

## 老人需要藝術 還是藝術需要老人

「廉頗老矣，尚能飯否。」人漸老，身體病痛難免多起來，連進食的能力也受人質疑。不少老人出門總帶着小小的藥盒，裝滿五顏六色的藥物，定時服用；身邊的小童難免好奇，總會問個究竟，而老人家總是以「老人病」為由輕輕帶開了話題，這是老人家傳統的忌諱，也是怕病情太複雜，要解釋起來也只會令小孩問長問短。傳統的安老服務，聚焦於照顧老人的身體，年輕人多覺得老人只要身體健康，便能安享晚年。老人家當然也需要休閒娛樂活動，於是我們向他們提供象棋、報紙??而近年，一些組織希望把藝術帶給老人，點燃老人的創作力。

撰文：何阿嵐、洪昊賢

攝影：梁鵬威、龔嘉盛、部分圖片由受訪者提供作為一種抗拒衰老的方法「一夜白頭」常用來形容一個人深受打擊後突然變老，但現實中，大多數人都是逐漸變老的。衰老是一個過程，在這個過程中，伴隨着身體機能的衰弱、抗疫能力的減退，病痛隨之趁機而入，有時長期潛伏身上，慢慢消磨人，有時一個重擊將人擊沉。在所謂「老人病」中，「認知障礙症」是近年其中一種經常在媒體中提及的疾病，而這病症還有諸多分類，在醫學上到現在也還未能找出病理成因，仍未有藥物可以根治。病人會慢慢失去短期記憶，活動能力亦相對下降，影響自我照顧能力，但也並非沒有減慢惡化的方法。「藝術治療」近年在香港已於不同社會服務機構、學校或者醫院中應用，除了針對情緒問題，更有研究指出，以不同「藝術治療」方式可協助「認知障礙症」患者。

從事藝術治療工作十多年的藝術治療師黎家傑指，一般人或會誤解「藝術治療」等如「心理治療」，但兩者間有一個根本分別：「治療師與患者其實在一個平等的關係上，我們不會對他的創作作出任何判斷。藝術創作是一個表達自我的方式，這正是認知障礙症患者慢慢失去的能力，我們要幫患者重建這種能力。」藝術治療師要確保服務患者在安全、非批判性及保密的環境下創作，讓患者盡可能把潛藏的思緒和感情擴闊，並用藝術方式呈現出來。患上認知障礙症的長者，較容易脾氣暴躁，行為讓人感到異常，對身邊人不信任、易怒、情緒低落??藝術治療真的能幫到他們嗎？

### 刺激感官 改善情緒

「試想想，當身邊人經常也不明白你，你又不知道如何表達出來時，情緒又怎可能會好？」在治療過程中，黎家傑會先了解患者的嚴重程度，請患者與家人一同創作，從中了解他們能否明白在做什麼，能否清晰掌握指示，及後針對的就是對學習新事物的能力。治療師會觀察患者能否與人相處，是採取合作還是抗拒，最後進一步了解他們的情緒—有時看到他們煩躁，也只不過因為不懂表達、不能講述，就好像嬰兒肚餓時會哭起來那樣。藝術治療不論是用上音樂、戲劇還是繪畫來進行，都與人的觸感不無關係。

「刺激老友記的感覺，令他們更能意識到眼前事物。」照顧患病的老人常有很強烈的無力感，因老人已不再認知到他們，就算眼前的人健在，卻猶如面對一個陌生人。「患者只是忘記近來的事，但他們會記起很遠久的事，而家人也因為忙着照顧，變得身心疲累。」黎家傑說，藝術治療真正改變的可能是患者和家人之間的關係，患者在創作的過程或許會得到得來不易的滿足感，正是這份快樂改善了兩者之間的關係。「曾遇上一位患者，他已經是中度嚴重，但因為藝術創作，他沒有發脾氣一星期，原來這份喜悅是可以存放在身體裏，成為一部分。」

黎家傑

註冊藝術治療師、註

## 冊表達藝術治療師和

### 專業輔導員協會的副

院士，現任European Graduate School 表達藝術治療**碩士**班講師及實習和論文督導，有超過20 年結合創意工業、藝術、藝術教育、治療的經驗；在加拿大、柬埔寨、香港及中國運用表達藝術治療模式服務兒童、青少年、長者及精神復康人士。

### 藝術走入長者屋

藝術對於老人，當然不止於治療。走入大埔運頭塘邨一間公屋單位，大約十多位老人家正埋頭在畫紙上創作。有的可能是根據手掌上的紋理，讓各種色彩斑斕的線條在紙上相會；又或臨摹一個切開了的西瓜，一黑一白代表了西瓜肉裏的種子，像極孩童的畫風，但用色極為大膽。從這些作品中，不難看出畫者的個性，喜歡藝術的麗華婆婆就畫出了上述的西瓜；鳳瓊婆婆喜歡藍色，用起心愛的顏色時也是非常豪爽；而好動的春蘭婆婆，在畫畫時反而展現文靜的一面，她所畫的竹枝恬靜迷人。每一位長者繪製的作品，絕不如她們所說的一點也不懂畫畫。

「和她們相處一年有多了，到現在還在說『哎喲！婆婆唔識呀，你嚟幫我啦！』其實她們是對我撒嬌。」策劃「我住晒」項目的梁皓然笑着說。從去年7 月至今，每個星期六上午，梁皓然帶領一群義工和一班老街坊，在這間不足500 呎的單位內，進行他們的藝術創作。這群老人家因長者屋計劃而搬到運頭塘邨，大多獨居生活，有一些老街坊一住就超過20 年，雖然得到政府的住屋津貼，但生活並不稱得上寫意。除了處理公函時需要駐村的舍監幫助，這些老人多數能在起居飲食上料理自己的生活，他們也喜歡到老人中心玩樂，但「我住晒」藝術計劃，才真正讓文化藝術與他們連結起來，讓他們參與創作。因這個計劃而被老人視如親孫的梁皓然說：「在藝術系學習時，慢慢發現自己最感興趣的，還是一些能夠與人面對面接觸的藝術方式，其實整個計劃背後沒有什麼大理由，與他們一起相處已經令人很快樂，這是相當重要的事，而且在他們身上學習到太多事了。」透過這個計劃，梁皓然了解眼前這班老人家即將面對同一個問題，長者屋政策原意是惠及一些積蓄不多但具有獨立自理能力的老人家，將他們分配到不同的公屋內生活，不被社區孤立，但政府在2006 年取消了該計劃，更一直沒有對這群住戶作出任何承諾，連帶計劃所安排的舍監服務也會停止運作。

就以運頭塘邨為例，舍監服務合約將會於一年半後到期，而這班老人家也會因為應付不到公屋租金，只好搬到其他地方，在現時租金昂貴的情況下，可以想像到他們往後的生活環境。在運頭塘邨，大多老人已經70 多歲，甚至有一位過百歲的女士曾經在這裏生活，而大部分參與「我住晒」計劃的老人，也從政策開始起已經住在這裏，晚年也以此安居。

### 錢能解決的和不能解決的

「很多老人家離開了熟識的地方後不久就離世，對他們來說，要認識新環境，對身體和精神的負擔都很大。」每當說起身邊那一群老鄰居，梁皓然便不期然會笑起來，惟有在這一時刻流露出一絲的不安感—現實情況令人擔心，合約到期後，這群老人家又何去何從？梁皓然想出其中一個方法，將過去一班公公婆婆的作品製成商品。「這些錢最後也會用在他們身上，為他們添置日常用品。」他說曾有一次，想答謝這群老人而自掏荷包買了一點小禮物，誰知老人都生氣上來，指摘他毋須浪費多餘金錢。他們說，有人陪同他們一起玩樂就已經足夠了。這令他意識到，老人們真正的需要並非單純的金錢協助。不過，就在去年聖誕時，梁皓然就將其中一位婆婆的畫作賣出，並將收入放在當日的聖誕大餐裏。「是的，這群老人也需要社會的一些協助，但絕非無能為力去生活。他們知道自己的創作能夠成為一些收入時，也樂見如此，無需社會更多的協助。」對他而言，將老人家的創作製成商品，是想更多人關注這個

問題。「現在也有針對長者住屋的政策，但看來也只是針對更富裕的老人家，那麼，沒有太多經濟能力的又怎麼辦？如果政府真的要趕走他們，到時我也要走上街抗爭。」

梁皓然

現就讀香港中文大學

藝術系碩士研究課

程，亦是「我住晒」計劃的主理人，通過

藝術介入香港的安老政

策問題。

藝術也是老人的權利

2013年，俞若玫成立的「銀青乒乓」社區藝術組織，以建立銀髮與年輕人的溝通平台，強化銀髮的主體為目的，希望實現Creative Aging。俞若玫形容「相識不算久、作為藝術計劃卻已經很長」，計劃執行了接近3年，她坦言遇到了樽頸。除了資金問題，她認為「銀青」仍未能很好地向外傳播信息，而她亦不能一直持續服務同一群長者：「不只是一個文娛活動，而是覺得他們有資格去參與和分享文化資源。」回想當初，觸動她組織「銀青」是源於老人與藝術的二元對立。「當初在牛棚做一個很大型的展覽，對面有很多公公婆婆行來行去卻不入來。有時好趕急去一些很高級的展覽，又見好多公公婆婆行來行去，落差很大。我想，那些老人家好像更重要一點，於是就想做些跟社區有關的，開始了十三街的計劃。」俞若玫說，「銀青」跟社區中心最大的分別是她不想量化，也沒有企圖，不會強迫老人家要做什麼：「非常自由，有些來了之後走了，後來又回來。」「銀青」的核心成員現在有十多個，每個星期都在土瓜灣的電影文化中心舉行小活動，偶爾會有比較大型的活動。最初之所以聚集到一批長者，是因為她像社工一樣逐個上門和長者聊天，她形容是「傻更更」才這樣做。

不只是畫畫

「銀青乒乓」寓意銀髮老人與年輕人像打乒乓一樣雙向、平等，有來有往且輕鬆平等。俞若玫經常邀請年輕人參與活動，讓他們與老人互相了解，她認為這種跨年紀的火花很重要。

「銀青」的活動與一般社區中心的活動不同，除了自由以外，亦希望以多元的工作坊和藝術活動，為銀髮提供新鮮的藝術經驗和創作活力，不再是一般的長者活動。

從創辦至今，俞若玫邀請了十數位藝術家任導師，舉辦了畫班、自由舞班、鼓班、木藝工作坊，以及一些多媒體的活動。其中「穿上會發光的回憶」是青年藝術協會委約的項目，亦是賽馬會藝術雙年展的作品之一，由中學生與長者互相分享故事，再與時裝設計師合作，為一眾銀髮度身訂製發光衣服，讓他們發光發亮。俞若玫希望藉着這些衣服，讓街坊看到他們發光發亮的能量。

在「落牙」藝術計劃中，7組銀髮與七組藝術家配對相處，創作關於「落牙」的題材。俞若玫認為，與老人家相處，對藝術家的震撼其實很大，「會因此想起自己創作的最初」。

## 人家應被重視

配對有成功溝通的，也有沒那麼成功的，除了性格使然，隔閡卻是一早預見。「我預料會有這樣的一個部分。」俞坦言，「其實也不止是我在做，大家都清楚這類計劃不會一次過有成績，整個社會也是。但對老人家應該重視起來，成為一個氣候。」除了創作班，俞亦策劃了幾次參觀畫展的活動，包括參觀Art Basel、油街實現和其他的藝術展覽。她指出其實更多地考慮到觀眾層面：「他們參觀展覽未必真的能得到什麼，只是我覺得有需要讓公眾知道，長者也可以出入很多文化場所，不一定是文青才能出入。也因此我要跟很多不同機構溝通，讓他們知道老人家也可以參與這些活動，高級畫廊也可以有他們的身影。」

俞若玫

## 嶺南大學文化研究碩

士，曾在不同媒體工作，先後任職記者、

編輯、公關宣傳、創作

總監、專欄作家等等，現為獨立創作人及在不同院校當兼職講師。曾出版四本短篇小說集及一本訪問集，也曾策劃及執行大型文化活動及藝術展覽，如牛棚書展、筆可能文學營等，於2013年起在土瓜灣展開社群藝術計劃「銀青乒乓」，希望打開銀髮創造力，建立跨對話的平台。