

这群大学生不怕变老

你怕老吗？受访的国大学生参加年长者护理援助计划，接触更多积极面对老化的爷爷奶奶，也启发自己认识什么是优雅老去。他们呼吁公众响应由圣路加医院再次发起的社媒活动#GoSilverSG，做慈善的同时，也鼓励更多人正面看待生老病死。

孙慧纹 / 报道

sweehw@sph.com.sg

张思庆 / 摄影



国大医学系学生张庭瑜（左）与药剂系学生林育德（右）鼓励年轻人与身边的爷爷奶奶一同参加#GoSilverSG活动。

拍照时看到白发苍苍的自己是不是会感慨万千？对年轻人来说，老年或许离自己很遥远，甚至不曾想过年长后的日子会怎样度过，而提到年华老去有些人会害怕，有些人感到沮丧，但也有些人坦然面对，活在当下并珍惜眼前所拥有的。

#GoSilverSG活动 去年首次推出

圣路加医院去年配合欢庆25周年，推出社交媒体活动#GoSilverSG，邀请公众使用白发滤镜拍摄自拍照，并上载到社交媒体平台Instagram或面簿

上，由此为圣路加医院筹款，资助院内来自低收入家庭的患者。2022年7月初，圣路加医院再次启动#GoSilverSG，并希望借此活动筹款，也鼓励更多人以积极正面的态度看待老化。

就读新加坡国立大学杨潞龄医学院医学系的张庭瑜（22岁）说，她与身边的同学是通过圣路加医院认识这活动，与该院的合作源自参与的另一项年长者护理援助计划。

她说：“自2010年开始，圣路加医院与国大医学系、护理系和药剂系学生，以及协同社区机构的支持，通过‘Project

Silvercare’计划，主要为65岁及以上且身体虚弱的老年人提供健康评估，以及协助他们克服与身心和社会相关挑战。”

如同张庭瑜，国大药学院药剂系学生林育德（22岁）是这项乐龄照护计划的义工，也是第二次参加#GoSilverSG。

他说：“老化是人生自然发生的一部分，也象征着生活经验的累积。不过，人们往往会将老化与衰弱作联想，但这并非必然。我们希望鼓励人们以正面的态度看待老化，主要在社交媒体上以贴文等方式做宣传，让更多同学认识到这活动，也借此

向年长者致敬。”

与爷爷奶奶合拍wefie

张庭瑜说，作为银发族不一定就代表身体状况变差，体能与精神认知能力衰退，或反应缓慢。通过这项计划，她有机会接触许多年长者，包括在疫情前会做家访，当中有些年长者老当益壮，如一名长者一次可做的伏地挺身次数并不输给年轻人。

林育德则分享自己曾与一名年长妇女通电话的经过，他说：

“我与那名妇女聊了足足一个多小时，她跟我分享许多包括疫情对老年人造成的不便，但她仍保持乐观心态，以及积极想要参与Project Silvercare。通过与年长者交流，我们往往也受鼓舞，学习正面对待生活。”

张庭瑜补充：“老化是必经过程，但年轻人在生活中也许较少触及与深思这课题，而可能会产生刻板印象，甚至畏惧老化。因此，有别于去年，除了自拍照外，我们呼吁参与者与身旁的爷爷奶奶一起拍wefie（群体自拍照），促进祖孙之间的关系，也在社交平台上分享个人故事，制造更多机会与年长一辈交流。”



圣路加医院与国大医学系、护理系和药剂系学生，通过Project Silvercare计划为身体虚弱的老年人提供健康评估等援助。图为疫情前学生做家访的画面。（受访者提供）