

研究：获各方支援 年长者疫情期间身心健康自我管理能力强

王嫵婷 报道

gladysyt@sph.com.sg

本地研究发现，社交活动受疫情限制，本地年长者起初面对孤立等多重心理挑战。但通过政府推出的计划和资源，他们逐渐在自我管理身心健康方面，展现强烈的独立能力和韧性。

大多数参与研究的年长者表示最初对冠病感到恐惧，但社会服务组织和成年儿女给予他们重要的支持。

新加坡国立大学医学组织与人民协会、先驱选区和乌鲁班丹办事处，以及关爱乐龄办事处和多个社区服务组织合作，从今年1月至6月展开这项定性研究，并招募了62名有行动能力的退休年长者参与深入访问和小组讨论。

参与者的年龄介于65岁至84岁，居住在先驱、波那维斯达、

武吉巴督，以及盛港的政府组屋，包括一房式租赁组屋。

领导研究的国大医院结肠直肠外科主任兼高级顾问陈科刚副教授星期五（9月9日）在记者会上强调，精神支持非常重要，尤其当本地人大致上不缺乏物质支持。

他指出，大多数年长者起初害怕染疫、不能和亲朋好友见面，以及觉得国外情况严重，因此出现极大的精神压力。

“但研究结果显示，随着疫苗问世，年长者从主流媒体得知接种疫苗可预防重病，以及有社会服务组织和孩子们的支持，并逐渐放心。研究主要告诉社会服务义工，他们所给予的帮助和关怀并没白费。”

先驱选区议员郑德源应邀到媒体会分享看法时说，这个结论

能帮助他们更好地计划如何满足不同年长者的经济、社会和心理需求。

研究团队也访问了14名关爱乐龄办事处和社区服务人员，了解他们如何在疫情调整工作流程，从实体互动转至利用数码沟通工具来接触更多年长者，传达接种疫苗等重要信息。

参与研究的宋文祥（68岁）很高兴自己趁疫情期间学习使用视频通讯和Paylah! 等数码技能，如今才能跟上日益数码化的时代。

另一名参与者黄世昌（66岁）则在疫情期间有更多机会与居家办公的两名儿子吃饭谈话。他说：“疫情阻碍我每周游泳和参加社交聚会，但时间久了我却发现影响不是很大，因为有很多事情想和家人完成。”