华汇 ONENESS

第57期 / 2026年9月

凝聚华人　汇集新知

专题报道｜业余足球队生存记
新鲜人物｜李晓林 把儿童故事书搬上舞台
生活新趋｜匹克球热潮来袭
文化拼盘｜狮城中国新移民与社团新貌



专题报道

业余足球队生存记

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



交通方便　场地宽敞
冷气设备　一流音响

喜宴、集会、演出、展览皆适宜

欢迎各界租用
宗乡总会礼堂
会议厅

特价优待
会员团体

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

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

编者语

在越来越讲究个人节奏的时代，我们开始更认真地思考，怎样的生活才是自己真正想要的。独处有独处的自在，与人相处也有与人相处的乐趣。

踢一场业余足球，需要队友；打一场皮克球，因为对手与搭档而变得有趣；而在忙碌的社交生活之外，我们也重新寻找与自己相处的Me Time。

本期内容，正是围绕“连接”这一主题展开。

《专题报道》中的业余足球队，没有职业赛事的压力，也没有必须追求的成绩，一群普通人在工作之外，因为共同的兴趣聚在一起。球场提供的不只是运动，更是一种固定的相处方式，让成年人在忙碌生活中，重新拥有一段与同好相聚的时光。

《生活新趋》则把目光放在皮克球。门槛较低、强调互动的运动，正在成为一种新的社交方式。人们因为运动相识，也因为一次次相约，让陌生关系慢慢变得熟悉。

《你说我说》则回到个人。当独处逐渐成为现代生活的需要，Me Time究竟是一种奢侈，还是维持心理平衡的必需？不同的人因应自己的需求，选择适合自己的独处方式，让自己在与外界暂时抽离之后，重新与内心连接。

而人与人的连接，也可以走向更大的社群。

今年的爱国歌曲大家唱迎来20周年，从最初约500人的聚会，到如今各行各业国人齐聚广场，一起唱歌、一起庆祝；首届华社领袖班也让25名来自不同职业与社团的学员走到一起，在交流与学习中建立新的连结。

从球场到社区，从独处到群体，我们寻找的或许都是同一件事：在自己的生活里保有自我，也与别人保持真实的联系。

连接，让个人的生活有了回响，也让一个社会继续向前。

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、李秉蘧、杨应群、陈展鹏、陈奕妏、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、苏秉苓
特约摄影	陈福州
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) 065/08/2026
出版日期	2026年9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：





04 专题报道
业余足球队生存记
踢球，是新移民的共同语言。场上并肩比赛，场下分享生活。

14 人物专访
张莉：戏在南洋
一个导演的跨界传承与新生。





18 新鲜人物
李晓林：把儿童故事书搬上舞台
从华文教学到剧本创作，一位华文老师的“乐学”突围。

38 城市回眸
小印度 在交融中绽放的街区
既是地理坐标，也是种族和谐精神的缩影。



41 文化拼盘
从移居到融入：狮城中国新移民与社团新貌
1990年起，中国各地新移民陆续抵达，融入各行各业。





44 诱人寻味
南洋咖啡的醇香蜕变
一味百年风华，从饮品文化走向当代餐桌。



46 保健养生
阴阳平衡与女性健康
依据阴阳消长规律，调节肾与气血。

22 法律速递
新加坡中小企业的人工智能应用 现状·挑战·展望
AI提效潜力大，但责任归属、合规成本与内部管控成关键挑战。

25 宗亲乡情
点燃传承与革新的火炬
华社新世代，开启视野与使命的自我更新。



29 20年旋律唤共鸣
爱国歌曲大家唱
在每一年旗海飘扬的时刻，熟悉的歌声总能唤起国人深处的共同记忆。

30 你说我说
给心灵留白：ME TIME是什么？
“Me Time”，到底是生活中的必需品，还是一种难得的奢侈品？

34 生活新趋
匹克球热潮来袭
小球拍，大热潮，男女老少轻松上场。



37 新语解码
逐梦天际线
从风帆年代到现代繁华，回顾新加坡海岸的变迁。

译文

48 The profile
Exploring a New Stage
With roots in Shaanxi opera, Zhang Li explains why she was drawn to Singapore's diverse Chinese opera scene.

50 Special report
Getting a Kick Out of Team Spirit
For these new immigrants, football is a shared passion that helped form friendships and build a sense of community.

52 Across cultures
New Chinese Immigrants in Singapore
From professional motivations to modes of connection, the immigrants who arrived in Singapore from the 1990s onwards are distinct from earlier sojourners.

53 Food talk
Brewing Kopi 2.0
Strong and aromatic, the taste of Nanyang coffee is unmistakable, and adds a potent punch to new-generation beverages and desserts.

业余足球队生存记

踢球，是新移民的共同语言。
场上并肩比赛，场下分享生活

文｜罗一峰
图｜iStock、受访者提供

四年一度的世界杯，总能把许多人聚在一起。有人约上三五好友，到酒吧看球；有人守在电视机前，为支持的球队呐喊；也有人穿上心爱的球衣，和一众陌生人坐在同一个看台，为同一个进球欢呼。九十分钟里，原本互不相识的人，因为一颗足球、一支球队，拥有了共同的情绪与语言。

然而，当终场哨声响起，世界杯会结束，热闹也会散去。真正让足球留在生活里的，却是另一群人。

他们不是职业球员，没有明星光环，也没有镁光灯。白天，他们是工程师、销售员、老板、上班族；到了夜晚或周末，他们换上球衣，奔向球场。为了踢一场球，他们要协调时间、预订场地、募集队员、安排比赛，有时甚至自己买水、搬冰桶、联系赞助、组织海外交流。

足球，对他们来说，从来不只是九十分钟的比赛。

本期专题访问六支由新移民组成的业余足球队，从队长到球员，从组队到比赛，从坚持到传承。他们用不同的方式，在新加坡延续着对足球的热爱，也让一支支业余球队成为异乡生活里最稳定的一种陪伴。

这一场比赛，没有终场哨声；真正精彩的，从他们走进球场的那一刻，才刚刚开始。

从割草机开始的草根球队



韩峰热爱足球，尽管球队解散又重组，但他18年来坚持不断。



韩峰

刚到新加坡时，韩峰（永久居民，原籍山东）和一群同学住在波东巴西（Potong Pasir）的学生宿舍。宿舍前有一大片草地，草长得及膝，根本不能踢球。于是，他们向管理员借来割草机，几个人顶着太阳，把草一点一点割平，再摆上简易球门。

那是韩峰来到新加坡后的第一支球队，也是他在新加坡的最早足球记忆。

“大家下班以后，就一起踢。”没有正式球场，没有教练，也没有完整装备，只有一群因为足球聚在一起的人。后来，他们索性成立球队，因为喜欢AC米兰，便取名AC Team。

然而，这支球队并没有维持太久。随着同学毕业、有人回国、有人离开新加坡，加上韩峰因一次比赛严重扭伤膝盖、十字韧带撕裂，休养了一年多，球队也慢慢解散。这也是很多业余球队的宿命。



韩峰伤好了，加入新的球队、认识新的队友，再继续踢下去。

十八年来，这样的循环不断重复。足球圈的人来来去去，但韩峰始终没有离开。只是，不知从什么时候开始，他的角色已经悄悄改变。如今，比起自己上场，他更常站在场边协调大小事务。

组织训练、联络球员、安排比赛、寻找赞助、统计球衣尺寸、购买冰块和饮用水，甚至准备保温桶……这些事情看起来不起眼，但又不能没有。

在业余足球里，没有专职教练，也没有行政团队。队长既是场上的指挥者，也是场下的总务，更是那个不断把大家重新聚在一起的人。韩峰笑说，真正踢球的时间，其实没有大家想像中那么多。

更多时候，他忙着回复讯息、确认名单、提醒队员不要迟到。为了海外比赛，他提前两个月开始组织训练、安排阵容、联络各地赛事负责人，让来自不同球队的球员有机会组成一支临时队伍，一起代表新加坡出征越南、泰国、印尼等地，与各地业余球队交流。

“足球让你认识很多朋友，也让你学到很多东西。”

四十一岁的韩峰说，足球场其实很像人生——会跌倒，会受伤，会输球，也会因为一次漂亮的配合而忘记所有疲惫。重要的不是一路顺利，而是跌倒之后，还愿不愿意站起来，继续往前跑。

开心踢球，不争输赢

孙吉斌

孙吉斌（新公民，原籍辽宁）的球队BWS有一条特别的规定：禁止铲球。

第一次来踢球的人，都会觉得有点奇怪。毕竟，铲球本来就是足球比赛中的合法动作，为什么这里却不允许？

身为队长的孙吉斌总会笑着解释：“我们踢的是快乐足球，也是健康足球。”一句简单的话，道出了这支球队的理念。

四年前，他成立球队，起初只是几个朋友一起踢球，如今已发展到一百八十多人的规模。人数不断增加，但他始终坚持最初的原则：踢球是为了开心，不是为了争输赢。

因此，球队没有太多限制。有人想去其他球队交流，他不会阻止；其他球队临时缺人，他也乐意借人。队里来了外国球员，大家自然改用英语沟通；偶尔有女生加入，队友也会主动多传几脚球，让每个人都能享受比赛。

他根本不是在经营球队，而是在经营一种氛围。这种氛围，没有激烈竞争，没有排斥新人，也没有非赢不可的压力。大家来自不同国家、不同行业，因为足球聚在一起，也因为彼此尊重而愿意留下。



孙吉斌认为足球不只是竞技体育，更是陪伴与分享。

在他看来，业余足球和职业比赛不同。大家白天都有工作，第二天还要上班，一次冲动的铲球，可能换来的是几个月无法工作。因此，他宁愿大家少一点身体碰撞，多一点笑声。

“快乐足球、健康足球。”他说，这一直都是球队最重要的原则。

他说，希望球队能够成为大家生活中的一个固定约定，“让大家每个星期都有一天，是特别想参加活动的那一天。”

一句话，没有豪言壮语，却说出了许多在新加坡打拼的人共同的心情。忙碌了一星期，总有一个晚上，可以换上球鞋，与朋友奔跑、流汗、聊天，暂时放下工作的压力。

孙吉斌努力守护的，从来不是一个不断壮大的足球群组，而是一种可以持续的踢球文化。在这里，足球不只是竞技，更是一种陪伴，一种分享，也是一群人愿意一次又一次回到球场的理由。



踢球，愉悦的日常

应俊





应俊（新公民，原籍浙江）说，自己是一个很平凡的人。

平凡的工作，平凡的生活，周末和朋友踢球，日子久了，连时间也像固定下来一样。没有什么轰轰烈烈的故事，也没有太大的波澜。

应俊从小学开始踢球。2005年来到新加坡后，这个兴趣也跟着一起带了过来。最初那些年，他通过BBS论坛找球友，后来大家转到微信群约球，从临时散局，慢慢踢成固定球队。

他说，大部分球友都是新移民。有人分享租房经验，有人交流工作上的事情。踢完球后，大家偶尔一起吃饭聊天，从足球聊到生活，也慢慢熟悉彼此。

“开始时，是因为共同兴趣，然后慢慢成为朋友。”

对许多新移民来说，朋友关系往往不是一下建立起来的，而是在一次次周末球局里，慢慢累积出来。

这些年，应俊从早年的Telco、电讯网络，到如今接触AI相关工作，行业变化越来越快，技术更新也越来越密集。他说，现在的工作有时候会让人觉得“内耗”，但足球却刚好相反。

球场上的规则很简单。周末固定几个小时，大家出来跑--跑、流一身汗，没有太多复杂的事情。即使参加比赛，他也不太强调输赢。

真正让他认真起来的，反而是看球。

谈到世界杯时，应俊明显比前面说得更多。他会观察职业球员在不同情况下怎样处理球，再试着带回自己的比赛里。

“如果效果好，就以后继续这样踢，改进自己的球技。” 他不是为了成为多厉害的球员，而是因为喜欢，所以愿意一直调整、一直学。

已经成家的应俊，有一个女儿。每周踢球前，他会先和妻子商量时间，尽量不影响家庭安排。

工作会变化，技术会更新，人生阶段也不断往前走。但二十年来，他始终保留着周末踢球的习惯。足球陪着他一路走来，也把异乡生活慢慢踢成了日常。



聚在一起踢球，应俊感到怡悦舒心。

没有球队，就自己组一队

吴凡



有空就到附近的草场踢球，非常随心。

搬到盛港后，吴凡（新公民，原籍重庆）最先寻找的，不是附近商场，也不是餐馆，而是球场。在义顺住了六年，他每周固定组织一场五人制足球，群组里有一百多人，大家下班后相约踢球，早已成为生活的一部分。搬家后，距离远了，老球友大多留在义顺，于是，他自己重新再组一队。

没有场，就找场；没有人，就找人。他四处联系旧球友、在网上发帖，也请朋友帮忙介绍。不到一个月，一支新的球队就在盛港重新成立，如今已有六十多位成员，每星期固定相聚踢球。

在别人眼里，他是组织者；但在他自己看来，不过是一个想继续踢球的人。

吴凡与足球的缘分，可以追溯到1994年世界杯。他说，“看了世界杯，就开始喜欢。” 之前，他几乎没有碰过足球；之后，他把球星海报贴满房间，把报纸上的报道一张张剪下来，做成一本属于自己的剪贴簿，球衣一件件买来收藏。那些收藏至今仍留在成都老家的书柜里，偶尔回去翻阅，仍是一段青春的回忆。

来到新加坡二十多年，足球始终没有离开他的生活。他曾加入本地历史悠久的华人足球队，后来又加入社区球队，但总觉得每星期踢一场不过瘾。尤其随着年龄增长，十一人制的大场越来越吃力，他更喜欢节奏快、互动更多的五人制足球，于是索性自己组织球队，让志同道合的人多一个踢球的地方。这些年，他不是没有受过伤。“手骨折、扭到，还有眼睛被打到，这些都会经历。” 如今，他已把每星期踢三四场减少到两场，不是因为热情减退，而是学会照顾身体。

除了平日踢球，他也会带队参加社区和社团举办的业余赛事。比赛不是为了奖杯，而是为了学习。

“足球一直在变。” 他说，“打法一直在变，战术一直在变，踢球，也要与时并进。”

和不同球队交手，让他看见自己的不足，也认识不同地方的球友，甚至与来自印尼的球队交流。每一次比赛，都像是一堂新的足球课。

“踢球的人，团队合作、承受压力，还有判断能力，我觉得都会比普通人好很多。” 踢了三十多年球，足球留给他的，不只是兴趣。





一起踢球的归属感

倪政辉



倪政辉（新公民，原籍福建）从小学二年级开始接触足球，到中学进入体校，代表福清市夺得冠军。之后，移居新加坡，他在新加坡服兵役的两年里，也没有离开过足球。

军营里，每个单位都有自己的球队。受过专业训练的他，很快成为空军部队的队长，带领队友与其他单位比赛。军中的比赛节奏快、身体对抗激烈，但也让他学会另一件比踢球更重要的事——纪律、责任，以及安全。

退伍后，这份习惯并没有结束。

2012年，他创办了业余足球队TUFC（战斧队）。十多年过去，球队从最初十多人发展到如今拥有130多人的微信群，每逢周日，固定约40名球员聚集在东部球场，成员来自新加坡、中国、马来西亚，也有美国、英国等不同国家。足球，让原本互不相识的人有了共同语言。

采访中，倪政辉很少谈自己。

他说得最多的，是队友。他说，希望每个人踢得开心；他说，新人来了，总要有人照顾；他说，即使有人因工作、受伤或回国离开新加坡，依然留在群组，彼此保持联系。对他来说，足球从来不是九十分钟的比赛，而是一群人持续相聚的理由。

因此，比起球技，他更在意安全。

他主动修读裁判课程，把国际足联比赛规则带进队内比赛；规定禁止铲球和危险动作，降低受伤风险；每逢比赛，总会把急救箱带到场边，里面备有消毒药水、绷带和止血用品。遇到雷雨天气，他宁愿等到官方雷电警报确认，也不会仓促作出决定；若有人恶意犯规或发生冲突，他也会毫不犹豫请对方离开球队。

这些看似与足球无关的坚持，却成为球队能够走过十多年的原因。

几年前，他曾赴澳洲发展，把球队交由他人管理。没想到，团队渐渐失去凝聚力，不少老队员纷纷联系他，希望他回来。当他重新接手时，发现熟悉的队友依然留在原地等待，这让他明白，大家舍不得的，不只是每个星期的一场球，而是这份一起踢球的归属感。



一身绿的战斧队。

酒吧内的足球社群

王帅



各国国旗飘扬，迎接世界杯。



世界杯期间，王帅（新加坡公民，原籍安徽）的酒吧比平日热闹许多。

这里除了直播世界杯等足球赛事，也设有桌球、飞镖和KTV。前来的人，有中华足球会的会员，也有非会员球迷。有人相约来看球，有人踢完球后来聚一聚，也有人因为共同喜欢足球，在这里认识了新朋友。

这样的画面，对王帅来说早已成为日常。许多人知道他曾是职业足球员，但来到新加坡后的这些年，他并没有离开足球，而是换了一种方式继续参与其中。从组织球队、成立足球学院，到经营中华足球会酒吧，他始终围绕着足球，也围绕着人与人的相聚。

在他看来，足球从来不只是运动、比赛那么简单。

他说：“有些人靠喝酒认识朋友，有些人靠抽烟认识朋友，我们靠足球。”

一句轻松的话，道出了他对业余足球的理解。球场上，大家一起训练、比赛；球场外，则一起看球、聊天、聚会。足球成为彼此认识的契机，也让原本陌生的人，因为共同的兴趣，慢慢建立起友谊。

这些年来，王帅投入的不只是球队的发展，也包括足球社群的经营。从青少年训练、成人球队，到世界杯观赛活动，他关心的不只是场上的十一名球员，而是整个足球社群能否持续凝聚，让更多喜欢足球的人都有机会参与其中。

在这里，有人因为踢球成为朋友，也有人因为朋友开始踢球；有人只是来看一场世界杯，却因此认识了一群志同道合的人。足球，成为大家生活中的共同话题，也让许多原本没有交集的人，有了相聚的理由。

世界杯会结束，联赛也会有休赛期，但人与人之间的联系并不会随着终场哨声停止。对王帅来说，足球最大的意义，或许从来不只是输赢，而是在一次次相聚中，让更多人成为朋友，也让这个属于足球的社群，一直延续下去。

在王帅眼中，一支球队的意义，从来不只是场上的十一名球员，更重要的是球场外不断延续的人际联系。有人因为踢球成为朋友，也有人因为朋友开始踢球。足球，促成一次又一次的相聚。

A–Z
业余足球队经营法



踢球嘛，看起来很简单：约好时间，换上球衣，进场踢球。

但一支球队要活得下去，哪有这么简单？找场、约赛、收队费、买装备、通知队友……还有各种“今晚谁有空？”的问题。

所以，一支业余足球队，其实也有自己的一套生存法则。

从 A 到 Z，看看这群爱踢球的人，是怎样把一支球队一路踢下去的。

Assemble | 组队

每支球队，都从一群想踢球的人开始。拉朋友，开群组。

Budget | 预算

球场租金、比赛报名、球衣装备，样样都要钱。踢球可以凭热情，但球队运作，还是得面对现实。

Captain | 队长

既是领袖，也是总务。除了场上带队，有时还得负责收钱，找场地、约比赛、准备茶水与安全措施，甚至提醒大家不要迟到。

Discipline | 纪律

业余球队不像职业球队，没有教练每天盯着你训练，所以很多时候，靠的就是自觉。守时、出席、尊重规则，即便是业余，也要遵守。

Equipment | 装备

足球、球衣、护具、冰桶，缺一不可。装备不一定要最贵的，但关键时刻绝不能少。

Fixture | 赛程

约战、报名、安排友谊赛，考验组织能力。对于业余球队来说，一场比赛往往不是“约好就踢”这么简单，还要配合大家的休息时间、家庭安排和交通。

Ground | 场地

在新加坡，场地比队友难找，好时段更是难上加难。

Health | 健康

受伤难免，保护自己，才能踢得长久。热身、休息和适当调整，都不能马虎。记住一点，每个球员隔天还得上班的。

Integration | 融合

不同背景、不同国籍的人走在一起，说着不同口音，有着不同的生活习惯，但到了球场上，足球成了他们共同的语言。

Journey | 征途

从本地到海外，每场比赛都是新经历。有胜负的喜怒，更有赛后聚餐结友的余韵。球队的故事，远不止在球场上。

Kit | 队服

一件球衣不只是印个队徽，对号码、定尺寸、安排配送，踢球本就业余，场外还得兼职做行政。

Leadership | 领导

好的领导不一定是最会踢球的，或是最会说话的，而是在球队最需要的时候，愿意站出来的人。带动士气、凝聚团队，比发号施令更重要。

Match | 比赛

部署、总结，每场都是成长。场上踢得过瘾，但真正的乐趣，是赛后坐下来边聊边回味：为什么会漏球？哪一球传得真漂亮？

New Blood | 新血

新人刚来时可能还不熟悉大家，但踢过几场，吃过几次饭，很快的“新人”就变成“自己人”。

Organisation | 组织

联络、报名、统计、协调，每一步都不能少，这些工作都是由队长与球员兼任。

Partnership | 伙伴

默契不是天生，而是一次次配合建立起来。一个眼神，一个传球，慢慢就知道队友想做什么。踢久了，甚至不用说话。

Quality | 素质

业余球队需要的不是球技，而是品格。尊重球友、照顾团队，才是永续经营的条件。

Responsibility | 责任

球队顺利运作，总有人默默承担更多，特别是队长，需要处理队内队外的大小事情。他往往是最早到场，也可能是最后一个离开的人。

Sponsorship | 赞助

热情无法支付所有开销，业余并不表示费用全免。有了赞助，可别小看了饮料、球衣之类的琐碎事项，有了赞助，球队可以减轻一些负担。



Time | 时间

业余球队最难的，不是组队，而是长久坚守。工作、家庭、足球等都要平衡兼顾。

Unity | 团结

赢球靠实力，走得长远靠凝聚力。输球的时候还能一起笑，一起吃饭，下一场继续，这是最真实的团结。

Volunteer | 义务付出

业余球队没有专职后勤，很多事都靠自愿承担。

Warm-up | 热身

认真热身，是避免受伤的第一步。

X-factor | 化学作用

默契不会凭空产生，无论是场上的配合还是场下的相处。踢久了熟知彼此习惯，那种越踢越顺的化学反应，就是球队的 X-factor。

Youth | 年轻的心

年龄不会带走年轻感，只要一站上球场，看到足球滚过来，还是会忍不住追上去。

Zeal | 热忱

说到底，无非是凭着从未熄灭的热情一次次走进球场。总有人甘愿多做一点，一支业余球队才能走得更远。

张莉

戏在南洋

一个导演的跨界传承与新生

从西北秦腔到南洋多元戏曲，来自陕西的张莉，在新耕耘二十载，跨越剧种与方言，创造新的艺术生命。

文｜张鹤杨
图｜陈福州、受访者提供





张莉的幕前表演事业本来有声有色，她却在日正当中之际转身幕后当导演。她认为：导演可以延续她的艺术生命，也能接触不同剧种和艺术门类。

艺术的生命，往往在跨越与包容中绽放新的华彩。从陕西秦腔剧场那一方古朴炽烈的舞台走来，张莉本是一名专攻花旦与武旦的金奖名角；然而，命运与理想将她带到了南洋这片土地。

张莉出身梨园世家，父亲是当地著名武生兼导演，也是她最早的启蒙老师。她13岁进入专业艺校学习秦腔，毕业后进入戏曲院团，主攻花旦和武旦。1994年，她获得陕西省青年演员大赛金奖，后来获评“青年表演艺术家”和“电视百佳演员”。

正值表演事业上升期，张莉却决定离开台前，转读导演。行内人士为她惋惜，父亲却理解她的选择。

“演员的艺术生命相对短一些。花旦和武旦对年龄与体力要求较高。在中国专业院团中，年轻演员不断涌现，演员到了四五十岁，能够担纲的角色便会逐渐减少。”张莉说：“导演可以延续我的艺术生命，也能接触不同剧种和艺术门类。”

张莉不希望自己的艺术道路止于台前，也希望继承父亲的导演事业。

1999年，张莉获得政府艺术奖学金，进入中央戏剧学院导演系进修，师从前院长徐晓钟和丁茹茹，后来又考入中国戏曲学院导演专业。她曾这样概括两段学习经历：“中戏让我懂得了什么是导演，国戏让我学会了怎么当导演。”

四年后，中国戏曲学院前院长周育德推荐她到新加坡戏曲学院任教。初次到访时，她发现眼前的学院与自己想象中的专业戏曲学府不同，演员也大多不是职业戏曲人。然而，新加坡面积不大，却有琼剧、潮剧、粤剧、京剧、越剧等多个剧种同时活动。这种多元让她看见另一种可能。

“我在陕西时没有接触过潮剧、歌仔戏和粤剧。来到这里，一下接触了六七个剧种，对我的艺术道路是一种拓宽，也是一种体验。”

从西北来到常年湿热的新加坡，张



潮剧：《少年林大钦》，2022年。



越剧：《祥林嫂》，2021年。

新加坡虽小，却活跃着琼、潮、粤、京、越等多个剧种。这种多元让她看到另一种可能。张莉来新后，一下接触六七种，既拓宽了艺术道路，也丰富了体验。





粤剧：《帝女花》，2025年。



琼剧：《汉文皇后》，2024年。

莉最初不习惯潮湿的天气，饮食也与以面食为主的陕西不同。她在来新四年后取得永久居民身份，逐渐产生在这里安顿下来的感觉。

她起初在学校和艺术团体之间奔走。白天进入中小学推广戏曲，或为社团成员授课；晚上和周末则为不同剧团排戏。学校课程重在让学生认识传统艺术，成年学员则希望学习唱腔和身段，实现登台演出的愿望。面对不同对象，她必须不断调整方法。

就在这段摸索与适应期中，张莉在新加坡执导的第一部大型作品诞生了——那是新加坡海南协会2006年呈献的现代琼剧《原野》。此后，她陆续执导琼剧《江山美人》《汉文皇后》、越剧《陆游与唐琬》《梁祝》《祥林嫂》、粤剧《帝女花》《女儿香》等作品。

不过，跨剧种排戏，首先要跨越语言的鸿沟。每接到一部作品，她都会反复阅读剧本，听该剧种的音乐和唱腔，从中学习方言。不同剧种的声音和音乐各有体系，但她认为，人物塑造、身段和表演规律具有相通之处。演员若唱错台词，她即使不能流利说出方言，也能从剧本、节奏和表演中察觉。

在这些作品中，张莉认为，疫情期间排演的越剧《祥林嫂》最能体现她在新加坡形成的导演方法。《祥林嫂》取材自鲁迅小说，故事发生在民国时期，舞台手法也较接近现代戏，不同于她过去较常处理的历史题材。

而现实的挑战在于，演出由本地业余演员完成，不能完全照搬中国专业院团的制作和表演标准。为此，张莉从剧本、舞台设计、演员排练到谢幕重新调整。舞美尽量简化，在有限经费下追求唯美、有效；演员则不必勉强复制中国名角的流派风格，而是在自身条件上掌握人物个性，再提升表演和身段。

她的理念是："舞台不一定要非常豪华，但要有效。演员虽然是业余的，也可以发挥自己的特点。"

实际上，业余演员构成了本地戏曲的主要力量，这也改变了"年轻演员"的定义。张莉执导《帝女花》时，两名本地演员过去只演过小型折子戏，首次担纲大戏时，一人40多岁，另一人约50岁。她笑说，在一个主要演员多已六七十岁的戏曲社群中，40多岁已称得上年轻。



张莉今年8月在三江会馆为戏曲做排练指导。

令人欣慰的是，她也观察到，近年学习和观看戏曲的年轻人比过去增加。新移民较常参与越剧等与原乡文化相近的剧种，本地年轻人则更多通过家族方言、会馆和剧团接触潮剧、粤剧与琼剧。戏曲演出、社团活动、社交媒体，以及新加坡戏曲学院举办的戏曲胡姬花奖，都可能成为他们最初的入口。

甚至在她最近指导的学生中，就有一对15岁和13岁来自浙江的姐妹。两人观看越剧《西厢记》后主动提出学戏，加入三江梨园社，姐姐学小生，妹妹学花旦。姐妹通过网络向中国专业老师学习唱腔，再跟张莉在新加坡学习身段和表演。这种跨境、线上线下结合的学习方式，也是新加坡戏曲传承的一个标志性缩影。



在她看来，这些年轻身影说明戏曲并非全然走向没落。然而，演员年龄并不是本地戏曲面对的唯一问题；编剧、作曲、唱腔设计和舞台设计等主创人才仍然不足。就拿乐队来说，潮剧、粤剧和京剧团体可以拥有自己的乐队，但乐师能够演奏既有曲牌和板式，并不等同于有人可以为新作品作曲。许多剧团要改编剧本、设计唱腔或录制音乐，仍须请中国院团和专业人士协助。

"现在演员基本上不愁，不管水准高低，至少有人演。真正缺的是编剧、作曲和舞台设计。大家都是凭兴趣参与，也不是靠这个吃饭，很难要求他们承担完整的专业创作。"

正是这种主创力量的不足，也使本地剧团长期以复排或移植中国经典为主。基于此，张莉希望下一步不只是把不同剧种带到新加坡，而是创作能够承载本地经验的戏曲。

目前，三江会馆与三江梨园社正在筹划原创越剧《三江魂·南洋路》（暂名），以早期移民下南洋为题材，描写他们如何在新加坡谋生、创业和成家立业。作品也计划根据剧情融入娘惹、马来和印度文化元素。

如今回望当年的选择，她坦言，如果留在中国，面对的将是更完整的专业院团体系，个人的艺术发展也可能不同。然而，也正因来到新加坡，她才有机会跨越多个剧种，并在学校、会馆和民间剧团之间，找到导演和教育者的位置。

"我们把中国传统艺术带到这里，也看到现在的成果，这一点让我很欣慰。"她说，本地学生和剧团成员尊重艺术，即使排戏条件艰难，人与人之间仍有一份温情，"要不然，怎么能留下来？"

搬上舞台 把儿童故事书

李晓林





从华文教学到剧本创作，一位华文老师的“乐学”突围

文｜苏秉苓
图｜受访者提供

家有十岁上下小孩的家长，难免会遇到找不到合适中文故事书的烦恼。这些书籍要不就是文字超出孩子的中文水平，要不就是内容与知识量与孩子的年龄不符，或是与新加坡本地生活脱钩。

46岁的华文教师兼作家李晓林为了克服这个难题，决定发挥写作专长，用适合孩子年龄的文字创作寓教于乐的故事，并引用本地人熟悉的动物和情境，大大增加阅读兴趣。不仅如此，为了鼓励小朋友多阅读，她把故事内容改编成舞台剧，安排小朋友以生动活泼的形式演绎，让传统无声的中文学习更具吸引力。





水獭剧场的部分小演员与家长。

今年7月第二届华文阅读乐决赛颁奖礼现场，水獭剧场在南洋女中呈献第二场演出，观众反应热烈。

2009年，李晓林因缘际会与家人从生活了四年多的日本东京移居到新加坡。生活安定后，李晓林到教育机构兼职华文老师，闲暇时重拾年幼时的写作兴趣，一些评论文章还曾刊登在本地主流华文报上。

教学期间，她难免会碰到程度不一的学生：既有成绩顶呱呱的高级华文班优秀生，也有在及格线上下挣扎、提起华文就眉头紧锁的学生。特别是在新加坡以英语为主导的社会语境下，一些学生因华语发音不标准（例如四声不准、分不清卷舌音或鼻音），在课堂上不敢开口，甚至因此被排挤，结果华文越学越意兴阑珊。



“成绩好的学生得到很多鲜花与掌声；但那些华文成绩不理想的孩子，无形中成了这个语言环境里的‘弱势群体’。他们其实更需要关心与帮助。”

冠病疫情期间，李晓林给孩子讲睡前故事时，注意到孩子总是好奇地追问后续。她心想，何不把这些故事整理结集出版？另一个推动她创作的原因，是她很难在本地找到合适的中文故事书，“有时学校推荐的中文书籍情节不丰富，字少句短，知识量和内容与年龄不符，也不一定能体现本地色彩。”





这些可爱的水獭图片截自书中的插画和短视频，它们都是人工智能生成的。



行动派的李晓林决定尝试，将日常看书读报积累的素材作为创作题材。她选了本地常见、萌态逗人的野生动物水獭为主角，最终完成第一本新加坡色彩鲜明的《狮城水獭历险记①寻亲》。

由于出版经费有限，请不起专业插画师，她在网上现学现用，将《联合早报》美术员李太里提供的草图反复调整修改，完成书中所有插画。说起这点，她谦虚地说：“其实每个人都能学习使用人工智能来辅助自己的工作。我的水平还不够专业，有改进的空间。”

为了照顾识字量不足的学生，李晓林邀请海内外学生、家长及导师，朗读水獭故事并录音，配上多个版本的音频，即使读者看不懂，也不影响听故事。

另外，书中的重点、难懂词语也用彩色标注出来，汇编成词语表且附英文解释，提升阅读效果。

英语是新加坡社会的主要用语，华语环境很大程度上靠家庭支持。如果父母没有坚持讲华语，年轻一代中学毕业后便与华文华语渐行渐远。



“华语讲得越少，就越没有意愿读华文书，纸质书籍也渐不受欢迎。不过，我还是想多做一点，希望将来需要给学生推荐读物时，至少有这本书可以选。”

今年一月，她在新书发布会现场成立书友会，并与几位朋友创立了“水獭剧场”。而后，她凭着一腔热忱练就了“十八般武艺”：改编剧本、组织排练、网购服装、手制道具，甚至在缺人时上台客串。



今年4月25日世界书香日，“水獭剧场”在国家图书馆献上首秀，只见几个小朋友身穿水獭服饰，在小小舞台上搬演书中情节。第二场演出成功，大大激励她办更多演出。剧组正筹备11月的第四场表演，演出者有十余人。



今年一月，李晓林的新书发布会现场成立书友会。后来她与几位朋友创立了“水獭剧场”。



然而，在“应试教育”的大环境下，寓教于乐的尝试并非一帆风顺。李晓林坦言，虽然许多家长看到孩子因表演而主动开口说华语，感到欣慰和支持；但也有部分家长认为，舞台表演的技能无法直接反映在分数上，“还不如在家多做几份试卷。”

李晓林感叹说：“华语学习不该被死记硬背和考试磨灭了孩子的好奇心。跟上AI的步伐，培养孩子的综合能力和自信心，比单纯拿高分、考完就把华语丢掉更重要。”

李晓林没有气馁。她计划寻找合适伙伴，如新加坡旅游局、国家公园局及学校，看如何把水獭故事开发为环保旅游路线、闯关游戏，甚至是动画短片。

从老师到身兼数职的书本编辑、剧场导演，李晓林用不同的方式，为狮城的母语学习历程，增添更多欢笑与温度。



新加坡中小企业的人工智能应用
现状·挑战·展望

AI提效潜力大，但责任归属、合规成本与内部管控成关键挑战。

文｜MUNGVerse LLC　图｜iStock



人工智能可为新加坡中小企业带来生产力、服务质量与经营规模的实质性提升。然而，使用人工智能并不会将法律责任转移给技术供应商。目前，新加坡中小企业正处于从“试点探索”向“负责任部署”过渡的关键阶段，其核心挑战集中于合规成本、责任归属与内部管控能力的不足。

新加坡现行的人工智能法律定位

新加坡并未制定单一的跨行业人工智能法。人工智能的使用受现行具有约束力的法律与监管义务规范，包括《2012年个人资料保护法》（PDPA）、合约法与侵权法、知识产权法、消费者保护法及各行业专项规则，并辅以治理指引与评估工具。缺乏独立的人工智能法，并不意味着人工智能活动处于不受监管的真空地带。

就中小企业而言，责任通常随业务活动而非技术本身而定。即使相关流程由人工智能系统提供支持，公司仍须就其收集与使用的个人资料、向客户作出的陈述、所作出的合同承诺、所处理的机密信息，以及其作出或实质依赖的决定，承担相应法律责任。

主要的实务性文件包括：资讯通信媒体发展局（IMDA）的《人工智能治理模范框架》及其生成式人工智能与代理型人工智能指引、个人资料保护委员会（PDPC）关于在人工智能推荐与决策系统中使用个人资料的咨询指引，以及AI Verify测试框架。上述文件是有用的治理参考，但通常既不构成法定安全港，亦不免除法律义务，且这些框架在实际争议中的证据分量仍有待司法检验。

政府支持力度与公共部门应用实况

新加坡的政策方向是积极支持企业负责任地大规模采用人工智能。2026年3月财政预算委员会辩论中宣布的国家人工智能影响计划（NAIIP），拟在三年内通过企业支援、领导力培养与人才能力建设，协助10,000家企业将人工智能融入业务，并培养10万名人工智能双语人才。配套措施包括：

资讯通信媒体发展局强化后的数码领袖计划（Digital Leaders Programme）及数码领袖加速训练营（Digital Leaders Accelerator Bootcamp），通过实务项目培养人工智能转型与变革管理能力。

中小企业数码化计划（SMEs Go Digital）生态系统中经预先审核、具备人工智能功能的解决方案，旨在通过合适的方案与资助渠道降低采用门槛。

企业计算能力提升计划（Enterprise Compute Initiative）——为符合资格的企业就合资格项目提供有针对性的算力、人工智能工具、培训及实施支持。

新加坡全国人工智能核心（AI Singapore）及相关生态计划，为企业对接技术专才、试验支持与实施伙伴。

国家人工智能影响计划与加快培训专才计划（TechSkills Accelerator）项下的人才计划，包括面向非技术专业人员的实用人工智能能力建设。

对中小企业而言，可借鉴之处并非复制政府的规模，而是采用相同的运作规范：建立经审批的工具环境、界定获准的应用场景、保留负责的责任人、运用记录与监测手段，并分阶段引入自动化。

中小企业维持竞争力的实践路径

中小企业无须与大型跨国集团的技术预算一较高下，而可以凭借实施速度、聚焦程度，以及将人工智能带来的效率与人的专业判断、可信赖的客户关系及行业知识相结合的能力来赢得竞争。具体策略包括：

以人工智能替代低价值的行政事务，使员工将更多时间投入客户关系维护、销售、问题解决与专业判断。围绕专有知识、经审批的内部模板、产品资料与客户服务标准建立差异化工作流程，而非依赖通用的公开提示词。

以明确的经济指标试行范围狭窄的应用场景，例如提案周转时间、文件提取耗时、转化率或返工率。将信任视为商业优势加以维护：向客户说明所提供服务的性质、复核重要产出、保护数据并及时更正错误。

以模块化方式采用工具，使中小企业能够灵活更换供应商、保留数据所有权，并避免对单一平台形成依赖。投资于员工能力建设——持久的优势不仅在于能否使用某个模型，更在于员工能否有效指令、审慎质疑、准确验证并持续改进由人工智能支持的工作成果。

全面应用的核心法律挑战

尽管政策端积极推动，新加坡中小企业在全面部署人工智能时仍面临以下实质性挑战：

（一）数据合规与机密信息保护压力

在员工将资料输入人工智能平台之前，企业须先行判断该等资料是否属于个人资料、机密信息、受法律专业保密特权保护的资料或受合同限制的资料。机构仍须严格遵守《个人资料保护法》的各项义务，包括个人资料被传输至境外时的合规要求。这一前置审查义务对缺乏法务资源的中小企业构成了较高的日常运营负担。

（二）知识产权归属与权利的不确定性

新加坡版权法要求作品的作者必须是自然人，人工智能系统不得被列为作者。原创性传统上要求作者付出足够的技能、劳动或判断，这对高度由机器生成的材料构成明显挑战。对于缺乏充分人工创作投入的人工智能生成标志、宣传文案或代码，中小企业可能无法阻止竞争对手加以复制，且其向客户作出的“交付成果具原创性且归中小企业所有”的合同保证亦可能与事实不符。尽管《2021年版权法》设有“计算式数据分析”例外，允许为训练机器学习模型而复制作品，但该例外并未涵盖模型产出内容，且对训练数据的“合法取用”界定存在诸多限制。因此，生成内容能否获得版权保护、权利归属如何认定，在新加坡法律下尚不明确，构成商业不确定性。



（三）风险分配落差与供应商合同陷阱

供应商的标准条款通常包含宽泛的免责声明、范围狭窄的赔偿承诺以及较低的责任上限（常设为已付费用）。然而，中小企业对其客户所负的法定义务（如PDPA项下的数据保护责任）以及因疏忽导致的责任，并不能通过合同转移给技术提供商。在人工智能供应的情境下，新加坡尚无案例检验法院是否会认定较低的供应商责任上限为合理。这种“供应商限制责任、中小企业承担法定责任”的落差，使中小企业在合同谈判中处于不利地位。

（四）合规治理缺乏法定安全港

虽然IMDA的《人工智能治理模范框架》及AI Verify测试框架在企业准入审核中日益成为期待，亦可能构成已尽合理注意的相关证据，但新加坡没有任何文件赋予“通过测试”以法律效力，亦无判例说明合规在多大程度上可保护部署方。这意味着中小企业即便投入成本进行治理与测试，仍无法获得明确的法律避风港保护，从而加大了内部投资回报评估的难度。

展望：以风险为本的负责任部署模式

鉴于上述不确定性，中小企业的展望不应是“延迟采用”，而应采取“受控推进”的策略，使风险敞口在法律状况演进期间维持在有限范围内。建议从可逆、可衡量且受内部监督的应用场景着手，按照风险等级配置相应的管控措施：

风险级别	典型应用场景	最低管控要求
低	会议纪要、内部研究、翻译、初稿撰写、格式处理、内部知识检索	使用获准工具、提供员工指引、默认不输入敏感数据、按比例抽查
中	营销文稿、客服支持、销售提案、文件比对、内部预测	指定复核人、核实事实与出处、保存审批记录、限制输入数据
高	定价、客户资格审核、信贷或保险评估、招聘筛选、法律或财务意见、安全相关决定、自主签约	不得无人监督地自动执行；须经高层审批、经过测试、记录决策理由，并设有升级与事故应对方案

总体而言，新加坡中小企业正处于AI采用的关键拐点。政策的强力扶持为规模化奠定了基础，但法律灰色地带与责任断层仍是横亘在前的实质性挑战。

对于中小企业而言，当下最紧迫的任务并非追逐通用大模型，而是在确定具体商业场景后，审慎划定AI的能力边界，并为之配置清晰的人工复核与责任机制。

免责声明

本文件所载内容仅代表 MUNGVerse LLC 的观点，仅供一般参考之用，不构成亦不应被视为任何法律、财务或商业意见。读者不应在未征询合资格专业人士意见的情况下，依据本文件内容作出任何决定或采取任何行动。MUNGVerse LLC对任何人因依赖本文件内容而引致的任何损失或损害，概不承担任何责任。



点燃传承与革新的火炬

华社新世代，开启视野与使命的自我更新

文｜鍾尚博　图｜新加坡宗乡会馆联合总会、新加坡中华总商会、新加坡南洋理工大学、受访者提供

华社组织迎来生力军，为接下来的传承、革新与发展注入新动力。由新加坡宗乡会馆联合总会（宗乡总会）与新加坡中华总商会（中华总商会）联合开办的首届“华社领袖班”，报名踊跃，主办单位在逾120份热烈提名中遴选出25名学员，并于7月1日在新加坡南洋理工大学纬壹校区（NTU@One-North）正式开课。

学员当中，女性6位、男性19位，年龄介于30多岁至40多岁之间，均具备双语能力，其中也不乏新移民。他们来自商界、医疗、法律、公职及学术等不同领域，专业背景多元，却有着共同的身份——宗乡会馆和商团组织中的青年骨干，积极推动数码转型、文化创新及公益项目。在不同专业和社区经验的交汇下，他们也借此机会拓展视野、交流经验，并思考如何以新的思维和行动回应华社传承与发展的需要。

“华社领袖班”是在2025年国庆群众大会上，由总理兼财政部长黄循财宣布推出的一项计划。这项计划旨在推动华社领导层的更新与传承。首届课程获得广泛回响，亦反映出华社年轻一代对参与公共事务的热忱。

国家发展部兼华社联络组主席徐芳达部长在启动仪式上指出，华社组织不



学员们与部长自拍，气氛热络融洽。

仅是文化传承的载体，更是凝聚人心、强化社会连结的重要支柱。随着时代变迁，华社也面对新的机遇和挑战：是否有足够年轻人愿意接棒？保持华社组织的活力和吸引力，是许多华社领袖关注的课题。他也指出，过去华社曾经协助一代又一代的移民在新加坡扎根，希望华社组织能够继续发挥桥梁的作用，让新移民了解新加坡的历史、文化和社会价值观，帮助他们更好地融入新加坡。

宗乡总会会长兼中华总商会名誉会长蔡其生在致辞中，特别感谢新加坡南洋理工大学提供专业的课程设计和教学资源，为学员提供优质的学习平台。他也指出，虽然社团的部分早期社会功能已由政府接手，但从社团传承的角度，仍有不可替代的角色。他认为，培育足够数量的青年领袖，让新旧世代有默契地并肩前行，正是开办“华社领袖班”最核心的初衷。他同时鼓励学员：“积极拓展视野、建立联系，将来成为社团的中流砥柱，为华社发展与国家建设贡献力量。”

学员们来自不同的背景与专业领域，在课堂交流的时候，可以激荡出火花。











徐芳达部长在华社领袖班上勉励学员。

华社领袖班简介

“华社领袖班”由宗乡总会与中华总商会联合推动，旨在建立稳健的人才梯队，促进领导层跨世代传承与跨领域合作，培育兼具视野、能力与使命感的新一代领袖。

课程为期四个月，由主办方与新加坡南洋理工大学共同设计，采用华英双语讲授，围绕四大核心主题：

- 守根（Purpose & Identity）：探讨身份与文化认同。
- 焕新（Modernisation & Rejuvenation）：聚焦组织创新转型。
- 融通（Authority Through Understanding, Not Position）：培养沟通与跨界理解力。
- 立信（Trust, Reputation & Risk Leadership）：强调公信力维护与风险领导力。

培训形式包括专题课程、政府部门分享、与政务官交流的炉边对话，以及学习之旅等。

学员不仅能深化对国家发展与华社建设的认知，也能借此加强跨领域交流与联系。

由于首届反应超出预期，主办方计划明年增至每年两期，目标在五年内培育至少100名领袖，进一步充实华社领导人才梯队。

华社领袖班今年7月开课，本期《华汇》访问三名学员，了解他们的背景和上课心得：

杨宏武

茶阳（大埔）会馆 副会长
南洋客属总会 文化资讯股副主任

杨宏武从事液化天然气商业运营与加注业务，长期服务社团与基层。他在南洋客属总会担任文化资讯股副主任9年，并在茶阳（大埔）会馆董事层服务14年，现为最年轻副会长，积极推动青年活动、线上社群及跨境考察；同时于丹戎巴葛集选区服务近13年，现任民众俱乐部秘书长。

他参与华社领袖班的动机是期望掌握具现实针对性的领袖知识与技能，并学以致用。课程中理论与实务的融合，尤其是政府分享与部长对谈等环节，令他获益良多。他亦期待借此突破个人行业局限，建立跨社团系统思维，促成学员间常态交流与资源联动，并在华社层面兼顾文化传承与开拓创新，凝聚集体智慧。





胡钰清
中华总商会事业女性组
全球联系副组长

祖籍福建的胡钰清是Quality Meat Pte Ltd 董事经理，在中华总商会事业女性组服务长达5年，于去年担任全球联系副组长。她于2010年取得经济学与金融学士学位后开启创业之路，并于2018年荣获“企业精神奖”。

她参与华社领袖班的动机，源于“修身齐家服社治国平天下”延伸理念的感召，以及总商会“事业女性组”创办人张齐娥的启发。她坦言不敢奢望“治国平天下”，但期望至少达到“服社”层次，服务社群。上课至今，她认为课程内容充实，尤其领袖分享环节让她收获良多。她希望将所学知识与价值观传承给年轻一代，在华社中发挥薪火相传的作用，并鼓励未来学员珍惜课程的每一分钟。

林章涵
新加坡福州会馆理事兼青年团团长

林章涵是艺术工作者，从事寿山石薄意艺术雕刻创作与艺术品交易。目前在担任福州会馆理事兼青年团团长，负责青年团的筹建、团队建设与活动统筹。

他参与“华社领袖班”，源于青年团刚成立即面对会员老龄化、年轻人参与度低的现实挑战，希望借此向各社团青年领袖与专家前辈取经，系统提升社团管理与活动运营能力。

课程让他收获颇丰，不仅结识了志同道合的青年伙伴，更在课程中理清了新加坡华人的身份定位与社会责任，学会如何重塑会馆形象、优化运营模式。他希望学以致用，全力建设福州会馆青年团，打造贴近年轻人的优质活动，为会馆注入新血，让本地华社青年力量持续发展。



20年旋律唤共鸣
爱国歌曲大家唱

在每一年旗海飘扬的时刻，熟悉的歌声总能唤起国人深处的共同记忆。

文｜鍾尚博　图｜新加坡宗乡会馆联合总会、新报业媒体



2026年7月25日及26日，新加坡宗乡会馆联合总会与新加坡华族文化中心联办的“爱国歌曲大家唱”，在大巴窑建屋发展局中心广场迎来20周年里程碑。活动以“心系20”为主题，吸引各行各业国人齐聚一堂，高唱国庆歌曲，共同欢庆国家61岁生日。

文化、社区及青年部长兼教育部第二部长梁振伟担任主宾，与现场公众一同肃立齐唱国歌、宣读信约，庄严开启序幕。随后大合唱与互动游戏轮番登场，主办方播放20周年回顾视频，重温活动历程。入口处特设互动展板，公众贴上心形贴纸，拼砌出象征20周年的数字，寓意齐心凝聚、携手同行。

回顾去年宗乡总会庆祝成立40周年，“爱国歌曲大家唱”首次从一日增加到两日，并与国防部全面防卫与联系署合作，举办武装部队60周年纪念展，同时举行新加坡中华总商会巡回展“落地生根：公民权之旅”，提醒国民身份来之不易。



“爱国歌曲大家唱”迎来20周年里程碑，活动以“心系20”为主题。



2007年第一届“爱国歌曲大家唱”在宗乡总会大礼堂举行。时任宗乡总会秘书长林方华（左一），时任教育部兼人力部政务部长颜金勇（左二）都参与盛会。

20年前的8月4日，第一届“爱国歌曲大家唱”在宗乡总会大礼堂举行时，吸引约500人参加。当晚不设表演嘉宾，所有人都是主角，公众可点歌或上台高歌，现场乐队伴奏，60年代本地歌手秦淮也到场助阵。

从2007年大礼堂的500人，到2026年广场上各行各业的齐聚，20年旋律悠扬，在每一个国庆时节，唤起国人心中不变的共鸣。

给心灵留白：ME TIME是什么？

“Me Time”，到底是生活中的必需品，还是一种难得的奢侈品？

图｜ istock 、 受访者提供

有人认为，每天都需要一段完全属于自己的时间，才能调整身心；也有人觉得，再忙也能适应，未必要刻意留出独处时光。更有趣的是，即使大家都在谈Me Time，每个人对它的定义也不尽相同。究竟“Me Time”是什么？答案，也许就藏在每个人不同的人生阶段与生活方式之中。



盛骞
基金经理



我可能不是一个特别需要Me Time的人，直到有人问起，我才发现好像从来没有认真想过这个问题。

很多人会说，现代人一定需要一段完全属于自己的时间，可以独处、发呆、看书、玩游戏，或者什么都不做。但回头想想，无论是结婚前还是结婚后，我似乎都不是一个特别依赖独处来获得放松的人。

结婚前，下班后的时间确实比较自由。我会看书、看电影、追电视剧，偶尔玩玩游戏。现在有了家庭和孩子，属于自己的时间少了很多，大概只有晚饭后或睡前的半小时到一个小时。但对我来说，这种变化并没有带来太大的失落感。

我后来发现，这可能和性格有关。

我不是那种一定要一个人待着，才能恢复精力的人。陪太太看一部电影、和朋友聊聊天、陪家人看一些自己原本不会主动选择的节目，对我来说，同样是一种放松。我不会觉得，只有独处、只做自己喜欢的事情，才算是真正的休息。

甚至很多时候，我觉得自己是一个很“开放”的人。历史剧我喜欢看，亲子电影、动物纪录片我也看得津津有味；朋友喜欢的话题，我也愿意参与。我很少有一种“这件事只能我自己做，别人无法分享”的强烈需求。

所以，如果问我，Me Time是不是必需品，我认为，对有些人来说是；但对我而言，真正重要的，也许不是拥有多少属于自己的时间，而是无论独处还是陪伴，都能从中得到满足。

网友@CiCi：我觉得Me Time本来是必需品，但现在被包装得太像消费了。好像一定要去咖啡馆、做瑜伽、拍一组漂亮照片，才算爱自己。对我来说，真正的Me Time就是关掉手机。



任燕
美容从业员



我是做美容行业的，工作时间从来不是固定的。只要顾客有预约，即使是星期天，我也一样要回店里工作。对我来说，能够真正腾出来属于自己的时间，本身就是一件很奢侈的事情。

通常星期天，如果做完预约，我就会去见朋友。如果没有客人预约，时间会稍微宽裕一点，但还要陪孩子。真正属于自己的时间，大概是下午四点到晚上九点。有时候，我会带着孩子一起去朋友家。

我的Me Time很简单，不是什么高级享受，也不是去酒吧狂欢。我们几个固定的朋友聚一聚，做几个菜，喝点酒，聊聊天，互相解压。对我来说，这就是最快乐的时光。我常常开玩笑说：“生命就是靠这一刻了。” 因为每天都在忙，忙工作、忙家庭、忙孩子，人很容易忘记自己。只有跟几个真正熟悉、信任的朋友坐在一起的时候，我才会觉得，自己终于可以放松下来，做回自己。

我一直觉得，人不能没有朋友。人在困难的时候，需要朋友帮忙；在失落的时候，也需要有人倾听。朋友不需要太多，几个真正交心的就够了。我自己的朋友圈很小，都是认识很多年的家庭朋友。我们每个星期都会尽量聚一次，每年也会一起出去旅行，这些事情，对我来说都不能少，也可说是必需品。

也许，Me Time之所以特别，正是因为它既奢侈，又必需。它让我知道，每天努力工作，并不是为了不断地忙下去，而是为了能够拥有那些值得珍惜的人和时光。

网友@Faye：我觉得要看阶段。业绩好的时候，Me Time是必需品； 业绩不好的时候，它就有点像奢侈品。因为你坐下来休息，脑子里想的还是客户为什么没回复、这个月指标差多少。



Me Time



夏南
女性社群创始人

我一直没有刻意为自己安排一段固定的 Me Time。对我来说，真正属于自己的时间，不一定要有一整小时，也不需要独处、香薰或咖啡，它往往只是一天中的一个瞬间——让我停下来，好好看看自己。

这些年，我养成了一个习惯。每天睡前，我都会把这一天重新走一遍，想想自己说过的话、做过的事，也问问自己：为什么刚才会生气？为什么一句话会让我难过？如果再来一次，我会不会有更好的处理方式？

有时候，我还会站在镜子前，看着自己的眼睛，把心里的话说出来。别人可能觉得这是自言自语，但对我来说，这是一场和自己的对话。很多原本模糊的情绪，只要说出口，就会慢慢变得清晰。我知道自己真正介意的是什么，也知道哪些只是当下的情绪，而不是事实。

现在，我又多了一个陪伴自己思考的方式——AI。以前，对着镜子，我需要自问自答；现在，我会把心里的想法告诉 AI。AI 会从另一个角度回应我。我可以赞同，也可以反驳，就在一来一往的对话中，我反而更看清自己真正的想法。它不像朋友，会急着安慰我，也不会替我下结论，而是让我继续思考。对我来说，AI不是代替我思考，而是帮助我继续和自己对话。

如果要问我 Me Time 是什么，我会说，它不是逃离生活，而是在生活里找回自己。当我能够看见自己的情绪、理解自己的需要，不再只是扮演妈妈、妻子或其他社会角色时，那一刻，就是属于我的Me Time。对我来说，它不是一种奢侈享受，而是一种让自己持续成长、继续前行的力量。

网友@小J：对我来说，Me Time 一定是必需品，而不是奢侈品。每天都在处理工作、沟通和各种事情，如果没有一点真正属于自己的时间，人很容易被生活推着走。Me Time，最大的价值就是可以暂时脱离各种身份和角色，只做自己。





马玉
半退休人士

我没有固定的Me Time，但我觉得，每个人都应该有属于自己的时间。

二十多年前，我每天都会花半小时祷告。对我来说，那不只是祷告，也是我跟自己说话的时间。我会阅读经文，也会把心里的事情慢慢整理出来。后来生活越来越忙，常常被各种事情打断，这个习惯也变得断断续续。

很多人以为我半退休了，时间应该很多。其实不是。孩子虽然都长大了，但做父母的，哪里可能完全放下？家里还有年迈的母亲需要照顾，教会里也有生病的朋友需要关心。我还有一点工作，工作就有责任，也有压力。照顾家人和病人，又是另一种压力。所以，我越来越觉得，Me Time不是有没有空，而是需不需要。尤其是女性，很多时候什么事情都往自己身上揽，一直照顾别人，却忘了照顾自己。我觉得，当你真的觉得累了，思绪很乱了，就应该放下手边的事情，给自己一点时间，不要等到整个人都撑不住了。

我的Me Time没有固定方式。有时候约朋友吃个午餐，有时候一个人去咖啡馆坐坐，喝一杯咖啡，什么都不做，只是发发呆。偶尔我也会去做SPA、按摩或护理，让自己放松一下。不过，我最怕一直被推销配套，那样反而没有办法放松。

每个人对Me Time的理解都不一样，可我觉得，重点是找到一种让自己舒服、能够安静下来的方式。哪怕只是短短一段时间，也是在提醒自己，不要一直往前冲，也要好好照顾自己的心。

网友@资深规划师：我觉得 Me Time 是一种投资。我们的工作每天都在帮别人做规划、分析问题、给建议，如果自己没有时间沉淀，很容易一直停留在执行层面。对我来说，Me Time 不是休息，而是让自己保持成长。



华尤妮
服务业员工

每个人对 Me Time 的理解不同。有人见我看书、滑手机、追剧，就说这是 Me Time。但我不觉得——若心里还惦记着待会儿的事，或知道随时会被人叫，那只是有空，不是真正的 Me Time。

Me Time 应该是没有外力打扰的时间。例如，我躺在床上，如果始终处于“待机状态”随时准备应付家人的需求，那就不是 Me Time；心无牵挂，才是真正的 Me Time。

我也觉得，Me Time 不是自己一个人说了算，它需要身边的人一起成全。不是刚好没有人找你，而是大家都知道，这段时间属于你，不会打扰你，也不会把事情交给你。只有这样，我才能真正放松。

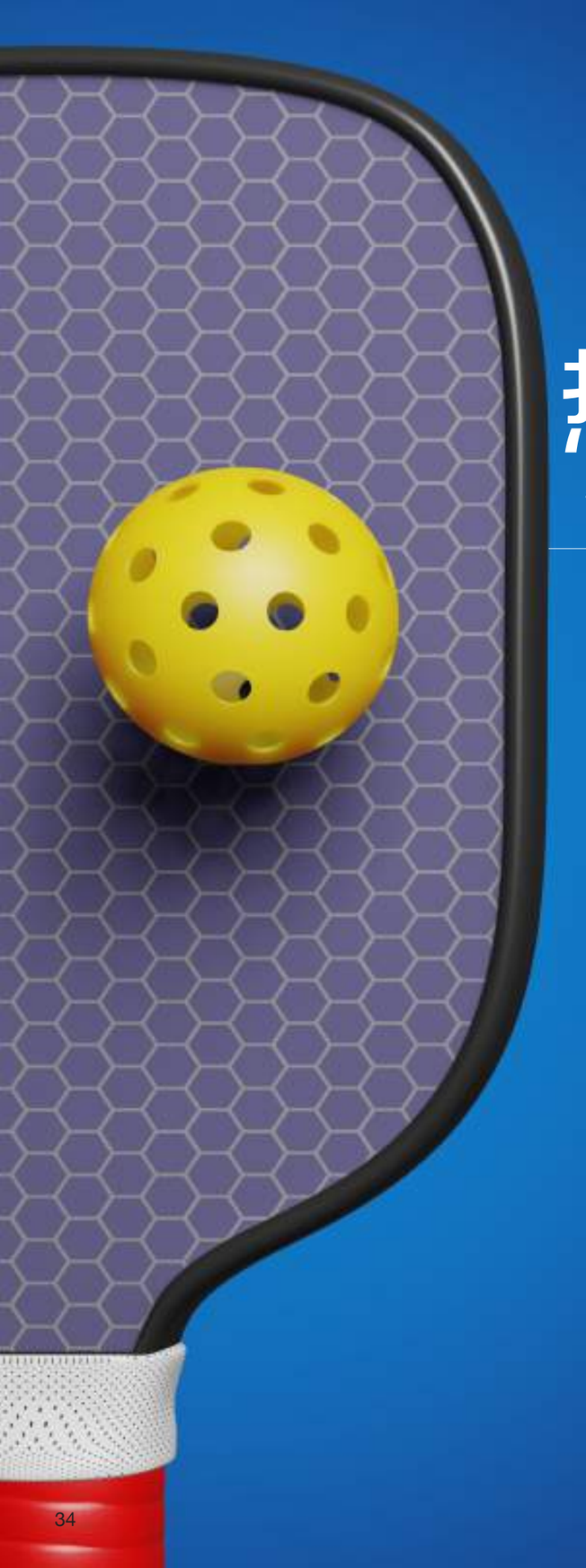
其实，Me Time 不用想得很遥远，做饭也可以是 Me Time。如果今天完全由我决定，我想吃什么就吃什么，想怎么做就怎么做，想用什么餐具、怎么摆盘、配什么饮料，都按照自己的喜好，不用迁就任何人的口味，那么，做饭也是一种享受。

若总先想着丈夫孩子爱吃什么、时间合不合适，那即便做同样的事，也不是Me Time，而是责任。后来我明白了，Me Time 其实是一种状态；做任何事，都不必背着责任，也不担心下一刻被打断。

网友@WiiW：我觉得 Me Time 有时候更像奢侈品。行政的工作很碎，今天处理会议，明天安排活动，临时的事情永远比计划多。很多时候下班了，还会有人来问你各种事情。所以我现在很珍惜晚上那一两个小时，看看电影、打打游戏，不处理工作。哪怕时间不长，也能让我觉得今天是真正结束了。



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。



匹克球热潮来袭

小球拍，大热潮，男女老少轻松上场。

资料来源｜新报业媒体　　图｜新报业媒体

匹克球（Pickleball）起源于1960年代中期的美国，由几位父亲为让孩子暑假有事可做而发明。它融合乒乓球、羽毛球和网球元素，玩法简单、门槛低，使用带孔塑料球和轻盈球拍，场地与羽毛球场地相同，网高接近网球网。单打或双打皆可，规则规定前场“厨房区”内不得凌空杀球，球速慢、回合多、对关节负担小，适合各年龄段和体能水平的人参与。

1980年代，匹克球已传入新加坡。1995年，新加坡匹克球协会（Singapore Pickle-Ball Association，简称SPA）成立，并加入世界匹克球联合会（World Pickleball Federation）。2023年，协会更名为Singapore Pickleball（匹克球总会），并与体育理事会和人民协会合作，在多个社区中心和体育场馆设立兴趣小组，定期举办活动。

总会会长庄小丹接受《联合早报》时指出：“匹克球可快可慢，速度和力量之外，还需要很多‘轻功’。”因此，它既能满足竞技需求，也适合家庭休闲，甚至三代同堂一起打球。



新加坡匹克球公开赛中，香港名将王康杰男单逆转夺冠，成为亚巡赛首位男单三连冠得主。

疫情、明星效应与社交属性

匹克球近年来的爆发式增长，也与疫情有关。疫情期间，室内运动受限，户外、小场地的匹克球成为美国人的新宠。同时，里奥纳度·狄卡比奥（Leonardo DiCaprio）、艾玛·沃森（Emma Watson）等明星，以及网球名将莎拉波娃（Maria Sharapova）、大坂直美等人的参与，也使这项运动更加时尚化和普及化。





政府增建设施，私宅加建球场

2023至2025年间，ActiveSG的匹克球预订量呈爆发式倍增，促使新加坡政府与民间积极扩充设施。截至2026年初，全岛ActiveSG及开放学校设施的“双重用途计划”下，匹克球场已超过80个。未来五年，文社青部还计划在体育设施总蓝图下，全岛增建50个匹克球与羽毛球多用途球场。

今年七月，设有本地首个室内冷气匹克球专用场馆的多功能体育休闲场馆落户惹兰加由，共提供10个室内匹克球场及其他球类设施。同时，预计2026年下半年全面开放的榜鹅区域体育中心，其室内体育馆也将提供可灵活转换的匹克球场。

民间业者同样动作频频。Performance Pickleball等专业俱乐部也在榜鹅和樟宜开设了风格独特的室内及海滩场馆。此外，胡姬乡村俱乐部正计划将旧超市改建为室内冷气球场，而顶林佳苑、风之林等新私宅项目也纷纷引入匹克球场作为共用设施，并贴心地通过远离住宅的选址和景观缓冲区来减少噪音干扰。



静音匹克球，是为了不打扰邻居而专门做出的改良版。



重点赛事与民众参与

新加坡宗乡会馆联合总会去年10月首办“匹克球新手体验营”，反应热烈，吸引逾200人报名。虽因场地限制最终仅限40个名额，但成功吸引了16至45岁的青年群体参与，展现了跨年龄层的吸引力。

今年堪称新加坡匹克球发展的里程碑之年。七月底，迄今在新加坡举办过最高级别的匹克球赛事在本地开打，总奖金7万美元（约9万零600新元）。在首届零跑汽车（Leapmotor） 新加坡匹克球公开赛中，香港名将王康杰男单逆转夺冠，成为亚巡赛首位男单三连冠得主。

论规模，将在10月底举行的华侨银行—大东方匹克球公开赛预计将吸引1600人参赛，为东南亚规模最大之一。比赛设新手组与公开组，全部为双打，不设性别限制，13岁及以上可报名。

匹克球在新加坡的崛起，不仅是一项运动的流行，更是一种生活方式的转变——它跨越年龄、性别与场地限制，让更多人动起来、玩在一起。随着设施持续完善和赛事不断升级，这股“匹克球旋风”方兴未艾。



描绘新加坡景貌的油画（c.1848）

逐梦天际线

从风帆年代到现代繁华，回顾新加坡海岸的变迁

文｜吴庆辉（新加坡国家文物局 研究员） 图｜国家文物局（新加坡国家博物馆藏）

在那个风帆航海的年代，每个漂洋过海来石叻坡寻梦的人，对新加坡的第一眼都是从海上远眺开始。风和日丽，船只缓缓驶入红灯码头；风帆点点，一片欣欣向荣。那条从大草场绵延至红灯码头的海岸天际线，成为了无数画作与明信片的永恒经典。

早年城市的规划是以新加坡河为中心布局：北岸行政，南岸商贸。大草场见证着圣安德烈教堂与高等法院的庄严；它们后方皇家山（福康宁山）最早的莱佛士官邸演变为福康宁炮台，山上曾设灯塔为海港船只指引航向。历经三度填海催生出的伊丽莎白公园，就是父亲第一次带我看日出的地方。

繁荣的港口曾是大英帝国的现代广告，展示了新加坡治理有方、法治严明、商业繁荣，吸引着几代移民来此扎根。如今，我们站在璀璨的全新天际线前点燃国庆烟火。然而，当绚烂散去，最让人动容的，依然是当年红灯码头旁、海墘边散步纳凉的那份市井温情。

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。想进一步了解文章中提到的“石叻坡”、“红灯码头”、“皇家山”等新加坡华语词语吗？请浏览新加坡华语资料库！

请扫描二维码浏览线上资料库，发现更多有趣的本地词语

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

小印度
在交融中绽放的街区

既是地理坐标，也是种族和谐精神的缩影。

文｜鍾尚博　图｜新报业媒体



小印度的斑斓壁画、热闹市集与袅袅香料，交织出浓郁地道的异国风情；而百年古庙、虔诚信众与温馨烟火，凝聚着历久弥新的文化灵魂。在这片方圆之地，兴都庙、回教堂、华人寺庙与基督教堂和谐比邻，不同信仰的钟声与梵音在此交织，彰显着新加坡海纳百川的包容精神。

小印度色彩缤纷、喧哗热闹。



Masjid Abdul Gafoor 是建筑风格融合的典范。



基督教真光堂建筑已有60年历史。

踏入小印度，首先映入眼帘的往往是色彩缤纷、雕像林立的兴都庙。维拉玛卡里雅曼兴都庙（Sri Veeramakaliamman Temple）是其中最具代表性的之一。这座建于1855年的古庙供奉着迦梨（Kali）女神，其楼塔上精美的神祇雕像令人叹为观止。同样被列为国家古迹的实里尼维沙伯鲁玛兴都庙（Sri Srinivasa Perumal Temple），历史可追溯至19世纪末，是新加坡最古老的兴都庙之一，其宏伟的入门楼塔是显著的南印度建筑风格标志。

与兴都庙的华丽形成有趣对比的是，建于1910年，融合了南印度伊斯兰教与欧洲建筑风格的阿督卡夫回教堂（Masjid Abdul Gafoor）。它静静地坐落在多彩的店屋之间，以其精致的装饰和独特的圆顶设计，于2003年荣获“旧建筑修复工程奖”，是建筑融合的典范。

今年迎来115周年纪念的基督教真光堂（Church of the True Light），以独特的中国建筑风格矗立于惹兰勿刹的小印度区，坐落于华人与印度人往来频繁的地带，而教堂建筑已走过超过六十年的岁月。这座教堂不仅见证了早期福建籍华人的信仰生活，最初更主要向本地讲兴化方言的华人传教，当时的信徒多为在附近生活与工作的三轮车夫和蓝领劳动阶级，教堂也因此因应他们的需要，提供免费医疗服务。时至今日，真光堂不仅延续着服侍社区的使命，更持续服务不同族群的会众，为信徒们提供中、英文等多语言聚会。

龙山寺（Leong San See Temple）始建于1917年，于1926年落成，是新加坡现存闽南传统寺庙建筑风格最为精美的代表之一。寺内大殿前后门屏，均饰以精雕细琢的佛教故事、人物、花卉、鸟兽及鱼虫等图案，工艺极为考究。建寺所用建材大多自中国运来，工程更得富商兼慈善家陈武烈先生的大力资助。寺中供奉释迦如来、药师如来、观音、孔子、文昌帝君及妈祖等圣像，生动体现了华人社会儒、释、道三教合流的深厚文化传统。



龙山寺是我国最精致的华族庙宇之一。



Deepavali：每到屠妖节，小印度的街区就会被点缀得缤纷灿烂。





印族文化馆琳琅满目的展示空间



印族文化馆外观。

从路名到文化遗产的延续

小印度的每一寸土地都镌刻着历史的印记，连路名也不例外。“跑马埔路”（Race Course Road）得名于昔日的跑马场；“巴弗罗路”（Buffalo Road）和“加宝路”（Kerbau Road，Kerbau 在马来语中意为“水牛”）则清楚反映了这一带曾是牛只交易重镇的过往。为了传承和展示这段丰富历史，印族文化馆（Indian Heritage Centre）于 2015 年在小印度中央地带正式开幕。

这座四层楼高的建筑融合现代与传统印度设计风格，总楼面面积达3900平方米，内设五个永久展区、一个特展区、一间博物馆商店及多功能活动空间。五个常设展览以公元1世纪至21世纪为时间轴，聚焦新加坡及东南亚印度与南亚社群的经历，内容涵盖南亚与东南亚的早期历史渊源，也展现了本地印度及南亚社群先驱对新加坡发展所做出的重大贡献。

传统与现代交织的活力街区

如今的小印度，已发展为集文化、商业、美食于一体的活力中心。以实龙岗路（Serangoon Road）为主轴，两旁是售卖金饰、纱丽、香料和鲜花的小店，充满了生活气息。小印度拱廊（Little India Arcade）这类由1920年代老店屋改造而成的购物中心，让游客在选购印度特色商品的同时，也能一窥昔日的建筑风貌。竹脚中心（Tekka Centre）则是体验本地生活的绝佳去处，其湿巴刹和熟食中心汇集了地道的印度美食与人情味。每逢屠妖节（Deepavali）或丰收节（Pongal Festival）等重大节日，整个街区便会披上璀璨的灯饰，洋溢着节庆的喜悦。



小印度是新加坡建国史的重要篇章，凝聚印度先贤的耕耘，也体现种族和谐的有机融合。漫步其间，便能从街巷之间，真切感受多元社会如何融合共生。

从移居到融入：
狮城中国新移民与社团新貌

1990年起，中国各地新移民陆续抵达，融入各行各业。

资料来源｜新加坡华族文化百科：《新加坡的中国新移民团体》（作者：游俊豪）、新报业媒体　图｜新报业媒体

新加坡华人主流社会，大多是二战前来自广东、福建的移民后裔，传统籍贯分为闽南、潮州、粤语、客家、海南五大方言群。新移民的家乡，分布更为广阔，辐射了中国南北、沿海、内陆各地。

然而，新移民与传统移民的背景完全不同。传统移民主要是在动荡年代，为了谋求生计或躲避战乱而下南洋的华商与华工，他们的迁移更多是生存驱动，并带着浓厚的“落叶归根”情怀。

相比之下，新移民是在中国改革开放后，因经济蓬勃发展和全球化人才流动而移居海外的新一代。他们普遍拥有更高的教育水平和专业技能，迁移动机更倾向于寻求更广阔的职业发展空间和优质生活，其身份认同也更具“落地生根”的现代性与流动性。这种根本性的差异，使得新移民团体在组织结构、活动方式与社会功能上，都展现出与传统华人社团截然不同的风貌。

中国在1978年开始改革开放政策，启动新一波向外移民浪潮，因此有了“新移民”的称谓，借此区别于二战前华商、华工两大移民类型。新加坡在1990年跟中国建立邦交后，扩建了更为密切的跨国经贸关系，也迎接了人数众多的新移民，纳入其在地的各个领域。



2025年，一批新移民在仪式上宣誓，入籍新加坡。



新加坡天府会2026年新春团拜。

华人移民的多元面貌

新移民在新加坡投入的行业，也超越了在早期的工商格局，呈现了多元的面貌。早期华人社会组织，分为地缘、血缘、业缘三大类型，多半围绕五大方言帮群而成形发展。英国殖民地时代，华人社团的功能相当全面，照顾华人的在地需求，推动了本地化进程，同时维持跟中国侨乡的联系。新加坡1965年建国后，传统华人社团的许多功能，逐渐转移到政府机关。华人的身份认同变得多元，跨帮群、跨族群的组织日益增多。一些小型的传统社团在1980年代开始式微，面对招收新会员、组织更新的挑战。

新移民团体

中国新移民团体，成立最早、规模最大的应该是天府会，以及华源会。天府会在2001年成立，华源会随后于隔年建立。这两大团体综合性很高，会员的来源背景很广。天府会主体性虽然建立于四川籍贯的移民群体，但来自其他身份的移民也可以申请加入。华源会也是开放给所有来自中国的新移民。

2023年8月成立的吾庐之声合唱团，大部分由新移民组成。



按照地缘性来说，中国新移民团体绝大多数以省份来区分，进行同乡的整合，例如天府会、陕西同乡会、晋商商会、贵州同乡会、齐鲁会、江苏会。相比之下，早期的传统社团有许多以县级来建构，例如安溪会馆、番禺会馆等。

另外，中国新移民社团当中，有相当数目是校友会类型。其中包括上海交通大学校友会、清华大学校友会、北京大学校友会。这反映了中国新移民拥有良好的教育基础以及职业技能，并且人数可观。这些中国高校的校友会，在1990年代以前并不多见。而在二战前，华团主要由商人和平民工人组成，这种以高校校友为主的社团在本地更是非常罕见。



新移民新果首席执行官鲍晟杰在本地创业，种植热带草莓。

中国新移民在新加坡成立的组织，由于理事与会员都是第一代移民，所以推动团体活动充满了活力。对于整个新加坡的社会组织景观而言，新移民团体的多元化运行方式，无疑带来了一股新的气象。

参与跨文化、跨族群的互动

在地脉络方面，新移民团体积极跟政府与主流社会合作，主动举行慈善活动，致力于跨文化、跨族群的互动。例如《华汇》在上一期（2026年6月）就介绍了新移民高德慧在法鼓山新加坡道场找到“心”的故乡，在工余时通过做义工来回馈社会的故事。

另外一个值得关注的趋势与科技有关，随着华社社团日趋多元，平台化的模式未来会更突出。传统宗乡组织以血缘、乡情为纽带，随着社团转型和新型社团的出现，华社社团则更像平台——对接中国及其他地区资源，帮助企业落地，组织商贸合作，人才交流。

这些新移民团体不再仅仅是情感联谊的“同乡会”，而是演变为连接新中两地的“商业与人才枢纽”。它们通过举办高端论坛、科技研讨会和投资考察团，积极扮演着跨国经济桥梁的角色。与此同时，许多团体也开始关注文化传承的深层内涵，通过设立奖学金、举办文化讲座和青年实习计划，致力于培养具有双重文化视野的新一代。这种从“情感共同体”向“利益与价值共同体”的转变，不仅为新加坡的社会组织生态注入了新的活力，也预示着未来华人社团将朝着更开放、务实和具国际影响力的方向演进。



陈彬彬生于新加坡，父母来自中国福建。他于2026年由永久居民转为新加坡公民，第一次以公民身份庆祝国庆。



新移民刘岱松在本地开设画廊，希望强化新中的艺术脉络。



法鼓山新加坡护法会会长高德慧是新移民，也是船务公司首席执行官。

南洋咖啡的醇香蜕变

一味百年风华，从饮品文化走向当代餐桌。

文｜陈爱薇　图｜新报业媒体、商家提供



17世纪起，欧洲殖民帝国建立起茶叶和咖啡等商品的海上贸易网络。荷兰东印度公司甚至将咖啡树带到印度尼西亚栽种，推动咖啡在东南亚扎根。到了19世纪，新加坡成为区域转口贸易中心，咖啡逐渐走入殖民地社会的日常饮食。

海南人漂洋过海来到新加坡后，不少人进入洋人家庭与厨房工作，后来把制作咖啡和烘烤面包的经验带到本地咖啡店。早年流连咖啡店的顾客不少是鸦片烟客，偏爱浓烈厚重的口味。充满生活智慧的先辈想出独特的做法，在炒咖啡豆时加入白糖和牛油，让糖分焦化并包覆豆身。这股浓厚、醇香又带着焦糖气息的风味，后来成为了新加坡人熟悉的南洋咖啡。

如今，南洋咖啡已不只是一杯日常饮料，更走入了各式料理。餐饮业者在打造本地风味新品时，经常以南洋咖啡入馔，让这股熟悉的香气在不同食材之间碰撞，谱出更多层次的味觉交响曲。



风味饮料

南洋咖啡个性鲜明，却拥有极高的包容度。过去不少人在咖啡乌（Kopi O）里放上一片牛油，让咖啡多一分油脂香与顺滑感。放在今天看来，这样的搭配或许稍嫌厚重，但对追寻古早味的食客来说，却是一口令人怀念的老滋味。桥北路（North Bridge Rd）第10座组屋楼下的咖啡店“协胜隆”，氛围就像定格在上世纪七八十年代，其牛油咖啡是招牌必点。

咖啡与茶结合诞生出经典的“鸳鸯”，后来的创新变化也越来越大胆。拥有三个咖啡摊位的“咖啡快座”（Coffee Break）大发创意，陆续推出杏仁、黑芝麻、肉桂、榛果、姜、芒果奶茶、薄荷及芋头等风味南洋咖啡。

榴梿热潮也延伸到了咖啡领域，不少榴梿专卖店和研发者推出了榴梿咖啡。前往吉兰丹路（Kelantan Rd）的“Ms. Durian”，可以来一杯榴梿咖啡搭配招牌猫山王榴梿蛋糕，浓郁满满。拥有多家门店的“大南洋”（Great Nanyang）则把南洋特色椰水融入咖啡体验中。食客可将一小杯浓缩南洋咖啡缓缓倒入新鲜椰子冰饮中，椰饮咖啡在冷热交融之间，能品尝到椰香与咖啡香层层展开的丰富口感。

另一款这几年很盛行的“虎咬狮”，是在咖啡乌中加入美禄（Milo）、炼乳或淡奶调配而成，口感香浓醇厚、带有巧克力咖啡香。其名字源自福建话发音“hó-kā-sai”，一说是喝了之后精力充沛，就像“老虎咬狮子”一样威猛有力；另一说是与粤语“好架势”相近，意指够威风和有气派。

特色甜点

南洋咖啡与西式甜点结合，同样碰撞出不少惊喜。近年来，不少品牌纷纷把熟悉的南洋咖啡风味融入冰淇淋、蛋糕、甜甜圈和巧克力之中。



“BakeDept”推出的浓咖啡冰淇淋，加入了颗粒花生酱与香烤面包糠碎，带出类似传统咖椰吐司配咖啡的熟悉风味。“Cat & the Fiddle”则将咖啡乌元素融入芝士蛋糕，咖啡芝士蛋糕在浓郁奶香中保留了咖啡苦中带甘的层次。宏茂桥10道第529座的“松园”（Pine Garden），其古早味咖啡蛋糕是将现冲咖啡融入蛋糕体中，在甜与苦之间取得了绝佳平衡。

甜甜圈也加入了这场创意实验。“Mister Donut”的“Pon De Kopi-licious”咖啡甜甜圈，把浓郁南洋咖啡香注入Q弹有嚼劲的麻糬甜甜圈中，再覆上一层顺滑的咖啡牛奶巧克力。

巧克力和豆花也不例外。“巧口仙儿”（Chocoelf）推出了加入咖啡豆颗粒的咖啡巧克力。牛车水芳林熟食中心的“大豆小豆”（DDSD）则是精选白咖啡粉与黑咖啡粉混入豆浆，过滤渣滓后凝固成咖啡豆花，再搭配特制熬煮的咖啡糖浆。





小趣知

你是否见过有人将茶匙架在咖啡杯上？这是一种默契暗号，意思是咖啡还要继续喝，只是暂时离开，请店员先别收杯，其他食客也别坐下。

* 菜单如有调整恕不另行通知。

阴阳平衡与女性健康

依据阴阳消长规律，调节肾与气血。

文与图表｜林景春中医博士，北京同仁堂（新加坡）科艺私人有限公司　图｜iStock

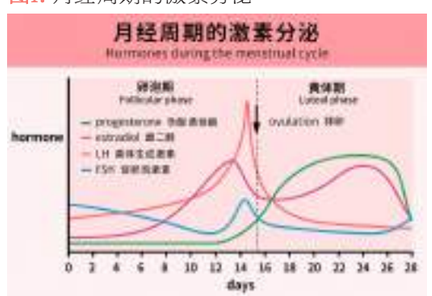


基础体温与月经周期的阴阳变化

人的体温是指人体内部的温度。临床上常以口腔、腋窝和直肠温度代表体温。女性在清晨起床前、未受肌肉活动、精神紧张、饮食及环境温度影响时测得的体温，称为基础体温，也叫作静息体温。正常育龄妇女的基础体温会随着月经周期呈现规律性变化，并与排卵密切相关。

女性月经周期以月经来潮第一天开始，周期约21至35天，平均28天。排卵前为卵泡期，基础体温较低，排卵日最低；排卵后由于卵巢形成黄体，分泌孕激素，基础体温升高约0.3～0.6°C，形成高低两相变化，高温期一般持续12～16天，平均14天。若未怀孕，黄体萎缩，孕激素停止分泌，体温下降，月经来潮；若已经怀孕，黄体继续分泌孕激素，基础体温持续维持高温。若卵巢功能不良，没有排卵及黄体形成，则体温持续低温。

图1：月经周期的激素分泌



阴阳五行学说认为，人体和自然界一样，都遵循阴阳平衡、相互变化的规律。女性月经周期也是阴阳不断变化的过程：月经后身体逐渐补充阴血；排卵期阴盛转阳，促进排卵；月经前阳气逐渐增强，为月经做准备；月经来潮时阳气回落、阴血排出，进入新的循环。

中医认为，肾是生殖功能的根本，肾气充足才能促进月经规律；心与肾相互协调，共同调节子宫功能，使月经周期正常、女性生殖健康得以维持。

图2：正常育龄妇女的双相基础体温曲线



从太极阴阳图看中医周期疗法

太极阴阳鱼图，是时空结合的模式图，阴阳环抱呈螺旋式的旋转，是立体的运动图，可用以分析月经周期节律。图示内容可以概括为四个方面：

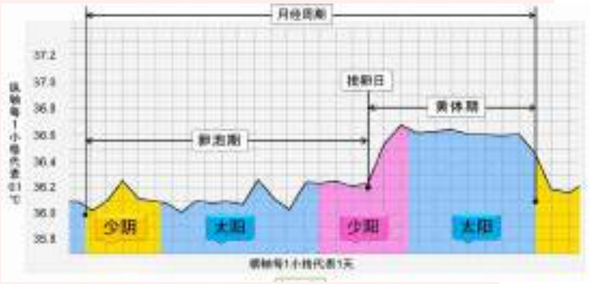
01 太极阴阳鱼图的外围圆圈，反映出阴阳运动规律的普遍性、连续性、阶段性、更新性等；

02 黑白双鱼，恒动与相对性平衡；

03 S状分界线，反映了阴阳的对抗性，互根性及螺旋式运动形式；

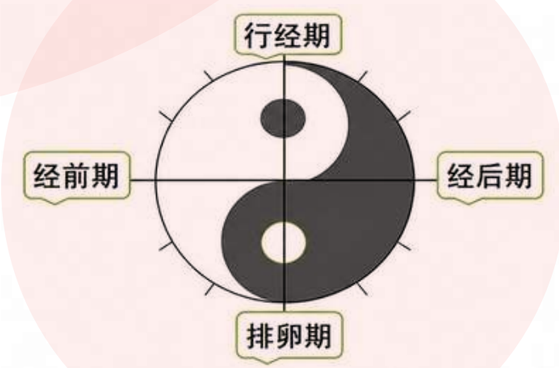
04 黑白鱼眼，反映了主宰生殖发育的内核，即阴中有阳，阳中有阴，符合临床实际。

图3：月经周期基础体温与中医阴阳演化节律对照



中医周期疗法会根据女性月经不同阶段的变化，调整治疗重点，整体调理脏腑、气血和阴阳平衡，帮助恢复正常月经和生殖功能。临床上常用于月经失调、不孕、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症等疾病。研究也发现，补肾、补气血等中药有助于促进排卵、调节内分泌，配合情绪调适，可帮助维持女性正常的生理周期。

图4：太极阴阳鱼图演化规律中重视肾的推动。



结论

女性的月经周期如四季更替，各有其生理特性。顺应节律、因时调养，方能阴平阳秘、气血充足。中医周期疗法遵循自然规律，在不同阶段施以针对性调理，守护女性全方位的生殖与身体健康。

译文

Exploring a new stage

With roots in Shaanxi opera, Zhang Li explains why she was drawn to Singapore's diverse Chinese opera scene.

Translation: Hong Xinyi



Honouring the roots of Yue Opera, Zhang Li recently mentored a special August performance rehearsal at Sam Kiang Huay Kwan.



Shaanxi-born Zhang Li's first Chinese opera teacher was her father. He was a renowned performer of wusheng roles (martial arts male roles - a Chinese opera character archetype) as well as a director. At 13, she entered a professional arts school to learn Shaanxi opera (also known as qinqiang), and soon became an award-winning performer who specialised in the huadan (ingenue) and wudan (martial arts female role) archetypes.

Then she decided to follow in her father's footsteps and became a director. "The career of an opera performer can be relatively short, especially for the more physically demanding archetypes," she explains. "Directing can offer more professional longevity."

After studying directing at the Central Academy of Drama and the National Academy of Chinese Theatre Arts, she was recommended for a teaching role at the Singapore Chinese Opera Institute. The performers there were not full-time professionals. However, she noticed that there were many different types of Chinese opera in this small city-state, some she had never encountered. "I thought this diversity might open up new creative possibilities for me."







So she made the move to Singapore. In her early years here, she introduced students to Chinese opera at primary and secondary schools, and helped adults in community groups hone their singing techniques and gestural vocabularies. Nights and weekends were spent rehearsing with various opera troupes.

The first large-scale opera she directed in Singapore was The Savage Land, a modern Hainanese opera (also known as qiongju) staged in 2006 by the Singapore Hainan Society. Directing Xiang Lin's Wife, a Shaoxing opera (also known as yueju), was also memorable. The work was based on a short story by author Lu Xun, and was presented more like a modern play. Zhang believes this production best reflected the directing style she has honed in Singapore.

Local troupes tend to rely on classic Chinese operas because there is not enough homegrown talent to create original scripts and scores. She hopes to see operas that reflect Singaporean themes, and some are trying their hand at this: The Singapore Sam Kiang Huay kwan and Sam Kiang Chinese Opera are preparing to stage an original shaoxing opera about early immigrants in Singapore, and plan to include Peranakan, Malay, and Indian cultural elements.

Singapore's Chinese opera scene still mostly comprises amateur performers. Zhang encourages them to interpret their roles in their own way, and make various adjustments to adapt to their capabilities. She is also heartened by the growing numbers of young new immigrants and locals who are learning and watching Chinese opera. "Students and troupes here respect this art form. Even when conditions are tough, there is a lot of warmth among everyone. Otherwise, why would I have stayed?"

译文

Getting a kick out of team spirit

For these new immigrants, football is a shared passion that helped form friendships and build a sense of community.

Translation: Hong Xinyi



HAN FENG

(Permanent resident, originally from Shandong, China)

When he first came to Singapore, Han Feng lived at a student hostel which had a large field with very tall grass. He and some fellow students borrowed a lawnmower to trim the grass so that they could play football. They liked AC Milan, so they called themselves AC Team.

Later, some team members left Singapore, and Han got injured during a match and had to lay off the sport for a year. AC Team disbanded — a common fate for many amateur teams. But Han didn't leave football behind. After recovering from his injury, he joined a new team.

Now 41, he is the captain of an amateur football team, and has many administrative responsibilities. These include organising practice sessions, looking for sponsors, and preparing for overseas matches. "Football helps you make many friends and learn many things," he says.



SUN JIBIN

(New citizen, originally from Liaoning, China)

In the BWS football team, no tackling is allowed. Team captain Sun Jibin explains: "We play happy and healthy football."

Since he started this team four years ago, it has grown to over 180 members. For Sun, the spirit of this team is not about winning or losing. All newcomers are welcomed, regardless of their gender or country of origin, and he hopes people stay on because everyone is treated with respect.

All team members have day jobs, and one impulsive tackle can result in months of not being able to work. So he would rather minimise contact, and encourage more laughter when they get together. "I hope that every week there is always one day where we can look forward to playing football."



YING JUN

(New citizen, originally from Zhejiang, China)

Football was a childhood hobby for Ying Jun. When he moved to Singapore in 2005, he looked for people to play through online forums and WeChat groups. These days, he plays with a group that is mostly made up of new immigrants. After a match, they share meals and chat about their lives. "At first, we shared a common interest. And slowly we became friends," he says.

Ying used to work at a telecommunications company, and his current job is related to artificial intelligence. These days, jobs and technologies evolve rapidly, which can be exhausting. But football is different. On the pitch, the rules are simple. And for a few hours every weekend, Ying and his friends get to run and sweat without getting hung up on winning or losing.



译文



WU FAN

(New citizen, originally from Chongqing, China)

Watching the 1994 World Cup made Wu Fan fall in love with football. When he moved to Singapore, he played regular football with different teams, then switched to the five-a-side format with a group of friends in Yishun. They played after work several times a week. Then, when he moved to Sengkang, the first thing he looked for in his new neighbourhood was not a mall nor an eatery but a football field. He also started looking for new football buddies who lived in this area, and was able to form a group within a month. Taking part in amateur competitions helps him improve his skills and make new friends, he says. "Football techniques and strategies are always changing, so we must keep up with the times," he says.



NI ZHENGHUI

(New citizen, originally from Fujian, China)

In China, Ni Zhenghui trained at a sports school, and once played for Fuqing City. During his national service in Singapore, he became the captain of the Air Force football team.

In 2012, Ni founded amateur team TUFC. It now has over 130 members from different countries. Football is their common language, and team members keep in touch even when they leave Singapore.

That was true for Ni as well. A few years ago, he moved to Australia and left the management of PUFC to others. In his absence, it lost its cohesion, and many members told him they hoped that he would return. When Ni eventually came back to Singapore, he found those familiar teammates waiting, and realised that what everyone was attached to was not their weekly match but the sense of belonging they felt when they played together.



WANG SHUAI

(New citizen, originally from Anhui, China)

Once a professional football player, Wang Shuai now runs the Bar Soccer. Customers include players from Singapore Chong Hwa Football Club, as well as football fans.

For Wang, football lasts way beyond the 90 minutes of a match. On the pitch, players train and compete. Off the pitch, they watch matches, chat, and hang out — just like what his customers do at his bar. "Football is a way for strangers to become friends," he says. Matches always end, but these relationships continue. And the sense of community that arises from these relationships can be the most meaningful thing about football.

译文

New Chinese immigrants in Singapore

From professional motivations to modes of connection, the immigrants who arrived in Singapore from the 1990s onwards are distinct from earlier sojourners.

Translation: Hong Xinyi



Most of Singapore's ethnic Chinese population have descended from immigrants who arrived here before World War II. They were primarily from Guangdong and Fujian provinces, and belonged to Hokkien, Teochew, Cantonese, Hakka, and Hainanese dialect groups. They immigrated to escape turbulence, and made their living as merchants or labourers. These people saw themselves as sojourners in Singapore, and felt a strong desire to return to their roots.

In 1978, China's economic reform and open-door policy kick-started emigration. After Singapore established diplomatic relations with China in 1990, trade ties grew as well, and a new wave of Chinese immigrants arrived here.

Known as new immigrants, they have more diverse origins that span China's northern and southern regions, as well as coastal and inland areas. They tend to be professionals seeking better career opportunities and a higher quality of life. In a globalised world where talent is more mobile, these people believe in sinking their roots in their chosen new home.

EVOLVING COMMUNITY ORGANISATIONS

Early Chinese community organisations were mostly formed around the five major dialect groups, and could be divided into three main categories: geography (often at the county level), blood ties, and occupation. During the British colonial era, these organisations addressed the needs of the local Chinese community, and promoted localisation while maintaining connections with China.

After Singapore's independence in 1965, many of their functions were gradually handed over to government agencies. The number of cross-dialect and cross-ethnic organisations increased, while some smaller community organisations began facing declining and ageing membership in the 1980s.

For new immigrants, the earliest and largest associations they set up in Singapore were the Singapore Tian Fu Association (established in 2001) and the Hua Yuan Association (2002). Both welcome immigrants from all parts of China. Other new immigrant groups are organised by geography, but typically at the province rather than county level. There are also a considerable number of alumni associations, reflecting the higher levels of education among new immigrants.

Comprising first-generation immigrants, these associations are dynamic. They work with government entities and local organisations on events such as charitable activities, and work hard to promote cross-cultural interactions.

They also serve as platforms that connect talent, businesses, and resources from Singapore and China. Through forums and seminars, they explore topics such as technology and investment. Many are also focused on cultural transmission. By creating scholarships and internships for youths, they hope to nurture a new generation with bi-cultural perspectives.

These new immigrant associations have injected vitality into Singapore society. As Chinese community organisations evolve from stressing the emotive ties of kinship to a stronger focus on concrete benefits and common values, they also signpost a future where such entities will be more open, pragmatic, and exert a wider sphere of influence.

译文

Brewing Kopi 2.0

Strong and aromatic, the taste of Nanyang coffee is unmistakable, and adds a potent punch to new-generation beverages and desserts.

Translation: Hong Xinyi

Coffee came to Southeast Asia, also known by the Chinese as Nanyang (meaning the southern seas), via trade led by European colonial powers. By the 19th century, it had become firmly entrenched in Singapore's colonial society. Many Hainanese migrants worked for Western households, where they learned how to brew this beverage before eventually introducing it to local coffeeshops. Early customers at these places were often opium users who preferred strong flavours. Their palate influenced an important innovation — roasting coffee beans with white sugar and butter, so that the taste of caramelised sugar and the richness of butter add to the robust flavour and aroma of the beans. This heady blend is what makes Nanyang coffee (also known as kopi) special.



Creative beverages

Nanyang coffee's distinct flavour blends well with other ingredients. For instance, a traditional combination features a pat of butter in a cup of Nanyang coffee. You can still order such butter coffee at Heap Seng Leong coffeeshop (North Bridge Road Block 10).

Such coffee can also be blended with tea. This combination is famously known as yuanyang (in Mandarin), or yinyong (in Cantonese, a nod to its Hong Kong origins).

At Coffee Break's three hawker stalls, orders of Nanyang coffee can be combined with many other unusual flavours, such as almond, black sesame, and cinnamon. Over at Ms Durian (Kelantan Road), Nanyang coffee is mixed with the intense taste of durian. At Great Nanyang outlets, it is poured hot into iced coconut water to create a refreshing drink.

A recent coffeeshop favourite: combining black Nanyang coffee with Milo, and condensed milk or evaporated milk. This concoction is known as ho ka sai, which has been interpreted as the Hokkien pronunciation of "tiger bites lion", as well as a Cantonese phrase that means" an awe-inspiring aura".



Unique desserts

Nanyang coffee also adds a kick to different desserts. BakeDept's Kopi Gao With Peanut Butter Toasties ice cream recreates the flavours of strong Nanyang coffee and toast, a classic local breakfast order. At Cat & The Fiddle, try a cheesecake infused with kopi-o (the local term for black Nanyang coffee). Pine Garden (Ang Mo Kio Ave 10 Block 529) also offers O' School Kopi Cake, which is inspired by Nanyang coffee and strikes just the right balance between sweet and bitter.

Mister Donut's Pon De Kopi-licious mochi doughnuts are also infused with the flavour of Nanyang coffee, and coated in coffee milk chocolate. At Chocoelf, the Kopi Siu Dai chocolate bar (borrowing its name from the local term for Nanyang coffee with less sugar) blends dark chocolate with deep-roasted local coffee. Meanwhile, DDSD (Hong Lim Market & Food Centre) has created Kopi-curd, a beancurd made with carefully selected white coffee powder and black coffee powder, and served with coffee syrup.



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

华汇 ONENESS

凝聚华人 汇集新知

电子版杂志上线

扫码注册

www.sfcca.sg/oneness

即刻申请注册会员
精彩内容免费阅读





支持机构：

新加坡宗鄉會館基金
SINGAPORE CLAN FOUNDATION

CULTURAL MATCHING FUND