



报道 | 李雅歌
liyage@sph.com.sg



新加坡电竞与网络游戏协会主席黄以安认为，电竞可以作为扩充乐龄社交方式的新尝试。（档案照）



新加坡社科大学老年学高级讲师陈正见指出，代际间的不同使得乐龄社交需求出现多元化、个性化趋势。（受访者提供）



罗富铭成立Sunshine seniors，希望为乐龄群体赋能，保持积极活跃的生活态度。（受访者提供）



亚洲养老公司创办人谢慧贞认为，银发族的人情味正是这个时代所缺乏的重要品质。（受访者提供）



大家自发寻找资源，为成员圆梦，开办尤克里里学习班。（受访者提供）

2026年新加坡将步入超老龄化社会，到时65岁以上的长者将占总人口的五分之一。退休后迈入新的人生阶段，如何让社交生活充实有意义，是乐龄关心的话题。随着教育水平提高，来自不同行业背景的长者，对于社交生活各有需求。打破认知边界，他们积极尝试新型社交活动。通过草根组织自发建立联络网，规划兴趣小组。对于希望再就业的群体，不同机构以赋能角度为长者寻找机会，与企业牵线搭桥，发挥乐龄在专业领域积累的宝贵经验。

新型社交活动 乐龄自强自乐

与上一代比较，受过良好教育，更富有，也更健康的六七十岁群体，对退休后的社交生活更有要求与

主见。他们根据个人兴趣主动建立社群，发起新型社交活动，满足不同需求。更有机构为长者与

企业牵线搭桥，发挥他们在专业领域积累的宝贵经验。改变乐龄是社会弱势，需要帮助的刻板观念。



乐龄享受徒步过程中彼此陪伴的时光，与人与大自然连结。（陈渊庄摄）



经过14周系统培训，（左起）林丽云、陈德良、张斯彬、邓顺荣组成乐龄电竞队S-team，在电竞游戏中建立友谊。（李姿仪摄）

银发电竞族 娱乐社交两不误

谁说打电竞是年轻人的特权？只要敢于尝试，年龄不是问题。从去年开始，电竞培训机构Esports Academy推出乐龄电竞培训班，让电竞成为娱乐交友的方式。为期14周的系统培训，每次三小时，由专业教练指导学员玩射击游戏《反恐精英》（Counter-Strike）。陈德良（75岁）、张斯彬（62岁）、邓顺荣（69岁）和林丽云（75岁）最初是在参加社区健身计划“健得力”（Gym Tonic）时，听说有乐龄电竞培训班，抱着尝试新事物的好奇心报名参加。原本互不认识的四个人，通过电竞游戏有了共同话题。这款游戏需要团队配合作战，在游戏的沉浸式体验中，增进彼此间的沟通了解，磨合出团队精神。四人集合成S-team，还印制了队服。最近在教练安排下，他们还同瑞典乐龄电竞组打比赛一较高下。回顾练习之路，张斯彬说一开始对电竞游戏完全不了解，每次上课都会认真做笔记，熟悉里面的各种武器、不同地图，锻炼手指协调性，同时控制鼠标和键

盘。后来发现打电竞是很好的动作技能（motor skill）训练，协调脑、骨骼、关节和神经系统的机能，可以活跃大脑，预防失智症。林丽云的家人很支持她打电竞，先生还特地带她去买电竞设备，希望她多接触新事物，找到乐趣。邓顺荣服役过兵役，在游戏中他可以使用武器射击，投掷手榴弹，又找回当兵时的感觉。陈德良说自从开始玩电竞，跟家中晚辈可以互相切磋攻略心得，有更多共同语言。如今培训虽已结束，S-team的四名成员依旧相约每周两晚，各自在家上线一起练习。游戏中默契配合，游戏之外他们早已成为好友。每次练习结束后会留下来聊聊天，从家中带食物来分享。采访当天正是陈德良的生日，三名友人带来蛋糕，准备了礼物，一起为他庆生。

年长者社交需求多元化

项目负责人新加坡电竞与网络游戏协会主席黄以安认为，随着社交方式多元化，在为年长者安排活动时可以考虑融入新元素，做出新尝试。原本很多人认为电竞只是年轻人的娱乐，通过这次培训课程，看到其实不然，

当社会从关怀角度看待乐龄时，偏向用解决问题的思维，把乐龄放在相对弱势的位置，需要他人提供帮助……如果整体论调放在如何解决问题上，是一种相对被动的处理方式，偏向于强调乐龄的软弱，而非主动挖掘潜能，激发乐龄活力。——罗富铭

只要愿意尝试，乐龄也可以从中获得乐趣。也许学习过程需要多些时间，帮助他们练习反应速度、手脑平衡，但技术好坏不重要，重点是大家在一起学习新事物，在游戏中增加沟通，彼此配合，交到新朋友对抗孤独，从电竞时光中收获友谊。在为年长者规划活动时，新加坡社科大学老年学高级讲师陈正见注意到，从建国一代到立国一代，以及近几年新兴的概念“壮龄人士”（Young Seniors，指50岁至64岁），由于代际差异，不同年龄层的成长、教育背景、生活方式与个人

喜好不同，乐龄社交需求出现多元化、个性化趋势。随着新一代乐龄群体来自不同行业背景，有金融、教育、医疗、科技等，他们对于社交的需求不只是唱歌、玩游戏、做手工这么简单。根据个人兴趣主动建立社群，由个人或草根群体发起的社交活动，可以进一步满足不同族群的需求。

草根组织自发安排活动

Sunshine seniors是本地自发的乐龄组织，成立不到两年时间，通过线上推广和口口相传，目前已有2400多名会员，分成不同兴趣小组，定期组织活动。其中徒步兴趣小组，每周会到全岛各地健走。最近一次活动一行十几人，来到正华自然公园一带的自然步道，享受清晨的彼此陪伴，在大自然中边徒步边聊天，分享生活近况。洪珍珠（66岁，前市场营销）是这次徒步的组织者，她喜欢一边徒步，一边在大自然中放空自我。大半生为工作生活奔波忙碌，迈入乐龄之年，洪珍珠说最重要的是与自然连接，与自己连接，认识自己，追求内心的宁静。苏迪尔（Sudhir，66岁）是物流经理，最近刚退休，积极为

自己安排活动，充实每日行程表。每周他会参加两次远足，平时喜欢和朋友打乒乓球，还相约到周边国家旅行。另一名同行者黄淑卿（67岁，保险业）经常和先生一起参加徒步小组，平日自己外出缺乏动力，跟一群人一起比较容易坚持。每次边徒步边欣赏岛国风光，结束后还可以到周边觅食，健身玩乐两不误。

从解决问题到挖掘潜能

作为Sunshine seniors发起人，罗富铭（69岁）说成立该团体的初衷是希望为乐龄赋能，让他们可以积极自发保持活跃，不断探索。五年前刚退休时，他开始思考人生下一阶段要做的事。发现很多报道倾向把乐龄放在弱势位置，逐渐形成社会对这一群体的刻板印象。“但当我步入乐龄之年，发现其实与父母相比，我们这一代有幸接受良好的教育，无论医疗水平、个人财富都有所提升，这一代人更富有，更健康，还能履行社会责任，但却为何会形成刻板印象？对此我的观察是，或许当社会从关怀角度看待乐龄时，偏向用解决问题的思维，把乐龄放在相对弱势的位置，需要他人提供帮助。在某种

层面上对于身患疾病，需要照顾的年长者的确如此，但如果整体论调放在如何解决问题上，是一种相对被动的处理方式，偏向于强调乐龄的软弱，而非主动挖掘潜能，激发乐龄活力。”

在罗富铭看来，乐龄是一群有丰富人生经验，在专业领域耕耘几十载，有知识、有人脉的群体，可以借助社群力量互帮互助，发挥积极影响力。之前群组中有人想教尤克里里，但没有场地，没有学生，不知从何开始。大家集思广益，一起帮忙找资源，通过群组宣传找学生，最后课程顺利开班。

转换视角，罗富铭提出“从工作退休不代表从生活退休”；“好好生活而不只是生存”；“带给自己和周围人阳光”等七项原则，召集具有同样积极心态的乐龄一起建立社群。采取去中心化管理的模式，没有统一的活动安排，而是按照个人爱好提出想做的工作与计划，群中有人响应就一起来做。有人喜欢徒步，有人喜欢安排博物馆文化之旅，有人提出想要学习近藤麻理惠的收纳术，有人感兴趣如何提升个人形象。任何提出活动建议的人都可以成为组织者，锻炼每个人的领导与沟通协调能力。

为银发族再就业牵线搭桥

在积极参加活动之外，再就业也是乐龄保持社交的方式。林恺宁（29岁）和严妙欣（31岁）观察到家中有长辈虽然受过高等教育，在专业领域有丰富经验，却很难找到专业对口工作。两人合伙成立The courage chapter，帮助想要继续从事PMET类别工作的乐龄与企业对接，提供名为“returnship”计划，宗旨是帮助乐龄以经验丰富的导师身份重返职场，但又像实习生一样谦逊，用他们的经验助力企业发展。

作为该项目的参与者之一，林国宾（52岁）在微软20余年，曾担任国际总监职位负责亚洲订单业务。在该计划配对下，林国宾为联合利华（Unilever）提供企业领袖培训，帮助在职主管进一步提升领导力。林国宾认为，当专业领域的乐龄重返职场，不能按照现有劳动力的标准，以效率、效能为主衡量乐龄劳动力的价值。乐龄的增值空间在于作为经验丰富的顾问，可以为企



林恺宁（右三）与搭档成立The courage chapter，帮助乐龄重返职场发挥余热。林国宾（右二）作为参与者，为联合利华提供企业领袖培训。（受访者提供）

年长者职场散播人情味

亚洲养老公司（Ageing Asia）创办人谢慧贞认为，如今乐龄越来越有独立意识，不再受之前三代同堂观念的限制，更多选择与孩子分开住，有自己的空间。随着医疗水准提升，很多人65岁后都还能继续工作。加上新加坡人力紧缺，雇主需要考虑如何善用银发族。在刚刚过去的世界老龄化节（World Ageing Festival）上，作为主办方谢慧贞请到一批乐龄负责展会接待工作。在保持工作活力的同时，也通过展会使乐龄多多接触医疗、科技、金融、创业等与时俱进的

元素。当谈及乐龄员工的独特之处时，谢慧贞认为，银发族的人情味正是这个时代所缺乏的重要品质。她注意到平日如果是与年轻人共事，气氛会显得有些严肃紧张，每个人只专注于工作上。而当乐龄出现，会和大家打招呼，嘘寒问暖之间多了分温馨。“现代社会节奏快、压力大，年轻人或许需要多一点跟长者接触，在与乐龄接触后好像比较温和有亲切感，人也变得比较柔软。年长者对生活的热情，他们的人生阅历，以及一份愿意为他人付出的心，让社会多一分人情味。”