

新闻 | 新加坡

近2000人雨中负重步行 为关怀机构筹款帮助有需要者

邓玮婷

发布 / 2024年9月14日 09:13 PM



星期六早晨在榜鹅水道公园举行的负重步行活动“Ruckathon”，参与者在雨中前进，热情不减。79岁的丘莲英（中）穿着雨衣，撑着伞，和大伙儿一步一脚印地完成了五公里的路程。（关怀机构提供）

字体大小: [小](#) [中](#) [大](#)

今年79岁的丘莲英约一个月前在过马路时，突然脚一软跪在地上，但她马上能够起身继续前行，这是她平日勤练肌肉的成果。

她星期六（9月14日）受访时说：“以前的我绝对不行，一坐下去，要好几分钟才能够爬起来。”

丘莲英几个月前在综合诊疗所护士的指引下，参加了关怀机构（Care Corner）大巴窑活跃乐龄中心的活动，包括衰弱管理计划（Frailty Management Programme），通过做运动加强肌肉。

经过一段日子的锻炼后，丘莲英星期六在家人陪同下，顺利完成了关怀机构主办的五公里负重步行活动Uplift for Life Ruckathon。她说：“走完了，很有满足感。”

丘莲英告诉记者，她的儿女都已成家，丈夫几年前过世后，她独自一人住。

延伸阅读



肌肉少脂肪多 肥胖型肌少症长者患病风险高

延伸阅读



外来“丐帮”入侵组屋区 残疾男兜售纸巾被捕



猪油渣炒粿条 镬气十足香四溢



理财锦囊：公积金提或不提？55岁的灵魂拷问



买杂菜饭拒先付款 男游客闹纠纷

即时新闻

新加坡 | 2分钟前

消息人士：凯德投资拟收购地中海俱乐部的部分股权

中国 | 16分钟前

欧委会：中国电动车制造商价格承诺提议期限已过

中国 | 26分钟前

中国外交部：科索沃塞族安全和合法权益应得到保障

国际 | 35分钟前

伊朗总统：伊朗仍寻求维持伊核协议框架

新加坡 | 39分钟前

新加坡股市星期二开盘升0.42%

中国 | 49分钟前

中俄2024联合军演一阶段结束

热门

单日 | 一周

新加坡 | 2024年9月15日

黄祖耀首个私人秘书谢美茹 恪尽职守59载82岁光荣退休

娱乐 | 2024年9月16日

李连杰现身新加坡法会

新加坡 | 2024年9月16日

买杂菜饭拒先付款 男游客闹纠纷

新加坡财经 | 2024年9月15日

理财锦囊：公积金提或不提？55岁的灵魂拷问

新加坡 | 2024年9月16日

移除5元选项 知名炒粿条摊被指起价



亚洲医保峰会：我国重视人口健康 AI助预防疾病潜力大

“我的两个膝盖都动过手术，脚没有什么力。以前蹲下做家务，一下子就腰酸，干脆不做了。现在不一样了，脚比较有力，精神也比较好，简单的打扫没有问题，家里干干净净，心情也好。你说运动重不重要？”

丘莲英坦言，最初去活跃乐龄中心参加活动时有些担心害怕，但乐龄伙伴们都很友善，教练也很有耐心，现在她反而很期待去那里。

五公里负重步行活动是关怀机构今年的筹款项目之一，参与者的五公斤背包重量象征关怀机构照顾的家庭所承受的财务、精神和健康等方面的压力，这个活动寓意社会大众会陪同他们一起承担、一起面对问题的决心。

关怀机构筹得150万元 用于支持旗下项目

关怀机构今年希望筹得150万元，用于支持旗下项目。这些项目主要聚焦四方面：为低收入家庭的孩子提供所需帮助，如托管服务、学习援助以及免费体检；协助边缘少年掌握技能；为有需要的家庭和个人提供辅导；协助虚弱年长者恢复行动能力。

衰弱管理计划是其中一个受益项目，2022年推出至今已帮助了约140名年长者。

关怀机构总裁赵彰道说，关怀机构旗下共有九个活跃乐龄中心，目前其中四个提供衰弱管理计划。若资源足够，机构希望在两三年内把计划扩大到所有乐龄中心，让更多年长者受惠。

他也透露，关怀机构第六个家庭服务中心预计明年第二季启用，新中心设在榜鹅苏芒区一带。

星期六的负重步行吸引了近2000人参加，包括83名来自关怀机构活跃乐龄中心的年长者。参与者之一孙宝珠（83岁）自今年6月起，定期在活跃乐龄中心做肌肉锻炼。

她说：“现在完成了五公里的负重步行，要是有机会，可能挑战远一些的。不尝试怎么知道自己做不做得得到。”

为了协助筹款，有24人从星期五（13日）便开始负重步行，挑战在24小时内完成81公里。其中一人邝品彰（40岁，网络安全工程师）说：“很累，双脚都起泡了，但能为关怀机构筹款，我觉得一切都值得。”

您已是《联合早报》俱乐部会员，立即订阅升级为VIP会员，并且获悉全球实时动态，掌握权威新闻资讯。

早报数码配套个人版 (每月付费)

每月 \$9.90*

立即订阅

*无合约

更多精彩内容

