



文匯報

WEN WEI PO
www.wenweipo.com

政府指定刊登有關法律廣告之刊物
獲特許可在全國各地發行

2023年11月 4 897001 560013
19 星期日
癸卯年十月初七 初十
天晴乾燥 早上清涼
氣溫17-24℃ 濕度40-65%

港字第26894 今日出紙1疊5張半 港售10元

一手一腳養愛女 半邊身頂一片天

「三單媽媽」克服傷殘失婚 做義工36載與弱勢共甘苦



◆鄧英蘭單手單腳自力更生36年，仍堅持助人，參與義工活動。 香港文匯報記者郭木又攝

現年63歲的鄧英蘭自嘲是「三單母親」，即單手、單腳又單親。28歲前後，她本來有着截然不同的人生，可說屬於「人生勝利組」：學業成績優異，其後考獲幼師資格，編織完美人生夢；但28歲後因挨車撞而徹底改寫其人生二重奏，意外雖沒有剝奪其性命，卻奪走她左手與左腳，之後更飽受婚姻巨變，開始了她的「第二人生」。

單手單腳單親 生活一樣精彩

只剩下單手單腳的生活是如何？鄧英蘭交出的答卷是：「活得一樣咁精彩！」香港文匯報記者日前到她元朗的村屋家訪，看着她與平常人無異的生活作息：沒有飯來張口、衣來伸手靠別人照顧，反而所有家務都是正宗「一腳踢」，她靠右腳掌45度擺動來移動身軀，從一處走到別處。她說：「我後生時單腳跳來移動身體，但現在老了，沒有這氣力，改為用腳掌擺動。」

入廚也難她不倒，圓溜溜、左右滾動的冬瓜被放在砧板上，她用鐵碗貼住冬瓜，再將身軀靠向鐵碗固定冬瓜，右手執利刀一片片切成厚薄均等的瓜片，這就是命運多舛教曉她的本領，不單能自理、照顧家人，還有餘力做義工回饋社會。

「周圍走」幫人「沒有過不去的坎」

早前，她參加了由愛義同行義工團主辦的一場傾訴會，向一群單親媽媽講述自己的人生經歷，鼓勵同路人勇敢向前。「你可能估唔到我哋家可以揸車周圍走，購買及收集有用的物資，再坐着輪椅入院探訪長者，派發物資。」

失去一隻手、一隻腳，對許多人來說，甚至最初的鄧英蘭也以為人生完蛋了，但她的經歷卻證明：人生，沒有過不去的坎。「我還有另一張口、一對眼，這些都可以用來幫助別人，只要你保持初心，努力面對，學會凡事感恩，便可以笑對人生。」

慘劇帶走「半身」打「逆境波」36年

鄧英蘭原本的人生順風順水，任職幼師，還常常助人及參加義工活動，大好前途正在她眼前，但36年前她不慎墮進地鐵路軌，左手左腳被列車輾斷，盆骨也失去三分之一。儘管撿回一條命，但甦醒過來，躺在ICU病房裏的她無法接受殘酷現實，曾試圖拔去呼吸機喉管了結自己的生命，「我由細到大成績優異、能歌善舞，深受師長關愛，人生一帆風順，卻失去了半邊身體，當時真係無勇氣再活下去。」

然而，ICU病房有醫護人員24小時照看，無論她怎樣自尋短見都會被救回，「既然死唔到，咁唯有活落去，既然要活，就應該直視眼前的困境。」在家人的支持與鼓勵下、在醫護人員的悉心照料下，鄧英蘭的身體也一天天恢復。

7個月經歷7次手術後，身體元氣大傷，康復過程是她面對的第一道難關。鄧英蘭憶述由ICU病房轉到普通病房時，自己就像一名呱呱落地的小孩，樣樣都要重新學習，就連最簡單的呼吸和飲水也要學，「插喉時喉嚨已經爛咗，啲氣同飲水都要重新練習，盆骨失去三分之一，坐起同樣需要練習，剩下的右腳腳趾也不完整，我還要練習單腳碎步走路及跳躍上下台階。有時我笑自己，就像一條毛蟲一樣，什麼都要從頭開始學。」

儘管失去了一手一腳，當時的男友堅持非鄧英蘭不要，兩人不顧夫家反對結為夫婦，婚後誕下一女，她亦如一般已婚婦女相夫教女，一手包辦所有繁瑣的家務，單腳跳來回穿鞋，在屋忙東忙西，一時替女兒換片、沖涼、換衫，一時下廚煮飯，把家庭打理得井井有條。

以為一切都漸入佳境之際，命運再來作弄，15年前，曾與鄧英蘭山盟海誓的丈夫突然要求離婚，任由鄧英蘭怎樣力挽也救不了千瘡百孔的婚姻。縱然失去經濟支柱，但鄧英蘭傲骨嶙峋，「當時堅拒撥政府援助，每個月得4,000蚊贍養費，母女兩人就係咁捱過來。」

香港特區行政長官李家超在新一份施政報告中提出加強支援殘疾人士，包括提供津貼鼓勵就業及職業康復等服務。僅餘一手一腳的殘疾單親媽媽鄧英蘭在接受香港文匯報訪問時表示，很感恩特區政府的支援。疫情後，不少殘疾人士更渴望外出就業、殘疾長者更需要社會關懷，「我一直鼓勵有能力的傷健人士也出來做義工，不單是行動上，更多的是在精神上幫助這個群體，也幫到自己。」即使面對傷殘和失婚的一再打擊，她仍自力更生，從退縮到獨力將女兒養育成人，更堅持當義工，在汶川地震及新冠疫情期間以半邊身軀盡其綿力賑災抗疫，更以自身經歷到處演講，始終堅拒「賣慘」，「人與人相處要交流，不單是訴苦，也要分享歡樂，甘苦與共、人生先觀，正視困難、笑對人生，這也是我過去36年來做義工的理念。」 ◆香港文匯報記者 廣濟



掃碼睇片



◆鄧英蘭雖然失去左手及左腳，但無礙其做家務。 香港文匯報記者郭木又攝

穿州過省探災民 幼師之長未偏廢

單手單腳持家已非易事，鄧英蘭還堅持殘障前的義務工作，過去36年風雨不投投身義工行列，「我雖然少吃一隻手一隻腳，但我可以坐輪椅，我仲可以單腳行路上樓梯，我同樣可以四周圍去幫人。」她更利用自己的幼師專業，免費幫單親家庭及新來港兒童補習及提供託管服務，收穫大批「契仔、契女」。

為了以身作則、言傳身教，2008年汶川地震後，鄧英蘭更帶女兒前往四川探訪災

民、做義工，「我告訴女兒，我們不是最慘的，那些遭遇天災的祖國同胞更慘，有的同樣失去手腳、更失去親人，但他們的堅毅令我感動，因此我們更要堅強，也要盡自己所能幫助有需要的人。」

以身作則 信念不倒

走過高山低谷，才能回味五味雜陳的人生醇度，鄧英蘭從不理怨命運給她這艱難的考題，反

而覺得無論是健全人士，抑或殘障人士都會遇上逆境，只要不放棄自己信念，辦法總比困難多。

「舊年我父親盆骨骨折，需要游水幫助身體康復，但他總覺得老咗先來學游水不可能，我自己就去學游水，證明連我殘障都得，但無可能唔得，今年我仲考埋傷健人士浮潛牌。疫情期間，減少周圍去又無得出香港，我就靠微信、靠電話、靠支筆去傾聽、去安撫內地嘅同胞。」她淡然道。

嚴厲家翁如「考官」「應試」練就自立本事

鄧英蘭婚姻一開始雖然得到了不少人祝福，卻備受當時的家翁質疑，「我老爺同我講，『既然你要嫁畀我個仔，唔好指望以後佢抱你入廁所沖涼，扣鈕扣都要人幫，家務你一樣要做。』」不僅如此，兩人結婚後，家翁每周都會上門「拜訪」數次，被鄧英蘭形容為「考試」，「我當時真係覺得佢係來考試，監督我做家務，我無時間傷心、無時間哭，唯有頂硬上，單手單腳斬雞斬鴨、處理蝦蟹，老公返工，我什麼家務都要做。」

家翁的嚴苛讓當時的鄧英蘭沒有機會喘息，但如今的她對現已過世的家翁懷抱感恩之心，「雖然當時好辛苦，但回想返，如果唔係佢咁樣督促我，我可能唔會咁自立，可能一直都拾唔起頭做人。」

正因如此，即便之後與丈夫



◆鄧英蘭笑言人生有歡樂亦有心酸，要正視自己的遭遇，甘苦與共，人生先觀。香港文匯報記者郭木又攝

分開，鄧英蘭亦對家翁不離不棄，陪老人家度過人生最後的時光。

父母婚姻的變故令當時正值青春期的15歲女兒一時之間無法接受，更說出令母親心痛的話：「你係傷殘人士做咩學人結婚？結婚就好喇，仲要生我出嚟受苦？」雖然這些話像刀一樣刺進鄧英蘭內心，但她明白母女倆沒有隔夜仇，她也能夠理解女兒的感受，主動開解女兒。

無須掩飾柔弱 貴在相互扶持

許多人以強悍的生命鬥士來形容鄧英蘭，但她從不掩飾自己的脆弱，因為她確實是平凡普通人，總有柔弱一面，「我並沒有裝作堅強，我有告訴女兒，媽媽也會哭，也有痛苦悲傷，也有情緒，但我們母女要相依為命，相互扶持走下去。」