

这一期的咨询报，我们为您带来有关新一轮问卷调查周期的最新动态。我们也会分享关于健康消费习惯和志愿服务的一些有趣发现。除此之外，还准备了实用的志愿资源，方便你开启属于自己的志愿之旅！最后，我们也为您介绍三位新加入幸福老龄化研究中心（Centre for Research on Successful Ageing，简称 ROSA）团队的同事。

问卷调查周期最新动态

从 2025 年 7 月起，我们已将所有受访者的问卷调查周期调整为季度进行。截至 8 月，已有 75.55% 的受访者同意继续参与我们的研究项目，直到 2027 年 6 月。

感谢您给予我们问卷调查的宝贵意见。我们注意到有一些共同的意见，比如问卷变长了，以及某些题目（例如个人财务相关问题）显得重复又繁琐。这些支出类问题对我们的研究分析非常重要，我们也非常感谢您在答题时所付出的时间和耐心。我们会努力提升调查体验，并考虑在未来的调查中加入新主题。再次感谢您一如既往的支持，我们也期待与您分享更多研究成果！

研究摘要

营养等级标签 (Nutri-Grade) 与饮食选择

在 2025 年 8 月的调查中，我们了解了年长成人的健康行为，包括大家对 2022 年 12 月正式推出的营养等级标签制度有多熟悉，以及这个制度如何影响您的饮食选择。

大多数受访者（82.36%）表示，他们知道营养等级标签制度，并分享这个标签在他们的饮料选择上产生了一定影响，说明它在推动更健康选择的饮食方面是有效的。

志愿服务的模式与动力

2025 年 2 月，我们进行了年度志愿服务行为调查。结果发现，大多数受访者从未尝试过做义工，过去一年里只有大约十分之一多一点的受访者参与过志愿服务。



仅 12.34% 的年长成人在过去 12 个月内参与过志愿服务。

13.27% 曾在 12 个月以前做过义工，另有 74.39% 从未参与过志愿服务。

在过去一年内参与志愿服务的 869 名年长成人当中，最常见的是与朋友一起去做志愿服务。



35.03% 的年长成人会和朋友一起做志愿服务。

其次是 29.87% 独自参与，以及 20.53% 与直系亲属一同参与。

最常见的志愿服务类型是「其他」（32.91%），多数受访者表示，他们主要参与宗教或基层相关的活动。接下来是行政服务（27.27%）和人文服务（24.28%）。

以下是年长成人常参与的一些志愿服务活动！

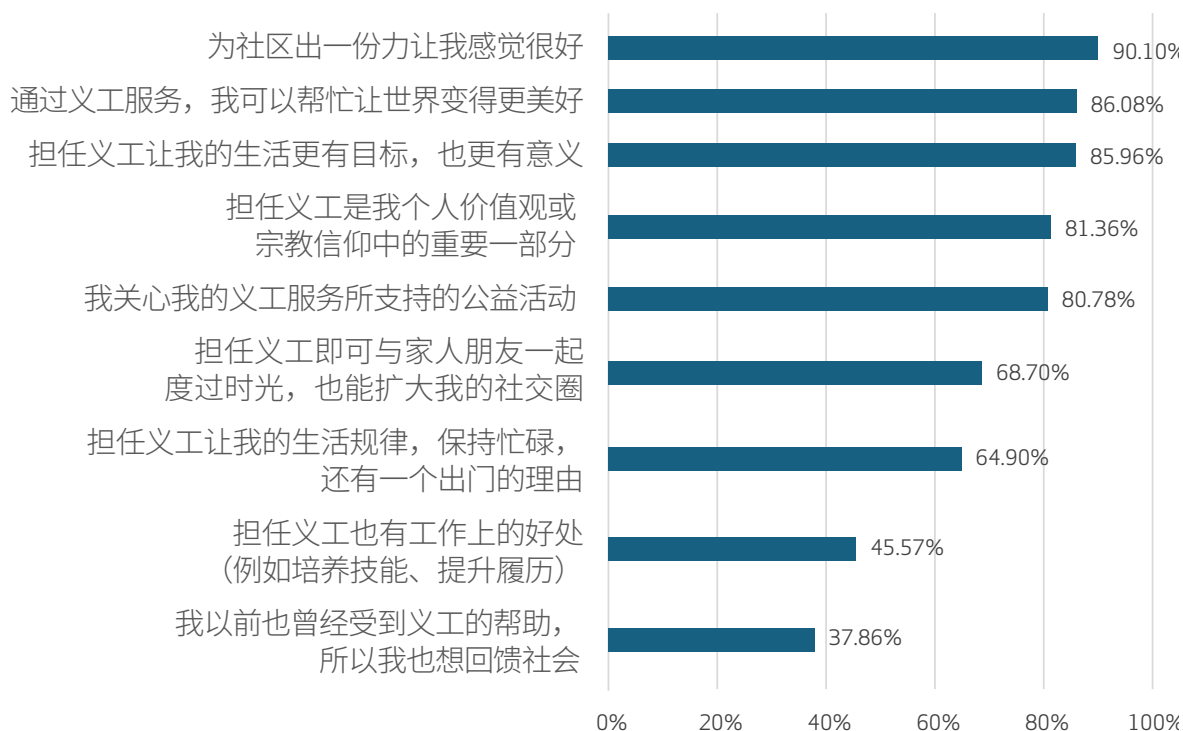
- 宗教或基层活动
- 行政：义工协调、活动管理
- 人文服务：关怀陪伴、陪同就医



此外，我们也请现有的义工分享他们对不同志愿服务原因的看法。排名前三的志愿服务动机分别是：因为能为社区做出贡献而感到良好、希望让世界变得更美好，以及在生活中找到意义和目标。

图解 1：认为该因素能激励他们参与志愿服务，并表示「同意」或「非常同意」的受访者比例

志愿服务动机



志愿服务资源

志愿服务能为年长成人带来许多益处，例如让生活更有意义，并提升社交联系。请参阅下方的信息图，了解一些您可以考虑加入的义工组织！

志愿服务资源

今天就开启您的志愿服务之路！

让我们
一起行动

RSVP 新加坡乐龄志工组织 (RSVP Singapore The Organisation of Senior Volunteers)

- 陪伴独居年长者、低收入家庭的弱势儿童，以及弱势的心理障碍人士
- 在景点担任导览，协助访客
- 训练他人掌握电脑技能，并参与志愿服务

 **网站：**
<https://rsvp.org.sg/>

关爱乐龄办事处 (Silver Generation Office, 简称 SGO)

- 到家中探访年长者，并且：
- 关怀年长者，了解他们的需求
 - 帮年长者了解政府的政策和补助
 - 帮助年长者找到合适的活动和照护服务

 **网站：**
<https://www.aic.sg/community/be-a-volunteer/>

活跃乐龄中心 (Active Ageing Centres, 简称 ACC)

- 陪伴年长者
- 于 AAC 策划并开展活动
- 陪同行动不便的年长者去看医生
- 分发食物
- 协助日常活动

 **网站：**
<https://www.agewellsg.gov.sg/senior-volunteerism/>

- 半日培训
- 定期志愿服务
 - 每周半天
- 按需要参加的志愿服务

- 15 小时培训
- 每次志愿服务约 4 小时 (可根据您的时间安排)
- 平日和周末

- 半日培训
- 每次志愿服务 1 – 4 小时 (可根据您的时间安排)
- 平日



ROSA 成员介绍

在本环节，我们很高兴向您介绍三位最近加入 ROSA 的新成员。



罗惠美 (Emi) 毕业自新加坡国立大学，获得社会科学荣誉学士学位，主修心理学，副修社会学。她曾在多家为乐龄服务的社会福利机构担任志愿者，因此对社区内的年长成人所面临的挑战与需求有着深入的了解。在 ROSA，惠美希望进一步发展她在心理社会因素、代际关系以及年长者心理健康等方面的研究兴趣。

黄淑芳 (Cassandra) 毕业于新加坡国立大学，获语言学荣誉文学学士学位。加入 ROSA 之前，她曾在出版业工作，负责项目管理，并在多份出版物中担任作者和编辑。她关注语言、互动与话语如何影响老龄化的体验。淑芳希望通过在 ROSA 的工作，为改善年长成人与照护者的支援方式提供参考。



吴善美 (Shania) 刚完成爱丁堡大学 (University of Edinburgh) 比较公共政策硕士学位，并拥有纽约州立大学布法罗分校 (University at Buffalo, SUNY) 的社会学学士学位。她的研究兴趣集中在年长成人生活经验与政策环境的交汇点，例如政策如何影响健康结果，以及晚年社会和劳动力市场参与的机会。善美希望在 ROSA 进一步提升自己在社会研究中的量化分析能力。

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，与我们取得联系。我们将乐意为您服务。