

活跃乐龄中心将办更多社区项目 鼓励年长者出门活动

■王康威 报道
hengkw@sph.com.sg

活跃乐龄中心接下来将同更多社区伙伴合作，在公园、居民联系中心和购物中心等举办活动，把活跃乐龄服务延伸到中心外，到更多社区鼓励年长者保持活跃生活。麦波申六家活跃乐龄中心星期六（10月7日）首次举行开放日，邀请区内年长者参观。麦波申区约有8500名年长者，但只有约2000人定期参加中心的活动。中心希望透过让年长者了解这些活动，吸引他们参加。之后护联中心也有意在

其他老人区举办类似开放日活动。本地人口迅速老龄化的情况令人关注，谈到活跃乐龄中心接下来的发展计划，护联中心关爱乐龄办事处副总监邹俊良说，活跃乐龄中心接下来将确保活动不只是局限在中心，而是通过同保健促进局和人民协会等伙伴合作，把活动带入社区以接触更多年长者。中心希望将更多年长者带出门，例如参观国家美术馆，或带他们到花园进行园艺疗法。邹俊良也说，除了身体健康的年长者，活跃乐龄中心也将会为更

多身体较虚弱的年长者主办活动。除了一般运动和康乐项目，中心会举办例如学习维修和志愿服务项目，让年长者能积极回馈社会。针对李显龙总理在国庆群众大会上宣布的乐龄SG计划，邹俊良说：“护联中心在其中可扮演两个角色，一个是鼓励活跃乐龄，另一个则是强化社区内护理，这些都是活跃乐龄中心目前正在做的。”另外，人口老龄化课题部长级委员会在今年1月宣布，到2025年把活跃乐龄中心数目增至220家，目前全岛的中心数量已达154

家，因此预计能如期达成目标。

开办体育与竞赛专属活动 吸引更多年长男性参加

已退休的徐明珠（70岁）一年多以前因为脊椎受伤而行动不便，几乎足不出户，直到义工上门鼓励她到住家附近的活跃乐龄中心运动，她才得知有这些服务。她积极参与中心举办的拉筋和跳舞运动，如今身体情况有所改善。她因此积极鼓励其他朋友和邻居参与。她认为，在中心之外的地方主办活动能吸引更多年长者参与，她

也很期待与同伴出去郊游。

卫生部长王乙康和麦波申区议员陈佩玲星期六也参观了广惠肇留医院社区关怀中心及百仁中心（Brahm Centre）并同居民互动。王乙康说，中心碰到的问题是如何鼓励年长男性参与活动，卫生部也需要看这些中心举办能吸引年长男性的活动。

邹俊良说，中心发现年长男性比较喜欢体育和竞赛活动，一些中心已办男性专属活动。百仁中心总裁周奕检副数说，中心也举办针对年长男性的徒步和喝咖啡活动。麦波申六家活跃乐龄中心也在开放日上展现出中心各自的特色，其中广惠肇留医院社区关怀中心是

少数设有游戏室的活跃乐龄中心，邀请年长者携同孙子孙女前来玩乐，拉近祖孙关系。

广惠肇留医院院长莫应章医生说：“我们注重祖孙之间的交流，因为如果年长者只是与同龄人交流，可能会渐渐跟不上活动，但同年轻一代一起交流的话，可能更愉快，让他们的身心都更健康。”

百仁中心的特色是为年长者主办正念活动，减少他们的焦虑和提高情绪管理能力。周奕检指出，年长者心智衰弱的过程可能是缓慢的，但证据显示，练习正念可以减缓大脑老化速度，除了让自己身心健康，也能减少与伴侣和家庭成员的争吵，促进家庭和睦。