

优化活动 广招义工 充实乐龄人生从“参与”做起

刘安善 报道
angeliao@spn.com.sg

在新推出的乐龄SG计划下，政府将从两方面加强对活跃乐龄的倡议：一是在接下来五年投资8亿元，优化活跃乐龄中心的活动内容并增设更多中心，一是将年长志愿者的数量增至4000人。

受访年长者认为，这些举措可让本地年长群体受益，也鼓励更多人积极加入行列。

现年70岁的郑治刚六年前在麟谷吉鲁的取息保得活跃乐龄中心成立后加入。这名积极开明的退休者当年得知中心举行筹款，满心期待。

“中心在筹款、准备开幕时，我就注意到它了。因为家里只有我和老婆两个人，女儿搬出去了，我们希望能够认识多一些人。唯一的办法就是参加这类乐龄中心，认识新朋友。”

郑治刚参加活跃乐龄中心后，结识了很多新朋友，有些如今还成了知心之交。他经常参加中心举办的免费节目和活动，生活过得十分充实。“活跃乐龄中心就好像我的第二个家，我一出门就会想到中心去。”

他说，人老了难免寂寞，老孩子的乐趣也越来越少，和年龄相仿的人交流更容易、更开心。

自今年6月以来，他在中心学习编程。他发现这类与时俱进的课程更能吸引年长者，也可消除年长者对电脑和科技的恐惧感。

欣喜将多设乐龄中心 期待为男性多办活动

他指出，到中心参与活动的女性居多，所以所办的活动大多较偏向于女性的喜好。这可能会让男性感到尴尬，也不好意思参加。

他建议，活跃乐龄中心可以考虑引进一些更适合男性的活动，吸引更多男性年长者参与。现在推出了乐龄SG计划，该期中心可提供更多针对男性、更多元化以及与时俱进的活动内容，例如目前所上的编程课程等。

对于政府将增加活跃乐龄中心，他深表赞同。他举例说：“我以前住的地方真的很难认识新朋友，去民众俱乐部也得走一大段路。如果有更多乐龄中心，就方便大家走几步就到，参



学无止境，70岁的郑治刚是活跃乐龄中心的活跃成员，参加了中心内各种各样节目与课程，生活充实，从不辍学习。（叶德雄摄）



76岁的戴碧华担任关爱乐龄大使的10年，她希望鼓励更多身强体健的中老年人加入社区服务队伍，帮助乐龄群体。（梁耀辉摄）

加中心为我们安排的各种各样活动。”

七旬关爱乐龄大使 勤做家访已近10年

现年76岁的戴碧华2014年成了关爱乐龄大使，至今已将近10年。

她说，有些年长者对社区内的活动和政府的计划一无所知，她的工作就是做家访，将这些消息告诉年长者，并通过各种方式鼓励不愿出门的人踏出第一步。

“有一些年长者什么都不知道，因为他们整天待在家里，没有出去跟其他人互动。所以，我们把很多信息带给他们，他们很高兴，有些人还跟我们道谢。”

由于她能够用方言跟老年人沟通，更容易赢得她们的信任。“一些年长者听了我们的建议去参加活动后，整个人都变了。不只心情变得开朗，说话的神情也不一样了。”

对于政府准备争取更多人成为关爱乐龄大使，戴碧华说：“很好啊，全新加坡就会有更多大使，每个地方也会有人照顾乐龄人士了。”

至于要如何鼓励更多人加入义工行列，戴碧华说，她在做家访时会留意合适的人，鼓励身强体健的中老年人把时间和精力用在更有意义的地方。她会告诉他们，关爱乐龄大使这个大家庭很有意义，会让她们本身不会感到寂寞，还能大家一起学习新事物，一起进步。

“趁我们还能够走动，应该多做点事情，充实自己。”