

# 华江 ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

第41期 / 2022年10周年特别刊

专题报道 | 10年规划，活出精彩  
人物专访 | 吕霖轩把舞台让给别人  
新鲜人物 | 余广达彩笔绘出童真世界  
诱人寻味 | 南洋果王霸占西点地盘



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

# YUAN 源

新加坡唯一的华文文化双月刊

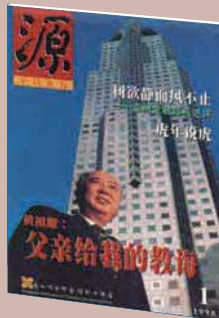


## 《源》杂志 电子版上线了

公众只要从即日起至2022年12月31日在《源》杂志的网站注册一个账号，便可享有一年的免费电子版订阅。



1986创刊号



1990年代



2000年代



2010年代



扫码登录

<https://sfcca.sg/yuan>

# 10

年了,《华汇》于2012年9月推出创刊号,从孕育、呱呱落地成长至今,不知不觉已走过一段不短的岁月。当时,在国民融合理事会的支持下,新加坡宗乡会馆联合总会为团结华社,促进融合,创办了第二本华文杂志——《华汇》。

有别于深耕本土华人传统与文化的《源》,《华汇》把焦点集中在移居我国的新移民上,为他们与本地人搭建桥梁,促进彼此了解的同时,也提供与时俱进的信息,协助他们走进本地的多元社会。

多元,其实是一个复杂的社会现象,复杂在于每个人的不同背景,包括成长背景、教育程度、风俗习惯、宗教文化等所产生的诸多思想言行上的差异,加上现今社会信息发达,人际之间的交往比过去频繁,如何交融多元文化,维持社会和谐,仍是今日社会关心的话题。

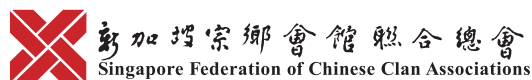
新加坡本就是一个多元的移民社会,维持社会和谐是政府持之以恒的政策,对于落户狮城的新移民所带来的外来文化,向来采取兼收并蓄的态度。当新旧文化互相冲击、磨合、交融之际,又会产生一些新鲜元素,形成很独特的新加坡特色。

《华汇》作为一个“凝聚华人,汇集新知”的平台,在探讨这个世代的新移民经历的变迁、挣扎、奋斗与成功的同时,也报道本地各族生活的方方面面,从而增进相互的理解与尊重,期盼大家在求同存异的基础上,共同创建一个平等和谐的社会。

10年过去,回头再望。《华汇》在众志成城、集思广益下,带着拓荒精神一路前行,默默耕耘献一分力。最后,感谢社会各界人士,包括企业、社团与个别人士的支持,以及一众读者的鼓励。我们将继续在《华汇》这个平台,与大家共荣共融。



- |       |  |  |
|-------|--|--|
| 出版    |  | 新加坡宗乡会馆联合总会<br>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、王振春、宋占勇、陈爱薇、吴晓君、钟芝娜  |
| 特约摄影  |  | 熊俊华、许铭恩  |
| 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) 053/09/2022  |
| 出版日期  |  | 2022年10周年特别刊   |



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

支持机构:



# 10

## 04 专题报道 10年规划，活出精彩

10年可以很长，也可以很短。暮然回首，时光匆匆，10年弹指一瞬间；展望未来，岁月漫漫，10年仍是遥远。

## 14 人物专访 吕霖轩把舞台让给别人

主持人在舞台上从不是独立的个体，他愈是让身边的人出彩，才愈成功。

## 19 新鲜人物 余广达彩笔绘出童真世界

一颗赤子之心，绘出自己的梦想。

## 22 新地新情 永久居民来当兵

永久居民有不同待遇？  
疫情间服役是否安全？



## 25 法律速递 自立遗嘱的9个必须

立遗嘱找谁好？  
如何避免引起争议？



## 28 宗亲乡情 微镜头下的新常态

用镜头探索生活，用心态突破局限。



## 30 生活新趋 在办公室种菜

种菜，吃菜，在葱绿中办公，  
心情更愉快。

## 32 你说我说 同心走过《华汇》10年

《华汇》迈入10周年，曾经受访的新移民与《华汇》幕后工作人员，  
分享他们一路走来的心情感受。

### 36 城市回眸 会馆办学校

收学生分流派？  
学费也有行情高低？



### 44 保健养生 筋长一寸，寿延十年？

筋骨与寿命有何关联？  
长寿可有秘诀？

### 46 收藏记忆 张莉莉 收集香味的故事

存在的香味，不存在的香味；  
地球的香味，外太空的香味；  
一种香味，就有一个故事。



### 40 文化拼盘 印度婚礼的8个为什么？

偷新郎的鞋，把新娘装篮，  
家人亲友深夜到街上歌舞？

### 42 诱人寻味 南洋果王霸占 西点地盘

从经典的西式蛋糕，  
到意想不到的娘惹咖喱，  
都有它的“脚印”。



# 物

译文

### 49 The profile Redefining success

DJ, host and actor Lyu Linxuan shares why Singapore has become home.

### 50 Special report Eye on the next 10

These new immigrants share more about what the next decade may hold for them.

### 52 Across cultures Indian weddings explained

In a different era, the bride and groom (and their families) may well have been strangers on their wedding day. Fun rituals would thus help to break the ice. Today, some traditional marriage customs are still preserved even as others have disappeared.



### 53 Food talk The spiking popularity of durian

From Western pastries to Asian dishes, Southeast Asia's king of fruits can be found everywhere.

10年规划

活出精彩

文 | 罗一峰

图 | iStock、受访者提供

10年可以很长，也可以很短。  
暮然回首，时光匆匆，10年弹指一瞬间；  
展望未来，岁月漫漫，10年仍是遥远。

10年到底是一个怎样的概念？  
小学生的10年，是可望而不可及，难以想象；  
年轻人的10年，是挥洒不尽的青春，明天会更好；  
中年人的10年，千帆过尽，开始明白岁月不饶人。  
当我们以为未来的日子还很长，  
时光却在不经意间流逝，  
说着说着，孩子就长大了；  
走着走着，人也就老了。

一众新移民在这一片土地奋斗了一段时日，  
他们审视过去的同时，也展望美好的将来。  
这一期的专题，走访了不同背景的新移民，  
从回望过去的自己找到明天的前进方向。  
且看他们如何自我沉淀、掌握前路，  
活出自我的精彩，让移民之路不留遗憾。



## 高文泉 朝向减法生活



高文泉要做好一个好丈夫、好爸爸的角色。

高文泉（永久居民，原籍天津）曾为自己定下很多人生方案，一年一个小目标，五年中期目标，10年长期目标。最近，他发现目标越多越分散精力，便逐渐朝向“减”式生活，将生活中不必要的东西剔除。

在陆路交通管理局任职交通规划师近10年的他，两年前成立咨询公司，负责交通规划设计，客户包括国防部、体育局，还有私人发展商。五个月前，妻子为他诞下小宝宝，他的人生从此进入另一阶段。

### 每天改善一点点

高文泉觉得，10年规划是挺长的，如今不再想做特别长的人生规划，只想充实地过每一天。他认为“过早执行人生规划，会禁锢在自己的思想水平里”，而且“每当生活起变化，就必须做出相应调整”，所以应该把生活重点放在当下的品质上，而非不停地计划未来。

“我从一本书《复合效应》（Compound Effect）得到启发，就是把注意力放在每天的小小成功上，我要做的，便是在之前的基础上不断地改善，长期下来就会有非常好的效果，这跟活在当下有异曲同工之妙。”

为此，他更多关注自己生活上的小习惯，并通过不断优化这些习惯来完善自己。工作上，当他遇到技术难题，就积极与团队找出解决方案；生活上，多与妻子沟通，珍惜陪伴孩子成长的时光，遇到任何问题，都会做出相应的措施。

### 为家庭事业放弃健身

在没有任何具体规划下，高文泉能否想象自己10年后的发展？

高文泉很确定会继续在交通领域打拼，“我已经在这一行10年了，相信未来10年还是一样。我觉得能留在这个领域还是比较幸福的，过去三年交通业并不算太萧条，目前接到的国庆广场重建项目，从设计到落成可能就要花上10年，甚至20年时间，另外也接了迪拜的工程，应该是够忙的。”

高文泉一向热爱健身，甚至考获专业资格，他也曾一度想结合健身与事业，但现在似乎与他的生活渐行渐远。“对于健身，我还是非常热爱，可为了孩子，我会逐渐让出时间，或许等孩子大了，我会重拾这些兴趣。”

对此，他不认为是牺牲，也不觉得是放弃，他说，这么做不过是想从生活中获得更大的幸福，这种幸福源自事业，也源自家庭。



## 张鸿飞

# 带领100个家庭的村长

张鸿飞（永久居民，原籍浙江）回顾自己是如何走到目前这个位置时，心怀感恩。从一个没有任何本地人脉的保险代理，一步一脚印走到今日被动收入为每年六位数字的理财顾问，他由衷感谢这片土地给予他的机会。



的别名。群组中有80个家庭，每个月在张村长的带领下一起进行户外活动，最近他们就在东海岸办了一场百多人的中秋庆祝会。

### 对事业的反思与再出发

张鸿飞原本修读法律，移居狮城后转换跑道当财务规划师。“想当初，身边没有什么亲友，我只好硬着头皮到移民局外，跟前往那里的新移民加微信，拿手机号，事业就是这样一点一滴积累起来的。”

他坦言，未来的事业规划还是主攻新移民市场，但他想提升的是团队的质量，“我会打造一支几十人的团队，带领他们一起打拼，我要的是一支能提供全面财务规划的高素质团队，而不只是一群销售人员。”

张鸿飞也期盼与客户建立良好的关系，他认为，彼此之间的交流是应该有温度的，而不单纯是一种商业关系，他更希望建立长期的友谊，分享他们的喜乐，一起扎根一起成长。

张鸿飞刚提呈新公民的申请，准备落地生根。他也打算把群组“村长户外”注册为公司，希望群组将来增至100个家庭，并通过与本地组织如联络所、老人院等联办活动，让新移民群体能够与本地人多交流，在融入本地社会的同时，也能积极投入公益活动。

“开始设立群组的初衷是为了将本地的新移民连结起来一起办户外活动，让各家庭的孩子多互动，以及多一点户外体验。至今，这个目的是已经达到了，但我不想将社群局限为一个新移民团体，我希望它延伸出去，与本地的其他群体互动，也希望有新加坡家庭加入我们，进行文化交流，增进彼此之间的理解。”

### 落地生根融入社区

村长，是张鸿飞的另一个称号，那是他在新移民群组里



张鸿飞每个月都会举办4至5次的户外活动，促进新移民家庭间的感情。

# 曾小耘 一览群山小



曾小耘成为登上8163米马纳斯鲁高峰的首位新加坡女性。

曾小耘（新公民，原籍四川）今年30岁，未来10年是她的黄金时代。她认为，对男性来说是事业奋斗期，对女性则包括照顾好家庭与小孩，因此接下来她应该会很忙，一方面要弥补上一个10年的遗憾，同时也要为下一个10年做准备。

## 唤起群众尊重大自然

曾小耘在28岁时报名攀登世界最高的珠穆朗玛峰，可因为疫情关系被迫取消，成了一个遗憾。在弥补这个遗憾之前，她会先在2023年攀登世界第二高峰K2，目的是缔造一个纪录，成为东南亚第一名登上K2的女性。

“我在2020年成了新公民之后，有了一个新的身份认同。据知，在东南亚一带还没女性登上K2，如果我可以突破这一点，将为新加坡带来荣耀，同时也唤醒其他人对登山的重视。”

登山属于小众的户外活动，所以她希望借此提高公众对登山的认识，也希望政府更重视这项运动，并给予更多的资源。

她也不时通过社交媒体分享她的登山故事，鼓励群众多参与户外活动，并唤起他们对大自然环境的尊重。

## 回归事业与家庭

在征服两座巨峰之后，曾小耘将会把重点放在事业上，修

读商业与行政管理硕士，为自己事业更上层楼做准备。

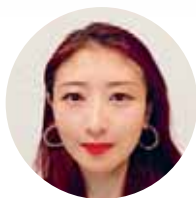
“登山已经挥霍了不少青春，目前我在一间大企业担任策略与规划经理，未来的职业导向应该是大企业或是创业型公司的高管如COO之类，我考虑创业型公司是因其创造空间大、自主性强，我不介意一身多职，这样提升与发挥的机会也较多。”

曾小耘自认是一个上手快，什么都干的多面手，传统公司的层级和规则比较多，虽然稳定，但也有不少约束，相比之下，创业公司可能更适合她。

至于组织家庭，她说，现在很多女性都能兼顾事业与家庭，所以并不担心。不过有了小孩后，她会放弃登山，为此她要趁早完成攀登珠峰与K2的计划。

过去10年攀登了无数座高山，看过了太多的生老死别，曾小耘对生活的态度，就是把握当下做到最好，用享受的心态去体验，既享受过程，也享受结果。

# 舒然 开拓艺术新航向



她买画、售画、鉴画、藏画，在艺术策展、活动策划和媒体运作等多元领域游刃有余，另外，她还是画家与诗人，那么究竟什么才是她真正的身份？的确很难一言以蔽之，如果非要用一个词来概括，或许称她为“艺术的推动者”更为贴切。

## 寻找人群中的艺术家

谈及人生规划，舒然（永久居民，原籍江西）看好新加坡艺术在三五年内的发展前景，因此会更致力于本地艺术品的推广，以提高外界对艺术家的关注度。多年来，她打造与发掘过一批本地艺术人士，80岁的本土老画家罗源粮便是其中一例。

“其实本地有不少资深画家虽没办过画展，却创作了数量相当可观的佳作，有些甚至完美记录了新加坡消失的历史。在他们看来，他们只是普通的艺术爱好者，而非所谓的艺术家。”舒然希望可以继续为这群“隐身”艺术家服务，给予他们适度的包装与推广。她认为，从艺术品的投资价值来看，本地艺术家的发展潜力不可估量。

“今年8月，苏富比在新加坡举办的现代与当代艺术拍卖会上，本地先驱女画家张荔英的油画《小船与店屋》以约200万元成交，创下了画家新纪录，这对本土艺术家来说是一个振奋人心的好消息。”

她身为艺术经纪，将一如既往地通过开办画展、艺术讲座及交流，为艺术家与藏家双方搭建一个跨国界的平台。

## 结合科技开拓新渠道

除了传统渠道，她也与时俱进，将艺术与新科技结合，在元宇宙\*空间推广画作。目前，她已将自已的抽象画制成NFT\*艺术作品，放上网发售。



由舒然策划的本土艺术家阿信的个展，并担任开幕式主持。



2018年受金文泰画家群“红点外”艺术群展组委会之邀，担任主持人。

“这是顺应时代潮流所做的艺术新尝试，也是未来发展的一个新方向，我想协助本地画家在艺术科技上多元突破，实现价值最大化。”目前她投入颇多精力创作，计划两年后办个人画展。她一向擅长丙烯抽象画，最近有意拜师学艺，将画风转为写实主义。

她也希望走访一些默默耕耘的老画家，以她的艺术视角审视老画家们的艺术人生，为他们留下文字记录。

随着世界各地逐步解封，舒然将重启她的艺术之旅，前往欧美、日本等地的艺术殿堂浸濡，拓展国际视野。她的梦想是，为本土众多艺术家的出海开拓新航向。

\*元宇宙- 是一个用数码技术构建，可与现实世界交流互动的虚拟世界，具备新型社会体系的数码生活空间。

\*NFT - 一种数据格式，通过它把多种形态的信息存储在区块链上，包括图片、声音、视频、纯文本。

# 朱文博 逆境中带来明日商机



朱文博(持创业准证,原籍安徽)2007年来新修读旅游与款待课程,2015年创立自己的旅行社。旅行社业务一直不错直到疫情暴发,在渡过两年多的漫长寒冬后,终于迎来曙光。问及他未来的计划时,他的答案竟是:餐饮业。

## 柳暗花明进军餐饮业

“经过两年疫情,我真是吓怕了,深深感到旅游业的脆弱,我必须做些别的来分散风险,进餐饮业便是疫情下的因缘。”

旅游业在疫情期间一夜瘫痪,他唯有转战火锅送餐服务,没想到竟帮他熬过艰苦的两年,“其实我对餐饮业并不熟悉,是形势所逼下开展的业务。除了外卖、我还在网上销售中国零食,反应很好。”

朱文博柳暗花明发现了火锅生意的发展潜能,尽管本地的火锅店已遍地开花,他仍信心满满地将线上的火锅生意搬到线下,“目前已经物色到一个两层的独立店面,除了火锅还做烧烤。菜式贵精不贵多,人手也尽量精简。”

他有意将火锅店发展成连锁店的经营形式,与原来的旅游业务并行发展。

## 旅行服务多元化

对余文博来说,进军餐饮业是一种“保险”策略,多年辛苦建立的旅游业还是他未来的经营主力,除了原来的旅行配套,也增添疫情前没有的服务,包括包机、邮轮、签证与企业票务等,他说,这是受到过去为求生存而做了许多“杂务”的启发。

“疫情期间,全部旅游团取消,那时候旅行社为求活命什么都接来做,例如协助旅客做签证,有个时期中国航班一票难求,我们也帮回国的留学生购得很多机票,甚至帮他们与医院预约做核酸检测。”

旅行社事业百花齐放的发展,面对的是人手问题。目前的折衷做法是找一些自由业者做兼职,可长远之计,他希望他们可转为全职职员。

他特别重视长期的合作关系,待员工如同家人,大家经常一起吃饭、唱卡拉OK,感情很好。“在我最困难的时候,员工并没有舍弃我,所以未来我也要带着他们一起奋斗,一起成长。我对新员工也一样,大家合作惯了就会有默契,效率更高。”

余文博的理想是在今后10至15年,打造一支专业团队,然后放手让他们打理,50岁退居幕后,享受人生。



朱文博送火锅外卖时与顾客合照,他总是能与他人打成一片。



贾立明

## 不为考试的华文教学



贾立明（永久居民，原籍长春）和太太于辉（新公民，原籍长春）都是随性的人，喜欢跟着感觉走，没有什么人生计划和目标，直到他创办教育中心后，才有个清晰的蓝图。

贾立明夫妇原本都在政府学校从事华文教育，2017年决定创办教育中心，实践自己的教育理想。



贾立明通过艺术为孩子们创建一个欢愉的学习环境。

## 符合人性的华文教学

“我们对教育一直有自己的理解与探索，我们希望未来的华文教育越来越有人性，符合孩子的心理与健康成长。”

教学多年的他们，看到很多华族孩子不喜欢甚至痛恨华文，或者考完试后就把华文置之脑后，他们为此感到可惜。贾立明说：“我们觉得华文作为华族孩子的母语，应该是孩子未来的核心竞争力之一，承载了其民族特有的文化与价值观。学习不能只是为了考试，更应该为了自己的成长和未来的需求。”

为此夫妻俩一直琢磨着，如何把枯燥的华文教学变成符合人性，让孩子感兴趣的科目，例如通过游戏、绘本故事、游戏来引发孩子的学习和阅读兴趣；通过戏剧教学培养孩子的思考和表达。他们也独创了跨学科的华文课程，尝试把历史、文化、艺术等不同学科和动手能力融入到华文学习之中。

另外，采用小班制，也增加与孩子的沟通时间，更容易照顾到孩子上课时的情绪。

贾立明坦言，最大的挑战是说服家长认同他们的教育理念——不只是为了考试而学习华文。另外，因为小班教学局限了收生人数，无形中影响了收入。现实与理想之间的平衡点是他未来努力的目标。

## 为女儿与学生绘本创作

教学之余，贾立明也热衷于绘本创作。

“最初是为了陪小女儿成长，便以她为素材创作了一系列绘本，同时，我也将自己对教育的体会融入其中。”

如今小女儿已经14岁了，贾立明还坚持创作，他将每天在教育中心与孩子互动的体会收录到作品中，“新加坡太缺乏适合孩子阅读的本土作品，所以我想以这些孩子为原型，通过生活例子刺激孩子思考，他们读起来便会感到亲切，对他们学习与成长也有帮助。”

贾立明夫妇不会给自己压力，他笑称，自己前半生用来玩，后半生才创业，10年目标只有一个，但需要付出100%的精神与努力，期间自己预见会有所牺牲，例如陪伴孩子的时间、旅行等，但能够追求理想，内心感到充实且喜悦。

# 全面规划，展现自我

在生活中，我们经常接触到所谓的“成功”模式，而这种成功的定义，往往是从小由父母灌输，或是受朋友影响，或是源自外界各种各样的信息。当我们要设定目标规划人生时，应当如何避开误区，活出精彩？

## 为什么要做人生规划？

或许可以这样问，不规划人生又如何？其实，还是可以安然度过。你走到今天，是规划出来的吗？答案可能是，可能不是。那又为什么要规划呢？

规划的意义是给予你一个生活的方向，在时间有限、资源有限的条件下，相对有效地掌控自己的生活，朝着自己设定的目标前进。换言之，规划是人生的地图、指南针。

## 人生规划包括哪些？我们应如何着手？

每当提到人生规划，很自然地倒向事业方面，其实人生不仅是事业与财务，我曾从报章上看到一则消息，说是有个身家过亿的年轻企业家，在跑步中暴毙；我也看到身边一些平时忙着工作的朋友，没好好照顾家庭，最后留下婚姻失败或子欲养而亲不在的遗憾。规划，就是要减少人生的遗憾。

我建议采用九宫格的形式，做全方位的规划，生活才不至于失衡，特别是在有限的时间与精力下，更应该做好分配。

中间的一格是自己的定位，先确定自己的价值观、所拥有的资源等，然后再规划生活的不同领域，包括：

人格	财务	学习
事业	个人描述	家庭
社会	健康	休闲

健康、事业、财务、家庭、社会、人格、学习与休闲，排列顺序可根据个人的意愿安排。

在各别领域中设定一个或多个目标，并写下一些具体的实施方案。方案必须具体、务实、可行、可衡量并有时效性。例如，在“休闲”一栏写下“环游世界”的目标，再细分成许多的小目标如：“一年花1万元到欧美旅行两次”。

## 若不能按自己的规划进行，该如何？

计划赶不上变化是肯定的，大多数时候也是无法避免。每当世界局势、周遭环境、市场趋势，甚至人与人之间的关系生变时，都会影响我们的规划。规划并非一成不变，好比你手里拿着一张地图去旅游，可能遇到台风不能去某个景点，就需相应地调整旅程。

既然世事无常，那么规划是否还有意义？答案是：有！手里有张地图始终是不一样的，至少你懂得自己在什么位置，距离目的地多远，即便迷路，也有一个参考的依据。

## 人生规划应相隔多久复盘一次？不能完成目标该如何？

这让我想起很多人总喜欢在临近新年时做回顾与检讨，然后许下心愿，拟一个新年度计划，接着一年过去了，好像什么都没做，隔年又再来过，周而复始。

其实，多久复盘因人而异，没有一个答案。有些人一辈子一份工作，一个伴侣，一个家庭，生活简单安定，其实不需要怎么复盘。但也有些人目标多且生活常有变动，可能就需经常反复审视自己的规划。

规划的目标与计划，有时会完成，有时则摊在那儿没有行动，复盘需要注意的是，让你没有行动的原因是什么？

如果是你想要的，必会腾出时间做，一直拖延毫无进展，便可能不是你真正想要的，可以考虑删除。但是，也有可能是你真的想要，只是因为时间与精力，一时无法完成。我建议，每年做一

杨刚毅  
人生教练



些小小的改变，在原来的基础上慢慢改善，不要想一步到位，也不要因为一时不能达成而放弃。其实，踏出一小步实实在在地进行，远胜过列下一大堆目标删了再添，添了再删。

### 作为人生教练，你认为一个人在做规划时，最容易忽略什么？

最容易忽略的是聆听自己的声音。

很多人做规划，大多会参考别人的意见，例如师长的规劝、父母的期待、亲友的做法，还有坊间像《一生中必定要阅读的100本书》《不能不去的50个景点》之类的书籍等等，可你确定这就



是你想要的吗？父母告诉你当医生能赚大钱，你就非读医科吗？朋友住豪宅驾名车，你也要一样吗？这些外间的杂音实在太多，一不小心就可能陷入人生规划的迷思，列了一大串别人的清单，到头来活着别人的梦。

做规划时，不要向外寻而是往内挖。不断地跟自己对话，不断聆听内心的声音，让那些你最想达到的，让那些你死而无憾的目标渐渐浮现，滤掉外界

杂音后剩下的，就是自己需要的。如果没有自我探索，立下的计划会很表面，甚至人云亦云，随波逐流。

### 人生规划是年轻人的事，对于退休人士就没意义了吗？

人不要因为年龄而限制对生命美好的想象。

年龄不是问题，只不过人生来到一个新的阶段，因为体力的局限，自会对人生有不同的要求，可以重新拟定人生规划，让生命更顺遂。生活就是不断推动自己，挑战自己，丰富自己的人生。

在这个阶段，可能要将善终规划包括在内，例如遗嘱、医疗、预先护理计划（ACP）、预先医疗指示（AMD）、持久授权书（LPA）与葬礼安排等。

一般上华人对于这些刻意不理。其实，事先安排好，是不让亲人在经济和精神上有负担。

### 规划上，你对新移民有何建议？

在培训课上，我接触过不少新移民，我建议他们在规划上应该特别关注两点：语言与专业。

新移民无论去什么地方，一定要学好当地语言。不管是机会也好，生活便利也好，语言就是敲门砖，很多人忽略这一点，或者是拖延这一点，避开这些事情。

另一方面，有些人原来的资历是很强的，但是移民后就变得全无用武之地，不是他们没有才能，而是证书或专业不受认可，不能合理地发挥。我建议，好好考取当地的专业资格。

如果处理了这两大块，移民之路会比较顺遂，甚至可与本地人并驾齐驱，平起平做。

最后让我总结一下：第一、全方位做一个完整的规划，不要偏向一面；第二、合乎本性，不要跟随别人的步伐；第三、规划随时可以更改，不需要太死板，它不代表你的人生，只是一个参考。

# 吕霖轩 把舞台让给别人

主持人在舞台上从不是独立的个体，他愈是让身边的人出彩，才愈成功。

文 | 宋占勇

图 | 许铭恩、受访者提供





他想成为舞台的主角，却乐于担任“配角”的角色；他很自负，也很自卑；他很自恋，也会自嘲；他想回家，但最后留下。别误会他是一个矛盾的人，他只是习惯于游走在世界的两极，并从中汲取生活能量，让自己越走越远。

他便是吕霖轩，34岁，来自中国山东淄博，毕业于中国深圳大学，主修戏剧表演，获优秀毕业生奖。他在大学老师的推荐下，于2011年移居本地，受聘于实践剧场，出演的作品包括音乐剧《老九》《我要上天的那一晚》等。

虽是戏剧科出身，但他如今是新传媒电台958城市频道傍晚黄金时段的广播员，也参与主持8频道及其网络时事节目《前线开讲2》，并不时在本地电视剧中演出。

时光飞逝，尽管在新加坡发展超过10年岁月，但他坦承：“最初几年很想家，也希望回到熟悉的城市，所以每年都打算第二年离开。当时租房子都是一年租约也不敢买家具，日子过得很将就。直到疫情暴发后，我重新思考人生，发现这里是我希望久居的地方，这才开始添置家具。”



从剧场的小角色到电台的红DJ，吕霖轩一直是敬业乐业。

在观众眼中青春洋溢，一副单身贵族模样的吕霖轩，其实已在2016年结婚。同样来自中国的太太是在新航服务了10年的前空姐，目前在本地一家非营利机构工作。采访前一天，他的太太才从上海回到新加坡，霖轩面露喜色地说：“因为疫情，我们已经19个月没见面了。”

### 新加坡的地名好奇怪哦！

## 吕霖轩心情速写

刚来这里时，新加坡的地名只是一个单词，我对其既没情感，也无地理上的认知。比如刚来时住“景万岸”，觉得地名奇怪又很拗口，后来发现还有榜鹅、中峇鲁、武吉巴督这种更奇怪的名字。

我搬家七次，看过的房子纵横东西南北，也有几十套，曾一个下午连看四套，有公寓、组屋和排屋。这让我认识了新加坡各式房屋类型的特色，也让我了解那些地名的含意。多年后，经过某条街某个地区时，总会想起：哦，我曾来这里看过房子。



### 我喜欢新加坡的……

一方面是习惯了新加坡的生活节奏；另一方面，我喜欢新加坡社会的克制、包容。喜欢她的规规矩矩，喜欢新加坡人的“怕输精神”。我的观察是：新加坡是一个不断发展，但相较中国没有那么“飞速”的国家。我喜欢新加坡的这种速度，节奏没那么快，挺舒服的。另外就是，这里的薪酬不错。小岛待我不薄，小岛仗义，气候宜人，岛上好多人，很难不觉得她好。



参与美食节目的电视录影(上)；与电视剧《心点心》一众演员在宣传会上合影。

疫情期间，两人思考接下来的人生安排及定居地，最后一致同意定居狮城，这给了他动力添购家具，置办爱巢。

### 移居11年，机会不断

除了情感因素，吕霖轩坦承是事业上机会不断，让他心存感恩，想要留下来。他在访问中多次谈到他在新加坡“几乎每年都有惊喜，每年都有一些新的工作机会”。

先是在实践剧场做技术活(舞台监督)，过后参加演出。两年后，他原本决定回中国发展，也确实回了深圳一段时间，在朋友的广告公司做创意总监，然而由于声音和形象备受看好，他应新传媒电台之邀，2014年1月1日重返狮城，当电台DJ。

他本想在电台做满三年后，回中国发展，然而近几年来工作机会不断，比如，2016年主持春到河畔活动，2017年开始上综艺节目，2018年灌录新年歌曲专辑，及参演《老友万岁》等本土电视剧，还有疫情期间参与主持《前线开讲2》等。

正因为这一次次难得的机会，让他感受到职业生涯中惊喜重重。“我现在

## 我爱在小贩中心喝酒

一是晚上小贩中心比较凉爽，二是小贩中心可以自己带酒(新加坡酒贵啊)，三是小贩中心可以不限时饮酒的时间(疫情期间很重要)。我比较喜欢随意、自由，不喜欢被人限制，比如吃饭、比如上厕所，都不喜欢被催着。另外小贩中心选择很多，经济实惠。酒饭之余可以看人间烟火，没有束缚。



## 自卑又自负，造就了我？

自卑让我不断提醒自己要更努力。我不喜欢集体活动，就是因为总觉得自己不够好，怕在众人面前露怯。自负让我把每件事的目标设定得比较高，不允许自己平庸的完成一个项目。故而也让我患得患失(主要是患失)，总要给自己定下“霖轩出品，必属精品”的目标。

自负，让我对“完成”多了一份“完美”的期盼；自卑，让我做事多了几分“怕输”，会花更多时间思考和准备，就算无法100分，至少做到80分。另外，自卑，让我对所得心存感恩；自负，让我知道自己有可为，亦有所不为。

买了电视机，前天还买了沙发和电视柜，接下来决心把新加坡变成‘仓库’，自己就做一只‘仓鼠’，在自己的家添置一件件喜欢的家具，让它变成一个爱的‘仓库’。”



吕霖轩与母亲一起下厨。

### 从想爆红到希望不辜负

置身娱乐圈，吕霖轩坦承年少时和其他人一样，希望能走红，“让全世界的人都认识我”。他说，当时也确实有人跟他说，他的形象、声音都不错，也相当有潜质，所以看好他会红。虽然过后的几年没有马上大红大紫，但是接连不断的工作机会，让他越走越踏实，并在10年后有了新的人生目标。

“现在对成功的定义不再是‘红’或者‘不红’，而是不要让相信你的人失望，不要辜负人家的信任。”

他随手拿出自己的手机，分享他的手机屏幕，锁屏时屏幕上写着他的人生信条，“照亮别人”这四个字。

### “照亮别人”是本职

吕霖轩说，曾经，他想要成为当红的主持人，希望出场的时候会有观众尖

叫，会有粉丝俱乐部的“铁粉”高举灯牌，为他加油。但是，为了这么一个梦，他一度在工作中“用力过猛”而弄巧成拙。

后来他发现，在业界中即便是吴宗宪、黄子佼、窦文涛等顶尖主持人，也鲜少见到观众中有人举着他们名字的灯牌。茅塞顿开后他终

于明白，主持人“永远是一个话题的引述者、信息的传递者”，而受访的贵宾、艺人才是主体，主持人的任务是要在访问的过程中带出观众所想知道的信息。

从此，他专注于以话筒“照亮”他人，忠诚地做好一个配角的角色，成就别人，做观众与受访者之间的摆渡人。

### 跳出框框问问题

每一次出场，他自然都做足功课，给艺人一些惊喜的小问题，让他们在观众面前呈现一个相对真实的自己。

在新传媒一部以点心餐厅为背景的剧集《心点心》首映会上，负责主持的吕霖轩很努力地跳出一系列诸如故事梗概、人物特色、拍戏挑战之类的常规问题，别具匠心地向演员提问：“如果将自己比作一个点心，你们觉得自己是什么？”

就在问了这个问题后，他看到“演员们眼中流过一丝意外和真实，也让现场观众竖起耳朵想要听听演员们的急智回答”，他很享受这一瞬间演员、观众与他之间的化学反应，因为把焦点放在受访者身上的同时，也发挥了自己的创意。

## 我就是不想让你们看透……

有人问我，whatsapp上用日文写的一段标注是啥意思？哈哈，大意是：这个人，除了面容姣好，其他一无是处。这句是自恋，亦是自嘲。用不是每个人都懂的日文标注，是不想每个人都看透我的自恋。



### 画画不成，改学演戏

然而令人好奇的是，身高1.74米的吕霖轩既然自知不够高，为何当初还要选修戏剧呢？

吕霖轩回答得直率，他说，“17岁的时候，只想考上一所大学拿张文凭。至于是什么专业，什么学校其实没有特别的执着。当时备战高考，只有两个学科最容易入学，一是绘画，一是表演。最初我是想学绘画的，但在画室里画了一个礼拜的石膏像后，我真觉得自己没有天赋，这样一来就只能学表演。”

入学后，他发现自己不但是班级第二矮，而且“同学们的形象气质远超过于我，自然就打消了当演员的念头。不过后来有太多的意料之外，让我慢慢有了信心，似乎我试试也可以，拼一拼也行。”

于是，除了学好表演，他也积极学习幕后技术，尤其是舞台灯光布置方面，结果反倒因为有技术在身，成了各组师生争抢要合作的对象，并因此与实践剧场结缘，来到新加坡。

### 融入狮城，不卑不亢

为了更好地融入狮城，吕霖轩积极与本地居民交流，然而他透露，自己最初没有找对方向。

“因为我看到其他人为了更加融入本地，刻意在说话时加入lah、leh、lor，但实际上并没有真正了解本地的国情和文化。”

幸运的是他的工作让他有机会了解更多本地文化，而走入本地社群，又加快了他融入的步伐。如今，吕霖轩不仅熟知各区美食，也对本地的风土人情更加了解。“这让我更好地在本地生活，不卑不亢地面对一切。”

### 父中风后，改善关系

吕霖轩的父母都是生意人，从事炼油贸易，身为独生子，他年少时比较叛逆，与父亲的关系没有特别亲密，然而五年前父亲凌晨时分脑出血导致中风后，父子关系有所改善。



谈及父亲中风的这段经历，吕霖轩的语速明显缓慢下来，他说至今记得父亲动手术16小时后，医生拿着一块父亲的头盖骨出来的情形。言辞之间，看得出他的难过以及语气中流露出对父亲的爱。父亲如今有轻微失智的症状，走路也不太方便，他也因此更珍惜与父母的相处。

自他来狮城工作，父母曾几次来探望他。让他难忘的是，新加坡首几例冠病出现时，在狮城度假的父亲也因为肺炎被强制隔离，虽然最终证明并不是新冠肺炎，然而也正因为这期间，母亲每次须隔着玻璃窗探视父亲，让他再次感受到父母的爱。

# 余广达 彩笔绘出童真世界

一颗赤子之心，绘出自己的梦想。

文 | 吴晓君  
图 | 受访者提供



常和孩子一起阅读绘本的家长，相信对余广达 (Patrick Yee) 这个名字并不陌生。

余广达近年来创作了多部以本地历史和人物为主题的绘本故事，其中，以讲述建国总理李光耀生平故事的《哈利》三部曲 (Harry Series) 最为人所熟知。这套绘本在2015年推出时，一度卖至断货。

投身插画工作30年，余广达已在国内外出版了近200部作品，被誉为“最多产的新加坡童书插画家”。



《哈利》系列不仅小孩喜爱，成人也买来收藏。

## 留学英国开启插画之路

从小就爱涂涂写写的余广达，中学毕业后便决心要走美术创作这条路。1988年，他获英国坎伯韦尔艺术学院录取，带着父亲一半的退休金和自己打工存下的

一点钱，只身前往伦敦追梦。

回忆起那段日子，他说：“当时插画并不盛行，学美术的前景无法预料。我原本选修广告设计，心想回到新加坡后至少还能当一名设计师，但入学后老师却建议我改修插画。就这样，一路走到现在。”

为了圆梦，余广达必须到餐馆、酒店打工赚钱，以支付高昂的学费和住宿费。尽管工作和学业两头忙，他仍交出了亮眼的成绩，连续两年获得麦克米伦儿童插画奖 (Macmillan Prize for Children's Picture Book)。获奖让他大受鼓舞，也让他成了学校里的风云人物。此后，他有更多发挥才能的机会，包括为资讯手册、圣诞卡画插图，也从此多了一个赚取生活费的途径。

越画越有信心后，他常提着画袋，到不同的出版社毛遂自荐。终于，一家出版社看中了他的小兔子故事，分别于1992和1993年出版了他的两本作品。作品还被翻译成五种不同语言，销售到世界各地。

## 闯出名堂却毅然回国

大学毕业后，他受邀加入一家插画经纪公司，那里聚集了好几名英国知名插画大师，让他倍感荣幸。他也开始替报章、杂志、书籍封面等画插图，还替好几家出版社画童书。随着工作逐渐增加，他摆脱穷学生的拮据生活，并继续半工半读，留在英国修读布莱顿大学的硕士课程。

这期间，他不时拿作品去一些较大的出版社碰运气，如知名的Orchard Books和Walker Books。后来，被翻译成八种语言的“Rosie Rabbit”系列成功出版，全球销量超过10万本。

然而，就在事业稳步发展之际，余广达却在取得硕士学位后做出了一个惊人的决定——返回新加坡。他的经纪人对此感到不解和惊讶，认为他会因此失去很多得来不易的机会。对此，余广达只说父母年事已高，而他的朋友都不在身边，是时候回家了。

## 从插画师到美术老师

1993年，余广达离开呆了五年的英国，回到新加坡。不久，英国文化协会为他举办了一场儿童绘本展，让他和许多本地出版社建立了联系。之后，他开始为这些出版社画插图，但数量不多。

“回到新加坡后我才知道插画师生存不易。这里的读者市场小，出版社少，合作方式也很不同，收入自然也不能和在英国的時候相比。”

余广达表示，他在英国存的钱回来后很快就用完了，无法单靠画插图维生，便决定当美术老师。他每天带着美术画具，奔波于联络所和托儿所之间，或上学生家里教美术。他也在朋友的介绍下进入南洋艺术学院担任兼职讲师，一教就教到今天。

现在，他除了是南洋理工学院的兼职讲师，也在特殊学校和公益机构服务，如新加坡脑性麻痹联盟、亚洲妇女福利协会（AWWA）学校等。为了教导特殊孩童，他还特别进修了艺术治疗课程。

“最初当老师是为了生活，但现在我把它当成一种学习方式，因为通过和学生交流，我能了解年轻一代的想法，也能让自己的电脑绘图知识有所提升。这些对我的创作都有帮助。”



母亲关亚娇闲暇也爱涂涂画画，两人很享受互动的時間。



擅长用插画来说历史的余广达，希望引导孩童了解旧时的新加坡。

### 让儿童更易了解本地历史

2013年，余广达从两只大熊猫凯凯和嘉嘉入住河川生态园这件事获得灵感，绘制了“Bo Bo and Cha Cha”系列，并找到了愿意合作的出版社。该系列出版后大受欢迎，一口气出了六册，激起了他再次投入故事创作的热忱。

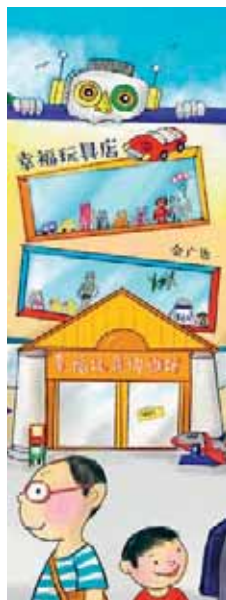
随后他陆续推出许多本地题材的作品，包括英文和中文版的《小孩哈利：李光耀的童年时代》《哈利成长：李光耀的青年时代》《哈利建国：李光耀的丰功伟业》以及描绘前总统纳丹生平故事的“The Runaway Who Became President: S.R.Nathan’s Journey of Hope”。

中文绘本方面，则有描绘历史的《妈姐的金鱼灯笼》《爱的故事——李光耀与柯玉芝》《辛苦了，红头巾》《辛苦了，苦力叔叔》以及融入了本地色彩的《快乐的黄色气球》《左左和右右》《快乐的蓝色口罩》等。

“绘制建国总理李光耀先生的故事时，我花了很多时间从厚厚的传记中选取重要片段，精简文字，希望以小朋友看得懂的方式来呈现。前总统纳丹先生看了绘本后，让我也为他画一本，还亲自和我说了他的故事。遗憾的是，我来不及让他看到绘本成品。”

### “点点画”记录疫情

58岁的余广达表示从构思故事、画图到文字，无论是自己天马行空的自由创作，还是根据别人创作的故事和文字来构思画面，他都从中获得很大的满足感。



余广达的作品多元，连疫情期间常见的圆贴纸也在他的巧手下，成了“点点画”。

凭着旺盛的创作力，余广达在2016年以155部绘本作品的纪录，成为新加坡纪录大全（Singapore Book of Records）“最多产的新加坡童书插画家”。这些从1992年开始累积的作品不只题材、画风多样，作画媒介也很丰富，包括水彩、广告彩、粉彩、彩色铅笔和电脑绘图，甚至还用了蜡染和食用色素。

余广达透露，加上即将出版的新作，他的作品总数将在明年达到200部！新作品包括中文插画小说《幸福玩具店》和《了不起的先贤》英文故事系列。

“一年多前我突发奇想，想创作一本具奇幻色彩的新加坡故事。我选择以牛车水为背景，融入穿越时空和推理的情节，还描绘了亲情。和之前的作品不同的是，《幸福玩具店》的文字较多，也适合中学生阅读。”

对于创作，余广达总有用不完的创意，像是在4月疫情安全管理措施“大松绑”前，他就曾四处走访各小贩中心，将自己的黑色剪纸图案贴到圆贴纸收集板上，创作出一幅幅的“点点画”。

他说：“贴圆贴纸的是许许多多的公众，这可说是我和很多人一起完成的作品。搞创作绝对不要局限自己，应尽量多作尝试，才能不断制造新鲜感。”



《幸福玩具店》以历史丰富的牛车水为背景，同时融入新颖的穿越时空和推理情节。

# 永久居民来当兵

永久居民有不同待遇？疫情间服役是否安全？

文 | 吴晓君 图 | 许丽莲、受访者提供

LTA (NS) 陈姚光华中尉 (战备军人) 原本在今年4月就完成国民服役, 却应长官要求多呆了两个月, 以协助处理最新一届新兵入伍的训练。自进入见习军官学府 (OCS) 受训担任排长以来, 他已多次参与这类工作, 接触过许多新兵, 当中有不少永久居民和从小旅居国外的新加坡人。

“从外国回来当兵, 要适应的不只是严格的军训生活, 还有这里的文化、语言、饮食习惯等, 所面对的压力可想而知。如果察觉到新兵面对沟通困难, 或情绪上无法调适, 我会特地去和他们谈话, 尽可能提供协助。”

## 同胞眼中的“大哥”

陈姚光华对非本地居民新兵的关注, 或许源于他永久居民的身份。

七岁那年, 母亲为了让他接受双语教育, 放弃了自己的事业, 从贵州带着他来到新加坡, 当起陪读妈妈。他和当公务员的父亲, 每年只能见一次面。求学期间, 母亲带着他租房住, 打点一切, 直到他满21岁才回国。

他在2008年成为永久居民, 随后于2020年6月入伍。由于他的体格分配军务等级 (Physical Employment Status, 简称PES) 为A, 个人体能测验 (IPPT) 也及格, 无需参加八周的体格训练阶段 (PTP), 直接进入了为期九周的基本军事训练 (BMT)。





光华的妈妈陪他在新加坡读书，一家人很少拍照，这是珍贵的家庭旧照。左起是爸爸、13岁的光华、表弟和妈妈。

他在基本军训中的“buddy”（伙伴）是一名来自菲律宾的永久居民，两人和另14人同住一间寝室，同属一个“班”（section）。正是在这间寝室里，他展现出了潜藏的领导能力，看到了不一样的自己。

他说：“我们16个人一个班，一人犯错，整组人都会受影响。刚开始时，有的同胞不习惯早起，睡到集合时间快到了才起床，有的闹钟又太早响，引发小意见。我觉得我可以站出来帮忙做好安排，大家最后同意定下起床时间，免得耽误。”

渐渐地，他成了同胞的“协调人”，大家遇到问题时会向他寻求意见。Buddy之间如有小摩擦，他也会从中调解。“我想，或许是因为我在营中是年纪较大的，所以大家都把我当成他们的大哥。”

### 孤僻男生变自信领导者

除了变得更加积极主动，当兵的历程也改变了陈姚光华的价值观和处事方式。

他坦言，服兵役之前他的时间观念不强，常常不守时。个性也比较孤僻，喜欢独来独往，不善于社交。而且，他也对自己非常没有自信，认为自己很多方面不如人。

他进一步透露，他在中学时的成绩差强人意，花了六年才考到O水准，包括

用一年时间来准备重考。之后，他进入理工学院就读资讯科技课程，接着才去服兵役。

“中学时的我和现在也很不同。那时我放学后最常做的就是和朋友到电玩中心玩游戏，或在购物中心、朋友的家里耗时间。后来我才意识到必须把功课搞好，才能改变未来。现在上了大学，我希望自己能在最短时间内学有所成。”

此外，他也提到服兵役的另一个意外收获——重拾华文能力。

他表示，军营中常有来自中国、马来西亚等的永久居民，他们有的从未在新加坡生活过，不会说英语。为让这些新兵尽快适应，他用华语和他们沟通，结果越说越流利，无意间重拾了对使用华文的信心。现在，他还不时会上网阅读中文版的金融资讯。

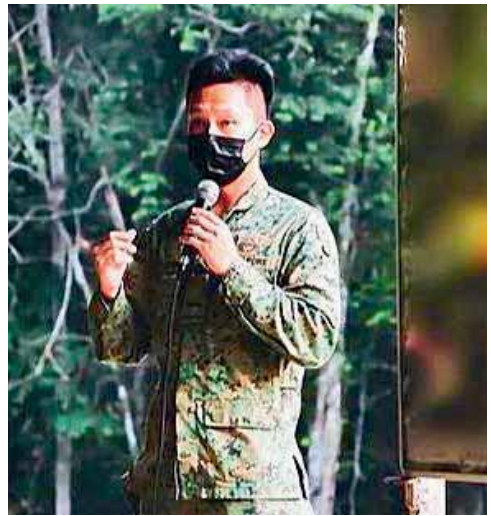
### 永久居民的迷思

新兵入伍前常会听闻一些关于国民服役的传言，因而感到忐忑不安。对此，陈姚光华回忆，因为朋友都比他早一两年入伍，常会从他们口中略知当兵的情况，所以对于军训的辛苦他并不太担心。让他感到忧虑的却是自己永久居民的身份，担心真的如传言所说，会有不同待遇。





在见习军官学府毕业礼上，陈姚光华自信地从长官手中接过证书。



国民服役让陈姚光华从个性内向的男生，蜕变成一名自信地在众士兵面前发号施令的排长。

“入伍时我的心情既兴奋又紧张，脑子里充满许多未知数。但后来我稳住了心态，告诉自己，不要想太多，既然当兵无可避免，那就全力以赴做到最好。”

陈姚光华在入伍后发现永久居民服兵役，相当普遍，大家早已习以为常，不会对非公民投以异样的眼光。无论长官还是同胞，都非常友好，让来自不同背景的人能自然地团结起来。

他也回忆自己在见习军官学府受训的日子。为胜任排长角色而经历的严苛训练，身心受到的极大考验，至今仍历历在目。一个接一个的任务，不断磨练着他的意志力，激励着他冲破障碍。

“老实说我一度很想放弃，但长官和同胞的支持最终让我跨越了自己的局限，做到了原本以为做不到的事。”

### 蜕变后展翅高飞

陈姚光华是2020年疫情阻断措施后首批入伍的新兵。对于这个史无前例的情况，他回忆说，当时新兵们在新加

坡武装部队妥善的安排下，并没有受到太大的影响。

随着疫情的变化，部队必须配合不同时期的疫情安全管理措施来调整训练方案，还需确保服役人员的安全和健康。在陈姚光华即将完成国民服役时，

疫情仍然持续，他希望能帮助部队减轻人手的负担，便答应了长官延长兵役的要求。

“当时我想，离大学开课还有一段时间，为什么不留下来帮忙呢？”他说。

已于8月进入新跃社科大学（SUSS）修读金融系的

陈姚光华，现在可说是生活满档。他计划在念书的同时也寻找实习机会，并自行上网学习更多金融知识，以让自己在最短时间内掌握工作技能，踏入职场大展拳脚。

他自豪地说：“两年的兵役生涯让我从一个低头不爱说话的大男生，变成一个敢站在几百人面前发号施令的排长。这是我从未想过的事。现在的我更加清楚自己的优点和缺点，思路更成熟，做决定时也更加果断，更有韧性。”



# 自立遗嘱的9个必须

## 立遗嘱找谁好？如何避免引起争议？

文 | 黄锦西律师 Selvam LLC顾问 图 | iStock

### 1 自己立遗嘱，需注意哪些重要事项？

1. 遗嘱必须是书面的，用什么语文都行。

2. 遗嘱的第一段要声明立遗嘱人推翻此日期前所做的所有遗嘱，并声明正在做的遗嘱是最后的遗嘱。也就是说就算这份遗嘱撕毁或丢失了，以前做的遗嘱也不可以再用。

3. 最好委任两名执行人兼信托人，负责遗嘱的行政、财务处理及分配。这两人最好比立遗嘱人年轻，身体相对健康，并是可靠的熟人或朋友，也与家人相处得来。若立遗嘱人的财产多的话，执行人兼信托人最好有一些管理资产和投资的经验。例如收益人要到21岁方能拿到遗产而现在才10岁，还要等长达11年，所以信托人有权妥善地将遗产投资。

4. 遗嘱内要有一段话，授予执行人兼信托人自由裁决权，可决定何时用何价把哪份财产卖掉而不必负什么责任。因为有时立遗嘱人虽有很多遗产，但现金不多又欠他人相当多债务，因此必须把一两个屋业脱售还债，才能把净资产整理出来。所以须赋予执行人兼信托人这些权力。

5. 立遗嘱人可能尚有一些财产未列入遗嘱，或临死前得到一些财产。这些财产（有没有都不要紧）都要有个交待，所以

遗嘱内要列明，若有任何没交代的财产 (residuary estate)，则按这个条文处理，如某几个人或所有受益人平分，这叫做剩余财产条款。

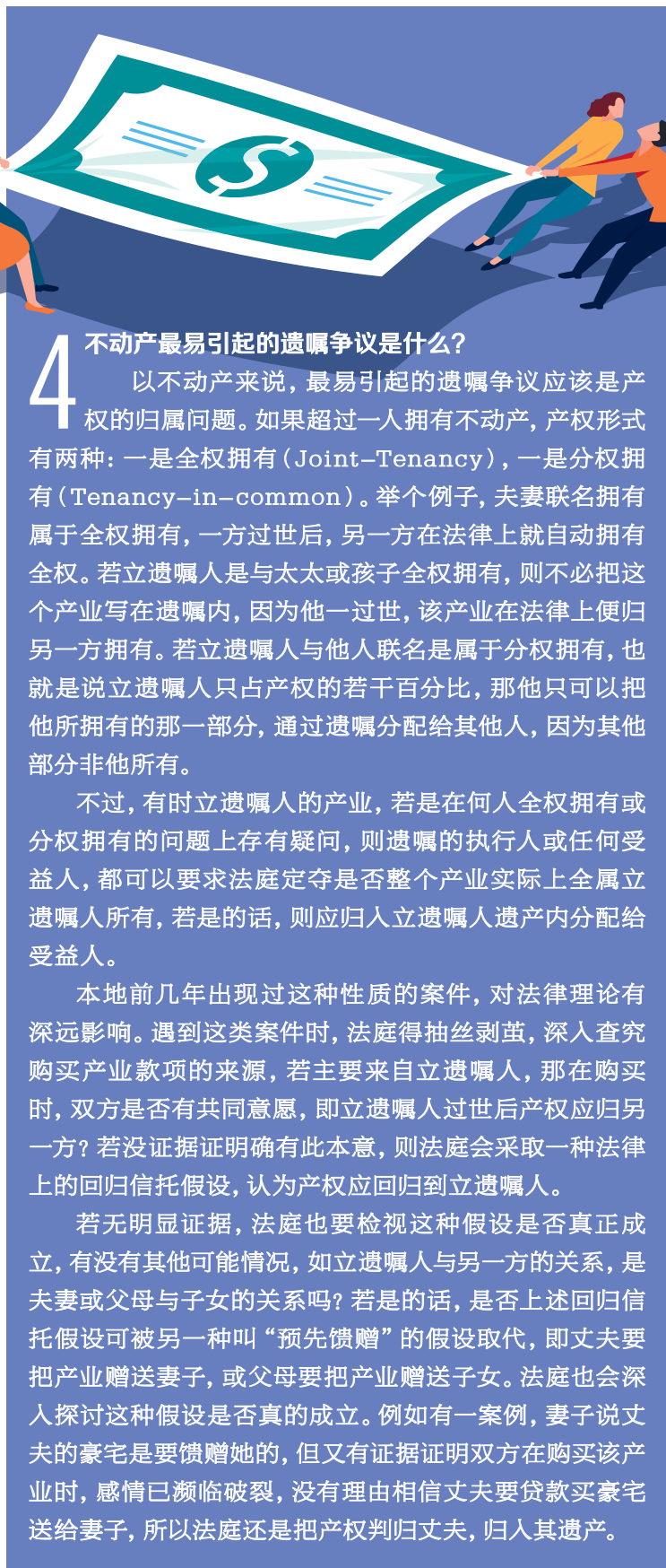
6. 所有立遗嘱人、执行人及各受益人的姓名、居民证号码及地址都要清楚列入遗嘱。名字须与居民证的一致。例如某受益人习惯被称大卫林，居民证上可能没有大卫这个字，便会造成混淆。

7. 立遗嘱人须在遗嘱末处签名，要在最尾处，因为签名以后的文字就没有法律效力。



8.须有两名证人同时在立遗嘱人面前签名,彼此互相见证。证人在签名后要写上姓名,居民证号码及地址,以便需要时联系,并注明签名的日期。

9.写完遗嘱后详看一两遍,避免有错误或有矛盾。例如某先生在遗嘱中说他的财产值200万元,分给两儿子每人50%,各得100万元。但他逝世时的财产已有300万元,如以每人分配50%,便和注明的每人100万元产生矛盾,须尽量避免前后矛盾。



## 4 不动产最易引起的遗嘱争议是什么?

以不动产来说,最易引起的遗嘱争议应该是产权的归属问题。如果超过一人拥有不动产,产权形式有两种:一是全权拥有(Joint-Tenancy),一是分权拥有(Tenancy-in-common)。举个例子,夫妻联名拥有属于全权拥有,一方过世后,另一方在法律上就自动拥有全权。若立遗嘱人是与太太或孩子全权拥有,则不必把这个产业写在遗嘱内,因为他一过世,该产业在法律上便归另一方拥有。若立遗嘱人与他人联名是属于分权拥有,也就是说立遗嘱人只占产权的若干百分比,那他只可以把他所拥有的那一部分,通过遗嘱分配给其他人,因为其他部分非他所有。

不过,有时立遗嘱人的产业,若是在何人全权拥有或分权拥有的问题上存有疑问,则遗嘱的执行人或任何受益人,都可以要求法庭定夺是否整个产业实际上全属立遗嘱人所有,若是的话,则应归入立遗嘱人遗产内分配给受益人。

本地前几年出现过这种性质的案件,对法律理论有深远影响。遇到这类案件时,法庭得抽丝剥茧,深入查究购买产业款项的来源,若主要来自立遗嘱人,那在购买时,双方是否有共同意愿,即立遗嘱人过世后产权应归另一方?若没证据证明确有此本意,则法庭会采取一种法律上的回归信托假设,认为产权应回归到立遗嘱人。

若无明显证据,法庭也要检视这种假设是否真正成立,有没有其他可能情况,如立遗嘱人与另一方的关系,是夫妻或父母与子女的关系吗?若是的话,是否上述回归信托假设可被另一种叫“预先馈赠”的假设取代,即丈夫要把产业赠送妻子,或父母要把产业赠送子女。法庭也会深入探讨这种假设是否真的成立。例如有一案例,妻子说丈夫的豪宅是要馈赠她的,但又有证据证明双方在购买该产业时,感情已濒临破裂,没有理由相信丈夫要贷款买豪宅送给妻子,所以法庭还是把产权判归丈夫,归入其遗产。

## 2 遗嘱的内容是否先让执行人或信托人知道?

是的,因为执行人的责任可能很大而且要担任很久。例如立遗嘱人说,屋子要在孩子21岁时才给他,但孩子目前只有八岁,所以执行人要持有屋子13年,等孩子21岁才转名给他。因此,必须找可靠的执行人或信托人。

遗嘱做好后,律师会通知法律学会遗嘱存档处,通知他们立遗嘱人已在某年某月某日在哪一个律师事务所做了遗嘱。遗嘱内容没有给他们。立遗嘱人的配偶和孩子可用SingPass确认是否有遗嘱和其他一些详情。

## 3 遗嘱给谁收好呢?是立遗嘱人或执行人兼信托人?不见了怎么办?

一个办法是多影印两份拿到律师事务所,让律师盖章证明是真实影印本(certified true copy),因为法庭也接受真实影印本。

遗嘱要收好,但不要放在银行保险箱,因为遗嘱执行人必须拿遗嘱到法庭认证。认证后执行人才能收到庭令去银行开保险箱取出财物。若遗嘱收藏在保险箱就麻烦了。

其他可能引起争执的情况是分配后，多人拥有同一产业引起的。例如父亲把一产业留给三个孩子平分。其中两个孩子要保留那产业，另一人却缺钱用，想要卖掉产业兑现，两兄弟不愿意卖又不要买下另一人的份额，引起手足间的不愉快。又例如遗嘱中规定兄妹可同时拥有并有权住在一屋内。妹妹很爱她的狗，把它也带进来住，但哥哥却很讨厌狗，怎应办？双方诉诸法庭，结果法庭判妹妹有权把狗带来同住，因为在法律眼中，宠物是一种私人财产。其他各种各样共享遗产的争执很多，这里就不多说了。

## 5 动产最易引起的遗嘱争议是什么？

至于遗嘱内有关动产的争议，则有联名户头问题、公积金及保险单利益问题。银行联名户头纠纷的各种问题，在第37期《联名，能安心吗？》一文中已详加说明，在此不再重复。至于公积金及保险单的受益人问题，则要看

当时立遗嘱人加入公积金局做会员或买保险时，在表格内受益人一格填了谁的名字，例如填了大儿子的名字后，现在改变想法，要把公积金及保险金转给二儿子，则应该到公积金局及保险公司去要求变更受益人一格所报的名字，否则该格受益人名字与遗嘱中受益人不一样，就会产生纠纷。

公积金局及保险公司在立遗嘱人过世后，只会把钱交付给申请表那一栏指定的受益人，这就尽了他们的法律义务。所以我在帮客户写遗嘱时，吩咐客户去公积金局和保险公司查一查受益人是谁，若不想改变，则遗嘱内不必提起这两个动产。

其他争议还可能包括立遗嘱人自己经营的公司的股份分配问题，是不是给了懂经营、识管理的受益人多一些股权，否则免不了又会产生利益纠纷。这些问题较复杂，以后有机会再讨论。

## 6 若有人声称，某执行人不能胜任，会影响其利益或质疑遗嘱的效力，该怎么办？

遗嘱要呈交法庭认证，证明其有效性，并在发出认证书后才能执行。若认为某执行人不能正当执行其任务，或认为遗嘱的效力有问题时，该声称其利益可能受损者，应在立遗嘱人过世后，并在遗嘱认证书发出之前，向法庭遗嘱注册处提

交知会备忘录 (Lodge a caveat)，要求在认证书发出之前知会他，让他有机会提出并解决争议。等申请遗嘱认证人与他双方解决争议后，法庭才能发出认证书 (Grant of Probate)。



# 微镜头下的新常态

用镜头探索生活，用心态突破局限。

文 | 钟芝娜 图 | 新加坡宗乡会馆联合总会、iStock



2019年底开始，突如其来的冠状病毒打乱了我们的生活节奏，颠覆了一贯的生活和工作方式。犹记得2020年4月到6月的“封城”期间，大家被迫待在家，外面一片沉寂。居家办公、居家学习，一边应付孩子的网课，一边线上开会，家里一片嘈杂中隐约透着压抑。

在导演的镜头中，疫情又会拉开怎样的人情故事？由新加坡宗乡会馆联合总会、新加坡华族文化中心及《联合早报》联办的“我的新加坡新常态”微电影大赛，吸引了多达122件参赛作品，创历届新高。参赛作品百花齐放，内容也更加多元化，除了故事片和纪录片，还有以动画、喜剧、惊悚等题材创作。

在华语和英语之外，也有作品采用方言和旁遮普语呈现，使得本届大赛更添色彩。一部部精彩短片，透过不同视角让观众看到的不仅仅是新加坡的各种风貌，也感受到新加坡的独特文化。当中不乏艰辛和无奈，也有坦然和乐观，并给予我们踏出舒适圈，探索新机遇的动力。

7月2日，第四届微电影大赛颁奖礼在华族文化中心举行，12份作品获选。交通部兼财政部高级政务部长徐芳达在

会上致辞时说，微电影大赛提醒我们如何在这个充满挑战的大环境中生存并继续蓬勃发展，也鼓励各种族保留其独特的文化和传统，同时促进国人间的相互欣赏与尊重。

微电影大赛联合主席兼宗乡总会青年委员会主任周兆呈博士希望，透过微电影大赛鼓励国人以积极乐观的心态拥抱新常态。他也希望通过这些影片传递温情，把正能量辐射到更多地方。



第四届“我的新加坡新常态”微电影大赛颁奖典礼圆满落幕，得奖者与主办方开心合照。

### 新常态下的郁闷与积极

公开组金奖《在家担心》反映了在难以捉摸的疫情下，叫人在家也难安的感觉。居家办公的主人翁Chris，在作息规律被打乱后，忘了时间，忘了该回公司的日子，更因担心会感染冠病而变得神经兮兮。

首次参赛的导演蔡绍渠说：“我想用略带夸张的手法，让大家不用太多思考，就能感受到主角的心情。即使这是喜剧，也能感受到那种有点郁闷、有点担心，又害怕自己被感染的普遍心态。这应该是对疫情新常态的其中一种诠释。”

新常态也是在经历过混乱、紧张和恐惧后，一如既往地吃饭、赶车、上班。不同的是每当看到电梯里供大家免费使用的消毒搓手液，便利店外供大家免费索取的小零食时，会突然觉得生活并不阴暗，很多人依然积极乐观地贡献着各自微薄的力量，为生活添一抹晴天的颜色。

### 《在家担心》



《晴天的颜色》获得学生组的金奖和网络人气奖的金奖，创作者张启明是北京大学三年级的学生。21岁的她读的是工商管理 and 市场营销专业，却爱拍电影，曾拍过讲述新加坡独特文化的纪录片《华丽狮城》。

她去年得知微电影比赛的消息后，开始策划创作。“我想体现社会小人物在新常态下的状态，突出小人物对社会

的贡献和他们的善良。镜头下真实呈现国人虽然面对疫情，但仍继续乐观地生活。”从写剧本到拍摄，团队六人历时约半年才完成。

### 《晴天的颜色》



### 人生新阶段的常态

疫情也是一面镜子，折射出生活的不同色彩。疫情下我们更加珍惜亲情，《父亲》用镜头讲述一名卖烧腊父亲的日常。父亲以一摊港式烧腊，将三个孩子抚养成人，如今三兄妹都已组建小家庭。父亲虽然开始考虑退休，但还是有很多事放心不下，他要么起早开档，要么在家为孩子做饭，朴实的衣着和鬓角的白发，是生活的真实写照。

### 《父亲》



《父亲》获得公开组的银奖，创作者刘奕宏表示，“疫情有新常态，人生也是有新常态，人到了某个人生阶段，就要改变和顺应一些新的常态。像作品中这个父亲，到了要退休的人生阶段，就有很多要考虑的事。”

刘奕宏说，在决定参赛时正好认识了这个大叔，看到他染头发的细节，深受感动，决定以此为题材。这短短几分钟的视频拍了一年，他说，小贩最忙碌的就是除夕，他是在腊月廿九拍摄这个摊位，为了捕捉最好的镜头，跟了一整个通宵。拍摄期间聚餐有人数限制，好不容易等到限制放宽才能拍一家团聚吃饭的镜头。还要等这个父亲刚染的黑发褪色后露出白发，才能拍其他镜头。35岁的刘奕宏是纪录片导演，也是上一届微电影大赛公开组的第一名。

办公室常见绿植花卉装饰，一抹葱绿、一缕清香，让空气中透着些许生息。不曾想，绿色生菜、深红色苋菜也会成为办公室的一道风景。种菜，不但每几周就能收成享用，更是室内生态环境的解决方案，协助净化空气。

共享经济流行，已成为全球趋势，共享办公空间有越来越盛行之势，而把农耕和共享办公空间相结合的，正是O2Work的创办人李瑞武。他认为，即使在办公地点也需要优先照顾健康生活，这也是人心所向。

54岁的李瑞武走入这个事业，和他的经验不无关系。他是在中国做了20年的钢铁贸易生意后，于2016年开始思考转型。他有感于在钢铁业中见到的严重

环境污染，而越是工业化和城市化，越是加速了环境的恶化。这让出生农村的他意识到环保的重要，希望转型做些有意义的事。于是他开始买书自学，研究植物、土壤、营养以及室内环境，并在2019年9月在新加坡开设第一个可种菜的共享办公空间。

历经三年，李瑞武在新加坡设立的五个共享办公空间，处处可见生机勃勃的叶菜。采访当天，刚走进他在Income@Raffles的共享办公空间，就看到好多台1.7米高的水培种植机，满满五层的叶菜，在LED灯的光照下挺拔生长，郁郁葱葱。靠近种植机时，还能听到潺潺水声。

叶菜的种类多达25种，除了常见的生菜、菜心、芥兰、奶白菜、苋菜等，还有意大利香菜、罗勒叶、芝麻菜、彩虹甜菜、紫苏、羽衣甘蓝等，从播种到收成，三到五周即可。

李瑞武目前有超过600个会员用户，共享办公空间每几个星期收割一次时，他们都会分到自己看着长大的一袋袋无农药叶菜。

# 在办公室种菜

种菜，吃菜，在葱绿中办公，心情更愉快。

文 | 钟芝娜 图 | 许铭恩、受访者提供



李瑞武打造的绿色共享办公空间，设有空气检测仪（小图），清新富氧，还有菜吃。





## 室内种菜应运而生

O2Work的宗旨是以人为本，提供环保的共享办公空间，打造绿色、自然、富氧、宜居的室内生态环境。起初在室内广泛使用盆栽绿植来净化空气，但形态各异的绿植需要大小不同的各种花盆，花盆的差异影响了美观，为了解决花盆的问题，公司团队想了各种办法，最终研发出Singrass室内智能生态农场。

李瑞武解释，电耗是室内农场的最大成本，接近50%，但冷气办公室不需要额外的空调，有效利用了电力。菜叶是光合作用的载体，能吸收室内的二氧化碳后释放氧气，“这样就形成了人、植物和环境的良好生态，减碳节能的可持续绿色生活。这种水培种植系统使用的LED灯光，还能节省走廊或者边角的灯饰。”

因此接下来，他会在设计新的空间时，取消走廊的照明，用室内智能生态农场代替，在无窗区也摆放种植系统，增加绿色景观。“室内设计讲究的是造

型和色彩，满足视觉之美，而生态设计则以人为本，达到身心健康。”李瑞武认为，在新加坡这样的大都市，充分利用办公楼以及住宅室内来种菜，是迈向我国30.30愿景的渠道之一。

## 净化空气，舒缓压力

O2Work是本地首个获得建设局绿色建筑标志超金认证（GreenMark Gold Plus）的生态共享办公空间。李瑞武说：“共享办公空间的本质是人工作的地方，而不仅仅是企业场所。从勘测、评估、设计、选材、装修到监理，提供的是系统的生态解决方案。”

在钢筋水泥的现代建筑里，很多人靠空气净化器来净化空气，但其实，如果能解决植物生存、生长和生物量的问题，那么植物就是最有效的空气净化渠道。有研究显示，在人的视线范围1.5米以内放置植物，可以舒缓视觉疲劳和精神压力，让心情更加愉悦。

李瑞武透露，目前正在探讨设立第六个工作空间，并且也探讨如何把自己研发的水培种植系统推广到共享办公空间以外。

尽管生态环保的共享空间理念是个突破传统的创新之举，也尽管居家办公的冠病新常态对共享办公空间产生一定的冲击，但李瑞武还是看好行业发展前景。共享办公空间的优点是灵活，不但空间灵活，租用时间也灵活，而本地的共享办公空间也不多，室内的生态系统管理也不失为一个亮点。





# 同心走过 《华汇》10年

《华汇》迈入10周年，曾经受访的新移民  
与《华汇》幕后工作人员，  
分享他们一路走来的心情感受。



周兆呈  
新加坡宗乡会馆  
联合总会理事  
《华汇》编委会主任

《华汇》是新加坡宗乡会馆联合总会创办的第二本华文期刊，并得到了国民融合理事会的支持。犹记得在10年前创办之初，编委会的同仁们从刊物命名、策划架构，到采访主题、内容撰写，大家积极脑力激荡、集思广益，共同致力打造一本服务新加坡华族社会、体现社群多元背景特色的优质杂志。

宗乡总会10年前的决定，催生了《华汇》的独特定位：这是新加坡唯一以展现新兴移民文化为主旨的杂志。新加坡的华族文化，既有丰富的历史传统和在地演变，又由于新移民社群的增加，大量的新鲜元素丰富了本地华人社会生态的组成。跟中国大陆、香港、台湾以及海外

华人社会相比，新加坡的华人社群基于多元种族、多元文化的独立国家特征，形成了独特的社会风貌，并且这一风貌随着新移民人数的增加，持续强化着兼容并蓄、活力纷呈的优势。

这正是《华汇》所依赖的精彩缤纷的素材。**《华汇》10年来，采访报道了数以百计的人物故事，同时提供了各类与时俱进的信息，就像一个由文字和图片组成的舞台，展示了一个个和新移民有关的场景与故事，迈向创刊伊始定下的“凝聚华人 汇集新知”的目标。**

下一个10年，故事更精彩。





卢丽珊  
特约撰稿人

受邀参与《华汇》的采访工作，曾访问杰出艺人和媒体人如戚玉武、Pornsak、徐冰和画家任建辉，每次会晤都鲜活演绎他们与新加坡交织的人生曲目。

**他们一边说，我一边吸纳，丰富的生命场景跨越时空和国界（中国、泰国、新加坡）。这些场景在我意识中连番上场；或跌宕起伏，或昂扬前进，时而哀伤悲泣。**

感谢他们敞开心扉，畅谈来到本地的始末，以及融入社会的种种回忆和挑

战。他们唯一的共同点是以坚定的信念一一克服，站稳步伐，在新加坡开展丰富的艺术生命和事业版图。

新加坡作为一个小岛国和移民型社会，从外地人变本地人的生命故事会一直延续和交汇，然后我们不分前后、不论新旧、不计得失一起为这片美丽的土地和家园谱写更壮丽、和谐和辉煌乐章。

恭贺《华汇》作为华社的中文媒体杂志10年来坚守本位，再创高峰。



谢淑芬  
《华汇》  
前项目经理

岁月匆匆，转瞬间《华汇》迎来它的10周年。

我还记得刚接到这个项目时，心情既兴奋又忐忑。兴奋的是这是一本面向新移民的别致华文杂志，对我而言是一种新的尝试；另一方面，如何在砥砺前行、完成“凝聚华人、汇集新知”的文化使命，让我不敢掉以轻心。

常说万事起头难，特别是创刊号，繁琐的工作特多，从组团构思内容到编采行政，再到印刷发行，我都全程参与，今日暮然回首，往事历历在目。

曾经消耗了多少脑细胞才敲定“华汇”二字；曾经花了多少时间与同事们脑力激荡，求好心切下在文字与设计上一改再改；最让我心惊胆跳的一幕是，当完成印刷，原以为可松一口气时，却发现封面颜色因纸质关系过于黯淡，考虑再三后赶在发布会的前一天，改用亮面重印。

**虽说我参与了《华汇》从无到有的过程，但从有到优的阶段是更大的挑战，看到《华汇》10年靓丽的成绩，我为接手的团队鼓掌，让曾参与杂志初期工作的我，也深感光荣。**



Sukanya Pushkarna  
印度妇女协会前会长

自2015年以来，我一直在关注宗乡总会及其出版物《华汇》。

**我觉得这本杂志是信息的宝库。虽然其目标受众可能是华人新公民，但对我这个懂华文的印度人来说，杂志中许多关于本地的文史与日常生活信息，让我更深入地了解新加坡。**特别是《城市回眸》，启发了我和朋友一起在旧街漫步，探索这座城市的历史。《文化拼盘》介绍的众多节日和文化习俗也让我大开眼界。

2021年我开始为《华汇》撰写印度习俗的文章，让我有机会真正了解印度传统的灿烂多元文化。我非常感谢宗乡总会和《华汇》给予我这个宝贵的机会，在认识新加坡的同时，也深耕自己的文化。



蔡腾凯  
业务拓展经理

当时接受访问，心情兴奋，也很感恩。兴奋，是难得有机会将自己多年生活上的点点滴滴与其他人分享；感恩，因为一步一脚印地走来尚算平稳。

《华汇》是一本不错的杂志，访问对象涵盖各行各业，让我多了解自己生活圈中没有接触到的人和事。我也喜欢那些有关个人兴趣与爱好的报道，新鲜有趣。

我经常阅读《养生保健》专栏，希望可以有多些有关疫情后遗症的身体保养与作息调整的信息。对经常跑步的我来说，我希望可以阅读多些有关运动的报道与知识，例如如何避免运动受伤，或是报道多些有关华人社区的运动消息。

**我很高兴《华汇》推出电子版，为读者提供了多一个选择。最后，祝愿《华汇》与时并进，更上一层楼。**



薛寓宇  
潮店创业者

第一次接受《华汇》访问时，我在国大校园创业，现在我也算是创业成功，与友人经营潮店平台业务，我可说是跟着《华汇》一起成长。

我觉得这本杂志比较合我的胃口，喜欢它的多元，喜欢它的专业。

《华汇》的内容涉及很多不同领域，不同阶层、不同背景的读者群都能从中找到一些感兴趣的话题。例如有关本地的历史、风俗、文化、也可读到贴近生活的潮玩、美食等资讯，达到了一个知识和享受的综合点。

**身为创业者，我特爱阅读有关创业或成功人士的故事，当中有不少新兴创业或传统生意的资讯，蛮有意思。**

我也很享受阅读《华汇》的感觉，它的整体风格清新，文笔流畅，不会让读者感到压力。它也不像那些八卦书刊，为了爆点而写故事。



从事新闻摄影近40年，退休后以摄影与《华汇》结缘，打发时间之余，能经常在工作中与当“特约撰稿人”的前同事不期而遇，是件赏心乐事。

我尤其喜欢《华汇》专题报道，从中更了解新移民如何克服万难融入本地，如何在逆境求存，又如何在各领域发光发热造福人群，做出贡献。

**这10年来，与前同事搭档采访自是畅快，和不熟悉的撰稿人合作，则像新移民般需慢慢磨合，直到我们和受访者“大汗淋漓”才罢休，配合如斯，夫复何求！**

我也曾参与《华汇》各籍贯宗乡会馆呈现的美食系列，让我有幸在拍摄现场尝到真材实料、几乎失传的古早味，如莆田“妈祖面”、潮安“鼠曲粿”和客家“黄酒鸡”都是让人齿颊留香的传统美食。



熊俊华  
特约摄影

在新加坡办华文杂志向来是吃力不讨好，针对新移民与华人市场的《华汇》更是小众里的小众，可以坚持10年，可不容易。

记得每次《华汇》出现有关我的名字，旅游业、餐馆业与会馆的朋友就会打电话来，我的关注度即刻提高了，哈哈。

作为读者，我喜欢阅读《人物专访》与《新鲜人物》的报道，**每当读到一些新移民或本地华人的成功案例，总是给予我一种正能量，激励我继续奋斗。我也喜欢看那些美食介绍，因为吃吃喝喝背后的文化融合，总能让我“惊艳”。**

最后，借此10周年之际，祝愿《华汇》继续扛起传承本地文化的责任，迈向另一个10年。



许春竹  
会馆秘书



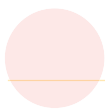
顾克余博士  
讲师

一般上在新加坡的工作环境甚少使用华文,《华汇》提供了一个接触华文资讯的渠道,我也经常在《你说我说》平台发表个人浅见,在分享经历的同时,也重拾抛开已久的华文,一举两得。

杂志办得挺不错,内容都是有关新移民的事业发展、生活起居,对同是移民的我来说是倍感亲切。

**记得有一期的访问了孙玲玲博士,她是我的老乡,读来颇有他乡遇故知之感,我们也同是江苏会的成员。**

我对融入本地社会的报道特别感兴趣,因为自己也是过来人,别看我现在适应得很好,这都是一步一步地从工作、生活、家庭、社会等方方面面走过来的。新加坡是一个很特殊的环境,不只是种族多元、宗教多元,还有食物多元、语言多元……多认识一点,对融入新加坡就更有帮助。



罗一峰  
《华汇》编辑

10年,《华汇》于我而言,是良师,亦是好友,与我一起度过生活的高山低谷。

记得第一期的访问,我从身边认识的几个朋友开始,然后逐渐扩大到其他不同背景、不同阶层,来自不同地方的新移民,有的从校园里走入社会追逐梦想,有的恋爱结婚置业成家、甚至有的已经走过拼搏期提早退休……我感激他们对我的信任,敞开心怀分享他们的喜怒哀

乐,我与他们一问一答的访问,也渐渐地变成朋友之间的闲话家常。一年又一年,他们的生活就像一张一张幻灯片般连续不断在我眼前切换,今日即便不照镜子,我也知道我的头发白了不少。

**与《华汇》一起走过10年,我感谢编委们给予的指点与协助,也感谢一起奋斗的同事们给予的支持,更感谢《华汇》让我扩大了生活圈。**在此,我祝愿《华汇》走得更远,迎向更多的10年。



马进强  
新加坡宗乡会馆  
联合总会执行总秘书  
《华汇》总编辑

《华汇》是一本面向本地新移民社群,搭建新移民与本地人双向了解平台的杂志。

10年来,我们的杂志已经出版了40期,介绍了各行各业为我国做出贡献的新移民,也记录了来自各地的新移民通过各种方式融入本地的历程,以及新移民社群的变化。

纵观这10年全球的局势变化,一些地区因政治、经济、种族等问题而矛盾频发,社会分裂。新加坡在促进国民融合方面坚持不懈,包括宗乡总会在内的社会

各界做了大量的工作,共同打造社会的和谐。

**这10年,我们看到新旧移民之间开始接受彼此的不同,双方也互相影响,给我们的社会带来一些积极的变化。**这些变化都是在潜移默化中实现的,比如在衣食住行方面,都有新移民带来的改变,本地人也接受了这些改变。我们通过《华汇》记录了这一变化过程,并在一定程度上对其产生正面的影响。作为参与这一过程的我们而言,也带来了满足感和成就感。



# 会馆办学校

收学生分流派？学费也有行情高低？

文 | 王振春  
图 | 档案照片

早期的华族会馆，因为移民的大量涌入应运而生，会馆照顾这些血缘或地缘的乡亲，扮演着时代的使命。大多会馆都热心教育，创办学校，尤其战后初期失学少年众多，有些甚至天天在路上游荡生事。会馆办学校，给他们上学读书，教他们好好做人，留下了春风化雨的功绩。

## 怕孩子变文盲，会馆兴办学校

最早办学校的是福建会馆，1849年办了崇文阁，1854年又办萃英书院。崇文阁在直落亚逸街天福宫左殿，后来成

为崇福女校；萃英书院则建在当时在厦门街。

步入20世纪，会馆办学校一间又一间，一时风起云涌。1905年应和会馆创办应新学校；1906年茶阳（大埔）会馆办启发学校；同年义安公司办端蒙中学；宁阳会馆办宁阳学校。

会馆创办的学校都在会馆内，大多冠以会馆名字，如三水会馆叫三水学校，三江会馆的是三江学校。但也有一些会馆，校名与会馆名不同，如永春会馆办的鼎新学校，安溪会馆办作人学校等。我年少时住在海南街一带，常到美



当年在牛车水的冈州学校。

芝路找亲友，总听到广西暨高州会馆办的三和学校传出的朗朗读书声。

1960年代，到大坡的东方戏院看戏，经过冈州会馆时也会听到读书声。冈州会馆办的学校，1929年叫冈州义学，没收学费。1945年经济萧条，筹款艰难，开始向学生收一元五角的学习费和五角杂费，改名冈州学校。1950年后学生越来越多，冈州会馆还开办了夜校。

一些宗祠或公会也很热心办教育，如保赤官陈氏大宗祠1889年办的保赤学校（毓兰书室），丰永大公会办的南同小学，惠安公会的惠侨夜学和惠群学校等。

新加坡独立后，由于环境改变，许多会馆创办的学校，因为学生人数日渐减少，一间间停办，有些则改为政府学校，如从经禧路的山岗搬到西海岸的启发学校，已改为政府学校了。

现在还是会馆旗下的学校，包括福建会馆的道南、爱同、崇福、南侨中小学与光华；兴安会馆的宏文；福清会馆的培青和义安公司的义安小学（原义安女校）、义安理工学院（原义安学院）和义安中学。

昔日的海南人学校，也有十多间，都是海南先贤出钱出力所办，现在只剩育英中学和培群小学。

芽笼14巷那时有快乐学校，是一群在快乐世界的舞女创办。她们看到战后许多孩子在马路上无所事事，到处打架闹事，于是找快乐世界老板李玉荣支持，创办快乐学校，学生读书不必学费还送课本和笔墨。

### 道南带头收各籍贯学生

早期的华校，宗乡观念极深，广府人办的养正学校，只收广府人的子弟，潮州人办的学校，只收潮籍学生，客家人的“启发”与“应新”，收的是客家人的孩子，同样的，福建会馆的道南学校，也只收福建人学生。学校的老师以家乡话教课，校长也是同乡。



1940年的道南学校。

## 三合之路：从大家庭到学校

公立三和学校在美芝路467号，是三和会馆办的学校。三和会馆是广客两帮联合的同乡组织。一边是广西省，一边是广东省的高州，廉州二府，三地毗邻，语言风俗接近，加上先辈当年南来谋生走的是相同的路途，于是组成大家庭，成立了三和公司。1891年，三和公司正式注册，改名（高廉桂）三和会馆。

有了会馆，为了子弟的教育问题，成立了三和学校。学校就在会馆内，楼下和二楼是课室，学生最多时有200人。

三和学校1946年创办，首任校长是吴蕙贞，她的儿子张道昉是个作家，曾是《联合早报》和《联合晚报》的副总编辑。

1957年，三和学校得到政府的全额津贴。1968年三和会馆与学校被征用，会馆继续存在，学校因学生人数越来越少，不久便走入历史。



三和学校当年在美芝路。



福建会馆1915年创办的崇福女校，也是新加坡最早的华文女校。



应和会馆1905年创办的应新学校。

这种“宗乡观念深厚”的现象，到1916年开始打破，带头的是陈嘉庚。那年，陈嘉庚出任道南学校的第三任总理，他强烈反对办教育分籍贯，他在道南的董事会议上说，帮派的隔膜一定要打破，道南不能只收福建人学生，应该敞开大门欢迎各籍贯的学生。此言一出，万山响应。

道南这时的教课媒介语，也从过去的福建话改为华语，学校开始听到华语的朗朗书声。校长这时由湖南籍的熊尚父担任。师资方面，陈嘉庚费尽心请蔡元培在中国推荐好教员，于是从1916年起，湖南、湖北、河北、江苏、广东与浙江各地的教师源源而来。这些来自外省的教师都讲华语，来道南执教没几个月，华语便在学校流行起来。可以说，陈嘉庚百年前已在推广华语。

在亚米尼亚路70年的道南学校，1982年搬去马林百列新校舍，在历史长河里有过几十位校长，其中一位是著名书法家潘受，他是1935年到1939年的道南校长，昔日道南门口的道南学校四个字，便是他的墨宝。

道南学校成立于1906年，最早的校址在现在桥北路的霸打鞋厂，那时叫道南学堂，开校校长是马征祥，首任学校总理是吴爱珍。

著名的慈善家李光前小时候在道南念过书，他读的是甲班，成绩与操行等方面都很好，常被师长赞赏。曾担任过华中校长的何葆仁博士，前财政部长胡赐道的父亲胡载坤医生，都是道南的学生，可见道南出了不少人才。





“启发”是茶阳（大埔）会馆的学校。



在直落亚逸时的爱同学校。

## 爱同学费如同胶行情

爱同学校的创办人汪嘉谟，是大坡文达街美以美宣道堂的牧师，他为什么办一间不是教会的学校呢？

1990年，我为写《根的系列》，访问了爱同的前校长许钟祐（1952到1972年）。他说，牧师汪嘉谟热爱教育，担心当时的华族移民没有书读、变成文盲。他办的爱同，分文不收，就是想让大家都多读点书。

汪嘉谟牧师1912年创办爱同学校，校名取自“博爱大同”里的“爱同”两字。校址在大坡文达街美以美宣道会楼上，首任校长是道南教师许济候。汪牧师在办校心愿达成后，功成身退，把教育的重担交给许济候。

爱同学校的费用全靠商家支持，商家的支持度有视于当时胶价的起落行情。胶价上涨，学校财政自然没问题，胶价跌落，老师的薪水和学校的房租都成问题。

1917年，当时人称“马来亚锡矿大王”的林推迁是爱同的董事经理，这年欧战爆发，胶价大起，林推迁又是怡和轩俱乐部的会长，到处是商界的朋友，于是他出面为爱同筹到一笔基金，买下直落亚逸路的三层楼店屋作为校舍，又购置翠兰亭附近的一些房屋，作爱同的校产。

本来，林推迁还想在翠兰亭建爱同新校舍，和人才辈出的养正学校在一起，后来因建筑费没着落而作罢。

1920年胶价猛跌，原本大力支持爱同的董事，纷纷表示有心无力。爱同最后不得不卖掉翠兰亭的校产，才能勉强维持下去。1923年林推迁病逝，陈嘉庚继任爱同的董事总理，爱同又重见曙光。

前校长丁明正说，陈嘉庚到爱同后，一次次慷慨解囊挽救爱同，爱同因此成了福建会馆的学校。爱同能有今天，陈嘉庚功不可没。

战后，爱同在丝丝街租了颜永成英校的旧校舍，改成10间课室，一个办公室，一个礼堂，还有一个运动场，开办爱同分校，招收大批日治时期失学的青年。这个比总校还大的爱同分校，在1962年被当局收回，爱同分校成了历史名词。

1956年，福建会馆大厦落成，爱同和崇福两间福建会馆的学校，同时搬入会馆的新校舍上课。爱同在直落亚逸街的旧校舍，成立崇福女校的分校。

1981年，爱同学校搬去宏茂桥三道，有了一个永远的家，前校长丁明正有一次对我说，爱同创校时，校址在美以美宣道会楼上，搬到宏茂桥三道后，对面是美以美教会，真是无巧不成书。



# 印度婚礼的8个为什么？

偷新郎的鞋，把新娘装篮，家人亲友深夜到街上歌舞？

文 | Sukanya Pushkarna 图 | 作者提供 iStock  
作者是印度妇女协会前会长

这里说的印度婚礼传统，大多源自仍存在童婚的年代。一般上少女初潮后便可结婚，被父母许诺给邻近或遥远村庄的成年男子。婚礼上不仅有男女双方的家人亲戚，有时全村人都会到场观礼见证。新娘母亲的娘家也会参与，提供经济支持，因此很多婚礼仪式由新娘的舅舅带领。现今的新郎新娘大多在婚前已彼此熟悉，婚礼不再有神秘感，而是甜蜜的祝福。至今，传统婚俗有些还保留着，有些已渐行渐远。

## 1 为什么新娘的姐妹要偷新郎的鞋？

婚礼仪式中最有趣的环节之一，是新郎必须脱掉鞋子才能坐上婚礼台。这时，新娘的姐妹们会把新郎的鞋子藏起来，然后和新姐夫经过多番谈判，讨价还价后才归还。在两个家庭很少有机会见面和了解的情况下，这个有趣的游戏给了新娘的弟弟妹妹一个接近新姐夫的机会。

## 2 为什么有些印度新娘，需用篮子抬到婚礼仪式台上？

在过去的一些南印度婚礼中，特别是在喀拉拉邦举行的婚礼，如果新娘在法定结婚年龄前出嫁，须由她的舅舅亲自用篮子把她抬到仪式台上。如今，印度女孩必须满18岁才准结婚，但抬新娘这个古老的仪式还是保留着。



### 3 为什么婚礼前一天，一对新人要在身上涂抹姜黄膏？

姜黄在印度社会扮演着重要的角色，它象征着纯洁和健康，由于姜黄对皮肤特别好，赋予肌肤健康光泽，所以在印度婚礼前，新人都会进行涂抹姜黄仪式(haldi ceremony)，具有“吉祥”与“神圣之光”的象征。此外，还要使用一种含有姜黄素的磨砂按摩身体，这将有助于新人舒缓焦虑与紧张，在婚礼上保持冷静情绪。简单的说，整个姜黄仪式实则是一个净化仪式，意味着新郎新娘经过净化后，将一起迎向新的开始。



### 4 为什么新郎的姐妹们在婚礼开始前，要喂一匹白马？

在北印度的婚礼中，新郎通常骑着白马前往婚礼场地。这是一个有着数百年历史的传统。在今日，他们只是按照“骑白马”的传统，在婚礼中作短距离的游行。新郎的姐妹们喂母马，是为了确保马匹在嘈杂的音乐和舞蹈中有足够的精力，安稳地载着新郎，不会分心。



### 5 为什么一对新人的家人半夜出门，唱歌又跳舞？

锡克教徒的婚礼前夕，双方家人会通宵达旦不眠不休，并在凌晨时分庆祝Jago(唤醒)仪式。新人的姨妈或母亲把黄铜或铜容器顶在头上走，而另一名妇女则会用一根系着铃铛的长棍子去摇晃它。大伙儿一起载歌载舞，热热闹闹地从一家到另一家唤醒他人，以提醒亲友传统的婚礼仪式就在隔天举行。

### 6 为什么新娘一进新家就把饭锅推倒？

在这个吉祥的日子里，一对新人会被视为代表印度教神毗湿奴和他的配偶财富女神拉克希米。当新娘离开娘家时，会将米饭向后抛向娘家门，象征即使在出嫁，娘家依然财富不减。



她抵达夫家后，在入屋前需用右脚将装满米饭的容器往屋内推倒，象征新娘将带来财富。有时候，新娘也会用脚踏沾盘中盛满染红的牛奶，然后轻步在屋内各处留下她的脚印，象征着财神爷来访，会给这个家带来很多财富。

### 7 为什么有些新郎新娘到了婚宴地点时会捂脸？

从前，新郎新娘在婚礼上才第一次见面，新娘会用面纱或槟榔叶遮脸。孟加拉新娘倾向于遵循这种仪式，

至今仍是一样。至于北印度，特别是旁遮普的新郎，则会在头饰上加上遮脸的花帘，以免新郎遭到邪恶的目光，只有当新娘在他面前时，花帘才会被拉开，好让一对新人对看。



### 8 为什么从前的婚礼通常在凌晨举行？

印度人相信占星术，会在男女双方的星座匹配后安排婚姻，婚礼时间也参考占星图。在凌晨时间行婚礼，是由于男方从自己的村子去到新娘的村子后，隔天还要返回，因此凌晨的吉时最为方便。也有些地区相信，日出时间是最好的时间。

# 南洋果王 霸占西点地盘

从经典的西式蛋糕，到意想不到的娘惹咖喱，都有它的“脚印”。

文 | 陈爱薇 图 | 受访品牌、新报业媒体提供

**榴** 榴是热带著名的“万果之王”，味道很霸气，喜欢的人为之疯狂，不喜欢的人闻其味就逃之夭夭。

近年来海内外爱它的人越来越多，一年两造的生产期已无法满足粉丝的日思夜想。随着鲜冻科技发达，如今已能更完好地保存果肉，制成全年可吃的榴梿产品。

## 良木园酒店首推榴梿蛋糕

### Goodwood Park Hotel

榴梿甜点需从良木园酒店说起。1983年初试啼声，推出D24榴梿慕丝蛋糕后名声大噪，隔年推出D24榴梿泡芙，1980年代末推出榴梿冰皮月饼。



每年的榴梿盛宴更让忠实食客引颈长盼。面对众多榴梿甜点，可从味道相对淡的D24布丁、猫山王瑞士卷和猫山王慕丝蛋糕开始。胃口大开后，可品尝夹层直接是一大勺果肉的猫山王可丽饼(crepe)、猫山王迷你闪电泡芙(eclair)、D24泡芙及D24冰淇淋，非常过瘾。

今年酒店的冰皮榴梿月饼组合(4个\$166)结合四款榴梿，包括D24、猫山王、黑刺和D88，且看能否吃出不同？

📍 22 Scotts Rd

## 邻里店家甜点百花齐放

### Spike Empire Durian

推出榴梿商品的店家越来越多，种类齐全，质量更是不断攀升，挑战酒店级水准。

榴梿忘返(Spike Empire Durian)2016年在后港3道第7座组屋开店，如今已在柔佛州东甲拥有自家榴梿园和工厂，是本地少数提供“一条龙”服务的榴梿商。

榴梿在马国收集后分类，最好的出口到中国及新加坡。外形不够好的，会在马国工厂第一时间取果肉冷藏，再以冷柜车送到新加坡。先取肉后运输可避免果肉在运送时损坏和被细菌感染，并保证果肉的最新鲜状态。

店家在旺季专攻新鲜榴梿，淡季主打加工产品，包括招牌D24榴梿蛋糕、猫山王瑞士卷、猫山王榴梿泡芙和猫山王冰淇淋等，中秋节则推出榴梿月饼。

📍 Blk 7 Hougang Ave3 01-56



### 榴梿の家 (House of Yellows)

开张不到一年已研发多款产品，并只用来自马来西亚文冬的新鲜榴梿，不含防腐剂和添加物。

日本甜点“大福”(Daifuku)的榴梿馅醇浓，像在吃新鲜的果肉，类似麻糬的外皮有一定厚度和弹性，从冰箱取出一段时间后也不会软绵绵，一盒六个\$21。猫山王慕丝外层有软硬两款。纯黑巧克力裹着猫山王慕丝，不失黑巧克力的苦味；两个\$25。店家也推出榴梿冰淇淋、千层蛋糕、泡芙、瑞士卷和马卡龙等。

📍 Blk 18 Bedok South Rd 01-77



## 非榴莲业者抢攻市场



### SunnyHills

消费者对榴莲的喜爱，让许多店家看到商机。台湾著名凤梨酥品牌微热山丘 (SunnyHills)，就在全球果实计划下推出榴莲系列的“馥饼殿” (Forbidden) 品牌。猫山王冰心蛋糕切开共有四层：班兰蛋糕、咖喱、鸡蛋、猫山王果肉，一个蛋糕得用上一个中型猫山王的榴莲肉。D24榴莲卷使用榴莲和蛋白，先闻后吃，散发浓郁榴莲香。

📍 3 Seah St (莱佛士酒店停车场入口旁)  
乌节义安城 TowerB B2-27A

### Smitten Ice Cream Bar

冰淇淋品牌也纷纷推出猫山王口味。Smitten Ice Cream Bar，一球雪糕内四成是猫山王果肉，像在吃冰冻榴莲，齿颊留香，搭配韩式可颂松饼 (Croffle) 非常适合。

📍 348 Bedok Rd 01-11



### Coco Cado

主打采用100%新鲜椰子和鳄梨汁的Coco Cado，榴莲鲜奶昔 (\$6) 闻起来味道浓烈，喝起来带有奶香且顺滑。

📍 Paragon Shopping Centre B1-K34,  
JEM Shopping Centre 03-10



## 咖啡馆餐厅主打榴莲

### Durian Lab Cafe

除了外带和外卖，近年来榴莲店家还开设榴莲主题咖啡馆，为榴莲食品开拓更大的发展空间和提升到另一个层次。



红山的阿城榴莲就将Durian Lab Cafe开在隔壁，顾客买榴莲后直接到有冷气的咖啡馆享用，还可以点榴莲蛋糕等甜品和咖啡一起享用。榴莲西米露甜品很特别，在西米露糖水内加入浓郁的榴莲泥，还有焦香芝士蛋糕、Cruffin (croissant+muffin) 也蛮特别。

📍 Blk 119 Bukit Merah Lane 1 01-22

### Ms Durian

另一家Ms Durian的招牌甜品是“王见王”的威士忌猫山王榴莲蛋糕，须将威士忌融入蛋糕里好几天，两种食材都是重口味，强强对决擦出的火花让人意想不到。咖啡馆也售卖瓶装的榴莲椰子布丁



和法式酥皮泡芙 (Craquelin)。另有派对榴莲蛋糕，由半个猫山王榴莲蛋糕、半个威士忌猫山王榴莲蛋糕和18个迷你D24榴莲菠萝泡芙组成 (\$123)。

📍 11 Kelantan Rd



### WOW Bistro

除了甜食，榴莲也能入菜，明古连街的威旺美食酒馆 (Wow Bistro) 发挥创意，推出榴莲娘惹咖喱鱼，咖喱内有一核榴莲，可混合果肉和咖喱酱一起吃。榴莲果肉提升娘惹咖喱酱的味道，毫无违和感，配尖头面包吃比白饭美味，整片的鲈鱼肉很方便食用。

📍 47 Bencoolen St

# 筋长一寸， 寿延十年？

筋骨与寿命有何关联？长寿可有秘诀？

有人说衰老的表现反应在头脑的退化，反应迟钝，记忆退化，远程记忆清楚，近程记忆衰退。又有人说是人未老双脚筋骨先老化，运动功能下降。

民间流传着一种夸张的说法“筋长一寸，寿延十年”，意思是筋骨变好了，就能延年益寿。人在婴儿时期，可以轻轻松松咬到自己的脚趾头，到了老年，弯腰蹲脚都很困难，“筋”脚的老化，是衰老身体老化的原因。这些都是倒果为因的说法。

这些传说有几个问题，一是老化不是先在头脑，也不是筋脚上，而是在血管的通透性和血流量上。周围血管粥样硬化，表现在上部则脑细胞局部供血不足下退化凋零，脑功能下降了。表现在身体肌肉关节筋骨则局部供血不足，自然萎缩而行动不便。

## 什么人适合拉筋？

由于我曾是舞蹈员，13岁就开始学拉筋，当时就看到不少学员受伤而感同身受。适合拉筋运动的年龄层，应该在青春期以前。之后的肢体柔软度和灵活度下降，则心有余而力不足，盲目地夸大效果，勉强去做，反而会对身体造成伤害。



文 | 林景春

新加坡北京同仁堂中医师

图 | iStock

### 筋拉得好，就能长寿？

举个例子，我的其中一位舞蹈老师，来自东方舞蹈团的舞蹈员廖丽丽，五十多岁就去世。而且几乎多数国家运动员，由于进行高强度的运动，过度的消耗生命能量，岁数都不长。所以拉筋并不能延长寿命，和长寿没有直接的因果关系。

### 长寿的必要条件是什么？

针对这两个问题，不同领域的长寿专家提出了许多不同的，甚至是相互对立的看法，仅供参考。也就是说到目前为止，长寿没有秘诀。更多时候，我们相信遗传和环境起了主导的作用，其他方法只是辅助性的附带效果。也就是说一般人可通过辅助性的方法，提升生活的品质，同时延迟老化。

这也就是为什么人类有史以来都在寻找长寿的秘诀，这是积极的一面，但总是不全面，没有简单直接而又有效的答案，这也是最遗憾的地方。仙丹世上难寻，是连秦始皇也没办法的事。

### 活到几岁才算长寿呢？

根据《黄帝内经：上古天真论》黄帝与臣子岐伯的对答，揭开中医对长寿的看法。包括长寿的定义，长寿的方法，和避免影响寿命的方法。

**黄帝乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？**

**岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。**

**今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。**

这里头有几个概念，一是长寿的定义是“度百岁”，二是要想长寿则需法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳。简单的说就是生活规律，饮食和劳作有度，自然能长寿。虽然简单，世上又有几人能做到？



### 筋缩是什么？对身体有何害？

筋的作用有三：一是固定，二是保护，三是运动，也许还有运输的作用。筋的重要成分，就是弹性蛋白、胶原蛋白、纤维蛋白等，构成的致密网状组织，这是它有弹性、有韧性、可拉伸的原因。

筋缩就是伸缩功能范围减小了，原来能拉一米的筋现在只能拉至半米。筋缩的“筋”从病理上看，有纤维化、粘连、瘢痕形成、增厚、肿胀，民俗所说的“筋疙瘩”形成，严重的会出现萎缩。从功能上看，关节活动范围减小，转头受限，弯腰困难，抬腿弯膝不如从前。筋缩的“筋”，压迫神经造成疼痛，压迫血管造成供血不足，筋脉失养，麻木抽搐等病症。

筋缩的直接危害是肌肉挛缩、僵硬、痉挛、关节僵死、活动困难、周身酸楚疼痛、小腿抽筋等一系列症状。

### 常期运动者会筋缩？

筋的韧性是有底限的，人在激烈，长期拉伸过程中，筋的韧性不断的被超常牵拉，到最后韧性和反射慢慢减低，功能下降萎缩，不能很好的伸长和舒展，出现了紧缩。

体育运动和身体锻炼虽与长寿没有必然联系，但适当的活动是能延缓衰老，提高生活品质，让老年人生活能自理。传统的八段锦，五禽戏，太极拳，少林气功等，既无激烈运动消耗精力的弊病，也能提升生活品质。

长寿没有秘诀，但延缓衰老却是做得到的。



# 调香师张莉莉 收集香味的故事

存在的香味，不存在的香味；地球的香味，外太空的香味；一种香味，就有一个故事。

文 | 罗一峰 图 | 熊俊华

**张**莉莉（原籍广州，新公民）小时候看到妈妈每次出门前，总是拿着小瓶子往身上喷，甚是好奇。于是她偷偷喷了一下，与香水初邂逅。



就在他考上大学那年，姑姑送了她人生的第一瓶香水——香奈儿五号（Chanel 5），可她当时不懂得欣赏，“我的第一个感觉是气味太成熟了，不太适合我，就一直收藏着。”

## 青春期的梦幻香水

有了第一瓶香水后，张莉莉开始寻找自己喜欢的香气，结果看中安娜苏（Anna Sui）品牌。它洋溢着浓郁的浪漫复古和绚丽气质，香气有花果的甜蜜，瓶装设计精致，包括独角

兽、精灵、美人鱼等的童话元素与梦幻魅力，让青春年华的张莉莉难以抗拒。

创办人安娜苏是美国第三代华裔移民，为缅怀儿时在母亲膝下聆听神奇冒险故事的童年岁月，于1999年推出第一



如梦如幻的瓶子设计让不少怀春少女大撒币。



瓶以自己名字命名的香水。巧的是，安娜苏也是张莉莉移居新加坡后买的第一瓶香水，“是在白沙浮逛街时买的，一看是安娜苏最新款的香水还打折，便买下整套，设计很别致，一套排开时有说不出的满足感。”

### 一种不存在世上的香味

张莉莉也爱Kenzo香水的罂粟花系列，日本设计师高田贤三创建赋予原本无香的罂粟花独一无二的香气，这种原不存在于大自然的香气赢得不少女性青睐，纵横香氛界至今20年。

“Kenzo的脂粉味很浓，辨识度很高，一闻就知。我喜欢辨识度很高的香水，每次喷上它时，都会勾起一些回忆。”那是因为在人生的不同阶段都会买一瓶来鼓励自己，每一瓶的花盖设计均不同，有盛开的罂粟，也有凋落的，对她而言，有励志作用。

“读大一的时候买了第一瓶，纪念人生新阶段的开始；在备考美学研究生时买第二瓶，想借香味提醒自己考上大学时的那种自信；考到硕士后又买了一瓶，那时候每天上课，往返需要三小时车程，以后每喷一回香水，就等于提醒自己曾如此坚持过。”

前年开花店的时候，她买了第四瓶，那是为了寻回年轻时的冲劲，期待在新事业上冲刺。



### 百瑞德香水背后的哲理

香水藏品记录了张莉莉的故事，还有别人的故事。近年来，她偏爱收藏小众的沙龙香水。相较于商业香水，沙龙香水的调香师除了突显自己的个性，更多的是叙述故事或人生哲理。

百瑞德是张莉莉最爱的珍藏之一。创始人Ben Gorham希望“以香氛来唤醒人的感情”作为事业的奋斗目标。例如“无人区的玫瑰”（Rose of No Man's Land）是为纪念在前线战区工作的护士们，歌颂她们一视同仁地给予受伤士兵人道援助；“非洲之旅”（Bal d'Afrique）是创作人写给非洲的一封信，根据旅居非洲15年的父亲日记上的所见所闻，想像出一段浪漫的旅程；“荒漠孤魂”（Mojave Ghost）则是向美国西部沙漠一种名为Ghost Flower的小白花致敬，因为在干燥荒芜的沙漠，植物罕见存活，Ghost Flower不但逆境求存还美丽盛放，象征着严峻环境中的一丝希望。



“它透过开发独特香气来述说故事，香气中有调香师的真实生活与感情，很容易触动群众的集体记忆，因此Ben Gorham也被媒体誉为最会讲故事的调香师。”

### 理发师用香水讲英国历史

Penhaligon香水则隐藏着英国历史与名人故事，是张莉莉收藏的主要原因。有趣的是研发者是一名英国理发师William Penhaligon，启发他的是土耳其浴室的气味。



Penhaligon的瓶装充满着英国绅士的味道。

藏品中的“伊莉莎白的玫瑰”（Elisabethan Rose）是停产多年的同名香水的复刻版，灵感来自英国15世纪两大家族的玫瑰战争，死伤惨烈的战争最终以亨利七世与伊莉莎白联姻结束。香水采用双色玫瑰制成，象征当年参战的两大家族的徽——红白玫瑰。红色代表强权与爱情，白色则代表和平与纯洁。

另一支香水“运茶船”（Lothair）以历史上最后一艘飞剪式帆船Lothair为名，这艘曾从伦敦出发，运载茶叶和奇珍异宝往返东方世界的快速帆船，在1910年失踪。香水可说是纪念19世纪末的海上传奇，也可说是英国人对过去大英帝国辉煌霸业的眷恋。



## 地球上闻不到的太空味

在她的百多件藏品中，最让人惊喜的要属欧米加 (Omega) 与美国国家航天局 (NASA) 携手开发的太空味香水 (Eau De Space)。据知，研制这款香水的初衷是为了训练宇航员适应太空的味道，以降低进入太空后可能带来的不适感。后来，为了让公众也能体验这种特别的“太空味”，便通过集资网站向公众筹资以进行量产。

太空味到底是怎样的？前国际太空站员说像是开枪后的烟硝味，外加一些苦味，也有要属容像“烧烤的牛排味、树莓和朗姆酒的混合味”。张莉莉则认为像打开货仓后的仓味加上烤肉味。

“听说那是在宇航旅程中抽取外太空的空气，带回地球让调香师在这个基础上开发的。这款香水卖的是神秘感与群众的好奇心。”听说将来还会有月球香水，把宇宙的气息一一在地球上重现。



## 香水藏品 | 逐件谈

### 充满童趣的“熊芯未泯”

#### Moschino

鬼才设计师Jeremy Scott打造的首款“熊芯未泯”刮起旋风后，又推出粉红包装的“泡泡熊淡香水”，以全素主义及环保环的角度创作，香水不含动物性来源成分与动物劳作成分。



### 兰斯 1795

Rance家族从16世纪初开始为法国贵族制作香水，曾为拿破仑妻子约瑟芬和拿破仑三世的妻子欧仁妮研制香水。几个世代过去后仍然遵循古法，并加入革新技术，传承香气魅力。



### 维多利亚秘密

#### Sexy Little Things Noir Tease

香水瓶身有吊带丝袜的菱形条纹，瓶盖装饰了黑色蕾丝和桃红色喷雾器，香味是花果融合香草的甜美，充满神秘浪漫的诱人魅力。



### Tom Ford 私人调香系列

私人调香系列被视为调香师的原创实验室。其中 Oud Minarale 香水混合了珍贵的沉香木与海洋元素，被形容为“熏制香木燃烧中的火焰与海洋的清新共舞”。



### 帕尔玛之水

#### Blu Mediterraneo Miniature

享誉百年的国际品牌，从奥黛丽赫本到万人迷球星贝克汉姆，再到奥斯卡影帝阿尔帕西诺都是它的忠实用户。“蓝色地中海”系列是专为旅者设计的香水，通过嗅觉让人联想意大利沿海的美景。



### 爱马仕的 雨后花园系列

调香师Jean-Claude Ellena为此到埃及、印度与地中海等地感受雨后的宁静，创造了“尼罗河花园”“李先生的花园”“屋顶花园”与“地中海花园”等风格各异的雨后香气。



## Redefining success

DJ, host and actor Lyu Linxuan shares why Singapore has become home.

Translation: Hong Xinyi

Lyu Linxuan, 34, hails from the city of Zibo, in China's Shandong. He is a graduate of Shenzhen University, where he majored in acting. While he initially chose to pursue this specialisation simply because he wanted to get a degree in something, he slowly grew in confidence while he was in university.

Upon the recommendation of one of his teachers, he moved to Singapore in 2011 to work for The Theatre Practice. "At first, I really missed home," he says. "Every year, I would plan to leave Singapore the following year. I lived in places with one-year rental leases, and didn't buy any furniture."

However, each year in Singapore would arrive with new work opportunities that kept him here. Lyu was a stage supervisor at The Theatre Practice and also acting in its productions.

Just as he was mulling returning to China to develop his career, Mediacorp Radio recruited him in 2014. Today, he is a DJ at Capital 958, where he helms the evening primetime time slot.

More hosting and acting opportunities followed in subsequent years. When the Covid-19 pandemic unfolded, he realised that Singapore was where he wanted to settle down for the long term.

It was a decision he made together with his wife, who is also from China and a former Singapore Airlines flight attendant. She now works for a non-profit organisation, and the couple spent 19 months apart due to pandemic restrictions before she returned from Shanghai recently.

Now that they have chosen to sink their roots here, Lyu says he has finally started buying furniture, including a sofa and TV console, so that he can create a home.

"I like the restraint, tolerance and orderliness of Singapore society, and also Singaporeans' kiasu [afraid to lose] spirit. I have noticed that while Singapore is constantly developing, the pace is not at hyperspeed the way it is in China. I like the pace of life here – it's not so fast and more comfortable. The pay here is good too. This island and its people have treated me well, and it's hard not to feel that Singapore is a great place."



When he first got into show business, Lyu wanted very much to become a household name. That didn't quite happen, although he has had a steady path of increasing exposure. And after a decade in entertainment, his goal has evolved. "Now my definition of success is to not disappoint the people who believe in me, and not betray their trust," he explains.

As a host, he has realised that his job is to put the focus on the people he is interviewing, and draw out the information that the audience wants to know. So he makes sure to do his research before each gig, and to come up with creative questions that allow interviewees to reveal their authentic selves.

His work has also given him more chances to understand local culture. These days, Lyu knows the best food in various neighbourhoods, and has a better grasp of Singapore's customs and quirks.

"That has enabled me to live my life here with more equanimity," he says.

# Eye on the next 10

These new immigrants share more about what the next decade may hold for them.

Translation: Hong Xinyi

## GAO WENQUAN

(originally from Tianjin, Permanent Resident)

Gao worked for the Land Transport Authority as a transport consultant for almost a decade. Two years ago, he started his own consultation company. And five months ago, he became a father, entering the next phase of his life.

A 10-year plan is pretty long, he feels, and these days, Gao prefers to focus on the present. "I was inspired by a book titled *Compound Effect*," he explains. "I pay attention to small, daily successes. What I hope to do is to continue to improve on the foundation built in the past, and over the long term this will produce good results. This approach complements the philosophy of living in the moment."

Gao stays attentive to building healthy habits at home and at work. For the next decade, he hopes to continue working in his current industry. "Transport hasn't been too challenging over the past three years. I believe it's a good line of work, and I have secured some significant projects that will keep me busy for the next 10, maybe even 20, years."



## LINDA SHU

(originally from Jiangxi, Permanent Resident)



A fervent promoter of art, and an artist herself, Shu has great hopes for the prospects of Singapore art. Over the years, she has groomed and "discovered" a number of local artists, such as 80-year-old painter Luo Yuanliang.

"There are many veteran painters who have never held an exhibition, even though they have created a wonderful body of work," she says. "Some of their art records Singapore's vanishing history. They see themselves as ordinary art lovers, not artists." She hopes to raise more awareness of their work, and help to chart new paths for local artists.

Besides traditional channels like talks and exhibitions, she is also venturing into new areas by promoting art in the metaverse and converting her art into non-fungible tokens and selling it online.

"In these experiments, I am following current trends and future directions," says Shu. She is also exploring new directions in her artistic style, and hopes to soak up inspiration in various parts of the world as travel opens up again.

## JIA LIMING

(originally from Changchun, Permanent Resident)

Along with his wife, Jia was previously a Chinese-language teacher at a government school in Singapore. In 2017, the couple decided to set up their own education centre, to fulfil their dream of teaching Chinese in a more humanistic way.

Over the years, they have seen how many Singaporean Chinese children dislike, even detest, learning Chinese. "We feel that Chinese is their mother tongue, and can be one of their core competitive strengths in the future. It is also a language that carries a people's culture and values within it," Jia explains. "Learning is not just about exams. It is also

about growth and future needs."

Through games, storybooks and drama, the couple try to make learning this language more interesting for their students. They also bring in elements such as Chinese history and art. Jia is also an avid illustrator, and captures his interactions with students in his work. "Singapore lacks locally created books for children, so I hope to use these creations to stimulate their thinking, and help their learning and growth."



## VINCERE ZENG

(originally from Sichuan, new citizen)

Two years ago, when she was 28 years old, Zeng signed up to climb the world's tallest mountain, Mount Everest (known in Tibet as Chomolungma).



Unfortunately, the Covid-19 pandemic put a stop to those plans. But she has not given up. In 2023, she will attempt to climb the world's second-tallest mountain, K2, and will hopefully become the first woman from Southeast

Asia to accomplish this. After that, she plans to give Everest a go.

And after conquering these two peaks, Zeng will turn her attention to her career by pursuing a master's degree in business and administrative management. She is currently a strategy and planning manager in a big company. "In the future, I hope to work towards a job like chief operating officer."

As for starting a family, Zeng believes she can balance a career with her home life, but says she will give up mountain-climbing if she becomes a mother. With two peaks still to conquer, and many mountains already scaled, she believes that life is about grasping the present moment, doing one's best, and enjoying the process as well as the result.

## ZHANG HONGFEI

(originally from Zhejiang, Permanent Resident)

Originally trained in law, Zhang became an insurance agent when he moved to Singapore, and is now a financial advisory associate director. When he first started out here, he had no local network, and built up his client base by standing outside the Immigration & Checkpoints Authority to ask for the contact information of new immigrants. He still plans to focus on new immigrants as his main clientele in the future, and is working on building up the quality of his team so they can handle all aspects of financial planning.



With his career on firm footing, he hopes to spend the next phase of his life building deeper roots in Singapore. Zhang's nickname among a new immigrant community is "village chief". This group comprises 80 families who take part in monthly outdoor activities conceptualised by him. He started this initiative to help new immigrants connect with one another.

Having recently applied for Singapore citizenship, he now hopes to expand the group's outreach, and tie up with local organisations such as community clubs and old folks' homes, so that new immigrants can interact more with locals. This will help them integrate into Singapore, and also enable them to contribute to society.

## ZHU WENBO

(originally from Anhui, Entrepreneur Pass)

In 2007, he came to Singapore to study tourism and hospitality. In 2015, he started his own travel agency. The past two years of the Covid-19 pandemic has been a sobering journey. Having experienced how vulnerable the travel sector is, Zhu feels that he needs to diversify.



During the pandemic, as travel came to a standstill, he started a hotpot delivery business. Now, he is planning to bring this online venture offline, as a form of insurance while he continues with his travel business.

Besides package tours, Zhu's agency now also offer services such as ticket reservations and visa applications. This also started during the pandemic. "There was a period when airline tickets to China were very hard to secure," he explains. "We helped many students book flights back to China."

His 10-year plan: to forge a team who can take over the business so that he can enjoy life once he turns 50.



## Indian weddings explained

In a different era, the bride and groom (and their families) may well have been strangers on their wedding day. Fun rituals would thus help to break the ice. Today, some traditional marriage customs are still preserved even as others have disappeared.

By Sukanya Pushkarna

The author is a former president of the Indian Women's Association.

### 1 Why do the bride's sisters steal the groom's shoes?

The groom has to take off his shoes to get on the wedding dais. At this point, the bride's sisters will grab and hide them, only returning them after much negotiation for a sum of money and other gifts.

### 2 Why are some brides carried in a basket to the wedding ceremony?

In some South Indian weddings in the past, a very young child bride may have had to be carried. In Kerala, the bride's uncle would typically carry her to the ceremonial dais in a basket. Today, brides must be 18, so this ritual is just a remnant of a bygone era.



### 3 Why do newlyweds apply turmeric paste on their bodies the day before their wedding?

Turmeric gives the skin a healthy glow, so the newlyweds perform an auspicious *haldi* ceremony before their wedding. The accompanying massage is done with a scrub that contains curcumin, which helps to soothe anxiety and tension. This is a purification ceremony that ushers in a new beginning for the bride and groom.

### 4 Why do the bridegroom's sisters feed a white horse before the wedding?

In North Indian weddings of the past, the

groom sometimes travelled to the wedding venue on horseback. Today, they follow this tradition by doing a short procession nearby. The groom's sisters feed the mare to ensure that it has enough energy to carry the groom safely during the loud music and dancing.

### 5 Why do the couple's families go out in the early hours of the wedding day to sing and dance?

The day before a Sikh wedding, both families celebrate the *jago* (awakening) ceremony in the early hours. The aunts or mothers of the newlyweds walk with a brass or copper container over their heads, while a woman shakes it with a long stick tied with a bell. Everyone sings and dances, waking those from other houses. This is a reminder to relatives and friends that the wedding ceremony is taking place the next day.

### 6 Why does the bride overturn a pot of rice with her toes as soon as she enters her new home?

On this auspicious day, the newlyweds are seen to represent the Hindu god Vishnu and his consort Lakshmi, the goddess of wealth. When the bride leaves her family, she scatters rice behind her, symbolising that her family will continue to prosper even after she leaves. Similarly, at her husband's house, she uses her right foot to topple a pot of rice as she enters, symbolising that she will bring prosperity to her new home. Sometimes, the bride dips her feet in red-stained milk, and then lightly leaves her footprints all over the house, symbolising the visit of the goddess of wealth.

### 7 Why do some brides and grooms cover their faces when they arrive at the wedding venue?

Once upon a time, the bride and groom met for the first time only at their wedding, and the bride covered her face with a veil or betel leaves before the couple's first look at each other. Bengali brides still follow this ritual. As for grooms in North India, a face-covering veil of flowers is added to his headdress to protect him from evil gazes, only lifted when the bride faces him.

### 8 Why were weddings usually held in the early hours of the morning?

For Indians, the timing of weddings is based on astrology charts. Early morning is the most sacred. This timing is also the most convenient, as the groom may have to travel to the bride's village and return the next day.

# The spiking popularity of durian

From Western pastries to Asian dishes, Southeast Asia's king of fruits can be found everywhere.

Translation: Hong Xinyi

## PIONEERING HOTEL

### Goodwood Park Hotel

In 1983, Goodwood Park Hotel introduced the D24 durian mousse cake to Singapore. Subsequently, it created many more durian products. This year, its durian snowskin mooncake features four types of durian – D24, Musang King (also known as Mao Shan Wang), black thorn and D88 (four for \$166).

22 Scotts Road



## FOOD BRANDS EXPANDING INTO DURIAN PRODUCTS

### Sunny Hills

This famous Taiwanese pineapple pastry brand has launched a durian line named Forbidden.

3 Seah Street (beside the entrance to Raffles Hotel's carpark); #B2-27A Ngee Ann City Tower B



### Smitten Ice Cream Bar

Its Signature Mao Shan Wang ice cream is a good match with its Croffle.

348 Bedok Road #01-11



## NEIGHBOURHOOD DELIGHTS

### Spike Empire Durian

Opened in Hougang in 2016, Spike Empire Durian now has its own durian plantation and factory in Johor's Tangkak District. Its best durians are sold fresh during the peak season, while items like durian cakes and pastries are sold in the off-season.

#01-56 Block 7 Hougang Avenue 3



### House of Yellows

This establishment uses only fresh durian from Malaysia's Bentong in its wide range of products. These include Japanese confectionary daifuku with durian filling (one box of six for \$21) and Musang King mousse encased in dark chocolate (two for \$25).

#01-77 Block 18 Bedok South Road



### Coco.Cado

Known for using fresh coconut and avocado, this brand also offers a durian milkshake (\$6).

#B1-K34 Paragon Shopping Centre; #03-10 JEM Shopping Centre



## CAFES FEATURING DURIAN

### Durian Lab Café

Opened by Ah Seng Durian, which sells fresh durian right next door, this café offers durian desserts and pastries.

#01-22 Block 119 Bukit Merah Lane 1



### Ms Durian

Signature creations here include the Whisky Durian Cake, which also comes in a version that uses Musang King durian.

11 Kelantan Road



### WOW Bistro

Durian can also be used in savoury dishes. Wow Bistro uses it in its Nonya Curry Fish.

47 Bencoolen Street



# 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

