



2023年12月曾婆婆生日。



香港健障互匡會義工們同婆婆聊天。



左起：曾婆婆、義工鍾小姐、曾婆婆好友、香港健障互匡會會長葉湛溪。

1912年，清王朝落幕，時光匆匆流轉，百年歲月如白駒過隙，而對於現年116歲的曾婆婆而言，1912年正是她身份證上的出生年份，但她虛報少兩歲，真實年齡是116歲。這位生於廣州新會、13歲來港定居的期頤長者，至今依然精神矍鑠、頭腦清晰，直至去年因不慎跌倒才結束獨居生活，改為由女兒安排傭人照料同住。曾婆婆最愛喝咖啡，幾乎每天一杯，堪稱「最老咖啡迷」，即使只剩一顆牙齒，仍能大快朵頤享受美食。近日，記者透過香港健障互匡會結識了這位飽經滄桑卻滿懷熱忱的長者，傾聽她跨越一個世紀動人的人生故事。

**探訪現場**，正值香港健障互匡會向長者派發物資的日子，現場非常熱鬧。記者原本試圖尋找與曾婆婆年齡相仿的長者，但一無所獲。直到會長葉湛溪帶記者來到曾婆婆面前，才驚覺那位安靜坐在輪椅上、被忽略在角落的長者就是曾婆婆，但無論如何也看不出她已是百歲老人。

為了這次受訪，曾婆婆特意從家中帶來年輕時的舊照，她活動自如地從背包中拿出用透明袋妥善保管的照片，全程無須旁人協助，然後珍而重之向記者展示兩張珍藏的老相片。相片保存完好，無一絲摺痕，僅有歲月留下的淡淡褪色痕跡。曾婆婆已記不清拍攝的時間與攝影者，只記得是在內地拍攝。

她的錢包、身份證等隨身物品，也皆由自己保管，收納得井井有條，每樣東西都有固定位置。



曾婆婆在傭工姐姐攙扶下走入茶餐廳。

### 鍾情逛街與品嘗美食

採訪伊始，曾婆婆略顯緊張，安靜地端坐輪椅上。直至一行人前往茶餐廳用餐，有義工與工友陪伴在側，她才慢慢放鬆下來。義工鍾小姐說，曾婆婆為人溫文有禮，相識多年，從未見她大聲說話、與人爭執或是發脾氣。即便自己領取的物資頗為沉重，她仍會惦記着幫行動不便的鄰居長者代領。曾婆婆也坦言，自己並不愛閒聊，更鍾情於逛街與品嘗美食。

曾婆婆幾乎每日一杯咖啡，是名副其實的高齡咖啡迷。可

採訪這天，一行人到茶餐廳，眾人以為她會依舊點咖啡，她卻果斷選擇了湯水，笑說：「不飲了，飲了就不想睡覺了。」一碗揚州炒飯搭配一碗熱湯，便是這位百歲長者的簡單晚餐。除了需要工友幫忙盛飯，其餘動作她皆能獨立完成。即便只剩一顆牙齒，也絲毫不影響進食，只是會刻意選擇偏軟的食物。

當記者問及炒飯味道，她直率回道：「係咁咯。」簡單三個字，盡顯她樸實爽朗的真性情。

### 100歲看起來似70歲

鍾小姐介紹，曾婆婆9年前就開始參加該會的活動，那時她已百歲出頭。當時曾婆婆對鍾小姐說：「他們70歲都夠資格，為什麼我100多歲不行？」鍾小姐描述，那時的曾婆婆看起來像70多歲，完全不像百歲老人。值得一提的是，曾婆婆的實際年齡比身份證上大兩歲，曾婆婆今年其實已116歲。

鍾小姐描述曾婆婆的家裏非常整潔，全部由曾婆婆自己打理。曾婆婆每天都會下樓行街，也會和朋友相約下午茶，外出時隨身攜帶拐杖，但拐杖只是搭在手臂上，以防萬一。但自從去年在茶餐廳在人群中跌倒後，曾婆婆多次接受手術。對於百歲老人來說，一次跌倒可能致命。鍾小姐回憶：「當時婆婆狀態好差。」但經過三四個月的休養，顯然已恢復健康，只是日常外出仍以輪椅代步。鍾小姐說，認識曾婆婆9年來，除了這次跌倒，曾婆婆的身體一直保持得很好，生活作息和飲食都很健康。

### 爽朗樂觀「我乜都想食」

傭工姐姐介紹，曾婆婆一日三餐都在附近的長者社區中心解決。她早上7點多起床，8點多就要去中心，晚上10點睡覺。記者問曾婆婆最喜歡吃什麼，曾婆婆爽快地說：「我乜都想食。」姐姐補充，曾婆婆不喜歡太甜或太鹹的食物，最愛吃魚、豬肉和雞。平日在家，曾婆婆話不多，僅有簡單的日常交流。



曾婆婆飯前飲湯。

曾婆婆也很節儉。吃完一碗炒飯後，她還惦記着剩下的半份，當聽到可以打包帶走時，她才放下心来。

令記者記憶深刻的是，當所有人落座點好餐後，義工鍾小姐因處理其他事情遲來。曾婆婆見她來到，關切地問她有沒有叫東西吃，是一種長輩對年輕人的自然關心，也足以看出兩人的深厚情誼。曾婆婆時常關心鍾小姐，讓她不要太辛苦。鍾小姐在訪問結束時告訴記者，曾婆婆今天很開心，平時很少見她這麼開心。曾婆婆日常生活中就是一個樂觀的人。

### 頭腦清晰糾正司機

此前天氣不好時，鍾小姐不想讓曾婆婆下樓，但曾婆婆堅持要出去逛街。鍾小姐擔心她路上不便，便開車接送。送曾婆婆回家時，車停下了，曾婆婆卻說：「未啊，前面個街口，這裏不是我屋企門口。」這位116歲的長者，頭腦清晰，絲毫不含糊。曾婆婆的故事，不僅是一個世紀人生的見證，更是一曲樂觀自強、感恩惜福的生命讚歌。

# 116歲婆婆遊戲人間 剩一隻牙照享美食



2025年12月曾婆婆生日。



曾婆婆和義工鍾小姐。

## 殘疾人士「助人自助」辦組織一心服務長者

香港健障互匡會是一個以「助人自助」為核心理念的殘疾人士自助組織，曾在全港多個區域設立服務站點，高峰時多達14個，覆蓋香港島、九龍及新界。該會最初由一班傷殘人士發起，創辦人葉湛溪希望鼓勵大家走出家門，於是成立這個組織。早期主要派發物資和飯盒，10年前從九龍城開始逐步擴展。

他表示，最初靠朋友和酒樓贊助，後來陸續與慈善機構及「惜食堂」合作，也有義工自掏腰包買飯派發。從最初的一個服務站，到疫情前高峰時

期的14個站，足跡遍及上水、粉嶺、天水圍、九龍、牛頭角、柴灣、小西灣等地。疫情期間因限聚令影響，約一半站點被迫暫停。

疫情後，部分站點重新投入服務，再開辦了柴灣和筲箕灣兩個站，目前共有近10個站點繼續運作，主要集中在港島和九龍。

葉先生介紹，每個站每次約有200名長者前來領取物資。大多數站點每星期派發兩日，每次安排不同長者前來，所有長者均有登記，確保每位登記者都能獲得物資。



曾婆婆展示舊照，講述自己早年的故事。

## 13歲起扎根香港 不爭不搶肯做無憂

曾婆婆13歲從廣州新會移居到香港，從此落地生根。目前兒孫滿堂的曾婆婆，孫輩也已成家生子，曾孫超過十人，可謂福氣滿滿。在未跌倒之前，婆婆每年新春都會北上內地，探望在內地生活的兒子及孫兒。

初來香港時，婆婆基本不出門。小時候她也靠捉螃蟹幫補家計，手曾被螃蟹咬爛。抗日戰爭時期，她知道日本人傷人殺人，外婆不讓她外出。「那時經常沒飯吃，只能靠番薯、番瓜充飢。外婆更在此期間被日軍炸彈炸死，之後由媽媽照顧她。」雖然婆婆對早年記憶逐漸模糊，但回憶這段往事時，仍能感受到她的痛苦與不願再提。

鍾小姐認識曾婆婆9年，她表示從婆婆身上學到了生活的態度，她無憂無慮、不爭不搶、不停幫人。「老人家並非沒用，只要肯做就有用。」

鍾小姐補充，婆婆住的公屋，日常只關上鐵柵門，用布遮擋，與鄰居伯伯互相照應。2024年某日，婆婆發現幾日未見伯伯出門覺得奇怪，便拉開簾子查看，發現伯伯暈倒在屋內。由於是獨居長者，無人知曉。婆婆立即撥打999，將伯伯送院。伯伯出院後入住老人院，但工友姐姐說，伯伯不久前已離世。

這段故事由鍾小姐講述，過程中婆婆一言不發，以為她因耳背聽不清，但當鍾小姐講到「發現伯伯已經暈倒在屋裏兩天」時，婆婆馬上糾正，「暈倒四日。」如此微小的細節，婆婆卻記得清清楚楚。



曾婆婆特意從家中帶來年輕時的舊照。



香港健障互匡會每周都會在指定的時間和地點向長者派發物資。

