

# 华汇

ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

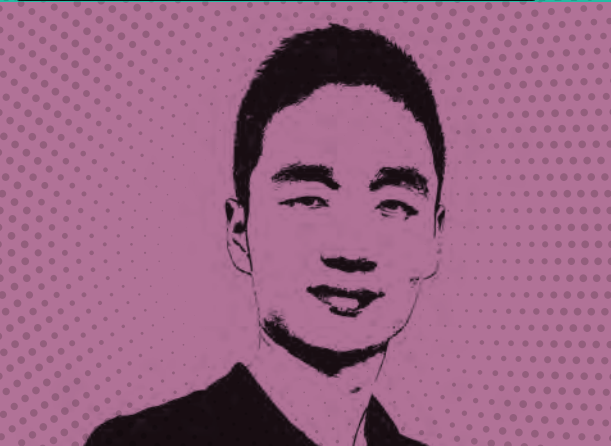
第46期 / 2023年12月

人物专访 | 马祝安画出最深层的思念  
新鲜人物 | 养虫人把厨余变饲料  
文化拼盘 | 马来人吃的禁忌  
保健养生 | 红光满面好吗?

专题报道

## 终身学习

新移民突破局限的自我实现



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

01.04.2024 – 10.07.2024

### 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

**人**生的路，需要不停地学习，才会越走越宽。随着社会的发展和变化，我们面临着越来越多的挑战和机遇，唯有通过不断地学习，掌握新的技能与方法，保持竞争力，才能适应变化多端的世界，跟上时代的步伐。

这一期的《专题报道》集合了不同职业的新移民，分享他们移居狮城后的体验。“终身学习”不但让他们掌握到新知识，在事业上转型成功，他们在生活中的乐趣也得以提升，心态上也变得年轻。更重要的是，在学习的过程中，他们摆脱新环境所带来的陌生感，渐渐地融入社会。

学习还可以培育创新能力，提高解决问题的能力。《人物专访》的主角原是一名美国广告人，他原本是想借绘画来抚平内心的创伤，却意外地启发他对浮雕版画的兴趣，在不停地专研中开创了一番事业，落地生根开始他人生的新篇章。

人生不应该设限，而是面对未知的领域，勇敢跨出一步。

《新鲜人物》里的养虫人给我们做了一个良好示范，他在人生不同的阶段都会全力以赴，保持不断学习的态度，发掘新生活的无限可能，成功开拓新兴循环经济。

《新地新情》中三位民防部队的战备军人分享他们在部队接受培训的个人心得，从中学习不同的技能，积累了不同的人生经验。在兵役里学到的这些技能，不仅让他们有效完成委派的任务，也让他们在生活中迎刃有余地穿梭多个角色。

人生的路，是边走边学的漫长过程。没有学习，人生永远就在一个原点踏步，或许会失去本该看到的风景，错失很多机会。

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、区如柏、苏秉苓、陈爱薇、吴晓君
特约摄影	陈福洲
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) 035/09/2023
出版日期	2023年12月(季刊)



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

支持机构:







## 04 专题报道 终身学习

新移民突破局限的  
自我实现。

## 14 人物专访 马祝安 画出最深层的思念

他以艺术疗愈丧妻之痛，拉近  
与女儿的距离，怀念消逝的  
本地景貌，展现小贩文化。

## 19 新鲜人物 养虫人把厨余变饲料

回收食前厨余，扩大喂养动物群，  
创造循环经济。



## 22 新地新情 战备军人的力量之源

父亲的一句话，妻儿的精神支持，  
让他们奋勇向前。



## 30 你说我说 退休，提早还是延后？

有人希望提早退休，有人却延后  
退休，什么时候退休最理想，需要  
考虑的又是什么，你怎么看？

## 34 生活新趋 智能遮帘渐入百姓家

除了防晒遮雨，还可扩大空间，  
减碳节能。



## 25 法律速递 悠闲中误踩法律地雷？

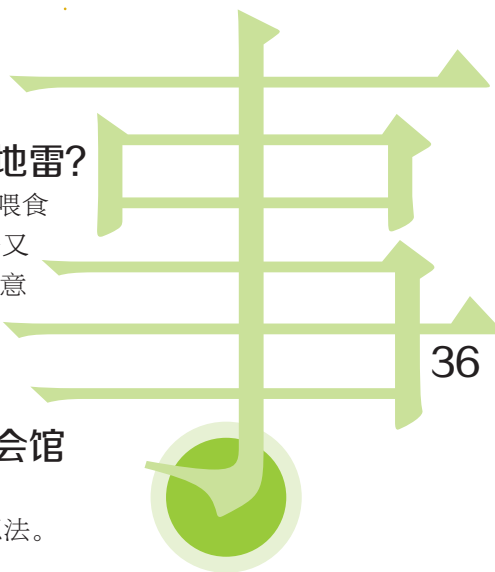
逛街购物、放风筝，或喂食  
路边小动物，生活轻松又  
写意，但也可能在不经意  
间触犯法律。

## 28 宗亲乡情 当年轻的心融入会馆

新移民加入老会馆，  
注入新的活力，新的想法。

## 36 城市回眸 新加坡中华总商会 晚清时代那些事

富商大宅当会所，董事就职要三  
跪九叩？





## 40 文化拼盘 马来人吃的禁忌

伊斯兰教规下的饮食习俗你了解多少? 不吃猪肉只是其中一条。

## 42 诱人寻味 清真美食的多元风味

新加坡式海鲜、日式的拉面寿司、地中海烧烤, 还有米其林厨师精心制作的汉堡包, 应有尽有。



## 44 保健养生 红光满面好吗?

脸红, 不一定是气色好, 也可能是健康警报。



## 46 收藏记忆 陈江淮 80年代流行老物记趣

寻寻觅觅, 原来他在找一种叫“童趣”的情怀。

# 物



译文

## 49 The profile Making sense of life from art

American John Mathis turned to art-making to process his grief after his wife passed away. These days, he's using his work to capture Singapore's food culture.



## 52 Across cultures An introduction to some Malay food traditions

## 53 Food talk Singapore's diverse halal food

Halal-certified establishments in Singapore don't just include those serving Malay cuisine, but also eateries and restaurants offering everything from Western to Japanese menus.

## 50 Special report Lessons in learning

New immigrants share how continuous learning helps them to stay ahead of the technological curve.









21世纪所面临的挑战之一，是电脑和人工智能强势崛起，将千千万万人挤出劳动市场，所有的行业在可预见的未来将出现翻天覆地的变化。

或许不谈未来，看看现在又是怎样的一种情况。

在本地，40至50岁的员工被裁退后往往很难找到工作，不是因为他们不努力、不勤奋，而是他们的技能跟不上时代。知识更替神速，不像上世纪的父母辈们掌握了一门学科、一门技能，就能一份工作做到老。

另外，也有初来乍到的新移民，原本带着满怀理想与热情，却突然发现自己原来的谋生技能可能派不上用场，语言文化也不能适应本地社会，一下子整个人宛若掉进了冰窟。

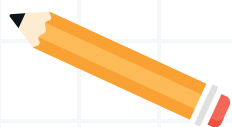
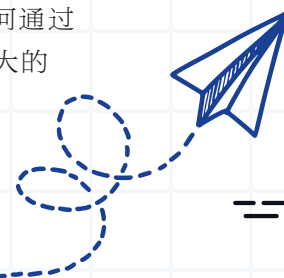
不管是为消除未来人工智能的威胁，还是克服现在的失业困局，通过终身学习去提升自己的技能和知识，才是可行之道。世界各国也积极推动各式的终身学习计划，创造多元化人才，提升国际的竞争优势。

2023年3月1日，新加坡教育部宣布了“终身学习：打造我们共同的未来”计划。我国政府通过综合各种资源，减低培训成本，让持续学习、再培训、提升技能成为一种生活方式。

4月17日，副总理黄循财在国会辩论政府施政方针时强调，更新自己的技能组合、改换职业跑道、抓住新契机的重要性，并透露要建立一个成熟的终身学习社会。

新时代充满挑战，也充满机遇，身处一个充满挑战与变化的浪潮中，唯有采取主动，不断自我更新，才不会时代所唾弃。

这一期走访的一众新移民，分享他们终身学习的苦与乐。看他们如何通过持续学习突破自身局限，开拓更大的发展空间，实现自我价值；在提高生活品质的同时，完善一个更美好的自己。



# 陈浪

## 为解决生活难题而努力

陈浪（持就业准证，原籍中国重庆）天性好学，他说，小时候在路边捡到半张报纸，也会蹲着看完再走。从小到大，他的学校成绩都是名列前茅，拥有数个大学学位。2014年在我国南洋理工大学修读语言学博士，今年1月取得博士学位，目前担任学术顾问。

### 一人横跨文、工、理

提起读书，陈浪特别来劲，“我的读书背景比较复杂，我有两个本科学位，一个是英语语文学，另一个是道路桥梁工程。”

两个学科天南地北，他怎么会将两个风马牛不相及的学科扯在一块？

“自英语语文系毕业后，我在机缘巧合下当了建筑业的翻译，我认为，想把翻译做好，最好具备建筑业的知识，所以又多考了一个工程学位。”

后来他又发现越来越多人使用一些软件来翻译，开始担心会被机器取代，便决定来新加坡多读一个语言学博士学位，专门研究学术文体与写作。此外，他还在网上修读一系列的数学基础课程，如代数、微积分等，还有电脑编程。

陈浪的学习内容横跨文、工、理，实在有点不可思议。可他却认为文理可以相通，“欧洲文艺复兴时代，不也有很多人同时接受人文与科学的教育吗？跨学科学习，可从另一个角度看事物，当你掌握的工具越多，看的东西也就越多。我倒觉得人人都该如此学习。”

### 欲望、时间与实践

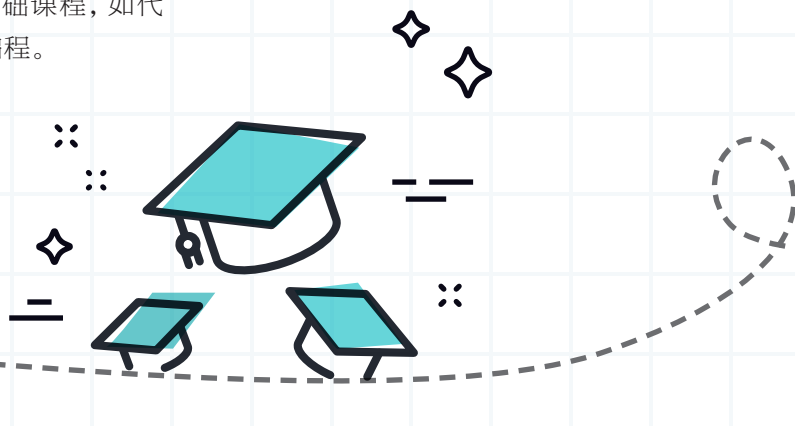
陈浪除了忙于工作和学习，还经营公众号与小红书，并定下每周一天休息和打电玩，身边的人都好奇地问他同一个问题：“你哪来的时间啊？”

“我居家办公，没有应酬，也不通勤，可省下每天上下班等车搭车，还有往返时间约三四个小时，相当于半个工作日啊！”

陈浪表示，无谓的短视频就少看，不要有的没的下载手机程序，那只会把时间浪费在一些琐事上。

“人会把时间花在自己喜欢的事上，如果你有学习的欲望，自然就会投放时间。”天下无难事，只怕有心人！学习，也是一样。

陈浪表示，他一般都是为了解决生活难题，才学习相关的知识。每次学习后都感受到学习的好处，自然就有继续学习的动力了。





# 梁宗磊

## 学到的，立马派上用场

梁宗磊（新公民，原籍中国河南）原是电视台编辑兼记者，后来为了与已经移居本地的女友结婚，决定也移民狮城。移民的决定，应该也是他事业的转捩点，从中文媒体转战金融业，成为一名财务顾问。

### 丢掉旧包袱学新技能

宗磊持有中国语言文学学士与硕士学位，读硕士的同时也自修财经相关知识。移民后能够顺利转换跑道，他归功于持续学习的习惯。

“新加坡金融业有一套规则，从事任何金融服务都要获得相关认证，目前我考到保险与投资的证书，接下来可能会投放时间学习其他的金融产品与服务。”

他指出，人生在不同阶段有不同的需求，学习是为了改善目前的生活状态，所以是有目的性地去学习，目前他会专注在与他专业有关的课程。

没有在这里受教育，宗磊感觉有点遗憾，“因为相比那些中学、高中就来这里接受教育的中国人，我可能需要较长时间来学习与适应。”为此，他把以前喜欢阅读的流行小说、哲学之类的书籍都摆到一边，专注于修读一些务实的短期课程。

### 新加坡式的务实学习

宗磊表示，他也跟新加坡人一样，充满危机感，坚持实事求是的态度，学习于他而言，是为了找工作养家糊口。

“不只是我，身边朋友都跑去学一些电子商务、应用软件之类的，他们觉得万一失业，也还有一个替代的选择。”

宗磊特别重视课程的实用性，“我认为，学的东西必须马上派上用场，如果派不上用场的话，可能延后才学。毕竟我已经是两个孩子的爸爸，能支配的时间不多。”

他也强调一点，即便不是移民，身处在这个数码时代，电子服务、网络购物逐渐普遍，每天都有新事物，为了跟上时代，一定要有持续学习的心态。



梁宗磊以新移民的观点，分享他的新加坡体验。

虽然，宗磊口口声声说很忙，但还是改不了一贯的“文青”作风，疫情期间开始在YouTube平台，以一个新移民的观点去分享他的新加坡体验。他说，与人交流也是学习的一种，特别是在融入本地生活方面。



# 王婧玮

## 每月阅读一份书单



王婧玮（永久居民，原籍中国浙江）2005年通过新加坡奖学金计划来我国上高中，之后赴美国读建筑系，毕业后在当地工作了几年，2019年回新加坡。她在南洋科技创业中心任职时，接触了很多创业者，激发了她开创艺术事业，创办了自己的画廊。

婧玮修的是建筑，从事的却是艺术工作，她因此抱着必须时刻学习的心态，从而提升自己的艺术素养。

### 一点一滴的信息积累

婧玮表示，原本就对纯美术特别感兴趣，平时也有接触，不完全由零开始。“美国大学的选科比较多元，除了主修科目，我们还要选修一些其他学科，比如科学、文学、历史、美学，甚至哲学、心理学也是有的，我在大学也选修了不少艺术理论的课，例如艺术欣赏和评论等。”

她说，每到一个城市，她首先看的一定是美术馆，为自己补充养分。在美国工作时，周围都是大大小小几十家画廊，她每周都会到画廊转一圈，渐渐养成了逛画廊的习惯。

对于特别感兴趣的主题，她也会有系统地搜寻相关书籍来看，每个月都有一个特定的阅读书单，针对不同的主题进行深层阅读。

“书单是我从网上一些分享小组拷贝下来的，因为有些人会将大学修读科目的书单给贴出来，虽然我没有经过大

学艺术课的系统训练，但书本就是我的老师，我可以根据大学教授推荐的书单去增进这方面的知识。”

阅读题材是多方面的，不局限于艺术。婧玮说，自创业后，她察觉到自己在财务、人事管理方面的不足，所以希望自己在商业行政方面也有所精进。



王婧玮（左一）和其他艺术家在一个画展的开幕现场交流。

### 将信息转化为知识

她说，像她这种自助式的学习，必须懂得将一些接收到的碎片化信息，加以整合、分类，然后再输出，经过这么一个消化的过程，才算真正吸收。“每一次组织展览，就是一个信息经过消化、整理和知识传递的过程。”

婧玮最后还强调，在艺术圈子里，别说像她这样的经纪人，即便是艺术家也好，收藏家也好，都必须持续学习，因为如果没有搞懂艺术，又如何创新艺术、投资艺术？





# 丁新燕 与机器人聊天学习

丁新燕（永久居民，原籍中国丹东）是一名资深的科技投资者。2021年，她创立的高科技创投公司与新加坡经济发展局推出“智能经济国际化加速计划”；2022年则跟金融管理局合作，协助亚洲生物科技公司实现区域化、全球化的目标。



新燕向来有掌握科技，与时俱进的意识，即便她持有本科国际贸易与法律双学位，商业行政管理双硕士，却从未放缓自己学习的脚步。

## 保持空杯的心态

新燕的学习大部分来自生活而非课堂。

“我觉得每天的潜移默化已成为生活的一部分，我们不一定非定下特别时间去学习，每天与不同人，不同伙伴、不同企业的交流，都是非常重要的学习过程，关键是我们一定要保持空杯的心态，汲取别人的经验。”

此外，大量阅读也是她的日常功课。在宏观方面，她主要是跟进政治环境，了解主要国家的动向与经济动态；微观方面，她则关注一些具体的技术发展，从而了解目前的市场与拓展潜能。

她坦言可支配的时间都很零散，所以她尽量利用碎片化的时间获取大量的信息。例如等车、搭公交或在飞机上，她都拿着手机看播客（podcast），“这是一个信息超载的时代，学习不缺机会，但要有清晰目标，懂得筛选阅读一些值得你花费时间的信息。”

## 用科技协助学习

碰到一些难以消化的新知识，新燕会善用高科技让自己快速进入状态。

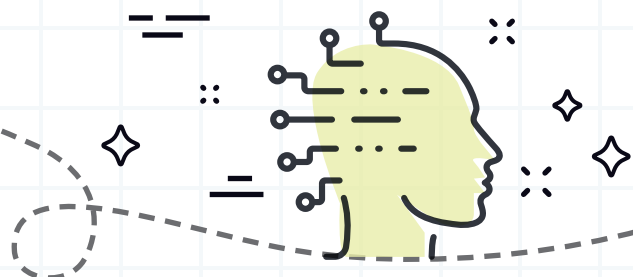
“时下网上有很多知识社区，比如QUORA，让学习者分享他们的经验，我们可以从别人的角度去思考与分析一个艰深的课题，经过他们化繁为简，复杂的问题就变得容易消化；有时候我也会与人工智能聊天机器人（ChatGPT\*）聊天，通过与它一来一往的对答加深对学习主题的认识，然后再循着它的逻辑与脉络去细研精读。”

她表示，机器人的答案不一定是最精准的，但至少它能提供一个概貌，帮助自己踏出第一步。

善用机器，让它协助自己学习，而不是完全听信于机器。



论坛上的交流，也是学习的一种。



ChatGPT\* - 人工智能可根据用户输入的问题自动生成答案，它可写出看似真人的文章，并在各知识领域给予详细的回答。

# 刘忠晖 高管学做导游

刘忠晖（新公民，原籍中国山东）是一间外资公司的总经理。20多年前，他原本打算来新加坡国立大学读商业管理与行政硕士课程后，工作几年就回国，却没想到最终留下，成为公民。

他坦言待得越久，就越认同这里的方方面面，“我非常赞同新加坡政府的治国理念，他们为老百姓考虑很多。”就以近年欲将新加坡打造成一个终身学习的社会来说，他深表赞同。而他的新加坡体验，就是一连串的学习。

## 硕士还要重新学习

忠晖表示，终身学习不是什么新鲜的概念，“社会在不断地发展，人民也必须不断提升来配合社会的脚步，政府有意将新加坡打造成一个持续学习的社会，其实是想让新加坡维持在高效率的水平，保持竞争力。”

他觉得，新加坡职场向来有在职培训的风气，早期他在银行任职时，虽然已持有工商管理硕士学位，还是被派去上了不少短期课程。

“以前在学校读的只是一个概论，在银行工作时，被派到不同部门处理不同的业务，需要更专业、更针对性的培训。”

## 学导游，做“大使”

忠晖也有一个习惯，每到一个新的地方，就会去了解这个地方。



为了对新加坡社会治理、政策实施有进一步了解，在疫情期间，他还到南洋理工大学修读公共管理硕士学位，由于成绩优异，获得《联合早报》金奖。

2023年3月，他又报读导游课程。“在我看来，导游不只是一份职业这么简单，而是充当新加坡的大使，所以对本地的历史、地理、经济和文化都要学。虽然在我申请公民时，有关当局也有安排一些有关新加坡历史、文化的课程，但导游课还是有很多值得学习的新知识。”

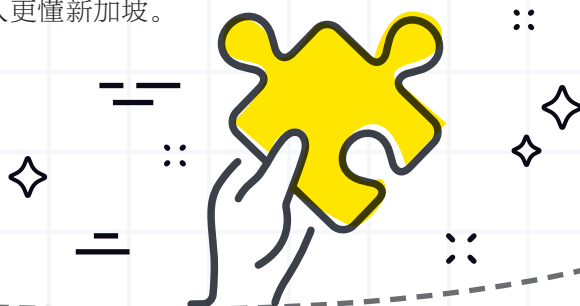
虽然他不认为自己会失业，但能够掌握一个新技能，未雨绸缪也是好的。他说，或许退休之后可以好好发挥一下。



刘忠晖到植物园实地练习导游技巧。

“目前我经常需要接待不少外国客户，我发现很多人因为在社交媒体得到不准确的信息，而对新加坡产生误解。我就把正确的信息告诉他们，让他们有所了解。”

忠晖笑称，他一直是学以致用地在做“大使”的工作，只是没有得到正式的委任。他还说，经过不断地上课与阅读，他可能比本地人更懂新加坡。



# Ghazi Abu Tahar

## 人生低谷的希望



熟悉Ghazi Abu Tahar (新公民, 原籍孟加拉达卡)的人都叫他“船长”,因为他大半人生都奉献给了海洋。他和新加坡特别有缘,他被擢升为船长时,首航的目的地就是新加坡;后来转到海事公司担任高级船舶监督,结果被外派来新加坡,并在此定居。

他在2008年移居狮城,2010年开始服务社区,2015年成为公民。工作之余,他将大部份时间投入义务社区工作,后来成为基层领袖。

虽然,船长离开了他熟悉的海域,可仍然活得如鱼得水。

### 通过学习认识社区

新的环境,新的工作,新的居住环境,要学的东西虽然很多,但对一向热爱学习的船长来说,并非难事。他说,以前从实习生到二副,再到大幅和船长,都必须过关斩将,经过一轮又一轮的专业考试。另外,船长还持有英国的大学文学士与商业管理硕士学位。

船长坦言,学习可以完善自己,他觉得最难得是有机会参加国家社区领袖学院的课程,让他更易融入本地社区。

“修读这个课程让我认识更多工作领域以外的新加坡人,以及其他团体的领袖,他们向我伸出欢迎之手,我们一起努力服务社区,让我觉得自己也是这里的一份子。”

他认为新加坡是一块福地,移居这么多年,一切顺遂,但没想到一场突如其来的疫情,让他走入生命中的“黑暗时代”。

### 危机中学习生存

“当时世界都封锁了,船舶公司熬不了多久就关闭,起初我还保持乐观,积极地发求职信,但却没有任何回音。即便我有丰富的海事经验与高等学历又如何,年龄是最大的障碍。”

他的士气十分低落,几番思量后打算转行当教师,可在新加坡的教育框架下,必须先考获成人学习学院的“学习与表现高级证书”(ACLPL)。

读书对船长来说,不是难题,让他感到棘手的是,不熟悉数码科技却要摸索如何通过视讯上课。最后,他还是凭着毅力与决心,用六个月时间完成课程。

幸运的是,他在毕业之前终于找到一份职位与之前一样的工作。他说,虽然这张高级证书没有带给他任何实质上的经济效益,却是他在低谷时的一股动力,一种精神支持和希望,让他撑过几个月的低潮期。



参加社区活动,让Ghazi学习更多,更加融入本地社会。





# 学习，与更好的自己相遇



黄仿  
高级讲师

## 如何定义终身学习？是正统教育的延续，还是转业的后备轮胎？

随着时间的流逝，人的一生会遇到不同的挑战，我们的心灵会遭遇不同的冲击。当社会、工作和生活都在不断地变化，认知也要随之改变，我们的家庭和朋友关系也会改变。如果一个人坚持不学新知识和技能来应对这些改变，他的生活或会陷入困境。

我认为人生的内容大致可分为四个领域：身体、心灵、认知与社会交往，所谓终身学习是指在上述任何一个领域学习。硕士或博士学位也是终生学习的一部分，属于认知领域。

终身学习的定义不妨广泛一些，我不把终身学习局限于谋生，因为一个人受教育，其实是为了让自己生活更幸福，除了谋生还有其他的需求，例如一些提升心灵的哲学、艺术类课程。如果学习只为了混口饭吃，未免把人生看得太过低档。

学习机会其实无处不在，也不一定在课堂上由老师主导，可以上网看视频、也可以到图书馆找信息，关键是自己有没有学习的心情与动力。

## 学习应抱持怎样的态度，轻松或是严肃？

刚开始可能是因为好奇、兴趣，所以会抱着一种试探、玩乐的态度，这种短暂的愉悦是可以接受的，可一旦发觉喜欢上之后，就应该调整到严肃学习的态度。如果希望获得长期的成就感，是需要集中注意力、付出时间去深度思考，或者重复练习。任何有价值的东西

都需要付出努力去争取，比如运动锻炼，也不是轻轻松松就能练好身材，毕竟还是需要毅力，对吗？

## 如何对学习持之以恒，避免五分钟热度？

这个问题可以分成两个角度：

第一个是难度。每个人的受挫能力不同，当学习超过了个人的受挫水平时，便会对学习产生排斥，我建议不妨降低难度，然后逐步提升。当然也不能太容易，不然会觉得无聊乏味，同样会放弃。

第二个是时间。其实很多人嘴里说忙，但全是忙一些无聊的事。我们不妨抚心自问，那些事都是必要的吗？所以我们要弄清楚轻重缓急，学会断舍离一些无关痛痒的小事。也有些人推说时间碎片化，但无论多碎片化，每天腾出15分钟总还是有吧？如果每天坚持15分钟学做一件事，例如看书，一个月下来一定有所增益。每天一点点，开始时可能不会察觉有什么进展，经过一段时间的积累，也许就能体会学习带来的好处，自然而然在这方面继续拓展。

## 有的人兴趣太广，什么都浅尝辄止，导致博而不精，你怎么看？

只要自己高兴就好，涉猎面广也是另一种学习，这叫人生的宽度。这个世界不单是需要专家，也需要杂家，比如做销售的，做节目主持的，什么都要懂一些，跟任何人都可以搭上几句，在交流上肯定比别人有优势，这样的人也是一种人才。

我就对很多事物存着广泛的兴趣，也会涉猎各种事物，但我不会要求样样都懂，我只在一件事上精通，就是我的专业。学习的深度与广度，可以根据自己的喜好去平衡调整。

### 终身学习的能力是否应从孩提时期开始培养？

我认为终身学习本来就是人的本能，孩童的好学精神远超成人。

孩子从学爬到学走学跑，好学的精神一直存在。在他们两岁的时候，他学吃饭，你要喂他，他还不高兴呢！他一定会抢那个勺子，抢那个盘子，想方设法自己吃，对吧？

我不赞成家长用力过猛，父母不应该主导孩子的学习，而是跟随他的步伐，按照他的发展规律和意愿去支持他，这叫建构式的教学法。大多时候，问题出在父母过早给予孩子很结构化的课程，例如提早让孩子学习高年级的作业，这未必适合孩子的发展。如果父母过分强求，就很容易挫伤孩子的学习积极性，反而导致孩子对学习产生厌恶的心理，从而逃避学习。

另外，不要忽略行为模式的影响力。如果说父母在工作之余也努力学习的话，孩子自然也会被潜移默化。

### 如果说学习像投资，报酬是什么呢？

最大的报酬，就是我们有个幸福有意义的人生，因为每个人都在这个世上寻找生活的价值感，自己存在的意义，以及自己对别人、社会的贡献等。

学习让我们感受到自己活着，就好比一株植物，枝叶不断地生长，不断地开花结果那样，我们也从改变中感受生命的活力。学习可以拓展视野、发挥潜能，提升个人心理与生活品质。反之，没有持续汲取新知识，或者学习新技能的人，思想和行为越来越僵硬，岁月蹉跎之后，才发现自己竟然没真正“活”过。

### 身为教育者如何启发别人持续学习？

首先，教育者本身必须喜欢学习，并能够感受到学习的乐趣。因为学习，他看世界的眼睛更加清亮，生活的质量更好，与朋友的关系更融洽了。因为感受到这些好处，他会秉持着“我们人生可学的东西很多”的态度，而他这种积极的态度也会感染到其他人。

最后我想强调的是，其实我们不需要将学习过度工具化。所谓的工具化，就是把学习当作增加赚钱谋生的一个工具，而忽略了心灵的高度与人生的温度。新加坡已在世界发达国家之列，我们有优越的环境、足够的机会去不断提升自己生活的质量，不是物质，从而让每一个坚持终身学习的个体对未来充满希望。



# 马祝安 画出最深层的思念

他以艺术疗愈丧妻之痛，拉近与女儿的距离，怀念消逝的本地景貌，展现小贩文化。

文 | 苏秉苓

图 | 受访者、新报业媒体提供



马祝安手工雕刻的浮雕版，细节精细，制作一幅雕版需要两周时间。

**马**祝安这个名字是2003年John Mathis到北京语言大学修读汉语时给自己取的。

当时老师安排他与三名韩国学生组成小组进行讨论，恰好阅读的一篇文章里出现“约翰”这个名字，三名组员马上望向他，仿佛他就是文中的主角。

“每个人都有中文名，可是约翰这个名字很普通很常见，太没意思，一看就是老外的名字，我想给自己取个老北京的名字。找了几个，觉得‘祝安’喻意好，就用了。”

对亚洲的向往，得追溯到1996年。在美国包装公司任职的马祝安被外派到新加坡，第一次离开有四季的美国科罗拉多州到一年如夏的新加坡。



工作期间，他经常到周边国家和地区出差，感受到亚洲多元风土人情与文化。两年后公司关闭新加坡分行，他只得回老家。

然而，两年“住在太阳底下”的生活，除了难以忍受的炎热天气，他深深爱上不同于美国的亚洲，“全部都不同，生活中的点点滴滴，很让我着迷。”

尤其是白米饭和新加坡小贩中心的食物，更让他朝思暮想。为了解馋，他在芝加哥工作时常吃泰国或越南餐，弥补对新加坡美食的思念。

生活的魅力、美食的魅力，是促使他重返亚洲的动力。“要在亚洲生活和工作，我最大的弱势是不懂得任何亚洲语言。”



2003年，他决定到中国北京语言大学学习汉语一年。毕业后，在北京一家外文出版社当录音员，还认识了从香港到北京工作的太太。之后他到澳大利亚念商业硕士，再回北京和上海工作三年，担任广告公司的业务董事。

在中国生活五年，马祝安与太太萌生去意，想到香港或新加坡闯荡。两人说好，最先敲定的新职所在地，就是两人的新落脚处。结果，太太最先找到新加坡的工作，2009年马祝安再次踏上狮岛，组织家庭，落地生根，三年后女儿出世。

不幸的是，女儿四岁时，妻子战胜不了癌症病逝。女儿正值稍微懂事的稚龄，虽然能感受到母亲离开她，却难以用言语表达。马祝安因此决定离开广告业，全天候陪伴女儿。

与画

每个故事的完结，每个画作的呈现，渐渐抚平父女内心永远的痛.....

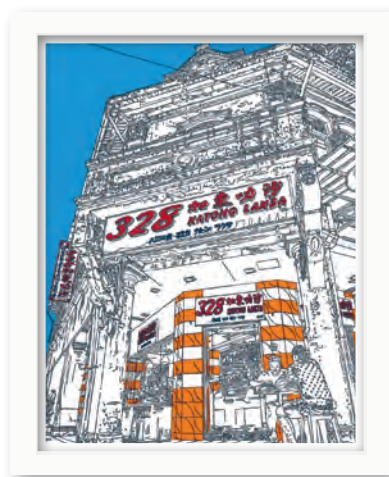
失去至亲，任何时候都是痛。女儿将痛化为丰富的想象力，天马行空地说着各种故事，有木乃伊与吸血僵尸搏斗的场面，有父亲背着女儿和爱犬在火山熔岩里寻找柠檬水解渴，有与恐龙共舞的派对，有闪电女孩在树林里追赶他们父女等等。

故事多了，马祝安决定把故事具象化，以水墨、油画等涂鸦绘画出每个故事，算是个记录。每个故事的完结，每个画作的呈现，渐渐抚平父女内心永远的痛，拉近了彼此的心灵。

简单的画作满足不了马祝安创意的发挥。他在一次逛美术用品店时发现了初级浮雕版画(linocut prints)的雕刻工具，买了一套自学。自此越是钻研越发感兴趣，不同尺寸的刻刀不同雕法，讲究更为细腻深入。

浮雕版画是一种结合手工雕刻和印刷的创作方式，先将图案雕刻在胶版上，在选定的区域上色

后，再用浮雕印刷机把图案压印在纸上。如果一幅画里出现几种颜色，就要分别制版，分别上色。填充好一种颜色后放在架子上晒干，再印上另一种颜色，重复操作几次。与绘画相比，雕刻更费功夫。



无师自通的浮雕版画作品竟获得朋友们一致好评，这让他萌生了创业的念头。2018年，他投入五位数资金，在加东一带租了一个小型工作室，从澳大利亚购买一台浮雕印刷机后，再添置晾架和橱柜，以及雕刻和印刷材料。

第一系列作品以女儿说的故事为题材。当她说不再说故事后，马祝安开始寻找新构思，什么最能触动心灵？什么是新加坡人的最爱？什么能代表新加坡？

## 与吃

“美食，已经成了另一种地标……”

食物，像是一种新加坡国家运动，人人都谈，人人都爱。

在新加坡久居14年，57岁的马祝安深感本地人对美食的热爱。外地朋友来新，小贩中心或咖啡店几乎是必到之处，当旅客离开时，吃的文化往往给他们留下深刻印象。

马祝安笑说：“我把这个国家运动转换成艺术作品，把小贩文化通过作品和商品形象化，发扬新加坡美食文化，让其他人认识到新加坡不仅仅只有冰冷的半导体制造业。”

对他来说，新加坡的美食已成了另一种地标：中峇鲁是蚝煎和福建虾面；德明路是云吞面；牛车水是薄饼和人民啤酒；竹脚巴刹是山羊肉；东海岸是粽子和饭糕；大巴窑是红龟粿；芽笼是榴莲。

女儿结束说故事的日子后，新加坡美食成了浮雕版画的创作灵感。尤其是地标性的美食，像榜鹅椰浆饭、加东叻沙、文东记鸡饭、陈明乌打、芽笼的



马祝安通过浮雕艺术记录下新加坡的小贩文化。

榴梿摊，就连乌节路流动冰淇淋车，都是他的作品主角。

锁定目标后，他会先把摊位或食物拍摄下来，然后在平板电脑上加工设计，把图案刻在胶版上。雕刻阶段，最考耐心和功夫，短则一两天，长则半个月。从放大镜下刻出只有一毫米宽的线条，心一急，就可能前功尽弃。

马祝安的美食浮雕版画，给人一种熟悉、随性的感觉。他以看似潦草的笔风，勾勒出每个作品中

## 与店

“我希望大家多关注我们的店屋和咖啡店文化，重视它的存在……”

生于斯者，对本地食物的触感，是习以为常的熟悉。这份熟悉，常等到消失后，才倍觉惋惜。

冠病疫情对许多行业生计的冲击是超乎臆想的，不少传统经营就面对冠病带来的挑战。14年来一直在加东如切活动，马祝安能感受到这股隐晦的变迁和不安。

就像他版画作品之一的忠平餐室咖啡档，因无法支付更高的租金已结束13年的营业。把画作交给咖啡档的老板时，他既无奈又庆幸能为对方保留回忆。

他的工作室取名Tatsu Maker Works (Tatsu

是他的日本爱犬名)，在如切旧路店屋附近的三层楼小型购物中心里，位于三楼的小室。工作室本来在二楼，后被屋主收回自己发展。

现在的工作室，左右墙是四五步的距离，一角是印刷小机器，紧贴着门口是晾干作品的铁架，层层叠起，有点烤面包的样子。架子背后，一个小书架贴着墙，堆着纸张、橡胶片、颜料等工具。唯一的椅子，静静地摆在一米大的工作台下，往左几寸是往内开的大门边。

一张椅子坐不了两个人，他建议去咖啡店做访问。沿着如切路店屋的五脚基，一路走到附近的印度咖啡店，边走边谈工作室的屋主在疫情期间提供的减租帮助、谈如切的今昔、聊着新旧商店的交替与无奈。

咖啡店人不少，两人各点了一杯姜茶，看着茶冒



的人物，尤其核心人物的表情，立体形象。摊位内各种摆设的纹理，粗细疏密，层次有致。即便是简单的墙角，线条分明，毫不马虎。

每张作品，马祝安以颜色突出重点，用色尽量保持简洁，例如小贩摊位的黄色灯牌，以红色书写招牌字，焦点鲜明。他在北京修汉语时练过毛笔字，因此版画上的中文字都是他亲手写上，工整度颇具专业水平。

在至今完成的15个与美食相关的版画作品中，马祝安认为创作过程最具挑战的是咖啡店一隅。这是一幅没有在周边留白的作品，意味着雕刻和印刷过程不同一般。

首先是所用的胶版不够大，必须把画作分别用好几片雕刻，然后拼凑一起，衔接处得留意不能留下肉眼可见的痕迹。其次，由日本购入的手制纸张在盖满胶版后印刷时，要如何不着痕迹地粘贴，撕开时又没有破损，非常考技巧。

“这是我对自己的挑战，想做一幅最大的作品。我先以红龟粿做实验，掌握技巧后才进行咖啡店的创作。”

马祝安有个习惯，每完成一幅作品，会赠画给摊贩老板，一来二去结识了许多本地朋友，“对于

外国人来说，想要融入本地生活就要走出自己的舒适圈，多与本地人接触。”

记录美食外，人是他作品的灵魂，“每个定格瞬间都是记录人与人之间的互动，少了人的介入，只有食物，那所有摊位并无区别，是摊主与熟客的互动才形成小贩文化，让一切生动起来。”



马祝安有个习惯，每完成一幅作品，会赠画给摊贩老板。



马祝安手工雕刻的浮雕版，细节精细，制作一幅雕版需要两周时间。

出的热气，感受着新加坡的热。谈话时，电单车飞驰而过，路旁乌鸦不时啼叫，还有车辆声、叫卖声、手机铃声、点菜声，然而这丝毫不影响他分享自己故事的雅兴，倒是引来好奇的过客转头偷瞧。

在新加坡以艺术创作谋生不易。马祝安不否认从一开始的嗜好，到之后发展成商业机会，生意时有时无。除了版画作品，他也把版画印制在T恤上售卖，并计划进一步扩大零售业务，如印成布袋和帽子等。

账本上的收入多寡从不曾磨灭他的创意热忱。虽然浮雕版画在本地艺术领域仍属小众市场，但马祝安坚信，作品的独特性是致胜关键。

“我的作品特别之处，在于它蕴含情感上的深层意义，让别人对新加坡特别怀念、或是感到温暖亲切。而且我希望大家多关注我们的店屋和咖啡



店文化，重视它的存在，以及它在新加坡建国历程中扮演的角色。”

小贩文化和咖啡店文化，是新加坡生活中不可或缺的重要部分。一天三餐，一周七天，炊烟烹煮的美食，日积月累，是人气最旺之处。咖啡店和小贩中心不仅是填饱肚子的地方，更是文化和社会的呈现，马祝安希望能以自己的作品反映社会面。

然而，年轻一代能传承小贩文化吗？古早味可持续多久？马祝安并不悲观。

“我们不妨想想，这个味道重要吗？其实在时间的洪流中，人和周遭事物不断改变，食物的口味也在改变，到底要顺应大势所趋研发新口味，还是鹤立鸡群保留固有口味，都有各自的生存空间和市场。”

与她

“我教她做作业、学笔画、写作文，我是她唯一的补习老师！”

马祝安画榴槤、画叻沙、画福建虾面，但他对榴槤敬而远之，叻沙和福建虾面几年吃一次。最让他困惑的是，本地为什么越来越流行吃火锅，“火锅是冷天吃的食物，新加坡这么热，怎么还能吃火锅？”

新加坡食物中，他偏爱海南鸡饭，原因很简单，“很难做得不好吃”。再来，薄饼、云吞面、烧肉和炸馒头等，都是他的选项。至于女儿则偏爱汉堡薯条。

妻子过世后，马祝安没有回美国，也没有选择到妻子家人所在的香港。“我的女儿在这里出世，我们在这里生活很久，住得好，日子愉快，这是我们的家。”

两年前，为了省下学费开销，他把女儿从国际学校转到本地小学，第一次学习华文。

“她当然会投诉上学难，华文难，但是，有哪个地方的小孩没投诉过上学苦、功课多呢？这是正常的过程和经历。新加坡教育体系是世界少数几个最佳的，有机会要把握。”

至于华文，这个懂得说北京话的洋爸爸，是她最好的补习老师，“我教她做华文作业、准备听写、学笔画、写作文，我就是她唯一的补习老师！”

马祝安很实在，也了解学习华文不易，因此对女儿的学业，除了华文科，其他科目都设目标。“新

加坡的教育制度确实有压力，但挑战是必要的，我只要求她完成功课和复习。明年她进中学了，也会继续在新加坡完成学业。”

把脉异地生活的质量，能否融入当地社群是重要指标。马祝安觉得，新加坡对外国人的接纳度高，“如果在我的肤色背后，拥有的是其他人没有的技能，能为这个国家的经济或文化或社会作出贡献，自然会受到欢迎，更易融入当地社会。”

就如他所言，生活充满挑战，这里那里都一样，积极面对是最佳武器。



马祝安将女儿讲给自己的故事画成画。

# 养虫人 把厨余变饲料

回收食前厨余，扩大喂养动物群，创造循环经济。

文 | 吴晓君 图 | 受访者、新报业媒体提供



上 理工学院时念大众传播，大学选修的是心理学，现在却和黑水虻及厨余打交道。

年轻企业家不断勇敢跃进、不设限，发掘人生中其他的可能性。投身于“转废为宝”的行业后，他希望为食品业的循环经济做出贡献。

用厨余喂养黑水虻 (black soldier fly)，待它们长成幼虫后用来制成其他动物的饲料。这样的模式，既能为原本要丢弃的厨余找到新用途，又能制造出新的营养来源，可谓是一举两得。在现今朝向“可持续发展”的大趋势下，更是潜力无限。

Ento Industries 创办人潘颂恩 (33岁) 做的正是这样一门生意。

## 从市场营销到生物科技

潘颂恩原本的专业是市场营销。大学毕业后，他进入一家生活时尚品牌公司，担任市场营销人员，经常穿着光鲜，出入各种产品发布会、媒体见面会、时尚活动等。后来，他加入一家



黑水虻



化工产品公司，做的也是产品行销。

2016年，为了协助面对健康问题的岳父，他决定和妻子一同加入岳父的厨余管理公司——重南 (Tiong Lam Supplies)。除了学习运营，他也负责开发业务。

工作过程中，他因为经常接到客户关于处理各种厨余的询问，开始探寻起其他处理方法。这促使他在2020年成立 Ento Industries。



研究如何将厨余“转废为宝”，潘颂恩获得星展银行基金的支持。

从和人打交道到和“虫”打交道，潘颂恩面对每个阶段的挑战时都全力以赴，并设定了目标。他说：“我喜欢不断学习，探索任何可能性。以前从大众传播转去念心理学，是希望能将两种知识结合，加深技能。来到重南，我发现岳父一直以非常传统的方式做生意，不太管宣传和品牌形象，便希望用自己市场营销的经验，让更多人认识厨余管理和它对环境的贡献。”

说到挑战，对潘颂恩而言莫过于研究厨余的生物处理法。他表示，从一窍不通到选定黑水虻、设立养殖设备，整个过程酝酿了一年多。

当中，他考虑过很多种方案，例如，将废料的沼气转化为生物燃气、绿色能源，或是用蟋蟀、黄粉虫幼虫来分解厨余，但他发现它们都没有比黑水虻来得高效。黑水虻能吃下本身体重两倍的食物，且生长速度惊人，是名副其实的大胃王。

### 用厨余调配“秘密食谱”

除了上网搜寻资料，潘颂恩也亲自到国外不同的公司考察，希望能引入一些成熟的技术。然而，他后来发现国外的技术并不能全数照搬，因为每个地方的厨余成分和品质都不相同。

与此同时，他向本地的大专院校和科研机构，如新加坡国立大学、新加坡科技研究局等寻求合作。他认为，这些权威机构里有最好的科学点子和技术，而作为一家企业，他能帮忙让这些技术商业化。这是一个双赢的局面。

经过一番努力，公司如今已发展出一套适合喂养黑水虻幼虫的厨余配方。这套包含不同厨余成分的配方就像厨师的秘密食谱，配合湿度和温度的控制，能确保幼虫长大，吃得满足，不会爬出托盘外。

“黑水虻的生物循环周期本来就不长，通过调整厨余配方，我们成功把从卵到幼虫的生长期从18天缩短到15天，再减至现在的12天。”

潘颂恩表示，科研工作将会一直进行，因为做研究就是这个行业的根本。为此，他现在也聘请了自己的研究员，希望能进一步提升技术。

目前，他设在大士的养殖场每天可处理约两公吨的厨余，供400公斤的幼虫分解。



## 昆虫喂猫狗渐被接受

潘颂恩表示，过去他们只能向工厂回收和处理豆渣、面包和过期食品等偏干性的厨余，但现在已能够处理更多种类的厨余，包括果皮、菜根、咖啡粉和肉类等。这些不同的成分能满足幼虫的营养需求。

原本，干性厨余只被用来制成鱼和家禽的饲料，但现在他们能够用幼虫来分解厨余，然后把幼虫拿去喂养更多不同的动物，而且营养更加丰富。经过烘干或冷冻的虫体，可以直接用来喂鱼、鸟、鸡和乌龟等，也可掺入猫和狗的食物中，让它们摄取更多蛋白质。

此外，幼虫还可和三文鱼皮、鸡蛋一起混合制成狗饼干。不久前，潘颂恩也与本地新鲜宠物食品制造商PetCubes合作，推出一款混合了豆渣的食物泥。该产品可提供比牛肉多三倍的蛋白质，比菠菜多两倍的铁质，同时还含有必需的氨基酸。

“和几年前相比，现今的养宠一族越来越倾向于选择高质量、高营养、天然无添加的宠物食品，也更愿意接受来自昆虫的蛋白质。”

幼虫作为食物，其排泄物则可制成有机肥料，帮助植物生长。潘颂恩表示，每100公斤的厨余，可生产出20公斤有机肥料和15公斤的饲料。

“用幼虫来喂养的鱼和家禽，之后会成为人类的食物，人类食用时会产生厨余，厨余又被用来喂养幼虫。一个可持续的循环链，就此形成。”



## 要扩大厨余回收量

对于黑水虻养殖，潘颂恩表示要学习的东西还有很多，也不禁回忆起刚开始试验时，曾发生幼虫爬满地的可怕情景。

“那时是因为我们的食物不对，幼虫才会‘离家出走’。可以想象吗？几十个托盘的幼虫都爬了出来，要花上一段时间才能把它们都扫起来！”

令他难以忘记的，还有第一次在重南看到成堆厨余的情景。数以吨计的厨余在眼前，令他惊讶之余，有些感慨。

接下来，潘颂恩将继续和妻子并肩作战，进一步扩大厨余的回收量，建立更完善的养殖系统。他透露，其实他们的厨余来源已从原有的工厂，逐步扩大到了医院和餐馆。不过，他们目前仍只能回收“食前厨余”（pre-consumer food waste），也就是未经食用的厨余，以便更好地为幼虫的品质把关。

此外，擅长市场行销的他也将继续和相关机构合作，通过参与讲座、社区活动等方式，进一步推广循环经济的概念。



烘干后的黑水虻幼虫是优良的蛋白质来源，可用来喂养动物。

# 战备军人的力量之源

父亲的一句话，妻儿的精神支持，让他们奋勇向前。

文 | 吴晓君整理 资料来源 | FRONTLINE电子杂志

家人是力量的泉源，也是最强的后盾。三名新加坡民防部队的战备军人与你分享他们在家人的支持下，勇敢闯关的故事。

## 故事一

### 多重角色的拯救单位主管

他身兼多职，是新加坡民防部队第32拯救单位的行动主管(Head Operations)，也协助内政团队国民服役组织大规模活动，还是三个孩子的爸爸。每一个角色，他都全情投入，表现亮眼。

身为拯救单位的行动主管，LTC(NS) Su Caizheng中校(战备军人)主要负责在建筑物倒塌的紧急现场指挥搜救行动。他说：“我必须确保队员在安全的模拟环境中获得专业培训，为紧急情况做好充分的准备。”

担任行动主管之余，他曾是民防部队国民服役反馈小组的成员，定期参与关于改进营内训练的讨论，并跟进战备军人的相关事项。此外，他也加入内政团队国民服役(HomeTeamNS)策略检讨委员会，先后在HomeTeamNS卡迪和三巴旺俱乐部执行委员会服务，积极提供运营和服务方面的建议。他也积极筹办诸如游泳和跑步的竞赛项目。

他说：“要兼顾国民义务、工作和家庭，妻子的体恤不可或缺。家是一个堡垒，当我不在家时需要她来打理，照顾小孩。我的雇主也给了我很多支持。”

妻子Elaine是中学教师，平时会写小字条、准备凉茶等鼓励他。她说：“我会发短信问他是否安全到了开会地点。晚上即使很累，也会等他回家。”

对于妻子的付出，Caizheng也以行动来回报，“我会在星期六留时间和妻子独处，享受彼此的陪伴。”

寻求卓越的动力也来自孩子。他说：“儿子把我当成学习的榜样，我希望能启发他将来在国民服役中有好的表现。”

Su Caizheng感谢妻子在他忙碌时独自照顾三个孩子，给予他全力支持。





## 故事二

### 享受训练的消防中尉

尽管体格军务等级 (Physical Employment Standards, 简称PES) 被评为B2, LTA (NS) Dev S/O Subramaniam 中尉 (战备军人) 仍努力突破自身局限, 最终通过了消防队长级别的考验。

他说, 如此努力是为了不让身为空军一级准尉的父亲失望, 也是为报答放弃法律事务秘书职位, 全职照顾他20年的母亲。

他完成的消防队长课程 (Rota Commander Course, 简称RCC) 是新加坡民防部队的一项领袖培训课程, 学习处理突发事件、防火安全、火情调查, 以及降低危险物品的风险等。

Dev表示, 对于B2级别的国民服役人员来说, 被选入这项课程的几率很低\*, 但父亲说他能够做到。这句话激起了他的斗志, 加上母亲一直在背后打气, 让他最终克服了体能和心理障碍, 成功闯过一个个难关。

“或许是遗传了父亲的坚毅性格, 我当时下了很大的决心, 眼中只有完成RCC这个目标。”

努力最终没有白费, 他回忆在授衔阶仪式上, 当父亲为他别上肩章时, 他激动得眼眶泛红。

在民防部队服役的两年里, 他也参加了消防组长课程 (Section Commander Course)、消防课程等。然而, 消防队长课程仍是他最爱的课程。“我喜欢和来自不同背景的人一起受训, 这让我学会如何更好地与人沟通。”



Dev把人生中的每一份成就都归功于父母。

课程中所学也让他更好地胜任在民防学院 (CDA) 的职务。他必须与设施总监紧密配合, 处理外国官员到访时的各种事项。同时, 他也需协助培训审查, 以及和纪律与安全部门的同事合作。

他认为, 行政工作的重要性并不亚于前线, 前线人员能够在现场给人带来最及时的帮助, 而行政人员却能通过政策上的改进, 为全体带来持久的好处。

完成兵役后, Dev进入新加坡国立大学修读法律。面对接下来四年的挑战, 他表示, 经历了兵役的磨练, 还有父母坚定不移的支持, 他对成功闯关充满信心!

\*注: 根据最新政策, 体格军务等级不再是决定国民服役人员入伍时军职分配的依据, 一些原本因健康状况而无法担任战斗军职的人, 也有机会被分派到更多不同的岗位。



### 故事三

#### 爱玩的拯救营指挥官

从工艺教育学院到理工学院，再到成为拯救营战备指挥官，并荣获2021年国民服役人员奖。他表示，家人一直是推动他前进的力量，尤其在结婚生子后，那份使命感更加强烈。

回营受训时，MAJ(NS) Muhd Saufi bin Abdul Rashid 少校（战备军人）的身份是新加坡民防部队31拯救营的战备指挥官（OC）。平日，他则在医疗科技领域服务，同时也是个好爸爸。

33岁的他回忆在这之前，过的是“最充实的单身生活”，尝试过多种运动和传统文化活动，如唱马来传统歌谣（dikir barat），甚至是舞狮。

求学路上，这名普通（工艺）源流生先后进入工艺教育学院教育和理工学院。兵役路上，他则凭着出色的领导能力，一步步当上了战备指挥官。

对此，他满怀感激地表示，从小到大父母都一直鼓励他走出自己的路，而他人生的重要转折点，是约六年前决定成家。

Saufi说：“儿子在我们结婚两年后出世，我发现自己需要更认真看待很多事，要把最好的自己展现出来。我不再只是为自己而是要为家人而活。”



结婚生子改变了Saufi的人生观。

目前，除了值班工作的12小时，他把其余时间都用来陪伴妻儿、父母和岳父母。

他也打趣地说，服兵役期间在特别拯救单位担任排长时，同袍都称他为“开心果”。尽管他军阶较高，但在情况允许下也会和队友们闹在一起，总能把队友逗笑。

他表示，兵役把他磨练得更有责任心和稳重。“因为他们（家人好友），我才能够成为现在的自己。”

有了自己的家庭，有了经常念叨着“爸爸在哪里？”的儿子后，他更能体恤回营受训的战备军人，确保他们好好地温故知新后，回到家的怀抱。



服兵役时，Saufi（左一）在特别拯救单位担任排长，与同袍相处融洽。

# 悠闲中误踩法律地雷？

逛街购物、放风筝，或喂食路边小动物，生活轻松又写意，但也可能在不经意间触犯法律。

文 | 黄锦西律师 MUNGVERSE LLC 管理合伙人 图 | iStock

## 1 喂鸽子和放鸽子会犯法？是不是完全不能喂路边的动物？

这里所指的鸽子是常在小贩中心或组屋底层觅食的野鸽。它们的粪常会弄脏建筑物墙壁、汽车及晾晒的衣服。若鸽子生病，它的身上或粪便可能带菌，会影响人们健康。

根据野生动物保护法，任何人未经许可不能在任何场所故意喂养或放生任何野生动物。喂食或放生者可能被罚款高达5000元（喂食者再犯可被罚高达1万元）。

至于喂路边的动物，若是野生动物肯定不行，若是流浪猫或流浪狗并不犯法，但喂食后要保持喂食地点干净，否则晚上老鼠或其他小动物来吃或食物腐烂会污化环境，造成卫生问题。

另外在公园及树木法令下，自然保护区及任何国家公园都不能随便喂食动物。

## 2 餐馆招待在门外拉客违法吗？店员在店外送赠品、发传单，游说路人入店违法吗？

兜售货品或服务是否违法要看招揽人的实际行为，有关的法律是杂项罪行（公共秩序及滋扰）法令第32条。法令说任何人在公路上、公众场所、旅游地点或在公路上的汽车里，为了与贸易或生意有关（无论是否是此人的生意）持续不懈地兜售或以一种令人生气或很可能令人生气的方式招揽生意，属违法行为，可被判罚款介于1000到5000元之间，或坐牢长达6个月或两者兼施。若重犯可被判罚款2000到1万之间，或坐牢长达1年或两者兼施。

注意这条文所说的是“持续不懈”以及“令人或可能令人生气”的兜售方式。若餐馆招待或销售员只是介绍生意或产品，或分发传单和赠品，没有不断地缠着你滋扰你、没有令你厌烦，应该就没有犯法。



## 4 随意在街头表演犯法吗？

常看有两种情况，一种是在小贩中心或闹市唱歌或表演乐器，赚取公众的赏钱，有些表演者是半残障人士，表演水平一般不高。这类的街头表演需要向警方申请准证。

另一种街头表演是新加坡艺术理事会（艺理会）提倡和鼓励新加坡艺术发展计划的项目，内容包括戏剧表演、音乐和壁画创作。这类活动叫Busking，即街头艺术，需要艺理会的特别准证。艺理会选择了70个地方作为表演场所，除了市中心游客多的地区外，也包括许多热闹的邻里广场，如宏茂桥、后港及巴耶利峇等地。

有意展现才艺者可写信给艺理会或通过[eservice.nac.gov.sg](http://eservice.nac.gov.sg)申请。申请者需要“试镜”，成功者可在指定的地点，在准证有效期内表演。

新加坡公民或永久居民可直接申请，若是国外学生则必须有学校的推荐信。外国人若持有效工作准证也可申请，但在获得表演卡后需得到人力部的书面同意。表演者须遵守一些规定，如不能要求人们捐钱，只可接受乐捐。据悉目前已有约300人获得了艺理会发出的表演卡。

没有得到警方或艺理会或其他相关机构准证的演出，皆为非法。

## 3 在公共地方贴广告纸或涂鸦，会有多严重？

未得政府允许在公共产业或未得业主同意，在私人产业上：

- 1.涂写、绘画，漆上任何文字、口号、漫画、或记号；
- 2.张贴广告、海报、通告或其他文件；
- 3.张挂或展示任何有文字、口号、漫画、记号的旗帜或彩旗或布条；
- 4.偷窃、破坏或毁坏任何公众财物（包括动产及不动产）。

按破坏公物法令（Vandalism Act），上述行为皆为严重的破坏公物罪，可被判罚款高达2000元或坐牢长达3年，除了某些情况外，犯者还会被鞭打3到8下。

所谓某些情况包括涂鸦的材料是可以去除的，如使用铅笔、蜡笔、粉笔等，以及张贴广告、海报，还有张挂旗帜布条。但只有初犯者可获宽待。另外根据刑事诉讼法，妇女及行刑时年龄满50岁的男性豁免鞭刑。

16岁以上到50岁以下的男性，皆可被判鞭刑。对于16岁以下的被告，只有高庭有权判鞭刑。一般鞭刑使用的藤鞭长约4尺，直径是半吋，16岁以下使用的鞭较小。新加坡高庭就曾在1999年判三名15岁少年因重伤他人而须受鞭刑。

## 5 买到赃物怎么办？

先看一下刑法的以下三个条文：

411(1)：任何人收取或保有他明知或有理由相信全部或部分因诈骗及不诚实罪得来的财物，可被判坐牢长达5年或罚款，或两者兼施。

411(3)：被控以上罪名者，若能证明他有收取和保有赃物的正当理由，或当他有理由相信这些物品为赃物后，在可行的情况下尽快采取合理的谨慎措施，即属无罪。

414(3)：任何人自愿协助隐匿或处置赃物，将受到与411(1)条一样的处罚。

上面几个条文牵涉到两点：

1.买东西时的心理状态。如果要买的物品价格特别便宜，就要格外谨慎，若怀疑物品可能来历不明，千万不要买，要不然就可能犯法了，尤其向不熟悉的小店或卖方购买物品更要谨慎。

2.如果买的时候不知道也没理由相信是赃物，买了以后才知道，怎么办？还给卖方退钱可以吗？还是设法卖给别人？你若这样做，可能触犯刑法414(1)条文，协助隐匿赃物及售卖赃物。最妥当的做法是向警方报案，提供所有情况让警方去处理，这做法符合411(3)条，就没事了。







500尺。若要知道允许放风筝的区域，可查看新加坡土地局综合性地理信息平台Onemap Singapore。

触犯放风筝规定者可被判罚款高达2万元，重犯可被罚款高达4万元或坐牢长达15个月或两者兼施。

无人机则受民航局监管。无人机的使用有三种目的：娱乐性、教育性及商业性。这里只谈娱乐性的使用。

无人机的规定是按无人机的重量以及放飞的高度而定。户外使用规定如下：

(1) 如果无人机重量超过250克，就要注册。

(2) 对无人机操作员的要求：

a. 如果无人机重量在1.5到7公斤之间，操作员要考获基本训练证书或无人机操作员执照。

b. 若无人机重量超过7公斤，则必须获得无人机操作员执照。

(3) 须申请准证的情况：

a. 无人机重量不超过25公斤，在下列情况放飞须申请二级活动准证：

飞行高度在平均水平面200尺以上；在任何限制/危险/保护区内放飞；在任何机场或军事机场5公里内放飞。

b. 下列情况放飞须申请两种准证，即操作员准证以及一级活动准证。

无人机重量超过25公斤，无论飞行地点在哪里，放飞多高；无论无人机重量如何，只要会飞出操作员能目视的范围之外。

新加坡有许多热门地点，如班丹蓄水池、滨海堤坝、旧火车走廊、克里门第森林及滨海湾中央岬。详情看浏览Onemap Singapore平台。

拥有重250克以上无人机者如果没有注册，可被判罚款高达1万元或坐牢长达6个月或两者兼施。没有获得活动准证的操作员放飞无人机，则可被判罚款高达5万元或坐牢长达两年或两者兼施。重犯则可被判罚款10万元或坐牢长达5年或两者兼施。

放飞无人机的条规还包括，16岁以上才能注册无人机，不能在他人头上放飞，只能在白天飞行，不能干扰到应付紧急事件的运作等。

## 6 放风筝和无人机不能随意吗？有什么规矩要遵守？

放风筝和无人机都有一些规矩要遵守，放风筝要遵守天空导航规定（Air Navigation Order）。

1. 在机场（包括空军机场）5公里范围内，不可放风筝；

2. 离开机场5公里外虽然可以放，但在巴耶利峇以及登加机场离开飞机下降路径10公里范围内，风筝不能飞高过200尺（以上有特别准证者除外）。

3. 在所有允许放风筝的地方，风筝高度皆不能高过500尺（以上“高度”从海面高度算起）。若注明危险地区，不准放风筝；若注明限制区，则要遵守限制条件。有时不同地点也会说明高度限制，要特别注意，如滨海堤坝高度限制为200尺，班丹蓄水池及圣淘沙限制为

# 当年轻的心融入会馆

新移民加入老会馆，注入新的活力，新的想法。

文 | 欧雅丽 图 | 丰顺会馆提供



文化、社区及青年部长兼律政部第二部长唐振辉（中）为陈奕姩颁发宗乡总会杰青奖，右为宗乡总会会长蔡其生。

近年来，越来越多的宗乡会馆开放门户，吸引新移民参与会馆事务。年轻的新移民带着对新环境的好奇和渴望，在宗乡会馆找到融入新社会的桥梁。当年轻的心灵与传统的价值观相遇，一种美妙的化学反应在这些古老的会馆中悄然发生。他们不仅为宗乡会馆注入了新的活力，新的想法、创新的视角，也为传统文化的传承与发展带来了无限可能。

来自丰顺会馆和南洋客属总会的陈奕姩正是他们中的佼佼者。在11月16日新加坡宗乡会馆联合总会主办的2021-

2022年杰出会馆奖暨第四届宗乡总会杰出青年奖颁奖典礼上，她获颁宗乡总会杰出青年奖。

## 在会馆找到家的感觉

2004年，祖籍丰顺的陈奕姩获得新加坡政府颁发的奖学金，告别成长地深圳，到新加坡的La Salle College攻读设计学。2009年，奕姩在丰顺会馆前会长何侨生的引荐下加入丰顺会馆。一方面是出于好奇，另一方面是想更深入地了解本地社会，结交朋友。但由于毕业后进入一家跨国公司工作，初入职场的忙碌让她没有太多时间去会馆活动。直到她婚后带孩子参加会馆的新春团拜，感受到浓郁的新年气氛，和大家庭一样的氛围，才让她对会馆有了新的感观，促使她决定经常带孩子到会馆参加活动，感受传统文化。



奕奴为南洋客属总会制作直播节目《狮城说客》。



奕奴也为丰顺会馆发起线上活动。

奕奴说：“在中国的时候，我们只是在家里讲客家话和潮州话，在外面其实很少讲。来到丰顺会馆之后，听大家讲客家话的那种感觉很奇妙，有一种很亲切的感觉。会馆的长辈就像自己的阿公阿嬷一样，都对我很好，对我在会馆的工作也给予帮助和支持。”在乡亲们的引导下，她更快速、更深入地了解了本地的风俗习惯和文化特色，尤其是了解到新加坡是个多元种族的社会，族群之间要互相包容。“在会馆，听到熟悉的乡音，让我深切感受到大家庭的温暖，减少了乡愁，也鼓励我安心在这里落地生根。”

在会馆活动的时间多了，奕奴看到会馆的很多长辈花费很多时间、精力和金钱推动会馆事务，将传统文化传承下去，这让她深受感动。于是，在会馆担任董事的她，开始协助会馆推展新业务，举办一些比较贴近年轻人的活动，比如开网上直播、客家美食手工作坊等。此外，她也扮演了会馆与广东省各地的沟通桥梁，促进两地交流，并多次协助会馆策划青少年寻根之旅，带他们深入了解自身的根源和文化，激发学习母语的兴趣。

### 融合传统与现代，提升会务

在本地已有近20年的奕奴如今事业有成，她经营管理的川菜餐厅——宽窄巷子已经小有名气。在兼顾事业、家庭的同时，她也在会馆花了不少时间和精力，不仅担任丰顺会馆董事兼青年团团长，同时也担任南洋客属总会文化资讯股主任。作为新一代的客家人，她擅长将传统文化与现代科技结合，有效地推动会务。疫情期间，她为丰顺会馆发起线上馆庆活动，同时还兼任节目策划、指导和主持。

2020年，她为南洋客属总会制作了系列直播节目《狮城说客》，这个节目内容涵盖了客家歌谣、美食、行业、会馆

历史、武术等项目。该节目在多个平台直播，吸引了世界各地的观众上线观看和交流。前三集节目还和惠州客家艺术团联合呈献，实现了跨国线上联合直播。在回顾这个项目时，奕奴说：

“以前南洋客属总会从没举办过类似活动，这次筹办的活动让客属的会馆都参加进来，通过一起办活动，客属的会馆有了凝聚力，可以把大家团结起来是很有意义的。”

善于运用科技的奕奴曾多次筹备和主持南洋客属总会的线上会庆与新春活动，她还协助会馆的华乐团、合唱团进行线上直播，安排各种必要的设备，确保会务不会因疫情而停顿。今年，丰顺会馆迎来150周年大庆，奕奴毅然接下筹委会副主席一职，负责领导会庆和设计的工作。

参与会馆活动这些年，奕奴看到会馆的资深长辈们对新事物或新提议的开明态度，他们乐意让她尝试，也愿意接纳年轻会员并委以重任。谈到这次获颁宗乡总会杰青奖，奕奴说：“我很感谢南洋客属总会和丰顺会馆的提名，感谢会馆领导们对我的厚爱 and 提携，同时也感谢家人的支持和理解，让我能实现心愿回馈社会，为乡亲和社会做点力所能及的事，贡献自己微薄的力量。”



# 退休，提早还是延后？

有人希望提早退休，有人却延后退休，什么时候退休最理想，  
需要考虑的又是什么，你怎么看？

图 | iStock





尤炳文  
财务顾问

近年兴起一种叫“FIRE”的理财理念，FIRE的全名是Financial Independence, Retire Early, 即财务自由，提早退休。我认为关键在于取得“财务自由”，而不是“提早退休”。

何谓财务自由？那是当个人资产所产生的收入超过其日常开支，无需为赚钱而工作的一种状态。这时候，可以选择退休，也可以选择不退休。

这是一种生活的理想，若要达到这个目标，就必须把薪金的50%积存下来，这不是一件容易的事，在我认识的人当中，仅有1%的人可以达到目标。

完成目标的人一般上有坚定不移的毅力，具备自我约束的控制力，并享受简单的生活。即便如此，也不意味着计划能顺利执行，须知生活变幻无常，人生有不同的阶段，例如婚前婚后的财务支出就有很大的不同，如果又是夹心层的话，恐怕就更加困难。

FIRE计划是越早执行越好，因为可以采用以钱生钱的方式，积累更多的退休金。如果你是天天上餐馆、月月换新装，每隔一两年就换一台手机的那类人，可能就很难实现。

当然，计划也要有一定的灵活度，应该顺应生活而改变。但是若要完成FIRE，有必要遵守一些“规则”，例如早期必须放弃一些个人享受，积存的“退休金”即便在经济最困难的时候也不能动用等等，若没有恒心，没有纪律，没有意志，是很难实现的。

网友@李：也有个说法叫“迷你退休”，就是不必等到七老八十退休之后才开始享受生活，而是从年轻开始，每隔几年安排一次长时间休息，在有限的人生中获取最大的乐趣。



卓雁雁  
义工协调员

当老公提起FIRE这个概念时，我的第一个反应是这是什么东西？我们需要存这么多钱吗？不是说活在当下吗？我们不是还年轻吗？怎么这么早就想到退休？

当时，我很不解却又很好奇，后来跟老公沟通了多次后，我开始体会到FIRE的美妙，因为它赋予我们选择的权利，当我不需要为金钱而工作，内心自会比较淡定与从容，更美妙的是，我不用再看人的脸色，单纯为自己而活。

我和老公早已达到共识，这一点很重要，如果没有另一半的支持，计划是很难执行的。目前，我是半退休状态，但老公还是全职，我们计划在55岁之前填满公积金退休户头，然后就可以正式退下来。

公积金里的存款我们不会取出，以赚取更高的利息。另外，我们在银行也有定期存款，在过渡时期就靠利息过活，65岁才开始提取公积金存款。

其实，不需要很多钱，也可以过得很舒适。无可否认，为达到财务自由，我们也有牺牲，但我觉得是值得的，因为最终我能以自己喜爱的方式过活。

网友@星球小王子：退休规划应该也纳入人生的规划中，越早规划越能提早退休，若到了50岁才来规划，可能就被迫延迟退休也说不定。



网友@草根牛仔：其实半退休也是不错的选择，每天只工作三四个小时，然后把时间花在自己喜欢的事情上。既不会与社会脱节，又有me-time，生活平衡。





余广达  
自由业插画家

我在日间绘画，夜间到美术学校教课，作为一个自由业者，我的时间有较大的伸缩性。前几年，因为需要照顾年事已高的母亲，我减少了教课，从以前每天密集上课，减至一周几堂，多出来的时间就在家画画。人到了某个年龄，就希望可以做自己喜欢的事。

我今年60岁不到，你可以说我提早退休，但我还在继续画插画、出绘本，我非常喜欢目前的生活状态，希望继续下去，不会放弃。这么说来，我又像是没有一个完全退休的时间表。

今日科技发达，作为一个插画家，我可以在家里工作，并通过网路跟出版社与作者沟通，我的日常即是我的兴趣，也是我的工作。

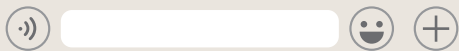
很多人说，提早退休会多出很多时间，我用来学习电脑绘画，提升技能。以前上课时，碰到很多学生利用电脑作画，尴尬的是他们有时候提出的问题我都

不知怎么回答。我一直是采用传统手绘的方式，但时代的步伐很快，如果不充实自己，老师反而跟不上学生了。

人生已过了大半，我在插画上的成就也获得肯定，目前的人生应该是来到无欲无求的阶段。以前，因为工作繁忙，无法出国游玩，以后有机会，我很想到世界各地好好走走。

我觉得自己很幸运，以自己喜欢的插画为职业。我觉得不管是提早退休，还是延后退休都没关系，能做自己喜欢的事，好好享受生活才是重点。

网友@趴趴熊：不管是提早还是延迟退休，重要的是可以选择。最怕的是到了退休年龄时，还要为了生活不得不继续工作，又或是碰上经济不景，很多高管被辞退后找不到适合的工作，被迫退休。



何秋锋  
退休人士

提早退休还是延后退休，其实都离不开一些基本的条件，例如财务。它是最基本的要求，但不是唯一的要求。一般人都是依赖公积金，我也是一样，加上早年投资在保险公司的基金，以及房子出租，退休没有问题。

我想说的是，大部分人都把重点放在财务上，以致忽略了退休后的生活安排。我们一生都在忙忙碌碌中度过，不是忙加班，就是忙带小孩，突然间几十年过去了，这样的一种生活模式已经成为习惯。一旦从职场退下，时间突然多了，却已经忘记休闲生活怎么过，结果从早上等到晚上，不出三天就觉得闷，最后又回到职场。

我退休前就已经在慈善团体当义工，现在更是将大部分时间投放在那里，可还是填不满时间空档，所以我先后在餐厅、戏院找了几份兼职，旨在打发时间。现在的心态比较轻松，不像以前那么拼搏。我

以前是广告业执行人员，现在有机会体验一下其他生活，也挺不错。

最后我想说的是健康。退休之后，再也没有借口说自己忙，没空做运动。所以一定要安排时间，就算散步也行。我有一辆脚踏车，以前很少用，现在每天骑行，维持身体的灵活度。总之，退休除了要有实质上的金钱储备，还要做好精神上的准备，这样才能真正退休。

网友@有礼：退休时机有很复杂的因素。首先，经济状况肯定是关键。提前退休需要足够的储蓄和投资来支持长期退休生活，而延迟退休可以增加财务安全感。其次，职业满足感也至关重要。有些人是闲不下来的，可能选择延迟退休。而其他人可能期待提前退休，尽早享受人生。所以见仁见智。







Win Min Thaug  
服务业主管

这要看我选择在哪里退休？如果回到缅甸，我计划提早退休，但如果在这里养老，可能要延后退休。如何选择，我持开放态度。

我希望40岁可以开一间便利店，继续赚钱，好让我在50到55岁之间可以置业收租，这样就可以安然退休了。如果到时候没有能力置业，退不下来，但至少拥有一间便利店，可以继续做到老死。

为了这个目标，我一周工作六天，积极赚钱，努力存钱，牺牲了个人爱好与消闲时间，能省则省。有朋友说我把五分钱看得比牛车轮还大，但我认为，积水成河，任何事情都是一点一滴的积累。

可是计划永远赶不上变化，特别是疫情之后，物价腾涨，我怀疑是不是还能按照自己的计划进行。我目前每月存1000元的进度，可能会赶不上物价变化，所以除了节流，还要开源，或许自己开便利店

之前，先找朋友合做点小生意。

提早退休是每个人梦寐以求的事，但先决条件是要存够钱，我说的“足够”不是那种退休后到处环游世界的数目，而是可以应付日常所需，满足基本要求。

坦白说，我没有一个具体的退休计划，只有赚钱计划，既然钱是退休不可或缺的重要条件，那也可以视为我的退休计划。每隔一段时间，我就会调整自己的计划，确保它是朝着我的目标前进。

网友@小夕：经常在社交平台看到赚到XXXX就退休之类的内容，但人的欲望真能那么容易满足吗？我对此感到困惑，也许大家喊出这句话时，在意的并不是“退休”“躺平”，而是想在快节奏的社会中喘一口气，休息一会儿吧。



黄祖祥  
招聘员

说到退休，我想说其实过了退休年龄仍在工作的，大有人在。有些是为了赚取家用不能退休，有些则是觉得退休后的生活无聊沉闷，不想退休。其中就有住洋房、驾名车的人，去做每小时10元的包装员。他们说，玩腻了，宁可做每天四小时的临时工。

退休，其实是一种心态。不管是提早退休，还是延后退休，除了财务上要有一定的积累，思想上也需有充分准备，退休后想过怎样的生活，一定要事先安排好。

我今年35岁，正准备申请成为新加坡公民。我在马来西亚的柔佛霹靂州拥有两个房地产，其中一间还在还房贷。我也安排了一个储蓄基金计划，每个月都在积极存钱。希望在10年内可以达到财务自由，从朝九晚五的工作退下来，然后追求我喜欢的音乐梦。

提早退休，是为了做更多自己想做的事。不再需要为生活奔忙后，我可以更

专注、更投入地去开拓音乐的天地。在音乐的领域里，我可以教课、写歌、调音与录音，不管台前幕后，我都有浓厚的兴趣。在音乐的领域里，我永不言休，做到老死。

人生在世，有自己的使命，在工作全盛期无法完成的，可利用退休后的时间去实现。不要让工作成为一种习惯，可以追求的东西还是很多，但这需要自己去找出来。

网友@Allone：在考虑经济因素时，需要更深入思考。提前退休可能需要更多的储蓄，也需要考虑支出和生活成本。这包括医疗开支、住房、日常开销以及可能的旅行或娱乐费用。此外，通货膨胀也是一个重要因素，因为随着时间的推移，相同的金额将不再具有相同的购买力。

感谢舌尖上的狮城及其粉丝参与话题讨论。期待更多人参与这个跨平台的讨论。

# 智能遮帘渐入百姓家

除了防晒遮雨，还可扩大空间，减碳节能。

文 | 吴晓君 图 | 受访者提供

家居生活已越来越智能化，连遮帘也高科技起来，能像拉上拉链那样无缝闭合，阻挡紫外线和雨水，还能听口令工作。就算屋主身在国外，也能通过手机对它发号施令。这样的智能遮帘，顺应新世代的生活需求，正逐渐走入许多新加坡人的家中。

**想**象你正在外头，突然下起了大雨，却赫然发现自己出门前忘了关窗，窗边的家具都将被雨水打湿。这时，若你家中安装的是智能遮帘，通过手机操控，就能把家中帘子关上。又或者，你正在厨房忙着做饭时突然下雨，这时你不用赶着把油腻的手洗干净，只需对旁边的语音助手说一声“关窗帘”，系统就能自动操作。

正是这样的便利性，让人眼前为之一亮。



拉下智能遮帘，还是能看到户外的景致。

## 带来便利，节约能源

所谓智能遮帘，是指自动化、拥有预设和远程控制功能的遮帘。使用者可根据自然光和温度设定何时开关或调节遮帘，也可预设自己想要的开关时间表，并通过遥控器、智能手机或语音助手来操控。它也可被纳入成为智能家居系统的一部分，带来便利，同时节约能源。



此外，使用者也可为遮帘配置雨水感应器，让它在下雨时自动关上，更好地保护家中物品。

本地大型智能遮帘销售商mc.2执行董事周振光表示，现今的遮帘设计简洁又不失时尚感，搭配新颖的智慧型功能，在本地正日渐受到瞩目。自他们在2016年转型销售智能遮帘以来，销量和询问度一直都在稳健增长中。

这些顾客当中，有崇尚科技和时尚家居概念的千禧世代，也有想要响应节能减



智慧遮帘也能充当临时墙面，把阳台变成室内空间。

碳、寻找更有效的绿色家居方案的环保分子，还有想要为自己创造空间、规划更好生活方式的人。

“因为需求增加，我们扩充了乌美3道的展示厅，目前的规模比五年前大了一倍。替顾客安装遮帘的工人，也从10个增加到30个。”

他进一步解释，大多具备电动功能的遮帘和窗帘都能在安装法国品牌尚飞（Somfy）的卷帘系统后，被升级成为智能遮帘。功能中的声控部分，则是连结谷歌Assistant或亚马逊Alexa语音助手来操作。

### 室外变室内，扩大密闭空间

值得一提的是，周振光不仅销售智能遮帘，也参与研发。他是mc.2的主打产品——ALTEX SecureZIP的研究与设计团队成员之一。

这是首个新加坡本土研发和生产的智能遮帘品牌，不仅融入了上述的智慧型功能，还可充当临时“墙面”。帘子被放下时，会顺着两旁的轨道滑下，犹如拉下拉链，把帘子紧紧扣住。由于面料与轨道之间完全没有缝隙，风雨、灰尘、阳光都无法进入。若在阳台或庭院安装遮帘，可将该空间与原本的室内空间结合，形成一个更大的密闭空间。

此外，帘子的特制面料除了防水，还能阻隔紫外线，帮助降低室内的温度。

他认为，能将空间从户外变成室内，转换多种用途，创造的是空间的灵活性；而用阻挡阳光的方法来防止室内温度过热，省却开冷气的需要，则是对环保的支持，两者都是“智能”的表现，也是新时代遮帘产品应具备的功能。

“一般新加坡人的房子都不大，不少人都在想办法让自己有更大的空间。以阳台来说，有的人或许并不常使用，若装上遮帘，它就可变成室内空间，有了另一种用途。”

### 太阳能遮帘，节能减碳

周振光也提到，他们还有一项具革新意义的产品功能——太阳能驱动。

遮帘系统配备了太阳能板后，可自动吸收阳光将之变成电源，为遮帘的操作供电。有了太阳能，遮帘在安装时也无需拉电，因此不会有长长的电线、电线槽等出现在遮帘周围，看起来更加美观。

“太阳能驱动在遮帘业可说是一项突破性的设计，是对朝向可持续发展有力的支持。使用绿色能源的同时，帘子面料将紫外线阻隔在外，让室内保持凉爽，双管齐下，长远来看将能省下不少电费。”

周振光表示，要安装包含上述各种功能的智能遮帘，需要付出比一般非电动遮帘多20%至30%的成本。尽管如此，却仍有很多顾客选择智能遮帘，原因就在于顾客看到了它对自己、对环境带来的长远好处，以及更重要的，整体生活素质的提升。

对于智能遮帘的未来发展趋势，他表示非常看好，产品设计方面相信将会出现更多革新方案，普及程度也将越来越高。“科技不断发展，我们创新的脚步也不会停下，不仅要持续升级现有的产品，更要确保自己与时俱进。”

智能遮帘销售商周振光说，智能遮帘创造空间灵活性，提升整体生活素质。







1906年中华总商会首届董事合影。

# 新加坡中华总商会 晚清时代那些事

富商大宅当会所，董事就职要三跪九叩？

文 | 区如柏 图 | 新加坡中华总商会珍藏

**新**加坡中华总商会成立于1906年时，正是光绪三十二年，五年之后，满清王朝结束。本文梳理了新加坡中华总商会（简称总商会）在晚清最后那五个年头（1906年至1911年）的往事。

## 因血缘地缘业缘结社

先从先辈过番说起。当年为了互助与生存，最早结社的是以血缘和地缘为主的宗乡会馆。如曹姓族人成立的星洲谯园堂曹家馆，便是由最早登陆新加坡的广东台山人曹亚志创立的，始于1819

年，与新加坡开埠是同一年。又如惠州会馆是由广东省惠州府10多个县的乡亲组织起来的，成立于1870年。

较迟成立的是业缘性质的团体如汽车商会、面包西菓商公会、酒楼商公会、书商公会、中药公会等。

还有一种是由事业有成的先辈为了交换资讯，联络感情以及聚会消闲的团体如1845年潮籍商人陈成宝倡组的醉花林俱乐部，以及粤籍商人成立的海天游艺会等。

早年南渡的华人多数投靠自己的亲戚或同乡，先在亲戚或同乡的店里或园坵工作，稍有积蓄后另起炉灶，自己发展。他们都以自己熟悉的行业开始，这一来便形成了各个方言群的行业特色。比如福建人从事入口贸易（即九八行）；广东人从事酱园和杂货行业；潮州人从事米粮生果蔬菜行业；客家人从事典当及药材行业；海南人和福州人开设咖啡店等等。

这种地缘与业缘联系在一起的特色，奠定了总商会成立后的分帮选举制度。



中华总商会于1906年成立时，清政府颁发此枚关防给总商会。

### 满清为何向海外侨商招手？

1840年（道光二十年）中英鸦片战争开始，1842年（道光二十二年）鸦片战争结束。随着列强不断地与中国签订许多不平等条约，中国的国势一蹶不起，内忧外患，民不聊生。于是那些在海外有亲戚或同乡的人不断地向海外求助，海外华人因“血浓于水”的亲情而汇款接济家乡。这一来，满清朝廷认识到与海外侨民建立关系的重要性，便设法促进海外侨胞有组织性地支援祖国。

在总商会成立之前，1896年闽商李清渊和潮商余连城以及百多名华商就有意组织一个“华商公所”。他们组织了一个40人的筹备委员会，成员包括吴寿珍、蔡子庸、林维芳等。但是由于大家对章程等事项的意见分歧，最终“华商公所”未能成立。

与此同时，满清朝廷也意识到振兴工商业的重要性，因而设立农工商部，任命载振为尚书，制定商会法，谋求工商业兴国。

1905年农工商部委任曾担任新加坡和檳城总领事的张振勋（字弼士，1840-1916）为考察南洋商务大臣，到南洋各地劝请商人组织商会，促进华侨团结。



吴寿珍是中华总商会第一届总理（会长），在任内协调帮群纠纷、资助学校、募捐救灾、招商引资，曾向英殖民地政府提出废除中国旅客裸体检疫的不合理规定。



### 清廷大臣捐了多少钱？

张振勋是一名实业家，曾协助槟城成立槟城中华总商会。他也劝请新加坡商人吴寿珍以槟城商人为榜样，在新加坡成立商会，为新加坡的华商谋福利。吴寿珍在林贵荣、曾兆南和王会议的协助下，起草了一份成立商会的章程草案。

吴寿珍等邀请许多商人开会讨论章程草案，张振勋也在同济医院与主要的华商会面，鼓励他们组织商会。同时，张振勋也捐献3000元（当时是一笔巨款）作为创会基金。

在张振勋的大力支持下，中华商务总会（后来改名为新加坡中华总商会）于1906年4月6日（阴历光绪三十一年三月十五日）在哇央街（今日余东璇街）的旧同济医院举行成立典礼。后来为了方便，总商会以阳历3月15日作为“会庆日”。

### 买“大夫第”当会所，花了多少钱？

总商会是在社团法令下豁免注册，创立之初，租用旧同济医院的一个房间作为会所。

由于总商会得到许多商人的支持，筹募不少的创会基金，不久便租下禧街（Hill Street）47号的“大夫第”为会所。1912年（恰是满清朝廷被推翻，建立中华民国的元年），总商会以5万5000元从黄亚佛的儿子黄江勇的手里，购置“大夫第”为永久会所。

“大夫第”是古代中国高级官吏修建府邸的一种通称，常见于皇帝题赐的匾额。总商会买下的大夫第建于1878年，是潮籍巨富亚佛的住宅，是典型大宅院的建筑风格。当年它与陈成宝、余有进的宅院，以及陈旭年的“资政第”合称为“四大厝”。在福建与潮州话中，“厝”的意思是房屋或家。



1912年1月，总商会买下坐落在禧街47号的“大夫第”作为永久会所。图为摄于1950年代的总商会会所正门（左图）全貌和主楼（右图）的外观。





中华总商会董事佩章（1908年）。

### 董事就职为何要三跪九叩？

中华商务总会筹备完毕向清廷呈报，获得农工商部寄来的官方印行，并由其转发给福建和广东两省备案，以及向新加坡殖民地政府要求豁免注册。此后，殖民地政府视总商会为华人的最高领导机构。

在满清年代，每届总商会的董事宣誓就职时要遵守一个流程，在一面大玻璃镜中写一“阙”（皇帝居所）字，恭置于礼堂之北的桌上，跟着身穿清朝袍带，戴顶带翎，向玻璃镜所在的北方行三跪九叩首大礼，向皇帝谢恩。直到1912年满清皇帝退位，中华民国成立，才免除跪拜礼，改穿长衫马褂，接印时仅一鞠躬。再后来穿西装或唐装，无硬性规定。

### 福帮广帮，总商会分帮选举了多少年？

总商会自1906年至1992年是根据各籍贯会员人数的比例进行分帮选举，到了1993年才打破分帮选举的制度。

成立初期总商会由一名会长、一名副会长、10名常务董事（各组的主任）和40名董事共52人组成。章程规定会长和副会长必须由福帮和广帮轮流担任。广帮包括粤语方言群、潮州帮、客家帮、海南帮以及其他广东省人。由于广帮当中以潮州人会员最多，指定的广帮人选由潮州人担任。

首任会长是吴寿珍。10名常务董事当中，四人是福帮，六人是广帮。40名董事中，16人是福帮，24人是广帮。秘书长

职位则从董事当中选出，第一位是曾兆南，三年后由林贵荣继任。

总商会成立初期，董事会每年选举一次。1915年修改章程，董事会改为每两年选举一次。

当时的董事都是新加坡有名的商人和华社名人，包括陈若锦（陈金声的孙子）、陆佑（陆运涛的父亲）、林秉祥、黄亚福、陈永锡、蔡子庸、林文庆医生、林露（林谋盛的父亲）、林推迁、廖正兴、陈若愚、陈仙精和张善庆等。

## 1906年至1911年

### 总商会在晚清时期做了哪些事？

- 1 1906年9月至10月间，福建与潮州两帮工人发生殴斗，总商会鼎力周旋，协助平息纠纷。
- 2 从前鸦片是公开买卖，并有鸦片馆提供给烟客抽鸦片。1907年总商会建议10个戒烟办法，要求英国殖民地政府帮助染上烟瘾者戒烟。
- 3 总商会既然被认同为华人的最高领导机构以及商家的领导机构，因此在商人发生贸易纠纷时，总商会便充当仲裁人协助解决纠纷。即使是非华人商家与华人商家发生纠纷，总商会依然会出面调解。
- 4 在华人反日示威引发骚乱时，总商会努力缓和华人的激昂情绪，减少破坏事件，因此日本社会领袖还特向总商会致谢。
- 5 以前华人移民抵达新加坡，必须先到达棋樟山（新加坡的离岛），不论男女都要接受裸体检疫。1910年总商会向总督请命要求改善获准，维护了华人移民的尊严。企业家陆佑则出资改善棋樟山的设施。
- 6 举凡贫病交迫、年老体弱的华人有意回返中国家乡，总商都会拨款资助他们回乡。
- 7 每次中国发生灾难，总商会都会筹款赈灾。1906年11月，江苏洪水泛滥，400多万人失去家园，饥寒交迫。总商会在协理林文庆的建议下，每人至少捐出10元（当年一名文员的月薪大约10元），同时也分帮筹款接济灾区。接着1908年发生漳州水灾，总商会也用同样方法筹款救济灾民。

此外，总商会也协助殖民地政府向华人解释政策，并且下情上达，向政府反映华人的意见和期望，成为政府与华人之间沟通的重要桥梁。

下期预告：死亡威胁下成立的华侨协会



# 马来人吃的禁忌

伊斯兰教规下的饮食习俗你了解多少？不吃猪肉只是其中一条。

资料来源 | 《马来文化之旅》《联合早报》

**马**来人大多是回教徒，必须吃清真认证 (halal) 的合法食物。换言之，他们所使用的肉类必须按回教教规屠宰处理。他们的厨房用具和使用器皿，绝对不能与其他“不合法”的食物混合在一起。所以送礼品给马来人时，一定要注意是否有清真认证。

新加坡回教理事会清真认证计划于1978年推出，负责鉴定售卖合乎清真认证的饮食摊位、餐馆等。凡是合乎条规的，则有新加坡回教理事会发出的清真认证标志或证书。

## 猪肉，碰碰都不行

回教严禁吃猪肉，因为他们认为猪肉是不净的 (haram)。除了不准吃外，他们也不准触碰或烹煮猪肉。一些两栖动物（如蛇、青蛙和鳄鱼）、凶残的动物（如老虎、熊、老鹰）和爬虫（如昆虫、蜥蜴）也在禁食之例。回教徒也不准饮酒，因此和他们一起用餐时，不要劝酒。

传统马来人的日常餐食是简单的米饭、菜和海鲜。他们在特别节庆会烹煮油饭 (nasi minyak)，例如婚宴。因此有人说，如果想要知道马来族朋友什么时候结婚的话，只要开玩笑地问：“你什么时候请吃油饭呀？”即可。

在过去贫困社会的环境下，一般很少有吃肉类的习惯。许多家庭是从豆酵饼 (tempeh) 和豆类食品中摄取蛋白质。他们也喜欢用虾头烹煮峇拉煎 (belacan，即虾膏)，以增加蛋白质的摄取量。



### 斋戒月不准吃喝？

马来人的香辣菜肴很能刺激人的味蕾，但每年总有一个月是不能随心所欲的。斋戒是可兰经上注明的一项规例，在回历的9月，也就是Ramadhan月，回教徒都必须斋戒一个月，可说是一项能耐极限大挑战。

从太阳爬上山，也就是每天早上5点半左右，到太阳下山为止，履行斋戒义务的回教徒，一律不准吃喝；要到晚上7点半过后，才可进食。不过小孩、孕妇、病人和体弱者，得以豁免此例。另外，斋戒期间也不准抽烟，不准同异性有亲密行为，也不能说谎和讲他人坏话等。有经济能力的教徒，在斋戒月月底，也有义务施舍给贫困的教友。

开斋节是庆祝斋戒月的结束，日期是根据新月的出现为标准。传统的马来人会制作四方梗米粽(ketupat)、马来饭团或竹筒饭(lemang)以及香辣牛肉，以示庆祝。过去，他们还会在宣布开斋节降临的夜晚放鞭炮，但如今新加坡的马来家庭会在门窗上挂上亮晶晶的灯饰。

### 在喜气洋洋的节日去扫墓？

马来人在开斋节也有穿新衣的习惯。过节之前，找裁缝师缝制传统的“巴株古龙”服装(Bajukurong)；开斋节当天，就可换上色彩鲜艳的漂亮新衣，拜访亲友。不少马来家庭更是喜欢一家大小，穿同一布料裁成的传统服装。开斋节大清早，马来人都会换上新的传统服饰，纷纷前往做集体祈祷。除了祷告外，回教徒也会施舍、听布道。



他们也会拜访近亲，彼此寻求宽恕。年轻人要向家中长辈请求宽恕一年来的过失，表示对长辈的敬意。之后几星期才探访远亲和朋友，大家互相上门，非常热闹。由于回教徒一年里没有固定的扫墓日子，因此有些人也会选择在开斋节或哈芝节扫墓。

很多人以为回历10月1日的开斋节，是马来人的新年，其实不然。回历1月(Muharram)的第一天才是回历上的新年。

开斋节是回教徒庆祝完成一个月斋戒义务的节日。其他种族的回教徒也庆祝这个节日。

## 常见马来美食



**香辣牛肉 (Beef rendang)：**由浓郁的椰浆、香料烹煮的马来印尼式干咖喱牛肉，香辣味美。



**凉拌杂菜 (Gado-gado)：**蔬菜沙律搭配虾饼，再淋上浓郁的椰浆和花生酱。



**香浓羊肉 (Korma)：**以酸奶酪和香料烹煮的羊肉。



**饭团 (Lontong)：**淋上香辣调味汁的饭团。



**椰浆饭 (Nasi lemak)：**用椰浆熬煮的香饭，配上煎蛋、油花生、小鱼干和辣椒酱。



**印尼巴东饭 (Nasi padang)：**香辣肉、香辣鱼和蔬菜，源自苏门答腊西部的巴东。



**约翰面包 (Roti John)：**法国面包夹蛋和羊肉碎。据说是一名小贩应游客要求制作三明治而发明的一种美食。



**香辣鸡肉汤 (Soto ayam)：**香辣的鸡肉汤，伴以蔬菜及饭团或马铃薯饼。



# 清真美食 的多元风味

新加坡式海鲜、日式的拉面寿司、地中海烧烤，还有米其林厨师精心制作的汉堡包，应有尽有。

文 | 陈爱薇 图 | 陈爱薇、餐馆提供

“清真” (Halal) 认证料理不局限于马来餐。新加坡是个多元种族的国家，加上每年接待许多来自中东和印度尼西亚等世界各地的游客和参与会展的人士，所以本地出现各类持清真认证的餐馆，从中餐、西餐到日本餐都有。

虽然少了猪肉和猪油，但厨师巧妙以其他肉类和食材代替，所以味道毫不逊色，还可以和穆斯林一起大快朵颐。

## ★ The Ramen Stall 拉面寿司 ★

和市区肃街 (Short Street) 的 The Ramen House 是姐妹餐馆，不过这家的菜单更全面，而且在“清真界”颇具口碑。拉面汤头以老母鸡、鸡脚和鸡骨熬制，经30多个小时转化成奶白色，再加入蔬菜、大葱、洋葱、玉蜀黍和菇类等让汤头更鲜美。一些拉面口味还蛮有趣的，如不同辣度的火山拉面，以及麻辣和泡菜鸡肉碎。



寿司有海鲜卷、鳗鱼卷和炙烧三文鱼寿司等。烤串有烤鱼子酱虾、烤鸡翅、烤金针菇牛肉卷和烤鸡皮，烧烤有多种鲜类、羊扒和鱿鱼。也有盖饭和咖喱饭。



787 North Bridge Road



## ★ Mutiara Seafood 新加坡式海鲜 ★

“Mutiara”在马来文指的是“珍珠”，餐馆是本地知名海鲜餐馆“珍宝集团”今年中推出的新概念，主打新加坡式海鲜。菜单上除了有珍宝海鲜大多数的经典菜品，还添加了烧烤。

招牌辣椒螃蟹自然不能错过，还有咸蛋金沙虾球、马来炒面和脆炸苏东仔等。这家餐馆独有的烧烤菜品，采用古老的开放式炉火将海鲜烤出焦香，同时保留内嫩，推荐金巴兰 (Jimbaran, 位于峇厘岛) 烤虾、叁巴烤尼罗红和印尼烤鸡等。



1 Engku Aman Turn  
#01-02 & #02-02/03, Wisma Geylang Serai



### ★ Burgs米其林厨师汉堡★

2017年成立的本地汉堡品牌，两位创办人曾在米其林餐馆工作，所以肉饼和酱料都可感受到一番心思，面包也是精挑细选。黄色主题招牌特别抢眼，如今已开设五家门店。

明星产品有牛肉芝士汉堡、蘑菇牛肉汉堡和牛肉培根芝士汉堡。也有香辣鸡腿和供素食者考虑的天贝(Tempeh)汉堡。粗根薯条是另一大卖点，原味最能尝到薯香，也可选择芝士、辣椒芝士或松露。

品牌不时会推出促销和限量产品，如可颂(Croissant)质感汉堡面包，以及可自选酱汁和配菜的混搭盒“Smash Box”，和椰浆饭馅料汉堡。


网址：[www.projectburgs.com](http://www.projectburgs.com)



### ★ Penang Place槟城美食★

2003年正式开业至今，想品尝各式各样槟城美食时，不少老饕都会找这家。这里主打道地槟城美食自助餐，也有单点菜单。餐馆很贴心，自助餐托盘内食物的份量不多，不易冷却走味，哪怕会增加工序。

自助餐每天推出30多道菜肴，炒粿条、槟城叻沙、福建虾面汤、牛肉仁当，和甜点浆绿(Chendol)很受欢迎。店家也会介绍一些较少有的，如蒸乌打和咸鱼骨豆腐汤，以及各式娘惹糕点。

 Suntec City Mall, Atrium #02-314/315/316



### ★ M Hotel点心自助餐★

新加坡有几家有清真认证的点心餐馆，但如果想一次过享用多款点心和一些本地美食，可考虑这家酒店的点心自助餐，每逢星期四至星期日午餐时段供应。

先看看点心，有鸡肉叉烧包、竹炭黄金包、鸡肉烧卖、虾饺、红油抄手、辣椒酱汁配馒头等。另有一些本地美食，如虾酱鸡翅、炒菜头粿、马来炒面、烧鸡饭和粤式鸡脚等。点心有D24榴槤麻糍、班兰叶九层糕和娘惹糕等。

 81 Anson Rd, M Hotel



### ★ 21 on Rajah地中海和亚洲风味★

在马里士他路新加坡诺维那雅乐轩(Aloft Singapore Novena)酒店内的这家餐馆，2014年取得清真认证，提供结合地中海和亚洲风味的自助餐。

地中海料理以香草和香料入菜，常用橄榄油、洋葱和蒜头等，烹饪过程相对简单，呈现食物原味。顾客最喜欢海鲜和烧烤和甜点，推荐冬炎酱烤鲈鱼、摩洛哥炖羊腿、辣椒螃蟹酱虾婆和慢烤新西兰草食牛肋眼。

 1 Jalan Rajah

#### 何谓清真认证

Halal是对餐馆及食品的一种认证制度。新加坡有近16%的伊斯兰教徒，推行食品、药品及餐饮业认证制度，方便有需要人士辨识和区别。新加坡的清真认证由新加坡回教理事会(MUIS)发出。

持清真认证的餐饮场所，基本上不能有猪、狗、酒精和可致麻醉物质，动物须在没有生命迹象后才可屠宰。业者在食品来源、处理和加工区、零售店面和储藏空间等各方面，都必须符合条规，餐馆也必须聘请穆斯林员工。回教理事会会突击和定期检查，如违规可被吊销认证或无法更新。

# 红光满面好吗？

脸红，不一定是气色好，也可能是健康警报。



文 | 林景春中医博士  
新加坡北京同仁堂中医师  
图 | iStock

“红”光满面”一词，常被当成健康的标志来称赞他人，指对方脸色红润有光泽，气色好。可是从中医的角度，这可不是一个吉兆。脸色发“红”，不等同于健康，可能是高血压、心脏病等疾病的征兆，不一定意味着气色好。

人的寿命无法操控，但人的健康和生活品质，可以人为的改善。不如学习如何察看脸色，改善自己的身体健康。

## 从五色察看脏腑健康

中医的望诊有他特有的方式，凡是谈到中国文化，就离不开阴阳五行。中医辩证阴阳为总纲，以五色五行象五脏：白属金象肺，黑属水象肾，红色属火象心，黄色属土象脾，青色属木象肝。

人体头部为诸阳之首，十二经络皆上荣于头面，观察脸部部位的色泽，可以判断人的内部机能。脸色青主肝脏有疾患；脸色红主心脏疾患；也主内热；脸色黄主脾脏疾患；脸色白主肺脏疾患；黑主肾脏疾患。观色配合其它症状如小便黄；大便干结等等。

面部色诊，主要是通过望诊来观察面部各部位的色泽变化，了解内在脏腑的生理、病理变化。面色是脏腑气血的外观，也是疾病变化的反映。正常人的面色微黄而带红润，略有光泽，称为“常色”。有病时，皮肤的光泽发生变化，称为“病色”。

人在正常生理状态时面部显示的色泽为常色，表示人体精神气血津液的充盈与脏腑功能的正常。

由于先天禀赋的不同，地域、气候、环境的差异，常色又有主色、客色之分。主色具有种族特征，终生不会改变。正常人的主色是红黄隐隐，明润含蓄，但由于禀赋的原因，也有偏赤、白、青、黄、黑的差异。随着季节、气候、时间的不同，微有变化的面色称客色。





## 赤 —— 养心

面部颜色红于正常人，通常是体内有热的象征。

满面通红者，多见于外感发热或脏腑阳盛之实热证；

两颧潮红者，多见于阴虚阳亢之虚热证；

若是久病、重病患者，原本面色苍白，突见颧红如妆，游移不定，为虚阳浮越于上的戴阳证，属危重症候。

**药膳食疗：**多吃红色、苦味的食物。如胡萝卜、草莓、红豆、西红柿、苦瓜、西瓜等。



## 白 —— 养肺

面部缺乏血色而发白，为营血不荣于面所致。面部白常见于虚证、寒证或失血证。

面色淡白无华而略带黄色，多属气血不足；

面色光白而虚浮者，多属阳虚水泛；

面色白中透青者，可见于阳气暴脱之亡阳证，或里寒证剧烈疼痛之征象，或大失血病人。

**药膳食疗：**多吃白色、辛味的食物。如白萝卜、大蒜、雪梨、洋葱、生姜、白果等。



## 青 —— 养肝

面部显露青色是寒凝气滞，脉络瘀阻，气血运行不畅所致。面色青可见于寒证、痛证、气滞、瘀血和惊风。

面色青灰，口唇紫暗，胸部刺痛者，见于心阳不振，心血瘀阻；

面色青黄，多见于肝郁脾虚；

小儿鼻柱、两眉间及口唇四周色青者，多属惊风或惊风先兆。

**药膳食疗：**多吃黄绿色、酸味的食物。如菠菜、油菜、芹菜、橄榄、橘子等。



## 黄 —— 养脾

面色比正常人发黄，为脾虚湿蕴之征象。面色黄一般见于虚证和湿证。

面色淡黄，枯槁无华，称为“萎黄”，是脾胃气虚，气血不足；

面色黄而虚浮，称为“黄胖”，为脾虚湿泛；

面目肌肤俱黄，称为“黄疸”。其中黄色鲜明如橘皮色者，属“阳黄”，是湿热熏蒸，胆汁外溢所致；黄色晦暗如烟熏者，属“阴黄”，是寒湿郁阻之故。

**药膳食疗：**多吃黄色、甘味食物。如南瓜、红薯、玉米、香蕉、山药等。



## 黑 —— 养肾

面部显露晦黑色，为阴寒水盛或气血凝滞的病色。面色黑见于肾虚、寒证、瘀血和水饮。

面黑而浅淡者，为肾阳虚；

面黑而干焦，为肾阴虚；

眼眶周围晦黑者，肾虚水泛或寒湿带下；

面色黧黑而肌肤甲错（皮肤枯燥如鳞甲交错之状）者，为瘀血日久所致。

**药膳食疗：**多吃黑色、咸味或腻滑的食物。如黑豆、黑木耳、黑芝麻、紫菜、海参等。

五色中，不论何色，凡光明润泽者为“善色”，说明病变尚轻，脏腑气血阴阳未衰，胃气尚荣于面，其病易治，预后较好。凡枯槁晦暗者为“恶色”，说明病情深重，脏腑气血阴阳已衰，胃气已竭，治疗较难。

## 养气功六字诀

这个目前流行的养生法，最早见于南北朝时期中医名家陶弘景《养性延命录》一书。它以“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六个汉字发音时的呼吸吐纳，导引人体气息的出入，辅以相应简单的肢体动作，从而调理五脏六腑。

嘘字治肝气、呵(hē)字治心气、呼字治脾气、咽(sī)字治肺气、吹字治肾气、嘻字治三焦。

收藏老物，对陈江淮而言，是一种生活和成长的追忆。成长于上世纪80、90年代，他收藏了那时候无数的流行老物，虽说时间总在不知不觉间流逝，然而留下的却是永恒不灭的情怀。

### 牛车水老物

从陈江淮的藏品可以了解他满载趣事的童年，就连孩提时的灯笼也保存良好。“以前中秋节一到，我就跟邻居的孩子一起吃月饼、听故事、提灯笼，现在的孩子提的是电子灯笼，虽然说比较安全，但总觉得少了一种味道。”

他的童年在牛车水度过，他最难忘的是一种称为“地甘”(Tikam)的游戏。这是当时一些售卖糖果或香烟的摊主，为吸引顾客而提

供的抽奖游戏。他们在一张大的硬纸板上印了各种奖品的图案，每件奖品各有编号。在大纸板下方粘上成排的小纸条，称为“地甘纸”。顾客只要付5分或1角就能撕开小纸条，如果纸条内的号码与奖品编号一样，就能获奖。

“头奖肯定是最抓眼球的大型玩具，不是绒毛熊就是机器人，放在最显眼的地方。我从没赢过，每次抽到的都是小玩具或糖果零食，但我喜欢那个过程，充满期待和惊喜。”

所以当他在马六甲看到有间杂货店挂着地甘牌装饰店



# 陈江淮 80年代流行老物记趣

寻寻觅觅，原来他在找一种叫“童趣”的情怀。

文 | 罗一峰 图 | 陈福州



1



2



3

1.从世界各地搜罗的瓶装可口可乐。2.吃汉堡早餐，就可获得一个怕输先生的人形玩具。3.一套八本的超人系列漫画是死忠派粉丝的最爱。



面时，便毫不犹豫出价300马币说服店主出让。

陈江淮还藏有两个70年代杂货店内常见的红盖玻璃饼干罐，罐内装的都是他儿时的玩具。其中，最有代表性的应属快餐店推出的人形玩具，包括麦当劳与本地创作人刘夏宗(Johnny Lau)跨界合作的“怕输先生”娃娃，这项促销

写下120万个汉堡的销售量，“我记得每买一份‘快乐套餐’就附送一个，为了收集整套，我经常吵着爸妈带我去快餐店。”

此外，肯德基叔叔和一套牛仔裤娃娃也在收藏之列。牛仔裤娃娃是Lee Jean为宣传自家产品而推出的，娃娃穿的都是公司出品的衣物，一字排开，好像在表演时装秀。

### 性书、漫画、读书会

男人在成长中免不了藏一些性杂志，据他说，那是他悄悄地从老爸那里偷来的。“呵呵，你可别让封面的性感女郎误导了你，其实里面连篇文字，一张裸女照也没有。”性杂志(Sexology)是美国创办的第一本讲述各种性奇闻的月刊，轻松幽默却不失知识性。

最有市场价值的收藏是一套八本的超人系  
糖果机  
列：《朋友的丧礼》，以第一集《超人之死》为新系列掀开序幕，刻画出其死亡对社会以及其他的英雄所造成的影响，至最后一集《超人归来》共八集。据知，当时的销量极为火爆，成为超人系列中最有影响力的作品。

若论最有回忆价值，当属一系列的Book worm短篇故事集，“我读小四时，参加Book worm读书会，每月都获得一本书，每月一次的读书会活动，包括了讲故事以及演出书中的故事，当时的书一直保存至今。”



地甘纸板一分为二，上面展示各种奖品，下面是印有号码的贴纸。







出现在周星驰电影里的道具，大部分被复制成迷你玩具。

### 电影纪念品

陈江淮也是一名电影发烧友，收集无数与电影有关的周边产品，主要以香港电影宣传品为主，包括玩具、运动用品、影音产品等。从不滑水的他，却买了印有“倩女幽魂”与“风云”人物造型的滑板，感觉很酷。

他最爱的是一系列根据周星驰电影中的各种道具制成的玩具，外形小巧精致，包括：电光棒、僵尸假牙、迷你外星人、追击炮等。至今，他还不舍得拆封，他说这是为了让回忆完整地保留下来。

许氏兄弟电影原声唱片是他的最爱，比如《半斤八两》《天才与白痴》等等。“我拥有整套，但不是每一张唱片都是首发版本，因为价钱太高了，我不介意复刻版，我的收藏是怀旧为主，不在于物件的市场价值。”

### 唱片

收藏唱片的爱好始于16岁，他说，“我趁学校假期到一间时尚店做兼职，店里的老板收藏了大量的唱片，第一次听到唱片的音质时，我实在太震撼了。”之后，他追随老板的脚步，开始收集黑胶唱片，他几乎收齐了当时香港乐坛主要流行歌手张国荣、梅艳芳、Beyond等的专辑，就连非歌手出身的周润发出过的唯一唱片也没有放过。

随着香港乐坛日渐褪色，他很庆幸自己收藏了香港全盛时期大部分的美丽声音。

除了喜欢唱片的音乐质感之外，唱片封套设计也是激发他收藏的原动力，“封套设计是音乐作品给人的第一视觉印象，传达歌者的艺术气质与音乐类型。由于唱片面积大，更能将这种平面视觉体现出来。”

“喜新厌旧”几乎是现代人的一种常态，但这个常态不适用在陈江淮身上，他认为，旧物件多了一种温暖的质感，时不时睹物忆旧，重温消逝的童年，不期然有一种小确幸的感觉。



1.娃娃身上的衣物与配饰，都是牛仔裤公司的出品。2.虽是复刻唱片，但封面仍然沿用首发时的设计。3.70、80年代流行的转盘电话。4.没有播放机，绝迹市面多时的录像带也只能摆不能看。

## Making sense of life from art

American John Mathis turned to art-making to process his grief after his wife passed away. These days, he's using his work to capture Singapore's food culture.

Translation: Hong Xinyi



John Mathis' journey to Asia began in 1996, when the American packaging company he was working for sent him to Singapore. It was his first visit to this part of the world, and he fell in love with its culture and lifestyle.

After a two-year stint here, he returned home to the United States.

He wanted to live and work in Asia again, and realised that not knowing any Asian language was a handicap.

So, in 2003, he started a year-long course to learn Chinese at the Beijing Language and Culture University in China. That was where he gave himself the Chinese name Ma Zhu An, and met a Hong Kong woman who soon became his wife.

After working in China for a few years, the couple moved to Singapore in 2009, and their daughter was born three years later. Sadly, his wife lost her battle with cancer when their daughter was only four. Mathis decided to leave his job in the advertising industry and focus on caring for his child as they grapple with their grief.

One way they processed their loss was through art. His daughter spun stories about mummies, vampires, dinosaurs and father-daughter adventures. He turned

these into drawings, and then ventured into making linocut prints. A linocut design is carved in relief on a block of linoleum, inked, then impressed onto paper. Colour linocuts require a different block for each colour.

In 2018, Mathis opened Tatsu Maker Works, a small linocut studio in Katong. His first series of linocuts were based on his daughter's stories. Subsequently, he turned to a subject that is Singaporeans' great passion: food. Mathis is passionate about this topic as well, and views Singapore's food – from Geylang's durians to Tekka Market's goat meat – as local landmarks.

After deciding on a subject, such as a particular hawker stall, he photographs it and creates a linocut design on his tablet. Next comes the carving – a process that requires patience and skill, and can take up to a few weeks.

The Chinese characters in his prints are handwritten by Mathis, who learnt calligraphy when he was in Beijing. While food is featured, it is actually the depiction of people that forms the soul of each piece. "The interactions between hawkers and their regular customers are what makes hawker culture come alive," he believes.

Having lived here for 14 years, he now regards Singapore as home. Two years ago, his daughter switched from an international school to a local primary school, where she started learning Chinese for the first time. It was challenging for her but "Which kid doesn't complain about school and homework?" he reasons. "We should take the opportunity to benefit from Singapore's education system, which is among the best in the world."

Singapore is very accepting of those from other countries, he feels, and he believes that foreigners who want to integrate into local life need to "get out of their comfort zone and interact more with locals".

After completing a linocut, for example, he gifts a print to the stall owner whose hawker stall is the subject of the work. That's one way he tries to make new friends. Through his art, he also hopes more people will get to know Singapore's food culture.





# Lessons in learning

New immigrants share how continuous learning helps them to stay ahead of the technological curve.

Translation: Hong Xinyi

One of the major challenges of the 21st century is how technologies such as artificial intelligence (AI) may threaten the livelihoods of people across different industries. For new immigrants, making sure their skills stay relevant comes on top of tackling existing

challenges such as adjusting to different language environments and cultures in their new home. Here's how these new immigrants are using learning to transcend limitations, expand possibilities and realise their dreams.

**CHEN LANG**  
(Employment Pass,  
from Chongqing, China)

After completing a degree in English, Chen started doing translation work for the construction industry. He decided to get a degree in engineering to help him in his work. Later, upon realising that the use of translation software was becoming widespread, he decided to come to Singapore in 2014 to earn a PhD in linguistics at Nanyang Technological University. He also took online course in mathematics and coding. "During the Renaissance period, many people were educated in both the arts and sciences," says Chen, who is now an academic consultant. "Interdisciplinary learning helps you to see things from different perspectives. I feel everyone should learn in this way."



leisure pursuits is now allocated to more practical short-term courses. "What I learn must be useful right away, otherwise it can be postponed," he says. "I have two children, so I don't have much free time." For him, learning happens every day. "Interacting with other people is also a way of learning, especially when it comes to integrating into a new culture."

**WANG JINGWEI**  
(Permanent Resident,  
from Zhejiang, China)

Wang first came to Singapore in 2005 for her secondary school education. After leaving for further studies, she returned in 2019. While working at the Nanyang Technopreneurship Centre, she met many entrepreneurs and was inspired to start her own art gallery.



Originally trained in construction, she is now picking up new skills for her new career. To build on her previous university classes in art theory and habitual visits to museums and galleries, she scours books and Internet resources to learn more about art, as well as finance and human resources. Putting on a gallery show allows her to process disparate new learnings from her self-study. "In the art world, even artists and collectors are always learning. After all, if we don't understand art, how can we create and invest in art?"

**LIANG ZONGLEI**  
(New Citizen,  
from Henan, China)

Liang has degrees in Chinese language and literature, and was formerly a journalist. When he moved to Singapore, he decided to become a financial consultant. To do so, he had to meet Singapore's certification requirements, and is now certified for insurance and investment. His goal for learning is clear – to improve his livelihood. To that end, time he used to spend on



**DING XINYAN**  
(Permanent Resident,  
from Dandong, China)

This tech entrepreneur has degrees in international trade and law, and business administration and management. And she is not done learning. She reads widely and listens to podcasts to better understand issues such as the economic developments of various countries, and how current affairs affect the financial market. "In this information age, there are many opportunities to learn, but you must have a clear goal and know how to choose useful materials that are worth your time," she says. Ding also uses platforms like question-and-answer website Quora to learn from others, as well as generative AI tools such as ChatGPT to get a general sense of a topic before she dives deeper into it through other readings.



**GHAZI ABU TAHAR**  
(New Citizen,  
from Dhaka, Bangladesh)

Everyone calls Ghazi "captain," because he has spent much of his working life at sea. In fact, Singapore was the destination of the voyage he helmed after as that. He relocated here in 2008 and is active in grassroots community work. Attending courses at the National Community Leadership Institute enabled him to get to know more Singaporeans. "They are very welcoming, and have made me feel like part of the community," he says.



During the pandemic, many shipping companies closed, and Ghazi could not find work. Discouraged, he decided to switch to teaching, which meant he had to obtain the Advanced Certificate in Learning and Performance (ACLP). While he was no stranger to learning – he has a master's degree in business management and aced many tests to rise through the ranks at his seafaring job – learning through online platforms was new to him.

He took on the new challenge with determination, and completed the ACLP course in six months. Happily, he was able to secure a new position in shipping, and thus has not yet used his new teaching certification. However, he says the learning experience was invaluable as it provided him with moral support and hope during a dark time.

**LIU ZHONGHUI**  
(New Citizen,  
from Shandong, China)

Currently the general manager of a foreign investment company, Liu first came to Singapore to study business management and administration at the National University of Singapore. There is already a strong culture of supporting lifelong learning here, he believes, pointing to the prevalence of companies that send employees for short courses. He has attended many such courses himself, which helped to supplement the theories he learnt during his formal education.

To learn more about Singapore, he earned a master's degree in public administration at Nanyang Technological University. During the Covid-19 pandemic, he even completed a course to become a tour guide. That gave him new skills that can be deployed as a back-up plan, a retirement pursuit, and even in his current line of work. "A tour guide is not just a job. This person is an ambassador for Singapore," he explains. "I obtained a lot of new knowledge about local history, geography, the economy and culture. When I engage overseas clients, I can help them better understand Singapore."





# An introduction to some Malay food traditions

The following information is from *Gateway to Malay Culture* and *Lianhe Zaobao*.

Translation: Hong Xinyi

### HALAL FOOD

- Most Malays are Muslims and consume halal food, which has been prepared in accordance with Islamic law. In addition to halal ingredients, the items used in their kitchens must also not come into contact with non-halal food.
- The consumption of pork is forbidden in Islam, and Muslims are not allowed to touch and cook pork either. Other forbidden animals include carnivorous animals such as tigers and crocodiles. Alcohol is also forbidden.

### NASI MINYAK

- This rice dish is usually prepared for festive occasions such as wedding banquets. So if you want to ask a Malay friend when he or she is getting married, you could say: "When are you going to treat me to nasi minyak?"

### TEMPEH AND BELACHAN

- Traditionally, meat was not consumed often in most Malay families. Tempeh (made from fermented soya beans) and other soya bean products were important sources of protein, as was belacan (made from fermented shrimp).

### FASTING

- During Ramadan, the ninth month in the Islamic lunar calendar, Muslims abstain from eating and drinking from sunrise to sunset. Children, pregnant women and those not in good health are exempted from fasting.
- Eid al-Fitr (better known as Hari Raya Aidilfitri and Hari Raya Puasa in Singapore), marks the end of Ramadan. Food associated with this festival include ketupat (rice cake) and lemang (glutinous rice cooked in hollowed bamboo).

### SIGNATURE MALAY CUISINE

- Other iconic Malay dishes include beef rendang (a curry), nasi lemak (coconut rice with fried egg, peanuts, ikan bilis and chilli sauce), Roti John (a sandwich) and soto ayam (chicken soup, often served with rice cakes called lontong).



# Singapore's diverse halal food

Halal-certified establishments in Singapore don't just include those serving Malay cuisine, but also eateries and restaurants offering everything from Western to Japanese menus.

Translation: Hong Xinyi

## ★ MUTIARA SEAFOOD ★

Mutiara means "pearl" in Malay, and this is a new concept from the well-known Jumbo Seafood group, whose name in Chinese translates as "pearl treasure". Don't miss signature dishes such as chilli crab and prawns with salted egg. The roasted meats and seafood dishes include Jimbaran grilled prawns and grilled red tilapia with sambal.

📍 1 Engku Aman Turn, #01-02 & #02-02/03  
Wisma Geylang Serai



## ★ M HOTEL ★

The dim sum buffet here is available at lunchtime from Thursday to Sunday, and includes chicken char siew pau, charcoal golden sand pau and chicken siew mai. Also on the menu are local delights such as prawn paste chicken wings and fried carrot cake. Dessert include D24 durian mochi and pandan kueh lapis.

📍 81 Anson Rd, M Hotel



## ★ BURGERS ★

Launched in 2017 by founders who used to work in Michelin-starred restaurants, this burger chain has a very creative approach. Its star products include the cheeseburger, the mushroom beef burger, the beef bacon burger, and thick-cut fries that come in original, cheese and chilli cheese versions.



Website: [www.projectburgs.com](http://www.projectburgs.com)

## ★ THE RAMEN STALL ★

A sister restaurant of The Ramen House in Short Street, its chicken soup is made with a stock brewed for 30 hours. Try the Volcano ramen, mala ramen and ramen with kimchi and minced chicken, as well as different kinds of sushi, grilled meats and seafood.

📍 787 North Bridge Road



## ★ PENANG PLACE ★

Since 2003, this restaurant has been serving Penang cuisine in buffets as well as à la carte. The daily buffet features over 30 dishes, including char kway teow, Penang assam laksa, Hokkien prawn noodle soup, beef rendang and chendol. There are also dishes that are less commonly found elsewhere, such as steamed otah.



📍 Suntec City Mall Atrium  
#02-314/315/316



## ★ 21 ON RAJAH ★

The buffet here showcases Mediterranean cuisine, and favourites include the seafood dishes, roasted items and desserts. Don't miss the sea bass, Moroccan braised lamb shank, slipper lobster in chilli crab sauce, and roasted New Zealand grass-fed beef rib-eye.

📍 1 Jalan Rajah



# 春到河畔 River Hongbao 2024

滨海湾花园  
@ Gardens by the Bay  
8.2.2024 - 17.2.2024

## 活动亮点 Highlights

大型工艺彩灯 Dazzling Giant Lanterns  
精彩舞台表演 Stage Performance  
年货市场展览 Chinese New Year Market Exhibition  
美食街 Food Street  
游乐嘉年华 Amusement Rides

入场免费  
Free Admission

[www.riverhongbao.sg](http://www.riverhongbao.sg)

 @RiverHongbaoSG

 @riverhongbao

