

# 年輕的秘訣

撰文/劉芊滄

插圖/狹子

策劃/老薑



她，擁有自己的義工隊，學習 K-pop 和表演話劇；生活中有著清晰的安排規劃，積極進修且有著規律的運動習慣，外出時間早八晚十。你可能會覺得這是一個極度自律，年輕有為且熱愛生活的青年或者打工族。

七十歲的長者笑姐，取名為笑姐是因為別人叫她名字時，笑字的發音會使說話者的面部表情呈微笑狀，與她想為人帶來歡樂的目的的一樣。神奇的是，自她改名為笑姐後，身邊人更常展露笑容，也變得友善積極。這個暱稱既能將她與其他義工姑娘區分開來，也表現出自己的獨特，透過人與人之間的交流傳遞快樂。

笑姐投入義工活動至今已有六十四年，第一次的義工活動是在其六歲時，由親戚帶領在教堂向來者派發由教會提供的援助資源，有麵條、餅乾和麥皮。第一次參加義工活動的笑姐便被面前人頭湧湧的場景所震撼，直到今日，提起此事的她仍面露震驚。在此之前，她雖覺得自己家庭窮困，但卻不至於為了一頓溫飽與人互相擁擠。前來排隊的人們面露難色，不熟練的，斷斷續續的背誦著他們並不熟悉的經文和教條。年少的笑姐不知此意為何，整個活動都呆呆的站看著眼前人來人往，直到親戚說「笑姐，拿些麵條給他們吧」才讓她恍然回神，慌忙從身後拿出一些麵條遞給背誦者。也是那時，令笑姐意識到自己的處境原來比當時香港的大部分人都要好上不少，也使她產生了憑一己之力幫助他人的想法。

在新冠疫情來勢洶洶和季節性流感的雙重夾擊下，老年人的身體健康和衛生管理變得尤為重要。有見於此，義工團隊的活動內容主題亦變更為增強抵抗力和疾病預防措施的資訊分享。籌辦活動中的資料收集和活動後長者發自內心的真誠笑容都讓笑姐樂在其中，保持著對義工活動的熱忱。退休後在參與多個社會義工隊的同時，更與好友們一起成立了一個屬於自己的義工團隊。而她最愛的事便是每次義工活動後與朋友在附近餐廳的聚餐，檢討活動的優缺點，下次可以如何改善，增加參與者的活動體驗等。談論的話題從大到小，從工作到家常，無話不談。人生幸事不過如此，平平淡淡才是最真實的幸福快樂。

有兩個人讓笑姐至今難以忘懷，其中一位是患有帕金森的長者，一直受疾病所困，不被他人理解，一直都是孤孤零零的一個人遊走在養老院中，百無聊賴。在一次由笑姐舉辦的義工活動中，他被笑姐的開朗和友善吸引，想和她成為朋友，但由於疾病使他不能控制自己的神經，導致其不能正常與他人互動交流。在和笑姐打招呼時大力拍打她的背部，表情呈面目扭曲的樣子，說出來的話也因緊張和肌肉抽搐而含糊不清，當下便讓笑姐受到驚嚇，誤以為對方要對自己不利。驚慌失措的笑姐立馬向院舍看護尋求幫助，了解情況後她才明白那位患者的難處以及並無惡意。再見到那位長者，他正一個人蹲坐在角落中，失落和悔恨的心情使他的表情更顯猙獰。但這一次，笑姐不再害怕，而是面帶笑容，一如面對其他普通人般，向他伸出手說道「你好，我叫笑姐，很高興可以認識你！」。話畢，展露招牌笑容的同時，也將那名患者從情緒的黑暗中拉出，感受陽光的溫暖。

另一位長者則是在靈實醫院的日間長者中心認識的，還記得那天活動結束後，每個人都面帶笑容，愉快的離開活動場所。一名眼神呆滯並含著些許淚光的長者緩緩向笑姐走來，並抬起一隻手說「我已經四年沒笑了」。看著眼前的長者，笑姐明白在這種情況下更要以積極樂觀的態度鼓勵對方。「可是我剛剛看見你笑了哦，你笑起來的樣子很好看啊」雖然這是一句善意的謊言，但聽到這話的長者卻因害羞而展露出其真實的笑容。「快看，你笑起來多好看呀！既然現在重拾笑容，之後可要多『笑姐』哦」。話音剛落，兩人便對視的笑了起來，展現著彼此最開懷真誠的喜悅。

年老退休並不是人生的結束，而是另一段精彩人生的開始。「不管這件事的結果如何，重在嘗試」這是笑姐常掛在嘴邊的一句話。每天多笑一笑，發現生活之美，不固步自封才是永保年輕的真正秘訣。