

# 护联中心拟2028年前 招募2400名乐活大使 支持年长者保持活跃

赵世楚 报道  
zhaosc@sph.com.sg

为了更好地应对本地人口老龄化，护联中心推出全国计划，争取在2028年结束前招募并培训2400名义工，到全国的活跃乐龄中心组织活动，鼓励年长者相互支持，保持活跃的生活方式。

护联中心（Agency for Integrated Care）星期五（4月5日）推出乐活大使计划（Silver Guardian），旨在建立一个义工人才库，通过鼓励年长者相互支持与陪伴，扩大活跃乐龄中心（Active Ageing Centres）的社区作用。

## 乐活大使将接受 护理及沟通技巧培训

按此新计划，由护联中心指定的学习机构将提供培训，帮助称为“乐活大使”的义工掌握长者护理知识，并学习如何有效地与长者沟通和交流。这些义工受训后将分派到住所或工作场所附近的活跃乐龄中心。

卫生部长王乙康在乐活大使计划启动仪式上致辞时说，乐龄SG计划包含三大方面，首先是改善家庭和生活环境；第二，改善交通设施，以便更适合年长者使用；第三，丰富年长者的生活，增加他们可参加的计划 and 活动的数量和种类，并鼓励他们与朋友保持联系。

王乙康说，当局在未来10年将拨款35亿元来落实乐龄SG计划。

护联中心于2023年4月至12月间进行了试点计划，其间共有200名义工参与，包括理工学院的学生，也有年长者。这些义工被派到全国12个不同地区的活跃乐龄中心，为年长者组织烹饪课程、手工艺工作坊、绘画、乐器演奏等活动。他们

也同中心附近可能面临社会孤立的年长者交朋友，鼓励他们参与社交活动。

这些义工纷纷反馈说从中收获良多。王乙康说：“试点计划证实了研究人员、临床医生和卫生部所说的，就是义工获益匪浅，甚至可能比受益者获得更多。”

## 试点计划反响热烈

由于试点计划反响热烈，护联中心决定扩大计划的规模，培训和派出更多义工，目标是希望在2028年结束前，培训2400名“乐活大使”。

家庭主妇周莉莉（71岁）喜欢烹饪，还会制作各式糕点。为了同邻居和伙伴们分享美食，她报名参加乐活大使计划。

她受访时说：“因为我很喜欢做糕点，很多老人也喜欢吃，既能打发时间，又可以和很多朋友聚在一起，很开心。”

曾经是华文教师的关秒容（76岁）退休20多年来，一直活跃于各种乐龄活动，不仅帮助同龄人学用手机应用，还组织失智症年长者参与静坐、种植花草等活动，要帮助他们减缓记忆退化的速度。

她说：“年长者在使用手机时，比较难掌握打字功能，所以我教他们怎么用语音聊天，怎么用语音转文字等功能，让他们尽可能适应数码世界。”

护联中心关爱乐龄办事处处长孙福霖说，全国157家活跃乐龄中心都参与乐活大使计划，目前已招募到400名义工，他们可根据自身的专长和兴趣来选择参与的活动类型。

有意加入义工行列的公众，可上网[www.aic.sg/silver-guardian](http://www.aic.sg/silver-guardian)申请。