

社区活动缺席者

最大的挑战依旧是该如何吸引年长男性，愿意尝试加入社区活动，接受或许能够让他们余生受益的机会。

一个周日下午，穿过一个老组屋区的底层时，经过正坐在长凳子上闲聊着的三位年长男性。无意间听到一位说：“……整天无所事事”，另一位即接着说：“就等着交登记……”

这让我想起在近来提倡活跃老龄的讨论中，关于年长男性在社区乐龄活动有缺席趋势的课题。在4月的国会辩论中，荷兰—武吉知马集选区议员谢秉辉曾就这个课题建议，应该支援本地年长男性扩展社交网络，这有助于减少孤独感，对身心健康有正面影响。5月女皇镇保健区国际专家咨询团首次在国内召开的会议中，也同样关注男性退休后社交网络缩小的隐忧，且提到这个情况同样发生在其他国家和地区，是个共同挑战。

社区中乐龄活动阴盛阳衰的现象的确普遍，但对于少数的男性参与者，又是什么推动他们愿意加入呢？20多年前，我曾在西北区的一所乐龄活动中心做过田野调查。当时，在社区里为退休人士提供一周五天，朝九晚五的康乐社交活动中心并不普遍，试行这个概念的主办方（一所社会服务机构）甚至担心健康的退休人士，会因为须要付会费而不感兴趣，导致中心无法运作下去。

中心坐落在联络所提供的空间，能容纳30多人。可喜的是，试行未满一年，就成功吸引了30位左右的常在会员。另外，中心也招收了约350位不定期参与活动，例如讲座，郊游等节目的普通会员。当时的会员介于55岁至82岁之间，平均年龄为62岁。如所料，大多数是女性，在常在会员中，只有五位男性，女性占超过八成。

李先生是最早加入乐龄中心的会员之一。他在联络所附近的熟食中心用餐时，收到中心开张的宣传单后，就立刻报名成为常在会员。他感叹自从被迫从一家运输公司退休后，就整天无所事事地泡在邻里的咖啡店，日子瞬间变得枯燥无趣。还未达60岁的他无奈发觉：“人家一知道我的年龄就立刻挂断求职电话”，虽想继续工作，却因为年龄偏大，加上经济不景气，一直都未能找到新工作。李先生在中心很活跃，积极参与中心的多样化活动与课程，也经常热心向新会员介绍中心的活动项目，当他

零距离

汤玲玲



们的向导。他对每天早上起床就能有个去处的新生活方式感到开心，尤其对自己是中心的初创会员感到自豪。

67岁的陈先生则是唯一和太太一起加入中心的常在会员。当了30多年德士司机的他刚退休，发觉处于空巢期的夫妻俩每天用过午餐后就没什么可做，生活无聊，所以和太太积极寻找，终于找到这个适合他们参加活动的去处。

2018年我回到乐龄中心访问陈先生。这时中心已经搬离联络所，落户在一栋组屋的底层空间。一转眼陈先生已经85岁，依旧身体硬朗，精神抖擞。他多年前从会员成为义工，每天早上在中心负责会员的出席登记，也是卡拉OK活动的负责义工。除此以外，他每周两次在联络所的场地教导气功，也与太太定期出席教会的活动。他目前的嗜好是唱歌和运动。

他说：“我以前很文静，自从18年前加入乐龄中心后，觉察到自己改变得比较活跃外向。我年轻的时候从没唱歌，也没什么嗜好，每天都得很忙碌地工作养家。我来到这里才开始学唱歌，可以和朋友一起卡拉OK，带给我很多欢乐。如果当年退休后没有这个去处，我持续天天无事可做，现在可能已经得了失智症。还有，能够成为中心的义工，让我觉得自己能够帮助别人，是一件快乐的事。”

李先生和陈先生的成功例子虽然令人鼓舞，但最大的挑战依旧是该如何吸引年长男性，愿意尝试加入社区活动，接受或许能够让他们余生受益的机会。

通过实例激励年长男性加强社会网络，或许是一个方法，但还有什么类型的活动，能让他们觉得可以自在交友，培养兴趣和学习，有机会发挥技能专长，展现自我价值呢？国内外的社区活动有什么可供借鉴参考的吗？通过运动交友，组织修理家居小电器的义工队伍，代际交流和学习项目，提供帮助男性活动的男士棚（Men's Shed）等（谢秉辉议员4月在国会提到的概念），都是可参考的活动。但社区的活动策划应多听取年长男性看法，了解他们的需求、兴趣和可以共享的所长，正视他们比年长女性更有可能面对社会孤立的隐患。

（作者是新加坡国立大学日本研究系副教授）