

Publication: Zaobao Online

Date: 9 April 2025

Headline: SMU Report: Nearly 14% of older adults are caregivers — Over half aged 60 and above 新大报告：近14%较年长群体是看护者 过半在60岁以上

SMU Report: Nearly 14% of older adults are caregivers — Over half aged 60 and above
新大报告：近14%较年长群体是看护者 过半在60岁以上



本地较年长群体中，有近14%肩负看护责任。他们当中过半数在60岁以上，三分之一更同时患有至少两种慢性病，他们除了要应付日常的看护任务，也得面对自身健康带来的种种挑战。

新加坡管理大学幸福老龄化研究中心（Centre for Research on Successful Ageing）星期一（4月7日）发表《新加坡年长看护者概况与福祉》报告。

报告指出，本地年长者每七人中，就有近一人是看护者。看护者中以女性偏多（57.25%），平均年龄为63.2岁，且近半数（45.24%）有全职工作。

这群较年长的看护者中，有23.36%须要照顾至少两人。他们看护的对象超过半数是80岁及以上的老年人，逾66%的看护对象有年龄相关的身体功能限制。

本地看护者有近57%在60岁以上，近34%自身患有至少两种慢性病，例如高血压、糖尿病、癌症、心脏问题、关节炎等。但为了优先照顾看护对象，看护者往往忽略自身健康，造成健康状况恶化，使看护工作难以为继。

大多看护者未使用过喘息护理服务

Publication: Zaobao Online

Date: 9 April 2025

Headline: SMU Report: Nearly 14% of older adults are caregivers — Over half aged 60 and above 新大报告：近14%较年长群体是看护者 过半在60岁以上

半数以上的看护者虽然知道喘息护理（respite care）服务的存在，可让他们短暂抽离看护工作，但逾八成未用过这项服务。

新大幸福老龄化研究中心这份报告，参考的是新加坡生活与健康研究（Singapore Life Panel）的数据。这项研究长期追踪7692名年龄在48岁至79岁的本地居民和他们的伴侣，相关资料于去年11月收集。

新大幸福老龄化研究中心主任郑宝莲教授指出，许多理当受照顾的年长者其实也是看护者，常得一边全职工作，一边面对自己的健康问题，但是支援体系未能及时跟进。

报告针对未来政策制定提出三点建议，为看护者提供全面援助以减轻他们的负担，这包括：提升他们的财务管理能力、鼓励雇主提供更灵活友善的工作环境、为低收入看护者提供针对性的援助；推广和改进喘息护理服务，并简化支援项目与津贴申请流程；将看护者体检纳入全国健康计划，鼓励他们参与自我护理和心理健康项目，以预防缓解压力。

郑宝莲说：“这项研究凸显了持续改进工作场所、财务和医疗政策的迫切需要，以更好地保护看护者。”

为减轻看护者负担，一些社区团体推出相应援助。近日，马林百列群区推出看护者援助基金计划；职总 U 关怀基金也宣布为低收入会员中的看护者提供总值540万元的援助。