

华汇

ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

第51期 / 2025年3月

人物专访 | 张峰 - 武道人生

新地新情 | 逐梦军旅

生活新趋 | 周末出岛记

新鲜人物 | 许承俊父子 - 特别的爱给特别的人

专题
报道

瑜伽， 也是一种生活



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



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

宗乡总会奖学金

SFCCA Scholarship

奖学金金额

每学年可获得高达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

01.04.2025 – 10.07.2025

咨询 For more Enquiries

☎ 6643 6475

✉ admin@sfcca.sg

🌐 <https://www.sfcca.sg/sfccascholarship>

支持单位
Supported by



新加坡宗鄉會館基金
SINGAPORE CLAN FOUNDATION

CULTURAL
MATCHING
FUND

坚持，是成功的基石，也是跨越困难的信念。本期《华汇》通过不同领域的故事，来探索坚持的力量。

《专题报道》谈论的瑜伽，不仅是一种健身方式，更是一种生活态度。无论是为了强健体魄，还是塑身，唯有坚持，才能见证改变。当瑜伽成为日常的一部分，实践者也会在生活中起伏中锻炼出耐性与自律。

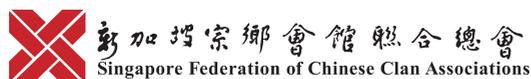
《人物专访》的武术教练张峰自幼习武，凭着日复一日的苦练，从一个懵懂的孩童成长为全国武术比赛的冠军。然而，专业运动员的道路充满挑战，伤病、技术革新、职业转型，每一步都考验着他的决心。成为新公民后，他以培养年轻一代为目标，带领国家队屡创佳绩。坚持，是他对武术最真诚的承诺，也是他带领学生不断突破的动力。

《新鲜人物》记述了许氏父子以坚定的信念为残障人士和其他弱势群体提供培训与就业机会，改变了许多人的命运。这对父子坚守理念，以实际行动证明，只要不放弃，就能带给他人希望。

文化的传承，来自一代代人的坚持。《文化拼盘》介绍的“新加坡华族文化百科”便是一个珍贵的文化资源库，记录了早期移民与本地文化交融后，发展出的独特本土风貌。这项计划凝聚了学者、研究员及文史工作者的心血，正因为他们坚持整理、撰写、记录，使得这些文化故事得以传承。国务资政李显龙在担任总理时曾说，新加坡华族不再是“落叶归根”，而是“落地生根”，这份扎根于此的文化，需要我们共同守护与延续。

坚持，无论是身体的锻炼、技能的磨练、理念的实践，还是文化的守护，都是通往卓越与传承的关键。本期的故事，正是对这一精神的诠释。

出版	新加坡宗乡会馆联合总会 Singapore Federation of Chinese Clan Associations
编务顾问	吴绍均、何雪芬
编委会主任	周兆呈
编辑委员会	卜清锺、李秉讓、杨应群、陈展鹏、陈奕姝、运佳
总编辑	欧雅丽
编辑	罗一峰
特约撰稿	罗一峰、王振春、苏秉苓、陈爱薇、钟芝娜
特约摄影	骆辉煌、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	MDDI (P) 089/08/2024
出版日期	2025年3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 瑜伽，也是一种生活

每个与瑜伽结缘的人，都找到了一种属于自己的生活方式。



14 人物专访 张峰 - 武道人生

从赛场到教练席，他用汗水与坚持为新加坡武术写下辉煌。



19 新鲜人物 许承俊父子 - 特别的爱给特别的人

即便最困难的时刻，他们也没放弃，因为人生的意义是给予。



22 新地新情 逐梦军旅

来自不同国籍、多元背景的年轻士兵，各自书写服役生涯的精彩篇章。

25 法律速递 遇到不良雇主怎么办？

默默承受？还是合法争取应有权益！



30 你说我说 街头智慧可否从小培养？

是学校教不了，还是学生学不好？

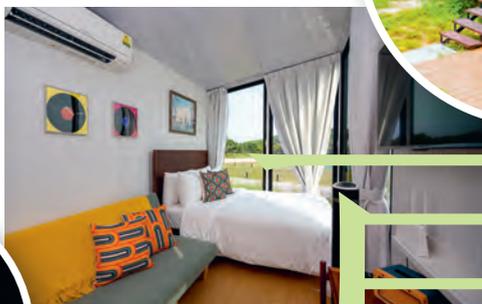
34 生活新趋 周末出岛记

逃离城市喧嚣，未必得出国，不如挑个外岛透透气。



28 宗亲乡情 春节不可或缺的文化飨宴

璀璨灯饰，色彩斑斓；多元表演，精彩纷呈。

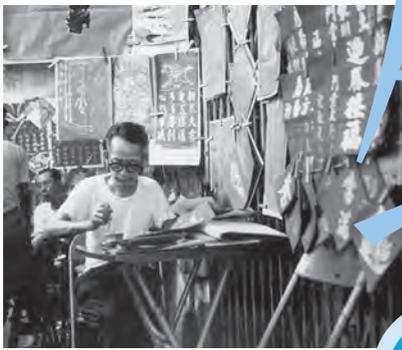


36 城市回眸 百年老街的岁月回响

叮叮当当、砰砰咚咚的敲击声不再响起，取而代之的是车水马龙的时代节奏。

40 文化拼盘 落地生根

从早期移民南来到多元文化的交融，尽在“新加坡华族文化百科”。



42 诱人寻味 把世界文化“卷”入口

一卷一世界，从亚洲到美洲的卷饼之旅。



44 保健养生 饮食不当会结石?

你吃得太油，吃得太素？不常喝水，不吃早餐？小心病从口入！

46 收藏记忆 古韵风华

汉明清工艺珍品的艺术之美。

物



译文

49 The profile Man of steel

Once a professional wushu athlete, Zhang Feng is now an award-winning coach for Singapore's national wushu team. Here's how dedication and resilience have guided every step in his journey.



50 Special report Strike a pose

For these new immigrants, yoga is not just about physical health – it's also a way to combine cultures and practices, express creativity, and find inner peace.



52 Across cultures One stop for many stories

Learn more about the origins and legacy of Singapore Chinese culture at Culturepaedia.

53 Food talk The universal appeal of the roll

Tasty fillings all wrapped up in a compact roll – that's a snack that can be found in every region of the world. Their names and ingredients may be different, but rolls of different origins usually share the same trait of being delicious.



瑜伽，



也是一种生活

文 | 罗一峰 图 | iStock、受访者提供

提起瑜伽，可能许多人首先想到的是柔软的身体、宁静的冥想。然而，深入探索瑜伽的世界，会发现这不仅仅是一种运动或修静方式，更是一种融入生活的艺术。无论是以优雅的舞蹈形式伸展身体，还是与武术结合创造刚柔并济的动作；无论是成为艺术家灵感的源泉，还是帮助现代人实现健康瘦身的目标，瑜伽以其包容性，成为现代人生活的一部分。

本期专题报道，走访了多位瑜伽实践者，他们用各自的方式，诠释了瑜伽作为一种生活方式的无限可能。将瑜伽融入舞蹈创作的一名艺术家说，通过瑜伽，身体的每个细胞都变成了自由的表现体；一名武术教练则发现，瑜伽动作中的平衡与力量，与武术的核心理念不谋而合。对于追求美的美学家而言，瑜伽的每个流畅动作都像是一幅画，展现生命的节奏。

瑜伽的魅力不仅限于艺术和运动，它更是现代人追求健康生活的重要方式。一位曾经深受都市压力困扰的受访职场女性，分享了瑜伽如何帮助她改善身心状态，重拾平静与活力；一名专注于健康管理的专家则指出，瑜伽能有效辅助疾病恢复。

作为专题的压轴，我们采访了一名印度瑜伽大师，他不仅带我们回顾了瑜伽的本质与哲学，更以医疗瑜伽的角度阐述了它如何治愈身心灵。他认为，瑜伽不仅是外在动作的锻炼，更是内心的旅程，从平凡中探寻深层的生活智慧。

在这个节奏飞快的时代，瑜伽给了我们一个歇息的理由，也为我们提供了一扇通往内心宁静的门。无论是舞蹈、武术，还是健康管理，每个与瑜伽结缘的人，都可以找到一种重新与自己连接的方式。

联合国在2014年12月11日宣布，将6月21日定为国际瑜伽日，鼓励世界各地将瑜伽融入生活，促进健康。





王思阳

以人为本，不分男女

从婚姻咨询师到瑜伽教练，这是一个探索与成长的旅程。王思阳（家属证，原籍山东）原本在上海从事外企工作，为了减压开始接触瑜伽。她发现瑜伽不仅能调节身体，还能平稳情绪。这份热爱持续多年，直到她移居新加坡后，才正式转行成为瑜伽教练，并从全美瑜伽联盟获得权威认证，开始执教。

适合自己的才是最好

作为教练，她不拘泥于任何流派，始终遵从“以人为本”的原则。在她看来，每个人的体质和需求都不尽相同，关键是找到适合自己的练习方式。

“我不倾向于任何一个流派，而是先从固定的基础序列开始，观察学员的体质和需求，再量体裁衣，调整适合他们的练习内容。”

例如，对于瘦小的学员，她会避免让他们练习消耗过多体力的体式，以免对身体造成不必要的负担。她强调，“喜欢和需要是两个不同的概念。很多初学者可能因为看到优美的体式而想模仿，但教练需要引导他们从基础做起，逐步建立对身体的理解与信任，找到适合自己的练习方式。”



将体式维持在较长的时间，让身心放松。王思阳（右）摆了一个“直挂云帆”体式。

不只是年轻女性的专属

许多人认为，瑜伽是年轻女性的运动，但事实上，它适合各个年龄段，包括男性和年长者。思阳解释，“例如，练习阴瑜伽（Yin Yoga）可以缓解关节问题或身体僵硬，并帮助因剧烈运动受伤者复原。”

阴瑜伽的特点是保持每个体式较长时间，注重肌肉的放松和深层拉伸，适合上班族以及身体灵活度较低的练习者。思阳说，阴瑜伽有一定的医学基础，可以增加关节的润滑度，缓解关节炎和骨质疏松等问题，堪称功能性理疗的一部分。

“很多人可能下班后肩颈酸痛，只需要做阴瑜伽的体式放松一会儿，就能明显缓解疲劳。”

她还指出，很多瑜伽大师是男性，但这一点常被人所忽略。她希望通过教学，让更多人意识到瑜伽的包容性和多样性，无论性别、年龄或身体状况，都能从瑜伽中获益。

对身体的理解与信任，找到适合自己的方式。

韩丽梅 瑜伽与健身的结合

韩丽梅（新公民，原籍山东）是一名理财顾问。由于热爱瑜伽与健身，她在工余时间开班授徒，将兴趣发展成副业。她巧妙地结合了瑜伽、健身与普拉提（Pilates）三者的特色，建立一套自己的健康管理方案。



丽梅辅助学员摆正体式。

三者合一，全力进阶

瑜伽与健身、普拉提的结合不仅在技术上互为补充，更能从身心两个维度提升整体健康。

丽梅指出，健身和普拉提是偏向科学性的运动方式，注重激活肌肉、提高身体协调性和增强核心力量；瑜伽则以哲学性见长，通过体式练习提升身体柔韧性与内心平静。这三种运动在实践中既有交集，也各具特点，可以实现身心的全面提升。

“健身注重运动表现，通过增强肌肉力量和耐力提升骨骼健康，而瑜伽中的平衡体式则能够促进关节灵活性，为健身动作提供更好的支持，如杠铃划船或引体向上。普拉提则以深层肌肉的训练为重点，通过器材动作增强肌肉结实度，同时避免过度训练发达的外部肌群，强调的是运动控制与恢复效果。”

健康，在于自身的坚持

然而，真正让健康理念落地的关键在于坚持。丽梅强调，任何运动都需要与均衡饮食和充足休息相辅相成，而最重要的是持之以恒的态度。

“很多人为了瘦身和减脂而去练习瑜伽，但如果一曝十寒，其实很难达标，因此坚持每天练习是必须的。”

她自己每周做瑜伽与健身两三次，这种长期坚持让她不仅在体能上显著提升，更能在充沛的体力与积极的精神状态下，应对各种挑战。

“很多人以为瑜伽、健身和普拉提只是一种体能训练，但事实上，它们的价值远超身体层面。健康的身体是快乐生活的第一步，而内心的平静与充足的体力则是完成日常繁琐事务的重要支柱。”

秉持这个理念，她帮助自己和许多人全面提升整体的健康，展现了健康生活的无限可能。

健康的关键
在于坚持。

武姍

刚柔并济的武术融合



武姍（前排中间）与一众学员合照。

瑜伽与武术，两种看似截然不同的艺术形式，被瑜伽导师武姍（新公民，原籍河南）巧妙地融合。武姍持有民族传统体育武术文化硕士学位。移居狮城后，持续在大健康方向努力，目前除了教导瑜伽，还有禅舞。

武姍的教学风格融合了中西方多种文化，她坦言，由于对生命智慧与生活艺术的热爱与探索，让她找到了一条独特的发展之路。

同时感受平静与力量

武姍说，瑜伽常被视为一种锻炼身体柔韧性的方式，但实际上，它的内涵远超身体层面。她说，“通过呼吸、体式 and 冥想的结合，人们能够深入感受内在的平静与力量。”

她尤其注重呼吸与动作的配合，“不是简单地完成一套姿势这么简单，而是了解动作背后的意义。”例如，在教导下犬式时，她会引导学员通过深长的呼吸感受脊柱的延展，同时观察身体的状态，学会尊重自身的极限。

一种发现自我，发现世界的方式。

她也指出，现代生活的压力往往让人难以专注，而瑜伽正是帮助人们回到当下的一种方式。她说，“当你把注意力集中在呼吸上时，杂念就会慢慢散去。”

刚柔并济的创新之道

武姍在武术文化的专业技术是太极拳，她巧妙地把太极与瑜伽结合，设计了太极瑜伽。她解释，“武术与瑜伽虽然形式不同，但本质上同样追求身体与精神合一，太极讲究‘以柔克刚’，与瑜伽强调的‘在平衡中找到力量’有着异曲同工之妙。”

她在课程中结合太极的基本招式与瑜伽体式，让学员更好地感受身体的力量和心境的安宁。一名长期跟随武姍学习的学员表示，这种结合让她在柔韧性、平衡感和力量方面都得到了全面提升，更重要的是，她学会了解压的方法。

太极瑜伽为学员提供了一种全新的体验，让课堂上的学员得以重塑内在力量。她说，“无论瑜伽还是武术，它们都是一种发现自我，发现世界的方式。”



李文博

结合舞蹈的空中瑜伽

李文博（永久居民，辽宁）是一名逾15年教学经验的舞蹈与瑜伽导师，毕业于辽宁歌剧舞学院。她原是一名舞蹈员，因一次跳舞受伤开始练习瑜伽，从中体验到瑜伽的疗效。

10年前移居新加坡后，文博创办了E-FIVE舞蹈工作室，并将舞蹈与瑜伽结合，开创出独特的“空中舞韵”。空中舞韵融合了空中瑜伽和舞蹈元素，呈现三至四分钟的舞蹈表演。她也定期安排学员做汇报演出，展示学习成果。

伸展肢体的艺术

空中瑜伽利用挂布将身体悬吊在空中，自然伸展身体。而文博通过自身的舞蹈背景，将其提升至空中舞韵的层次。



进行空中瑜伽前的热身动作。

“与空中瑜伽不同，空中舞韵不仅是单一体式的展示，而是一连串动作的组合，有点像柔美的杂技表演。”配合音乐后，多个体式被串联编排，使整体呈现更具艺术感。

文博将古典舞、芭蕾等舞蹈融入瑜伽，既延展了体式，又使练习内容更灵活新颖。她认为这不仅是一种突破，也能满足学员对多元化体验的需求，从而逐步将瑜伽提升至艺术层次，激发更多创意与灵感。

修复身体的温和运动

文博深知修复瑜伽（Restorative yoga）对身体的益处，因此考取了中国瑜伽协会多项认证，专注于塑形、产后恢复、体态矫正等功能性瑜伽课程。

她也融入了康复理疗与康复普拉提的概念，通过一对一的客制化教学方式“对症下药”，帮助学员改善身体状态。对于有运动伤的男学员，练习瑜伽可助他们舒缓疼痛，恢复关节和肌肉的功能；对于发育中的孩子，她则会用小道具辅助练习，矫正不良体态，避免将来可能出现的身体问题。

“我们可以通过特定的体位练习，对身体器官、肌肉、骨骼及脊椎进行深层的调整和伸展。这种练习能促进血液循环，增加供氧，并加速代谢和细胞更新，有助于整体功能的优化和提升健康。”

文博强调，通过这些科学而温和的练习，可以更好地关注自身状态，建立与身体的连接，从而在健复过程中找到力量与平衡点。

将瑜伽提升至艺术层次，
激发更多创意与灵感。



谢萍 将瑜伽艺术化

从事金融行业的谢萍（永久居民，原籍四川），原本通过瑜伽来减压，但随着对瑜伽的兴趣愈浓，她报读了美国瑜伽联盟的专业课程，有系统地学习瑜伽理论并实践于日常。没想到无心插柳竟带来机遇，在毕业后受邀留校授课，正式走上瑜伽教学之路。

高温瑜伽的排毒功效

谢萍认为，瑜伽适合那些日常排汗较少或生活压力较大的上班族，特别是高温瑜伽（Bikram）。这种瑜伽通常在38℃至42℃的室温下进行。

“刚走进教室就会出汗，90分钟的课程包含26个经典体式，简单却有效。高温让身体快速排汗，帮助排毒，焕发新生。”

在课程结束时，她会将灯光调暗，点上蜡烛，播放轻柔的音乐，让学员在放松体式中深度沉浸，甚至可能不知不觉地进入梦乡。如此，忙碌一天的都市人得以放松精神与恢复精力。

身心与美的融合

除了排毒，谢萍更致力于将瑜伽艺术化。这不仅体现在动作的优雅和节奏的把握上，还延伸到生活的方方面面。她将瑜伽与艺术、文化相结合，创造出一种全新的生活氛围。

“瑜伽的体式本就充满艺术性，不同体姿展现了内在的力量与韧性，是东方文化的精髓。”谢萍平时也推广瑜伽文化与艺术，例如出售与瑜伽主题有关的书籍、艺术品与文创产品等，提升生活品质。

在她看来，瑜伽的艺术化更是一种心境的升华，“练习瑜伽时点上蜡烛、放上音乐，凝造一种愉悦的氛围。”她坚信，瑜伽不仅是健康的象征，更是现代都市人追求美与和谐的重要途径。

从金融行业到瑜伽教学，谢萍用自己的故事诠释了瑜伽的无限可能。她将传统与现代、身体与艺术巧妙结合，为生活多添一份惬意与优雅。



瑜伽的艺术体现在体姿的优雅和节奏的把握上。

瑜伽的艺术化
是一种心境
的升华。

石见瑄

用瑜伽感悟生活

石见瑄（新公民，原籍陕西）是一名瑜伽导师，拥有超过10年的教学经验，并在身心健康领域深耕多年。她不仅致力于教导瑜伽体式，还擅长通过瑜伽帮助学员找到内心的平静。一直以来，见瑄都是通过练习瑜伽来探索自我、感悟生活。

聆听内心的声音

在见瑄看来，瑜伽赋予实践者一种内在的觉察力。“练瑜伽是一种回归内心的旅程，通过呼吸与身体的连接，聆听内心深处的声音。这种觉察力让我们能够更好地应对压力和挑战，以更宽阔的心胸看待世界。”就以见瑄来说，她原是为了产后瘦身而去报名瑜伽班，谁知道因此激发了创业的念头，先是开办舞蹈学校，后来还提供瑜伽课程。

“练习瑜伽前后，会有一个冥想时间，让人将心调整到一种平和恬静的状态。平时，我们遇到一些事情，马上就有情绪，但练完瑜伽后，消极的情绪都会清除掉，思想更清晰。”

她说，很多学员在长期练习瑜伽后，在瑜伽垫上找到平静，并能在面对繁忙的工作和家庭琐事时，通过深呼吸与冥想来缓解焦虑。



瑜伽，可支持不同生命阶段的女性需求。

产后的情绪调理

见瑄说，练习瑜伽可按不同的健康需求，设计出具体方案。“很多现代人，尤其是男性，经常因为久坐和不健康的饮食习惯导致腹部脂肪堆积，也就是俗称的大肚腩。通过像板式（Plank）或船式（Boat Pose）体式，有助于减少腹部脂肪。”

对于女性来说，瑜伽能够支持她们在人生不同阶段的需求。例如，备孕女性可通过练习特定的瑜伽体式，改善骨盆部分的血液循环，调节荷尔蒙，提升受孕的几率。产后瑜伽能帮助新手妈妈在恢复身材的同时，舒缓初为人母的情绪压力。”

见瑄表示，无论是通过深呼吸练习，还是具体的体式锻炼，瑜伽最终指向的是一种更加自信、从容、平和的生活方式。“瑜伽更像是一种生活哲学，每一次呼吸、每一个体式，都是一种与自己对话的方式。”

每一次呼吸、每一个体式，
都是一种与自己对话的方式。





Master Adi
瑜伽理疗师

将瑜伽融入日常

传统瑜伽与现代瑜伽有何不同？

在传统的瑜伽观念中，心灵是身体的根本。只有当心灵强大且稳定时，身体才能真正具备力量和灵活性。如果只关注身体练习而忽视心灵修养，就不能称之为完整的瑜伽。相比于其他单纯锻炼某一部位肌肉（如腿部或肩膀）的运动，瑜伽要求练习者高度专注，这种专注不仅能提升身体的柔韧性和力量，还能帮助内心进入平和的状态。一般上，是通过冥想、呼吸练习和体式练习，引导人们找到内在与外在的平衡，实现身心的整体健康。

从传统的角度来看，瑜伽的主要目的是改善心灵健康和情绪健康。尤其是在现代社会，越来越多的人因生活压力、职业困境和家庭问题而感到身心俱疲。疫情之后，许多人经历了严重的心理问题，如压力过大、失业或家庭冲突，瑜伽为他们提供了一个重获内心平静和平衡的途径。

现代瑜伽虽然聚焦点在身体的训练上，但它的练习仍然建立在“先心后身”的基础上。通过培养内在的专注力和平静感，推展肢体的灵活度。这不仅是一种维护身体健康的方式，更是一种情感疗愈和精神重塑的方法。



mind

body

soul



如何将瑜伽融入生活？

瑜伽也是一种生活方式，其核心理念在于通过平衡身心灵来提升整体健康和幸福感。练习瑜伽，可以培养对身体需求的敏感度，例如选择更健康的饮食、调整作息规律，并保持适度的运动。这种平衡除了有助提高身体免疫力，还能改善情绪，减少压力。

在饮食方面，瑜伽帮助我们更注意自己吃什么、怎么吃，并可缓解情绪化饮食。通过瑜伽的冥想和呼吸练习，可以更好地管理情绪，避免因压力或焦虑而过度进食。反之，会更谨慎饮食，优选天然、有机食材，尽量减少加工食品的摄入，维持身体的平衡。

良好的睡眠是瑜伽生活方式的重要组成部分。规律的瑜伽练习可以放松身体，改善睡眠质量，同时呼吸练习（如腹式呼吸）能够帮助我们释放压力，让大脑和身体得到更好的修复。瑜伽不仅关注身体姿势，还强调行为的规范和自律。通过日常练习，可以学会更平和地应对愤怒、焦虑等负面情绪，培养耐心与专注，提升生活质量。

瑜伽更是一种哲学修养。它教导我们在日常生活中实践善意、宽容和感恩，帮助我们与内在的自我以及外在的世界建立更深层次的联系。将瑜伽融入日常生活，不仅有助于身体健康，也能通过饮食、睡眠、行为等方面为我们创造更加和谐的生活方式。

学习瑜伽需要多少时间？

严格来说，没有时间限定。没有竞争和比较，它倡导的是根据自身状况调整姿势和节奏。有的人学半年，有的用上两年。除非是治疗性的瑜伽，例如脊椎、颈肩问题，才会定下疗程时间表。

学无止境，即便我是合格的瑜伽师，我每年都会自我提升。瑜伽，深度学习是可以朝向多方面的可能性，这是一种终生学习，需要多长时间，取决于你是否将瑜伽视为兴趣爱好。我的建议是，每日都练习，每日都进步。

瑜伽具有治疗功能吗？

瑜伽能帮助练习者释放压力、平稳情绪、改善睡眠、提高免疫力，并减少慢性疾病的症状。目前也有研究表明，瑜伽可以缓解精神焦虑和抑郁症，并对高血压、哮喘和慢性疼痛等具有辅助疗效。

瑜伽可作为自然疗法，通过规律的瑜伽练习，帮助改善呼吸系统问题，如哮喘和慢性支气管炎。此外，针对运动损伤、关节炎和脊柱疾病的康复训练，瑜伽也被证明具有显著效果。通过加强核心肌肉、改善柔韧性以及调整姿势，许多患者在康复过程中取得积极进展。在印度，就有多家医院提供瑜伽治疗。我原本也是医师，在印度执业近20年才移居新加坡。

从传统印度瑜伽到现代的阴瑜伽和普拉提，这些课程为人们提供了多样化的选择。许多经验丰富的导师还通过培训项目和工作坊，传授如何将瑜伽融入生活，从而在日常活动中延续其疗愈效果。

不过，瑜伽治疗师必须通过专业培训，掌握针对性的练习方法，才能提供瑜伽治疗服务，并非一般受训的瑜伽师可以为之。

张峰 武道人生

从赛场到教练席，他用汗水与坚持为新加坡武术写下辉煌。

文 | 苏秉苓 图 | 骆辉煌



张峰，44岁，原籍山东，身为新加坡武术国家队教练，这些年带领武术运动员出征国际赛事，每每创佳绩。这位新公民，是怎样的武林中人？如何在现实的“武术世界”里，传授秘笈？

人生机遇无法预知。张峰与武术的缘分，拜小学毗邻的体育学校所赐。

七岁时，隔邻的体校教练到小学选拔可造之才，看中了他。年幼的他，以为学武术就如少林寺这类影视作品中的武林高手般能飞檐走壁、射石饮羽，好奇心驱使下也学学玩玩。结果，被选中训练的60人中，坚持走上武术专业路线的只剩他。

练武的过程看似一帆风顺，把心态摆正、用拼搏和毅力咬紧牙关，仿佛就能过关闯将，登上武术擂台，收割各类比赛辉煌。实则不然。

苦与累成就未来

1981年出生的张峰是典型的专业运动员，用意念对抗着肉身的惰性及疲惫。小学时每天放学就到隔壁体校训练两个半小时，周末两天也照常练习。暑假其他同学朋友嘻哈玩乐，他每天五个小时苦练动作技巧。自己心痒难耐时，教练便以武德和武术精神，引导他继续坚持。

天赋加上兴趣，还有父母不辞劳苦每天来回接送。他坚持下来，是苦也累，但成就了未来。

小学出色的地市级武术比赛成绩，让他在13岁时被选入专业体校，14岁进入山东省的省级武术队。专业训练非同小可，一天四次训练，早晨6点跑步后做压腿等基本功；上午8点半到11点半、下午两点半到5点半分别练功，晚上7点多自己加课，补充白天没有练到的部分。一周六天，每天6到8小时练基本功和武术技巧。周日放假，他难得补眠，对住在几百公里外的父母，只能每年回探一两次。父母是工厂工人，对武术的认识不多，“我很感谢父母，没有



2005年，张峰最后一次参加武术比赛时摄。

他们的支持，我也不会走到今天。”

张峰主攻长拳、刀术和棍术。1998年，他以17岁的年轻资历参加国家级武术比赛。第一次站在大师哥大师姐的最后边与全国各路英雄较量，没有得奖几乎是正常的。

“虽然省比赛打了很多次，可是全国比赛完全是另一层次，肯定也会过于紧张，出现失误失手，这是一般运动员第一次参加大赛时的正常现象，而且我的教练当时也要我去观摩感受。最重要的是，参加大赛能得到实战经



中国与本地运动员的训练何异？

在中国，运动员每天放学后训练到晚上，即使学习不好，武术练好，可以加分，未来也可到体校上学。新加坡的训练则是用学生的课余时间，武术可以放弃，但学习不能放弃。教练必须帮助运动员在最短的时间内，有效训练并释放潜力。我常跟运动员说，你们在学校要好好学习，尽量不要需要补习，不然会占用训练时间和精力。如果学习真的不好，应该放弃武术，先专心学习，否则两头不到岸。

武术运动员的运动寿命多长？

若真是武术人才，本身也愿意拼搏，到了18岁或20岁的武术黄金年龄段，可以暂缓学业专注武术。目前，新加坡武术队里有几个全职专业运动员，以及边上大学边练武术的半全职运动员。武术运动员的运动寿命比许多竞技比赛长，黄金年龄介于20到26岁，有的甚至练到34岁。一般上，30岁左右是运动寿命的顶限。

验，回来后总结自己的弱点，更确定自己的训练和目标。”

2003年，22岁的张峰攀上了个人表现的高峰，在全国武术比赛的全能项目中获得第二名。全能项目有六个单项，包括长拳、刀术、棍术、传统拳（张峰打的是山东省出名的螳螂拳）、传统器械（张峰选择双刀）和对练。隔年，他代表的山东省队，获得全国武术比赛的男子组团体冠军。

伤疼促使转型

伤，是所有专业运动员想避却避不开的痛。就在他迎接苦练硕果的喜悦之际，膝盖和脚腕在日积月累的耗损下，



张峰的全家福。右图是他指导儿子张明睿习武。

兴趣和训练 何者更重要？

练到专业，除了兴趣，还得有毅力。有天赋自然最好，没有也可以练出来。但少了兴趣，就不同了。很多有天赋的运动员最后没有练成，是因兴趣不浓，又或是一练就易达标，反而失去推动力。最理想是有兴趣且身体条件不错，懂得规划好自己的发展道路，一步步朝目标前进。

拉扯着他攀向另一高峰的后腿。

此时武术国际规则改变，他必须重新掌握技巧，苦思冥想，他在24岁最后一次参加全国比赛后，在2005年退役，到东北沈阳辽宁省队当二线教练，负责培养新的运动员。

“真正让我想改当教练的，除了受伤，还包括体能，当时感觉身体已经支撑不住了。问题接踵而来时，就觉得转型是最好的选择，否则未来受伤会更严重。”

其实，这并不是张峰最严重的伤病。14岁那年，他拉伤坐骨结节，腿抬不起来，无法跑步，更无法完成任何武术套路。

受伤原因，与当年训练场地不如现今完善相关。运动员得在铺了薄垫的土地上练习，有时甚至没有铺垫。一次，他练习空中旋风脚劈叉的动作，不小心在落地时，摔伤了坐骨结节。医生检查后，发现坐骨切迹一块小骨掉裂。虽然无需动手术，但等骨头慢慢长回的两年期间，疼痛一直伴随着训练，也无法参加任何比赛。

旋风脚是高难度的武术动作，跳跃起腾起时，沿纵轴在空中旋转360度，再两脚直线横开落地。

不过，这种伤病，在现代训练里是可以避免的。张峰说：“现在小孩没有这种问题，训练场地有更舒适的地毯，技术也更精细，而且当时我们没有专业的治疗或康复手段，结果受伤好长一段时间才康复。”他还说，现在武术队里，7到11岁的运动员都能掌握旋风脚劈叉的动作，做起来不难。

就如张峰所言，所有竞技体育一定会带来一定程度的身体损伤。

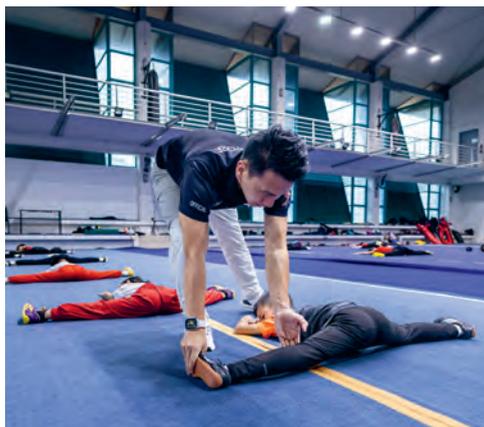
“它不像大众健身，对身体的要求更高，对专项的力量有更细致化的要求。像一般武术套路中常见的落地、马步或劈叉（一字马），这些动作少做可能还好，多做了肯定对关节、肌肉有所损伤。”要减少受伤的几率，就必须靠足够的体能和力量，强化肌肉训练。

回顾自己运动员的生涯，受伤比其他体能训练还苦。“因为有伤，每天训练时，看别



教练和运动员有何不同？

太不一样了！其实，当运动员是最简单的，只要把分内的东西练好就行，不用想那么多。教练不同，要分析每个运动员的特点，根据个别特点编排套路和风格，划分每个运动员的动作难度组合。教练也必须熟悉每个运动员的脾气和习惯，因材施教，还要顾虑每个运动员的体能差异、力量不足可能导致的伤病等，教导他们如何避免受伤。同一套路，不同人领略不同，教练的任务是细致化个人风格和深化运动员对套路的体悟。



张峰致力于培养武术新秀。



2023年，新加坡武术队参加世界锦标赛，取得历史性突破，写下二金四银二铜的佳绩。

人练，自己不能动，是最苦的。但是伤会渐渐好起来，等恢复后再回头看，会感谢这个经历。因为受伤的那种痛苦，是刻骨铭心的。未来当我遇到更大的困难，会想起当年，那么苦我都可以撑过去，还有什么不可以？抗压能力会更强大。”

在辽宁队当了一届四年的全国运动会武术教练后，张峰决定离开，趁年轻去开拓武术以外的不同道路。2010年，他在师弟的牵线下，到新加坡当学校课外活动的武术教练。同样是退役省级武术运动员的妻子，夫唱妇随，也一起来新当教练。

从离乡到扎根

机缘巧合，2013年新加坡武术龙狮总会缺了长拳和刀棍的教练，

找上了他。自此，张峰就再没离开过新加坡武总，在新加坡武术国家队教练的位子上，一干就11年多。

一年皆夏又潮湿的岛国，几乎是许多生长在四季分明的异乡者最难适应的“见面礼”。即便张峰自小习惯离乡背井独立生活，初来乍到，还是感受到文化背景的差异，同是华人华语，南腔北调确有不同。陌生的英文是语言的挑战，南方偏淡的饮食口味是味蕾的妥协。

然而，这些调适并没有影响他安家于此之心。2020年，他和太太及在新加坡出生的四岁儿子换了新加坡国籍。而今，夫妻俩不仅非常适应新加坡的生活，今年就读小学三年级的儿子更是入乡随俗，“他小时，我们冬天不带他回中国山东探望祖父母，因为他水土不服会生病。我现在也习惯了这边的口味，回老家时反而受不了又油又咸的重口味。”

说到儿子，张峰一脸欣慰。儿子遗传了强大的父母双基因，不论是压腿或劈叉等各种武术动作，都很快学上手，现在已加入新加坡国家武术预备队，开始练习长拳刀棍。

目前，张峰和另外三名教练负责新加坡80多名武术国家队的培训。队员年纪最小的8岁，最年长的26岁。

练武之人，与人打斗胜算更高吗？

练过跟没练过，肯定有差。练过武术的人，跑得比较快、反应也比较快，还懂得攻防和发力，不过，你再怎么快、练得再厉害、身体再强硬，也快不过枪！



曾否厌倦教练工作？

想过转换职业跑道，但是看到自己亲手选进来的运动员，长大结婚，一批批新旧交替，就像自己的孩子般亲切。新加坡的运动员对我们很尊敬，非常信任整个教练组，或许如此，让我觉得这个武术教练的身份，正是我的价值所在。



近几年，新加坡武总做了些改变，鼓励和安排更多机会让运动员持续训练。这些努力，让新加坡国家武术队在国际赛事上屡屡缔造有目共睹的辉煌成绩。

远的不说，就从2023年说起。今年，新加坡武术队创造了许多新纪录——征战东南亚运动会赢得二金三银一铜；在亚洲青少年武术锦标赛，斩获六金四银八铜，创造纪录；在世界青少年武术锦标赛，赢得三金七银四铜；第一次在亚运会上突破银牌的零纪录，获得一银一铜，是历来最好的成绩；在第三届世界武搏运动会夺得一银一铜，打

破纪录；在美国得克萨斯州沃思堡举行的第16届世界武术锦标赛上，获二金四银二铜，创造新加坡历史最好成绩。同年，张峰获颁新加坡教练勋章。

去年，新加坡武术队在亚洲武术锦标赛上，斩获一金二银三铜，超越上届的表现；在第一届东盟武术大赛获得11金二银五铜；在国际武术邀请赛上，共获得八银五铜；2024武术世界杯中，获二银四铜，打破新加坡队参赛获奖纪录。在世界运动会香港巡回赛斩获一金一银一铜。

张峰说，这些成绩，得来不易，尤其是新加坡运动员的业余训练模式，可以说是分秒必争。他眼神中那份自信，是多年来日复日、月复月，自我鞭策后的光芒。就如所有的运动员一样，经历体能与心智的磨练，近乎自虐的完美要求，才能在竞技舞台上，交出亮眼的成绩。如今退居台下，天空更大！

如何做好教练的工作？

教课以外，也得观看武术竞赛视频，搜集材料，了解新规则和教学方法，分析不同的战术思维。竞赛时，教练的一举一动和表情言辞，都会影响运动员的心理定势，因此教练必须具备大将风范，表现出对队员成竹在胸的信任。亮丽成绩是教练和队员合作无间的体现，教练必须赢得运动员的信任。如果运动员对教练的话当耳边风或轻蔑待之，训练或比赛时就会出现问

身高对练武有影响吗？

不同的武术对身高的要求不一样。练习长拳或南拳，男生的理想身高在1.7米到1.75米之间，女生则1.5米到1.6米。太高的话，练刀枪棍剑时不好掌握重心。太极拳没有身高限制，它主要是原地动作或起跳，靠的是腿部和核心力量。在选择合适人选时，教练会先通过观察小孩的父母身高，过滤掉可能会长得很高的人。在中国，还会进行骨龄测试预测未来身高，但在新加坡派不上用场，新加坡人口基数比较小，再怎么选也无法像中国那样，能有10人选一人。这里只要是可造之才，就会设法培养。

许承俊父子 特别的爱给特别的人

即便最困难的时刻，他们也没放弃，因为人生的意义是给予。

文 | 陈爱薇 图 | 新报业媒体提供

厨尊(Dignity Kitchen)美食广场开在文庆路69号的“红屋”，里头有七个摊位，售卖面食、西餐、印度餐、马来餐、罗惹、砂煲、水果、糕点和饮料。和一般食阁不同的是，员工以特需群体为主，食客需要更多爱心、耐心和包容心。

经营社会企业谈何容易，但许承俊（66岁）和许嘉玮（32岁）父子却不想U转。

许承俊在英国深造时，修读的是工

程和工商管理双荣誉学位，以及电脑制造理学硕士学位。他曾在英国和本地任高职，后来成立管理顾问公司，帮助中小型企业在中国和印度进行战略规划和业务发展。

他观察到随着社会的包容性提升，有较多雇主愿意聘用弱势群体，决定“授人以鱼不如授人以渔”。2010年，他成立了“厨尊”，为残障人士、精神疾病患者、弱智、轻微失智症患者、癌症病患、社会特殊群体（如单亲妈妈）等提供培训，希望给予他们重拾尊严和自我价值的机会。

之所以全职投入社会企业，只因妈妈从小跟他说的一句话：“人生有三个阶段，第一个20年用来学习，第二个20年用来赚钱，第三个20年要用来给予。”



许承俊（左）和儿子许嘉玮通过“厨尊”，为本地弱势群体创造更多就业机会及提升自我价值。

为了让弱势群体在完成小贩培训后有更多就业机会，许承俊起初在马里士他路熟食中心租下四个摊位。之后厨尊搬到加基武吉科技景大厦的食阁，以及实龙岗3道第267座二楼，2021年落户现在的红屋。

他10多年来为厨尊付出的辛劳，促使儿子许嘉玮在2023年与他一起并肩作战，为改变社会尽一份力。许嘉玮拥有英国诺丁汉大学金融数学理科学士学位，如今的薪金只有过去的三分之一。去年中他初为人父，负担增加了，幸亏妻子有固定收入，也支持他从事这份有意义的工作。

许嘉玮在工作中学会手语，虽有待加强，但已能和听障员工沟通，也受到员工喜爱。对于儿子的选择，许承俊表示尊重，也期待生力军将社会企业带到另一个高度，帮助更多人。

培训小贩，发放饭盒

许承俊选择以小贩作为出发点，主要是任何背景的弱势群体都可成为小贩。培训门槛也相对比餐馆来得低，多数摊主只须专注一种食物。许承俊和团队经过多年研究和总结，设计出一套可适用于不同小贩的设备和流程，例如单手烫面机、点字收银机、可调节高度的工作台。

烹饪教室每次录取10至12名学员，周一至周五上课六小时，共20天。厨尊还会给每名学员一天6元的津贴。课程完成后有一个结业礼，导师根据学员的能力布置任务，让学员的亲人朋友见证他们的学习成果。厨尊也会和从事饮食业的潜在雇主联系，希望能为学员成功配对。

厨尊今年迈入第15年，培训超过3000名学员。许氏父子希望这个平台能让特需群体掌握一技之长，多接触社会。



厨尊的另一个固定项目是在周一至周五下午4时，免费供应100个饭盒给附近低收入人士。许嘉玮说：“通常下午2点半到3点就有人来排队，10分钟内就派完了。我们不会看什么认证卡，既然愿意花时间来排队的，相信都是需要这个饭盒。”

开二手书摊和小食摊

许承俊也陆续开启两个项目。2012年启动的“孺尊书摊”（前称“尊严书摊”，Dignity Mama）是设在本地公共医院的二手书摊，目前已有五家。书摊由一群特需孩子与他们的妈妈一起经营，由母亲教导孩子打理摊位，如简单的清洁、整理和分类。

这个项目主要是帮助20岁以上，无法搬动重物 and 做粗活的特需者，为他们提供自力更生的机会。书摊把获赠的二手中英文书籍，以低价卖出（有些只售1元）。许承俊说，不要小瞧这些书摊，有时每天收入可达80至100元，足以补贴两三名特需者。

2024年厨尊在杨厝港巴士转换站开设“小厨尊”（Dignity Kitchenette），售卖饭盒、面包与蛋糕。小店专为患早



“厨尊”周一至周五每天发放100个饭盒，吸引许多有需要人士前去排队。



“孺尊书摊”由一群有特需孩子与他们的妈妈一起经营。



许嘉玮（左）从基本学习，了解经营“厨尊”的一切细节。

期失智症或精神疾病，以及康复中的癌症患者而设。员工由新加坡失智症机构、365防癌教育协会、心理卫生学院、新加坡国立脑神经医学院等组织推荐。希望通过这个平台，协助员工重拾工作能力，从中寻找个人价值。

爱心不分国界，许承俊接受香港市区重建局的邀请，于2019年12月在旺角开设香港厨尊，复制新加坡的培训和运作模式，售卖鸡饭、叻沙、椰浆饭、米暹等南洋风味料理。

刚开始反应良好，然而冠病疫情来袭，尽管当地政府给予支援，依然举步艰难，甚至须借贷巨款。许承俊也为此频繁来回两地，隔离次数不下八次。

他说，“我不是没有想过放弃，但一想到那里还有很多需要帮助的人，就坚持了下来。现在香港团队已成熟，一个月只需过去一次。”香港厨尊目前已训练数百名特需者，并积极提供学员就业机会。



通过多个渠道增加收入

厨尊于2015年获得新加坡总统挑战社会企业奖，2022年拿下世界50最佳餐厅变革冠军奖。这些光环是一种

肯定，但在现实中却是一笔又一笔的开销。小贩培训学员每天的津贴、一周五天发放的100个免费饭盒、孺尊书摊和小厨尊等项目，都需要经费推动。另外，厨尊约90名员工的薪水虽大幅低于市价，但仍是一笔固定支出。

目前的收入来源有四。第一是食品。除了在厨尊和小厨尊售卖食物，还有节庆食品，如圣诞节和农历新年的饼干。

第二是团体活动，一个下午的节目包括午餐、参观厨尊、学习简单手语、茶点，然后帮助打包下午4时发放的100个饭盒。活动收费为每人28元，并赞助100个饭盒（一个5元）。

第三是共欢同乐烹饪课程，有好几个不同配套。其中一个的节目包括参观厨尊、学习简单手语，然后分两组学习两道料理如罗惹和曲奇。接着陪到访的年长者唱卡拉OK和玩游戏，共享茶点及派发曲奇给他们。活动收费为每人58元，并赞助30名年长者的全程费用（一人20元）。如果没有年长者参与，只学习制作料理和享用下午茶，每人收费48元。

第四是开办全国乐龄学苑（NSA）烹饪课程，以及新技能资格（WSQ）的食品安全、冲泡咖啡、烘焙、烹煮中餐和马来餐等课程。

未来，许氏父子计划开设更多小厨尊和孺尊书摊，继续将这个社企模式推展到其他国家和地区。

厨尊是社企，不能接受捐款。许嘉玮呼吁：“我们欢迎善心人士及支持厨尊理念的人，赞助我们周一至周五的免费饭盒活动。也欢迎组团报名参加我们的课程和活动，还有到厨尊用餐和订购我们的食品。”



“小厨尊”为早期失智、精神疾病患者、康复中癌友提供就业机会。

“厨尊”美食广场里头有七个摊位，用餐高峰时段高朋满座。

逐梦军旅

来自不同国籍、多元背景的年轻士兵，各自书写服役生涯的精彩篇章。

资料来源 | PIONEER杂志

从首位非洲裔新加坡卫兵，到荣获银刺刀的炮兵军士，他们用努力和信念克服种种挑战，在追求卓越，成为军中榜样的同时，也展现了不同文化融入的精彩。本文聚焦三名士兵，探索他们在国民服役中的成长与荣耀。

故事一

首位非洲裔新加坡精卫兵

Haniel Humphrey Muze少尉(2LT)是家族中第一个被任命为军官的人，而且成为第一个获得卡其色军帽的非洲裔新加坡人。

他的哥哥是第一个非洲裔新加坡海军潜水员，而哈尼尔也决心加入新加坡武装部队。哈尼尔的父母是于1990年从坦桑尼亚移居新加坡，育有四个孩子，19岁的哈尼尔排行第三，在新加坡出生和长

大。他在莱佛士初级学院完成A水准课程后应召入伍，并在军训中获颁功勋之剑。让我们走近哈尼尔少尉，了解他入伍的故事。

见习军官学校(OCS)对你来说是怎样的经历?

这是一次艰苦而又充实的经历!除了学习作战和规划技能外，还让我有机会带领他人，体会全力以赴，肩负责任的意义。同龄战友之间深厚的友情也帮助我完成艰苦的训练。有一次在野外训练中突然下起了大雨，让我们措手不及，浑身湿透，十分寒冷，但我们士气高昂。我们边吃军粮边聊到深夜，感受着一种从未有过的团队精神。



Haniel (左一)和其他军官学员一起参加野外训练。



2023年3月11日，Haniel少尉的父母在军官结业典礼上为他贴上少尉军衔。他现在被编入精卫兵，升级为中尉(LTA)。

当一名精卫兵，感受如何？

精卫兵 (Guardisman) 是受过专业训练、执行特殊作战任务的精锐战士，很有挑战性，能够成为其中一员，我深感荣幸。我也被精卫兵们那种牢固的友情和兄弟情所吸引。这种情谊感动并激励我努力训练，以正确的心态为即将到来的一切做好准备。

精卫兵信条中有这么一句话：“随时准备好，随时准备出击”，强调了每名精卫兵的战备状态，这引起我强烈的共鸣，并想要做好它。

成为一名军官对你意味着什么，你如何激励你的士兵？

我希望能协助、指导和培养他们。我的目标是灌输他们价值观，希望他们在完成服役后，继续把这种价值观发扬光大。

兄长的服役经验，给你怎样的启发？

我不能说他激励我投身军旅生涯，但他确实激励我成为最好的自己！每次哥哥训练归来，脸上总是挂着笑容，没有丝毫抱怨或疲惫。他强大的内心一直激励着我，鼓励我在面对挑战时超越自己的极限。毕竟他以身作则，给我定好了标准！我只是一天天地努力去达成它。

你最喜欢什么本地饮食？野外训练时最想吃什

最喜欢叉烧饭和椰浆饭！每次吃 Selera Rasa 的椰浆饭我都很开心！本地饮料的话，绝对是自制冰柠檬茶。野外训练时最想吃的，肯定是我妈妈做的饭！她能做世界各地的特色菜。从 pilau (坦桑尼亚米饭) 到意大利千层面，她做的每道家常菜都让我们吃得喜笑颜开。

你最常说的新加坡式英语是什么？

哇，我真的不知道，我觉得用得最自然的是“啦”。这个词简单好用，可以强调我说的一切啦！

内容取自2023年3月11日PIONEER杂志

故事二

菲律宾籍医务 军士高压下救人

Jerrald Capuno Caballa 三级上士 (3SG) 的第一次野外演习任务，是对一名昏迷的伤员进行施救。“长官问我们不知道自己需要做什么，然后就只给我们几分钟的时间准备医疗程序。”

他21岁，回顾那次模拟前线紧急状况的技能测试，他说尽管第一次进入营级救护站的压力很大，但他还是运用所学，成功地帮助医药军官准备设备，抢救和稳定伤员。对他来说，那是一次难忘的经验。

Caballa 是以新加坡武装部队专业军士和军事专才身份毕业。他是菲律宾籍第二代永久居民，虽然他的堂兄弟在他之前入伍，但没有像他那样接受为期四个月的紧急医疗技术专业军士课程。Caballa 说，虽然训练中有很多不确定性，但他觉得和战友一起受训让课程变得有趣，并且也能在面对艰难时刻保持高昂的士气。

他的收获还包括在军营生活中学会一些日常用的华语和马来语。他的朋友也笑称，从他那里学到了“mas mabilis ang mga kamay ko”这句话，翻译过来就是“我的手比你的快”，每当他们得快速准备静脉滴注时，就会用这句话取笑他。

内容取自2023年5月18日PIONEER杂志



Caballa 三级上士于2023年5月18日结业，成为新加坡武装部队的一名战斗医务兵。



5月18日在结业检阅礼中，Caballa 三级上士的父母为他贴上衔级臂章。

故事三

获银刺刀的炮兵军士

同届毕业的21岁Abdul Alim Bin Iskandar Dzulkhairi Kajai三级上士也有同感，认为一起上课的战友，让他的国民服役变得有趣和难忘。

身为炮兵专业军士，他必须学会并记住使用的武器系统 - Belrex迫击炮的新程序。



Alim三级上士的父母为他贴上军阶衔级臂章。他目前是炮兵专业军士，军阶为二级上士（2SG）。

“我们必须学习公式来计算迫击炮弹的弹道，这样我们才能瞄准目标……在实弹射击时，看到我们通过计算而取得的好成绩，真的很有满足感，是日常生活中难得一见的。”

他记得在一次实弹射击演习中担任分遣队指挥官的角色，“我必须指挥和操控操纵迫击炮管的队员，确保在实弹爆炸的场景下，我能一边与排长沟通，一边保障队员在安全的情况下完成任务。”

他的优异表现，让他在结业礼检阅中被授予银刺刀。带领好团队，责任重大，时任财政部兼交通部高级政务部长徐芳达，在第55届专业军士结业礼上致辞时说，“激励你们的下属，为他们创造一个充分发挥潜力的环境。你们也需成为中流砥柱，在困难和逆境中奋力拼搏。”

他也提醒道，“当你们需要做出艰难的决定时，要以大局为重，在领导时也要有恻隐之心。”

内容取自2023年5月18日PIONEER杂志



2013年，时任财政部兼交通部高级政务部长徐芳达在第55届专业军士结业礼上阅兵。



遇到不良雇主 怎么办？

默默承受？还是合法争取应有权益！

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

新加坡的劳工法《1968年雇佣法令》是调节和平衡劳资双方的权力与义务。所有受聘员工的各种待遇，若低过此法令所订的标准，均属非法。

此法令包括以下四个部分，唯第四部分只适用于较低收入的雇员。

- (1) 服务合约下的最低待遇；
- (2) 什么情况下可以解除合约，违反合约的救济；
- (3) 工资计算及支付方法；
- (4) 年假、产假及病假的处理等。

第四部分涵盖节假日、工作时间、超时工作、退休金、裁员福利、额外奖励金等。这部分只适用于两类雇员：一是月入不超过4500元（不包括加班津贴、花红、第13个月薪金、奖励金及其他津贴）的劳力者；二是任何月入不超过2600元的雇员（收入不包括加班津贴等，与月收入不超过4500元的劳力者一样）。所谓劳力者，包括：清洁工、建筑工人、机器操作员、司机及检票员等。

在服务合约下的雇员（包括外籍雇员），都受到此法令的保护。他们包括：

- (1) 全职人员；
- (2) 兼职人员（但每周工作超过35个小时以上）；
- (3) 临时工；
- (4) 合约工。

万一碰上不良雇主，可用雇佣法令来维权。以下是一些常见的问题。

数据

一年追回欠薪1400万元

根据2024年中发表的《2023年雇佣标准报告》，有88%的拖欠薪水个案，是在TADM的协助下得到解决，其中九成在两个月内得到解决。

另外，有12%的案子须转介到雇佣纠纷索偿庭（简称ECT）进行裁决。

在劳资政介入后，成功追讨回的拖欠薪水总额达1400万元。

对于无法全额偿还欠薪的雇主，人力部会冻结他们申请和更新外籍雇员工作证件的资格。在所有涉及欠薪的投诉中，少于1%的案件，是雇主有能力却故意不支付款项。这类雇主因涉嫌违反雇佣法令，在遭人力部调查。

在2023年不当解雇的雇主，涉及的赔偿额达172万元。

1 超时工作，一定有加班费？

雇佣法令关于工作时间、加班费及休假日的规定，只适用于每月底薪不超过4500元的劳力者，以及每月底薪不超过2600元的受聘人士。对这两类雇员来说，正常的工作时间是每周（七天）44小时（不包括休息和用餐时间）。

关于加班，需注意以下几点：

- (1) 每日不能工作超过12小时；
- (2) 每月不得加班超过72小时（除非是法令规定的特殊情况）；
- (3) 雇主给雇员每周休息一天；
- (4) 加班费必须在上次发薪期最后一天算起的14天内分发。

至于其他受聘人士，包括经理及行政人员是否有加班费，则按他们的服务合约规定来办。

算法

如何计算加班费？

如果A的底薪是2600元，每小时底薪就是： $(2600 \times 12 \text{个月}) \div (\text{一年} 52 \text{周} \times \text{每周} 44 \text{小时}) = 13.6 \text{元}$ 。

根据法令，每小时加班费应该是每小时底薪的1.5倍，即每小时加班费20.4元（ $13.6 \text{元} \times 1.5$ ）。若加班两小时，加班费为40.8元。

同理，若底薪是每月4500元，每小时底薪就是： $(4500 \times 12 \text{个月}) \div (52 \text{周} \times \text{每周} 44 \text{小时}) = 23.6 \text{元}$ 。

则加班费为每小时 $23.6 \times 1.5 = 35.4 \text{元}$ 。

2 被拖欠薪水后，约满回国，还可追回薪金吗？

即使雇员回国后，仍可设法追讨，雇员可通过劳资政纠纷调解联盟（Tripartite Alliance for Dispute Management，简称TADM）提供的线上机制进行。一般上，联盟在接获拖欠薪水的投诉后，会指派一名调解员安排雇员与雇主通过线上（若雇员已回国）或面对面商讨。

这个程序分两部分，第一部分是线上谈判，调解员不参与，由双方直接商谈。TADM希望双方尽可能在五天内和平解决争议。

若线上谈判失败，则进入第二部分，由有经验的调解员居中调停。这部分也可以在线上进行（由调解员决定），调停一次大约三小时，可能需要调停好几次，整个过程或许需要八周。

若仍不能解决，可到国家法院的雇佣纠纷索偿庭（Employment Claims Tribunals，简称ECT）打官司。到了这个阶段，雇员必须亲自出庭，没有线上机制。若全程需要超过30天，则中国籍雇员需申请旅游签证（30天内免签），因此需要算一算机票、住宿以及各种费用，再对比索偿的数目看是否合算（雇员能索偿的数额限2万元以内，若是工会会员，可索偿至3万元）。

至于如何开始索偿，首先打开TADM网站后，点击eServices键，里面有详细提交索偿文件的指引。提交文件要用Singpass登陆，然后提交文件及所有资料，之后TADM就会着手处理，与申请人联系。

要注意的是，如果已离职，必须在离职最后一天的六个月内提交索偿文件。能够索取的欠薪时段是提交索偿日之前的一年，更早的欠薪不能追讨。



3 年假福利, 几天才算合理?

在雇佣法令下, 所有雇员只要工作至少三个月, 即可享受有薪年假。年假的天数按工作多少年计算。工作一年, 年假七天; 工作两年, 年假八天。每工作多一年则多一天年假, 工作八年及以上, 可享有14天年假。如果你已工作三个月以上(包括实习期), 可享有的天数, 按你已完成的完整月数计算, 例如你已工作了六个半月, 以完整的六个月算, 可享有三天半年假。

4 雇主增加工作量, 逼员工辞职, 怎么办?

雇主单方面改变工作条件, 例如增加工作量, 或改变工作任务而雇员不能或不愿接受, 被逼辞职, 这种情况叫推定解雇或间接解雇(Constructive Dismissal)。

如果真的不合理, 那雇主便是触犯了雇佣法令第14条的无理解雇。雇员可向人力部或TADM投诉, 要求调解。如调解不成, 雇员可向ECT提出诉讼。若胜诉, 雇主会被令重新雇用他或赔偿他的损失。不过证明不合理的责任在雇员身上, 雇员必须提出充分的理由和证据, 支持他的申诉。

5 雇主请员工时答应的福利没有落实, 可追讨吗?

雇主与雇员达至的工作条件, 包括福利, 是一种合约, 对双方都有法律约束力。雇主不守信, 员工也可循TADM和ECT机制追讨。若员工的损失超过2万元, 那就要去法院提起诉讼了, 因为雇员索偿的权限只在2万元之内。

案例

非法扣薪: 病假变无薪假

负责支援客户的克洛伊在2023年9月因身体不适求医, 获两日病假单, 然而雇主坚持将两天病假当作无薪假, 并不顾她强烈反对, 扣除其工资。

她于10月下旬通过TADM索赔。雇主没有做出回应后, 调解员介入调解。雇主表示, 公司只承认政府医院和诊所发出的病假单。不过调解员指, 克洛伊看的全科医生合法注册、受雇至少三个月、也在48小时内将个人情况告知雇主, 因此建议雇主偿还两天工资。克洛伊在申请索赔的两周后, 成功取回被扣除的135元薪水。





春节不可或缺的文化飨宴

璀璨灯饰，色彩斑斓；多元表演，精彩纷呈。



文 | 钟芝娜 图 | 新加坡宗乡会馆联合总会、新报业媒体提供

金蛇送福、平安喜乐、吉祥年年，一句句新春贺词伴随一个个大型灯饰，把今年滨海湾花园的“春到河畔”



装点得喜气洋洋。尽管这项10天的年度春节活动，在小除夕揭幕便碰上时晴时雨的天气，却依然吸引了约103万人次，超越去年的101万参观人次。

在新加坡，春节逛“春到河畔”已成了很多国人不可或缺的过年“仪式”。它始于1987年，是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，以及人民协会联办的盛大农历新年活动，集大型灯展、互动游戏、舞台节目、美食小吃等于一体。

迎财神，看灯饰，赏花坛

“春到河畔”连续三天燃放鞭炮，点燃了春的气息，财神爷更是标志性造型。今年“包你有钱”的财神爷灯饰高18米，手捧硕大包子，金币从包子内倾泻而下，光芒四溢，脚下还有耀眼的金元宝，寓意财运亨通，是最为吸睛的打卡点。

蛇年灯饰也有巧思，“金蛇送福”由一条金蛇蜿蜒盘绕出“福”字。另有色彩斑斓的青蛇首尾相接构成的拱门“蛇来运转”，在夜间尤为亮眼。

其中一个大型灯饰“吉祥年年”，是为庆祝新加坡建国60周年而创作。桑尼拉·乌他玛王子和狮子造型，诉说着新加坡

从“淡马锡”到“新加坡”，从一个小渔村到国际化大都市的蜕变。

滨海湾花园花穹内的“春花盛开”花展，也为“春到河畔”锦上添花。一尊4.5米高的白娘子立体花卉雕塑让人重温《白蛇传》的爱情故事，还有1000多朵鲜艳夺目的大丽花，春意盎然。

海内外艺人热闹登场

每晚不同的舞台表演，吸引不少访客提早到场找位子。开幕当天就有本地歌手董姿彦、乐队Lorong Boys，以及中国云南的歌舞剧团。“电影之夜”有多名本地艺人为观众献唱贺岁金曲和电影主题曲，包括网红Simonboy（江伟南）和歌手林健辉。今年的贺岁片《AI拼才会赢》导演梁志强也登台助兴。

“歌台之夜”也是众星云集，铁肺歌后杨千荳，全球闽南语创作歌曲大赛冠军余艳珊，以及百变王子和96.3好FM的DJ皓皓，歌台“双语天后”李佩芬等，炒热了节日气氛。

“新加坡派”更是星光灿烂，陈建彬、郭亮、钟琴、陈罗密欧、蔡琦慧、方展发、陈楚寰等呈现以“红头巾”为主题的舞台剧，其中穿插中西合璧的乐曲演奏，还有散发南洋风情的娘惹舞蹈。



访客投币敲响祝福铃铛，许下心愿。



由众多本地艺人呈献的“新加坡派”舞台演出。

多元种族多元文化

“春到河畔”可说充分展现了新加坡的多元种族多元文化。像灯饰“平安喜乐”就有各族的孩童一起采苹果的和睦场景。舞台上也有各族的表演者，如本地艺人西阁（Shigga Shay）充满活力的饶舌、歌手范平庚和穆斯菲拉（Amni Musfirah）的演唱，还有新加坡莆田十音八乐带来的传统文化表演，以及马来舞蹈等。

本地乐团yIN Harmony也巧妙融合四大种族的传统乐器，如华族大鼓、印度鼓与笛子、马来鼓，以及西洋小提琴，演绎充满本地特色的《甘榜舞蹈》和耳熟能详的《城里的月光》。

还有热情奔放的墨西哥民俗舞蹈、节奏鲜明的印度传统舞蹈，以及独具风情的中国云南歌舞表演，让人看到的不仅是一次华人的春节庆典，更是一场缤纷多元的文化飨宴。



4.5米高的白娘子立体花卉雕塑。



街头智慧 可否从小培养？

一般人都重视学院智慧（Book smart），
忽略街头智慧（Street smart），
不是说街头智慧不重要，而是学校不教。
是学校教不了，还是学生学不好？
街头智慧是否可以从小培养，
且看社会人士各抒己见。

图 | iStock





许海艳
临床心理咨询与
创伤治疗师

街头智慧概括地说，是指一个人能快速适应环境，或迅速地做出一些判断，识别一些潜在危险及解决问题。对比学院智慧，它更注重的是生活实践的能力和运用。

至于说，它是否能从小培养？答案是肯定的，其中涉及先天与后天因素。我们经常看到有一些人，生活环境不是那么好，却从经验中积累了不同的应对方法；可也有一些人，生长在比较受保护的环境，但他可能天生大脑运转比较快，适应能力比较强，对事情的判断能力比较高。

街头智慧跟天生的本质是有一定的关系，但也可通过后天培养。例如父母可以提供小孩一些基本的应对技巧、生活的安全防范意识，以及与人对应时的一些互动技巧等。比如说不可以拿陌生人

的糖果，如果有陌生人带你去什么地方，你要怎样回应？这些都是培养机警应对的基础。

孩子还未进入社会前，学校就是一个小社会，父母可以针对性地去引导，并且让孩子去操练，这样可让孩子从小发展出适应群体、适应社群的一些方式，为将来步入社会提供一个基础。对于孩子，我们提供一个机会让他去操练，让他自由发展而不要照顾得太周全。

网友@77：街头智慧可从小培养，如通过实践教育、独立思考、多样化体验和模拟真实情境等方式，帮助孩子在安全环境中提升应变能力。真正的教育应注重两者平衡，让学生全面发展。





梁宗磊
视频博主

据我的理解，街头智慧是一种生存的技能，是可以培养的。

现在的父母都视孩子为宝，为他们遮风挡雨，其实生活就是教室，如果什么都不让他做，他永远是一个学生模样，付出的代价是孩子出来工作后，不知道怎么去跟别人打交道。

当然，这并不是定型，面对新的环境，他们仍然可以成长，碰钉子之后快速学习，从经验中让自己成长。但是一个人想要突破自己的性格，其实很难。

就拿我来说，是个比较被动的人，出来做事后，经常被迫出席某些场合或即兴演说，虽然会因此感受到压力，但我不会躲避，甚至愿意去做，去改变。这个转折点是关键，愿意改变并不意味一定成功。这就要回看个人的成长环境。

我那一代的父母，都是跟孩子说，把书读好后找一份稳定的工作，就这么简单。可是，要做好一份工作，必须要说话

灵活、处事机灵、人脉广阔，总而言之，在社会上做事，总要带有一点圆滑。把书读好，应付考试没问题，但要把工作做好，就不是整天坐在办公室这么单纯，很多时候谈妥一笔交易，是在酒桌上或高尔夫球场上，而不是在办公室。

我建议父母早一点让孩子进入一些场景，让他们早点适应，父母也可以一旁疏导。但话说回来，如果父母本身不具备“街头智慧”，孩子也很难从他们身上学到些什么。

网友@一寸草：当环境逼得你不得不去面对时，自然就有了学习街头智慧的条件，至于能否得心应手，取决于性格。有的，一学就会；也有的，学来学去，总是搞不懂情况。







符绩丰
自雇人士

街头智慧来自社会，自然学习自社会。或许这样说吧，把一个人丢进复杂多变的环境，他自然就有了学习街头智慧的条件，但能不能够上手却因人而异。

就拿我的侄儿为例，他学历不高，很早就出来做事。有一次他急需一批货，如果按正常程序，例如通过行政安排提货单、支付支票等，可能要花上一周时间。而他却直接找供应商洽谈，大家有商有量，就把问题给解决了。

当你不能从正常渠道去解决问题时，往往就是考验你街头智慧的时刻。可有些人无论身在任何环境，都不懂得，或不愿意变通。

我有个朋友每天准时上班，准时下班，从这一点看，他是标准员工。后来，老板有意派他出国，他断然拒绝，理由是“老婆做工，我必须帮忙照顾孩子。”结果他被老板炒了。

有别于学院智慧，街头智慧不是从书中学到的，它是一种适应社会的技巧，而我们必须从生活中，通过与人交流、处事的过程中积累经验。就如上述例子，仅仅有高学历是不行的，还要靠街头智慧去解决问题。

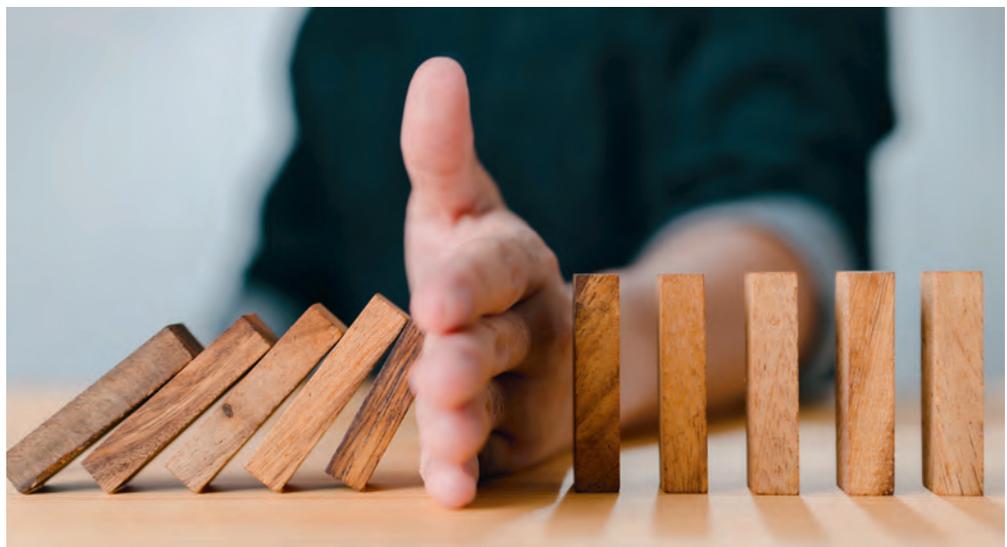
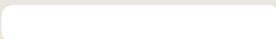
当人处在不同的环境，处事方式也会随之改变，这就是所谓从生活中汲取

知识。如果本质上是个懂得应变的人，自然容易多了；如果思维固执不变通，加上不懂人情世故，可能被人整了都还不知道是怎么一回事，更别谈街头智慧了。

网友@Olivia: 大部分好学生习惯循规蹈矩，服从性更高，而传统意义上的“坏学生”则有更多的街头智慧，不墨守陈规，喜欢挑战权威，也能更快融入社会环境。由于社会和街头的规则很多是隐性的，我认为这两种智慧都应该从小培养，既尊重学院规则，也接受“社会大学”的教育。



网友@Miki: 作为刚毕业的学生，学校给了我们很多理论知识，但在实际生活中的很多事，是课堂上学不到的，像如何处理复杂的人际关系，如何快速适应新环境。培养街头智慧可通过实习、志愿活动或日常的社交，提升应变能力。这种智慧是学院知识的补充，以便更有效地应对挑战。





陈莹莹
私营公司老板

街头智慧教得来吗?我想这包含两方面:一是本身的性格,一是周围的环境。

我认为性格外向的人,比较容易察言观色,在与人交往的过程中,自然而然学会与他人相处。反之,性格内向的人,喜欢生活在自己的圈子里,本性上不愿意迈出第一步。像这样的人,要他突破自己是很困难的,除非他在生活上经历了一些大的变动,否则基本上本性难移。

在孩子的成长中,父母本来是一个关键推手,可现代父母对孩子保护得无微不至,早已为孩子铺好一条路。久而久之,孩子会习惯于对他人的依附感,自身没有发展出应对生活的能力。其实,让孩子受挫折,让他尝试失败的滋味,然后从中学习,反而是一件好事。

环境上的改变,其实是对个人是否拥有街头智慧的一种考验。如果从小就

生活在复杂的环境中,为了生存,自然会发展出一套生存准则。

反观,新加坡的环境太舒适了,加上繁文缛节过多,在条条框框的环境下成长的人,做起事来多是一板一眼,不敢越雷池半步,更别说用创意来解决问题。不过话说回来,新加坡的国民服役倒是让孩子从学校过度到社会的桥梁,严谨的军训和各种突发的军事训练,将有助加强孩子解决困难的能力。

网友@77: 街头智慧可从小培养,如通过实践教学、独立思考、多样化体验和模拟真实情境等方式,帮助孩子在安全环境中提升应变能力。真正的教育应注重两者平衡,让学生全面发展。



贾立明
教育中心教师

跟学院智慧的教育体系不同,街头智慧是从生活中提炼出的一种能力,这让我想起金庸笔下的一个人物——韦小宝。他学识不高,但出身市井的他有绝佳的应变能力与人际关系,所以能够比一些高官将领做的还好。

我先从对比两种智慧说起。

学院智慧已经是一个完整的教育体系,由幼至长、由浅至深地由教师传授孩子知识与技能;街头智慧则需通过自己的观察去体会身边的人和事,然后变现成一种灵活的应对能力,包括人情世故、临场应变、实践能力、创意解决难题等。没有指引、没有评分,而是从自己的体验中去发展的一种能力。总的来说,我觉得街头智慧是培养不出来的。

在学校里,传统上的好学生,必须考虑到学校的要求、教师的要求,还有家长的要求,对吧?当他把这些因素都顾及到了,还有多少“自我”的部分?另外,教师不也都疼爱那种比较听话的、服从的学

生吗?这无形中鼓励学生习惯于按计划行事,反而限制了他们灵活处事的机会。

我不是说学院派的人就没有街头智慧,在社会中取得成功的人,往往两者兼具。他们不仅能落实课堂所学,也懂得顺应环境作出调整。

街头智慧教是教不来的,即便是自学也是因人而异。在复杂与不可预测的现实中,个人必须通过观察、体验、分析,并配合自身性格培养出一种应对方式,这种应对也不是一成不变的,它因环境而异,因人而异,学得来吗?

网友@树蜂: 街头智慧不比课堂知识。同一招用在A身上或许行得通,用在B身上就不行。要系统地教导街头智慧,很难!它是社会经验的积累,包括与人互动与灵活解决问题的能力。



感谢舌尖上的狮城及其粉丝参与话题讨论。期待更多人参与这个跨平台的讨论。

周末出岛记

逃离城市喧嚣，未必得出国，不如挑个外岛透气。

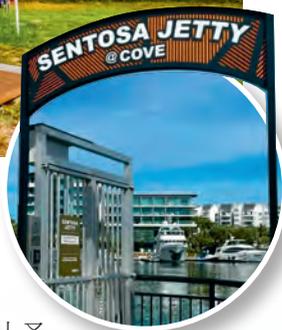
文 | 钟芝娜

图 | 受访者提供

新加坡的面积小，景点有限，长期生活在本地的人常抱怨周末不知道该去哪里玩，只能出国旅游。其实，未必非得出国，出“岛”也可以享受一天惬意的、融入大自然的生活。例如乘船到南部岛屿拉扎鲁斯岛(Lazarus Island)，便能入住有大片落地玻璃，如集装箱般的独立客房，这些客房甚至提供宠物设施，让你和家人以及爱犬在幽静的海滩漫步、看海、玩水上运动，也可以户外烧烤，举头望月，远离城市喧嚣，彻底放松身心。



拉扎鲁斯岛上的集装箱客房。
公众也可从圣淘沙码头乘渡轮前往。



拉扎鲁斯岛的集装箱客房

拉扎鲁斯岛位于新加坡南部，可以从圣淘沙码头和滨海南码头乘船抵达，船程10到20分钟，直接在拉扎鲁斯岛码头下船，非常方便。岛上有集装箱式客房和帐篷屋，还有便利店、干净整齐的柏油路，以及怡人的沙滩。天气好的周末，可以看到游人在岛上漫步、慢跑、骑脚踏车，或者全家在沙滩上玩沙，享受休闲时光。



拉扎鲁斯岛上有五个由集装箱改装的客房，其中三个可携带宠物入住，充分考虑到有宠物家庭的需求。这些客房虽小，



可进行无烟烧烤，享用美食。

却是个迷你小家，床、餐桌、沙发、厨房用具、厕所、淋浴设施应有尽有。业者还提供烧烤炉、热水壶、杯具和餐具，所有客房都有落地玻璃窗，拉开窗帘映入眼帘的就是大海，让人心旷神怡。只要带上食材，就可以在海边开始烧烤了。

业者也注重环保，客房里有太阳能收集器，和厨余处理器，食物残渣处理过后能当肥料，烧烤炉也是无烟的，确保给游客提供住宿的同时，也能做到不破坏生态环境。

集装箱客房的不远处有一间便利店，售卖零食、快熟面、烧烤食材和水等；便利店后面还有几间帐篷屋，同样也可以供游客住宿。帐篷屋位于沙滩旁边，洁白的沙滩伴着碧绿的海水，带着孩子在沙滩游玩是件惬意的事情。

喜欢水上运动的游客，可在沙滩旁边租个皮筏艇，泛舟水上是个不错的家庭聚会活动，可以和亲人或朋友在玩乐中增加默契，促进感情。

拉扎鲁斯岛与圣约翰岛相连，两岛之间有通道，可步行穿越。相比之下，圣约翰岛更热闹一些，除了有脚踏车出租点，还有不少人在岛上钓鱼，三五成群聚会的也随处可见。在圣约翰岛的一个山坡上有个凉亭，坐在凉亭里能看到新加坡滨海湾金融区的全貌，视野非常开阔。



客房设施一应俱全，还有怡人窗景。

圣约翰岛的珊瑚“组屋”

到圣约翰岛除了游玩，还能做其他更有意义的事。新加坡在2024年12月启动了10万株珊瑚养殖计划，并把珊瑚养殖设施设在圣约翰岛上，借助先进技术，大规模培育珊瑚，并移植到海里，以修复退化的珊瑚礁，建立新群落。

国家公园局在岛上部署了六个水箱，箱内是一排一排直立堆叠的小珊瑚碎片，任何时候可培育一共3600株珊瑚碎片，犹如“海洋里的组屋”。智能水箱可以实监测和调整箱内的水质，也能及时通知研究人员水质出现异常，以便人工介入把环境调回正常。这些新的设施预计今年第二季全面启用，每年培育多达1万株珊瑚，公众到时可以通过展廊参观设施。

公园局和国立大学调研发现，位于圣约翰岛和拉扎鲁斯岛附近的珊瑚礁出现白化问题，其中一些白化程度涉及超过一半的珊瑚礁面积。而珊瑚礁是珍贵的栖息地，拥有丰富的生物多样性，同时也能作为一种自然的防卫海岸措施，防止海岸线受到侵蚀。

珊瑚礁也有助于支持健康的海洋生态系统，为人类提供食物和药物，然而，气候变化与人类活动正对珊瑚礁构成严重威胁。因此政府启动庞大的珊瑚修复计划，也希望通过教育和培训，让更多公众参与其中。（上篇）

下篇将介绍新加坡另一周末旅游——巴士酒店东游记。

南部岛屿“跳岛游”

与圣约翰岛和拉扎鲁斯岛相邻的还有姐妹岛和龟屿岛，公众可购买四个岛屿的联票进行“跳岛游”，一天之内领略四个岛屿的不同风采。

于去年重新开放的大姐妹岛，经过三年的改造升级，也成为了探索大自然，以及沿海生态环境动植物的好地方。岛上有海洋生态园，漂浮木栈道，是个集娱乐休闲和教育的好去处。龟屿岛对许多人来说也不陌生，岛上香火鼎盛，每年都吸引许多人乘渡轮前去祈福上香。

滨海南码头每天提供来回几趟渡轮，供公众前往这几个岛。在岛上放空，喂喂野猫，一家人野餐，或约上三五好友聚会，不必出国也可度假。



大姐妹岛上的小海湾，椰影婆娑，充满热带风情。



百年老街的岁月回响

叮叮当当、砰砰咚咚的敲打声不再响起，取而代之的是车水马龙的时代节奏。

文 | 王振春 图 | 档案照、新报业媒体提供

烈 日下重访美芝路三条百年老街。

岁月沧桑，老街已经完全变了样，旧的店屋早已不在。走进老街，脑海里依然跳腾着打铁、打铜和打石的声音，这三条老街，便是昔日远近驰名的打铁街，打石街和打铜街。

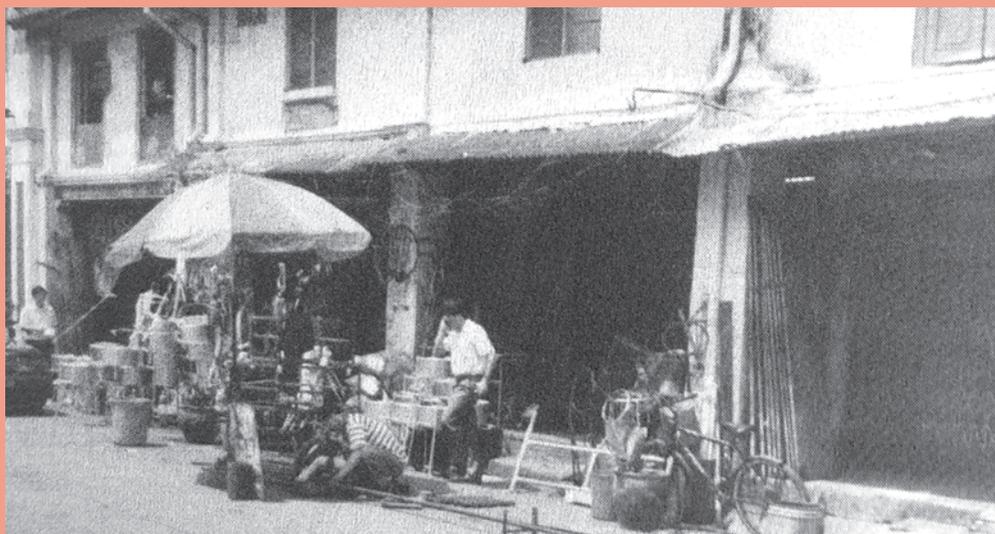
打铁街的官方路名是苏丹门(Sultan Gate)，隔壁的打石街是彭亨街(Pahang Street)，这两条街彼此相邻，犹如一对姐妹花，曾经光芒四射，大家都知道美芝路铁巴刹附近，有打铁和打石两条老街。从这两条老街走出来，前面是长长的苏丹街(Jalan Sultan)，苏丹街便是打铜街。

这三条老街，对新加坡早期的经济发展，有很大的贡献。

打铁街的兴衰更迭

那年头，附近有两所知名的华文小校——崇正和崇本。前总统王鼎昌和前国会议员王世丰，便是崇正学校的校友。这间小学如今已搬迁到淡滨尼市镇。崇正的隔邻是崇本。崇本原是华文女校，1980年代末，随着时代变迁，消失在教育改革的洪流中。

这两所学校的前面，有个篮球场，我小时候就在那里打球。那天走访老



1960年代的打铁街。



上世纪80年代，俗称打铁街的苏丹门，沿着左侧至巴格达街和彭亨街交界处，有一整排的打铁店。图中的三个铁匠是一家人，母亲、哥哥、弟弟在打铁时各司其职。（摄于1984年1月）

街，崇正的校舍还在，墙壁上还有几个字“1938，虎豹礼堂，崇正学校”。原来校舍是在1938年，由胡文虎和胡文豹兄弟出资盖的。时过快百年，字迹被岁月吞噬，但还隐约可见。

崇正的不远处，便是打铁街。

童年时代，曾陪母亲到打铁街一间咖啡店补牙，我们住在海南街，附近就有几间补牙店，但母亲还是搭三轮车，舍近就远，到打铁街补牙。原来，打铁街那个补牙师父，是父亲的同乡老友。记得有一次，母亲补好牙后，他带我们进打铁店，看打铁匠打铁，从交谈中才知道打铁是一门大学问，也略知一些打铁的步骤。

每间打铁店都有一个大火炉，炉边有一个风箱，风箱一拉，风进火炉，炉内便冒出熊熊烈火。

打铁师父站在火炉旁，怕被火烫伤，肩上围着一条毛巾，用结实有力的双手，把铁料烧红，然后用左手夹出火红的铁块，放在铁板上，右手举起小锤，把铁料打到由红变暗，然后再放进炉里烧红，经过反复多次，才打成大小弯度不同的铁具，如锄，刀等，成形后，再次

烧红，浸在水里或丢进炉渣灰里冷却，最后，再拿磨刀石磨至锋利。

民间常用的菜刀、锅、锅铲、刨刀、门环、门插、钩、锄、剪刀等，都是这样打造出来的。要吃打铁这口饭，一定要吃得苦中苦。

这几年，导游也带旅客到打铁街和隔壁的打石街来，这里和牛车水一样，有新加坡昔日的历史，早期的海人*，就曾住在这一带。



早年许多经营墓碑雕刻生意的店家，都聚集在甘榜格南的惹兰苏丹和彭亨街，匠人端坐碑石前，以一手标准的书法仔细描摹后雕刻。（摄于1987年10月）

那天，带着怀旧的心情，希望能在曾经的打铁街找到昔日那间咖啡店。几十年前，便曾陪着妈妈到咖啡店的楼上补牙，结果当然大失所望，打铁街完全换了新貌，街上冷冷清清，一整排的打铁店早已烟消云散，一间咖啡店也没有。

打铁街有两段黄金时期。一段是1948年间，英军重返新加坡，各行各业开始复苏，重建新加坡，处处需要到铁，因此铁的需求量特别大。

另一段时期是1963年8月31日，马来西亚诞生，遭到印度尼西亚对抗。1965年3月10日，印尼特工在乌节路的麦唐纳大厦放置计时炸弹，导致二死33人被炸伤。印尼以前时常卖铁器给新加坡，和马来西亚对抗后，进口的印尼铁器断市。印尼的铁进不来，正好给本地打铁行业，带来兴旺的机会。于是打铁店应时兴起，一间间成立，苏丹门变成了打铁业的世界，触目所见都是打铁店，耳边响起的，尽是“叮当叮当”的打铁声。

那年头，因为打铁业的兴起，也带来了一首打铁歌：“早打铁，晚打铁，打一把剪刀送姐姐，姐姐留我歇一歇，我不歇，我要回家去打铁”，读书时男女同学谈恋爱，也叫“打铁”。可见那个年头，打铁行业的兴旺，“打铁”两字，成了民间的口头禅。

打铁行业如日当中，原因是各行各业都要用到铁，比如海上的舢板，船针很重要，只有到打铁店来，才能买到船针。造船业也开始动起来，需要大量的铁器，当然也要来打铁店。星马两地胶园用的胶刀，都是铁器。1959年自治邦成立，政府大兴组屋，裕廊工业区大盖工厂，也都不能没有铁。于是打铁行业如雨后春笋，成了那时一支独秀的宠儿。



曾经铁匠的敲打声是苏丹门一带的背景音乐，然而经过80多年的演变，坚持下来的只剩下一家“李来兴”。2007年店铺在火患中烧毁，结束营业，打铁街正式走入历史。图中是最后的打铁匠李亚成。（摄于2006年）

然而好景不常在。1970年代，舢板被时代淘汰，造船业的铁器已有工厂制造，胶园的胶刀，马来西亚自己能生产，新加坡的打铁行业江河日下，黯然无光。

打石街的昭南岁月

从打铁街拐个弯，便是打石街。

打铁街和打石街是邻居，看着美芝路的千变万化，也见证了不远处的铁巴刹走入历史，一般走进打铁街的人，大多也会顺道逛逛打石街。

打铁街风起云涌的年代，打石街也一样大放光芒。

打石街曾是海人的甘榜，海人离开后，留下的地方是潮州人雕刻墓碑的打石铺，其中印象深刻的是顺发永记石铺。

1960年代，母亲带我到打铁街和打石街时，整排店屋都是铁铺和石铺，人来人往。1980年我走访打石街时，只剩两间石铺。回忆过往，石铺老板摇头叹息。一年后旧地重游，打石店已完全消失了。

打石街生意最好的年代，应该是昭南岛时期。

日军占领新加坡三年八个月，苦不堪言，那时打石业忙得团团转。因为当时米粮不足，只有木薯最多，于是小市民只好吃木薯充饥，木薯要用杵臼来捣，杵臼是石头做的，家家户户吃木薯，便要到石铺买杵臼。后来，杵臼慢慢少人用，改用石磨糙米。再后来，吃木薯干的人少了，磨米的时代也过去了。

打石街附近有间马来回教堂，也是打石店兴旺的原因。回教徒逝世，回教堂为他们办葬礼，死者的墓碑大都请打石匠造作。据说印尼和文莱，也有不少订单给打石店。

昔日岛国都是土葬，也给打石匠带来很多生意。现在流行火化，海葬也开始了，已不需要打石匠，对打石行业来说，是个打击。

* “海人”是指生活在沿海或靠海为生的原住民群体，包括捕鱼、采集海洋资源、航海或从事海上贸易的群体，大多是马来人或海上游牧民族。



Pahang Street，曾经的打石街。

打铜街的三个叫法

老一辈的华人，读书不多，不习惯苏丹街的英文名叫法，于是按这条街的特质衍生出三个叫法：打铜街、二十间与电车弯。

每个民间叫法，都有其渊源。



Jalan Sultan，曾经的打铜街。

打铜街，顾名思义，因为这条街有很多打铜店。

二十间，是因为这条百年老街，昔日很多古老的店铺都拆了，只剩下二十间，打铁街兴旺时，有几间打铁店找不到立脚处，也跑到打铜街来，铜铁一家，陪伴着苏丹街。

至于电车弯，则是因为以前有轨电车从小坡大马路直走，终点是惹兰苏丹。所以惹兰苏丹人称电车弯。

苏丹街的官方路名是惹兰苏丹，因为附近有间苏丹王府，建于1836年到1843年之间，车辆进出都要经过这里，所以也叫苏丹街，附近的打铁街，叫苏丹门。那时的苏丹，风光一时，苏丹王府里住着苏丹的子孙，皇亲国戚。苏丹王府前的道路上，挂了一个牌，写着“甘榜格南王府”几个字，因为王府所在的地方，便是甘榜格南。甘榜格南也曾是马来族的聚集地。

时过境迁，烈日下到三条百年老街走透透，瞬间思绪飞扬。打铁、打石和打铜的行业早已看不到，看到的是岁月无情的变迁。

下期预告：余东璇街的今昔

落地生根

新加坡华族文化传承

从早期移民南来到多元文化的交融，
尽在“新加坡华族文化百科”。

资料来源 | 新加坡华族文化中心 图 | 新报业媒体提供

“研究小组将协力保护我国的文化遗产，集结社群之力、共同打造集大成、深入浅出且丰富的内容，并通过网上知识库和其他方式呈献给公众。”

文化、社区及青年部长唐振辉
于2022年宣布成立
新加坡华族文化研究小组

你知道“龙牙门”“蒲罗中”，是新加坡的古名之一吗？你可知是谁为了办报，宁可不当议员？早期的兴化人怎么就走进了人力车业？中元节是娱乐盛宴吗？华族方言的前世今生，你又知多少？

这些答案都可在2024年7月25日正式开通的“新加坡华族文化百科”上找到。这是一个探索新加坡华族文化的一站式网络平台，免付费并有近200篇中英双语对照的文章供阅读。



“捞起”是新加坡的特色饮食文化。

“我们将分阶段充实知识库，开拓饮食文化、先驱艺术家、华校等课题。今年农历新年，我们也推出了首个专题，让读者从不同角度了解新加坡的农历新年特色。”

新加坡华族文化中心研究组研究统筹
兼新加坡华族文化百科
主编苏芸若博士



配合农历新年举行的年度妆艺大游行，除了必备的舞狮表演，也是多元文化交汇的舞台。

新加坡从殖民地时期开始，就有大批移民前来，华族移民南来后与各地文化互动，催生了新加坡华族文化的丰富样态，多元而独特。为了更好地记录和反映本地华社生态和文化硕果，华族文化中心在2022年成立研究小组，广邀学者、专家、民间文史工作者撰稿，把本地华族文化的精粹，收录在“新加坡华族文化百科”。

同年，时任总理李显龙在国庆群众大会上对此表示支持，“新加坡的华族不再是落叶归根，而是落地生根。我们有自己的故事可以说，而且一定要把它说得精彩。”

“新加坡华族文化百科”的文章深入浅出，扼要并客观地提供本地华族文化的入门知识。它自推出以来受到各界肯定，今后将继续结合华社资源，扩大与学界、文史工作者及各个文化机构与团体的合作。目前的合作伙伴包括教育部、新加坡宗乡会馆联合总会、新传媒、新报业媒体、英文媒体平台等。

《华汇》将从下期开始，通过《文化拼盘》栏目介绍“新加坡华族文化百科”的文章，重现新加坡华人参与多元文化建构的历程；在南洋风土雨露浸润下，孕育和沉淀的文化现象。

80位专家学者包括：

李金生先生，前新加坡国立大学中文图书馆馆长，也是钻研本地华社和华族文化的著名研究员，出版过多部关于早期新加坡华文课本、本地印刷文化、书店、早期杂志和华校历史的著作。

柯木林先生，资深本地历史学者。《新加坡华人通史》主编。

陈志锐副教授，南洋理工大学国立教育学院亚洲语言文化学部副主任。研究领域包括文学与文化、现代和当代华文文学、新华文学及其教学法、华语教学等。

符诗专副教授，新加坡社科大学中华学术中心主任，也是新加坡华语电影和影视领域的著名学者，发表过多篇与此课题相关的文章。

梁秉赋博士，南洋理工大学国立教育学院高级讲师兼孔子学院院长，是研究本地华文教育和华校史的知名学者。

潘耀田先生，本地著名作曲家。1996年文化奖得主。潘先生曾是国家艺术理事会的艺术顾问，也曾担任新加坡南洋艺术学院音乐系主任兼讲师。

张夏伟先生，独立研究员和艺术评论人，曾是《海峡时报》记者兼艺术评论员，撰写过大量关于新加坡视觉艺术与美术史的文章。《新加坡华人通史》中亦有其关于“南洋画风”主题的作品。

中英双语，8大主题

- **社群**：了解新加坡华人方言社群、宗乡会馆，以及移民史。
- **语言与教育**：一探新加坡华语、方言，以及华文教育面貌的变迁。
- **大众文化与媒体**：认识丰富了人们生活的报章、广播、电视和电影等媒体形式，以及它们的代表人物。
- **民俗与信仰**：了解新加坡华人信仰的宗教、参与的节庆，以及奉行的传统习俗。
- **文学**：阅读有关新华文学的发展，以及其代表作家和文学团体。
- **美术**：追溯新加坡华人美术的演变，从南洋绘画风格，到其他形式的美术表现。
- **音乐**：感知华乐、新谣、传统方言音乐等各类音乐在新加坡创造的多元声景。
- **表演艺术**：走进传统戏曲、偶戏和当代剧场的舞台世界。



扫描二维码
看新加坡华族文化百科

把世界文化“卷”入口

一卷一世界，从亚洲到美洲的卷饼之旅。

文 | 陈爱薇 图 | 新报业媒体提供

一张饼皮，包裹不同食材，即成一道经典小吃。从亚洲、南亚、欧亚到欧美都有“卷饼”，不同原材料制成的面皮，放入风味各异的馅料，再卷成条状。这款小吃再次展现世界大同、异曲同工之妙。

★墨西哥卷饼★

在新加坡常见的墨西哥料理是夹饼 (taco)，其实另一款卷饼 (burrito) 在当地也很普遍。卷饼是用饼皮包裹肉类、豆类、豆泥和碎芝士等。

这款卷饼流传他乡后，融入当地口味，如在美国加入生菜、玉米和洋葱等，并涂抹鳄梨酱、萨尔萨辣酱和酸奶油。美国快餐点还推出加了炒蛋、薯饼和培根的卷饼早餐。美国连锁快餐店将它带到中国时，加入北京烤鸭和鸡肉，以及黄瓜条。

本地知名墨西哥连锁品牌Guzman y Gomez的卷饼，则包裹白米饭或糙米饭、肉类或菜品、芝士、黑豆，以及新鲜萨尔萨（番茄、香菜和洋葱混合而成），还有萨尔萨辣酱。这一份卷饼下肚，也十分饱足。

Chimichanga是油炸版卷饼，流行于美国西南部及墨西哥西北部。传统作法是去掉不适合油炸的酱料和生菜，将米饭、黑豆泥、甜椒丁、洋葱、猪肉和培根等充分拌炒，制作成卷饼后下锅油炸。

本地就有一家直接以这道料理命名的餐馆Chimichanga。炸卷饼有牛肉丝、奇波雷烟熏辣椒 (chipotle) 鸡肉和素肉三款。

★土耳其烤肉卷饼★

如果逛过新加坡夜市，应该对竖着旋转的土耳其烤肉 (Kebab) 不陌生。做法是将腌制好的肉，一片片插在垂直串上，像一个圆柱，然后由外至内烤熟。之后，从最外围把肉削下来，加入生菜和酱料裹在饼皮内。由于摊主多是穆斯林，烤肉以鸡肉和牛肉为主，羊肉也很少见。

一些小贩中心也有售卖，如黄埔熟食中心的“Mr Kebab”由一名埃及商人和新加坡太太经营。这里的鸡肉卷饼内有很多新鲜生菜和番茄，并配合本地口味，加了美奶滋和甜辣椒酱。





★越南春卷★

越南春卷的最大特色是以米纸包裹。这款米纸有点像塑胶片，沾水后很快就软化。在新加坡，所包裹的食材有熟虾或猪肉，以及越南圆米粉、生菜、九层塔和薄荷叶等。蘸料是柠檬汁和鱼露，还会配搭新鲜九层塔和薄荷叶。

本地有不少越南餐馆，咖啡店和食阁也不乏越南摊位，多有售卖这款小吃。例如So Pho、Mrs Pho、Paper Rice、Thien Long、Little Saigon、Red Sparrow。

除了直接食用的清爽版本，还有一款酥炸的越南春卷。



★台式蛋饼★

台式蛋饼的饼皮，和中式葱油饼及印度煎饼接近，不过更加轻盈柔韧。其口味多样化，如火腿、芝士、肉松和鲔鱼酥，和蛋液混合煎好后，放在煎好的蛋饼皮后往内折成卷。蛋饼内还会涂抹酱油膏，吃起来咸中带甜。在台湾，蛋饼内还有夹油条的选项，这里倒不常见。

新加坡多数台式食店都有供应蛋饼，如初早餐、丰盛号、八度空间和恋恋湾味。

★福建薄饼★

薄饼是新加坡常见的一道小吃，更是福建人逢年过节少不了的年菜。薄饼象征卷起“金银财宝”，把福气全吃进肚子里。

在咖啡店或食阁售卖的薄饼，是在薄面皮抹些甜酱和辣酱，加入热乎乎的沙葛，以及一些鸡蛋、花生、豆芽和香菜。

其实，福建人家庭制作的薄饼非常讲究，食材有包菜、红萝卜、豌豆苗、豆干、蒜、韭菜、冬笋、蛋丝、五花肉、鱼肉和虾仁等，都得预先切丝和煮熟。冬笋祝福“顺利”，韭菜代表“长久”，蒜寓意“有钱算”。一家老小三代同堂一起包薄饼，热闹又温馨。



新加坡薄饼传奇

“好彩薄饼”由前报人侯深湖于1977年创立，2000年鼎盛时期有四家分店。一场沙斯疫情冲击各行各业，如今第三代专注经营红山的老店（Block 149 Silat Ave #01-58）。薄饼馅料有沙葛、红萝卜、豆芽、四季豆、包菜、蒜、虾仁等。无论堂食或外卖，所有食材是分开的，让食客自己动手包，体会个中乐趣。

另一家在小贩中心开枝散叶的是“富城食品”，有适合家庭和公司办聚餐活动的不同配套。本地一些餐馆也提供福建薄饼，如牛车水老字号咏春园（52-56 Upper Cross St），以及同乐餐饮集团旗下的老北京餐馆（Square2 #02-80）。

新加坡薄饼界的另一个传奇，是从1938年经营至今的郭源发如切薄饼（95 Joo Chiat Rd）。店家坚持以手工制作，产量有限。

这门传统手艺非常考功夫，要反复搅打面团，再徒手将面团抹抹在150摄氏度的高温铁板上，拉出一张薄如纸的饼皮。整套动作看似行云流水，但稍不小心就会被烫伤。除了薄饼皮，店家也售卖限量的现包薄饼。

油炸版的叫春卷，用较小张的饼皮包裹沙葛和红萝卜等食材，下锅炸至金黄香脆。

饮食不当会结石?

你吃得太油，吃得太素？不常喝水，不吃早餐？小心病从口入！

文 | 许之瑜医师 新加坡北京同仁堂中医师 图 | iStock

虽说人体是血肉之躯，骨头的重量却占据了人体重量的五分之一，而骨头含有大量的矿物质如钙和磷等，矿物质在人体各组织和器官结聚就形成结石。结石会以不同形态存在于关节、肌肉、血管、肾脏、尿道、胆囊等处。

结石可造成管腔的梗阻，影响器官的液体排泄，因此不通则痛；也可切割组织、造成瘀血；水液郁久化热造成血热妄行；结石也可造成气滞血瘀，形成热毒造成局部红肿热痛。

6种结石

结石发生在人体不同的部位就出现不同的症状，其中以梗阻和疼痛为主症。

1. 肌肉组织结石

全身的组织在气滞血瘀的情况下，经脉，肌腱、软组织结聚过量的钙和磷形成结节，若压迫血管和神经就产生疼痛。

2. 胆囊结石

胆汁分泌堵塞，是引起胆结石的主要原因。胆囊结构异常或胆汁浓缩，使得胆汁难以排出，从而在胆囊中沉积，久而久之便形成结石。胆结石的主要症状是饭后恶心呕吐、上腹部不适以及消化不良等。胆结石可以是急危重症，一旦堵塞胆管就会引起

胆管梗阻，造成胆囊破裂穿孔，又或使胆囊感染而引起休克。

3. 肾脏结石

肾脏能生成尿液，通过排尿以祛除体内代谢废物和毒素。尿液中溶解了众多的代谢产物和无机盐，通常处于动态平衡的饱和状态，一旦饮水不足，湿热阴虚和忍尿使尿液浓缩，尿液煎熬呈过饱和状态，尤其是草酸盐和尿酸的晶体就会沉淀而成肾结石。若滞留在肾脏中的结石小而稳定，几乎没有任何症状；



若较大的结石滞留在肾盂中，容易引起腰酸背痛和血尿；若结石下行膀胱和输尿管，容易引起排尿困难和尿频尿痛；若结石堵住尿道，容易引起肾积水，甚至肾功能不全或尿毒症。

4. 膀胱结石

营养不良以及尿道梗阻会使得膀胱内生长结石，小的结石几乎没有任何症状，也不需做特殊处理，只要多喝水就可自行排出；大结石易引起排尿异常和血尿，若一直放任不管，可能会导致膀胱功能障碍或使得尿路反复受到感染。



5. 胃部结石

胃结石可在胃囊中滞留，不仅仅占据胃囊容积，也会影响食物正常消化，而且也会直接刺激胃壁，使胃黏膜损伤，造成胃溃疡反复发作。胃结石早期容易出现胃部胀痛和恶心，小结石可通过多喝水或酸性饮料来缓解，大的结石需采取碎石术。

6. 扁桃体结石

反复扁桃体发炎和持续性口腔异味都有可能是扁桃体结石引起的。扁桃体上有扁桃体隐窝，是分泌物排出口，一般处于收缩状态，若扁桃体反复发炎，分泌物过多时就会堵塞扁桃体隐窝，久而久之使得扁桃体分泌物钙化，逐渐增大且变硬，最终生成扁桃体结石。

5个坏习惯造成结石

1. 不吃早餐

不吃早餐是诱发胆结石的重要原因。胆囊是储存和浓缩胆汁的器官。但胆汁不能长期储存，放一段时间就必须用，不然过期就会变质，形成结石。人体经过一夜睡眠，胆汁蠢蠢欲动，呼之欲出，若不吃早餐，胆汁就不分泌以消化食物，胆汁就会在胆囊内长时间停留，长此以往，含胆固醇的胆汁就会从中析出而形成结石。

2. 不爱喝水

水少会导致尿量减少，使尿液过度浓缩。尿中盐类的浓度增高，沉淀增多，容易形成尿路结石。水是人体的清道夫，多喝水可以增加尿量，稀释尿液，降低尿内晶体的饱和度，有利于预防结石形成及促进结石排出。

3. 不喜欢运动

如果缺乏运动，骨质就会脱钙，钙质就会流失，自尿中排出增加。这样一方面容易骨质疏松，另一方面容易产生泌尿系统结石。此外运动量少亦会导致肌肉萎缩，时间长久则胆囊括约肌收缩力减弱，造成胆汁排空延迟，使胆汁排泄更加不畅，从而形成胆结石。

4. 吃得太油腻

饮食油腻是结石的重要诱因。高脂肪、高蛋白食物会增高人体内胆固醇和嘌呤的含量，胆固醇结晶形成胆结石；



嘌呤代谢的最终产物是尿酸，容易形成尿酸结石而引起痛风。所以饮食应清淡不要过于油腻，少吃或忌吃富含胆固醇的食物，如肥肉、动物内脏、蟹黄等。

5. 吃得太素

长期素食者，含纤维素类食物会影响胆汁的分泌，使胆汁长期在胆囊淤积形成结石。虽然蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维，但是，菠菜、芹菜、番茄、竹笋等蔬菜中还富含草酸，过量食用容易与钙结合形成草酸钙结石。

俗话说“病从口入”，因此饮食有节制、良好的生活起居习惯和适量的运动，在某种程度上可以避免出现结石。

古韵风华

汉明清工艺珍品的艺术之美。

文 | 罗一峰
图 | 熊俊华

赵宏从中国北京移居新加坡已经有14年了。他是一位画家、艺术评论家和美术专栏特约撰稿人。在北京的时候，他主持并参与了“中国流失海外国宝”的抢救工作，如圆明园十二生肖之猪首铜像的回归，以及与联合国教科文组织北京办事处合作，收回世界自然与文化遗产——龙门石窟的北魏时期佛首及唐代佛首。



他也是一位“淘宝”人，在先辈留下的丰富艺术宝库中，寻寻觅觅。他的收藏品并未困守于陈列柜，而是随性地融入客厅的摆设，与那些50年以上历史的家具（Vintage）自然融合，营造出一种独特的古雅氛围。他的收藏品涵盖汉代陶器、汉代拓碑，以及清末民初的匾额、瓷器等，散发出浓厚的历史气息。



樟木烛台的狮子雕刻精细生动。



古朴雅致的汉陶纹饰简洁。

汉陶

收藏汉陶要懂得看造型、花纹和釉色，赵宏对此颇有心得。“中国陶器自汉代之后开始上釉，但因为釉料稀有，加上审美的考虑，最初一般不施全釉，只是部分上釉。釉料主要是黄釉、褐釉和绿釉。”

赵宏表示，单靠书本上的知识是不够的，最好是亲自到博物馆对比实物，留心细节特征。

他收藏的几件汉代陶罐，都是1990年在江苏徐州买的，同行的还有中国收藏家协会主席及几位陶瓷鉴定专家。由他们帮助鉴定，赵宏放心多了。在芸芸众多的古陶器中，为何他对汉陶情有独钟？

“汉代陶瓷的造型比较古朴，纹饰也很简洁，有浓郁的时代特色，虽不华丽但历史底蕴浓厚，适合书斋。中国读书人向来有在书房摆放朴素的汉砖、古陶的传统，如果摆放过于艳丽的清代瓷器，会显得俗气，缺少斯文。”

陶器上的绿釉极好展现了汉陶的审美，绿釉的滴洒都十分随意，但很大滴，说明并不吝啬，是肆意为之。绿釉大多是以宝石粉末为原料，很是贵重。此外，也有人采用铜矿粉末，铜在古代是贵金属，用来制作货币，相当于今日的黄金。

《微山汉画像石》拓本

这一套出自微山的拓本，应该是从汉陵墓或相关的遗址中拓印出来的。

画像石是汉朝的一种石刻艺术，多见于墓室装饰。



古人面像石雕，年代不详。

它通过雕刻的方式，将汉代人的生活、信仰和社会风貌形象化地呈现在石板上，包括宴饮、狩猎、出行等。后来，为了让画像石的雕刻流传，人们用宣纸紧覆在碑版上，用墨打拓，在纸上留下碑版上的文字或图像。这种拓印的过程，称为“拓碑”，而拓印出来的纸本，便称为“拓本”。书法是中国古代传统书画艺术的根基，中国文人历来看重书法成就，而碑刻和拓片正是后人学习古人先贤书法艺术的最直接途径。

这种拓印方法不仅能完全保留石刻图案的细节，还能在保存史料的同时传播文化遗产、供人临摹观赏与研究之用。



拓本上的画像反映了古人的社会面貌与生活方式。

烛台油灯首饰盒

另外四件极具艺术价值的藏品，亦生动地展现了中国传统工艺的独特魅力与文化意蕴。

首先是一对清代福建生产的樟木南狮烛台，两只狮子的造型威武生动，工艺细腻精巧。烛台顶部的烛座与底部的雕刻浑然一体，既有实用功能，又彰显了福建地方工艺对自然与神话元素的深刻理解，赋予这对烛台独特的艺术感染力。中国本土从古至今没有狮子，狮子的形象是通过自东汉时期传入汉地的佛教传播而来的，无论是宫廷还是官衙，狮子都是极为威武的保护神兽。

第二件藏品是来自山西的黑釉油灯，约有百年历史，釉色深沉均匀，整体造型古朴大方。油灯承载了晋地陶瓷工艺的智慧，灯体的手工拉坯与黑釉相映成趣。同样出自山西的另一件藏品桃木人俑，则是明代晚期的作品，是富裕之家的楼梯柱头装饰。

注：古董 (Antique) 是指百年以上的物品，而复古 (Vintage) 则是指20至99年间的物品。



百年历史的黑釉油灯。

最后一件是清代漆器首饰盒，繁复的工艺和优雅的设计令人叹服。漆盒采用天然漆树液多次涂刷，每涂一层后经过自然干燥和反复打磨及分层雕刻。盒面雕刻的花卉纹样精致细腻，层次分明，显示明清漆器工艺的高超水平。

赵宏指出，“漆器的制作工序极为复杂，每一件都是匠心与耐心的结晶，难得一见。”

这四件藏品不仅展现了不同时代与地域的工艺特色，更承载了深厚的文化与历史意义。

清民时期匾额

藏品中，有一块极具文化价值的清代匾额——“静好”。这块匾额以樟木为材，出自湖南，整体呈黑漆红底金字的典雅风格，匾额被巧妙雕刻成蝙蝠形状，寓意“福”至，充满美好的祝愿。两侧还镌刻题诗，散发出浓郁的文人书香气息，是当时书房的典型装饰品。这块匾额是赵宏20多年前从一名湖南来的古旧家具商手中购得，印证了他对传统艺术的独特喜爱。

赵宏还购得另一块硕大的山西榆木匾额——“忠厚勤俭”。这块匾额制作于民国24年（1935年），以质朴坚韧的榆木为材，风格端庄稳重，承载了山西地域文化的精神内涵。

这些藏品不仅展现了中国传统工艺的精湛技艺，更传递了丰富的文化和历史信息，是研究和欣赏中国传统艺术和文化的珍贵资料。



桃木人俑。明代晚期作品，为富裕人家的楼梯柱头装饰。



清代漆器已见岁月痕迹，可精细雕工仍清晰可见。



匾额承载着丰富历史文化信息，蕴含深厚的生活哲理。

Man of steel

Once a professional wushu athlete, Zhang Feng is now an award-winning coach for Singapore's national wushu team. Here's how dedication and resilience have guided every step in his journey.

Translation: Hong Xinyi

When he was seven, Zhang Feng was talent-spotted by a coach in Shandong, who thought that the boy might have potential as a professional wushu athlete. Zhang had seen wushu masters in movies defy gravity, and he thought he could accomplish the same feats. Driven by a sense of fun and curiosity, he started his training.

It turned out to be hard work. He trained for hours every day. Training didn't let up during school holidays either, and his coach helped to instil discipline. The support of his parents also enabled him to persevere.

Zhang did well in competitions and entered a sports school when he was 13. At 14, he joined Shandong's wushu team. At 17, he started competing in national competitions, specialising in longfist, and the broadsword and staff. It was nerve-racking, but it gave him valuable experience and refined his techniques. In 2003, he placed second in the overall individual category at China's national wushu championships, and in 2004, was part of the first-place win in the group event.

However, the years of training and injuries left a toll. In 2005, he decided to become a coach. "I felt my physical condition would not allow me to continue, and a change was a good choice. Otherwise, my injuries would have gotten worse."

In 2010, he relocated to Singapore along with his wife (a fellow wushu athlete-turned-coach) and became a coach for schools here. Since 2013, he has been a coach for the national wushu team under the Singapore Wushu Dragon and Lion Dance Federation.



It took some time to adjust to Singapore's climate, languages, and food, but Zhang and his family feel at home now. His son, who is now in primary school, can't quite get used to the winters in Shandong when the family visits Zhang's parents. "I've also gotten used to the flavours of the food here, and it's hard for me to adjust back to the oilier, saltier flavours of my hometown," he says.

Now 44, he trains over 80 athletes, and the team has delivered impressive results in. In 2024, he was awarded the Singapore Coach Medallion for his contributions.

These achievements did not come easy. Singapore's wushu athletes prioritise their studies, so training takes place in whatever time is not spent on education. Zhang advises students to study hard in school so they don't have to spend time on tuition, since that will eat into the time for wushu training. He also encourages parents to help reinforce the message to their children to take training seriously.

Life as a coach is very different. An athlete concentrates on training; a coach has to keep studying the evolution of wushu and wushu competitions. He also needs to analyse the strengths and styles of the athletes under his charge, not to mention their temperaments and habits, so he can help them develop in the most optimal ways. This requires experience, close observation, and the ability to build strong relationships with the athletes.

"During competitions, the coach's every move and expression will affect the mental state of the athletes," says Zhang. "You need to win their trust so you can help them improve. And you have to show that you have confidence in them."

Strike a pose

For these new immigrants, yoga is not just about physical health – it’s also a way to combine cultures and practices, express creativity, and find inner peace.

Translation: Hong Xinyi

WANG SIYANG
(Dependant’s Pass,
originally from Shandong)

Wang started learning yoga to de-stress when she was working in the corporate sector in Shanghai, and discovered that it was helpful for both physical and mental health.

After moving to Singapore, she became a certified yoga instructor. Instead of specialising in a particular school of yoga, she believes in customising what she teaches according to each student’s physical condition and needs. “What you like and what you need are two different things,” she believes. “Many beginners may want to imitate the beautiful yoga poses they come across. But an instructor needs to guide them in building up a good foundation, and gradually establish their understanding of and trust in their bodies as they find a suitable practice for themselves.” Yoga is inclusive and diverse enough to cater to people of all genders, ages, and different levels of physical fitness, she says.



physical flexibility. Han’s distinctive blend of these intersecting disciplines aims to boost both physical and mental health. Fitness workouts build strength and stamina, yoga boosts flexibility, and pilates tones and rehabilitates muscles.

WU SHAN (new citizen,
originally from Henan)

With a master’s degree in the traditional Chinese martial arts known as wushu, Wu has figured out how to combine yoga and wushu in her classes.

For her, yoga is a way to build up physical flexibility, as well as inner peace and mental resilience through its emphasis on breathing and meditation. She is especially particular about helping her students understand the deeper meaning behind the coordination of breath and movement. For example, when guiding them through the downward dog pose, she teaches students to feel the extension of their spines when they are engaged in deep breathing. Observing their bodies, and learning to respect their physical limits is also a way to build mental strength. Modern life is full of distractions, she says, and yoga can help people learn how to be more present. “When you focus on breathing, stray thoughts will disperse.” As for wushu, Wu specialises in taichi, which also stresses the unity of mind and body. Taichi is about neutralising brute force through gentle means, while yoga finds strength in balance. In other words, they achieve similar goals, using different approaches. By learning both, students are able to discover and cultivate strength and serenity.

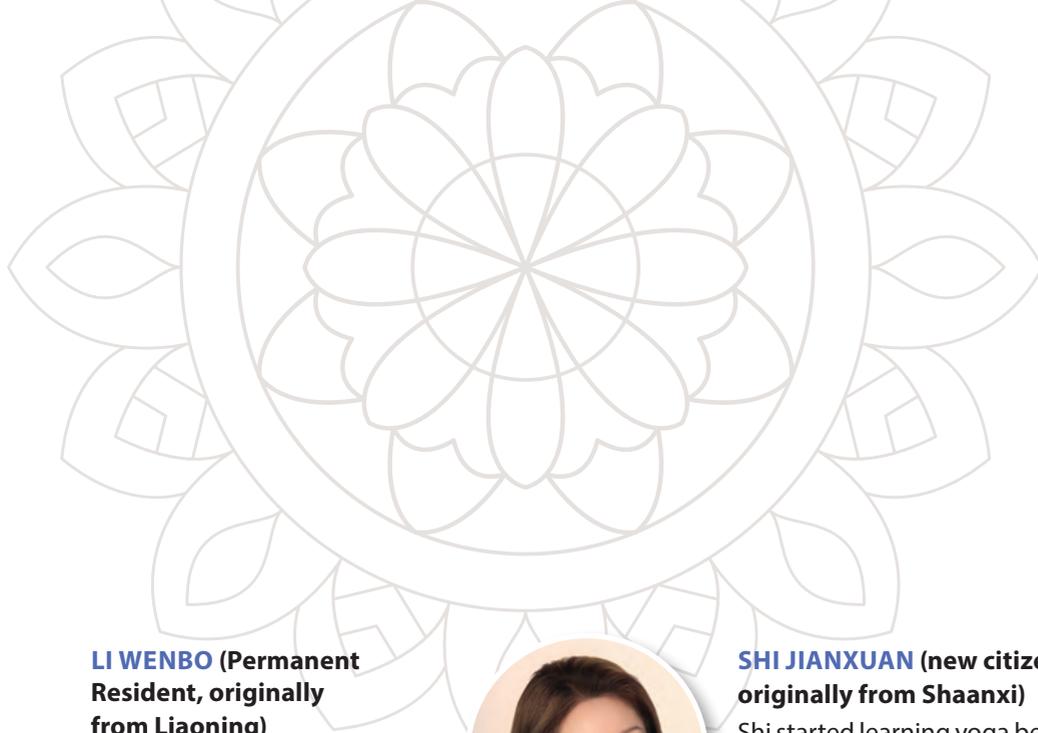


HAN LIMEI (new citizen,
originally from Shandong)

Han is a financial consultant who teaches yoga on the side due to her deep passion for it. She combines yoga with pilates and fitness workouts. While the latter



two practices emphasise improving physical coordination and core strength, yoga has a more philosophical bent, as it accords importance to mental equilibrium as well as improving



LI WENBO (Permanent Resident, originally from Liaoning)

Li is a former dancer who took up yoga after sustaining an injury. She's now been a dance and yoga instructor for 15 years, and runs a studio in Singapore where she has combined aerial yoga with dance. Instead of static poses, she choreographs a series of fluid movements, whose effect resembles acrobatics. With elements of dance such as ballet, and the addition of music, this combination is a more artistic form of exercise and gives students a different experience. Li has also studied restorative yoga, which can help to support those recovering from injuries, for instance.



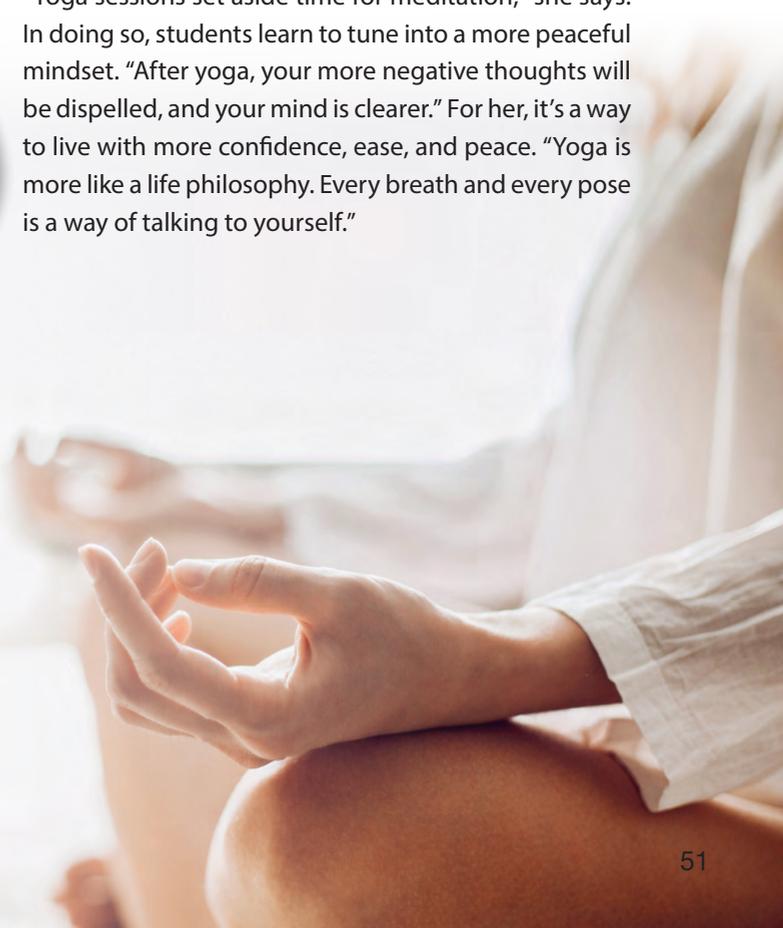
SHI JIANXUAN (new citizen, originally from Shaanxi)

Shi started learning yoga because she wanted to lose weight after giving birth. Her interest grew, and she became a yoga instructor. Modern lifestyles often mean people go through their days sitting for hours. That, combined with unhealthy diets, can lead to the accumulation of tummy fat. Yoga poses such as the plank pose and boat pose can help with that. For women who are hoping to get pregnant, yoga can help to improve blood circulation in the pelvic area. Post-partum, some new mothers also take up yoga as one way to lose their pregnancy weight. Shi also points to yoga's benefits for mental health. "Yoga sessions set aside time for meditation," she says. In doing so, students learn to tune into a more peaceful mindset. "After yoga, your more negative thoughts will be dispelled, and your mind is clearer." For her, it's a way to live with more confidence, ease, and peace. "Yoga is more like a life philosophy. Every breath and every pose is a way of talking to yourself."



XIE PING (Permanent Resident, originally from Sichuan)

Xie used to work in finance, and started learning yoga as a way of relieving stress. After training in both theory and practice, she became a yoga instructor. For those who lead high-pressure lifestyles and don't get much physical exercise, she believes that Bikram yoga is especially helpful. This type of yoga takes place in a room whose temperature is calibrated to 38°C to 42°C. "You start to sweat when you walk in. In a 90-minute session, you do 26 poses, and it's an easy but effective class. The high temperature helps your body to perspire, purge toxins, and rejuvenate." She likes to conclude her classes by lighting some candles and turning on music, to help her students immerse themselves in a feeling of relaxation.



One stop for many stories

Learn more about the origins and legacy of Singapore Chinese culture at Culturepaedia.

Translation: Hong Xinyi



Do you know that the ancient names for Singapore included Long Ya Men (meaning “dragon’s teeth gate”) and Pu Luo Zhong (a Chinese transliteration of Pulau Ujong, Malay for “island at the end of the peninsula”)? Why did the early Henghua immigrants enter the rickshaw trade? And how much do you know about the history and evolution of Chinese dialects here?

For answers to all these questions and many more, check out Culturepaedia. Launched in 2024 by the Singapore Chinese Cultural Centre (SCCC), this website features about 200 articles that explore Singapore Chinese culture, written in both Chinese and English.

The interactions between Chinese immigrants and Singapore’s other communities created a unique Singapore Chinese culture. To better document and reflect this, the SCCC established a research group in 2022, inviting scholars, independent researchers, and other experts working in the fields of culture and history to write about Singapore Chinese culture for Culturepaedia.

In the same year, then Prime Minister Lee Hsien Loong said in his National Day Rally speech: “Chinese Singaporeans have sunk their roots here in Singapore, and have our own unique stories to tell. Let’s tell our stories well.”

Also speaking in 2022, Minister for Culture, Community and Youth Edwin Tong said the SCCC research team would “help us safeguard our heritage”. By working with the community, academic researchers and interest groups to produce in-depth and thoughtful content about Singapore Chinese culture, this initiative would “support ongoing community efforts to encourage more widespread appreciation and also the preservation and transmission of what is uniquely Singapore Chinese culture”, he said.

The Culturepaedia articles are accessible entry points into different aspects of Singapore Chinese culture. Topics are organised by eight themes: Communities, Language and Education, Popular Culture and Media, Social Practices, Literature, Art, Music, and Stage Performances.

Since its launch, the platform has been well received. The SCCC will continue working with experts and partners to expand its content, in areas such as food culture, pioneer artists, and Chinese-medium schools. Dr Show Ying Ruo,



Research Coordinator and Editor/Culturepaedia of SCCC Research Unit, also points out that during the recent Lunar New Year period this year, the platform featured articles about the unique traits of Lunar New Year celebrations in Singapore.

From our next issue onwards, Oneness will feature articles from Culturepaedia that shed light on how Southeast Asia has shaped the multiculturalism of Singapore Chinese culture.



Scan this QR code to go to Culturepaedia

The universal appeal of the roll

Tasty fillings all wrapped up in a compact roll – that’s a snack that can be found in every region of the world. Their names and ingredients may be different, but rolls of different origins usually share the same trait of being delicious.

Translation: Hong Xinyi

★ HOKKIEN POPIAH ★

Popiah can be found in Singapore, where its ingredients typically include jicama, egg, peanuts, bean sprouts, and coriander. For Hokkien Singaporeans, popiah is served during special occasions. The dish symbolises rolling up riches and treasures, and eating good fortune. Hokkiens can be very particular about the way it is served. Ingredients are more elaborate, and include carrots, pea sprouts, tau kwa (firm tofu), garlic, chives, winter bamboo shoots, pork belly, fish, and shrimp. All have to be cooked and shredded as part of the preparation work for assembling the dish. Individual ingredients can come with their own symbolisms too. The winter bamboo shoots denote things going smoothly, while chives denote longevity, and garlic denotes wealth.



★ VIETNAMESE SPRING ROLL ★

These rolls are wrapped using rice paper, which somewhat resembles plastic before the addition of water softens it. In Singapore, the filling for Vietnamese spring rolls includes cooked prawn or pork, Vietnamese vermicelli, lettuce, basil, and peppermint, with lemon juice and fish sauce used for the marinade. This dish can be found in many local Vietnamese



restaurants and stalls, such as So Pho, Mrs Pho, Paper Rice, Thien Long, and Red Sparrow.

★ TURKISH KEBAB ROLL ★

Kebabs have become a familiar sight at local night markets, where seasoned meat is roasted on a vertical rotisserie. The outermost layer of meat is shaved off, and wrapped up with lettuce and sauces to make a roll. As the owners of these stalls are usually Muslim, the meat they serve is typically chicken, beef, and lamb. The kebab roll can also be found at hawkers centres, such as Whampoa Makan Place’s Mr Kebab, whose rolls come with lots of fresh lettuce and tomatoes, as well as mayonnaise and sweet chilli sauce to please local palates.



★ TAIWANESE EGG ROLL ★

The wrapper is similar to a Chinese scallion pancake and Indian prata, but lighter and softer. Egg is the one constant, and it can be combined with a variety of other fillings, including ham, cheese, pork floss, and flaked tuna. The wrapper is smeared with a soya sauce paste, which gives this roll savoury and sweet flavours. In Taiwan, fried dough sticks are sometimes used as the filling, but this is not so common in Singapore. Get Taiwanese egg rolls at eateries such as True Breakfast, Fong Sheng Hao, 8 Degrees, and Want Food Taiwanese Delights.



★ MEXICAN BURRITO ★

While a Mexican burrito comes with fillings such as meat, beans, and cheese, this versatile wrap has been adapted for many different regions and cultures, where it now features local ingredients.

In Singapore, Guzman y Gomez offers burritos that include white rice and brown rice, in addition to meat, lettuce, cheese, black beans, and salsa. The chimichanga is a fried version of the burrito, and can include rice, beans, bell peppers, onion, and pork. Local restaurant Chimichanga serves its namesake dish with beef, chipotle chicken, and plat-based meat substitutes.



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