

国大研究： 住靠近公园有益心理健康

参与研究的国大商学院房地产系副主任李冠玉副教授说，虽然研究对象是伦敦居民，但研究结果对其他国家和地区也有参考意义。研究发现，在英国因冠病实施封锁期间，住家距离公园超过800公尺的居民，精神困扰指数平均上升0.5分，比住较靠近公园的居民来得高。

林伟杰 报道
lamwkt@sph.com.sg

住靠近绿地的人能更好地面对焦虑，缓解所承受的精神困扰。

新加坡国立大学两名学者分析和研究源自英国的大数据，包括伦敦居民住家和公园的距离、他们在冠病暴发后到公园的行为，以及对居民心理健康长期追踪研究的结果，得出的结论是在冠病疫情期间，绿地有效降低个人出现心理健康问题的概率。

国大商学院房地产系副主任李冠玉和管理与组织系助理教授麦珂，联合西班牙研究公司Telefonica Research的帕克博士（Souneil Park）2020年开始展开为期两年的研究，今年2月17日在学术期刊《自然心理健康》（Nature Mental Health）上发布研究报告。

李冠玉副教授接受《联合早报》访问时说，冠病疫情暴发后有好些研究显示，绿地有助降低



将更多绿意引进邻里，让居民在其中活动，有助缓解未来疫情对国人心理健康的影响。（蔡家增摄）

疫情对人造成的精神压力，而她参与的这项研究特别之处是，利用大数据证实两者之间的关系。她指出，虽然研究对象是伦敦居民，但人类感情有共通性，因此，对其他国家和地区包括新加坡，这个研究结果也有参考意义。

英国政府在疫情暴发后，实施了三轮封锁措施来阻断病毒传播，与新加坡的病毒阻断措施（Circuit Breaker）类似。英国居民在封锁期间仍可出门处理重要事务、采买粮食和日常用品，以及到公园散步和运动等。

研究小组先是分析了伦敦200万名手机用户于2019年1月至2020年12月的手机定位记录，发现英国暴发疫情后以及实施封锁

措施期间，有更多居民会到公园放松身心；越靠近公园的小区，就有越多人到公园。这200万名手机用户分布在伦敦的近5000个小区。

封锁期间更多人到公园

数据显示，在实施封锁措施期间，居民减少到其他地方，到公园的人数却增加了。

在比较公园800公尺范围内和800公尺范围外两组居民的数据后，研究小组发现疫情暴发后，前者有6.31%的人会到公园去，是后者（2.77%）的两倍以上。如果只考虑封锁期间的数据，前者有6.46%的人会到公园，是后者（2.58%）的2.5倍。

研究小组接着分析和对比英

国的家庭长期追踪调查结果，发现离公园较远的居民，在英国实施封锁措施后面对更大的精神困扰。

那些住家距离公园超过800公尺的居民，精神困扰指数（mental distress score）平均上升0.5分；而住家距离公园在800公尺以内的居民，精神困扰指数只平均上升0.35分。

由于两组研究对象的特征相似，精神困扰指数上涨幅度的分别，很可能就与住家和公园的距离大有关。研究小组把这项发现和手机定位记录的分析结果联系起来，推断出靠近公园有助减少个人承受的心理压力，尤其是他们的行动受到封锁措施限制时期。

学者：可开拓更多空间 让居民就近享绿意

新加坡多年不断打造成“花园里的城市”，至今已取得亮眼成绩，但是仍有进步空间。当局可开拓更多绿地，让更多人的住家靠近绿地，以缓解未来疫情对国人心理健康的影响。

李冠玉透露正在进行另一项研究，对比新加坡和香港的公园及绿地。研究小组发现，新加坡有22%的组屋与公园的距

离超过800公尺，而同样情况的香港公屋只有5%。不过，香港的公园普遍比较小，而且设施较简单或老旧。研究小组将对比和分析新港两地这些情况，如何影响居民到公园放松身心的意愿。

她进一步举例说明，裕廊东有72座组屋距离公园800公尺至1200公尺，裕廊西则有79座。目前没有证据显示这些组

屋的居民比较容易容易出现心理健康问题，但当局应考虑在这些组屋附近增建公园或绿地。如果未来出现其他疫情，居民的行动受限制，他们就比较可能到住家附近的公园或绿地透气，减少心理压力。

虽然裕廊东和裕廊西的居民可到裕廊湖畔花园去，李冠玉提议通过建设更多线性公园（linear park），或将多层停

车场的顶层打造成社区花园等，让更多邻里的居民能就近接触到绿意。

国家发展部去年在国会拨款委员会辩论该部门开支预算时，宣布投入超过3亿1500万元，加建总长360公里的休闲绿径，为民众提供更多步行和骑脚踏车的自然环境。我国计划在2030年前将公园连道延长至500公里，让每户家庭步行10分钟以内就可抵达绿地。