

华江

ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

第37期 / 2021年9月

专题报道 | 口译员 永远的隐身人
生活新趋 | 人造肉旋风卷起
城市回眸 | 二战前后的花街版图
诱人寻味 | 绝迹经典潮州菜



陈之财 因创作而 “人格分裂”

年近60，新鲜点子仍然不断，
看他如何从演艺偶像变为
孩子眼中的创意大叔。



新加坡宗鄉會館聯合總會
Singapore Federation of Chinese Clan Associations



交通方便 场地宽敞
冷气设备 一流音响

喜宴、集会、演出、展览皆适宜

欢迎各界租用
宗乡总会礼堂
会议厅

特价优待
会员团体



新加坡宗鄉會館聯合總會
Singapore Federation of Chinese Clan Associations

397, Lorong 2, Toa Payoh, Singapore 319639 • Tel: [65]6354 4078 • Fax: [65]6354 4095
网址: <http://www.sfccca.sg> • 电邮: admin@sfcca.sg

在 人生的舞台上，每个人都扮演着不同的角色，从揭幕到落幕，不管你对角色是否掌握自如，不管灿烂耀眼、还是平淡如水，都将记录在时间的巨轮里。时间一分一秒的过去，所以每个人都要努力投入自己的角色，把一点一滴的小事做好，将生活、工作发挥到极致。

这一期专题《永远的隐身人》中受访的口译员，明白自己角色的作用是协助交流双方突破语言障碍进行有效沟通。虽然不是主角，但他们专业地、忠诚地扮演这个关键却不起眼的角色。为了做好角色，他们必须无时无刻通过学习来增加养分，往往牺牲了个人时间与生活。

当然，生活充满意外，也充满惊喜，人的一生并不仅限于一个角色，当需要转换角色时，我们是否能放下过去的辉煌，进入人生的另一段戏轨？“新鲜人物”的陈之财做了一个成功的示范。自他卸下了演员光环后，便全身心地致力于

拓展生命的另一篇章，他将自己的童年爱好发展成事业，将演艺上的创意投放到绘画艺术，奋发依旧，硕果累累。

“人物专访”的女社企家Guari则是另一种类型，她并不满足于一个角色，每天如鱼得水穿梭于不同角色之间，将生命活得像花一样姿彩迷人。不是没有压力，但她懂得换位思考，看到的是更多的满足。

最后想说的是，生活中有许多可能性，不管是“从一而终”演好一个角色，还是中场转换跑道，甚至身兼多个角色，只要忠于自己的选择，热忱对待，就能无怨无悔，怡然自得。

- 出版 | 新加坡宗乡会馆联合总会
Singapore Federation of Chinese Clan Associations
- 编务顾问 | 钟声坚、萧作鸣
- 编委会主任 | 周兆呈
- 编辑委员会 | 方百成、李秉藎、林伟民、杜志强、庞琳、运佳
- 总编辑 | 马进强
- 编辑 | 罗一峰
- 特约撰稿 | 罗一峰、吴晓君、余经仁、许瑞霞、钟芝娜、王振春、陈爱薇
- 特约摄影 | 陈福洲、熊俊华
- 版面设计 | 许丽莲
- 项目经理 | 叶宝莲
- 分色印刷 | 金合利印刷私人有限公司
- 承制 | 焦点出版有限公司（新加坡报业控股属下全资子公司）
- 出版准证 | MCI (P) 045/09/2021
- 出版日期 | 2021年9月（季刊）



397, Lorong 2, Toa Payoh, Singapore 319639
Tel: 65-6354 4078 Fax: 65-6354 4095
Website: www.sfcca.sg Email: oneness@sfcca.sg



04 **专题报道**: 口译员 永远的隐身人
声音传遍全场, 身影始终隐藏

14 **人物专访**: Gauri Savadi
多重角色, 一日百变

她是龙舟国手, 她是野生动物救援人员,
她还是志愿警察, 她更是创办了社企,
她是如何办到?



19 **新鲜人物**: 陈之财
因创作而“人格分裂”

年近60, 新鲜点子仍然不断,
他如何从演艺偶像变为孩子
眼中的创意大叔。

22 **新地新情**:
军训, 突破自我

迎向挑战, 展现更好的自己



25 **法律速递**:
当你遇上职场霸凌

你会忍气吞声, 还是据理
力争?



28 **宗亲乡情**: 宗乡总会协助
狮城学子留学逐梦

培养双语双文化人才, 为本地
华社注入新血。



30 **生活新趋**: 人造肉旋风卷起
餐桌上革命再起, 食企巨头猛追捧



32 **你说我说**:
大手笔婚礼, 有必要吗

一生一次的婚礼, 将是你一辈
子的浪漫回忆, 你应该穷奢极
欲去打造一场豪华婚宴, 还是
随心所欲经营一个属于自己的
温馨庆典。



36 城市回眸：二战前后的花街版图
大坡、小坡，甚至牛车水，也曾艳旗高挂，青楼处处。

40 文化拼盘：印度产妇吃的禁忌
分娩前餐饮成最后愿望，分娩后禁食蔬菜与隔夜菜。

42 诱人寻味：绝迹经典潮州菜
时代更迭，菜品也在更迭，已近消失的古早潮菜香味再现。

44 保健养生：人瘦肚子大
别慌，吃对食物就有望改善。



46 收藏记忆：与手表的一场恋爱
走过历史，历遍沧桑，他始终不离不弃。



物

译文

49 The profile: Connecting with a new home

From volunteering to entrepreneurship, Gauri Savadi has plunged into life in Singapore with enthusiasm



50 Special report: Open to interpretation

September 30 is International Translation Day, and we mark the occasion by finding out more about the unique job of an interpreter.



52 Across Cultures: Pregnancy do's and don'ts for Indian women

Before childbirth – eat what you most desire.

After childbirth – there are restrictions to what one can eat.

口译员 永远的隐身人

声音传遍全场，身影始终隐藏



罗一峰 受访者提供

当你舒适地在家中沉溺于东京奥运电视直播，心情随着运动员之间的较量、主持人高亢激昂的解说跌宕起伏时，你可能不知道在荧幕外，奥运会会场后面有十数个厢房内的口译员正在为一场场精彩的赛事做翻译。

口译员因为工作的特殊性，永远不会是舞台的焦点，但是几乎在所有的重大场合都有他们的出现。从世界最大的语言翻译雇佣者联合国及其他的国际组织，到规模较小的商业推广、公司会议与社区活动等，都需要口译员作为沟通的桥梁。

口译，其实并不是一份轻松惬意的工作，除了精通多种语言，还需要长期的

学习、经验的积累、处变不惊的应急能力等，心理压力如影随形。

在新冠疫情期间，世界各国进入封锁状态，似乎成为一个个孤岛，可信息仍然互通无阻，这要感谢一众口译员在种种限制与困难的条件下坚持工作。他们居家工作时面对设备的不完善，还有环境的干扰，给原本就艰巨的工作带来全新的挑战。

本期专题，我们走访了不同背景的新移民口译员，让他们分享一路走来的心路历程、个人的理想与工作上的喜怒哀乐。9月30日是国际翻译日，提醒我们别忘记这群默默付出的隐身人。



西贵代美 用手机“眉目传情”

西贵代美原籍日本横滨，1992年移民来新，目前是新公民。原在本地一间日本媒体公司担任执行人员。后来，其翻译能力受到一名客户赏识并力邀她加入其翻译公司，从此开启她的翻译事业，成为一名日英会议口译员。



责任。“在线下会议，主办方会确定所有的音响系统与设备运作顺畅无误，即便出现状况，也会有技术人员支援，我只需要做好自己的份内事就好，现在却都成了我的责任。”

例如，她必须在会议前确认网路稳定、播音清晰等技术问题，雪上加霜的是她还必须自己建构与另一名口译伙伴的沟通系统，以方便彼此工作的交接。

一般在实体会场上，两名口译员会在同个同传箱内，每隔15分钟轮替翻译，以确保高度的专注力。可惜的是，远程会议软件偏偏少了一个“同传箱”，口译员在会议进行中无法互相沟通，“如果在现场，彼此看见对方，一个手势，一个眼神就可以示意，如今在看不到对方的情况下接棒工作，实在不方便，甚至很有可能会造成翻译中断。”

工作与压力同行

西贵代美坦言，自己没受过正统的翻译训练，入行以来一直边学边做，她做的口译分为同声传译（Simultaneous interpretation）与交替传译（consecutive interpretation）。前者是通过耳机边听演讲，边做翻译，与原话几近同步；后者则是在演讲者说了一段话之后稍停下来，让口译员进行翻译。

两种翻译对代美来说都有压力。“做替代口译时，演讲者会滔滔不绝地说话，偶尔他会过于投入而忘记口译员的存在，口译员只好拼命去记，可有时信息太多很难记住；同声传译的压力则是来自出席者，特别是高规格的日本会议，很多出席者都是懂日英双语的，所以更不能出错，压力自然大。”

虽说有压力，可对已有数十年翻译经验的代美来说，应该也只是小菜一碟，倒是疫情暴发才是对她考验的开始。

没了“同传箱”手忙脚乱

因为疫情关系，很多会议从线下改到线上，对口译员来说除了加重工作量，也多了一层原本不应该由她们去承受的



西贵代美家中的“翻译机器”，平板电脑和手机都用上了。

在别无他法之下，西贵代美与搭档利用手机屏幕来沟通，两人事先备好“准备”与“替换”的旗子，通过手机屏幕来给对方提示。她苦笑说：“尽管已做好安排，但生活充满意外，总还是会出问题。记得一次，当我出示“准备”的小旗子后，手机屏幕即刻卡住，我急得心都快跳出来，赶紧WhatsApp她，才顺利过关。”

线上工作更大的挑战是，西贵代美必须戴两个耳机，一个听原音，一个听搭档的口译，并同时看着演讲者与翻译搭档的两个不同视频，在分秒必争一心四用，还真不是一句“压力”可以概括的。

许莹

搭建虚拟同传箱

许莹，原籍中国广东，2017年底来新，目前为本地永久居民。她毕业自香港理工大学的笔译与口译系，当初在报名学科时被问及选修原因，她在申请上写了这么一句：我要见证历史！她认为任何历史上重大的时刻，行业的转变和升级，都有翻译的见证，作为一个口译员，不只见证，还有贡献，所以她认为这是一个伟大的职业。

将结合人工智能

2020年新冠病毒的蔓延，对会展行业来说是一个震荡期，许多跨文化多语言活动要不取消，要不搬到网络进行，市场上一片纷乱，在别人眼里的危机，许莹却看到了机会。

“疫情暴发的确让很多人着急，可会议还是要继续，所以各类会议平台相继出现，但功能尚欠完善，很多人都是左拼右凑地用，特别是对同传口译来说更是艰巨。”主要的问题是功能的欠缺，规模稍微大一点的会议操作起来就很艰难。

“在现场会议上，设有专门的同传箱，但虚拟的会议平台则没有类似的功能，所以口译员必须自己进行搭建，还要兼顾技术层面的东西，相信你也从其他受访的口译员听了不少，我觉得这是不合理的地方。”

为了解决上述难题，许莹与合作伙伴开发了一个远程会议插件，可配合任何会议平台运作。如果要比较形象化的

说明，这个插件就是一个虚拟的同传箱，还原现场同传的体验，最简捷地，让多语言会议恢复原本的运行。

另外，许莹也考虑把插件和人工智能结合，将同传口译的工作提升，从而完善会议观众听众的体验。



淡定的许莹危机中找到机会。

不一样的逻辑思维训练

接受过同传训练的许莹认为，口译员强大的理解和逻辑能力，普遍不为人知。

“在接受的同传训练中，我们要反复地比较别人说的和自己翻的，慢慢会发现，有时候自己所听到的和别人真正的原意是不完全一致的，所以养成了一种习惯，不断问自己，我是真的理解了吗？”换言之，口译员最基本的能力，是解开事物的表面，直入问题核心。

许莹很感恩这么多年的同传训练，让她形成了一个快速找出问题痛处，并找出解决方案的思维模式。好比现在多语言会议正面临技术困境，她便相应地研发出解决方案，让多语言会议无论是疫情期间还是疫情之后，都可以顺畅运行。



虚拟同传箱

插件可在现有的线上会议上增添虚拟同传箱，让口译员可以自行沟通。

金美真

即便有人倒下也要冷静

金美真出生韩国首尔，为了让孩子接受不同文化的熏陶，接受与世界接轨的教育，2016年她全家移民新加坡。她说，这个选择或许和她自幼跟随木材商父亲到印度尼西亚旅居有关，希望孩子像她一样在东南亚国家成长。金美真毕业于口译专业学校，目前是国际会议同声传译员（韩英）(Conference Interpreter)，持就业准证。

金美真指出，翻译不是纯粹语言解码，也是文化的交流。她身为一个口译员，必须尊重不同肤色的人、不同背景的人，遣词用语应尽量中性，带出清楚、准确，以及演讲者措辞特色的信息。即便平日与人闲聊，她也会去了解不同文化的沟通方式，不清晰的就再确认，保持开放、理性的态度。

翻译一半突然哭了

她记得在受训期间，曾被派到救援组织“无国界医生”做口译实习，主要为联合国难民署收集朝鲜难民营的故事，因为听到的故事都是充满悲情与痛苦，没有经验的她到了某个临界点忍不住哭了，不能继续口译。整个工作只好停下，等她的情绪恢复后再继续。

金美真一直将此事记在心上，她说，“虽然事后，我的导师安慰说，我不是第一个有如此反应的口译员，但我自觉实在差劲，那时候我就告诉自己，以后一定要保持专业态度，不能受情绪影响。”

心脏医生病发现场

她说，会场后方的同传箱象征着口译员的身份，一个隐藏在背后的角色，只有出声，不会露脸。这是她的“安全屋”，“人在里面，与现场既保持一段距离，又能一览全场，而且伙伴就在身旁，感觉超好。”她还说，同传箱是口译员“死守”的地方，即便会场出现状况，也不应随便离开。

金美真跟着分享另一个理性与冷静交织的场面。她记得2012年参与一个紧急医疗国际会议，就在讨论有关紧急病房的心脏救护问题时，发生了“戏剧性”的一幕。一名心脏专科医生发表演说不到三分钟，便突然脸色苍白紧抱胸膛，瞬间倒下。幸亏出席者都是医生，马上冲上台施救，现场乱成一团。

“我当时也不知道该如何反应，只见身旁的资深口译员却冷静地叫我拨紧急热线求救，而她则做现场播报，让观众了解状况。她跟我说，口译员必须保持冷静并跟进情况，随时向观众更新消息，舒缓现场的紧张。如果观众从口译员的语调中察觉到紧张，紧张的情绪就会蔓延全场。我又上了一课。”

事件的结果是，医生在半小时后恢复清醒，他继续演讲，口译员继续翻译。专业，原来是这么一回事。



郭子玮

翻译前搞好“关系”

郭子玮，原籍台湾台北，14岁举家移民美国，2000年来新加坡，随后取得永久居民。在美国念大三时通过交换学生计划留学日本，当时她看到很多因为语言隔阂而无法沟通的场面，因此萌生了要充当文化与语言桥梁的念头。她过后在美国蒙特利学院考取会议口译硕士学位。



在新加坡遇到职业生涯的伯乐

入行22年的郭子玮一直觉得自己是幸运的，她到新加坡不久，便遇上职业生涯的第一个伯乐，将她带入国会实习。

“当时我还是实习生，只须在同传箱内听前辈翻译，还有做观察、记笔记，但这是一个很宝贵的经验，不仅让我学习到新加坡的用语，也了解新加坡对某个议题的看法，让我跟新加坡之间做了一个很大的联系。”

郭子玮不否认刚来时，觉得自己是一名观光客，很有距离感，但因为从事翻译的缘故，让她与这片土地与人民有了感情上的联系，特别是因为前辈的提携，让她接下不少政府部门如外交部、专利局、经济发展局，以及国企与其他私人企业的工作。

2006年，她再次经由前辈推荐，顺利成为国际口译专业协会的会员，并开始接获联合国的工作。“具备国际资格认证无疑是贴上了一个名牌标签，像中国、日本等就尤其重视资历。”

对于工作，郭子玮说她看重客户对翻译专业的尊重程度。“比如有些客户可以用大笔预算请嘉宾，却对口译员非常严苛计较；或者翻译中介，随便在网上丢出一个工作，用比价的形式来选人等，这些工作我都不接，这是我的红线。”她认为，关键不是钱多钱少的问题，如果对方很有诚意也尊重并了解口译专业，就算预算不足，工作的酬劳和条件还是可以谈的。

为翻译提供附加价值

对于口译，郭子玮觉得最难的是临场反应。“语言可以透过训练登峰造极，但是临场反应往往是天分加上经验的累积。第一个重要的临场反应是要快速搞清楚各方关系，有些可

郭子玮全神贯注地做好口译。

以问，但很多时候须通过旁敲侧击和敏锐的观察里出头绪。梳理得越清楚，就越能顺着客户的意向提供令客户满意的服务。”

所谓的“关系”是指演讲者和听众之间的关系，演讲者之间的关系，客户跟讲者之间的关系，还有客户跟翻译公司的关系，以及对口译的期待等都要弄清楚。

郭子玮还说，担任替代口译的时候，会议进行的顺不顺利，客户满不满意立马就可以感受到。如果一场会议开下来，能够让客户双方带着满意的微笑走出会议室，而自己同时也学到一些宝贵的知识，便能让大脑产生大量的多巴胺，感觉非常过瘾！

郭子玮认为好的口译员必须有更广的世界观与灵活的思维，能够为客户提供一些语言翻译以外的附加值，不仅仅帮客户转换语言，也能够传达情感，让对方能够听到细微的言下之意。

富樫順子

不替名人做口译

原籍日本北海道的富樫順子，2003年来新定居，目前是本地永久居民。順子本科修的是法律，硕士修的也是法律，可她偏偏没有进入法律界，而是成为一名自由身口译员。她说，小时候追看美剧《草原小屋》，让她领略到花体英文书法的魅力，自此爱上英文，能够从事翻译，她无怨无悔。

梦中也在翻译

同声传译是一份高压的工作，富樫順子坦言，入行的第一年，曾想不干。

“作为一个口译员，我们要翻译各种各样的课题，我们虽不是课题的专家，却要为专家做翻译，内容可能是我不理解的，又不能控制别人讲话的内容，工作充满着不定性，所以我刚入行时很是焦虑。”

那时候的富樫順子，即便在梦中也经常看见自己在替人做翻译，可想她的压力有多大。不过，她还是适应下来，并一直坚守这个岗位近20年。这些年来，她从未停歇，即便在休闲时刻，也私下翻译，继续精进。她除了到YouTube看视频，加强自己的英语能力外，也经常阅读报纸来自我提升。

“日本报纸是日文英文版并排的，我会抄下日文版的文字，再通过手机的发声功能“读”文章，然后尝试把听到的日语译成英语，事后再对照报纸的英文版，从中改进自己的翻译技巧、表达与

识字率。”

富樫順子形容自己是个韧性很强的人，愿意接受任何形式的挑战，“每当我想不做的时候，便会对自己说，不要轻言放弃，即便被打倒了，也要站起来再拼过。”

平日，她会经常诵经减压，“我是佛教徒，诵经不但让我沉淀思绪，也给予我许多启发，这是一个自我审思的过程，提升我的精神品质，让我充满希望。”

害怕舞台害怕艺人

虽说一般口译员是不挑工作的，但富樫順子会避免替名人做口译。她说自己不知怎的，一上台就怯场，替艺人做翻译，就必须肩并肩站在台上，她不习惯。她回顾一段不愉快的经历说，“我曾接下一份为演员翻译的工作，我觉得他们一般很挑剔，很难侍候，我不是说艺人本身，而是围绕在他们身边的人忙不迭地出主意，考虑太多，把一份原本很纯粹的工作复杂化，政治家也是一样，我是可免则免。”

除了偶有不顺心的经历，富樫順子对这份工作还是保持着一份热诚，因为大部分的翻译课题如地缘政治、经济、环保、未来科技等，都是她所热衷的课题。她认为，这份工作让她更能以宏观的角度看问题，了解世界未来的走势，扩大自己的视野。



富樫順子（右）为工会区域会议做口译。

崔成淑

20年从未放假

崔成淑是一名自由身口译员，原籍韩国首尔，她在大学修读英文与英国文学，目前是新加坡永久居民。1998年她正式入行，20多年来，她专心做好口译工作，为此她不仅付出时间，还有她的生活。

法院开启翻译之路

崔成淑坦言，刚开始在新加坡找工作十分困难。她原本希望替本地的韩国公司打工，可那时候很少韩国人移民到这里，正当她徘徊在十字路口时，新加坡初级法院找上了她。

“一些居住在新加坡的韩国人因为犯规或酒驾驾驶而被控上法庭，需要找人翻译。他们通过领事馆找到我，虽然我没修口译课程，也没有翻译经验，但我还是答应下来。”崔成淑表示，担任法院的口译员，让她了解本地审讯的流程，学习到很多法律用语。来自法院的工作虽不多，却是她事业的垫脚石，开展了她在本地的翻译事业。

不久，她在朋友的推荐下接了韩国贸易团的工作，让她迎向事业的春天。

“韩国政府一向积极将产品外销，这类商业性质的说明会对翻译的需求量很大，可说是长做长有。”

除了一些商品说明会外，她也经常到工厂做口译。“有时候，韩国方面派技师过来为本地厂商解说机器操作情形，我就必须到现场做翻译，其实我也不太了解机械的运作，就是看着技师的现场示范现学现译。”



崔成淑前半生献身工作，下本生放缓脚步，找回自己。

崔成淑在接触不同行业的过程中学到了很多，这让她很有满足感。例如半导体业、化学业、物流业等她都了解不少，她信心满满地说：“从某个角度看，我对新加坡的了解可能比一般新加坡人还深入哦！”

下半生留给自己

20年的耕耘成果所付出的代价是，她从当口译员的第一天起，就没给自己放过假。

“作为一个自由身口译员，别说是出国旅行，即便是约会也要思前想后，因为我常会接到一些突发性的工作，如果拒绝一次，就有可能永远失去这个客户。”所以，即便是平时与友人约会，她也会考虑再三，担心最后一分钟可能因为工作而取消。

从不放假的崔成淑，在2018年突破性的与家人一起去柬埔寨旅游。她兴奋地说：“其实吴哥窟一直是我心愿清单上的一项，终于圆了我的一个梦想。”这次出游，也是她生活的转折点，她开始审思过去，思考未来。

“我一直为工作放弃了生活，现在觉得够了，往后的路，我决定多花些时间去拓展个人兴趣，找回自己。”

崔成淑说到做到，她练瑜伽、学游泳，还有学泰语等。有人开玩笑地说，怎么还是离不开老本行，她不以为然地回答：“这次不是为了翻译，而是要学习另一种新的文化。”



宋鹏博士
口译顾问

不是主角， 却是关键角色

成为同传口译员，需具备什么条件？

首先，至少要精深掌握两种语言。

第二，反应要快。因为口译与笔译毕竟有分别，我们在现场不能翻查字典，必须随机应变，临阵不慌，快速找到对应语言的最佳阐释。

第三，具备终身学习的能力，因为我们工作的领域没有界限。我们必须在短时间内掌握别人研究了好几十年的东西，再加上工作的范围非常广泛，今天是法律，明天是医学，后天是IT，需要快速抓住全新的专业知识和用语，以专业权威的口吻来传达给听众。

口译员需要“广而泛”还是“专而精”呢？

应该介于两者之间。口译员需要有一定的视野与背景，才能跟其他人建立共鸣，特别是翻译对象往往是各领域的专家，例如一个学者在同一个领域深耕了几十年，讲的内容极为精髓化，口译员必须快速消化、理解，并用观众能理解的语言翻译过来。

他们好比是“行走的智库”，每一行都要懂一点，还要有进一步的理解，不能流于表面，所以必须又广又精。我们除了做好会议准备外，还要有相关的日常累积，如阅读专业书籍，甚至上课。亚太区的口译市场很多元化，海事、咨询科技、区块链等，如果我们只专注一个领域，可

能没法养活自己。

口译员无法挑工作，但客户是可以挑我们。例如银行业的峰会，与会者都是业界精英，他们的“黑话”（指专业术语）非常多，客户会找具备精专背景的口译员。一般高阶的口译员，必须在几个领域有深专的知识和口碑。

口译其实已远远超越了语言的转换，更深层的是文化的传递，例如英语就有很多种，不同地区的语言习惯、风俗等也要分清楚，否则讲者冒出一些俏皮话、双关语甚至涉及地域特色的话来，你就不知如何应对。

口译也是一种再创作。当看到台上的演说者充满能量的演说时，口译员也要将这种活力通过语言语调给表现出来，而不是纯粹文字上的照本宣科。也许你以为翻译只需要懂得双语就可以做，其实不然。

口译可分哪几类？

如果按口译形式来分，除了同声传译与交替传译外，还有大众比较熟悉的陪同传译（Accompanying Interpretation），顾名思义就是陪同国家领袖或企业总裁出席会议的随身翻译，这也属于交替传译的范畴之内。

有时领导人私下会散步、聊天，他们可能会采用耳语传译（Whispering



Interpretation), 这是接近同步传译的方式, 当对方领导讲话时, 口译员就会给领导人“耳语”(耳边轻声翻译), 翻译是同传进行的, 不需要等对方停下再翻译。

上述提到的都是单向翻译, 双向翻译是由一名口译员为交谈的双方, 完成两种语言的互译。

口译员多是新移民吗?

要看语种, 因为新加坡百分七十是华人, 中英口译相对来说新移民比较少, 因为群体少, 能够做口译的就更少。至于其他语系如日语、韩语等, 本地人没有优势, 自然清一色是新移民, 所谓的新移民在本地也是积累了一些生活经验, 不是刚来的一两年的新移民就能胜任的。

口译员面对的最大挑战是什么?

从口译员的曝光率、从业人数和公众对其了解来说, 它的确是属于小众行业, 其重要程度往往被忽视。一直以来, 口译员就是隐形人, 主角永远是演讲者、领导人, 即便口译员就站在他们身旁, 也没有多少人去注意。在国际会议场上的同传箱, 很多人都不知道那是什么, 曾有会议嘉宾在手机响起时, 跑进来接电话, 以为是个休息间。

如果公众不了解, 对行业是很不利

的, 因为他们不理解我们的工作需求和重要性。最大的困难是, 跟会展公司、政府机构、大型公司一起工作时, 很少主动积极地配合我们的工作, 很少提供充足的准备材料和会议细节, 大家觉得你是翻译, 到时出现就行了, 这对我们的工作造成极大的不便, 最终受影响的其实是听众。

在会议前, 我们需要做几方面的准备, 例如了解这个会议的内容、日程安排、与会嘉宾的个人背景、身份等。另外, 还会到网上找演讲者的视频来看, 了解和提前适应他的讲话习惯、节奏、口音等。当然最理想的状态是可以收到演讲嘉宾的讲稿、演讲内容等原材料。

上述说的是一种理想状态, 事实上资料总是不足, 并且一般是会议马上开始了才到我们手里, 还不一定是最终版本, 所以我们这行很需要公众的认识、谅解, 以及社会的支持。

疫情对口译造成什么影响?

对口译行业来说, 即便疫情过去, 或许也回不到疫情前的模式。基本上, 以后的会议都会转型为混合(Hybrid)模式, 例如现场1000人, 另外的2000人可能在线上聆听, 演讲嘉宾或译员也未必需要在现场。

观众甚至可能不必到现场, 灵活安排, 只是选择参与自己感兴趣的一个小分会, 而不是舟车劳顿大老远飞来参加几天的全会。以前要在现场设置很多机器设备, 但往后可能只要一台电脑链接上网, 就可以进行口译与聆听, 也大大减少了工作人手和流程。

对口译业来说, 因为观众群的扩大, 对翻译语言的需求会相应增加, 对会展行业来说, 成本会减少, 但效率却大大改善。口译行业正处在一个转型期, 无论是供应者如主办单位与口译员, 还是最终使用者都在适应和过渡, 变挑战为迎战, 化危机为机遇。



Gauri Savadi 多重角色，一日百变

她是龙舟国手，她是野生动物救援人员，她还是志愿警察，更是创办了社企，她是如何办到？

钟芝娜 受访者提供

她的非一般日常



龙舟国手

Gauri Savadi是国家龙舟队的宿将队员，每星期参加龙舟训练五次，每次两小时。她的家靠近加冷河，从住家常看到龙舟训练，这深深吸引了爱好运动的她，毫不犹豫地报名参加。Gauri介绍，她加入德国队一段时间后，改而加入新加坡榜鹅队，不为别的，只想更贴近自己的生活环境。她说，加入本地的训练团队，更有归属感和身份认同。“既然在本地生活，应该更了解自己的生活环境，所以我也建议无论是大人还是小孩，应该知道老巴刹在哪里，本地有什么特别的文化标识，这是应该的！”





攀岩

早上完成龙舟训练后，紧接着攀岩两小时。晚上还有另一场骑脚踏车活动，她每星期都带领一群人去骑脚车，通过骑行探索周围的世界。Gauri说，很多人一方面表示想要加入活动，另一方面又表示遇到各种障碍如没时间、要照顾孩子、要做家务、体力不行等等。所以她鼓励大家改变心态，换一种思维方式，合理安排时间，勇于活出自己的精彩。



志愿警察

下午花三小时当志愿警察，每周定期值班。当初报考志愿警察时，须通过严格的测试和训练，例如体能测试、健康测试、跑步测试。测试合格后还须接受培训九个月，系统学习法律、防卫、射击、急救等相关专业知识。她第一次测试并未通过，第二次才顺利过关，于2011年成为志愿警察。她说，让她坚持尝试的动力是热情和想帮助别人，为民众服务的初衷。



救援野生动物

下午Gauri收到通知，有居民发现眼镜蛇并且被野生动物救援中心抓获，要她去乌敏岛放生这条蛇。结束警察的工作后，Gauri立刻带眼镜蛇赶往乌敏岛将其放生。她从2005年开始就在ACRES（关爱动物研究教育协会）做志愿者，已救治过无数的野生动物。

Gauri介绍，无论什么时候在户外看到有问题的小动物，她都会主动出手帮忙。有一次经过快速路，看到一只受伤的猴子，Gauri立刻停下车，先把车流引开，再救助猴子，并把受伤的猴子带上车。



骑脚踏车

晚饭后并没有歇着，她会组织一群朋友出去骑脚踏车，这也是她的例常活动之一，通过骑行探索自己生活的周围环境，每次走一条不同的路线，这次去的是甘榜格南，去领略一下马来风情，看看苏丹回教堂，尽管是本地的地标和景点，但可能有些本地人也鲜少去过，这也是Gauri带大家骑行的目的，鼓励大家尽量找出自己的时间来探索。除了骑脚车，她的其他户外活动还包括跑步、徒步等。





Gauri和本地妇女分享印度纱丽的制作和穿搭。



在活动中与尚穆根部长合影。



在尼泊尔进行户外运动，骑脚踏车。



不到20岁就学会了开车。

从接到采访通知到真正采访，大概过了三个星期，今天的主角Gauri，在电话中告诉我她每天的日程安排得很满，活动一个接一个，所以我们的采访也是见缝插针。她是两个孩子的母亲，是妻子，有正式的工作，也是野生动物救援人员，还是志愿警察，同时酷爱户外运动，划龙舟、骑脚踏车、徒步、旅行，建立自己的社会企业，满腔热情地尽力发挥自己的所有能量去帮助别人，不求回报。从她的一天，便可看她如何在多种角色中不断切换，最大化地实现人生价值。

Gauri总是精力充沛，对外界充满热情，随时准备接受不同的挑战，拓展生命的宽度。44岁的她来自印度，出生于军人家庭，父亲是军官，手下有300多名士兵。特殊的工作环境导致她从小便跟着父亲不停迁移。在她的记忆中，全家每两年就搬一次家，她前后换了13所学校，直到中学后才有自己的朋友。

她跟着父亲看过高山、看过大海、看过大雪，也听过枪声，有时晚上睡到一半会听到狼叫。这也造就了她超强的适应能力，能迅速应对外部环境的变化，不怕脏也不怕累，到了全新的环境也很兴奋。

军官父亲对她要求严格，鼓励她尝试新鲜事物，让她学会开车，同时也学会修车。Gauri说父亲就是这样的人，认为要开车就必须会修车，万一没人帮助也能自己换轮胎和修车，这样才能独立自主。任职教师的母亲也教育女儿要独立，不能依赖别人，这在传统的印度文化中，显得尤其开明。

然而，也因为父亲的强硬，使得青春期的Gauri开始叛逆，她不想每天在父亲的指令下生活，开始想着赚钱后离开家里，过自由的生活。

母亲告诫：别太依赖老公

15岁开始，她就在咖啡店打工，赚取零花钱，后来陆陆续续做一些其他零散的工作。18岁时，她正式工作，成为印度航

空公司的公关人员。20岁认识了现在的老公，按照印度传统，父母亲查核了对方的家庭背景、星座等，一切都匹配。缘分真是奇妙，六个月后她就结婚了，理所当然地离开了父母，成立了自己的家。



登上日本富士山。

母亲告诫她，婚后也要做独立自主的新时代女性，不要太依赖老公。因此她即使怀孕，也坚持工作。之后她带着刚出生的儿子离开印度，随丈夫到吉隆坡定居，一年后全家来到新加坡。那时她正怀着女儿，虽然没有工作，但不甘寂寞的她依旧忙碌着。

她喜欢交朋友，回想刚到新加坡时举目无亲，她出门散步时都会主动跟路





带儿子潜水，鼓励孩子进行各种尝试和体验，接受不同挑战。



带女儿捐血，自己也每个月捐血一次。



通过TRAGAUR组织活动，带外籍女佣出游。她也是印度妇女协会会员。

人打招呼，主动认识人、给予别人帮助。她也从事直销工作，虽然想找一份正式工作，但老公反对。还好老公不反对她读书深造，于是她报读了早期儿童教育以及领导力和教育专业文凭课程。

就这样，她在毕业以后开始了长达15年的教育职业生涯，先后在几个私人幼儿园和NTUC旗下的幼儿园工作，从英文教师到副校长再到校长。Gauri介绍，在教育行业这么多年，她一直跟很多协会、机构有合作，见到了很多社会上的弱势群体，看到了不同人的生活，也跟来自不同国家的人打交道。她始终践行“信任(Trust)、帮助(Help)、尊重(Respect)”的处世理念，也坚定了她想做更多事情、拓展生活宽度的信念。于是她在去年辞去了校长的职务，全身心投入到各种义工和自己的社会企业中。

教育孩子：吃倒掉的水果

Gauri的角色太多，还要兼顾家庭和两个孩子，她认为时间管理很重要，不管是何时何种身份，她都会把精力集中在当下角色，做到高质量投入。在孩子小的时候，虽然有女佣帮忙，但她坚持每天接送孩子上下学，帮他们洗澡，陪他们玩耍。她也不轻易拒绝孩子的请求，坚持让他们尝试各种事情，就是要在适当的年龄适当的时候得到适当的体验。她的儿子现在在美国读书，儿子曾经向她请求要自驾游四天，虽然担心，但她还是同意了，只是叮嘱他注意安全。

Gauri分享教育儿子的小故事时说，儿子小时候曾把不想吃的水果偷偷倒掉，她发现后很生气。她跟儿子解释：水果是爸爸花钱买的、妈妈切的、妹妹递给你的，里面集合了所有人的精力和对你的关心，你怎能偷偷扔掉呢？跟着她告诉儿子不能浪费食物，必须捡起来吃掉。有了这次教训，儿子再也不敢浪费食物。Gauri说，孩子做错事被教育，尤其是发生在小的

时候，可能会怨恨父母，但当他长大懂事，就会感激父母。

看待事情：换角度的快乐

“要出门时正好下大雨，很多人可能觉得不方便心情不好，但换一个角度来看，下雨了天气没那么热，非常凉爽，那更舒服呀！”她举例，一次看到邻居在忙上忙下搬东西，便很自然地帮对方，但其实她还需赶下一个约会。然而，就在帮忙的时候，朋友打电话来说要迟到15分钟，这时她心里暗喜，凡事顺其自然都是最好的安排。



Gauri资助了两名柬埔寨的贫困儿童，她有空时也飞去柬埔寨看望他们。



Gauri一直坚持,无论何时何地,谁需要帮助,尽量帮忙就是,不需问太多,也不求回报,但事实是,你一定会在某个时候得到回报!人际关系非常奇妙,也非常重要,她自己活得真实,对朋友也坦承透明,不遮掩,尊重包容。对于不认识的路人、共事的同事、初次相遇的人,她都会给予援手,在她看来,只是举手之劳顺便而已。



Gauri到新西兰潜水。

她回忆说,一次开车时看到两个背包客拿着地图在找路,神情略显迷茫,便停车主动问询,结果对方被这突如其来的举动吓着了。原来他们是日本游客,找不到最近的地铁站,于是她直接带他们到地铁站。另一次她在武吉知马爬山时遇到一个马来女孩因缺水晕倒,这对熟悉户外运动和救援的她来说非常简单,很快的给予帮助并把随身携带的矿泉水给了女孩。更巧的是,在之后一次爬山中,她又在武吉知马遇到这名女孩,并一起帮助另一个身体不适的登山客。Gauri认为这也是这一种回报,你帮助了她,她又帮助了其他人。

热爱旅行的Gauri几乎已经走遍世界七个大洲,她喜欢单独旅行,每次旅行也会在当地做当义工,筹款给当地人购买一些基本生活用品,或者教别人抓蟑螂,甚至不介意洗厕所、剪草。

让爱燃烧: 成立社会企业

Gauri在多年来践行自己的理念“Connecting people and serving the community”,她也通过自己的影响力鼓励周围的朋友突破眼前障碍,加入她的团队中来挑战自己、拓展人生的各种可能。2019年,她成立社会企业TRAGAUR,意思是Travel with Gauri,鼓励大家和她一起以健康的身体、心理和情绪去征服内心的恐惧,克服挑战,探索户外的精彩世界,同时对外界伸出援手,尽己之力帮助别人。几年下来,TRAGAUR通过自己发起的项目给予精神上、财务上和技能方面的协助,例如帮助孤儿、教育儿童、保护野生动物等,并通过帮助别人改变自己的认知,从而获得内心的平静和幸福。

这一切都来自Gauri的内心驱动,她将热情、技能、影响力,汇成社会企业,成为联系外界的纽带。

Gauri说,作为外来移民,既然决定把新加坡当家,就应该了解新加坡。她刚来到本地时,一直努力找工作,只有通过工作,才能了解本地,跟本地人交朋友,正常地在本地开始生活。而生活在新加坡,就应该了解新加坡的历史文化,知道这有哪些特色食物,这样才能彻底打破隔阂,融入本地生活。



Gauri成立社企,鼓励大家克服困难,和她一起探索世界。



陈之财 因创作而“人格分裂”

年近60，新鲜点子仍然不断，看他如何从演艺偶像变为孩子眼中的创意大叔。

✍️ 吴晓君 📷 受访者、新加坡报业控股提供

从萤光幕走进儿童世界，出版了11本图画书，举办环保巡回展览，陈之财乐当小朋友口中的“Uncle Edmund”。

镜头前的陈之财总是阳光、充满活力，宛如一个亲切的大哥哥。说他已经60岁了，很多人都不相信。他仍是热搜的对象，他的新闻仍是日日新鲜。

去年，陈之财入选了新加坡雅虎“10大热搜男星榜”，与许多本地当红男星如林俊杰、陈润江、李国煌等齐名，让很多人大大感意外。虽然严格来说，已20年没有演艺作品的他，不能算在男星之列，但事实上他的明星魅力从没减弱，只不过是换了个身份来展现。

创作绘本竟得“包装奖”

陈之财现在的身份是儿童绘本作家。他的英文绘本《我的小红点：建造更美好的家园》(My Little Red Dot: Making Our Home A Better Place)自2019年发表以来就深受儿童喜爱，已陆续推出了动画版、玩具盒，以及线上互动游戏平台。

他说：“我想可能是小朋友通过图画书认识‘uncle Edmund’后，想多了解我，父母便上网搜索我的资料，所以把搜索率拉高了！”

《我的小红点》英文绘本是陈之财与国防部中央国民教育司及幼儿培育署合作的项目，目的是向学前儿童宣导全面防

卫的概念。故事的主角是一条身上有块“小红点”的鱼。它每天在海中悠悠游，一天一个大红球从天而降，它带大红球一起去见他的鱼朋友，了解到原来大家都各有职责并通力合作，互相保护着彼此的安全。

陈之财除了构思题材，也亲手绘制插画，后来更将书的内容设计成立体游戏，推出“我的小红点教育魔术玩具盒”，并以此赢得“新加坡包装奖”。

与此同时，他也将绘本延伸成为“珊瑚公园”艺术装置，从去年11月开始在知新馆、图书馆等地点巡回展出。不同的是，艺术装置是以他一直想要推广的环保为宣导主题。

今年6月，《我的小红点》线上平台正式推出，里面的增强实境(AR)手机游戏，短短两星期就吸引近30万人次浏览。对此，他表示，所有与《我的小红点》相关产品和活动的总曝光量，至今已经达到150万次！



《我的小红点—珊瑚公园》装置艺术成了打卡景点。





陈之财与国防部中央国民教育司和幼儿培育署携手推出的《小红点：打造更美好的家园》图画书。

五元稿费的激励

陈之财的创作天分自小就有迹可循。小时候的他由外婆照顾，多数时间都呆在家，因此喜欢涂涂画画来打发时间。

“有一天我看到朋友的鱼缸，觉得很漂亮，就回家把鱼缸画出来。奇妙的是，我放假再去朋友的家时，他的鱼缸已经破了，鱼也没了，但我的画是永恒的。当时的物质条件不允许我有太多要求，但只要把想要的东西画出来，感觉就好像拥有了它们。”

陈之财回忆，当时他也定期投稿到一份学生刊物，而且几乎每期都被选刊，以致出版社还发了一张奖状给他。他也因此练就画功和天马行空的创意。

“每次投稿中选，我就会收到五块钱奖金。把五元钞票握在手里的感觉很实在，对我来说是很大的鼓励。我为自己赚到额外的零用钱，有时还能请朋友吃饭！”

然而，成年后的陈之财并没有朝美术方面发展。1986年，他报读电视台的演员训练班，从此改变了一生。

陈之财出道后迅速走红，连续七年夺得“红星大奖——10大最受欢迎男艺人”奖。除了在电视剧担纲主角，他也参演过18部海内外电影，演过四部舞台剧，演艺经验非常丰富。精通双语的他也曾跨界主持，还发过四张个人歌唱专辑。

首套绘本为儿子而画

爱女陈一心在2000年出世后，陈之财决定淡出演艺圈，更专注家庭的同时，也投入自己喜爱的文创工作。有段时间，他在广告公司从事创意工作，一次到东马为顾客设计动物造型的商品时，灵感油然而生，想要为儿子画一本书。

这就是他的第一套共四本的儿童绘本——《小C系列》，发表于2000年。书中小主角的原型正是当时九岁的陈一熙，创作理念是向儿子灌注孝顺、合群等价值观。

此后，他的绘本多以动物为主角，例如《黑目客》里的北极熊、《水獭宝宝救爸爸》《七色彩虹岛》里的熊猫等。其中，“水獭”和“熊猫”的创作契机是源于他受邀为新邮政创作的邮票。那是新



陈之财的画作：一幅藏宝图，里面藏着我们日常生活中接触过的物件、动物、熟悉的建筑物。火箭、竹竿、摩天轮、耳机、金鱼样样有，包括了自己的侧面。

邮政在2012年，为两只大熊猫凯凯和佳佳正式入住河川生态园而推出的邮票和首日封。陈之财还是新加坡首位邮票代言人。



创作时不断变身

谈到作家之路，陈之财表示，自己栽进去后才知道出版一本书很不容易，从构思、编排、出版到发行，每个细节都会影响到结果。因此随着经验累积，他决定建立自己的书本发行网。

“创作时我常会处在一个‘人格分裂’的状况，有时站在出版商的角度思考，有时站在销售商的角度观察，但同时又不能太背离自己的创作本意。而在为儿童创作时，已经几十岁的我还必须想象自己是小朋友，了解他们喜欢什么。”

陈之财的创作灵感可以酝酿很多年，也可以来如疾风。比如他在创作熊猫邮票时，在咖啡座里短短一小时就把基本设计画好，对方也很满意。

接下来，他将在李光耀双语基金下，为教育部创作儿童实体和线上故事书。那是他酝酿已久的《我的小红点》延续篇。

“创作是心里每天不间断的历程，有的灵感可以盘旋很久，直到找到出口。如果可以大胆设想，我希望能打造一座‘我的小红点’主题公园，让更多人认识它！”

陈之财以自己的设计五度获奖。图为他所设计的教育盒（左）和藏宝盒。



长画创健力士纪录

2013年，陈之财创作了一幅601.255米的长画《活在当下，珍惜现在》，创下了“一人画成最长画作”的健力士纪录。这幅长画画的是池塘里的鲤鱼、荷花、青蛙等动植物，他先用马克笔和铅笔勾勒出轮廓，再以蜡笔填色，共花13天完成。

从长画延伸，他之后又发表了《我的小红点——河流历险篇》和《丛林历险篇》。那是由30幅图画组成的填色书，每幅独立的图画，撕下后又能拼接成一幅长画，巧思尽显。书中还穿插了迷宫和藏宝图、励志故事和经典语录，看似成人的填色绘本，但也能给儿童看。



《活在当下，珍惜现在》创下“一人画成最长画作”的健力士世界纪录。

他说：“或许因为好胜心，我总是想做跟别人不一样的东西，也往往构思很久才会做出来。日常生活给我很多灵感，我会把它们记录下来，有空时细细思索如何把它们变成一个可行的概念。”

陈之财这种不断突破的理念，展现在多个方面。例如，他今年再度获得由亚洲包装联合会颁发的“亚洲之星”包装奖。那是在亚洲范围内包装设计的最高荣誉。在这之前，他已五次获得“新加坡包装奖”的肯定。

2011年，他为电影《爱情六重奏》(Echoing Love)担任制片人，以此夺得第24届新加坡国际电影节“电影节银幕大奖特别成就奖”和中国华语电影奖。

他也曾为国家环境局创作一幅关于节约用水的10米长画，为新加坡开埠200周年创作了建国八图。去年新冠疫情暴发后，他更号召54位名人和艺人拍摄抗疫视频，为国家打气！

玉 民服役磨练出的不只是体能和意志力，还有突破局限，提升自己，让优点变得更优，弱点不再是弱点。

故事一

游泳菜鸟变海军执法官

不擅游泳却最终成了海军执法官，一名大学生服役时展现出过人勇气，获颁2020年全职国民服役人员年度奖。

国民服役期间，一等中士Gary Tan（24岁）在新加坡海军180中队的海上安全护送队（ASSeT）中，担任海军执法官。这是一个对体能要求极高的职位，隶属于海事保安特遣部队。海军执法官的工作不分昼夜，主要任务是在海上执行检查，确保商船安全通过新加坡海峡。

回想成为海事执法官之前的自己，Gary说他其实不擅长游泳，也没想过有一天会在海上执行任务。

参加基本军事训练时，他曾因为害怕从五米高的跳水台跳下，僵在原地一个多小时。后来在队友的支持和军士长的鼓励下，才终于勇敢地跨出那一步。

“我不太会游泳，也不会踩水求生的方法。对自己能不能安全地游回来，我没有信心。”

尽管不容易，他仍然尽全力去战胜内心的恐惧，尝试突破



海上安全护送队操作员攀爬绳梯登船，进行搜查训练。（档案照）

自己的弱点。在海军潜水单位接受基本军训的他，最终顺利毕业。虽然没有晋级成为蛙人，但他的体能和游泳技能都在精锐部队的训练下大大增强了。

在变得更强的同时，他也因为在国民服役期间所展现的上进精神和模范行为，成为了2020年全职国民服役人员年度奖的其中一名获奖者。

他说：“作为一名全职国民服役人员，我从未想过能够获奖，因为自己可能不具备最好的体能或知识。但我确信只要把任务交给我，我都会以百分百的努力去完成。”

军训，突破自我

迎向挑战，展现更好的自己

✍️ 吴晓君整理 📷 新加坡国防部
资料取自Pioneer 杂志

Gary曾参加2019年的印度坡拉—新印之鹰演习，乘坐气艇在惊涛骇浪中奋勇前进。

挑战惊涛骇浪

他也提到在2019年参加印度坡拉-新印之鹰演习(Eagle Indopura 2019)的难忘经历。当时,他是参加演习的唯一全职国民服役人员,尽管如此,他却担起助理组长的责任。

在演习中,他所属的新加坡海军小组必须与来自印度尼西亚的海军小组,共同策划并执行一项登船作业。由于是队里最年轻的成员且缺乏海外军训经验,他最初感到很恐慌。

演习当天,小组必须乘坐一艘坚固船舟充气艇(RHIB),在惊涛骇浪中航向模拟商船。一边前进的同时,组员们还必须和汹涌的海浪近身搏斗。



Gary 勇于突破自身局限, 获颁全职国民服役人员年度奖。

“海浪的高度差不多达到我的身高,我们像在坐过山车般逆流而行。整个航行过程中,我们必须紧紧抓牢座位!”他难忘地说,虽然过程惊险,他却从这项任务中获得很大的成就感。

自愿延长国民服役

如今,Gary已完成国民服役,开始在新加坡理工大学的学生生涯。值得一提的是,他曾在国民服役期满后,主动提出要多服兵役两个月。因此直到去年8月24日,他才正式结束国民服役。

在那两个月里,他加入了基地上的一个独立小组,继续在海上执行登船作业,协助缓解因疫情带来的人手不足问题。

“当时因为集中安置措施而导致人力短缺,所以我想以组员身份贡献一份力,支持我的中队。”他回忆说。

故事二

害羞小兵变发号施令军士

从害羞的小提琴手,蜕变成勇敢发号施令的专业军士,19岁阿兵哥成功突破自己,获颁武装部队“金刺刀”奖(Golden Bayonet)。“金刺刀”奖是对表现杰出的专业军士(Specialist Cadet)的肯定。

这名阿兵哥Michael Lee是在去年2月正式入伍,不到一年就成为新加坡海军的一名海事系统专家。

服兵役之前,Micheal是个说话轻声细语、个性腼腆的初级学院学生。他喜欢沉浸在音乐世界,和自己的小提琴为伍,默默地在学校的弦乐团中担纲一个小角色。

他受访时坦言自己个性害羞内敛,不喜欢提高嗓音讲话。现在的个性虽然没有改变,却学会了在必要时突破自己的短处,让自己去适应并表现得更好。

“在国民服役时有很多情况需要我这样做,比如在进行检阅时发号命令,或在战地演练中传递讯息。我不能说我现在完全适应自如,但是国民服役教会了我应对自己弱点的方法。为了让整个团体能够发挥功能,我释放了自己的声音,将羞涩隐藏起来。”



穿上军服的Michael与父母合影。

通过磨练而成长

Michael回忆在受训成为专业军士期间，一名基本军事训练（BMT）指导员说过的话，经常在他耳边响起。指导员说：“我看到国民服役如何让性格各异的人受到激励，他们为成为更好的自己而努力，同时也保有内心那个原本的自己。”

这句话一直伴随着他，因为他完全同意，改变自己的性格是非常困难的。所以人们要做的不是根本的改变，而是通过国民服役来提升自己，并学习成长。



喜爱音乐的Michael曾与莱佛士书院弦乐团一起演出。

除此之外，他也从小组执行任务的经验中，深刻体会到群体合作的重要性，以及如何与来自不同背景的人共事。

他还记得自己和队友一起进行消防训练和损坏管制训练的情景。在训练中，他们必须以小组形式，协力维修一艘受损的、即将沉入水中的船只。这项任务对体力的要求很高，团队之间必须相互支持，同时还要应付任务以外的其他挑战。

“我们在急迫情况下一起解决问题，使得我们变得更加团结。我们学会如何交流彼此的想法和开诚布公地对话，以便确定我们的行动方针、决定行动方向和解决问题。”

受到领导型队友激励

Michael也特别提到他在专业军士受训过程中结识的一名朋友。那是和他同岁的Xavier Ng，并同样来自莱佛士书院。

他认为Xavier是一名天生的领袖，每当情势所需，他总会挺身而出，把大家组织起来并且指挥若定。这跟自己的个性有着天渊之别。

“当Xavier认为某件事有问题时，他总会大声地说出来。他给人的印象或许很固执，但他其实很善于跟人沟通，能够将分歧和误解消除。我因他而受到激励，变得更加果敢和自信。”

去年11月25日，Michael在樟宜海军基地接受了衔级臂章。截至去年12月3日，共有758名士兵成为新加坡武装部队的专业军士，Michael正是其中一人。

对他来说，成为专业军士的过程并不轻松。去年2月入伍后不久，他就碰上新冠疫情大暴发，基本军士训练因疫情阻断措施而被中断。在海军军事学院，为遵守安全距离措施，他和队友必须分成更小的组，并错开时间进行训练。他们也必须戴着口罩在闷热的船舱工作。

尽管如此，他却因在疫情期间履行而有了一种新的使命感。“国防仍然是重中之重，因为安全威胁并不会因为疫情而减少。我们必须保持警惕和稳定的备战状态，以确保新加坡武装部队能持续如常运行。”他深有感触地说道。



Michael受到军中好友Xavier Ng（右）的激励，克服了害羞的弱点，获颁新加坡武装部队“金刺刀”奖。

当你遇上 职场霸凌



你会忍气吞声，还是据理力争？

 R.S. Solomon LLC 萧锦耀律师

职场霸凌，也称职场暴力，泛指在工作场所里，欺凌同事或下属的恶劣行为。常见的职场霸凌包括言语和非言语（如同事之间的排挤或冷暴力等）的欺凌、心理和精神上的打击，更严重的还涉及肢体暴力。霸凌者是通过欺凌对方的行为，来发泄自己的情绪或从中获得心理上的满足感。行恶者可能是同僚，也可能是下属，但以上司欺凌下属的情况较为普遍。

案例一

A上司和B女士在一家跨国公司上班，两人经常加班。A上司往往在下班后邀请B女士一起吃晚餐或宵夜，很多时候都被B女士婉拒。然而，一旦两人一起吃饭，A上司便会和B女士谈自己的婚姻生活。他也常在下班后，包括在周末给B女士打电话和发简讯。不久，A上司收到公司让他停职接受纪律调查的通知。原来，B女士投诉A上司性骚扰并欺凌她。A君暗示算是霸凌吗？



上司请吃饭谈私事，频密拨电，也算职场霸凌？

案例中的A上司和B女士是上级欺凌下属的典型例子。A上司在众多下属中唯独要求B女士加班，而且是在每次快要下班时才通知B女士留下。下班后又屡屡邀后者与他共餐。在他们单独相处的时候，A上司又自爆不愉快的婚姻生活，令B女士非常尴尬。此外，A上司在上班以外的时间和周末也非常频密地联系B女士讨论公事。一段时间下来后，B女士感到私人时间严重地被侵犯。

A上司借故让B女士加班留在公司陪自己，以及在非上班时间讨论公事的行为，已构成霸凌。如果A上司心怀不轨，对B女士有非分之想，假借抒发自己的“心事”来博取B女士的同情，那么除了霸凌之外，A上司也涉嫌骚扰或性侵犯的犯罪行为。尤其是如果A上司透露入骨的私生活细节，或在言语上隐射非分之想。

不过，如果说男女“授受不亲”是可以理解的话，那么相同性别的人以及同级的同事之间，是否也存在霸凌的问题呢？

案例二

甲君在一家公司工作得非常愉快，便介绍朋友乙君加入。乙君到公司后被安排和甲君在同一个户外的岗位工作。最初乙君非常虚心地向甲君学习也认真工作，但过后，乙君开始把自己不愿做的“粗活”推给甲君。再后来，乙君索性“停手”，还自我“提拔”摆出一副小组长的姿态，指挥甲君和其他外籍员工工作。



接着，乙君变本加厉，时常无故辱骂甲君“那么慢！”“为什么停下来？”“这么简单的事都做不好。”“笨！”等等。很多时候还把甲君完成的作业打翻在地上。有一次乙君还把一个工作手套丢向甲君，差一点点击中甲君的脸。跟着还对甲君开骂并踢了甲君的脚踝。此时，甲君再也忍不下去，便向老板投诉乙君的种种行为。乙君的行为是否构成霸凌呢？

辱骂或向同事丢东西犯法吗？

在职场上遭遇批评是难免的。然而，肇事者出言不逊而其目的是要伤害对方，并且这种欺凌的行为持续不断，那就会构成职场霸凌。案例中的乙君还向甲君使用暴力，那么除了有霸凌的嫌疑外，也犯了最少两项刑事罪：刑事法典 (Penal Code) 第224章第323条的蓄意伤人罪，以及第352条的向他人使用非法武力 (criminal force)。

乙君踢甲君的脚踝就已构成蓄意伤人罪，再加上他向甲君抛掷东西，即便不是武器也没有伤到任何人，却也犯了向他人使用非法武力的罪行。一旦罪名成立，蓄意伤人的最高刑罚是坐监五年或罚款5000元或两者兼施，使用非法武力的罪行则是坐监三个月或罚款1500元或两者兼施。

两个案例中，肇事者的霸凌行为给受害者在心理和精神上造成伤害，也触犯了防止骚扰法令 (Protection from Harassment Act) 第256A章的第3和4条规。任何人只要在言语或行为上令他人受到威胁或侮辱，或是感到不安或被骚扰，无论肇事者是否有意，都触犯骚扰法令。当然有预谋或刻

意地去伤害他人 (即骚扰法令第3条规) 的惩罚要比“无心之过”的行为 (即第4条规) 来得重。一旦罪名成立，第3条规的蓄意骚扰罪的最高刑罚是坐监六个月或罚款5000元或两者兼施，第4条规无意的骚扰行为则是可罚款高达5000元。



除了刑事罪，也能民事控告吗？

除了刑事责任之外，肇事者也得为他们的霸凌行为 (无论是否也涉及刑事罪) 承担民事责任。无论是言语的攻击或肢体暴力 (包括同性之间的非礼行为)，只要受害方感到被迫害或受到人身攻击或身体被伤害，受害方可以根据防止骚扰法令和侵权法 (Tort) 向辩护方索取经济赔偿。

同时，如果雇主视而不见，听而不闻，没有及时采取适当的措施制止霸凌者的行为，也会有连带的侵权责任

(vicarious liability)。再者，雇主也有义务提供安全的工作环境，否则受害的雇员可以根据合同法 (Contract Law) 起诉其雇主。

被霸凌者要如何举证才有法效？

凡事都得讲证据，尤其是涉嫌霸凌行为的有关人士也同时面临刑事罪的指控，一旦罪名成立，后果可能非常严重。因此，被霸凌者不能“含血喷人”，必须拿出有力证据。那么，什么证据具有法律效用呢？其实，任何能够证明霸凌恶行的证据都有帮助，如目击者的供词、录像、录音、照片、文档或物证等都具法律效用。



然而，受害者的口供往往是唯一证据，除了口头陈述，就没有其它独立证据可考证事件的经过及双方口供的真伪。那么，受害者是否及时揭发，或向第三方倾述霸凌者的恶行，将是关键。受害者越是拖延寻求帮助，对事件的陈述就越会受到质疑。同时，原本可循的证据也可能随着时间的流逝而失去或变质，到时候受害者要举证就有困难。

面对职场霸凌，应该怎么做？

首先，被霸凌者应该主动向对方要求解释并指出对方欺凌的行为。如果，这个做法无法解决问题或有风险的话，受害方应该尽快寻求雇主或第三方（如

TAFEP）的帮助。如果事态严重就立刻报警。在无法确定上司或同事是否针对自己的情况下，可采用文字或录像/录音的方法记录涉嫌霸凌的行为，以便在往后需要采取制裁行动时成为有力的证据。

劳资政公平与良好雇佣联盟 (TAFEP) 能提供什么协助？

早在2019年，TAFEP便成为改善职场骚扰问题的资源中心，除了协助企业设立妥善程序处理职场骚扰事件，也为员工提供情绪支援与实际建议。处理事件的个案专员都一律接受过新加坡援人协会 (SOS) 的培训，懂得如何以同理心处理案件。TAFEP也备有专属房间，让投诉人在安全保密的环境下倾诉他们的问题。如果当事人不愿惊动公司，案件专员会尊重他们的意愿并安排有关机构给予其它方面的援助，如寻找新工作。

员工的工作没做好，上司训责时如何避免被视为霸凌？

当员工没有做好工作，上司训责是无法避免的。可是，如果是持续无理的挑毛病或目的是要伤害对方，那么这种行为就可能构成职场霸凌。上司用贬低或侮辱性的词汇，以及往往在大庭广众训斥某个下属，也是一种职场霸凌。反之，即便该名员事后感到羞愧或不安，只要训责以教导有关员工如何改进为目的，是对事而不对人，不涉及侮辱或恐吓性的言语，那是没问题的。最后，在处理职场关系时需要特别注意男女有别的敏感问题，不要踩到地雷，好比上述案例一的情形。

宗乡总会协助 狮城学子留学逐梦

培养双语双文化人才，为本地华社注入新血。

 庄巧宜  新加坡宗乡会馆联合总会提供



叶婷
往复旦大学



王韵洁
往北京大学



陈醇霖
往北京大学



朱逸轩
往清华大学



丛雨晴
往清华大学

8月19日，2021年度新加坡宗乡会馆联合总会奖学金得主名单揭晓，五名优秀生将赴中国的顶尖大学攻读本科学位。他们分别是华侨中学（高中部）的朱逸轩、丛雨晴，将进入清华大学的经济与金融专业、计算机系；诺雅初级学院的王韵洁、陈醇霖，进入读北京大学的元培学院、政府管理学院；以及立化中学的叶婷，进入复旦大学国际政治系。

宗乡总会自2011年起颁发奖学金给赴中国顶尖大学攻读本科学位的学生，旨在为我国培养双语双文化人才。奖学金为每人每学年1万5000新元奖学金，不设合约限制，唯要求奖学金得主在学校假期到宗乡总会或属会实习。

宗乡总会希望借此让学生更深入地了解本地宗乡组织，并期盼学生在学成后回馈华社。宗乡总会奖学金已惠及学生共49人，其中29人已毕业，有的服务于政府机构与跨国企业，有的选择继续深造，也有的自行创业。他们各展所长，在不同领域积极为社会做出贡献。

挑战自己的语言能力

即将就读北大元培学院的王韵洁表示，她一直向往北大的文化和学术氛围，加上志愿是当华文教师，因此选择到北大读书。王韵洁想当教师是受到父亲的影响，另外，她也在学校实习及教补习时，观察到很多学生对于华文的兴趣很薄弱，有些甚至羞于讲华语。看到母语没落而众人似乎无感，这让她感到可悲，并希望能改变这一现状。

虽然她知道凭一己之力不能马上见效，但仍希望可以尽所能影响更多的年轻一代，用有趣新鲜的方式，让学生爱上华文，并以身为华人能讲流利的华语为荣。她也计划毕业后进修教育相关的课程，提升本身的专业能力与知识，以更好地培育学生成长。

与许多学生留学的原因相似，即将前往清华大学经济学院的朱逸轩想体验在外地的独立生活。朱逸轩希望到世界强国学习，因此在中美两国之间作选择。他想提高自己的双语能力，过去用英文学习、交流，对英语有把握，他也相信中国是许多未来机会的诞生地，所以想挑战自己，到中国学习。

他认为虽然新加坡秉持双语教育，但事实是大多数新加坡华人的英文水平远超华文。新中两地的教育体系不同，又因疫情无法到校进行线下学习，令他有点担心。他说，清华大学与其他高校汇聚了中国顶尖学子，他希望自己能扛得住压力，表现不逊色于他人。

即将前往北大政府管理学院的陈醇霖说，希望能在暑期到美国或法国的政经学院参与夏校项目，多多开拓视野，因此奖学金对于她的计划有很大的帮助。至于在宗乡总会的实习，她最希望可以了解宗乡会馆对于建设新加坡华人社会的贡献与付出，从而找到自己可以贡献的途径与方式，并付诸努力。

即将毕业、2018年度奖学金得主林映慧则有另一番感触。她目前是复旦大学新闻学院广播电视系的学生，曾在总会实习多次，期间在多个不同部门工作，工作内容包括参与总会出版物的编辑工作、跟进活动等。她认为在宗乡总会实习让她初步体验了不同部门的工作的实质，在实践中学习了很多。林映慧认为，自己的规划在进入大学前和进入大学后相差无几，大学的体验与在总会的实习巩固并加强她在华文新闻媒体方面的相关技能与热忱，她对自己的规划十分明确。

申请者增加50%，表现亮眼

随着学生对去中国留学兴趣的增加，近年来有越来越多高素质的学生申请宗乡总会奖学金。宗乡总会会长陈奕福表示，尽管近两年全球受新冠疫情影响，但今年的申请者仍然有约50%的增长，近年来的申请者在各方面的素质也显著提高，不仅拥有出色的学业成绩，课业之外的表现也非常亮眼。他们都有着优秀的领导能力，且通过学校与社区活动，充分展现出强烈的社会责任感。今年奖学金管委会进行遴选时，考虑了学生在疫情期间如何应对挑战，也尤其注重申请者的华文基础。

去年是新加坡宗乡会馆联合总会奖学金颁发的第10年。宗乡总会也在成立10周年之际建立了“奖学金得主交流网络”，搭建平台让历届宗乡总会奖学金得主互相交流和学习，提升彼此的价值，造福社会、服务国家。

（作者为宗乡总会奖学金得主，就读于北京大学中文系）

“植”物肉”和“培植肉”是不容易忽视的新兴名词，是人造肉的两大大类。前者以谷物、豆类等植物性蛋白为制作原料；后者通过从动物机体采集细胞，放入生物反应器中培植，生产出接近肉类或海鲜的新兴产品。

人们对肉类欲求的改变，加上科技的日新月异，本地植物肉和培植肉正朝着哪些新方向发展？一起迈向“真肉假肉傻傻分不清楚”的新时代吧！

从大豆提炼牛肉味

分别于2009年和2011年在美国创立的Beyond Meat和Impossible

Foods，是植物肉的行内龙头。比尔盖茨有份投资的Beyond Meat从植物产品中复制动物蛋白，主要材料是豌豆蛋白和甜菜根，2018年引进新加坡。

Impossible汉堡则是在2019年登陆新加坡，因为味道和口感十分接近牛肉而引起轰动。团队研究发现，牛肉的“肉味”源自于动物肌肉内大量的血红素，并从大豆根部提取这种血红素，经过基因工程和发酵，研发出呈粉红色和带肉味的植物肉碎。



Aburi-EN的Next Meats 烹制日式烤肉盖饭，与自家酱汁很契合。

人造肉旋风卷起

餐桌上革命再起，食企巨头猛追捧

陈爱薇 受访者、iStock



新加坡将自身定位为替代蛋白质开发和生产的全球枢纽，淡马锡控股也正追加替代蛋白质市场的投资。

本地企业成长集团设立科技中心研发生产植物蛋白产品，并投资以色列食品科技起步公司ChickP，制造世界首创鹰嘴豆蛋白质海鲜，如鱿鱼、虾及蟹肉饼。生产薄饼皮和冷冻食品的第一家食品厂，去年底推出自家研发的植物肉品牌ALTN，制成各类冷冻食品。

Float Foods正研发生产以豆科植物(legumes)制成的植物鸡蛋OnlyEg，加水即可“冲泡”成蛋液，预计明年上架销售。

植物蛋白产品从肉类延伸到海鲜和鸡蛋，虽说从外形与味道都几乎可以乱真，可它们终究只是带有肉质口感的豆制品。

随后带给消费者的另一波震撼，是在实验室培育出来的替代肉品，是素食者可食用的肉。举个例子，美国食品科技公司Eat Just的培植鸡块，是从活鸡身上采集细胞，为细胞注入氨基酸和碳水化合物等所需营养，然后放入生物反应器进行培植。它已在本地设厂，作为亚太业务的区域中心。新加坡也是首个批准Eat Just培植鸡块在本地出售的国家，目前可在餐馆1880尝到。

德国植物肉制造商Next Gen Foods所研发的培植鸡肉TiNDLE，则已在本地多家餐馆售卖。本地企业小鲜肉(Shiok Meats)则培植甲壳类动物的替代品，如虾肉、龙虾和螃蟹，预计2022年投入商业化生产。

另一家以培植猪肉为研发对象的本地公司Ants Innovate，准备为市场带来一整块的猪肉，如猪扒和三层肉。

上架超市、纳入菜单

植物肉和培植肉得到更多消费者的认可，本地餐馆和零售市场也紧跟这股新兴风潮。

今年初怡丰城迎来本地第一家植物肉餐馆兼零售店Green Common，分销超过30个品牌。它是香港社会企业Green Monday集团旗下的一站式绿色食肆品牌。

Green Common主厨毛弼政说：“冠病疫情让人们更关注自身健康，也意识到以植物为主的替代品不仅对环境，也对自身有利。”



OmniMeat的炸午餐肉条很受欢迎。



好吃吗？怎么煮？

消费者在购买这类食品时的最大疑问是好吃吗？怎么煮？毛弼政说：“顾客可以先在餐馆尝试后才买回家自己煮。像是很适合烹调亚洲料理的OmniMeat就很受欢迎，可以切成块或条状，煮成麻婆豆腐和点心，炸午餐肉就经常卖到断货。品牌准备在今年第四季推出OmniSeafood。”

OmniMeat是加拿大研发的植物肉，肉质与猪绞肉相似。Impossible Foods、Beyond Meat、OmniMeat和Quorn，都已在各大超市上架。

食肆提供的选择也不再局限于汉堡。Ah Lock & Co的客家招牌饭(擂茶加酿豆腐)，和Aburi-EN的NEXT Meats日式烤肉盖饭，新产品占总碗数5%，成绩令人鼓舞，未来会研发更多相关产品。Ah Lock & Co的Impossible客家饭已列入它的永久菜单。Aburi-EN发言人说，有顾客在新品盖饭推出的三个月内光顾超过五次。



Green Common餐馆以植物肉替代的海南鸡饭，卖相和味道都不错。

Ah Lock & Co的Impossible客家饭结合擂茶和酿豆腐。



何义宁
幼教老师

我是个崇尚简约的人，希望婚礼也以简约为主，我会选择到教堂完婚，并以茶点接待亲友。我不是一个大花筒，我宁可把钱省下来装修房子、日后与家人度假，或者干脆把钱存下，因为有孩子后，花费可能很多，生活上的琐碎开销与日益高涨的教育费，叫人不得不未雨绸缪。

我平时就有储蓄的习惯，每个月把薪水的30%存起来，所以大手笔的花费肯定不是我的作风。我很实在，即便结婚这样的人生大事，也要做到心里舒服。

上个月，我刚出席朋友在新冠疫情笼罩下的婚礼，是一种新鲜的体验。在前堂的鸡尾酒招待已经取消，主场地分两个区域，一个区域只能容纳50人。我的那一桌就只有四个人，为的是保持安全距离，而且不能到别桌去互动。

或许有很多人感到诸多限制，但我

感觉还是满不错的。我是一个内向的人，很怕人声喧闹的场所，像这种小格局、小场面正适合我。朋友也悄悄地告诉我说，因为疫情关系，可以不必为列出一长串的宴客名单而烦恼。

虽然一对新人，整个晚上不时要往返两个区域，难得坐下用餐，但我觉得有情人终成眷属是最开心的事，婚礼是否隆重并不重要。

@半城烟沙：本来想今年回国办婚礼，结果因为疫情，估计是回不去了。那就暂时推迟一下，之后再补办。婚礼对我来说是很重要的仪式感，是关乎一生的幸福，所以一定会认真办。至于大不大手笔，没必要纠结，自己舒服就好。

大手笔婚礼，有必要吗？

一生一次的婚礼，将是你一辈子浪漫的记忆，穷奢极欲去打造豪华婚宴，还是随心所欲办一个属于自己的温馨庆典？





陈莹莹
婚姻中介老板

每个人都会为自己的婚礼设定一个固定的模式，这个模式一方面是她们想象出来的，另一方面是参考朋友的婚礼，也就跟着做，甚至要做得比朋友更好，无可否认存有一种攀比的心态。

想象是不需要花费的，自然容易，例如穿怎样的礼服，采用什么形式宣誓，在哪里摆酒席等，想的越是细致，费用也随着增加。很多新人都希望有个浪漫童话式的婚礼，但细致的设计布景和华丽的场面都需要用钱来铺垫，如果没有一定的经济基础，可能会给双方带来压力。



我有个实例，就是男女双方因为对婚礼的意见不同而起争执，后来矛盾越来越大，导致分手。当然，这是一个极端的例子，大多数走到婚嫁这一步，都愿意沟通，彼此作出一定的让步。

一般上，男生不太注重仪式，认为舒服就好，而女生却很注重仪式，她们经常强调生活要有仪式感，更何况一生一次的婚礼，怎么可以将就呢？

我觉得，其实很多婚礼都是做给别人看的，搞一场隆重盛大的婚宴，除了经济方面的考量，可能还要考虑身体的负担，因为办婚礼需要策划很多事，如果应付来，不仅精神有压力，身体也吃不消。

我有很多客户一开始说要童话式的婚礼，但很多在策划中逐一放弃，慢慢调整到适合自己的、感到舒服的婚礼。

其实，婚礼只不过是跟相爱的人结合的一个仪式，最重要是自己舒服，不需要豪华。

@若尘：婚姻是个严肃的事情。婚礼不需要多么的奢华，但一定要有仪式感！不仅得到亲友的祝福和见证，更增加了双方的责任感！

@魏：结婚是两个人的事，只要自己舒服就好！疫情期间更是一切从简了，疫情过后的浪漫旅行可以有哦！



刘雪荣
行政人员

大手笔婚礼是有点炫耀的成分，但对一些人来说，这是很重要的。除了考虑到面子、身份、地位等因素外，他们可以通过大场面的婚礼去维系朋友间的联系，加深新建立的关系，例如男女双方的亲戚朋友可以借此机会认识，若从这个角度看，大手笔的婚礼更像是一种社交活动。

一般上婚礼的形式都是由女方或女方家长决定，男方会尽力配合。在中国，女生是不愁嫁的，因为适婚年龄的女生比较少。

在婚前，女方的一个基本要求是拥有一栋房子，因为如果没有房子的话，两人婚后住哪儿呢？当然不是要求男方一次付清，可以分期付款，但至少有个窝。所以现在流行一句话：“你若买不到房子，就妄想结婚。”

除了房子，可能有的还提出买车的要求，但也有女生不太在意这些，只要双方舒服就好。

我的婚礼不是很复杂，只是一个很简单的流程。不需要华丽隆重，但仪式感一定要有，因为这是我迈入人生的一个新阶段，我希望与亲友分享，并得到他们的祝福。至于旅行结婚，我是不能接受的，可能因为华人传统观念吧，摆酒席宴请亲友不能或缺。

那时候，我们宴请约100人，觉得还好啦，那些请了300人或更多，就太夸张了。其实，一样的流程，但宴请的人数、选择的酒店与菜单不同，花费可以天差地别。

@flower: 明白两个人要的是什么才是关键，别人的再好也不一定适合自己。选择一个两个人都喜欢的婚礼才重要，和大不大手笔没关系。



胡昌明
保险代理

虽然我目前单身，但以后如果办婚礼，相信会尽量从简，不会大阵仗。所谓简单，就是不会请来一大堆不相干的人，比如说父母单位的同事，彼此没见过，请他们没有什么意义！

再说，新移民在这里不会有太多亲友，除了双方比较近的亲人，公司同事、同学等加起来也应该只有四五桌，能大手笔到哪里去？

我有个姐姐，嫁给一名已入籍新加坡的印尼回教徒。他们没有大摆宴席，请的宾客加起来不到50个人，在圣淘沙见证宣誓仪式。

从下午5点开始到晚上10点，在沙滩上办了三个不同仪式的婚礼：第一场是典型的新加坡西式婚礼，披婚纱穿西服；第二场换上中式唐装，马褂拜天地；第三场则是依循回教教义进行。我觉得

满好的，简单但庄重。

我觉得婚礼的意义，主要还是两个相爱的人在亲戚朋友见证下完成一个仪式，这个仪式可以别出心裁，多花些钱我是愿意的，但如果为了搞规模去花钱，我就不太同意了。

女生要的，也可能只是要一个精心设计，有仪式感的婚礼，而不是在意要花多少钱去办婚礼。如果耗尽金钱请来了不太相干的人，还要费神费力地去应酬他们，简直是本末倒置。

@美西西: 鞋舒不舒服只有脚知道，何必在乎别人怎么看，遵从内心按自己喜欢的方式去选择就好。



许春竹
会馆秘书

这个话题要分年龄段来看。年轻人重视浪漫，家长看重的却是排场。不同世代有他们各自的看法。

我这里有一个实际的个案，我的中国侄女特地飞来新加坡，让我给她办了一场温馨的小婚礼。她要的是一种感觉，而她父母要的是一个体面的婚礼。

我替她选在国家博物馆完婚的原因，除了因为在有浓郁历史感的文化建筑下宣誓，有一定的庄重感外，也因为博物馆一边是建有婚姻注册局的福康宁山麓，一边是基督教徒的坟场，真正体现了“结婚是恋爱的坟墓”这句话。

虽然请的人不多，仪式也很简单，但氛围浪漫得像首诗，场面很有电影感。花费还是挺昂贵的，我不知道是否算大手笔。最重要是一对新人与家长都满意、开心。

我的婚礼是在海边举行，因为酒楼就在附近，所以借用了餐馆在海边的亚答屋进行签名仪式。我的侄女看了这个安排后，吵着要我也为她搞一场“有看头”的婚礼。

虽然我分别在新加坡与马来西亚宴客，但两地各六七桌，不觉得是大手笔。基本上，我不想为了做给其他人看而大搞特搞，若把婚礼搞到像商场聚会似

的，就变了味，也失去婚宴的真正意义。

其实我身边有很多年轻小朋友都有自己的看法，你以为旅行结婚很简约吗？那已是我那个年代的事啦，其实现在有些年轻人认为只要签字就可以啦，不需要有婚礼。主要是他们觉得这是他们自己的事，而不是两个家庭的结盟。

@瑶妹：生活本身就需要仪式感，婚礼更是如此。这是一生的幸福，如果有能力当然可以大手笔地去办，毕竟谁不羡慕王子与公主的世纪婚礼呢？但如果经济条件不允许，还是要以两个人开心为主，每个人想要的仪式感不同，也不必盲目去追求别人婚礼的模样，毕竟适合自己的才是最好的。

@吉赛尔：婚礼是很私人的事情，无关对错。可以注重仪式感，但不必花费太多，只要两个人舒服就好。



感谢舌尖上的狮城及其粉丝参与话题讨论。期待更多人参与这个跨平台的讨论。

一战前后的花街版图

大坡、小坡，甚至牛车水，也曾艳旗高挂，青楼处处。

✍ 王振春

📷 作者、新加坡报业控股提供



马来街



根据史料记载百年前有个充满东洋味的社区“小日本”，它以密陀路为主干，北起实里基路，南延至美芝路，东西伸展到滑铁卢街、马来街、海南街和维多利亚街等街道。图为1877年小坡马来街的两家日本妓院。

昔日小坡有几条花街非常出名。在日据的昭南时期，海南街、马来街和马拉峇街，是日本人出入最多的地方，这一带莺声燕语，艳色无边，整条街都是讲日本话的寻芳客。在一张日本人留下的地图上，把这几条街划为花街。

根据记载，日本人在1877年便马来街开妓院，后来海南街、马拉峇街也成了日本人的红灯区。到了1905年，新加坡已有633个日本妓女，109间妓院。那时候的日本妓女在本地的叫价是500至600日元。

1920年，日本驻新加坡的领事馆开始不让日本妓院营业。1945年，新加坡沦陷成为昭南岛，马来街、海南街等几条街，再次成日本人的红灯区。

日本在19世纪末到20世纪初，经历

陈桂兰街



1980年的陈桂兰街两边的店屋都在。

海南街



昔日的海南街，昭南岛时代的红灯区。

史密斯街

史密斯街几十年前处处是青楼。

了一段相当困苦的时期。一些日本女子为了养家活口，被逼南来当娼妓，被称为唐行者（karayuki-san）。这个词原指到中国 and 东南亚等地工作的日本女子，但在二次大战后成了在海外工作的日本妓女的代名词。

大坡丁加奴街、万达街和史必灵街也曾有不少日本妓院。

在杨厝港附近，有个日本人墓地公园，葬的是军人、文人和女人。有报道指300多名日本妓女长眠于此。

妓女唤名，王沙吓跑

那年头，花街不止这几条，大坡的恭锡街、小坡的柔佛路、惹兰勿刹与梧槽路等地，也是处处秦楼楚馆的红灯区。

读书时代，我有个女同学住在惹兰

勿刹一带，人家问她家住哪里，她难以启口，讲出家在惹兰勿刹怕给人笑话，可见当时惹兰勿刹是多么出名的红灯区。

惹兰勿刹有个杀猪场，我小时曾在天未亮时和几个玩伴去看过杀猪，后来“杀猪场”也成了红灯区的代名词。

柔佛路那时的青楼也很多。

有一次与谐星王沙等人到白沙浮吃饭，饭后说说笑笑，散步到柔佛路。不料楼上的妓女，一眼看到王沙，大声叫喊他的名字，有些还向他挥手，叫他上楼来，吓得他跑到附近的咖啡店。那个年头，柔佛路的青楼很多，私会党徒也满街跑，到处藏污纳垢，我们胆敢散步到柔佛路去，实在胆大。

当年的小坡三马路，也就是奎因街，每当夜幕低垂，在昏暗的小巷里也有年华老去的流莺，一个个涂脂抹粉，倚墙待客，挣扎求存，进去的都是年老的嫖客。我有个街坊，年少时是个少爷，父亲死后他什么都不是，年老时落魄，穿着破旧的衣服，在三马路陋巷被妓女呼来唤去，帮她们买烟买咖啡，看来真可怜。走出陋巷，对面是咖啡店，各路纹身的人马都有，动不动便大打出手。

现在的恭锡街“三街坊”，已从娼寮林立的红灯区转型为时尚餐饮区。

恭锡街



柔佛路

20世纪六七十年代的柔佛路（Johore Road，现在的梧槽坊对面露天停车场处）是一个红灯区，也是人妖聚集的地方。这是柔佛路在1982年的面貌。

惹兰勿刹



惹兰勿刹一带，俗称“香蕉脚”的红灯区。

小坡三马路几十年前改头换面，旧的去新的来，几条昏暗的小巷也走入历史，年老的妓女有些告老退休，有些转移阵地，到别处卖淫为生。

风流公子包下整排妓院

小坡在上世纪20年代末期，最出名的花街是陈桂兰街。

陈桂兰是那时的一个富商，出钱做了一些善事，陈桂兰街因他而得名。

作为花街，当然免不了有烟窟赌馆，到处是私会党，私会党又买通暗牌（便衣警察），大家互相勾连。所以，那年代的陈桂兰街，可说是罪恶的渊藪。

上世纪50年代，我住在附近的一条老街，曾随母亲到铁巴刹买菜，都从陈桂兰街走过。陈桂兰街的对面，前后有两条小巷，走进去别有洞天，也是一个巴刹。

那时的陈桂兰街，已彻头彻尾改头换面，住的都是正当人家，店屋做的都是正当生意，很难想象昔日的陈桂兰街，是个销金窟。

1990年，陈桂兰街拆了，但只拆一边，另一边保留。

拆掉的一边，有一间三层楼的店屋，是今年初过世的本地

作家与文化奖得主英培安的家，楼下是咖啡店。30年前我去找过他，印象最深的是屋子里的书架又高又大，整个墙壁就想一片书海，让爱书的我，羡慕不已。

陈桂兰街这个著名的红灯区，有个流传至今的故事。话说那时有个姓余的花花公子，家里有钱，常到陈桂兰街找女人。

余大公子有财有势，喜欢显威风，摆架子，每次到陈桂兰街，都带着大批人马，包下整排妓院，带来的跟班，有些是他的仆人，有些是保镖。这些随从，手上都提着一个个红灯笼，灯笼上写着大大的余字，挂在妓院门口。让人一看便知道，余大公子包下了陈桂兰街的红灯区。

故事也许是虚构，但一直流传下来，可见当年的陈桂兰街，在新加坡是排名第一的红灯区。

牛车水的烟花女子有几人？

1819年以后，随着新加坡的开埠，一批批华族男子从中国南来打天下，但在宗教思想及妇女应该留在原住地的传统习俗影响下，起初只有男性南来，使本地华族人口两性比例悬殊，而且差距不断扩大。

1823年，华族人口男性近3000人，女性近400人，比例是8对1；1850年，华族男性人口增至2万5700人，女性则只有2200人，比例为12对1；1884年华族男性达6万名，女性为6600名。根据殖民地政府的保守估计，其中2000名女性是妓女。她们是19世纪末，在中国重重天灾人祸的驱使下南来卖身的。而牛车水也差不多在同个时期成了本地的“红灯区”中心。

根据美国史学家詹姆斯·沃伦的著作《新加坡妓女1880-1940：阿姑与唐行者》的记载，1905年牛车水的华人妓院共有93间，这并不包括那些没登记的妓院。

清代书生李钟珏著的《新加坡风土记》就有一段描述1887年牛车水妓院的文字：“牛车水一带，妓馆栉比，闻注籍于护卫司之妓女，共有三千数百人，此外，私娼女伶，尚不计其数……”从中我们不难了解当时牛车水妓院的“壮观”景象。



图为早期被带到新加坡卖淫的日本穷家女。照片取自2009年194期优一周《海南街不只三条，四街是花街柳巷》一文的档案照。

吃完饭后，公馆变青楼

出名的红灯区，小坡是陈桂兰街，大坡是恭锡街。

恭锡街是为了纪念陈恭锡而得名。陈恭锡（1850-1909）当年曾任华人参事局与保良局委员，又受封为太平局绅。

早期的恭锡街，琵琶仔最多。琵琶仔是年幼的歌女，说是只卖唱不卖身，但为了生活，为了家里的父母和弟妹，有些也无奈陪客上床。

琵琶仔都是出身贫困，漂洋过海来南洋。她们靠着原始本钱养家，个个有把辛酸泪。到恭锡街当琵琶仔，最大的心愿是赚点钱让弟妹多读点书，让家人多些温饱。

有些琵琶仔，不想长期深陷火坑，干脆当有钱人家的小三。一把辛酸泪，有苦自知。

不久前，本地有个可敬的琵琶仔，年华老去，将存在银行的30万元，捐出做慈善。

琵琶仔是那个年代的产物，时过境迁，已不复在。

早期的恭锡街，虽是青楼，但多是妈姐主持的公馆。公馆也是变相的青楼，客人到公馆吃饭应酬，琵琶仔唱歌助兴，吃了饭再找床上的游戏。有些别处的公馆要找女人，也找到恭锡街，一个电话来，女人便送到。

到了1960年代，恭锡街的公馆很多已消失，琵琶仔也没有了，但恭锡街还是恭锡街，红灯区的名气更响亮，门口长方形的玻璃门牌亮晶晶，直接做妓院生意。

除了恭锡街，大坡的史密斯街，有个演广东大戏的梨春园，从前叫戏院街，现在是美食街，几十年前也是闻名遐迩的花街，街上有20多家妓院。

那年头，嫖客都懂“五块六”这句话。大概当时在娼寮找女人，“五块六”是公价。那时嫖客常常开口闭口“五块六”，就是去找女人的意思。

现在年轻一代，相信不知道“五块六”是什么；但60岁以上的人，大多知道“五块六”指的是那回事。

下期预告：武吉知马华丽转身

在印度，人们很重视生育前后过程的每一个阶段。在南印度的一些地方，举行婚礼时就有一个叫 Garbadhana 的祝福仪式。仪式中由一个小男孩来祝福新夫妇，新婚夫妇在特殊的祈祷仪式中向小男孩磕头，祈求婚后生男孩，传宗接代。

在怀孕期间和分娩后，孕妇的长辈包括奶奶、姑妈、母亲和家婆等都是妇女的主要支柱。她们具备丰富的生育经验与禁忌知识，除了让产妇了解生产习俗之外，还承担家务和照顾婴儿，让产妇得到充分休息，预防产后抑郁症。

印度产妇吃的禁忌

分娩前餐饮成最后愿望，
分娩后禁食蔬菜与隔夜菜。

 Sukanya Pushkarna
 作者提供（作者是印度妇女协会前会长）



手镯叮当响有何含义？

在印度的某些地区，孕妇的娘家会在她怀孕的第七个月举行一个叫做 Seemantam/shaadh/godh bhara 的仪式，让孕妇吃她最喜欢的食物，也让她戴上红色和绿色的玻璃手镯。这些手镯的声音被认为可以传到子宫并安慰胎儿，直到生产时才把这些手镯脱下，交给助产妇。

在医疗还不发达的年代，生育有一定的危险性，所以在怀孕七八个月这个关键期举行这个仪式，让孕妇满足她或许是最后的愿望，例如对吃某些食物的渴望。从这个时候开始，一些孕妇会住在娘家尽量休息，等到分娩40天后才返回婚房。



给孕妇戴手镯，让手镯清脆的碰撞声抚慰胎儿。

在印度教文化中，分娩后被认为是一段相对不“洁净”的时期。在坐月期间，产妇由母亲或者其他女性亲属照顾。平时没机会休息的女性可乘机休息、进补，以恢复活力。坐月期间不得做任何家务或其他活动。

为何要清简饮食？

在拥有5000年历史的印度治疗传统阿育吠陀（Ayurveda）中，这一时期被认为是产妇的敏感期，尤其是对消化系统而言，因此需选用简单容易消化的食物。传统上，产妇摄取非常简单但特殊的食物和多种草药饮料，以促进愈合、增强免疫力和改善人乳供应。这包括食用各种豆类、南瓜、胡萝卜、甜菜、绿叶蔬菜及西葫芦等蔬菜，从而滋养身体并促进排便。

不过，食用蔬菜也有禁忌，在分娩后的头三个星期内需避免吃卷心菜、马铃薯和花椰菜等会产气的蔬菜。也需避免吃隔夜的食物，也就是说需多吃新鲜食物，还需按时吃饭，不要过多或过少，以免消化系统负担过重。

产妇的家庭成员或经验丰富的女人也会每天给产妇热油按摩。按摩使用芝麻油、椰油、橄榄油等滋养油。这些按摩油都有不同的特点，比方说：芝麻油被认为可以疏解压力和平衡血压；椰油闻起来很舒服，很快就会被皮肤吸收；橄榄油对皮肤和头发都有好处。按摩后用温水洗澡。

裹腹是印度文化中的常规做法。通常用一条旧的棉纱丽包裹在产妇的腹部。人们相信这样可以轻轻地将胃部肌肉推回，重新定位子宫，并减少妊娠纹。还有一些传统观念，比如产后要盖头避免着凉；不看书、不看电视而避免眼睛太累或头疼。现在仍有印度年轻妇女愿意这样做。

习俗的本地化

新加坡的年轻孕妇会回娘家或让母亲过来照顾她们。怀孕七个月时的特殊仪式，往往由男女双方的妇女一起操办。跟过去明显不同之处在于新爸爸的角色。以前新爸爸和家里的其他男人完全不必参与，但现在年轻夫妇一般自立小家庭，新爸爸也需要帮忙而且也希望有个重要的角色。

本地印族也会按信仰，带孩子到庙宇去给孩子取名字和剃头。随着生活方式的改变，有的风俗习惯也化繁为简。坐月子未必是40天，新妈妈和婴儿收到的礼物也比以前简单多了。以前是金银手镯、耳环等，如今是名牌衣服或玩具等。



婴儿首年习俗有哪些？



1. 许多印度教和回教社区遵循让婴儿尝到甜食的仪式。六个月后的Annaprashan仪式上，婴儿第一次被喂食谷物。



2. 人们相信为婴儿举行剃头（Mundan）仪式，可消除婴儿前世的消极情绪并净化其身体和灵魂。这个仪式一般在孩子一到三岁时举行。



3. 印度教徒在称为Karnavedha的仪式中，为男婴和女婴穿耳洞，据说可以辟邪！耳环被认为有助于维持人体内生物电流的流畅。一些社区更认为耳朵是重要的穴位，因此穿孔将有助于孩童的健康和发育。

4. 印度不同地方给婴儿取名的仪式各异。比如锡克教徒会带婴儿到锡克庙，宗教师打开Guru Granth Sahib这本圣书，并随机读出了一节经文。父母跟着取下该页面赞美诗的第一个字母，并用该字母为他们的孩子命名，然后向会众宣布婴儿的名字。



绝迹经典潮州菜

时代更迭，菜品也在更迭，已近消失的古早潮菜香味再现。

许瑞霞
熊俊华

烧卖是茶楼食客必点的一道经典小吃，但潮州有一种小吃“肖米”，外形很像广式点心的烧卖，你吃过吗？

肖米，也叫烧米，是广东潮州地区的传统小吃，在过去潮菜筵席上是作为配桌的点心。



蔡春华师傅为传统肖米加入黑元素，看来更吸睛。

肖米与烧卖虽然卖相很像，但做法与口感有很大差别。广式烧卖以猪肉为主，口感较肥腻。本地潮菜名厨蔡春华指出，潮州肖米会放入炸香的铁脯（又称大地鱼）、冬笋、鲜虾、猪肉与梅香（咸鱼，以马鲛鱼做成），而且用的是咸水皮。

尝了蔡师傅的双色肖米，爽口不油腻，蕴含阵阵鱼香。我们还很幸福地吃到潮式卤水鹅片、猪脚冻与甜点反沙香芋，都是经典的潮菜，尤其前两者，在本地市场上已少见。

卤鹅是潮汕的传统名菜，以当地特产狮头鹅卤制，肉质特别香滑，肥而不腻，被列入中国菜的广东十大经典名菜。

本地进口的鹅只较少，很多潮菜馆改以卤鸭取代，但蔡师傅少有的用匈牙利进口的鹅，加入八角、丁香、草果、南姜、糖等卤出不逊于家乡味的卤水鹅片，笔者蘸上解腻的蒜蓉醋，仍掩不住卤鹅的香气与美味。



蔡春华师傅

潮菜注重食材的新鲜原味，以清淡为主，讲究调味的技巧。蔡师傅指出，就如卤汁，香料要下的恰当，过多就会盖掉食材的原味。单是卤汁配粥下饭就已非常开胃，加上鸡蛋、豆腐、猪肉等，很适合一家大小共享，而且卤汁也越卤越香。

潮菜讲究佐料的搭配，如猪脚冻也是蘸上蒜蓉醋提味。蔡春华说，旧时没有冰箱，老一辈的人将冬天吃不完的卤猪脚挂在厨房篮子里，发现冻了的猪脚非常好吃，就这样流传下来成了冷盘开胃菜。由于制作繁琐，本地已经不易吃到这道小吃了。

反沙香芋是一道工夫甜点。材料很简单，只用芋头与白糖。反沙是将糖炒成液体后，加入芋头续炒至糖液裹上芋头转成沙状。蔡师傅指出，反沙时间控制不好，太厚与太薄都不行，要做到若隐若现的反沙效果，很考厨师的功夫。

做菜学古而不泥古

本地潮州菜馆不少，但没有几家能够做出真正古早味的潮菜。也是深利美食馆老板的蔡春华觉得，厨师除了做好本分外，要学古而不泥古，在保留传统菜时，也需结合本地人的口味与食材的限制（本地缺少潮汕不少食材），因此，需要创造出具有本地特色的潮菜。

家乡的味道总是叫人怀念不已，拜高科技之福，蔡师傅的潮菜，经“小红书”（中国网络购物与社交平台）推荐后，旅居本地的新移民手指一动，即使餐馆处在交通不便的勿洛组屋区内，也能轻易寻觅上门，大饱美味家乡菜。

线上潮州节11月开锣

潮州人是新加坡第二大地缘方言族群，无论是文化风俗或菜肴糕粿，都很有地域特色。

潮州八邑会馆创立于1929年，凝聚潮州府下潮安、潮阳、揭阳、澄海、普宁、惠来、饶平与南澳八县的潮人乡亲于一屋檐下，目前拥有6000名会员。近年来，会馆积极推广潮州美食与文化，2014年首推潮州节，在义安城广场展示各种潮汕文化遗产与美食等，成功吸引数以万计的潮州人与其他籍贯民众出席。

副会长兼潮州节筹委会主席陈展鹏指出，因新冠疫情，原计划在去年11月举办的第三届潮州节暨第二届潮州美姐选美赛，改在今年11月5日至14日举行。为期10天的潮州节，也因疫情而转到线上，以虚拟潮州村在线上展示潮汕历史文化与习俗。村里设有中央大舞台以及多个展区如南华潮剧潮乐剧场、潮语学堂、历史学习馆、艺术品展区、购物区、美食区与潮州美姐选美赛区等，还有互动活动以及线上订购美食与工艺品等服务。



猪脚冻（上）与反沙香芋（下）的制作很考工夫。

年轻新移民入董事会

会馆在2010年9月成立青年团，以联络及促进世界各地潮籍青年的联系，同时吸引本地与年轻有才干的新移民加入，积极培养他们成为新一代接班人，将潮人文化精髓传承下去。



潮州八邑会馆
副会长陈展鹏

也是青年团团长的陈展鹏说，多年来，会馆除了协助新移民适应本地生活外，也鼓励他们参与会馆活动。今年的53名董事中就有三名新移民，包括副总务兼青年团署理团长黄亮、两名青年团副团长黄朝群（也是会员组副主任）与郑勇绵，都非常活跃于会馆的会务。

本地少见的卤水鹅片。



人瘦肚子大

别慌，吃对食物就有望改善。

✍ 林景春博士 新加坡北京同仁堂中医师 📷 iStock

现代人长时间久坐，缺乏运动，加上热量过剩，很容易就会出现肚腩，尤其瘦子若是有个小肚腩，看起来十分不协调。

从中医的角度，腹部属中焦，是主要脏腑如肝胆脾胃大小肠等的位置，也是各种肌肉群、肥胖细胞的汇聚地。中焦的功能是升清降浊，中焦失衡，脂肪和其他代谢产物不能正常排出体外，肚子就会肥胖隆起。

为什么有小肚腩？

人体虽复杂，但最根本的东西只有两样：一是气，一是血。血没有气的统帅和推动，就无法到达身体需要的地方；气没有血的生发和制约，会变成邪火。气虚，人就会疲乏无力、气短懒言、食欲不振、头晕目眩、面色苍白；血虚，人就会心悸失眠、形体消瘦、皮肤干燥、面色萎黄。气血是养生的中心，平衡是气血的宗旨。气血平衡，体弱的人可以长寿；气血失衡，身壮如牛的人也可能一夜暴毙。

人的体重与气血有着密切的关系，有人说胖是因为吃得

太多，营养过剩。这话有些道理，但又不全面，许多人吃得很多却很瘦，有的人吃不多照样发胖。

一个气血平衡的人，该吸收的营养物质得以吸收，该排泄的代谢产物得以排泄，该气化的气化掉了，身体就会不胖不瘦。一个气虚之人，该吸收的营养物质没吸收，该排泄的无法排泄，这些气化障碍遗留的物质转化成身体难以使用的脂膏湿浊，堆积起来，形成小肚腩。

有人说，瘦是因为吃得少，营养不良，这话也有些道理，但还是不全面。人之所以瘦，是因为血虚。血虚则火旺，火即多余之气，瘦人体内气太多，超出正常范围，整个人体的新陈代谢都呈现出病理性的亢进状态，把不应该气化的营养给气化掉了，形成整体的消瘦。

肥胖 | 4种病理因素



1. 气虚

身体气化功能弱，不能转化身体内的脂肪，积聚于体内，形成肥胖。

2. 阳虚

人的阳气虚弱，从而导致气化功能减弱。

3. 痰湿

体内痰和湿互结，阻碍身体气机的运行。

4. 湿热

身体内的湿和热相结合，阻碍气机运行，造成气虚。

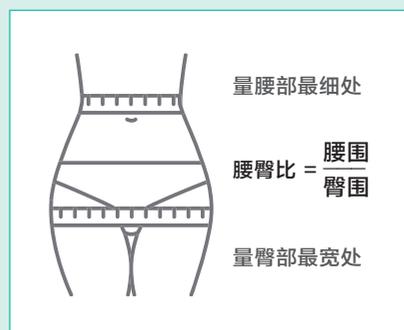
不同的原因造成的气虚，有不同的调理法，不同的胖子有不同的养生之道，这就是中医的辩证施治。



几寸腰算标准？



先测量臀围和腰围的尺寸，用腰围除以臀围，得到的就是比值。女性得数在0.85以下，男性得数不大于0.9，就说明在健康范围内。



改善胖在肚子的10种食材



1. 山药: 山药能补益肾气，扶正脾胃之气，利肺而主皮毛，能使皮肤细腻白皙，有美白效果。无论从菜市场买的新鲜山药，还是从中药店买的山药饮片，作用都一样。体弱者可以适当煮粥，大有益处。



2. 红薯: 可以补中和血，暖胃生津、益气通便。



3. 香菇: 有益气滋阴、养胃润肺、治风化痰的功效。



4. 荷叶: 是很好的清暑药物。有人曾用干荷叶每日煎汤代茶饮或煮粥喝，连服三个月后，体重降低，并有降血脂作用。



5. 山楂: 具有消积化滞、收敛止痢、活血化淤等功效。山楂中含有山萜类及黄酮类药物成分，有显著的扩张血管及降压作用，有增强心肌、抗心律不齐、调节血脂及胆固醇含量的功能。



6. 车前子: 可排除体内多余水分。服后可增加排尿量，解湿热，消水肿。主要针对水肿型肥胖人士而言，唯长用则伤脾肾阴，得不偿失。



7. 海藻: 尤善消痰软坚、利水，并有降血脂作用。海藻所含的藻胶酸与等分子的苯丙胺制成的合剂是一种食欲抑制剂，能减轻肥胖而不引起失眠。



8. 赤小豆: 有较好的利尿消肿、解毒作用。用赤小豆减肥，对伴有水肿的肥胖症效果尤佳。



9. 茯苓: 茯苓开胃汤、茯苓薏米粥、茯苓陈皮姜汁茶是比较有名的减肥吃法。茯苓具有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的功效。脾胃不畅导致的身体水肿的女性可以多吃茯苓。但是阴虚无湿热、虚寒气虚的人不宜食用。



10. 黄芪: 药理研究显示具有加强心肌收缩力、舒展冠状动脉、降低血压、保护肝细胞、降低血糖作用。

与手表的 一场恋爱

走过历史，历遍沧桑，他始终不离不弃。

余经仁

陈福州

登门拜访退休导游陈汉武吉巴督的住家，但见屋里墙壁、书柜、小几甚至是地上，都挂满排满摆满叠满各式各样的艺术品。在这里的第一印象是，主人肯定是热爱收藏的人。

当73岁的陈汉陆续从房里提出一个个装满手表的盒子后，你就确定眼前这名汉子，绝对称得上是手表达人了。总数超过500只的手表，即便只取出部分摆在饭桌上，已经很壮观。陈汉表示，收集各种物品是他过去的嗜好，举凡钢笔、相机、时钟、邮票，他都收藏一些，不过，手表是他的最爱，收藏也最多。

他说：“手表这东西，每天每时每秒滴滴答答报时，仿佛是有生命一般，让人感到有劲有动力。再来，如果你有机会打开手表，看到表壳内部的机械结构，尽管只有那么一丁点小空间，却是这样精密细致，你就会对手表背后的一众制作人兴起无限敬佩。”

不过，陈汉强调：“我是个平凡人，收集的并不是那些一只要上万元、用来炫耀或投资的名表。我要的是那些富有纪念意义或别致的手表！”

即使如此，这些手表价格也并不便宜，数目介于数十元到上千元，以他那些年的工资来说，有时要花上他整个月或更多的工资。



他回忆说，1977年他到访伦敦的一个周末市场时，发现了两只别致的手表，让他砰然心动，但它们叫价之高，合计要他当时四个月的工资。

“我出手前，还真是犹豫不决，三思再三思，想想接下四个月日子将会特别难过，就想忍住，但占有欲超过一切，最终还是忍痛给买下。”

见证大历史的限量手表

在谈到纪念手表时，陈汉的语气显得亢奋，因为他手上收藏不少相当稀罕的纪念表。比如说，香港1997年回归时发行的限量版纪念手表，就是其一。

“香港回归是上世纪末的历史盛事，全球注目，可以拥有这么一只手表，仿佛是在场见证回归大典一样，我好开心。”

另外，为纪念上世纪初中国发生的重大历史事件——武昌起义成功的辛亥革命，10年前庆祝100周年时，中国特别制作了纪念手表，他同样收藏一套（两只），同样让他爱不释手。

其他纪念手表，还有阿伽汗（Aga Khan，先知穆罕默德后裔）四世在1957年庆祝登基时制作的纪念表。这只手表上还印有这名伊斯兰教什叶派伊斯玛仪派最高精神领袖的肖像，算是相当少见。其他还有世界航海家哥伦布发现新大陆500周年（1492年—1992年）的纪念手表。

陈汉对手表情有独钟，以收集手表为乐。



陈汉收集的部分手表摆满一桌，琳琅满目。

这500多只手表，其实也让人看尽手表的变迁与发展，它们既有上世纪前的古老怀表，也有最新发明、依靠阳光取能驱动的手表；有应用上链绞发条发动的老手表，也有现代化的自动电子表；有专制作供左撇子应用的手表，也有以瓷外壳制成腕带的雍华手表，更有随月象显现月圆月缺图景的手表，总之形形色色，不一而足，让人大开眼界。

瑞士手表的人生启示

在陈汉所收集的手表当中，以瑞士生产的最多，总数过半，其余是苏联、中国、日本、美国和法国等。

瑞士手表居多，究其原因，陈汉说，瑞士是山地国家，除了畜牧，一无所有，难以求存。政府因此鼓励人民开发高端的精密行业，瑞士人民后来就根据这样的目标，走向钟表领域研究发展，果然脱颖而出，最终大部分人民不仅以此为生，还以制造精准手表闻名于世，广受欢迎，成为世界钟表大国。

他说：“人也是一样，如果要求生存，一定要朝一个方向努力勇敢前进，就

能马到功成。这是我从收集手表的过程中领悟出人生哲理。”

也许，这就是为什么他对手表情有独钟的原因，以致他可以倾大半生的精力与相当的储蓄，从收集手表的过程中，学习更多书本上没有传授的人生道理。

至于他与手表的爱苗从何而起，又是如何深陷情网？

这要从上世纪70年代说起。

与一只女庄表的初恋

陈汉记得那是1974年，那年他踏上了英国伦敦的旅途。由于他有一个定居伦敦的姐姐，给他提供了寄宿的方便，使他在那里的行程完全没有紧迫感。另外，得到姐姐的指引，他能够悠哉闲哉地在伦敦的大街小巷溜达，尽享在这个古老城市寻幽探密的乐趣。

一天，他无意间走进一个旧货市场，走着走着，在一个摊子发现一只女庄手表，它算相当精巧，但表面却磨损得厉害。他当时心想，这只手表的女主人，也许走过一段沧桑的人生，最后不忍舍弃，才把



这只在伦敦购买到的手表，是陈汉收藏的第一只手表。





瑞士制造的手表，以精准和数量名满天下，陈汉收集的手表也以瑞士手表居多。

手表转卖到旧货市场，显然是希望它可以找到新主人，重获新生。

因为这样，陈汉动了拥有手表之心，反正价格就只有1镑（约新币4元），也就买下作为此行的纪念品。没想到，就是这样一次交易，改变了他的一生，从此，收集手表成为他最大的嗜好，而且欲罢不能。

在往后的日子里，他依旧喜爱各地旅游，不过，每到一地，他一定争取时间

到当地的旧货市场或慈善义卖市场闲逛，搜猎各种新奇别致的手表。每有所获，他就乐在心中，喜不自胜。

在新加坡的多个旧货市场，也一样留下陈汉的足迹。例如已经拆除的红灯码头行人天桥、淡水河，以及后期新增的客纳街（Club St）路口停车场，都是他流连忘返搜购手表的好去处，而他总是大有斩获，买下一只又一只手表。

他透露，其中以红灯码头行人天桥商店最有特色了，因为这里靠在传统海员集中兑换钱币的落脚处——真者里（Change Alley），结果各国上岸的海员，都竞相把他们自家的稀奇物品带到这里来变卖，形成一个独特的贸易市场。他所珍藏的苏联手表，有不少是在这里的商店发现的。

访问来到尾声，对于这些毕生辛苦收藏的珍贵手表，他往后又准备怎样处置呢？

对于这个问题，陈汉坦言，他现在已是古稀之年，加上没有子嗣，手表的最终去向，确是相当伤脑筋。

陈汉说：“希望有朝一日，让我邂逅一个对手表也同样珍惜的年轻人，然后由他全部接手，继续爱护它收藏它，永远传承下去。

“我正静待这样一个有缘人出现，了我一件心事。”

陈汉的手表藏品

1 香港回归制作的纪念手表，以区花紫荆花为主要设计，很有特色。



2 配合辛亥革命100周年纪念，中国海鸥牌商家在2011年制作的纪念手表。

3 伊斯兰教什叶派伊斯玛仪派最高精神领袖阿伽汗1957年登基时，制作的纪念手表，影印有他个人肖像。



4 1992年航海家哥伦布发现新大陆500周年的纪念手表。

5 专为左撇子制作的手表，上链仪是设计在表的左边，与众不同。



6 这就是月象手表，它是依据阴历设计，表里可以看到月圆月缺的图景。



7 这款手表以瓷制成的表带，显得雍华高贵。

8 市面最新发明的太阳能手表。



9 这四只手表，包括怀表在内，历史可以追溯到1900年之前。

Connecting with a new home

From volunteering to entrepreneurship, Gauri Savadi has plunged into life in Singapore with enthusiasm



Translation: Hong Xinyi

Gauri Savadi wears many hats, and her passion for exploring different pursuits can be traced back to her upbringing in India. Her father was a para-military officer, and her family moved very often due to the nature of his job. As a result, she was exposed to many different environments as a child, and learnt to be very adaptable.

Her parents fostered a keen sense of independence in her. Her father not only encouraged her to learn how to drive but also how to change tyres and repair cars. Similarly, her mother, who was a teacher, stressed the importance of having autonomy. She reinforced this life lesson when Gauri got married in her 20s, reminding her that she was a modern woman who should not be overly dependent on her husband.

Taking this advice to heart, Gauri insisted on continuing to work even after she got pregnant. Subsequently, she moved to Kuala Lumpur with her husband and young son, and the whole family later settled in Singapore. At the time, she was pregnant with her daughter.

She was eager to make friends in her new home, but didn't know anyone here. So she started taking the initiative to say hello to people while taking walks.

Eventually, she decided to further her studies, and enrolled in a course for early

childhood education. That enabled her to start working in the early childhood education sector, and she did so for the next 15 years, progressing from teaching English to becoming a vice-principal, and then a principal. Having worked in both private kindergartens and those run by NTUC, Gauri has collaborated with many organisations and been exposed to diverse communities from many different walks of life, she says.

Last year, the 44-year-old decided to leave her job as an educator and focus on volunteering and running her own social enterprise. Since 2005, she has been volunteering with Animal Concerns Research & Education Society for over 10 years, and has helped to rescue many different kinds of wildlife. She has also been a Sergeant with SPF under Volunteer scheme since 2011, and carries out her duties regularly.

As for her social enterprise, it is named TRAGAUR (which stands for Travel with Gauri) and aims to encourage people to explore the outdoors with her, boost their physical and mental well-being, and also extend help to the community. Through various initiatives, TRAGAUR has supported different causes in Singapore, and this has given her a deep sense of personal fulfilment.

That's not all. She is also a member of the national dragon boat team, as well as a rock climber and cyclist. Needless to say, juggling all these activities and interests with her duties as wife and mother requires some serious time management skills. However, she believes strongly that expanding her horizons is important. "When we decided to make Singapore our home, I wanted to understand Singapore better. By getting to know Singapore's history, culture, going beyond by intermingling at grassroots level through various activities, we can overcome barriers and truly integrate into the society."



Gauri Savadi



Gauri is a member of Indian Women's Association

Open to interpretation

September 30 is International Translation Day, and we mark the occasion by finding out more about the unique job of an interpreter.

 Translation: Hong Xinyi

Interpreters are often present at important events, but they are never centre stage. Besides being skilled in languages, they also need to be keen observers, quick on their feet, and have the ability to stay calm in any situation.

KIYOMI NISHI

(Yokohama, Japan, new citizen)

As a conference interpreter, she does both simultaneous interpretation and consecutive interpretation. Each has its own kind of pressure. "In consecutive interpretation, the speaker talks for a while before we start translating. Occasionally he may forget that there is an interpreter present, and we have to remember a lot of information from his speech before we start translating," she explains. "In simultaneous interpretation, especially for high-level meetings, many attendees understand both Japanese and English. So we cannot make mistakes."

Due to the Covid-19 pandemic, many meetings have moved online. This has created new hurdles. For instance, at in-person conferences, interpreters usually share a simultaneous interpretation (SI) booth. To ensure optimal focus, one interpreter translates for 15 minutes, and another interpreter takes over for the next 15 minutes.

However, as software used for online meetings does not have a function that simulates this shared booth, interpreters can no longer communicate with each other using hand gestures or eye contact during an assignment. To adapt, Kiyomi and her colleagues started using their mobile phones to communicate. For instance, they use the phone screens to display written cues for their interpreting partner, such as "get ready" and "take over". An interpreter now also has to wear two earpieces that feed them the speaker's audio and their interpreting partner's translation, while looking at the speaker and her partner on separate video screens. This means interpreters now have to multi-task much more.



CRYSTAL XU

(Guangdong, China, Permanent Resident)

A graduate of Hong Kong Polytechnic University's written and oral translation course, Crystal was drawn to this profession because she wanted to not just witness important historical moments but also contribute to them.

The pandemic has had a huge impact on the meetings and conventions industry, but she has been able to find an entrepreneurial opportunity in this crisis. "The functionalities of many platforms for online meetings are not ideal, especially for interpreters," she explains. Together with some partners, she developed a plug-in that serves as a virtual SI booth for interpreters. This plug-in can be used with any video-conferencing platform, and she is now considering the possibility of further developing it with the use of artificial intelligence.



KIM MEE JINE

(Seoul, employment pass)

Back when she was training as an interpreter, Mee Jine was an intern at Doctors Without Borders, where she was tasked with translating stories from North Korean refugee camps for the United Nations High Commissioner for Refugees. During this assignment, she heard so many tragic stories that she was overcome with

emotion and unable to keep doing her job.

At the time, her instructor comforted her by saying that she was not the first interpreter to react this way. "But I felt I had to buck up and maintain my professionalism, rather than be affected by my emotions," she says.

Another learning experience happened in 2012, while she was interpreting at a medical conference. A cardiac specialist turned pale while he was speaking and started clutching



his chest. He then collapsed. Thankfully, the attendees were all doctors, and some leapt into action.

Her veteran interpreting colleagues also stayed calm, and started to update the audience about the situation. Luckily, the cardiac specialist recovered consciousness after 30 minutes and was able to continue with his talk. From this incident, she learnt from her colleagues that interpreters must maintain their composure and get a good grip on any given situation, so as to help defuse tension.

VIVIAN GUO

(Taipei, Permanent Resident)

As a university student, Vivian visited Japan as part of an exchange programme, and the language barrier during that experience inspired her to enter a profession that could help to bridge different cultures and languages. She later enrolled in the Middlebury Institute of International Studies at Monterey, and earned a master's degree in conference interpretation.

After moving to Singapore in 2000, she



served an internship where she was able to observe proceedings in Parliament. "I was in the SI booth listening to experienced interpreters work, and I learnt a lot." Subsequently, she became a member of the International Association of Conference Interpreters, and started taking on assignments from the United Nations.

She also works with many local government agencies and statutory boards, as well as the Intellectual Property Office of Singapore and various enterprises, and these experiences have helped her to develop a closer relationship with Singapore and its people.

JUNKO TOGASHI

(Hokkaido, Japan, Permanent Resident)

She fell in love with the English language as a child because of the television series *Little House on the Prairie*, and thus eventually took up interpreting despite studying law.

However, when she first started out as an interpreter, she found it to be a highly stressful job, and even thought about quitting after just one year in the profession. "We have to translate all kind of topics. We may not be experts in a topic, but we have to translate like we are experts, even if we don't really understand the content. That made me quite anxious," she explains.

Nevertheless, she managed to adapt, and has now been an interpreter for 20 years. These days, she keeps her skills sharp by constantly referring to YouTube and newspaper articles for practice.



CHOI SEONG SOOK

(Seoul, Permanent Resident)

She became an interpreter in 1998 by chance. After moving to Singapore, she found it tough to find a job in a Korean company as there were few Korean immigrants here at the time. But an opportunity came up when Koreans appearing in court needed an interpreter to help translate what they were saying.

Since then, she has worked as an interpreter for trade events, and for factories where Korean technicians are brought in to explain the operation of equipment. These assignments mean that she knows quite a lot about industries ranging from semi-conductors to logistics, and enjoys learning about these diverse sectors.



Across Cultures

Pregnancy do's and don'ts for Indian women

Before childbirth – eat what you most desire.

After childbirth – there are restrictions to what one can eat.



Translation: Sukanya Pushkarna
Ex-president of Indian Women's Association

In India, people attach great importance to each stage before, during and after childbirth. In some places in South India, there is a ceremony called *Garbadhana* when a wedding is held. In the ceremony, a little boy blesses the newlyweds for the birth of a male child from their union. During pregnancy and childbirth, the pregnant woman depends on the elders of her family including her grandmothers, aunts, mother and mother-in-law. They have rich experience in childbirth and also knowledge of the rituals and taboos. In addition to helping the mother-to-be understand childbirth customs, they also undertake some of the housework and care of the newborn, so that pregnant women and new mothers can get adequate rest and avoid health issues like postpartum depression.

In Hindu culture, the postpartum period is considered a relatively “unclean” period. A woman who traditionally doesn't have the opportunity to rest because of her duties, can take this opportunity to rest and regain her vitality.

What is the meaning of clanging bracelets?

In some areas of India, a pregnant woman's natal family will hold a ceremony called *Seemantam/shaadh/godh bhara* in her seventh month of pregnancy. The pregnant woman will be dressed as a bride in ornate clothes and jewelry, she will be offered her favourite foods to eat and she will also be made to wear red and green glass bracelets by the women who attend the ceremony. The sound of these bracelets is thought to be able to reach the uterus and comfort the foetus. The bracelets are traditionally not taken off until the birth when they are handed over to the midwife.



In the age when medical treatment was still underdeveloped, there was always a certain risk of death at childbirth. Therefore, this ritual is held during the critical period of the seventh or eighth month of pregnancy to allow the pregnant woman to satisfy her last wish, such as her craving for certain foods. From this time on, some pregnant women will stay in their natal homes to rest as much as possible, and wait until 40 days after giving birth before returning to their husband's home.

Why do we need to clean up our diet?

In Ayurveda, a 5000-year-old Indian therapeutic tradition, this period is considered to be a sensitive period for the parturient, especially for her digestive system. That is why simple and easy-to-digest foods are recommended for this time. Traditionally, new mothers also consume very simple but special foods and a variety of herbal beverages to promote healing, strengthening her immunity and improving the supply of breast milk. This includes eating all kinds of beans, pumpkins, carrots, beets, green leafy vegetables and zucchini and other vegetables to nourish the body and promote healthy bowel movement.

New mothers are expected to avoid vegetables that produce gas such as potatoes, cabbage and other cruciferous vegetables like broccoli and also avoid leftovers.

New mothers are also encouraged to eat more fresh food, and eat regularly, not too much or too little, so as not to overburden the digestive system.

Family members or other experienced women will also give the new mother a hot oil massage every day. The massage uses nourishing oils such as sesame oil, coconut oil, and olive oil. These massage oils have different characteristics. For example: sesame oil is believed to relieve stress and balance blood pressure; coconut oil smells very comfortable and will be quickly absorbed by the skin; olive oil is good for skin and hair. The massage is usually followed by a warm water bath.

Belly wrapping is a routine practice in Indian culture. An old cotton saree is usually used to wrap the new mother's abdomen. It is believed that this can gently push back the stomach muscles, reposition the uterus, and reduce stretch marks.

Localisation of customs

Young pregnant women in Singapore may return to their natal homes or let their mothers come over and take care of them in their own homes. The special ceremony at the seventh month of pregnancy is often performed by women of both families. The obvious difference from the past is the role of the new father during and after pregnancy. In the past, the new father and the other men in the family did not have to participate at all.



In Singapore, local Indians and expat women still have the habit of taking their children to the temple for all the rituals of the first year like naming ceremony, and shaving their head etc. according to their family beliefs. With the changes in lifestyles, some customs have also become simpler. The confinement period may not be a full 40 days, and the gifts received by new mothers and babies are much simpler than before. It used to be gold and silver bracelets, earrings, etc., now it is brand-name clothing or toys.

BABY'S FIRST YEAR: WHAT ARE THE CUSTOMS?



1. Many Hindu and Muslim communities follow rituals for babies to taste sweets right after they are born. Then there is a ceremony after six months called annaprashan, where the baby is fed cereals for the first time. This ceremony is quite elaborate in some parts of India.



2. It is believed that performing a Mundan or head shaving ceremony for a baby can eliminate the negative emotions of the baby's previous life and purify its body and soul. This ceremony is usually held when the child is one to three years old.



3. In the ceremony called Karnavedha by Hindus, baby boys and girls have their ears pierced. It is said that doing so can ward off evil spirits! Earrings are believed to help maintain the flow of electricity in the human body. Some Indian communities believe that the ear is an important acupuncture point, so piercing will help the child's health and development.

4. The rituals for naming babies vary in different parts of India. For example, the Sikhs will bring the baby to the Sikh temple, and the religious teacher will open the holy book called Guru Granth Sahib and read out a verse from it at random. Parents may take the first letter of the verse to name their children. They then announce the baby's name to the congregation.

新加坡 华人 · 历史 · 文化 · 习俗



要了解
这些吗?



新加坡宗鄉會館聯合總會
Singapore Federation of Chinese Clan Associations

扫码关注

