

本期咨询报，我们将与您分享近几个月关于就地养老在年长成人之间的观感所得出的最新调查结果。在此，我们也会提供参与活动以及身心健康所作的最新研究简报，同时也会分享最近与部分新加坡生活与健康研究（Singapore Life Panel，简称“SLP”）会员的见面会。

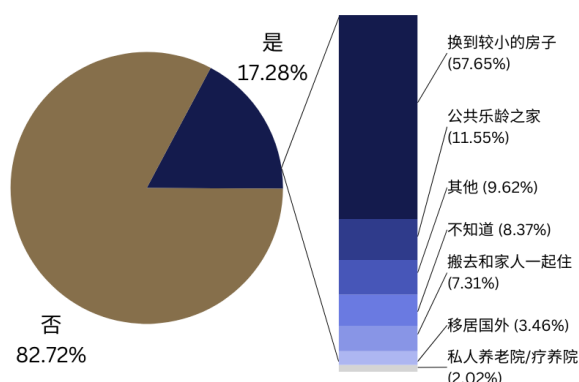
研究精选

就地养老

我们在 9 月针对就地养老的相关问题向您发出问卷。就地养老指的是本人是否能够继续在自己的家中住的安全、独立且舒适地生活，以及培养对周围环境和社区的连贯感和归属感。政府近期推出的乐龄 SG（Age Well SG）等计划，以鼓励活跃养老、改善年长成人的环境和护理援助为宗旨来促进就地养老。

我们发现在 6,013 名受访者当中，有 1,039 名受访者（17.28%）表示，未来打算搬出目前的住所，而 4,974 名受访者（82.72%）则表示不打算搬出。在未来打算搬出去的受访者当中，大多数（57.65%）表示，他们计划搬到较小的房屋。其它潜在的未来住所安排包括：公共的专门老人之家（11.55%）和与家人同住（7.31%）。

您将来打算搬离现在的家吗？



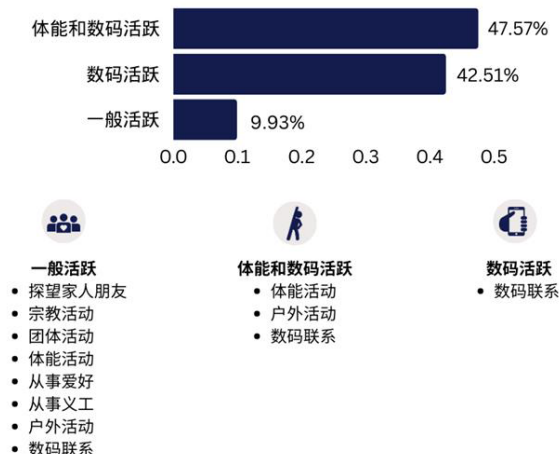
随着就地养老成为老龄化社会中越来越重要的话题，我们希望能进一步拓展研究工作，以便更好地了解年长成人的需求，以及社会如何更好地支持这些需求。

活动参与及身心健康

在生活中保持积极活跃向来被认为是成功老龄化的一个重要环节。从我们最近的研究中，我们也辨别了年长成人所参与的活动模式，以及这些模式与他们身心健康的关联。我们辨别了受访者所参与的三种活动类型：(i) 一般活跃——受访者可能经常参与所列出的所有八项活动，(ii) 体能和数码活跃——受访者可能参与体能活动、户外活动，并与其他人在数码网络上保持联系，以及 (iii) 数码活跃——受访者可能只在数码网络与他人保持联系。

以下的图表显示所参与的活动类型分布，以及各组别较有可能参与的活动。

SLP 受访者所参与的活动类型分布



我们也发现，相较于其它两组，一般较为活跃的受访者更有可能体验到更高的生活满意度，而那些在体能活动和数码网络方面活跃受访者也比那些只在数码网络上活跃的受访者更可能体验到较高的生活满意度。这些结果显示，参与多元化的活动，如：社交、体能和数码，有助于年长成人的身心健康。

近期的 SLP 见面会



我们分别在 6 月和 8 月邀请您参加 SLP 见面会，讨论我们可以如何让新加坡的基础建设做好准备来支持就地养老。SLP 会员分享了他们认为对顺利就地养老至关重要的条件，例如：医疗诊所、便利交通，以及让年长成人参与的社交活动。SLP 会员也建议在邻里设置更多对年长者友善的基础设施，如：电梯和轮椅坡道，这将为在行动上面临挑战的年长成人提高便利性，也鼓励他们在社区更为活跃。

除了提供便利设施之外，SLP 会员也建议提升邻里对于社区内就地养老服务的意识，以便居民充分利用这些服务，帮助就地养老的过程。

这些见面会为我们提供一个机会，让我们更进一步了解您对于问卷调查以外，与老龄化相关议题的看法。我们希望在接下来的 SLP 见面会上，继续与您互动来更深入的了解你们的意见！

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 2018 年招募，其余百分之 20 则是在 2021 年至 2023 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。