



# 「愛耆職」攝製隊

◆李孟進

去年9月，「愛耆職」攝製隊獲得南華早報頒發了「香港精神獎」。他們的得獎是因為這隊「生前遺言」的攝製隊，在過去4年為80多位長者免費攝錄遺言，無論長者選擇在生前播放，又或選擇去世後透過中心轉交給他們的兒孫，最重要是使他們在人生最後的時間中，無憾地說出自己心中的牽掛及心底話。

「愛耆職」攝製隊屬於明愛第三齡服務支援網絡支隊，成立於2015年，有10位男隊員由65歲至79歲，平均年齡72歲，創始人是78歲的吳國雄，大家尊稱他大雄。他基層出身，揸過的士，也買過的士牌，退休後把的士牌賣掉，想做些自己喜歡的事……，結果，他投身這項有意義的活動，沒想到大獲好評，由於這是無償的義工服務，他甚至自資十多萬增添攝影器材，令攝製隊更趨專業。

儘管只是一套大約2分鐘的遺言，內容除了當事人安排的身後事外，更多是對子女們的叮嚀。在鏡頭下，一幕又一幕令人動容的真情叮囑、抱怨、不平、勸諫、申訴……常常令到這批攝製隊的真漢子不能自己。

有一次，攝錄機前的大雄在錄影時，聽到一位老母親殷切地呼喚兒子回家探望她，令他頓時想起當年自己離開母親到香港打工，之後從此陰陽分隔……也忍不住在攝錄機前一面落淚一面攝錄。也有義工一直逃避不肯參與剪片工作，就是因為太感觸了。

大雄說他很希望為人兒孫的，看到影片之後能夠反省，教育下一代子女重拾孝道，以免「子欲養而親不在」不斷在社會中重演。

攝製隊義工沒有階級，無論攝影、攝錄、剪接、燈光和音響，任何一個成員都要識，逢星期二開會、受訓、互相交流學習及切磋。所以，招募義工時一定要面試，包括身體要好，因為要搬抬器材，要有基本電腦知識以協助剪接等工序，還要有時間出席上課及服務。

大雄說，有興趣攝影的長者在外面很難有機會發揮，因為他們年紀漸長，手腳較慢記憶力較差，沒有人會遷就，但「愛耆職」攝製隊隊員互相提點包容，有Michael導師指導，又有先進拍攝器材及出去拍攝服務社群的機會，這個有意義的平台實在很難得，他希望多些年輕長者加入，或者有些女義工加入，薪火相傳及後繼有人。

其實，攝製隊不但攝錄「生前遺言」，他們也幫長者拍攝遺像。「既然每個人都要面對生死，與其翻箱倒篋找舊照作遺像，為什麼不打扮得漂漂亮亮，作為每個人人生美好的句號呢」。

攝製隊亦曾舉辦長幼共融攝影課程，邀請年輕的學生及長者一齊學習拍片，讓年輕人有多些機會和長者合作交流等相處之道，從而促使他們尊重老人家以至父母，大雄希望透過這些活動，改善目前親情很淡薄的社會形態。

「愛耆職」攝製隊不單止攝錄還背負著人生中的使命，有興趣加入「愛耆職」攝製隊大家庭的朋友可致電2601 0910查詢。



◆後排左起梁家輝、Sam、Ken、Simon和世平；前排吳國雄和Michael導師

## 治老奇方之四十三

當年能跑十個圈，如今五圈已氣喘，英雄莫恃老來健，逞強難敵雙腳軟；留力養生即青春，何必計較路長短！



◆香山亞黃

## 預防痴呆長者飛鏢無難度

◆皓月

不少人對飛鏢的了解，大多局限於酒吧玩樂之上，老友記更應壓根兒沒想過，這項外表新潮的小小玩意，竟有助預防認知障礙症！有飛鏢導師解釋，雖然投擲飛鏢的動作簡單，但反復的練習卻可加強長者身體的協調能力及專注力，對預防認知障礙症是有絕對的幫助。

飛鏢是一種相對靜態、不需身體接觸的運動，所學的投擲動作亦相對簡單：瞄、拉、放，但因需要投擲精準，故十分講求專注力和身體協調。而玩飛鏢最獨特之處，是任何人都可以一起參與，打破了年齡及性別的界限。因此，對不適宜劇烈運動的長者來說，是非常適合玩飛鏢的。

梁卓禧表示，飛鏢的全名可解作「飛中目標」，因為飛鏢就是建立目標及命中目標的過程，所以長者可以通過飛鏢找到新目標；另一方面，雖然飛鏢不是一項高體能的運動，但因它十分注重身體協調及集中力，故絕對有助提升長者的體能。

其中一名參加者潘玉鑾，已屆74歲，去年首次接觸飛鏢這項小玩意，一試便愛上。她笑言，自己好動愛玩，認為飛鏢令她擴闊了生活圈子，認識了一批志同道合的鏢友，生活比以前更開心。她續指，飛鏢令她頭腦更清晰，「因為飛鏢要計分，咁就可以諗多啲！」以往常忘記帶門匙出街這個壞習慣亦有改善，自覺自己較以前更健康。



●飛鏢可加強長者身體的協調能力及專注力，對預防認知障礙症是有絕對的幫助。

大掃除，執到寶。在報紙堆找到一本朋友送的外國雜誌，1994年7月，即是四份之一個世紀前出版，書名叫做《Good Life》(好生活)，專門研究 Macrobiotic (即是大自然長壽飲食) 學說。揭去書底，有個好有趣的人生箴言，出版25年後，依然歷久常新，值得和大家分享一下：

「多聽少說，多做少言，多學習，少認叻。」  
「多做少慮，多行少睡，多咀嚼，少貪吃。」  
「多原諒少責備，多擁抱少嘮交。多合群少競爭，多施予，少接收。」  
「完成一件事，勝過開始十件事。」  
「付出多一點，擁有少一點，諒解多一點，投訴少一點。」  
「反省多一點，責備少一點，笑多一點，眉頭皺少一點。」  
請問各位老友記，你們做到以

上幾多點？相信做多一點，自然長壽一點，活得開心一點。其中有位作者 Alex Jack 認為，「健康」與「疾病」，只是一種相對論。當我們身體健康，自然輕鬆愉快，活力充沛，懂得欣賞、感恩、充滿希望、充滿創造力。當我們病倒，自然感覺衰弱、抑鬱、失落、迷惘、挫折、生氣、孤獨，甚至絕望。因此作者認為，我們可以將健康分為兩大元素：能量和關係。健康是充滿能量、社交力強、喜歡見朋友、感覺被愛。當你病倒，自然感覺相反。

## 長壽耆兵都知道的

## 人生哲理

◆梁穎勤