

# T:ME OF YOUR LiFE

GOOD READS FOR THE 50+



## Receive A Free Token

When you sign up for  
ExperienceIT at Punggol  
Regional Library & complete  
the quiz on PG 1!



National Library Board  
Singapore

issue  
30

### Special Feature

**How to Foster Affirmative  
Connections with Others?**

### Rencah Kehidupan

**Mari Mulakan Hobi Baharu!**

### உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள

**பணியிடங்களில் ஒரு தாக்கத்தை  
ஏற்படுத்துவது எப்படி?**

### 晚晴之歌

**绿色环保, 从何做起?**



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

# Contents

02 Work in Progress <b>FOUR WAYS TO START CONNECTING PURPOSEFULLY</b>	07 Kemahiran Masa Depan <b>EMPAT PETUA WUJUDKAN HUBUNGAN BEBAS ALAM DIGITAL</b>	10 进化之路 <b>职场沟通</b>	13 உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள <b>பணியிடங்களில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது எப்படி?</b>
03 The Heart of Life <b>FIVE TIPS TO DECLUTTER YOUR LIFE &amp; HOME</b>	08 Rencah Kehidupan <b>MARI MULAKAN HOBI BAHARU!</b>	11 晚晴之歌 <b>绿色环保, 从何做起?</b>	14 வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு <b>ஒரிகமி கைவினைக் கலை</b>
04 Special Feature <b>HOW TO FOSTER AFFIRMATIVE CONNECTIONS WITH OTHERS?</b>	09 Mutiara Bacaan <b>KEMBALIKAN NOSTALGIA ZAMAN SILAM BERSAMA ANAK-ANAK</b>	12 博览群书 <b>听音乐, 练耳朵: 只要"听"1分钟, 耳聪目明不失智!</b>	15 நூல் பரிந்துரை <b>சிறுகதைகளை வாசித்து இன்புறுங்கள்!</b>
06 Unexpected Finds <b>COMPANY OF ONE</b>			16 Game For It <b>PERSONALISED POSTCARDS</b> (Activity is Available in 4 languages)

# Editor's Note

## EDITOR-IN-CHIEF

Naadhira Ridza

The COVID-19 pandemic has accelerated digital adoption in all aspects of our lives – from tele-consultations with the family physician; to attending Zoom programmes; to ordering via QR codes at restaurants. While such digital transformation has improved our lives, there is still something to be said about the thrill of face-to-face interactions and the pleasure of holding a physical menu in our hands. Undeniably, there is still value in non-digital interactions in our lives.

You will find in this issue one way that you can purposefully stay connected with your friends and family the old-fashioned way - Postcards! Cut out the postcard on the back page, write down your thoughts and well-wishes, affix a stamp, and mail it out. You may not receive an instant response (or any at all!) but as we have learned, there is significant value in taking the time and effort to connect with a loved one through personal handwritten notes. Happy writing!

### Activity

## EXPERIENCEIT AT PUNGGOL REGIONAL LIBRARY

Are machines really that smart? Explore how artificial intelligence works at ExperienceIT, an interactive exhibition at Punggol Regional Library!

1. Scan the QR code to sign up for the Guided Tour (Seniors), or visit <https://go.gov.sg/experienceit-progs>.
2. Unscramble the words below to unlock the answer to our question below. (Hint: Answer can be found at the Tour!)
3. Flash your answer to the Tech Ambassador after the ExperienceIT Tour ends to redeem a token\*!



<https://go.gov.sg/experienceit-progs>

### WHAT IS THE NAME OF THE FULLY SELF-DRIVING MINIATURE RACE CAR?

Answer:

**W S A R C A R E E P E D**

\* Redemption ends on 19 Sep 2023. While stocks last.

### EDITOR-IN-CHIEF

Naadhira Ridza

### EDITORIAL ASSISTANTS

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

Jonathan Poh, Akie Yoshida, Juliana Johan, Lim Lee Lian, Tse Ming Wai, Tiffany Chong, Ng Cheng Soon, Tan Xiu Fang, Masturah Abdul Halim, Nurfaiezah Osman, Agnes Ang, Zainab Mohammed Osman, Renu Siva & Nirmala Narayanasamy



Cut out the activity card.

*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](mailto:50plus@nlb.gov.sg).

# FOUR WAYS TO START CONNECTING PURPOSEFULLY

Contributed By Jonathan Poh

Picture this. You pick up your mobile phone and proceed to scroll through your Facebook feed. Not far away from you, YouTube is also streaming continuously on your laptop screen. If this scene sounds familiar to you, you may be experiencing a form of digital addiction where you lose control of how you direct your attention and feel a nervous urge to thumb through your phone or look at your screens. It is possible, however, to regain control of your time and attention with these helpful tips.

## #1 Set Aside Time for Exercise

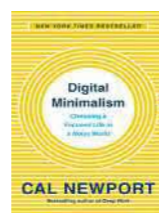
Give your eyes a break. Exercise is a great way to bring yourself back to the real world as endorphins are released in your body to uplift your mood and give you a positive feeling.



## #2 No Screens during Mealtimes

Mealtimes are a great time to sit with family and friends and engage in conversation. Set a deliberate and explicit rule that no phones or laptops should be brought to the dinner table to allow for meaningful bonding with your loved ones over a meal.

## Recommended Titles



**Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World**  
Cal Newport  
Call No.: 303.4833 NEW  
<https://share.libbyapp.com/title/4022749>  
All rights reserved.  
London: Penguin Business, 2019



**Goodbye Phone, Hello World**  
Paul Greenberg  
Call No.: 158.1 GRE  
<https://share.libbyapp.com/title/5748182>  
All rights reserved.  
San Francisco, CA: Chronicle Books, 2020

## #3 Turn Off Your Notifications

Ignore the calls on social media to 'like, subscribe and set notifications'. You do not need to be alerted to every update. Choose which notifications are important for you to receive and switch off the rest to reduce your digital noise.



## #4 Review Your Optional Technologies

Cal Newport in *Digital Minimalism* suggests taking a break from 'optional technologies' in your life. These are technologies which will not cause harm or disrupt your professional or personal life significantly with their temporary removal.

# FIVE TIPS TO DECLUTTER YOUR LIFE & HOME

Contributed By Akie Yoshida

General clutter can be detrimental to our physical and even mental health. The accumulation of dust and debris in our physical spaces may trigger allergies and other ailments while the presence of clutter in our lives may lead to stress and anxiety. Decluttering can be an effective way to avert these issues and improve our overall well-being. Here are some tips to help you get started:

## #1 Organise by Category

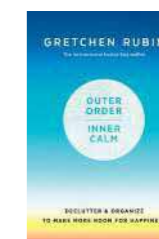
Organising items by category can help you to easily identify items you wish to keep and the ones you can part with. For instance, clothes in your wardrobe can be arranged by categories like t-shirts, pants and more. You may further categorise the items into those that can be recycled, donated or even mended.



## #2 Make Use of Space at Home

Be creative in finding storage space at home. Look into forsaken spaces such as the empty space underneath your bed and couch. Vertical spaces like walls can also be easily converted into storage space by installing shelves and hooks.

## Recommended Titles



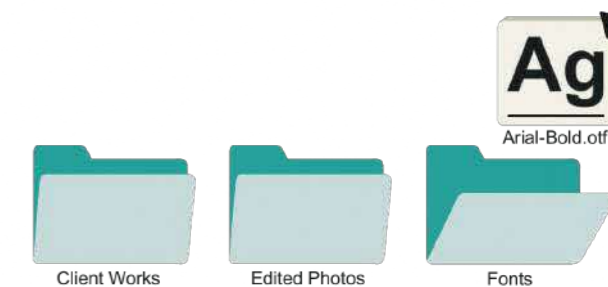
**Outer Order, Inner Calm: Declutter & Organize to Make More Room for Happiness**  
Gretchen Rubin  
Call No.: English 158 RUB  
All rights reserved.  
New York: Harmony Books, 2019



**The Joy of Less**  
Jay Francine  
Call No.: English 646.7 JAY  
All rights reserved.  
San Francisco: Chronicle Books, 2016

## #3 Declutter Your Digital Spaces

Even your phone screens and computer desktops can be decluttered. Create folders and sub-folders and get into the habit of clearly labelling files to better organise your digital space.



## #4 Start Journaling

By jotting down your thoughts and feelings at the end of every day, you are better able to sort out your thoughts. This helps to free up more space in your mind, allowing you to focus on other important areas in life.

## #5 Be Intentional

Changing your consumption mindset by buying and keeping only what you need can help to set the tone for a clutter-free life. This includes not only the intentional consumption of physical items such as clothes and gadgets, but also the consumption of media and information.

# HOW TO FOSTER AFFIRMATIVE CONNECTIONS WITH OTHERS?

Contributed By Juliana Johan,  
Singapore University for Social Sciences

*"If I told patients to raise their blood levels of immune globulins or killer T-Cells, no one would know how. But if I can teach them to love themselves and others fully, the same changes happen automatically. The truth is: love heals."*

– Bernie Siegel M.D.

Meaningful relationships are determinant factors to your longevity and well-being. Affirmative connections serve as a prescription for enhanced emotional, mental and physical health. People most satisfied in their relationships at age 50 are the healthiest at age 80. After all, success in other areas of life may not necessarily translate to success in relationships. Here are five questions that may help you review and enhance the quality of your relationships:

## Are you Independent, Co-dependent or Inter-dependent?

Some people form co-dependent relationships with poor boundaries and have little or no personal interests outside the relationship. Others may take pride in a stubborn insistence on independence that may hinder affirmative connections with others.

It is always a balance between giving and taking. You need to breathe in as much as breathe out. Adopting an inter-dependent approach means creating emotional intimacy and valuing vulnerability with others while acknowledging your sense of agency and self.

## Are You Passively or Actively Tending to Your Relationships?

Like a Bonsai, relationships require effort and time to thrive. Set the intention to develop a support system and form a reliable community around yourself. Set aside time to actively look for people who inspire you or those with whom you can share experiences. Ask where you can be of service and be there for others. Make friends with people of all ages.

## Is Your Focus Outward or Inward?

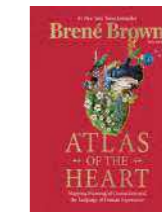
Affirmative connections always start from within. Self-awareness means acknowledging your patterns and catching yourself when you react impulsively instead of responding in the best way possible. It also means identifying the barriers you have built within yourself.

Review the lens you use to understand the world and the people around us. Check if you have been overly critical. Do you see things, events and people in the best light, or do you focus on minute faults? People with awakened awareness are grateful, in awe of the world, and frame things positively. They leave their companions feeling better than before.

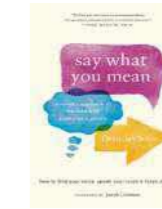
## Do You Practice Emotional Intelligence?

Unfortunately, emotional intelligence does not correlate with age. It takes conscious effort to put these skills into practice. A person with high emotional intelligence does not merely hear what is said. They listen with full attention and empathy. They catch the message behind the words – what is not said, the needs and feelings involved. They are responsible for how their intentions and communication choices may affect others. Never underestimate the negative impact your words and actions can have on others.

## Recommended Titles



**Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of the Human Experience**  
Brené Brown  
Call No.: English 158.1 BRO  
All rights reserved.  
New York; London:  
Random House, 2021



**Say What You Mean: A Mindful Approach to Nonviolent Communication**  
Oren Jay Sofer  
Call No.: English 646.7 JAY  
All rights reserved.  
Boulder, Colorado:  
Shambhala Publications, Inc., 2018

## Have You Been Setting Expectations or Agreements?

Expectations may be the source of much unhappiness in relationships. Once you learn to focus inwardly, you learn to nurture agreements with others instead of imposing your expectations on them.

Even when you have others' best interests at heart, do not be too quick to try solving their problems. You empower others when you acknowledge their ability to solve their problems and learn how you can better support them to do so. Accepting multiple perspectives can help you to explore other options beyond the solutions you have fixed on in your mind. There are exponential benefits to being in a constant cycle of learning, unlearning and relearning.

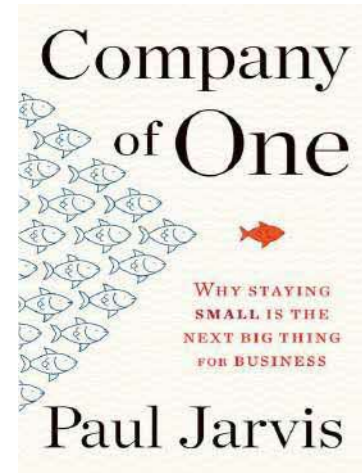
Many of us often look back and reminisce about the best days of our life with our loved ones. Let us look forward and ask ourselves how we can make today the best day and tomorrow even better with the people around us or with people we have yet to meet.

Juliana Johan was in the pioneer batch of Singapore University for Social Sciences' Masters in Gerontology Programme. She now runs The Affirmative People, a business which offers health-and-wellness programmes that address the human spirit.



# COMPANY OF ONE

Contributed By Lim Lee Lian



## Company of One: Why Staying Small is the Next Big Thing for Business

Paul Jarvis

Call No.: 658.022 JAR – [BIZ]  
<https://share.libbyapp.com/title/3749160>

All rights reserved.  
 Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2019

Although scaling up your business is a common way of making your business more profitable, author Paul Jarvis introduces a new approach for business owners – stay small and avoid growth. In *Company of One*, Jarvis argues that being a small company has its perks. Unlike a bigger company, a small company allows you to avoid issues that come with a larger pool of staff and also cuts down on the time spent on meetings. Staying small also allows you to have more time to pursue more meaningful things. He provides advice on how to run a business with less, tapping on his own personal experience as well as the success stories of other individuals who have opted to keep their companies small in exchange for a more rewarding lifestyle.



## Other Readalikes

**Thursday is The New Friday: How to Work Fewer Hours, Make More Money, and Spend Time Doing What You Want**  
 Joe Sanok  
<https://share.libbyapp.com/title/6140360>  
 All rights reserved.  
 Nashville: Harpercollins Leadership, 2021  
 (Only available as an e-book)

**How I Built This: The Unexpected Paths to Success from the World's Most Inspiring Entrepreneurs**  
 Guy Raz  
 Call No.: 658.11 RAZ – [BIZ]  
<https://share.libbyapp.com/title/5116223>  
 All rights reserved.  
 London: Macmillan, 2020

**How to Start Your Own Business: And Make It Work**  
 Livi Gosling  
<https://share.libbyapp.com/title/5850187>  
 All rights reserved.  
 London: DK Eyewitness Travel, 2021  
 (Only available as an e-book)

**Ultimate Gig: Flexibility, Freedom, Rewards**  
 John T. Fleming  
 Call No.: 331.2572 FLE – [BIZ]  
<https://share.libbyapp.com/title/6019952>  
 All rights reserved.  
 Bingley: Emerald Publishing, 2021

# EMPAT PETUA WUJUDKAN HUBUNGAN BEBAS ALAM DIGITAL

Sumbangan | Nurfaiezah Osman

Bayangkan adegan ini. Anda mengambil telefon bimbit anda dan mula melayari kandungan Facebook. Pada waktu yang sama, YouTube juga sedang “melayani” anda secara berterusan di komputer. Jika adegan ini kelihatan tidak terlalu berbeza dengan kehidupan seharian anda, tindakan segera perlu dilakukan! Anda mungkin mengalami ketagihan digital yang menyebabkan diri sendiri hilang keupayaan untuk mengawal penggunaan dan kebergantungan pada telefon bimbit. Namun begitu, keadaan ini boleh dikawal dan diatasi dengan mengikuti beberapa petua ringkasi ini.

## Mengetepikan Masa Untuk Bersenam

Rehatkan mata anda dengan bersenam. Senaman adalah cara yang baik untuk membawa diri anda kembali kepada realiti. Ini kerana endorfin yang dihasilkan di dalam tubuh anda ketika anda bersenam dapat mewujudkan perasaan positif.

## Tiada Skrin Semasa Makan

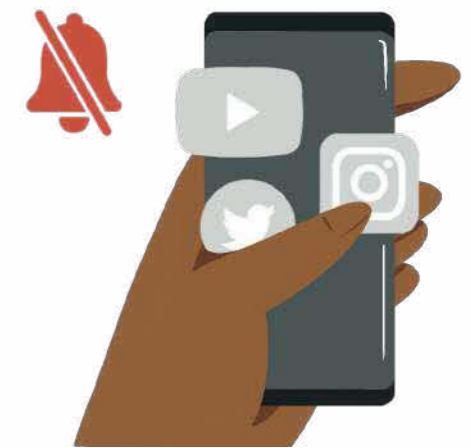
Gunakan masa makan untuk menikmati juadah serta mengeratkan lagi silaturahim sesama keluarga dan rakan. Tetapkan peraturan jelas bahawa tiada telefon bimbit ataupun komputer boleh dibawa ke meja makan. Ini akan menggalakkan perbualan yang lebih bermakna antara keluarga dan rakan anda.



## Saranan Bacaan

**Perluah Hidup Minimalis?**  
 Desy Wee  
 No. panggilan: 646.7 WEE  
 Hak Cipta Terpelihara.  
 Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021.

**Misi Menjadi Minimalis: Langkah Demi Langkah Untuk Hidup Lebih Ringkas**  
 Dr Noor Hayati Yasmin  
 No. panggilan: 646.7 NOO  
 Hak Cipta Terpelihara.  
 Selangor: Noor Hayati Yasmin, 2020



## Matikan Notifikasi

Jangan kluatir dengan panggilan media sosial untuk like, subscribe dan set notification. Anda tidak perlu dimaklumkan tentang semua maklumat dalam masa nyata. Pilih dengan lebih teliti notifikasi yang penting bagi anda dan matikan yang lain untuk mengurangkan bunyi digital di sekeliling anda.

## Semak Semula Penggunaan Teknologi Opsyenal Anda

Cal Newport menerusi bukunya, *Digital Minimalism*, menyarankan para pembaca untuk menghentikan buat sementara teknologi opsyenal ataupun teknologi yang kurang penting. Teknologi ini tidak akan menyebabkan kemudaratan atau gangguan yang ketara kepada kehidupan profesional ataupun peribadi anda apabila diketepikan buat sementara.

# MARI MULAKAN HOBI BAHARU!

Sumbangan | Masturah Halim

Wabak COVID-19 ini telah menyaksikan ramai dalam kalangan kita melibatkan diri dengan pelbagai hobi. Mungkin anda sendiri telah mencuba sebuah hobi baharu mahupun menghidupkan semula hobi lama semasa tempoh Pemutus Rantaian Jangkitan pada 2020. Antaranya memasak, membakar kuih, berkebun, membaca, mahupun menghasilkan kraf tangan atau bermain alat muzik. Untuk mereka yang belum berkesempatan lagi, mari kita mulakan sebuah hobi hari ini.

## Panduan Memulakan Hobi

Di sini, kami berkongsi beberapa panduan untuk memulakan sebuah hobi:

### 1. Cari sesuatu yang benar-benar anda minati

Ambil masa untuk mengenal pasti hobi yang anda gemari. Tidak kira jika ia baharu, ataupun yang selama ini anda ingin mencuba tetapi tidak berkesempatan. Paling utama, anda menyenangi hobi ini dan akan mengusahakannya untuk tempoh yang lama.

### 2. Bijak menyusun masa anda

Luangkanlah masa setiap minggu untuk hobi anda itu. Ambil sikap proaktif tentang apa yang anda lakukan pada masa lapang. Anda juga boleh ambil peluang ini untuk mengajak ahli keluarga dan rakan-rakan untuk turut serta.

### 3. Fokus pada tujuan berbanding produktiviti

Akhir sekali, adalah penting untuk kita memisahkan hobi itu daripada keperluan kita untuk menjadi produktif. Hobi itu sebenarnya "ruang" untuk kita bersantai pada masa rehat. Sekali gus memberikan kebahagiaan kepada kita, bukan sebaliknya.



## Seranan Bacaan



**Handmade Craft Projects: Home Decor, Party Decor, Recycle Stuff, Photo Props**  
Ria Nirwana  
No. panggilan: Malay 745.5 NIR-[REC]  
Hak cipta terpelihara, Jakarta: Kawan Pustaka, 2016.

## Rujukan

Agency for Integrated Care (n.d.). *Introduction to AIC Wellness Programme*. Dipetik daripada <https://www.aic.sg/care-services/aic-wellness-programme>  
Tarikh akses pada 27 April 2022.

Noor Hafizah bt. Abdul Halim (2017, Mei 22). *Keperluan Hobi*. Dipetik daripada <http://www.myhealth.gov.my/keperluan-hobi/>  
Tarikh akses pada 27 April 2022.

## Kraf tangan

Menghasilkan kraf tangan merupakan aktiviti yang menyenangkan serta merangsangkan minda. Melalui hobi ini, kita berpeluang untuk mengitar semula bahan-bahan lama seperti surat khabar, majalah dan kain-kain lama menerusi penghasilan projek kraf tangan kita. Mulakan dengan projek kraf tangan yang mudah dahulu menurut masa dan keupayaan sendiri.

## Pentingnya Hobi Bagi Kesihatan Kita

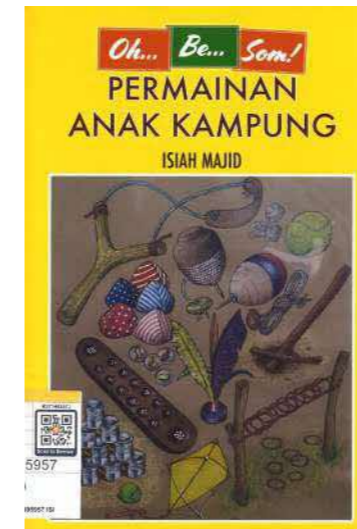
Melibatkan diri dengan sesebuah hobi bukan sahaja satu aktiviti rekreasi untuk kita mengisi ruang masa lapang, bahkan ia juga membantu memperbaiki mutu kesihatan fizikal dan mental kita. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia, hobi menyumbang kepada kesejahteraan rohani dan jasmani, seperti meredakan perasaan kemurungan, sambil meningkatkan perasaan positif, serta menguatkan kesihatan fizikal dan daya ingatan (Noor Hafizah, 2022). Hobi juga membuka ruang warga emas berinteraksi sesama mereka. Ini dapat memastikan mereka tidak terasa sepi atau terasing daripada jaringan sosial.

Ayuh, pasangkan niat! Atasi sebarang kesukaran untuk memulakan sesuatu yang positif dan bermanfaat kepada diri. Pilih hobi anda dan terus aktifkan diri dengan berseronok dengannya!

## Mutiara Bacaan

# KEMBALIKAN NOSTALGIA ZAMAN SILAM BERSAMA ANAK-ANAK

Sumbangan | Naadhira Ridza



## Oh...Be...Som! Permainan Anak Kampung

Isiah Majid  
No. panggilan: Malay SING 394.3095957 ISI  
Hak cipta terpelihara.  
Singapura: Isiah Majid, 2021

OH... BE... SOM! Itulah teriakan kanak-kanak yang sering didengari suatu masa dahulu. Buku ini mengetengahkan semula permainan-permainan tradisional yang biasa dimainkan oleh anak-anak kampung pada setengah abad yang lalu.

Penulis Isiah Majid telah mengumpulkan bukan sahaja permainan tradisional yang amat dikenali seperti gasing, capteh dan congkak, malahan permainan yang kurang dikenali seperti canang, kencang kuda dan hantu galah.

Kebanyakan permainan tradisional yang ditampilkan dalam buku ini melibatkan penggunaan seluruh anggota badan, seperti berlari, melompat, menarik dan menolak. Walau bagaimanapun, warga emas masih boleh bermain permainan-permainan ini dengan anak cucu menurut kemampuan diri sendiri. Permainan seperti bang-bang selebu hanya menggunakan pergerakan tangan, dan dimainkan menuruti lagu yang dinyanyikan.

Setiap permainan diiringi sebuah rakaman video yang menerangkan cara memainkan permainan tersebut. Ia boleh diakses dengan mengimbas kod QR yang disediakan. Permainan-permainan tradisional ini mewujudkan rasa seronok, nostalgia, dan yang paling penting, mengeratkan hubungan kekeluargaan. Selamat bermain!

## Saranan Bacaan



**Muzik Melayu sejak 1940-an**  
Yusnor Ef.  
No. panggilan: Malay SING 780.9595 YUS  
Hak cipta terpelihara.  
Kuala Lumpur: YKNA Network Sdn. Bhd., 2011.



**50 Tahun Filem Malaysia & Singapura (1930-1980)**  
Mustafar A.R.  
No. panggilan: Malay SING 741.4309595 MUS  
Hak cipta terpelihara.  
Ampang, Selangor: Pekan Ilmu Publications, 2019.



**Bahasa dan Budaya dalam Seni Persilatan**  
Isiah Majid  
No. panggilan: Malay SING 796.815 ISI  
Hak cipta terpelihara.  
Singapura: Isiah Majid, 2018.



**120 Wayang Melayu**  
Amir Muhammad  
No. panggilan: Malay SING 791.4375 AMI  
Hak cipta terpelihara.  
Selangor: DuBook Press, 2018.

# 职场沟通

文 | 谢明慧



在职场上与人沟通时, 出现问题和矛盾在所难免。譬如在沟通时, 因为害怕说错话不小心得罪对方而不敢表达意见。或者, 在对方说错话时不知怎么婉转地回应。又或者, 自己长篇大论令对方无法理解, 抓不住重点。如果不及时了解问题所在, 并进行改善, 我们便可能会与同事产生不必要的分歧与误解, 进而影响团队的工作效率。

据《图解倾听力:快速提高你的职场人气度》作者解释, 聆听也是沟通时重要的一环。因缺乏聆听而产生的问题包括了不经意地插嘴、打断他人的话、没注意对方和自己的肢体语言和语气而产生误会等。我们可以通过改善基本的倾听态度来与对方产生共鸣以及说服对方。改善的方法有很多, 如: 学习一边倾听, 一边思考, 然后反馈给对方; 以适当的表情、语言和语气, 让对方明白自己在认真地聆听; 善用提问技巧促进了解; 学习在聆听的过程中配合对方等。

《图解对话力:快速做到30秒内说到点》书中建议读者学习认同对方的想法、给自己和对方一些时间来思考与沟通、冷静地对待对方的反应等等。而《职场五力成功方程式》一书则提议大家依据3S沟通法则: Story(故事力)、Sense(设计力)、Show(说服力), 来提升自己的沟通效率和说服力。书中也提到, 如果在说话之前想好自己要说的话, 并把话写下来, 然后才把话说出去, 便不会容易离题。向上司提交报告时, 运用逻辑的架构并适当地使用图解来表达各种讯息, 便能显得更具说服力。

若想要更深切了解提升说服力的方法和应用, 大家可到公共图书馆参阅相关书籍, 学习掌控沟通表达能力, 同时拿捏倾听和回应的技巧, 成为职场中的沟通达人。

## 参考资料

**图解倾听力:  
快速提高你的职场人气度**  
速溶综合研究所著  
索书号:  
302.2242 TJQ  
版权所有。  
北京市:人民邮电出版社, 2017

**图解对话力:  
快速做到30秒内说到点**  
速溶综合研究所著  
索书号:  
808.5 TJD  
版权所有。  
北京市:人民邮电出版社, 2017

**职场五力成功方程式**  
陈国钦著  
索书号:  
650.1 CGQ - [BIZ]  
版权所有。  
台北市:商周出版, 2015

## 推荐书籍

**当时这样说就好了**  
伊庭正康著;汪欣慈译  
索书号:  
808.51 IBA  
版权所有。  
北京市:北京日报出版社, 2021

**攻克9型职场猪队友!  
让猪化为神的职场队友  
培育术**  
片桐爱唯著;甘为治译  
索书号:  
650.13 KAT - [BIZ]  
版权所有。  
新北市:枫书坊文化出版社, 2020



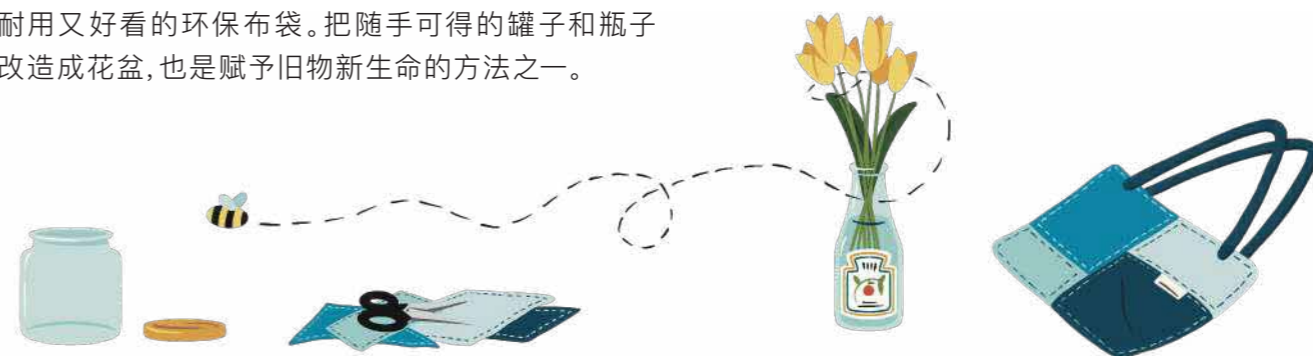
# 绿色环保, 从何做起?

文 | 庄如慧

近年来, 商家、企业以及各大媒体都在提倡环保以及绿色生活方式。绿色生活方式听起来复杂, 然而想要把它融入到我们的日常生活里其实一点也不难。以下便是从不同书籍里找到的绿色生活小贴士:

## 1. 赋予旧物新生命

越来越多商店、餐饮店以及超市已经停止提供一次性塑料袋或以收费方式来减低塑料的使用。与其为了塑料袋额外付费, 不如利用无法缝补的旧衣服, 缝制耐用又好看的环保布袋。把随手可得的罐子和瓶子改造成花盆, 也是赋予旧物新生命的方法之一。



## 2. 减少食物浪费

您可曾想过当您在浪费食物的同时, 那些之前用来培养、运送和耕种食材的资源也间接被浪费了? 这整个食物生产过程都会排放对环境有害的温室气体, 对环境留下“碳足迹”。所以, 减少浪费便是在减少环境的污染。您可以通过正确又有效的食材保存方法延长食物的保鲜期。您也可以选择在“零浪费”商店购物来减少食物浪费。顾客只需自带容器把所需的食品灌入瓶子里, 之后由店员以重量计算食物的价格。



## 推荐书籍

**食材保存保鲜术:  
一看就懂,不浪费·更美味**  
岛本美由纪著;陈琛译  
索书号:  
641.4 SHI  
版权所有。  
台北市:尖端出版, 2020

**瓶瓶罐罐里的植物小世界**  
高桥洋子著;军焰译  
索书号:  
635.986 TAK  
版权所有。  
北京市:中信出版集团股份有限公司, 2020

## 3. 堆肥

您知道您可以在家使用厨余(例如鸡蛋壳、香蕉皮、咖啡渣等)制作堆肥吗? 之后您可以把这些肥料用来灌溉您所种植的花草和蔬果。



爱护环境, 人人有责。大家不妨从现在起, 采用以上的方式达到既省钱又能为地球尽一份力的目的。

# 听音乐, 练耳朵: 只要"听"1分钟, 耳聪目明不失智!

文 | 黄振顺



## 听音乐, 练耳朵: 只要“听”1分钟, 耳聪目明不失智!

小松正史著;  
白泽卓二监修; 徐承义译  
索书号:  
612.85 KOM - [HEA]  
版权所有。  
新北市:  
瑞升文化事业股份有限公司, 2019

随着年龄的增长, 人们的身体状况衰退是必然的。

听觉的老化, 如同视觉一样, 若没有尽快寻找专家的协助, 勇敢面对和解决问题, 不但会使衰退的速度增加, 还会降低我们的生活素质。时间长了, 还可能会增加患上老人痴呆症的机率。

根据新加坡乐龄体检计划 (Project Silver Screen) 一项调查发现, 60岁及以上的国人, 每10人当中就有7人的听力有不同程度的受损。幸好, 在听力还没下降到需要借助助听器时, 我们是有办法锻炼耳朵的。锻炼听力这件事和促进脑部活性化也有所关联。

方法之一就是积极地聆听能让身心舒适的声音。一旦我们放松自己, 听着自己喜欢的音乐, 耳朵以及周遭的肌肉就能有效舒缓, 并将适度的刺激传达到脑部。进行训练后, 我们对声音的注意力也会有所提高, 能够让脑部得以处理比过去还要多的听觉情报, 达到防止老化的效果。



### 相关书籍

**听力保健室:专业听力师教你打造优质“听”生活**  
黄铭纬, 曾雪静著  
索书号: 617.8 HMW - [HEA]  
版权所有。  
台北市: 平安文化有限公司, 2020

**90%的人眼镜都配错了!:  
革命性眼镜护眼法, 让你视力不再恶化, 向头晕、头痛说再见**  
张芝明著  
索书号: 617.7 ZZM - [HEA]  
版权所有。  
台北市: 如果出版, 2018

**眩晕及耳鸣防治超图解**  
古宇田宽子主编; 孟宇乐译  
索书号: 781.23 CHY - [ART]  
版权所有。  
台北市: 地平线文化:  
漫游者文化事业股份有限公司, 2020

**声音的力量:唤醒听觉, 让听觉进化, 与好声音共振**  
陈宏远著  
索书号: 781.23 CHY - [ART]  
<https://nlb.sg.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=229086>  
版权所有。  
台北市: 地平线文化:  
漫游者文化事业股份有限公司, 2020

உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள

# பணியிடங்களில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது எப்படி?

எழுத்து | சைனப்

பொதுவாக பணியிடங்களில் சந்திப்புகளும் கலந்துரையாடல்களும் நிகழ்வது வழக்கம். நீங்கள் பல வருடகாலம் அனுபவமுள்ள பணியாளராக இருந்தாலும் சரி, புதிதாகச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் சரி, அந்தச் சந்திப்புகளின்போது எதைப் பேசுவது, எப்படி நடந்துகொள்வது போன்ற பல கேள்விகள் உங்கள் மனத்தில் தோன்றும். இந்தக் கட்டுரையில், பணியிடங்களில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான சில எளிய வழிகளை நாங்கள் வழங்கியுள்ளோம். இந்தக் குறிப்புகளை நீங்கள் பின்பற்றினால் பெரும்பாலான வேலையிடச் சந்திப்புகள் உங்கள் வசமாகவே இருக்கும்.

பணியிடங்களில் செய்ய வேண்டியவை:

- நாம் பயன்படுத்தும் சொற்களையும் தாண்டி நம்முடைய உடலின் அசைவுகளும் தோரணைகளும் முக பாவனைகளும் கூட சில நேரங்களில் நம்மைப் பற்றி நிறைய சொல்லலாம். அதனால், முடிந்த வரையில் வேலையிடங்களில் நேர்மறையான உடல் மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் செய்யும் வேலையை ரசிக்கிறீர்கள் என்பதையும் நிறுவனத்தில் பணியாற்ற விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் அது வெளிக்காட்டும்.
- நேரம் தவறாமையை முக்கியமாகக் கடைபிடியுங்கள். ஒரு சந்திப்பைத் தாமதமாகத் தொடங்குவதால் அனைவரின் நேரமும் விரயமாகும். அது மற்றவர்களின் நேரத்தை நீங்கள் குறைத்து மதிப்பிடுவதற்குச் சமம்.
- நீங்கள் ஒரு தவறு செய்துவிட்டீர்கள் என்றால் அதை உடனே ஒப்புக்கொண்டு அதைச் சரி செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். மாறாக உங்கள் தவற்றைப் புறக்கணிக்கவோ அல்லது வேறொருவர் மீது பழியைச் சுமத்தவோ முயற்சி செய்யாதீர்கள்.

### நூல் பரிந்துரைகள்

**அலுவலகத்தில் உடல்மொழி**  
ஆலன் பீஸ், பார்பரா பீஸ்  
குறியீட்டு எண்:  
Tamil 302.222 PEA  
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.  
Bhopal: மஞ்சள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ், 2012

### மேற்கோள்கள்

**அலுவலக மீட்டிங்:  
இந்த 5 விஷயங்களைக் கட்டாயம் கவனியுங்கள்!**  
ச. ஸ்ரீராம் / விகடன்  
<https://www.vikatan.com/government-and-politics/politics/66736-5-things-you-must-do-in-your-official-meetings-in-April-2022>

- வேலைச் சந்திப்புகளில் உங்கள் சக ஊழியர் பேசும்போது குறுக்கிட்டுப் பேசுவதையும் அவர் முன்வைக்கும் கருத்துகளை விமர்சிப்பதையும் தவிர்த்து விடுங்கள். அது அந்த நபரைச் சங்கடத்துக்கு உள்ளாக்குவதோடு உங்கள் மீது தவறான அபிப்பிராயத்தையும் ஏற்படுத்தும். அவர் சொல்லும் கருத்து தவறானது எனும் பட்சத்தில், மிகவும் மரியாதையாக அவர் பேசி முடித்தவுடன் அதற்கான சரியான விளக்கத்தை அளிக்கவும்.
- உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றாலும் மற்றவர் சொல்லும் கருத்துகளைக் கேளுங்கள். வேலைச் சந்திப்புகள் நிகழும்போது நீங்கள் அவசியமாக உடனிருக்க வேண்டும். அத்துடன் சந்திப்புகளின்போது முடிந்தவரை திறன்பேசியைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

வேலையிடங்களில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது அவ்வளவு கடினமில்லை என்பது இப்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும். நீங்கள் உங்கள் உடல்மொழியையும் உரையாடல்களையும் கவனத்தில் கொண்டால் பணியிடத்தில் சுமுக நிலை உண்டாவதோடு அனைத்தும் உங்களுக்குச் சாதகமாகவே அமையும். இக்கட்டுரையில் வழங்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை அவசியம் பயன்படுத்திப் பயன்பெறுங்கள்.



## ஒரிகாமி கைவினைக் கலை

எழுத்து | ரேணு சிவா



கைவினைப் பொருள்கள் செய்வது மகிழ்ச்சியையும் மன அமைதியையும் தரும் பொழுதுபோக்குகளில் ஒன்று. துணி, தாள், மண் போன்றவற்றைக் கொண்டு நம் சொந்தக் கைகளால் புதிய பொருள்களைத் தயாரிக்கும்போது நமக்கு மிகுந்த திருப்தி ஏற்படுகிறது.

அத்தகைய நடவடிக்கைகளில் ஒன்று ஒரிகாமி (Origami). ஒரிகாமி ஐப்பானியப் பாரம்பரியத்துடன் தொடர்புடையது. ஐரோப்பா, சீனா, கொரியா ஆகிய நாடுகளிலும் இந்தக் கலை பிரபலமாக உள்ளது. வெறும் மடிப்புகளைக் கொண்டு ஒரு தட்டையான தாளை முப்பரிமாணச் சிற்பமாக மாற்றுவதே ஒரிகாமி. நீங்கள் செய்யவிருக்கும் வடிவத்தைப் பொறுத்து இந்த நடவடிக்கை எளிதானதாகவோ கடினமானதாகவோ இருக்கலாம். முதன்முறையாக இந்தக் கைவினைக் கலையில் ஈடுபட பெரிதாக நிபுணத்துவம் ஒன்றும் தேவை இல்லை. சிறுவர்கள் முதல் முதியவர்கள் வரை எல்லோரும் பங்கேற்கக்கூடிய ஒரு பொழுதுபோக்கு இது.

ஒரிகாமி கைவினைக் கலை கைகளின் பயன்பாட்டை அதிகரித்து, நேரடியாக மூளையின் சில பகுதிகளைத் தூண்டுகிறது. இது கைகளையும் கண்களையும் ஒருங்கிணைப்பதற்கும் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது. ஒரிகாமி ஒரு சிறந்த பொழுதுபோக்காக மட்டுமில்லாமல் பக்கவாதம் உள்ளிட்ட பல்வேறு நோய்களின் சிகிச்சைகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

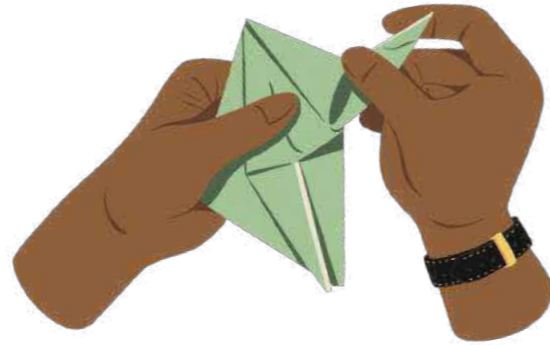
## நூல் பரிந்துரைகள்



எளிய முறையில் தையற் பயிற்சி : [விளக்கப்படங்களுடன்]  
விஜயலக்ஷ்மி  
குறியீட்டு எண்: Tamil 646.4 VIJ  
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை. கோயம்புத்தூர் : விஜயா பதிப்பகம், 2014



சித்திரங்களின் விசித்திரங்கள்  
எஸ். ராமகிருஷ்ணன்  
குறியீட்டு எண்: Tamil 750.11 RAM - [ART]  
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை. சென்னை : உயிர்மை பதிப்பகம், 2012



ஒரிகாமி பெரும்பாலும் ஒரு மெல்லிய சிறப்புத் தாளில் செய்யப்படுகிறது. பலமுறை மடித்தாலும் கிழியாமல் இருப்பதே இந்தத் தாளின் தனிச்சிறப்பு. இது ஒரு பக்கத்தில் நிறங்களைக் கொண்டும் மறுபக்கத்தில் வெள்ளையாகவும் இருக்கும். ஒரிகாமியில் சில தனித்துவமான மடிப்புகள் உள்ளன. இக்கலையைப் பயிற்சி செய்ய இவற்றைத் தெரிந்துகொள்வது அவசியம். தொடக்கத்தில் ஒரிகாமி சிற்பங்களைச் செய்வது குழப்பமானதாகத் தோன்றினாலும், மடிப்புகளைக் கற்றுக்கொண்ட பிறகு, பல்வேறு அற்புதமான சிற்பங்களை நீங்களும் உருவாக்க முடியும். உங்கள் நேரத்தையும் நன்கு பயன்படுத்த முடியும்.

## சிறுகதைகளை வாசித்து இன்புறுங்கள்!

எழுத்து | நா. நிர்மலா

வாசிப்புப் பழக்கம் எத்தனையோ நன்மைகளை நமக்கு அள்ளித் தருகிறது. குறிப்பாக, சிறுகதைகள் வாசிப்பதில் ஒரு தனி இன்பம் இருக்கவே செய்கிறது. சிறுகதைகள் புதிய எழுத்தாளர்களைக் கண்டறிய ஒரு சிறந்த வழியாகும். அவை விரைவாக வாசிக்கக்கூடியவை. ஒரு நூலை ஒரே அமர்வில் வாசிக்கும் பொறுமை நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு இல்லை. ஆனால், சிறுகதைகள் ரயில் பயணம் அல்லது மதிய உணவு நேரம் போன்ற குறுகிய இடைவேளைகளில் வாசிக்க ஏற்றவை. இவை வாசிப்பு ஆர்வத்தைத் தூண்டி ஒருவரை மற்ற வகை நூல்களையும் புரட்டச் செய்யும்.



ஒரு சிறுகதைத் தொகுப்பு நூலில் காதல், திகில், மர்மம் என்று பலவகை கருப்பொருள்களைக் கொண்ட கதைகள் இடம்பெற்றிருப்பதால், நீங்கள் ஒரே நூலில் பல மாதிரியான கதைகளை வாசிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. வரலாற்றுப் புனைவுகள் பல ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட காலக்கட்டத்தைப் பின்னணியாக வைத்து எழுதப்படுவதால் சிலருக்கு அவை வாசிக்கக் கடினமாக இருக்கலாம். வேறு சிலருக்கு அறிவியல் புனைவுகள் அறிவியல் சார்ந்த வார்த்தைகளைக் கொண்டிருப்பதால் புரிந்துகொள்ளக் கடினமாக இருக்கலாம். வெவ்வேறு விதமான சிறுகதைகளை வாசித்துப் பாருங்கள். பிறகு உங்களுக்குப் பிடித்ததைத் தேர்ந்தெடுத்து வாசிக்கத் தொடங்குங்கள். கீழ்க்காணும் சிறுகதைகளை வாசித்து உங்கள் வாசிப்புப் பழக்கத்தை இப்போதே வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

## நூல் பரிந்துரைகள்



அந்திக் கதைகள்  
அருண். மோ  
குறியீட்டு எண்: Tamil ARU  
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை. சென்னை : யாவரும் பப்ளிஷர்ஸ், 2020



அசோகமித்திரன் சிறுகதைகள்  
அசோகமித்திரன்  
குறியீட்டு எண்: Tamil ASH  
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை. நாகர்கோவில் : காலச்சுவடு பதிப்பகம், 2016-2018



அரு அறிவியல் சிறுகதைகள் - 2019  
குறியீட்டு எண்: Tamil ARU  
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை. சென்னை : எழுத்து பிரசுரம், 2021



திருக்குறளின் 133 அதிகாரங்களுக்கும் 133 சிறுகதைகள்  
எடப்பாடி ஆ. அழகேசன்  
குறியீட்டு எண்: Tamil ALA  
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை. சென்னை : மணிமேகலைப் பிரசுரம், 2019

## PERSONALISED POSTCARDS

Sending postcards can be a fun and creative way to connect with your loved ones. They also can be kept as a nostalgic keepsake. In this digital age, receiving a physical mail can be a special and meaningful experience for the recipient.

Here are the steps to send your postcard:

1. Cut out the postcard
2. Colour the illustrations provided on the front side of the card.
3. On the other side, write, draw or doodle to personalise your message
4. Write the mailing address of your recipient, affix a stamp and mail your postcard!

### Kita Cuba

## POSKAD BERCIRIKAN PERIBADI

Mengirimkan poskad kepada insan tersayang merupakan salah satu cara kreatif dan menyeronokkan untuk mengeratkan hubungan dengan mereka. Poskad itu juga boleh disimpan sebagai bahan kenang-kenangan nostalgik. Pada zaman digital ini, penerimaan mel fizikal boleh menjadi satu pengalaman istimewa lagi bererti kepada penerimanya.

Berikut ialah cara-cara untuk mengirimkan poskad anda:

1. Potong poskad daripada halaman terakhir majalah ini
2. Warnakan ilustrasi di bahagian hadapan poskad
3. Tulis, lukis atau coretkan sesuatu yang memiliki ciri peribadi anda di bahagian belakang poskad yang kosong
4. Tuliskan alamat penerima di ruangan yang disediakan, lekatkan setem dan kirimkan poskad anda!

### 活学活用

## 个性化明信片

在这个普遍以数码途径通讯的时代, 将实体明信片邮寄给亲友反而显得好玩而具新意。收信者如果将它当作纪念品收藏起来, 也会倍感亲切, 别具意义。

通过以下步骤亲手制作一张明信片:

1. 从本刊最后一页剪下明信片。
2. 明信片的正面: 为图案添上色彩
3. 明信片的背面: 抒写或画出您想要表达的信息
4. 在空位中填写收信人的地址, 贴上邮票, 便可寄出明信片!

### நடவடிக்கை அங்கம்

## உங்கள் முத்திரையுடன் அஞ்சல் அட்டைகள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பில் இருக்க அஞ்சல் அட்டைகள் அனுப்புவது ஒரு சிறந்த வழி. அவற்றை நினைவுப் பொருள்களாகவும் வைத்துக்கொள்ளலாம். அனைத்தும் மின்னிலக்கமயமாகிவிட்ட இக்காலக்கட்டத்தில் அஞ்சல் மூலமாக ஓர் அஞ்சல் அட்டையைப் பெறுவது மிக சிறப்பான, அர்த்தமுள்ள அனுபவமாக அமையலாம்.

நீங்கள் உங்கள் சொந்த அஞ்சல் அட்டையை அனுப்புவதற்கான வழிமுறைகள்:

1. கொடுக்கப்பட்டுள்ள அஞ்சல் அட்டையை வெட்டி எடுங்கள்.
2. முன்பக்கத்தில் உள்ள படங்களுக்கு வண்ணம் தீட்டுங்கள்.
3. வெற்றுப் பக்கத்தில் உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப எழுதுங்கள். அல்லது படங்களை வரையுங்கள்.
4. பெறுநரின் அஞ்சல் முகவரியை எழுதி, அஞ்சல் தலையை ஒட்டி, உங்கள் அஞ்சல் அட்டையை அனுப்புங்கள்.

## SEND A PERSONALISED POSTCARD TO YOUR LOVED ONES!

Write your message on this side



The Time of Your Life (TOYL) programme series features talks, workshops, learning communities and resources for those aged 50 and above. Visit <https://go.gov.sg/toyl> to sign up for our upcoming programmes.

Write the recipient's mailing address on this side



To \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

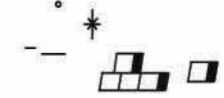


Write your message on this side



The Time of Your Life (TOYL) programme series features talks, workshops, learning communities and resources for those aged 50 and above. Visit <https://go.gov.sg/toyl> to sign up for our upcoming programmes.

Write the recipient's mailing address on this side



To \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

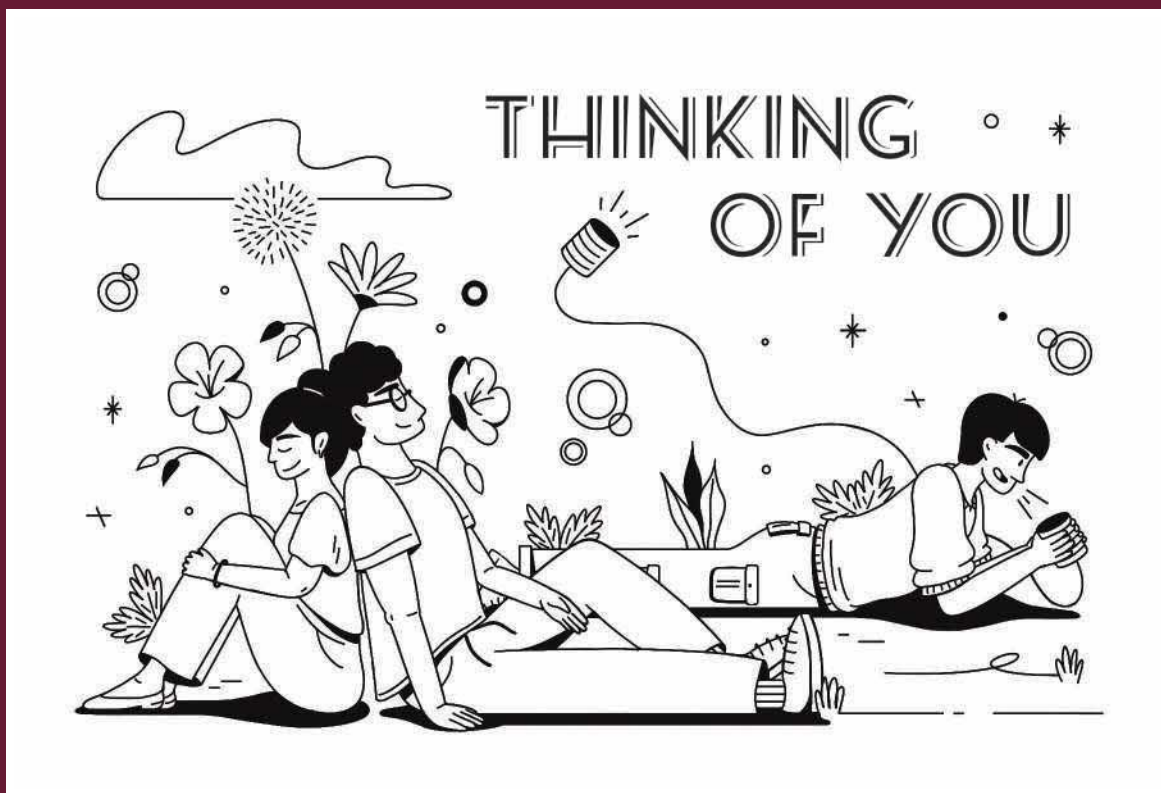


Cut along dashed lines.

# SEND A PERSONALISED POSTCARD TO YOUR LOVED ONES!



Colour the illustrations  
in the postcard



Colour the illustrations  
in the postcard



Write your note in the  
empty space below

