

14



王妍雯 hawainan@sph.com.sg

回安排在护联中心办公室。编辑同事早起相机为护联中心主席余福金博士拍照时，他挽了挽头发，笑咪咪地跟我们说：“我还特地去理了发。”

简单幽默的一句话，就把积极与快乐传递给大家。

问他为什么会愿意担任这个职务，他笑着回答：“我帮他人总需要有一个每天早上让你起床的理由，而且这必须是一个让人信服的理由。”

他认为，当一个人没有任何日程安排，什么都不做，起身后懒得换衣服，全天都穿着睡衣，这个人的身体也会开始变差。

2005年6月底，55岁的余福金从安永会计师事务所(Ernst & Young)退休。原本担任事务所合伙人的他一直处于高压的工作环境。退休后，他虽然开始了规律的生活，却突然觉得时间和周围的一切似乎都以蜗牛的速度慢慢前进。退休后的12天，他每天接送孩子上下学，仔细阅读报纸和用餐。

到了第13天，他突然接到时任卫生部长许文远的请求，让他去处理当时全国肾脏基金会(NKF)的财务问题。于是，余福金在度过了两周短暂的退休生活后，受委为全国肾脏基金会董事会主席，负责监督这个慈善机构的重组。

“由于事件受到了全国的关注，我的内心充满惶恐。NKF是新加坡最大的慈善机构之一，它提供的服务是许多人的生命线。但与此同时，我也因此这个新任感受到某种程度的兴奋。”

从接手NKF开始，他开始投入在医疗保健领域。随后接手私立综合医院主席和目前的护联中心主席等不同职务。这一路下来，余福金更清楚自己希望能为社会做出贡献的决心。

“我希望在我生命结束时，能把‘我是给许多人带来希望和欢乐’这一题，回答好。”

他认为每个人的退休经历各不相同，但莫过于幸福满满的退休生活，关键是要有明确的目标和方向。

“退休并不意味着世界停止运转，事实上，退休是我们生活中的一个新阶段，如何有意义地度过我们的时间，我们有无限的选择。”

积极照顾健康理想心态 以体现退休后自身价值

新加坡的人均寿命在83岁左右，是全世界最长寿命国家之一。政府已在2022年7月，将退休年龄延长至63岁，并可重新调整到69岁。如果选择退休，每个新加坡人大约还能过20年的人生岁月。在这个已积累了最多智慧和经验的阶段，又该如何体现个人价值？

在余福金看来，要在退休后体现自己的价值，就要懂得保持积极的态度，积极照顾健康，积极照顾理想，以及积极照顾好心情；另外就是不断用不同的方式与社会连接，继续为不同的群体尽自己的一份力。

首先，照顾好心情。余福金坚信，一个人的理想取决于他的词汇量。他认为，一个人的词汇量越大，理想就越丰富。反之，不积极主动，理想就会开始退化。

有的单词，太久没有使用，会出现词到嘴边却记不起来、说不出的情况。当一个人不想再活，不把心思用在不同的事情上，例如写作、演讲、参加会谈还是与人讨论问题，慢慢地他就会发现词汇量逐渐减少。

余福金鼓励退休人士广泛阅读，最好加入一个读书俱乐部，定期聚会，讨论各自阅读的书目内容。阅读意味着运动脑筋，掌握词汇，理解故事，还有故事的背景、表达等。他认为阅读就像学习一门语言，要持续练习，才能成为成果。

“这样，你的头脑就会永远保持在相对年轻的状态。我认为这一点非常重要。对一个人来说，重要的不是你究竟活了几岁，而是你如何保持保持在一种对你有帮助的状态中。”

向两个姐姐看齐 75岁持续上健身房锻炼

大约一年多前，余福金决定上健身房锻炼。促使他决心这么做的是两个姐姐，她一个72岁，另一个74岁。余福金看完两个姐姐在健身一年后，变得更有活力也有元气，决定向她们看齐。

余福金说，随着年龄增长，肌肉会随着年龄而减少。余福金一直也清楚了解年龄增长带来的影响，尤其是锻炼核心肌肉的好处。因为有了强健的核心肌肉，就能减



余福金已获著名慈善家和公益基金会创办人余炳亮博士(曹伟右二)的幼子。他也追随父亲的脚步，投身公益事业，延续父亲的精神，而为公益基金会做全职义工。他在曹伟右一，与父母兄弟合影。(余福金提供)

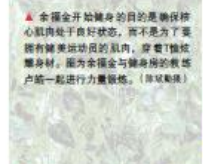
早人物 护联中心主席余福金

我的退休志向：为社会传递希望与欢乐

护联中心主席余福金现年75岁，退而不休20年。他认为一个人即便退休后，也能为自己的生活创造价值。“给自己一个每天早上起床的理由”。本期《早人物》，他分享如何放慢节奏的同时保持活力，也畅谈退休后应有的心态与状态，在积极回馈社会之余，让老年生活过得充实与美满。



(时佩珊摄)



余福金开始健身的目的最初保持核心肌肉于良好状态，并不只是为了要拥有健美运动员的肌肉，而是为了保持身材，而为余福金与健康目标的练习一起进行力量锻炼。(时佩珊摄)



年长者与孩童是余福金最关心的群体。图为余福金(左三)到护联中心参与与年轻人士交流。(时佩珊摄)

少各种酸痛。

但他提醒退休者自我检讨去健身的目的。他为了到了他这个岁数，去健身房不是和任何人竞争，而是和自己竞争。订下目标，慢慢去达成。

“我去健身是为了让体能达到一定的水平，这样我走起路来就不觉得累，不觉得虚弱。”

“我的目标不是拥有健美运动员的身材，去穿着T恤练身材，这不是我的目的。我75岁的人了，去健身房是确保保持我的核心肌肉处于好的状态。”

他讲起每个人在第一节课时进行到一小时，都会有放弃的念头。

“你的身体对(健身)不熟悉，当你回家时，你会感到酸痛。然后第二次去的时候会觉得好一点，一场思想斗争，你会考虑或许这期就不去了。”

然而，坚持健身五六次后，他很快就看到前后的变化。

余福金也建议年长者选择一个假期适合的健身房，因为如果去一个人都格外困难的健身房，年长者就不会去。因此，必须选择一个适合自己的。

许多人总是在意外如何看待和评价自己。

“其实，当你到了一定的年龄，你就会明白，根本没有人在看着你。”

除了健身，余福金也练了四年太极拳。打太极拳时，他能感觉到“气”在运行。“就像有一点电流在你身上流动，这种感觉非常好，鼓励我继续下去。”

余福金打太极拳“移动冥想”，一条拳法要打25分钟，中间会忘记一切，像是进行了25分钟的冥想一般。

把每一次的晨起 视为一份礼物而感恩

随着社交媒体的普及和生活节奏的加快，人们在无法静下心来反思应该汲取的经验教训。但一个人退休后，就应该有更多的时间静下心来，同时心态也要转变。

余福金认为，退休者要保持活力，但不要急躁。“退休后，不要追赶公共巴士；与其追赶，不如耐心等待下一班车。你还是会到达目的地的，只不过慢一点。这是慢且稳(slow and steady)。”

年轻时，你可以迈开步子跑，但随着年龄的增长，就无所适从了。你已经退休，到底是在做什么？静下心来等待下一班车，愉快地慢慢跑，你还是同样能达到目的，还是能完成你想

每个人退休经历各不相同，但要过上幸福美好的退休生活，关键是要有明确的目标和方向

“我希望在我生命结束时，能把‘我是否给许多人带来希望和欢乐’这一题，回答好。”

——护联中心主席余福金

做的事。”

余福金是天主教徒，他习惯以祈祷开始和结束每一天的生活。祈祷是他所爱的人、朋友，所以认识的病患。

“但最重要的是感恩我能享有这崭新的一天。”

每天晚上当人们上床睡觉时，都不能保证隔天能醒来。因此，他把每次醒来都视为一份礼物。问题是你是否充分利用了这份礼物吗？

“我知道很多人在睡梦中会说‘拜拜’，或者中风醒来，半身不遂，建如此类。所以我每天早上和晚上都会这样做，然后思考一天剩下的时间我会做什么？”

心系弱势 帮助听障孩子接受主流教育

余福金是已故著名慈善家、公益基金会创办人余炳亮博士的幼子。他也追随父亲的脚步，投身公益事业，延续父亲的精神。

余福金主要心系两个群体，一是年长者，二是孩童，尤其是弱势群体的孩子们。他是嘉诺撒学校(Canossian School)的董事会主席。这是一所成立于1956年的特需学校，着重使用口语训练方式教育听障学生。

嘉诺撒学校虽然是特需学校，但它一直在推行主流课程。95%的听障孩子都能顺利升入主流中学，5%的孩子到继续到特需中学读书。

嘉诺撒校友在毕业后获得不同程度的成就，其中一名最让余福金引以为豪的校友，如今担任美国，担任一所常春藤名校的教授。

在余福金与团队的努力下，嘉诺撒学校将在不久后与另外一所嘉诺撒天主教小学(Canossa Catholic Primary School)合并，让听障孩子真正融入主流教育。

照顾学生温饱与未来

嘉诺撒天主教小学有三分之一学生来自弱势家庭。当余福金接任主席一职时，发现有许多孩子在没吃早餐的情况下就到学校上课，因为这些孩子的家穷人，一般不太在意孩子的成长，也没有吃早餐。

一个饿着肚子的孩子怎么能集中注意力上课？他们可能也没有零用钱吃饭。因此，余福金开始了一个为孩子提供早餐的计划。

他也意识到，要想帮助孩子，就必须更全面。为了确保孩子们放学后午餐吃，有人关心，学校开设了放学后托管服务。

他说：“尽量让孩子在学校待到下午4点，给他们吃零食和饮料当下午茶。因为回到家，他们可能也吃不上晚餐。下午茶可能是一天的最后一餐。”

余福金和团队也担心孩子们在学期假期无所事事，交上坏朋友，就策划了假期活动，让他们与小伙伴一起，去空基地参加，激发他们对未来的梦想。

要让余福金和团队感到满意的，就是看到孩子们在小小六年级考试中取得好成绩，然后继续前进，而这也是整个董事会孜孜不倦的推动力。

人生像汽车 越老越要动

曾经担任过新加坡汽车公会(Automobile Association of Singapore)会长的余福金把人生比喻为汽车。他说，新车起步充满朝气，香气扑鼻，发动机运转平顺，动力十足，就像人在青年一样。

随着年龄增长，车子就需要保养。如长期不使用汽车，电池就会耗尽，有时还会出现机械故障，保养的频率会随之增加。同样地，如果一个人不活动，体力就会下降，也会生病。一个人如果思想消极，会疾病缠身，个人体能就会衰退，生活质量自然受影响。

一部崭新的轿车可以在陡峭的山坡上快速行驶，并有效地应对各种地形。就像人类在年轻时可以承受长时间的工作和高强度压力，但随着年龄的增长，在被推向极限时，就会跟汽车一样感到吃力。因此，他认为年长者必须调整好自己的生活节奏，放慢速度。

“就像汽车引擎一样，我们仍必须前进，否则我们的生活会每况愈下，最终无法正常运转。”

“然后，有一天，我们的生命也会像汽车引擎一样，烧完燃料，完全停止运转。”