

巧助养老 家园卡

口述 金巧荣
撰写 肖青云

量身定做家园卡

家园卡是怎么回事呢？说来话长。

那年,因举办世博会,我从黄浦区的西藏南路动迁到闵行区浦江镇的世博家园。我退休被街道返聘,任就业援助员,2004年,曾被评为上海市十大先进援助员,因为有这样的经历,我就报名参加了新成立的居委,担任第六居委负责人。

浦江世博家园住的全是刚动迁过来的居民,这里没有现成的经验和做法,一切从头开始。在2006年,我和我的搭档就跑坏了三双皮鞋。实地考察中,一个现象引起了我的注意:大多数居民家中住的老人,都是现在所称的独居老人。

原来,世博家园远离市区,当时仅有一班世博家园定班车(后改为915路),不仅单程要1个多小时,而且末班车晚上10点就结束了。这样,上下班的人和读书的学生深感不方便,于是有的借住在亲戚家,有的干脆在市区租房居住,留下老人独自住在世博家园。

老人毕竟身体差了,要经常看病;家中发生困难,子女有时也无力解决。在我家访时,老人们向我提出,碰到生病或者有困难时,居委干部和志愿者是不是能及时过来帮一把呢?

帮一把,当然是我们责无旁贷的义务。但如何确保及时、有效呢?这个念头在我脑海里转了好几个日子,终于,我想到了名片这一形式,并给它起名叫“家园卡”。

我在卡片上,印上全体居委干部的手机号,随后与居委干部一起,一家家上门,发给每一位独居老人和残疾人家庭。老人需要帮助时,只要拨打其中的一个电话,居委干部和志愿者就会在第一时间赶到老人身边。

当然,如果仅仅是一张卡,不过是换个名称的名片。我还为家园卡制订了一系列的制度,叫《家园卡服务制度》。根据制度,我们将小区里全体独居老人和残疾人家庭登记在册,上面有他们的性别、年龄、经济、身体和家庭情况。我们还要通过打电话、上门走访,随时掌握他们的最新情况 and 变化。

“‘酒酿大伯’又来啦!”

听到同事们的喊声,我抬头望去,果然是徐老伯。他端着一个搪瓷锅,锅里浓浓的酒酿香味儿已经飘到了外面。我们连说谢谢,徐老伯笑着说:“哪里,我才能谢谢你们哪!”

徐老伯常来我们居委会串门,他有一手做酒酿的好手艺,每个月都会亲自去买糯米、酒曲,做好后亲自送到我们居委来,请大家品尝,所以我们都亲切地称他为“酒酿大伯”。我们呢,也会时常回赠他一些吃的、用的。

说起来,徐老伯和我们的融洽关系,还是源于一张“家园卡”。



本版插图 杨宏富

一盆香甜的水果

解他的情况后,觉得应该慢慢做工作。我对他说:“我叫你一声哥,你就当我是妹子,有什么问题,随时打电话找我!”

可是吴师傅性子很倔,十分要强,等他自己来找我们帮忙是不可能的,我们还得主动出击。我了解到,他至今未婚,一人居住,他是高位截瘫,家里轮椅车坏了,更是难得外出。我想,一直憋在家里,心情肯定好不起来。就从让他出来散心做起吧!

当时世博家园周边设施都尚未跟进,附近没有修车摊,我跟从前住的小区附近的修车师傅挺熟,于是,我特地打电话给他,请他过来修车子。修车师傅也很热心,一口答应,一路颠簸,从市区赶来,又花了一天工夫,换了车轮。我对吴师傅说:“你先试试,如果有什么不方便,再来换,总之修到你满意为止。”这么来回修了好几次,吴师傅终于满意了。嘴上,他自然还是不多说,但我看得出,他心里是高兴的。

到了夏天,我们还上门为他修电风扇、大扫除等等。吴师傅的态度也渐渐转变了,渐渐愿意与我们简单交流。有一天,他突然发起高烧,浑身无力。无奈中,他终于拿起了家园卡,拨打了电话。居委干部和志愿者立即送他到医院,为他挂号拿药。当得知他高烧退之后,我和居委干部去看望他,迎接我们的,不仅有他的笑脸,桌上还有一盆香甜的水果。

识破骗局救命卡

有时,老人发了急病,家园卡就派上大用场了。

一个炎夏的星期天,气温高达37摄氏度,居委干部老徐正好值班。他走进办公室刚坐下一会,电话就响了。他拎起一听:“我是十一街坊92号5……”接下来,电话就没有声音了。老徐心想不妙,一查卡片,知道是独居老人吴阿婆,于是,赶紧联系住在92号的居委干部老阙先去了解情况。不一会,老阙来电说,因气温过高,吴阿婆心脏病复发。老徐又马上联系吴阿婆住在隔壁十街坊的小儿子和其他子女,不料小儿子出差,其他四个子女皆有事不能赶来。老徐立即通知楼组长和他一起来到吴阿姨家中,将老人送到医院急救。因医治及时,老人转危为安。事后,老人的子女和居民都称家园卡是“救命卡”。

按照“家园卡”的制度规定,我们还要时常走访老人,了解情况,有时会有意想不到的事发生。

一天晚上,十二街坊的楼组长老周去看望一位84岁的独居老人。来到老人家中,却看到有一个陌生的女人。老周心头起疑,对老人说:“你这么大了,叫一个不认识的女人进

万不能打退堂鼓

入住亲和源老年公寓近一年,一天,公寓俱乐部邀请我和老伴去上海辉煌骑马场骑马。

我和老伴从未骑过马,现在这把老骨头焉能骑马?老伴身患骨质疏松、腰椎有病,我也心动过缓、血压不正常,而骑马是一项带有风险的运动,万一发生闪失,不就遭殃了,又如何向子女交代?

但我老伴向有锲而不舍、勇于尝试的精神,总是干一行像一行,颇有一股韧劲。犹记得,1959年她24岁,在上海市公安局工作,参加业余自由体操训练,做吊环动作时不慎从空中摔下来,臀部着地,昏厥过去。次日,她仍坚持训练,最终在全国公安系统运动会上,获得自由体操项目的优良成绩。

如今她虽满头白发,却精神矍铄,若去骑马定能潇洒一番,彰显老年人的风采。只要注意安全,这样的活动定能使老年生活更见美好。想象着她在马上的勃发英姿,我便打算去鼓励她。

谁料她也鼓励我:“请我俩去骑马,那是对我俩的信赖,万万不能打退堂鼓。”我俩遂打定主意,决定一试。这天,我和老伴就冒着严寒,兴冲冲地跟随工作人员直奔位于浦东三林地区的骑马场。

计上心来巧上马

到骑马场后,一切按要求,进更衣室脱下身上棉衣、皮鞋,换上马场提供的黑色燕尾服、白色骑马裤、长筒骑马靴,并戴上黑头盔和白手套。呵呵!对着镜子一照,我俩模样俨然就是个正儿八经的骑手!

“你们恐怕快到七十了吧?”马场一位工作人员揣测道。

“我们都是七十七岁!”我如实相告。

他惊愕地说:“啊!以前来骑马的最大年龄是七十二岁,你们创造了新纪录!”

随即,我俩惴惴不安地来到篮球场大小的第一练习场,不一会,只见两位马场教练各自牵引一匹马进场,朝着我俩而来。

“这匹马是公马,又是阉马,六岁,比较驯服。”一位四十岁左右的马术教练指着棕色大马对我说,“这匹马你来骑。”另一位二十来岁的马术教练则指着一匹白色大马对我老伴说:“你骑这匹吧。是母马,名叫‘安妮’,十二岁,很温顺的。”

尽管教练说马比较驯顺,可面对这两匹高头大马,我俩心里还是有点吓丝丝、慌兮兮。当真要骑上它,谈何容易?光是接近它,便生怕它踢起后腿,会伤害自己呢!然而,事到临头,唯有硬着头皮上了!

我在教练的帮助下,还算顺利地上了马。老伴就遇到了麻烦:她身高一米六,与白马背部高度相等,现场无上马凳,任由教练扶持,她的腿怎么都跨不上马背。唉!怎么办?老伴紧皱双眉,一时不知所措。我居高临下,也只能为她干着急。



老伴环顾四周,蓦地瞥见场地北面的围栏边有一土墩,顿时计上心来:她请教练将马儿牵到土墩旁,自己站到土墩上,先抬左腿穿进“脚踏铁”,随即纵身一跃,右腿跨上马背,屁股落在马鞍上,再右腿穿进“脚踏铁”——一眨眼,就坐在马上了!上马后,老伴满面春风,喜气洋洋。我也朝她颌首微笑,为“首战告捷”感到欣慰。

马上英姿少年狂

看我们坐稳了,两位教练就用“调教圈”牵着我俩的马匹向前漫步。我坐在马鞍上,担心马儿撒野、发狂,总是一只手紧紧抓住教学鞍上的铁环、一只手牢牢握住缰绳,战战兢兢,摇摇晃晃……

溜达了几圈,教练松了手,叫我俩自个儿骑马练习漫步前行。没有教练牵引,我骑的那匹棕色大马并不老实,时而左拐、时而右拐,不肯迈步直行,真让我一筹莫展,伴随着焦虑、惊恐和无奈。

“不要慌!双腿靠近马肚旁,小腿内侧肌肉向马肚挤压,双手拉动缰绳……”教练徒步上前提醒道,并为我做示范动作。

遵照教练指导,边学边做,马果然向前直行了。我这才如释重负,大大地松了一口气。

老伴骑的白马,没有教练牵引,也止步不前。她急中生智,口中不断喊叫:“安妮!安妮!驾、驾!”白马好似听懂人语,竟然向前移步。老伴挺直腰板,眼往前看,手握缰绳,样子十分得意。

为了预防马儿狂奔乱跑,两位教练各用一根十来米长的绳索,一头拴着马身,一头攥在自己手心。我俩见状犹如吃了颗“定心丸”,终于放心、大胆地练骑马技巧。

约过半个小时,教练又牵着我俩进入了第二练习场。这个练习场呈圆形,直径十多米,无顶棚,光线极好,我俩骑在马背,高高举起右手指向前方,一边眺望远处美景,一边谈笑风生,颇觉气清神畅。

一切走向自然,在场摄影师连忙扣动快门,把我俩马上镜头抓拍下来!

轮到下马时,教练关照我俩“下马的姿势一定要正确”,不然的话,马匹受惊狂奔,会对骑手安全构成威胁。在教练手把手指点下,我和老伴将手掌贴于各自马背,双脚从“脚踏铁”抽出,上身前倾,右脚往后摆动跨过马匹臀部,再双脚同时落地。

整套动作连贯无误,下马成功!我俩心里美滋滋的,好比打了一场胜仗。

回家后,我把摄影师拍的相片放大,视为宝贵的瞬间留影,悬挂在自己的住所。我与老伴骑马的照片,还被俱乐部悬挂廊墙展示。会员和至亲好友看到我俩骑马照片,都赞不绝口,表示钦佩,有的开玩笑说:“你俩可真是聊发少年狂啦!”

这一段难忘的骑马经历,在我和老伴“养老改变生活”的史册上增添了神妙的一笔,已成为我俩的骄傲。

◆ 张所鸿