

THE TIES THAT BIND

Social bonds are strengthened when people find common ground; be it sport, shared history or interests. Mr Seah Kian Peng, MP for Marine Parade GRC and Adviser to Marine Parade GRC GROs shares with *CONTACT South East* the things that bring him closer to his family, friends and community.

TEXT: SHERALYN TAY PHOTOS: WILSON PANG

As an avid sportsman, Mr Seah knows how good a social catalyst sports can be. 'Sports are a great way for people to bond. It cuts across social differences, gender, race and income. In sport, whether as a participant or spectator, everyone speaks the same language,' says the Raffles Institution alumnus who was school captain of the squash team and in the national junior league.

It is also a great way to keep fit and active, he adds. "I play anything and everything," – tennis, football, netball, golf, table tennis, just give me any opportunity and I'll play," says Mr Seah with a smile, adding that he also greatly enjoys watching sports. Just recently Mr Seah, who is also CEO of NTUC Fairprice, participated in the OCBC Cycle Singapore as part of a corporate team, completing the 40km ride in a credible 1 hour and 40min.

Apart from a personal sense of achievement and physical wellness, sports and other activities in the wider community brings great value as a social connector, he noted, not just as a participant, but as a spectator. "During the World Cup last year, we saw how our community came together to watch the games when we screened the matches at the Braddell Heights CC, The atmosphere was fantastic," he recalls. "The spontaneity, sense of

community, team spirit and vibrancy that arises from sharing a common passion is something that should be encouraged."

As such, Mr Seah notes that GROs should continue to support interest groups, no matter how small as interest usually picks up. For example, Braddell Heights started the first handball association when the sport was relatively unknown. Today it is fast gaining popularity in Singapore – even featuring at the Youth Olympic Games. Other activities such as briskwalking and tai chi, should also be encouraged, particularly among the elderly, he said.

Bonding activities should not be

TAKE THE EFFORT TO INITIATE BONDING WITHIN YOUR FAMILY, FRIENDS AND THE COMMUNITY AT LARGE.

— Mr Seah Kian Peng, MP for Marine Parade and Adviser to Marine Parade GRC GROs.

limited to the physical, he adds, and other interests should also be catered for. For example Mr Seah makes time to schedule tennis sessions with his 19-year-old son and 17-year-

old daughter. His children, in turn, sometimes cook for the family to test new recipes. Mr Seah also plays Scrabble, chess and other board games with his wife occasionally. It showcases that bonding starts from the home, he says. "You must make the effort to initiate bonding within your family, extended family, friends and then the community at large."

One good way to enhance community spirit and belonging is getting to know your neighbourhood and its history, he added. For example, did you know Braddell Heights was where the World War 2 hero Lim Bo Seng used to live? This brings about the point that shared history is another good way to bond, even while getting to know the neighbourhood better, he said. Even as the community enjoys many new amenities in recent years – the Circle Line and even the NEX mega mall at Serangoon, it is important to remember and celebrate its roots and heritage. "It is important for us to treasure our history and remember how we got to where we are today," he says.

Be it through the vibrant team spirit of sports or the nostalgia of history, bonding and the warm feeling of being among friends and neighbours is something precious that a community should embrace and enjoy. ☺

பிணைக்கும் உறவுகள்

விளையாட்டு, ஒரே மாதிரியான வரலாறு, ஒரே மாதிரியான ஆர்வங்கள் போன்றவை சமூக உறவுகளை வலுப்பெறச் செய்கின்றன. தனது குடும்பம், நண்பர்கள், சமூகம் ஆகியவற்றுடன் நெருக்கமான பிணைப்பை ஏற்படுத்தும் அம்சங்கள் குறித்து Contact South East சஞ்சிகையுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார் மெரின் பரேட் குழுத்தொகுதி நாடாளுமன்ற உறுப்பினரும் அடித்தள அமைப்புக்களின் ஆலோசகருமான திரு சியா கியான் பெங்.



维系之纽带

当人们找到共同点时，社会联系将会被强化，这种共同点可能是体育运动、共同的历史或兴趣爱好。身为马林百列集选区国会议员及基层组织顾问的谢健平先生与你分享那些使他与家庭、朋友、社区更亲近的东西。

作为一名狂热的运动员，谢先生深知体育运动是一种很好的社会催化剂。“体育运动是一种联系彼此的好方法。它跨越社会差异、性别、种族和收入差距。无论是参与者还是旁观者，每个人都使用着同一种语言。”谢先生毕业于莱佛士书院，曾是校壁球队和全国青年联赛的队长。

体育运动还是一个强身健体的好办法，他补充说道。“我什么都玩，网球、足球、无挡板篮球、高尔夫、乒乓球。”谢先生表示自己还喜欢观看体育赛事。谢先生还是职总平价合作社的总



Mr Seah Kian Peng is the quintessential sportsman and is game for any sport.

விளையாட்டில் அதிக ஆர்வம் மிக்கவர் திரு சியா. “மக்கள் பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு விளையாட்டு சிறந்தது. சமூக வித்தியாசங்கள், இனம், பால், வருமானம் ஆகியவற்றுக்கு அப்பாற் பட்டது விளையாட்டு. பார்வையாளராக இருந்தாலும் சரி, பங்கு பெறுபவராக இருந்தாலும் சரி அனைவரும் ஒரே மொழியைப் பேசுவர்,” என்கிறார் ராபின்ஸ் கல்விக் கழக முன்னாள் மாணவரும், பள்ளி சுவர்ப்பந்து குழுவின் தலைவருமான திரு சியா.

உடலை உறுதியாக வைத்திருப்பதற்கும் விளையாட்டு உகந்தது. “நான் டென்னிஸ், காற்பந்து, வலைப்பந்து, கோல்ஃ, மேசைப்பந்து என எல்லா விளையாட்டையும் விளையாடுவேன்,” என்று புன்னகையோடு கூறும் திரு சியா, விளையாட்டைப் பார்த்து ரசிப்பதும் தனக்குப் பிடிக்கும் என்கிறார். NTUC Fairprice-ன் தலைமை நிர்வாக அதிகாரியுமான திரு சியா அண்மையில் OCBC சைக்கிளோட்டத்தில் கலந்து கொண்டு நாற்பது கிலோமீட்டர் தொலைவை ஒரு மணி நாற்பது நிமிடத்தில் கடந்தார்.

விளையாட்டு சமூகத்தைப் பிணைக்கும் பாலமாகவும் திகழ்கிறது. “கடந்த ஆண்டு உலகக் கிண்ணக் காற்பந்தாட்டத்தின் போது நாம் ஒரு சமூகமாக சேர்ந்து பிரேட்ஸ் ஹைட்ஸ் சமூக நிலையத்தில் ஆட்டங்களைப் பார்த்தோம். அது மிகவும் சிறப்பாக அமைந்தது,” என்கிறார் திரு சியா.

எவ்வளவு சிறிய ஆர்வக் குழுக்களாக இருந்தாலும் அவற்றுக்கு அடித்தள

அமைப்புக்கள் தொடர்ந்து ஆதரவு வழங்க வேண்டும் என்கிறார் திரு சியா. உதாரணத்திற்கு, இங்கு கைப்பந்து பிரபலமாகாத சமயத்தில், முதல் கைப்பந்து சங்கத்தை அமைத்தது பிரேட்ஸ் ஹைட்ஸ் சமூக நிலையம். இப்போது அந்த விளையாட்டு வேகமாகப் பிரபலமாகி வருகிறது. இளையர் ஒலிம்பிக் போட்டியிலும் அது இடம்பெற்றது. அதே போல் வேகநடை, டைச்சி போன்றவையும் குறிப்பாக முதியவர்களிடம் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும் என்று கூறுகிறார் திரு சியா.

வேறு ஆர்வங்களுக்கும் வழி விட வேண்டும். உதாரணத்திற்கு தனது 19 வயது மகனோடும் 17 வயது மகளோடும் டென்னிஸ் விளையாடுவதற்கு நேரம் ஒதுக்குகிறார் திரு சியா. அவருடைய பிள்ளைகள் அவ்வப்போது குடும்பத்திற்காக உணவு சமைப்பார்கள். தனது மனைவியோடு scrabble, சதுரங்கம் போன்றவற்றை விளையாடும் திரு சியா குடும்பத்திலிருந்துதான் பிணைப்பு தொடங்குகிறது என்கிறார்.

அக்கம்பக்கத்தைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது சமூகப் பிணைப்பை வலுப்படுத்துவதற்கு உதவும். உதாரணத்திற்கு இரண்டாம் உலகப்போர் வீரர் லிம் போ செங் பிரேட்ஸ் ஹைட்சில்தான் வாழ்ந்தார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? நாம் பகிர்ந்து கொள்ளும் வரலாறு நம்மைப் பிணைக்க உதவும். வட்டப்பாதை ரயில், சிராங்கூனில் NEX கடைத்தொகுதி என புதிய அம்சங்கள் வந்தாலும் நமது மரபுடைமையை மறந்து விடக் கூடாது என்கிறார் திரு சியா



裁，他最近参加了新加坡华侨银行自行车比赛，用一小时四十分完成了40公里的赛程。

除了能带来个人满足感，体育运动和其它活动能为社区带来一种巨大的价值。“去年世界杯期间我们在布莱德岭民众俱乐部转播赛事，整个社区聚集到一起观看比赛，当时的气氛真的棒极了。”他回忆道。“我们应当鼓励通过共同兴趣来培养社区凝聚了和团队精神。”

谢先生指出，基层组织应当继续支持兴趣小组，不管它们的规模有多小。例如，在人们对手球这项体育运动还相对陌生时，布莱德岭民众俱乐部创办了第一个手球协会。如今它在新加坡相当受欢迎，甚至还成了青年奥运会上的比赛项目。他说其它运动如快步走和太极也应被推崇，特别是在老年人当中。

兴趣小组也不一定限于体育运动，我们也应当照顾到其它兴趣爱好。比如说谢先生安排时间与19岁的儿子和17岁的女儿打网球。他的孩子们有时还尝试用新的食谱为整个家庭准备食物。谢先生还与妻子玩拼字游戏、国际象棋及其它棋类游戏。他评价说建立及维系关系要从家庭开始，从而延伸至整个家族、朋友及社区。

他补充说加强社区精神的一个好办法是了解你的街区。例如，你是否知道布莱德岭曾是二战英雄林谋盛居住过的地方？他说共同的历史是纽带维系的另一个好办法。即使是当整个社会享受新的便利设施如地铁环线及实龙岗的NEX大型购物中心时，我们仍然需要谨记历史遗留下来的东西。“牢记我们是如何发展到今天对我们来说很重要。”他说。☎



SATU IKATAN YANG KUKUH

Ikatan sosial dapat diperkuatkan melalui berkongsi citarasa; sama ada bermain sukan bersama, berkongsi sejarah atau hobi. Mr Seah Kian Peng, MP untuk Marine Parade GRC dan Penasihat bagi Marine Parade GRC GRO berbual dengan CONTACT South East tentang aktiviti-aktiviti yang merapatkan beliau dengan keluarga, rakan dan masyarakat.

Sebagai peminat setia sukan, Mr Seah berpendapat bahawa sukan merupakan pemangkin sosial yang baik. ‘Sukan adalah cara terbaik untuk merapatkan hubungan tanpa mengira perbezaan sosial, jantina, kaum dan pendapatan. Sama ada sebagai peserta atau penonton, minat terhadap sukan akan dapat menyatukan orang ramai,’ kata alumni Institut Raffles yang juga kapten sekolah bagi pasukan skuasy dan pernah bertanding dalam liga junior kebangsaan.

Sukan juga dapat memastikan kehidupan yang sihat dan mindayang cergas, dia menambah. ‘Saya bermain pelbagai jenis sukan – tenis, bola sepak, bola jaring, golf, ping pong,’ kata Mr Seah, yang juga CEO NTUC Fairprice. Baru-baru ini, beliau telah menyertai *OCBC Cycle Singapore* dan berjaya menamatkan acara jarak 40km dalam masa 1 jam 40 minit.

Selain dari itu, sukan juga boleh digunakan sebagai landasan bagi menghubungkan masyarakat. ‘Semasa Piala Dunia tahun lalu, kami telah mengadakan siaran percuma di Kelab Masyarakat Braddell Heights. Dari acara itu, kami dapat melihat pelbagai lapisan masyarakat datang menonton perlawanan bersama dan menyokong pasukan-pasukan yang diminati. Suasana disitu sungguh hebat,’ dia mengimbas kembali. ‘Semangat berpasukan dan keterujaan yang timbul daripada minat yang sama harus digalakkan.’

Mr Seah berpendapat bahawa pihak akar umbi perlu meneruskan sokongan terhadap pertubuhan kumpulan-kumpulan sukan dan hobi, walaupun bilangannya kecil. Contohnya, Bradell Heights menubuhkan persatuan bola tangan di kala sukan tersebut tidak berapa dikenali.



Hari ini ia semakin terkenal di Singapura – sehinggakan ia dimasukkan sebagai acara Sukan Olimpik Remaja. Aktiviti-aktiviti lain seperti berjalan kaki secara pantas dan tai chi, hendaklah digalakkan, terutamanya dikalangan warga emas, beliau berkata.

Di rumah pula, Mr Seah seringkali menyediakan jadual bagi sesi tenis bersama anak lelaki dan anak perempuan beliau yang masing-masing berumur 19 dan 17 tahun. Mr Seah juga bermain Scrabble, catur dan permainan papan lain dengan isterinya. Hubungan erat bermula dari rumah, kata beliau. ‘Anda perlu memulakan ikatan dalam keluarga, keluarga terdekat, rakan dan kemudiannya masyarakat anda secara keseluruhannya.’

Salah satu cara bagi mengukuhkan semangat kemasyarakatan ialah untuk mengenali kawasan perjiranan anda, beliau menambah. Sebagai contohnya, adakah anda tahu bahawa kawasan Braddell Heights dahulunya tempat tinggal Lim Bo Seng, pahlawan Perang Dunia Kedua? Perkongsian sejarah adalah salah satu cara untuk merapatkan hubungan, beliau menambah. Walaupun masyarakat menikmati banyak kemudahan baru – contohnya *Circle Line* dan pusat membeli-belah NEX di Serangoon, amat penting untuk mengingati dan menghargai warisannya. ‘Ia adalah penting bagi kita untuk mengingati sejarah yang mendewasakan kita,’ ujar beliau. ☎

