

通過archive (歸檔) 將物件分類，藝術家與長者一同以行李箱作容器，把女人的複雜心事和回憶梳理，以物件講故事。

# 試吓 zine!!

藝術家駐留紀錄



參與單位

信義會愉翠  
長者鄰舍中心

藝術家駐留

## 試吓講自己

藝術家俞若玫 (Cally) 早在2013年成立「銀青乒乓」推廣Creative Aging 社群藝術概念，有豐富與長者創作的經驗，是次駐留計劃，她最想做的是與長者面對老去最大的恐懼——失憶。

「很早已決定想做關於回憶的，希望讓長者知道他們仍有學習能力，仍可創造一些新的記憶，通過archive將物件分類，是梳理記憶的方法。」Cally說。後來小組成員開始定下來，全是女性，「女人故事館」便漸漸成形。在創作過程中，Cally刻意叮囑，「照顧吃家庭幾十年，係時候為自己返件事。」



「我本身創作沒有特定的form，故要一個form時便想到『噏』，一個盛載女人一生複雜的心事的容器，而且想到成班女人拉住『噏』行出去，都幾有型。」Cally笑說。

**以物件講故事，過程中長者漸漸建立自我意識，接受及梳理自己的情緒，**

經歷完以上種種，才得出一「噏」訴說自己故事的物件，以及得出一套講法——我的人生故事是怎樣的呢。

### 駐留藝術家

俞若玫



了解更多：



俞若玫 (Cally)，香港文字藝術家，大學兼職講師及策展人。2018年以《墨迷宮》獲IATC劇評人獎的年度編劇。2013年成立「銀青乒乓」推廣Creative Aging 社群藝術概念，以工作坊為形式，

**「相信創意  
可以圓滿長者人生，」**

肯定銀髮的創作力及美感，同時建立跨世代及跨領域對話。



### 駐留日誌

**2022.10** 營造開放氣氛  
藝術家於中心大堂空間進行開放式藝術體驗活動，營造創作氣氛



**2023.03** 以身體連結他人  
想要和他人連結，可由身體開始。先學會感受自己的身體，再試以身體和他人親近、建立連結



**2023.04** **is**  
物件說故事  
藝術家邀請長者從家裏帶回舊物或舊照，試試以這些收藏已久的物件訴說個人故事



**2023.06** 將人生放進行李箱  
藝術家設計以「噏」盛載長者的一生，和長者一同思考，如何將一生經歷濃縮成一個行李箱



**2023.09&11** 公開展覽  
團隊參與於賽馬會創意藝術中心舉行的「學藝再玩」計劃階段展，以及於中心舉行的「女人故事館」單位展覽



**2023.08** **is**  
主題橫幅  
敲定主題後，長者們共同創作「女人故事館」橫幅



### 試吓咩？

長者創作與分享

## Jenny

「要把一世人放入『噏』是很大考驗，咁細個『噏』，要慢慢挑選適合的講自己的故事。」



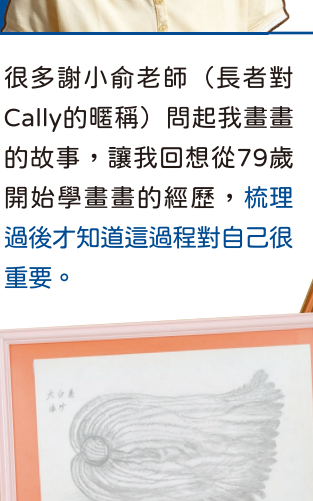
我喜歡旅行時收集貝殼，也喜歡拉二胡和做義工，這些加起來便是我。

## 慧芳

從未試過這樣分享自己的故事，在展覽上面對觀眾時非常緊張。



很多謝小俞老師（長者對Cally的暱稱）問起我畫畫的故事，讓我回想從79歲開始學畫畫的經歷，梳理過後才知道這過程對自己很重要。



## 桃園

「這個計劃激發我重溫過去回憶，如果唔係，全部嘢擺晒籠底！」

我的故仔講車衣和學習，所以命名為「女車手終身學習」。





「唔可以以物件梳理記憶，整理自己嘅經歷。」

## 試咗啲咩？

長者創作與分享

### 巧瓊



我的故事是為孫仔織冷衫，找回那些草圖、冷衫是一個很好的整理過程。

孫兒都十多歲了，他比我還緊張，因為他在地讀書，本身還打算飛回來睇展覽呢。

### 繼卿



我喜歡與人分享故事，用相片記錄和分享給了我機會回憶往事。

翻看相片，發現原來我20歲、50歲、80歲分別做過這些事情。

### 劍青

我學花藝幾十年了，花的東西本身左一堆右一堆咁放在家，



整理後再和大家分享，才知道我的故事這麼有價值。

### May

我的作品叫『美藝心田』，記錄了退休後和先生一起學習畫畫的旅程，通過以物件說故事，是很好摸索和記錄的過程。



要和自己的腦和心好好對話，慢慢拼出自己的故事。

## 試完有發現！

藝術家的觀察

藝術家Cally對創意高齡實踐有透澈的想法，她希望做些關於長者學習的，讓長者知道老了仍有進步的可能，也有需要繼續進步。

### 讓長者建立自我意識

「長者普遍面對太多年齡下的框架和壓力，如何可以鬆動一點？透過美感、想像力、和別人的接觸，甚至是幽默感，可以讓長者建立自我意識，意識變強便有了鬆動的可能，知道自己原來仍可跳起、仍可以靚。建立更強的自我意識、價值觀，不能靠子女、金錢，對我來說只有藝術或創意可以做到。」Cally說。

如此說，在和長者的創作過程中，建立意識變得重要。例如，Cally會刻意注入團隊色彩，邀請大家穿一樣的衣服，一起做宣傳橫幅，以至每堂堅持和長者一起活動身體。「在社區裏面集體意識很重要，有了這意識大家更願意接受他人意見，並更會互相照顧。」



### 長者互相理解鼓勵

Cally觀察長者之間關係緊密了，在以物件說故事過程中，長者也因而互相理解多了，甚至會互相鼓勵、欣賞和肯定，漸漸在這氛圍下，長者變得非常ready去講自己的故事。

單位同工的觀察

# creative

愉翠長者鄰舍中心駐留主題為「試吓講自己」，單位社工黃穎斯 (Vincci) 指，過程中觀察到長者整合自己的人生，「人生本有很多重要的事情，我們想向他人說一個怎樣的故事呢，過程中慢慢篩選和整合，對長者來說也是一個反思生命的機會。」

### 人人都有值得分享的事

過程中藝術家Cally鼓勵長者認可過去自己的付出，Vincci觀察到長者由開始時自認為「無咩特別」，到後來漸漸找到故事的方向，變得愈來愈有信心，整理出愈來愈多物品作展示。「每個人都有值得和人分享的地方，有長者年輕時是士多老闆娘，有的七十多歲才開始畫畫。」



「每個人都是獨一無二的，從個人生活出發也可以是藝術創作。」



# aging

### 助長者思考 說自己故事

Vincci認為籌備展覽過程中，幫助長者思考如何說自己的故事。

展覽時長者和家人、朋友面對面交流，引發更深厚的連結，觀眾反應非常熱烈。

「甚至有男長者見到『女人故事館』，主動嚷住要去看展覽，好為日後的『男人故事館』作準備呢。」Vincci說。



## 單位介紹

基督教香港信義會善學慈善基金關宣卿愉翠長者鄰舍中心是一間位於沙田區的長者鄰舍中心，自2002年起，透過鄰舍層面的長者社區支援，提供全面及多元化的服務予區內長者及社區人士。

### 基督教香港信義會善學慈善基金關宣卿愉翠長者鄰舍中心

主址：  
沙田愉翠苑服務設施大樓地下  
電話：2630 7070  
分址：  
沙田第一城42座地下(得實街1號)  
電話：3692 5078

Facebook：



## 一齊試玩！

## 把一生放進行李箱裏

不論多瑣碎的經歷，只要你嘗試記錄，都是一個回顧自己的機會。

物件承載著回憶，邀請你回答以下5條問題，並在過程中思考有甚麼物件可以找出來作為自己的「記憶庫」？

再邀請你把物件排列出來，為它們拍下一張照片。



- 01 有甚麼物件是你很珍惜的？
- 02 有甚麼物件可代表你的工作？
- 03 有甚麼物件是關於你居住的社區？
- 04 你曾經蒐集過甚麼東西？
- 05 你曾經有甚麼證書？

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、信義會齡齡耆推行，賽馬會「學藝再玩」創藝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！

Facebook



6019 5251

@creativeaginghk@elchk.org.hk

主辦機構



捐助機構



任何情況下，捐助機構皆不會對任何個人或法律實體因此載內容而作出或沒有作出的任何行為負上任何法律責任。

基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service - Hong Kong

香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust