

华江

ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

第54期 / 2025年12月

新鲜人物 | 黄佳俊-音越疆界，心音共鸣
生活新趋 | 旧物重生，记忆永续
你说我说 | 你的生活够绿吗？
保健养生 | 淤青，健康的低声提醒？

人物
专访

罗威 在自由中找到音乐灵魂



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

和衷共濟 同衍隆新

奖学金

SFCCA SCHOLARSHIP

每学年可获得高达1万5000新元
Up to S\$15,000 per academic year

申请时间 Application Period

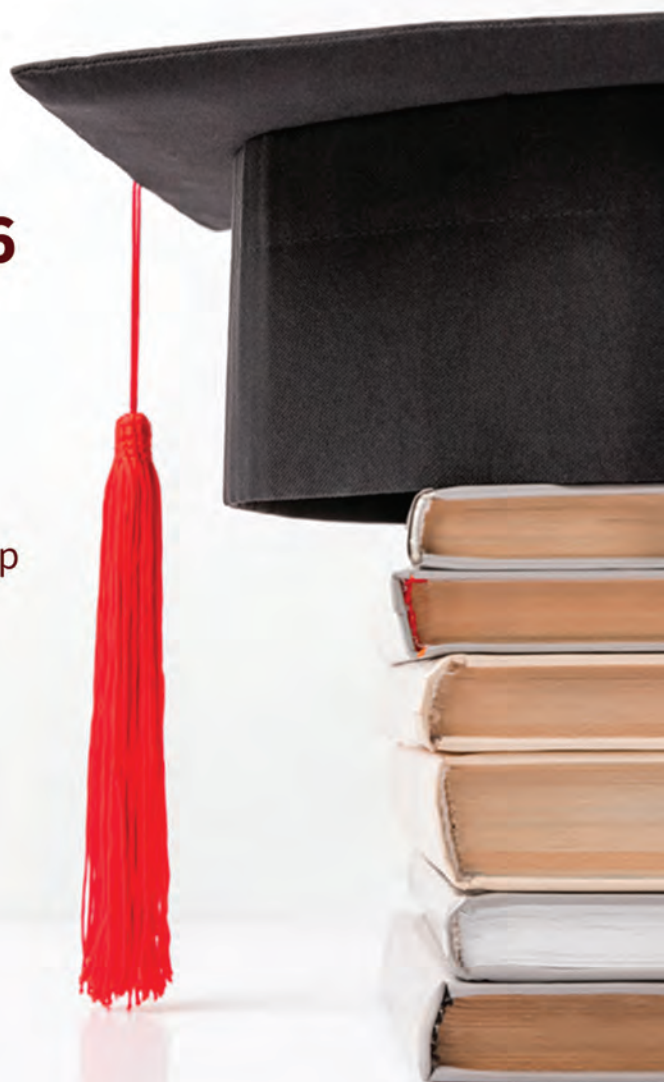
01.04.2026 – 10.07.2026

咨询 For Enquiries

☎ 6643 6475

✉ scholarship@sfcca.sg

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



健康，是身心的呼吸；绿色，是生活的底色。

在快速流动的城市节奏里，我们往往把“健康”理解成身体的事，把“绿色”视为环境的议题，仿佛两者属于不同的世界。当我们把步伐放慢，会发现它们其实共享同一种逻辑：都在提醒我们，如何更细致地对待自己，也更体贴地对待身边的世界。这一期，我们回到日常，回到最简单的生活选择，来探讨“健康”和“绿色”与我们的关系。

在专题《养生，从日常开始》里，谈的不只是中医、体质或季节，更是一种生活节奏的寻觅：从饮食、睡眠到情绪，健康并非宏大的工程，而是一个个小小的坚持，是听懂自己身体的语言。

《淤青，健康的低声提醒？》则让我们意识到，很多信号其实一直都在，只是被忽略。身体的每一次疼痛、每一道印记，都是在提醒我们重新审视生活的方式。

与此同时，《你的生活够绿吗？》从另一个角度切入生活。绿色不是为了迎合趋势，而是一种自然而然的态度：少一点浪费，多一点留心；少一点急躁，多一点体谅。每个人都可能有属


于自己的“小绿生活”，不必完美，但能让生活更轻盈。

而《旧物重生，记忆永续》是现代绿色生活的一种体现。修复旧物，不只是延续家具的生命，也是延续记忆、延续人与物之间的关系。修复的过程，像是一场静下来的对话：原来，耐心与节制也是另一种生活的健康。

人要健康，环境也要健康；身心需要被照看，世界同样需要被温柔对待。“健康”与“绿色”共同指向一种更扎实、更可持续的生活方式——从内在到外在，从自己到世界。

愿你在这些故事里，看见生活的可能，也看见属于自己的那份节奏。

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	卜清鍾、李秉護、杨应群、陈展鹏、陈奕姣、运佳
总编辑	欧雅丽
编辑	罗一峰
特约撰稿	罗一峰、王振春、陈爱薇、钟芝娜
特约摄影	陈福洲、熊俊华
版面设计	王若诗
项目经理	鍾尚博
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) 074/08/2025
出版日期	2025年12月（季刊）

 **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
Website: www.sfcca.sg Email: oneness@sfcca.sg

支持机构：

 National
Integration
Council

 新加坡宗鄉會館基金
SINGAPORE CLAN FOUNDATION

 CULTURAL
MATCHING
FUND

04 专题报道

养生，从日常开始

养生不需远求，它就藏在生活的点滴之间。



19 新鲜人物

音越疆界， 心音共鸣

青年指挥家黄佳俊，以音乐跨越文化疆界，在古典乐坛崭露锋芒。



14 人物专访

罗威 - 在自由中 找到音乐灵魂

在音乐的缝隙间，他慢慢找到自己。



22 新地新情

制服承载的责任与信任

两位服役人员的成长与蜕变。

24 法律速递

不是闹着玩的“一元”

小小的一个数字，背景隐藏着什么法律逻辑？

27 新语解码

河水流淌，华语流转

走进新加坡华语资料库，探寻富本地特色的华语词汇及其源流演变。



30 你说我说

你的生活够绿吗？

绿色日常，其实藏在生活的琐碎里，不是惊天动地的大事，而是一次随手的选择。

28 宗亲乡情

会馆青年代表与徐芳达部长 交流对话

11家会馆代表齐聚一堂，畅聊华社未来，碰撞出思想的火花。

34 生活新趋

旧物重生，记忆永续

在匠人的打磨下，旧家具获得再生，承载主人新的记忆。



物

36 城市回眸 大人街上的大人街

帮办权力大，私会党
与妓女怕怕。

39 文化拼盘 药香飘远，医社传善

从当铺到医社，从土楼到大伯公，
客家人为本地社会文化写下
深远一章。

42 诱人寻味 巴刹里的 洋风味

谁说巴刹只能是
鱼腥菜味，还
有香肠、牛扒
与咖啡香。



44 保健养生 淤青，健康的低声提醒？

突如其来的淤青，也许是小碰撞，
但也可能暗藏健康隐忧。

46 收藏记忆 寿山石雕的灵光与匠心

不止于刀工之巧，更在于石色之美。



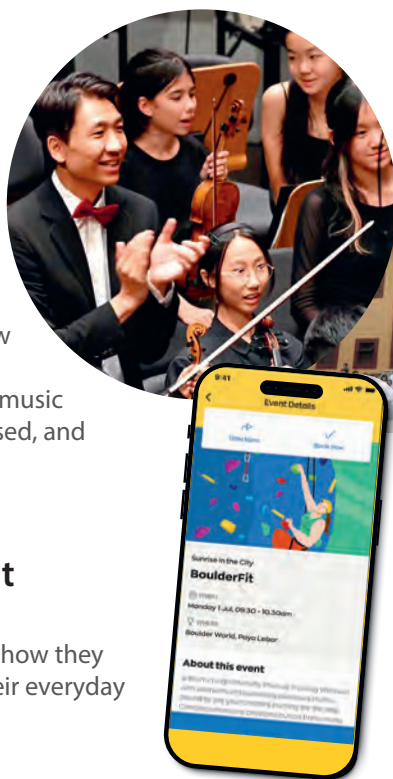
译文

49 The profile Notes of wisdom

Musician and educator
Luo Wei reflects on how
Singapore changed his
understanding of how music
can be learned, expressed, and
appreciated.

50 Special report The daily pursuit of living well

New immigrants share how they
strive for balance in their everyday
lives.



52 Across cultures The Hakka in Singapore

Hakka immigrants arrived in Singapore
as early as the early 19th century. Today,
the community
comprises
approximately
200,000 people,
accounting for
5% to 8% of the
local Chinese
population.



53 Food talk New sensations in old-school markets

Some wet markets in Singapore are
adapting to the tastes of younger
customers with unusual offerings. Find
out more about two eye-catching stalls
in two different Toa Payoh wet markets.

The background of the page is a full-page photograph of a sunset. The sun is a bright yellow circle on the horizon, casting a long, shimmering reflection on the calm water. The sky is a mix of soft blues, purples, and oranges. In the distance, a small boat is visible on the water, and the shoreline is lined with dark, silhouetted trees.

养生从日常开始

文 | 罗一峰

图 | iStock、受访者、新报业媒体提供

生活中的养生，从不遥远。对刚踏上狮城的新移民来说，养生并不是高档健身房的专属，也不只是昂贵保健品的叠加。真正的健康，存在于社区的每一个角落——在公园晨跑的脚步里，在一碗暖汤的热气中，也在那份懂得照顾自己的心意里。

在新加坡，养生的观念早已走出“药罐子”的想象，融入人们的衣食住行。有人从穿衣、饮食、起居的节奏中找到适合自己的方式；有人从体质出发，顺应气候与环境调整身体的节奏；也有人在厨房里，用食材的搭配滋养家人的健康。还有人把关爱藏进一盅盅汤水，用最平凡的滋味温润岁月。

养生并不只关乎身体，它也关乎情绪与心灵。当代都市生活节奏紧凑，懂得安顿内在情志、学会放松与调息，同样是另一种“养生的修炼”。

本期专题从不同角度探讨“健康的日常”。从中医医师到运动爱好者，从家庭主妇到心理师，他们共同诠释了一个更贴近现实的养生观——不是逃离生活，而是在生活中找到平衡。

而在这座城市里，健康也早已成为公共文化的一部分。无论是政府部门推出的保健应用程序，还是遍布社区的运动设施与活动，都在提醒我们：养生不需远求，它就藏在生活的点滴之间。



*本专题内容仅作为生活方式与养生文化的分享，所有观点与经验均不构成医疗诊断或治疗建议。读者如有任何健康问题，请务必咨询专业医生或合格医疗人员，并按个人情况谨慎参考。

从衣食住行说起

刘薇与学员分享她的养生理念。



刘薇

在新加坡潮湿的气候中，发霉几乎是每个家庭都会遇到的问题。世界传统医学保健协会副会长刘薇（永久居民，原籍杭州）温馨提醒，霉菌虽小，却暗藏健康隐忧。

“橱柜、衣柜都会发霉，只是很多人忽略了。可别小看霉菌，它可引起许多健康问题，包括一些过敏反应，以及导致身体受感染。”她笑说，连衣柜里的衣服也可能藏有霉菌，定期拿出来晒晒太阳很重要。

她也建议，在日常中定期除湿。例如在睡前开除湿机两小时即可，除湿程度可依居住环境调整使用。

谈到日常出行，刘薇提醒体质较弱的人注意冷气环境的温差。“地铁、公车冷气强，最好随身带件小外套。”同时，她强调“动”的重要性：“运动，让身体的湿气随汗排出，促进消化。湿热重的人皮肤容易长痘，运动就是最自然的排毒方式。”值得注意的是，激烈运动过后，避免即刻进入冷气房，“在户外留了很多汗，毛孔会扩张，一进入冷的地方，毛孔收缩，就让湿气存在体内了。”

在饮食上，她倡导简单的养生习惯：

“早上第一杯水要温的，能带动阳气。如果湿气重，可以加姜片或喝姜茶，帮助细胞活跃、排除湿热。”吃得油腻时，也可以泡些玄米茶或加山楂片，帮助消化。

“饮料方面，记得要减糖！”她笑着提醒，“新加坡饮料都有ABCD等级标示，A最健康，D含糖最多，买的时候要看清楚。”

刘薇特别谈到“情绪养生”的重要。

“融入社会很重要。很多新移民因为不熟悉环境，会感到孤单，其实多参加社区活动，结交本地朋友，你会发现生活更自在。心安了，身体自然也会好。”

她语气温和却坚定地说：“养生不是去山里修行，而是从每天的衣食住行开始。把日常生活的小事做好，就是健康的要素。”



喝姜茶，有助于排除湿热。



先看体质 再谈养生

新加坡的气候，几乎一年四季都在盛夏。阳光炽烈、空气潮湿，人们无论走到哪里，都离不开冷气房与冰饮。世界手法医学会*的理事张宇飞医师（新公民，原籍河南）笑说，这种环境最容易让身体出现“假热真寒”的状态——外在被热气包围，体内却逐渐虚寒。

“在中医角度，新加坡最常见的体质是湿热与阳虚。”张医师解释，湿热体质的人常感觉身体沉重、容易疲倦、口苦口干、脸上长痘、舌苔厚腻，有时大便黏滞排不干净。“这种情况其实是湿气困住了身体，热又排不出去。”他建议，日常饮食应以清淡为主，少吃油炸、辛辣、甜腻的食物，多摄取有助清热利湿的食材，如冬瓜、苦瓜、莲子、薏仁、绿豆等。“绿豆汤、薏仁水都很好，但要适量。若天天当水喝，反而会损伤阳气。”

另一类常见的是阳虚体质。张医师指出，很多上班族长时间待在冷气房、久坐少动，体内阳气被寒气消耗，容易手脚冰凉、畏寒怕风、疲倦乏力，女性还常伴随痛经、腹冷。“这类人要学会‘温养’——比如每天泡脚10到15分钟，让身体慢慢回暖。”他建议，可饮用姜茶、桂圆红枣茶

或加少许枸杞的温饮来活血养气，同时避免生冷食物与冰饮。

“其实在新加坡，最大的挑战不是气候本身，而是我们对环境的应对方式。”张医师提醒，冷气虽然舒适，却容易让人“寒从皮入”；冰饮虽然解渴，却让体内代谢变慢。“中医讲‘因地制宜’，我们要顺应这里的气候，不与它对抗。”

在他看来，养生并不是复杂的医学课题，而是一种生活态度——穿得合宜、吃得适量、动得刚好、心情平和。“气候我们无法改变，但身体能适应。只要懂得顺势而为，健康就会成为日常的一部分。”



张宇飞



饮食清淡，有助于清热利湿。

*在中医范畴内，通过双手操作（推拿、按摩、针灸与骨伤手法等）来治疗或保健的方法。



一锅汤 的日常滋养

夏南



夏南（新公民，原籍成都）的养生方式很简单，不靠昂贵补品，也不追潮流饮食。她的厨房，就是她的小实验室。

每天，她都会熬汤，而大多以滋阴为主。选择以汤为养生的入口，因为这是日常生活的必须，不需要额外的时间，也不需要大费周章。夏南的汤都是温和滋养的，不让体内的火太大。“很多人觉得补阳才有精神，但其实我们现代人都太‘热’了，因为我们吃的大多以煎炸食物居多的高热量食物，所以我觉得应该滋阴多些。”

向来对中医深感兴趣的夏南，研究出一套属于自己的阴阳养生理论，并把它化作一道道汤谱，让日常饮食也能顺应新加坡气候、调和身心。她也创立了“NancyMe”社群，为新移民妈妈提供她的养生汤谱。



她形容养生像守护一根蜡烛。蜡是阴，火是阳。火要亮，但不能烧太猛，否则蜡化得快，生命力反而减短。“有的人常健身、看起来精壮，但其实火太大；也有人平平凡凡，却长寿安稳，因为他们的‘蜡身’厚的缘故。补阳，或会使到火太猛，燃烧殆尽，滋阴，反而细水长流。”

十多年来，她靠汤水维持体力，调理体质，也维持生活的秩序感。煮汤花不了多少时间，却能提醒自己：再忙，也要喘口气。

在她的餐饮单中，也延续西方营养学的“2:1:1餐盘”原则——蔬果、蛋白质、主食的明确比例。她从不计算卡路里，只讲“能不能每天做得到”。这一套方法，让她的体态自然维持，不刻意节食，也没有剧烈运动。她说，养生，必须让自己处在舒服而自然的状态。

“现代人的寿命延长，但大多是一种长期服药的状态下活着，这不是我要的状态，我希望能有自主能力的生活，有质量的长寿。”

夏南认为，养生不只是饮食，而是一种生活节奏的调校。汤水是一种媒介，让她在忙碌与静心之间找到平衡。她说：“健康，不是突击式的改变，而是每天一点小坚持，让身体自己回到它该有的韵律。”



厨房健康的根本



张磊

在许多人的认知里，胃不好似乎是小问题，吃点药就好。他却笑着摇头：“胃是人的消化系统，养好它，就百病不生。”

中医师张磊（新公民，原籍上海）已在新加坡行医30多年，专治胃病，看过的病人从年轻上班族到中年企业家都有。他有丰富的临床经验，常年活跃于各大媒体，致力于大众的健康教育。

“在新加坡最常见的是肚子胀，打嗝，暴饮暴食吃多难消化，冰箱里的寒凉食物吃太多，加上生活节奏紧张，造成了中医所谓的肝脾不和，胃寒湿。”

其实，日常饮食中麻辣、猪肚汤都是祛寒湿的，“还有广东人的肉骨茶，放很多胡椒、花椒、姜的，对于去胃寒都非常有用。”

张医师也指出，一般人可从家里的厨房着手，多吃一些养胃的食物，比如说，鸡胗、鸭胗市面上有卖的冰糖葫芦，都是很好的中医健脾养胃的方法，可适当的多吃。

“现代人都常犯的一个毛病，当他们听说某些食物对身体有好处，就拼命大量地吃。比如说，大家喝菊花茶配枸杞

子，可以清肝明目。枸杞子滋阴，菊花清热。如果用量太大，反而会造成胃寒，肚子胀。所以要适量，这是养生的基本。”

张医师自己也爱喝汤。他笑说，有时候一碗汤就是最温柔的药方。“像我们治胃的，会常用些温和的药材，比如党参、茯苓、淮山。这些食材平补，不燥不腻，天天喝都可以。”

他不提“禁忌”，却常提醒“分寸”。“中医讲‘度’，不是一味进补。胃寒的人别贪凉，湿重的人就少喝椰子水之类的。虽然清热，但也增加湿气。”尤其在新加坡这样的气候里，一年四季潮湿炎热，人多“湿重”，容易困倦、食欲不振。“所以这里的人要‘健脾祛湿’，而不是盲目进补。”

张医师特别强调一点的是，这些食疗是用在预防和辅助治疗，不代表治疗，如果身体有毛病，还是需要医生治疗。养胃，是中医的特色，不是复杂的疗程，而是一种温和的生活方式：慢一点、暖一点、专注一点，每个家庭的厨房是全家健康的根本。



别让情绪 太过拥挤

许海艳



在资深心理咨询师许海艳（永久居民，原籍河南）的眼里，“身与心其实是一体的”。她说，现代人，总爱从饮食、运动、睡眠说起，却忽略了“情志”——也就是心的健康。

她解释，情绪从来不是只存在于心理层面。焦虑的人常胃口不好，长期压抑的人容易肩颈僵硬，而愤怒或忧虑则可能引起皮肤或内分泌问题。“身体有时候比我们更早知道我们的不快乐。”她说，“所以，养心，不是单靠内在的辅导，也要从身体入手。”

察觉，是情志养生的第一步。觉察自己的情绪、状态与身体信号：是否容易疲倦？睡眠变浅？或常感到胸闷？这些看似细微的征兆，都是情绪能量失衡的提醒。

许海艳建议，每天给自己留一点“回心时间”：晒晒太阳、散步或静坐等，让心静下，让身体休息。

运动，也是情志调养的重要一环。她指出，规律的出汗运动能刺激体内分泌“快乐荷尔蒙”，抵消压力



的累积。“如果压力大，一周三次、每次三十分钟的运动，就能慢慢让情绪调节回来。”

“情绪不需要被消灭，而是被看见。”她强调。真正的调养，不是压抑负面情绪，而是让它自然流动。生活中，也要为情绪找到出口，例如找个可信任的朋友聊聊，倾诉能让情绪松动；但若反复钻牛角尖，只会让焦虑像雪球般越滚越大。

当心绪平稳，身体的能量也会随之顺畅。许海艳观察，许多人明知熬夜、暴食、久坐不健康，却依然重复，因为“心里没有安顿”。“当心乱，身体就乱；当心稳，身体自然会配合。”

她提醒，在节奏快速、资讯过载的社会中，我们更需要为自己建立“情绪界线”。“不过度卷入他人的情绪，也不过度消耗自己。懂得退一步、留一点空间，反而能更自在地面对生活。”许海艳认为，画画、听音乐、亲近自然，都是不错的调心方式；而信仰，则是心理的支持力量。她总结道：“养生，不只是身体的保养，更是心理的守护。如果心一直绷紧，吃得再好也无法真正吸收。修心，才是养生的根。”

*运动可以刺激身体分泌内啡肽和多巴胺，这两种物质能让人感觉愉悦、放松，减轻压力和焦虑。



让跑步成为生活方式

对餐馆老板徐磊（永久居民，原籍宁夏）来说，养生从来不是复杂的事。没有昂贵的保健品，也没有繁复的饮食计划，他的秘诀只有两个字：跑步，跑步，还是跑步。

他笑说，自己唯一“服用”的保健品，例如关节软骨素、运动能量胶、维他命B群等，都是与跑步相关的。

“我不信那种一夜见效的养生法。真正能改变身体的，只有你每天肯动起来。”他的理念很直接，只要身体持续在动，它自然会找到自己的节奏与平衡。

跑步，对徐磊来说早已不是运动，而是一种生活方式。

他住得离公司不远，有时清晨天还没亮，就穿上跑鞋，慢跑去上班。下班时，他也常换上运动装跑回家，把一天的压力留在路上。他说，“这比挤地铁舒服多了，还能顺便让自己清醒。”

每逢周末，他也会背着一岁的宝宝去远足，因为他既想跟孩子一块，又不想错失锻炼身体的机会。“孩子大概有12.5公斤，这份重量正好成了自己的天然负重，跑起来就更挑战了。”

带娃、运动、放松，对徐磊而言，可以是一件事。

跑步也让徐磊结识了一群志同道合的朋友。大家组成跑团，清晨或黄昏集合，不



徐磊

追求速度，只享受节奏与陪伴。“大家互相提醒，有时谁偷懒没跑，立刻被点名。”他笑着说。

徐磊从未把运动视为负担，而是一种生活习惯，就像刷牙洗脸一样自然，不需要特别安排，也不必找借口。

“很多人觉得养生是静态的，要休息、要补充。但对我来说，真正的养生是流动的。身体要流动，心情才会舒畅。而跑步让我更清醒，也让我更温和。身体稳定了，情绪自然平衡。”

徐磊相信，最好的养生，就是让身体持续参与生活，跑步、流汗、呼吸——在每一次心跳与步伐之间，他都能找到身体与心情的平衡——身体轻了，心也就舒畅了。



一部手机 把保健融入生活



保健不是“生病后才去看医生”的事，而是一种从生活出发、主动管理健康的习惯。新加坡政府近年来推出“健康SG”（Healthier SG）计划，目的就是让国人能更早关注自己的身体状态。

保健，从“健康SG”开始

“健康SG”是新加坡卫生部在2023年正式推出的全国性健康计划。计划的设计是让每个居民都能拥有一名固定的全科医生，由医生为你量身定制一份个人化健康计划，随时跟进你的体检、疫苗、并给予饮食与运动建议。

注册后，你可以选择信任的一间诊所，与医生建立稳定关系——无论是血压监测、糖尿病控制，或是定期疫苗接种，都由同一个医生团队跟进，好让医生更方便了解病人的健康历程。

“健康SG”计划的目标不是“治病”，而是“预防生病”。政府鼓励所有居民尽早参与，让保健成为生活的一部分，而不是偶尔想起才做的任务。

健康365: 国民的健康助手

如果“健康SG”是一张健康蓝图，那“健康365”（Healthy 365）应用程序就是让国民每日执行这张蓝图的工具。

这个由保健促进局开发的免费手机应用程序，可不是一般单纯的“步数计”或“卡路里记录器”，这是一套结合运动、饮食、奖励与社区活动的健康生活平台，让用户在不知不觉地培养起运动与健康的生活习惯。



“健康365” 具备哪一些功能？

1 追踪步数与运动

“健康365”可与智能手表或手机内建的计步系统同步，自动记录你的步数与活动时间。应用会根据你的运动量计算出“健康点数”，让你一边运动一边累积奖励。

2 兑换奖励与电子礼券

当你累积到一定数量的健康点数，可兑换超市礼券、餐饮折扣、甚至健身课程的优惠。这种“小激励”机制，让健康不再抽象，而是看得见的回报。



ActiveSG: 全民运动的另一扇门

如果“健康365”负责记录与激励,那么ActiveSG就是带你“走出去”的实践平台。ActiveSG是由新加坡体育理事会在2014年推出,已成为全国性的运动品牌,鼓励人民积极参与运动,实践“全民动起来”的健康生活。

注册成为会员后,可以使用全岛20个体育中心的泳池、健身房,或报名各类活动与课程。今年ActiveSG庆祝10周年,政府更在每月10日开放免费使用健身房与泳池。

科技, 让健康变得温柔

新加坡的健康推广,强调的是可持续的日常实践。

政府提供免费或补贴的定期体检、疫苗接种,也通过应用提醒你何时该复查、

何时可领取奖励。对新移民而言,这意味着保健不是额外负担,而是社会生活的一部分。

无论是清晨绕着组屋公园快走、午休时参加社区健身课,还是周末与孩子到ActiveSG泳池玩水,用户都能在手机里看到自己的努力被“量化”与“回馈”。

保健不再是冷冰冰的制度,而是一种被设计得体贴又聪明的公共文化。

从“健康365”到“ActiveSG”,从掌上应用到公园草地,新加坡让“健康”融入日常的步伐里,也让全民参与,成为一场轻盈却持久的生活方式——运动与生活相互滋养,饮食与保健相辅相成,共同织出一张温柔而有力的健康网络。



3 加入社区活动与课程

通过“健康365”报名参加遍布全岛的社区运动,如公园里的Zumba、太极、KpopX健身课或水上运动。这些活动多数是免费或象征性收费,由保健促进局、人民协会和新加坡体育理事会联合举办。对新移民来说,这也是认识邻里的机会。

4 设定目标与挑战自己

应用每隔一段时间都会推出“步行挑战”或“国家级健康挑战”,例如“全国步数竞赛”,用户只需报名、戴上手环或使用手机计步,就能与全国数十万人一起比拼健康步数。许多公司、社区团体,甚至家庭也会组队参赛,为健康增添一点“团队竞技”的乐趣。

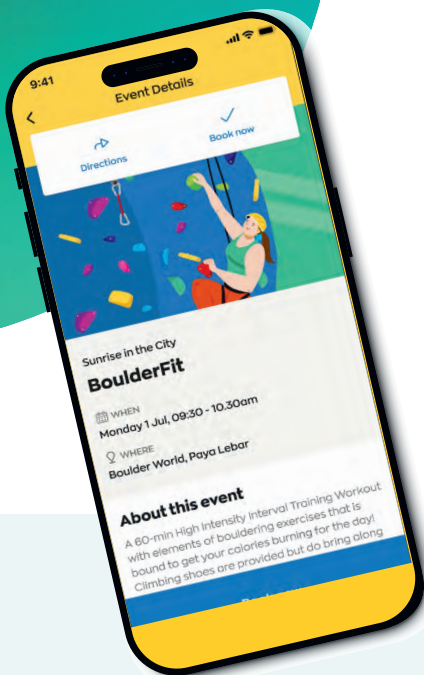
5 学习与记录饮食习惯

协助了解营养信息。透过“更健康餐盘”(Healthier Dining Programme)的合作计划,你在餐馆或食阁看到的绿色标志(Healthier Choice Symbol),都能在应用中找到详细说明。系统甚至会记录你摄取的热量,提醒你是否摄入过多糖或油。

6 连接“健康SG”的个人计划

未来,“健康365”还会更紧密地与“健康SG”结合,更有效地制定个人的健康目标,例如增加运动量、减重与控制血糖等,都透过系统来追踪进度。

换句话说,它不仅是一款运动应用程序,而是你个人化健康计划的执行工具。



罗威

在自由中找到音乐灵魂

从“被要求”到“自觉”，
他开始听见声音与沉默之间的
呼吸，也在音乐的缝隙里，
慢慢找到自己。

文 | 张鹤杨

图 | 受访者、新报业媒体提供



新加坡青年爱乐交响乐团（Singapore Youth Philharmonic Orchestra, SYPO）创办人、音乐总监罗威，是杨秀桃音乐学院创院初期的学生之一。二十年过去，他的学生也陆续考入这间本地最高音乐学府。对他而言，新加坡不仅是工作与生活的地方，更是他见证本地音乐教育发展、并在其中找到自身位置的地方。早在他步入社会之前，这所刚成立的学院，就是他必须学习适应的第一个新环境。

除了教育与演出，罗威还是本地知名提琴收藏 The Rin Collection 的管理人，负责近千把百年老琴的出借与维护。



1985年出生的罗威成长在一个被音乐包围的家庭。父母都任教于上海市音乐幼儿园，家中琴声不绝。他的小提琴启蒙老师是作曲家丁善德的女儿丁芷诺。进入上海音乐学院附中后，他随黄辰星和郑石生学琴。罗威记忆中的音乐，是每天精准到分钟的练习时间，是对技巧尽善尽美的追求。然而，当他来到新加坡时，发现自己即将面对的世界完全不同。



罗威从小生长在音乐氛围浓厚的家庭

失去节奏的练琴者

2004年，高三毕业的他在郑石生的推荐下，考获全额奖学金赴新加坡深造，师从小提琴家钱舟。那时杨秀桃音乐学院仍在起步阶段，他是第二届学生——这既是冒险，也是机会。“那个时候做这个决定其实挺大胆的，”他说：“对于一个19岁的学生而言，从熟悉的体系跳入一个全新的环境，不仅意味着学习方式的转变，更意味着生活的重建。”

飞机舱门打开的瞬间，热气扑面而来，公路两旁树木浓密、街道安静、行人稀少，城市的秩序井然却让他感到陌生。

“我刚下飞机的第一印象，就是安静。上海永远是嘈杂的，这里反而有一种被抽空的寂静。”

刚入学的头几个月，是他记忆里最难适应的时期。语言是一道障碍，但更大的挑战来自学习方式的不同。中国式音乐训练讲究“被要求”，每天有明确的练琴目标；而在杨秀桃音乐学院，老师鼓励学生自己设定方向，自我评估进度。课堂上不

再是“这样拉对不对”，而是“你觉得为什么要这样拉”。

“在那样的自由里，我反而不知道怎么做。”他坦言，前半年几乎失去节奏——没人逼着练琴，也没人监督。

“这种自由更体现在音乐上。”他记得自己练习格里格 (Edvard Grieg) 的奏鸣曲，听了许多大师的录音，试图从中学习，但钱舟听完后说：“听得出来你用了心，但这不是你的音乐。”那一刻，他第一次意识到，“理解”并不等于“模仿”。他开始尝试放下录音，用心去感受旋律的走向与呼吸。那次转变，让他理解了自由的意义——不是模仿或随波逐流，而是相信自己的声音。

他也始终记得刚来时的一段小插曲：那时琴房早上九点才开放，他一开始不知道，很早就到了学校。当时的院长史蒂文·巴克斯特 (Steven Baxter) 见状，用自己的卡刷开琴房，替他解了围，此后更经常亲自为他开门。那是他第一次在异乡感受到一种无言的认可——有人看见了他的努力。

聆听乐器的呢喃

在他即将毕业的时候，罗威结识了一位亦师亦友的贵人——已故企业家、提琴收藏家林启明。由他创立的 The Rin Collection 收藏近千把珍贵名琴，是亚洲最著名的乐器收藏之一。

其实早在附中时期，罗威就对乐器产生了兴趣。他喜欢阅读音乐相关的文



罗威（右一）在杨秀桃音乐学院与指挥系同学和师长。

字，其中印象最深的一本书，是香港学者郑延益的乐评集《春风风人》。书中记录了制琴师与演奏家的故事，描述名琴的音色、木纹与工艺，讲述声音如何跨越时间，被不同演奏家唤醒。那是他第一次从文字中理解乐器本身的生命。他自己第一次触摸到真正的百年名琴，是黄辰星帮他借来的一把意大利制琴师Gagliano的作品。那一刻他意识到，声音的差异不仅来自演奏者，也来自木头、时间与制作者的手。那把琴当时价值二三十万美元，这个数字令他震撼，却也让他认真思考：一把琴为何能拥有这样的生命力？

这种对乐器敏锐的感知力，在他认识林启明后得到了用武之地。那时罗威担任钱舟的助教，林启明常请他到家中帮忙试琴。第一次走进那间被木香包围的房间，他看见整墙的琴在恒温环境中整齐排列。林先生递给他一把琴，要他拉几段乐句，听听声音的共鸣与延音。几次之后，这成了他们之间的惯例。

罗威说，林启明虽然不是演奏家，却有极为敏锐的听觉和惊人的记忆力。“只要是他经手过的琴，哪怕四五年后他依然能记得产地、年份，这是非常不可思议的。”林启明曾对他说，琴是有生命的。夜深人静时，他常关掉灯，坐在琴房里听木头的呼吸。罗威起初不以为意，但渐渐明白，那种对声音的专注与尊重，是音乐精神的另一种形式。



罗威带学生拜访启蒙老师丁芷诺。

随着接触的深入，林启明发现他对乐器的敏感与责任心，邀请他协助管理收藏。目前他负责监督近千把琴的出借、保养与回收，也亲自为学生或演奏家挑选最合适的琴。他说，管理这些琴让他重新理解了时间的意义——木头需要时间养成音色，人需要时间体会声音，而文化的延续，也在于这种时间的积累。

音乐传承的桥梁

2012年，在攻读小提琴演奏硕士期间，他参与组办新加坡少儿爱乐交响乐团并担任指挥。在日常排练和教学中，他逐渐意识到，单靠演奏经验不足以带领一支青少年乐团。孩子们需要



2024年，罗威指挥的新加坡青年爱乐交响乐团联合杨秀桃音乐学院的学生，同台呈献一场儿童音乐剧场制作《诗宁的太空历险》（Shining in Space），这是当时的彩排情况。

的不是模棱两可的指示，而是清晰的答案和可以依赖的信心。2013年，他重返杨秀桃音乐学院，攻读指挥专业硕士。“我读指挥不是为了成为伟大的指挥家，而是为了教育。”他说：“我要确保孩子们在学习过程中少走弯路。”在他看来，指挥不仅是音乐技艺，更是一种教育者的姿态，要在舞台上让学生既感到亲近，又能由衷信服。

从学生到教育者、从演奏者到管理者，罗威的身份逐渐清晰。他没有急于追求国际舞台，而是选择在教学与实践沉淀。毕业前，他原计划前往法国深造，甚至开始准备语言考试。但在教学与 Rin Collection 的工作之间，他发现自己更享受与年轻人相处的过程。音乐对他而言，不再只是表演或个人成就，而是一

新加坡青年爱乐交响乐团
为青少年提供了展示才华
的舞台，也为他们创造了
追寻音乐事业的机遇。



台。罗威不讳言，排练时间有限，演出未必完美，但他更在意孩子们在过程中学到的专注与责任。

“演得好坏不是最重要的，关键是他们在台上知道自己属于一个整体。”

他常用“桥梁”来形容自己。这个比喻包含多层意义：他希望成为青年人与未来之间的桥梁，让学生在音乐中找到自我；也是新加坡与国际舞台之间的桥梁，通过演出

种能让他看到“延续”的媒介。“哪怕你拉到世界第一，又能怎样？”他曾自问，“最终有意义的，是你能不能把文化传下去。”

2019年，他筹办成立了新加坡青年爱乐交响乐团，理念继承了他早年受丁芷诺启发的思路：音乐不仅是一个人的技巧展现，更是合作与倾听的教育。他为此设立“预备班”，让四五岁的孩子循序渐进地进入乐团体系，弥补传统青年乐团“青黄不接”的问题。“青年乐团流动性大，要有持续性，就必须从小培养。否则只靠临时招募，难免会出现断层。”

罗威阐述，乐团的宗旨并非让学生都成为职业演奏家，而是鼓励他们、支持他们追求自己的梦想。2025年，他们与中国爱乐青少年交响乐团联合演出贝多芬交响曲，八十多名年轻音乐家同

与交流，让更多年轻人理解文化的互通。而在更深层的意义上，他把自己视为“梦想与现实”的桥梁，为真心热爱音乐的年轻人插上一双翅膀。

被问到是否觉得自己已经“融入”新加坡，他说：“融入不是身份的转变，而是一种成长。当你在这座城市中投入、学习、付出，并在它的节奏里继续成长，这座城市也在悄悄改变着你。人与地方之间的关系，从来都不是单向的适应，而是一种彼此成全——就像我和我的学生们。”

黄佳俊

音越疆界 心音共鸣

新加坡青年指挥家黄佳俊，
以音乐跨越文化边界，在古典乐坛崭露锋芒

文 | 张鹤杨
图 | 受访者、哈雷管弦乐团提供



在以欧洲为发源地的古典音乐世界里，越来越多的亚洲面孔在独奏领域崭露锋芒，成为乐坛“顶流”。然而，在象征最高权力与艺术统筹的指挥台上，亚洲人依旧凤毛麟角。

新加坡出生的黄佳俊是其中的佼佼者。1986年出生的他，毕业于新加坡国立大学杨秀桃音乐学院与德国柏林汉斯·艾斯勒音乐学院，2016年他以马勒国际指挥比赛冠军一举成名。此后，他相继出任德国纽伦堡交响乐团首席指挥、日本爱乐交响乐团首席指挥，以及德国德累斯顿爱乐乐团首席客席指挥。2024年9月，他正式接掌英国哈雷管弦乐团（The Hallé）首席指挥之职——这是英格兰历史最悠久的交响乐团之一，也象征他正式踏入欧洲乐坛的核心殿堂。



2023年，黄佳俊与日本爱乐交响乐团录制的首张专辑《马勒第五交响曲》在日本上市。他也登上当地《音乐之友》杂志的封面。



2022年和2025年，黄佳俊邀请新加坡华乐团五人演奏小组分别赴德国纽伦堡和英国曼切斯特与其执掌的乐团同台交流，演奏其为交响乐团和华乐重奏组改编的名曲《图画展览会》。丰富的配器、精湛的演奏让现场观众无不赞叹，仿佛同时观赏一场“乐器博览会”。

在一个以欧洲为核心、以白人为主导的古典音乐体系中，一位来自东南亚的青年如何在指挥台上赢得尊重与信任？而在

跨越文化、语言与身份的多重界限之后，他又如何看待“亚洲指挥家”这层标签，以及身为新加坡华人的意义？黄佳俊接受《华汇》采访，坦诚回应这些问题。



Q 你曾在新加坡、日本、英国、德国等多元文化环境中成长与生活，如今的工作又几乎每天跨国奔波。你在国外是否经历过文化摩擦或误解的时刻？

作为一个亚洲人，更具体地说，作为一名东南亚人和新加坡人，我到哪儿都碰过“玻璃天花板”。我常常是第一个去做某件事的人，多到后来已经不再去想这件事了。

我来自新加坡，一个非常重视多元与包容的地方。国家为种族和谐投入了巨大努力，以至于我们可能把这种和谐视为理所当然——因为这里安全、有秩序、而且已成为日常生活的一部分。

直到我到了国外的一些小城镇，才意识到“多元共处”这个概念对很多人来说多么陌生。许多人一辈子都没离开过欧洲。我们不能责怪他们的短视，但这确实让人意识到，他们的世界有多狭小。

有一次，一位欧洲乐团的资深经理对我说：“你们亚洲人喜欢填饱肚子，我们则喜欢用哲学充实头脑。”多么粗鲁无知的话！那一刻对我而言是条清晰的界线。原则很重要，而现在，我会非常谨慎地选择合作对象。

Q 在一个越来越分裂的世界里，你是否觉得创作艺术变得更困难了？你如何看待跨文化合作？例如不同国家的艺术家在艺术节上共同创作？你认为这些项目能带来什么程度的影响？当今世界在这方面是“做得太多”，还是“仍然不够”？

我认为艺术一向存在于“张力”之中——那正是它的意义所在。但当今世界的确更加分裂，这也让“共同创作”变得更难。



新加坡华乐团五人小组与哈雷管弦乐团合作由黄佳俊改编的华乐交响协奏版《图画展览会》。

对我来说，正是在这种时候，艺术显得最重要：当我们用它来“倾听”，而不仅仅是“发声”。

跨文化合作可能有两种结果。有时，它确实停留在表面——只是一张印着“多元文化”的漂亮海报。但当它源自真正的好奇与尊重，就能带来改变人生的力量。我见过完全不同背景的音乐家，在一次合作中突然发现他们对“节奏”和“静默”的感受竟如此相似。那种共鸣会伴随你很久。

所以我不认为跨文化合作“太多”。如果说问题，反而是“还不够”——或者说，“还不够深入”。重点不是把所有声音混为一体，而是彼此并肩而立：保有各自的声音，却能奏成同一首乐章。那一刻，魔力才真正发生。

Q 您是否曾遇到过他人对您身份的误解。例如，新加坡华人和来自中国的华人没有区别？您通常如何处理这种对话？你多次带领新加坡华乐团出国演出，是什么让你坚持这样做？在你看来，音乐究竟能在多大程度上成为“文化桥梁”？

时间让我明白，身份不是一个固定的定义，而是一段持续进行的旅程。是的，我是新加坡华人，但我尽量不再用这些标签看世界。音乐让我们超越国籍与种族，它关乎的是人类的共同感受。

每当我与新加坡华乐团合作时，总有人问我：你为什么总要带他们出国？答案其实很简单——因为当初没有任何机构愿意给我机会，是新加坡华乐团最早接纳了我。那是通过叶聪指挥和何伟山总监的安排。你可以说，这就是我的“华人基因”——饮水思源。感恩是我从小被教导的价值，我从不忘记恩人。

所以只要有机会，我都会想到他们。这并非出于什么“爱国任务”或“文化战略”，而是因为我真心喜欢他们。就这么简单。对我而言，这正是文化交流应有的样貌——真诚、有人情味，而不是被包装的理念。

制服承载的 责任与信任

两位服役人员的成长与蜕变。

文 | 鍾尚博 图 | 受访者提供



崔立龙：“国民服役让我明白，新加坡的安定是由无数人共同守护的。虽然我不是本土出生，却能作为一份子参与其中、作出贡献，我深感荣幸，也乐在其中。”

故事一

制服承载的责任 与信任



凌晨三点，消防局的警报骤然响起。民防部队人员崔立龙从浅睡中惊醒，在一分钟内穿上一身装备，登上消防车。这是他在新加坡民防部队服役期间的第一次出勤——紧急救援一名站在组屋顶层的横梁上的女子。

“看到民众期待和信任的眼神，我立刻集中精神，全力投入救援工作。”他迅速指挥队员摆放安全救生气垫，配合灾难拯救队，成功救下女子。“那一刻，我深刻体会到制服所承载的信任：民众不知道你是新人，他们只认得这套制服。这是一代代民防部队人员所建立起来的信任。”目前在南洋理工大学攻读双学位的崔立龙回忆道。

来自河南开封的崔立龙，八岁时随母亲来到新加坡，母亲以陪读身份居留。2018年他申请成为永久居民，2020年正式成为公民。这位曾在模特、补习老师、乒乓球教练等多个领域涉足的年轻人，在国民服役中找到了特殊的意义。

另一段难忘经历是他代表民防部队参与国庆庆典的筹备工作，协调各部门人员调动，与新加坡武装部队和新加坡警察部队密切合作。他领悟到：“新加坡的繁荣安定并非理所当然，而是无数人默默在付出。”

服役中难免面临各种适应的挑战，崔立龙坦言：“一时焦虑并不可怕，关键在于克制抵触情绪，以开放包容之心去和队友磨合关系。”

两年的服役经历让他掌握了多种实用技能，也对政府运作有了更深体会。“服役就像一份真正的工作，要学会沟通、管理，甚至如何在失误后改进。”这些磨练，也让他对未来的规划更加清晰及自信。

故事二

学以致用维护运输安全

对国民服役警官法扎尔（ASP (NS) Faizal Bin Abdul Aziz）来说，地铁不仅是重要的大众运输系统，更是他观察社会、实践学识的流动课堂。他凭借穆罕默德诞辰纪念奖学金基金会（LBKM）和回教信托基金会（Muslim Trust Fund Association）的助学金资助，到英国牛津大学攻读交通地理学；学成归国后，他随即加入了警察部队公共交通保安指挥处（TransCom）。在这里，他的学识得以学以致用。

“在地铁两三分钟靠站的时间里，在拥挤的人潮中，我必须学会瞬间解读当下情况，”法扎尔解释。这份工作考验着他如何精准拿捏一种微妙的平衡：既要威严之势震慑犯罪，又要以亲和之态让通勤者安心。这种前线上的历练，将他书本上的理论淬炼成了实实在在的领导力。

他很早就立下自我超越的目标：成为军官学员。正是这份决心，让他深刻体会到纪律的可贵，更让他领悟到团队合作的力量。他与战友同袍在磨练中结下的情谊，至今依然牢固。“我们现在仍然经常保持联络。”在他看来，这份在服役中收获的战友情谊，是最宝贵的财富之一。

法扎尔能操流利的阿拉伯语和法语，出色的语言能力为他打开了另一扇门——他曾担任联络官，在2009年于新加坡举办的国际刑警组织大会上接待东非国家吉布提（Djibouti）的代表团。

此后，他更凭借卓越的表现获选担任总统副官。这段经历不仅进一步锤炼了他的领导才干，更让他亲身体验并驾驭了高规格外交活动的严谨与细致，令他引以为荣。



法扎尔于2019–2022年担任荣誉副官（Honorary Aide-de-Camp）。

回顾这段国民服役的旅程，它为法扎尔开启了一扇独特的机会之窗：他不仅找到了学以致用平台，更在与战友的并肩前行中，收获了深厚的友谊与个人的成长。

对于即将服役的后辈，他的建议是将这段时光视为个人成长的宝贵机遇。“要在所承担的每一项职责中寻找价值，在每一个挑战背后发现机遇。培养个人的韧性与保持乐观心态。”只要以积极的心态去拥抱这段经历，国民服役便会成为奠定一生基石、同时报效国家的珍贵时光。



2018年，法扎尔（前排右一）所属的公共交通保安指挥处（TransCom）获颁最佳单位奖。

不是闹着玩的 “一元”

小小的一个数字，
背景隐藏着什么法律逻辑？

文 | 黄锦西律师 图 | iStock



1 假设甲方对乙方提出诽谤控诉、和解的条件是乙方支付象征式的1元赔偿金以及刊登道歉启事。这象征式的1元有何法律作用？

虽然乙只付了一元赔偿金，但对双方来说，意义就不一样。甲恢复了清白声誉，乙则需要道歉。确认乙方在法律上侵犯了甲的权益，尽管甲未蒙受实际损失。如果双方不是在庭外和解，而是审判后法庭判乙方赔偿一元，那表示甲可以有后续的要求，例如可以要求乙方赔偿他的诉讼费用。又若乙的诽谤行为恶劣，影响范围大，虽然没有对甲造成生意上或财务上的损失，法庭还可判乙付惩罚性赔偿（Exemplary damages）。例如某报刊登一则诽谤甲的新闻，甲虽然没有蒙受损失，法庭会先判报馆付一元象征性赔偿，表示报馆真的侵犯了甲的权益，但因为报馆的做法有恶意，销路广，影响恶劣，法庭就会判一笔较大的惩罚性赔偿，这不是赔偿甲方而是惩罚乙方。



2 著作权人以一元象征式收费出售其版权给某方,如金庸经常只向电视台收取一元版权费(第一次拍摄),这和免费有什么不同?

这是合同法上的问题,先举一个例子。A告诉B两天后将把一支金笔送给他(B),但两天后A没有这么做。B可以向A追讨,但如果A不认账,B也没办法。这是因为彼此没有合同关系,如果他们建立了合同关系,B就可以去法院告A,法庭就会强制A一定要按承诺,把金笔给B。怎样才会产生合同关系呢?那彼此就要有对价。如B支付一些代价,如2元或10元,A也接受了这2元或10元,这就叫对价。有了对价,A和B就有法律上的合同关系,彼此之间就会有权利和义务。那你也许又会问,2元或10元是不是太少了?在合同法上,对价不必相称(Adequate),但必须具有法律上的足够性(Sufficient)。2元或10元与金笔明显不相称,但只要A愿意接受就够了。这个法律原则是1960年英国上议院定下来的。上议院说即使对价只是一颗小小的胡椒粒,只要双方视为交换的一部分,它仍然是合法有效的对价,不会因其价值甚微,甚至可能被丢弃而失效。

若金庸向电视台收取了一元版权费,电视台就可名正言顺改编其作品,拍成电视剧而不会造成侵权。若电视台也答应金庸某些条件,如只能拍粤语片,只在香港放映,电视台若违反这些条件,金庸也可按合同向电视台索赔了。

3 是否能以象征式收费转让资产,如以极低价格转让土地房屋、车辆等?是否会被债务局、债权人视为蓄意转让资产?这样的转让与馈赠在法律上有何不同?

以象征式收费转让资产给他人一般上都是为了躲避债务。这会有严重的法律后果。

- 1 根据《破产、重组及解散法令》(Insolvency, Restructuring and Dissolution Act) 438条,若欠债人为避债而把资产低价或无偿转移给他人,法庭可裁决资产转移无效以保护债权人。
- 2 在上述法令第402条下,若有欠债人被债权人申请破产,在庭令发布前的五年内,为了欺骗债权人而赠送或转移财产,则是犯了破产罪,可能被判罚款高达一万元,或坐牢长达三年或两者兼施。
- 3 欠债人还可能违反刑法第206条。按此条文,若有人知道法庭在民事诉讼中会对其财产下执行令,却隐瞒或转移财产给他人,一旦罪成,可被判坐牢长达两年或罚款或两者兼施。
- 4 在刑法第421条下,若某人知道他的财产将会按照法律分发给他的债权人,却不诚实地隐瞒或转移其财产,一旦罪成,可被判坐牢三年或罚款或两者兼施。
- 5 欠债人也可能违反刑法第182条关于向公务人员提供假信息的罪名。

不过即使财产已被转移,债权人也可通过民事诉讼追讨债务。

至于低价或无偿转让财产的税务问题,受赠人不必缴纳所得税(除非他是经营房产买卖,因为这不是创收收入),但印花税(Stamp Duty)和额外买家印花税(Additional buyer's stamp duty)(若受赠人已有房产)都还要交,而且是按照产业的市值来计算。(印花税是对契约,如房屋买卖或租赁及股票证券的法律文件缴纳的一种税)例如一间市值新币三百万元的屋子转让的印花税就大约是12万元。买家或受赠人拥有产业后,还要每年交产业税(Property Tax)。

象征式收费转让财产与馈赠在法律上没有太大差别。象征式收费转让用的是买卖合同(Sale and Purchase Agreement)而馈赠用的是馈赠契约(Deed of gift)。在公积金方面,买方在象

征式收费转让中可使用公积金还款。在馈

赠中,若馈赠人是用公积金买的产业,

则必须把所使用的公积金退回公积金户后才能馈赠。此外两

种形式的转让都必须付印花税,买方额外印花税及产业税。同时受赠人持有产业的期限少过四年(少过四年就卖掉)也要交卖方印花税。





4 涉及象征式收费的交易，是否需要申报及缴纳相关税款，如所得税，增值税等？

涉及象征式收费的交易的个人，不必申报所得税（除非他是经营房地产生意，每年就要报账和交所得税），也不必交增值税。其他印花税，买方额外印花税及卖方印花税，我们在上一题回答中已说了。不过可以补充一下产业税（Property Tax）。

产业税是以房产的年度（Annual Value）计算。年度指该产业若出租，每年可获得的租金总额。按数目乘以一个百分比计算。自己住的房屋的产业税比租出去的产业税来得低。

至于公司之间以象征式价格买卖产业，一般比较少见。比较常见的是两个关联公司之间的买卖。例如A和B是关联公司，A以低价把产业卖给B，除了应交各种印花税外，A和B每年都要报营业所得税。在这一宗交易的报税处理中，税务局是采取独立交易原则（Arm's Length Transaction Principle），就是关联方的交易价格应与独立第三方在相似条件下进行交易的定价相似。因此若A的产业以极低价格卖给B会让A低报了利润因此避税的话，税务局有权对A的账目做价格调整，A不能以那个低价进账而应以市场价记账，反映客观的账目状况。这对于A需要多缴一些所得税。对此调整，A还需交一些附加费（Surcharge）。若以后B把产业卖掉，按利润交所得税时，购入价就应该是当初购买时估计的市场价了。这些只是简单的介绍。

5 要求1元赡养费有何意义？

当夫妇双方在离婚时，任何一方（通常是女方）皆可要求家事法庭判一方付给另一方赡养费。法庭会考虑当时的多种因素作出判决，如双方的经济状况及需求等。假若女方当时经济情况还可以，仍可以要求判给她一个象征式的赡养费，如每月1元。这个数目虽小，但却很重要，因为这保留她将来要求增加赡养费的权利。根据妇女宪章第118条，若将来情况有改变，例如女方失业或生病，就可要求法庭改判并增加赡养费数目。这条例也赋予丈夫要求法庭重新检讨并改判赡养费数目的权力，如当他失业了，赡养费数目或可减免。

《新栏目》

河水流淌， 华语流转

走进新加坡华语资料库，探寻富有本地特色的华语词语及其源流演变

文 | 李静欣（新加坡华语资料库研究项目主要研究员） 图 | 新报业媒体提供

在2025年新加坡庆祝独立60周年之际，我们更有理由铭记丰富的文化遗产如何塑造新加坡的独特身份。语言正是重要的组成部分——新加坡人使用的词汇反映了本地的集体记忆。新加坡华语资料库收录了约1,000多个具本地文化、历史和情感意义的华语词语，及词语的释义、由来、相关资料、例句等华英信息，记录了华语在新加坡的演变轨迹。

以资料库里的地名为例，新加坡河沿岸的地名即可见历史痕迹。自19世纪起，新加坡河就是新加坡殖民时期的商业命脉和经济活动中心。河的北岸曾设海关警察分署，故称“海关前”；因码头边有十八间店屋，该地区也称“十八间”。

新加坡河两岸也曾是华人移民的聚居地。以埃尔金桥（Elgin Bridge）为界，南岸的“大坡”是最早的华人聚居地，贸易繁盛；北岸的“小坡”则是后起的华人聚居地，随移民增多而渐趋热闹。

“大坡”与“小坡”的“坡”源自福建话“埠”，指沿岸城市。早期华人会用“下坡”表示到市区去，并把大小坡合称“坡底”。

除了这些地名，资料库中的词语皆承载着新加坡华人在本地扎根的历史记忆与文化特色；其提供的华英双语资料，亦有助各族群认识新加坡华语的独特文化内涵。

新加坡华语资料库是由推广华语理事会发起的一项研究项目。



欲了解更多有趣的新加坡华语词语，请扫描二维码浏览新加坡华语资料库



资料库的内容于2025年结集成两卷出版物，请扫描二维码浏览出版物的电子版

埃尔金桥把华人聚居地分隔为“大坡”和“小坡”。



会馆青年代表 与徐芳达部长交流对话

11家会馆代表齐聚一堂，畅聊华社未来，碰撞出思想的火花

文 | 陈洁莹 图 | 新加坡宗乡会馆联合总会提供



2025年11月8日，华社联络组主席徐芳达部长联同两位联络组成员——彭丽燕议员、蔡引舟议员，来到新加坡宗乡会馆联合总会参加了一场特别的品粥聚会。这一次，徐部长与两位议员，除了同宗乡总会会长蔡其生、秘书长吴绍均进行交流，也难得同来自11家宗乡会馆的青年代表一起畅谈现状与未来，为华社未来发展方向集思广益。

这11家宗乡会馆的青年代表，分别来自宗乡总会七大发起会馆——福建会馆、潮州八邑会馆、广东会馆、南洋客属总会、海南会馆、三江会馆和福州会馆，以及天府会、江苏会、华源会和九龙会四家新移民团体。



蔡其生会长主持破冰。



天府会青年团副团长杜应豪分享自己的移民故事。

新公民分享融入过程

本次交流会以品粥的形式举行，通过一场聚餐让众位代表轻松交流。宗乡总会会长蔡其生首先主持破冰，鼓励大家进行自我介绍。会馆代表们一一发言，在他们细致而不失幽默的介绍下，大家对彼此了解程度加深，气氛也逐渐暖和起来。

来自天府会的杜应

豪如今为天府会青年团的副团长。他早在七岁时便来到新加坡，在此生活了35年，属于第二代移民，与本地许多新加坡人有着共同的经历——包括在本

地上小学、中学、服兵役并成家立业。与他经历类似的还有来自华源会的王耀宗，他同样也是七岁那年来到新加坡，如今为华源会副秘书长。三江会馆的董事会成员张能也向大家分享了他的来新之旅：他于2004年到新加坡南洋理工大学留学，后机缘巧合下与会馆结下了缘，这一待就是十多年。



华源会副秘书长王耀宗发言。

会馆是协助新移民融入的重要推手

近年来，会馆开始积极举办更多种类丰富、意义非凡的活动。福建会馆代表兼晋江会馆会长张振铭表示其会馆主办“走出会馆、走入社区”活动，并得到许多新移民支持，一起帮助弱势群体回馈社会。

徐芳达部长对此表示感到非常欣慰，他也呼吁大家继续保持积极性，帮助新移民

扩大生活圈子，让他们接触到其它种族和文化。

徐芳达部长接着补充道：“若社会群体开始产生隔阂，将会影响人与人之间的信任和种族之间的交流。”他希望有了接触和交流，就能建立起信任。有青年代表也建议历史悠久的会馆可以多和新移民会馆联办活动，加速和加深新移民的融入。

徐部长也肯定了宗乡会馆在凝聚社会方面所作出的贡献，也相信只要找到方法，并适当革新，会馆仍能发挥独特的价值。部长表示：“失去会馆，整个社会风气将会改变，新加坡是个亚洲社会，一定要保留自己的文化。”他借此呼吁会馆和政府携手前进，一起迈向这个目标。



福建会馆代表张振铭分享心得。



三江会馆董事会成员张能发言。

你的生活 够绿吗？

绿色日常，其实藏在生活的琐碎里，环保往往不是惊天动地的大事，而是一次随手的选择。我们邀请了不同背景的人分享了他们各自的环保实践。

图 | iStock





顾克余
理工学院讲师

我本身是研究植物科学的，尤其关注农业与生物科技。过去农业的目标只是提高产量，如今追求更高层次的可持续理念：在保持更高的产量和抗性之外，更要减少对自然资源的消耗。比如用更少量的水，更少的化学肥料，而多利用有机肥，实现废物的循环利用，这样才能实现真正的可持续农业。目前，这些目标不但在水稻（超级稻），还扩展到小麦、玉米、大豆等农作物。绿色农业，正是绿色生活的未来走向。

那么，在日常生活中，我也努力践行绿色环保的概念。比如，把家里的垃圾进行分类和回收：从旧报纸、纸箱到塑料瓶，玻璃瓶，从旧衣物到废弃的电子电器产品等等，我都会仔细分类，打包送到指定回收点。虽然家人觉得麻烦，但我相信这些小小的举动是非常有意义的。除此之外，我也坚持绿色出行，每天骑脚车上下班，既锻炼身体，也有益健康，何乐而不为？在家时，我也尽量减少开空调的时间，白天依靠自然通风与风扇；不穿的旧衣服洗净



杨娟
专业画家

我一直觉得环保并不是口号，而是要融入每天的选择里。我几乎不坐私家车，能走路就走路，能搭地铁就搭地铁。哪怕出门买菜或接孩子放学，我也会尽量安排路线，一趟路办好几件事，减少来回的消耗。有人笑说我像“时间管理大师”，其实我更看重的是减少碳排放。

在家里，我养成了随手关灯、拔掉不用电器插头的习惯。很多人觉得待机能耗电微不足道，但日积月累，就是白白流走的电。我也会跟家人说：节能不只是为了省电费，而是对环境的体贴。

环保在我心里不等于牺牲，而是一种创造。我喜欢在家里“二次利用”，比如把玻璃瓶清洗后当花瓶，把快递纸箱裁剪成收纳盒。孩子看在眼里，也会自然而然跟着做，像是把旧衣服改成娃娃的衣裳，既有趣又减少浪费。

我也很重视社区的力量。我们小区每个月都有回收活动，我会带孩子一起去投

后可用于校园的捐赠活动，送到有需要的地方。另外，我的科研工作更是和绿色密不可分。比如，我正在把黑水虻的粪便发展成能促进作物生长发育的生物肥料。另外，我也参与了一个同事的项目：把废弃的豆渣发展成为植物生长促进剂。这些也都是绿色环保概念的进一步落实：减少，再利用，再循环。

最后，我的善意提醒是：环保确实需要人人多一点付出。比如分类垃圾、带环保袋、少用或不用塑料袋，再循环玻璃、电子产品，这些看上去都是微不足道的小事，但日积月累就能大大减轻环境污染。

网友@Alex 陈：我也开始关注“隐形碳排放”，比如不乱换手机、不买快时尚、把闲置电子产品卖给回收商。有时候朋友笑我“省得不像年轻人”，但我觉得理财和环保是同一个逻辑：都是延迟满足，让未来更有价值。



递废纸和旧电池。我希望他们明白，个人的努力虽小，但只要大家都坚持，汇聚起来就是巨大的改变。

最后，我想说说新加坡的Semakau垃圾岛。随着填埋坑逐步填满，政府在表面覆盖土壤，种植了红树林和其他自然植被，逐渐变成绿意盎然的野生动植物栖息地。鸟类飞来，植物生长，让原本被视为“垃圾堆”的小岛，有了生态重生的可能。

绿色生活是一种习惯，更是一种态度。它不需要多高深的知识，只要肯在生活的细节上动心思，就能让环保成为一种自然的选择。

网友@王智衡：现在全球趋势都在谈“15分钟城市”：让居民在步行或骑行15分钟内，满足日常需求，也减少通勤碳排。





江芳芳
塑像工艺师

我一直以来都很崇尚环保的生活方式，这与我的专业背景有关。虽然目前我从事的是美术工艺业，可也曾在汽车制造行业待过，深知制造过程中哪些环节会造成浪费和污染。所以在日常生活中，我会下意识地计算自己的行为对环境的影响，尽量避免不必要的消耗。

比如最具体的一点，就是垃圾袋。我坚持购买可降解的垃圾袋，多数是用玉米成分制成的，可以在几年后自然分解。虽然它们比一般的塑料袋贵一些，而且不一定随时能买到，但我觉得这是我对地球应尽的一份责任。每天四五个垃圾袋，一年下来就是成百上千个。如果换算成无法分解的垃圾，那将是巨大的负担。我宁可少吃一支雪糕，把钱用在环保上。

在家里，我也会尽量避免食物浪费。以前女佣常常做太多菜，最后只能倒掉。我想到一个办法：让她只做四个人的份量，少了我的那份，如果真的有剩，我就吃；如果没有，就当是配合我的减肥计划。这样既节省食物，也减少能源的浪费。除

此之外，我也会检查她每天买菜的分量，避免过度采购。

在教育孩子方面，我也希望从小培养他们的环保意识。比如我会提醒大儿子好好保管文具，不要因为丢三落四就反复购买；纸张则要求他们把打印后背面空白的收集起来再用。这些小细节，既是节约，也是对环境的尊重。

其实环保并不是非要买昂贵的绿色产品。很多时候，只要我们用心一点，延长物品的使用寿命，避免浪费，本身就是环保的表现。认真而细心地生活，就是对地球最简单的善意。

网友@林彦：我做建筑设计十年了，最常被问：“你们这些‘绿色建筑’真的环保吗？”其实，绿色设计并不等于多装几个太阳能板。真正的绿色，是从设计逻辑开始减少浪费：利用自然通风、被动采光、雨水循环系统、可再生材料。





萧瑶
画廊总监



我一直觉得自己在生活里是个随意的人，平时工作占了大部分精力，所以我并没有特别留意自己是不是在过“绿色生活”。直到被问起，我才意识到，原来很多习惯，其实已经带着环保的影子。

购物是个例子。以前我也会跟着潮流买东西，但现在我更注重实用和耐用。朋友们有时买了一堆东西连包装都没拆开，而我会先想清楚是不是需要，再决定买不买。日用品像牙膏、清洁用品会经常用得到的，我会趁促销多买几件，但不会囤放一堆没用的。东西坏了，我会先尝试修，比如电脑。

我一直喜欢挑选中古的饰品和家具。它们不仅有着独特风格和故事感，更重要的是，这也是一种环保的选择。与其购买新的物品，不如继续使用旧物，这样既减少了资源消耗，也避免制造更多的废弃物。对我来说，把这些带着历史痕迹的东西放

进生活，不只个人审美，更是一种延续物品生命的方式。

垃圾分类是我坚持的事。电池、塑料、纸张、厨余，我都会分开打包。旧衣服则尽量送给合适的朋友或捐给慈善机构。至于购物袋，我早已养成习惯随身带环保袋，这源于几年前看过的一部纪录片。里面说到海洋生物因为塑料袋而窒息，那一幕让我很震撼。我喜欢小动物，所以开始提醒自己，至少能从少用塑料袋做起。

家里用电我也有自己的平衡：需要用的房间就开灯，不会让整个家暗得不方便，但也不会浪费着开到全亮。衣服、包包、手表，我能用就会用很久，有些甚至超过十年。对我来说，这也是一种环保。

我不是最极致的人，但我在力所能及的范围里，已经尽量做到。最环保的一件事，大概就是学会“简单”，让生活不被过度消费填满。



孙娜
教育中心总监

我曾在联合国的减碳项目中担任项目经理，工作内容是评估不同科技与生产方式的碳排放量。那段经历让我意识到，一件日常用品背后，其实联结着庞大的供应链与能源消耗。之后我也陆陆续续接触到有关环保的信息，渐渐把“绿色”融入生活。

在消费上，我学会先问自己：这是必需品吗？是否已有替代？家里不常用的物件，我会转送给需要的人，让它们在别处发挥价值，而不是在我家闲置。

饮食上，我近期转向全植物饮食，减少肉类与深加工食品，不仅更健康，也能降低碳足迹。处理食材时，我尽量让每个部分都被利用，避免浪费。

旅行方式也改变了。过去我会带家人乘邮轮，但后来发现邮轮的废水、排放与食物浪费极大，对海洋和能源都是负担。如今，我们一家已不再选择这种奢华却高污染的方式。

连消费习惯也随之转变。珠宝背后的

开采伤害工人健康，让我不再添置；皮革包的生产涉及动物与环境，我改用vegan材质的替代品，有时甚至是回收塑料制成的包。

我觉得，绿色生活是一点一滴慢慢地积累，不要为自己造成压力。当你知道背后的故事，就会自行作出选择。

环保不是道德口号，而是理解与珍惜。每个人的选择不同，但只要清楚的认知中做决定，那份觉知本身，已经是一种绿色。

网友@心语：我在一家环保科技有限公司工作，负责工业废水处理项目。每天看到的数据，都在提醒我，人类的“便利”，是以怎样的代价换来的。所以，我的生活方式也尽量“低负担”。我最坚持的一点是“零食物浪费”，我提前一周规划菜单，吃得干净，也省下很多时间和钱。

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。



旧物重生 记忆永续

在匠人的打磨下，旧家具获得新生，陪伴主人承载新的记忆。

文 | 鍾尚博 图 | 受访者、新报业媒体提供

28岁的杨征栋 (Aaron Yane) 在家具修复业坚守了十多年。作为源利家具 (Yuan Lee Furniture) 的总经理，他在修复过无数沙发、桌椅的同时，也修复了它们背后，人们不忍遗弃的珍贵回忆。

从学徒到经理

杨征栋与家具修复的缘分，始于马来西亚的学徒岁月。18岁的那一年，他来到新加坡打工，21岁的时候，在工作上结识了准备退休的源利沙发制造厂老板，杨征栋当时的老板接手了源利工厂，他便随着现在的老板继续这门手艺。

然而，现实并不浪漫。如今，定制新家具的价格往往低

于翻新旧家具的成本，愿意修复旧物的客户人数不多。“我只能一边做翻新，另外一半以上的生意得靠接受定制家具的生意来维持。”杨征栋说。

夕阳下的坚守

他坦言，这两三年来，家具修复的市场并没有成长。“现在是青黄不接的时候，但我希望能坚守到有新一代愿意接手。”

他的客户来自各个阶层——从普通家庭到怀旧长者。翻新一张餐椅坐垫，收费可从50元起，而最贵的项目没有上限，全看材料与工艺的复杂程度。“如果用牛皮和人造皮，价格可能差七成。”

杨征栋和妻女三人的全家福。



修补有时如同拆盲盒

修复旧家具最大的挑战，是“未知”。杨征栋形容，每件家具都像“盲盒”，拆开之前，永远不知道内部损坏有多严重。“有时结构比想象中糟糕，但客户把很有价值的家具交给我们，我们就必须尽全力修复。”

而最大的满足，也来自修复后的那一刻。“顾客本来因为家具破损而难过，看到成品后喜出望外——那种成就感，无法用钱衡量。”



修复前



修复后



从镜破腿断的残旧镜台，到光彩重现的典雅之作，修复让这件老家具重拾昔日风华。

情感的延续

杨征栋修复过许多有故事的家具。三年前，一位90岁的老奶奶送来一套祖传的原木茶几，已有百年历史。“家人曾为它改漆颜色，但不理想。我们还原了它本来的样貌，老奶奶看了十分惊艳。”

还有一位远在澳大利亚的顾客，请他修复1968年祖父亲手打造的梳妆镜台。

“镜面已破，桌腿断裂，都被我们一一修复。她看到修复后的照片，非常感动。”

还有客户因对原有修复不满，特意送来带有细致纹路的家具，委托我们精心修复，以重现其优雅原貌。

有人修复沙发，是因为它见证过孩子的第一步；有人修复木桌，为的是延续母亲前半生的记忆。

在快消时代，修复旧家具也是一种温柔的对抗。匠人选择坚守此业，以手艺重新连接时光，使旧家具不致沦为大型垃圾，而是获得重生。这不仅是践行可持续的生活态度，更是延续其承载的情感与记忆，使之能陪伴主人开启新的生活篇章。

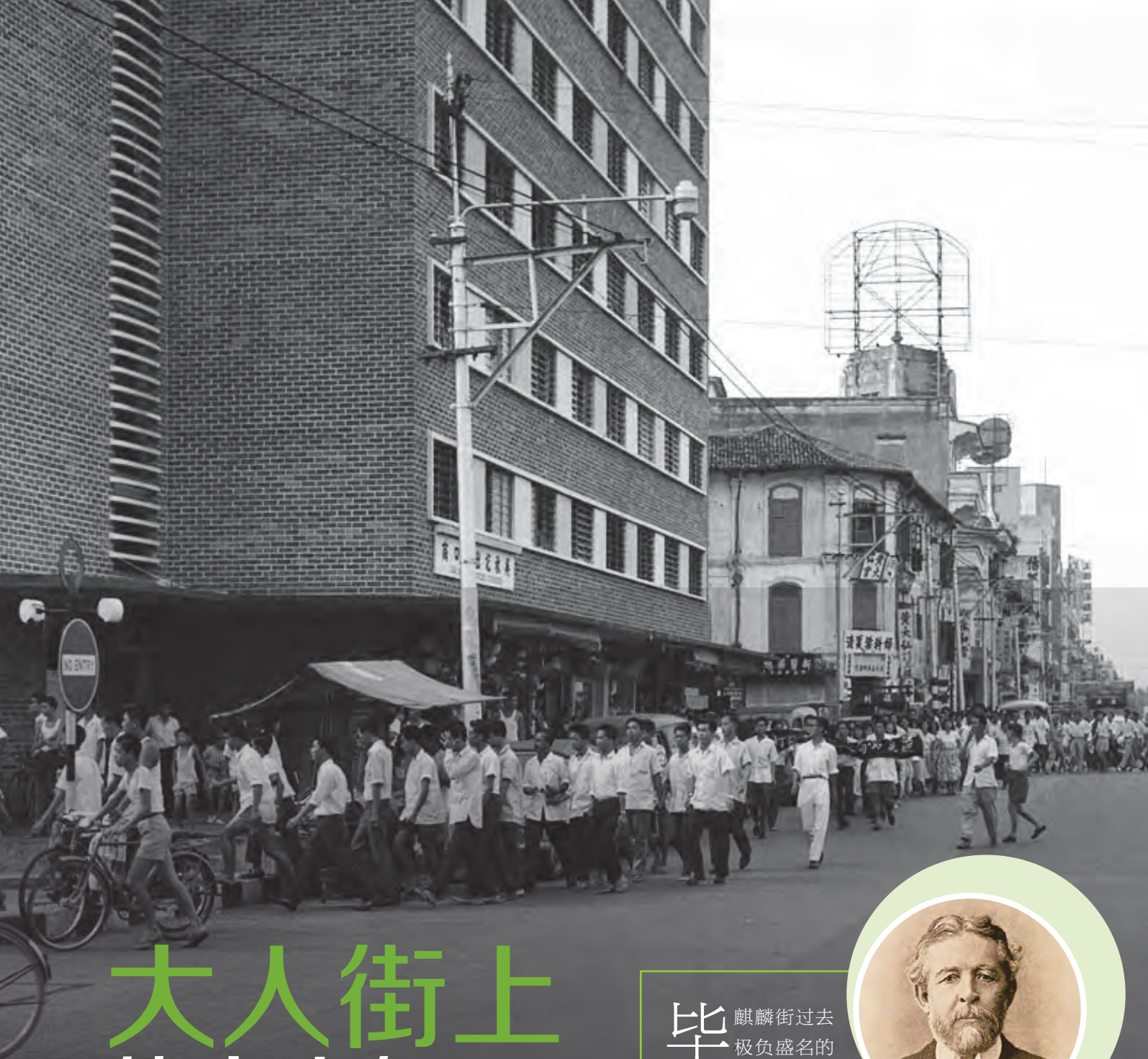
修复前



修复后



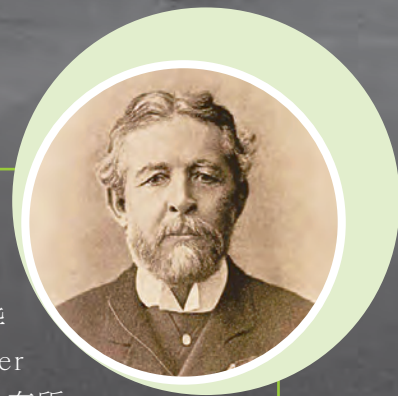
翻新效果不佳的茶几，在源利的修复下，原本黯淡的镶嵌花纹重焕光彩，展现了精致繁复的细节。



大人街上的 大人衙

帮办权力大，私会党与妓女怕怕。

文 | 王振春 图 | 国家档案馆、新报业媒体



毕麒麟街过去极负盛名的原因之一，是因为毕麒麟街上段（Upper Pickering Street）有所

“大人衙”，私会党和妓女怕它三分，华人也向来不喜欢进衙门，避之唯恐不及。

大人衙指的是1877年成立的华民护卫司署（Chinese Protectorate），这个司署在1934年易名为华民政务司署（Chinese Secretariat）。1881年，华民护卫司署从当时的干拿路（Canel Road）搬到桥南路的毕麒麟街上段。为了称呼上的方便，有些人索性把这条街叫做大人衙或大人街。

小图：华民护卫司毕麒麟。（图源：网络照片）

华民政务司署在战后不久便结束，前后共60多年。在这段期间，只有三个华人当过大人街的帮办，分别是何乐如、孙崇瑜和郑惠民。他们当中，除了何乐如是广东人外，其余都是福州人。帮办的权力很大，主要职责是处理当地华人的事务，包括治安、税收、社团管理、纠纷调解等。

毕麒麟街上段成为大人街的时间很短，因为华民护卫司署在这里落户只有五年，之后便搬到潮州人积聚的柴船头一带。1886年该署再次搬家，这次来到合乐路。合乐路的大人街在1930年拆毁，改



昔日此处的五座改良信托局组屋是城中地标。



昔日的华民护卫司署。

建后变成劳工部，大人街从此走入历史。

其实，毕麒麟街上段原本叫马交街上段（Upper Macao Street），老一辈的华人把这条路叫澳门街。旧称在1922年消失，后来成了毕麒麟街上段，以纪念新加坡第一位华民护卫司——毕麒麟。

毕麒麟街上段有著名的芳林公园，公园里有邮政局和警察法院，这里有人叫做“单边街”。由于这里有五座改良信

托局（Singapore Improvement Trust，简称 SIT）建的组屋，每座九层楼高，也有人把单边街叫做“九层楼”，过后更因为有一些失意的人到这里跳楼，而被一些人叫做“跳楼街”。

毕麒麟是华人通？

毕麒麟所以熟悉华人的风俗习惯，那是因为他初来新加坡的几年，被任命为高等法庭的华籍通译员，每天都会与华人接触。他为人好学，不懂就问，不但对华人的风俗习惯有更多的了解，还学会多种方言，如福建话、广东话、客家话与潮州话。因此华民护卫司署成立后，总督派他出任华民护卫司，是再恰当不过。

华民护卫司署是专门处理华人社会事务的一个官方机构，这些事务，包括华人

大人街？大人路？

新加坡曾经有两条同名的街道。

毕麒麟街上段因为设有大人街而叫大人街。殖民地时代，附近一些无家可归的劳工，晚上就在这里打地铺睡觉，戏称“我就睡在大人街”。

另一条是晚晴园——孙中山南洋纪念馆的所在地，大人路（Tai Gin Road），也有人称之为“乌桥”。



毕麒麟街上段靠近牛车水，一向都是熙熙攘攘的繁华之地，这也包括示威、工运等。

移民、劳工、妇孺以及本地华人社团、私会党的问题。此外，碰到华人社会发生纠纷，双方人马僵持不下，动不动便打打杀杀，华民护卫司署便要介入调解，大事化小。

作为华民护卫司，毕麒麟在处理械斗事件时，有权力动用武力镇压，但他的方法是把涉事双方的老大请到他的办事处，平息纷争。当时在新加坡的英国官员，只有毕麒麟能够讲几种华人方言，华人社会对他也十分钦佩。由他出面调解的风波，大多和气收场。

毕麒麟充当调解人有个规定，就是理亏的一方，事后须送一对红蜡与一块红布给对方，并向对方当面道歉。经过这样的一个程序之后，化干戈为玉帛。为了表示对毕麒麟的感激，理亏的一方，也会送一对红蜡烛给他。因此，在毕麒麟的办事处里，会看到一对对的红蜡，挂在墙上，像办喜事一般。

除了处理华族帮派的械斗之外，毕麒麟也得管夫妻吵架而闹上门来等这些琐事。1878年，这位华民护卫司署的“包青

亚华人社会的用语，这个名称的来源得从印尼的荷兰东印度公司说起。

欧洲工业革命后，许多国家纷纷成立以东印度公司命名的贸易公司。荷兰东印度公司在17世纪于印尼的巴达维亚（雅加达）设立总部，作为管理整个东印度地区的枢纽，被当地华人称为公班衙。“公司”的荷兰语是Compagnie，公班衙是以福建话的音译。

1819年，莱佛士代表英国东印度公司和柔佛苏丹派驻新加坡的天猛公签署条约，取得新加坡作为据点后，宣布新加坡为免税的自由港。这吸引了大量的移民涌入，包括已在印尼和马六甲落地生根的华人移民，他们按习惯，也把英国的东印度公司称为公班衙。

资料来源：《联合早报》

天”，为了防止一些女生被拐卖，掉落火坑，设立了保良局，女性被迫害的事件才日渐减少。

华民护卫司署除了俗称“大人衙”，更因为毕麒麟的名字非常响亮，有些人干脆把“大人衙”叫做“毕麒麟”。因此，毕麒麟的名字，比华民护卫司署还要出名。

1901年，毕麒麟病逝。1945年，日本投降，新加坡光复，华民护卫司署也宣告解散，由华侨民政顾问官取而代之。

殖民地时代的另一个“衙”

“公班衙”与“大人衙”都是对殖民地政府官署的称呼。公班衙是印度尼西亚



与毕麒麟街呼应的是大人路，那里的晚晴园是孙中山南洋纪念馆。

“五帮共融”系列之客家人 药香飘远，医社传善

从当铺到医社，从土楼到大伯公，他们为本地社会文化写下深远一章。

资料来源 | 新加坡华族文化百科 图 | 永定会馆、茶阳（大埔）会馆、国家档案馆、新报业媒体提供



客家移民最早何时抵达新加坡，尚无定论。可以确定的是，1819年英国人莱佛士登陆新加坡后不久，很多客家移民就已过番南来。1822年客籍的嘉应州人和惠州人分别成立应和会馆和惠州会馆，照顾同乡福利。目前新加坡的客家人口数约20万人。从19世纪以来，客家人占新加坡华族总人口的5%至8%。



客家人在典当业独占鳌头？



传统民营当铺顺应时代潮流，改变冰冷森严的围栏铁栅，以更明亮开放的设计迎接顾客，但顾客中，还是以中年以上的老客户为主。

客家人在早期从事的行业，包括了皮料、藤器家具和建筑等职业，基本属于劳工阶级。然而，有一个行业一直由客家人掌控，那就是典当业。根据文献，新加坡首间当铺是在1872年由大埔人蓝秋山开设的“生和当”。本地当店数量从1958年的32间增至2005年的92间。营业额在21世纪初已达到11亿元。新加坡典当业，华人占逾90%，在华人当中，客家人占比逾85%，当中大埔人占四分之一。

中药材业者亦是客家人占多数，这与胡文虎经营的永安堂有关，其虎标良药成功打进东南亚市场，促进了药材店

的蓬勃发展。数据显示，在新加坡独立前，客家人的药材店就逾160间。独立后，一度达300间。

20世纪初期，德光岛成了种植树胶的地点，华人大量移入岛内，以来自大埔、嘉应与丰顺的客家人居多，占了华人人数的逾六成。曾经有首反映德光岛生活的客家山歌这么形容：“五更点火割树胶，朝晨八点好食朝（吃早餐），做好胶来十点半，转去顺路捡柴烧。”



当店、当铺早年的当票。早年包括1970年代流行的当票是直挂式的，当品、银额和当者的名字描述用毛笔蘸墨汁书写，年份日期和当票列号以戳印蘸色墨按盖上去。

你可知？



新加坡有客家土楼吗？

丰永大公会耗资约1500万元兴建的“三邑楼”，是本地唯一仿照客家土楼而建的圆楼。它位于荷兰连路（Holland Link）33号，于2015年正式揭幕。

从回春馆到回春医社

创立于1858年的新加坡茶阳（大埔）会馆，于1890年创设回春馆中医部，服务同乡。回春馆于1894年迁到美芝路，后因不敷使用，在1919年经董事部商议后，购置马里士他路363号大楼，同年迁入，易名为“茶阳回春医社”。

医社历经日本战火摧毁，二战结束后，董事部于1953年发动募捐，让医社重新启动。之后医社在1980年代重建，并在1989年顺利完成全新的五层楼医院。1980年代末的新加坡医疗水平已经相当之高，而会馆领导认为医社已完成对同乡的阶段性任务，未来必须转型。经多次特别董事会议与会员大会议决，将医社新大楼租给大埔籍的陈开楠医师，以便发展为综合治疗医院。



位于马里士他路的茶阳回春医社，1950年代至70年代。

应新学校：本地最早的新式学校



由应和会馆成立的应新学校（应新学堂），1950年。

清朝末年，中国的维新派与革命党，为了寻求海外资助，纷纷出洋至东南亚或美国。维新派与革命党人士为东南亚带来了新思想与新的教育

制度。随着新观念与新式教育传入，私塾教育走入历史。应和会馆于1905年5月5日，创办应新学堂（后名为应新学校），是新加坡最早的新式学校之一，学校经费不敷之数，全由应和会馆的董监事捐助。

学校最初设在陆佑街（Loke Yew Street），因交通不便，同年8月21日迁至直落亚逸街（Telok Ayer Street，俗称源顺街）的应和会馆。1960年代初，教育政策改变，导致生源从减少到后来的枯竭，最终在1970年停办。

茶阳（大埔）会馆则是在1906年创办了启发学校，开办之初学生有60多人。1911年，会馆为解决校舍与设备不足的问题，议决将会馆增建三楼，作为校舍。为迎合国家的发展，启发学校面临跟应新学校同样的命运。1985年停办，由教育部在西海岸路50号另建新校舍，新学校保留“启发”旧名，以感谢茶阳（大埔）会馆给予的10万元捐款。

资料来源：新加坡华族文化百科，《新加坡客家人的传统行业》（利亮时）、《新加坡客家人的公共慈善事业》（利亮时）、《新加坡客家人的学校》（利亮时）

本地最后一个客家坟场在哪里？

应和会馆于1887年在荷兰路购地辟为坟山。此处前后两山，状似卧龙，取名双龙山。1960年代，政府征用双龙山发展组屋，其中位于荷兰弄的地段获保留重造一座新客家坟场。



客家人与大伯公有什么渊源？

住在山区、内陆的客家人习惯祈求神明的护佑和五谷丰收。由于客家人称长辈为“大伯公”，为了拉近与神祇的关系，以“大伯公”称呼。大伯公是一个地方的土地神，由一位神明或被神化的人所持的职位。客家人南下东南亚，大伯公信仰也随之而来，成为客家人的保护神。其中就有百年古庙望海大伯公庙。



扫描二维码
浏览更多精彩内容

资料来源：新加坡华族文化百科、《联合早报》

巴刹里的洋风味

谁说巴刹只能是鱼腥菜味，还有香肠、牛扒与咖啡香……

文 | 陈爱薇

图 | 陈爱薇、新报业媒体提供

“巴刹”音译自马来语“Pasar”，就是“菜市场”。许多人爱逛巴刹，不仅因为蔬果、肉禽、海鲜一应俱全，更因那里洋溢着浓浓的人情味。

作为日常生活的一部分，一些年轻居民较多的巴刹也顺应时代变化，引入日式、西式与新式料理食材，并推出小份包装。近来，老社区大巴窑也悄然发生变化，渐渐融入了“洋文化”的气息。



巴刹创业的洋屠夫

大巴窑4巷第74座巴刹和熟食中心，有个生肉摊的招牌写着“Outback Butchery”。洋老板亚当（Adam Speering）跟顾客亲切攀谈，充满了人情味。

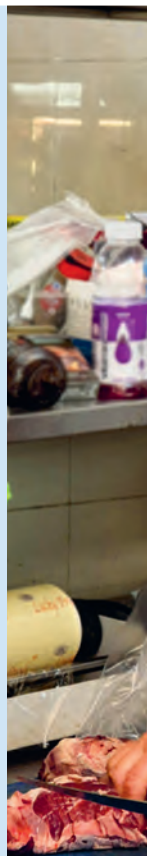
亚当来自澳大利亚悉尼，2015年随新加坡籍太太落户本地，两人育有五名孩子。因为他的父亲也是屠夫，所以他从小就与生肉打交道，还接受过正规训练并取得专业文凭。

初到新加坡时，他在一家肉类加工公司训练员工屠宰技术，后来曾在武吉知马和加东一带开设肉铺。

店面涨租，亚当决定竞标巴刹摊位。2024年底“Outback Butchery”的招牌挂上，成为巴刹一道独特的风景线。

自制香肠和肉饼肉丸

摊位售卖多款适合烹制西餐的牛肉和猪肉，还有多款自制香肠；架势像高档肉



西式咖啡进驻巴刹

大巴窑1巷第127座巴刹，在酿豆腐和冷冻海鲜摊位前的小店，2025年4月传出西式咖啡香。“Luli Roasts”是赵俐莉实践所学的起点。

俐莉曾从事烘焙咖啡长达六年，累积了一定的知识和经验。她创立自家品牌，精选有个性的豆子，小批量现烘现磨。除了网上销售，她租下大巴窑巴刹的单位，售卖传统南洋咖啡豆。小空间经过精心布置，更像一间迷你咖啡馆，常吸引路过的居民好奇多看几眼。

Luli Roasts以批发给咖啡馆为主，也有一些顾客买回家自己享用。选择大巴窑的巴刹是因为地点适中，又靠近地铁站，顾客可以前来试喝和取货。俐莉说：“咖啡豆的喜好因人而异，买一包回家，即使是一两百克，不喜欢又怕浪费，会喝得很勉强。顾客如果来这里，可以先试喝，真的喜欢再买回家。”



俐莉创立自家品牌，精选有个性的豆子，小批量现烘现磨。

从荔枝甜香到坚果余韵

俐莉为咖啡豆取的名字，以及为它们下的注解很有意思。对于温润厚实又伴随荔枝与龙眼甜香的“Deli Dream Blend”，她说，咖啡和面包是餐桌上的梦幻组合，这一款豆子既能与东方早餐，也能与西式早餐完美搭配。

“Hawker Hustle Blend”是她进驻巴刹之后伸出的友谊之手。乌干达豆搭配少量罗布斯塔豆，象征新潮与传统之间的和谐，就像kopi与coffee的相遇。它带有坚果般余韵与焦糖气息，适用于法压壶、摩卡壶，甚至是咖啡袜袋。



地址: Blk 127 Toa Payoh Lor 1 #01-68

网址: <https://luliroasts.com/>



亚当曾在武吉知马和加东一带开设肉铺。后来他决定自行创业，于2024年底开设“Outback Butchery”。

铺，但价格亲民。好些肉类和香肠对一些本地人来说相当陌生，亚当会耐心解释。例如西冷 (Sirloin) 和菲力 (Tenderloin) 是不同部分，视顾客喜欢哪种口感的牛扒，给予建议。

他也会教顾客如何处理牛肉，煎牛扒经他指点似乎成了轻松活。如果要焖炖，他会将适合部位切成小块，也提供绞肉服务。

新鲜香肠还是在巴刹首见，有牛肉培根香肠、香草蒜味牛肉肠、辣味意大利猪肉肠和爱尔兰香草猪肉肠。香肠使用无麸质米粉作为黏合剂，外皮则是胶原蛋白肠衣。如此保存

期更长，但烹煮需要一些技巧，不然可能会漏破，可向亚当讨教一些贴士。另有其他已腌制或调味的肉品，如香草蒜味肉丸和德州风味烧烤猪肋排。

到亚当的网站浏览，产品选择更多，有牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉和鱼类等，提供全岛送货服务。不过，亚当更喜欢实体店，可以跟顾客多交流，遇到只会讲华语的顾客，就不得不用“手语”。

他说：“我更喜欢做本地人的生意，洋人流动性强，可能来新加坡住几年就走了。我之前开店时光顾的本地顾客，还会找到这里。”数月前，他已标下隔壁摊位扩充营业。



地址: Blk 74 Toa Payoh Lor 4 #02-14

网址: www.outbackbutchery.com



淤青， 健康的低声 提醒？

突如其来的淤青，也许是小碰撞，
但也可能暗藏健康隐忧。

文 | 新加坡北京同仁堂中医师陈碧芳 图 | iStock

很多人都有过这样的经历：突然发现手上或身上多了一块淤青，往往以为是不小心撞到的，不太在意，过一段时间就慢慢消退了。确实，大多数淤青没什么好担心的。但如果淤青反复出现、频率很高，那就可能是身体在发出健康警报，需要我们提高警惕。那么，莫名的淤青究竟是怎么来的？什么时候该去看医生呢？

首先，我们要知道淤青是因为皮下的血管破裂，血液渗到组织里所形成的。一般一到两周内会自行吸收。而且，随着年龄增长，皮肤变薄、血管弹性下降，出现淤青的几率也会增加。不过，多数情况下淤青是无害的，不需要特别治疗。

女性和老人更易淤青

女性相比男性更容易淤青，一方面是因为皮肤和皮下脂肪较薄，毛细血管更脆弱；另一方面，雌激素会使血管扩张、血管壁松弛，受到外力时更容易破裂出血。女性在月经期雌激素波动大，或服用避孕药、接受激素替代疗法，也更容易出现淤青。

老年人因为皮肤老化变薄、皮下脂肪减少，血管更容易因轻微碰撞受伤。加上血管本身弹性变差，更容易破裂，这种情况常被称为“老年性紫癜”。淤青多见于手背和前臂，可能不痛，但消退得很慢。老年人常服用的阿司匹林、抗凝血药也会加重淤青。虽然看起来不太美观，但一般对健康没有太大影响。

此外，长期日晒、先天血管壁较薄弱等因素，也会让人更容易出现淤青。



淤青可能是疾病信号

如果淤青频繁出现、范围较大、久久不退，同时还伴有其他症状——如牙龈出血、流鼻血、皮肤出现点状出血、经常头晕乏力、女性月经过多，或者家族中有出血倾向或血液病史，那就应该尽快就医检查。可能的健康问题包括：

- **血液疾病：**主要是凝血功能异常或血小板减少。血小板是负责凝血的重要细胞，数量不足或功能异常会导致易出血和淤青，例如特发性血小板减少性紫癜（Immune Thrombocytopenia，简称ITP）、再生障碍性贫血等。凝血异常也可能源于血友病，或缺乏维生素K、维生素C。维生素K能帮助合成凝血因子，维生素C则是形成胶原蛋白的关键，两者缺乏都可能导致易出血体质。
- **肝脏疾病：**肝脏负责合成多种凝血因子。严重肝病会影响这一功能，导致凝血因子不足，更容易出血。
- **自身免疫性疾病：**如特发性血小板减少性紫癜和过敏性紫癜（Henoch-Schönlein Purpura，英文简称HSP）。这类疾病是免疫系统错误攻击血小板，导致出血。值得注意的是，过敏性紫癜虽然可能因食物、药物过敏引发，也有皮肤表现，但它不是普通的皮肤过敏，还可能损害关节、肠道和肾脏等器官。

维生素C可助缓解淤青

首先要留意淤青是否频繁出现、是否总在同一部位反复发生。如果频率高、范围大，还伴有其他症状，建议尽快就医，排除潜在疾病。

日常生活中应避免血管受压或碰撞，慎用影响凝血的药物，注意防晒，保护皮肤。饮食方面要均衡营养，多吃富含维生素C的食物，如柑橘、柠檬、奇异果、草莓、番茄、甜椒；以及富含维生素K的食物，如菠菜、羽衣甘蓝、芥蓝、西兰花等。

维生素C的确有助于减少淤青，因为它是合成胶原蛋白的必要营养素，能增强血管壁，降低破裂风险。同时，它也是抗氧化剂，能减轻发炎、加速愈合。但补充维生素C的前提是身体确实缺乏，因为过量摄取只会被排出体外。

至于“排毒”，其实和淤青没有直接关系。淤青的本质是血管破裂出血，排毒并不能帮助消除。如果是因肝脏解毒功能下降导致的问题，应接受正规治疗，并戒酒或减少酒精摄入。

如何快速消除淤青？

关键在于前期止血防肿，后期促进吸收。具体方法如下：



1

48小时内冰敷：收缩血管，减少出血和肿胀。如果可以，将患处抬高至心脏以上，帮助止血。

2

48小时后热敷：促进淤血吸收消散。可轻揉淤青周围，避免直接按压中心。



3

外用药膏：可使用活血化瘀、消肿的药膏辅助恢复。

香蕉皮、鸡蛋可去淤吗？

有人说香蕉皮含抗氧化剂和维生素C，有助于皮肤恢复。实际上，除了按摩动作本身能促进局部血液循环，对消淤青有点帮助之外，并没有临床研究证明香蕉皮有特别效果。

民间也有用熟鸡蛋在淤青处来回滚动的做法，其原理相当于热敷，应在48小时后进行，避免过早热刺激加重出血。

在中医中，经常淤青被称为“肌衄”或“发斑”，多与气血失调、气滞血瘀有关。建议平时避免熬夜，以免耗伤阴血；保持情绪舒畅，避免大怒或抑郁，防止肝气郁结；适当运动如散步、打太极拳，有助于气流畅通，但不可过度劳累。



寿山石雕 的灵光与匠心

不止于刀工之巧，更在于石色之妙。

文：罗一峰 图：熊俊华



踏入藏室，迎面而来的是一幅以寿山石精雕细琢的近人身高的巨作《观音渡罗汉》，观音菩萨静立于众生之中，众罗汉神态各异，或嬉笑，或凝思，或奋力向前，仿佛一场心灵的旅程。整件作品既显技艺之高超，又具内蕴意蕴，观之使人心神沉静。

当初林禄在收藏此作时心中充满喜悦，仿佛被作品的气场所感召。“如果仔细欣赏每一尊罗汉的神情与姿态，皆似人生百态的缩影，即可欣赏工艺之美，也可从中觅得一份从容与清明。”他还表示，长久置于室中，不仅悦目，更让心情宁和安稳。

这尊雕刻所用的寿山石呈现出温润的浅黄、褐黄与淡棕色调，属田黄系或高山石系中较温和素雅的品种，与常见的红、绿、紫色寿山石相比，这种黄棕色调显得低调含蓄，更强调线条与雕工的表现力，特别适合用于表现人物群像与山水意境，观之安稳静谧，颇具“养心”之效。

《观音渡罗汉》作品既显技艺之高超，又具内蕴意蕴。



工艺师将天然石头雕成歇息在黑石上的蝉，体现了“相石”的极至。



巧色

收藏寿山石雕最特别的地方，不只惊叹于工艺师的手艺灵巧，还要欣赏他们如何“看石头”，所谓“相石”，就是工艺师会先观察石头的形状与颜色，充分利用石头的天然条件，顺势而为。

“石上蝉”利用石材本色，展现昆虫的灵动神态。黑白两件分别呈现“相石”的效果，深浅对比中衬托出蝉的形象。

在“相石”的基础上，再进一步就是巧色。就是利用石头天然的色彩入画，这是相石后雕刻师最具创意的发挥。

充满诗情画意的“独钓寒江雪”，利用石头的天然色泽，巧妙雕出覆雪山景与垂钓渔翁，整件作品“巧色”运用之妙尽显。

最妙之处在于山石与树木的处理。雕刻师充分利用石材的天然色泽，让部分树枝覆上白色的“雪”，而另一部分则保留原色，仿佛仍在迎风傲立。有雪与没雪之间的对比，营造出丰富的层次感，仿佛眼前真有一幅寒江冬景徐徐展开。



如真

“相石”与“巧色”结合之后，作品就有了灵气，看起来惟妙惟肖，如真如生。

例如图中以芙蓉石雕刻的一篮荔枝。芙蓉石是中国寿山的一种珍贵石材，色彩丰富，有白、黄、红、黑等多种自然色调。雕刻中的“果皮”部分用的是红、黄、黑交融的芙蓉石，纹理自然，宛如真实荔枝的外皮；而“果肉”则选用晶莹透亮的荔枝石冻，光泽柔润，透光感十足，就像剥开果皮看到的鲜嫩果肉，让整件作品既逼真又富有灵动感。



荔枝雕刻采用了红绿交错的芙蓉石，半透明的荔枝石冻更有画龙点睛之妙。整个作品，质感细腻，展现了寿山石雕的多样魅力。

硬软

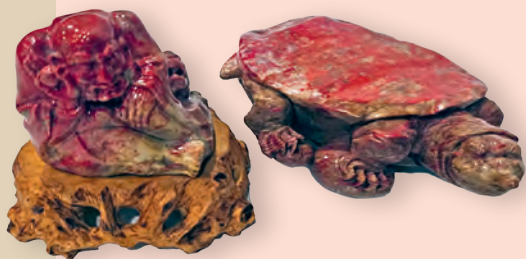
寿山石的魅力，还在于它“软硬适中”的材质。太硬的石头虽然结实，但雕起来费力，不容易展现细腻的线条；太软的石头虽好下刀，却容易磨损、失去形状。寿山石正好介于两者之间，既能表现刀工的灵动，又能抛光出温润的光泽。不同品类的石头硬度也不一样，像高山石偏硬，适合做棱角分明的造型；田黄、芙蓉石就细腻柔润，更适合圆润、温雅的题材。对收藏者来说，挑选硬软适度的石材，不只是看工艺表现，也要考虑自己是要摆设欣赏，还是喜欢拿在手里把玩。

“仿玉玺寿山石雕”是依照帝王玉玺的形制雕刻，采用硬质石材，刀工清晰、轮廓分明，展示了“硬石雕刻”的表现力。



一对仿玉玺石雕，方形印钮、龙纹装饰、威仪端庄，顶部雕饰蟠龙。

鸡血石雕



鸡血石是寿山石中的变种或特定品种，是指带有红色点或红色纹理，颜色亮丽的石头。因其色泽鲜红且稀少，故收藏价值较高。

禅僧与乌龟，造型栩栩如生。红色与石质自然纹理交融，生动体现鸡血石的独特色泽，造型古拙而富寓意。

把玩

寿山石雕的用途大致分两类：摆件和把玩。摆件多半体量更大一些，讲究气势和观赏性，常选硬度偏高、色彩鲜明的石材，适合表现山水、人物或瑞兽，摆在书房或客厅能镇场增色。而把玩的寿山石雕则恰好相反，讲究小巧精致，拿在手里才有乐趣。质地偏软细腻的石头，手感温润，久玩后还能养出油亮的包浆。摆件是远观的大气，把玩是近赏的温润，各有一番趣味。



手握尺寸的小雕件，题材有人物、瑞兽与趣味造型，石质较为细腻柔润，正好体现“软石雕刻”适合把玩的特性。

Notes of wisdom

Musician and educator Luo Wei reflects on how Singapore changed his understanding of how music can be learned, expressed, and appreciated.

Translation: Hong Xinyi



Born in 1985 in Shanghai to parents who were both music teachers, Luo Wei began learning the violin at a young age. In 2004, he won a scholarship to further his education in Singapore, where he studied under violinist Qian Zhou at the Yong Siew Toh Conservatory of Music. Joining this conservatory during its early years was a risk, but also an opportunity. "For a 19-year-old, entering this new environment was not just about a change in learning style, but a rebuilding of my life," he remembers.

His first impression of Singapore remains vivid: humid air, tree-lined roads, and an orderly city that felt alien. "Shanghai was always bustling," Luo says. "Here, there was a kind of quiet that felt like a vacuum."

The first few months were tough, and not just because of the language barrier. In China, there had been clear goals for his daily practice sessions. But here, teachers encouraged students to set their own direction and evaluate their own progress. Students were not told "right" and "wrong" ways to play, but rather were asked to articulate why they wanted to play in a particular way.

Paradoxically, this new freedom made Luo feel lost. When learning Edvard Grieg's violin sonata, he remembers listening to recordings performed by many renowned musicians. After hearing his student play the piece, Qian told him: "I can hear that you have put in a lot of effort. But this is not your music."

In that moment, Luo realised for the first time that understanding did not mean imitation, and freedom meant believing in his own voice. He set aside those recordings

he had leaned on, and tried to understand the music on an emotional level.

Luo has a longstanding interest in musical instruments, and a book by Hong Kong scholar Tseng Yen Yih about the timbre, grain, and craftsmanship of iconic violins had made a deep impression on him. This passion found a new avenue for expression in Singapore when he got to know businessman Rin Kei Mei.

Rin, who has since passed away, had built one of Asia's most famous collections of musical instruments. When Luo was working as Qian's teaching assistant, he was often invited to Rin's house to test the violins in this collection. Luo says that the late Rin had an acute ear for music as well as a startling memory that was able to recall the provenance of instruments years after he had first encountered them. For this music lover, these instruments were alive.

When Rin discovered Luo's affinity for musical instruments, he invited him to assist in managing the Rin Collection. Luo supervises the loan, maintenance, and return of the instruments in the collection, and also helps students and professional musicians select suitable instruments. This work has led him to a new understanding of time - wood needs time to age, and that ageing changes the sound of an instrument. Humans need time to understand these sounds, just as culture takes time to evolve.

Luo is also an educator. In 2013, he returned to Yong Siew Toh Conservatory to pursue a master's degree in conducting, so that he could better guide young students. In 2019, he founded the Singapore Youth Philharmonic Orchestra (SYPO) to nurture young talents. SYPO's goal is not to turn youths into professional musicians. Rather, through practice and performance, Luo hopes they can learn focus and responsibility, and understand the meaning of working as a collective.

When asked whether he feels more at home in Singapore now, Luo replies: "Integration is not about transformation, but growth. When you are absorbed in learning and contributing, and grow with this city's rhythms, it will change you. The relationship between a person and a place is always reciprocal, just like the relationship between me and my students."

The daily pursuit of living well

New immigrants share how they strive for balance in their diet, exercise, emotional well-being, and other techniques for staying healthy.

Translation: Hong Xinyi

LIU WEI

(Permanent Resident, originally from Hangzhou, China)

Mould is a common problem in Singapore's humid climate. Liu Wei, vice-president of the World Traditional Medicine Healthcare Association, cautions that mould can cause health concerns such as allergies. Regular airing of items stored in cabinets and wardrobes can help, as can the use of dehumidifiers.

Regular exercise, a balanced diet, and emotional

well-being are also key to staying healthy. "Integration is very important," says Liu. "Many new immigrants feel lonely because they are unfamiliar with their new environment. By taking part in community activities and befriending locals, you will start to feel more at ease. And when you feel at peace, your body will naturally be well."



ZHANG YUFEI

(New Citizen, originally from Henan, China)

Singapore's perpetual heat and humidity has led to a proliferation of air-conditioned spaces and regular consumption of cold beverages. These factors tend to cause two types of physical conditions, says Zhang Yufei, a doctor and council member of the World Manipulative Medicine Association.

The first condition is the entrapment of heat and moisture in the body, causing a sensation of heaviness and fatigue. The second condition is the result of long hours spent in air-conditioned environments, and a sedentary lifestyle. People with this condition may experience weakness, and have hands and feet that are prone to feeling cold. Diet can help - for example, foods like winter melon can alleviate the first condition, and beverages such as ginger tea can counter the second condition. Accommodating rather than resisting the climate is key, he says. "We cannot change the weather, but our bodies can adjust to it."



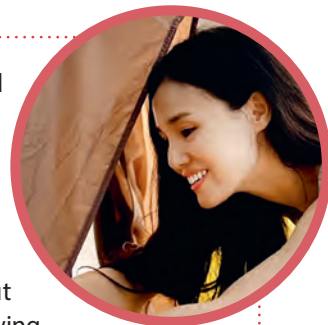
XIA NAN

(New Citizen, originally from Chengdu, China)

For Xia Nan, the kitchen is like a laboratory for health. She brews soups every day, using her recipes to nourish both the mind and body. To share these recipes with fellow new immigrant mothers, she founded community platform NancyMe.

Staying healthy is like safeguarding a lit candle, she believes. If the flame is too strong, the candle will burn out fast. Her recipes focus on maintaining the

body's long-term strength and stamina, and she also doesn't engage in calorie-counting, diets, and vigorous exercise. By keeping the emphasis on what feels natural and comfortable, staying healthy becomes about finetuning one's pace of life. Brewing soups helps her to find a way every day to let her mind regain its balance and her body return to its natural rhythm.





ZHANG LEI

(New Citizen, originally from Shanghai, China)

A practitioner of traditional Chinese medicine, Zhang Lei specialises in stomach ailments. He has practiced in Singapore for over 30 years, and has patients from all walks of life. Caring for one's stomach is the key to health, he believes. In Singapore, some common problems include bloating, hiccups, overeating leading to digestion problems, over-consumption of cold food, and digestion issues caused by stress.



Diet can help with many issues. For instance, dishes like bak kut teh can drive out coldness from the body, thanks to its use of pepper and ginger. Chicken and duck gizzards are also beneficial for the stomach. However, he stresses that consuming everything in moderation is a key principle for traditional Chinese medicine, since food that can help with one problem may well cause other issues if consumed in excess. When it comes to caring for one's stomach, it's best to go slow, be gentle, and stay focused.



XU HAIYAN

(Permanent Resident, originally from Henan, China)

Psychology consultant Xu Haiyan believes that the body and mind are one. A worried person will have a poor appetite; someone suppressing stress will experience tension in their shoulders and neck; anger and worry can cause skin and hormonal problems. "Our bodies may often know that we are unhappy before we do," she says.

So staying emotionally healthy means also being attentive to one's body. Be aware of physical symptoms such as fatigue and changes in sleep patterns, which can alert you to possible emotional turbulence. Xu suggests

taking some time every day to quiet your mind and let your body rest, whether this means taking a walk or meditating. Exercise, painting, music, immersion in nature, and faith can also be helpful, as can learning how to maintain healthy boundaries to prevent emotional depletion. "Emotions need to be acknowledged, not suppressed," she says. "Negative emotions need to be processed through outlets like conversations." If not properly processed, emotions will snowball. And when the mind is in chaos, the body will be out of balance as well.



XU LEI

(Permanent Resident, originally from Ningxia, China)

For this restaurant owner, running is a way of life. "I don't believe in silver bullets that have overnight effects," says Xu Lei. "The only thing that can change your body is moving every day." A body in motion will naturally find its own rhythm and balance, he believes.

He lives close to his place of work, and commutes by jogging there and back home every day. On weekends, he hikes while carrying his young child on his back, so they can spend time together while he exercises. "Many people may think staying healthy is passive, and more about resting. But for me, it's about moving. The body must move for the heart to feel at ease. Running makes me feel more alert, and also gentler in spirit." After all, when the body feels steady, one's emotions will also be in balance.

Five In One Series: Hakka Singaporeans

Hakka migrants were already in Singapore by the time the British arrived in 1819, and two Hakka clan associations had been set up by 1822. Today, there are about 200,000 Hakka Singaporeans. Since the 19th century, they have made up about five to eight per cent of the local Chinese population.

Translation: Hong Xinyi

Plying their trades

Early Hakka migrants crafted leather objects and rattan furniture, and also worked in construction.

Starting with the first pawnshop in Singapore, opened in 1872, they grew to dominate pawnbroking. Today, Chinese Singaporeans run over 90 per cent of the pawnshops here. Of these, more than 85 per cent are run by Hakkas.

When Hakka entrepreneur Aw Boon Haw's Tiger Balm became a hit in Southeast Asia, it fuelled the growth of Chinese medical halls. At one point after Singapore's independence, there were as many as 300 such establishments here run by Hakkas.

In the early 20th century, when Pulau Tekong became a site for rubber plantations, the offshore island saw a large influx of Chinese moving there to work on the plantations. Hakkas from the Dabu, Jiaying, and Fengshun counties in China made up more than 60 per cent of these workers.



Evolving healthcare

The Char Yong (Dabu) Association launched the Fei Choon Kwan clinic in 1890 to serve migrants from Dabu. In 1919, the clinic moved from Beach Road to Balestier Road and changed its name to Char Yong Fei Choon Hospital. In 1989, a new five-storey complex was completed for the hospital. But by then, healthcare standards in Singapore had improved, and the leaders of the Char Yong (Dabu) Association saw the need for the hospital to evolve with the times. The new complex was thus leased to Dr Chin Koy Nam, a general practitioner of Dabu descent, who developed it into an integrated medical centre.

Pioneering schools

The reformists and revolutionaries of China's late Qing dynasty brought new ideas about education to Southeast Asia when they travelled to the region to raise funds. In 1905, the Ying Fo Fui Kun clan association set up Yin Sin School, one of the earliest schools in Singapore to adopt Western-style pedagogy. The school moved from Loke Yew Street to the premises of Ying Fo Fui Kun at Telok Ayer Street later that year for easier access. In the 1960s, changes in government education policies led to declining student enrolment. By 1970, Yin Sin School had closed.

In 1906, Char Yong (Dabu) Association established Khee Fatt School, which had just over 60 students enrolled when it opened. It met the same fate as Yin Sin School, ceasing operations in 1985. When the Ministry of Education built a new school in West Coast Road, it was named Qifa Primary School in appreciation of a \$100,000 donation from the Char Yong (Dabu) Clan Association.

Did you know?

- The only building in Singapore designed in the style of the traditional Hakka roundhouse stands at 33 Holland Link. Its construction was funded by the Fong Yun Thai Association and it was completed in 2015.
- A Holland Road site used to house the Hakka cemetery Shuang Long Shan (the mountain of two dragons). In the 1960s, a portion of this site was reserved for a new Hakka cemetery when the rest was requisitioned for the building of public housing estates.
- The Hakka people called the Earth Deity "Tua Pek Kong" or granduncle, the same term they used to address their male elders. The Hock Teck See temple (also known as the Sea-facing Tua Pek Kong Temple) is believed to have been established by Hakka migrants in the 19th century.



Scan this QR code
to read more on Culturepaedia

New sensations in old-school markets

Some wet markets in Singapore are adapting to the tastes of younger customers with unusual offerings. Find out more about two eye-catching stalls at two different Toa Payoh wet markets.

Translation: Hong Xinyi

LULI ROASTS


By the time she set up this micro roastery, Lily Chow had clocked six years of experience in roasting and blending coffee beans. Luli Roasts curates coffee beans with character, and offers small batches that are freshly roasted and ground. The bulk of the business involves wholesaling coffee blends and single-origin beans to cafes, along with some customers who purchase the coffee for their personal use. In addition to a webstore, Chow decided to rent a stall at Toa Payoh West Market & Food Centre in 2025. The market is centrally located and near an MRT station, which makes it convenient for customers to drop by for collections and tastings. "If they find that they like the taste of the brew, then they can buy the beans on the spot," she says.

Luli Roasts comes up with creative names for its blends. The Deli Dream Blend has notes of lychee and longan, and goes well with Asian breakfast dishes like fried carrot cake, as well as Western breakfast items such as chocolate croissants. Meanwhile, the Hawker Hustle Blend features Uganda beans with some Robusta beans, and it's meant to symbolise a meeting of the modern and the traditional, much like coffee and kopi. There are usually two blends brewing at the market stall, where a cup goes for \$4 and customers can learn more about the flavours of the blend they pick. Linger in this café-like

stall with a cup of coffee in hand, and soaking up the hustle and bustle - who would have thought that this could be a way to experience the wet market?



Block 127 Toa Payoh Lorong 1 #01-68

 luliroasts.com



OUTBACK BUTCHERY

This butchery at Toa Payoh Vista Market and Food Centre is run by Adam Speering, who is originally from Sydney, Australia. His father is a butcher, so he grew up around the trade. Aspiring to

become a butcher himself, he sought out formal training and certification for this craft. After relocating to Singapore in 2015, he trained workers at a meat processing company, then started his own butchery in Bukit Timah and Katong. When rents for those premises rose, he decided to bid on a stall in a wet market. In 2024, Outback Butchery opened in Toa Payoh.

The stall sells cuts of beef and pork suitable for Western cuisine, and Speering is happy to advise customers on the cuts that will work best for their palates and whatever dishes they are hoping to whip up. There are also many kinds of handcrafted sausages, as well as other meat products such as meatballs

and Texas-style barbecued pork ribs. The butchery's website offers even more variety - such as lamb, chicken, and fish - and delivers islandwide. But Speering likes having a physical storefront where

he can interact with customers (that can include expressive hand gestures when they don't speak English). "I like having locals as customers," he says. "Westerners may only live in Singapore for a few

years before moving elsewhere." He's already made a successful bid for the adjacent market stall, so his business is all set to expand.

Blk 74 Toa Payoh Lor 4 #02-14

 outbackbutchery.com





River Hongbao 2026

Gallop into a Prosperous Year of the Horse
骏马奔腾迎新春

15/02/2026 - 24/02/2026

Highlights 活动亮点

- 🌟 Dazzling Giant Lanterns 大型新春灯饰
- 🌟 Stage Performances 精彩舞台表演
- 🌟 River Hongbao 40th Anniversary Special Exhibition 春到河畔四十周年特展
- 🌟 Food Street 美食街
- 🌟 Amusement Rides 游乐嘉年华

www.riverhongbao.sg

📷 riverhongbao

f RiverHongbaoSG

春到河畔

2026