

# Celebrate Life!

A public education initiative by:



**老年病学：  
怎样延缓衰老** p14

**传统  
中医** p4

**健康饮食** p6

**电子资源** p8  
**国家图书馆局**

**终身学习** p2

**对抗痴呆症** p20



送你住免费度假屋  
现在就上网  
[www.c3a.org.sg/promo](http://www.c3a.org.sg/promo)



# 五十岁以后的人生 人到「黄金年华」

活跃乐龄：创造你人生中最美好的时光！

活跃乐龄是近年来世界各地最受瞩目的词汇。它指的是优化乐龄人士的健康、安全和社区参与，以便提升生活品质。活跃乐龄让乐龄人士发掘自己在生理、心理和社会方面的潜能，并为他们提供所需的兴趣培养和支援。

健康专家都认同老化不应削弱一个人的热忱和生产力，尤其是当今医药和科技的发达，更说明了年龄上的老化不代表身体的限制。

每个人都该为乐龄做好计划，以便迎接这段能让你展现活力的美好时光！

## 4 人生的4个阶段



- 第一阶段－ 准备
- 第二阶段－ 收获
- 第三阶段－ 实现
- 第四阶段－ 圆满

第三阶段是人们达成自己的目标和自我实现的阶段。



# 目录

让中医解答你的老年问题

2

五十岁以后的‘黄金年华’

4

老年吃得好，是一种享受

Brought to you by the Health Promotion Board

6

口袋里装着图书馆

Brought to you by the National Library Board

8

访问：林镇思先生

10

社会老年学：  
重新定义你的年龄

14

岁月对我们做了什么？

16

延缓衰老：对抗痴呆

20

给予老人的旅游建议

22

访问：  
吴志雄先生

24

退休后的工作：  
为何在你充满干劲时选择退休？

26

访问：李惠珍小姐，  
Mos Zay先生和Mary Sequeira女士

28

填问卷，赢奖品

31





# 五十岁以后的人生 人到「黄金年华」

重新探索花花世界

**Liubov Andreevna:**  
**你还是学生吗？**

**Trofimov:**  
**除非我生命逝去，  
不然我认为我永远  
都是学生。**

**Anton Chekov**  
俄罗斯戏剧家与作家

**有**些人说，人到了五十岁，就像再活一次三十岁。的确是如此。孩子已经抚养长大，在职场上又正逢退休前夕，在这个特别的生命旅途上，很多人开始重新思考和规划他们的人生。在如今，这样的年纪可说是正逢「事业第二春」，大把的时间可以去发展新的兴趣，开拓新的人脉，寻觅更高效发展的新道路。

过了五十岁，如果能成功对抗身心的双重衰老，人们大多期待有25年甚至更多的时间去奋斗。然而，只要能保持健康的身心，均衡地节制饮食，五十岁以后的生活绝对可以多姿多彩。

选择真的很多，像是去开始或重燃一段感情、开展事业第二春、回到学校学习、追求自己的兴趣，或去探索大千世界、走访邻里街坊，又或者，可以为自己的社区义务服务，为人生增添价值。

许多中年人也愿意承担新的义务和责任——当然这要根据我们的情况——比如说照顾年迈父母，抚养小孩，或者医治自己的身心疾病。由于这一代族群总被灌输着「没有事情是做不来」的想法，于是我们肩上的义务和责任也就更重。

当终于完成了我们职业生涯，对家庭、孩子的大部分承诺和责任后，我们就可以让自己投身于更有趣的领域中。不要忘记，在这个世界上你总会找到让你学到很多，收获很多的事。这个年纪就是享受的好时期——而且是享受过程多于目的。

公共图书馆、电影分享会、俱乐部和其它社交场所等可以作为各类课题的资源中心，如老化、科技、保健、看护、小生意、义工、旅游、艺术、文化、教育等。

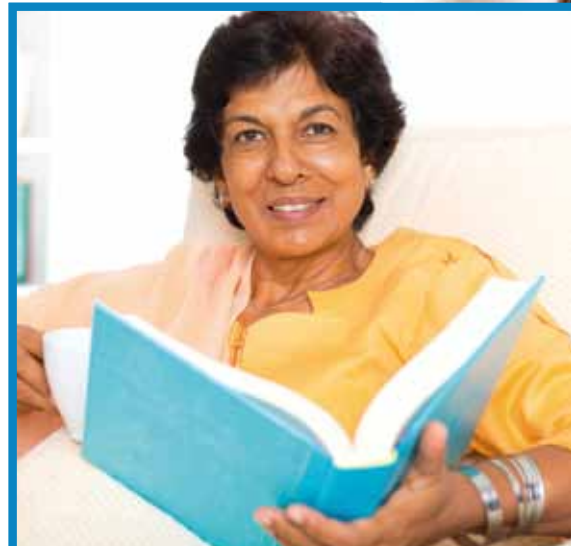


**公共图书馆、电影分享会、俱乐部和其它社交场所等可以作为各类课题的资源中心，如老化、科技、保健**



## 终身学习

什么是「终身学习」？简单来说就是一个人因为兴趣或职业的目的，而自觉地追求知识，直到终身。毫无疑问，它能加强个人竞争力和社会参与度，因此它绝对不仅仅是一个人的事。如果很多人能终身学习，所带来的影响可以扩展到整个社会。值得注意的是，「学习」不仅仅是童年和教室里的事，它可以发生在任何场所，任何时刻。







# 让中医解答 你的老年问题！

## 衰

老是人必经的生理过程，无法逆转。中药有着几个世纪的历史，有许多著名对付衰老的方法。许多古代贤人都活得很长。如果我们知道身体是如何退化和衰弱的，那么就有办法减缓这个过程。

中医相信「老化」是由于以下几点；：

### ● 器官衰弱

身体失去了修复再生的能力，其中表现最为显着的 places 是「肾脏」。

### ● 重要构成的耗损

当人体的重要构成（如中药学里的「气」、「精」、「神」、「血」等等）衰弱时，身体运行便慢下来。这会造成普遍老化现象，如肌肉收缩、骨头脆弱、皮肤松散和头发灰白等等。

### ● 代谢废物的积累

随着年龄增长，内脏的功能日益缓慢，因此无法如同以往有效地排除体内代谢废物。通常，血液流动变慢会造成衰老的常



见现象，如皮肤色素沉着/雀斑、白内障、麻痹、肌肉酸痛、静脉曲张、脉搏不正常，或者高血压。

中药学的抗老疗法志于达成三个目标：

### 1 保持肌肤年轻

草药用以促进血液生产，以及「滋阴」和「养气」；同时也有助于维持柔软、有光泽，而且光滑的肌肤。

针灸用来刺激穴位——穴位是五脏六腑的「气」通到身体表面的位置。刺激这些穴位，可以调节五脏六腑的功能，而且促进肌肤里的血液循环。

### 2 延缓身体老化

针灸用以调节内脏，促进血液循环，强化器官，强化免疫系统，以及产生健康良好的感觉。

### 3 延缓精神退化

耳朵针灸是用细针插在耳朵某些穴位，以接触身体里的「能量」，如此可对特定的器官产生影响。

抗老疗方不仅限于任何一种处方。如果只把精力集中于皮肤、体质或精神状况，不易常保年轻。要取得显着效果，必须采取全面整体的方法。

抗老的草药和食物补充包括人参、黄精、枸杞子、绞股蓝、银杏叶、枣子、树莓果、当归、何首乌、玉朱、黑芝麻、灵芝、西伯利亚人参，以及花粉。

### ● 食物补疗

保养、抗老、体内革命：芝麻、蜜糖、蘑菇、奶制产品、南瓜子、莲藕、西瓜、樱桃、小麦、以及萝卜。

肌肤保养：银耳、百合芽、枸杞、红枣、燕窝、海参、牡蛎、海螺、甲鱼、鳗鱼、猪皮、动物骨髓和池塘泥鳅。

滋润「阴」气、促进血液生产：白木耳、百合芽、莲子、绿豆。

### ● 中药学外在美妙方

常见材料：珍珠、三七、白芨、益母草、芦荟、柏芝、杏仁、人参和（霜剂、凝胶、乳液、面膜及粉末等形式皆可）。

**单方面注重皮肤、  
体格或精神状况是无法让你保持年轻的。  
唯有全面和整体的方法可以帮助你获得实质性的效果。**





# 老年吃得好， 是一种享受！

让身心都补充到正确的能量，有助抗老。



健康不是不劳而  
获的，你必须竭  
尽所能去保卫和  
保持它。

**多**数人渴望长命百岁。但是，他们也害怕随着年龄增长，会有愈来愈多影响生活素质的问题。自古至今，人们都在寻找维持青春的灵药。开创性的营养学研究，在在给我们有根有据的建议，告诉大家如何透过饮食延长寿命。

你努力工作了大半辈子。期待有一天，能够享受更轻松的生活。现在，眼前有两个选择。你希望自己健康安好、享受人生？还是生病、不断嗑药、依赖别人的帮助？当然，健康安好才是理智的选择！

问题是，健康不是理所当然的；它需要你

尽全力去保护并维持。营养科学如今已经能提供符合各种状况的提议，帮助我们通过健康饮食来避免或延缓慢性疾病，甚至延长寿命。从今天开始，进食得宜，让自己的明天更健康吧！

## ● 吃有营养的食物

人的身体一旦老化，需要耗用的力气较少。但是，身体需要的营养不会有多少变化，有时甚至更高。所以，减少食量的当儿，确保食物都是有营养的。选择不油腻而且低脂的食物，减少含糖分的食物。节制饮食份量，同时确保饮食均衡，涵括各种各样的食物，如蔬菜，适量的脂肪、牛奶、蛋白质、鸡蛋、瘦肉，偶尔来点红肉。



## ● 饮食中加入全谷类、水果和蔬菜

你知道你的细胞每天都被极为活跃的「自由基」分子所侵袭吗？为了保护容易受到「自由基分子」侵袭的细胞，你的身体启动许多机制。日常饮食，是有效的保护机制之一。证据显示，摄取大量全谷、水果和蔬菜，能够防止心脏疾病以及癌症。

因此，尽力每天摄取一种全谷主食，比如全麦面包、糙米、全麦面食或麦片。每天至少摄取2份蔬菜水果。记得选择多元化的健康食品，尤其选择色彩鲜艳的食物，因为他们的抗氧化的成分比较充裕。

## ● 摄取钙质，强化骨骼

年纪越大，支撑我们的骨骼，也需要营养。因此，不要忘了用钙质强化它们。

乳制品，如牛奶、优格和乳酪，都是钙质的丰富来源。每天都摄取入乳制品，而且选择低脂和无脂的。

如果你对乳制品过敏，那么可以选择其他富有钙质的食品，如有食用有骨头的小鱼、绿叶蔬菜，以及添加钙质的食品，如豆奶、面包和饼干。

## 身体的机能 发挥作用以 保护容易受 到自由基损 害的人体细 胞



## ● 别让身体遭受有害脂肪的侵害

减少饮食中的脂肪，限制饱和脂肪，减少反式脂肪的摄取。但是，脂肪是一种养分也是集中的热量来源。所以，过量摄取脂肪，会增加超重的危险。更复杂的是，脂肪分很多类，而每一类都对我们的健康有不同的效果。依照它们的成分，脂肪分为饱和脂肪、

多不饱和脂肪、单不饱和脂肪，以及反式脂肪这四类。

## ● 咀嚼困难？

如果你咀嚼有困难，请找牙医对症下药。不要让咀嚼问题妨碍你摄取足够的钙质。选择食物时，记得注意饱和脂肪和反式脂肪的成分—这些脂肪增加低密度脂蛋白胆固醇（有害的胆固醇），增加患心脏疾病和中风的危险。饱和脂肪通常存在于动物脂肪（如肥肉、鸡皮）、全脂乳制品、有椰浆的食物、油炸食物、和棕榈油相似的油类中。含有反式脂肪的食品包括糕点、蛋糕、饼干，以及含有植物起酥油，氢化或部分氢化油食品。

科学家都同意，不饱和脂肪—橄榄油、菜籽油、大豆、玉米、花生油—都是较健康的选择。不饱和脂肪含有丰富的欧米加3脂肪酸，因此提供众多有益心脏的益处，如降低甘油三酯、增强血管的弹性……等等。但是，营养均衡的饮食还是应该少用油，即使是健康的油类。

## ● 少用盐

很多人都喜欢吃咸的。太多盐增加患高血压的危险。新加坡人的盐分主要来自于烹饪时使用的调味料。应该减少使用盐和酱料，尽量用天然调味料，比如柠檬汁、草药和香料。仔细阅读包装食品的标签，选择盐分低的食物。

新加坡人的主  
要的钠来源是  
烹煮时添加的  
盐和酱料





# 口袋里 装着图书馆！

谁说不能随着年龄增长，也长智慧？毕竟，增岁数就是增智慧！

---

**LiYP是一个行动门户，  
提供各项大众化的图书馆  
服务和资讯。**

人老了，责任也少了。随之而来，就是慢下脚步，享受目前累积的一切。这个时候，应该闻闻咖啡，欣赏花火，晨运时交朋友，还有阅读自己感兴趣的书！

口袋里的图书馆（Library in Your Pocket）让任何在外的人能够快速、简单、方便地在手机上运用受欢迎的国家图书馆服务。手机快速地成为人们生命中不可或缺的东西，因此这项计划开启新的渠道，让图书馆接触到更多用户。



摘录自国家图书馆的讯息：

## 流动图书馆的服务

口袋里的图书馆 ( Library in Your Pocket ) 是一个移动门户，满是受欢迎的图书馆服务与资讯。任何有网络功能的手提电话，都能立刻运用到这些服务：

- 搜索图书馆目录，以及预留刊物/视听项目
- 查询借书状况，更新所借项目
- 查询图书馆活动，以及新上市的书籍
- 相关问题，向图书管理员查询
- 阅读图书馆博客
- 订阅国家图书馆免费的通知/提醒服务
- 下载短篇小说/文章
- 提供反馈
- 索取联络方式，查询图书馆营业时间

## 开始吧！

要使用「口袋里的图书馆」 ( Library in Your Pocket ) ,只需开启行动电话的网络浏览器，输入以下网址：<http://m.nlb.gov.sg>

网站会检测你的手机使用什么操作系统，然后显示所需的用户界面。苹果手机用户，可以轻松在桌面上设置应用程序图



标。或者，你也可以下载读码器（比如，APP商店里的QR Reader），然后用读码器扫描以下的代码，就可以直接开启「口袋里的图书馆」了。

## 用户界面

不同的操作系统的行动设备，有不同的用户界面。

到网站下载代码。

## MobileRead是什么？

MobileRead 是一个iPhone 应用程序，让人能够对国家图书馆所提供的网上内容，浏览并且筛选喜欢的书目，储存国家图书馆网站的登录资料，然后下载。有喜欢的电子书阅读器吗？用「Open In」的功能选择你最喜欢的阅读器吧。没有使用期限，尽管读吧！

**MobileRead**  
是iPhone的一个  
应用程式，提供  
国家图书馆局  
的指定内容。





## 访问： 林镇思先生

苹果公司最近发布的iPhone5在世界上掀起一股风潮，改变了我们的生活。在这个新技术激增，生活节奏日趋增快的时代，紧跟潮流适应改变是关键。对于52岁，半退休的管理咨询师林镇思先生，被誉为新加坡最时尚的高龄人士之一可不是件小事情，他的博客，“早安昨天”在全岛具有极高的人气和支持度，影响力甚至扩大到大洋彼岸的英国。

2005年创始的早安昨天是对他童年回忆的定期收整—都是婴儿潮时代或更早的一批人所知道的事情。有趣的是他利用先进技术来捕捉记录过去的记忆来提醒读者，尽管在快节奏的现代新加坡匆匆前行，我们却绝不该忘记自己的过去，因为那是使我们成长至今的根本。他的博文有着怀旧情结，并通过对过去和现在的独特并置，







那些拍摄旧殖民地的老照片飘洋过海，进入不少年已六旬的英国老人的视线

终于获选并赢得博客大赛的第二名。藉着去澳门旅行的奖励，他更开阔了视野，从与同行的年轻人交流中了解到更多的科技知识。

同样作为一名热切的Instagram用户，他激动地开玩笑说“科技不仅帮我适应现在社会，更是拓展我社交圈子的帮手，就像如果我不开博客，我就不会参加这个比赛，也没法认识这么多新朋友了。”的确，林先生的影响力不止限于新加坡当地的博主们。那些拍摄旧殖民地的老照片飘洋过海，进入不少年已六旬的英国老人的视线，他们联系林先生，一同回忆曾在新加坡扎根发芽的大不列颠习俗。

为了照顾对新科技不太敏感的人，林先生把他的博客整理成同名书籍，汇集了他早年回忆的精华。“只有当我回忆并记录



**无限的网络空间和学习去适应不断进步的科技显然有其他的益处**



**不断学习，活跃  
大脑是很重要的**



**BLOG**

---

**科技不仅帮我适应现在社会，更是拓展我社交圈子的帮手，就像如果我不开博客，我就不会参加这个比赛，也没法认识这么多新朋友了。**

过去时，我才意识到我的记性还是极好的。”他沉思着说。

科技不仅拓宽了个人的影响力和社交视野，无限的网络空间和学习去适应不断进化的科技显然有其他的益处—迫使人去学习，保持活跃的思维。“不断学习，活跃大脑是很重要的”林先生热情地推荐他的博客，鼓励当今年长的市民积极学习。

老一代人被固化的头脑所局限，认为他们没办法跟上发展迅猛的新科技。其他人崇尚简单生活，对于成为“科技通”不以为然。但林先生相信，尽管这些老人年事已高，先入为主，但只要他们肯迈出尝试的第一步，就会大有收获。



# 代际学习计划 (ILP)

ILP旨在通过分组学习的方式，鼓励年轻人与乐龄人士代际交流。通过实际课程如 Skype、Facebook、管理健康以及欢笑瑜伽，不仅让乐龄人士能够获得新知识，也让年轻人能够分享他们的知识并学习性格的建立。

## 课程结构

- 每位乐龄人士与一名学生配对
- 年长人士必须是50岁及以上
- 此计划包含5至8个连续环节

欲知更多详情，请电邮至 [ilp@c3a.org.sg](mailto:ilp@c3a.org.sg)

您也可以上网

[www.c3a.org.sg/activity](http://www.c3a.org.sg/activity)

了解更多关于ILP的课程计划。

9 Bishan Place, #10-01, Junction 8  
(Office Tower), Singapore 579837

[www.c3a.org.sg](http://www.c3a.org.sg)

**活跃乐龄理事会的代际学习计划 (ILP)，把乐龄人士与年轻人搭配，以促进两代人士之间的代际关系。**





## 社会老年学： 重新定义你的年龄



**当** 我们逐渐衰老，身体的器官和系统发生变化，并影响我们和各类疾病的关系。研究人员近来才刚开始了解，这一连串对身体系统的种种变化到底是怎么一回事。了解这些过程非常重要，因为许多衰老现象都最先发生在身体系统。

从定义上讲，「老年学」是研究老龄人生理、心理以及其社会层面影响的。而「社会老年学」是老年学的分支，侧重于社会学意义上的研究，而不涉及对老年人生理与心理的研究。



# “我们绝不会因为老了而不去玩耍， 只能因为不去玩耍而变老”

George Bernard Shaw,  
爱尔兰剧作家

不过，在这本小册中我们不仅仅要与大家分享关于老化方面的资讯。要知道，当一个人过了所谓的「生命全盛期」，他便步入了中老年。然而，不知为何，这个年龄段的人群往往被社会忽略。

近年来医学上的发展大大增长了人们的预期寿命，这也引发了世界对中老年人话题的关注。如今世界已经开始越来越关注中老年群体，以及其预期寿命、困难和痛苦，从而改善他们的生活。

作为步入中年的你来说，或许已经开始感激和享受「老化」这个词所赋予你的一切了，它让你拥有大量的时间，和充分的热情与激情，它为你解开了责任义务的镣铐，也让你无需再为事业与家庭所带来的压力而烦恼。

生理变化是人类状态的一部分。没有哪个年龄段人们的身体不会改变，变老不是祸，而是福，当然，这也取决于你的态度。这段年龄会慷慨地给予你其他年龄段都不曾拥有的奢侈。当你到了中年，你无需奔跑前进，你可以与你的爱人享受漫步，也可以放慢步伐尽享微风的爱抚。所以，积极乐观地面对这一切吧！

这段年华是为你而来，你要满怀爱地走过。

根据定义，  
老年学是从生理、心理和社会各角度对老化进行的研究。





# 岁月对我们做了什么

每个年龄段都会有变化，变老是生命的过程之一，那么变老时会有什么现象伴随发生呢？

老年人的细胞需要更长的补充时间，他们的身体机能也会下降

从生理的角度上讲，当我们变老时，我们身体的器官和许多系统就会发生变化，这些变化也造成了许多局限，不过很大程度上都可以用现代药物来解决。专家们对人体的老化有越来越深入的研究，这是很重要的，因为当一个人逐渐衰老时，身体是最先做出反应的。下面是对一些身体系统老化的简单概括：

- 心肌会随着动脉的变厚而变厚，导致心脏供血不足，细胞的更新能力也有所下降
- 动脉硬化:动脉会随着老化而硬化，会造成心脏的供血不足



- 伴随大脑的老化，神经元会有所减少和变得低效，不过这一点还未被充分理解
- 肾脏清理身体废物时会变得低效，膀胱的承载量会大大减少，组织易萎缩从而导致失禁
- 身体脂肪在中年以前不断增长，到了中年以后便开始下降，也会随着老化而逐渐堆积
- 肌肉紧张度会在70岁之前降低约22%，不过适当的锻炼运动会减缓其降低速度
- 从35岁开始，我们的骨骼密度会降低。散步，跑步以及阻力训练都可以减缓这个过程
- 从四十岁开始，会有看不清近处的老花眼出现
- 老化与听力：当人们老化，听高频声音的能力会有所下降

**当一个人到了老年，  
曾经被朋友的聚会、  
活动占满的社交日历  
可能会减少到只剩下  
几个节目**



**和20岁的人相比，70岁的人的肺部最大容量可能减少百分之40**

**听觉与老化：当人们在老化时，他收听高频率声音的能力将会逐渐衰退**



## 从社会的意义上

当人到中年时，社交方面也会发生许多改变。你曾经被各种朋友聚会活动占满的社交日历上，可能只剩下了几个活动，甚至社交圈也只剩下了几个与你共同点的朋友。

与其屈服于这样的事实，还不如把这看做是人生最宝贵的，去学习和交朋友的黄金时期。

试试搬去一个居住环境好的新城市，例如空气污染少也不太塞车的地方。对于社区居住，最好是和想法相似，年龄也相似的人群在一起会。

**这也许正是  
你人生中学  
习新事物的  
最佳时机。**

你可以报名参加语言班、学习新的乐器、参加教堂唱诗班、和朋友散步、听音乐、逛博物馆、去国外旅游。这些都是很容易做到的，而且你终于不需要担心耽误到任何其它的事情。

## 行为因素



好消息就是许多导致老化的因素都可以因你的行为改变。

- 吃「抗氧化素」的食物可以降低由「自由基」引起的损坏
- 通过体育锻炼，你可以控制骨骼和肌肉的松弛
- 通过控制胆固醇，你可以减缓动脉硬化从而保护心脏
- 通过学习新知识、脑力训练，你可以使头脑保持敏捷
- 通过结交新朋友和与人交谈，你可以维持社会联系。

生活方式的改变也可以延长寿命。乐观的态度也被发现可以使人的寿命延长至5~7年。





# Get the ACTIVE card

*to complement your active lifestyle today!*



Jointly brought to you by Council for Third Age (C3A) and POSB, The ACTIVE Card is a DEBIT Card that serves to promote active ageing and is part of our commitment to address the needs of seniors.

Enjoy:

- 0.3%# Cashback^
- No annual fee
- Merchant privilege at selected stores and dining outlets
- Priority service and complimentary refreshments during the first 3 hours of launch every Tuesday at all POSB branches.
- ATM & EZ link card usage

# & ^ - Terms & conditions, please refer to [www.posb.activecard](http://www.posb.activecard)





**延缓衰老：对抗痴呆**

**学一门新的语言，让痴呆远离我们**

研究表明学一门第二或第三外语，可以防止老年痴呆



**你** 这几年学了几门语言？如果答案至少是两个，那么老年痴呆发病的机会就会平均推迟五年！

掌握两门语言是一种让人们开发保留认知力的方式，它可以防止或者延迟老年痴呆症的发作。科学家用「认知力保留」(cognitive reserves)这个术语来形容大脑容量抵抗衰老和退化的程度。



研究人员发现，学习多种语言可以延长寿命，这是由于长期的脑部运动——记住哪个词汇属于哪种语言所带来的「认知力保留」。

另外，也有其他方式建立保留认知力。但是「早开始发展」和「经常下功夫」很重要。一项新研究表明，脑力劳动不仅可以消除老年退化疾病，也可以作用于其他正常老化问题。一个营养生物学的研究文章表明，中年的音乐家比年纪只有其一半的非音乐家的听力，还要快还要好。研究学家表示，音乐练习所要求的脑力高精度，可以帮助减缓衰老，使得神经系统保持年轻状态，这可是《时代》杂志的报道。

所以说学一门乐器吧。练习一下中学所学的外语吧。建立「认知力保留」，你一定能积极地预防老化问题的发生。

**研究学家表示，音乐练习所要求的脑力高精度，可以帮助减缓衰老，使得神经系统保持年轻状态，这可是《时代》杂志的报道。**

**脑力劳动不仅可以消除老年退化疾病，也可以作用于其他正常老化问题**





**给予老人的旅游建议**

## **走遍天下，年龄不是界限**

你这一辈子都在工作和承担各种责任和义务，现在就到了游历世界的时候了。年纪不能成为羁绊你旅游的理由。

**放松心情，  
享受如画的风  
景、清凉的微  
风、从你脚趾间  
滑过的沙。**

**然**而，由于新的地方有太多要去看的事物，所以最好在出行前做好准备和计划。

这里是对于中年旅行者计划假期的20项注意事项，从行前检查到途中的禁忌都包含其中。





# 如何计划你的假期

- 向你的旅行社查询是否有为年长人士量身打造的旅游配套。
- 如果你没有长假，可以计划到一些免费入场的地方一日游，如博物馆、历史场所。
- 关注目的地的天气状况。
- 根据气候打包行李。就算是到热带国家，多带一件外套也无妨。最好在出发前调查该地的医疗设施。
- 选择合适的背包和行李箱以免弄伤背部。附带轮子的行李箱是最佳选择。
- 随身携带新加坡在当地的大使馆电话号码及其它紧急电话号码，以备不时之需。
- 在一些国家，瓶装水是较安全的选择。如果感到疑惑，可查询食品的使用材料。
- 放松心情，享受如画的风光、清凉的微风、从你脚趾间滑过的沙。不论是海滩、群山、村庄还是小溪，不要把每日的行程排满，让自己有充裕的时间享受。
- 尽可能不要脱离团队。
- 和各年龄层的人做朋友。假期本来就该洋溢欢笑！
- 购买可以保障你目前健康状况的旅游保险。



- 携带充足的药物。你可能会在旅途中遇到行李遗失或药物受损等意外，而当地很有可能没有售卖你服用的药物，因此携带多一份药物以备不时之需。准备你的药物处方和说明，以便碰上一些国家可能禁止携带某些药物。
- 浏览我们的网站[www.c3a.org.sg](http://www.c3a.org.sg)以获得更多和老年旅游相关的资讯。

**选择合适的背包和行李箱以免弄伤背部。附带轮子的行李箱是最佳选择。**





## 访问：吴志雄先生

**Q 听说你学了很多东西，那是学了什么呢？**

**A**就是学音乐、乐器啊，各种各样的乐器，还有一运动啊，都没有停下来，就是什么都玩。我还喜欢照顾孙子，我知道有些乐龄人士是不喜欢照顾孙子的，但我很喜欢照顾孩子的，我和我的孙子处得像是朋友。我每天送他们上下学，教他们功课，陪他们运动。

**Q 那你喜欢乐器是不是受孙子影响？**

**A**对阿，他们喜欢玩锣鼓、吉他、六弦琴、古筝，我和他们一起玩啊，我还玩扬琴、二胡等各种乐器，我都很喜欢。乐龄人士嘛，什么都要多样化，都应该要尝试。我每个礼拜还跟一班朋友一起玩各种乐器，开开心心的。

**Q 除了乐器，你还喜欢运动？**

**A**对啊，我喜欢打太极、滑直排轮，我常常到海边去玩，大家看到我这个年纪还滑轮，都觉得很奇怪。

**Q 所以说你年轻的时候就是那么爱学习，是不是？**

**A**对，我年轻的时候爱学习、爱运动，喜欢学习新的东西！

**Q 那我们来谈谈你的孙子吧，他们今年几岁了？**

**A**我从他们出世就照顾他们，他们现在一个已经14岁了，另一个13岁，还有一个12



岁。我和他们好像朋友、兄弟，常常在一起玩，一起开心。我希望鼓励一些乐龄人士，不要以为带孙子是件很困难的事，其实带孙子是很有趣的，在精神和体能放面会得到一些回报，尤其是他们跟你一起玩的时候，你会返老还童啊！哈哈！

### Q 请问你退休多久了？

A 我退休2、3年，因为我是自己的公司，所以我一开始是慢慢的半退休，调整自己的工作，一边工作一边照顾孙子。很多人觉得这样很辛苦，我一点都不这么觉得。我觉得只要懂得安排时间，时间应该是充足的。

### Q 那你之前是做什么工作的？

A 我之前是做珠宝的，帮人家镶戒指啊、项链啊，还有做一些名贵的手表，一个表要几万块，用白金、黄金做，有的还镶钻石。这些都要非常好的技术。

### Q 那你是怎么慢慢退休的呢？

A 我让给别人做，因为竞争很大，我年纪又大了，所以我转而亲近社会，退而不休，为社会做点事，例如通过运动、音乐来带动其他的乐龄人士，做一些对他们有意义的事，组织乐队啊、球队啊，来鼓励那些不太喜欢运动，或还没开始运动的乐龄人士，让他们保持健康和活力，也不会觉得没事可做无处可去。

他们喜欢玩锣鼓、吉他、六弦琴、古筝，我和他们一起玩啊，我还玩扬琴、二胡等各种乐器，我都很喜欢。





## 退休后的工作

# 为何在你充满干劲时选择退休？



世界各地的国家正不断争论，如何把两代人放在一起，为组织和国家创造一个高效率的氛围。

随着人类的寿命越来越长，越来越多人选择在退休后继续工作。在许多职场上，年长的员工往往是为公司和较年轻员工带来知识的关键人物，而年轻的员工所受到的训练，以及他们对待工作的看法也会影响未来的职场。因此，年长员工的经验对许多雇主而言是至关重要的。融合两代的员工不只可以增



加效率，同时也可以建立一个更包容的社会。

在现实中，年长人士可以带来许多贡献。雇主如果认同并理解他们的长处，将获益良多：

- 他们拥有不同的技能。
- 他们拥有丰富的经验和人脉。
- 他们的工作习惯，让他们更有职业道德。
- 由经验累积带来的灵活性；年长员工比年轻的员工较不易感到沮丧。

**如果你的储蓄不足以支持退休后的开销，退休后的第二事业是一个弥补的机会。**



- 拥有较稳固的财富基础，让年长员工能够更自信地发表意见及采取行动。

- 更可靠及值得信任。

- 长期的留任显示年长员工对公司的忠诚，并且可以省下招聘和训练的开支。

以上在在显示了年长员工能于各方面支援年轻的员工，如提供辅导、指导、咨询、协助，帮助排除障碍。

如果你的储蓄不足以支持退休后的开销，退休后的第二事业是一个弥补的机会。就算你钱够用，在退休后工作不仅能够更巩固你的财政基础，还能加强你的社会性。你的独立自主、几十年来工作所累积的智慧和经验必然会让世界对你肃然起敬。当然，再投入职场是有风险的，而年长人士比较不愿承担风险，那么，为退休后的职场生涯做好规划是十分必要的。

如果你希望在你想要的领域发展，那你必须在退休的至少12个月前开始做功课。例如阅读一些书籍、参加课程以符合资格。但是，我们可以向你保证的是，当你再度踏入职场，整个世界将会等着向你学习！

---

**在许多职场上，年长的员工往往是为公司和较年轻员工带来知识的关键人物，而年轻的员工所受到的训练，以及他们对待工作的看法也会影响未来的职场。**



## 访问：李惠珍小姐

“星星之火，可以点燃火焰，并照亮周围的事物。”

Amy是一名兼职教师，她另有一份全职工作，同时也是一名看护者。61岁的她有着20岁的精神与热情，她活泼的交谈和充满感染力的笑声温暖得可以溶化北极的冰山。家人和朋友都知道她对工作的热爱和忙碌有效率的生活方式。

拥有超过20年的秘书的经验，和联合国人员一起旅游的工作要求让她看遍了全世界的美景、听遍了全世界的声音。不断适应各种文化和迎合不同上司的习惯做法把她塑造成一个高度灵活、坚忍、自信的女性，她的积极性和不屈不挠的态度受到许多人的赞扬。

愿意接受和适应改变的态度在她的生活中扮演了举足轻重的角色。



当了近30年的秘书，当Amy进入55岁时，她决定尝试完全不同的事物。于是，她在一个偶然的机会上在淡马锡理工学院受训成为一名英文教师，并获得伦敦教师学院的文凭。之后，她到印度去，在没有法律的比哈尔邦待了6个月。看到这个被忽略的地方破旧落后的情况，她的心中感到十分难受，同时充满正义的使命感。每一天对Amy来说都是一项挑战，因为她必须克服语言的障碍，并且通过教导英文和当地人建立连接和友好关系。‘那是一个有趣、开阔眼界的经验，当我回到家时，我学会感激一切’，她说。当她回到新加坡时，她需要一段时间来重新适应这里快节奏和竞争的文化。



虽然如此，当劳动力发展局听说她那充满干劲的精神后，聘请她成为工作场所扫盲的导师。自此，Amy开始为其它人的生活带来影响。她在劳动力发展局教导英文，之后，转向教导中国巴士司机日常英文用语，帮助他们更好地融入社会，并且和她的学生们建立了长久的友谊。

至今，Amy已在各类机构如飞跃和卫理福利服务担任过导师，主要服务于照顾不幸人士。

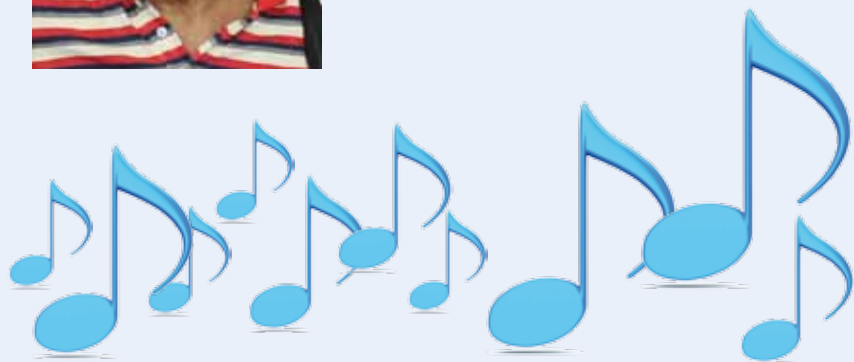


## 比起这个社会带给我的幸福，我能回馈的实在不足挂齿。

对Amy而言，愿意接受和适应改变的态度在她的生活中扮演了举足轻重的角色。如果她没有参与教师课程，她不会发现自己对教书的热爱。‘如果你没有尝试，你永远也不会知道你喜不喜欢这份工作’，她说。Amy无惧的热忱是值得赞许，也是值得我们学习的。



## Mos Zay 他的歌声动人心弦



他能够让不会唱歌的人歌唱，让陌生人展开笑颜。他能够点亮你的心情，激发和鼓励你。他从不退休，他是64岁的Mos Zay，年龄对他而言只是个数字！Moszay早期是销售和活动管理方面的专才，如今他在一家他称作L.A.W & C工作。有趣的是，L.A.W & C的意思竟然是‘照顾妻子和孩子’（Look After Wife & Children）！

Mos Zay喜欢看到他人开心。‘音乐是个全球性的语言’，他说。他通过歌唱和舞蹈为人们的生活带来欢乐。最近，Mos还在五一节群众大会上连同U Live Music Maker为总理和其他来宾献唱。对他而言，参与自愿活动不只是用来消磨时间，而是一种生活方式。在他所扮演的各个义工角色中，Mos同时也是职总U Live的GLAM项目的大使。通过GLAM项目，Mos和他的同伴们学会了策划和组织技巧，并发起了探访老人院的义工活动。与此同时，Mos也是西南社区理事会的草根领导人和保健促进局的乐龄健康大使。

他表示，义工对他而言不只是帮助他人，他说，‘我相信这样可以树立一个好榜样，为年轻的下一代树立好的榜样是很重要的。’他也说，‘保持活跃对乐龄人士很重要，除了参与义工活动，没有其它可以让你保持年轻、活力和开心的途径了！’



## 访问: Mary Sequeira

义工为她的老年生活买了保险

**酒**店管理学位毕业生 Mary Sequeira相信保持活力是延缓老化的唯一途径。她在50多岁时决定完成寿险文凭。如今，原本应该在两年前退休的她就业于职总英康。

Mary 出生于1949年，无时无刻都充满了学习的欲望。她曾经涉足几个不同的领域，如航运、统计、保险和酒店管理，并且常常参与义工活动，为不幸儿童及残疾人士服务。Mary也常常举办各类工作坊，如气球雕塑、泥塑和空中机器人（Air Robotics）等。她相信能够帮助保持头脑敏捷。

Mary也是草根魄领导人之一。她以跑步和快走保持体魄。纵使工作让她从周一到周五十分忙碌，她还是会抽出时间参与义工活动。Mary也参与职总U Live的Crazy

Boots排舞兴趣组，并且和其他组员一样通过舞蹈保持活力和健康。自从她了解U Live和GLAM项目，她想要为自己和同伴们做更多事。同时，参与GLAM让她能够为社区发起活动。

她十分感激教导她友善待人和正面价值观的父母。





# 填问卷，赢奖品

我们希望本杂志《欢庆人生》的文章为您带来有趣和实用的资讯。现在，我们希望聆听您的意见。请完成前一页的简单问卷，以让我们能够更好地向乐龄人士推广活跃乐龄的信息。首50位完成问卷的读者将可获得\$5的NTUC礼券！\*

请将填好的问卷寄到以下地址：

**Communications Division  
Council for Third Age  
9 Bishan Place  
#10-01 Junction 8 (Office Tower)  
Singapore 579837**

或上网c3a.org.sg/survey填写线上问卷。

\*附带条件

- 条款和条件：
- 1. 此问卷是由活跃乐龄理事会推出的。
  - 2. 礼券采取先到先得机制。
  - 3. 礼券不可兑换为现金。
  - 4. 请在 2013年6月2日前呈交问卷。
  - 5. 每人只限一份问卷。
  - 6. 请确保个人资料包括姓名、身份证号码、性别、年龄、电邮、手机号码和地址是准确的。
  - 7. 邮寄、传真和递送（以及任何其它方式）不能作为活跃乐龄理事会收到该问卷的证明。
  - 8. 得奖者将收到电邮通知。
  - 9. 活跃乐龄理事会保留其唯一及绝对的权力，在不经参与者的同意和支付任何费用的前提下使用问卷的资料作为在任何媒体宣传、广告、交易和促销等用途。

当您阅读完本杂志的文章，请用1-4来评价以下陈述，1代表强烈不同意,2代表不同意,3代表同意, 4代表强烈同意。

|   |                                             | 强烈不同意 | 不同意 | 同意 | 强烈同意 |
|---|---------------------------------------------|-------|-----|----|------|
|   |                                             | 1     | 2   | 3  | 4    |
| 1 | 文章让我明白，先要对年龄增长的过程有着正确理解，才能对年龄逐渐增长持有正面积积极态度。 |       |     |    |      |
| 2 | 文章帮助我找到了学习新鲜有趣事物的乐趣。                        |       |     |    |      |
| 3 | 文章让我意识到时刻更新潮流科技以便和朋友、家人、社会保持整体性同步的重要性。      |       |     |    |      |
| 4 | 文章帮助我意识到随着年龄增长，家庭的支持鼓励是很重要的。                |       |     |    |      |
| 5 | 文章让我意识到一个积极的生活方式对于扩大我的社交圈的重要性。              |       |     |    |      |
| 6 | 文章让我意识到我如何通过做志愿者活动和工作来对社会做贡献。               |       |     |    |      |
| 7 | 文章使我意识到对于工作持有积极态度的重要性，它能够帮我保持积极乐观。          |       |     |    |      |
| 8 | 文章使我意识到家庭的支持对于工作的重要性，它能够帮我保持积极乐观。           |       |     |    |      |

基于您对六个月的时间的期待和预测，请评价以下问题。请用1-4来给以下陈述做评价， 1代表强烈不同意,2代表不同意,3代表同意, 4代表强烈同意。

|   |                                    | 强烈不同意 | 不同意 | 同意 | 强烈同意 |
|---|------------------------------------|-------|-----|----|------|
|   |                                    | 1     | 2   | 3  | 4    |
| a | 我会对年龄增长建立起积极的态度。                   |       |     |    |      |
| b | 我会对于新鲜事物感到好奇。                      |       |     |    |      |
| c | 我会学习更多的 潮流与科技知识以便和朋友、家人、社会保持整体性同步。 |       |     |    |      |
| d | 我和我家人的关系会得到改善。                     |       |     |    |      |
| e | 我会在精神上、身体上、社交关系上保持正面态度。            |       |     |    |      |
| f | 我会参与志愿者活动。                         |       |     |    |      |
| g | 我会继续工作，因为它能帮助我保持乐观。                |       |     |    |      |

姓名

电话   出生年份

电邮

身份证号码  性别 ☐ 男 ☐ 女

种族 ☐ 华族 ☐ 马来族 ☐ 印度族 ☐ 其它

国籍 ☐ 新加坡籍 ☐ 马来西亚籍 ☐ 其它

会员 ☐ 飞跃 ☐ RSVP ☐ WINGs ☐ SACE/U3A ☐ 人民协会, AAC ,  
其它\_\_\_\_\_

地址 街道

大牌  单位#  -  邮区

我希望收到活跃乐龄理事会为乐龄朋友打造的活动、折扣、消息和其它最新资讯。 ☐ 是 ☐ 否





**活跃乐龄理事会在促进活跃乐龄方面  
扮演重要角色，旨在创造一个充满活  
力的、适合乐龄人士的新加坡。**

Your one-stop resource centre for senior-related information,  
relevant services, directory, discounts and latest activities



## LEARNING

You'll be delighted by fascinating articles! Be inspired and learn new knowledge from health, exercise, travel to finance.



## THINGS TO DO

Check out the constantly refreshed calendar of events, complete with travel and transport tips. You can also check out events on specific dates by using the calendar!



## DIRECTORY

A handy list of agencies and organisations catering to seniors' diverse needs.



## DEALS

Find out merchant privileges available for seniors and enjoy exclusive deals for C3A portal visitors.



## FREE



Also available for iPhones, iPads, Android Phones and Android Tablets. Visit [c3a.org.sg/apps](http://c3a.org.sg/apps) to find out more.



Visit [www.c3a.org.sg](http://www.c3a.org.sg) to discover information and activities to help you lead an exciting life and stay connected to society. The website also features a directory which has a list of essential health, legal, financial and social services, as well as training opportunities and community assistance.



*WIN a stay in Chalet!!!*

*Logon to  
[www.c3a.org.sg/promo](http://www.c3a.org.sg/promo)*

Log on to [www.c3a.org.sg/promo](http://www.c3a.org.sg/promo) to answer a simple question and stand a chance to win a 3D2N stay at NTUC Chalet\*.

Promotion period 22 March - 2 May 2013

\*Terms and conditions apply