



認識「新耆族」



耆趣天地

培養新興趣 助長者展開人生新一頁

「培養興趣」向來都是備受重視的課題，因為它可以助大家找到方向、學習的動力及熱情。年輕一輩能靠著興趣，追求理想的工作；長者則能展開第二人生，重拾生活樂趣。71歲的Sam哥是一名同時精通拍片、飛鏢、硬地滾球等活動的「賽馬會齡活城市計劃」齡活大使，完美演繹各式各樣的興趣如何使他的人生變得更多姿多彩。



71歲的Sam哥積極參與義工活動，又有不同的興趣，這大概就是他的容光煥發的原因。

因太太偶然展開義工旅程

提起長者的興趣，普遍都會想起太極、捉棋，Sam哥各式各樣的興趣可謂打破這種傳統觀念。年輕時從事零售，Sam哥退休後回流香港，本來無意加入義工行列，願意踏出第一步全因太太，「當年在東涌區居住，當區的長者安老院邀請我太太去唱歌，我自動請纓幫忙拍攝活動照，機構看到我的主動性，而男性義工又不多，所以邀請我去當義工為長者服務。」

盼推廣硬地滾球、飛鏢 助長者發掘興趣

轉眼間已過十年，現在的Sam哥不但是義工，還在社福機構擔任指導員，輔助機構的導師教班，希望能讓長者了解硬地滾球的樂趣，「我自己很喜歡球類活動，希望能夠向長者推廣這種危險性不大的球類活動」。

學習的明明是室內短墊滾球，為甚麼會教長者硬地滾球？

在學習室內短墊滾球的幾年間，發現短墊滾球跟硬地滾球的規則、性質是一樣，但所用到的球卻是不一樣，硬地滾球的球相對柔軟，長者不容易受傷，同時又可以坐著玩。

硬地滾球的好處

- 1 助長者強身健體
- 2 訓練腦筋思考
- 3 肌肉協調性

無奈資源不足，Sam哥無法廣泛地推廣這項活動給長者，「需求很大，但興趣班的名額不足以應付需求，導致收生名額很快爆滿，很多感興趣的長者都無辦法成功申請。」他表示希望相關機構能夠提供資源，讓更多長者能夠受惠。除此之外，Sam哥還打算向長者推廣飛鏢的樂趣。兩年前，他為了可以參加《第一屆全國長者飛鏢錦標賽》，不停自學飛鏢，最後勝出選拔賽，代表香港到北京參加混雙項目，還獲得了冠軍殊榮。為了好好利用他在飛鏢方面的知識，他也打算在社福機構教授長者。此外，他亦是「賽馬會齡活城市計劃」的齡活大使，協助向市民大眾推廣長者及年齡友善訊息。



Sam哥代表香港參加《第一屆全國長者飛鏢錦標賽》，獲得混雙冠軍，為港增光。

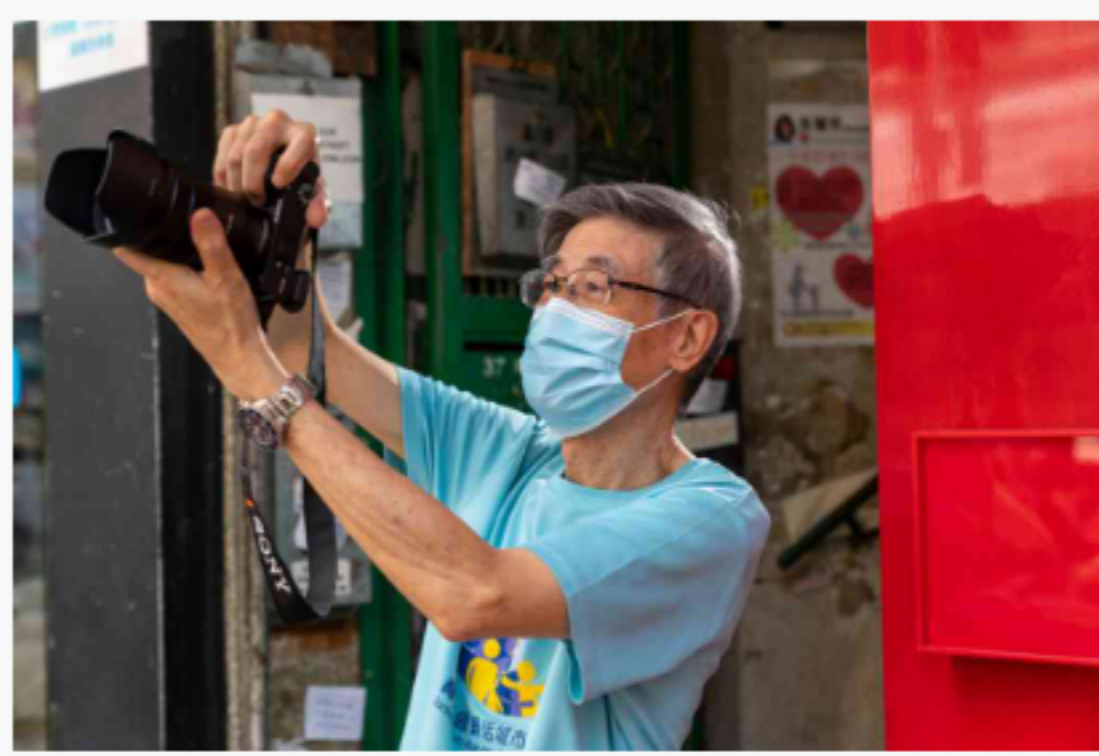
剪片非年輕人專利 勤練習是克服困難最佳方法

東涌區人口老化日益嚴重，Sam哥盼為該區長者出一分力，因此開設個人Youtube頻道介紹東涌區讓更多人認識，更拍攝宣傳短片，以防長者受騙，「起初是忽發其想，覺得長者中心電視熒幕播放的短片太少，於是自薦拍攝對長者有幫助的短片，後來覺得『防騙』議題對長者來說亦很重要，所以就向之前就有參加的『大嶼山耆樂警訊』自薦幫忙。」大家在《大嶼山耆樂警訊》的Facebook專頁，能找到Sam哥的作品，全部都是他一手一腳製作。



Sam哥開設個人Youtube頻道，因為樂於幫助其他長者，花名叫「村長」，在頻道介紹東涌環境、歷史和文化。

拍攝影片上載社交媒體是近年的趨勢，起初Sam哥拍片是為了興趣，之後為幫助相關機構製作短片，他參加了「賽馬會齡活城市計劃」下地區計劃的攝影班。在兩三個月內，Sam哥就成功學會如何拍片、剪片一腳踢。



Sam哥自言在學習剪片的時候，曾經遇到困難，透過不停練習和研究，最後成功克服。

Sam哥很希望自己的經歷，能鼓勵長者走出舒適圈，「拍片可以增加與年輕人的互動交流，只要願意學，沒有甚麼會是不懂。拍片、接受新事物不一定只有年輕人做到，我們長者也做得到。」在學習拍片、剪片時，別說是長者，就連年輕一輩都會有覺得困難的地方，Sam克服困難有一招，「起初一個完全不懂得剪片的人，一定會很難上手，只要多練習和研究，一定能成功上手。」對於Sam哥來說，拍片、剪片有另一種意義，「至少會有相片和影片留念，可以讓年輕一輩看到，讓他們可以懷念我們。」他笑着說道。

其實現今的長者越來越健康、精靈活潑，興趣、嗜好亦不再局限於捉棋、寫書法等靜態活動，相關機構可提供適當支援和資源，助他們發掘生活多姿多彩的一面。