



卫生部长王乙康（举手者）为第二届全国欢庆乐龄活动开幕后，跟一群年长者组队一起打“健步队长球”，球场双方有来有往，得分时观众报以热烈掌声。（特约陈佳音摄）

## 精挑低强度运动 鼓励年长者动起来

陈可扬 报道  
tanky@sph.com.sg

体弱的年长者并非完全不能运动，一些常见的体育活动经过简化或者降低强度之后，对乐龄者保持身体健康会有很大帮助。

第二届全国欢庆乐龄活动（National Celebration of Seniors）星期四（10月19日）在淡滨尼天地举行，到场出席的年长者超过3000人，另有1600名疗养院住户在线上参与活动。

为了鼓励更多乐龄人士运动，今年的全国欢庆乐龄活动精心挑选适合体弱年长者的较低强度运动项目，比如由澳大利亚医生林本壮创立的12式关节炎太极拳，以及健步队长球（Walking Captain's Ball）。

为活动主持开幕的卫生部长王乙康在现场同乐龄者一起打太极，也参加健步队长球的比赛。健步队长球的规则与一般的队长球不同，负责接球的“队长”站在地上画的方框内接球，而不是

站在凳子上，每一名球员也要保持一公尺距离，而且他们只允许走动。

全国欢庆乐龄活动的主办方卫生部和护联中心，以及合作伙伴活跃乐龄理事会、保健促进局、国家图书馆管理局、人民协会、关爱新加坡行动办事处和新加坡体育理事会都在现场设立宣导摊位，向年长者介绍他们可以参加的社区活动和课程，一部分活动也通过视讯方式向疗养院住户直播。

已经退休10年的林琼花（71岁）将这个一年一度的活动戏称为“老人博览会”。她对乐龄义工活动非常感兴趣，认为那是保持身心健康最好的方式，也能从帮助他人的过程收获满足感。

和邻居一起到场参观的黄又保（76岁）受访时说，跟他住同一座组屋的两名邻居因为忙着看孙，很少有时间一起参加活动。他说：“如果邻里的活动可以兼顾祖孙需要，可能会鼓励更多乐龄人士出来社交。”