

不一樣的 攝影班



Photo by Ken Lee

2014年，我在博愛醫院病人資源中心報讀了由史丹福大學編寫的《慢性病自我管理課程》。在中心負責人的鼓勵下，其後我協助他們開辦了8期課程，我和中心社工合作向約100名病人分享了課程內容。每講述一次我就再加深認識一次，達到「身心力行、助人自助」的目的。我覺得這是一項很有意義和具社會效益的義務工作。

由於課程完結便解散，病人間缺乏聯繫，未能發揮課程效果的持續性，於是我向院方負責人提出了開辦由本人編排的「健康快樂基礎攝影課程」的建議。我向社工說明我只是一個有多年經歷的攝影愛好者，憑著自己對攝影活動的體驗和喜愛，感覺可與「慢性病自我管理課程」的要點結合起來。希望透過攝影興趣班吸收各類慢性病患者加入活動，藉此一方面讓參加者掌握一些攝影基礎知識，另一方面

在課程及之後活動中透過攝影去體悟「生活如攝影」這一問題。如攝影要向主體對焦，生活上也要焦點明確，慢性病患者精力有限，要把精力放在生活中最重要的事情上；又如，攝影時我們要注意利用不同的角度去拍攝出較佳的效果，

生活上若能注意從不同角度去觀察和分析事物，以不同的方法和立場去解決問題，無往而不利；又或是在攝影的技巧方面我們可透過選擇不同的光圈、快門、感光度……進行拍攝，以此解決如光線不足等問題，事實上解決生活中遇上的難題也有很多辦法可供選擇，不要把問題看死，正所謂：方法總比問題多。

自2016年中試辦第一堂攝影班起，至今7年來已開辦了17個課程，參加人數逾160人。值得一提的是學員中有10多對夫婦，他們擁有共同的情趣並享受這一共同的興趣，過著融洽、和諧的生活。其中一對80多歲的夫妻，妻子喜歡攝影，雖膝關節走動不便，但依然堅持拄著拐杖到較好走的公園去拍攝。丈夫被妻子的精神所感動，也參加了攝影班。雖然丈夫腿腳可以，但聽覺和視覺均有問題，靠著視力較佳的妻子的協助，兩人互相扶持，竟過上了以攝影為共同愛好的晚年生活，攝影給他們帶來了豐富的生活樂趣和樂觀的生活動力。

攝影者可透過活動時的靜觀提升專注力和轉移注意力，從而減低因疾病帶來的一些負面情緒的影響，這是攝影班起到的好處之一。此外，攝影給慢性病患者帶來的好處還有：

- 可給我們帶來快樂和建立正向思維；
- 令我們產生成功感和滿足感；
- 使我們多探索和關心周邊事物，擴闊視野；
- 讓我們增添活力和記憶力。

因此，我把攝影定義為：它是一項可提升身心健康的興趣活動。



經醫護人員研究，攝影對初期的認知障礙症患者的症狀也起到減緩的作用。攝影帶來的其他種種好處一一在參與者身上反映出來，這令我增加了工作的信心和動力。

為了讓參加者能持續參加活動，我們歡迎學員在課程結束後加入「健康快樂攝影組同學會」，目前成員近90人。他們每天可透過WhatsApp群組交流分享自己的攝影作品和心得。我們還每月舉辦重聚活動（包括茶聚），適時舉辦外影活動、珍惜生命



的專題小型攝影展覽、新春團拜、周年慶祝活動以及最受歡迎照片選舉等等，這些活動使參與者一直保持聯繫，同路人彼此在攝影和疾病方面的相互交流和關心，促使大家建立起互相包容、關心友愛的關係。

為配合活動不斷發展，我們一年多前還邀請了多位較活躍的成員組成了幹事會，以「身心力行、助人自助、服務病友」為宗旨，共同開展各項工作。至今幹事會工作已進入軌道，相信這個「不一樣」的攝影班在醫院的認同支持下，將可持續為病人提供服務。

（榮休員工）李金沛



【編後記】

看到李金沛前輩的事蹟，讓人感動，也很受震撼。

李金沛前輩原為中銀集團成員行集友銀行員工。他於2001年榮休前申請加入香港義務工作發展局，為社會做了賣旗及各種義工工作達22年，從未間斷。同時，他在博愛醫院為病人創新推出「健康快樂基礎攝影課程」，為老年病者帶來了歡樂，豐富了他們的晚年生活，真的是一項很有意義和具社會效益的義務工作。據悉，李金沛前輩在加拿大的女兒也經常給武漢的醫院及智障社會機構做義工，後來這種模式還推廣到寧夏等地，更令我們由衷敬佩。

我們收到榮休聯誼會轉來的李金沛前輩的相關通信內容，他說：我在銀行的職業令我很務實，就是重視效益，返工時要想盡辦法（為國家）創造最大的經濟效益。退休了做義工就是要實現最佳的社會效益。宏觀來講，整體社會效益提高了，個人利



益也會得到提高，這就是「人人為我，我為人人」的道理。

好一個「人人為我，我為人人」！從中我們看到了老一輩中銀人的高風亮節和仁者仁心，他們的慈悲和包容，他們的品行和胸懷，他們的信念和行動，給我們樹立了榜樣，同時為我們照亮了今後的路。