

本期咨询报，我们将分享幸福老龄化研究中心（Centre for Research on Successful Ageing，简称“ROSA”）所共同主办的 SIGMA 研究座谈会（SIGMA Research Symposium）、新加坡生活与健康研究（Singapore Life Panel，简称“SLP”）会员见面会所获得的见解，以及年长成人的钠摄入量。

SIGMA 研究座谈会

2023 年 5 月 11 日至 12 日，ROSA 于日本东京与一桥大学（Hitotsubashi University）共同主办了第一届的 SIGMA 研究座谈会。座谈会的主题是“生命历程之老化与身心健康”（Ageing and Well-being over the Life Course），来自全球逾 25 家机构的研究员在会中发表了 35 份研究报告。我们的研究员也发表了共 5 份研究报告、主持两场会议并参与了一场小组会议。



座谈会参加者，包括 ROSA 总监 Paulin Straughan 教授（第一排右 4）以及新加坡管理大学教务长 Timothy Clarke 教授（第一排右 3）。

本次活动整体而言相当成功，对于 ROSA 能够针对新加坡年长成人的身心幸福获取研究数据，协助我们的研究员对幸福老龄化取得观点，多位研究员深表钦佩。ROSA 再次感谢 SLP 会员持续的参与，是您的贡献协助 SLP 得到国际认可。

想取得 ROSA 于座谈会中所发表的研究报告完整摘要，请扫描以下 QR 码：



SLP 于新加坡管理大学的见面会

在近期的见面会上，我们针对即将在 2023 年 7 月逐步推展的健康 SG 计划（Healthier SG）寻求 SLP 会员的看法。这项全国性的策略着重预防医疗保健，以及让民众参与社区计划，保持身体健康。

虽然大多数 SLP 会员认为这是一项很好的计划，仍有部分对于选择合适的医生、前往较综合诊所所昂贵的私人诊所看诊，以及确保不同的健康提供者整合他们的健康记录，抱持保留态度。我们的 SLP 会员提供了一些有所帮助的建议，包括在年长成人聚集的地方（如，社区俱乐部）提升他们对这项计划的认识、用方言宣传这项计划以配合讲方言的年长成人，同时提供各项政府津贴，确保年长成人可负担初级保健，尤其是来自较低社经背景的人。

针对活跃老化的议题，其中一名参加者分享了她参加健得力中心（Gym Tonic）的正向体验，并鼓励其他 SLP 会员参与这项方案。我们觉察到社区内有许多免费和价格合理的运动方案，并且整理成信息图表与您分享这些方案。



4 月（左图）和 5 月（右图）参加见面会的 SLP 会员。

适合乐龄人士的 活跃乐龄计划

免费计划



计划名称	计划介绍	计划详情	如何报名
“乐享灿烂年华”计划 (健康促进局及民众协会)	参加一系列活动，如各项团体运动、预防跌倒、虚拟运动、演讲及工作坊。	• 适合 50 岁及以上成人 • 新加坡各地不同地点 • 每天各个时段 • 英语和华语活动皆有	利用健康 365 应用程序报名。 更多详情： www.healthhub.sg/programmes/160/AAP
“公园散步，发现健康”计划 (ActiveSG)	每个月与活跃健康教练一起散步，并且学习如何在散步过程中加入阻力训练。	• 适合 60 岁及以上成人 • 新加坡各地不同地点 • 每天各个时段 • 主要以英语进行	更多详情及报名： activesgcircle.gov.sg/activehealth/seniors/active-health-walk-in-the-park
中央健康社区保健计划 (陈笃生医院)	虚拟社区健康活动，包括每周运动及每月烹饪工作坊，以及延缓衰老和慢性病预防团体指导。	• 虚拟运动每周一及周五，上午 9 点 45 分至上午 11 点 • 活动时间表每月更新 • 团体指导须在确认报名前取得医生许可。	更多详情及报名： www.ttsh.com.sg/Community-Health/for-residents/activities-and-events/Pages/default.aspx
综合养生村 (邱德拔医院和义顺保健集团)	参加各项活动，如：运动、学习健康饮食、健康讲座及烹饪班。您也可以发起您自己感兴趣的团体，或其他民众一起参与各项活动。	• 综合养生村位于这些祖屋的骑楼下：义顺中心大牌 765、忠邦大牌 115、义顺东大牌 260 • 英语和华语活动皆有 • 欢迎各界参加	无须事先报名，前往任何一个综合养生村即可参加。 更多详情： www.ktph.com.sg/community-resources/be-active
老朋友趴趴走 (梁志强)	与梁志强和他的明星好友一起进行 6 至 8 公里的晨间散步，还有运动、歌唱及聊天。	• 周日上午 • 每周集合地点于梁志强脸书公布 • 欢迎各界参加 • 适合讲华语的参加者	梁志强脸书链接： www.facebook.com/jackneock



适合乐龄人士的 活跃乐龄计划

有受津贴计划



计划名称

计划介绍

计划详情

如何报名

健得力计划

(连氏基金会)

这项循证的阻力训练计划特别针对乐龄人士设计，有助恢复、维持或改善身体功能。

- 每周两次 45 分钟课堂，共 12 周
- 于课程开始前提供免费测评，并在最后一堂课提供课后测评。
- 各地不同地点
- 价格依地点而定，介于大约 \$180 至 \$240

更多详情及报名：
gymtonic.sg

对抗与老化相关的肌肉流失

(ActiveSG)

这个项目是乐龄人士开始学习并练习阻力训练的入门课程，以对抗老化多导致的肌肉流失。这项计划包含 3 个元素：评测、阻力训练及网域共享。

- 适合 60 岁及以上成人
- 每周一小时课程，共 8 周
- 于活跃健康体验中心（各个地点）进行
- 课程以英语进行，提供简单华语翻译。
- 8 堂课 \$60，乐龄人士享 9 折优惠，百分之 30 由 Active SG 现金积分支付。

更多详情及报名：
www.activehealth.sg/seniors/programmes/packages/age-related-muscle-loss

全国乐龄学苑课程

(不同供应单位)

全国乐龄学苑提供广泛由政府津贴的健康及健身短期课程，如：健康和营养讲座、运动和舞蹈、预防跌倒及机能改善训练。

- 课程时长、地点及时间各异
- 英语和华语活动皆有
- 价格依个别课程而定，大多可使用技能创前程培训补助 (SkillsFuture Credit)

更多详情及报名：
www.c3a.org.sg/all-courses

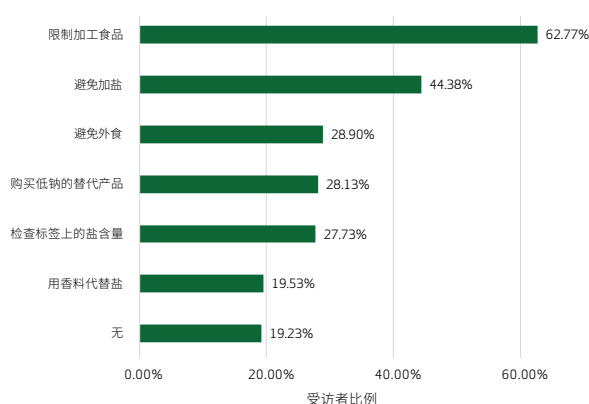


2023 年 6 月更新

钠摄入量的研究摘录

2023 年 4 月，我们询问您采取什么行动减少日常饮食中的钠摄入量。根据先前一份研究显示，百分之 90 的国人所摄入的钠几乎是建议的每日 5 公克的双倍（每日 9 公克）。由于较高的钠摄入量与高血压、心脏疾病和中风等疾病有关，这项研究因此特别令人忧心。

如图解 1 所示，在 6,221 名受访者当中，每 5 人便有 4 人在下列 6 项方法中至少采取一项来减少他们的钠摄入量。约百分之 20 的受访者表示，他们并未采取下列任何方法来减少他们的钠摄入量。



图解 1：受访者于 2023 年 4 月积极采用以上各项方法克制其盐分或钠摄入量的比例 (%)。

更进一步来看，相较于采取较少方法或完全没有行动的受访者，大部分积极采取行动减少盐分摄入量的受访者，对他们的身体健康也有较高的整体满意度。

这些结果初步显示，积极采取行动减少钠摄入量，与身体健康的满意度是正相关的。不过，值得注意的是，自我评定的健康满意度是相当复杂的衡量方法，且受到多个与健康相关的因素影响。想要了解饮食健康相关的努力程度与身体健康满意度的关联，我们仍需更多研究才能得出进一步的结论。

有鉴于健康风险与过量食用钠有关，我们项鼓励您减少盐分摄入量。健康促进局一直积极鼓励民众降低钠摄入量，并且提供各项包含了减少钠摄入量建议的资源。其中一些建议包括，寻找拥有“低钠含量”或“无添加钠”标签的健康选择标志、限制酱料摄入量，以及利用天然调味料如香草和香料来调味。您可扫描以下 QR 码，前往健康促进局取得减少钠摄入量的建议：



联系我们

如果您更换了住址或电话号码，需要获取任何有关问卷调查方面的帮助，有任何疑问，或希望提出反馈，请拨打我们的中心热线：6808 7910（星期一至星期五，上午 10 时至傍晚 5 时），或发送电邮至 slp@smu.edu.sg，与我们取得联系。我们将乐意为您服务。