

我们谨向所有庆祝农历新年的受访者致以诚挚的祝福，祝愿您在新的一年里身体健康、幸福快乐，并与亲朋好友共度珍贵时光。在本期咨询报，我们将与您分享关于年长照护人的新发现，并提供与财富、收入和财产相关提问背后动机的见解。我们也会向您介绍我们呼叫中心的幕后团队，同时还有一个有趣的小测验，希望您会喜欢！

研究精选

晚年生活照护

2024 年 11 月，我们与护联中心（Agency for Integrated Care）合作推出了一个关于护理的新模块。以下是根据 7,095 名受访者所得出的初步调查结果。

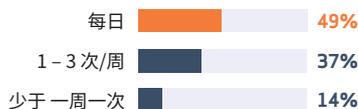
晚年生活照护



在年龄介于 53 岁至 79 岁的年长成人当中，每 8 名就有 1 名是至少一名患有身体或精神健康疾病的护理对象的照护者。

49% 提供日常照护

提供照护的频率



的照护者的护理对象年龄在 60 岁及以上。



每 3 名就有 2 名照护者并不知道有暂托护理服务；92% 知道有此服务的人则从未使用过它们。

财富和收入的年度模块

您是否想过幸福老龄化研究中心（Centre for Research on Successful Ageing，简称“ROSA”）为何针对与您的财富、收入和财产相关提问呢？我们将在本环节与您分享更多我们调查这些问题的原因及其对 ROSA 工作的影响。

每年二月，我们都会针对您的年收入、财产和金融投资提出相关问题。这些问题对于帮助我们更加了解新加坡年长成人在各个生命阶段的收入和财富关系，以及记录政府政策的影响是非常重要的。

随着最近新加入 48 岁至 53 岁之间的受访者，我们如今也能够捕捉到年长成人在退休前后，财富、收入和财产的显著差异。从新加坡生活与健康研究（Singapore Life Panel，简称 SLP）提供的高质量数据所显示的政策影响，可帮助政策制定者设计改善新加坡年长成人经济福祉的政策。

我们明白您对于坦诚回答这些问题存有疑虑，我们向您保证，您的数据安全对我们至关重要。您所提供给我们的任何回复都安全地保存在我们的服务器内，并且仅供研究使用。我们在报告中使用的所有数据始终都将保持匿名和汇总的结果，而我们的团队在任何情况下都不会共享可能危及您身份的个人身份信息。

SLP 热线中心



图 1: 我们的小组经理佳莹与部分学生助理合照!

在 ROSA，我们致力于为我们尊贵的 SLP 会员提供出色的支持。为确保您的询问得到及时处理，我们专门设立了一个呼叫中心，由一组能干的学生助理负责。从回答查询到协助 SLP 会员完成调查，我们的学生助理在维护中心运营方面发挥着至关重要的作用。

新加坡生活与健康研究 (Singapore Life Panel®) 目前约有 10,000 名受访者，随着我们在接下来几个月吸纳新会员，这个数字预计还会继续增长。一年中有某些时期，尤其是 4 月底和 11 月，因考试而到中心工作的学生助理较少。因此，我们的接听时间可能会比平时稍久。

在这段繁忙时期，我们恳请您的耐心和谅解。请放心，我们会竭尽所能尽快解决您的所有疑问。如果您无法通过热线联系我们，我们大力建议您考虑通过 Whatsapp 给我们留言，电话：8037 9516。我们的团队将优先尽速回复您。



图 2: 呼叫中心的全貌

感谢您多年来一如既往的支持。我们非常感谢您花时间完成我们的问卷调查，我们期待尽所能为您提供协助!

成员介绍

本环节将向您介绍去年加入 ROSA 的两位重要成员。

萨莱



拥有新加坡国立大学神经科学和痴呆症博士学位的萨莱 (Salai) 于 2024 年 7 月加入 ROSA，带来坚实的研究背景。作为一名研究员，萨莱专注于构建统

计和机器学习模型，从 ROSA 广泛的数据库中发掘宝贵的见解。萨莱对数据和编码充满热情，他享受透过探索先进模型，揭示重大发现所带来的挑战。萨莱希望通过他的工作扩大 ROSA 的影响力，为更广大的受众带来由数据驱动见解，帮助更深入地了解新加坡的老龄化问题。除了工作之外，萨莱还通过普拉提和把杆课找到平衡——在维持身体活跃的同时保持好奇心。

郑伟锋



伟锋毕业于新加坡国立大学，拥有数据科学与分析理学荣誉学士学位。他在 2024 年 7 月加入 ROSA，担任数据分析师。伟锋热衷于利用每天生成的大量数

据，专注创建以数据驱动的创新解决方案，为决策提供信息并改善结果。

在 ROSA，伟锋在开发一个模拟项目上发挥了重要作用，该项目旨在帮助政策制定者评估社会政策、分析干涉效应并预测其对民众福祉的影响。除了主要职责之外，伟锋也在探索自动化技术，以提高工作流程效率并减少人工操作。

工作之余，伟锋喜欢策略游戏和从事各种运动，体现了他对脑力挑战和保持活跃的热情。

关于新加坡生活与健康研究

作为新加坡生活与健康研究（Singapore Life Panel）的成员，您和逾 10,000 名受访者同属一个团体，为协助我们了解新加坡幸福老龄化作出贡献。约百分之 80 的 SLP 会员于 2015 年招募，其余百分之 20 则是在 2021 年至 2024 年之间招募。我们非常感谢您坚持不懈，完成问卷，分享意见。

联系我们

如果您更换了住址或电话号码，需要获取任何有关问卷调查方面的帮助，有任何疑问，或希望提出反馈，请拨打我们的中心热线：6808 7910（星期一至星期五，上午 10 时至傍晚 5 时），或发送电邮至 slp@smu.edu.sg，与我们取得联系。我们将乐意为您服务。

考验您的知识!

问答时间!

1. _____是指随着年龄的增长,继续在家中独立、安全、舒适生活的能力。它与认同感、连续性和融入环境有关。

- a. 原地养老
- b. 呆在家里
- c. 活跃的生活方式
- d. 辅助生活

2. _____是从健康问题或个人损失等挑战复原的能力。通过维持牢固的关系和社会支持建立 _____,可协助长者适应衰老。

- a. 耐心
- b. 动力
- c. 韧性
- d. 同情心

3. 骨质疏松症是一种使骨骼脆弱并容易骨折的疾病。为了保持骨骼强健,请确保食用富含 _____ 的食物,例如牛奶、沙丁鱼和芝士。

- a. 维他命 C
- b. 铁
- c. 钙
- d. 镁

4. 在新加坡,每 11 名 60 岁及以上的长者当中就有 1 人患有 _____,这个疾病会影响大脑,导致丧失记忆、语言困难和任务困难。保持心理、身体和社交活跃有助于降低风险。

- a. 关节炎
- b. 失智症
- c. 高血压
- d. 糖尿病

5. 获得优质 _____ 对于维持日常活力水平和提高您参与活动的的能力至关重要。

- a. 营养
- b. 运动
- c. 补充水分
- d. 睡眠

6. 良好的身体健康和维持健康体重可以通过定期 (i)_____ 和健康平衡的 (ii)_____ 来实现。

- a. (i) 运动、(ii) 饮食
- b. (i) 休息、(ii) 营养
- c. (i) 睡眠、(ii) 水分
- d. (i) 冥想、(ii) 活动

7. 众所周知,孤立和孤独是影响身心健康的危险因素。随着年龄的增长,与朋友和亲人保持 _____ 很重要。

- a. 情感疏远
- b. 头脑敏锐
- c. 身体活动
- d. 社交联系

8. _____是指良好的心理、情感和身体健康状态,可以通过维持社交联系、管理压力和保持活跃来达成。

- a. 活力
- b. 身心健康
- c. 力量
- d. 韧性

9. 由于其与肥胖的关联,摄取高 _____ 会提高患上 2 型糖尿病的风险。汽水、果汁、甜茶和咖啡等含糖饮料已被证明会增加患上 2 型糖尿病的风险,须留意饮用。

- a. 纤维
- b. 蛋白质
- c. 糖分
- d. 钠

- Q01 a. 原地养老
- Q02 c. 韧性
- Q03 c. 钙
- Q04 b. 失智症
- Q05 d. 睡眠
- Q06 a. (i) 运动、(ii) 饮食
- Q07 d. 社交联系
- Q08 b. 身心健康
- Q09 e. 糖分

答案