

“欢庆乐龄”鼓励年长者多学多动拥抱晚年生活

今年的欢庆乐龄活动从10月14日至27日，在一些民众俱乐部、居民委员会、活跃乐龄中心、体育馆和图书馆等地陆续举行，主要重点在活跃乐龄、终生学习、乐龄义工、社会联系等方面。

邱瑞慧 报道
hongjin@sph.com.sg

全国欢庆乐龄活动今年希望透过活跃乐龄、终生学习、乐龄义工、社会联系，鼓励长者全方位欢度乐龄生活。

第三届全国欢庆乐龄活动星期一（10月14日）在勿洛心大厦（Heartbeat@Bedok）揭开帷幕。尽管早上下起滂沱大雨，仍有超过580名长者热情参与。

今年的活动从10月14日至27日，在一些民众俱乐部、居民委员会、活跃乐龄中心、体育馆和图书馆等举行，主要重点在活跃乐龄、终生学习、乐龄义工、社会联系等方面。

通过一系列针对长者身体、精神、社交、情绪健康的实体和线上活动，鼓励他们以全面方式拥抱乐龄生活。活动预计吸引1万多名长者参与。

一年一度的全国欢庆乐龄活动由护联中心联合国家图书馆管理局、保健促进局、人民协会、新加坡体育理事会、新

加坡社科大学、活跃乐龄理事会（C3A），及全国各大活跃乐龄中心携手举办。通过特设的各项活动，鼓励乐龄人士无论身体健康与否，继续运动和保持活跃。

王瑞杰鼓励长者保持活跃生活

副总理王瑞杰应邀出席活动启动仪式，他致辞说他在刚结束的日本访问时，参观了当地的福利机构，了解他们帮助乐龄人士维持活力的项目。

“国人年纪越来越大，但这不代表不健康。我们还可以保持活跃生活，让身体和智力维持很好的状态。”保持身体和心理健康很重要，他希望年长者能睡得好、吃得健康，多做运动，并维持与社会与亲友的互动。

王瑞杰也在现场和年长者一起进行坐式地板钩球及方块踏步运动。

坐着轮椅来参加活动的观



副总理王瑞杰（红衣）出席全国欢庆乐龄活动在勿洛心大厦的启动仪式，现场也与多名乐龄人士，一起体验坐式地板钩球。（吴光祚摄）

（Long binte Abu，78岁）是和勿洛的职总保健合作社活跃乐龄中心的乐龄朋友一起来的。

“今天是第一次体验坐式地板钩球，刚才副总理还坐在我旁边一起活动，感觉很好！”她比

着大拇指笑着说。

多两个月就要过99岁大寿的王红梅星期一还与金欣社会服务旗下白沙活跃乐龄中心朋友结伴，轮流在场边跳方块踏步运动。

王红梅说：“我们每周二在中心都有一小时的方块踏步运动，就像跳舞那样，感觉身体比较轻松。”中心每天都有举办各种活动，包括打麻将或散步到海边，这让她开心。

乐在生活助壮龄乐龄者

刘芸如 报道
liuyunru@sph.com.sg

全国各处图书馆在10月开办免费创新展及130场工作坊及讲座，教壮龄和乐龄人士探索新知识，促进跨代联系。

数码发展及新闻部兼国家发展部高级政务部长陈杰豪星期一（10月14日）出席“乐在生活庆祝会”（Time of Your Life Celebration）开幕式，为今年的系列庆祝活动拉开帷幕。

“乐在生活”系列是由国家图书馆管理局发起，配合国际老年人日，为50岁及以上者举办的嘉年华活动。

今年国管局与新加坡社科大学联办，以“跨代联系，探索新知”为主题，举办创新展。

首日创新展模拟年长者日常生活环境

近150人受邀参加首日的创新展，现场模拟年长者日常生活环境，展出不同的生活辅助产品，供年长者了解和选择，过得更方便、安心。如用磁铁代替纽扣的衣橱，可解决穿衣不便年长者的需求。

今年的庆祝安排也配合第三届全国欢庆乐龄活动更加丰富多姿，除了创新展也包括五大展览，以及130多场在全国各地图书馆举行的工作坊和讲座，对公众免费开放。

早报“陪你看报纸”举办线上线下特别版

由《联合早报》主办的“陪你看报纸”活动也在星期二（10

探索新知促进跨代联系

月13日）4时30分到4时55分在国家图书馆底层举办乐在生活庆祝会特别版。

“陪你看报纸”由华文媒体集团组成的义工团队讲解近一周的社会焦点、时事动态、娱乐生活情报等新闻。讲座也会在线上同步直播给部分社区关爱中心，现已有近2000人报名，让乐龄人士可在线上了解最新资讯。

国管局高级馆员史智源说：“乐在生活系列已迈入第14个年头，因此我们也有机会了解受众的需求和喜好，综合往年的反馈来开办这些符合大家兴趣爱好的工作坊和讲座。”

配合今年跨代联系的主题，国管局也邀请专业人士来开办讲座，分享促进跨代联系的具体实例和知识。



创新展上展出一款红色餐碟，碟子边缘有一圈凸起的设计，可以帮助用手不太灵活的年长者将食物从碟中舀出来。碟底也有防滑底座，确保餐碟不会轻易移动。（梁静娴摄）