

Dalam surat berita kali ini, kami berkongsi dengan anda peringatan tentang jadual baharu kami untuk tinjauan suku tahun dan beberapa trend menarik daripada dapatan penyelidikan kami. Kami juga ingin memperkenalkan kepada anda dua orang ahli baharu yang baru menyertai pasukan kami baru-baru ini serta permainan sudoku untuk anda selesaikan!

## Mara ke Hadapan: Tinjauan Suku Tahun dan Tinjauan Ad-hoc

Mulai Julai 2025, kami telah beralih kepada kitaran tinjauan suku tahun bagi mengurangkan keletihan yang mungkin terjadi akibat terpaksa melengkapkan tinjauan setiap bulan. Anda akan dijemput untuk melengkapkan tinjauan pada bulan **Februari, Mei, Ogos dan November**. Setiap tinjauan dianggarkan akan mengambil masa **30-45 minit** untuk dilengkapkan dan anda akan menerima **\$30 baucar runcit** bagi setiap tinjauan yang anda lengkapkan.

| Mulai Ogos 2025     |      |      |      |      |
|---------------------|------|------|------|------|
| Bulan               | Feb  | Mei  | Ogos | Nov  |
| Baucar              | \$30 | \$30 | \$30 | \$30 |
| Purata Masa (minit) | 45   | 45   | 45   | 45   |

Di samping itu, mungkin juga terdapat tinjauan ad-hoc yang akan kami lancarkan pada bulan-bulan lain. Kami sedang bekerja keras untuk menjalin kerjasama dengan pelbagai organisasi untuk terus mengumpulkan data yang berkaitan dan menyumbangkan penyelidikan yang bermakna berkenaan penuaan dan kesejahteraan.

Terima kasih kerana menyertai tinjauan SMU sepanjang beberapa tahun yang lalu! Jawapan anda sangat bernilai bagi kami dan telah membolehkan

kami lebih memahami dan menyumbang kepada persekitaran penuaan di Singapura. Kami sentiasa mengalu-alukan penyertaan anda yang berterusan dalam kajian ini sepanjang dua tahun yang akan datang. Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan atau kebimbangan berkenaan hal ini, jangan ragu-ragu untuk menghubungi kami.

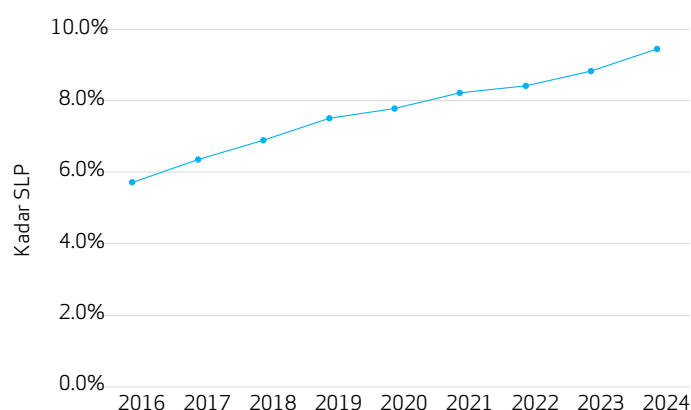
## Petikan Penyelidikan

Kami telah memperoleh beberapa dapatan utama berdasarkan data yang kami kumpulkan sejak satu dekad yang lalu daripada ahli Panel Kehidupan Singapura.

### *Peningkatan kadar responden SLP yang tinggal berseorangan*

Data kami menunjukkan trend peningkatan kadar responden kami yang melaporkan mereka tinggal berseorangan sejak 9 tahun lalu, daripada 5.5% dalam tahun 2016 kepada seorang daripada 10 orang warga emas (9.2%) dalam tahun 2024.

Gambar rajah 1. Kadar warga emas yang tinggal berseorangan mengikut tahun.



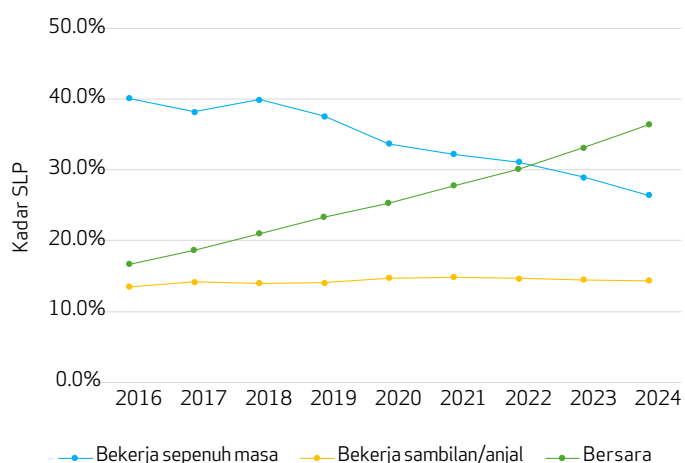
Peralihan ini menggambarkan lumrah perjalanan hidup apabila pasangan atau ahli keluarga meninggal dunia, dan anak-anak mungkin berpindah dan memulakan keluarga mereka sendiri. Namun begitu, kami sedar keadaan ini mengakibatkan cabaran kepada pemencilan sosial, kesunyian dan kesejahteraan dalam masyarakat yang semakin tua.

Kami menggalakkan warga emas agar kekal berhubung secara sosial dan melibatkan diri dalam kegiatan komuniti, serta mendekati mereka yang kelihatan memencilkan diri secara sosial dalam kejiiran mereka.

### *Aturan kerja anjal yang stabil tetapi kurang dilaksanakan*

Selaras dengan peningkatan usia warga emas, kami menjangkakan penurunan jumlah mereka yang bekerja sepenuh masa dan peningkatan bilangan pesara. Seperkara yang menarik, kadar responden SLP yang melaporkan bahawa mereka bekerja secara sambilan atau anjal kekal pada tahap yang sama iaitu kira-kira 14%.

Gambar rajah 2. Kadar warga emas yang bekerja sepenuh masa, secara sambilan atau secara anjal, dan bersara.



Walaupun kerajaan telah meningkatkan sokongan untuk aturan kerja anjal melalui beberapa skim seperti Geran Pengambilan Semula Kerja Sambilan (PTRG - Part-Time Re-employment Grant), nampaknya lebih banyak sokongan boleh disediakan untuk memberikan galakan kepada pekerja warga emas serta majikan untuk warga emas yang masih mempunyai keupayaan untuk kekal produktif dari sudut ekonomi dengan beban kerja yang dikurangkan, dan untuk majikan supaya bersedia menyediakan peluang serta latihan yang bersesuaian.

## Penampilan Kakitangan ROSA

Dalam bahagian ini, sukacita kami perkenalkan dua orang kakitangan ROSA yang sangat kami hargai yang baru sahaja menyertai kami baru-baru ini.



Linh merupakan pemegang ijazah Sarjana Sains dalam bidang Analisis Perniagaan daripada Universiti Nasional Singapura (NUS) dan ijazah Sarjana Muda Perdagangan daripada Monash University,

Australia. Beliau membuat pengkhususan dalam sains data, analisis dan pembangunan AI. Di ROSA, beliau membantu kajian dan analisis kuantitatif, menyumbang kepada usaha pengurusan, pemprosesan dan penyiaran data, dan menerajui usaha untuk menyelaraskan aliran kerja yang lebih cekap.

Linh sangat tekun dalam tugas menterjemah cerapan berpacuan data kepada keputusan yang berkesan bagi menangani cabaran sosial. Dalam waktu lapangnya, beliau gemar membaca, melukis, membuat kraf seramik, bermain dengan kucing kesayangannya dan menyelesaikan cabaran pengekodan.



Benjamin merupakan seorang ahli pasukan baharu yang peramah, penyabar dan pantas berfikir. Sebagai seorang pemegang ijazah sarjana muda Kepujian dalam bidang kejuruteraan

kimia, beliau mempunyai kemahiran serba boleh untuk memegang jawatan Pentadbir Penyelidikan di ROSA, yang bertanggungjawab memastikan pengurusan operasi, pemerolehan dan kewangan yang lancar.

Benjamin sangat berminat mendengar dan memahami kehidupan harian para responden warga emas. Kisah mereka memberi beliau semangat untuk bekerja dengan lebih bersungguh-sungguh memperhalus proses pengendalian untuk menghasilkan pengalaman penyelidikan yang lancar dan bermakna.

Apabila tidak bekerja, Benjamin gemar berbasikal, berjoging dan bercucuk tanam pada hujung minggu yang memberi keseimbangan gaya hidup lasak dan waktu yang menenangkan. Beliau suka berkongsi pengalaman dan pandangan bersama pasukannya, sekali gus dapat menjalin keakraban dan bertukar-tukar pendapat.



## Tahukah Anda



Tahukah anda bahawa mempelajari kemahiran baharu (seperti melukis atau bermain alat muzik) boleh mengekalkan ketajaman fikiran anda?

Petua: Mulakan dengan hanya 10 - 15 minit sehari. Anda seharusnya berasa seronok sambil membuat senaman fikiran ringan.

## Sudoku: Permainan yang Menajamkan Fikiran untuk Warga Emas

Sudoku mempunyai banyak manfaat untuk warga emas, kerana ia merangsang kesihatan mental dan kognitif. Bermain teka-teki secara kerap dapat membantu meningkatkan daya ingatan, tumpuan dan pemikiran logik, yang boleh melambatkan penurunan fungsi kognitif. Di samping itu, membuat aktiviti yang berasaskan permainan teka-teki juga memberikan kepuasan dan keseronokan, yang menyokong kesejahteraan emosi. Menurut kajian yang dijalankan oleh University of Exeter dan King's College London, warga emas yang bermain teka kata dan nombor mempunyai fungsi otak yang lebih baik berbanding mereka yang tidak berbuat demikian.

## Perihal Panel Kehidupan Singapura

Sebagai ahli Panel Kehidupan Singapura, anda merupakan sebahagian daripada kumpulan yang terdiri daripada lebih daripada 10,000 orang responden yang menyumbang kepada kefahaman kami terhadap penuaan yang berjaya di Singapura. Kira-kira 73% ahli menyertai SLP pada tahun 2015 dan 27% lagi dalam dua peringkat berasingan iaitu antara 2021 hingga 2023 dan antara 2024 hingga 2025. Kami ucapkan terima kasih kepada anda kerana sentiasa mengambil bahagian dalam tinjauan kami dan berkongsi pendapat anda.

## Hubungi Kami

Jika anda telah berubah alamat atau nombor telefon, memerlukan sebarang bentuk bantuan untuk melengkapkan tinjauan, atau ada sebarang soalan atau maklum balas, sila hubungi kami di Talian Utama Pusat kami di nombor 6808 7910 (10 pagi hingga 5 petang, Isnin hingga Jumaat) atau di [slp@smu.edu.sg](mailto:slp@smu.edu.sg). Kami sentiasa bersedia mendengar pendapat anda.

Cuba selesaikan Sudoku hari ini di bawah!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 9 |   |   |   | 1 |   |   | 2 |
|   | 4 |   |   | 8 | 5 | 9 | 1 | 3 |
|   |   | 1 | 2 |   | 3 | 4 |   |   |
| 2 |   |   | 5 | 1 | 4 |   | 7 | 9 |
|   |   |   |   | 3 | 2 | 1 |   |   |
|   |   | 4 |   | 7 | 6 | 2 |   |   |
| 7 |   | 8 |   |   |   | 5 |   |   |
| 3 | 6 |   | 4 |   | 7 |   | 9 |   |
|   | 2 |   |   |   |   |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 2 | 9 | 1 | 5 | 8 | 6 | 3 | 7 |
| 3 | 6 | 5 | 4 | 2 | 7 | 8 | 9 | 1 |
| 7 | 1 | 8 | 3 | 6 | 9 | 5 | 2 | 4 |
| 1 | 3 | 4 | 9 | 7 | 6 | 2 | 5 | 8 |
| 9 | 5 | 7 | 8 | 3 | 2 | 1 | 4 | 6 |
| 2 | 8 | 6 | 5 | 1 | 4 | 3 | 7 | 9 |
| 8 | 7 | 1 | 2 | 9 | 3 | 4 | 6 | 5 |
| 6 | 4 | 2 | 7 | 8 | 5 | 9 | 1 | 3 |
| 5 | 9 | 3 | 6 | 4 | 1 | 7 | 8 | 2 |

Kunci jawapan: