

## 縱橫大灣區

我在灣區  
有個家系列

中山篇

成了上網拼單買菜的能手，有了共享自種蔬果的友鄰社群；偶爾想出外嘆嘆下午茶，樓下就有香港姐妹經營的「聊天冰室」茶餐廳——對於趙玉蓮而言，北上到中山市安居養老，月花銷兩千多元（人民幣，下同），就能享受舒適的生活，而且絲毫不缺香港元素。都說心寬體胖，但趙玉蓮沒有發福，反而甩掉水腫變得清瘦輕盈。「你覺得勁不勁？」談起在中山的退休生活，趙玉蓮滿眼歡喜。

◆文、圖：香港文匯報記者 胡若璋 中山報道

住新樓掃平靚菜  
北上退休一身輕

28樓的家，步入玄關，鞋櫃上擺放一整排小小的公仔，為這個以原木色為基底的家增添了幾分可愛和童趣。98平方米（約1,054平方呎），三房一廳，精裝修交樓，總價花費150多萬元。入住之後，趙玉蓮沒有進一步裝修，只添置了最基本的生活大件。

客廳區域，米黃色沙發配亞麻色地毯，放眼望去空間感通透十足，置身其中十分舒適。天熱，不能在陽台享受下午茶點，躺在客廳帶有按摩功能的沙發上，一樣可以看湛藍天空，白雲飄過。

廚房是中山幸福生活的發源地。置了在港心儀已久的大雪櫃，一次可以買齊一周的食物。蔬菜、肉蛋都有序擺放好，不知道吃什麼的時候，打開雪櫃看看，就基本心中有數了。

## 拼單購食材 樂趣驚喜多

一個冬瓜6.7元，至少有半米長，煮着吃、燜着吃還能剩很多，切了半小送給鄰居，又把剩餘的一些煲了冬瓜水。剛好，下午有兩三個姐妹來串門，祛暑熱最合適。兩個冰凍豬手，拼着買才40多元。一個用來煲湯，一個用來做豬手凍。趙玉蓮已經成為網購食材的能手，喜歡在一些拼着買的平台下單買蔬菜、瓜果，下樓過街就能自提。

當下，丈夫還在香港，沒有同步到中山安居養老。大多時候，趙玉蓮會精心安排好一人餐食：一份公仔麵配上鄰居送來的自種蔬菜，是開每天新氣象的早餐；豬手凍配一份炸春卷，是美味又經濟的午餐；下午茶，喜歡喝點冬瓜茶、果仁、哈密瓜等水果；晚餐，灼新鮮時蔬則是絕對的主角。

這樣的一日三餐，月花銷兩千多元，能不時刷新她的生活經驗。和丈夫視頻通話分享日常瑣碎時，對方往往對物價為之驚嘆。

## 收穫姐妹淘 分享大小事

在中山住新樓，收穫了一群姐妹淘。有香港姐妹閒不住，租了社區商舖搞茶餐廳，取名「聊天冰室」。偶爾，趙玉蓮會在微信群裏呼喊一下「姐妹們茶餐廳見」。一起吃件西多士，飲杯檸檬茶、紅豆冰。女士們在一起，少不了碎碎唸，但大家又偏偏喜歡見面、聊聊天。

姐妹們的聚會，就是信息的中轉站。閒聊中，彼此分享一下此地物業繳費、周邊農家樂美食、哪個市場海鮮平靚正等生活大小事情，趙玉蓮總是細細地為大家解疑答惑，是生活百科的知心大姐。

一個姐妹的老公，年初體檢時查出某種早期癌症，在中山找到了公立醫院，接受到細心的診療服務，辦理了醫保卡後更能報銷百分之八十。「已經報銷過一次了，還好來到這邊生活了。」這個姐妹的語氣裏有點慶幸。趙玉蓮也順勢分享自己已經辦理好的社保卡。

另一位姐妹溫太，越住越開心。被大家調侃說：「樂不思港，被老公催了好幾次返港卻遲遲不歸。」溫太笑言，年初隔離過來中山收樓，後續一個人搞定裝修，現在的家成為公認的精緻美居。考慮到退休之後將常住此地，溫太希望趁當下有精力、有能力時再好好裝修一次，把一些細節工程做到位。言及於此，大家又開始七嘴八舌地為她出謀劃策、憧憬未來了。

在盡情的交談中，大家消化掉這一頓下午茶額外的熱量。



◆小區植被鬱鬱蔥蔥。



◆趙玉蓮與朋友在小區的「聊天冰室」相聚。



◆玩偶小角落增添童趣。



◆趙玉蓮的午餐有自製的豬手凍，也有鄰居贈送的蔬菜。



◆趙玉蓮喜歡中山家裏的廚房，十分享受在那兒下廚。

趙玉蓮  
家居好物

好吃

自製豬手凍、友鄰自種蔬果

樂喝

自製祛暑冬瓜水

趣玩

社區書屋、聊天冰室

美居

按摩沙發



掃碼看片

## 退而不休 投志願服務發光發熱

特稿

趙玉蓮家中姊妹兄弟衆多，父母為了改善一家生活專注賺錢，作為家姐的她成了「半個媽」。「我這代香港人，很多人的童年是在苦中度過的。」不過趙玉蓮也說，同代人進入社會做事後，大多能憑教育和勤力較大幅度地改變原本貧乏的生活面貌。只是家家有本難唸的經，趙玉蓮的一個弟弟因情感問題沒能得到很好的紓解，年紀輕輕便走了。一個家庭遭遇這樣一次傷痛，趙玉蓮開始主動去關注心理問題。

## 走訪農村推廣心理健康

「認識自己以外的更多人生，了解熟悉之餘的陌生生活。」在港做了20多年的人力資源工作，整個人一直保有一種努力的姿態。退休這兩年，趙玉蓮漸漸發現，僅



◆趙玉蓮（左二）經常參與社會志願服務。受訪者供图

僅享受有限的退休生活是不足的。因此，她主動搜尋信息，自己可以做什麼？機緣巧合之下，她加入了「科普中國心理應急服務隊廣東省支隊」，用自己的專業和過往經驗，去參與心理大健康推廣及志願服務培訓工作。比如，關於怎麼去加強家庭教育，如何增強年輕人的心理素質。

藉着提供志願服務的機會，趙玉蓮去過清遠英德一位志願者朋友家住了近兩個月，深入走訪當地農村留守家庭。

「你可能難以想像，英德很多考生的分數其實高過珠海、中山，但他們基於各種原因沒有繼續上學。」趙玉蓮希望幫到這些學子，但個人和團隊的力量還是太有限，唯盼所做的服務能被社會更大範圍看見，吸引更多有光和熱的人參與，走到更多有心理需求的朋友身邊。

中山的家中，趙玉蓮專門布置了一個工作間，牆上的白板上列出每周外出志願服務或講學的人手安排。「我是機緣巧合下得悉這個志願服務項目的，志願者需去中山小龍、廣州、深圳、清遠等地做服務。」趙玉蓮說，志願服務不為賺錢，而為觀察、體驗，從中幫助特定人群。能讓更多普通人增添幸福，這樣的退休生活讓她自覺能量滿滿，日日皆好日。

## 擺脫壓力甩水腫「步子都輕盈了」

人生過半，早已知道自己最需要什么。在港生活，趙玉蓮和丈夫的收入都不算低，但一家四口基本開銷，加上女兒們學業和興趣上的投入支出，一直到40多歲時，夫妻倆都難有可觀的固定儲蓄，也不敢稍作停步。

一晃就步入退休年齡了。在中山看了40多個樓盤後，趙玉蓮和丈夫都心儀現在的小區，房子、傢具既舒適又明亮，自搬進去後，趙玉蓮有了一個顯著的變化：兩年多前，她整個人脖子和臉部都明顯地水腫虛胖，如今壓力少了，雖然沒有特別去減

肥養生，卻自然地清瘦下來。「散步的時候步子都輕盈了。」趙玉蓮說。

## 與房屋中介成忘年交

為什麼到中山買樓？算不算隨大流呢？「那算是一次主動聊天的結果。」新冠疫情之前，趙玉蓮有一次到深圳辦事，其間旁邊坐着一位年輕人，閒聊中發現對方原來從事房屋中介。在他的協助下，趙玉蓮在中山置業，與年輕人還成為忘年之交。

疫情阻隔了港人北上買樓，年輕人的業務首當其衝。一時間，沒有找到其他出

路，聽着他的訴苦，趙玉蓮拿出了她做人力資源的專業精神，給予對方一些專業建議。

「比如，僅我這個小區，就有一棟樓全部都是香港人買的。因此，我啟發他是否可幫忙香港客戶收樓、管理放租，對接這些港人的現實需求。」這個建議又讓這位年輕人忙碌起來。一來二往中，年輕人不時以美食之名邀約，彼此交換近況外，還向她爭取一些建議。食完餐飯，年輕人又變得有可追求的希望了，而趙玉蓮也覺得自己還有餘熱可發揮。