

# 华汇

ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

第43期 / 2023年3月

专题报道 | 新移民武动狮城  
新鲜人物 | 王俊勇鼓动人生  
生活新趋 | 众人共享一个衣橱  
诱人寻味 | 拼凑麻辣新版图

人物专访

## 赵文蓓 镜头背后真情流露



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

01.04.2023 - 15.07.2023

### 咨询 For more Enquiries

☎ 6643 6475

✉ admin@sfcca.sg

🌐 <https://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

**成** 功在于坚持，而坚持的力量来自内心的渴望，渴望梦想成真，渴望目标达成，尽管经历世间百态，仍存着对未来美好生活的渴望。

武术，是很多人童年的梦。这个梦，不分男女，不分老幼，只要有心，就能看见。专题《新移民武动全城》的一众武术精英，除了看见远大的梦想，更一直坚持不懈地努力，因为他们知道不努力的“梦想”，只能是“梦”。成大事不在于力量大小，而在于坚持多久，而他们印证了这个说法。

这一期的《人物专访》是新闻主播赵文蓓，镜头前优雅知性的她，在镜头背后同样面对职业女性兼顾事业与家庭的两难困扰。20多年一直坚守工作岗位，力量来自亲情的守护和满腔的工作热忱，这一股力量让她发现自己的多面性，可以更广阔地去感知世界，体验生活。

《新地新情》分享了一个非常励志的阿兵哥的成长故事。一个文静内向、体能不达标的宅男，经过两年军训后蜕变成合群、勇于表达、体能高分的“金级”军官，靠的是内心一

股要突破自我的火苗，持续不断地点燃他的意志，推动他勇往直前的步伐。

《新鲜人物》王俊勇不仅是鼓动了自己，也鼓动了别人。原来一个没有什么自信的男生，却在太鼓世界中找到奋勇向前的力量，走出一条领袖之路。从他第一次踏上舞台到第一次走出国门，他都能正面迎击难题，绝处逢生，为自己的人生敲击出激昂的节奏。

力量，是有限的，但人的潜能无限，关键是如何利用有限的力量去发掘自己无限的潜能。

寄语大家，持续激发内在的魅力与价值，让生命精彩绽放。

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、王振春、宋占勇、陈爱薇、吴晓君、钟芝娜
特约摄影	许铭恩、熊俊华
版面设计	许丽莲
项目经理	叶宝莲
分色印刷	金合利印刷私人有限公司
承制	焦点出版(新报业媒体全资子公司)
出版准证	MCI (P) 053/09/2022
出版日期	2023年3月(季刊)

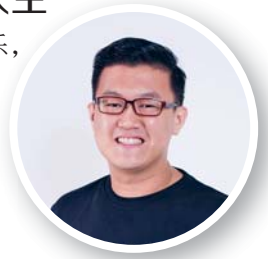
## 04 专题报道 新移民武动狮城

小红点卧虎藏龙，  
各门各派相辉映。



## 19 新鲜人物 王俊勇鼓动人生

不仅是节奏与音乐，  
还有自信与勇气。



## 14 人物专访 赵文蓓 镜头背后真情流露

工作现瓶颈，家庭难兼顾？  
18年新加坡生活的心情直播。



## 22 新地新情 一个‘金级’ 军官的养成

他如何将体能评级从超低的  
15分提升到金级？

## 25 法律速递 失智后， 日常依旧

预先制定持久授权书，  
就是给自己最好的保障。



## 28 宗亲乡情 玩转河畔过春节

劲歌热舞、花灯美食，  
引爆45万访客的狂欢热情。



## 30 生活新趋 众人共享一个衣橱

四万款衣服任穿，  
网上平台变试衣间。

## 32 你说我说 百物腾涨，省钱有方

物价上涨，影响着生活的  
方方面面，你可有应对良策？



**36 城市回眸**  
**旧世界的歌台争霸**  
 舞榭歌台，风流总被  
 雨打风吹去。

**40 文化拼盘**  
**华人送礼与餐宴禁忌**  
 礼多人不怪？但送错礼，  
 罔顾餐桌礼仪则可能会招人嫌！

**42 诱人寻味**  
**拼凑麻辣新版图**  
 福州面、肉挫面、海南  
 鸡饭都纷纷加入麻辣行  
 列，在熟悉与创新之间  
 带来惊喜。



# 物

**44 保健养生**  
**吹冷气吹出病来**  
 久咳难治，风湿加重，  
 都是冷气惹的祸。

**46 收藏记忆**  
**古董绣包**  
**的美丽邂逅**  
 百年浮华的  
 一瞥惊艳。



## 译文

**49 The profile**  
**From one coast to another**  
 News anchor Zhao Wenbei shares her immigrant story.

**50 Special report**  
**Living a cultural legacy**  
 New immigrants share their  
 passion for Chinese martial arts.



**52 Across cultures**  
**Social etiquette in**  
**Chinese culture**  
 The following tips are from "Gateway  
 to Chinese Culture" and "Teochew  
 Traditions: Traditional Festivals and  
 Customs".

**53 Food talk**  
**Mad about mala**  
 Mala, the numbing, spicy flavour  
 profile that originates from China's  
 Sichuan cuisine, has been embraced  
 by Singaporean consumers and food  
 brands.

# 新移民 武 动狮城

小红点卧虎藏龙，各门各派相辉映。

文 | 罗一峰 图 | iStock、受访者提供

有华人的地方就有武术，随着华人移居他乡，武术文化也流传开来。没有语言的隔阂，仅以身体作为沟通媒介，武术无疑是最容易传播与被接受的中华文化之一。

新加坡一向是华人移居的其中一个热门地点。1921年，在本地华商的积极推动下，建立了第一个新加坡精武体育会，中华武术开始在本地铁根。

二战前至1950年间，在华人会馆的带领下，引入中华拳种及武狮技艺。进入1960年代，悠久的宗派武术开始传入，如南少林、白鹤、洪拳、太极等极盛一时。

新加坡独立初期，时任总理李光耀就鼓励推广武术。

他于1966年在南洋少林国术总会八周年庆晚宴上说，新加坡大部分的移民来自温带的中国与印度，新加坡炎热的天气会影响移民原有的活力与表现。而将武术运动作为生活的一部分，有助于让人民生气蓬勃，维持国家活力。他希望“所有体育团体，不论是长拳也好，南拳也好，起来组织一个有系统的联合团体，从而鼓励所有类似的活动。”

另一方面，本地武术的盛行跟港台的风潮不无关系，70年代的那一代人受金庸、古龙等的武侠著作的不少影响，加上动作电影的推波助澜，武打偶像李小龙、李连杰、成龙等更是将年轻人对武术的热爱推向新高点。不仅是中华



武术，连带日本空手道、韩国跆拳道也是风靡一时。

上世纪武术的蓬勃发展，为今日新加坡欣欣向荣的武术版图奠定了基础，至今全国200多个武术团体百花齐放。按各特色，可简单地划分成三个领域：传统武术、竞技武术、综合武术。

传统武术是由先辈留下，代代相传的格斗方式包括徒手和器械，至今已发展出不同的派别与风格，各有一套的技艺和理念。

竞技武术则是作为竞赛用途的武术套路，根据国际武术联合会的规则编成，经过武术界前辈的努力逐渐完善。它自上世纪50年代开始流行，至今形成一个完整体系。

除了传统的中华武术，多元文化的新加坡也汇聚了不少来自其他地区的拳种，包括泰拳、韩国跆拳道、巴西柔术、西洋拳击等，形成百家争鸣的现象。

本期专题走访了武术界的新移民，分享他们对武术的热爱与追求。他们也分别以教练与学员的视角，来阐述不同派别的武术意涵与发展。

**参考资料：**

《新加坡华族武术史话》1990，梁君夷著  
《狮城武林的一代宗师》，2021年6月3日  
《联合早报》

前总理李光耀演讲词（1966年11月16日，  
南洋少林国术总会八周年庆晚宴）



# 不在拳脚，而在文化

武术，源自人类攻击防守的本能，但不止于一来一往的拳脚比拼，实则蕴含特有的民族性与文化气质。千百年来，一脉相传的拳械功夫，是历史、文化与生活智慧的结合。

## 武术隐藏文化底蕴

生于武术之乡的周悦文（永久居民，原籍上海），四岁开始练拳，70年代末，他拜八卦掌第三代传人纪晋山为师，学习八卦掌、岳家拳、迷踪拳，后追随大师李尊思学习心意六合拳。

2004年，他为给孩子不一样的教育与成长环境，毅然移民狮城。

他在精武武馆教了几年课后，在2011年创办民强武术健身中心，将迷踪拳与六合拳带来新加坡，问题是北拳南传，是否会引起“水土不服”？

“这个局限是有的，但问题不大。其实，不管北派、南派，基本功都一样，况且现在的训练方式都很科学，着重练速度、练力量，锻炼的方式都一样，打出来的风格不同，那是因为不同派别的功夫隐藏的文化底蕴不同。”

他也指出，南北武术早有融合的例子，佛山黄飞鸿的无影脚便是一例。

“一般南拳都是以手、腰为主，而黄飞鸿进行了创新，把北派的一些腿脚的套路也融入到南拳里，所以我们不应该太局限地看待武术。”

## 生活习惯融入动作

武术中，每打出一个动作，都是与一个人的生活、耕种、打猎、战争的结合。周悦文认为，教拳等同是将中华历史、礼节与传承教给新一代。



周悦文表演蛇形窜拳（左图）；带领新加坡学员远赴上海参加中国武术比赛。



周悦文（中）带领学生在冈州会馆表演八极拳二仪顶。

“比方说，中国人将日常动作，摸胡子、卷长衫、盘辫子等习惯都融入武打的动作里，也有人说，心意六合拳是岳飞被困牛头山，因为看到动物搏斗而开创的一套拳法。”

周悦文表示，他没有创新拳种，因为一个拳种是一个时代的产物，是老一辈的拳种经过战争、社会动荡的洗礼后，千锤百炼凝聚而成的一种文化。武术，可磨练一个人的意志，让性格更沉稳。





郭志峰率领众师兄们在少林寺练拳。



郭志峰摄于一手创建的少林俱乐部。

### 少林武术不拘一格

弘扬少林拳的郭志峰（永久居民，原籍河北）也同意“武术作为一种文化传承”的说法，“我们应该视之为对老祖宗的一种敬畏，把传承发扬开去并以史为鉴，从武术的演变来了解历史。”

他八岁被送到少林寺学武，经数十年苦练，成为少林寺的俗家弟子，第34代武僧。2006年，他因到新演出舞台剧《黄飞鸿》与本地结缘，之后受邀成为武馆助教，开始在本地的教武生涯。2011年，他自立门户，成立“少林俱乐部”，致力于教授传统的少林拳如罗汉拳、金刚拳、大洪拳、小洪拳等约百套拳种，每年收生人数维持在一两百人左右。

“少林武术其实是不着相的，它没有固定在某一个模式，而是有想象与发展空间的。当你练了身法、步行的基本动作，就能衍生更多的东西，当然那必须有几十年的功力，并掌握到精髓才能推演出新的东西。”

他说，武术已经不适用于格斗，而是以强身健体、平衡生活为训练目标。少林武术之所以博大精深，是因为经过千年变革的洗礼，而每一次的锐变都让它更强、更适应时代。

### 闯过心中的木人巷

很多人好奇，作为少林弟子的他，是否也要经过铜人阵、木人巷的考验才能毕业？他闻之一笑：“这是电影的误导，没



有这回事，必须通过的反倒是心中的关卡。”

“少林师父的手里，永远拿着一根棍子，你做得不好，他就一棒打过来，很严格但效果很直接。”他记得上山练跑时，曾经多次跌倒，最惨的一次连膝盖骨都露出来。他说，手断、胳膊断，是很正常的事。

“我也经历过挫折，也曾想过放弃，但老爸常跟我说，眼前的一点苦算得了什么呢？如果学不明白，就要不耻下问，认真探索问个明白，把难关给撑过去。”

郭志峰将自己的体会融入他的教学，“一个人在学跑时难免会跌倒，我就蹲在旁边，陪着他哭，然后让他自己站起来，这是为了让学生的内心壮大起来，学会接受失败，再把自己激励起来。”

他特别强调，学武的人，心理的素质特别重要，心理障碍若没有克服，动作就永远做不好。

# 比赛为了什么？

竞技武术为应付比赛而生，可不是每一个习武者都能成为王者，日积月累的训练，矢志不渝的坚持，到底为了什么？且听三位导师细细道来。

## 将武术推向世界

国家队教练张峰（新公民，原籍山东）原是武术运动员，得过冠军，退役后在辽宁当省队教练，也带过不少冠军队。2010年移居本地，2013年受聘于新加坡武术龙狮总会，担任我国国家队武术教练至今。

比赛，自然是为了获奖。对张峰而言，他在新加坡面对的挑战是时间。“在中国，专业的武术队是全天训练的，上下午，甚至晚上都在练，这里则是利用学生课余时间。在新加坡做运动员挺不容易，因为大家都是把学校功课放在第一位。”

张峰既然身为专业教练，自会争取以最少时间达到最好的训练效果，近年来带队出国比赛的成绩是最好的证明。远的不说，去年征战东南亚运动会赢得二金三银一铜，成为客场最佳成绩的同时，也刷新了团队历来的记录；同年底在世界青少年武术锦标赛也赢得三金七银四铜。

他说，亮丽成绩是教练队员合作无间的体现。这些队员都是从本地全国赛的前三名挑出，并经过武术总会选拔，“我们会根据选手的武术水平，和未来的发展条件做出评估，对有潜力的选手进行培训。考量的不是一场比赛的结果，而是选手在武术发展上的整体条件，未来代表新加坡出赛的机率等。”



同一套拳由不同人打出来是有差异的，因为不同性格的人有不同的理解，比如速度快慢、展缩收放及力度的施展等，张峰的任务就是在个人风格的基础上，协助他们把对武术的“感觉”发挥到极致。

张峰表示，站上世界舞台的竞技武术，是将中华文化推向全球的最佳途径，希望有朝一日中华武术能入驻奥运，让更多人接触到。



张峰在竞技台上一展英姿（左）；张峰率领新加坡队参与2022年世界青少年武术锦标赛，获得3金、7银、4铜的成绩。



张峰与队员参与2022年新加坡国庆表演。

### 不一定要拿冠军

说到竞技人才的培养，其他的民间团体也功不可没。新加坡国际武术文化交流中心主席胡刚（持就业准证，原籍安徽）表示，从新手到选手的培训并非一步登天，特别是由零到一的阶段，需要时间与耐性。

胡刚九岁起在全日制武校习武，大学修读运动学让他巧妙地将武术与运动结合。2007年来新后，他先担任新秀武术中心总教练，2016年与友人成立中心，为我国发掘不少优秀的武术苗子。

对于新秀的培养，他主张因材施教，有的可以进行专业培训，有的则维持在个人爱好的层面。“学武不一定要拿冠军，而是在自己的能力范围内做到最好。每个人的自身条件不同，关键是将自己的潜力发挥出来。”

坚持与承诺也很重要，他说，“专业就要有专业的态度，必须接受持续训练，不能三天打鱼，两天晒网，还要培

养他们的团队意识、合作精神、强大的自律等。业余的，训练时间就比较宽松。”

在中心活动的近600名会员，基本上都是新加坡人，其中马来族、印度族群占了8%。近年来，有新移民激增的趋势，他说，可能武术是最能展现华人传统的一项运动吧。

胡刚也主办一些武术相关的文化讲座，邀请经验丰富的武术家分享学武心得，讲解各个流派的拳种与器械、优势与不足等，或是举办一些赛事、武术营之类的活动促进交流。另外，中心也力所能及地为低收入家庭小孩提供免费的武术培训，不仅分文不收，还赞助衣服和器械，而中心的部分收入则捐给新加坡儿童零用钱基金。



胡刚（左）与参与东运会获得金牌的学生王丽苓（中）合影。



胡刚练习太极拳。

### 比赛不是终极目标

允武堂教练王亮（新公民，原籍辽宁）曾是武英级运动员\*，退役后转做教练，2005年移民狮城后，在会馆、学校和联络所教武术，对于培训孩子有数十年的经验。王亮是练竞技武术出身，学生也是以参赛和表演为主。他说，虽然着重点与一些搏斗式的实战武术不同，但基本功还是一样的，至于将来的发展，则要看个别的天资与努力。

“一个孩子一周一堂课，有些练了两三年还停留在入门阶段，有的则在本地武术比赛中走到前10名的水平。”

虽然一直训练学生参赛，但王亮语



重心长地说，比赛不是终极目标，而是展示所学的平台。孩子们通过比赛，检视自己的水平与进度，看到比自己更好的学员，就会更努力，激励他们更上层楼的学习兴趣。

王亮还指出，比赛可提升心理素质，“有的孩子在上场前，就已吓哭了，也有发抖等各种状况，我就跟孩子们说，不要把得失看得太重，比赛不过是锻炼的一部分，有切磋才有进步。”

他也表示，习武没有捷径，除了练习还是练习。“我以前的训练是每天八小时，可新加坡的孩子多数每周训练不到八小时，若要有所成就，时间与精力的投入必不可少。”

\* 武英运动员 - 最高级别的中国武术运动员。

教练就是要为孩子雕刻出最完美的形态，给孩子动作定型。



# 集百家之长为己用

与传统武术强调的文化遗产、竞技武术的表演特性相比，综合武术更强调个性化与差异化，或许这对年轻人来说更加讨喜。

## 武术如水，可柔可刚

作为艺人与监制的胡问遂（永久居民，原籍上海），2001年因参加“才华横溢出新秀”而被观众熟悉。近年，他在拍戏之余也醉心武术。目前除了演戏之外，他还到冈州会馆义务教咏春拳。

说到练武，胡问遂不算中途出家，八岁已在体育学校练武，后期虽然转攻演艺专业，但一直断断续续地练，即便后来在新传媒拍戏，闲暇也会到武打艺人翁青海主理的武馆习武。



胡问遂喜欢拳击中那种拳拳到肉的实战感。

胡问遂练的是竞技套路，可他一直追求的是搏斗性强的实战拳术，“我不是好勇斗狠，只是觉得武术本就是一种攻防技能，一旦面临险境，须有用武之地，让自己全身而退。”后来，在他的英语老师引荐下，跟一名新西兰萨摩亚人谭马士学咏春拳，对方是叶问第三代传人，理念与技巧非常接近现代的实战。

2014年，他转跟一名本地奥运选手Syed Abdul Kadir学拳击。为了验证自己的实力，他还参与了一些业余赛事，很技巧地将咏春拳技巧融入拳击，结果在2016年赢得拳击公开赛银牌。“比赛是为了证明传统拳术的实用价值，它不只是表演，还可以实战，虽然我不能确切地说是用咏春打赢了这场比赛，可我是在不犯规的情况下，用了传统武术的技巧。”

胡问遂也学柔术，受访时刚获得白带二段。他表示，没有偏爱哪一个拳种，而是汲取不同拳术的优势相辅相成。他更以李小龙那套“武术与水”的哲学来阐明他的观点：

“武术是水，你倒进一个碗，它就是碗，倒进茶壶，它就是茶壶。水，可以柔和，缓缓流动；也可以刚猛，拔山倒树。”



## 融合武术，促进传播

瑜伽教练武姗（永久居民，原籍河南）小时候也常梦想当个女侠，在求学时就利用假期之便到武馆学拳，上大学时还特别专修武术文化，持有民族传统体育武术文化硕士学位。

毕业后，她并没有纯粹地往武术发展，而是移居狮城成为瑜伽师，她认为道理是一通百通，她将过去所学



的武术知识融入到她的瑜伽教学中。

“太极和瑜伽同属东方文化贡献给世界的瑰宝，都是关于身心灵修炼的产物。我深爱太极，也热爱着瑜伽，如果能把它们整合成另一种特色练习，让这两种文化多一种表达方式，促进太极和瑜伽的传播以及带给人们身心愉悦的练习享受，为什么不呢？”

不过她也同意，两者仍有差异之

### 磨练品性，自我提升

学习综合拳的文齐春（永久居民，原籍贵州）也对李小龙的武术理念推崇备至。

“我佩服他敢于突破、敢于创新，李小龙弘扬的截拳道，就是集各门各派之长自由灵活运用，而不为任何规则所限。我也秉承了这种理念，集合百家，将一切手段化为己用。我认为，后辈应该要有那种敢于质问前人的勇气与行动，引进新的东西，武术才能有突破。”

在大学主修外语，身为同步口译员兼英语老师的文齐春，同时也具备中国传统武术背景和跆拳道黑带资格。他有一次与13岁小姑娘过招时，顷刻间就被对方以巴西柔术给制服，让他意识到“山外有山、人外有人”，为了让自己的武术提升到另一境界，他将自己的领域扩展到其他拳种，包括拳击、泰拳与巴西柔术。

“跆拳道、泰拳都是攻击性较强的，而巴西柔术则着重在防御方面，将它们融会贯通则能守能攻，挥洒自如。”



文齐春与他的巴西柔术教练合照。



此外，文齐春也希望借由巴西柔术磨练脾性，他自认性格较刚烈浮躁，需要一个平衡。“练武，让我懂廉耻，知谦卑，并知道尊重师长同门。”

文齐春将练武视为一种身心灵修炼，不是为了跟别人格斗对抗，必要时，还要为社会献出力量，好比童年梦想中伸张正义的英雄一样。

处，每当要融合两种文化的时候，思想难免会受到冲击，但也同时给予她更多的灵感。

“传统瑜伽的练习是在每一个体式停留几个呼吸，而太极的表现却是节节贯穿，连绵不断。当我将太极元素融入瑜伽练习中，可以带给大家在这行云流水中感受内外合一的流动，以意领气，以气运身，充满神韵的美感。”

武姗还指出，文化是多元、丰富和包容的。“我尊重传统，重视传承，保留本质，更新迭代，这是另一种形式的演绎，让我们看到文化传播的创新和无限可能，和而不同，但大道归一。”



武姗练习起来如行云流水连绵不断。

# 练武者, 不一定是壮汉

练武者就一定是身材魁梧, 年轻力壮吗? 一头鹤发的退休老人、身型超重的中年人, 还有尚在发育的形销骨立少年, 会一改你对冠军的刻板印象。



谢家宝演唱“小李飞刀”所展示的剑舞。

## 秘技拳法能致命

谢家宝(新公民, 原籍广东)在同门师兄的鼓励下, 于2020年参加“第七届国际武德杯传统武术精英赛”, 原本他也只是抱着与人切磋之心, 结果却凭着一套传统的“七星罗汉拳”赢得资深组金牌奖, 成为他80大寿的贺礼。

所谓“台上一分钟, 台下十年功”, 谢家宝的致胜秘诀不在今朝, 而在昨日。

退休前, 谢家宝与友人合作经营高档女装业务, 学武只为强身健体, 改善长久以来的鼻敏感症。1968年被香港白鹤派第三代拳师倪沃棠收为入室弟子, 并接受摩顶受戒, 成为白鹤派祖师传派的第四代传人, 并传以高级拳技正反十套手。已故香港艺人关德兴是他的师伯公。那时候, 他才20出头。半世纪以来, 他一直勤练不辍, 每天练刚拳、内功柔拳绵里针一小时, 是他给自己定下的功课。

“当师傅倪沃棠移居美国后, 我特地飞去继续跟他学习, 并获师门传授一般不外传也不对外演练的搏击拳术, 因为实战起来, 是足以致命的。”



谢家宝以80高龄赢得国际武德杯的资深组金牌奖。

说到兴起, 谢家宝当场表演了多套拳术, 除了获奖的七星罗汉拳, 还包括长拳、短打等。看80岁的谢家宝演练起来, 还是能感到它的威! 狠! 准!

## 延伸武术的表演平台

谢家宝另一感到自豪的, 就是白鹤派同门都引以为荣的天罡脚。

半世纪前接受香港《当代武坛》访问时, 谢家宝受邀演绎这门绝技, 被赞为火候相当。谢家宝表示, 那是经过一年苦练腿功的成果, 随着年岁增长, 现在表现已不复当年。

近20年来, 谢家宝已将专注力放在歌唱上, 他于2001年与前艺人陈濛成立“陈濛美声乐团”, 担任主席, 至今主办了约40场演唱与交流, 同时身为新加坡务本白鹤永久会务及武术顾问的他, 仍然积极地为武术扩展表演平台。

“这些年我把武术融汇至歌曲演唱, 配上西藏白鹤派的拳套, 例如大合唱《鸿雁》配绵里针、《小李飞刀》配舞剑等, 目的是让武术面向不同的受众群, 激发他们对武术的兴趣。”

谢家宝也在刚过的春节, 在社交媒体上直播他结合七星罗汉拳与他作词的歌曲《龙的儿女龙骨情》。

### 体型瘦小，挑战自我

赵佳昕于2012年随父母移居新加坡，那一年他才四岁，初来乍到的他对于这里的一切，感到振奋与新鲜，他曾将自己在新加坡的生活场景呈现在画纸上，创作了近300幅作品。



他幼时学过跆拳道，并获得该年龄段的黑带，只不过搁下了一段时日，并没继续练习。后来在母亲的引导下，拜凤阳国术研究社会长郭良鑫为师，学拳法和器械。他说，学习传统武术，是为了加深自己对中华文化的了解，另外练拳也让他特别有安全感，不怕万一被霸凌。

武术师傅为了激发他的好奇与挑战心，经常安排他与母亲对练，希望他对传统武术的兴趣能够持续。课余时间，赵佳昕不是画画，就是习武，日子忙碌而充实。

2019年10月，赵佳昕参与新加坡开埠200周年千人太极操，他连同师傅、母亲三人进行三代武术公开表演。首次登场大型的武术表演平台，他不但开了眼界，也加深对武术的渴望与热忱。

同年12月，他前往吉隆坡参加第六届国际“武德杯”传统武术精英大赛，获得男子传统少年组内家器械和长拳项目的银牌，信心也因此大增。



赵佳昕不只练拳，还熟练长棍。

### 中年习武为保健

57岁的徐衍胜（永久居民，原籍马来西亚）是一名牙医，因为工作所需，他从早到晚都是弯着身子低下头，颈肩背容易僵硬痛疼。他说，学武是为了养生保健，不知不觉间，已经六年。

“其实在这之前，我也有打羽毛球、骑脚踏车的习惯，但长期打羽毛球会对膝盖造成损伤，骑脚踏车也只是局部的腿脚运动，习武就比较全面，全方位都能照顾到。”

徐衍胜的终极目标是将目前90公斤的体重减至10至15公斤，他指出这看起来可能是远不可及的梦，但为了身体健康，他还是会努力去实现。

中年人习武，肢体不像年轻人般挥洒自如，可最大的困难还是难以记住繁杂招式。要将整套拳法完整地打出，徐衍胜是下过一番功夫的。

“我是一招招记，再一招招练，先完成一部分，然后再继续，招式顺序不能弄错，一招错，后面就跟着乱了。”

在肢体方面，教拳的师傅叫他别太担心，因为姿势可以调整，“力度才是重点，比如扎马要懂得重心点，发拳要知道力度，掌握了力度就容易控制姿势。”

有趣的是，从小受英文教育的徐衍胜与讲华语的教练，由始至终没有任何沟通上的问题。他说，肢体语言弥补了语言的不足，动作才是武术界的沟通语。

2022年2月，他将自己的武术视频送往“少林功夫考公大赛”去认证，经过评审，他在男子组少林长器械与短器械的组别，获得三等奖，对他来说无疑是一个极大的鼓舞。



徐衍胜（左二）与众师兄弟跟随少林师父林中静坐。

赵文蓓

# 镜头背后真情流露

工作现瓶颈，  
家庭难兼顾？  
18年新加坡  
生活的心情直播。

文 | 宋占勇  
图 | 许铭恩、受访者、  
新报业媒体提供





人们常说：习惯了一个地方的饮食，也就适应了当地的文化。

这句话用在知名新闻主播赵文蓓身上非常合适。刚到本地时，她有大约一年的时间，没有去过邻里咖啡店用餐，因为初到异国他乡的她，不习惯独自进食，也不喜欢本地咖啡店嘈杂的用餐环境。在这里待了18年后，她不仅爱在全岛各地寻觅美食，还爱上鱼片米粉等本地特色佳肴，采访中她也特意强调，一定要是“加奶、加小辣椒的粗米粉”！

访谈在新传媒的一个咖啡馆进行，眼前的她比起电视荧幕上显得更加清瘦，也与她胸前佩戴的电视台门卡照片形成鲜明的对比。看着门卡照片上稍微的圆润，赵文蓓笑说，那是她2005年来新加坡加入新传媒一段时间后拍摄的，她解释说，初来乍到不太习惯本地的饮食，所以“早上吃面包，中午随便吃，有时候就吃冰淇淋当饭，结果很快就胖了五公斤。”

尽管在中国中央电视台已小有名气，转战狮城当主播却并没有想象中那么轻而易举。赵文蓓坦承，从饮食习惯，到新闻从业方式等，一切都要改变。

刚来新加坡的头几年，中央电视台好几个不同的部门都曾劝她回中国发展。自认好强的她却希望能多给自己一些时间在新加坡证明自己。结果，“三五

年后，也就习惯了这里的生活方式”，一颗心也安定了下来。如今，她已经在这里有了事业和家庭。

### 人行20逾载，从没后悔过！

岁月似乎没有在赵文蓓身上留下多少痕迹，然而，不説不知道，她已经担任新闻主播超过20年。她坦言“不管你多么喜欢一个行业，都会在工作中遇到困难或瓶颈。拿主播这一行来说，我这些年来是螺旋式上升的，每几年就是一个阶段，这跟个人的成长经历和认知有关。”

她以最近几年为例说，随着社会和环境的变化，传统媒体又面对新媒体及新的语言模式的冲击，令她有时也会自我怀疑。然而，内心对主播工作的热爱，让她始终保持持续上升的状态。

“这么多年来，我的热忱丝毫没减少，我也从没后悔入这行。”

赵文蓓自2002年北京广播学院（现名为中国传媒大学）毕业后，曾短暂进入湖南电视台工作，过后迅即进入中国中央电视台国际频道新闻部，主持《中国新闻》《新闻六十分》等国际频道知名新闻栏目，深受观众喜爱。

2005年，她选择到新加坡加入新传媒华语频道，担任新闻主播。因业务能力出众，2006年至2010年间，曾多次荣



赵文蓓在中央电视台当过三年的新闻主播。右图为她和前同事及其他主播合影。



赵文蓓当年和其他三名女将，是优频道的新闻主播。



赵文蓓与同事林启元（左）和赵全胤合影。



2018年，赵文蓓与本地名嘴Pornsak和香港知名艺人郑丹瑞联手主持大型电视筹款活动。

获新传媒最佳华文主播称号，并在2010年和2013年当选红星大奖最佳新闻主播。

对于频频获奖，赵文蓓如何看待？她说，拿奖虽不意味着更有名或有更高的职位，但无可否认，奖项本身就是一种肯定。“尤其是第一次拿奖时，身为一个外来移民，感觉获得了肯定。”

### 在央视已成名，为何舍弃？

虽说赵文蓓2005年才来新加坡工作，但其实她毕业的时候，就已被新传媒选上。虽然她当时选择了在中央电视台这个比较熟悉的环境里工作，没接受邀请，不过她的心里已经对新加坡心生好感。

在中央电视台当了三年的新闻主播后，她希望能看到更广阔的视界。在她看来，新加坡虽然小，但这个融合了东西方

文化的地方，充满了未知和可能性，也许能让她更具有国际视野。

赵文蓓最终的决定，还有一个特殊的原因。那是因为她出生在山东长岛的一个渔村，而长岛在地理位置上很像新加坡，所以她对新加坡有种天然的亲切感。

她也分享道，自己从小就很喜欢并且擅长讲故事、演讲和主持。初中时读到一份《电视报》，报上介绍当年的一位主持人毕业于北京广播学院，也就是现在的中国传媒大学。那时候她才得知，原来有一所学校专门培养主持人和新闻主播。

之后，她就非常留意这方面的消息。那时候信息不是很发达，也没有电脑和网络，她就通过电视，同时让自己的朋友还有父母的朋友，帮忙四处打听，终于拿到了学校的招生简章。经过专业考试，她如愿进入北京广播学院播音系，在四年的大学生涯结束后，被中央电视台甄选为新闻主播。

### 最难忘替班直播！

被问及新中两国的新闻作业方式时，她说确有所不同。她在中国的国际频道工作，是面向全球播出的，所以无论是新闻播报，还是采访，更偏重于世界各地的大事。而新加坡的新闻更着重于本地的新闻，更关注民生。

因为是以华人为主的环境，她认为自己即便在刚来新加坡的时候，也没有感到特别陌生。然而，文化、工作环境和与人相处的方式等都有所不同，她当下就觉得还是要尽快适应。

“所以我在工作之余，会走到新加坡的各个角落，去多多探索新加坡，也多和新加坡人交朋友，两年下来，就逐渐适应了这里的生活。”

谈到最难忘的经历，赵文蓓笑说，无论是在中国，还是新加坡，最难忘的就是替班直播。

“新闻直播呢，是Live实时直播，比如说是三点直播，你差一秒都不行。几乎每个新闻主播，都曾做过耽误播出的噩梦，一旦有特殊原因不能参与直播，就要迅速地找人替代直播。

如果没有人替代，那播出的时候就会出现“空窗”，也就是没有新闻主播的意思。“我在中国和新加坡都曾有一次需要临时替班直播，非常紧急，在播出前几分钟才到达演播室，然后马上就要开始直播。这是让我觉得很受考验，也很难忘的事。”

### 家庭和工作，难平衡！

职场女性最常被问到的一个问题，就是如何平衡家庭和工作生活。赵文蓓育有一子一女，在兼顾家庭的同时，事业上也风生水起。给人的印象是无论是在电视台，还是生活中，似乎都得心应手。然而赵文蓓的回答让人意想不到，她说：“非常难平衡家庭和工作生活。”



赵文蓓与儿女到吉隆坡亲子游，在唐人街鬼仔巷留影。

她笑着说：“我不相信一个已成家的职业女性，能在工作做得特别好的同时，也处理好家庭琐事，肯定有缺失的部分。”

她坦承，面对在读小三的儿子和小一的女儿，自己也会有压力较大，“对着孩子吼”的时候。

要兼顾工作和家庭，尤其需要精神和体力。谈起她不时在朋友圈上传的一些运动照时，她说，其实是从去年才开始有规

2013年，赵文蓓在新传媒红星大奖上获得最佳新闻主播奖。



律地运动，每天早上送完孩子上学后会去跑步，周三会去健身房“撸铁”（做器械训练），偶尔会做普拉提\*，“加快新陈代谢，也让人精神好！”

### “父母对我性格影响最大！”

熟悉她的人，都知道她十几年来奉行鱼素主义，她说，吃鱼是为了补充蛋白质，也是因为喜欢家乡海边的味道，“算是游子和家乡的天然链接”。

谈起吃素的原因，她说始于父亲患癌期间，希望通过这种方式为父亲祈福。

赵文蓓说，父母从她很小的时候，就开始通过言传身教，为她树立非常正确的人生观和价值观，一直到她18岁走出家乡，去上大学。

“所以在这前18年的过程当中，父母对我的影响非常的大，我也非常感谢我的父母。”

她还有一个亲姐姐，10岁时就通过选拔，在北京的舞蹈学院里学习舞蹈。她说，姐姐就像是她认识这个世界的一扇窗户。

“她让我了解到外面的世界很精彩，也了解到北京是什么样子，这也更加地坚定了我要考到北京广播学院的决心。”

“不忘初心，方得始终。”从怀揣梦想的小女孩，到如今优雅知性的专业新闻主播，赵文蓓的人生，就像一部热血而励志的电影。勇敢、坚韧而自信的她，凭着自己对梦想的执着追求和不懈的努力，成为了本地新闻媒体界的中坚力量。未来，我们也期待着，继续通过电视荧幕和其他渠道，见证她闪闪发光的人生。

\*普拉提 - 即Pilates，是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的健身运动。

## 赵文蓓的另几张脸

### 为人师表

赵文蓓对采访、剪辑，到电视台、电台的播报和脸书直播，无所不通。她的专业素养和丰富的从业经验，让她成了导师。近十五六年来，本地8频道和优频道新闻中出现的记者、年轻主播及配音员等，有不少都接受过她的指导。近期，她还参与全国中小学朗诵比赛的赛前培训和一些华文活动的培训工作。



曾有人问她，难道不怕“教会徒弟，饿死师傅？”她笑说，“不怕！”让人感受到她的自信和豁达，她说：“不管是谁，都不可能永远在舞台上，但如果能看到自己的学生在舞台上发光，也是件开心的事！”

### 服装设计师

因为很难找到合适和满意的衣服，无师自通的赵文蓓决定为自己设计衣服，然后买布请裁缝师按图制作。她说，她现在穿的都是自己设计的衣服，此外，也应邀帮朋友设计。

一边说时间不够用，一边还帮身边的朋友设计衣服，难道不觉得累吗？对此，赵文蓓说，做这些事情的\*\*动力之一是自己喜欢分享。

“朋友穿上后好看的话，我也特别开心。对我来说，这也是我的一种解压方式吧。”



# 王俊勇鼓动人生

不仅是节奏与音乐，还有自信与勇气。

文 | 吴晓君 图 | 受访者、新报业媒体提供

在工艺教育学院的一个集会上，17岁的王俊勇在数百名同学的面前举手发言，向校方表达他想成立一个新的课外活动团体——太鼓社。

这个举动，让王俊勇的人生从此变得不一样。

原本没有自信的这个大男生，一举跨越了心理障碍，自此踏上领导者的蜕变之路，活出了自己预想之外的精彩。



## 鼓声中迸发的自信

回忆起在工艺教育学院修读食品科学课程的日子，32岁的王俊勇说：

“当时，妈妈和我都以为，我毕业后应该会去厨房工作，安安稳稳地打一份工过活。”

然而，在10多年后的今天，王俊勇却有了截然不同的人生轨迹。他不仅获得了企业管理学士学位，还成了柬埔寨一家国际学校的执行董事，成功在当地的的教育界闯出名堂。

这场“逆袭”是从他学打太鼓开始的。

王俊勇生长在小康之家，父亲是德士司机，母亲是家庭主妇，上有一姐一兄。他小学时成绩欠佳，中学进入普通（工艺）源流，让原就没有自信的他感到更加茫然。那个时候，普通（工艺）源流学生常被贴上“问题少年”的标签，校内的青年中心为提振学生的士气，特别安排他们去学打太鼓。



王俊勇打太鼓打出一番事业。  
小图中打鼓的是当年19岁的他。

太鼓是日本具代表性的传统乐器，其鼓声气势磅礴，震撼人心。王俊勇表示，要打太鼓，就必须展现出那样的气势，通过一次次击打，能逐渐建立起自信心。和其他队员配合呈献表演，则让他学会了怎么更好地跟人沟通。



中学时和同学一起学打太鼓，让王俊勇找到自信。



王俊勇在英华小学教导太鼓。

他说：“我14岁第一次上台表演，那是我有生以来首次站在舞台上，接受观众的掌声。我受到非常大的鼓励，就此一头栽进太鼓的世界。”

### 热心积极成模范生

2007年进入工艺教育东区学院后，王俊勇得知那里没有太鼓社团，便自告奋勇要成立一个。为向校方展示诚意，他和同学们用轮胎自制太鼓，在校园里练习了一段时间。不久后，他成功获得校方的3000元拨款，作为成立社团的基金。

王俊勇说：“我原本是个不爱说话的人，如果没有打太鼓，我根本不会有举手

发言的勇气，更不可能成为社团领袖。我想以过来人的经验，帮助其他跟我有相同内心经历的人找回自信。”

同年，王俊勇也成立了太鼓学校（School Of Daiko）——一家以帮助边缘少年为己任的社会企业。他经常受邀到各个学校和机构授课，在教导打鼓技巧的同时，也向青少年灌输自律、勤恳等价值观，引导他们展现自我，焕发自信。

此外，他也到民众俱乐部开班授课，并为乐龄人士、弱势群体、特需人士等筹办活动，鼓励人们从鼓声中寻找生活乐趣。同时，他还经常带着团员们到各种场合表演，推广这项在新加坡不常见的打鼓文化。

正是这份热忱和积极，使他在2009年连续获颁李光耀模范生奖、李光耀金奖和李光耀提升奖学金。

### 走出国门寻另一片天

从工教院毕业后，王俊勇进入新加坡理工学院继续修读食品科学课程，同时持续投入于打太鼓和社区活动中。毕业后，他开始全职经营太鼓学校。由于已建立起知名度，有不少学校和机构向他提出开办课程的邀请。

2016年，他获得由国大管理的“Philip Yeo Initiative”给予的两万元补助。他用这笔钱进一步扩展公益事业，回馈社会。

他说：“太鼓学校其实经营得不错，我还曾办过类似游学团的活动，带着30几名年纪比我大的学员到日本。那时的我只有25岁，也不知从哪来的勇气敢做这样的事。可就是通过太鼓社群，我认识了在柬埔寨金边开办国际学校的伙伴，迎来人生中另一个机会。”



2016年，王俊勇从以培养人才知名的前高级公务员杨烈国手中接获“Philip Yeo Initiative”给予的补助。

数次到柬埔寨进行公益活动和旅游后，王俊勇于2018年带着向银行借贷的4万元，入股了当地的ISS国际学校（ISS International Academy）。他受委执行董事一职，负责监管运营、财务和业务发展等事项。

该校的学生主要来自当地的中高收入家庭，目前已有100多名学生。由于经营得不错，学校于去年被新加坡一家正在向海外扩展的教育机构收购。

### 不怕“撞墙”就能看到机会

从理工学院毕业四年后，王俊勇意识到自己在管理知识上的不足，2015年报读了新跃社科大学（SUSS）的企业管理系。这样半工半读的生活，一过就是六年半。

自从在柬埔寨创业后，他必须经常往返于两国之间，兼顾工作和学业，忙得不可开交。直到2020年时冠病疫情来袭，一切都静止了下来。

“我当时选择留在新加坡，学校没办法正常开课，收入受到影响。不知怎的我就突发奇想，在网上卖起了扣肉包！我每天早上起来就煮一大锅扣肉，包装好后送上门，也能赚到一些钱。”

王俊勇笑言，正是这种不怕“撞墙”的精神，让他能不断克服困难，发掘自己潜藏的能力。自从在学校成立太鼓社以来，他从不害怕尝试新事物，也总是正面迎击面对的难题。他

也感恩自己总能绝处逢生，遇到贵人相助。

这种敢于冒险的精神，应该能启发年轻人如何走出舒适圈。早在21岁开始，王俊勇就积极参与全国青年理事会的各种国际交流活动，与海内外青年交流心得。去年，他更成为首届“亚细安青年对话会”（ASEAN Youth Dialogue）的新加坡领队。

目前把生活重心放在柬埔寨的王俊勇表示，除了管理学校，他也经营一家民宿，并将继续探索发展其他生意的可能性。他希望通过经商的方式，为当地社会带来一些改变。

对于有意到国外闯荡的本地青年，他想给予鼓励：“和别的国家相比，新加坡青年的学习和生活条件已经属于高水平，即使是工院生，到国外也不用怕。如果努力了还是做不出成绩，大不了就回家重新来过，当个技工或侍应生也不会太差。我们没有什么输不起的。”



南洋小学建校100周年庆的击鼓表演，由王俊勇负责策划指导。学生所使用的鼓是由蓝色大塑料桶自制而成。



当时年仅25岁的王俊勇带队到日本学太鼓，留下难忘的经验。



王俊勇目前在柬埔寨金边管理ISS国际学校。

# Damien Wilbert中尉 一个‘金级’军官的养成

他如何将体能评级从超低的15分提升到金级？

文 | 吴晓君

图 | 许丽莲、受访者提供







Damien在服役期间不但获得家人的支持，也一起挥汗锻炼、说笑分享的同袍建立起兄弟般的情谊。

**试**想想，如果你在被征召入伍前进行的个人体能测验 (IPPT)，总分100分只拿15分，会是什么心情？

相信对多数准新兵来说，这会是个不小的打击。当他们想到即将面对极度考验体力和耐力的两年兵役，心里的担忧不言而喻。

本期国民服役系列的受访新移民，24岁的LTA (NS) Damien Wilbert中尉 (战备军人) 告诉《华汇》，那正是他2019年入伍时的心情写照，并分享了他个人的突破。

### 内向不爱运动

中学时期的Damien是个安静的大男生，最喜欢做的事就是窝在家里画画、打游戏，是个十足的“宅男”。他没有运动的习惯，却有惊人的食量，每餐得吃上五碗饭！这导致他的体重不断上升。

然而，这并没有激发他的运动欲望。直到快入伍时，身高175公分、体重80多公斤的他才惊觉自己的体能不够好。

“其实在进行个人体能测验前的几个月，我定下计划要去健身房的，但只去了几次，无法坚持。结果，测验时2.4公里跑步无法在限时内完成，仰卧起坐、俯卧撑也不达标，100分只拿了15分，距离51分及格还差一大截。”

尽管在后来的体格检测中，他的体格军务等级 (Physical Employment Standards, 简称PES) 被评为A，但仍须先完成两个月的体格训练阶段 (PTP)，才开始基本军训 (BMT)。

### ‘有趣’的当兵经历

Damien是在2009年因父亲工作的关系，和家人一起从菲律宾来到新加坡。他是家中长子，有一弟一妹。父亲是一名工程师，母亲是家庭主妇。

他来新前，都是用菲律宾语，所以在来这里报读小学四年级时，一句英语也不会说。经过好一段时间的刻苦学习，才慢慢适应过来。中学毕业后，他进入新加坡理工学院修读电脑游戏设计课程。20岁时，以永久居民身份入伍服役。

面对体能不及格，他原以为自己会无法应付严格的锻炼，但没想到在训练强度逐步加强之下，他竟越做越好。短短几个星期，就减去了15公斤！

现在回想服役的经历，Damien表示虽然基本军训辛苦，但总体回忆却是“有趣”的。

他说：“最令我难忘的是大家在一整天的训练后，围坐在长桌一起聊天的情景。尽管大家都已筋疲力尽，却不会错过这宝贵的时刻，一起说说笑笑，分享经验，兄弟情就这样建立起来了。”





兵役已结束，情谊却未消散。Damien经常和自己的“老战友”们聚会。

他也表示，服兵役让他有机会认识许多平时不会接触的人，是另一件“有趣”的事。比如，有些人一看就是来自不同的生活背景，开始时不知如何相处，甚至想保持距离，但开始交谈后，大家都成了朋友。

“如果没有服兵役，我根本不可能去接触那些和我的生活经历全然不同的人，这对我来说是个很特别的经验。我也发现自己过去总是先入为主，眼光带有批判性，现在我告诉自己不应该随便对事情下定论。”

### 发掘内心深处的自己

完成基本军训后，Damien获选进入见习军官学府（OCS）受训。在那里，他面对前所未有的挑战，无论是体能还是心理上，都需承受巨大的考验。

他回忆说，自己个性较内向，虽然表态想进入见习军官学府，但其实曾担心无法胜任，而且他也不认为自己会被选上。然而，他被选上了，历经九个月的训练后，他惊喜地看到自己的改变。

他说：“我以前不太爱和人说话，虽然明知不该这样，却一直没有付诸行动去改变。直到进入OCS后，我必须做一些平时不会做的事，像是执行军务，在几百人面前说话，这让我终于跨出了一大步，让内心深处希望突破自我的火苗爆发了，变得有自信去领导和鼓舞新兵。”

军训中的成长激励了Damien，促使他想在一开始的基本军训阶段就

帮助他人，希望每个人都能发掘自己更好的一面，拥有难忘的兵役生涯。所以他很高兴能在完成OCS训练后负责训练新兵，这不但圆了他曾经的教师梦，也是一次学习的机会，让他乐在其中。

### 不再只有三个朋友

Damien于2021年9月完成国民服役，获得了新加坡公民资格。目前，他在新加坡管理大学修读数码营销（Digital Marketing）科系。

回顾两年的兵役生涯，他表示收获满满，包括已达到个人体能测验的“金级”，能够在1分钟内做50下俯卧撑、45下仰卧起坐，在11分钟内跑完2.4公里。

为时刻保持最佳体力，他也养成了每周上健身房四到五次的习惯。此外，他也仍然记得长官教他的作战呼吸法（Combat Tactical Breathing），现在碰到紧张情况时，他会使用深呼吸法让自己迅速冷静下来。

他也学会做笔记，帮自己通过记录事件去整理思绪。他说，这不同于日记，是在面对困难或重要事件时才做的事，无论在兵营还是在个人生活中都有助益。

有人说，军营里所学和实际生活没有直接关系，但他认为心理层面的成长将让他受用一生。例如，学会怎么严守纪律、克服挑战，从错误中学习，有助于他应对压力。在团队工作中，他学会不只要为自己负责，还要懂得照顾下属。最重要的是，他不再羞于表达，成了一个自信的领导者。

“中学时我只有三个要好的朋友，常会想为什么自己不受欢迎，但现在的我很容易跟人打交道，对未来有了新的想法。我想要鼓励准新兵们保持自信，因为像我体能这么糟的人都能熬过来，大家也一样可以做到。”

他笑了，笑容灿烂而自信。



# 失智后，日常依旧

预先制定持久授权书，就是给自己最好的保障。

文 | 黄锦西律师 Selvam LLC合伙人 图 | iStock

一个人若失去心智能力，很多事情都决定不了，从简单的是否要去向来爱逛的某个商场，到有关个人健康和福利事项，都无法自行决定，也无法表达自己的意思。更重要的是财务上的处理，像如何使用自己的银行存款来应付日常生活和医疗开销。

人一旦失智，他的家人如配偶和子女并非自动有权代他处理所有事项。为了让人们为将来可能失去心智预做安排，政府在2008年出台了“心智能力法”，让人们在心智能力健全时，先做好持久授权书 (Lasting Power of Attorney, 简称LPA)，委任一名或多名可信赖的人，在他失去心智能力时，代他做有关的个人福利及钱财产业上的决定。

是一个正常人做的法律文件，可以有授权时段的规定 (如有效期六个月或一年)，是在他有心智能力时用的。LPA虽然也是在有心智能力时做的，但要等到做的人失去心智能力时才使用，但只要这个人的心智能力还在，他可随时撤换被授权人，重做新的LPA。

## 3 如何做一份持久授权书？

做一份LPA，除了申请人 (Donor, 简称P) 外，尚要有被授权人 (Donee, 简称D)。

P (必须21岁以上) 委任D在他失去心智能力时，代他做决定。一般是委任两名D，外加一名替代D，以备其中一人因故不能担任时，取而代之。D应该是P

最信赖的人，处处为P的最佳利益着想，通常也是遗嘱信托人或受益人，例如配偶或子女。

## 1 怎样才算是没有心智能力？

既不能单从他的外表、年龄、行为和状态来判断，也不能因为他人老体衰，言行怪异或说话不清楚，就认定是缺乏心智能力，需由医生判定。

## 2 授权书与持久授权书有何不同？

授权书 (Power of Attorney, 简称POA) 就是授权某人代你做某项决定或签名。例如你要委任某个在中国的朋友代你买卖中国房地产，你给他一个POA，他就可以凭此代你签名买卖、付款或收款。所以POA



现在做LPA, 除特殊情况外, 必须通过公共监护人办公室(OPG)的网站平台(OPGO)申请。申请人要用Sing Pass从OPGO下载表格一, P的名字及其个人资料, 如公民身份、地址、电邮, 电话等都已预先提供在表格内, P要确认这些资料都正确。(若申请人不会使用电脑, 可找律师一起做, 记得带上已下载Sing Pass的手机。)若申请人的资料需要更改, 须联络有关部门去更改。然后申请人按“更新个人资料”键及“申请LPA”键, 即可继续进行。

接下来是被授权人D的部份, P要输入D的名字及个人资料, 与P的关系以及要授与D的权力。(个人福利或产业财务, 分别授与两名D或两者都同时授与两名D。若是后者, 可委任两名D共同做决定, 或允许他们可共同或单独做决定。负责决定产业及财务的D, 不能是报穷者。)填好表格后, 按Submit键呈交OPG, OPG之后会用SMS确认D是否接受委任。D可通过电脑查看LPA的草稿, 并接受委任和通知P。



P带上已下载Sing Pass应用程序的手机去见证书签发人(律师, 政府认可的医生或精神科医生), 证书签发人必须确保P明白做LPA的目的, 没有被迫或被欺骗。然后P与签发人一起用Sing Pass通过电脑签名呈交OPG完成申请, D不必出席。若无人反对, 约一个半星期后即完成登记, 过程快捷有效。

## 4 LPA表格中个人福利及产业财务的范围包括什么?

被授权人D被授与的权力分两类: P的个人福利, 以及P的产业与财务。

表格中列出的个人福利事项为:

- (一) P应该住在那里;
- (二) P应该穿什么和吃什么的日常问题;
- (三) 处理P的信件;
- (四) P可以和什么人接触;
- (五) P的健康及医药治疗。

P必须在表格中说清楚是否让D为他在开始或继续医药治疗方面做决定? 如做临床实验、试新药或试新的治疗仪器? 只有P明确同意, D才可做这些决定。

至于产业及财务事项则包括:

- (一) 买卖、出租或抵押产业(P要特别说明如果D要出售、转让、抵押或处理P的住宅时, 要不要预先得到法庭的批准?);
- (二) 处理P的银行账户;
- (三) 管理中央公积金存款;
- (四) 负责家庭开销;
- (五) 购买D所需的设备或汽车。

表格1也提到, 只要与所授与的权力不矛盾的话, D还可以为P做下列事情:

- (一) 代签所有法律契约、申请书、合约及其他文件;
- (二) 代表P索取与收取应得款项并签发收据;
- (三) 代表P参加会议并投票、收取法庭传票、代P出席庭审、谈判和调解会议和聘请律师处理有关此LPA事宜;
- (四) 代表P从第三方获取有关P的各种信息, 如公积金、财务、保险及医疗信息, 并代表P提供给第三方。

如果读者想要获取更多有关D的权力与义务, 可参阅公共监护人办公室网站发布的中文小册子, 如“LPA手册”以及“心智能力法:被授权人指南”。

## 5 被授权人应遵守哪些法定原则、态度和行为?

被授权人的责任重大,除了要有爱心和耐心外,还要遵守一些法律规定和行为指南,可到公共监护人办公室网站的“被授权人指南”查阅中英文版的“操作指南”。五项法定原则是:

(一)要先假设P是有心智能力,除非有相反的证据(例如了解是否有因疾病或受伤或其他外部影响以致脑部有思维障碍,而这障碍使他须要做某一特定决定时,拿不了主意),要进一步了解,通常要看P是否明白要做的这个决定的有关信息;对这个信息能保留多长时间,以便他能权衡做出这个决定的利弊。

(二)D应尽量让他了解所要做的决定,如用图画或大一点的字把信息传达给他。

(三)P可能也会做出决定,但因思维能力较差,脑力较缓慢,这决定在他人看来也许比较不明智,但只要不因此而使他受到伤害,或许应该尊重他的决定。只要他还没有失去心智能力的话,让他尽量参与做决定。

(四)有时在为失智者做决定时,必须采取对P的一些限制行为来保护他,但限制行为要尽量弱一些,适可而止,前提是以P的利益为准。

(五)要时刻照顾P的最佳利益。

### D在执行义务时应有的态度和行为,概述如下:

(一)D只能在LPA授权范围内做决定;

(二)D要具有合理的谨慎和技术,不粗心大意;

(三)自己的责任不得转嫁他人;

(四)不图私利,不趁机为自己捞好处,真诚做事;

(五)保护P的个人及财务隐私;

(六)若法庭有什么判决,要严格遵守;

- (七)P和D的财务要分开管理,要记录P的出入账;
- (八)不在没通知公共监护人办公室的情形下,放弃对P的责任;
- (九)任何联系上的变更,要通知公共监护人办公室;
- (十)对D的权力还有如下限制:
  - a. 不能代P签遗嘱;
  - b. 不能代P指定或撤销公积金及保险单的受益人;
  - c. 在为了避免P的病情恶化而必须采取的维持其生命的治疗时,D不得同意或拒绝而必须由医生决定。

## 6 被授权人绝不能代为决定哪些事?

- (一) 同意结婚;
- (二) 同意有性含意的接触;
- (三) 同意基于分居三年的离婚;
- (四) 同意领养孩子;
- (五) 接受或放弃宗教信仰;
- (六) 接受变性治疗;
- (七) 同意或撤销绝育或堕胎同意书;
- (八) 同意或撤销死后摘除器官的决定;
- (九) 制定或取消预先医疗指示;
- (十) 制定或撤销捐赠身体或任何器官的指示。



# 玩转河畔过春节

劲歌热舞、花灯美食，引爆45万访客的狂欢热情。

文 | 钟芝娜 图 | 新加坡宗乡会馆联合总会提供

**谁**说新加坡春节气氛不浓？来到春到河畔，看到巨型财神爷和各种充满吉祥寓意的灯饰，立刻就感到浓浓春意和节庆的喜气。

今年的春到河畔于1月20日在滨海湾花园掀开序幕，虽然这个春节雨水绵绵，却没有浇息人们的热情，九天活动吸引超过45万名访客。除了节目力求多元、包容和创新外，疫情措施进一步松绑，也让春到河畔取得了疫情后空前的热烈反响。

## 赏花灯，过新年

春到河畔是在1987年的兔年首办，今年再逢兔年，特别以“龟兔赛跑”的故事做成了系列花灯贯穿整个展区，并在终点以“祥兔报喜一路发”的美好祝愿结尾。冠名“舞林大会”的十二生肖花灯区，个个争奇斗艳，有兔子的俏皮，老虎的威风，牛的憨厚，蛇的灵动，吸引众多访客拍照。

“兔谋大业”是太空主题灯饰，灵感来自新加坡开拓太空与先进科技。在地球、未来宇航员和人造卫星的衬托下，身穿太空装的兔子乘坐萝卜造型的火箭，自信地飞向远空，开创充满活力的未来。“大展宏兔”这组灯饰将街头艺术与节日主题相结合，通过巨型喷灌、五颜六色的万花筒和天马行空的元素来散播佳节气氛。

在兔踪处处的河畔，水上的大型灯组特别有新加坡特色，优雅的天鹅翩翩起舞喜迎春，其中穿插穿着不同民族服装彩衣的舞者，凸显我国多元种族、多元文化的特色。两眼的灯饰少不了每年春节必不可少的财神爷，巨型的财神手捧一条大鱼，寓意年年有余，为兔年迎来繁荣、昌盛和好运。

## 看节目，共欢乐

除了灯饰，主办方还精心策划了丰富的舞台节目，有新谣、歌台、各种歌舞表演，九个晚上不重样。本地知名DJ和艺人也都有上场献艺，如新加坡阿姐郑惠玉、凯丽、胡煜诗、梁嘉靖、李巧儿等艺人，携手新加坡华族舞蹈剧场呈现舞蹈《百花争妍舞新春》。黄俊雄、许瑞奇、张哲通、邓伟德和陈政序联合打击乐团Drum Feng，以振奋人心的打击乐迎春纳福。陈润江、方展发、谢俊峰、林慧玲、蔡琦慧和雅慧合唱改编版的新年歌



副总理黄循财为春到河畔敲锣开幕。夜幕中有璀璨灯光秀、舞台表演和处处洋溢春意的花灯。





曲。《瑞狮曼舞庆丰年》结合传统舞狮与西方芭蕾舞，由罗美仪、张颖双、郑颖和林昭婷等呈献。

为“新谣之夜”献唱的歌手也一样受欢迎，只见舞台下座无虚席，黎沸挥、洪熹嫔和刘晋旭等人，带来一首首耳熟能详的歌曲，让人陶醉其中。“歌台之夜”邀请了歌台红星皓皓、李佩芬、郑盈盈等献唱贺岁金曲，还有马来西亚冠军歌王庄学忠当压轴嘉宾。颇受关注的本地歌手许美静也献唱了她的经典歌曲“城里的月光”以及“阳光总在风雨后”，让人大饱耳福。

### 看贺卡，忆往昔

今年还增设了《年年贺卡岁岁新》展区，展示50多件在上世纪50至70年代本地流通的贺年卡，让大家乘坐时光机回顾贺卡的发展。这不但勾起年长一辈

的美好回忆，也让年轻一代一睹喜气洋洋的贺年卡传统。特展分五大区，分别介绍有个人照的贺年卡，有明星肖像和流行歌曲歌谱的贺年卡，有新加坡地标和景点的贺年卡，以及常见的企业贺年卡。此外，也包括如今的电子贺年卡等新的祝贺形式。

### 尝美食，品美好

今年的春到河畔由副总理兼财政部长黄循财揭开序幕，当他手握圆球启动活动时，绚丽的烟花从擎天树上绽放，象征铁树开花，寓意新年吉祥，祝福大家兔年好运！

晚上8时45分，擎天树绽放华彩，一场春节灯光秀“春暖花开”伴着喜庆的曲调，让人心生欢喜，昂首驻足。美食街也是春到河畔的一大亮点，今年还请到台湾艺人吴宗宪的私厨陈怡豪担任台湾美食区的总厨，现场美食包括酥炸芋泥卷、盐酥鸡、起司马铃薯和大肠包小肠等台湾街头小吃。

春到河畔2023由新加坡宗乡会馆联合总会、新加坡中华总商会、新报业媒体华文媒体集团、新加坡旅游局及人民协会联办，已成为新加坡庆春节不可或缺的活动。主办方也提供一系列线上虚拟活动和多项竞赛和游戏，让不能到场的公众到Instagram、Tiktok、Facebook及春到河畔官方网站上线参与，感受新加坡式的祥兔报喜！





# 众人共享一个衣橱

四万款衣服任穿，网上平台变试衣间。

文 | 吴晓君 图 | 受访者提供

如果你每个月花89元来置装，你会选择买一件快时尚品牌连身裙，还是租借六件设计师品牌的时装？

对于永远都嫌衣橱少一件衣服的女性来说，后者或许能带来更大的满足感。更何况，衣服穿了之后不用洗，只需通过手机应用发出通知，就有递送员带着新一批的衣服上门来替换。这正是时下流行的“共享衣橱”概念。

## 衣橱空间无边界

说到“共享衣橱”，不得不提Style Theory。它是本地最早推行共享概念的衣服出租网络平台，业务在短短六年间，从新加坡扩展至印度尼西亚和香港，是本区域最大的衣服租借公司之一。

租借礼服服务在本地市场存在已久，但Style Theory是以出租日常服装为主，并以此开创新趋势。不同于以往只在特殊日子租衣服，现今不少女性也会在平日上班或周末约会时穿租来的衣服，为自己制造新鲜感。

用租的方式，意味着无需付出太多置装费，就能拥有源源

不绝的衣服供应，也无需为处理衣橱里堆积如山的衣服而烦恼，可说是一种兼顾个人需求与环保的新生活方式。

Style Theory的创办人是Chris Halim和林瑞琴这对夫妻档。林瑞琴受访时表示，当初创业的原因很老套，就是自己常被丈夫反问：“为何花了很多钱买衣服，却还是觉得衣服不够穿？”



林瑞琴和丈夫Chris Halim开创共享衣橱平台。



她就此询问朋友后发现，原来不少人都有这样的困扰，于是萌生了“到别人的衣橱找衣服”的想法。

### 足不出户就能试衣

2016年，这对夫妻搜罗了千件适合本地白领的衣服，正式开设租衣平台。

平台采用会员制，只需每月付费就能在平台上挑选衣服，并有递送员把衣服送上门。若选择价格最低的89元配套，每月可租两盒（共六件）衣服。



租用时装和包包，日渐成为一种生活趋势。

林瑞琴表示，平台上最受会员欢迎的其实是可供租借九件衣服的129元配套。随着共享衣服概念越来越能被消费者接受，他们逐步增加了衣服的种类和款式，目前已达到四万款。除了日常服装、宴会装，也加入了孕妇装。

服装来源方面，从最初选择独立设计师的作品，到如今甚至把世界时装周等级的品牌纳入选项中。如此一来，有的顾客直接把平台当成了试衣间，在决定是否要买某件时装前先租来穿，不用踏出家门，就能试到新衣。

“虽然每件衣服的成本不一样，但我们没有限制哪些配套的会员可以选哪些衣服，都可任选。”

上班族女性是平台最主要的顾客群，她认为，这是因为他们的服务符合忙碌上班族的需求——款式多样，方便挑选，无需洗烫，省时省力。

### 包包出租同样红火

随着衣服租借得到极大回响，公司在2018年推出名牌包包租借服务。租包配套从每月129元起，每月可租一个包。目前，平台上共有1600个包包款式供选择，包括许多知名的奢侈品牌。这些包包有的由欧洲经销商供应，有的则是本地公众所寄售。

林瑞琴表示，欢迎公众把家中闲置的包包交给他们寄售或出租，这样不仅能减少资源浪费，也能赚取一笔被动收入。目前，包包出租的使用率已和服装不相上下。同样的，也有顾客向他们租包包来试用，以决定要不要掏钱购买。

然而，尽管“共享”形式日益被接受，但还是有人想要长期拥有自己喜欢的衣服或包包，也有人仍然不习惯和别人共享衣服。为满足这类顾客的需求，他们在三年前开设了另一个出售二手衣服和包包的平台，推动资源循环。

### 可持续穿衣方式或成日常

据林瑞琴观察，Style Theory的顾客有年轻化的趋势，这或许跟环保意识日益提高有关。年轻一代更易接受可持续、非传统的生活方式，在购物习惯上也更有主见。



会员配套包括衣服递送服务。

各种服装中出租率最高的是上班和休闲外出服，这反映出越来越多人已把环保穿衣理念融入日常生活中，支持少买多租，减少丢弃衣服。

她说：“开始时，本地人对共享衣橱没什么概念，我们花了很多时间做教育和推广。如今六年过去了，我们看到了成果，努力没有白费。我们很幸运，也感到很骄傲。”

公司目前的会员人数，已从最初的150人激增至40万人，增长速度势不可挡。由此看来，可持续的穿衣方式在未来很可能成为日常，继而为环保带来助益。这也是公司的宗旨。

林瑞琴表示，为更深入贯彻可持续的理念，公司也主张直接和时装设计师分享顾客穿衣喜好的调查数据，以便设计师能更精准地抓住消费者的偏爱。这样一来，所设计出的每一件衣服都能吸引众多的目光，避免了资源浪费。

他们也希望与服装零售商和分销商分享经验，让他们了解这种新型消费方式。理想的结果是，整个服装产业在可持续发展的框架下，共同作出改变，形成可循环的产业模式。

# 百物腾涨 省钱有方

物价上涨，影响着生活的方方面面，  
你可有何应对良策？

图 | iStock



孙娜  
生命教练

我注重购买东西的思考过程，每购买一件物品时，不妨抚心自问，是否真的需要，还是一时冲动的购物欲望？举个简单的例子，我们到商场买衣服，可能需要的只是一件，碰巧当天有优惠活动，于是便多买了两 three 件，如此一来就偏离了自己原本的需求，看起来是省钱，实则是花更多的钱去买不需要的物品。

在我看来，省钱不一定就是选择最便宜的，就拿购买运动衣来说，我会考虑到布料的透气度、衣服的伸展性，还有耐用度等，综合这些因素去选一件自己喜欢的，耐用的运动衣，如果因为便宜而选了一件自己没“感觉”的，以后放着不穿或是质地太差，穿没几次就破损了，反而是一种浪费。

购物动机也是重要的考量，例如很多女生喜欢买名牌包包，如果是了解包包的历史，喜爱其品牌文化与手工艺，那是无可厚非，但如果只是因为人有我也要有，或是担心没有的话会被别人瞧不起，即便经济能力不足，也勉强买下，这就不是健康的购物，换言之也是一种浪费。

总的来说，与其一直投诉物价上涨，不如先自我沉淀，思考自己的购物心理与行为。如果真想省钱，不妨让自己培养断舍离的观念，在购物前反省自己内心的思绪，到底是需要，还是想要？想通了，就会省下很多钱。

网友@小铃铛：未婚女子，就多交几个男朋友吧，至少餐馆费可省不少。





毛舒奕  
时尚界自由业者

物价高涨但收入没涨、像我们房子要供、车子要供、孩子要养的人，生活压力自然增加。我觉得要在开源、节流、储存三方面取得平衡。

开源是对抗物价高涨最直接的方法，像是自由业者，我可以提高收费，也可以开拓更多的赚钱渠道，但也只是减缓涨价对营运成本的冲击，并不能完全抵消增长的幅度，所以开源之外，还有节流。

节流，可能就意味着要降低生活的质量，我会选择性地降级消费。一般上孩子的教育最花钱，我会根据孩子的喜爱程度作出调整，如果是他很喜欢，我会保留，如果他只是一般兴趣，我可能会降级，例如四个人一起上游泳课，跟一个人单独上，我觉得没有什么区别，所以就让他上群课。

另外，我也会从一些小的地方去节省，例如出门带自己的袋子，就不必花钱去购买购物袋；尽量利用一家人的优势，选择一些有家庭优惠的服务，这里省一点，那里省一点，加起来是一笔不小的数目。

除了“赚钱”与“省钱”，我觉得存钱也是很重要的，尤其是像我们上有老，下有小的夹心层，购买一些风险低的国债

或是保险，除了是一种强制储蓄，也是一种降低风险的方法，避免突如其来的额外负担也是省钱的一种吧！

省钱最难的地方是时间，因为我是要花时间去计算，去比较，有时候太累了，也就懒得去管，直接刷卡算了。

**网友@杨舟：**面对涨，无非就是如何去开源节流，节流是如何去省钱，而我觉得开源才是最重要的。既然无法控制通货膨胀和物价上涨，那与其坐以待毙等着它涨，还不如让自己的学识和能力涨得比物价涨得更快，这才是最好的办法。



**网友@林雪儿：**面对物价高涨，薪水没涨的情况，一般上我会在生活中的小细节中去控制。比如出去打包时能够带自己的餐具，即可省下打包费也能够为环保尽一分力。除了开源节流，我认为存钱也是很重要的，古人常说储蓄是一种美德，并不是毫无道理的。





赵宏  
画廊老板

钱不是万能的，但没钱却是万万不能。在物价飞涨的当下，开源节流，考验每个人的智慧。请不要觉得难堪和麻烦，省钱又不失体面才是王道。

在新加坡，对于年轻的上班族来说，吃住行从来都不是小事情。这里我们只谈吃，貌似简单，实则大有学问。千省万省，不能省在嘴上，吃不好，身体会出问题，健康没有了，有钱也没用。年轻人怎么才能既吃的好又省钱呢？答案：自己煮。

不要怕，不会煮也没问题，有些事情只要稍微用心就可以学会。午餐出门在外，该吃就吃，不太奢侈就行。早餐和晚餐就交给自己煮吧，只要提前预备好，几分钟就可以搞定。

礼拜六休息去巴刹或超市一次性提前买好餐食材料。比如，一个猪肘（包括蹄）10元，有筋有肉的上好牛肉2公斤24元，1公斤巴当鱼14元，一大盘鸡蛋30

粒，不到8元，然后再花几块钱买番茄、青菜等。

煮猪肘和牛肉也不复杂，一样的配方一样的美味：花椒大料盐生姜老抽大蒜，放进压力锅就搞定了。晾凉后切成七份，每天一份，汤也是分别装进保鲜袋装好；鱼肉用胡椒粉和盐简单腌一下，同样分成七份，材料一律放进冰箱。就这样，老汤牛肉面、鱼片米粉、番茄炒蛋、酱牛肉、酱肘子，天天不重样，便宜、健康又美味，何乐不为呢？

**网友@懒虫虫：**可以借的、可以租的、可以共享的，就不要花钱去买。例如书可以去图书馆借，运动可以利用组屋楼下的设施，吃方面，偶尔也可试试冷藏肉，价钱便宜一大半。



邵迎辉  
活动策划员

我把消费划分为两部分，一部分是孩子的，另一部分是自己的。孩子方面在发育期间，饮食方面是省不了的，教育的花费也不可能削减，一个月的补习费算千，我都没有想过削减，所以能够省的就只有自己的消费。

我基本上是一个大花筒，但是物价高涨的情况下，我就尽量减少在外应酬。我想本土新加坡人可能都不太重视，但对新移民来说，与朋友平日的交际却是生活的一部分。我的生活圈子本来就不大，所以定时与其他老乡或在这里认识的新朋友吃吃饭，聊聊天，其实也算是生活上的一种调剂。话虽如此，最近我还是减少一些应酬，希望能省下一些钱。

如今在外面用餐可一点也不便宜，比起在家自己煮，除了价格高，还要多付消费税、服务税的，当然还包括往返

交通费，一趟计程车目前也起到约30元以上，一次外出费用可不便宜。目前，我都尽量在家里煮，开销肯定比外面用餐少。

新加坡开销蛮大的，基本上也不会省下多少，稍后，我可能会把房间租出去，可以帮补一下。我不会出租给不相熟的人，所以找房客可能需要一些时间。

我个人消费不多，可以灵活应变，但新加坡的生活消费是不可能省下什么钱的，基本上我是个月光族。

**网友@隔邻女孩：**少浏览购物网站，减少心动机会，避免购物冲动。



陈春梅  
自媒体博主

我建议充分利用免费资源，其实只要我们细心留意，还是有不少的。

举个例子，佳节期间特别是圣诞和新年，商场街道都点缀灯饰，甚至植物园、福康宁公园以及滨海湾公园（灯饰部分），都不需花钱入场，周末到这些地方遛娃，既可有亲子活动，也满足大人的经济原则。



我相信目前不少人都加入各种不同性质的社群，社群的妈妈门不但喜欢互通信息，也经常再循环旧课本，只要你肯提问，群里的妈妈也不介意送，甚至有些图书，例如哈利波特之类的小说，可能也会以较低价出售。

我以前会花钱买名校试卷，现在发现有网站提供免费下载，只要有一台打印机，就可以将试卷打印出来，省下不少。

我们也可留意一些商家提供的优惠，要找便宜的东西需要阅读很多信息，而且要货比三家，是需要付出时间与精力。但这是可行的。

我在购物前会有一个计划，譬如我会选在双十一、黑星期五或者是年尾12月购物，因为折扣会多达30-50%，我也会大量购入一些没有期限的生活必需品，如纸巾、床单，我每个月都会有个复盘，知道自己的钱用在什么地方，尽量控制生活成本。

我是个有三个孩子的妈妈，每一次全家外出吃饭，包括女佣，至少花费200元，所以每次去餐馆，我都会提前做功课，看看有什么优惠，例如新店开张，往往就一定有优惠的。

**网友@吴秀娥：**在不能很快赚钱的情况下，最好应对通货膨胀的就是降低购买欲和享受的欲望，控制冲动消费，学会理财。把钱存下来，等待合适的机会，有了一定的投资能力再钱生钱，在节流的时间里，累计投资的知识，等待机会。

**网友@胡夏桀：**很多人在面对通货膨胀时总看不上最简单的办法，那就是储蓄。投资理财并不简单，一般人能做的是坚守自己的财富，千万不要乱投资。因为当通货膨胀来临时，很多房地产经纪会跳出来说不想流失财富就该投资房产，但房子并不是一个绝对增值或保值的产品（对于不同区域的人来说），如果想用房子来抵消通货膨胀，那就需要房价一直不断上涨，这恐怕不太现实。



1960年代在新世界游艺场的夜总会歌台。

# 旧世界的歌台争霸

舞榭歌台，风流总被雨打风吹去。

文 | 王振春 图 | 档案照



白言和徐莲媚在歌台跳舞乌克兰舞。

**歌**台，是时代产物，本地的歌台文化可追溯至上世纪的40年代，50年代进入全盛期，70年代逐渐式微。新一代对歌台的了解，应该是将之视为每年中元节的庆祝活动，然而曾经风光过的歌台，可不仅仅是庆祝“鬼节”而已。

## 战后的第一家歌台

仙乐歌台是新加坡的老祖宗，它是第一家战后歌台，成立于1946年。仙乐的老板是杨佩云，歌台的十八般武艺，样样都懂。仙乐当时有四个名气响当当的女歌星，第一个是老板杨佩云，其余三人是陈美光、白凤和林兰。已故的歌坛元老白言，

著名谐剧艺人关新艺，都曾在仙乐歌台表演。

1950年，仙乐因为人事关系，在歌星一个个跳槽后结束，杨佩云虽然精明能干，交际手腕一流，也无法挽救仙乐王朝。仙乐一倒，本地的歌台业，便进入“夜花园”时代。

仙乐倒台后，歌台业在新加坡，如雨后春笋，一家开了又一家，可说独步天下。尤其1953年，韩战爆发，胶价大起，人人口袋有钱，晚上的消闲节目不多，夜间最好的享受，便是到歌台听歌。

那年头，歌台的生意一枝独秀。小市民放工后，个个抢着跑歌台、霸位子。一张小小的桌子，围坐几人，汽水一瓶一块钱，如果喜欢，再添几毛钱花生或瓜子，便可悠哉闲哉地翘起二郎腿，听台上的歌手唱周璇时代的歌曲，如《五块钱》《打是疼你骂是爱》《三人行》等。

歌台的歌曲，有些是打情骂俏如《打是疼你骂是爱》，有个非常鬼马的男歌星李苏，人称“阎罗王”，唱到打是疼你骂是爱时，常挨女歌星掌掴，那张脸长期被打，但他却不在意，因为掴得越重，台下的笑声也越多。

李苏也擅长唱一些诙谐、油腔滑调的粤语歌曲，好比《青梅竹马》《点解我中意你》《赌仔自叹》等，从他口里唱出，表情十足，赢得许多掌声。后来年纪大了无法在歌台表演，为了生活，在芽笼一带的餐馆替人洗碗盘。那年代的歌星，除了王沙、野峰、上官流云等老来生活不错外，很多晚景都不好。

歌台兴旺，带动游艺场的生意，进去游艺场，门票一毛钱。游艺场热闹，歌台的功劳很大。



左起：谢娟、韩非和李苏表演的谐剧。



歌台时代两红星。左起：潘秀琼，庄雪芳。

### 游艺场内的歌台

那时新加坡有三个世界游艺场：新世界、大世界和快乐世界。每个“世界”，都有几个歌台。新世界有满江红，凤凰、香格里拉；大世界有夜花园、桃花江、百乐门；快乐世界有快乐天、玫瑰林等等。歌台虽然多，倒闭的也不少。但这个倒了，马上有人接手，好像打不死，换了老板，换个招牌，依然夜夜笙歌。

## 艺人大本营

1963年，艺人公会成立。公会主席符舒云是新生歌台的台柱和老板，副主席野峰和邵小丽，秘书王沙，副秘书长窦金怀等，都是新生歌台的人。其他歌台的艺人，下了班也常往新生歌台跑。所以，新生歌台是艺人的大本营。

关新艺是新生歌台的中文秘书，写了这首台歌：“我爱新生台，你爱新生台，新生歌台人人爱，你来他来大家来”，那时的歌星，不管是哪个歌台的都会唱，新生歌台的声势可见一斑。



野峰和窦金怀1960年在新生歌台表演《桃花大渡》。

新加坡的歌台业，从战后杨佩云的仙乐歌台算起，经历20多年，到新生歌台时已油尽灯枯，最终走进历史。歌台行业的黄金时代是韩战那几年，中美朝鲜战场打得你死我活，新加坡则拜胶价大起之赐，歌台夜夜爆满，一片繁荣。

韩战结束后，大批战前来自中国歌舞团的团员，留在新加坡打天下，加入歌台行业，个个能编能导能演，如路丁、马骏、白言、叶青、熊莉莉等，歌台有了这些生力军，如虎添翼，生意门庭若市。

那时的歌台，节目都很健康，每晚有话剧演出，如《祥林嫂》《夜店》《雷雨》《原野》《十字街头》等，吸引了很多文教界人士去观赏，学校假期时家长也带孩子去看演出。路丁、白言和冯翔等的相声演出，也大有看头。这些，都是昔日歌台的健康表演。



1960年代的新世界游艺场。



陈惠珍与蛇共舞。

后来，黄色文化侵蚀歌台，脱衣舞走入三个世界游艺场，这股歪风有如秋风扫狂叶，把走健康路线的歌台打得一败涂地。脱衣舞走进歌台，流失了大批文教界的观众，家长也不带孩子来歌台了，只有爱看脱衣舞的人士偷偷来看。

歌台为了生存，只好随波逐流，有一两个标榜反黄的歌台，与脱衣舞划清界线，坚持表演健康节目，结果没几天便关门大吉。歌台一时变成了搞脱衣舞的天下，报上的歌台广告，也离不开性感、肉感这类字眼。原本真正唱歌的艺人，空有好嗓子却无用武之地，只好靠边站，看脱衣舞女郎的脸色吃饭。

当时最出名的脱衣舞娘是陈惠珍，她最大胆的表演是斗大蟒蛇，有时还请台下的观众上台帮她宽衣解带。然后跟着音乐，摆出各种性感动作，与蛇共舞，甚至把大蟒蛇缠在身上。

1959年自治邦成立，行动党上台，首先便是大力取缔黄色文化，一间间小报被关闭，脱衣舞当然也封禁，以前健康的歌台想东山再起，力挽狂澜于既倒，但元气大伤，挽救无力，到60年代末，只剩下金露华和新生歌台，可最后也走入历史。

## 歌台多小报也多

1950年代，歌台多小报也多，有些歌台像蜻蜓点水，办没多久便关门，小报也是，出版几个月便结束。寿命最久也最著名的《夜灯报》，创刊于1949年9月10日，1959年停刊，办了10年。

歌台和小报，像一对难兄难弟，谁都离不开谁。歌台的歌星需要小报吹捧，小报需要歌台的花边新闻。1959年，歌台和小报在扫黄行动下最先遭殃，歌台一间间关门，小报也一间间走入历史。有个主编在大选成绩刚揭晓，便马上收拾行李溜之大吉，跑到吉隆坡继续办报。

那时的小报有《欢乐报》（1948-1955），《香槟报》（1952-1953），《锋报》（1953-1955），《内幕新闻》（1955-1956），《中流报》（1952年4月-同年停刊），《铁报》（1955-1959）等。



## 歌台的最后岁月

新生歌台创办于1959年，老板大多数是海南人，曾有过10年的风光，1970年结业后，三个世界游艺场，生意也随着一落千丈，苦苦挣扎到1980年代，也先后结束。

新生歌台在最风光的岁月，为庆祝台庆想出“四大金刚”的噱头，轰动一时。四大金刚是秦淮、魏民、朱江和冯冲，唱的是文艺歌曲。另一方面，他们原本对歌台有成见，担心到歌台表演会被人嘲笑他们晚节不保，爱钱爱到出面，但四人几轮商讨后，认为身正不怕日影斜，决定放胆唱歌台。



左起：关新艺和孟浪的相声演出。(1954年)

秦淮说，四大金刚一连几晚，演出关新艺编导的《夜半歌声》。戏里，魏民演被军阀毁容的宋丹萍，唱《夜半歌声》，秦淮演歌舞团的年轻演员孙小鹁，唱《热血》和《我在你左右》，都是健康的歌曲，没有“靡靡之音”，四大金刚进军歌台，不但没有吓跑观众，倒是吸引了一批爱听文艺歌曲的歌迷捧场。

新生歌台还有一件“轰动”的事，1959年开幕不久，被政府封了七天。原因是台上有个两男争一女的歌剧，三人拉拉扯扯，不知怎地，女歌星的裙子拉落了一半，一时春光乍泄，有人向政府部门举报，新生歌台高声喊冤，但不管如何喊冤都白费力气，只好接受处罚。

## 夜花园的“野猫”花样多

当年熊莉莉的“夜花园”红及一时，外号“野猫”的她最会搞宣传。

夜花园歌台开幕不久，便派得力助手巫美玲到香港，聘请屈云南来登台。屈云云是当年的唱片红星，一首《三轮车上的小姐》风靡新马两地。屈云云登台，熊莉莉做足了宣传，歌台门口摆了一个比人还高的广告牌，广告牌上的一个个五彩小灯泡，1980年的屈云云。非常炫目，照亮了大世界。



夜花园歌台平时一晚一场，屈云云登台时一晚两场，一连三个月晚晚满座，当时的歌台，没有一家比得上。

点子不断的熊莉莉，还请了当时的摔跤大王金刚主持开幕，在几份小报上大事宣传，几百磅重的金刚为歌台剪彩，可说是轰动娱乐圈的大新闻。



影星白光1955年访问夜花园歌台与该台歌星合影。前排右2起老板熊莉莉，白光和巫美玲。

## 老板黑脸，陈美光跑路

几年前病逝的花腔女高音陈美光，是歌台的第一代艺人，常唱的都是难度极高的文艺歌曲，如《八百壮士》《杯酒高歌》《王昭君》等，出过几张黑胶唱片，销量不错。

记得那年她在新世界的百老汇歌台唱，有一天歌台老板脸黑黑地对她说：“美光，这里是歌台，不是文艺歌曲演唱会，唱文艺歌曲会把观众吓跑的。”陈美光受不了这句话，观众没被吓跑，她倒先跑了。

下期预告：新加坡百年前的三大姓氏

# 华人送礼与餐宴禁忌

礼多人不怪？但送错礼，罔顾餐桌礼仪则可能会招人嫌！

资料来源 | 《中华文化之旅》、新加坡潮州总会出版物《潮州民俗》 图 | iStock

中国被称为礼仪之邦，可见华人对礼仪的重视。早期从中国南来的移民把许多民俗带来新加坡，传承至今虽然已有所变化，但华人对传统节日与社交礼仪依然颇为重视，这里列出一些社交上的必须和禁忌。

## 送礼

出席含庆贺意义的宴会，一般会赠送现金、食物、装饰品或生活用品等。

华人讲究礼尚往来，接收礼物后应在下次回赠不低于所接收价值的礼物。礼物需是双数，因为双数象征好运和圆满，但是如果是探病，礼物就不可双数，因为这相当于祝对方“双倍不幸”！

收到生日宴、结婚宴请柬时，即使不赴宴，礼貌上也应送礼物或红包给主人（可托别人代交），表示恭贺。

上门探访，通常不会空手上门，而是带上小礼物。接受礼物是礼貌，但当面拆礼物就很失礼了。

送礼时忌送以下物品：

手帕意味着永别；剪刀意味着一刀两断；伞和“散”同音，有离散之意。

生日尤忌送钟，与“送终”同音，很不吉利，尤其不可送生意人茉莉花和梅花，谐音“没利”和“霉”。

象征吉祥的花包括：牡丹花，象征名利；芙蓉花，“芙”与“富”谐音；“蓉”与“荣”谐音，象征富贵荣华；莲花是君子之花，出淤泥而不染，象征高洁。

## 迎客

有客上门，奉上茶水是待客之道。双手奉茶是表示尊重，茶倒至四分之三杯，而不是满到边上。客人双手接过茶后，喝几口以表谢意。



## 送客

客人要离去，主人一般会留客人多坐一会儿，或邀请对方下次再来。主人应该送客到门口，并且看着对方走远了才回屋。如果和对方说再见后便转身回屋，会被视为没礼貌。

## 做客

除非主人请吃饭，否则尽量避免在吃饭时间拜访。

华人对死亡很忌讳，应避免在同一天参加丧礼与婚礼，或者在参加丧礼后到别人家拜访。



### 用筷

在华人宴会上用筷子有一些需要注意的礼仪：

两根筷子要合拢整齐；

不可用筷子敲打空碗；

不可把筷子插在饭上；

不可跨过别人的手去夹菜；

不可拿着筷子在菜肴上晃来晃去不下筷，乱翻菜肴就更不好了。

### 座次

原本主人座位应该是面向大门，宾客依主次，坐在他左右两边，但现在宴客多在餐馆或酒店，并往往有主人或主宾上台致辞，席间还可能有舞台表演，因此首座变成是面向主舞台的座位。首座的左右是重要宾客，并安排适当的人同座。为了稳妥起见，大多事先排好宾客的座位，只要跟随指示或按桌上的名卡入座便可。饮宴时也必须论资排辈，首座先入席和先离席。

### 上菜

宴客时，如果菜肴中有蒸鱼或龙虾，一般须以前腹向着首座，鱼头和鱼尾不宜指向任何客人，而是朝向两个斜角。

每道菜上桌都应该放在首座前面，已在桌上的各道菜要按序推移。喝酒和动筷，由首座带头。不过如今餐馆的餐桌一般都有转盘，能把刚端上的菜转到首座面前。宾客一般也以年长者为尊，会请长辈先夹菜，用餐时大家互相尊重，互相礼让，在愉快的气氛下进餐。



### 数字禁忌

- 华人认为好事成双，不喜单数，尤其在婚庆和生日庆上，更忌单数。
- 四和死谐音，有些华人会避免门牌或车牌号有四。



### 做生意禁忌

- 书和输同音，因此华人把华人历书“通书”成为“通胜”。有些做生意的华人也不喜在店里看书，忌讳做生意赔本。
- 有些生意人相信扫地不可扫出门，以免财气外流。



### 节日禁忌

- 团年饭必须有鱼，但不能把鱼吃完，寓意“年年有余”。
- 农历新年期间，忌说不吉利的话，如破、坏、死、光、穷等。
- 有些华人也忌在农历新年扫地，倒垃圾，唯恐扫掉财气。
- 大年初一的米缸不能空着，要取“常满”的好兆头。
- 春节期间打破碗盘，要说吉利话如潮州人会说“大发”，广东人会说“落地开花，富贵荣华”。
- 农历五月俗称恶月，中国民间传说农历五月初五这天，阴阳之气相争，阴气胜出，瘟疫随酷暑而慢慢猖獗，因此五月忌盖房子。
- 有些华人相信，在七月鬼节不要晚间出门，以免冲撞鬼神。

年年有余



### 说话禁忌

- 对不熟悉的人，避免问一些较私人的问题，如年龄、薪水多少之类。
- 说话时忌用手指指人，那是不礼貌的。
- 叫人时避免用“喂”，如不认识，可用称呼先生、小姐、女士等。



从遍地开花的麻辣香锅和烤鱼，可看出本地人对麻辣的喜爱程度。这几年中国川菜常见的麻辣口味已是见缝插针地在本地餐饮地图扎根，一旦业者要研发新口味，都会把麻辣考虑在内。新加坡料理结合麻辣元素，没有违和感，还带给喜欢辛辣口味的本地食客另一种味蕾刺激，丰富了本地的多元餐饮文化。

### ★健康版多用途酱料★

前时尚编辑郭雪芳于2021年底创立Simply Chilli SG。她观察到市场上缺少适合生酮饮食(Keto)的辣椒酱和蘸酱，加上父亲因癌逝世，于是决定研发全天然无糖辣椒酱、咸味蘸酱和手作牛油。

四川麻辣酱加入12种香料和四种辣椒，坚持只使用高油酸花生油、非转基因和无麸质的红味噌、苹果醋、日式溜酱油(tamari)、喜马拉雅粉红盐和罗汉果甜味剂。这应该算是新加坡最健康、符合生酮饮食和纯素食的麻辣酱吧！一罐230克(\$15.90)可用做火锅汤底、香锅炒酱或直接加在汤里。网址：[simplychilli.sg](http://simplychilli.sg)。



\*生酮饮食是摄取高比例脂肪、低比例碳水化合物、蛋白质和其他营养的饮食方式。



# 拼凑麻辣新版图

福州面、肉挫面、海南鸡饭都纷纷加入麻辣行列，在熟悉与创新之间带来惊喜。

文 | 陈爱薇 图 | 陈爱薇、新报业媒体、商家提供



### ★福州干盘面和扁肉★

厦门街熟食中心的天鹅城面家，专卖马来西亚诗巫的福州美食。干盘面其实就是拌面，用的是无碱面条，捞了大量猪油，上面摆几片叉烧。在诗巫的拌酱有黑白两款，天鹅城特地添加了新加坡人喜爱的麻辣口味，一碟\$4.50至\$5。

另一款类似云吞的扁肉，采用薄如翼的无碱皮，较大颗，很多人喜欢点一碗配着干盘面吃。天鹅城面家的扁肉除了经典黑白，也推出炸扁肉和麻辣口味，一份\$3.50至\$4。



Amoy Street Food Centre, #02-105



★炸食蘸酱和配酱★

2019年创立的新加坡品牌Shake Shake In A Tub, 特点之一是鸡米花 (Pop Corn Chicken)、霸级薯条和洋葱圈等可选择喜欢的蘸酱。2021年底, 品牌推出四款新蘸酱, 包括麻辣、松露、烧烤和咖喱。

麻辣酱受到嗜辣食客的喜爱, 品牌之后在设计一些限时产品也将它包括其中。例如去年配合三周年纪念推出的芝士鸡肉汉堡, 除了招牌辣酱或蒜香酱, 也可选择麻辣、松露、烧烤或咖喱酱。去年圣诞节的三款卷饼 (Burrito), 就有一款特别火辣的麻辣口味。

品牌在全岛设有多个驻点, 乌节一带的素美塞有一家咖啡座 (111 Somerset Rd #01-08), 网址: shakeshakeinatub.com。



★海南炸鸡排★

莱佛士酒店旁海南三街的新瑞记, 主打传统海南鸡饭和其他海南料理。继2021年推出一口食的炸鸡饭粒之后, 去年中再推出三款口味新颖的炸鸡排, 当中就包括麻辣和咖喱。金黄色的炸鸡排散发麻辣独有的香气和味道, 搭配海南鸡饭粒, 十分和谐。

总店: 34/35 Seah St

分店: 大巴窑HDB Hub口福食阁  
文礼裕廊坊Kopitiam食阁



★即煮方便包装蒸鱼★

本地渔夫渔场于2007年开始水产养殖, 目前在樟宜一带水域经营四个海上养殖场。考虑到现代人生活步伐紧张, 又未必懂得处理鱼类, 渔场于是推出即煮方便包装。金目鲈和鲮鱼 (Mullet) 在渔场捕捞后迅速送到兀兰的食品厂处理, 装入耐热食品级别真空袋, 全程不到八小时, 且无添加味精或防腐剂。



四款蒸鱼是泰式金目鲈、潮州蒸金目鲈、照烧酱鲮鱼和麻辣鲮鱼。一包麻辣鲮鱼有两片鱼, 重320克 (\$14.90)。按说明把鱼片袋和酱料袋放入滚水加热, 接着剪开包装, 将酱料淋在鱼片上即可。

渔夫渔场产品可在sgfreshmart.sg、The Fish Farmer Shopee、NTUC Fair Price、Amazon、Red Mart和Panda Mart买到。



★肉胙面★

宏茂桥的爽爽面主打肉胙面 (从\$3.50起), 加料版的有猪肝和猪腰。麻辣版的 (\$4.50和\$5.50) 面条Q弹度刚好, 被麻辣酱完美包裹, 不算特别麻或辣, 不必担心会吃到花椒也不会太油, 还撒了猪油渣, 味道不错。这里还有一款祖母味道的传统黑汤面线, 带有姜丝、酒香和药材味, 滋补美味。

📍 341 Ang Mo Kio Avenue1 #01-07

肉胙面是新加坡常见的小贩美食, 早期以潮州人售卖居多。“肉胙”是潮州话“肉燥”的发音, 也就是肉碎或肉末。顾名思义, 肉胙面以猪肉碎为主, 传统潮州版会加肉片、猪肝、焖香菇和扁鱼干 (比目鱼干)。深褐色拌酱加了黑醋, 面条尝起来带点酸香, 中和油腻且更开胃。随着时代变迁, 肉胙面出现多种版本, 拌酱有不加醋的, 也有加番茄酱的。用料上, 扁鱼干成本高, 很多小贩已不放。



在四季常夏的新加坡，冷气机已经是大家生活中不可缺少的一部分。但是冷气在给我们创造了凉爽舒适环境的同时，也暗藏健康隐患，带来了“冷气病”这个新的医学问题。

### 冷气惹起的毛病

在新加坡大家通常都衣着单薄，但是因为冷气机的使用，室内、车内等封闭空间与室外的温差是比较大的，如果在室内待得太久，或者频繁进出忽冷忽热，很容易引起关节酸痛、颈僵背硬，或头晕脑胀，或胃肠道不适，伤风流涕等一系列“被冷气吹病了”的症状。

长期在冷气下工作生活，而又不注意防护的话，很容易迁延为其他更重的疾病，或变成慢性病。比如已有呼吸道疾病者可能加重病情，小感冒

转为发烧、气管肺部感染发炎；长期吹冷气，会进一步加重关节疼痛，急性损伤不及时治疗转为慢性疼痛，若发展成风湿性关节炎，更加痛苦和难以痊愈，而风湿病的加重不但痛苦、影响工作、生活，还可能致残。

其中老人、儿童和体质虚弱的人更容易患冷气病；现在进入冠病后疫情时代，得过冠病的人群呼吸系统曾多少受损，体质减弱，也是冷气病的潜在易感人群。妇女月经前如果吹冷气过多，也易引发或加重痛经、月经不调等月经病。

### 巧用空调，防护身子

**1. 冷气温度**，室内最适宜温度为24-27℃左右，室内外温差在6-8℃之间。

**2. 避免冷气直吹**，要是长时间坐着办公，应适当增添穿脱方便的衣服，颈背腰膝都应予以保暖，同时注意间歇站起活动活动，以增进末梢血液循环。

# 吹冷气 吹出病来

久咳难治，风湿加重，  
都是冷气惹的祸。

——文 | 陈小谊 新加坡北京同仁堂中医师 图 | iStock



**3. 进出冷气房间时**，若衣服汗湿则尽量更换或擦干，尤其不能穿着湿衣服或者头发潮湿时正对冷风。

**4. 驾车人士缓一缓**，进入暴晒的汽车后，不要马上开启冷气，可以先降下车窗，启动车辆，等一两分钟后，才开启空调。

**5. 提高抗病能力**，“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，加强身体锻炼，做到这些必然能够提高自身健康状况、是预防任何疾病的不二法门。

在中医的范畴，人造的冷气就属于风、寒，所以我们可以从祛风、驱寒、提高人体抗寒能力的角度来预防和治疗冷气所致病症。

冷气提高人们生活起居的舒适是益处，若不当使用致人生病则成一种外邪了，所以我们须“未病先防”，享受冷气带来的舒适时，保持健康。首先要做到“虚邪贼风，避之有时”，如前述合理使用冷气，同时“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，勤加锻炼提高免疫力。对于年老体衰、身体虚弱（气虚、阳虚）或处于特殊身体状况（病后、妇女经期、孕妇、产后等）的冷气病易感群，则可采取更多手段避免受冷气的风寒之邪侵扰。

（一般阳虚体质者形体白胖、肌肉松软、平素畏冷、手足不温、喜热饮食、精神不振、睡眠偏多、面色白、目胞晦黯、口唇色淡、毛发易落、易出汗、大便溏、小便清长、舌淡胖舌边有齿痕、苔润、脉象沉迟。若无法确定自己的体质，可咨询中医师，不要盲目用食疗。）

## 食疗

### 姜茶

**【原料】**生姜15克，紫苏叶10克，红糖20克。症状较轻或作预防，可不放入紫苏。

**【制作】**将生姜、紫苏叶放入锅中，加水约500克煮沸入红糖趁热服。



**【作用】**发汗解表，祛寒健胃。适用于风寒感冒，尤其肠胃型不适；对于经前、经期妇女着凉怕冷腹痛亦适用。

### 葱白豆豉汤

**【原料】**连须葱白15克，淡豆豉10克，生姜6克。

**【制作】**将原料放入锅中，加水500克煮沸5分钟，去渣饮水；也可与粳米50克煮成粥食用。

**【作用】**发散风寒。适用于风寒感冒轻症、头痛、发热、怕冷、浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽喷嚏，及胃寒恶心呕吐、不思饮食等症。也可预防用。

### 当归生姜羊肉汤

**【原料】**当归10克，生姜10克，羊肉1000克，盐少许。

**【制作】**将羊肉洗净，剔去筋膜，放入沸水内氽去血水，捞出待冷切条块；将生姜、当归洗净切片，砂锅内放入适量清水，加羊肉块，当归、生姜以武火煮沸后，改用文火炖1小时至羊肉熟烂，加盐少许。食肉，饮汤，早晚各一次。

**【作用】**温经养血止痛。用于阳虚兼具血虚者，如产后血虚、腹中寒痛等；无血虚者，可不放当归。新加坡气候湿热，应根据身体状况使用。

## 足浴

用35℃-50℃的热水或同温度的药物汤液浸浴双足，淹没脚踝20-30分钟，足浴后擦干双足，稍作按摩以刺激足部，促进血脉运行，调理脏腑，以祛病健身。下面有二药方。



(1) 艾叶30克、干姜30克、肉桂20克。

(2) 桂枝15克、艾草15克、苍术10克、老姜20克、藏红花10克、川芎10克、刺五加10克、陈皮10克。

**【制作】**1.以纱布袋将所有药材包起来并捆紧；2.加水适量浸泡10-15分钟，文火煮沸后再煎20分钟；3.倒入泡盆，再调至适当温度浸泡下肢，水要没过脚踝部。

**【作用】**刺激足部，促进血脉运行，调理脏腑，舒筋活络、活气活血、补肾强筋、祛风止痛。适用于阳虚体质或偏于寒冷、双脚常冰冷、容易患风寒感冒者。药方（2）适用于除了阳虚，肢体疼痛更明显者。如果没有药草，每日临睡前用温水泡脚也有助益。

\*如兼有皮肤病、心脑血管疾病等，应在中医师指导下使用。

# 古董绣包的美丽邂逅

百年浮华的一瞥惊艳。

文 | 罗一峰  
图 | 熊俊华

安舒（新公民，原籍陕西）和古董绣包的缘分始于六年前，一次闲暇在网络上浏览，无意看到有人在网上兜售手绣包，她被手绣包的高雅、细致给震撼了，她说，“相比现代粗糙的工业流水制品，一个古董手绣包，可能要花费一个高级绣娘800个小时手工绣制而成，怎能不让我着迷？”

此后，她除了从多个渠道，包括古玩店、二手网站、跳蚤市场等搜寻心仪的包包之外，还大量阅读相关书籍，成为古董绣包的铁粉。

她的400多个绣包珍藏，包括法式绣、苏绣、盘金绣、打籽绣、纳纱绣、绒绣、超细手工串珠、金银丝编拉丝包等，而她最爱的收藏是精致贵气的纳纱包，因为那是带着“有温度的手工”和“时光的印记”。

## 一针一线的人工心血

所谓的温度，那是通过人工一针一线编织，需要纯熟的工艺和时间。

纳纱绣的基本做法就是在筛绢上绣以不同颜色的线，再以线串成一幅完整的图案。一幅完整的纳纱作品，是以微米为单位的千千万万个缤纷多彩的绣点组成，就跟组成数码照片上的千万像素是同样的道理。

千千万万个绣点经由人手，在筛绢上一针一线纵横交叉绣成图案，那是一项十分耗时耗力的工程。比方说，每平方英





尺的筛绢上，通常需绣上1000至2000绣点，一幅完整纳纱绣作品一般需要约10万绣点和100种绣线，一名熟练绣工需时两个月绣制，工艺之繁复细腻可见一斑。

“这就是古董包包的珍藏价值所在，现在的绣包大多改为机械缝制，因为人工不符合大量生产的经济效益，当然，在质量上它们是比不上古老的刺绣细致。”

### 历史巨轮下的时代印记

纳纱绣在中国属于苏绣的一种，从秦六国公墓出土的绣品中证实，这种绣法已经流传两千年，在明清时期发扬光大，被大量用在帝皇的龙袍与后妃的香囊、扇子，或大臣的袍服上。而将纳纱绣法用在包包上却是历史的机缘。



藏品中绣图最精致的欧洲纳纱包，绣片上的花卉也是采用写实的艺术风格。

“因为60、70年代的中国，急需外汇来振兴经济，所以官方设立了文物商店向民间收集一些文物，经过评级之后，一二级的文物进入博物馆，三四级的则可出口海外赚取外汇，很多宝石其实都是古董文物，但那时候都改镶在绣包上，用于出口创汇。”

用玉手镯做为提手的纳纱包都是这个时期的产物，这个时期的手包大部分是金属框，少部分用明清老手镯做提手，包框镶嵌各种明清时期的宝石。

“镶嵌在包包的手镯特别大，是明清时期的产物，因为那时候手镯都是戴

在袖子外面的，而且一戴就好几个，还有你会发现包包的宝石上有一些细小的孔，这是原来为了缝制在帽花、衣服上而在小宝石上穿孔，后来衣物旧了，就把宝石全部拆下，重新镶嵌在包包上。”

安舒还指出，这些曾经大量涌现的古董手镯与宝石基本上在70、80年代后就绝迹了，毕竟文物是有限的，而当时中国为了创汇，将很多古董绣包外销出口，目前古董绣包在海外存量也比较多。

### 欧洲绣包反映贵族生活

欧洲的纳纱绣包可追溯到年代较远的17、18世纪。据记载，奥地利女皇玛丽亚·特蕾西娅（Maria Theresa）对纳纱绣包情有独钟，并大力推广，一时成为显赫身份与地位的象征。18世纪在欧洲风行一时的纳纱绣包，大部分以约300细小绣点的黑色筛绢为底，并在中央绣出花卉，并以金属加边。

安舒还指出，现存的纳纱包中有很多是取材自欧洲宫廷王室与贵族生活，例如茶点、舞会，以及姹紫嫣红的奇花异卉，再加上其他的搭配，则构成典型的欧洲洛可可风格。

“欧洲绣包跟中国绣包最大的区分是镶嵌的材料。中国采用的是明清时代的老宝石，比如翡翠、碧玺、红宝石、玛瑙等。欧洲绣包镶的很多都是钻石切割的白铁矿石、砗磲、琉璃等，镶嵌技法也不一样，边框的制作风格更是大相径庭。”

### 潮湿气候难保养

古董绣包最大的敌人是气候，面对新加坡潮湿炎热的天气，不仅容易发黄



以细小珠子串成的珠绣包包。



一套四件的纳纱包，内有饰盒与钱包。

长斑，而且质地容易变脆，特别是真丝质地的绣包受影响最大。

“收纳的地方需要干燥剂，而且防尘。平时发现小脏的话，用湿布覆盖在包上，并用不是很高温的电熨斗熨一下，脏东西就会被吸附在湿布上。”

如果地方不大，包包挤成一堆也会容易变形，安舒采用了大包套小包的方式，或是用海绵或软纸往内垫着，就不容易变形。

安舒也将部分的收藏放在陕北的老家，那里气候干燥，藏品更耐存。

## 边框镶嵌逐个看



珐琅是一般法国古董包喜用的材料，因为近代画珐琅技法15世纪中叶起源于法国。到17世纪初，法国工匠发明了画珐琅的新方法，其中以法国中西部里摩居的画珐琅工艺品最为著名。在窑炉火焰的淬炼下，硅粉和各种的矿物相互作用，造就出从火中诞生的艺术——珐琅。经过一系列的精准工序，珐琅图案变得栩栩如生，赋予作品浓郁的色调和深邃的光泽。



边框由两部分组成，它的扣是手绘图案的玻璃扣，它的边框打了很多孔，然后将珠子串缝在上面。



主要是手工篆刻加镶嵌珠宝，当时最流行镶嵌钻石切割的白铁矿或珠宝。



主要手工篆刻镂空工艺，结合当时流行的花样，将框架设计成花卉、叶片的样式。



框镶清代老翡翠，绣法是典型的中国风。工匠根据翡翠原来的形状做好边框，把翡翠镶在里边。边框也运用了拉丝工艺，即是把金属丝拉成头发丝那般细后，编成各种花样，最后焊接在边框上。

## 银丝编织包

民国时期出口海外的晚宴包，材料采用比头发还细的银丝编织，然后焊接串起来，这类工艺已失传，至今流传下的制成品自是特别珍贵。



## 独角兽绣包

仿名画《独角兽》编织的欧洲手绣包，它以贵族少女和象征情欲的独角兽为蓝本，绘制出一个追求爱情的浪漫故事。



## 百年清代老绣包

利用清代老绣片改装成的绣包，绣片至少有百多年历史，由于绣片很难保存，特别是老绣片肯定有各种残破，所以在绣片之间补了很多针串起来。



## 琉璃珠串珠包

将成千上万颗不足一毫米的蓝色、银色琉璃珠按照图腾印花进行手工串珠制作，一个包需时几个月完成。



## 清代袍服手拿包

由清代袍服改成的手拿包，扣子是手工雕刻的蝙蝠，取谐音“福”的寓意。钱包前后内外共各有四对人物，对应中国古代10大雅事之拾花、候月、对弈、酌酒，蕴含中国古代独特的生活美学。



## 圆形包包

罕见的法国圆形手绣包，绣法有异于一般的中国绣法，颜色采用温暖的大地系列，与色彩鲜明浓烈的中国包包成强烈对比。



\*绣片 - 指绣上刺绣的包包面料。

## From one coast to another

News anchor Zhao Wenbei shares her immigrant story.

Translation: Hong Xinyi

Veteran news anchor Zhao Wenbei was born and raised in a fishing village in Changdao, an archipelago in China's Shandong province. She discovered her talent for various forms of public speaking at a young age, and enjoyed telling stories, making speeches and hosting events.



When she was in junior high school, she came across an article about a presenter who graduated from the Beijing Broadcasting Institute (now known as the Communication University of China). That was the first time she realised there was a school specialising in training presenters and news broadcasters.

Zhao also has a sister, who at 10 years old was selected to study dance in Beijing. This offered her a window into a bigger world. "My sister helped me understand that life outside [our hometown] was very exciting. She gave me the chance to see what Beijing was like, and this strengthened my resolve to study at Beijing Broadcasting Institute."

This was a time before the Internet, and information wasn't easily accessible. She relied on television, friends and her parents' friends to find out more about the school she had set her sights on, and managed to obtain its student enrolment brochure. She subsequently passed the entrance exams, and began her studies in the institute's broadcasting department.

After graduating, she served a short stint at Hunan Television, and then became a news anchor at China Central Television (CCTV), where she presented the flagship news programmes China News and News Hour for CCTV International.

Early in her career, she had been headhunted by Mediacorp. At the time, she decided to remain in the more familiar environment of CCTV. It was only in 2005, after three years at CCTV, that she decided to join Mediacorp as a news anchor.

Zhao says the move was prompted by her desire to broaden her horizons. Although Singapore was small, it was a place where East meets West, and was full of possibilities. She hoped she could gain a more global outlook here. Geographically speaking, the island nation also shares many similarities with her coastal hometown, which added to her natural affinity for Singapore.

Still, it took some time for her to feel at home here. For over a year after moving to Singapore, she did not eat at neighbourhood coffee shops as she was not used to the raucous environments there.

During her early years in the Lion City, many of her former CCTV colleagues encouraged her to return to China. But she wanted to prove herself in her new job. Outside of work, she also made the effort to explore different parts of Singapore and befriend locals, so as to understand local culture better. "After a few years, I got used to the way of life here," she says.

There are distinct differences in her experience of the news culture in China and Singapore. At CCTV International, the target audience had been a global one, so the content was focused on global current events. Singapore news is more focused on local news and audiences, she says.



Between 2006 and 2010, Zhao won the Best Chinese News Presenter at Mediacorp several times. She also received the Best News Presenter award at the 2010 and 2013 Star Awards. Now a mother of two children, she still feels passionate about her job after over two decades as a news anchor. These days, she also trains reporters and younger anchors. "Seeing my students shine makes me very happy," she says.

## Living a cultural legacy

New immigrants share their passion for Chinese martial arts.

Translation: Hong Xinyi

Martial arts is one of the most widespread and recognised aspects of Chinese culture. In Singapore, its beginnings can be traced to the establishment of the Singapore Chin Woo Athletic Association in 1921. From that point until the 1950s, Chinese clan associations played a big role in introducing different styles of Chinese martial arts here. In 1966, speaking at Nanyang Shaolin National Arts Association’s anniversary dinner, then Prime Minister Lee Kuan Yew encouraged sports associations to make martial arts a way of helping people lead vibrant and energetic lives.

Subsequently, novels by Jin Yong and Gu Long, and movies starring Bruce Lee, Jackie Chan and Jet Li helped to further stoke interest in martial arts. Japanese judo and Korean taekwondo also became popular. Today, there are over 200 martial arts organisations in Singapore. Here’s how new immigrants are helping to keep this unique cultural legacy going.

by incorporating leg movements from northern styles,” says Zhou.

The mizong style also changed as it spread to different regions. The version that developed in Cangzhou is light and lively, while the one developed in Shandong is more aggressive and explosive. “Each style is the product of an era, and encompasses a culture,” he says.

### GUO ZHIFENG (Permanent Resident, from Hebei)

was sent to China’s Shaolin Temple as a child to learn martial arts. In 2006, he came to Singapore to perform in a play about Wong Fei-hung and was later invited to coach here. In 2011, he started the Shaolin Club to teach Shaolin styles such as arhat, vajrapani and hongquan.



Shaolin styles have evolved over thousands of years to become stronger and more adaptive. “They are not fixed,” he says. “There is room for imagination and development, but you have to master the essence before you can innovate.”

He also stresses that learning martial arts is about building one’s character, including learning to pick oneself up after experiencing setbacks. “If you cannot conquer mental obstacles, your moves will always be imperfect.”

### TRADITIONAL MARTIAL ARTS

**ZHOU YUEWEN** (Permanent Resident, from Shanghai) started learning martial arts as a child, and later focused on styles like bagua, mizong and liuhe.

He moved to Singapore in 2004. In 2011, he started the Singapore Minqiang Martial Arts Fitness Center in 2011 to teach the mizong and liuhe styles, which originate from northern China. “The fundamentals are the same. There is a focus on speed and strength,” he says of whether there are challenges to teaching these styles in a southern region of the world.

Furthermore, martial arts have always evolved. For example, folk hero Wong Fei-hung (from southern China’s Foshan) was famous for his “shadowless kick”. “Most southern styles emphasise the use of the hands, but Wong innovated



### COMPETITIVE MARTIAL ARTS

#### ZHANG FENG (new citizen, from Shandong)

used to be a wushu athlete. He moved to Singapore in 2010 and started coaching the national wushu team in 2013.

“In China, professional wushu teams train the whole day.



Here, they train after school. It's not easy to be an athlete in Singapore because everybody here puts school work first," he observes. Zhang hopes to see Chinese martial arts become an Olympic sport one day so that more people will be exposed to it.

**HU GANG (employment pass, from Anhui)** is the chairman of the Singapore International Wushu Cultural Centre. After learning martial arts as a child, he later studied kinematics. He moved to Singapore in 2007 to coach at Sino Wushu, and established the centre in 2016 with friends in order to discover new talent.

"Wushu is not about winning," he says. "It's about doing your best. Everybody has different abilities, and the key is to fulfil your potential."



Win Wu Studio coach **WANG LIANG (new citizen, from Liaoning)** was an elite wushu athlete in China. After moving to Singapore in 2005, he taught at clan associations, schools and community centres. For him, competitions are platforms where students can track their own progress and learn from those who are better than them. "Before a competition, some students will cry, others will tremble," he says. "I tell them, don't view winning and losing as the most important things. Competitions are part of your training. You will only improve when you spar with others."



## HYBRID MARTIAL ARTS

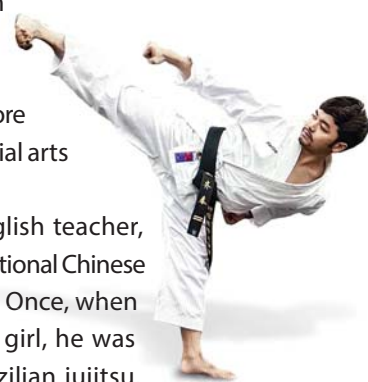
Actor and producer **JAMES HU (Permanent Resident, from Shanghai)** started learning martial arts as a child, and continued to train periodically even as he pursued acting. He has learnt the wing chun style, as well as boxing (from Singapore Olympian Syed Abdul Kadir) and jujitsu.



He enjoys absorbing the different strengths of these various styles. Hu believes in Bruce Lee's philosophy that martial arts is like water. "You pour it into a bowl, it becomes a bowl. You pour it into a teapot, it becomes a teapot. Water can flow gently, and it can also rush ferociously enough to crumble mountains and uproot trees."

**WILLIAM WEN (Permanent Resident, from Guizhou)** also admires Bruce Lee. "He dared to innovate. His jeet kune do assembles many different styles and uses them freely and flexibly. I believe in this kind of philosophy. We must have the courage to question those who came before us, and innovate so that martial arts can evolve."

An interpreter and English teacher, Wen has a background in traditional Chinese martial arts and taekwondo. Once, when sparring with a 13-year-old girl, he was defeated by her use of Brazilian jujitsu. Realising that there was much more to explore in martial arts, he started learning boxing, Thai boxing and Brazilian jujitsu. "Taekwondo and Thai boxing are more aggressive; Brazilian jujitsu is more defensive. Combining them allows you to be on the offense as well as the defence."



**OCEAN WU (Permanent Resident, from Henan)** learnt martial arts when she was a student and specialised in the culture of martial arts in university. Now a yoga teacher, she is exploring how to integrate the taichi style and yoga. "Yoga is about breathing when sustaining a pose, while taichi is about flow. Integrating the two, you can achieve a state of inner and outer flow, using intention to lead the breath, and using breath to move the body." By respecting tradition while innovating, she believes that a culture becomes "creative and full of possibilities".



## Social etiquette in Chinese culture

The following tips are from “Gateway to Chinese Culture” and “Teochew Traditions: Traditional Festivals and Customs”.

Translation: Hong Xinyi

- **When attending a celebratory dinner**, the gifts for the host are usually foodstuffs, fruit, fabric, cash, handicrafts or items for everyday use.

- **If you receive a gift from a guest**, the gift you give him in the future must be of equal or greater value.

- **Offer gifts in pairs**, as an even number symbolises good luck and a good ending. However, do not give paired gifts when someone is ill, as you may be wishing him “misfortune doubled”.

- **When invited to a birthday or wedding**, even if you do not attend, it is polite to send a gift or red packet to the host (which can be entrusted to another person to deliver) to express your well wishes.

- **When visiting someone**, it is customary not to arrive empty-handed. If the host is offered a gift, it is courteous to accept it. However, it is considered rude to open a gift in front of one’s guest.

- **It is taboo to gift handkerchiefs** (this connotes parting with a person forever), scissors (this connotes a severing of ties) or umbrellas (their name in Chinese sounds like “separation”).

- **For birthdays, it is taboo to gift clocks** (which in Chinese sounds like the phrase for “burying one’s

parent”), and jasmine and plum blossoms (the Chinese name for the first flower sounds like the term for “business losses”, while the Chinese name for the second flower sounds like the phrase for “bad luck”).

- **Flowers that are considered auspicious** include the peony (a symbol of prosperity), hibiscus (its Chinese name sounds like the words for “prosperity” and “glory”) and lotus (a symbol of purity).

- **When welcoming a guest**, offering a drink such as tea with both hands is a sign of respect. The tea should fill three-quarters of the cup. The guest should receive the tea with both hands and offer thanks after taking a few sips.



- **When a guest is about to leave**, the host should urge the guest to stay longer, or invite him to come again. The host should see the guest to the door, and watch the guest leave before returning to the house. It is considered impolite to say goodbye and immediately turn one’s back to return to the house.

- **Avoid visiting during meal times** unless the host is inviting you over for a meal.

- **Avoid attending a funeral** and a wedding on the same day, or even visiting someone after you have attended a funeral.

- **When using chopsticks**, each chopstick in a pair must be placed together with no gaps. Do not use chopsticks to strike against an empty bowl. Do not stick chopsticks in your rice. Do not cross over someone else’s hand to use your chopsticks to get food. Do not wave your chopsticks around over a plate of food, or use them to move the food around without taking any for yourself.



# Mad about mala

Mala, the numbing, spicy flavour profile that originates from China’s Sichuan cuisine, has been embraced by Singaporean consumers and food brands.

Translation: Hong Xinyi

## Foochow kampua noodles and bien nuik

Swan City Noodle House specialises in Malaysian Sibu Foochow cuisine. Its kampua noodles come with a mala-flavoured sauce option (\$4.50 to \$5). Its bien nuik (similar to wonton, but bigger) also has a mala-flavoured option (\$3.50 to \$4).

#02-105 Amoy Street Food Centre



## Bak chor mee (minced meat noodles)

Shiok Shiok Noodles offers a mala-flavoured version of its bak chor mee, and the sauce is neither too numbing, spicy nor oily.

Block 341 Ang Mo Kio Avenue1, #01-07



## Hainanese fried chicken cutlet

Sing Swee Kee is known for its traditional chicken rice and other Hainanese dishes. In 2022, it added a fried chicken cutlet to its menu, and this comes with a mala-flavoured option.

Main branch: 34/35 Seah Street

Other branches:

#02-10 Toa Payoh HDB Koufu Foodcourt

#03-42 Jurong Point Kopitiam Foodcourt



## “Heat and Eat” vacuum-packed fish

The Fish Farmer introduced vacuum-packed fish fillets that can be prepared quickly and conveniently. The Mala Mullet is one of these offerings (two fillets, 320g, \$14.90). The mala sauce is packed with the fillet – simply drop the entire heat-proof packet into boiling water for the stipulated amount of time, then unseal and enjoy.



The Fish Farmer products are available at [sgfreshmart.sg](https://sgfreshmart.sg), Shopee, FairPrice, Amazon, RedMart and Pandamart.

## Healthy sauces

Simply Chilli SG was founded in 2021 by former fashion editor Esther Quek, who noticed a lack of chilli sauces and dipping sauces suitable for those on a ketogenic (high-fat, low-carbohydrate) diet. The brand’s sugar-free Szechuan Mala Paste is suitable for those on this diet, as well as vegans. It is made with 12 spices, four types of Chinese chilli, high oleic peanut oil, non-genetically modified organism gluten-free red miso, apple cider vinegar, tamari, Himalayan pink salt and monk fruit sweetener (230g, \$15.90). Add to soups and hot pot broths for a spicy kick.

Order from: [simplychilli.sg](https://simplychilli.sg)



## Sauces for fried food

Founded in 2019, Shake Shake In A Tub is known for its Popcorn Chicken, fries and onion rings, which all come with a sauce choice.



In 2021, the company introduced four new sauces, including a mala-flavoured one. This proved to be very popular, and has since been offered along with some limited-edition launches, such as the Shake Shake Cheeky Chicken Burger that was created to mark the brand’s third anniversary in 2022.

Find all branch addresses at: [shakeshakeinatub.com](https://shakeshakeinatub.com)

# 华汇 ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

## 电子版杂志上线

扫码注册



 [www.sfcca.sg/oneness](http://www.sfcca.sg/oneness)

即刻申请注册会员  
精彩内容免费阅读



支持机构:

National  
Integration  
Council



新加坡宗鄉會館基金  
SINGAPORE CLAN FOUNDATION

CULTURAL  
MATCHING  
FUND