



我国首个健康行为研究中心 助力精准健康干预策略

刘安琪 报道
angielaq@sph.com.sg

行为和习惯能直接影响个人健康。为深入研究亚洲人口的健康行为趋势，南洋理工大学与国立健保集团携手成立本地首个健康行为研究中心，帮助人们制定更精确、更符合需求的健康计划。

新研究中心 H A B I T S（Health Behavioural Insights and Interventions缩写，意为健康行为观察与干预），星期四（4月3日）成立。它汇集南大李光前医学院、南大黄金辉传播与信息学院，以及国立健保集团的30多名研究员和多学科临床医生，致力推动学术研究与临床实践更紧密结合。

中心聚焦亚洲人群的健康行为趋势，分析不同种族、年龄和性别群体的行为差异及其成因，从而制定更精准、有效的干预策略。

卫生部兼数码发展及新闻部高级政务部长普杰立医主，星期四为中心主持开幕。他致辞时说，健康取决于人们每天做的选择，以及长期养成的习惯。“与其他行为一样，健康行为也会受到社会规范、环境影响、健康素养等多方面影响。”

普杰立指出，个人的健康行为往往受当下的偏好驱使，使人



HABITS研究中心将先针对五个健康领域开展研究，为我国不同人群制定更具针对性的健康计划。图中是中心主任伦美教授（白衣者）和临床主任钟慧娜。（刘欣怡摄）

们更倾向于追求短期的满足。例如，人们可能因为快餐美味，而选择不健康的饮食，忽视体重增加、营养不良和慢性疾病等长期健康风险。

他强调，要设计并成功落实有效的解决方案，须先了解个人行为动机。“新加坡的多元社会提供独特机会，让我们了解哪些方法对不同群体更有效……帮助我们以具针对性的方式促进健康和推动预防措施。”

HABITS研究中心将在传染

病、老龄化、心理健康、癌症和代谢综合症这五个领域展开研究，未来还计划拓展至更多与新加坡相关的健康领域。

本地了解基因检测者 受访10国中最低

研究团队去年12月已开展健康行为研究，针对亚洲10个国家的1万名公众进行调查，并于今年3月完成。结果显示，本地每三人中，仅有两人了解基因检测，在受访10国中占比最低。

HABITS研究中心主任伦美（May O. Lwin）教授受访时说，除了深入了解本地情况，参考与我国环境相似的邻国城市，同样具有重要价值。

研究的重点之一，是了解公众如何获取健康信息。根据调查，医疗服务提供者是本地民众获取健康信息的主要来源，其次是亲友、中医。伦美说，这意味着医生、临床专家和医院等，在健康信息传播中具关键影响力。

她也指出，与国立健保集团合作，可让研究成果更快转化为实际方案，也能在集团旗下的综合诊疗所进行测试，提升研究的实用性和影响力。

中心临床主任钟慧娜指出，不同种族有各自的文化背景，每个人的生活习惯也不一样。医生很难确定病人离开诊室后会否遵循健康建议，因此了解行为改变的难处和动力变得很重要。

她说：“我们希望更清楚哪些人群需要特别关注，好进行更有针对性的干预。”

她举例，有些人可能因为宿命论（fatalism）而不太主动管理健康。如果这和宗教有关，就可通过回教堂、寺庙或教堂等宗教场所，传达健康信息。

“在这些地方，大家都互相认识，能更容易号召朋友一起参与活动，如做体检。”