



第一◎一天

DAY ONE STORIES:

# 的故事： 生命新旅程

THE NEW JOURNEY BEGINS

參加者作品集 PHOTO BOOK



DAY ONE STORIES:  
第一天的故事:  
生命新旅程  
THE NEW JOURNEY BEGINS  
參加者作品集 PHOTO BOOK

# 目錄

計劃理念 4

序 5

計劃花絮 86

## 學員作品

邵偉峰 6

陳志健 12

李永輝 20

陳麗萍 26

何裕昌 32

張育珍 38

楊雁娟 44

何兆強 50

周志林 56

周婉芬 62

葉筠儀 68

黃倩薇 74

李燦宗 80

# 計劃理念

## 使攝影成為參加者的 親密玩伴

大部分人在人生階段轉變時都會拍下一些照片，記錄當時的景況及心情，例如：入學的第一天、大學畢業禮、畢業後上班的第一天、結婚、婚後的第一天、初為人父母等等。退休是人生另一個大轉變，亦是生命歷程中的新一頁，但鮮有人會把退休後第一天記錄下來，跟別人分享。因為退休生活平平淡淡，不值分享？還是大家忽略了退休這個大轉變？你有想像過退休後第一天的生活嗎？如果要你拍一輯照片去表達自己退休後第一天的生活及心情，畫面將會是怎樣？

「第一天的故事：生命新旅程」是一項攝影藝術計劃，希望透過攝影為快將退休及剛退休人士調整心態，發掘世界不同面貌。計劃除了由專業社工解講退休準備外，視覺藝術家程展緯先生更分享攝影知識及創作技巧，使攝影成為參加者的親密玩伴，共同觀察、遊歷、生活及想像。光影作坊希望透過一系列工作坊、攝影活動及作品集出版等，使攝影成為他們持續的興趣及感受世界的工具，在鏡頭下展現自己的「退」變人生，享受生活。

## 序：如果每個人都可以退休

不少城市如香港都面對年齡老化的問題，然後老化的論述普遍總是連接「問題」。在「第一天的故事：生命新旅程」攝影藝術計劃中，我從參加者身上觀察到的是如果每個老人都有機會退休，他們經常掛在口邊笑說的「登六」其實可以是一次釋放想像生活的契機，從而營造一個更有活力的香港。

攝影的機動性一直有着貼近生活及創造生活的可能。這媒介對攝影者而言往往不單是生產照片及記錄生活，更是創造生活的工具，把攝影師帶到不同地方與不同情境相遇。是次攝影計劃中，參加者都努力嘗試參與不同的攝影活動：我們在宜家家居拍攝MTV、帶着舊照片到香港歷史博物館尋找不同的化合作用；在有限的時間及錯置的空間臨摹劇照；以沙畫投影的方式進行 low tech photoshop 等等。

我發現他們的接受能力遠遠超過我的想像，如果香港退休的人口增加，我相信他們會使整個城市更有活力。

在攝影集內，你也可經驗他們的生活觸覺。超過六成的照片都是一些我們平時粗疏忽略的天空和大自然、相約的黃昏與偶遇的浮雲。其實只要放下工作，我們就能活出另一種生活。你可看到有如年青人追星的友誼、也有記下塗鴉社群的老師、有以小花拼湊另類自然的風景、更有像幽靈般陪伴失明學童的攝影師。

不知怎樣，我開始理解他們為何喜歡拍日出日落，我相信第一天總有光，然後光在等攝影出現，相片以時差相接。

最後感謝各位參加者勇敢的嘗試。

程展緯

「第一天的故事：生命新旅程」  
攝影藝術計劃導師

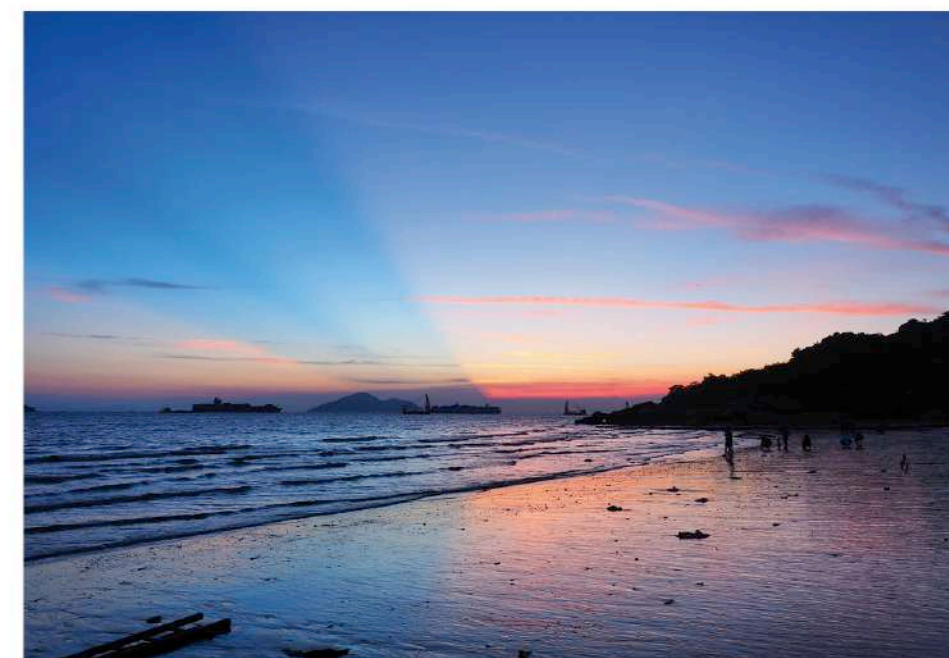
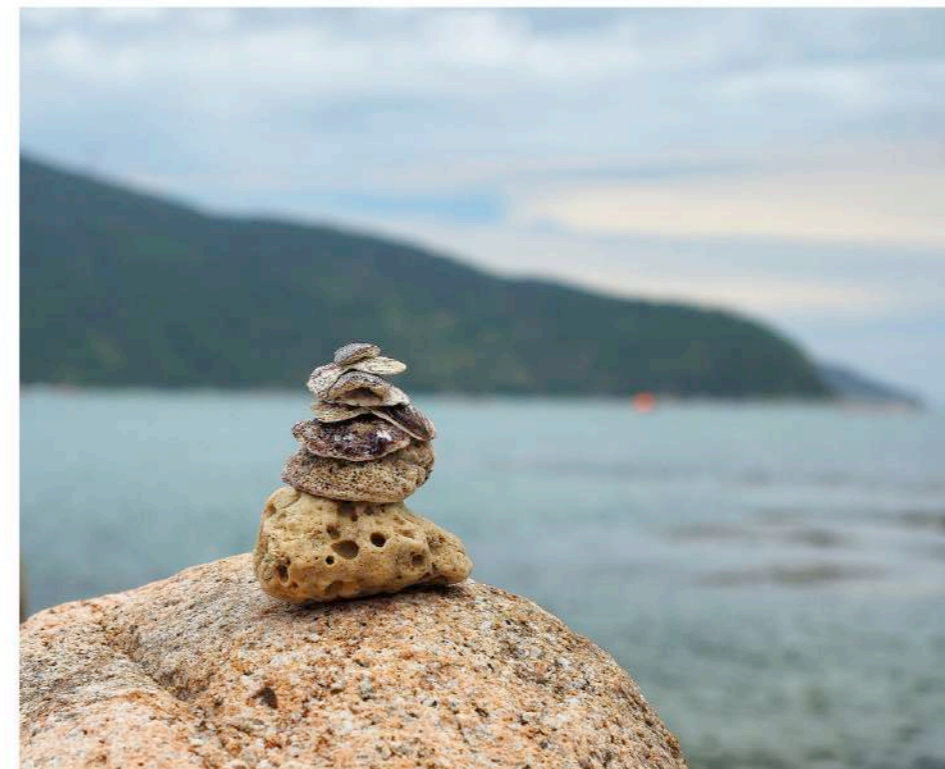
# 人生新階段 變得更多姿多彩

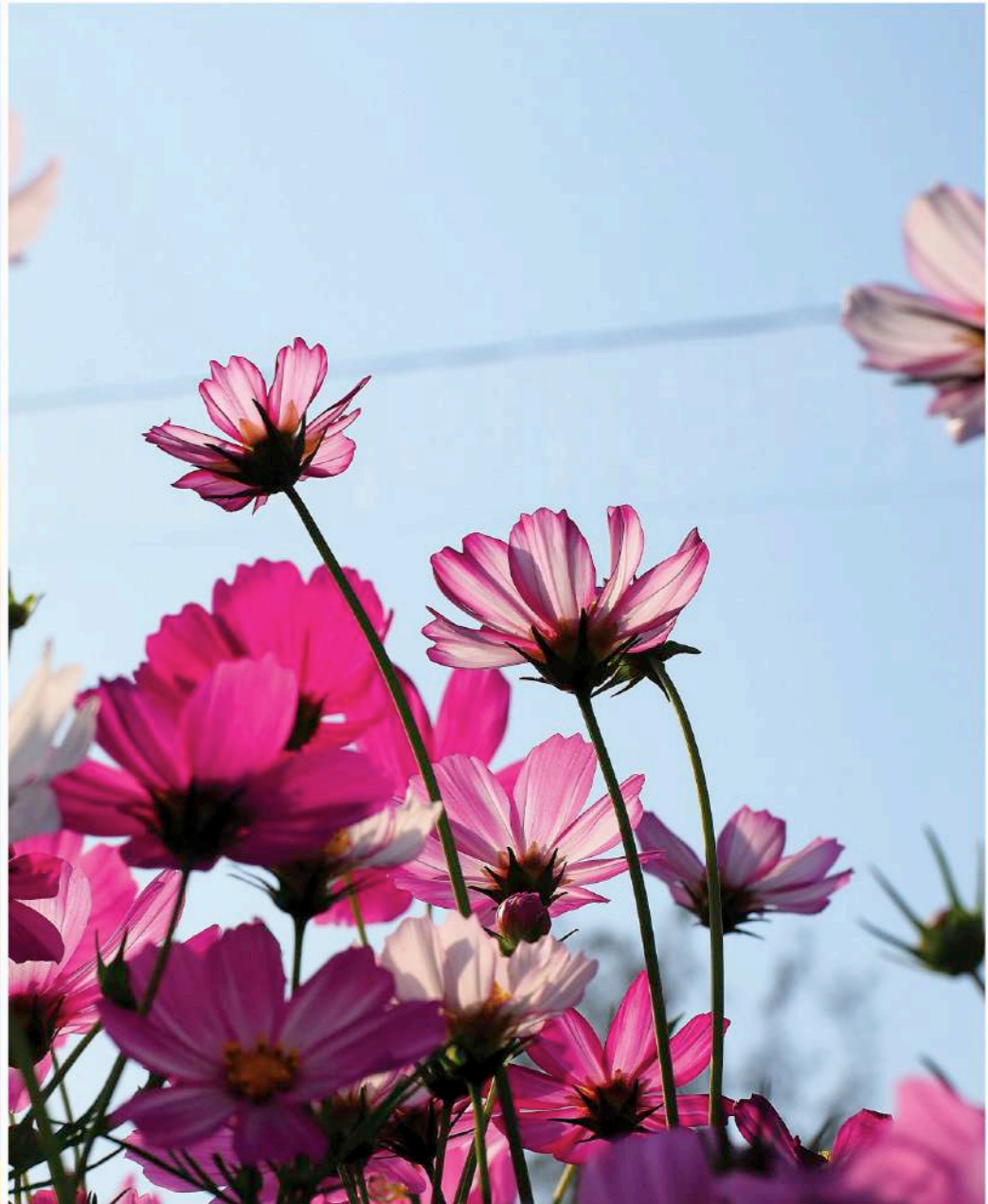
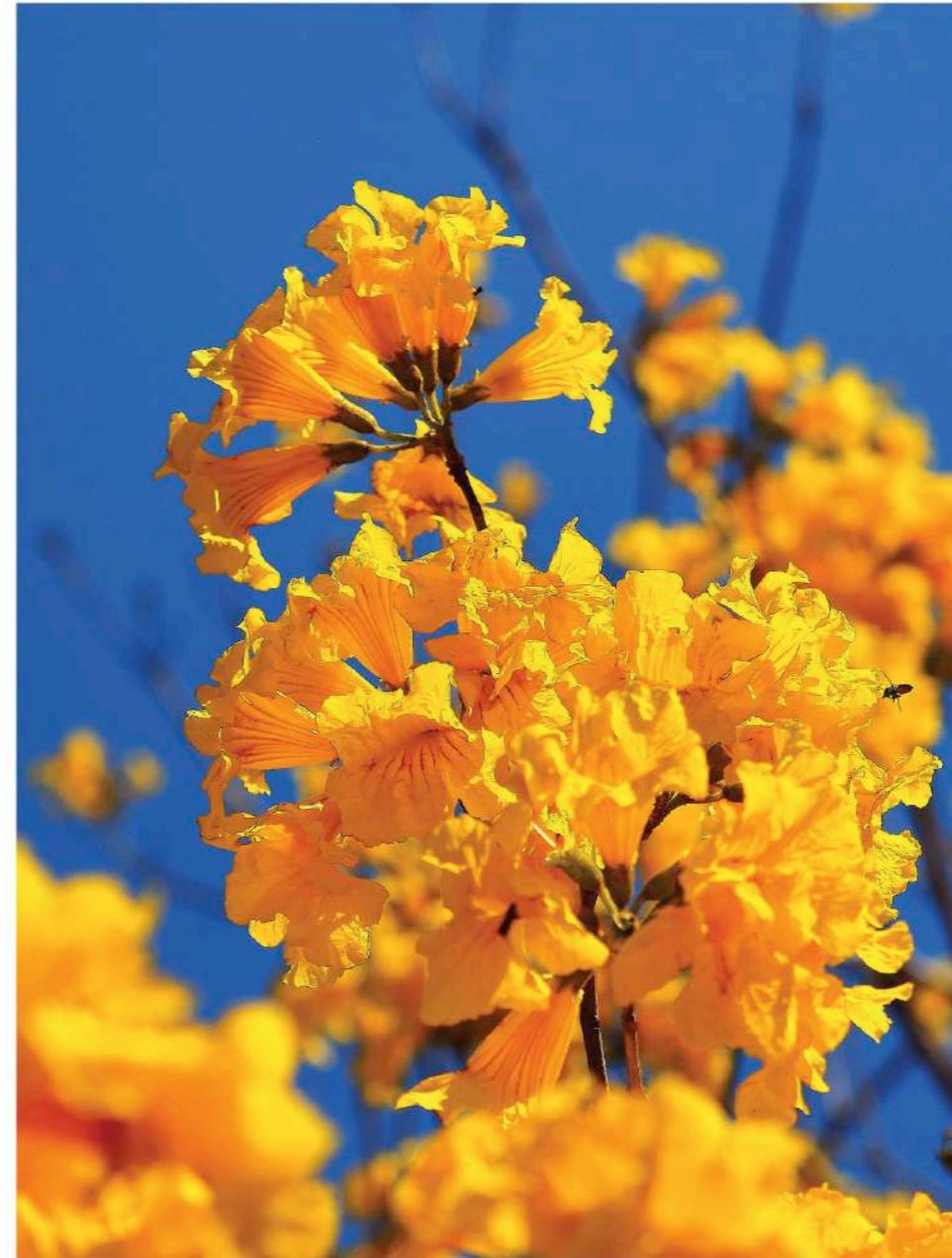
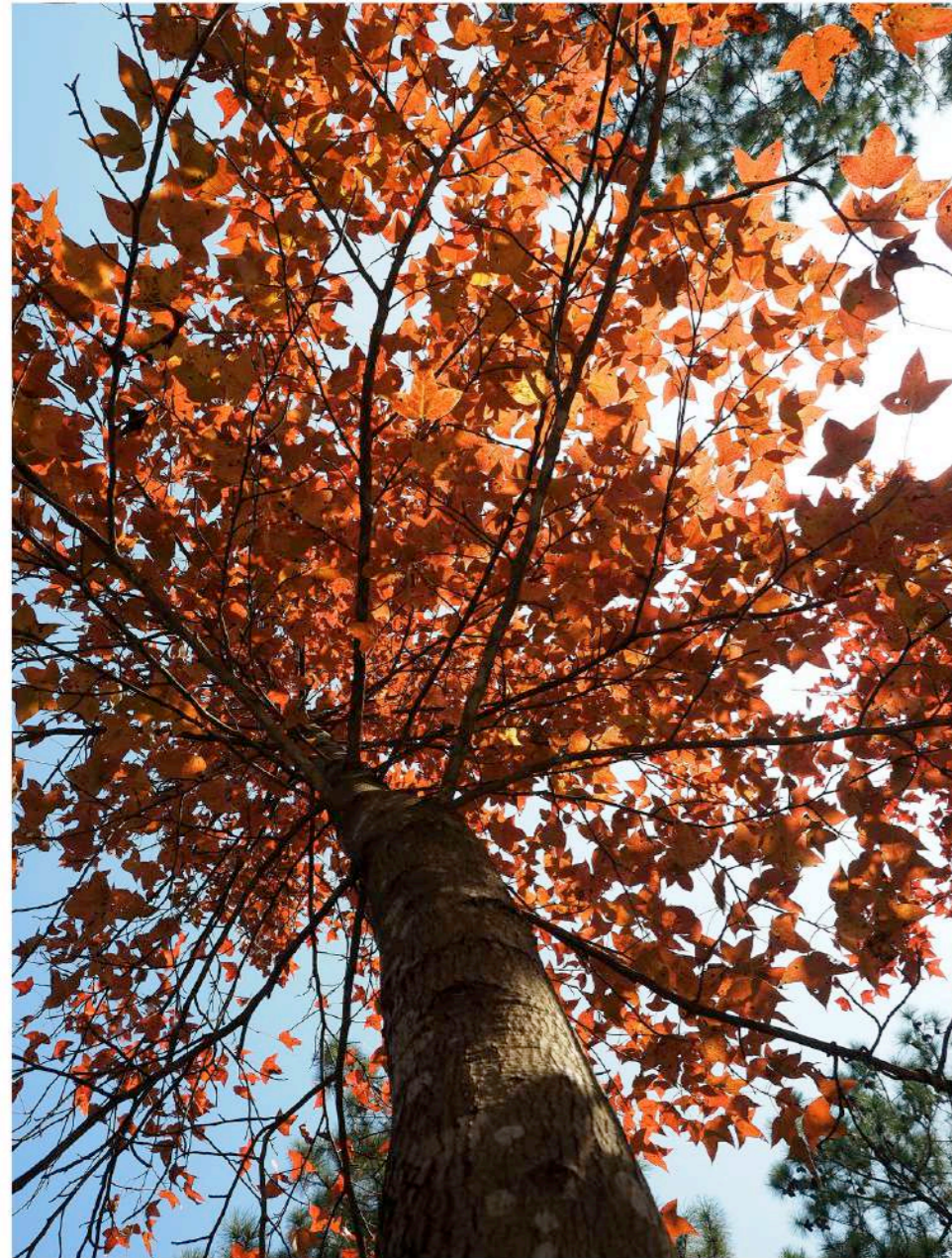
剛渡過了一年退休生活，過去30年上班的日子甚少有機會發展自己的興趣。退休後，培養了多項嗜好如做運動、騎單車、行山及攝影等等。透過參加為退休人士舉辦的活動，我認識了很多新朋友，互相交流退休生活及心得，人生新階段變得更多姿多彩。

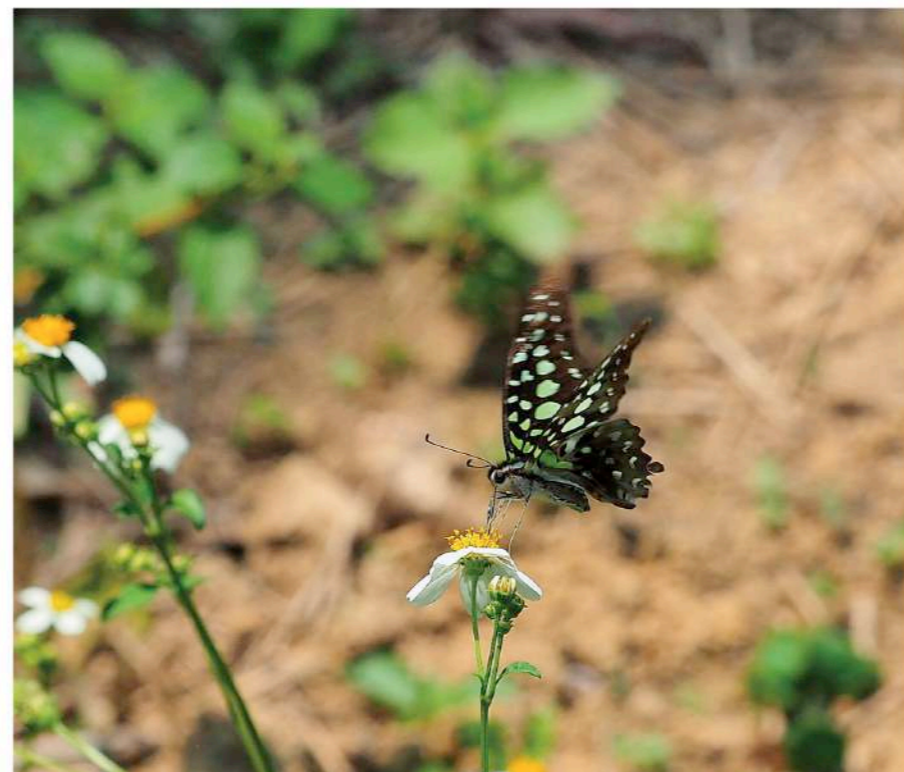
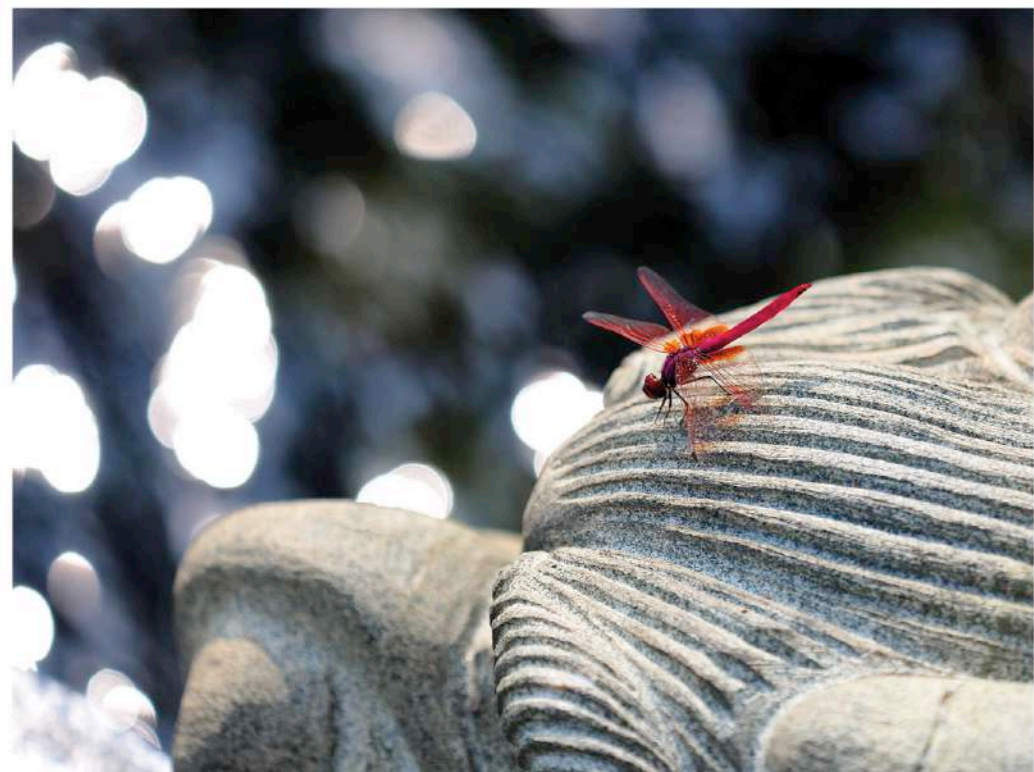
攝影是我最喜愛的嗜好，參加了「第一天的故事：生命新旅程」攝影藝術計劃後，啟發了我對攝影的觸覺，不再只是拍攝記錄照片。我對這個計劃最深刻的印象是外影實習是重遊我退休後第一天遊覽的地方—赤柱。而我於堅尼地城拍攝有過百年歷史的榕樹牆相片，有幸得到大家的賞識而成為封面照片。

「十年樹木，百年樹人」，希望大家退休後的生活都像樹木堅毅不屈而充滿生命力。

## 邵偉峰





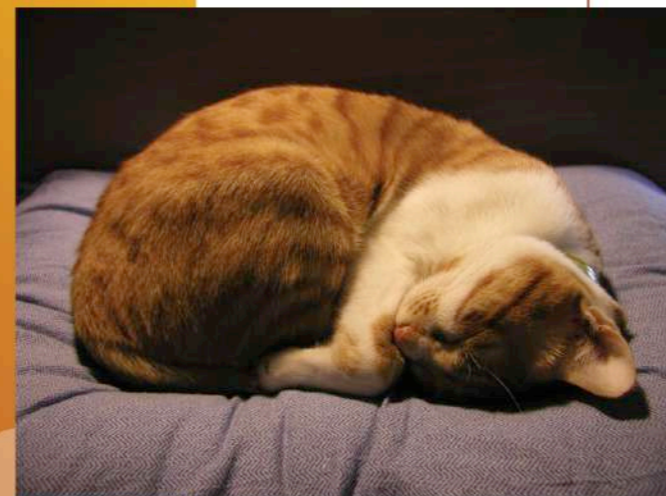


# 雖一切放淡 卻依然喜愛

自小受父親的影響愛上攝影，而這愛好更曾在我人生中佔一個很重要的位置。隨著工作，生活，年紀漸長等等，雖一切放淡卻依然喜愛。

退休後，睡個飽覺，休養好身心，就重新提起相機，看看身邊的事物。一次跟朋友去西藏拍攝盲童學校，見到他們的自強、努力與樂觀，好生感動。

祝願他們快樂地成長。



## 陳志健



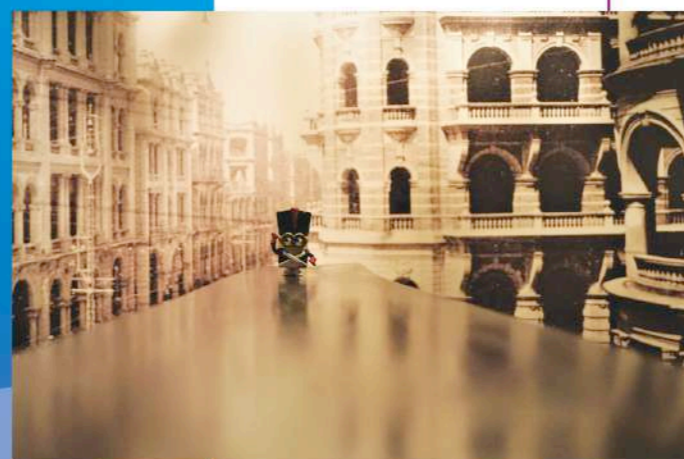








過去已成過去，  
將來是漫漫長 :-)



李永輝







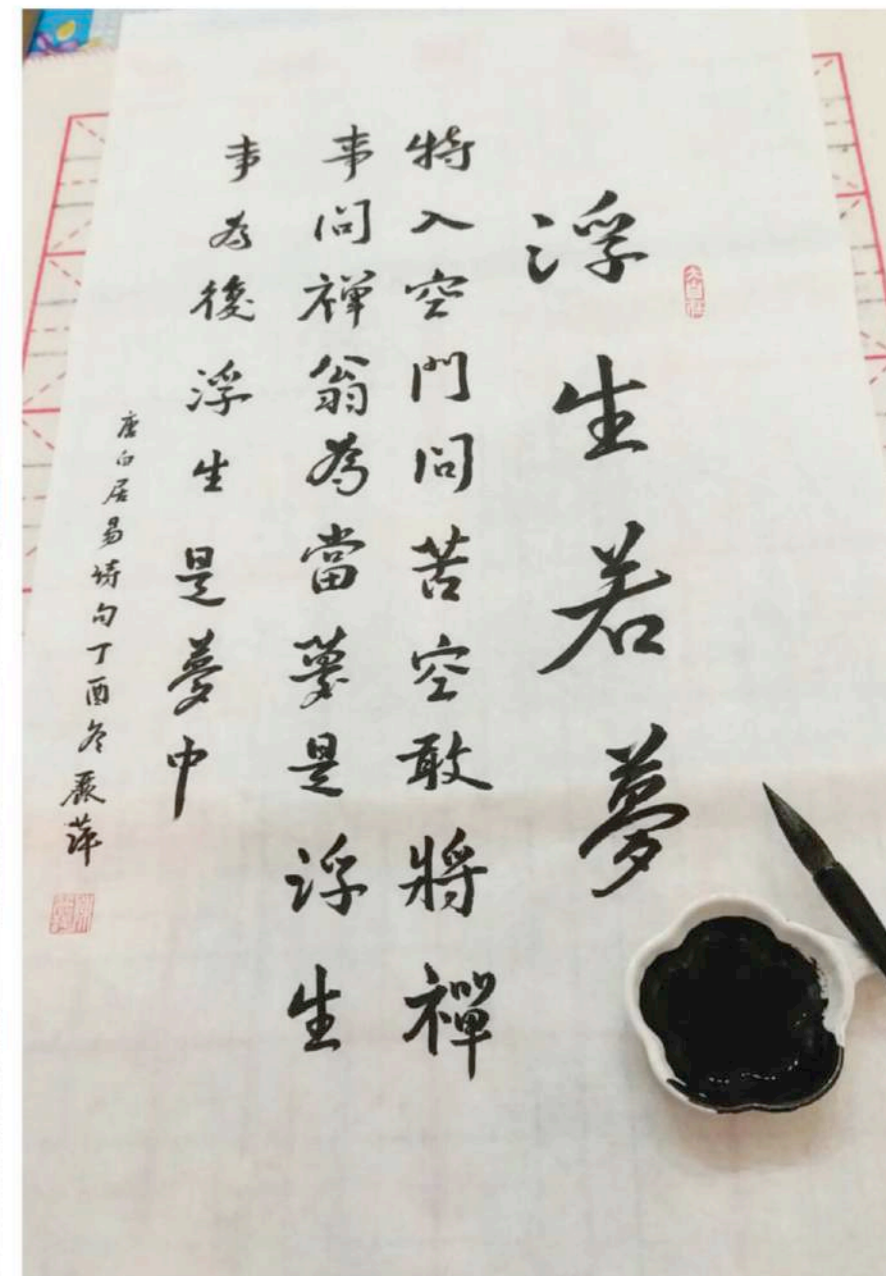
生活原來是需要

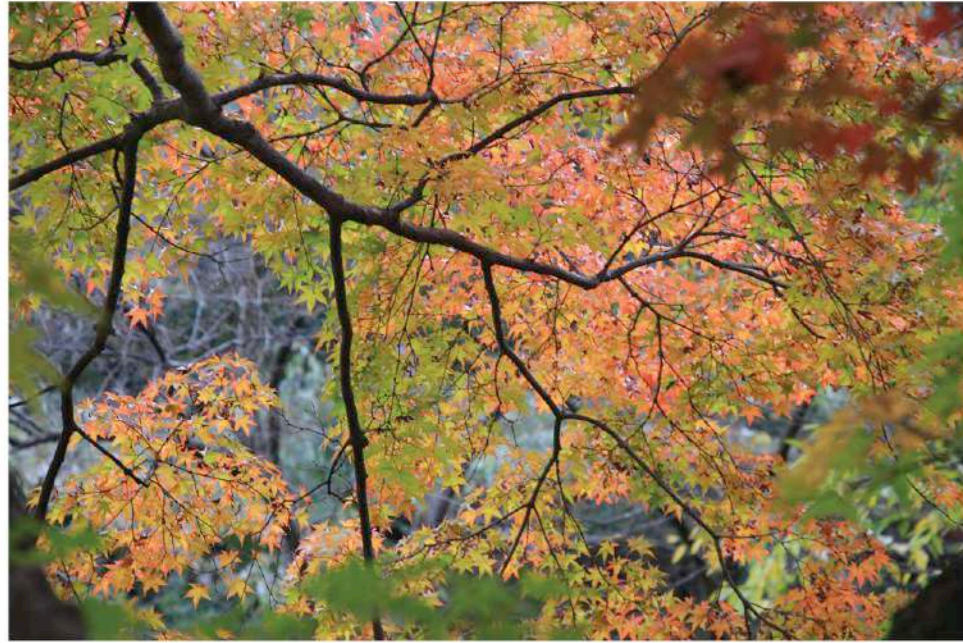
# 慢慢細味

退休，過往以為是遙不可及的事情，但原來只是人生其中一個目標里程。經濟收入雖減少，但空閒時間卻多了。我不斷學習和進修，如書法、水墨畫、攝影、和廚藝等等，就似是要填滿心中的一些缺口。

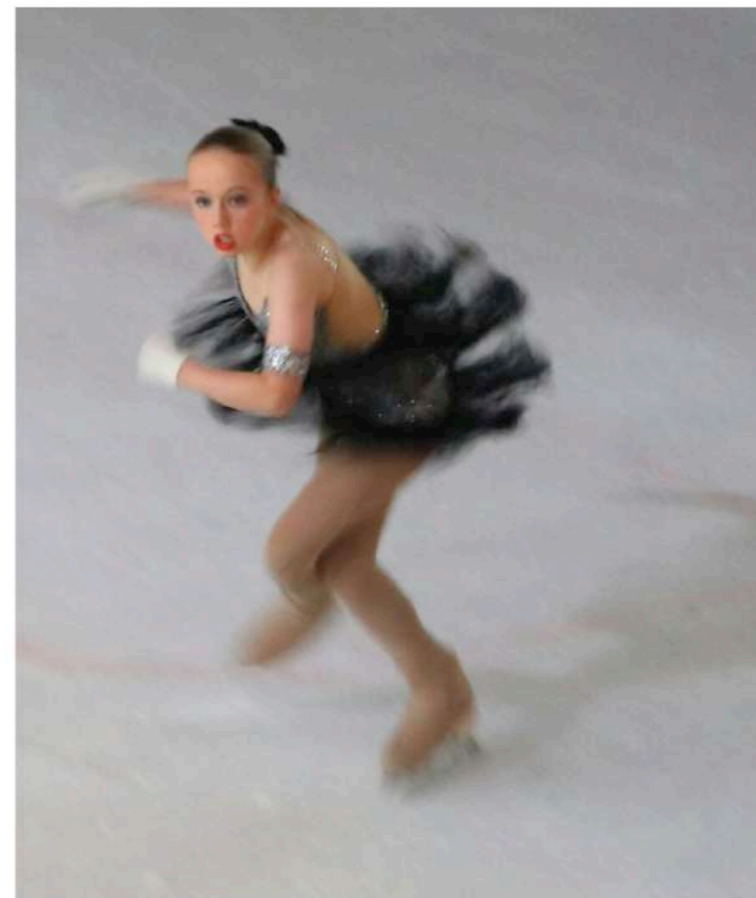
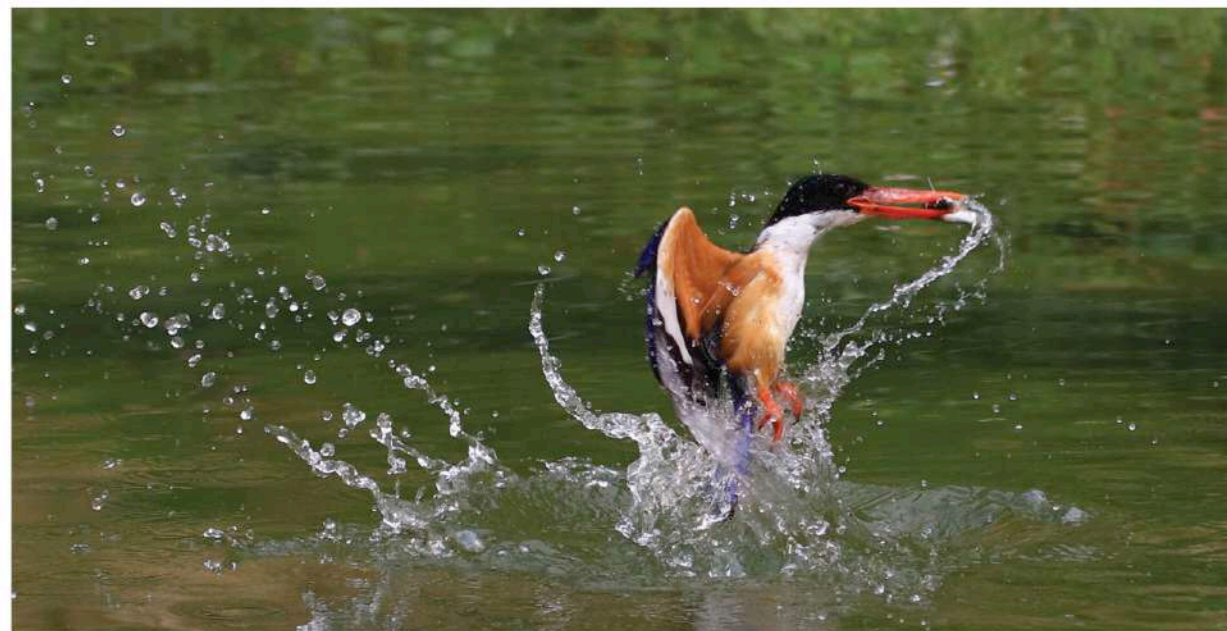
透過「第一天的故事：生命新旅程」攝影藝術計劃，我發現生活原來是需要慢慢細味，多方面觀察和勇敢嘗試，才能為自己好好編寫這本「第一天的故事：生命新旅程」。

## 陳麗萍









# 活出精彩人生 自然不枉此生

六十年代出生於香港黃大仙徙置區七層大廈，鄰居都是草根階層，生活艱難，還記得我的第一張書桌，只是媽媽當年以五毛錢買回來的茶葉箱。當年大部份家庭的父親均要外出工作，為口奔馳，母親則留在家中打理家務。由於生活艱苦，父母臉上鮮有笑容。回想起來，也許是遺傳或是教養所致，兄妹臉上也是少有歡顏。時光飛逝，轉眼已到退休之年，我終於學會放下，懂得盡展歡顏，放開雙手擁抱大自然及細味人生，自得其樂。

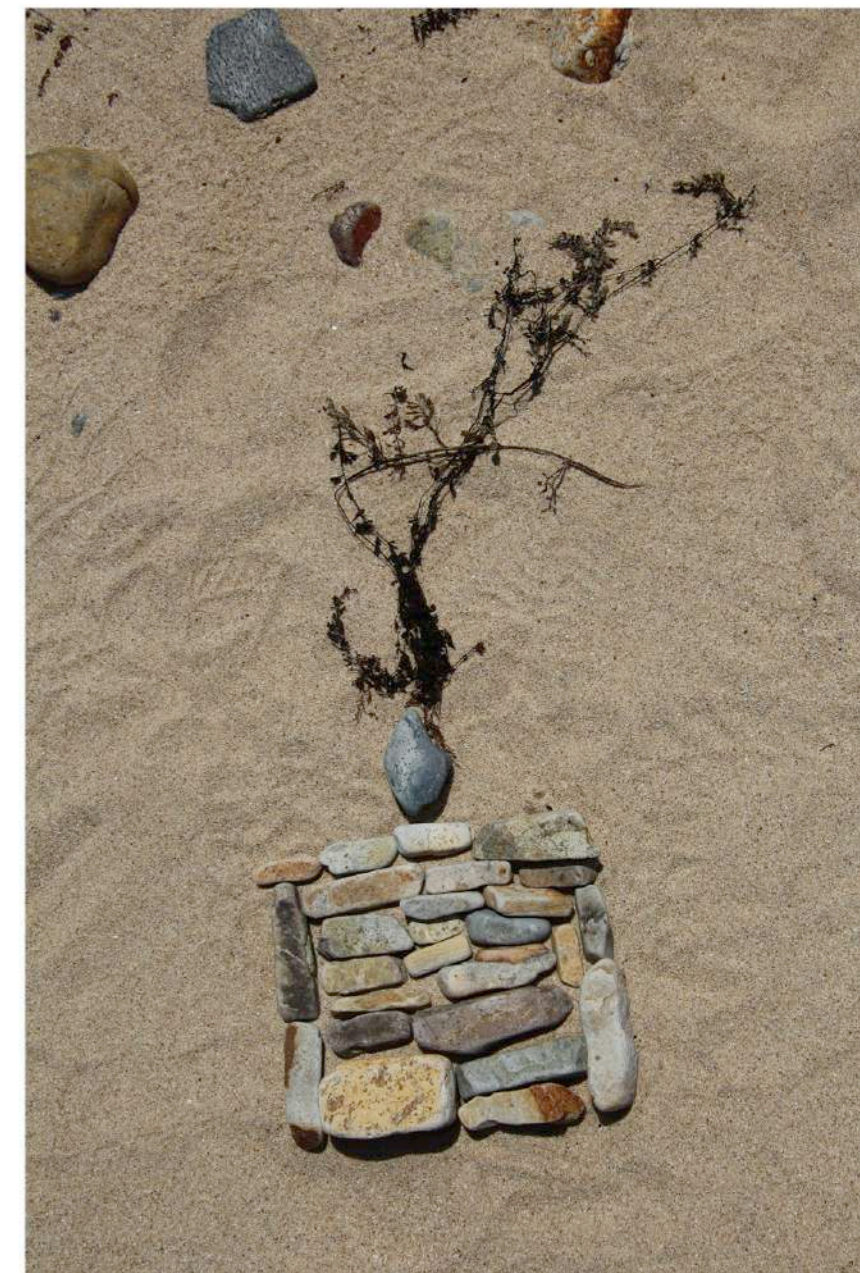
退休是生活減去工作，除了要有三老：老本、老伴及老友外，更重要的是可以放慢腳步，免除工作的壓力，把自己寄託在興趣上，我的選擇是攝影。首先，能夠四處拍攝，說明自己身體健康。然後，攝影更可以作為一項交流活動，和其他攝影愛好者結伴同行，互相分享攝影心得；亦可以單獨行事，專心拍攝。再者，攝影使我更用心欣賞及觀察身邊的景、物、人和事，以光影記錄難得及精彩的時刻。

活出精彩人生，自然不枉此生。

## 何裕昌





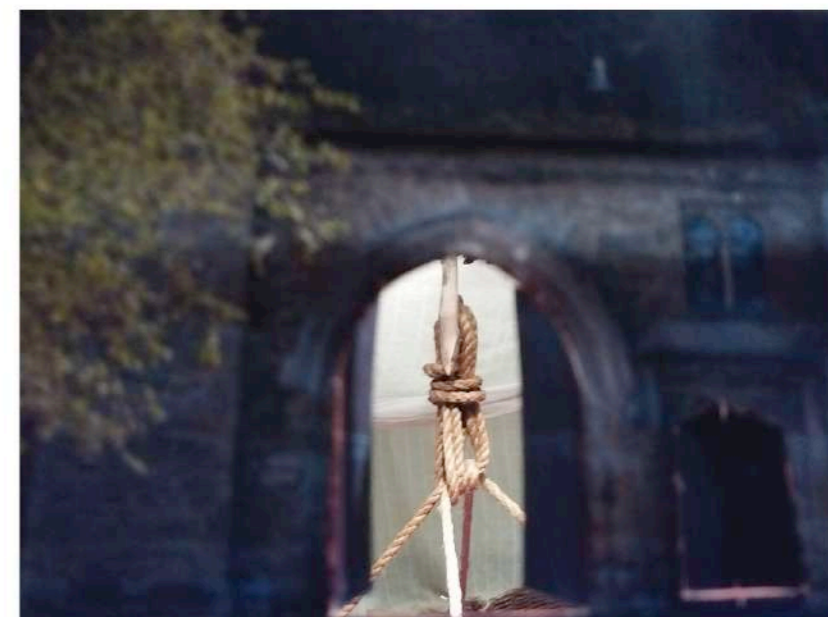


# 每個人的一生 都值得烙下印記

## 張育珍

退休的目標近了，從三十多年「必須上班」的生活，轉到二、三十年「不用上班」的生活。這樣的轉變是很大的。一年多前開始思考退休後的生活，並為退休作準備。

其中一件想做的事，就是在自己的興趣上花點時間，而攝影是一項既喜歡又新鮮的事。在「第一天的故事：生命新旅程」攝影藝術計劃中，導師程展緯的教導開拓了我對攝影的視野，更啟發了我以攝影作為一個記錄的方式，將自己的一生留存下來。每個人的一生都值得烙下印記，成為歷史的見證、世代之間溝通的橋樑。這是我完成這項攝影藝術計劃之後開始為自己的一件事。心懷感恩！







領略

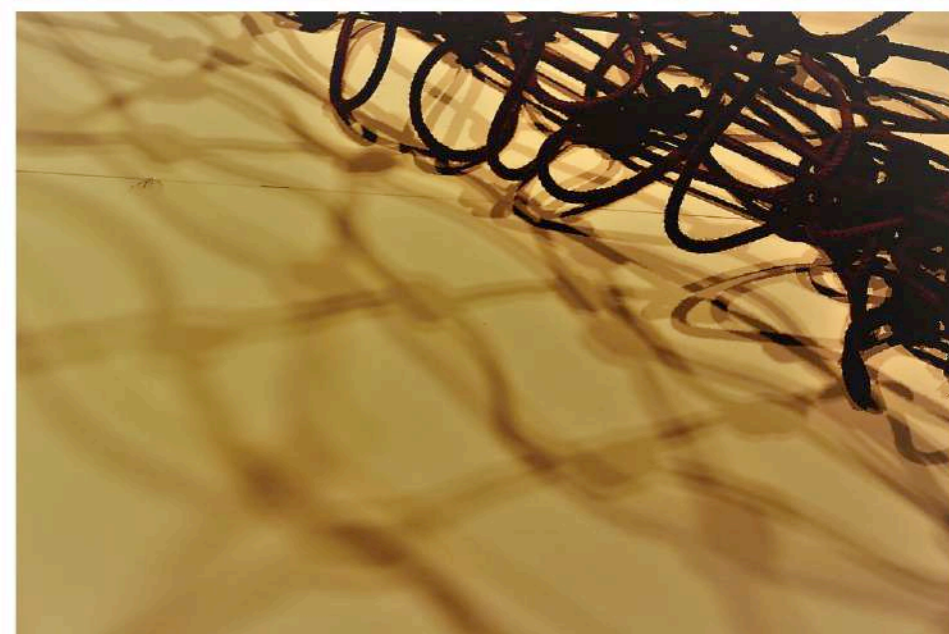
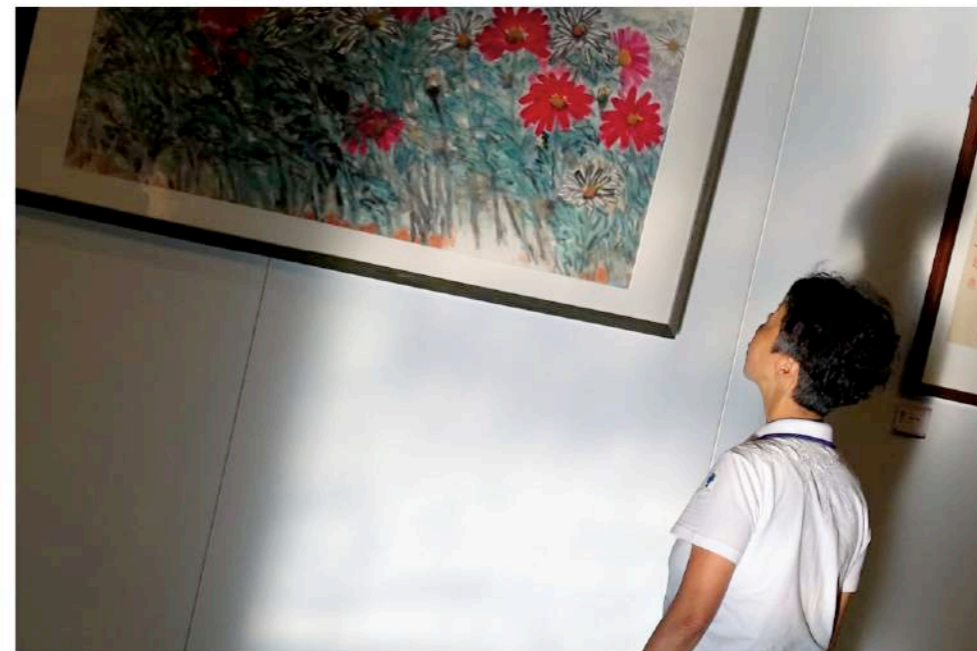
# 沒有可惜，只有珍惜

退休 ……… 蛻優

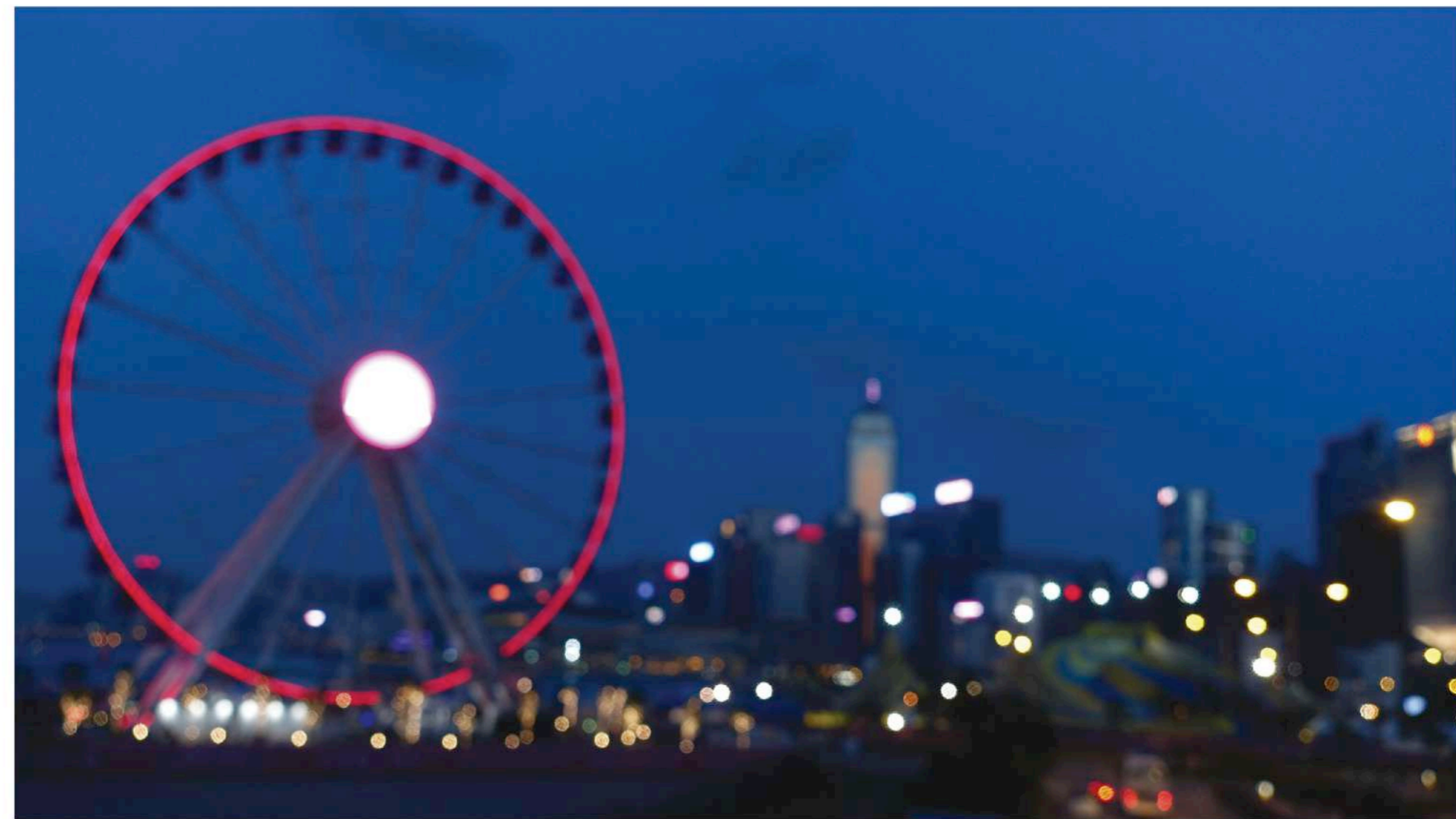
因為喜歡旅遊及接觸大自然，在過去退休的數年間，我嘗試在旅途及環保義工的活動上，以「身・心」看世界。透過攝影，以多角度靜觀周邊事物的不一樣美態，令自己心境變得平和，活得優雅。

參加了「第一天的故事：生命新旅程」攝影藝術計劃後，更擴闊我對攝影藝術創作的知識及視野。希望能以作品分享我編織的「蛻優」夢、領略「沒有可惜，只有珍惜」的心態。

楊雁娟









重拾兒時喜歡的

# 視覺藝術

何兆強

我是一位公務員，於2017年底退休。過去我常在上班的路途中看見羣聊或獨坐的長者，我曾自問我退休後，會不會過這樣的生活？

我希望可以重拾兒時喜歡的視覺藝術，或學水彩畫、藝術攝影、及重彈我擅長的小提琴。更希望能成為義務小提琴老師，幫助一些有需要的人。學習財務及身後安排也是重要一環。我希望能過一些有意義及充實的退休生活。







# 退休生活的 開始和點滴

周志林

退休九個多月，一切都慢下來，空閒時間亦多了。正在適應這種生活。

因為退休了，才有時間和以較便宜的機票到紐約探望我多年未見的舅父和舅母（照片就是攝於紐約舅父母住所門外）。時間多了，其中一樣做的是選一些題目定時作拍攝，例如：塗鴉（同一地方、不同地方）、公園裏的小孩子……等等。

這便是我退休生活的開始和點滴。









## 從中感受到萬物互動 生生不息

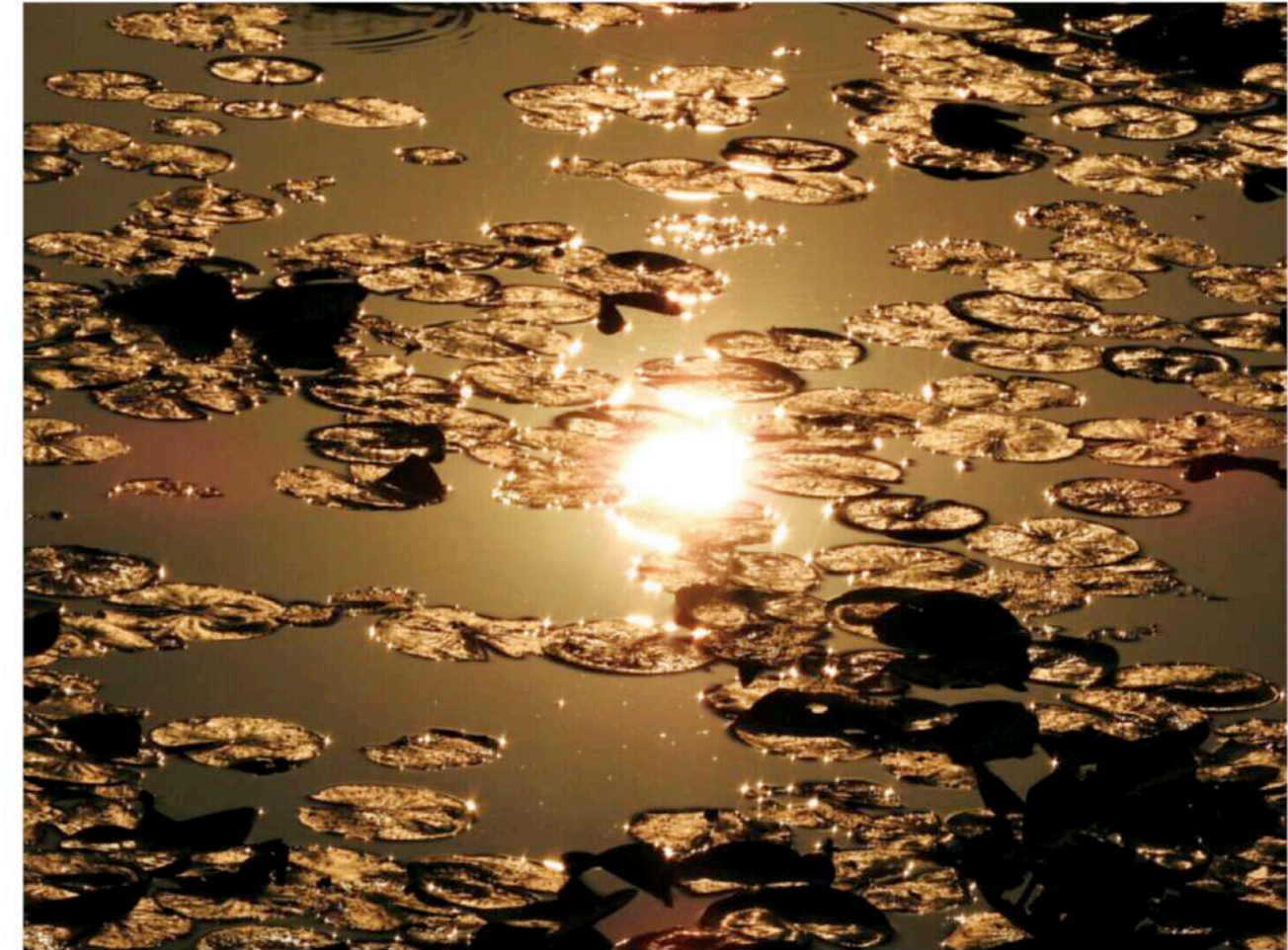
不經不覺我已退休三年多，因曾在航空公司工作的關係，常四處旅遊，亦因而愛上攝影。最近再上了「第一天的故事：生命新旅程」攝影藝術計劃，讓我認識到人與空間及大自然的必然但常被忽略的關係，從中感受到萬物互動，生生不息。每天從晨曦開始至日落西山，不同的生命每刻都在流動及互相影響着，大自然實是一個最好洗滌心靈的地方！



周婉芬







透過攝影拉近

## 人與人之間的距離

退休前，我已是足球追星一族。為了捕捉足球員在場上的激情，特意添置了一些攝影器材，以多角度及多方向記錄球場上球員的表現。透過攝影，更可拉近人與人之間的距離，一張合照，友誼也從此展開。

退休後更讓我多了一點悠閒，做一些自己喜愛的事，欣賞身邊的人和事，瞭解社區，接觸多些大自然，呼吸清新的空氣，更期待着兩元乘車優惠。



## 葉筠儀







擁抱童心的

# 「老細者」

黃倩薇

「老細者」是擁抱童心的老人，大集團溫室小草有幸北上神洲七年，見識不同世界。老板的信任，同事的溫情，是天賜幸運，看相中的我笑得多開心！



三姊妹石澳泳照



姐姐們在澳洲  
妹妹們在美國  
珍貴相聚時刻  
想只能在腦海





跳舞班導師和同學



配音導師和同學







讓我接觸到

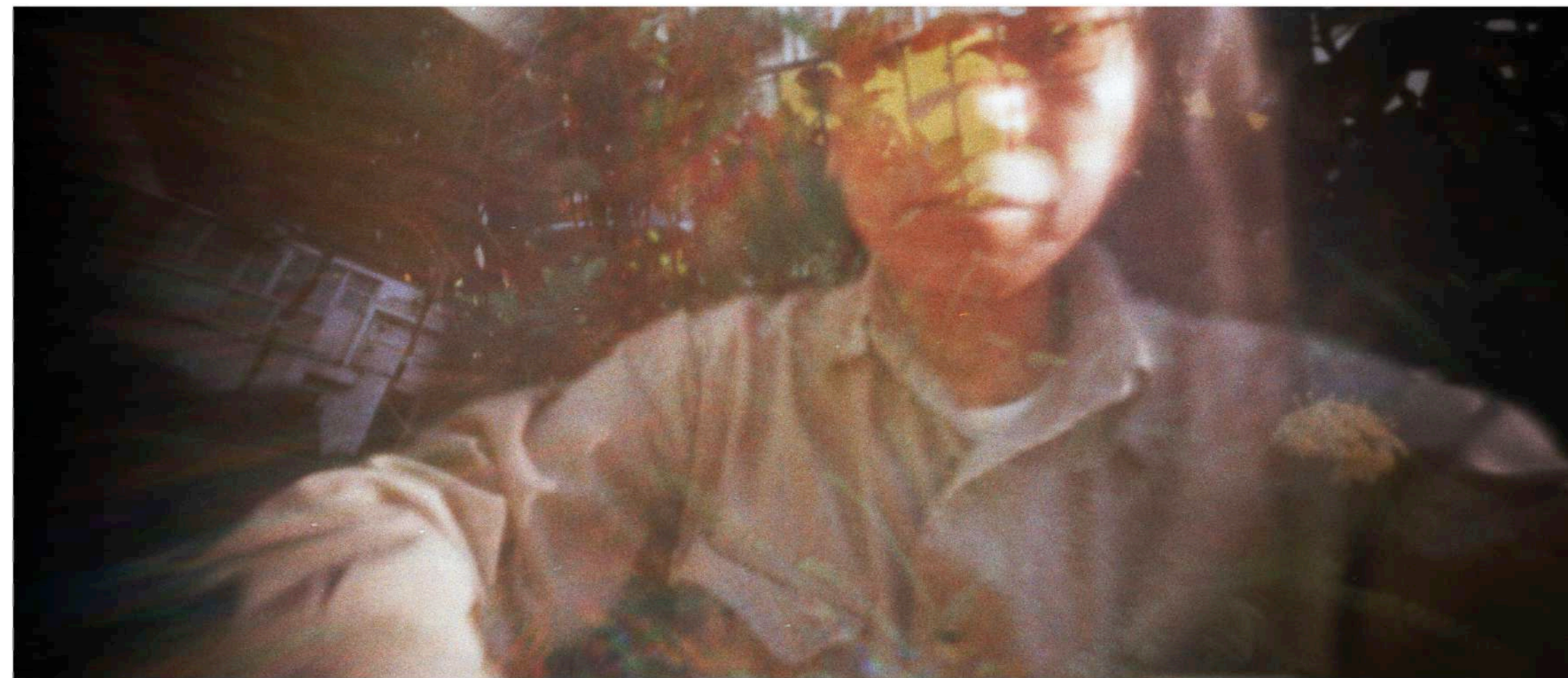
## 人生很多的第一次

我自小便跟隨舅父投身裁縫行業，晃眼間已六十多年，今年初退休。閒時愛攝影、聽音樂及外遊。過去因工時長，祇能在休假時替我的妻女拍攝照片。今天回看，這些都是十分珍貴的回憶。

退休後我更選擇了參加「第一天的故事：生命新旅程」攝影藝術計劃，讓我接觸到人生很多的第一次，如沙畫、針孔攝影……等，十分有趣。感謝導師及同學，讓我得到啟發：人是要「活到老，學到老」。



## 李燦宗









### 工作坊

光影作坊導師程展緯先生分享他跟攝影的關係及理解，以及介紹以生活及觀察為創作的經驗。除分享觀察生活的方法及創作的心得外，工作坊亦設有創作及作品評論環節。參加者需於每一節工作坊中，利用不同方法創作，如利用針孔相機拍照，以及展示自己的作品及簡述內容和創作心得，而導師及在座的其他參加者會即時給予評論。

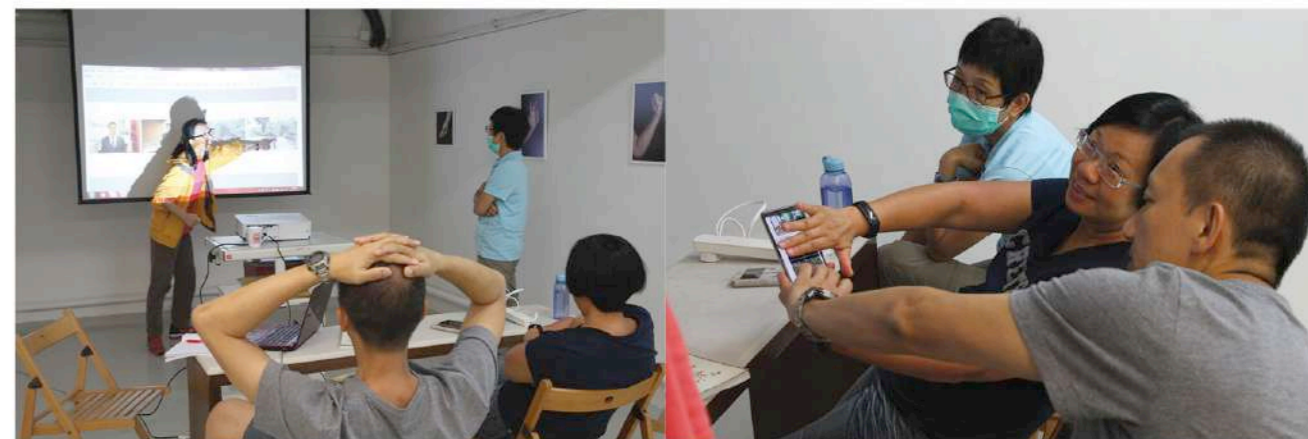


### 退休準備分享

光影作坊董事局成員羅淑敏女士及劉祖江先生先後跟參加者簡介計劃及介紹不同創作方法的藝術家及攝影師作品。光影作坊亦邀請到專業社工分享退休準備。

### 作品集編輯委員會

編輯委員會由參加者自願參與而成。我們希望藝術普及化和民主化，強調由下而上，在導師的帶領下，由封面相片的選擇至整本作品集的設計，我們均讓參加者籌劃、參與及決策。



### 外影實踐

參加者由導師帶領下去到不同地方進行工作坊，在三個不同的空間中，作多元化的創作及觀察訓練。參加者先後到訪香港歷史博物館、宜家家居及赤柱。在博物館中把關連的展品拍下，找出當中的邏輯；在宜家家居中為商品拍攝廣告，感受當中的幽默；在赤柱利用不同現成物進行創作，以攝影跟大自然互動。





## 出版資料

「第一天的故事：生命新旅程」攝影藝術計劃

**主辦及出版** 光影作坊  
九龍石硤尾白田街30號  
賽馬會創意藝術中心二樓十室  
www.lumervisum.org  
info@lumervisum.org

**計劃資助** 香港藝術發展局  
**設計** Edmund Fung  
**編輯** 「第一天的故事：生命新旅程」作品集編輯委員會  
(按英文姓氏排列)  
陳志健  
周婉芬  
葉筠儀

**封面相片提供** 邵偉峰  
**承印** 進昇印刷有限公司  
**版次** 2018年6月香港第一版第一次印刷  
**國際書號** 978-988-13549-5-2

© Lumervisum Company Limited and the contributors unless otherwise stated.

Published in Hong Kong

版權所有。翻版必究 All Rights Reserved

## 主辦



## 資助



光影作坊為藝發局資助團體  
lumervisum is financially supported by the HKADC.

香港藝術發展局全力支持藝術表達自由，  
本計劃內容並不反映本局意見。



## 「光影作坊」簡介

「光影作坊」成立於2007年，為香港註冊之非牟利慈善文化團體，其後獲香港藝術發展局資助。乃本地唯一以攝影為主之教育、交流、推廣和資源匯集的平台，致力推動香港攝影文化發展。其創會成員陳偉民、陳廣源、謝明莊、孫樹坤為資深專業攝影工作者，在藝術創作、新聞媒體、紀實攝影及攝影教育等範疇均有深厚資歷。

「光影作坊」定期舉辦不同主題的攝影展覽、講座、課程和各種交流活動，讓市民有更多機會參與和認識攝影，從而提升個人以至社會整體對攝影作為當代社會溝通媒體的反思，並掌握影像作為紀錄和表達個人經驗、思想和感受的工具。同時志於促進香港與國內、海外攝影團體、教育機構的交流和連繫，分享彼此在攝影創作、教育上的經驗、視野和資源。其位於賽馬會創意藝術中心的會址，設施包括展覽廳、圖書館暨書店，開放給公眾參觀和使用。

「  
第一天的故事：  
」  
「  
」

DAY ONE STORIES:  
第一天的故事：  
生命新旅程  
THE NEW JOURNEY BEGINS  
參加者作品集 PHOTO BOOK

ISBN 978-988-13549-5-2



DAY ONE STORIES:  
第一天的故事:  
生命新旅程  
THE NEW JOURNEY BEGINS  
參加者作品集 PHOTO BOOK

ISBN 978-988-13549-5-2



DAY ONE STORIES:  
第一天的故事:  
生命新旅程  
THE NEW JOURNEY BEGINS  
參加者作品集 PHOTO BOOK