新报业媒体有限公司
共24版 /售价$1

联合早报
LIANHE ZAOBAO

农历丙午年 八月初四　2026年9月14日　星期一　南洋·星洲　MDDI (P) 025/05/2026　zaobao.com.sg



胡塞闪攻控制曼德海峡
引发美国盟友相互指责

焦点　2



六艺术家入驻榜鹅超市打工街角对谈
构建共同情感地图

副刊　1



女皇镇综合诊所试行
配图多语用药清单
助年长者安全服药

新加坡　4

sph media

与时俱进顺应时代需求

活跃乐龄中心新活动吸引背景多元居民

活跃乐龄中心如今已不再只是较低收入者的求助站，而是逐渐成为促进各阶层居民身心健康的社交俱乐部。蒙福关爱集团总监黄民辉认为，一个人无论处于什么经济状况，到了晚年都很可能面对精神空虚、认知能力退化等风险，因此活跃乐龄中心必须触达每个阶层。

胡洁梅　报道
ohkm@sph.com.sg

我国迈入超老龄社会，活跃乐龄中心的社会责任随之加重，如何更好地为更多年长者服务成了新重点。近年来，这些中心不断推陈出新，提供电子竞技、调制饮料、声音疗愈等新颖活动，吸引背景更多元的年长者。如今，活跃乐龄中心已不再只是较低收入者的求助站，也逐渐成为促进各阶层居民身心健康的社交俱乐部。

我国在2023年宣布推出乐龄SG（Age Well SG）计划，包括增加和提升活跃乐龄中心服务，让年长者可以就近活动、社交并从事志愿工作，从而加强预防保健。本地有超过230家活跃乐龄中心。

蒙福关爱集团总监黄民辉接受《联合早报》访问时说，新加坡如今即将步入退休阶段的壮龄者更独立自主，也更善于使用科技工具，活跃乐龄中心因此必须与时俱进，提供符合新一代乐龄需求的活动。

他指出，以往到乐龄中心的人多数住在租赁或两房式组屋，如今乐龄参与者的背景更趋多元；其中，七成住在三房式或更大面积的组屋或私宅；而在这一群体中，住五房式组屋或私宅者占约21%。

蒙福关爱目前管理超过10个Goodlife Studio活跃乐龄中心；有些主打特定活动，例如旨在吸引男性参加的木工和修脚踏车维修作坊，以及让多代同堂参与的康乐活动等。

黄民辉认为，一个人无论处于什么经济状况，到了晚年都很可能面对精神空虚、认知能力退化等风险，因此活跃乐龄中心必须触达每个阶层。

“我们把乐龄中心打造成生活工坊，可降低年长者加入的心理障碍。当他们踏入中心，感觉像是到了一个邻里俱乐部或兴趣小组，而不会有寻求社交或健康支持的压力。”

三维打印数码刺绣匹克球
办新活动吸引较年轻乐龄

职总保健旗下有26家活跃乐龄中心，近年来也积极推出新式活动，包括数码设计类工作坊如三维打印、数码刺绣等；体育活动如匹克球、高尔夫球等；以及旨在锻炼脑力和协调力的电子竞技和互动游戏。

职总保健活跃乐龄中心总监姚莉莉博士透露，从去年4月至今年3月的一年里，参与这些新活动的年长者非常踊跃。其中，电子竞技和互动游戏有超过830人参加，体育类也有近380人。

她说，提供更丰富的活动是为了吸引平时很少到乐龄中心的人，包括60岁左右较年轻的乐龄，因为这个群体兴趣更广泛，生活方式更多样化。一些中心还特地在傍晚办活动，让仍在职的乐龄下班后也能参加。



黄细苟（右）和妻子蔡燕群几乎每天都到楼下的活跃乐龄中心Goodlife Studio报到。他们还学会制作果昔，每星期四为街坊准备健康饮料。（谢智扬摄）

不少乐龄退休后仍想贡献社会，这一点也受重视。姚莉莉说：“为乐龄赋能日益成为我们的焦点，要让他们建立有意义的联系，让他们在邻里扮演积极角色。其中很多人如今领导兴趣组，或引导其他参与者。我们也同样关注那些较少参与社交的年长者，确保每个年长者无论背景如何，都能安享晚年。”

狮子乐龄之友协会经营11家活跃乐龄中心。执行董事黄秀琳指出，和四年前相比，今年参与乐龄中心活动的年长者增加超过三倍，达1万3500人。中心这些年推出越来越多的新活动，如电子竞技、人工智能、健身等，参与的乐龄人数不但更多，背景也更多元，包括较年轻、教育水平高、收入也较高者。

各受访中心都指出，中心的活动多数免费，只有聘请外部导师的活动才会象征性收费，但中心会为有经济困难者承担费用。

61岁的赖美铃曾经创业，退休后投入志愿工作，希望人生下半场继续精彩。得知住家附近的狮子乐龄之友活跃乐龄中心开办射箭活动后，她报名体验了一堂入门课。她后来也在中心参加了中国水墨画班，还重拾了钩针编织的爱好。

她说：“参加乐龄中心的活动后，我结交了志同道合的朋友，也体验了以前没接触过的活动。”

调果昔　掷飞镖　打麻将
老夫妇天天报到乐龄中心
刊第7页