

的士高連結社區

實踐創意高齡

提到的士高文化，你會聯想到「懷舊本土嘢」，抑或富有年代感的霓虹燈、黑膠碟？

劇場藝術家出身的賴閃芳（閃閃），把的士高文化結合健康社區，策劃「銀齡的士高」。她提及靈感源自五、六年前接觸有關「創意健康」的理念。繼而啟發她，在人口高齡化下，為基層長者提供更多元化活動，緩解高齡化衍生的醫療及照護需要。



銀齡的士高策劃
賴閃芳



對閃閃深刻的故事，是一位初老女兒帶著八、九十歲父母參與的士高，爸爸坐著輪椅。當時三位於同一空間共聚天倫、享受舞蹈的畫面——正好證明不需因為某個歲數、某種身體狀況，被逼分開活動。

計劃經歷初創階段後轉型，「山中小市」透過不同基金資助，將活動擴展至不同社區，讓更多長者受惠。目前已舉行三十場的士高，服務約二千多位長者。

商界渴望以獨特服務 惠及社區網絡

計劃能落地生根，擴展至不同社區，有賴於跨界協作。聖雅各福群會鰂魚涌海濱社區空間「舍區」項目總監雷子興先生指，近年因為環境、社會和公司治理（ESG）等因素，商界希望可以進一步加強社區地方協作聯繫。「據過往經驗，這裡上班的人想認識社區歷史，甚至參加公司附近的活動。他們希望延展關懷至周遭的社區鄰里。」

與此同時，企業期望透過一些比較創新、特別方式服務社群。活動場地提供一「舍區」素來提供多元及創意主導的公眾參與活動，主題涵蓋社區營造、身心靈健康和永續生活，凝聚社區。「舍區」認為「銀齡的士高」是促進東區長者社交的創新活動，而社區空間亦盡量還原的士高場景，令企業義工們盡情跟老人家共舞、交流。



聖雅各福群會鰂魚涌海濱社區空間
「舍區」項目總監雷子興先生

創意健康定義：

- 具有改善健康與福祉的創意方法與活動
- 方法可能涉及以創意和創新方式對待醫療與照護服務
- 創意健康可應用於家庭、社區、文化、歷史和建築，以及醫療及公共衛生方面

「昔日七八十年代輝煌盛行的的士高文化，於2010年開始已經式微。而銀髮族正正處於他們的黃金年代，我們想將他們最『黃金的歲月』帶回來。」

午間的士高（Noon Disco，簡稱 Noon-D）想法遇上設計思維，成為了項目雛形。

時光倒流 90 分鐘

90分鐘的午間「的士高」（Noon Disco），包括熱身、教學到社交互動三部分。以懷舊歌曲作招徠，每次聚集最多七十位老友記，鼓勵長者多社交之餘，建立社區資本。

閃閃指，「六、七十歲初嘗的士高文化大有人在。以往「落 D」（去的士高）象徵反叛，的士高屬『飛仔』、『飛女』蒲點。」

「我們的市高，製造了一個缺口，令公眾知道原來那個年代有很多很有趣的東西與知識。年輕長者展現自己的，可以是舞蹈、社交，又或單純來聽歌。部分退休長者覺得自己不再產出，不屬於社會的一個部分。」而活動目標，正正希望令長者重拾自信，發現與相信自己的美麗之處。

追溯本土文化成跨代橋樑

銀齡的士高聯合策劃及導師何靜茹（Frankie）表示，活動導師的重要性，在於帶動氣氛和照顧參加者。年輕導師們透過找尋音樂的過程，了解以前的流行音樂類別、流行原因，以及使人隨歌起舞之處。「過程中，其實年輕一輩都要學習，然後每一次排歌安排適合長者的流程，繼而教導參加者。」

的士高主打即興舞蹈，不限哈娑舞（Hustle）、霹靂舞（Break Dance）、捷舞（Jive）等舞種。而 Frankie 設計課程時，亦不斷思考用一些貼近生活的語言配合各舞蹈風格，令長者感受自己身體律動、認識新朋友，不再是單純的「學跳舞」。

藝術中自我覺察： 找尋最純粹的幸福快樂

銀齡的士高參加者 Linda，表示自己夢回年輕時精心打扮、去的士高跳舞的感覺，跟大家一起跳舞很開心。同時兼任義工的她，課堂中會鼓勵一些較害羞參加者以身體表達自我。

另一參加者暨黑膠碟發燒友 Terry，對的士高文化甚有研究，因「銀齡的士高」重新喚起興趣。擁有舞蹈底子的他，是課堂上的「舞蹈擔當」之一，更與參加者暢談黑膠碟知識。

“Be yourself, free yourself”
（做自己，釋放自己）。

— 銀齡的士高聯合策劃及導師何靜茹 Frankie

未來計劃

「銀齡的士高」項目目前以「社會企業＋社福機構＋專業團體」的模式運作，「我們很想尋找多些不同類型的合作，希望將來有多一些企業的支持，讓社企帶更多義工及長者一起跳舞，參與跨代共融的活動。」閃閃道。

團隊現正積極研究如何接觸更大的層面的長輩，也開始研究的士高快車——的士高外賣服務，打算日後到訪不同院舍，進一層傳遞創意健康。他們期望項目在藝術層面外，於整個活動體驗進一步帶給長輩心靈或健康上的改善，鞏固健康社區。

當銀髮族在閃爍燈光中重拾生命熱情，「銀齡的士高」不僅是懷舊派對，更示範了如何透過創意與協作，回應社會議題，提供充滿可能性的解決方案——正如舞池中交錯的光影，照亮每個世代都值得擁有的璀璨晚年。



銀齡的士高參加者 Linda、Terry

