



克利夫蘭展覽中心： 白宮組織老人 AARP 學習班

(本報訊)4月27日在克利夫蘭展覽中心，舉辦了2015年白宮組織的有關老人福利設施尤其是對低收入的人是計劃服務周

AARP 的一天學習班，當日前來參加的有克利夫蘭華人社團，常青公寓負責人，克利夫蘭美健藥房的負責人還有遠道而來的各地學員，該協會參加成員必須在55歲以上。

當日活動由美國參議員 Sherrod Brown 的歡迎詞開始，整天課程是講解如何讓老人的衣食住行更完善，主講人有大學教授，銀行家還



到，AARP 協會為老人經營規劃退休後的財務管理等。退休後，從原本以工作為中心，轉變為休閒為中心的社會現象要求要強化老人的健康與能力，AARP 為百姓的晚年生活提供了一個保障。

AARP 于 1958 年在華盛頓發起並創立，目前全美國有近百萬會員，每年會費\$20，其中包括普通會員、永久會員，預備會員和退休前會員等。



參議員 Sherrod Brown 的歡迎詞

April 27, 2015

Friends:

It is my privilege to welcome you to the White House Conference on Aging Regional Forum and to Cleveland, Ohio. I'm happy to join you today for the fourth of five forums across the county that will help inform the 2015 White House Conference on Aging.

Local collaboratives, like the cutting-edge research performed at the Cleveland Clinic Aging Brain Clinic and the support services provided by the Western Reserve Area Agency on Aging, make Cleveland a national leader in successful, innovative initiatives. I can think of no better place to host today's dialogue than right here.

That's what today is all about – dialogue. It's about directly engaging older Americans, their families, caregivers, advocates, community leaders, and experts to write the next chapter of a story we began 80 years ago with the creation of Social Security, and strengthened 30 years later through the enactment of Medicare, Medicaid, and the Older Americans Act. Today is an opportunity to not only reflect on our achievements to date, but also to identify and discuss old and new issues that will impact the quality of life for our aging population.

We will explore important emerging themes, such as ensuring retirement security, promoting healthy aging, providing long-term services and supports, and protecting older Americans from financial exploitation, abuse, and neglect. With input and ideas from you, we can help ensure that this next chapter works for aging Americans.

Thank you for participating in today's forum. I am looking forward to productive conversations that will help write the future for older Americans.

Sincerely,
Sherrod Brown
Sherrod Brown
U.S. Senator

與我們社區裡的被孤立者聯繫

撰文：郭為婉



社交孤立的害處相當於每天吸食 15 支香煙。這一統計數字對我們所有人來說，猶如當頭棒喝的一記警示。與家人、朋友和社區各界緊密聯繫是組成一個既充實、又健康的人生的重要部分。不幸的是，太多老年人都變得社交孤立。

美國超過 40% 的長者獨自居住，研究表明他們都是屬於社交孤立的高風險人群。社交孤立可能會在他們生病或受傷後、失去工作或家庭後、喪偶或其他家庭成員逝世後出現。

社交孤立的後果是很嚴重的。由於他們大部份長時間獨居，因此存在意外發生、患病的風險，同時整體健康狀況也較差。研究顯示，社交孤立的效果就如同吸煙一樣壞，甚至比肥胖症更糟。社交孤立同時使老年人面對其他問題，例如飢餓、住房和財政事宜變得更為複雜。

亞太裔社區的長者社交孤立風險更大。皮尤研究指出，74% 的亞太裔成年人在國外出生，而從其他國家移民到美國的人們很可能英語水平有限。

即使亞太裔社區的老年人與子女和孫輩們生活，他們的家人也可能會因為忙於工作或上學而無法花時間在他們身上，造成社交上被孤立。另一個引致亞太裔社區長者出現社交孤立的因素是文化適應所造成的壓力。許多老一輩的移民可能會因為要離開自己的祖國而感到抑鬱，並失去社會地位和自信，因而變得十分依賴於他們的子女或孫兒們。

另外，如果交通不便或費用太高，老年人就無法出門探望家人或朋友、去超市購物，或者參加社區活動。而如果老年人不能夠再駕駛，就只能閒居家

中，他們也會變得更孤單。

幸運的是，有一些辦法可以應對社交孤立的。改善公共交通的可用性、可靠性和經濟可負擔性對於聯繫他人及避免社交孤立是至關重要的。

科技是另一種使長者更容易連接外界的方式。對於不熟悉科技的長者而言，平板電腦和智能手機為他們打開了一個全新的世界，他們可以利用電子郵件與家人和朋友聯絡，看影片、娛樂及資訊，尤其是關於家鄉的信息。

對於已被孤立的老年人來說，避免孤獨的其中一種方法是與其他人一起做熱愛的活動，建立關係。例如為社區組織擔任義工或與兒童工作、養成一個嗜好例如記錄個人或家族史，又或照顧寵物等，這些不僅可以幫助人們避免社交孤立，更能帶來較佳的健康狀況。

您只要主動與他們接觸、談話，便能幫助社區內那些社交孤立的人們。邀請他們與您一起喝杯茶或者帶他們到餐廳吃一頓家鄉菜，都會給他們送上溫暖。主動載他們去附近的亞洲雜貨店購物或是去看醫生。經常給他們打電話，以檢查他們是否已經服用藥物。如果他們會用電子郵件，可向他們發送郵件問好。這些小事情顯示您的關心，但卻大大地減少他們的孤獨感。

作為一個社區，我們必須明白老年人被孤立的原因及盡力避免。幫助那些被孤立的人們重新與家庭和社區建立聯繫是我們的優先任務。

有關 AARP 可如何幫助亞太裔家庭獲得更美好生活，請瀏覽網站 www.aarp.org/aapi or aarpaapi 以獲得更多資訊。

郭為婉是 AARP 多元文化市場和參與部(亞太裔)副總裁，她也是奧巴馬總統的亞太裔顧問委員會主席。