

# 我国打造“无龄城市”实现百年健康

副总理王瑞杰指出，随着我国人口结构变化，社会应把握机遇让年长者充分发挥潜能，继续为社区做出贡献，即使体弱也应有信心继续外出活跃生活。职场更应改变歧视年长员工的狭隘心态。

刘智澎 报道  
zhipeng@sph.com.sg

随着人类预期寿命持续延长，活到100岁可能将成为常态。我国计划打造“无龄城市”，采取以人为本的全面策略来提升年长者的健康，在2050年实现健康长寿的愿景。

副总理兼经济政策统筹部长王瑞杰说，即使是体弱的年长者也应有信心继续外出，积极活跃地生活。

王瑞杰星期四（8月25日）在美国国家医学院的“健康长寿全球路线图”亚

洲推介峰会上致辞时，提到如何把握机遇让年长者充分发挥潜能，继续为社区做出贡献。

峰会由卫生部、新加坡国立大学、国大医学组织和曹氏基金会联办。

为减缓人口结构变化带来的影响，美国国家医学院委任不同领域的国际专家组成委员会，制定健康长寿全球路线图，旨在推动全球公共卫生体系和全社会在2050年实现健康长寿的愿景。

委员会的研究发现，出生在发达国家的孩童超过一半会活到100岁，但这也

将对社会造成深远影响。如何分阶段为百岁人生进行规划，以及可持续地应对医疗保健和退休需求，将是一大挑战。

王瑞杰说，时至今日，很多人仍以“银色海啸”的角度看待老龄化，认为这会给社会带来沉重负担，这种狭隘的心态必须改变。

针对雇主歧视年长员工的情况，王瑞杰强调，虽然立法有助解决问题，但更根本的解决方法是让雇主意识到，为年长员工提供机会并不是在“行善”，而是对企业有益的做法。

担任委员会联合主席的国大高级副校长（卫生创新与转化）黄聿立教授接受《联合早报》采访时说，年龄歧视的问题在新加坡日趋严重，尤其是在冠病疫情期间，年轻一代可能把各种防疫限

制归咎于年长者。

“这会形成一种自我应验的预言（self-fulfilling prophecy），年长者也会觉得受年龄限制而不能做某些事情。”

不过，科学和技术有望改善年长者的生活质量。王瑞杰举例说，自动化和数码科技的进步将为年长员工打造更包容的工作环境，而体弱的年长者也能依靠机器人等辅助科技原地养老。

## 孤独感危害生理健康 如同每天抽15根香烟

值得关注的是，由于年长人口增加，以及家庭结构和生活安排出现变化，本地独居年长者过去10年倍增，从2012年的3万多人，攀升至去年的6万多人。

黄聿立指出，家庭规模缩小导致年

长者的孤独感日益加剧，而孤独对生理健康的危害相当于每天抽15根香烟。

王瑞杰也提醒，年长者的孤独感可能对预期寿命和健康造成显著影响，而且这个问题不仅限于独居年长者。他引述杜克一国大医学院与日本大学去年的一项联合研究说，新加坡和日本的孤独年长者比同龄人少活三年。

新加坡人的预期健康寿命在全球名列前茅，从1990年的66.6岁增至2019年的73.9岁。王瑞杰强调，为了延长人们的健康寿命，我们须不断地努力。“我国可以也必须做得更多，来缓解年长者晚年的压力。”

**推进四大领域改造 解锁长寿红利裨益**  
刊第9页