

新大研究：住靠近公园绿地 年长者幸福感更强烈

一项最新公布的研究显示，住靠近公园、绿地或运动场近，对年长者的身心灵都有积极正面的作用。

参加社交活动频率高的年长人士也会有更强的社会幸福感。

新加坡管理大学幸福老龄化研究中心 (Centre for Research on Successful Ageing) 以组成社会幸福感 (social well-being) 的五个方面：社会整合 (social integration)、社会贡献 (social

contribution)、社会认同 (social acceptance)、社会实现 (social actualization) 和社会和谐 (social coherence)，来了解和改善新加坡中老年人的社会幸福感。研究数据来源于在2022年对

将近6700名年龄在58岁至78岁的新加坡人进行的民意调查和新加坡生活与健康研究 (Singapore Life Panel)。

受访者的平均社会幸福指数为61.75分，满分为90。其中，社会实现 (代表对社会进步的信念) 得分最高，而社会和谐 (认为自己有能力理解社会) 方面得分最低。

调查显示，住家步行10分钟范围内有邻里设施，会正面影响年长者的幸福指数。邻里设施包括公共交通系统、诊所、杂货店等。其中，如果住家离公园、绿地或运动场近，对年长者的正面影响最大，幸福指数会提高4.89。住家周边是否有民众俱乐部对人们的幸福指数影响最小，幸福指数增长2.36。所以，提供更多便利设施可以对老年人士的社会幸福指数产生积极影响。

研究中心建议，可进一步调查不同类型的社区设施的存在对社会幸福指数的影响，这会对政策



资料来源 / 新加坡管理大学幸福老龄化研究中心

早报图表 / 卢芳楷

制定产生价值。

另外，年长者参加社交活动的频率越高，社会幸福得分越高。增加中老年人对社区活动的参与可能是改善社会和心理健康的

此类活动。研究发现，在与其他人数字接触频率低和频率高的受访者之间，社会幸福感的差异最大。这意味着让老年人保持数字连接，可以作为考虑改善社会幸福的干预关键点。