

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

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

华汇

ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

第47期 / 2024年3月

专题报道 | 耀舞人生
新鲜人物 | 黄鼎翔 裹粽子, 展文化
你说我说 | 网络诈骗, 你上当了吗?
诱人寻味 | 西餐桌上的儿时记忆



人物专访

于梦雨 坐轮椅也要上球场

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>

编者语

创新是引领时代发展的动力，那么传统又是否成为创新的包袱？这一期让我们来看看传统与创新的关系。

专题《耀舞人生》里的聚舞坊艺术总监严众莲如此诠释：“今日的创新，就是明日的传统”。舞蹈不是一成不变，它是生活体验的积累，也是与群众互动下交织而成的作品。当前的艺术随着时间的推移，经过岁月的沉淀后，才能成为明日历久不衰的经典。

新移民舞蹈员在新加坡这个东西交汇的土地上，从生活中吸收养料，他们在原来的舞蹈基础上，适时作出调整，融入各族特色，将舞蹈的精髓继续发扬。舞蹈本是一种开放的艺术形式，在各种交流与冲击下，舞者创造出属于自己的新风格舞蹈，既配合时代的发展，也让舞蹈这一门艺术持续保持活力。

有人说过，世界各地不同类型风味美食的汇聚，刺激着本地餐厅老板与厨师们，开发出独一无二的创意料理。一道道传统的菜肴在不断地演变，所呈现出的崭新融合口感，就跟新加坡文化一样，多元且包容。《诱人寻味》的一众厨师

将家乡味“移植”到西餐桌上，既保留传统的精髓，又有互相碰撞的新鲜感。代代相传的籍贯菜，承载了不同籍贯的历史文化和风俗习惯，厨师将独特的食材和烹调方式融入西式美食，创造出独树一帜的韵味，为传统菜肴增添的一丝新趣味。

《新鲜人物》黄鼎翔卖的是粽子，但展现的却是土生华人的文化。在制作上，无论是用料选材，还是生产工序，都是依照传统作业一丝不苟，不因数量而忽视质量，保有了它的“古早味”之余，更将饮食事业提升到一个文化的层次。此外也在人事管理与递送服务上跟进时代步伐，在传统与创新两者之间取得良好的平衡。

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、李秉護、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	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) 035/09/2023
出版日期	2024年3月(季刊)

04 专题报道 耀舞人生

舞蹈，没有界限，没有止境。它可以跨越民族、文化、语言与时间。随着时代不停的演变，历久弥新。



14 人物专访 于梦雨 坐轮椅也要上球场

即便伤痛得撕心裂肺，倒在地上，得坐轮椅离开，她也要拼尽全力打完每场球。



19 新鲜人物 黄鼎翔 裹粽子，展文化

纯正的食材、全手工的步骤、坚持守护祖传口味。



22 新地新情 发挥“役”技之长

将服役经验与专业知识结合，自我增值之余，造福社会。



30 你说我说 网络诈骗，你上当了吗？

网络诈骗无孔不入，行骗手法日新月异。我们应该如何防范，守护好自己的“财库”？

34 生活新趋 我的物品，你的空间

不再为收纳烦恼，共享仓储让家变大。

36 城市回眸 华侨协会的燃烧岁月

死亡阴影下筹措奉纳金、招募劳工，还要生产替代品与粮食.....

25 法律速递 NFT资产，你到底拥有什么？

拥有了NFT，就拥有知识产权了吗？

28 宗亲乡情 春到河畔破100万游客

轰天炮声，巨型花灯，以及声色美妙的歌舞.....



40 文化拼盘 为什么印度人这么吃？

右手进餐，餐后漱口；不吃牛，不用猪油，每周每月还禁食。

42 诱人寻味 西餐桌上的儿时记忆

融入不同籍贯菜的美味元素，童年回忆转为舌尖上的惊喜。



44 保健养生 久咳不愈？ 当心嗽变异性哮喘

可别以为小事，拖延就医，小心病情变异。



46 收藏记忆 英国王室的风流韵事

从纪念铁罐到限量发行的首日封，再到珍藏娃娃，都是传奇色彩的爱情故事。



译文

49 The profile The Iron Lady

Table tennis champ Yu Mengyu's indomitable spirit impressed a nation during her Olympics journey. Today, she is chasing new dreams.



52 Across cultures Knowing Indian dining

Answers to queries you may have regarding Indian cuisine traditions.

53 Food talk Western food with Singapore Chinese characteristics

Here's how some local restaurants and eateries showcase different Chinese cuisines on their menus.

50 Special report Dancing to a new rhythm

Dance-loving new immigrants share how moving to Singapore changed the way they approached this art form.

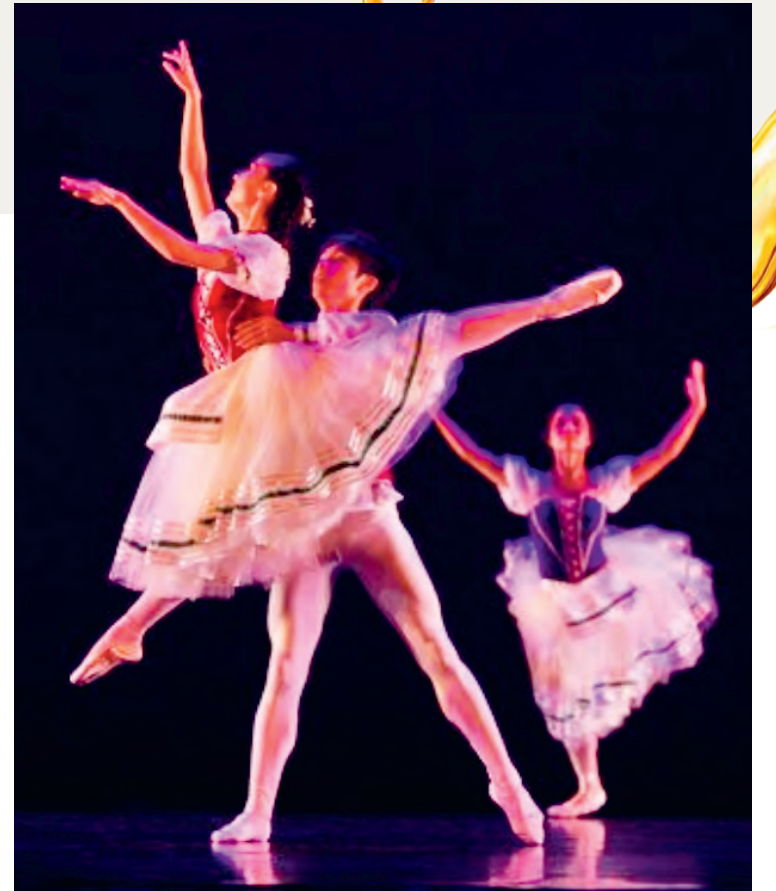


耀 舞 人生



舞蹈，没有界限，没有止境。
它可以跨越民族、文化、语言与时间。
随着时代不停的演变，历久弥新。

文 | 罗一峰 图 | iStock、受访者提供

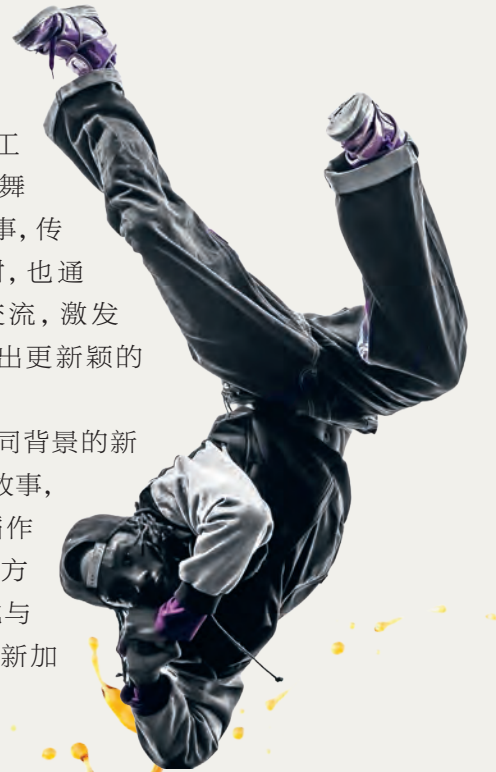


新加坡舞蹈历史可追溯到20世纪初，当时作为英国殖民地的新加坡吸收了不少西方艺术，包括古典芭蕾与现代舞。与此同时，当世界各地的人移居至此，也将各自地域的舞蹈带进来，包括华族舞、马来舞、印度舞，以及欧亚裔的传统民间舞蹈等。当传统舞蹈与西方现代舞碰击出新火花，又衍生出许多新的舞蹈形式与风格，演变成今日新加坡的多元舞蹈景象。

面对着色彩斑斓的多元舞种，初来乍到的新移民舞者，可能一时间因为文化落差而感到难以适应，但这恰好也为他们提供一个机会，与许多不同背景、

不同风格的舞者一起工作。在大家以各自的舞蹈语言讲述自己的故事，传达情感和思想的同时，也通过经常性的互动与交流，激发出更多的创意，融合出更新颖的舞蹈。

本期专题邀请不同背景的新移民舞者分享他们的故事，记述他们如何以舞蹈作为文化遗产与交流方式，传递自己优良文化与价值观的同时，融入新加坡多元种族的图景。



马继红、陈亭亦 走入社区，融入群众

两个人，
一条心，
携手合力将
舞蹈带入
人群。

组屋楼下的舞队

马继红（新公民，原籍中国武汉）与陈亭亦（新公民，原籍中国浙江）有相似的经历；两人原是教师，随丈夫移民狮城。后来两人在舞团相遇，无心插柳地圆了儿时的舞蹈梦。

继红说：“当初纯粹因为热爱舞蹈，在组屋楼下的空地教一些朋友跳舞，顺便锻炼身体，谁知在口口相传下吸引了越来越多人。”她说，“来的都是新移民，基于同样的文化背景，久而久之就形成一个群体。”

虽然当时只是个约20人的舞队，却意外地接获不少演出机会。2014、2015年还获得新加坡“金狮奖”国际舞蹈大赛的金奖。为了有更好的发挥平台，继红在2015年成立“红月亮”舞团，随后更吸纳本地各年龄层、不同背景的成员，不少还是银发族。

副会长亭亦1997年来到新加坡，在朋友邀请下加入舞团，“不经不觉已经11年，原本只是把跳舞当作生活中的调剂，舒缓压力，但现在我的生活已经离不开舞蹈。”

虽然在师范大学曾修习过舞蹈，但亭亦起初不太自信，“随着年龄增长，觉

得技巧总不到位，驾驭不了高难度的舞蹈动作。”从普通学员到今日的副会长，她感激继红的细心指导，让她的舞艺有所精进。

加入本地特色的民族舞

继红希望将华族舞带入社区，于是她将广场舞与民族舞结合起来，辅以多彩的文化内涵，吸引越来越多喜欢舞蹈、热爱生活的人参与。

随着到处表演，与本地人有更多的互动，继红的华族舞也渗入了本地元素。

“这里已是我的家园，自然会把自己所思所想融入舞中，包括在民族舞中融合一些马来舞、娘惹舞的特色。”继红还将这份情怀编成舞蹈《迷人小岛》，并曾在“春到河畔”上演。

舞团除了每年有大型的汇报演出，团建活动之外，还经常为本地会馆编排民族舞、参与联络所与老人院的节庆。随着海外邀约不断，继红与亭亦也希望借着出国交流的机会充当艺术使者，将本地的多元文化推广开去。

她们说，给别人快乐，自己也会快乐。



越剧《春香传》的舞蹈剧照。



红月亮正副团长马继红（左）陈亭亦（右）。

李莹莹、李多维 跨越障碍，建立自信



舞蹈教师李莹莹（左）与李多维（右）。

“我记得中央歌舞团的舞蹈队队长跟我说过，害怕是因为看到台下观众都把眼光投射在自己身上。此时应该把关注点放在自己身上，想象自己在一个虚空的世界，尽情去表演。”

莹莹觉得队长的建议很实用，这样可以由内至外帮助学员建立自信。

“从熟悉自己的身体，到控制身体语言，再到人际互动及团体合作，最后在台上面对群众，感受努力的成果，获得成就感，自信由此建立起来。”

舞蹈教师让孩子拥抱舞台是很重要的。

舞台上的恐惧

当舞蹈教师是李莹莹（永久居民，原籍中国广西）自小的心愿。但她在北京舞蹈学院毕业后，却分配到中央歌舞团当舞蹈演员。她选择来新加坡，是因为这里提供她当教师的机会。她在本地学校教学多年后，为追求更大的发展空间，与舞蹈教师李多维（永久居民，原籍北京）于2022年创办了舞蹈学院“卓舞·源”。

莹莹坦言，选择教舞而不是跳舞，是因为性格内敛。虽然她不是那么享受舞台，却很享受跳舞的感觉。她感激歌舞团的历练，使她更全面地了解舞蹈，可以给予学生更多启发，例如克服恐惧。

跨越文化障碍的舞蹈

舞蹈来自生活，多维指出，很多舞蹈融入了民族的日常生活场景与民族心理，“比如蒙族有很强的民族自豪感，而且擅长骑马和射箭，很多舞蹈动作便与此有关，跳起来也要带着豪迈与自豪，甚至勇猛；傣族生活在山上，动作就相对婉约。”

他会在教舞之前，跟学生解释有关舞蹈的文化与历史背景，再加上一些视频和图片，让他们有深刻的感受。“我曾教过一些菲律宾和缅甸的学生，他们懂中文，也对中华文化有一点认识，所以跳出来的感觉就很棒，因为他们能够抓住舞蹈的精髓。”

多维说，舞蹈是相通的，都需要娴熟运用肢体与感情，只是不同的民族舞，其动作和风格不同，经过消化就能驾轻就熟。

只有面对自己，才能克服对舞台的恐惧；只有了解不同的历史，才能跨越文化差异，尽情一舞。



学生们参与2023年IAF国际舞蹈比赛。

徐伟中 从古典走向多元

从一个舞种跳到另一个舞种，他最终将爱好变成事业，开拓了多元的舞蹈风格。

为四大民族编舞

五岁接触华族舞，中四获得桃李杯*的徐伟中（新公民，原籍河北），2006年获奖学金到新加坡开始他的另一人生——跳现代舞。他坦言，开始时落差感很大，无论是生活或舞蹈都需要适应，“虽说我从小就接受舞蹈的密集培训，可一下子要从古典华族舞改成现代舞，肢体语言需要时间去调适。”

古典舞对动作的规范性要求很高，一呼一吸，一抬头一回眸，强调的是身体的韵律，和基本的手脚位与站姿；现代舞则是采用与其他舞种不同的自由发力方式与轨迹。

“四年的现代舞加芭蕾舞，几乎是从零开始。不过，新加坡中西舞蹈汇聚，舞者很容易汲取精华，增进自己的艺术素养。”

伟中在毕业前获得不少演出机会，他特别感谢人民协会范东凯老师的知遇之恩。他不仅参与了著名舞蹈《天鹅湖》《胡桃夹子》的演出，还担任国庆庆典、妆艺大游行的舞蹈编导。

为四大民族编舞，他做足了功课，大量阅读本地文史资料之余，也观摩视频。

“每个民族都有独特之处，必须清楚各族文化才能融会贯通，否则会变成四不像。”伟中扎实的民族舞基础再一次发挥力量，很快便掌握各族舞蹈的要点，并用自己的方式将其融为一体，展现本地舞蹈的多元魅力。

自立门户多元发展

踏足小红点10年，伟中在2010年创立了舞蹈工作室“精舞门”，主要策划活动与承接演出项目。客户以本地企业为主，承包公司年会表演与内部培训，教导职员跳舞。



徐伟中在舞蹈中结合古典与现代舞的精髓。

偶尔，他也接获海外的舞蹈演出机会，包括中国的电视台节目、美国的百老汇音乐剧等，还有代表新加坡参加“2012年韩国首尔国际舞蹈比赛”，并获得银奖。

去年，他参与了《联合早报》字述一年活动，以舞蹈视频呈现票选出的汉字“诈”。他用肢体跳出文字的意涵，控诉今日社会道德的败坏。他表示，舞者亦有责任提醒社会各界做出反思。

*桃李杯舞蹈比赛是中国最高规格的青少年舞蹈大赛。

余水云 武术与舞蹈跨界相遇

首演舞剧的挑战

余水云（就业准证，原籍湖南）毕业于成都体育学院，他原在慈善组织教武术，2015年因机缘巧合，应聘到新加坡聚舞坊担任武术导师，后来还参与舞蹈演出，开拓了多元的技能。

水云在校主攻民族传统体育与武术，并未接触舞蹈。直至一日，聚舞坊为排演南洋舞剧《风织歌》，有意将武术与舞蹈结合，精通武术的余水云自然是理想人选。

“读大学时就听老师说过武术与舞蹈结合的可能性，因为两者都是一种肢体的展现。我对舞蹈并不抗拒，就是抱着一个学习的心态，反正技多不压身。舞蹈与武术本是一家，武术是技击搏斗的再现，舞蹈则是对生活的一种艺术表现。”

根据历史记载，中国古典舞的身法源于武术，两者同宗同源，可随着时间的推移，武术和中国舞蹈各自发展为今天的独立或综合艺术形式。

“我因为有武术的基础，所以展现动作不是一个问题。舞蹈与武术最大的分别在于节奏，在台上表演武术，音乐只是一个背景；舞蹈则要紧跟着音乐的节

拍走，跳得好不好关键在节拍的掌握。”

刚开始时他需要一段时间去适应，将呼吸、节奏、舞步、动作结合在一起，幸有一众老师悉心指导，帮他逐渐进入角色。

与异族同胞相处如兄弟

《风织歌》是水云参与的第一个舞蹈作品，为此他献出许多的第一次：第一次唱歌、第一次学马来语，还有第一次跟异族同胞共舞。

“《风织歌》讲的是土生华人的故事，其中有一段为了表现殖民时代的渔村风貌，与马来人一起演戏，一起跳舞。”

他之后还参与《忆向狮城》《龙牙门》等南洋风味浓郁的舞剧，以及每年在重要的节庆活动呈现民族大融合的歌舞表演。

“大伙儿是在《风之歌》结下的情谊，后来还一起参与民族融合的节目，每一次彩排碰面，我们总免不了嘘寒问暖一番，就像分开多时再聚首的兄弟一样。”



余水云第一次参演南洋舞剧《风织歌》。

一个武术教练，因一次演出的跨界碰撞，融武术于舞蹈，刚柔合一，从此与舞蹈结缘。

Arya Chowdhury

活力·耍酷·自我

张扬个性的创新舞步

Arya Chowdhury (新公民, 原籍印度Kolkata市) 是在小二那年, 随瑜伽师父亲定居新加坡, 目前是新加坡国立大学物理系学生。他因为在印度协会的周年庆上表演自学的机械舞而大获赞赏, 激发他在舞蹈上开拓更多的可能。

机械舞是街头舞的一种, 舞者会随着音乐展现即兴动作, 或与观众互动。个性奔放, 不爱束缚的Arya在2015年开始接触机械舞后, 就爱上这种彰显个性的舞蹈风格。

平日, 他从网上视频汲取灵感, 结合多个动作编成自己的舞蹈。他说, 编舞让他有满足感, 而呈现自己的作品接受喝彩, 更有莫名的成就感。

尽管是“盲修瞎练”, Arya还是有自己的方案, 一周会练习两天, 一天自学基本步与编舞, 另一天则与其他同好一起练习。

“自己练习时, 我会放空自己, 静下心来感受音乐, 在音乐中发挥想象后进行舞蹈编创; 又或是拼命练习基本舞步, 直到肌肉形成记忆, 即便听到不熟悉的音乐, 身体也能习惯性地做出反应。”

“你可以不屑一顾, 但我依然故我。”有点不羁, 有点不驯, 街头舞展现的就是这种个性。

和其他舞者一起练习时, 他会展现新动作, 并聆听他人的评语从中改进。“群体练习有助我克服恐惧心理, 更专注于音乐的节奏, 更自然地起舞。”

街头比赛卧虎藏龙

Arya不断用参赛来提升自己的舞技, 可他坦言, 机械舞在新加坡近似隐形般地存在。

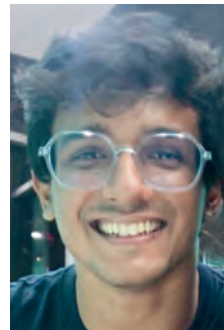
“当我网搜有关街头舞或机械舞比赛的信息时, 看到的更多是类似芭蕾舞与现代舞的内容, 后来经过一些参赛者指点迷津, 才在Instagram找到有关的比赛资讯。”

原以为缺乏强劲宣传的比赛, 参加者应该不会太多, 可当他抵达现场时却被盛大场面给震撼了, 原来民间高手多不胜数。

“我当然有很大的惊喜, 因为很多参赛者都是国际舞者, 花样多、水平高, 舞蹈水平是属于世界级的, 能够与他们一起练习和比赛, 获益良多。”



街头舞就是随时随地即兴而跳, Arya作了很好的示范。



石见瑄

不做博士做舞娘

跳肚皮舞, 三“生”有幸

为了追求心中理想, 毕业于上海交通大学材料科学系的石见瑄 (新公民, 原籍陕西) 放弃已在国大修读了两年的博士课程, 这样的勇气从何而来?

“我没怎么害怕过, 我这个人有一种盲目的乐观, 做事不会瞻前顾后。读工程是因为爸爸的缘故, 但我在学舞蹈的过程中, 体验到自由的感觉, 促使我去发掘生活中更多的可能性。”

在读硕士学位时点燃的跳舞兴趣, 在读博士学位时更为炙热, 于是她申请退学。2005年, 她开始接商演及学校的文化演出, 四年后成立“沙漠玫瑰”舞蹈学校。期间她生了三个小孩, 她笑称这归功于跳肚皮舞。无独有偶, 她说, 一些学员似乎也特别容易受孕。

其实在发源地埃及, 跳肚皮舞是为了祭拜生育女神。资料显示, 肚皮舞的腰胯部动作, 能促进盆腔血液循环, 起到助产或产后瘦身的作用, 并获得一些临床证实。见瑄因此在产前两周还继续表演!

穆斯林跳舞, 壁垒分明

肚皮舞, 除了让见瑄有机会认识来自世界各地的朋友, 也让她接触到不同的文化。

“我有一些中东女学员随丈夫到此定居, 指定要全女班, 原来穆斯林女子是不能在男生面前跳舞的。”

她说, 新加坡是个多元文化交汇的国家, 大家以包容和多视角去了解这个世界, 她因此获益匪浅, “我认识了很多志趣相投的朋友, 一起练一起跳, 生活

也越来越开心。”

能够将爱好变成事业是一件幸福的事, 除了教授肚皮舞, 她也致力于师资的培训, 吸引了不少热爱舞蹈的年轻人加入, 合力扩张学院事业。

她表演的足迹遍布本地各大中小学与国际学校, 并多次参与各大企业的庆典表演。2013年, 她还主办了“金沙杯国际肚皮舞大赛”, 吸引世界各地的舞蹈爱好者聚集在这个小红点切磋舞艺。

“生命不是成长, 就是衰亡。不断地学习, 专注地做事, 结交志趣相投的好友, 我们就能感知生活中的美, 让自己活得更健康, 也更快。”



肚皮舞让石见瑄体会到人生的自由奔放, 对生活充满热情。

一名机械工程硕士在一次聚会中, 惊叹于肚皮舞的热情奔放, 那瞬间的感动改变了她的人生。

舞蹈的传承与创新



严众莲
舞团艺术总监

怎样才算得上是优秀的专业舞者？

那就必须掌握跳、编、教三方面的能力。

跳，是跳舞的技术和个人的表演魅力，都要达到一定的素质要求，而且不断地精益求精，与时俱进。

编，必须具备想象和创造力。为此必须多观摩、多观察、多思考，才能为作品带来生命力。还需具备的其他技能包括：策划、对音乐的认识、以及融汇各式舞蹈的审美等。

教，是能够传授舞蹈艺术，薪火相传，生生不息，这是每一个舞者应有的责任。

第一项是基本要求，后两项则是舞者的延伸技能，因为没有人可以跳舞一辈子，拥有其他和舞蹈相关的技能，是为自己做最好的准备。

其他如人文素养也不可或缺，“有诸内者，必行诸外”，才更能体现舞蹈艺术的真善美。

舞蹈作为职业，是一条怎样的路？

新加坡是一个特别重视经济发展的社会，舞蹈不是主流的职业考量，也不符合家长对孩子的期待。我的学生当中就有很多跳得不错，却大多因为读书关系而没有继续，这是很可惜的。

很多人都会以将来的就业机会作为考量，可我觉得，应该取决于自己的兴趣，不要受环境的影响。只要坚持追求自己的梦想，总会找到发展的空间，更何况新加坡现在也开始注重艺术领域的发展，舞蹈事业还是有前景的。

各民族舞蹈如何无缝结合？

在新加坡的多元环境，难免会有不同民族舞蹈的融合，基本上跳的都是民间舞蹈，而不是宫廷舞蹈。不同的舞蹈有不同的体系，而且舞蹈一直在发展中，而民族舞蹈的每一个动作都有其意涵，除非是由专业的教师亲自指导，否则不好随意更改。

我排《龙牙门》的时候，节目涉及其他民族舞如马来舞、印度舞等，我都是请他们的教师来教，即便要改也请他们来做。一来会比较纯正，二来则是对其民族的尊重。

跨界演出会带来怎样的挑战？

跨界表演最难拿捏，主要是以舞蹈为核心，其他的艺术都是提取精华在适合的时间点呈现恰当的融入。

跨界是以一种新的方式去传承文化的艺术，不同的艺术形式可以产生一个微妙的化学作用，例如与武术结合，可以增加舞蹈的力度。与文学结合，将加强舞蹈的内涵，发人深思。

在疫情期间，我将诗人梁文福当时写下的疫情诗文融入舞蹈，表达了对疫情蔓延的情感忧思，诗和舞蹈互相呼应，相辅相成。

本地观众都很喜欢这个跨界的多元表演，但在中国，则接受纯舞蹈的形式居多，每一个国家的观众喜好都不同。

传统与创新，如何取舍？

今日的创新，就是明日的传统。如果一直因循着传统，就对不起舞蹈的发展。

艺术不是科学，没有一定的标准，不一定非要按照一定的形式去呈现。我不是说传统不好，传统不代表老旧，而是一种让大家不要丢失的文化魅力。但是，传统亦要不断地创新，这样艺术才会历久弥新。

所谓的创新，很多时候是在旧的基础上提炼出新意，创作出自己的风格。所以，创新与传统之间必须取得一个平衡。

致敬前人的作品，一定要在尊重原作的基础上加以丰富，而不至失去原来的精髓，绝对不是随心所欲胡乱改动。

最近，我整理过去30年演过的剧本，交由新人重新编舞，我也请原创者提供意见，这么一来“新”作品就融入两个人的构思与创作，这就是忠于传统的创新。从另一个角度看，也可视为两个世代之间的艺术传承。

在外国月亮特别圆的群众心理下，本地舞者如何培养起文化自信？

欣赏别人，做好自己。

以台湾的林怀民为例，他创办了“云门舞集”，为台湾第一个当代舞团。舞团扎根台湾，享誉国际，被视为世界一流的现代舞团。他的作品并没有特别去迎合国际观众的口味，相反地，在他们的舞蹈作品中，有不少是反应台湾历史与社会变迁，例如《薪传》《流浪者之歌》《水月》《行草》等。

他们每年轮流在各城市演出，从县市文化中心到乡镇学校礼堂，都有他们的足迹。移师海外，同样叫好叫座。他们的成功之处是让舞蹈走进民众的生

活。他们的作品对台湾人而言是两三代人的共同记忆；对海外观众来说，是一种流动、跳跃的台湾标记。

好的作品都是时代的镜子，与你生长的地方息息相关。我不否认一些文创发达的国家掌握了很多的主导性影响力，但外国的月亮不一定全是圆的，其中也有不少糟粕，我们要有智慧地吸取他人之长，创作属于自己的东西。

最重要是将自身的专业基础打好，多观摩别人的演出，多拓展人脉，以一种积极和努力突破的心态，建立自己的风格。

舞者由内至外的气质，会散发出舞蹈艺术的风采与魅力，可让更多的人赏识舞蹈，进而推广舞蹈。



于梦雨 坐轮椅也要上球场

即便伤痛得撕心裂肺，倒在地上，得坐轮椅离开，她也要拼尽全力打完每场球。

文 | 苏秉苓 图 | 受访者、新报业媒体提供

于梦雨对自己很狠。

在乒乓球场上，她是狠角色，爆发力见称，即使带伤也不退缩；在病床上，她狠心地逼自己站起来，猛吞止痛药，即使连基本的翻身和穿鞋袜都得母亲代劳，她也坚持重回球场上，哪怕只能坐在轮椅上看队友练球。

她在球场的亮眼成就，是对自己狠心鞭策的结果，更是一身外表看不到的伤病换来的。

梦的起点在狮城

于梦雨受访时诚意十足，有问必答。她是乒坛



名将，更是奥运赛主将，但没有架子，也没有那股在球场上的霸气。一身轻便装扮，稍施粉脂的她笑说：“我是肚里长牙，老跟自己过意不去！”

于梦雨对日期的敏感度特好。什么日子发生什么事，她清楚记得。

2006年5月26日，是她离开中国辽宁沈阳家乡，在新加坡开启不平凡人生篇章的起点。

与新加坡的缘分，始于2005年新加坡乒乓国家队教练陈勇的慧眼。当年于梦雨16岁，在中国一场乒乓赛得亚军，被陈勇相中，问她是否想到新加坡打球。“可能是我和新加坡有缘吧，父母觉得到新加坡发展，可以更快地站上国际球坛比赛。”

高挑清瘦的于梦雨，五岁起跟着曾是省市乒乓球员的母亲学打球。母亲作为启蒙教练，对她非常严格，为了把某个动作学好，训练时间比别人更长。也因此，她的比赛成绩优异，自然就走上职业球员的道路。

九岁进入辽宁队，在体育学校住宿。每天凌晨5点起床，一周三天做早操，一天跑1万米，三天练球，雷打不动。早餐后，上语文和数学课，然后就开始一天密集的运动训练。

累和苦，不在话下。喜欢吗？

“小时候没什么兴趣爱好，我妈说我小时候非常听话，一点叛逆意念都没有。其他孩子可能会先玩再训练，但我会乖乖训练完才玩。”

2001年她12岁被选拔入辽宁专业队伍，开始领工资，由国家培养，直到17岁来新加坡。

一下樟宜机场，进入眼帘的是青葱绿树，蓝天白云，异常兴奋。“我自小在体校受训，缺少童年，也没去旅游，而且北方很冷，所以下飞机天气温暖，景致不同，感觉这个国家美得像幅画。”

新加坡乒乓队的培训密集度不减，而且没有提供堂食，必须和队友在训练结束后拖着疲惫的身躯到附近小贩中心解决午晚餐。晚餐后可能再训练多个小时，到晚上8点多才回宿舍休息。日复日，月复月。

训练之外，她必须代表新加坡参加国内外各种比赛，适应比赛节奏，熟悉对手，最忙阶段，每个月待在新加坡不满一个星期。

比赛是一场心理战

每场球赛后，赢球输球都要复盘，从第一个球看起，边看录像边记录赢在哪里，输在哪里。录像也要反复看，为第二天的训练详列计划，包括需加强、改善或继续巩固之处。

此外，参赛前，她会预先观看不同选手的录像，同时到现场观察将对垒的对手表现，回来后把对方在不同赛事的录像看几遍，然后再考虑如何应对，制定战术。

知己知彼，提前让心里打底。比赛现场不可能一成不变，必须预留一到三成临场变化的空间。

于梦雨说，比赛除了技术，更是心理上的较量。

“我是肚里长牙，老跟自己过意不去！”



于梦雨五岁开始学打球。



于梦雨和父母的珍贵合照。

心理上，落后时会很着急，就得沉下心来，运用战术一分一分地追回来；大比分领先时，对方翻盘追上，眼看到手奖牌快给别人抢走，就得提醒自己冷静下来，思考运用什么战术来遏制对方取分。

“我会用积极心态看待比赛，专注每分怎样去打，重视把每一步都做好，这样结果就自然出现。”

这种以小看大的思维，也成功领着她忍受伤病的折腾和反反复复，靠着意志力和止痛药，站在两届奥运会这个运动员最高的殿堂上。

日子是一连串的伤痛

说到伤病，非同一般。自2014年起，她的日子就在比赛、受伤、康复，循环度过。

当时腰伤使她错失出战亚运会乒乓女单项目的机会，由于乒乓球员需快速转身和爆发力，日积月累训练下，第三节至第五节腰脊软骨被磨平，神经线受压引发腰痛，必须卧床一个月休息，翻身都痛。

“我第一次受这么严重的伤，不过当时心理没有太大的波动，我以为会很快痊愈，又能生龙活虎地在球场上驰骋，也不会担心无法完成任何动作。”确实如此，她复原后继续训练比赛。



2021年，于梦雨摄于东京奥运选手村。

到了2016年，在为里约热内卢的奥运会备战之际，她的肩伤旧病复发，除了靠止痛药缓解痛感，训练前还得做大量的拉伸和热身，“我必须痛到麻木以后，才能流畅地完成训练动作。”

同年4月她参加波兰公开赛得了亚军，一刻无休投入下一站的亚洲杯。结果，赛前一晚，她发现手臂完全抬不起来。最后得靠强力止痛药撑下去，止步八强。

回到新加坡，医生别无选择，必须在她的肩膀注射类固醇迅速消炎，希望药效能持续到8月份的奥运结束。事与愿违，她的肩伤7月再次发作。

“我忍着痛不断训练，只要能踏进奥运村，即使被抬入赛场，我也心甘情愿。”

2016年奥运，新加坡乒乓队进入团体半决赛，一比三败给日本，错失奖牌。而那唯一的一分是由她争取的。

奥运后噩梦开始

奥运结束，回新后提炼自己的血清注射入肩膀进行修复，但无济于事，反手或往外旋的动作依然痛彻入骨。2016年11月10日，医生决定为她动手术。手术中发现肩膀盂唇并非之前诊断的撕裂，而是断了至少一年。

“医生惊讶地问我，是如何坚持完成奥运？我笑说，我的体育精神，让体内发出很多能量促使我坚持下去。”

她乐观地以为，康复后能如常训练比赛。犹不

“我忍着痛不断训练，只要能踏进奥运村，即使被抬入赛场，我也心甘情愿。”



2021年，新加坡代表团在旗手于梦雨与骆建佑的引领下，进入奥运开幕式现场。

知，真正的痛苦已悄然而至。

伤口愈合，内部肌肉被缝死，肩膀抬不起，只得忍受复健的煎熬，“就是把疤痕撕开，再用按摩把肌肉拉开。撕一次，痛一次。”

重回球场，于梦雨发现很多动作做不了，剧痛不在话下，身体机能下降，力量、速度、灵敏和反应都跟不上，以前单打能赢的队友都赢不了。

“手术后的一年半，我的复健做得非常辛苦，而且表现不理想，好多次想放弃。但我还想再参加多一次奥运，想拿一枚奥运奖牌。”

这个梦，推着她改变训练路线，比别人更拼命，卯足全力提升体能。2018年她成功摘下亚运会乒乓女单铜牌，尝到坚毅不拔的硕果。

好景不长，亚运会后腰伤复发。她又进入养伤、康复、再训练的循环，这一次，耗了2019年的前半年。



2010年，新加坡国家女子乒乓队首次赢得世界乒乓球锦标赛女子团体冠军。左起五名球员为：李佳薇、冯天薇、教练周树森、孙蓓蓓、王越古和于梦雨。

“这段期间我无法下床走路，有两三个月的时间，我连自己穿鞋袜、穿裤子的自理能力都没有，妈妈从中国飞来新加坡照顾我，看到她那么大年纪……得蹲在地上帮我穿鞋袜……当下我禁不住想，体育到底给我带来了什么……我连正常人的生活自理……都不行。”

说完，访问所在的南大市长班会议室，静了。

眼前这个体重不到50公斤的纤瘦女子，究竟是如何承受不成正比的巨大精神压力，渡过能否再站起来的未知的煎熬。

那段期间，她除了努力找心理的平衡点，还坐着轮椅去球场，“哪怕走不了，我也要到场摸球、握握球拍，即便坐在场外看队友训练，听到打

球声，我也觉得自己是明显在进步，感觉自己也参与了。”

2019年5月中旬，她从简单小动作慢慢康复，到开始参赛，为着争取在2020年东京奥运会之前提升世界排名，毕竟养病期间排名下滑太多。“我以前排名在前10位，一度下滑到50多位。”

出赛太密集，代价是旧病复发。2020年1月她自费请治疗师陪同出赛。但腰伤的后遗症如影随形，久坐腰痛，不适长途飞行，第二天球场表现会受影响。

“那五六年，止痛药是我的好朋友，我随身携带个小药包，里头有不同药剂的强力止痛药、保胃药和肌肉松弛药。”

“止痛药是我的好朋友，我随身携带个小药包，里头有不同药剂的强力止痛药……”

铁人也有流泪的时候

2020年3月，冠病疫情席卷全球，海外陪练来



于梦雨荣誉榜

2016

首次代表新加坡站在奥林匹克运动会的球场上，赢得乒乓单打第五名和团体赛第四名，一圆奥运梦。

2007—2020

举凡所有乒乓国际大赛如亚运会、世界乒乓球锦标赛等，她都曾站在领奖台上，领取无数奖牌，几乎每个月出赛两三次。

2021

新加坡总理李显龙在国庆群众大会演说中，特别表扬她代表了新加坡不屈不挠、奋勇向前和永不言弃的精神。

2021

不甘与奥运领奖台擦肩而过，再次带伤征战东京奥运会乒乓球女单项目。虽止步四强，但她同一天连打八强和四强两场高水平球赛，奋战到底。获新加坡乒乓总会颁发2021年最佳球员奖。



2022

获颁新加坡最佳女运动员，这是国家对运动员最高的致敬。



黄鼎翔

裹粽子，展文化

纯正的食材、全手工的步骤、坚持守护祖传口味。

文 | 吴晓君 图 | 受访者、新报业媒体提供

不了新加坡，于梦雨干脆把球台搬回家，在客厅每天对着发球机练习。更糟的是，原定于2020年7月举行的东京奥运会延后一年，“我好崩溃，为什么东京奥运延了又延，我的伤病，等得了吗？还能坚持下去吗？”

反复受伤导致肌肉萎缩，影响的不仅是球场表现，而是生活的方方面面。于梦雨每天结束训练后，只得躺在床上休息，腰痛逼得她无法平卧熟睡，第二天又得应付庞大的运动量。

周而复始，四年积累下来，身心折腾让人极为崩溃，“当时觉得天天都难度过，很不想去训练比赛。”

“而且受伤一次两次还可以跟自己说会好的、没关系，但反复发生的话，伤病不能训练，明显地落后了，复原后又得重新找回肌肉记忆，心里是很煎熬的，难免萌生放弃念头。”

“任何人都帮不了我……有时和妈妈通电话，哭着诉苦。”远在家乡的母亲心疼唯一的孩子，劝她量力而行。

“妈妈知道我要强，如果我没有看过奥运那么高的舞台，或许早已放弃。但我参加了一次，和奖牌擦肩而过，现在目标就在眼前，只要再坚持多一点，哪怕是推着轮椅到奥运村，就已是胜利。”

奋战到底，永不言弃

2021年7月，她终于代表新加坡乒乓球队踏入东京奥运。这个当时在世界排名第47位的“黑马”，



南洋公共管理研究生院院长王珏教授（右）颁发最佳论文奖给于梦雨。

一路过关斩将进入四强，半决赛对全世界第一、最终夺冠的中国名将陈梦，左大腿不幸拉伤，她现场接受治疗后坚持继续完赛。

回看来时路，于梦雨淡然地说：“东京倒在赛场上，我没哭，因为之前伤病康复期间已经哭太多了。而且那时彷徨沮丧，煎熬着过到眼泪都没了。我最后终于能参加奥运，用尽全力打到半决赛，即使最后几分球被对手打得很惨，我也要全力以赴，坚持走完。”

半决赛和奖牌赛同一天进行，对健康的运动员本是一大挑战，于梦雨没有却步，虽然无法击败“日本一姐”伊藤美诚，与铜牌无缘，但她在球台上的顽强奋战的坚韧，牵动万千人心，新加坡总理李显龙之后在国庆群众大会演说时，特别表扬她那份永不言弃的精神。

2022年3月22日于梦雨宣布退役，结束16年的乒乓员生涯，转任乒乓总会的青年发展队助理教练。也终于有时间和交往七年的男友结婚。

遗憾吗？她坦言，两届奥运都走到前四，离奖牌这么近却失之交臂，始终是遗憾。

再续少年读书梦

2023年3月，于梦雨暂时挥别乒总，到心目中向往的南洋理工大学攻读高级公共管理硕士学位，并成为本地首位获颁南洋公共管理研究生院全额奖学金的运动员。重拾书本是养伤期间萌生的念头，也是延续未完的少年梦。

“运动员的生活单一，三点一线——吃饭的地方、训练的地方和住宿的地方连起来。就算曾到许多城市参赛，但只有最后一天较空闲，没时间好好看景点。退役了，我想找寻慢一点节奏，让自己决定下一个人生角色。”

今年初，34岁的她以优异成绩完成高级公共管理硕士学位，获颁亚细安奖学金和最佳论文奖。现在的于梦雨，比以前爱说话也更为开朗。以前手臂粗无法穿无袖衣，现在毫无顾虑。

对于当职业运动员，她不后悔。将近30年的球员生涯，深植不屈不挠的信念，推动她追求生活的所有梦想。接下来，也许是博士梦。

位于东海岸路的“金珠”专卖店和娘惹文化馆，经常人头攒动，不只有闻粽香而去的本地人，还有许多想要一窥娘惹文化的外国旅客。

这是黄鼎翔乐见的场景。

作为金珠肉粽的第三代，黄鼎翔一直想做得更多。他希望从祖母的传统手艺出发，宣扬娘惹文化，让更多人看到如切区的独特气息，以及南洋文化的多元性。

展现祖传美食文化

现年41岁的黄鼎翔，是“金珠”黄氏三兄弟中的小弟。他的祖母李金珠从1945年在如切街边卖粽子开始，一步一脚印，发展成了今天远近闻名的金珠肉粽。

小时候，黄鼎翔和哥哥不时会在如切坊的金珠老店和住家之间来回穿梭，尽管父母不太愿意让他们到店里帮忙，但他们还是学会了裹粽子。12岁那年，黄鼎翔被父母送到澳大利



“金珠肉粽”采用蝶豆花制作娘惹糕点和粽子。

亚念书，令他没想到的是，这段离家的经历让他和家的关系变得更深。

“去了澳洲后，父母才知道原来我的粽子裹得不错，所以每逢学校放假，我就会飞回来帮忙裹粽。身在国外，我也深刻感受到了自身文化的可贵。”

直到今天，在一年中最繁忙的端午节期间，一家人仍会全员出动来裹粽，以应付数量庞大的订单。



金珠肉粽创办人李金珠。

走过近80年，黄鼎翔表示金珠始终守护着祖传口味，祖母当年坚持的，他们至今还遵守着。例如，不用肥肉只用瘦肉、裹娘惹粽只用嫩香兰叶、碱水粽里不放馅料等。制作工序上，虽然一些步骤已经以机器代劳，但裹粽的步骤仍是全手工的。

他说：“裹粽的每个细节，都是文化的展现。本地没有粽叶，我们的先辈就用香兰叶来裹粽，这变成了特色，也是传统。还有包碱水粽时，松紧度要拿捏得好，成品才会好。这是美食里的真功夫，应该被正视。”

与文化紧密相连的生意经

黄鼎翔在澳洲修读的是多媒体与科技，后到英国念政治学，回国后曾当过公务员。他于2009年正式加入家族企业，目前担任企业社会责任与业务发展总监。

会计师出身的大哥黄俊荣，是本地知名的娘惹文化“达人”，通过自行钻研而习得娘惹珠绣和服饰制作手艺。他在金珠的娘惹文化馆内开设工作坊，向公众展示娘惹艺术。二哥黄星源则擅长企业管理，曾在日本工作，如今负责金珠的生产与运营。

黄鼎翔表示，三兄弟原本在各自的领域发展，但过后都因为放不下亲情的牵绊，纷纷在不同的危机时刻回来帮忙父母。

“我们一家是靠粽子养大的。从小我就看到父母的辛劳，白天包完粽子，还得出门送货到深夜，虽然父母从未要求我们继承家业，但我觉得自己有一份责任。”

10多年前，黄家曾尝试扩展生意领域，在刚买下的东海岸路111号店屋开设“金珠小厨”娘惹菜馆。餐馆的菜肴获得好评，岂料后来因人手问题而无奈结业。之后，店屋底层改成了糯米粽专卖店，同时售卖娘惹文化纪念品；二楼则成了文化馆，展示着从他们家里搬来的古董家具和物品。

2019年，他们与新加坡旅游局达成合作，成为其中一家访客中心 (Singapore Visitor Centre)。冠病疫情过后，他们推出珠绣、烹饪、糕点品尝等活动，希望吸引更多旅客前来探寻娘惹文化。

在如切土生土长的黄鼎翔坦言，他心中一直有个想法——把如切打造成一个文化遗产小镇，而这个小镇应属于包括其他族群文化在内，是整体南洋文化的一部分。

“如切和加东区林立着许多具历史的店屋和住宅、不同种族的寺庙教堂，还有许多传统美食，文化气息独一无二。金珠可以成为其中一个站点，从单纯的糯米粽店家，升级成为文化推广者。”

与社会挂钩的良心营运

一代代之间的转变过程总是不易。

黄鼎翔坦言，首先要过的就是父母那一关。无论文化层面还是基础运营，他和哥哥先后提出的许多新想法，开始时都无法得到父母的认同。

以日本的洗米机为例，他表示购入该机器是为了要把原本六至10小时的浸米过程，缩短至15分钟，但父母只有在得知有政府津贴后，才点头答应。他也费了好一番功夫才说服父母把送粽子的工作外包出去，以及开设网店，以减轻店里的人力负担。



黄鼎翔（后排左一）与家人的旧照。一家人齐心协力，投入保留娘惹文化的事业。

“出乎意料的是，送货工作外包不久就暴发了冠病疫情，我们的送货需求大增，单靠自己根本应付不过来，幸好外包解决了这个问题。父母看到我们的点子有成效，才渐渐放心，把生意交给我们三人打理。”

目前，金珠的老店、文化馆和两个中央厨房共雇有30多名员工，每天需生产超过1000颗粽子。对于像金珠这样的传统手艺人来说，找到符合要求的人手往往是挑战。

对此，黄鼎翔大胆向父母提出了雇用自闭症患者的建议，原因是自闭症患者非常适合做重复流程的工作，而且对一致性的要求很高。这有利于粽子的品质管理，而患者如果能学上手，也能拥有稳定的收入。

此外，在疫情前他们也曾请乐龄人士帮忙处理绑粽子用的棉绳，把它们绑成一束一束，让他们打发时间的同时，赚一点外快。

黄鼎翔透露，他花了长达八年，才成功说服父母接受雇用残障者。接下来，如果有机会，他也会探讨和其他慈善组织合作的可能性。“我们希望当一盏灯塔，把助人的意愿传播出去，有需要的人可以来找我们合作。这是祖母从小就教育我们的，能力所及的话，一定要尽力回馈社会。”

在黄家三兄弟的努力下，金珠逐渐建立起独特的品牌文化，并得到了认可，成为157个获得“狮城之心” (Made with passion) 标签的企业之一。

接下来，除了继续发展本地的文化事业，他们也计划走向海外，让更多人品尝到娘惹传统美食，看到丰富多彩的南洋文化。



金珠娘惹文化馆，展示黄鼎翔家族收藏的古董家具和物品，常有本地人和游客慕名参观。

发挥“役”技之长

将服役经验与专业知识结合，自我增值之余，造福社会。

文 | 吴晓君整理 资料来源 | FRONTLINE电子杂志

国民服役经历与个人事业发展有何关联？看两名新加坡民防部队战备军人如何将服役经验与个人专长结合，拓展个人专业，让事业和国民义务相得益彰。

故事一

用科技抢救更多生命

CPT (Dr) (NS) Lee You Jun上尉（军医，战备军人）相信科技能让医疗发挥更大效用，在服役期间参与新医疗数码系统的开发，并在进入医院工作后继续钻研科技，造福大众。



喜爱钻研科技的Lee You Jun，希望将更多科技结合到医学工作，提高医疗效率。

这名28岁的上尉在2022年2月完成国民服役，成为国立大学医学组织集团 (NUHS) 放射科住院医师。

就在他被派到民防部队服役期间，民防部队、卫生部和国防科技局联合开发了一个医疗网络信息综合系统 (Operational Medical Networks Informatics Integrator, 简称OMNII)，而他正好是参与开发的团队成员之一。

什么是OMNII？不妨想象一下，一名病人刚刚心脏病发作，在救护车争分夺秒地将她送往医院途中，车上的救护人员已在第一时间把患者的血压、脉搏等生命迹象，以及患者是否药物过敏等关键资料传送到院方，以便急诊室准备好抢救患者所需的设备和药物，把握住黄金治疗时间。这种实时协调，就归功于OMNII。

该系统在2021年8月推出，它将救护车病例记录数码化，并与医院急诊室的病例记录整合。Lee You Jun对于能参与这个整合过程，引以为豪。当然，这在很大程度有赖于团队的努力。

他在职责是监察系统运作的情况，收集各方反馈，改进流程。他说：“我接受的医学培训，加上自修的一些科技知识，让我能够衔接两个领域推进工作。”

“作为医生，我看过很多分秒必争的场面，即使只差一秒，结果也可能不同。能够参与这项系统的开发，提高救人的效率，我很自豪。”

事实上，Lee You Jun从小就被科技所吸引，他说：“当年在游戏机或诺基亚手机上玩游戏时，就对一个个小小的机身可以存储如此多的信息而深深着迷，至于现在的科技更是今非昔比了。”

身为放射科住院医师，他对科技在医疗上的应用有深切体会，“机器操作和人工智能在医疗领域日益发挥作用，但

机器毕竟是机器，医疗中仍然非常需要人性化的一面。”

他喜欢放射科广泛的接触面，这意味着这一刻送来的可能是个脑出血患者，下一刻来的可能是个胃痛的孩童。他形容“工作一点也不刻板”，并希望在完成住院医师培训后，将来能协助督导放

射科医生团队的新人。

他坚信把科技融入我们的工作和生活中，能让我们在日新月异的科技时代与时俱进，不会脱节。但他同时也认为绝不可盲目追求科技化，“有一个误解是，技术只会给组织带来积极变化。事实上，如果不能明智或合理地应用科技，只会带来更多的问题而不是解决方案，这不但对工作没什么帮助，还会浪费资源。”

故事二

学习国际搜救知识

LTA (NS) Wang Mingkang中尉（战备军人）是民防救援工程师，隶属民防部队第41拯救单位，负责在救灾现场为拯救人员撑起“保护伞”。

所谓“保护伞”，是指工程师在救援人员正式开始搜救前，先深入建筑倒塌的事故现场检查结构的安全性，并在必要时搭建支撑架，最大程度地确保拯救人员的安全。

作为救援工程师，Wang Mingkang了解建筑结构以及建筑在不胜负荷的压力下，常见的倒塌模式和形态。他也能够制定应对计划，监测和评估建筑物的结构支撑，以确保其稳定性。

为了深入了解救灾现场的援救工作，他曾参加为期一周的救援工程师课程，深入学习国际城市搜救 (Urban Search and Rescue, 简称USAR) 的相关知识。课程的其中一个环节是进入一个倒塌事故的模拟场景，在断垣残



从民防救援工程师到工程研究生，Wang Mingkang 持续发展自己的专长，贡献社会。



Wang Mingkang与队友搭建的三级垂直支撑架，可在灾场中暂时稳住受损的混凝土结构。

壁之中冷静观察，制定对策，确保拯救人员能顾安全地抢救伤员。

他说：“在有进一步倒塌风险的灾场，救援工程师的责任重大，我们必须尽可能确保安全，才能给出开始搜救的指示。”

他认为，这样的模拟实战经验非常有用。通过课程，他也学到如何运用国际搜救咨询团 (International Search and Rescue Advisory Group, 简称INSARAG) 的通讯系统，与来自其他国家的救援队进行有效的沟通。

卸下民防部队的制服后，29岁的Wang Mingkang是一名工程研究员。他在新加坡国立大学的研究室埋头进行各种试验和数值模拟，深入探索与结构倒塌相关的知识，希望以此研究获得博士学位。

在国大，他也参与了一项由国大土木与环境工程部和内政科技局 (HTX) 防护性保安与安全专业中心合作的研究计划，内容涉及预制混凝土结构的设计与评估，以预防倒塌。

他说：“我在民防部队取得重要的经验，能更好地确保救援人员在救灾现场的安全。”

他也提到与队友搭建三级垂直支撑架 (Class 3 Vertical Laced Post Shore) 的经验。那是能够稳住倒塌结构的最强系统之一，承重量高达3万6000公斤。在分秒必争的事故现场，他和队友必须准确并快速地搭建起该系统，而经过多次练习，他们能做到在半小时内完成任务。



同心协力，全面防卫

你是否知道新加坡在1984年，把每年的2月15日定为全面防卫日 (Total Defence Day)，至今已进入第40个年头。这是为了纪念新加坡于1942年2月15日沦陷及被日军占领。

全面防卫有六大支柱：军事防卫、民防、经济防卫、社会防卫、心理防卫和数码防卫。Lee You Jun上尉和Wang Mingkang中尉展现的是民防和数码防卫，只要你愿意花一点时间掌握防卫知识，或多留心周遭，也能和他们一样出一分力。

民防： 学习救生知识，如急救技巧、心肺复苏术 (CPR)、自动体外除颤器 (AED) 或灭火。

社会防卫： 留意周围需要帮助的弱势人士，在必要时提供协助。

数码防卫： 收到信息时先判断其真伪，并停止传播不实信息。

下期继续介绍妈妈参与全面防卫的故事。

NFT资产，你到底拥有什么？

拥有了NFT，就拥有知识产权了吗？

文 | 黄梦莹律师 黄梦莹律师事务所 图 | iStock

近年，NFT (Non-fungible Token, 非同质化代币) 在全球炒得火热，从文字、游戏、服饰到艺术品，甚至是房地产都可转化成NFT交易。台湾艺人周杰伦的“无聊猿”NFT就被钓走转卖，据报道损失约58万新元。究竟NFT是什么新玩意，会涉及什么法律问题？

NFT是怎么来的？

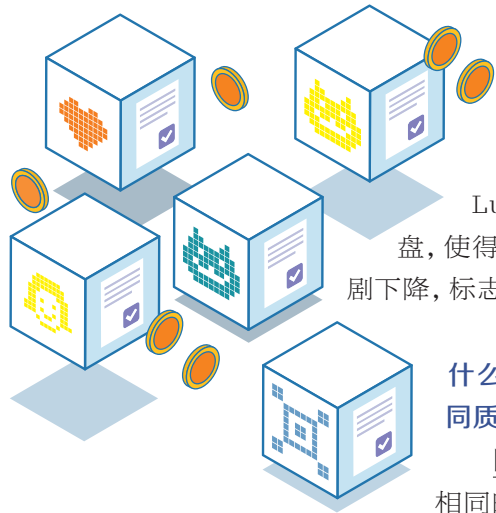
NFT的起源可追溯到2012年的“彩色币” (Colored Coins)。彩色币建立在比特币区块链上，以颜色代表着主链的比特币之外的资产。尽管彩色币并非NFT的直接形式，却是在区块链上标记和交易独特数码资产的早期尝试。

2014年NFT首次出现——一幅名为《量子》 (Quantum) 的荧光八边形脉冲图像在Namecoin区块链上被铸造。2018年，以太坊 (Ethereum, 加密货币与去中心化应用平台) 和其他区块链平台，开始广泛支持更复杂的智能合约和类型丰富的数码资产，各方对NFT做出各种附价值的尝试。各种NFT项目如“迷恋猫” (CryptoKitties) 开始出现，吸引了更多人的关注。在巅峰时期，迷恋猫的交易量甚至堵塞了以太坊网络。

2021年NFT进入主流视野。同年3月，数码艺术家Mike Winkelmann (化名Beeple) 的NFT艺术品《Everydays: The First 5000 Days》在佳士得以6930万美元售出。这不仅创下NFT的最高交易纪录，也在主流媒体产生了滚雪球的报道效应。

此外，2020年美国职业篮球联赛NBA与Dapper Labs共同打造的NBA Top Shot市场也大获成功。NFT在娱乐和媒体界的受欢迎度大幅飙升。球星、艺术家和明星相继推出自己的NFT系列，全球品牌也加入这股潮流，如蒂芙尼 (Tiffany)、古驰 (Gucci)。耐克 (Nike) 更在2021年收购了虚拟时尚工作室RTFKT，为虚拟运动鞋开先河，与NFT艺术家和登上排名榜的NFT项目合作，推出各种虚拟鞋款并让客户在真实世界中订购。





2022年5月加密货币Luna和11月FTX交易所的崩盘,使得NFT的交易量在2022年急剧下降,标志着热潮时期的结束。

什么是同质化、半同质化和非同质化?

同质化:如货币,每张面额相同的纸钞都有相同币值,可以相互无分别地替换。

半同质化:如演唱会门票,虽然是同一场演唱会门票,但不同的座位号(如VIP区与普通区)意味着不同的观赏体验和价值。

非同质化:指不可替代性。一件非同质化作品无法直接用于交换另一件价值相同的作品,因为这两件作品具有不同的特性。这意味着,非同质化物品无法以标准化的规模进行交易。得益于其非同质化特性,NFT可充当数码资产,用于代表独一无二的物品的所有权,如艺术品、网络游戏物品、虚拟房地产以及其他数字商品。NFT的非同质化来源于技术层面赋予每个NFT独特的哈希值(txID),即便表面看来是相同的图案。

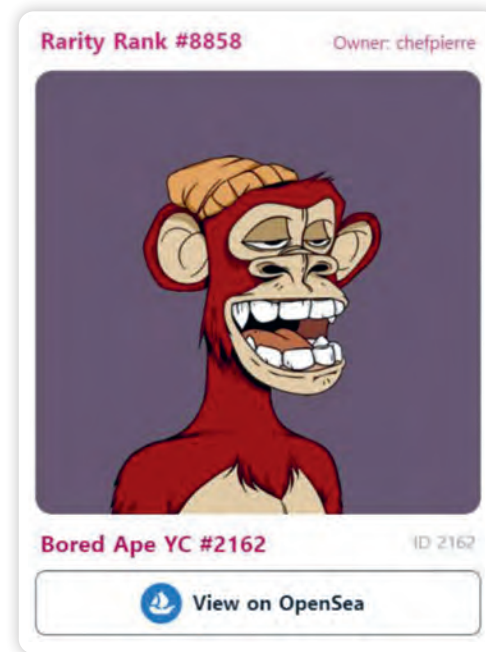
例如,假设达文西复生,就《蒙娜丽莎》发行100枚NFT,这百枚NFT也非同质,不可无差别替换,它们在交易市场上的价值相对独立。

NFT如何运作?

NFT创作于区块链的链上,区块链技术可提供记录交易的去中心化账本,即有高透明度同时也不可篡改,他人可以清晰地追溯NFT的所有权转让细节,即便NFT随时间推移而不断易手,也能够追查历史记录验证NFT的来源。NFT采用的另一项底层技术是智能合约,通过自动执行的程序,智能合约可以在没有中间机构参与的情况下创建、管理和转让NFT。

NFT具合法产权吗?

2022年,新加坡高庭首次裁决NFT可被视为产权,这也是亚洲第一个保护NFT的司法裁定,意义重大。案件始于一名新加坡男子入禀高庭,要求法庭发出禁制令,阻止其债权人出售他作为抵押的无聊猿(The Bored Ape Yacht Club) NFT - 序号#2162。



图一:无聊猿#2162

李兆坚法官裁决NFT可以被视为个人资产的原因有四:

- 一、NFT的哈希值,是独有的;
- 二、NFT是一项第三方认可的拥有权;
- 三、NFT的权益能受让给第三方;
- 四、NFT权益具有持久性或稳定性,就与银行账户中的钱一样,因为区块链的分账记录技术让其记录不可销毁。



图二:无聊猿#7880

如何看NFT价值?

NFT将一实质物品或权益代币化,有利于储存及国际交易。

这里以图二举例说明,有人在画布上作画,产生了第一个产权:一幅画。接着有人拍下它的一张照片,放上电脑里形成数码相,这是同一个产权的不同展现。跟着有人将这数码相,通过智能合约转铸造NFT,这时独特的哈希值促使这NFT变成另一个产权,NFT持有人只持有NFT,不拥有原画作。如果再次产生NFT2,虽然长相一模一样,同样是利用画布的画铸造NFT2,但第二个买家也只是拥有NFT2而已。

每个NFT值多少钱,见仁见智。例如NBATopShot,是NBA官方授权,把球赛精彩片段制作成NFT(概念有点像官方授权的球员闪卡)。喜欢的人觉得无价之宝,不喜欢的则觉得没有价值。美国有一家海鲜餐馆将300个NFT卖给长期顾客,这些捧场客乐得购买的原因之一是凡拥有餐厅NFT者,都可优先订座。要知道在纽约的知名餐馆都需要提前半年预约,所以这家餐馆的NFT既有社群,也有实质价值,一天就售罄了,声名大噪。

(上篇)

免责声明:本文内容仅供信息和教育目的,不应被视为投资建议。

认识NFT的关键词

1 区块链 (Blockchain)

NFT的基础核心,是一种分布式账本技术(Distributed Ledger Technology)。在区块链中,数据被存储在被称为“区块”的结构中。这组数据在通过哈希值计算后可以生成唯一标识值(即哈希值)。每个区块中记录着本区块的哈希值和前一个区块的哈希值,数据变化牵一发而动全身,使得区块链上的数据有不可篡改的特性。

2 智能合约 (Smart Contract)

有如汽车引擎,是一种对区块链技术的重要应用——通过编程语句自动进行数码代币的铸造、管理、在转卖时支付版权费等其他功能。智能合约不具有法律的约束力。

3 加密货币钱包 (Cryptocurrency Wallet)

加密货币存储在区块链上,而非加密货币钱包里。加密货币钱包只是一种用户安全管理数码私钥的方式。

4 公钥 (Public Key)

相当于公开的汽车车牌,用于在交易中确定用户身份。

5 私钥 (Private Key)

相当于汽车钥匙,作为控制钱包内加密货币交易的验证方式。

6 去中心化应用 (Decentralized Application, DApp)

建构于区块链上的应用程序,也称为分散式应用,Dapp与区块链之间的关系,就像App建构在iOS和Android系统上,Dapp让区块链可以展开各种应用价值。常见应用包含金融投资、商店、社交媒体、会员福利等。



春到河畔破100万游客

轰天炮声，巨型花灯，以及声色美妙的歌舞……

文 | 苏秉苓 图 | 新加坡宗乡会馆联合总会

在新加坡要感受农历新年的热闹喜庆气氛，一定要亲临于滨海湾花园的春到河畔盛会，听那响彻云霄的爆竹声，看那舞台上精彩的表演，逛那喜气洋洋的年货市场！



腾空巨龙放鞭炮

春到河畔今年迈入第38个年头，从2月8日小年夜到17日大年初八，一连10天在滨海湾花园载歌载舞，张灯结彩，

除了年年都受众人爱戴的财神

爷巨像，今年更是首次燃放30串长18米的巨型鞭炮，一改往年燃放小型鞭炮的做法。

这一串串红彤彤的特长鞭炮，高高悬挂在一条腾云驾雾的巨龙身上。身长140米的彩装巨龙，豪迈地盘绕在滨海湾花园地标擎天树上，追着龙珠，寓意着“国运昌隆”。

开幕仪式上，新加坡副总理兼财政部长黄循财为盛会点燃象征送旧迎新的鞭炮，顿时响彻云霄的爆竹声，穿梭在熙攘川流的人潮中。围看的男女老幼无不屏住呼吸，放开五官感受巨型鞭炮传递的震撼，聆听约三分钟震耳的爆竹声，双眼闪烁着爆开的红彩，欢愉气氛凝聚到最高点。大家更禁不住报以热烈掌声，祈福龙年更上一层楼。

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、新加坡旅游局和人民协会联办的春到河畔，每年风雨不改，以绚丽璀璨的方式向众人拜年。

巨型花灯抓眼球

多年来为春到河畔穿上彩装的四川工匠，今年再次带来超凡创意和巧夺精工，25组绚丽多姿的巨型花灯，讲述25段

独特的故事，把暮色照得五颜六色、炫目耀眼。

最具本地色彩的灯饰要数“你侬我依春意浓”。这个以国人熟悉的咖啡店文化为主题，取“依”与“龙”的谐音，还穿插国人钟爱的“浓”郁咖啡香气，巨型咖啡杯里，不同种族的人同欢共舞，龙年花灯更具意义。

灯饰不仅仅是装饰，传统的十二生肖灯饰造型也形象化传递价值观念，像望子成龙、年年有余、步步高升、满载而归等祝福语。

在这么多精致靓丽的巨型花灯前，男女老少无不掏出手机，轮流与它们合照，有的还当场把合影上载到社交平台上。如果使用储蓄银行专属的龙年社媒滤镜发贴，银行则捐出8元作为资助低收入家庭的儿童基金。

今年的春到河畔也首次在线上开创互动元宇宙，有趣又睿智的人工智能人物“晓河”穿着红色唐装，带领年轻人和身在海外的国人，在线上观赏璀璨的花灯，玩一玩寻找龙珠的游戏，利用人工智能把龙、鞭炮、烟花、牡丹等元素设计成图，赢取大奖。

喜欢刺激体验的公众也可在赏花灯之余，到嘉年华游戏角落与八爪鱼、碰碰车等较量。

舞榭歌台添气氛

庆祝盛会的一角，是晚晴园一孙中山南洋纪念馆特别举办的“年货市场迎新岁”特展。穿过入口处的传统牌坊后，宛如穿越时光回到旧时的年货市场，体验今昔年货市集的不同。

春到河畔的中央舞台每晚都有展现新加坡特色的表演，包括新加坡派、歌台之夜、新谣之夜、电影之夜



等。海外队伍更是在时隔三年后，重返春到河畔舞台演出。

首次受邀的中国贵州省花灯剧院，把中国风情浓郁的花灯舞、苗族舞、船工号子、芦笙演奏及布依族民歌，如梦似画地展现在观众眼前。像剧目之一的《思妆》，表演者以曼妙舞姿表达少女对未来的憧憬，以及对于美和成长的渴望与追求。

来自国立台湾体育运动大学舞团的20多名舞者，结合传统与创新元素，呈献多个学生创作，如台湾原住民的竹竿舞、客家舞、剑舞和东北秧歌等。喜欢挑战大脑的人，应该会喜见射虎台的猜灯谜处。滨海湾花园也配合春到河畔，推出年度农历新年花卉展——大丽花之梦，展出上千朵40个品种的大丽花，包括直径长达25公分的餐盘大丽花(Dinnerplate dahlias)。



点爆竹，迎龙年。左起：文化、社区及青年部长唐振辉、副总理黄循财、新加坡宗乡会馆联合总会会长蔡其生、人民协会总执行理事长卓荣能。

娱乐不忘慈善，这也是春到河畔的一贯传统。由两个巨型心合成的许愿灯饰“感恩的心”，挂了祈福铃铛让公众投掷硬币，收到的许愿投币全额捐给狮子会乐龄之家。

一如既往，春雨挡不了国人欢庆佳节的热情，五颜六色的雨伞点缀着雨丝中的彩灯，予人与众不同的体验。主办方今年特地在雨天分发雨衣给公众，体恤之情洋溢在欢锣喜鼓喧闹中。据初步估计，今年访客人数约有101万人。

春到河畔每年以十二生肖为主题，依序让各生肖轮流上场，自1987年在新加坡河畔开始举办，后来迁往薛尔思桥和滨海大桥一带，并在2009年移步滨海湾浮动舞台直至2020年。这个年度盛会，就像牛车水的年货市集，俨然成了大家每年依约而至、感受春意盎然的地方。

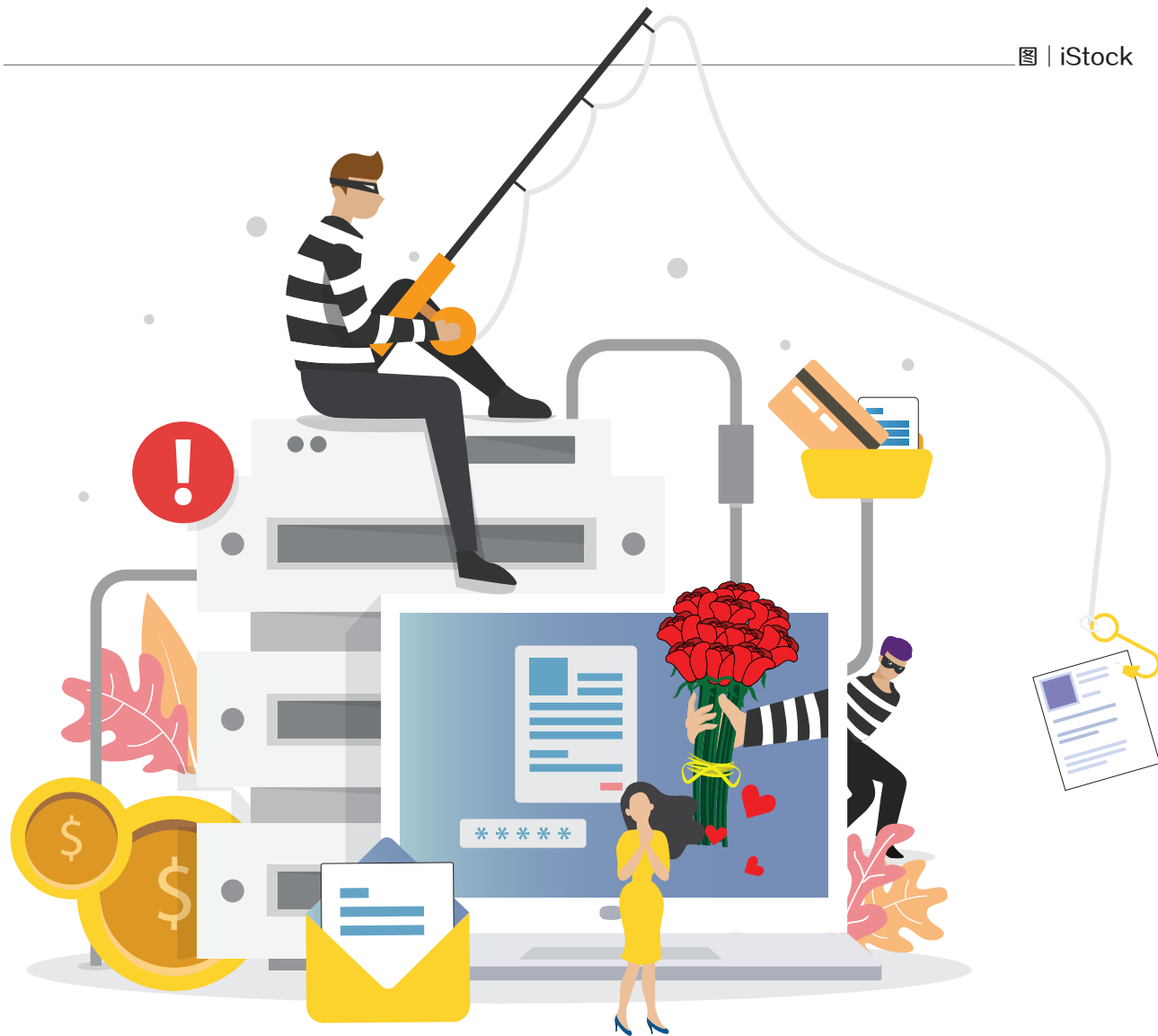
龙年，愿龙祥凤瑞，龙马精神！



网络诈骗，你上当了吗？

网络诈骗无孔不入，行骗手法日新月异。我们应该如何防范，守护好自己的“财库”？

图 | iStock



寻求协助或举报诈骗

如果你在新加坡：拨电反诈骗热线1800 722 6688或登入Scam Alert或新加坡网络安全局。

无论你身在何处：联系全球反诈骗组织 (Global Anti-Scam Organisation) 或全球反诈骗联盟 (Global Anti-Scam Alliance)。



屈金超
装修人员

说到网络诈骗，新加坡是属于重灾区，这里科技设备完善，人民使用网络普及率高，这对诈骗分子来说，就像是一个大鱼池，有着一大群等待上钩的鱼群。

骗子会因不同年龄而施展不同的骗术，无孔不入。一般上，他们会采用一些比较新颖的东西去吸引年轻人注意，因为年轻人是接触最新科技的一群，他们什么都不怕，什么都想试，自然是诈骗集团的目标。

对付老年人，他们则采用另一种手段。他们先以花言巧语来哄骗，常见的是利用奖金、赠品之类的来达到行骗目的。再不然，就利用恐吓手段，冒充一些权威机构，例如政府部门、执法机构等，让人感到害怕，乖乖地按照他们的指示去做。

如何防范？我觉得心理建设要做好，首先，如果没有做错事，即便面对执法人员询问，也不会心慌；其次要理性分析。

我们不要被吓倒，要考虑整件事情的真实性。

现在社交媒体兴盛，让骗徒有机可趁。现在的人动不动就加朋友，其实人生在世，有三五知己已经不错了，哪来的时间去应付百多个朋友？试想想看，一天联系一个，也要三个月才联系完，加这么多朋友干嘛？

现在的手法都是超乎我们的想像，很多看似真的东西，才值得去怀疑。在YouTube上就有人用张学友、邓丽君的歌声合成一些新的歌曲，感觉上就像真人唱的一样，难分真假。设想有人录了你的声音，再拼凑成一段话去骗你的朋友，这并非不可能哦。

网友@Shirli挖泥沙：收到一个诈骗电话就立刻屏蔽，还是挺有效果的。



林德华
保安协调员

我原就是小心谨慎的人，加上诈骗的事听多了，我不会在网上下载东西，也不会随便接听不明来历的电话。

身边的朋友倒不是这样想的，他们看到新奇的东西时，总想试试这个，试试那个的。他们认为，如果是输得起的小数目，又何妨一试，万一真的中招，就当买个教训。

因为工作的关系，我知道蛮多的诈骗事件。据知，每天因网络诈骗而报案的起码也有5至10起，其中有不少是爱情骗子，花招各式各样。我的脸书也经常收到美女的信息，说是加好友，我都没有理会，因为对方可以通过这个途径，取得你的一些信息，例如生活习惯、爱好、朋友圈等有用的资料。

曾经有人上传一些色情信息到我的网页，我自己是看不到的，是经由朋友浏览我的网页后发现，结果我删除了账号。

我不知道骗徒用意是什么，利用我来诈骗其他人吗？

我也听说过有人利用招聘来诈骗，这一点最危险，因为对方通过申请工作的方式，哄骗你填写个人资料，甚至是银行账户，以便发薪水。这样一来，他们就拿到你的个人资料与银行资料了。当一些工作提供的薪金是难以想象的优厚时，就要小心一点，很多骗案都是起于自己一时的贪念。

至于如何防止被骗，我的建议是多听、多看、多了解，而且不要轻信陌生人。

网友@Tracy：现在scam满天飞，真心希望有关部门可以再加大力度，出面加强措施，真的很怕哪天这种事就落到自己头上。





张锦华
退休艺人

我曾经接过这样的电话，对方以流利的华语自称是银行职员，说是本地银行账号出现一些问题，希望我通过他们提供的链接，跟中国银行确认一些事。当时我并没有多想，只是心里很紧张，不知道出了什么问题。

我对新科技不是很懂，就找儿子帮忙，结果他听了我的陈述后，马上带我去警局报案。由于我没有任何金钱损失，加上是境外电话，所以本地警察也不能做什么。

事后想想，我觉得自己还是蛮幸运的。老人家一般都像我这样，只懂得接电话、发短信，其他更深入的东西就不清楚了，没想到反而帮了我。

现在我还时不时会接到外国电话，对方一来就讲英语，我听不懂，就马上挂断了。烦是烦了点，却没有任何损失，现在想起来也觉得好笑，骗子碰到像我这样什么都不懂的老人家，也是一筹莫展。

不过，最近也有朋友劝我小心一些，他们说，有些外国来电，只要一接听就会被当成付费电话，立马扣钱，数额可以上万，原先我不以为意，现在我也要小心。

完全拒听则不可能，因为有亲戚在国外不能不听。朋友建议我，要认清楚国家区码，认识的人来电才接听。有时候，我还是感觉以前没有网络的世界较好，不像现在，即便是打电话，也要防这防那。

网友@Oliver 小胖：我也有过类似的遭遇，对方自称从金融局打来，说有个人用我的ID去开户，结果在广州被抓，问我认不认识这个人之类的，还跟我聊了很久，我差一点就信了，幸亏之后打给金融局确认，才发现是scam，现在想想真的是好怕，大家一定要小心哦。



王宗磊
自媒体博主

我几乎每天都会接到诈骗电话，偶尔我也会跟他们聊上一两句，主要是想了解他们的套路，事后我也将与他们的交谈短信贴出来，希望可以警惕其他人。

我查看过一些数据，发现受骗的20到30岁的年轻人占大部分，我觉得这跟新加坡的优越环境有着密切关系。

我认为应付诈骗分子，首先要抱着怀疑的态度。我是从小就被骗大，见识过不少骗术。记得小时候，警察叔叔就告诫说，不要跟陌生人讲话，如果有陌生人搭讪，第一个反应就是怀疑他是不是骗子。

新加坡的环境太安全了，很多年轻人在成长的过程中没有经历过什么风浪，不知道五花八门的骗局，也很容易听信别人。如果一个人没有被骗过，他对外面的警告和提醒都不会放在心上，因为他觉得这是说给那些长者听的。然而那

些经常接触最新科技和熟悉社交媒体的人，往往因为过度自信而中招。

年轻人总以为自己会做出很精准的判断，懂得识破骗子的圈套，其实不然。须知那些诈骗集团每天都在研究如何识破人的心理，不然哪有大鱼上钩啊！

我觉得有时候人要受到一些教训，才会经一事长一智。例如2022年OCBC的钓鱼短信引起的过千万诈骗案，不但是引起民众关注，而且还使到银行更严谨管控。这不是比电视、书面的教育更有效吗？

网友@人在江湖：是的，老人和孩子真的是需要多多加强这方面的意识，真的很容易就被骗了，防不胜防。



安舒
电脑工程师

科技发展越来越快，诈骗的手段也层出不穷。

我不担心那些谎称从银行、海关、移民局、甚至警局打来的诈骗电话，因为一听到满口的外国人口音就知道有问题了，而且这些事早已经普遍传开，民众自会有所警惕。不过，随着AI的发展，利用它来诈骗的肯定越来越多。

举个例子，在街上，如果有人借故跟你聊上几句，像商品推介或是赠送纪念品，然后要求拍照之类，之后你的照片和录好的声音，可能会被合成一个视频，向别人进行诈骗。

这类合成的视频的逼真程度几可乱真，除非是专业人士特别去查，否则一般民众是不容易辨别真伪的。

为了防止网络诈骗行为，我的建议是不要在自媒体上过度公开自己的信息，我不是说有关身份证、信用卡或是银行资料这一类的敏感信息，而是一般人不以为然的职业、工作地点、喜爱、习惯、生日等，避免骗子利用来编造谎言，增加可信度。

现在的孩子也用手机上网，所以有必要灌输他们有关的知识，我就经常给孩

子说些诈骗的故事，让他对陌生人有防备心。我给孩子买的也是儿童手机，有诸多限制，不能下载APPS，他的联系电话也必须经由我输入才可以用。

记得有一次收到一个诈骗电话，我就让儿子去回应，他一直就hello hello的，最后对方因为不耐烦而主动挂断了。

我觉得，这也是教育孩子的一种方式，让他亲身体会一下啊，以防他以后受骗。

网友@银河铁道车长：每天在家工作两三个小时，就可以赚上四五千元什么的，可千万别相信，通常骗子就是在你填写申请表格的时候，骗你提供银行资料。



网友@NikySG：政府不就出台了scam shield app，我有下载，在一定程度上是有帮助的，还有就是不要相信天上掉馅饼的事，这种好事一般是不会轮到我们的。



感谢舌尖上的狮城及其粉丝参与话题讨论。期待更多人参与这个跨平台的讨论。



我的物品，你的空间

不再为收纳烦恼，共享仓储让家变大。

文 | 吴晓君 图 | iStock、受访者提供

在寸土寸金的新加坡，常会听到有人抱怨家里的空间不够，尤其是在家办公成为新常态后，对一些人来说，家变小了。



然而，对家里的东西断舍离不易，于是近年来有不少人转向仓储，把弃之可惜之物寄存起来。这类自助式共享仓储设施，因便利性、灵活的租用方式和大众化的价格，日渐受到欢迎。

个人客户占比增加

自助式共享仓储可让用户自行开关门锁，或通过手机应用操作，24小时自由进出租用的单位。用户也能使用设施内的共享空间，如包装区、茶水间和休息区等。设施备有全天候保安和电眼监控。

在贤能集团的自助式仓储（Work+Store），用户还可付费使用仓储的搬运服务。集团总裁王志斌表示，他们的客户原本以小型电商为主，但近年来发现个人仓储的需求增加。至去年底，个人客户的占比已达到约四成。

这个现象和冠病疫情有着很大关系。因为需要居家办公，很多人重新规划家中格局，整理出了许多无处可放的物品。他说：“2020至2022的两年间，仓储需求增加了23%。我们看到很多人把冬装、旅行用品、纪念品、收藏品等放到了仓库。”

此外，客户中也包括因预购组屋完工日期延后，需要空间存放大型家具的人。随着越来越多人追求舒适的生活空间，人们已习惯这种利用仓储存物的方式。这些客户来自各种背景，包括住在组屋、公寓，甚至是更大居住面积的客户。

配合需求灵活租用

贤能集团目前在全岛七个地点设立的仓储设施，有1545个单位供出租。考虑到需求各异，仓储面积从20到399平方英尺不等。个人客户一般租用的，是没有冷气设备的小单位，冷气单位则多由企业客户租用，可供他们更舒适地在里面整理货品。此外，商用单位以水泥墙隔间，不怕隔墙有耳。



至少一个月的租用期，可按个别需要延长，有别于其他需要签长期租约的商用仓库。王志斌说：“在疫情期间，由于经济前景有很多不确定性因素，我们允许客户根据情况增加或减少租用面积，更好地配合他们的需求。现在，我们仍然提供客户这样的灵活性。”

值得一提的是，他们也为不需要用到整个仓储单位的客户提供了两个选项：以箱计费或以空间计费。客户可选择不同尺寸的箱子，把物品包装好后交给仓储保管。一个45立方公分的箱子，收费从7元起；而长5尺、宽3尺的小空间，收费则从69元起。

集团也可为客户安排运输服务，解决客户没有运输工具的烦恼。当然，所有储存品都必须符合安全条例，因此客户必须列出存货清单。除了不接受易燃物、易腐坏的物品外，贵重物品也不建议存放。

“一条龙”助小商家

冠病疫情除了衍生出居家办公外，也促使一些人当起电商，或开始直播卖货。这类超小商家需要的存货空间不大，如果家里的空间不够，自助式共享仓储便成了最佳选择。

使用仓储的电商还可直接在设施里的共享空间进行直播、摄影、包装，所需设备一应俱全，例如桌椅、背景布、麦克风架、聚光灯、包装工具等。电商还能通



自助仓储提供各种面积和用途的空间，吸引越来越多个人和商业用户。

过仓储设施的递送服务伙伴，送货给顾客，可说仓储提供了“一条龙”服务。

王志斌表示，自2021年推出面向电商的服务以来，客户群在持续增加中。

“我们察觉到不少客户需要送货服务后，便找来递送公司合作，以优惠的收费帮客户解决送货问题。我们希望帮助电商简化‘点对点’的流程，从灵活的仓储租用方式、卖货到出货，到各种运营所需的服务，我们都尽可能满足。”

除了电商，也有一些刚起步的小型商家如冷气维修公司、活动策划公司、摄影师等，选择把他们的工具、器材等存放在仓储设施。

加入AI增值服务

王志斌与合伙人是在看到电子商务的崛起和独特需求后，于2015年成立Work + Store。不同于传统商家，电商需要比较灵活的租用方式，而对起步公司而言，仓储将能大大减少他们的成本压力。

这样的灵活仓储概念也受到个人客户的欢迎，令业者对前景感到乐观。“作为业界的先驱之一，我们将持续为客户提供各种增值服务。在这个共享空间里，无论是电商还是个人客户都能相互交流，相信将能促成许多合作的机会。”

王志斌表示，集团将持续增加服务、改进手机应用的功能，也将探讨融入更多科技功能的可能性，例如，利用人工智能来处理客户询问、推荐仓储尺寸、了解客户的行为和喜好等。此外，他们也计划在手机应用中设立线上市场（marketplace），并先以鼓励客户之间进行买卖，作为起点。



华侨协会的燃烧岁月

死亡阴影下筹措奉纳金、招募劳工，还要生产替代品与粮食……

文 | 区如柏 图 | 新报业媒体提供

1941年12月8日凌晨12时45分（东京时间凌晨2时15分），在空军的掩护下，日本皇军跳下日本战舰，登陆马来半岛吉兰丹州的哥打峇鲁，接着南下侵占整个马来半岛。

与此同时，1941年12月8日，日军战机开始轰炸新加坡。从这一天起直到第二年（1942年2月15日）新加坡沦陷前夕，新加坡各处，尤其是市区（即大坡和小坡），成为被轰炸的目标。



七万人检证被杀

在这段凄风苦雨，大难临头的日子里，林江石和胡铁军领导的大约3000星华义勇军极力抗日，曾多次阻止日军南下，可惜武器落后，寡不敌众，伤亡惨重而守不住。1942年2月13日，义勇军司令官达理上校宣布，解散星华义勇军。这支成立仅13天的义勇军，在保卫新加坡的战役上完成了光辉的任务。另一支大约1400人的马来军团也保卫不了新加坡。2月15日新加坡沦陷。

下午6时，白思华中将（A.E.Percival）带领英方代表团到武吉知马的福特车厂，向日本山下奉文将军投降。

在新加坡沦陷之前，总商会许多参与抗日工作的董事和会

员被迫离开避难。有些人撤离新加坡，如陈嘉庚和一批文化界人士撤离到印度尼西亚，梁宙和林文田等侨领则撤离到中国。

山下奉文在接受英军投降后，随即命令东南西北四区的师团、警卫和宪兵队等指挥官，集中全体华人尤其是男性，到指定的地方接受检证。凡属“不良分子、抗日分子及公务员等，须于检证后予以杀灭。”

山下奉文限时检证必须在2月23日完成，不过期限到后因肃清“不良分子”的效果不够理想，延长至3月3日才告一段落。

这场惨绝人寰的大屠杀到底杀害了多少人？日本投降后，1947年3月开庭审讯检证案战犯时，日军只承认被检证者五六千人。日本历史学家永三郎在《太平洋战争》一书中，引用1942年版《朝日东亚年报》的资料，指出当年新加坡共有七万人被检证。1945年9月11日《星洲日报·总汇报》的社论也说：“据《彼南日报》发表：新加坡检举不良分子七万人。”

二战之前，新加坡人口不超过80万人，华人不超过60万，而被检证杀害者竟然达七万之众。

死亡威胁下成立华侨协会

日军开入新加坡后，立即将新加坡改名为昭南岛，并将有影响力的华社领袖及其家人拘禁在集中地点进行检证。在检证的过程中，日本宪兵认出了林文庆博士，要他出面领导华侨协助日本发展昭南岛。

起初林文庆不肯接受交给他的任务，宪兵迁怒他的夫人，命令她在烈日下跪着。林夫人跪了四个小时，林文庆经日本官员篠崎劝说后，无奈接受任务。于是林文庆和家人获释回家，但是有一名日本宪兵特务常驻他家监视。

林文庆的任务是寻找一批华侨领袖组织一个委员会。经过几天奔波走访之后，他终于找到两名医生、一名律师，两个欧洲人商行的买办和几名商人。

到了1942年3月2日，林文庆被召到吾庐俱乐部，那时他发现已有几十名不同帮群的领袖聚集在那里。昭南岛政府命令他们成立昭南岛华侨协会。

原来在威胁林文庆的同时，昭南岛军政部长渡边命令他的部员高濂，拘捕40名帮群的侨领，命令他们成立昭南岛华侨协会。华侨协会成立后，这些帮群代表每天必须到华侨协会分会，与军政府接触及合作。

日方的官员说，华侨协会成立的宗旨是秉承日本帝国政令，领导全体华侨服从一切施政。3月7日第四次代表会议推选各帮代表21人组织理事会，林文庆为正会长，黄兆珪为副会长，吕天保为理事长，陈育崧和曾郭棠为秘书。

华侨协会成立时，以乞纳街的吾庐俱乐部为会所，后来搬迁到47号的新加坡中华总商会。



1942年3月1日《昭南日报》封面。

筹集5000万元奉纳金

日军占领马来半岛和新加坡后，新加坡和马来半岛各州都成立华侨协会。这些华侨协会都成了日军政府的提款机，以及解决人民生活问题的组织。

首先，日军向商人索取战争赔偿5000万叻币“奉纳金”。当时一个员工的月薪只有几块钱，只要用一分钱，甚至半分钱就可以买到东西。叻币5000万元简直就是一个天文数字。



1942年2月15日日军占领新加坡后，展开一场大屠杀，数万平民惨遭杀害。1966年6月，在勿洛发掘出大量当年遇难者的骨骸。

1942年3月22日，在死亡阴影笼罩下，华侨协会只好组织一个“奉纳金筹委会”，由吕天保担任筹委会主任，展开筹款工作。他们召集新加坡、霹雳、马六甲、森美兰、彭亨、丁加奴、雪兰莪、檳榔嶼、柔佛、吉打玻璃市以及吉兰丹的华侨领袖，在新加坡开会讨论。

新马各州华侨领袖协商的结果是，新加坡和雪兰莪华侨的经济实力较好，各承担1000万元。霹雳州承担850万元，檳榔嶼700万元，马六甲550万元，柔佛500万元，森美兰200万元，彭亨50万元，吉兰丹30万元，丁加奴20万元。

各州分摊的款项由各州的华侨协会去筹措。各州也以州内各帮群的实力来分担金额，例如新加坡以福建帮群的财力最雄厚，承担最多，海南帮财力最弱，承担较少。

到了6月下旬，新马各州的华侨协会总共只筹得2800万元，只好向横滨正金银行（The Yokohama Special Bank）借贷，筹足5000万元。



为了让413名二战烈士的姓名永远流芳百世，义勇军战争纪念委员会推出一本纪念册。图为装置星华义勇军阵亡英勇将士名册的台座。

1942年6月25日在维多利亚纪念堂举行献金典礼。由华侨协会会长林文庆、黄铁珊和连裕祥三人代表，持5000万元奉纳金支票献给山下奉文，林文庆还代表宣读歌颂日本的献词。

除了奉纳金，华侨协会还必须执行昭南岛政府指派的工作，协助日军顺利推行它的统治政策，例如占领初期协助日军恢复社会秩序，协助招募劳工，登记失业者，设立避难所，协助招募勤劳奉仕队和警察等。在日用品缺乏时协助生产替代品，协助推动粮食增产运动，协助大规模农村移植工作。

1944年初，为了解决粮食困境，华侨协会协助昭南岛政府鼓励及安排华人到柔佛州的兴楼（Endau），建立所谓的“新昭南模范村”。为吸引居民到兴楼，日军承诺模范村将完全由村民自治，没有日军驻守。到那里去的人必须开垦荒地，生活相当清苦。

在政治方面，华侨协会充当日本的宣传工具，支持汪精卫领导的“南京政府”，反对中国的抗日战争，在“卢沟桥事变纪念日”呼吁中国政府放弃抗日等等。

华侨协会也协助宣传日本的“大东亚共荣圈”思想，有许多特定的纪念日，如4月29日庆祝日本天皇生日的“天长节”；12月8日庆祝大东亚圣战纪念日（日军占领吉兰丹哥打峇鲁）；2月15日庆祝日本占领新加坡纪念日等。华侨协会都要参与筹备工作及出席盛典，并在《昭南日报》刊登贺词，号召居民效忠日本天皇，帮助日本实现“大东亚共荣圈”的理想。

新加坡人挨过了三年多的昭南岛苦难日子后，日本在1945年8月15日投降。总商会在9月1日在副会长陈六使领导下恢复会务。10月份，会长连瀛洲返回新加坡，带领总商会继续为战后的新加坡作出贡献。



多年前，芽笼西民众俱乐部举办的“昭南文物及图片展览会”，展示了当年大屠杀的小坡检证区。

总商会巧妙地保存原来的招牌

1929年至1952年，在总商会任职的老秘书邓秉仁（已故）告诉笔者有关总商会的往事时说，新加坡沦陷前夕，总商会的董事们因担心被日军对付，很多都四处逃亡。沦陷之后，那些来不及逃亡或匿藏的，如林文庆等人就被迫组织华侨协会。

华侨协会从吾庐搬到总商会的会址后，他们并没有拆下“新加坡中华总商会”的牌匾，而是原牌匾上套上“昭南岛华侨协会”的新牌匾。1945年新加坡光复后，把外层牌匾拆下，恢复“新加坡中华总商会”的原来面貌。

旧福特车厂二战时生产什么？

旧福特汽车厂建于1941年10月，是福特首间在东南亚开设的汽车装配厂。二战期间，由于武吉知马地区有几家工厂，尤其旧福特车厂当时曾暂用来组装战斗机，因此使武吉知马一带成为日军的攻击目标。

1942年2月15日，英军投降，英国驻马来亚陆军总司令白思华就是在旧福特车厂，签署降书。随后，这里就成了日军总部。据了解，当时著名的日产汽车公司（Nissan）就使用该车厂生产战争配备，如军车等等，每天都有不少日军及日本高官出入。传说，一些日军当年因为不堪战败投降，在车厂切腹自尽。

1947年，福特汽车厂在战后恢复运营，至1980年6月关闭。2006年2月15日，旧福特车厂被列入新加坡国家古迹，并改为纪念馆，通过展示展品及录音，重现日本占领时期人民生活的点滴。同时展示英军签下投降书的会议室，重现这段历史。



旧福特车厂现为二战展览馆。



英国联军总司令白思华（Arthur Percival）的儿子詹姆斯·白思华（右一）于2019年参观福康宁山的英军地下指挥中心展览馆时，与商讨投降会议室内父亲蜡像（后排站立者）合照。

下期预告：机场请愿，争取公民权。

为什么印度人这么吃？

右手进餐，餐后漱口；不吃牛，不用猪油，每周每月还禁食。

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



印度菜的多样性与印度的地理、宗教、种姓制度和气候密不可分。由于印度地广人多，很难对其饮食文化进行简单的概括。



左手吃饭是不尊重？

印度人大多用手进餐，因为人们认为每根手指都与人体的五大元素之一相连（拇指对应火元素、食指对应风、中指对应空、无名指对应地、小指对应水。），每根手指也各自代表不同的能量。用手进餐也提供全面的感官体验，包括见其物、闻其香气、感其温度和尝其味道。这就是为何印度人通常会在餐前餐后彻

底洗手。用右手进餐是一种传统，而用左手吃饭被视为不尊重。多数印度人在用餐后还会习惯性地漱口。

Roti-prata在印度找不到？

小麦是北印度的主食谷物，克什米尔除外。小麦也是西部的古吉拉特和邦和拉贾斯坦邦的主要谷物。用小麦制成的扁圆面包就包括：烙饼（roti）、煎饼（paratha）、饅（naan）、麦饼（chapati）、香草全麦饼（thepla）和黄金脆饼（puri）。在新马流行的印度煎饼roti-prata是印度人和当地传统的独特融合，反而在印度不多见。

南印度的大多数邦都食用米，一般会用米和豆类制成煎饼、蛋糕、面条等，例如：卷饼（dosa）、薄饼（thosai）、蒸米糕（idli）、圆盘状蒸米粉（idyappam，新加坡叫putu mayam）、薄煎饼（appam）等。

一顿thali（套餐）有什么？

传统的印度餐包含苦、辣、甜、咸和酸等各种口味。主食是米饭或饅之类的小麦面包，以及一系列配菜，包括扁豆、无汁或带汁的蔬菜与一些肉和鱼。辅助调味品如辣椒酱、炸扁豆片（papadums）、一些酸奶（yogurt）来中和辛辣味道，最后是甜点，构成完整的印度餐。节日期间，印度人还会在一个大钢盘或银盘摆上多道食物，还有几碗搭配的菜肴，也有人会用香蕉叶当盘子，直接将食物放在上面。



是不可或缺的一部分。尽管如此，泰米尔纳德邦的婆罗门人通常是素食主义者，但是克什米尔或孟加拉的婆罗门人则一般不是。

印度的素食包括所有形式的乳制品，如干酪、酸奶、酪乳和黄油。每周或每月进行一次禁食在整个印度非常普遍，被视为一种健康的做法。许多印度的非素食者也会在一周的某个日子避免食用鱼和肉。

“咖喱”不是一道菜？

在印度，“咖喱”本身不是一道菜，而是一种烹饪方式，是不同香料的混合，如辣椒、芥末籽、豆蔻、茴香籽、姜黄根粉等，以此调味烹煮出带汁的菜肴。常见的配方都有各自的名字，而不会简单地叫“咖喱”。倒是“玛莎拉”（Masala）一词更为常见，指的是混合香料，可以搭配鸡、鱼、羊和各色蔬菜烹煮。

在新马一带，南印度菜如印度卷饼、浓汤炖菜（sambar）、番茄蔬菜汤（rasam）、印度薄煎饼，搭配椰奶和糖或蔬菜炖肉或鱼等，深受当地印度人、华人和马来人喜爱。

印度出名的“潘奇佛兰”是什么？

印度人爱用各种种子和香料烹煮菜肴。北印度人用孜然籽调味，用香菜叶装饰，而南印度人用芥末籽、红辣椒和扁豆来调味，咖喱叶作为装饰，及大量用酸奶给菜肴增添强烈的酸味。东印度的孟加拉邦、比哈尔邦、奥里萨邦则爱用洋葱籽，并以“潘奇佛兰”（panch phoron，意即五种香料混合，由葫芦巴籽、黑种草籽、小茴香籽、黑芥末籽和茴香籽组成。）和芥末浆而闻名。古吉拉特邦在烹饪中加入糖或红糖以获得精致的甜咸风味。

印度美食有哪些？

世界各地的印度餐馆主要烹煮受莫卧儿*文化影响的北印度美食。

- 烤鸡（Tandoori chicken）
- 黄油鸡（Butter chicken）
- 奶酪牛油咖喱（Paneer makhani）
- 豆饼和炸面饼（Chhole bhature）
- 酸奶酱（Raita）
- 米粉布丁和果仁丸子（Vermicelli pudding and gulab jamun）甜点
- 各种面包，如饅和煎饼，深受非印度人的喜爱。

印度人不用猪油？

用于烹饪的油因邦而异。南印度人用花生、椰子和芝麻油，一些邦主要用芥末油或菜籽油。许多印度人现在也用更容易买到的葵花油和葵花籽油。印度人一般不用猪油或其他动物脂肪替代油。

印度教信徒不吃牛肉？

尽管许多印度人是素食者，但超过60至65%的人口是荤食者。牛肉在印度教饮食中是不可接受的，因为牛被视为神圣的动物，但今天全球化的印度教信徒未必遵循这个传统。印度的穆斯林像各国的穆斯林一样，不吃猪肉。

素食包括乳制品？

在大多数沿海邦如孟加拉、喀拉拉、奥里萨、泰米尔纳德邦的饮食中，鱼



*莫卧儿王朝是突厥-蒙古血统的穆斯林王朝，从16世纪初到18世纪中期统治印度北部大部分地区。北印度美食融合莫卧儿穆斯林和印度传统烹饪文化。

西餐桌上的 儿时记忆

融入不同籍贯菜的美味元素，
童年回忆转为舌尖上的惊喜。

文 | 陈爱薇 图 | 新报业媒体、餐馆提供

★ Path—潮州★

新派餐馆Path主厨黄凯翔(37岁)，以法式手法呈现亚洲风味，菜单内通常都有几道菜带本地传统色彩。黄凯翔在三巴旺一带长大，叔叔专门饲养咕咕鸟(一种观赏鸟)来卖，住家周围空地还养了五六十只鸡，所以他从小就对家禽并不陌生。

他曾推出一道烤鸭，将熟成鸭肉挂在炭烤炉上，慢烤七小时后再油炸。上桌时餐盘有八种小配菜如苋菜泥、韩式泡菜、腌渍樱桃、潮式辣椒果冻、鸭肉酱泥球和凤梨菜尾等，充满潮州风味的组合。

2023年8月他和两名吉隆坡厨师合作献艺时，推出一道以海南鸡饭为灵感的油甘鱼，但不见米饭或鸡肉，而是酱汁以鸡油、姜、蒜等制成，搭配软嫩又微微弹牙的鱼肉。

📍 12 Marina Blvd Tower 3 #01-05/06,
Marina Bay Financial Centre



★ Ce Soir—广东★

精致餐馆Ce Soir的主厨黎俊乐(30岁)，22岁正式进入精致餐饮界，曾在Iggy's、Esora和28 Wilkie任职，2023年10月加入Ce Soir。虽然学的是欧式菜肴，可他的菜单从选材和口味上都添加亚洲风情。

黎俊乐是广东人，特别爱喝汤煮汤。金目鲷(kinmedai)倒入法式手法烹煮的鸡汤，鸽子的酱汁是以南乳制成。甜品红豆沙栗子无花果，在红豆沙内加入广东人常用的陈皮。菜单按时节定期更换，黎俊乐会在一两道菜中融入广东或其他中式料理元素。

📍 5B Portsdown Rd #01-03

早年先辈从中国下南洋，将不同籍贯的菜肴也带到本地。这些菜肴的特色和精髓，并没有随着时间消失，而是以多变的形式继续流传。新生代厨师将童年的美好记忆投射在料理上，在西餐料理融入籍贯菜的元素。小惊喜可能藏在馅料、酱汁或外形，等待食客去发掘。



★ Martin's Kitchen—客家★

餐馆位于世界城(Great World)对角店屋，外表看起来很洋派，主打的除了墨西哥和欧洲料理，还有客家菜。原来31岁的锺伟良师傅，母亲和干妈都是客家人，他从小受到客家菜的熏陶，可惜年幼时没有学上手。干妈离世后他才试着复制记忆中的味道。

菜单上一系列的客家菜让人眼前一亮，有擂茶鸡尾酒、客家意大利饺、擂茶沙拉、算盘子、擂茶鱼、扣肉塔可、客家面，到甜品客家糍粑，都巧妙融入客家元素。

考虑到食客的多元性，这些料理没有做得太过传统和经典，客家元素多体现在形态或概念上。例如擂茶鸡尾酒，就用抹茶调出擂茶的深绿色，最后撒上精彩的一笔江鱼仔。擂茶沙拉将每一种食材都切成小块状，跟平日擂茶的呈现方式很像，但其实是一款沙拉，酱汁也是带酸的，不过食材当中有豆干、菜豆和花生等擂茶元素。

算盘子是用芋头做成意式丸子(Gnocchi)，细尝还真有点芋香；算盘子炒香菇和虾米，换成了鸿喜菇和樱花虾，客家意大利饺子的内馅是鱼肉和猪肉，灵感来自酿豆腐的馅料，搭配炸芋丝和四川酱料。

还有一道福建面，味道很好。以传统方式制作的意大利面条口感很好，这道福建面只有虾，墨鱼贡献了墨汁为面条上色，酱汁海鲜味浓郁。

📍 56 Zion Road



★ Morsels—福建★

卢熾而(42岁)曾投身银行业，后来旧金山学艺，2013年回到新加坡开设了精致混搭料理餐馆Morsels。她的父亲是莆田人，母亲是同安人。父亲是一家之“煮”，她五岁就跟着父亲上巴刹买菜。

父亲在卢熾而15岁时就过世了，她特别怀念父亲煮的卤肉和咸菜鸭，所以菜单上会有一两道福建风味料理。咸菜鸭汤面线内有熏鸭胸、咸菜卤鸭腿馅饺子和自家腌制的咸菜等，把很家常的咸菜鸭汤面线推向殿堂级的精致。

2022年卢熾而和The Spot餐馆的行政总厨李文胜联手呈献一场福建菜晚宴。当时她推出一道卤猪脚荔枝粒小金杯，把卤猪脚拆骨取肉后放在小金杯内，然后摆上茶叶鸭、鸭蛋及荔枝粒，灵感就来自莆田名菜荔枝肉。

📍 25 Dempsey Rd #01-04



本地独特的海南西餐

海南人南来较迟，很多行业已被其他籍贯包揽。海南人于是到咖啡店工作或到洋人家庭当厨师和帮佣。洋人家庭多数来自英国，他们负责照顾一家人的起居饮食，也学会做西餐。英殖民地时代结束后，海南人吸取传统西餐精髓，同时融入本土元素及食材，形成本地独特的海南西餐。

British Hainan创办人潘得立(67岁)的父亲，在上个世纪四五十年代帮英国人打工，后来在船上当厨师。潘得立是机械工程师出身，2013年开了这家餐馆。餐馆的炖牛尾以番薯取代白糖，因为潘父的英国雇主有糖尿病，潘父从番薯粥得到灵感，以此代糖。

海南俄罗斯餐馆Shashlik的前身，是成立于1963年的Troika Room White Bear餐馆，后转手由他人经营，80年代金融危机时歇业。1986年餐馆在远东购物中心重新开业，主打海南俄罗斯菜。自创的海南猪排以低温烹饪，肉排软嫩多汁。佐料小圆球不是马铃薯泥，而是海南鸡饭球，油炸后外酥内软。

太子咖啡座(Prince Coffee House)从上世纪70年代营业至今，搬迁几次后落脚美芝路。鸡肉派是40多年来不变的老味道，用鸡肉、马铃薯、萝卜和独家秘方香料制成。餐馆装潢保留了早期传统海南咖啡座的红白格子桌垫和餐盘等，招牌菜还有牛肉河粉、海南猪排、炖牛尾等。

久咳不愈？ 当心嗽变异性哮喘

可别以为小事，拖延就医，小心病情变异。

文 | 新加坡北京同仁堂中医 师 陈小谊



CVA的公认诊断标准

1. 咳嗽持续或反复发作一个月，常在夜间和（或）清晨发作，运动后加重。
 2. 咳嗽多由气道感染、运动、刺激性气体、吸入抗原等诱发。
 3. 使用抗生素和止咳药无效，而支气管扩张剂或激素有效，并于停药后短期内复发。
 4. 体检无阳性体征，胸片正常，肺功能正常（非咳嗽发作期），五官科检查无异常。
 5. 气道高反应性及可逆性气道阻塞，支气管舒张试验阳性；支气管激发试验阳性。
 6. 有个人过敏史或家族过敏史。
 7. 排除其他原因引起的慢性咳嗽。
- 除了呼吸系统疾病，多种疾病都能引起咳嗽，如某些胃病、心脏病，甚至某类降压药也会引起咳嗽。

咳嗽是许多疾病的一种非特异性症状，所以大家不要忽视这个症状，持续时间较久应尽快就医。

CVA是现代医学病名，随着对这个病的认识逐渐深入，中医界对此病也有诸多认识和讨论。可归类为顽咳、痉咳、呛咳和哮喘；现在的主流思想认为是“风咳”，该病与传统哮喘有类似的病机和临床特征，主要是干咳，伴有咽痒或鼻痒、气急，时常突发，咳嗽具有阵发

随着冠病疫情的暴风趋缓，大家松一口气的当儿，流感来袭。从去年底至今，笔者在临床工作中接诊的感冒、咳嗽病人有所增加。感冒病人因为发烧、流涕、咽痛、咳嗽等明显症状，通常会及时就医；但是只有咳嗽症状的病人，如果咳嗽并不剧烈往往拖延就医，几周、两三个月之后或者症状加重才来看病。这里介绍的咳嗽变异性哮喘，就是拖延较久、也更容易被误诊的疾病。

临床中咳嗽变异性哮喘（Cough variant asthma，简称CVA）是一种常见的疾病，因为以慢性咳嗽，而不是哮喘为主要临床表现，很多人都不了解，以为长期咳嗽只是普通的咳嗽或者是咽炎。据不完全统计，以顽固性（长期）咳嗽为主诉的患者中，CVA超过三成，甚至一半。这些患者常被误诊为急性或慢性支气管炎，而长期接受无效的抗生素及镇咳药治疗。

CVA与典型的气喘之间存在一定的相关性和差异。CVA具有气道炎症、气道高反应及气道重塑等常见的临床特点，但无典型的气道不适，且无显著的气道阻滞。据不完全统计，三成的咳嗽变异型哮喘病人在几年内发展为典型的哮喘病。

性、刺激性、痉挛性、固定性等特征，风寒、异味、感冒是易感因素，其特征与“善行而数变”“痒则为风”“风性主动”“风胜则痉”等特点一致。

现代一般将其归于不内外因咳嗽，亦作风盛挛急证，其病机概括为风邪犯肺，邪客肺络，气道挛急，肺气失宣。因此“从风论治”，以疏风宣肺、缓急解痉、利咽止咳为主要治疗方法，采取服用中药，并辅助穴位贴敷、艾灸、针灸等方法，这些在中国的临床上取得明显疗效。

CVA分为发作期和缓解期，在缓解期，中医的“治未病”概念发挥作用，即在咳嗽缓解、疾病发展之前，继续服用中药，调理身体，调整五脏，提高体质，那么在下次病情发作的时候，就会很明显地减轻临床症状，甚至是不发作。

CVA的防范措施

CVA在本地也有极大发病率，平时的防范至关重要，对于已经患有CVA，或者长期咳嗽、哮喘的患者来说，以下措施依然有效：

1. 遵医嘱服药，不要自行改变应用药物的剂量和疗程，否则容易造成病情反复。
2. 在气候寒冷或季节交替的时候，或在前往气候差异大的地区时，做好保暖措施，尽量避免感冒或上呼吸道感染，以免诱发症状加重。
3. 避免接触过敏原或刺激性气体粉尘。常为某些植物花粉、动物皮屑、螨、真菌孢子、屋尘、食物中的鱼、虾或接触油漆染料等，必要时佩戴口罩、手套。
4. 确保充足的休息，并做适当运动。有些患者运动后咳嗽会加重，这种情况下应尽量避免剧烈的运动。同时一定要备好急救药物以防万一。不鼓励患者做大幅度的有氧运动；比较舒缓的运动如太极拳、八段锦、瑜伽、慢走等较为适宜，这样可以调整人体的五脏功能，调节肺气和肺功能。
5. 保持情绪稳定。愤怒、激动或焦虑的情绪也会引起症状加重。
6. 日常饮食应避免辛辣、刺激或者寒凉的食物。

常见 食疗方

川贝杏仁炖雪梨

川贝母10克、北杏仁10克、雪梨或秋梨1只、冰糖适量。梨洗净，挖去梨核，川贝杏仁捣碎与冰糖放入梨中，置入碗中，沸水上蒸10-15分钟，可根据喜欢的梨肉软硬程度稍微延长长时间。取出连梨皮一起服用。



百合杏仁粥

鲜百合50克（干百合30克）、杏仁10克（去皮打碎）、粳米50克。同煮为稀粥，根据口味放入冰糖或蜂蜜适量，温食。



萝卜雪梨沙拉

白萝卜250克、梨100克、生姜少许、盐、白糖、芝麻油适量。材料切细丝后放入调料，稍微腌制即可食用。

白果炖鸡

（本方只适合气虚患者在非发作期食用）鸡半只、干白果30克（鲜白果50克）、红枣6-10粒、姜几片。鸡肉洗净去肥油，切块后放进沸水余一下。鸡肉加姜片炖半小时后，放白果和红枣用文火炖一小时，调味后食用。



银耳百合沙参汤

银耳30克、百合15克、北沙参10克、冰糖适量。银耳提前用清水浸泡一夜，然后与其他食材放入砂锅中，加清水适量，武火煮沸后改用文火煮1小时左右即得，稍温饮服。

英国王室的风流韵事

从纪念铁罐到限量发行的首日封，再到珍藏娃娃，都是传奇色彩的爱情故事。

文 | 罗一峰
图 | 熊俊华



以伊丽莎白二世为主题的纪念铁罐，罐面都是她与夫婿的合照与家庭照。

在流行文化中，英国王室占据一席之地，不可撼动。他们除了是媒体的宠儿，与之相关的收藏品也是多不胜数，从区区几元随处可见的旅游纪念品，到几百万英镑起跳的博物院级藏品，收藏家对英王室的热爱始终有增无减。



余广达年轻时赴英深造，被随处可见的英国王室纪念品所吸引，激发了他收藏的兴趣。他说：“可收藏的商品实在太多了，我只是选择一些负担得起，而又特别有意义的来收藏。”

他的收藏品包括限量邮票、纪念瓷杯、唱片、旧杂志、娃娃、旧照片等，种类繁多但离不开一个主题——婚姻。

女王殿下，你好！

印有英女王或非利普亲王合照的铁罐子，是广达最早收藏的系列。“铁罐给人一种沧桑感，述说一段留不住的岁月，也承载着一种永不流逝的情怀。”广达说，最让他开心的并不是拥有，而是到跳蚤市场或二手店里寻寻觅觅并最终找到心仪藏品的过程。

旧书刊和报纸杂志也是他感兴趣的藏品。“旧杂志是历史的记录，见证了时代的变迁，让我拼凑出一个历史概况，对王室的生活起居有粗浅的认识。”其次，广达也可从中挖掘一些自己感兴趣的题材。

他也收集了英女王银婚、金婚的首日封套，这不仅是纪念英国史上婚姻最长久的君主伉俪，也被誉为“英国王室有史以来最成功的婚姻”。



从日常到晚宴的经典造型，黛安娜王妃是90年代王室时尚的传奇。这些娃娃都附有真品证书（见小图）。



“首日封主题往往记载着某一个重要的历史事件，它因此具有独特的意义。很多人收集首日封，可能是为了随着时日增长的价格，但我喜欢的还是它见证了岁月。”此外，他还收藏了英女王在位40年、英女王60大寿的纪念首日封等。

另外，英女王出席一些重要大典都是乘坐金碧辉煌的马车巡游，商家也会趁机推出具收藏价值的马车模型。其中一款马车模型，是女王登基加冕时坐的豪华马车，共有金、银两个版本。其他场合还包括：盛大的游行纪念、出席国会开幕大典、以及生日乘车巡游等。

小心，别摔坏黛安娜！

英年早逝的黛安娜王妃已经成为上世纪90年代的传奇，以她的形象推出的珍藏娃娃不计其数，广达珍藏了近20个，都是根据黛安娜出席不同的晚宴或慈善活动的经典造型来重塑。

他珍藏娃娃都是还没拆封，此次为配合《华汇》采访，首次开封。“收藏级的娃娃有别于小女孩把玩的洋娃娃，处理时须小心翼翼。尤其是材质选用瓷器，特别脆弱易碎。”

打开盒子取出娃娃，都须按说明书一步一步来。首先拿掉娃娃身边的保护垫，然后才松绑头部、颈项、手部等特别

脆弱部位的塑料索。摆置的地方不能有阳光直射，同时还必须定期为娃娃“去尘”，特别是面部与衣褶上容易积尘的地方。其他如清洗与梳理头发，也都有明确指示。

盒子中附带了一张产品说明书和真品证书，除了清楚注明工匠的名字、发行商、产品编号之外，还很清楚列明销毁模具的日期，这意味着一旦售罄就成绝版。



查尔斯王子与黛安娜的结婚纪念品。

The profile

The Iron Lady

Table tennis champ Yu Mengyu's indomitable spirit impressed a nation during her Olympics journey. Today, she is chasing new dreams.

Translation: Hong Xinyi



Born in Shenyang, Yu Mengyu started learning table tennis from her athlete mother when she was five years old. At age nine, she started boarding at a sports school, where she trained daily. By 12, she made Liaoning's provincial team.

In 2005, she was talent spotted by Chen Yong, the coach for Singapore's national table tennis team. A year later, 17-year-old Yu landed in Singapore for the first time, and the abundant greenery and blue skies of her new home made a deep impression. "I grew up in the sports school, had not travelled much, and was used to the cold weather in northern China. The warm weather and tropical scenery made me feel like this is a beautiful country."

In other ways, however, life here was familiar – an athlete's routine of training and competing. But in 2014, Yu suffered her first serious injury. While she soon recovered from that back trauma, an old shoulder wound flared up in 2016. That was the year of the Rio Olympics, and she continued training despite the pain. The Singapore women's team ultimately made it to the semi-finals. In the bronze medal match, they lost to Japan 1-3, with Yu winning that single point.

Back in Singapore, she underwent surgery for her shoulder. It was only then that her doctor discovered that her labrum had been completely torn for at least a year. "For a year and a half after the surgery, the rehabilitation was very painful, and my performance was not good. I often thought about giving up," she remembers.

But she did not want to let go of her dream of winning an Olympic medal, and pushed herself to train harder than ever. In 2018, her back injury recurred. For six months, she was unable to walk, and her mother came to Singapore to take care of her, as she could not even put on socks, shoes and trousers by herself. "Looking at my elderly mother

helping me, I could not help thinking: What has sports given me? I couldn't even handle normal life on my own." During that dark time, she worked hard on building her mental strength, and often went to training sessions in a wheelchair. "I wanted to touch the ball and hold a paddle. Even just watching my teammates train and listening to the sound of their matches helped me to feel like I was a part of it all."

Another blow came when the 2020 Tokyo Olympics were postponed due to the Covid-19 pandemic. Even then, Yu kept her sights fixed on her Olympics dream. In 2021, she finally made it to Tokyo as part of the Singapore team. By then, she was a dark horse ranked the world's 47th player, but made it all the way to the semi-finals. Playing China's Chen Meng, she suffered a left leg injury that required on-site treatment. Yu insisted on completing the match, giving it her all. Despite losing that match, and the subsequent bronze medal match against Japan's Mima Ito, her determination impressed many. Later that year, Singapore Prime Minister Lee Hsien Loong lauded her indomitable spirit during the National Day Rally.

In 2022, Yu announced her retirement from table tennis. She became a coach for the Singapore Table Tennis Association's junior development squad, and got married. While she did not fulfil her dream of winning an Olympic medal, she has new dreams these days. In 2023, she started a Master of Public Administration programme at Nanyang Technological University, becoming the first Singapore athlete to receive a full scholarship from the Nanyang Centre for Public Administration. She also received the Best Thesis Award. Today, she is chattier than she used to be, and happier. "I want to look for a slower rhythm and let myself find my next role in life," she says.



黛安娜的结婚纪念品,从步入教堂的婚礼造型娃娃,到婚礼过程的音乐唱片,以及幽默有趣的双人“洞房”拖鞋,都让人臆想起这一场世纪婚礼的盛况。

亨利八世与六妻之恩怨情仇

亨利八世与他的六名妻子是另一个最受收藏家喜爱的收藏主题,包括首日封、人头马克杯与Q版娃娃。

首日封是限量发行5000套,信封上贴着亨利八世与一众妻子的人像邮票,人物画都是根据从欧洲各大博物馆租借的珍藏而复制的。另外还有一枚汉普顿宫的邮票,汉普顿宫原是为枢机主教沃尔西所建,后来亨利八世把皇宫收为己用,并加以扩建,为英国至今仅存并属于亨利八世的两座宫殿之一。



充满英式幽默的“洞房”拖鞋。

亨利八世可能是英国史上最知名的人物之一,他是都铎王朝的第二位国王,英国王室的权力在他执政时达到最高峰。但他最让人津津乐道的还是他的六次婚姻。美丽的珍藏背后有着血淋淋的故事,六名妻子的命运令人唏嘘。



国王亨利八世与伊丽莎白一世的头像杯。

亨利八世和六位皇后

凯瑟琳·西班牙阿拉贡公主,因无子而被贬冷宫。原画在奥地利Kunsthistorisches博物馆。

安妮·博林,被控通奸,最终斩首。原画在英国国家肖像画廊。

珍妮·西摩,产后感染疾病而逝。原画在奥地利Kunsthistorisches博物馆。

安妮·克莱沃,政治性婚姻,只维持六个月。原画在法国罗浮宫。

凯瑟琳·霍华德,第二位因通奸罪被斩首的皇后。原画在英国Strawberry Hill House。

凯瑟琳·帕尔,陪伴亨利终老的最后一名皇后。原画在英国国家肖像画廊。

亨利八世,都铎王朝最具影响力的国王。原画在美国休士顿美术馆。

Dancing to a new rhythm

Dance-loving new immigrants share how moving to Singapore changed the way they approached this art form.

Translation: Hong Xinyi

MA JIHONG
(new citizen from Wuhan, China) and **CHEN TINGYI**
(new citizen from Zhejiang, China)

Both Ma and Chen are teachers who moved to Singapore with their husbands. Ma started teaching dance to some friends at the void deck of a public housing estate here, which soon attracted new immigrants. In 2015, she established Singapore Redmoon Dance Troupe, which includes more diverse members of various ages and backgrounds.



Chen joined this troupe and is now its vice-president. Although she studied dance at a teacher training college, she had become less confident in her techniques as she got older, and credits her improvement to Ma's guidance.

To connect with the community, the troupe combines square dance with folk dance, as well as elements from Malay and Peranakan culture. Through their overseas performances, they hope to be ambassadors for Singapore's multiculturalism.

LI YINGYING
(permanent resident from Guangxi, China) and **LI DUOWEI** (permanent resident from Beijing)

A graduate of Beijing Dance Academy, Yingying has always wanted to be a dance teacher. She came to Singapore to pursue teaching opportunities, and



founded Ace Dance Academy with fellow dance teacher Duowei in 2022.

Yingying's experience as a performer enables her to guide students in areas such as how to manage stage fright. For instance, a senior dancer once advised her to focus on herself instead of the audience during performances, and to imagine that she was dancing in a void so she could perform with all her heart.

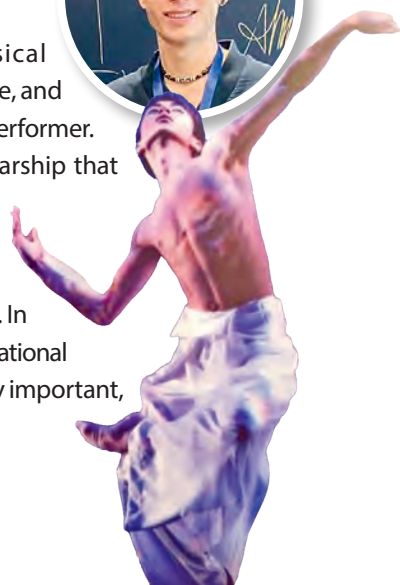


Duowei believes in teaching students about the historical context of dance, so that they can better understand and express the essence of a culture. For example, Mongols were very proud of their prowess in horse-riding and archery, and this pride found its way into their dances. "When you are performing these dances, you need to channel this culture's boldness and bravery."

XU WEIZHONG
(new citizen from Hebei, China)

Xu started learning classical Chinese dance at a young age, and became an award-winning performer. In 2006, he took up a scholarship that brought him to Singapore, where he began to learn modern dance.

It was a big adjustment. In classical Chinese dance, foundational stances and gestures are very important,



as are elements like mastering a certain style of breathwork and physical cadence. Modern dance, on the other hand, pursues freedom and power in expression through different trajectories.

"Those four years of modern dance and ballet were like starting from scratch," he says. "But Singapore is where East meets West, so it is easy as a dancer to absorb different elements here and grow."

YU SHUIYUN
(employment pass, from Hunan, China)

After graduating from a sports academy, Yu began teaching martial arts. In 2015, he came to Singapore to take up the role of martial arts instructor at Dance Ensemble Singapore. Subsequently, he had the chance to combine dance with martial arts for a performance titled *Songs of the Wind*.



"I approach dance with an attitude of learning. It's always good to learn a new skill," he says. "With my foundation, movement is not a problem. The biggest difference between dance and martial arts is rhythm. When you are performing martial arts for an audience, the music is just a backdrop. But in dance, you have to follow the music's rhythm very closely."

ARYA CHOWDHURY
(new citizen, from Kolkata, India)

Currently a physics student at National University of Singapore, Chowdhury first encountered popping, a style of street dance, in 2015. He fell in love with it, and taught himself how to perform and choreograph it by watching online videos. Today, he devotes two days every week to perfecting his popping. One of these days



is reserved for solo practice, while the other day sees him training with fellow dancers. Popping is still a very niche style in Singapore, compared to dance forms like ballet. But when he turned up for what he thought would be an obscure popping competition, he was pleasantly surprised to find that he was among world-class dancers. "I benefited a lot from training and competing with them."



SHI JIANXUAN
(new citizen, from Shaanxi, China)

Shi has an engineering background because that was the path her father wanted for her. But it was dance that gave her a sense of freedom. "And I wanted to explore its possibilities," she says.

That led her to set up Desert Roses Yoga Dance. Belly dancing is one of the styles she teaches, and she has even organised a belly dance competition for participants from all over the world.

Many of her students are Muslim women from the Middle East, and they opt for all-women classes.

Shi says she appreciates Singapore's multiculturalism, and the tolerance and multiple perspectives with which people here approach the world.

"If you are not growing, you are declining," she adds. "By learning and making friends who have the same interests, we understand how beautiful life can be, and how we can live in a healthier and happier way."



Knowing Indian dining

Answers to queries you may have regarding Indian cuisine traditions.

Sukanya Pushkarna

The author is a former president of the Indian Women's Association (IWA)

The diversity of Indian cuisine is inseparable from India's geography, religion, caste system and climate. Given the size of the country, it is hard to generalise on its cuisine.

Is eating or serving with the left hand disrespectful?

Indians mostly eat with their fingers, as it is believed that each finger is connected to one of the five elements, and that it makes for a full sensory experience where they see the food, smell its aroma, feel its texture and temperature, and taste its flavour. It is customary to wash their hands thoroughly before and after a meal. It is also customary to eat with the right hand, as eating or serving others with the left is deemed disrespectful. Most Indians will also rinse their mouth with water after they have eaten.

Is roti prata not available in India?

Wheat is the staple grain in North India, apart from Kashmir. It is also a major staple of the western states of Gujarat and Rajasthan. Roti, paratha, naan, chapati, thepla and puri are some types of bread made with wheat. The roti prata popular in Southeast Asia is a unique blend of Indian and local traditions, and is not typically eaten in India.

Rice is eaten in most states, and we also find a variety of pancakes and cakes, noodles and so forth made of rice and lentils all over South India. Dosa/thosai, idli, idyappam, appam and so on are examples.

What's in a thali meal?

A traditional Indian meal would include cooked rice or wheat in the form of roti, naan and so forth, and an assortment of side dishes including cooked lentils, vegetables cooked dry or with gravy, and some meat and fish. Condiments like pickles for added spice, fried lentil chips (papadums), some yogurt or buttermilk to wash down the spices and a small dessert are also integral to a wholesome meal. During festivals, Indians may still serve a multi-dish meal on a large steel or silver plate, with several bowls for accompanying dishes. In some parts, banana leaves are used as plates and the food is served directly onto it.

Is lard used in cooking?

The oil used for cooking also varies from state to state. South Indians use groundnut, coconut and sesame oil, while other states use mostly mustard or rapeseed oil. Many Indians now use canola and sunflower oil as they are easily available. They almost never use lard or other animal fat as a cooking medium.



Is beef not acceptable?

While many Indians are vegetarian, more than 60% to 65% of the population consume meat, fish and eggs as a part of their diet. Beef is not an acceptable part of a Hindu meal as the cow is considered sacred, but some Hindus today do not follow this dictate. Muslims in India, like elsewhere in the world, do not typically eat pork. While these religious sentiments are commonly respected, people of all faiths eat the cuisine of their own region.

Does a vegetarian diet include dairy products?

Most coastal states like Bengal, Kerala, Orissa and Tamil Nadu have fish as an integral part of the diet. Brahmins in some states like Tamil Nadu are typically vegetarian, while those in Kashmir and Bengal are typically not.

The Indian vegetarian diet includes all forms of dairy products, including cottage cheese, yogurt, buttermilk and butter. Fasting once a week or once a month is very prevalent throughout India and considered a healthy practice. Many non-vegetarians avoid meat and fish on certain days of the week.

Western food with Singapore Chinese characteristics

Here's how some local restaurants and eateries showcase different Chinese cuisines on their menus.

Translation: Hong Xinyi

★ MARTIN'S KITCHEN – HAKKA ★

Group Executive Chef Cheng Wei Liang's mother and godmother are both Hakkas, and he has loved the flavours of Hakka cuisine since he was a child. This restaurant offers a "thunder tea" cocktail that recreates the green hue of its namesake Hakka dish using matcha. Other Hakka-inspired dishes include the Hakka "lei cha" chopped salad (another dish with thunder tea influences), the "abacus seed" gnocchi (made with yam) and Hakka ravioli, which draws from yong tau foo, or tofu stuffed with minced pork and fish paste.



56 Zion Road

★ CE SOIR – CANTONESE ★

Chef Seth Lai combines his fine-dining training and Cantonese heritage in dishes like kinmedai, which features chicken broth. (Cantonese cuisine is known for its soups.) A red-bean dessert dish also includes dried orange peel, an ingredient frequently used in Cantonese dishes.



5B Portsdown Rd #01-03

★ MORSELS – HOKKIEN ★

Chef Petrina Loh's father was from Putian. Before he passed away, he was the cook of the family and she accompanied him on his ingredient-shopping trips when she was a little girl. At Morsels, dishes like kiam chye duck mee sua reflect how she pays homage to her father's signature dishes. Featuring gyoza with braised duck filling and a broth made with duck and salted vegetables, it's a refined take on a Hokkien classic.



25 Dempsey Rd #01-04

★ PATH – TEOCHEW ★

Executive Chef Marvas Ng uses French techniques to present Asian flavours, and his menu usually features a few dishes with traditional local characteristics. One example is a roast duck dish accompanied by eight side dishes, including Teochew-inspired ones such as pickled cabbage.

#01-05/06 Marina Bay Financial Centre Tower 3, 12 Marina Blvd



UNIQUE HAINANESE WESTERN EATERIES

Many of the earliest Hainanese immigrants in Singapore worked in British households, where they learnt how to cook Western food. By infusing local techniques and ingredients into these dishes, they created Hainanese Western food.

At British Hainan (75 Carpmael Rd), try the oxtail stew. At Shashlik (formerly known as Troika Room White Bear, now at #06-19 Far East Shopping Centre, 545 Orchard Road), check out the Blue Fire Ribs glazed with Hainanese sweet and sour sauce, and the beef stroganoff served with Hainanese chicken rice. At Prince Coffee House (249 Beach Rd #01-249), dishes like chicken chop and Hainanese pork chop have been favourites since the 1970s.