

Dalam surat berita ini, kami menyediakan kemas kini berkenaan kitaran tinjauan baharu kami. Kami berkongsi beberapa dapatan menarik daripada tinjauan berkenaan pilihan pemakanan sihat dan aktiviti sukarela, serta maklumat berkenaan aktiviti sukarela untuk anda memulakan pengalaman kesukarelawan! Akhir sekali, kami memperkenalkan tiga orang kakitangan baharu yang telah menyertai pasukan ROSA baru-baru ini.

Kemas Kini berkenaan Kitaran Tinjauan Baharu

Mulai Julai 2025, kami telah beralih kepada kitaran tinjauan suku tahun bagi setiap responden. Setakat bulan Ogos, 75.55% responden telah bersetuju untuk terus mengambil bahagian dalam kajian penyelidikan kami sehingga Jun 2027.

Terima kasih atas maklum balas berharga anda dalam tinjauan kami. Kami maklum beberapa kebimbangan berkenaan soalan yang semakin panjang dan berulang-ulang serta agak rumit seperti soalan berkenaan kewangan peribadi. Soalan tentang perbelanjaan ini penting untuk analisis kami, dan kami berterima kasih atas masa dan kesabaran anda menjawab soalan ini. Kami komited untuk menambah baik pengalaman tinjauan dan akan cuba memperkenalkan topik baharu dalam tinjauan akan datang. Sekali lagi, kami ucapkan terima kasih atas sokongan anda yang berterusan dan akan berkongsi lebih banyak cerapan penyelidikan dengan anda!

Petikan Penyelidikan

Pelabelan Nutri-Grade dan Pilihan Pemakanan

Dalam tinjauan Ogos 2025, kami meninjau tingkah laku kesihatan warga emas, termasuk kesedaran anda tentang sistem pelabelan Nutri-Grade, yang pertama kali dilaksanakan pada Disember 2022, serta pengaruhnya terhadap pilihan pemakanan anda.

Sebahagian besar responden (82.36%) tahu tentang sistem pelabelan Nutri-Grade dan memberitahu bahawa label Nutri-Grade telah memberi pengaruh ke atas pemilihan minuman mereka, yang menunjukkan ia berkesan dalam menggalakkan pemilihan makanan sihat.

Corak dan Motivasi Kesukarelawanan

Pada Februari 2025, kami telah membuat tinjauan tahunan berkenaan amalan kesukarelawanan. Kami dapati kebanyakan responden tidak pernah cuba membuat kerja sukarela dan hanya lebih sedikit daripada 1 dalam 10 orang responden pernah bersukarela dalam tempoh satu tahun lalu.



Hanya 12.34% warga emas menyertai aktiviti sukarela dalam tempoh 12 bulan lalu.
13.27% pernah bersukarela lebih daripada 12 bulan lalu manakala 74.39% tidak pernah terlibat dengan aktiviti sukarela.

Daripada 869 orang warga emas yang bersukarela dalam masa setahun lalu, orang yang paling lazim bersama mereka bersukarela ialah rakan.



35.03% warga emas bersukarela bersama rakan mereka.
Ini diikuti dengan 29.87% yang menyertai aktiviti sukarela bersendirian dan 20.53% bersukarela bersama ahli keluarga terdekat.

Jenis aktiviti sukarela yang paling banyak disertai ialah Lain-lain (32.91%). Sebahagian besar responden menyatakan mereka menyertai aktiviti keagamaan atau aktiviti peringkat akar umbi. Ini diikuti oleh perkhidmatan Pentadbiran (27.27%) dan perkhidmatan Kemanusiaan (24.28%).

Berikut ialah aktiviti sukarela yang biasa disertai oleh warga emas!

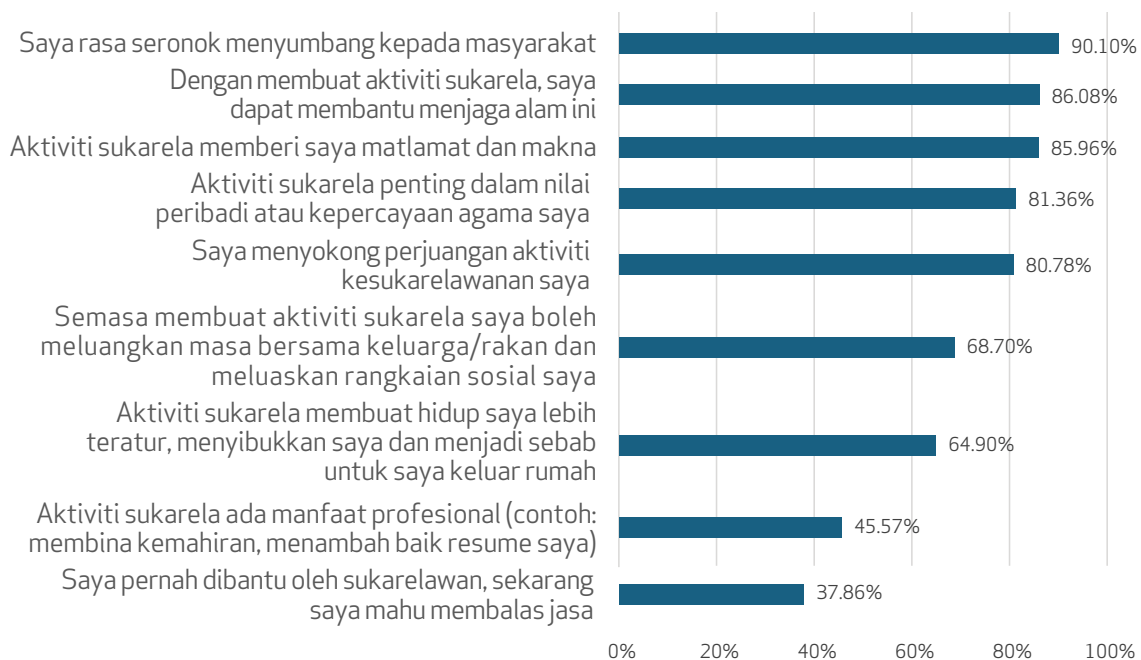
- Aktiviti keagamaan atau aktiviti peringkat akar umbi
- Pentadbiran: Penyelarasan sukarelawan, pengurusan acara
- Perkhidmatan Kemanusiaan: Menemani, mengiringi ke janji temu perubatan



Di samping itu, kami bertanya para sukarelawan tahap persetujuan mereka dengan pelbagai pernyataan tentang sebab mereka menyertai aktiviti sukarela. Tiga motivasi teratas untuk mereka bersukarela ialah rasa kepuasan kerana menyumbang kepada masyarakat, menjadikan dunia ini lebih baik, dan perasaan mempunyai makna dan matlamat hidup.

Gambar rajah 1: Kadar responden yang bersetuju atau sangat bersetuju dengan faktor yang mendorong penyertaan aktiviti sukarela

Motivasi untuk membuat kerja sukarela



Maklumat Kesukarelawanan

Kesukarelawanan memberikan banyak manfaat kepada warga emas, seperti melahirkan rasa bermatlamat dan meluaskan perhubungan sosial. Rujuk infografik di bawah untuk mendapatkan maklumat tentang organisasi yang boleh anda sertai untuk aktiviti sukarela!

MAKLUMAT KESUKARELAWANAN

AYUH
BERSUKARELA

MULAKAN PERJALANAN KESUKARELAWANAN ANDA DI SINI HARI INI!

RSVP PERSATUAN SUKARELAWAN WARGA EMAS SINGAPURA

- Jalinkan persahabatan dengan warga emas yang keseorangan, anak-anak berisiko daripada keluarga berpendapatan rendah, dan mereka yang menghadapi cabaran mental
- Pandu pengunjung di tempat-tempat menarik
- Beri latihan kemahiran IT dan kesukarelawanan

- Latihan setengah hari
- Bersukarela secara kerap
 - Setengah hari setiap minggu
- Bersukarela secara ad hoc



Laman web:
<https://rsvp.org.sg/>

PEJABAT GENERASI SILVER (SGO - SILVER GENERATION OFFICE)

- Kunjungi kediaman untuk:
- Mengenali warga emas dan memahami keperluan mereka
 - Berkongsi maklumat dasar kerajaan dan geran
 - Menghubungkan warga emas dengan program penuaan secara aktif dan perkhidmatan penjagaan

- Latihan 15 jam
- 4 jam bagi setiap sesi sukarela (bergantung pada kelapangan anda)
- Hari bekerja dan hujung minggu



Laman web:
<https://www.aic.sg/community/be-a-volunteer/>

PUSAT PENUAAN AKTIF (AAC - ACTIVE AGEING CENTRE)

- Bersahabat dengan warga emas
- Aturkan dan jalankan program di AAC
- Bantu warga emas yang mempunyai masalah pergerakan pergi ke janji temu perubatan
- Agihkan makanan
- Bantu aktiviti harian

- Latihan setengah hari
- 1 - 4 jam bagi setiap sesi sukarela (bergantung pada kelapangan anda)
- Hari Bekerja



Laman web:
<https://www.agewellsg.gov.sg/senior-volunteerism/>



Penampilan Kakitangan ROSA

Dalam bahagian ini, sukacita kami perkenalkan tiga orang ahli yang baru sahaja menyertai ROSA.



Emi mempunyai kelulusan Sarjana Muda Sains Sosial dengan Kepujian daripada Universiti Nasional Singapura dalam bidang utama psikologi dan bidang kedua sosiologi. Daripada pengalamannya membuat kerja sukarela dengan pelbagai agensi perkhidmatan sosial yang menyantuni warga emas, beliau telah mendalami kefahaman yang kukuh mengenai cabaran dan keperluan yang dihadapi oleh warga emas dalam masyarakat. Di ROSA, Emi bercita-cita untuk membuat penyelidikan tentang faktor psikologi yang mempengaruhi penuaan, perhubungan antara generasi dan kesihatan mental warga emas.

Cassandra merupakan seorang graduan Universiti Nasional Singapura yang memegang ijazah Sarjana Muda Sastera dengan Kepujian dalam bidang bahasa. Sebelum menyertai ROSA, beliau bekerja di sebuah syarikat penerbitan, dengan tanggungjawab mengurus projek dan turut menjadi penulis dan penyunting bagi pelbagai penerbitan. Beliau berminat mengkaji pengaruh bahasa, interaksi dan wacana dalam membentuk pengalaman penuaan. Cassandra berharap hasil kerjanya di ROSA dapat membantu mencari jalan untuk meningkatkan sokongan bagi warga emas dan penjaga mereka.



Shania baru sahaja menamatkan pengajian peringkat Sarjana Sains dalam bidang Perbandingan Dasar Awam di University of Edinburgh dan mempunyai ijazah Sarjana Muda Sastera dalam bidang Sosiologi daripada University of Buffalo, SUNY. Tumpuan penyelidikannya melibatkan tindakan antara pengalaman hidup warga emas dan persekitaran dasar yang mempengaruhi pengalaman ini. Contohnya, memahami pengaruh dasar ke atas kesihatan dan peluang penyertaan dalam pasaran sosial dan pekerjaan di peringkat umur tua. Shania tidak sabar untuk membina kepakaran menggunakan pendekatan kuantitatif kritikal dalam penyelidikan sosial.

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.