

今日触点

其他

流动职业联系站

(9时30分—18时, 最后一天, 乌美1道第302和306座组屋之间的舞台, 免费)
劳动力发展局主办, 提供求职贴士和相关信息。
网址: go.gov.sg/ccotg-go-where

“新心相连”

就业与技能资讯站

(10时30分—20时30分, 最后一天, 新达城1楼大厅, 第3和第4大厦, 免费)
劳动力发展局主办, 公众可了解就业支援计划及配套资讯。
网址: go.gov.sg/sgujs-infokiosk

演出

第五届鼎艺华乐室内乐节: 海外知己·飞粤香港

(19时30分, 滨海艺术中心音乐室 (Recital Studio), 门票: 28元)

数码



【2022年回顾】你我身边的小人物

过去一年里, 哪些小人物曾带给我们温暖、感动与欢笑?



扫描二维码
一起重温
他们的故事

五大热门新闻

- 张兰开播解释“不是中国籍”小S被讥惨忍不住“26字回应”
- 新马港拥九房产 朱咪咪三招省钱
- 没有PayNow或银行户头 OCB提款机也可领政府补助金
- 女病患袭击侮辱医护人员 被令接受缓刑评估
- 没有系上安全背带 油漆工人二楼坠下丧命

(根据zaobao.sg昨晚6时单日排行)

联系方式

电邮: zblocal@sph.com.sg
新闻热线: 1800-7416388
或 92288736
网站: www.zaobao.sg
面簿: facebook.com/zaobaosg

活动消息可寄交“今日触点”
负责人或传真至6319-8121
或电邮: zblocal@sph.com.sg

街坊街坊 王婧婷 报道
gladysyt@sph.com.sg

张思恩从小就了解“助人为快乐之本”的道理。无论在本地或国外旅游, 她都时刻留意周围饿肚子或流落街头的弱势者, 并毫不犹豫地上前帮助他们。

张思恩虽然才10岁, 却已参加了21场海内外歌舞比赛和慈善演出, 她从三岁开始就为印度尼西亚的弱势群体表演, 也从两岁起和家人参与派发食物等义工活动。

受外公与母亲积极行善影响, 明年升小五的张思恩从小就深刻了解“助人为快乐之本”的道理。无论在本地或国外旅游, 她都时刻留意周围饿肚子或流落街头的弱势者, 并毫不犹豫地上前帮助他们。

张思恩立志当医生, 未来可为贫困者提供免费医疗服务。“每当我看到不幸的人露出悲伤或无助的表情, 我都希望给他们所需用品或食物来减轻他们的痛苦, 就能帮到帮嘛。我在帮助年长者时, 也会希望当我的祖父母在外需要帮忙时, 会有人同样

小义工满满正能量



今年10月, 张思恩获清洁产品公司委任为“洗手大使”, 通过到不同学校和视频制作等活动, 推广洗手和消毒的重要性。

(受访者提供)

善待他们。”

张思恩儿时出现自闭症症状, 母亲在她约两岁半时, 让她报读音乐剧等表演课程, 希望提升她的自信心和社交能力。

家人之后发现她在歌舞方面的才华与热忱, 并帮她报名了许多比赛, 但张思恩最喜欢的仍是为公益活动演出, 包括为本地自闭症儿童与他们的家人、唐氏综合征患者, 以及每半年到印尼的孤儿院和疗养院等地方表演, 希望通过歌舞传递正能量。

2020年起, 张思恩每周六都会到民众俱乐部派发食物给贫困

者, 母亲希望接下来可带张思恩到柬埔寨帮忙当地居民修建道路等。

母亲张慧丽(50岁, 家庭主妇)说: “我们唯一担心的是她还小, 难以分辨哪些人真正需要帮助。但随着她逐渐长大, 能做的事情更多, 我们也会让她接触更多不同领域的志工。”

今年10月, 张思恩与两名来自不同国家的儿童受清洁产品公司委任为“洗手大使”, 到不同学校和借助视频制作等活动, 在各自的社区内, 推广洗手和消毒的重要性。

陈笃生医院明年起扩大两疫苗项目

年长者复诊时可接种流感肺炎疫苗

陈笃生医院自2020年10月试行的护士负责的疫苗接种计划, 方便年长者接种这两种疫苗, 提高接种率。病患无须事先预约或特地前往另一诊所接种疫苗, 他们在复诊时, 在专科诊所就能顺便打针。

王婧婷 报道
gladysyt@sph.com.sg

明年起, 年长者和高风险群体到陈笃生医院专科诊所复诊时, 可顺便接种流感和肺炎疫苗。

随着冠病疫情减缓, 旅游限制和疫情安全管理措施也逐渐放宽, 本地的流感传播率呈上升趋势。

预计将继续增加。65岁及以上的年长者每年与流感相关的死亡比例, 比一般人高出约10倍, 每年平均有588起额外死亡与流感有关。

不过, 公众仍缺乏接种流感疫苗的意识。据2019年全国人口健康调查, 每五名60岁到74岁人当中, 仅一人在过去一年中接种

流感疫苗; 每10名65岁至74岁人当中, 仅一人接种过肺炎球菌疫苗。流感疫苗最好每年接种一次, 两剂肺炎疫苗则可让人终身免疫。

陈笃生医院自2020年10月试行的护士负责的疫苗接种计划, 方便年长者接种这两种疫苗, 提高接种率。

病患无须事先预约或特地前往另一诊所接种疫苗, 他们在复诊时, 在专科诊所就能顺便打针。

陈笃生医院老年医科中心护士叶秀花是项目的其中一名护

士培训师。她在星期四(12月15日)的记者会上说, 病患到专科诊所复诊时, 护士会主动向合适的病患推荐疫苗。

研究: 接种流感疫苗后做运动可提高体内抗体

项目目前已在陈笃生医院的七个专科诊所中试行, 并将逐步扩大至其余25个专科诊所。

项目推出的首18个月内, 为超过4000名病患施打流感疫苗, 超过1000名病患则接种了肺炎球菌疫苗。

叶秀花说: “很多病患犹豫

要不要接种疫苗的原因之一, 是觉得自己岁数已大, 又患有多重疾病, 因此不知道疫苗接种是否有用。”

由国家传染病中心和陈笃生医院展开的研究显示, 患有高血压、高血糖和肥胖等代谢综合征的65岁及以上年长者, 若控制好病情, 接种流感疫苗后的免疫反应与一般人差不多。

这项在今年11月发表、名为DYNAMIC的群体研究也发现, 接种A型流感H3N2疫苗后做体力活动, 可进一步提高体内产生的抗体。

研究旨在探讨哪些因素可影响老年人接种流感疫苗后的免疫反应, 招募了220名65岁及以上的人, 当中近九成患有至少一种慢性疾病。

首席研究员国家传染病中心顾问医生萨普纳(Sapna P. Sadarangani)指出, 很多人误以为普通感冒就是流感, 其实流感可包括高烧、咳嗽和喉咙痛, 导致上下呼吸道感染, 感冒一般只出现鼻塞。

“流感可引发肺部问题和心脏病等严重并发症, 甚至导致死亡。”

《联合早报》

经济展望暨
投资讲座
2023

把握兔年市场走势, 学习理财本领, 伺机而动! 中美竞争、科技脱钩、高通胀高利率、加密货币泡沫化, 挥别冠病疫情后, 迎面而来的是更多未知与乱象。迈入2023水兔年, 新加坡经济有哪些机遇和风险? 在世纪变局中, 我们要如何部署投资, 让财富生生不息? 著名经济学家与财经专家为你全面分析2023年投资布局。

2023年1月7日(星期六)

下午1时30分至4时

THE STAR GALLERY

@ 星宇表演艺术中心

The Star Vista 三楼

(在波那维斯达Buona Vista地铁站旁)

报名费: 每人\$25 净价

席位有限, 及早报名, 先到先得

请扫描QR码或上网到

event.sph.com.sg/zbinv23报名。



兔年
理财本领



主办单位:

联合早报
LIANHE ZAOBAO

100
百年如新



陈企业博士

新加坡太平洋经济合作

委员会主席

新加坡在全球化挑战中迎难而上

贸易投资全球化和金融资本一体化面对挑战和瓶颈, 经济快速增长但却不平衡的社会发展引来对全球化的不满。科技创新的剧烈竞争和网络的高度发达虽提升了经济效益但却造成了更不可预测的市场、不安定的社会和令人担忧的地缘政治。面对此大逆境, 路漫漫其修远兮, 新加坡须上下一心, 寻求在逆境中继续茁壮成长。



曾瀚沧博士

香港城市大学特约教授

乱象丛生的永续投资

多重政经风险交织, 全球金融市场乱象丛生, 通过严谨分析投资趋势, 为读者提供稳定投资全球股票的眼光和睿智。