

Our Vision: Home With A Heart

Our Mission: Building a safe, inclusive, sustainable and vibrant Town



This newsletter is environmentally printed on paper produced by EMAS certified mill.

PM LAWRENCE WONG JOINS IN THE FUN AT NEE SOON'S PETS FIESTA



Cycle It Forward
Pedalling towards a greener future

Pg 3



Chong Pang Fitness Fiesta
Minister K Shanmugam sets a personal record

Pg 5



Bus Service 861 in Nee Soon
New bus route makes commutes smoother than ever

Pg 6



Early Risers and Small Steps
How one Nee Soon resident stays fit

Pg 15-16

PM LAWRENCE WONG JOINS IN THE FUN AT NEE SOON'S PETS FIESTA!

黃循財總理參與義順寵物嘉年華的歡樂！

PM LAWRENCE WONG SERTAI KEMERIAHAN DI PESTA HAIWAN PELIHARAAN NEE SOON!

நீ தூனின் செல்லப்பிராணிகள் திருவிழாவில் பிரதமர் லாரன்ஸ் வோங்!

The 7th edition of Nee Soon's iconic Pets Fiesta was a day to remember, with over 5,000 residents flocking to the Multi-Purpose Court @ Khatib for a paw-sitively good time! This year's event was not just about adorable pets and wagging tails; it also featured a youth-driven Community Carnival highlighting passion and advocacy in animal welfare, mental health, and volunteerism.

During the festivities, Prime Minister Lawrence Wong made a special visit. He engaged with residents and experienced the vibrant atmosphere Nee Soon is known for. It was a treat for many to see the Prime Minister in action, joining in the celebrations and taking the time to learn more about the various youth-led initiatives.

PM Wong was not the only VIP in attendance. Grassroots Advisers to Nee Soon GRC Minister K Shanmugam, Assoc Prof Muhammad Faishal Ibrahim, Mr Louis Ng, and Ms Carrie Tan were also present, engaging with the community and showing their support for the event.

The day was filled with activities for pet owners, along with nostalgic trishaw rides, Beyblade and Tamiya games, as well as a variety of food stalls to keep everyone energised. Nee Soon GRC Pets Fiesta truly celebrated community spirit and the shared passion in Nee Soon!



Edisi ke-7 Pesta Haiwan Peliharaan ikonik Nee Soon ialah hari yang akan diingati, dengan lebih 5,000 penduduk datang beramai-ramai ke Gelanggang Serba Guna @ Khatib untuk menghiburkan hati! Acara tahun ini bukan sahaja tentang haiwan peliharaan yang comel-comel dengan gelagat mencuit hati; bahkan juga pengumuman Karnival Masyarakat yang dikemudi para belia, menonjolkan semangat dan advokasi terhadap kebajikan haiwan, kesihatan mental dan kesukarelawan.

Semasa perayaan itu, Perdana Menteri Lawrence Wong sendiri membuat kunjungan istimewa, bermesra dengan para penduduk dan merasai sendiri suasana kemeriahan Nee Soon yang diketahui umum. Ramai pengunjung gembira menyaksikan Perdana Menteri beraksi, menyertai perayaan dan meluangkan masa untuk mengetahui lebih lanjut tentang pelbagai inisiatif yang diterajui para belia.

PM Wong bukan satu-satunya VIP yang hadir. Penasihat Akar Umbi bagi GRC Nee Soon Menteri K Shanmugam, Profesor Madya Muhammad Faishal Ibrahim, Encik Louis Ng, dan Cik Carrie Tan turut hadir, bergaul dengan masyarakat dan menunjukkan sokongan mereka kepada acara tersebut.

Hari itu dipenuhi dengan pelbagai aktiviti untuk pemilik haiwan peliharaan, yang turut diserikan dengan peluang menaiki beca nostalgia, bermain permainan Beyblade dan Tamiya serta mengunjungi pelbagai gerai makanan untuk memastikan para hadirin sentiasa bertenaga. Pesta Haiwan Peliharaan GRC Nee Soon benar-benar meraikan semangat masyarakat dan kesatuan rasa kecintaan yang kuat di Nee Soon!



第七届义顺宠物嘉年华（Pets Fiesta）是一个值得纪念的日子，逾五千居民涌入卡迪多用途广场，尽情享受与宠物相处带来的欢乐时光！今年的活动不仅有可爱的宠物及它们摇摆的尾巴，还有以年轻人为主导的社区嘉年华，突出了对动物福利、宠物心理健康及志愿服务的热情和倡导。

黃循財總理專程出席了當天的嘉年華，並與居民們親切交流，感受義順特有的活力氛圍。對許多居民來說，看到總理親臨現場參與慶祝活動，並同時抽出時間了解各種由年輕人主導的活動，就是一種享受。

黃總理不是唯一出席的貴賓。義順集選區的基層顧問尚穆根部長、費紹爾副教授、黃國光先生和陳滄敏女士也都出席支持活動，並與社區居民互动交流。

各式各样的活动，让宠物主人过上充实的一天。嘉年华会上的怀旧三轮车、陀螺战士（Beyblade）和田宫游戏（Tamiya games）等活动，以及各种美食摊位让每个人都充满活力。义顺集选区宠物嘉年华真正弘扬了义顺的社区精神和共同激情！

நீ தூனில் முக்கிய நிகழ்வான செல்லப்பிராணிகள் விழா ஏழாவது முறையாக நடைபெற்றது. அந்த நிகழ்ச்சி நினைவில் கொள்ளவேண்டிய ஒரு நாளாகும். ஐயப்பயிர்த்துக்கும் மேற்பட்ட குடியிருப்பாளர்கள் காத்திப்பில் உள்ள பலநோக்கு மண்டபத்தில் கால் கடுக்க குழுமி இருந்தனர். இந்த ஆண்டு நிகழ்வு அபிமான செல்லப்பிராணிகள் மட்டுமில்லாமல் விலங்குகள் நலன், மனநலத்தை பேணி வழக்காடுவதில் தன்னார்வத் தொண்டுடன் ஈடுபடும் இளைஞர்களால் நடத்தப்படும் சமூக விழாவாகவும் இடம் பெற்றது.

சிறப்பு வருகை அளித்த பிரதமர் மந்திரி லாரன்ஸ் வோங், குடியிருப்பாளர்களுடன் கலந்துறவாடி நீ தூனின் துடிப்புமிக்க துழை நேரில் கண்டு மகிழ்ந்தார். பிரதமர் கொண்டாட்டங்களில் கலந்து கொண்டது மற்றும் இளைஞர்கள் தலைமையில் நடைபெறும் பல்வேறு முயற்சிகளைப் பற்றி மேலும் அறிய நேரம் ஒதுக்கியது பலருக்கு இன்ப விருந்தாக அமைந்தது.

பிரதமர் வோங்குடன் நீ தூன் குழுத்தொகுதி அடித்தள அமைப்புகளின் ஆலோசகர்கள் அமைச்சர் கே சண்முகம், துணைப் பேராசிரியர் முஹம்மது ஃபைஷால் இப்ராஹிம், திரு லூயிஸ் இங், திருமதி கேரி டான் ஆகியோரும் விழாவில் கலந்துகொண்டு நிகழ்ச்சிக்கு தங்களது ஆதரவைக் காட்டினர்.

அன்று செல்லப்பிராணி உரிமையாளர்களுக்கான நடவடிக்கைகளோடு, பழங்காலத்து முச்சக்கரவண்டி சவாரிகள், பேபிளேடு, மற்றும் தமிழா விளையாட்டுகளுடன் அனைவரையும் உற்சாகப்படுத்த பல்சுவை உணவுக்கடைகளும் நிறைந்திருந்தன. நீ தூன் குழுத்தொகுதி செல்லப்பிராணிகள் விழா உண்மையிலேயே சமூக உணர்வை கொண்டாடித்தோடு நீ தூனில் பொது உணர்வையும் பகிர்ந்துக் கொண்டது.

CYCLE IT FORWARD

Pedalling Towards a Greener Future

向前踩踏 迈向更绿化的未来

On 12 October 2024, the Multi-Purpose Court @ Khatib was abuzz with excitement during the Cycle It Forward event. There, 26 conservancy cleaners received refurbished bicycles and safety gear to ease their daily commutes. Led by Nee Soon Town Council, the initiative reflects the town council's dedication to sustainability and improved connectivity.

This green effort was funded by the North West Community Development Council, with support from Pratt and Whitney and Republic Polytechnic. Pratt and Whitney contributed a portion of second-hand bicycles and worked with Republic Polytechnic students to refurbish them. Trainers and lecturers from the polytechnic guided the process, ensuring each bicycle was safe and reliable for commuting.

Cleaner Yusuf Shake was among the beaming recipients: "I'm really happy! I've been eyeing this bicycle for a while, and I'm so glad I got it." Cleaning Supervisor Tofayel Jaynal echoed his enthusiasm: "The refurbished bicycles are of high quality! I'm happy that my workers are receiving these bicycles in appreciation of their hard work."

The delight on the recipients' faces reinforced the students' sense of fulfilment. Samuel Lee, a Year Two engineering student, expressed, "I love cycling, and refurbishing these bicycles allowed me to combine my passion with giving back to society." Lam Hui Xing, a Year One engineering student, shared this sentiment. She added, "Besides doing something meaningful with my time, I also got to learn new skills and make lasting friendships."

These positive experiences align with the Town Council's commitment to sustainability, as highlighted by Vice-Chairperson of Nee Soon Town Council Ms Carrie Tan: "The Town Council is always looking at ways to involve the community in our sustainable initiatives. Working with youths on this initiative is a powerful way to spread the importance of sustainability and promote environmental stewardship. It also allows youths to learn useful hands-on skills to fix and repair things, to put in practice "Use Less, Share More, Waste Not" as a way of life.

In pursuing a greener town and enhanced connectivity, it is equally important to do so responsibly. Upon receiving the refurbished bicycles, the cleaners also pledged to promote responsible riding within the neighbourhood as safe riding ambassadors. Join us in riding safely towards a greener future for Nee Soon and beyond!

“向前踩踏” (Cycle It Forward) 活动于2024年10月12日在卡迪多用途广场举行，现场热闹非凡。在这项活动中，26名清洁工收到了经过翻新的脚踏车和安全装备，以方便他们的日常通勤。这项活动由义顺市镇理事会主导，体现了该市镇理事会对于可持续发展和改善交通连通性的承诺。

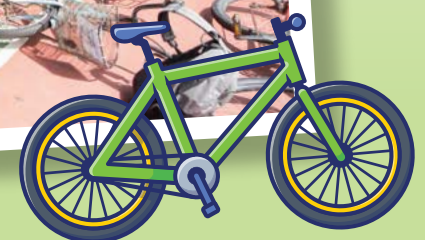
这项绿化活动由西北社区发展理事会资助，并得到了普惠公司和共和理工学院的支持。普惠公司提供了部分的二手脚踏车，并与共和理工学院的学生合作翻新这些脚踏车。该理工学院的培训师和讲师负责指导监督整个过程，确保每辆脚踏车是可安全骑行的。

清洁客工Yusuf Shake是获赠者之一，他兴奋地说：“我真的很高兴！我盯着这辆脚踏有一阵子了，很高兴能得到它！”清洁督工Tofayel Jaynal也高兴地说：“翻新后的脚踏车质量很高！我很高兴我的工人们能收到这些脚踏车，以奖励他们辛勤的付出！”

受赠者脸上的喜悦之情增强了学生们的成就感。工程学二年级学生 Samuel Lee 表示：“我喜欢骑脚踏车，翻新这些脚踏车让我将自己的喜好与回馈社会的热忱结合起来。”工程学一年级学生 Lam Hui Xing 也有同感。她补充说：“除了花时间做一些有意义的事情，我还学到了新的技能，并结下了长久的友谊。”

这些正面的经验与市镇理事会对于可持续发展的承诺相符，正如义顺市镇理事会副主席陈浚敏所强调的那样：“市镇理事会一直在寻找让社区参与我们的可持续发展倡议的方法。与青少年合作开展这项活动是宣传可持续发展重要性和促进环境管理的有效方式。它还能让青少年学习有益益的动手技能，修理物品，将‘少用、多分享、不浪费’作为一种生活方式付诸实践。”

在追求绿色市镇和加强互联互通的过程中，负责任的做法同样重要。收到翻新的脚踏车后，清洁工们还承诺成为安全骑行大使，在社区内推广负责任的骑行方式。请加入我们安全骑行的行列，为义顺及其他地区创造更加绿色的未来！



CAPTURING CHONG PANG'S HEART

On 2 November 2024, Chong Pang celebrated its 43rd anniversary on Chong Pang Day. The community took a heartfelt look at its heritage with the launch of *Memories of 102 — A Chong Pang Story*. This commemorative coffee table book preserves the cherished memories of Blk 102 Yishun Ave 5, a cornerstone of the community now replaced by the forthcoming Chong Pang Integrated Development — Chong Pang City.

Filled with stories, photos, and personal anecdotes from merchants and residents, the book reflects the shared journey of Chong Pang's people and preserves its rich heritage for future generations. MP for Nee Soon GRC Minister K Shanmugam remarked, "Chong Pang may be one of the older towns in Singapore, yet we continue to refresh and improve. The integrated development, Chong Pang City, will serve as a vibrant focal point for community life."

Accompanying the book launch was an exhibition that showcased highlights from the book, alongside activities designed to commemorate Chong Pang's legacy while envisioning its future. Each school in Nee Soon will also receive a copy of the book, ensuring that the town's story remains an enduring source of inspiration.



An extract from Memories of 102:

"While the current Chong Pang Community Club was built in 1988, the Chong Pang Market and Food Centre was constructed in 1984 and upgraded in 2003 under the Hawker Centres Upgrading Programme. To continue serving the changing needs of the residents, the new, integrated, 0.9ha integrated development — Chong Pang Integrated Development — will upgrade the existing amenities at Chong Pang City and introduce new ones. Residents can look forward to a new Chong Pang Community Club and a replacement market and hawker centre. Other new facilities include swimming pools, a gym, fitness studios, commercial shops and a basement carpark with over 300 parking lots."

With Memories of 102, Chong Pang honours its past while looking forward to a bright, inclusive future. This anniversary is a testament to the enduring spirit of the community — a blend of nostalgia and progress.



CHONG PANG FITNESS FIESTA

Minister K Shanmugam Sets a Personal Record

忠邦健身嘉年华
尚穆根部长创下个人记录

FIESTA KECERGASAN CHONG PANG MENTERI K SHANMUGAM MENCIPTA REKOD PERIBADI

சோங் பாங் உடற்பயிற்சி விழா
தனிப்பட்ட சாதனை படைத்தார் அமைச்சர் கே சண்முகம்



On Saturday, 2 November 2024, the Chong Pang Fitness Fiesta saw a day of camaraderie, strength, and inspiration as residents gathered at Blk 165 Yishun Ring Rd for this annual community fitness event. MP for Nee Soon GRC Minister K Shanmugam, a steadfast advocate of active living, led by example with an extraordinary feat of strength.

At 65 years old, Minister Shanmugam lifted 65 kg for 102 repetitions, showcasing resilience and determination despite not feeling at his best. "I was sceptical about doing 100 reps but was pleasantly surprised," he shared.

The Fitness Fiesta also included challenges like bodyweight deadlifts and dumbbell clean-and-jerk exercises, engaging participants of all fitness levels. A resident, inspired by the event, expressed her motivation to maintain an active lifestyle after recently venturing into weightlifting.

The event reinforced the message of staying fit, and Minister Shanmugam emphasised the importance of leading by example to encourage Singaporeans to prioritise their health. Chong Pang Fitness Fiesta was not only a celebration of physical strength but a testament to the vibrant and supportive community spirit in Nee Soon.



2024年11月2日星期六，居民们齐聚义顺环路第165座组屋，一同参加一年一度的社区健身活动“忠邦健身嘉年华”，共同度过了充满友情、力量和启发的一天。义顺集选区国会议员，尚穆根部长一向是一个坚定于提倡积极生活的倡导者。他挑战自我，尽自己所能多次举起了相当于自身体重的重量。

他完成了 17 组，每组 6 次，共 102 次的举重，展现了顽强的毅力和决心。他分享道：“我不确定自己能不能做到，因为我当时的身体状况不是很好，但很高兴我做到了。”

健身嘉年华还包括硬举和哑铃挺举等挑战，吸引了不同健身水平者的参与。一位居民在活动的启发下表示，她最近开始尝试举重运动，从而激发了她保持积极生活方式的动力。

这项活动激励巩固了居民保持身体健康的讯息，而尚穆根部长强调了以身作则的重要性，鼓励新加坡人把健康放在首位。忠邦健身嘉年华不仅是对体力的庆祝，也证明义顺是个充满活力、支持和社区精神的邻里。

Fiesta Kecergasan Chong Pang yang berlangsung pada Sabtu 2 November 2024, merupakan hari yang menyerlahkan keakraban hubungan, kekuatan, dan inspirasi apabila para penduduk berkumpul di Blok 165 Yishun Ring Road untuk meraikan acara kecergasan masyarakat tahunan ini. Anggota Parlimen bagi GRC Nee Soon, Menteri K Shanmugam, seorang penyokong kuat gaya hidup aktif, mencabar dirinya mengangkat berat yang sama dengan berat badannya untuk seberapa banyak kali yang beliau mampu.

Beliau berjaya mengangkat 65 kg, menyelesaikan 17 set diulang sebanyak enam kali, berjumlah 102 ulangan keseluruhannya, sekali gus mempamerkan daya tahan dan keazaman dirinya. "Saya tidak pasti boleh melakukannya, kerana hari ini saya berasa kurang sihat, tetapi saya gembira kerana berjaya melakukannya," ujar beliau.

Fiesta Kecergasan juga mengetengahkan cabaran seperti angkat berat menggunakan berat badan sendiri dan senaman dumbel "clean-and-jerk", melibatkan para peserta daripada semua tahap kecergasan. Seorang penduduk wanita, yang meraih inspirasi daripada acara itu, berkongsi tentang motivasinya untuk mengekalkan gaya hidup aktif selepas menceburi sukan angkat berat baru-baru ini.

Acara tersebut mengukuhkan mesej supaya masyarakat kekal cergas, sepertimana yang ditunjukkan sendiri oleh Menteri Shanmugam yang harus diteladani rakyat Singapura agar mengutamakan kesihatan mereka. Fiesta Kecergasan Chong Pang bukan semata-mata sebuah perayaan kekuatan fizikal, bahkan satu bukti semangat masyarakat yang cergas, bertenaga dan saling sokong-menyokong di Nee Soon.

கடந்த நவம்பர் 2ம் தேதி சனிக்கிழமை அன்று புளோக்165 யீதூன் ரிங் தெருவில் சோங் பாங் உடற்பயிற்சி விழாவுக்காக குடியிருப்பாளர்கள் கூடினர். இந்த வருடாந்திர சமூக உடற்பயிற்சி நிகழ்வு நட்புறவு, வலிமை, மற்றும் உத்வேகம் ஆகியவற்றைக் கொண்டாடியது. சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடிக்கும் நீ தூன் குழுத்தொகுதி பாராளுமன்ற உறுப்பினர் அமைச்சர் கே சண்முகம், தன் உடல் எடைக்கு நிகரான எடையை தூக்குவதற்கு தனக்கு தானே சவால் விடுத்துக்கொண்டார்.

அவர் 17 தடவை, ஆறு ஆறாக எடை தூக்கினார். மொத்தம் 102 தடவை எடை தூக்கி தமது மீள்தன்மை மற்றும் உறுதியை வெளிப்படுத்தினார். "நான் அதைச் செய்ய முடியும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. என் உடல்நிலை சற்று சரியில்லாமல் இருந்தது. ஆனால் நான் அதை செய்து முடித்ததில் மகிழ்ச்சி," என்று அவர் பகிர்ந்து கொண்டார்.

உடற்பயிற்சி விழாவில் உடல் எடை பாரம் தூக்குதல் மற்றும் டம்பல் க்ளின் அண்ட் ஜெர்க் பயிற்சிகள், அனைத்து உடற்பயிற்சி நிலைகளிலும் பங்கேற்பாளர்களை ஈடுபடுத்துதல் போன்ற சவால்களும் இருந்தன. இந்த நிகழ்வால் ஈர்க்கப்பட்ட ஒரு குடியிருப்பாளர் சமீபத்தில் பளு தூக்குதலில் ஈடுபட்ட பிறகு சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையைப் பேணுவதற்கான தனது உந்துதலை வெளிப்படுத்தினார்.

அமைச்சர் சண்முகம், சிங்கப்பூரர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதை ஊக்குவிப்பதற்கு முன்மாதிரியாக இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தியதால் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்ற செய்தியை இந்த நிகழ்வு வலுப்படுத்தியது. சோங் பாங் உடற்பயிற்சி விழா உடல் வலிமையின் கொண்டாட்டம் மட்டுமல்ல நீ தூனில் உள்ள துடிப்பான மற்றும் ஆதரவான சமூக உணர்வின் சான்றாக அமைந்தது.

GETTING AROUND NEE SOON JUST GOT EASIER WITH BUS 861!



Good news for residents of Nee Soon — your journey around town just got smoother, thanks to the brand-new Bus 861 route! Launched on 15 September 2024, this service is part of a larger initiative to enhance public bus connectivity, and it is already making life easier for many residents.

Operated by Tower Transit Singapore, service 861 runs between Sembawang Bus Interchange, Canberra MRT, and Khatib MRT. For those living in Nee Soon East, this means a quicker and smoother ride to Khatib MRT — perfect for your daily commute! It also connects us to key spots like Khatib Polyclinic, Wisteria Mall, and Bukit Canberra, as well as several schools such as Chongfu School and Naval Base Primary School.

LEGEND

SERVICE 861

NON-STOP SECTOR

- 1 SUN PLAZA

2 BUKIT CANBERRA

3 CANBERRA PLAZA

4 CHONGFU PRIMARY SCHOOL

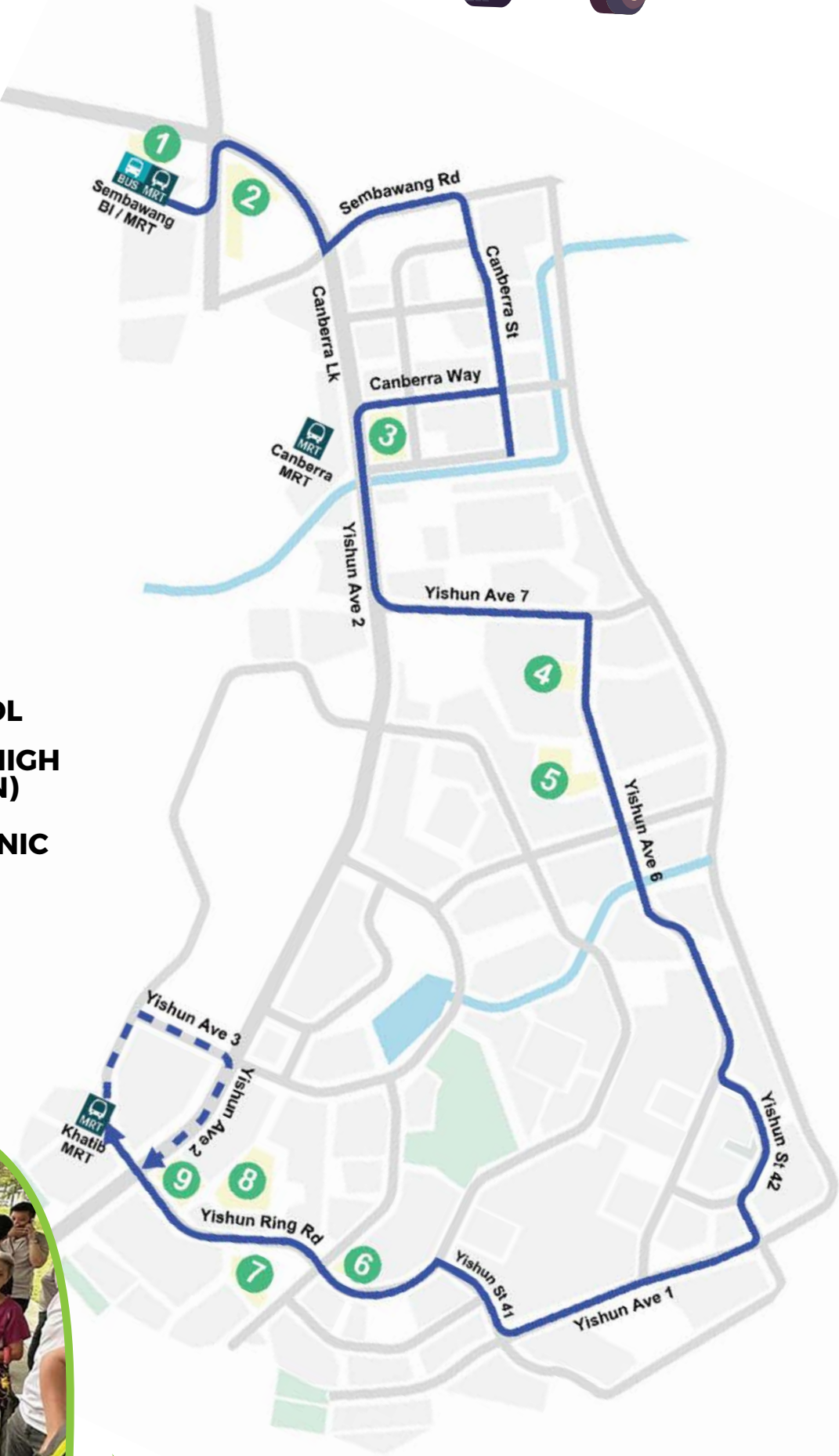
5 NORTHLAND SECONDARY SCHOOL

6 WISTERIA MALL

7 NAVAL BASE PRIMARY SCHOOL

8 CHUNG CHENG HIGH SCHOOL (YISHUN)

9 KHATIB POLYCLINIC



HOW CONNECTIVITY IN NEE SOON HAS EVOLVED

义顺交通网络的演进

BAGAIMANA KETERHUBUNGAN DI NEE SOON TELAH BERKEMBANG

நீ தூனில் இணைப்பு எவ்வாறு வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது

Over the past years, Nee Soon has seen better connectivity put in place. It allows residents to look forward to shorter and more direct commutes.

Last year, Bus 117A was extended to stop at Blk 469A and Blk 469B, serving the residents of Meadow Spring and surrounding neighbourhoods on their way to Khatib MRT Station. MP Derrick Goh, who has been championing these improvements, enthused about its successful implementation: "I'm delighted that residents' requests for better bus services have been heard and delivered. We're working hard with LTA to explore further enhancements."

This is not the first improvement to Nee Soon's bus routes. In 2022, new bus stops were added for services 801 and 803 along Yishun Ave 6, with stops at Symphony Suites, Yishun Riverwalk, and Yishun Glen. The extensions have made it much easier for residents to access essential amenities and MRT stations.

The North-South Corridor, currently under construction, will soon bring faster routes for buses and cars going through Nee Soon. Residents can look forward to reducing bus travelling times from the city by up to 30 minutes.

Moreover, new cycling paths in Nee Soon have been put in place. Those who prefer biking can also enjoy safer, more direct routes throughout the neighbourhood. With improvements already in place and more on the horizon, getting around Nee Soon has never been easier or more efficient!



Sejak bertahun-tahun yang lalu, daerah Nee Soon telah menyaksikan keterhubungan yang lebih baik sehingga membolehkan para penduduknya tidak sabar-sabar untuk membuat perjalanan dari rumah ke destinasi di luar dalam masa yang lebih singkat dan lebih langsung.

Tahun lalu, perkhidmatan Bas 117A telah dilanjutkan laluan supaya berhenti untuk mengambil penumpang di Blok 469A dan Blok 469B. Ini meluaskan lagi perkhidmatannya kepada para penduduk di Meadow Spring dan kejiranan di sekitarnya dalam perjalanan ke Stesen MRT Khatib. Anggota Parlimen Derrick Goh, yang telah memperjuangkan penambahbaikan ini, berkongsi keghairahannya: "Saya berbesar hati kerana permintaan penduduk untuk meraih perkhidmatan bas yang lebih baik telah diterima dan dipenuhi. Kami gigih bekerjasama dengan pihak LTA untuk memikirkan tentang peningkatan selanjutnya."

Ini bukanlah penambahbaikan yang pertama bagi laluan bas di Nee Soon. Pada tahun 2022, perhentian bas baharu telah ditambah untuk perkhidmatan bas nombor 801 dan 803 di sepanjang Yishun Avenue 6, dengan mendirikan perhentian bas di Symphony Suites, Yishun Riverwalk dan Yishun Glen. Penambahan ini telah memudahkan lagi penduduk untuk mengakses kemudahan penting dan stesen-stesen MRT.

Koridor Utara-Selatan yang sedang dibina, tidak lama lagi akan mewujudkan laluan lebih pantas untuk bas dan kereta yang merentas Nee Soon. Penduduk boleh menjangkakan masa perjalanan bas dari bandar yang lebih singkat - sehingga 30 minit. Dengan tersedianya laluan basikal baharu di Nee Soon, mereka yang gemar menunggang basikal juga boleh menikmati laluan yang lebih selamat dan secara langsung di seluruh kejiranan. Dengan penambahbaikan yang sedia ada dan lebih banyak lagi yang akan datang, perjalanan di Nee Soon menjadi lebih mudah dan lebih efisien!

过去几年来，义顺的巴士服务网络日趋完善，让居民能以更快捷、更直接的方式出行。

去年，117A号巴士的通行路线被延伸到了第469A和469B座组屋，住在Meadow Spring和周围地区的居民已能够方便地搭乘巴士前往卡迪地铁站。积极推动这些提升措施的议员吴顺喜，分享了他的喜悦：“居民希望改善巴士服务，我很高兴看到他们的要求得到回应，并且落实了。我们也正在和陆路交通管理局探讨进一步的提升方案。”

在此之前，义顺的一些巴士服务路线已获得改进。2022年，当局为801和803号巴士所途经的义顺6道增加了新的站点，包括雅韵轩(Symphony Suites)、义顺河畔(Yishun Riverwalk)和Yishun Glen。路线的延伸大幅提高了居民前往基本生活设施和地铁站的便利性。

南北交通廊道目前正在施工之中，不久后，巴士和汽车将能使用这条更快速的通道前来义顺。居民从市区坐巴士回来，行程将缩短多达30分钟。此外，新脚踏车道铺设后，喜欢骑脚踏车的居民将能通过更安全、更直接的路线在邻里穿梭。随着这些措施的落实，以及接下来更多改进工作的完成，义顺的交通网络将达到前所未有的便捷和高效。



கடந்த சில ஆண்டுகளாக, நீ தூனில் இணைப்பு மேம்பட்டுள்ளது. இதனால் குடியிருப்பாளர்கள் அதிக நேரடியான, குறுகிய நேரப் பயணங்களை எதிர்பார்க்க முடிகிறது.

சென்ற ஆண்டு, பேருந்து சேவை 117A, புளோக் 469A மற்றும் புளோக் 469B ஆகியவற்றில் நிற்கும் வகையில் நீட்டிக்கப்பட்டது. இந்தச் சேவை நீட்டிப்பு, மெடோ ஸ்பிரிங் மற்றும் சுற்றுவட்டார அக்கம்பக்கங்களில் இருந்து கத்திப் பெருவிரைவு ரயில் நிலையத்திற்குச் செல்லும் குடியிருப்பாளர்களுக்குப் பயனளிக்கிறது. இந்த மேம்பாடுகளைப் பெற்றுத்தர முயற்சி எடுத்த நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் டெரிக் கோ, "பேருந்து சேவைகளின் மேம்பாட்டுக்காகக் குடியிருப்பாளர்கள் விடுத்த கோரிக்கைகள் நிறைவேற்றப்பட்டதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். மேலும் பல மேம்பாடுகளை ஆராய, நிலப் போக்குவரத்து ஆணையத்துடன் சேர்ந்து கடுமையாக உழைக்கிறோம்," என்று கூறி தனது குதூகலத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டார்.

நீ தூனின் பேருந்து பயணப்பாதைகளில் மேம்பாடு செய்யப்படுவது இது முதல்முறையல்ல. 2022-ல், பேருந்து சேவைகள் 801 மற்றும் 803 ஆகியவற்றின் பயணப் பாதையில் புதிய பேருந்து நிறுத்தங்கள் சேர்க்கப்பட்டன. யீஷூன் அவென்யூ, 6-ல் சிம்பனி தூட்ஸ், யீஷூன் ரிவர்வாக், யீஷூன் கிளின் ஆகியவற்றுக்கு அமைக்கப்பட்ட பேருந்து நிறுத்தங்கள் இதில் உள்ளடங்கும். குடியிருப்பாளர்கள் அத்தியாவசிய வசதிகளையும் பெருவிரைவு ரயில் நிலையங்களையும் எளிதில் சென்றடைவதற்கு இந்த மேம்பாடுகள் துணை புரிந்துள்ளன.

தற்போது கட்டுமானத்தில் இருக்கும் வடக்கு-தெற்கு வழித்தடம், நீ தூன் வழியாகச் செல்லும் பேருந்துகளுக்கும் கார்களுக்கும் கூடிய விரைவில் வேகமான பாதையை வழங்கும். நகரிலிருந்து பேருந்தில் பயணிக்கும் நேரம் 30 நிமிடம் வரை குறைவதைக் குடியிருப்பாளர்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்த்திருக்கலாம். மிதிவண்டி ஓட்ட விரும்புவோர், நீ தூனில் அமைக்கப்பட்டுள்ள புதிய மிதிவண்டி பாதைகளில் பாதுகாப்பாகவும் நேரடியாகவும் அக்கம்பக்கத்தை வலம் வரலாம். ஏற்கனவே நிறைவேற்றப்பட்ட மேம்பாடுகள், எதிர்வரவிருக்கும் மேம்பாடுகள் ஆகியவற்றுடன், இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு நீ தூனில் போக்குவரத்து அதிக எளிதாகவும் செயலாற்றல் மிக்கதாகவும் மாறியிருக்கிறது!

RESIDENTS CELEBRATE NEW BUS SERVICE 861 IN NEE SOON

义顺居民迎来新的861号巴士服务

PENDUDUK RAIKAN PERKHIDMATAN BAS BAHARU 861 DI NEE SOON

நீ சூன் குடியிருப்பாளர்கள் புதிய பேருந்து சேவை 861ஐ கொண்டாடுகிறார்கள்

The Bus Connectivity Enhancement Programme (BCEP) has introduced a transformative addition to Nee Soon's public transport system — Bus 861. Connecting Sembawang, Canberra, and Khatib MRT stations, this new route is making commutes smoother and more efficient than ever.

Residents like 51-year-old Steven Ong, a Nee Soon resident, have already seen the difference. “This bus complements existing bus services like 801 and 117. Now, my family can easily get to Taekwondo lessons in Khatib, go swimming at Bukit Canberra, or even shopping at Sun Plaza,” he shared.

Bus 861 plays a vital role in linking estates that are further from MRT stations. This accessibility reduces congestion at Yishun MRT while offering seamless connectivity to malls, schools, industrial parks, and the Yishun Polyclinic. Steven also highlighted the bus's thoughtful design, saying, “The spacious layout and platforms for those with mobility needs make it accessible for everyone.”

Steven added that his wife and kids use the service daily, appreciating the convenience it brings. “My wife takes the bus back from Khatib in the evenings. The sheltered stops make a big difference, especially in bad weather,” he noted.

As part of the BCEP, Bus 861 is a shining example of how enhanced connectivity can uplift a community. Whether it is daily commutes or family outings, this service is bridging gaps and bringing Nee Soon closer together.

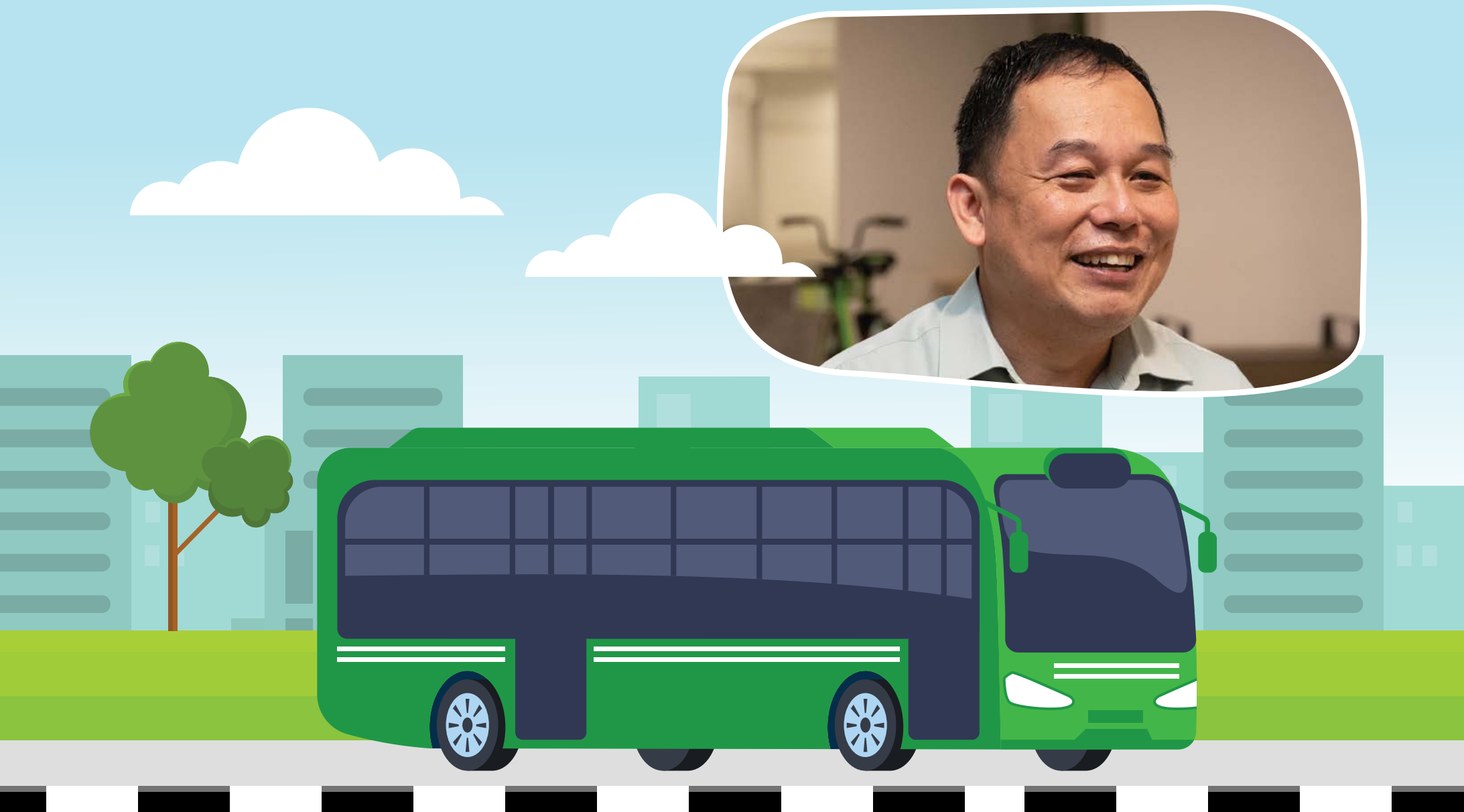
巴士连接增强计划 (Bus Connectivity Enhancement Programme) 为义顺的公共交通系统增添了一条全新的线路 —— 861号巴士服务。这条新路线连接三巴旺、坎贝拉和卡迪地铁站，使居民的日常通勤经历前所未有的顺畅和有效的改变。

51岁的义顺居民 Steven Ong 已经看到了变化。他分享道：“这号巴士服务是对现有801和117等巴士服务的进一步完善，相辅相成。现在，我的家人可以很方便地去卡迪学跆拳道，去武吉坎贝拉游泳，甚至去太阳广场购物。”

861号巴士服务在连接距离地铁站较远的组屋区方面发挥着重要作用。它所提供的方便减少了义顺地铁的拥堵情况，同时为商场、学校、工业区和义顺综合诊所提供了无缝连接。Steven还强调了该巴士服务设想周到，他说：“巴士内宽敞的设计，为行动不便者提供方便，也让所有乘客很容易上下车。”

Steven还说，他的妻子和孩子每天都会乘搭该巴士，非常感谢它带来的便利。“我妻子每天傍晚会从卡迪乘该号巴士回来。有盖巴士站也带来了很大的不同，尤其在遇到恶劣天气时。”他指出。

作为巴士连接增强计划项目的一部分，861号巴士服务是一个光辉的典范，它展示了如何通过加强连通性来振奋社区。无论是日常通勤还是家庭出游，这项服务都在将缩小差距，拉近住在义顺各区居民之间的距离。



Program Peningkatan Rangkaian Bas (BCEP) telah memperkenalkan penambahan berciri transformatif kepada sistem pengangkutan awam Nee Soon — Perkhidmatan Bas 861. Laluan baharu yang menghubungkan Stesen MRT Sembawang, Canberra dan Khatib ini menjadikan perjalanan lebih lancar dan cekap berbanding dengan yang sebelumnya.

Penduduk seperti Steven Ong, 51 tahun, seorang penduduk Nee Soon, sudah pun melihat perbezaannya. “Bas ini melengkapkan perkhidmatan bas yang sedia ada seperti 801 dan 117. Kini, kami sekeluarga boleh pergi ke kelas Taekwondo di Khatib, berenang di Bukit Canberra, malah membeli-belah di Sun Plaza,” katanya.

Bas 861 memainkan peranan penting dalam menghubungkan estet yang lebih jauh dari stesen MRT. Kebolehcapaian ini mengurangkan kesesakan di MRT Yishun sambil menawarkan sambungan yang lancar ke pusat membeli-belah, sekolah, taman perindustrian dan Poliklinik Yishun. Encik Steven juga menyebut tentang reka bentuk bas yang mengambil kira keperluan penumpang. Kata beliau, “Susun atur dan platform yang luas untuk mereka yang mempunyai keperluan mobiliti menjadikannya boleh diakses oleh semua orang.”

Encik Steven menambah bahawa isteri dan anak-anaknya menggunakan perkhidmatan itu setiap hari. Lantaran itu, beliau sangat menghargai kemudahan yang dinikmatinya. “Isteri saya menaikinya untuk pulang dari Khatib pada sebelah petang. Perhentian bas terlindung yang tersedia memperlihatkan perbezaan yang begitu ketara, terutamanya dalam cuaca buruk,” katanya.

Sebagai sebahagian daripada BCEP, Bas 861 merupakan contoh yang menyerlah tentang bagaimana ketersambungan yang dinaik taraf dapat mempertingkatkan sesebuah masyarakat. Sama ada perjalanan ulang-alik harian ataupun keluar bersama keluarga, perkhidmatan ini merapatkan jurang dan menjadikan masyarakat Nee Soon lebih erat lagi.



Peருந்து இணைப்பு மேம்பாட்டுத் திட்டம் (BCEP), நீ துனின் பொதுப் போக்குவரத்துக் கட்டமைப்பில் ஒரு மாற்றமாகக் கூடுதல் இணைப்பை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. அதுதான் பேருந்து சேவை 861. செம்பவாங், கென்பரா, கத்திப் பெருவிரைவு ரயில் நிலையங்களை இணைக்கும் இந்தப் புதிய பாதை, இதுநாள்வரை இல்லாத அளவுக்குச் சரளமான, அதிக செயலாற்றல்மிக்கப் பயணத்தை வழங்குகிறது.

நீ துன் குடியிருப்பாளரான 51 வயதாகும் ஸ்டீவன் ஓங் போன்ற குடியிருப்பாளர்கள் வித்தியாசத்தை ஏற்கனவே பார்த்திருக்கிறார்கள். “இந்தப் பேருந்து சேவை, தற்போதுள்ள 801 மற்றும் 117 போன்ற பேருந்து சேவைகளை நிறைவு செய்கிறது. இப்போது, எனது குடும்பத்தினர் கத்திப்பில் உள்ள டேக்வாண்டோ வகுப்புகளுக்கு எளிதில் செல்லலாம், புக்கிட் கென்பராவில் நீந்தலாம் அல்லது சன் பிளாசாவில் பொருட்களை வாங்கலாம்” என்று அவர் பகிர்ந்து கொண்டார்.

பெருவிரைவு ரயில் நிலையங்களில் இருந்து தொலைவில் உள்ள வட்டாரங்களை இணைப்பதில் பேருந்து சேவை 861 முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது யீஷூன் பெருவிரைவு ரயில் நிலையத்தில் நெரிசலைக் குறைக்கிறது. அதே சமயத்தில் வணிக வளாகங்கள், பள்ளிகள், தொழிலியல் பேட்டைகள், யீஷூன் பலதுறை மருந்தகம் ஆகியவற்றுக்குத் தடங்கலற்ற இணைப்பை வழங்குகிறது. ஸ்டீவன் பேருந்தின் சிந்தனைமிக்க வடிவமைப்பையும் சுட்டிக்காட்டினார். “விசாலமான உள்ளமைப்பும் சக்கரநாற்காலியில் இருப்போருக்கான தளங்களும் அனைவருக்கும் உபயோகமுள்ளதாக இருக்கின்றன.”

தனது மனைவியும் பிள்ளைகளும் இந்தப் பேருந்து சேவையைத் தினமும் பயன்படுத்துவதாகவும், இந்தச் சேவையால் கிடைக்கும் வசதியைப் பாராட்டுவதாகவும் ஸ்டீவன் கூறினார். “என் மனைவி மாலையில் கத்திப்பிலிருந்து திரும்பிவர இந்தச் சேவையைப் பயன்படுத்துகிறார். கூரையுள்ள நிறுத்தங்கள் ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, குறிப்பாக மோசமான பருவநிலையில்,” என்று அவர் குறிப்பிட்டார்.

பேருந்து இணைப்பு மேம்பாட்டுத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியான பேருந்து சேவை 861, மேம்படுத்தப்பட்ட இணைப்பு ஒரு சமூகத்திற்கு எவ்வாறு கைக்கொடுக்கும் என்பதற்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. அன்றாடப் பயணமாக இருந்தாலும் சரி, குடும்பச் சுற்றுலாவாக இருந்தாலும் சரி, இந்தச் சேவை இடைவெளிகளைக் குறைத்து நீ துனை நெருக்கமாக்குகிறது.



CHUNG CHENG HIGH SCHOOL'S HEARTWARMING VOLUNTEER EFFORTS

In August, students from Chung Cheng High School made a meaningful impact by spreading joy and appreciation to diverse members of the community. Organised by SG Cares Volunteer Centre at Yishun, Secondary 3 students hosted a lively carnival for migrant workers from Nee Soon Town Council and seniors from St Luke's ElderCare. The event featured traditional games like chapteh, pick-up sticks, and five stones, creating moments of fun and connection between students, workers, and seniors alike.

The spirit of giving did not stop at the school gates. Students extended their efforts to those unable to attend by delivering bento lunches to them and engaging them in friendly chess matches. Meanwhile, younger Secondary 1-2 students crafted friendship keychains for healthcare workers from Yishun Health, a token of appreciation for their dedication.

This heartwarming celebration beautifully showcased how volunteering can bring people together and foster inclusivity, whether through games, gifts, or acts of kindness.



CHRISTMAS DECORATIONS AROUND NEE SOON!



PAINT POSITIVITY, NOT GRAFFITI! HELP KEEP NEE SOON PRISTINE

泼洒正能量，而非涂鸦！
携手维护义顺的整洁

**LUKISKAN YANG POSITIF, BUKAN
CONTENG-CONTENG! BANTU KEKALKAN
KEBERSIHAN NEE SOON**

சுவரில் கிறுக்காமல், நல்லுணர்வைத் தீட்டுங்கள்!
நீ சூனை தூய்மையாக வைத்திருக்க உதவுங்கள்

Vandalism, such as graffiti, defacing property, or damaging public spaces, is not just an eyesore — it is a crime!

Under Singapore's Vandalism Act, offenders can face fines of up to \$2,000, up to three years in prison, and even caning for severe cases. Beyond legal consequences, vandalism disrupts the harmony of our community and creates an unpleasant environment for all. If you see something, say something. Report vandalism to keep Nee Soon safe, clean, and enjoyable for all residents! Let us take pride in Nee Soon by respecting shared spaces and helping to maintain a beautiful, clean neighbourhood for everyone!

涂鸦、损坏公物或破坏公共空间等行为不仅有碍美观，还是一种犯罪行为！

根据新加坡破坏公物法令（Vandalism Act），违法者将可能面对高达2000元的罚款，坐牢长达三年，严重者甚至可能面对鞭刑。除了承担法律后果，破坏公物的行为还会干扰社区和谐，造成居住环境不愉快。如果您看到这类情况发生，请采取行动举报该破坏行为，以帮助我们维持义顺的安全、卫生，让所有居民都能愉快生活！让我们以义顺为荣，尊重共享空间，携手维护社区的美丽和整洁！

Vandalisme atau perbuatan laku musnah, seperti conteng-conteng, mencacati harta benda, atau merosakkan ruang awam, bukan sahaja menyakitkan mata — perbuatan ini adalah satu jenayah!

Di bawah Akta Vandalisme Singapura, pesalah boleh dikenakan denda sehingga \$2,000, penjara sehingga tiga tahun, dan juga rotan bagi kes yang teruk. Di sebalik hukuman undang-undang, vandalisme menjejaskan keharmonian masyarakat kita dan mengakibatkan persekitaran yang tidak menyenangkan untuk semua. Jika anda ternampak sesuatu, bersuaralah — laporkan vandalisme demi memastikan Nee Soon kekal selamat, bersih dan menyenangkan untuk semua penduduk! Mari berbangga dengan Nee Soon dengan menghormati ruang yang dikongsi bersama dan membantu mengekalkan kejiranan yang indah dan bersih untuk semua orang!



சுவரில் கிறுக்குவது, சொத்துகளைச் சிதைப்பது அல்லது பொது இடங்களைச் சேதப்படுத்துவது போன்ற நாசவேலைகள் பார்க்கச் சகிக்க முடியாதவை மட்டுமல்ல - அவை குற்றங்களாகும்.

சிங்கப்பூரின் நாசவேலை சட்டத்தின் கீழ், குற்றவாளிகளுக்கு \$2,000 வரை அபராதமும், மூன்று ஆண்டுகள் வரை சிறைத்தண்டனையும், கடுமையான குற்றங்களுக்குப் பிரம்படியும் விதிக்கப்படலாம். சட்ட ரீதியான பின்விளைவுகளுக்கு அப்பால், நாசவேலை நமது சமூகத்தின் நல்லிணக்கத்தை சீர்குலைத்து, அனைவருக்கும் விரும்பத்தகாத சூழலை உருவாக்குகிறது. நீங்கள் எதையாவது கண்டால், அதைத் தெரியப்படுத்துங்கள் - நீ சூனை பாதுகாப்பாகவும், சுத்தமாகவும், அனைத்து குடியிருப்பாளர்களும் அனுபவித்து மகிழும் விதமாகவும் வைத்திருக்க நாசவேலைகளைப் பற்றி புகார் செய்யுங்கள். நீ சூனில் பகிரப்படும் இடங்களை மதிப்பதன் மூலமும், அனைவருக்காகவும் அழகான, சுத்தமான சுற்றுப்புறத்தைப் பராமரிக்க உதவுவதன் மூலமும் நாம் பெருமை கொள்வோம்.

REVITALISING OUR TOWN A Day of Renewal and Fun

On 5 October 2024, residents of our town gathered for an inspiring day as part of the Neighbourhood Renewal Programme (NRP) for Blks 713 to 716 at Yishun St 71. This initiative is designed to enhance our living environment through various upgrading works, contingent upon receiving support from at least 75% of eligible flat owners. The proposed improvements include the construction of a higher linkway, fitness areas, upgraded playgrounds, an activity pavilion between Blks 714 and 716, and enhancements to the residents' corner.

More than an opportunity to vote, the event was also a vibrant community celebration. Families enjoyed a carnival atmosphere, complete with food stalls offering hot dogs and various game booths, such as Shoot the Cans, Slam Dunk, and Mini Bowling. The air was filled with laughter and excitement, particularly during the balloon and magic shows that captivated children and parents alike.

Assoc Prof Muhammad Faishal Ibrahim, Adviser to Nee Soon Town Council, was seen mingling with residents and joining in the fun. In his speech at the event, he emphasised the importance of community consensus: "This event reflects the spirit of our town. When we come together to voice our needs and desires about what we want to see in our town, we shape the future of our neighbourhood. Your participation today demonstrates our shared commitment to improvement and engagement."

Among the attendees was resident Maria Lim, a resident of Blk 716, who expressed her delight at the event. "It's wonderful to see other families here today! My kids had a blast with the games, and I feel proud to be part of a community that looks into incorporating what we hope to see in the amenities around us."

The day concluded with a sense of unity and excitement for the future. As we look forward to the enhancements that upgrading promises, it is clear that events like this not only foster community engagement but also empower residents to take an active role in shaping their environment. Together, we are creating a vibrant and welcoming neighbourhood for all.



WHAT'S NEW IN NEE SOON?



Construction of Sheltered Basketball Court between Blks 281 & 282



Application of Anti-Slippery Solution to Sheltered Walkway at Blk 850



Construction of Awning at Blk 122



Construction of RC Centre at Blk 287



Installation of Benches at Blk 289



Awning above Existing Ramp between Blks 290 & 291



Badminton Court at Blk 394



Drop-Off Point between Blks 236 & 237



Drop-Off Point to Existing Covered Walkway at Blk 108

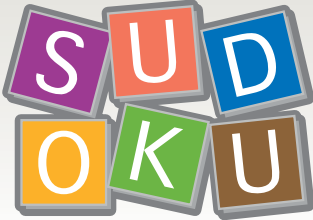


Elderly Fitness Corner between Blks 426A & 426C



Sudoku

	8							5
		4						
							6	
			8	1	6			
		7	9			1		
		5		4	2		9	
9		6	4		5			3
	2					8	5	1



Difficulty Level: Moderate

Answer

9	4	6	1	8	2	7	8	5	7
1	5	8	6	7	9	3	2	4	7
3	7	2	5	8	4	9	1	6	
8	6	9	2	4	7	5	3	1	
4	2	1	3	5	6	7	9	8	
7	3	5	9	1	8	6	4	2	
6	9	4	8	2	7	1	7	3	
2	8	3	7	9	1	4	6	5	
5	1	7	4	6	3	2	8	9	

CHONG PANG



Mr K Shanmugam
Minister for Home Affairs and Minister for Law
MP for Nee Soon GRC
Adviser to Nee Soon Town Council

Meet-the-People Sessions
Address: Blk 107 Yishun Ring Rd, #01-207, Singapore 760107
Tel: 6758 3039
Email: chong.pang.mps@pap.org.sg
Operating hours: Wednesdays 7.30pm onwards (except PH & eve of PH)

[f](#) K Shanmugam Sc [i](#) kshanmugam_ [v](#) K Shanmugam

NEE SOON CENTRAL



Assoc Prof Muhammad Faishal Ibrahim
Minister of State for Ministry of Home Affairs and
Ministry of National Development
MP for Nee Soon GRC
Adviser to Nee Soon Town Council

Meet-the-People Sessions
Address: Blk 609 Yishun St 61, #01-235, Singapore 760609
Tel: 6752 2532
Email: MPS.NSC@gmail.com
Operating hours: Mondays 7pm onwards (except PH & eve of PH)

[f](#) muhammad.faishal.ibrahim1 [i](#) muhammadfaishalibrahim

NEE SOON EAST



Mr Louis Ng Kok Kwang
MP for Nee Soon GRC
Adviser to Nee Soon Town Council

Meet-the-People Sessions
Address: Void deck of Blk 228 Yishun St 21, Singapore 760228
Tel: 6755 1946
Email: Louisng4nse@gmail.com, nee.soon.east.mps@pap.org.sg
Operating hours: Mondays 7.30pm - 9pm
(first 4 Mondays of the month, except PH & eve of PH)

[f](#) [i](#) louisngkokkwang

NEE SOON LINK



Mr Derrick Goh Soon Hee
MP for Nee Soon GRC
Chairman of Nee Soon Town Council

Meet-the-People Sessions
Address: Blk 461 Yishun Ave 6, #02-01, Singapore 740461
(above Prime Supermarket)
Email: derrickgohsh.mps@gmail.com
Operating hours: Mondays 7.30pm - 9.30pm
(first 4 Mondays of the month, except PH & eve of PH)

[f](#) [i](#) derrickgohsh

NEE SOON SOUTH



Ms Carrie Tan Huimin
MP for Nee Soon GRC
Vice-Chairperson of Nee Soon Town Council

Meet-the-People Sessions
Address: Blk 850 Yishun St 81, #01-94, Singapore 760850
Tel: 6759 3413 | WA: +65 9634 5259
Email: CarrieTanNSS@gmail.com
Operating hours: Mondays 7.30pm - 9.30pm (except PH & eve of PH)

[f](#) CarrieTanCares [i](#) carrietancares

LOCATE US

Yishun
Blk 290 Yishun St 22, S(760290)
Nee Soon Central
Blk 751 Yishun St 72, #01-186, S(760751)
Nee Soon South
Blk 845 Yishun St 81, #02-00, S(760845)
Nee Soon Link
Blk 411 Yishun Ring Rd, #01-1819, S(760411)



Essential Maintenance Service Unit (EMSU)
After office hours: 1800 241 7711



NEE SOON TOWN COUNCIL
Tel: 6758 0129
Email: feedback@nstc.org.sg
[f](#) Nee Soon Town Council
[i](#) neesoontc
[v](#) Nee Soon Town Council
[t](#) NeeSoonTC

EARLY RISERS AND SMALL STEPS

How One Nee Soon Resident Stays Fit

早起踏出的每一小步
一位义顺居民的保健方法



BANGUN AWAL DAN KEMARAAN BAGAIMANA SEORANG PENDUDUK NEE SOON KEKAL CERGAS

விடிகாலையில் எழுதலும் சிறுசிறு முயற்சிகளும்

நீ தூன் குடியிருப்பாளர் ஒருவரின் உடலுறுதிக்கான காரணங்கள்

For Nee Soon East resident Koh Yong Cheng, staying active is a way of life. As a school teacher, Yong Cheng fits his workouts around a busy schedule, often starting his day with a pre-dawn run at 5am. “I don’t like to run in the heat,” he laughs, “so the morning is perfect for me.”

His fitness journey began back in secondary school when he joined the Trim and Fit (TAF) programme to manage his weight. Running became his go-to exercise due to its simplicity — just a pair of shoes and the park connector network (PCN) right at his doorstep. His favourite running routes wind through the PCN, sometimes taking him all the way to Punggol Waterway or Jalan Kayu.

Although he no longer trains for marathons, Yong Cheng finds motivation in staying healthy and maintains a steady routine. “I’m not getting any younger, so that’s my biggest motivation,” he says. Rather than music or podcasts, Yong Cheng prefers the quiet of the early hours, letting the ambience and his thoughts guide him as he runs.

Yong Cheng appreciates the facilities in Nee Soon. He is a big fan of little conveniences like public toilets and water coolers on the PCN, which make it easier for runners to stay refreshed.

For residents considering launching their own fitness journeys, Yong Cheng’s advice is straightforward. “Simply get a pair of shoes, plan a route, and go,” he shared. “A small effort every day will eventually add up.”

Yong Cheng’s Top Fitness Hacks:

- 1. Early Bird Routine:** Beat the heat with a morning workout before the day begins.
- 2. Start Simple:** All you need is a pair of running shoes and a route.
- 3. Small Steps Add Up:** Make each run slightly longer. Even short distances add up over time.
- 4. Stay Hydrated:** Plan routes with water coolers or public toilets to make longer runs easier.
- 5. Enjoy Your Food:** Occasionally reward yourself with a good meal post-run — Yong Cheng’s favourites are chicken rice and *bak chor mee*!



对义顺东居民许永青来说，保持活跃是一种生活方式。身为教师的他工作繁忙，但仍在百忙之中抽出时间锻炼，经常在清晨五点就出门晨跑。他笑着说：“我不喜欢在烈日下跑步，所以晨跑很适合我。”

永青从中学时代开始运动，当时他参加了学校的瘦身计划（Trim and Fit，简称TAF）来控制体重。跑步之所以成为他的首选运动，是因为它简单易行，只需穿上运动鞋，走到家附近的公园连道（PCN）就行了。他最喜欢的跑步路线是沿着公园连道前进，有时会一路跑到榜鹅水道或惹兰加由。

虽然现在已不再进行马拉松锻炼，但许永青仍找到动力来维持身体健康，持续稳定地锻炼。他说：“我已不再年轻，这就是我最大的动力。”比起听音乐或播客，他更享受清晨的宁静，任由氛围和思绪引领他前进。

永青对义顺的公共设施表示赞赏，尤其爱使用公园连道沿途的一些设施，如公共厕所和饮水机。它们让跑步者更容易补充精力，保持清醒。

对于想要开始锻炼的居民，永青给予的建议很直接。他说：“只需买双鞋，规划一下路线，就能出发！每天努力的成果，终会积少成多。”

许永青的保健攻略：

- 1. 早起运动：**在一天开始之前晨练，避开烈日。
- 2. 简单起步：**你只需要一双跑步鞋和规划一条路线。
- 3. 积少成多：**每一次跑步都比之前多跑一点。即使开始时只能跑很短的距离，一段时间之后将能越跑越远。
- 4. 补充水分：**选择有饮水机或公共厕所的路线，即使跑久也会感觉轻松。
- 5. 享受美食：**偶尔在跑步后吃顿好的，奖励一下自己。许永成的最爱是鸡饭和肉脞面！



Bagi penduduk Nee Soon East, Koh Yong Cheng, kekal aktif menjadi gaya hidupnya. Sebagai seorang guru sekolah, Yong Cheng sempat menyertakan senaman dalam jadual hariannya yang padat. Beliau biasanya memulakan harinya dengan larian sebelum subuh pada pukul 5.00 pagi. “Saya tidak suka berlari dalam panas,” beliau berseloroh, “jadi waktu pagi sesuai untuk saya.”

Perjalanan kecergasannya bermula di sekolah menengah apabila beliau menyertai program TAF (Trim and Fit) untuk menurunkan berat badannya. Berlari menjadi latihan kegemarannya kerana ia mudah — hanya memerlukan sepasang kasut dan rangkaian penghubung taman (PCN) yang terdapat betul-betul di depan rumahnya. Laluan larian kegemarannya adalah melalui PCN, yang kadangkala membawanya hingga ke Punggol Waterway atau ke Jalan Kayu.

Walaupun beliau tidak lagi berlatih untuk maraton, Yong Cheng mendapat motivasi untuk kekal sihat dan mengekalkan rutin yang tetap. “Saya semakin tua, jadi itulah motivasi terbesar saya,” katanya. Daripada mendengar muzik atau podcast, Yong Cheng lebih menggemari ketenangan pada awal pagi, membiarkan suasana di sekeliling dan fikirannya menemaninya semasa beliau berlari.

Yong Cheng menghargai segala kemudahan di Nee Soon. Beliau sangat menyukai kemudahan seperti tandas awam dan penyejuk air di PCN, yang membolehkan pelari kekal segar.

Bagi para penduduk yang ingin melancarkan perjalanan kecergasan mereka sendiri, nasihat Yong Cheng adalah sesuatu yang berterus terang, “Cuma dapatkan sepasang kasut, merancang laluan anda, dan keluar rumah,” kongsinya. “Sedikit-sedikit lama-lama jadi bukit.”

Petua Kecergasan Utama Yong Cheng:

- 1. Rutin Awal Pagi:** Elakkan terik matahari dengan bersenam pada waktu pagi sebelum matahari terbit.
- 2. Mulakan Dengan Mudah:** Anda hanya memerlukan sepasang kasut larian dan laluan berlari.
- 3. Sedikit-sedikit Lama-lama Jadi Bukit:** Panjangkan sedikit setiap larian. Jarak yang dekat akan bertambah dengan berlalunya masa.
- 4. Kekal Terhidrat:** Rancang laluan berlari yang ada penyejuk air atau tandas awam untuk memudahkan larian yang lebih lama.
- 5. Nikmati Makanan Anda:** Sekali-sekali, hadiahkan diri anda sendiri dengan hidangan yang enak selepas larian — antara kegemaran Encik Yong Cheng ialah nasi ayam atau mi ‘bak chor’!

“Nee Soon East adalah tempat yang sangat baik untuk berlari. Terdapat banyak laluan yang selamat dan menyenangkan. Saya juga suka berlari di PCN kerana ia sangat mudah dan selamat. Saya juga suka berlari di Punggol Waterway kerana ia sangat indah dan tenang. Saya juga suka berlari di Jalan Kayu kerana ia sangat luas dan selamat. Saya juga suka berlari di Nee Soon East kerana ia sangat dekat dengan rumah saya.”

“Saya juga suka berlari di Nee Soon East kerana ia sangat dekat dengan rumah saya. Saya juga suka berlari di Punggol Waterway kerana ia sangat indah dan tenang. Saya juga suka berlari di Jalan Kayu kerana ia sangat luas dan selamat. Saya juga suka berlari di Nee Soon East kerana ia sangat dekat dengan rumah saya.”

“Saya juga suka berlari di Nee Soon East kerana ia sangat dekat dengan rumah saya. Saya juga suka berlari di Punggol Waterway kerana ia sangat indah dan tenang. Saya juga suka berlari di Jalan Kayu kerana ia sangat luas dan selamat. Saya juga suka berlari di Nee Soon East kerana ia sangat dekat dengan rumah saya.”

“Saya juga suka berlari di Nee Soon East kerana ia sangat dekat dengan rumah saya. Saya juga suka berlari di Punggol Waterway kerana ia sangat indah dan tenang. Saya juga suka berlari di Jalan Kayu kerana ia sangat luas dan selamat. Saya juga suka berlari di Nee Soon East kerana ia sangat dekat dengan rumah saya.”

“Saya juga suka berlari di Nee Soon East kerana ia sangat dekat dengan rumah saya. Saya juga suka berlari di Punggol Waterway kerana ia sangat indah dan tenang. Saya juga suka berlari di Jalan Kayu kerana ia sangat luas dan selamat. Saya juga suka berlari di Nee Soon East kerana ia sangat dekat dengan rumah saya.”

Yong Cheng's Tips for Running in Nee Soon East:

- 1. Start Early in the Morning:** Avoid the heat by running in the early morning before the sun is up.
- 2. Start Easy:** You only need a pair of running shoes and a safe running route.
- 3. Little and Often:** Gradually increase your running distance. Shorter runs will add up over time.
- 4. Stay Hydrated:** Plan your running route to include air-conditioned restrooms or water fountains to make longer runs easier.
- 5. Enjoy Your Food:** Once in a while, treat yourself to a delicious meal after your run — one of Encik Yong Cheng's favorites is chicken rice or ‘bak chor’!

