

# 「賽馬會樂齡同行計劃」

## 長者義工拍攝短片 呼籲隱蔽長者走出來

由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助、香港大學團隊負責統籌及協作的「賽馬會樂齡同行計劃」，自2020年至今，於全港十八區培訓了超過四千位長者成為「樂齡友里」義工，並為他們提供長者精神健康急救課程。其中五區（黃大仙區、中西區、灣仔區、西貢區及深水埗區）的「樂齡友里」義工更組織了長者精神健康推廣小組，親自策劃從構思到實行推廣長者精神健康的活動，透過由下而上的模式，喚起社會大眾關注受情緒困擾的長者。

### 長者構思活動提倡精神健康



▲ 黃大仙「砥礪同行」長者精神健康推廣組成員拍攝山頂一日遊短片。

上月，黃大仙「砥礪同行」長者精神健康推廣組順利舉行了疫情後首次公眾實體活動，透過擺放街站成功邀得區內二十多位長者參與。當日活動包括毛巾操體驗、獻唱懷舊金曲，以及播放由長者義工們自家製作的山頂遊短片。宣傳精神健康的訊息不再局限於派發單張，長者義工們嘗試突破框框，一手包辦短片的導演、主持，甚至攝影的崗位，身體力行鼓勵隱蔽長者多走出社區，關顧自己的情緒健康。

短片中長者義工介紹如何乘搭交通工具到山頂廣場，期間不忘提醒老友記善用兩元乘車優惠。到山頂後，長者義工除了拍攝維港兩岸的景色之外，又帶觀眾漫步山頂盧吉道、逛山頂廣場等，過程中特別介紹一些無障礙設施的位置，宣揚長者友善訊息。

### 長者自編自導自演拍攝短片

自薦做導演的「樂齡友里」義工Thomas，主動帶領其他組員構思拍攝主題及細節。Thomas覺得「單憑三言兩語很難令老友記願意出外逛逛，但當他們看見拍攝短片的長者也走出社區，相信會有很大的鼓勵作用」。他很感謝小組每一位的付出，「雖然大家之前沒有拍攝的經驗，但仍很努力，甚至有行動不便和有長期病患的義工願意參與其中，真的打動到自己」。

撐著柺杖也身體力行參與短片拍攝的，就是「樂齡友里」義工Apple。「雖然我行得比別人慢，但原來我也做得到！」Apple是其中一位介紹山頂景點的主持，她克服身體的障礙，鼓勵其他老友記外出擴闊視野，實在值得欣賞。她很高興自己面對鏡頭沒有「食螺絲」，也覺得這次由長者的角度推廣長者精神健康的經驗很寶貴，「雖然我們是長者，但原來我們可以將想法付諸實行，為社區做點事」。

而這次拍攝短片的幕後功臣，便是「樂齡友里」義工Iris。Iris很喜歡透過鏡頭捕捉長者的快樂時刻，抱著嘗試的心態，第一次肩負起拍攝的重任。為了令長者有更親歷其境的感覺，拍攝日之後，Iris再抽空上山頂補拍畫面，希望吸引長者多外出走走。Iris分享，令她意想不到的有幾位觀看短片的長者表示從未上過山頂，Iris希望日後有機會帶他們遊覽。

若你也有意服務區內長者，歡迎報名參與「賽馬會樂齡同行計劃」的「樂齡友里」義工培訓，之後更有機會加入地區精神健康推廣組，一同策劃和舉辦推廣長者精神健康的活動，增強社區抗逆力。此外，「賽馬會樂齡同行計劃」亦於全港十八區與近五十個服務單位合作，培訓了超過八百位長者成為「樂齡之友」，以朋輩的角色一對一支援有抑鬱徵狀的長者。如果你留意到自己或身邊長者有情緒支援的需要，歡迎掃描下方二維碼登入計劃網站 (<https://jcoyage.hk/>)，查閱各區合作中心聯絡方法，向專業人士求助。如希望進一步了解計劃詳情，歡迎致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢。

活動影片



計劃網站

