Publication: Lianhe Zaobao, pg 25

Date: 30 December 2021

Headline: Pandemic brought about new opportunities for seniors 疫情为年长者带来新机会



## **过**去两年的冠病疫情中,年长者的 处境一直是抗疫政策中的关注重

年长而又有痼疾缠身, 如糖尿病、 心脏病都加重感染冠病后的重病和死亡

抗疫初期的阻断措施, 最难适应的 是年长者,不能在小贩中心和餐馆咖啡店堂食,不能在组屋楼下聚集谈天,阻 断了他们的生活方式习惯。

直到今天,疫情一波三折,德尔塔 变异毒株之后又来了奥密克戎毒株引发 的新一波疫情危机,全体国人都在不断 调整生活方式。户外活动减少,加上生 活上的孤独感,多少影响了国人的身心 健康。

两周前,卫生部公布,全国肥 胖率从2017年的8.6%增至2020年的

10.5%, 回升到10年前的水平。 根据约翰・霍普金斯大学和世界卫

生组织所做的一项全球研究显示, 冠病 的死亡病例多发生在肥胖者身上, 在至 少有50%成年人超重的国家里,死亡率 则高出10倍。

肥胖是各类慢性疾病的祸首, 人们 的社交和户外活动减少, 以及居家办公 日益普遍,已导致我国对抗糖尿病的努 力受挫。

新加坡过去几年来加大预防宣传, 但糖尿病仍是国民健康一大问题, 预计 有三分之一的本地人会患上程度不一的 糖尿病。

健康饮食和活跃的生活方式是对抗 糖尿病的基本要求, 但疫情限制了活动 量, 叫外卖吃送餐成为风气, 让人们忽 略了饮食健康的重要性。因此,在疫情

下推动健康生活成了今天公共卫生的一 项挑战,对年长者而言更是如此。

社会上不少年长者受疫情所困,减 少出外活动,人际关系淡化了,身体健 康下降,心理健康也受影响,尤其是住 在租赁组屋的老人。

组屋楼下和区内乐龄站原本是老年 人每天消磨时间必到之处,疫情改变了 他们的生活规律, 让他们更多时间呆在 狭窄的空间里,孤独感成为老人最大的 心理健康障碍。

新加坡管理大学幸福老龄化研究中 心主任郑宝莲在一篇文章中说, 当冠病 疫情逐渐进入地方流行病的阶段, 人们 将面对生活限制带来的不确定性, 我们 必须让老年人感到放心, 促进他们的福 祉、韧性和有意义的社区参与感 (文章 《疫情期间的社会融合和老年人福祉》

她把关注点放老年人身上,对人们 是个及时提醒。

老人是抗疫中最脆弱的一环, 积极 的抗疫,不应只是限制他们的活动,导 致他们对外界和人群产生疏离感, 而是 鼓励老年人融入社会, 让社会也接受他

新大幸福老龄化研究中心今年10 月间进行的"新加坡生活与健康研究调 查"发现,超过80%的本地老人对"与 冠病共存"意味着什么感到忧虑。

如果老人认为, 当冠病转为地方性 流行病之后,他们所能做的"贡献"就 是少出门,少跟亲戚朋友接触,生活越 来越郁闷乏味, 那他们展望未来日子时 心里自然只有恐惧。

老人的社会参与感,不能完全排

除。不少抱着积极心态的老人在退休之 后,通过加入义工队伍和社会服务保持 活力和与社会的接触。

可喜的是,疫情虽然妨碍了一些志 愿服务团体的工作,但没有阻断义工的

一些年长义工原本是数码科技的门 外汉, 但为了继续帮助弱势群体, 他们 上了数码化的列车, 学习数码技能, 如 通过视讯会议开展工作方案,保持与 社会的联系;通过智能手机和电视上 YouTube视频, 获取和分享讯息, 保持 他们与服务对象的互动。

疫情为年长者带来新机会, 让他们 学习新的技能。所以,我们不要只是提醒老年人不要做什么,而是告诉他们可 以做什么。老年人把自己的身体和心态 照顾好, 也是整体社会的福祉

Source: Lianhe Zaobao @ Singapore Press Holdings Limited. Permission required for reproduction