

首个相关调查显示 善事做越多越有幸福感

陈紫筠 报道
ziyun@sph.com.sg

为善最乐，本地首个有关行善和个人生活的调查显示，做义工或是捐款的国人更有可能感到满足和快乐。

调查结果显示，曾经做义工或是捐钱的受访者中，三分之二对生活感到满意和快乐。相比之下，没有行善的国人当中，少过半数（45%）有如此感受。

全国志愿服务与慈善中心每两

年展开一次的“个人志愿服务与慈善调查”，去年首次与新加坡管理大学行为科学研究所所长陈振中教授联合针对个人幸福感（Subjective Well-Being）进行研究。

调查在去年7月至9月间进行，共访问了1512名年龄在15岁及以上的新加坡居民和非居民（不包括游客）。受访者中，91%在过去一年内曾经自愿捐钱做善事，32%在过去一年内做过义工。

投入志愿服务行列的时间长短，也与对生活的满意度紧密相

连。过去一年内，在做义工12个小时及以上的国人当中，有71%对生活充满幸福感；在做义工不到12个小时的国人中，只有63%感到快乐。

捐的钱越多，获得的满足感越大。捐款100元及以上的受访者中，72%享有极高幸福感，捐款100元以下的人当中，仅有59%感到如此。

另一方面，若受访者在非营利组织当义工时获得极大满足感，88%的人有意在未来再次当义工，

而满足感较低者中，只有七成表示会这么做。

此外，若捐赠给非营利组织带来极高满足感，打算再次捐款的人多达92%，而仅有78%满足感较低者有意再捐款。

陈振中教授受访时说，其他国家也做过类似研究，但在本地是第一次进行，所得到的结果与英国和美国等国家一致，证实行善和个人满足感息息相关。

他说：“快乐的人更可能行善，行善的人也比较快乐。付出

调查显示，投入志愿服务行列的时间长短，与对生活满意度紧密相连。做义工12个小时及以上的国人中，71%对生活充满幸福感；做义工不到12个小时，只有63%感到快乐。捐的钱越多，获得的满足感也越大。

时间和金钱让人从中找到意义，你会因为接触较不幸的群体而对自己的生活更感恩。与受惠者和其他捐献者交流，也有助建立社区归属感。”

全国志愿服务与慈善中心执行理事长连宗诚认为，虽然人们在直觉上知道为善最乐，但有些人不把行善视为需要优先完成的事。他们或许专注于其他人生目标，觉得生活压力大，没有时间去做好事。

他指出，调查结果确认了行善和满足感之间的关系，借此希望大

家重新审视人生，为慈善献出更大力量。

过去六年来，高级营销职员张佩玲（27岁）每个星期做义工，为贫困小孩补习。她对所服务的社区组织产生归属感，并与志同道合的义工结下深厚友谊。

她说：“做义工让我非常快乐，我不只是小朋友的导师，也从他们身上学到很多。看到孩子们的纯真，也让我暂时忘却工作烦恼。”