

好消息！在第 24 期的 ROSA 季刊中，我们很高兴与您分享 ROSA（Centre for Research on Successful Ageing，简称“ROSA”）的一项重要里程碑，以及这对我们的研究工作和新加坡生活与健康研究（Singapore Life Panel，简称 SLP）所带来的意义！本期也将带您了解我们最新研究的重点发现，包括功能性健康（functional health）与心理健康之间的关系，以及有关退休过渡期如何影响年长成人社会联系和自我社会贡献感的初步研究结果。

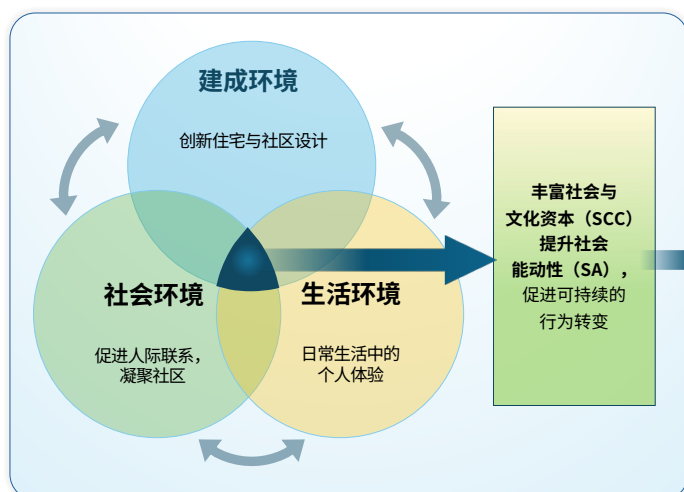
ROSA 开启崭新篇章！

我们非常高兴地宣布，ROSA 已成功获得教育部学术研究基金（Academic Research Fund）第三级计划为期五年的研究资助。这项资助让我们能够继续开展 ROSA 的研究工作，而这一切都离不开您以及 SLP 参与者一路以来的支持与贡献！在 ROSA 现有研究成果的基础上，我们将展开下一阶段的研究计划——“蓝色地带 3.0：探讨促进超高龄社会福祉的社会助力”（The Curation of Blue Zone 3.0 – Examining Societal Nudges to Promote Well-being of a Super-aged Population）。这项研究将成为未来数年 ROSA 研究工作的重点方向。

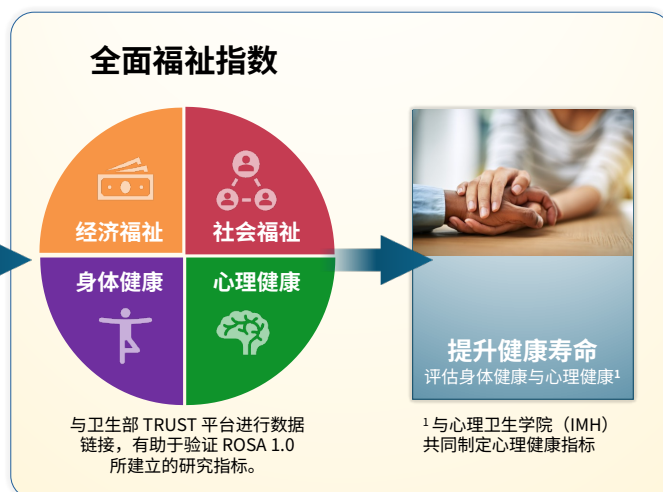
这一阶段的研究将在我们过往研究框架的基础上进一步深化，重点探讨不同环境如何影响人口老龄化的结果。我们将研究建成环境、生活环境和社会环境之间如何相互作用，以促进年长成人的社会能动性，并丰富他们的社会资本与文化资本。接着，我们将进一步探讨这些互动如何影响促进健康的行为，并最终提升年长者的整体福祉及健康寿命。

迎接新加坡超高龄社会： 推动生活方式与社会行为的转变

ROSA 2.0 扩展研究重点



ROSA 研究重点



¹ 与心理卫生学院 (IMH) 共同制定心理健康指标

在新的研究框架及延长资助之下，我们也计划利用卫生部 TRUST 平台的行政数据，验证现有指标的准确性。这项工作对于减少老龄化研究中长期存在的自我申报偏差尤为重要，特别是在收入、医疗服务使用情况及保险保障等领域。

为配合这些新的研究目标，我们更新了季度问卷，并加入新的调查问题，以帮助我们更深入地了解影响年长成人福祉的各种因素。作为此次更新的一部分，我们将再次征求您的同意，以确认您愿意继续参与这项研究。若您希望继续参与，请在 2026 年 8 月季度问卷开始时，点击“是，我愿意参与”。完成确认后，即表示您同意参与 2026 年 8 月至 2031 年 6 月期间的所有季度调查。以下是 2026 年 8 月起的季度调查时间表及参与详情。

2026 年 8 月至 2031 年 6 月				
月份	二月	五月	八月	十一月
酬谢	\$30	\$30	\$30	\$30
平均需时	45 分钟	45 分钟	45 分钟	45 分钟

卫生部 TRUST 平台数据链接

感谢 56% 的受访者参与了 4 月季度调查，并信任我们，向我们提供您的身份证号码，以及同意将您的调查资料与卫生部 TRUST 平台的行政数据进行链接。

这项研究计划得以顺利开展，也有赖于 National Cohorts Office 提供的额外研究经费支助。

媒体报道

过去一个季度，ROSA 获得了多家媒体的广泛报道，进一步彰显了我们在推动积极乐龄、促进社区参与及支持照护工作方面所作出的贡献。

其中，《海峡时报》报道了 ROSA 关于邻里购物中心逐渐成为年长成人社交枢纽的研究，展现这些空间如何促进年长成人建立社交联系，并参与更具意义的活动。此外，ROSA 在合作夥伴的通讯刊物中也获得肯定，表扬我们在提升年长成人福祉，以及推动共融、乐龄友善环境方面所作出的贡献，进一步巩固了 ROSA 作为社区重要伙伴的角色。

《海峡时报》也引用了 ROSA 关于持久授权书（Lasting Power of Attorney，简称 LPA）的研究，指出只有约三分之一的新加坡人已办理持久授权书，反年长成人在未来照护安排方面的准备仍有不足，并凸显及早规划长期照护的重要性。

这些媒体报道进一步巩固了 ROSA 在推动新加坡老龄化政策与社会讨论方面的重要地位，充分体现我们始终以来以实证研究为基础，为相关政策制定及公共讨论提供依据。

研究摘要

功能性健康对心理健康的影响



在季度调查中，我们会了解您的功能性健康，包括您的日常生活活动能力（Activities of Daily Living，简称 ADL）及处理日常事务的能力（Instrumental Activities of Daily Living，简称 IADL），同时也会关注您的心理健康状况。我们的纵向高频调查设计，让我们能够持续追踪受访者随时间变化的情况，并更准确地掌握当中的细微变化，发现一些在调查间隔较长的研究中较难观察到的趋势和模式。

研究团队根据您在 2020 年至 2024 年期间所提供的调查资料，分析功能性健康的变化与抑郁症状之间的长期关系。研究成果已发表于[学术期刊](#)，并可于 ROSA 网站查阅。

研究团队采用数据驱动的分析方法，发现随着功能性健康状况持续恶化，年长成人在一至两年内出现抑郁症状加剧的风险也会显著提高。

研究结果显示，及早介入十分重要。若您发现自己的功能性健康出现变化，应尽早寻求适当的支援，例如复健服务或社区支援服务，以帮助维护心理健康。

退休与社会联系



作为一份概述新加坡近期老龄化政策的研究简报的一部分，其中一个章节探讨了退休过渡期如何影响年长成人的社会生活。

研究结果显示，年长成人在退休后更频繁参与各类活动，而这一变化在男性身上尤为明显。研究也发现，退休后男女在人际网络的组成上出现不同变化：男性表示亲密朋友的人数显著增加；女性则表示与邻居的联系更加紧密，并

拥有更多亲近的邻居。不过，退休人士对自身社会贡献的评价普遍较低，认为自己对社会的贡献有所减少。这反映出许多人在退休后会觉得自己对社会的贡献不如以往。

综合这些研究结果可见，退休后的社会参与和人生意义之间仍存在一定落差。退休虽然让年长者拥有更多时间参与社交活动，却不一定能满足他们希望继续发挥所长、贡献社会，以及感受到自身价值的需要。因此，参与义工服务、担任导师等更具意义的活动，有助于退休人士建立更强的目标感，并提升退休生活的充实感。

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 73 的 SLP 会员于 2015 年招募，其余百分之 27 则是在 2021 年至 2023 年之间，以及 2024 年至 2025 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。