

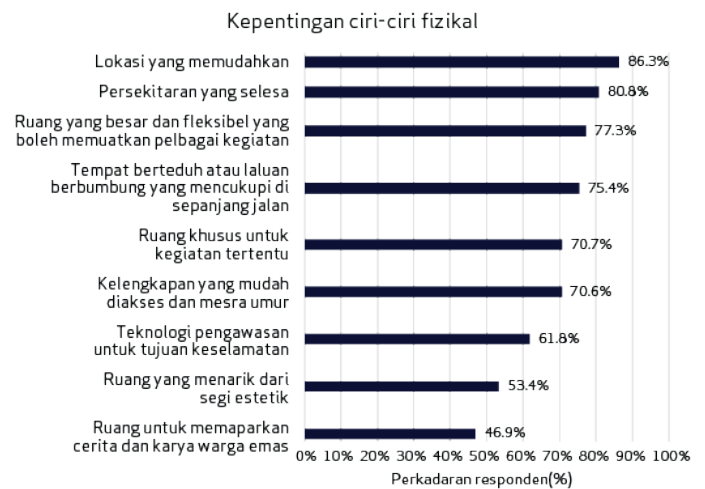
Di dalam surat berita kali ini, kami berkongsi dengan anda berkenaan penemuan mengenai persepsi warga emas terhadap Pusat Penuaan Aktif. Kami juga akan berkongsi lebih lanjut mengenai perubahan yang akan datang kepada tinjauan ini selepas Jun 2025!

Petikan Penyelidikan

Pada Januari 2025, kami telah bertanya kepada anda mengenai kesedaran, penyertaan, dan persepsi anda tentang Pusat Penuaan Aktif (AAC). AAC ialah pusat bagi warga Singapura dan penduduk tetap berumur 60 tahun ke atas untuk membina hubungan sosial yang kukuh, mengambil bahagian dalam aktiviti rekreasi, mendapatkan akses kepada perkhidmatan kesihatan komuniti, dan memberi sumbangan kepada masyarakat.

Kami ingin mengetahui pandangan anda terhadap ciri-ciri fizikal, tawaran dan sumber pusat, serta sumber sosial yang mungkin memengaruhi keputusan anda untuk mengunjungi AAC. Daripada 4,745 responden yang telah menjawab soalan-soalan ini, kami mendapati bahawa lokasi AAC yang mudah diakses dan persekitaran yang selesa (seperti tempat berhawa dingin, mempunyai kawasan tempat duduk yang selesa) adalah antara ciri-ciri fizikal yang paling penting bagi anda, dengan lebih 4 daripada 5 responden menyatakan bahawa ciri-ciri tersebut adalah penting.

Rajah 1. Kadar responden yang menilai ciri-ciri fizikal sebagai penting.



Dalam hal berkenaan tawaran dan sumber pusat, lebih 4 daripada 5 responden menyatakan bahawa perkara yang berikut adalah penting bagi mereka: keberadaan kakitangan atau sumber yang dapat memberikan maklumat berkenaan sokongan yang tersedia untuk warga emas, manfaat daripada aktiviti (contohnya, mempelajari kemahiran baharu), kehadiran kakitangan terlatih dan sukarelawan pusat untuk menjalankan aktiviti, pelbagai perkhidmatan percuma dan/atau bersubsidi, serta kakitangan dan sukarelawan yang mesra.



Adakah anda tahu bahawa mengekalkan hidrasi boleh membantu meningkatkan mood dan tahap tenaga anda? Minum air yang mencukupi juga membantu dalam proses pencernaan, menyingkirkan toksin, serta memastikan kulit anda kekal segar dan berseri!

Rajah 2. Kadar responden yang memberikan nilai terhadap setiap ciri pusat sebagai penting.



Dari segi sumber sosial, lebih kurang 3 daripada 5 responden berpendapat bahawa mempunyai rakan atau ahli keluarga yang dapat menyertai aktiviti bersama mereka, serta seseorang yang boleh memberikan sokongan fizikal (contohnya, menyediakan pengangkutan untuk pergi dan balik dari pusat) adalah faktor penting ketika mengunjungi AAC.

Rajah 3. Kadar responden yang memberikan nilai terhadap setiap sumber sosial sebagai penting.



Ini menunjukkan bahawa ramai di antara anda yang masih mempertimbangkan kepentingan praktikal seperti kemudahan lokasi, ketersediaan maklumat penting, serta manfaat penyertaan, selain keselesaan peribadi seperti persekitaran yang selesa dan kakitangan yang mesra. Kami akan menjalankan analisis lanjut berkenaan data yang dikumpulkan dan berkongsi maklumat ini dengan Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC), yang telah memulakan modul tinjauan ini.

Kelanjutan Kajian Penyelidikan

Pada 1 Julai 2020, Pusat Penyelidikan Penuaan Berjaya (ROSA) telah mendapat Geran Tahap 3 daripada Kementerian Pendidikan untuk meneruskan penyelidikan bersama Panel Kehidupan Singapura selama 5 tahun berikutnya. Semasa kami menghampiri penghujung tempoh 5 tahun ini, pasukan di ROSA telah bekerja keras untuk memastikan segala data dan maklumat yang dikumpulkan daripada penyertaan anda akan terus membantu dalam penyelidikan mengenai penuaan yang berjaya.

Kami dengan sukacita ingin memaklumkan bahawa ROSA telah dibenarkan untuk meneruskan kajian ini sehingga **Jun 2027**. Maklum balas anda akan sentiasa memainkan peranan penting dalam membantu kami memahami faktor-faktor yang menyumbang kepada kesejahteraan warga emas dan bagaimana kami boleh memperbaiki keadaan untuk menyokong penuaan yang berjaya.

Dalam beberapa bulan yang akan datang, anda boleh menjangkakan perubahan dalam jadual tinjauan serta kemungkinan penambahan beberapa soalan baharu bagi meneroka topik-topik terkini yang berkaitan dengan kesihatan dan penuaan.

Perubahan yang akan datang

Bermula Julai 2025, untuk mengurangkan keletihan yang mungkin timbul akibat menyelesaikan tinjauan ini setiap bulan, kami akan mula melakukan tinjauan ini secara suku tahunan. Seterusnya, anda akan dijemput untuk menyertai tinjauan pada bulan **Februari, Mei, Ogos, dan November**. Anda mungkin menyedari bahawa tinjauan dalam bulan-bulan ini cenderung lebih panjang, terutamanya pada bulan Februari dan Ogos. Setiap tinjauan dianggarkan mengambil masa lebih kurang 30-45 minit untuk diselesaikan dan anda akan menerima baucar barangan runcit bernilai \$30

sebagai ganjaran. Perubahan ini bertujuan untuk mencipta pengalaman penyertaan yang lebih selesa dan berpanjangan sambil memastikan kami terus dapat mengumpulkan pandangan berharga untuk penyelidikan ini. Kami juga berharap pengubahsuaian ini akan menjadikan penyertaan anda dalam tinjauan ini lebih selesa dan menyeronokkan pada masa yang akan datang.

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

Oleh kerana perubahan ini, kami akan meminta persetujuan anda untuk terus menyertai kajian ini pada bulan **Ogos 2025**. Jika anda ingin meneruskan penyertaan, sila klik “Ya, saya bersedia untuk menyertai” apabila diminta pada awal tinjauan tersebut.

Sebagai tambahan kepada tinjauan utama, kami juga bekerjasama dengan rakan kongsi kami untuk memperkenalkan soalan tambahan mengenai topik yang sedang berkembang. Soalan-soalan ini mungkin dikemukakan bersama tinjauan utama atau secara berasingan sebagai tinjauan sendiri. Kami berharap soalan-soalan ini dapat menarik minat anda dan relevan dengan anda.

Terima kasih kerana telah bersama dengan kami selama beberapa tahun ini! Kami sangat menghargai penyertaan anda dan berharap

agar anda dapat terus menyertai perjalanan ini bersama kami. Maklum balas anda amat bernilai bagi kami kerana ia membantu kami untuk lebih memahami dan menyumbang kepada landskap penuaan di Singapura. Kami amat menantikan untuk meneruskan kajian bersama anda dalam dua tahun yang akan datang. Jika anda mempunyai sebarang soalan dan kebimbangan mengenai ini, sila hubungi kami.

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 telah direkrutkan pada tahun 2015 dan 20% lagi direkrutkan antara 2021-2023. Kami mengucapkan 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.



Adakah anda tahu bahawa tidur yang berkualiti sama pentingnya untuk kesihatan anda seperti bersenam dan mengamalkan diet seimbang? Ia membantu tubuh anda membaik pulih dan menjana semula, meningkatkan daya ingatan dan tumpuan, serta menguatkan sistem imun badan anda.

