

携手向衰弱说“不” 共筑老年健康防线

By 徐天马副教授 新加坡理工大学保健及社会 科学院职能治疗系

Lianhe Zaobao, zbNOW, Page 3, Section: 副刊 Fukan

Tuesday 5 August 2025

129 words, 396cm² in size

154,900 circulation



健康日志

徐天马副教授

新加坡理工大学保健及社会
科学院职能治疗系

在新加坡这个快速老龄化的社会，老年群体的健康问题日益凸显，其中衰弱症成为影响老年健康和生活质量的重要因素。近年，各类针对老年衰弱问题的管理计划纷纷涌现，例如：我们的团队与多个活跃乐龄中心合作开展的“与衰弱说不”（Say No To Frailty）计划，成效显著。

爱丽丝女士的故事是个典型案例。多年来，她饱受关节炎的折磨，每走一步都伴随着钻心的疼痛。在骨科诊所就诊后，她得知如果疼痛加剧，就不得不做全

携手向衰弱说“不” 共筑老年健康防线

“与衰弱说不”计划不仅让老年人变得更强壮，更在精神上给予他们支持和鼓励，增强了社区的凝聚力和归属感。

膝关节置换术。然而，手术风险包括血栓、感染以及神经损伤，而且术后恢复需要长达一年时间。

爱丽丝决定先在触爱社区服务属下的活跃乐龄中心（Touchpoint@Wellington 513）参与“与衰弱说不”计划，这个决定成为她生活的转折点。计划为期12周，每周两小时，课程涵盖：常见慢性病及管理、防跌、健康饮食等知识，还指导参与者进行平衡和力量练习。持续锻炼后，爱丽丝的股四头肌和腿筋力量逐渐增强，膝盖

疼痛慢慢减轻，让她避免了令她恐惧的手术。

优势在于注重性价比

自2018年计划开展以来，像爱丽丝这样的受益者超过150人。他们在平衡能力、肌肉力量和自信心各方面都有了明显提升。计划取得如此成效，关键在于充分考虑了老年人的教育背景，各类知识和练习设计得简洁易懂。

例如，力量和平衡练习借鉴了世界上最具成本效益的预防跌倒计划之一Otago运动计划；健

康生活提示和防跌策略遵循卫生部的指导方针。为了让参与者更好地学以致用，每次下课后都会布置“家庭作业”，内容包括设定个人人生目标、运动练习、健康饮食，以及识别生活环境中的跌倒风险等。

与其他衰弱管理计划相比，“与衰弱说不”的优势在于注重性价比：在时间和资源有限的情况下，整合多方面的知识和练习，为年长者提供切实可行的方案。更重要的是，任何接受培训的工作人员或志愿者都能帮助执行计划，效果和医护人员执行的计划相当。

回馈社区传递温暖关爱

“与衰弱说不”除了科学性的干预措施，人文关怀也贯穿始终。在Montfort Care GoodLife Studio@Bukit Purmei参与计划的许先生是最年长的参与者之一。92岁的他有个特别的目标：

教导其他乐龄人士玩数独。然而，由于身体衰弱，他连独自站立都很难，跌倒风险极高。但参加计划后，许先生凭借顽强的毅力和不懈的努力，不仅能连续10次做站立练习，计划结束后的一年多时间里，他从未缺席护理中心的数独教学课程。他的故事激励其他参与者，让大家看到了坚持和改变的力量。

这种积极向上的氛围在参与者中不断传递，许多人毕业后回馈社区——有的在护理中心做志愿者，帮助更多老年人；有的为邻居做饭，传递温暖和关爱。“与衰弱说不”计划不仅让老年人变得更强壮，更在精神上给予他们支持和鼓励，增强了社区的凝聚力和归属感。

呼吁更多退休者投身培训

身为计划的研发者，我一直积极寻找合适人手。有些新加坡理工大学学生将项目作为荣誉学

士论文课题，有的在研究和数据分析方面贡献力量。此外，有受训成为培训员的退休人士，如64岁退休人士Shina，她在最近结束的課程中获得令人欣喜的成果。她带领的学员有一半在完成课程后体力明显增强，还积极投身社区志愿服务。这给Shina带来巨大动力，她说会继续推广“与衰弱说不”项目，帮助更多年长者改善生活质量。

我们计划到了2028年，将项目扩展至至少30家活跃乐龄中心；并于2030年覆盖100家中心。在扩展过程中，服务质量不能有丝毫妥协。总有一天，我们都会老去，我想确保有一个好项目可让大家活到老学到老。最后想呼吁更多退休人士加入义工培训师的团队，为社区和新加坡出一分力。

* 有意加入“与衰弱说不”计划者，可电邮徐天马副教授（Tim.Xu@singaporetech.edu.sg）。