

戰疫1年間

新冠肺炎疫情纏擾香港一載，獨處、足不出戶、零社交，已成為疫下生活新常態，獨居長者與世隔絕的情況更甚。香港文匯報近日追訪兩名長者，並陪伴其中一名獨居長者出街。為免染疫，婆婆幾天才出街買餸一次，每次也似「出籠雀」，明知子女在疫情下已甚少回來，長者仍堅持張羅子女喜愛的食材，雪櫃便代子女「食晒」這些食材，家中還堆積着大量儲糧，「因為唔知下次幾時再出街。」疫情下，親情靠通訊軟件維繫，子女來電一句：「着多件衫」已足暖心窩；手機、寵物成為長者精神寄託，每天他們盼子女來電問好，盼疫苗來港，盼疫情離香港而去……

●香港文匯報記者 聶曉輝



●劉太太大部分時間都留在家中，數天才會外出一次買餸，以減低感染機會。香港文匯報記者 攝



●劉太太每次出街也會狂買餸，令家中雪櫃儲糧堆積如山，食材都是子女愛吃的食物。香港文匯報記者 攝

買餸都興奮 手機傳親情

疫下老人零社交寂寥 天天期盼子女來電問句好

宅婆婆餸菜塞爆雪櫃 堅信子女回家

75歲的劉太太在中西區一幢唐樓獨居，香港文匯報記者早前陪她過半天生活，甫踏入其寓所，便被眼前堆積如山的儲糧嚇呆：20斤麵粉、兩包米……她因為怕出門染疫，已大減外出次數，但每次出街也會狂買餸。記者當日陪她去街市，直擊她興奮地狂掃，並碎碎唸說：「阿仔喜歡食獅子頭，阿女就愛食牙帶魚及水餃……」然而疫情下，已成家立室的一對子女減少回來，餸菜唯有塞爆雪櫃，她仍堅信：「備着，她（女兒）這幾天可能回來吃飯。」疫情阻隔家庭聚首，但無阻她表達對子女的愛，惟最教她失望和痛心的是——香港，「為何搞成咁？『沙士』時我甚至口罩也沒戴，生活沒有絲毫改變，但現在……」她惟有寄望疫苗救港，「希望香港早日回復過來。」

疫情下，劉太太大部分時間都留在家中，數天才會外出一次，到附近街市及超市買餸，且一買便是數天的食材，以減低感染機會。香港文匯報記者早前的一個上午，陪同劉太太到住處附近的石塘咀街市買餸。她在魚檔駐足良久，「如果不吃魚，我會下午才去街市，吃魚的話就一定上午出動，否則會賣光。」她當天在魚檔花了113元買了一條牙帶魚、一條牛軋及一包魚蛋。

之後，她到附近超市買雞蛋，並精心挑選，「我主要是看看有否黏殼。」付款時，她看到甘筍特價，一包只賣7元，即時買了一包。離開超市後，她又回到住處對面的路邊菜檔，以29元買了黃牙白、蒜頭及一包鹹菜，然後才回家。她說：「我對上一次出街買餸已是5天前，如果不是你來，我會等多幾日先出街。」

數天不出街 在家打機煲劇

跟隨劉太太回家，打開雪櫃一看，發現內裏有滿滿的食材，例如水餃、炸醬及自己搓粉弄的豆沙包等。雖然疫情下極少與子女一齊吃飯，但她仍滿心歡喜地說：「阿仔喜歡吃獅子頭，阿女就愛吃牙帶魚及水餃，我今次買牙帶魚及水餃便因為阿女幾天後可能回來吃飯。」

雖然現在與子女「聚少離多」，但他們的關係一點也沒有變得疏離，「視像電話就很少用，但每天也會與子女WhatsApp通話，天氣凍時他們都叫我唔好出街，以及着多件衫。」疫情可以徹底改變一個人的日常生活，但絕對不會動搖親情。

現時近乎所有社交活動被取消，劉太太每次離家基本上都是到街市買餸，且只會幾天才出

一次門。那麼她終日待在家中如何打發時間？劉太太卻自得其樂，就是玩手机遊戲及看劇集、短片等。她家中有兩部手機用來玩坊間十分熱門的方塊遊戲，她更已玩到接近8,200關！

坦言無懼染疫 只怕愛犬無人理

她說：「有得打機有得睇片就得，我做女時不是經常出街！」她解釋，十來歲時從內地來港，當時家庭環境並不富裕，錢都留給弟弟讀書，所以她與姊姊小學畢業後便幫手處理家務，連工都無打過，更遑論去街。她坦言，不太驚感染，「我都幾十歲人，怕什麼？最怕是如果感染，家中養的狗無人照顧。」因此她也十分注重個人衛生，「如果街市去得耐，回來時會在門口除鞋清潔好才入屋。」她續說，閒時會在家中打掃，確保一塵不染。

劉太太指出，曾有鄰座大廈出現確診個案，大廈竟然沒有向外公布，義工團收到消息才知道。她表示，當時不敢出街，近乎整個月足不出戶。對於目前的疫情，她直言感到十分失望與痛心，「為何香港搞成咁？希望疫苗早日抵港，我一定去打，因為我希望香港早日回復過來。」

疫前跳舞做義工 爆疫一年僅見家人數次

特稿 疫情爆發前，劉太太的生活可謂多姿多彩，平日每周有數天會到香港仔與一班友人跳舞，然後一起飲茶，間中又會到地區幹事的辦事處當義工，即使是獨居，也很享受退休生活。然而，一場疫情不但令她的社交生活完全斷絕，過去一年連子女也只能見面數次。

劉太太的子女均已婚遷出，現時獨居於中西區一幢唐樓。未有疫情前，兒子及女兒平均每周也有兩三次回來與她吃飯，但過去一年，劉太太只見過兒子一次及女兒三四次，最近一次三人聚首是早前的冬至，「阿仔做地產，經常見不同的人，擔心若不幸染疫會傳染給我，所以盡量不見面。」她惟有期望疫情好轉，才能多一點見見子女。

劉太太十多年前開始愛上跳舞，談

及早前的「跳舞群組」時，她指兩者並不相同，因她跳的名為元極舞，並非社交舞，沒有貼身接觸，所以不擔心感染。她平日會到華貴邨的社區中心或隔壁的公園跳，每次也有近百人出席，過後更會與約十名友人一起飲茶，但疫情後也不敢去跳了，「不是跳舞的問題，是去南區一定要坐車，不時見到有些伯伯不戴口罩，你話佢，佢會用粗口鬧返你！免得過都不出街。」

除了跳舞品茗外，劉太太於疫情前亦不時到前中西區區議員、民建聯中西區支部副主席楊學明的辦事處當義工，每周至少兩次幫其他長者量血壓；有活動時亦會幫手布置場地等。

她不諱言，楊學明的辦事處儼然她的家一樣，「認識多年，我當佢（楊學明）家人一樣，我會幫他的辦事處執拾。」



●劉太太玩手机遊戲及看劇集、短片等打發時間，堪稱「一機在手，天下我有」。香港文匯報記者 攝

「三高」伯伯勤做家居運動 最想疫後去歎茶



●葉伯伯學會了一些能在家中做的簡單運動，「不單身體好了，人也精神了！」香港文匯報記者 攝

新冠肺炎疫情肆虐下，留在家中的時間增加是絕大部分市民的生活寫照，但對於一些身體機能欠佳的長者而言，減少外出與缺乏運動，或會令他們的健康轉差。現年69歲的獨居長者葉伯伯，本身患有「三高」、痛風及靜脈曲張等長期病患，需以拐杖輔助走路，疫情下因減少出門而少了做運動的時間，雙腳更加「唔聽使」，情緒也低落起來。尚幸在社區支援下，葉伯伯的負面情緒得以紓解，並且學會了一些能在家中做的簡單運動，「不單身體好了，人也精神了！」

居於啟晴邨的葉伯伯，疫情前每天都到邨內的保良局溫林美賢耆暉中心做運動、吃飯及與一班「老友記」聚會，他指出中心內的設備非常齊全，職員態度十分親切，還認識了許多朋友，中心予他一個家的感覺。

初爆疫缺運動 走路不太穩

中心約有1,100名會員，疫情前中心每天約服務200名至300名長者，惟疫情爆發後只能提供預約服務，每天約50人使用，加上害怕感染新冠肺炎，葉伯伯便常留在家中，間中才外出購買日用品及到中心使用服務，更會盡量避免去有感染個案的商場或屋邨樓層。由於缺乏運動，他的活動能力也轉差，走路也不是太穩。

葉伯伯說：「常常待在家中，感覺就像受困，諗吓諗吓就有負面思想，擔心身體狀況轉差，驚跌倒都無人知，情緒也變得低落。」疫情前，他會與朋友一起打乒乓

球及去茶樓飲茶，目前已超過半年無踏足茶樓，「驚唔驚肺炎？一定驚啦，歐美咁多國家都搞佢唔掂，尤其長者的死亡率比較高。」

溫林美賢耆暉中心主任呂秀麗指出，因應疫情持續，中心每天都有致電長者問候及了解其需要，部分更會上門探訪及提供協助，例如提供物理治療服務，或教他們做簡單運動等，令他們學會與病毒共存，「在家中就算拿起兩支水也可做到運動！」

葉伯伯便接受了上門送飯服務，並嘗試在家中做運動。葉伯伯說：「如今多了做運動，身體狀況不但好轉，人也精神了！」他坦言，持續一年的疫情令人唔開心，但希望盡快可在確保安全情況下廣泛接種疫苗，令疫情早日消散，「我最想做的就是去飲茶！」

院舍中心主動致電關心

中心的前線社工煜俊亦指出，不少獨居



●在溫林美賢耆暉中心支援下，葉伯伯的負面情緒得以紓解。香港文匯報記者 攝

長者在疫情下減少到老人中心，要靠鄰居及義工幫手，「他們待在家中，只對住四面牆，傾傾吓可能哭了出來。不過他們也很關注疫情的進展，有時甚至致電中心告知我們哪裏有確診個案，叫我們小心！」

保良局安老社區服務經理劉敏儀指出，保良局有院舍及日間中心等多種服務，其中院舍由於疫情下不能面對面探訪，故會主動聯絡院友的家人，讓他們多了解長者的生活情況。她續說，疫情下中心改為主動出擊，致電服務使用者，如有抗疫上的需要時會主動上門提供支援服務，同時亦會善用資訊科技，例如透過視像通話教他們做運動，甚至用Zoom開演唱會等。