MAKAN TIME

大家吃

Activity Booklet for Seniors

乐龄创意手册

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).	如果您认识需要社区护理服务或资讯的年长者和看护者，请联系护联中心(AIC)。	Jika anda tahu warga emas dan penjaga yang memerlukan maklumat mengenai khidmat penjagaan masyarakat untuk warga emas, atau memerlukan bantuan penjagaan warga emas, sila hubungi Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC).	உங்களுக்கு சமூக பராமரிப்பு சேவைகள் அல்லது பராமரிப்பு உதவிகள் தேவைப்படும் முதியோர்கள் / பராமரிப்பாளர்கள் பற்றி தெரிந்தால், ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான நிறுவனம் (AIC)ஐ தொடர்புக்கொள்ளுங்கள்.
Call 📞 1800-650-6060 (Monday-Friday 830am-830pm; Saturday 830am-4pm)	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	Melalui 📞1800-650-6060 (Isnin-Jumaat 8.30 pagi-8.30 malam; Sabtu 8.30 pagi-4.00 petang)	📞1800-650-6060 (திங்கள் முதல் வெள்ளிக்கிழமை காலை 8.30 முதல் இரவு 8.30 மணி வரை; சனிக்கிழமை காலை 8.30 முதல் மதியம் 4 மணி வரை).
Website: https://www.aic.sg	网址：https://www.aic.sg	Lungsuri: https://www.aic.sg	இணையத்தளம்: https://www.aic.sg
Visit 浏览 Kunjungi பார்வையிடவும்		AIC Link (https://www.aic.sg/resources/AIC%20Link)	

Welcome!

We are glad you are holding this activity booklet for seniors.

Inside, you will find 16 activities that seniors can do at home. These can be done individually or together with loved ones and caregivers.

We hope you will enjoy these fun crafts and games in the comforts of your home. Flip to the back of the booklet for answers and other additional resources.

Look out for our other booklets!

Agency for Integrated Care (AIC)

欢迎!

我们很高兴您手上拿着这本为年长者设计的创意手册。

这本手册提供了十六项活动，让年长者可以自己完成或与家人、看护者一起进行，促进亲子关系。

我们希望这些小手工和游戏能为您在家中带来乐趣。您可以在手册的后面几页找到游戏的答案和更多的资源。

敬请期待我们为您精心设计的其他乐龄创意手册!

护联中心 **(AIC)**

Contents 目录

Find It	找一找	5
Colour This	添上颜色	6
Fold a Prata	折纸煎饼	7
Make This	造起来	9
Draw the Other Half	画出另一半	11
Complete This	未完图	12
Remember?	记得吗?	13
Fit the Fish	拼一拼	15
Word Search	寻字游戏	17
Word Search	寻字游戏	18
Doily	纸花	19
Cake	蛋糕	21
Food Delivery	送外卖	23
Connect It	连接起来	24
Pop-Up Card	立体卡片	25
Mix & Match	混合搭配	27
Complete This	未完画	29
Answers	答案	30
Resources	资源	33

Concept, design & illustration: Chee Seam, Joanne Liu, Karen Koh, Lee Sze-Chin, Moses Sia, Terence Lin.

Find it
找一找





Banana 香蕉



Rambutan 红毛丹



Pineapple 黄梨



Star Anise 八角



Cinnamon 肉桂



Soya Sauce 酱油



Table Spoon 汤匙



Fork 叉



Spatula 炒菜铲



Wok 炒锅



Colour This
添上颜色



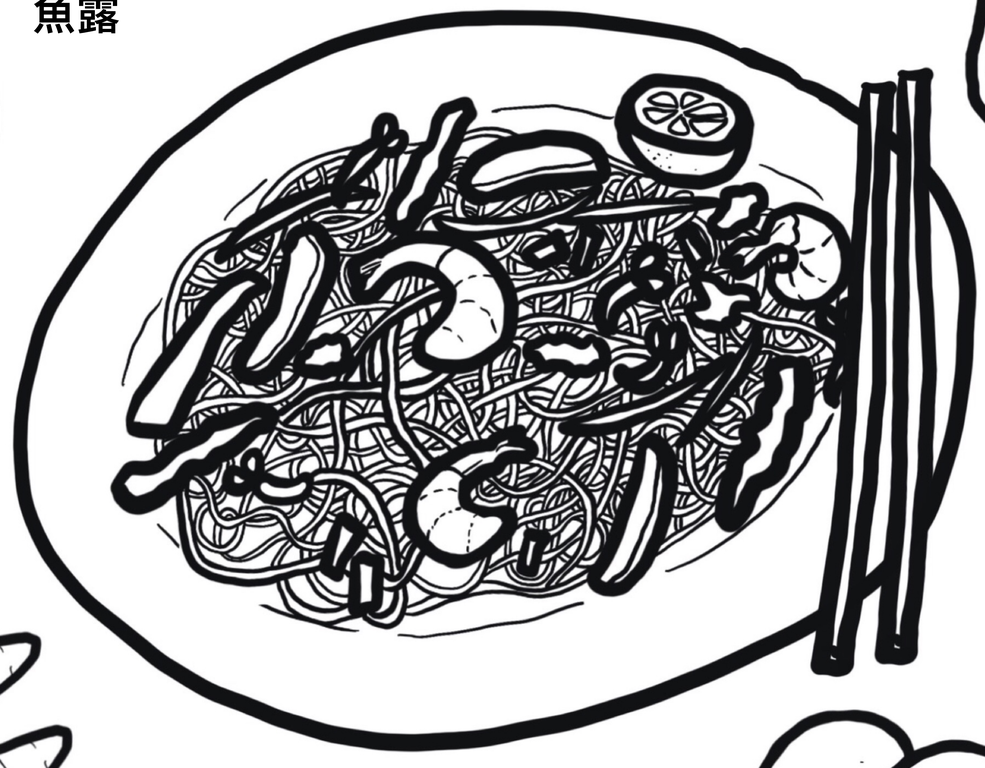
Fried Bee Hoon
炒米粉



Fish Sauce
鱼露

Brown Rice Bee Hoon
糙米粉



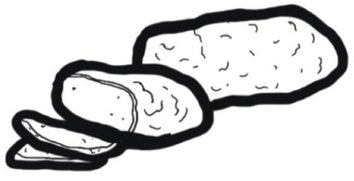


Lime
酸柑

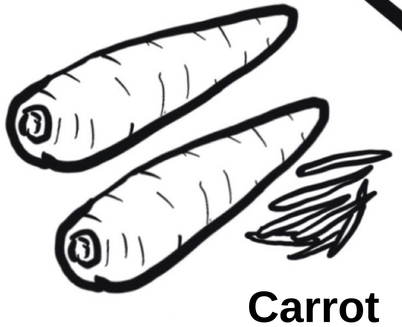


Bean Sprouts
豆芽

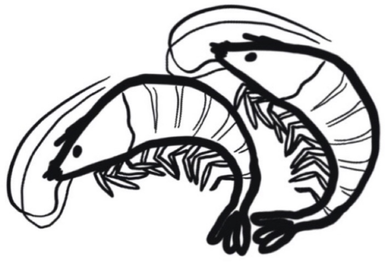




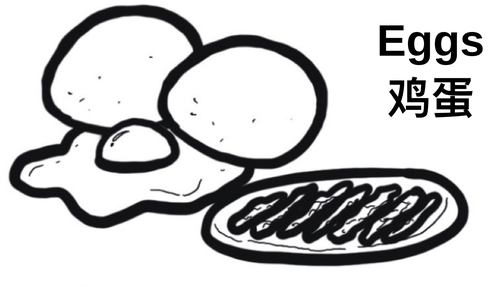
Fish Cake
鱼饼



Carrot
红萝卜



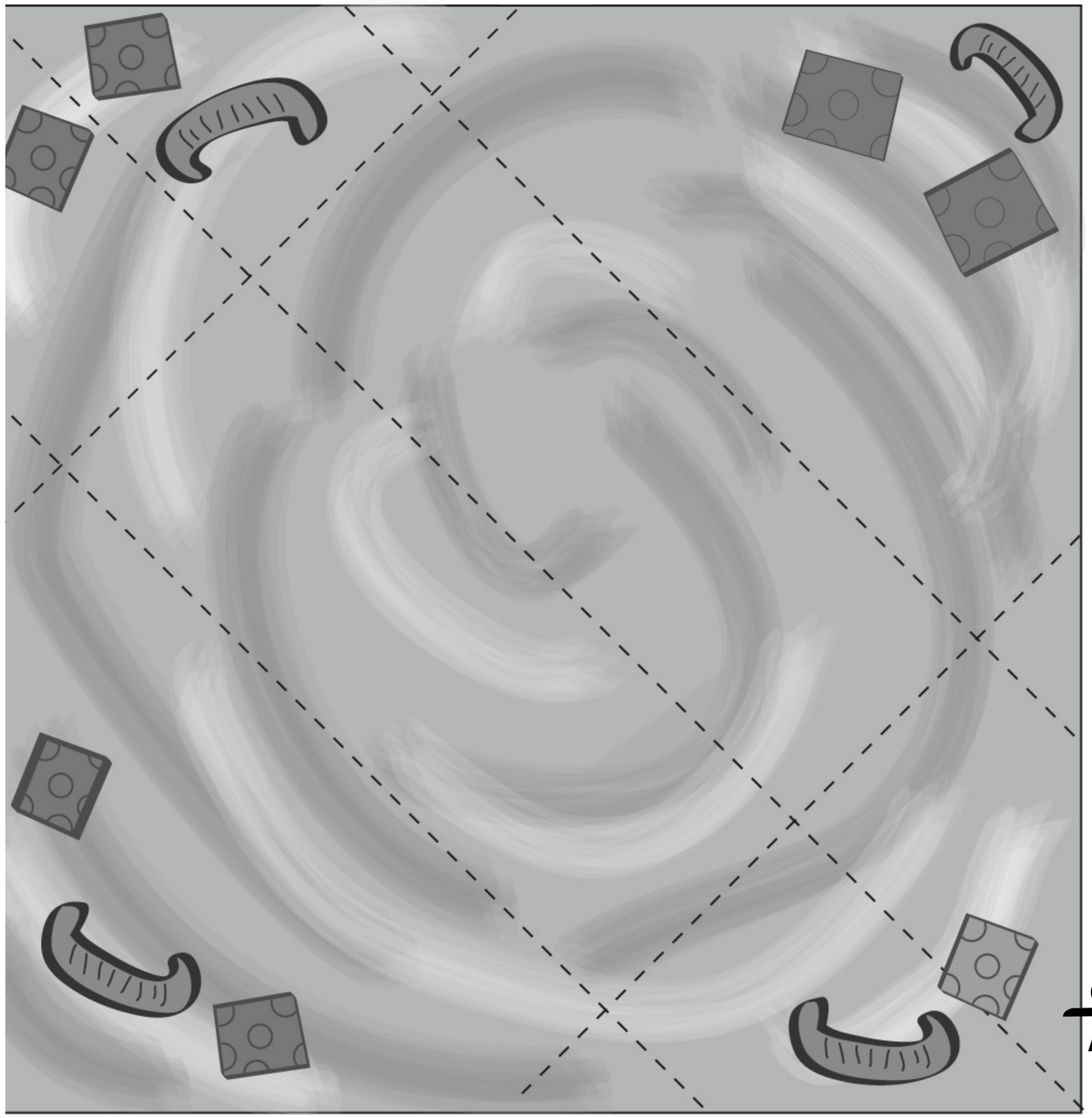
Prawns
虾

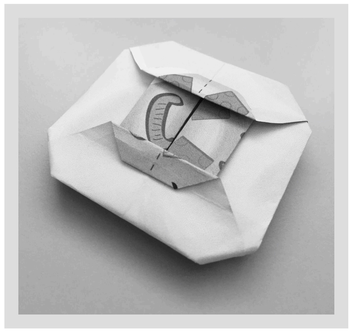


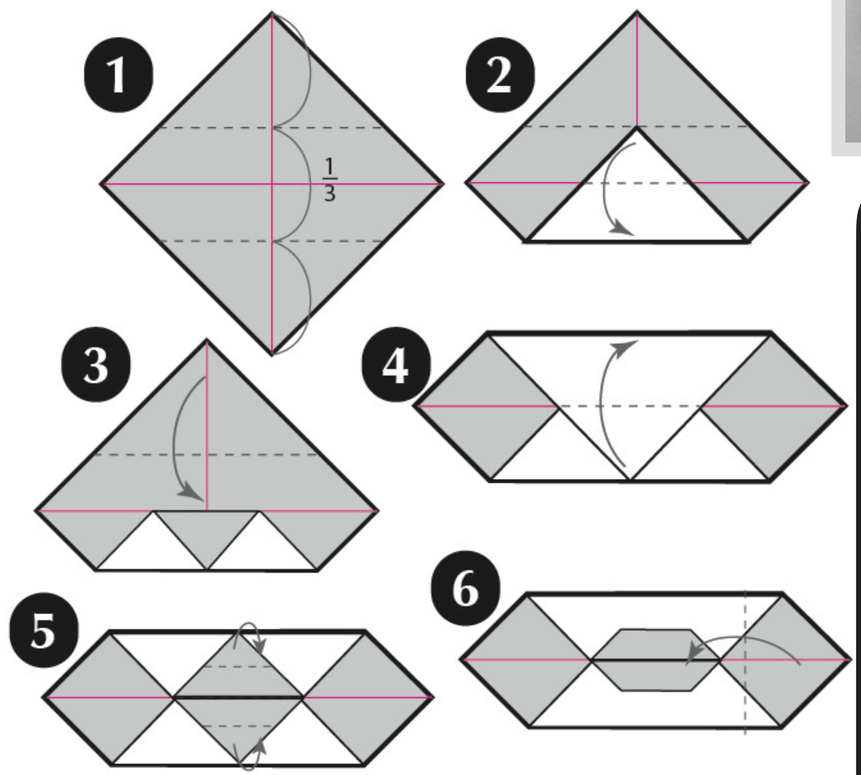
Eggs
鸡蛋

Cut this square out, follow the 12 steps to fold into a prata; use other paper like pamphlets to make more.

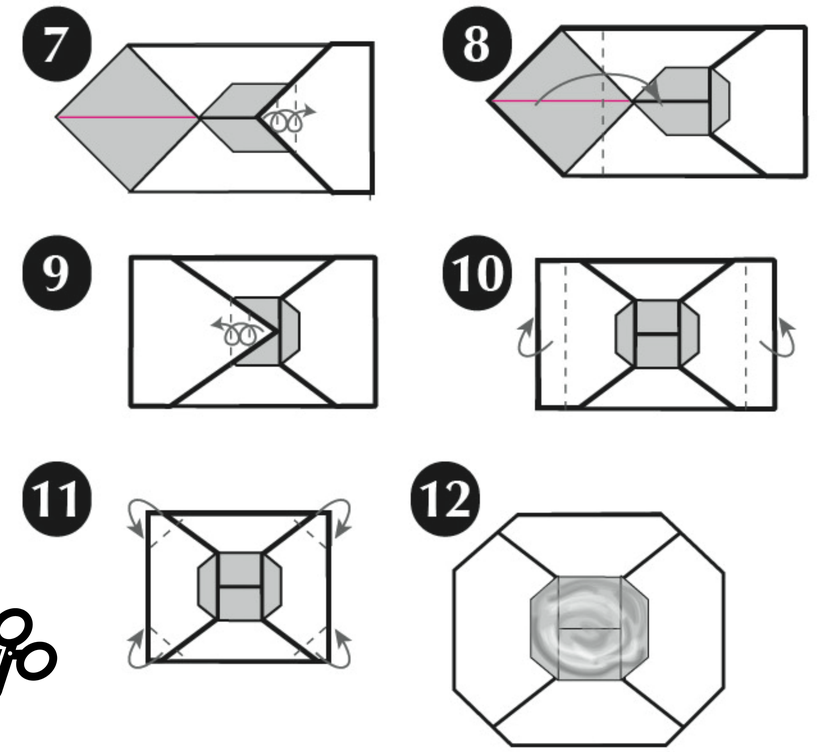
把以下的方格剪下，按照步骤1至12， 折成一个煎饼。
您也可以使用其他的纸张， 譬如杂志，传单等等，来折更多煎饼。

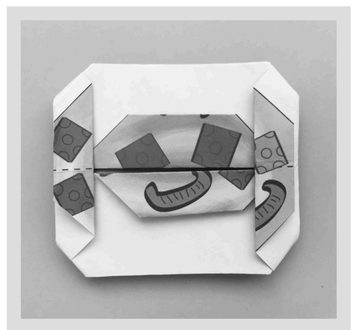






Fold a Prata
折纸煎饼





Make This
造起来



Cut and fold along the dotted lines. Glue the indicated parts accordingly to create a three-dimensional image.

把构图剪下, 沿着横线的地方对折，在指定的地方沾上胶水后把构图立起来。

Draw the Other Half
画出另一半



A *kamcheng* (covered jar) is used by the Peranakans to store drinking water and serve food.
土生华人用*kamcheng*(盖盅)来盛食用水和食物。

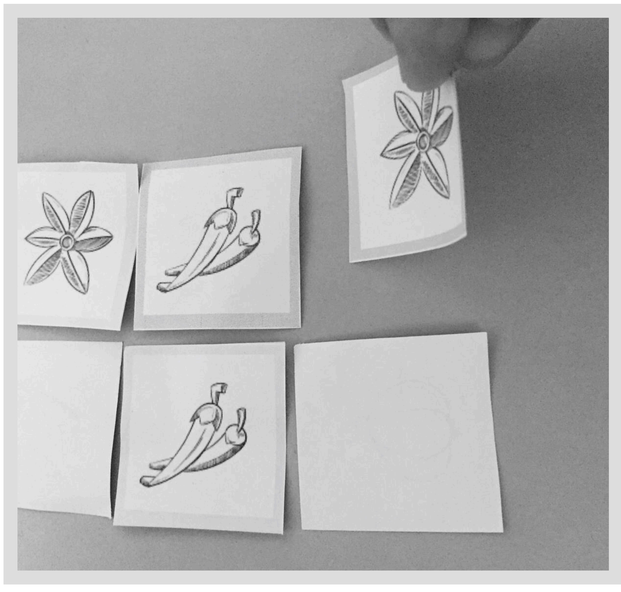


Complete
This
未完图





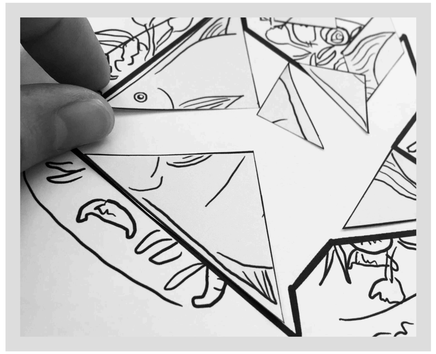
Remember?
记得吗?

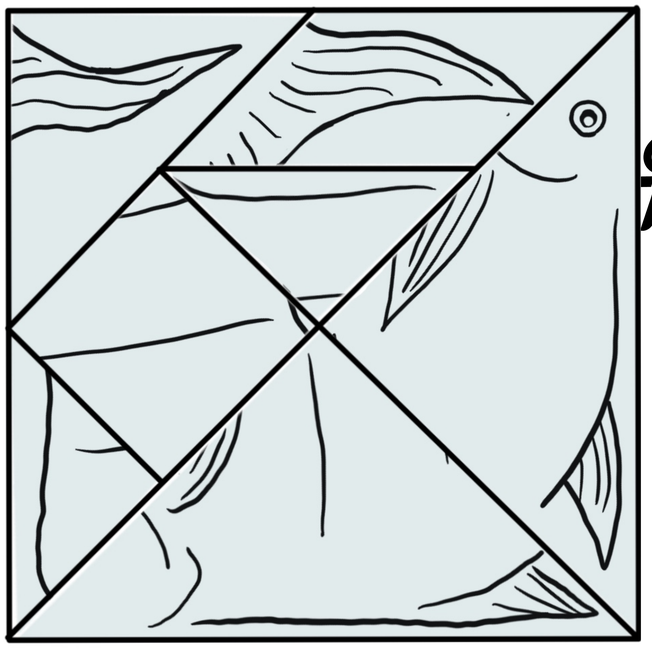


Cut out these 12 cards. Flip over the pictures, and open them slowly to find the pairs.

把这12张图片剪下，将图片朝下，背面向上，
随意排列， 每次只能翻开两张，
找出相同的图片。

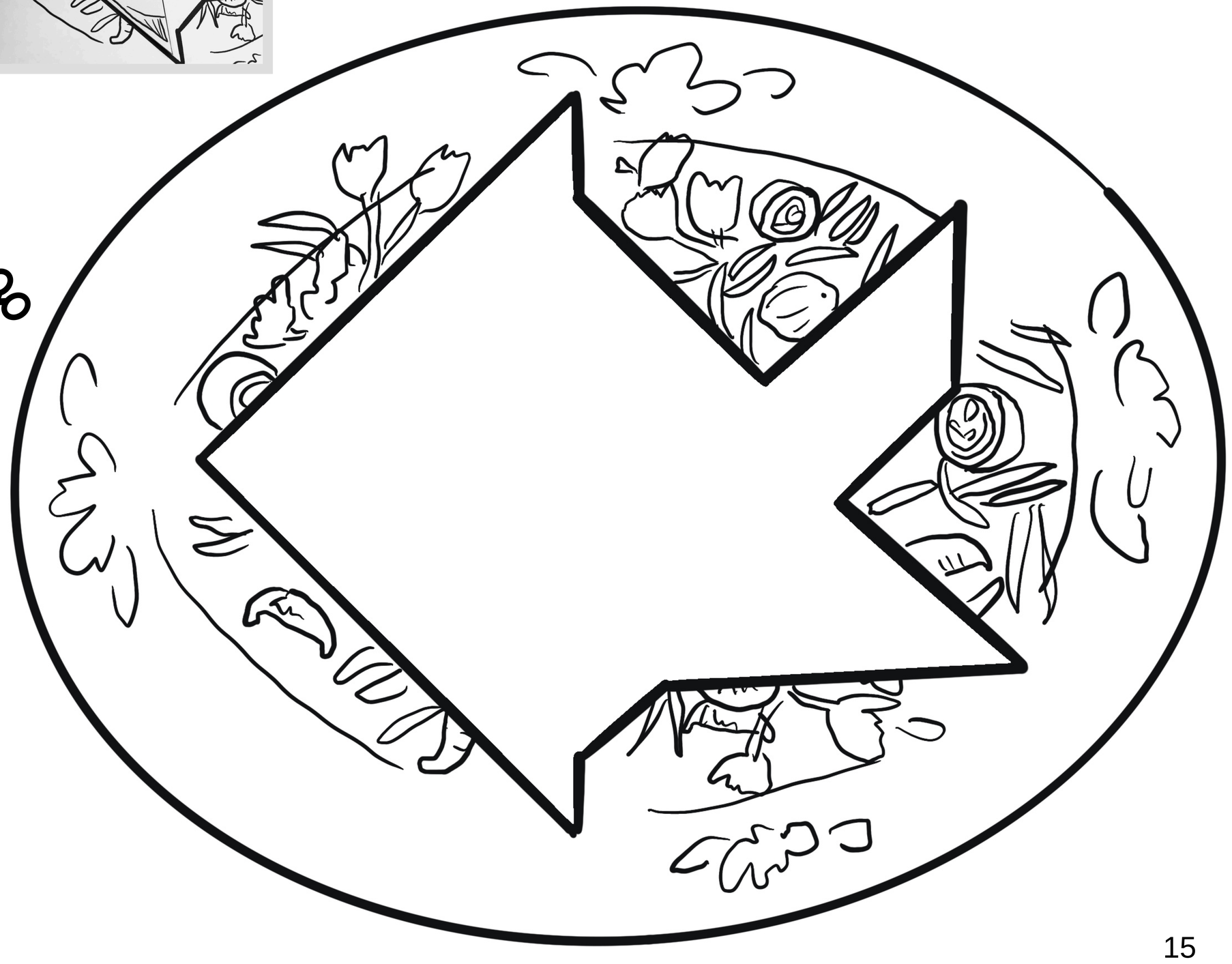
Fit the Fish
拼一拼



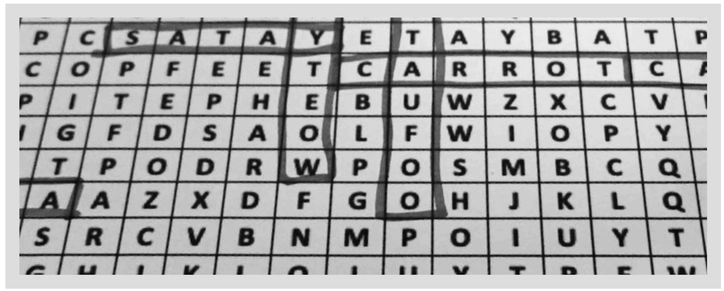


Cut out and arrange to form the fish.

按直线把图片剪下， 然后拼成一个鱼形。



Word Search
寻字游戏

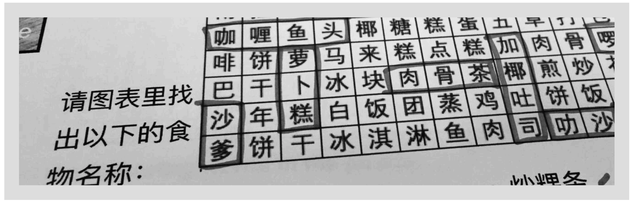


H	A	I	N	A	N	E	S	E	C	H	I	C	K	E	N	R	I	C	E
O	M	N	B	V	C	X	A	Z	A	S	D	F	G	H	J	K	L	H	P
K	A	C	B	T	I	B	C	M	A	N	P	O	P	C	A	R	N	I	Q
K	A	Y	A	T	O	A	S	T	D	O	T	R	E	Q	W	M	N	L	W
I	R	T	Z	X	K	K	C	E	R	M	B	C	Z	A	D	G	J	L	E
E	P	I	U	T	R	K	Q	O	C	O	O	S	Q	L	K	L	M	I	R
N	A	A	N	O	P	U	C	O	H	Q	S	A	P	A	T	A	O	C	T
M	C	O	W	A	N	T	I	T	A	S	A	T	A	K	I	N	N	R	Y
E	P	E	D	D	C	T	C	U	R	R	Y	F	I	S	H	H	E	A	D
E	E	C	B	O	M	E	P	O	K	C	O	T	F	A	S	H	H	B	U
C	Q	W	C	H	A	H	S	A	W	B	N	A	Y	T	C	O	R	E	I
M	C	P	O	I	U	Y	T	R	A	S	G	O	Q	N	B	V	C	F	O
C	A	K	P	C	S	A	T	A	Y	E	T	A	Y	B	A	T	P	V	P
T	O	P	C	O	P	F	E	E	T	C	A	R	R	O	T	C	A	K	E
K	O	O	P	I	T	E	P	H	E	B	U	W	Z	X	C	V	B	A	S
M	N	P	H	G	F	D	S	A	O	L	F	W	I	O	P	Y	T	J	D
W	F	I	S	T	P	O	D	R	W	P	O	S	M	B	C	Q	E	O	F
P	R	A	T	A	A	Z	X	D	F	G	O	H	J	K	L	Q	R	R	G
T	E	H	I	S	R	C	V	B	N	M	P	O	I	U	Y	T	R	V	H
A	S	D	F	G	H	J	K	L	O	I	U	Y	T	R	E	W	Q	B	J

Find the following words in the puzzle:

- Chilli Crab
- Curry Fish Head
- Kaya Toast
- Hainanese Chicken Rice
- Bak Kut Teh
- Prata
- Carrot Cake
- Char Kway Teow
- Hokkien Mee
- Laksa
- Yong Tau Foo
- Popiah
- Satay
- Rojak

Word Search
寻字游戏

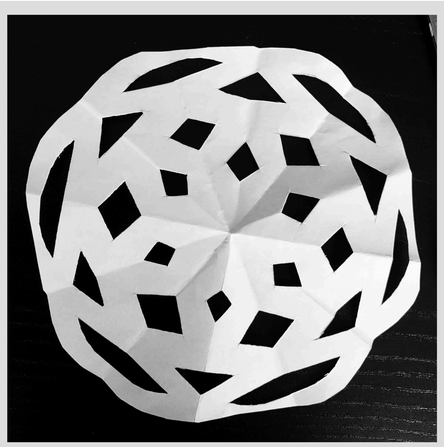


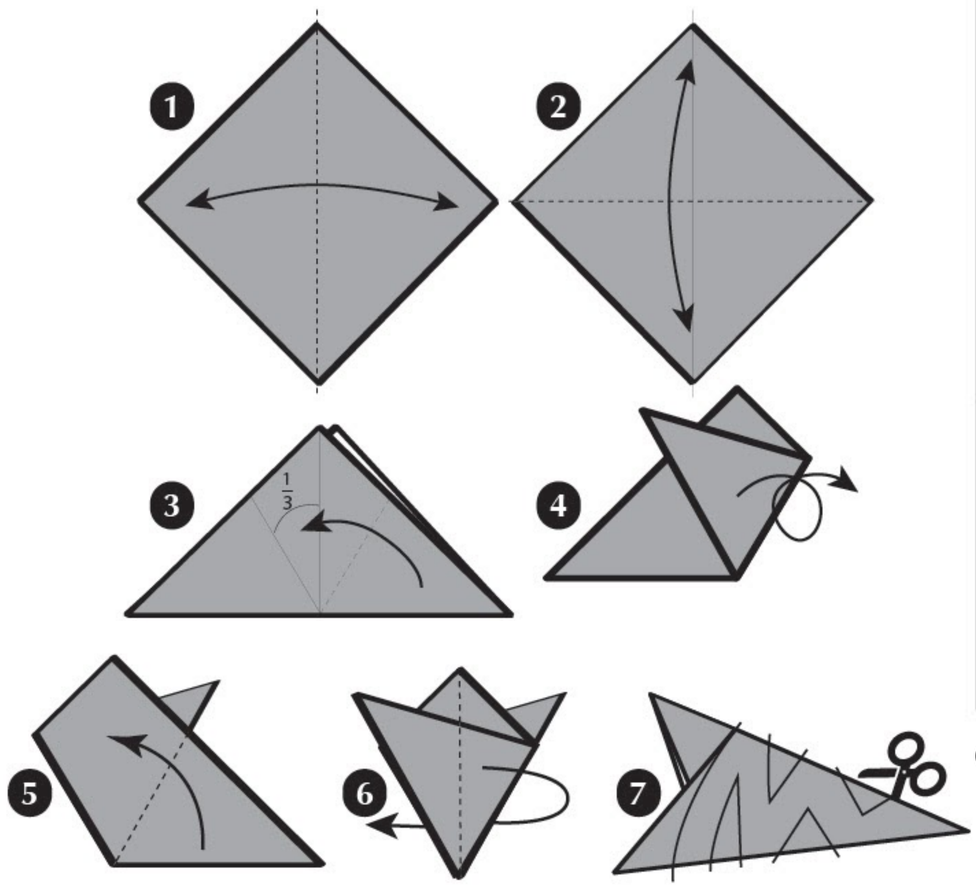
请在图表里找出以下的食物名称：

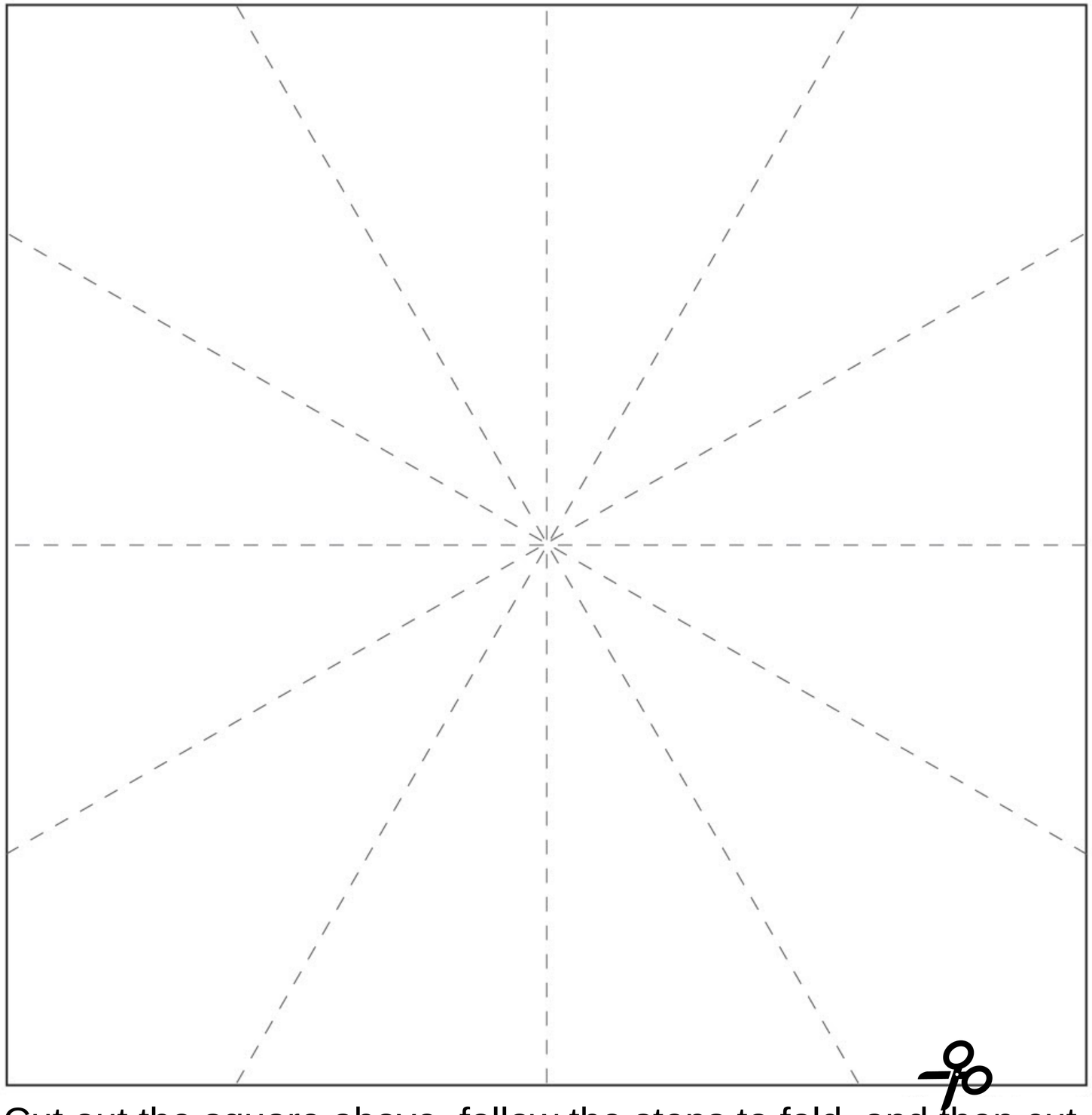
- 辣椒螃蟹
- 咖喱鱼头
- 加椰吐司
- 海南鸡饭
- 炒粿条
- 福建虾面
- 叻沙
- 沙爹
- 肉骨茶
- 印度煎饼
- 萝卜糕
- 薄饼
- 啰惹
- 酿豆腐

我	拉	茶	雨	衣	饼	福	印	喱	虾	馅	料	煎	饼	点
五	草	然	炒	下	丸	建	蒸	锅	花	子	吃	筷	碗	沙
感	鸡	鱼	面	度	茶	虾	辣	骨	肉	干	匙	汤	盘	第
麦	片	虾	炒	粿	条	面	糕	冰	大	头	粿	仁	当	鸡
盐	椒	粉	甜	海	包	菜	炸	豆	切	吃	食	物	纸	杯
辣	香	蕉	卤	南	奶	咖	香	干	酿	豆	腐	勺	子	咖
椒	虾	油	鸭	鸡	咖	啡	蕉	水	面	印	喝	水	片	喱
虾	米	糖	刀	饭	印	度	香	料	饭	度	麦	牛	鱼	角
下	卷	椰	浆	饭	度	娘	螃	虾	仁	煎	片	油	丸	番
雨	拉	面	汤	头	饭	葱	蟹	薄	饼	饼	叉	香	面	茄
咖	喱	鱼	头	椰	糖	糕	蛋	五	草	打	包	茅	豆	印
啡	饼	萝	马	来	糕	点	糕	加	肉	骨	啰	葱	浆	度
巴	干	卜	冰	块	肉	骨	茶	椰	煎	炒	花	生	我	奶
沙	年	糕	白	饭	团	蒸	鸡	吐	饼	饭	鱼	粥	爱	茶
爹	饼	干	冰	淇	淋	鱼	肉	司	叻	沙	辣	椒	螃	蟹

Doily
纸花



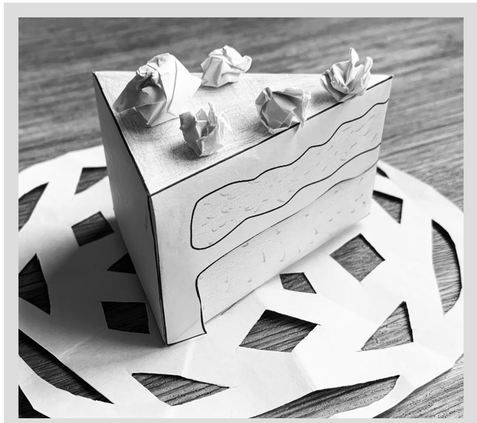




Cut out the square above, follow the steps to fold, and then cut.

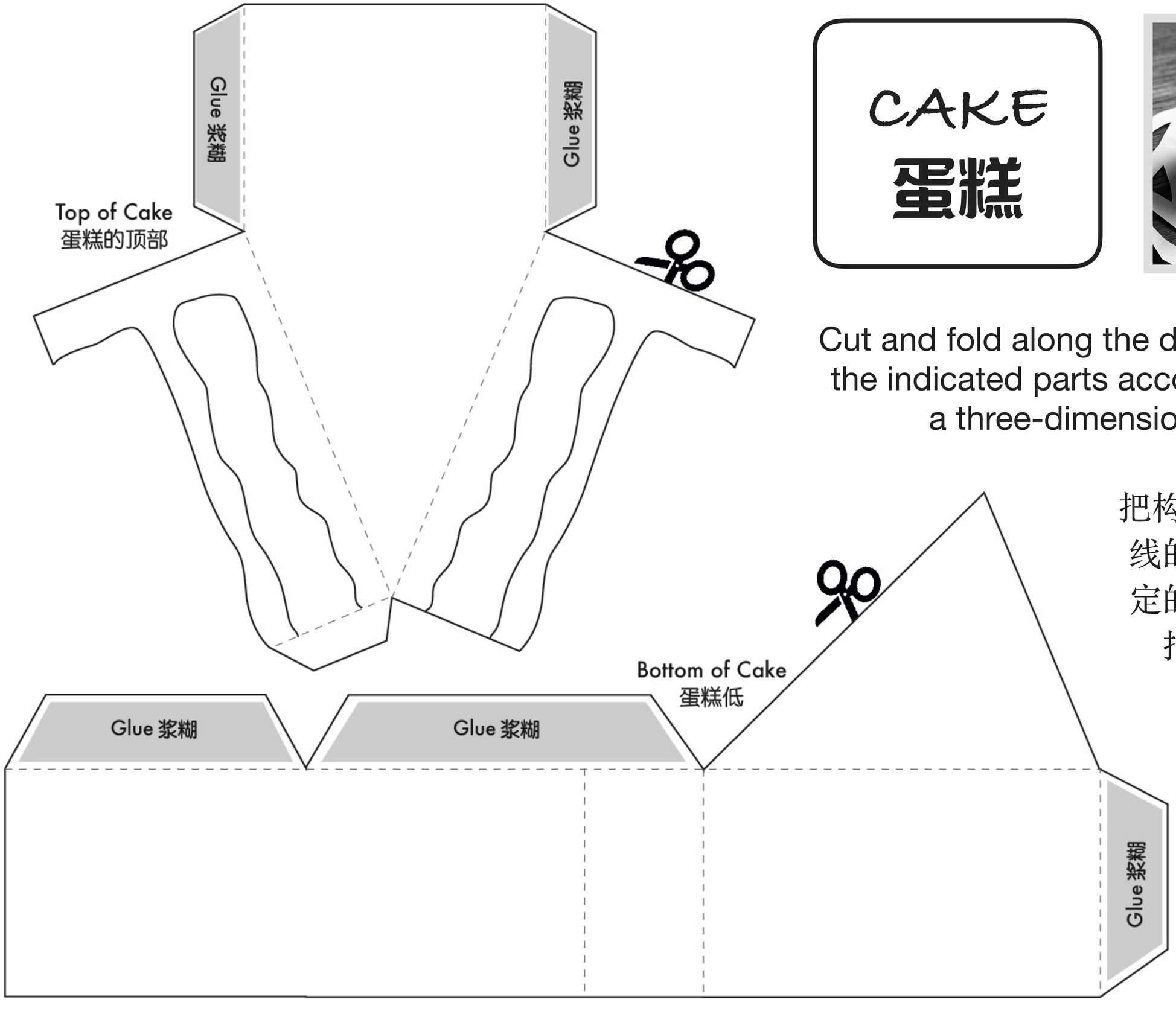
把以上的方格剪下，照着步骤折起，然后剪出图案。

CAKE
蛋糕



Cut and fold along the dotted lines. Glue the indicated parts accordingly to create a three-dimensional image.

把构图剪下，沿着横线的地方对折，在指定的地方沾上胶水后把构图立起来。



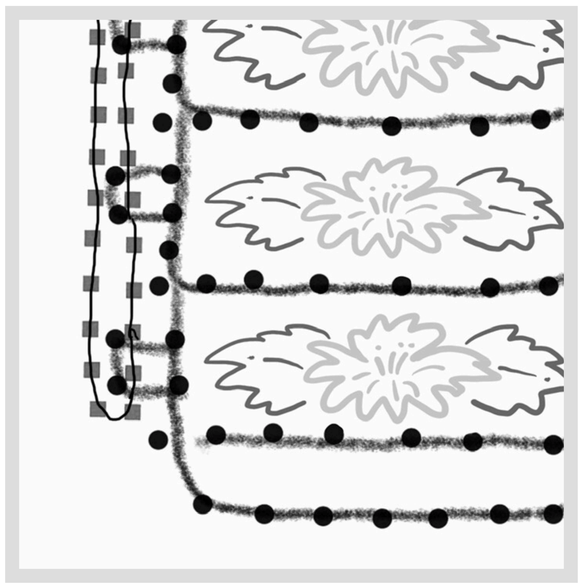
Food Delivery
送外卖

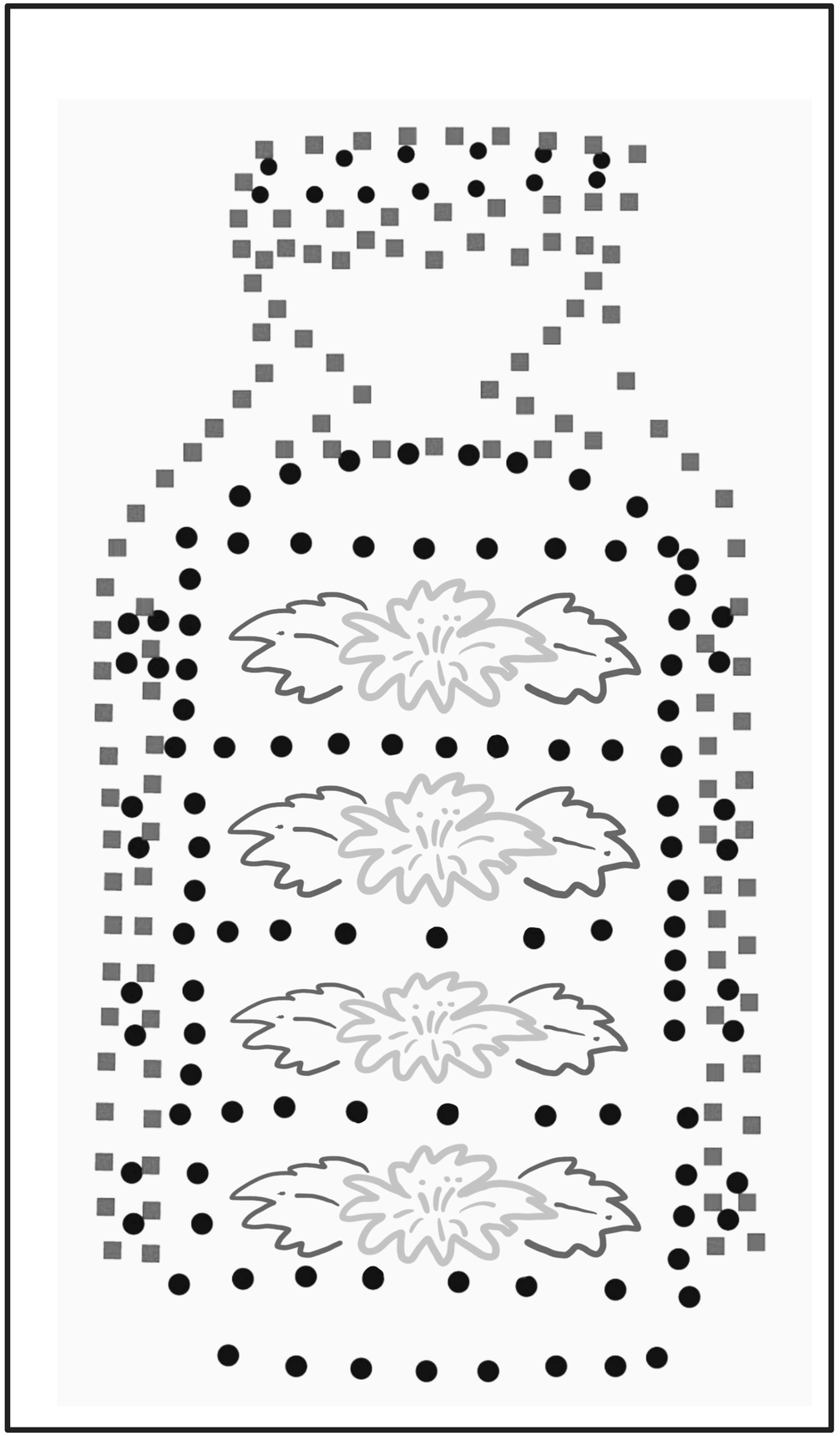


Connect the meals to the person eating it.

沿着线走，把食物和接收的人连接起来。

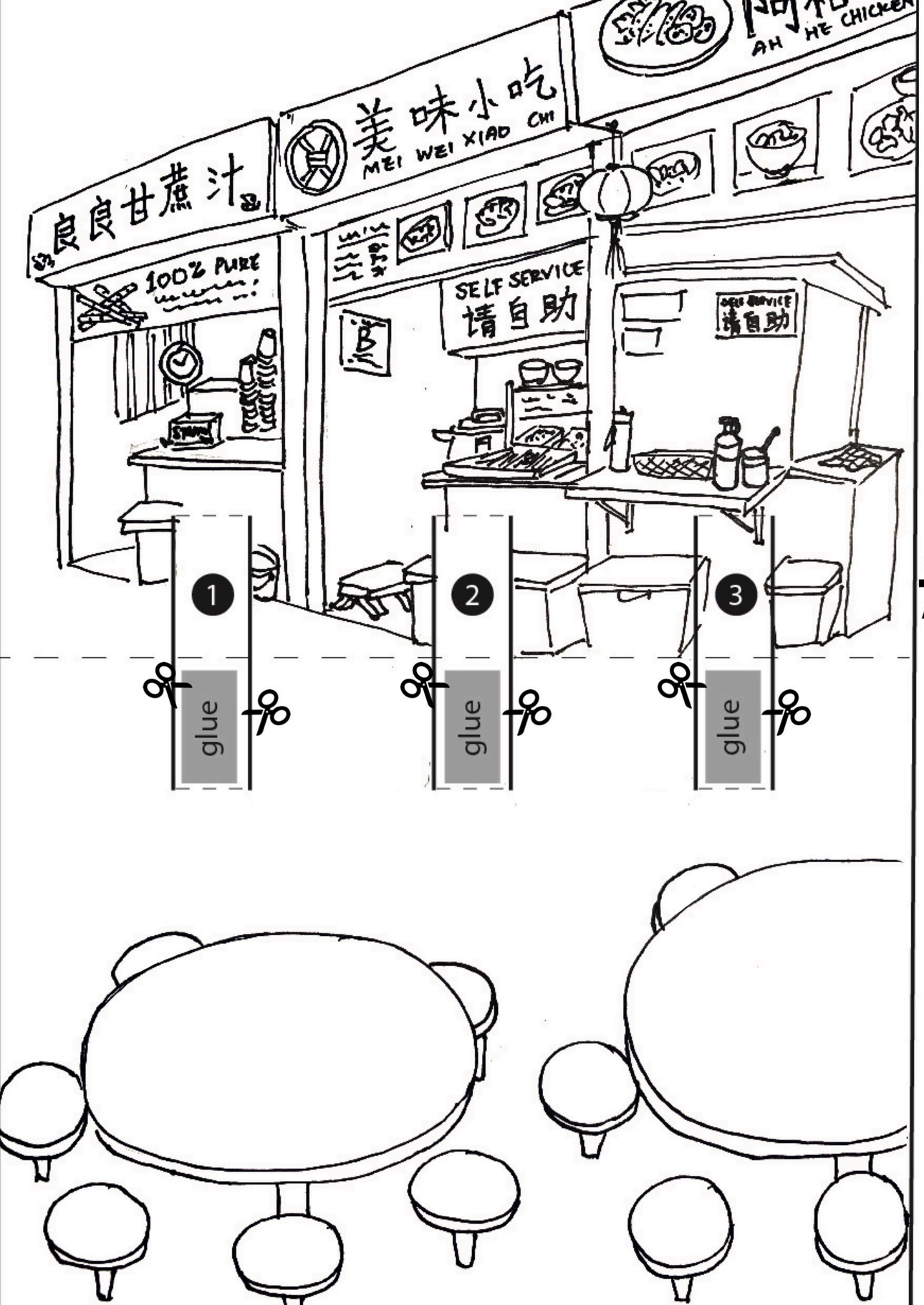
Connect It
连接起来





Use different colours to join the 2 different types of dots. 用不同的颜色，将两种不同的点点个别连接起来。

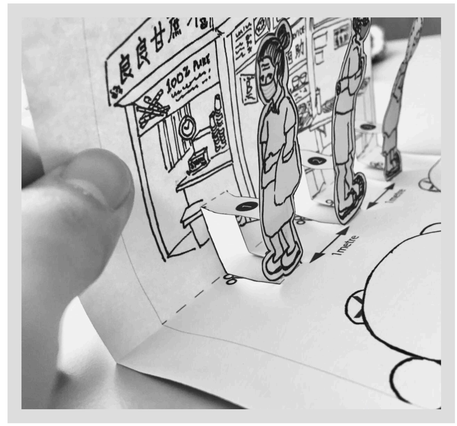
When finished, colour and cut out to make into a bookmark. 完成后可以加上颜色再剪出来做成书签。

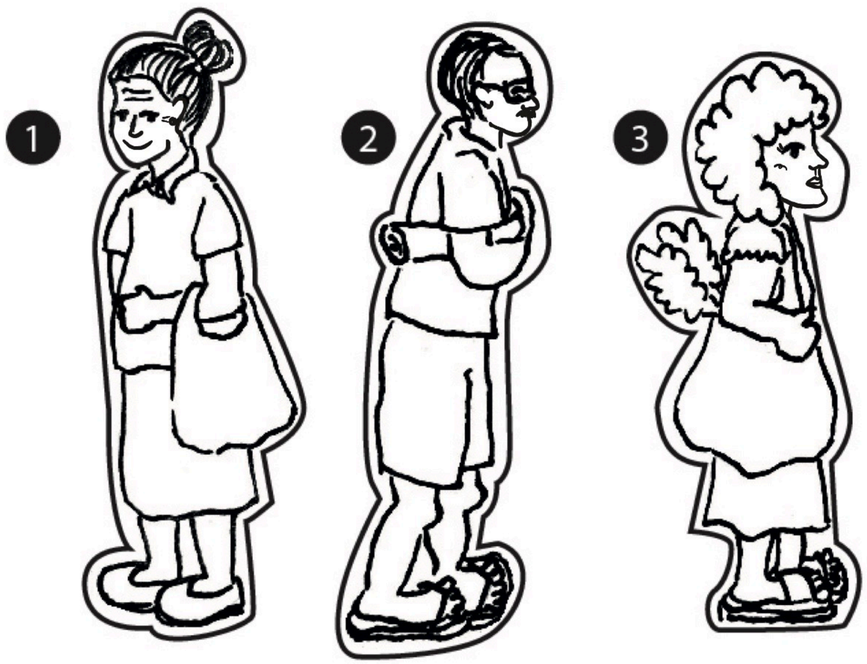


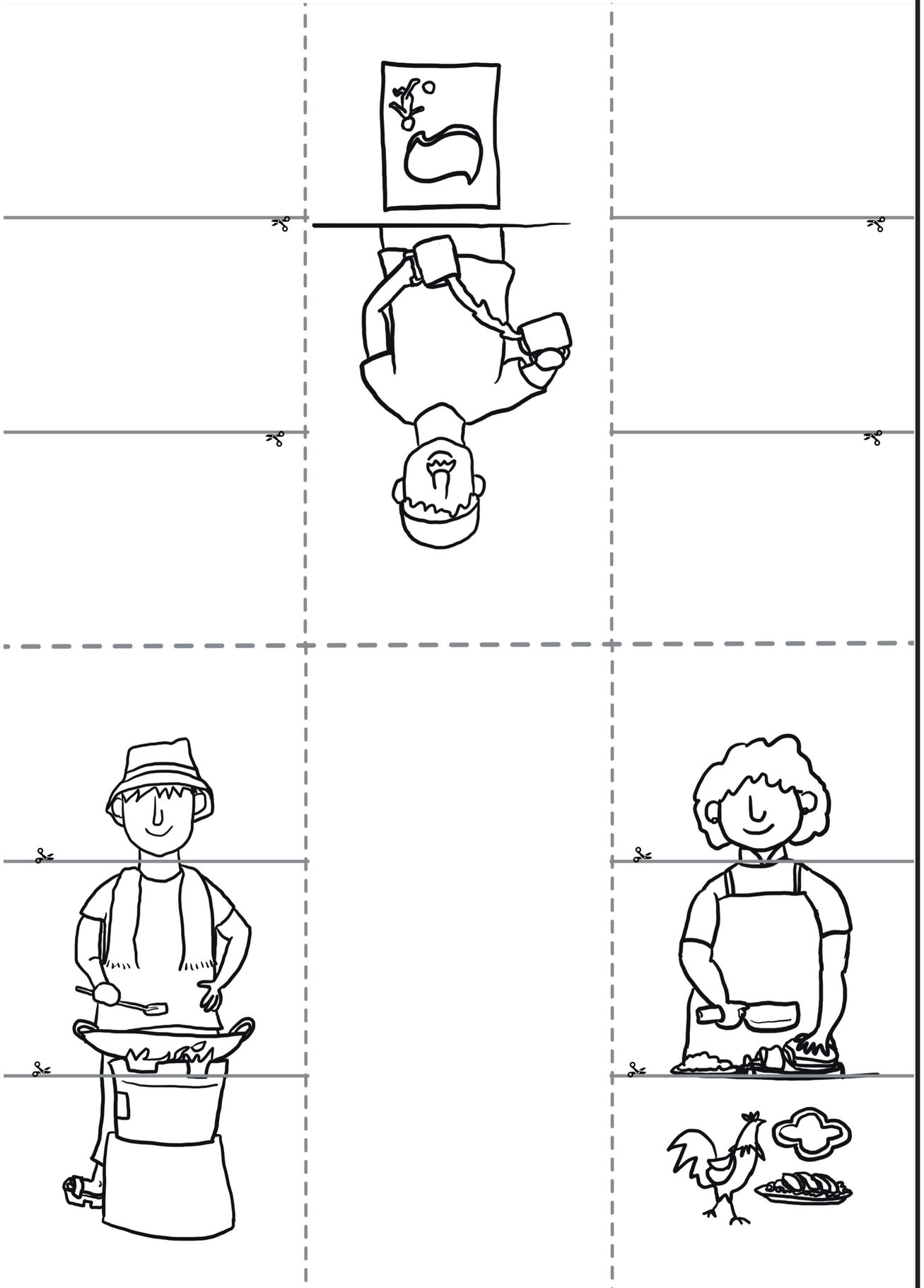
Pop-up Card
立体卡片

Cut and fold along the dotted lines. Glue the indicated parts accordingly to create a three-dimensional image.

把构图剪下, 沿着横线的地方对折，在指定的地方沾上胶水后把构图立起来。







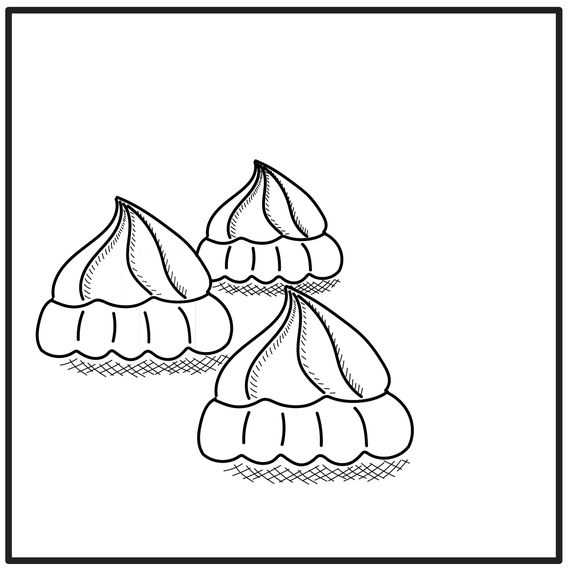
Mix & Match
混合搭配



Cut out the section on the left. Fold into half, cut along the cut lines and flip the flaps. You can also use the blank spaces to add on different drawings.

先把左边的构图剪下，对折成一半，最后沿着两边的横线剪开。您也可以在空置的部分画上您心仪的图案。

Complete
This
未完画





Answers 答案

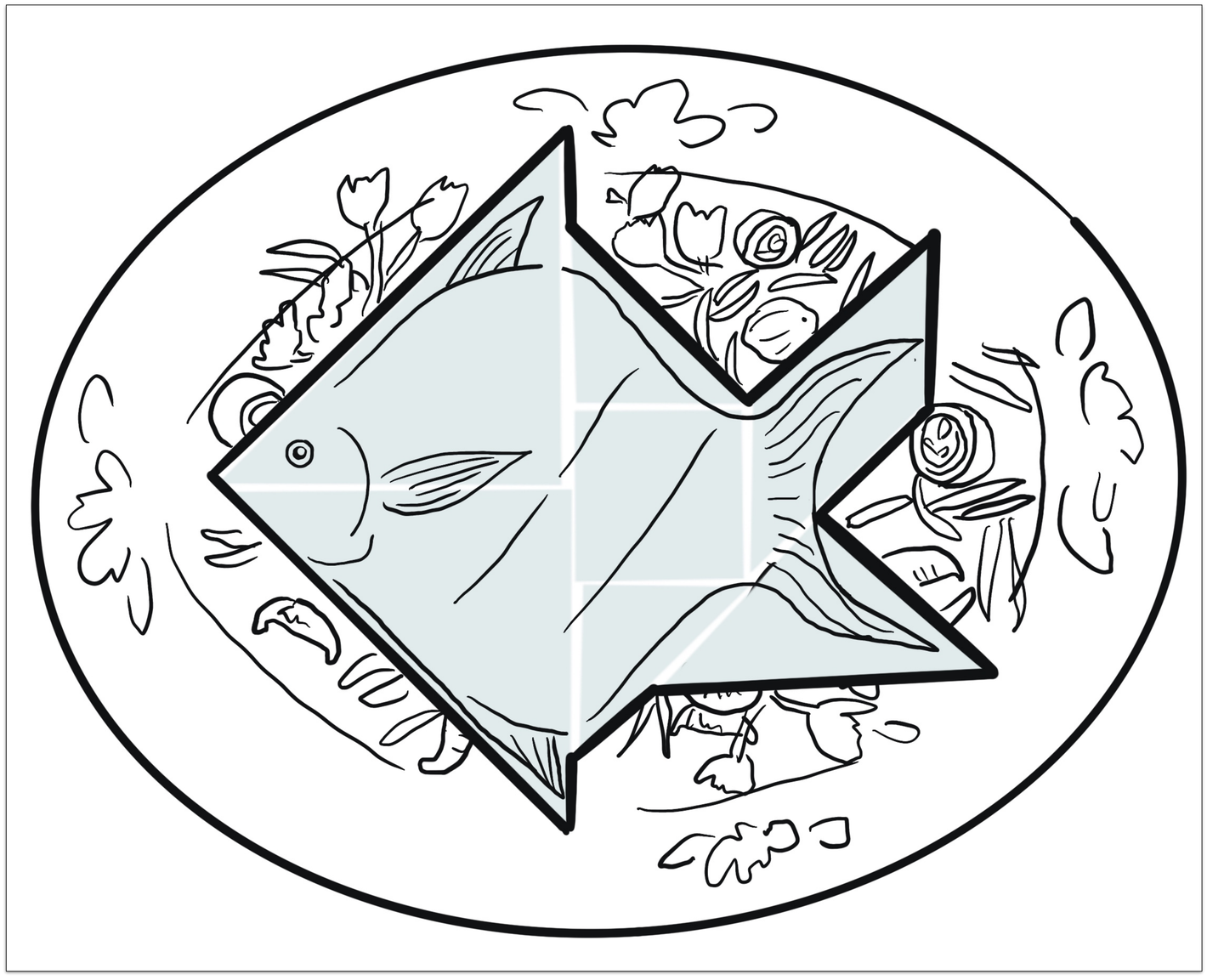
Find it
找一找

Page 5



Fit the Fish
拼一拼

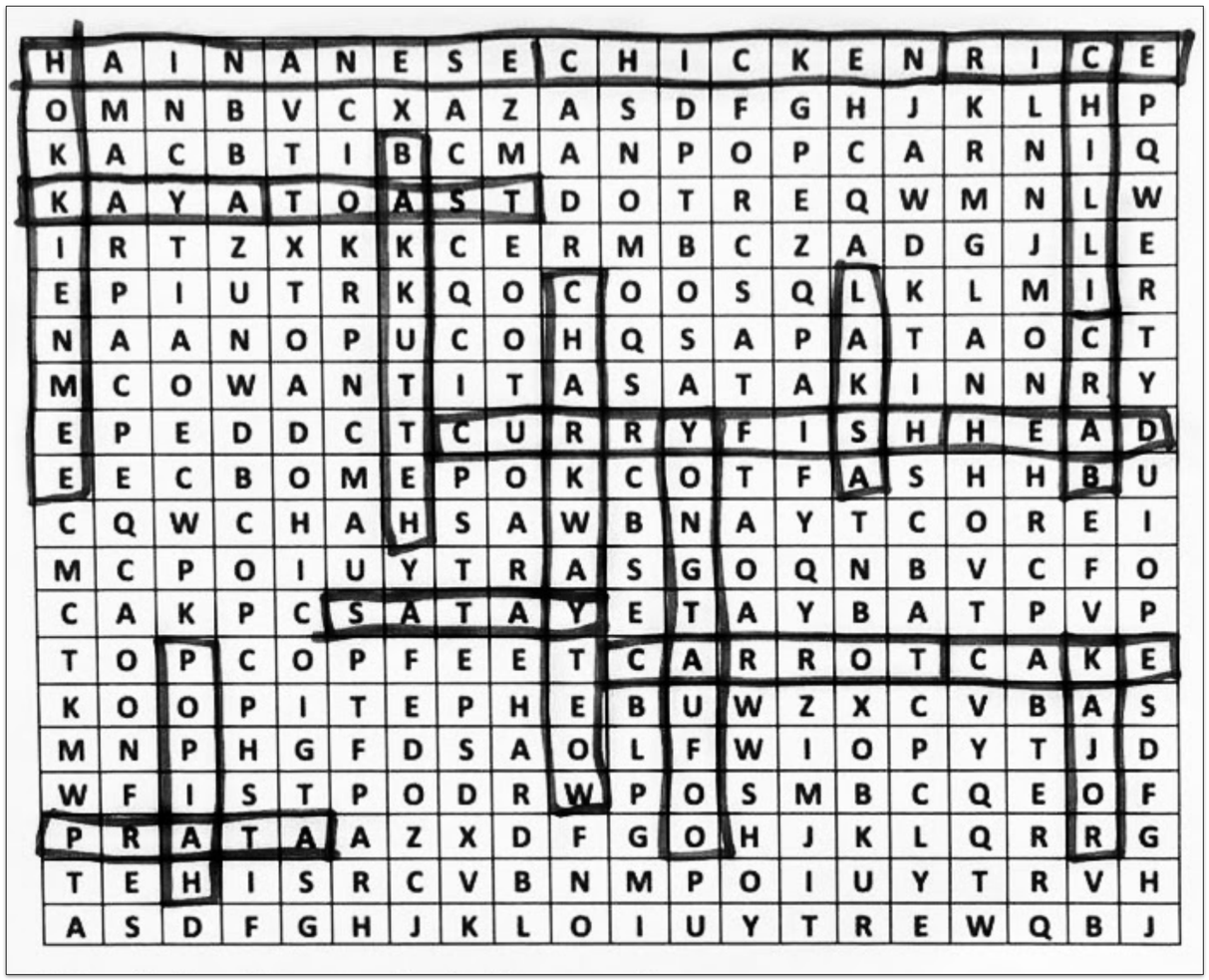
Page 15



Answers 答案

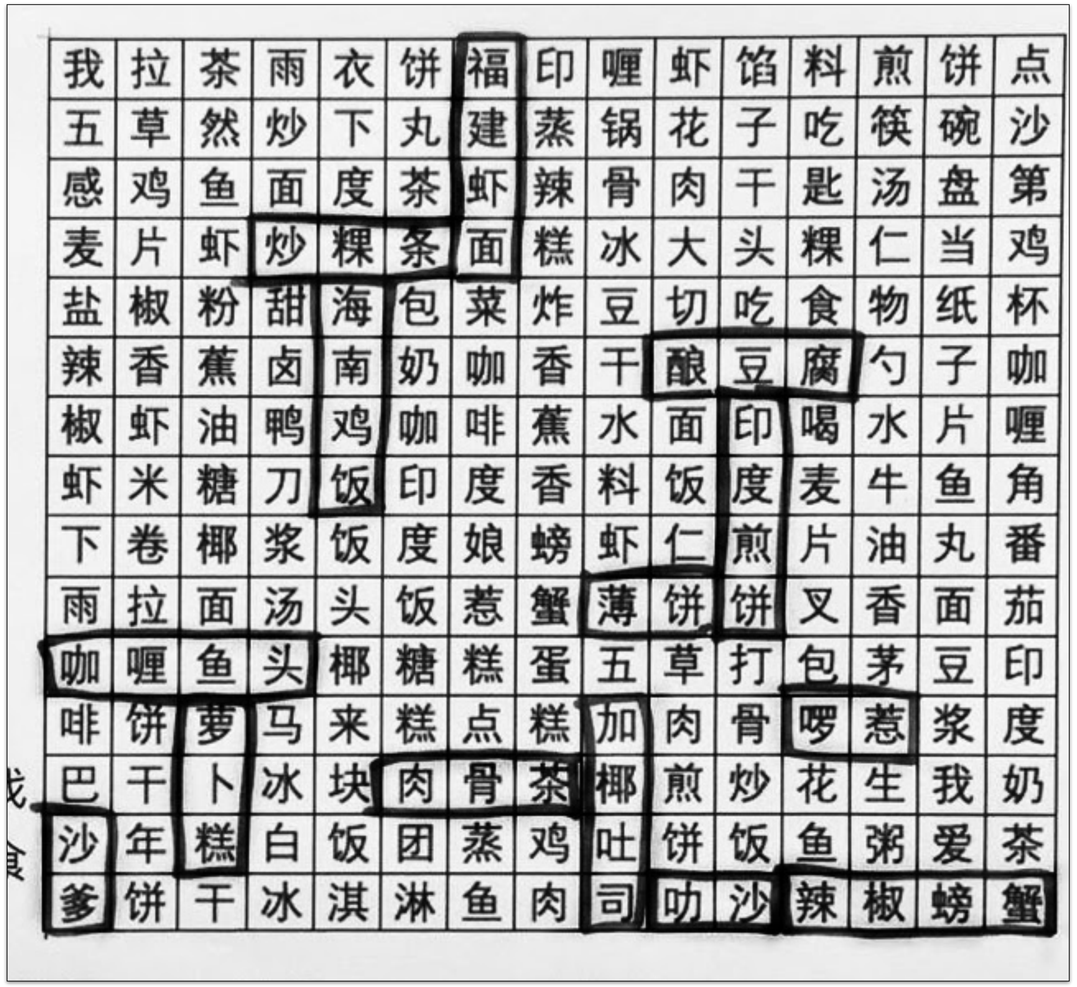
Word Search
寻字游戏

Page 17



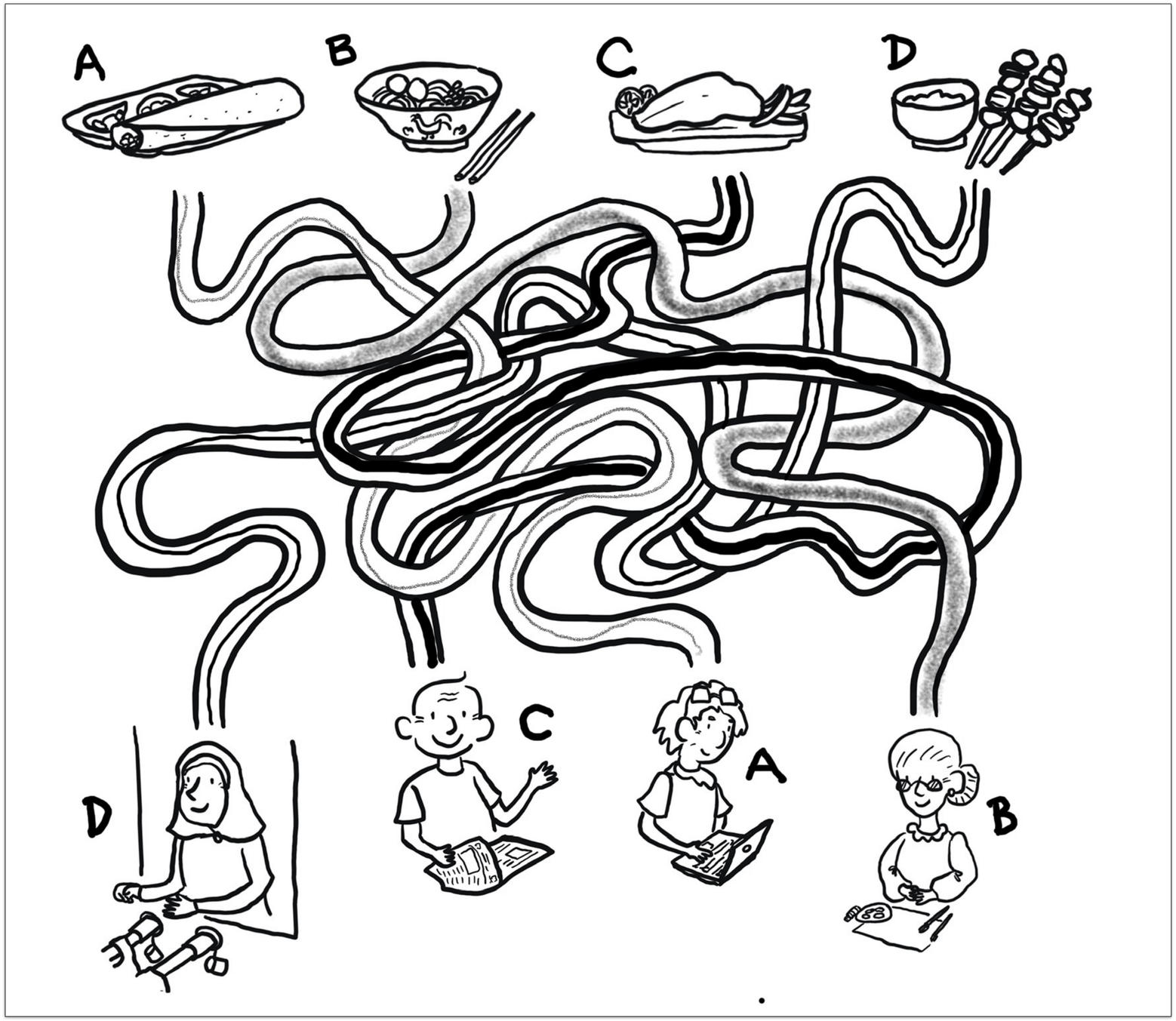
H	A	I	N	A	N	E	S	E	C	H	I	C	K	E	N	R	I	C	E
O	M	N	B	V	C	X	A	Z	A	S	D	F	G	H	J	K	L	H	P
K	A	C	B	T	I	B	C	M	A	N	P	O	P	C	A	R	N	I	Q
K	A	Y	A	T	O	A	S	T	D	O	T	R	E	Q	W	M	N	L	W
I	R	T	Z	X	K	K	C	E	R	M	B	C	Z	A	D	G	J	L	E
E	P	I	U	T	R	K	Q	O	C	O	O	S	Q	L	K	L	M	I	R
N	A	A	N	O	P	U	C	O	H	Q	S	A	P	A	T	A	O	C	T
M	C	O	W	A	N	T	I	T	A	S	A	T	A	K	I	N	N	R	Y
E	P	E	D	D	C	T	C	U	R	R	Y	F	I	S	H	H	E	A	D
E	E	C	B	O	M	E	P	O	K	C	O	T	F	A	S	H	H	B	U
C	Q	W	C	H	A	H	S	A	W	B	N	A	Y	T	C	O	R	E	I
M	C	P	O	I	U	Y	T	R	A	S	G	O	Q	N	B	V	C	F	O
C	A	K	P	C	S	A	T	A	Y	E	T	A	Y	B	A	T	P	V	P
T	O	P	C	O	P	F	E	E	T	C	A	R	R	O	T	C	A	K	E
K	O	O	P	I	T	E	P	H	E	B	U	W	Z	X	C	V	B	A	S
M	N	P	H	G	F	D	S	A	O	L	F	W	I	O	P	Y	T	J	D
W	F	I	S	T	P	O	D	R	W	P	O	S	M	B	C	Q	E	O	F
P	R	A	T	A	A	Z	X	D	F	G	O	H	J	K	L	Q	R	R	G
T	E	H	I	S	R	C	V	B	N	M	P	O	I	U	Y	T	R	V	H
A	S	D	F	G	H	J	K	L	O	I	U	Y	T	R	E	W	Q	B	J

Page 18



我	拉	茶	雨	衣	饼	福	印	喱	虾	馅	料	煎	饼	点
五	草	然	炒	下	丸	建	蒸	锅	花	子	吃	筷	碗	沙
感	鸡	鱼	面	度	茶	虾	辣	骨	肉	干	匙	汤	盘	第
麦	片	虾	炒	粿	条	面	糕	冰	大	头	粿	仁	当	鸡
盐	椒	粉	甜	海	包	菜	炸	豆	切	吃	食	物	纸	杯
辣	香	蕉	卤	南	奶	咖	香	干	酿	豆	腐	勺	子	咖
椒	虾	油	鸭	鸡	咖	啡	蕉	水	面	印	喝	水	片	喱
虾	米	糖	刀	饭	印	度	香	料	饭	度	麦	牛	鱼	角
下	卷	椰	浆	饭	度	娘	螃	虾	仁	煎	片	油	丸	番
雨	拉	面	汤	头	饭	葱	蟹	薄	饼	饼	叉	香	面	茄
咖	喱	鱼	头	椰	糖	糕	蛋	五	草	打	包	茅	豆	印
啡	饼	萝	马	来	糕	点	糕	加	肉	骨	啰	葱	浆	度
巴	干	卜	冰	块	肉	骨	茶	椰	煎	炒	花	生	我	奶
沙	年	糕	白	饭	团	蒸	鸡	吐	饼	饭	鱼	粥	爱	茶
爹	饼	干	冰	淇	淋	鱼	肉	司	叻	沙	辣	椒	螃	蟹

Answers 答案



Food Delivery
送外卖

Page 23

Resources
资源

8 STEPS TO CLEAN YOUR HANDS



洗手8步骤



Source: https://www.gov.sg/article/what-can-you-do-to-protect-yourself-from-covid-19

8 LANGKAH UNTUK CUCI TANGAN



கைகளைக் கழுவுவதற்கான 8 படிநிலைகள்



Source: https://www.gov.sg/article/what-can-you-do-to-protect-yourself-from-covid-19

Physical exercises 运动

7 Easy Exercises to an Active Lifestyle
Seated and standing exercises by **Health Promotion Board**

English: https://www.youtube.com/watch?v=4UCkKDlXYk4
Mandarin: https://www.youtube.com/watch?v=1Z_VH-uGKIM
Malay: https://www.youtube.com/watch?v=P_UQdfd0jmE
Tamil: https://www.youtube.com/watch?v=XDWzcpmAxRU

English: Mandarin: Malay: Tamil:

“You Can Get Moving”
Seated exercises by **Health Promotion Board**

English: https://www.youtube.com/watch?v=fLLHEtRbJ8M
Mandarin: https://www.youtube.com/watch?v=JWhBc_BPxi4
Malay: https://www.youtube.com/watch?v=A09IuCRzZQw
Tamil: https://www.youtube.com/watch?v=Uoz5yzGAyFk

English: Mandarin: Malay: Tamil:

For more activity toolkits, visit **https://aic.buzz/AIC-Wellness-Programme**.
若想获取其他活动手册，请浏览 **https://aic.buzz/AIC-Wellness-Programme** 查询详情。

Copyright 2022 © Agency for Integrated Care Pte Ltd