



华助会昨早组织近100名乐龄人士，跟随旅游局导游徒步攀登本地历史地标福康宁公园，鼓励年长者保持健康活跃。（林泽锐摄）

## 华助会带百名年长者登高庆重阳

王晓亚 报道  
wangxy@sph.com.sg

百名年长者爬山登高，欢庆九九重阳佳节。

“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”。昨天是农历九月初九重阳节，传统上，人们在这一天喜欢登高望远。加上九月初九有“久久”谐音，所以重阳节又带有敬老尊贤，祝年长者长寿之意。

为欢庆重阳节，华社自助理事会昨早组织近100名乐龄人

士，跟随旅游局导游徒步攀登本地历史地标福康宁公园，参观亚细安雕塑园及香料园。

据华助会家庭与工友支援兼幸福乐龄处处长张晓君介绍，重阳登高活动去年首次举办便收获很好的反响，年长者也积极参与其中。

她说，重阳节在陆港台地区是一个颇受重视的节日，但本地却没多少人知道。配合“家有一老，如有一宝”的主张，华助会希望借此活动，让本地公众关注

敬老课题，鼓励年长者继续保持活跃健康。

“年长者真的是家中的宝，他们与年轻人一样，拥有充沛活力和体力，还有好学乐学的精神。活动也能让他们忆起曾经的新加坡，自己青春年少的时代。”

今年88岁的王祖燊是登高者中最年长的一位，他一个月前得知活动消息后，便满心期待地与太太一起报名参加。王祖燊受访时说，虽然向来都知道有九九重

阳节这个说法，但却不太清楚其中由来，登山活动给了他一个学习的机会，他今后还会继续参加。

“来之前许多人担心我年纪太大做不到，但挑战自己之后我觉得完全没问题，甚至没有一点气喘。”

登高活动后，年长者还前往华助会礼堂享用午餐和传统点心重阳糕。15名乐龄人士亲自呈献木箱鼓（cajon drum）演出，共同度过欢乐重阳节。

华助会  
重阳登高

## 百名年长者登福康宁公园

每天爬10层楼阶梯回家，67岁退休阿叔连同百名乐龄人士，参与华助会重阳登高活动，登上福康宁公园。

前天是一年一度的重阳节（又称敬老节或登高节），在中港台是普遍的传统节日。为了庆祝这个节日，人们一般会带年长者出游赏景，登高远眺，享受大自然环境，以祝福他们快乐和身体健康。

今年是华社自助理事会（CDAC）第二次举办重阳登高活动，当天带领乐龄人士徒步登上福康宁公园，从中了解新加坡历史。

这是柯受恩（67岁，退休）第二次参加这项活动。他说，以往并不熟悉重阳节这个节日，如今了解这个节日有更深一层意义。“这个活动不但能够运动、让我了解这个节日，还可以吃到从没品尝过的重阳糕。”



▲67岁柯受恩（左一）连同乐龄人士，参与华助会重阳登高活动。（受访者提供）