

人生七十才开始

乐龄义工乐在助人



↑76岁的朱尚平每周定期探访独居老人，运用之前物理治疗师的经验帮助他们维持运动机能。（图片取自百仁中心视频）

乐龄义工帮助有需要的人，同时扩大自己的朋友圈子，生活过得充实而有意义。受访的辅导中心负责人告诉联合本报记者，长者参加义工活动，可以接受培训，发挥所长。

李雅歌 / 报道

liyage@sph.com.sg

医疗水平提升的今天，古代人“人生七十古来稀”的说法渐被现代人“人生七十才开始”推翻。

我国施政方向也看到这个时代转变。近日，文化、社区及青年部长傅海燕在出席公开活动时，鼓励会馆组织有能力的退休人士当义工，帮助弱势群体和独居老人。她鼓励国人调整年龄规划，退休是人生第二阶段的起点。

今年76岁的朱尚平就是“人生七十才开始”的真实写照。60岁从医院退休后，积极投入义工活动，从花甲到古稀之年，从未停止帮助他人的脚步。

助人是本能

百仁中心（Brahm Centre）成立于2012年，主要通过开办正念课程，在社区推广心理健康及保健意识。

2013年，退休后的朱尚平接受百仁中心执行总监周奕玲的邀请，担任社区关怀项目主管，负责志愿者协调工作。在此之外，她也不间断地照顾独居病患老人，运用之前物理治疗师的经验，



百仁中心执行总监周奕玲说，朱尚平是身体力行又谦虚的长者，受人尊敬，可以很好地领导团队。（受访者提供）

帮助他们维持或重建运动机能。

周奕玲这样描述朱尚平：“她整个人都充满了活力。在帮助他人这件事情上，一直不遗余力，十分投入，就连年轻人都不一定跟得上她的节奏。然而生活中她是一个非常谦虚低调的人，总是在默默地付出。”

在和朱尚平进行电邮访问时，她“谦虚、低调”的性格体现在简单直接的字里行间，没有过多的赘语。问她为何选择退休后又全身心投入到义工工作中，她说帮助别人是她的本能，是让她快乐的事情。最初选择当一名物理治疗师也是出于这个原因。

为了保持足够的精力投入义工工作，朱尚平坚持每天锻炼身体，从2000年开始通过冥想来调整心理状态，保持积极向上的正能量。她说希望自己能跟得上时代，成为一个对社会有用的人。

正是这份正能量吸引了周奕玲。谈及合作的初衷，周奕玲说：“其实协调义工是一件不容易的事情，需要协调者有魄力和领导力。朱尚平之前做过人事部门的主管，在这方面十分有经验。而且作为一名身体力行又谦虚的长者，她受人尊敬，可以很好地领导团队。”

乐龄义工优势多

不同年龄层都是社会有机体中不可或缺的一环。年长者走过人生大半辈子，积累了许多宝贵的经验和体悟，在进行义工活动时具备他人所没有的先天优势。

对此，飞跃辅导中心乐龄关怀部负责人胡丽云说：“以探访独居老人为例，乐龄义工的优势

在于亲切感。由于本身与受访者年龄相近，更容易理解对方的内心感受。成长背景相似也会有共同话题，例如喜欢的歌星，平日里喜欢看的电视剧等，聊起来都可以拉近彼此距离。还有就是语言上的优势，用方言沟通也增加了亲切感。”

据统计，目前新加坡人口当中65岁以上者有近49万人，到了2030年预计增至90万人。面对老龄化的趋势，胡丽云说：“我们十分鼓励年长者参与义工活动去照顾其他老人家。相比于工作人士，乐龄在退休后有更多时间，如果可以加入义工，不但能更有意义地利用时间，也可以帮助其他独居老人，一举两得。”

胡丽云介绍，本地一直以来都有乐龄做义工的现象。从两年前开始推广“社区友伴计划”以来，参与义工的年长者人数有所增加。

助人为乐是一个双向受益的过程，被帮助者感受到温暖，帮助者自身也收获满足感与鼓励。

总结多年的观察，胡丽云发现，参与义工活动可以帮助老人家走出自己的世界。她说：“当他们愿意走出去帮助别人，就会

看到外面的世界，看到别人的需要。就不会只盯着自己的问题，而是把精力用在帮助他人上面。看到自己也可以做出贡献，就很有满足感，也变得更加活跃开心。”

胡丽云之前接待过一位60多岁的长者，平日儿孙不在身旁，不知如何打发时间，日渐封闭自己。后来她为她报名乐龄义工活动，老人家可以走出去帮助他人，随着圈子逐渐扩大，人也变得开心有活力。

有课程培训乐龄义工

其实很多人心中都有帮助他人的意愿，只是不知从何开始，或是心存顾虑，担心自己说错话，或是不会照顾别人。消除顾虑的最好方式，就是先尝试跟身边有义工经验的朋友一起开始做。胡丽云说：“做义工如果可以大家一起，彼此陪伴鼓励，可以走得更长久。只要你有一颗愿意帮助他人的心，本地社工机构都十分愿意给予支持。不要担心没有经验，会有相关的课程来培训你如何照顾他人。”

勇于迈出第一步，助人为乐没有年龄限制。在乐龄义工的路上，就像76岁的朱尚平所说：“做一个对社会有贡献的人，善用你的时间、精力和金钱去帮助那些有需要的群体。”



飞跃辅导中心乐龄关怀部负责人胡丽云说，老人家走出去帮助别人，随着圈子逐渐扩大，人也变得开心有活力。（受访者提供）

有意加入乐龄义工计划，可联络以下机构：
飞跃家庭服务中心
电话：65631106
百仁中心
电话：62580831