

海外华人老人的生活

毕丽珠

2022年8月3日,《银光越苑》要来《乐园》老人服务中心演出,也就是唱越剧给我们听。我以为是什么重大节日来临,赶紧去翻日历。突然醒悟。大概是来送温暖的吧?果不其然!

乐园老人中心是美国政府专为残障不能自理的老人开设的服务单位。那里聚集着程度不等的痴呆者,不良于行的术后者,心脑血管的病残者和失偶不能自理的独居者。只要够条件就可享用免费照顾。早午餐后再送回各自的住处,是一个很人性的服务单位。当然这些暮年老者也很感恩政府的关爱,让他们在无所回报的风烛残年,不被歧视有尊严的度过余生。

越苑的献唱就是对老人的关爱。不大的舞台屏幕上。不断地切换着梁山伯与祝英台的各个画面。优雅唯美加上各种乐器的奏鸣,优雅悦耳。把大家的注意力不由自主的吸引到台上,百鸟朝凤般的坐好。

先是穿戴着自购的戏服的龚留英和特邀票友王楠女士登台。十八相送的片段,做唱念打很专业,很吸睛。越剧是中国戏曲界的一大流派,新中国之初常从电影中领略过它的风采。大批判之后他黯淡了许多。没承想却在与他没有任何牵连的海外再次相见。那是我们年轻时代痴迷过的剧种。如今回忆起,别有一番钟情。据说剧中的布景和情节都是这帮娘子军自己动手设计编辑的。尤其是王楠女士。高科技电脑是现代人的灵魂。能够通过键盘操作,让它为我所用,该是多么令人膜拜的技术!好厉害!

越剧传唱者一共9人,除了“十八相送”之后是一人一戏。一个两个的出场,化着浓妆以旗袍着装,迈着优雅的台步。款款台前的张媛香、童汉莉、张佩华、陈玳、李燮元、乌茹芬、竺雪丽等人。用吴侬软语,把这个不常听到的千古绝唱——亮出。

放眼台上,这群已然是祖母级的传唱

者,竟然都是风韵犹存的迟暮佳人,令人好不羡慕。

所以台下有几位握举着手机相机的男士对着台上的佳丽跟紧拍摄。不言而喻,肯定是爱妻牌的先生们。几经问讯最常随护的是李德天。他是银光厨房主持人张媛香的丈夫。顿开“抓住男人的心必须抓住他的胃”。还有一位似曾相识的“小伙子”,但怎么也想不起他是谁。若不是他先开口,真的会让我错过好人。此人在几年前也在乐园服务中心里曾帮助过我,于是十分抱歉加了微信。活动结束后,他不但拍摄了妻子元元的台上风采,还把我们的乐园老人们的视频也发给了我,十分感动。

之前本不想让乐园老人参与这次活动。孰料他们突发老年狂,要求上台,而且急不可耐。只好满足要求,并简单的说了一下队形,选了几首熟悉的歌曲演唱而已,权当练歌。于是有人赶紧从自己包中掏出了

乐园发的红色会服匆忙穿上。我还特意嘱咐某人,“你没唱过,就在下面帮唱吧。”实则是劝他止步。谁知还没发话,就一古脑地全上去了。让人哭笑不得,但也确实可爱至极。老顽童嘛,高兴就好。他们情绪激昂,高声大唱。三年抗疫,草木皆兵,关在家里,别说唱,就是说话也得先润润嗓子。有个机会吼吼嗓子,何乐而不为?

三支歌唱完,似乎意犹未尽,又做了拍手操。坐在椅子上,拍拍手,跺跺脚,就像幼儿园的小朋友似的,随着琴声中的节奏律动起来。他们比幼儿更认真!都说,年纪越大越像孩子,一点不错。他们之中最大的是90后,最小的也80后了,四舍五入的话,大部分都90后了。好死不如赖活着,活着真的不错。尤其是在国外。

《银光越苑》九姐妹

越剧《梁山伯与祝英台》选段——十八相送



《银光越苑》九姐妹



越剧《梁山伯与祝英台》选段——十八相送

重阳佳节话敬老

方元

八月十五中秋节一过,九月初九(阳历10月4日)重阳节就要来临。提起重阳节首先想到的,是母亲为重阳节做的重阳糕,那香甜松软的感觉令人回味无穷,自母亲作古,我再未曾吃过那么好吃的重阳糕,只能感叹“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲”(唐代诗人王维作),思念国内的亲朋好友。也会联想究竟美国有没有重阳节,有没有敬老爱老的习俗?

来到美国近二十年,在老年公寓生活整五年,我这个异乡客经历了对“老年人的坟墓”这个传言的将信将疑,到现在“心安之处是吾乡”的感悟。

住得起的老年公寓 从初到美国,一家三代人同住屋檐下的热闹忙碌,到搬入老年人公寓安享独处的宁静,是心灵的归宿,精神的愉悦,思想的放飞。随孩子移民美国的中国老人,怎么实现独立自主的美国梦(American Dream),既可避免终日为大家庭打理一日三餐的力不从心,又不会给孩子增添经济负担?入住老年公寓就是最好的选择。对收入不丰的老人,只要符合相关条件,以三分之一的家庭收入支付房租,而不必按照实际市场价付租金。十年前我们安妮湖团契广场不到十户华裔,是名副其实的少数,

而今华裔居民六十多户,成为人数最大的族系。得益于住房政策,让低收入的老人能住进老年公寓。

天上常会掉馅饼 在公寓住久了,经常遇到来公寓送食品的经销商,如猴父子(Whole Foods)、缺德舅(Trader Joe)等,常将商场下架的牛奶、面包等食品送到公寓,提供给有需要的居民。我本人,遇到过几次,不仅分文不取,还鼓励你和周围的朋友自由选纳,真让人有天上掉馅饼的感觉。提供免费食品的还有教会、社会公益组织和不少团体,如 Cornerstones、食物银行(Food Bank)等。安妮湖公寓每月一次“棕袋食品”(Brown Bag)发放(事先告知发放日期和时间),也是一种免费公益服务。每当有人敲门,我把门儿打开,接过从志愿者递来的一盒盒、一袋袋食品,心里涌动着感激之情,感谢食品捐赠、包装和运输者们,默默奉献无私关爱着老人群体,让我们的饮食更丰富,送“货”上门,大大地方便了行动不便的老年人。

舒适典雅的新公寓 当得知要推倒旧公寓,重建新公寓,住在公寓里的老人唯一期盼是妥善安置。当我们搬入新公寓,初次来到大堂中,有一种砰然心动的感觉。环顾大

厅左右,配套的沙发和茶几,吸顶柔和的灯光,有序排列书架、色彩斑斓墙面、那点缀的花和盆景,所有细节和谐协调,做梦也没想到,我们新公寓竟如此美观、典雅。进入各自的家中,惊喜发现宽敞明亮,木质地板落地窗,尤其是厨房和卫生间,比以前有明显的改善。许多细节:如洗澡间多处有把手,上下有两个门镜、采用感应钥匙替代金属钥匙等,让老年人生活更方便。

赠送自救功能呼救机 老年人易摔倒、又得不到及时帮助和救援,“Connect America”公司研制一款产品呼救机(ON THE GO)。不久前,赠送安妮湖公寓每位居民一款呼救机。当拿到这不大却沉甸甸的赠品,我砰然心动,感谢现代科技,当不慎跌倒,不再那么无助,只要压一下按钮——发出呼救信号,即便周围空无一人,已将你与网络及救援中心连接,你的救援行动正在开始。另外,呼救机的每月维护运行费用也由社区为你买单。

关爱老年人身体和心理健康 美国医疗保健专家组织,由Dr. Taylor(泰勒博士)带领五人小组常来我们公寓。多次做健康专题讲座,从“老年人药品管理”、“老年人抑郁的症状与治疗”,从“老年人睡眠障碍”到

“如何正确使用呼救机”等专题,内容丰富,风趣幽默、通俗易懂,使听讲者受益非浅。

七月下旬起,瑜伽教练Juliet女士及Kevin先生轮流来公寓,教居民做椅子瑜伽。每周一下午4点到4:50,热爱做健身操的老年朋友们早早来到社会功能大厅,围坐一圈等待上课。教练用科学专业的方法引领我们健身,调整呼吸,做健身操,活动关节,伸展四肢。其目的,提高老年人健康意识,促进身体和精神两方面的健康。

老人日间服务的“乐园”、“阳光”等机构对体弱多病的老年人给予康复训练,提供交通接送和早餐午餐,让失去部分自理能力的老人有饭吃,有人管。对严重丧失自理能力的老人,派遣受过训练的护工上门,一对一的服务,所有这些都由联邦政府买单。

小时候学孟子的“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”的格言,美好的诉求和愿景想必会在大同世界得以实现!我在公寓的生活所见所闻,感到爱老敬老蔚然成风。试问,来到异国应不好,却道,心安之处是吾乡。(见苏东坡:定风波,南海归赠王定国侍人)



瑜伽操



周末音乐会