

看見生命的火花

德國高齡社會紀行

陳伊敏 著



前言 遇見未來的自己

2013年，探訪獨居長者的經驗開啟了我對「老」這個話題的探索。

有一位90歲的伯伯，離島的家有個大花園，栽種果樹。第一次見面，他摘了龍眼請我吃；兩年後，他隨手摘個芒果給我；最後一次見他，木瓜、香蕉和番石榴都靜靜地躺在地上爛熟發酵，他已無法再彎腰去撿。不久，他竟坐著輪椅被送入老人院。

「我老到沒有力了。」這句話深深觸動我：原來力量最終會從一個人身上消逝……老到無力，是怎麼一回事？我們從小被教育如何「長大」與「成才」，卻沒有被教育如何面對老——到底「老」意味著甚麼？

當記者多年，做過各種專題報道，我一直在工作和社會服務中探尋何謂生命，以及生命因何寶貴。寫過一系列高齡社會的議題：長者拾荒、醫療、護老者、臨終關懷，乃至高齡潮流衣著打扮……有感香港談「老」，似乎總是和「問題」相連，令人不敢期待「老」。傳媒揭示問題的同時，也放大了高齡社會的種種負面和長者的弱勢。

傳媒呈現了甚麼樣的老年景象，大眾對長者的集體印象，皆影響著每個人對「變老」的理解與想像，乃至影響著不同世代之間的相處——你問父母「吃藥了沒」，還是問他們「去哪兒玩」，這是截然不同的態度。歷史上，從未像今天有這麼多的高齡人口，老年生活

也從來沒有像今天這般自主而多元。社會需要揭露問題的聲音，是否也可倡議新的角度，去演繹一個值得期許的老年？

2015年，我獲羅伯特·博世基金會「中德媒體使者」獎學金在德國交流數月，親見79歲婆婆每週健身三次，穿著背心超短裙；90歲的伯伯在學新語言和跳舞；89歲的獨居婆婆不愛機構送餐，打一個電話便有護理員每日上門以她的老食譜來煮她愛的菜式；盲人老人院定期有視覺藝術展，儘管大部份長者看不見，但院方相信弱視的可分辨鮮艷的色彩，縱使長者看不到，家人也可欣賞……我好奇，德國人何以老得如此生機蓬勃、優雅從容？公民社會如何看待養老的挑戰？

德國經驗啟發我看見老年新的想像力。2015年回港後，我在《明周》和「端傳媒」發表了一系列文章，從讀者迴響和各大機構的邀約分享中，我看到社會的需求——尋找新的可能性。是故，2017年，我再赴德國尋找答案，走訪十多個城市，從高官到救濟金領取者，從2歲到105歲，從個人對老年的哲思到公民社會的自主行動，200多個訪問，漸漸接近追尋的答案。

不少人總以「外國地大」、「富裕」、「制度更好」為由判定香港做不到。殊不知，德國和香港的人均GDP相差未幾，德國許多城市

1990年代年開始部署高齡社會的未來，當時高齡人口和當下的香港相若。「香港地方太小」、「資源分配不均」皆不是故步自封的藉口。期望政府制訂政策的同時，公民社會有沒有自主行動的能力？制度改變需時，人心的轉變來得更快——轉念可在瞬間，每個人都有責任深思如何老去。然而，這不等於政府不作為——政府也是由人組成的。

「老」不只是老人的事，而是所有人的事。雖寫德國，但我選取的是香港可借鑒的視點，希望從中看見我們的優勢和潛力。最終，地域背景不重要，重要的是面對「老」這一課題時，能思索共同的困難與經驗，看見每個人的可能性——不管活到多少歲，都可以點燃生命的火花，都可以閃閃發光。

最後，這場探索啟發我對「老」有了新的視角，也對活好每個年紀有了期待。今天的念想，主導著我們未來成為怎麼樣的老人。

這本書發出的是一份邀請，探索老人的未來，以啟發未老的人：如果可以遇到未來的自己，你現在會做甚麼？





目錄

序一	老，不止於一種 / 張帝莊	004
序二	香港人，值得更美好的老年 / 梁萬福	006
前言	遇見未來的自己	008

Chapter One ————— 不怕老



獨一無二的年華

Sparkle at Every Age

Age 80	只要新生活無需新男人	016
Age 82	老男人的小清新	044
Age 81	別想打阿婆主意	062
Age 69	重新定義人生的節奏	080
Age 74	舞吧！24小時都不夠	104
Age 76	好學的百科全書爺爺	116
Age 81	雕刻生命的深度	134
Age 78 & 78	一起變老 觸得到的溫度	152
Age 87 & 69	我們一定會再相遇	168

Chapter Two ————— 新想像



高齡社會的機遇

New Ideas for Positive Ageing

Idea 1	舞走孤獨	192
Idea 2	老人興趣班 300種可能	196
Idea 3	長者形象營銷 重金賞「老」	204
Idea 4	給每一位「80+」寫信	208
Idea 5	校內有一老如獲一寶	214
Idea 6	教長者適應未來家居	218
Idea 7	德國祖母的工作假期	222
Idea 8	高級專家單槍匹馬闖天涯	226
Idea 9	勞動換宿	230
Idea 10	貧富共處的豪華養老社區	232
Idea 11	古宮裡的德式桃花源	236
Idea 12	從性小眾的孤島到老年同志的樂土	246
Idea 13	在安老院談戀愛	254

Chapter Three ————— 樂生活



沒有孤獨的城市

Arnsberg, A City Without Loneliness

老幼共融	我們家的祖父母	263
當你老了	想過怎樣的生活	269
活躍退休族	城市最美的景象	289
樂享生活	最安心的晚年居所	315
後記	超重的行李	334
結語		336
鳴謝		338

獨一無二的年華

我單刀直入：「『老』是怎麼一回事？」

他們說，能夠活到老，是一份歲月的禮物。老年，有著不一樣的容顏與溫度。雖有身體老化的難堪，亦有時間贈予的深度。只要生活熱情的火種不熄，老年，便會綻放出獨特的火花。

是以，八十歲，還能優雅獨居；七十八歲，失戀可以重新振作；七十二歲，還要瘋電音、跳熱舞。六十五歲，卸下工作頭銜，正好重新定義自我，籌謀未來二、三十年的生命旅程。德國長者不刻意抗老，反而瀟灑迎老；不追求逆齡，不掩飾歲月留下的痕跡，只在每個年紀活出自己想要的樣子。

年齡只是數字，重點不是他人怎麼看我們，而是我們怎樣看生命。每個年紀都是獨一無二的好年華。

*Sparkle
at Every Age*

「正因為我已經歷過
最糟糕的事，能活下
來，就一定要很快樂
地生活下去。」



Age 81

Jutta Montag



「人總是會變老的！
不過，有皺紋的臉看
起來更有趣，也更有
故事，不是嗎？」



Can't Keep Your Eyes Off Me, Can You?

別想打 阿婆主意

2017年夏天在漢堡探望 Jutta Montag，見她家客廳的牆上正掛著兩年前我們在街頭聽音樂的照片。她指著照片說：「多美好的時刻，我的小朋友，小小友。」然後，緊緊擁抱我：「我知道我們會重聚的！」

每次見面，Jutta 總是用食物來表達關愛。有時做一個蘋果蛋糕，有時是一碟意粉，有時即興做一個雞蛋牛油果三明治，但堅持要以色調相配的碟來盛著。

◇◇◇◇ 背心超短裙 健身房常客 ◇◇◇◇

兩年沒見，79歲的 Jutta 看起來卻愈發青春可人。她是我2015年在漢堡一場數百人的長者聚會中「捕獲」而來。那天，大部份人衣冠楚楚，她卻穿著一件清爽的條紋T恤，頭上戴著一朵嬌艷欲滴的

花。當時不少長者要麼專注地吃點心，要麼就三五知己聊天，而她卻發現了我這個陌生的異國女孩，還主動對我燦爛一笑。

就是這樣一個甜笑令我們相識並成為朋友。

Jutta 是個無懼年齡的女人，時刻看起來都很喜悅的樣子。70歲生日的時候，她曾信誓旦旦地表示「只活到80歲就夠了」。但很快她就後悔了，「你看，我已經79歲了，活得那麼好，日子越過越有滋味，眼看還有一年就80了，你說那該怎麼辦呀？」她的聲線甜美，說話抑揚頓挫，很吸引人。「我最近訂了一個大木桶用來泡澡，90歐元哦！」她樂滋滋地閉上眼睛，表情像一個期待著禮物的小女孩。

夏天，Jutta 會穿背心超短裙，「我有一雙長腿。」同齡人對她的這份自信看不慣，有人曾笑她「這麼老了，還穿這麼短？」但是 Jutta 毫不在意。甚至有時街上遇到年輕人對她吹口哨，她俏皮眨眨眼，然後嚴肅又帶調侃地說：「小伙子們，我79歲了，別想打阿婆主意啊！」就算獨自在家，她也塗鮮艷的唇膏，有時候一天換幾套不同的衣服，首飾、帽子、圍巾和鞋都搭配一番。「我盡最大努力保持美麗。」

「人總是會變老的！不過，有皺紋的臉看起來更有趣，也更有故事，不是嗎？」她摸了摸自己的臉，望著鏡子左右臉各照一下，然後滿意地笑了。她平時不用護膚品，但皮膚細膩光滑，皺紋不多：「定期用蜜糖滋潤一下嘴唇，用冰袋敷一敷

下巴，可以緊緻和收縮毛孔，預防皺紋和雙下巴！這些都是免費的！」她拿出冰袋來示範。

每天早晨六點起來，Jutta 必先準備一餐豐盛的早餐，「紅酒是我的良藥。」每天必喝兩杯。為了補鈣，她本來想喝牛奶，卻以豆漿取替，而豆漿比牛奶貴一倍，「電視上看到擠牛奶的畫面太殘忍了！」吃完早餐，她就玩一陣報紙上的填字遊戲，「如果做得暢順，這一天的運氣也會很好。」

「年老了，很多人會抱怨這裡痛那裡痛，『安裝』這個部位，『修理』那個器官，我知道若想過自己想要的生活，第一要訣是身體健康。」老不要緊，老而弱是她最不想接受的，故她十分注重身體的健康



管理，甚至強壯過不少年輕人。當我穿著厚外套在風中顫抖，她卻仍保持一件短袖單衣！我倆一起走入地鐵站，她快步踩著樓梯，見我緩緩站上扶手電梯，她笑得前俯後仰。「走路這麼美好，年輕人走得動，還要搭電梯?!」

Jutta 是在 65 歲之後開始去健身房，每週騎單車去運動兩三次，用各種健身器

械鍛煉。看到身邊很多人恐懼著認知障礙症，她也很警惕，但不願「坐以待斃」，「我會突然忘記一些音樂節奏，忘記一些人的名字，過一陣記憶才又回來。」她主動去找醫生做測試，結果發現相安無事，甚至十分活躍。「醫生說我很健康很有活力，看起來很年輕，可以活到 100 歲！」不過，她還是打算防患於未然，每個月做兩次記憶訓練，「這很有趣，激勵我深

入思考、勤動腦筋。」一同做訓練的小組成員最年輕 70 歲，年紀最大的 92 歲。如果天氣好，大夥兒還會去徒步兩次，每次走七到十公里。此外，Jutta 一星期兩、三次照看鄰居小狗，她很享受遛狗時的運動。「我不能閒下來，一個人待久了會忘事。」

◆◆◆◆ 我的聖誕樹在窗簾上 ◆◆◆◆

Jutta 屬於低收入長者，養老保險金不高，可以申請慈善基金的長者屋。30 平方米大，每個月只需 300 歐元租金（市價大概要 800 歐元）。許多為低收入長者而設的長者屋由慈善基金會營運，租金是市價大概一半。願意分享資源的富有階層參與其中，令獨居長者有更多優質居住的選擇。在人口一萬的 St.Georg 區就

有數個長者社區。

Jutta 很善於給自己「維權」。之前發現自己的房屋福利津貼比別人少，立即寫信給社會福利部門查詢，當局承認「搞錯了」，於是她每個月增加了 30 歐元津貼。數年前，她做了人工髖關節置換手術，剛出院那段日子行動不便，做不了家務，她找來政府津貼請人幫忙做清潔，原本每小時 28 歐元，低收入長者只要付 2.8 歐元。打個電話，就有人免費陪同買菜，政府匹配了失業人士來服務有需要長者。

Jutta 和漢堡近半數長者一樣獨自生活，雖然並不富有卻又不失優雅。她的文藝生活精采紛呈，日程簿滿是各種有趣的安排：每個月收到慈善機構寄來新的節目單，免費看城中最新電影、最熱門話



劇、音樂劇……兩年來看過的演出門票堆成厚厚一大疊。她的家是個小畫廊。大大小小40幅畫，水彩、油畫、素描、版畫，還有非洲石雕。樣樣井然有序，小小空間卻無凌亂感。近年，她舉辦展覽將個別藝術品賣出，剩餘的慢慢做好檔案，留待百年歸老後作為禮物送給博物館。

有時她在跳蚤市場賣舊衣物來個「斷捨離」又換點小錢。客廳放不下一棵聖誕樹，心思靈活的她買來一幅有聖誕樹圖案的窗簾，只要往窗簾上釘上小裝飾，

只要往窗簾上釘上小裝飾，同樣烘托出節日氣氛。

同樣烘托出節日氣氛。床頭放著幾隻小狗毛公仔，每晚伴她入睡。不過其實她睡得非常少，反而抽煙多，每天只睡三、四個小時，卻那麼有精神。

一個人生活，她習慣了行事謹慎。收音機從早開到晚，即使無人也時刻都在播放。在家時驅趕寂寞，不在家時，如果來了一個小偷，會以為有人在家呢。而每次關電腦前，她會斷開網絡連接，防止黑客入侵。



退休生活是怎麼樣的？

我不需要過渡期，非常充實，從不知道甚麼叫「無聊」。例如65歲時收留了一隻狗叫 Paulchen（小保羅）。它是我的好朋友。我每個月都被邀請參加 party，每天都要精心打扮一番。另外，我年輕時打了30年的曲棍球，又騎馬，但隨著年紀越大，這類運動容易受傷。65歲之後，我開始定期去健身房。

這個年紀甚麼令你快樂？

首先，你必須保持健康，我每週去做兩次健身。再來是充實的生活，我的日程簿滿是有趣的安排，去看音樂會、戲劇和歌劇；每週帶鄰居的小狗去散步三次；我喜歡煮食，經常邀請客人到我的陽台一起享用。我從不孤單，和新鄰居互相關心著；走在路上也一次又一次地遇到好人，和他們有一些有趣的對話；我周

圍也有很好的年輕朋友，我也把自己當成年輕人！我們一起去遠足，然後一起吃飯，在漫遊的同時談論上帝和世界。但我也喜歡獨處，做白日夢。

甚麼事會令你擔憂？

最擔憂的無非是身體出毛病，很高興擁有這樣的生活，希望就這樣過風平浪靜的生活多幾年，目前沒有疾病。

你內心感覺幾歲？

我感覺自己50歲左右。

你怕老嗎？

我不怕老，因為人真的會老啊。我們要接受這過程，反正無法一直死死抱住青春不變。對藝術家來說，有皺紋更有趣，老了更好看。又或者是演員，老了看起來更有意思，更有故事。但是如果老到

不能自理就是最可怕的，我死都不想去老人院，無法容忍要別人照顧、餵飯。到時候，我喝口香檳吃幾片藥，自行了斷就好。老而弱，是最不想經歷的。人最重要是一種自主獨立的尊嚴。

你怎樣看待「老」？

我還是我，熱愛生活、保持對一切事物感興趣。我鼓勵自己：永遠不要開始停下來，也不要停止開始新事物。我沒有在顧慮年齡這回事，只是感激和謙卑地對待一切，繼續欣賞和享受生活。

如果可以時光倒流，想回到哪個年紀再經歷一次？

不想回到過去，路已經走過來了，任何階段都很好。感覺棒極了！而當下，現在這個時刻是最好的。

高齡社會的機遇

德國的深秋將樹林染成一片鑠金溢彩，空氣是甜的。樹葉黃了，到達生命的頂峰，翩翩飄落……樹林裡傳來一陣歡聲笑語，一班七、八十歲銀髮族在叢林練習北歐式健走。偶爾途經的一隻小狗令眾人喜逐顏開。停下腳步，和狗嬉戲了一陣，然後挺直腰桿，唱著歌輕快前行，徐疾有致，以自己的韻律。

「超高齡」社會是甚麼模樣？褪去盛夏蔥綠的黃葉，只能寂然歸於大地嗎？銀髮族卻一把抓起枯葉，撒在篝火旁，圍成圈跳起舞來：抗衰老？明知不可能，不如坦然迎老！

有人稱德國為「歐洲老人院」，每五人就有一位長者。作為世界上最早建立社會保障制度的國家（一八八三年），德國是公共養老金制度的先驅（一八八九年）。然而，當前高齡化與少子化現狀漸令養老保障面臨壓力。在貝多芬、歌德與康德等

巨匠的故鄉，這樣哲思傳統深厚的國家，公民社會如何面對高齡化的挑戰與機遇？從柏林到波恩，從慕尼黑到漢堡，我的足跡貫穿東西，踏遍南北，在十多個城市尋覓答案，探尋閃耀的新點子。

制度的改革與優化尚需時日，但成熟的公民社會創意和行動遍地開花。高齡社會不被視為「問題」，而是「機會」；老人不被視為「負資產」，反是待挖掘的潛力。人們積極迎老，整個社會共同承擔。

*New Ideas for
Positive Ageing*





社區養老

IDEA
11

古宮裡的 德式桃花源

不依賴家庭養老，社區養老和多代「共居」的實踐在德國由來已久。不萊梅退休市長 Henning Scherf 早在1987年就與十位朋友在城中自建多代共居社區，組成「自己選擇的家庭」，50歲到80歲的十個核心住戶，年輕人階段性聚散，最近社區加入了有孩子的年輕難民家庭。Scherf 被視為營造多元共居模式的先鋒。

「我們也是站在巨人的肩膀上，參照前人，這個傳統超過500年歷史了。」老市長每日騎單車出入，沿途很多市民和他打招呼，他揮手回應，單手騎車。退休後，他講了數百場演講，鼓勵老人安排好人生下半場，讓自己老有所為。他還遊說政客和城市決策者推動創意居住模式，佔領空屋，激活廢棄空間，成為有趣的社區。

近年興起許多初創企業做共享公寓、多代共居項目，推出各自的門戶網站，客戶填寫完問卷，只在雙方都同意的情況下，才可以看到各自的聯繫信息。Scherf 很支持這樣的理念。「多元共居是老年社會的一種機會，不同年齡的人可以從彼此身上獲益良多。甚麼是一起生活的最好方式？一直都有變化，一直都要探索。」



德國東部的薩克森州擁有眾多的古堡宮殿，就在萊比錫附近的里薩（Riesa）小城，簡約而樸實的雅尼斯豪森宮（Jahnishausen）幾乎被遺忘。一班「50+」行動派一起造夢，建立了多世代群居「桃花源」。推開莊園的古老大門，眼前的景象我想不到比陶淵明更貼切的描述了。「土地平曠，屋舍儼然，有良田美池桑竹之屬。阡陌交通，雞犬相聞。其中往來種作，男女衣著，悉如外人。黃髮垂髫，並怡然自樂。」走入後花園的秘境，沿途「芳草鮮美，落英繽紛」，金色的亭子由綠樹掩映。一彎河水守護著宮殿，在陽光下煥發異彩，祖父母正帶著孫兒在岸邊與水中的白天鵝對詩詠唱。

宮殿建於中世紀，原是一座城堡，1503年首次記載屬於一家



地主。1786年新建成了一座宮殿，此後都是薩克森不同貴族、國王王室所有。直到1945年收歸東德政府，曾作為農業技校、住宅、幼稚園、文化館和圖書館，可惜1969年一場大火之後建築毀於一旦，成為廢墟。1995年國家古蹟保護基金會將其列為古跡。

2001年，七名「50+」女子「甚麼也沒多想」，在拍賣會以16萬馬克[⊕]買下了荒蕪破敗的宮殿並稱其為「生活空間共同體」，成立了合作社。除了創始成員承擔一定份額，之後又獲得薩克森州、歐盟、文物保護基金會的補貼以及合作銀行的貸款，也有私人資助。他們還成立了非牟利文化協會「雅尼斯豪森但丁學院」——促進藝術、文化和環保方面的教育

⊕ 2002年歐元流通前的德國法定貨幣，1.955馬克兌換1歐元。

活動，致力於古建築的重建和活化。

作為拓荒者之一的 Brigitte Reich 當時50歲出頭，猶記得第一次走進莊園的景象：雜草叢生，滿目亂石，破門窗搖搖欲墜，灰泥從牆上剝落下來；有一個廁所，有一個爐頭，一切破舊不堪。「看到這個景象，真的無從下手，然而，我相信這座古老的莊園是個對的地方！」每次想放棄的時候她就去後花園的湖邊做深呼吸，彷彿能聽到石頭低訴著古老的故事，然後又恢復鬥志。她本是長者護理機構的管理者，年輕時候已認真考慮家庭和安老院以外的生活方式。這麼多年過去了，她的夢想如桃花般綻放了。

1968年，左翼學生和民權運動分子發起反戰、反資本主義、反權威的浪潮。社區裡聚集了不少參與過「六八」學運的熱血青年，雖然已步入老年，但理想主義的精神從未褪色，行動力未減。合作社著手修繕老建築，大部份工作都是自己來，解決不了才外聘工人。大宅保留主體結構，廣闊的馬廐改造為住房，外牆採用黏土等節能環保材料整修，新的取暖系統由木屑來發電，用太陽能板製造節能熱水。他們鋪設管道，建立了社區內的垃圾廚餘回收系統。

莊園有3.5公頃，他們復耕農地、種菜栽果樹、養雞，分擔各種勞務，輪流煮飯、清潔、種菜、縫紉、帶孩子。社區共用汽車和洗衣機，每天一起吃飯，崇尚素食，凡事集體決策……過著自給自足的低碳生活。然而，這個桃花源並非隱逸「世外」，亦不隔絕。定期有來自世界各地的人加入藝文活動和歷史古跡研討，有時候還將空曠地租給價值觀相近的團體，辦週末心靈或教育營地。像我這樣的訪客，也可以預約投宿。



從性小眾的 孤島到 老年同志的樂土

柏林被認為是世界上最寬容的首都城市之一，其多元文化亦體現在對不同性向的包容上。同志諮詢服務機構 Schwulenberatung 2012年建造了住宅區 Lebensort Vielfalt，意為多元居住空間。

住戶經過精心挑選：六成55歲以上的男同志，兩成女同志，另外兩成年輕的男同志，最年輕的住戶24歲。24間獨立單位與一般住宅無異，整棟樓有心理諮詢辦公室、公共平台、花園、餐廳，有活動室舉辦音樂會、戲劇以及文藝活動，圖書館有5,000本出版物關於性小眾話題。共用五年時間將一片沙地變成了滿園春色。

這裡每週都有同志長者的清談小組，討論日常、關於性、健康或者社會大事等等。週末的跳蚤市場，住戶紛紛擺檔賣東西，有祖母的繡花杯墊，有書，也有自己的畫作。買賣是次要，主要是聯誼，邀請周邊社區可以來了解一下同志社區的文化。

住在頂樓的 Bernd Gaiser 從閣樓的天窗可以望見星星。他的家以黑白為主色調，一室泛著的柔柔光影，沉靜而素雅。精緻的藝術品和狂野的畫作，透露了主人內心情感之充沛。48



平方米大，租金約600歐元。「能夠在市中心住這樣的房子真的很幸運！」 Bernd 談吐優雅，又帶著幾分柔情。克里斯多福大街遊行日（Christopher Street Day，簡稱CSD或同志遊行）是歐洲大型LGBT群體年度慶典和遊行活動。1979年，Bernd Gaiser 正是第一屆柏林同志遊行的發起人。

1950年出生的 Bernd 是海德堡人，1969年到柏林定居，一住就是50年。他20歲出頭就出櫃了，當時他在書店工作，化了妝穿著裙子去上班，「大家驚訝，但是友善。書店氣氛異常自由。」不過那時代他和男朋友出去租房住，無人肯租給他們。最後找了一位「女友」友情演出才租到屋。

沒有孤獨的城市

德國西部中世紀小鎮 Arnsberg，面積一百九十三平方公里，約是香港的五分之一大小，只有七萬五千位居民，約是香港人口的1%。目前22%居民逾六十五歲，預計二〇三〇年，每三人將有一位超過六十五歲。

一九九七年，這裡每位「50+」的居民都被問到：「當我老了，想怎樣生活？」當時德國六十五歲以上的人口比例約15%，Arnsberg 卻提前二十年部署人口高齡化的未來。二十多年來，全民朝著一個共同的願景：齊心塑造一個長青而美好的城市。二〇一〇年，Arnsberg 被德國媒體稱作「關愛社區」；活力城市（Lebendige Stadt）基金會亦將其評為德國「長者友善城市」。

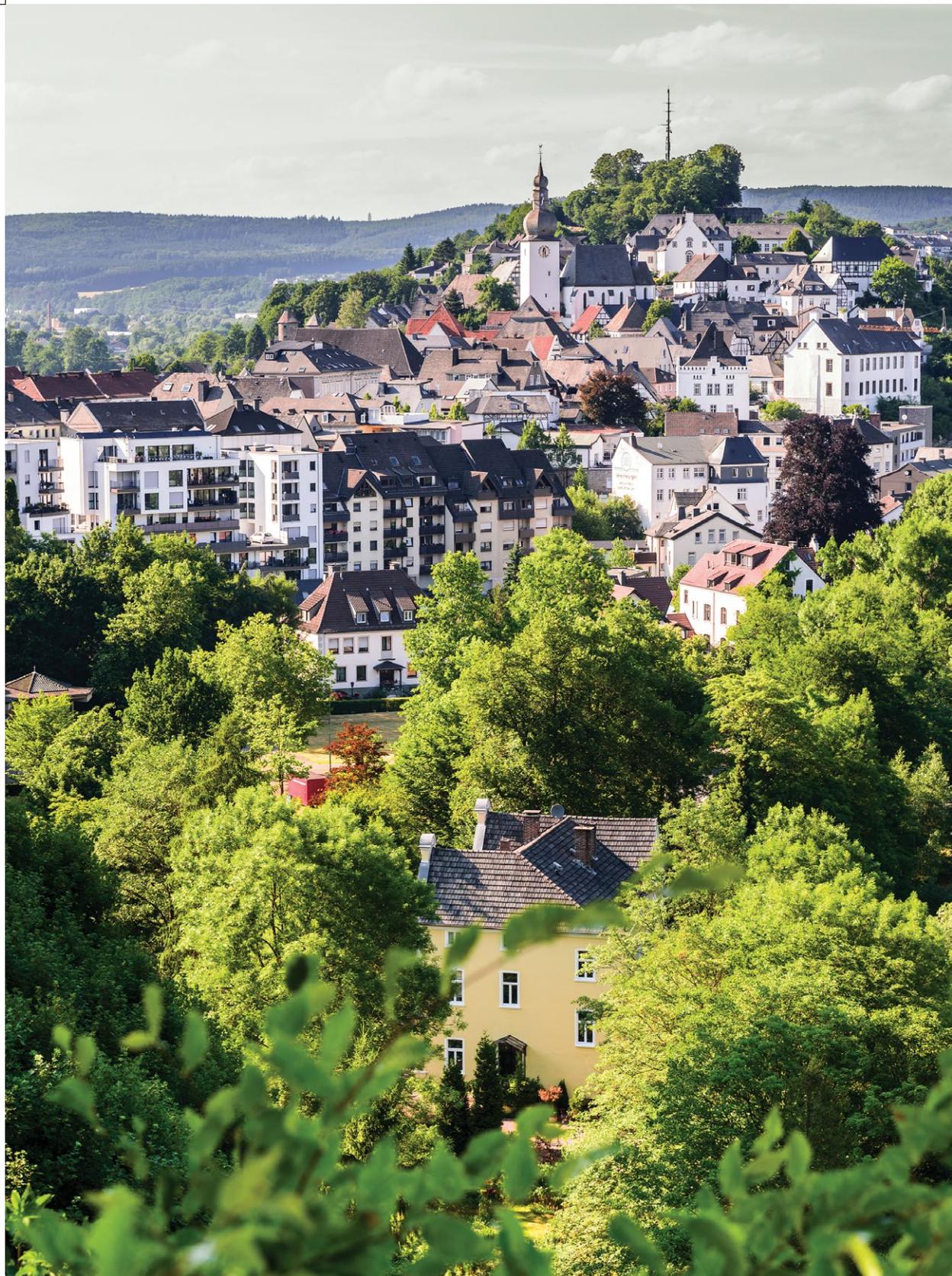
我在小城探索二十一天，行程密鑼緊鼓，每天享受「五星級」待遇——幾位七十多歲長者輪流為我

當翻譯和司機。離開 Arnsberg 那天，我終於問 Marita Gerwin：「你為甚麼每天都為我安排三、四個訪問？實在瘋狂，挑戰極限呢！」

她俏皮地眨了眨眼睛，興奮地一吐為快：「當我讀到你的電郵說：我的行李箱比我還重，請幫我找個帶電梯的『無障礙』酒店可以嗎？不然，我需要一個熱氣球了……那時我就知道，這個女孩有點瘋狂，應該和我們合得來！」

我們四目相視，沉默了兩秒，一起放聲大笑。

*Arnsberg, A City
Without Loneliness*



老幼共融

我們家的祖父母

Arnsberg 位於北萊茵西法倫州（德語：Nordrhein-Westfalen，簡稱北威州），地處 Sauerland 地區西北部，小城被森林環抱，魯爾河從城南蜿蜒而過。早在公元 789 年，加洛林王朝中的紀錄就提到 Arnsberg 了。

徐步走向老城區，遠遠望見那白身灰穹的老鐘樓地標——早期哥德式的古塔戴著巴洛克風格的洋蔥圓頂。在舊市集廣場，這守護著老城 800 年的鐘樓與身邊 300 歲的市政廳、對面 200 歲的噴泉，「多代」建築共融，構成了老城中心的「客廳」。

老市政廳（1710 年）外牆的聖母瑪利亞像（約 1500 年）曾經歷多場大火，卻神奇地安然無恙！而臨近的一堵老石牆卻鑲嵌著五顏六色的 Lego 方塊積木。老石牆破損了，在這塑膠時代，藝術家以彩色「塑膠磚」拼合補牆，這般童趣叫人會心一笑。

Arnsberg 的個性充滿喜感，既有古老城堡廢墟，也有最新的智能住屋，不僅新老建築物相映成趣，城中老幼亦是樂成一片，人與人過從甚密。陣陣香味從臨街的多代中心撲鼻而來。82 歲的「社區祖母」Uschi Lohmann 站在廚房正中，腰繫圍裙，手持木勺，微笑著大展廚藝。今日的主食是家鄉大燉菜，爐子上有兩個大湯鍋，青豆、胡蘿蔔、薯仔和洋蔥「噗通噗通」跳動，新加入的百里香和月桂葉搶奪先聲，誘使你的胃激情翻滾。

幾位少男少女嬉笑著做副手，有人洗菜，有人攪拌，「嘗試一下將梨和蘋果切成四等分如何？」Uschi 呼喚新進來的女孩加入一起做沙