

# 新民环球



■ 93 岁的盐泽慎吾戴上守门员手套,与他同队的球员们平均年龄为 77.4 岁

## 获取新知识 组队玩体育 出门看世界

# 国外银发族如何拥抱「乐龄生活」

文 / 浦城

近日,上海老年大学秋季班启动报名,反响十分热烈。除了声乐、书法、绘画等传统技艺,银发族对手冲咖啡、短视频制作、智能手机应用、人工智能与健康生活等时尚课程也很有兴趣。他们不仅渴望老有所学,更积极拥抱新时代。

放眼世界,外国老年人的“乐龄生活”同样丰富多彩:获取新知识、组队玩体育、出门看世界……有的人弥补年轻时的遗憾,有的人重拾当年的激情,有的人寻找新的回忆。选择各不相同,但过好当下每一天或许是所有人的心愿。

### 学习“等了近60年”

在韩国首尔一所中学的教室里,75 岁的尹相基在数学练习本上认真写下答案。他的同学是与他年龄相仿的老年人,而导师是年纪跟他孙辈差不多的中学生。

“我等了将近 60 年才有机会学习。”由于出身贫寒,尹相基当年没能上中学。他说,“现在我就盼着来上课。”这所学校的社会学研究教师崔润说:“没有人在课堂上睡觉,你听到的只有记笔记的声音。”

这个特殊的教育项目由首尔市教育厅组织,隔周的周六,该项目提供一次两小时的辅导课,为银发族在数学、英语等科目上提供额外的辅导,并加强老年学生与中学生导师之间的代际联系。2023 年,108 名老年人和 104 名中学生报名参加了 10 月至 12 月的试点项目。

一些老年人表示,新知识来得太快,他们较难彻底掌握,而一对一辅导是很好的学习方式。“导师教我们用一些简单的方法来理解,这很有帮助。”

在韩国,有 4.5% 的 18 岁以上成年人的识字率相当于小学一年级或二年级学生,这意味着他们缺乏日常生活所需的阅读、写作和算术技能。

尹相基就读的金亨中学是首尔 10 所终身教育机构之一,毕业生可以在此完成小学、初中或高中教育。在这所学校学习的老年人有 1200 多名,平均年龄 67 岁。

根据首尔市教育厅的数据,截至 2023 年 4 月,首尔有 6622 名学生就读于此类终身教育机构。而在过去几年中,这一数字一直在持续增加,2021 年有 6091 人,2022 年为 6593 人。

72 岁的李邦业说,这个教育项目非常受欢迎,“我的一些同学正在等待上课的机会”,“希望政府扩大这项计划,支持更多渴望学习的老年人”。

69 岁的尹正宇说:“我可能不是班上最好的,但我不能放松,直到完成所有课程。”1967 年,尹正宇从小学毕业,这是她目前的最高学历。“我从 18 岁起就是一名工厂工人,23 岁时创办了自己的纺织厂。”没能完成基本教育一直是她心中的遗憾,因此她即使对最亲密的朋友也隐瞒了教育背景。

一名担心被朋友认出而要求匿名的学生说,每天学到新事物令她欣喜不已。“我至今忘不了第一次在家附近的地铁站旁读出英文标志的那一天。”

另一方面,担任导师的中学生也热情高涨,大部分人是第一次辅导他人。

为了更好地帮助学生,14 岁的任炫俊带来了自制的数学学习表。另一名导师孟姬恩说,她在上课前两小时就开始观看在线讲座,学习如何用更简洁的方式讲解题目。

周六的课结束前,尹相基笑着与全班同学分享两个月来的学习心得。他的目标是在完成中学学业后继续上大学。他 15 岁的导师韩大英对此很有信心:“我希望他能继续学习。我相信他能做到,他很有激情。”帮助长者一步一步取得进步,让年轻的她很有成就感。

### “80 岁是新的 50 岁”

在刚刚落幕的欧洲杯上,17 岁的西班牙“小孩哥”亚马尔表现抢眼,而在日本的绿茵场上,一群“80+”的老年球员同样光彩夺目。

83 岁的野村六彦是前日本国家足球队员。他的足球生涯跨越了 18 届世界杯,长达 70 年。现在,他是东京“终身足球”联赛 80 岁以上赛区的一员。2023 年 4 月,该联赛进行了首场比赛。

在日本这个世界上老龄化最快的国家之一,野村和越来越多的老年球员正拓展积极生活的宽度。

野村现在是多支业余球队的成员。他在一场练习赛后说:“当我还是孩子的时候,五六十岁的男人已经被认为是‘老爷爷’。而现在,我们都 80 多岁了。这太令人震惊了。”对这群银发球员来说,80 岁正是新的 50 岁。

“终身足球”联赛秘书长伊藤矢方认为,高龄赛区的出现反映了日本社会的现实,“老年人也能如此活跃”。

野村最年长的队友是 93 岁的盐泽慎吾。担任守门员的他曾是一名赛车设计师。“如果没有踢足球,我现在可能已经死了。”这项运动促使他戒烟,并帮助他在治疗椎管狭窄后加快康复。

当然,足球这项体育运动是相当耗费体力的,对老年人来说更是如此。

在一个比赛日,一群平均年龄约 83 岁的银发球员们正奋力拼搏,但他们明显僵硬的背部、吱吱作响的膝盖和急促的呼吸声是常态。一名 89 岁的球员在踢了 10 分钟后被换下场。这是为了保护他。

赛后,他们像年轻人一样,举起啤酒庆祝本队的表现。

野村的妻子淳子几十年来一直观看他的比赛。她每天会在笔记本上记录野村的血压数据以及日常活动和饮食。“他喜欢吃肉,所以我总是试着让他多吃蔬菜。”她也认为,足球对野村的健康最有裨益。

随着年龄的增长,野村没有放慢他的足球脚步,还在周末与女儿和孙女一起踢球,传授技巧,培养她们对这项运动的热爱。

他 48 岁的女儿百合子说:“我真的很钦佩他。我希望能像他一样,老了也能继续踢球。”



■ 韩国老年学生在辅导班填写学习表



■ 韩国老年学生接受中学生导师一对一辅导



■ 红星队、白熊队和蓝色夏威夷队的球员参加在日本东京举行的“终身足球”联赛 80 岁以上赛区开赛仪式



▲ ▼ 2021 年,澳大利亚墨尔本出现第一条“阿尔茨海默病友好型”感官步道



### 特殊游客享受生活

无论是学习、体育运动,还是其他乐龄休闲项目,对身体欠佳的老年人来说,可能都只能无奈放弃。如何让有疾患的老年人同样享受生活,值得研究和探索。令人高兴的是,近年来,“阿尔茨海默病友好型”旅游正在兴起,为以老年人为主的这个人群打开了一扇门。

尽管斯科特·库珀的记忆消退得很快,这个 66 岁的澳大利亚男子依然选择与妻子吉尔一起环游世界。他们每年两次去加拿大看望女儿,并定期探索澳大利亚国内景点。澳大利亚正是提供“阿尔茨海默病友好型”旅游服务的国家之一。

在库珀看来,旅游带给他“继续享受生活的机会”。他坦言,旅行有时也会带来压力,但新的体验会激发动力。“(旅游)有助于身心保持活跃。”

科学家根据研究预测,到 2050 年,全球将有约 1.53 亿人患有阿尔茨海默病。这类神经系统疾病最常见于老年人,可导致记忆力丧失、困惑、抑郁、冷漠和情绪波动。

一项研究结果显示,新的地点、景色和声音对阿尔茨海默病患者有帮助。近年来,“阿尔茨海默病友好型”旅游在澳大利亚、加拿大、英国和美国等地流行,一些旅游目的地通过设立感官步道、记忆咖啡馆和艺术工作室来迎接这群特殊的游客。

“旅游不是一种治疗方法,但它能提供显著的情感和社会效益。”澳大利亚麦考瑞大学阿尔茨海默病护理教授沃伦·哈丁说,旅行帮助患病人群增强信心、激发记忆和建立独立性。

哈丁曾多次与患有阿尔茨海默病的母亲一同旅行:通过认真规划行程,母亲的焦虑得以减轻;安排母亲在一天中最清醒的时候外出;在旅途中,母亲的吃饭、睡觉和服药时间与她在家时保持一致……哈丁说:“旅行后,我们分享途中的照片和故事,而这些照片和故事帮助她去回忆。”

2021 年,澳大利亚第一条“阿尔茨海默病友好型”感官步道在墨尔本附近的伍卡隆地区公园开放。这条小径穿过青翠的森林,那里是袋鼠的家园。全程设有 9 个停靠站,包含多个公共空间,人们可以在那里听音乐,分享身边的风景和故事。步道的设计可以让轮椅和服务犬通过。

英国政府机构“访问英格兰”和“访问苏格兰”出版了《“阿尔茨海默病友好”旅游指南》,详细介绍如何改善对这个群体的服务,如提供无障碍厕所、清晰的标识、护理人员折扣以及合适的景点目录。美国纽约现代艺术博物馆通过艺术欣赏课程引导患有阿尔茨海默病的游客。此外,美国多个州的十几家博物馆、画廊和自然中心为这些患者提供专门的项目。

可以预见,未来将有越来越多老年人能更加轻松地度假、更加多元地享受生活。