



陈娇凤（69岁，右）和她身边的林丽明（68岁）是第二批编程课的学员。乐龄活动中心将继续在海军部村庄开办新的编码课程，由已经学成的长者带领和指导下一批的学员。（黄菲摄）

职总推出简易编程课 笑看机器人动起来 乐龄学编程自信起来

王辉雯 报道
hweewen@sph.com.sg

职总保健合作社活跃乐龄中心推出简易编程课，让年长者学习，动脑又动手，保持身心活跃健康。

这项由职总保健合作社推出的ARTee STEM编程学习计划，最先在被誉为“现代垂直甘榜”的海军部村庄（Kampung Admiralty）职总保健合作社活跃乐龄中心开班。目前已有两批年长者完成为期24周的课程，第三批也已上课。

编程课是在“FUN! Fund”基金的支持下展开。基金由护联中心和新加坡社区基金会联合成立，致力于改善乐龄人士面对的社交孤立现象，进而提升他们的身心健康。

在每周的课程中，乐龄活动中心的年长会员学会使用图标编程软件制作机器人，并完成编程任务，以学到的编程指令，让模型汽车移动、转弯，并在自动驾驶式下，自行到达目的地等。

中心的社区经理姚桑莹受访时说，随着24周课程的推进，这些年长学员将学会完成更复杂的任务，比如制作一个带灯光和声音的跳舞机器人，加上触摸传感器，编写指令让机器人移动。

年长者更懂年长者 “毕业生”回归当助理导师

去年招收到的第一批学员共有10名年长者。他们完成课程后，活动中心再招收第二批年长学员。最有趣的是，活动中心让首批学成的学员当助理导师，帮忙教导新学员，同时温故知新。

第二批学员中，年纪最大的是76岁的林锦妹。她认为，由第一批学员来教导她是明智的做法，因为年长者更懂得年长者的心理，也有更多共同的语言。

林锦妹认为，编程课学到的技能在日常生活中未必用得到，但可以训练老人家的头脑，让他们不会与时代脱节。

她说：“我们平常没有机会用电脑，也不懂英文，所以学这

个是一种挑战。”虽然她觉得编程课并不容易，但她非常自律，从未缺席。她笑着说，来活动中心可以变得更聪明，让她更自信。

结合机器人制作和编码的课程是一种益智活动，训练年长者的注意力和灵活性，培养认知能力，并了解科技如何运作。课程也有助于培养解决问题的能力，同时增强他们对掌握新技术的自信。

姚桑莹指出，课程用更简化的科技概念更适合年长者学习，让他们感觉自在的学习环境，可以减轻年长者对科技的恐惧。她解释说，原本这套编程教材在日本是用来教导幼儿园小朋友的，因此内容更有趣且更吸引人，对年长者来说，也更容易理解。

她说：“我们的目标是创造一个空间，让老年人能够按照自己的节奏学习，感觉自在，并逐渐建立起对科技的信心。我们的目标不仅仅是传授知识，更重要的是增强他们的能力，让他们了解，科

技是可以让人使用和享受的。”

课程也提供大量实际操作实验和探索的机会，让老年人在游戏中学习和积累知识。在用积木和部件搭建机器人和为机器人编码的过程中，年长者也要规划和思考，了解如何排列代码来完成任务。

学前儿童参与活动 促进长者与社区联系

此外，课程还安排长者与学龄前儿童一起参与编码活动。这些儿童来自海军部村庄职总托儿所职总托儿学府幼儿园（My First Skool）。年长学员都非常喜欢这些课程，因为可以和小孩互动，分享新学到的科技和知识，感觉自己与海军部村庄社区紧密相连。

乐龄活动中心将陆续在海军部村庄开办新的编码课程，由已经学成的长者带领和指导新学员。这个课程将推广到其他中心，中心也正与其他合作伙伴研究开办其他科技类型的课程，如3D打印及机器人制作等。