

MAY - AUG
2023

A COMMUNITY MAGAZINE
OF THE SOUTH EAST DISTRICT

Contact

SOUTH EAST



www.cdc.org.sg/SouthEast

facebook.com/secdc

[@southeastcdc](https://www.instagram.com/southeastcdc)



CENTRESTAGE

Eco-nomies of Scale

How residents are building a more sustainable community



SE BUZZ

Developing a positive mindset
about multiculturalism

pg 6



COMMUNITY CHAMPIONS

Fostering greater goodwill
between residents

pg 11



FEAST

Curry puff confidential — secrets
to making tasty epok-epok

pg 17



WIN: Take part in the latest *Contact South East* Readers' Survey and stand to win FairPrice vouchers **PAGE 25**

Contact

A COMMUNITY MAGAZINE
OF THE SOUTH EAST DISTRICT

SOUTH EAST



www.cdc.org.sg/SouthEast
facebook.com/secdc
@southeastcdc

Stay in Touch with Contact South East!

Contact South East is moving online!
If you wish to catch up on the latest happenings in the South East District, or be in the know as we share news and updates, go to <https://go.gov.sg/goingonline> to update your contact details with us now!

SIGN UP

Latest
News!

Contact

SOUTH EAST

MAY – AUG 2023

Editors

CAEN LEE
BEATRICE YAP

Publishing and
Design Consultant



Senior Editor
RONALD RAJAN

Editor
DENNIS YIN
Art Director
SAMUEL NG

Assistant Lead
Business Development
MICHELE KHO

Contributors
ALVIN TEO, KEENAN PEREIRA,
LI SIHUI, ROY YAP



No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of the Publisher. Every effort has been made to ensure that the contents of this publication are correct and up-to-date at the time of printing. Some details are liable to change. The publisher cannot be held responsible for any consequences arising from errors or omissions in this publication.

Printed in Singapore by
KHL Printing Co Pte Ltd.

MCI (P) 036/09/2022
ISSN 0219-4031

Win!

Fill in our latest survey
and stand to win
\$10 NTUC FairPrice
vouchers

PAGE 25



CONTENTS

02 Mayor's Message

Centrestage

04 Green's The Goal

SE Buzz

- 06 Cultivating A Positive Mindset
- 07 Thank You For Being A Friend
- 08 Skills For The Future

National Awards

- 10 National Awards
(COVID-19) Winners

Community Champions

- 11 Bridging The Gap

Helping Hands

- 12 "Don't Count Me Out"

Heart To Heart With...

- 18 Uplifting One Another

Making Connections

- 22 Full Steam Ahead!

SEE HOW WE LIVE Life Hacks

- 15 Building A Safety Net

Mind + Body

- 16 When Gaming Crosses
Into The Danger Zone

fEAST

- 17 Crispy Goodness

Up & Coming

- 17 What's Happening

Win!

- 25 Contact South East
Readers' Survey



GET IN TOUCH

If you have any questions or concerns that you would like to highlight to the Mayor, please write in to: Contact_South_East@pa.gov.sg or mail your enquiries to **Contact South East – Mayor South East Community Development Council, Wisma Geylang Serai 1 Engku Aman Turn, #03-02 Singapore 408528**

You may also follow the Mayor on Facebook at [facebook.com/fahmialimansg](https://www.facebook.com/fahmialimansg) or on Instagram at [@fahmialimansg](https://www.instagram.com/fahmialimansg)



A TEST OF WHEEL-POWER

Die-cast cars: a shared passion across generations at the Geylang Serai MAEC's Si Paku Geylang Hobby & Diecast Event 2023.

MAYOR'S MESSAGE

CELEBRATING THE OLD AND NEW

Dear Residents and Friends,

Singapore is always evolving: in October 1983, the first phase of the Mass Rapid Transit (MRT) North-South Line construction began in earnest. Fast forward 40 years and we are opening stations along the Thomson-East Coast Line, with the next phase of this sixth MRT line connecting many residents via the new stations in the South East divisions from 2024. Improving public transport is key to achieving a more sustainable Singapore, which will remain an important priority for now and the future.

On this front, I am glad that South East CDC has encouraged residents to lead greener lives. For example, our longstanding partnership with 3M returned with a twist last year: The *3M Green Challenge* encouraged residents to pick up simple eco-friendly habits, such as taking public transport where possible and upcycling old products into new items. As always, many of our residents joined the cause, and in doing so, raised more than \$100,000 worth of supplies for needy residents.

Even as some things in Singapore change, I am comforted that other aspects of our country remain the same. As we look forward to celebrating the nation's birthday in August, let us also remember Racial Harmony Day, which falls on 21 July.

Younger ones may not realise how fragile our racial harmony can be. However, I am certain that older Singaporeans will know how hard-fought a victory it has been. South East CDC remains committed to safeguarding this precious value for generations to come through programmes such as the *Racial Harmony Youth Ambassador Experience Camp*.

Finally, as we treat COVID-19 as an endemic, the time is right to give recognition to those who have played their part in helping us overcome the crisis of our generation. Many everyday Singaporeans have been recognised with the National Awards (COVID-19) for their outstanding, 'above and beyond duty' contributions and sacrifices towards the nation's fight against the pandemic. Join me in thanking them for their tireless and selfless service to our country and community.

I hope the upcoming National Day holiday will be a time for family and community. Happy Birthday, Singapore!

Best Wishes,

MOHD FAHMI BIN ALIMAN
Mayor, South East District
Adviser to Marine Parade GRC GROs

SALUTING THOSE WHO SERVE

Together with DPM Heng Swee Keat, celebrating our volunteers who have been caring neighbours and friends to our senior residents.



BENEFITS FOR EVERYONE

The CDC Vouchers Scheme has helped seniors with the rising cost of living. Even those who have trouble with digital vouchers can claim printed ones, so that no one is left behind.

缅怀过去，展望未来

亲爱的居民和朋友们，

新加坡从未停止发展的脚步:1983年10月，地铁南北线第一期工程正式动工。四十年之后的今天，我们将在汤申-东海岸地铁沿线开通地铁站，而从2024年起，新加坡第六条地铁线将迈入下一个阶段。届时东南区将会开通更多新的地铁站，让这里的居民更加方便地出行。改善公共交通是新加坡实现更加可持续发展的关键，而这也是当前和以后新加坡发展的重中之重。

说到可持续发展，我很高兴看到东南社区发展理事会已经开始鼓励居民过上更加环保的生活。例如，我们与3M公司多年来一直合作的“3M绿色挑战”(3M Green Challenge)强势回归。该活动旨在鼓励居民培养简单的环保习惯，例如，尽可能乘搭公共交通工具，将老旧物品升级再造，用于新用途。该活动一如既往地受到了居民的大力支持，为有需要的居民募集了价值超过十万元的物资。

尽管我国很多方面都发生了改变，但让我感到欣慰的是，支持我国发展的基石仍然能够保持不变。在我们期待八月国庆日到来之际，也让我们谨记7月21日的种族和谐日。

很多年轻人可能没有意识到种族和谐的宝贵之处。但是，我相信年长国人都知道这是一场多么艰苦的胜利。东南社区发展理事会将继续致力于透过“种族和谐青年大使体验营”计划，帮助我们的后代捍卫这一珍贵的价值观。

最后，随着我国将2019冠状病毒疾病归类为地方性流行病，也是时候表彰那些在疫情期间帮助国人渡过难关的英雄人物了。许多平民英雄由于在我国对抗疫情的斗争中所做出的杰出贡献和付出而获得“应对冠病国家奖章”(National Awards (COVID-19))。请和我一起感谢他们为我们的国家和社区所作出的不懈努力与无私奉献。

我希望即将来临的国庆假期是家庭与社区同庆的欢乐时光。祝新加坡生日快乐!

MERAIKAN YANG LAMA DAN YANG BARU

Para Penduduk dan Rakan-rakan yang dihormati,

Singapura sentiasa berkembang: pada Oktober 1983, fasa pertama pembinaan kereta api Mass Rapid Transit (MRT) Laluan Utara-Selatan telah bermula dengan pantas. Kini selepas 40 tahun, kita membuka stesen di Laluan Thomson-East Coast, dengan fasa seterusnya bagi laluan MRT yang keenam ini menghubungkan ramai penduduk melalui stesen-stesen baru di bahagian Tenggara mulai 2024. Mempertingkatkan pengangkutan awam adalah kunci ke arah mencapai Singapura yang lebih mampan, dan ia akan kekal sebagai keutamaan penting buat masa ini dan masa hadapan.

Selaras dengan ini, saya gembira bahawa Majlis Pembangunan Masyarakat (CDC) Tenggara telah menggalakkan para penduduk agar menjalani kehidupan yang lebih hijau. Sebagai contoh, kerjasama kami yang telah lama terjalin dengan 3M, kembali dengan satu kelainan pada tahun lepas: Cabaran Hijau 3M menggalakkan penduduk agar memulakan tabiat mesra alam yang mudah, seperti menaiki pengangkutan awam jika boleh dan mengitar semula produk lama kepada barangan baru. Seperti biasa, ramai penduduk kita menyertai usaha ini dan dengan berbuat demikian, berjaya mengumpulkan lebih daripada \$100,000 barangan keperluan untuk penduduk yang memerlukan.

Meskipun beberapa perkara di Singapura telah berubah, saya berasa senang hati kerana aspek-aspek lain negara kita kekal sama. Sementara kita nantikan sambutan ulang tahun negara pada bulan Ogos, ayuh kita memperingati juga Hari Keharmonian Kaum, yang jatuh pada 21 Julai. Golongan muda mungkin tidak sedar betapa rapuhnya keharmonian kaum kita boleh berada. Bagaimanapun, saya pasti warga Singapura yang lebih berusia tahu betapa sukarnya untuk kita kekal komited untuk melihara nilai-nilai yang berharga ini bagi generasi akan datang melalui program-program seperti Kem Pengalaman Duta Belia Keharmonian Kaum.

Akhir sekali, sambil kita menangani COVID-19 sebagai endemic, masanya sudah tiba untuk memberikan pengiktirafan kepada mereka yang telah memainkan peranan dalam membantu kita mengatasi krisis generasi ini. Ramai warga Singapura umum telah diiktiraf dengan Anugerah Kebangsaan (COVID-19) atas sumbangan dan pengorbanan mereka yang cemerlang dan hebat dalam perjuangan negara memerangi pandemik. Sertai saya untuk mengucapkan terima kasih kepada mereka di atas sumbangan mereka yang tidak kenal penat dan tidak mementingkan diri sendiri, kepada negara dan masyarakat kita.

Saya berharap cuti Hari Kebangsaan yang bakal tiba akan diluankan bersama keluarga dan masyarakat. Selamat Ulang Tahun, Singapura!

பழமையையும் புதுமையையும் கொண்டாடுதல்

அன்பார்ந்த குடியிருப்பார்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும்,

சிங்கப்பூர் எப்போதும் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டே வருகிறது: அக்டோபர் 1983-இல், பெருவிரைவுப் போக்குவரத்து (MRT) வடக்கு-தெற்கு தடத்தின் முதற்கட்ட கட்டுமானம் தீவிரமாக தொடங்கப்பட்டது. அதற்கு 40 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, நாம் இப்போது தாம்சன்-கிழக்கு கடற்கரை தடத்தில் இரயில் நிலையங்களைத் திறக்கிறோம். இந்த ஆறாவது MRT தடத்தின் அடுத்த கட்டமானது 2024 முதல் தென்கிழக்கு மண்டலங்களில் உள்ள புதிய இரயில் நிலையங்கள் வழியாகப் பல பகுதிகளில் வசிக்கும் மக்களை இணைக்கும். பொதுப் போக்குவரத்தை மேம்படுத்துவதே நிலையான வலிமைமிட சிங்கப்பூரை உருவாக்குவதற்கான மிக முக்கிய காரணியாகும், இது தற்காலத்திலும் எதிர்காலத்திலும் முக்கியத்துவம் நிறைந்ததாய் இருக்கும்.

இந்தப் பின்னணியில், தென்கிழக்கு CDC ஆனது குடியிருப்பார்களைப் பசுமையான வாழ்க்கையை வாழ ஊக்குவித்தது குறித்து நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். எடுத்துக்காட்டாக, 3M உடனான நமது நீண்டகாலக் கூட்டாண்மையில் கடந்த ஆண்டு ஒரு திருப்பம் ஏற்பட்டது: 3M பசுமை சவால், பொதுமக்களைச் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த பழக்கங்களான பொதுப்போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் முடிந்தவரை பழைய பொருட்களைப் புதிய பொருட்களாக மாற்றிப் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றைக் கடைப்பிடிக்க ஊக்குவித்தது. எப்பொழுதும் போல, நமது குடியிருப்பார்களில் பலர் இந்த முயற்சியில் இணைந்து, உதவி தேவைப்படும் மக்களுக்காக \$100,000 மதிப்புள்ள பொருட்களைத் திரட்டினர்.

சிங்கப்பூரில் சில விஷயங்கள் மாறினாலும், நம் நாட்டின் மற்ற அம்சங்கள் அப்படியே இருப்பது எனக்கு ஆறுதல் அளிக்கிறது. ஆகஸ்டு மாதம் தேசத்தின் பிறந்தநாளைக் கொண்டாட ஆவலுடன் காத்திருக்கையில், ஜூலை 21 அன்று வரும் இன நல்லிணக்க தினத்தையும் நாம் நினைவுகூர வேண்டும்.

நமது இன நல்லிணக்கம் எவ்வளவு பலவீனமானது என்பதை இளைஞர்கள் உணராமல் இருக்கலாம். எனினும், அது எவ்வளவு கடினமாகப் போராடி, பெற்று விசயம் என்பதை வயதான சிங்கப்பூர் மக்கள் அறிவார்கள் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். இன நல்லிணக்க இளம் தூதர் அலுவலக முகாம் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் மூலம் வரும் தலைமுறையினருக்கு இந்த விலைமதிப்பற்ற மதிப்பைத் தெரியப்படுத்துவதில் தென்கிழக்கு CDC உறுதியாக உள்ளது.

இறுதியாக, கொவிட்-19 நோய்த்தொற்றை ஒரு உள்ளுறை (Endemic) நோயாக நாம் இப்போது கருதுகிறோம். நம் தலைமுறைக்கு மாபெரும் நெருக்கடி தந்த இந்த நோய்த்தொற்றை சமாளித்து இதில் இருந்து மீண்டு வருவதற்குப் பங்காற்றி உதவியவர்களைப் பாராட்டி அவர்களைக் கௌரவப்படுத்துவதற்கான நேரமிது. இந்தப் பெருந்தொற்றுக்கு எதிரான தேசத்தின் போரில் அவர்களின் சிறந்த, 'கடமையைத் தாண்டிய' பங்களிப்புகள் மற்றும் தியாகங்களுக்காக சிங்கப்பூர் பொதுமக்களில் பலர் தேசிய விருதுகள் (கொவிட்-19) மூலம் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளனர். நமது நாட்டிற்கும் சமூகத்திற்கும் அவர்களின் அயராது மற்றும் தன்னலமற்ற சேவைக்காக நாம் அனைவரும் இணைந்து நன்றி தெரிவிப்போம்.

வரவிருக்கும் தேசிய தின விடுமுறை குடும்பத்தினரோடும் சமூகத்தோடும் செலவிடுவதற்கான சிறந்த நேரமாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள், சிங்கப்பூர்!

GREEN'S THE GOAL

How these South East residents are taking simple steps to build a more sustainable community.

GROWING FOR THE FUTURE

Recent visitors to two community gardens at Changi Village and Bedok Terrace would have been greeted by 1m-tall structures filled with pots of various greens, from mint to *kai lan* and *cai xin*. "These are our grow towers: our way of making gardens more sustainable," beams Mdm Soh Hwee Yan, 77, the coordinator of these two gardens.

That might sound ironic — after all, are gardens not some of the greenest spaces around? Not quite. Maintaining a garden's lush greenery can be quite resource-intensive, requiring large amounts of water and fertiliser. The grow tower tackles this problem with its unique water recycling system. Water is poured from the top of the tower to the bottom, ensuring that excess water that leaves each pot is collected to water the pot below it. At the end of the cycle, excess water is collected in a tray at the

The South East CDC's Sustainable Living @ South East Grant makes community gardening a greener affair.



Produce from the South East District's community gardens are shared with residents.

bottom of the tower, and this is reused to water other plants.

The tower is not just home to plants: it also contains a wormery at its centre. Here, worms feed on compostable material provided by residents, such as food scraps and old newspapers. The worm waste makes an excellent natural fertiliser for the plants, which reduces the need to buy external fertiliser. It also lowers the amount of waste going to our landfills.

To fund the gardens' grow towers, Mdm Soh and her team turned to South East CDC's Sustainable Living @ South East Grant. Launched in 2022, the grant helps foster community action for the environment. Each community environmental initiative can tap on up to \$10,000 in funding. "Our community gardens are an important space for our seniors, and the vegetables we grow here are shared freely with residents too. With the grow towers, we can continue doing this good work in a more eco-friendly manner," explains Mdm Soh.



SUSTAINABILITY AT EVERY TURN

How much do you know about your estate's water management? In all likelihood, not very much. Mr Pawan Sachdeva believes that knowing details like these could help us use water more efficiently — and his story proves it.

He has spearheaded water conservation at his own condominium with strong support from his condominium's management council. His approach was based on capturing all the daily water consumption data for his condominium, setting up the right processes, and progressively, the usage of sensors, cloud technology and data analytics to track daily water consumption, and — in case of any anomaly — take quick and timely remedial actions. "Once you are metering everything, you are being watched for your water consumption and your behaviour will change," he explains. Thanks to his efforts, which are well-supported by his condominium staff, water consumption has been reduced, and this has also resulted in significant financial savings to his condominium.

As a member of the Tanjong Rhu Neighbourhood committee, and with strong support from the Public Utilities Board (PUB), he has helped organise periodic Water Efficiency Workshops for condominiums, where knowledge and best practices were exchanged among all developments in the precinct. PUB also instituted a first of its kind Water Efficiency Index (WEI) periodic report from 2017-2022 for the condominiums



Mr Pawan Sachdeva received the EcoFriend Award in the NGO & Grassroots Volunteers Category.

located along Tanjong Rhu Road, spurring a friendly competition among condominiums there to further reduce water consumption.

It is not just in the world of water that Mr Pawan's impact is being felt: he has also organised successful recycling drives and clean-up activities for his neighbours. "Ultimately, I think there are a lot of people around who want to do good things. They just need a way to do it," he adds.

For his efforts in building a more sustainable and eco-friendly community, Mr Pawan was awarded the EcoFriend Award in the Non-Governmental Organisations (NGO) & Grassroots Volunteers Category this year. The awards were introduced in 2007 by the National Environment Agency to recognise individual contributions that promote sustainability.



Bonding while making sustainable decorations for the festivities.

A GREENER LUNAR NEW YEAR

For approximately 30 seniors at the Sunlove Senior Activity Centre (SAC) (Chai Chee), this past Lunar New Year was a lot greener than usual, given the decorations that adorned the centre were made of recyclable materials, including old *angbaos* and egg cartons. "We got the seniors to make these decorations and they spent many afternoons giving new life to old items, while also bonding with their friends," shares Ms Nur Atiqah, a Senior Coordinator at Sunlove SAC. "Many of our clients look forward to Lunar New

Year and they found it a unique and meaningful activity."

The simple act of recycling materials to make festive decorations also had a bigger impact on the community. The activity counted as a "sustainable action" under the *3M Green Challenge @ South East*. This district-wide initiative encouraged residents and organisations to build sustainable habits. For each sustainable action performed, 3M donated a product to a vulnerable family. In all, over \$102,000 in product donations were made, thanks to the community's active participation.

Old *angpows* and newspapers found a new lease of life at Sunlove SAC (Chai Chee).



SUSTAINABLE LIVING @ SOUTH EAST GRANT

The **Sustainable Living @ South East Grant** hopes to encourage our community partners and residents to play an active and vital role in supporting the Green Plan 2030 in four key areas:

- i) Reducing Waste
- ii) Conserving Energy and Water
- iii) Increasing Food Sustainability
- iv) Preserving a Clean and Green Environment

FUNDING SUPPORT

Supports up to \$10,000 per community environmental initiative

FUNDING PRINCIPLES

- 1. Community Engagement
- 2. Environmental Benefits
- 3. Project Creativity
- 4. Project Relevance

FUNDING PERIOD

1 Jan 2022 to 31 Dec 2024

ELIGIBILITY CRITERIA

Applicant must be a member of Singapore-registered organisations such as government entities, grassroots organisations, corporate organisations, schools and institutions, and social services agencies.



Please contact
Mr Muhd Izhar at
muhd_izhar_abubakar@pa.gov.sg



The camp began with a visit to the historic St Patrick's Chapel.

CULTIVATING A POSITIVE MINDSET

Participants of the *Racial Harmony Youth Ambassador Experience Camp* reflect on the importance of such initiatives in multicultural Singapore.

✍ KEENAN PEREIRA 📷 ROY YAP

The year-end holiday season is typically a time for students to unwind and recharge for the new school year ahead. These days, many also make use of the break to give back to the community or learn something new. At the *Racial Harmony Youth Ambassador (RHYA) Experience Camp*, which ran from 5 to 7 December 2022, 38 participants from the NPS International School and the Eurasian Association did both.

Facilitated by six RHYAs, the camp featured various activities that provided youth with the opportunity to make new friends, learn about various cultures and



faiths, and spread cheer to seniors. (See sidebar for details.)

Tania James, 15, a student from NPS International School; and Hidi Tan, 20, a RHYA volunteer from the Singapore Institute of Management, share their camp experiences with *Contact South East*.

What did you hope to get out of the camp?

Hidi Tan (HT): I've been volunteering with RHYA for about three years now. Through events like these, we try to foster a safe space for students to ask questions about various races and cultures, while at the same time remaining respectful and sensitive.

Tania James (TJ): I wanted some insights into the lived experiences of my friends and neighbours of different cultures. We often read about these experiences but it's a whole other thing when you hear it directly from someone.

Frank conversations about race and culture are a longstanding feature of *Racial Harmony Youth Ambassador* programmes.

WHAT THE RHYA EXPERIENCE CAMP PARTICIPANTS DID



Gaining insights into the history of St Patrick's Chapel.

1 Learning Journey to St Patrick's Chapel: Participants embarked on a trip to this historic house of worship built in the 1930s, where they learnt about the traditions and beliefs of Catholicism.



Learning about Lion Dance traditions.

2 Arts cultural exchange: Dance took centre stage on the second day of the camp, with participants gaining knowledge about the origins and nuances of the traditional dances of the various ethnic groups in Singapore.



Rehearsing the performance for Thong Teck Home for Senior Citizens residents.

3 Marking one another's festivals: The Thong Teck Home for Senior Citizens buzzed with a festive atmosphere, as participants put up Christmas performances and led craft sessions for the residents.

HT: That's true — it also gives you a chance to ask questions and clarify doubts.

How did the camp impact you?

TJ: It always felt quite taboo to openly talk about race and ethnicity, but this camp gave me the vocabulary to discuss it in a mature way.

HT: It served as a reminder that racial harmony is something that we should continue to promote, so that no one takes it for granted.



THANK YOU FOR BEING A FRIEND

Appreciating the many volunteers and partners who have kept the *Neighbours for Active Living* Programme going for a decade.

✍ KEENAN PEREIRA 📷 ROY YAP

For proof that it is never too late to start giving back, look no further than Mr Danny Goh, 86, and Mrs Lois Goh, 76. Five years ago, the elderly couple got involved with the *Neighbours for Active Living* Programme (*Neighbours* in short) as a way of giving back to the community. They were matched with Mdm Annie Tan, a 76-year-old senior who lives alone, and quickly became friends, thanks to their shared love for singing.

Mdm Tan, who has hypertension and high cholesterol, does not just turn to Mr and Mrs Goh for company. She also views them as trusted allies whom she can be candid with about her health concerns. For example, last August, she told Mrs Goh that her gums were painful. Hearing this, Mrs Goh activated the *Neighbours* Community Care Team. This group, which comprises over 50 healthcare

professionals from Changi General Hospital (CGH), quickly followed up with a home visit.

"Danny and Lois are very caring and give me security and confidence," shares Mdm Tan. "When I feel unwell, I can go to them and I feel comforted knowing that they are there for me. I have also learnt to love myself better and look at life positively, which helps in improving my health."

A CONTINUING SUCCESS

Stories like this were celebrated at the 10th anniversary of *Neighbours*, held on 11 March 2023 at Crowne Plaza @ Changi Airport. The occasion was an opportunity to render appreciation to more than 200 volunteers and partners who keep the programme going. On hand to express their gratitude were Deputy Prime Minister Mr Heng Swee Keat and Mayor of South East District Mr Mohd Fahmi Aliman.

Mayor of South East District Mr Mohd Fahmi Aliman with some of the volunteers who have kept the *Neighbours* programme going over the last decade.



Guests were entertained and thanked for their contributions.



THE NEIGHBOURS STORY

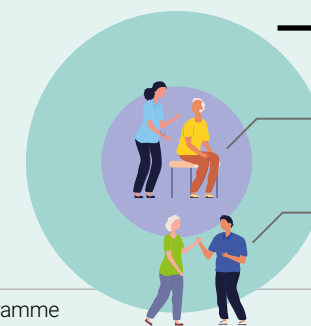
Milestones, special achievements, awards, and heartwarming stories — these can all be found within the pages of a new commemorative book marking *Neighbours'* 10th anniversary. Scan the QR code to read the book.



At the event, Mayor Fahmi paid tribute to the volunteers, as well as CGH, South East CDC's partner for *Neighbours*. "South East CDC and CGH have always enjoyed a special relationship. *Neighbours* is a very meaningful and impactful collaboration. I am very happy to hear volunteers share about their personal experiences. The seniors look forward to having volunteer visits and these volunteers often become an important part of the seniors' lives."

LAYERS OF SUPPORT

- More than **900** volunteers have been trained in befriending and communication skills since 2013. Together, they have clocked at least **26,000** volunteer hours.
- Supporting them is the CGH's *Neighbours* Community Care Team, comprising over **50** healthcare professionals with nursing and social work expertise.



All smiles as volunteers of the *Neighbours* programme got together to celebrate shared accomplishments.



Learning from established businesses: Bike Hero (left), Howdyman (above) and Crafune (right).



SKILLS For The FUTURE

My First Break continues to prepare students for a brighter future.

KEENAN PEREIRA ALVIN TEO & ROY YAP

For more than 15 years, South East CDC has organised *My First Break* to hone the entrepreneurial skills of young residents and prepare them for the future of work.

The programme returned with a six-day programme last December, attracting 29 participants from various backgrounds. It was held in three stages. The focus of the first stage was teambuilding, so that participants could foster strong friendships and learn to work with one another. The second stage featured entrepreneurship workshops. Here, students honed skills

like conceptualising business plans, marketing and selling products, and presenting business proposals confidently and effectively.

Finally, the trade skills workshops raised awareness of thriving trades and crafts businesses. The businesses showcased this year were Crafune, a leather crafting workshop; Bike Hero, a mobile bicycle repair business; and Howdyman, an islandwide handyman business.

Listed here are five key takeaways and facts about this edition of *My First Break*:

1 A Unique Focus

The 16th edition of *My First Break* was the first held since COVID-19, which brought to light the manpower crunch in the tradesmen industry such as plumbing, carpentry and painting. *My First Break* encouraged students to think about how innovation could be used to make these trades more attractive to Singaporeans.

Students such as Perrie Koo proved up to the task. The Secondary Four student from Tanjong Katong Secondary School and her teammates envisioned an all-in-one toolkit that would be lighter to carry around. "We called it the 'Wintool Melkit' and designed it so that all the odds and ends that a handyman needs can be kept in one nifty device," explained Perrie.

2 Timely Innovations

Meanwhile, other students came up with innovations that would appeal to the many who plan on travelling after the pandemic. Zenden Teo, a Secondary Two student from Chung Cheng High School (Main) and his team designed a neck pillow that emits a soothing scent to help weary travellers sleep on long-haul flights.

3 The Next Step

Regardless of their innovations, all participants of *My First Break* were paired with mentors who helped them formulate their plans into action. They learnt how to pitch their ideas persuasively to potential "investors" (who were role-played by a district councillor, a staff from ITE College East and the Manager of Howdyman) and how to communicate their ideas to their target markets as well. "I left the programme knowing how to condense my idea into a one-page proposal, how to calculate a return on investment and about the 5Ps (Product, Price, Promotion, Place and People) of marketing," shared Perrie.

4 A Good Mix

My First Break aims to give students of different backgrounds opportunities to widen their horizons, and this recent edition continued to do just that. The 29

participants, aged between 14 and 20, came from nine schools in the South East District. More than half were also from lower-income families or beneficiaries of the Ministry of Education's Financial Assistance Scheme.

5 Lessons For Life

Zenden summed up the positive impact of a programme like *My First Break*. He told *Contact South East*, "It helped me understand how to communicate with different people from different backgrounds, and how to compromise and work effectively with others. During the teamwork sessions, we found it challenging to coordinate our ideas. Some of us in the group had different suggestions and opinions, and it was difficult to come to a consensus. However, we compromised and decided on an idea that was chosen by the majority. This will be a useful skill in the future."

WHY I GIVE BACK

Ng Jun Hong has been involved in *My First Break* for nearly a decade. Here, the 25-year-old explains his commitment to the cause:



Why do you support *My First Break* after all these years?

I like to meet people from different backgrounds, not just to mentor them but also to learn from them. As a youth, *My First Break* has given me opportunities to step out of my comfort zone and take up projects like planning a graduation for our attendees.

Tell us about how you are involved.

Currently, I'm the vice-chairman of the *My First Break* Alumni Executive Committee. I have also been a mentor in the past.

What were some of your observations of the students?

Students are very keen to learn about entrepreneurship and some even hope to own a start-up in the future. They find this programme very useful. There are also other students who use the positive skills they pick up here to help with their school projects.

Why is it important to expose students to various trades and craftsmanship?

It shows them that entrepreneurship is not just about buying and selling. It can also be about the customisation of products and providing unique services and experiences to customers.



Lively discussions made *My First Break* 2022 a memorable affair for all.



Participants learnt about the journeys of entrepreneurs first-hand.



Learning basic handyman skills helped participants appreciate the importance of tradesmen in the community.

NATIONAL AWARDS (COVID-19) WINNERS

The awards recognise individuals and teams who have made outstanding contributions to Singapore's fight against the COVID-19 pandemic. Over 10,000 recipients received the awards in nine categories.

THE PUBLIC SERVICE STAR (COVID-19)

Awarded to individuals who contributed valuable public service for the good of the people of Singapore amid the pandemic. They showed care for the well-being of their community and led major efforts that contributed significantly to the successful management of the impact of COVID-19 on Singapore.



MR QUAH POH KENG, DON PBM
Marine Parade GRC
Kembangan-Chai Chee
Patron, Kembangan-Chai Chee CCC

THE PUBLIC SERVICE MEDAL (COVID-19)

Awarded to members of the community who made outstanding contributions to manage the impact of COVID-19. During the pandemic, people from all walks of life and professions closed ranks and worked closely together to fight the virus. Despite the risks involved, these individuals displayed great courage and dedication in working hand in hand with the Government in this national effort.



MR LOO CHIN NONG PBM
Marine Parade GRC
Braddell Heights
Chairman, Braddell Heights CCMC

BRIDGING THE GAP

How this volunteer from Changi Simei fosters greater understanding among residents.

✍ KEENAN PEREIRA 📷 ALVIN TEO

From experience, Mr Beh Chwee Boon knows generational differences can be hard to bridge. "I have three daughters aged 17, 15 and 11, and sometimes it seems like we are from different worlds," says the 47-year-old homemaker. "Just look at the type of social media we use: my children belong to the TikTok and Instagram generation, but I am still part of the Facebook group." However, older residents and the community should not be disheartened by these differences, says Mr Beh, who is the Secretary of the Changi Simei Community Club (CC) Management Committee. For his part, he supports his team in using newer social media platforms to encourage greater youth participation in the CC's activities. "It's something we have to get better at so that the community benefits from the views, time and energy of younger residents," he explains, adding that he walks the talk by asking his daughters for advice on using such applications. In particular, Mr Beh hopes to engage more young parents and adolescents. Plans are in place to update the CC's suite of activities and programmes to reach out more to these residents. For example, there is a greater push for events centred on sustainability, a topic that many younger residents are interested in.

By actively participating in community activities, these groups will be able to better appreciate the different segments of our society. "More often than not, we end up interacting only with people from our own social bubbles," says Mr Beh. "But being active in the

community allows you to get past that and make friends from all walks of life."

THE BONDS THAT BIND US

These friendships and bonds are always valuable, but they become especially so in a crisis. Mr Beh witnessed this during the COVID-19 pandemic when he volunteered as a community driver to send less-mobile residents to and from vaccination centres. "I could have avoided the risk of infection by staying home," he recalls. "But I knew we had to step up to help those around us." Efforts like this were a lifeline for vulnerable residents like Mr Rajoo Sugumaran and Mdm Gopal Panjawnam, a couple with mobility issues. Mr Beh was on hand to drive them to the Bedok CC for their vaccinations and also assisted them in getting in and out of the car. Both Mr Rajoo and Mdm Gopal heap praise on Mr Beh for his help, but his response is a humble one: "I did what I could to help."



EAST SIDE FESTIVITIES

According to Mr Beh, one activity that brought the East Coast community together was **Chingay @ East Coast 2023**, which returned after a three-year hiatus. "People came out to an evening of fireworks, lion dances and games," he says, adding that the team is hard at work organising more events like this.





Mr Lim Tuan Mong and SUN-DAC (Bedok South) trainer, Mr Roland Sng Chye Yong.



“DON'T COUNT ME OUT”

How support from the community has restored dignity to the life of this resident with multiple disabilities.

After more than six decades, Mr Lim Tuan Mong is finally getting to experience the joys and rewards of work. Mr Lim, 63, developed a debilitating physical disability when he was five, which greatly impaired his speech and movement. He also has an intellectual disability.

Despite these challenges, Mr Lim is now busy completing tasks for various organisations, such as helping to pack festive greeting cards, and sorting and packing vegetables for distribution to needy residents. He performs these tasks as part of the pre-vocational training at SUN-DAC (Bedok South), a social purpose entity that empowers people with disabilities to lead meaningful and social lives. Thanks to the Apricot Support for the Community Fund, Mr Lim receives up to \$100 in

vouchers quarterly for the various tasks he completes. This is the first time in his life that he has ever been “paid”, which makes him very excited. “I feel a sense of achievement,” he tells *Contact South East* in Hokkien, beaming with pride.

Such stories are common among the 50 or so clients at SUN-DAC, where most are eligible to receive support from the Apricot Support for the Community Fund. The Fund, worth \$2 million, was set up by South East CDC and Apricot Capital Pte Ltd to support disadvantaged residents in the South East District.

A SENSE OF RECOGNITION

Being able to have a job and be paid for one's skills is something that many of us take for granted. However, that

was not the case for Mr Lim, who spent most of his adult life sheltered in his Bedok flat, where he would pass the time by watching TV. Here, he was cared for by his mother and younger sister, who is the family's sole breadwinner.

Two years ago, Mr Lim joined SUN-DAC. Very quickly, the centre's staff noticed that despite his circumstances, he was determined to be as independent as possible. “Every year, we set a goal with our clients on what they and their caregivers want to achieve,” explains Mr Roland Sng Chye Yong, a trainer who works closely with Mr Lim. “Last year, Tuan Mong and his family set two goals: to be able to bring his utensils to the washbasin after using them and to improve his walking endurance out of



A SUITE OF SERVICES

Some of the services offered by SUN-DAC include:

- Training in Activities of Daily Living
- Training in Community Living Skills
- Occupational Therapy and Physiotherapy
- Recreational and Leisure Activities
- Case Management
- Caregiver Training and Support
- Psychological Services
- Ageing Well
- Pre-vocational Training



a wheelchair. He achieved both!” Perhaps the reason for Mr Lim's success lies in his cheery personality and can-do attitude. “I want to say to my fellow disabled community: don't give up and strive on! We can do whatever we set our minds to.” Mr Lim certainly proves those words true.



“என்னை விலக்கி வைக்க வேண்டாம்”

பலதரப்பட்ட உடற்குறைகள் உள்ள இந்த வசிப்போரின் வாழ்க்கையில் சமூகத்தின் ஆதரவு எவ்வாறு கண்ணியத்தை மீட்டெடுத்திருக்கிறது.

ஆறு தசாப்தங்களுக்கும் மேலான காலத்துக்குப் பிறகு, இறுதியாக திரு. லிம் டுவான் மாங் வேலை செய்வதன் மகிழ்ச்சிகளையும் வெகுமதிகளையும் அனுபவிக்கிறார். 63 வயதாகும் திரு. லிம்முக்கு, அவரது ஐந்து வயதில் வலு இழக்கச் செய்யும் ஒரு உடற்குறை ஏற்பட்டது, இது அவரது பேச்சு மற்றும் நடமாட்டத்தைப் பெரிதும் பாதித்தது. அவருக்கு அறிவுசார் குறைபாடும் உள்ளது.

இந்த சவால்கள் இருந்தபோதிலும், திரு. லிம் இப்போது பல்வேறு நிறுவனங்களுக்கு பண்டிகை வாழ்த்து அட்டைகளை பேக் செய்ய உதவுவது, தேவையுள்ள வசிப்போருக்கு விநியோகிக்க காய்கறிகளை பிரித்துக்கொடுப்பது மற்றும் பேக் செய்வது போன்ற பணிகளை முடிப்பதில் மும்முரமாக இருக்கிறார். உடற்குறை உள்ளவர்களுக்கு அர்த்தமுள்ள மற்றும் சமூக வாழ்க்கையை நடத்த அதிகாரம் அளிக்கும் ஒரு சமூக நோக்கம் கொண்ட அமைப்பான SUN-DAC (பிடோக் தெற்கு) -இல் தொழிற்பயிற்சிக்கு முந்தைய பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாக அவர் இந்தப் பணிகளைச் செய்கிறார். சமூக நிதிக்கான ஆப்ரிகாட் சப்போர்ட்டின் (Apricot Support for the Community Fund) ஆதரவு காரணமாக, திரு. லிம், அவர் முடிக்கும் பல்வேறு பணிகளுக்காக ஒரு காலாண்டுக்கு \$100 வரை பற்றுச்சீட்டுகளாகப் பெறுகிறார். அவர் வாழ்க்கையில் “ஊதியம் பெறுவது” என்பது இதுவே முதல் முறையாகும், இது அவரை மிகவும் உற்சாகப்படுத்துகிறது. கண்களில் பெருமை ஒளிர அவர் “நான் சாதனை செய்த உணர்வை பெறுகிறேன்,” என்று ஹொக்கியனில் உள்ள காண்டாக்ட் சவுத் ஈஸ்ட் -க்கு கூறுகிறார்.

SUN-DAC இல் பெரும்பாலானவர்கள் சமூக நிதிக்கான ஆப்ரிகாட் சப்போர்ட்டின் ஆதரவைப் பெற தகுதியுடையவர்கள், அங்குள்ள 50 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வாடிக்கையாளர்களிடையே இத்தகைய கதைகள் பொதுவானவை. \$2 மில்லியன் மதிப்பிலான இந்த நிதியானது தென்கிழக்கு சமூக மேம்பாட்டு மன்றம் (CDC) மற்றும் ஆப்ரிகாட் கேபிட்டல் மூலம் தென்கிழக்கு மாவட்டத்தில் வறுமையில் வாடுகின்ற மற்றும் ஒடுக்கப்பட்ட வசிப்போருக்கு ஆதரவளிக்க அமைக்கப்பட்டது.

அங்கீகரிக்கப்பட்டதாக உணர்தல்

வேலை கிடைப்பது மற்றும் திறமைக்கு ஏற்ப ஊதியம் பெறுவது என்பதை நம்மில் பலர் மிகச் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்கிறோம். இருப்பினும், திரு. லிம்மின் விஷயம் அப்படி இல்லை, அவர் தனது வாலிபப் பருவத்தின் பெரும்பகுதியை தனது பிடோக் குடியிருப்பில் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டுகளித்து நேரத்தை கடத்திக் கொண்டிருந்தார். அவரது தாய் மற்றும் குடும்பத்தின் ஒரே வருமானம் ஈட்டும் நபரான அவரது இளைய சகோதரியால் அவர் பராமரிக்கப்பட்டார்.

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, திரு. லிம் SUN-DAC -இல் சேர்ந்தார். அவரது துழ்நிலைகள் சரியற்று இருந்தபோதிலும், மிக விரைவில், அவர் முடிந்தவரை சார்பின்றி இருக்க உறுதியுடன் இருப்பதை மையத்தின் ஊழியர்கள் கவனித்தனர். “ஒவ்வொரு ஆண்டும், எங்கள் வாடிக்கையாளர்களும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களும் எதை அடைய விரும்புகிறார்கள் என்பது தொடர்பாக அவர்களுடன் சேர்ந்து நாங்கள் ஒரு இலக்கை நிர்ணயிக்கிறோம்” என்று திரு. லிம் உடன் நெருக்கமாகப் பணியாற்றும் பயிற்சியாளரான திரு. ரோலண்ட் சன் சே யோங் விளக்குகிறார். “கடந்த ஆண்டு, டுவான் மாங் மற்றும் அவரது குடும்பத்தினர் இரண்டு இலக்குகளை அமைத்தனர்: அவருடைய பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்திய பிறகு அவற்றைக் கழுவுத்தொட்டிக்குக் கொண்டு வருவது, மேலும் சக்கர நாற்காலியில் இருந்து விடுபட்டு, நடைபயிற்சி செய்யும் திறனை மேம்படுத்துவது. அவர் இரண்டையும் சாதித்தார்!” ஒருவேளை அவரது வெற்றிக்கான காரணம் அவரது மகிழ்ச்சியான ஆளுமை மற்றும் எதையும் செய்ய முடியும் என்ற மனப்பான்மையாக இருக்கலாம். “வறுமையில் வாடுகின்ற மட்டும் ஒடுக்கப்பட்ட எனது சக சமூகத்திற்கு நான் சொல்ல விரும்புவது என்னவென்றால்: முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள், மேலும் முயற்சி செய்யுங்கள்! நாம் மனது வைத்தால் எதை நினைக்கிறோமோ அதை அடையலாம்.” நிச்சயமாக திரு. லிம் அந்த வார்த்தைகளை உண்மை என்று நிரூபிக்கிறார்.



“JANGAN ABAIKAN SAYA”

Bagaimana sokongan daripada masyarakat telah mengembalikan maruah kepada kehidupan penduduk yang berbilang upaya ini.

Setelah lebih enam dekad, Encik Lim Tuan Mong akhirnya dapat merasai kegembiraan dan ganjaran kerja. Encik Lim, 63 tahun, mengalami kecacatan fizikal yang melemahkan tubuh beliau sejak berumur lima tahun lagi, yang telah banyak menjejaskan pertuturan dan pergerakan beliau. Beliau juga mengalami kekurangan upaya dari segi kecerdasan.

Di sebalik cabaran-cabaran ini, Encik Lim kini sibuk menyelesaikan tugas-tugas untuk pelbagai pertubuhan, seperti membantu membungkus kad ucapan perayaan, serta menyusun dan membungkus sayur-sayuran untuk diagihkan kepada penduduk yang memerlukan. Beliau melaksanakan tugas-tugas ini sebagai sebahagian daripada latihan pra-vokasional di SUN-DAC (Bedok South), sebuah badan kebajikan masyarakat yang memperkasakan mereka yang kurang upaya untuk menjalani hidup yang lebih bermanfaat dan bermakna. Berkat Sokongan Aprikot bagi Dana Masyarakat, Encik Lim menerima baucar sehingga \$100 setiap suku tahun bagi pelbagai tugas yang beliau selesaikan. Ini adalah kali pertama dalam hidup beliau di mana beliau mendapat “gaji” dan ia membuat beliau sangat teruja. “Saya rasa ini adalah satu pencapaian,” ujar beliau kepada *Contact South East* dalam bahasa Hokkien, dengan bangganya.

Cerita-cerita seperti ini adalah lumrah di kalangan 50 atau lebih pelanggan-pelanggan di SUN-DAC, di mana kebanyakan dari mereka layak untuk menerima sumbangan dari Sokongan Aprikot bagi Dana Masyarakat. Dana ini, bernilai \$2 juta, telah ditubuhkan oleh CDC Tenggara dan Apricot Capital Pte Ltd untuk membantu penduduk-penduduk yang kurang bernasib baik di Kawasan Tenggara.

RASA PENGIKTIRAFAN

Mempunyai kemampuan untuk mendapat pekerjaan dan dibayar gaji hasil kemahiran seseorang adalah sesuatu yang ramai daripada kita ambil sambil lewa. Namun, itu bukan kesnya bagi Encik Lim, yang menghabiskan sebahagian besar kehidupan dewasa beliau berteduh di flatnya di Bedok, di mana beliau akan menghabiskan masa dengan menonton TV. Di sini, beliau dijaga oleh ibu dan adik perempuan, yang merupakan pencari nafkah tunggal keluarga.

Dua tahun lalu, Encik Lim menyertai SUN-DAC. Dengan cepatnya, kakitangan pusat ini menyedari bahawa walaupun dalam keadaan beliau, beliau berazam untuk berdikari seberapa mungkin. “Setiap tahun, kami menetapkan matlamat dengan pelanggan kami mengenai apa yang mereka dan pengasuh mereka mahu kecapai,” jelas Encik Roland Sng Chye Yong, seorang pelatih yang bekerja rapat dengan Encik Lim. “Tahun lalu, Tuan Mong dan keluarga menetapkan dua matlamat: dapat membawa perkakas beliau ke besen air selepas menggunakannya dan untuk memperbaiki ketahanan beliau berjalan tanpa menggunakan kerusi roda. Beliau dapat mencapai kedua-duanya!” Mungkin, kejayaan Encik Lim adalah hasil dari keperibadian beliau yang ceria dan sikap tanpa kalah beliau. “Saya ingin katakan kepada rakan-rakan masyarakat saya yang kurang upaya: jangan berputus asa dan terus berusaha! Kami boleh melakukan apa sahaja yang kami mahu.” Encik Lim ternyata telah membuktikan kata-kata beliau.

“我行，我可以”

来自社区的支持让这位患有多重残疾的居民重获了生活的尊严。

六十多年以来，林端蒙先生终于第一次体验到了工作的乐趣与回报。现年六十三岁的林先生在五岁时患上了一种残疾，严重影响了他的语言和行动能力。林先生还有智力缺陷。

尽管面临生理上的种种挑战，林先生仍然积极参与多个组织举行的活动并完成指定的任务，例如协助包装节日贺卡，以及分类和包装蔬菜并分发给有需要的居民。他所完成的这些任务是 SUN-DAC (勿洛南) 职业前培训的一部分。该培训中心是一个社会公益性团体，旨在帮助残障人士过上有意义的社交生活。在金信资本社区援助基金 (Apricot Support for the Community Fund) 的资助下，林先生每季度完成各项指定任务后可以获得高达一百元的购物礼券。这是他有生以来第一次获得“报酬”，让他感到兴奋不已。“我非常成就感”，他用福建话告诉 *Contact South East*，脸上洋溢着自豪的笑容。

这样的故事在 SUN-DAC 的约五十名客户中很常见，他们大多数都符合条件获得金信社区援助基金的资助。该基金是由东南社区发展理事会和金信资本私人有限公司 (Apricot Capital Pte Ltd) 联合创办，旨在援助东南区的弱势居民。

被认可的成就感

凭借自己的技能找到工作并获得报酬在很多人看来是理所当然的事情，但对林先生来说情况并非如此。他成年后的大部分时间都宅在勿洛的家中，通过看电视来打发时间。同住的母亲和妹妹会照顾他，而妹妹则是家里唯一的经济支柱。

两年前，林先生加入了 SUN-DAC。培训中心的工作人员很快就注意到，虽然他的身心都有一些障碍，但他依然努力想要实现一定的独立性。

“我们每年都会与客户一起制定一个目标，尽力实现他们和其看护者希望看到的成果。”与林先生密切合作的培训师孙才詠先生解释道。“去年，端蒙和他的家人设定了两个目标：一是能够在用餐后将餐具放进盥洗台里，二是延长他不借助轮椅行走的时间。他两样都做到了！”也许他成功的原因在于他开朗的性格和积极进取的态度。“我想对其他残障同胞说：不要放弃，要坚持！只要下定决心，就一定能够成功。”林先生无疑以身作则证明了这句话的正确性。



→ Life Hacks

BUILDING A SAFETY NET

The importance of being sufficiently insured.



HEALTH VS. LIFE



HEALTH INSURANCE
covers your medical and hospitalisation expenses



LIFE INSURANCE
offers a payout in the event of death.

Having adequate insurance can serve as a financial buffer in case something unfortunate happens, such as an illness or an accident. Hospital and medical bills can grow to large sums, which could place a huge burden on your finances. It helps then, to have the right insurance in place to ensure your peace of mind.

How much health coverage a person should have:

The Life Insurance Association of Singapore (LIA) says that, as a guide, you should have critical illness coverage of about 3.9 times your annual income.

When deciding on the amount of health insurance to buy, consider the quality of healthcare service and the level of income protection that you would want should you fall ill or become disabled.

If you have a family, consider how much your dependents require for their daily needs if you are unable to provide income for them over an extended period of time.

Health insurance premiums increase with age; ensure you can continue paying them over the long term. Consult your Financial Adviser if you are unsure.

How much life insurance a person should have:

Most financial advisors recommend that an individual has at least nine to 10 times his/her annual income as life insurance coverage, though this could vary from person to person.

You can make use of Central Provident Fund (CPF)’s Insurance Estimator (under “Tools and Services” on its website) to get an estimate of your life insurance needs.

How much a person should set aside for insurance premiums:

Always aim to save before you spend every month. The recommended minimum savings is at least 20 per cent of your net pay.

Try not to spend more than 10 per cent of your annual income on protection. Buy only what you need, taking into account your family history, current situation, liabilities, dependants’ needs and your existing insurance and assets. You do not want to be insurance-rich but cash-poor. Balance protection with affordability and do not ignore other important life goals such as saving for retirement.



The advice is provided by the Institute for Financial Literacy (IFL), a collaboration between MoneySense and Singapore Polytechnic International. MoneySense is the national financial education programme introduced in 2003 that is funded by the Singapore Government.

IFL conducts free and unbiased talks and workshops online, at the Singapore Polytechnic and at venues across the island. Visit <https://ifl.org.sg/> for more information.

WHEN GAMING CROSSES Into The Danger Zone

Online games are fun but they can affect your life if you get hooked on them.

Gaming, particularly online gaming, has become the preferred form of recreation, especially among younger audiences. Recent studies suggest an increase in the number of people who meet the criteria for gaming disorder — largely as a result of the COVID-19 pandemic, when many turned to online games to cope with isolation and the lack of social connection.

The World Health Organization (WHO) recognises gaming disorder as a mental health condition. As with every other addiction, it is a chronic relapsing disorder that has negative effects on an individual's physical and mental health, social relationships and overall quality of life.



Recognising warning signs is key to providing intervention for at-risks individuals. These signs include:

- Spending an increasing amount of time gaming or thinking about gaming.
- Reacting negatively, such as throwing a tantrum, when unable to play.
- Loss of interest in other activities, including activities that they used to enjoy.
- Neglecting responsibilities such as school, work or social obligations in favour of gaming.
- Continuing to play despite negative consequences and lying about their gaming habits.
- Using gaming as a way to escape from negative emotions.
- Ultimately failing to stop or cut back even when they want to.

What can you do if a loved one — or yourself — has an online gaming issue?

- Firstly, do not be too quick to label anyone an “addict”. Judgement based on assumptions will do more harm than good, and will deter an individual from opening up or seeking help.
- Express concern and offer support by approaching the conversation with empathy and understanding.
- Encourage the person to seek professional help and offer to make an appointment for them if they are open to it.
- As difficult as it may be, boundaries need to be set around their gaming behaviour. This could involve limits on time and cost spent on gaming activities.
- Above all, be patient. Family and social support are invaluable for a person recovering from addiction.

If you want to find out more, call the **WE CARE Community Services** hotline at **3165 8017**.



WE CARE Community Services aims to be the leading community hub of addiction recovery in Singapore. The centre treats all forms of addictions, including alcohol, drugs, pornography, sex, gaming and shoplifting. Its core services include:

- Counselling for recovering addicts individually, with their families and in groups.
- Educational and therapy programmes.
- A drop-in centre where recovering persons can make social connections and learn from each other.
- A hub for 11 recovery support groups, including Alcoholics Anonymous and Narcotics Anonymous.
- Addiction awareness talks and other community outreach efforts.

WE CARE Community Services Kembangan-Chai Chee Community Hub, 11 Jalan Ubi #01-41, Block 5, Singapore 409074 ☎ 3165 8017 ✉ help@wecare.org.sg

CRISPY GOODNESS

The United Kingdom has its pies, China has its *jian bing*, and Southeast Asia has its **curry puff**. Learn to make your own local version with ready-made puff pastry.

Whether you call it curry puff, samosa, karipap or epok-epok, the region's humble deep-fried snack is a favourite with many. Its origins may be unclear, but throughout the years, different cultures in Singapore have developed their own versions. Some are stuffed with sardines or *rendang* (meat stewed in coconut and spices), others with a filling of curry chicken, potatoes and hard-boiled egg. Some modern variations even jazz it up with a creamy durian or yam centre!

If you want to try your hand at making some at home, just follow these steps:

CURRY PUFF (EPOK-EPOK)

Makes: 8 to 9 puffs

Cooking Time: 25 minutes

Preparation Time: 30 minutes



Ingredients

- 5 tablespoons of oil
- 250 grams of ground beef or lamb
- 3 potatoes, peeled, boiled and diced
- 1 cup of water
- 1 teaspoon of salt
- 1 kilogram of puff pastry
- 2 hard-boiled eggs, chunkily diced
- 2 eggs, beaten

Spice paste

- 3 tablespoons of curry powder
- 1 small onion, diced
- 5 cloves of garlic
- 2 tablespoons of chopped fresh ginger root
- 2 to 3 dried red chilli, finger length – soaked until soft
- 1 tablespoon of water

Preparation method

1. Preheat oven to 200°C. Grind the spice paste ingredients in a blender until smooth.

2. To make the filling, heat oil up in a wok over medium heat. Next, fry the spice paste for about 5 minutes until fragrant and thick. Add mutton or beef and fry for another 2 minutes. Then, add the diced potatoes, water and salt. Continue to fry for about 7 minutes, stirring frequently until the water has evaporated and the curry is thick. Remove from heat and cool completely.
3. Roll out the puff pastry to 3 mm thick and cut into 6-inch squares. Place 1 heaping tablespoon of the filling in the middle of each square and top with some boiled egg chunks. Fold the pastry diagonally over to make a triangle. Then pinch the edges to seal with some beaten egg. Repeat with the remaining pastry and filling.
4. Transfer the sealed curry puffs onto a greased or lined baking tray. When ready to bake, glaze the tops of the curry puffs with the rest of the beaten egg. Bake at 200°C for 10 to 12 minutes, or until golden brown. Serve warm.

Recipe adapted from Singapore Cooking: Fabulous Recipes from Asia's Food Capital (2014).

➔ Up & Coming

16 June 2023

Functional Screening

Time 10am to 2pm

Venue Fengshan Community Centre (CC), Multi-Purpose Hall

Organiser Fengshan Active Ageing Committee & Senior Citizens' Executive Committees

Contact ☎6449 5136

Look after your eyes, ears, oral health and mental wellness to enjoy your golden years. Screening is for Singaporeans 60 years and above. Please register at Fengshan CC.

Admission Fee \$0 (Pioneer Generation) / \$2 (Merdeka Generation/CHAS Blue or Orange Card) / \$5 (Chas Green and other eligible Singaporean)



8 July 2023

Changi Simei Celebrates SG58 #ChangiSimeiSG58 – Decorate our Estate

Time 9am to 12pm

Venue Around the Changi Simei estate

Organiser Changi Simei Citizens' Consultative Committee

Contact Ms Michelle Lee ☎6781 6058

Let's come together to dress our estate in celebration of Singapore's Birthday. More information will be shared via the Changi Simei Community Club Facebook page.





Ms Cheryl Chan,
Adviser to
East Coast GRC GROs,
Fengshan division

FAST FACTS



Ms Chan used to be a former Fengshan resident and started volunteering there shortly after university.



She enjoys all kinds of music, especially jazz.



She loves reading novels on long-haul flights.

lobbying for a new bus service (number 18, which connects Tampines North and Bedok North Depot) and having a lift installed at a pedestrian overhead bridge near the ever-popular Bedok 85 Fengshan Food Centre to enhance accessibility for the residents', especially seniors. The Fengshan Community Club (CC), which is a hive of activity and a landmark in the neighbourhood, was recently revamped as well. "Sometimes, the key to getting these projects off the ground is persistence; it may take long discussions with a lot of different agencies, but we will eventually get there."

A COMMON BOND

Other landmarks in Fengshan are its food spots, which attract residents from across Singapore. Cited earlier, perhaps the most famous of these is Fengshan Food Centre, popularly known as Bedok 85. It is a sprawling hawker centre, home to famous *bak chor mee* (minced meat noodles), chicken wings and *Hokkien mee* (fried prawn noodles).

Ms Chan says that good food in Fengshan is not limited to Bedok 85. "In fact, all corners of Fengshan have something good to offer, from Azme Corner Nasi Lemak at Block 122 to Lek

Lim Nonya Kueh at Block 84, which has a history that spans nearly 50 years."

The ties here run deep indeed. "Many of the stall owners are residents," adds Ms Chan, which explains why she is so determined to encourage all the hawkers and merchants in Fengshan to join the CDC Vouchers Scheme, and for residents to use them. "People may not realise how devastating COVID-19 was for our hawkers and small business owners," she says. "I'm very glad that DPM Heng Swee Keat addressed this through the first tranche of the CDC Vouchers, to help them get back on their feet."

The latest round of CDC Vouchers, which can be used at supermarkets as well, goes further in helping Singaporeans cope with the rising cost of living. "It's not unique to just residents living in Fengshan or the South East District, but something that everyone is grappling with. I'm glad the Government has stepped in to address the issue because we feel the hardships on the ground," says Ms Chan.

In these challenging times, Ms Chan hopes that more residents will come forward to volunteer in whatever way they can to help one another. "It doesn't have to be with money," she stresses. "It could just be with your time — maybe just an hour a month. If 500 residents stepped up that way, then the community would benefit from 500 hours of service." Many South East CDC initiatives, such as *FairPrice Walk for Rice* @ South East*,

have a simple volunteering approach where residents simply go on walks to donate rice to vulnerable residents. Encouraging such active volunteerism in residents will help to build a vibrant South East District.

GROUNDING HERSELF

On rare occasions, when she is on her own or not at her full-time job, Ms Chan looks forward to spending time with her parents, sibling and extended family. "The pandemic has made me prioritise them more," explains Ms Chan. "These days, I try to keep one Sunday afternoon a month free for them." Family time is usually devoted to simple activities like chatting over coffee or walks through nature.

Her days, which usually start at 7am and mostly stretch well past midnight, often end with her listening to music and reading before bed. "But recently, I struggle to make it past more than a few pages, because I'm so tired," she says with a laugh. Given her hectic schedule, Ms Chan is also conscious of carving out time for self-care. This takes the form of familiar comforts to start her day: a cup of hot Earl Grey tea and warm water with honey. "It's a routine that grounds me; I've been drinking warm water with honey ever since I was a kid and have started my day with it ever since," she shares.



BENEFITTING EVERY SEGMENT

My Syed, a Fengshan resident and owner of Mukmin Restaurant at Block 129 Bedok North Street 2, shares the perks of using the CDC Vouchers.

"We have been in Bedok for over 30 years and are part of the big family here. Our customers are mostly seniors. The tech-savvy ones use the CDC Vouchers on their phones, while the rest pay with physical vouchers. We scan and receive the payments immediately. It's a very convenient system. The residents we talk to are also very happy to have a little bit of extra money for their daily essentials. It lightens their load."



UPLIFTING ONE ANOTHER

Grassroots Adviser Ms Cheryl Chan on what drives her to give the Fengshan community a leg up.

"I'm really quite an introvert," says Ms Cheryl Chan with a smile, as she sits down to chat with *Contact South East*. She admits that despite this, she enjoys the regular opportunities to interact with residents in Fengshan, an area she has been serving since 2005, when she started as a volunteer. "I've been here so long that they consider me part of

the family. The seniors tell me that their grandchildren see me at their preschools, and I've seen many of them grow up. I feel the community spirit every time we interact."

Driven by a sense of care for her community, Ms Chan, 46, has spearheaded many projects to help Fengshan residents. These include



提升你我他

基层组织顾问陈慧玲女士介绍她在凤山社区服务的动力。

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

“我其实是个内向的人，”陈慧玲女士在接受 *Contact South East* 采访时笑着说。她坦言，尽管如此，她还是喜欢跟凤山区的居民交流，这里是她自 2005 年担任义工开始就一直服务的地区。“我在这里服务了很久，以至于这里的居民都把我当成是家人。很多年长者对我说，他们的孙子孙女从上幼儿园开始就见过我，而我也亲眼见证许多这些孩子的成长。每次我跟他们交流时，都会被他们的社区精神所感触。”

出于对凤山区的关怀，四十六岁的陈慧玲女士带头开展了很多帮助当地居民的项目。其中包括申请开通新的巴士服务路线（连接淡滨尼北和勿洛北车厂的十八号巴士服务路线），以及在备受欢迎的勿洛八十五号凤山熟食中心附近的行人天桥装置电梯，以方便附近的居民，尤其是乐龄人士。附近热闹的凤山民众俱乐部是地标性建筑。该处最近也进行了翻新。“有时候，推动这些项目开展的关键是坚持不懈；这可能需要跟许多不同的机构经过长时间的沟通讨论，但我们最终会达成共识。”

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

联系纽带

凤山区的其它地标包括许多的美食场所，吸引了来自新加坡各地的民众。其中最著名的就是前面提到的凤山熟食中心，俗成勿洛八十五号。这是个庞大的小贩中心。这里也是售卖著名肉脞面、烤鸡翅膀和福建炒虾面。

陈慧玲女士表示，凤山的美食并不限于勿洛八十五号。“其实，凤山美食有很多，比如一百二十二座组屋楼下的 Azme Corner 椰浆饭，还有八十四座组屋楼下的陆林娘惹糕，后者已经有近五十年的历史。”

这里居民之间的联系确实很深。“很多摊主都是当地居民。”陈慧玲女士补充说，这也解释了她大力鼓励凤山区的所有摊贩和商家都加入社理会邻里购物券计划的原因，以便让居民使用。“人们可能没有意识到2019冠病疫情对我国的小贩和小型企业的冲击有多大。我很高兴王瑞杰副总理通过派发第一批社理会邻里购物券帮助他们渡过难关。”

最新一轮发放的社理会邻里购物券也可以在超市使用，进一步帮助国人应对不断上涨的生活开支。“这不仅仅是凤山或东南区的居民会面临的问题，而是整个新加坡都会面临的挑战。我很高兴政府能够设身处地地为人们着想，并果断采取措施解决这个问题。”陈慧玲女士说道。

在这个充满挑战的时期，陈慧玲女士希望更多居民能够挺身而出，以适合自己的方式担任义工，为他人提供帮助。“不一定要以金钱的方式，”她强调说。“也可以是时间，比如每个月抽出一个小时。如果有五百名居民愿意这样做，那么总共会有五百个服务小时让社区内的居民受益。”东南社区理事会推出的很多计划，都是以很简单的方式来实现做慈善的目标，例如通过“为米步行”活动（FairPrice Walk for Rice®@ South East），居民们只需要步行，我们的合作伙伴就会向有需要的群体捐赠大米。鼓励居民积极参与此类的志愿活动，将有助于打造一个充满活力的东南区。

日常惯例

在为数不多的情况下，陈慧玲女士在有时间独处或不需要全身心投入工作时，她都会期待着与父母、哥哥和其他的亲戚与家人共度时光。“疫情让我更加珍视与家人的时光。”陈慧玲女士解释道。“现在，我尽量每个月留一个周日的下午来陪伴家人。”与家人在一起的时候，通常会做一些简单的活动，例如边喝咖啡边聊天，或者在大自然中散步。

她的一天通常从早上七点钟开始，大部分时候会持续到午夜之后，然后会在睡前听听音乐或者看看书。她笑着说，“但最近，每次看书都看不了几页，因为实在是太累了。”尽管工作日程繁忙，陈慧玲女士也没有忘记抽空照顾自己。比如说，用自己最舒服和熟悉的方式来开始一天的工作：一杯热伯爵茶和一杯加蜂蜜的温水。“这已经成为了我的日常惯例。从小，我每天起床后，会喝一杯加蜂蜜的温水。”她分享说。

Membangkitkan Semangat Bersama

Penasihat akar umbi Cik Cheryl Chan berkongsi tentang apa yang mendorong beliau untuk membantu penduduk Fengshan.

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

Saya sebenarnya seorang yang pendiam,” ujar Cik Cheryl Chan dengan senyuman, sambil duduk untuk bersembang bersama *Contact South East*. Beliau mengaku walaupun begitu, beliau gembira sering diberi peluang untuk berinteraksi bersama penduduk yang tinggal di Fengshan, kawasan di mana beliau telah berkhidmat sejak 2005 apabila beliau bermula sebagai sukarelawan. “Saya telah terlalu lama di sini sehingga mereka menganggap saya sebagai keluarga. Warga emas beritahu saya bahawa cucu mereka pernah melihat saya berada di tadika mereka, dan saya telah melihat kebanyakan dari mereka membesar di depan mata saya. Saya dapat rasakan semangat kemasyarakatan setiap kali kami berinteraksi.”

Didorong oleh keperihatinan untuk menjaga masyarakat, Cik Chan, 46 tahun, telah meneraju banyak projek untuk membantu penduduk-penduduk Fengshan. Ini termasuk membuat petisyen untuk meminta servis bas yang baharu (nombor 18, yang menghubungkan Tampines North dan Depot Bas Bedok North) dan menyediakan lif di jejatas, terutama sekali untuk kemudahan peduduk-penduduk warga emas, yang berhampiran dengan Pusat Makanan Bedok 85 yang sangat terkenal. Kelab Masyarakat Fengshan (CC), sebuah pusat kegiatan dan mercu tanda di kejiranan itu, juga telah diubahsuai. “Kadangkala, kunci untuk berhasilnya projek-projek seperti ini ialah kegigihan; ia mungkin melibatkan perbincangan yang panjang bersama banyak agensi pemerintah, namun kita akan berhasil akhirnya.”

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

IKATAN BERSAMA

Mercu-mercu tanda yang lain di Fengshan adalah tempat-tempat makan, yang menarik ramai penduduk dari seluruh Singapura. Seperti yang telah dikatakan tadi, Pusat Makanan Fengshan, yang lebih dikenali sebagai Bedok 85. Ia merupakan pusat makanan yang luas, dan tempat di mana terdapat *bak chor mee* (mi daging babi cincang), kepak ayam goreng dan *Hokkien Mee* (mi Hokkien) yang terkenal.

Cik Chan berkata makanan enak di Fengshan bukan hanya terdapat di Bedok 85. “Malah, setiap pelusuk Fengshan mempunyai sesuatu yang enak untuk dikongsi, dari Azme Corner Nasi Lemak di Blok 122 kepada Lek Lim Nonya Kueh di Blok 84, yang mempunyai sejarah yang meliputi hampir 50 tahun.”

Ikatan silaturahmi di sini amat erat. “Kebanyakan pemilik gerai di sini merupakan penduduk juga,” tambah Cik Chan, yang telah banyak mendorong semua pemilik gerai dan kedai kecil di Fengshan untuk menyertai Skim Baucar CDC, dan menggalakkan semua penduduk untuk menggunakan baucar-baucar tersebut. “Ramai yang tidak mengetahui bagaimana COVID-19 telah melumpuhkan perniagaan pemilik gerai-gerai dan kedai-kedai kecil. Saya gembira bahawa DPM Heng Swee Keat telah membantu untuk menyelesaikan masalah ini dengan tranche pertama Baucar CDC, untuk membantu mereka pulih kembali.”

Baucar-Baucar CDC yang terkini, yang boleh digunakan di pasaraya juga, dapat membantu warga Singapura lebih lanjut lagi untuk mengatasi kos sara hidup yang meningkat. “Ia bukan unik untuk hanya penduduk yang tinggal di Fengshan atau kawasan Selatan Timur tetapi sesuatu yang dihadapi semua orang.” Saya gembira bahawa Pemerintah telah tampil untuk menangani isu ini kerana kami semua di dalam masyarakat turut merasa peritnya.

Di masa-masa genting seperti ini, Cik Chan berharap yang ramai penduduk akan tampil ke depan untuk melakukan kerja-kerja sukarela melalui apa juga cara yang mereka mampu untuk saling membantu. “Ia tidak semestinya dengan wang ringgit,” beliau menekankan. “Ia boleh juga dengan meluangkan masa – mungkin sejam sebulan. Jika 500 penduduk tampil ke hadapan dengan cara begitu, masyarakat akan mendapat faedah daripada 500 jam perkhidmatan sukarela.” Banyak inisiatif CDC Tenggara, seperti FairPrice Walk for Rice® @ Tenggara, mempunyai pendekatan sukarela yang mudah di mana penduduk hanya perlu berjalan untuk menderma beras kepada penduduk yang memerlukan. Menggalakkan kesukarelawanan yang aktif di kalangan penduduk akan membantu membina sebuah Daerah Tenggara yang bertenaga.

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

MENENANGKAN DIRI SENDIRI

Ada seketika, tatkala beliau bersendirian atau tidak melakukan tugas sepenuh masa beliau, Cik Chan menghabiskan masa dengan ibu bapa, adik-beradik dan keluarga besar beliau “Pandemik telah membuat saya memberi lebih tumpuan kepada mereka.” Cik Chan menerangkan. “Kini, saya cuba untuk meluangkan sepetang Ahad dalam sebulan untuk mereka.” Masa keluarga selalunya digunakan untuk kegiatan-kegiatan biasa seperti berbual sambil minum kopi atau berjalan menikmati alam sekitar.

Hari-hari biasa beliau, yang selalunya bermula pada pukul 7 pagi dan akan berakhir selepas tengah malam, selalunya dihabiskan dengan mendengar muzik dan membaca sebelum tidur. “Tapi sejak kebelakangan ini, saya tidak mampu untuk menghabiskan lebih dari beberapa muka surat sahaja kerana saya terlalu penat,” ujar beliau sambil tertawa. Dengan jadual beliau yang padat, Cik Chan juga mengambil masa untuk menjaga dirinya sendiri, seperti melakukan kegiatan yang menenangkan beliau, iaitu meminum secawan teh Earl Grey panas bercampur madu. “Ia seperti rutin untuk menenangkan diri sendiri; sejak-dari kecil saya suka minum air suam dengan madu dan sejak itulah, telah memulakan hari saya dengannya,” kongsi beliau.

ஒருவரை ஒருவர் உயர்த்துதல்

அடித்தள ஆலோசகர் திருமதி செரில் சான், ஃபெங்ஷான் சமூகத்தை முன்னேற்ற தன்னை எது தூண்டுகிறது என்பது குறித்து கூறுகிறார்.

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

காண்டாக்ட் சவுத் ஈஸ்ட் உடன் உரையாடத் தொடங்குகையில், “நான் மிகவும் உள்முகச் சிந்தனையாளராக இருக்கிறேன்” என்று திருமதி செரில் சான் புன்னகையுடன் கூறுகிறார். இதைத் தவிர, ஃபெங்ஷானில் வசிப்பவர்களுடன் உரையாடுவதற்கான வழக்கமான வாய்ப்புகளைப் பெற்று வருவதாகவும் ஒப்புக்கொள்கிறார். மேலும் ஒரு தன்னார்வத் தொண்டராக 2005 முதல் சேவை செய்து வருகிறார். “நான் இங்கு நீண்ட காலமாக இருக்கிறேன். இவர்கள் என்னைத் தங்கள் குடும்பத்தின் ஒரு அங்கமாகக்கக் கருதுகிறார்கள். தங்களின் பேர்க்குழந்தைகள் என்னை பாலர் பள்ளிகளில் பார்க்கிறார்கள் என்று மூத்தோர்கள் என்னிடம் கூறுகிறார்கள், மேலும் அவர்களில் பலர் வளர்ந்து பெரியவர்களாகி இருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். நாங்கள் உரையாடும் ஒவ்வொரு முறையும் சமூக உணர்வை நான் உணர்கிறேன்.”

46 வயதான திருமதி சான், தன் சமூகத்தின் மீதான அக்கறை உணர்வால் உந்தப்பட்டு, ஃபெங்ஷான் குடியிருப்பாளர்களுக்கு உதவ பல திட்டங்களை முன்னெடுத்துள்ளார். இதில் புதிய பேருந்து சேவைக்கான (எண் 18, இது தெம்பினிஸ் வடக்கு மற்றும் பிடோக் வடக்குப் பேருந்து நிலையத்தை இணைக்கிறது) முயற்சியும், குடியிருப்பாளர்களுக்கு, குறிப்பாக மூத்தோர்களுக்கு அணுகலை மேம்படுத்துவதற்காக பிரபலமான பிடோக் 85 ஃபெங்ஷான் உணவு நிலையத்திற்கு அருகே உள்ள பாதசாரிகளுக்கான மேம்பாலத்தில் மின்தூக்கி நிறுவப்படுவதும் அடங்கும். சமீபத்தில் பதுப்பிக்கப்பட்ட ஃபெங்ஷான் சமூக மற்றும் (CC), நடவடிக்கைகளுக்கான ஒரு இடமாகவும், அக்கம்பக்கத்தில் ஒரு முக்கிய அடையாளச் சின்னமாகவும் உள்ளது. “சில நேரங்களில், இந்தத் திட்டப்பணிகளை நிறைவேற்றுவதற்கான திறவுகோல் விடாமுயற்சியாகும்; இதற்கு பல்வேறு நிறுவனங்களுடன் நீண்ட கலந்துரையாடல்கள் தேவைப்படலாம், ஆனால் இறுதியில் நாம் அவற்றை நிறைவேற்றுவோம்.”

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

ஒரு பொதுவான பிணைப்பு

ஃபெங்ஷானில் உள்ள மற்ற அடையாளச் சின்னங்கள் அதன் உணவங்காடிகள் ஆகும், அவை சிங்கப்பூர் முழுவதும் உள்ள குடியிருப்பாளர்களை ஈர்க்கின்றன. முன்னர் குறிப்பிட்டது போல், பிடோக் 85 என பிரபலமாக அறியப்படும் ஃபெங்ஷான் உணவு நிலையம் மிகவும் பிரபலமான ஒன்றாகும். இது பரந்து விரிந்துள்ள ஒரு உணவங்காடி நிலையமாகும். இது பிரபலமான பக் சோர் மீ (கொத்திறைச்சி நூடுல்ஸ்), சிக்கன் வின்ஸ் மற்றும் ஹொக்கியன் மீ (வறுத்த இறால் நூடுல்ஸ்) ஆகியவற்றின் தாயகமாகும்.

பிடோக் 85-இல் மட்டுமல்லாது ஃபெங்ஷான் முழுவதும் சிறந்த உணவு கிடைக்கிறது என்று திருமதி சான் கூறுகிறார். “உண்மையில், ஃபெங்ஷானின் அனைத்து மூலைகளிலும் ஏதாவது ஒரு நல்ல சலுகை உள்ளது. புளோக் 122 -இல் உள்ள அல்மே கார்னர் நாசி லெமாக் முதல் புளோக் 84-இல் உள்ள லெக் லிம் நோன்யா குயே வரை, இது கிட்டத்தட்ட 50 ஆண்டுகால வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளது.”

இங்கு மிக ஆழ்ந்த பிணைப்புகள் குடியிருப்பாளர்களுக்கு இடையே உள்ளது. “கடை உரிமையாளர்களில் பலர் குடியிருப்பாளர்கள்;” என்று திருமதி சான் கூறுகிறார். இதனால் தான் ஃபெங்ஷானில் உள்ள அனைத்து உணவங்காட்க் கடைக்காரர்கள் மற்றும் வியாபாரிகளையும் CDC பற்றுச்சீட்டுகள் திட்டத்தில் சேரவும், குடியிருப்பாளர்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் ஊக்குவிப்பதில் மிகவும் தீர்மானத்துடன் இருக்கிறார். “நமது உணவங்காட்க் கடைக்காரர்கள் மற்றும் சிறு வணிக உரிமையாளர்களுக்கு கொவிட்-19 எவ்வளவு பேரழிவை ஏற்படுத்தியது என்பதை மக்கள் உணராமல் இருக்கலாம். அவர்கள் வாழ்க்கையில் மீண்டும் நிலைபெற உதவுவதற்காக துணைப் பிரதமர் ஹொங் ஸ்வீ கியாட் CDC பற்றுச்சீடுகளின் முதல் பகுதியை வழங்குவதன் மூலம் இதை உணர்த்தியதில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.”

பல்பொருள் அங்காடிகளிலும் பயன்படுத்தப்படக்கூடிய CDC பற்றுச்சீட்டுகளின் சமீபத்திய வழங்கலானது, சிங்கப்பூர்கள் அதிகரித்து வரும் வாழ்க்கைச் செலவினத்தைச் சமாளிக்க உதவும். “இது ஃபெங்ஷான் அல்லது தென்கிழக்கு மாவட்டத்தில் வசிக்கும் குடியிருப்பாளர்களுக்கு மட்டும் தனித்துவமானது அல்ல, அனைவரும் போராடுகின்ற ஒரு விஷயமாகும். மக்களிடத்தில் நிலவும் சிரமங்களை நாங்கள் உணர்கிறோம் என்பதால், இந்தப் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண அரசாங்கம் முன்வந்திருப்பதில் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்,” என்கிறார் திருமதி சான்.

இந்த சவாலான காலகட்டத்தில், அதிகமான குடியிருப்பாளர்கள் தங்களால் இயன்ற வழிகளில் ஒருவருக்கொருவர் உதவ முன்வருவார்கள் என்று திருமதி சான் நம்புகிறார். “இதைப் பணத்தைக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய அவையமில்லை” என்று வலியுறுத்துகிறார். “இதை ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு மணிநேரம் என உங்கள் நேரத்தைச் செலவிடுவதன் மூலமாகவும் மேற்கொள்ளலாம். அந்த வழியில் 500 குடியிருப்பாளர்கள் முன்னெடுத்தால், சமூகம் 500 மணிநேரச் சேவையிலிருந்து பயனடையும். *FairPrice Walk for Rice® @ South East* போன்ற பல தென்கிழக்கு CDC முனைப்புகள் எளிமையான தன்னார்வ அணுகுமுறையைக் கொண்டுள்ளன, அவற்றில் குடியிருப்பாளர்கள் எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய குடியிருப்பாளர்களுக்கு அரிசியை வழங்குவதற்காக ஊர்வலம் மேற்கொள்கின்றனர். குடியிருப்பாளர்களிடம் அத்தகைய செயல்நிலைத் தொண்டிறியத்தை ஊக்குவிப்பது ஒரு உயிர்த்துடிப்பான தென்கிழக்கு மாவட்டத்தை உருவாக்க உதவும்.

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

குடும்பத்தினருடன் உறவாடுதல்

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், திருமதி சான் சுயமாக இருக்கும்போது அல்லது தனது முழுநேர வேலையில் இல்லாதபோது, தனது பெற்றோர், உடன்பிறந்தவர் மற்றும் கூட்டுக்குடும்பத்துடன் நேரம் செலவிட ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறார். “உலகளாவிய பெருந்தொற்று என்னை அவர்களுக்கு அதிக முன்னுரிமை கொடுக்க வைத்தது” என்று திருமதி சான் விளக்குகிறார். “இந்த நாட்களில், மாதத்திற்கு ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை மதியம் அவர்களுடன் இருக்க முயற்சி செய்கிறேன்.” குடும்ப நேரம் என்பது பொதுவாக காபி அருந்திக் கொண்டு உரையாடுவது அல்லது இயற்கை வெளியில் நடப்பது போன்ற சாதாரண செயல்களைக் குறிக்கிறது.

வழக்கமாக காலை 7 மணிக்குத் தொடங்கி, பெரும்பாலும் நள்ளிரவைக் கடந்தும் நீண்டிருக்கும் இவரது வழக்கமான நாட்களில், பெரும்பாலும் உறங்குவதற்கு முன் இசையைக் கேட்பது மற்றும் புத்தகம் வாசிப்பதுடன் இவரது நான் முடிவடைகிறது. “ஆனால் சமீபத்தில், நான் மிகவும் சோர்வாக இருப்பதால், ஒரு சில பக்கங்களுக்கு மேல் படிக்கச் சிரமப்படுகிறேன்,” என்று புன்னகையுடன் கூறுகிறார். திருமதி சான் தனது பரபரப்பான கால அட்டவணையைக் கருத்தில் கொண்டு, சுய பராமரிப்புக்கான நேரத்தை ஒதுக்குவதிலும் கவனமாக இருக்கிறார். இவர் இவற்றுடன் தனது நாளைத் தொடங்குவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார். ஒரு கோப்பை தூடான ஏரல் கிரே தேநீர் மற்றும் தேனுடன் வெதுவெதுப்பான நீர். “இது எனது அடிப்படையான ஒரு வழக்கமாகும்; நான் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே தேனுடன் வெதுவெதுப்பான நீரை அருந்தி வருகிறேன், அப்போதிலிருந்து எனது நாளை அதனுடன் தொடங்கினேன்,” என்று பகிர்ந்து கொள்கிறார்.



人人受益

My Syed是凤山居民，也是勿洛北第二街第一百二十九座组屋Mukmin Restaurant的老板。他分享了使用社理会邻里购物券的好处。

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

“我们在勿洛已经经营了超过三十年，是这里大家庭的一员。我们的顾客大部分是乐龄人士。对高科技比较熟络的人可以在手机上使用社理会邻里购物券，而其他人可以使用实体购物券。我们只需要扫描后立即收到款项。这是一个非常方便的系统。居民们都表示很高兴能有额外的补贴来购买日常必需品。这减轻了他们的负担。”

MERAH FAEDAH SETIAP SEGMENT

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

Encik Syed, seorang penduduk Fengshan dan pemilik Mukmin Restaurant di Blok 129 Bedok North Stree 2, berkongsi faedah menggunakan baucar-baucar CDC.

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

“Kami telah tinggal di Bedok selama lebih 30 tahun dan telah menjadi sebahagian dari keluarga besar di sini. Pelanggan-pelanggan kami kebanyakannya warga emas. Yang mahir menggunakan teknologi menggunakan baucar-baucar CDC melalui telefon bimbit mereka, sementara yang lain menggunakan baucer kertas. Kami imbas dan terima pembayaran serta merta. Ia adalah sistem yang mudah. Penduduk-penduduk yang berbual dengan kami juga gembira kerana dapat sedikit wang tambahan untuk keperluan harian mereka. Ini telah dapat meringankan beban mereka.”

陈慧玲女士在凤山社区服务时，受到当地居民的热烈欢迎。

ஒவ்வொரு பிரிவிலும் பயனடைதல்

புளோக் 129 பிடோக் வடக்குத் தெரு 2 -இல் உள்ள முக்மின் உணவகத்தின் உரிமையாளரும் ஃபெங்ஷான் குடியிருப்பாளருமான திருமை சையத், CDC பற்றுச்சீட்டுகளைப் பயன்படுத்துவதன் பலன்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

“நாங்கள் 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக பிடோக்கில் இருக்கிறோம், மேலும் இங்குள்ள பெரிய குடும்பத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறோம். எங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் பெரும்பாலும் மூத்தோர்கள். தொழில்நுட்ப ஆர்வமுள்ளவர்கள் தங்கள் தொலைபேசிகளில் CDC பற்றுச்சீட்டுகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர், மற்றவர்கள் காகிதப்படி பற்றுச்சீட்டுகளைக் கொண்டு பணம் செலுத்துகிறார்கள். நாங்கள் பணமளிப்புகளை ஸ்கேன் செய்து உடனடியாகப் பணம் பெறுகிறோம். இது மிகவும் வசதியான முறையாக உள்ளது. தங்களின் அன்றாட அத்தியாவசியப் பொருட்களுக்குச் சற்று கூடுதல் பணம் கிடைப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைவதாக நாங்கள் பேசுகின்ற குடியிருப்பாளர்கள் கூறுகின்றனர். இது அவர்களின் சுமையைக் குறைக்கிறது.”

FULL STEAM AHEAD!

With the lifting of restrictions and as we settle into a post-COVID-19 normal, South East District Grassroots Advisers have been out and about in the community, to strengthen existing bonds and build new ones.



Kembangan - Chai Chee

Grassroots Adviser **Tan Chuan-Jin**, Speaker of Parliament and Adviser to Marine Parade GRC GROs, serving a resident during *Iftar* (breaking of fast) at Al Abdul Razak Mosque on 27 March 2023. As a part of Kembangan-Chai Chee's Interfaith Harmony Circle, Mr Tan visited various mosques during Ramadan in a show of support for the Muslim community.

Grassroots Adviser **Edwin Tong**, Minister for Culture, Community and Youth, Second Minister for Law, and Adviser to Marine Parade GRC GROs, celebrating a significant milestone in the learning journeys of young residents at the Joo Chiat Edusave Awards Presentation Ceremony, held on 18-19 February 2023 at Siglap South CC.



Joo Chiat



Grassroots Adviser **Dr Tan See Leng**, Minister for Manpower, Second Minister for Trade and Industry, and Adviser to Marine Parade GRC GROs, lending volunteers a hand during a Food & Vegetables Rescue Project distribution exercise — an initiative to minimise food waste — at Blk 34 Marine Crescent on 18 February 2023.

Marine Parade



Braddell Heights

Grassroots Adviser **Seah Kian Peng**, Adviser to Marine Parade GRC GROs, sharing in the joy of a senior who had just been taught by an SG Digital ambassador on how to carry out online transactions, at an E-payment Learning Journey and Data for All roadshow on 4 March 2023 at the void deck of Blk 236 Serangoon Avenue 3.

Grassroots Adviser **Mohd Fahmi Aliman**, Mayor of South East District and Adviser to Marine Parade GRC GROs, trying his hand at foam darts alongside fellow participants during the Geylang Serai X Dart Zone Tournament held at Anjung@WGS on 13 November 2022, which saw 48 teams competing in both the Family League & Pro League tournaments.



Geylang Serai



Mountbatten

Grassroots Adviser **Lim Biow Chuan**, Adviser to Mountbatten GROs, getting into the spirit of Holi Mela — the colourful Hindu Spring festival — with fellow participants. About 3,000 residents of all races came together on 12 March 2023 at the open field at Tanjong Rhu to join in the fun.

Grassroots Adviser **Tin Pei Ling**, Adviser to MacPherson GROs, ushering the new year with residents during an evening of performances and snacks at a Countdown event on 31 December 2022 near MacPherson CC.



MacPherson

Grassroots Adviser **Cheryl Chan**, Adviser to East Coast GRC GROs, bringing the Chingay cheer closer to the community on 11 February 2023 at an event held at Fengshan CC where residents could get up close and personal with the parade floats and enjoy an evening filled with performances, food and activities.



Fengshan



Bedok

Grassroots Adviser **Heng Swee Keat**, Deputy Prime Minister, Coordinating Minister for Economic Policies and Adviser to East Coast GRC GROs, sharing a moment with ITE College East students and Bedok MAEC volunteers at the Health Fiesta & Jom Makan 2023 on 12 February 2023. Programme highlights included a Health Talk for Youth, an Engagement Session between residents and their children through games, a Back to School Book Voucher presentation and lunch.

Grassroots Adviser **Tan Kiat How**, Senior Minister of State, Ministry of Communications and Information & Ministry of National Development and Adviser to East Coast GRC GROs, commemorating *Iftar* (breaking of fast) with residents during the Ramadan period on 5 April 2023, at HeartBeat@Bedok.



Siglap

Grassroots Adviser **Dr Mohamad Maliki Osman**, Minister in the Prime Minister's Office, Second Minister for Education, Second Minister for Foreign Affairs and Adviser to East Coast GRC GROs, greeting an attendee of the Siglap East CNY Party 2023 at the Siglap East Amphitheatre on 12 February 2023. Residents of all races and ages joined in the festivities, reflecting Singapore's truly multi-cultural landscape.



Kampong Chai Chee

Grassroots Adviser **Jessica Tan Soon Neo** (right), Deputy Speaker of Parliament and Adviser to East Coast GRC GROs, chatting with residents during a Budget 2023 session on 19 February 2023 at Changi Simei CC, where she shared highlights from the Budget and addressed questions posed by the participants.



Changi Simei

Contact

SOUTH EAST



Fill in our latest survey and stand to win \$10 NTUC FairPrice vouchers

READERS' SURVEY



Please tick the appropriate box. ✓

Name (optional): _____

Address/Postal Code: _____

Nationality: ☐ Singaporean ☐ Permanent Resident ☐ Foreigner

Ethnic Group: _____ Marital Status: _____

Type of Residence: ☐ HDB rental flat ☐ HDB 1-3 room flat ☐ HDB 4 room – Executive maisonette
☐ EC or Condominium ☐ Landed property

1 Please rank the sections in order of your preference, and state the reason(s) behind your ranking (with your favourite as 1 and least favourite as 9)

- ☐ Mayor's Message
- ☐ Centrestage
- ☐ SE Buzz
- ☐ Community Champions
- ☐ Changemakers
- ☐ Helping Hands
- ☐ SEe How We Live
- ☐ Making Connections
- ☐ Contest

Reasons: _____

2 Do share your ideas for new content tracks/sections or the kinds of stories you would like to read more about

3 If you are keen, or know of anyone who is able to provide content for our newsletter, what themes would you suggest for the next three issues?

4 Which of these statements do you agree with (you may tick ✓ more than one)?

- ☐ The magazine keeps me updated on events and initiatives within the South East District
- ☐ The magazine has an attractive layout and design
- ☐ Articles are useful and easy to read
- ☐ I have come to discover facts about the South East District through reading the magazine
- ☐ The magazine helps to point me in the right direction to receive the assistance I seek
- ☐ The links/QR codes in the magazine have made it easier to access services/ sign up for programmes online
- ☐ Others: _____

5 Do you prefer reading *Contact South East* physically or digitally?

- ☐ Physical (hardcopy that is sent to your home)
- ☐ Digital (online copy available on our website and through our EDM)

Reasons: _____

The submission deadline for the survey is **31 August 2023**.

20 readers will win a \$10 NTUC FairPrice voucher.

Submission methods:

1. Scan this QR code: <https://go.gov.sg/csesurvey2023>
2. Snap a photo of your completed form and send it to: Contact_South_East@pa.gov.sg with the subject header: **Contact South East (May-Aug 2023) – Readers' Survey**
3. Cut out this page, fill up the survey and mail it to:

Contact South East – Readers' Survey
South East Community Development Council
Wisma Geylang Serai,
1 Engku Aman Turn, #03-02
Singapore 408528



TERMS AND CONDITIONS



To take part in the survey, you will need to first subscribe to the e-version of *Contact South East* by scanning the QR Code. Do be sure to also 'Like' us on Facebook or follow us on Instagram too. These contests are only open to the residents of the South East District (Bedok, Braddell Heights, Changi Simei, Fengshan, Geylang Serai, Joo Chiat, Kampong Chai Chee, Kembangan-Chai Chee, MacPherson, Marine Parade, Mountbatten and Siglap). South East CDC staff and their immediate family members are not eligible. Residents who have already won this contest in 2023 will not be eligible. Limited to one winner per household.

