

人物专访 | 陈亮 开创书艺的多元世界
新鲜人物 | 庄美菁 咖啡之外的馨香温情
生活新趋 | 拯救家具大行动
保健养生 | 大汗淋漓，要小心

专题报道

搬家的 甜酸苦辣





交通方便 场地宽敞
冷气设备 一流音响

喜宴、集会、演出、展览皆适宜

欢迎各界租用
宗乡总会礼堂
会议厅

特价优待
会员团体



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

397, Lorong 2, Toa Payoh, Singapore 319639 • Tel: (65)6354 4078 • Fax: (65)6354 4095
网址: <http://www.sfcca.sg> • 电邮: admin@sfcca.sg

搬家，象征着一段新生活的开始。从到海外工作，到结婚生子购下人生的第一套房，到退休养老搬到更舒适的居住环境，人生或多或少总会搬过一两次的房子，甚至更多。

于新移民而言，则是一个跨国搬家，从家乡搬到新家园，面对的是更多的未知与挑战。本期的《专题报道》走访一众新移民，他们每搬一次，就换来一次新的体验，搬家也反映了他们寻找归属感的一个心路历程。

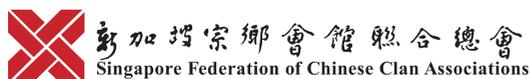
《专题人物》的受访者陈亮自移居狮城后，也经历一次事业的大“搬家”，从硝烟弥漫、竞争激烈的金融行业，“搬”到了天马行空的书艺世界，并将书法“搬”进舞蹈、艺术、音乐演奏、餐桌与服装等不同的文化领域中，完成一次又一次的书艺搬迁。

搬家，最令人头疼的一点是不知道如何处理那些要丢弃的一件件大家具，这无形中促成拯救家具行业的兴起。

《生活新趋》将看到专业团队如何抢救、配对旧家具，务求达到零废物的目标。

在地球村的时代，不仅人搬家，食物也搬家。《文化拼盘》就是欧洲美食落户亚洲的一次完美展现。作者从历史的角度切入，阐述了一道道不外传的欧亚裔菜肴。还有《诱人寻味》推介的各式饺子，更是融合多国的美味元素，创造出与众不同的新口味。

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	欧雅丽
编辑	罗一峰
特约撰稿	罗一峰、区如柏、苏秉苓、陈爱薇、吴晓君、钟芝娜
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	MDDI (P) 089/08/2024
出版日期	2024年9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 搬家的甜酸苦辣

搬家是人生变迁的一个见证，也是新移民寻找归属感的一个过程。

14 人物专访 陈亮 开创书艺的多元世界

根植传统，力求创新。

19 新鲜人物 庄美菁 咖啡之外的馨香温情

她不仅创建一个咖啡帝国，还推动社会，帮助弱势群体。



22 新地新情 战备军人的心理建设

坚强的意志，就是最佳防护。

30 你说我说 无现金社会，又爱又怕！

有人认为，这是偷懒；也有人认为该做多少就多少！你怎么看？

34 生活新趋 拯救家具大行动

改头换面找新主人，还是环保回收，重新分配？



25 法律速递 身份被冒用了，怎么办？

在社交媒体上被冒充顶替，或被利用到图书馆借书，你能怎么做？

28 宗亲乡情 新加坡的美丽狂想

不同视角的微电影大展，社会面貌精彩纷呈。



物

36 城市回眸 豆腐街昔日追忆

一个汇集小贩与红头巾的地方，一条凝聚着笑声与汗水的老街。



40 文化拼盘 欧亚裔饮食文化

魔鬼咖喱不用咖喱粉，白兰地直接倒入蛋糕，欧亚裔饮食有多奇葩？



42 诱人寻味 “联合国”饺子异彩纷呈

融合多国元素，勇于创新口味。

44 保健养生 大汗淋漓，要小心

有人说，出汗好比排毒。那可不一定，也有可能引发疾病。

46 收藏记忆 走入彩宝的魔魅世界

一刹那的缘分，一辈子的永恒。



译文

49 The profile Strokes of brilliance

Calligrapher Grace Chen Liang shares why she believes her chosen art form requires dedication, research, and a willingness to push the boundaries.



50 Special report The joys and pains of moving house

New immigrants often stay in many different places over the course of their journey in Singapore. Here are some different ways they approach the process of leaving one dwelling and choosing another.

52 Across cultures Eurasian cuisine's fusion flavours

Get to know the signature dishes of this unique community.

53 Food talk Small bites with big flavours

Dumplings are part of many cultures' cuisines. Here are some varieties that can be sampled in Singapore.



搬家的

甜

酸

苦

辣

文 | 罗一峰 图 | iStock、受访者提供

一般来说，人生总会搬一次家。搬家，意味着告别过去，迎接未来。而对新移民而言，则更具有多层的意义。

当他们从家乡搬到新家园，不仅面对环境的改变，更是人生的大挪移。随着人、事、物、地的不同，他们的生活习惯与心态也需要随着调整。

搬家，对于新移民可说是家常便饭。随着时间的推移，他们在本地身份的转换，居住环境也会随着改变。

例如从就业准证到永久居民，再到新公民；又或是在人生不同的时间点，从学生到社会新鲜人，从单身到结婚，再到生儿育女，甚至退休，都是促成搬家的理由。

为物色新地点，他们可能走遍新加坡全岛，住过不同的房子，进出不同的建筑，认识不同的邻居，熟悉不同的社区，重新规划交通路线等……显然地，搬家不是换一个住的地方而已，而是他们的生活方式与互动的群体都会随之改变。

搬家无疑是一件麻烦事，将所有的物件装箱再拆箱，从一个地方搬到另一个地方，其中又有多少酸甜苦辣。可它也是促成新移民迎来新生活，融入新环境的一种方式。

搬家是人生变迁的一个见证，也是不同时段的一个心境反映。可重要的一点是，搬家其实是新移民寻找归属感的一个过程。





郭志峰

搬家，跟身外物说再见

“轻装上阵，没有负担”是郭志峰（永久居民，原籍河北）的人生哲学。他说，繁杂的事太多，反而让自己分神。搬家，于他而言，是一个心灵成长的过程。

志峰是少林国际俱乐部的武术教练，也一直对佛学与各类宗教、哲学书籍有所涉猎。在还没落户狮城之前，他走遍五湖四海弘扬武术，向来抱着“处处无家处处家”的心态。

他说，搬家不会令他心烦，反而给予他一个心灵成长的机会。

搬家的断舍离

志峰每搬一次家，就会丢一次东西。他说，“我们不仅要身搬家，还要心搬家。”

每一次搬家，他都会仔细审视自己的物品，不需要的，不是赠人就给扔掉。他甚至将自己过去赢得的奖杯奖牌全部丢掉。他说，“过眼云烟，留来干嘛？”

在他看来，跟身外物做一个断舍离，仿佛是跟自己的过去说再见，给予自己一个成长与进步的空间。

“我们每次换手机，也是搬家的一种，我会乘机清理掉不要的信息。每搬一次，就轻松一次。”



也学会新东西

当然，不是每次搬，都是“减除”，志峰也有“增添”的时候。每搬到一个新环境，他也会有惊喜。

“好比之前在荷兰路，我住在18楼，窗户一打开，就迎来自然风，完全不用空调。搬去卡迪一带后，那里的设施齐全、交通便利，又是另一种风景。”懂得感受当下的喜悦，令他随遇而安，胸襟开阔。



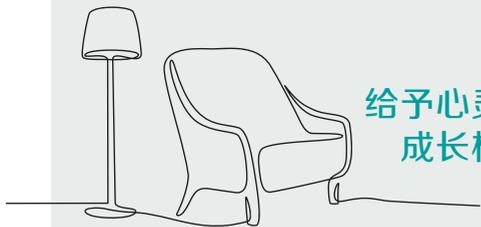
净如明镜，居家环境反映主人的心态。

从这个房东换到另一个房东，志峰从未发生过不愉快的事情。他说，同住屋檐下，其实都是点头交往，很少深入沟通，自然也不会发生什么不愉快的事情。

对于住，志峰也不是完全没有要求。当他搬进自己人生的第一个家时，就一口气将房子原来的水槽、地板、厨房全部拆掉再装修。他说，租房子可以很多次，可买房子就只有一次，不能将就。

志峰认为，搬家是生活的一种提升，有一种告别过去，迎来新环境的意味。提升，不一定是住进豪华公寓，而是跟过去的物资道别，这才是搬家的目的。

“搬家，不管租，还是买，一定要适合自己，否则得不偿失。将所有收入给了房子，无形中是给自己生活压力，这不是提升，而是压力。”



给予心灵一个成长机会。

杨娟 搬家，是一种艺术



似乎人生比较大的经历，都跟搬家有关，至少杨娟（持家属证，原籍昆明）就这么认为。最重要的两次搬家，第一次是从老家昆明搬到上海，第二次是随澳大利亚籍丈夫从中国搬到新加坡。

自认个性洒脱的她认为，只要感觉对就会去做，从未后悔。“现在回想起来，其实重大的决定都有一些酝酿铺垫，心理上其实已经准备好，只是时机成熟时，我就抓住它罢了。”

不再漂泊的感觉

从上海搬到新加坡，反而不像她当年从老家搬到上海的变化那么大。



杨娟亲自编制的竹帘，分隔客厅与餐厅。

“我生长的昆明是个四季如春的城市，可上海的天气那么潮湿，特别是黄梅天，几乎所有东西都会生霉，气候又热，我第一个反应就是：完了！”

杨娟觉得，从适应的角度看，从上海到新加坡反而不觉得有什么大变化，气候同样潮湿，人人都惯用空调。让她有点不习惯的是结婚、生子、换工作……人生的几个重大事件都发生在一个时间点上。

“我在上海，朋友多，生活丰富多彩，在新加坡怀孕后，从一个生活多彩的职业女性变成单调乏味的家庭妇女，对于双子座的我来说有点失落。”

后来，她重拾童年绘画的梦，通过绘画来调适心情，经过一两年的时间，她的天地才逐渐开阔起来。

“随着结交新的朋友，又拓展了自己的兴趣，我的心开始扎实起来，反而不像在上海有种漂泊的感觉。”

追求生活品味

居住新加坡八年，共搬了四次家，平均每两年就搬一次。搬了这么多次，夫妇俩的东西似乎有增无减，因为他们从不乱丢东西。

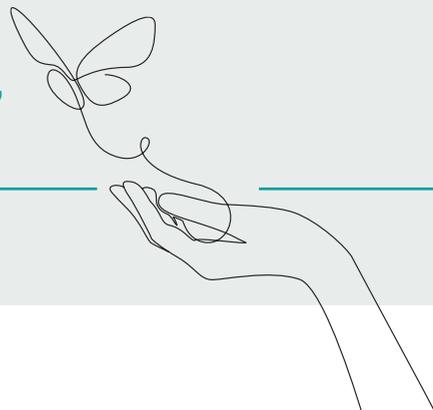
“我先生重视生活的烟火气，他常跟我说，生活日常需要一点情趣，留待日后回味，这样人生才丰溢。”

杨娟也是艺术家，追求生活的品味与质感。家里的一草一木，包括大件的橱柜、沙发等，都是他们夫妇多年积攒起来的。她不嫌东西古旧，反而喜欢时间赋予的一种历史的光泽感。可是，每两年都要带着这一批“历史”搬家，不累吗？

“所以我会给自己制造一些搬家乐趣，例如新的灵感新的布置，都让我们感到特别兴奋。”

在杨娟的眼里，生活中任何寻常琐事，都是创作，都是艺术。

生活中任何寻常琐事，
都是创作。



吕霖轩

租房房子的人生百态



播音员吕霖轩（永久居民，原籍山东）来新加坡约10年间搬家七次，起初几乎是每一年半就搬一次，有些地方甚至只住了两个月。期间碰上不少匪夷所思的趣事。



先休息一会吧！还有更多东西需要收拾。

搬一次，了解一次

先别说租房，即便是看房，也发生许多趣事。让他印象最深的一次，是当他踏进房子后，发现一个1000平方尺的空间，竟然被隔成七八间小房，这还是公司提供的住宿。

“感觉像是个盘丝洞，很阴森。整个房间没有阳光，也没有窗户，甚至没有一扇门，只是床与床之间用布帘隔开。基本上就是只能容纳一张双人床的小空间。”

还有一次，他看到一则海景公寓出租的广告，兴致勃勃地赶去看房后，才发现“所谓的海景，就是在一栋栋林立的高楼中难得地‘挤’出一个能看到远处海浪的角落。”热切的盼望就此被一盆冷水浇灭。



开始了解
与人相处之道。

看遍租客众生相

其实最令他心烦的是遇到屋主收回房间时，需要面对的30天倒计时压力，万一找不到房子就要露宿街头的那种不安。至于收拾整理只是技术问题，他倒不觉得有多大的麻烦。

“找到好房子是缘分。遇上好房东，还要有好室友，更是缘分。”他就在“整洁”这件事上，有过两极的“奇遇”。

“说起来还真好笑。有个同屋的女生刚开始还蛮好的，但之后就经常摔门，在客厅里大声谩骂，后来我才发现原来是针对我。她不满意共用空间的整洁度，所以花了很多时间清理。我觉得每个人对整洁的标准不同，建议找个阿嫂来打扫，她却不愿意，结果搬走了。而新搬进来的女生，几乎一整天都呆在共用空间，不仅把脚翘在桌子上，而且很脏，弄到满地垃圾，两个落差这么大的人全给我遇上了。”

在无数次的租房过程中，他看过各种奇怪的人，让他明白到与人相处也是一种学问。

看房、租房、搬房让霖轩走遍新加坡东西南北，加速他了解新加坡的地理环境，也体验了人生百态。

霖轩有感而发，“我实在不想再搬了，因为实在累人。”他是指心态上。可说完后，他想了想，随即又说，“或许我还可以再搬一次，下次是要搬进自己的房子。”

摄影 | 正能能

贾立明 搬家是一件烦心事



贾立明（永久居民，原籍辽宁）在本地只搬过两次家。第一次是2004年，他带着大女儿从中国过来，与已经在此工作一段时日的太太租下一个较大的单位；2007年成为永久居民之后，搬进了属于自己的房子。

对立明来说，搬家是一件烦心事，目前的家已住了10多年，非迫不得已，他不想搬家。接着他笑说，明年烦心的事又要来了。

为了装修换房子

“现在的房子已经住了很多年，好多地方都需要重新装修，我觉得反正都很折腾，就干脆买间全新的吧。”

新家是在疫情期间预购的组屋，建设进度一再受到影响，明年终于可以落成。

他表示，这次搬家会不一样，东西会很多。上一次搬，家具都是屋主的，所以他无需烦心，但这次从旧家搬到新家，就多了很多东西。

“一个地方住上10多年，积累的东西越来越多，况且现在多了个小女儿，她们的玩具特别多。”

立明坦言，虽然年纪大了，生活可以简单一些，但最难以取舍的还是他的藏书。

“从中国来新加坡时还不算太多，就是带了一套王晓波、

昆德米兰昆德拉的书。现在可不一样，在这里住了这么多年，除了自己买的书，也给孩子买了一些世界名著，零零碎碎的各种小东西，搬运起来很头疼。”

租房子烦心事

虽然只搬过两次，可他有一些不愉快的经历。

“我预约了搬运公司，在网上支付了200元后，他竟没来。找他不着，即便报警也没用，他们说钱财纠纷得找律师处理。像我们这样的家庭，为了200元找律师就太不值得了。”

还有一次退房的时候，中介以房子太脏为由，竟然将押金全数没收，让他心有不甘，“在厨房做饭，难免有油烟，可是临走的时候，我都找专人清理了。你说扣一些倒还罢了，可是全数扣掉就太离谱了。”

“我的员工搬家时，也碰到同样的问题，押金没了。新加坡生活成本高，这几千块一下了没了，对新移民来说，肯定是受到冲击的。”

立明表示，当时他感到很无助，却无法可施。他认为，租房应该有些规范，不然一些无良的屋主或中介会有恃无恐。



爱书人搬家，最关心的总是书。

烦心的背后
是生活的积累。



陈梦洁

通勤时间是第一考量

陈梦洁（新公民、原籍湖北）在本地大学毕业后与先生一起创业，经营精品咖啡业务。她说，无论是搬家搬店，她都是经验丰富的过来人。



居家也布置到像咖啡厅般雅致。

缩短距离，珍惜时间

每一次的搬迁，梦洁的第一考量总是通勤时间。

“读书时没有收入，自然是省钱为第一考量，但自工作后，重点是选择离上班地点较近的住处，节省通勤时间。”她要把宝贵时间用来提高工作效率和生活品质，而不是浪费在路途上。

同样的，认识男友之后，她也希望跟男友住的靠近些，约会时两人相处的时间就能长些。

当了老板后，无论是物色办公室或门店，她也总是先考虑通勤时间。选办公室会考虑员工的方便，选择咖啡厅门店则以顾客源流、人流作为主要考量。

“当然，每个员工住的地点不同，但我都会选择一个地点较适中的，方便大家往返。我不想因为搬到偏远的地方而流失人才。”

自己的家带来的归属感

一般上新移民是获取永久居民权，或公民权后才购置房子，她却很早就置业，不单是作为投资，还有一份归属感。

“其实，每个月租房子也是一笔支出，加上当时的利率很低，所以就有了这个决定。但是我更多的考量是归属感，因为当时已经决定在新加坡发展了。”

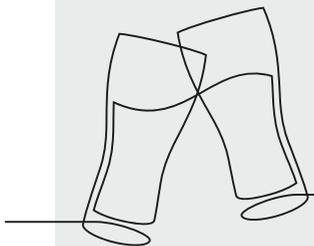
“第一次从租的房子搬进自己购置的家，感觉真好，从此就不必担心有人把我给赶出去。”其实，她在租房方面没有吃过苦，房东都对她们很好，但毕竟拥有自己的房子，会有一种尘埃落定的感觉，心也会比较踏实。

除了搬家，她也有丰富的搬店经验，而且有她执着之处。

“设计与装修会分别交由两家不同的公司负责，因为我觉得两者是不同的专业，希望交由最专业的人负责最擅长的部分，结合两家之长最理想不过。”

预想与执行往往是有差距的，当设计与设计师和装修商谈得七七八八时，才发现设计所需的材料是本地装修商无法供应的，为此她还亲自飞往海外选购材料。

“经过一番折腾后，我终于把原来石头小路的设计给落实了，却不料遭到食客投诉，说空间都让小路给霸占了，结果我又把它拆了，白忙一场。”



距离，不能成为生活的障碍。

林禄在 蚂蚁搬家一次一件



每次搬家，都是一个机缘。水墨画家林禄在（新公民，原籍福州）表示，搬家虽然是一件很麻烦的事，可搬家也为他的人生带来机会。

租金上涨吃不消

禄在说，他的住房运还不错。当初，搬到菩提学校附近，原本是为了方便接送孩子。他租的只是一间房，但因为屋主只是晚上才回来，有时甚至在外过夜，他相当于拥有整个房子，很是幸运。

更幸运的是当孩子的校长知道他的背景后，请他到学校教老师们水墨画，从此开始他的教课生涯。

后来，禄在在外面也开始授课，便另外租用一个工作室。由于位于邻里社区，他在那里办画展、教绘画，无形中推广了邻里艺术。随着时间推进，他也积累了不少学生。

“唯一的不便，是在工作和家里两边跑，耗费不少时间。而且两年一次更新合约，也得面对不断上涨的租金。”他觉得，租房始终不是长久之计。

忙完“外搬”，再忙“内搬”

目前在东部的两层店屋，是禄在第一眼就看上的。

他说，“房子的格局长而深，有足够空间摆放我的画作，还可以教课，最理想不过。楼上则是住家。”

禄在笑说，原本买的可以说只是一个“空壳”，目前像艺术馆般的布置，是他一点一滴的心血。对他来说，搬家最难的不是柜子沙发，而是他那一小件一

小件的艺术收藏。

“我总担心别人搬的时候会损坏，所以每天早晨自己一件一件地搬运。”他自嘲像蚂蚁搬家，一次一件，小心翼翼。

不知往返多少次，“外搬”才完成，他又开始“内搬”。

他喜欢将居家兼工作室打造成一个个小空间，有品茶间、工作间、艺术间和藏书间，每个角落都是一个艺术的展现。他每天将东西搬来搬去，仿佛永远搬不完似的。



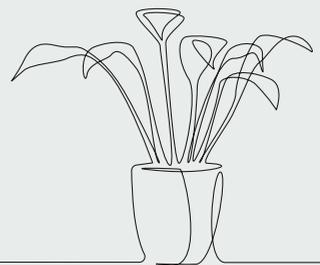
禄在的家充满着艺术与禅意。

新居除了不用担心租金，最好的就是方便。“有时通宵作画到四五点，直接就能上楼睡。”

由于隔壁是旅游的打卡地点，作为近邻的画廊，总是引来不少外国游客敲门探访，禄在也随缘地让人随意看看，从不拒绝。

拥有这一间店屋，他已心满意足，虽然不是什么豪宅，但胜在舒服、写意。

**因为珍惜，
所以小心翼翼。**



袁珂霞

谧静之地是家园



袁珂霞（新公民，原籍沈阳）1999年来新加坡，当年她23岁，刚毕业不久。她原本在中国担任体操教练，在朋友的穿针引线下，才到新加坡体操协会当教练。除了在协会培训体操人才之外，也被分派到本地学校教一至三年级的学生。

生活与心情的提升

珂霞取得永久居民权时，没考虑买房子。她笑说，可能是租房租惯了，所以不作他想，2012年房租激增，她才改变了想法。

“主要是房租每年上涨，我记得最初的房租是1200元，到了2012年突然翻倍到每月2400元。”

搬家，怀念的记忆

从宿舍到自己租房，再到拥有自己的房子，袁珂霞已经搬了无数次。她觉得这是移民生活的一部分，无可避免，已是一种生活日常。她从没埋怨，因为那一段时间有她怀念的记忆。

“第一次住在宏茂桥，是公司提供的宿舍，我和同事三个人住在五房式组屋，大家都很忙但感情很好。”

当时她全情投入教职工作，每天都是两点一线的生活，对于住宿没有多大要求。她说，大家在异乡能够同屋共住是一种缘分，彼此和谐相处就是一种幸福。

后来，公司不再提供住宿，她只好跟几个朋友租整套房子，开销稍微增加，但生活环境没有多大变化。

“教学的时间紧凑，所以对于住宿是力求交通便利，位于中心地带。因为我不做饭，所以住宿附近一定要有小贩中心或咖啡店之类。”



在谧静的居家健身，身心舒畅。

那时她刚结婚，所以决定买一间属于自己的房子。她的先生是她的故乡好友，原是国家队，后来被新加坡教育部请来担任教练。两人在比赛中重逢后，不仅组织家庭，还一起创业，建立体操俱乐部。

2019年，她购买了私人公寓。这一次，她对房子的要求多了一项，就是“环境必须幽静”。她说，平日已经忙到精疲力尽，希望自己的家远离尘嚣，可以好好休息。

“在购房方面，我没有特别的计划，时机最为重要。其实第一次买房时就想买公寓，因为喜欢清幽的环境，不会嘈杂，可那时候贷款不多，计划难以实现。”

她说，现在换了环境也换了心情，除了是资产的提升，也是一种生活的提升。



养好心情，
增加活力。

黄静

不再搬家的原因



黄静（新公民，原籍福建）自大学毕业后，为了体验出国工作的滋味，打算在新加坡逗留两年。没想到她在这段期间，认识了她的先生。于是原本的过客在命运安排下，在此落地生根，开花结果。

在这里的两年单身岁月中，她搬家两次。她自觉人缘甚佳，没遇上什么烦心事，倒是有趣事可分享。

房东阿姨同住一房

“刚来的时候什么也不懂，任凭中介介绍，结果被安排四人同住一间房。有趣的是，房东阿姨竟然是跟我们睡同一间房。”原来房东太太跟先生分房，当时先生睡主人房。

虽然第一次出国，第一次跟不同背景的陌生人同住一个屋檐下，她却能随遇而安。

“我自认是个比较随和的人，和房客关系一直很融洽。有时候工作迟回，他们也会拨电给我，准备好足够食物，所以我一回去就能立即开饭，对我来说，很温馨，很有家的感觉。”

第一次在本地过年，房东太太拉她们玩21点，说是入乡随俗，“好笑的是，我们不会赌却一直赢钱，赢到后来做庄家的房东太太没钱了，就让我们从房租里扣。”

回想起来，租房的点点滴滴，还是充满乐趣。



家婆一家就在附近，逢周末就会聚餐。

选择住在家婆附近

黄静目前的房子是2012年买的，那是她等待三四年才等到的房子，但她在等待期间充满喜悦和希望。

“每逢路过就会瞧瞧，看工程进度到什么阶段。看到外墙已经油漆了，停车场建到第几层，都可以跟先生聊上一阵。”

这是她人生的第一套房子，特别有归属感。在买房之前，她与先生决定之后不再搬家，所以选择方面很细心，最重要的考量是地点。

“除了交通方便，设施齐全，还必须靠近我家婆的家。因为每个周末都会去那里跟婆婆和大姑聚餐。”没有新房子前，她就住在那里，大家的感情很融洽，她也很享受这种家庭和睦的氛围。

黄静与邻居也建立起不错的关系，这也是她不愿意再搬的原因。

“我们有一个300多人的邻里群组，由这里六座组屋的邻居组成，每天都有东西分享，好比煮菜的小贴士，而且还不定期有聚会。”

浓郁的亲情，友好的环境，把她的心紧紧锁在这个社区。



人，是关键的因素。

陈亮 开创书艺的多元世界

根植传统，力求创新。

文 | 苏秉苓

图 | 陈福州、受访者提供



陈亮，堪称新加坡书法界耀眼的明珠，自2010年起多次在海内外展出，书法作品深受海内外机构和收藏家喜爱。

有人评价陈亮的书法作品画面感很强，而且她左右手都能写，不论是气势磅礴、娟秀隽永、苍茫幽深，都能尽现意境，在书法界独树一帜。

陈亮为人津津乐道的，是把书法带入不同的艺术形式中，在舞蹈、音乐演奏、餐桌和服装上等，呈现书法的深邃，同时凸显新加坡多元文化和艺术融合的特色。

到底这位曾在金融界稳扎稳打的女子，为何转向书法这条“赚不到吃”的艺术创作道路，就得从44年前常州的老屋说起。

书法之路的起点

陈亮未入小学，就常随父亲到他工作的工艺美术研究所，自小在国画、油画、雕塑、刺绣等艺术中打转，尤爱看裱画师傅如何以30道工序变出一幅作品。

耳濡目染下，她还没拿起铅笔写字，就学会拿毛笔写字。问她为何独选书法，她思索良久仍无法说出个中缘由，“写字是自然而然的事，也不知道为什么。”

无心插柳柳成荫，陈亮自此畅游在黑白的书法世界里。

父亲是她书法之旅的启蒙老师。自小学起，父亲规定她周日晚餐后练字三四小时，风雨不歇，即便盛夏写得大汗淋漓，也是吃吃西瓜后继续再写。练好，父亲带她步行到住家附近的常州银丝面馆吃夜宵。跟着，帮她洗笔收纸。

10余年来，父亲除因工出差外，每个周日晚上都当她的“翰林书童”。暑假期间，父亲加长她练字时间到八小时。或许是身为家中长女，陈亮渴望树立榜样，对练习毫不介意。

她因字写得好，多次代表学校参加省市以至国家级书法比赛，每次都满载而归。学校办活动或家里要写字，她皆是不二人选。

生活中处处得到赞赏肯定，又有夜宵作实质奖励，陈亮的练字过程是愉悦的。她以颜柳楷书为基础，在20个春秋里，广泛临摹古代名家之作，学习各种书体，沉醉在旁人看似沉闷的反复练字中，为日后艺术创作积累庞大的资产。

“小时的各种书法比赛训练我的胆量，我现在即使对着千人挥毫也不会怯场，而且自小在麻纸、布上写字，如今在各种材质写字都难不倒我。”



陈亮的左右手写出不同的书意：右手大气磅礴，意境高远；左手古意盎然，质朴空灵。

转换人生跑道

陈亮祖籍中国常州。20来岁，父亲的一个朋友在新加坡看到无限机遇，鼓励陈亮到海外发展。来新后，她报读特许会计师公会认可的专业文凭课程，之后进入金融界，从事风险管理分析和财务审核等工作。



金融工作收入不菲，一切平平稳稳。然而，平稳的另一面是日复一日的重复操作，陈亮觉得自己的创意无处发挥，最终在2015年40岁时，毅然离开金融界，迎来人生的转折点。

她创办了天逸书院，教授书法。取名“天逸”，因为她爱看蓝天白云，爱看云彩的变化多端，目前正构思作品集《看云记》，记录看云的体悟。“逸”则代表艺术创作最高级别的“逸品”。

陈亮健谈爽朗，说话铿锵有力，品酒品茶也爱西餐乳酪。她每天朝九晚五，在挂满自己作品的明亮空间里，喝茶看书创作，累了就躺在沙发上小睡片刻，悠然自得。



陈亮曾参与新加坡国立大学的演出,台上,华族舞蹈员翩翩起舞,台的后方是印度鼓演奏,幕墙上则是她的字。不同的艺术形式,碰撞出意想不到的火花。

父亲常对她耳提面命,强调“胸藏万卷凭吞吐,笔有千钧任斡张”这个练字敦品格言。这也正是她鞭策自己不断专研,大量阅读的原因。

跨界的书法艺术

陈亮说,书法是中华文化核心中的核心,与中国哲学思想和建筑息息相关。在她看来,书法与中国建筑相互渗透与影响。建筑学讲的是在空地上“无中生有”,书法则是用线条分割空间,营造出交错叠迭的空间美。以汉朝隶书为例,犹如当时建筑物飞檐的姿态。

然而,书法发展离不开时代的洗礼。陈亮说,晋朝王羲之的名作《兰亭序》体积娇小,除了受当时纸小笔小局限,也因当时的书法作品多为文人在书斋内相互观摩所致。由于近距离鉴赏,对字的细节处理、起落的掌握极为讲究。

放诸现代,书法作品高挂大墙,摆在公共空间让人远距欣赏,因此更重视整体空间布局营造的美感。新章法已与古代章法截然不同,呈现出的艺术效果不同,必须考虑构图呈现的远观感,才细



谈具体的笔触等。从这个角度来看,现代书法与建筑有更多异曲同工之处。

实际上,从她的书法作品,特别能感受空间营造出的画面感。例如她的左笔书法作品《一花一世界,一叶一如来》,四个“一”字分别处在不同位置,是个体,也是整体的一部分,相互呼应,却不喧宾夺主。

陈亮的创作过程讲求趣味,喜欢结合不同的艺术形式,碰撞出令人意想不到的火花。例如她曾参与新加坡国立大学的演出,把讲究韵律和节奏的书法与舞蹈结合。活动中,华族舞蹈员在台上翩翩起舞,台后方是印度鼓演奏,配搭幕墙上陈亮的字。

冠病疫情期间,她也与新加坡鬻乐团合作,在乐声中有韵律地写出四幅作品,实现音乐与书法的跨界合作。

今年国庆日前,她挑战自己,为私人博物馆的八个艺术家展提笔,直接在粗糙的墙面上写出两米高的“艺”字,这是她创作以来最大的竖体字。

她说,在新加坡,更常有这类多元文化结合并碰撞出火花的机会。

展望未来,她希望能把人工智能和影像技术带入书法的瞬间艺术中,让现场观众参与书法创作,呈现出新的艺术表现形式,使成品更富创意。这个想法尚处摸索阶段,需合适的资金和技术支持。

左手右手的奇迹

陈亮的左右手,写风迥异。右手大气磅礴,意境高远;左手写字速度相对较慢,却有一种古意盎然的质朴空灵感,这种独特的风格让她的作品更具魅力,举凡左手创作,都会注有“左笔”。

用左手,是无心插柳。虽然自小是左撇子,但上学时被训练成右手为主。练字10多年后的一个周日,父亲一如往常陪她练字,茶喝淡了,顺手倒在陈亮已快用完的墨里,让陈亮自由发挥。

陈亮一时兴起,用左手快乐地挥笔。这让父亲惊觉她的书法天赋,鼓励她两手创作,但特别叮嘱她要各有特色。

陈亮的黑白世界

书法世界的黑白两色是强烈对比,在浓墨枯笔间适当留白,创设整体章法的新空间感,让汉字形神之美更有层次,考究的是书法家的实力。

自2010年起，陈亮的书法作品在国内外超过40个艺术展亮相，包括泰国、韩国、马来西亚、日本和中国多个城市。在新加坡，她的作品除了被编成许多作品集，也于2017年在新加坡旧国会大厦艺术之家首办个展，取名“陈亮·黑白之间”。

陈亮也热衷于书法教育。有别于一般书法课只注重临摹练习，她注重历史背景和书法美学的分享。她强调，学书法必须具备审美的眼力，能鉴赏每个朝代的经典作品，了解这些作品的历史条件和背景，以及趋势走向。



收生上千，谁天赋异禀，她稍试即知。她发现，有天赋者往往缺乏耐力而未能能在书法上有所成就。“书法是需要不断练习的技法，有天分吸收固然更快，但仍需要下功夫，很多有天赋者，最后都浪费了天赋。”

她感慨，自己小时写字是兴趣，有充裕的时间练习楷书、草书、隶书、行书等各种书体，根基扎实，还能学画，基础铺垫更全面。反观现代人时间相对少，练习不足，像她17岁的儿子就无法经常抽空写字。

她也发现，一些小孩带着目的来学习，争取考级、比赛佳绩，往往因无形压力而失去当年她练字的愉悦感，自然无法长久维持。

“成绩是学习过程的效果，而比赛也不是以得奖为唯一的目标。重要的是在过程中学到什么、看到自己能为社会奉献或为别人做些什么，才更有意义。”

她说，新加坡的优势是年轻人的视野较宽广，接触面多元化，但基础练习不够扎实，结果心灵触动有了，却苦于表现不出，或呈现起来单薄无力。这让陈亮感到惋惜。

“书法不仅是一种传统艺术，更是一种表达内心情感的方式。基础扎实，触动灵感后，能通过书法创作表现出来，是充满乐趣的过程。如果基础不扎实，就很难做到。”

见字如见人

陈亮活跃于本地三大艺术团体：美术总会、艺术协会和中华美术研究会，曾担任理事或会长等要职。今年因得常回中国探望年迈父母而卸下大部分要职。

写字多年，她以颜柳楷书为基础，广泛临摹众家名人碑帖，尤擅行草。她最推崇宋代书法家米芾，自嘲是“米粉”的她，特别喜欢米芾的“一帖一个样”。米芾是著名书画家，与苏轼、黄庭坚、蔡襄并称宋代四大家，擅长楷、行、草、篆、隶等多种字体，尤以行草最为著名。



今年8月，陈亮直接在粗糙的墙面上，写出两米高的“艺”字，这是她创作以来最大的竖体字。



2017年，陈亮为新加坡国民服役50周年活动创作了一幅以英文书写的“*Our Army's Mission*”（意为“军人的使命”）。



陈亮受邀到新加坡国家美术馆主讲“水墨纵谈系列之书法之美”，从各朝代的历史看书法的时代变化。

她认为，米芾能做到每幅作品风格各异，展现在深厚的基本功之外，不断挑战自己的创新精神。保持风格一致固然好，但她认为，这有时是思想上懒惰的借口。

陈亮偏爱中国哲学家，2017年她在本地的首个书法个展中，展出多幅贯穿老庄的超然物外、逍遥无为思想的作品。像庄子眼中“嗜欲者天机浅”，陈亮以不同的布局章法，写出《天机浅》三个字更为正向的思维。对创作，陈亮特别强调当代性。她说，灵感、构思和观念最终要落实成作品，除了技法的娴熟程度和创作想法，文本内容也必须能深入人心，引人共鸣。

这股共鸣，正是陈亮能持续创作的物质来源。

陈亮经常受到机构、个人和收藏家邀约定制书法作品，每次个展的书法作品也卖得满堂红。个中秘诀在于“作品必须能打动人心，文字内容能与人产生共鸣，呈现方式有当代性，之后才会有人慢慢收藏，带来稳定收入。”

与20年前相比，陈亮发现新加坡在书法普及教育方面推广有至，学写字的人来自更多领域，背景更多元，年龄跨层更多。她也注意到，购藏书法作品者有年轻化的趋势，过去以60岁以上的男性居多，现在不乏30几岁的年轻女性。

“新加坡社会已进入到物质条件较充裕的阶段，而书法作品也走出单纯满足对中华文化的情结，成为增添文化气息的艺术品摆设。”

练字过程，“废纸三千”是必然的。她说，写坏、写不满意的，比一气呵成的多，在写的过程中，还会不断调整修正。

创作满意的作品，是天地人和的协调，也就是笔墨是否趁手，灵感有否乍现，当下心情如何，这其中，心情尤为关键。

每次出国，陈亮最爱逛博物馆，到处收罗纸笔，因为不同纸质可以呈现出不同的风格意境。想要表现苍茫的意境，用粗面的韩国宣纸；写娟秀隽永的字，选择细致的日本纸；要古雅的字，就让左手发挥。

纸质之外，她也会按作品要求决定用什么墨。轻盈空灵的，选松烟墨；鲜亮的，选油烟墨。

今年步入人生半百之年，陈亮依然坚持挑战自己，精炼创作。就如现代的书法班不能只拘泥于临帖习字。如果不创新升华，在日新月异的科技洪流中，传统作业极有可能被人工智能取代。

庄美菁

咖啡之外的馨香温情

她不仅创建一个咖啡帝国，还推动社会，帮助弱势群体。

文 | 钟芝娜 图 | 受访者提供

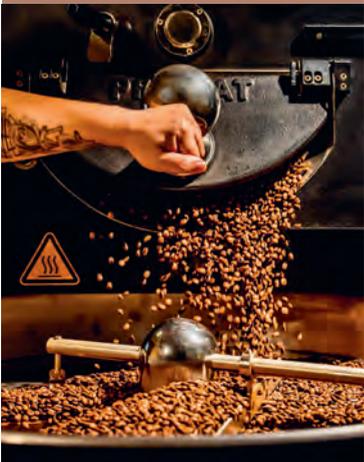
咖啡是很多人喜欢的饮品，在新加坡除了南洋特色咖啡，也有许多精品咖啡店，一杯现磨的浓郁咖啡能瞬间提振精神，让人从味觉到心理都得到满足。正是美好的咖啡给了庄美菁灵感，她创办社会企业，通过咖啡连接顾客和供应商，既创造了盈利模式，又实现了社会价值和影响力，许多人因此学会了技能，找到就业机会，改善生活。

从打工到创业

48岁的庄美菁自称是个幸运儿，从小到大的成长、学习、工作过程都非常顺利，按部就班。她的父母经营的是建筑和制造企业，她在澳大利亚读完大学后，在AsiaOne从事广告销售和业务开发工作，开启了职业生涯。四年后，她眼见互联网泡沫破灭，于是创办了网络咨询公司Digital Boomerang，从事网络工作和内容制作。

在接下来的八年里，庄美菁的工作节奏非常快，压力很大，虽然学到很多东西，但倦怠感也非常明显强烈，她开始反思人生和工作的意义，她认为工作不应该只是为了赚钱。





于是她休假一年整理思绪。思考着如果她要继续经营一家企业，那么它必须对她自己和社会都有更大的意义。她想走的商道，是帮助人们最大限度地发挥潜力，成为更好的自己。

考虑到社会上的边缘群体没有什么机会接受培训，也没有机会学习如何管理自己的情绪和增强适应力。她说，“如果他们有机会，或许就能够更好地应对挑战，在生活中有所成就，而不是陷入贫困的恶性循环。”



学员们在Bettr Barista培训学院上课。

用咖啡实现社会价值

作为咖啡的热爱者，庄美菁20多年前在澳大利亚墨尔本一家意大利咖啡馆，第一次体验了美妙的咖啡。卡布奇诺制作精良，味道极佳。“不仅如此，为我提供服务的咖啡师给人一种快乐的感觉，也很专业。他们穿着衬衫和背心，提升了整个体验。”从那时起，她就迷上了咖啡和随之而来的体验。

她觉得咖啡令人感到舒适和振奋，也是一种社交润滑剂，能把人们联系在一起。她也认为喝咖啡会带来好运，至少对她来说，她在对咖啡的热爱和对社会公益的渴望两者中，找到了完美的结合。

就这样，Bettr Barista于2011年诞生。当时新加坡的特色咖啡市场正在发展，庄美菁看到了市场对熟练咖啡师的需求，于是咖啡师培训学院成了Bettr Barista的其中一项业务，除了认证的咖啡师，学院也提供短期的咖啡冲泡技术课程，WSQ技能培训，以及特色茶、鸡尾酒、饮品等的培训，还有客户服务、食品卫生等方面的培训。公司的其他业务还包括咖啡烘焙、流动咖啡站、咖啡机器设备等。

协助边缘人走向正轨

在培训学院里有一个社会项目，即为边缘青年和女性提供技能和情绪培训，帮助他们掌握一门技能，提供实习机会，最终可以实现就业，改变生活。

提到为什么会格外关注边缘少年和女性，庄美菁说，女性虽占世界人口的一半，但在社会上的很多领域仍然受到严重边缘化和歧视。此外，女性拥有巨大情感力量，改善女性的生活会为她们的家庭、社区、社会和全球经济带来更大的益处。

至于边缘少年，也可以是未来的希望，只要有他们很容易改变。许多年轻人的处境并非他们自己造成的，他们因为环境而陷入了边缘化、不平等、贫困和暴力的恶性循环。

于是Bettr Barista跟社区以及义工合作，通过教导他们咖啡的冲泡技巧、情绪管理、体能训练，并且通过长期的跟进，确保他们日后能够走上正轨。

她以一名参加过社会项目的员工为例说，这名员工在19岁时就已经育有两个孩子，经过培训后，她成为学院资深的一员，并且有能力购买房屋，孩子也能

正常就学。另一名49岁的学员，在长达10年的岁月中为抑郁症所困，她离异并且没有工作。“我们帮助她克服了抑郁症，并让她的孩子继续念书，现在她已经是我们主要的培训师之一。”

看到这些学员能够通过社会项目走向独立，生活也正常稳定，庄美菁充满成就感，这就是她成立社企的意义所在。到目前为止，Bettr Barista已经通过这个社会项目帮助了300人。

同时，公司在采购咖啡时，也会确保供应商不剥削农民，并且咖啡种植不损害大自然环境。庄美菁说，在咖啡行业，不少农民并没有获得公平的收入，这使到他们放弃种植，最终可能导致整个行业消失，如此再过二三十年，人们也许很难喝到咖啡。

疫情后重新出发

多年来，Bettr Barista获得许多奖项。2015年，它获得星展银行基金会的社会企业资助，2017年获得总统挑战年度社会企业奖。

Bettr Barista是本地首家获得全球非营利机构共益实验室(B Lab)颁发共益企业(B-Corp)认证，认可了公司在盈利和社会责任当中取得平衡的努力。庄美菁表示，作为社企，首先企业要能够盈利，才能在此基础上体现社会价值和对社会的影响力。

庄美菁也取得多项个人成就，担任过包括世界咖啡师锦标赛在内的多项国际咖啡比赛的评委，也是全球精品咖啡协会董事会的首个新加坡人。

和几乎所有公司初创时一样，公司起初也面对获得融资的困难。庄美菁说，所幸星展银行为公司提供了首笔贷款，并成为公司的客户及合作伙伴。星展银行基金会也于2015年给予她的公司财务资助。

在她的努力经营下，公司于2015年取得盈利，2017年至2018年由于扩展业务，公司蒙受亏损，但2019年重新走上盈利的轨道。不过之后暴发冠病疫情，所有扩张计划都暂停，公司的咖啡厅也陆续停止经营。

谈到未来的规划，庄美菁表示，预计今年底将重开咖啡厅。其次，她也会将这个社会企业的模式扩展到东南亚国家，首选印度尼西亚，因为那里的咖啡市场也很活跃。而作为企业创办人，她也需要培养一个专业团队，确保企业能够持续稳定运作。



为确保咖啡农场的利益和永续经营，Bettr Barista选择直接跟农场订购咖啡豆。

战备军人的心理建设

坚强的意志，就是最佳防护。

文 | 吴晓君 图 | 受访者提供



新加坡刚庆祝59岁生日，我们庆幸国泰民安，但国际局势变幻莫测，战争猝不及防，危机意识对个人、企业和国家都不可轻忽。

对新加坡来说，加强个人心理素质、增强爱国意识和社区凝聚力，将为抵御危机打下坚实的基础。这也是新加坡“全面防卫”六大支柱中“心理防卫”和“社会防卫”的核心。

故事一

战火下互相扶持

过去两年，已经淡出本地演艺圈多年的沈倾揆重回人们的视野。他以“俄乌战争亲身经历者”的身份，与大众分享了炮声枪响下的所见所闻、在战地突围的惶恐不安，以及战火给他的人生领悟。

回顾那三周的生死存亡，他意识到，能激发人们一起保家卫国的关键，在于一份爱人爱国的心。对周遭的人有爱和同理心，整个社群就能建立起互助精神，团结一致。而对于本是移民社会的新加坡来说，培养和提高爱国精神更显得重要。

“在乌克兰，即使今日不知明日事，人们也会自发组织起来一起集合物资，自助互助，甚至延伸至其他社区。这展现的就是一种甘榜精神。”



沈倾揆和妻子原本要在乌克兰首都基辅发展事业，岂料却遭逢战事。



沈倾揆于2023年11月获得“国民服役倡导奖”的个人奖。图为他在典礼上与国防部高级政务部长王志豪及其他参与者交流。



沈倾揆在世界最深地铁站之一的兵工厂站乘搭电扶梯。据知，基辅一些地铁站在空袭期间被人民用作临时避难所。

防患未然 守望相助

现年52岁的沈倾揆曾是本地家喻户晓的《才华横溢出新秀》冠军，参演过多部本地电视剧。16年前，他毅然前往中国影视圈闯荡，并在2017年为电影《战狼2》担任执行导演。

岂料2019年底冠病疫情暴发，他的影视事业受阻，与乌克兰籍妻子回她的老家发展。妻子是中医师，两人原本打算在首都基辅发展中医事业，没想到又遭遇了另一波灾难。当时俄军集结乌东，战争瞬间爆发。

两人和他们的四只猫，先是躲到公寓防空壕避难，后因战火不断逼近基辅，开始了两人四猫的逃亡生涯。几经波折逃到波兰后，他们曾再次折返，为的是送医药物资和见家人。

对于在新加坡长大的沈倾揆而言，这些仿佛电影情节般的经历实非言语所能形容。他说：“当下除了害怕，就只有一个念头——活下去！这是人的生存本能，自然反应。”

反观乌克兰人，他们在前线军人的英勇护卫下显得心境相对稳定。沈倾揆表示，这是因为乌东战火已经延烧了八年，人们对战乱升级不会感到意外。战争开打后，不少人也在社交媒体上分享避难和生存的方法，相互扶持之下，心里会稍感安定。

“虽然空袭常常发生，人命危在旦夕，但如果所住的地方没有被围城，当地人不会想要离开自己的家乡。像我妻子的家人，现在仍然住在敖德萨。”

为了帮助乌克兰人民，沈倾揆在2022年和友人在线上注册成立了非盈利组织“Ppabota”（乌克兰语，意为“正义”），任务是为当地医院筹集医疗设备和药物。

回国倡导全面防卫

曾经当过摄影记者的沈倾揆，在基辅遭受空袭的初期当了一段时间的“战地记者”，为本地媒体进行了实况报道，让本地民众有机会从平民的角度一窥战乱带来的破坏。

回国后，他应国防部全面防卫与联系署之邀，多次和不同的

群体进行交流，提倡全面防卫意识，对象包括国民服役人员、学生和一般大众。例如，他就曾分享关于防空壕的知识、粮食安全的重要性，以及身份认同等课题。通过在活动上展示战乱中拍下的照片和视频，他提醒民众，和平并非理所当然，一定要居安思危。

沈倾揆不遗余力提倡防卫意识的努力获得认可，于去年11月获颁全面防卫最高荣誉的“国民服役倡导奖”个人奖。

他说：“对新加坡人来说，战乱的画面初看时确实非常震撼，但热度一过，事发地距离又那么远，对于战乱的可怕早已没有感觉。因此，我们需要不时提醒——要居安思危。”

出书疗愈创伤

今年5月，沈倾揆执笔的《目睹基辅之兵临城下》正式出版。书中记录了他在炮火连天、状况频生下一路西逃到波兰的惊险经历和身心变化，还有他实地拍摄的照片。他执笔的英文版则已在去年出版。

出书和他在逃难后患上创伤后应激障碍（PTSD）有关。他表示，患病期间，烽烟四起的画面和惶恐不安的情绪在他的脑中挥之不去，画面异常清晰，于是他便把所见所感口述录音起来。

“我原本以为记录就是宣泄的出口，但其实并不足够。出书算是我帮自己疗伤的一个过程，也是对公众的提醒。”



故事二

承担，也是一种防卫

平日，他是社会服务机构的领导人，为社区弱势群体策划辅导和援助项目。披上军装后，他则成了部队里的心理专家，参与部署心理咨询服务，协助面对心理压力的同胞走出困境。他也举办社区回馈活动，表彰战备军人和背后支持者对国家的付出。

他，是全欣社会服务（Allkin Singapore）的执行长——黄志强博士。

积极为“社会防卫”献力的他说：“我在回营受训时所负责的事务，就是我平时在做的，这让我能更好地为部队贡献，反过来也能让社区受益。”

为发展军营辅导机制自愿服役

作为心理健康和社会关怀领域的专业领导者，黄博士将自己在辅导、心理健康评估、心理教育方面的临床经验，用于规划治疗方式，给予同胞及时有效的帮助。

他说，他在部队担任高级军事专家的同时，也负责监管所属部队的辅导和心理咨询服务的发展，包括制定、更新国民服役辅导员的工作规章、规划和执行培训计划等，目的是确保辅导团队能在接到心理辅导请求时，随时提供支持。

值得一提的是，黄博士原本在50岁就完成回营受训任务，但为了更好地把发展心理服务的重任交给年轻军官，他自愿将服役年限延长多五年。“我希望确保所属部队里的年轻战备军、辅导员等都能具备应有的能力，以承担更大的责任。”

这份奉献精神，让他获得了2024年度杰出战备军人奖。对于这份殊荣，他感谢全欣社会服务团队的支持。正因为有良好的组织结构和高效的管理团队，他才能专注在国民服役的任务上。从企业领导人的角度来说，他相信公司的配合就是对国民服役最好的支持。

办社区服务日表扬战备军人

全欣社会服务的前身是宏茂桥家庭与社区服务，成立于1978年，是新加坡第一个家庭服务中心。目前，全欣在中区和东北区约有40个站点，为弱势家庭、儿童和青少年、年长者、前囚犯及精神疾病患者等提供援助。

全欣希望协助弱势群体走出困境，更好地融入社会，继而增强社会凝聚力。更强的家庭和社会支持，也能缓解战备军人回营执行任务时的后顾之忧。

每年，全欣都会举办社区服务日（Service to Community Day），以肯定社区各界人士在加强国家基石方面所做出的努力，同时也表扬战备军人所做出的贡献。

黄博士说：“我们也会表扬我们的员工、我们服务的受益人、其他社区成员，以及和我们一起为贡献国家而努力的各界伙伴，包括在疫情期间挺身而出帮助邻居的市民。”

去年，共有218家企业、机构与个人获得了“国民服役倡导奖”，全欣就是其中一员。

对此，黄博士表示荣幸，也计划给予更多支持。他说：“我们期待与社区一起打造一个关系紧密的网络，让人们既能从中获得支持，也能贡献一己之力。”



全欣社会服务执行长黄志强博士（左二）认为，更强的家庭和社会支持是战备军人的强大后盾。



社区各界人士受邀参与社区服务日活动，通过相互交流加强联系。

身份被冒用了，怎么办？

在社交媒体上被冒充顶替，或被利用到图书馆借书，你能怎么做？

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

在数码化的时代，个人信息很容易在网络上被人获取，假冒身份的情况也屡见不鲜，到底假冒别人的身份会有什么法律责任呢？

冒名借书

案例：A接到图书馆来信，指她借书逾期未还，但她根本没借书，便向图书馆投诉。图书馆以隐私为由，拒绝让她看闭路电视录像，于是她选择报警。警方调查后找出借书人原来是A的好友B，对方曾是她的生意合伙人，所以知道她的个人资料。

1 没有构成财物损失，仍会构成冒用身份罪名吗？

通常我们所说的“犯法”，是指违反了政府所颁布的各种成文法，包括刑法里面的各项罪行。每项罪行要成立，几种犯罪要素都要同时具备。例如诈骗罪，控方必须证明被告主观上有不诚实意图，客观上实施了欺骗行为，并造成或可能造成原告在财物上或名誉上的损失，如果缺少其中一个要素，诈骗罪就不成立。了解了上述论述，如果案例中的B冒用了名字，但行为不具其他要素，就没有犯法。但本案中的A虽然没有蒙受损失，但图书馆却可能蒙受损失，因此B可能面对刑法416条冒名行骗的罪名。

新加坡刑法有关冒用他人名字的法条有两个。一是第416条，冒用他人（或某一个想像中的人）的名字行骗。这罪名的惩罚比诈骗罪还重。诈骗罪可被判坐牢最多三年或/及罚款，冒名诈骗罪则可判坐牢五年或/及罚款。

这里不妨举出一个有趣的案例，一名在新加坡工作的马

来西亚工人（被告）为获得电单车执照，花500元请人代他参加基本考试。考官叫代考人摘下口罩，发觉他的样貌跟工作准证上的照片不同，因此报警处理。被告被控唆使他人冒用他的名字行骗，须坐牢两个月。法官说若行骗成功，将使考官的名誉受损。

另一种冒名行骗罪是第170条，若某人冒充公务员，执行或企图执行该等公务员的公务，可被判坐牢长达两年或/及罚款。



2 C借用家人身份借书，是否犯法？

C借用家人身份借书，若家人同意，应该没有问题，有借有还也不成问题。若家人没有清楚表明同意，但C肯定家人会默许，他也会还书，就没犯法。不过若家人实际上不同意，C也知道家人不会同意，那就可能触犯刑法第379条的盗窃罪（盗窃他人身份，Identity Theft），可被判罚款或坐牢不超过三年。

3 是否只要当事人同意，就可以借名借书？

根据图书馆的条例，会员资格是不能转让的。如果会员账户有未获授权的行动，要及时向图书馆报告。因此可以这么解读，如果在当事人同意下（即授权下），任何人皆可以借名借书，因为当事人同意他人用自己名字借书并不是转让会员资格，而是属于授权的账户行动。尤其现在借书都自动化，只要在机器上扫描居民证或图书馆认证的另外10种合规卡（Compliant Card）的条形码就可以了。这10种合规卡，包括建国一代卡、人协百盛卡（PASSION CARD）、驾车执照或外国身份证（FIN CARD）等。所以只要当事人其中一张合规卡交给他人使用，就可以合法借书了。

冒领口罩

案例：D在疫情期间索取政府发放的免费口罩时，发现已被人冒领，D担心自己的身份被利用去做其他事。

4 是否应先备案？如不备案，万一日后发生严重事故，是否须承担法律责任？

身份证号码被利用去领口罩，受害人应该去报警。警方非常重视这类案件，因疫情期间口罩是紧急物资，冒领口罩是很恶劣的行为，违法者都是在刑法第420条下被控（第420条与第415条罪名类似，都是欺骗罪，但415条最高可被判坐牢达三年，420条则可被判坐牢达10年），报警后警方可调取装在分发机内的闭路电视，找出犯罪人。警方曾凭此提控好几个人。其中一人冒领10个口罩总值140元，坐牢八个星期。

若居民证丢失不必报警，但要在14天内向移民与关卡局报失并申请新证，费用为100元。

冒名借贷

5 E的身份被人冒用，非法借贷后逃之夭夭，E需要负法律责任吗？

若完全不知道这件事，就没有法律责任。

6 邻居非法借贷，F受池鱼之殃，墙壁被阿窿涂鸦，骚扰施压，怎么办？

阿窿用非法手段追债，受害人应立即报警，若警方抓到涂鸦者，可以刑法425条的刑事恶作剧罪或以破坏公物罪提控涂鸦者。如果罪名成立，法庭也会下令被告赔偿受害者。如若不然，受害者也可提出民事诉讼对付涂鸦者，要求赔偿。

至于身份被冒用者可否告冒用身份者，则要看对方是如何获取身份资料等因素而定。

可能涉及到违反民事保密义务，个人资料保护法或诽谤法。由于篇幅关系，不予详论。



新加坡的美丽狂想

不同视角的微电影大展，社会面貌精彩纷呈。

文 | 钟芝娜 图 | 新加坡宗乡会馆联合总会提供

鼓励公众透过镜头展现新加坡独特的风土民情和丰富的人文色彩，新加坡宗乡会馆联合总会、新加坡华族文化中心以及《联合早报》联办的第五届微电影大赛，以“我的新加坡狂想曲”为主题。经过近一年的赛程和评选，从400多份参赛作品中选出了11份优秀作品，并在6月29日于新加坡华族文化中心举行盛大的颁奖典礼。

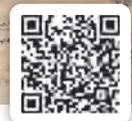
本届的参赛作品创作手法各异，呈现视角多元，展现我国精彩纷呈的社会风貌。作品从环境、语言、民俗、传统到文化，生动地勾勒出新加坡的过去、现在和对将来的美好愿景。此外，也有创作者通过影像、表达对残疾人士、乐龄人士等不同群体的关怀。更有不

少来自中国、马来西亚、日本的新移民和本地各族群参赛，凸显了新加坡的多元文化和社会的包容性。

文化、社区及青年部长兼律政部第二部长唐振辉在颁奖典礼上致辞时表示，微电影大赛的镜头记录了新加坡独特的一面，参赛者充分发挥想象力，记录着对新加坡多元种族多元文化的生活和社会现状，让公众对新加坡的传统和独特文化有了更清晰的认识。这不仅巩固了社会的和谐，还强化了新加坡人的身份认同。



唐振辉部长（右八）在微电影颁奖礼上，与主办方代表及得奖者合影。



扫描二维码
看得奖作品

爱上一座城市的感受



爱上一个城市的饮食、文化、气候，这也是融合的过程。

《五彩斑斓的夏天》是一个男人从苏州到4700公里外的新加坡，走进炎炎夏日追随妻子的生活故事。他通过女主的生活探寻新加坡建筑、语音、文化、美食，从陌生到深爱这座城市转变。片子也反映出忙碌的现代生活与爱情的矛盾关系，通过男主为女主煮番茄炒蛋，展现了如何在平凡中创造美好与爱的力量。

这部片子获得本届公开组的金奖，39岁的制作者张帆也荣获“最佳导演奖”。张帆在受访时表示，他去年8月来到新加坡，当得知微电影大赛后，他想拍一部片子展现新加坡的特色，让更多人了解真正的新加坡，而不是只停留在片面的“贵”和“热”。“新加坡是个文化熔炉，任何人来到新加坡都不用担心不适应，一定会找到适合自己的位置。”

从策划到拍摄，张帆用心投入其中。他本身从事影视广告拍摄，虽然算科班出身，但还是追求完美，花费八到九天拍摄，尽量捕捉新加坡五彩斑斓的建筑、语言和文化。对于获奖，张帆说这是对他的执着和爱好的肯定，整部片子是他和妻子共同完成，由于新加坡的天气炎热潮湿，拍摄过程还是有些挑战。

从外太空俯视新加坡

本届微电影大赛也和国家环境局合作，增设“最佳环境主题奖”，由梁明宝执导的作品《回家》赢得该奖。作品通过一名远在外太空的女孩的视角，看到新加坡遭受的环境巨变。档案录像中曾经美好的日常，如漂亮的机场、百吃不厌的海南鸡饭、印度煎饼、南洋咖啡和绚丽的国庆烟花，如今在无人机的镜头下只看到破败的水乡泽国。但她仍怀抱希望，期待不久的将来能回到先辈曾经生活的美好家园。

梁明宝受访时表示，全球气候变暖，如果环境变乱，人类可能只能迁居太空。他希望



希望通过这部片子引起大家对保护环境的重视。配合“我的新加坡狂想曲”主题，他采用类似穿越剧的手法呈现剧情，并通过AI制作特效和后期剪辑达到效果。

一群妈妈首当导演

《我的超级神笔》则同时获得“最佳创意奖”和“网络人气铜奖”。与获得金奖和环境奖不同的是，这是一群非视频拍摄专业的妈妈们，带着五岁至八岁约10个小孩共同参与完成的。这群妈妈拍片子的初衷，是为了记录孩子们的成长经历。因此得知微电影大赛时，妈妈们决定试一试，通过几个孩子的视角，以生动有趣的方式，讲述小主人Jimmy捡到“神笔”后闹出的一些趣事，并希望以此激励小朋友学习华语的兴趣。

发起人和编剧是36岁的妈妈程宇，由于参演的小孩来自多个家庭，整个拍摄和剪辑过程分别历时一个多月，除了妈妈们，也获得爸爸们的支持，在大家的共同努力和超强的执行力下，最终这个非专业的团队制作的片子脱颖而出，少见地赢得了双奖项。



本届微电影大赛为公开组和学生组，廖晴翎的《西游记之“西天取金”》，以及郑立国的纪录片《新潮》，分别获得公开组的银奖和铜奖。吴卉婷的《一念之差》摘得学生组金奖。

无现金社会，又爱又怕！

更易支付，更易花钱，还是更容易受骗？

图 | iStock



丁新燕
金融科技创业者

从商业的角度来讲肯定是好的，因为不涉及大量的现金清算、储存、运送、结算，交易耗损更低，人手方面也可省下成本。

对社会来说，就是更容易去追查资金的流动。我想说的是，取得的大数据更容易加强对社会经济的规划，促成跨境交易。

在这之前，消费者购买海外物品是很麻烦的，必须经过代理、分销商的渠道，但现在消费者可直接在网上购买，无形中增加了更多的商业机会。加上电子支付的便利，就更容易让消费者去消费。

未来的发展会更加优化，对社会、生活会产生更大的影响。其实，技术已经可以发展到从虹膜来确认你的个人身份，你不需要手机，不需要一张卡，不需要按钮，就是在你脸上一扫描，就能确认你的身份和资产，很恐怖是不是？到时，可能连身份证

都不需要，你本身就是一个载体。

当然，上述是纯粹以技术发展的角度来看，但真正普及起来，就要考虑很多事情，例如成本是否能达到规模经济的效益？另外，更难实现的是用法律来监管这些高科技的“证件”。因为资金更容易转移，相对来说，风险也是高的。我们看到很多诈骗者骗取大量金钱，然后很快地把巨大的金额分散到不同的国家，不同的账户。每当发生了，是很难追讨回来的。

网友@Aaron Yang：无现金是趋势，大势所趋。现在无论是paynow还是paywave，都已经非常方便了，所以已经没有用现金的必要了。另外就是用信用卡累计积分之后，每年可以换几张机票，还是不错的。





石芮豪
策展人

依我看，无现金社会有好也有不好的地方。

好处自然是支付非常方便，就是因为太方便了，造成我们消费很快。

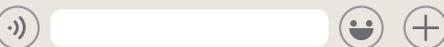
以前你拿着钱包，看着你钱包的钱，从钱包里掏出一张张钞票时，会思前想后，考虑再三。现在，钱只不过是一个数字，随便一按就支付了，少了一种“付钱”的感觉。

现在的人都是上网购物，从日常所需如衣服、新鲜蔬菜肉类，到高端科技产品如手机、电脑等，都可以在各种平台找到。不管是10元还是1万元的消费，都只是一个按钮。你很容易会按捺不住购物冲动，轻轻一按就支付。而且，每一次刷的时候很难去控制数目。如果是实体钞票，看到一张张的钞票花去时，你会开始谨慎起来。可现在，你要等到月底账单来时，才知道原来自己花了这么多，才会心痛。

我个人还是喜欢以前那种购物体验，到小型商店购物可以讨价还价，遇上熟络的店主，还可以闲聊几句，这是一种生活的趣味，而这些让人感觉有温度的体验，是无现金社会所缺乏的。你有没有发觉，现在的餐厅，别说是无现金，也都快成为无侍应生无款待的社会啦！

技术的进步可以日新月异，但社会的习惯则不是一朝一夕可以改变过来，慢慢推进是对的，一下太快的话，就会让人失去一些意想不到的东西。

网友@Elieen: 现在很多国家都开始实行无现金支付了，确实更方便但也多了一些安全隐患。当然更多的人其实是选择现金和电子支付共用的。



网友@Leo: 首先更易支付是肯定的，不需要找零钱也不需要一大把拿在手上，担心安全。但更快速更便捷，随之而来的就是更易花钱。感受不到实实在在的钱，“嘀”的一下不到一秒钟钱就不属于自己了，感受不到花钱的“心痛”，只感受到这个钱花出去了，只有卡里余额不足时才感觉到！也会更容易受骗，账户被盗，密码被识破，钱被转移等等安全问题。





王清燕
财富管理人员

不用现金，好处多得是。至少不需要排长龙去提款机提钱，而且记账更加方便，全部交易记录得清清楚楚。出外购物，万一现金不够，即刻使用电子支付。

目前，市面上有很多第三方支付的Apps，它们为鼓励用户去使用，经常推出一些促销，例如积累积分换取免费咖啡之类，也有的给予回扣。我为了争取多一点积分，也就尽量使用Apps来支付。

很多人认为，使用电子支付容易花钱，其实是更容易控制预算。每一次充值，我都限制在500元，所以我知道自己每个月消费都不会超过这个数目。当然，我也同意如果不懂得自律，电子支付容易让人花钱。但水能载舟，亦能覆舟，自己一定要把财务管理好，不要把责任推在科技上，我们绝对有控制权。

另外，也有部分人担心诈骗的事，其实无论是实体的金融机构或是提供支付服务的软件公司，都在不断改进中，完善保护措施，因此不需要担心太多。

我反而觉得需要加强老人社群对“无现金”的意识，因为他们没有电子支付的概念，很多甚至连信用卡也没有。此外，他们可能道听途说很多有关电子支付的诈骗事件，加上朋友群的“惨痛”分享，于是觉得干脆不用是最安全的。

当社会趋近无现金社会，想方设法躲避也不是办法，我觉得更应该教育他们如何迎接新的社会。不妨从身边的人开始，例如年轻的儿女们可以先教父母如何进行一些小额的电子支付，让他们熟悉基本操作的同时，也灌输安全措施，让他们知道如何保护自己。

网友@Zoey：更易花钱更易支付和更易受骗本身就是共存的。既然享受了无现金支付的便利，就要承担一定的安全风险，以及过度消费和超前消费带来的后果。



王嘉繁
金融客户顾问

先说个笑话。上一次出国，我准备了500元现金，可是旅行期间我都是使用信用卡，结果现金是原封不动地带回来，到现在还没花。

无现金已经是一种社会风气，全球都在推进。我的衣食住行都是用卡支付，搭巴士地铁时用simply go，购物用pay wave。

不用现金，对我个人而言，还有卫生的考量。小贩找钱给你，都很油腻，而且钞票经过那么多人的手，沾染多少细菌可想而知，所以我已经习惯使用手机支付了。

从一个金融从业员的角度看，无现金交易，其实更容易防止洗黑线、逃税，以及黑幕交易。

另外，一个无纸张的社会，除了可促进环保之外，也可以降低企业成本，以

前花在影印机、纸张、墨水、档案夹之类的成本可以大幅削减，另将资源投放在开展业务上。

当然，很多事都是一体两面。数码转账固然方便，但也会引来各种各样的金钱诈骗，所以使用者必须要有足够的知识与觉知。我知道，很多人因为听得太多，而对数码支付望而却步。可我觉得其实更安全，因为一切交易都可以追踪。

我在云端有个debit card的账号，有一次我发现被一个看似合法的机构扣除，每一次3元，一天可以五至六个同样的交易，一个月下来我损失了400元。幸好银行调查后，把这笔钱还给我。

所以，奉劝一句，使用无现金转账，有一个动作一定要做，就是每月账单来了，一定要查看是否有不正常的交易。



林益陞
退休人士

基本上，我是机不离手，不带钱包。其实，几十年前新加坡已经通过财路支付每月固定支出，都是无现金的一种，只不过那时候没有这样的说法。随着手机支付，才流行起“无现金”说法。

我主要是使用信用卡，可以赚取回扣，现在银行都会推出一些配套，将信用卡、存款、财路支付服务绑在一块，除了获得较高利率之外，使用信用卡也可获得点数或回扣。你若说我精打细算，我承认。

我现在都不带身份证出门，如果需要身份认证的话，我就用singpass，避免不见身份证。

万一钱包不见，我会马上通知银行冻结所有的卡。所以，基本上是近乎零风险，零损失。唯有老人车资卡，可能麻烦一点，必须亲自到地铁站报失，需要支

付替代的新卡费用，旧卡上的余额则会在几个月后转账给我的新卡。

最近，朋友刚好在提出100元后，不见了钱包，你说是不是“无现金”比较有保障呢？

我刚去了泰国一趟，原本打算上机之前，到提款机拿些现款，结果忘了，口袋中只有8元就搭上飞机，就连自己也吓了一跳，结果全程使用信用卡，同样是无障碍。

不过，要注意的是，我会将每一张收据都收起来，然后再跟每月账单做比对，这是不能偷懒的。

你可以笑我是怕输一族，我所有的手机支付设置都是最低的，除非有必要，我才更改设置。虽说麻烦了一点，但也为自己设了一张安全网，万一给人骗取也不超过500元。



符绩丰
自雇人士

不仅是日常开销，在工作上我都是以电子支付的方式过账给供应商，之后截图作为收据。比起以前开支票，整个流程迅速很多，少了很多琐碎的手续，何况支票是有费用的。再说，一机在手，随时可以查看账目。

坏处也就是太方便了，容易花钱。上巴士拍一下卡，吃东西再拍一下卡，月底账单到手，才发现自己竟然花了这么多钱。

有一次，我在外国因为按错了一个按钮，结果网站直接扣除1000美金。现在，找客服很不容易，结果我找了很多渠道，才找到负责人，虽然最后他们有退钱，但已经是很多个月后的事了。

还有，如果你是经常下载APPS，必须先看清楚附带条款，因为通常会是一个星期的免费试用期，如果没有取消，一个星期后就会开始收费，直到取消为止。稍不注意，可能就会花去一些冤枉钱。

很多消费是“看不到”的，例如自动扣除的服务，还有一些日常的琐碎支出。

所以，一定要查账单，也不要随便去按订阅的按钮，不然启动了商家自动扣除的机制，你又不检查的话，就白白损失。

我曾经试过转账给两个朋友，结果他们都说没收到，我到银行去查，他们回说钱已经过账，可在他们的户头里却查不到。

两个星期后，朋友发现信用卡账单多出500元的进账，原来钱跑到信用卡的账号里，为什么会这样呢？最令人吃惊的是，就连银行职员也不清楚哪里出了问题。

网友@薯条：无现金社会虽然带来了支付的便利和财务管理的方便，但同时也需要用户提高警惕，防止过度消费和网络诈骗。要在享受便利的同时，保持理性的消费观念，并采取必要的安全措施保护个人信息。

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。



拯救家具大行动

改头换面找新主人，还是环保回收，重新分配？

文 | 吴晓君 图 | 受访者提供

随着可持续发展的步伐日益加快，越来越多公司纷纷响应绿色办公理念。在日常运营中，它们采用可持续来源的电能和水源，推行“无纸办公”，参与废弃物品的回收分类等等。

而在需要搬迁办公室的时候，一些公司也开始将可持续方案纳入考量。例如，尽可能将原有家具融入新办公室的设计中，避免制造废弃物的同时，也节省成本。本地就有一家建筑与产品公司，通过为客户制定以环保理念为主的搬迁、拆除及回收方案，“救”下了不少家具。

服务查询量明显增加

在声学隔断及家具产品拥有超过30年经验的杰柏集团（JEB Group），于2021年成立了一支“可持续办公室解决方案”（Sustainable Office Solutions，简称SOS）团队，专为旧办公室家具开拓新用途或寻找新主人。

集团发言人表示，由于市场的不断变化及冠病疫情的影响，远程或灵活工作模式已成为趋势，许多机构和公司不得不重新调整布局或缩减规模。这导致公司需要搬迁或关闭原有的办公室，继而在过程中产生了大量废弃家具。

事实上，这些家具和设备大多都状态良好或只是轻微损坏，却因为无法在新办公室使用等原因而成了废弃物，非常可惜。集团因此萌生了寻找另一种解决方案的想法。

令人兴奋的是，这项计划在香港和新加坡推出至今取得了相当不错的反应，服



将原有家具或改造后的家具带到新办公室继续使用，可避免大量废弃物产生的情况，这对环境和企业本身都有益处。

务查询量明显增加。发言人解释，这是因为随着各行各业对环境、社会和治理（Environmental, Social and Governance）原则日益重视，SOS团队得以和两地的银行及物业发展商建立稳定的长期合作关系，进行过一些大型合作项目，继而能够引起市场的注意。

“我们在新加坡的第一个SOS项目是为一家历史悠久、享誉世界的法国奢侈品牌提供以环保理念为主的搬迁、拆除及回收服务。双方在共同的理念下合作和发展，希望能为业界树立起好榜样。”



旧家具的4R救赎

制定可持续搬迁方案的第一步，是对客户的家具和设备进行全面盘点和检查，以了解家具的状况。之后，SOS团队将根据客户的要求及新办公室的情况，和他们进行讨论，以决定家具该何去何从。

一般上，家具和设备会以四种方式处理：

循环再用 (Reuse)：可继续使用的家具，会被列入搬迁物品清单中。若状况良好但不适合新办公室，则将开放让有兴趣的公司员工“认领”回家。

变更用途 (Repurpose)：加工以改变家具原有的用途，或利用旧物料改装或修复家具，再继续使用。例如，将大会议桌分割成数张小桌，再用废铁条来制作桌脚。

重新分配 (Redistribution/ Donation)：将没被选中的家具捐给慈善机构、社会企业等非营利组织，或转让给二手家具商等，让家具找到新的归属。

环保回收 (Recycle)：无法找到新用途或损坏严重的家具，将由负责个别回收品项的回收商取走，尽可能让每一片木板、每一根钉子都能被循环再造。

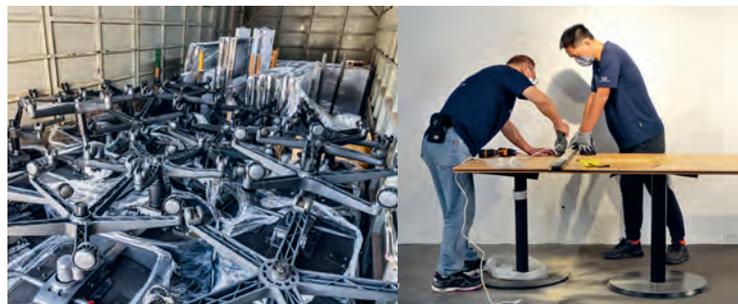
SOS团队将负责管理整个过程，包括安排运输交通、处理支付、准备文件等等。最后，团队还将根据国际标准来计算项目的可持续发展数据，例如回收量和减排量，并将之制作成一份减碳报告，助公司实现 ESG 目标。

既环保也助慈善一举两得

筛选出不要的家具后，SOS团队会根据合作福利机构所提供的需求清单，为它们配对合适的家具种类，以确保需求得到满足，家具也能被物尽其用。在新加坡，受惠团体为国家福利理事会 (NCSS) 的会员及教育机构，例如 HCA 慈怀护理、助乐 (Helping Joy)、Club Heal、关怀网 (WeCare)、太和观疗养院等。

成立至今三年多，这项计划已让世界超过300个慈善组织和教育机构受益，所捐出的家具数量为7000件。

至于被团队“救”出的家具总数，则已达到约10万件，其中约半数被重用、改装后继续使用或捐出，其余的则被送作再循环用途。这些举措减少了沦为垃圾的家具数量，继而避免了约6900公吨二氧化碳排放量的产生。



家具拆解后，部件可用于改造再用，或送作环保回收。

尽管SOS计划符合可持续发展的大方向，但团队在执行时仍面对一定的困难。其中，影响客户决定的最大因素是成本问题。发言人说：“社会大众的环保意识越来越高，但不代表一定会付诸行动。运输、改造旧家具会产生额外费用，直接丢弃的话，成本可能来得比较低。这是影响很多企业和个人选择直接丢弃家具的主要原因。”

以目前来看，跨国公司对于可持续方案的接受度较高，尤其是科技业和金融业的公司。为进一步扩大影响力，团队将继续探讨以提供更多元、符合各地不同文化的解决方案，并加强与合作伙伴的关系。

豆腐街昔日追忆

一个汇集小贩与红头巾的地方，一条凝聚着笑声与汗水的老街。

文 | 区如柏

图 | 新报业媒体提供



当年的豆腐街。图为家庭主妇上菜市场买菜，人头攒动的景象。

每次到珍珠巴刹享受美味可口的酿豆腐时，就会自然而然地想起我的老街坊——豆腐街（原名珍珠街上段，Upper Chin Chew Street）。

那是一条历史悠久、色彩斑斓的街道，曾是文人骚客居住的地方，像新华作家苗秀的作品就是在光线阴暗的豆腐街陋屋里诞生的，《叻报》的主笔叶季允也住在那里。同时，那里也是酒楼、戏园、妓院集中的街道。不过，随着1929年出现世界经济大萧条，豆腐街的繁华景象褪色了，逐渐演变成为广东三水移民的聚集地，而她们也用粗糙的双手抹去了花街柳巷的旧名。



豆腐街在哪里？

豆腐街横贯桥南路与新桥路之间，夹在海山街（原名克罗士街上段）与松柏街（原名南京街上段）之间，连接福建街上端的一侧。

豆腐街的建筑非常陈旧，都是百年以上的老房子，大约在50年代初期，就发生过塌楼事故压死了两婆孙。

在1974年以后，这三条街道成为了唐城坊、几座组屋、福海大厦以及芳林巴刹与熟食中心的所在地。燕阁酒楼停车场以及唐城坊的大部分建筑，就是豆腐街与松柏街的原址。

为何叫豆腐街？

从前到豆腐街找亲友的外地人，如果按正式街名“珍珠街上段”问路，是很难找到的，必须说豆腐街，当地居民才能理解。

早在满清末年，清朝的保商局大员邱逢甲南来新加坡宣慰华侨之时，就曾在豆腐街拜访文人叶季允*时，写下这首含豆腐街的诗：“万里飞腾志未乖，海山苍莽遣吟怀，他年岛国传流寓，诗屋人寻豆腐街。”由此可见百余年前已有豆腐街这个名字了。（参见《石叻古迹》书中的《豆腐街昔日繁华今何在》——柯木林著）

究竟这个非正式的街名从何而来呢？豆腐街的老街坊都说：“豆腐街是以制作豆腐而得名的。”在1973年市区重建之前，从街道中央的广致和酱园一直到与桥南路交界的街口都是菜市场，有好几个豆腐摊，也有好几家住户在屋里制作豆腐。其中一家叫做豆腐金，就自己制作豆腐在摊位摆卖。她说这是祖传家业，从她的祖母开始传给她的母亲再传给她，由此可推算制作豆腐的历史有多长了。

除了豆腐金之外，还有几家是自制豆腐自卖的人家，所以豆腐街的俗名确实是名副其实的。

唐城坊的大部分建筑，就是豆腐街与松柏街的原址。

当年的豆腐有白色的软豆腐和黄色的硬豆腐两种，一大块的软豆腐上面有凸起的一个个方格子，让小贩按顾客的需要来切割。硬豆腐则染上黄色素，浸在一个方形或圆形的铁通内，顾客要买时才捞上来。后来政府禁止使用色素原料，黄豆腐也因此绝迹。

红头巾有不同形状？

都说“物以类聚”，人也一样。从前漂洋过海南来的华人，为了互助而聚居在一个小区或一条街道。牛车水一带的居民多数是广东人，而豆腐街是广东三水人聚居的街道，他们同声同气，互相照应。

三水男人除了从商之外，劳动队伍当中多数到机器厂工作，或参加建筑队伍。勤劳的三水妇女则多数到建筑工地当女工。

当你看昔日红头巾的照片时，你会发现有些是裹方形的，也有一些是裹尖形的，这是她们的职场区别。方形的红头巾是在工地上干活的。尖形红头巾则是在香港街一带的九八行，担任起卸搬运的工作。



此外，还有一种包裹蓝头巾的劳动妇女，她们不是三水县人，而是来自广东省清远县的劳动妇女，同样是干建筑或搬运的粗活。

豆腐街的傍晚至晚上，菜市和店铺都休业了，靠近新桥路（俗称二马路）的那一端，可以看到三五成群、穿着粗布衫裤的妇女。她们是白天工作的红头巾，在那里聆听工头的吩咐，也有一些要加入红头巾队伍的妇女到那里找工作。

红头巾的乡土观念很重，辛辛苦苦赚来的钱不舍得吃穿，每个月按时汇款回乡下给亲人。就算家乡已没有父母或兄弟姐妹这样的至亲，也会寄钱给堂兄弟或侄儿等。小时候就常听人说：“某某表婶真好，替她的侄儿娶了亲。”甚至有些还寄钱给乡下的丈夫娶小老婆，以便夫家有人传宗接代。

红头巾的生活很清苦，豆腐、豆干、菜豆、番薯叶和小咸鱼是她们的日常菜。对她们来说，抽一根卷纸红烟，喝一杯咖啡已经是人生的享受了。

1973年，市区重建，辛勤劳作的三水红头巾搬离了豆腐街，再也看不到她们整装待发的情景了。单身的红头巾多数二人一组搬迁到红山区的一房式组屋，里面有厕所连同冲凉房。那些有家庭的红头巾则多数搬到红山和女皇镇的两房或三房式组屋。

从旅店到殡仪馆

豆腐街的白天是另一幅景象。每天清晨可以看到红头巾聚集在一起，乘专车前往工地。菜市也开始营业，由于早年很少人家中有冰箱，所以每天都得上菜市买菜。菜市在早市后，会在中午休市两三个小时后再开档，让人们放工后买菜回家煮饭。

豆腐街除了有固定的有牌小贩在路边摆摊之外，还有一些脚踏车而来的流动小贩，会在街道中央叫卖鸡、鸭、鱼、肉、豆腐、豆干、蔬菜和瓜果。此外，也有装在桶里的游水海鲜如生鱼和鲤鱼。

祺生栈后面的小巷是熟食小贩的地盘，有猪肠粉、咸肉粽、云吞面、酿豆腐等。当年的小贩只是简单地以木箱为桌，顾客就坐在小矮凳上，很是随意。

豆腐街的店铺除了有杂货店、酱油店、神香店和咖啡店之外，豆腐街与桥南路交界的角头屋是祺生栈旅店，主要业务是安排旅客回返中国，许多三水人“返唐山”都从祺生栈出发到码头上船。





祺生栈是豆腐街最漂亮的房子，是洋灰楼板的五层楼建筑物。1924年至1925年间，当时的影业巨子邵仁枚初到新加坡时，也曾住在祺生栈。后来祺生栈的生意式微，便把楼下租给大福药行。

豆腐街有一间以供奉吕洞宾为主神的庙宇，居民称它为豆腐街观音庙，香火旺盛。豆腐街大搬迁后，它搬到了恭锡街，严格来说，应该称为“吕祖庙”。

靠近新桥路那里有一家多寿殡仪馆。它的出殡行列从多寿出发，绕到松柏街，送殡的亲友在松柏街登上罗里，送往生者前往广惠肇碧山亭，这是松柏街居民常见的风景线。

豆腐街还有两间打银铺，它们还提供穿耳孔服务，打银婆会用姜在顾客的耳垂上摩擦了一阵后，便用银耳环穿肉

而过。这里还有陶瓷器皿店、油漆店、生草药店和咖啡店。

龙山咖啡店的右邻是广致和酱园，左邻是一间制作面条的店铺。面铺的人总是在搓面团、再用小型机器切面条，最后把面条卷成一团团。

拥有150年历史的宗亲会馆——广惠肇李氏书室成立初期也曾在豆腐街26号落户。总而言之，已经消失的豆腐街曾经是一条多姿多彩，充满生活气息，令人回味无穷的街道。



一群红头巾在工地旁，吃着自备的午餐。

*叶季允作为《叻报》主笔达40年。《叻报》是新加坡最早出版的中文日报，从1881年至1932年，生存了半个世纪。叶季允除了是报人，也是诗人、金石家和医药名家。他退休后住在豆腐街安享晚年。

听红头巾怎么说……

什么是红色头巾？

不过是种好兆头，用来遮日挡雨，还有怕弄脏头发。从前的中国妇女通常一个月才洗头一次，还得挑黄道吉日才行。

这块头巾有多大？

长宽各约1.13公尺（1.25码），盘在头上时还要在布内夹一块纸皮。

她们的鞋子很特别？

用的是破轮胎，也就是将轮胎切割成脚板的形状，然后穿上几个孔，系上几条布条就成了，后来才改用布鞋。

黑色衣裤为何要上浆？

穿上浆硬的衣裤就不容易被晒痛，有时候衣服内层还会加上一块纸皮，以“晾干”背上汗湿的衣服。

每天两次喝茶时间？

工作时间从上午8点到傍晚5点，遇到赶工要加班。每天上午10点和下午3点是喝茶时间。她们通常下午会在工地四处拾些破柴断木，放工后把一半塞在篮子里回家烧饭，一半拿到杂物摊去卖。

放工后第一件事是什么？

争冲凉房，还有排队盛水。当时的水源很成问题，水喉的水流细如筷子，有时为了盛水，还会引发打斗事件。



资料取自1984年4月3日《联合晚报》，藏在黄泥中的故事——红头巾女工生活真相

下期预告：妈姐与估俚房



欧亚裔饮食文化

魔鬼咖喱不用咖喱粉，白兰地直接倒入蛋糕，欧亚裔饮食有多奇葩？

文 | 陈爱薇 图 | 受访者、新报业媒体提供

中古时期欧洲香料比黄金还珍贵。当时的葡萄牙国王意识到，要打破回教商人对香料贸易的垄断，就必须控制策略性港口，如印度的果阿（Goa）和马来西亚的马六甲。1511年葡萄牙人占领马六甲，之后荷兰人和英国人也先后殖民马六甲。

有鉴于葡、荷、英殖民者男性于16至18世纪，在亚洲与当地女性通婚，19世纪初的海斯廷斯侯爵（Marquess of Hastings）兼印度总督发明了“Eurasian”这个词，指父系为欧洲祖先、母系为亚洲祖先者。

在新加坡不到2万的小族群

根据新加坡欧亚人协会资料，欧亚裔到新加坡的历史可追溯到1820年代。当时欧亚裔跟随莱佛士从印度尼西亚，以及马来西亚来到新加坡。“欧亚裔”这个词最早正式出现在海峡殖民地的记录是在1849年。新加坡独立前约有2万5000名欧亚裔人士。

由于欧亚裔定义相当广泛，目前这个词可用以指所有继承欧亚血统的人。据2020年人口普查数据，欧亚裔约有1万8000人，是新加坡最小的社群之一，占总人口不到0.5%。

新加坡的欧亚裔名人众多，包括第二任总统薛尔思医生（Benjamin Sheares）、起草新加坡宪法的巴克（Eddie Barker）、爵士音乐家和文化奖得主Jeremy Monteiro、老牌广

播音员Brian Richmond、前官委议员兼艺人欧生优丽 (Eunice Olsen) 等, 还有奥运金牌泳将约瑟林 (Joseph Schooling)。

欧亚裔的文化同样是欧洲与亚洲的融合, 以天主教徒居多。英语是欧亚裔的母语, 社群中还流传着“克里斯坦语” (Kristang)。这是结合葡萄牙词汇和马来语法的特殊历史产物。几个世纪下来, 克里斯坦语也陆续吸收广东话、福建话和客家话等。如今新加坡能讲流利的克里斯坦语的估计只有50至100人。

欧亚裔食谱多不外传

欧亚裔菜肴加入葡萄牙、荷兰和英国菜肴的食材, 再以印度、马来和华人, 甚至是其他亚洲食材掺和而成, 形成地方特色。

常有人将欧亚裔料理与娘惹菜混为一谈。娘惹菜结合马来人与华人的料理特点, 常用辣椒与参峇酱。欧亚裔料理则是东西方结合, 常用牛油和西方烘焙方式, 并用亚洲食材取代欧洲食材, 如椰浆取代奶油, 腊肠取代西班牙香肠 (chorizo)。



欧亚裔喜欢喝下午茶, 这套珍贵茶具曾在欧亚人协会展出。

欧亚裔大部分食谱都代代相传, 不随便外传。本地主打欧亚裔料理的餐馆也屈指可数, 具代表性的是加东欧亚裔协会内的Quentin's The Eurasian, 另一家Rempapa则主打欧亚裔料理和娘惹菜等传统风味。



魔鬼咖喱 (Devil's Curry)

这道菜原名Curry Debal, “debal”在葡萄牙方言是“剩余”。欧亚裔很重视圣诞节, 会准备烤火鸡和各式料理。由于传承葡萄牙人不浪费食物和随兴加料的习惯, 他们会在圣诞节隔天的节礼日 (boxing day), 将前一天吃不完的美食做成魔鬼咖喱。这道菜其辣无比, 后人觉得“debal”和“devil”的发音相似, 于是就有了魔鬼咖喱。



虽然它名为“咖喱”, 但不加咖喱粉, 反而加了醋。烹饪上传承葡萄牙人的醋腌法, 并结合印度和马来半岛的辛香料, 包括洋葱、干辣椒、新鲜红辣椒、姜、芥末和醋。

Rempapa餐馆厨师兼合伙人迪希瓦 (Damian D' Silva) 是本地著名的欧亚裔料理厨师, 父亲是欧亚裔, 母亲是土生华人。他家的魔鬼咖喱放猪排骨、烤猪排、培根骨头、火腿和烤鹅 (如有剩余), 当然少不了马铃薯, 他的祖父还有另一种做法, 是把猪肉换成鸡肉, 调味则选择腌菜和阿渣 (Achar)。

甲必丹咖喱 (Kapitan Curry)

甲必丹咖喱是指甲必丹专门享用的咖喱, 如殖民地长官和侨居地首领。在殖民地时代, 甲必丹咖喱是一种身份象征的高级宴席必备料理, 后演变为圣诞节和新年的必备年菜。



有人说甲必丹咖喱是由葡萄牙商船厨师原创的辣咖喱, 以果醋腌制和烹煮肉食, 再加柠檬调味增香, 是一道酸甜香气料理。也有人说, 15世纪葡萄牙人把印度殖民的印度奴隶运来开垦马六甲, 是印度奴隶与当地妇女通婚后产生的融合菜。

甲必丹咖喱由鸡肉和马铃薯烹煮而成, 用的香料很多, 配方因人而异, 但不会像印度咖喱那样注重辣香, 而是不忘西方烹调的清柠香。

炖牛肉 (Eurasian Beef Smore)

这道炖牛肉加入华人爱用的黑酱油调味, 所以颜色较黑。炖牛肉也是各家各法, 但一般会加入红萝卜、马铃薯和姜丝。它原本用牛舌制作, 但因处理的工序繁琐, 很多人已改用牛肉。



苏吉蛋糕 (Sugee Cake)

苏吉蛋糕和一般牛油蛋糕最大的不同点, 在于主食材是粗粒小麦粉 (Semolina Flour)。印度的果阿称它为“Love Cake”, 采用冬瓜和腰豆, 扎实沉重且很甜。来到新马之后, 欧亚裔弃用冬瓜和腰豆, 加入白兰地和杏仁。

欧亚裔会在圣诞节前一两个月, 将准备好苏吉蛋糕放在冰箱, 隔一段时间拿出来插几个孔倒入一些白兰地, 让蛋糕更醇香。

传统欧亚裔家庭把下午4点定为喝茶时光, 节庆聚餐的切蛋糕活动也会安排在这个时段, 在两餐之间来一片蛋糕加上一杯红茶。

“联合国” 饺子异彩纷呈

融合多国元素，勇于创新口味。

文 | 陈爱薇 图 | 陈爱薇、品牌提供

“皮包肉”的饺子，是可塑性极高的多元融合食品。单单在中国，北方和南方的饺子就已大不相同。当饺子漂洋过海到其他国家，更是因地制宜。在新加坡可尝到来自五湖四海的饺子，馅料更是天马行空汇集各种元素。

★从日式走向亚洲风味的煎饺★

“Gyoza”是饺子的日语发音，当地以煎饺为主，馅料通常有猪肉、大蒜和白菜等，一般会蘸点酱油、醋或辣椒油。Gyoza成功在全球走红，西方大城市如伦敦、纽约、巴黎都有饺子吧“Gyoza Bar”，新加坡也不例外。

新加坡品牌Gyoza-san的创办人曾在本地连锁日本和泰国餐集团工作多年，累积丰富餐馆运营经验，2022年打造了 this 易复制操作、可全民共享的日本饺子专卖店，之后还取得清真（Halal）认证。

饺子以鸡肉为基本馅料，再搭配其他食材，价格介于\$5.90至\$7.50（一份六个）。独特口味有泰式鲜虾鸡肉、韩国泡菜、特制麻辣鸡肉、特制辣椒螃蟹、特制鳗鱼。

辣椒螃蟹口味真有蟹肉，还混合鸡肉和虾肉，以及梨子汁的天然香甜，在原味以外最受欢迎。



30 Sembawang Drive, Sun Plaza #B1-10
5 Straits View, Marina One The Heart #B2-29
CIMB Plaza #B1-29



★一张菜单尝遍各地饺子★

2018年在厦门街开业的Dumpling Darlings, 从招牌到内部装潢都以霓虹灯为元素, 整体概念展现了年轻活力和点子, 跟想象中的中式饺子馆很不同。疫情之后, 勇于创新的年轻夫妇在克拉码头一带开了第二家门店。它的菜单像联合国, 很有意思。

韩式蔬菜饺 (Veggie Mandu) 的馅料有菠菜、豆腐、花菇、韩式辣酱、泡菜和大蒜蛋黄酱。“Mandu”也译为“馒头”, 是韩语对饺子和包子的通称, 以肉和菜为馅, 也可加上泡菜和粉丝等。传统韩式饺子是两个角粘在一起成圆圆胖胖的样子, 像一个福袋, 在韩国祝愿新年多福的含义。

咖喱植物肉 (Karana Momo) 以新加坡品牌“Karana”的植物肉为馅, 品牌与斯里兰卡小农场合做, 将当地生产的菠萝蜜加工为植物肉丝和肉碎。这款饺子混合咖喱香料、椰菜花和希腊酸奶。“Momo”也译为“馍馍”, 是从西藏流传到尼泊尔、不丹和印度等喜马拉雅山区的面食, 外形近似饺子或小笼包, 馅料多以水牛肉为主, 加上咖喱粉、干乳酪、番茄和包菜等。

波兰炸饺 (Fried Pierogi) 内有烟熏培根、松露马铃薯、焦糖洋葱、切达芝士 (Cheddar cheese) 和是拉差辣椒酱 (Sriracha Crema)。“Pierogi”是指波兰饺子, 多呈半圆形, 有菜、肉和芝士馅三种, 以水煮为主, 也有烤或煎成金黄色。

虾蟹肉饺带本地色彩, 掺杂辣椒香料、亚参美滋奶和花生碎, 这些是土生华人常用的调味和配料。中式熏鸭则包含广东菜常用的海鲜酱和香菇。

点心甜炸饺是意外惊喜, 炸饺内馅是杏仁利口酒 (Amaretto)、奶油芝士、香草豆、水煮梨块, 再搭配一球塔斯马尼亚冰淇淋。

饺子一份五个, 价格介于\$8至\$12。五种口味、每种三个的饺子拼盘则是\$22。店家也售卖特色面条、调饮和鸡尾酒。

📍 44 Amoy Street / 86 Circular Road

★色彩缤纷的东欧饺子★

市区有家主打东欧料理的餐馆Kapitan, 老板出身乌克兰, 持俄罗斯护照, 早年从事海事相关工作, 2004年举家到新加坡定居。太太最初居家制作饺子, 2019年在丹戎巴葛开外带小铺Ang Moh Dumplings, 开设餐馆后命名Dumplings.RU, 2020年易名为Kapitan。

斯拉夫 (Slavic) 饺子是乌克兰、波兰和斯洛伐克等国家的代表料理, 常搭配酸奶食用。它的外形比中式饺子粗犷, 饺皮较厚, 更有韧性, 口味从素到荤都有。Kapitan所售卖的饺子色彩缤纷, 桌上有一个小牌子, 说明不同颜色的饺子皮里头包裹什么馅料, 如黑色的是牛肉, 绿色的是羊肉。



饺子分成肉饺和素饺两大类。馅料可选三文鱼 (甜菜根饺皮)、羊肉 (薄荷及罗勒叶饺皮)、猪肉 (红辣椒粉饺皮)、芝士 (白色原饺皮)、马铃薯 (白色原饺皮)、牛肉 (墨鱼汁饺皮)、鸡肉 (藏红花饺皮)、牛肉加猪肉 (墨鱼汁加红辣椒粉饺皮)。

价格介于\$12至\$14 (一份五个), 一份八个的综合拼盘是\$18 (麻辣或咸蛋口味外加\$2)。周一至周五 (周五晚餐除外) 还推出饺子自助餐, 每人\$35。

餐馆也售卖其他很有特色的东欧料理, 包括乌兹别克斯坦羊肉香料饭、烤猪蹄、冷汤、千层炼奶和蜜糖蛋糕等。

📍 32 Maxwell Road #01-05 Maxwell Chambers



★东北饺子鸡牛虾入馅★

The Han's Dumplings售卖清真饺子和粽子, 由来自哈尔滨的男子与新加坡马来太太一起经营。除了网售, 不时也会参加商场的展摊。

东北饺子常见猪肉芹菜, 因为是清真和配合本地口味, 馅料改为鸡肉、牛肉和虾仁。配料方面也做出调整, 如鸡肉馅加韭菜和洋葱, 不用姜和芹菜。虾仁馅里头有整只的虾仁, 还有鸡肉、白菜和洋葱。冷冻包装一盒价格介于\$12至\$16 (15个), 可按说明加热。

📍 thehansdumplings.cococart.co

大汗淋漓，要小心

有人说，出汗好比排毒。那可不一定，也有可能引发疾病。

文 | 新加坡北京同仁堂中医师陈小谊 图 | iStock

新加坡气候炎热潮湿，只要在户外走动，必然会不断出汗，甚至大汗淋漓。如果因炎热、运动、紧张而出汗，属正常情况不需治疗；但

如果一紧张、激动，甚至平静而凉爽时仍有过多汗液，则说明身体出现问题了。有些情况下，出汗还会引起或并发一些疾病。

汗斑

在本地不时会看见有的人胸口、背部、上臂的皮肤出现粉红、棕色、白色等斑块，看起来花花的，有的甚至连接成片。这些皮肤花斑的产生往往伴随经常大量出汗，俗称“汗斑”。这实际是一种皮肤病，医学称为“花斑糠疹”或“花斑癣”，这是由马拉色菌引起的一种慢性表浅性皮肤真菌感染。马拉色菌在大部分人的皮肤上都有，但花斑糠疹的发病通常是遗传倾向与环境因素相互作用，例如高温潮湿的环境、过多的皮肤油脂分泌和使用免疫抑制剂等。

疾病多发生在前胸、肩背、腋窝等皮脂腺分泌旺盛的部位。在温带冬天病情较轻，夏天病情较重；在热带则一年四季皆可发病。本病没有传染性，在运动员和年轻人身上，尤其青壮男性特别常见。

花斑癣表现为皮肤上出现圆形或不规则的、形如黄豆大小的斑点，并逐渐增大到指甲盖大小，色微黄或褐色，表面有非常细小的粒状鳞屑，不很明显，容易刮下来。日久，皮疹可增多，并向周围扩大，相互融合成片，形成不规则、大小不等的地图状。颜色与患者肤色和曝露在阳光下的情况有关。

症状中可能出现轻微的瘙痒感，但通常没有自觉症状。此病虽不是大病，但由于病变部位大多是裸露的肌肤，使爱美人士大为烦恼。情况不严重时，通过一些自身护理能够改善症状，但是

如果不能减轻，或反复发作，或皮损面积过大，则应及时就医。

花斑癣的主要的治疗方式是局部外用抗真菌药物。如果皮损面积大或局部治疗效果不佳，可以选择口服抗真菌药物。治疗后，防止疾病复发的关键是继续用药数周，以清除皮肤上可能残存的真菌。

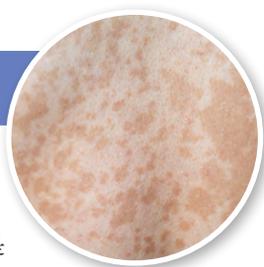
如何护理？

花斑癣在古代中医记载里称为“紫白癜风”。中医认为是由于风湿郁于皮肤或由于出汗多，经过日晒，暑湿侵滞毛窍所致。可以使用一些具有抗菌消炎的草药煮水沐浴预防或减轻症状，如：艾叶、薄荷、菊花、青蒿等，每周一次。

此外，由于许多人对花斑癣缺乏正确的认识而用药物乱涂乱搽。什么“祛斑露”、“皮炎平”类药物，结果适得其反。如果发现汗斑，千万不要自行乱用药物，最好去正规医院就诊。

如何预防？

1. 保持室内通风、凉爽，以减少出汗和利于汗液蒸发。
2. 衣着宜宽松，选用质地柔软、易吸汗的棉质。勤换洗，及时更换潮湿的衣服。
3. 经常保持皮肤清洁干燥，常用干毛巾擦汗或用温水勤洗澡。



汗疹



汗疹又称痱子，是夏季或炎热环境下常见的浅表性、炎症性皮肤病。因在高温闷热环境下，大量的汗液不易蒸发，使皮肤角质层浸渍肿胀，汗腺导管变窄或阻塞，导致汗液滞留、汗液外渗周围组织，形成丘疹、水疱或脓疱，好发于皱褶部位。若细菌进一步繁殖、产生毒素，可加重炎症反应。

根据汗腺导管损伤和汗液溢出部位的不同，痱子临床上分为以下几种类型：

晶形粟粒疹（又称白痱）、红色粟粒疹（又称红痱）、脓疱性粟粒疹（又称脓痱）、深部粟粒疹（又称深痱）。前两类症状轻微，后两类症状较重，伴有或多或少的感染或全身症状。

哪些人易患汗疹？

- 1.行动力较弱的幼童、婴儿，皮肤娇嫩，在活动中易出汗。
- 2.比较肥胖的人，皮肤皱褶较多，出汗较多。
- 3.体质虚弱或长期卧床的病人，新陈代谢能力较差。

如何护理？

汗疹（痱子）的预防、生活护理与汗斑类似。另外，生痱子后，若瘙痒严重，可轻轻拍打，不要搔抓，以免继发感染。瘙痒明显时可寻医服用一些止痒药；脓疱感染时按西医处方服用抗生素，或问诊中医使用清热解毒的中药。

冷汗

我们常说“吓出一身冷汗”，或说“突然心慌手抖冒冷汗”。这类出汗不同于运动劳作的出汗，而是冷汗，特指因紧张、惊惧或疾病等导致汗出而自觉有冷感。通常不伴有发热口渴，而常伴有精神不振、面色苍白、大便稀溏、小便清长。中医认为这类人多平素阳虚、卫气不足所致，或因受惊吓引起。

因精神紧张、情绪激动或突然受到惊吓，手掌、足底、腋窝部以及面部产生的冷汗，叫精神性出汗。如果情况不重，则不算病态。

哪些冷汗需警惕？

一、出冷汗的同时，还存在胸闷、胸前区疼痛、或左后肩反射疼痛等症状，可能预示心脏病即将发作，尤其是有高血压等心脑血管疾病的人群更需警惕，及时就医。

二、若没遇到惊吓、激动等精神原因，突然冒冷汗、手抖，可能是以下情况：

- 1.最常见是低血糖引起，饥饿、活动量过大导致体内血糖消耗过多；也可能是糖尿病患者，用降糖药物剂量过大导致低血糖。除了冷汗、手抖，也常伴有头晕目眩、心慌耳鸣、站立不稳。
- 2.伴有血压过低、体温下降、心率加快，甚至有大量出血史、感染史，就要考虑患者是否要发生休克。
- 3.伴有剧烈眩晕症状，或出现眼球震颤，可能是因为脑供血不足、脑血管痉挛。

低血糖情况可通过补充糖分改善症状，其余情况须尽快就医。



走入彩宝的魔魅世界

一刹那的缘分，一辈子的永恒。

文 | 罗一峰 图 | 受访者提供 摄影 | 黄议德



石头会说话。当宝石商第一次向谢淑芬展示一堆裸石的一刹那，她顿时被宝石的梦幻炫彩给慑住了，并感觉自己与宝石有一种联系。

“它们仿佛在向我呢喃：深埋于地底百万年，历经各种地质环境的压力与挑战，就是为了等一个‘懂我’的人出现。”

一辈子在企业界汲汲营营的淑芬，在接触宝石后，发现了自己另一方面的潜能。为此，她特地去上了美国的珠宝鉴定课程；为此，她也与兄弟姐妹成立了Blossom & Vicker咨询公司，除了齐集资源陆续入手一些值得收藏的宝石之外，也为客户寻找值得收藏的宝石与定制珠宝。

“我深信知识就是财富，特别是宝石，它们从普通的一枚10元到上百万，所以我宁可花一点时间钻研，也不会盲目购入，毕竟收藏宝石是一个高门槛的爱好。”



红宝石

收藏宝石的考量，第一就是从长远看，除了保值还能增值，甚至可以成为传家之宝代代相传。淑芬的珍藏中，有她最喜欢的裸石，也有镶嵌好的戒指。她说，收藏彩石，虽然是一种感性的行为，但需要理性的决定。

淑芬所展示的珍藏中，以戒指居多，因为戒指所传递的象征意义相比耳环、吊坠等来得大。“从物色宝石、珠宝设计、镶嵌等，都是自家设计的。从收藏的角度来看，就更值得珍惜。”

宝石界天后红宝石 (Ruby)

淑芬藏有好几枚红宝石，都是天然无烧的，即没有经过加温去改变颜色。

“颜色可以说是彩色宝石的生命，它在衡量宝石的价值中举足轻重。”

“每逢谈到红宝石，大家一致认为缅甸出产的‘鸽血红’最具收藏价值，所谓的‘鸽血红’是形容红宝石的颜色浓郁鲜艳，就像鸽子血一般红艳，是公认的最佳色泽。其实红宝石具有二色性，大多是呈现紫红或粉红色。”

“我觉得不同浓淡的红色，都可以很美，不一定追求‘鸽血红’，其中红中带紫、玫红色也是非常讨喜。我还有一枚是过世长辈赠予的，已经有几十年的历史。”



蓝宝石

王者之王的蓝宝石 (Sapphire)

淑芬指出，蓝宝石一直被赋予多层意义，这是因为长达几世纪，它都被用于装饰皇室与神职人员的礼服。

“特别是1981年英国查尔斯王子赠送戴妃一枚12克拉椭圆形蓝宝石、周围还镶嵌14颗钻石的戒指，这枚经典的蓝宝石戒指是英国王室的传家宝之一。如今转到凯特王妃手上。威廉王子就以一枚蓝宝石，将他生命中最重要的人系在一起。”

因为这个典故，很多女性结婚时，也特别喜欢佩戴蓝宝石，因为它也象征着忠实和真诚。

淑芬手上的是一颗五克拉的蓝宝石戒指，颜色为皇家蓝，堪称为蓝宝石的贵族。它的底座经过特别设计，将宝石高高拱起，像是一个王座，更彰显了一句名言：蓝宝石坐镇王座的最高处。(The sapphire stone sits highest on the throne)



西瓜碧玺

多彩瑰丽的碧玺 (Tourmaline)

碧玺具有各种令人惊叹的颜色，是颜色范围最广泛的宝石之一。淑芬很幸运地拥有了两枚。

帕拉伊巴碧玺(Paraiba tourmaline)是她心中最爱。由于是在巴西的帕拉伊巴州被发掘出来，所以市场定名为帕拉伊巴碧玺。

“它的颜色没有红宝石那么霸气，那么唯我独尊。这是很稀有的土耳其蓝，闪烁通透、火彩闪耀，捧在手心上你会觉得它是一汪凝固的湖水。”

淑芬表示，这一抹晶莹的蓝，就连平时家里不喜欢宝石的先生也立马被吸引住。“它蓝中带绿的荧光(neon blue)，你距离很远也能看得到它的光



帕拉伊巴碧玺

芒，非常抓眼球。所以，帕拉伊巴碧玺基本上是男人也会喜欢的宝石。”

另一枚是具有双色的西瓜碧玺，在不同的灯光照射，通过不同的角度反射，呈现出红绿两层颜色，故称西瓜碧玺。

万中得一的粉红钻 (Pink diamond)

有一颗还没镶嵌的粉红钻，目前淑芬还在寻寻觅觅，为装饰粉红钻寻找周边的“伴侣”，然后再镶嵌成戒指。

“其实不容易找，要找到跟主石的颜色一样的配石，可遇而不可求。”她花了一两个月的时间，分别向泰国、印度、斯里兰卡的供应商询问，才找到色泽相近的19颗，这些比米粒还细小的粉红色配石，收藏时还需倍加小心，掉落在地上的话，还真不容易找回。

淑芬表示，天然的粉红钻石是一种极为罕见的颜色，是由于特定的地质作用而产生的。因而它的致色元素与白钻、蓝钻、黄钻不同。

天然彩色钻石是非常独特和罕见的，比无色的钻石更为罕见。在一万颗无色透明钻石中，仅有一颗被归类为彩色钻石，珍贵程度由此可见。

淑芬表示，彩色钻石跟天然白钻虽然都是钻石，但是评估标准不太一样。颜色是衡量彩钻价值的最重要指标，其他如切割比例、净度等，都会比较次要。

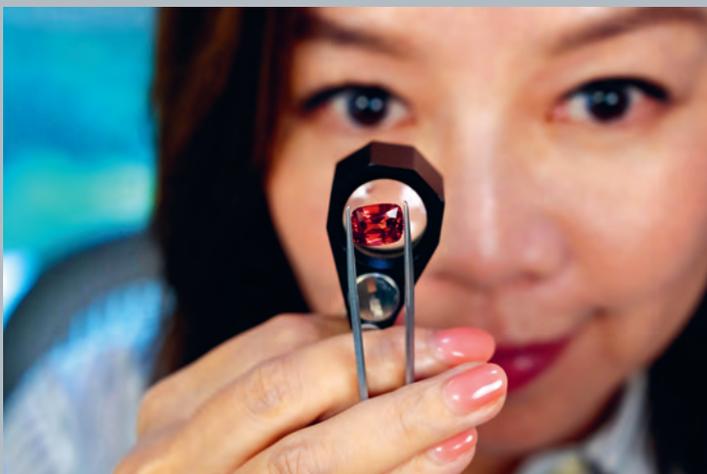
永恒璀璨的白钻

天然白钻地位超然，除了它是钻石界的神话之外，还有女性对其独具的浪漫情怀。她们深信，当一位男士在她们无名指套上白钻的那一刻起，就等同一个不变的诺言，与钻石一样坚固璀璨。

淑芬也拥有属于她的“永恒之钻”，“在我心中，它赋予另一层的感性价值，这是一个无价的珍藏。”



评估宝石的6大要素



- 1 **颜色**: 色差一分，价差千里。
- 2 **天然性**: 浑然无加工，或经过优化处理。
- 3 **净度**: 宝石内部的净度会因为光线的折射而影响宝石的火彩。
- 4 **产地**: 著名产地会为宝石价格带来溢价。
- 5 **切工**: 切工比例好能完美地带出宝石的火彩。
- 6 **硬度**: 以莫氏硬 (Mohs' Scale Hardness) 为标准。钻石硬度为10，是世界上最坚硬的宝石。

Strokes of brilliance

Calligrapher Grace Chen Liang shares why she believes her chosen art form requires dedication, research, and a willingness to push the boundaries.

Translation: Hong Xinyi

Grace Chen Liang grew up in Changzhou, China. She was immersed in the world of art from a young age, as her father worked at a research institute for applied art. He was her first calligraphy teacher. Every Sunday, after dinner, she practiced calligraphy for three to four hours, rain or shine. During the summer holidays, these sessions stretched to eight hours. But they were always followed by supper with her father at a noodle house nearby.

She enjoyed calligraphy and excelled at it, representing her school in regional and national competitions. While her foundation was built mainly on the style established by Tang Dynasty masters Yan Zhenqing and Liu Gongquan, she also studied the work of other calligraphy masters from different periods of Chinese history.



Born left-handed, Chen was trained to write with her right hand once she entered school. But one day, while practicing calligraphy at home, her father let her freestyle, and she decided to wield the brush with her left hand instead. That's when he discovered that she could write calligraphy with either hand, and he encouraged her to develop different styles for each hand.

As a result, the calligraphy Chen creates with her right hand is imposing and lofty, while that made with her left is more delicate and unadorned. Her ambidextrous abilities give her work a unique charisma.

In her 20s, she was encouraged by her father's friend to seek more opportunities in Singapore. She moved here to study accountancy, and then started working in the finance industry. It was a well-paying and stable career, but she had no outlet for her creativity. So, in 2015, when she turned 40, she decided to start teaching calligraphy. Chen has also participated in dance and music performances. Her work has been exhibited all over the world (including in her 2017 solo show, *Between Black and White*, at The Arts House), and is collected by both organisations and individuals.

Her father always stressed the importance of learning continuously, and she strives to keep educating herself so she can bring depth to her calligraphy. Chen believes that calligraphy is at the heart of Chinese culture, and closely linked to Chinese architecture and philosophies. Architecture makes something out of nothing. Similarly, calligraphy strokes demarcate a blank page, using intersections and layering to create spatial beauty.

As a teacher, she wants her students to be able appreciate the iconic work created during different Chinese dynasties, and also understand their historical contexts. "Calligraphy is something you have to keep practicing," she says. "If you have talent, you will learn fast. But you still have to put in the work." It's also important to focus on the process rather than the results. "Calligraphy is not just a traditional art form. It is a way of expressing your emotions. When you have a strong foundation, and you feel inspired, that expression will happen and this process is full of pleasure. But without that foundation, it will be hard for the expression to happen."

Chen particularly admires Song Dynasty master Mi Fu, who was especially skilled in the running cursive style, and whose work shows that he never stopped challenging himself. "Consistency can sometimes be an excuse for laziness," she says. In that spirit, she hopes to keep pushing herself to explore new ways of presenting calligraphy, from incorporating artificial intelligence and moving images, to involving the audience in the process of creation.

The joys and pains of moving house

New immigrants often stay in many different places over the course of their journey in Singapore. Here are some different ways they approach the process of leaving one dwelling and choosing another.

Translation: Hong Xinyi

GUO ZHIFENG
(Permanent resident,
originally from Hebei, China)

This martial arts coach used to travel all over the world to promote martial arts, and also has some interest in Buddhism and other philosophies. That's why he has adopted this mindset: Since nowhere is home, everywhere is home. Each time he moves, he examines his possessions. Whatever he doesn't need, he either discards or gives to others. That includes even his trophies and medals. "Everything is transient, why hold on to these things?" he believes. For him, letting go of things is like saying goodbye to the past, and creating space for growth and improvement.



LU LINXUAN
(Permanent resident,
originally from Shandong,
China)

In his 10 years in Singapore, this radio broadcaster has moved seven times, at times staying in one place for just two months. He's encountered all kinds of interesting situations, including housemates who had different demands when it came to keeping common areas neat and clean. "Finding a good place to live involves some element of fate," he says. "Whether you meet a good landlord, or a good housemate, that's all fate." Having experienced so many strange encounters in his life as a renter, he understands that getting along with others is an art. On the plus side, his many moves have enabled him to get to know Singapore's neighbourhoods much better.



ECHOES YANG
(Dependant's pass, originally
from Kunming, China)

Yang has made two big moves in her life. The first was when she moved from her hometown of Kunming to Shanghai, which was much more humid than she was used to. As a result, when she made the second big move from Shanghai to Singapore, the change in climate was far less drastic. But while she had a career and many friends in Shanghai, she felt more isolated as a housewife in Singapore. Her world opened up more when she returned to her childhood love of drawing. As an artist, she cherishes the objects she and her husband have collected over the years. The couple have held on to these items throughout all their moves in Singapore, because they love the patina these develop as time goes by.



JIA LIMING
(Permanent resident, originally
from Liaoning, China)

When he first moved to Singapore in 2004, Jia rented a flat where he lived with his wife and elder daughter. In 2007, they bought a home. Next year, they will move into a new place. His family now includes another daughter, so there are many toys they will have to pack up. And Yang also has a collection of books. When he first moved to Singapore, he brought with him books by Wang Xiaobo and Milan Kundera. Having lived here for so many years, he has accumulated many more books, both for himself and his children. "There are so many things that will be a real headache to move."





MAGGIE CHEN
(New citizen, originally from Hubei, China)

Chen moved here to attend university, and started a business with her husband after she graduated.

While most new immigrants only buy a home after they become permanent residents, she decided to do so quite early on. It wasn't just because she regarded property as an investment; she also wanted to feel a sense of belonging. "Paying rent every month is a significant expense, and interest rates were low back then," she says. "And I had already decided to stay in Singapore." When she moved from a rented home to a place of her own, it felt really good. "I didn't have to worry anymore about being chased out by anybody."



YUAN KEXIA
(New citizen, originally from Shenyang, China)

When Yuan first moved to Singapore in 1999, she was a recent graduate coming here to start her job as a gymnastics coach.

She stayed in several places during those early years, and has fond memories of that time. "I first lived in a flat in Ang Mo Kio together with three colleagues. We were really busy, but we got along pretty well." After becoming a permanent resident, she continued renting, and only decided to buy a place of her own in 2012 when her rent increased significantly. Later, in 2019, she bought a condominium. By then, she had decided that a quiet environment was a must. That's because a home in such an environment allows her to rest well after tiring days at work.



LIN LUZAI
(New citizen, originally from Fuzhou, China)

This ink and wash painter believes that moving opens up new opportunities for him.

His first home in Singapore was near his child's school, and the principal invited him to teach art classes for its teachers. That kicked off his teaching career. He now lives in a two-storey shophouse in the eastern part of Singapore. "There is a lot of space for my artwork and classes, and the top floor is the residential space." He moved his collection of art objects into this home by himself, piece by piece, and with the greatest care, "as if I was an ant", he jokes. And the opportunities have continued coming. Now next door to a popular tourist attraction, his art space often gets visited by tourists, and he is always welcoming.



HUANG JING
(New citizen, originally from Fujian, China)

Huang moved here to work after graduating from university, and did not plan to stay long. During her first Chinese New Year in Singapore, her landlady

introduced her and her housemates to blackjack. "The funny thing was, even though we didn't really know what we were doing, we kept winning." The landlady even had to deduct her losses from their rent. Later, Huang met her now husband, and decided to settle down in Singapore. The couple now stays in a place they bought in 2012. It's the first home she has ever owned, and she feels a great sense of belonging there. It's close to her mother-in-law's place, and she has built up pretty good relationships with her neighbours. "We have a group chat where we share things like cooking tips every day, and we have regular gatherings too."



Eurasian cuisine's fusion flavours

Get to know the signature dishes of this unique community.

Translation: Hong Xinyi

The term Eurasian was coined in the 19th century to refer to those whose fathers were of European descent, and whose mothers were Asians. According to the 2020 census, there are about 18,000 Eurasians in Singapore. Although it is one of the smallest local communities, it has many well-known figures, including the Republic's second president, Benjamin Sheares, musician Jeremy Monteiro and gold medal Olympian Joseph Schooling.

Eurasian cuisine has Portuguese, Dutch, British, Indian, Malay and Chinese influences. It is often compared to Peranakan cuisine, which fuses Malay and Chinese ingredients and techniques. Eurasian food blends elements from the East and West. For instance, its dishes often use butter and Western techniques such as baking. Eurasian cuisine also use Asian ingredients as substitutes for European ones, swapping out butter for coconut milk and chorizo for Chinese sausage. Recipes are passed down from generation to generation within families. However, there are only a few Eurasian restaurants in Singapore – Quentin's The Eurasian Restaurant and Rempapa (which also serves Peranakan dishes).



Eurasian Beef Smore

This beef stew is made with dark soya sauce, and its recipe varies from family to family. It typically includes carrots, potatoes and ginger. Originally made with beef tongue, this dish is now often made with other beef cuts that don't require as much prepping.

Devil's Curry

This dish was originally named Curry Debal, with "debal" meaning "leftover" in Kristang (a creole language spoken by those with mixed Portuguese and Malay ancestry). The curry is made using Christmas feast leftovers such as turkey. It is intensely spicy, which perhaps explains why "debal" evolved into "devil". Despite its name, this dish does not include curry powder. Instead, it features vinegar and Indian and Malay spices.



Kapitan Curry

Once reserved for colonial officers and others of a certain social standing, this dish was a status symbol and served at special occasions.



It evolved into a staple for Christmas and New Year feasts. Some believe it originated from the cooks of Portuguese merchant ships, and also has Indian and Malaccan influences. Ingredients include fruit vinegar, lemon, chicken and potatoes.

Sugee Cake

Made with semolina flour and almonds, this cake is dense and sweet. It is traditionally made a few months before

Christmas, poked to create holes into which brandy is poured, then served at tea time during the festive season.



Small bites with big flavours

Dumplings are part of many cultures' cuisines. Here are some varieties that can be sampled in Singapore.

Translation: Hong Xinyi

★ DUMPLING DARLINGS ★

The first branch of this trendy eatery opened 2018 in Amoy Street. Its menu includes Korean-style veggie mandu (with gochujang and Korean pickles); Karana momo, a style of dumpling found in Tibet, Nepal, Bhutan and India, and made here with plant-based meat; Polish-style fried pierogi; as well as dumplings with Peranakan and Cantonese flavours. There are even dessert dumplings, which have amaretto, cream cheese, vanilla and poached pears, and are served with Tasmanian ice cream. Prices range from \$8 to \$12

for a single type of five dumplings, and \$22 for an assortment of 15 dumplings.

📍 44 Amoy Street
86 Circular Road



★ THE HAN'S DUMPLINGS ★

Opened by a man originally from Harbin and his Singaporean Malay wife, this business offers halal dumplings and rice dumplings. It takes orders through its website, and occasionally appears as a shopping-mall booth. Adapting from the pork-and-celery filling of dumplings found in northeast China, its dumplings are made with chicken, beef and prawns. Prices range from \$12 to \$16 for a box of 15 frozen dumplings.

📍 thehansdumplings.cococart.co



★ GYOZA-SAN ★

Gyoza are Japanese-style potstickers, and typically filled with pork, garlic and cabbage, and served with soya sauce, vinegar or chilli oil. This Singapore brand is halal-certified, and its base filling is made with chicken instead. Prices range from \$5.90 to \$7.50 for a serving of six gyozas. Check out the Thai, Korean, mala, chilli crab and unagi variations.

📍 30 Sembawang Drive, Sun Plaza #B1-10
5 Straits View, Marina One The Heart #B2-29
CIMB Plaza #B1-29

★ KAPITAN ★

This restaurant specialises in Eastern European cuisine, which includes dumplings found in the cuisine of Ukraine, Poland and Russia. Kapitan's dumplings come in a range of colours, each with different fillings. Choose from salmon, lamb, pork, cheese, potato, beef and chicken. Prices range from \$12 to \$14 for a single type of five dumplings, and an assortment of eight flavours for \$18. The mala and salted egg flavours cost an extra \$2.

📍 32 Maxwell Road #01-05 Maxwell Chambers





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

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