

# 护联局全国欢庆乐龄活动 近3千长者齐聚淡滨尼

陈秋静 报道 qichen@sph.com.sg

护联局（AIC）举办第四届全国欢庆乐龄活动，吸引近3000名年长者到淡滨尼天地齐聚同乐。

活动今早（10月4日）在淡滨尼天地（Our Tampines Hub）展开，副总理兼贸工部长颜金勇，以及也是淡滨尼集选区基层组织顾问的社会及家庭发展部长马善高，为庆祝会掀开帷幕。

活动亮点包括苏格兰名厨格雷·麦克莱恩（Gary MacLean）与救世军安乐之家联办的健康菜肴烹饪示范、电竞体验等等。

康福德高今日也为行动不便的年长者

提供交通服务，让他们也能亲临现场参加庆祝活动。还有其他企业赞助商为活动参与者提供了茶点，例如美禄饮品以及老曾记的迷你辣椒蟹酥。

淡滨尼天地的庆祝活动将举行至明天。

庆祝活动并不限于上述地点，共和理工学院、国家美术馆以及滨海艺术中心等也展开活动。这些活动中也有为体弱长者量身定制的项目，例如与图管局合作策划的互动虚拟节目、由滨海艺术中心（Esplanade - Theatres on the Bay）组织的线上与线下音乐会以及由国家美术馆组织的导览活动等。

林丽玉（76岁，退休）受访表示，自己



副总理兼贸工部长颜金勇亲临现场，与参与活动的年长者们交流。（陈秋静摄影）

每周都会到活跃乐龄中心练习气功，不仅能保持身心健康，还能结识新朋友，让生活更加充实而有意义。她非常高兴能够参与今天的活动，很喜欢现场热闹的气氛。

## 现场也举行 乐龄全国运动会决赛

除了全国欢庆乐龄活动，体育理事会在现场举办乐龄全国运动会决赛。来自不同乐龄中心的年长者可参加五项经改良适合他们的运动，包括硬地滚球（boccia）、飞盘高尔夫（disc golf）、套圈投掷（ladder toss）、坐式地板钩球（seated floorball）、竞技叠杯（sport stacking）。

来自实龙岗日爱活跃乐龄中心的黄裕龙（64岁）表示随着自己年纪渐长，他曾以为运动与自己再无关系，再加上长时间站立或走动带来的肌肉酸痛，让他觉得自己能参与的运动变得十分有限。

不过，通过这个全国运动会，他认识了不同改良版的运动，并有机会以全新的方式重新参加比赛。“这是我从未想过的，现在我不仅能参与其中，还能和大家一起竞争，享受运动带来的活力。”