



# 樂也融融—長青公寓老人們的生活寫真

文:吳美川



不信的話,咱們來看一看長青公寓裡的老人們是怎麼快樂的生活著:

3/16/2011 星期三下午,長青公寓的老人們和來自 Good rich Gannett Neighborhood center 老人們舉行了一場聯歡會。

這場聚會長青公寓的經理 和社工服務人員給了非常大的助力和協調、策畫。

笨鳥先飛的吳美川唱了一首「美酒加咖啡」,雖然唱出來的咖啡是苦的、美酒是酸的,聲音是嘶啞的,手足是無措的,卻誤打誤撞的達到娛賓的效果,大家是樂成一團,笑成一團。反正上了年紀的人,都有權利說話比大家慢一點、動作比別人鈍一點、點子比別人天真一點。

好的開始是成功的一半,第二位上場的張婉荷女士唱的是「濤聲依舊」,它喚起大家懷舊的情感,那種情感隨著妮妮的歌聲,迴蕩在大家心頭,不論聽不聽得懂華語的,都能感受到歌聲中真摯無比的呼喚。

程光備的「牽手」,讓大會中這一群老人們都想到了另一半,有些傷感,卻勾引起老人們心田波浪,沒伴的想到了另一半,有伴的緊緊的牽住另一半,是感性之歌。

中場 line dancing, 由蔡烈映領跳, 不管是來賓組的,或是主人家的,都爭先恐後的加入。只見老人們瀟灑的進退挪移,輕盈的轉位補位,每一個人都是神采奕奕,喜氣洋洋的,把歡樂感染到全場。沒有下場的人不是頓腳打拍,就是擊掌和拍,反正沒有人閒著就是,簡直是到了心連心、意同意的境界,好一場其樂融融的快樂世界。

但,如果把鏡頭轉向門口,可以看到一位九十多歲的老人在門邊和著拍子,怡然自得的跳得比場內的人更起勁呢!

下半場的歌唱,可以說是好!好!好!連三好!!! 充滿陽氣的「九月九的酒」,讓任學武唱起來,大家的心就有一種跟著一位山東大漢,挑著千斤重擔,千山萬水的要奔回老家喝酒去的感覺。

秀氣的高周娟唱起「山茶花」來,確實有那股青春的氣息,讓大家又想到年輕真好。

輕快的「玫瑰玫瑰我愛你」,學過聲樂的蔡烈映女士唱起來,不是一句「繞樑三日,餘音裊裊」的話就可以

了得的:她的聲音到那兒,大家的嗓子就提到那兒,她的聲音居高不下的那一段兒,大家的嗓子也就提在那兒懸著,直到聲音完全消失了,大家的嗓子才得以回歸。

壓軸大戲是由王樞群先生指揮, 全体老人高聲合唱了一首「GOD Bless America」

[天佑美國],這首歌,不管是北美式的英語、南美式的英語、越南式的英語還是離離落落的中國式美語,或者是丟三落四的台灣式的美語,大家都卯足了勁兒放聲高歌,激動處更尖著嗓子叫起來了,這時,無所謂唱者、聽者、舞者、圍睹者,大家伙兒都下了海,下了這片歡樂之海。大伙兒都是參與者,都是融成同一片的歡樂者。

長青的經理聽了以後,很感慨的說:「這首天佑美國的歌,碰觸到我內心深處,讓我震驚、訝異,我不敢相信這是你們唱的。」

之後,是用餐、交誼時間,不管膚色、髮色、音色、眼色,就這麼「懂不懂由你,說不說由我。」的交談起來,想不到這種「只在乎我所有的,不在乎我所沒有的」交談方式,竟然流暢無比,談啊談啊,談到交際舞,然後你邀我,我邀你的,很自然的,三三兩兩的跳起交際舞來了。

舞酣耳熱之際,已經九十一歲的客人上台致謝詞,他說:非常感謝長青公寓的邀請,讓他有這種機會享受到這麼快樂的老人聚會,他參加過無數次的老人聚會,很少碰到能夠這麼融入的,可以這麼溫馨的聚會,這是他一輩子都忘不了的聚會。

這一天的地球轉得太快了,一下子就過了四點了,這場由長青公寓的王樞群先生和 Goodrich-- Gannett Neighborhood Center 的 miss Jennifer, Miss 閻博「BO」聯合主持的聯歡會就在欲罷不能,卻又不罷不能的情況下,互道珍重再會了。

有人問我:長青老人的歡樂細胞是怎樣培養出來的呢?

我認為由於長青老人有三開的關係:

早上開始晨運,任何人相遇,不是「早安」就是「早上好」,不是揮手就是揚臂,不但開口、動了身子,還開了心。

這是第一開,開心。中午的午餐時間是大家交心的時間,飯前、飯間、飯後,大家是無所不談,不想說話的人,那就做個聽眾吧!無意中可以得到意外的好消息、我們關心的消息,讓大家開眼、開耳、也開了竅。

這是第二開,開竅。晚飯後是散心的時間:人家說「飯後百步走,活到九十九」。可我們這兒,不論是講北京話的、講廣東話的、講台山話的、講韓國話的,晚飯後的散心,可都不是百步走而已,至少都在三千步以上。一面走,一面享受晚風的拂面,更一面想到今兒晚上要到那一家唱卡拉OK,是要唱「把傷心留給自己」?還是唱「管她去愛誰」?這種散心,請問:幾家能夠?要散心得先開懷,懷不開,心如何散?

這是第三開,開懷。長青老人的快樂生活除了上面說的三開之外,還有數不盡的舒心事兒,除了逢年過節有人送紅包之外,時不時的有一大堆善心人士會過來嘘寒問暖,請個大餐,送些東西什麼的。我們都知道,老年人最在乎的就是「得」,常常有這些可以「得」的事,長青老人不快樂,成嗎?

還有:每星期有固定時間打打八段錦、打打太極拳、太極扇,更有的是不定時的有免費的山水畫課、電腦課、英語課以上。其他像打打小麻將,喝喝下午茶,擺擺龍門陣、串串門子、八卦八卦一下當年自己是如何如何的,而今又是如何之何,如何之何的。可以自醉,也可以醉人,可以自娛,也可以娛人。這種生活過久了,自然會有「乞丐做久了,神仙也不換」的驕傲。

所以說:長青公寓的老人生活是:早也融融,晚也融融,來也融融,去也融融,融在其中,樂在其中。

好多人把「夕陽無限好,只是近黃昏。」的「只是近黃昏」解成「可惜的是已到了黃昏,餘輝難繼了」,這可真的是委屈了咱們千古詩人李義山。我寧願把它解為「夕陽之所以無限好,就是它近了黃昏,才能夠發揮出來如此眩目的光與彩。」



## 東 55 街老人活動中心

離我們公寓不遠,就在東 55 街有個老人活動中心,是個非營利機構,專門為老人服務,每天有專車接送老人,每月都有活動計劃,每周一至五從上午 9 點到下午 1 點按計劃執行,有時還開車送老人去藥房拿藥,去銀行取款,去超市購物,或者去二手店淘寶,每周四送老人到市音樂廳進行音樂治療,周一至周五都安排藝術治療,防止老年痴癡。天氣暖和時安排老人進行綠色種植,有農藝師指導,有高台地,坐在輪椅上也可操作,每當成熟採集的時候,老人都喜笑顏開,感到活着的價值。CLEVELAND CLINIC 每月來一次替老人量血壓,測血糖等,也指導如何做平衡。有關單位來進行各種講解,如醫療保險、福利等。現舉一個星期二的活動如下:  
9:30-- 電腦課,每人一台電腦,有專職老師教。  
10:00-- 保健課,有音樂伴奏,生動有趣。

11:00-- 跳集體舞,有老師教。通俗易懂,大家都跳得歡快舒暢,我們有的還拄着拐杖,扶着椅子跟着節奏扭呀跳呀,常常吸引來參觀、實習的和服務的人參與,大家都身心愉快。  
12:00-- 午餐,老人在餐廳坐好,有義工一份一份送到老人座位上,不夠吃可再領取,分文不收,當然,許多人都樂意捐一點。  
1:00-- 有專車把老人一個一個送回住處,司機 Cramery 也是個老人,可他常常扶着老人下車,挽着老人(有拄拐的,也有推車的)一直



走到門口,看到老人進去他才放心。有一次,下大雪,他踩着齊小腿肚的雪去接送老人,我看得眼眶濕潤,直呼:主耶穌,贊嘆 AMERICA,真是上帝之國。此老人活動中心英文是這樣寫的 Goodrich-Gannett Neighborhood Center,很早我們也去活動過,後來也就不去了,主要是語言障礙。兩年前從 CASE 大學來個畢業生叫閻博,她年輕又熱情,有一顆善良的心,立志為老人服務,具有親和力,這樣我們解決了語言問題,又樂於來參加活動了。現在我們有十九位中

國人來此中心活動,慢慢也能和其他裔族進行交流。有一位叫杰夫的老人,有時也開車接送我們,聽說,他已退休,但有顆愛心,每周五他固定帶領我們玩寶果遊戲,頸上常常掛着相機,隨時捕捉我們活動中的亮點,他也經常參加我們的各項活動,扭呀,跳呀,是個十分風趣的年輕老人。  
還有一位叫簡麗芬的工作人員,她教我們練瑜伽,有時也開車送我們回家,也會拍照,帶我們郊遊,玩動物園等。這些工作人員既熱心又是多面手,我們十分感謝,但當我們表示感謝的時候,他們都說,我們應當感謝你們給了我們為老人服務的機會。  
感謝社會,感謝所有的熱心人,使老人在美國享受着天堂般的日子。  
老人活動中心地址:1400 East 55 St., Cleveland. 電話:216-432-1717  
常青公寓 吳麗嫻 2011年3月

