

「老人喝茶，我來結帳」

發揮小城大愛精神

◆李孟進

一個名為「老人喝茶，我來結帳」的大型活動已多次在東莞舉行，每次出席的長者超過150多人，不少長者竟是第一次去「飲茶」，難怪都顯得興奮。活動是由橫瀝鎮隔

坑社區服務中心主辦，總幹事是譚翠蓮；最近一次結帳者是鍾倩兒，向在場長者派利是的是盧世昌，他們都是香港人，共同懷著一棵善心在彼岸萌芽，發揮「小城大愛」精神。

譚翠蓮早於80年代已在香港電台工作，丈夫徐祥齡是資深社工，94年徐先生60歲退休時更獲頒「第一屆優秀社工」及英女皇榮譽勳章，有「外展社工之父」稱譽。他酷愛乒乓球，是香港50年代的乒壇名宿，退休後3年內曾奪得6個世界乒乓球賽60歲組冠軍，閒時常與好此道者結緣，又在橫瀝鎮免費教村民學生打乒乓球。

1997年香港電台解

散廣播劇組，譚翠蓮亦告退休。本以為與丈夫到東莞度假，打打乒乓球種種優悠自在過活，結果，兩夫婦卻把200多萬的退休金奉獻出來，創辦隔坑村社區服務中心，過著比香港還繁忙且艱巨的生活，尤幸心中十分富足。

譚翠蓮說：當年東莞經濟飛躍，吸引大量離鄉背井外省民工就業，帶來生活、家庭、教育及留守兒童等問題，他們舉目無親無助……，如果可以視若無睹的話，那實在對不起我們的良知。因此他們發動香港善心人士及當地人參與，包括香港警務處等等組織，亦曾舉辦「莞港齊獻愛心基金」為民工子女籌辦助學及籌款晚宴，當中有民工子女沒錢升學，她又在香港尋找阿姨阿叔直接資助。

社工，在當時在當地是沒有人認識的專業，短短十三年間，徐氏

夫婦用愛心打開每一個人的心扉，會員由零至今已擁有3000多人，先後資助超過1500名農民工子女重返課堂、為超過10萬新莞人次和弱勢群體提供服務。他們更到各地院校講學，喚起社會對社工服務的關注。

目前，中心擁有100多名社工，且是社會工作者的實習基地。在2010年更榮獲全國先進社區服務中心獎，社工界已無人不識。3年前，譽為東莞民工之父徐祥齡中風離世，徐太獨撐大局，憑著無私的愛，繼續邀請認識的朋友參與；小規模活動如「老人喝茶，我來結帳」、長者送飯、民工子女補課、大型的如承包市政府關注弱勢社群甚至吸毒者等服務。

退休，是譚翠蓮人生的另一個起點，她的社會工作把港莞兩地人心串聯在一起，溫暖著無數老中幼的家庭。



右起是結帳者鍾倩兒、總幹事譚翠蓮、鎮長及盧世昌，一齊支持長者。

治老奇方之二十一

◆香山亞黃



阿爺六十孫六歲，
老少無溝自歡趣；
咪話花甲已年衰，
何愁青春會失去！

家居危機不再

◆江復賢

家是舒適之地；但家居卻可以是危機四伏之處。聖雅各福群會持續照顧服務職業治療師姜子聰表示，上至燈光下至電掣都須小心處理，家居才可既舒適又安全。

不宜太光？
室內光線對長者視力尤

為重要。但只求光猛並不恰當，若光線太刺眼，或令人看不清楚，甚至容易頭暈。家居光線宜溫和一點，並可在光度太強的燈，以及在窗簾/窗花旁容易反光的燈加上燈罩，以免影響視覺。

不用「扭扭鎖」？

姜子聰又表示，家居有不少「扭扭」用品，即是需要用力轉動手腕關節方能使用的設備，例如門鎖和水龍頭開關。經常用力扭動門鎖或水龍頭，對長者來說較費力，宜改用橫門鎖及上下開關的水龍頭。

藥物儲存

姜子聰提醒長者，不是把藥物雪藏就可以延長保鮮期，必須以該藥物的

顯示保鮮日期為準。而且，藥物必須清楚存放，最好是一目了然，不會容易與自己的其他藥物或他人的藥物混淆。

及瞻最理想？

家中有不少物品，一些較為常用，例如是差不多每天都會使用的碗碟，和常穿著的衣物；又有些較為少用的物品，例如是節日裝飾，和不常用的廚具等。常用的日用品宜放在及腰高度的位置，讓自己能輕易拿到，不用攀高蹲下，減少弄傷的機會。

電掣安全

長者要緊記，一個電源不要連接很多電器，亦要定期檢查電線有否破洞，銅線有沒有外露。若有的話，必須停用該電器，或安全處理。再者，亦要避免使用電壓不明的電器，以免做成危險。

家居暗藏危機，上至燈光，下至電掣，只有小心留意，必能締造安樂窩。

好來好去

◆梁穎勤

臨終前要計劃的16件事

計劃生育，中年人要計劃退休，老年人自然要計劃喪禮及遺產。仍有人忌諱，也有老友記開放到你不相信。因為工作關係，認識了現年76歲的植物學博士羅曼華，初見面，已很佩服她對處理後事的豁達與智慧。

一身紅衣的她說，不喜歡暗暗沉沉的顏色，打從11年前割除右肺下葉一個腫粒開始，她便冷靜地運用一生學識，精心調配出早午晚三餐，集齊植物莖葉花果籽、紅黃綠白紫各色的養療食方，將腫塊大小打了個7折。

1. 面對死亡，人必恐懼，她決定多讀聖經（也可選佛經或心靈讀物），求取安慰與力量。
2. 治療時間愈來愈緊迫，金錢價值下降，應使則使，棄港鐵搭的士，家居支援服務應買則買，免得得到時兩腳一伸，人在天堂，錢在銀行。
3. 答應了的事要趕快做，怕沒機會。
4. 將家居物品減半，穿不完用不著的都送人。
5. 在朋友圈建立照顧小組。
6. 安排律師行支付照顧開支。
7. 預先指示醫療系統急救。
8. 立遺囑，安排一切。
9. 確保遺物安排妥當。
10. 抓緊時間，與家人、同事、同學分批吃飯道別。
11. 趁生前，與家人朋友冰釋誤會。
12. 趁清醒，處理好遺物捐贈。
13. 分配好首飾及重要紀念品。
14. 安排好工人獎金與過身後工作安排。
15. 盡早與牧師共商身後儀式。
16. 盡早與殯葬公司共商身後事。