

Kepada semua responden kami yang merayakan Tahun Baharu Cina, kami mengucapkan selamat tahun baharu! Semoga anda dikurniakan kesihatan yang baik, kebahagiaan dan saat-saat indah bersama yang tersayang pada tahun baharu ini. Dalam surat berita ini, kami berkongsi dapatan baharu kami tentang penjaga warga emas dan wawasan tentang perkara yang mendorong kepada pertanyaan soalan berkenaan kekayaan, pendapatan dan harta. Kami juga memperkenalkan pasukan di sebelah tabir pusat panggilan kami serta permainan kuiz yang menyeronokkan dan kami harap anda menyukainya!

Sorotan Penyelidikan

Penjagaan pada Hari Tua

Dalam bulan November 2024, kami menetengahkan modul baharu dengan kerjasama Agensi Penjagaan Bersepadu berkenaan penjagaan. Beberapa dapatan awal berdasarkan 7,095 orang responden boleh dilihat di bawah.

Penjagaan pada Hari Tua



1 daripada 8

orang warga emas yang berumur antara 53 tahun hingga 79 tahun ialah penjaga kepada sekurang-kurangnya seorang penerima penjagaan yang mempunyai masalah kesihatan fizikal atau mental.

49% memberikan penjagaan setiap hari



penerima penjagaan utama berumur 60 tahun ke atas.



2 daripada 3

penjaga tidak tahu kewujudan perkhidmatan cuti rehat bagi penjaga; 92% yang tahu kewujudan perkhidmatan ini tidak pernah menggunakannya.

Modul tahunan berkenaan Kekayaan dan Pendapatan

Pernahkah anda tertanya-tanya mengapa ROSA menanyakan soalan berkaitan kekayaan, pendapatan dan harta anda? Dalam bahagian ini, kami berkongsi dengan anda sebab kami meninjau soalan ini, dan kesannya ke atas kerja-kerja kami di ROSA.

Setiap bulan Februari, kami bertanya anda soalan tentang pendapatan tahunan anda, harta serta pelaburan kewangan anda. Hal ini penting untuk membantu kami memahami dengan lebih mendalam tentang perubahan pendapatan dan kekayaan dalam kalangan warga emas Singapura pada peringkat usia yang berbeza, dan mendokumentasikan kesannya terhadap dasar kerajaan.

Dengan penyertaan responden baharu yang berumur antara 48 tahun hingga 53 tahun, kami juga berupaya mengenal pasti perbezaan kekayaan, pendapatan dan harta yang ketara dalam kalangan warga emas sebelum dan selepas usia persaraan. Kesan dasar daripada data berkualiti tinggi yang disediakan oleh SLP dapat memberi maklumat kepada penggubal dasar untuk membentuk dasar yang boleh meningkatkan kesejahteraan ekonomi warga emas Singapura.

Kami faham anda bimbang akan jawapan spontan anda kepada soalan-soalan ini, dan kami jamin keselamatan data anda merupakan keutamaan bagi kami. Sebarang jawapan yang diberikan kepada kami akan disimpan secara selamat dalam pelayan kami dan akan digunakan hanya untuk tujuan penyelidikan sahaja. Semua data yang digunakan dalam laporan kami adalah tanpa nama dan digabungkan, dan tiada data pengenalan peribadi yang boleh mendedahkan identiti anda akan dikongsikan bersama pasukan kami dalam apa-apa keadaan sekali pun.

Pusat Panggilan SLP



Gambar 1: Gambar Pengurus Panel kami, Jiaying bersama beberapa orang Pembantu Pelajar!

Di ROSA, kami bersungguh-sungguh memberikan sokongan padu kepada para ahli SLP yang kami hargai. Untuk memastikan pertanyaan anda dijawab dengan segera, kami telah menyediakan pusat panggilan khas yang dikendalikan oleh pembantu pelajar yang berkelayakan. Para pembantu pelajar kami memainkan peranan penting dalam menyenggarakan pusat operasi kami. Antara tugas mereka ialah menjawab soalan dan membantu ahli SLP melengkapkan tinjauan.

Panel Kehidupan Singapura® kini mempunyai kira-kira 10,000 orang responden, dan jumlah ini dijangka akan meningkat apabila kami menerima penyertaan ahli baharu dalam beberapa bulan akan datang. Pada waktu tertentu dalam setahun, terutamanya pada penghujung bulan April dan November, hanya sedikit pelajar yang melaporkan diri untuk bekerja disebabkan mereka sedang mengambil peperiksaan. Oleh itu, kami mungkin mengambil masa yang lebih lama daripada biasa untuk menjawab pertanyaan anda.

Kami harap anda dapat bersabar dan memahami kesibukan kami pada masa ini. Percayalah, kami akan berusaha sebaik mungkin untuk memastikan semua pertanyaan anda dijawab secepat mungkin. Jika anda tidak dapat menghubungi kami melalui talian penting, kami galakkan anda meninggalkan pesanan melalui aplikasi Whatsapp di nombor 8037 9516. Pasukan kami akan memastikan kami menghubungi anda semula secepat mungkin.



Gambar 2: Gambaran keseluruhan Pusat Panggilan kami

Terima kasih atas sokongan anda yang berterusan selama ini. Kami amat menghargai masa yang anda luangkan untuk melengkapkan tinjauan, dan kami berharap dapat memberi anda sebarang bentuk bantuan yang kami mampu!

Penampilan Kakitangan

Dalam bahagian ini, kami memperkenalkan dua orang lagi ahli yang baru menyertai ROSA pada tahun lalu.

Salai



Salai menyertai ROSA pada bulan Julai 2024. Beliau merupakan seorang pemegang ijazah Doktor Falsafah dalam bidang neurosains dan demensia daripada NUS, oleh itu beliau mempunyai latar belakang penyelidikan yang kukuh. Sebagai seorang Fellow Penyelidikan, Salai memberikan tumpuan kepada pembinaan model statistik dan pembelajaran mesin untuk menyingkap wawasan yang bernilai daripada pangkalan data ROSA yang luas. Beliau mempunyai minat yang mendalam dalam bidang data dan pengaturcaraan, serta gemar akan cabaran meneroka model lanjutan untuk menemukan hasil dapatan yang berguna. Melalui penyelidikan yang dilakukannya, Salai berharap dapat meluaskan lagi capaian ROSA, menyampaikan cerapan berdasarkan data kepada khalayak yang lebih ramai serta menyumbang kepada pemahaman yang lebih mendalam tentang penuaan di Singapura. Di luar waktu kerja, Salai menyeimbangkan kehidupannya dengan menyertai kelas pilates dan barre—yang mengekalkan gaya hidup aktif serta mengekalkan sikap sentiasa ingin tahu.

Allan



Allan, seorang graduan ijazah Sarjana Muda (Kepujian) dari Universiti Nasional Singapura (NUS) dalam bidang Sains Data & Analisis, menyertai ROSA dalam bulan Julai 2024 sebagai seorang Penganalisis

Data. Beliau mempunyai kesungguhan yang tinggi untuk memanfaatkan lambakan data yang dijana setiap hari. Itulah sebabnya Allan memberi tumpuan kepada penyelesaian inovatif berasaskan data untuk memberi maklumat tepat bagi membuat keputusan dan menambah baik hasilnya.

Di ROSA, Allan memainkan peranan penting dalam membangunkan projek simulasi yang direka untuk membantu penggubal dasar menilai dasar sosial, menganalisis kesan intervensi, dan meramal kesannya terhadap kesejahteraan rakyat. Di samping tugas utamanya, Allan juga menerokai teknik automasi untuk meningkatkan kecekapan aliran kerja dan mengurangkan proses manual.

Di luar waktu kerja, Allan menggemari permainan berasaskan strategi dan pelbagai jenis sukan, seiring dengan minatnya dalam menghadapi cabaran dan aktiviti lasak.

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 80% ahli menyertai SLP pada tahun 2015 dan 20% lagi antara 2021-2023. 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.

Uji pengetahuan anda!

Masa untuk Kuiz!

1. _____ merujuk kepada keupayaan untuk terus tinggal secara berdikari, selamat dan selesa di rumah sendiri semasa usia semakin meningkat tua. Ia berkait dengan keyakinan diri, kesinambungan dan keterangkuman dalam persekitaran sendiri.

- a. Penuaan di tempat tinggal
- b. Duduk di rumah
- c. Gaya Hidup Aktif
- d. Rumah Jagaan

2. _____ ialah keupayaan untuk bangkit semula selepas menghadapi ujian, seperti masalah kesihatan atau kehilangan orang tersayang. Membina _____ dengan cara mengekalkan hubungan erat dan sokongan sosial dapat membantu warga emas menghadapi penuaan.

- a. Kesabaran
- b. Motivasi
- c. Kebinglasan
- d. Ihsan

3. Osteoporosis ialah keadaan yang membuat tulang menjadi rapuh dan mudah patah. Untuk mengekalkan tulang sentiasa kuat, pastikan anda makan makanan yang kaya dengan _____, seperti susu, ikan sardin dan keju.

- a. Vitamin C
- b. Zat Besi
- c. Kalsium
- d. Magnesium

4. 1 daripada 11 orang warga emas yang berumur 60 tahun ke atas di Singapura menghidap _____, satu keadaan yang menjejaskan otak dan menyebabkan kehilangan ingatan, kesukaran berbahasa, dan masalah melakukan sebarang kerja. Kekal aktif secara mental, fizikal dan sosial dapat mengurangkan risiko ini.

- a. Arthritis
- b. Demensia
- c. Tekanan darah tinggi
- d. Diabetes

5. Mendapatkan _____ yang berkualiti penting untuk mengekalkan tahap tenaga harian dan meningkatkan keupayaan untuk melakukan aktiviti.

- a. Pemakanan
- b. Senaman
- c. Penghidratan
- d. Tidur

6. Kesihatan fizikal yang baik dan pengekalan berat badan yang sihat boleh dicapai dengan melakukan (i) _____ secara kerap dan mengamalkan (ii) _____ yang sihat dan seimbang.

- a. (i) Senaman, (ii) diet
- b. (i) Rehat, (ii) pemakanan
- c. (i) Tidur, (ii) air
- d. (i) Meditasi, (ii) aktiviti

7. Menyendiri dan kesunyian telah diketahui merupakan faktor risiko yang menjejaskan kesihatan fizikal dan mental. Apabila kita semakin meningkat usia, adalah penting untuk kita kekal _____ dengan kawan-kawan dan orang yang tersayang.

- a. Menjarakkan keakraban
- b. Berfikiran tajam
- c. Aktif secara fizikal
- d. Berhubung secara sosial

8. _____ merujuk kepada keadaan dalam kesihatan mental, emosi dan fizikal yang baik, yang boleh disokong dengan mengekalkan hubungan sosial, menguruskan tekanan dan kekal aktif.

- a. Kecergasan
- b. Kesejahteraan
- c. Kekuatan
- d. Kebinglasan

9. Pengambilan _____ yang tinggi boleh meningkatkan risiko diabetes Jenis 2 disebabkan kaitannya dengan obesiti. Berhati-hati dalam mengambil minuman manis seperti minuman ringan, jus buah-buahan, kopi dan teh yang manis, yang telah didapati meningkatkan risiko diabetes Jenis 2.

- a. Serat
- b. Protein
- c. Gula
- d. Garam

- Q1) a. Penuaan di tempat tinggal
- Q2) c. Kebinglasan
- Q3) c. Kalsium
- Q4) b. Demensia
- Q5) d. Tidur
- Q6) a. (i) Senaman, (ii) diet
- Q7) d. Berhubung secara sosial
- Q8) b. Kesejahteraan
- Q9) c. Gula

uedawer