

# T:ME OF YOUR LIFE

GOOD READS FOR THE 50+



NLB | National Library Board  
Singapore

issue  
29

▪ **Seeing Your Doctor Online?  
Here's What You Need to Know**

Special Feature

▪ **Kenali Teknologi Boleh Pakai  
Kemahiran Masa Depan**

▪ **மின்னஞ்சல் எழுதுவது எவ்வாறு?  
உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள**

▪ **远距医疗的注意事项  
晚晴之歌**



Scan this QR code to download  
a copy of this magazine!

# Contents

02	07	10	13
<b>GET IN TOUCH WITH WEARABLES</b>	<b>KENALI TEKNOLOGI BOLEH PAKAI</b>	<b>您懂得电邮礼仪吗?</b>	<b>மின்னஞ்சல் எழுதுவது எவ்வாறு?</b>
Work in Progress	Kemahiran Masa Depan	进化之路	உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள
03	08	11	14
<b>LIVING IN A CITY IN NATURE</b>	<b>CARA MENJAGA KELESTARIAN ALAM SEKITAR KETIKA MEMBELI-BELAH</b>	<b>远距医疗的注意事项</b>	<b>சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு</b>
The Heart of Life	Rencah Kehidupan	晚晴之歌	வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு
04	09	12	15
<b>SEEING YOUR DOCTOR ONLINE? HERE'S WHAT YOU NEED TO KNOW</b>	<b>BARA: KUMPULAN CERPEN BERUNSUR SEJARAH</b>	<b>奇食物语</b>	<b>நோயை அறிவோம் நோயின்றி வாழ்வோம்</b>
Special Feature	Mutiara Bacaan	博览群书	நூல் பரிந்துரை
06			16
<b>TO HOLD UP THE SKY</b>			<b>CREATE YOUR OWN LEAF MANDALA</b>
Unexpected Finds			Game For It
			(Activity is Available in 4 languages)



**EDITOR-IN-CHIEF**  
Nurfaiezah Osman

**EDITORIAL ASSISTANTS**  
Naadhirah Ridza & Sharon Ong

**LAYOUT & DESIGN**  
The Press Room

**ENGLISH EDITOR**  
Nurfaiezah Osman & Tan Yiing Yee

**MALAY EDITOR**  
Herman Rothman

**CHINESE EDITOR**  
Yeo Si Hwee & Felix Ser

**TAMIL EDITOR**  
Lakshmi Velayutham

## CONTRIBUTORS

Lim Lee Lian, Lim Han Sen, Sarah Anne Tan, Felix Siew, Ministry of Health, Masturah Abdul Halim, Naadhirah Ridza, Nurfaiezah Osman, Agnes Ang, Tan Xiu Fang, Zainab Mohammed Osman, Nirmala Narayanasamy & Renu Siva

# Editor's Note

**EDITOR-IN-CHIEF**  
Nurfaiezah Osman

In the last two years, much has been said about the COVID-19 pandemic. We heard experts on news channels, analysing the changes the pandemic would cause to our lives and to the economy. In conversations with our family and friends, we empathised with one another as we heard news of loved ones falling sick to the ever-mutating virus. We offered kind words of support or physical gifts to help one another tide through the difficult times.

Recently, the Government announced revisions to safe management measures that took effect from 26 April onwards. I felt a renewed sense of hope that we were able to meet in larger group settings; that we could go outdoors without our masks on; or that we could stand shoulder to shoulder if we kept our masks on – these were among the slew of changes announced as Singapore made the transition to treating COVID-19 as endemic.

Changes in whatever form, however, are never easy to make. If you hesitated to remove your mask while outdoors or felt uneasy about standing beside another without a metre-spacing, you are not alone. Even as we recall Heraclitus' famous quote, "There is nothing permanent except change", there is an innate part of us that resists change and leans towards the familiar whether out of good caution or a sense of comfort.

Change does not get easier even as we age. Any change brings about a period of instability and uncertainty. However, in time, we may find the sweeter fruits of change – an opportunity for rejuvenation, fresh perspectives and new possibilities. As we stand together with you to brave through the upcoming wave of changes, we hope our magazine and libraries have gone some way in helping you adjust to life since the onset of COVID-19.

With Issue 29, we have also introduced several changes to the magazine. From the look to the content, we hope you will find that these changes better convey our sincere wish to keep you informed and allow you to continue discovering the joy of learning.



*Time of Your Life: Good Reads for the 50 Plus* is a publication produced by the National Library Board. All information is accurate at the time of printing. For feedback and enquiries, please email us at 50plus@nlb.gov.sg.



# GET IN TOUCH WITH WEARABLES

Contributed By Lim Lee Lian

Wearable smart technology, or wearables, are electronic devices that you can wear on your body. From smart watches to jewellery to fitness trackers to even smart clothing, it is common to see people with wearables in their daily lives today. Buoyed by the advent of technology, wearable devices can perform basic computing functions such as replying to emails and sending reminders or alerts while often in contact with your body. Learn about some of the common wearables you can see today!

## Smart Watch

Smart watches do more than just tell time. Often paired with a mobile phone, smart watches can run mobile applications like emails, play music and even make payments. Some are also equipped with useful accelerometers that help to detect hard falls. This is especially useful if the wearer loses consciousness from the fall as these devices are programmed to send an alert to a family member or to the emergency services once a hard fall is detected. Such devices also use GPS technology to help locate the wearer.

## Fitness Tracker

Another common wearable is the fitness tracker. A fitness tracker can monitor your vital signs such as your heart rate and oxygen levels. These devices keep track of your fitness and exercise routines by recording how many steps you have taken, how many calories you have burnt and how long you have spent exercising.

## Virtual Reality Headset

Have you heard of Virtual Reality (VR)? VR headsets are gaining popularity in the gaming world as they provide an immersive experience for users. These

## Recommended Titles



**The Future is Faster Than You Think: How Converging Technologies are Transforming Business, Industries, and Our Lives**

Peter H. Diamandis  
Call No.: 338.064 DIA – [BIZ]  
<https://share.libbyapp.com/title/4815523>  
All rights reserved.  
New York:  
Simon & Schuster, 2020



**The Infinite Retina**

Irena Cronin  
<https://share.libbyapp.com/title/5530125>  
All rights reserved.  
Birmingham:  
Packt Publishing, 2020  
(Only available as an e-book)

headsets can track your head movements to change your field of vision, allowing for a very intuitive way to control what you see. Coupled with the stereo sound from the accompanying headphones, it turns the virtual environment into a very believable experience! Besides gaming, VR headsets can also be used for medical training. VR headsets have been used to train medical students for surgery, allowing them to practise medical procedures on virtual patients in a safe and controlled environment.

## Stranger than Science Fiction

Less common but up and coming is smart clothing. A team at the University of California San Diego is developing a smart shirt that contains biofuel cells that can harvest human sweat into energy to power small electronics. Imagine being able to charge your phone after a run! Another wearable prototype is the “Tech Tat” which are stick-on tattoos that can potentially do a multitude of tasks like monitoring your body’s vital signs, make payment or even track the location of someone.

Innovations in wearable technology are exciting to observe and might one day even make fictional characters like Iron Man become a reality!

# LIVING IN A CITY IN NATURE

Contributed By Sarah Anne Tan & Felix Siew

*Living in a City in Nature* means living or working close to nature so that you can easily enjoy its physical and mental benefits. Here are four everyday spots of greenery that you can enjoy today.

## Nature Ways

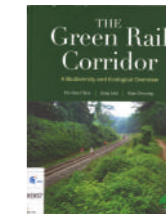
Did you know that there are four layers – canopy, emergent, shrub and understory – in a Nature Way? Nature Ways are routes following roadsides that are planted with specific trees and shrubs to facilitate the movement of animals like butterflies and birds between two green spaces. With strengthened ecological connectivity, this also helps to sustain a healthy natural ecosystem.

Nature Ways are designed to replicate the natural structure of forests and recreate habitats like those found in natural forests for birds and animals. Greenery along these routes are enriched with flowering plants that attract butterflies and support their breeding. This tiered planting structure cools the area, resulting in more pleasant walks for people. An example is the Kheam Hock Nature Way that connects the Central Catchment Nature Reserve to the Singapore Botanic Gardens.

## Park Connectors

The Park Connector Network is an island-wide network of linear green spaces that connects natural, cultural, historical and recreational sites and links communities together. With a large interlinking network of park connectors, you can easily park hop while indulging in various recreational activities. There are five main loops – Central Urban, Eastern Coastal, Northern Explorer, North Eastern Riverine and Western Adventure – that cover more than 340 km. You can look forward to an additional 160 km of park connectors by 2030.

## Recommended Titles



**The Green Rail Corridor: A Biodiversity and Ecological Overview**

Ho Hua Chew  
Call No.: 577.55095957 HO  
All rights reserved.  
Singapore:  
Nature Society, 2019



**Wild Singapore**

Geoffrey Davidson,  
Ria Tan & Benjamin Lee  
Call No.: 508.5957 DAV  
All rights reserved.  
Oxford:  
John Beaufoy Publishing, 2019

## Nature Parks

Most of us are familiar with our four nature reserves – Bukit Timah, Central Catchment, Labrador and Sungei Buloh Wetland Reserve. Buffering these nature reserves are more than 350 ha of forested areas known as nature parks. These parks serve as complementary habitats and buffers to protect the nature reserves against the impact of urbanisation and human activities. They also provide expanded habitats for Singapore’s native flora and fauna, to thrive beyond the nature reserves.

## Therapeutic Gardens

Need a quick escape from daily stresses? Head to a Therapeutic Garden! These green spaces are specially designed to meet the physical, psychological and social needs of visitors, incorporating design principles derived from scientific evidence. There are currently nine Therapeutic Gardens across Singapore: at HortPark, Bedok Reservoir Park, Bishan-Ang Mo Kio Park, Choa Chu Kang Park, Jurong Lake Gardens, Tiong Bahru Park, Telok Blangah Hill Park, Pasir Ris Park and Punggol Waterway Park. NParks targets to have 30 Therapeutic Gardens in Singapore by 2030.

This article is adapted from NParks Buzz, the monthly e-newsletter from the National Parks Board. To view the full article, visit [www.nparks.gov.sg/nparksbuzz](http://www.nparks.gov.sg/nparksbuzz).

# SEEING YOUR DOCTOR ONLINE? HERE'S WHAT YOU NEED TO KNOW

Contributed By the Ministry of Health



The use of telemedicine or telehealth has increased greatly amidst COVID-19. You may have even participated in a teleconsultation with your doctor, whether it is for a minor ailment or following up on a well-controlled chronic disease.

When used correctly, telemedicine improves your access to care, serves as a complement to in-person reviews, and even saves you some travelling time.

Some of you may be concerned with needing to be tech-savvy to participate in a teleconsultation, or whether an in-person review or physical examination is needed. If you are planning to take your next check-up online or have been recommended a teleconsultation by your doctor, read on and learn how to use telemedicine safely.

## Is Teleconsultation Suitable For Your Condition?

Not all patients, conditions, and symptoms may be adequately managed over telemedicine. Emergency conditions such as chest pain, recurrent vomiting, breathing difficulties, and severe abdominal pain should not be managed over teleconsultation. Your doctor or telemedicine provider should notify you on conditions that are not suitable for telemedicine. Always check with your doctor if you are unsure.

## How to Prepare Yourself or Your Loved Ones for Telemedicine?

Check if your regular doctor or healthcare provider offers teleconsultation, as they would be most informed of your medical history. Consider selecting a provider from MOH's Telemedicine Voluntary Listing.

Prior to the teleconsultation session, you should:

1. Prepare your medical information and photo identification for the session. Ensure you can describe your or your loved one's health condition, past medications or treatments.
2. Familiarise yourself with the website or application used. Ask your doctor, telemedicine provider or a family member to help you out.
3. Find yourself a quiet, well-lit place with a stable internet connection for the 'live' video consultation. Face a light source so your face can be clearly seen and use Wi-Fi instead of mobile data, where possible, for a more stable connection.

## How Is This Different From An In-person Consultation?

There are certain limitations to telemedicine as your doctor will not be able to physically examine you. However, a 'live' video call allows your doctor to visually assess you and your condition. Your doctor may subsequently ask you to visit the clinic, especially if they need to physically examine you, measure vital signs or order tests to better assess and diagnose you. Always speak to your doctor if you have any concerns.

## How Will I Receive My Medications?

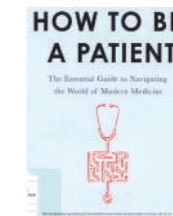
As with in-person consultations, your doctor may prescribe medications after a teleconsultation and will provide you the necessary medication counselling. However, you will not be provided with a digital prescription. Your telemedicine providers may arrange for the delivery or collection of medications at the clinic or specified pharmacies.

Remember, if you face any issue in relation to telemedicine, always contact your doctor or telemedicine provider to clarify with them. For more information, visit [www.moh.gov.sg/healthwatch](http://www.moh.gov.sg/healthwatch).

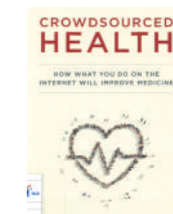
## Recommended Titles



**The Future of Medicine: How We Will Enjoy Longer, Healthier Lives**  
*James Temperton*  
Call No.: 610 TEM – [HEA]  
All rights reserved.  
London:  
Random House, 2021



**How to be a Patient: The Essential Guide to Navigating the World of Modern Medicine**  
*Sana Goldberg*  
Call No.: 610.696 GOL – [HEA]  
All rights reserved.  
New York:  
Harper Wave, 2019



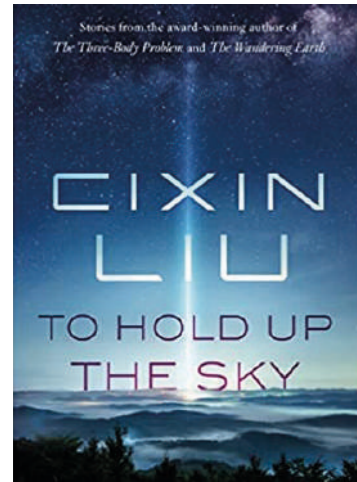
**Crowdsourced Health: How What You Do on the Internet Will Improve Medicine**  
*Elad Yom-Tov*  
Call No.: 610.285 YOM – [HEA]  
<https://share.libbyapp.com/title/2662830>  
All rights reserved.  
Cambridge:  
The MIT Press, 2016





# TO HOLD UP THE SKY

Contributed By Lim Han Sen



## To Hold Up the Sky

Cixin Liu

Call No.: English LIU – [SF]

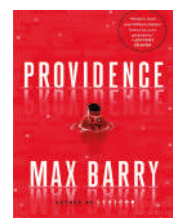
All rights reserved.  
New York: Tor, 2020

Cixin Liu is one of the most popular science fiction writers in China. While best known for his trilogy, *The Three-Body Problem*, Cixin Liu has also written several short stories over the years. These short stories are now collected in his new anthology, *To Hold Up the Sky*.

Closely examining humanity's relationship with the universe, the short stories in this anthology present a unique take on the impact of science in the past, present and future. From "2018-04-01" where gene extension technology can affect the course of one's life; to a remote mountain village in "The Village Teacher," where basic physics knowledge of students prevents the total destruction of Earth; and finally, to "Time Migration" where the human race has given up on the present and decides to travel to the future – readers will be taken through an epic journey through time and space as they experience Cixin Liu's *To Hold Up the Sky*.



## Other Readalikes



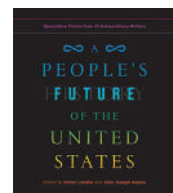
### Providence

Max Barry  
Call No.: English BAR – [SF]  
<https://share.libbyapp.com/title/4849312>  
All rights reserved.  
London: Hodder & Stoughton, 2021



### Even Greater Mistakes

Charlie Jane Anders  
Call No.: English AND – [SF]  
<https://share.libbyapp.com/title/6238692>  
All rights reserved.  
London: Titan Books, 2021



### A People's Future of the United States: Speculative Fiction from 25 Extraordinary Writers

Edited by Victor LaVelle & John Joseph Adam  
Call No.: English PEO – [SF]  
<https://share.libbyapp.com/title/4229168>  
All rights reserved.  
New York: One World, 2019



### That We May Live: Speculative Chinese Fiction

Calico  
Call No.: English THA  
All rights reserved.  
San Francisco: Two Lines Press, 2020

# KENALI TEKNOLOGI BOLEH PAKAI

Sumbangan | Masturah Abdul Halim

Baru-baru ini, terdapat peningkatan dalam minat terhadap teknologi boleh pakai (*wearable technology*) dalam dunia moden kita, terutamanya dalam kalangan generasi muda. Walaupun digemari golongan muda, namun terdapat beberapa tinjauan yang dilakukan terhadap warga emas untuk mengumpulkan maklum balas mereka mengenai teknologi boleh pakai ini.

## Apakah Itu Teknologi Boleh Pakai?

Jika penulis ditanya lebih awal tentang teknologi ini, yang terlintas dalam fikirannya hanyalah kasut pintar Marty Mcfly, iaitu watak daripada filem klasik cereka sains 'Back to the Future' yang ditayangkan pada tahun 80-an and 90-an. Tetapi pada hari ini, ciptaan yang tersenarai sebagai teknologi boleh pakai amat banyak sekali. Merujuk kepada istilah khusus yang diberikan, hasil ciptaannya merangkumi pelbagai keperluan harian seperti pakaian dan aksesori. Pakaian dan aksesori ini telah dilengkapi dengan, antaranya, sistem navigasi, sensor, serta alat-alat elektronik dan aplikasi bijak. Sekali gus, ia menambah nilai dan fungsi kepada pakaian dan aksesori ini. Contohnya, sensor yang dipasang pada sesebuah aksesori membantu mengesan dan menandakan analisis maklumat tentang kesihatan serta pelbagai fungsi tubuh si pemakai, seperti corak tidur mahupun kadar degupan jantung yang boleh dibaca setiap saat. Matlumat tersebut kemudiannya boleh dimuat turun di telefon bijak dengan menggunakan aplikasi terpilih.

## Teknologi Boleh Pakai Untuk Warga Emas

Kini, pelbagai syarikat yang menghasilkan teknologi boleh pakai turut menyasarkan penggunaan produk mereka kepada para penjaga warga emas. Selain daripada menghasilkan teknologi boleh pakai yang merangkumi ciri kesihatan bagi warga emas, ianya juga mengandungi ciri pengesan pergerakan warga emas melalui system navigasi – sesuatu yang

## Saranan Bacaan



### Bangkit Selepas Gagal

Dr. Noor Hayati Yasmin  
Nombor Panggilan:  
158.1 HAY  
Hak cipta terpelihara.  
Skudai, Johor:  
Noor Hayati Yasmin, 2017



### Saya Ada 25 Jam Sehari: Cara Bijak Menjana Lebih Masa

Dr. Mohd Daud Bakar  
Nombor Panggilan:  
Malay 650.11 MOH – [BIZ]  
Hak cipta terpelihara.  
Kuala Lumpur:  
Amanie Media Sdn Bhd, 2016  
© Amanie Media Sdn Bhd.



### Misi Menjadi Minimalis: Langkah Demi Langkah Untuk Hidup Lebih Ringkas

Dr.  
Noor Hayati Yasmin Nga Timin  
Nombor Panggilan:  
Malay 646.7 NOO  
Hak cipta terpelihara.  
Selangor:  
Noor Hayati Yasmin, 2020

amat berguna terutama kepada penjaga warga emas dengan dimensia. Namun, walaupun faedahnya terserlah, isu pendedahan maklumat peribadi pengguna masih perlu diambil kira.

## Akhir Kata

Kemajuan inovasi, seperti teknologi boleh pakai, nyata banyak membantu warga emas menjalani kehidupan seharian dengan lebih selesa. Namun begitu, amatlah penting bagi mereka untuk sedia menerima pembaharuan yang sesuai dimanfaatkan demi kesejahteraan diri sendiri, keluarga dan masyarakat tercinta.

Sumber internet:  
Infocomm Media Development Authority (2020, Ogos 25). *Program Transformasi Digital Untuk Warga Emas*. Dipetik dari <https://www.imda.gov.sg/ms/seniorsgodigital>  
Tarikh akses pada 5 Disember 2021.

# CARA MENJAGA KELESTARIAN ALAM SEKITAR KETIKA MEMBELI-BELAH

Sumbangan | Naadhirah Ridza

Kehidupan mesra alam bermula dengan kita. Salah satu caranya ialah dengan mengamalkan kesedaran ini ketika membeli-belah.

## 1. Beli Yang Perlu, Bukan Yang Anda Mahu

Rancang senarai barangan yang ingin dibeli. Sebelum membeli-belah, tulis senarai keperluan di kertas atau dalam telefon bimbit. Sebaik-baiknya, pilih tempat untuk membeli-belah terbaik di mana anda boleh mendapatkan semua barangan dengan satu kunjungan.

Semasa membeli bahan-bahan runcit di pasar raya, beli barangan dengan cermat. Jika boleh, beli barangan secara pukal. Apabila anda membeli barangan ini secara pukal, ia boleh dibungkus semula menggunakan bekas dikitar semula dan boleh digunakan untuk tempoh lebih lama. Kaedah ini menjimatkan kos dan bahan bungkusan.

Namun begitu, anda juga harus berhati-hati untuk tidak membeli melampaui keperluan demi mengelakkan bahan yang disimpan melampaui tarikh luput dan rosak.

Semampu boleh, gunakan beg sendiri dan elakkan menggunakan beg plastik demi mengurangkan pencemaran alam.

## 2. Beralih Kepada Barang Yang Boleh Digunakan Semula

Manfaatkan barangan yang mesra alam dan boleh digunakan semula. Contohnya, bawa bekas pengisi makanan sendiri apabila membeli makanan untuk dibawa pulang. Ini akan mengurangkan penggunaan bekas styrofoam atau plastik yang tidak boleh dikitar semula.

## Saranan Bacaan



**Konsep dan Aplikasi Interaksi Masyarakat dengan Alam Sekitar**

Haliza Abdul Rahman,  
Rapeah Suppian  
<https://nlb.overdrive.com/media/5306038>  
Hak cipta terpelihara.  
Malaysia:  
Penerbit UTHM, 2018



**Pengaruh Cuaca dan Iklim Terhadap Manusia dan Persekitarannya**

Mohd Hairry Ibrahim,  
Koh Liew See  
<https://nlb.overdrive.com/media/5306063>  
Hak cipta terpelihara.  
Malaysia:  
Penerbit UTHM, 2018

Anda juga boleh beralih kepada menggunakan sapu tangan kain berbanding tisu kertas, atau bateri yang boleh dicas semula untuk barangan elektronik di rumah.

Manfaatkanlah budaya kitar tinggi (*upcycling*). Contohnya, menjadikan botol plastik sebagai gayung ataupun pasu bunga. Gaya hidup sebegini menjadikan kita lebih kreatif dan berdaya inovasi.

## 3. Beli Barangan Terpakai

Anda pasti biasa dengan istilah barang kesayangan terpakai atau *preloved* item. Jika anda mempunyai barang-barang di rumah masih dalam keadaan baik yang tetapi tidak digunakan lagi, anda boleh menyenaraikannya di aplikasi dalam talian seperti *Carouse11* atau *Olio* untuk diberikan kepada orang lain yang memerlukannya.

Panduan-panduan ringkas ini boleh membantu anda untuk membina tabiat membeli-belah mesra alam sambil berjimat. Mulakanlah usaha ini demi kesejahteraan kehidupan kita kini dan generasi hari muka.

Sumber internet:  
Gov.sg (2021, April 16). *Sustainable shopping tips for every budget*. Dipetik dari <https://www.gov.sg/article/sustainable-shopping-tips-for-every-budget>  
Tarikh akses pada 4 Januari 2022.

# BARA: KUMPULAN CERPEN BERUNSUR SEJARAH

Sumbangan | Nurfaiezah Mohd Osman



## Bara: Kumpulan Cerpen Berunsur Sejarah

Maarof Salleh

No. Panggilan:  
Malay SING MAA

Hak cipta terpelihara.  
Singapura: Unggun Creative, 2020

Sejauh manakah anda mengetahui kisah-kisah sejarah Melayu? Antologi cerpen ini mengupas semula kisah silam dengan memberikannya nafas baharu menerusi penjalinan unsur-unsur sejarah dan sentuhan kreatif. Melalui watak-watak seperti Hang Tuah, Hang Jebat dan Munsyi Abdullah, *Bara* mengajak pembaca menilai tema penting seperti kedaulatan dan ketaatan; pengorbanan dan kedamaian; kemanusiaan dan kemasyarakatan.

Antara karya yang menarik ialah 'Mencari Tuah' yang menggugah deria imaginasi dan pemikiran kritis pembaca. Ia mengisahkan tentang seorang pengkaji sastera, Azhar, yang mengambil keputusan untuk bertemu dengan Hang Tuah di Gunung Ledang semata-mata demi merungkai misteri dan persoalan *Hikayat Hang Tuah*.

Bagaimanakah perasaan Jalaludin apabila kisah yang sedang dibacanya dalam naskhah lama *Sejarah Melayu* di persisiran pantai menjadi kenyataan? Itulah yang dikisahkan dalam cerpen 'Singapura Dilanda Todak'. Jalaludin kemudian campur tangan dan membantah keputusan raja untuk menghukum budak lelaki yang menyelamatkan keadaan.

Pengalaman menekuni kumpulan cerpen *Bara* akan menjadikan pembaca lebih peka dan kritis terhadap isu-isu yang berkaitan dengan masyarakat kita.

## Saranan Bacaan



**Kicau**

Isa Kamari  
Nombor Panggilan:  
Malay SING ISA  
Hak cipta terpelihara.  
Singapura: Kitaab International Singapore, 2018



**Pulau: Antologi Novel Berkonsep Multiverse**

Nombor Panggilan:  
Malay SING PUL  
Hak cipta terpelihara.  
Singapura: Rightink Books, 2018



**Titik-Titik Hitam: Antologi Cerpen**

Patimah Jaludin  
Nombor Panggilan:  
Malay SING PAT  
Hak cipta terpelihara.  
Singapura: Caliph Readers, 2020



**Tuai Padi Antara Masak: Antologi Cerpen Oleh Guru-Guru Bahasa Melayu Singapura**

Djohan A. Rahman  
Nombor Panggilan:  
Malay SING TUA  
Hak cipta terpelihara.  
Singapura: Unggun Creative, 2018



# 您懂得电邮礼仪吗？

文 | 洪筱蕙



在职场上，电邮是最常见的沟通方式。无论是老板交代工作，或是同事之间分享资讯，发送电邮常常是首选的管道。疫情的来袭也造成更多公司安排员工居家办公。在无法面对面交流的情况下，电邮和电话变成了最有效的沟通管道。因此大家必须掌握电邮礼仪，才能更有效地传达信息。自古以来，人靠衣装；同样的，电邮也要通过文字的包装，才能让收件者愿意尽快回复。如何有礼貌地发送电子邮件成了每个职场人士都应该关注的问题。

首先，标题 (Subject) 一定要简短明确，让收件者一目了然。标题千万不要空白，这是最失礼的。即使要突出标题引起收件者注意，也别随便滥用“紧急” (Urgent) 之类的字眼或是给电邮贴上“重要” (Important) 的标签。对您而言，那封电邮可能很紧急或重要，但是对收件者而言，那未必是紧急或重要的。如果那封电邮真的那么紧急或重要，建议您发了电邮后，直接给对方发个简讯或拨通电话解释清楚。

邮件的开头要称呼收件人，这既显得有礼貌，也顺道提醒对方，他需要回应电邮的内容。电邮的内容要简明扼要，行文通顺，以适当的篇幅把事情说清楚就好，不要过长。阐述的语气也很重要，根据收件者与自己的熟络程度、等级关系，选择适当的语气进行论述，以免引起对方误会。应尽可能避免拼写错误和错别字，因为这是对别人的尊重，也是自己态度的体现。在发电邮之前，务必仔细阅读几遍，确保行文流畅，没有错别字。

希望大家能谨记上述的电邮礼仪，不要做没礼貌的冒失鬼！

## 推荐书籍



**外商CEO内伤的每一天**  
黄丽燕著  
索书号：  
658.4092 HLY - [BIZ]  
版权所有。  
台北市：  
先觉出版股份有限公司，2019



**见识**  
吴军著  
索书号：  
650.1 WJ - [BIZ]  
版权所有。  
北京市：  
中信出版集团股份有限公司，2018



**名声赛局：个人、企业、国家如何创造与经营自己的名声**  
大卫·瓦勒·鲁柏·杨格著；陈佳瑜译  
索书号：  
650.13 WAL - [BIZ]  
版权所有。  
台北市：  
远流出版事业股份有限公司，2019



**你没问题，只欠缺找到自己强项：用“全脑思维分析”找回最强本质，做事得心应手，看穿人心跟谁都合得来**  
中村泰彦著；羊恩嫩译  
索书号：  
650.1 NAK - [BIZ]  
版权所有。  
台北市：  
格致文化，2020

# 远距医疗的注意事项

文 | 新加坡卫生部  
译 | 杨思慧



在冠病疫情笼罩之下，远距医疗的使用率大幅度增加。您或许也曾经通过远距看诊，向医生咨询关于一些小毛病或是已受控制的慢性疾病的问题。

通过正确的使用，远距医疗能够让您更便捷地获得医疗服务，作为亲身看诊之后的补充或辅助，以及节省来往诊所的时间。

您或许正在担心自己是否能够搞懂如何参与远距看诊，不清楚自己是否需要亲身到诊所看诊，或者是否需要接受体检。如果您正在打算接受远距看诊，或您的医生建议您使用远距医疗咨询，不妨阅读以下关于安全使用远距医疗的信息。

## 您的病情适合远距医疗吗？

远距医疗并非适用于所有的病人、病情及症状。若有任何紧急情况，如胸口疼痛、反复呕吐、呼吸困难以及严重的腹痛等都不该使用远距看诊服务。您的医生或是远距医疗服务提供者应该告知您不适合使用远距医疗的病况。若您有任何问题，请向您的医生咨询。

## 如何帮自己或亲人为远距医疗做准备？

请向您的常规医生或健康护理提供者查询他们是否提供远距医疗服务。您也可以考虑从新加坡卫生部的远程医疗服务供应商名单 (Telemedicine Voluntary Living) 选择一个适合的医疗服务提供者。

在进行远距看诊之前，您应该注意以下事项：

1. 准备好医疗资料以及身份证明。您需要能够阐述您或亲人的身体状况、过去的病史或接受过的治疗。
2. 能够浏览及使用远距看诊网页或应用程序。您可以请您的医生、医疗服务提供者或家庭成员帮助您。
3. 为了有效地进行现场线上看诊，请确保您的环境安静、灯光充足，网络的连接也稳定。请面对光源以便让医生在看诊时能够清楚地看见您的面部。尽可能使用WiFi而非手机移动数据以确保网络连接的稳定性。

## 远距看诊和亲身医看诊的不同之处

远距医疗的局限性主要是缺少了让医生进行体检的机会。但是，通过远距看诊，医生能够对您和您的病情进行观察以及初步的诊断。若您的医生需要进行亲身看诊、测量您的生命体征或做医学检查以进行更进一步的诊断，您便需要到诊所一趟。如果您有任何疑问，请务必咨询您的医生。

## 如何领取药物？

如亲身看诊一样，在远距看诊之后，您的医生会依诊断结果开药以及提供药物咨询。不同的是，当电子处方开出后，它将会被自动上传到药店或诊所的后台系统进行审方。之后，您的医疗服务提供者可以安排将药物递送到您府上，或者让您到指定的诊所或药店领取您的药物。

请切记，如果您遇到任何关于远距医疗的问题，一定要咨询您的医生或医疗服务提供者。

欲知更多详情，请浏览 <https://www.moh.gov.sg/healthwatch> (英)。



# 奇食物语

文 | 陈秀芳



## 奇食物语

终月冥著

索书号: ZGYM  
版权所有。  
成都市: 四川文艺出版社, 2019

“百味食艺”是一家没有菜单,只支持点菜的小食堂。只要食材可得,店主叶话都会竭力满足每一位食客的要求。无论是人类或是妖怪,店主对食客都来者不拒。

虽生于驱妖人世家,叶话却坚决相信妖怪也分善与恶,并想帮助绝望的妖怪解开心结找回希望。他相信每一位食客的心中都有一道意义非凡的菜品,即使时间流逝,烹饪者的心意依旧能依附在食物的味道上。叶话以精湛的厨艺将简单的食材重新制作出一道道食客所熟悉的美食,抚慰了食客寂寞的心灵,也演绎出十二段温暖人心的故事。



## 推荐书籍



**妖异恋爱古书店**  
苍井绂希著;唯川聿译  
索书号: AOIT - [RO]  
版权所有。  
台北市:春天出版国际文化有限公司, 2019



**人生删除事务所**  
本多孝好著;吕灵芝译  
索书号: HONT  
版权所有。  
成都市:四川文艺出版社, 2020



**回转回忆杯面**  
林咏琛著  
索书号: LNYC  
版权所有。  
香港:青马文化事业出版有限公司, 2021



**谷中复古相机店的日常之谜**  
佟彩夏花著;谢鹰译  
索书号: HIIS - [MY]  
版权所有。  
北京市:台海出版社, 2020

# மின்னஞ்சல் எழுதுவது எவ்வாறு?

எழுத்து | சைனப்

ஓலைச்சுவடிகளில் தொடங்கிய தகவல் பரிமாற்றங்கள் இன்று வாட்ஸ்ஆப் வரை அசுர வளர்ச்சி அடைந்துள்ளன. இன்று தகவல் பரிமாற்றங்கள் செய்வதற்குக் கணக்கிலடங்கா வழிகள் உள்ளன. ஆனால், பல தகவல் பரிமாற்றத் தளங்கள் வந்தாலும் தொழில்நீதியாகவும் தனிப்பட்டமுறையிலும் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுவது மின்னஞ்சல்தான். குறிப்பாக இந்தக் கொவிட் காலக்கட்டத்தில் அனைவரும் வீட்டில் இருந்து வேலை செய்யும் சூழல் நிலவுகையில், இது நமக்குப் பெரிதும் உதவியாக உள்ளது. இந்நிலையில், நாம் மின்னஞ்சலைச் சரியாகத்தான் எழுதுகிறோமா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்வது முக்கியம். மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், மின்னஞ்சல் அனுப்புவது சுலபமான செயலாகத் தோன்றலாம். ஆனால், அனைவரும் அடிப்படையாகப் பின்பற்ற வேண்டிய சில விதிமுறைகள் உண்டு. அவற்றில் சில இக்கட்டுரையில் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

ஒரு மின்னஞ்சலைத் திறப்பதா வேண்டாமா என்பதை ஒரு மின்னஞ்சலின் தலைப்பே நிர்ணயிக்கிறது. அதனால், ஒரு மின்னஞ்சலை அனுப்பும் முன்னர் நம்முடைய மின்னஞ்சலின் தலைப்பு தெளிவாகவும் நேரடியாகவும் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதன்வழி, உங்களது மின்னஞ்சல் எதைப் பற்றி உள்ளது என்பதைப் பெறுநர் சுலபமாக அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியும்.

உங்கள் மின்னஞ்சலின் உள்ளடக்கம் பெறுநரைத் தவிர்த்து மற்றொரு நபருக்கும் பொருந்துமெனில் நீங்கள் சிசி (cc) வசதியைப் பயன்படுத்தலாம். அடுத்து பிசிசி (bcc). பிசிசி பகுதியில் நீங்கள் யாரேனும் நபரைக் குறிப்பிட்டால் அது முதன்மை வாசகருக்குத் தெரியாது. மின்னஞ்சல் பெறுபவர்களின் முகவரிகளை நீங்கள் ரகசியமாக வைக்க விரும்பினால் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.



**இ மெயில் - பேஸ்புக் - டிவிட்டர் = E-mail - Facebook - Twitter**  
வை. முத்து மணிகண்டன்  
குறியீட்டு எண்: Tamil 004.692 MUT - [COM]

அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.  
சென்னை: சாரதா பதிப்பகம், 2012

## மேற்கோள்கள்

<https://www.businessinsider.in/strategy/15-email-etiquette-rules-every-professional-should-know/articleshow/69063545.cms> (30 நவம்பர் 2021)

இறுதியாக மின்னஞ்சலை அனுப்புவதற்கு முன்:

- உங்கள் மின்னஞ்சலிலுள்ள எழுத்துப்பிழைகளையும் இலக்கணப் பிழைகளையும் கவனித்து சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் பயன்படுத்தும் எழுத்துரு வாசிக்க தகுந்ததா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள். ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போது ஏரியல், டைம்ஸ் நியூ ரோமன் போன்ற எழுத்துருக்களைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.
- மின்னஞ்சலை எழுதியபின் பெறுநரின் மின்னஞ்சல் முகவரியை இறுதியாக சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- மின்னஞ்சலில் இணைப்புகள் ஏதாவது சேர்த்திருந்தால் அவை சரியாக உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பெயரையும் மின்னஞ்சல் கையொப்பத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மேலும், உங்கள் தொலைபேசி எண் போன்ற முக்கியமான தொடர்பு விவரங்களையும் தவறாமல் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.



## சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு

எழுத்து | நா. நிர்மலா

### மேற்கோள்கள்

<https://www.google.com/amp/s/www.mirror.co.uk/news/uk-news/vegetable-patch-bigger-status-symbol-23837383.amp>

<https://youmatter.world/en/definition/definitions-sustainability-definition-examples-principles/>

<http://edition.cnn.com/2010/TECH/05/24/eco.greenpeace.nestle/index.html>

<http://emeraldreview.com/sustainability-shaming-helpful-or-harmful/>



தற்போதைய காலக்கட்டத்தில், சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு என்பது உலகம் முழுவதும் இருக்கும் அனைத்து தரப்பினராலும் அதிக பரவலாகப் பேசப்படும் தலைப்பாகிவிட்டது. நெகிழி (plastic) கழிவுகளைக் குறைப்பதற்காகத் தனிப்பட்ட குவளைகளைப் பயன்படுத்துவது, கரிமத் தடத்தைக் (carbon footprint) குறைப்பதற்காக சொந்த வாகனங்களை ஓட்டிச் செல்லாமல் பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவது என்று சுற்றுச்சூழலைக் கருத்தில் கொண்டு பல வகைகளில் மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றி வருகின்றனர். சிலர் முற்றிலும் தாவர அடிப்படையிலான உணவு வகைகளுக்குக் கூட மாறி உள்ளனர். மின்சாரத்தில் இயங்கும் வாகனங்கள், மறுசுழற்சி செய்யக்கூடிய துணிப்பைகள் போன்றவற்றை வைத்திருப்பவர்களுக்கும் பயன்படுத்துபவர்களுக்கும் “சுற்றுச்சூழல்-கௌரவம்” (eco-status) வழங்கப்படுகிறது.

வேறு சிலரோ சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க எந்த முயற்சிகளையும் எடுப்பதில்லை. தங்களின் விருப்பங்களை அல்லது செயல்களை எதற்காக மாற்ற வேண்டும் என்று வினா தொடுக்கிறார்கள். அக்கறை இல்லாத இவர்களை நேரடியாகவோ அல்லது சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாகவோ அவமானப்படுத்தும் செயலைச் “சுற்றுச்சூழல்-அவமானம்” (eco-shame) என்கிறார்கள்.

இந்த முயற்சிகள் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்ற வாழ்க்கைமுறையை வாழ மக்களை ஊக்குவிக்கின்றன. எத்தனையோ வேளைகளில் இம்முயற்சிகள் வெற்றியையும் அள்ளித் தந்துள்ளன.

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பைப் பற்றி மேலும் அறிய, இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வளங்கள் உங்களுக்கு மேலும் உதவும் என்று நம்புகிறோம்.

## நோயை அறிவோம் நோயின்றி வாழ்வோம்

எழுத்து | ரேணு சிவா



### நோயை அறிவோம் நோயின்றி வாழ்வோம்

பெ. போத்தி  
குறியீட்டு எண்:

Tamil 613 POT - [HEA]

அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.  
சென்னை: குமுதம் பதிப்பகம் வெளியீடு, 2014

சுகாதார அமைப்புகளையும் மருத்துவமனைகளையும் மட்டும் நம்பியிருக்காமல் முதியோர் பொதுவான மருத்துவ பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். இதன்மூலம் அறிகுறிகளைக் கண்டறிந்து, அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் ஏற்ற மருத்துவ உதவியைப் பெற முடியும். இவ்வகையில், மக்களைப் பாதிக்கும் பொதுவான மருத்துவ பிரச்சினைகளைப் பற்றிய விவரங்களை இந்த நூலில் பெறலாம். மேலும், பொதுவான நோய்களை எவ்வாறு தடுப்பது என்பதையும் அவற்றுடன் எவ்வாறு வாழ்வது என்பதையும் இந்த நூல் விளக்குகிறது.

எந்த நோயையும் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்துவிட்டால் அதனை முற்றிலுமாகக் குணப்படுத்திவிட அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. அதற்கான சில வழிமுறைகளும் இந்த நூலில் வழங்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் ஒன்று சுகாதாரப் பரிசோதனை. நம்மைப் பாதிக்கும் பல நோய்கள் அதன் ஆரம்பக் கட்டத்தில் எளிதாகத் தென்படாது. இக்காரணத்தால் நம்மில் பலர் நோய் இருந்தும் எந்த அறிகுறிகளும் இன்றி சாதாரணமாக இருக்கலாம். நோய்கள் முற்றுவதற்கு முன் அவற்றைக் கண்டறிய சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் பெரிதும் உதவும்.

நமது வயதிற்கு ஏற்ற வழக்கத்தில் சுகாதார பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ளும்போது தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சைகளையும் நோய் கட்டுப்பாடுகளையும் முன்கூட்டியே தொடங்கலாம். மேலும் பல ஆலோசனைகளைப் பெற்று நோயின்றி வாழ, இன்றே இந்த நூலை இரவல் பெற்று வாசியுங்கள்!

### நூல் பரிந்துரைகள்



புற்று நோய் தடுப்பு முறைகளும் சிகிச்சைகளும்!

எஸ். முத்துச்செல்லக்குமார்  
குறியீட்டு எண்: Tamil 616.99406 MUT - [HEA]

அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.  
சென்னை: மருத்துவப் பதிப்பகம், 2014



நமக்கு ஏற்படும் நோய்களும் தீர்வுகளும்

மொ. முத்துசாமி  
குறியீட்டு எண்: Tamil 615.321 MUT - [HEA]

அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.  
சென்னை: மணிமேகலைப் பிரசுரம், 2017



கல்லீரல் கணையம் இரத்த நோய்கள்

கமலா சேஷாத்ரி  
குறியீட்டு எண்: Tamil 616.362 KAM - [HEA]

அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.  
சென்னை: சாலிவாகனன் பதிப்பகம், 2018

# CREATE YOUR OWN LEAF MANDALA

Make use of the leaves and flowers around you in this simple activity to help you immerse in mindfulness. The activity below can be done alone or in groups.

1. Visit a park or garden near your house.
2. Gather fallen leaves or flowers that catches your eye. You can select based on its colour, shape or size. Take only what you need and choose those that are available in abundance.
3. Find a flat surface that can act as your canvas.
4. Place one item in the middle and start creating a design around it. You can slowly place the leaves and flowers in circles or as a square. Use your creativity.
5. Remember to breathe and smile. Take your time to enjoy the activity.

# 亲手制作 树叶曼陀罗

通过一项简单的活动,以及大自然的叶子和花朵,您便能让自己沉浸于正念中。您可以单独或与亲友一起完成这项活动。

1. 前往附近的公园或花园。
2. 收集一些您喜欢的落叶或凋落的花朵。您可以依据树叶和花朵的颜色、形状和大小进行筛选。请只收集数量较多的树叶和花朵,并且只取所需。
3. 以一个平面作为您创作的画布。
4. 以一件物品作为中心,然后围绕这中心物品进行叠加设计。在叠加树叶和花朵时,可以在圆形或方形的基础上,发挥您的创意来设计属于您自己的曼陀罗。
5. 记得放松心情、调整呼吸节奏和保持微笑;享受制作树叶曼陀罗的过程。



# CIPTA MANDALA DEDAUN ANDA SENDIRI

Gunakan dedaun dan bunga-bunga yang terdapat di sekeliling anda bagi melakukan kegiatan berikut yang meningkatkan kesedaran tentang sikap prihatin. Ianya boleh dilakukan secara perseorangan ataupun berkumpulan.

1. Kunjungi taman yang berhampiran dengan rumah anda.
2. Kumpulkan dedaun dan bunga-bunga yang gugur yang menarik perhatian anda. Pilihlah berdasarkan warna, bentuk mahupun saiz. Ambil apa yang anda perlukan sahaja dan terdapat dalam bilangan yang banyak.
3. Cari sebuah permukaan yang rata untuk dijadikan kanvas anda.
4. Letakkan satu item di tengahnya dan mulakan menghasilkan corak di sekelilingnya. Anda boleh secara perlahan-lahan menyusun dedaun dan bunga-bunga dalam bentuk bulatan ataupun segi empat sama. Gunakanlah kreativiti anda.
5. Jangan lupa untuk bernafas dengan tenang sambil tersenyum. Lakukan kegiatan ini secara santai dan nikmati keseronokannya.



# இலைகளையும் மலர்களையும் கொண்டு ஒரு கலைப்படைப்பை உருவாக்குங்கள்

உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ள, உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் இலைகளையும் மலர்களையும் கொண்டு செய்யக்கூடிய இந்த எளிய நடவடிக்கையை முயற்சி செய்து பாருங்கள். நீங்கள் இதைத் தனியாகவோ குழுவாகவோ செய்யலாம்.

1. உங்கள் சுற்றுவட்டாரத்தில் இருக்கும் பூங்கா அல்லது தோட்டத்திற்குச் செல்லுங்கள்.
2. கீழே விழுந்து கிடக்கும் இலைகளிலிருந்தும் மலர்களிலிருந்தும் உங்களுக்குப் பிடித்தவற்றைச் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நிறம் அல்லது வடிவத்தின் அடிப்படையில் சேகரிக்கலாம். தேவையானவற்றை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நிறைய அளவில் இருக்கும் இலைகளையும் மலர்களையும் எடுப்பது நல்லது.
3. இவற்றைக் காட்சிக்கு வைக்க ஒரு பொருத்தமான இடத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
4. ஓர் இலையையோ மலரையோ முதலில் நடுவில் வைத்துத் தொடங்குங்கள். பிறகு அதனைச் சுற்றி, சேகரித்து வைத்த மற்ற இலைகளையும் மலர்களையும் வட்டமாகவோ சதுரமாகவோ உங்கள் படைப்பாற்றலைப் பயன்படுத்தி வடிவமையுங்கள்.
5. நன்கு சுவாசிப்பதற்கும் சிரிப்பதற்கும் மறவாதீர்கள். நேரம் எடுத்துக்கொண்டு இந்த நடவடிக்கையை மகிழ்ச்சியாக செய்யுங்கள்.



# BRING THE LIBRARY WITH YOU

Borrow free eBooks and listen to audiobooks on the go.

Track library accounts for your whole family in one app.

Renew and reserve library items.

Register for events and workshops at the libraries.



Scan the QR code for more information or visit <https://mobileapp.nlb.gov.sg>

**Grow with every read.**  
nationalreadingmovement.sg  
@readingnationsg | #readingnationsg

NATIONAL  
READING  
MOVEMENT

Read more. Read widely. Read together.



National Library Board  
Singapore