

规划社交财富 帮助乐龄更快乐

孙福霖

卸下工作责任，进入退休岁月，似乎是乐龄生活最快乐的部分。我身边的朋友都是这么说的。

聊到乐龄总会提到财务规划，毕竟何时退休以及退休生活的素质，取决于个人存款是否已足够。财务健康的重要性是毋庸置疑的，但不是乐龄生活快乐、多姿的唯一元素。

其实，社交财富也一样重要。

从工作岗位退休，与工作伙伴的日常互动自然会减少，意味着社交联系（social connection）的流逝。我们和同事间的感情虽然不比与家人或朋友的深，却能丰富我们的社交联系，提升自身的社交财富。

社交财富正是对抗社会孤立的最佳防卫。

《哈佛成人发展研究》是针对成人生活，全球历时最长的研究之一。研究透露，良好人际关系对人生的影响力比基因更大，有助于使人活得更久更幸福。

新加坡在2026年或将步入超老龄社会，到了2030年，每四个国人当中就会有一人是65岁以上的年长者。根据2018年由建屋发展局主导的抽样住户调查，超过四成的住户希望能在自己的组屋安享晚年，意味着越来越多国人倾向于原地养老。

随着人口的老齡化、更多国人向往原地养老，独居年长人士的人数也将随之增加。如果不积极储备国人的社交财富，以及替补随老齡化而流逝的社交联系，社会孤立将会慢慢侵入我们的社会。

常言道：年轻就是本钱。年纪越轻，就有越多时间累积社交财富，享受所带来的幸福与快乐并累积更多，相当于理财观念中的收取“复利”（compound interest）。

时光已逝，年长者该如何是好？

众筹社交财富

要替年长者加强社交财富，可采用众筹（crowdfunding）的原理。众筹是向大众筹集资金的一种集资方法。

然而，众筹社交财富必须由年长者自愿发起，毕竟社交联系是不能勉强的。拓展社交联系并非易事，尤其是那些习惯独自生活的年长者，他们更难跨出第一步。

我必须澄清，独居不代表孤独，一些个性内向



《哈佛成人发展研究》透露，良好人际关系对人生的影响力比基因更大，有助于使人活得更久更幸福。

的人是向往独自生活的。

每个人对社交联系的需求不一样。若能在情感上得到归属感和与他人接触的满足感，就代表社交财富已经足够。相反的，社会孤立会导致思想抑郁、情感焦虑甚至寝食难安。

家人和朋友的支持，能让年长者更积极拓展社交联系，对独居年长者更是如此。时常拜访、吃饭或出游，能让他们感到备受关怀，不被家人和社会遗忘，加强他们心中的归属感。

我也鼓励年长者多出去走走，认识多一些街坊邻居并培养感情。当然，与人攀谈并不容易，但是一个简单的点头或微笑，往往就能开启一段有意义的交谈。为此，新加坡护联中心培训了4000名义工，成为关爱乐龄大使，逐户拜访年长国人并进行访谈。

2014年至今，关爱乐龄大使所完成的访谈已突破100万个，除了关心和了解年长国人，也鼓励他们保持活跃，推广活跃乐龄中心（AAC）的活动。

活跃乐龄中心是在社区里的乐龄活动中心，除了协助年长者维系社交联系，它也有适合年长者的活动，如歌唱班、美术与烹饪课、运动项目等。活跃乐龄中心也提供友伴服务，通过家访和电访关怀有需要的年长者。

我国全岛设有150间活跃乐龄中心，预计在2025年将增至220间，确保每一位年长国人的住家附近，都会有活跃乐龄中心。

对我而言，退休生活的可贵在于拥有自由，我们必须拥有足够的社交财富，才能快乐、健康地享受这份自由。

除了累积个人的社交财富，我们也可以对他人的社交财富做出贡献。拜访年迈的亲戚，找老朋友叙旧，或参加社区活动，都是有意义的选择。你若希望为年长国人的社交财富尽一分力，也可以考虑成为关爱乐龄大使。

我深信，对于提升社交财富，我们所做的付出，将是我们的回报。

作者是护联中心关爱乐龄办事处处长