

# 调查：长者居住环境影响保健习惯 住近公园多运动 近咖啡店较常吸烟

国大团队的调查研究范围是宏茂桥3道和10道毗邻宏茂桥地铁站的组屋区。调查发现，与宏茂桥镇东公园相隔一条马路且距离不到200米的三座组屋，年长者的运动率较高、吸烟率较低。距离咖啡店不到200米的七座组屋，吸烟率高。

■ 杨浚鑫 yeoch@sph.com.sg

居住环境影响生活习惯，住在公园附近的年长者较常锻炼身体，而住得靠近咖啡店的年长者或许因为较常与烟友聚会，吸烟率较高。

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院和国大医学组织的研究团队，2019年10月至2020年2月之间对宏茂桥市镇497名60岁及以上、住在组屋的年长者进行入户调查，探讨课题之一是年长者的健康和环境之关系。研究报告去年12月刊登在期刊《BMC老年医学》中。

## 吸烟少运动是年长者患病死亡主要因素

报告提到，吸烟和缺乏运动是年长人口患病和死亡的主要风险因素。烟客的运动体能和抗疲劳能力也预计会降低，因此晚年较不可能经常锻炼或独立活动。

研究范围是宏茂桥3道和10

道毗邻宏茂桥地铁站的组屋区，宏茂桥镇东公园（Ang Mo Kio Town Garden East）在其西北边，区内居民步行过天桥即可到达。附近有四家咖啡店，其中三家在调查区东边。

区内有32座组屋，其中八座低楼组屋（约三层楼高）归为一座，研究人员总计分析25座组屋。每座受访人数大致相同，占整座居民总数的3%到7%。

研究人员询问年长者的问题之一是“你每周会运动几天？”年长者的回答分为三类：不运动、一周运动数天和每天运动。

调查发现，与宏茂桥镇东公园相隔一条马路且距离不到200米的三座组屋，年长者的运动率较高、吸烟率较低。研究人员提出，这可归因于本地公园禁烟，外部环境限制吸烟行为，传播了社会不认可吸烟的公共卫生宣导信息。

吸烟者的群聚规律（cluster

pattern）比运动员更明显。调查发现，距离咖啡店不到200米的七座组屋，吸烟率高。尤其是组屋区东边的组屋，不仅靠近咖啡店，而且离公园较远，年长者吸烟率较高。

研究报告提到，咖啡店是私营的食肆，约有八到10个摊位售卖餐饮、酒类和香烟，多数咖啡店有电视和指定吸烟区。由于政府已在大多数公共场所禁烟，咖啡店的指定吸烟区相比之下更欢迎吸烟者，是它与其他场所的不同之处。

## 男性年长者喜欢到咖啡店社交互动

报告说，吸烟的年长者会群聚在咖啡店附近，这个研究发现突显出公共空间在影响人们健康，与原地养老方面所发挥的社会文化和环境作用。

“年长者，尤其是男性，表示咖啡店是他们日常生活中最有意思的地方。咖啡店的社交互动非常随意和流动，他们与店主熟络，并愿意与陌生人拼桌和互动。”

不过，研究人员也发现，并不是所有咖啡店附近的组屋，年长者吸烟率都较高。咖啡店内，以及周边其他地方所出现的社交互动，都可能对年长者是否群聚吸烟起到作用。

例如，在受调查的组屋区东南边的咖啡店D（见图），研究人员就观察到坐在吸烟区主要是成群结队的年长男性，他们会从饮料摊购买饮料和香烟。相比之下，靠近地铁站和购物中心的咖

## 宏茂桥组屋年长居民的运动率和吸烟率

### 运动率

越靠近公园的组屋，年长居民运动率越高



### 吸烟率

越靠近咖啡店的组屋，年长居民吸烟率越高



资料来源 / 新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院和国大医学组织 注：组屋号码为分析时所用的编号，不是组屋大牌 早报图表



住在公园附近的年长者较常锻炼身体。调查发现，与宏茂桥镇东公园相隔一条马路且距离不到200米的三座组屋，年长者的运动率较高、吸烟率较低。图为年长者在东海岸公园晨运。  
(档案照片)

啡店A，坐在吸烟区的以午休的年轻人和上班族为主，很少看到一群吸烟的年长者长时间坐在那里。

在不同咖啡店里进行社交的群体不同，也可解释为何组屋区

西部四座组屋，虽然靠近咖啡店A，但组屋年长者的吸烟率低，运动率高。