

在本期咨询报，我们将与您分享新的季度问卷调查时间表，以及最新的研究发现的有趣趋势。我们也会介绍两位最近加入我们团队的新成员，还准备了一个数独游戏让你动动脑筋！

未来的安排：季度问卷调查及临时问卷调查

自 2025 年 7 月起，我们已改为季度问卷调查周期，以减少每月填写问卷可能带来的疲劳感。您将会在 2 月、5 月、8 月和 11 月收到参与调查的邀请。每次的调查预计需要 30 至 45 分钟完成，完成后您将获得 \$30 的超市礼券作为感谢。

自 2025 年 8 月起				
月份	2月	5月	8月	11月
金额	\$30	\$30	\$30	\$30
平均作答时间 (分钟)	45	45	45	45

除此此外，我们也可能在其他月份推出临时问卷调查。我们正在积极与各类机构建立合作关系，以持续收集相关数据，为与老龄化与福祉相关的研究贡献有意义的洞察。

感谢您在过去几年里参与新加坡管理大学 (SMU) 调查！您的回答对我们而言非常宝贵，即协助我们更深入地了解新加坡的老龄化现状，也为相关研究作出贡献。我们期待在接下来的两年里继续与您携手进行这项研究。若您有任何疑问或想法，欢迎随时与我们联系。

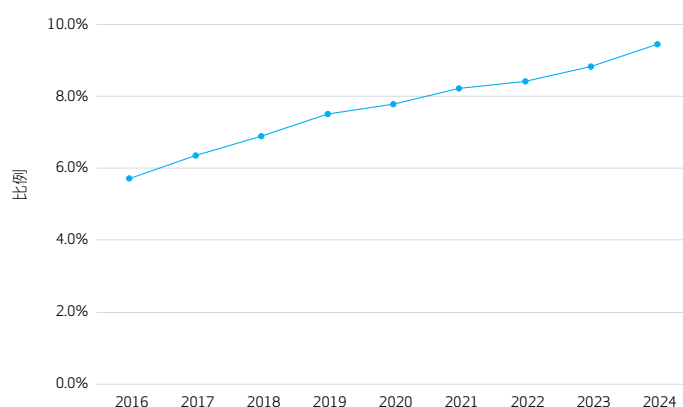
研究摘要

根据过去十年从新加坡生活与健康研究 (Singapore Life Panel, 简称 SLP) 会员所收集到的数据，我们观察到几个重要的研究发现。

独居的 SLP 受访者比例上升

我们的数据显示，过去九年来，回报独居的受访者比例呈上升趋势，从 2016 年的 5.5%，上升到 2024 年接近十分之一的年长成人 (9.2%) 表示独自居住。

图解 1: 历年来独居年长成人的比例



您知道吗

学习一项新技能（如绘画或弹奏乐器）
有助于保持大脑灵活、思维敏捷！

小贴士：先从每天 10 到 15 分钟开始，关键在于享受
过程中让大脑动一动。



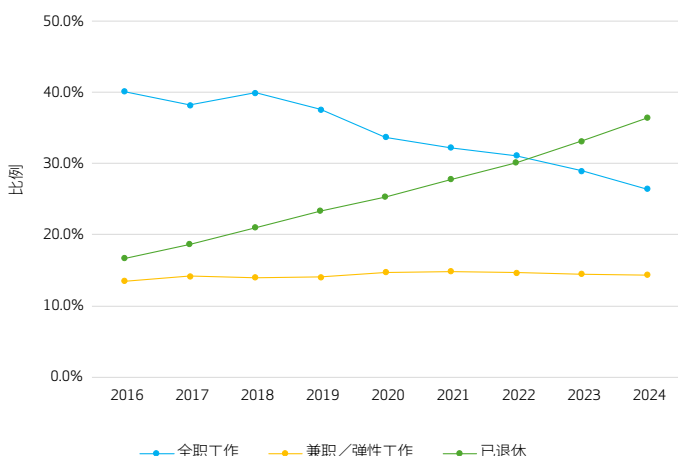
这个变化反映了人生的自然节奏——伴侣或家人可能离世，孩子也可能搬出去，自立门户。然而，我们也意识到，在超高龄社会中，这样的转变可能带来社交孤立、孤独感以及整体福祉方面的挑战。

我们鼓励年长成人继续在社区中保持社交活跃和积极参与活动，同时也主动关心邻里内可能较为孤立的朋友。

弹性工作安排的采用率稳定但偏低

随着年长成人年龄的增长，我们预期全职工作的人数会减少，而退休人数会增加。有意思的是，回报从事兼职或弹性工作的 SLP 受访者比例则相对稳定，维持在大约 14% 左右。

图解 2: 年长成人全职、兼职或弹性工作与退休的比例



虽然政府已通过部分工时员工重新雇佣津贴 (Part-time Re-employment Grant, 简称 PTRG) 等计划来加强对弹性工作安排的支持，但看起来仍有提升空间，以进一步鼓励年长员工与雇主共同参与，让有能力继续工作的年长成人以较轻松的工作量维持经济产出，同时也鼓励雇主提供合适的工作机会与培训。

ROSA 成员介绍

在本环节，我们很高兴为您介绍近期加入幸福老龄化研究中心 (Centre for Research on Successful Ageing, 简称 ROSA) 的两位宝贵成员。



Linh 拥有新加坡国立大学 (NUS) 商业分析硕士学位，以及澳大利亚莫纳什大学 (Monash University, Australia) 的商业学士学位。她专精数据科学、分析与人工智能开发。在 ROSA，她负责支持定量研究与分析、协助数据管理、处理与发布工作，并带头优化工作流程以提升效率。

Linh 热衷于将数据驱动的洞察转化为有影响力的决策，以应对社会议题。闲暇之时，她喜欢阅读、绘画、陶艺创造、和猫咪玩耍，以及挑战编码难题。



吴韦德是团队中新加入的一位亲切、有耐心、思维敏捷的成员。他拥有化学工程荣誉学士学位，具备多元技能。在 ROSA 担任研究行政人员期间，他负责

确保日常运作顺畅，并协助处理采购与财务管理工作。

让韦德最有动力的是能倾听并了解年长受访者日常生活的机会。他们的故事激励他更加努力，不断优化流程，打造顺畅且有意义的研究体验。

工作之余，韦德会在在动静之间找到生活的平衡。他喜欢骑脚踏车、慢跑和周末园艺活动。他也乐于与团队分享自己的经验与见解，促进团队间的友谊与新思维的交流。

数独：锻炼年长成人脑力的好活动

数独对年长成人有多种益处，有助于促进大脑活跃和维持认知健康。定期进行数独游戏可以增强记忆力、专注力和逻辑思维能力，进而延缓与年龄相关的认知退化。此外，完成益智游戏也能带来成就感与乐趣，有助维持情绪健康。英国埃克塞特大学与伦敦国王学院的研究显示，定期进行数字与文字类益智游戏的年长成人，其脑部功能普遍优于没有这个习惯的人。

关于新加坡生活与健康研究

作为新加坡生活与健康研究 (Singapore Life Panel) 的成员，您和逾 10,000 名受访者同属一个团体，为协助我们了解新加坡幸福老龄化作出贡献。约百分之 80 的 SLP 会员于 2015 年招募，其余百分之 20 则是在 2021 年至 2024 年之间招募。我们非常感谢您坚持不懈，完成问卷，分享意见。

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，与我们取得联络。我们将乐意为您服务。

来挑战一下今天的数独吧！

5	9				1			2
	4			8	5	9	1	3
		1	2		3	4		
2			5	1	4		7	9
				3	2	1		
		4		7	6	2		
7		8				5		
3	6		4		7		9	
	2							

4	2	9	1	5	8	6	3	7
3	6	5	4	2	7	8	9	1
7	1	8	3	6	9	5	2	4
1	3	4	9	7	6	2	5	8
9	5	7	8	3	2	1	4	6
2	8	6	5	1	4	3	7	9
8	7	1	2	9	3	4	6	5
6	4	2	7	8	5	9	1	3
5	9	3	6	4	1	7	8	2

提示：