

“活跃乐龄”开博客成电脑达人



“活跃乐龄-资讯通信推动奖”得奖者，退休人士叶金福（60岁）原本不懂电脑，但现在成了朋友之间的“电脑达人”。（刘庆成摄）

冯剑斌 报道

现年61岁的蔡再丰给人的印象是乐观和富有爱心。他说，在小学时期，校长给了他很多启发，他还以校长为学习的榜样，所见所学让他受用无穷。

如今他已人到花甲，但并没闲下来，他希望把校长传给他的道理延续下去，这股推动力照亮了他一生，也让更多人分享他的爱心。

“我的小学校长经常帮助学生，特别是那些误入歧途的。他无私的奉献把他们从险境救出。校长的付出，启发了我，让我生活更积极，进而成为义务工作者，关怀更多人。”

蔡再丰是今年“2008年活跃乐龄奖”得奖者之一。上星期六，他从社会发展、青年及体育部长维文医生手中接过了奖项。

活跃乐龄理事会表示，“2008年活跃乐龄奖”得奖者必须是人们学习的典范，充满活力，生活充实。不论是当义工，还是照顾孙儿，他们都尽心尽力。他们在社交、情

感、智能、体能、就业和精神等六个层次上，都活得很健康。

蔡再丰除了在义务工作方面很积极，在学习上也是一点不松懈，他还经常给联合早报的交流版投稿，关注社会课题。他曾经到中国南京的金陵大学老人学院观摩，发现当地年长者在退休后并不会寂寞，因为他们可以到老人学院继续进修，学习英语、书法、音乐、舞蹈等。

“他们的资源丰富，国家大力鼓吹，规模庞大，参与人数多，真正做到了‘活到老，学到老’。我真的希望我们也能像他们这样。”

另一名得奖者是陈木华，记者访问她时，一点也察觉不出她已经70岁了。她的声音显得非常年轻，人如其声，心境也一样年轻。她把自己对音乐和戏剧的热爱也与孩子们分享。

“我很爱说故事，特别是对小孩子说。我还会教导他们扮演故事中的角色，并通过故事让他们思考，得到启发。他们很喜欢，我也从中得到乐趣。”



“2008年活跃乐龄奖”得奖者蔡再丰（61岁）。（刘庆成摄）

活跃乐龄理事会除了颁发活跃乐龄奖之外，还颁发了“活跃乐龄-保诚卓越奖”，以及“活跃乐龄-资讯通信推动奖”，表扬积极提倡活跃生活以及利用资讯科技的年长者。

叶金福退休前是学校体育主任，他一辈子很少用电脑，退休后也一样，不懂得电脑。在2005年，他因跌倒骨折，脚部打上石膏后，必须在家里疗养。闲来无事，他开始尝试学用电脑来打发时间。

他用了一年的时间，掌握了上网的知识，大约两年前，他跨前一大步，开始设立自己的博客网站，抒发心情与想法。

60岁的他说：“我现在对电脑一点恐惧也没有，它反而成了我的好帮手。我还能协助不懂电脑的人，像处理电邮和为他们解答有关电脑的难题。”

就这样，在退休的日子里，本是电脑白痴的叶金福，摇身一变，成了网络达人。