SMU SINGAPORE MANAGEMENT UNIVERSITY | Centre for Research on Successful Ageing

செய்திக்கடிதம் - இதழ் 15 பிப்ரவரி 2024

இச்செய்திக்கடிதத்தில் , நாங்கள் ROSA-வின் ‘சில்வர்லைட்’ திட்டப்பணி குறித்து கவனம் செலுத்துகிறோம், அத்துடன் சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல் (SLP) உறுப்பினர்கள் சிலருடனான எங்கள் சமீபத்திய சந்திப்பில் பெற்ற நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். எங்களின் புதிய SLP தளம் மற்றும் வழங்கப்படவிருக்கும் மின்னிலக்கப் பற்றுச்சீட்டுகள் பற்றிய கூடுதல் விவரங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கும் இவ்வாய்ப்பைப் பயன்படுத்த விரும்புகிறோம். இவற்றை உங்களுடன் பகிர்வதன் மூலம், எங்கள் கருத்தாய்வுகளின் நோக்கம், உங்கள் மாதாந்திரப் பதில்களின் முக்கியத்துவம் மற்றும் உங்கள் பங்களிப்புக்கு மிகவும் பயனுள்ள முறையில் ஈடுசெய்யும் எங்கள் முயற்சிகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் நன்றாகப் புரிந்துகொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

மலாயில் நடந்த முதல் SLP சந்திப்பு

மலாய் மொழியில் நடத்தப்பட்ட எங்கள் டிசம்பர் 2023 SLP சந்திப்பில், முன்கூட்டியே ஓய்வுக்காலத்துக்குத் திட்டமிடலின் முக்கியத்துவத்தையும், நிதித் தயார்நிலைக்கு ஒரு செயலூக்கமான அணுகுமுறை இருக்கவேண்டியதன் அவசியத்தையும் கலந்துரையாடல்கள் எடுத்துக்காட்டின. மூப்படைதல் பயணத்தை வெற்றிகரமாக வழிநடத்தத் தேவையான சரியான மனநிலையையும் அணுகுமுறையையும் வளர்ப்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும் பங்கேற்பாளர்கள் பகிர்ந்து கொண்டனர். மேலும், உதவியை நாடத் தயங்குபவர்களுக்கு உதவி செய்தல் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கும் கலாச்சாரத்தை வளர்ப்பது ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை இக்கூட்டம் வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகிறது. வெற்றிகரமான மூப்படைதல் பற்றிய எங்கள் ஒட்டுமொத்தப் புரிதலை மேலும் வளப்படுத்தும் வகையில் அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் திறந்த மனப்பான்மையுடன் கருத்தளித்தமைக்கும் அவர்தம் ஈடுபாட்டுக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். அவர்களின் பங்களிப்புகள் எங்கள் லைஃப் பேனலில் உங்கள் துடிப்பான பங்கேற்பின்மீது நாங்கள் வைக்கும் மதிப்பை மேலும் வலுப்படுத்துகின்றன.

ROSA ஊழியர் இடம்பெறல்

ஜிடேன் டியீவ் (Zidane Tiew)

ஜிடேன் 2023-இல் ROSA-வில் ஆராய்ச்சி உதவியாளராகச் சேர்ந்தார். அவர் குழுவிற்கு, அளவியல் மற்றும் தரத்தியல் ஆராய்ச்சியிலும் மையத்தின் நிதி விஷயங்களிலும் உதவுகிறார். சமூகவியல், உடல்நலப் பொருளாதாரமும் மேலாண்மையும் ஆகிய இரு பாடங்களிலும் SMU-வில் பட்டம் பெற்றுள்ள ஜிடேன், உடல்நலத்தையும் சமூக அறிவியலையும் ஒருங்கிணைத்த அணுகுமுறை, வயதானவர்களின் முழுமையான நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கான ஆராய்ச்சி முயற்சிகளை மூலோபாய அடிப்படையில் நிலைநிறுத்துவதாக நம்புகிறார். மேலும், மூப்படைதல் சிக்கல்கள் குறித்த ஆராய்ச்சி, சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமான மூப்படைதலை ஊக்குவிக்கும் பயனுள்ள கொள்கைத் தலையீடுகளாக மாற்றப்பட வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார். தனது ஓய்வு நேரத்தில், ஜிதேன் வெளியில் மெதுவோட்டம் செய்வதையும், புத்தகக் கடைகளில் நேரத்தைச் செலவிடுவதையும், ஆழ்ந்த படிப்பில் ஈடுபடுவதையும் விரும்புகிறார்.

வின்டர் நேங் (Winter Nang)

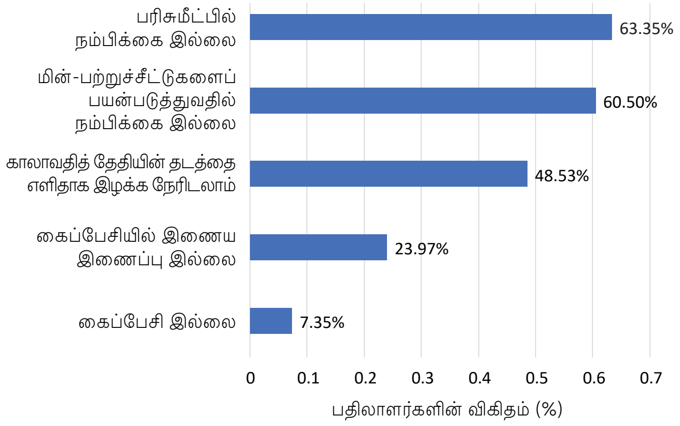
ஆகஸ்ட் 2023-இல் ROSA குழுவில் தகவல் தொழில்நுட்ப நிபுணராக இணைந்த வின்டர், தகவல் தொழில்நுட்ப அமைப்புகளை மேற்பார்வையிடுதல், வழங்கித் (server) தரவுத்தளங்களை நிர்வகித்தல் மற்றும் கணினிப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார். பணிசெய்துகொண்டே தகவல் தொழில்நுட்ப நிர்வாகத்தில் முனைவர் படிப்பு (பிஎச்டி) படித்துவரும் வின்டர் அத்துறையில் தனது நிபுணத்துவத்தை மேம்படுத்துவதற்கு வலுவான அர்ப்பணிப்பை வெளிப்படுத்துகிறார். அவரது தொழில்முறை மற்றும் கல்வி நாட்டங்களுக்கு அப்பால், அவர் லெகோ (LEGO) குற்றிகளை இணைப்பதில் மகிழ்ச்சி கொள்கிறார், அவரது படைப்பாற்றல் மற்றும் சிறுசிறு விவரங்களின் மீதும் கவனம் செலுத்துதலை அவர் வெளிப்படுத்துகிறார். வின்டரின் அலுவலகம் அவருக்கு விருப்பமான ஓர் இடம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது, அங்கு அவர் தொடர்ந்து பல்வேறு முயற்சிகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். கூடுதலாக, பனிக்கட்டிக் காஃபியின் மீதான அவரது விருப்பம், அவரது மும்மரமானதும் உற்பத்தித்திறன் கொண்டதுமான பணியட்டவணையுடன் சேர்ந்து ஒரு புத்துணர்வூட்டும் தேர்வைப் பரிந்துரைக்கிறது. சுருக்கத்தில், வின்டர் பல்வேறு விருப்பங்களைக் கொண்ட ஒரு நன்கு சூழ்ந்த தொழில் நிபுணராகத் திகழ்கிறார்.

மின்னிலக்கப் பற்றுச்சீட்டுகள்

பல ஆண்டுகளாக SLP உறுப்பினர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட கருத்துகளின் அடிப்படையில், மார்ச் 2024 முதல் NTUC பற்றுச்சீட்டுத் தாள்களுக்குப் பதிலாக மின்னிலக்க மின்- பற்றுச்சீட்டுகளை ROSA படிப்படியாக வழங்கும். மின்னிலக்கப் பற்றுச்சீட்டுகளுக்கு மாறுவது என்பது காகிதக் கழிவுகளைக் குறைப்பதற்கான SMU-வின் நீடித்தநிலைத்தன்மை முயற்சிகளின் ஒரு பகுதியாகும். கூடுதலாக, மாத இறுதியில் கருத்தாய்வு முடிந்ததும், பதிலளித்தவர்கள் உங்கள் விருப்பமான கைப்பேசி எண்ணில் மின்-பற்றுச்சீட்டுகளை மிகவும் பாதுகாப்பாகப் பெற முடியும். தீவு முழுவதும் உள்ள பல்வேறு பேரங்காடிகளில் மின்-பற்றுச்சீட்டுகளைப் பயன்படுத்துவதற்கான விரிவான வசதியும் இருக்கும்.

இந்த மின்-பற்றுச்சீட்டுகளைப் பதிவிறக்கம் செய்துப் பயன்படுத்துவதில் கூடுதல் உதவி தேவைப்படும் பதிலளிப்பவர்களுக்கு ஆதரவை வழங்க நாங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளோம். எனவே, ஜூலை 2023 இல், மின்-பற்றுச்சீட்டுகளை ஏற்றுக்கொள்வதில் உள்ள தடைகள் குறித்து பதிலளித்தவர்களிடம் கேட்டோம்.

படம் 1: மின்-பற்றுச்சீட்டுகளை ஆதரிக்காததற்கான (எண்ணிக்கை=2,382) காரணங்கள்

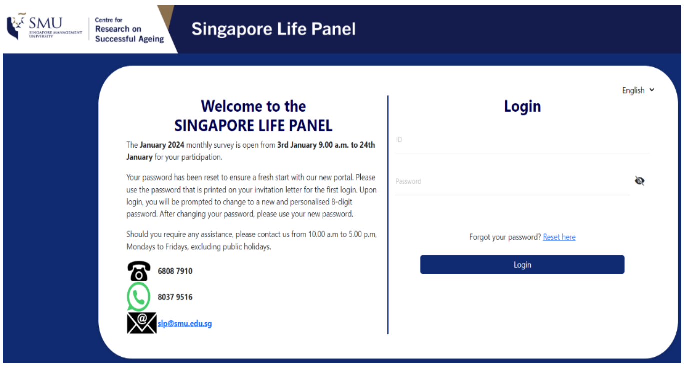


படம் 1-இல், பற்றுச்சீட்டுகளை ஆதரிக்காததற்குக் காரணம், பற்றுச்சீட்டுகளைப் பரிசாகமீட்பதில் அல்லது பயன்படுத்துவதில் நம்பிக்கை இல்லாததே எனில், இக்காரணத்திற்காக, நாங்கள் பயனர் வழிகாட்டிகளை வழங்குவோம். மேலும், வரவிருக்கும் மாதங்களில் பற்றுச்சீட்டுகளை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை விளக்குவதற்கு, நேரில் நடைபெறும் விளக்கக்காட்சிகளுக்குத் திட்டமிடுவோம். கைப்பேசிகள் அல்லது கைப்பேசி 'டேட்டா' இல்லாத பதிலளிப்பவர்களுக்கு, பற்றுச்சீட்டுகளைப் பெறுவதற்கான மாற்று வழிகளை வழங்குவோம்.

மேம்படுத்தப்பட்ட கருத்தாய்வு அனுபவம்: நெறிப்படுத்தப்பட்ட தளம் மற்றும் மேம்படுத்தப்பட்ட பாதுகாப்பு

உங்கள் கருத்தாய்வு அனுபவத்தை மேம்படுத்த, எங்கள் கருத்தாய்வுத் தளத்தைப் புதுப்பிக்க முடிவு செய்துள்ளோம். குறிப்பாக, எங்கள் பங்கேற்பாளர்களுக்காக முழுக் கருத்தாய்வுச் செயல்முறையையும் பயனர்களுக்கு ஏற்றதாக மாற்ற விரும்புகிறோம். எடுத்துக்காட்டாக, புதுப்பிக்கப்பட்ட உள்நுழைவு இணையவாயில் மேம்பட்ட பாதுகாப்பை உறுதிசெய்து, நெறிப்படுத்தப்பட்ட இடைமுகத்தை வழங்குகிறது. இதன்மூலம் எங்கள் கருத்தாய்வுகளை

நீங்கள் எளிதாக அணுகலாம். மேலும், நீங்கள் இப்போது உங்கள் கருத்தாய்வு முடிவுபெறல் நிலையை வசதியாகச் சரிபார்க்கலாம். அத்துடன் மின்னஞ்சல் மற்றும் கைப்பேசி எண் உள்ளிட்ட உங்கள் தனிப்பட்ட விவரங்களை இணையவாயிலிலிருந்து நேரடியாகப் பார்க்கலாம். இருப்பினும், தொலைபேசியில் மாற்றாரின் கருத்தாய்வுகளைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு எந்த மாற்றமும் இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். கருத்தாய்வில் ஈடுபடுவதற்கோ அல்லது உங்கள் தனிப்பட்ட விவரங்களைப் புதுப்பிப்பதற்கோ ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால், எங்கள் மையத்தின் நேரடித்துரிதத் தொடர்பெண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.



‘சில்வர்லைட்’ திட்டப்பணியின் நிறைவு மற்றும் காணொளி

ROSA தலைமையேற்று நடத்திய ‘சில்வர்லைட்’ திட்டப்பணி, சமூக முகமை மற்றும் சமூகப் பங்கேற்பு மூலம் வயதானவர்களுக்கு ஆற்றலளிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டது. இந்தத் திட்டப்பணி, வயதானவர்களுக்கு அவர்களின் சொந்தச் சமூக முயற்சிகளைத் திட்டமிடவும் வடிவமைக்கவும் நெகிழ்வுத்தன்மையை அனுமதித்தது. இஃது அவர்களின் நல்வாழ்வில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. ‘சிங்கப்பூரை மீண்டும் கண்டறிதல்’, ‘வாழ்நாள் முழுதும் கற்றல்’, ‘உடற்சார்ந்த செயல்பாடுகள்’, ‘கலையும் பண்பாடும்’ மற்றும் ‘தன்னார்வத் தொண்டு’ போன்ற கருப்பொருள்களுடன் சமூக அடிப்படையிலான திட்டங்களை உருவாக்குவதற்கு ஓராண்டுக் கால முன்னோட்டச் சிற்றாய்வு ஊக்கமளித்தது. ரொட்டிசுடுதல் (baking), எளிய வலைப்பந்தாட்டம் (pickleball) மற்றும் இரவுவுலாச் (night safari) சுற்றுப்பயணங்கள் போன்ற மொத்தம் 19 செயல்பாடுகள் வயதானவர்களால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு வழிநடத்தப்பட்டன.

வயதானவர்களுக்கு, உடல் மற்றும் மனத்தின் ஈடுபாட்டைப் பராமரிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை இத்திட்டப்பணி எடுத்துக்காட்டுகிறது. தனிப்பட்ட முறையில் குறிப்பிடத்தக்க செயல்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து ஒழுங்கமைக்கும் திறனில் மனநிறைவு அடைதல் பொருளுள்ள சமூக இணைப்புகளை வளர்த்தது. ‘சில்வர்லைட்’டின் வெற்றி, தற்போதிருக்கும் முதியவர்களுக்கான சமூகத் திட்டங்களை இத்திட்டங்களைப்போல் மாற்றுவதற்கான வாய்ப்புகளை வலியுறுத்துவதன் மூலம், முதியவர்கள் தங்களுக்கான செயல்களைத் திட்டமிடுவதில் அதிகத் தன்னாட்சியை வழங்குவதன் நன்மைகளை அறிவுறுத்துகிறது. இளைஞர்களை இதுபோன்ற முயற்சிகளில் ஈடுபடுத்த பள்ளிகளுடன் வலுவான தொடர்புகளை ஏற்படுத்த இத்திட்டம் பரிந்துரைப்பதுடன் வயதானவர்களுடன் வழக்கமான தகவல்தொடர்புக்கான தளத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு விரைவுக் கண்ணோட்டத்திற்கு, கீழே உள்ள QR குறியீடுகளை ஸ்கேன் செய்வதன் மூலம் சுருக்கக் காணொளியைப் பார்க்கலாம் அல்லது முழு அறிக்கையையும் படிக்கலாம்.

சுருக்கக் காணொளி

அறிக்கை

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலின் உறுப்பினராக, சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதலுக்குப் பங்களிக்கும் 10,000க்கும் மேற்பட்ட பதிலாளர்களைக் கொண்ட குழுவில் நீங்களும் அங்கம் வகிக்கிறீர்கள். SLP-யில் 80% பேர் 2015-இல் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர், மீதமுள்ள 20% பேர் 2021-2023-க்கிடையில் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர். எங்கள் கருத்தாய்வுகளில் தொடர்ந்து பங்குகொண்டு கருத்துகளைப் பகிர்ந்தமைக்கு நன்றி.

எங்களைத் தொடர்புகொள்ள

உங்கள் முகவரி அல்லது தொலைபேசி எண்ணை நீங்கள் மாற்றியிருந்தால், கருத்தாய்வை முடிப்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால், அல்லது ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கருத்துகள் இருந்தால், 6808 7910 (**காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை**, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) என்ற எங்கள் மையத்தின் நேரடித் தொலைபேசி எண்ணில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது slp@smu.edu.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதில் நாங்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.