

华汇 ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

第40期 / 2022年6月

专题报道 | 继续拾梦

新鲜人物 | 张玮 一杯茶喝出千万事业

生活新趋 | 有一种消费叫环保

诱人寻味 | 辣椒螃蟹横行八方

人物专访

徐彬

人生戏码 更精彩

父母分居两地，妻子放弃事业，都是因为他。



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



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

01.04.2022 - 15.07.2022

咨询 For more Enquiries

☎ 6643 6475

✉ admin@sfcca.sg

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

支持单位
Supported by



新加坡宗鄉會館基金
SINGAPORE CLAN FOUNDATION

CULTURAL
MATCHING
FUND

移民生活，是一连串适应。适应新的气候环境，新的社会制度，新的文化氛围，新的生活习性……但适应是需要时间的。由于每个人的自身情况不一样，加上个人对新事物的理解与接受能力的差异性，以致各自调整生活的时间也不尽相同。

这一期的专题《继续拾梦》回访了一众移居我国寻梦的新移民，他们在这儿已有一段不浅的日子，为着当初的理想而奋斗，在逐梦的过程中，难免遇上风雨，但他们并没有放弃，反而凭着毅力和勇气、掌握生命之舵，迎向明日阳光。

从小在新加坡长大的电视艺人徐彬在《人物专访》里，分享了他演艺事业的起落，以及家人如何为他作出牺牲。他跌倒过，却又重新站起；他曾想过放弃，但最后还是坚持做自己喜欢的事。

来自菲律宾的Jason则在《新地新情》畅谈他的国民服役体验与心情，他如何从一个90公斤的胖子，跨越自己的体能极限，克服严苛挑战，成为排长的经历。

《融合，就是做好自己的事》则邀请专业人士分别从历史、金融和慈善三个不同的角度来了解新加坡早期的移民情况，以及看看新移民如何在自己的专属领域中付出努力，融入社会。

《你说我说》里则让不同背景的新移民，分享他们在衣食住行的日常中融入生活的难和易，并在不断地磨合中让自己走得更远。

生活本是一道道的跨栏，融入更是一个漫长的过程，重要的是有一颗愿意准备去适应、去改变的心。只要你愿意，办法总是比障碍多，且让我们以开放的胸怀，迎接每一个明天。

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、何雪芬
编委会主任	周兆呈
编辑委员会	卜清锺、庞琳、李秉讓、杨应群、杜志强、运佳
总编辑	马进强
编辑	罗一峰
特约撰稿	罗一峰、吴晓君、王振春、宋占勇、陈爱薇
特约摄影	陈贤溪
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（新报业媒体属下子公司）
出版准证	MCI (P) 045/09/2021
出版日期	2022年6月（季刊）



04 专题报道 继续拾梦

梦起，梦圆；梦碎，梦续。
纵使路很遥远，也要继续前行。

14 人物专访 徐彬 人生戏码更精彩

父母分居两地，
妻子放弃事业，都是因为他。



19 新鲜人物 张玮凉 一杯茶喝出 千万事业

生活中的一个意外，
开启了他的千万事业。



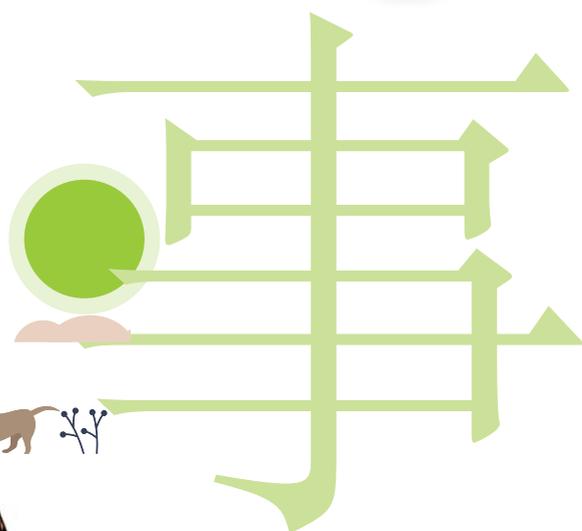
22 新地新情 服役两年肥仔变壮男

比别人多一倍的基本军训，
三个月下来减20公斤。



25 法律速递 遗嘱失效的雷区

立下的遗嘱，不一定能执行，
影响的因素有哪些？



28 生活新趋 有一种消费叫环保

精简务实，减少浪费，
迎来新的生活理念。



34 宗亲乡情 融入，就是做好自己的事

从历史、金融和慈善三个视角看新
移民融入。

30 你说我说 融入新加坡，难吗？

移居到这个多元文化的小红点，
新移民面对一个崭新的，与原有
生活截然不同的社会环境，难免
会有语言、饮食、文化上的差异，
融入是否真的很难？



36 城市回眸 有问题找孙大人

孙大人是何方神圣? 为什么人人都找他?

40 文化拼盘 潮州习俗的 10个为什么?

你也许不知道的
婚嫁、过节习俗。



42 诱人寻味 辣椒螃蟹横行八方

一道经典菜翻出六种新花样,
玩转你的味蕾。



物

44 保健养生 12种尿色的健康密码

解读尿色、尿味, 了解身体状况。



46 收藏记忆 延续童梦, 玩趣人生

时间更迭, 岁月增长,
但他总能在哆啦A梦
身上找到熟悉的
感觉与欣喜。



译文

49 The profile Sticking with his passion

After a professional lull, actor Xu Bin is back in the limelight.



50 Special report Adventures in the land of dreams

We re-connect with some of the new immigrants featured in past issues to find out what they are up to.

52 Across cultures Learn these 10 Teochew customs

Find out the origins of wedding and Chinese New Year customs, as explained in the Teochew Traditions handbook from the Teochew Federation (Singapore).

53 Food talk Chilli crab delights

Here are six different ways to enjoy one of Singapore's most iconic dishes.



继续拾梦

纵使路很遥远，也要继续前行。
梦起，梦圆；梦碎，梦续。

文 | 罗一峰

图 | iStock、受访者提供



地图上的小红点，对很多人来说是梦开始的地方。为了寻梦，每年有成千上万的外国人开展人生的新阶段。

在逐梦的过程中各自浮沉，有欢乐，有挫折，有成功，有失败。最令人困惑的是，你永远不知道生活的下一秒会发生什么，若是懂得人生总有坎坷，便会静待风平浪静，迎来海阔天空。

这一期的专题回访了过去访问过的新移民，听他们分享这些年的生活转变，一路走来的心路历程与处世智慧。不同背景的他们处在人生不同的阶段：有的才刚起步，有的却已扎根多时，有的坚持目标，有的重新整装，有的则翻开新篇章……

梦起，梦圆；梦碎，梦续。纵使路很遥远，也要鼓起信心，重拾梦想，继续向前。

鲁滢生存，就是想尽一切方法

一向对自己的娱乐事业信心满满的鲁滢（原籍沈阳，新公民），开始出现白发，因为两年的疫情，让他忧心忡忡。鲁滢原本打算在五年内增加旗下的KTV实体店，以达到覆盖全岛的目标，可突如其来的新冠疫情，将他的计划打得七零八落。

在这段期间，卡拉OK店面对停业的亏损，员工的薪水必须支付，店面的租金仍然要缴。他曾尝试转型为观赏电影的私影空间，以及特别针对夜猫子开拓夜宵外卖新市场，可这对奄奄一息的公司而言只是杯水车薪。要生存下来，除了个人的坚强意志，还需要实质的资源支撑。

为救公司耗尽家财

“在公司入不敷出的情况下，我变卖了公司部分产业，也跟银行举债，但还不足以应付，最后积蓄用尽，甚至把自己的房产也变卖了，现在全家住在租来的房子。”

当时，还没人知道疫情会拖到什么时候，鲁滢又是哪来的决心和勇气孤注一掷？

“为了这个事业，我付出了所有的时间与精力，若是放弃就一切归零，我心有不甘，我选择坚持下来，因为疫情终究是会过去的。”

没料到的是这一坚持足足两年。最煎熬的还是疫情的不确定性所带来的高度压力。那么，他难道没有起过一丝放弃的念头吗？

“有！”他坦诚而坚定地说：“那时候有公司想并购，条件是我必须交出公司的财务控制权，我曾经动摇过，可最后还是选择了这条路，因为在我弹尽粮绝的时候，有不止一个朋友不图回报给予资金支持，让我缓解眼下的

压力。”对于这些朋友的仗义相助，他铭记在心。

解封后焦虑仍在

而今新加坡全面解封，几乎所有的活动回归正轨，鲁滢终于迎来事业的初春。据知，在大多数业者缩减门店的情况下，鲁滢旗下的卡拉OK量贩门店不减反增，他将延续疫情之前定下的品牌市场扩张策略，希望极速反弹。

至于他个人，则还没有从之前的焦虑中走出来，因为接下来的挑战仍然艰巨，例如人手匮乏，内部架构需要调整等等。

从疫情严峻到娱乐重开，他用一句英语总结说：“Tough times never last, but tough people do!”（意思是没有过不去的坎，有志者事竟成。）



鲁滢坚信，有志者事竟成。

盛骞

CEO，不适合我

第一次访问盛骞（原籍浙江，永久居民），他还在读大三，那时候他正热衷于和同学在校园创业；八年后再次见面，他少了青涩，多了一份稳健，人依然阳光。

八年，他结婚生子；八年，他考了一个硕士学位；八年，他更确定自己的方向。

自离开校园后，盛骞没有走创业的路，而是选择进入投资公司，过着朝九晚五的白领生活。他表示，当时在校园创业只是凭着一时的热忱，虽然不成功，却让他投资方面产生兴趣，而没有往他所修的材料工程方面发展。

不搞关系也能成功

“作为公司的创始人或CEO，他们必须能坚持、有热诚，以及非做不可的一股劲儿，我自认不是这种创业型的。我曾问自己，有哪一项事业，能让我丢下工作、投放所有积蓄，但却得不出一个答案。反之，我是一个适合当统筹的人。我的人际关系良好，可以协助组队，也可从专业角度分析投资、财务上的运营等，我不是那个创业者，而是在创业者身旁辅助他的那个人。”

盛骞表示，新加坡职场环境比较友善，没什么阶层划分，同事之间虽有小矛盾，但办公室政治意识不浓，在职场上奋斗仍可凭实力拼出成绩。这主要归功于新加坡政府为人民打造了一个极具竞争优势的环境。

“政府将新加坡的国家形象经营得很好，很多人因此慕名而来。客户选择投



入乡随俗，盛骞夫妇穿上一身娘惹服举行婚礼。

资于本地银行或资产公司，往往是出于新加坡的独立、安全和稳定形象，而不全然是个别公司的竞争优势。所以在这里工作的人，可以享受到一份红利，你不需要太世故，不需要搞关系，也可以在公平竞争的市场上争取到客户。”

要成功就不能躺平

不过，盛骞也强调，替人打工并不意味着可以躺平不努力，他也是通过一番摸索，几番努力才获得上司和同事对自己的认可与信任，这个阶段还是相当折磨人的。

“其实很多人大学刚毕业时，并不知道自己要什么，从不懂到懂的这段时间是需要付出机会成本的，越早找到自己的方向越好。”从懵懵懂懂的社会新鲜人过渡到处事老练的职场老手，盛骞得到不少业内前辈的指导与帮助，修成正果的他，也很乐意为新人指点迷津。

富樫順子 一切从《华汇》开始

富樫順子(Junko Togashi, 原籍北海道, 永久居民)把头发剪短, 笑容多了, 人更显得容光焕发。问她是什么原因? 她说, 一切从《华汇》开始。

“这些年, 我一直把时间放在孩子和工作上, 个人理想早已抛得老远, 在上一次的《华汇》访谈过后, 我意识到自己多年来偏离了轨道, 在重新审视生活之后, 我决定调整今后的方向。”



儿女大了, 富樫順子将生活重心放在自己的兴趣上。

富樫順子是一名专业口译员, 坚守岗位长达20年, 她拥有法律硕士学位, 主修国际人权法, 人文关怀与环保一向是她感兴趣的课题。奔波于家庭与工作之间多年的她, 近日重拾初心。

她特别在一个佛教团体的线上聚会, 分享了她的心路历程, 还邀请笔者见证这一件事, 或许这样的一种仪式感加强了她的决定吧。

暴力家庭的深远影响

“我来自一个家暴家庭, 深知暴力对人, 尤其对孩子会有深刻的影响。当年攻读国际人权法, 其实是可以在妇女与孩童的权益上出点力, 可惜我没有往那方面发展, 没有帮到社会上那群不敢发声的人。”

现在开始或许还不太迟, 富樫順子踏出的一小步, 是成为社区辅导热线的志工, 将自己的技能回馈社会。投入服务之前, 富樫順子须先完成两个月课程, 包括理论与在职培训。

“选择辅导, 是一个比较务实的做法, 不像社工或心理治疗师那样需考取专业资格, 可以短时间内投入服务。我主要是担任一个中间人的角色, 为有需要的人提供社会资源, 让他们得到协助, 希望可以帮到更多妇女与孩子。”

倡导可持续性生活

富樫順子也是佛教团体志工组的一员, 她为配合联合国倡导的“可持续发展目标”*, 通过线上视讯灌输孩童环保理念, 并鼓励创建一个可持续的社会。

“教导的重点不是让他们空喊口号背书强记, 而是通过互动游戏让孩子行动起来, 例如当我说到节省能源或用水时, 他们就必须关掉风扇或水龙头。其实这是个很严肃的话题, 我的挑战是如何将之趣味化, 让孩子知道, 人人付出一点点, 就能有大的影响。”

富樫順子表示不会放弃口译工作, 但会减量, 将腾出来的时间放在自己关心的事物上。

*联合国制定2030年17个可持续发展目标, 作为实现所有人更美好和更可持续未来的蓝图。目标列出了目前面临的全球挑战, 包括与贫困、不平等、气候、环境、繁荣以及和平与正义相关的挑战。

黄佩文 180度大转身



酷爱Pokemon的黄佩文，经常到热门地点抓小精灵。

黄佩文(Pearlyn Wijaya, 印尼华裔, 原籍北苏门答腊, 新公民)12岁随家人移居狮城, 至今20年, 在新加坡的日子比故乡还长。

她在国际学校担任教职, 抱着“work hard, play hard”(努力工作, 尽情享受)的人生目标, 并定下55岁退休的计划。

她在年前离开呆了15年的行业, 投入人工智能农产品技术工业。180度转身背后有着怎样的故事, 令人感到好奇。

人工智能给予呼吸空间

“我教了15年书, 一直呆在舒适圈里, 久而久之觉得自己在原地踏步, 所以希望能有一些新的尝试。”

黄佩文踏出的第一步是报读了一个由政府资助的数据科学课程, 新课程不

仅开阔她的视野, 也让她有转业的本钱, 顺利地从教育界跳到一个新兴工业里。

她加入的团队是一间高科新创公司, 通过人工智能协助客户有效控制食物生产的数量与品质, 更精确地估计社会对食物进出口的需求。她的主要职责虽然是客户协调, 但实际上却是包山包海。不过她不介意, 因为开心。

“新雇主给了我很多自由, 只要我做好自己的工作, 老板便不在意我的上班时间, 空余时我还可到研发组去一起测试新项目呢! 这是一个新兴的领域, 它将会改变一些行业的游戏规则, 参与其中让我有一份荣誉感。”

新工作给予黄佩文一个呼吸空间, 从工作中学习, 从学习中得到乐趣。

终生学习, 工作到老

在人生规划中, 黄佩文也做了一个重大的改变, 她已经将“提早退休”一项从清单里删除, 态度的改变主要是受到之前学校一名韩国华裔老师的启发。

“拥有博士学位的她, 还很积极地去申请奖学金, 再修一个硕士学位。她是每天最早到学校的老师, 而且还为其他工作人员准备茶点, 工作之余也做很多慈善工作。65岁了, 她还是朝气蓬勃, 让人感觉她很年轻, 但愿自己也能像她一样把人生活得如此极至。”

黄佩文希望自己年过60时, 依然充满活力, 优雅地老去, 所以她不会放缓脚步, 而是继续学习, 继续服务社会, 享受生命中珍贵的每一刻。

Win Min Thaung

日升日落总有黎明

Win Min (原籍毛淡棉, 持就业准证) 的一个梦想, 就是努力赚钱, 买地开店! 为了完成理想, 他漂洋过海来到狮城。八年打拼, 眼看目标伸手可及, 结果……

八年筑梦一场空?

Win Min 毕业自緬甸的Mawlamyine大学理学院, 毕业那年被选为修读荣誉学位的20名学生之一, 可他放弃了。一来他不愿加重家里的经济负担, 二来是迫不及待地想完成他的创业梦。

为了自己的人生目标, 他在狮城的生活是工作、工作, 还是工作。他身为公司的营运主管, 负责协调与分派人手工作, 必要时还要跟随上司与客户开会。周末, 除了偶尔约朋友喝茶聊天, 用手机上网看电影和表演是他唯一的消遣。

平日, 他尽量避免不必要的开支, 公司发的津贴也好好地省下, 有时候甚至连生病也舍不得看医生。如此清简刻苦, 每个月扣除生活费和给父母的家用后, 还能存下1500新元。

八年来一点一滴积少成多, 眼看快要完成的梦, 却被一场政变无情粉碎。



“我在几年前已买下一块地, 计划一半建住家, 一半建便利店或小餐馆, 但目前国家仍处于动乱状态, 军民冲突不断, 物价持续高涨, 过去赚的钱还不够买建材。” Win Min 内心明白, 目前局势动荡, 不是开店的好时机。

“因为疫情, 我已经两年没有回家了, 爸妈只有弟弟在照顾。解封后, 緬甸的情况还是很混乱, 人一回去可能就出不来了。”

在“回也不是, 不回也不是”的两难之间, 他不得不重新考虑未来, 开始探讨长居新加坡的可能性, 甚至将会通过公司申请长期居留。

延续第二个梦

选择留下, 相信Win Min不会有任何融入的困难。在这里生活八年, 他在饮食、沟通上都没有问题, 甚至还能用华语跟员工沟通。

“公司里的员工多来自中国, 他们不懂得英语, 我只好跟他们讲华语。我教他们英语, 他们教我华语, 互相学习。”

虽然他说得轻松, 但从开始时用谷歌搜寻翻译单字, 到跟员工一来一往的沟通, 应该是下过一番苦功的。听过他与员工在电话上交谈, 发音不算精准, 但表达畅顺流利。

Win Min 性格一向积极, 他认为生活就是不断地克服困难, 追求梦想也不例外。

遇上困难, Win Min 总是以乐观积极的态度面对。

金美真

移民路因疫情受挫



金美真为了子女的教育移居狮城。

有别于Win Min的无心插柳，口译员金美贞移民新加坡早已胸有成竹。五年前，她先带着儿女来新加坡定居，同时将工作的重心放在本地，丈夫在处理好韩国的一些事务后，便会过来。

拥抱狮城的多元氛围

金美真是韩国人，却在印度尼西亚度过她的童年，深受韩、华、印三种文化的影响，她希望儿女也一样能够接受多元文化的熏陶。

“童年接触过不少印尼华人，他们都不讲华语，后来我才知道那里是不允许教华文的，选择新加坡，其中一个原因就是儿女有机会接触华文。”

金美真的丈夫在金融界工作，因为多年来在中国工作的关系，所以对于中华文化也不陌生。

在这里生活多年，金美真学会对不了解的文化要更敏感，不要随意做出评论。“新加坡政府在种族融合方面处理得很好，建立了一个强有力的制度去支持这种多元性，每一个种族

既可维持他们的独特性，又不排斥他族的差异性，甚至吸纳他族的文化。”

金美真表示，新加坡是个民族与文化的大熔炉，各族和谐共处，而她也从不觉得自己是个外人。

移民之路受挫

移民之路看似一片大好，但正当她提呈永久居民申请之际，新冠疫情爆发了，她被迫与身在韩国的丈夫分隔两地。

“原本的计划是由我带着孩子先来，安顿一切。在这期间，丈夫也跟新加坡方面有合作计划，随着计划的推进，他也会移居到这里。但是疫情暴发后，合作计划泡汤，加上两国边境封锁，我和丈夫已经分隔一段时间了。”

金美真觉得夫妻两人长期分开，对婚姻是不健康的，所以当听到封锁令松绑，她便带着儿女回韩国与丈夫相聚。她将这段时间形容为人生的混乱期。

“我并没有放弃，不过在这段时间我必须跟丈夫再拟定一个计划，目前我还持有新加坡的就业准证，只希望丈夫的工作有着落。”

随着新加坡与病毒共存策略奏效，金美真丈夫原来的计划或会再现曙光。

命运总是跟人开玩笑，原本想走的，却留了下来；原本想留下的，却不得不暂时离开。

刘稳健 泳不言休

游泳教练刘稳健（原籍辽宁，新公民）认为，不同的人生阶段，体验不同的生活，他说：“人的生命有限，体验人生却是无限的。”所以，他早就安排好55岁退下的计划。他把这个阶段定为“准老年生活”。

退下，重新学做教练

所谓“退下”，就是从全职的游泳竞技教练转为自由业教练，学生也从参与国内外游泳比赛的选手改为不同年龄层的初学者，从三岁不到的幼儿到70岁的老妇。严格来说，他并没有离开游泳，只是以另一种方式，延续他和游泳的缘分，也填补他的一个“遗憾”。

“在教导初学者上，我是个经验不足的教练，我希望通过他们积累一些经验，以便有新的资料编写到书里。”之前，刘稳健为纪念同是游泳教练的父亲，出版过《恩师父-刘本善教练》一书，记述了两父子在游泳上的经验与体会，目前正考虑写续篇。



另外，20年的游泳竞技生涯，让他和学生建立了深厚的感情，常有联系，

“我的学生很多都成了全职或兼职的游泳教练，不管是在教学上或在生活上遇到困扰，还是会找我商量。”他一直关注旧徒陈永进（Jonathan Tan）的游泳进展，并为他顺利进入今年亚运感到骄傲。

“我已经退下，可我希望学生可以接棒，为新加坡腾飞的游泳事业训练出优秀的选手，在比赛中取得佳绩。”

写自传带进坟墓

写书，是刘稳健目前生活的另一个重心。

除了前面提到要撰写的书籍之外，向来喜欢收集资料的刘稳健，在2020年阻断措施的一个月间，着手整理自己的族谱。目前尚欠辽宁丹东那一部分的资料，等待机会回乡按家谱寻根，之后或会编辑成书赠送族人。

刘稳健心中还有一本更重要的书——他的自传。有趣的是这本自传只印一本，只供私藏，他甚至已在遗嘱里交代说，自传必须随遗体焚化。他说：“每个人都有两本书，一本是公开的，一本是带进坟墓的，不公开的那一本是对自己作深度挖掘，将自己的一切不论好坏，巨细靡遗地记录下来。”

眼下，刘稳健非常享受他的“准老年”生活，闲空时打打高尔夫球，或约朋友喝茶聊天，时间全由自己掌握。他说，只要健康允许，希望一直延续这样的状态。

偶尔出海吹风，刘稳健
非常享受他的准老年生活。

钱廷珠

退休，就是做喜欢的事

钱廷珠 (Stella Chien) 来自香港，目前是本地公民。70年代随企业家父亲从香港移居我国，在本地完成大专教育后，她一踏足社会就与友人开公司，经营过精品店、船舶物品供应、果汁店等。她自23岁创业以来从未停下脚步，至今坐拥数百万身家。几年前，一向热衷于事业的她，突然觉得够了，悠然退场做自己喜欢的事，最重要的是陪伴她的宝贝狗儿。



退休后的钱廷珠非常注重健康与运动。

两个人侍候一只狗

钱廷珠的狗是一只短毛的吉娃娃，原本是她送给朋友的一份礼物，“当我带朋友到宠物店去选狗时，突然有只狗走到我身边一直不愿离开，记得父亲说过，自来狗会带来财富，于是便挑了它。”

当然，故事并没有结束。在一次探访朋友时，发现这只狗一直颤抖撒尿，细问之下原来是遭朋友虐待，她一气之下把狗带回家，自此成了她的宝贝。

爱犬每日饮食固定为鸡腿、鲑鱼、有机蔬果与牛奶；爱犬怕黑，她便通宵达旦亮着灯；后来还因自己忙不过来而请来女佣照顾；爱犬患肿瘤后，她更是贴身照料，亲自打针喂药；爱犬病逝后，除了僧众超度，她也诵《心经》49日，望它一路走好。

剃头，给自己的生日礼物

没有爱犬的日子，她将全副精力放在瑜伽与健身上，她说：“早年忙着做生意，仗着年轻不理身子，现在才懂得健康是最重要的。”

曾经一度，她带着爱犬去散步，竟发现自己不能蹲下去捡狗粪；有时候，人趴在床上后就起不来。她渐渐地意识到身体的灵活度，可能因长期缺乏运动而逐渐衰退，于是便请了私人教练每日训练。

“以前没有运动，身体就不太灵活，很多年轻人可以做的动作，我就不能做到，希望在专人的指导下可以改善。”

最近，她的每日功课多添一项练钢琴，为的是保持大脑灵活。

每年生日，钱廷珠都会送一份生日礼物给自己，今年，她打算剃光头发，让中医通过头顶的百会穴，将全身经络打开，调身养生。

她一再强调：“人到这个阶段，别无所求，健康就是本钱。”

徐彬 人生戏码更精彩

父母分居两地，妻子放弃事业，都是因为他。

文 | 宋占勇 图 | 陈贤溪、午言媒体、新传媒、新报业媒体、受访者提供



踏入演艺圈10年，徐彬今年格外顺遂，先是凭借他主演的超夯电视剧《过江新娘》摘得红星大奖My Pick! 最吸睛男角色奖，并与同剧女主角黄暄婷共同赢得最强CP（搭档），更在相隔六年之后，再度成为“十大最受欢迎男艺人”之一。虽然获提名的“最佳男主角”，最终未能如愿赢奖，然而三天过后，徐彬凭借《很久以后的未来》夺下纽约电视电影节“最佳男演员”银奖，也算是弥补了心中缺憾。

问他这些奖项对他意味着什么？徐彬说：“这是我演艺道路上的里程碑。”至于接下来的目标？他回答时没有丝毫犹豫，放下豪言壮语，希望“几年内要拿到最佳男主角奖，50岁能退休！”

为何才33岁就定下退休目标？徐彬有感和其他同学相比，他们过得蛮舒服的，不像他的时间总是东拼西凑，所以希望现在的努力能为将来争取多一些随心所欲。



难忘的10个数字

在中国福建福州出生的徐彬，11岁就来新加坡了。他有一个无法忘记的日期：2001年5月20日晚上8点20分。那是他抵达新加坡的时间。记得那么精准是因为“我是被骗来这里的！”



徐彬在《过江新娘》电视剧中，表现不俗。小图是徐彬当年参加校园superstar的学生模样。

“我原本成绩不错，但11岁上了中一后变得很爱玩，成绩变差了，所以妈妈便把我带来新加坡，说是看阿姨，其实是送我来读书。”他记得报读本地小学时的入学考试，英文100分只得了9分，幸好数学、华文还不错，但只能从小四读起。

“因为那个时候阿姨她们管得比较严，我也就努力学，用了大约一年半时间就追上同学的水平。”他说，该努力的时候，他还是很使劲的。

一些辅廉中学的师生应该会记得他，因为他曾代表学校参加校园Superstar比赛，并且打入20强。虽然，他的歌艺没有让他一炮而红，至今也只是停留在他自认的“普通KTV水平”，但他当时甫一亮相，俊俏外表就受到各方关注，为他走入娱乐圈垫下基石。

徐彬是否打小就是小帅哥，是否也曾梦想过成为艺人呢？徐彬边笑边认真地说，“我从小就被妈妈的同事和朋友赞说‘眉清目秀，浓眉大眼’‘帅气’，听多了之后，我小时候还以为自己是‘世界第一帅’，不过我没有想过要当演员，反而是希望当一个足球运动员。”

经历苦涩，曾想放弃

徐彬第一次拿十大最受欢迎男艺人奖时，只有23岁。太快太年轻蹿红，有时反而会迷失自己。



徐彬的女儿出生时，甜蜜的全家福照片。

“我2012年出道，从2013年起连续拿了三年十大最受欢迎男艺人奖，当时我很年轻，似乎还不懂得自己的状态，或许太容易得到了，有些膨胀。”对于过后连续六年无缘十大，他坦诚“感觉自己好像摔了一跤”。所以今年重返十大，他有种“久违了”的感觉！

10年内拿到四座“十大最受欢迎男艺人”奖，即便相较于一些资深前辈，徐彬已算成绩不俗，然而，在聊起当中六年和“十大”失之交臂这个问题时，发现他曾经有过一段“苦涩”的岁月。

徐彬总结了很多原因，包括社交媒体的经营，还有当时的演技。虽然语气略带轻松，却也含有一丝无奈。

人生起伏，难免影响心情和对未来的期待。徐彬承认，自己在2016、2017年期间一度质疑自己到底会不会演戏，是不是像有些人说的演得有些“油腻”。曾在淡马锡理工大学修读商业营销的他坦言，自己一度想要放弃，转换跑道。

在今年的红星大奖上，徐彬重回十大最受欢迎男艺人榜。

“我拍完《入侵者》后，回到武汉（太太的家乡），过后有九个月没有拍戏，期间想过是否要转换跑道，去做生意。”

正是在那段期间，徐彬不断反思，最终认定演戏还是自己最热爱的，于是重新回归演艺圈，并且更加努力地在接演的每一部戏中打磨自己的演技。

“我现在也不敢说自己很会演，但最起码我会让自己进入一个舒服的状态，进入角色当中。”

在家和太太演对手戏

《过江新娘》是徐彬融入角色，表演出彩的一部电视剧。剧情描述来自越南的外籍新娘“芳草”与一度瘫痪的“钟世杰”相知相恋的故事。该剧自去年播出以来，深受新马观众喜爱，甚至红到中国，创下过亿播放量，可见剧中“钟世杰”徐彬和搭档“芳草”黄暄婷的魅力。

不过，当被问及参演该剧的情况时，没想到徐彬竟然说，开拍之初有点压力，“因为监制的要求不太一样，每次都会把拍好的部分在网上分享给大家，让大家看看演得怎样。而我演的钟世杰经常不是躺在床上就是坐在轮椅上，必须靠表情演绎比较深层次的感情，相对比较难。不过，我很快进入角色，最终也很庆幸自己的演技能及格，大概有65分到70分吧。”

之所以能演好这个角色，徐彬说一方面要感谢故事人刻画角色的功底深厚，让演员很容易进入角色，另一方面也要感谢太太王仪菲和他对戏。

“她看完剧本后，就告诉我说一定要好好演，这个角色一定会红。她在我拍戏的时候也会帮我对台词，琢磨如何演好。看完这部电视剧后，她终于认可了我的表演。这也是她唯一认同的戏。之前她一直说我演得烂。哈哈……”



虽然今年未能凭《过江新娘》赢得最佳男主角奖，但摘下视帝桂冠是他的终极目标。“演员的梦想自然是得到演技上的肯定，虽然这次能入围最佳男演员奖已经是对我的认可，但我还是希望近几年能拿到最佳男主角奖。”

得奖后有没有设定目标？比如接下来要拿满10座奖杯上神台？徐彬回答：“不急，慢慢来，我还需要努力。”

不过，他表示，与中学同学或是理工学院的同学相比，自己比较早出社会工作，所以他有时候会很羡慕同龄人略微闲适的生活，所以想在30多到40多岁努力拼搏，然后“50岁退休，好好享受生活”。

想演猛男，当古人

徐彬自称是个单纯的人，就像许多新加坡人那样。回首在新加坡的成长岁月，他不后悔来新加坡。他说，他在新加坡进入十大，如果在其他地方，可不一定，因为会演戏的帅哥大有人在。

在演技开窍后，他很想尝试演制服戏，比如化身特种部队的一员，“要的就是反差嘛”。他也想演古装戏，挑战包括要记住有别于时装剧的台词，很考功力。



左起顺时针：徐彬和黄暄婷被评为荧幕上的最佳搭档。他也凭《很久以后的未来》得奖。虽然演了一回名医李时珍，但他更想演锦衣卫这样的古人。

他说，虽曾在《我的女侠罗明依》中穿古装，演过名医李时珍，但他还想尝试武戏，“因为潜力都是被逼出来的”。

《我的女侠罗明依》远赴中国横店取景，徐彬谈起这段在中国拍戏的经历，至今历历在目。他坦言无论是到中国大陆拍戏，还是在新加坡与大陆明星郑恺等人演对手戏，又或是到泰国拍戏，除了文化差异，器材和镜头的运用也让他大开眼界，学到不少东西，“希望还会有这样的合作，也期待这样的合作”。

他说，正因为文化差异，包括语言和作业方式的差异，所以“需要更多的沟通来磨合，甚至学习”。

父母因他而分居两地

2020到2022年疫情期间，徐彬的戏剧产量并未减少，每年都有他演的一两部电视剧上映，“事业算是没影响到，反



而是一直在忙。”期间，他和一对子女以及母亲，都感染了新冠病毒，幸好均已痊愈。

提及母亲，徐彬表示心存愧疚，因为当初母亲为了他有更好的学习环境，带他来新加坡读书，却也因此不得不与徐爸爸分居两地好几年。如今，母亲又帮他带孩子，父亲则是在中国家乡，徐彬表示：“父母为我牺牲太多了。”

徐彬还有一个妹妹，目前在日本读书。

婆媳“统一战线”

徐彬看来比实际年龄年轻，却已经是两个孩子的爸爸。

他是在2017年11月迎娶太太王仪菲。王仪菲毕业自北京电影学院，是黄晓明和赵薇等明星的师妹，她来了新加坡后，又修读了企业管理。然而，为了照



幼时的徐彬。

顾两个孩子，她放下自己的兴趣，用徐彬的话说只能“在家做家庭管理”。两个孩子去幼儿园，都是太太亲自接送，诸多所需物品，也是太太采购。

徐彬对此不无感慨地说：“她为我放弃了太多，无处发挥自己的才能，真是委屈她了！”

2017年至今，两人结婚四年多，是否会有摩擦？

徐彬完全没有偶像包袱，坦言：“恋爱是两个人，婚姻却是两家人。俗话说，家家有本难念的经。所以，摩擦肯定会有，毕竟观念不一样。”

但他乐于把错误归咎于自己，所以他笑说，“如今我妈和我太太形成了统一战线，她俩会一起骂我。”

原本徐彬自认是大男子主义，但如今为了照顾快四岁的长子和一岁的女儿，他和太太分工合作，也喜欢带孩子到户外去。他笑说，女儿像自己，皮肤有些黑；儿子则像太太。不知是否是遗传了徐彬夫妇的演戏基因，徐彬说他发现儿子会露出小表情，在他面前演戏。

除了拍戏，徐彬说他平时和圈内人较少接触，“主要是时间不多，没有太多私下的时间经营圈内的友情”，而他圈内的朋友，大多是和他同一经纪公司的艺人。

本地情怀速答

Q 在新加坡发展演艺事业，最大的阻力和助力是什么？

竞争相对不是那么激烈，可以是助力也可以说是阻力。

Q 你怎么看演亲热戏，是要有演员专业，还是要尊重家人？

这个每个人都会有自己的见解。对于我来说，本地电视剧的亲热戏，都会考虑到年纪相对来说比较小的观众，不会太亲热，所以还好啦。

Q 平时喜欢到哪里逛？

我的性格比较宅，工余时间除了带孩子，就喜欢在家打打游戏，喝红酒，不过，只能一杯，两杯酒就醉了。

Q 在新加坡，什么让你最有“家”的感觉？

过年时的盆菜、鱼生，一家人一起吃的感觉很温暖，而盆菜和捞鱼生也是来了新加坡才知道的两道年菜。



张玮凉 一杯茶喝出千万事业

生活中的一个意外，燃起他的事业激情。

文 | 陈爱薇 图 | 受访者提供



从室内设计师到餐饮集团董事经理，张玮凉 (Ivan Teo, 47岁) 将自己对艺术与美食的热忱灌注到 Arteastiq Group。集团在短短11年间从原本的一家茶廊兼画室，发展成为一家拥有多个品牌的跨国餐饮集团。

转换跑道是一个机遇，却也不尽是偶然。张玮凉从小在一个喜爱品工夫茶的家庭长大。他还记得：“有一回我边喝茶边吃着一盘荔枝，荔枝不小心掉进茶杯里。基于好奇心，我喝了一口，没想

到荔枝的果香和乌龙茶的雅香如此契合。”那一口美好滋味一直留在他的心中，终于有一天，成为一壶开启事业另一篇章的“招牌茶”。

凭“荔枝茶”走向世界

张玮凉在澳大利亚皇家墨尔本理工大学 (RMIT) 修读室内设计，2005 开设 Haire Living 室内设计有限公司至今。之后，他于2012年在乌节文华购物廊 (Mandarin Gallery) 四楼开设了



金黄酥脆的烤三层肉、招牌荔枝乌龙茶、柴火烤出的方形披萨，带出Arteastiq de Patio与众不同之处。

Arteastiq。这原本是茶廊设在Marxx Residences名牌家具店内的“店中店”概念，后来家具店改为作画间，让顾客边喝茶吃点心边作画。

绘画与饮食概念的灵感来自一趟旅行。张玮凉到香港时看到当地流行即兴作画（Art Jamming），而且成为商场活动。消费者可在购物商场内的画室作画后，领取餐饮固本到商场里的商店消费。因此他把原本的家具生意转到线上，将空间腾出转为画室，还提供餐饮。画室内设有画架，提供帆板、画具和颜料，供一人或一组朋友前去作画。

这个概念在当时非常新颖，毕竟很多人离开学校后就没有再画画了。可以重拾画笔，在没有题目和要求的约束下作自由挥洒，是释放压力和促进情感的理想方式。所以，吸引的不只是朋友和情侣，不少企业公司也通过这种社交绘画方式来脑力激荡，并培养团队默契与团队精神。

张玮凉也同时推出自家茶品、早午餐和下午茶。精美的茶品菜单厚厚一本，有超过80种茶，分类为水果茶、姜茶、花茶、中国茶和日本茶等。当然，少不了让张玮引以为豪的荔枝乌龙茶，他说：“在Arteastiq，几乎每桌都会有一壶荔枝茶，我很有信心，它可以带领我们的品牌走出新加坡，迈向全世界。”

随性悠闲的餐饮氛围

茶廊兼画室的概念取得成功后，张玮凉接着在星耀樟宜（Jewel Changi Airport）和狮城大厦（Plaza Singapura）开设另外两家门店。这两家门店后来转型为Arteastiq de Patio，以休闲沙发及装饰，成功营造欧洲街边餐馆的写意，又仿佛置



结合画室与茶廊的独特概念，成功为Arteastiq开拓一片天。

身在花园庭院。菜单方面，增加开放式烤炉以柴火烤出独特的手作方形比萨，以及表皮金黄酥脆的烤三层肉等。

另一个品牌Cajun on Wheels (简称C.O.W.)是新加坡优质的“Halal”认证海鲜餐馆，并以特许经营方式将区域门店开到斯里兰卡和印度尼西亚。张玮凉说：“这个品牌的灵感来自美国路易斯安那州和新奥尔良市的独特风味，在餐车提供最新鲜的海鲜篮和美味海鲜拼盘，食客也不介意用手捉来吃。”虽然在狮城大厦的门店不是餐车，但营造了随性恣意的用餐环境，而且非常亲家庭。

主打越南料理的Paper Rice于2018年在樟宜坊开第一家店，去年底在狮城大厦开设第二家门店。张玮凉因工作和旅游，经常到越南也爱上当地美食。他从南到北网罗最地道的越南美食，而且大多数食材和原料从当地进口。例如以生蛋黄打出奶泡的鸡蛋咖啡，他就坚持用越南炼奶才对味。

10年开店千家的愿景

只要稍为留意，就会发现Arteastiq集团旗下品牌店面的装潢都很别致独特，每个角落和细节都照顾周到。这自然是张玮凉发挥所长的杰作，他说：“凭着我对设计和餐饮的热忱，将灵感化为创意，再结合与日常生活息息相关的设计知识，全都融入门店的设计。”

在设计与餐饮双向发展的道路上，张玮凉也有受挫的时候。他透露：“在文华购物廊的旗舰店，原本是以合理的低成本，售卖自家设计和生产的家具。可惜租金太高，人流量偏低，所以生意不理想。不过管理层华联企业喜欢我们的茶品，所以愿意延长租约，给我们两个月时间改造，这点我甚是感谢。”

调整步伐认清前路后，张玮凉以更稳健的脚步出发。他希望在2024年可以达到50家门店，其中30家是特许经营店。七个目标城市是马来西亚的吉隆坡、越南胡志明市、日本东京、英国伦敦、法国巴黎，以及现在已入驻的印度尼西亚雅加达和斯里兰卡哥伦比亚。目标营收是1500万元，主要来自自家店面的营收、特许经营费和特许权使用费。

到2032年，集团希望能实现在全球开设1000家餐饮和休闲门店的愿景。

瘦出新商机

过去一年来张玮凉瘦了10多公斤，在外形和精神层面都更上一层楼。

“我向来比较圆润，所以决定参加一项瘦身计划，通过饮食改善体质。现在我感觉自己脱胎换骨，变成全新的一个人，很开心。因为经常在家下厨，我研发了不同的健康食谱，因此决定推出自创的瘦身计划Rejuvenicious。这不但可以帮助更多人轻松瘦身，同时也享受我们美味的瘦身料理。”

忙碌冲刺的这些年，张玮凉体会到健康最重要，也因此发现了新的商机。



服役两年 肥仔变壮男

比别人多一倍的基本军训，三个月下来减20公斤。

文 | 吴晓君

图 | 许丽莲、受访者提供

军训无疑是对个人体能和意志的重大考验。虽然事前已听他人分享经验，但新兵入伍前难免心存疑惑。对新移民来说，又是一种怎样的心情和体验？

本期起的国民服役系列，将邀新移民畅谈他们的阿兵哥经验。首先登场的是LTA (NS) Jason Bacolor中尉（战备军人），24岁，来自菲律宾。回顾当时，坐在开往德光岛的船艇上是忐忑不安的，因为他超重。

他在2019年7月入伍时，体重90公斤，身体质量指数（BMI）超过27，被列入“PES BP”体格分配军务等级（Physical Employment Status，简称PES）。这意味着他必须参加为时19个星期的“肥胖版”基本军事训练（Obese BMT），时长比一般国民服役人员的九个星期基本军训多了一倍。

Jason回忆：“当兵前我不常运



动，已有心理准备在军训时会比别人来得辛苦，但我告诉自己要保持开放心态，竭尽所能克服挑战。”

三个月减重20公斤

Jason不讳言，肥胖新兵入伍就须先减重，以便在好的状态下面对接下来的基本军训和职务军训。

他当时为自己设定减重10公斤的目标，每天测量体重，严密观察自己的进展。军中安排的大量运动如跑步、游泳以及均衡饮食等，使得他和同袍们很快就看到了体型上的变化。

“我在三个月内减去了20公斤，大大超过了我所定下的目标，有点喜出望外！不过，我并非减重最多的一个，有个同袍减了40公斤呢！”

Jason表示，尽管训练有些辛苦，但过程是循序渐进的，且都在可承受的范围内。国民服役单位会根据新兵的身体状况调整运动量和强度，也会将天气等外在因素考虑在内，确保新兵是在安全的情况下接受训练。

例如，在准备24公里的长途行军之前，他和同袍们进行了无数次的短途行军，从4公里、6公里到8公里，里数逐步加长。在这个过程中，他们得以一步步地锻炼自己的体能和胆识，又不会感到过于压力。

他说：“这种循序渐进的方式让我们得以不断挑战自己，逐步提高自己的体能极限。一些原本以为自己做不到的事，很多人最后都做到了！”

从当兵学会健康饮食

Jason是在2007年随父母、哥哥从菲律宾来新，入读小学三年级。他的父亲在酒店工作，母亲和哥哥从事资讯科技工作。他在国民服役后，入籍新加坡。

Jason目前是南洋理工大学化学工程系一年级的学生。说到肥胖，他说发育



国民服役让Jason和家人的关系变得更好。

时期食欲大增，无法抵挡新加坡美食的诱惑，加上不常运动，造成体重急剧上升。他尤其喜欢高热量的食物，几乎每星期都吃一两次快餐。

服役期间，他根据训练的强度调整食量。他说，兵营的食物少糖少油并着重营养平衡。所以即使已结束国民服役，他仍不忘控制饮食。

“我还是会吃我喜爱的快餐，但一个月一两次吧。除了读书，我会定时在校园里跑步、做运动，去年也开始学习拳击。和服兵役前相比，我发现瘦下来后的我精神变得好，不那么容易疲倦，专注力也提高了。”他说。

从胖新兵到排长

根据新加坡国民服役制度，按个人身体状况来评级的PES是决定国民服役人员被分配职务单位的考量之一，例如PES C至E等级

当兵前的Jason
体重高达90公斤。





Jason说：“国民服役改变了我的人生观和处事方式，绝不是人们说的：‘浪费了两年时间’。”

会被安排去作战勤务支援和作战支援。

不过，PES并非无法改变。若在服役期间的身体状态有所改变，可申请重新评估PES，然后被分配相应的军务。同样的，肥胖新兵的身体质量指数如果能在基本军训后达标，就能

从PES BP变成B。

中学时担任过学生会主席的Jason，在完成基本军训后获选到见习军官学府（Officer Cadet School，简称OCS）受训，让他有了发挥领导才能的机会。他在那里经历了九个月的严苛训练，以便胜任排长（Platoon Commander）的角色。

他回忆，在一次进行本地演习之前，他和同袍曾为策划任务不眠不休和进行了无数次预习。身为排长，他必须推动自己去吸收各种知识，以便有能力参与任务。演习完成后他发现，自己已经不自觉地走出了舒适区，同时也意识到团队合作的力量。更重要的是，他发现自己其实还有很多潜能！

“见习军官学府里的长官不断鼓励我们挑战极限，包括身体上和心理上。九个月后我很骄傲地说，自己已经跨越了原本的局限，变成一个更好的人。”Jason说道。

回顾服兵役的两年，他记忆犹新，最难忘的是进行体能训练时常听到的一句话——“再多几下就好了，别放弃！”这种互相鼓励的氛围激励着彼此，让大家都想一起并肩克服困难，做得更好。

同袍变大学室友

服兵役的两年，Jason除了变得更健康更自信，还有收获了许多如兄弟般的好友。其中一人还和他一起申请入住大学宿舍，成了他的室友。

他表示，在兵营里认识的朋友虽然来自不同背景，但因为一起经历过许多

快乐和辛苦的时刻，更了解彼此的优点和不足。在兵营建立起的兄弟情是深层的，服完兵役后还保持联系。

“我想日后无论在学业还是工作上遇到挫折时，我和战友们一起受训的经历都将给予我勇气和力量，提醒自己只要坚持不懈，定能像当兵时那样战胜自己。”



Jason在见习军官学府完成九个月的训练后参加结业典礼。

国民服役也让Jason和家人的关系变得更亲密。他回忆每次回兵营报到时，都会传简讯给母亲报平安。每逢周末回家，兵营里的经历也成了一家人聊天的话题。

对于国民服役，Jason的结论是：“新加坡不是我的出生地，却是我从小到大成长的地方，是我的家。国民服役改变了我的人生观、处事方式，还有很多，绝对不是人们口中说的：‘浪费了两年时间’。”

遗嘱失效的雷区

立下的遗嘱，不一定能执行，影响的因素有哪些？

文 | 黄锦西律师 Selvam LLC顾问 图 | iStock

一个人一生辛苦打拼，年纪较大时总要考虑如何把赚来的钱恰当地分配给亲人或好友。但有时事与愿违，或许有一些受益人认为分配不公，或分配后受益人之间起纠纷，引来许多争执，造成家庭不和并闹上法庭。若立遗嘱时也能预想一些可能的后果并将重要事项在遗嘱中说清楚，尽量避免纰漏，或可避免后来的纷争。

这里先举个案例。纽约旅馆业女富豪过世时有遗产40亿美元，引起的纠纷有二。一是她有四个孙子，其中两人各得1000万元，另两人分文不得。遗嘱只说不给两名孙子的理由“他们自己知道”。二是她用1200万元设立基金照养名叫“麻烦”的爱犬，未得分文的孙子向法庭申请审查遗嘱的有效性。爱犬得巨款而两名孙子未给充分理由就分文未得，强烈对比让法庭觉得遗嘱不公平，认为立遗嘱人是在精神状态不佳的情况下立遗嘱，因此判爱犬所得的1200万元减至200万元。其余1000万元，分文未得的孙子各得300万元，剩余400万元拨入立遗嘱人的慈善基金。帮女富豪起草遗嘱的律师有40年的诉讼经验，但不是专门处理遗产的律师。若律师有这方面的经验，应该会预见这份遗嘱可能引起争议。



1 哪些是立遗嘱时的重中之重？

(一) 立遗嘱注重程序，立遗嘱人在签名时须有两名见证人同时在场见证，否则遗嘱无效。曾有一案例，律师让一名见证人先签名，隔天再让第二见证人签，结果遗嘱无效。

(二) 证人必须21岁以上，且不能是受益人。遗嘱是立遗嘱人真实意愿的表述，所以立遗嘱人也须21岁以上，具有法律行为能力并且精神正常。遗嘱必须是立遗嘱人自愿签署，不能是被迫、被骗或受到不当诱导，也不能冒名代签或伪造。例如香港女富豪龚如心的40亿美元遗产的遗嘱，法庭就判定是其男朋友风水师陈振聪伪造，判监12年，遗嘱无效。

曾有病危者家属请我到医院为病人做遗嘱，我要求须有医生在场证明病人神智清醒，知道在做什么我才会去。每每有遗嘱纠纷时，律师须出庭供证，并出示与立遗嘱人会谈时的记录。若律师处理时程序出错，造成遗嘱无效，受益人得不到或得少了，律师可要负起赔偿责任。

若只有两名证人，其中一名证人也是受益人，若他放弃受益人身份，遗嘱仍然有效。

2 遗产留给没有血缘的人，有血缘的人是否能推翻？

立遗嘱的好处是可以按个人意愿自由地分配财产，不一定要留给有血缘的人。有人把部分遗产捐给慈善机构，也有人把部分遗产交由信托人照顾他的宠物。有血缘的人无权推翻。

香港明星梅艳芳的遗嘱案就是例子。梅艳芳死于癌症，死前一个月立遗嘱把1亿多港元遗产分两部分。两幢房屋赠与她的好友兼师傅刘培基，另一部分交信托基金处理，每月给母亲12万港元生活费，直到梅母过世，另170万元作为四个侄儿侄女的教育费。待梅母过世，余款赠一佛学会。大哥一分钱也拿不到，梅母认为不合理，与儿子提告遗嘱执行人、主治医生及财产受益人，指他们串通欺骗梅艳芳立下遗嘱，以谋取其财产。

官司打了七年，梅母供证时声泪俱下，冗长述说与梅艳芳的母女情深，但法官说这不构成推翻遗嘱的理由。梅母败诉后欠下律师费200万元，最后报穷，每月12万元生活费交报穷司分配，只得3万元，须待还清债务才能恢复每月12万元的生活费。

3 住在新加坡的新移民如何确保遗嘱有效？如果有跨国资产，以哪国的法律为依据？

新移民在以下情况签署的遗嘱都属有效，完成一些程序后也可在其他国家使用。

- (一) 按签署地的法律程序，或
- (二) 按其居住地 (domicile) 的法律程序，或
- (三) 按其死亡时的居住地法律程序，或
- (四) 按其惯常居住地 (habitual residence) 的法律程序，或
- (五) 按其国籍的法律程序。

按以上程序，新移民包括入籍新加坡公民者，或永久居民或工作准证持有者，在本地所立的遗嘱都有效。有效的遗嘱经公证和认证手续后，皆可在外国使用。例如要在中国使用，就须在新加坡请公证律师公证后，再拿去中国驻新加坡大使馆认证，才受中国政府承认。



遗嘱内若涉及外国遗产，则须按该国遗产处理法办理，例如英国有遗产税（中国深圳市在试行，将来或会实施），就要在英国交遗产税。若在外国遗产众多，可考虑由外国律师在当地做遗嘱，即新加坡的那份处理新加坡的遗产，英国或中国那份专处理在英国或中国的遗产。最好在各遗嘱中提及在不同国家或地区也有不同遗嘱，让受益人知道。



4 遗嘱能否推翻之前立的婚前协议、分居协议、离婚协议或其他协议？

我还没看过遗嘱推翻之前所立的分居协议或离婚协议的说法，但婚前协议与遗嘱通常会引发夫妻双方或相关人士对哪些资产单属一方，或是共有的婚姻资产 (matrimonial asset)，应按某种比例分配，因而产生纠纷并诉诸法庭。

举个简单例子，夫妻二人婚前订立婚前协议 (prenuptial agreement)，双方同意丈夫或妻子在婚前买的产业，属于一方单独拥有，对方不能要求分成。结婚以后，由于某些原因，属于一方的财产，可能已改变了性质，成了共同的婚姻财产，双方都有份。什么情况下原属一方的财产会变成婚姻财产？法庭在处理这类争执时会考虑哪些因素？

婚前协议旨在说明哪些财产属于一方单独拥有，不属于共同财产。在分居、离婚或一方死亡时，应怎么处理。同样地也会决定下列问题的处理方式，如婚姻存续期间购买的共同财产、债务、赡养费及孩子的抚养等事项。

根据妇女宪章第112条，凡婚姻存续期间购买的产业，皆为共同婚姻产业，属双方共有。即使是一方婚前自己出钱买的产业，在下列几种情形下，也可能变成婚姻产业：

一般情况下，该产业由双方一起使用，或有一名孩子把它当作住所、交通、教育或娱乐的目的使用；

在婚姻存续期间，该产业在很大程度上由另一方或双方出钱维修或改进；

在婚姻存续期间，由拥有一方出钱增加其产业价值，如偿付抵押贷款，产业的一部分就成为婚姻产业。

妇女宪章赋予法庭在审核婚前协议的有效性和婚姻财产的分配上，有自由裁决权。一般上，婚前协议并不一定自动有效，法庭要看这协议是否公平公正，双方是否在非常明瞭其涵义的情况下签署，没有欺诈，并符合妇女宪章的规定。在分配婚姻财产方面，法庭要考虑双方在财务上的贡献；孩子们的需要，一方为了另一方或孩子的福利所引起的债务，及一方给予另一方在事业上的支持等。

由于有以上这些复杂情况，丈夫（或妻子）可能以为他婚前买的一些产业，婚前协议中也说明归他所有，所以在做遗嘱时把这些产业送给了他属意的某些人（不是妻子）。妻子或其他受益人若反对，法庭就要去详细审查那份婚前协议的有效性，并去决定这些产业是否是丈夫的个人产业或已变成共同的婚姻产业。若已变成婚姻产业，则产业要与妻子分成。所以遗嘱内指明要送给某些受益的人这些产业，就相应缩水了。

所以婚前单方所有的产业变质，会影响婚前协议的全部或部分有效性，也会影响丈夫遗嘱中赠与产业的价值。（待续）

下篇告诉你，
自己立遗嘱
的九个必须

有一种消费叫环保

精简务实，减少浪费，迎来新的生活理念。

文 | 吴晓君 图 | 受访者提供

两年的冠病疫情，改变了人们的生活习惯和对事物的看法，也包括消费习惯。环保观念日益受到重视，以及日本“断舍离”的风潮来袭，使得一些人不再一味追逐时尚潮流，而是更注重品质，追寻一种属于自己的精简生活。

这种消费观反映在服饰方面，便是一些人的目光已从时下流行、价格廉宜的快时尚服饰，转到款式隽永、品质耐用但价位稍高的品牌上。

从环保的角度来说，不会过时且品质好的衣服能穿得更久，避免沦为“时尚垃圾”，也是一种保护环境的方式。

买得少但买得好

本地品牌概念店Nana & Bird的创办人陈秋霖和许诗敏，从经营小众时尚12年的经验中，看到了消费习惯在后疫情时代的改变。

42岁的陈秋霖受访时说：“现今人们的消费意识有所提高，更知道自己要什么，重质不重量，更加理性。尽管市场上不断有新品牌推出，价格也不太贵，但消费者还是会先理性地问自己：‘真的需要买吗？’，而不是马上掏出钱包。”

陈秋霖和许诗敏是就读初级学院时的同学，分别在广告和数码市场策划领域任职。因为相同的兴趣，两人经营起副业，于2010年共同创办了Nana & Bird，将店面设在中峇鲁的永锡街（Yong Siak St）。凭着独到的挑货眼光和好口碑，生意经营得有声有色，并于2020年4月签下新租约将店面扩大。

怎料才签约不久，就碰上疫情阻断措施，店面装修停摆。等了四个月，店面才得以再次开业。两人原以为生意会因疫情而大受打击，没想到不减反增，大大出乎意料。由此他们发现，本地消费习惯已悄然改变。

许诗敏说：“我想，开始时是因为大家关在家里太久了，又不能出国，所以都有想出门购物的消费欲。后来我们持续观察疫情发生以来的市场变化，发现人们更常在本地购物，加上居家办公等生活方式的改变，买东西时变得克制，但有所要求。”

“历久不衰”的衣橱

两人的经营理念与环保消费观不谋而合。她们想要教导人们打造一个“历久不衰”的衣橱，里面挂着各种常青服饰，数量可能是每款一两件，但质量好，可穿10年、20年。



陈秋霖（右）和许诗敏发现后疫情时代下，消费者购物时变得更加谨慎，贵精不贵多。



人们可以从最基本的款式开始，之后逐步将自己的穿衣风格和喜好融入其中，一层一层地搭建。比如说，开始时买一些材质较好的基本款裤子、白衬衫、小黑裙等，之后加入一些自己喜爱的印花、格子、条纹等面料的衣服。

许诗敏说：“如果衣服旧了，可以买新的替代，而不是因为款式过时而丢掉。一些款式即使暂时不想穿，放在衣橱里两三年，过后拿出来其实还是可以搭配着穿。”

2018年，两人推出自家品牌的服装，走的是简约、经典常青的路线。服装的设计看似平平无奇，但用的却是耐穿、质感好的面料。两人表示，衣服的设计由她们亲自操刀，面料则多是来自日本。至今，她们已推出了五个系列的服装，并将在今年推出第六个系列。

除了服装，两人去年也推出了香薰产品，同样受到欢迎。

陈秋霖说：“重质不重量是个趋势，我发现不只是快时尚，其他商品如家具品牌其实也开始在设计上做出改变。这对环境保护来说无疑是一大福音。”

二手服饰再循环

两人表示，她们的顾客多是熟龄的白领丽人和妈妈级女性，而店里卖的服装、包包、首饰和家居小用品等，价格介于10多元到300多元之间。虽然商品的价位稍高，风格与品质却符合顾客们的要求，因此即使300元一件的裙子，顾客也愿意买单。

许诗敏表示，这个年龄层的女性不仅消费能力不错，眼界也很开阔，对于她们想要传达的“环保式”消费理念能产生共鸣。至于年纪较轻的女性，消费观念和或许不太一样，但能让她们了解环保消费也不失为一件乐事，因为在10年后，她们或许也会成为自己的顾客。

值得一提的是，为倡导服饰再循环的理念，两人去年在店面辟出了一个角落，摆卖起二手名牌服饰。经营至今约一年，反应令人鼓舞。

对此，陈秋霖说：“通过和顾客聊天，我们发现很多人家中其实都有闲置的名牌衣服和包包，有的顾客则是因为生了小孩后身材有变，无法再穿之前买的衣服，于是我们就想：为何不为这些闲置物品找个新主人？就这样，我们开始了这门生意。”

她也说，和全新服饰不同，二手服饰带着前主人的故事，是有温度的。而且，二手服饰通常只有一件，如果看到了喜欢的款式，还必须符合尺寸，才有缘分把它带回家。

事实上，二手服饰在国外的市场已经相当庞大，在本地也有一定的历史。消费观念的改变使得人们越来越不介意购买二手物品，若能提供多一个转售平台，既能让人们找到独特性高的物品，也有助物尽其用，两全其美。因此，她们计划接下来进一步扩大店里的二手物品摆卖区。

已身为母女的两人表示，以目前的情势看来，店面的经营理念相信将继续与环保消费结合并行。她们也希望自己能成为孩子的榜样，把环保消费观灌输给下一代。



不跟随潮流的经典款服饰、二手包包等日渐受到喜爱，可见消费者环保意识的抬头。



朱晓明
音乐人

我在这里已经住了21年，一路走来感觉很好，没什么适应不了的，可能因为新加坡是个发达国家，各方面的设施都给予生活很大的方便。

关于这个话题，我觉得应该先从饮食上来看，因为这是生活的必须，所以我在移民前就已做好功课，先了解这里有没有适合自己口味的食物。

对一个北方人来说，长住下来还是挺兴奋的，因为以前吃的都是中国的北方菜，可在这里能吃到不同地区的华人美食，是一种福气。只不过我一直“局限”在华人的餐饮上，前阵子，我还跟太太说，这里很多本土食物我都还没尝过呢！

这不涉及口味问题，而是我不能完全看懂餐牌上的英文，更何况是马来文或印度文，就更不懂啦。有一些高大尚的非华人餐馆，菜单上连图片也没有，点餐

时受到了一些限制，也许，只有在本地朋友的陪同下才能更好地享用本地餐。

有时候，我也会觉得不同种族的习惯会使我们在融入方面有点绊脚，例如刚来的时候，我自己吃猪肉，还邀身旁的马来朋友同吃，幸亏彼此熟络，对方才不觉得被冒犯，所以新移民要特别清楚非华人群体生活上有哪些禁忌，才可避免不必要的误会。

还有一次，我到咖啡店的鸭饭店买吃的，摊主是一名中年auntie，付钱时我问她：“How much?”结果auntie瞄了我一眼说：“讲华语啦，讲什么英语？”可见新加坡也不是每个地方讲英语都行。

网友@吉祥三宝：都是表面客套，真正融入难。



融入新加坡，难吗？

移居来到这个多元文化的小红点，新移民面对一个崭新的，与原有生活截然不同的社会环境，难免会有语言、饮食、文化上的差异，融入是否真的很难？





杨凯茵
幼教老师

以我在幼教的经验,我觉得最容易融入到年长者的群体。他们每天都到中心来接送孙儿,寒暄几句之后,他们发现我是台湾人,就喜欢用华语跟我交谈。特别是那些在国民服役时期被派到台湾演习的uncle们,会滔滔不绝地分享军中趣事,还热情地告诉我说哪里的鸡饭最好吃,周末有哪些好去处。

他们也很喜欢跟我讲福建话,只不过在遣词用句上跟台湾有点不同,他们经常说孩子的爸妈去“做工”,但台湾则习惯用“上班”。相比之下,他们比年轻家长更容易拉近距离,也许是年轻家长的华语不那么流利,无法多聊。

比较难适应的,可能是生活上的一些习惯吧。例如在处理垃圾方面有些不同,尤其在处理一些回收物品上不像台湾分得那么细,而是把很多东西混在一起回收。台湾人的习惯是用完之后,洗干

净才丢进回收桶里,我的新加坡朋友就没有这个习惯,往往用完后就直接丢进回收桶,这么一来,很容易招来蚂蚁。

我在这里六年,对Singlish一直在适应中。当一群新加坡人在聊天时,他们说话的内容我不一定听得懂。尤其是在chat group里,我都是习惯性地打出完整的词汇和句子,但我发现很多新加坡人喜欢用缩写,例如“before”写成“b4”,“no one”写成“no 1”,我每次都要私下问朋友才弄明白,我无法参与聊天,只好保持沉默啦。

网友@神奇女侠: 态度最重要,自己愿意融入,别人给予你机会融入,慢慢磨合。



林禄在
水墨画家

我移民这里快30年了,时间一晃而过。最容易融入的自然是语言。当初想移民时,日本也是一个不错的选择,后来考虑到华语在这里普遍通用,所以选择了新加坡。

在这里生活感觉很舒心,因为民风简朴,社会安稳,只要做好自己就可活得从容,还可在力所能及的地方回馈社会。想当年初来乍到,我也从中得到不少贵人的扶持,所以一路走来还算平稳。

说到最难融入的,也是语言。新加坡是个国际大都会,一般社交圈子都是以英语为主,住了这么多年,我的英语还是顿顿卡卡的,回想起来也可能因为被身边人宠着的关系。

自小在这里接受教育的儿女,他们虽然中英兼通,但还是用华语和我沟通;教课时,我也是以华语教学,所以一直不敢接收外籍学生,直到在俱乐部

认识了一名美籍妇人后,改变了我的看法。

略懂一点华语的她跟我说,教画无需对谈,因为绘画本身就是一种国际语言,画出来就能看懂。她的这一番话也就让我放胆去教。

另外,新加坡人一般都是通晓中英双语的,所以教画的时候学生就充当了我的翻译,我的外籍学生也就逐渐多了起来。

渐渐地,原本的难题也就变得不是那么困难了,可惜的是我一直躲在舒适的华语圈里,就很难有机会学英语了。

网友@少年已不再年少: 没必要融入,每个国家都有自己的风俗,尊重自己的风格。





司言词
教育中心创办人

工作上的融合比较容易。我因为自己办儿童教育中心，跟很多本地机构、老师都有合作，觉得新加坡的社会体系完备，新加坡人工作的专业性，以及人与人之间的信任程度都是蛮好的。所以我在这里跟大大小小的公司、各式各样的人合作，都挺顺利。当然，一般的工作难度和沟通问题总会有，可是底层的基础非常好，合作也是蛮顺畅。合作时，彼此的诚信度非常高，减少了不必要的麻烦。

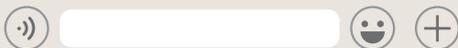
在工作上真要挑的话，就是本地很多线上的系统不好用，界面不够友好，而且流程很长，填写资料时经常出现卡在那里，不知怎么好的情况。幸好，政府机构有为中小企业提供免费的咨询服务，帮了我们不少。特别是疫情期间，帮我们申请了一些津贴，我们是非常感恩的。

说到这里，不由得让我想起一件趣事，记得一年中秋，我们约见一位咨询人员，因为我们好久没见面了，又是过节，便想送他一盒月饼。从我的角度看，这是一种很正常的人情，可他就是坚持不收，他说不可以接受我们送的任何东西，结果只好很尴尬地把月饼带回家自己吃了，哈哈！

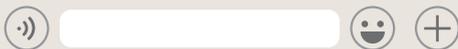
后来我们还是有很多互动，他还是很热心地帮忙，慢慢地我了解到这是新加坡的廉洁文化，渗透在点点滴滴中。虽然当时我觉得有点尴尬，但现在想起来，我觉得这一层关系非常干净，感觉很舒服。

较难的是文化上的融合，这包括了生活与工作。我与本地人相处停留在表面上的客气，比较知心要好的，都是新移民的朋友，可能是因为共同的文化背景，所以话题更多，分享的事物也多吧！

网友@Lance: 融入得好的都是从小过来的。没在这儿读个政府学校、当个兵的话还是很难融入的。



网友@熊猫宝宝: 不仅是新加坡，融入任何一个国家都不容易，最难的是改变自己。





马玉
人力资源公司
老板

在新加坡30多年了，这里已成了我真正的家！然而作为新移民，多少还是会有一些适应和不适应的地方。

先说说最适应的地方。新加坡是个清廉的国家，到政府机关办事手续清清楚楚，不需要走后门，找熟人。

这么多年来，如果有任何关于程序上的疑问，我都可以很肯定地说直接查，没有所谓“关系”，完全不必担心被别有用心的人忽悠了。不明白就问，一条条的信息仔细看。虽然不太方便或难查，但是可以明明白白。

略感遗憾的是，政府应该加强各部门之间的协调，并更清楚地划分责任，不至于查询找错对象时，没有结果。

作为一个招聘的主管，我有不少机会看到这里对外来人的负面态度。我说外来人是指两种人，一种是蓝领，一种是白领。

蓝领的工作是很多本地人不愿意做的，对老板来说自然有压力，因为请外来员工的名额有限，开个餐馆，创个业，恨



不能一家三代都一起干。成本高，老板做不下去，不压一下外来员工他能压谁。老板要是压了本地员工，马上会被投诉，真是怎一个“难”字了得。

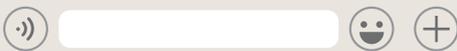
白领则是来自五湖四海的精英，担任的岗位大多是高薪待遇好，是本地人希望竞争的职位，所以这一群白领总会让本地人“另眼相看”。我想说的是，既然有竞争，人人都可立志图强，壮大自己，不需要有酸葡萄心理。要知道外来人才可以把先进的知识、技术、管理，甚至被忽略的优秀文化直接植入我们的社会，让我们少走弯路，增加竞争优势。

网友@嘉宝：来新加坡七八年了，这里的人普遍有礼且热情。但讲真，相处到最后没有一个非常close的本地人朋友，可能是语言、兴趣爱好都不同的原因吧。



网友@rolnof：这是居留外国工作的一点点心得……

1. 只要习惯就好。
2. 既来之则安之哦。
3. 任何一个国家都不会因你而改变哦！



网友@么么酱：很简单的道理，文化背景不同，和本地朋友很少能聊得很深层，我说的梗他们不懂，他们说的梗我也听不懂，就很难……但是其他方面都还好，挺适合生活的。



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。

融入，就是 做好自己的事

从历史、金融和慈善三个视角看新移民融入。

文 | 吴晓君 图 | 天府会提供

了解历史，洞悉今时。从数百年前华人先辈南来谋生，开垦家园，到32年前正式建交，再到今天的稳定互动，新加坡和中国的关系如何演变？一代又一代的新移民如何从历史中找到归属，在这片土地落地生根？

2022年4月17日，“天府人的故事——我们融入新加坡的历程”第六期讲座于新加坡中国文化中心举行。这是新加坡天府会在时隔两年多后再次策划的讲座。主讲人之一是本地知名历史学者柯木林（73岁），题为“中新关系源远流长”。

柯木林出生于新加坡，是第三届新加坡华族文化个人贡献奖得主。他专注于研究史学，尤其是新加坡华人历史与人物，并把研究成果编辑成书。其中，于新加坡建国50周年出版的《新加坡华人通史》，内容涵盖14世纪至今700年来新加坡华人的发展和功绩，是研究本地历史的重要著作，并在新加坡开埠200周年推出英文版。

柯木林说，新加坡自古就是西方商船通往中国的必经之地，地处“南洋之要冲”，也是“闽广客民流寓之地”。1821年2月，第一艘到新加坡的中国帆船从厦门带来了第一批中国移民，新加坡华人的历史就此展开。

1886年，本地华人达15万，拥有相当的经济实力与社会地位。“对当时的清廷而言，新加坡是个繁盛的海港，华人多，财富也多，官员和学者都觉得必须重视。”

一场中英两国的角力战

在英国殖民下的新加坡华人，曾经历一场中英两国的角力战。两国当时极力在新加坡争取海外华人领导权，中国于1877年设置驻新加坡领事，殖民地政府也在同年设置华民护卫司。

之后，英国政府设立女皇奖学金，选派华族精英到英国深造，中国驻新加坡总领事也遴选一批华侨学生回国读书。“亲英”和“亲中”思想分派，华人社会也因此形成两大阵营，可说是后来中、英文教育流派的雏形。

回顾历史，柯木林提到第一任派驻新加坡的领事胡亚基，也称为黄埔先生。他在本地积极办文化活动，为祖国筹款赈灾。第三任领事左秉隆也功绩颇多，如创办《叻报》、会贤社、英语雄辩会，并设立奖学金让华人子弟到中国学习。

“今天我们仍可看到领事先贤留下的遗迹，例如左秉隆送给天福宫的匾额，以及以第一任领事命名的黄埔区、一些路名等。”

1911年清朝被推翻，中英两国的交锋告一段落。之后中新关系不温不火，直到1976年中国最高领导人毛泽东与新加坡总理李光耀会面后，关系才逐渐升温。1990年10月3日中新建交。1995年，两国外交部建立磋商机制，互设使馆。

时至今日，两国仍互相借鉴管理经验，在城市规划和可持续发展方面共同合作，南大的“中国市长班”也继续为中国各级官员，提供以华文授课的管理经济学硕士和公共管理硕士等课程。





创建亚太交易所

主讲者朱玉辰博士，则分享了他来新加坡创立亚太交易所的故事。

朱玉辰博士是武汉大学经济学博士，中国期货市场的开拓者之一。他曾创办大连商品交易所、中国金融期货交易所等，也曾任上海浦东发展银行行长。2018年，他来到新加坡，目前是**新加坡亚太交易所 (APEX) 的首席执行官**。

朱博士作为首批被派往美国芝加哥学习期货的经济人才，并没有被当时遍地黄金的美国吸引，而是选择回到中国。1989年起，他从零开始创建、发展，直至中国期货市场崛起为仅次于美国的世界第二大期货市场。

历经30年，国内“拓荒”的任务已完成，他决定走出国门，把中国期货带向国际。如今，通过亚太交易所，无论是中国还是国际投资者都能进行中国期货的离岸交易。

他在谈到来新加坡发展的愿景时说：“我们亚洲人一直以来都是半夜在盯着欧美盘在交易，希望有一天我们有自己的国际主场，换西方人来盯我们的盘。如果我们能在白天做交易，半夜就能睡个好觉了！”

他也透露，公司接下来计划发展虚拟货币相关的市场，为投资者提供多一个选择。

80后企业家捐骨髓

第三位主讲者王金雷，分享了他捐骨髓给一名女孩的经历。

王金雷为江苏锦福项目管理有限公司创始人，曾获选为**第一届淮安10大公益青年企业家**，及**2018年度江苏省建筑业协会优秀企业家**。他在**中新两地都积极发展业务，也热心公益，成立了金雷慈善基金**。

由于了解到血癌病人很可能因找不到配对的骨髓而失去生命，王金雷带领公司的17名主要员工一起登记加入中华骨髓库，希望能在有需要时救人一命。

2020年，王金雷收到了一个小女孩与他的骨髓配对成功的消息后，二话不说，准备救人。他连续五天接受了白血球生长激素注射，以增加造血，最终以抽血方式透析出13,000毫升的血液，再从中将造血干细胞分离出来。整个抽血过程历时五至七小时。

由于身份保密，他对该女孩一无所知，但在收到女孩父母的感谢信，得知女孩逐渐康复后，他觉得所做一切都是值得的。



“捐骨髓最常见的副作用是类似感冒症状的头痛、骨头和肌肉疼痛等，几天后就会消失，不会辛苦。我希望有更多人加入骨髓捐赠，这毕竟能救人一命！”

关于新加坡天府会

天府会创立于2000年，是新加坡最早成立的新移民组织之一。它因四川古称“天府之国”而得名，会员中九成在中国出生，并已在新加坡工作和生活10至30多年，早已把这里当家。“天府人的故事”是以新移民为对象所举办的系列讲座，借由中国移民分享创业或事业发展经历、融入新加坡的心得、

培养移二代的经验等，带动同乡以积极的心态融入本地生活。本次讲座的主宾为麦波申议员、通商中国总裁陈佩玲。中国驻新加坡大使馆参赞兼总领事邱元兴也受邀出席讲座。天府会会长杜志强在致辞时说，许多新移民已是三代同堂，并在不同的领域中融入新加坡社会。

有问题找孙大人

孙大人是何方神圣？为什么人人都找他？

文 | 王振春
图 | 网络照片

1990年5月17日，出席福州会馆的宴会，一心想找福州人口里的“孙大人”。但那晚，孙大人没来，福州会馆的负责人告诉我，孙大人病了，他那年已经93岁，人老了，身体越来越差。

几个月后，福州会馆总务江克长打

电话来，说孙大人走了。

孙大人走了，在福州人社群中，大家带着眼泪奔走相告，好像走了一个自己最敬爱的长者，最亲近的亲人。

究竟孙大人是谁？为什么福州人那么敬重他？关心他？

孙崇瑜小史

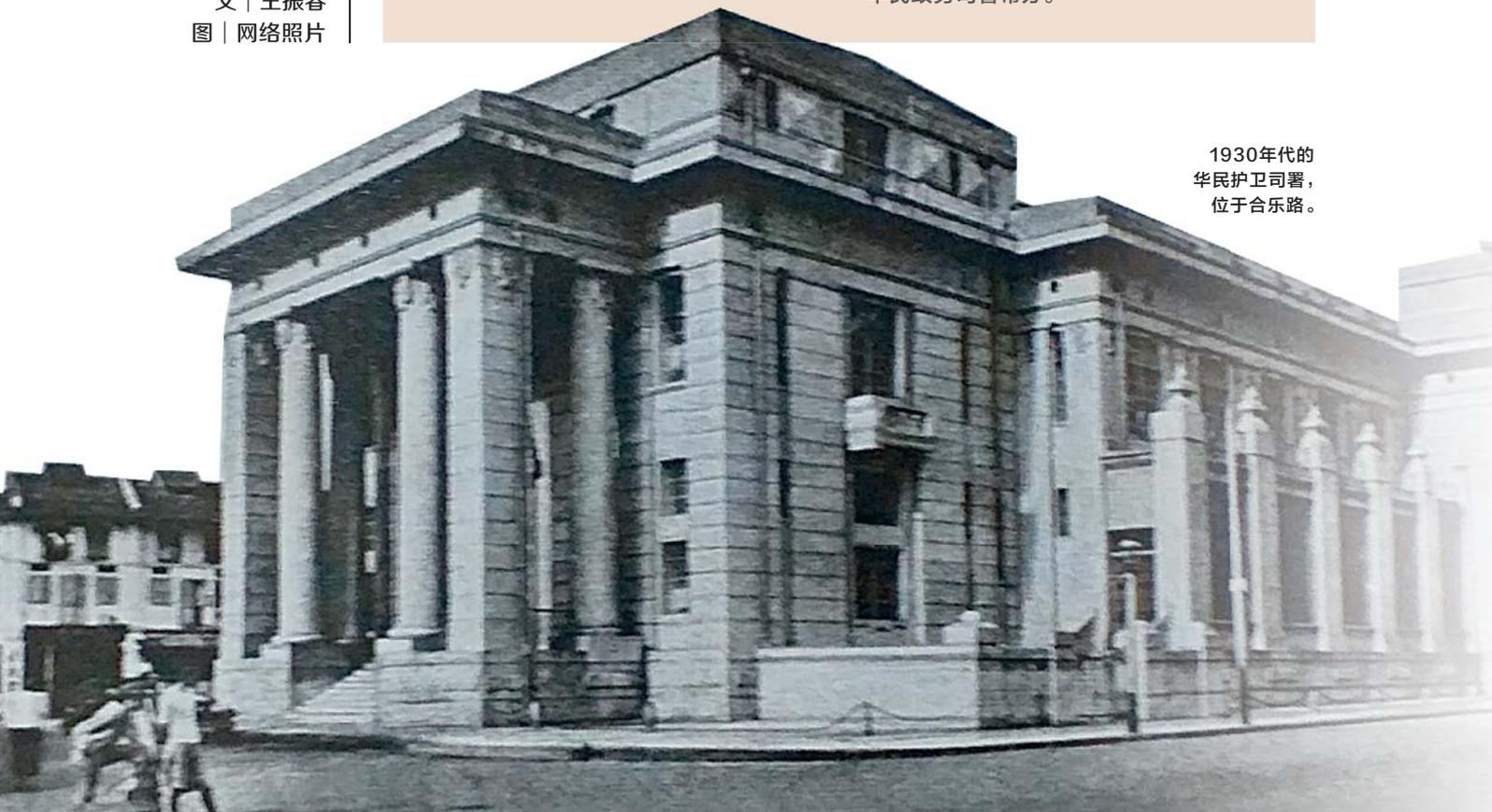


孙崇瑜

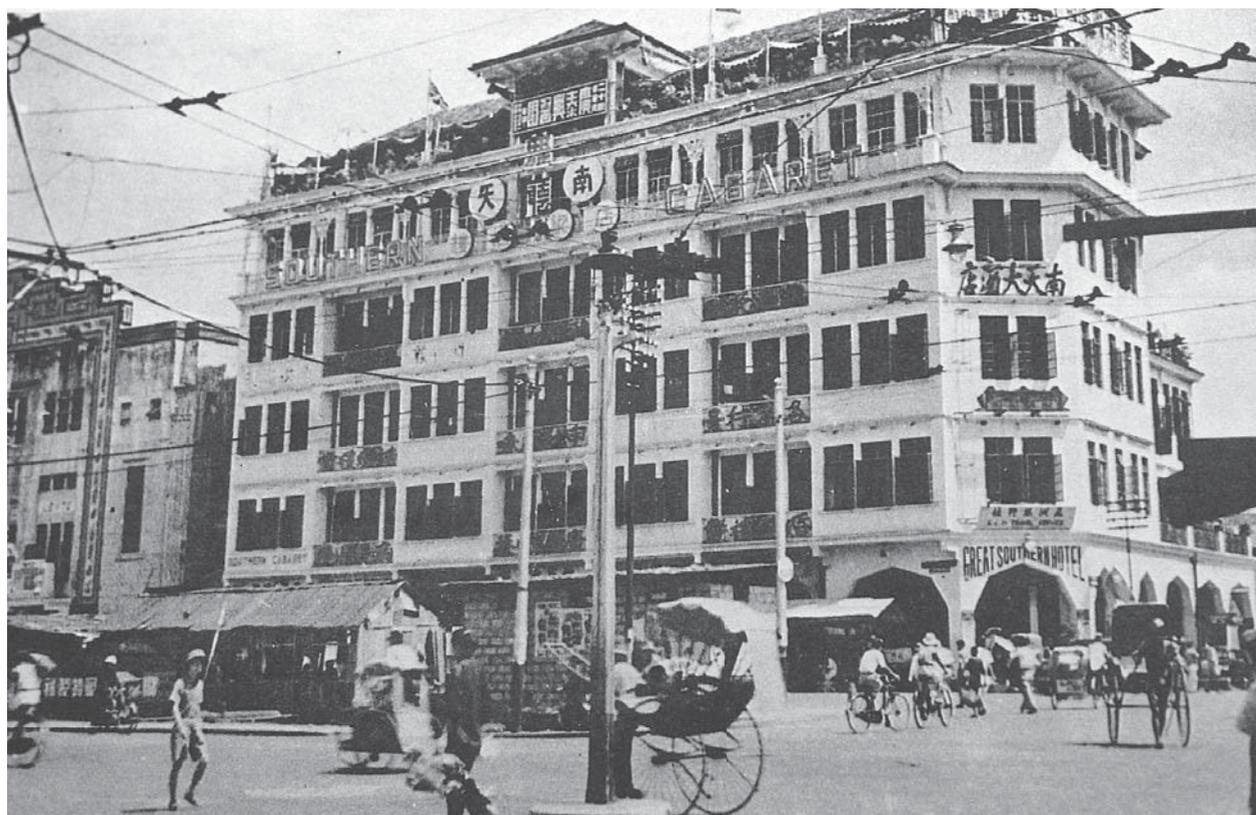
孙崇瑜（1897-1991）生于福建福州，能操闽粤等多种方言。1909年南来槟城，1926年12月来新加坡，得到当时福州会馆首届总理孙子善的照顾，供他吃住，又安排他到英华义学读书，这间义学，也即后来的颜永成学校。

在英华义学时由于成绩特优，转学到当时的名校——莱佛士学校。在莱佛士学校毕业那年，华民政务司署招考翻译员，他不想继续负累恩人孙子善，于是放弃继续念书的计划，到华民政务司署应试，结果得了第一名被录用。

起初任华民护卫司署首席华语通译员，1932年升为新加坡华民政务司署华人帮办。1941年12月协助殖民地政府筹组华侨动员委员会。第二次世界大战结束后，仍任华民政务司署帮办。



1930年代的
华民护卫司署，
位于合乐路。



华社眼里的衙门大人

原来孙大人就是1932年的华民政务司署帮办孙崇瑜。

江克长告诉我，战前新加坡有三个华人当过帮办，一个是广府人何乐如，母亲是潮州人。另一个是福州人孙崇瑜，还有一个也是福州人郑惠民。殖民地时代的三个华人帮办，两个是福州人，常到福州会馆走动的是孙崇瑜。

江克长说：“我那时常和孙大人在外头吃饭，听他讲很多他当帮办的经历，他给我的感觉是完全没有官架子，做人特别随和。”

1877年，殖民地政府为了管理华人社会的风风雨雨，设立了华民护卫司署（Chinese Protectorate），1934年华民护卫司署改名为华民政务司署（Chinese Secretariat）。

第一位华民护卫司，是通晓华语和华人方言的必麒麟。必麒麟之后，开始用华人当帮办，由华人管理华人社会。第

一个华人帮办是何乐如，之后由孙崇瑜和郑惠民接棒。

殖民地时代的帮办一职，高高在上，原是英国人出任。何乐如，孙崇瑜和郑惠民能做上这个位子，真不容易。

那年头，华人的知识水平不高，只相信一句老话：“衙门八字开，有理无钱莫进来”。华民政务司署在他们眼里是衙门，有事要到华民政务司署办理，尤其想到衙门里的大人，是白皮肤的英国人，先怕了好几天。除非万不得已，谁敢进去。

江克长说，孙崇瑜出任华民政务司署帮办，担任“大人衙”的头头，于是大家都叫他孙大人。

孙大人是福州人，福州人有事找他，只要合情合理的，他都帮忙。就算不是福州人，他也能帮就帮。所以，那时的华人社会流传一句话：“有问题找孙大人”。

据一些福州籍的老船员回忆，有一年经济不景气，新加坡很多福州船员失业，连住的地方都成问题。孙大人见状马

曾经的南天大酒店，是如今的裕华国货。图为还有人力车夫奔走谋生的社会生活面貌。

图片取自《Chinatown牛车水-an album of a Singapore community》

上挺身而出，为他们奔走，一方面找船公司洽商，另一方面与船员承包商交涉，双管齐下解决船员失业的问题。由于出面讲话的是“大人衙”的孙大人，大家都给几分面子，于是福州船员失业的问题很快获得解决。因此孙大人的名字，不但在新加坡本土响当当，就是在船运界，也是知名的。



孙子善

一篇文章改变命运

要谈孙崇瑜其人其事，必须提到当年福州会馆的总理孙子善。

孙子善是福州会馆的首届总理，那时在殖民地政府的报穷司担任稽查员。孙崇瑜和他的哥哥孙崇品，正是在孙子善的帮忙下，飘洋过海南来的。

孙子善起初不认识孙崇瑜兄弟，那年福州发生大水灾，报纸上有则新加坡消息，说新加坡有个出名的福州侨领孙

子善，出钱出力筹款救济福州水灾灾民，孙子善的名字，在福州的报纸上出现好多天。于是，天天想到新加坡闯天下的孙崇瑜兄弟，连忙写信到福州会馆向孙子善求助。也许有缘分，孙子善回信表示，愿意帮忙他们来新加坡，但有个条件，就是要先看看孙崇瑜的一篇文章才做决定。

孙崇瑜这时有点为难，不知该写什么才好。他想起自己投考工业传习所时写的那篇作文，觉得还不错，于是将那篇作文寄给孙子善。

信寄出不久，好消息来了。

孙子善不但回了信，还寄了500元给兄弟两人。信上说其中250元是给孙崇瑜的伯母做安家费，因为孙崇瑜五岁丧母，九岁那年父亲过世，全靠伯母辛苦养家。另外的250元，孙子善要他们拿来作套像样的衣服，剩下的是南来的路费。

这下子，曙光在望，什么问题都解决了。于是兄弟两人，便告别穷困的家乡，来到新加坡。

那时的福州，天天都有拐骗“猪仔”的事件发生。有谁能像孙崇瑜兄弟那样幸运，碰到大贵人孙子善，安排他们顺风顺水过海南来。一些无知的年轻人，以为南洋是淘金地，于是糊里糊涂拿了人家50块光番（银元），还有一条灰色的毛毯，便踏上人挤人的法国茶船。他们万万想不到，那50块光番，是他

华民政务署 第一任华人帮办何乐如

殖民地时代，华民政务署向来都是英国人当帮办，后来有三个华人坐上这个位子。一个是1920年代的何乐如（1865-1946），另一个是1932年接何乐如棒子的孙崇瑜（1897-1991），最后一个是郑惠明（1906-1954），新加坡华人基督教青年会的发起人之一，历任该会正副会长。

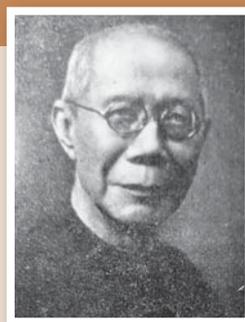
1956年出版的《养正学校金禧纪念刊》，有提到华民政务司署帮办何乐如，原来他是养正学校数十名创办人之一。

作家何乃强在他的著作《前养正纪事》里说，何乐如幼年来新加坡，进入圣安德烈学校读书，后来转到莱佛士书院就读。当时华民护卫司必麒麟见他精通双语，而当时的

社会，很需要这样的人才，于是招募他毕业后加入殖民地政府服务，负责传译的工作。后来擢升他为首席翻译官，从此平步青云，直到1926年退休。

何乐如的先祖是潮州人，母亲是广府人，在广州出生，从小在讲广府话的环境中成长。所以他的广府话讲得很好。人称咖啡山的武吉布朗，有四座并排的坟墓，墓主是何乐如和他的两个太太，不远处是他的长子何兆芹医生的坟墓。

何乐如的原名是何式均，何乐如是他的号。昔日樟宜路上段有条式均路（Siak Kuan Road）就是为了纪念他，还有一座殖民地式的别墅，也是他的。后来建樟宜机场，式均路便消失了。



何乐如

们的卖命钱，那块毛毯是“猪仔毯”。

这些福州“猪仔”的故事，孙崇瑜听得很多。他庆幸从报纸上看到孙子善的名字，又庆幸那封寄给孙子善的信，没有石沉大海。否则他可能会在福州过着穷困潦倒的苦日子。他一直把孙子善当作大恩人，由己及人，他成了“大人街”的孙大人后，也力所能及的帮助他人，还衍生出“有问题找孙大人”这句话。

孙崇瑜常对朋友说，有句老话：“树欲静而风不息，子欲养而亲不在”，孙子善虽然只是他的乡叔，但这位乡叔生前供他读书，教他做人，跟再生父母无异，可惜在他事业有成时，恩人已飘然西去，无法回报，是他一生中最遗憾的一件事。

最后的华人帮办郑惠明

郑惠明是福建省闽侯县人，1920年代便来新加坡，是华人基督教青年会的发起人之一，历任正副会长。后又发起组织中国学会和南洋学会，出任副会长。

他在福州时，进福建协和大学专修英文文学。来新加坡后，先担任华民政务司署翻译，后来升为总翻译。第二次世界大战后，官职一个接一个来，先是升为华民政务司署督办兼副社团注册官，接着是华语影片检查官、华人参事局秘书、保良局秘书、家庭计划协会委员。1948年，又被选为代表，到美国出席世界基督教卫理公会会议。之后，他进入英国牛津大学深造，学历更上一层楼。

值得一提的是，郑惠明曾发起守时节约运动。根据档案资料，这项运动在华人社会里特别重要，所以他不管别人是否会给予全力支持，他仍努力推动。上世纪50年代，开宴时间晚上7时，但有些人会等其他人到齐后才姗姗来迟。至于宴席的价格，一般七八十元一桌，加上水酒和小账，至少百元。然而酒菜太丰富，吃一半，糟蹋一半，提倡节约，特别有意义。



早期以第一位华民护卫司必麒麟（上图）命名的必麒麟街，就在桥南路的交叉口。左边是警察总部，街上有几间棺材店，俗称棺材街。

下期预告：昔日会馆办学校

潮州习俗的 10个为什么？

你也许不知道的婚嫁、过节习俗。

图 | iStock

资料来源：新加坡潮州总会出版的《潮州民俗》



1 为什么过大礼要送猪肉？

以前过大礼送猪肉代表“洗屎肉”，感恩娘家含辛茹苦把新娘养育成人，也希望夫家更懂得珍惜迎娶进门的新娘，并理解到自己父母的养育之恩。如今一般不送生猪肉，而是以猪脚罐头取代。

2 为什么潮州人天刚亮就接新娘？

以前这么做是因为忌讳遇到出殡队伍，但是如今在新加坡已不需要这么做，因为这里的出殡时间大多在下午，有些人还会找风水师傅测算当天最好的时辰。



3 为什么潮州人的嫁娶仪式要在早上9点以前结束？

早上9点到11点，是十二时辰中的巳时。过去，人们相信如果女儿巳时出嫁，会把娘家的福气和财气全带走。

4 为什么洞房要放龙眼干？

在洞房布置上，现在还会遵守的礼俗包括择吉日安床，还有在床头放一对灯，为新房增加喜气。如今已经没有撒乌豆，让男童上床抢捡，寓意早生贵子、合家兴旺的做法。顶多是在床上放一个盘，盘中放12颗龙眼干、12颗红枣、12颗莲子和一对大桔。前三样，新婚夫妇每天各吃下一颗，希望早生贵子。

5 为什么有些家婆喝媳妇茶时，会在媳妇头上轻轻一按？

以前的家婆为了显示自己在家里的地位才这么做，意思是“别爬到我的头上来”。今天的家婆开明得多，如果还有这一举动，也只是在给媳妇赐福。



6 为什么正月初一要回娘家？

正月初一初二（初二较为普遍），出嫁的女儿要和丈夫及儿女回娘家给父母拜年，这是出嫁女儿孝敬父母的一种表现。至于除夕，出嫁女儿须在夫家吃团圆饭，而不是回娘家吃饭。



7 为什么拜年要用柑?

潮州柑比桔大，所以取名大桔，谐音“大吉”。传说很久以前，有一年将过春节之际，在潮州一个村里爆发口干症，有少女梦见仙人叫她吃柑。她醒后和母亲半信半疑吃了柑，果然病好，于是便把办法告诉了村里的人。于是潮州柑成了带来吉祥的象征。另一种说法是，因为地理关系，从前广东福建一带在春节前只产柑桔，所以就用它拜年。



新年也要注意禁忌，避免说不吉利的话。打破碗盘，要说吉利话如“大发”。这一天，米缸不能空着。忌扫地、倒垃圾，唯恐扫掉财气。

8 为什么初七要吃七样羹?

潮汕俗话说：“七样羹，食后变后生”。七样羹一般包括芹菜、葱、蒜、春菜、大菜（芥菜）、莞荳、厚合（牛皮菜，别名甜菜）。取其谐音，即勤财、聪明、精打细算、春财、大财、缘随、百事合想。如果换成韭菜，就是长长久久。



传说潮州以前有个老汉，怀念正月初七出洋谋生的儿子，便在每年这天摆上碗筷寄托思念。有一年正月初七，老汉因穷困没钱买菜，便从菜贩倒掉的残菜中，捡了七样菜叶回家煮成一碗放在桌上，给久无音讯的儿子。这时，突然有人捎来有侨汇（从海外汇给家人的钱）到的喜讯。乡人从此每年正月初七，也都跟着吃“七样羹”。另一种说法是，在春节期间吃了六天的大鱼大肉后，在第七天的人日吃七样菜清理肠胃以利健康。人日食素不食肉，表示人日不杀生。

9 为什么过年有“送穷鬼”之说?

上古时期，宫中生下一个男孩，穿上新衣服就哭，如果硬将新衣服给他就会撕烂，人人叫他“穷子”。“穷子”死于正月晦日（正月三十），人们为他送葬时说：“今日送穷子也”。后来送穷变成初五，广东大部分地区把初三视为送穷日。当天会把屋内污秽杂物送到田野焚烧，同时点香为供，连说“穷鬼去，福星来”。当天，民间最忌探访亲友。随着社会发展，潮州人的送穷活动已销声匿迹。此日也出门探访亲友，互相道贺。

10 为什么筷子不可插在饭上?

在餐桌上不用筷子的时候，可放在桌上。将筷子插在饭上，是给往生者上香时才做的事。和长辈同桌吃饭时，也以年长者为尊，请长辈先夹菜。用餐时大家互相尊重，互相礼让，在愉快的气氛下进餐。

辣椒螃蟹横行八方

一道经典菜翻出六种新花样，玩转你的味蕾。

文 | 陈爱薇 图 | 受访品牌、新报业媒体提供

辣 椒螃蟹是新加坡最具代表性的料理之一，也常被厨师“变戏法”融入南洋风味。所以不只是中餐，就连西餐、零食和饮料，都有辣椒螃蟹“横行”的足迹。它们呈现的方式未必有螃蟹肉，但少不了酸辣咸香。



Knock Knock Café— 软壳蟹墨西哥夹饼

在加冷的这家花样主题咖啡馆，可尝到亚洲风味的意大利面食和汉堡，如腊肠白酱意大利面和明太子炸鱼薯条。“Chilli Krab Tacos”（两个\$16）由烤得香脆的玉米饼包裹软壳蟹，再淋上自制辣椒螃蟹酱。特别调配的参巴（sambal）令酱汁浓稠够劲，香辣十足。咖啡馆运营经理伟敬说：“我们的顾客多是年轻家庭或情侣，他们比较有尝新的精神，喜欢我们中西合璧的料理。”

📍 101 Geylang Rd



Slake— 辣椒螃蟹鸡尾酒

2014年开在东部奥匹拉住宅区（Opera Estate）的Slake，是有着土生华人血统的美食爱好者石健明的心血结晶，去年起与珍宝餐饮集团合作。

招牌鸡尾酒“Chilli Crabby Marys”（\$19）是餐馆经理兼酒品专家李天扬创作的血玛丽（Bloody Mary）变奏版。以波本威士忌（Bourbon Whiskey）创造烟熏香，金朗姆酒带出甜味，伏特加勾勒出番茄的经典味道；接着是珍宝海鲜获奖辣椒螃蟹酱的神来之笔，再摆上炸馒头、炸蟹钳和辣椒。太辣的话，可加柠檬或青柠汁中和。

烹饪总监石健明亲授如何享用这杯饮料：“先试一口看是否需提高酸度。然后用甘蔗搅拌，掰开馒头浸在酒里，再把蟹钳在酒里浸一浸。喝一口融入咸香的鸡尾酒，感受吃热蟹钳时酒精如何在口里散开来，最后把酒喝完。”

它其实就像一道开胃菜，为食客提供独特的餐饮体验。

📍 20 Upper Circular Rd #B1-48
The Riverwalk

Oriole Coffee+Bar— 辣椒螃蟹意大利面

2008年成立的Oriole，其三大支柱是咖啡、食物和社群，餐馆希望顾客在轻松惬意的环境享受好咖啡和料理。两年前推出的“Chilli Crab Linguine”（\$28）已成为畅销品之一。蒜头、香茅和红葱头为酱料增添香与甜，成功与辣度取得平衡。不带壳的螃蟹肉块，吃得过瘾。两年来辣度保持稳定，如果担心太辣，可要求减辣。

📍 96 Somerset Rd #01-01
Pan Pacific Serviced Suites Orchard
(313@Orchard隔邻)



Love, Afare— 辣椒螃蟹小吃

辣椒蟹棒 (\$7.30) 在香脆中迸发浓郁辣椒螃蟹味，是国人熟悉和怀念的味道。“爱。食。录” (Love, Afare) 是珍宝餐饮集团旗下品牌，推出的小吃都具代表性，除了辣椒蟹棒，还有黑胡椒蟹棒、麦片虾吧、咸蛋虾吧和香脆苏东伴油条。

珍宝餐饮集团总裁黄建铭说：“新加坡人在国外时特别思乡，极可能想到辣椒螃蟹！这款小吃可轻松携带出国，也贴近我们餐馆的螃蟹味道。这些小吃都是市场首创，以我们的招牌味道慰藉人们的思乡之情，重温在珍宝的美味回忆。”

订购平台：

<https://www.loveafare.com.sg/snacks>



PizzaMania— 辣椒螃蟹比萨

这是于去年11月创立的清真认证 (Halal) 网络品牌，比萨共有15种口味，从意大利经典到亚洲风味。其中一款Chilli Chilli Bang Bang (\$18.80)，用辣椒蟹肉块搭配番茄酱、洋葱、香菜和青柠。品牌的烹饪和产品创新总厨陈家庆说：“顾客通常较喜欢经典口味，但本地口味的需求有所增加，尤其是人们所熟悉的辣椒螃蟹。”

订购平台：GrabFood、foodpanda和Deliveroo



Wicked Wings— 辣椒螃蟹鸡翅

今年1月投入市场的清真认证 (Halal) 品牌，有六支中翅和小鸡腿，或八条无骨鸡柳供选择。11种口味酱汁有好些是亚洲风味，如辣椒螃蟹、咸蛋、四川辣椒和罗惹。“Show Stoppin’ - Chilli Crab” (\$12.50) 不仅覆盖美味的辣椒螃蟹酱，还有螃蟹肉，诚意十足。

订购平台：GrabFood、foodpanda和Deliveroo



辣椒螃蟹的来由

根据新加坡旅游局资料，辣椒螃蟹源起于1956年的一个手推车摊。

林春义和妻子徐炎珍想尝试以清蒸以外的方式

烹调螃蟹，徐炎珍最初用番茄酱炒螃蟹，后来添加辣椒酱，令酱汁更有层次。

他们的辣椒螃蟹生意越来越好，

最后开了棕榈滩海鲜

(Palm Beach Seafood) 餐馆。

1963年龙凤大饭店创办人

兼名厨许国威加以改良，

以参巴酱、番茄泥和蛋液调制酱汁，

这个配方后来广为流传。

辣椒螃蟹如今已成国民美食，

在餐馆或煮炒摊都能吃到，

用炸馒头蘸汁更佳。

12种尿色的健康密码

解读尿色、尿味，了解身体状况。

文 | 陈碧芳 新加坡北京同仁堂中医师 图 | iStock

我们身体每天通过排尿把代谢的废物和多余的水分排出。当血液循环到肾脏，经过肾组织过滤便生成尿液，再从输尿管流到膀胱储存，最后经由尿道排出体外。

尿液含95%的水分，其余为尿素、尿酸、无机盐

等多达上千种不同成分。健康成年人一天排出1200到1500毫升的尿量。正常情况下，尿液呈透明的淡黄色，无特殊气味。每日排尿量、尿液颜色、气味的改变，都释放出我们身体健康的信息，有些状况更是对我们健康的警示，须加以关注。

你看懂自己的尿吗？

尿液的颜色受我们喝水量的多少、吃的食物或服用药物的影响。美国一家医疗中心制作的尿液比色卡，将尿液分成12种颜色，并列出了相对应的健康问题以供参考。



1. 无色透明: 提示人体摄入的水分过多, 偶尔出现这情况并无大碍。倘若经常呈无色透明状, 则应考虑减少水分摄入, 因为过量饮水会引起水中毒现象。一些糖尿病和肾脏病患者的尿液也会呈现无色透明。

2. 白色浑浊: 最常见于尿路感染患者, 若感染严重, 出现肾盂肾炎或膀胱炎, 尿液可能呈乳糜状。肾结石、阴道炎、前列腺炎、不受控制的糖尿病, 红斑狼疮等炎症引起白细胞增多, 也可能出现尿液浑浊。

3. 淡黄至金黄色 / 4. 亮黄色: 尿液是正常的, 说明水分摄入量。

5. 深黄色至琥珀色: 水分摄入不够, 应该多补充水分。深黄色尿液也提示可能有肝脏问题, 如果情况持续时间长, 应考虑做尿常规检查。

6. 橘黄色 / 7. 棕色: 身体严重脱水, 或者肝胆出现问题, 比如黄疸病。不过, 过量的摄入一些食物或药物也会导致尿液变橘黄, 比如胡萝卜或维生素B2。

8. 黑色: 严重脱水, 如果饮水足够, 则可能是体内累积废物和毒素, 这与肾脏和肝脏功能有关, 应该尽快求医。此外, 服用某些药物, 比如用于预防疟疾感染的奎宁和甲硝唑类抗生素, 也可导致尿液呈深褐色或黑色。

9. 粉色至红色: 多是有血尿, 可能是由于剧烈运动或是近期肾脏受损引起。肾脏疾病、尿路感染、结石, 肿瘤等也会造成尿血, 排尿呈粉红又伴有疼痛症状, 应该尽快求医。正常生理下, 过量摄入某些食物如甜菜根、火龙果也会导致尿液呈粉红色。

10. 绿色: 多数情况为食物或药物染色所致, 比如大量食用芦笋可使尿液变绿, 并带有特殊气味。此外, 一些细菌性尿路感染也可使尿液变绿或变蓝。

11. 蓝色: 食用含蓝色色素的食物或药物可使尿液变蓝。蓝色尿液还可能发生于非常罕见的遗传学疾病, 如家族性高钙血症或蓝尿布综合征。

12. 紫色: 其实人体不会排出紫色的尿。这是尿液排出后在光线作用下出现的尿液变色。这种情况罕见, 出现于患者使用导尿管后患尿路感染, 可见尿袋尿液变紫色, 即紫色尿袋综合征。此外, 罕见的基因病变卟啉症, 又称紫质病患者排出的尿液, 静置在日光下也会变紫色。



泡沫尿必是出问题吗?

小便出现泡沫或浑浊可能是正常生理现象。当我们摄入水分太少, 或者食入大量肉类或蔬菜水果, 造成尿液中有较多磷酸盐、碳酸盐或尿酸盐晶体析出, 尿液就会呈浑浊样。这情况只要改变饮食习惯, 小便就能恢复正常。泡沫尿也可能是排尿的速度很快, 冲击马桶引起的, 在这种情况下, 泡沫一会儿就会消失。

小便如果持续有泡沫, 可能是尿液里的蛋白含量太高, 通常是由于肾脏受损, 导致蛋白这种大分子渗入尿液。如果患者有糖尿病、高血压或家族肾脏病史, 经常出现泡沫尿应警惕有肾脏病。

尿味也会“说话”?

绝大多数时候, 我们小便的气味改变受饮食或服用药物的影响。比如有些人食用芦笋后小便有特殊的气味, 称为芦笋尿。饮水太少, 尿液就有较浓的氨味。有些尿路感染患者小便有甜味, 糖尿病患者小便有水果味, 而性病患者小便有恶臭。

一天应该尿几次?

正常排尿次数大约为24小时内六至八次。如果发现排尿次数突然频繁, 应该警惕身体出了状况, 可能的原因包括: 尿失禁、糖尿病、肾脏病、膀胱炎、子宫下垂、前列腺肿大、怀孕等。相反的, 排尿次数减少, 最有可能为水分摄入太少。如果饮水足够而排尿还是很少, 则应考虑求医诊断, 可能为尿管阻塞或肾功能出现问题。

延续童梦，玩趣人生

时间更迭，岁月增长，但他总能在哆啦A梦身上找到熟悉的感觉与欣喜。

文 | 罗一峰 图 | 受访者提供

哆啦A梦 (Doraemon)，即华人地区所熟悉的小叮当或机器猫，是几代人的集体记忆。这么多年，这个漫画角色衍生出无数的周边产品，吸引了大批粉丝收藏。对于张硕（原籍山东，新公民）来说，哆啦A梦不仅是他的童年记忆，还是伴随他走过人生低潮的疗愈天使。五年前，他开始了哆啦A梦的收藏，比起大小通吃的疯狂粉丝，他聚焦在一些别具意义或艺术品位较高的藏品上。

第一版的日文漫画

张硕最爱的是他以2000新元购得的全套45册的第一版《哆啦A梦》日文漫画，“我并没有考虑中文版，因为日文版是原版，而且已经绝版多时，对于有收藏价值的旧版书，2000元其实一点也不贵。”不谙日文的张硕心中有个愿望，希望五岁的女儿以后学会日文，替他去领略这套原版漫画的魅力。

这套漫画的收藏意义不仅仅因为它是原汁原味，还包含了他的童年记忆。“第一次接触应该是五六岁的时候，当时在中国被翻译成机器猫，每天放学回家开电视看哆啦A梦动画，成了我的固定动作。”他还买了一些有哆啦A梦图案的文具如橡皮擦、铅笔等，以满足小小心灵。

开始翻阅漫画是在十四五岁左右，那时他已经来到新加坡读中学，放学后就会到马林百列的动漫商店租漫画看。

“中国没有出租漫画的服务，所以我觉得很兴奋，终于有机会翻阅哆啦A梦的漫画了。我不是一个喜欢看漫画的人，只是对哆啦A梦特别有感情。每次看到哆啦A梦从口袋里掏出很多神奇宝贝，帮大雄解决问题，我就觉得很有趣，譬如说竹蜻蜓、时光穿梭机……每当生活有些什么不如意，我就幻想如果哆啦A梦能跳出帮忙，那该多好！”

张硕坦言，哆啦A梦一直给予他这种疗愈感。从他刚到这里念书，面对陌生环境的不适应，到后来创业受到接二连三的挫折，甚至现在生活中一旦有什么磕磕碰碰，他心中的哆啦A梦就会抚平他的情绪。

或许就是这种疗愈感让他在庆祝哆啦A梦50周年之际，以4000多元添购一套铂金版的全套漫画。新版的内容与第一版完全一样，只不过是重新排版印刷，书的侧面贴上铂金以示分别，但价格却比原版贵上一倍。

与村上隆的联名版画

张硕大部分的收藏是一些比较珍贵的艺术作品，特别是村上隆 (Takashi



大雄塑像与漫画。



哆啦A梦收藏品。





用勋章拼成的50字样。



藤子不二雄原画。

Murakami) 与哆啦A梦的联名主题版画, 他藏有10多幅, 每幅的价格均在5000新元以上。

“我的第一个收藏就是印刷在布料上的版画, 开始只是觉得好看, 当我知道哆啦A梦跟很多当代艺术家联名推出作品时, 便开始关注那些比较有收藏价值的画作。”

村上隆是日本家喻户晓的当代潮流艺术家代表, 他的作品奔放缤纷, 早已拥有让时尚圈疯狂的能力, 传说是日本拍卖作品价格最高的艺术家之一。近年来他积极寻求与其他潮流品牌合作, 探索更新的潮玩文化风貌, 他与哆啦A梦的强强联手, 已在亚洲地区掀起一波波的收藏热潮。

“村上隆的作品制作严谨, 每一幅画作都是限量发行, 数目从100到300幅不等。作品会注明出版的版次和作者签名, 所以每次上架都会被抢购一空。”

村上隆与哆啦A梦的联名版画色彩明朗, 特色是将表情各异的太阳花和自创角色Kaikai和Kiki融入哆啦A梦的主题, 例如2019年推出的“花田”系列, 在画面上巧妙地利用经典的人物、道具与故事场景来设计; 在技术上, 则采用最能发挥颜色效应的丝网印刷技术, 有的甚至贴上金箔, 从而制造画面的立体感。

其中一幅《花田中的随意门》便在这繁花似锦的景象中凸显了“随意门”, 在村上隆个人的色彩中呼应了哆啦A梦的主要场景, 构思巧妙。

另外, 也有将哆啦A梦的身影“涂”上缤纷的相应主题, 乍看之下大同小异, 仔细观察就会发现其实包含了不同内容, 例如《哆啦A梦的日常》《哆啦A梦在花田中》等。

“村上隆也曾和Uniqlo推出与哆啦A梦联名主题的服式与玩偶, 当时在新加坡也曾掀起小轰动, 很多人都去排队, 这款玩偶的价格现在在转售市场被推得很高。”

水晶塑像与酒杯

藏品中最珍贵的应该是法国驰名品牌“巴拉克水晶”(Baccarat) 打造的哆啦A梦雕像。据悉, 巴拉克水晶的含铅量高达32%, 拥有超高密度与折射光, 以纯水晶打造出来的哆啦A梦, 在不同角度的光线照深下, 呈现出纯净与典雅的一面。雕像高10公分, 手工精巧。

张硕也在台湾搜罗了一对水晶高脚香槟杯, “酒杯设计新颖, 杯底是哆啦A梦的造型, 感觉就像它在托着整个杯子。”这样珍贵的酒杯, 他不舍得用, 担心因清洗而出现擦痕。

亲手制作大雄的家

意犹未尽的张硕还自己动手制作了漫画主角大雄的家, “大雄的家是个主场, 故事大多发生在这里, 我们对哆啦A梦的所有回忆都在这个房子里。”

为了完成这个“大工程”, 他反复翻看漫画、扒视频、画图纸、选材料, 他说: “漫画里没有提及建房子用的材料, 我都是凭着自己对漫画的理解将一切拼起来。”制作非常细致, 从地板上的小木条、榻榻米到天花板的灯饰都很讲究, 他还从网上淘了不少小巧“家具”与“起居用品”来布置家居, 真实还原了大雄的家。整个房子由几千个零部件拼起来, 花了约三个月时间完成。

房子是以两层楼的横切面呈现, 楼上是大雄的卧房, 楼下是客厅, 房子外还有

大雄的家全景。



小花园。当然，房内自然少不了我们的主角——哆啦A梦和大雄。张硕的朋友看到成品后，觉得如果拿去拍卖，一定会让粉丝疯狂，可他并没有出售的打算。

富有地方特色的藏品

尽管时下社媒当道，张硕却没想到要通过自媒体分享自己的收藏，反而在自己经营的餐馆内举办长达一年的“哆啦A梦个人收藏展”，展品除了上述的珍藏之外，还展出一些旅游时在世界各地搜寻到的玩偶。

“哆啦A梦在中国、香港、台湾都有授权生产，每个地方生产的玩偶或雕塑，都带有浓厚的地方色彩，我会挑一些特别的来收藏。”

其中一套香港系列，展出了香港独有的双层巴士、碰碰车与流动雪糕车，为哆啦A梦添上十足的“港味”，非常别致。

最让张硕感动的是，很多六七十年代的老粉丝带儿孙同来参观，一番寒暄之后，彼此脑海里就涌起共同的记忆，顷刻间距离拉近了不少。

可能有人会觉得哆啦A梦只是动漫中的角色，不值得为它做一个收藏展，甚至有人会视之为幼稚，但张硕自有想法：“哆啦A梦不只是童话故事，它除了对儿童有科幻、科学的启蒙之外，更多的是讽刺社会的时弊，例如《海底鬼岩城》《宇宙小战争》便是从孩子的眼光反映社会的弊病，其他一些反对战争、工业污染、探讨非法猎杀、处理垃圾等现代课题，也会不时通过轻松有趣的情节展现出来，哆啦A梦的内涵其实更适合成年人。”



精致摆件。

张硕的珍贵收藏

第一版的日文哆啦A梦
原版在50余年后
的今日看来，
非常有意义。



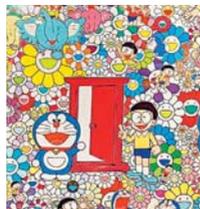
2019年雕刻家哆啦A梦

日本Medicom Toy在2019年大阪举行的哆啦A梦展特别推出的一款，作品以漫画中一副有趣插图为主题，是一件高35厘米的当代艺术品。



**与村上隆合作的
艺术版画**

村上隆的招牌标志“太阳花”无处不在，描绘出一个不同感觉的哆啦A梦。每幅作品都是独立的，设计别致且色彩缤纷，底下还有作者的签名！



作者藤子不二雄的原画

自藤子不二雄离世后，原作者手稿画成了收藏家的热门搜罗，虽然价格被炒得极高，但收藏者仍不惜一掷千金。



限量版的水晶哆啦A梦

这款与法国知名品牌巴卡拉水晶合作生产的水晶塑像，塑造了一个纯净无瑕的哆啦A梦。



香港特色的哆啦A梦摆件

双层巴士、雪糕车、碰碰车等古朴港味直扑而来。价格十分平民化，可满足一般的藏家。



The profile

Sticking with his passion

After a professional lull, actor Xu Bin is back in the limelight.

Translation: Hong Xinyi

Actor Xu Bin is on a roll. Recently, his performance in the series *My Star Bride* won him the Star Awards' MY PICK! Award for The Male Show Stealer. Along with his series co-star Chantalle Ng, he also picked up the Favourite Couple Pairing MY PICK! Award.

Six years after he was last named one of the Top 10 Most Popular Male Artistes in the Star Awards, he made a triumphant return to this coveted list.



And while he didn't win in the Star Awards' Best Actor category, he was recognised soon after at the 2022 New York Festivals TV & Film Awards for his role in the series *My Mini-me And Me*.

"These are all milestones in my career," says the Fujian, China native, who arrived in Singapore as an 11-year-old on May 20, 2001. He even remembers the precise time of landing – 8.20pm. The moment is etched deep in his memory because he wasn't aware that he would be enrolled at a school here.

His mother had told him that they were just coming to visit his aunt. But, in fact, his parents had decided to uproot him so that he could focus on his studies in Singapore. Under the strict supervision of his mother and aunt, he buckled down and soon caught up with his peers in class.

In secondary school, he took part in the talent show *Campus Superstar*. That marked the launch of his career in entertainment. By 2012, he was acting in TV shows. The following year, he got into the Top 10 Most Popular Male Artistes for the first time. He was just 23 years old then, and would go on to achieve the same feat the next two years.

"I became popular very quickly," he says. "I was very young and didn't understand myself well. Perhaps things came too easily for me and I got too full of myself."

More turbulent times soon followed. He subsequently failed to make the Top 10 list for the next six years, and nine months once passed without him being involved in any production. He started to doubt his acting abilities, and seriously pondered changing track and perhaps starting his own business.

Ultimately, he decided that acting was his passion, and chose to persevere, working hard to hone his craft. "I won't say that I'm a good actor now, but at least I know how to get myself into a space where I can immerse myself in a role," he says.

My Star Bride has been very successful in Singapore, Malaysia and even China. Xu credits his lead role for being a well-crafted character. It was a challenging part, and his wife, Evelyn Wang, helped him to finesse his performance. She loved the series, he reveals, adding with a laugh that this was the first time she complimented his performance as an actor.

Next up, he would love to try playing a military man of action, and tackle a period drama. He also aspires to win a Best Actor Award, and retire by the time he is 50 years old.

And, of course, he is raising two young children. His mother lived apart from his father for several years to accompany Xu in Singapore, and is now helping him with his kids. His wife, who graduated from the Beijing Film Academy and later studied management in Singapore, is a full-time homemaker. His parents and spouse have all sacrificed a lot for him, he acknowledges.

Today, Singapore is home. "Every year, during Chinese New Year, we eat *pen cai* and *yusheng*," he says. "I only knew about these dishes when I moved to Singapore. Enjoying them with my family always gives me a very heart-warming feeling."



Adventures in the land of dreams

We re-connect with some of the new immigrants featured in past issues to find out what they are up to.

Translation: Hong Xinyi

THE STRIVERS

FLINT LU

(Shenyang, China, new citizen)

The past two years have been rough on Lu, who runs a KTV chain. The initial restrictions during the Covid-19 pandemic severely disrupted his business. To survive, he tried pivoting to different business models, sold company assets, took out bank loans, depleted his savings, and even sold his own property.

Despite the uncertainty and stress, he was only momentarily tempted by an offer to acquire his business. "Ultimately, I chose not to do so, because when the situation was at its worst, I had friends who supported me financially. That helped me to relieve some of the pressure," he explains.

With pandemic restrictions now eased, he is looking to getting operations back on track. He has not entirely shaken off the anxiety of the past two years, and manpower and restructuring will continue to be challenges. Nevertheless, he remains optimistic, saying: "Tough times never last, but tough people do!"



PAUL SHENG

(Zhejiang, China, permanent resident)

When we first met Sheng, he was still in university. Eight years later, he is married with children, has a master's degree, and is much more certain of his direction in life.

He is currently working for an investment firm, partly because his adventures in entrepreneurship during his university days sparked an interest in investment. "I don't think I'm the kind of person who puts everything on the line for my own business," he explains. "But I'm good at planning and interpersonal relationships, and am a good team player."

Singapore workplaces are quite non-hierarchical and relatively devoid of politicking, he feels. "The Singapore government has managed the image of the country well, and many clients are drawn here because of that reputation for independence, safety and stability. Working here, you can compete on a level playing field."



STARTING OVER

JUNKO TOGASHI

(Hokkaido, Japan, permanent resident)

Since the last time we met this professional interpreter, she has gained a new outlook on life. And she says she owes it all to the self-reflection that started when she was interviewed by us.

"All these years, my focus was on my children and my job, and I strayed quite far from my original ideals," she says. "That really struck me after the interview, so I decided to set a new direction for myself."

In university, she studied law and international human rights. "I come from a family with domestic violence, and know how deeply that affects someone, especially children. My studies were intended to help me contribute to the rights and welfare of women and children. But I didn't follow that path."

But it's never too late to start giving back. She now volunteers for a counselling hotline. She is also conducting an online course to educate children about sustainability. "We help children understand that every little action they take helps to serve the larger goal of sustainability."



PEARLYN WIJAYA

(North Sumatra, Indonesia, new citizen)

Pearlyn moved to Singapore when she was 12, and used to teach at an international school. Last year, she left that job for a very different industry. "I stayed in my comfort zone for many years, so I wanted to try something new," she says. She first enrolled in a government-subsidised data science course, which gave her new skills.

Her present employer uses artificial intelligence to help clients effectively control the quantity and quality of food production, and calculate import-export requirements. "My work is quite flexible, with a lot of autonomy, and I'm even able to test new projects with the research and development team. This new industry will change many rules of the game," she says.



OVERCOMING CHALLENGES

WIN MIN THAUNG (Mawlamyine, Myanmar, employment pass)



A university graduate, he gave up the chance to pursue an honours degree and chose to start working. In Singapore, his time is mostly spent on his job as an operations manager.

He avoids unnecessary expenses so that he can send money regularly to his parents in Myanmar and build up his savings. Over the years, he saved enough to buy a plot of land back home, and was planning to build a residential home and place of business on it.

However, the civil unrest, coupled with inflation, means that the prices of building materials have risen beyond his means. He also knows that Myanmar's ongoing instability means it's not a good time to start a business there.

"Because of the pandemic, I have not been home for two years," he says. Even with travel restrictions now eased, he is still concerned that he might not be able to leave Myanmar if he returns. As such, he is seriously considering settling down in Singapore for the long run.

KIM MEE JINE (Seoul, South Korea, employment pass)



Five years ago, Kim brought her children to Singapore, and her husband planned to join them at a later stage. She had spent her childhood in Indonesia, and her husband had worked in China. She hoped their children could experience a multicultural environment, and Singapore would also give them a chance to learn Chinese in school.

Living in this multicultural melting pot, she says she has never been made to feel like an outsider. However, just as she was about to apply for permanent residency, the pandemic struck.

Her husband originally had a project in the works that was supposed to take place in Singapore, and was going to move here when it kicked off. However, the project stalled, and travel restrictions meant that he was stuck in South Korea while she and her children were in Singapore.

To reunite with her husband, she returned to South Korea with her children when travel restrictions eased. But she has not given up on her goal of living in Singapore. "I will come up with a new plan together with my husband."

SLOWING DOWN

LIU WEN JIAN (Liaoning, China, new citizen)



Having spent 20 years coaching competitive swimmers, Liu has built up strong bonds with his students, many of whom seek his advice when they encounter problems in life and work. "I hope my students can carry on the work of grooming outstanding swimmers for Singapore," he says.

As for himself, he plans to switch to teaching swimming novices of all ages, and hopes this will also generate some new insights for a future book. The son of a swimming coach, Liu previously published a book to commemorate his swimming experiences and those of his father, and is mulling a sequel. In 2020, during the circuit breaker period, he also started to organise his family history. He hopes to visit his hometown in China to continue this exploration, and eventually write a book for his extended family.

Liu also wants to write an autobiography. He only intends to publish one copy, and has even stipulated in his will that this book must be cremated along with his body when he dies. "Everyone has two books in them – one for the public, and one to bring to the grave. The one not for the public contains the deepest self-reflection, encompassing all that is good and bad."

STELLA CHIEN (Hong Kong, new citizen)



In the 1970s, Chien moved to Singapore with her entrepreneur father and completed her tertiary education here. After graduating, she became an entrepreneur. A few years ago, she decided to slow down, lavishing much of her attention on her beloved chihuahua. When the dog died, she arranged for religious rites for it.

Back when she was working hard, Chien never took time to exercise. She has since realised that she has mobility issues, and now works with a personal trainer to improve her flexibility.

To help keep her mind sharp, she plays the piano. This year, she also intends to shave off her hair, and ask a traditional Chinese medicine practitioner to open up her meridians through the acupuncture point on the top of her head. "At this stage in life, health is the most important thing," she believes.

Learn these 10 Teochew customs

Find out the origins of wedding and Chinese New Year customs, as explained in the Teochew Traditions handbook from the Teochew Federation (Singapore).

Translation: Hong Xinyi Images: iStock



1 Why is pork part of the betrothal gift?

In the past, it symbolised gratitude to the bride's family for bringing her up, and also the hope that her husband's family would treasure her. In modern times, raw pork has been replaced by canned pig trotters.

2 Why do Teochew men fetch their brides at the break of dawn?

In the past, it was taboo for the wedding party to run into a funeral procession. But there's no longer such thinking in Singapore today, as most funeral processions happen in the afternoon.

3 Why must a Teochew wedding ceremony be completed before 9am?

The hours of 9am to 11am are known as the si period in the 12 divisions of a day. In the old days, it was believed that marrying off a daughter during this period would rid the maternal family of all luck and fortune.

4 Why are dried longans placed in the bridal chamber?

A dish is filled with 12 dried longans, 12 red dates, 12 lotus seeds and a pair of tangerines. Each newlywed has to eat one each of the first three items per day, in the hope of conceiving soon.

5 Why do some mothers-in-law press lightly on the bride's head as they sip the tea offered to them at the tea ceremony?

In the past, some mothers-in-law did this to assert their standing in the family. Mothers-in-law have changed with the times. This gesture, if still practiced, is now seen as a form of blessing.

6 Why do married daughters visit their maternal home on the first day of Chinese New Year?

On this day, a married daughter does this with her husband and children to visit her parents as an act of filial piety. On New Year's Eve, a married daughter has her reunion dinner with her husband's family, not with her parents.

7 Why do Teochews bring tangerines when they visit others during Chinese New Year?

According to folklore, just before Chinese New Year, a village in Chaozhou had an outbreak of dry mouth syndrome. A young lady had a dream in which an immortal told her to eat tangerines. When she woke up, she and her mother tried the suggestion and were cured, so they told all the villagers to do the same. This was how Teochew tangerines became lucky charms. In another version of the practice's origin, Guangdong and Fujian in southern China produced only tangerines due to geographical and climate reasons, so they were used for New Year visits.



8 What is the significance of the seven-ingredient soup?

The dish usually contains celery, scallion, garlic, mustard green, leaf mustard, coriander and chard. The names of these vegetables sound similar to diligence, intelligence, financial acumen, prosperity, wealth, luck and good fortune. Chive, which sounds like "everlasting" in Teochew, can also be included.

9 How did the custom of "seeing off the poor ghosts" originate?

In ancient times, a boy born in the imperial court bawled whenever new clothes were put on him and he would tear them off. Everyone called him Poor Kid. He later died on the 30th day of the first month of the lunar calendar, and at his funeral people said: "Today we send off the Poor Kid!" With time, this day was commemorated on the fifth day of the month, while in many parts of Guangdong, it was marked on the third day of the month.

10 Why are chopsticks not to be stuck upright in a bowl of rice?

There are some taboos with regard to the use of chopsticks – they should not be stuck upright in rice as this is similar to how incense is offered to the deceased.

Chilli crab delights

Here are six different ways to enjoy one of Singapore's most iconic dishes.

Translation: Hong Xinyi

Chilli crab was invented in 1956 by pushcart hawkers Cher Yam Tian and Lim Choon Ngee, who stir-fried crab with tomato sauce and chilli sauce. In 1963, chef Hooi Kok Wah added sambal, tomato paste and egg white to the sauce. Today, chilli crab is regarded as a signature Singapore dish, and its flavours can be found even in Western food, snacks and beverages.



Slake

The Chilli Crabby Mary's (\$19) is a signature cocktail for this establishment, and is its take on the Bloody Mary. It features Bourbon whiskey, rum, vodka and Jumbo Seafood's award-winning chilli crab sauce, and comes with buns and a fried crab claw.



20 Upper Circular Rd, #B1-48 The Riverwalk

Oriole Coffee+Bar

The Chilli Crab Linguine (\$28) is a best-seller. Besides deshelled crab meat, it features a sauce with garlic, lemongrass and red onion that is perfectly balanced between sweet and spicy.

96 Somerset Rd, #01-01
Pan Pacific Serviced Suites Orchard (next to 313@Orchard)



Love, Afore

The Chilli Crab Sticks (\$7.30) from this brand under the Jumbo Group are a great snack for Singaporeans living overseas when they get homesick for familiar flavours. It also underlines Jumbo's association with its well-liked chilli crab dish.

loveafare.com.sg/snacks

PizzaMania

One of the 15 pizza offerings from this new company is Chilli Chilli Bang Bang (\$18.80), which comes with chilli crab, tomato sauce, onions, coriander and lime.

Order from: GrabFood,
foodpanda and Deliveroo



Knock Knock Café

This eatery's Chilli Krab Tacos (two for \$16) comprises crispy corn tacos filled with softshell crab, and a chilli crab sauce made in-house. A specially concocted sambal makes this sauce rich, fragrant and spicy.

101 Geylang Rd



Wicked Wings

Show Stoppin' Chilli Crab (\$12.50) is one of 11 offerings from this new company, which will deliver you chicken wings covered in delicious chilli crab sauce.

Order from: GrabFood,
foodpanda and Deliveroo



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

