

狮城脉搏 苏珊娜·康科多·哈丁

向85岁活跃乐龄看齐过充实晚年

步入晚年曾是令人望而生畏的过程，不过如今，无论距离老翁还有一辈子时间，抑或已达耳顺之年即将退休，乐龄生活已不再令人畏惧，反而变得越来越精彩。

随着医学不断进步，生活方式有所提升改善，加上人们更积极追求美好生活，大多数人能预期活得更久，也可能在晚年有更长时间处于健康状态。卫生部新推出的“健康SG”战略，就是朝着这方面迈出的重要一步。

卫生部在去年9月发布的白皮书中指出，“健康SG”战略旨在动员家庭医生帮助国人过上更健康的生活。除此以外，一本关于在长寿时代工作和生活的励志自助书，也带动大量关于百岁生活的文章和纪录片面市，供人们参考学习。

虽然这些发展科讨论令人备受鼓舞，但真正有助于改变我对老龄化的心态，激励我规划人生下一章的，是我在工作上遇到的人。

我今年已54岁，对事业上取得的成就感到满意。现在正是时候换档，规划人生下半场。我与丈夫结婚12年，期待花更多时间与家人、丈夫和儿子，以及我的兄弟姊妹和好友相处。我还考虑回到校园，重拾过去30年专注建立事业而被搁置的兴趣。

一位让我获得很大启发的年长者，是85岁的拉特南·佩洛萨女士（Ratnam Perissamy）。我大约是在10年前认识这名住在黄埔区的居民。当时曹氏基金会开始走入邻里，向居民介绍丰盛乐龄社区（GomSA）所倡导的幸福乐龄理念，希望通过为年长者提供全方位且无缝衔接的计划和和服务，鼓励他们保持身心健康，同时致力让他们在原址养老。

拉特南女士退休前曾任教师，她双眼明眸有神，微笑时会露出珍珠白般的牙齿，对人和善可亲。不过最令我印象深刻的是她对学习充满热忱，总是积极尝试新事物。无论是在本地或到海外发表公开演讲，或学习使用新科技和应用程序结交新朋友，她都认真学习，充实地度过每一天。

受到她的启发，我最近开始想：什么时候应该回到校园开展我的公共卫生博士研究？我可以根据感兴趣的数学、零售、护理领域开启什么样的第二事业？何不投入志愿服务？这些都是我和丈夫在迈入知天命之年，一直在讨论的问题。

70岁后生活更精彩？

拉特南女士的丈夫20多年前去世，她独自拉扯五个孩子成年。如今，她一人住在黄埔区。过去两年新冠疫情期间，她不时在小儿子大巴密的家和自己家间往返。她是我们多项社区计划的坚实支持者，也是黄埔区长社群的积极倡导者，更是“把握长寿机遇”的绝佳榜样。

2022年6月，我们在黄埔民众俱乐部庆祝丰盛乐龄社区俱乐部成立，吸引了200多人出席，她负责担任活动司仪。新成立的丰盛乐龄社区俱乐部有如她中均俱乐部，不仅可以让年长者参与社交和体育活动，还能让他们为所居住的社区做出贡献，使生活更具意义。

在推介仪式上，拉特南女士自豪地欢迎该区国会议员王志豪、国家福利理事会副执行理事长余婉熙和曹氏基金会首席执行官史贵能等贵宾上台，台风十分稳健。

几个星期前，拉特南女士还随曹氏基金会代表团，前往曼谷参加联合国亚洲及太平洋经济社会委员会的活动。身为新加坡代表，她与来自马来西亚、日本、尼泊尔和越南等国的年长者，一起参加关于《马德里老龄问题国际行动计划》第四次检讨和评估的亚太政府间会议。她在会上联网其他与会者分享了她们经历、抱负，以及所面对的挑战。

拉特南女士也分享新加坡年长者所面对的挑战，并邀请企业、政策制定者和个人多花点时间倾听和回应年长者的的心声。她也提醒在场的“年轻人”，也就是那些50多岁者：为老年生活进行规划宜早不宜迟。如果现在就开始规划，他们就有更多时间积累财富，健康和幸福，以便让70岁后的生活更精彩。

有了长寿这份生命厚礼，我们就必须用有别于前几代人的方式，思考如何规划财务、教育、事业和人际关系，才能充实地度过100年岁月。健康SG战略告诉我们，想要长寿又活得好，预防保健是一大关键。但所谓活得好到底是怎么样的生活呢？

我们是否能步入黄金年华后结交新朋友？拉特南女士以自己的经历向大家证明，这一点都不难。她在80多岁时认识Theresa Tan女士，两人是通过我们的技能与资源计划相识的。她们可说一拍即合，很快就成为好朋友。

80岁后交新朋友？

拉特南女士后来还谈跟内向害羞的Theresa女士在一段视频中受访，由后来当倡导者向年长者说明，无论年纪多大，大家都有能力自主生活。除此以外，她还帮朋友穿上漂亮的纱丽，出席我们在黄埔民众俱乐部社区咖啡馆举行的屠妖节派对，让朋友加深她对印度文化的认识。

如今，黄埔区经常可见到这“闺蜜”的踪影，两人会相约吃早餐、聊天和互相交流应对各种生活问题的诀窍。从她们身上可以看到，人生得一知己，加上积极维持健康体魄，都有助我们延年益寿。

85岁后掌握新科技？

多亨资讯通信媒体发展局（IMDA）和护联中心（ABC）的大力宣传和推广，越来越多的年长者开始积极掌握科技，走向数码化。他们学会如何使用智能手机支付账单、上网购物、获取娱乐、线上学习，最重要的是利用手机与家人和朋友保持联系。

拉特南女士再次成为这个领域的先行者。去年7月，在泰国曼谷机场办理通关手续时，当地移民官要求她提供疫苗接种信息，她随手拿出智能手机，向对方出示一个二维码顺利过关。我和其他同行的曹氏基金会同事虽然都比她年轻，介于20多岁至60岁，按理说应该比较精通科技而且出国经验较丰富，但原来我们都比她落后，我们几人脸红地看着手上打印好的疫苗接种信息，自叹不如。

拉特南女士不仅活跃于线上平台，也积极在线上与他人打交道。她最常使用的应用程序是脸书，而且常给曹氏基金会脸书专页上的贴文点赞，不时还会留下积极正向的评语，不愧为基金会脸书专页的头号粉丝。她在WhatsApp个人资料写下的格言，也充分反映她面对人生的态度：“怀抱勇气和爱向前走”。

百岁人生

我母亲的愿望是能活到120岁。虽然她无法如愿，在85岁那年离世，但我却有很大机会实现她的遗愿。

根据新加坡统计局数据，国人预期寿命已经延长至83.5岁；男性为81.1岁，女性则是85.9岁，是世界上国民最长寿的其中一个国家。

有了长寿这份生命厚礼，我们就必须用有别于前几代人的方式，思考如何规划财务、教育、事业和人际关系，才能充实地度过100年岁月。健康SG战略告诉我们，想要长寿又活得好，预防保健是一大关键。但所谓活得好到底是怎么样的生活呢？

我在社交媒体上不时看到有70多岁的长者还在跑马拉松；来自日本的三浦雄一郎（Yusuihiko Minato）将近81岁还攀上珠穆朗玛峰；新加坡最长寿者也是亚洲最鼓舞人心的社会工作者之一许晋（Teresa Han）。在47岁那年进修护士课程，后来不仅创立了“心连心”非营利义工组织，为有需要的家庭提供食物和经济援助，还在她113岁逝世之前开办老人院。

另一位令我钦佩的年长者是曹吴焯莹女士，她一直以看护者身份，生活在年长的亲戚之中。所以她十分同情那些年老又得不到帮助的人。于是，她在86岁时在新加坡成立了曹氏基金会，通过为年长者提供护理、支援和参与社区活动的机会，帮助年长者过充实有意义的生活。

这两位女士给我上了宝贵的一课：即使步入晚年也一定要保持活力、独立和活跃，才能继续为社会作出贡献。她们也让我确信：我们的生活不会随着退休年龄不断逼近而停摆，反而是新生活的开始。一个新的篇章正在展开，召唤我们去冒险。

作者是曹氏基金会新加坡副国际长寿中心高级总监林慧慧译