

华汇

ONENESS

●●● 凝聚华人 汇集新知

第56期 / 2026年6月

专题报道 | 在新加坡学会的一件事
新鲜人物 | 岑淑芹 守护蓝色空间
生活新趋 | 小众电影 再次亮灯
你说我说 | 你有多依赖外卖?



专题
报道

在新加坡学会的一件事



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

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>

支持单位

SUPPORTED BY



新加坡宗鄉會館基金
SINGAPORE CLAN FOUNDATION

编者语

有些事物，因为太过熟悉，反而容易被忽略。

每天经过的街道、习以为常的小贩中心、手机里的外卖平台，甚至生活其中的城市本身，我们往往以为自己早已了解，却未必真正看见它们背后的故事与意义。

本期专题《在新加坡学会的一件事》，记录了不同背景的新移民如何在这座城市展开属于自己的学习。有的人在职业转变中重新寻找方向，有的人在日常生活里培养新的观察与习惯，也有人在不断调整与适应中，慢慢建立属于自己的节奏。学习，不一定发生在课堂，而是藏在生活的每一个角落。

本期也将目光投向我们生活周遭的环境与文化，从不同角度重新发现这座城市的丰富面貌。

《守护蓝色空间》带领我们走近海洋，重新认识那些就在城市身边、却常被忽略的自然生态；《在人生航线找到心的坐标》讲述一位新移民如何在事业、家庭与义工服务之间，找到内

心的安定与归属；《小贩中心里的文化密码》则从一句句熟悉的点餐用语出发，探索新加坡多元文化如何在饮食日常中传承与延续；而《你有多依赖外卖？》透过不同受访者的分享，看见现代人如何在便利、健康、时间与生活品质之间寻找平衡。

这些故事看似各自独立，却都围绕着同一个主题——重新认识我们所生活的环境，以及与环境相连的自己。

当我们愿意放慢脚步，多看一眼、多问一句，熟悉的风景往往会展现出新的层次。而那些真正塑造人生的答案，也许一直都藏在我们的日常之中。

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、陈奕奴、运佳
总编辑	欧雅丽
编辑	罗一峰
特约撰稿	罗一峰、张鹤杨、陈爱薇
特约摄影	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	2026年6月（季刊）



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

支持机构：

National
Integration
Council



新加坡宗鄉會館基金
SINGAPORE CLAN FOUNDATION

CULTURAL
MATCHING
FUND

397, Lorong 2, Toa Payoh, Singapore 319639

Tel: 65-6354 4078 Fax: 65-6354 4095

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



04 专题报道 在新加坡学会的一件事

看不同背景的人如何在新加坡“学会”生活本身。



16 新鲜人物 岑淑芹 守护蓝色空间

从海底的一台洗衣机开始，让她一步步走向更大的海洋保育世界。

12 人物专访 高德慧 在人生航线找到心的坐标

经历过事业扩张，身份转变与异乡漂泊，他终于学会让心安顿下来



20 法律速递 新加坡将稳定币纳入制度轨道

新加坡正通过严谨的监管设计，把稳定币变成未来金融基础设施的一部分。



24 宗亲乡情 宗乡社团向新移民 敞开大门

不少新移民是通过参与社团活动而更深入认识本地社会、建立人脉并找到归属感。



26 寻根·共融

文化之旅走访牛车水与多元和谐馆。

28 你说我说 你有多依赖外卖？

外卖，早已在不知不觉中，成为许多人生活的一部分，本期探讨外卖的优、缺点。

32 生活新趋 小众电影 再次亮灯

从商业与情怀之间，寻找新的生存方式。



35 新语解码 小贩中心里的文化密码

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



36 城市回眸 甘榜格南：伊斯兰文化的 南洋印记

从朝圣驿站到文化地标，它见证了伊斯兰文明在南洋的扎根与绽放。

39 文化拼盘 从南来移民到 本土扎根

粤语是新加坡华社的第三大方言，在民间与商界颇具影响力。



44 保健养生 又热又湿，身体吃不消

与其过度依赖冷气与冷饮，不如适度补水、饮食清淡……

46 收藏记忆 王室陶器的花蝶恋事

将审美与诗意烧制成永恒，一场跨越时空的浪漫由此展开。



译文

49 The profile Home Is Where the Heart Is

His immigrant journey in Singapore began with a sense of unease. Here's how community and mindfulness helped executive Gao Dehui to regain his equilibrium.



50 Special report Life Lessons in the Lion City

New perspectives on culture, relationships, and the path to happiness — new immigrants reflect on how Singapore has taught them different ways to approach life.



52 Across cultures Cantonese Singaporeans

Early immigrants from Guangdong left their mark on Singapore's neighbourhoods and culture.



53 Food talk Something Old, Something New

With the entry of Chinese chains like Hakka Yu and restaurants run by new immigrants like Chen Yiwen (owner of Hakka Bond), the Hakka food scene in Singapore is growing in diversity.

在新加坡 学会的一件事

看不同背景的人如何在新加坡“学会”生活本身

文 | 罗一峰

图 | iStock、受访者、新报业媒体提供

人

生的学习，往往藏在日常生活里。

它可能来自一次工作转换、一段兴趣的延伸、一条街区的漫步，也可能只是日常生活里那些不断被重新理解的细节。这个城市本身并不喧哗，却以一种稳定、密集而多元的方式，把不同背景的人放在同一个空间里，让他们在相遇与适应之间，不断调整自己的生活步伐。

本系列访问了不同职业背景的新移民。他们在各自的人生轨迹中，以不同方式展开自我学习：有人在转变中重塑方向，有人在延伸中寻找可能，也有人在日常里不断重新看见世界，更有人从化繁为简之中，找到更舒适的生活方式。



他们的故事并不试图总结出一个标准答案。相反，它呈现的是一种更开放的状态——在新加坡，“学习”不只是获取知识，而是一种让自己持续与世界对话的能力；它包括行动、调整、选择，以及自我定位。

当这些经验被放在一起，我们或许会发现，新加坡所提供的，并不是一条固定路径，而是一种更贴近日常的生长环境。人在其中不断调整自己的节奏，在行动中摸索方向，也在经历之中，慢慢理解世界。

而在这一切之中，他们共同学会的，或许都是同一件事，那就是在变化之中，依然愿意去理解世界，并在熟悉之中，看见新的可能。

学习熟悉 背后的陌生

刘忠晖



题目一抛出来，他愣了一下。不是没有收获，而是待久了之后，很多改变早已融进日常，很难再清楚指出“一件学会的事”。

聊着聊着，他才慢慢找到那条线索。来自中国山东的刘忠晖（新公民），是一名汽车金融的财资主管。他对新加坡最初的震撼，并不是高楼或秩序，而是这里对传统民间信仰的保存。小时候成长的环境里，许多庙宇与宗族文化早已消失，后来即使恢复，也多少带着观光性质。可在新加坡，他第一次发现，那些旧时南方华人的信仰，并没有被现代化彻底覆盖。

他记得自己曾在武吉巴督一带，看见一个名为“真空教”的小众宗教，这马上引起他的好奇；也曾在中峇鲁发现供奉孙悟空的齐天宫。最让他印象深刻的，还有农历七月的歌台。前排留给“好兄弟”的空椅子、热闹却不避讳的中元文化，都与他熟悉的成长经验截然不同。

“原本以为新加坡是一个很西式、很现代的城市，结果来了以后，发现这里其实保留了很多非常传统的东西。”

后来，他开始组织自己的 city walk 群组“重新发现新加坡”，带着新移民与本地人，一起重新认识这座城市。从牛车水、福康宁，到甘榜格南与新加坡河，他一走、一边讲，也一边重新学习。

在牛车水的一条街上，回教堂、兴都庙、佛寺与教堂并列而立，这样的画面，让他第一次真正理解什么叫“和谐共存”。他说，自己过去常听见“和谐社会”这个词，但直到站在那条街上，才真正感受到不同文化长期并存的模样。

而导览最有趣的地方，是不断发现“熟悉”背后的陌生。

很多人在CBD工作多年，却不知道牛车水曾有一口古井；天天经过天福宫，却没留意庙里仍保存着光绪皇帝御赐的牌匾。那些被忽略的细节，也成为他一次次重新认识他以为很熟悉的新加坡。

原来，熟悉的地方，也能不断地重新认识。而每一次新的发现，都是一种学习。



对世界 保持好奇

张琳



张琳（新公民，原籍重庆）一直笑称自己是“学渣”，因为大学时期修的本科是旅游英语专业，而英语偏偏又是她最不擅长的科目。那时的她，很难想象多年以后，自己会一边创业、一边读MBA，还持续不断地上课、阅读、参加社团与读书会，把“学习”变成一种生活状态。

这种改变，是来到新加坡之后慢慢发生的。

大学毕业后，新加坡成为她人生中的第一份工作所在地。刚开始，她只是单纯觉得自己“缺什么补什么”——英语不够好，就去学商务英语；工作需要提升，就继续进修市场营销；后来又陆续攻读研究生课程。新加坡政府长期鼓励终身学习，也让她更容易接触各种课程与培训资源。“很多课程都有补贴，学习的门槛其实没有想象中那么高。”

但她坦言，真正推动自己持续学习的，并不只是工作所需。“有时候新加坡其实有点无聊。”她笑说。比起把时间消耗在无意义的事情上，她更喜欢让自己保持充实。“学习会让人开心，也会让人觉得时间没有被浪费。”

对张琳而言，学习不一定只发生在课堂里。

她加入商团、社团，与不同背景的人接触；参加义工组织培训，学习沟通与同理心；也组织读书会、带领导读，在人与人的交流中不断吸收新的想法。对她而言，学习不仅是获取知识，更是一种重新理解自己与世界的方法。

闲暇阅读，可以是另一种学习。

压力大的时候，她会看小说放松；面对亲子关系、人生困惑时，她也会从书里寻找答案。孩子进入青春期后，她开始阅读有关与孩子沟通的书籍，“有时候会发现，需要调整的其实是自己。”阅读过后，她会将书中金句记录起来，分享于读书群，帮助自我反思与成长。张琳有一种“想到什么就去学什么”的行动力，也慢慢融入到她的生活里。孩子不想学钢琴，她便自己先学；觉得羽毛球打得不够好，就主动请教练。她不把学习视为一种压力，而更像一种持续生长的能力。

“如果我想做，我就去创造条件。”她说。

在她看来，持续学习并不是为了成为多厉害的人，而是让自己始终向前、保持好奇，也活得更像自己。

在新加坡，她学会的一件事，是对世界保持好奇。



不断重新认识自己

权承信

权承信（新公民，原籍吉林）19岁时凭新加坡教育部奖学金来到南洋理工大学修读机械工程。来到新加坡二十多年后，他发现，自己真正学会的，并不是某一种专业能力，而是如何不断重新认识自己。

“我以前其实很会读书。”他说。小时候的他，自律得近乎夸张。假期里，会主动替自己排满时间表：晨跑、阅读、学习，甚至连每天几点做什么，都安排得井井有条。

过去，他一直顺着父母与社会设定的轨道前进，直到青春期后，他开始质疑“别人期待的人生”，也逐渐失去学习的动力。即使后来来到新加坡读大学，这种迷茫感依旧存在。

毕业后，他进入船厂工作，后来又从工程领域转入金融行业。那些年，他不断观察、尝试，也不断犯错。他慢慢意识到，一个人最重要的，不只是找到能赚钱的工作，而是找到适合自己的位置。

在他看来，每个人都有属于自己的优势，只是多数人终其一生，都未必真正认识自己。



进入金融行业后，他一度以为终于找到了答案。研究投资、分析市场，让他投入得近乎忘我。他每天长时间专注工作，甚至回家后仍持续研究。事业发展顺利，升职也很快，但身体却开始出现警讯。长期高度紧绷，让他逐渐感到疲惫、失衡，最后不得不停下来休息。

那段暂停的时间，也让他重新思考另一件事：人生是否只能不断追求成功？

如今的他，依然在寻找自己的方向，但和年轻时不同的是，他开始更在意“长期而快乐地活着”。

他说，现在自己常对孩子讲，真正重要的，不是赢在起跑点，而是尽早理解自己。

“很多人一直追着成功跑，但其实最重要的，是你快不快乐。”

来到新加坡这些年，他看见不同文化，也接触不同的人生方式。而这座城市教会他的，或许正是：人生从来不是只有一条标准答案。

有时候，真正重要的学习，是不断重新认识自己。

先做，再延伸

安舒

安舒（新公民，原籍陕西）坦言，新加坡不大，却有一种让人逐渐适应的秩序感。住久了，她开始意识到，与其向外寻找，不如向内调整。“在这里，你其实很容易接触到不同领域的人，听他们的经验，也看他们如何做事。”

她观察到，新加坡人很少沉迷于宏大的讨论。比起遥远的世界局势，他们更关心眼前可落实的事情：工作是否稳定，生活是否运转顺畅，一件事能不能真正做成。这种务实的态度，也让她慢慢学会把精力留给那些真正能改变自己生活的事情。

“很多信息你知道了，其实也不会改变什么。”她说，“但你把时间用在行动上，事情就会不一样。”

这样的环境，让“行动”变得比“设想”更重要。她也逐渐改变了自己的节奏，不再等完全准备好，而是从当下能做的开始。

作为一名电脑工程师，她原本有一条清晰稳定的职业路径。但她没有把自己局限在单一方向，而是在工作的同时，不断尝试新的可能。

她的转折，来自一个很日常的兴趣——包包。

起初只是喜欢，慢慢开始研究品牌、工艺与历史，收藏越来越多。直到有一天，她发现家里放不下了，便尝试把一部分卖掉。

“没有特别计划，就是顺着事情去做。”

正是这个看似随意的开始，让事情逐渐延伸。从零散转卖，到形成稳定买卖，再到发展成电商，她一步步把兴趣转化为另一种实践。

“很多时候你以为你在做A，但做着做着，就变成B和C，最后走到一个你原本没想过的方向。”

在她看来，这种变化并不需要预设完整路径。相反，只有开始行动，才会看见接下来的可能。

新加坡的务实，并不意味着没有梦想，而是把梦想放在可以落地的轨道上。先站稳，再延伸；先做，再理解。

“你不需要等到准备好，”她说，“你可以先做，然后边做边调整。”

多元文化的 连接能力



开始尝试 “减式”生活

石芮豪

石芮豪（持就业准证，原籍成都）最初是一名艺术创作者，那时的他更习惯于“完成作品”，而不是思考作品如何被观看。

来到新加坡之后，他的职业轨迹开始悄然转变，他的身份也逐渐从画家转向策展人。他说：“我在新加坡学会的一件事，就是策划的能力。”

起初，他对策展的理解很直接，不就是把作品摆在墙上罢了，随着他不断接触本地画廊与美术馆之后，他慢慢意识到：“策展不是摆设，而是建立关系。”

这个“关系”，并不单一。它包含作品与作品之间的对话，艺术家与作品之间的逻辑，观众与理解之间的路径，也延伸到城市与历史的层次。而策展人的工作，正是把这些关系重新组织与呈现。

在这个学习过程中，他看见一个高度多元的艺术生态：不同国家的艺术家、本地语境与国际系统交错存在。

“在新加坡，我看到很多不同的展览方式，也看到做得好的和不好的，这让我一直在学习。”最后，他把策展理解为一种“连接”能力。连接作品与作品，连

接艺术家与观众，也连接不同文化背景之间的理解差异。

在一次策展实践中，他甚至会安排艺术家提前进入本地生活：“我会带他们去看城市，让他们感受新加坡的日常，让作品更贴近这里的文化。”

这种连接，并不是形式上的安排，而是一种不同文化的融入。

蓦然回首，他说：“这几年，我从一个艺术创作者，慢慢走到策展人，这是一个不断学习的过程。”

而这种学习，在他看来，并没有结束。因为策展不只是职业，而是一种持续的自我提升——如何让不同的世界，在同一个空间里发生关系。

最终，他在新加坡获得的，不只是一个新的职业身份，更是学会了另一种理解艺术的方式，让艺术、观众与城市之间，开始彼此看见，并产生连接。



刚到新加坡时，张莉莉（新公民，原籍广州）并不习惯这里的人际距离。

少了热热闹闹的串门，少了动不动就约饭聚会，连排队等地铁时，人们都会自然地与前方保持一点距离。但住久后，她慢慢发现，这并不是冷漠，而是一种分寸。

“这里的人不会过度打听你的生活，也不会用人情去绑架别人。”她说，“大家会有一种很自然的边界感。”

后来，她把这种体会总结成一句话：“边界有度，留白成美。”这八个字，也逐渐成为她在新加坡学会的一种生活方式。

过去的张莉莉，对别人的邀约总不好意思拒绝；朋友聚会，再忙也会赴约。刚移居新加坡时，她的社交生活，是一场接一场地喝茶、聊天，然后大家笑成一团。

可渐渐地，她开始感到疲惫。“有时候坐在那里，其实也不知道自己为什么要去，只是觉得拒绝别人不好意思。”

真正让她改变的，是创业之后。

经营花店后，她第一次深刻意识到：时间原来是有重量的。为了让插花艺术保持新鲜感，她需要不断学习、看展、研究花艺与花道，也开始接触日本草月流花道。她发现，自己真正需要的，其实并不是更多热闹，而是更多专注。

而花道，也让她重新理解“留白”这件事。“一开始学插花的时候，我什么都舍不

得剪。”她笑说，“总觉得这个也重要，那个也漂亮，什么都想放进去。”

但老师却不断要求她删减。

“不是从零开始增加，而是把已经很多东西，一点一点减回去。减到最后，留下真正重要的部分。”这种“减式美学”，后来慢慢进入她的生活。

她开始减少无效社交，学会礼貌地拒绝别人；购物时，也不再追求“买很多”，而是偏向长期耐用、真正需要的东西。甚至连工作表达，她也越来越喜欢直接、简洁。

“以前很多 presentation，会有很多铺陈和客套。但新加坡人很直接，他们只想知道重点是什么。”这种文化差异，也悄悄影响了她。

“留白”不只是花道里的技巧，也是人与人之间最舒服的距离。

不越界，不过度，不把所有东西塞满。留一点空间给别人，也留一点空间给自己。

张莉莉



高德慧

在人生航线找到心的坐标

经历过事业扩张，身份转变与异乡漂泊，他终于学会让心安顿下来。

文 | 张鹤杨
图 | 受访者提供



高德慧出生于中国东北辽宁的农村。家里三个人，大豆、玉米、小麦、花生、棉花都种过。他小时候便意识到，农业生产效率低，农民很辛苦，收入微薄；因此他深知普通人生活的不易，也渴望通过读书工作改变命运。

2003年大学毕业，多数同学选择考公、读研或留校，他却放弃了政府部门的稳定职位，坚持“人生还是要自己做主”，决心进入企业。

他入职一家大型农产品加工与国际贸易集团，从行政实习做起，很快被董事长选为秘书。但仅一个多月后，他便主动申请转岗到国际贸易部，第一次接触到大宗商品进口与期货市场。彼时中国刚起步从巴西、美国进口大豆，许多业务尚在摸索。他每晚从八点到凌晨四点盯盘芝加哥期货市场，半年内考取期货从业资格，逐步建立起自己的行业能力。

这一阶段的经历，对他影响极大。他第一次感到，自己真正掌握了一门“手艺”——一种不靠论资排辈、能在市场中立足的能力。他形容，那是一种“命运终于握在自己手里”的感觉。

几年后，他一度辞职备考清华大学法律硕士，为专心复习曾关手机三个月、断绝外界联系，最终顺利通过考试。然而就在等待入学时，一家航运公司的创始人说服他加入该公司。最终，他放弃清华研究生，进入航运行业。

2010年，受新加坡航运税收优惠政策吸引，公司将重心转移至新加坡，他随之南下。四年后，他成为新加坡公民。

高德慧在公司自有船上，视察驾驶室操作的情况。





高德慧是欧洲工商管理学院（INSEAD）的校友，他与院长弗朗西斯科·韦洛索（Francisco Veloso）教授合影。

对初到新加坡的高德慧而言，那是一段压力最为沉重的时期。除了新环境的不适，工作与家庭责任带来的现实压力，更让他困扰的，是内心持续不断的不安与焦虑。那种动荡感，甚至不亚于大学四年级求职时的迷茫，以及公司曾经一度濒临倒闭时的彷徨。

“人生似乎每隔几年，就会经历一次动荡。未来永远充满不确定性。”他说，“那时候我一直在思考：有没有一种方法，可以不再轻易被外在环境、以及自己身心状态的变化牵着走？有没有可能，无论外界如何变化，都还能保持内心的自在与安定？”

也是在这样的背景下，他接触到法鼓山新加坡道场，学习禅修并逐渐投入义工服务。

对高德慧而言，禅修带来的最大改变是看待生命的方式的转变。他意识到，痛苦来自于内心的不安，而非环境本身。

“心安，就有平安。”当心安定下来，原本难以忍受的事也会逐渐变得可以面对。

在法鼓山，他逐步建立起新的社交圈：从会议记录和文书整理，到之后进入关怀组和教育组，参与行政事务及活动的组织协调；再后来，担任副会长，并于2023年出任法鼓山新加坡会长。这个过程，对他而言某种程度上也是“重新学习与与人相处”。

法鼓山每年举办1000多场活动，有近300场是社区、医院、居家关怀，主要靠义工来完成。但义工组织完全不同于企业。没有人领薪水，也没有人必须服从命令，一个人今天不开心，明天可能就离开。高德慧说，法鼓山内部常讲义工的“选、任、

育、留”——找到合适的人、给予适当位置、持续培养，并通过长期关怀让人愿意留下来。真正重要的能力不是管理事务，而是理解他人、关心他人的愿心和能力。

法鼓山内部还有一个特别的称呼，干部不叫“干部”，而叫“悦众”，意思是“让大众喜悦的人”。

“做义工时，无论你在外面是企业高管、专业人士，还是拥有怎样的社会身份，来到这里都一样。有人负责拖地，有人洗厕所，有人做行政工作，没有身份高低之分，大家都是来学习奉献、学习成长的。”

与此同时，法鼓山也成为他融入本地



高德慧通过禅修，在漂泊不定的人生航行中找到了心的坐标。



在法鼓山，义工们都秉着善心服务需要帮助的人。

社会的重要入口。刚来新加坡时，他认识的人几乎全是同行或中国移民；而在道场里，他第一次与大量本地人建立长期关系，逐渐熟悉本地文化。他认为，新移民容易困在自己的小圈子里，而宗教与社团组织恰恰能提供更自然的融合渠道。

如今，他担任新诚航运首席执行官，同时长期参与义工事务，并担任新加坡二胡学会名誉会长。小时候他曾短暂学过二胡，来到新加坡后，又重新燃起了对华乐的热爱。

“专心拉二胡的时候，人会慢慢安静下来。”他说，“那不仅是一种音乐上的享受，也是一种让自己沉淀内心、专注当下的好方法。”

他的两个孩子都在本地出生并接受教育，他观察到社会竞争压力越来越大，孩子过早被卷入考试与成长焦虑。他理解新加坡必须保持竞争力，但是：“我希望孩子成长在一个有心灵安全感，有温暖的社会。也希望社会能重视人们的身心健康，事业与生活的平衡。”

“此心安处是吾乡”，或许是高德慧的新加坡故事的最佳注脚。

岑淑芹

守护蓝色空间

从海底的一台洗衣机开始，
让她一步步走向更大的海洋
保育世界。

文 | 张鹤杨
图 | 受访者及新报业媒体提供



环保组织通常也被称为“绿色组织”，仿佛绿色是自然的专属颜色。然而专注海洋生态健康的本地组织“ Our Blue Spaces”却提醒大家，蓝色也是这个星球本身最靓丽的一抹颜色。

“ Our Blue Spaces”前身为2017年由岑淑芹与新加坡国立大学讲师Toh Tai Chong博士共同创办的“我们的新加坡礁石”“Our Singapore Reefs”。当时她在热带海洋科学研究所珊瑚实验室工作，常年参与本地珊瑚调查与修复，每年随团队潜入不同海域，记录珊瑚生长与年际变化。

一次调查对她影响尤深：原本状态良好的珊瑚区，隔年再见时，海底竟躺着一台洗衣机，周围塑料瓶压毁大片珊瑚。她上岸后说：“我们一定要做点什么。”两人随即组织海底清理活动，响应者越来越多，逐渐形成潜水志愿者参与的海洋保育社群“ Our Singapore Reefs”。

岑淑芹与圣淘沙One Degree 15 Marina 俱乐部合作，进行培育和移植珊瑚项目。为了确保珊瑚有良好的成长环境，她与团队在浮桥旁安装浮动珊瑚苗圃。

岑淑芹展示在我国海域常见的几种硬珊瑚标本。



在国大担任研究助理期间，岑淑芹常组织清理海洋垃圾的活动。

把海洋带进酒吧

几年后，这项行动进一步发展为“ Our Blue Spaces”。2024年，“Our Blue Spaces”正式注册为非营利性质的担保有限公司（CLG），方向也从新加坡珊瑚礁扩展到更广泛的“蓝色空间”：不仅关注珊瑚礁，也包括海草床、红树林、沿海社区，以及人与海洋之间逐渐断裂的关系。

岑淑芹发现，许多人觉得海洋议题遥不可及。新加坡人熟悉大堡礁，却未必知道本地南部海域约1017公顷范围内，栖息着256种珊瑚，占全球已知种类的近三分之一。她意识到，若海洋只存在于论文与纪录片里，大众难以真正产生连结，于是开始用更轻松的方式，把海洋带进公众生活。

于是便有了“酒吧畅谈”（Bar Talks）这些有趣的活动。

她们曾举办“Corals and Beer”“Seagrass and Slippers”“Mangroves and Margaritas”等主题活动，把海洋科学带进酒吧与社交空间。

例如其中一款啤酒，加入了她在印尼合作渔村的海藻，部分收益再回馈当地社区。她笑说，很多人原本只是来喝酒聊天，最后却会开始认真讨论珊瑚、海草床与海洋污染。



保育工作的欣慰时刻，岑淑芹记录珊瑚产卵的景象。



这些年，岑淑芹一年约有三分之一时间在海外，长期潜水、调查、带学生与社区合作。



保护海洋活动的青年志愿者。

建立与海洋的连接

除了酒吧活动，“Our Blue Spaces”近年也与人民协会、艺术家与儿童教育团队合作，尝试以互动游戏、纺织艺术、工作坊等形式，让公众特别是小朋友接触海洋议题。她认为，相较于单纯强调危机与灾难，人们往往更容易通过体验与互动，建立对海洋的理解与连接。

岑淑芹目前在国大学院（NUS College）担任讲师，参与“Impact Experience”项目已有三年。项目要求学生与社区进行长期合作，周期约两年。每年五月到八月，她大多时间都在印尼峇厘岛、龙目岛等地，带领学生与沿海社区、非政府组织和渔民合作，学习当地如何管理海洋资源，包括珊瑚、海草床与红树林等生态系统。

令她印象深刻的是，参与学生来自法律、商科、科学等不同领域。“很多人会问，学法律、商科，跟海洋保育有什么关系？但其实海洋保育从来不只是科学家的事情。”



岑淑芹（最右）在2026年“中新青年圆桌对话上”谈可持续发展。

保育，不仅仅是科学问题

她从经验中体会到，海洋保育的真正难题，不是科学，而是协调社区、经济、政策与公众认知。

她目前也是“海洋生态园之友”（Friends of Marine Park）的联席主席。“海洋生态园之友”是由国家公园局支持的海洋社群平台，聚集科学家、教育工作者、潜水员、渔民、海上运动社群与海洋传播者等长期参与海洋事务的人士，共同讨论本地海洋生态与公众参与事务，包括潜水安全、海洋活动管理、公众教育，以及姐妹岛等海域的保育方向。

研究显示，姐妹岛海域能够向新加坡其他海域，甚至更远区域输送珊瑚幼体，因此被视为重要的珊瑚繁殖与扩散节点，不仅是本地海洋热点，也可能是区域生态的重要节点。目前“海洋生态园之友”也正推动姐妹岛申请成为“Mission Blue”的“Hope Spot”。

“Mission Blue”是国际海洋保育倡议计划，“Hope Spot”则是其全球海洋保育网络中的重点生态海域计划，提升区域生态在国际层面的关注度与保育认知。岑淑芹希望，通过这些平台，让更多人意识到，新加坡虽然是高度城市化国家，却依然拥有重要海洋生态。



与学员在圣淘沙水域准备潜水。比起第一次潜水时的新鲜与兴奋；如今，海洋给她的感受更多是一种近乎“家人”的陪伴感。



Virginia Chia

新加坡将稳定币纳入制度轨道

新加坡正通过严谨的监管设计，把稳定币变成未来金融基础设施的一部分。

文 | 黄梦莹律师 图 | iStock

新加坡正通过一套严谨且富有远见的监管框架，推动稳定币（stablecoin），使其从边缘的加密资产，成为金融基础设施的核心组件。这场“制度化跃迁”并非将稳定币简单纳入现有体系，而是以稳定币为支点，启动一场涵盖支付、结算和资产形式的深层变革。以下基于新加坡金融管理局（Monetary Authority of Singapore，以下简称“金管局”）的最新政策与实践，描绘这一未来愿景。

监管的确立：立法先行，明确边界

新加坡稳定币战略的起点，是解决其最根本的信任问题，价值的稳定。金管局深刻汲取了过往加密币市场波动的教训，为稳定币设定了极高的进入门槛。

金管局长谢尚真在2025年金融科技节上已明确，2026年的核心工作是将稳定币监管正式立法，为发行人提供了清晰的监管预期：

储备资产与赎回机制：法案要求与单一货币（如新元或G10货币）挂钩的稳定币，必须由高质量的流动资产（如现金、短期国债）提供100%的全额储备支持，并建立可靠的赎回机制。这是防止“脱钩”和“挤兑”风险的核心保障。发行人亦必须在新加坡注册设立。

禁止付息：明确禁止向持币人支付利息，将其严格限定在支付工具而非证券的范畴内，避免了监管归属的混乱。

技术中立：监管框架体现了技术中立原则。无论是代币化的债券还是股票，底层资产都还是适用现行的Securities and Futures Act《证券与期货法》，确保创新不脱离法治轨道。

主要监管要求

在支付服务法（Payment Services Act, PSA）法规下，要获得金管局监管稳定币的认可，发行人必须满足以下严格条件：

监管维度	核心要求
价值稳定性与储备资产	必须始终维持1:1的储备资产比例；储备资产须为现金或政府债券等高流动性、低风险资产，并交由独立托管机构保管。
赎回权与流动性	必须在5个工作日内按面值（1:1）向用户完成赎回。
透明度与信息披露	需发布白皮书披露细节；储备资产需进行月度独立检查和年度审计并向公众公开。
审慎要求与业务限制	需满足最低资本金要求（如100万新元）；业务范围仅限于稳定币发行，不得从事借贷或质押等业务。

新加坡在支付服务法的框架下构建了一个双层监管体系：一层面向所有稳定币服务商（将其视为数字支付代币服务商，提供稳定币交易、兑换、托管等服务的中介机构，如交易所），另一层则为优质的“受金管局监管的稳定币”设立了更高的发行标准，将其与传统电子货币对标，与普通的、未经监管的数字支付代币区分开来。

战略雄心：从支付工具到金融基础设施

在严监管之外，金管局的更大雄心在于将稳定币塑造为未来数字金融的“结算资产”。数字货币的下一阶段不仅需要速度和可编程性，更需要如同央行货币般的稳定性，而只有完全受监管、有储备支持的稳定币，才有资格作为大额批发交易中的安全结算资产。

这一战略正通过具体的行动计划变为现实。金管局已在推BLOOM（Borderless, Liquid, Open, Online, Multi-Currency）

计划，鼓励业界利用代币化银行负债和受监管稳定币进行结算试验。更关键的一步是，金管局计划于2026年试点发行代币化的金管局国库券，并使用央行数字货币进行结算。届时，一个由“央行数字货币 + 代币化资产 + 受监管稳定币”构成的完整数字金融生态闭环将浮出水面，让稳定币真正成为连接传统金融与数字世界的核心枢纽。



市场实践案例

获金管局许可的稳定币发行商 StraitsX 计划在2026年初将其XSGD和XUSD稳定币扩展至Solana区块链，以支持高速、低成本的全球支付和AI驱动交易，其XSGD稳定币链上供应量达8千万美元。StraitsX的实践勾勒了未来稳定币的应用轮廓：例如跨境支付：通过与Grab和Alipay+的合作，实现游客支付场景下的即时结算，消除了传统SWIFT系统的延迟和外汇风险以及可编程性：稳定币将成为“可编程货币”，支持机器对机器（M2M）的自动交易，为AI经济时代的价值交换提供基础设施。



未来动向

新加坡正积极推动金融生态的融合发展与深度连结，着力构建一个更高效、安全、合规的数字金融体系。在这一进程中，各利益相关方都将获益：交易层面的资金流转更加安全顺畅，跨境结算拥有了合法高效的通道；创业者在合规框架下得以明确方向以及门槛；对金融与科技从业者而言，这意味着全新的就业与投资机遇正在涌现。而对于纯粹怀抱好奇的观察者，他们有机会见证一个国际金融中心如何顺应时势，推动数字经济的跃升与重塑。

稳定币为何有望成为未来趋势？

美元霸权的延续与数字经济的主导权

美国通过《GENIUS法案》将稳定币纳入监管，要求发行方以美元或美国国债作为储备金。这不仅巩固了美元在Web3.0数字经济中的主导地位，还为美国国债创造了数万亿美元的需求。花旗研究所预计，到2030年，稳定币发行方持有的美国国债可能超过任何单一债权国。

全球支付体系的变革

稳定币绕过了传统银行体系，为受制裁国家或无法使用SWIFT的地区提供了新的支付渠道。2024年，全球稳定币交易额高达28万亿美元，显示出其在全球支付体系中的巨大潜力。

新加坡的布局

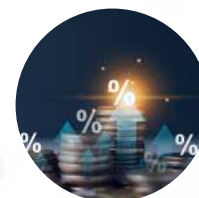
新加坡金融管理局（MAS）早在2023年就已颁布稳定币监管法规。本地稳定币发行商StraitsX更是在2020年10月率先发行了与新元挂钩的稳定币（XSGD）。短短一年内，XSGD的市场流通量达2亿新元，交易额突破20亿新元。

稳定币的崛起与展望

近年来，加密货币市场蓬勃发展，但比特币、以太坊等传统加密货币因价格波动巨大、缺乏资产支撑，更多被视为投机工具，而非稳定的支付媒介。相比之下，稳定币因其价格稳定、交易成本低、隐私性强等优势，逐渐成为数字经济中备受青睐的支付工具。



稳定币为何比比特币更可靠？



价格稳定 价值可期

稳定币与法定货币（如美元、新元）以1:1的比例挂钩，并以等值的资产（如美元现金或美国国债）作为储备金，确保其价值稳定。而比特币等加密货币没有实物资产支撑，价格极易受市场情绪影响，波动剧烈，不适合作为日常交易媒介。



低交易成本 高效率

稳定币的交易成本极低，每次交易仅需几分之一美分，且交易速度快，尤其适合跨境支付。相比之下，传统银行体系通过SWIFT进行跨境转账，成本高、时间长。



隐私性与 合法性并存

稳定币继承了区块链技术的隐私优势，同时随着监管的完善（如美国《GENIUS法案》的推进），其发行和交易逐渐纳入合法框架，避免了比特币等加密货币因匿名性而被滥用于洗钱等非法活动的风险。



宗乡社团 向新移民敞开大门

宗乡团体致力通过文化活动、节庆庆典、社区服务等活动协助新移民融入新加坡。

文 | 欧雅丽 图 | 新加坡宗乡会馆联合总会提供



宗乡总会领导与七大会馆领导进行午餐交流会，左起依次是：广东会馆会长何国才、三江会馆会长李秉讓、福州会馆主席叶明杰、宗乡总会副秘书长卜清鍾、宗乡总会秘书长吴绍均、宗乡总会会长蔡其生、潮州八邑会馆永远名誉会长曾建权、江苏会会长周兆呈、宗乡总会执行总秘书李秀丽、海南会馆会长潘家海、南洋客属总会会长刘智评。

多年来，本地宗乡团体一直通过各种形式协助新移民融入社会。从文化活动、节庆庆典到社区服务、义工活动，不少新移民正是在参与社团活动的过程中，逐渐认识本地社会、建立人际网络，并找到归属感。

5月13日，宗乡总会会长蔡其生、秘书长吴绍均、副秘书长卜清鍾与宗乡总会七大发起会馆领导——宗乡总会副会长、潮州八邑会馆永远名誉会长曾建权，广东会馆会长何国才、南洋客属总会会长刘智评、海南会馆会长潘家海、三江会馆会长李秉讓，福州会馆主席叶明杰，以及新移民团体江苏会会长周兆呈进行了一场午餐交流会，分享各社团在协助新移民融入方面的经验，并探讨如何继续发挥宗乡团体的桥梁作用，促进社会融合。



蔡其生会长介绍宗乡总会在协助新移民融入方面做了哪些工作。



三江会馆会长李秉讓分享协助新移民融入的经验。



江苏会会长周兆呈从新移民的角度发表看法。

交流会开始时，蔡其生会长表示，当前外部环境复杂多变，内部团结显得尤为重要。宗乡社团协助新移民融入本地社会，有助于加强社会凝聚力。过去十多年来，宗乡总会一直在这方面持续努力，通过举办文化之旅、“新移民与新加坡社会”系列讲座、爱国歌曲大家唱等活动，帮助新移民了解本地社会。作为华社的重要领导机构，宗乡总会也希望引导各会员团体在协助新移民融入方面发挥更积极的作用。

在接下来的交流中，各宗乡团体领导分享了各自的经验。三江会馆会长李秉讓介绍了三江会馆在吸纳新移民入会方面的成果。他表示，三江会馆是本地较早开始吸引新移民加入的宗乡团体之一，目前会馆拥有不少新移民会员，其中一些已在理事会担任要职。

福州会馆主席叶明杰也表示，福州会馆同样拥有不少新移民会员，理事会中亦有多位新移民理事。在他看来，新移民最看重的是被接纳与被认可。当他们感受到社团的欢迎与信任时，自然更愿意参与会务和活动。

一些会馆领导也坦言，部分社团受章程限制，在吸纳尚未取得公民身份的人士成为会员方面仍有提升空间，尚未完全发挥潜力。

江苏会会长周兆呈则从新移民的角度分享了自己的观察。他认为，如今的新移民背景日趋多元，许多人来自中国北方地区，在文化背景和历史渊源上与本地华人有所不同，因此希望成立属于自己的组织。与此同时，不同群体面对的融入课题也不尽相同。

他建议，宗乡总会可继续发挥带头作用，在新移民组织的发展过程中给予支持与协助。例如，资深会馆可与新移民组织建立

伙伴关系，通过定期交流、互访和合作活动，增进彼此了解，拉近距离。

秘书长吴绍均表示，新移民已经成为新加坡社会一股不可忽视的力量，并在多个领域发挥影响力。宗乡团体应积极欢迎他们的加入，宗乡总会未来也会考虑在章程修改方面为会员团体提供指导指南，为吸纳新移民创造更有利的条件。

副秘书长卜清鍾则建议，宗乡社团可考虑设立“准会员”制度，吸引更多新移民参与社团活动，促进社会融合。

蔡其生会长在总结时表示，融入并非一朝一夕能够完成的事情，而是一个循序渐进的过程，也是双向努力的结果。一方面，宗乡团体将继续发挥桥梁作用，开放门户，为不同背景的人创造交流与参与的机会；另一方面，新移民也应积极了解和接受新加坡的社会价值观，主动参与社区生活，与本地人建立联系，共同建设和谐包容的社会。

寻根 · 共融

文化之旅走访牛车水与多元和谐馆

文 | 鍾尚博 图 | 新加坡宗乡会馆联合总会提供



全体成员在牛车水原貌馆前拍照留念。

新加坡宗乡会馆联合总会于5月23日举办“寻根·共融”文化之旅，吸引约55名新移民以及本地居民参与。本次活动是“新移民与新加坡社会”体验系列的项目之一，旨在协助新移民更顺利地融入新加坡社会，促进不同群体之间的互动与理解，增强对社区的归属感。



多元和谐馆内的互动展览让参观者更深入地了解本地多元社会。

讲解员说明当年的裁缝师傅如何做生意服务客户。

窥探先辈艰辛

文化之旅的第一站是于2025年重新开放的牛车水原貌馆，馆内生动展示了先辈初到新加坡时如何在异乡白手起家、艰难谋生。参与者通过沉浸式体验，切身感受了早期华人下南洋的奋斗历程。先辈们的日常生活智慧也在细节中一一呈现，例如五脚基二楼的独特设计——地板上一处隐蔽的机关，原本用于守护屋内住户的安全；而狭小阴暗的楼宇空间中，住户之间如何彼此照应、守望相助，更让人动容。

刘文文（中国籍兼本地永久居民）带着小女儿陈嘉韵（学生，10岁）活动后分享道：“以前来过一次，那个时代对孩子来说是陌生的。希望通过这次导览，让她了解先辈的生活点滴。作为新移民，来这里参观也算是一种融入，进一步认识本地发展史和本地文化。”

共筑和谐基石

参与者随后抵达位于国家发展部大楼的多元和谐馆。参与者在导览员的细致解说下，了解到不同宗教之间的异同与共同价值；在参观与玩乐之间，也深刻体



刘文文带着小女儿陈嘉韵，她表示这样的活动让新移民对本地的文化历史有更深刻的认识与体会。



退休人士何先得认为这样的活动寓教于乐，值得提倡推广。

会到宗教和谐对社会稳定的重要意义。

退休人士何先得（本地居民，78岁）感慨地说：“本地早期发生过种族冲突严重事件，这展馆让新移民和本地青年了解及维护社会稳定和宗教和谐的重要性。这次活动有趣精彩，希望能让更多的人知道和参与。”

本活动获得文化、社区及青年部，新加坡宗乡会馆基金以及文化捐献配对基金的支持。宗乡总会指出，此次活动围绕“寻根”和“共融”两大主题展开，希望参与者能通过沉浸式的体验，进一步掌握我国的历史与多元文化发展脉络。

你有多依赖外卖？

外卖，早已在不知不觉中，成为许多人生活的一部分。有人把它当作节省时间的工具，有人视为调剂口味的选择，也有人尽量保持距离。在这件看似简单的日常习惯背后，每个人都有自己的理由与分寸。那么——你，有多依赖外卖？

文 | 罗一峰 图 | istock



徐磊
食店东主

对我来说，外卖已经不只是“懒得出门”的选择，而是一种更高效、更聪明的生活方式。

我平时在新加坡生活，饮食上比较偏爱中餐，平时不太方便专程去吃的优质中餐馆，我便点外卖。想吃什么，就吃什么，基本上能够快速解决。

越来越依赖外卖的原因？主要是因为时间和交通成本越来越高。有时候为了吃一顿饭，来回交通与等待时间，加起来可能要1至2小时。相比之下，点外卖，可以把省下的时间用在更重要的事情上。

另外，这也让我有一种把餐厅搬回家的感觉，可以让我实现很多原本只能在餐厅才能品尝到的美味。比如吃火锅，只需要方便自己点锅底和关键食材，加上家里已有的，或到超市补一些配菜，就可以有一桌很丰富的火锅，但我觉得更自由，更有参与感。

当然，你或许会说，怕麻烦，不如就交

给女佣算了，但不是每个家庭的女佣都有好手艺的，更别说合口味的家乡菜。

有时候约朋友吃饭，在外面餐馆常见的问题是：难订位，人又太多，周末高峰期体验就更差。若是点外卖可，可简单多了。而且家里也较隐密，可以毫无顾忌畅所欲言。

总结一句，我依赖外卖，不是因为懒，而是因为它让我用更少的时间和成本，换来更高质量的饮食和社交体验。

网友@Seven：我算是比较依赖外卖的那一类人。做视频剪辑经常一坐就是几个小时，尤其赶项目的时候，基本不太会中断工作去外面吃。点外卖，一边吃一边继续剪。当灵感来了，更不想停下来。但长期这样不太健康，最近在慢慢调整。



邵迎辉
自由业者

以前我常在外面跑工作，很多时候都是在外解决吃的，也很少自己煮。有时在家也懒得开火，会直接叫外卖。也是想换换口味，比如东北菜，川菜，火锅这些，我都很喜欢吃。

孩子就更依赖快餐了，像麦当劳，披萨，意大利面，这些，他都常吃。他也不太愿意出门吃饭，一个是懒惰，也觉得无聊又浪费时间，宁愿待在房间里打电动。他的同学有时来家里玩，他们要吃东西，我基本上也是叫外卖给他们。

我自己也算好客，朋友偶尔会来一起看球赛或打牌。大其是晚上，附近10点后就没什么可以买了，只能网上点外卖，顺便点一些酒和下酒菜。

这样长期下来，其实开销蛮大的。外卖大概占了我收入的四分之一，最近空闲

时我也开始慢慢自己煮，主要是觉得孩子一直吃油炸的东西不太健康，一直讲他，他也不太听。

以前也试过团购食材，但因为不是天天煮，常常放到不新鲜，最后还是浪费。现在如果要煮，我就当天去超市买。

目前我也减少了一些应酬，外卖和自己煮，大概各占一半，算是慢慢在调整吧。

网友@小D：我刚开始工作的时候，其实挺依赖外卖的，因为不太熟悉周围环境，也懒得到处找吃的。但慢慢熟了以后，就开始减少外卖了。主要是发现，其实公司附近有很多性价比很高的小店，走几步就能吃到，比点外卖还快。





黄静
幼教老师



顾克余
共和理工学院
讲师

我没有利用手机点外卖的习惯，因为总觉得不太划算。比如一杯奶茶，动辄五六块，再加上送餐费，很容易就接近十块。虽然不是一笔很大的开销，但我总觉得不值得花这个钱。

这也和我的生活方式有关。我一家五口，我和先生都有工作，平日的三餐多由母亲准备。下班回到家，大家一起吃一顿家常饭。相比之下，外卖反而显得多余。

除了价格，我也会考虑营养。家里煮的饭菜，基本都有蔬菜、肉类和汤，搭配比较均衡。早餐也一定有鸡蛋、蔬菜和主食，这些都是可以自己控制的。外面买的食物虽然方便，但往往油盐偏重，食材品质也难以掌握。自己在家吃，会更安心一些，尤其是有孩子，更希望他们吃得健康。

当然，也不是完全不接触外食。周末我们通常会外面吃，一方面让母亲休息，一

外卖早已成为了我们生活中的一部分。在国外，一旦有人下单，外卖送餐员总是希望在第一时间将外卖送到食客手中。越快越好！食客也会投桃报李，给予送餐员一个五星好评；反过来，如果不能按时送达，送餐员则会因此而遭到投诉，被克扣奖金乃至工资。在新加坡本地，食客通常不会太苛刻，除非货不对办或其它特殊情况。

新加坡本地的几个主要外卖平台，骑手数量庞大，但至于本地有多少外卖送餐员并无公开的官方确切统计。有报道说，高强度工作者（如每日工作12小时以上）月收入可达数千甚至上万元。这其中，甚至不乏毕业于中国清北，乃至英国名校的硕士博士等高材生。对此，网络上褒贬不一。有人觉得既然读到了很高的学历学位，最后却成了外卖骑手，似乎成了‘读书无用论’的代名词。当然，也有人表示尊重个人选择。

据传新加坡约有三分之一的居民依赖外卖及外食服务，这一比例非常高。而这其中，又以年轻人为主力军。他们需求不一。有的年轻人会熬夜工作，玩游戏等等。手指轻轻一点，外卖递送到门，既方

方面也当作一种家庭的放松。偶尔同事一起点奶茶，凑单免运费，我也会参与一下，当作一种社交。

对我来说，我并不依赖外卖。与其说抗拒，不如说是不需要。就算真的想吃外面的东西，我更愿意走到楼下或对面打包，顺便看看想吃什么，而不是在手机上点。

网友@Faye：在新加坡生活，其实吃的选择很多，但真正有时间走出去吃的时候反而不多。点外卖最大的好处就是“稳定”，知道自己点什么，大概多久能到，不会打乱工作节奏。不过我不会说自己完全依赖外卖。周末或不忙时，我还是会尽量去外面吃一顿，或者简单做点东西。



便快捷，又解决了燃眉之急。一个关键问题是，外卖是否真的安全？所用的食材是否真正新鲜？有没有添加剂？最后做成了人人担心的“预制菜”。最令人担心的是这些预制菜含有大量防腐剂，对身体健康有一定的潜在影响。

疫情期间，我经常看到外卖骑手的身影，疫情过后，少了很多。就我个人而言，我还是喜欢自己亲自去食阁点餐用餐，因为叫外卖的费用真的不便宜呢！叫一次外卖的费用几乎等同于吃两次餐食的价格。综合起来，我希望尽量自己做饭，比较安全卫生。如果实在不想做饭，可以到家附近的食阁享用美食。当然，偶尔真的不想出门，那么就叫一次外卖吧！

网友@J姐：我一般是“工作日适度依赖，周末尽量回归正常”。偶尔和朋友出去吃，也会选一些自己喜欢的餐厅，当作一种放松。



宋宏艳
幼教老师

平时上课，午餐是由学校提供的。孩子的餐食是阿嫂负责准备的，我们老师也是由学校统一安排，和孩子不同的是，一周只煮两次，其他时间老师则会吃外卖。

平时晚餐基本上都是在家里煮。过去一年，我几乎没有在网上点外卖，因为都会加价，我觉得很不划算。一般就是周五或周末，才会和家人一起出去吃，当作一家人聚一聚。

平日里我们是有分工的。我主要负责前期准备，比如洗菜、切菜这些；我先生比较会吃，也比较会煮，他负责下厨。他对食物还蛮有天分的，很多时候都煮得比我好。我有时候想吃家乡的东北菜，他也会自己尝试做，而且还真的做得似模似样。他完全没有学过，就是因为喜欢吃，在外面吃过什么味道，他大概记得，然后回家自己慢慢试。

我妈妈就负责洗碗，孩子就负责吃，哈哈。

即使有时候孩子一个人在家，他也只是自己煮个方便面，不会去叫外卖。

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。



周五或周末，我们通常会去外面吃，多数会去机场的食阁，因为选择比较多，每个人都可以选自己想吃的。

说实话，我自己觉得外面的东西没有很好吃，没有那种“锅气”，味道也比较普通，感觉不是很用心去做。现在很多外面的食物大多是这样，所以也不会让我想再去吃第二次。

而且有孩子的家庭，还是会比较注重健康，孩子在发育阶段，所以我们尽量在家里煮。反而如果是我自己一个人，其实可以很简单，一盘水果、一个面包就可以是一餐了，也不一定非要吃得很正式。

网友@Leo：我以前挺依赖外卖的，觉得点外卖很“省事”。但后来发现，其实时间不一定真的省了，而且花费也在不知不觉中变多。对我来说，外卖，偶尔点一下可以，但长期依赖，反而会让生活变得有点单一。



小众电影 再次亮灯

从商业与情怀之间，寻找新的生存方式。

资料来源 | 新报业媒体 图 | 新报业媒体

过去15个月，新加坡的小众艺术影院经历了一场如过山车般的跌宕起伏。起初是独立院线丰和影院（Filmgarde Cineplexes）于2025年3月关闭最后一间位于加冷娱乐广场的戏院。同年8月，独立艺术影院The Projector因不堪120万元债务重负而熄灯，紧接着9月，国泰影城（Cathay Cineplexes）也因财务困境宣告清盘。短短几个月，三家承载无数影迷记忆的影院接连谢幕，令本地艺术电影爱好者不胜唏嘘。



惊闻The Projector影院熄灯，大批影迷买票支持

然而，就在人们感叹“电影院因式微而纷纷谢幕”之际，转机悄然出现。2026年2月，由影迷自掏腰包投资的独立影院Filmhouse在黄金大厦正式开业，沿用The Projector原有的三个影厅，并邀请本地设计名家杨国胜操刀，以酒红与天蓝为主调，营造出前卫复古的电影观赏空间。与此同时，拥有近百年历史的首都剧院也接下放映电影的重任，从2月22日起推出“Classics At Capitol”项目，定期以4K高清画质放映修复版经典影片。

使命导向创造契机

这一连串新生并非偶然。Filmhouse的幕后金主是一位从事科技业的电影发烧友，因不舍独立影院消亡，毅然拿出积蓄，即便黄金大厦正面临集体出售的风险，仍选择将电影文化传承置于短期回报之上。Filmhouse的领军人陈慧娴是之前The Projector的总经理。除了陈慧娴以外，曾在The Projector负责排片近10年的节目总监Walter Navarro也会加入，继续为本地影迷把关，编排优质好片。

陈慧娴日前接受本地主流媒体访问时透露，Filmhouse的投资金主不是影业



近百年历史的首都剧院内部装潢古典华丽，定期以4K高清画质放映修复版经典影片，再现当年的繁华。

界的人，但极爱看电影。他一直很感谢自己在新加坡多年来，有The Projector让他能够看到好片子。此举虽然疯狂，但确实因为有这些热爱电影的人，才能让独立影院如Filmhouse重新出发。Filmhouse自今年2月3日正式开业以来，已经放映国际影展独立片、奥斯卡入围和得奖影片，以及本地制作。

这种由热爱驱动的投入，恰恰呼应了新加坡全国合作社联合会总裁洪鼎基，今年3月2日在《联合早报》发表的文章《基层发起的企业为何依然重要》一文中的观察：市场机制无法满足所有需求，而以使命为导向的组织，恰恰弥补了这一鸿沟。他指出，像The Projector这样的企业之所以牵动人心，不仅因其服务优质，更因它们“承载了身份认同、归属感和共同记忆”。他强调，支持这类组织并非要在价值观与效率之间二选一，而是寻找平衡点，将日常消费转化为塑造更进步社会的集体行动。这一论述为Filmhouse与首都剧院的重生提供了深刻的注脚——小众影院不仅是放映电影的场所，更是凝聚社群、培养文化认同的土壤。

小众电影出击深耕

展望未来，Filmhouse计划走入校园，从教育入手培养年轻观众，并与本地制作团队合作，放映新加坡独立电影；首都剧院则定位为经典影片的“永久家园”。这些尝试表明，小众艺术影院正从“被动生存”转向“主动深耕”。

从The Projector的落幕，国泰影城的谢幕，到Filmhouse与首都剧院的接续登场，新加坡小众影院在短短九个月内经历了从触底之后逐步回稳的过程。这条由沉落到回升的轨迹，既映照出文化坚守的艰难，也彰显了民间力量与现实调整之间的重新磨合，使艺术电影在新加坡重新回到一个可持续延续的起点，并仍有值得期待的明天。



Filmhouse在黄金大厦正式开业，沿用The Projector原有的三个影厅，大厅经过翻修，营造出前卫复古的风格。



修复经典，守护文化

当首都剧院以4K修复版经典影片重新点亮银幕，新加坡不仅迎来观影体验的升级，更悄然承担起经典电影修复的重要角色。

新加坡电影协会主席陈继贤的亲身经历，恰是最好的注脚：他14岁时连看43遍台湾导演徐进良的《拒绝联考的小子》，人生轨迹被彻底改变。45年后，在他的奔走与新加坡电影协会的推动下，这部1979年的学生电影经典得以完成4K数位修复，并在新加坡举行台湾以外的首映，预计公映长达一年。徐进良导演和陈继贤在狮城相见欢，两人在现场签下“AI多媒体娱乐发展制作发行协议书”备忘录，旨在发挥新加坡—台湾两地影视制作的所长，在AI迅速发展的领域中扮演催化及综合角色，推动区域多媒体娱乐和艺术项目。

除了清洗电影胶卷，AFA至今已修复约36部亚洲及本地电影作品，其中包括菲律宾、斯里兰卡和当年国泰机构在本地拍摄的黑白片。还有导演楚原分别与秦剑及陈文在1957年拍摄的《椰林月》和《唐山阿嫂》。

新加坡已从单纯的电影消费市场，转型为电影文化遗产的守护者与再传播者。正如陈继贤所言，影院的物理空间或许会变迁，但“使命是永恒的”。凭借中立的地位、多语言的优势与成熟的档案管理能力，新加坡完全有条件成为电影修复与再发行的区域枢纽，让经典跨越时空，在银幕上获得新生。



《红楼梦醒》（剧照由AFA提供）



以上非单独的例子。新加坡亚洲电影资料馆（Asian Film Archive，简称AFA）耗时9年，将失传近半个世纪的新加坡本土影片《红楼梦醒》从严重腐蚀的拷贝中抢救出来，虽只能以黑白呈现，却让观众得以一窥70年代狮城风貌。这部1976年本地拍摄，全本地卡司的现代版南洋红楼梦，在隔了近半世纪后，终于在2025年新加坡国际电影节正式重映。

小贩中心里的文化密码

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 | 赵宜暄（新加坡国家文物局 文化遗产政策与研究所）图 | iStock



生理上的需求，更是在无意识中完成了一次文化仪式的接力。语言是文化的载体，这句话在小贩文化中体现得淋漓尽致。

如果有一天，年轻一代不再懂得如何精确地描述一杯咖啡的甜度，或是不知道如何称呼那些传承三代的街头小吃，那么这些美食背后的灵魂也将随之枯萎。我们对这些词语的坚持，本质上是对身份认同的捍卫。每一句诚挚的点餐，都是在为这团“镬气之火”添柴，确保它在现代化浪潮的冲击下，依然能温暖下一代人的胃与心。

每一个独特的词语，往往包裹着一段历史、一个族群的迁移轨迹，或是某种生活智慧的结晶。在新加坡的小贩语言中，我们可以听见福建话、广东话、马来语与英语的无缝融合。这种“罗杂”式的语言风格和词语，被大量收录于新加坡华语资料库，形成了多元种族包容共存的集成。

文化唯有在日常生活中被反覆使用，才能拥有生命。小贩中心正是这样一个让文化活过来的动态剧场。当我们在小贩中心向头家点餐、喊出一声打包，或是与朋友闲聊时点杯茶乌，我们不仅是满足了



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



甘榜格南： 伊斯兰文化的南洋印记

从朝圣驿站到文化地标，它见证了伊斯兰文明在南洋的扎根与绽放。

资料来源 | 新报业媒体 图 | 国家档案馆、新报业媒体、iStock



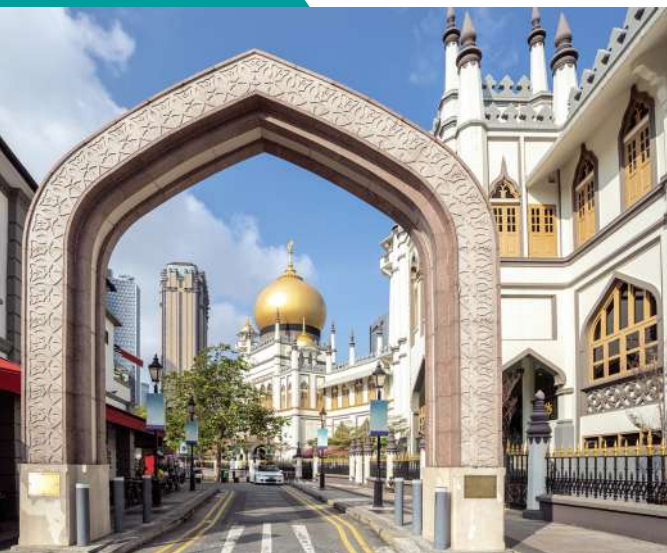
基于历史渊源和文化氛围，甘榜格南（Kampong Glam）经常被称为新加坡的“小阿拉伯”。1822年，新加坡开埠者史丹福·莱佛士爵士将这片区域划给马来社群、苏丹胡先以及阿拉伯和武吉士商人，使其成为回教徒聚居的核心地带。这一规划奠定了甘榜格南作为伊斯兰文化与商业中心的地位，至今仍是新加坡多元种族和谐共处的生动缩影。

甘榜格南在区域回教徒朝圣历史上扮演了至关重要的角色。自19世纪初至1970年代，新加坡作为国际海港，成为东南亚回教徒前往麦加朝圣的重要中转站。来自马来西亚、印度尼西亚、菲律宾等地的朝圣者乘船抵达新加坡，在甘榜格南歇脚、采购物资，并等待乘船继续行程。巴梭拉街（Bussorah Street）曾被称为“甘榜加地”（Kampong Kaji），意为“朝圣者村”，是朝圣者聚集之地。著名的朝圣船如Anshun、Kuala Lumpur等可容纳千人以上，航程长达15天甚至数月。直到1972年民航普及，新加坡作为朝圣中转站的地位才逐渐成为历史。

前往麦加朝圣的回教徒在新加坡码头登船。



1967年，由新加坡出发的Anshun号朝圣船。



如今，甘榜格南依然是游客和本地居民探寻伊斯兰文化与历史的热门目的地。苏丹回教堂（Masjid Sultan）是这片街区的标志性建筑，由莱佛士爵士于1824年资助兴建，以纪念新加坡第一任苏丹胡先沙。建于1932年的回教堂，其独特的洋葱形圆顶底座，装饰着来自不同阶层回教徒所捐赠的玻璃瓶，象征着无论贫富，全体回教徒都为信仰贡献了力量。马来传统文化馆



（Malay Heritage Centre）坐落于甘榜格南皇宫旧址，这座皇宫曾是马来苏丹在新加坡的权力中心，如今经过修复，成为展示新加坡马来社群丰富文化遗产的博物馆，馆内陈列历史文物与互动展品，生动再现马来文化的多彩面貌。



哈芝巷（Haji Lane）是甘榜格南一条狭窄的街道，上世纪六七十年代曾是马来家庭和朝圣者的栖身之所，如今则以其时尚和独特涂鸦吸引着年轻族群，夜幕降临时酒吧与咖啡馆的音乐与谈笑声交织，赋予老街全新的活力。阿拉伯街（Arab Street）则以其传统店铺和口味众多餐馆闻名，从波斯地毯、手工香水到娘惹卡巴雅服饰，处处洋溢着异国情调。此外，建于1912年的阿尔萨革夫阿拉伯学校（Alsagoff Arab School）是新加坡历史最悠久的伊斯兰学校，其建筑融合荷兰与西印度群岛风格，见证了阿拉伯商人在本地的慈善与教育贡献。

甘榜格南不仅是历史的见证者，更是文化交融的活态空间。从朝圣中转站的昔日辉煌，到今日多元业态的繁荣，这片街区始终承载着伊斯兰文化的深厚底蕴，也展现了新加坡兼容并蓄的社会风貌。

异国情调满满的餐厅，鲜艳多彩的壁画，让甘榜格南越夜越美丽。

阿尔萨革夫阿拉伯学校，其建筑融合荷兰与西印度群岛风格。



“五帮共融”系列之广东人 从南来移民到本土扎根

粤语是新加坡华社的第三大方言，在民间与商界颇具影响力。

资料来源 | 新加坡华族文化百科 图 | 新报业媒体、国家档案馆提供

广东话是新加坡华社第三大方言。1881年，操广东话人口占华族17.1%，1931年升至22.5%，1980年为16.5%。在当时，其他方言群乃至马来、印族同胞也多有通晓广东话者，实际使用人口远超上述比例。

要理解此现象，需先明确新加坡“广东人”的来源。他们主要来自广州府、惠州府、肇庆府，统称“广惠肇”社群。惠州府虽以客家居多，但因取道广州出海，自然融入广府文化圈。另外，随着港澳官方地位与粤语流行文化的传播，广东话在民间与商界影响深远。

自19世纪南来，新加坡广东人在语言、会馆、行业、教育、医疗、文化等方面深耕扎根。他们既保留原乡传统，也在多元社会中开创出属于自己的新加坡故事。

广东人的会馆



冈州会馆是牛车水地区的地标之一。

19世纪初，广东人开始南来新加坡。1819年，台山人曹亚志跟随莱佛士船队登陆，创办了本地第一个血缘组织——星洲谯国堂曹家馆。三年后，宁阳会馆成立，成为新加坡乃至中国海外第一家会馆。此后，惠州、中山、南顺、冈州、东安、肇庆、番禺、三水等广东地缘性会馆陆续成立，宗亲会馆如刘关张赵古城会馆、广惠肇李氏书室等也相继创立。20世纪中叶全盛时期，本地约有290个广东人的血缘、地缘和业缘性组织，成为早期移民生活上的依靠与精神寄托。



冈州会馆积极扮演文化传承的角色。

广东人的行业版图



位于加冷的南乐街，如今不复存在。

早年广东人的传统行业主要集中于七个领域，包括粮油杂货、金银典当、建筑运输、制衣成衣、日常用品、餐饮旅游和中医药业。基本上，除了粮油杂货与建筑运输这两个相对主导的产业外，其余的均属于本地化的个人服务与手工艺行业。

粮油杂货业方面，新会与鹤山商人的角色举足轻重，将各类“广货”从广东引入新加坡销售。新会商人早年在直落亚逸中街创设“中街七家头”，独占市场。建筑运输业方面，加冷河一带是广东人的聚居地，来自台山的商人梅南乐，以建筑业起家，并曾在此创立了制革厂。加冷河一带曾有“南乐街”^{*}纪念其贡献。

^{*}南乐街得名于广东台山籍商人梅南乐。19世纪，加冷河与梧槽河间地段，吸引了众多广东人从事火锯、皮革及修船业。梅南乐在此开设皮革加工厂，他逝世后，为纪念其在商业及公益上的贡献，加冷这条街被命名为南乐街，今天已并入周边街道。

广东人的医者仁心



近160年历史的同济医院，始终秉持其社会使命，至今仍为国人服务。

在医疗慈善事业上，广东人贡献卓著。1867年，由“中街七家头”创办的同济医社不分籍贯为贫困人士提供义诊，后发展为同济医院，成为跨帮群的民办医疗机构。至今，同济医院还在发挥其无远弗届的影响力。1910年，黄亚福、梁敏修等人筹办广惠肇留医院，这是新加坡近代史上规模宏大、也是几乎整个20世纪唯一让病人住院留医的民办慈善医院。百年来，广惠肇留医院一直都是实龙岗路的地标。医院首创中西医疗技术并用的先例，并为广东籍妇女无偿提供接生服务，门诊则开放给所有籍贯人士。至今，该医院依旧在原址，发展成为社区疗养院，为所有人服务，不分种族。

广帮兴学，薪火相传

教育方面，广东社群积极办学。1905年，黄亚福、邱雁宾等27位华商创办了广肇小学，后更名为广惠肇养正学堂，是规模最大的广东人学校，现今为养正小学。南华女校与静方女校则在20世纪初应运而生，推动女性教育。此外，宁阳、东安、冈州、南顺、三水、番禺等会馆也附设义学，广福学校与碧山亭学校则为工人与乡村子弟提供教育机会。至今，养正小学、南华小学与南华中学的学校咨询委员会仍由广帮代表领导。

今年新加坡文
Fun节嘉年
华，养正小学
校友会舞狮俱
乐部的一些年
长校友做舞狮
示范。



本地知名学校南华小学有百年的历史（照片：南华小学）。

你可知？

广东狮的本地传承

广东狮，又称南狮或醒狮，是本地常见的舞狮狮种。1920年，本地第一支南狮队“星洲怡怡堂瑞狮团”成立，后易名为鹤山会馆国术醒狮团，奠定了鹤山狮艺的基础。冈州会馆则将佛山狮与鹤山狮融合，创造出本土化的“佛鹤派”狮艺。舞狮采青已成为华人节庆、文化活动与新张志庆中不可或缺的表演环节。至2024年，本地注册醒狮团超过200支，传承生生不息。



红头巾：新加坡的国家记忆

20世纪初，广东女性的加入，进一步巩固了早期广东人在建筑行业的地位，其中来自三水县的女工在工地干活，俗称“三水婆”或“红头巾”，她们头戴红色头巾，不畏艰辛、刻苦耐劳的精神，已成为新加坡国家记忆与文化认同的重要组成部分。如今，牛车水与加冷一带仍保留着广东先民奋斗的痕迹，相关历史也被纳入国家文物局的遗产推广中，持续传承。

红头巾已经成为国家记忆以及文化认同的一部分。

资料来源：新加坡华族文化百科、《联合早报》



扫描二维码
浏览更多精彩内容

推陈出新的 新加坡客家菜

老店谢幕，新派崛起，本地客家味因地制宜

文 | 陈爱薇 图 | 新报业媒体、商家提供



客家盐焗鸡

“客语”2024年底在星耀樟宜开设首店。招牌古法手撕盐焗鸡选用优质走地鸡，以澳大利亚粗盐焗50分钟，出炉后以最快速度去骨手撕，没有配蘸酱，品尝原汁原味。

这可算是保留传统做法，只是咸度减低。本地早期盐焗鸡做法雷同，以大锅炒至海盐无水分，鸡只以“绿豆纸”包裹后放在中间焗熟。后来人们用药酒腌鸡，或是加入药材一起焗，让味道更丰富和滋补。

“客家帮”并没有推出盐鸡，而是改以五指毛桃蒸鸡腿登场。五指毛桃在广东梅州和福建山区广泛生长，也方便采集。民间相信它有助于补气血、健脾胃、润肺、助消化，客家人常用它入药或入菜。



酿豆腐

“客语”的酿豆腐只有一味，那就是自制豆腐，以小火煎至表层酥香，再焖至收汁。这是在中国客家地区普遍吃法，馅料是手剥猪肉馅加入鱼肉。本地酿豆腐不仅配料多样化，还可选择汤食或干捞。“客家帮”融合本地风味，推出的套餐有茄子、腐竹、豆腐、豆卜、香菇和菜卷等，酿馅结合猪肉和鱼肉。店家不用黄豆熬汤，改成关东煮汤底，让整道酿豆腐显得更清淡健康。

酿豆腐在本地小贩中心、咖啡店和食阁都能尝到。早年好些客家人在馅料内加入咸鱼，如今已很少见。“小彭酿豆腐”的酿馅改以扁鱼粉和虾米取代咸鱼，每碗汤里还有几块白萝卜，清甜解腻。



梅菜扣肉

梅菜扣肉充分体现“咸、肥、香”的客家菜本色。本地的客家版本多混合已是半制成品的咸和甜两种梅菜。另一个常见的广东式则偏甜，加入蚝油和黑酱油，味道比较圆润。

在中国的客家人常使用芥菜腌制、晾晒和发酵的梅菜干，没有特别调味，带有自然酸香。“客语”就有这么一道“客家菜干扣肉”。“客家帮”的双色梅菜肉丁，以小块三层肉取代传统一大片扣肉，让这道菜吃起来比较没有负担，新生代也能接受。

算盘子

算盘子是客家大埔人的应节食品。这道传统料理工序繁琐：芋头去皮蒸熟捣泥后，与木薯粉混合揉搓成团，再用手工压制成两面微凹的算盘珠形状；接着以沸水煮熟再过凉水，然后下锅与配料一起炒香。配料包括红葱头、蒜末、香菇丝、猪肉丁、虾米、豆干、黑木耳丝等。

本地要买到好吃算盘子不容易，顺福小贩中心的“美珍客家菜”及开在多个食阁的“小彭酿豆腐”仍有供应。“客家帮”和“客语”也有卖，但配料相对简化。



擂茶

擂茶是传承千年的客家传统饮食文化，用陶制擂钵和木制擂棍（多为番石榴木、油茶树等硬木）将茶叶、芝麻、花生等研磨成糊，再以热水冲泡成汤，广泛流传于梅州、惠州、揭西等客家人聚集地区。在新加坡，并非所有客家家庭都食用擂茶，以源自揭西县河堡镇的客家人最为熟悉；因本地食材有限且配合大众口味，擂茶减少了苦刺心、九层塔和薄荷叶的比例，茶汤更为温和。

随着健康意识提高，本地擂茶经营者增加。玛格烈通道小贩中心“客家佬擂茶”、大巴窰1巷小贩中心“家乡味擂茶”、裕廊西第505座小贩中心“河婆客家擂茶”等走传统路线。ABC砖厂小贩中心“擂茶”、红山景小贩中心“客家擂婆婆”和牛车水“萤火虫”等，则是清新派。

“客家帮”的七彩25种谷米擂茶饭让人眼前一亮。25种谷米按比例调配，还有绿色马尼菜、黄色灯笼椒和紫色包菜，并保留具客家特色的青蒜炒豆干。





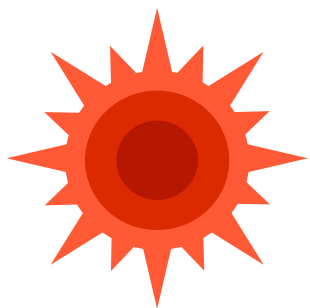
又热又湿，身体吃不消

与其过度依赖冷气与冷饮，不如适度补水、饮食清淡……

文 | 许之瑜医师 | 北京同仁堂（新加坡）科艺私人有限公司 图 | iStock

大暑是24节气中的第12个节气，通常出现在7月22日至24日之间。此时太阳到达黄经120度，是一年中气温最高、湿气最重的时段。在热带海洋性气候显著的新加坡，这一时期往往呈现“高温高湿”的特点：白天酷热难耐，夜晚闷热难眠，人体易出现疲倦乏力、食欲不振、脾胃失调等问题。

近年来，气候变化进一步加剧了这一趋势。例如厄尔尼诺现象，可能导致东南亚地区更加炎热干燥，降雨减少、气温升高，甚至伴随烟霾加重、空气质量下降。在这样的环境中，若一味依赖空调与冷饮降温，反而容易损伤阳气，削弱脾胃功能，加重体内湿气。



从中医角度来看，大暑养生应遵循“清暑不伤阳，祛湿不伤正”的原则，通过饮食、作息与情志调养，实现内外平衡。以下几点尤需注意：

预防中暑：清暑益气，合理避热

大暑时节湿热最盛，易耗气伤津，尤其是老人、儿童及体虚者更易受影响。在高温高湿环境中，空气含氧量相对降低，人体可能出现头晕、心悸、胸闷及大汗淋漓等不适。

建议尽量减少户外活动，尤其避开中午12点至下午3点的高温时段。如需外出，应做好防晒措施，如打伞、戴帽、佩戴太阳镜及涂抹防晒霜；衣着以轻薄、透气为宜，以利散热。

同时，应及时补充水分与电解质，可适量饮用淡盐水或运动饮料。也可选择乌梅山楂饮、绿豆酸梅汤等清暑饮品，以缓解暑热与湿气。避免长时间暴晒，以防中暑发生。

饮食调理：清淡健脾，兼顾祛湿

大暑期间是腹泻等消化系统问题的高发时段。一方面，过食生冷易损伤脾胃；另一方面，暑湿过重也会影响脾胃运化功能，导致湿浊内生。

因此，饮食宜以清淡、易消化为主，减少辛辣油腻之物。可适量摄入优质蛋白，如鱼、虾、鸡肉及鸭肉，以增强体力。

日常可多选用具有清热解暑功效的食材，如绿豆、莲子、冬瓜、丝瓜等；并适当搭配生姜、陈皮，以助健脾化湿、醒脾开胃。

晚餐宜清淡简便，可选择各类粥品，如小米南瓜绿豆粥、银耳莲子粥或薏仁芡实粥，不仅易于消化吸收，还能补充体力、改善食欲，达到“以清为补”的效果。



调养身心：夏养心，贵在安静

中医认为“夏养心”，夏季与心相应，而“汗为心之液”，过度出汗易耗伤心气与心阴，进而引发心悸、失眠、烦躁等不适。

因此，大暑养生尤重“静养”。应主动放慢生活节奏，减少情绪波动，避免急躁与愤怒，保持心境平和，所谓“心静则身安”。

日常可通过简单方式调养心神，如闭目养神片刻，使身心放松；或从事安静平和的活动，以舒缓压力、安定情绪。

此外，午睡尤为重要。夏季昼长夜短，加之炎热影响睡眠质量，适当午休有助恢复体力。建议午睡20至30分钟，以缓解疲劳、养护心神。

夜间亦应保证充足睡眠，尽量避免熬夜。规律的作息有助于恢复气血，维持身体平衡。

大暑虽炎热难耐，却也是调养体质的重要时机。在新加坡高温高湿的环境中，与其过度依赖冷气与冷饮，不如顺应节气变化：饮食清淡、适度补水、避免暴晒，并保持规律作息与平和心态。

学会在暑热之中做到“清而不寒，静而不躁”，方能真正养护身心，从容安度盛夏。



王室陶器的花蝶恋事

将审美与诗意烧制成永恒，一场跨越时空的浪漫由此展开。

文：罗一峰 图：熊俊华



目录册子展示各式设计款式，顾客先选定，再制作。

郑评镁对高品质陶器的迷恋，并非一开始就带着“收藏”的自觉。

那一次，郑评镁在朋友家用餐后顺手帮忙洗碗。朋友轻声提醒：“不要用菜瓜布，用面巾纸轻轻擦。”那一刻，她才意识到——有些器物，不只是用来盛食物的。

也是从那一刻起，郑评镁从日常生活，慢慢走入收藏的世界。



从王家走出来的陶器

她开始查资料，也逐渐被两个名字吸引：麦森（Meissen）与赫伦（Herend）。这两家看似同属欧洲古典瓷器体系，却有着截然不同的出身。

成立于1710年的麦森，是欧洲第一家成功烧制硬瓷的工厂。它的诞生，本身就是一项由 Augustus the Strong 主导的国家工程——在当时，瓷器不仅是工艺，更是权力与财富的象征。麦森从一开始便不以市场为导向，而是服务宫廷、作为外交礼物流通，几乎等同于一种“技术与权力的展示”。

相较之下，1826年成立的赫伦，则起步于一间民间瓷厂。它并非诞生于权力核心，却凭借极致细腻的手绘与华丽风格，逐渐获得欧洲贵族青睐，并最终进入皇室体系，成为御用瓷器之一。

同样与王室有关，麦森更像是规则的制定者，它定义了欧洲瓷器的起点；而赫伦，则是在既有体系中，将宫廷审美推向极致。

宝石般的色彩，梦幻的画工

至于为什么会选择麦森，郑评镁的理解，并不完全来自专业，而是一种逐渐累积的直觉。

她记得自己曾读到，其所用的材质，是当地的高岭土，使烧制出来的瓷器格外洁白细致，也更为坚硬。这种“白”，不是表面的亮，而是一种带着光感的温润，让人一眼就能分辨。

至于颜色，则来自不同矿物与金属氧化物的调配——例如钴呈现出深邃的蓝，铜带出柔和的绿，而以金为基础的颜料，则能烧出温润而不张扬的红。这些颜色在高温之中逐渐稳定下来，也让画面呈现出一种带有层次的光泽感，市面上都以“如宝石般”的色彩，“如梦似幻”的画工来形容。

她特别着迷的，是它的绘制过程。每上一层颜色，就要进窑烧制固定，再继续叠加下一层。一个细致的花卉图案，往往需要多次烧制才能完成。一旦其中一步出现偏差，就必须放弃重来。所以，每一件作品，都是经历过顶级大师长时间磨练，才能脱颖而出的极致作品。

10多位工匠的心血结晶

至于赫伦，郑评镁认为是另一种艺术的呈现，特别是其手工雕花和镂空编织技术，展现了复杂而独特的工艺，让它常年在高端陶器奢侈品中名列前茅。

这个来自匈牙利小镇的瓷器品牌，本身就带着浓厚的历史气息。对她来说，拥有一件赫伦，不只是拥有一件器物，而像是拥有一段被延续至今的历史与文化。

她最初是从产品目录开始认识这些作品的。那些被清晰归类的系列名称——如“维多利亚女皇”、“匈牙利玫瑰”等系列，让她慢慢分辨不同图案之间的差异，也逐渐形成自己的喜爱。

她后来才知道，即使是一件看似小巧的作品，也往往需要经过十多位工匠之手——从成型、上釉到最后的手绘，每一个步骤都由不同技艺的人完成。这样的分工，让它看似轻盈的图案背后，其实层层累积着时间与经验。



餐桌上的烛台设计成一对翩翩起舞的男女。



玫瑰是“赫伦”陶瓷的永恒主题。

她收藏的，多是玫瑰与蝴蝶系列。“蝴蝶系列”常以维多利亚蝴蝶为主题，并融合了花卉设计，呈现出自然繁盛与高雅的气韵。这个系列至今已有175年历史，源自1851年伦敦第一届万国博览会，当时因为获得维多利亚女王的称赞而名声大噪，因此得名。

另一“玫瑰系列”则是源自1862年，曾经是奥匈帝国的专属御用瓷器，以精细手绘，淡雅粉红玫瑰和24K金描边为特色，象征着浪漫与尊贵。花朵饱满而细致，颜色明亮却不过分张扬，象征着浪漫与尊贵。

这些题材多取自花鸟与宫廷生活，也延伸出不同文化的想象。从欧洲宫廷，到带有东方风格的装饰元素，把画面铺展

开来，让器物本身更接近一件可以被欣赏的装饰艺术。

这些瓷器的意义，对郑评镁而言，并不是一开始就被理解的。她从最初的陌生与偶然相遇开始，慢慢翻查资料，对照图录，辨认图案与

系列，在反复的观看与选择之中，逐渐建立起属于自己的审美与品味。那些原本只是“好看”的花与蝶，也在时间里一点点被读懂，最终成为她收藏世界中最有感觉的一部分。



镂空技术是一种极考验手工稳定度的装饰技艺，线条细密却不脆弱。

The profile

译文

Home Is Where The Heart Is

His immigrant journey in Singapore began with a sense of unease. Here's how community and mindfulness helped executive Gao Dehui to regain his equilibrium.

Translation: Hong Xinyi



Gao Dehui grew up in a farming village in Liaoning, China. Realising that farming was an arduous way of life, he wanted to forge a different path. In 2003, after graduating from university, he decided to enter the private sector. Gao joined a company that processed and traded agricultural products, where he clocked long hours as he learnt about international trade, importing processes, and commodity futures. During this phase of his life, he gained a sense of control — he worked hard to acquire abilities that enabled him to thrive, and felt his destiny was in his own hands.

A few years later, a plan to go back to school to study law fell by the wayside when he decided to join a shipping company. When this company shifted its focus to Singapore, Gao relocated here in 2010. Adjusting to his new home was tough, and he felt a pervasive sense of anxiety. “Upheavals in life seem to recur regularly. The future is always full of uncertainty,” he thought at the time. “Is there any way to maintain my internal sense of ease and stability, no matter what happens in the outside world?”

Around this time, he was introduced to Dharma Drum Singapore, and began to practise meditation and volunteer with this non-profit Buddhist organisation. Meditation has given him a different way of looking at life. “Pain often comes from internal unease, rather than the external environment,” Gao says. “When your heart is at peace, it becomes easier to face problems.”

Volunteering also expanded his social circle, which can be a challenge for new immigrants. Gao became the

president of Dharma Drum Singapore in 2023, and views supporting its volunteers as part of his work. The organisation helms over a thousand activities every year, including many that require volunteers. So it makes an effort to recruit suitable volunteers, give them appropriate responsibilities, and nurture them over the long term so as to encourage them to stay on.

In 2014, Gao obtained Singapore citizenship. He is now the CEO of SDTR Marine, and his volunteer efforts have expanded as well, extending to becoming the honorary chairman of the Singapore Er-Hu Society. Once a brief childhood pursuit, playing the er-hu has become yet another way he tries to find equanimity as an adult.

His two children were born here, and are being educated here. Observing the growing pressures of life in Singapore, he says: “I hope children here can grow up in a society that is safe, but still has soul and warmth. I also hope for a society that cares about physical and mental health, as well as striking a balance between work and life.”



Life Lessons In The Lion City

New perspectives on culture, relationships, and the path to happiness — new immigrants reflect on how Singapore has taught them different ways to approach life.

Translation: Hong Xinyi

LIU ZHONGHUI

(New citizen, originally from Shandong, China)

In China, Liu Zhonghui grew up in an environment where traditional culture and folk practices had largely disappeared. When he moved to Singapore, however, he discovered the Great Way Within Emptiness movement thriving in Bukit Batok; a temple honouring the Monkey King in Tiong Bahru; and temporary song stages known as getai sprouting up every year for the Hungry Ghost Festival. "I thought that Singapore

was a very Westernised, modern city, but it actually preserved many traditions." Intrigued, he began organising city walks so new immigrants and locals alike could get to know Singapore better. In the process, he has learnt much more about this city as well.



ZHANG LIN

(New citizen, originally from Chongqing, China)

Singapore was where Zhang Lin got her first job. At first, she took up courses to improve her English, and to boost her professional prospects. Gradually,

the government's encouragement of lifelong learning — complete with course subsidies — inspired her to explore broader forms of learning. And not all of it takes place in classrooms. Zhang is part of different interest groups, and also volunteers and organises reading clubs. In Singapore, she says, she learnt to stay curious about the world.



QUAN CHENGJI

(New citizen, originally from Jilin, China)

Over two decades in Singapore has helped Quan Chengji to understand himself better. Here, he has been exposed to different industries, tried various paths, and made his fair share of mistakes. These experiences all helped him to figure out what suited him best. One high-stress job, in particular, led him to take a break and reflect more deeply on what he wanted out of life. He has since come to the conclusion that chasing success is not as important as being happy.



AN SHU

(New citizen, originally from Shaanxi, China)

Singaporeans are not prone to lofty abstractions, An Shu observes. Instead, they are pragmatic, and it's an attitude that has influenced her to invest her time in concrete actions that will actually make a difference. That means she is open to exploring a new venture even if she does not have a complete plan of action, such as when her personal interest in handbags led her into e-commerce. "When you start something, you can see how to make subsequent adjustments, and what new possibilities open up."



ZHANG LILI

(New citizen, originally from Guangzhou, China)

When she first moved to Singapore, Zhang Lili was not used to the sense of distance she observed in social relations here. But over time, she realised that Singaporeans were not being cold, but rather expressing their standard of propriety. "People

SHI RUIHAO

(Employment Pass, originally from Chengdu, China)

Artist Shi Ruihao started planning art exhibitions when he relocated to Singapore. And that's when he realised that an exhibition wasn't just about positioning artworks within a space. Rather, the various artworks have to speak to one another, establish relationships between the artists and the exhibition's viewers, and connect to different cultural contexts, including that of Singapore.



Five In One Series: Cantonese Singaporeans

Early immigrants from Guangdong left their mark on Singapore's neighbourhoods and culture.

Translation: Hong Xinyi

The Cantonese dialect

Cantonese is the third most commonly spoken dialect among Singapore's Chinese community. It was not just the language of the immigrants from Guangdong province who arrived here in the 19th century, but was also spoken by members of other Chinese dialect groups, as well as from some in the Malay and Indian communities. One of the reasons for this was the popularity of Cantonese movies and music in Southeast Asia.

Cantonese clan associations

Singapore's first kinship-based organisation was the Sing Chow Chiu Kwok Thong Cho Kah Koon. It was founded in 1819 by Chow Ah Chey, who was from Taishan and had arrived here with the Raffles expedition. Three years later, Ning Yeung Wui Kuan was established, becoming Singapore's first Chinese clan association and the first such organisation set up outside China. Subsequent associations were based on kinship ties and places of origin. In the mid-20th century, there were about 290 Cantonese clan associations in Singapore.

Traditional trades

Early Cantonese immigrants mostly worked in grocery retail, gold and silver pawnbroking, construction and transport, garment manufacturing, daily necessities retail, food and beverage, tourism, and traditional Chinese medicine. Grocery retail was dominated by merchants from Xinhui and Heshan, who imported products from Guangdong to Singapore. These became known as guanghuo (Guangdong goods). For Cantonese immigrants working in construction, the Kallang River area was their enclave.

Healthcare efforts

In 1867, Cantonese merchants set up Thong Chai Yee Say to provide free medical consultations to the needy. This was the origin of today's Thong Chai Medical

Institution. In 1910, Cantonese businessmen founded Kwong Wai Shiu Free Hospital, the only large-scale community-led charity hospital in 20th-century Singapore that allowed

patients to be hospitalised. It set the local precedent of integrating Chinese and Western medical techniques, and provided free childbirth services to pregnant women of Cantonese origin, as well as outpatient services for all. Today, Kwong Wai Shiu is a community care hospital that remains a Serangoon Road landmark.

Supporting education

Founded in 1905, Kwong Shiu School (now Yangzheng Primary School) was the first and largest school set up by the Cantonese. In the early 20th century, Nan Hwa Girls' School and Cheng Fong Girls' School were established to support education for girls. Various Cantonese organisations, such as clan associations, also set up schools like Kwong Fook School and Kwong Wai Shiu Peck Shan Ting School, which educated the children of workers and rural residents respectively. Today, schools such as Yangzheng Primary School, Nan Hua Primary School, and Nan Hua High School continue to have Cantonese leadership on their advisory committees.



Did you know?

- Singapore's early Guangdong immigrants were mostly from the prefectures of Guangzhou, Huizhou, and Zhaoqing. They were collectively known as the Kwong Wai Shiu community (a reference to the first characters in the Cantonese pronunciations of these prefectures).
- The lion dance troupe of Kong Chow Wui Koon combined Foshan and Heshan lion dance movements, creating the localised Fo He lion dance.
- In the early 20th century, female immigrants from Guangdong included those from Sanshui county, who found work at Singapore's construction sites. They were known colloquially as samsui women (a reference to their place of origin), and hong toujin (meaning red headscarf, a reference to the headgear they wore at work).

Scan this QR code to read more on Culturepaedia



Something Old, Something New

With the entry of Chinese chains like Hakka Yu and restaurants run by new immigrants like Chen Yiwen (owner of Hakka Bond), the Hakka food scene in Singapore is growing in diversity.

Translation: Hong Xinyi



and braised. Some versions, like the one at Hakka Bond, have retained the variety of local yong tau foo while offering a more refreshing soup.

Braised pork belly with preserved mustard greens

Exemplifying the savoury,



Sometimes, Hakka dishes from China and Singapore are remarkably similar. A traditional Singaporean way of making salt-baked chicken wraps the chicken in paper before burying it in salt to cook. Hakka Yu's salt-baked chicken doesn't stray far from this method.

Over at Hakka Bond, however, local diners can get a taste of a more Chinese-centric chicken dish, which features the hairy fig. This ingredient is widely found in Guangdong's Meizhou and the mountainous regions of Fujian, and is often used in China's Hakka cuisine. Read on for more examples of how local and Chinese versions of Hakka dishes are giving diners here more variety and even giving rise to new hybrids.

Yong tau foo

Locally, this refers to a variety of tofu and other ingredients (such as vegetables and mushrooms) that are stuffed with a paste (usually comprising pork, fish, or a mix of both). In the past, salted fish was often part of the filling, but this is less common now. Diners can opt for their final selection of items to be served in a soup, or dressed with a sauce. In China, however, yong tau foo typically refers to stuffed tofu that is pan-fried

unctuous, and aromatic qualities of Hakka cuisine, the local version of this dish tends to mix salted and sweeter mustard greens, while a Cantonese version offers a more rounded flavour profile with the use of oyster sauce and dark soy sauce. In China, Hakkas



typically prepare the dish using the stalks of mustard greens, which are not preserved with any additional flavours so that their natural acidity shines through.

Thunder tea

This dish has an ancient culinary heritage, and was popularised in the Meizhou, Huizhou, and Jiexi areas of China. In Singapore, Hakka families with roots in Jiexi's Hebao town are more familiar with it. Tea leaves, sesame seeds, and peanuts are pounded into a paste using a ceramic mortar and wooden pestle. This paste forms the base of the thunder tea soup.

Abacus seeds



This signature traditional Hakka dish originates from Dabu county in China. Yam is steamed, mashed, and mixed with tapioca flour to form a dough, which is then shaped by hand into pellets that resemble the beads of an abacus. The pellets are boiled and stir-fried with ingredients such as shallots, garlic, mushrooms, pork, dried shrimp, tau kwa (firm or pressed tofu), and black fungus.



华江 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