



66岁的退休者李昂昂（右）和80岁的陈顺如在先锋活跃乐龄中心@3G Wellness Centre参加园艺小组，和组员们一起种菜。采收蔬菜后，就会和社区年长者一同享用。（吴先邦摄）

武吉班让增设活跃乐龄中心 协助年长居民提高生活质量

赵世楚 报道
zhaosc@sph.com.sg

为帮助年长者在社区里建立起更深层且有意义的联系，先锋保健集团在武吉班让市镇设立新的活跃乐龄中心，让年长居民在各种运动与文艺活动中广交朋友，使乐龄生活更丰富多彩。

卫生部控股旗下的先锋保健集团（Vanguard Healthcare）星期一（12月2日）宣布，新设的先锋活跃乐龄中心@3G Wellness Centre正式开幕。这个中心由集团和信佳—凯秀民众俱乐部合作管理，旨在通过提供各种服务以及举办社区活动，以提高年长者的生活质量。

维文：尽量让每个人过得健康充实有尊严

这个活跃乐龄中心是先锋保健集团旗下首个正式开幕的中心，预计能为凯秀区的1600多名年长居民提供服务。另一个位于兀兰的中心也在试运营。

外交部长维文医生在中心开幕式上致辞说，到了2026年，新加坡社会将步入超老龄状态，这意味着超过五分之一的人口达到65岁以上。维文也是荷兰—武吉知马集选区基层组织顾问。

他指出，健康不仅是指治疗疾病，而是须尽可能让社会中每个人长时间保持身体健康，让人们无论年纪多大，都能过上充实、健康且有尊严的生活。

新中心可同时容纳逾百人

这个活跃乐龄中心位于盘沙池（Pang Sua Pond）旁，周围的自然环境优美，中心里设有卡拉OK房、美术室、讲座礼堂等多功能空间，可同时容纳超过100人。这里宽敞的场地可以让年长者做运动如打羽毛球、快走等，还可以满足文艺爱好如画画、唱歌等，从中还可获得社交机会，有益身心健康。

交通部长兼财政部第二部长徐芳达致辞时指出，活跃乐龄中心

在年长者的社区生活中扮演着重要角色。护联中心在劳资政社区护理技能培训理事会的指导下，为中心的工作人员制订了培训计划。

先锋活跃乐龄中心@3G Wellness Centre负责人李美玉受访时说，中心是在今年9月开始使用新地址。所有工作人员在同年长者互动之前，都接受过伙伴培训和卫生课程等。她说：“以前每一次组织毛巾运动，活动空间只能容纳25名年长者，现在不一样了，举办健康讲座时可邀请80名年长者参加。到了10月，中心共迎来了近1000名年长者。”

退休工程师李昂昂（66岁）去年开始到中心活动。他说，自己个性内向，但在和同龄人交流后变得越来越开朗，还成了园艺小组组长，教导其他伙伴种植生菜、奶白等蔬菜。“我和他们分享怎样下种子、放养料，大概五个星期就可采收，他们煮了和大家一起吃。我没想到，退休生活可以这么充实。”