

**Majalah Pa&Ma**  
**20 August 2020**



Sun Life Malaysia Assurance Berhad dan Sun Life Malaysia Takaful Berhad (Sun Life Malaysia), penyedia insurans hayat dan takaful keluarga, telah berjaya mengadakan E-Forum Brighter Wellness buat pertama kalinya yang bertajuk "Holistic Wellness to a Brighter YOU" dan berjaya menarik lebih dari 240 peserta, baru-baru ini.

Dihoskan oleh pelakon popular, Nazrudin Rahman, E-Forum setengah hari itu dianjurkan dengan tujuan untuk memberi kesedaran kepada rakyat Malaysia tentang pengetahuan untuk melindungi diri dan keluarga mereka dengan lebih baik dalam keadaan wabak COVID-19.

Diadakan secara maya, sesi ini menampilkan empat tetamu jemputan yang masing-masing pakar dalam bidang mereka iaitu Raymond Lew, Ketua Pegawai Eksekutif dan Presiden / Ketua Negara Sun Life Malaysia; Hairul Azreen, selebriti dan Brand Ambassador untuk Sun Life Malaysia; Dr Amer Siddiq Amer Nordin, Profesor Madya Perubatan Psikologi di Universiti Malaya dan Ustaz Halim Hafidz, Hos program Ustaz Biker TV1.

Menurut Raymond, tahun ini sangat mencabar bagi semua orang kerana pandemik COVID-19 ini telah mengubah sepenuhnya cara hidup rakyat Malaysia dan memaksa kita untuk mempersoalkan banyak aspek kehidupan seharian kita.



"Selain kesan dari aspek kesihatan dan kewangan, wabak ini juga menyebabkan peningkatan kadar tekanan atau kegelisahan.



"Sejajar dengan tujuan perniagaan kami untuk memperkasakan orang untuk mencapai kewangan seumur hidup keselamatan dan kehidupan yang lebih sihat, forum ini adalah cara kami untuk memberikan pandangan berharga tentang cara melaluinya fasa ini dari segi kewangan, fizikal, mental dan rohani," katanya.

Selain aspek kewangan, rakyat Malaysia juga sangat risau tentang ahli keluarga dan orang tersayang.

Hairul Azreen menyentuh topik kesihatan fizikal dan berkongsi pengalamannya dalam menjaga kecergasannya semasa Perintah Kawalan Pergerakan dengan mengadakan aktiviti kecergasan bersama ahli keluarga.

“Seperti yang berlaku sekarang ini, kita tidak tahu apa yang akan terjadi selanjutnya tetapi kita mesti sentiasa bersedia. Dari aspek kesihatan, bersenam dan menjaga pemakanan penting demi kesejahteraan kesihatan,” kata Hairul.

Sepanjang forum itu berlangsung, perbincangan topik mengenai kesihatan mental dan kerohanian mendapat respon yang baik dari peserta untuk mengamalkan penjagaan diri yang baik dan mengukuhkan amalan kerohanian.



E-Forum Brighter Wellness adalah usaha terbaru Sun Life Malaysia kepada rakyat Malaysia sejak wabak COVID-19 melanda negara ini. Sebelum ini, syarikat secara aktif memberikan sokongan kewangan kepada pelanggan dengan menawarkan pelbagai inisiatif percuma dan liputan perubatan untuk kemasukan ke hospital dan rawatan.

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai Sun Life Malaysia, boleh layari <https://www.sunlifemalaysia.com/> dan Facebook di **sunlifemalaysia** atau Instagram di **sunlifemalaysia\_my** untuk kemas kini terkini.