



多数‘乐龄’人士 希望保持活跃生活

王舒杨 报道

许多人对“活跃乐龄”这个概念还不十分清楚，但大多数乐龄人士表示，他们大多会倾向成为一名“活跃乐龄”。

本报对30名乐龄人士进行的街头访问显示，约八成受访者同意“活跃乐龄”的概念。他们都赞成，年龄大了，实际上还是需要活跃起来，不能什么都不做。

这些乐龄人士大多认为，应该经常出门走动、保持活跃的社交活动，而这也可能成为“活跃乐龄”的标准。

郭先生

(90岁，退休人士)

“能不能活跃乐龄，我觉得主要是要看个人。比如，我每天和朋友出外，活动一下身体。老年人应该多出来运动运动。几个老人可以聚在一起，出来走走。”

陈女士

(64岁，打工族)

“人嘛，谁不想出来走走，老年人也想出来啊？不过，要有时间、体力和钱。像我这样有体力的，又要做工，所以又没时间！不做工哪有的吃！”

梁先生

(74岁，退休)

“我不知道活跃乐龄人士的概念，但是我自己每天都出来。老人多出来走动是应该的，也不能总在家呆着。”



老年人也可以很活跃！
(档案照片)

余先生

(67岁，退休)

“如果有专门提供给老年人的活动当然好啦，最好不需要我们花费太多钱。现在样样都要钱，我们老年人即使想要参加活动，也不知道从哪里找钱来参加。”

刘女士

(83岁，化妆品销售)

“要鼓励乐龄人士出来运动并不容易，需要一番功夫，其中一个主要的因素是健康问题。身体好的，像我这样，自然会很活跃。不

活跃的，往往也是没有办法，比如腿没有力气，不听使唤。”

江女士

(62岁，前医疗人员)

“老人是应该更活跃些，要不然肌肉和关节很容易老化。新加坡啊，很多人以为给年长的双亲雇女佣就可以。其实我认为，女佣什么事情都帮老人做，老人就不活动了，并不一定是什好事。”



郭先生，90岁。



陈女士，64岁。



梁先生，74岁。



余先生，67岁。



刘女士，83岁。



江女士，62岁。

‘活跃乐龄’是一种心态

活跃乐龄理事会主席余福金说，活跃乐龄是一种心态，每个人都能成为活跃乐龄人士。

他说，很多人误解活跃乐龄是指身体健康、四肢健全、无病无痛，但这只是活跃乐龄的其中一个层面。

根据世界卫生组织的定义，活跃乐龄是优化健康、安全感、参与和分享机会的一个过程。活

跃乐龄概括多个层面，包括社交、智能、体能、就业、情感和精神，而乐龄人士可以参与各类活动来达到这个宗旨。

例如，跟朋友或邻居出去走走聊天，也是活跃乐龄。和朋友相聚能促进社交健康；出去走走能促进体能健康；聊天时谈谈你的想法，抒发你的感想，能促进情感和智能健康。这看似简

单的活动，就代表了活跃乐龄的多个层面，花费不多，也容易达成。

行动不便的乐龄人士也可以让自己继续活跃，比如，他们可以和朋友唱歌、听音乐、听广播，吸收新信息和知识，保持头脑灵活，维持一个健康的社交网络。

