

国大研究发现： 有孤独感年长者 近八成与家人同住

尹云芳 报道
wunyf@sph.com.sg

虽然独居老人与社会脱节的概率较高，但感觉被社会孤立的本地年长者中，接近八成是跟伴侣或孩子一起住的。

新加坡国立大学杨璐龄医学院许恩佩教授，以及文学暨社会科学院副教授冯秋石领导的这项研究，源自《新加坡华人健康调查》第三次的跟进调查，于2014年至2016年间进行。共有1万6943人参与研究，年龄介于61岁和96岁之间，约六成成为女性。

研究中，有1021年长者感觉被社会孤立，占总人数的6%。其中，有78.8%和伴侣或孩子居住，14.4%为独居者，另外6.8%则与亲戚或朋友同居。

其中，逾160名受访年长者认为，身边没有任何人能聆听他们的倾诉，并在他们遇到困难时给予支持。即便和家人住在同一个屋檐下，也有120多名年长者感受不到来自伴侣或孩子的支持。

社会孤立并不代表与世隔绝。研究团队将社会孤立（social isolation）定义为一个人缺少社交

活动，以及情感和实体方面的互动。受访者若寻求社会支持的管道单一，比如只有伴侣能够给予他们精神上的支持，且一星期内没有与家人以外的群体接触超过一小时，就可能被纳入面对社会孤立的群体中。

许恩佩教授在昨天的记者会上说：“社会支持包括了情绪和心理互动，本地很多年长者和家人一起住，即便满足了基本需求，如果缺乏可以说话和倾诉的对象，他们可能感受不到足够的社会支持。”

独居仍是高风险因素

访问员陈风娘分享，一名与孩子同住的男性受访者，原本是活跃的乐龄人士。他屡次在象棋比赛中获奖，也经常到咖啡店和朋友聊天，却在轻微中风痊愈之后，选择待在家中。

她说：“他担心在外跌倒受伤，会给孩子造成负担，因此只有和家人用餐或看医生时会出门。但是他的眼力不好，在家也只能看电视或听电台。”

研究显示，年长者不论是否

与他人同住，都会因低教育程度、认知功能障碍、自评健康状况较差、抑郁，以及日常生活受到某种限制等个别因素，导致他们无法维系与他人的关系，或进行有质量的互动。

不过，许恩佩教授强调，独自居住仍是高风险因素，独居者经历社交孤立的可能性是其他人的近两倍，其中年长独居男性面对的风险比女性高一倍。

冯秋石副教授说，人口老龄化和家庭规模缩小等趋势，都导致社会孤立的挑战日趋显著，尤其对于独居年长男性，以及那些与家人同住但健康欠佳的年长者。“除了决策者和社工，我们也应该鼓励年轻民众多加关注年长父母的需求。”

接下来，许恩佩教授和冯秋石副教授将与其他学者和研究机构合作，于下个月开启长达10年到15年的SG70迈向健康长寿研究，探讨防止人们健康且有成效地老化的原因，包括生理、生活方式和社会经济层面。3000名参与者来自本地三大种族，年龄介于65岁和75岁的参与者。