

在这一期的咨询报中，我们将聚焦幸福老龄化研究中心（Centre for Research on Successful Ageing，简称“ROSA”）的银星计划（Project Silverlight），也同时分享我们近期与新加坡生活与健康研究（Singapore Life Panel，简称“SLP”）的部分会员见面时所获取的见解。我们也借此机会分享更多关于我们全新的 SLP 平台的信息，以及接下来改发电子礼券的计划。我们希望通过这些分享，您更加明白我们问卷调查的幕后价值、您每月回覆问卷的重要性，以及我们为更有效地回馈您而付出的努力。

SLP 首场马来语见面会



在我们于 2023 年 12 月以马来语进行的 SLP 见面会中，全场的讨论突显了为退休提前计划的重要性，还有以积极主动的态度规划财务的必要性。参加者也分享了“建立正确的观念和态度是成功导航老龄化旅途的关键”的看法。此外，本次见面会也阐明了主动向耻于求助的人伸出援手，以及扶植互助文化的重要性。我们想对所有参加者表达最诚挚的感谢之意，你们的坦率和交流丰富了我们对于幸福老龄化的整体了解。你们的贡献强调了我们对 SLP 会员活跃参与的重视。

ROSA 成员介绍

张齐廷



齐廷在 2023 年加入 ROSA 担任助理研究员，协助团队的定量与定性研究，以及中心的财政事务。齐廷毕业于新加坡管理大学，双

主修社会学和健康经济学和管理学。他相信以整合取向对待健康和社会科学，可策略性地将研究方向导向提升老年人的整体身心健康。此外，他希望老龄化议题的研究能成为有效的政策，促进新加坡的幸福老龄化。闲暇之余，齐廷很享受在户外跑步、在书店消磨时间，沉浸在一本好书中。

Winter Nang



Winter 于 2023 年 8 月加入 ROSA 团队担任 IT 专员，在监督 IT 系统，管理数据库服务器，确保系统安全，扮演重要角色。目前正在攻读 IT

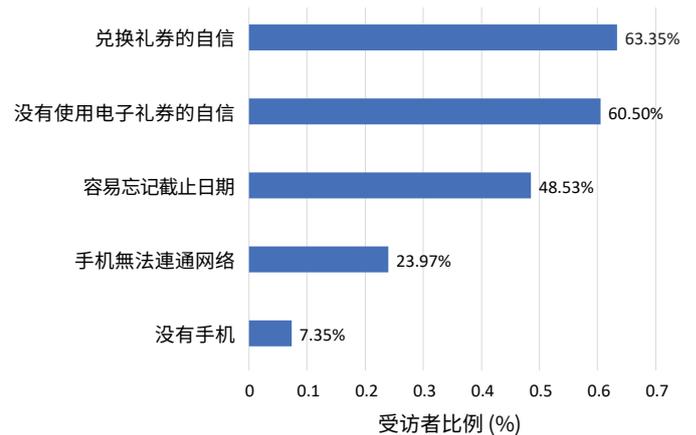
管理博士学位的 Winter 显露了她对精进信息技术专业的高度投入。除了在专业和学术领域勤修，她热爱组装乐高积木，展现她的创意以及对细节的重视。值得一提的是，Winter 的办公室是她偏爱的空间，时刻皆可见到她处理各项工作。除此之外，她钟情冰咖啡，显见是她忙碌又有效率的日程中的清新之选。基本上，Winter 体现了拥有多远兴趣的全方位且勤奋的专业人士。

电子礼券

依据过去数年从 SLP 会员所收到的反馈，ROSA 将从 2024 年 3 月起逐步以电子礼券取代实体的 NTUC 礼券。这个改发电子礼券的转变是新加坡管理大学通过减少使用纸张，针对永续性的努力。除此之外，问卷调查在月底结束后，受访者即可从指定的手机号码更安全地收到电子礼券。他们也能享有在全国多个超市使用电子礼券的弹性。

我们致力为需要额外协助下载和使用电子礼券的受访者提供援助。因此，我们在 2023 年 7 月询问受访者对于采用电子礼券的障碍。

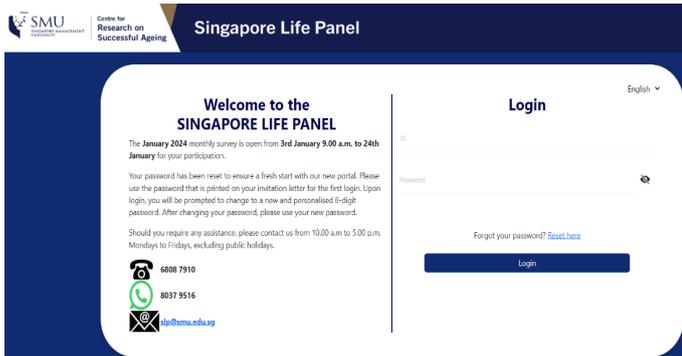
图解 1: 不支持使用电子礼券的原因 (n=2,382) .



从图解 1 可见，不支持使用电子礼券的原因是对兑换或使用礼券缺乏自信。有鉴于此，我们将提供使用指南，并在接下来几个月规划实体工作坊，示范如何使用电子礼券。针对没有手机或行动数据的受访者，我们将提供领取礼券的其它途径。

提升问卷体验：平台更简化，安全性更完善

为了提升您的问卷体验，我们决定将我们的问卷平台改头换面，主要是想要确保回答问卷的整个过程对我们的参加者更加方便使用。举例来说，更新后的登入系统确保安全性更加完善，并且提供更简化的界面，让您使用我们的问卷更为便捷。此外，您现在可以轻易查看您的问卷完成进度，同时直接从网站检视您的个人资料，包括电子邮件和手机信息。但请注意，您若是透过电话使用代理服务器，一切则维持不变。若您需要协助填写问卷或更新您的个人资料，请联系我们的中心热线。



想要快速浏览项目内容，请扫码以下 QR 码观看摘要录像，或阅读完整报告。

摘要录像



报告



银星计划总结及录像

由 ROSA 所主导的银星计划透过社会机构和公共参与让年长者更为自主。这个项目给予年长者弹性去规划和形塑他们自身的社会新措施，进而对他们的身心健康造成正面影响。这项长达一年的试行措施以重新探索新加坡（Rediscovering Singapore）、终身学习（Lifelong Learning）、体育活动、文化艺术以及志愿工作等为主题，鼓励创建以社区为本的社会计划。这个项目推出了总共 19 项活动，如：烘焙、匹克球和夜间动物园出游等，且由均由年长者自己主办并主导。

这个项目突显了年长者维持身体和心智活跃的重要性。拥有选择和主办对自身有重要意义的活动的权利所提供的满足感有助建立具意义的社交关系。银星计划的成功证明了为自己筹办活动的年长者提供更多自主权而享有的益处，同时打开了改变现有的年长者社区活动的可能性。这个项目也提倡和学校建立更密切的关系，让青年人投入这类活动，建立一个可与年长者进行定期的沟通。

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 2018 年招募，其余百分之 20 则是在 2021 年至 2023 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，需要获取任何有关完成问卷调查方面的帮助，有任何疑问，或希望提出反，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。