

COLOURS IN EVERYDAY LIFE

Warna-warni
Dalam
Kehidupan
Seharian

அன்றாட
வாழ்க்கையில்
வண்ணங்கள்

多姿多彩
的日常生活

Scan this with a QR code reader to download an e-copy of this Toolkit:



<https://for.sg/aic-colourseveryday-p>

Copyright © 2026 Agency for Integrated Care Pte Ltd

Any reproduction or redistribution of part or all of the contents in this book in any form is prohibited unless written notice is given to AIC other than the following:

- (i) For Community Care sector service providers, you may print or photocopy extracts for use in senior care-centric activities/services only; and
- (ii) For members of the public, you may print or photocopy extracts for your personal and non-commercial use only.

Any equipment, product or process mentioned, whether in the form of photographs or texts, serves merely to illustrate a teaching point and does not in any way endorse, promote, or market them for use in the community care sector.

Disclaimer and Safety Notice

To the extent permitted by law, Agency for Integrated Care Pte Ltd disclaims any liability for personal injury or property damage arising from the use or reliance on the contents of this book. All contents are designed for informational purposes only and should not be taken as professional or medical advice. Any suggested activities should be reviewed for the suitability for the target participants and when in doubt, please seek advice from appropriately-trained care professionals.

All rights reserved.

Strictly not for sale.

Published by Agency for Integrated Care Pte Ltd
5 Maxwell Road, #10-00 Tower Block
MND Complex
Singapore 069110

Website: www.aic.sg

Welcome!

We hope you will find joy in colouring these illustrations depicting the sights, sounds, tastes and everything familiar about Singapore.

The illustrations have been tiered to be enjoyable for all seniors, persons living with dementia, their loved ones and caregivers. Do also remember to discuss the memories associated with these items using the conversation prompts to discover new information about each other!

Keep well and may your days be filled with bright and cheerful colours!

Agency for Integrated Care (AIC)

欢迎!

我们希望您会在为这本以新加坡城市为主题的插图册填上颜色的过程中找到喜乐。

这些插画设为不同的难度等级, 适合所有的年长者, 失智症患者, 家人和看护者一同参与! 记得要在填上颜色时, 使用对话提示一同讨论图案中带给年长者的相关回忆。

从中了解彼此, 促进感情!

祝您身心健康, 原您过的每一天都是多姿多彩的!

护联局 (AIC)

Apa khabar?

Kami berharap anda akan seronok mewarnai ilustrasi-ilustrasi yang mempamerkan pemandangan-pemandangan, bunyi-bunyian, citarasa dan semua yang anda tahu tentang Singapura.

Ilustrasi-ilustrasi berikut sesuai untuk semua warga emas, orang-orang yang hidup dengan demensia, orang-orang tersayang dan penjaga-penjaga. Bincanglah kenangan-kenangan yang anda ingati berkaitan dengan ilustrasi-ilustrasi berikut melalui pembantu perbualan, supaya anda dan orang tersayang boleh mengetahui informasi baru tentang satu sama lain.

Semoga anda sentiasa sihat dan perjalanan hidup anda penuh warna-warni.

Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC)

வணக்கம்!

சிங்கப்பூரின் காட்சிகள், ஒலிகள், சுவைகளை மற்றும் சிங்கப்பூரை சார்ந்த பல விஷயங்களை சித்தரிக்கும் எடுத்துக்காட்டுகளை வண்ணம் தீட்டுவதில் நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

மூத்தவர்கள், முதுமை மறதியுடன் வாழும் மக்கள், மற்றும் அவர்களின் அன்புக்குரியவர்கள் அனைவரையும் மகிழ்விக்கும் வகையில் இவ்விளக்கப்படங்கள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. உரையாடல் தூண்டுதல்களைப் பயன்படுத்தி இந்த படங்களுடன் தொடர்புடைய நினைவுகளை பற்றி ஒருவருக்கொருவர் கலந்துரையாடி புதிய தகவல்களை கண்டறிய தவறாதீர்கள்!

பிரகாசமான மகிழ்ச்சி அளிக்கும் வண்ணங்கள் உங்கள் நாட்களை நிரப்பட்டும்! நலமாக இருங்கள்.

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான அமைப்பு (AIC)

Benefits of Colouring Activities

Colouring can be enjoyed by everyone; it also provides an avenue for self-care while creatively engaging the senses. While taking part in this pleasant activity, get to know each other better by using the conversation prompts found on pages 8, 22, 37, 54.

Key benefits of colouring activities include:

- Creating social experiences that help to foster bonds across people and different age ranges
- Providing a therapeutic experience, which can be experienced within minutes, which helps to reduce agitation and promote calmness (experts have likened this to a meditative effect as it provides a point of focus, thus quietening the mind)
- Invoking memories/feelings of nostalgia which can be comforting
- Offering an avenue for self-expression when other communication forms may be challenging

Additional Activity Considerations for Persons Living with Dementia

Before beginning a colouring session with your loved ones/clients, consider the following:

- Select a time of day when they are most alert
- Ensure that they are enabled to enjoy the activity best (e.g. wearing clean glasses) and in a conducive environment (e.g. sufficient lighting)
- Provide colouring options (e.g. crayons, paint) to boost creativity but limit the options, if it may be deemed too confusing
- Offer as little assistance as possible to enable independence, unless required
- Keep in mind that the session is about meaningful engagement and not solely about the outcome
- To optimise enjoyment, the colouring activity can take place over a few sessions, if required

Self-Care Tips for Caregivers

Self-care includes anything that can be done to keep you healthy and happy. Engaging in colouring activities, even if for a few minutes, can give your mind and body a chance to reset.

- Through colouring and conversations with your loved one/client, you can find out more about their history, likes and dislikes as well as information which can be beneficial in the caregiving journey
- Colouring provides a simple way to enhance focus and be present in the moment, which can help reduce anxiety
- Colouring during challenging times provides an avenue that is controllable, offering a sense of accomplishment which can lead to feelings of positivity

Find out more about self-care through the resources below!

Importance of Self-Care:



[https://for.sg/
aic-selfcare](https://for.sg/aic-selfcare)

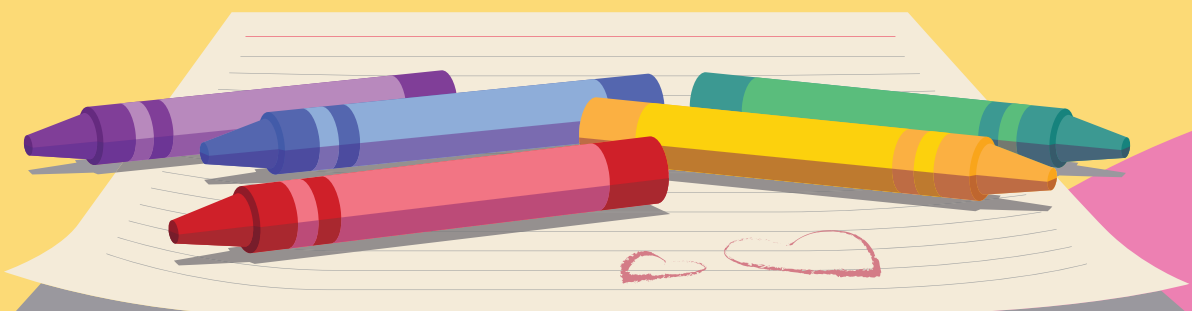
**Living with Dementia: A Resource Kit
for Caregivers - Caring for Yourself**



[https://for.sg/
dem-resources-book2](https://for.sg/dem-resources-book2)

Consider these other activities and practices for sustained positive self-care:

- 1 Exercise regularly, or as often as you can
- 2 Join a Caregiver Support Network
(Visit <https://for.sg/dh-csn> for a list of available support groups for caregivers)
- 3 Exercise self-compassion and celebrate small victories
- 4 Practise simple breathing exercises for 10 minutes a day
- 5 Try a mind-body practice like yoga, *Taichi* and deep relaxation techniques
- 6 Pamper yourself (e.g. going for a massage)
- 7 Eat a balanced diet and get quality sleep
- 8 Remain socially connected by talking to supportive friends and family members
- 9 Spend time doing activities you enjoy
- 10 Ask for help when you need it

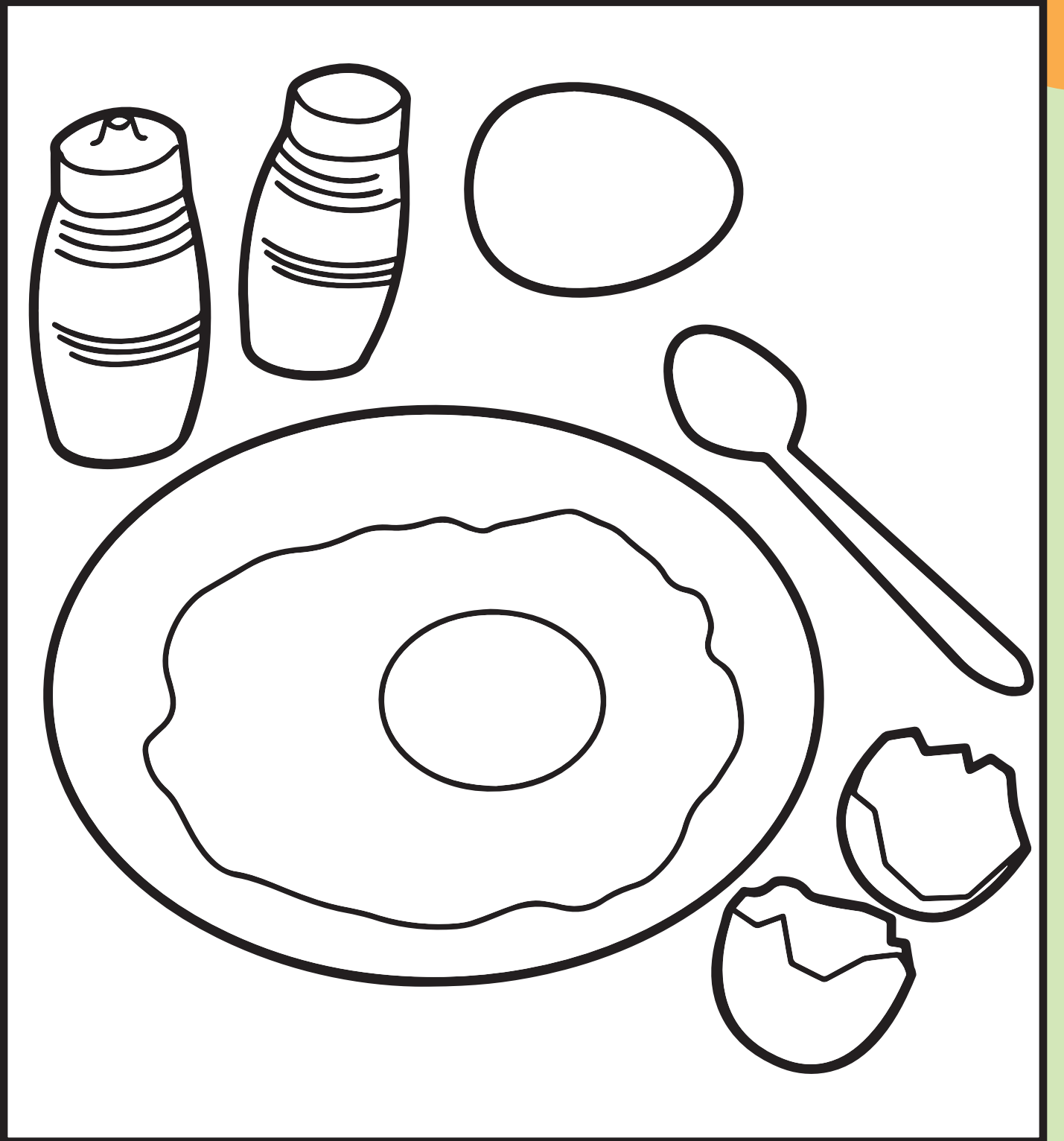


Eat Already?

吃饱没?

Dah Makan?

நீங்கள் சாப்பிட்டீர்களா?



CONVERSATION PROMPTS

对话提示

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)
(在活动中探讨这些问题。您还想问哪些问题?)

- 1 What is your happiest memory related to mealtime when you were growing up?
您小时候与吃饭相关的最快乐回忆是什么?
- 2 How do you like your *kopi/teh* (coffee/tea), and where is the best place to get it?
您喜欢怎样的咖啡或者茶?哪里可以喝到最好喝的?
- 3 What is your favourite item to cook, and why?
您最喜欢煮哪道菜?为什么?
- 4 What is one food item that you find is harder to get these days?
有什么食物现在比较难买到?
- 5 What was a common way to *tabao* (takeaway) food and drinks when you were young?
您小时候打包食物和饮料有什么常见的打包方式?
- 6 What do you remember of your first time trying durian, and do you have a favourite type?
您还记得第一次吃榴莲的经历吗?有没有最喜欢的榴莲品种?
- 7 Have you ever tried any of these snacks? Which do you like most, and why?
您有没有试过这些零食?您最喜欢哪一种?为什么?
- 8 How much did such biscuits cost when you were growing up?
您小时候这种饼干一包多少钱?
- 9 What is your favourite hawker food item, and where is the best place to eat it?
您最喜欢的小贩美食是什么,以及在哪个小贩中心可以吃到最美味的?
- 10 What is your favourite food item now, and why?
您现在最喜欢的食物是什么?为什么?

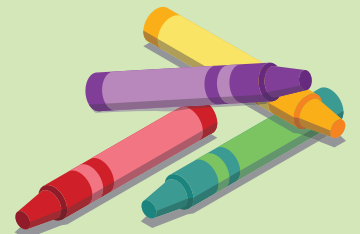


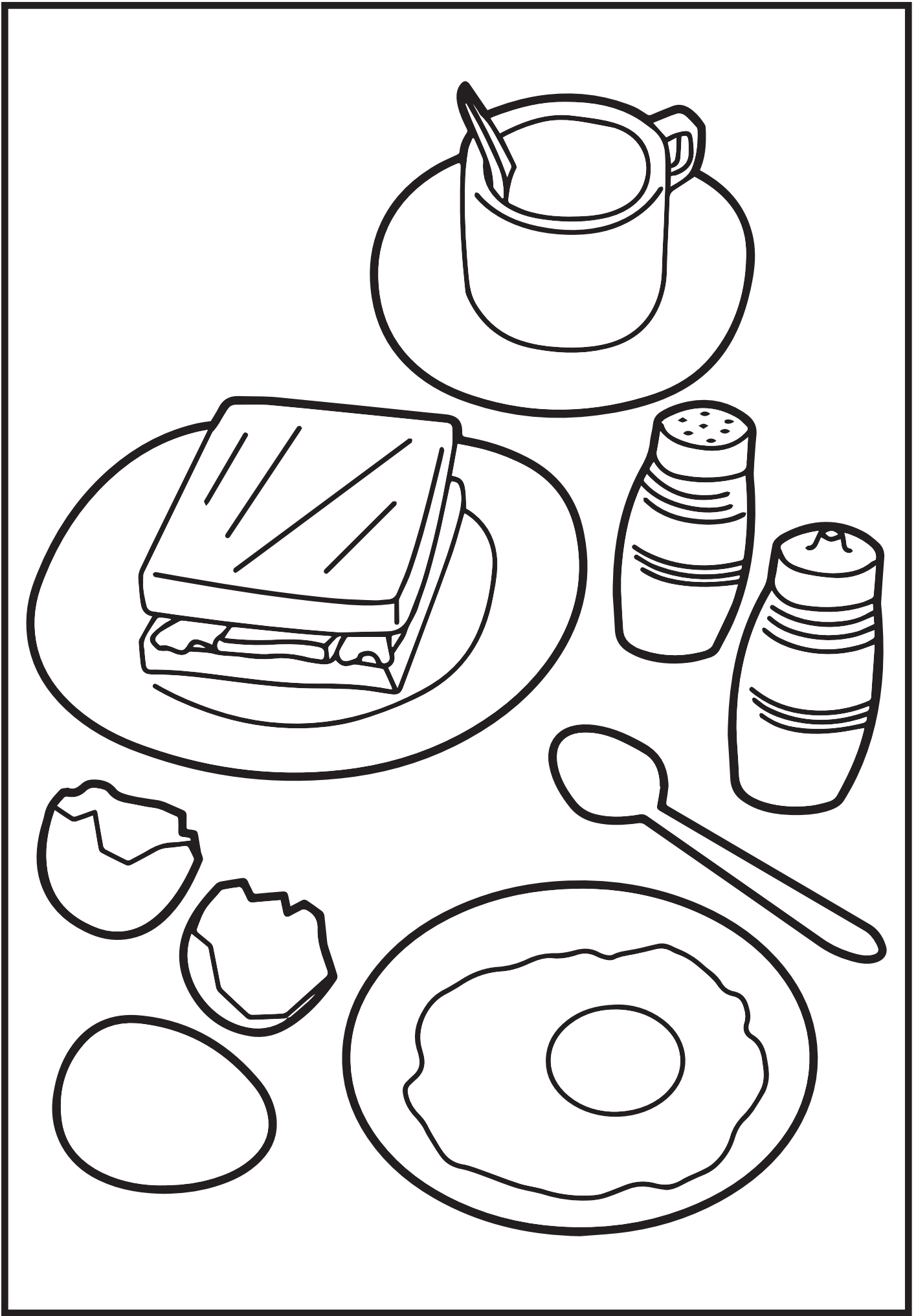
GESAAN PERBUALAN

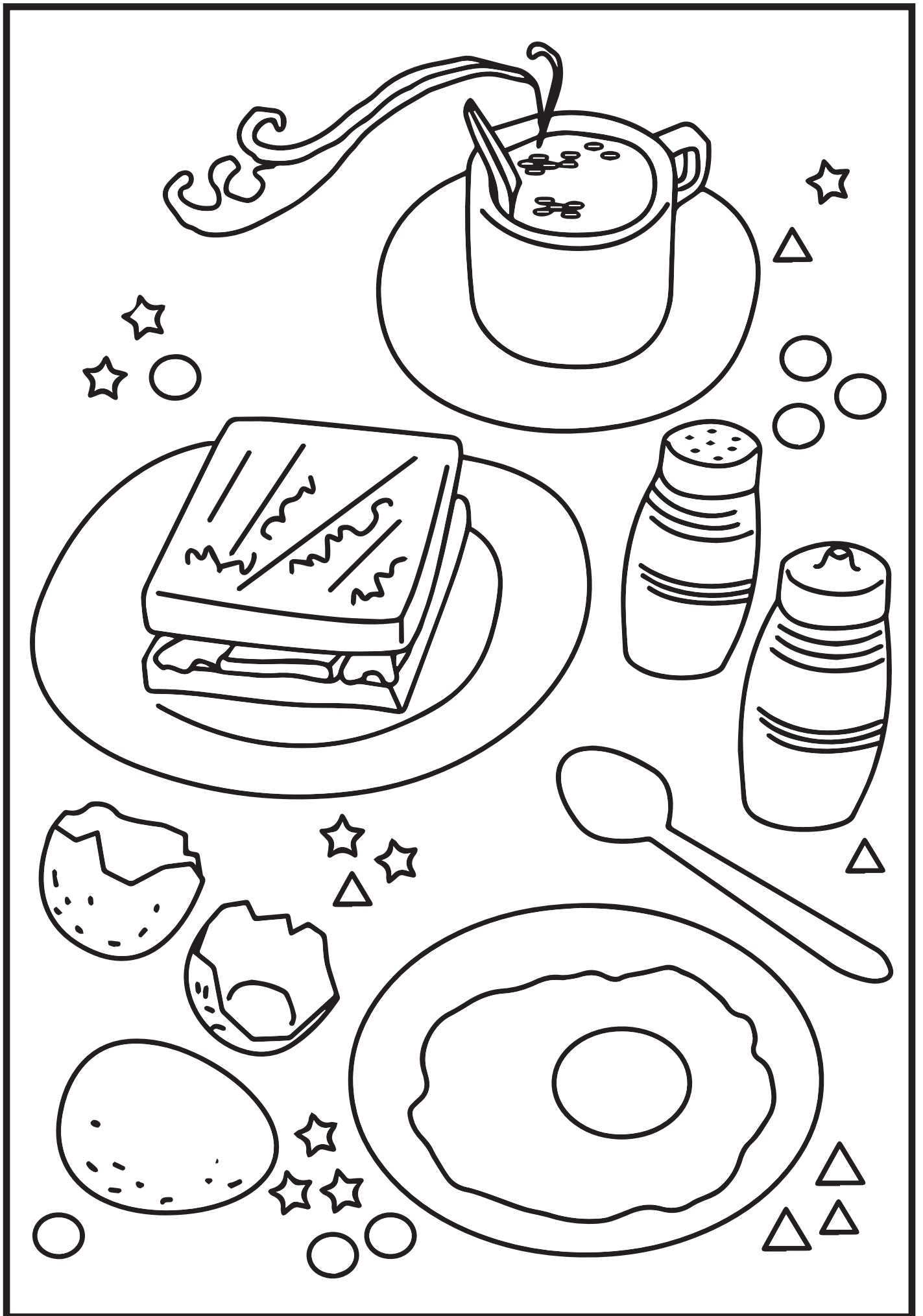
உரையாடல் தூண்டல்கள்

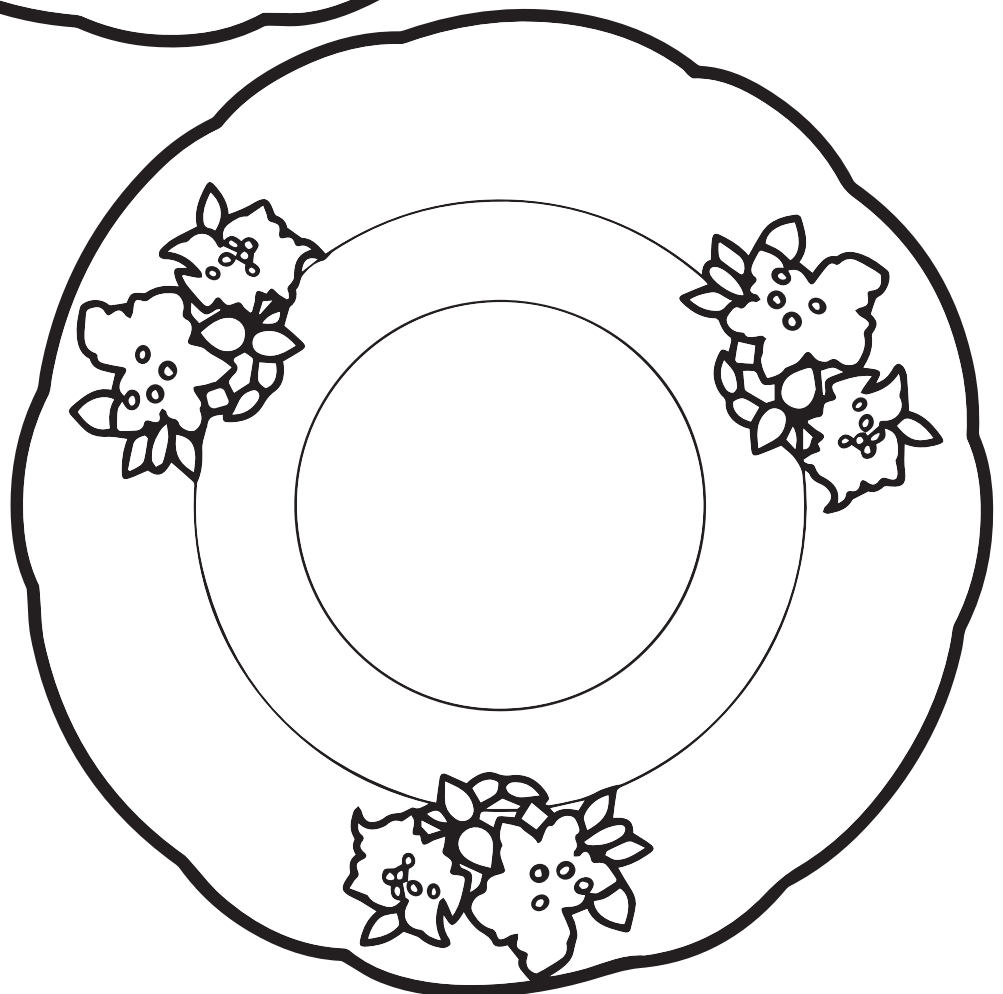
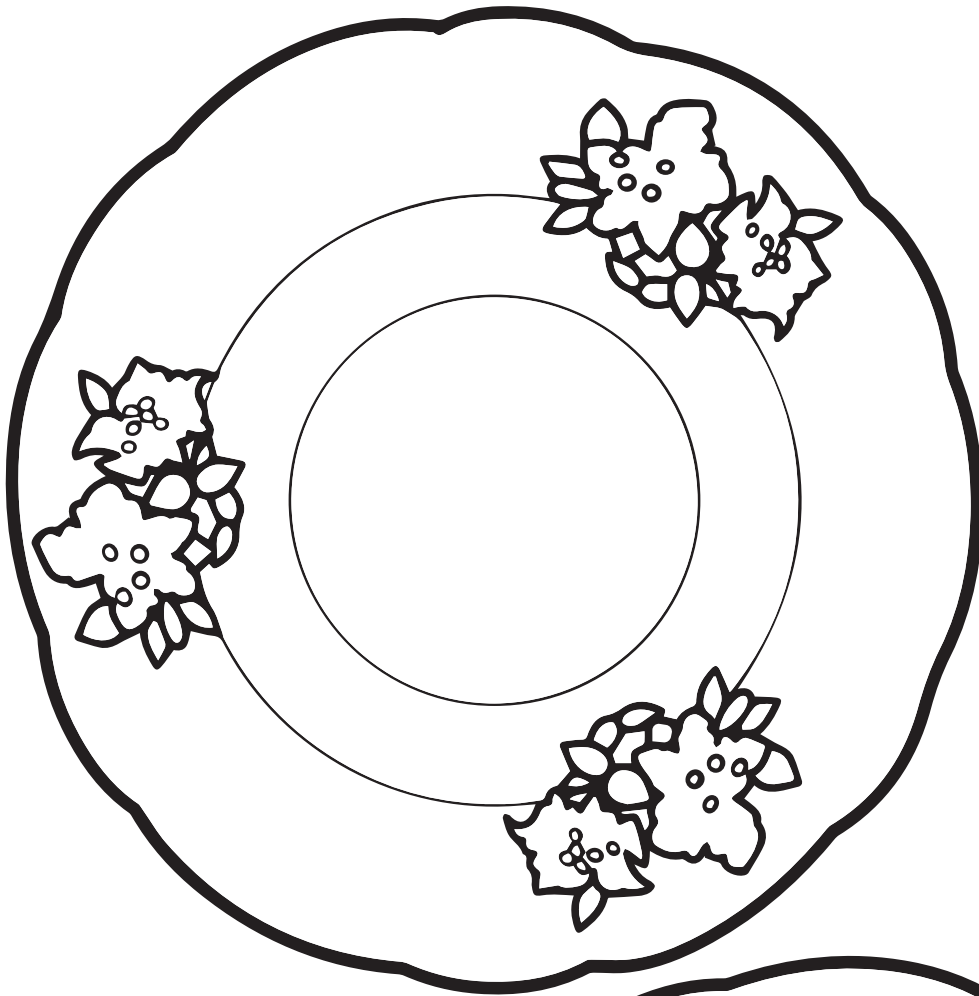
(Terokai soalan-soalan ini ketika aktiviti dijalankan. Apakah soalan tambahan yang anda ingin ajukan?)
(செயல்பாட்டின் போது இக்கேள்விகளுடன் கலந்துரையாடவும்.
வேறு என்ன கேள்விகள் நீங்கள் கேட்க நினைப்பீர்?)

- 1 Apakah kenangan paling gembira anda berkaitan dengan waktu makan semasa anda membesar?
நீங்கள் வளரும் போது உணவு நேரம் தொடர்பான உங்கள் மகிழ்ச்சியான நினைவுகள் என்ன?
- 2 Bagaimanakah anda suka kopi/teh anda dibuat, dan di manakah tempat terbaik untuk mendapatkan minuman tersebut?
உங்கள் கோபி/தே (காபி/தேநீர்) உங்களுக்கு எவ்வளவு பிடிக்கும், அதைப் பெற சிறந்த இடம் எங்கிருக்கிறது?
- 3 Apakah bahan kegemaran anda untuk dimasak, dan mengapa?
நீங்கள் சமைக்க விரும்பும் உங்களுக்கு விருப்பமான உணவு எது, ஏன்?
- 4 Apakah satu bahan makanan yang anda dapati lebih sukar untuk diperoleh sekarang?
இக்காலத்தில் எளிதில் கிடைக்காத உணவுப் பொருள் எது?
- 5 Apakah cara biasa untuk membungkus (membawa pulang) makanan dan minuman semasa anda masih muda?
உங்கள் இளமைக் காலத்தில், உணவு மற்றும் பானங்களைத் தபாவோ (பொட்டலமிட்டு எடுத்துச் செல்வதற்கான) பொதுவான வழி என்ன?
- 6 Apakah yang anda ingat tentang kali pertama cuba memakan durian, dan apakah jenis durian kegemaran anda?
தூரியனை முதன்முதலில் சாப்பிட்ட அனுபவத்தைப்பற்றி உங்களுக்கு என்ன நினைவுகள் உள்ளன?
- 7 Pernahkah anda mencuba mana-mana makanan ringan ini?
Manakah yang paling anda suka, dan mengapa?
நீங்கள் எப்போதாவது இந்த சிற்றுண்டிகளை சாப்பிட்டுப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு எது மிகவும் பிடிக்கும், ஏன்?
- 8 Berapakah harga biskut tersebut semasa anda membesar?
நீங்கள் வளரும் வயதில் அத்தகைய பிஸ்கட்டுகளின் விலை எவ்வளவு?
- 9 Apakah makanan penjaja kegemaran anda, dan di manakah tempat terbaik untuk mendapatkan makanan tersebut?
உங்களுக்குப் பிடித்த உணவங்காடி உணவுப் பொருள் எது, அதைச் சாப்பிட சிறந்த இடம் எது?
- 10 Apakah makanan kegemaran anda sekarang, dan mengapa?
இப்போது உங்களுக்கு விருப்பமான உணவு எது, ஏன்?

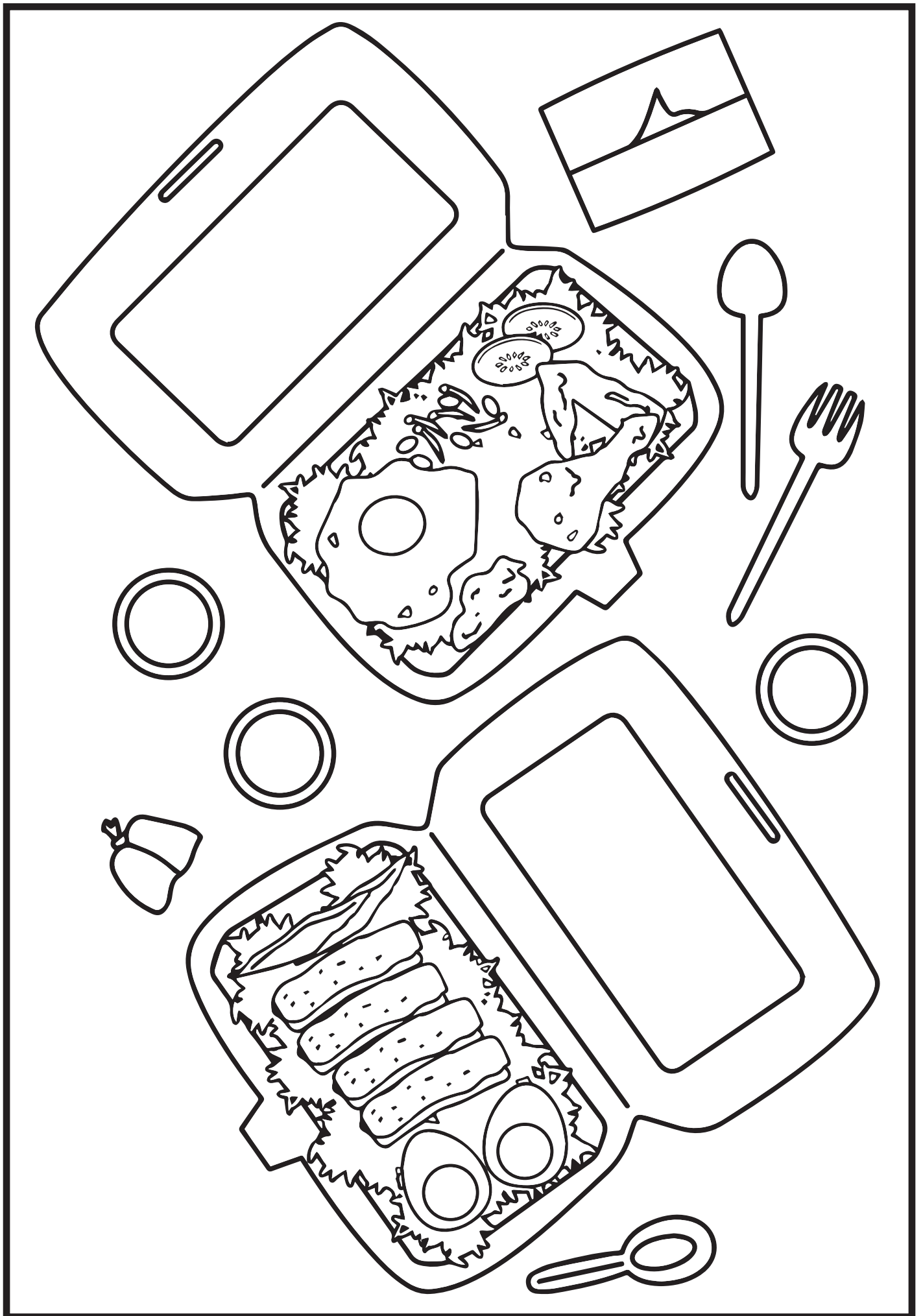


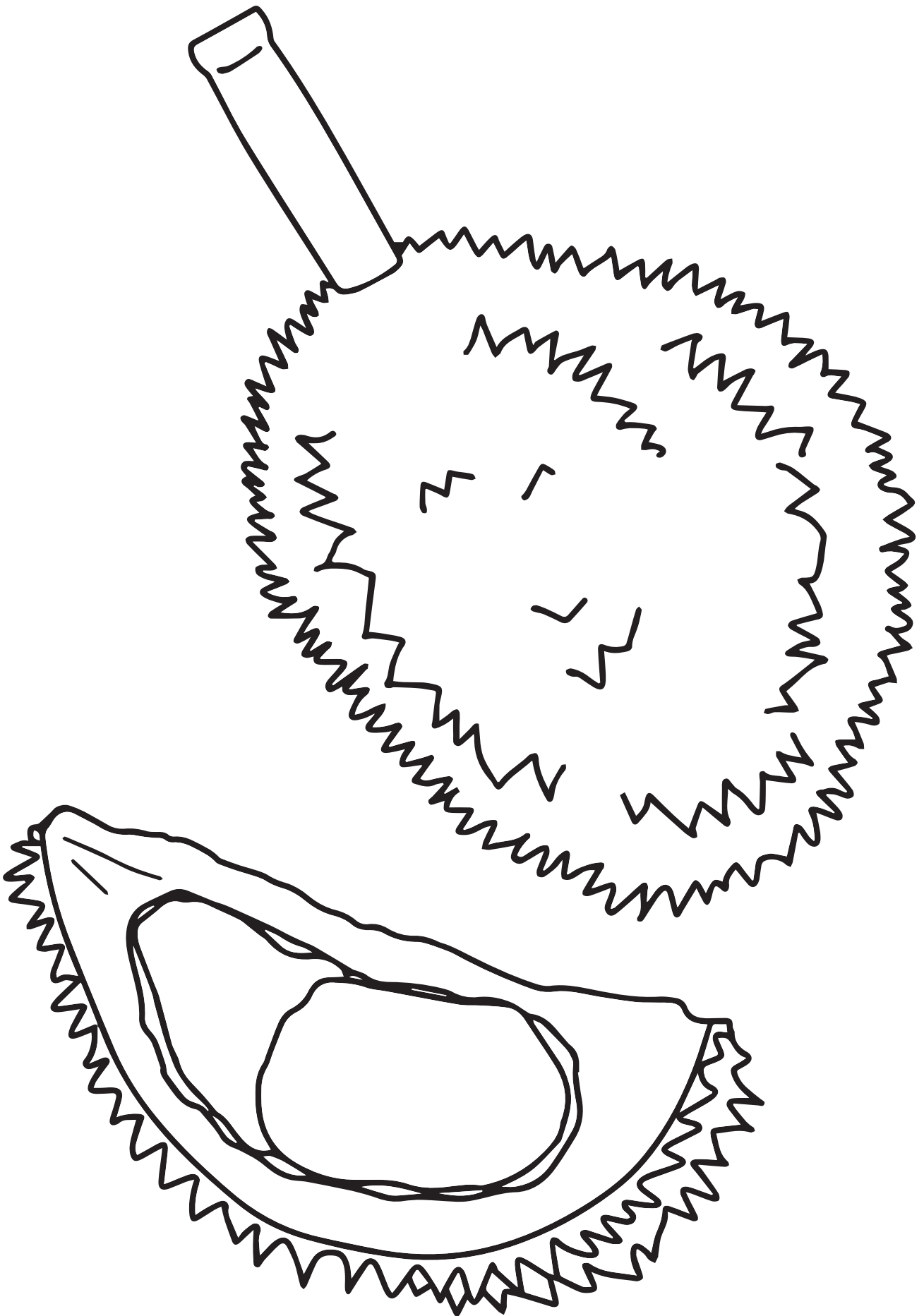


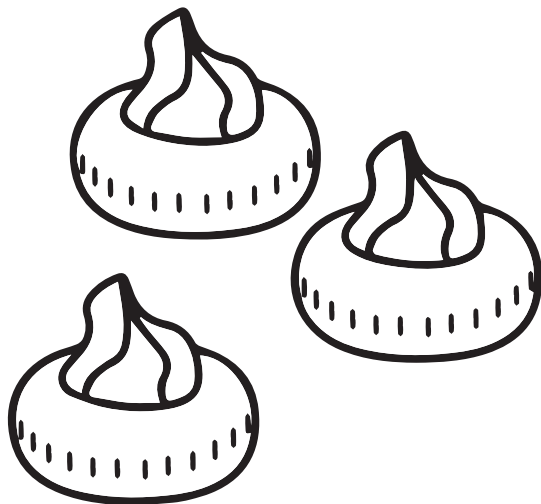
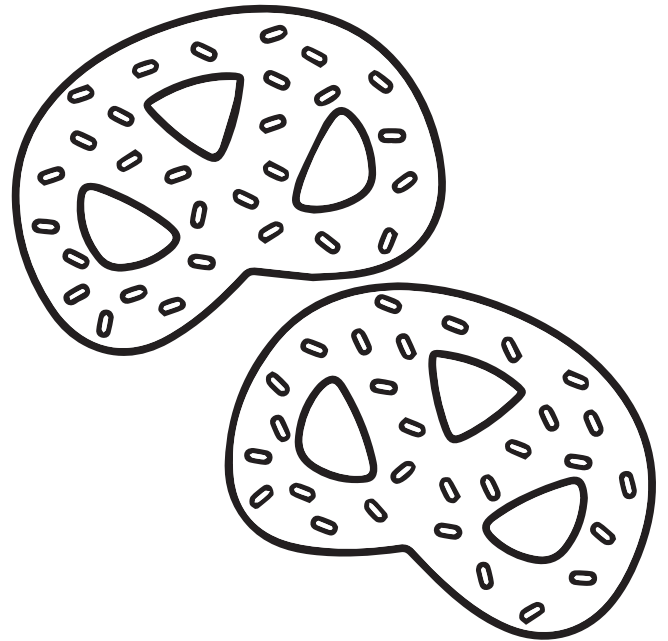
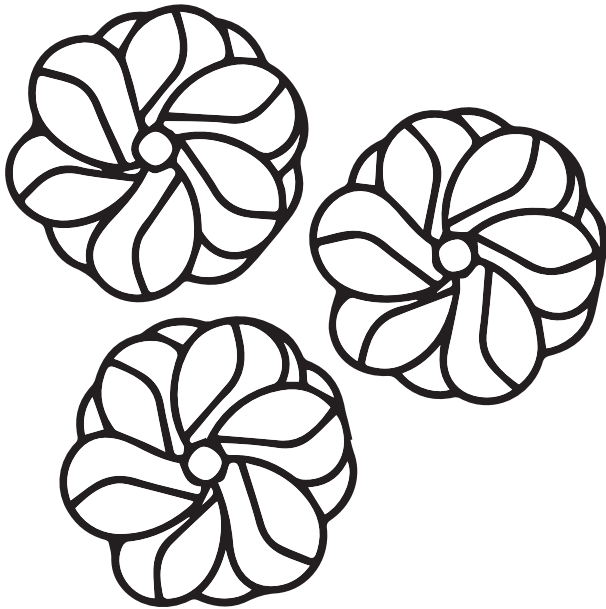
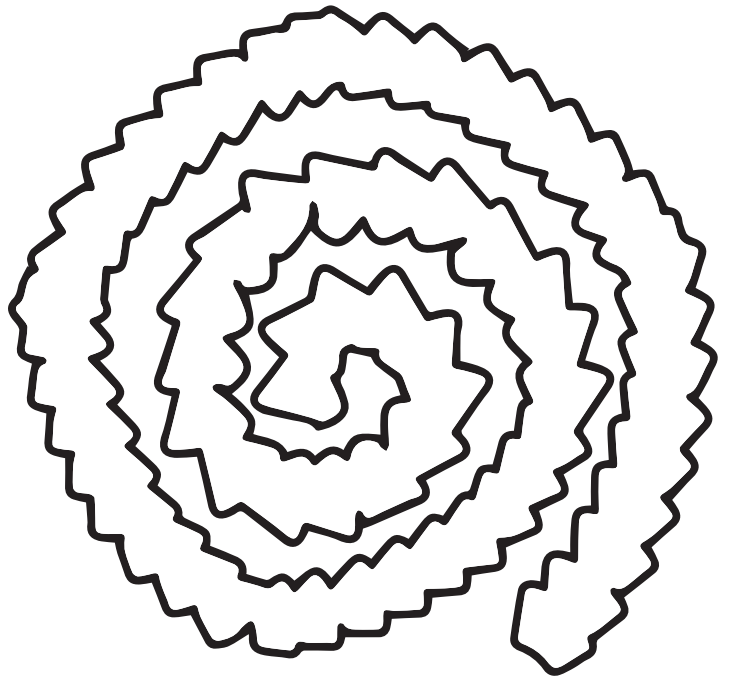
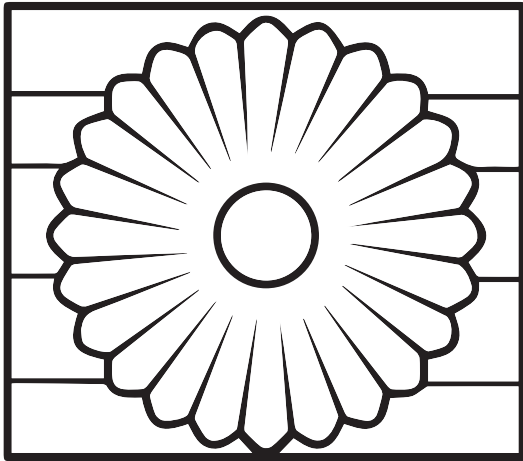


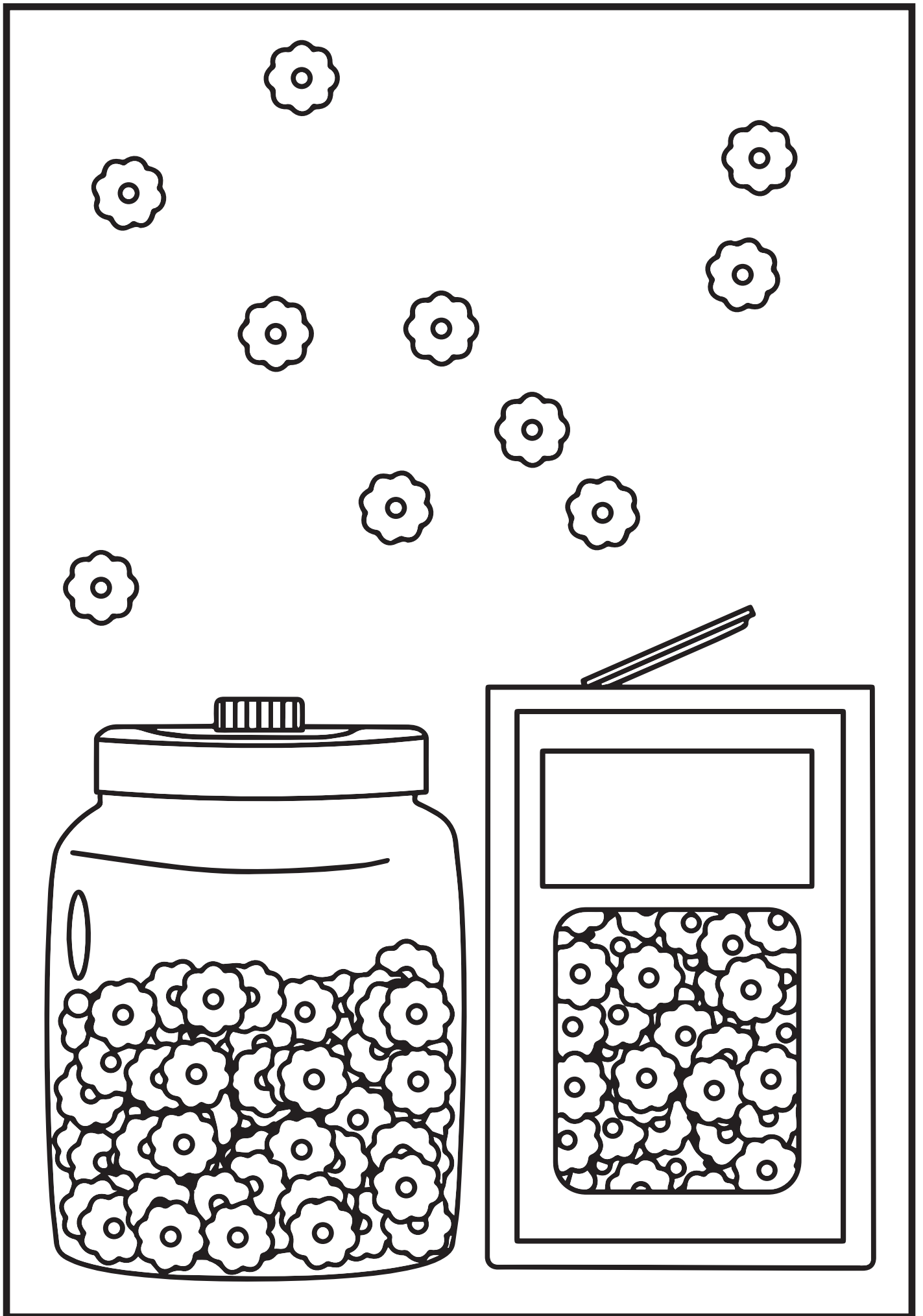


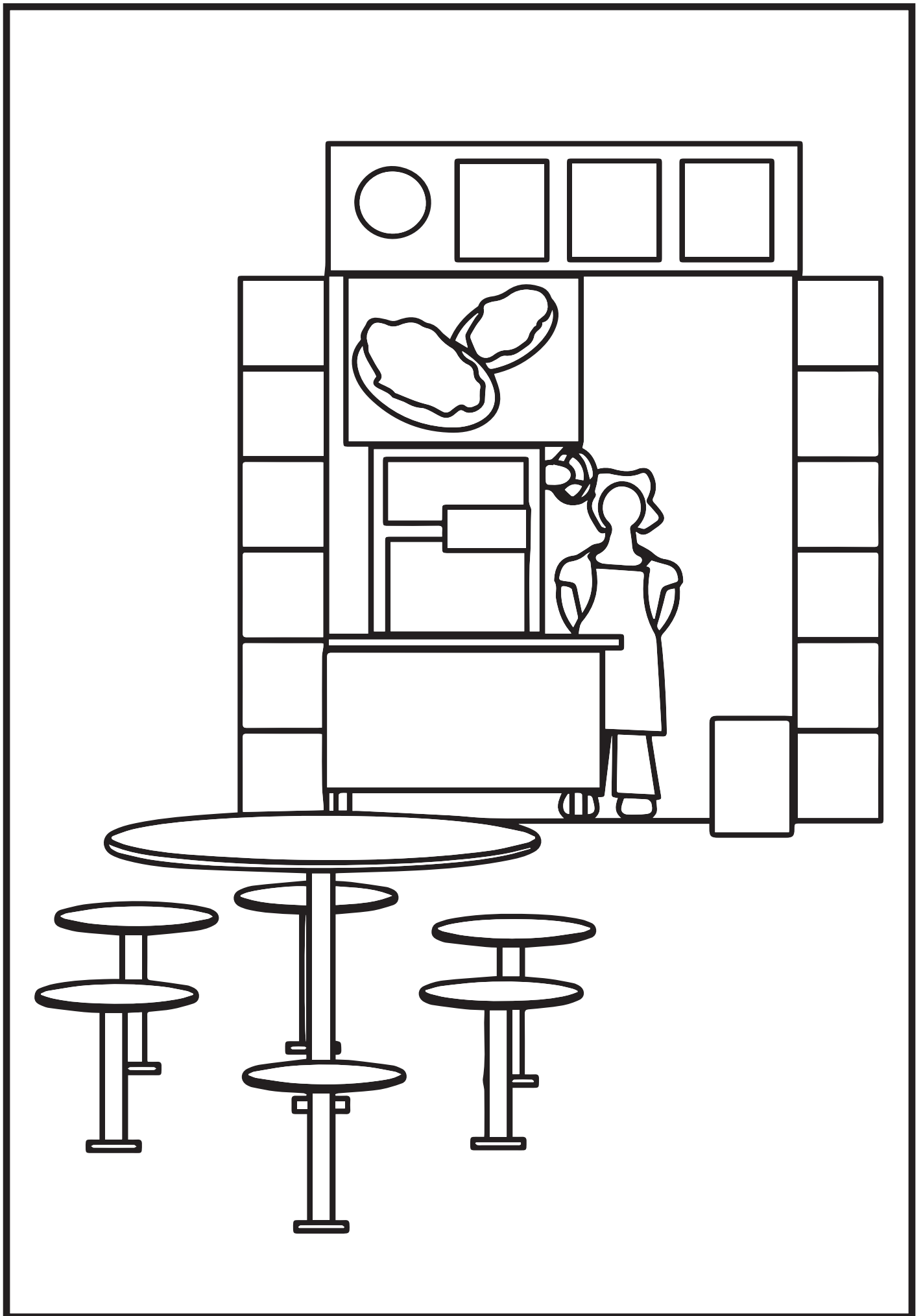


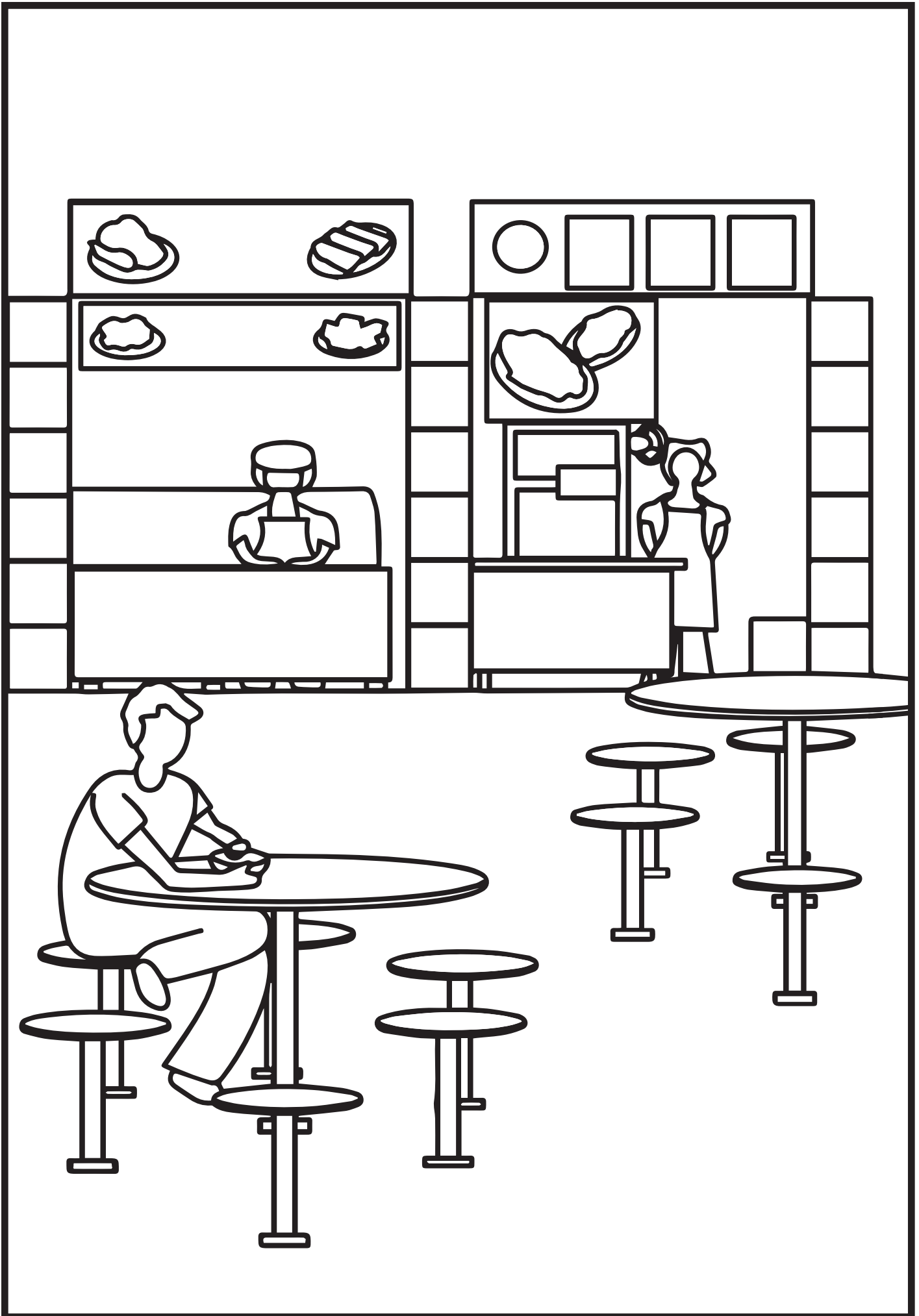


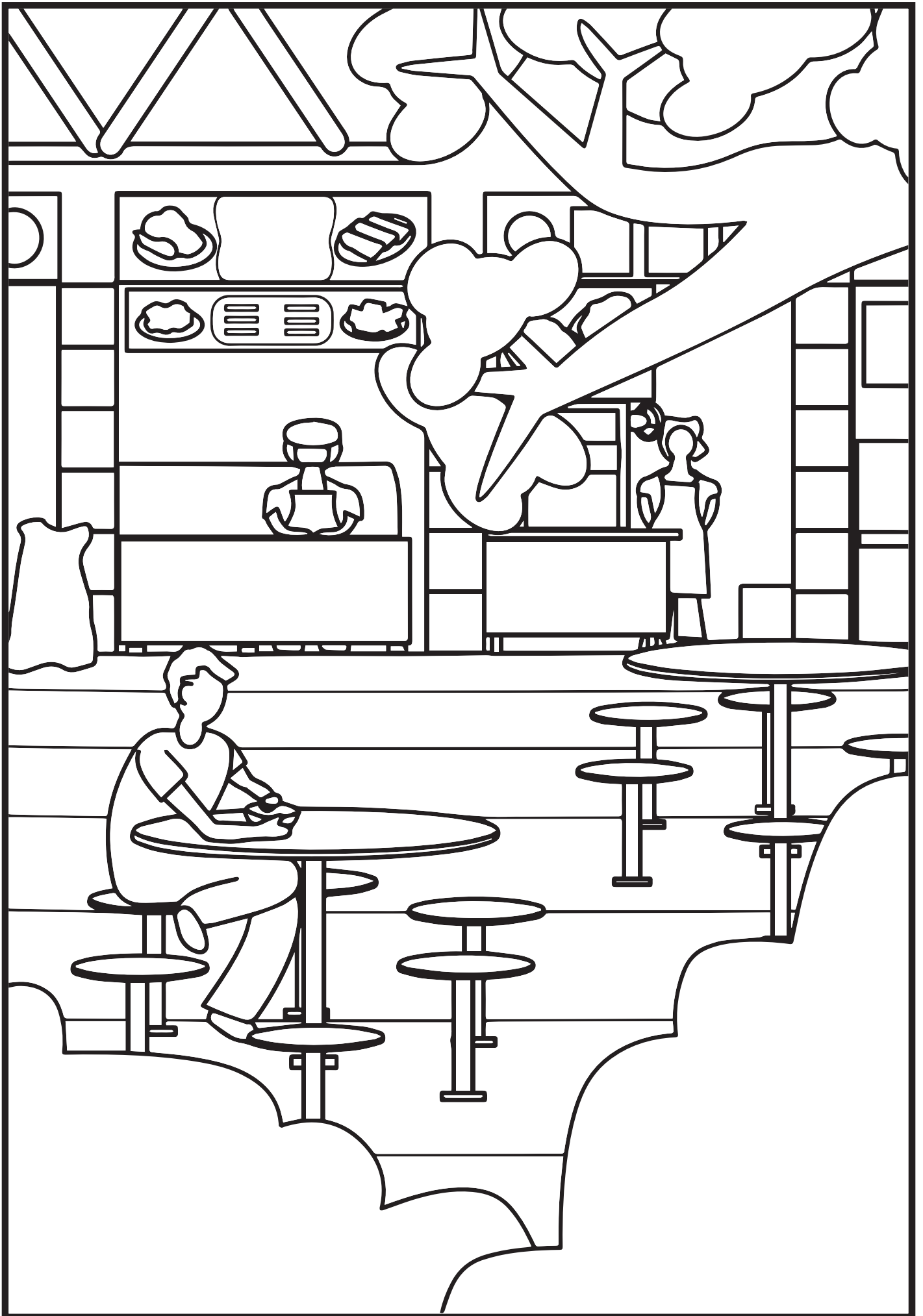


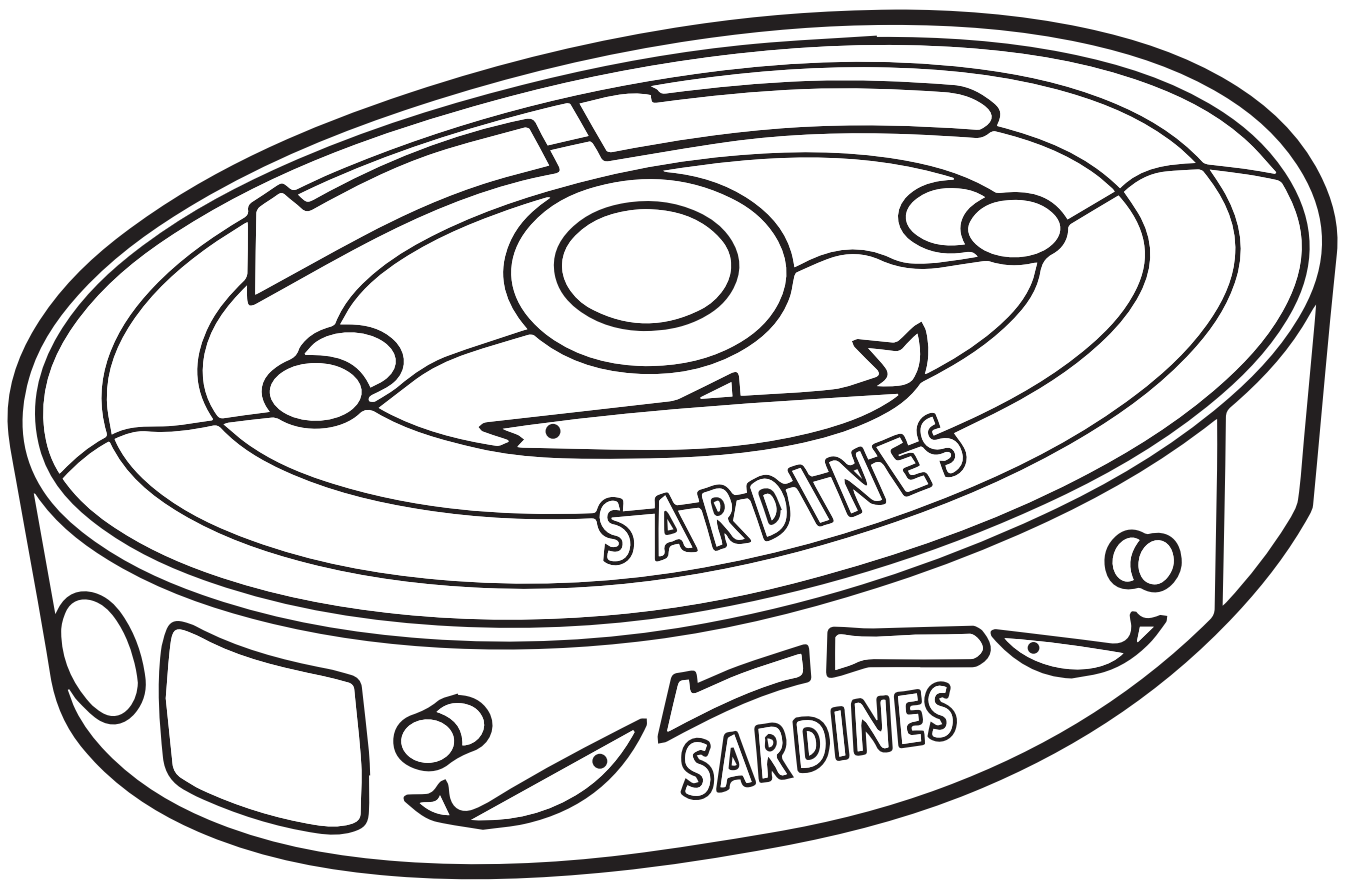










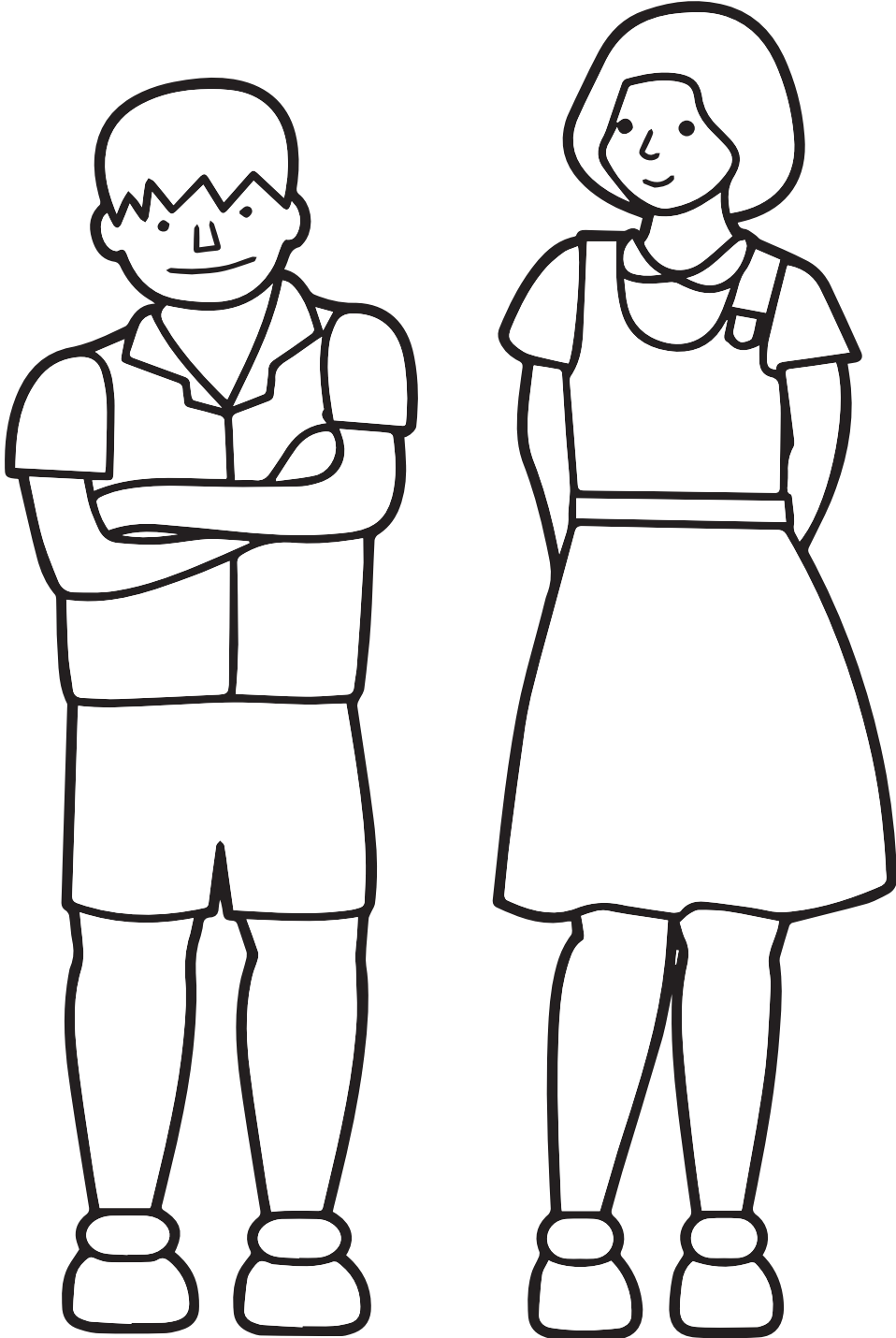


Wear Nice Nice!

穿美美!

Cantiknya Baju!

அழகான ஆடைகளை அணியுங்கள்!



CONVERSATION PROMPTS

对话提示

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)
(在活动中探讨这些问题。您还想问哪些问题?)

- 1 What do you think of when you see school uniforms, and why?
您看到校服时,会想到什么?为什么?
- 2 Have you or any close friends/family worn any of these outfits? When?
您或身边亲朋好友穿过这些服饰吗?什么时候?
- 3 Of all the ethnic costumes in Singapore, which is your favourite, and why?
新加坡的民族服装中,您最喜欢哪一种?为什么?
- 4 What was the most popular style of fashion when you were growing up?
在您的成长过程中,最流行的服饰风格是什么?
- 5 What was the first clothing item you bought for yourself? What made you choose it?
您第一次自己买的衣服是什么?为什么会选择它?
- 6 When you see a Sarong Kebaya, what do you think of?
看到纱笼卡峇雅 (Sarong Kebaya) 时,您会想到什么?
- 7 What kind/brand of grooming product (e.g. hair cream, cologne, make-up, etc.) was popular when you were younger?
年轻时,您知道哪种类型/品牌的美容产品(如发油、香水、化妆品等)最流行吗?
- 8 Who is the most stylish person (e.g. friend, family, celebrity, etc.) you know, and why?
在您认识的人之中,最有时尚感的人是谁(例如朋友、家人、名人等)?为什么?
- 9 What is your favourite clothing item now, and why?
您现在最喜欢的衣物是什么?为什么?
- 10 What do you think about the fashion of the present generation?
对这一代人的时尚风格,您有什么想法?



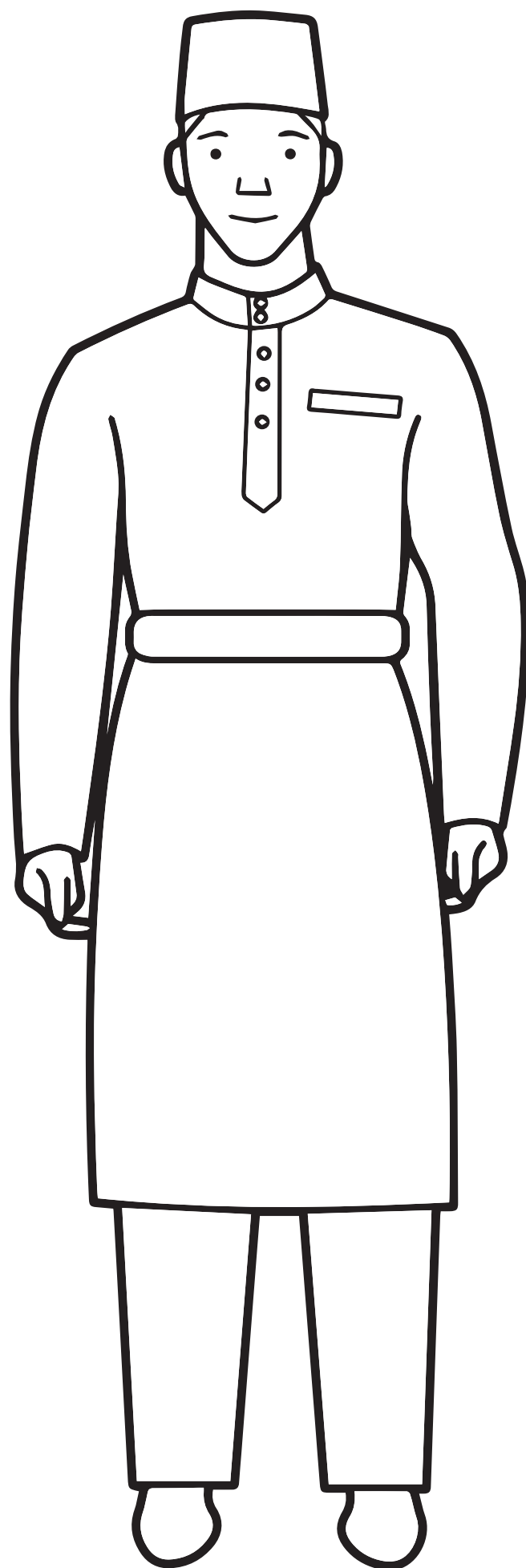
GESAAN PERBUALAN

உரையாடல் தூண்டல்கள்

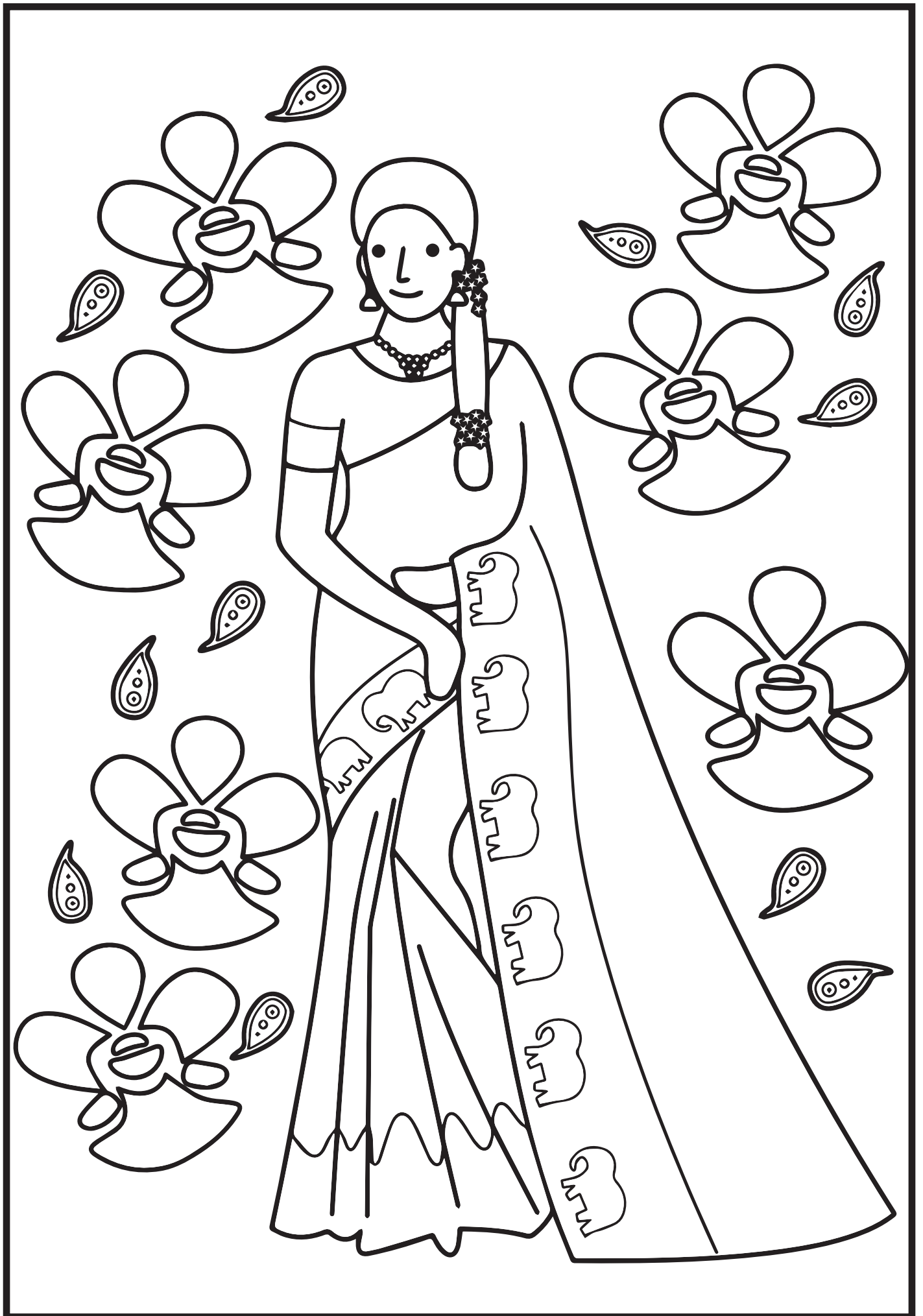
(Terokai soalan-soalan ini ketika aktiviti dijalankan. Apakah soalan tambahan yang anda ingin ajukan?)
(செயல்பாட்டின் போது இக்கேள்விகளுடன் கலந்துரையாடவும்.
வேறு என்ன கேள்விகள் நீங்கள் கேட்க நினைப்பீர்?)

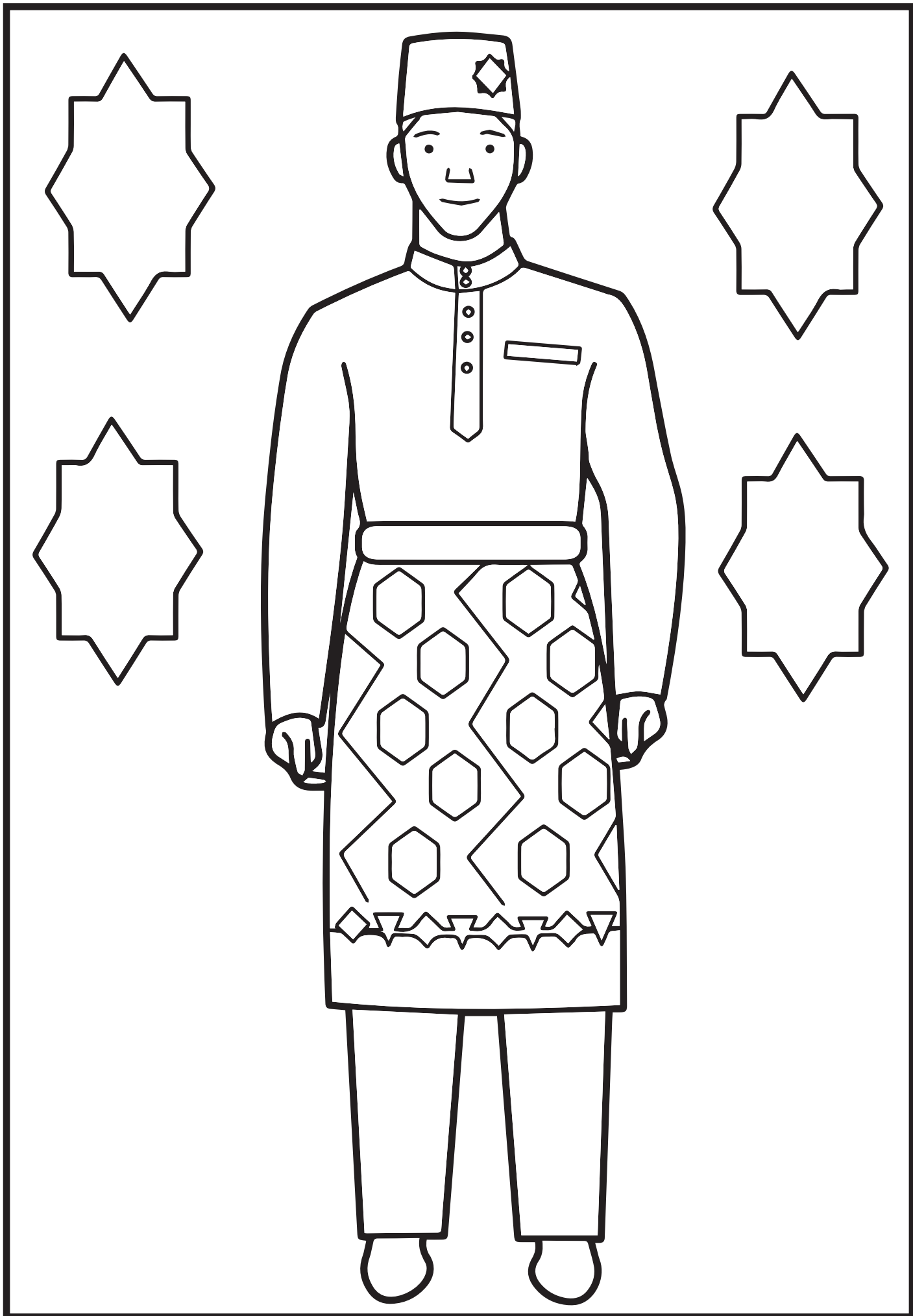
1. Apakah yang anda fikirkan apabila anda melihat pakaian seragam sekolah, dan mengapa? பள்ளி சீருடைகளைப் பார்க்கும்போது நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள், ஏன்?
2. Pernahkah anda atau mana-mana rakan rapat/keluarga memakai mana-mana pakaian ini? Bila? நீங்கள் அல்லது உங்களது நெருங்கிய நண்பர்கள்/குடும்பத்தினர் இந்த ஆடைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை அணிந்திருக்கிறீர்களா? எப்பொழுது?
3. Daripada semua pakaian etnik di Singapura, yang mana satu kegemaran anda, dan mengapa? சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து இன உடைகளிலும், உங்களுக்குப் பிடித்தது எது, ஏன்?
4. Apakah gaya fesyen yang paling terkenal semasa anda membesar? நீங்கள் வளரும் வயதில் மிகவும் பிரபலமான நவநாகரீக உடை பாணி எது?
5. Apakah pakaian pertama yang anda beli untuk diri sendiri? Apa yang membuatkan anda memilih pakaian tersebut? உங்களுக்காக நீங்கள் வாங்கிய முதல் ஆடை எது? நீங்கள் அதைத் தேர்ந்தெடுக்க வைத்தது எது?
6. Apabila anda melihat Sarong Kebaya, apakah yang anda fikirkan? சாரோங் கேபாயா ஆடைகளைப் பார்க்கும்போது நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள், ஏன்?
7. Apakah jenis/jenama produk dandanan (cth. krim rambut, cologne, solekan, dll.) yang popular semasa anda masih muda? நீங்கள் இளமையாக இருந்தபோது எந்த வகையான அழகுபடுத்தும் தயாரிப்பு பொருள் அல்லது பிராண்டு. (எ.கா. தலை கிரீம், கொலோன், ஒப்பனைப்பொருள் போன்றவை) பிரபலமாக இருந்தது?
8. Siapakah orang yang paling bergaya (cth. rakan, keluarga, selebriti, dll.) yang anda kenali, dan mengapa? உங்களுக்குத் தெரிந்த மிகவும் நேர்த்தியான நபர் (எ.கா. நண்பர், குடும்பம், பிரபலங்கள் போன்றவர்) யார், ஏன்?
9. Apakah item pakaian kegemaran anda sekarang, dan mengapa? இப்போது உங்களுக்கு பிடித்த ஆடை எது, ஏன்?
10. Apakah pendapat anda tentang fesyen generasi sekarang? இன்றைய தலைமுறையின் நாகரீக உடை அணிதல் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

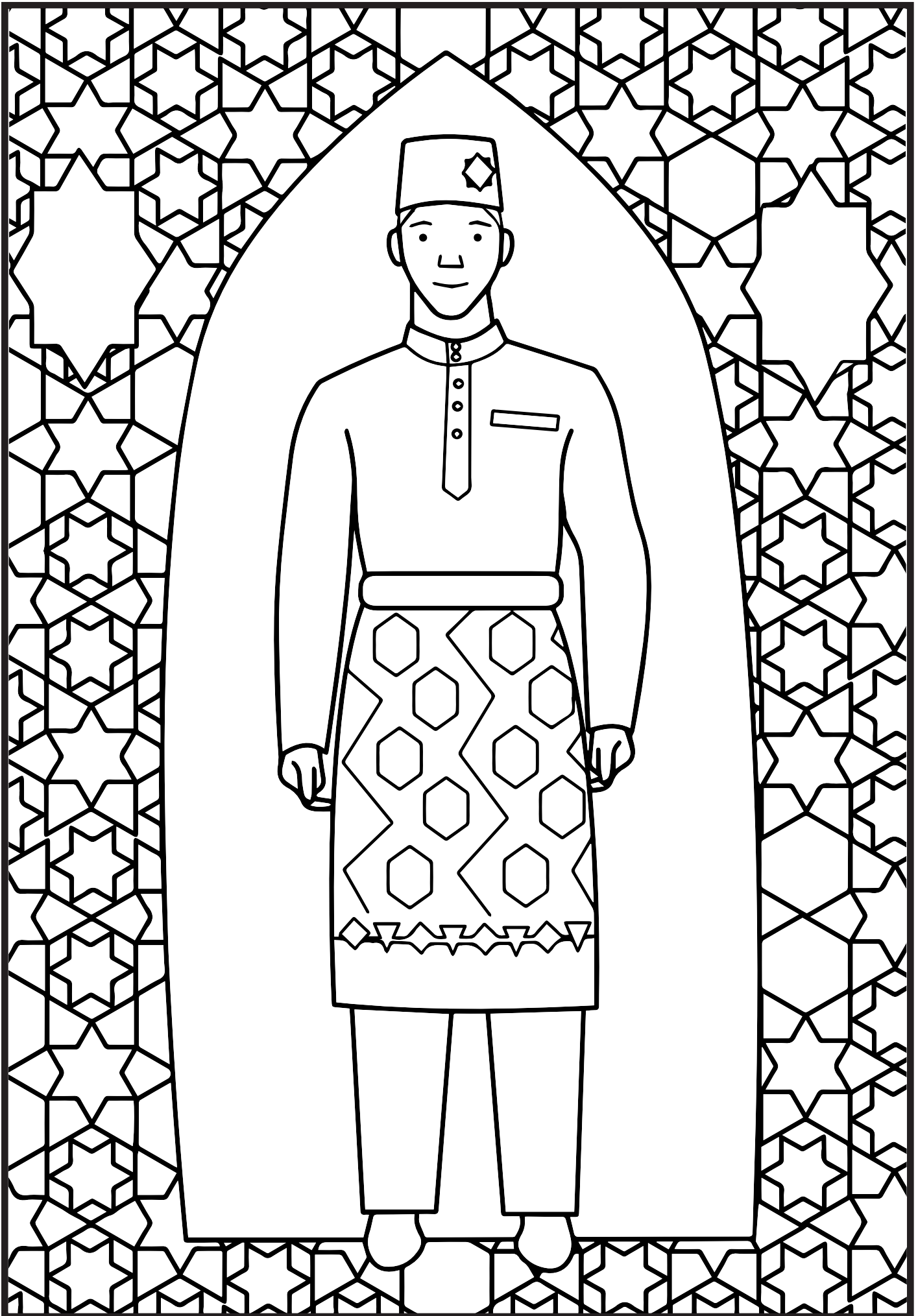


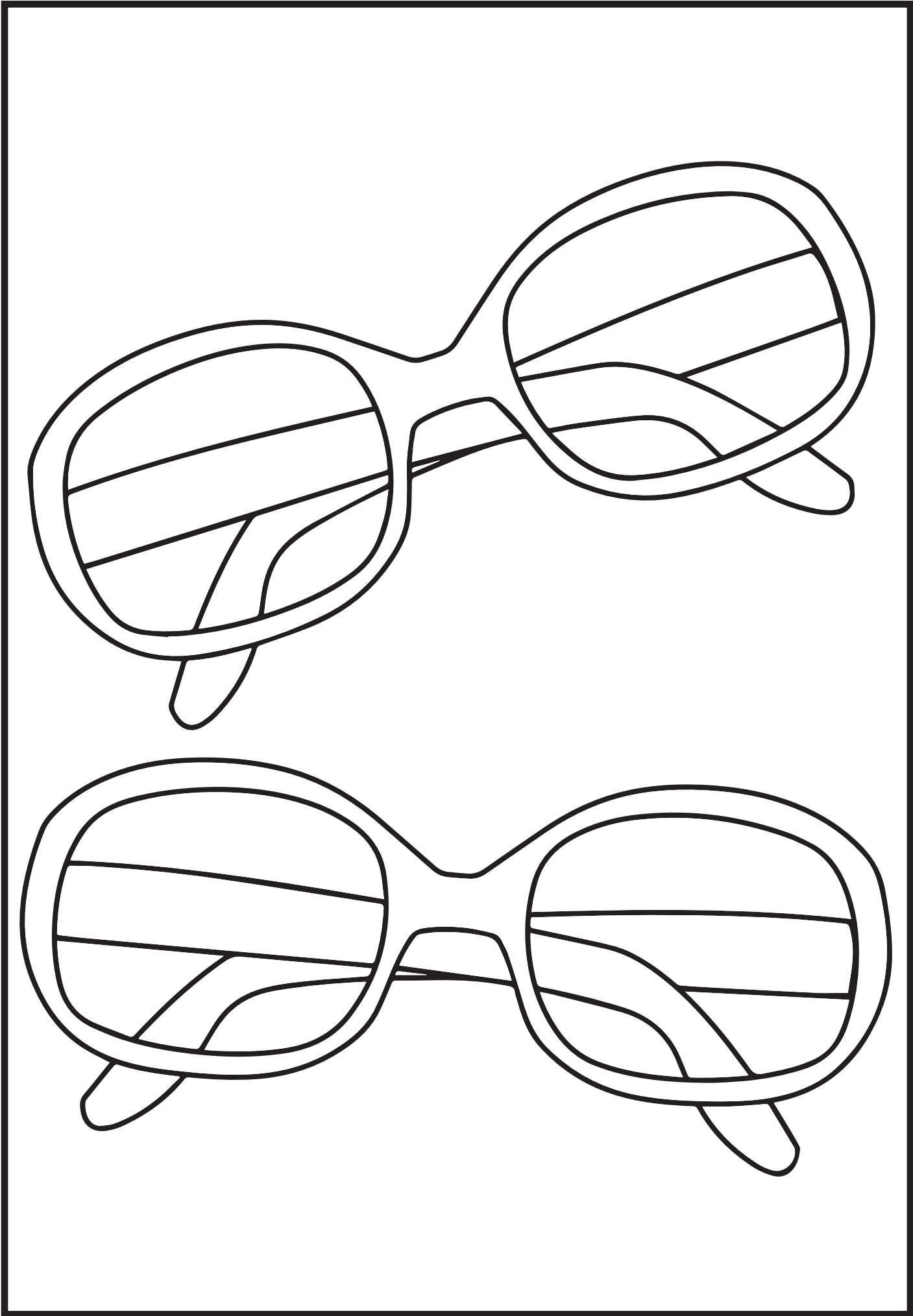


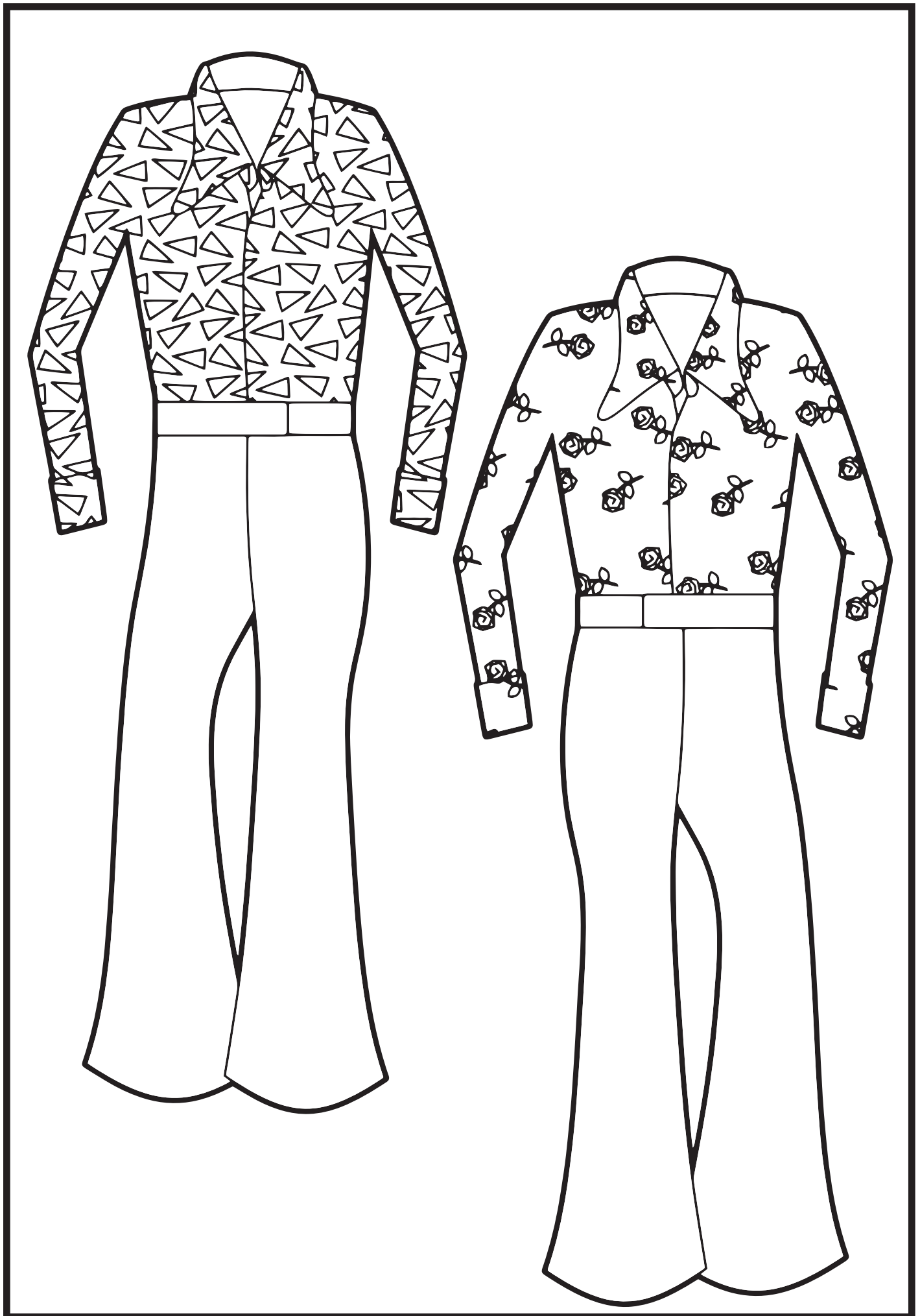


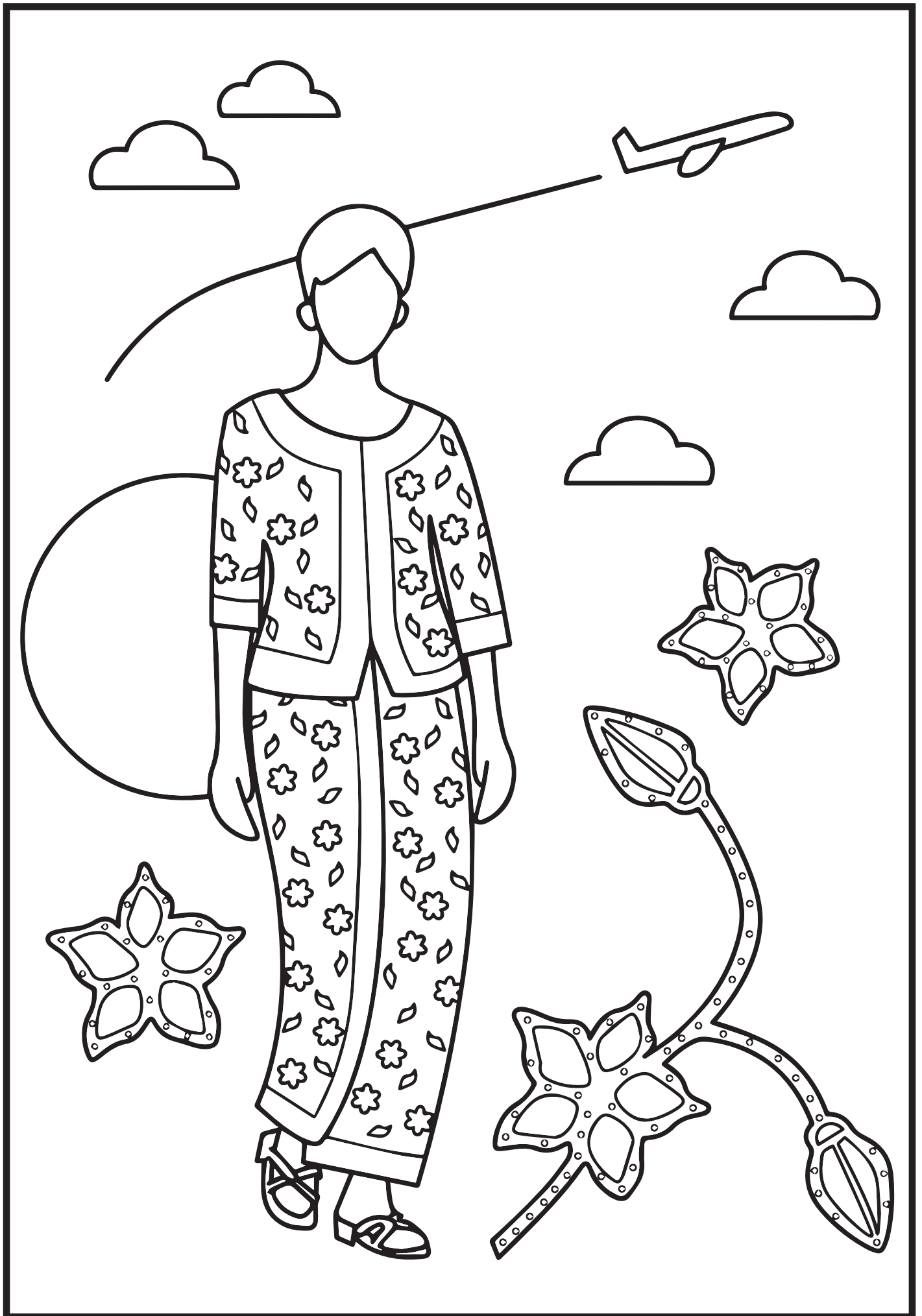


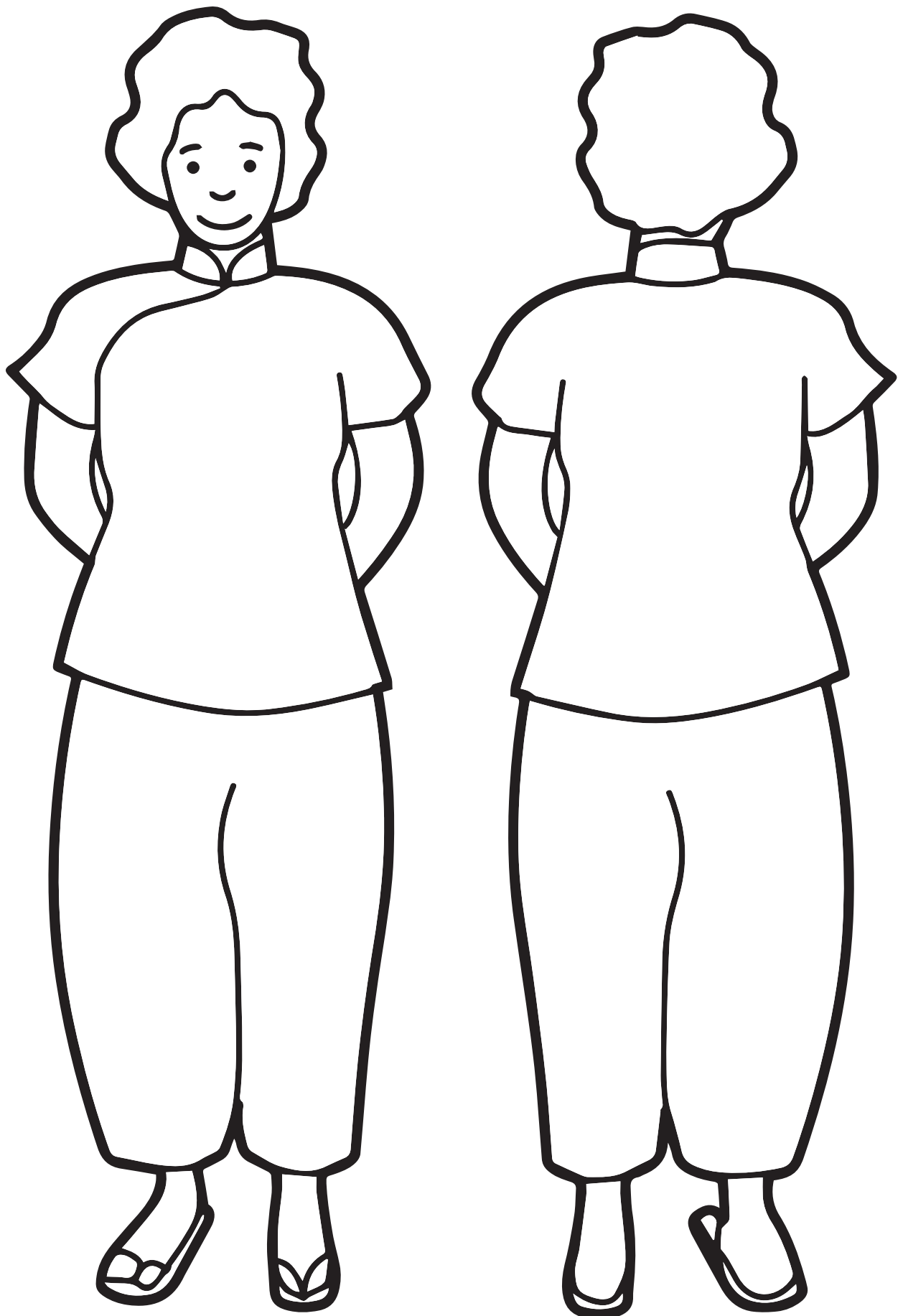






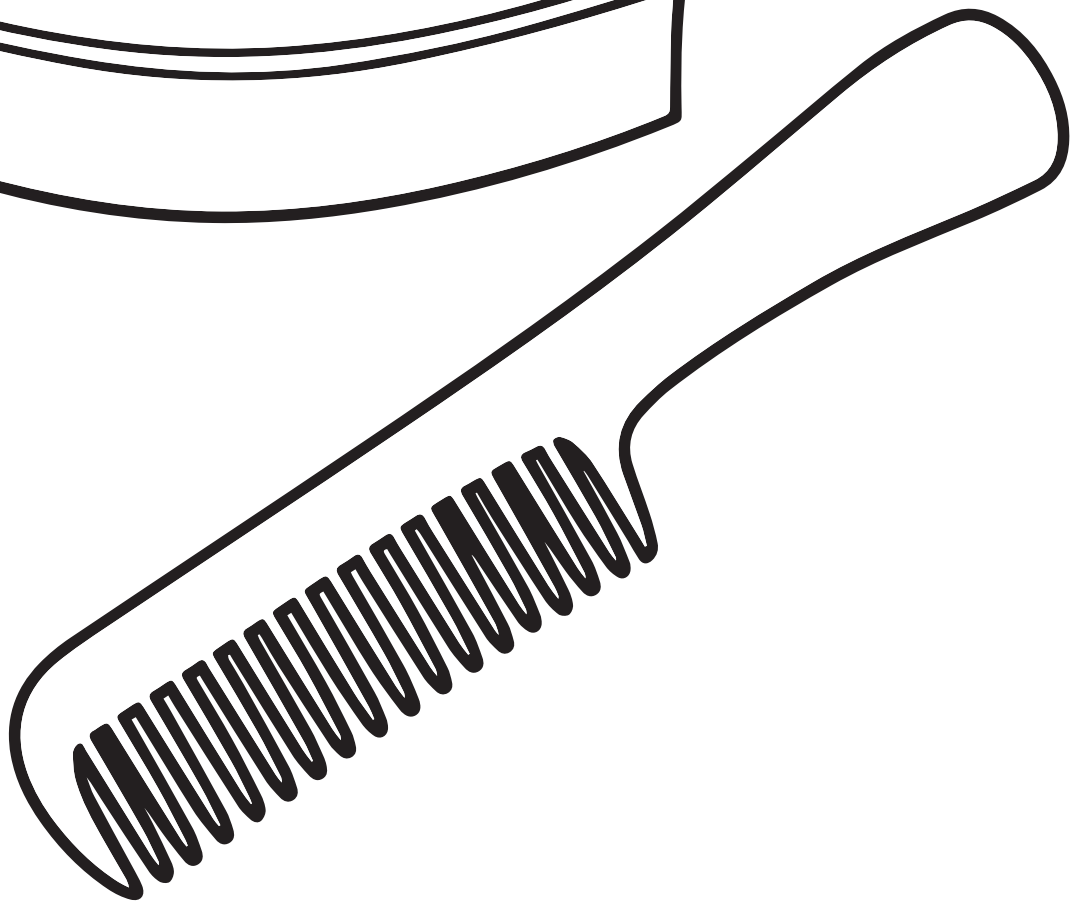
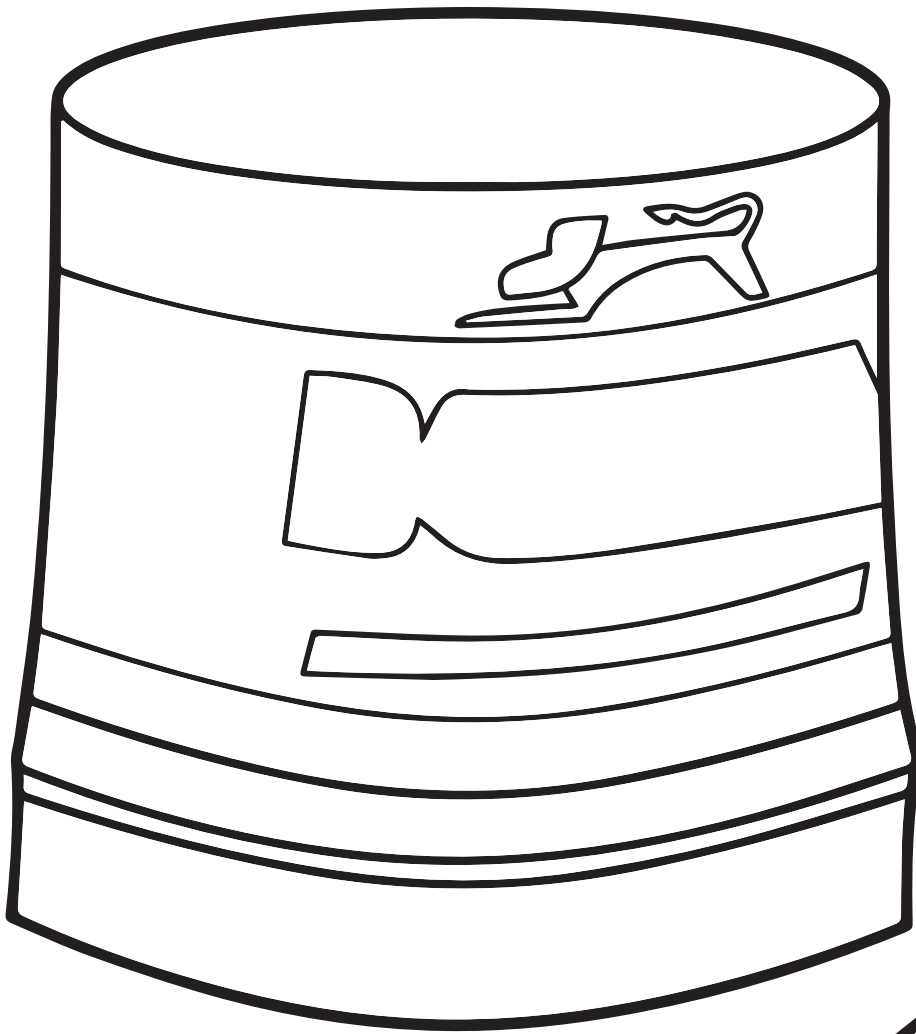


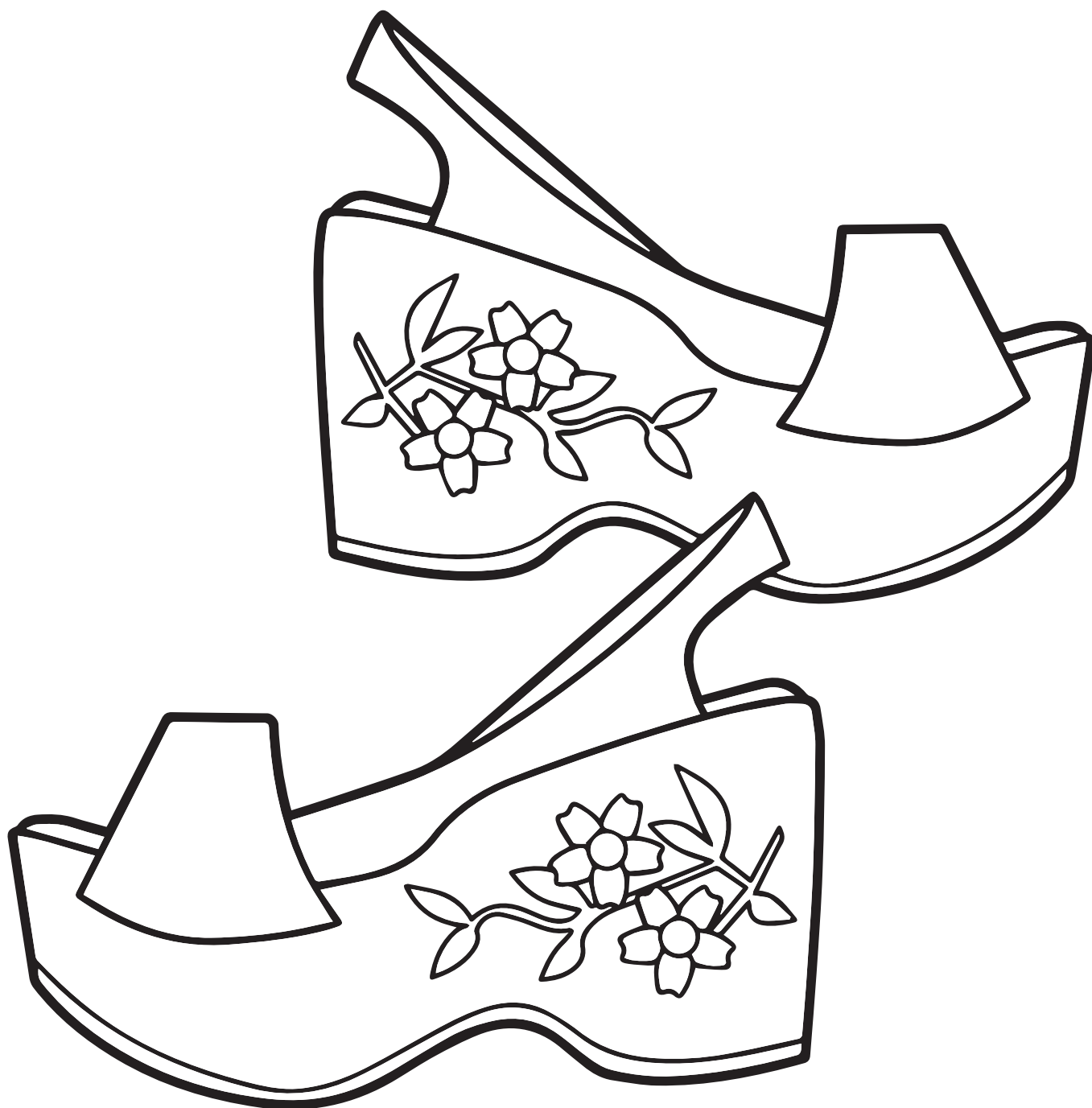










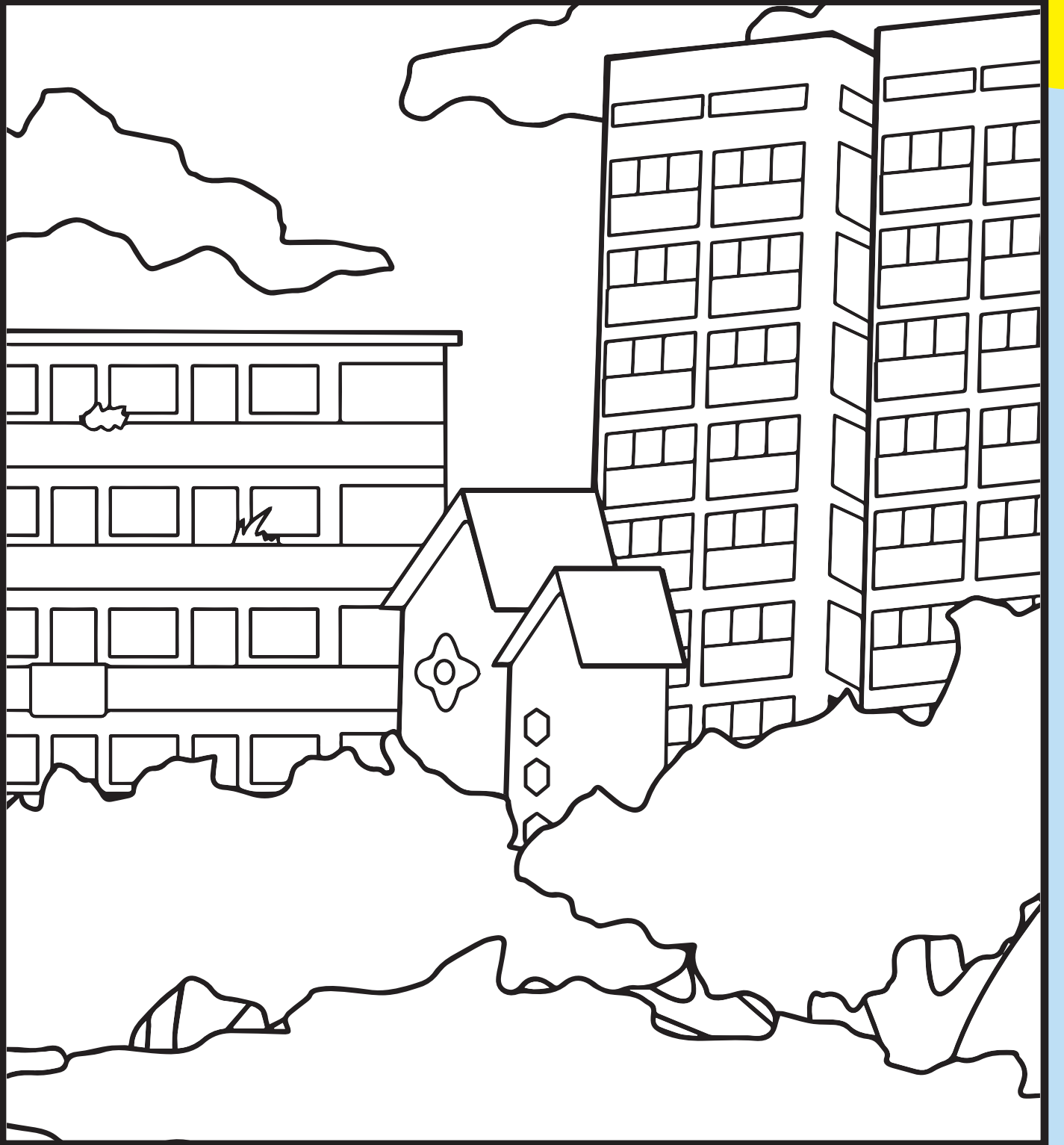


Stay Where?

住哪里?

Tinggal Di Mana?

நீங்கள் எங்கு தங்குகிறீர்கள்?

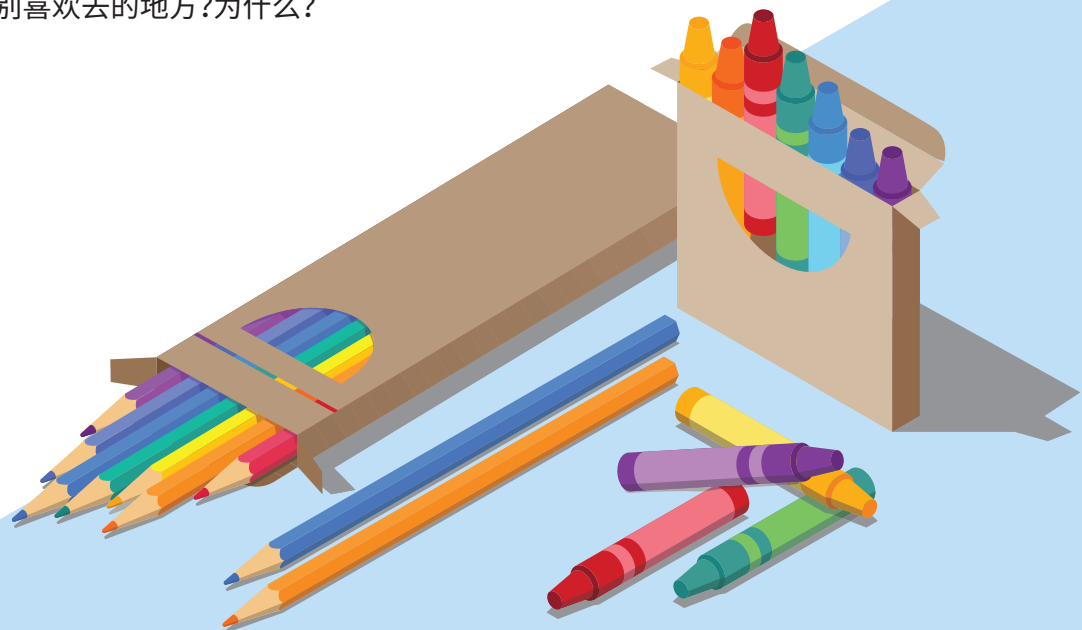


CONVERSATION PROMPTS

对话提示

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)
(在活动中探讨这些问题。您还想问哪些问题?)

- 1 Which area of Singapore did you grow up in, and what do you remember most about it?
您是在哪个新加坡地区长大的?对那里印象最深的是什么?
- 2 Where is one place that you used to like going to that is no longer around, and why?
有没有一个您曾经喜欢去但现在已经不存在的地方?为什么?
- 3 Where was the first house/HDB (Housing & Development Board) that you lived in as an adult?
您成年后住的第一间房子或组屋(HDB)在哪里?
- 4 What was the price of fish/vegetables at the market when you were growing up?
您小时候巴刹里的鱼和蔬菜大概多少钱?
- 5 What type of games/activities did you enjoy when you were younger?
您小时候最喜欢玩什么游戏或做什么活动?
- 6 What was the experience like when you first visited a barbershop/hair salon?
您第一次去理发店或美发店的经历是怎样的?
- 7 What is a household item that used to be very common that you no longer see?
有什么以前家家都有、现在却很少见的家庭用品?
- 8 What do you like most about the place you live in now?
您现在住的地方最让您喜欢的是什么?
- 9 What is your favourite animal/pet, and why?
您最喜欢的动物或宠物是什么?为什么?
- 10 Do you have a special place in Singapore that you like to go to, and why?
在新加坡有没有您特别喜欢去的地方?为什么?

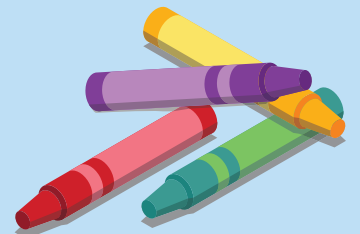


GESAAN PERBUALAN

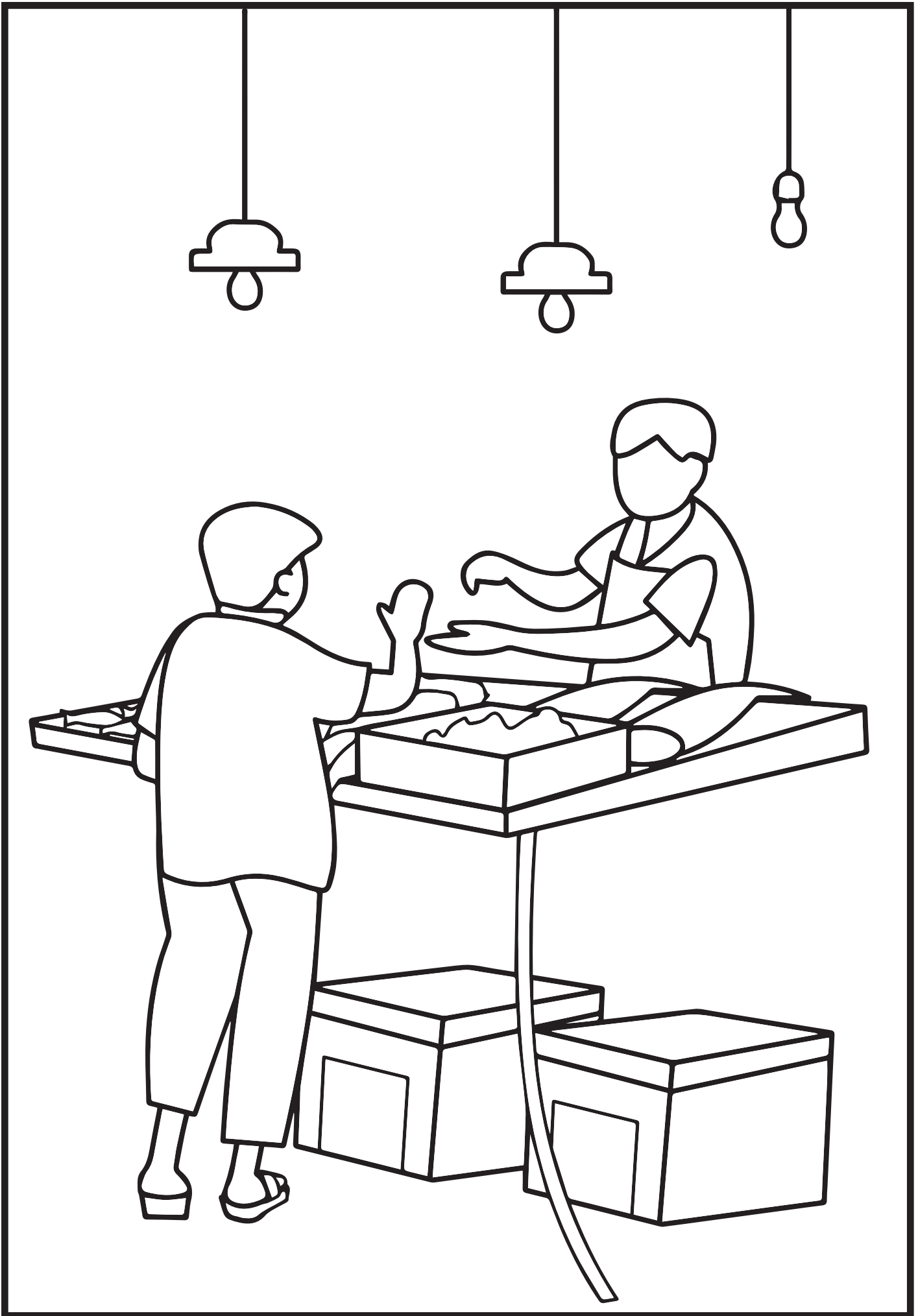
உரையாடல் தூண்டல்கள்

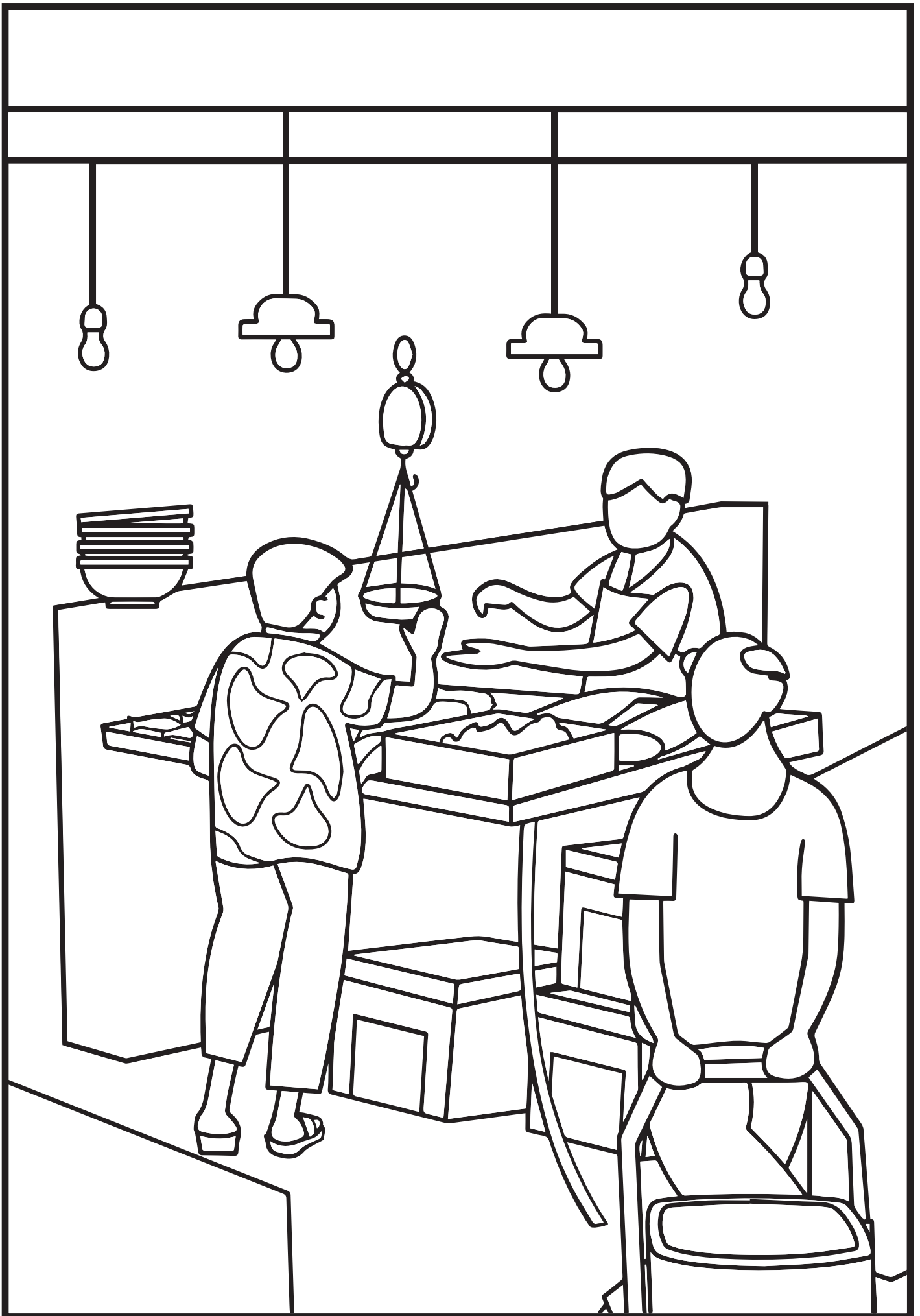
(Terokai soalan-soalan ini ketika aktiviti dijalankan. Apakah soalan tambahan yang anda ingin ajukan?)
(செயல்பாட்டின் போது இக்கேள்விகளுடன் கலந்துரையாடவும்.
வேறு என்ன கேள்விகள் நீங்கள் கேட்க நினைப்பீர்?)

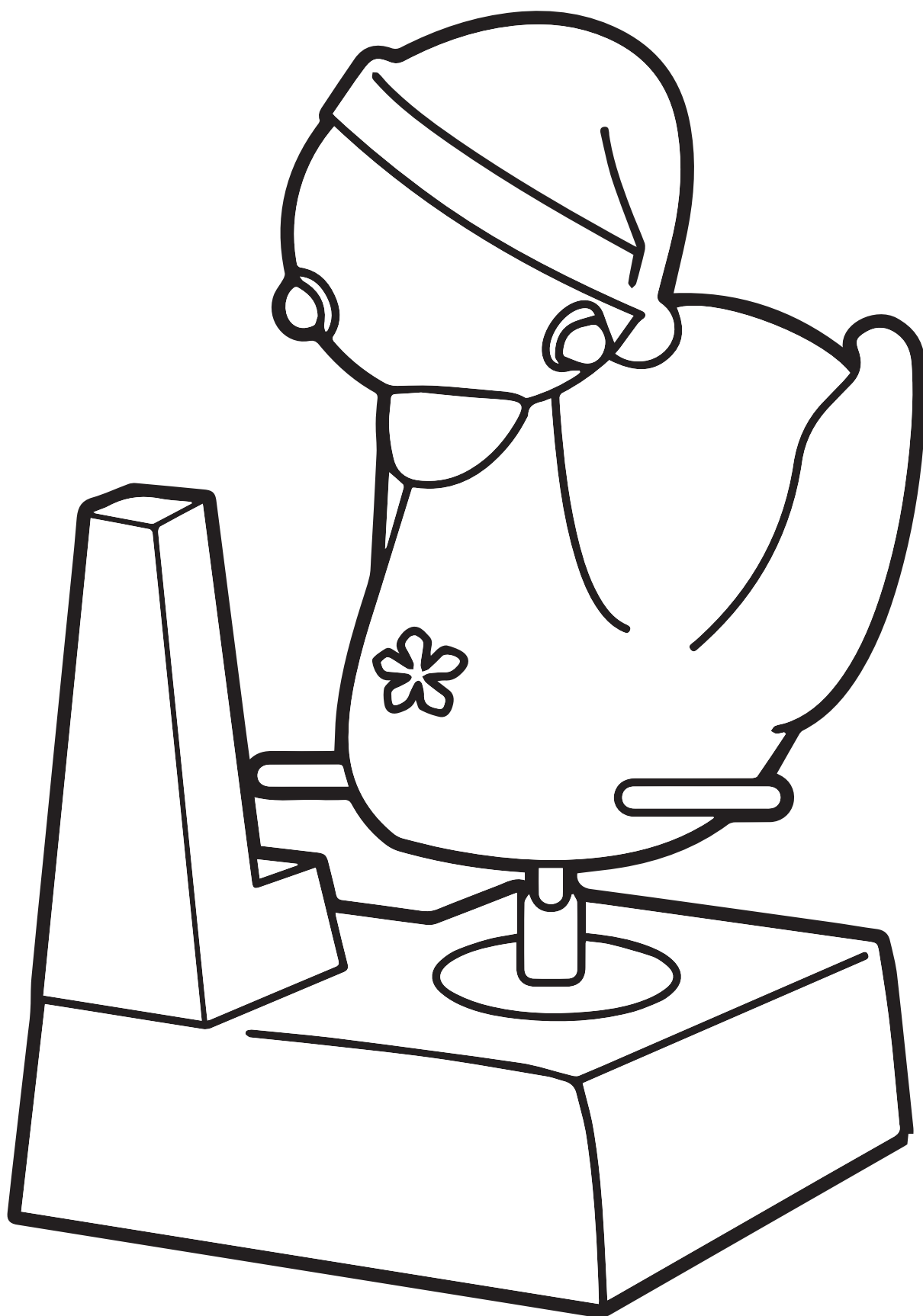
- 1 Di manakah di Singapura anda dibesarkan, dan apakah yang paling anda ingat tentang tempat tersebut?
நீங்கள் சிங்கப்பூரின் எந்தப் பகுதியில் வளர்ந்தீர்கள், அதைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன அதிகம் நினைவில் இருக்கிறது?
- 2 Di manakah satu tempat yang anda suka pergi dahulu yang sudah tiada lagi, dan mengapa? இன்றைய காலத்தில் இல்லாத ஒரு இடம், நீங்கள் அன்றைய காலத்தில் விரும்பி சென்றது எது? ஏன்?
- 3 Di manakah rumah/HDB (Lembaga Perumahan & Pembangunan) pertama yang anda tinggal sebagai orang dewasa?
நீங்கள் வயது வந்தவராக வாழ்ந்த முதல் வீடு/HDB (வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகம்) வீடு எங்கிருந்தது?
- 4 Berapakah harga ikan/sayur di pasar semasa anda membesar?
நீங்கள் வளரும்போது சந்தையில் மீன்/காய்கறிகளின் விலை என்ன?
- 5 Apakah jenis permainan/aktiviti yang anda gemari semasa anda masih muda?
நீங்கள் இளமையாக இருந்தபோது எந்த வகையான விளையாட்டுகள்/செயல்பாடுகளை விரும்பினீர்கள்?
- 6 Bagaimanakah pengalaman anda semasa kali pertama mengunjungi kedai gunting rambut/salon rambut?
நீங்கள் முதன்முதலில் ஒரு முடிதிருத்தும் கடை/முடி அழகுபடுத்தும் நிலையத்திற்கு சென்ற அனுபவம் எப்படி இருந்தது?
- 7 Apakah barangan isi rumah yang dahulunya sangat biasa yang anda tidak nampak lagi? இப்பொழுது நீங்கள் காணாதது, ஆனால் வழக்கமாக உபயோகிக்கப்பட்ட வீடு உபயோகப் பொருள் எது?
- 8 Apakah yang paling anda suka tentang tempat yang anda tinggal sekarang?
நீங்கள் இப்போது வசிக்கும் இடத்தில் உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த விஷயம் எது?
- 9 Apakah haiwan peliharaan/haiwan kesayangan anda, dan mengapa?
உங்களுக்கு பிடித்த விலங்கு/செல்லப்பிராணி எது, ஏன்?
- 10 Adakah anda mempunyai tempat istimewa di Singapura yang anda suka pergi, dan mengapa?
சிங்கப்பூரில் நீங்கள் செல்ல விரும்பும் ஒரு சிறப்பு இடம் உள்ளதா, ஏன்?

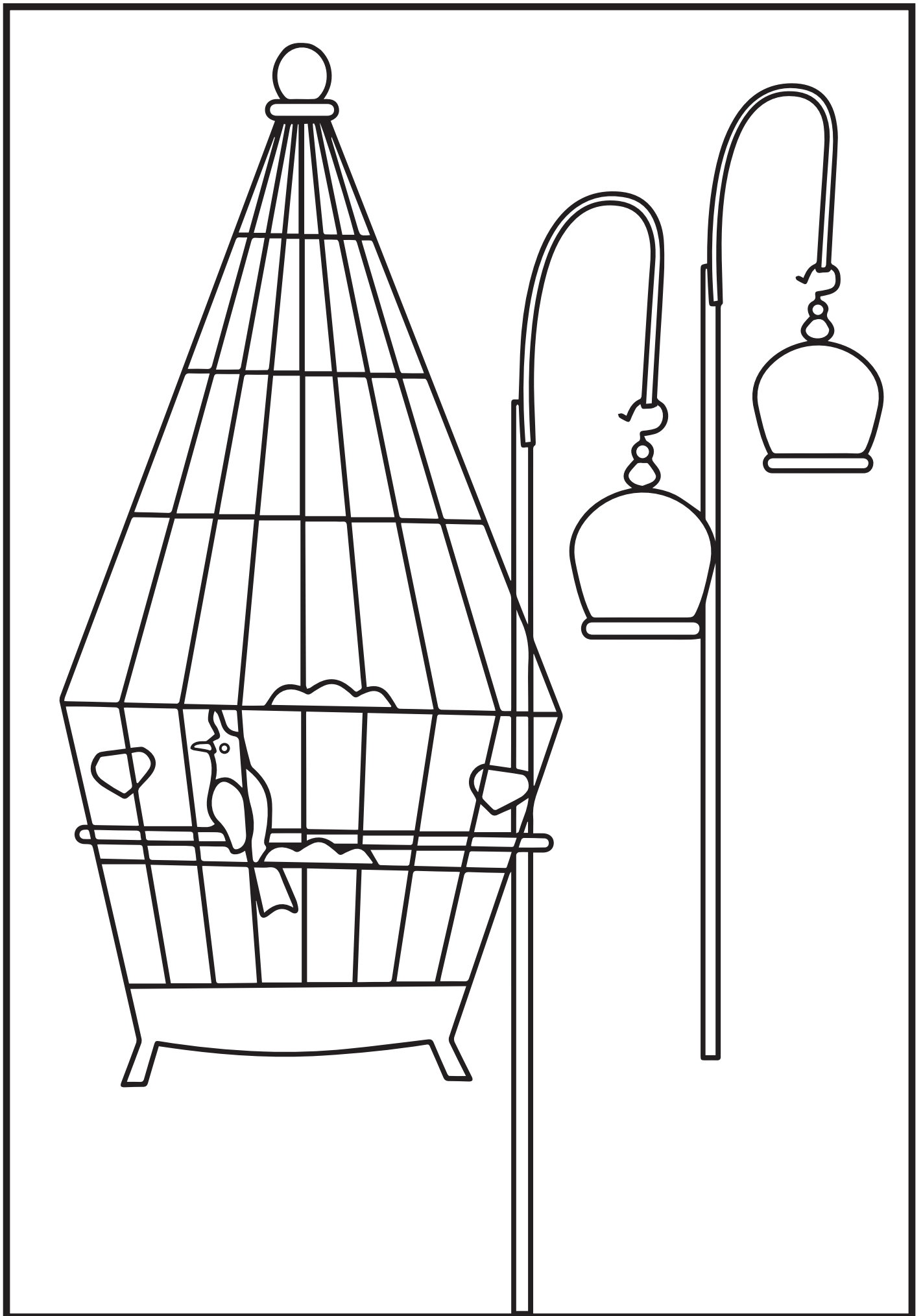


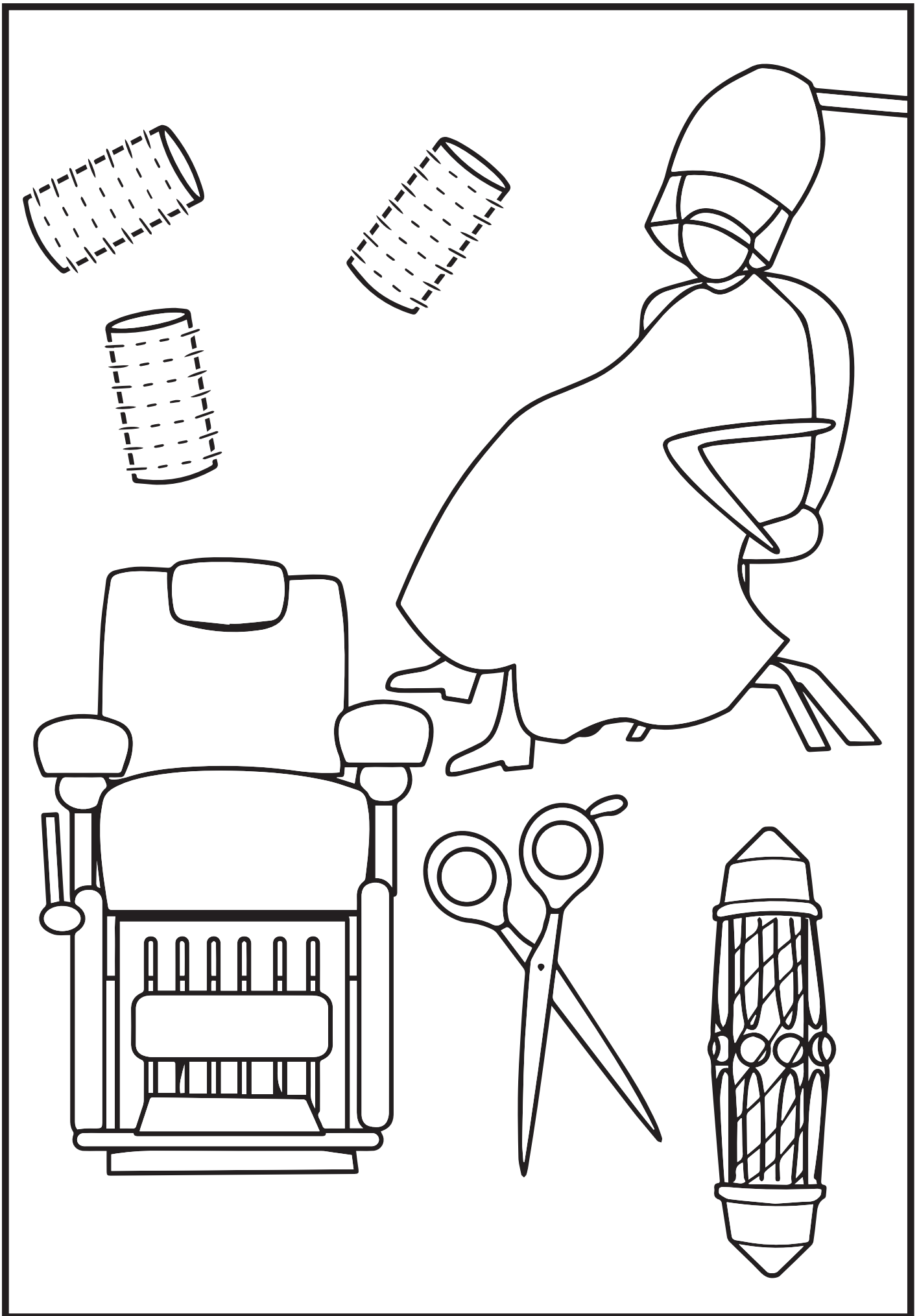


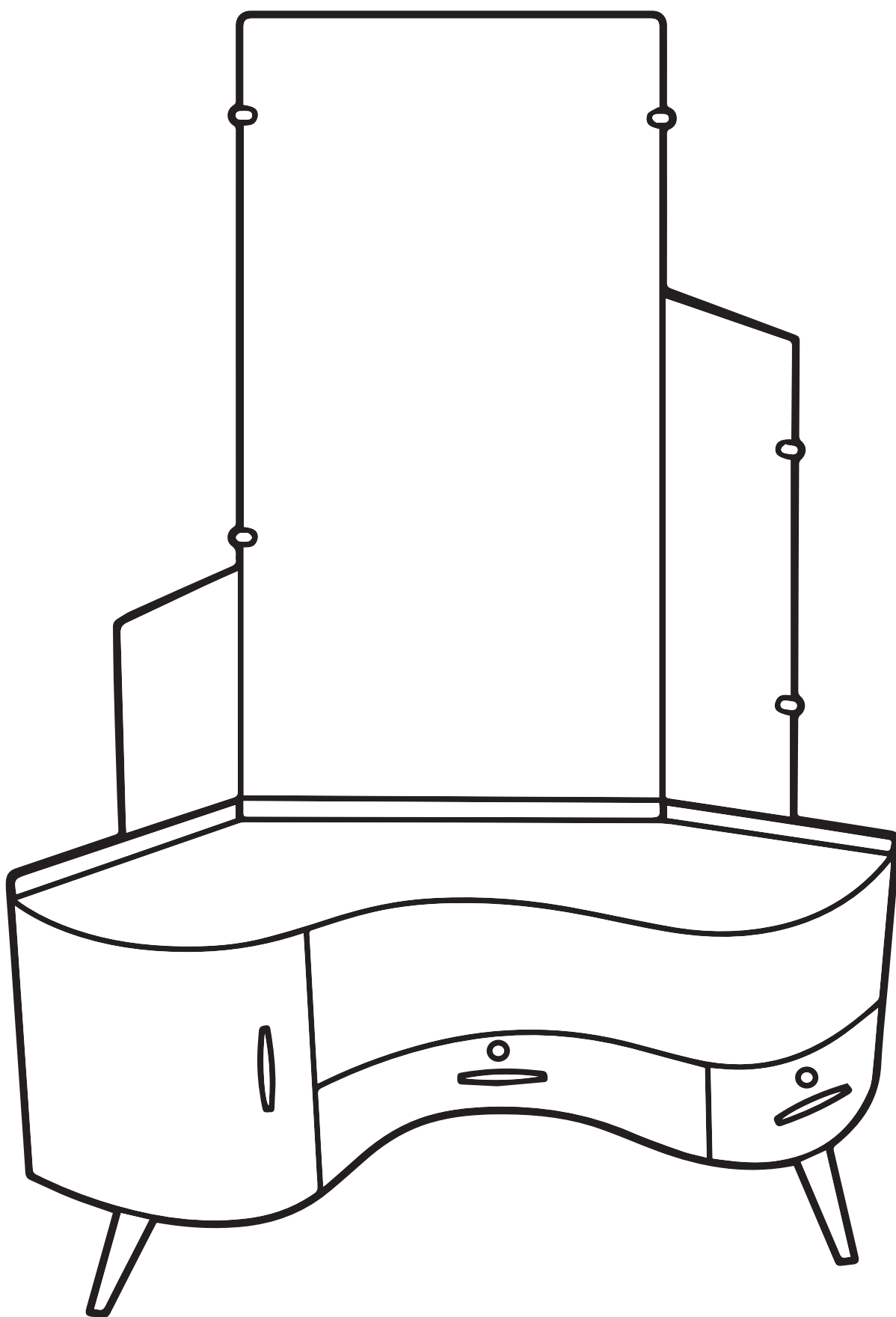


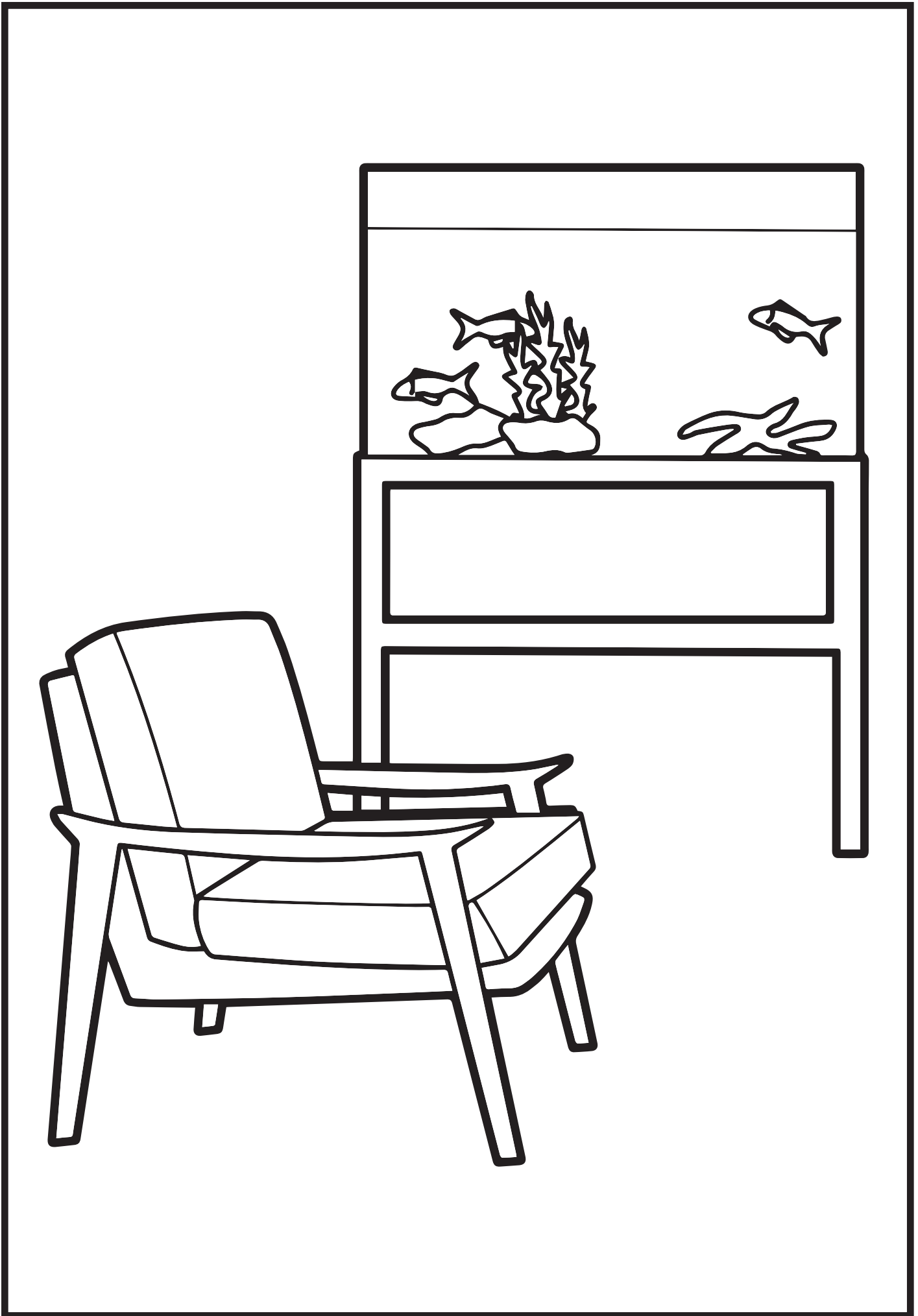




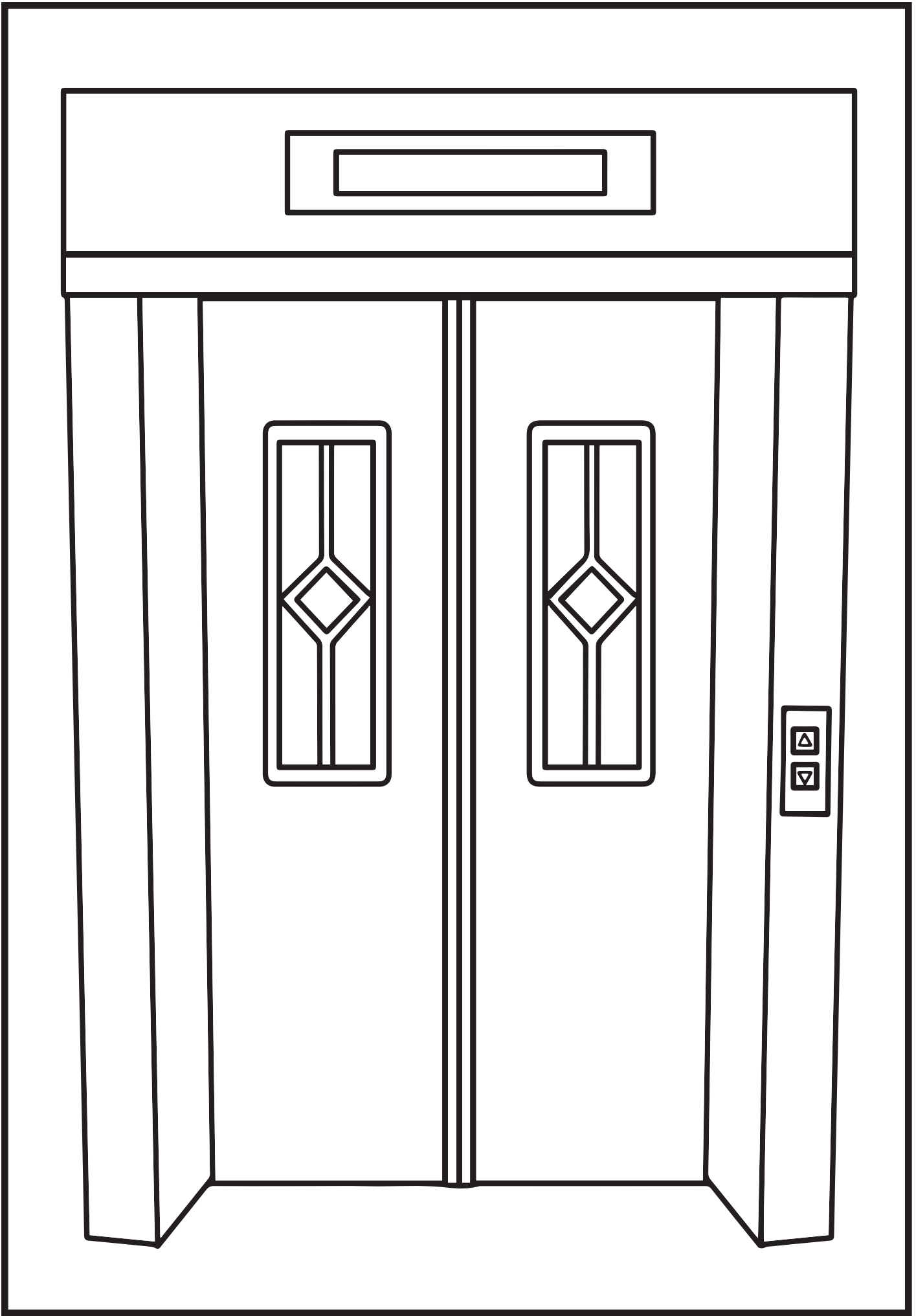


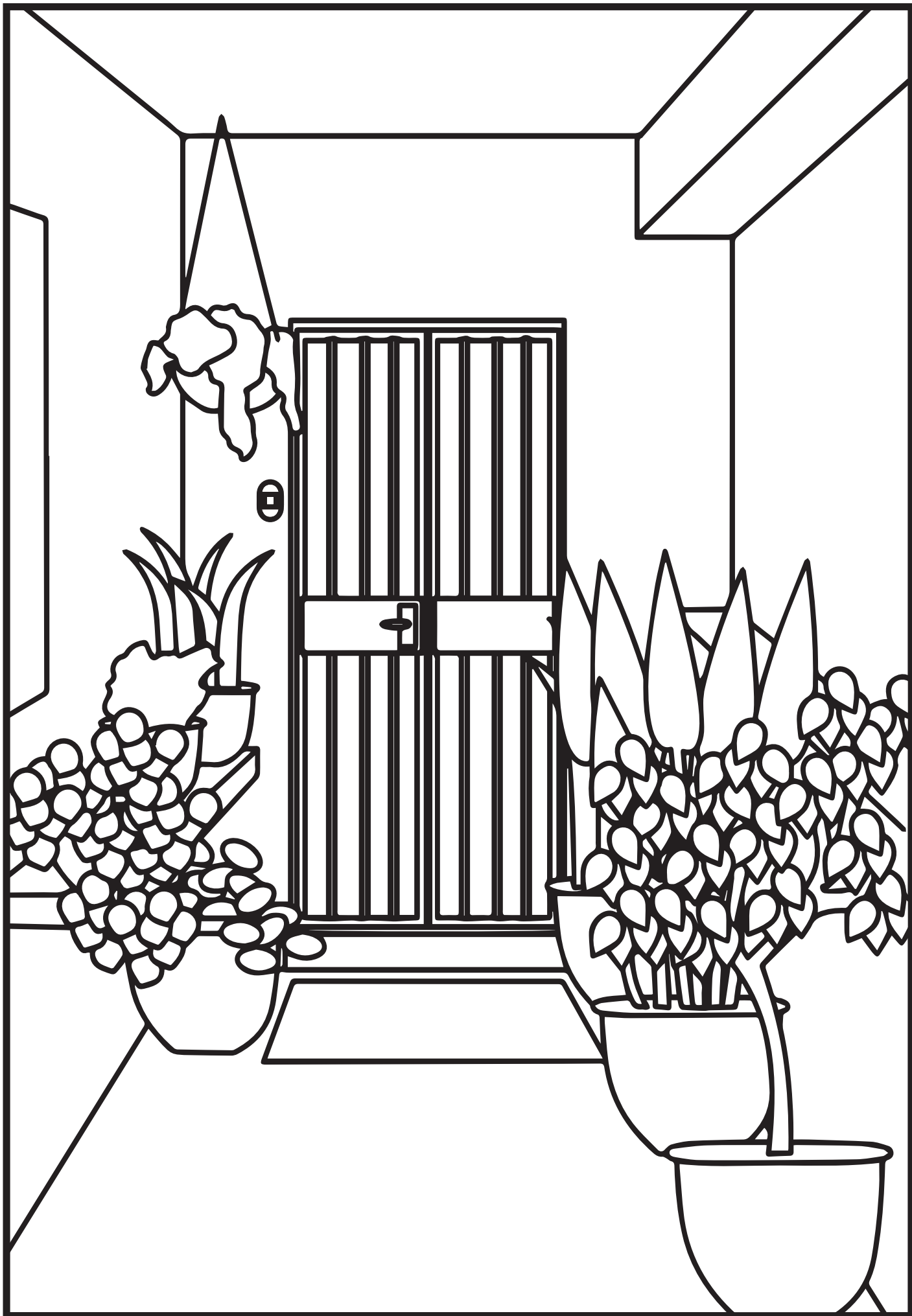


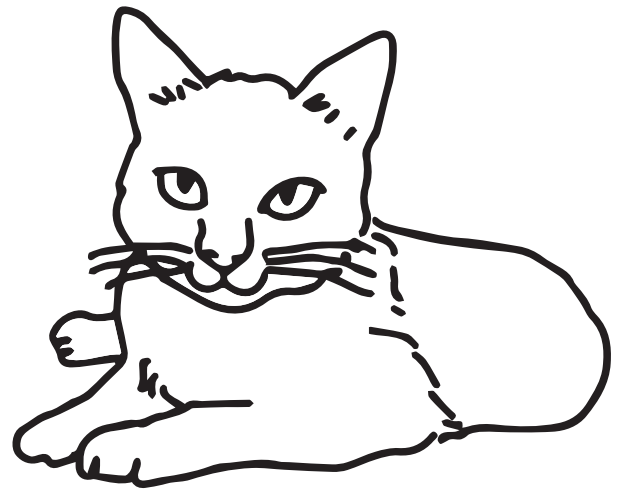


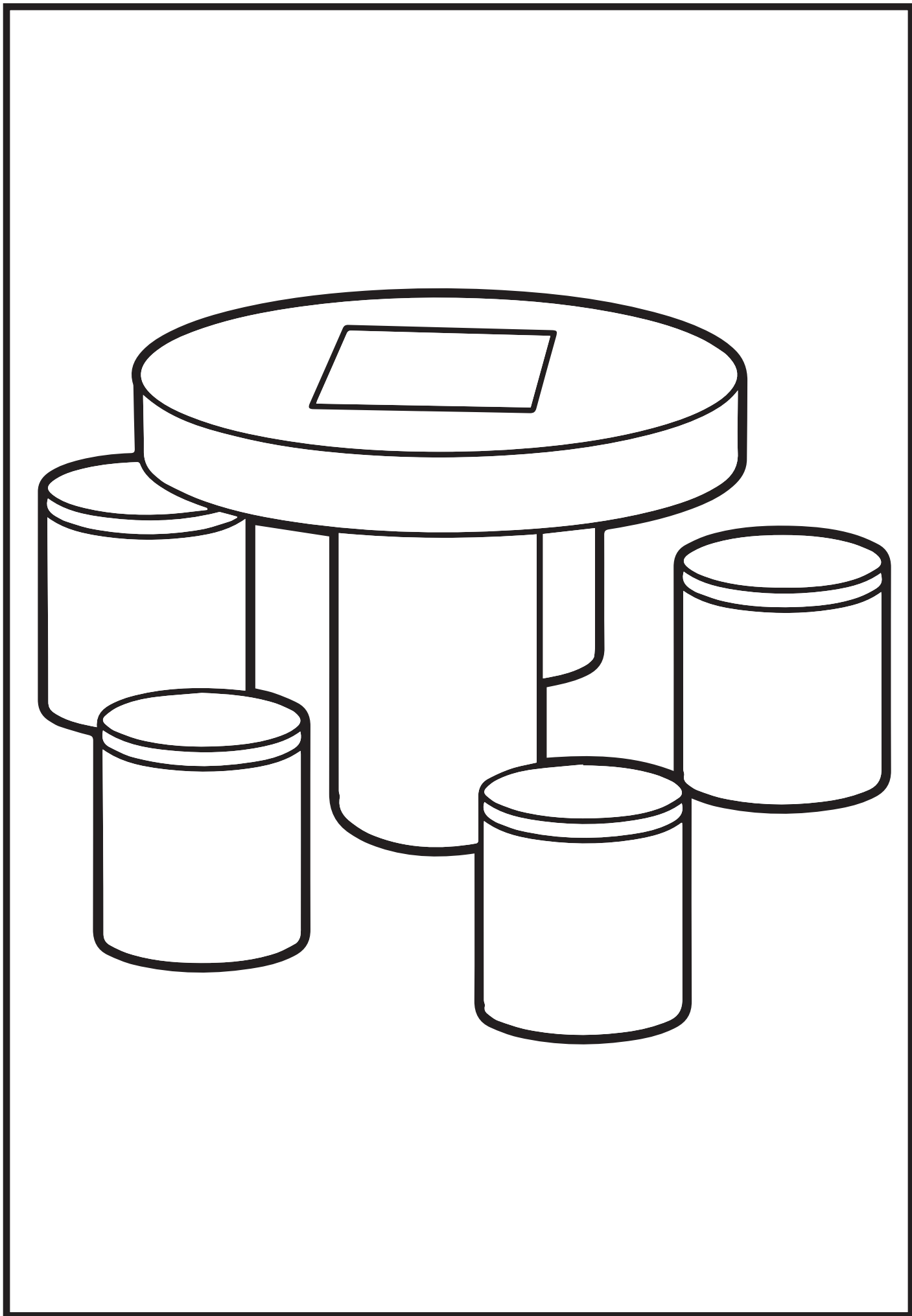


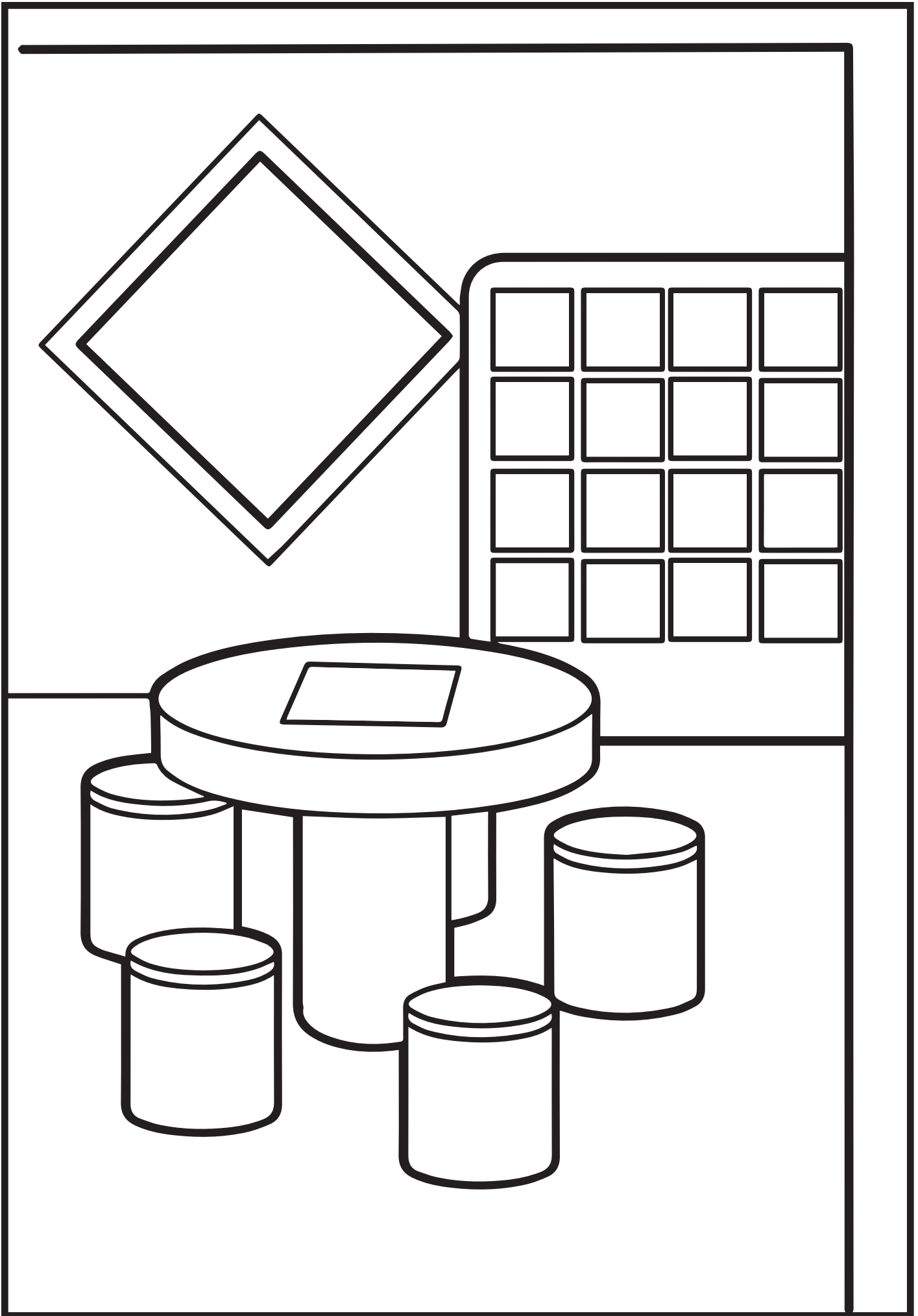


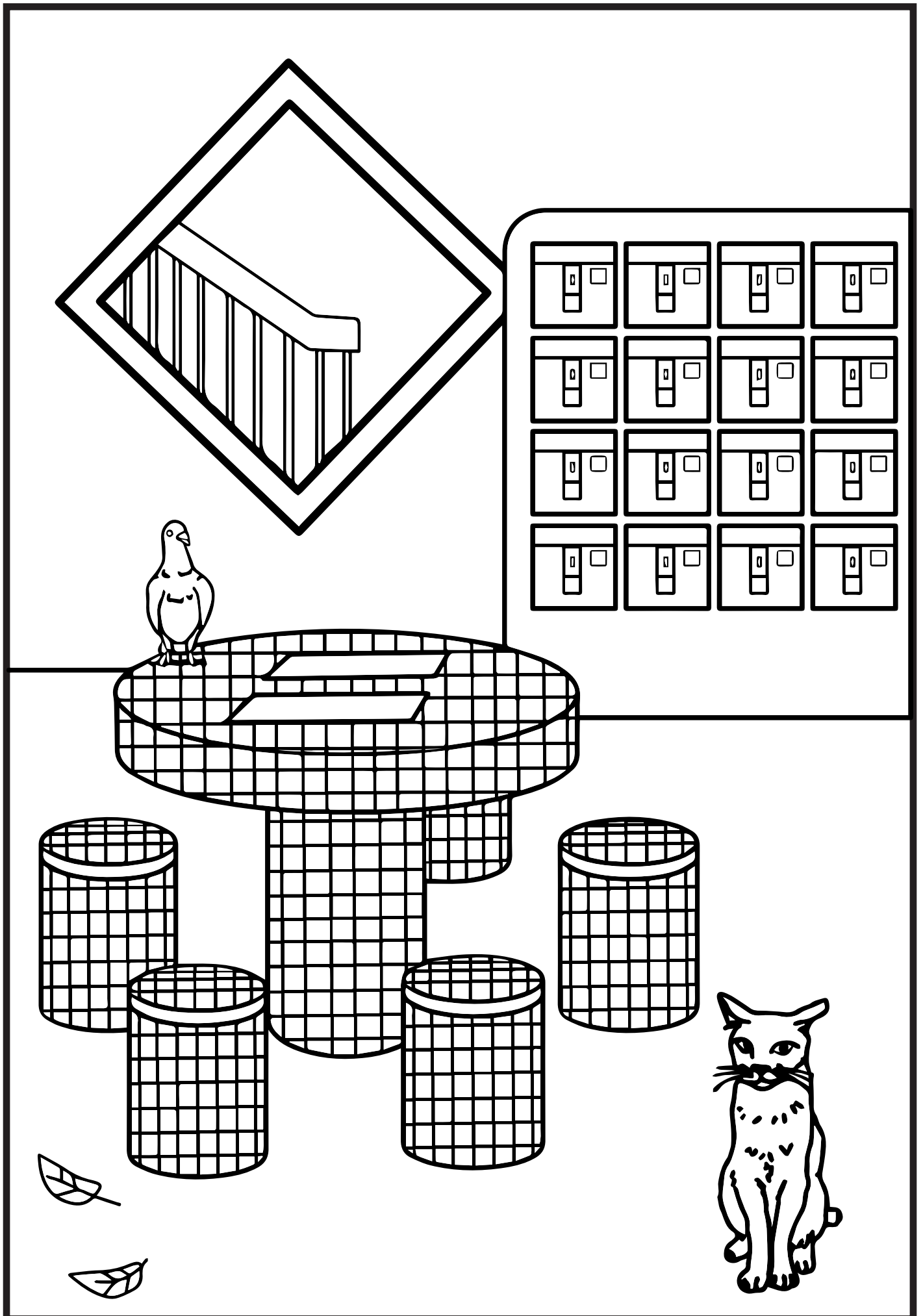










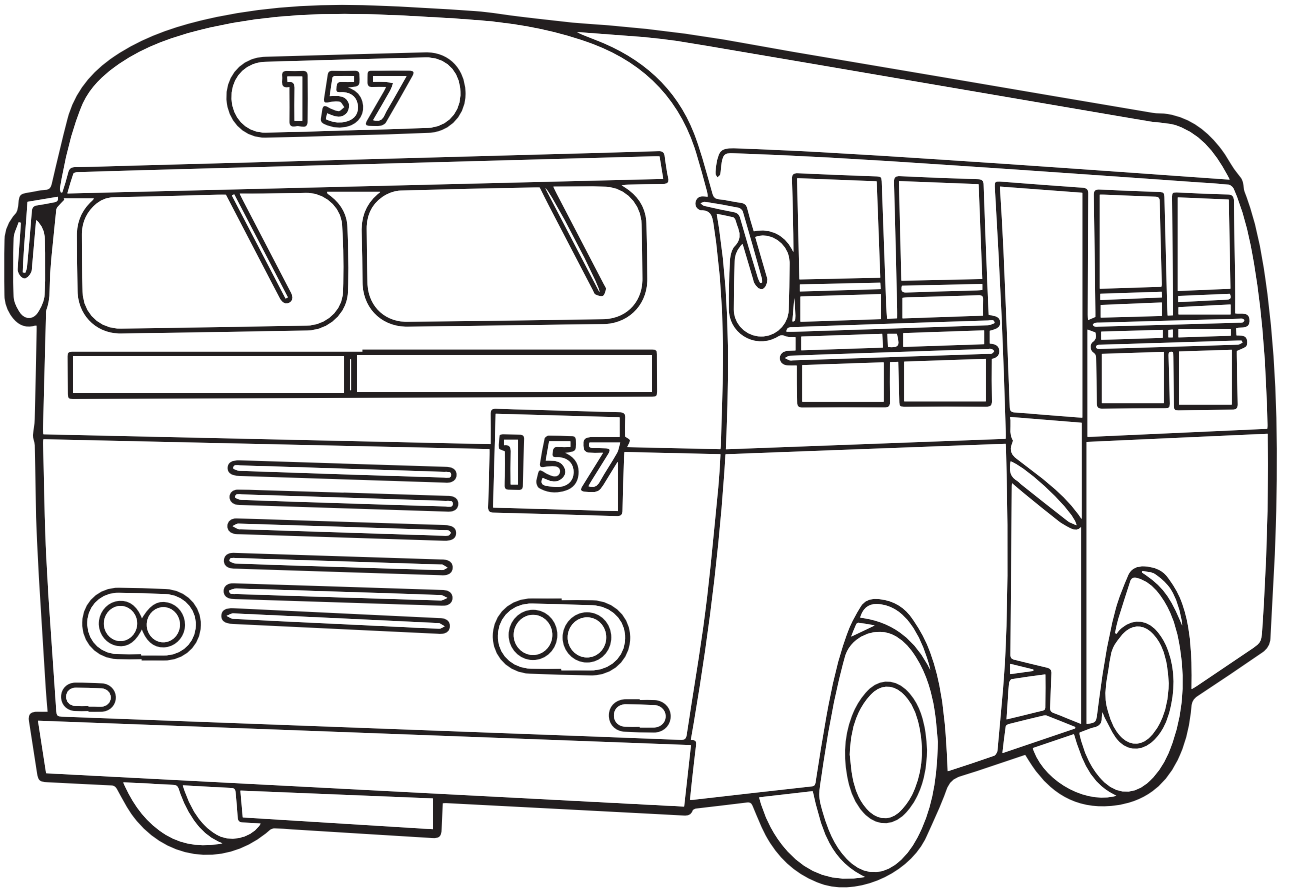


Let's Go Out!

去走走!

Jom Keluar!

வாருங்கள் வெளியே செல்வோம்!



CONVERSATION PROMPTS

对话提示

(Explore these questions during the activity. What others might you want to ask?)
(在活动中探讨这些问题。您还想问哪些问题?)

- 1 What bus number do/did you commonly take, and why?
您常坐或曾经常坐的巴士路线是什么?为什么?
- 2 How has public transportation in Singapore changed over the years?
您觉得新加坡的公共交通这些年发生了怎样的变化?
- 3 What type of transport was considered a treat when you were growing up, and why?
您小时候乘坐哪种交通工具被认为是一种特别待遇?为什么
- 4 How much did public transport like buses cost when you were younger?
您小时候坐巴士的车费大概多少钱?
- 5 Do you remember how you felt the first time you took the MRT (Mass Rapid Transit), and why?
您还记得第一次坐地铁(MRT, Mass Rapid Transit)的感受吗?为什么印象深刻?
- 6 What was the most interesting conversation you have had/overheard while being on public transport?
在公共交通上,您曾听到或参与过最有趣的对话是什么?
- 7 Where do you think of when you see these pictures?
看到这些图片,您会想到哪里?
- 8 What is the longest bus ride you have taken, and what did you see/where did you go?
您坐过最长的巴士路线是什么?途中看到了什么/去了哪里?
- 9 When was the last time you were in a trishaw?
您最后一次坐三轮车(trishaw)是什么时候?
- 10 Which was the first airport you visited in Singapore, and how did you feel the first time you saw an airplane?
您第一次去的新加坡机场是哪一个?第一次看到飞机时的感受是什么?

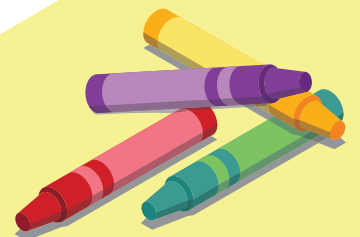


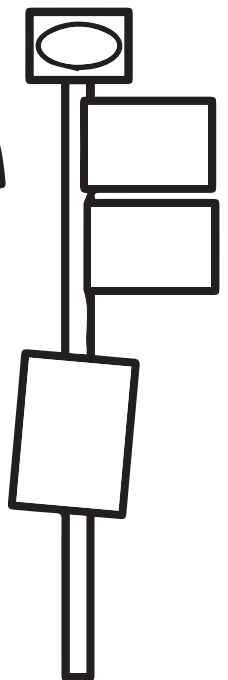
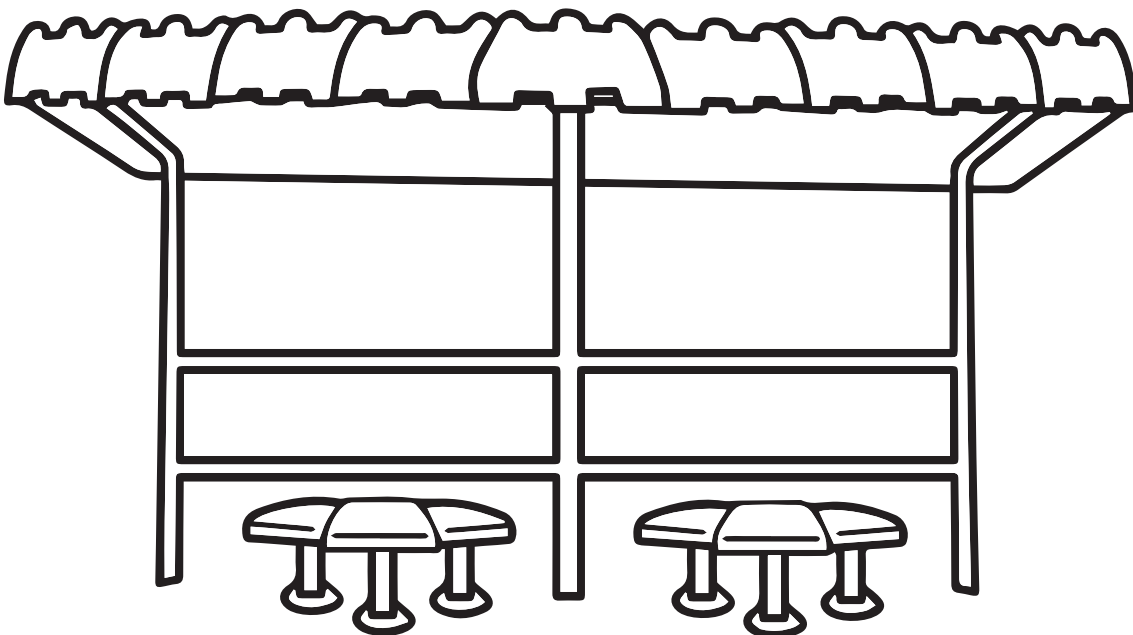
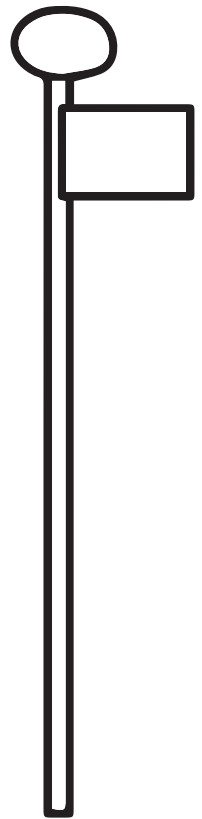
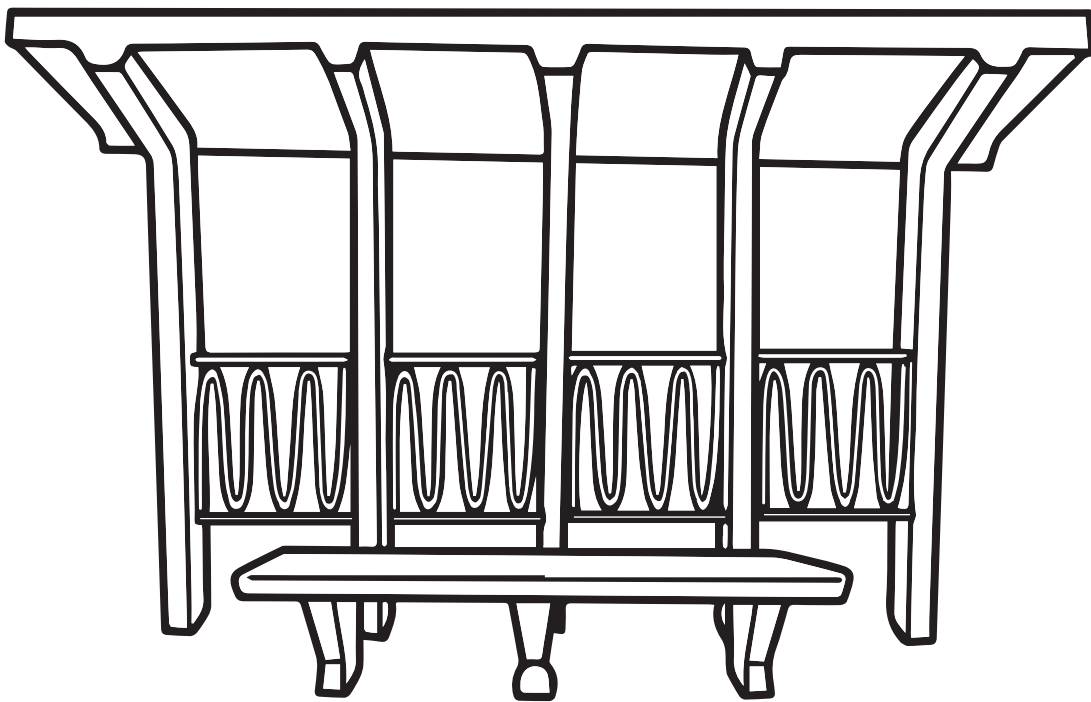
GESAAN PERBUALAN

உரையாடல் தூண்டல்கள்

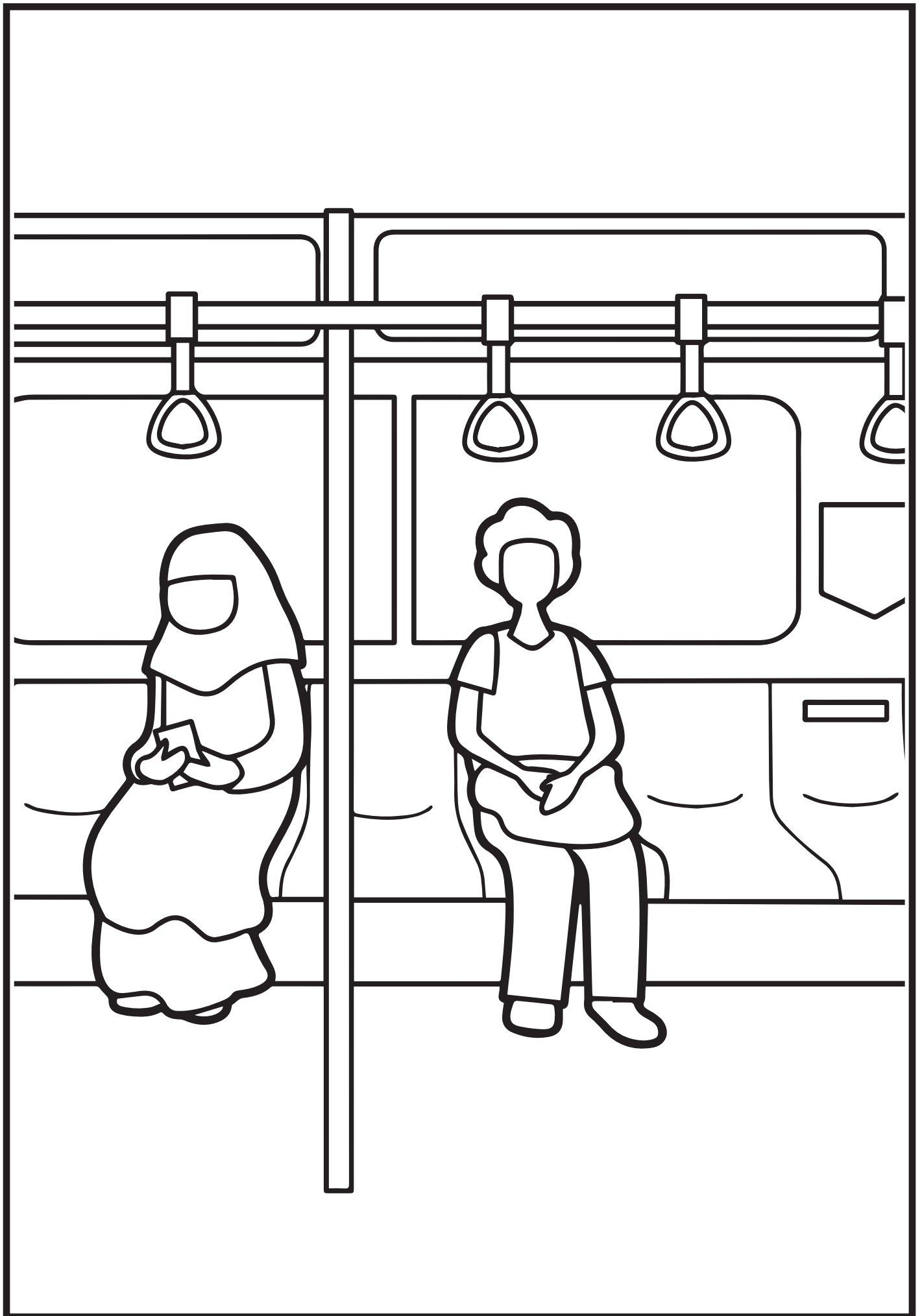
(Terokai soalan-soalan ini ketika aktiviti dijalankan. Apakah soalan tambahan yang anda ingin ajukan?)
(செயல்பாட்டின் போது இக்கேள்விகளுடன் கலந்துரையாடவும்.
வேறு என்ன கேள்விகள் நீங்கள் கேட்க நினைப்பீர்?)

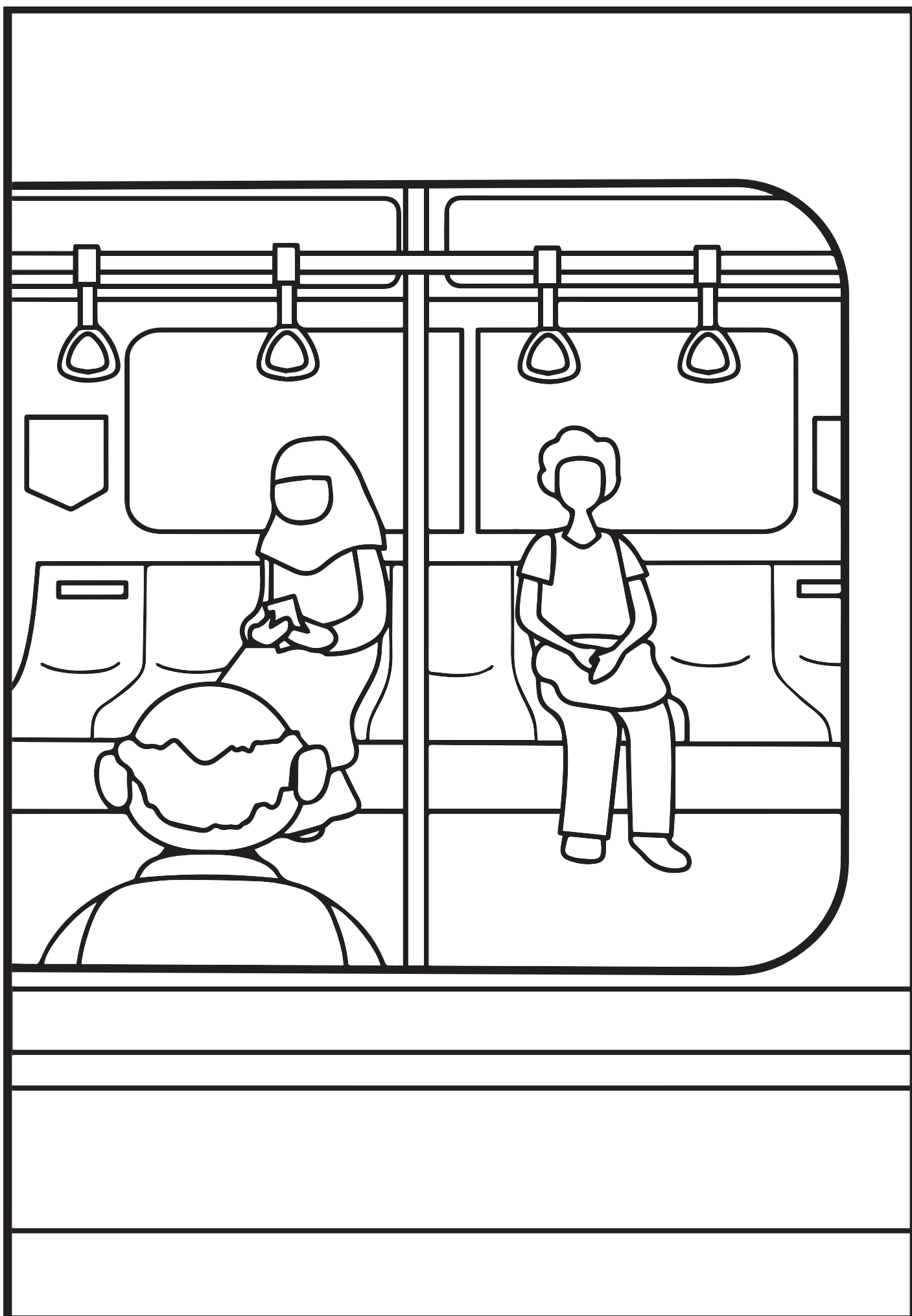
- 1 Apakah nombor bas yang biasa anda gunakan, dan mengapa?
நீங்கள் வழக்கமாகச் செல்லும் பேருந்து தட எண் எது / ஏன் ?
- 2 Bagaimanakah pengangkutan awam di Singapura berubah selama ini?
ஆண்டுகள் கடக்கையில் சிங்கப்பூரில் பொதுப் போக்குவரத்து எப்படி மாறியுள்ளது?
Apakah jenis pengangkutan yang dianggap menyenangkan semasa anda membesar, dan mengapa?
நீங்கள் வளரும்போது எந்த வகையான போக்குவரத்து மிகவும் சிறந்ததாகக் கருதப்பட்டது, ஏன்?
- 3 Berapakah kos pengangkutan awam seperti bas semasa anda masih muda?
நீங்கள் இளமையாக இருந்தபோது பேருந்துகள் போன்ற பொதுப் போக்குவரத்துக்கு எவ்வளவு செலவாகும்?
Adakah anda masih ingat perasaan anda pada kali pertama anda menaiki MRT (Transit Aliran Ramai), dan mengapa?
5 MRT (பெருவிரைவு ரயில்)-ஐ நீங்கள் முதன்முதலில் எடுத்தபோது எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்று உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கிறதா , ஏன் அவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்?
Apakah perbualan paling menarik yang pernah anda alami/terdengar semasa berada dalam pengangkutan awam?
6 பொதுப் போக்குவரத்தில் சென்ற போது நீங்கள் கேட்ட/காதில் விழுந்த சுவாரஸ்யமான உரையாடல் எது?
- 7 Di manakah anda terfikir apabila anda melihat gambar-gambar ini?
இந்தப் படங்களைப் பார்க்கும் போது எந்த இடங்களைப் பற்றி நினைக்கிறீர்கள்?
Apakah perjalanan bas paling lama yang telah anda lalui, dan apakah yang anda lihat/ke mana anda pergi?
8 நீங்கள் எடுத்த மிக நீண்ட பேருந்து பயணம் எது, எதைப் பார்த்தீர்கள்/எங்கு சென்றீர்கள்?
- 9 Bilakah kali terakhir anda menaiki beca?
நீங்கள் கடைசியாக எப்போது மூன்று சக்கர வண்டியில் சென்றீர்கள்?
Manakah lapangan terbang pertama yang anda lawati di Singapura, dan apakah perasaan anda pada kali pertama anda melihat kapal terbang?
10 சிங்கப்பூரில் நீங்கள் சென்ற முதல் விமான நிலையம் எது, முதல் முறையாக விமானத்தைப் பார்த்தபோது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

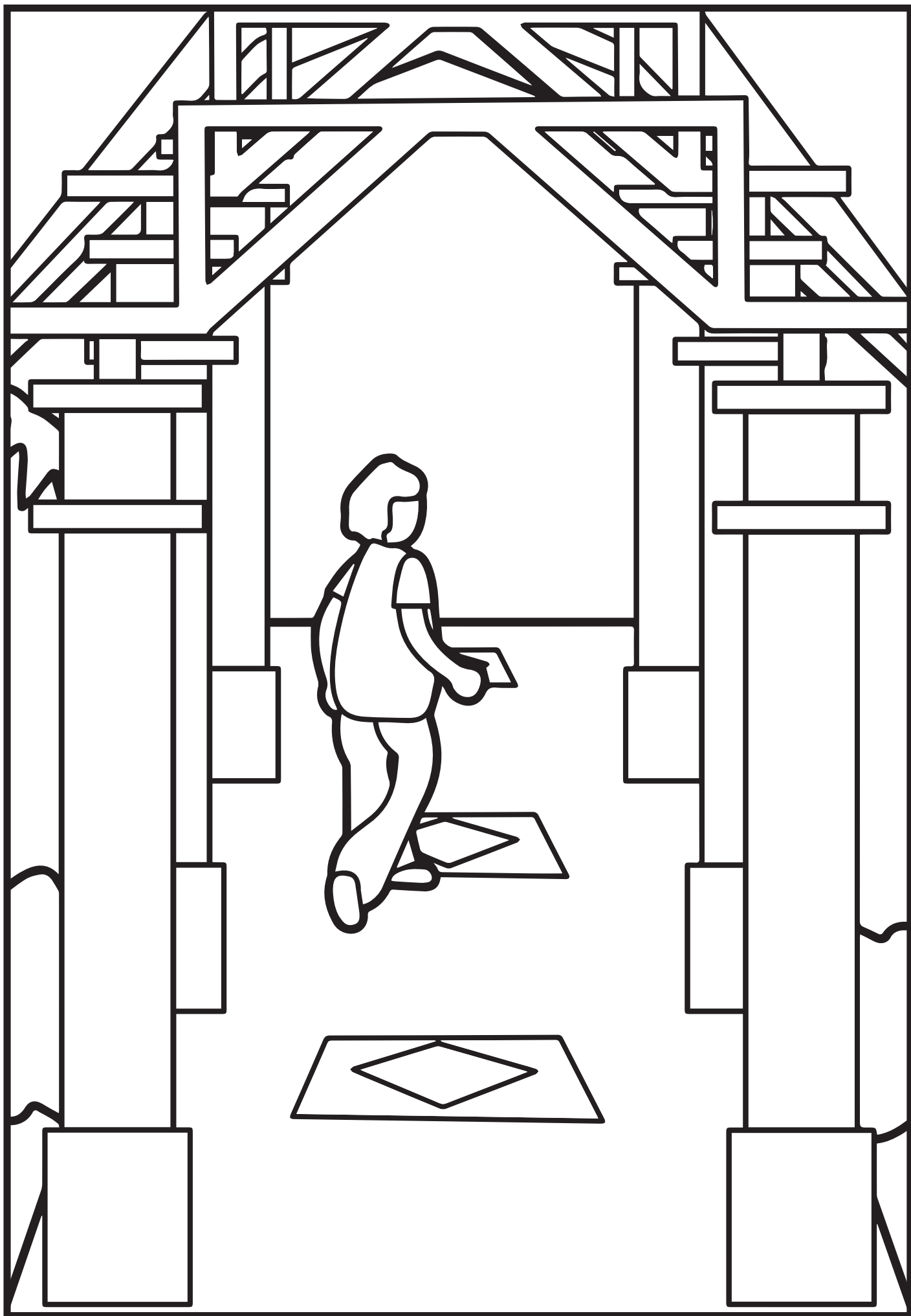


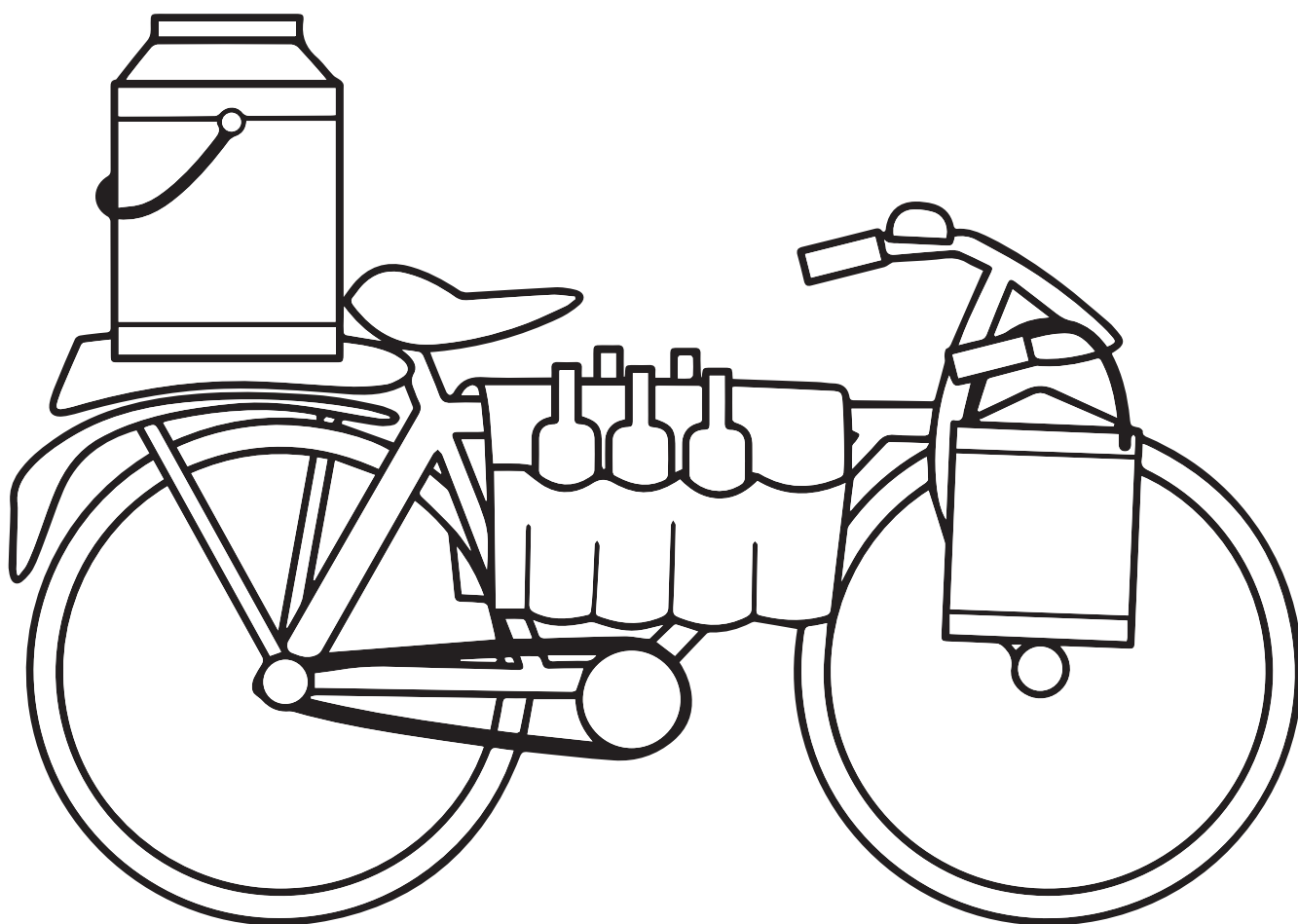


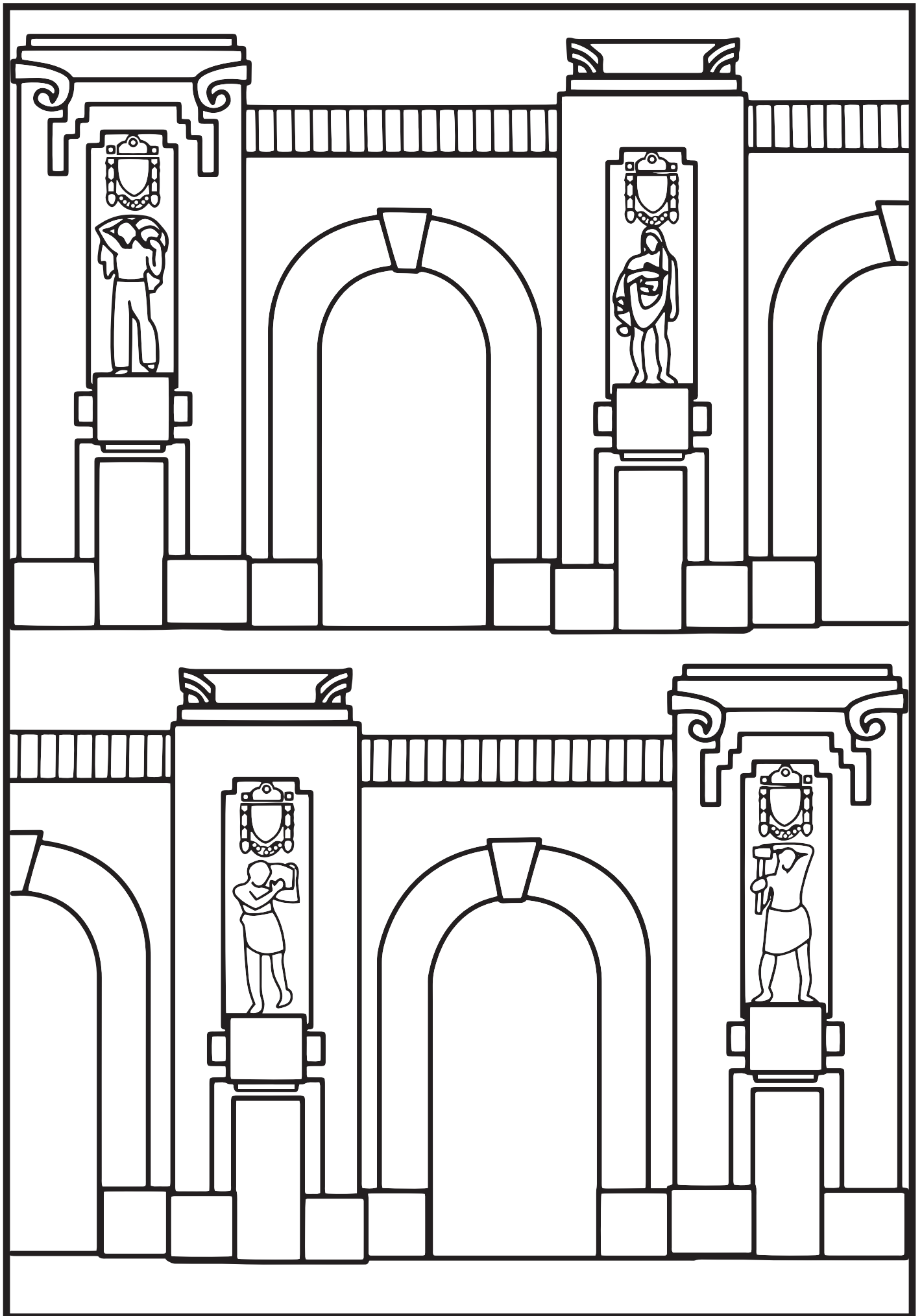








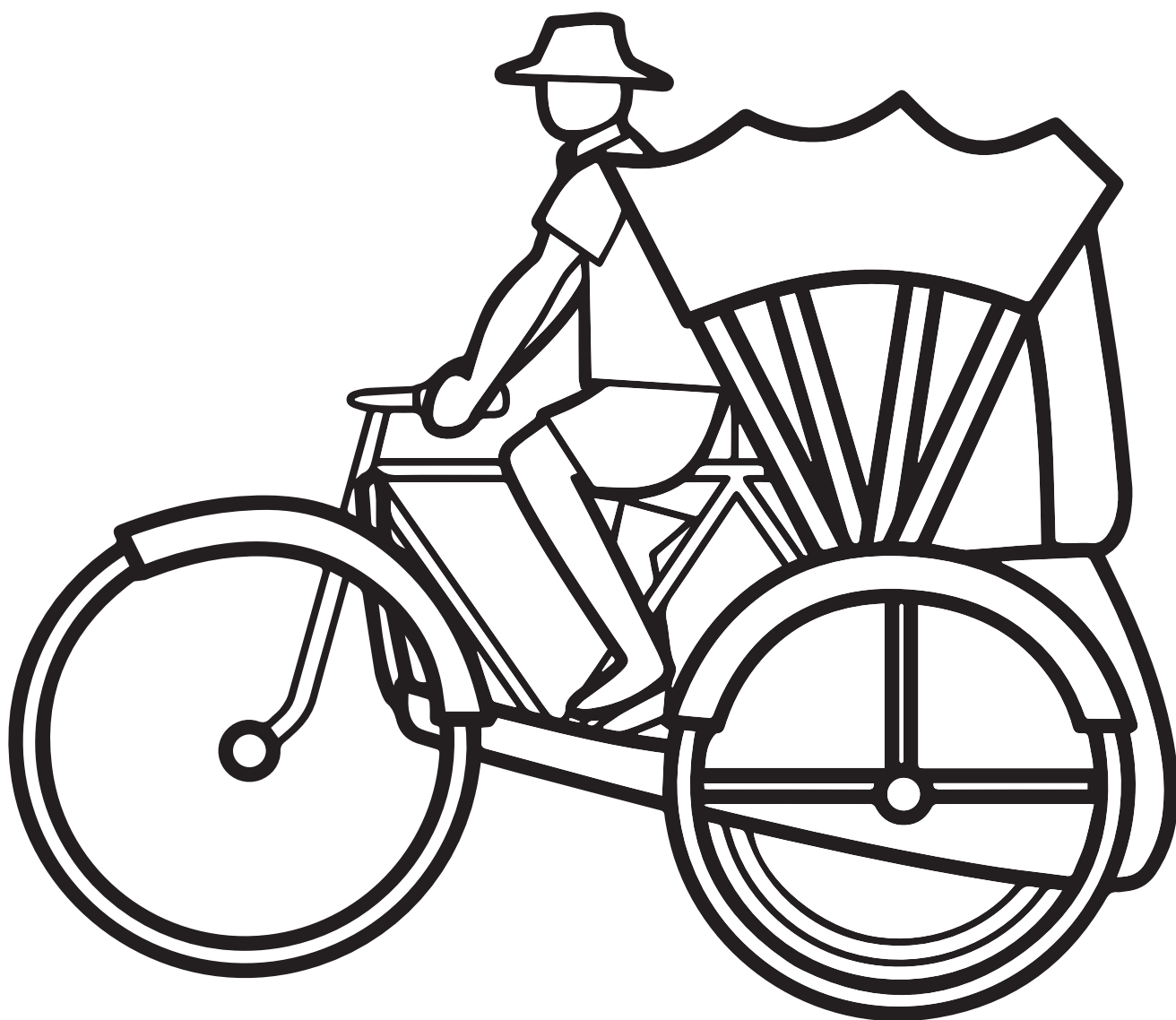


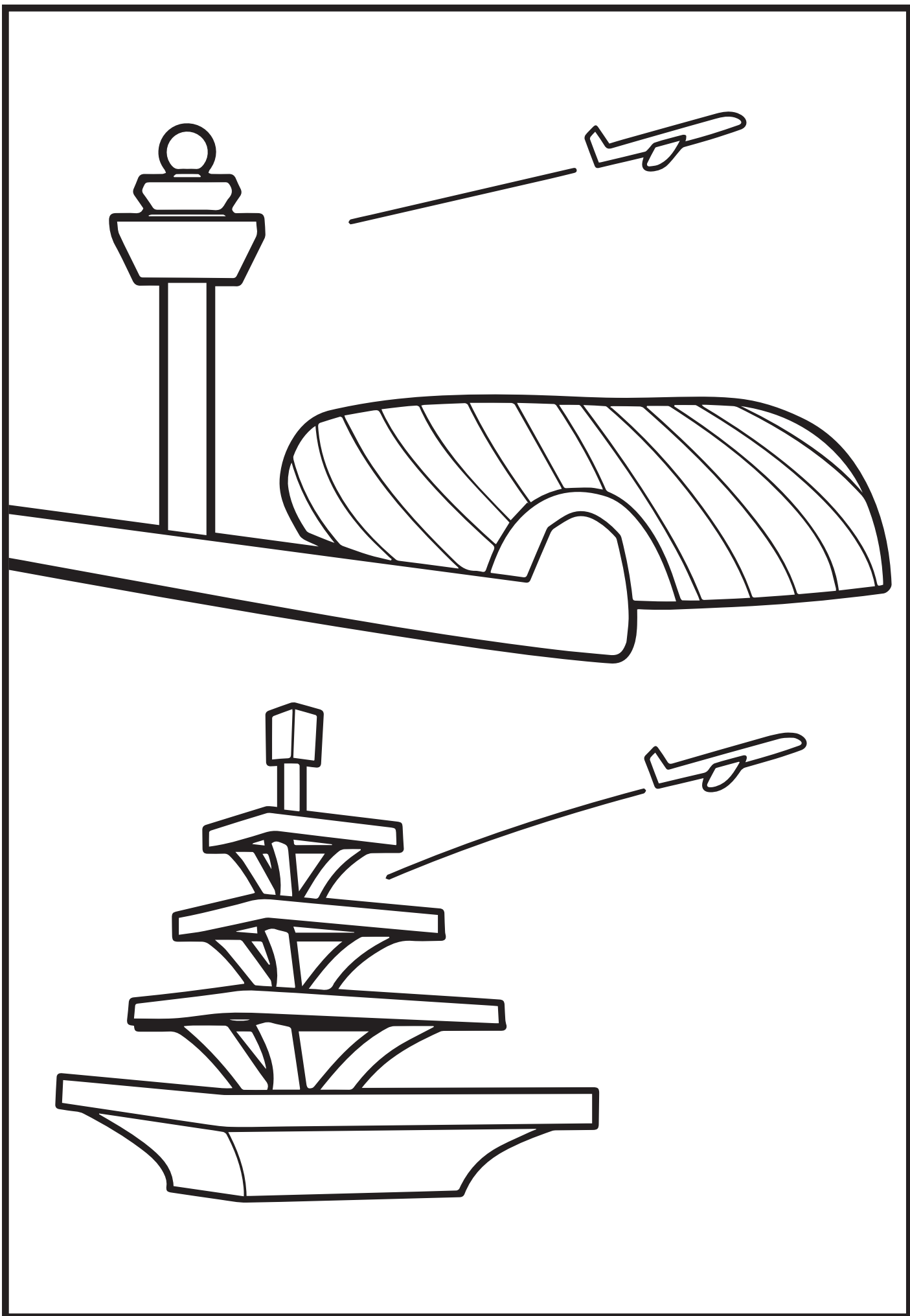












If you know of any seniors and caregivers who need information about community care services or assistance with care, contact Agency for Integrated Care (AIC).

Call: 1800-650-6060
Monday - Friday 8.30am - 8.30pm
Saturday 8.30am - 4pm

Website: www.aic.sg

如果您认识需要社区护理服务或资讯的年长者和看护者，请联系护联局 (AIC)。

电话: 1800-650-6060
服务时间:
周一至周五, 早8点30分 - 晚8点30分
周六, 周日, 早8点30分 - 下午4点

网址: www.aic.sg

Jika anda mengenali warga emas dan penjaga yang memerlukan maklumat tentang khidmat penjagaan masyarakat untuk warga emas atau bantuan penjagaan warga emas, sila hubungi Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC).

Hubungi: 1800-650-6060
Isnin - Jumaat 8.30 pagi - 8.30 malam
Sabtu 8.30 pagi - 4.00 petang

Lungsuri: www.aic.sg

உங்களுக்கு சமூக பராமரிப்பு சேவைகள் அல்லது பராமரிப்பு உதவிகள் தேவைப்படும் முதியோர்கள் / பராமரிப்பாளர்கள் பற்றி தெரிந்தால், ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான நிறுவனம் (AIC) ஐ தொடர்புக்கொள்ளுங்கள்.

1800-650-6060
(திங்கள் முதல் வெள்ளிக்கிழமை காலை 8.30 முதல் இரவு 8.30 மணி வரை; சனிக்கிழமை காலை 8.30 முதல் மதியம் 4 மணி வரை)

இணையத்தளம்:
www.aic.sg

Visit 浏览 Kunjungi
பார்வையிடவும்

www.aic.sg/resources



For more activity toolkits, visit:

若想获取其他活动手册，请浏览：

Ingin mencuba aktiviti-aktiviti lain? Lungsuri:

இதுபோன்ற மற்ற நடவடிக்கை பயிற்சி கையேடுகளை பார்வையிட:



<https://for.sg/AIC-Wellness-Programme>