

华汇

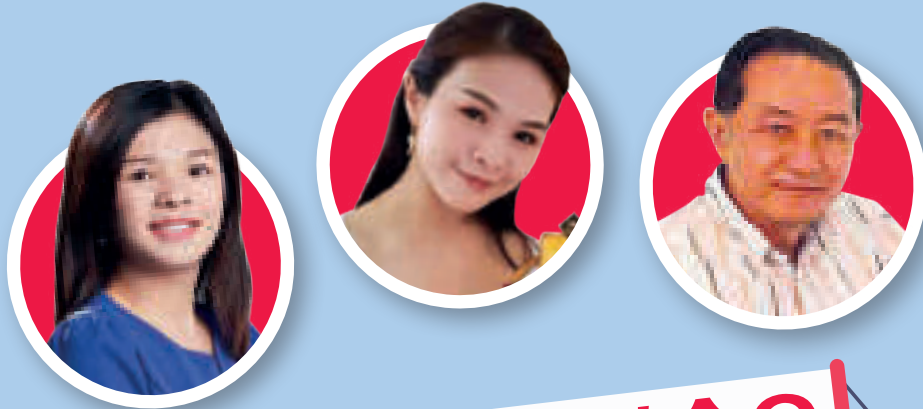
ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

第36期 / 2021年6月



人物专访 | 黄亮与黄朝群 逆境中寻找春天
新鲜人物 | 吴致卫为古早咖椰添新味
法律速递 | 当你发表意见时, 诽谤别人了吗?
生活新趋 | 居家种菜, 现摘现吃



新移民也怕输?



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

宗乡总会奖学金

SFCCA Scholarship

奖学金金额

每学年最多可获得1万5000新元

申请条件

- 必须是新加坡公民或永久居民
- 具有初院学历或其他相等资格的学历
- 已获得本奖学金认可的中国高校录取资格

Value of Scholarship

- Up to S\$15,000 per academic year

Eligibility

- Singapore Citizen or Permanent Resident
- Possess 'A' Levels or other equivalent qualifications
- Admitted into selected Chinese Universities approved by SFCCA

申请时间 Application Period

01.04.2021 - 15.07.2021

咨询 For more Enquiries

☎ 6643 6475

✉ admin@sfcca.sg

🌐 <http://www.sfcca.sg/sfccascholarship>

有 句哲学经典语录：“人是环境的产物”。说得好听，是时势造英雄，换个角度说，则是人受社会与自然环境主宰和支配，面对诸多束缚。

环境对生活固然产生一定的影响，但一个人生活的高度，不在于环境，而是他的态度。当面对生活的不如意，他会积极面对抑或消极应付，他的选择将决定往后的人生发展。

这一期的专题，虽说讨论“怕输”，可真正展现的却是“态度”的问题。像这样一个富有社会争议性的社会价值观，在每一个受访者心中都有不同的价值。所谓“态度影响行为”，他们所作出的应对，反而在原带有负面意涵的社会精神中激发出鼓舞人心的正能量。

“人物专题”的访问对象是线上旅游创业者黄亮与黄超群，这一对双黄搭档分享他们如何将事业发展到近高峰的时候，被突如其来的疫情还原归零，可无论顺境、逆境，他们

沉着迎战，兵来将挡的态度正好展现了他们的高逆商。

“生活新趋”介绍本地正掀起的种菜潮，由于疫情关系，居民大多被迫“宅”在家里避疫，不料竟让他们发掘出新的兴趣——种菜。尝试居家种菜，不仅可体验农耕快乐，还可借此驱散一片阴霾的社会氛围，更是响应政府制定的“30.30愿景”。*

所以说，没有所谓环境的奴隶，只有积极争取的人生。

*2030年，本地农产品满足国人30%的营养需求，减少对食品进口的依赖。

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、莫美颜、邱玉莲、吴晓君、余经仁、许瑞霞、钟芝娜、王振春

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) 066/09/2020

出版日期 | 2020年6月（季刊）



22 新鲜人物: 吴致卫 为古早咖椰添新味

三代人, 一条心, 致力于打造让您心动的味道。



04 专题报道: 新移民也怕输?

是入乡随俗, 还是社会压力?
且看他们另一个角度的诠释。

14 人物专访: 黄亮与黄朝群 逆境中寻找春天

面对旅游寒冬, 选择继续等待或是另辟新径?

19 新地新情: 服役, 梦的开始

兵营不仅养出精兵, 还有导演
和未来医生。



25 法律速递: 当你发表 意见时, 诽谤别人 了吗?

言论自由并不意味着可以
事无忌惮发表过火言论,
批评与诽谤往往在一线之间。

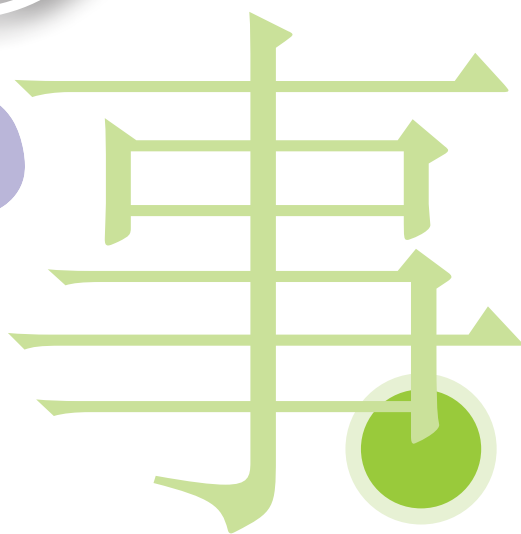


28 宗亲乡情: AI博士狮城乐融融

加入基层组织、与各族朋友交流, 王磊博士分享扎根狮城的喜悦。

30 生活新趋: 居家种菜, 现摘现吃

疫情当前宅在家, 民众重拾园艺乐趣,
阳台、走廊都变成农地。



32 你说我说: 高科技使人 变得更懒、更“宅”?

正当我们享受着科技所带来的便利的同时, 是否也逐渐对它更为依赖?



36 你说我说: 一封家书的联想

一纸家书对新移民的意义不仅仅是与家人联系, 也是时代的见证。

38 城市回眸: 徐悲鸿名画失而复得

一幅画的转折命运, 揭示一份珍贵的友谊。

42 文化拼盘: 马来产妇裹腹念经埋胎盘

自怀胎到婴孩呱呱坠地, 马来妇女的生育过程, 从满宗教与文化色彩。

44 诱人寻味: 煲仔饭、咖喱鱼丸“乡”溢满桌

本地出品, 港味十足, 一解新移民思乡情。



46 保健养生: 8大脱发迹象, 你有吗?

别以为年纪大的人才脱发, 这可不分男女老少的现实挑战!

48 收藏记忆: 琴有独钟

收藏的不只是口琴, 更多的是生活情怀。



物

译文

51 The profile: Looking for new blue skies in stormy weather

Entrepreneurs Huang Liang and Huang Chaoqun reflect on the challenges of running a travel business in the age of Covid-19.

52 Special report: Are new immigrants kiasu too?

Those who come from other cultures have diverse perspectives on the pros and cons of kiasu behaviour.



新移民也怕输?



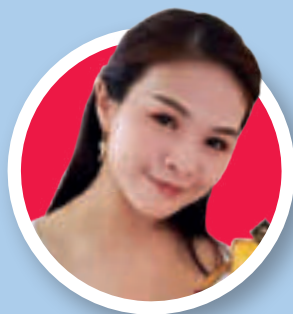
是入乡随俗，还是社会压力？且看他们从另一个角度的诠释。

✍️ 罗一峰 📷 受访者提供



张琳

“新移民妈妈更怕输，把孩子的行程都安排到满满的。”



杨千荭

“我已经输怕了，是应该加入怕输行列了。”



罗怡德

“只是考虑比较多，好像没有什么不对。”



杨凯茵

“我认为这是争取、好胜心的另类说法。”



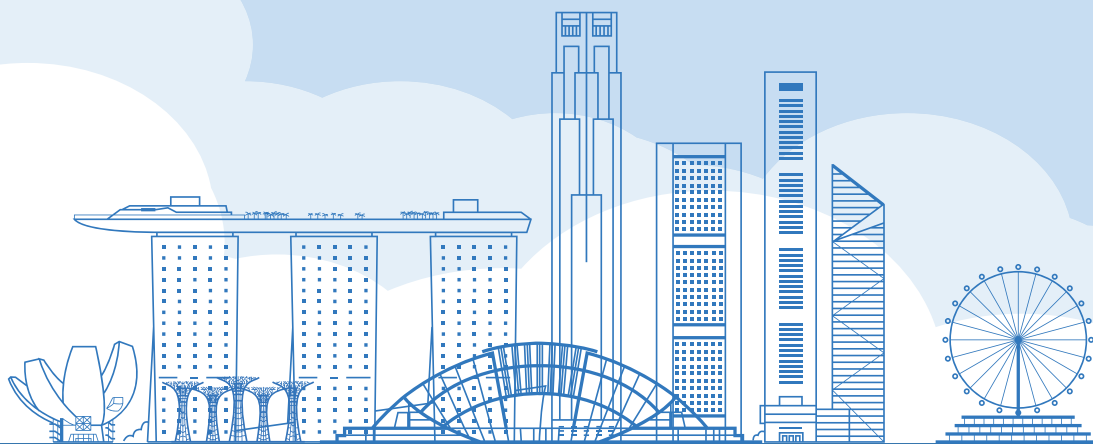
Don Gaoiran

“人民怕输，政府更怕输。”



大塚龍

“新加坡人怕丢脸，也算怕输吗？”



根据2018年新加坡社会价值观调查报告,“怕输”名列第一。当然,这已不是第一次,像在2012年和2015年的同类报告中,“怕输”同样名列前茅。

“怕输”产生于70年代末,流行于80年代。当时留美归来的漫画家刘夏宗利用这个概念创造了“怕输先生”这个人物,并于90年代改编成电视剧,“怕输”就此走入主流社会,渐渐地成为我国普遍的社会特征,甚至声名远播。

2007年,Kiasu(怕输)这个词被收进《牛津英语词典》,被定义为“一种贪婪而自私”的行为,主要形容一些常见的陋习,例如:当地铁车门一开,人就立马挤入车厢,不理睬从车厢出来的乘客;赶紧关掉电梯门,不等后来的人;或是吃自助餐时虽是盘里堆得满满,却还不停地拿食物等,或许这个解释比较表面,并不完全概括“怕输”的真正意义。

网上的《维基百科》则将“怕输”解释为害怕失去或吝啬、自私的态度,常被用来形容害怕没有拿到最好的、害怕

失败的人,或常被用来指在每一次交易中总想占大头、在每一次竞争中都想占先的渴望,其中暗含了对其贪婪、自私、粗鲁等的影射。它也指这种心理使得人们倾向于避免一切风险,尤其反映在一些少数新加坡的初创企业身上。

尽管面对别人的讥讽与嗤笑,但新加坡人似乎并不怎么抗拒,其中有自嘲的,也有嘲笑别人的,但他们依然故我“怕输”到底,或许这种“宁被人嘲,也绝不能输”的态度,更是切中“怕输”的心理。

随着社会的进步,国人的反思,“怕输”也延伸出更多的含义,其中不乏正面意义,如积极争取、保持优势等。外国媒体也尝试挖掘其中的积极意涵,英国BBC中文网在2018年4月4日的一篇报道中,便将“怕输”提升为一个让国家与人民生存与繁荣的信念,而这个信念一直根植在每一个新加坡人的心中。

怕输到底是什么,恐怕在每个人心中自有不同的含义,今期专题走访了来自不同国家与地区的新移民,且看他们怎么说。

张琳 不是怕，就不会输



张琳的全家福照。

从事人力资源中介行业的张琳（35岁，原籍重庆，新公民），在2006年到新加坡一间人力资源公司实习。她从一个普通员工做到公司合伙人，到后来创业，她做任何事情都信心满满，直到为孩子报读小学时，才觉得可能“争”不过人家，开始有“怕输”感觉。

新移民妈妈更怕输

本地父母为让孩子进入心仪的学校，大多会八仙过海各显神通，例如做义工、搬家或是加入会馆或教会之类，作为新移民的张琳为此又做了多少？

“我们有考虑到会馆做义工，可是那时会馆不需要人。后来，我们转为公民，就是希望抽签可以有些优势，最后在老大报读小学之前也搬了家。”她的努力得到回报，孩子顺利进入申请的学校。

说到对孩子的管教，张琳觉得自己还是一个比较佛系的妈妈，“也许自己在中国受过高考的折磨，承受过那种从

早念到晚的压力，相比之下觉得在新加坡念书的孩子太幸福了。”可是，自她受邀进入一个新移民妈妈群组后，她开始感到了压力。

“如果说新加坡人怕输，那么新移民妈妈就更怕输了。她们把孩子管得更严，把行程都安排到满满的，上完了正规课，还有其他课在等着，像补习、练琴、回到家还要做作业，充分显示了虎妈本色。”

不过话说回来，张琳认为既然是新移民，本身的经济能力与素养也算不错，自然对自己与孩子的将来有所要求，将孩子当成重点培养对象的心情是可以理解。

怕不怕输不重要

张琳不晓得自己是否也是“怕输一族”，但她觉得人之所以怕输，是因为输不起！

“新加坡因为国小，为怕落后，所以必须不断努力去保持竞争优势，这种意识从国家到社会再到个人，就形成了一种普遍意识；新移民妈妈就更输不起，移民他乡本就为了更好的发展。”

张琳以本身为例，她初来乍到因为口音问题，业绩总不比土生土长的本地人强。她也怕过，担心过，但还是决定不抱怨，带着积极向上的心态挺过去。

她说：“不是怕，就不会输。”她觉得任何事情都是一体两面的，一切视乎个人的心理素质。往坏的方向发展，怕输可能是妒忌、抱怨、不择手段；若往好的方向发展，则是积极进取、努力奋斗。”

“怕输不一定是件坏事，是生活水平发展到一定的程度后，对自身或身边环境的一种更好的追求。想要寻找公平对待、想要得到更好的结果。”

怕输看似负面、却也代表大多数新加坡人在竞争激烈的社会，积极奋斗努力的实质意涵。

张琳与她的两个宝贝女儿。



杨千荳 只为选择的优势

在这里居住十年的杨千荳（34岁，原籍马来西亚，新公民）坦言是个怕输的人，而这种心理是来到新加坡后才出现的。

杨千荳说以前住在槟城，节奏慢、压力小，来到这里后压力增大。她原是一名在民歌厅驻唱的全职歌手，偶尔也接一些婚宴、歌台的工作，自疫情暴发后，工作完全停摆，她的“怕输”本色开始显现。



杨千荳与家人合照。

留多一条后路

突然失去工作的杨千荳很没有安全感，促使她开始思考自己的未来。

“失业了不是再找一份工那么简单，特别是我没有受过高深教育，感觉没有什么选择的优势，无法选择行业，也无法选择职位。”

为此她开始进修政府支助的一些课程，去年她修了英国IPAC的营养学，获得了第三级营养学证书，目前继续修读有关美甲与美睫的课程，修毕后打算进入美容界。

杨千荳自幼受到键盘手父亲的影响，五岁开始接触音乐，活跃舞台已20多年并多次获得歌唱奖项，到底闯美容界是否只是一时权宜之计，待疫情过后再重回舞台，继续歌唱事业？

她笑说，到时会双线发展，“唱歌吃的是青春饭，到了一定的年龄，即使自己不厌倦，

别人也会嫌弃，在这一行，就算很有实力，外表还是很重要的。”她表示，到了那个年龄，会退居幕后，开班收徒，之前她学乐理，为的就是铺路。

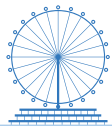
“我已经输怕了，是应该积极一点，加入怕输行列。”

“争先”压力无处不在

杨千荳认为，怕输心理是来自社会的压力。“每个人都在争，如果你不急起直追，就争不过人家。”不过，她也指出，怕输属好属坏全在教育，她就指导孩子往好的方便发展。

“孩子玩游戏，输了就发脾气，我就鼓励他说，输了不要紧，以后努力些，多练习就会获胜。生活中自有输赢，不要把得失看得那么重，更不能在伤害别人的情形下去争取。”

杨千荳指出，新加坡的教育制度要求高，所以担心孩子跟不上，“孩子目前没有补习，但如有必要，我也会像其他家长一样请补习老师，帮孩子应付课业。我不希望孩子跟我一样，少了选择的优势。”



罗怡德 稳中求胜

罗怡德（62岁，原籍台湾，新公民）是在一间金融机构担任管理层，曾在美国、香港、北京、加拿大等地住过一段日子，于他而言，适应不难，融入才难。虽然已经入籍，但他自觉是一名过客，原因是他没有“进入”组屋区，因为没有朋友住组屋。

他略带遗憾地说：“没有接触新加坡的核心文化，总觉得缺了一些。”依他所言，他与新加坡之间少了一些本土的、很接地气的接触，不过他还是知道这里常说的“怕输”。

没有本钱去输

“有一次，在新加坡交易所开会，当说到某项计划风险较高，需要多谨慎、多考虑，并要预备多个方案来应对时，就有新加坡同事脱口而出说了‘怕输’二字。”

罗怡德对怕输有一个正面的见解，他以《孙子兵法》中的一句话来解释怕输心态背后的动机：“为将者，未虑胜，先虑败，故可百战不殆矣。”



罗怡德与孩子一起庆祝生日。

“怕输对我来说，就是考虑比较多，处理事情抱着谨慎的态度，好像没有不对。”罗怡德觉得这样的态度跟新加坡的历史发展与人文地理，有着密不可分的关系。“新加坡的第一代华裔大部分是中国南部地区生活贫苦的农民，他们漂洋过海来这里，好不容易有个立足之地，奋斗了这么多年，才有现在的成果，若是你，你能不谨慎吗？”

罗怡德指出，新加坡不像英美等国，家大业大，它没有天然资源，甚至水也不够，输一次就可能倾家荡产，能不怕吗？“所以说，从领导人到民众，每走一步都是小心翼翼，因为实在没有本钱去赌去输。”

问他是否可用一句话来替代怕输，他轻轻说了一句：稳中求胜。

缺乏冒险精神

不过，罗怡德认为，过度谨慎，过度考虑，客气地说是平稳，不客气地说就是缺乏冒险精神，特别是新一代的新加坡年轻人。“可能政府把他们照顾得太好了，没有多少年轻人愿意出来创业，或是走出去闯看看，归根究底就是承受不了失败，怕输！”

另外，新加坡的怕输心理也体现在排斥外来人上，“一有危机出现，外来人抢饭碗、外地学生抢占本地资源等舆论层出不穷，其实本地人可能不了解，工作大多是本地人不做的，才请外人，而本地学校对外来学生的门槛设得很高，跟本抢不过来。”

基于以上，罗怡德认为新加坡人在冒险精神与宽容度上应该再加强。

*访问时，罗怡德到国外出差，全程通过ZOOM平台进行



杨凯茵 同化后变得怕输



杨凯茵邀请挚友拍摄YouTube视频，分享她的新加坡生活。



从事幼儿教育的杨凯茵（28岁，原籍台湾，持家属证）平时喜欢将生活录成视频，发到YouTube与人分享，展现台湾人与新加坡的不同，其中一点，就是“怕输”。

“Kiasu是闽南语，身为台湾人我自然听得懂，我明白‘Kia’（“惊”的闽南发音，即“怕”的意思），我也明白‘su’，就是不明白什么是Kiasu。”杨凯茵表示，台湾并没有“怕输”这个词，可能这是本地特有的一种社会现象吧！

面对怕输家长有压力

杨凯茵第一次听到“怕输”这个词，是在幼教中心的会议上。“记得有次在定期会议上，有位老师提说，某家长希望提前知道一年的课程内容，让孩子早点准备，随即另一位老师就跳出来：哇，这么怕输！”

没过多久，她就亲身体会到怕输家长所带来的压力。她遇到的这名家长是一名成功的专业人士，在“虎父无犬子”的期盼下，他希望孩子年年考第一。“他开门见山指出学校课程太简单了，他希望孩子学得更多，希望我在学校空余时间督促他的孩子多做练习。我觉得这孩子有点可怜，当其他孩子都在玩乐，他还要做爸爸指定的功课。”

杨凯茵表示，这位家长还会给老师一份报告，让她知道孩子在家里学了什么，好让学校在原来的基础上加强。

“在台湾，成绩不会被看得那么重要，台湾人相信大器晚成，即使小时候表现不好，但相信将来也有展现自己能力的机会，而新加坡则注重基础教育。”

环境造成怕输

怕输的可不只是家长，也发生在同僚身上，特别在庆祝节日布置课时特别明显。

“学校里很多物质都是公用的，不同课室的人不管有没有用，都会事先把东西霸占了藏起来再说。后来其他课室的人知道了，也照做，就这样掀起物资争霸战。”

杨凯茵在耳濡目染下，也逐渐被“同化”了。“坦白说，我倒不认为怕输有什么不好，我认为那是一种积极、争取、好胜心的另类说法。”

身为老师，每年都必须完成指定小时的在职教师进修课程，她为怕人满报不进，有备无患地在申请表上填了许多课程，结果被校长笑说怕输。

另外，她的作业报告总是在截止日期前一天递交，因为她知道报告不会一次就过关，所以预备多一天的时间去修改。

最后，她反过来问了一句：“我这样是不是怕输？”



Don Gaoiran

怕输的人特别可爱

Don Gaoiran (33岁, 原籍菲律宾, 持就业准证) 是一名旅游杂志编辑兼撰稿人。2018年他来新探望在此工作的太太, 却因朋友辞职, 公司临时找不到人而由他顶上。

Don不否认这意外得来的工作常让他有一种无形的压力。他说, 作为一名文字工作者, 他的一些遣词用字跟这里的文字风格可能不太一样, 所以部分客户会给他反馈, 要求修改。另外, 他也自行收集一些资料, 多了解本地人的喜好。

好奇、尝鲜皆有之

问他有关怕输的体验, 他微笑地说: “新加坡人好可爱”。记得有次帮客户办旅游展, 他为吸引游人填写市场调查表格, 便在他所属的展摊派送礼物包, 限定每人只能领取一包, 有些人为了多领包包而排了三次队。

“我没有阻止他们, 反正包包里是旅行社赞助的礼券与纪念品, 都是要送出去的。有趣的是, 他们第一次填写表格时是很认真的, 字体很清晰, 第二次、第三次就草草了事, 有的干脆改了名字, 他们挺可爱的, 不是吗?”

至于新店开张为抢购新品而大排长龙, Don又有何看法?

他觉得这表示一定程度的好奇, 可能这里生活太悠闲了, 没有什么事做, 所以大家都抢着排队, 可这里的人排队,



原本只是探望太太, Don却意外地找到工作, 两人不必再分隔两地。

会给其他人一定的尊重, 即便在疫情之前也会保持应有的社交距离, 在他的家乡马尼拉可不是这样, “菲律宾人哪怕是排队, 后面的人还是会挤会推乱得很, 就跟没排队一样。”

政府比民众更怕输

Don直言, 若说人民怕输, 那政府就更怕输。

怕输只是一种心态, 如果为顾及周全、追求高效率, 那即便是怕输也无所谓。他指出, 政府在防疫期间采用多渠道与民众分享信息这一点就很赞。

“从去年防疫开始到今年接种疫苗, 再到最近措施再收紧, 政府的防疫宣传不管是线上还是线下, 可说是铺天盖地滴水不漏。我从地铁站走到车站, 再到我住的组屋楼下电梯旁的布告板, 看到的都是政府颁布的各类相关信息, 就是怕民众不知道。在菲律宾就很难做到上情下达, 信息不流通造成社会混乱是常有的事。”

Don认为, 政府这里消息一出, 人民那里就有反应, 这都是因为怕输促成的效率。



大塚龍 新加坡还不够怕输



大塚龍（32岁，原籍日本，持就业准证）初来时，他只是一名受聘的美发师，八年后的今天，他拥有两间发廊，一间美睫专门店，虽然目前面对许多不确定因素，他还是按原定计划每两年开一间分店，目标是成为美发业的市场领导者。

大塚龍原本不太明白“怕输”到底指什么，但跟他提起排长龙抢购的情况时，他突然明白过来说：“排长龙的现象日本也有，只不过局限于年轻人，可能出于这些人对一些新鲜事物的好奇，从这个角度来看是好事。”

他说，在日本，一些年长者总会对排队者指指点点，但这里的人似乎比较尊重其他人的选择，见怪不怪。



老板员工打成一片。

怕丢脸，也算怕输吗？

旅居狮城八年，大塚龍对本地的人情味赞不绝口，他说初来乍到时曾受过不少人的帮助，例如教他说英语、在他开店时介绍承包商、介绍新客户等，让他一直铭感于心。

但有时候物极必反，偶尔也会出现好心做坏事的情形。“我之前的女房东特别热情，我不在家时，她也会自行到我房间打扫，虽然是一番好意，但我总觉得触及我的隐私。”

当大塚龍把真实想法告诉她后，对方竟然勃然大怒，没多久就把他赶走。“我猜她可能是面子上挂不住。怕丢脸，应该也是怕输的另一种呈现吧！”

新加坡还不够干净

一向以干净闻名的新加坡，在这名有强烈公共卫生意识的日本人看来，觉得新加坡做得还不够。

他说，在刚来的时候第一次到牛车水一带的小贩中心用餐，留下一个难以磨灭的印象。“我当时真是吓坏了，刀叉上的一些污迹还清晰可见，用过的碗碟都放进“垃圾桶”（按：指的是收集碗碟的塑料桶）里，偶尔还会引来一两只苍蝇……”

当时的他曾担心自己不能在新加坡“生存”，所幸自15岁便离家独居的大塚龍早就养成一个随遇而安的性格，他不仅适应下来，还成功建立自己的事业。

最后他由衷地说：“在东南亚地区，新加坡毋庸置疑是最清洁的国家，但不算是世界级的，若从这一个角度看，新加坡人还不够怕输，需要多加努力！”



张家珍
心理咨询师

怕输现象 背后的反思

怕输，于你而言是什么？

意思是事事怕落在人后，也就是怕失败，追求完美的意思。其实，“输”在很多人心中等于是失败，并非只有新加坡有这样的意识，从人类发展角度看，达尔文提出的“优胜劣汰”的学说，早就深入人心。

对怕输的诠释有正负两面，你怎么看？

任何心态都有正反两面，比如“努力”好像很正面，但过度就是“过劳”，会影响健康。“怕输”也一样，台湾知名心理学家陈嘉堡老师曾说，任何行为，如果从“恐惧”的角度出发，在逃离恐惧的基础上行动，人或许可能发挥潜能，做出意想不到的改变。但副作用就是，意识焦点会摆在预防“被伤害”这点上，而非建设性的创造。

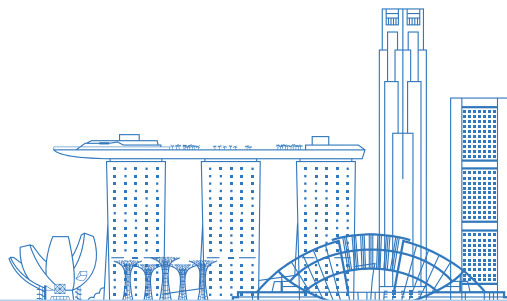
以新加坡为例，追求完美没有错，但是否意识焦点摆在了所谓的面子、害怕失败、担心不如他人？如果这样，就是一种源自“恐惧”的预防，就会存在紧张、焦虑压力，比如很多新加坡人要求孩子考试要有好成绩，要上名校，要各方面优秀，这样会给孩子带来心理问题，影响未来发展。延伸到工作上，往往对自己要求过高，觉得自己不够好，增

大自己的压力，如果不能调整情绪，就会形成一种“过劳”的不健康状态。这样的心态，看似努力，其实会产生“做的还不够”的错觉，掉入恶性循环的漩涡里。

怕输心理在其他国家也应该有，为何在新加坡成为一种现象？

所有国家都有各自的心理现象，《巨婴国》这本书就介绍过，中国社会心理有婴儿的状态——满足口腹之欲、拒绝被批判、需要赞美、自我为中心等，弗洛伊德的精神分析深入阐述过这类状态，一个人的人生经历，决定了他的未来人格，扩展到一个国家，一个民族也是如此，即一个国家的普遍心理，也是由这个国家的发展经历决定的。

如果把新加坡比喻做一个人，它的历史发展经历了许多阶段，无论是英殖民时期，日军进攻新加坡时，英军无抵抗的撤退，还是马来西亚联邦时期，新加坡被迫独立，新加坡曾两度处在被抛弃的境地，就像一个曾被父母抛弃的孩子，要么自我放纵，要么十分要强，希望获得肯定，也怕自己重蹈覆辙。新加坡的经验认知，就形成了社会性的怕输心理。



新加坡人明知怕输不怎么“光彩”，却又有点沾沾自喜，你怎么看这种矛盾心理？

从心理层面来看，沾沾自喜的成分在于内心深处的满足感。表面上，获得了许多成功和富足，就好像从小被取笑贫穷或长相的人，长大后通过努力和整容产生了变化，心态上也自然发生了变化。

但要注意的是，内心如何看待这样的“怕输”，是积极的还是没有自信。是坚信自己的力量，还是内心自卑，而外表自信？是未雨绸缪，还是害怕重蹈覆辙？

如果不能摆脱内心深处的自卑感，需要依靠抓住物质（经济）来满足，那样的“怕输”就会呈现出一种疲于奔命的状态，而不是根据自然规律发展，而自然产生的状态。那样的话很可能形成过劳的心态。

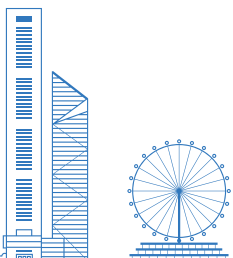
如果把怕输放在一个国家层面来看，又是如何？

“怕输”可以说是新加坡的国家心态，近些年来追求的经济增长，正是政府与人民“怕输”的具体表现。经济增长过快，过度依靠外劳，很多社会性的话

题已经开始产生，可能新加坡社会也要开始正视，那些我们觉得的“还不够”、我们在害怕的内容，究竟是无形的经历所影响的内心状态？还是真实存在的客观事实？

其实，只有“自己对自己真正的无条件肯定”，这才能把意识焦点放到创造这个行为上。而不是“还不够”、“怕失败”的预防。就如同教育孩子，究竟是为了让他学会创造，享受成长的乐趣，还是害怕他失败，而让他努力好名次、好成绩？

在现实世界里，只有能展现出自己专属的风格，是独一无二、无可取代的存在，这时候，精神层面与现实经济、名望、地位的物质层面，才能和谐共处。那样才是真正的未雨绸缪，充满创造，而非被“怕输”的恐惧所支配，损耗精力在无止境的追求排名，或者过度的自我防卫上。



黄亮、黄朝群 逆境中寻找春天

面对旅游寒冬，选择继续等待或是另辟新径？

钟芝娜 受访者、新加坡报业控股提供



随着全球科技和电子商务蓬勃发展，许多年轻创业者看准了新加坡电子商务的发展空间，通过互联网整合资源，在科技创新领域大展拳脚。黄亮和黄朝群，便是这样的两位弄潮儿。

2015年他们看准旅游市场和线上模式的商机，创办了ComeLah旅游平台，一路摸爬滚打，终于在旅游市场占有一席之地，业务稳定增长之际，却遭2019年暴发的全球冠病疫情严重冲击。面对依旧充满不确定性的全球疫情和几乎全面停滞的旅游经济，他们如何思考和面对，企业又做出怎样的调整和转型？

同乡创业，双剑合璧

38岁的黄亮出生于中国汕头，1999年刚中学毕业的他，因学习成绩优异，获新加坡政府奖学金，来到公教中学读书，随后进入新加坡管理大学深造，并获得资讯通信发展管理局（IMDA）奖学金前往美国攻读硕士。他毕业后回新，相继在IMDA以及通讯与新闻部服务了六年，期间参与了新加坡10年科技发展蓝图以及信息和媒体技术发展蓝图的规划。

黄亮说：“我所学的专业和工作经验都跟资讯科技相关，对本地互联网和电子商务也进行了深入了解，所以选择了互联网和旅游相结合这个领域，新加坡是中国出境游最受欢迎的国家之一，而东南亚有着丰富的旅游资源，我看好这个行业的前景和发展空间。”于是他在2015年9月毅然创业。

32岁的黄朝群同样来自中国汕头。2008年他来到狮城求学，同年加入隶属于潮州八邑会馆的新加坡潮汕留学生联合会（新潮留）。热心的他常常组织在本地的潮汕留学生聚会交流，也主动为初来乍到的留学生提供力所能及的帮助。

2010年他就任新潮留执委会主席，在会馆长辈的支持下，不仅继续壮大新潮留的队伍，也参与更多潮州八邑会馆的活



黄亮和家人出游时留影。



黄亮夫妇和潮州八邑会馆青年团支持的天猛公艺术基金会创办人陈克湛合影。

动，对会馆有了更多了解。这段经历奠定了他日后服务会馆的基础。毕业后，黄朝群从事电缆传统行业，生意经营得有声有色。同年也加入潮州八邑会馆青年团和国内外事务组，并成为会馆最年轻的董事，继续活跃于潮州社群。

黄朝群说：“在这里，我认识了一班志同道合的朋友，也包括合作伙伴黄亮，我们常有交流，分享创业想法。”就这样，黄朝群于2016年加入ComeLah，一个熟悉互联网业务、一个深谙生意经营之道，两人双剑合璧，决定将旅游平台做大。

小众路线，突围而起

公司成立之初，以服务本地中文群体为主，售卖一些本地景点门票、带领用户到周边国家小众景点游玩，后来逐渐也将服务对象拓展到本地的英文群体。一路不断开拓旅游资源，开发了大量东南亚风景绝美、体验良好的旅游路线，形成了“小团出行，当地人带路，自由行”的旅游风格。这些特色也受到中国市场用户的青睐，最终公司将服务群体锁定为新中两国的中文群体。



潮州八邑会馆的青年团活动。



2017年，时任潮州八邑会馆会长蔡纪典和第44届年轻董事黄亮和黄朝群等合影。

跟传统的大品牌旅行社相比，ComeLah虽然只是线上的小平台，但不失为后起之秀，从成立之初便有非常鲜明的特色，它是一个在线平台，运营成本较低，却有着与众不同的新颖路线和粘度很高的受众用户。2016年公司开发的马来西亚“天空之镜”和印尼婆罗摩(Bromo)火山线路，曾在本地刮起一阵旋风，引领很多小团体前往打卡游玩。

2017年开发的印尼科摩多岛(Komodo)船宿小众游路线，更是广受好评，成为中国飞猪旅游平台该目的地销量第一的旅游配套。黄亮说：“公司开发印尼科摩多岛的路线时，岛上还没有像样的酒店，后来路线走通后，和当地的合作也多起来，掌握了近百船家的资源，也计划投资那边的民宿，跟更多船家签约，深入拓展资源端。2018年公司也开发一些单价更高的旅游路线，并把路线延伸到东南亚以外的国家，如马尔代夫、

澳洲、埃及等。一直到2019年疫情爆发前，这些路线每天订单不断，广受欢迎。

疫情来袭，一夜归零

借着好趋势，公司也迅速扩展，在中国广州设立了办事处，加大拓展中国市场，员工达十余人；新加坡本地办公室的员工，也一度达二十余人。据黄亮和黄朝群介绍，在2019年，公司80%的客户来自中国，那时公司在网上已小有名气，发展势头良好，因此，他们信心满满地与各方接洽，谈合作，支付订金，准备迎接年底的圣诞和新年假期高峰。

天有不测风云，就在业绩稳定上升，前途看似一片光明的時候，冠病疫情来袭，2020春节前夕，疫情从中国武汉暴发，并无预警地迅速蔓延，让人措手不及。随着封城禁止人员流通的施行，旅游业首当其冲，连家门都不能出的情况下，出境旅游更是不可能。2020年1月开始，公司的营收就暂停了。

那时不知道疫情会持续多久，黄亮和黄朝群还怀抱希望，想着沙斯也才几个月就恢复了，先观望几个月，坚持到疫情过去便可恢复如初。但随着冠病在全球肆虐，各地旅游业停摆，疫情不容乐观。眼看公司苦苦支撑，付的订金无法收回，却又必须全额退款给用户，公司不得不开始辞退员工，关闭广州公司。

积极转型，再觅商机

旅游业依然飘摇的当下，ComeLah必须思考如何生存和转型。黄朝群说：“我不想让ComeLah就这么结束，希望疫情之后再规划具体的业务，至于以后要如何走，暂时还无定论，但肯定不会放弃这个品牌。”

目前他暂时带领仅有的团队成员，帮本地品牌客户做一些进入中国市场的工作，很多个品牌都在积极洽谈当中。团队在针对中国市场线上营销这一块，还是相当有经验的，黄朝群解释道：“新加坡本土有很多优质品牌，产品都很不错，在中国市场肯定会大受欢迎。”

“本地品牌对中国市场也有很大的兴趣，只是苦于没有门路和懂中国市场的人。而中国市场不缺产品，但缺国外的高品质产品，因此我想助力本地一些较高端产品进入中国，例如包装食品、马来西亚榴梿、零食、日常用品等，给品牌制定线上线下的营销方案。”目前已经做了不少项目，例如在深圳大型购物商场的快闪店，还有帮助品牌入驻中国最大的线上销售平台淘宝天猫等，效果非常不错。黄朝群表示，这个转型，最主要是在本地的招商，而这对于擅于招商做销售的他 and 团队来说，问题不大。

回顾ComeLah创立至今，一路走来没有一帆风顺，只有不断摸索努力。黄亮在创业之初，并不是一开始就确定做旅游，当时只想着做跟自己专业相关的互联网模式，但不确定从哪个行业入手，于是选择了海淘，在网上售卖一些新加坡特产如药油、RISIS礼品等，目标是做中国市场。但由于人在新加坡，生意也没有想象中容易，业务进展缓慢，一段时间后，他开始调整方向，改做自己喜欢并看好的旅游业。

顺势而为，随遇而安

对于黄亮本人来说，公司要调整，自己也要跟着调整。疫情之后，他有做一些零散的小生意以及贸易，也决定退居ComeLah幕后。黄亮说，从开始到新加坡读书，后来的学业、

工作和创业都算顺利，而这次疫情对他的冲击比较大，他也正好趁疫情的机会重新思考自己的事业和人生，之后可能会从事金融相关的工作。“以前的工作也跟金融相关，我认为金融也是一个趋势，尤其在新加坡，所以有计划往这方面发展。”

至于如何选择，黄亮认为都是顺势而为，当初来到新加坡也是这样，顺其自然，“没有后悔来新加坡，当时来也没想那么多，在中国竞争很激烈，留在中国未必能拼得过别人，自己一个人来到新加坡也很快适应，也才有了后来在政府工作的经验和创业的这些人生命运，觉得对了就去做。”

谈及自己多年来一直从事的互联网行业以及心路历程，黄亮说，互联网行业发展迅速，更新也快，每一个新平台出来都是机会，做得早就有优势，但新东西要不断学习，只有不断充电才能跟上时代。此外，本地互联网和中国互联网行业并不相同，市场规模不同，人群的生活和消费习惯也不同，并不是所有在中国很火的项目都适合新加坡，这需要根据自己的知识和智慧去判断。

听取意见，谨慎经营

黄朝群介绍，他在2013年创办电缆公司MAXCABLE，总体发展比较顺利，那时他也常飞中国寻找有潜力的项目，2017年开始先后参与过连锁餐饮、



ComeLah团队举办的2017毕业旅行路线设计比赛。



黄朝群是第一届潮州节的筹委之一。

软件和科技公司，但并不是所有都一帆风顺，他直言，“以前一度认为事在人为，只要付出努力就一定会获得应有的回报，可是在一些合作中，大家的想法不尽相同，有时事与愿违也会走一些冤枉路。”吸取了经验教训后，他坦言以后会更加小心谨慎，会花更多时间去考察，也会多听取别人的意见，不会盲目自我。

相比传统生意，黄朝群觉得线上生意竞争更大。现在的市场环境，线上模式更容易触及客户，尤其是中国近年来网购非常成熟，中国市场体量大，需求也大，推动了市场发展，电商平台和物流的快速发展则加速了交易。新加坡幅员小，去哪里购物都方便，民众也喜欢逛商场，导致电商发展缓慢一些。但接下来10年或者更长时间，电商一定是主流，要紧跟时代潮流，用好线上渠道，不然酒香也怕巷子深。

黄朝群坦言，“对于线上模式的生意，以前自己只是个用户，而现在是从业人员，看问题的角度和想法不一样了，但生意的本质是一样的，抓住消费者的需求，服务好客户是关键。”

已在新加坡生活13年的黄朝群，由于生意分布新中两地，常做空中飞人两地跑。被问及今后的规划，他说：“我19岁就来这里，求学、创业，迅速成长的几年都在新加坡，资源和朋友也在这里，加上新加坡非常适合创业，政府政策透明规范，所以将来还是会扎根于此。”不过他也指出，新加坡市场比较小，企业要做大就必须走出去。反观中国，经商环境相对复杂得多，规则也复杂，虽然已经在中国做生意，但还是在适应阶段。

参与社团，融入社会

作为年轻的新移民，黄亮和黄朝群与众不同，他们都对社团活动十分热衷和怀揣热忱，对老字号社团有着深厚的感情。自来到新加坡后，他们就加入



ComeLah团队2017年设立广州办公室。

潮州八邑会馆，在董事会、青年团和国内外事务组担任职务。

黄亮刚来新加坡时，人生地不熟，当时颇感孤单和思乡，隶属于潮州八邑会馆的“新潮留”让他一解乡愁，而会馆也成了他们的第二个家。2006年，新潮留还在家乡汕头主办了新加坡留学展。在新潮留这批年轻人的推动下，潮州八邑会馆近年也推出很多活动，例如88周年会庆晚宴、潮州美姐选美赛，还有早前的国际潮青联谊会等。黄亮也是88周年会庆的筹委会副主席。他也在会馆活动中认识了另一半，两人在2015年共结连理，成了会馆的一段佳话。

黄朝群说：“通过了解潮州八邑会馆90多年的历史，我很认同会馆的价值和使命，独特的潮汕文化应该传承下去，会馆的作用就在于此。另外，会馆年轻化和与时俱进也做得很好，我在会馆得到学习和锻炼，我非常感谢长辈们给予的机会。”

近几年来，他多次参与策划会馆的大型活动如潮州节、周年庆典、社会公益活动等，为团结潮人，弘扬潮汕文化出一分力，也多次作为会馆代表出访东南亚多国，以及中国大陆、香港澳门地区等，加强海内外潮人团体的联系。

2014年潮州八邑会馆举办的潮州节，黄朝群深度参与筹备，筹委会花了近一年时间多次前往中国潮汕地区，发掘潮州的特色文化与美食并带来新加坡，因此结识了很多朋友，也积攒了不少阅历，对为人处事不无帮助。

2018年，刚过而立之年的黄朝群获颁潮人企业家奖，这份荣誉，不仅是肯定他在事业上的创新与突破，更是表彰他身上那股潮汕人勇敢进取，自强不息的精神品质。取之社会，用之社会，他也是南华潮剧社董事，黄氏总会理事，以及潮阳会馆理事。会馆活动帮他融入本地，结识新朋友，得到历练，也更加积极地回馈会馆。

咖椰王子吴致卫 为古早咖椰添新味

三代人，一条心，致力于打造让您心动的味道。

✍️ 邱玉莲 📷 受访者提供

面包涂kaya（咖椰），是很多新加坡人最常吃的传统早餐，对于41岁的吴致卫来说，咖椰更有深一层的意义。他从小就在咖椰的香味中长大，从中学开始，他的课余和假期时间大多都用来搅拌咖椰、包装咖椰，同学还因此笑称他是“咖椰王子”。

76年的家业传承

原来，吴致卫出自咖椰世家——丰一咖椰（Fong Yit Kaya）。这个为很多本地餐饮店提供咖椰的品牌，就是由他的祖父在1945年创立的。到了他父亲手中，丰一咖椰的生意更是蒸蒸日上，成为本地历史最悠久，规模最大的咖椰供应商之一。

早期制作咖椰并不容易，尤其是什么都靠手工制作的年代。吴致卫受访时忆述：“我记得父亲每天天还没亮，凌晨4点就起床开工，开始打蛋、榨椰浆、煮班兰叶。单单是打蛋，就要两个小时，然后把所有的食材搅拌好，隔水煮六个小时以上再装瓶。前前后后要工作15个小时，一直忙到天黑才做出300公斤的咖椰，准备隔天售卖。”

订单多起来时，吴致卫和妹妹吴孜娴一下课就会到工厂帮忙装罐、加盖。咖椰，对他来说，不只是营养丰富的可口早餐，更是家族的血脉和传统，有着血汗交集的感情。

因此，吴致卫在新加坡理工学院毕业并服完兵役后，加入家族生意是再自然不过的事。他在理工学院读的是化学工程技术，为了帮爸爸打理咖椰的生意，他另外修了两年的食品科学与科技专科文凭，过后又半工半读完成新跃社科大学的商业管理课程。

吴致卫的妹妹在大学修的是行销，毕业后一度在公司帮忙。她曾背了30罐kaya背包旅行，到世界各地介绍独特的家乡味，结果发现阻碍产品出口的问题是包装。于是在回国后加以改良。

如今，68岁的父亲已半退休，生意交给吴致卫打理。吴致卫说：“我只希望能利用自己在食品科技、卫生管理、食材功能和产品设计方面的知识，给祖父和父亲一手打造的品牌注入新生命、新创意。”



第三代接班人吴致卫把祖父创办的丰一咖椰发扬光大。



吴致卫的父亲吴生发(中)已经半退休，母亲刘玉珠则帮忙处理咖椰送货订单。

机械化中保留传统美味

咖椰的生意越做越好，人手制作已不能应付订单。于是吴致卫的父亲开始引进机器来制作咖椰。到了第三代接班人吴致卫的手中，他更将咖椰生产进一步机械化。

如今，公司在圣诺哥大道的工厂里，就有六台制作咖椰的机器，一天能生产多达3000公斤咖椰，大大提高了生产力。

吴致卫说：“机械化不但减少我们对人力的依赖，也大大减低了枯燥繁琐的体力工作，例如机器能在烹煮咖椰时自动搅拌食材，装进玻璃瓶也以机器代劳。生产线机械化，卫生水平和管理也进一步提升。”

尽管迈向机械化，丰一咖椰香滑美味的传统依然不变。吴致卫说：“我们坚持用新鲜材料，不管是鸡蛋、椰浆、斑兰叶或焦糖，都是选最好最新鲜的等级。咖椰里没有任何人工色素或化学成分，鸡蛋也是低胆固醇的，吃起来天然、美味又健康。”



正因如此，这76年来，本地很多著名酒店、知名食品商、超市、大小餐饮店、咖啡店都找他们代为制作咖椰，当作成品出售，或作为食材的一部分，制作糕点或甜点。

为传统品牌注入新生命

吴致卫说，丰一虽有悠久的历史 and 稳固的基础，但随着时代变迁，竞争日益激烈，食品业的管制条例也越来越多，加上成本不断上升，他认为必须不断创新、改进、应变，才能走得更远。

近年来，公司多次和各大理工学院合作，研制出不同口味和更健康的咖椰，例如香草班兰、橙橘、海盐焦糖等不同选择。这些咖椰以Kayamila的品牌名字生产，专为海外市场设计，包装清新亮丽，目标是走向国际。

为配合时下消费者追求健康的趋势，公司也研制出低糖的XO咖椰，糖分少了25%，并用低胆固醇的鸡蛋。此外，公司也通过厨艺达人的创意，推介咖椰新吃法，例如面包涂咖椰配芝士，或搭配松饼、饼干、雪糕和煎饼吃，或制作成咖椰戚风蛋糕、咖椰包、咖椰馅饼等等，令人耳目

一新。

吴致卫说，为了寻求本地新商机和开拓海外市场，他经常参加商展会和产品推介会。在公司齐心合力的努力下，香港、韩国、日本，甚至是法国、加拿大，如今都可买到浓浓南洋风味的咖椰。

“这一两年来，我们也开发更多的销售渠道，例如通过本地和海外的数码电商平台，让更多人买到我们的咖椰。”

吴致卫透露，曾经有一些上市的大公司前来投石问路，有意收购。不过吴致卫都婉拒了。他说：“自己能做的话，就会继



续做下去。我们的规模虽不能媲美大公司，但希望能根据自己的理念和想法，继续制作出天然的产品，把祖父留下来的生意发扬光大。”

吴致卫也说：“父亲总是说，做生意不要操之过急，也不求快，一定要稳扎稳打，必须牢记以诚信立业。”所以，这名踏实的第三代掌门人也不刻意追求，一心默默耕耘，一步步扎实的往前走，以自己的理念开拓更出辽阔的天地。

丰一加椰昔日在班丹花园的工厂。

丰一的创业故事

吴致卫的祖父吴芳泽原本是面包小贩，有鉴于二战后物资缺乏、物价高涨，他决定自己制作用来涂抹面包的咖椰。

对于自制咖椰，吴芳泽是无师自通，他靠自己不断地调配和摸索，最终以椰浆、鸡蛋、班兰叶和焦糖制作出色泽靓丽的南洋风味咖椰。这个独创配方也受到其他同行的关注，且凭着香甜浓郁的口感得到大众支持。



吴芳泽看到自制咖椰大受欢迎，便干脆专注于制作咖椰，妻子王亚兰则负责售卖，包括拿着咖椰到附近的住家和组屋挨家挨户地去兜售。经过不断努力和耕耘才站稳脚跟，发展至今。

吴芳泽和妻子育有六名子女，其中一个儿子吴生发念完中二就辍学了，专心帮忙家庭生意。随着家庭企业的扩大，他们的咖椰生意也从中峇鲁住家的诞生地，搬到永康花园的店屋。

公司的名字是来自祈愿语：“丰衣足食，风调雨顺；一生口福，国泰民安。”

从小生产的手工坊到今天的规模，都是一步一脚印走过来的。所谓创业难，守业更难，如今的重担就落在第三代身上。

服役，梦的开始

军营不仅养出精兵，还出了导演和未来的医护人员

✍️ 吴晓君 📷 新加坡国防部

资料取自Pioneer 杂志

国民服役不仅仅是新加坡男生首次离开家人，初涉人生的一段旅程，它也是一盏照明灯，除了让一众青涩的男生学会独立与自理能力，还让他们看到人生未来的各种可能。



邱昭玮从国民服役生活中找到拍电影的灵感。
小图是他和名导父亲邱金海的合照。

故事一

军营中的参展导演

在结束两年全职国民服役生涯，可以领回自己的粉红色身份证这一天，邱昭玮竟没有如期去领取。

这是因为，他当天正在拍摄一部与同袍合作的电影——《June in Pieces》。这部电影在2015年新加坡国际电影节上被提名为最佳东南亚短片奖。

从同袍到电影合作伙伴

27岁的邱昭玮是本地著名导演邱金海的长子。他在2019年从纽约提斯克艺术学院 (Tisch School of the Arts) 毕业，学的是电影，可说继承了父亲的衣钵。

在年仅18岁时，他就和父亲一起拍摄了第一部短片《Late Shift》。短片在2012年第17届釜山国际电影节入围了决赛，让他在电影界崭露头角。

对电影的热忱在他的血液里流淌，即使在服役期间，仍不忘构思和策划新的作品。《June in Pieces》正是他在服役期间有感而发，创作的作品，戏中的演员还是他在军营里的同袍。



这是一部黑白电影，讲述的是一名卖花的男子在送花时邂逅并爱上KTV歌手June的故事。邱昭玮表示，电影展现的是他对自己多重身份的反思。

“在军营时，我是一名士兵；回家时，我是个哥哥和儿子。到了周末，我是忙着拍电影的导演。我在多种身份间往返，就像电影中的主角在接触的不同人当中邂逅了June一样。这部电影是我对服役生活及人际关系记忆的隐喻。”



邱昭玮在服役期间和同袍合作拍摄了《June in Pieces》(上图)，去年又为国防部的活动拍摄了造势影片《Video Store》(右图)。



他说，电影内容是他和在基本军训中认识的排友郭礼宸一起构思出来的。郭礼宸所属单位的好友Luk Yean则为这部电影作曲。此外，还有一名在第八装甲旅的同袍参与制作。



邱昭玮(中)在2013年的基本军训结业典礼上与同袍合影。

至于男主角Ice Asher Chew则是在连长办公室工作的士兵。邱昭玮过去在吉丰军营时常和他耗在一起。尽管Asher完全没有表演经验，但邱昭玮看到了他的明星气质，加上他能骑电单车，便邀他参加演出。

这部电影花了六天拍摄，大部分工作在周末出军营时进行。

认识从未接触过的群体

邱昭玮在军营中曾担任超越型M113装甲运兵车操作员，也在第八装甲旅连长办公室工作。

入伍前，他从未想过会在军营里结识志趣相投的朋友，还一起拍电影。他的收获不仅于此，还认识了很多不同背景的人，大大扩大了社交圈子。

“服役之前我是在新加坡美国学校上学，国民服役让我意识到自己一直生活在一个小天地里。而军营里把各种各样的人聚集在一起，每个人的身份都是一样的，从中会领悟到一些道理。让我震撼的是不同背景的人之间没有鸿沟，我还结交到一般不会接触到的人。”

为国防部拍造势短片

邱昭玮于去年3月从美国回来，目前在父亲的电影公司帮忙。11月，他为“ciNE65 2021”活动拍摄了一部造势短片——《Video Store》(录影人生)。“ciNE65 2021”是由国防部全面防卫与联系署(Nexus)推展的短片制作活动，鼓励国人记述与发表自己和岛国的故事，借此加深国人对新加坡的归属感。

《Video Store》的主角是一名美丽的年轻女子。她在一间旧式录影带店铺工作，每天见到形形色色的人，有大人也有小孩，这些人串起了她的生活记忆。

邱昭玮表示，这部短片的创作灵感来自小时候随父亲到录影带出租店的记忆。正是那段经历，点燃了他对电影的热情和兴趣。他说，短片强调记忆，要记得在我们生命中出现的人。

目前，邱昭玮和父亲正在合作拍摄一部以二战为背景的恐怖片。

面对内容快速更新的自媒体时代，他表示，自己将尽量做到让电影与之有所区别。“作为新一代的电影制片人，我们需要制作一些独特的内容，因为如果作品千篇一律，并以资本来定义，那就不能称为艺术。”

故事二

疫情下的战斗医兵

国民服役之前，Shane从未想过自己有一天会站在前线，迎击一场肆虐全球的大流行病——新冠病毒。

意外找到人生方向

20岁的Shane是一名三级上士。两岁那年，他和父母举家搬到澳大利亚定居。在学生时代，他喜欢各种体育活动和表演艺术，也曾梦想过当一名机师。

到了履行国民义务的年龄，他独自回到新加坡，和叔叔阿姨一起生活。2019年4月4日，他正式入伍，担任空军的战斗医务兵。

Shane表示，医务工作对当时的他来说，是完全陌生的。他没料到，他的人生方向将因此而改变。



在澳大利亚长大的Shane因国民服役而爱上医护工作。小图为他的家人的合照。

“开始时我的医学知识是零，但就像回来服役一样，我愿意尝试任不同的事，增加我的知识。如今，我所学的技能不只是服务军队，也能运用在其他地方。对于医务工作，我现在满怀热忱，希望能更好的服务病患。”

他希望朝医疗领域发展，因此计划到澳大利亚墨尔本维多利亚大学修读健康科学学位，然后再回国效劳。

担任前线人员具挑战

Shane曾被派驻登加空军基地的医药中心，每天的工作包括救护伤员、注射疫苗、收集试子样本和检查中心的急救



担任战斗医务兵的Shane不只负责救护伤员，也须收集试子样本。

设备。该中心是于2020年11月4日正式启用。

他表示，疫情期间在医药中心工作是一段充满挑战的经历。

“疫情期间，作为一名战斗医务兵并不容易。我们的工作流程发生了变化，比如人员被分成不同小组，必须在一个24小时待命的医药中心里，克服最少人力来运营的困难。最终，我们的团队凭着高度纪律，有效地完成了任务。”

另一方面，他也提到，在服役中的另一个收获，就是学会简单的华语沟通。他坦言，刚回到新加坡时面对不少语言障碍，如果碰到同胞跟他说华语，他必须靠其他人帮忙翻译。就这样，在同胞的热心帮忙下，他的华语慢慢地越说越好了。

“我的服役经历非常愉快、丰富和有意义。我认为每个人的个性或优势都不同，无论什么特质都可以让我们更有作为。”





言论自由与诽谤中伤往往是如影随形，相伴而至。任何形式的自由都是在法律制定下的相约自由，也是法治社会的文明象征，别以为嘴巴长在自己身上，想怎么说就怎么说！

你发表意见时， 诽谤别人了吗？

言论自由并不意味着可以事无忌惮发表过火的言论，批评与诽谤往往在一线之间。

 黄锦西律师 Selvam LLC合伙人

1. 诽谤他人是刑事罪还是民事罪？区别在哪里？

答：可以是刑事，也可以是民事。刑事法第499条列明，若某人用言语或文字、或记号或任何表述，发表对他人的指责，有意或明知或有理由相信这种指责会伤害他人的名誉，便犯下诽谤罪。

注意条文中指的犯罪意图是“有意”或“明知而为”，是比较恶劣的主观意图或心态。

在民事诽谤方面，其定义是“假设某人发表一些有关A的言论，而这言论会使到社会上正直的人降低对A的评价，或可促使他人有意回避或避开A，该言论发表人就算是对A造成诽谤”民事

诉讼对被告犯罪意图或心态的要求，没有提及“有意”或“明知”，而是按照案例，民事诽谤人的心态必须至少是“错误”或“过失”。所谓“过失”，是指一个合理的人在那种情况下应该要有小心谨慎的责任，而诽谤人却没有负起这“小心谨慎”的责任。

2. 为何被诽谤者较多采取民事诉讼而非报警处理？

答：在民事诽谤诉讼中，被告的犯罪意图比较不恶劣，在审案时，要证明被告有错误或有过失要比证明被告“有意”或“明知而为”较容易。这是被诽谤人比较喜欢选择民事诉讼的第一个原因。

另外，刑事法第500条列明，刑事诽谤罪成的被告，可被判长达两年的监禁或加罚款，并没有提及赔偿受害人的名誉损失。当然受害人可以再以民事诉讼程序起诉要求赔偿，但这样做时间长又费精力，索性采取民事诉讼，求取赔偿算了。

除了以上的刑事及民事补救外，受害人也可考虑以骚扰事由向警方报案，做为另一选择。根据防止骚扰法令，如果A以行为，文字或其他表述方式对B恐吓，谩骂或进行侮辱，意图造成B受骚扰、惊慌或苦恼，而B确实收到这样的骚扰，A就触犯了防止骚扰法令，可被判罚款至5000元。若再犯，可被判罚款至1万元或监禁6个月或两者兼施。

防止骚扰法令于2020年1月做了修订，增加了一项罪行，即如果A公布了B或与B有关人士的身份，意图造成B受骚扰、惊慌或苦恼，而B也确实受到骚扰或惊慌或苦恼，A即可在这法令下被惩罚。这修订的条文主要是针对在互联网上擅自泄露他人的个人的资料，或起底他人身份（包括所谓的人肉搜索），用以骚扰或伤害他人。



3. 何种情况下，个人意见属于善意批评而非刑事诽谤？

答：刑事诽谤的受害人可以是个人、公司或团体或一群人，甚至是过世的人（若那人仍活着的话，可构成诽谤并且是有意对死者家人或近亲之名誉造成损害。）不过第500条也有列明有十个情况，不包括在刑事诽谤内。例如：

- (1) 被告的指责是事实，并且是为了公众利益；
- (2) 善意地对他人执行公务时行为和品格表达看法；
- (3) 对法庭在民事或刑事案件判决后的优缺点，发表善意的看法或对各方

（证人或代理人）在审案中的行为或在行为中，显现的品格善意地表达看法，仅此而已；

(4) 对出书的作者，公开演讲或公开表演者，可以说是明示或暗示接受大家的批评。若批评是针对有关该书、演讲或表演中体现出来的精华或不足，并且是善意的，不是作人身攻击，不算刑事诽谤。

还有其他情况不一一罗列。这里要说的是受害人要报警之前，必须多少了解有关的所谓诽谤是否是第500条所列明的特殊情况。至少要多一些客观情况让警方知道，好让警方决定是否符合刑法规定，可否接受报案。

4. 当事人若提出民事诽谤诉讼，需提呈什么证据？

答：法律对诽谤的定义是，假设某人发表一些有关A的言论，其言论会使到社会上正直的人降低对A的评价，或可促使他人有意回避A，该言论发表人就算是对A造成诽谤。

诽谤分两种：口头和文字（包括图的标记或表述）。要告人诽谤，要求被告赔偿损失，受害人必须证明他有蒙受损失，但下列几种情况，即使没蒙受损失也可索赔。

- (1) 指某人犯了可惩罚的罪（监禁、鞭刑及死刑）；
- (2) 指某人得了传染病；
- (3) 指某人无能力或不适合进行业务或专业活动或履职；或
- (4) 指妇女或少女淫荡或与人通奸。

5. 诽谤言论涵盖哪些方面？

答：使受害人受到社会公众憎恨、嘲笑或奚落的言论就属于诽谤性言论。而所谓的名誉不只是指个人的品格或信誉，也包括他做生意做事、领导组织及进行专业活动的资格、能力、技能及效率。若指他人在这方面不达标以及不诚实、不负责任或操守有问题皆可能造成诽谤。

至于怎么理解这些文字，对法庭来说，重要的是一个合理的读者会怎么去了解那文字的意思，这才是最关键的，原告及被告自己的个人看法并不重要。

有时看起来是中性的言论，但若结合某些事件，也可能构成诽谤。例如A在C和D面前称呼B为“尊敬的著名大厨师”，这应该没有贬义，但问题是B自以为厨艺高超，刚参加了全国大厨烹饪比赛却名落孙山。这样的称呼在C和D（两人也知道B落选）的面前说出来，可说是对B的讽刺，这也可能构成诽谤，所以嘲讽他人也可能造成诽谤。

在诽谤案中，原告必须证明四点：

- (1) 被告的言论是虚假的；

(2) 这虚假言论有传递给第三者;

(3) 受害人蒙受损失, 及

(4) 被告有过失(不必是有意或恶意)。

当然, 如果被告能证明他所说所发表的是事实, 那就没问题, 或者被告能提出他有法律所授予的特权或他是在作出不含恶意, 以及为了公共利益的公正评论。这些都是可接受的辩护。

6. 顾客对消费产品或服务提出意见, 可以畅所欲言, 没有底线吗? 可能涉及诽谤吗?

答: 只要是事实, 有依据, 可畅所欲言, 但不能越线。越线了就可能触犯民事诽谤(若行为只属过失, 没有恶意), 若有意刁难, 就是民事的恶意诽谤。那么线条在哪里呢? 法庭掌握的标准是: 一名公正的人无论他是如何偏执或顽固也不可能表达那样的看法, 超出这个范围就不算公正。

新加坡诽谤法第6条列明, 若有人口头诋毁他人产品(或服务), 目的在于对他人所进行的专业、贸易或生意造成金钱上的损失, 受害人不必要证明特别损失即可提诉。发表过激言论的人也可能触犯普通法上的恶意诽谤罪(Malicious Falsehood)(又称商业诽谤罪)。

上述法庭画出的红线, 对在传统媒体(如报纸电视)或在自媒体上所发表的各种看法、言论是否公正适当, 是很好的衡量标准。

7. 有人在自媒体暴前男友的隐私, 甚至指对方是“渣男”, 也有人公开与女友的亲密私照, 是否涉及诽谤?

答: 称男友“渣男”肯定涉及诽谤, 除非女方能提出足够的证据证明。男女恋人分手后, 双方经常心有怨恨之

情, 可能一时气愤难平, 把对方的隐私甚至裸照通过手机或其他自媒体发出去。

这种事情经常发生, 维基百科称它为“色情报复”(Revenge Porn), 是网络时代亲密暴力的新手段。2019年新加坡有一起案件, 一对恋人分手后, 男方很不满, 告诉女方要把她之前发给他的胸部裸照放上网。女方恳求不果, 男方把裸照放上社交平台后, 被判监11个星期。

新加坡刑法第377BB条列明, 若甲在明知乙不同意下使用器材(包括手机), 意图把乙的私处(包括胸部)让他人观看, 可被判监达两年或加罚款。

377BC条则列明, 甲在犯了377BB罪的情况下, 明知乙不同意, 仍故意将乙的影像或录像发出去, 可被判监达五年, 另可加鞭刑。一般来说, 如果受害人与犯者曾是亲密恋人, 则被告的处罚会重一些。

除了上述刑事法外, 被告也可能触犯刑法292条, 或防止骚扰法令, 或不良刊物法令, 或影片法令。



AI 博士狮城乐融融

加入基层组织、与各族朋友交流，王磊博士分享扎根狮城的喜悦。



王磊博士（后排左八）与团队参访三巴旺马来居民回教堂。

陈丽仪 受访者提供

为 让大众更了解人工智能和语音识别，新加坡宗亲会馆联合总会继年初举办“揭开AI‘魔法’探索大众化应用”线上讲座之后，于4月24日



主讲者王磊博士

举办了“新移民与新加坡社会”体验系列之“语音识别与人工智能”线上讲座，由王磊博士担任主讲。

王博士曾在新加坡科技研究局(A*STAR)旗下的资讯通信研究院(I²R)担任研究员，现从事前沿语音技术的研究以及指导语音识别系统的开发。

语音识别是近年来发展最为成熟的人工智能技术之一。王磊博士在线上讲解了语音技术的历史与发展，其中也提及新加坡语音识别发展越来越迅速，并已在各领域开始应用。

他举例：“国家法院采用的法庭智能转录系统，能够把聆讯中的所有对话实时转录成文字，同时还可加入标点符

参加基层组织让王磊博士获益良多。



号、大小写等，提高了可读性。”另外，民航局也利用空中管理语音识别系统来提升操作安全。

参与基层组织，了解本地文化

除了讲解语音识别技术，王博士也分享了身为新移民融入新加坡的心路历程。毕业于南洋理工大学电脑工程学院的他，是在2000年到新加坡求学，2012年踏入社会工作不久，便成为了新加坡公民。

为更了解本地文化，王博士从2013年起加入三巴旺Zone B居民委员会（Residents' Committees, RC），从委员、助理秘书到副主席。他也曾担任三巴旺（西）公民咨询委员会（Citizens' Consultative Committees, CCC）的财政，目前则是该委员会的秘书、Comcare及新媒体负责人。

参加基层组织让王磊博士获益良多

王磊博士说：“加入基层组织的这段经历让我受益匪浅，从中认识了各族同胞和各阶层人士，期间也参与过不少文化节庆活动，例如和马来族一同欢庆

开斋节、和印度族庆祝节日等。”他在这期间也参与过本地各族的婚丧嫁娶、庆生祝寿等活动，让他迅速融入了新加坡的生活环境。

他也提到，参加基层组织除了可以和不同种族的朋友交流，也让他有机会和团队一起举办各式活动，发挥团队精神。像是农历新年期间举办写挥春活动，平日也会筹办家庭日、运动会等，这些活动都有助于增进邻里感情，促进社区和谐。

令他印象深刻的是，随基础组织到访三巴旺马来居民回教堂（Masjid Petempatan Melayu Sembawang）的旅程。那里的甘榜风情让长期生活在都市的他十分难忘，也加深了对新加坡的历史及宗教文化的认识。

因集邮认识新朋友

王磊博士也提及自小到大的爱好——集邮。因为对集邮的热爱，他在2014年加入了本地的醉邮学会，认识了一群志同道合的同伴。醉邮学会里有本地人，也有新移民，大家都因为趣味相投而聚在了一起，借由集邮而相互交流，惺惺相惜。

投身基层组织服务，并经营集邮爱好，让人感受到王磊博士的精神财富。被问及是否会鼓励其他新移民参与时，他坦言，参与基层组织和集邮都占据了他在工作和家庭以外的闲暇时间，他很鼓励新移民通过这些方式融入新加坡。

他说：“新加坡招募义工的地方有很多，像是慈善组织、宗教场所、会馆等，主要还是看个人选择。最重要的是自己的才华能够获得释放，过程中也可以学习新的东西，然后持之以恒。”



与醉邮学会的成员参与新加坡金禧集邮展览。



居家种菜 现摘现吃

疫情当前宅在家，民众重拾园艺乐趣，
阳台、走廊都变成农地。

✍️ 吴晓君 📷 淡滨尼天地提供

不难发现，最近身边有越来越多“城市农夫”。他们会在自家门口种上几盆蔬菜，翻土浇水，从中体验动手劳作及收获果实的满足感。

去年中，国家公园局为鼓励人们尝试种菜来舒缓疫情期间的压力，向公众免费派发了蔬菜种子，结果获得非常热烈的反应。活动推出不到两天就收到了25万份网上申请，当局于是决定多派发40万份种子配套。这份种子配套里包括一种叶菜类种子（如菜心、苋菜和芥兰等），以及一种果菜类种子（如番茄、茄子和羊角豆等），还附上种菜指南。从公众的反应可看出，不少人对在家种菜跃跃欲试。

垂直水耕法打理简易

致力于推动绿化、环保生活的淡滨尼天地（Our Tampines Hub），也在去年11月推出名为“*Our Green Hut*”的小绿屋计划。

这是一项鼓励居民在家水耕蔬菜的计划。他们特别设计了一套垂直水耕设备，高1.2米、宽1米的架子共有四层可放置种菜海绵的洞口，底部设有水箱。箱子中含营养液的清水通过水泵引流到上方，供养分给附着在海绵上的菜苗。

栽种者首先需在一个容器中培育种子，待种子发芽后，再移植到架子上。之后，栽种者只需测量水箱中水的酸碱值，依据情况添加营养液即可。

一般上，蔬菜的生长期为四至六周，一个水耕架子每个月可收割约两公斤蔬菜，可供一家四口分两三次食用。

小绿屋计划推出后，共收到超过1000份申请，就连住在别区的居民也想参加。不过，计划目前只开放给淡滨尼的居民，已有50名符合条件的居民获选参加为期三个月的试验阶段。



在家用水耕法种菜，让许多居民跃跃欲试。

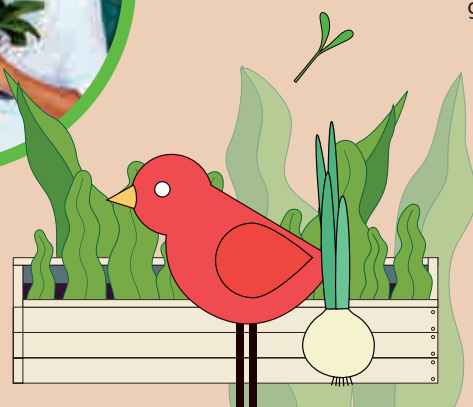
负责这项水耕计划的场地经理陈和源受访时表示，水耕蔬菜需要每天四至六小时的日照时间，架子最好放置在阳台。另外水泵必须接上电源，24小时开着。

“我们在筛选参加者时都亲自上门查看住家是否适合放置水耕设备，考虑因素包括阳光是否充足、电插座的位置等等。此外，参加者必须热爱园艺，有耐心及恒心照顾植物。参加者还得上课，学习水耕蔬菜的知识。”

他也表示，一套水耕设备的成本为80至100元。可耕种的蔬菜种类包括小白菜、蕹菜和芥兰等。正式开始栽种后，计划负责人将与参加者保持紧密联系，以确保方法正确有成效。



义工陈敏珠表示水耕法打理起来不难。



在淡滨尼天地生态社区花园当义工的陈敏珠（65岁）已使用这个水耕设备在家种菜几个月，她说，比起她熟悉的土耕法，水耕垂直的排列方式更节省空间，而且系统操作起来也不难，只需每几天测量水的酸碱值就可以了。

“水耕菜的颜色没有土耕菜那么绿油油，但吃起来味道没差。自己种的菜也会比较嫩，口感很好。”

淡滨尼天地生态大使Dorothy表示，在家种菜顺应了近年来备受推崇的“从农场到餐桌”（Farm to Fork）概念，让消费者更接近食物源头，可以吃到更新鲜、营养保存得更好的食物。

走廊种菜有条规

在岛国另一端的蔡厝港，也于今年1月推出走廊园艺（Corridor Gardening）试点计划，鼓励更多居民在家中和走廊栽种蔬菜。计划吸引了逾



1300户居民报名，远超出设下的1000户目标。

计划筹委会在公园局的支持下举办了一系列工作坊，帮助居民掌握园艺技巧。报名参加的住户可获得入门工具包，包括了可调整的植物架、栽种槽、园艺工具、1.5公斤的育苗土和两包种子。

同时，锦簇社区计划（Community in Bloom）大使也协助培训义工，教导居民如何播种，参加工作坊的义工还包括裕廊先驱初级学院的学生。其实，除了蔡厝港，在其他地区也常看到居民在走廊种菜。必须注意的是，由于组屋走廊是公共空间，在走廊种菜必须遵守新加坡民防部队和市镇理事会的安全条例，也需避免妨碍到邻居。

根据公园局去年推出的走廊园艺指南，组屋走廊必须维持至少1.2米宽的通道不受阻，所有花盆和植物架也应排列整齐，不能阻碍通行。

种菜不只是爱好

早在各种在家种菜的计划推行之前，政府已在各地区开辟了社区花园供人们栽种蔬果，近年来更在组屋停车场顶层等地规划出耕种区，鼓励居民动手劳作。借着一起耕耘、一起分享成果，加强邻里的凝聚力。

此外，去年因疫情而产生的食物危机感，也让政府决定加大力度提早实现“30·30愿景”，即到了2030年，本地生产的农产品占国人营养需求的三成，其中20%来自蔬菜水果。

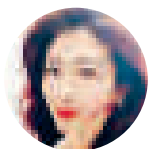
为此，政府将拨出更多农用空间，并积极推动高科技农耕。鼓励人们在家种菜以培养对园艺的兴趣，同时让他们意识到自给自足的重要性，成了重要的一环。

颜金勇部长到参与走路园艺计划的居民住家走廊参观，并帮忙收割芥兰菜。

高科技使人变得更懒、更“宅”？



正当我们享受着科技所带给我们生活便利的同时，也承受着科技所带来的负面影响。按几下按钮就能购物、叫外卖、开会等，我们是否已经被宠坏了，人也变得越来越懒、越来越“宅”？



舒然

艺术家、诗人

高科技的确是让人足不出户，一览天下事。自从社交媒体出现后，大家都乐于分享自个儿的生活、人生观，也从那儿取得世界的信息。特别像我们新移民，经常通过微信跟家乡的人联系，成为了解国内家人的一个渠道。

曾经跟一群朋友聊到，如果一天没有手机，生活会是如何？大家都直说会崩溃。说实在的，手机除了储存了大量的个人信息与照片外，我们还通过手机来购物、付水电费、卡账、与朋友交谈等。我也经常用手机来记录灵感，或是即兴写下一些诗句。

看来我们已经是摆脱不了这样的生活了。高科技让我们产生依赖心理，但这种依赖是否让人逐渐更懒、更宅，就取决于个人吧！

另外，这一年来，因为疫情关系，相信每个人都给“宅”怕了，我相信大家更愿意到外面走走，毕竟关了这么久。我觉得接触户外，多健身多运动，对家庭和谐来说也有助益，我就经常和孩子一起运动。

@浮云：科技改变生活！确实高科技让生活更加便利，但却让人与人之间的关系更加不真实、虚幻；让人们逐渐失去了生存本能。所以，才更加向往返璞归真的真实情感生活！如何在科技与自然中找到平衡点，是值得我们深思的一个话题！



陈之财
艺人、创意工作者

我是走中庸之道，尽量在科技与生活之间找一个平衡点。

每当有高科技新产品面世，就会有新鲜感，例如刚开始知道可以在平板电脑上看电影时就拼命看，但时日一久，又怀念起电影院了；我会叫外卖，也会到外面用餐。我觉得，高科技给我多一个选择，但不至于让我变懒。

我这个人有点固执，就拿画画来说，很多时候都坚持用手画，而不以电脑代劳，你可以说是一个创作者的执着，但我认为这样比较有诚意。虽然用手画的圆圈永远比不上电脑画的圆，但一笔一画都显示我的价值。

无可否认科技带来很多方便，比如在搜寻资料方面，只要在电脑上按几个钮，就有排山倒海的资料，比起以前到图书馆一本本地搜，省下很多时间。我将省下来的时间做运动、与家人喝茶，生活素质明显提高，但我不会因为科技的优势就过于依赖。

我一家四口都是艺人，每个人拍戏的时间都不一样，所以非常倚重电话联系，以前我在海外拍戏，每打一次长途电话就要四五百元，有时甚至达千元，现在只需用视屏电话就解决了，就跟面对面讲话一样，实用又方便。

难得一家人一起吃饭时，我们都把手机放一边，大家都很有默契，不会去上网搜寻、玩游戏、看电子书之类，我们都很珍惜家人共处的时光。

高科技让人与人之间的沟通更方便，但也把人与人之间的感情淡化了，我们不能因为科技而变得麻木，找寻平衡点变得更为重要。

@秋秋：现在的社会，想要放下手机，实在太难了！高科技虽然提高了效率，但是降低了人们一些生存能力，也增加了惰性。



王嘉繁
保险公司客户咨询

我一人拥有两台电脑、两台平板电脑、三架手机，将工作与私人的事分开，第三架手机则是因为储存了马来西亚亲友的联系，是我的“大马”通话工具。

保险从业员必须随时进入公司系统，为客户查询资料，我不否认电脑带来我很大的方便，但也仅是工作上的需要。我觉得健康自然的生活，是不应该跟这些东西腻在一起的，但我摆脱不了它们，特别是在新加坡。

例如我和朋友的交流，不是通过社交媒体就是手机。社交媒体上交流是很单方面的，一方上传了照片与信息，另一方看了就点赞，看似交流但没有实际的互动。

可是在这里约朋友出来聊天也是一种挑战，不像在马来西亚。这里的人一

旦放工，就忙着回家陪家人，还哪有闲情去喝茶。许多时候，就连我自己也觉得累，干脆在家里用手机聊天更好。

我很“宅”，我很懒吗？可是在马来西亚，我放工后总和同事去喝茶，每逢周末我会约朋友去爬山，手机收起来，来电一律不接，这又怎么说呢？

@简：科技使生活节奏加快、效率提高，一部手机就能轻松解决许多事。但同时也带来压力和紧张，想要逃离世俗去田间山野呼吸下新鲜空气。这正是为什么大家喜欢去旅游，去农家乐的原因吧！



高文泉
交通工程师

我觉得人越来越城市化、现代化。现在人人家里都有电脑，可以在家开视频会议，用手机叫外卖，如果没了高科技，社会可能会瘫痪。至于说，人会不会过度依赖科技而变懒，我不认为。

科技越是方便，工作与生活的界限越是模糊。自从有了手机，老板便随时可以找到你；有了视频会议，即便在家也要随时候命，变得越来越忙了。因为工作时间长了，压力大了，没时间购物便网购，没时间煮饭便叫外卖，主要是为了节省时间。

现在的社会节奏加快了很多，现代人所承受的压力已非上世纪八九十年代所

能相比。那时候下班就是完全下班，可以约朋友喝茶、看电影，可现在人虽下班，但上司或同事还是有事没事的找你。所以说，如果我们用上世纪八九十年代的思维去要求现代人，可能不太实际。现在的人，或多或少是被科技给捆绑住了。

科技让人变懒，很多时候是人的个性使然，比如我就会戴一个运动手环去跑步，因为手环具有检测身体状态的功能，反而让我更积极的运动。人会变“宅”，是因为他们本身就“宅”，只不过科技让他们“宅”的特性给凸显出来罢了。



@智能虫虫：人因为懒，才更需要高科技，任何繁琐的事都让技术去搞定，剩下的时间就可以去打机了。哎，最后还是离不开高科技。



何义宁
幼教老师

我承认科技让我变得更懒，但我没有因此变“宅”。

生活上的一些杂物，我都不会亲自到超市去卖，特别是那些较重的东西都会网购，这样就不用自己搬回家。从这一角度来看，我是懒的，可是高科技也让我变得更精！

很多人觉得在网上选购衣鞋之类的穿着物品比较难，因为触摸不到质料，又没法试穿，但我会先到实体店去试穿，将牌子、款式记在心里，然后回家网购，网上的价格可是便宜许多哦！

其实，让我变宅的是韩剧。我一年看大约500集韩剧，不上班的时候我可以一天连续不断地追看，但不看剧的时间我都尽量往外跑，即便没有什么特定的活动，到处逛逛也会感到说不出的舒畅，

在家待久了，就会觉得闷。

去年阻断措施时期，我以为自己是不受影响的，我可以泡在家里天天追剧，玩社交媒体，但后来我发现原来自己不行。看来，我还不是很“宅”。

@彭彭酱：每天习惯刷手机，真的感觉完全离不开电子产品。不过也常会怀念小时候的日子，那时候没那么多高科技的东西，反而会动手做一些事情，和家人朋友一起出去玩，做手工，准备惊喜，可惜那样的日子再也回不去了……



叶信诚
网络营销顾问

无可否认,高科技带给我们生活上、沟通上、工作上更多的方便,但如果过度依赖,可能会让人沉迷,好比时下流行的社交媒体。

有人把社交媒体形容为老虎机,因为它让人沉迷其中而难以自拔,例如总想查看手机上的新信息,对信息充满期待,看谁又上传了一张照片,获得了多少个赞等等。这种让用户不断刷新内容、期待新消息的做法,跟赌场里的老虎机让赌客一次次遥控手杆,期待获胜的手法没什么不同。

当一个人沉迷在社交媒体的刹那喜悦中,成年人可能不再对工作产生热情,学生也不乐于学习,因为他们的专注力、

动力都被社交媒体消耗殆尽了,使他们无法全情投入有益的活动。从这一个观点来看,高科技使人变懒,的确没错!

如何摆脱?我建议实行社交媒体自我“斋戒”(Social Media Fasting),我在周一至周五把所有社交媒体的应用程序删除,只有在周末才重新安装使用。这样我才能让自己专心工作。

科技带来的方便,在一定程度上会让人变“宅”,这是一种自然的变革。在原始时代,人类必须到外猎食,因为没有这种方便,但现在日用品、食物可以直接递送到你家,从这一个角度看,一些传统行业商家可能面对淘汰,街边摆摊的“便利摊”(Mama Shop)可能日渐式微。

@阿曼达: 如果哪天放下所有的科技产品,也许我可以成为一名书法/绘画/音乐/美食的爱好者,可惜没有如果,现实里也没有桃花源,不如努力奋斗,早日退休,实现自由人生。

@小西瓜皮: 周末煮菜,边煮边刷手机,最后盐放多了味道很咸,当下脑子里第一反应是control+z (undo)。手机和电脑真的让我变得越来越宅,而且满脑子都是快捷键……

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。



一封家书的联想



章良我
退休工程师

新冠疫情影响下，即时通信消息漫天飞。好消息和坏消息，真相和假象，互相在争夺眼球似的。于是突然想念起互联网史前“家书抵万金”式的慢时代来。

28年前，我刚刚来新加坡，在初期的那段三个来月的光景里，与分居两地的妻子飞鸿不断，鱼雁往来。这么多年过去了，那些曾经盼望期待的书信在哪里？

留下印象的只有那第一封，也就是我在新加坡发表的第一篇文章《家书》中引用的那封：“送走你以后，我骑车跑了好多书店，只买到一张大大的世

界地图。拿回家翻开一看，哇，新加坡只有那么小小一个圈。去外地出差，特地买了一本袖珍世界地图册带在身边。每天一有空闲，便翻到有新加坡的那一页，看看新加坡。但图册上的她依然是一小块，根本找不到你住的地方。”

在社交媒体流行的当下，人人喜欢用手机照相记录自己的行程，而在以前的慢日子里，人们是用文字来记录他们各自的旅行经历的。就拿早期来访新加坡的旅者来说，其中就有这样一中一西两位写作者，给世人留下了他们当年的旅行记录。



1887年，从自己的曾祖时就世代居住于今天上海浦东新区界的李钟珏，前来新加坡游历两个月，回去后写下个人的观感，为世人留下了一本《新加坡风土记》。

比他早八年，英国人伊莎贝拉博德（Isabella L. Bird）来到新加坡，给我们留下她在东亚及东南亚游历的书信体游记读本《黄金半岛》（The Golden Chersonese）。她在1879年1月19日写于新加坡的信中，有这么一段描写，译文如下：

我觉得多数热带殖民地的淑女们只活在一个“回家！”的念头里。这里的生活沉闷而漫无目的，或根本谈不上生活，有的只是生存。我在新加坡的欧洲人身上见过最具活力的景象，莫过于妇女在赶着写信。面对任何申诉和邀请，她们的回答总是：“你知道的，今天可是寄信日。”或“我正在写信。”或“在寄信之前，我没空！”急迫的心情无法挡，即便是虚弱的英国女子也尽其所能地为“家乡的友人”奋笔疾书。从这忙乱和兴奋以及赶在最后一刻冲去邮局的举动，甚至整个社区沸腾的情况来判断，人们可能以为是因为一两年才能寄信一次，殊不知这可是每星期都会出现的景象。同样的，收到来信也是一件大事……

19世纪的英国妇女，陪伴她们的丈夫前来本地担任大小职位不等的殖民地官员，自然是远离家乡倍思亲，而写信是当时人们与远方亲人保持联络的一种世代相传的方式。不像如今廉价航空时

代，世界已成为一个地球村，免费的及时通讯和社交媒体更是覆盖天涯海角，写信和读信早已是正在消失的人类传统之一。

科技虽然取代了家书，但改变不了人们更想要的相聚，以及想要回家的心。尚记得冠病疫情在全球蔓延的初期，新加坡政府决定敞开国门，让身在海外的国人回家避疫。当天灾人祸发生的时候，世上最安全的地方莫过于自己的家园。而天下最令母亲牵挂的，便是漂泊在外、云游异乡的游子。

我的一个邻居的女儿在本地大学毕业后，去伦敦修读硕士课程。课程刚修了一半，英国便沦为疫区，她逃离了英伦，返回新加坡，又通过远程上课，最后得以完成学业。与此同时，我家中已经入读大学的长子，本来入住学校宿舍，因为疫情回到家中。原来在高年级学期时可以申请海外学府交流计划，也因突发疫情而被搁浅，但塞翁失马，焉知非福。

重读我的“家书”，不禁想起1993年时候的新加坡，那似乎已经是一个久远的年代。我们这一代人见证了从一个时代迈入另一个新时代的速变过程，既有让人兴奋的感觉，又有令人惋惜的感慨。

人的一生就是这样一个流动的过程：在一个地方出生成长，然后离开家乡在外打拼。有人在外建立了自己的家园，有人漂泊他乡后又重返故地。也有人一生坚守出生之地，只是偶尔出外旅游，体味不同的人生过程。



徐悲鸿 名画失而复得

一幅画的转折命运，揭示一份珍贵的友谊。

✍ 王振春 📷 王振春、新加坡报业控股提供

1990年4月，徐悲鸿早已不在人间，但他的一幅画《寒江垂钓图》，几十年后仍在新加坡轰动一时。当时中英文报纸大事报道，《寒江垂钓图》失而复得，徐悲鸿的名字，又出现在报纸上。

原来那年4月，徐悲鸿的夫人廖静文女士到访新加坡，3月31日在怡和轩俱乐部的宴会上，银行家陈笃山送她一本书，书名是《寒江垂钓图》，书上印的画作《寒江垂钓图》，是徐悲鸿1948年补画的。

廖静文没料到这趟来新加坡，在宴会上竟有这样的插曲，更想不到《寒江垂钓图》在几十年后会再现。

徐悲鸿画中的新加坡人

陈笃山赠书时对廖女士说：“《寒江垂钓图》有段故事，画里的人物是先父陈延谦，为了纪念先父，印了这本书。”

他说：“1939年悲鸿大师在新加坡，为先父画的这幅《寒江垂钓图》，先父爱不释手，每次有朋友到访，一定拿出这幅画给大家分享。先父的诗友很多，大家看了《寒江垂钓图》，都不由自主吟诗助兴，先父也在画上题了诗。”



失而复得的《寒江垂钓图》。

《寒江垂钓图》一书的封面，只有徐悲鸿写的“寒江垂钓图”和“悲鸿”七个字，书内跨版印着一张徐悲鸿画的《寒江垂钓图》，图中人物陈延谦扮成渔翁，身穿蓑衣，头戴斗笠在寒江独钓。

陈延谦是当年著名的银行家，1932年出任华侨银行总理，早年受私塾教育，擅长古诗古文。那年头，东海岸有一个文人骚客经常雅聚的名园，门口挂着“止园”两个字，止园内有海屋，景色秀丽，止园的主人便是陈延谦。

那年徐悲鸿在新加坡的画展结束后，应印度诗翁泰戈尔的邀请到印度举行画展，并为圣雄甘地作速写肖像。离开新加坡前夕，陈延谦在止园为他饯行，郁达夫、黄曼士等作陪。陈延谦作了一首诗：“老来遣兴学吟诗，搜尽枯肠得句迟。世乱每愁知己少，停云万里寄遐思。”

《寒江垂钓图》不见了

要谈《寒江垂钓图》的故事，必须把时间拉回1939年。那年的3月，徐悲鸿来新加坡开画展，卖画所得，全数捐给中国国内的灾民。

陈延谦那时是吾庐俱乐部的主席，与陈嘉庚一起领导抗战活动。徐悲鸿开画展是为了支持抗战，他当然大力支持。当时，他以“吾庐”主席和个人名义，认购



年轻时的陈延谦。现在Phillip Street的陈延谦大厦五个字是他的墨宝。



1939年徐悲鸿（左）与黄孟圭（中坐者）黄曼士兄弟在江夏堂前合影。

多幅作品。

陈笃山说，第一幅《寒江垂钓图》便是那年画的。“爷爷拿到画后一天看到晚，视如珍宝，谁料日本人快来了，大家惊慌失措，忙着逃难，《寒江垂钓图》便不见了，爷爷好伤心，但有什么办法，谁叫那是个苦难的年代？爷爷1943年走了，死前还想着那幅画。”

悲鸿补画，“独钓”变“垂钓”

1948年，陈笃山到快乐世界的大同酒家赴宴，顺便进体育馆参观《南洋商报》摄影记者王纬恒的摄影作品展。他在看到展厅中一张徐悲鸿的照片时，猛然想起徐悲鸿是个大画家，当年替爷爷画过一幅《垂钓图》的画。画虽然不见了，但他拍下的画作照片还放在家里。



陈笃山把纪念他父亲陈延谦的一本书《寒江垂钓图》赠送给徐悲鸿夫人，中间为怡和轩俱乐部主席孙炳炎。

他那晚回到家后，马上找出这张照片。照片上，爷爷身穿蓑衣，头戴斗笠，爷爷还写了下面这首诗：“蓑笠本家风，生涯淡如水。孤舟霜雪中，独钓寒江里。”

陈笃山马上把这张照片寄给上海的徐悲鸿，请他补画一张。不久徐悲鸿的“补画”托人带到，《寒江独钓图》的“独钓”改为“垂钓”。



徐悲鸿在南洋期间的重要画室与居所“江夏堂”，位于芽笼35巷16号，是新加坡黄氏总会前会址，已在2018年6月18日拆除重新发展。徐悲鸿的女儿徐芳芳（小图）在拆除前到访父亲的画室，难掩心中激动。



《寒江垂钓图》下面，多了徐悲鸿的一段提款：“1939年4月春余为星洲筹赈之展，陈延谦先生属写此图。逮星洲沦陷，此图毁失。陈先生哲嗣笃山世兄函求重写，时国中烽烟遍地，人心惶惶。余方长国立北平艺专，情绪不宁。感于笃山世兄之孝思不匮，勉力作此。1948年12月。悲鸿”

以画赠友传佳话

更叫陈笃山惊喜的是，悲鸿大师还把1939年南来开画展，为陈延谦及另一银行家李俊承画的淡墨速写原稿，一起送给陈笃山。并在画上题了几行字：“1939年4月余在星洲为筹赈之展，陈延谦，李俊承两先生皆赞助，曾为画像，此乃原稿。笃山世仁兄孝思不匮，特与赠之。1948年，悲鸿”

拿到这张淡墨速写原稿，陈笃山把它拍成照片，带到山仔顶（South Canal Road）附近，李俊承的办事处。李俊承

也是诗人，常与陈延谦吟诗作对，看到故友和自己的画像原稿，一时触景生情，在照片上题了一首诗：“缙衣雨立话平生，意气相投似弟兄。谁料劫来分手去，哭君三万六千声。”

陈笃山收到徐悲鸿的“补画”时，还有一封信，信上说：“目下事务甚烦，日为员工生活奔走，寝食俱废。挚友黄孟奎先生此时困在澳洲，望能以400叻币交与其弟黄曼士先生。”

黄孟奎和黄曼士，是徐悲鸿在新加坡最要好的朋友。黄曼士是著名的收藏家，自称“百扇老人”，手上收藏徐悲鸿的画最多。他在芽笼36巷有个江夏堂，现已改为黄氏总会。

悲鸿大师1938年在新加坡时，住在江夏堂，最轰动的一件事是为那时的总督汤姆斯画一幅油画像，汤姆斯全身戎装，几乎每天都到江夏堂来。这幅画汤姆斯以千金酬谢徐悲鸿，1939年9月14日在维多利亚纪念堂举行隆重的悬挂仪式。



悲鸿大师笔下的陈延谦（右）与李俊承的速描画。悲鸿大师在北京托人交给陈笃山，陈笃山把它拍成照片交给李俊承，李俊承在照片上（右图）写诗一首。

看了徐悲鸿要接济黄孟奎的信，陈笃山马上交400叻币给黄曼士，由黄曼士转给他在澳洲的哥哥黄孟奎。

多年以后，陈笃山仍没有忘记悲鸿大师信上那段关怀友人的话。（陈笃山已于2008年逝世）

枯井藏书，完璧归赵

廖静文女士1990年来新加坡，有两个意外的收获。

一个是陈笃山出版《寒江垂钓图》，另一个是悲鸿大师当年买的三本书，在刘抗手上收了几十年，趁着这机会交给廖女士，等于完璧归赵，了却一桩心事。

这三本书，是西洋美术的百科全书，两本是法文，一本是俄文，当时兵慌马乱，不能带走，于是托黄曼士保管。黄曼士把书藏在一个枯井里，果然安全，三年八个月日军走后，他知道刘抗喜欢这些书，于是把三本书从井里拿出，交给刘抗“照顾”。

刘抗接了书，用绳子把它绑起来，藏在书架上，一心只想书的主人快点回来，以便归还。有两次，他到北京旅行，那时中国尚未开放，找不到廖静文，失望而归。现在好了，在怡和轩俱乐部的宴会上，见了廖静文，第一件事便是把三本书交给她，几十年来一直挂在心头的一件事，终于卸下。





马来产妇 裹腹念经 埋胎盘

由怀胎到婴孩呱呱坠地，马来妇女的生育过程，充满宗教与文化特色。

✍️ 莫美颜 📷 新加坡报业控股

马来习俗最早发源于马来半岛，随后传遍东南亚各地及其他地区。大部分马来回教徒，他们的生活习俗主要以《古兰经》的教导为依据，也融入当地风土民情。马来习俗经过好几个世纪的发展演变和约定俗成自成一格，怀孕生产也一样，是宗教色彩与传统文化的融合，并饱含甘榜人情味。

这里就根据《马来文化入门》(Gateway to Malay culture)和《马来世界的特质与疗愈》(ILHAM ALAM Nature and Healing in the Malay World)的记载，一起了解马来族怀孕与生育的一些实践经验。

怀孕第七个月

宝宝诞生前，家人便开始为迎接新生儿的到来做准备。依据回教信仰，准妈妈怀孕约七个月就得用一条长约七米的布把腹部包裹起来。

宝宝呱呱落地后，不论男婴或女婴，为父者都要对其耳语，在右耳说azan祈祷文；在左耳说iqamat祈祷文，一来是为了保护新生婴儿，二来是宣布孩子为回教徒。

马来族对从婴儿身上剪下的脐带和胎盘有一套处理仪

式。剪脐带前，接生婆先把温热的沙袋放在脐带上，之后把剪下的脐带和胎盘用白布包裹起来放进椰壳中埋在小树下。马来族视胎盘为新生儿的同胞兄弟或姐妹，是一个逝世的死者，必须按宗教习俗善后。



马来族相信，产后身体受寒，因此需让身体回暖，包括要喝特制的jamu饮料，还要把黄姜和丁香等制成的药膏涂抹在腹部和额头，增加体温。在北马，传统的做法包括在床下烧炭，让产妇坐月子期间在“烤床”上驱寒。

同样的，新生儿的健康也受到家人关注。马来西亚一些乡下地方，还会以好几层布缝制成的布带保护新生儿的肚脐，他们相信这样婴儿的肚子就不会进风腹痛了。按先知穆罕默德的教导，父母还要在咀嚼日当天在婴儿的唇部擦点蜜糖或一些甜口味的东西，同时为孩子做简短的祷告。

婴儿诞生第七天

本地不同族群庆祝新生儿诞生的方式各异，华族盛行办满月酒或派对，欧亚族通常会在新生儿洗礼当日举行茶会招待亲友，马来族则把庆祝仪式安排在婴儿诞生的第七天。这天家长会按回教传统习俗宰羊献祭，生男孩宰两头羊，生女孩宰一头羊，过后款待亲友。在甘榜年代，甘榜里的每一个人都受邀出席这场庆生宴，品尝宴席必备的黄糯米饭，并共同承担宴席的一切开销，充满浓郁的甘榜情怀和互助精神。



负责产后护理的接生婆，会帮产妇裹腹和裹大腿，协助恢复产前的身段。包裹前，产妇需先洗热水澡。

跟华族一样，马来族也有替新生儿剃头的传统，剃头仪式在宝宝出生的第七天到40天内进行。执行这项任务的长者，在一片诵赞经文声中把婴儿的头剃得干干净净。跟着把剃下的头发秤重，以相当于黄金价格的数额捐助孤儿院或有需要的人，表达对社会的关怀与回馈。

产后的首44天

孕妇同样获得家人的悉心照料。临盆在即，首先接生婆会把孕妇安置在当天应有的位置上。若孕妇怀的是第一胎，接生婆还要为准妈妈进行摇摆腹部的仪式，以校正胎位确保孕妇顺利生产。马来妇女产后也有许多饮食禁忌。他们相信，妇女生产时毛孔张开，产后必须饮用黄姜等草药烹煮的茶暖身。据知这种叫做“jamu”的饮料，可预防抽筋或风湿，并有促进乳汁分泌的作用。

产后的44天内产妇要避免喝冷饮，马来族还认为，青色的香蕉、番石榴和黄梨等水果均属寒凉食物，而海鲜则不利伤口愈合，鱼骨头多，辣椒会导致伤口发炎，都在禁食之列。此外，马来族还把姜根、黄姜、青柠檬皮和丁香等香料混合捣成糊状物，涂抹在产妇的腹部和额头上驱寒。北马地区的马来族还把用微热火源闷烧的火炭置放床下，让产妇取暖。

马来族相信包扎腹部有助恢复产前身材，待产妇体力恢复后便开始包裹腹部和按摩。根据资料，传统马来式按摩不仅可以缓解压力，还可以排毒祛病，促进血液循环，让产妇身体恢复到产前的最佳状态。至今，马来族仍沿着这项传统，而且广受各族群产妇所接受，被视为一项不错的产后辅助疗法。

接生婆的角色

一直以来接生婆在马来妇女怀孕和生产前后扮演着非常重要的角色。她们经验丰富，懂得各种马来妇女生产习俗与禁忌，是准妈妈的好帮手。

一般马来妇女怀孕第七个月后会请马来接生婆帮忙。从怀孕第七个月的包扎腹部，临盆前的准备，产后脐带和胎盘的处理，孕妇产后的饮食，教导新手妈妈为宝宝洗澡，替产妇和新生儿按摩都是接生婆的职责，直到宝宝出生满44天为止。

随着产前妇产科检查和护理普及以后，马来接生婆的角色已有所改变，现在她们大都把时间放在照顾产妇身上，特别是按摩方面。

星洲炒米粉与香港炒面在本地非常普遍，但很多人也许不晓得这两道面食，发源地与名称扯不上关系。也就是说，在本地的星洲炒米粉不是新加坡的本土菜，而在香港也没有香港炒面。

星洲炒米粉的“星洲”是新加坡的旧称，但这道面食实际源于香港。据说在上世纪50年代，香港街市已有“星洲炒米粉”这道平民美食，常见于茶餐厅与大排档。港式的星洲炒米粉随着香港移民而传至海外各地的唐人街。

煲仔饭、咖喱鱼丸 “乡”溢满桌

本地出品，港味十足，一解新移民思乡情。

✍ 许瑞霞 📷 熊俊华



港式腊味煲仔饭



九龙会
会长陈文平

不过，港式星洲炒米粉与本地的版本，在味道与卖相上大不相同。新加坡九龙会会长陈文平指出，道地的港式星洲炒米粉放比较多的黄姜粉而不是咖喱粉，配料只有虾、鸡蛋、叉烧与豆芽，不像新加坡那么重口味。

在收紧防疫措施前，采访了陈文平会长，边吃着香港美食边谈九龙会如何协助香港新移民在新加坡落地生根、融



咖喱鱿鱼猪皮鱼蛋

入生活。当晚他还约了几名香港友人，分享他请金龙船酒楼的厨师烹煮多道家乡菜，一解一年多来大家因新冠疫情而无法回家的乡愁。尤其当咖喱鱿鱼猪皮鱼蛋与港式腊味煲饭上桌时，阵阵迎面而来的久违香气，引来哇声四起，欣喜之情溢于言表。

煲仔饭少了什么？

移民狮城近30年、已入籍的冯琼英说：“在香港吃咖喱鱿鱼是用竹签串着吃的！”这道香港人气街头小食，除了鱿鱼外，还有鱼蛋（本地称鱼丸）和猪皮，咖喱香味浓。疫情暴发前，喜欢美食的陈会长经常飞回香港大快朵颐。他说：“咖喱颜色和香港的不同，如果有白萝卜，会更加入味好吃。”

港式腊味煲仔饭的锅盖一打开，那扑鼻而来的香气叫人垂涎。饭面上铺满

了芥兰苗与各式腊味，有腊肠、润肠与腊肉，红绿白相间，卖相诱人。米饭则沾满了腊味的香气，尤其以鸭肝做的润肠，香浓酥化，最快被清空。陈会长忍不住大赞：“正，冇得顶！”（广东话，意思是：棒，无可挑剔！）对老饕而言，腊味饭少了鸭润，就是少了一点味。

每年一进入秋冬季，香港大街小巷处处是腊味飘香的煲仔饭。在寒冷的天气里，一碗热腾腾的煲仔饭特别暖胃，也满足了香港人的味蕾。

入乡随俗吃冰鲜

香港人爱吃活海鲜。当地菜市场处处可见一个个大水盆里游着的生猛海鲜，不像本地巴刹卖的都是冰鲜。冯琼英说，香港海鲜的品种多又新鲜，“在新加坡只能入乡随俗吃冰鲜。”

陈会长很有心，特别向酒楼预订了一尾生猛鲩鱼，我们抵达时，还见它在鱼缸里游，没多久就成了桌上佳肴。这道梅菜蒸鲩鱼，肉质非常鲜嫩，也勾起了他与朋友在香港吃中山脆鲩



左起：罗汉斋上素、梅菜蒸鲩鱼

鱼火锅的美味话题。

另一道醉虾，是陈会长特别要求餐馆现场点火烹煮，火舌瞬间在醉虾身上飞舞，很有视觉效果。餐馆负责人说，已有十多年没做这道菜了，因怕火焰太大引发警铃响。香港人也擅长炖汤，传统做法的砂锅云吞鸡汤，汤底浓郁，云吞里的虾很爽口，鸡肉点红醋吃，更带出了鲜味。

冯琼英说，香港的云吞是包裹一只虾与少许肥猪肉，但新加坡却“瘦身”了没有肥猪肉，口感有别。其他的避风塘炒蟹、罗汉上素与木瓜炖雪耳，在本地也是深受欢迎的港菜。

九龙会协助港人融入

1990年移民来新的陈文平，成了新加坡女婿。他也是一名成功的房地产投资商、新加坡香港商会会长，为新港两地人民搭起了经商的友谊之桥。九龙会是在当年4月成立，去年迈入30周年，原本筹备一个大型晚宴，却因疫情而喊停，改为捐出30万个口罩给慈善机构。

与早年新加坡会馆成立的初衷一样，九龙会发挥守望相助，协助同乡融入本地生活，并对社会作出贡献。初期会员多数是移民本地或在本地工作的香港人，鼎盛时有5000多名会员，目前大概有1000人。

陈会长指出，今日的新移民多是资讯科技人才，与30年前的移民有别，当年因资讯不发达，九龙会除了从香港订阅报章杂志外，也经常主办联谊会，旅游团等联谊活动，如今除了继续为新移民提供帮助外，也积极推展慈善活动。

他觉得，既然在新加坡安居乐业，就应该积极承担社会义务。他也将儿子带入青年团，协助筹划各种慈善活动。九龙会由于表现优异，2013年荣获宗乡会馆颁发的杰出会馆奖，2016年获国民融合理事会颁发特别荣誉奖。



避风塘炒蟹

8大脱发迹象，你有吗？

别以为年纪大的人才会上脱发，这可是不分男女老少的现实挑战！



✍️ 吴晓秀 新加坡北京同仁堂中医师 📷 iStock

还记得出演楚留香、陆小凤和乾隆爷的港星郑少秋，以及一代男神吴彦祖吗？俊逸潇洒的两人，如今相继再现葛大爷的“光明顶”，实在令人黯然神伤！

2011年日本某旅游网站曾经针对全球男性脱发问题进行过调查，公布了一张“世界秃头地图”，轰动一时。调查结果显示捷克的秃头率高踞世界第一，高达42.79%，新加坡也榜上有名，以24.06%的秃头率，位列第16名，紧随日本、泰国，晋身“亚洲三强”。

笔者最近去发廊理发，与美发师攀谈中得知：自从2020年新冠肆虐、本地开始居家办公以来，越来越多前来理发的年轻人抱怨有脱发隐忧，也有年轻网民写下如此感慨：这是一个脱发的时代，你我都身在时代的漩涡中，这场捍卫头发的战争中，没有旁观者。

若以华人的总发量在10万根左右计算，一般来讲，我们每天有50-60根头发到达生长休止末期，即正常的生理性

脱发。如果每天掉落的头发数目大幅度超出这个数目，就要警惕。以下是一些主要的脱发原因和对策：

1. 雄性激素源性脱发

雄秃占有所有脱发人群的95%以上，在年轻脱发族中尤其明显。这是一种常染色体显性遗传疾病，其特点是：头发从前额向上脱落，两侧鬓角也会脱落，最终形成地中海。家族三代之内有秃发亲属的人，在一生中脱发的几率高达60%，尤其以父系遗传更为明显，例如威廉王子。现代生活中诸多不良的作息方式（加班、熬夜、睡眠不足等）、不良饮食习惯（偏食、不当节食），也会诱发或加重脱发，使脱发年龄提早了10到20年。

对策：目前减缓雄秃的最好方式，是改变不良的生活方式和习惯和植发。

2. 神经性脱发

经常熬夜加班的脑力劳动者要注意。在精神压力下，毛囊中毛乳头发生

改变和营养不良，抑制毛发生长功能，使毛发进入休止期而出现脱发。而且脑力活动过程中，血液输氧会优先满足大脑，导致头皮顶部供血不足，明显的问题就是头发变得比较细，洗头时掉的头发增多。

对策：通过适度的运动、有意识地晒太阳、保证充足的睡眠，能有效地缓解压力对头发的冲击。我们发现，焦虑、抑郁、严重失眠的人更容易有脱发烦恼，而针对性的疏肝解郁、安神定志的药物和针灸的调理，有所助益。

3. 内分泌脱发

内分泌异常时，在一定时期内会造成脱发。比如产后四个月的妈妈，更年期女性，有甲状腺功能低下或亢进、肾上腺肿瘤、肢端肥大症晚期的患者等，均可能因这些内分泌异常出现脱发。

对策：产后、更年期的脱发人群讲究顺势而为，调补阴阳气血；甲功异常者补充碘质可增强人体内甲状腺的分泌功能，而甲状腺的分泌对头发的光泽，头皮营养有重要作用，所以可多吃海带、紫菜、牡蛎等含碘丰富的海产。



4. 过度健身引起的脱发

为什么肌肉健硕的人会脱发？答案恐要归咎于雄激素这个罪魁祸首。中等强度的运动健身会导致DHT浓度提升，加重雄激素脱发。需注意的是，已有雄激素脱发问题，健身才会导致脱发加重。

对策：已有雄秃的人在健身时，建议增加有氧运动的比例，以此来减轻DHT升高对毛囊的危害。此外，建议不要使用促睾酮产品和肌酸，有实验显示肌酸也可提高DHT水平。

5. 营养性脱发

营养不良和新陈代谢异常可引起发质和发色的改变。比如严重营养不良，食糖或食盐过量，偏食导致的蛋白质、多种B族维生素、维生素C、E和D缺乏，缺铁、锌或摄入过多的硒，以及患上某些代谢性疾病等，都是掉发原因。特别想提出，有些年轻女性为了瘦身，加量运动又盲目节食，头发的生长缺乏足够的营养支持也会出现斑秃。

对策：均衡而足够的营养摄入是生发的物质基础。富含铁质的食物如豆类、蛋类、鱼虾、菠菜、香蕉、胡萝卜等都可以养血生发。大豆及豆腐、豆皮制品，黑芝麻、玉米等食物含有大量的植物蛋白，具有加强头皮营养，改善头发干枯、发梢分叉，以及促进头发再生的功效。

正常情况下，维生素C、D、F都不需要额外补充，所以脱发者只需补充维生素B族，或复合维生素产品（含多种维生素）即可。现代人爱吃肉造成体内大量酸性产物堆积，需要多吃富含碱性物质的新鲜蔬菜和水果，来中和血液中的酸碱度，蔬果中也含丰富的维生素，对头发生长大有好处。

6. 物理性脱发

户外工作或运动时长时间受到紫外线辐射、经常吹发、习惯性将头发束起或胡乱拉扯头发都会令头发脱落，尤其是长期绑马尾会让前额头发变得稀疏。

对策：作防晒的功课，千万不要忽略了头发；有脱发问题的女性，建议不要选择绑马尾的发式。吹发宜选用低温档。

7. 化学性脱发

烫发、染发过于频繁（间隔少于6周），使用碱性过强或质量低劣的洗发护发用品，都会导致头发脱落。因此，应该降低烫发或染发的频率。另外，长期使用化学药物的人也会脱发，如肿瘤患者接受抗癌药物治疗，长期使用某些用于镇痛和避孕等的化学制剂。

对策：避免过多使用皂基洗发水以防头皮干燥发痒；避免使用碱性太强的洗发水以防破坏头皮；选择更温和的洗发水。

8. 季节性脱发

一般夏季容易脱发，因为高温下，毛孔扩张，说到这里，相信大家应该明白泰国、新加坡的脱发率排在韩国和香港之前的原因了。

琴有独钟

收藏的不只是口琴，更多的是生活情怀。

✍️ 余经仁 📷 陈福州



王锦利上世纪80年代曾在维多利亚音乐厅举办口琴演奏会。



2014年，王锦利远赴香港，与琴友合办口琴演奏会。

过去数十年，65岁的王锦利，对吹奏口琴情有独钟。

他痴迷投入的程度，简直令人难以想象。例如，他可以在家中布置一个专用的口琴室，然后，一个人独处室内，“依依乎乎”地吹上两个小时，十年如一日。另外，只要踏出家门，他包包里都会带着口琴，心血来潮时就吹它两三首。

他这般热爱吹奏口琴，加上获得名师指点，让他在海内外的口琴乐坛里闯出名堂，是本地属于数一数二的口琴名人。

也因为喜爱口琴，又使他成为本地一个少见的口琴收藏奇人。

一个表演，一个珍藏

原来，王锦利过去在参加演奏会前，为了争取最佳表现，往往会买上一把满意的口琴上阵，确保无愧于观众。这样演奏会结束，手上的口琴，自然而然成为他的收藏品。

另外，无论公干或参加演出，他人在国外时，顺途一定走访口琴店，一发现“好料”，马上会把店里的一两把惬意的口琴买回家。有时，在网上看到好介绍，锦利照样网购一两把。

当然，还有口琴界的同好相赠，其中包括太太为祝贺他开办一场演奏会而送他的贺礼，这些又都成为极富收藏意义的纪念品。

这样，经年累积与搜猎结果，他目前手上拥有的口琴超过了60把，在新加坡收集这么多口琴的人实在屈指可数。

收藏世上最小口琴

那天采访，我们登门造访，王锦利把他收藏的口琴一一摆出，竟然把一张饭桌给摆满了，叫人大开眼界。

这60多把口琴形形色色，让人看得眼花缭乱。之中既有真银、钛金属制作的，也有用紫



相信这是世界最小的口琴。

檀木、塑料打造外壳的、可调换多种乐器声的电子口琴、十孔口琴，更有相信是世上最小（长度只有3.5公分）的口琴。为了证明小小口琴不假，他还现场吹奏了一段曲。

这些口琴的产地也各不同，它们大部分是德国产品，其次是日本，小部分则是中国。当中，德国和挪威是行家公认最佳的制造国家，而最昂贵的是挪威所生产，一把要价超过1万元。

不过，锦利坦言，近一年多来，已经没有了再添进新口琴。

他说：“到目前为止，该有的都有了，再加上冠病疫情，无法举行演奏会，也就暂停‘进口’口琴。”

求学时与口琴结缘

话题随着谈起他与口琴结缘的经



2014年9月，王锦利父子第一次联手在滨海艺术中心演出，10岁儿子王彦智为他大提琴伴奏。

过。“这得感激高中时期何中荣老师认真教导栽培，当时，何老师刚从英国学成归来，满心抱负，我有幸成为他的学生，结果受惠特多。”

他透露，上世纪70年代，他在华侨中学就读，那些年，华中的口琴团已经享有名气，他加入时只想学习一种乐器，却没想到从此与口琴结缘一辈子，乐此不疲。

“其实，当时除了华中，其他像中正、东陵中学，都组织有相当水平的口琴团，只可惜现在各校似乎都强调学术表现，以致口琴水平走下坡，有些甚至溃不成军，让人遗憾！”

中学毕业后，他继续参加口琴团，例如战备军人协会、何中荣老师口琴团。1985年时，看到自己水平还达到一定水准，他第一次开了一场演奏会，演出的地点在维多利亚音乐厅，让他享受到极大的成就感。

不过，就在1989年，为了打拼自己经营的玩具生意，长时间又得留在国外，一下子感觉分身乏术，只好暂时把吹口琴这样的爱好暂搁一旁。

结交天下口琴同好

2009年，他在本地欣赏了一场口琴演奏会后，与当年的一批老战友重逢，结果在热情邀请下重回乐坛一起奋斗，为新加坡的口琴乐坛做贡献。没想到阔别20年，玩得更疯更起劲了。

这期间，他努力寻访名师，希望可以在琴艺上精益求精。这些名师，包括日本大师级的崎元让与挪威的西门克文（Sigmund Groven）、英国的汤美雷里（Tommy Reilly），他们都是师承世界顶尖口琴家。巧合的是，他的何中荣老师，也是汤美教出的高徒。此外，他也多次参加在日本富士山下举办的口琴学习营。

除了在海内外先后开过20多场演奏会，他也受邀担任多场口琴比赛的裁判，在亚太区域的口琴乐坛格外忙碌。可是，过去一年余碰上冠病疫情，所有活动进入冬眠状态，让人十分无奈。

谈及吹奏口琴的心得，王锦利表示，主要是给自己培养一种爱好，如此退休的精神生活便有所寄托。再说，口琴提携方便，随时随地都可吹奏三两首乐曲，不怕苦闷寂寞。

“吹奏口琴需要好气好力，这一来就迫使吹口琴者，平时得勤加运动锻炼，无形中又帮忙我们提升了健康体质。”

根据他的观察，吹口琴者也许是吹多了，气度大，心胸广阔，因此一般都是性情中人，相交后处得十分融洽。

他举例说，他有一个德国口琴同好，平时交往甚笃，所以每次到德国公干后，都会顺道探访，而对方也热情接待，邀请他住进家里。几天来相处，大家一起分享口琴心得，到分手前，主人不但依依不舍，还赠出一把自己的口琴收藏品，留作纪念。

王锦利收藏的何中荣老师的黑胶唱片。



2015年9月，王锦利在东京与日本老师崎元让，同台二重奏演出。

目前，他在外国结交许多口琴友，遍及世界各地，像中国、台湾、香港、韩国、马来西亚与日本等等，大家平时经常在各个平台上吹奏，互相欣赏、互相切磋，享受另一种生活的情趣。

所以，王锦利说：“与口琴结交，你会发现，我们其实是把友谊种子在世界各地传播！”



王锦利的口琴珍藏

不是所有口琴想买就即时可以买到，这一把在订购三年后，对方才制成交货，因为挪威的制琴人需要费时全手工慢工打造。



德国著名的口琴厂荷来(Hohner)，2013年在纪念设计生产半音阶口琴100周年时，曾生产两个系号各100把口琴。王锦利因为机缘巧合，捷足先登，“抢”下限量版的口琴。他一共收藏两把。



王锦利购买配件，花四年时间亲手组装的口琴，取名为“独孤求败”，是不是很有江湖味？



一把口琴重达1.2公斤，很难想象吧，这是藏品中最重的一把。



这三把由钛或银金属制成的口琴，是收藏品中最珍贵的，每把要价上万元。



德国荷来口琴厂制作的这一类口琴，可能是世界上最小的，长度只有3.5公分。它所以特别，是它的相同型号，在1965年随美国双子星号登上太空，并由航天员在太空吹奏。



Looking for new blue skies in stormy weather

Entrepreneurs Huang Liang and Huang Chaoqun reflect on the challenges of running a travel business in the age of Covid-19.

 Translation: Hong Xinyi

Huang Liang, 38, was born in China's Shantou, and won a scholarship from the Singapore Government to study at Catholic High School in 1999. He went on to work in the Infocomm Media Development Authority and the Ministry of Communications and Information, where he was involved in developing blueprints for Singapore's technology and information sectors.

Fellow Shantou native Huang Chaoqun, 32, came to Singapore to pursue his studies in 2008. He joined Teochew Poit Ip Huay Kuan's A Home Away From Home student association, and became very active in clan association activities. Through these events, he got to know many friends with common interests, he says.

One of these new friends was Huang Liang, and their common interest was entrepreneurship. In 2013, Chaoqun started a cable company. In 2015, the two decided to launch an online travel platform, combining their respective strengths in information technology and business. "Singapore is one of the most popular destinations for Chinese tourists, and Southeast Asia has a wealth of travel resources," says Huang Liang. "I thought this industry had great prospects."

Their company, ComeLah, started by targeting Chinese-speaking customers in Singapore. Over time, it successfully attracted customers from China, and became known for offering tours to novel travel destinations such



Huang Liang

as Malaysia's Sky Mirror, and Indonesia's Mount Bromo volcano and Komodo island.

By 2018, business was booming. The company started to expand its range of destinations beyond Southeast Asia and set up an office in Guangzhou. By 2019, 80 percent of ComeLah's customers were from China. As the peak travel season of Chinese New Year approached, there was no reason to believe that the future wasn't bright.

Then Covid-19 struck. The travel restrictions that followed meant that ComeLah transformed from a flourishing company to one which had no revenue from January 2020 onwards. As the pandemic dragged on, the founders found themselves unable to recover the deposits they had made to partners, even as they had to issue refunds to their own customers. Eventually, they had no choice but to retrench staff and close the Guangzhou office.

For Huang Liang, the past year has been a period of self-adjustment, to say the least. He has decided to move into a less active role at ComeLah, and take some time to reflect on the direction of his life and career. He is considering moving into the area of finance.

As for Chaoqun, he is attempting to pivot the company in a new direction by helping Singaporean brands enter the China market. Many of these brands are very interested in this market, he says, but are not sure how to make inroads. Building on his experience in the online space, he is helping them come up with sales strategies.

The future for ComeLah is still uncertain, but Chaoqun says: "I hope we can think more comprehensively about how to proceed after the pandemic ends. At the moment, we have not made any firm decision. But we definitely don't want to give up on this brand."



Huang Chaoqun

Are new immigrants kiasu too?

Those who come from other cultures have diverse perspectives on the pros and cons of kiasu behaviour.

 Translation: Hong Xinyi

In the 2018 edition of the National Values Assessment survey, being kiasu was the top-ranking value characterising Singapore society – just as it was in the 2012 and 2015 editions.

The phrase kiasu originated in the 1970s and went mainstream after comic book artist Johnny Lau created the popular character Mr Kiasu. In 2017, it was even included in the Oxford English Dictionary, where it was defined as being “governed by self-interest, typically manifesting as a selfish, grasping attitude arising from a fear of missing out on something”.

The kiasu mindset has negative connotations, including a fear of taking risks. But it can also have positive elements, such as striving to stay ahead of the curve. We find out how some new immigrants view this Singaporean trait.

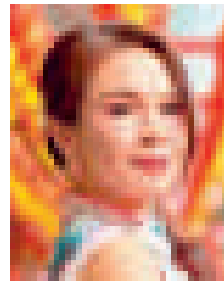
Jonni Zhang, 35, new citizen

Jonni, a native of China’s Chongqing who works in human resource, moved to Singapore in 2006 and found herself becoming more kiasu when she was trying to secure a spot for her child at a local primary school. Just like many local-born parents, she tried to become a volunteer, pinned her hopes on the balloting process, and ultimately even moved to a new address.



That said, new immigrants can be even more kiasu than Singaporeans, she says. Mothers who are new immigrants are typically very strict parents who plan tightly packed schedules for their children, and Jonni herself started to feel pressure when she joined a community of such mothers.

People tend to become kiasu when they feel they cannot afford to lose, she believes. “Singapore is small and afraid of falling behind, so it is always working hard to maintain its competitive advantage,” she says. “Similarly, mothers who are new immigrants want to create a better future for themselves and their children.” For her, being kiasu is not necessarily a bad thing. “It’s just a way of aspiring to better treatment and outcomes.”



Jessie Yeong, 34, new citizen

Originally from Penang, Jessie admits she only became kiasu when she moved to fast-

paced Singapore 10 years ago. This mindset stems from social pressure, she believes. “Everybody is competing. If you don’t catch up, you will lose out.”

A professional singer with more than 20 years of experience, she has found it tough to find work during the Covid-19 pandemic. Her version of being kiasu was to sign up for government-subsidised courses and prepare for pivoting to the beauty sector.

Without high-level academic qualifications, she feels there are not many choices available to her. Even if she does return to performing, she plans to transition to mentoring newcomers when the time is right. “Losing has scared me. I feel that I should be more proactive, more kiasu,” she adds.



Lloyd Luo, 62, new citizen

Originally from Taiwan, Lloyd feels he has not yet truly connected with Singapore’s culture.

However, he has heard of the phrase kiasu. The first time he heard it was during a meeting,

when a Singaporean colleague used the term to describe the cautious attitude towards a high-risk project.

Personally, he has a positive interpretation of the kiasu mindset. "To me, it means thinking things over more carefully. There is nothing really wrong with that. Many of Singapore's early Chinese immigrants started out poor and worked hard to make something of themselves. If you were them, you would be cautious too," he says.

Furthermore, Singapore has no natural resources and has to rely on external sources of food and water. "That explains why everyone from political leaders to the man in the street goes about things very carefully. They know they cannot afford to take a gamble," he speculates.

On the other hand, being overly cautious can also mean lacking entrepreneurial spirit, he points out. Xenophobia is also an ugly manifestation of the kiasu mindset. "When a crisis appears, there are many discussions about foreigners taking away jobs and resources. But many jobs here are not sought after by locals, and local schools also have very stringent criteria for foreign students. It is not really possible to take anything away."

Laurel Yang, 28, Dependant's Pass

Laurel works in early childhood education and is originally from Taiwan. "The phrase kiasu originates from the Minnan dialect [which is spoken in Taiwan], so I know that 'kia' means afraid and 'su' means lose. But I just couldn't understand the two words as a phrase." That's because in Taiwan, this term doesn't exist.



Laurel first encountered the term when a teacher used it to describe a parent who wanted to know the year's syllabus in advance. Later, she personally encountered a kiasu parent who wanted his child to be the top-ranked student every year. "In Taiwan, academic results are not given so much importance. There is more of a belief that even if a child does not do well in school, he can still fulfil his potential later on in life," she says.

Nevertheless, she has started to show kiasu tendencies as well, such as submitting reports extra early. "Honestly, I don't think being kiasu is bad," she says. "It's a way of being proactive in trying to achieve your goals."

Don Gairan, 33, Employment Pass

Don works for a travel magazine as an editor and copywriter, and is originally from the Philippines. He has been in Singapore since 2018 and actually finds Singaporeans' kiasu behaviour quite endearing. For instance, he recounts watching people queue up repeatedly at a travel exhibition for free stuff.



The Government is also kiasu, he says, and that's not a bad thing. "During the pandemic, the Government's messages about prevention measures were very effectively communicated both online and offline. In the Philippines, it's much more difficult to transmit such information effectively, and that can lead to a lot of confusion."

Ryu Marco, 32, Employment Pass

Originally from Tokyo, Ryu has been in Singapore for eight years and is the owner of two hair salons and one eyelash extension salon. Even after all this time, he didn't seem to have an understanding of kiasuism, and only started to comprehend its meaning when we cited the example of people joining long queues to snap up coveted items. "You see that in Japan, too, and that probably stems from curiosity about new things," he says. "That can be a good thing."



However, when it comes to cleanliness, Singapore can afford to be more kiasu. "In Southeast Asia, Singapore is considered the cleanest country. But the level of cleanliness is still not considered world class. So from that perspective, Singaporeans are not kiasu enough. They should work harder!"

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

