

狮城脉搏 郑宝莲

冠病大流行给新加坡和全世界带来了巨大的健康、经济和社会成本。许多人不得不以牺牲自己的福祉为代价，来适应新的生活和工作方式。新加坡正逐渐进入地方流行病阶段，面对奥密克戎变异毒株和接下来对日常生活的限制所带来的不确定性，我们必须让我们的老年人感到放心，并促进他们的福祉、韧性和有意义的社区参与感。

根据新加坡管理大学幸福老龄化研究中心（ROSA）在2021年10月进行的新加坡生活与健康研究调查，超过80%的本地老年人对与冠病地方流行病共存意味着什么感到担忧。这令人关切。

有鉴于此，在向新常态过渡的当前时候，我们如何才能为受冲击最大的老年人给予最佳支持？虽然我们无法预测在地方流行病阶段会面对什么，但我们发现社会融合很重要，可以帮助弱势群体缓冲危机。

例如，幸福老龄化研究中心副主任威廉·托夫（William Tov）副教授发现，在冠病疫情暴发的前一年拥有令人满意的社会关系，可抵御病毒阻断措施对老年人韧性和幸福感的负面影响。以情感和有形支持衡量的社会满意度，可以预测韧性程度。拥有良好社交网络的老年人，能够更好地从逆境中恢复。对于独居的老年人来说，社区可以作为社会支持的重要来源。

我们的研究还发现，参与社会活动，如志愿服务，能让老年人感觉更融入社区。我们发现，参加志愿活动的老年人表示他们的幸福感更高。虽然志愿服务可以让人获得新的身份和目的，特别是对老年人而言，但仍须克服他们参与社会的几个障碍。

在文化层面上，我们对老龄化所赋予的意义和价值观念助长老年歧视。一些老年人在退休后寻求再就业或担任志愿工作时，会担心别人有负面看法（即认为他们是弱者或他人的负担）。例如，新加坡生活与健康研究最近对381名55岁至75岁的失业老年人进行的调查发现，85%的受访者认为，年龄歧视阻碍了他们的求职。

从更广泛的层面来看，老年人须要感到自己有能力为社会做出贡献。这意味着通过向他们提供必要的资源（身体、心理、社会和财务），让他们能够做出选择并保持社会参与度，以确保他们的整体福祉。

至于目前疫情期间社会融合的重要性，幸福老

## 疫情期间的社会融合和老年人福祉

冠病疫情几乎重置了整个社会，导致各种衡量标准、规范和边界变得模糊。这为政府、志愿服务团体、私人领域和我们提供了一个前所未有的机会，为地方流行病阶段的生活制定战略和指导方针。

老龄化研究中心还发现，社会融合是对老年人接种疫苗的积极推动力。许多老年人决定或想要接种疫苗是出于“社会原因”。2021年8月，超过一半的受访者表示，不想让他人面对感染冠病的风险，以及希望能有更多时间与朋友和家人面对面相聚，是接种疫苗的原因。随着新加坡从冠病大流行过渡到地方流行病，接种追加剂仍然是国家的优先事项，我们必须继续加强社会融合工作。

这些例子说明社会融合对老年人福祉的重要性。令人欣慰的是，整体而言，老年人展现了惊人的韧性，这在很大程度上归功于基层所做的大量工作。志愿服务团体，如护联中心、飞跃社区服务、全国志愿服务与慈善中心，以及关爱社会服务，已率先采取了一些重要举措，旨在为老年人打造一个“地方护理生态系统”，让他们在地方流行病阶段保持身心活跃。

在疫情期间，这些志愿服务团体三管齐下，帮助老年人融入社会和提升能力。首先，扩大和提升社会参与的空间，如活跃乐龄中心。第二，展开数码化和混合式社会服务和志愿者活动，如由老年人主持的在线讲故事活动。第三，为现有的志愿者提供更多支持，并创建疫情所需的新志愿者角色，如帮助老年人善用科技的数码大使。

然而，在鼓励老年人融入社会方面，我们还有更多工作要做。重要的是，老年人必须拥有从有薪工作岗位退下来，仍能在乐龄生活继续融入社会的自由。为了实现这一目标，我们工作的起点不仅须要延长寿命，还须要促进“健康寿命”（healthspan），换句话说，让他们在晚年仍能保持活跃，为家庭、社区和工作做出有意义的贡献。人们的寿命越来越长，但随着预期寿命的延长，我们必须采取措施，提高所谓的“功能性健康”，即我们从事日常生活活动的体力和心智能力。

我们要做的不仅仅是尝试让老年人融入，而且还要增强他们的能力，让他们以有意义和有效的方式为社区做出贡献。真正的被赋权意味着有时间、精力和资源，来做出符合自己愿望的选择。社会必

须认识到，老年人是宝贵的资源，即使在退休后，也能够并希望继续为社区做出有意义的贡献。赋权是让他们这么做的第一步。

幸福老龄化研究中心认为，增强老年人能力的一个重要途径，是创造他们退休后可担任的新社会角色。一方面，这将为老年人提供持续的社会归属感，另一方面让老年人能在社区和工作环境中有意义地参与。为老年人创造新的社会角色是可以做到的，例如，社会上的一些特权阶层，商人、管理层和学者在达到退休年龄后，能继续做出重大贡献。关键问题是，目前并非所有人都能获得这种机会。

要保障老年人的福祉，并使他们能够在晚年继

续参与社会生活，就必须重新界定老龄化，并对有贡献的人生阶段做出新的定义。冠病疫情几乎重置了整个社会，导致各种衡量标准、规范和边界变得模糊。这为政府、志愿服务团体、私人领域和我们提供了一个前所未有的机会，为地方流行病阶段的生活制定战略和指导方针。

我们无法预测在未来几年里，和冠病共存的生活会是什么样，但我们知道，要打造更坚韧的国家，可持续的支持架构和干预措施至关重要。当我们过渡到地方流行病阶段的生活方式时，如何才能确保最脆弱的老年人不会被抛在后面？幸福老龄化研究中心的研究，强调了社会融合对维持他们的福祉和韧性的重要性。这场疫情给社会带来了无数挑战，但也为重新塑造一个更关爱老年人的未来提供了巨大的机会。

作者是新加坡幸福老龄化研究中心主任