

# 研究：应对冠病新常态 年长者心理健康半年来有改善

王嫵婷 报道

gladysyt@sph.com.sg

本地研究显示，大多年长者一直在调整生活方式以适应疫情下的新常态，心理健康状况自病毒阻断措施后也逐步改善。比起去年4月我国处于疫情高峰期时，年长者在11月担心自己染上冠病的自我认知风险，从40%降至27%。

这项研究由新加坡管理大学的幸福老龄化研究中心（Centre for Research on Successful Ageing）发表，分析数据来自定期新加坡生活与健康研究（Singapore Life Panel）计划。

研究自4月展开，每月收集7500名年龄介于55岁至75岁国人对疫情的反应，了解他们如何应对疫情带来的影响，以识别出恢复较慢的弱势群体。

调查发现，年长国人去年4月份时，担心自己染病的自我认知风险是40.4%，到了11月下降到27.3%；他们认为自己会因冠病而死的自我认知风险也从4月份的38.9%跌至11月份的29.2%。

调查也发现，我国年长者的失业率从6月时的约8%下降至11月的6%，但比起前年11月，还是高出约一个百分点。

三分之一的调查对象也因疫情陷入经济困难，最普遍的应对方式是动用个人储蓄和投资。

虽然年长者大致上不再那么担心染病，但教育程度低、年龄较大，或只靠传统方式例如通话和电邮沟通，以及不擅于从其他管道获取冠病消息的国人，认为冠病的威胁更高，因此适应得更慢。

研究员建议，若想帮助对科技陌生的年长者跟上最新的疫情进展，可从基层开始发起宣导活动或通过新管道散播消息，包括在组屋底层等公众场所设立电子板，或助年长者掌握数码技术。

## 青年担心假消息误导年长者

但根据一项南洋理工大学黄金辉传播与信息学院的研究，年轻国人自疫情初期最担心聊天应用等社交平台散播的疫情假消息容易误导年长者，比起专注对抗病毒，青年更在意阻止假消息散播。

这项研究通过2月初举行的八个小组讨论得出结论，共89名年龄介于21岁至27岁的年轻人参与。

研究发现大多青年从社交媒体和聊天应用中得知疫情消息，因此在疫情初期他们整体上认为冠病不会威胁他们的健康，但同意年长者属于高风险群。这可解释一些年轻人当初选择不戴口罩，或在他国继续成群外出等。

有年轻调查对象认为，代际差异是年长者较容易受假信息误导的因素之一。年轻国人认为他们会通过其他管道确认消息的可信度，但年长者倾向“以防万一”的心态，容易根据信息改变行为。

领导研究的艾申（Edson Tandoc Jr）副教授强调，除了观察公众对信息的行为变化，也须留意信息本身是否可信。“在这个大家都消息灵通、信息传达迅速的时代，打倒假信息更是重要，不只为了保护自己也为保护社群。”