



许多住在女皇镇一带的年长者星期六参观“共同推广健康长寿生活”展览，尝试新奇的旱地冰壶等运动。（龙国雄摄）

## 明年试行 女皇镇保健区健身路线 帮助年长者“走出健康”

林慧敏 huiminlim@sph.com.sg

女皇镇保健区明年推出专为乐龄人士设计的“活跃健康”健身路线，年长者可在社区内一边散步，一边做些增强肌力与平衡感的简单运动，保持身心健康。各政府机构与组织也会采用科技提醒年长者按时吃药与复诊。这些试点计划若成功，将推广到其他组屋区。

环绕女皇镇美玲街第150座组屋附近的健康路线，是“共同推广健康长寿生活”展览中展出的其中一项试行计划。年长居民日后可按照信息板上的指示，在组屋底层、公园和健身角落进行各种简单运动。这条健康路线由新加坡体育理事会推出。

居民张诗福（70岁，退休者）说，对年长者来而言，加强臂力与脚力非常重要，透过健身路线，年长者在散步时也能加入简单的起立蹲下运动。“我觉得如果能在社区内增设盖的健身角落会更好，这样一来就算天气很热或下雨，我们也能继续到那里运动。”

常在邻里散步的张月艺（74岁，退休者）也认为，有了健身路线后，日后在步行时也能学习不同的运动，这有助鼓励更多年长者在社区内多走动，保持活跃。

由建屋发展局在女皇镇保健区（Health District @

### 女皇镇保健区试点计划 三方面助年长者保持活跃

做运动保持健康	改善社区环境	保持身心健康
<b>“活跃健康”健身路线</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>跟着健身路线一边散步，一边做提升肌力、平衡感和灵活度的简单运动。</li> </ul>	<b>社区提升步行活动</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>卫生部医疗护理转型署今年3月推出步行活动，向居民了解如何改进美玲与史德林一带设施，打造亲乐龄社区。</li> </ul>	<b>健康管理应用</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>由国立大学医学组织开发的“我的健康指南”应用，助年长者掌握所需的健康检查、疫苗接种等信息。</li> </ul>
<b>年长者健身房</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>狮子乐龄之友协会推出肌耐力训练计划，年长者可使用专为他们设计的健身设备运动。</li> </ul>		<b>居家护理服务</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>国立大学医学组织与女皇镇区内家庭医生和社区机构组成社区护理团队，把护理服务带入年长者家中。</li> <li>团队采用触屏设备提醒年长者按时吃药和复诊，可透过传感器监督他们的心跳与呼吸率等。</li> </ul>

资料来源 / 建屋局、国立大学医学组织和国大

早报图表 / 庄明让

Queenstown) 举办的展览，展出一系列协助年长者保持活跃生活，以及降低罹患严重疾病风险的试行计划。这些计划分成健身运动、改善社区环境及保持健康三大主题。

另一项试行计划是由新加坡国立大学医学组织推出的健康管理应用，让年长者更清楚掌握他

们所需的健康检查与疫苗接种等信息。

### 居家护理服务设备 可远程提醒年长者吃药

国大医学组织也和其他社区机构如狮子乐龄之友协会及女皇镇的家庭医生合作推出居家护理服务。社区护理团队会在年长者家中设置

触屏设备，提醒年长者按时吃药和复诊。团队也可透过传感器来监督年长者的心跳与呼吸率等。

### 试点计划若成功 将扩大至其他组屋区

各机构也会根据在展览上所收集到的反馈改善试行计划。

国家发展部兼通讯及新闻部政务部长陈杰豪星期六（7月9日）在展览上受访时说，随着人口老龄化，我国须调整建筑环境，让年长者的日常生活更加便利与自在。

“在女皇镇保健区内，我们正在尝试结合建筑环境设计、新护理方式及新科技这三个元素，让年长者可健康、快乐和独立地享受他们的黄金岁月。”

他也说，取得成功的试点计划将推广到其他组屋区。

女皇镇保健区试验计划于去年10月宣布，由建屋局、国大医学组织、国大和多个公共与私人及民间机构合作落实。

卫生部兼律政部高级政务次拉哈尤·玛赞和文化、社区及青年部兼社会及家庭发展部高级政务次长蔡瑞隆也一起参观展览。

展览从星期六（7月9日）举行至星期一（7月11日），公众可到史德林路第164A座组屋参观并提出建议。