



活跃乐龄
系列②

5年中风两次 仍活跃乐龄活动

过去5年里两次中风，两次在病情受到控制后，现年65岁的退休人士卓修身，还是活跃于民众俱乐部的乐龄活动！

卓修身说：“参加活动之余，最大的收获就是结交很多朋友，也促进参加者之间彼此的认识和感情。”

他在第一次中风是大约5年前的事，不过，他说幸好只是轻微，接着，他在3年前第二次中风，这次虽然还算是轻微，但也影响到他的正常活动。

现在，卓修身出门时，需要依赖拐杖行走，虽然不便，但他要到正华民众俱乐部参加活动和筹办活动的热情，并没有因此减低。

卓修身是正规军人出身，担任23年的军厨工作，46岁退役后，他和弟弟在油池工业区开始他的修车公司生意，直到近年退休。

他谈到，参加民众俱乐部的活动是相当的偶然，但之后，他却被那里的活动所吸引。

卓修身说：“大约是10年前，当我是油池工业区防范罪案小组的主席时，常借用武吉班让联络所的地方开会，也因此和联络所结了不解缘。”

自那时开始，他便定时参加武吉班让联络所轻快步行俱乐部的活动，更在过后受邀加入基层，现在是正华乐龄俱乐部的执委之一。

卓修身认为，各个民众俱乐部的活动选择众多，而且有适合每一个年龄层，包括乐龄人士的活动，希望看到更多的乐龄人士参加。



苏世鹏 报道

sohsp@sph.com.sg

摄影：吴庆顺

▲乐龄时装表演小组的组员，有机会参加社区活动中的服饰表演。

▼乐龄服饰也可以很前卫。



乐龄服饰表演 社区活动添姿彩

乐龄服饰表演，现在也成为乐龄人士的活动选择之一。

正华乐龄俱乐部最近便成立乐龄时装表演小组，给参加者服装穿著和颜色配搭的概念，也给她们在社区活动中服饰表演的机会。

目前，这个小组已有10多名组员，小组执委李秋菊说，继续欢迎大家，新移民和永久居民参加。

正华乐龄俱乐部主席陈新华谈到，已经成立的还有卡拉OK歌唱、现场乐队演奏、保龄球运动、智能气功以及太极拳小组。

参与这6个小组的总人数有300多人，卡拉OK歌唱最多，有160人，其他的小组人数在40到50人之间。

陈新华说：“我们还在筹组高

尔夫球和轻快步行小组，这些小组都是为了配合乐龄人士的兴趣以及促进大家的凝聚力而成立。”

他指出，他们独有的是保龄球运动小组，其余的小组在其他选区的民众俱乐部也有，有意参加的乐龄人士可以直接和住家附近的民众俱乐部报名。



由乐龄为乐龄人士筹办活动，陈新华（右）和吴美兰（左起），卓修身以及李秋菊等执委，定期开会讨论活动的课题。

俱乐部设施完善 可进行多种活动

民众俱乐部设施完善，乐龄人士甚至可以利用那里的防空壕进行现场乐队演奏的活动。

陈新华说：“如此，我们便不会吵到居民，而参加者也可以尽情的演奏，取得更大的满足

感。”

正华民众俱乐部在两年前落成，楼高五层，让乐龄人士的活动有更大的空间和地方进行。

其中，太极拳小组可以在五楼广场，也可以在篮球场地方进

行，同样的，五楼广场也供气功小组进行活动。

再来，卡拉OK小组利用五楼的课堂进行，小组执委吴美兰说，他们也定期在每年举办2到3次观摩比赛。



卓修身：参加乐龄活动，让我结交很多朋友。



陈新华：现在的乐龄人士，着重有素质的活动。

08活跃乐龄奖 欢迎提名参赛

活跃乐龄理事会正在寻找5位活跃乐龄人士，颁发2008年活跃乐龄奖。他们全心全意地努力工作，当义工，照顾孙儿，学习，旅游，玩乐，尽情享受人生。

你是否认识充满活力，生活充实的乐龄朋友？如果你的答案是肯定的，就别再迟疑，马上提名他们角逐2008年活跃乐龄奖。被提名的乐龄朋友也有机会角逐活跃乐龄-保诚卓越奖和活跃乐龄-资讯通信推动奖。

你可以到任何一间民众联络所，图书馆，或者指定的职总平价合作社，索取报名表。你也可以上网www.activeageingfestival.com.sg/awards 提交电子表格。截止日期是2008年8月31日。