

藝術家不加鎖舞蹈館創作影片《手·眼·心·飛》，透過影像記錄長者以有限的身體實現對律動的無限想像。

# 試吓 zine!!

藝術家駐留紀錄



參與單位

信義會恩耀坊  
日間護理中心

藝術家駐留

試吓咁郁

在恩耀坊，長者都是抱住來運動的心態，來這裏為了接受物理治療師訓練和指導，每天運動鍛鍊身體。

不加鎖舞蹈館（下稱Unlock）兩位藝術家王榮祿（阿祿）、李振宇（Andy）走進恩耀坊，帶來他們最擅長的身體律動，對他們來說駐留是一場實驗，身體便是藝術媒介，期望在日間護理中心的傳統框架下帶來改變。

「我們最想改變便是氛圍，令恩耀坊變得更有活力。」阿祿說。「郁」對中心的長者來說並不陌生，然而，Unlock希望聚焦在較微細的部份。



「平日物理治療師鍛鍊的是大肌肉、大關節，我們希望聚焦平日較少用到的小肌肉。」阿祿說。最重要是以遊戲手段切入：

「遊戲提供一個入口，讓長者不知不覺投入去玩。」

你會聽到長者說「好曳呀，張紙條唔走呀」，「試吓飛，飛出恩耀坊」，閉上眼重新感受和連接身體，「試吓咁郁」，對體弱長者來說份外重要。

## 駐留藝術家

—不加鎖舞蹈館—  
Unlock Dancing Plaza



王榮祿



李振宇

了解更多：



不加鎖舞蹈館為香港其中一個最具前瞻性、及實驗精神的當代舞團。舞團積極擴闊舞蹈表演的可能性，並嘗試體現和實踐於製作中，銳意發展多元的表演藝術生態。

「舞蹈是以個人為本，根據身體的獨特性重新為舞蹈定義。」

透過「#非關舞蹈」公眾參與計劃，不加鎖舞蹈館發展「身體年輪」項目，與長者及大眾共同覺察身體和經歷藝術和嘗試創作的樂趣。

## 駐留日誌

2022.09 「花恤衫男子組」登場

從一開始Unlock便很著重氣氛營造，阿祿和Andy換上夏日風情的大花恤衫，像DJ般播放音樂，氣氛馬上活潑好玩起來。因為留意到中心環境比較安靜，故希望帶來一些外在刺激，以新鮮感吸引長者



art

2022.10 Memo紙飛行練習

再簡單和生活化的素材落入Unlock手上，套上生動的講法，引發想像，頓時變得有趣。拿着memo紙，一起想像飛出恩耀坊



is

2022.11 齊齊玩、齊齊郁

以遊戲作為切入手段，讓長者不知不覺主動投入，感受身體郁動帶來的樂趣。Unlock選用簡單且生活化的素材，如彩色紙環、memo紙、五顏六色的鐵線。先加入道具助長者進入狀態，後來取走道具，讓長者自行想像

try



2023.01

創作《喜氣洋洋》音樂影片

趁農曆新年期間，Unlock製作《喜氣洋洋》音樂影片，穿上花恤衫，在長者熟悉的場景以熟悉的訓練工具創出不同動作，希望以影片形式營造駐留氣氛

is



2023.08

中心單位展「試吓郁」身體律動成果展示暨體驗工作坊

Unlock邀請多位參與計劃的長者拍攝影片《手·眼·心·飛》，並於單位展上邀請長者、家人和公眾一同探索身體律動的可能

art

## 試吓咁咩？

長者創作與分享

### 小麥

最緊要有得玩

提起阿祿和「滴滴仔」（Andy別名），小麥笑說他們成日「紮紮跳」，見到他們便知道「有得玩」。

平日對身體狀況甚無自信，當回到小組小麥也投入「玩」的氣氛，扮雀仔、玩鐵線也很深刻。

小麥孫兒也有參與單位展，他指小麥回家也會玩。

「乜唔乜呀？」

「唔乜！」

「有嘢玩點會乜呀！」



## 儀婆婆

玩玩吓就得咗

儀婆婆身體不太靈活，小組時非常投入且享受，她自言「很新奇」，覺得小組較似玩遊戲，

「之前唔係好郁到，玩玩吓就得咗。」

儀婆婆非常謝謝Unlock，認為參與小組後身體靈活了，會記住小組的練習，回家後也會自己玩。



「好曳呀，張紙條唔肯走呀！」

富樂耆樂 耆樂富樂

## 試咗啲咩？

### 長者創作與分享

# 富婆婆

活到老 玩到老

富婆婆有一隻手不太能動，有些小組練習需要左右手交替地做，Unlock便邀請她以能動的手托起不能動的手，富婆婆也樂意去做，笑言「當玩遊戲，很輕鬆」，如果日後有類似活動，也非常樂意參加，因為希望「活到老，玩到老」。



當玩遊戲，很輕鬆

# 林伯伯

自創玩法

林伯伯較專注，自己同自己玩，在過程中更自創玩法，帶動小組氣氛。

## 試完有發現！

### 藝術家的觀察

將身體律動以遊戲形式包裝是Unlock慣常做法，Andy笑言這招對任何年紀的受眾都有效，「因為玩是人的天性。」

### 紙環、memo紙、鐵線，這些簡單素材套上生動的講法，頓時變得有趣



「試吓飛，我哋飛出恩耀坊！」

例如Unlock會請長者拿起memo紙模仿雀仔，像雀仔一樣柔軟、拍翼飛翔；又會請長者拿起鐵線隨意屈曲，細看鐵線變成什麼形狀，「如果單憑想像做扭毛巾的動作會較單一，但拿了鐵線上手，便可做出很多意想不到的動作。」阿祿說。



### 鼓勵長者與身體連結

小組聚焦在身體微細部份，例如手指、手腕，Unlock希望藉此鼓勵長者與身體連結。「做這些微細動作時，很多時整個上身都會隨之郁動，比起日常訓練的分割式動作，身體會整體配合。我們希望長者可以啟動身體，與身體建立連結。」Andy說。中風長者只有單手能動，鼓勵下樂於以能動的手托起不能動的手，長者樂於接受自己身體也是Unlock喜見成果。

### 開啟感官想像 相信身體可能

對於創意高齡，Unlock希望給長者帶來不一樣的體驗，助長者開啟感官(sense)，因為只有開啟了感官，便會感受到轉變。

而且想像亦很重要，雖然不容易，但Unlock很落力助長者進入想像模式，有了想像，才有方法把創作演繹出來，邊玩邊動身體信心大了，便會慢慢相信身體的各種可能。



### 單位同工的觀察

每次Unlock來到恩耀坊都會牽起一陣陣騷動，長者見到「花恤衫男子組」出現便說：「滴滴仔（Andy別名）嚟啦！」恩耀坊高級活動助理王婉桃（Toby）平日工作是帶領活動，認為帶動氣氛很重要，「活動有趣，長者自然會興奮，主動投入和參與。」她認為駐留期間Unlock成功營造和帶動氣氛，欣賞他們落力讓長者看見，為長者帶來新鮮感和刺激。

### 帶動氣氛 長者慢慢投入

Toby指，藝術對長者來說可能很陌生，但通過帶動氣氛，令長者慢

慢投入，相信他們可以感受得到。平日Unlock來到中心後，先換上花恤衫，在帶小組時會播放早已準備好、按練習而配的音樂，Andy擔當DJ不停轉歌以播配合氣氛和節奏，活動室頓時變成期間限定的長者disco。

### 不是訓練 而是互動遊戲

「長者很容易受環境影響，在Unlock營造的氣氛下，觀察到很多長者都很享受，對他們來說這不是有目標的訓練，而是充滿互動的遊戲。」



# aging

Toby指，Unlock的安排引發長者的聯想：

## 「引導他們去看平日看不見的東西，和藝術家一起去想像，沉醉在當刻。」

認知較差的長者可能轉瞬間忘了細節，但Toby認為長者有過放鬆投入的當刻已足夠。

## 單位介紹

中心為長者提供一系列的全面服務，以滿足健康或體弱長者的需要。中心服務包括長者日間護理服務、物理治療服務、長者支援服務、隱蔽長者服務及恒耀老友記等。體弱長者可使用日間護理服務，痛症長者或社區人士可使用物理治療服務，體健長者可參與恒耀老友記，而獨居或兩老長者可參與長者支援服務或隱蔽長者服務。

信義會恩耀坊 日間護理中心

地址：馬鞍山恒安邨 恒海樓1-8號地下  
電話：3523 1858

Website:

## 一齊試玩！

### 非關舞蹈小遊戲 一齊來身體律動吧！

道具：彩色memo紙條（三種顏色）

- 01 貼紙條**  
先將三種顏色的memo紙貼成一條
- 02 做紙圈**  
然後將其兩端相連成圈
- 03 套上拇指**  
右手大姆指豎起，把memo紙圈套上，然後打開兩隻手掌，兩隻大姆指對碰
- 04 傳送圈圈**  
試活動上身，將紙圈從右手大姆指傳到左手大姆指。完成後，可轉到無名指，逐隻手指傳送，除此類推

### 試試不同玩法！

#### 活用身體傳圈圈

將紙圈套在大姆指上，然後用身體其他部位，如手背、手臂、肩膀做以上傳送紙圈的動作，看看有不同的感受嗎？

#### 像小鳥飛翔

把memo紙貼成一條，用食指和大姆指夾住中間，然後上下移動，讓紙條兩端像「翅膀」般擺動，用力拍動「翅膀」就往高處飛，細力的時候就往低處飛，不拍動「翅膀」的時候就可以隨意滑翔。

由基督教香港信義會社會服務部主辦、香港賽馬會慈善信託基金捐助、信義會金齡耆推行，賽馬會「學藝再玩」創齡藝術計劃是一個為期三年以藝術作為媒介實踐創意高齡的社藝合作計劃。

計劃將結合跨界力量，邀請關心高齡化社會的藝術家，以駐留形式（Artist-in-Residency），為信義會長者服務的對象帶來高質素的藝術實踐機會。期望帶給長者新鮮感與活力，以藝術作為積極連結社區的媒介，重燃自身的創造力，消弭孤寂感，並致力展現本地的創意高齡（Creative Aging）實踐。

## 讓藝術、創意陪你繼續再玩！