

劳发局推出“助她入职”计划 助女性重拾信心重返职场

孙靖斐 报道
jfseng@sph.com.sg

2019年以来，超过6万8000名女性透过劳动力发展局和职总就业与职能培训中心的各种就业计划和服务受雇，占了劳发局协助对工作者的总数的一半。

为支持有意重返职场的女性顺利入职，劳发局昨天正式推出“助她入职”(herCareer)计划，并通过实体职业展和新设立的herCareer网站，为求职者提供一站式协助。

人力部政务部长颜晓芳昨日出席在勿洛心大厦举行的职业展时提到，我国目前有约26万名介于25岁到64岁的无业女性，而当局也希望在未来10年到20年间看到更多女性重返职场。

“相关计划是为了协助有意重返职场的女性重拾信心和勇气，照顾家庭的同时也能在事业上闯出一片新天地。”

职业导师现场 为求职者提供咨询

职业展上除了有六家企业提供待填补职位，也设有职业导师对谈环节和工作坊，并由回教社会发展理事会、职总妇女与家庭事务处和非营利组织Daughters of Tomorrow等机构为求职者提供咨询和支持。

作为参展集团之一，面包物语这次有逾40种职位、超过200个职缺开放申请。集团餐饮业务营运总监赖国昌(49岁)说：“集团理解一些女性为了家庭而退出职场，她们若要重返职场将面临各种挑战。因此，这次参展也是为了发出明

确信息，表达我们不但认可女性的能力，也乐意为员工做出调整，包括安排时间灵活的兼职工作制。”他也相信，员工把家庭安顿好，才能有更好的工作表现。

曾投入制造业10余年，却为家庭离开职场12年的陈燕英(57岁)昨日前来职业展，寻找工作并了解时下就业趋势。她的丈夫去年受冠病疫情影响而失业，令上有80多岁母亲，下有一名10岁儿子的她决定重返职场。

“现在物价上涨，经济不景气，我希望可以找到工作来帮补家用，同时填补时下的职场需求。”

劳发局职业

导师卓允雅(47岁)本身也是一名重返职场的女性。在媒体

工作20多年的她在2018年9月面对公司重组的不确定性而辞工，专心陪伴将要参加小六会考的儿子备考。隔年年底她决定重返职场，却碰上冠病疫情，在接下来五个月提交上百份工作申请却求职未果，终于在2020年3月由朋友介绍到劳发局寻求就业咨询。她在4月成为职业大使，并在半年后担任职业导师。

她说：“重返职场可以是一条艰辛孤独的路，而我认为个人心态很重要，无论是停工一年还是九年都不该丧失自信，而是要积极自我提升并寻求帮助。”

作为过来人，卓允雅认为个人经历让她提供咨询时更具说服力，她也因此接触上千个求职者，并与其中许多人成为好友。



劳发局职业导师卓允雅

陈笃生医院推出新方案 膝关节置换术更快康复 病患花费少又免去痛感



彼得(绿衣)去年12月左膝盖做了全膝关节置换术。在陈笃生医院的加速康复流程下，他的康复过程更快且顺利，也无须住院。这不但让病人节省费用，也协助缓和了院方在疫情期间床位吃紧的问题。(陈斌勤摄)

按照加速康复流程，院方通过包括矫形外科医生、麻醉师、护士，以及物理和职能治疗师的跨部门协作，结合了麻醉、复健和护理等术前到术后的多重手段，减少了术后的后遗症和住院时间。

王婧婷 报道
gladysyt@sph.com.sg

去年初，土木工程师顾问彼得(63岁)左膝盖的疼痛加剧，几个月内迅速恶化。他不只白天

里难以行走或开车，到了晚上也痛得难以入眠，生活素质严重受损，止痛药也没什么功效。

疫情导致手术被推迟

彼得(Peter Antony Xavier)后来向陈笃生医院预约了年底前往就医，希望能尽快进行全膝关节置换术。可是，就在接近预约日期时，院方通知因疫情恶化，预约可能须延后至少三个月。

彼得受访时说：“当时接到消息，我非常错愕。院方告诉我，全膝关节置换术属于非紧急的医疗程序，因此会受到疫情影响而暂时搁置。可是我的膝盖频频作痛，根本无法专心工作和正常生活。”

幸好，陈笃生医院去年3月开始为须要全膝关节置换术的病患推出加速康复(Enhanced Recovery After Surgery, ERAS)流程，把原本须住院约一周的全膝关节置换术转为可当天出院的日间手术，并在去年12月加快接收

这类病患。彼得这才保住了预约时间，在12月终于摆脱了膝盖疼痛的困扰。

按照加速康复流程，院方通过包括矫形外科医生、麻醉师、护士，以及物理和职能治疗师的跨部门协作，结合了麻醉、复健和护理等术前到术后的多重手段，减少了术后的后遗症和住院时间。

康复流程简化 院方有更多资源应对疫情

陈笃生医院矫形外科关节置换主任兼顾问医生陈国平说：“如今接受全膝关节置换术的病患不必再占用病床等有限资源，医院可保留更多资源来应对疫情，膝关节置换也不用延后。”

冠病疫情暴发前，陈笃生医院每月可进行50到60起全膝关节置换手术，在疫情高峰期，须住院的这类择期手术几度中止。

有了新流程，团队会尽可能为病患进行骨髓麻醉，以减少全身麻醉药物在术后引起的恶心、呕吐和头晕，帮助病患尽快恢复行动能力。

病患也会定时服用止痛药，防止在康复过程中感觉到疼痛，

妨碍康复。团队也会在术前向病患详细解释关于手术的详情，包括手术过程和术后的各种护理和经济安排。

彼得约五年前完成了右脚的全膝关节置换术，他发现，去年的术前咨询更加详细，也包括麻醉等各方面知识。但另他最满意的是整个康复过程中，没感觉到任何疼痛，有别于五年前，苏醒时就马上有痛感。

此外，他五年前在手术后住院两天，去年手术当天就出院了，省了大约1100元的费用。

陈国平说，加速康复流程适用于所有全膝关节置换术的病患，患有多重健康问题如肾脏病或对药物敏感的病患，可接受进度适合他们的加速康复流程。

陈笃生医院如今已为超过100名病患，通过这项流程进行全膝关节置换术。陈笃生医院的加速康复流程先是在四到五年前于结直肠外科推出，过去两三年开始见到病患术后的住院时间显著缩短。

院方正在在探讨也对髋部关节替代或涉及脊椎等的大型手术推出加速康复流程。

新空下 展示你的创作才华

热爱歌词创作，渴望在音乐舞台绽放光芒？2022年“新空下”新谣歌唱及创作比赛邀请你来展现才华。

歌曲填词组参赛详情

- 丰富奖金待赢取
- 歌词的指定主题是“畅想未来”。比赛曲目由本地资深音乐人梁定江创作。
- 参赛人数：可独自报名参赛，也可几人合作，但以5人为限。
- 参赛资格：在籍中学、初院、高中、工艺教育学院和理工学院学生。参赛组员中，须有至少一半参赛者是新加坡公民或永久居民。
- 参赛者提交报名表后，主办方将另发一个链接让参赛者上传词句。
- 报名截止日期：6月26日

欲知报名详情和参赛规则，请浏览：<https://go.gov.sg/xkx2022> 或 <https://xinyao.zaobao.com/>

第五届宜居挑战赛 德国公司农林项目获奖

安诗一 报道
anshiyi@sph.com.sg

一项以农业种植来保护森林、保护生物多样性并恢复退化土地，并且促进东南亚地区的可持续发展的企划案，成为今年宜居挑战赛最大赢家。

这个由德国公司Fairventures Social Forestry提出的项目，不仅获得淡马锡基金提供的100万元项目开发资金，还获得两家创投公司PlanetRise和求索创投(Quest Ventures)追加的奖金10万元及5万元。

Fairventures Social Forestry首席财务官薛乐(Paul Schüller)说，在印度尼西亚，这项计划已经与加里曼丹(Kalimantan)的当地社区合作超过三年，在当地超过3000公顷的试点项目取得了良好的进展。

“我们将利用这笔资金来扩大并加快我们的计划，以便在恢复退化的土地、长期帮助当地社区以及涉及混合融资等方面，最大限度地发挥积极影响。”

今年举行的第五届宜居挑战(The Liveability Challenge)聚焦减碳脱碳、食品和农业技术以及以自然为本的解决方案三大主题。

新加坡团队红点分析(Red Dot Analytics)通过人工智能和数



德国公司Fairventures Social Forestry提出的以农业种植保护森林与土地的企划案，在第五届宜居挑战中获得淡马锡基金会提供的100万元项目开发资金。淡马锡基金会项目总裁兼赛事评审林福全(左)为Fairventures团队代表颁奖。(益笔思提供)

码孛生技术抑制数据中心的能源消耗项目、英国团队CQUESTR8的大规模碳封存项目、新加坡和新西兰的测量碳团队GAIT等六个可持续发展解决方案。从400多份企划案中脱颖而出进入决赛。

淡马锡基金会项目总裁兼赛事评审林福全说：“我们很高兴支持Fairventures的这个系统，通过农林种植来保护森林并且恢复退化的土地，在混合融资框架下为当地农民提供可持续的收入。这个与当地利益相关者的长期合

作关系将改善当地社区的生计，创造积极的社会和生态影响。”

本地环保媒体公司益笔思(Eco-Business)创始人詹思澄在活动致辞时，对新加坡几十年内实现净零或低碳经济表示乐观。

她说：“突破创新是亚洲热带地区气候行动的重要推动力，这个地区快速发展，对资源要求很高，但在采用昂贵的解决方案方面受到限制。宜居挑战赛在寻找高潜力的解决方案并帮助它们扩大规模方面发挥关键作用。”