

Dalam keadaan sekeliling serba tidak menentu dek pandemik Covid-19 yang menjejaskan ekonomi, pekerjaan dan kesenian, bakat Singapura lebih rancak memikirkan cara mempertingkatkan kemahiran, pengetahuan dan kecergasan. Apakah yang mendorong mereka membakar semangat melengkapkan diri dengan kecekapan kulineri, aktiviti sihat mahupun ilmu akademik perniagaan? **BERITA HARIAN** melaporkan.

Dua anak seni tingkat diri guna SkillsFuture

‘MatRockBaker’, ‘AuntyZumba’ pertingkatkan diri dengan ilmu kulineri, kecergasan



WARNAI KEHIDUPAN DENGAN AKTIVITI SIHAT: Pasangan suami isteri pendidik dan aktivis seni, Encik Jeffrey Zauhari (*kiri*) dan Cik Asnida Daud saling melengkapkan dengan pastikan pembelajaran sepanjang hayat termasuk dalam kemahiran membakar kek dan roti atau senaman kecergasan tidak diabaikan demi kesihatan minda, tubuh dan jiwa. – Foto BH oleh CHONG JUN LIANG

► **HARYANI ISMAIL**
haryani@sph.com.sg

SETIAP kali menonton klip video ‘InstaStory’ (kisah Instagram) pendidik selebriti dan penggiat seni, Cik Asnida Daud, ramai yang terinspirasi dengan kegigihannya memperkasa kecergasan dengan senaman zumba dan senaman teras yang lasak.

Suaminya, Encik Jeffrey Zauhari, pemuzik dan Timbalan Pengerusi Kursus Diploma Pasca Penerbitan Media di Politeknik Ngee Ann (NP) pula begitu bersemangat di dapur menyiapkan kek dan roti.

Gelaran ‘AuntyZumba’ dan ‘MatRockBaker’ yang mereka gunakan di Instagram juga menarik perhatian pengguna media sosial sekali gus menyisipkan pesanan agar kesihatan tidak diabaikan dan hobi baru penjana pendapatan tambahan boleh disemai dalam pandemik Covid-19 ini.

Menyinkap usaha menuip semangat baru mempertingkatkan kecergasan, Cik Asnida, 47 tahun, ibu empat anak, berkata:

“Saya mula serius dengan kegiatan senaman sekitar penghujung Julai lalu. Kesedaran timbul apabila saya rasa amat tertekan kerana lama terperuk di rumah dan tidak dapat ke tempat kerja akibat tempoh pemutus rantai-jangkitan Covid-19.

“Berat badan semakin bertambah. Pakaiannya semakin ketat hingga terpaksa melepaskan pakaiannya kegemaran. Apabila ditegur saudara-mara yang menyatakan saya sekarang semakin ‘bahagia’, saya tahu ada maksud tersirat badan saya dah naiklah tu...”

Berbanding dirinya, suaminya Encik Jeffrey, 46 tahun, bersenam secara konsisten dan sekian lama mengamalkan senaman kalistenik – senaman yang membantu menegangkan dan meregangkan otot-otot badan. Ia serupa dengan latihan ketahanan dan kekuatan otot.

“Jeffrey perkenalkan kepada saya gerakan kalistenik paling dasar seperti *push-up* (tekan tubi), *pull-up* (tarik naik), *squat* (mencangkung) dan *crunch* (menggengangkan otot perut).

“Saya lihat beliau lebih berdisiplin dan tidak pernah mengambil cuti sakit. Beliau juga tampak lebih muda dan mempunyai bentuk badan menarik walaupun sudah berusia 46 tahun!”

“Kami pernah jalani sesi reviu badan. Bayangkan, usia badan saya 55 tahun manakala suami pula 35 tahun! Kerana risaukan beliau semakin ‘hot’ sedang saya pula semakin lemau, saya tetapkan matlamat menjadi pasangan yang seimbang dalam kesihatan menyeluruh, baik dalam aspek minda, tubuh dan jiwa,” cerita Cik Asnida yang dikenali sebagai personaliti bersahaja.

Beliau juga menjalani latihan zumba dalam talian kendalian rakan sekolah rendah, pendidik dan jurulatih zumba bertauliah, Encik Samuie Tarjalia, setiap malam Selasa.

“Saya mendapat maklum balas positif dan pesanan peribadi daripada kawan dan orang luar yang terhibur lantas memberi kata-kata perangsang agar saya terus berusaha setiap kali saya memuatnaikkan video senaman saya.

“Saya gigih mendokumentasikan perjalanan sihat saya ini sebagai bukti saya tidak hangat-hangat tahu ayam dan komited dalam misi kesihatan saya ini.

“Saya memang suka ‘syok sendiri’ bagi hiburan hati. Kalau orang lain terhibur dengan telatah saya, saya turut bahagia. Saya memang candi dan merakam-

nya secara jujur tanpa mengambil kira unsur estetika macam dalam program realiti,” katanya lagi.

Beliau turut terpengang dengan program pemakanan yang dilalui rakan prauniversitinya, Encik Zulkifli Rustam, bagi terselamat daripada ancaman penyakit kencing manis.

Program itu mengajar Cik Asnida agar mengubah jadual dan pemilihan makanan lebih sihat.

Hasil daripada amalan gaya hidup sihat selama sebulan, badannya terasa lebih ringan dan kurang sakit otot atau sengal tulang.

Sedang si isteri sibuk bersenam, suami pula telaten menyiapkan aneka kek dan roti di dapur.

Apa yang mendorong Encik Jeffrey mengambil kursus membakar kek, roti dan pastri menggunakan insentif pertingkat kemahiran SkillsFuture antara Jun 2018 dengan Mac 2019?

Katanya: “Minat membuat kek dan roti ini sebenarnya sudah lama. Pada awalnya, saya memang suka menonton rancangan membuat kek dan roti ini kerana warna dan sudut kamera yang menarik perhatian saya.

“Selepas menonton banyak rancangan menyiapkan kek, roti dan pastri ini, saya pun cubalah buat kek cawan saya yang pertama. Alhamdulillah, saya mendapat maklum balas yang baik lantas lebih yakin menyajikan kek dan roti hingga hari ini.”

Beliau juga menganggap membakar kek dan roti ini sebagai satu kesenian yang memerlukan kesabaran dan menambah daya kreativiti.

Buat masa ini, beliau sudah boleh menyiapkan kek cawan dan biskut ‘cookies’. Sewaktu tempoh pemutus litar jangkitan pula, Encik Jeffrey sempat menyiapkan kuih Raya, kuih tart, biskut semperit, emping jagung, suji dan *meringue*.

Baru-baru ini, beliau juga meraih kemahiran menghasilkan roti *focaccia art*.

Ditanya mengenai jenama ‘MatRockBaker’, Encik Jeffrey berkata, ia hanya kegiatan pengisi masa terluang.

“Saya tidaklah serius sangat tetapi alhamdulillah, sehingga ke hari ini, saya masih mendapat tempahan kuih tart... selepas Hari Raya pun, masih ada yang ingin merasanya.

“Kini, saya ingin mempelajari lebih banyak lagi teknik menyiapkan pastri. Saya idamkan detik saya dapat siapkan pencuci mulut atau pastri sihat. Maklumlah, susah nak dapatkan pencuci mulut yang sihat di makan di luar,” tambahnya yang membenam diri dalam hobi ini pada waktu malam atau hujung minggu demi meredakan tekanan.

Suami isteri pencetus inspirasi yang saling melengkapi ini akur pembelajaran sepanjang hayat penting dalam dunia yang dipanggil ‘*volatile, uncertainty, complexity, ambiguity*’ atau meruap, tidak tentu, kompleks dan penuh ketaksakan.

Tahun ini, berbekalkan biasiswa possiswazah Kementerian Pendidikan (MOE), Cik Asnida tamat pengajian Sarjana Pendidikan Bahasa Melayu dari Universiti Teknologi Nanyang (NTU). Beliau juga menerima pingat kepujian Hari Kebangsaan.

Encik Jeffrey pula menganggap isterinya sebagai pendorong dirinya mempertingkatkan diri dalam bidang akademik sehingga mendapat ijazah kepujian Kelas Pertama dalam Media Digital dari Universiti West England di Bristol, England.

Beliau kini ingin mempertingkatkan kemahiran dalam teknologi realiti terimbuh (AR) dan realiti maya (VR).

Bos Mak Besar buru ilmu sarjana, bangun dana pendidikan pekerja



PASTIKAN DIRI KEKAL RELEVAN: Usahawan selebriti, Cik Haryani Othman, yang akan memulakan kursus Sarjana Pemasaran di Universiti Sains Kemasyarakatan Singapura (SUSS), Januari depan, berasa perlu mempertingkatkan ilmu dalam dunia yang pesat berubah dan menuntut kecekapan dan peluasan minda. – Foto BH oleh LIM YAOHUI

SEJAK sedekad lalu, usahawan selebriti, penganjur acara dan penjana kandungan media sosial, Cik Haryani Othman, bercita-cita mengambil ijazah sarjana tetapi asyik menundanya kerana sibuk membangun kerjaya niaganya.

Namun, apabila dileteri suaminya Encik Khairul Famy Kassim yang juga ingin memperkasa kemahiran agar tidak membiarkan cita-cita itu terbiar begitu sahaja, Cik Haryani, 41 tahun, bertekad meneruskan aspirasi.

Pemilik ijazah sarjana muda komunikasi dari Universiti Monash itu, bakal memulakan kursus Sarjana Pemasaran dengan pengkhususan pemasaran digital dan teknologi kewangan secara sambilan di Universiti Sains Kemasyarakatan Singapura (SUSS), Januari depan.

Langkah ini malah dijadikan pembangkit semangat buat bakat yang diuruskan di bawah Mak Besar Pte Ltd agar tidak abaikan usaha mempertingkatkan ilmu demi masa depan cerah.

Ikuti wawancara bersamanya:

Soalan (S): APAKAH YANG MEMBUAT ANDA BERSEMANGAT MENGAMBIL KURSUS SARJANA DI SUSS?

Cik Haryani (H): Selama ini, saya sibuk buat duit dan membangun kerjaya.

Suami berleter tak henti-henti. Katanya, ‘*You* selalu tengok risalah kursus sarjana tetapi tak pergi-pergi. Sekarang ini, masa yang sesuai meneruskan pengajian sebab banyak subsidi pemerintah tersedia. Baik usahakan sekarang, berhenti dari sibuk bekerja dan fokus.../ boleh tanggung hidup kita berdua’.

S: MENGAPA BIDANG PEMASARAN MENJADI PILIHAN?

H: Saya meminati bidang pemasaran kerana inilah kekuatan saya. Bidang teknologi kewangan atau ‘*fintech*’ pula ingin diselami lebih dalam lagi kerana kuasa ilmu ini dalam dunia. Secara metafora, saya juga ingin kuasai dunia! Suami dan rakan kerjasama dalam Mak Besar juga membuat saya sedar bahawa ‘*fintech*’ akan memperkasa usaha niaga kami meliputi perdagangan elektronik.

Dari manfaat perniagaan, saya juga mengurus firma guaman IRB Law LLP. Saya perlu lengkapi diri dalam perlumbaan berdiri sama tinggi dengan pemimpin perniagaan terhebat dunia. Saya tidak boleh ‘mendak’ dalam takuk lama.

S: APAKAH YANG ANDA PENTINGKAN DALAM MEMILIH KURSUS?

H: Saya lihat modul kursus, kedudukan dan pencapaian universiti yang dipilih, biasiswa dan subsidi yang tersedia.

Alhamdulillah, kerana saya sudah melepasi usia 40 tahun kini, saya layak memohon bagi skim SkillsFuture dan Kementerian Pendidikan (MOE), Subsidi Dipertingkat bagi Golongan Berkerjaya Pertengahan.

Ia menggalak pembelajaran sepanjang hayat dan menggalak warga Singapura agar kekal responsif pada sekitaran bertugas yang berubah.

S: BOLEH JELASKAN TENTANG DANA PENDIDIKAN MAK BESAR – BIASISWA YANG ANDA RANCANG BUAT KAKITANGAN DAN RAKAN KERJASAMA?

H: Saya ingin usahakan dana ini bagi kakitangan atau rakan kerjasama memanfaatkan demi peningkatan pendidikan.

Dunia pesat berubah dengan evolusi teknologi. Sebagai penghibur atau karyawan dalam bidang hiburan, akal kita perlu terus bergerak dan diperluaskan agar tidak dilabel ketinggalan zaman.

Maaf cakap, saya bingit apabila ada orang di dalam atau luar industri hiburan yang akan memberitahu saya, “Dahlah... sampai bila nak belajar? Cukuplah...”

Janganlah kita berpuas hati dengan apa yang kita tahu atau miliki sejauh ini. Kita harus mencari ilmu selagi hayat masih ada serta perbaiki diri.

Dunia hiburan berdepan dengan perubahan dan cabaran besar. Sebelum penularan wabak Covid-19, kita timbulkan isu kekal relevan pada dunia dan penonton lebih muda. Apabila Covid-19 melanda, kita fikirkan pula tentang pendigitalan, interaksi tanpa kontak fizikal dan bermacam idea program maya pula.

Kalau kita tidak pertingkatkan ilmu baru, bagaimana kita dapat bertahan? Kita boleh pilih untuk kekal tangkas memenuhi tuntutan industri atau dilupakan.

Saya lihat pendidik selebriti, Cik Asnida Daud, sebagai inspirasi wanita berkerjaya, isteri, ibu dan anak yang tidak lupakan peningkatan ilmu dengan meraih ijazah sarjana.

Saya adalah jurulatih Akademi Media Singapura bagi kursus Diploma Kelayakan Kemahiran Tenaga Kerja (WSQ). Justeru, lebih penting bagi saya mempertingkatkan kemahiran dan ilmu. – **HARYANI ISMAIL**

“Dunia pesat berubah dengan evolusi teknologi. Sebagai penghibur atau karyawan dalam bidang hiburan, akal kita perlu terus bergerak dan diperluaskan agar tidak dilabel ketinggalan zaman. Maaf cakap, saya bingit apabila ada orang di dalam atau luar industri hiburan yang akan memberitahu saya, “Dahlah... sampai bila nak belajar? Cukuplah...” Janganlah kita berpuas hati dengan apa yang kita tahu atau miliki sejauh ini. Kita harus mencari ilmu selagi hayat masih ada serta perbaiki diri... Kalau kita tidak pertingkatkan ilmu baru, bagaimana kita dapat bertahan? Kita boleh pilih untuk kekal tangkas memenuhi tuntutan industri atau dilupakan.”

– Usahawan selebriti, Cik Haryani Othman.