

Berita baik! Dalam surat berita suku tahun ROSA edisi ke-24 ini, kami gembira untuk berkongsi pencapaian penting ROSA dan pengaruh pencapaian ini terhadap penyelidikan kami dan Panel Kehidupan Singapura. Kami juga ingin menyorot dapatan daripada kajian ke atas kesihatan fungsian dan kesejahteraan mental, serta kefahaman awal tentang peralihan kepada persaraan yang mempengaruhi hubungan sosial dan kefahaman sumbangan sosial dalam kalangan warga emas.

Fasa Baharu yang Menyeronokkan bagi ROSA!

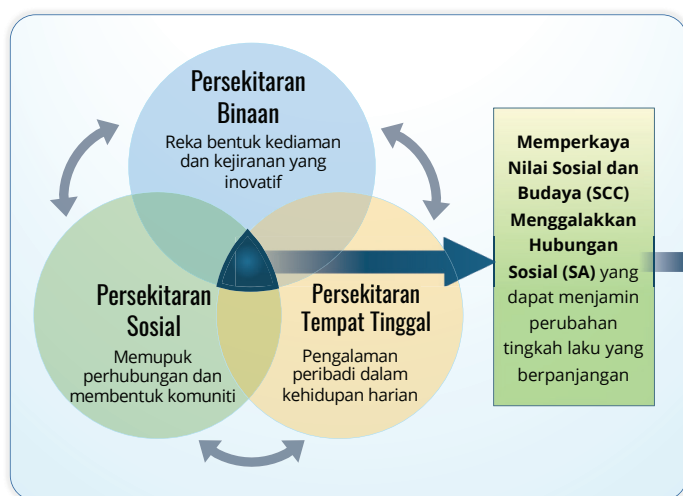
Kami teruja untuk mengumumkan bahawa ROSA telah berjaya mendapat geran baharu daripada Kementerian Pendidikan di bawah program Dana Penyelidikan Akademik Tahap 3 untuk membuat penyelidikan selama 5 tahun. Dana ini akan membolehkan kami meneruskan usaha penting ROSA selama ini (yang tidak dapat dijalankan tanpa anda dan kohort dalam SLP!). Fasa penyelidikan kami yang seterusnya, berjudul “Pembentukan Zon Biru 3.0 – Meneliti Tanggapan Masyarakat untuk Menggalakkan Kesejahteraan Warga Lampau Usia”, dibuat berasaskan penyelidikan ROSA yang sedia ada, akan memandu usaha kami yang seterusnya dalam beberapa tahun akan datang.

Fasa ini meluaskan lagi rangka kerja kami dan kini memberikan tumpuan kepada perbezaan persekitaran yang membentuk gaya penuaan. Kami meneliti kaitan antara persekitaran binaan, tempat tinggal dan sosial dalam menggalakkan hubungan sosial dan memperkaya nilai sosial dan budaya warga emas. Kemudian, kami akan meneliti pengaruh interaksi ini terhadap tingkah laku menyokong kesihatan, dan seterusnya mempengaruhi pendekatan holistik, kesejahteraan dan hayat sihat dalam kalangan warga emas.

Bersedia untuk Masyarakat Lampau Usia Singapura:

Untuk Mendayakan Perubahan Gaya Hidup / Tingkah Laku Normatif

Tumpuan lebih luas untuk ROSA 2.0



Tumpuan Penyelidikan ROSA



Di bawah rangka kerja baharu ini dan lanjutan geran, kami berhasrat untuk mengesahkan penilaian sedia ada terhadap set data pentadbiran daripada platform MOH TRUST. Proses ini penting bagi menangani laporan sendiri berat sebelah yang sering berlaku dalam penyelidikan penuaan, terutamanya dalam segi pendapatan, penggunaan penjagaan kesihatan, dan perlindungan insurans.

Untuk menyokong matlamat penyelidikan baharu ini, kami telah memperbaharui tinjauan suku tahun kami dengan soalan baharu yang akan membantu kami memahami faktor yang mempengaruhi kesejahteraan dalam usia tua dengan lebih baik. Sebagai sebahagian daripada perubahan ini, kami akan meminta izin anda untuk terus menyertai kajian ini. Jika anda mahu meneruskan penyertaan, sila klik “Ya, saya mahu terus menyertai” apabila digesa pada permulaan tinjauan Ogos 2026. Persetujuan ini bermakna anda bersetuju untuk menyertai semua tinjauan suku tahun sehingga Jun 2031. Jadual di bawah meringkaskan jadual tinjauan suku tahun dan butiran penyertaan bermula Ogos 2026 dan seterusnya.

Ogos 2026 hingga Jun 2031				
Bulan	Feb	Mei	Ogo	Nov
Ganjaran	\$30	\$30	\$30	\$30
Purata Tempoh	45 minit	45 minit	45 minit	45 minit

Pautan ke platform MOH TRUST

Kami berterima kasih kepada 56% daripada anda yang mengambil bahagian dalam tinjauan bulan April, serta memberikan nombor kad pengenalan anda dan membenarkan jawapan tinjauan anda dipautkan ke data pentadbiran pada platform MOH TRUST. Projek ini dapat dilaksanakan menggunakan dana tambahan daripada Pejabat Kohort Kebangsaan.

Sebutan Media

ROSA telah mendapat perhatian media sepanjang suku tahun lalu, dengan laporan akhbar yang menyorot usaha kami dalam meningkatkan penuaan yang aktif, penglibatan komuniti dan penjagaan.

Hal ini termasuk liputan oleh [The Straits Times](#) yang memaparkan penyelidikan ROSA tentang peranan pusat membeli-belah di pinggir bandar sebagai pusat sosial warga emas. Penyelidikan kami menunjukkan tempat ini boleh dijadikan tempat warga emas menjalin hubungan sosial dan menjalankan aktiviti berguna. ROSA juga diiktiraf dalam komunikasi pemegang taruh atas sumbangan kami dalam meningkatkan kesejahteraan warga emas dan menyediakan ruang mesra warga emas, yang seterusnya menonjolkan peranan penting kami dalam komuniti. Penyelidikan ROSA tentang Surat Kuasa Berkekalan (LPA-Lasting Power of Attorney) juga disebut dalam [The Straits Times](#) yang mendapati bahawa hanya satu daripada tiga rakyat Singapura mempunyai LPA. Hal ini menunjukkan ramai warga emas tidak membuat persediaan untuk pengurusan penjagaan pada masa hadapan dan perancangan penjagaan jangka panjang.

Siaran media seperti ini menegaskan peranan penting ROSA dalam membentuk dasar dan perbincangan tentang penuaan di Singapura melalui penyelidikan berasaskan empirik.

Petikan Penyelidikan

Kesan Kesihatan Fungsian terhadap Kesejahteraan Mental



Dalam tinjauan suku tahun kami, kami bertanya tentang kesihatan fungsian anda, seperti Aktiviti Kehidupan Harian anda dan Aktiviti Penting Kehidupan Harian, serta kesejahteraan mental anda. Bentuk tinjauan kami yang dilakukan secara kerap dan berulang kali dengan peserta yang sama membolehkan kami mengenal pasti perubahan yang berlaku dan corak peralihan yang mungkin tidak kelihatan dalam kajian yang dilakukan dengan selang waktu yang lebih panjang.

Daripada maklum balas anda sejak tahun 2020 hingga 2024, penyelidik kami dapat mengenal pasti kaitan antara kesihatan fungsian dan kemurungan dalam tempoh waktu ini. Dapatan ini telah disiarkan dalam [artikel jurnal](#) yang boleh didapati di laman web ROSA.

Dengan menggunakan pendekatan berasaskan pengelompokan data berulang daripada kumpulan yang sama, kami mendapati warga emas yang mempunyai masalah melakukan pergerakan aktiviti harian menghadapi risiko peningkatan kemurungan yang lebih tinggi dalam masa satu hingga dua tahun.

Dapatan ini menunjukkan bahawa langkah awal sangat penting. Jika anda menyedari perubahan dalam kesihatan fungsian anda, langkah mendapatkan sokongan segera, seperti rehabilitasi atau perkhidmatan berasaskan komuniti, dapat membantu melindungi kesejahteraan mental anda.

Persaraan dan Hubungan Sosial



Dalam satu kajian yang lebih luas yang menyediakan gambaran keseluruhan berkenaan dasar penuaan yang terkini di Singapura, salah satu bahagian kajian ini menyiasat kesan persaraan terhadap kehidupan sosial warga emas.

Dapatan kami menunjukkan warga emas lebih banyak menyertai pelbagai aktiviti selepas bersara, terutamanya warga emas lelaki. Perubahan dalam hubungan masyarakat berdasarkan jantina juga

dapat dilihat selepas persaraan: warga emas lelaki dilaporkan mempunyai lebih ramai teman rapat, sementara kaum wanita dilaporkan mempunyai lebih ramai jiran akrab. Walau bagaimanapun, para pesara juga dilaporkan berpendapat sumbangan sosial mereka semakin berkurang, yang menunjukkan ramai berasa bahawa mereka kurang menyumbang kepada masyarakat selepas bersara.

Semua dapatan ini menyerlahkan jurang yang luas antara penyertaan dan matlamat. Walaupun pesara mungkin mempunyai lebih banyak masa untuk melibatkan diri dalam aktiviti sosial, hal ini tidak semestinya memenuhi keinginan mereka untuk rasa diperlukan dan dihargai. Penglibatan yang lebih bermakna, seperti aktiviti sukarela atau menjadi mentor, mungkin lebih memberikan rasa pencapaian dalam persaraan.

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. Kami sentiasa bersedia mendengar pendapat anda.