

编采2025

全国中学编采比赛得奖佳作集



20
爱上文 共创未来

早报
COMMA

新民中学

SCTU
SCTU

目录

低年级组得奖名单



金奖

南洋女子中学校 《狮城六十载 咖啡香不改》 **最佳版面**



一等奖

中正中学（义顺） 《“义”道彩虹：照亮特需学生的成长之路》



二等奖

裕廊中学 《音你而来，新加坡的另类“软实力”》 **最佳题材**
南华中学 《一窑薪火 陶光不息》 **最佳标题**
圣玛格烈女校(中学) 《一步一故事：导览员守护狮城记忆》
华义中学 《从指尖到心间》
锦文中学 《面meet面——日本拉面与新加坡肉脞面的一场邂逅》
德明政府中学 《红点之上，心与心的约定》

三等奖

圣尼各拉女校 《聚光灯下的相约》
博理中学 《温情不落单：关爱老人共建温情社会》
辅华中学 《跨越千里的归途：
一位圣诞岛居民回归新加坡的故事》
康柏中学 《小球球滚出大梦想》
长老会中学 《当爱与美食相约狮城》
中正中学总校 《相约狮城——三移民眼中的新加坡故事》
思源中学 《相遇于小贩中心的人间烟火》
“和平卡文”
第五阶段华文班 《地理的远行 心灵的靠近》

表扬奖

圣婴中学 《传承之饮 百年咖啡香》
蒙福中学 《平民百姓的米其林》
岗丽中学 《落脚狮城：他乡变故乡》
华侨中学 《一颗榴莲里的狮城味》
新加坡体育学校 《伞下冰凉暖人心》



目录

高年级组得奖名单



金奖

伟源中学

《不让历史谢幕 她用双手守护记忆》 **深度报道**

一等奖

长老会中学

《“时”刻守候：“救”在分秒之间》

立德中学

《从铁窗到晨光——一段被时间唤醒的旅程》

二等奖

德明政府中学

《愿岁并谢，与长友兮——致香灰莉木》 **最佳版面**

颜永成学校

《晚一点，只为更好地遇见你》 **最佳题材**

康柏中学

《陪你到最后 走进慈怀护理的世界》 **最佳题材**

德贤中学

《舞动岁月，薪火相传》

华侨中学

《一杯热咖啡 飘香八十年》

美雅中学

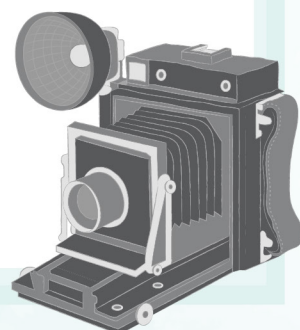
《时光为礼，戏曲为证》

南洋女子中学校

《岁月留声》

南侨中学

《镜头中的时间》



三等奖

华义中学

《典藏时光，静候花开》

伊布拉欣中学

《鱼跃龙门：白振成的“Singaponics”农业革命》

思源中学

《在生命尽头，时间有了温度》

圣玛格烈女校(中学)

《人生开箱：时间赠予的重启键》

新科技中学

《坚持梦想，不惧挑战——
童军用时光写下成长篇章》

基督堂中学

《画面瞬凝 情意长存》

圣婴中学

《岁月沉淀的温柔馈赠》

文礼中学

《抗癌舞士 以爱舞出生命乐章》

表扬奖

公教中学

《九十年光影，写下公教故事九十年如歌，
唱响公教之光》

维多利亚初院

《岁月音符 无限幸福听听梁文福》

成康中学

《古董：时光长河中最温柔的馈赠》

绿苑中学

《京剧不老 时光有声》

圣婴德兰女校

《南洋新春 茶香仍存》

岗丽中学

《岗起廿五载，丽绘青春梦——时间为它写下答卷》

海星中学

《被时间救赎的人》

安德逊实龙岗初院

《“新”火相传——60年的感恩》

立化中学

《听时间在她的声音里流淌》

中华中学

《时间孵科技 破茧化新生》

序

2025年编采比赛 电子书序言



推广华文学习委员会
写作组组长蔡志礼博士

历经峥嵘岁月的新加坡，缔造了举世瞩目与羡慕的成就，今年举国欢庆独立一甲子。身为岛国子民，在这里接受阳光雨露的滋养，体验东西方文化碰撞与交融的淬炼，随着国家社会稳健的前进步履，我们的教育也走出了德智体群美品学兼顾的康庄大道，在国际上树立了声誉卓越的品牌，让我们在欢庆独立60周年之际，更有自豪的底气。

编采比赛草创初期，并没有立下栽培杰出编采人才的宏愿，我们单纯地只是要同学们多使用华文思考和写作，激发学习华文兴趣，提高华文叙事说理的能力，进而感受华文潜在的魅力。我们也很希望让同学们能走出小家的舒适圈，接触生活的不同层面，从不一样的视角看见更广阔的社会生态，进而以赤子之心关怀民生疾苦，成长为有智慧有能力又有良知的新生代。无论同学们未来在哪个领域发展，若是能够通过编采活动，培养起对生活敏锐的观察，对社会民生问题的关注，对生命意义的深入思考，并能很有条理地以文字叙事论述，清晰和完整地呈现事件的来龙去脉，我们就深感欣慰了。



编采 2025
全国中学编采比赛得奖佳作集



推广华文学习委员会
COMMITTEE TO PROMOTE
CHINESE LANGUAGE LEARNING



今年高年级的主题是“时间的礼物”，低年级则是“相约狮城”。共有来自53所学校的455个学生，组成91支队伍参加。得奖作品延续往年的优良传统，在内容上紧扣主题深入挖掘报道，在排版设计上大胆地拓宽空间边界，构建出令人赞叹的画面。例如南洋女中的《狮城六十载，咖啡香不改》，不但用了一枚咖啡豆代替“香”低下的“日”字，还营造了香味四溢的咖啡鸟飞跃版面的奇景，成功制造震撼眼球的视觉效果！

伟源中学的《不让历史谢幕，她用双手守护记忆》，以温暖的语言，深入报道一群不平凡的文物修复师，用双手延续珍贵文物的生命与价值，读之不禁对默默守护历史文物者肃然起敬。还有很多精彩的得奖作品，在此就不一一推荐，欢迎大家上推广华文学习委员会网站<https://www.cpcll.sg/>，浏览编采比赛得奖作品的电子书。

编采比赛能顺利完成，特别感谢教育部兼人力部政务部长、推广华文学习委员会刘洁敏主席、教育部课程规划与发展司（母语处）王梅凤司长、推广华文学习委员会秘书长林美君博士、新民中学陈顺惠校长、《逗号》杨漾主编，以及新加坡华文教师总会理事长汤俊杰特教对编采竞的鼎力支持。感谢评审们的劳心费神甄选佳作，还有推广华文学习委员会写作组秘书处黄循耀先生挑起重担，与何诗媛女士和柳岩女士一起协助协调任务。在大家集思广益，群策群力下，方能顺利完成任务。每一项大型的全国活动，都离不开参与学校的校长、师生和家长的支持和付出，在此一并谢过。



编采2025

全国中学编采比赛得奖佳作集

低年级组

金奖

南洋女子中学校

《狮城六十载 咖啡香不改》 **最佳版面**

一等奖

中正中学(义顺)

《“义”道彩虹：照亮特需学生的成长之路》

二等奖

裕廊中学

《音你而来，新加坡的另类“软实力”》 **最佳题材**

南华中学

《一窑薪火 陶光不息》 **最佳标题**

圣玛格烈女校(中学)

《一步一故事：导览员守护狮城记忆》

华义中学

《从指尖到心间》

锦文中学

《面meet面——日本拉面与新加坡肉脞面的一场邂逅》

德明政府中学

《红点之上，心与心的约定》

三等奖

圣尼各拉女校

《聚光灯下的相约》

博理中学

《温情不落单：关爱老人共建温情社会》

辅华中学

《跨越千里的归途：一位圣诞岛居民回归新加坡的故事》

康柏中学

《小球球滚出大梦想》

长老会中学

《当爱与美食相约狮城》

中正中学总校

《相约狮城——三位移民眼中的新加坡故事》

思源中学

《相遇于小贩中心的人间烟火》

“和平卡文”

第五阶段华文班

《地理的远行 心灵的靠近》

表扬奖

圣婴中学

《传承之饮 百年咖啡香》

蒙福中学

《平民百姓的米其林》

岗丽中学

《落脚狮城：他乡变故乡》

华侨中学

《一颗榴莲里的狮城味》

新加坡体育学校

《伞下冰凉暖人心》

低年级组

金奖

最佳版面

南洋女子中学校

《狮城六十载 咖啡香不改》

指导老师

周靖雯

参赛学生

赵睿清 张嘉仪 曾培然 谢心语 王欣妍



文：赵睿清、张嘉仪、曾培然、谢心语、王欣妍

图：王欣妍绘制、曾培然拍摄、档案照

咖啡香里的日常

每经过咖啡店或小贩中心时，都会闻到时浓时淡的咖啡香。循着香味望去，就会看到咖啡头手一手拿着布袋，另一手将滚烫的沸水倒进布袋冲泡咖啡。泡出来的乌黑饮料，就是新加坡的传统咖啡。

“要一起喝咖啡吗？”这是国人之间平日里再日常不过的一句邀约。但在南洋老咖啡的老板林荣南眼里，这不仅是习惯，更是一种文化。而这背后的原因很简单——一杯咖啡里，泡着的是人情味、友情和回忆。

连接人心，跨越国界

林荣南还分享一段浪漫插曲：曾经有一位来自澳洲的旅客，在牛车水的南洋咖啡店里邂逅了一位本地女生。两人因为一杯咖啡开启对话，从陌生人到朋友，再到恋人，最后甚至选择在同一家咖啡店里举办订婚仪式。虽然不是什么隆重的仪式，却意义重大，让这家咖啡店成为不只是卖饮料的地方，更成了一座连接两颗心的乌鹊桥。

不仅如此，南洋咖啡也在国际上广受好评。在2017年英国的《金融时报》上，南洋老咖啡被评为购买新加坡传统咖啡的最佳去处。这足以说明，新加坡的本地咖啡已逐渐获得国际认可。

如今，不少外国旅客慕名而来，不只是为了那一杯香浓的饮料，更是亲身体验那融化在咖啡香中的温度——是包容，是人情，是回忆，亦是这座城市独有的南洋味道。

小词典：

- 咖啡头手 **tóu shǒu**：熟练的咖啡师傅；**skilled and experienced master**
- 耳濡目染 **ěr rú mù rǎn**：无形之中受到影响；**got influenced unknowingly**
- 执念 **zhí niàn**：坚定不移的念头；**unwavering beliefs**
- 乌鹊桥 **wū què qiáo**：比喻情人相会的地点；**a metaphor for a place where lovers meet**

一杯咖啡的前世今生

据林荣南介绍，新加坡的咖啡文化可以追溯到19世纪初的移民潮。海南人在落脚南洋后，结合了西方的咖啡文化和本地的传统烘焙技术，发展出独特的南洋咖啡。二战后，不少海南人返乡，将手艺卖给福州人。但所谓“教会徒弟，饿死师傅”，海南人也保留了一部分“秘方”。因此，南洋咖啡的味道逐渐变得不如从前。

林荣南的祖辈正是早年的移民，经营咖啡工厂。他从小耳濡目染，对咖啡有着特别的感情，也渐渐萌生了一个念头：“我们的咖啡也不会输给西洋咖啡。”

咖啡的香气里蕴藏着不少的宝藏，让我们循着咖啡渍的印记，感受它的苦与甜，温度与浓郁，以及它背后深深的南洋情。

一杯南洋咖啡，牵动南洋情

这一杯咖啡喝下去暖暖的，正因为它不只是一杯咖啡，更是一种文化的延续，一种历史的传承，一种情感的寄托。林荣南把新加坡的传统咖啡比喻成“未擦亮的国宝”——低调却闪光。他希望能通过自己的努力把传统咖啡发扬光大，继续传承下去。“希望在未来，人们谈到新加坡时，不仅会联想到鸡饭和辣椒螃蟹，还会向往喝一杯香浓的新加坡传统南洋咖啡。”

正所谓：“没有喝过南洋咖啡，就没有体验过新加坡真正的味道”。在日常的点单与对话中，在熟悉的kopitiam环境里，我们传承的是理解、尊重和团结。这些微小的互动，让咖啡文化在新加坡人心中占据了独特而深刻的位置，也成为种族和谐的温柔纽带。南洋咖啡不只是一杯新加坡独特、美味的咖啡，它更是新加坡的一个缩影，体现新加坡的多元文化，连接着世界各地的人们的心。

狮城的味道

那究竟是什么给了南洋咖啡这么标志性的味道呢？林荣南从两个层面提供了思路。

从物理上说，每一杯南洋咖啡的咖啡豆上都会裹一层糖衣。一旦没有了它，那味道就会不达标。南洋咖啡也可根据顾客需求制定；按顾客的喜好调整糖分、温度等，让每个顾客都喝得上独一无二的心爱饮料。

再从心理上说，一杯传统南洋咖啡的味道由始至终变化不大。那熟悉的“老味道”带来的，不只是味觉的满足，更唤起了人们内心深处的回忆与归属感。人们一听到：“Auntie，一杯kopi O kosong！”就立刻感到亲切。这种独特的点咖啡方式融合了英语、马来语和福建话，是新加坡多元文化共融的日常缩影。点一杯咖啡，其实也在悄然表达着对不同种族、语言与文化的认同与欣赏。

在林荣南看来，不论种族、背景或文化，大家都可以围着一杯咖啡聊生活、谈心事，他们的笑声都是一样的。而咖啡店就如同一个小小的社区，让不同的人互相认识、了解彼此的文化。这种场景将和谐融入我们日常生活的点点滴滴里，正是“新加坡精神”的真实写照。



林老板咖啡店里的特制灯笼

南洋咖啡



本地点咖啡的特殊用语



南洋老咖啡的咖啡店



以前的南洋老咖啡店

低年级组

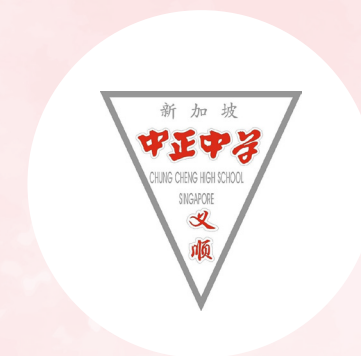
一等奖

中正中学（义顺）

《“义”道彩虹： 照亮特需学生的成长之路》

指导老师
林嘉颖

参赛学生
李家陞 李伽轩 盛芷心 关雪儿 曾紫燕



“义”道彩虹：照亮特需学生的成长之路

走进义顺，包容是一种理念，也是一种行动。彩虹中心义顺公园学校通过特殊的课程设计和教学方法，培养特需学生基本生活技能与适应社会的能力，为他们的成长提供强有力的支持。同时，中正中学（义顺）长期与彩虹中心义顺公园学校携手合作，跨越校园与社区的界限，让特需学生和主流学生一起成长，建立同理心和培养积极的学习态度。

《彩虹下的希望》

符策琳老师是彩虹中心初级课程项目的主任，已在这里工作了二十余年。她分享道：“因为热爱与孩子相处，所以我走上了特殊教育的道路。这份工作并不轻松，但学生的每一点进步都是我坚持的动力。”许多看似简单的技能对特需学生而言都需要付出巨大的努力和坚持，而学生们的成长，都是对教育工作者的最大回报。



符策琳老师

《不一样的教育制度》

彩虹中心为每一个学生制定了个性化学习计划 (Individualized Education Program)，并根据学生的能力设定年度目标。与主流教育模式不同，彩虹中心更注重实用生活技能的培养，包括基础加减运算、时间认读、金钱使用以及交通安全等日常必备能力。

7-10岁的特需学生会先修读初级课程，学习基础语言和数学，跟一般孩子在幼儿园阶段所学的内容一样。沟通也是教学的重点之一，因此学校会设计情境，鼓励学生主动表达需求，例如学习如何告诉老师自己需要上厕所。同时，学校还会善用校园环境，包括专门设置的模拟生活空间，让他们在安全环境中练习所学技能。

当学生进入中级课程（11-14岁）和高级课程（15-18岁）后，他们就会逐步走出教室，到义顺社区进行实践学习。彩虹中心的课程采用循序渐进的方式，帮助特需学生逐步学会独立，为将来融入社会做好准备。



符策琳老师与我们

《让爱无界：彩虹中心与中正（义顺）的友情》

彩虹中心与中正（义顺）展开一系列合作项目，促进特需学生与主流学生的互动，培养彼此的同理心和创造力。

摄影叙事 (Photo narrative) 作为中正（义顺）的终身学习项目 (Learning for Life Program)，旨在以照片讲述故事，记录人与人之间的交流方式。中正（义顺）的学生与特需学生一同走访义顺的传统熟食中心，尝试以镜头记录义顺这个独特的文化标志。



中正学生使用相机拍摄饮料摊

通过与彩虹中心的合作，中正（义顺）的学生在与特需学生的互动中学习如何跨越沟通障碍，并由此建立友谊。这次的摄影叙事项目不仅是表达艺术的练习，更是一次关于同理心、尊重与包容的体验。他们意识到：每一个镜头背后，都是一次倾听与理解的过程，而每一位特需学生的视角和声音，都值得被看见和记录。

参与者当中，有不少特需学生在过程中经历了积极的成长。中正（义顺）美育部主任郭凯微老师回忆起第一堂摄影课时说道：“第一天有些特需学生因为害羞而哭了。但当他们开始动手拍照时，整个人就变了。”

她特别提到一位戴眼镜的马来男同学，最初拘谨安静，但是他不断尝试，并积极向老师请教构图技巧。最终，他拍出了令人惊艳的作品，深深打动了在场的所有师生。



郭凯微老师

湖畔馨香 (Our Coffee Story) 是中正（义顺）的应用学习项目 (Applied Learning Program) 之一，让学生化身小小咖啡师，在校内经营咖啡馆。通过与彩虹中心的合作，不仅让特需学生学习咖啡制作，更让他们感受包容与沟通的力量。这不仅是一场技能培训，更是一段让中正（义顺）学生和彩虹中心的学生彼此理解、打破刻板印象的旅程。

首次接触特需学生时，来自中正（义顺）的学校咖啡师们有着不同的期待与担忧。符靖暄同学（中三）和林靖恒同学（中三）曾担心如何适应他们的节奏，而孙冠华同学（中三）则预想他们会十分活跃。然而，他们发现特需学生并非想象中的“难以交流”，每个人都拥有独特的兴趣与惊人的学习能力。

在咖啡制作教学过程中，林靖恒惊讶于特需学生的学习速度，“有些人甚至比普通学生更快掌握技巧。”符靖暄则学会了调整语速，以温和的语气传达指令，确保特需学生能顺利完成任务。这次经历让他们意识到，包容与耐心是沟通的关键。

看着彩虹中心的学生从拘谨到开朗，逐步建立自信，并掌握了技能，孙冠华感慨道：“他们充满热情，比许多普通学生更愿意投入学习，让我深受启发。”

《迈向更包容的义顺社区》

“义顺社区是包容的，人们不会嘲笑特需学生。”郭老师表示，她特别欣赏由年长者和残疾人士经营的社区咖啡店，认为这体现了社会对特需人士就业的包容与支持。她希望未来有更多能有更多平台，让特需人士走进社区、与公众互动，例如特需青年经营的咖啡厅，或更友善、包容的学习环境。郭老师认为，首次与彩虹中心合作的成果令人鼓舞，希望未来推动更多有意义的项目，让更多学生受益。

中正（义顺）的学生们也注意到虽然义顺社区对特需学生的包容度有所提升，但仍有改善空间。符靖暄期待看到更多跨校合作和无障碍设施，让义顺社区更加包容与友善。

彩虹中心的符老师也表示，对彩虹中心的学生来说，一般游乐设施并不实用。有些行动不便的特需学生核心肌肉力量不足，所以他们无法安全地使用滑梯和秋千。因此，符老师希望新加坡未来能有更多无障碍游乐场，让多重障碍的孩子也能安心地玩耍、学习与探索。

目前，宏茂桥与三巴旺已有少数此类设施，例如可让轮椅直接驶入，并配有安全带的秋千，适合行动不便的特需孩子使用。不过，目前公共厕所和更衣间的无障碍设施，如无障碍坡道与厕所扶手，对年幼儿童、乐龄人士和特需学生来说仍不够完善。符老师希望未来能看到一些改变，让所有特需学生都能够放心使用，快乐成长。



坎贝拉公园无障碍游乐场（网上截图）

记者后记

在彩虹与阳光之间，有一条不被看见却真实存在的道路。这便是理解、包容与成长之路。在义顺，这段旅程才刚刚开始，但我们已听见爱、尊重与希望的回响。

我们期盼一个更加具有包容的义顺社区。无障碍设施不再是特例，包容不只是理念，而是日常生活的习惯。希望每一位特需孩子的努力都能被看见，让义顺的彩虹继续照亮他们的成长之路。

低年级组

二等奖

最佳题材

裕廊中学

《音你而来，
新加坡的另类“软实力”》

指导老师
黄静莹

参赛学生
陈家锋 任鹏瑾 钟旖萱 刘佳棋 石宇恒





音你而来

~新加坡另类的“软实力”



★ 新加坡，一个四面环海的岛国，自建国六十周年以来把大部分的资源都投入到经济发展中，娱乐、流行文化并不是我们的主力。近年来，一些国家通过发展流行文化增强了国家实力，例如韩国的K-POP、日本的动漫等。而在新加坡迈入六十岁生日之际，我们是否也拥有了属于自己的“软实力”？

新加坡自建国以来致力于发展经济。流行文化并不是我们的主力，不像一些国家通过流行文化的发展来增强国家的“软实力”，例如韩国的K-POP、日本的动漫等。在新加坡迈入六十岁生日之际，我们是否也拥有了属于自己的“软实力”呢？



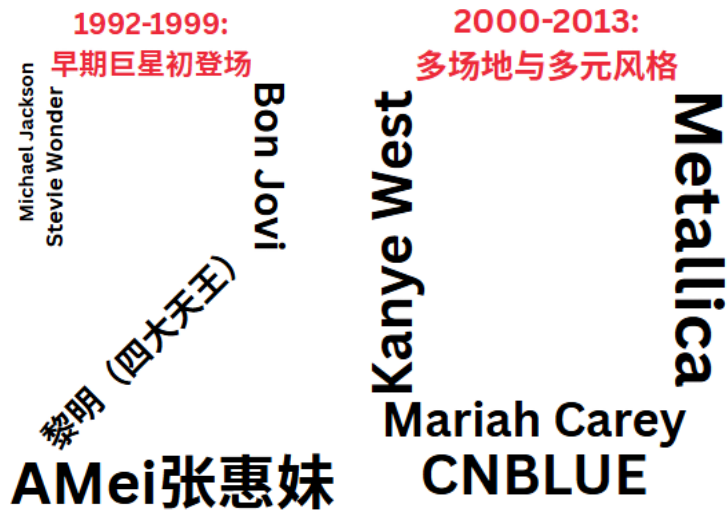
(所有照片由受访者提供)

从黎明到霉霉，新加坡演唱会的发展，是一段从零起步到全球舞台的故事

从黎明到霉霉（Taylor Swift），新加坡演唱会的发展，是一段从零起步到全球舞台的故事。虽然新加坡没有很多闻名世界的歌手，但作为演唱会场地，新加坡可谓是热门之选。1992年，香港四大天王之一的黎明到新加坡开了他人生中的第一场个人演唱会。1993年，国际巨星迈克尔·杰克逊将新加坡作为他世界巡演中的其中一站，而这也是新加坡第一场国际巨星演唱会。这两场演唱会彻底拉开了新加坡作为演唱会场地的序幕。



新加坡作为一个多元文化之都，吸引了众多来自不同地区的歌手。有G.E.M邓紫棋、周杰伦、A-Lin等华语乐坛的歌手，也有像Black pink、Twice、GI-DLE等拥有巨大流量的韩国团体，还有欧美流行歌手，如Ed Sheeran、Bruno Mars等等。这些演唱会不仅吸引了本地的歌迷，更是让许多海外歌迷涌入新加坡观赏演唱会。近年来，新加坡作为国际演唱会举办地的地位显著提升，其中最具代表性的例子是霉霉选择新加坡作为其世界巡演中东南亚的唯一演出站点，而Lady Gaga更是把新加坡定为她在亚洲巡演的唯一一站。



每一种音乐都具有独特性，而现场演唱会更是歌迷们人生清单中必不可少的一项

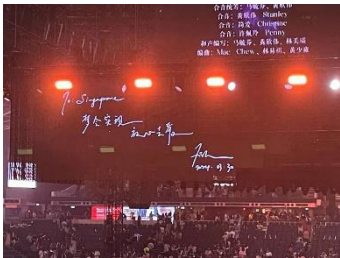


我们采访了一位超级歌迷，Edison Hoo，他是在本地工作的外籍人士。他在这两年内就去了二十五场演唱会，其中新加坡的演唱会就占了十二场。当我们问他为什么会去观看这么多场演唱会时，他回复说：“我喜欢现场音乐。现场音乐不仅仅是听觉，也有视觉和感觉，全方位立体的感觉。”去了这么多场演唱会，相信大部分人都会觉得他的开销不少，但是他却透露道：“新加坡的演唱会地点大多数都在加冷国家体育场与室内体育场，对许多歌迷来说交通也十分便利。我去看演唱会是都是骑共享单车去的，所以，除了门票，我没有别的花费。”



一场演唱会，不仅是音乐盛会，更带来旅游与经济的连锁效应

巨星选择新加坡作为演唱会场地并非巧合，新加坡旅游局扮演了一个“幕后推手”的角色，推波助澜了一把，例如为霉霉演唱会提供补贴。这些巨星的到访，极大地推动了本地的经济发展和旅游业。演唱会期间，新加坡的酒店几乎都爆满，机票的价格也迅速上涨，而到本地景点游玩的人数也倍增。有德士司机反映，当时约八成的乘客都是去看演唱会的外地歌迷。星展银行经济师蔡汉廷先生则估计相关旅游收入为3亿到4亿元，或占我国第一季度国内生产总值的0.2%。这也引来周边国家的关注，泰国首相就曾经就霉霉演唱会事件“酸言”一番。



新加坡作为多元化的国家，是东西方文明交流的枢纽，未来也将成为更多歌手举办演唱会的首选之地。而这也是新加坡拥有的另类“软实力”。

低年级组

二等奖

最佳标题

南华中学 《一窑薪火 陶光不息》

指导老师
张棋汶

参赛学生
陈祉宁 芦伊一 张馨仪 王鼎富 丁镜源





本地历史的见证者

龙窑是一种传统的陶瓷窑炉，因外形像一条龙而得名。龙窑以柴烧方式烧制陶器，不同于现代常见的电窑或煤窑。柴烧以木柴为燃料，火焰与烟灰直接接触陶器表面时，产生独特的“落灰”效果，使每件陶器各具特色，深受陶艺爱好者的喜爱。

二战结束后，本地陶器制作业崛起。当时在裕廊、惹兰加由和实龙岗一带都有龙窑，生产人们日常所需的陶器。陶光龙窑于1940年代建成，在当时正好满足了许多家庭对日常陶器的需求。



陶光窑厂占地6800平方公尺，内含一座长约27米的龙窑。



每次烧窑前，窑主都会祭拜窑神，祈求神灵保佑烧窑成功。

1965年，第一代窑主陈钦赐先生买下了陶光窑厂，开启陈家长达60年的烧窑旅程。如今窑厂已由第二代窑主陈德育先生与第三代接班人陈思慧女士接手。过去60年来，随着新加坡的经济发展与转型，国人生活逐渐富裕，人们对日用陶器的需求减少，许多传统窑厂都关闭或开始使用电窑或煤窑等现代烧制方式。

作为本地仅存的“活窑”，陶光窑厂也转向教育与文化推广的方向。陶光窑厂为陶艺爱好者提供创作空间，也对公众开放，定期举办工作坊、导览及学校教育活动。陶光窑厂与新加坡建国60年的历史重叠，不仅见证了国家发展的步伐，也承载着先辈们的生活记忆和故事，是新加坡大时代变迁的重要见证者。



窑厂内设有工作室，定期举办工作坊，让公众接触陶艺制作。



伫立60年的陶光窑厂，承载着国人的生活、记忆与文化。

在新加坡这个讲求效率与速度的城市中，已经很难找到“慢生活”的节奏了。然而，坐落于裕廊西罗弄大华士（Lorong Tawas）的陶光窑厂龙窑是本地目前唯一仅剩的“活窑”，不仅见证了新加坡建国60年来的城市变迁，也成为一群陶艺爱好者定期相聚的狮城“小甘榜”，在此重拾属于自己的慢生活。

一窑薪火 陶光不息



陶光陶艺家在龙窑内装置了电脑与仪器，能够在烧窑时精准地测量窑温。



蔡禧来从2019年开始用科技改良烧窑过程。

用科技点燃龙窑

陶光陶艺家的核心成员之一蔡禧来先生（55岁，研发工程师）每年都会负责策划和参与烧窑活动。他分享道：“整个过程非常依赖团队配合，从搬柴、排窑、点火、升温，再到监控温度，每一步都离不开同伴间的沟通与协作。现代社会中，这样的甘榜精神已经很少见了。”

蔡禧来还借助自己的专业背景，为烧窑过程注入了科技元素，让这门传统技艺与时俱进。烧窑的工人以往都得靠肉眼来观察火焰的颜色，来判断窑温。从2019年开始，蔡禧来在龙窑内装置了温度计和电子仪器，借用电脑和数据精准测量窑温。这除了能让龙窑内的温度更加稳定，也大大减少了烧窑所需的人力。

坚守传统烧窑文化

除了保留古老的烧窑传统，陶光窑厂也吸引了一群热爱陶艺的艺术家组成兴趣小组，每周相约在这里进行陶艺创作与心得交流，将传统烧窑文化与艺术代代相传。

由于龙窑柴烧是个大工程，所以需要花几个月的时间来筹备，而每个步骤都要许多人力。一次龙窑烧制过程长达二十多个小时，陶艺家们召集志愿者轮班看守，每一阶段都必须小心控温，以免陶器炸裂。每次成功烧窑的背后，都离不开陶艺家们的投入与坚持。

陶艺爱好者郑文心女士（68岁，理工学院讲师）在二十年前开始接触陶艺，与一群志同道合的艺术家组成“陶光陶艺家”兴趣小组。

郑文心在受访时表示：“这里不仅是艺术创作的空间，更是人与人之间情感连结的地方。这个地方给我带来一种归属感。”

郑文心也展示了几件用龙窑烧制的成品，它们因摆放位置不同而呈现出丰富的色彩变化。

她说：“烧制过程中，火势的流动与落灰的堆积会形成各种不同的烧痕。这种效果就是‘落灰之美’。”

郑文心展示自己在陶光窑厂制作的陶艺品。



用龙窑烧制的陶艺品，因火势的流动形成各种不同的烧痕，陶艺家称之为“落灰之美”。

陶光陶艺家们坚持的动力，不是出于商业考量，而是源于一种内在的使命感——把窑烧好。蔡禧来表示：“天气不好、木材潮湿、温度难以控制，往往一烧就是一整天，耗费大量时间和精力。有时一不小心，火熄了，窑就前功尽弃。”

在快速发展的城市中，原来还有一群匠人愿意“慢下来”，用炙热的手和真诚的心，默默地守护一门传统艺术。这种精神也真正体现了本地甘榜精神的核心：无论困难多大，大家都能以坚韧的姿态，走向共同目标，守护心中那把不息的火焰。

低年级组

二等奖

圣玛格烈女校（中学）
《一步一故事：导览员守护狮城记忆》

指导老师
梁慧瑜

参赛学生
黄欣橦 梁旖轩 李欣 彭義璇 郑诗霓



报道和设计：黄欣潼、梁旖轩、李欣、彭義璇、郑诗霓（圣玛格烈女校（中学）低年级组） 照片：受访者提供

一步一故事

导览员守护狮城记忆

近年来，新加坡社会对本地文化与社区遗产的重视程度不断提升，越来越多人开始关注老社区、老建筑，以及它们背后的故事。

不少民间组织也举办各类社区导览活动，而在这些活动背后则是一群默默耕耘的导览员。他们来自各行各业，却有着共同的热忱，希望让更多人认识新加坡的过去与社区的独特故事。

守护社区故事的人

本地非营利组织“我的社区”（My Community）导览员许梅女士（70岁，旅游讲师）拥有多年经验，并曾在马来文化馆、印族文化馆和晚晴园担任导览员。

许梅热爱导览，因为这个角色让她更深入地了解新加坡的历史，也让她能够以自己的方式，把老地方和老故事分享给更多人。她说道：“导览不仅重复一条路线，而是一次次与过去、与人相遇的经历。”



在东陵福（Tanglin Halt）的免费导览活动中，许梅带领参与者走进女皇镇的老社区，讲述街角壁画背后的故事，也倾听参与者分享他们的童年记忆。

她分享道：“这种交流，让每一场导览都不一样，让每一段对话都会变成历史的一部分。”她相信，唯有通过这样的互动，年轻一代才会更认识自己的家园，发现新加坡的独特魅力。

另一名导览员林玉花女士（50岁）则是新加坡国立大学敦陈祯禄 峇峇屋（NUS Baba House）的导览员。她虽然不是娘惹人，但对峇峇娘惹文化有着浓厚兴趣，致力于将这个独特文化传承下去。



许梅（左一）带领参与者认识女皇镇社区。

她认为，要了解一种文化，就要亲身去体验，例如走进庙宇观看仪式，或与长辈对话，了解节日的意义和文化内涵。

看不见的文化守护者

导览员投入大量时间、情感，甚至个人资源，不求回报，只为了“把故事说下去”，守护我国珍贵的文化记忆。



许梅负责的东陵福导览活动要在烈日下持续进行三小时，但她仍坚持义务带队。她愿意继续导览，只因为希望与他人交流，拓宽眼界，并为社会贡献一份力量。

林玉花印象最深刻的一次导览，是为一群年长者介绍峇峇屋。她说：“当时，他们看到熟悉的家具和摆设，仿佛回到童年，那一瞬间的眼中和感动，我至今难以忘怀。”

她希望年轻一代也能体会这种情感上的连结。她也将自己视为“催化剂”，激发人们的好奇心，鼓励他们深入了解不同文化，例如品尝不同族群的美食。

谈到老建筑的拆除，许梅语气沉重地感慨：“为了发展，有些建筑不得不拆除，这确实令人感到痛心。但我们能做的，就是记录它、讲述它，把记忆传承下去。”

不忘初心，步履不停

许梅回忆十五年前，她曾参加一次由“我的社区”创办人亲自带领的导览。那位比自己孩子还年轻的导览员对本地历史的熟悉与投入让她深受感动。于是，凭借多年专业导游经验，她决定投入社区服务，成为“我的社区”的义务导览员。

年届七十的她，却用行动证明：年龄不是问题，只要热忱未减，有心就能继续前行。



林玉花也有相同的坚持。在加入峇峇屋之前，她曾在亚洲文明博物馆与国家博物馆担任义务导览员多年。她热爱导览，因为每一次都有新的参与者、不同的提问与交流，让她持续发现文化的更多可能。

导览的未来会走向何方？

社区导览日益受到关注，但也面临着一个现实的挑战：谁来接棒？

许梅对此深感忧虑。她担心老建筑逐渐被拆除，熟悉的街区一再被重建，而积极参与的年轻人也越来越少了。“如果一个地方消失了，没人再谈论它，也没有留下任何记录，那它是否就等于从未存在过？”

林玉花希望自己能继续在一线导览，而且未来能有更多年轻人愿意加入这个行列。或许，这就是文化传承最朴素也最珍贵的方式——一个故事，一次导览，一份不求回报的坚持。



小词典



耕耘 gēng yún
耕地和除草；泛指田间劳作；借指其他劳动。

催化剂 cuī huà jì
比喻促使事物发生或变化的因素。

低年级组

二等奖

华义中学
《从指尖到心间》

指导老师
马瑞可 程丽敏 黄良辉

参赛学生
王玥婷 黄琬 吴佩琪 叶静霖 郑惠欣



相约狮城：一场穿越时光的文化接力

“等你学会了一切，我就能安心卸下传承的重担，希望你能把制作**卡峇雅（Kebaya）**的手艺在新加坡继续发扬光大，并让全世界都认识它……”

这句朴实而深情的话语，承载着一位本地娘惹服装老匠人与新生代设计师之间的传承约定。师徒两人约定，要让娘惹传统服饰的文化在本地延续下去，并在时代变迁中焕发新的生命力。



图.杨福来先生正在使用传统缝纫机进行刺绣

缘起：穿针引线，世代相遇

54岁的杨福来（Heath Yeo）的父亲是来自印尼的土生华人，因此，作为半个土生华人的他，将传承土生文化视为自己的重要使命。

1992年他自拉萨尔艺术学院服装设计系毕业后，原本从事现代服装设计，后来在一次偶然的机会中接触到卡峇雅，被其独特的美丽与优雅深深吸引，从此对传统娘惹服饰的精致刺绣产生了浓厚兴趣。

2006年，他亲自登门拜访娘惹刺绣的代表人物——莫泰娥女士。当时，她仍在经营“金星娘惹服装”（Kim Seng Kebaya & Embroidery）。

杨福来在接受采访时说：“当年在拜师时，师傅就告诉我，现在越来越少人愿意穿卡峇雅了，而且随着各行各业逐渐工业化，手工艺品在未来一定会被淘汰。她很担心我能否坚持下去。当时，我也开始怀疑自己是不是个傻瓜……”

“但是，”他凝视着满墙色彩斑斓①的卡峇雅作品说：“卡峇雅这么美丽，这么优雅，我不但不能让这门手艺失传，还要让它走出狮城，走向世界。那么，当一回‘傻瓜’又何妨？”

传承：文化的接力棒

杨福来的诚意打动了莫老师。她不仅教他刺绣，还教他如何为顾客量身定做一套卡峇雅，从此开启了一段文化的薪火相传。

他说：“莫老师常常叮嘱②我要为自己的刺绣感到自豪，她总是强调，师傅只能传授技巧，但如果要将卡峇雅发扬光大，走出国门，我就必须创造自己的风格。”

杨福来说，虽然莫老师深知传统手艺在现代社会已逐渐被边缘化，她却始终坚信，只要这门手艺后继有人，就能世代相传。她把信任与期待托付给杨福来，让代表新时代的他能闯出一片天地，为传统娘惹服饰注入新的生命力。



杨先生的师傅
莫泰娥女士

延续：文化的生命力

去年12月，卡峇雅正式被列入世界非物质文化遗产。与此同时，近期本地热播的娘惹题材电视剧也掀起一股“娘惹风”，不少希望定制娘惹服的人们纷至沓来。对此，杨福来不免感慨万分：各方多年来对娘惹文化的坚守，终于得到了肯定，而娘惹文化也正迈向更广阔的天地。可惜的是，师傅已经然辞世，未能亲眼见证这一切。

“卡峇雅有它独特的魅力③，如今终于被更多人看见和重视，真的令人感动。”杨福来秉持“只要还有一个人愿意学、愿意穿、愿意传，这门手艺就不会消亡”的信念，积极开设线上讲座，分享卡峇雅背后的故事，并传授娘惹刺绣的技艺。

创新：独特的设计风格

杨福来设计的一件以灰色为主调的卡峇雅服装目前在新加坡土生文化馆（Peranakan Museum）展出，展现了他大胆融合传统与现代的创意。这件作品采用薄纱、绞纱丝绸等轻盈材质，并以丝线精心刺绣，呈现出层次分明、细腻典雅④的视觉效果。

“我偏爱色彩素净的搭配，这种清雅的风格，正是我想表达的审美。”他说。他不拘泥于传统卡峇雅中常见的艳丽花卉装饰，而是希望在每一针一线中注入更深刻的情感与意义。这件卡峇雅上特别绣有当年位于勿拉士峇沙路（Bras Basah Road）的旧圣若瑟书院（St Joseph's Institution）和圣若翰·喇沙（St John Baptiste De La Salle, 1651-1719）的轮廓图案。这种将宗教建筑与人物轮廓融入娘惹传统服饰的设计，是杨福来突破传统、展现个人创意的一次独特尝试。

他说：“为什么卡峇雅只能绣花？我想绣下我与狮城的故事，将这门技艺带向未来。”



杨福来先生设计的服装，融入了现代元素

趣味小知识

• 三枚胸针讲究多！

娘惹卡峇雅不用纽扣，而是用三枚称为“kerongsang”的小胸针固定衣襟，由上而下，代表着爱、忠诚和家庭。

• 缝制卡峇雅也得“考试”？

在过去，娘惹女子要学会自己缝制卡峇雅和刺绣，如果做得不好，婆家可能会“退货”！

尾声：在狮城，文化不再是过去

杨福来和莫泰娥的师徒之缘，是两个时代的心灵交汇，也是传统与现代的和谐共舞。正是在这样的碰撞与融合中，娘惹文化焕发出新的生命力，走向世界，成为新加坡文化认同的缩影⑤。杨福来希望让卡峇雅走进更多年轻人的生活，让它融入时尚潮流成为名副其实的“文化潮牌”。

低年级组

二等奖

锦文中学

《面meet面——
日本拉面与新加坡肉脞面的一场邂逅》

指导老师

付蓉 郑彬彬 林晨希

参赛学生

吴丞凯 林修言 沈珊 石慧昕 萧颢暄



当日本拉面与新加坡肉脞面“邂逅”时，会碰撞出哪些奇妙的化学反应？来自日本的栗原直次先生便做了这样的大胆尝试。他不仅将两种美食巧妙融合，更将日本与新加坡的文化融汇其中。他以日本人精益求精的精神打造日本风味的本地美食品牌，从电子业成功跨界，在新加坡开创了属于自己的新天地。



三次创新促使日新美食的融合

位于金文泰西二街710号的栗原面薄（Kurihara Mee Pok）档口是由日本人栗原直次于2018年创立的。栗原先生在2001年来到新加坡，经过了“九九八十一难”，才取得了今天的成就。他原被日本三洋电机派到新加坡分公司上班，但为了追求梦想，毅然辞去稳定的工作，转而投身餐饮业。

辞职后，栗原先生在亚逸拉惹开设一家日本料理店。然而，当时日料在新加坡没那么受欢迎，加上原材料成本高昂，导致餐馆经营状况不佳。正当他一筹莫展之际，他的朋友接手了西海岸的一家食阁。栗原先生抓住这个契机，将店迁至现址。慢慢地，他与隔壁肉脞面摊位的老板成了好朋友，并“入乡随俗”，向老板学习肉脞面的制作方法。

在潜移默化中激励员工不断成长

栗原先生的工作态度也对员工产生了潜移默化的影响。栗原面薄的一位马来西亚籍员工表示，他从老板身上学到了很多，并成长了许多。比如，他学会如何在繁忙时间处理食材，以及煮面时如何精准掌控时间。

一个日本人竟然愿意学习制作本地美食！肉脞面摊主被栗原先生的热忱与坚韧精神所打动，决定将祖传秘方传授给他。渴望突破的栗原先生在潜心钻研本料理技艺的同时，萌生了把肉脞面和日料融合的想法。他把日本拉面的味增汤和日式酱油加入肉脞面，创造了“日式肉脞面”。这款色香味俱全的创新美食吸引了不同国籍的食客。

栗原先生也积极通过电视及报纸宣传，并始终秉持“顾客就是上帝”的理念。他的努力逐渐获得认可与回报，摊位的顾客量明显增加。疫情期间，许多餐馆陆续倒闭，但栗原面薄的生意却和之前一样好！原因在于，他的大部分顾客都是忠实的回头客。除此以外，他也通过网络销售，拓展了客源。

栗原先生教导他们在煮面时不仅要快，也要思考如何能做得更好。正是在老板的细心指导下，他如今能够快速地做出一碗好吃的面食。在采访中，我们深切感受到这位员工对工作的热忱和对老板的感激之情。

如今，他的生意蒸蒸日上，甚至成功开设了分店。

栗原先生在受访时表示，他很感激新加坡为他提供创业机会。他会继续在这里定居，因为他喜欢阳光普照大地的感觉，也喜欢把整只鸡悬挂展示、现切现卖的独特风貌。



栗原先生正在认真地煮面

他坦言自己从未后悔选择和老板一起打拼。打工的同时，他也在不断思考怎么把面做得更好吃。老板的创业故事更是激励了他，让他萌生了将来自己创业，当一名老板的梦想。

异国友人成为创业重要支柱

促成这次“邂逅”的，还有栗原先生生命中的一位贵人——相识25年的前同事，也是现合作伙伴史女士。史女士祖籍中国上海。正所谓“有缘千里来相会”，两位同样不甘于现状的异国同事因为创业而携手前行。史女士接手了一档食阁摊位，两人从经营日料开始，一路互相扶持，走到了今天。史女士认为，栗原先生创业成功的原因，除了与他本人的敢拼敢闯的精神密不可分之外，也与新加坡良好的发



栗原面薄店面

展环境息息相关。新加坡是个平等、多元、包容的国家，生活方式也相对简单。对于像他们这样的外籍人士而言，只要踏实肯干、认真投入，就无需去思虑复杂的问题。只要愿意打拼，终会收获成果。

采访结束后，栗原先生亲自为我们煮了一碗美味可口的日式肉脞面。煮面的过程中，他那份对料理的专注与用心，让我们深受感动！或许正如顾客在网上留言所说“他成功的关键不是做日本料理，而是用日本精神做新加坡人爱吃的食物！”正因为如此，我们相信，栗原先生的创业故事能为在新加坡打拼的外国人带来一些启示。



顾客留言

“非常喜欢将日本烹饪融入新加坡人最爱的肉脞面！很认真。”
-TripAdvisor

“一旦开始煮面，栗原先生表情专注，一心投入，非常敬业。”
-JointHawker

“这道‘Japanese Fusion Mee Pok’...广受新加坡人接受。服务热情、面又弹又有嚼劲。”
-JointHawker

低年级组

二等奖

德明政府中学
《红点之上，心与心的约定》

指导老师
张丽萍

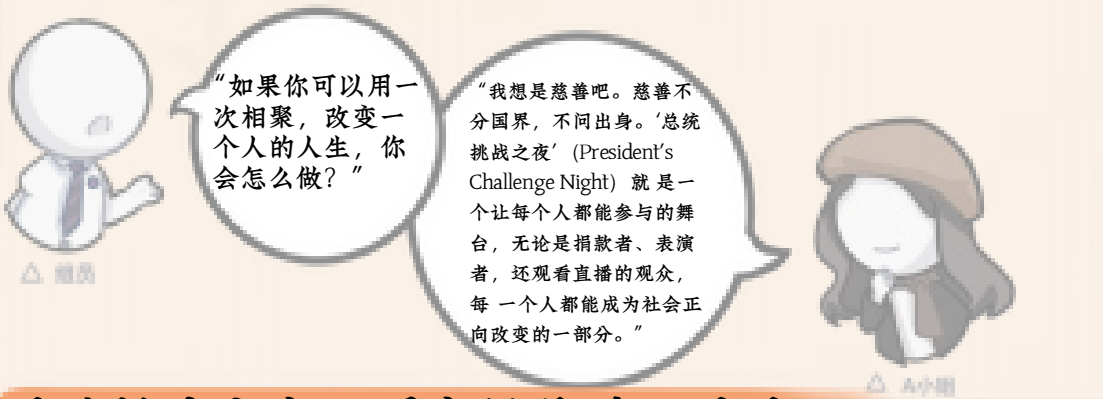
参赛学生
翁于惠 李菁慧 马欣雅 陈峻扬 孙伟宸



引言：善意中交汇，在团结中前行

在这个红点之城，慈善不仅是一项善举，更是一种语言——它跨越种族、宗教与文化的边界，悄然叩响每一个人的心门。“相约狮城”，不仅是一次跨地域的文化交流，更是一场凝聚爱心与希望的盛会。在这个多元文化的社会中，每一次有意义的聚会，都是人与人之间心灵靠近的机会。新加坡，这颗镶嵌在东南亚的璀璨明珠，以其包容与团结闻名，而慈善正是这份精神最温柔的体现。

我们常说，新加坡是世界的交汇点。来自各地的旅人、商人、学者与艺术家在此邂逅。但如果这次相遇，不只是为了见面，而是为了带着善意同行呢？我们在采访到Mediacorp A小姐（化名）时，提出的第一个问题。



总统挑战之夜：国家级的爱心动员

“总统挑战之夜”始于2000年，是新加坡一年一度最具象征意义的慈善盛典，由总统办公室主办，新传媒承办。该节目旨在为“总统挑战” (President's Challenge) 旗下所资助的慈善组织筹集善款，同时也彰显了国家元首以身作则的领导风范，体现了亲自带头推动慈善的担当与温度人文关怀。根据统计，该项目去年共筹得969万新元。

活动常通过直播电视节目呈现，邀请本地明星、学生、志愿者、残障人士等共同登台演出，展现“全民参与”的力量。节目的表演内容融合马来、印度、华族文化，并常配以字幕与多语旁白，展现出多元融合的国家精神。

更重要的是，这不仅是一场晚会，更是一场凝聚全民的爱心动员：观众可通过电话、网络平台，甚至PayNow捐款，参与门槛极低，人人皆可贡献一份爱心。



△ 2024年总统挑战之夜

我们希望的是共振，而不是独奏。

在多元文化中寻找共鸣

“我觉得多元文化和做慈善之间从不冲突。”A小姐（化名）继续说道，“慈善的意义就是帮助需要帮助的人 (to spread love, to look beyond our differences—it doesn't matter what culture or background we are from。)”

正是这种跨越文化的精神，让新加坡的慈善活动别具温情。通过讲述低收入家庭、独居年长者、残障人士的真实故事，不同背景的观众都找到了属于自己的情感共鸣。

而今，慈善的形式也变得丰富多元。传统的街头义卖与现代的线上直播募捐并行不悖，形成“代际衔接”的桥梁。长者在熟悉的义卖摊前捐出零钱，年轻人在社交媒体上发起“公益接力”，让爱心传递得更快、更远。

红十字会：平凡中的非凡

红十字会成立于1949年，是新加坡历史最悠久、最有规模的民间人道组织之一。它不仅在本地产提供急难救助、老年人陪伴、献血服务等，还积极参与国际灾难救援与医疗援助。

缪女士是该组织的一名会员，也是长期志愿者。她曾参与“家访关怀项目”，为独居老人送药送米、量血压、聊天解闷。“有一次，我到一位老人家中，她递给我一张自己绣的十字绣，说是感谢我陪她过生日。我才意识到，我们的陪伴，也许比药物更能治愈孤独。”

她说，红十字会的行动并不惊天动地，但“每一次踏入别人家门，每一句‘你来了啊’，就足够温暖。”这不仅是对个体关怀的落实，也是组织力量汇聚的缩影。善意看不见，但人与人的连接就是这么美好简单。



△ 缪爱玲女士

新加坡式慈善：小国的集体力量

在新加坡，总统挑战之夜、学校服务学习计划 (Service Learning)、青年志愿者计划 (Youth Corps Singapore) 等项目共同织成一张紧密而有温度的公益网络。从国家元首亲自倡导、企业积极响应，到普通市民日常参与，新加坡式慈善是一种“由上而下”与“由下而上”高度协同的生态系统。总统挑战之夜不仅是筹款活动，更是一次价值观的集体宣示。而社区层面的小型义工行动，则让“帮助别人”成为邻里间最自然不过的一部分。

制度设计上，新加坡政府为慈善组织提供税务减免、注册透明平台、公开问责机制等多重保障。慈善机构受监管机构如新加坡慈善总监办公室 (Commissioner of Charities) 与注册慈善与IPC平台 (Charity Portal) 共同监督，确保善款流向公开、使用合规。这种严谨的制度背后，是社会对慈善公信力的高度重视，也使得公众在捐赠时多了一份安心与信任。

相比其他国家，新加坡的慈善文化自有其独特的脉络与光芒。A小姐（化名）也说：“我不太清楚其他国家的慈善文化有多活跃，但在这里，我看到的是高效、透明与全民参与的结合。这就是一个小国的大格局。”她笑着说，“不是因为我们做得比别人多，而是我们每个人都相信，自己可以成为带来积极改变的一部分。”

让世界看见一颗温暖的“红点”

“我们虽是小国，却从不回避作为国际社会一员的责任。”这是A小姐（化名）的心声，也是不少新加坡人内心的写照。通过对外援助、环保慈善、教育基金等项目，新加坡正在向世界传递一个清晰而温暖的讯息——“small but mighty”。

通过缪女士的描述，我们也了解到一位慈善项目的受益者，72岁的陈奶奶。她每月会收到由慈善组织送来的食品包和志愿者的来电关怀。以前没人跟她说话，现在学生妹妹每周都会打电话问候她。陈奶奶不仅学会了用手机，还学会了自拍！

在多元文化的背景下，这座城市证明了慈善并非只是奢谈的理想，而是一种真实存在、人人可及的实践。“我不觉得建国60周年是我特别去做慈善的理由，因为真正有意义的善意，是长久而持续的。”但这是所有采访者的初衷，也是她们的心声，“我关心的是儿童、独居老人、低收入家庭这些社群。只要我还有能力，我就会继续为他们发声。”

正是在这样多层次、多角度的善意行动中，“相约狮城”不再只是一个节目的名字，而成为一份集体情感的象征。它是一场文化与慈善的融合盛会，一次以爱为媒介的聚会，让来自不同背景的人在这里看见彼此、聆听彼此、伸出手去帮助彼此。无论是表演舞台上的掌声，还是深夜电话中的一句“你还好吗”，都在诠释着：在这座城市，相约的不只是时间与地点，而是一份共同的心意与承诺。

结语：我们在“善意”中相遇

慈善，是生命与生命之间的对话；是陌生人之间一个温柔的回应；是用行动说出的那句“我在乎你”。在“相约狮城”的召唤下，我们不仅仅是在相遇，更是在共筑一个更有温度、更具人文力量的城市。新加坡，这颗地图上的小红点，因为有无数双伸出的手、无数颗柔软的心，而变得无比强大。正如陈奶奶所说：“她虽然不大，却装得下全世界的善意。”

慈善是一条长征路，而且永远没有终点。它或许包含了一段寻常而坚定的守候，一句温柔而暖心的话语，或一个果敢而勇毅的举动。那些凡人微光汇聚成星火，彼此辉映，用一束光照亮另一束光，用一片云簇拥另一片云，正是“伟大出自平凡，平凡造就伟大”的诠释。因为看到光，所以心生爱；凡的人生，也将熠熠生辉。在这个充满变化的时代，年轻一代正在以全新的方式重新定义“慈善”的模样。他们或许不再只是捐出一笔款项，而是用社交媒体发起挑战、拍摄短视频宣传公益理念、在校园里发起“环保换物”活动……慈善不再局限于节日或特别场合，而变成了日常生活的一部分。

在“相约狮城”的召唤下，我们不只是相遇，更是在共筑一个更美好、更有温度的未来。让所有人汇聚到一起，用尽全力只为了实现一个共同的理想。为了所有需要帮助的人伸出援助之手，让大家能带着一个善良与甘于奉献的心，相约狮城。

让我们带着这份善意，相约狮城，继续前行！

并行不悖 (bìng xíng bù bèi)：相互不冲突 run parallel

小词典 注脚 (zhù jiǎo)：象征 footnote 邂逅 (xiè hòu)：相遇 encounter

低年级组

三等奖

圣尼各拉女校
《聚光灯下的相约》

指导老师
沈黎丰

参赛学生
闫浚淇 赵允儿 陈思臻 叶凯信 辛可瑞



在聚光灯的映照下，新加坡艺术剧场的演员们以生动的演绎，为在场的师生打造了一场场沉浸式的语言体验，展现了华文独特魅力与深厚文化底蕴。剧团希望借这样的形式，激发年轻一代对华文的兴趣，引导他们亲近华文、理解文化、激发传承意识。

华文遇冷

在推广华文表演艺术的道路上，新加坡艺术剧场首席执行官许崇正先生直言，他们正面临诸多挑战。近年来，新加坡社会对华文的兴趣明显减弱，尤其是年轻一代的冷淡态度令他倍感痛心。尽管华文戏剧曾在新加坡文化中占据重要位置，如今却常被视为“过时”。在许先生眼中，华文的式微不仅是语言的退步，更是对华族文化认同的流失。



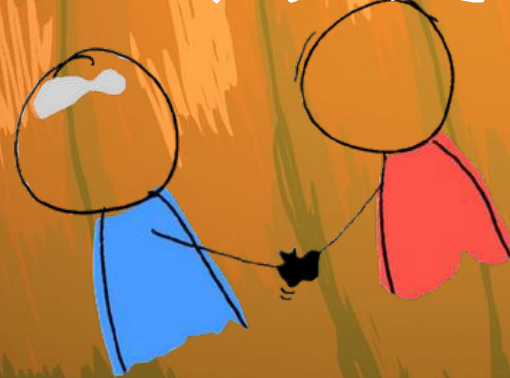
努力终有回报

在推广华语戏剧异常艰难的时期，许先生于1995年创办了“小雨点少儿艺术团”，并将戏剧引入校园，希望从少儿阶段就种下文化的种子。他以学生为对象，每年策划大约六场大型戏剧演出，开办戏剧训练营和戏剧比赛，还邀请海外团体来新加坡进行文化交流。让许先生印象最深的，是他创办的全国华文戏剧小品比赛。每年，他都能见到一群充满热情的学生带着自己创作的小品参赛。学生在这个平台用自己的理解诠释角色、表达故事，从中不仅学习了语言，也培养了合作与坚持的精神。他也特别成立全国戏剧营，为学生提供深入学习与展演的机会，提升他们的戏剧素养。



聚光灯下的相约

戏剧的相遇，文化的传承



肩负重任

新加坡艺术剧场自1955年成立以来，逾半世纪坚持以华语戏剧弘扬华族文化。虽然历经风雨，但团队始终不曾放弃，努力守住文化阵地。

“华文戏剧不仅是艺术呈现，更是唤醒年轻人文化根脉的课堂。”许先生说。他希望青少年通过观看与参与戏剧，激发对中华文化的兴趣。相比起单一的活动如唱歌，戏剧融合了语言、美术、灯光、服装与道具，是极具感染力的艺术形式。学生不仅能从剧情中学会做人的道理，还能在舞台协作中体会团结、互助的精神。他强调，筹划一场戏剧演出，不只是学习文化，更是践行文化。年轻人在排练、沟通与创作的过程中，感受到人与人之间真挚的情感，从而建立起对华族文化更深的理解与认同。他始终相信，戏剧是连接青少年与母语文化的一座桥梁，也能帮助他们筑起属于新一代的文化身份。

你我有约



谈到剧团的远景，许先生略带无奈地说：“我对未来当然有期待，但那也只是个希望。”他把新加坡的华文表演艺术喻为一棵刚萌芽的小树，脆弱而渴望阳光。它的成长无法靠一个人苦撑，也不是一朝一夕可以达成的奇迹，而是需要整个社会共同浇水施肥、用心呵护。他始终坚守，因为他深知：唯有坚持，才有春天。

许先生心中最大的盼望，是年轻一代的加入。他希望青少年不仅仅是在台下鼓掌的观众，而是站在聚光灯下的接棒者，是走进剧场、挥洒汗水、用心诠释文化的人。他希望，戏剧成为青少年热爱华族文化的一扇门，也是一条让他们学会尊重、坚持、领悟责任的道路。

“希望看到更多人来浇水施肥，让更多阳光照进来，我们的‘小树’才能长大。”这不是一句浪漫的比喻，而是许先生对未来诚挚的召唤。

如今，我们因热爱而相聚，因文化而相约在狮城。一颗传承的种子已经种下，在这片土地上慢慢生根发芽。未来的道路或许崎岖，但因为有了种子、有阳光、有雨露，我们依然有理由相信，这棵文化之树，终将迎来繁花盛放的一天。

低年级组

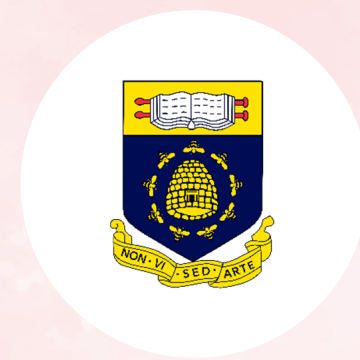
三等奖

博理中学

《温情不落单：
关爱老人共建温情社会》

指导老师
陈文丽 王芳

参赛学生
杨惠涵 张雯晴 张雯怡 陈施颖



报道：杨惠涵·张雯晴·张雯怡·陈诗颖



温情不落单：关爱老人共建温情社会

一个人走近一个人，一群人温暖一座城

连接与关怀，筑起年长者的安心日常

这次我们有幸在大巴窑组屋底层的关怀中心与两位长者见面。这里不仅是许多老人经常前来的归属之地，更是他们与世界重新连结的桥梁。

Mdm Chai不久前刚加入中心，如今却已将这里视作第二个家。她说自己原本听不懂新闻，读不懂政府部门的信件，更不会用手机，但社工总是不厌其烦地向她解释、翻译，并帮她学习新技能。他们甚至记得她喜欢什么食物，怕冷还是怕热，最近是否睡得安稳。“他们对我们真的很好，好像我们就是他们的家人。我特别感恩社工们的付出，也特别感谢政府专门给我们老人提供的设施。” Mdm Chai 脸上绽放的笑容，如同晨光中悄然盛开的花。

另一位长者，Mr Ng，加入中心已有两年多。他几乎天天前来，在这里与其他老人们用餐、参加各种聚会活动。这在旁人眼里，这样的休闲活动或许微不足道，但在他眼中，却是重拾生活乐趣的开始。

所有这些细碎却重要的小事，构成了老人们心中可依靠的“日常”。

为爱同行，为善前行

Ms Santhiya与同事们用温柔而真挚的关怀，点亮了一隅生活，温暖了一座城市。无论是社工以专业守护弱势，还是义工以热忱传递善意，都证明了我们每个人都有能力为社会注入光亮。善意无须浩大，行动不分方式；只要愿意伸出援手，温暖就能在人与人之间流转，散落在城市的每个角落。此刻，就让我们彼此约定——未来的某一天，无论你我身处何方，都因同一个信念相聚，为爱同行，为善前进。我们在这里许下承诺，在那里践行初心。相约狮城，不见不散。

后记

在一次次的调查与采访中，我们深切感受到：在这个节奏飞快、习惯快进与略过的时代，连回望人生片段都变得是一种奢侈。然而，总有人愿意按下“暂停键”，悄然走近年长者，倾听他们缓缓道来，讲述那埋藏在岁月褶皱里的故事，还有那曾被忽视却熠熠生辉的人生。



Mdm Chai (图片中央) 参与关怀中心举办的生日庆祝会

为年长者点亮晚年希望

Ms Santhiya 是一位Care Corner的社工。最初，她曾梦想走入医疗体系，因此选择修读理科。命运的转折将她带入了社会工作这个行业，却让她意外找到了真正的热忱。她解释自己转向社工的原因时，语气中充满笃定地说：“医院的社工，同样可以为病患和家庭带来支持与照顾，那是一种温柔而可靠的陪伴。”

自大学毕业后，Ms Santhiya 便全情投入于为年长者服务的工作。“有些年长者在退休后会感到自己失去了价值。我们的工作让他们知道，他们依然被需要，被惦记。”她温柔地说道。

除了提供日常的协助之外，她与团队更致力于让年长者重新融入社会，找回生活的节奏和乐趣。她们开设手工艺课程、智能手机教学课、复健运动坊，甚至提供心理辅导服务，让年长者在熟悉的空间里尝试新的体验。



受访社工 Ms Santhiya



小字典

归属之地 (guī shǔ zhī dì)

指一个人心灵或情感上真正属于、感到安心和认同的地方。

医疗体系 (yī liáo tǐ xì)

指的是一个国家或地区内所有与医疗保健相关的机构、人员、资源和制度的整体组织架构。

小知识



社工

要持有社工资格
遵守行为守则得
到相应酬报



义工

不需要任何正式资格
参与短期项目
一共出于善意，不要
求获得金钱回报

低年级组

三等奖

辅华中学

《跨越千里的归途：
一位圣诞岛居民回归新加坡的故事》

指导老师

蔡美琪 卓燕萍

参赛学生

黄意涵 陈俐煊 张纾宁 黄婷恩 纪柔菲



报道：黄意涵、陈俐煊、张纾宁、黄婷恩、纪柔菲（辅华中学低年级组）

鐘金燕口操流利的华语，精神矍铄地在巴刹市集与人讨价还价。她外表慈蔼，看起来就是那种平日常见的，喜欢在外头遇到小孩时送糖果的老奶奶。然而，没人知道她其实并非在这里土生土长，之前更是完全不谙华语，是一位后来入籍的新加坡公民。



跨越

圣诞岛的生活记忆

很多新加坡人并不知道，这个远在印度洋、距离新加坡约1350公里小岛，在1958年以前曾是新加坡的属地。鐘金燕翻着一份份泛黄却又保存极好的旧报纸和老照片，娓娓道来她在圣诞岛的生活记忆。

圣诞岛上的多数居民是来自新加坡、马来西亚和中国的劳工。不同族群之间往往以广东话沟通交流。当地社会治安良好，晚上睡觉几乎都不需要锁门，街道上也很少看到警察巡逻。虽然当时圣诞岛的基础建设并不太完善，但居民福利却相当优厚。教育、医疗和交通等服务都无需付费。新加坡政府还会定期派人送食用水和肉类到岛上分发给居民。岛上的学生一般在中学毕业后便开始在岛上工作，但工作选择有限，大多只能担任护士、技术人员或文职等工作。圣诞岛的学校是以英语授课，没有开设华文课程。当时岛上没有电视机，居民的娱乐方式就是观看免费的露天电影。

“小时候，我们经常跑去海边捉螃蟹、或是爬上树捉蝙蝠。捉到之后，不是拿来吃，就是拿去卖。我当时的零用钱是三分澳币，这已经算是很多了。你知道吗？那时一分钱就能买三颗糖果了！”鐘金燕如数家珍地说着她的童年趣事。

岛上的节庆活动十分丰富，尤其以农历新年最为热闹。孩子们会在海边放鞭炮，有时鞭炮飞上树梢，还能把余甘果打下，捡来就能吃，这也是鐘金燕难忘的童年趣事之一。

鐘金燕一家居住在山腰，是当地居民中唯一拥有汽车的家庭。“爸爸最喜欢开车带我们去钓鱼。有一次，他钓到一条很大的红色石斑鱼，兴奋极了，一回家就把鱼蒸了。我们一家六口就围着桌子一起吃鱼，那时都已经是半夜了。”她笑着说，眼角露出几条和善的皱纹。



千里 的归途：

一位圣诞岛居民 回归新加坡的故事

照片：由受访者提供

独在“异乡”为“异客”

移居新加坡之前，鐘金燕曾与家人短暂来过新加坡一两次，却对此记忆模糊。初到新加坡，由于没有自己的房子，他们一家分散暂住在不同亲戚家，这令她感到十分孤单无助。语言差异更是让她觉得格格不入，她完全听不懂也不会说华语，因此难以与本地人沟通。

“我刚开始工作时，有人用华语跟我说话，我那时华语不好，不明白他在跟我说什么就没有回复他，他就跟别人说我是“哑巴”！气死我了！”相较于圣诞岛那种宁静朴素的生活，新加坡的城市节奏让鐘金燕感到疏离。圣诞岛虽然娱乐设施较少，但优美的自然环境、自由无拘束的生活方式反倒令她更怀念。

一桌一味娘惹情

鐘金燕的祖母是一位正宗的娘惹。她的父母常常向祖母学习烹调娘惹菜肴，其中包括娘惹糕点、仁当咖喱等。她表示，父母所烹饪的娘惹菜口味更为浓郁辛辣，也因圣诞岛资源有限而常常需要即兴发挥。让她最难忘的菜肴是一道名为“萨约帕吉” (sayur pagi) 的娘惹料理，如今在新加坡已十分罕见。小时候，她总爱在一旁观察父母烹饪，在耳濡目染之下，也渐渐学会烹煮娘惹菜。如今定居新加坡，她常借着烹煮娘惹菜来思念已迁居澳大利亚的家人和远在千里的出生地。

至于后代是否应该传承娘惹文化，她并不强求子孙们向她学习娘惹料理的烹饪技巧。她认为，每一代人都有自己的人生方向。只要愿意学习几道菜、享受料理的过程，这本身就是一种文化的延续。“有心就做得到，没心就学不到。”这是鐘金燕的人生格言，所以无论是学习华语还是钻研娘惹菜，她都用心投入，也用心融入新加坡。



↑ 鐘金燕热爱烹调娘惹菜肴



↑ 鐘金燕与我们分享她在圣诞岛的生活照



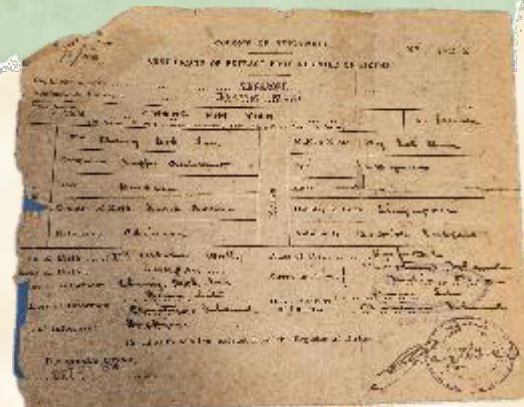
↑ 鐘金燕在圣诞岛度过了无忧无虑的日子

此心安处是吾家

虽然鐘金燕的国籍早已是新加坡公民，但直到婚后搬进第一间属于自己的政府组屋时，她才真正感觉到自己是这片土地的一份子。如今，她已在新加坡生活了55年，子孙们也都在新加坡安居乐业。在被问及“哪里才是您的家？是出生地圣诞岛、亲人们定居的澳洲，还是新加坡？”她沉默片刻，才缓缓回答说：“新加坡吧，我的孩子、孙子都在这里，他们在哪里，哪里就是我的家。”

受访者简介

鐘金燕，1954年出生于曾隶属于新加坡的圣诞岛。当时新加坡的工作机会少，她的父亲便主动响应圣诞岛的招工，到那里担任矿场交通助理，负责磷矿的采挖与运输。不久后，母亲携带一家大小举迁圣诞岛，她也在那里出生。1958年，圣诞岛就被转交给澳大利亚政府。当时的政策规定若未在岛上就业的居民便无法继续居留，而年满55岁者必须退休并迁往其他国家。1970年，适逢退休年龄的父亲便决定带家人迁回新加坡。鐘金燕花了好一段时间来学习华语和适应新加坡的生活环境，学习怎么做“真正”的新加坡人。



↑ 鐘金燕的出生证明上印有“圣诞岛”和“新加坡”

矍铄 jué shuò : hale and hearty

如数家珍 rú shǔ jiā zhēn: recount in detail

格格不入 gé gé bù rù: incompatible

传承 chuán chéng: Inherit, passing down

低年级组

三等奖

康柏中学
《小球球滚出大梦想》

指导老师
刘依顺 靳婵

参赛学生
纪俊羽 严浩轩 戴芯滢 程家萱 唐乐天





硬地滚球.轮椅少年.无限可能

逆风起跑，不被定义



小时候的颜恺宏正在进行治疗。

“别的孩子一岁已经在蹒跚学步，而那时的我，连坐都坐不稳，头也抬不起来。”颜恺宏敲打着键盘，像讲述别人的故事一样平静。现年19岁的恺宏因母亲分娩时难产，导致脑部缺氧，一出生便就被紧急送进加护病房。在黄金治疗期的七年里，恺宏的父母带着儿子辗转广州、北京、新加坡和加拿大进行治疗。“他们为我付出的时间和金钱，并没有跟结果划上等号，但幸运的是，他们从没想过放弃我。”有时在外出时，恺宏会听到旁人说：“怎么弟弟那么小就要自己走，反而哥哥坐在手推车里？”他表示，听到这些话，心里难免有些许不舒服。如今，颜恺宏已经是一名全职硬地滚球运动员，同时也是一家平面设计公司的创始人。

小词典：启蒙者 qǐ méng zhě: enlightener

学习路上，一步一脚印



颜恺宏与Benedicta老师（左图）和叶丰恺老师（右图）合影。

恺宏从两岁多开始，接受CPAS（Cerebral Palsy Alliance Singapore）的早期干预课程，踏上学习之路，并在七岁转入学术课程。他回忆道，虽然刚开始的阶段像“蜜月期”，但由于使用特殊键盘打字缓慢，他常常需花三小时完成一份试卷。三年级接触科学课程后，他一度被质疑能否应付小六会考（PSLE）。后来，他遇到细心且耐心的Benedicta老师，在假期为他补课，最终帮助他考出亮眼成绩，顺利进入普通学术课程。

恺宏考虑到自己可能不适合修读主流中学，毅然在报到当天选择退学。随后，他参与了CPAS开办的资讯科技课程，学习运用苹果平板电脑和笔记本电脑进行画图和制作视频。CPAS的叶丰恺老师不仅是他学习电脑设计的启蒙者，更成为他创办设计公司的引路人。

荣耀 róng yào: honor

硬地滚球，打开人生另一扇门



颜恺宏参加的第一个国际赛事。

七岁那年，颜恺宏在一次课外活动中第一次接触硬地滚球，他坦言：“当时觉得很奇妙，没想到像我这样有身体障碍的人也能参与运动。”由于身体条件限制，他参与的是BC3级别——属于最重度肢体障碍类别，需借助轨道投球，并由轨道协调员协助完成比赛操作。多年来，父母始终是他最坚定的后盾，也亲自担任他的轨道协调员，陪伴他走过训练与比赛的每一个阶段。他感慨道：“没有他们，我不可能走到今天。”

小小点火手，把梦想点燃

年仅十岁的恺宏第一次踏上国际赛场，并非以选手身份，而是作为亚细安残疾人运动会开幕式点燃圣火的火炬手。那一年，他尚未拥有参赛资格，却被选中在万众瞩目中完成这一庄严的任务。轮椅缓缓驶入场地，现场响起热烈掌声。那一刻，他感到前所未有的激动。

这份荣耀成为他追梦的起点。他暗下决心，要努力训练，有朝一日也能像他所敬仰的哥哥姐姐们那样，在赛场上为国争光。



颜恺宏参与亚细安残疾人运动会开幕式点燃圣火仪式。



颜恺宏在后台与其他运动员合影。

首次出征，一战成名



颜恺宏与爸爸拿着奖牌开心地合影。

2021年，恺宏首次代表新加坡参加在巴林举行的亚洲青年残疾人运动会。起初，他只是抱着“累积经验”的心态参赛，没想到一路过关斩将，闯入决赛。第一场小组赛，他遇到了势力强劲的韩国选手，失利让他一度沮丧，但他迅速调整状态，在小组赛中逆转出线，最终在决赛中再次遇上那位韩国对手。他们打成平手，进入加赛。在关键时刻，恺宏顶住压力，赢得胜利，现场掌声雷动。恺宏激动地说：“硬地滚球让我深深体会到，无论是谁，都有追梦的权利。”这一战，成为了他心中最难忘的比赛。

默契 mò qì: tacit understanding

从仰望到并肩，梦想成真



颜恺宏终于如愿与偶像Jeong Ho Wan合影。

在2018年虎标新加坡硬地滚球公开赛中，颜恺宏首次与学姐兼队长杜思宁合作，从训练到赛场逐渐建立起默契，联手赢得银牌。

六年后，他与另一位学姐Nurulasyiqah Mohd Taha在2024年新北市国际帕拉地板滚球世界杯首度搭档，勇夺铜牌。虽然不是冠军，恺宏仍心怀感恩：“小时候就希望有一天能和她并肩作战。”

备战期间，他们不断磨合战术，面对他表达能力的限制，学姐们始终耐心倾听与包容，令他非常感动。除了队友，他心中还有一位偶像，韩国名将Jeong Ho Won。他崇拜对方精准的球技，终于在那一届世界杯上与对方对垒。恺宏虽以2比3惜败，仍带着满足的语气说：“最重要的是要尽全力，把最好的自己带上赛场，不留遗憾。”

球未出手，心先归位

“平时多流汗，战时少流血”，是恺宏最爱的座右铭。他严守训练计划，积极与教练和担任轨道协调员的父母沟通，力求每次练习都有进步。备战期间他会做深呼吸，通过祷告平稳情绪。亲友们也会到现场为他加油，或透过直播关注比赛，发来祝福信息。那一份份心意，成为他踏上赛场的勇气来源。

让梦想没有标签

“无论是否有身体障碍，每个人都有追梦的权利。”这是恺宏坚守的信念。他希望以自身经历提高社会对残疾人运动的关注，并推动其走入校园、融入主流。他的终极目标是站上残奥会领奖台。即使前路坎坷，他始终不言放弃：“成功的道路从不平坦，会有跌跌撞撞，但只要坚持下去，总有一天会成功。”他用汗水书写不屈的故事，也让我们看到：竞技场上最强大的，是一颗永不放弃的心。

爱的寄语：

“希望可以看到有身体缺陷的你
可以没有局限的活出自信和一个属于你的世界。运动生涯这条路不易，但我们会陪着你一起走，期待你实现梦想的那一天！”

——爸爸

全家福。弟弟（上），
颜恺宏（中），爸爸
（右），妈妈（左）。

全家福。弟弟（上），
颜恺宏（中），爸爸
（右），妈妈（左）。

低年级组

三等奖

长老会中学
《当爱与美食相约狮城》

指导老师
林科宏

参赛学生
黄乐彤 张嘉纹 周之嫵 刘思乐 江妍钰



在新加坡的多元社会图景中，原籍马来西亚砂拉越诗巫的美食摊主刘美桃，凭借异乡谋生的坚韧和爱情邂逅的温暖，将原乡美食的味道与狮城的生活交织，谱写出独特的融合故事。

爱在狮城生根

2010年，18岁的刘美桃正好高中毕业。她在大姐的鼓励下，从东马辗转到新加坡打拼。初到陌生国度，语言成了她最大的阻碍。

刘美桃回忆道：“刚来新加坡的时候，环境很陌生，因为这边的人都讲英语。”习惯讲华语的她，为了融入本地社会而埋头苦学英语。慢慢地，她在和本地人对话时逐渐建立起信心。

来新加坡半年后，刘美桃在乌节路工作地点附近通过微信的“附近的人”功能结交新朋友，与先生陈良森结缘。她表示：“我们兴趣一致，都爱探索新事物、分享美食，性格也很契合。”两人先是在网上交流一年多，之后见面，又经过一年的交往，终于在2013年携手步入婚姻殿堂。先生祖籍¹福建福清，在尝过她的福州家乡菜之后，便赞不绝口。在这段美味的体验里，干盘面与光饼等不仅成了爱情注脚，也为她后来的美食事业写下了伏笔。



刘美桃来新加坡已近15年，如今这里已是她的第二个家。

让家乡味道与狮城食客相遇

在转行成为小贩摊主前，刘美桃因热爱与孩子互动而考取教师证，并从事幼教工作九年。2020年由于疫情期间的阻断措施，她和先生无法返回砂拉越。刘美桃说：“每次看到家乡朋友发的美食帖子，就特别想念那味道，想自己尝试做做看。”于是，她开始网购食材，尝试复刻砂拉越诗巫的福州美食，包括干盘面、光饼、鼎边糊，以及砂拉越叻沙。她笑言：“起初做得一塌糊涂，煮出来完全不是记忆里的味道。”幸好，在哥哥和母亲的指导下，她逐渐掌握了烹调技巧，终于能够做出一道道可口美食。



后来，刘美桃把所煮煮的食物分享给新加坡朋友，还获得了不少好评。于是，她便开始通过网络售卖家乡菜。2021年疫情好转后，她采纳顾客的建议，毅然²转行，当起了小贩摊主。刘美桃的档口就在厦门街熟食中心内，取名为“天鹅城”。她告诉学生记者：“天鹅是我家乡诗巫城的标记，顾客一看到‘天鹅城’的招牌，就能联想到砂拉越。”



“天鹅城面家”所售卖的家乡砂拉越美食。

万事起头难，创业岂是轻松的事？刘美桃直言：“当小贩真的不容易！”天未亮，当别人还在睡梦中，她就已经到摊位开始备料。她得在闷热的厨房里长时间站立，忍受着热气与油烟。回到家后，她还得准备隔天的材料。

但是，刘美桃觉得这份辛苦是值得的。她说：“我觉得自己有被需要！顾客认可我烹煮出的味道，天天盼着来吃，这就是动力。”

狮城小贩文化反思

刘美桃认为，新加坡的小贩中心蕴藏³着多重惊喜。食客在不用买机票和搭飞机的情况下，就能在小贩中心吃遍各国美食，这何曾不是一种缘分？

谈及对年轻小贩的建议，现年31岁的刘美桃表示：“如果真的对饮食感兴趣，就务必坚持下去！这样，你才会看到希望，半途而废就什么都没有了。”

刘美桃的故事是无数在新加坡的异乡人奋斗与生活的缩影⁴，在这片包容的土地下，他们带着乡愁拼搏，用爱编织生活，也为城市文化交融增添了色彩。

当爱与美食相约狮城

刘美桃离开家乡砂拉越诗巫到新加坡已近15年，她不仅在本地组织家庭，还当起小贩摊主，开创属于自己的美食新天地。



祖籍¹ zǔjī: Ancestral home
毅然² yìrán: Resolutely

蕴藏³ yùn cáng: Contain
缩影⁴ suōyǐng: Miniature

刘美桃很高兴能够把家乡美食味道带给新加坡食客。她表示：“我们坚守了传统的味道，也把它分享给大家。正是因为这个味道，大家才凝聚在一起。我家乡的朋友会带着新加坡的朋友来吃我做的福州家乡菜。有一次，一位顾客竟在排队时对前面点菜的顾客说：“你是我的小学同学！”。令人意想不到的是，他们同为诗巫小学校友却从不相识，多年后竟在刘美桃的档口邂逅，其中一人一眼就认出了对方。”



刘美桃与家人的合照。（照片由受访者提供）

低年级组

三等奖

中正中学总校

《相约狮城——三位移民眼中的新加坡故事》

指导老师
苏爱荣

参赛学生
邢峻铭 邱祥焜 刘欣语 陈欣妍 许乐曦



相约狮城

三位移民的新加坡故事

在世界的东南方，有这样一座城市国家，以干净、安全、繁荣而闻名，更因其包容、开放的社会氛围，吸引着无数来自世界各地的人才和追梦者。在这里，他们不仅找到了属于自己的位置，也用实际行动回馈这片土地。今天，让我们走进三位移民的生活，了解他们与狮城的不解之缘。

黄妙娟老师：从汕头到狮城，把文化的根扎在讲台上

“如果时光可以倒流，我依然会选择来新加坡。”
说这句话时，黄老师眼中满是坚定。

1993年，年少体弱的黄老师在亲戚安排下，从中国汕头来到新加坡旅游，却在这座花园城市一住就是三十年。她还记得，初到新加坡时，机场虽人来人往，却异常安静，人们脸上都带着微笑。“一下飞机，我就爱上了这个地方。”她回忆道。

起初，她只是为了养病而来，但良好的气候、干净的环境以及亲人无微不至的照顾，使她迅速适应了这里的生活。后来，她开始在新加坡接受教育，并最终选择留在这里发展。

“能在我喜欢的这片土地上传播文化，是我的荣幸。”

如今，黄老师是一位中小学华文补习教师。多年来，她不仅用心教导一代又一代的学生，更身体力行地传递中华文化的价值与温度。去年底，她考取了新加坡导游证，希望在教学之外，通过讲解引导更多人了解新加坡、了解华人文化。



照片由受访者提供

新加坡：我命中注定的选择

德士司机 廖人庆：平凡日子里的坚持

“如果时光能倒流，我也说不清会不会有什么不同。也许一切冥冥之中自有安排。”

廖人庆来自中国福建永定，1994年只身来新加坡打工，如今是三个孩子的父亲，也是一名经验丰富的德士司机。三十年来，他经历了身份的转换、生活的变迁，以及一段深刻的人生旅程。

回忆刚来新加坡的那段日子，廖人庆坦言，最难的，是适应。“以前在中国过着像少爷一样的生活，来到新加坡后的第一份工作竟得值夜班。这是12小时轮班制的工作，从晚上七点做到早上七点，真的很辛苦。”

“从同事到一家人”

谈到妻子，他不禁露出笑容。“她是马来西亚砂劳越人。我们在同一家公司上班，慢慢就认识了。从在一起到结婚生子，还买房子，就这样一直到现在。”两人曾并肩打拼了三五年，一起申请成为永久居民，之后再申请公民身份。“我跟她说，我们一家人要统一国籍，一起走下去。”这是他对家庭最质朴、也是最坚定的承诺。

“最大的成功，是孩子们能成功”

夫妻俩有三个孩子。大儿子正在服兵役，大女儿已经上大学，而就读中四的小女儿成绩优异。谈起孩子时，他眼里带光，说：“孩子们能有所成就，才是我们的成功。如果我们自己成功了，孩子却不成器，那也没意义，对吗？”尽管生活并不富裕，但他语气里流露出满足感：“我想对自己说，继续努力。孩子们很快就长大了，我们只要再加一把劲，就算尽到了为人父母的责任。”

“我还能怎样？继续开德士”



“这些人让我留下”

说起这座城市，他说：“新加坡还是个不错的地方。”他记得友人曾带他们一家去打保龄球、去圣淘沙露营，工作之余的这些小确幸让他缓解了不少压力。“新加坡本地人和住在这里的马来西亚朋友也给了我们不少帮助。带我们去吃好吃的，还在假期带我们出去玩……这都让我觉得这里不只是工作的地方，也是我们的家。”



照片由受访者提供

软件架构师陈瑞咏：从印尼到新加坡他把这里当成了家

2004年，年仅22岁的陈瑞咏带着一箱行李和满腔期待，从印度尼西亚来到新加坡。他坦言，当年做出这个决定并不容易，但时至今日，他深信这是人生中最正确的抉择之一。

为更好生活 跨海来新

“我来新加坡，是为了寻求更好的工作机会和更高的生活水平。”陈瑞咏在受访时说，新加坡的社会治安良好、城市清洁、经济稳健，是他理想中的工作与生活之地。

二十年来，他在职场上一步一脚印，扎稳根基，逐渐将新加坡视为“第二个家”。

高效交通系统 给人踏实感

谈及对新加坡最深刻的印象，陈瑞咏不假思索地说：“公共交通系统非常高效可靠。地铁与巴士网络四通八达，通勤便捷无忧。”

他认为，一个国家的交通基础设施，直接反映了治理水平和人民生活的便利程度，这也是他安心在本地落脚的原因之一。

文化影响深远 个人也在改变

来到新加坡后，陈瑞咏感受到生活节奏的变化，也意识到文化氛围对个人行为的潜移默化影响。

“我变得更守时、更自律了。这里讲求效率，也很尊重时间。这对我的职业态度和个人成长帮助很大。”他说，正是这种文化特质，推动他不断进步。

结语：

他们的故事，是无数在异乡打拼者的缩影。他们以坚定不移的态度面对挑战，也以一颗感恩之心回望过往。对他们而言，新加坡不只是工作的地方，更是成长、成家的地方。他们在这里，安了身，也安了心。

报道：邢峻铭、邱祥焜、许乐曦、陈欣妍、刘欣语
(中正中学总校低年级组)

低年级组

三等奖

思源中学

《相遇于小贩中心的人间烟火》

指导老师
杨天熙 陈湜诺

参赛学生
黄乐宁 黄俊蕾 陈庭恩 谢艺臻 林乐威



相遇于小贩中心的人间烟火

在新加坡的小贩中心，陌生人之间的交流总是那么自然随意。一句“要辣吗？”拉近了陌生人之间的距离。从本地街坊、外地留学生，到热情的摊主与远道而来的游客，他们在热腾腾的烟火气中相遇，也在一碗碗熟悉或新奇的食物中，品味着狮城的味道，收获着珍贵的回忆。小贩中心以它独有的“人间烟火”，展现着这个城市的文化底蕴，孕育着人与人之间的交流与温情。

多元文化的缩影

作为新加坡城市景观中不可或缺的一环，小贩中心不仅是民众日常饮食的重要场所，也是多元文化共生共存的所在。各个族群能够在同一空间中经营或用餐，可见小贩中心已成为社会凝聚与文化融合的缩影。

不同摊位所售的食物，如同多彩的笔触，共同绘就新加坡丰富的文化图谱。海南鸡饭、炒粿条、沙爹、椰浆饭、印度煎饼等传统料理交错出现，同时也不乏西式牛排、韩式拌饭等国际口味。这种汇聚各地风味的饮食选择，让小贩中心不仅是一处用餐地点，也是一扇感受新加坡文化共融的窗口。

留学生与本地人的最佳选择

来自中国广州的留学生李俊然（18岁）分享了他的用餐体验。他记得，初到新加坡时，他对菜单上的食物不太熟悉，但小贩中心的摊位通常附有图片，部分菜单还标有中文，点餐过程因此变得轻松许多。他曾在小贩中心品尝牛排，本以为这类西式料理只能在餐馆享用，没想到竟出乎意料地美味，价格亦十分实惠。

本地居民陈女士（43岁）表示，她经常光顾住家附近的小贩中心，尤其喜爱印度煎饼的香浓风味。她指出，小贩中心为人们带来了许多方便，不但无需预约，等待时间短，而且价格合理。因此小贩中心成为她与家人朋友聚餐的首选地点。她亦认为，小贩中心在本地人的日常生活中扮演着至关重要的角色。



受访者陈女士尤其喜爱印度煎饼。

小词典：图谱 tú pǔ: graph

摊主的跨国传承之路



李先生熟练地翻炒着粿条。

小贩中心的魅力不仅来自于食物的烟火气，更是摊主们背后的坚持与用心。来自马来西亚的摊主李先生（26岁）经营着炒粿条摊位。他表示，刚来到新加坡时，最大的挑战就是重新适应陌生的环境。他坦言，新加坡人与马来西亚人在沟通方式、生活节奏上都略有不同，他必须主动调整自我，适应新的节奏与文化。在不断尝试与磨合后，他逐渐建立起自己的顾客群体，销量也稳定下来。李先生也提到，自己未来有意创业，并继续以炒粿条作为主打，因为他觉得这道菜不仅代表了家乡的味道，也是新加坡的美食之一。

另一位摊主 Raj（化名，26岁）来自印度，目前在叔叔经营的小贩摊位工作。他受访时表示，一位风雨无阻、天天光顾的熟客让他印象深刻，与这位熟客日常的互动让他感受到浓浓的人情味。他认为，小贩中心的效率和便利让忙碌的人们能快速点餐用餐，不像餐厅那样繁琐，因此备受欢迎。他也提到，刚来新加坡工作时，除了入境手续稍为复杂，他几乎没有遇到太大困难，也觉得新加坡人亲切热情。目前他暂无创业计划，但不排除未来自立门户的可能性。

外国游客的惊喜体验

一对来自西班牙的情侣，在前往巴厘岛的途中顺道造访新加坡，在朋友的推荐下，专程前往老巴刹。他们表示，老巴刹美食种类繁多，处处都是令人眼前一亮的惊喜。他们尝试了韩国料理，并提到在西班牙较少有机会接触正宗的亚洲风味，因此非常乐意品尝当地特色。

在西班牙，虽然部分餐馆会尝试售卖寿司、泡菜等亚洲食物，但两人认为这些味道与他们在新加坡尝到的地道风味差异明显。他们更倾向于新加坡的亚洲料理，认为味道更正宗，选择也包罗万象。

他们也提到，在新加坡的餐食价格与西班牙相差不大，但老巴刹的氛围舒适、用餐方便，令人印象深刻。若未来有机会，他们会考虑来新加坡工作或长期居留。



受访者对老巴刹的美食赞叹不已。

相约狮城的小贩中心

小贩中心不仅是用餐之地，更是文化交汇的空间。这里汇聚了不同族群的饮食特色，人们亦能从中了解不同族群的文化背景，多元文化的融合在此处得到了具象化。无论是本地居民、留学生，抑或是游客，都能在小贩中心找到属于自己的口味，感受这座城市独特的魅力。

包罗万象 bāo luó wàn xiàng: all-inclusive 窥探 kuī tàn: discover/spy on

低年级组

三等奖

“和平卡文”第五阶段华文班
《地理的远行 心灵的靠近》

指导老师
张韶晴

参赛学生
许宇哲 邹宛滨 卓俊凯 林湧轩



节庆的“相约”



每逢过年过节时，张志源一家都会举办聚会，邀请朋友到家做客，一起感受过节的气氛。大家也都会带着自己烹饪的新加坡美食与彼此分享。陈佩雯说：“聚会里最重要的就是美食。美食可以拉近人与人之间的关系。”

陈佩雯也会包红包给孩子的美国朋友，让他们感受过年的气氛。张正熙笑着说：“他们一开始觉得‘你干嘛突然给我钱？’听完解释后，他们才明白红包背后的意义，开心地欣然接受。”

谈及在异乡最用心庆祝的节日，张志源一家异口同声地说：“农历新年！虽然不是公共假期，但它包含了浓厚的仪式感和文化意义。”即便是在美国校园，孩子也曾在基地小学看到舞狮表演。“舞狮团队是由我们新加坡空军人员组成，希望让更多人认识华人传统文化。”陈佩雯说道。

新加坡空军每年都会在基地里举办不同的节日庆典，也会邀请美国同事参与。张志源分享道：“他们很喜欢我们的农历新年活动，觉得气氛很热闹，跟他们平常安静过节的方式很不一样。”陈佩雯笑着说：“他们看到‘捞鱼生’的时候会觉得很新奇，但味道不一定每个人都喜欢。”



张志源一家出席“和平卡文”第五阶段农历新年庆祝会

文化的“相约”



张志源一家表示，他们不会在生活中刻意地去介绍新加坡的文化，但新加坡的饮食文化，往往成为朋友间交流的起点。“我有一次带椰浆饭去学校。我的朋友瞪大双眼地问我为什么吃绿米饭。”张正熙笑着回忆说。椰浆饭、班兰蛋糕、肉干……这些对新加坡人而言，再平常不过的味道，却让美国朋友满脸疑惑。“我向他们解释，还给他们试试看。”张正熙笑说，“他们一尝，发现味道还不错。”一次简单的午餐分享，就像是一场有趣且深刻的文化“相约”。

张正熙也曾在校的公开演讲课上，向老师和同学们分享新加坡文化，例如食物、旅游景点和公共交通等，让大家认识这个遥远且陌生的国家。“我的美国同学对新加坡的错综复杂的地铁图最感兴趣，他们好奇搭地铁会不会很复杂，因为这里没有地铁，不管去哪里都需要开车。”张正熙分享道。

文化的传承



对于文化传承的问题，陈佩雯无奈地说：“其实很难。不是没人教，是没人想学。”她感叹，如今孩子接触华语的机会少了，但只要用对方法，他们还是愿意尝试。虽然孩子平时较少主动看华语节目，但在家看八频道连续剧时，孩子还是会好奇地追问剧情，也会靠字幕辅助。“我觉得新加坡连续剧很贴近生活，是很好的华文学习途径。张正熙分享道：“《21点灵》我看了好几遍，觉得很精彩。”陈佩雯也表示，虽然身在异乡，但希望孩子能记得自己的家乡，记得自己的根。



新加坡中文电视剧《21点灵》

职场的“连接”



张志源先生是新加坡空军部队的一员，已在美国爱达荷州蒙廷霍姆空军基地 (Mountain Home Air Force Base) 受训数年，目前担任“和平卡文”第五阶段分遣队 (Peace Carvin V detachment) F-15SG型的战斗机工程师。

张志源在美国的工作经历，成为他与新加坡“相约”的一种方式。他说：“在这里，我学会了如何在高压工作中维持团队的士气。这些经验对未来回国后的部队管理会很有帮助。”此外，张志源也分享道：“美国同事常常夸我们新加坡人的工作效率高，也对新加坡的多元文化很感兴趣。”他笑说曾与美国同事玩“新加坡美食挑战”。“我让他们尝试吃我国‘果王’——榴梿，他们一脸抗拒，无法接受这种‘美食’。真是一次有趣的文化交流。”

味觉和情感的“连接”



身在异乡，张志源一家最想念的就是新加坡的美食，例如：福建虾面、辣椒螃蟹、海南鸡饭、班兰蛋糕等。为了吃到熟悉的味道，妻子陈佩雯会亲自下厨。一道道熟悉的家乡味，成了他们一家与新加坡文化连结的桥梁。陈佩雯分享道：“我煮饭的时候，常常会跟姐姐视讯。我一边煮饭，一边和她聊天，就像在家里的厨房一样。”儿子张正熙说：“当我吃着妈妈煮的食物，尝到那熟悉的味道，就像回到了新加坡。”

住在美国山城，空间宽敞，却也让人思念新加坡“什么都方便”的生活。“在这里，如果想吃烧腊，就必须开好几个小时的车到中国城购买。”陈佩雯无奈地笑着说，“不像在新加坡，我们下楼转弯，就能到咖啡店，想吃什么都有，食物选择丰富。”

一脸抗拒 yì liǎn kàng jù: a face of resistance
cantonese-style roasted meats

桥梁 qiáo liáng: bridge

烧腊 shāo là:

烹饪 pēng rèn: cook

错综复杂 cuò zōng fù zá: intricate and complex

辅助 fǔ zhù: assistance

地理的远行 心灵的靠近



张志源一家与F-15SG型战斗机合照



陈佩雯亲手烘培的班兰蛋糕和黄梨饼

采访后记

“相约”从来不只是地理上的靠近，它也可以是一种精神上的连接，一种身份的认同。张志源一家把“狮城”留在自己心中，也带进了美国人的视野。虽然他们人不在新加坡，但其实每天都在与新加坡“相约”。

低年级组

表扬奖

圣婴中学

《传承之饮 百年咖啡香》

指导老师

周芳源 何昇泉

参赛学生

许芷荧 林佳萱 布莱恩 王恩泽 郑炜衡





传承之饮 百年咖啡香

原汁原味升华： 百年古早味的味蕾盛宴

引言

新加坡独特的南洋咖啡文化与早期华人移民息息相关，尤其深受海南人的影响。早期的海南移民多在洋船上担任侍应或厨师，他们将西式早餐本地化，逐渐发展出具有“南洋风味”的饮食传统。上世纪二三十年代，咖啡店成为许多单身打工族的早餐据点；到了1950年代，已有不少海南家庭经营了多家咖啡店，生意逐步成型。时至今日，新加坡许多老咖啡店依然由海南人世代经营。无论是以咖椰土司闻名的“亚坤”、历史悠久的“killiney咖啡馆”，还是秉持传承精神的大南洋咖啡，它们都是海南移民在本地落地生根、融合创新的象征，也见证了南洋咖啡文化延续与发展。

从“跑洋船”到餐饮巨擘：海南移民的狮城之路

不少早期的海南移民“跑洋船”，在船上当侍应生，有些则在洋人家庭或西化的峇峇家庭当厨师。他们将西式饮食南洋化，把洋人的早餐转型为中式料理，并通过海南咖啡店广泛推广。到了上世纪五十年代，一个海南人家庭拥有一家以上的咖啡店，已经是相当普遍的现象。直至今日，新加坡的餐饮业仍以海南人经营为多，例如“亚坤咖椰土司店”创始人罗亚坤，就是经营餐饮业十分成功的海南移民代表。

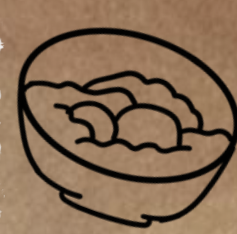
百年老味道，Killiney咖啡馆的传奇之路

始于1919年的“killiney咖啡馆”最初只供应面包、咖啡、茶和鸡蛋。随着时间推移，简单的菜单逐渐丰富，法式吐司和炭火烤制的法式长棍面包成为招牌美食，深受大众喜爱，也让killiney在众多咖啡馆中脱颖而出。传统半生熟鸡蛋与香浓咖椰土司成为了这家咖啡馆的特色美食。killiney咖啡馆的前身是由海南移民创办的“庆和兴”。1992年，常客云德盛先生收购店铺，并改名为“killiney咖啡馆”，此后迅速发展成新加坡备受欢迎的咖啡连锁品牌之一。



killiney 店主
林先生

killiney的总店长彼得先生认为，这家百年老店是最正宗的killiney咖啡馆，也是新加坡最具历史性的海南餐厅。如今，这家老店不仅成为新加坡旅游指南的必访之地，还被吉尼斯世界纪录认证为新加坡最古老的海南餐厅。最初，killiney咖啡馆是为了服务大量居住在新加坡的海南人而创办的。如今当国际巨星泰勒·斯威夫特到访这家咖啡店后，便吸引了世界各地的游客慕名而来。



罗亚坤的传奇：海南移民在新加坡餐饮的代表

“亚坤”标志性的早餐套餐：
加椰吐司、咖啡和半生熟鸡蛋

亚坤咖椰土司创办于1944年，由1926年来新加坡的海南移民罗亚坤创办。他从咖啡摊学徒做起，借助妻子的秘制咖椰酱，在直落亚逸开设了自己的摊位。当时的菜单简单：咖椰土司、半生熟鸡蛋与传统咖啡，逐渐成为新加坡人独有的早餐组合。数十年来，亚坤一直由家族经营，现已传至第三代，由罗文强负责营运与拓展。1998年，旗舰店迁至远东广场，延续怀旧风格，吸引了众多食客。周芳源老师在受访时说：“我经常会在周末和朋友去亚坤土司店吃早餐，只因他们的土司薄脆、牛油与咖椰酱相得益彰，搭配鸡蛋与咖啡，非常好吃。”亚坤老板罗文强说：“周杰伦在新加坡旅游时，曾与创办人亚坤见面。第二天，餐厅挤满了粉丝，只为尝一口和偶像同款的烤面包。亚坤土司制作坚持手工，保证每家店的品质一致，成就经典南洋风味。”

品味大南洋咖啡的百年风情

“大南洋咖啡文化”起源于20世纪初，随着咖啡贸易在南洋地区兴起，逐渐遍及马来西亚、新加坡和印尼。最初，“大南洋”只是街头的小咖啡摊，随着时间推移，逐渐发展成社交热点。其成功的秘诀在于以糖和人造黄油烘焙咖啡豆的传统工艺，这赋予了“大南洋”咖啡独特的香气。南洋的肥沃土地也促成了咖啡种植的蓬勃发展，其中印尼群岛更成为世界主要的咖啡出口地之一。农民的技术逐渐提升，咖啡逐渐融入人们的日常生活，成为不可或缺的饮料。咖啡爱好者布莱恩说：“‘大南洋’的咖啡有它独特的口味，吸引我和朋友经常来这里喝咖啡。”随着社会的变迁，“大南洋咖啡馆”不断演变，在迎合不同顾客需求的同时，也保留了传统风味。

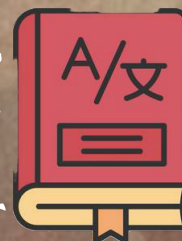


芝士火腿法式面包

结语

正如一杯浓郁香醇的南洋咖啡，需要经时间与耐心焙炒，再以匠心冲泡，新加坡的咖啡文化也是在一代代移民的努力与传承中缓缓酝酿而成。在这个融合古今、汇聚多元的城市中，“亚坤”、“killiney”和“大南洋咖啡”不仅是清晨的起点，更是人与人之间温暖交流的空间。今天，无论是本地居民，还是远道而来的游客，皆能在狮城街角的一家老咖啡店中找到那份熟悉与归属。“相约在狮城”，或许就是在咖椰吐司的甜香中，于炭火咖啡的苦韵里，与历史、文化、人与人之间的一场默契的会面。

小词典



融合 róng hé: Fusion
逐渐 zhú jiàn: gradually
脱颖而出 tuō yǐng ér chū: stand out
延续 yán xù: Continue
拓展 tuò zhǎn: Expand



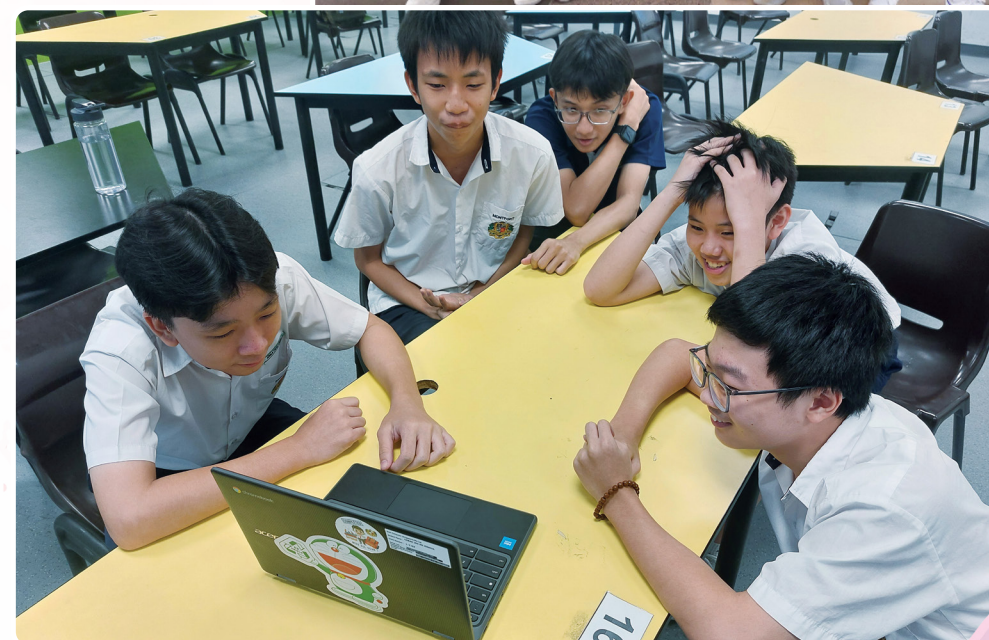
低年级组

表扬奖

蒙福中学
《平民百姓的米其林》

指导老师
沈秀儿

参赛学生
刘禹铨 谢知瑾 曾腾燊 王凯喆 刘桐赫



平民百姓的米其林

新加坡虽然是个小岛国，却能成为热门的旅游胜地，其巨大的魅力之一源于它那深厚的美食文化底蕴。作为一个多元种族、多元文化的国家，新加坡融合了多国美食的精髓，并在此基础上创新，形成独特的风味，吸引世界各地的游客慕名前来。

从鸡饭、辣椒螃蟹、炒粿条到肉骨茶，无论是本地人怀念的“古早味”，还是游客慕名而来的“必打卡”美食，这些舌尖上的召唤，让天南地北的人们因美食相聚在狮城，在一碗一碟中品味出对新加坡的眷恋与向往。

两地厨艺的完美融合

“了凡油鸡饭”摊主陈翰铭（60岁）在这一行已有三十多年经验，自2009年开始经营自己的鸡饭摊位。他并非出身厨艺世家，却凭着一股对烹饪的热爱与钻研精神，闯出了属于自己的路，打造了别具一格的餐饮风格。“我从年轻时就很喜欢烹饪。这个油鸡饭并不是家传秘方，而是我自己慢慢探索研究出来的，再融合本地的口味加以改良，才有了今天的独特风味。”

在学习初期，他还特别向一位香港师傅“取经”，吸收技艺后，再逐渐调整成更适合新加坡人口味的做法。这份不懈钻研的精神，为他赢得了米其林的一星荣誉。

尽管新加坡人对海南鸡饭情有独钟，陈翰铭却选择专攻一道小众菜式——酱油鸡。他的油鸡饭并非白斩鸡，而是用药材和卤水慢炖上色，风味浓郁、香气四溢。

酱油鸡曾一度不受欢迎，但他并没有退缩，反而以改良技术和独门风味打破了大众的偏见。“以前的人不爱吃酱油鸡，可能因为酱油鸡不是一道主流的菜色。我慢慢研究和改良配方，把从香港师傅学到的技巧与优质的配料和新鲜的食材结合。做出来的风味与众不同，让顾客觉得特别惊艳。”由此可见，这道米其林鸡饭的魅力，并不依赖高端食材，而是凭借普通食材，加上手工制作和精心调配，才呈现出独特的风味。



摊主陈翰铭（左）



让人念念不忘的酱油鸡

刚创业时，为了追求食物更贴近顾客口味，陈翰铭几乎每天都在试味、调整、改进。“刚创业的头几个月，我每天都会耐心地询问顾客觉得味道怎样，会不会太咸还是太甜，然后我根据大多数顾客的意见反馈来慢慢地改良配方，最后才烹制出让人满意的风味。”

正是这份对细节的关注和改良精神，让油鸡饭获得了2016年米其林一星的荣誉，成为世界瞩目的焦点。

获得米其林一星后，了凡酱油鸡饭的人气迅速飙升，近40%的顾客是外国游客，许多人更是特地根据网络推荐前来“打卡”。他们被吸引的不只是味道，还有这碟“人人吃得起的米其林”所传递的亲切与诚意。“一般的米其林餐点都很贵，我们的价格亲民，坚持小贩中心的价位，他们就觉得又便宜又好吃。”

如今，这家起源于新加坡小贩中心的品牌，已在全球五个国家开设了共36间分店，成为新加坡美食的代表之一。



令人念念不忘的酱油鸡饭

新加坡街头隐藏着世界上最亲民的米其林美食，看似平凡的酱油鸡饭和炒粿条，改变了人们对“高级料理”的认知。它们没有名厨背景，也不靠昂贵食材，只凭一份坚持和对味道的执着，征服了国人与外国游客的味蕾。

黑还是白？我们先了解你的口味

不少顾客会问：“黑的好吃，还是白的好吃？”李伟良不会马上给答案，而是会先问一句：“你喜欢甜的还是咸的？”

这不是在推销，而是一种用心。他解释说，新加坡的黑色炒粿条偏甜，而白的偏咸，若不了解顾客的喜好，随意推荐，反而容易带来负面体验，尤其是习惯不同口味的外国游客。“比如，中国游客喜欢吃咸的，我们就推荐白的，不会推荐偏甜的黑色炒粿条。”

这种以顾客为本的沟通方式，让他们感受到被尊重，也更容易享受符合他们口味的本地美食。

“老夫子炒粿条”没有开设社交媒体账号，也没有投入资源进行广告宣传。即便如此，他们每天的摊位前仍然排满了食客，自入选《米其林指南》必比登推介后，更吸引了大量游客前来尝鲜。他们品尝过后，会向朋友推荐这道美食，带朋友一同前来，并用相机记录下这份美味。真正让这家摊位立足并发展起来的，不是行销话术，而是实实在在的美味与服务。



黑白炒粿条

每盘现炒，留住“古早味”

另一道深受本地人和游客喜爱的美食，就是香气四溢、镬气十足的炒粿条。提到“老夫子炒粿条”，不少人自然会联到旧机场路的总店。摊主李伟良（26岁）说：“旧机场路的炒粿条摊已经有很久的历史了，首家摊位是由陈老板的母亲开设的。机缘巧合之下，我跟着陈老板学习，开始负责经营老巴刹的摊位”。根据李伟良观察，旧机场路摊位的本地食客较多，老巴刹的顾客则以游客居多。

在“老夫子炒粿条”，每一盘粿条都是现炒现卖，而不是批量制作的。虽然这比起大量炒制更耗时耗力，但李伟良认为，这正是保证品质和味道一致的关键。“如果几盘一起炒，味道一定会有差别。一盘一盘炒，比较容易保证质量。”

他们使用的酱料由老板亲自调配，并严格沿用老板母亲所传下来的配方。每天开店前，团队都会先试吃酱料，一旦发现问题，就立刻重做，绝不将就。“炒粿条的酱料是我们坚持不能改的……如果味道不对，我们就会重做，唯有如此才能守住品牌声誉。”这份对“古早味”的坚持，是炒粿条能够不断吸引回头客的重要原因之一。



摊主李伟良

新加坡美食的魅力，源于它多元的文化底蕴与不懈的匠心追求。陈翰铭对传统菜式的改良，以及李伟良对“古早味”的坚守，充分展现了这种独特的魅力。他们对品质的极致追求、对顾客的真诚以待，以及那份将平凡食材点石成金的工匠精神，成就了新加坡美食吸引世界游客的独特力量。

低年级组

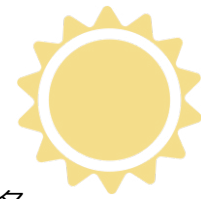
表扬奖

岗丽中学
《落脚狮城：他乡变故乡》

指导老师
林美玲

参赛学生
黄诗嫣 俞钰莹 林凯曦 温紫恩 梁可蕙





落脚狮城：

他乡变故乡

新加坡即将迈入“花甲之年”，今年不仅迎来建国60周年，更在2025年亚太区城市宜居评比中荣登榜首。这个地图上的“小红点”，早已成为无数人心中温暖的家园。来自不同背景的新移民选择相约狮城，在此扎根生活。让我们透过三则真实故事，看看这座城市如何以温度和包容，悄然打动人心。



为爱跨海：台湾钢琴老师的狮城情缘

吴谨如（32岁）来自台湾，是一名钢琴老师，已在新加坡定居6年。谈到为何选择狮城生活，她笑说：“因为男朋友是新加坡人，想省下机票的费用，也结束远距离恋爱，就这样来了。”然而，独自漂洋过海展开新生活并不容易，密集的人口与快节奏生活让她一度不适应。她打趣地说：“来到新加坡的初期，我宛如自己在‘主演’一部《公主落难记》，但现在已乐在其中。”

除了生活环境的不同，新加坡饮食也给她带来文化冲击，尤其是像半生熟鸡蛋这种国民早餐。在台湾，半生熟鸡蛋被视为不够卫生，因此看到本地人这么喜欢这道美食，让她颇为惊讶。尽管必须熬过适应期，她依然欣赏新加坡的城市规划与政策执行，认为这里秩序良好、生活便利，是一个让人安心安居的地方。从初来的陌生，到如今的熟悉，她逐步在狮城建立起属于自己的生活节奏与归属感。

便利 biàn lì : convenient

节奏 jié zòu : rhythm

归属感 guī shǔ gǎn : Sense of belonging

择善而居：马来西亚科学家的理想之地

来自马来西亚的食品科学家张惠琴（40岁）在新加坡已居住了12年。谈到移民，她毫不犹豫地选择了新加坡。她解释说：“新马华人文化很相似，我很快就融入这里，从没考虑过其他国家。”那她为什么对狮城情有独钟呢？第一，这里公平公正，只要努力付出，就能得到相对等的回报。



张惠琴夫妇一起去看国庆预演

第二，这里治安良好、宜居安全。根据2025年全球

和平指数，新加坡在163个国家中排名第五，法律严明、执法高效、社会意识强，令她深感安心。

虽然新马文化接近，但新加坡人眼中的“寻常事”，例如“Chope”的占位方式，却令张惠琴感到惊讶。新加坡人在咖啡店和小贩中心用餐巾纸占位，与她家乡先到先得的占位方式不同。她也提到，虽然搬来后生活空间变小，但便利性却大大提升，因为商场和食阁到处都是，想买什么、吃什么都很方便。在她眼中，新加坡虽小却精致高效，是一个真正闪亮的小红点。

热爱多元：南京工程师的新家园

来自中国南京的李先生（46岁）是一名资深软件工程师，已在新加坡生活20年。他表示：“在新加坡，我感受到家的温暖，生活也方便，各方面都很适合居住。只要有工作，就能负担得起这里的房价。”他特别喜爱新加坡的多元文化与丰富美食，无论是中餐、马来餐、印度餐还是西餐，这里应有尽有。海南鸡饭、叻沙、炒粿条和印度煎饼更是他百吃不厌的心头好。在他看来，新加坡最令外国人意

外的，是法律的严格与执行力：“像禁止在某些公共场所饮食、乱丢垃圾，甚至连嚼口香糖都是违法的。”初来时，他也曾不适应炎热潮湿的天气，

但很快习惯了，并打趣道：“只要避开正午出门就行了。”如今的新加坡，不只是他谋生的地方，更是他安身立命的家。



李先生最爱的印度煎饼

后记

无论是为了爱情、事业，还是追求更便利的生活，三位受访者不约而同选择了新加坡，并逐渐将这里视为真正的“家”。在建国60周年之际，我们所熟悉的便捷交通、洁净环境、丰富美食与良好治安，是否早已被我们视为理所当然？然而，对许多初来者而言，这一切都来之不易。无论出身何处，我们都在这片土地上追梦、奋斗。这些看似平凡的故事背后，是对家的选择、对未来的希望，也再次印证了新加坡作为文化万花筒的魅力所在。

不同起点，相同方向——我们因为信念、情感与梦想，相约狮城，共筑属于我们的家园。

高效 gāo xiào : highly efficient

魅力 mèi lì : attraction



低年级组

表扬奖

华侨中学

《一颗榴莲里的狮城味》

指导老师
林淑萍

参赛学生

洪湧峻 黄梓轩 张磊 陳圓祥 何翼杭



跨越种族的味觉桥梁

每天光顾榴梿摊位的顾客，有来自本地不同种族的居民，也有慕名而来的中国游客和印尼食客。“中国人喜欢甜的，而马来西亚人和新加坡人更能接受苦味的果肉。”徐老板一边解释时，一边顺手拿出一颗“竹脚”榴梿递给我们：“这个苦甜参半，尤其是那份独特的古早味，是我最喜欢的。”

为了迎合不同文化背景顾客的口味偏好，摊主们早已练就一身“读心术”。“有些人我们一看就知道他们想要哪一颗。在选择榴梿时，我们不单用鼻子去闻，也靠眼睛去看，一切全凭经验。”梁先生自豪地说。不同种族的顾客选择不同品种的榴梿，不仅体现了饮食喜好，也揭示了新加坡社会如何在多元中寻找共通的“味道”。

一门因缘际会而诞生的生意

“我原本是开迷你杂货店的，后来因为邻居有种榴梿，我就试着拿来卖。” Ah Seng Durian的老板徐宝生，回忆起三十年前初入榴梿行业的缘由。他说他的生意已从原址搬迁，如今落户于锦茂巴刹。“和榴梿种植园的老板关系好，就会拿到品质好的货。”

另一位摊主梁先生则坦言，自己并非一开始就热爱这份工作：“我是通过朋友介绍来的，本来只是找工作，没想到一做，就一直做下去了。”

尽管起点不同，但他们对这门“季节性生意”的理解却极为相似——榴梿是一种“可有可无”的享受。“新加坡人一到榴梿季，自然会来买几个。”梁先生笑着说。

一个榴梿里的狮城味

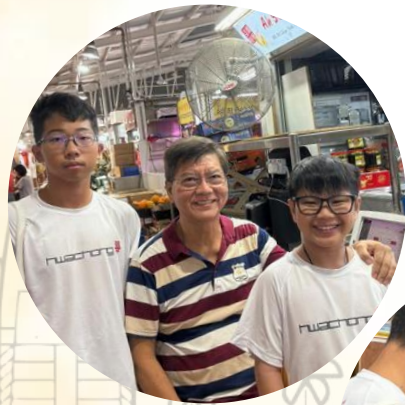
“你喜欢吃苦一点的，还是甜一点的？”这是我们采访中都会问到的问题。榴梿，这种味道独特、评价具有两极的热带水果，在新加坡却有着多一层的意义。它不仅是味蕾的挑战者，更是本地多元文化生活的一面镜子。

这个六月，我们走访了位于裕廊和锦茂的几个榴梿摊，透过摊主的双眼，试图寻找榴梿与这座城市的文化交集。

结语：狮城街头的榴梿哲学

“相约狮城”，不仅是人与人之间的相聚，也是文化与文化之间的交汇。榴梿摊前的故事，也许不如博物馆里的展品来得光鲜，但它们却真实地映照出这座城市多元并存的精神。

或许，下一次你经过熟悉的榴梿摊，不妨停下脚步，买一个你从未尝试过的品种，和亲朋好友一起分享。因为在新加坡，一个榴梿也许就能带来最好的相遇。



和受访者合影



味道之外：一份坚持，一脉传承

“如今的顾客要求高了，他们希望榴梿带有苦味、种子小，果肉干爽，而且品质必须一流。”面对这样的挑战，摊主们从不马虎。每一个榴梿都要经过“看、闻、敲、掂”的程序。“裂开的不要，闻起来要香，敲起来要有空心声音，而托在手中感觉沉甸甸的，才是好榴梿。”这是梁先生传授的“选果秘诀”。这些看似简单的动作，其实需要多年的经验与手感才能真正掌握。

在这门看似简单的生意背后，体现的是对食物品质的执着，是对顾客多年来信任的回报。同时，这也是一种生活的坚持。有的顾客一买就是十多年，延续的是一份味觉的记忆，更是一份不同年代人与人之间的共同回忆。

一个榴梿里的和谐共处

采访结束后，我们站在摊位前，看着一名印度裔父亲带着两个小孩，兴奋地试吃刚剖开的榴梿，旁边则站着一对正在跟摊主用粤语讨价还价的年长夫妇。空气中弥漫着榴梿特有的香味，却丝毫不影响现场的和谐氛围。

榴梿，原是森林中的野果，却在新加坡这片多元土地上，成为各族人民的共同回忆。从摊主到顾客、从品种到口味，都是文化认同和包容的体现。

阿成榴梿
Ah Seng Durian



低年级组

表扬奖

新加坡体育学校
《伞下冰凉暖人心》

指导老师
李莹莹

参赛学生
卓佳莹 周钰涵 白涵仟 林俐 黄祎乐



在这个高楼林立、瞬息万变的岛国，一阵清脆的铃声仿佛穿越时光，唤起童年的甜蜜回忆。冰淇淋小贩风雨不改地留在城市的角落，见证时代的变迁，也守护着新加坡人心中独有的味道与温情。我们访问了扎根在组屋区里的冰淇淋小贩张叔叔，了解他这一路上经历的人情冷暖。



榴莲口味：苦中带甜

从意气昂扬的酒店经理到日晒雨淋的小贩

张叔叔在卖冰淇淋之前本来是酒店经理，经常需要出国公干。可是张叔叔觉得自己应该多陪伴辛苦的太太和刚出世、嗷嗷待哺的孩子。他说，家人的笑容比升职加薪更重要，于是毅然辞去高薪的职位，转行成为一名冰淇淋小贩。

由于妈妈认识乌节路的冰淇淋小贩，张叔叔一开始会到乌节路学习切冰淇淋。他的学习能力强，没多久便掌握了这门生意的诀窍。

不言辛苦，因为一旦放下，终会过去

张叔叔在较年轻的时候，工作时间比较长，通常早上出去卖冰淇淋，到了晚上九点才回家。除了需要长时间在外工作以外，张叔叔对这份行业的辛苦只字不提。修佛的他认为人们要懂得放下，这样什么苦都会过去。

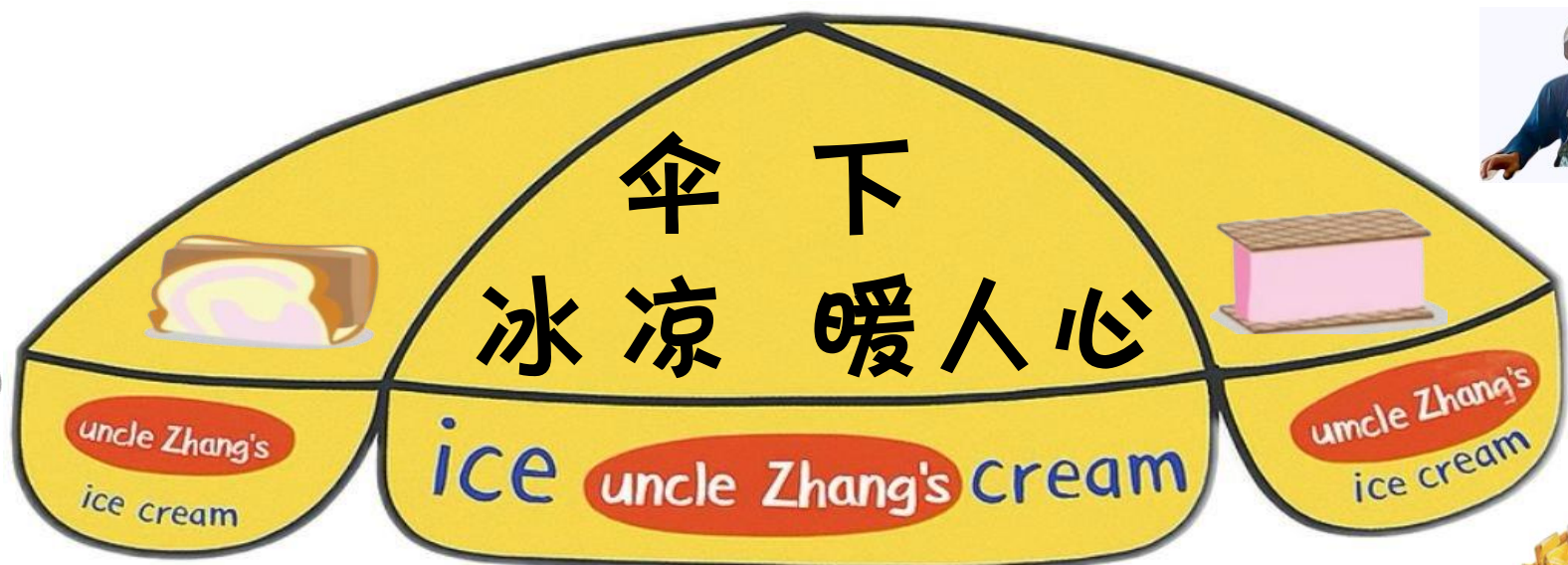
在我们的追问之下，他才拉起他的衣袖，给我们看他的手臂。因为长时期又挖又切，他的右手臂明显变得比较大。



自食其力，自得其乐

如今，虽然孩子已经长大成人，张叔叔却坚持继续工作，自赚自花，不向子女要钱。每个月一到两千的收入足够让他过得怡然自得。他现在偶尔会放假到泰国旅游，过着半退休的生活。不过，张叔叔说他会一直卖冰淇淋，直到卖不了为止。

小字典：扎根 zhā gēn (rooted)、自食其力 zì shí qí lì (self-reliant)



亚答子口味：意想不到的惊喜

价值150元的冰淇淋

某一年的除夕晚上，张叔叔在大街上卖冰淇淋。一位顾客买了一份冰淇淋，却付给他150元。张叔叔惊讶地问她为何给这么多。顾客说：“这么晚了，还下着雨，别在这儿工作了，回家看孩子吧。”令张叔叔感动的不是那笔钱，而是那位顾客的一片善意。

一些从小就开始向张叔叔买冰淇淋的顾客，有时会热情地跟他打招呼。看到小朋友长大成人后仍然记得他，张叔叔感到无比欣慰。



热情的张叔叔请我们吃免费的冰淇淋！



香草口味：平凡又伟大

张叔叔在接受访问时不断强调，他热爱这份工作，并非因为它比酒店工作轻松，而是因为它真实。冰淇淋在他手中不仅是甜品，更像是他传递快乐的“工具”。

一勺一勺地舀、一刀一刀地切，这不仅是简单的动作，更是他与这座城市交流的方式。他享受与人打招呼、听着孩子们兴奋地挑选口味、看着老顾客远远朝他挥手的每一刻。“生活其实很简单，只要你愿意去发现快乐。”他常这么说。

对张叔叔来说，这辆冰淇淋车不仅是谋生的工具，更是他每天与世界互动、感受人情温暖的桥梁。这份简单的快乐，对他来说比什么都珍贵。



张叔叔工作时最大的乐趣是和顾客说说笑笑家常。



关于张叔叔

职业：当了30多年的冰淇淋小贩

工作时间/地点：

- ❖ 星期一和三@林景小学外
- ❖ 星期二和四@星烁小学外
- ❖ 星期五@兀兰医疗园
- ❖ 其他日子@兀兰组屋区

性格：乐观、幽默、风趣

座右铭：做人开心就好

最喜欢的冰淇淋口味：蓝莓



芒果口味：甜蜜中蕴藏的酸楚

黄昏行业

如今，像张叔叔一样的冰淇淋小贩越来越少。二十年前，乌节路有三十位冰淇淋小贩，可是现在只剩七人了。“除了执照难取得，年轻一代也普遍不愿意从事这类日晒雨淋、收入不稳定的工作，因此这个职业面临断层危机。”

仅存的冰淇淋小贩年龄也越来越大了。现今，许多新加坡人都喜欢吃更高档的冰淇淋，认为冰淇淋车落伍了。也许有一天，我们再也听不到组屋区里熟悉的铃声响起了。

听到我们其中一位同学开玩笑说以后要当冰淇淋小贩时，张叔叔摇摇头说：“你们还是用功读书吧，不要像我一样。”他也鼓励我们以后要找到让我们开心的职业，和他一样享受每一天。

你知道吗？

1. 为什么冰淇淋车里的冰淇淋不依靠电源也不会融化呢？
那是因为车里放了干冰
有助于保持冰淇淋的低温！



2. 张叔叔卖的冰淇淋来自马来西亚。
他每个星期都会向来自马国的供应商拿货。
3. 冰淇淋小贩每年要缴交120元更新小贩执照。
4. 冰淇淋小贩曾被票选为新加坡旅游人气最旺美食。谢霆锋也在美食节目里推荐大家光顾新加坡的流动冰淇淋车。



5. 近年来，冰淇淋车以一次性活动摊位的方式在学校、医院、公司等机构里出现。此外，越南河内街头也可以看到新加坡式冰淇淋。



编采2025

全国中学编采比赛得奖佳作集

高年级组

金奖

伟源中学

《不让历史谢幕 她用双手守护记忆》 **深度报道**

一等奖

长老会中学

立德中学

《”时“刻守候：“救”在分秒之间》

《从铁窗到晨光——一段被时间唤醒的旅程》

二等奖

德明政府中学

颜永成学校

康柏中学

德贤中学

华侨中学

美雅中学

南洋女子中学校

南侨中学

《愿岁并谢，与长友兮——致香灰莉木》 **最佳版面**

《晚一点，只为更好地遇见你》 **最佳题材**

《陪你到最后 走进慈怀护理的世界》 **最佳题材**

《舞动岁月，薪火相传》

《一杯热咖啡 飘香八十年》

《时光为礼，戏曲为证》

《岁月留声》

《镜头中的时间》

三等奖

华义中学

伊布拉欣中学

思源中学

圣玛格烈女校(中学)

新科技中学

基督堂中学

圣婴中学

文礼中学

《典藏时光，静候花开》

《鱼跃龙门：白振成的“Singaponics”农业革命》

《在生命尽头，时间有了温度》

《人生开箱：时间赠予的重启键》

《坚持梦想，不惧挑战——童军用时光写下成长篇章》

《画面瞬凝 情意长存》

《岁月沉淀的温柔馈赠》

《抗癌舞士 以爱舞出生命乐章》

表扬奖

公教中学

维多利亚初院

成康中学

绿苑中学

圣婴德兰女校

岗丽中学

海星中学

安德逊实龙岗初院

立化中学

中华中学

《九十年光影，写下公教故事九十年如歌，唱响公教之光》

《岁月音符 无限幸福听听梁文福》

《古董：时光长河中最温柔的馈赠》

《京剧不老 时光有声》

《南洋新春 茶香仍存》

《岗起廿五载，丽绘青春梦——时间为它写下答卷》

《被时间救赎的人》

《“新”火相传——60年的感恩》

《听 时间在她的声音里流淌》

《时间孵科技 破茧化新生》

高年级组

金奖

深度报道

伟源中学

《不让历史谢幕 她用双手守护记忆》

指导老师
邓慧敏

参赛学生
彭宇熙 卓靚 陈薇茜 林桃韻 郭芯卉



走进新加坡国家博物馆，琳琅满目的古董与文献令人目不暇接。但你是否想过，每件展品的背后都曾经经历历史事件的摧残？有的画作或许已褪色到几乎看不清，有的花瓶曾经跌碎，化作满地残片，有的古书甚至被虫蛀得千疮百孔。是谁，拯救了这些濒临毁坏的珍贵文物？又是谁，让它们重获新生，再次展现在世人眼前？

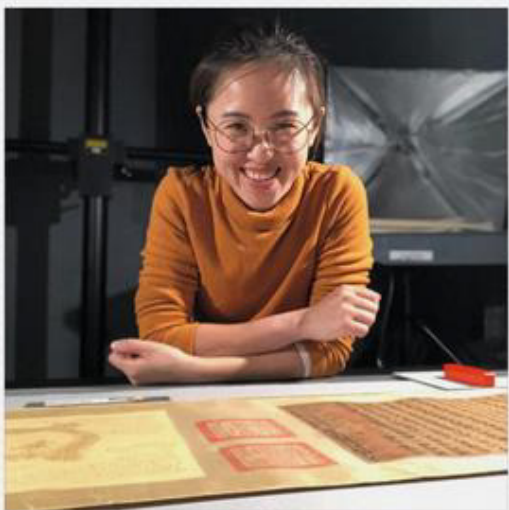
答案或许让你意想不到。他们不是魔术师，而是一群不平凡文物修复师。37岁的王芳政正是其中一员，专注于纸质文物、书籍与字画的修复工作。作为历史文物的守护者，她始终坚守在修复第一线，用双手默默延续这些珍贵文物的生命与价值。



转念之间，踏上修复之路

毕业于新加坡南洋理工大学艺术、设计与媒体学院 (Nanyang Technological University, School of Art, Design and Media) 的王芳政老师，原本从事设计工作，一直一来对纸本文字抱有浓厚的兴趣。工作数年后，她对自身的事业发展感到迷茫，便萌生了进修的念头。她偶然发现了“书籍修复”这领域，感到久违的兴奋。芳政老师抱着单纯的想法，毅然选择投入新的领域，而不是在原有的设计圈里继续深造。

求学之路并非一帆风顺。芳政老师初次报考英国的伦敦艺术大学-坎伯韦尔艺术学院 (University of the Arts London, Camberwell College of Arts) 时，未能录取。然而，这份挫折反而激发了她对修复的好奇与热情。为了累计艺术与修复相关的知识与实践经验，芳政老师主动寻找实习机会，并加入了一家以修复油画为主的修复工作室The Conservation Studio实习。



在修复前为清代手卷进行影像记录，以备展览使用。

“工作室老板特别热心，经常带领我们读文献、探讨修复过程中涉及的道德问题，”她回忆道。实习期间，她接触到多种材质的修复工作，逐步加深了对修复理论与方法的理解。这段经历也让她确信自己已深深爱上文物修复这门工作。

随后，芳政老师申请了英国知名的修复专业学府西迪恩学院 (West Dean College)。该校不仅要求通过面试，还须提交实践技能测试的成果。芳政老师凭着扎实的准备与热忱，顺利被录取，正式踏入纸质与书籍修复领域。



短暂过客，却为记忆续命百年

芳政老师在受访时表示：“文物是古人留下的珍贵文化遗产，是我们了解历史的重要桥梁。”她所修复的多数纸本文物都具有一定的年代、艺术、文化或宗教价值，见证着时间的流转。随着时代更迭，人或许已不在了，但纸上的字迹和线装的痕迹，依然保留着一个人、一段历史的印记。

不让历史谢幕 她用双手守护记忆

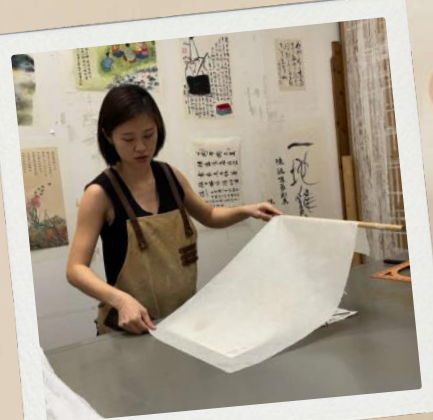
不同于其他材质的文物，纸质文物尤其脆弱，更容易受到环境变化、虫蛀或人为处理不当的影响。如何保存这些文物、延续它们的‘生命’，并重现其背后的历史与文化价值，正是每位纸质修复师所必须承担的使命。

正因如此，修复师面对每一件作品时，始终怀抱敬畏之心。谈及修复工作，芳政老师收起笑容，语气凝重地解释：“我们修复师手上的物品，可能已有数百年历史。但我们与它的接触，也许只有几个月甚至几年的时间。如果修得好，它还能多”活“上百年；但如果修得不好，可能就因此减寿几十年，甚至更多。”她感叹道：“在它们（文物）五六百年的生命里，我们只是短暂的过客，却能对它造成深远的影响。”

除了博物馆里的展品，修复师的工作也延伸至许多承载私人记忆的“旧物”。芳政老师分享，有的人会送来泛黄的祖传信件、破损的家谱，甚至是一张张珍贵的老照片。这些物件虽不是什么国家文物，却承载着深厚的个人记忆，同样值得用心修复。若修复得当，不只是延续了物件的寿命，更让人们重新触摸那段情感的温暖。

纸质修复师所使用的各类刷子

棕刷 - 装裱与修复书画作品时常用的工具
主要用于将湿润的纸张刷平，协助其与底纸或画芯
贴合，确保表面平整、无气泡



覆背步骤 - 芳政老师正将命纸覆于原件背后，以增强纸张强度，延长纸质文物的保存寿命

芳政老师向同学们示范夹宣的第一步 - 在宣纸上刷上小麥澱粉浆糊。



在芳政老师的指导，同学尝试使用棕刷，将两层宣纸贴合刷牢，制成更强韧的夹宣纸，便于后续修复工作。

修复不是魔术，是对历史的尊重



芳政老师正在为一幅晚清丝绸折屏画的破损处补彩

“但我们不是魔术师啦！”芳政老师笑言。即使经验再丰富，修复过程中也难免会出错。然而，修复师的专业精神在于：不掩饰、不隐瞒，而是如实记录并公开分享、只为让下一位修复者少走弯路。“我们不是为自己工作，而是为文物负责。若修复失败，真正受伤的，是文物本身。”她语气坚定地补充。

为了避免对物品造成不可逆的损害，前期准备及其关键。从团队讨论、文物状况评估、摄影记录、实验测试到文献阅读，每一个阶段和环节都马虎不得。有时研究所需的时间甚至多于实际修复本身。

修复的目的从不是让文物焕然一新，而是遵循“修旧如旧”的原则，尽可能保留其原貌与历史痕迹。“若把一件五百年的文物修得像五十年，不就等于抹去它几百年的历史价值吗？所以修复的过程并不是我想替它做什么，而是考虑它真正需要我为它做什么。”

修复过程也绝非一成不变，而是一个不断调整、因材施教的过程。每一件文物都独一无二，无法套用所谓标准的修复方案。修复不仅考验技术，更考验修复师的判断力与对历史的理解与尊重。唯有真正读懂文物背后的故事，才能做出最恰当的决定，守护它的独特价值。

一根头发：解锁文物的密语

当被问及印象深刻的修复经验时，芳政老师回忆起了自己在英国留学期间参与修复一本16世纪末的荷兰文圣经的经验。

“这本圣经已有四百多年历史。初步检查文物时，我们发现，为了防止书页翘起，原主人曾用束带将书本紧紧缠绕。束带上还有缝补的痕迹，”她回忆道。“起初我以为只需要更换束带，但当我仔细看缝线时，惊讶地发现那根本不是普通的缝线，而是人类的头发！当下，我起了一身鸡皮疙瘩——那是谁的头发？是不是家族成员在这本圣经代代相传的过程中亲手缝补的？”她随后在查阅文献资料才得知，当时缝线资源极其珍贵。人们便就地取材，巧妙地以头发取代缝线，不仅展现出生活智慧，更在无意间留下了深刻的时代印记。

“很多故事，只有当你亲手触碰、拆解文物时才会真正体验到，”她感慨道。“也许在旁人眼里，那不过是老旧装订的一部分，但对物主人而言，那是信仰和亲情的见证，使生命印记得以延续。”所以说修复师的眼睛，或许是最贴近历史的窗口。

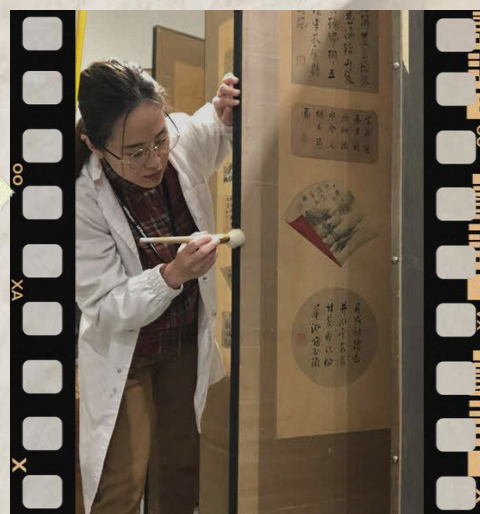
每一件文物都像一个未解的谜题，修复过程就是在试图解锁其中的‘密语’。对她而言，能与一群志同道合的修复师并肩作战、共同完成一件件作品的修复工作，是她职业生涯中最珍贵的收获之一。



在波士顿与来自于北京故宫博物院的高兢老师共同修复十三世纪的日本绢画
图片来源：美国波士顿美术馆日本绘画修复师 Tatsuya Yamauchi (Higashiyama Kaiti Conservator of Japanese Paintings, Museum of Fine Arts Boston)



16世纪末的荷兰文圣经，束带处可见以人类头发缝补的痕迹



2023年于波士顿美术馆进行韩国折屏画的清洁作业

修复师的坚持与热爱

采访当天，芳政老师正在一家本地装裱工作室协助修复工作。这家工作室由67岁的资深装裱与修复专家何梅田先生创立。他从事装裱与纸质文物修复已有近四十年，业界内外皆亲切称他为“何师傅”。

从业数十年，何师傅仍对这份工作充满热忱。他不把上班、加班视为负担，反而乐在其中。“每一张画，每一件文物都不一样，没有一套固定的公式可以套用。哪怕是看似不起眼的小修复，过程中总会带来新发现、新挑战。”在他的眼中，修复不仅是手艺，更是一门艺术：“一个东西坏了，你要怎么让它恢复到最适合的状态？这就是修复的艺术。”

“何师傅虽然年纪大了，但正是这份热爱，让他甘愿为修复牺牲大量时间、体力，甚至是假日与休息。这就是修复师最可贵的精神。”芳政老师笑着补充道。

踏入修复行业已有十几年，芳政深知这不是一条轻松的路，但她从未停下脚步。如今，她正筹备成立属于自己的工作室——實七修复与装裱工作室 (Actually Conservation & Mounting)，专注于各类纸质文献和书画作品的修复工作。对她而言，这不仅是一份工作，而是一份责任和召唤。

每当她走入博物馆，看见展柜中那一件件自己亲手修复的文献和艺术作品时，那种骄傲与欣慰难以言喻。“修复对我来说，是使命，也是我存在的价值。正是这份使命感，推着我不断前进，让我无法回头了。”

总结：修复师的静默守候

时间赠予我们的，不仅是那些历经风霜的珍宝，更是给予修复师一份沉甸甸的责任。在静默的工作室中，他们以细致入微的手法、以专业与敬意回应岁月在物件上留下的痕迹。他们深深明白，真正的修复并非要抹去时间的痕迹，而是理解每一道裂痕的过程中，守护背后的故事，让文物继续承载历史，走向未来。

正如王芳政老师所言：“我甘心做个无名小卒，只希望这些文物和艺术品能比我更长寿，让后人还能看见它们的美。”朴实的一句话，道出了修复师最真切信念——静静守护，默默传承。

采访后记

想踏上文物修复这条路，并非遥不可及。在新加坡从事文物修复工作，往往需具备艺术史、材料科学与修复技术等专业知识，并取得认可机构颁发的相关学历或资历。对修复感兴趣的学生可从先从历史、美术或科学学科打好基础，并积极寻找实习或学习的机会。若想了解更多相关信息，可浏览SkillsFuture网站 (<https://www.myskillsfuture.gov.sg/>) 并输入“CONSERVATOR”关键词，探索更多学习机会！



记录在修复实验室的美好时刻



在故宫为清宫收藏绢画表面除尘

高年级组

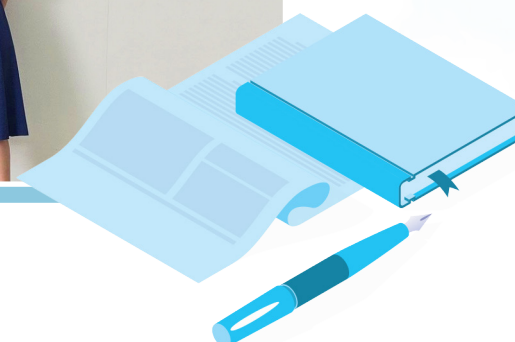
一等奖

长老会中学

《“时”刻守候：“救”在分秒之间》

指导老师
蔡敏惠

参赛学生
黄意婷 黄天允 林元哲 刘恺恩 阮裕凯



“时”刻守候： “救”在分秒之间

在这个信息高速流动的时代，时间变得前所未有的珍贵。而对于新加坡民防部队（SCDF）的紧急救援的前线人员而言，“时间”不仅是单位分秒的计量工具，更是一份沉甸甸的“礼物”——他们用自己的时间，换取他人的生机。

时间的准备，救命的关键

对紧急救援的前线人员来说，时间不只是用来抢救的工具，更是他们日常工作的核心。从接到任务那一刻起，他们就必须最短的时间内出发、抵达、判断和执行。一级上士 Ainaa 表示，每当紧急医疗人员接到出勤指令时，他们会尽可能先了解病患的情况，例如“呼吸困难”可能是哮喘引起的，也可能是慢性阻塞性肺病（COPD），以便一到现场就能立即给予合适急救措施。



（源：CNA）

对于消防人员来说，这份“时间的礼物”同样重要。中士 Qois Irfan 和一级上士 Muhammad Iafi Raini 提到，每一名消防人员值班时须连续工作24小时。他们每天早上都会进行实战演练和器材训练，晚上则进行理论讲解，以便在真正出勤时不会慌乱，能够迅速、熟练地分工合作。正因为每一次出动都要求在1分钟内完成出车准备，所以即使有人正在洗澡、休息，也必须立刻出发。他们深知，在紧急任务中，每一分钟都可能是生死之差。

一级上士 Muhammad Iafi Raini 指出，消防人员秉持高度专业精神，力求在八分钟内迅速抵达灾难现场，以确保救援工作高效展开。他们明白，对在火场或事故中等待的人，每一秒都是煎熬。一级上士 Muhammad Iafi Raini 说：“一秒对我们来说可能很短，但对被困的人来说，会感到非常无助与孤独。”正是这种对时间价值的深刻体会，让他们无论白天黑夜，都准备好将宝贵的“时间的礼物”送给每一个等待被拯救的生命。

争分夺秒，不只靠前线人员

在紧急救援的现场，每一秒都攸关生死，但公众的反应却可能对救援造成无形的影响。一级上士 Ainaa 分享，在处理心脏骤停等严重病例时，家属往往情绪激动，有时候会干扰到急救流程。“我们理解他们的焦虑，但当这种情绪影响到救援行动时，也会对紧急医疗人员的判断和处理造成干扰。”她表示，他们会尽力安抚家属，同时划定空间，以确保紧急医疗人员能够专注于施救工作。中士 Qois Irfan 也补充，有些公众出于好意想协助，为了确保行动可以顺利展开，消防人员通常会以礼貌的方式请大家让出空间。

虽然在执行任务时偶尔会遇到一些挑战，但一级上士 Ainaa 指出，大多数公众已经越来越意识到时间的紧迫性。当发生紧急事故时，常会听到群众关切地询问“救护车在哪里？”，这其实显示了大家对“分秒必争”理念的认同。中士 Qois Irfan 也表示，在路上常见许多车辆与摩托车主动让道，充分展现了公众对紧急救援工作的理解与支持。

在灾难来临前，时间总是悄无声息地流逝；可一旦危机降临，它却变得沉重而宝贵。对新加坡民防部队的紧急救援人员来说，时间从不是用来浪费的单位，而是一场与死神博弈的“礼物”。一分钟，足以决定一条生命的去留。他们不是天生的英雄，却选择在最紧迫的时刻，冲在最前线——用自己的分秒，为他人争取明天。

为了进一步提升公众在紧急情况下的响应能力，新加坡民防部队推出了“myResponder”应用程序。一级上士 Muhammad Iafi Raini 解释，这款应用程序能让附近具备基础急救知识的民众在紧急事故发生时提早介入协助，例如在救护车抵达前为心脏骤停患者进行心肺复苏（CPR）。中士 Qois Irfan 分享，有几次在他们到场前，就看到公众已经开始施救。他表示这种即时救援对提高病患的存活机会十分关键。因此，他们鼓励更多国人使用“myResponder”应用程序，不仅能提高公共安全意识，也能真正成为“时间的礼物”的一部分——在消防人员和紧急医疗人员抵达前，为生命带来希望与转机。



（源：Google Play）

时间的礼物，不总是温柔

在紧急任务中，前线人员不仅与时间赛跑，也面对来自公众的期望，甚至误解。一级上士 Ainaa 表示，在处理像心脏骤停这样的紧急情况时，家属常因突如其来的变故深感悲痛，部分家属可能会在情绪波动之下对救援过程表示质疑，甚至误解前线人员的努力。一级上士 Muhammad lafi Raini 也指出，在进行灭火行动时，即使是一些细微的技术状况，也可能引起公众的关注与讨论。这反映出社会对救援效率与专业度抱有高度期望，特别是在社交媒体迅速传播的时代，前线工作的每一个细节都受到更多关注。一级上士 Ainaa 坦言，作为第一线的紧急人员，他们时常会自我反思，努力精进，希望在下一次救援任务中能做得更好。尽管情绪起伏已成日常的一部分，他们依然选择坚守岗位、全力以赴。

尽管在前线救援中面对许多挑战，有时一句“谢谢”就能让他们感受到温暖。一级上士 Ainaa 说，他们每次出勤都会给在场的公众发反馈表，有些民众会在反馈表上写上：“谢谢你们救了我。”这些文字虽然朴实无华，却带来极大的鼓励。中士 Qois Irfan 也分享，救灾行动完毕后，听到一旁有人大声说“做得好！”，或是看到小孩朝他们挥手致意，都会让他觉得非常感动。他们明白，不是每次出勤都能换来掌声，但只要有人被他们的努力感动，那些对他们来说，就是最珍贵的“时间的礼物”。这份礼物，给予他们继续坚持的勇气与力量。

错过的时间，铭刻更深的使命

在紧急救援的工作中，时间往往成为决定生死的关键。然而，一级上士 Ainaa 坦言，尽管他们尽力争分夺秒，但还是会遇到挑战。有时候，交通堵塞令救护车难以顺利通过，尤其是在高峰时段的高速公路上；有时，事故现场环境复杂，甚至伴随潜在安全风险，救援人员需要在确保自身安全的前提下再展开行动。面对这些不可预测的情况，他们明白，虽然努力追求及时赶到现场，但实际情况可能有所变故。对此，一级上士 Ainaa 表示，团队之间始终保持紧密配合，才能更有力地展开救援工作，确保整体行动的顺利与高效。

时间，让我们更懂生活

面对生死一线的工作，让紧急救援的前线人员对“时间的礼物”有了更深刻的体会。一级上士 Ainaa 分享，有时他们出勤处理的是年轻人突然心脏骤停的案例，那些原本看起来只是“小问题”的病症，可能隐藏着更严重的风险。这些经历提醒她，生命无常，也促使她更加珍惜当下，把握时间去完成更多想做的事。中士 Qois Irfan 也提到，在救援行动中，他们常常面对的是家属的哭泣与崩溃，这些画面深深触动了他们，让他们更懂得珍惜与家人的相处时光。他们明白，时间不仅关乎抢救现场的一分一秒，也关乎生活的每一个日常选择。一级上士 Ainaa 坦言，因为工作的缘故，她深切感受到时间的珍贵，因此更要“主动去找时间”，好平衡工作与家庭。对他们来说，“时间的礼物”不仅是他们为别人争取的一线生机，也是自己努力守护生活温度的一种方式。



左起：
中士 Qois Irfan、
一级上士 Ainaa、
一级上士 Muhammad lafi Raini

后记



这次采访让我们看见，时间对每个人的意义都不一样。对前线人员来说，那是一条生命的希望。他们不只是和火灾、伤患打交道，更要面对来自公众的高期待，甚至是误解。尽管如此，他们还是坚持把每一次任务都当成一份责任，用尽全力，不让时间白白溜走。有的人向他们道谢或挥手，这些小小的动作都成了他们继续坚持下去的动力。原来，时间带来的不只是压力，也能是一份礼物，一种被理解、被肯定的温暖。通过这次采访，我们明白了：珍惜时间也是一种对他人的尊重。因为对这些英雄来说，时间不只是钟表上的数字，而是他们每天用心在守护的生命希望。

复盘 fù pán: review

辜负 gū fù: let down

崩溃 bēng kuì: breakdown

高年级组

一等奖

立德中学

《从铁窗到晨光—— 一段被时间唤醒的旅程》

指导老师
余洁琳 林慧云

参赛学生
薛雍真 王紫绚 余靖怡 王天琪 邱李依



从铁窗到晨光

一段被时间唤醒的旅程

时间不语，却见证她从泥泞中站起，用毅力与爱走出阴霾。曾经的钟翠銓，活着只是为了吸一口白粉，任由毒瘾吞噬理智，摧残身体与亲情。现在的她，只想做个好妈妈，和家人一起安稳地生活。

然而，这条路并不容易走。旁人的理解与支持，往往是戒毒者走出黑暗的重要力量——一句鼓励、一个信任的眼神，甚至只是愿意倾听，都能成为他们坚持下去的理由。

钟翠銓的故事告诉我们，时间不能抹去曾经的错误，却给人机会疗伤、修复与重来。在时间的洗礼下，她用坚持换来了母亲的信任、丈夫的守护、孩子的笑容，也重新找回了自己的尊严与价值。

唤醒 huàn xǐng：叫醒；使醒悟。 隔阂 gé hé：思想感情上不能沟通或存在着距离。

时间是毒药——以毒为礼，蚀我年少

48岁的钟翠銓出生于马来西亚。1988年，年仅十一岁的她便误入毒海。作为家中排行中间的孩子，她常觉得自己被父母忽视，心中充满自卑，甚至怀疑自己的价值。误交损友后，她开始依赖毒品来麻痹内心，逃避现实的痛苦。懵懂的她不知自己当时的行为会带来不可逆转的伤害。她屡次离家出走，让父母忧心不已。无奈之下，父母决定将她送往新加坡，希望她能重新开始，走上一条新的人生路。可惜事与愿违，她没有改过自新，

反而越陷越深，继续沉迷毒品，走向堕落。十三岁时，她首次被捕，被送入感化院。然而，这段经历并未唤醒她。接下来的二十年，钟翠銓五度入狱，把二十年的青春年华耗尽在冰冷的牢狱中。

“那些年我都不知道时间是怎么过的。”钟翠銓回忆道。在狱中的她还多次与狱友发生肢体冲突。“因为这样，我被关在黑房三个月，手脚还被绑了起来。”那段日子对钟翠銓而言，无疑是充满了煎熬。

时间是刀刃——铁窗之外，亲情渐离

“如果我不改，我会彻底失去我的孩子。”在她的第四个孩子出生仅八个月后，当时还在狱中的钟翠銓因为没有抚养能力，孩子被社会福利机构带走。那一刻，就像时间的刀刃划破了她的心——不是一次痛快的切割，而是在漫长拉扯中，亲情一点一滴被削走。在那铁窗内的日子里，她无法参与孩子的成长，无法听见孩子叫“妈妈”。她终于明白，时间不会等待她改变，却会带走她与孩子间仅剩的联系。

“我不希望我的孩子不要我了。”这个念头成了她与时间抗争的武器。她决定不再任由时间继续割裂亲子之情。她勇敢求助，在一次次心理辅导与自我挣扎中，与毒瘾、懊悔和失落正面对抗。她知道，每拖一天，孩子就离她远一些；她必须赢得时间，才能追回那日渐模糊的亲情。她开始以爱为推动力走出黑暗，不只是为了自己，更是为了还给她挚爱的孩子们，一个真正的“妈妈”。

时间是解药——裂痕弥合，温情回暖

除了重拾“妈妈”的身份，钟翠銓也没有忘记她身为女儿的另一个身份。由于自己多次入狱，母亲对她彻底失望。母女还断了联系，当母亲搬家时，甚至未告知她。在服刑期间，母亲也从未探望她。钟翠銓也因内疚而无颜送父亲最后一程，成为她一生难以弥补的遗憾。

在第五次，也是最后一次出狱后，钟翠銓决心改过，也希望修复亲情。“幸好姐姐鼓励我，一直约我和妈妈一起出门见面。”她说道。俗话说，“血浓于水”，随着时间的流逝，母女之间也逐渐化解了隔阂。“妈妈嘴

上没说，但我知道她已经原谅我了。”如今，母女不但能平静交谈，还能一起逛街。母亲更将自己的个人户口交由她管理，象征着重新建立的信任。

除了是一位妈妈、一个女儿，钟翠銓也是一名妻子。她感恩丈夫始终对她不离不弃。在了解了她的过去后，丈夫没有远离她，而是轻轻地说了一句：“不要紧，我帮你。”原本不敢相信这份承诺的她，在丈夫的鼓励与陪伴中，以更加坚定的步伐，一步步走出阴霾。正是因为对家人的爱，以及对父母的爱，让钟翠銓重新走上了改过自新的路。



钟翠銓女士与朋友向大众分享有关ISCOS协会的信息

时间是锤炼——屡被拒绝，不言放弃

最后一次出狱后，钟翠銓投出多份履历，却鲜少得到回应。她回忆，有一次应征清洁工的职位时，竟面对五人的联合面试，最终仍落选，让她哭笑不得。“只是一个清洁工而已，他们竟然派出五个人面试我，我还以为自己是什么大人物呢。”尽管屡试屡败，但她仍不曾放弃，继续寻找工作，重新寻找生活的寄托。“毒瘾是一辈子的，直到我们死的那一天都不会消失，所以我必须找东西做，让自己忙起来，不去想它。”

之后，钟翠銓成功在快餐店找到工作，也当上私召车司机，生活渐渐上了轨道。后来，她也在一场路演中接触到“技能创前程”计划，便利用津贴报名烘焙课程，掌握了一技之长，并在网上经营甜品店。

时间是力量——走出阴霾，照亮他人

2018年，在一位前狱友的介绍下，钟翠銓女士接触到工业与服务合作社协会（Industrial and Services Co-operative Society，简称ISCOS），并加入协会的“过来人”计划，以自身的经历为囚者和更生人士提供辅导和鼓励，协助他们重新出发。这群“过来人”也会定期聚在一起，分享生活点滴以及所面对的挑战，相互扶持。

“我当私召车司机时也常常和乘客分享我的经历。有一次一位阿姨告诉我‘你不要到处跟别人讲你的事，别人会害怕的。’但我觉得我每说一次，就可以提醒一个人不要走我走过的路”。

如今，钟翠銓也以“过来人”的身份走入校园与社区，坦然讲述自己的过去，只希望用真实的故事提醒他人不要误入歧途。“我不觉得我的过去可耻，”她平静地说，“如果我的经历能让边缘少年或是任何人少走弯路，那就值得了。”



时间是礼物——风雨过后，执手相伴

如今的钟翠銓女士，早已不是二十年前那个迷失方向的少女。岁月教会了她如何肩负责任，也让她懂得如何珍惜亲情与家庭。“我现在只想当个好妈妈，不让孩子走我曾经走过的路。”她坚定地说。

“我的孩子也没有因为我的过去而感到丢脸。”说到这里，钟翠銓脸上绽放出温柔的微笑。这一路走来并不容易，充满了曲折、挣扎与泪水，但她凭着坚持与爱，从泥泞中一步步站了起来。

当我们问她，她最感激的人是谁，她的回答是：“我的丈夫。”曾经，她一度因毒瘾复发与丈夫爆发激烈的争吵，原以为丈夫会离开她，没想到他始终陪伴在侧，成为她坚持下去的力量。在丈夫的支持下，她重新振作，重建生活。他们互相包容，也一起陪伴孩子成长。如今，他们一家人常一起出门，共享天伦之乐，这便是她最珍惜的幸福时光。



“现在，我只想做一个好妈妈”



去除标签 给予机会

ISCOS致力于协助已出狱人士更顺利地重返社会。该协会的项目经理雷文（Raven）表示，ISCOS与监狱署、黄丝带计划、各大雇主、商会以及行业工会紧密合作，在囚犯出狱前便协助他们寻找合适的就业机会，从而有效降低再犯率。“我们也会定期举办聚会，让前囚犯彼此交流、分享近况。这不仅能帮助他们重建人际关系，也在心理上给予他们支持与安慰。”雷文说道。目前，已有约60名更生人士在ISCOS的安排下，以“过来人”身份走入校园和社会机构，分享自身的真实经历，激励年轻人走上正道、远离歧途。



ISCOS项目经理雷文



重返职场 开启新起点

调查显示，新加坡每年约有9,000名罪犯刑满出狱或从戒毒所获释，重返社会。然而，重新融入社会的道路并不容易。为帮助他们重建人生，黄丝带计划扮演了关键角色。数据显示，有3,973名囚犯在狱中通过黄丝带计划完成职业培训，其中2,141人成功找到工作。更令人鼓舞的是，高达94%被转介至黄丝带计划的囚犯在获释前已获得工作岗位，踏出了人生新的一步。因此，黄丝带计划不仅提供实质帮助，更致力于改变社会对前罪犯的刻板印象。社会的接纳，是他们人生重启最重要的一把钥匙。唯有在理解与包容中，他们才能真正重新出发，拥抱希望与尊严。



采访后记

通过这次采访，我们深深体会到，人生的方向往往只在一念之间。生活中，我们总会面对各种抉择，每一次选择都可能影响未来。因此，我们应珍惜每个机会，保持正面心态，做出明智决定，让人生更美好。正如古语所说：“人非圣贤，孰能无过。”每个人都会犯错，但关键在于能否从错误中汲取教训，在跌倒中重新站起，不让遗憾成为永远的伤痕。最后，时间不会为我们停留，却能见证我们的成长。那，便是人生送给自己最珍贵的礼物。



履历 lǚ lì：个人的经历。 阴霾 yīn mái：比喻恶劣的环境。 锤炼 chuí liàn：反复磨练，使更加坚强或纯熟。 天伦之乐 tiān lún zhī lè：形容一家人团聚、其乐融融的温馨场景。

高年级组

一等奖

最佳版面

德明政府中学

《愿岁并谢，
与长友兮——致香灰莉木》

指导老师
张丽萍

参赛学生
薛鼎润 邹子熙 张琪 周馨逸 张天佑



愿岁并谢
与长友兮

致香灰莉木

H
T
2
0
0
1
-
2
6

引言：

时光荏苒，岁月如梭。数十载风雨兼程，新加坡走过了改天换地般的奇迹旅程，从一个羸弱不堪的小岛国崛起成为今日繁荣昌盛的国际都市和经济中心。看着直入云霄的高楼大厦和川流不息的车水马龙，偶尔会令人心生感慨：这片土地曾经的模样究竟如何？所幸，在这片不断变迁的土地上伫立着一位沉默的见证者--参考识别码为HT2001----26的香灰莉木。它不言不语，却以枝叶为笔，年轮为墨，记录着城市变迁，人事更替和岁月流转。它的存在，是一份时间赠予我们的礼物，让我们得以在奔忙中回望往昔，感受脚下这片土地曾经的温度。

接下来，让我们走近这棵香灰莉木，循着年轮的纹路，聆听古树数十年来的风风雨雨。

坚韧不拔的巨人

香灰莉木是一种大型常绿乔木，可长至 30 米高。幼树树冠呈圆锥形，随着树木的成熟，树冠变得高大且不规则。树干有明显的深褐色裂纹树皮。叶子为单叶，浅绿色，长 5 至 8 厘米。乳白色的小花，随时间推移变为黄色，尤其在傍晚时分香气浓郁。果实为微小的红色浆果，需三个月以上才能成熟。香灰莉木原产于新加坡、印度东北部 和 东南亚。这种木材极其耐用，且能抵御白蚁侵蚀，非常适合用于重型建筑、桥梁和雕刻。香灰莉木顽强的生命力更加引人注目，即便遭遇雷击造成树干开裂，或是受到强风摧折，仍能从受损部位萌发新芽。



树之所记，国之所载

作为新加坡植物园世界文化遗产的核心象征，香灰莉木的历史与文化意义已经超越植物学意涵。香灰莉木是新加坡历史的见证者，更是一位重要的参与者。

香灰莉木坚硬耐腐的木质使其被广泛用于建材，成为当年无数甘榜屋舍的梁柱与地板；其树皮则被马来工匠巧妙地削制为耐用的砧板，是马来传统家庭厨房中不可或缺的器具。在英国殖民时期，香灰莉木还承担了更重要的角色——它被锯成一根根沉重的枕木，铺设在横贯马来半岛的铁道之下，支撑着蒸汽机车的轰鸣前行。在香灰莉木浓密的树冠下，曾有无数中国苦力与印度劳工驻足歇息，稍作喘息，再重新投入到码头、橡胶园与建筑工地的辛劳中。今天，矗立在植物园中的香灰莉木不再是砍伐利用的资源，而是被精心保护的文化遗产。1999年，香灰莉木被绘入 5元纸币，这象征着新加坡不再依赖原始资源，而是转向知识经济。

小词典

- 车水马龙 (chē shuǐ mǎ lóng) : a flow of traffic
- 不可或缺 (bù kě huò quē) : indispensable
- 繁荣昌盛 (fán róng chāng shèng) : thriving and prosperous
- 时光荏苒 (shí guāng rěn rǎn) : time flies by

保护香灰莉木的方式

鉴于香灰莉木的重要地位，定期检查香灰莉木的健康情况自然成为了一项重要的任务。国家公园局园艺与社区处的副处长苏伟晶女士与我们分享了他们保护古树的一些措施。他们为古树安装了避雷系统LPS（Lightning Protection System），这套系统可以有效地帮助像香灰莉木这般高大的树木防范雷击的风险。他们会根据实际需要，为香灰莉木做针对性的养护，包括：浇水，根部护理，施肥，灌木修剪，枯枝清理。一般而言，像香灰莉木这般的古树已经具备了对于自然的适应力，不需要过多的人工干预。上述的五种措施都是护树人员们根据具体的情况，在请教过专业人士后方可实行的。

除了对于香灰莉木本身进行维护之外，国家公园局也采取了许多其他措施，以提升公众对香灰莉木以及其他古树的关注度。国家公园局的有关人士与我们分享了他们策划的活动，包括进行路演和展览，还在学校和图书馆等地方与公众分享保护古树的重要性。这些措施间接达到保护古树的目的。

此外，国家公园局同样为香灰莉木等古树设立了故事板。这块展板向公众介绍该树种的相关信息以及将其被选为“遗产树（heritage tree）”的原因。国家公园局为每棵遗产树赋予独一无二的编码，并将其存入官方网站的数据库中。公众同样可以通过在国家公园局官网搜索遗产树编码，便捷地获取遗产树的相关信息。



^避雷系统LPS

五元纸币背后的树影人生



参考识别码为HT2001-26的香灰莉木，正是印在新加坡五元纸币背面的那棵古树。为什么会决定选择这棵古树，而不是那些现代的高楼大厦呢？我们采访了一位特意前来“五元树”打卡的游客周伟东先生。周先生认为，这棵香灰莉木扎根于新加坡植物园已有百年之久，它四季常青，生命力顽强，象征着新加坡的稳定与坚韧。在高度城市化的今日，香灰莉木更加能够代表新加坡为实现现代与自然之间的平衡而做出的努力——这是一种高楼大厦无法取代的自然温度。在纸币上印上古树的形象，是国家提醒民众守护绿色家园的方式。

除此以外，周先生认为，新加坡是一个快节奏的国家，人们在繁重的工作与学习压力中奔忙，往往会迷失自我，他本身就面对着不小的压力。这棵树龄逾150年的香灰莉木，仿佛拥有一种神奇的魔力，就像一枚“慢放键”，让驻足树下的人感受到一种宁静，似乎时间的流逝也随之放缓了。因此，香灰莉木带给人们的不仅是遮荫，更是一份陪伴。古树的安静陪伴，让人们有机会停一停、想一想，与自己的内心对话。对国家而言，古树能够象征自然温度和人文气息，这是任何现代高楼大厦都无法代替的。

时间的礼物

香灰莉木见证了新加坡的蜕变，陪着新加坡从羸弱的小岛走向成为如今富强的大都市。古树见证的，不止国家的变迁，还有千千万万个普通人的故事。在植物园中，我们偶遇了一位带家人来游玩的父亲马云龙先生。马先生回忆道，在他小时候，他的父母常带他来植物园游玩，而母亲还会特意带他来看这棵香灰莉木。如今，轮到他带着他十六岁的儿子来植物园看这棵树。年少时，他并不懂得这棵树有什么特别之处，只是感觉这棵树很高大。时至今日，他依然不觉得树有特别好看的地方，但他依然会带着孩子来看看这棵树.....

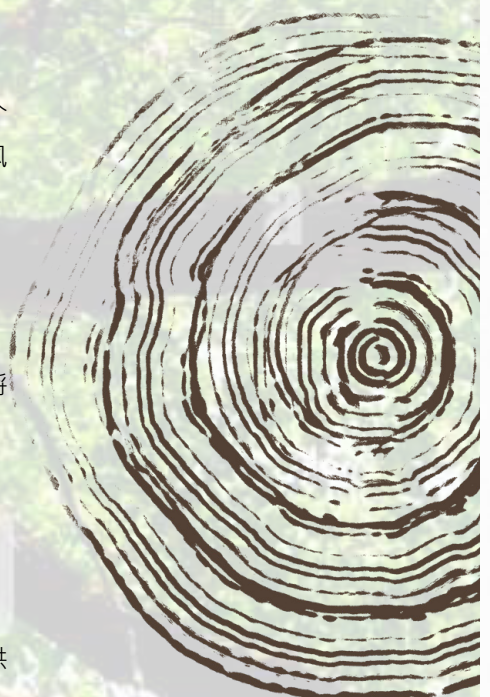


^马云龙先生与儿子

马先生这段平凡的讲述让我们若有所思：香灰莉木无需奇崛的外表，它的存在本身，即是时间慷慨的赠礼。纵使时光飞逝，古树依旧矗立在这片土地，凝视着一代代平凡人们的故事，从祖父，到父亲，再到儿子。香灰莉木的存在，凝结着年轻一辈对于父辈，祖辈的绵长情思。古树成为了一种寄托，一处让“当下”与“过往”共鸣的地方。当祖父携着父亲，父亲再牵着儿子的画面，在香灰莉木下交织重叠的瞬间，便是时光给予人间最温柔的馈赠。

寄语：

香灰莉木是时间的馈赠，不仅属于个人，更属于一个国家。任岁月冲刷，任风侵雨蚀，能在无常的时间中始终挺立的新加坡古树，何其稀罕？唯有这棵香灰莉木，凭借那与生俱来的倔强筋骨，在时光的浪潮里岿然不动。在这个过程中，香灰莉木早已超越了一颗普通古树的范畴，将无常的岁月淬炼成顽强，把风雨沉淀为一圈圈年轮。古树的倔强，是时间赠予新加坡最贵重的礼物——这份渗入骨血的坚韧，赋予了新加坡无惧前路任何困难的底气。静静伫立的香灰莉木，正是新加坡韧性的化身，默默诉说着这个国家在时间洪流中铸就的壮阔史诗。



小词典

- 1.奇崛（qí jué）：peculiar 2.独一无二（dú yī wú èr）：unique
- 3.绵长情思（mián cháng qíng sī）：endless yearning 4.坚韧（jiān rèn）：tough

高年级组

二等奖

最佳题材

颜永成学校
《晚一点，只为更好地遇见你》

指导老师
章琪

参赛学生
姚南西 胡馨蕊 邱乐璿 李心琳 刘芯如



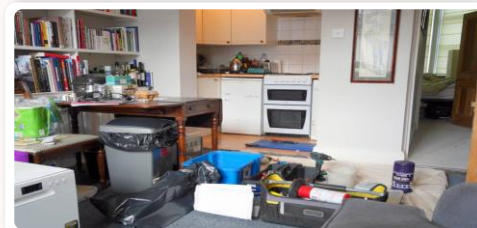
晚一点， 只为更好地遇见你

关于时间的价值，张旖容给出了独到的答案——将一份希望存放在“时间的银行”里。38岁那年，面对当时资源和条件尚不足以支撑第二个孩子的现实，她毅然选择冷冻胚胎。四年后，这份“时间的礼物”在现代医学的助力下成功解冻，让她的家庭故事迎来了最温暖的续章。

礼物的前奏： 远见与抉择

现年44岁的张旖容来自台湾台北。29岁时，她远赴英国修读生物学博士学位，在那里结识了现在的丈夫，并步入婚姻殿堂，从此在英国安家。36岁时，她诞下长子“小玫瑰”。

当时，他们住在14坪、两房一厅的老旧小宅，空间对双人生活尚且适宜，但迎来孩子之后便越发显得局促。出于对生活品质的追求，以及对未来的审慎考量，这对父母开始物色新房，也由此决定暂时搁置二胎计划。张旖容也清楚，生养第二个孩子不仅需要大量时间和精力，还涉及托育、保姆、教育等长期支出。以他们当时的家庭经济状况，贸然迎接新生命，可能会影响现有的生活质量。



► 张旖容的故居照

作为一名深耕胚胎研究领域的专业人士，张旖容深知女性年龄对生育能力的影响。经过与丈夫讨论，她决定为未来预留一份生育选择权——冷冻胚胎。相较于冷冻卵子，冷冻胚胎的成功率更高，且对当时已认定丈夫为人生伴侣的张旖容而言，这一选择也能确保孩子是两人爱情的结晶。他们仅用了两个月时间，便完成了取卵、受精、冷冻的疗程，成功冷冻了共11枚D5囊胚。



► 张旖容的婚纱照

然而，这一切的背后也伴随着不小的代价。在取卵前的十天里，张旖容需要每天注射促排卵药物。极度怕打针的她在丈夫和一位医师朋友的协助下才得以完成注射。此外，由于她患有多囊卵巢综合症，在术后不幸引发了严重的卵巢过度刺激综合症。为此，她曾两度呼叫救护车，两度住院，腹水严重到滴水难进，甚至需要靠吗啡止痛。那种全身直冒冷汗的疼痛，比分娩还要剧烈。万幸的是，她最终平安渡过了难关。



► 张旖容目前居住的更为宽敞的住所

接下来的两年里，张旖容一边物色房产，一边尝试自然怀孕，但均未成功。到了第三年，她成功购得投资房产。至此，她觉得生育二胎已“万事俱备”，便不再等待自然受孕，正式启动冷冻胚胎的植入计划。

礼物的酝酿： 等待与波折

冷冻胚胎的隔年，张旖容一家终于寻得理想的居所——一间室内25坪、三房两卫的住所。生活条件得到改善后，她与丈夫决定再迎接第二个孩子。为此，张旖容也开始规划购置一间投资房，期望未来能通过出租收益，为第二个孩子的托育与教育提供经济支持。



精氨酸 (Arginine)



肌醇



滴鸡精



备孕维他命

► 张旖容进行试管疗程期间服用的营养补充品示意图

首次植入疗程的挑战超出了预期。尽管张旖容经历了三次超声波检查，并为了营造适宜胚胎着床与生长的子宫环境，每天忍受注射血液稀释剂的疼痛，她还配合使用了各种药物和营养补充品，但子宫内膜最终未能达到预期厚度，不得不取消植入。

作为一名胚胎研究人员，她深知试管疗程的不确定性——单次植入的成功率约为30%至40%，换言之，失败的概率其实更高。她早已做好多次尝试的规划：她共有11颗冻胚，计划在一到两年内进行3到4次植入，累积成功率可望达近九成。另外，由于属于取消植入，而非植入失败，部分费用还能退还，这也让她在心理上更容易接受。

医学小百科

1.冷冻胚胎：简称“冻胚”，是指将体外受精形成的胚胎通过低温冷冻保存，待母体状况适宜时再解冻并植入子宫。

Embryo freezing

2.D5囊胚：在体外受精培养的第五天，发育到囊胚期的胚胎。囊胚期是胚胎发育的一个重要阶段，标志着胚胎已经分化出内细胞群（未来发育成胎儿）和滋养层（未来发育成胎盘）。

Day 5 blastocyst

3.多囊卵巢综合症：一种影响育龄女性的荷尔蒙失调症。其特征是月经周期不规律、雄激素水平过高以及卵巢中存在多个囊肿。

Polycystic ovary syndrome (PCOS)

4.卵巢过度刺激综合症：一种人体对促排卵药物产生的过度反应，会引起卵巢肿胀和疼痛。常见于通过注射激素药物来刺激卵巢内卵子发育的女性。

Ovarian hyperstimulation syndrome (OHSS)

5.吗啡：一种鸦片类药物，通过减少疼痛信号的传导和改变大脑对疼痛的感知来实现镇痛作用。

Morphine

6.超声波检查：一种使用声波生成内脏器官图像的影像扫描。

Medical ultrasound

7.血液稀释剂：能够延缓血液凝固的药物。

Blood thinners



Fertility clinic search

Use our Choose a Fertility Clinic service to find the clinic that's right for you. If you're an NHS patient, use it to research the clinic you'll be having treatment at.

► 张旖容使用英国的人类受精与胚胎学管理局（HFEA）网站寻找试管婴儿诊所

礼物的兑现： 好孕与圆满



休息数月后，张旖容展开第二次试管疗程。这一次，害怕打针的她选择了更温和的自然周期方案——不依赖注射药物抑制卵巢功能，而是依靠自身排卵产生的荷尔蒙调节子宫内膜的状态，整个疗程只需注射一支破卵针。植入胚胎后，她难掩期待，没等诊所建议的两周就忍不住在第11天抽血验孕。幸运的是，她顺利怀孕了。

在得知成功怀孕后，张旖容固然高兴，但并未特别兴奋。她明白，从验孕成功到顺利生产的期间，还有许多关卡需要跨越。当被问及是否会因此对来之不易的宝宝格外小心时，她表示，怀孕初期的流产多数源于胚胎本身的发育问题，与母亲的行为关系不大，因此她选择维持日常节奏，照常生活。就在怀上二宝不久，她筹备多年的家族史追寻之作《春日的偶遇》正式出版。怀孕六周后，她便返回故乡台湾，在全岛多地举办新书座谈会，只是在行程中格外留意，不让自己过度劳累。



张旖容怀孕期间在高雄、台北举行新书座谈会



张旖容为二宝举办的性别揭晓派对。因为大儿子热爱粉红色，夫妻俩决定：若是男孩便用粉红色，女孩则用蓝色。照片中洒落的粉色花瓣代表二宝是个男孩。



怀孕三十八周后，张旖容的二宝顺利降生。看着他胖嘟嘟、像莲藕般一节节的手臂，张旖容为他取了小名“小莲藕”。如今，“小莲藕”已经十个月大，张旖容表示，这个可爱的小生命是这段时间带给她最珍贵的礼物。

这份“时间的礼物”得以兑现，离不开家人坚实的后盾。丈夫在试管疗程中和孕期全力照顾和陪伴；大儿子也对弟弟的到来充满期待，喜爱有加，并乐于帮忙照顾。为了更灵活地陪伴孩子成长，张旖容早已转型为房产投资人兼顾问。这份工作时间为弹性，让她能够在事业与陪伴两个孩子之间找到平衡，真正实现了自己理想的生活模式。



张旖容结婚十周年时带着孩子们回到当初结婚的旅馆拍摄全家福

张旖容认为二宝的手臂一节一节的像莲藕



张旖容在家为客户进行线上房产咨询

兑现 (duì xiàn) : realize

后盾 (hòu dùn) : support



张旖容带孩子们参加弟弟的婚礼。

最后，张旖容提醒，冻卵或冻胚是一种医疗手段，而任何医疗手段都伴随一定的风险和花费。她鼓励女性在考虑生育计划时，应审慎评估自身的生育意愿、经济能力以及对风险的承受度，从而做出最适合自己的人生选择。

结语

从冷冻胚胎到迎来“小莲藕”，张旖容用四年的等待与坚持，书写了一段关于时间、爱与科学的生命叙事。这份珍贵的“时间礼物”，不仅成全了一个家庭的圆满，更成为了照亮更多女性生育选择的一盏明灯——或许，晚一点遇见，是为了在更成熟的光年里，与生命的美好从容邂逅。

礼物的使用证明： 生育决策的底气

张旖容以亲身经历，向其他考虑冻卵或冻胚的女性分享了她的思考与建议。她指出，女性生育力在35岁后会显著下降，若此时不打算立即生育，就应积极考虑冻卵或冻胚。如果等到40岁后再求助试管，往往事倍功半，不仅成功率大幅降低，还需要投入更多金钱和时间。她直言：“医学是有极限的，IVF可以帮助你，但无法逆天。”

张旖容也分享了进行试管疗程时应有的心态。她认为，不应只关注单次成功率，更不能因一次失败便认为是“世界末日”，做好多次尝试的心理准备至关重要。即便最终未能通过试管实现生育愿望，人生仍有多种可能，例如考虑领养孩子或养宠物，不必对结果过于执着。



小莲藕从出生到十个月的成长轨迹

选择的权力，从了解开始

Monash IVF Singapore



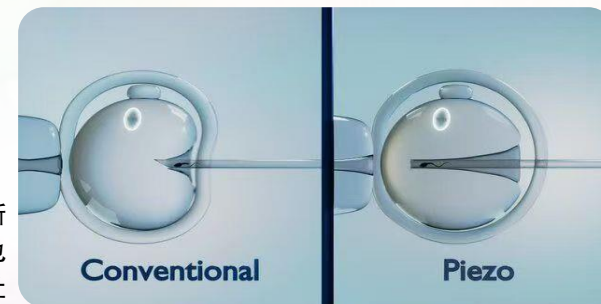
Mrs June Jonet

使用极细的钝头玻璃针，通过微小振动打开卵子透明带再将精子注入，可以减少对卵子的损伤，并提升胚胎受精成功率。

Mrs June Jonet强调，试管技术为有生育困难的伴侣提供了新希望，如果自然受孕无果，至少还有医学手段可尝试。不过，她也坦言，即便现在大众对不孕治疗的接受度提高了，但仍存在许多社会偏见。这无疑对接受不孕治疗的人造成伤害。

自2023年7月起，新加坡将合法冻卵年龄上限从35岁提高至37岁，进一步释放女性生育自主权。配合本次报道，记者特别采访了Monash IVF亚洲区市场与业务发展主管Mrs June Jonet，了解更多专业见解与行业趋势。

Mrs June Jonet指出，随着科技进步，如今不少女性——像报道中的张旖容那样，即便在超过35岁的理想生育年龄后冷冻卵子或胚胎，依然能成功通过试管怀孕。她解释，相较于传统使用尖口注射针刺破卵子的ICSI（显微注射受精），Monash IVF采用的Piezo-ICSI（超音振动显微注射受精）使用极细的钝头玻璃针，通过微小振动打开卵子透明带再将精子注入，可以减少对卵子的损伤，并提升胚胎受精成功率。



传统的ICSI和Piezo-ICSI的对比图

演绎 (yǎn yì) : interpret

邂逅 (xiè hòu) : encounter

高年级组

二等奖

最佳题材

康柏中学

《陪你到最后 走进慈怀护理的世界》

指导老师

许美珠 王晓亚

参赛学生

陈可恩 林美恩 戴荣乐 戴炜峻 许慧琪



陪你到最后 走进慈怀护理的世界

报道/摄影/绘图：戴伟峻、陈可思、林美恩、戴荣乐、许慧琪
(康栢中学高年级)

指导老师：许美珠老师、王尧亚老师



让病人最后时光过得有价值

许多人对“慈怀护理”仍存在一些误解，常认为它等同于“临终护理”。事实上，慈怀护理并不限于在生命的最后时光，它可以从疾病的任何阶段开始介入，甚至是在初期确诊时就能提供支援。

慈怀护理的目标是减轻病人的痛苦，不论是身体上的疼痛，还是心理与情绪上的困扰，护理团队都会提供全方位的支持。她们能够协助识别并处理症状，提升病人在治疗过程中的生活质量。

虽然慈怀护理过去常被视为与晚期癌症相关，但其实也适用于其他严重或慢性疾病，如晚期肾病、心肺疾病等。此外，慈怀护理的对象也不仅限于年长者；任何年龄层的病患，包括儿童，若面临威胁生命的疾病，都可以受益于慈怀护理所提供的关怀与陪伴。

对此，韩梦坦言，慈怀护理希望让病人剩下的时间变得更更有价值，同时依然能对人生保持乐观态度。“很多时候，病人的亲戚一听到家属住进慈怀护理部，就会感到很害怕，觉得他们是不是快不行了。其实我们并不是在加速病人死亡的过程，而是在努力让他们活得更更有意义。”

她补充说：“我见过很多癌症患者，虽然身体状况不佳，但依然积极地参加日间中心的活动。我们的目标是希望他们不被‘重病患’的标签定义，而是能继续过有尊严、有选择、有希望的生活。”

“你不用害怕，不用担心，
我在这里陪你。”

这句简单的话语，不只是安慰，
更是慈怀护理团队日复一日的承诺，
是给予病人最强而有力的定心丸。

慈怀护理 (palliative care) 用专业与爱心，在病人生命的最后时光里，为他们铺就一段宁静而有尊严的旅程。那些不分昼夜的温柔、尊重与陪伴，是生命尽头的暖光，是临终路上的灯塔，是送给病人最后，也是最珍贵的礼物。就让我们一起走进慈怀护理的世界。

第五病房：护理之外的温柔



踏入

亚历山大医院第五病房的慈怀护理部，映入眼帘的是宽敞明亮的大厅。墙上贴满了病人的画作——有色彩斑斓的新加坡风景画，也有稚拙温馨的人物素描，每一笔都记录着他们在生命最后时光里的心迹与回忆。此时，耳畔传来护士温柔的谈话声，她正耐心地与家属交谈；一旁，物理治疗师也在一步步指导家属如何进行基本的日常照护。这里的每一处细节，无不透露出慈怀护理部“陪伴”与“尊严”的坚持，而这份坚持，正是两位守护者——护士韩梦（29岁）和萨布琳娜（Nur Sabrina, 26岁）——每天工作的核心与信念。

两人最初都在普通病房任职，后来因不同的契机选择转入慈怀护理团队。萨布琳娜分享道：“我之所以选择慈怀护理，是因为曾亲历奶奶病情一天天恶化的过程。自那以后，我就萌生了想帮助病人的想法。”韩梦则坦言，自己是源于对慈怀护理充满好奇而加入。无论原意如何，两人都从未后悔过当初的决定。

在工作中，韩梦和萨布琳娜要协助病人完成日常活动，如洗澡、擦身、进食和服药等。然而，她们的任务远不仅仅是基础护理那么简单。细致地了解病人的需求，例如监测症状并及时提供帮助，缓解疼痛或改善呼吸困难等身体不适，同样是她们工作的重要一环。若病人家属希望将亲人带回家安养，两人也会耐心地指导照护技巧，确保病人在出院后依然能获得悉心照料。当然，安抚病人和家属的情绪也是必不可少的一部分。韩梦说：“很多时候，我们会主动关心病人，和他们聊聊天，缓解他们内心的恐惧。”在面对生命的无助与悲伤时，一句温柔的问候、一个坚定的眼神，往往就是最有力的依靠。

韩梦与萨布琳娜日复一日，为病人
送上温暖，陪伴他们走过人生最后
一程。





用最后的时光实现愿望

对慈怀护理护士来说，有些病人即使已离世，仍深深留在他们心中，难以忘怀。萨布琳娜就回忆起一位女病人，她过世时年仅20岁，当时正在修读理工学院护理系二年级，若没患病，再过不久就能成为自己的同行。“我记得，她被送来我们病房时，已确诊卵巢癌（ovarian cancer）。刚来的时候，她还能完成一些简单的动作，比如坐起来、自己进食。但不久后，她的病情急转直下。”

女孩的临终心愿，是去圣淘沙的一家酒店住几晚。为了帮她顺利实现愿望，慈怀护理特别准备了药物，也教她母亲照料的方法。可惜，在入住酒店后的第二天，女孩便开始持续呕吐，最终又被紧急送回病房。谈到这里，韩梦不无遗憾地说：“那时候，她的身体已经非常脆弱了。”

韩梦接着补充，更让人印象深刻的是，女孩有一群贴心的好朋友，在最后阶段特地打扮成她喜欢的卡通人物小黄人，到病房为她送惊喜。大家一起合照不久后，女孩便安静地离开了世界。“她在整个住院过程中始终保持冷静和乐观，让我特别难忘。”



为圆好友心愿，一群挚友穿上小黄人服装到病房合照留念，陪女孩走过最后时光，留下最温柔的告别。



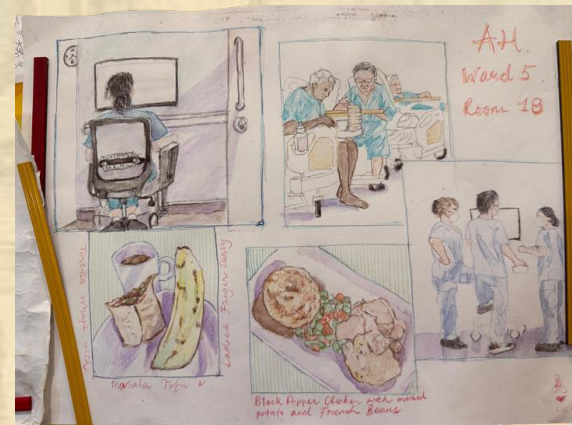
护士不仅细心照料病人、管理药物，更以温暖与关怀陪伴病人走过最后的时光。



用最后的时光回馈社会

另一位让韩梦和萨布琳娜至今难以忘怀的病人，是一名五十多岁的音乐老师。萨布琳娜回忆道，这位病人当时罹患前列腺癌（prostate cancer），但始终保持着积极乐观的态度，对治疗充满希望，并愿意尝试新的药物方案。韩梦认为，让她印象最深的是这位音乐老师的一句话：“既然我还活着，还有时间，那我就回馈社会、造福人群。”韩梦感慨道：“他选择尝试新药物，不单单是为了自己，而是希望能尽自己的一份力，为之后的病人带来更多可能性。”

萨布琳娜也透露，这位音乐老师在住院期间，曾为护士们绘制了几幅素描画，而这些情感真挚的作品，至今仍挂在病房的布告栏上。令人感动的是，即使身体逐渐虚弱，他依旧以一种温柔坚定的方式，把握生命中每一刻，为自己、也为他人发光。



乐观的音乐老师用画笔留下温暖记忆，他的素描作品至今仍挂在病房布告栏，默默传递希望与力量。



珍惜时光 珍惜身边的人事物

身为慈怀护理护士，生老病死、人生无常早已成为她们日常工作的一部分。在面对病人的离去后，护士们也对“活着”有了更深的体会。

萨布琳娜说：“我学会了更珍惜身边的人，也觉得人与人之间的关系弥足珍贵。”她指出，一些看似微不足道的小举动，例如关心别人、表达感恩等，其实都能为别人带来温暖，是很重要的情感表达。

韩梦对此也深有同感，她说：“人生真的无常，我们永远不知道下一刻会发生什么事，所以要更珍惜生活的每一分每一秒，多花时间陪伴家人和朋友，去制造那些值得回忆的美好时光。”

此外，两位护士也希望社会大众能对慈怀护理有更深入的认识与理解。韩梦坦言，慈怀护理的社区在新加坡还不算大，她们希望能有更多人认识、关注这项工作，了解这不只是“陪病人走完最后一程”，更是在尽力为他们活出有尊严、有意义的每一天。“当然，我们也希望获得更多的支持，也希望更多专业人士能加入我们的群体，让更多患者和家庭受益。”



采访后记

踏进病房的那一刻，我们都有些意外，这里看起来并不像我们印象中的医院病房。过去对医院的记忆印象，总是冷冰冰的仪器、不时响起的滴答声，以及空气中弥漫着刺鼻的消毒水味。护士们在压抑的黑白灰色调中不停穿梭，分秒不停。病人家属不是无精打采地盯着单调的电视节目，就是因长时间照料而疲惫不堪地睡去。这样的场景，显得单调、沉闷，缺乏生气。

第五号病房的气氛却截然相反。这里的墙壁是温暖的橘黄色，上面挂着病患们的画作。大家悠闲地聊着家常、看电视或下象棋。护士也会空出时间，陪伴病人，倾听他们的心声。浓浓的人情味舒缓了每个人紧张害怕的心情。看到这一切，我们忍不住展开笑颜。这温暖的场景，像一幅暖色的油画，无疑成为病人在时光尽头最宝贵的礼物。

高年级组

二等奖

德贤中学
《舞动岁月，薪火相传》

指导老师
陈欣怡

参赛学生
谢旅悦 杜婕榆 黄骏翔 郭静璇 李国正



舞动岁月 薪火相传

时间

亘古如斯，悄然流转，不舍昼夜。它仿佛一位沉静的织工，在岁月的经纬间细细编织，勾勒出一代又一代生命的轨迹与光影。那些当下看似微不足道的瞬间，蓦然回首，才发现它们早已层层叠叠，构成今日的模样。这，便是时间悄然送出的礼物——没有华丽的包装，也无需节日的名义。在聚舞坊，每一个动作的背后，都藏着一个关于成长的故事；一转一颦之间，不仅是舞技的打磨，更是品格的淬炼与精神的传承。她们以为自己学的是舞蹈，却不知时间早已悄然将一种精神、一种为人处世的态度，深深融入了她们的血脉之中。让我们走进三位舞者的成长之旅，看时间如何悄然地将最珍贵的礼物深深藏进她们的生命之中。

一念起舞 一生为舞

卢雪萍，现任聚舞坊舞蹈艺术总监，自十二岁起便踏上了一条与舞蹈结缘，与教育同行，以坚持为伴的旅程。十二岁那年，卢雪萍因父亲的一句话，踏入了舞蹈的世界。“一开始只是抱着试试看的心态，跳着跳着，发现我学的不只是跳舞。这里教我态度、礼仪、做人、做事的方式。”她笑着回忆道。她也分享，聚舞坊的前身名为“严众莲舞蹈团”，由严众莲女士于1988年创办。严老师正是她父亲年轻时的舞蹈老师。正因这段缘分，她懵懵懂懂地走进了舞蹈教室，也就此走进了一段数十年的坚持与热爱。如今，“严众莲舞蹈团”得到了国家艺术理事会（National Arts Council, NAC）的支持与认可，舞团也从早年位于丹戎巴葛的一处小空间，搬迁至更加宽敞的滑铁卢街60号。场地的转变，不仅见证了舞团的发展，也为聚舞坊继续传承华族舞蹈、传播为人处世的正能量，提供了更广阔的舞台。



▲ 卢雪萍女士



他乡求艺 归来有意

卢雪萍始终相信，读书固然重要，但更重要的是勇于尝试与探索。为了拓宽视野，她在完成理工学院的课程后，毅然决定远赴美国深造，看看西方如何结合与发展不同种类的舞蹈。谈起那段留学时光，她坦言：“当然有喜怒哀乐，很多事情都要亲自去看、去学。”

在异国生活期间，她始终秉持“能学多少就学多少”的心态，也逐渐领悟到舞蹈不仅是艺术表演，更是对意志力与生命力

的淬炼。“有了意志力，做事才会成功。也必须要有强大的适应能力，好的要学习，不好的就当磨炼。”

人们常说“外国的月亮比较圆”，在聚舞坊，有人也曾为追梦踏上异乡之路，并选择留在海外发展。对卢雪萍而言，即便曾见识过“外国的月亮”，她内心始终有一个声音在呼唤她归来。最终，她带着全新的视野与能量，回到了新加坡，回到了她心中温暖的家园——聚舞坊。



▲ 卢雪萍（右二）于1996至1998年留学美国期间，参与Martha Graham现代舞学校演出，与西方舞者同台共舞。

舞不止步 品格为先

留学归来后，卢雪萍眼中的舞蹈不再只是美的展现，更是意志力与品格的磨练。“初心、坚持、态度，没了这些，跳得再棒也没有用。台上风光，台下也要学习。”她语气坚定地说道。

在她心中，聚舞坊不仅是传授技巧的地方，更是承载着几代师者精神、孕育品格的摇篮。在这小小的舞室里，舞蹈早已超越动作本身，成为熏陶品格的载体，滋养着礼仪、自律、纪律与坚持的力量。为了守护这一份精神传承，她全情投入聚舞坊的教学与发展。聚舞坊以儒家精神为根基，将传统文化融入舞蹈教学之中，静静守护并传承那些逐渐被淡忘的珍贵价值。



▲ 卢雪萍于1995年演出《迎陵频伽》时的表演照。

众说纷纭 岁月作证

在教育的路上，卢雪萍也曾遇到过学生的不理解，甚至家长的质疑。有些学生中途选择离开聚舞坊。但她坦然分享：“有些人一开始觉得太严厉，后来选择放弃，但走了一圈，沉淀之后，理解了老师背后的用心，又会再回来。”这，正是“聚”舞坊的魅力——能把人再度聚在一起。

聚舞坊之所以吸引人，不仅在于舞蹈本身，更在于它坚持的教育理念。严中有爱，爱中有坚持；无论是新加入的面孔，还是选择回来

卢雪萍在受访时说：“我们对学生很严格，尤其在礼仪和做人方面。不管是跳舞还是为人处世，对的，我们会夸奖；不对的，我们会直接指出。”在聚舞坊，尊师重道、以礼待人是每天必修的“功课”，老师们会以润物无声的方式教导学生。在这里，“老师”不仅是职称，更是一种尊敬的体现。无论年龄大小，只要是长辈，学生一律以“老师”相称；每堂课结束，孩子们都会向老师鞠躬致谢，说上一句：“谢谢老师，老师辛苦了。”课室外，他们也须一视同仁地尊重他人，看见清洁工人，要打招呼、说谢谢，展现出尊师重道、以礼待人的修养。在用餐时，学生更须按辈分请长辈先动筷，体现长幼有序。她分享道：“起初，小朋友可能不懂

这些规矩，但我们会以身作则。大的做了，小的也会学着做。”这些看似琐碎的小事，实则潜移默化中，培养了孩子的自律与礼仪感。

更特别的是，除了舞蹈教学，聚舞坊也开设武术课程。卢雪萍透露，老师们巧妙地将《三字经》融入武术教学之中。老师们并不会逐字讲解经典，而是让学生在实践中明白其中的价值，领会传统精神。

“我们会把其中重要的道理传达给学生，背了就打一段（动作）出来，把道理和动作融合，让他们耳濡目染中自然吸收这些价值观。”她笑着分享道。就这样，在这间小小的舞室里，传统文化与为人处世的精神悄悄融入日常，孩子们的身心也在不知不觉中逐渐成长。



▲ 2005年，陈慧芬（右）在《木兰惊梦》中担任领舞，卢雪萍（左）以一级舞者的身份给予支持与帮助。在卢老师的鼓励下，陈慧芬首次尝试编舞，并在情绪表达上获得突破。

既是见证者 也是传承者

王曦缘的母亲陈慧芬回忆，五岁初到聚舞坊时因陌生环境哭了一个月，但后来这里成了她心中的“家”。回忆在聚舞坊的点点滴滴，陈慧芬表示，聚舞坊不仅提升了她的舞蹈技巧，更帮助她建立自信。她仍记得首场演出频频出错，因而失去信心，所幸严老师和卢老师不断鼓励她，并提醒道：要把一件事做好，需要时间沉淀与反复练习，再辛苦也要坚持下去。其中令她印象最深的一句话是：“合理的叫训练，不合理的叫磨练。”在这样的引导下，她逐渐培养出过人的毅力与韧性，最终代表新加坡赴土耳其演出，登上国际舞台。

时间的礼物，不在于绚烂一瞬，而在于流逝中沉淀的厚重与温度。聚舞坊，便是这份礼物的化身。这里不仅是习舞之所，更是华族精神的延续，将待人处世的道理、价值观与正能量，悄然融入每一位舞者的生命之中。

心有暖灯 传递温暖

曦缘回忆第一次上课时，因为害怕被责骂而哭泣，没想到老师不仅没指责她，反而温柔安慰、耐心指导，不断鼓励，帮助她建立自信。正是这份温暖，让她逐渐爱上舞蹈。

在聚舞坊的熏陶下，这份温暖也悄然影响着她的日常行为。曦缘分享道，她在学校舞蹈团中也秉持相同态度，会主动帮助动作不熟练的同学，耐心示范，从不嘲笑别人。“跳得不好也不可以说lousy，我们要一起帮忙。”她认真地说。

如今，陈慧芬以母亲身份重返聚舞坊。她认为，这里不仅是学舞之地，更是塑造人格、灌输价值观的第二个家。老师们教导学生尊敬长辈、心怀感恩，不把一切视为理所当然。亲身受益于此的她感慨道：“这里的价值观和我的教育理念相同。舞蹈哪里都能学，但真诚与价值观，只有在聚舞坊才能感受到，我也相信老师们会像当年教我一样，尽心尽力地地教导我的孩子。”

时间的礼物 远不只是一支舞

这三位舞者，有着三条迥异的人生轨迹，却因为舞蹈相聚，因为精神共鸣紧密相连，最终共同将这份精神传承下去。她们收获了一份珍贵的礼物——由时间雕琢而成的品格与信念。她们学会了坚持与感恩，领悟了尊重与理解。这是一份深植于心、无法复制的时光馈赠。

这种体贴与包容，正是聚舞坊精神在她身上的自然流露。

曦缘也记得老师曾提醒她们要学会感恩：“爸爸妈妈送我们来时，要说‘谢谢你们，路上小心’，吃饭前也要说‘爸爸妈妈吃’。”这些简单的话语不仅体现了生活中的礼仪与关怀，也展现卢老师在教学中的不忘品格教育的深意。

从曾经害怕胆怯，到如今主动关心他人的小女孩，曦缘的转变，不仅体现了她个人的成长，也印证了聚舞坊“以舞育人”的精神，正在静静传承，悄然生根发芽。



▲ 2024年，陈慧芬出席新加坡华族文化中心《展望·奇迹》演出，支持曦缘与妹妹的表演。



王曦缘在聚舞坊学习的第一天，开启她的舞蹈旅程。



陈慧芬为演出接受弯钩刀训练，突破自我，将武术与舞蹈巧妙融合，展现力与美的结合。

或许，舞蹈终有一日会停歇，但那份时间赠予她们的礼物，将伴随她们一生。

高年级组

二等奖

华侨中学
《一杯热咖啡 飘香八十年》

指导老师
纪惠英

参赛学生
黎新宇 李承澳 周俊博 谭正岳 申笑宇



一杯热咖啡飘香八十年

引言

一代人靠它谋生、一代人因它缅怀。更多的人，则从一杯热咖啡里品尝出时光的缓缓流淌。有些味道不在配方里，而是藏在时间深处；有些香气，不因岁月久远而淡去，反而在流年里酝酿出别样的醇厚。

一脉相承的手艺在飘香中延续

位于巴耶利峇路的“好的机制咖啡粉厂”（后简称“好的”）是本地少数仍保留手工炒豆工艺的咖啡粉厂之一。其创始人蔡笃云（1919-1988）于20世纪40年代末至50年代初创立这家店铺。蔡笃云原籍中国，在1930年代南来新加坡。他曾任职货仓管理，并在工作期间接触到各路商人，逐步建立起自己的商业网络，最终创办了“好的”。凭借独特的配方和风味，“好的”在本地社区逐渐站稳脚跟。

现任负责人蔡添臻（63岁）是第二代传人。他表示，尽管工厂所保存的购物单据显示公司正式营运始于1950年代，但不少顾客回忆，在1940年代就已在此购买咖啡，因此推测实际创办年份可能更早，至今已有约八十年历史。

“好的”早年由蔡添臻与哥哥和叔叔共同管理。2009年，两位亲属相继退出经营，原店屋也随之转手。蔡添臻决定向新业主续租店铺，将手艺继续传承下去，而妻子胡丽卿（60岁）也在此时加入了经营团队。

他记得，父亲在创业初期曾设计了两款品牌徽标：其一为号角图案，寓意“好”字声响四方；其二为插在地球上的“好”字战旗，象征品牌走出本地、面向世界。尽管当时缺乏通讯和电商手段，创办人已经希望借由咖啡，将本地风味推广至更广阔的市场。



跌宕中依然不曾放弃

随着原有店铺租金上涨，经营压力加剧，“好的”一度陷入去留两难的困境。原址陪伴他们逾八十年，搬迁不仅意味着重新选址，也涉及大批老旧设备的拆卸与转移，尤其是店内体积庞大的炒豆机，必须依靠专业协助才能安全搬运。在重重压力之下，老板夫妇坦言曾“萌生过放弃的念头”。

2024年3月初，转机出现了。胡丽卿在街上经过一间店面时，意外得知原租户即将搬离。随后，该单位的业主也主动上门拜访，得知他们正在寻址，便提出转租意向。尽管机会降临，但面对高昂的搬迁成本与不确定因素，夫妻二人仍在犹豫是否接受。

她回忆，当时曾看到店内的秤锤在无人碰触的情况下轻微晃动，持续接近两小时。尽管无法解释原因，她将此视为某种启示，仿佛在冥冥之中提醒她“该衡量轻重，做出选择”。这也让她下定决心决定不再续租原址，转而搬入新店，继续经营。



多方携手续写新篇章

在他们因搬迁设备面临困难时，胡丽卿表示，一笔突如其来的援助缓解了燃眉之急。2024年初，时任永续发展与环境部兼交通部高级政务次长马炎庆先生在经过店铺时了解了情况，随后提供了1700元资助，协助他们将大型炒豆设备拆卸并重新安装至新店内。为表谢意，老板夫妇决定将其中一台老旧炒豆机捐赠予博物馆，作为新加坡传统咖啡加工历史的实物记录。

此外，一名从事建筑工程的顾客对店内浓厚的复古氛围和咖啡品质深感喜爱。他在得知他们的难处后，主动提出无偿协助，仅用两天便完帮他们完成搬迁。种种善意与巧合交织，最终促成咖啡厂的顺利重启。咖啡厂自2024年3月起开始逐步迁移，并在4月底完成旧店清空，5月正式于新址重新开业。重启后，忠实的年轻常客也纷纷帮助老板夫妇在线上拓展新的销售与宣传渠道。

小趣闻

一串号码中的记忆

“好的”的电话号码自最初的五位数“84642”起虽历经四次更换，但最后五位数字始终未变。



古早咖啡“玩”出新花样

尽管坚持使用传统炒豆工艺，老板夫妇在产品风味上也不断探索，以满足不同消费者的口味偏好。

胡丽卿表示，她在推出新品时，通常会先为产品命名，再根据名字设计风味组合。她认为，名称是产品个性的延伸，因此常通过查阅词典或图像联想，寻找与口感相符的意象。她也热爱绘画，常将调味视作调色，形容每一次尝试都是一场艺术创作的冒险。她称这一过程为“玩咖啡”，强调这不是随意而为，而是在上千次尝试中寻找那杯独一无二的答案。

这种创作不仅源于个人灵感，也融合了顾客的故事与情感。她乐于倾听，愿意将顾客的经历融入咖啡的命名与调配之中。“友心”系列咖啡的灵感便来自一位顾客。对方在品尝咖啡后，感受到那份用心调制的温度和顾客间的友好氛围，于是提议以“友心”命名。这杯咖啡也因此成为顾客与店家共同参与的一次创作，体现了老板夫妇与顾客之间长期维系的双向情感纽带。

在味道设计上，老板夫妇不断尝试融合中西口味，调整配比，力求每一批咖啡都有所不同。他们深知年轻世代追求新鲜与个性，因此坚持每一杯咖啡不过度复制，而是用心调制，甚至会根据顾客的背景与性格，调配出“专属配方”。

时间为礼，热爱相报

经营一家咖啡粉厂，从来不仅是日复一日的手艺活，更像是一场与时间并肩的修行。面对动荡与搬迁的重重考验，胡丽卿坦言，这份事业早已超越了谋生的意义，成为生命中不可割舍的热爱与使命。这份深沉的热情，正是时间赠与他们的礼物。

而他们回赠顾客的礼物，是一杯杯带着温度的咖啡。如今，店内已有超过二十种不同口味的咖啡粉。老板娘在调配时总是倾注情感，在保留南洋风味的同时融入新意与个人风格。她也乐于聆听顾客的故事，将这些片段化作灵感，调出独属于那位顾客的“专属风味”。

蔡添臻回忆，曾经有一对夫妻带着九旬老父亲前来，只为圆老人一个心愿——喝上一杯记忆中的好咖啡。当老人小心啜饮、拍手称赞“很好”时，他的子女在一旁感动落泪。这一杯咖啡，了却了一生执念，也让老板夫妇深深体会，自己酿造的不只是咖啡，更是一段承载回忆与温情的时光。



总结

“好的”所传承的，从来不是单一的风味，而是一种精神。他们把这份由时光与心血酿成的美好继续传递下去，让世界各地的人们，都能在某个静好的片刻，品尝到属于时间的礼物。

若说热爱是他们心中的火焰，传承是肩头的重量，那么顾客的反应，便是时间赠与他们最温柔也最坚定的回响。在时光的淬炼下，每一杯咖啡不仅是一种风味的呈现，更是一段情感的承载。而他们也在这趟跨越八十载的旅程中，将时间的馈赠，酿成最有温度的人间烟火。

小知识

别看同是咖啡，南洋和西式咖啡可大不相同。

南洋咖啡多选用罗布斯塔豆，烘焙时加黄油或糖浆，其味道浓烈偏苦，常搭配炼乳或淡奶。醇厚甜香的风味，是许多本地人的“童年味道”。西式咖啡则偏好阿拉比卡豆，讲究原豆风味的平衡，口感较为细腻，并常以黑咖啡或加入奶泡的拿铁、卡布奇诺等形式饮用。



高年级组

二等奖

美雅中学
《时光为礼，戏曲为证》

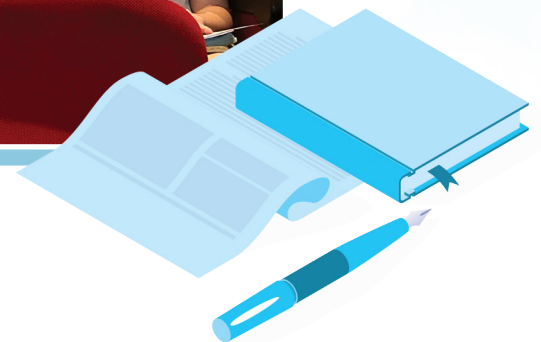
指导老师
徐萍

参赛学生
邱雅淇 王珍妮 魏茹艺 卓琬璇 徐佩嫻



Our Vision
Values-Centric, Thinking School

Our Mission
Empowering Admirals To Actualise Their Aspirations



时光为礼 戏曲为证

正如《牡丹亭》所吟：“良辰美景奈何天，赏心乐事谁家院。”当美景入眼、岁月如诗，有人不负韶华，用坚韧与热爱书写属于自己的戏曲篇章。她，便是新加坡传统艺术中心的戏曲艺术指导老师李传雪，一位从十五岁踏入戏校，便未曾离开舞台与讲台的戏曲人。多年来，她不仅演绎了无数经典角色，更将戏曲精神薪火相传，培育了一代又一代的学子。

梦起梨园 惊鸿一瞥

李传雪出生并成长于中国海南岛。2004年，年仅15岁的她考入海南省的专业戏曲学校，正式开启了她的戏曲之路。

尽管接触戏曲的时间相对较晚，但李传雪从小便对艺术抱有浓厚兴趣。据她回忆，小时候常跟随母亲参加庙会，看过不少戏曲团体的现场演出。尽管年幼时并不完全理解戏曲的内容，但戏服的华丽、唱腔的婉转、以及表演的精妙，早已在她心中埋下艺术的种子。在小学期间，李传雪积极参与学校组织的舞蹈课外活动，展现出不俗的艺术天赋。她的父母同样热爱艺术，尤其偏爱具有地方特色的琼剧¹。这种家庭氛围也潜移默化地影响了她的兴趣方向。

“我从小就喜欢艺术，对舞台始终怀有一种憧憬。”李传雪坦言，正是这种对戏曲的向往和好奇心，促使她在海南省文化艺术学校招生之际毅然报考，踏入了戏曲艺术的大门。从那一刻起，她便开始了对琼剧潜心钻研与坚守，用青春演绎属于她的戏曲人生。



李传雪女士 (36岁)
戏曲艺术指导老师，
新加坡传统艺术中心

苦练无声 台下十载

李传雪谈及戏校生活时坦言，那段经历异常艰辛。从艺初期，她得每天清晨五点多起床进行早功训练，包括跑步、练功、下腰、下叉和踢腿等动作，身体常因训练疼痛而青肿。无数次对唱腔与身段的反复打磨，不仅锻炼了她的意志，也教会她在困境中坚持信念。

戏曲启蒙老师陈艳云令她铭记于心，陈老师给予了她极大的帮助和关怀。陈老师不仅耐心细致地指导动作要领，而且在生活上无微不至地照顾学生。正是这份爱心、耐心与责任心，深深影响了李传雪。不少同学因为训练太辛苦而选择退学，但她坚持完成了全部课程。她表示，正是这份不轻言放弃的精神，成为她人生中最宝贵的财富之一。

韶华磨砺 技成绽放

戏曲为李传雪打开了一扇通向传统文化的大门。舞台上，她先后饰演了多个戏曲角色，而迥然不同的角色，不仅考验她的表演功底，也激发了她对戏曲艺术更深层次的理解与热爱。每一次登台，她都全情投入，用心去揣摩角色的情感脉络，用身段和唱腔讲述古人的爱恨情仇。

李传雪长期沉浸于古典剧本与文学作品之中，深入研读剧目背后的历史背景与人物心理，从而逐步提升自身的文化素养与艺术理解能力。戏曲所融合的文学、历史、音乐、舞蹈、美术等多种艺术形式，让她建立起了更系统的审美体系，也帮助她更精准地诠释角色情感与舞台表现。同时，服饰、妆容与舞美设计等元素的学习，也进一步拓宽了她的艺术视野。



舞台演出中的李传雪

¹琼剧是海南传统戏曲，已有数百年历史，以海南方言演唱，内容多取材自历史与民间故事，是当地文化代表之一。



李传雪指导学生

戏曲式微 静守舞台

曾几何时，戏曲在我国广泛流传，作为传统文化的重要组成部分，承载着深厚的历史积淀与艺术价值。地方戏曲以“唱、念、做、打”为核心，融合地方语言、音乐与民间故事，长期活跃在节庆、庙会等社会场景中，深受各年龄层观众喜爱。戏曲既是主要娱乐方式，也肩负着文化传承与社会教化的使命。

然而，随着时代的变迁，戏曲的发展正遭遇严峻挑战。当代年轻群体的审美和娱乐方式发生转变，电影、电视剧、网络视频和电子游戏等新兴媒介迅速崛起，使传统戏曲对年轻观众的吸引力逐渐减弱。戏曲节奏缓慢、形式古典，难以契合快节奏生活与多元文化需求，观众断层现象日益突出。

在教育层面，情况同样不容乐观。不少学校在调整文化活动时，逐步取消戏曲教学内容。与此同时，戏曲兴趣班招生日益困难，学生人数逐年减少。在多重因素的交织下，戏曲的传承与发展面临前所未有的压力。

面对这样的现状，身处教育一线的戏曲老师李传雪，用自己的坚守，诠释着对戏曲的热爱与责任。尽管生源减少，她依然坚持开设戏曲课程，用一个个生动的剧目和精细的动作讲解，让学生们感受戏曲的独特魅力。她秉承恩师陈老师的“三心理念”——爱心、耐心和责任心，悉心陪伴每一名学生成长。

薪火相传 终有回响

李传雪在戏曲教育一线深耕多年，始终秉持“薪火相传”的信念，用耐心与热情守护传统文化的种子。在她眼中，教学从不仅仅是传授技艺，更是点燃一代代年轻人心中对戏曲的热爱。从为学生系上第一根戏带，到陪伴他们走上首个舞台，李传雪倾注了全部心力。她坦言，每一次学生演出，她在台下比台上的孩子还紧张。而学生们在多年后依然惦记着这位“李老师”，在短信中分享生活的点滴，在节日里送上一声问候。这些温暖的瞬间都成为她教学生涯中最动人的注脚。她说：“一句‘老师’，是最真挚的回应，也让我相信一切的坚持终将有回响。”

戏曲之路虽艰辛，但李传雪始终坚信，这是一项值得终身投入的事业。面对戏曲观众老龄化、青少年群体兴趣减弱等现状，她更加坚定推动“戏曲进校园”的理念。她表示，未来十年，戏曲教育的关键在于系统化地融入学校教育体系，特别是在课程辅助活动中确立戏曲的一席之地。

“目前，学校的课程辅助活动中已有舞蹈、武术、古筝、华乐等艺术门类，但唯独缺少了戏曲。”李传雪指出，这不仅减少了学生接触戏曲的机会，也不利于传统文化的延续。她呼吁将戏曲纳入课程辅助活动，编写适合青少年的戏曲教材，配合讲座、演出和体验式教学，让学生逐步建立起对戏曲的审美认知和文化认同。“我们不能指望孩子们一开始就喜欢戏曲，但我们可以先让他们接触、了解，再逐渐产生兴趣。”

李传雪相信，真正的传承不是一朝一夕的事情，而是薪火相传的过程。只要有人坚持在做，终会在某一刻迎来回响。她用实际行动诠释了新时代戏曲人的责任与担当，也为戏曲的未来播下了希望的种子。



新一代的戏曲小学员



舞台练习中的李传雪

结 语

“不经历风雨，怎能见彩虹？”正如李传雪所言，戏曲之路虽荆棘密布，却因磨砺而愈显光彩。她认为，时间是一段漫长而充实的旅程，而“风雨”则是成长过程中不可或缺的考验。正是这些时间带来的礼物，赋予了她坚韧的品格，也塑造了她对戏曲艺术的坚定信仰。

多年来，李传雪始终深耕戏曲教育一线，以一颗赤诚之心守护着这门古老艺术。从清晨苦练基本功的学艺岁月，到为学生引航、陪伴他们登上人生舞台，她用行动诠释了什么是传承者的责任与担当。时光赋予她的不仅是技艺与知识的积累，更沉淀出一份份珍贵的情谊与精神力量。

李传雪在受访时坦言，戏曲不仅是一门表演艺术，更是一种文化使命。在代代传承中，她始终坚信，真正的艺术不仅要追求技艺的精进，更需要坚守文化的信仰与情怀。戏曲或许曲调婉转，步履缓慢，但其承载的历史、情感与美学价值，是属于所有华人的文化瑰宝。

李传雪的故事，展现了一位戏曲教育者的坚守，也映射出传统艺术在时代变迁中所面临的挑战。她的执着与付出，让我们更清晰地认识到，艺术的传承从来不是一蹴而就，而是一场与时间同行、与初心为伴的长跑。

通过这次深入采访，我们不仅走近了一位戏曲教师的真实生活，也真切感受到了传统文化在时间沉淀中展现出的温度与力量。在快节奏的时代洪流中，像李传雪这样的人，正用一生的坚守，守护着民族文化的记忆。她用时间积累的耐心与付出，换来了戏曲传承的希望与生命力，这正是时间赋予传统文化最宝贵的礼物。

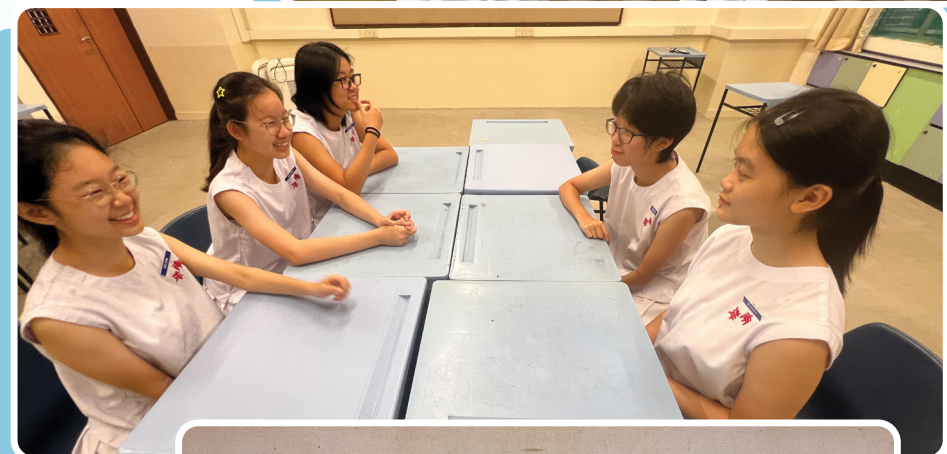
高年级组

二等奖

南洋女子中学校
《岁月留声》

指导老师
刘瑞金

参赛学生
赵晓雨 袁嘉彤 廖紫雁 黄婧怡 宋金晏



几十年前，在发展中的新加坡，生活用水都来自新加坡河，由牛车拉到家里及商铺里。在华人聚集的区域，以牛车运水十分普遍，所以这里因而得名“牛车水”。这个带着怀旧色彩的地区，正是新加坡最具传统韵味的地方之一。它不仅见证了从二战至今的发展历程，也承载了时间馈赠的礼物——那份浓浓的人情味。

在牛车水，老一辈的人们悠然地聊天话家常，惬意地享受下午茶，或与朋友们切磋象棋，欢声笑语洋溢在每一条街道。相比之下，在这里，年轻人的身影却日渐稀少……

走进牛车水，
仿佛穿越了时光隧道。
窄街、老店、红灯笼、
还有熟悉的各族母语在空中回响。

岁月留声



充满回忆的牛车水大厦



岑女士开的店——Feng Ling Fashion。

在牛车水的一间老店门口，73岁的岑翠兰女士坐在红色塑料椅子上，静静望着街道上稀疏的人群，神情安然。对她来说，时间留下的不只是白发和皱纹，更是一份岁月馈赠的珍贵回忆与温情。

岑女士在牛车水大厦的黄区经营着一家氛围温馨，名为“奉玲服装”的服装店。店铺中摆满了许多旧式休闲衣服，面料轻薄透气，看着非常舒服。收银台前有一个小木柜，半开着的抽屉里，有多本贴着图书馆条形码的书籍，透露出她在闲暇时的阅读兴趣。“奉玲服装”被她打理得整整齐齐，在三面墙上和走廊上都挂满了有些年代感的衣服。她向我们介绍道：“这种衣服很轻薄、很舒服，特别是在新加坡这种闷热的天气里，穿着真的很凉快。”她热爱看书，因为她认为：“我们从书里能学到很多人生道理，能让我们活得更精彩”。

感人的新加坡故事

我们向岑女士提出采访请求后，她慷慨地招呼我们坐下来进行采访。

提到关于新加坡的发展，岑女士惊叹道：“我最敬佩的就是新加坡的发展速度。我从小和兄弟姐妹一起长大，我们互相照顾，互相扶持，从1953年并肩走到现在。感觉才经过这么短的时间，怎么新加坡就已经变得如此繁荣了呢？”

岑女士回忆起她在牛车水工作的经历：“我做这一行很长时间了，应该有20年了。当时，我们下班回家时会到那边卖lapcheong（腊肠），顺便和其他店的店主聊天，分享当天的趣事。”

她感受过来自不同年龄、不同背景、不同文化的人情味：“每年年底，一位常客都会带着母亲或者父母两人来这里走走，再到点心店yumcha（饮茶），感受新年的气息。过去我的店铺在角落，所以没有注意到他们，但是自从我搬到现在这个位置后，发现他已经连续六七年坚持带父母来访了。”岑女士说，她非常感激这些她称为有“孝心”的孩子们，因为他们不仅为服装店带来了一点生意，也让她有机会和老朋友重聚，感受社会的美好和温暖。

在牛车水守望文化的人

然而，炎热、拥挤且没有冷气的环境，让许多年轻人对牛车水望而却步。随着新加坡在科技等领域的不断发展，岑女士担心，这些进步可能会让新加坡的本土文化被忽视，甚至随着时间慢慢消失。

“曾经在1990年到2000年那段时间，这里的文化一度出现断层。后来，在政府和社会的支持下，我们才得以延续传承。如今前来这一带的年轻人很少，大多都是小学老师带学生来参观。中学和年纪更大的学生来得更少，因为他们课业压力大，更难抽出时间来这种没有冷气的地方。如果要在这里安装冷气，难度会很大，因为需要拆除很多东西，也会给大家带来不便，所以至今这里还没有冷气。”

岑女士观察到，中学生即使到访牛车水，也只是为了完成学校布置的活动，例如寻找老师提供的图片中的地方。在岑女士的印象中，她近期唯一一次和中学生说话，是因为他们向她询问如何前往图片中的地点。她认为，这种活动无法让学生们更深入了解牛车水和新加坡的文化。

采访步入尾声，岑女士郑重地说：“我非常支持政府继续推动不同种族文化的发展。你们这一代也要努力把新加坡的本土文化延续下去。我希望有机会再次体验到几十年前的人情味和那份‘甘榜精神’。”

使人怀念的古早味



杜先生的摊位对面是一间咖啡店。

在牛车水大厦外的街头，有一个小小的烤栗子摊位，热腾腾的栗子香扑鼻而来，仿佛整个街道都被这份温暖包围。这个小摊子的主人，是今年70岁的杜亚黑先生，常客都亲切地称他为“Uncle Black”。

“白沙浮102号烤栗子”位于丁加奴街，是居民们耳熟能详的小摊。杜先生从1970年就开始经营这个烤栗子档口，至今已经55年。他开玩笑道：“你们的父母都有可能没有我这个摊子年龄大。你们啊，应该都是喜欢去对面的咖啡店，难不成你们还喜欢吃栗子？”





牛车水的发展与改变



杜先生与他的烤栗子摊位。

杜先生与我们分享了很多新加坡的历史与发展的趣闻。他说：“很多新加坡人可能不知道‘牛车水’这个名字的由来。以前科技不发达，人们运水时只能用牛车去附近的河边打水，再拉回家，所以这个地区就叫‘牛车水’。”他很喜欢这个名字，觉得这个充满怀旧感的名字让他回想起过去的新加坡。与现在的新加坡相比，昔日的景象简直是天壤之别，这也让他格外珍惜现在放便快捷的生活。

杜先生也表示，现在越来越多人会注意到他们这些小摊位，这让他感到有些惋惜：“现在的年轻人可能是因为网络上的内容，而对我们这种小摊位有些偏见。他们认为这种摊位很肮脏，所以不会来这里买东西，甚至走路经过时也会刻意绕开。我对这种偏见感到很无奈。虽然摊位里的用具有点老旧，而且我们大部分业者都已经上了年纪，但是我们一直很努力让商品受到更多人的喜欢。许多摊位也积极创新，把当下流行的文化元素——比如网络热梗——融入商品设计中，吸引年轻人驻足。我真的很希望能保留我们的文化与历史，所以我只会对自己的小摊位进行维修和清理，不会因为时代变化而做出太大的改变。”

生活的转变，城市的成长



杜先生现在大部分的生意来自旅客。

提到新加坡的地铁，杜先生分享说，新加坡在投入地铁的建设之前，已经事先把路线等都计划好，可是由于在80年代全球经济不太稳定，地铁工程一直等到情况好转后才启动。他对这种前瞻性的眼光非常佩服。他记得，当时杨厝港是其中首个建成的地铁站，在开幕当天月台上呈现人挤人的现象。当时大家都非常惊讶，没想到如此先进高级的技术竟然能被引进新加坡。

相信大家曾在课本中阅读过关于粪车的故事。提到这种“36门粪车”，杜先生说，以前人们上厕所时必须蹲在坑上，排泄物会落入下面的铁粪桶里。“那时候，每天早上都会有挑粪工来帮我们换桶，一看到‘36门粪车’开来，大家都避而远之。后来，蹲厕和马桶逐渐代替了铁桶，到了70年代，‘36门粪车’开始慢慢消失。在80年代后，我就再也没见过这种车子了。”他回忆。



牛车水的各个角落都能看到老一辈的人坐在一起喝茶、聊天、下棋，共同度过欢乐美好的时光。

对这些经历过新加坡从无到有，迅速发展的长者而言，人情味和文化遗产尤为重要，而这些宝贵的文化却在新加坡慢慢消逝。

杜先生非常欣赏新加坡的发展模式：我们在努力发展经济与科技的同时，不忘维持种族和谐。他开玩笑地说：“我们吃腻了华人的食物，可以吃马来人的；吃腻了马来人菜肴，就吃印度人的。”这句玩笑生动地展现出新加坡的多元文化，也反映出国家在发展过程中如何保持社会的和谐与包容。

杜先生认真地强调：“公民教育、礼貌、让座，这些基本的品德教育必须做好。我相信，随着政府及公众的推广与以身作则，越来越多人会更懂得这些道理，从而共同创造出一个更包容、快乐的新加坡。”

01-218

岑女士特地向我们介绍了她的小店。



传承，不仅是形式上的呈现，更是生活的延续。如今的牛车水，在游客快门声中，依然保留着丝丝的人情味与时代记忆。也许未来的孩子们，不再懂“lapcheong”的咸香，也不再闻到街道上弥漫的栗子甜香，但只要还有人仍然带父母来逛街、只要还有人依旧来“yumcha”，那条记忆中的老街便依然存在，活在这座日新月异的城市里，也活在每个人的心里。



珍珠坊，牛车水的地标，不仅让老一辈怀念，也因潮店与浓厚的文化氛围吸引着年轻人。

高年级组

二等奖

南侨中学

《镜头中的时间》

指导老师
黄俊雄

参赛学生
廖薇婷 谢欣恩 邓珈沂 严文曦 张嘉雨



镜头中的时间

当一个人见证了一幕场景，他要如何让百余年后的人们也看见同样的一幕呢？答案便是摄影。今天，就让我们一起探索这门能将时间定格的艺术吧。

VINTAGE CAMERA MUSEUM

复古相机博物馆里展示了超过一千多台相机，从巨大的猛犸象照相机模型到设计独特的鸽子相机，都陈列在这狭小的空间里，等着人们去探索。移步到另一个展区，就能看到首张摄影作品的摹本，还有数十张精心挑选出的照片——有成龙手持一台相机的影像，也有不少反映20世纪风貌的实拍照，张张都触动人心。这个展览带领访客走过相机一百多年的演变史，探索相机和摄影变迁的里程碑，并了解当时的照片是如何拍摄的。

林馆长说，几乎每天都会有人来到博物馆参观。无论是本地民众还是外国旅客，他们都是因摄影和相机的热爱而相聚于此。对他而言，这间博物馆是一个展示了“时间的礼物”的空间。无论是经历过胶卷时代的人，或是只熟悉手机摄影的年轻一代，都能在这里找到时间留给我们的珍贵礼物。



我们有幸采访到博物馆的馆长林福龙先生，请他为我们介绍了他和摄影走过的六十载。林馆长从十五岁开始接触摄影，通过卖书签来赚取资金，搭建暗房和购买照相机。在步入社会后，他从相机店的学徒做起，一直到自己出来设厂创业，经营二手相机买卖的生意。后来他便自己开设了工厂，为各品牌的相机生产闪光灯。闪光灯的需求下降后，他便关闭了工厂，开始经营这间博物馆。

在现代社会，手机镜头的像素越来越高。许多人止步于手机摄影，是因为手机镜头已经满足了他们的摄影需求。但却有些人不止步于此，他们走进了相机的世界，更进一步追求相片的品质。

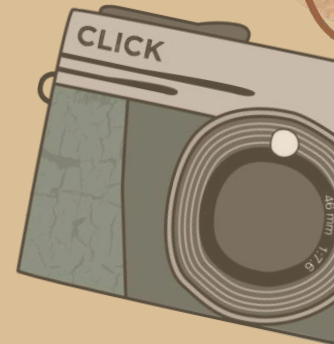


^复古相机博物馆



摄影是光学、物理和艺术的结合

——林福龙馆长



将“瞬间”保留下来

将一个场景记录下来的方法有很多，比如通过素描、画画、口述等等，但这些表现方式都无法准确让他人看到或想象到当时的真实画面，毕竟它们与现实有一定地理或时间上的差距。唯有摄影，能精准地将那一刹那定格下来。

尼塞福尔涅普斯 (Nicéphore Niépce) 拍下了世界上第一张照片，名为《在莱斯格拉的窗外景色》(View from the Window at LeGras)，那也是首次有一瞬间被永久保留了下来，让将近两世纪后的我们能够一睹来自1826年的风景。

世界上第一部照相机是银版相机，它通过长时间曝光，让感光板发生化学反应来记录影像。随后，再利用银板与水银蒸汽反应达到显影，便能在银板上呈现出可见的影像。

随着科技的进步，曝光所需的时间越来越短。如今，数码相机的曝光时间（也称快门速度）甚至能以微秒为单位。摄影通过捕捉光来呈现一幕幕现实的场景，将“一瞬间”保存下来。



与摄影同行的 60 年

林馆长见证了相机的演变史，从胶卷、彩色、数码、再到手机摄影，也对硬件的改进作出巨大贡献，尤其在闪光灯的研发。那么，摄影给他带来了什么“礼物”呢？

林馆长说，他最大的收获就是认识了更多摄影同好。在面对客户时，他会去了解对方的需求，再结合自身经验，推荐符合顾客要求的相机和器材。他坚持真诚交易，也乐于为摄影师提供建议，因此结交了许多朋友。令他欣慰的，是看着跟他买东西的学生慢慢成长。在他的栽培下，曾穿着校服来和他买摄影器材的吴金辉先生现已成为新加坡摄影学会的会长。

在经营相机店的过程中，林馆长了解市场需求，知道哪款相机在哪个国家比较畅销，因而找准时机扩展生意。他见证冲洗照片店的全盛时期与没落，到如今的付费代修图服务。他认为，商家需要适应转变，才能跟上时代的步伐。根据他对新加坡摄影界的观察，有些人只一味追求最顶尖配置的摄影设备，只有少数人会真正专注于拍摄艺术本身。

摄影是林馆长的挚爱。他对各品牌相机的特性十分熟悉，明白不同相机拍出的照片色泽与立体感不同，也懂得镜头的涂层和材质如何影响画质。多年来，热爱摄影让他明白构图的重要性，因为一张好的照片要会“说话”，让观众一眼读懂它所传达的是什么。

林馆长说，摄影的关键在于掌握规律，而摄影师需要时间来磨炼与长期经验的累积，学会如何调整光圈速度、角度、闪光等，才能把照片拍好。他的经验来自于担任摄影比赛评审的过程，因为这让他有机会看到色彩鲜明、层次分明且符合主题的优秀作品，从中不断提升自己的技巧。

精准 jīng zhǔn：精确、准确 磨练 mó liàn：在艰苦的环境中经受锻炼
触目惊心 chù mù jīng xīn：看到某种情况内心感到震惊，形容事态严重

记录历史的一双眼

在采访中，林馆长提到：“摄影最大的优点，就是能够留下历史的回忆。不管哪一个朝代，哪一个时代。”比如一张在普利策新闻奖（Pulizer Prize）和世界新闻摄影比赛获奖的照片，记录了越南战争中，一名小女孩惊恐地从家中奔逃的瞬间。这张令人触目惊心的照片甚至被誉为“提前结束了越南战争”的作品。除此之外，还有一张广为人知的照片，记录了建国总理李光耀先生在新加坡独立时流泪的场景。俗话说“一图胜千言”，这些照片不需文字，便足以承载历史的重量。

然而，林馆长也提到，当我们把摄影提高到另一个层次，它就成为了一门大学问。摄影师需要去思考从哪一个角度切入才能拍得生动等。拍摄每一种东西都有它讲究的地方。他强调：“这是一门艺术，不会输给音乐、绘画。不会，绝对不会。”

除了捕捉具有新闻价值的片刻，摄影也有更多其他的用途。比如手机摄影已经普及化，几乎所有人都能随时随地拿出手机拍照，记录下自己生活里的那些“一瞬间”。林馆长提到，现在的年轻人几乎都是从“玩手机”开始接触摄影的。

以前的东西比现在更好？

我们询问了林馆长对优胜劣汰的看法。馆长认为，我们无需感到遗憾，因为相机是科技的产物。胶卷有胶卷的独特性，但数码相机用更高的像素弥补了胶卷的缺点。

即便有些手艺，比如修底片、冲洗照片等，已经渐渐被淘汰，馆长还是用豁达的态度面对。他提到，全盛时期有600多间冲洗店，而现在只剩下100多间。这是因为随着科技的进步，冲洗照片的需求也减少了，而这些行业内的人只能坦然面对这种改变。

不过，时间流逝带来的不只淘汰，更有进步。在胶卷时代，需要一流的工程师去修底片，但现在只需要Photoshop软件就可以做到。即便照片旧了、皱了、破了，也能使用人工智能进行修复。这也是现代社会改进传统技术的方式之一。

结语

复古相机博物馆也会在不久的将来设立一间暗房，让新一代接触这项已经被遗忘在历史长河中的产物。虽然暗房已经不再有实用功能，但它作为冲洗胶卷的重要环节，见证了相机的发展历史。从银版到胶卷，再到数码相机，参观者能通过进入这间暗房来认识摄影的历史，体会摄影如何将“时间”保存下来，并将这份珍贵的礼物送给后人。

时间是无声的行者，它带走万物，却唯独带不走被影像捕捉的那一刻。摄影，就是在时间奔流中，偷偷留下一件件“礼物”。

高年级组

三等奖

华义中学
《典藏时光，静候花开》

指导老师
马瑞可 程丽敏 黄良辉

参赛学生
梁文瑄 周瑾萱 刘梓诺 姚雯绚 戴晴薰



典藏“时光” 静候“花开”

城市一隅，有这样一群人，近二十年几乎分文不取，默默陪伴孩子们诵读《弟子规》《论语》《大学》等文化经典，让在这条不喧哗的路上，他们用恒心与陪伴，见中华文化的精髓①悄然浸润在他们的日常生活之中。他们坚持的，不是功利性的教学，而是一种缓慢而深远的生命涵养。他们，就是**崇德亲子经典导读教育班的义工老师**。

从三岁到十六岁的孩子们在这里读经习礼、修身养性，在日积月累中沉淀品格，滋养心灵。这群老师和家长深信：**教育不是一时的灌输，而是需要时间慢慢浸润的礼物**让孩子们从童稚走向成熟，从懵懂走向坚定。

源：时间深处的初心

2000年，崇德经典导读教育班在新加坡成立，秉持“以经典育人、以德行立身”的初心，致力于为孩子们播下圣贤智慧的种子。自2003年起，这股温润的教育力量开始走入社区，走进家庭。二十年风雨无阻，读经班陪伴一批又一批的孩子在经典中扎根、静心、成长。

时代在变迁，但这里却保留着一份纯粹——没有商业包装，没有功利目标，只有一群志同道合的家长与老师，默默耕耘②，陪孩子读圣贤书、立君子志、行仁义事。

正如多年义务教学的郑沁老师所说，教学是一种热忱，更是使命。她愿牺牲休息时间备课、授课，是为孩子们体会中华文化之美，并在潜移默化③中认同华人传统价值观。

她说：“教育，从不是一蹴而就，而是心灵与心灵间的缓慢触碰。只要种下种子，总有一天，一定会悄悄在孩子心中开花结果。”



郑沁老师多年义务教导孩子们中华经典

蕴：静水深流，性情养成



图.读经班刘主任鼓励孩子们积极学习，勤于思考，培养良好的学习习惯。

义工吴佩玲老师本是读经班的一位家长，后来因亲眼见证孩子在经典的熏陶④下有所转变，逐渐变得更加懂事，也更尊重长辈，她深受感动，从而主动投身义工教师的行列。

她说：“教导孩子读经的同时，其实我也和他们一起学习经典。”

读经班所诵读的中华文化瑰宝，包括《弟子规》《论语》《大学》和《中庸》等，让孩子们从中积累语言、涵养心性，在最纯真的年纪里悄然埋下文化与智慧的种子。

坚持带领读经多年的刘月华主任认为，在当今以功利为导向的社会中，人们为了成功，普遍学习如何竞争、如何出人头地、以及如何提升个人价值。但是读经却为孩子们开辟出一条通往根脉的路径，让他们认识根源，滋养心灵，获得智慧和力量。刘主任深信：“道德可以弥补知识的不足，但知识无法弥补道德的空白。”

读经教育不求速效，却润物无声，是品格沉淀与心性点滴的养成。“家长是孩子一生中最重要的贵人。”他呼吁更多父母走进读经的世界，与孩子一同用心诵读、细细品味。

开：静待花开，见证成长

曾是读经班学生的黎芯妤，如今已成为一名青少年志工。她仍清晰记得六岁那年，第一次踏入读经班时的情景。那时的她，身形瘦小，眼神怯生生⑤，而崭新的《论语》在她手中显得格外厚重。不懂经文深意的她，在老师的耐心引导下，一步步走进经典的世界。

如今，芯妤已成为一位愿意陪伴孩子的“小志工”。曾觉得枯燥的句子，在生活片段浮现心头；曾觉得拗口的文字，也多了几分温度。一次次跌倒后的反思，一回回选择之间的犹豫，反倒成了她成长的养分。她学会了“静”，懂得了“敬”；学会守礼守分、懂得尊重和体贴他人。她明白，读经不只是背诵，更是一种沉淀心性的修行。



黎芯妤和家人

站在讲台上，看着台下的孩子，她仿佛看到了当年的自己。那些读经的日子，早已化作时光深处的光点，照亮她成长的每一步。她不再急于解答学生的问题，而是轻声反问：“你觉得呢？”她不催花开，而是做那个静静守候的园丁——因为她知道，时间会给出最温柔的答案，就像当年给她的那样。

曾埋头诵读的孩童，如今成了守护灯火的人。教与学的旅程，也悄然化作代代相传的文化之流。



读经活动中口罩也难掩小朋友们的热情



柯老师耐心地教小朋友读经



开心诵读经典的孩子

半盏晨光照初心

一页纸墨种心田

香：无声自远，润物无声

回望孩子在读经班的成长，多位家长深有感触。

林祈乐的妈妈翁慧云女士回忆起当时只有五岁的儿子刚开始读经时曾紧抓母亲衣角，怯生生地站在教室角落。别人朗朗诵读，他却只是静静张望。老师的耐心仿佛春风细雨，父母的陪伴润物无声，悄然唤醒那颗沉睡的种子。日复一日的努力之下，祈乐终于翻开经典，用清亮的童音念出了第一句。

如今，每周的读经课，已成为一家人最珍贵的时光。课堂上共诵经典，归途中讨论句义。年复一年，雨树愈发葱茏，祈乐渐渐长高，书包里的经典读本也悄然增厚。



父母陪伴小祈乐一同成长

小祈乐读经时的发音逐渐标准，识字量也远超同龄人。而更动人的是他在生活中的变化，例如对人礼貌问好、为长辈夹菜、专注写作业等细节，无声地记录着他的成长轨迹。

坚持让两个孩子参与读经的家长黄慧敏女士认为，孩子能接触读经，是一种缘分及福气，也是身为父母送给他们成长一份最佳的礼物。

因此，当第三个孩子思颖有机会再次接触读经时，黄女士不假思索地让孩子参与其中。她明白，经典教的不只是知识，而是品格、心性担当。

三个小孩在读经班的进度都不一样。身为家长，从最初的督促者，到如今的同行者，她始终觉得，最珍贵的从不是孩子背了多少，而是这一段共同走过的路。那些看似平凡的日子，早已悄悄播下文化的种子，在爱的陪伴与岁月的浇灌下，悄然生根、抽芽、吐香。

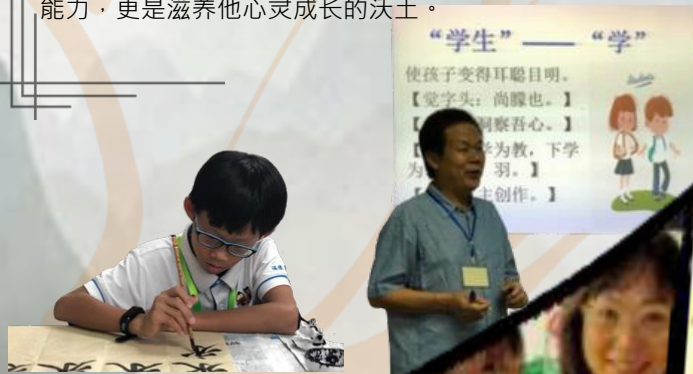


小思颖和妈妈关系越来越好

续：礼物在延续，初心永流传

另一位林志宏同学，自三岁起就踏入读经班。当时还年幼的他在朗读时总是磕磕绊绊①，经典对他而言也显得②晦涩难懂。在父母和老师的鼓励下，志宏的心悄然与经典贴近。他发现，读经不仅是记忆的训练，更是与千年思想的对话，在吟诵之间，与文字共鸣的旅程。读经之路看似枯燥，实则内敛沉稳，表面平凡但默默扎根、日渐坚韧。曾需要父母陪伴复习，如今已是能“独当一面”的少年。他日日读诵，不仅打下了扎实的华文根基，也使专注力与记忆力如不断精进，词汇量日益丰富。

在老师的推荐下，志宏参加了《全国灯谜比赛》，荣获亚军的同时也更坚定了学好华文的信念。读经不仅提升了他的表达能力，更是滋养他心灵成长的沃土。



在书法课上学人生智慧



通过参加义工活动，善念在志宏心中深深扎根

从经典中，他学会“百善孝为先”，懂得孝亲尊师。这些在他心中扎下了深厚的根基。

志宏用时间为笔，书写自己的成长篇章。他明白，读经不仅积累文字，更是对时间的深刻领悟。吟诵间，他仿佛与千年先贤对话，品味文字的韵味与思想的力量。正是这份对经典的执着，使他在人生道路上步履坚实，充满自信，绽放出属于自己的光芒。



后记：润心以道，岁月为证

采访中，读经班导读老师柯福忠说：“孩子们从经典中汲取智慧，在生活中付诸实践，学会了思考与感恩，也逐渐养成宽厚、谦和的品格。他们在日常中体悟“仁”“义”“礼”“智”“信”的分量，在点滴中培育“敬”“孝”“诚”“爱”的根基。”

这样的学习与成长，不只属于孩子，也属于每一位陪伴他们前行的家长与老师。在经典的指引下，大人和孩子一同沉淀心性、砥砺前行；在彼此的陪伴中，家庭更融洽，关系更深厚。这些润物无声的改变，也悄然向外扩散，成为构建社会温度的涓涓细流。

愿这份植根于文化、沉淀于岁月的智慧，继续在每一颗心中发芽、生长，在时光的洗礼中，见证最温柔的成长。



图长期读经的孩子们品学兼优

行：知行合一，温润于日常

读经，不止是背诵文字，更是以身践行的开始。经典中的“仁”、“礼”、“孝”、“敬”，唯有在生活中才能真正发光发热。

在义工活动中，孩子们或亲手派送面包，或到海滩捡垃圾，或疫情当中关爱弱势群体。这些看似简单的善举，却在他们心中悄悄种下了关怀的种子——“心里想到

别人”。从他们体贴他人、理解他人，并走进人群传递“敬”、“仁”、“爱”，他们让经文不再停留于书页上的字句，而是真实成长为他们行为的根。

母亲节当天，孩子们围在厨房，为母亲煮上一道菜。有人洗菜、有人烧水，虽手法生疏，却满怀诚意。饭菜端上桌时，有人腼腆低头③，有人紧张观望，而母亲们接过孩子亲手做的饭菜，嘴角绽放笑意，眼中泛起温柔光。比起那句“百善孝为先”，这碗热腾腾的饭菜，更能传递真挚的孝心。

从读到行、从感受至体悟，孩子们学会将“所学”与“所做”连接起来，在行动中滋养理解，在体验中生发反思。读经不仅是思考的启蒙，更是品格的养成，是为社会播下温和、善良与和谐的希望。

润物无声，日积月累。这些从经典中汲取④的智慧，终将在孩子们生命中悄然生根，照亮前路。



在母亲节活动中把孝心融于实践

什么是读经班？

“读经班”是一种以背诵经典为主要教学方式的课外学习班，常见于华人社会，尤其在中国大陆、台湾和新加坡等地较为流行。其核心理念是：孩子从小通过背诵儒家、道家等传统经典，培养良好品格和文化素养。

小知识

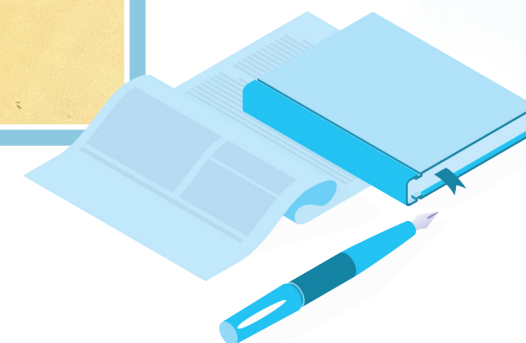
高年级组

三等奖

伊布拉欣中学
《鱼跃龙门：
白振成的“Singaponics”农业革命》

指导老师
张雅琪

参赛学生
王伊琳 刘舒恩 许沛滢 刘祈玥 谢懿绚



鱼跃龙门： 白振成的“Singaponics”农业革命

在新加坡蔡厝港的Nippon Koi农场里，64岁的白振成正在检查12米高的鱼菜共生系统。这个曾被欧洲专家断言“不可能完成”的农业奇迹，如今每年为新加坡贡献数千吨优质农产品。而它的诞生，源自一条名为“敦王飞天”的锦鲤、一位甘榜少年四十年的执着坚守，以及时间馈赠的苦涩与甘甜。

⚡ 雷雨中的童年阴影

1960年代，白振成出生在新加坡三巴旺的一个务农家庭。在那个物资匮乏的年代，甘榜生活虽然清苦，却也充满活力。他的父母靠着养猪、养鱼和种植蔬菜维持生计，而年幼的白振成从小就被迫分担繁重的农活。在一次雷雨中，当他正在猪圈忙碌时，突然一道闪电劈下，几头猪当场触电死亡。那一刻，恐惧和无力感深深烙印在他的心里。白振成暗暗发誓“长大后绝对不当农夫。”

🔄 逃离与回归：命运的玩笑

尽管白振成下定决心要脱离务农生活，命运却一次次将他拉回这片土地。由于政府征地，他的家庭被迫多次搬迁——从三巴旺到克兰芝，再到淡滨尼，直至最后在蔡厝港才得以安定。每一次搬迁，都意味着从头开始：适应新的水质、更换鱼种、重建设施、寻找新客户。“那时候，我们投入的资金和劳力全都打了水漂”，白振成苦笑着回忆，“最惨的一次，我们刚建好农场不到两年，就又被要求搬迁。”

亲戚们的恳求、朋友的相助，加上现实的压力，最终让这个曾经发誓要逃离农业的少年，重新回到了鱼塘边。



锦鲤带来的命运转折

1990年代，白振成培育的长袖锦鲤在展览会上被画家题字“敦王飞天”后身价瞬间暴涨，从3新元飙升至300新元。在那之后，采购锦鲤的订单如雪片般飞来。“他们说这鱼能招财，果然，订单像雪片一样飞来，”白振成笑道。“这条鱼救了我们的农场。”

受到鼓舞的白振成，决定挑战更高的目标，开始培育一种全新的锦鲤品种。经过十几年的反复试验，他终于成功培育出世界上第一条“珍珠锦鲤”。新加坡政府甚至将这条鱼展示在樟宜机场，并标注白振成的名字，让他在国际上赢得了声誉。当日本商人提出高价购买鱼种时，白振成毫不犹豫地拒绝了。“这是新加坡的成就，我不能让它变成别人的商业产品。”

垂直农场的生死挑战

2013年，新加坡爆发红潮灾害，导致大量观赏鱼死亡。白振成敏锐地意识到，依赖单一品种的风险太大。“观赏鱼的潮流来得快，去得也快，但食物是永恒的。”于是，他决定转型，发展鱼菜共生农业。

2015年，政府要求白振成建造12米高的垂直农场。当时欧洲专家断言这不可能完成，甚至宣称：“你要是能做成，我就跟你学！”顾问的这番质疑反而激发了白振成的斗志。他日夜钻研机械工程，踏遍全球考察取经，终于设计出一套独特的系统。有一次，在连续工作72小时后，他不慎从高处坠落，导致多处骨折并一度昏迷。在奇迹般苏醒后，白振成说的第一句话竟是：“全部拆掉重做！”因为他发现了系统的致命缺陷。尽管伤痛未愈，这位倔强的农夫仍坚持亲自监督重建，最终创造了农业奇迹。

农业帝国的未来

2022年，白振成的鱼菜共生系统在Zenith Global“世界垂直农业奖”中斩获三项提名。2023年，他的改进版系统更是拿下“最佳技术开发奖”和“最佳农场设计创新奖”，让新加坡农业登上世界舞台。

如今，白振成的二儿子白忠骏（19岁）正在攻读人工智能，他立志要为父亲经营数十年的农场注入科技新动能。这个朝气蓬勃的年轻人几乎在所有课余时间都泡在农场里，一边学习传统养殖技术，一边不断向父亲“推销”他的人工智能改造计划。

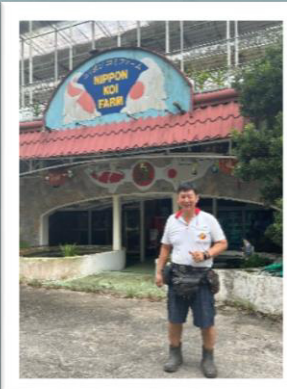
从鱼群健康监测到自动化投喂系统，白忠骏正一步步推动这个传统农场向智能化转型。他梦想着有朝一日，能打造出全球领先的“无人农场”。

新纪元的新愿景

白振成站在2023年世界水产养殖展的领奖台上，通过一组对比照片讲述新加坡农业的蜕变——从1960年代的木制猪圈，到如今的智能垂直农场。

同时，为迎接新加坡建国60周年，他计划将农场更名为“Singaponics”。“Singa”象征新加坡精神，而“ponics”代表水耕农业的新纪元。更名不仅是一次品牌升级，更是向2030年宏伟目标迈进的宣言。公司希望届时实现年产1500吨鱼菜产品，推动30%新加坡家庭参与城市种植，让这个小红点成为全球都市农业的典范。

“每个十年都是新的开始，”白振成说，“而最好的礼物，就是看到新加坡农业被世界认可”。



结语

从甘榜少年到“锦鲤大王”，从传统养殖到高科技垂直农场，白振成用半生时间证明：农业不仅是生存的手段，更是一门需要时间打磨的艺术。在这个追求速成的时代，他依然相信，真正的成功，往往需要几十年如一日的坚持。而这，正是时间给予他最好的礼物。

高年级组

三等奖

思源中学
《在生命尽头，时间有了温度》

指导老师
吴悦神

参赛学生
杨可儿 陈芷欣 洪俊杰 刘俊祥



在生命尽头，时间有了温度

临终关怀护士用一份份“时间礼物”，将生命的“倒计时”化作爱的守护与人生的回响

一、走近临终关怀



赋予时间新的意义： 临终关怀之“时间的礼物”

临终关怀重新定义了时间的意义——当治愈无望时，它将生命末期的患者将剩余时光转化为一份珍贵的“时间礼物”。这不再是与死亡的赛跑，而是让患者在温暖陪伴中完成心愿、与挚爱告别、感受生命最后的温情。通过专业的疼痛管理和全方位的身心照护，临终关怀帮助患者在生命终点找回尊严与安宁，使每一刻都成为值得珍惜的礼物。

李护士用她22年积淀的护理经验，为生命的最后旅程点亮温暖的烛光。这位在过去三年专注于临终关怀的资深护士，始终秉持着一个朴素的信念：“从初生婴儿到垂暮老者，每个生命都值得被温柔以待。”

“这不是普通的工作，而是一场与生命的深刻对话。”李护士说道。在她的照护下，许多患者在生命尽头找到了内心的平静，完成了未了的心愿。对她而言，这份工作超越了职业范畴，成为了她生命中最重要的使命。



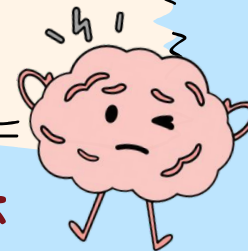
李护士（化名），42岁
临终关怀部门护士长

临终关怀护士的日常： 专业与温度并存

这种转变的背后，是护理理念的深刻进化。“我们做的不只是护理，而是关心整个人，去理解他们的恐惧、愧疚、遗憾，并尽可能为他们创造平静的告别。”护士的这番话，道出了临终关怀工作的真谛。在这里，医疗不再只是技术的应用，而是对生命尊严的全面守护，是对“人”的整体关怀。

“在普通病房，我们与时间赛跑；在临终关怀病房，我们与心灵对话。相比之下，临终关怀病房的工作节奏明显不同。这里更注重“舒适”与“人性化”的照护理念，护理重点从疾病治疗转向生命质量的提升。“医院在‘治疗疾病’，而临终关怀在‘陪伴患者走完生命’。”李护士解释道。在临终关怀病房，患者的个性化需求得到充分尊重，从饮食自由到时间安排都更具弹性。只要条件允许，护理团队会尽力满足患者想吃炒粿条、雪糕等心愿，让最后时光多一些温暖和慰藉。

二、在终点之前



从患者到家属的全方位关怀

在生命最后的旅程中，医护团队以专业与温情守护着每一个珍贵的告别时刻。当患者进入生命末期，团队会特别珍惜患者的每一段清醒时光，深入了解他未了的心愿——无论是留下文字记录、与亲人最后相聚，还是完成其他微小却意义深远的心愿。

这个全方位关怀在一个特殊个案中得到了深刻体现：在照护一位三十多岁、失去语言能力的脑癌患者时，医护团队将专业照护延伸至其年过五旬的母亲。在漫长的告别过程中，团队不仅提供医疗支持，更持续陪伴这位独自承受丧子之痛的母亲，用专业知识和温暖陪伴支持她度过人生最艰难的时刻。这个案例完美诠释了现代临终关怀理念——不仅关注患者本身，更将爱的守护延伸到患者所爱的每一个人。



临终陪伴中的生命感：

“这份工作让我的人生观发生了很大改变。”李护士分享道。在经历了无数次生死离别后，她对生命有了更深刻的理解。“能够活着就已经是件美好的事。那些平日里看似严重的家庭矛盾，在生命即将终结时都变得不再重要。最终时刻，家人永远是最珍贵的依靠。”她注意到，那些拥有完整家庭关爱的病人，往往能够更加平静安详地走完人生最后的旅程。

* “我不能牵她出嫁，但我能看她穿上嫁衣。” - 肺癌晚期患者陈先生（化名）

见下一页内容



生命尽头，时间意味着什么？

在临终关怀病房里，时间被赋予了独特而深刻的内涵。李护士分享道，有些高龄患者活到113岁，面对生命终点时已无遗憾；而年仅三十多岁的年轻患者病重时，家属往往难以接受命运的不公，情绪濒临崩溃。

“即便医生已明确告知治疗无望，家属仍会反复质疑护理是否到位。”李护士指出，这些质疑背后，往往隐藏着家属未尽的心愿——或许是未能好好告别，或许是来不及表达的歉意与感谢。“生命最后的这段时光，对许多人而言不仅是终点，更是弥补遗憾、达成和解的珍贵机会。”在这样的特殊时刻，时间展现出它最本质的价值。护士观察到，不少家庭在这段倒数的时光里努力修复关系、重建连结，让有限的“时间”化作生命馈赠的最后礼物。



三、最后的记忆： 临终心愿的温暖实现

谢谢你还愿意爱我

五十多岁的肝癌晚期患者李先生（化名），在生命最后时刻向日夜照料的女友表达了最深情的告白。据悉，李先生住院期间，其女友始终不离不弃，悉心照料。医护人员察觉其心愿后，精心策划了一场特殊的“病房烛光晚餐”，布置温馨灯光、准备餐点、献上鲜花，并安排李先生为女友唱歌，递交亲笔感谢信。

在李先生离世后，医院社工持续为其女友提供心理疏导，协助她平稳走过哀伤期。尽管医学无法延长生命，但医护团队通过人性化关怀，让李先生得以有尊严地走完人生最后一程。



我不能牵她出嫁， 但我能看她穿上嫁衣

肺癌晚期患者陈先生（化名）最大的心愿，是在生命最后时刻亲眼见证女儿的婚礼。在家属与医护人员的共同努力下，一场简约而温馨的婚礼在病房内举行。现场经过精心布置，并完成了证婚仪式和亲人合影环节。

在弥留之际，陈先生终于如愿见证了女儿人生的重要时刻，脸上露出了久违的笑容。这场特殊的婚礼不仅满足了陈先生的心愿，也展现了医疗团队对临终关怀的重视，让生命最后的旅程充满温暖与无憾。



我们不治病，只陪他走回自己

并非所有病人都能坦然面对死亡。心脏衰竭患者杨先生（化名）入院后拒绝接受患病的事实，频繁反抗护理措施。面对这种情况，医护团队选择尊重与倾听。他们陪伴杨先生聊天，了解其信仰需求。得知他是佛教徒后，为他打印了观音像作为精神寄托。

春节期间陪他做灯笼，圣诞节安排会乐器的护士为他表演。通过持续的关心与温柔的陪伴，这位病人逐渐放下防备，最终接受现实，也接受爱。



再见了，谢谢你们

尊敬的护士、治疗师及全体工作人员：

感谢你们在我住院两周期间的悉心照料。由于听力障碍，我无法正常交流，同时承受着身体的不适与疼痛。但你们每一个人都带着温柔和善意来到我身边，用同情与理解减轻了我的痛苦，并持续的支持着我。很抱歉我无法享用你们精心为我准备的食物，我相信我的看护已代我表达谢意。如今我终于能够放松下来，也只剩下最后一句“再见了，谢谢你们”。

*病人临终前给护士的一封信



晚年穿上新裙子，留下最美的谢幕

九十多岁的吴女士（化名）在病床上的时间越来越多，家人陪伴的时光显得尤为珍贵。她的儿子感慨道：“我已经七八十岁了，妈妈还健在，真的很幸运。”

医护人员得知吴女士几乎从未拍过一张像样的照片后，悄悄为她准备了新裙子和帽子，并协助家属带她到公园拍摄。这些珍贵的影像不仅成为家属最温暖的礼物，也为吴女士的人生留下了最美的谢幕画面。



四、珍惜当下：爱的告别

时间的礼物：最后一程的温柔馈赠

在生命倒数的时光里，护士们赠予患者最珍贵的礼物不是药物，而是被重新定义的时间。当医疗手段已达极限，她们用陪伴将冰冷的“剩余时间”转化为温暖的“生命礼物”，让告别成为爱的延续。

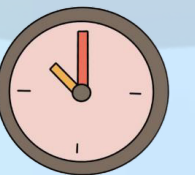


她们精心守护的每一刻，都在帮助患者将“失去的时光”转化为“获得的礼物”：用歌声倾诉半生未言的爱意，在病榻见证女儿的幸福时刻，写下最后的和解。这些被温柔照亮的瞬间，让有限的时间获得了无限的深度。这，就是临终关怀最动人的意义：让生命最后的每一分钟，都绽放出最温暖的光芒。

陪伴， 是送给临终者最温柔的时间礼物

“陪伴”，是这份工作最深刻的价值所在。当患者听到“没有希望”的诊断时，唯有持续的陪伴能给予他们真正的力量和慰藉。在生命最后的旅程中，他们最需要的，是有人能够陪伴在侧，一起走完未尽的道路，完成未了的心愿。

在这样的时刻，时间变得格外珍贵。每一分钟的陪伴都化作一份有意义的礼物，让患者和家人得以尽情表达爱与告别。这份陪伴，让生命的终点不再孤单，让告别充满温度。



让“好好告别” 成为一种社会共识



本地一些医疗机构正通过开展专题讲座、举办互动活动等多元形式，帮助公众走近临终关怀，并与青年学生展开合作，让他们记录患者的人生故事，谱写成动人的旋律。这不仅让临终者在世间留下珍贵的印记，也让这份人文关怀得以延续传承。让我们一起推动“好好告别”，使其成为全社会的共同理念，让生命的终点同样能够绽放温暖与尊严的光芒！

采访后记

这次的采访让我们对生命和时间有了更深的理解。原本以为临终关怀只是生命的倒计时，但通过李护士的分享，我们明白了，即使无法延长生命，真诚的关怀也能让剩余时光变得温暖 and 有意义。作为学生，这次采访让我们重新思考了时间的价值，也学会了更敬畏地看待生命。希望通过我们的报道，能让更多人理解临终关怀的意义，珍惜每一个当下。

弥留之际 mí liú zhī jì：人临死前的最后时刻

精神寄托 jīng shén jì tuō：情感或信仰的依靠对象

哀伤期 āi shāng qī：失去亲人后的悲痛阶段

高年级组

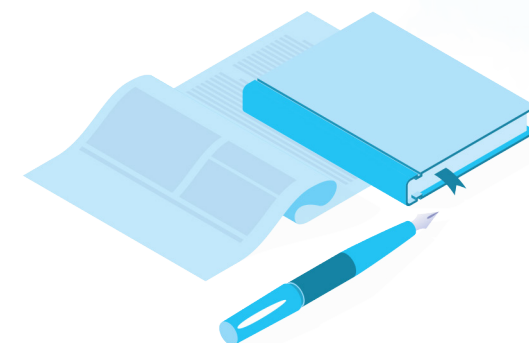
三等奖

圣玛格烈女校（中学）

《人生开箱：时间赠予的重启键》

指导老师
沙怡靖

参赛学生
王敏绚 黄欣愉 郭瑞 傅淑文 林子瑄





服刑的一个英文说法是“doing time”。字面上的意思是“做时间”。那服刑者要对时间做什么？是数着日子等出狱，日复一日消沉；还是善用时间，为重启人生做好准备？“往者不可谏，来者犹可追”，过去的日子不能挽回，未来是否赶得上？服刑者又如何为暂停的人生旅途重新开箱，拥抱时间赠予的机会？而协助释囚的社工们，作为“回归正路”的引路人，又有哪些心得与见解？

跨出牢门易，重启人生难

王志明途而两次入狱服刑，并与毒瘾抗争了长达 22 年。2010 年，他再次因吸毒被捕入狱。这一次，他更清楚地认识到，克服毒瘾绝非一朝一夕的事，需要漫长而艰苦的努力。再度入狱的经历让他深刻体会到“时间”对于改过自新的重要性。

虽然他当时庆幸自己刑期不算太长，但仍觉得在狱中度过的几个月是一种浪费。第一次出狱后，他强烈感到与社会脱节。然而，即使经历了两次出狱，真正的转变也并非一蹴而就。他曾因误入歧途。他坦言，出狱后面面对的才是现实生活，而这才最终促使他做出了真正的改变。

王志明（右一）创立“Break the Cycle”脚踏车团体

支撑他走向转变的契机，来自于两件深深触动他的事。他回忆道：“其一，是目睹许多长辈渐渐离世，让我决心不能再虚度光阴；其二，是我出狱补考“0”水准后，发现自己的成绩非常差，这让我彻底醒悟。”正因如此，他深刻意识到必须珍惜每一个学习机会。

努力弥补失去的时间。于是，他开始了半工半读的生活，凭借毅力，在短短三到四年内成功考取了大学文凭。



改变是一个循序渐进的过程

王志明深知，真正的改变是一个循序渐进的过程。改变的动力必须来自内心，外在的力量是无法轻易改变个人想法的。他强调，无论何时何地，希望的种子早已埋在每人的心中——只要一个人真心诚意想改变，就一定能做到。

他也提到：“许多囚犯其实能看到一线希望，但自我救赎的道路往往漫长而艰难。要善用这些经历，从中学习以弥补不足，永远不要灰心丧气。”他正是在服刑期间，学会了要珍惜重获自由后的时光。

从囚犯到领路人

王志明坦言，在自己的成长道路上，很少有人为他指引方向。因此，如今有了能力，他希望成为他人的“领路人”，帮助释囚少走弯路。他深知“近朱者赤，近墨者黑”的道理，也因此深知择友的重要性。

王志明设定了目标：在40岁之前，一定要积极回馈社会。如今，他发起的“Break the Cycle SG”骑行活动，正实现了这一目标。骑行本质上是一种“社交型”运动，而“Break the Cycle”向所有人敞开大门，没有任何参加限制。对于释囚成员来说，通过与骑行伙伴的交流互动，能有效加速他们重新融入社会。

王志明为社区主讲



因此，如今的他成了一个“工作狂”，几乎不让自己休息。他坚信时间宝贵，不能白白浪费。他说：“纵使有九十九个理由放弃，但只要找到一个坚持的理由，你就必须紧紧抓住它，坚定地走下去。”王志明认为，最关键的因素在于自己是否拥有那份内在的动力。他并不觉得自己在“收回失去的时间”，而是在帮助与自己有相似经历的人更快地成长。



王志明（左二）参与“第二次机会”活动，提高社会对释囚的认知。



改过自新的王志明
现已拥有完美家庭

分别来自黄丝带和关怀社区服务协会的社工Julie Watt和李恩微分享了她们在与释囚接触时的收获与体会。她们负责定期与释囚跟进，提供帮助与支持，帮助他们重新融入社会。

时间：一份给释囚沉重的礼物

对21岁及以下的年轻释囚而言，时间的流逝是一种警醒。李恩微提到，当他们看到同龄人的人生不断前进，而自己却在监狱里弥补过错时，便会产生一种危机感。有些人会因此加倍努力，重新融入社会。相反地，有些年轻的释囚却认为自己有大把时间能够挥霍，自以为能够掌控人生，所以并不会马上改过自新。

“在他们重启人生的道路上，我们扮演了‘陪伴者’的角色。我们投入自己的时间，不仅关心他们是否准时上学或工作，更在关键时刻提供实支持。比如，他们有工作面试时，我们会提前教导他们面试技巧，甚至陪伴他们一起去面试，给予他们协助和鼓励。”

“时间能带来阅历、学习、成长，时间可以改变人，但是我要给他能够改变的时间。”李恩微提到，释囚在努力改变、变得更好的过程中，会经历“改变阶段”。故态复萌往往是这个过程中正常的一部分，而社工会在每一个阶段协助他们，并尽量让他们在“维持期”停留得更久。

她会从当事人内心最在乎的事物出发，来帮助他们找到改变的动力。例如，她曾经提醒一位囚犯，他的母亲正在与癌症抗争，生命所剩无多，因此他应该珍惜当下的时光。从最能触动当事人的角度入手，能够促使当事人下定决心，为了自己爱的人而努力改变。

李恩微表明，希望这样的陪伴能够让他们明白人生有无限可能。他们有机会改过自新，去获得一份工作，去储蓄，甚至组建自己的家庭。

相比之下，时间对于60岁以上的释囚则较为沉重。他们普遍感到人生所剩无几、无牵无挂，对未来不再抱有太多期待。这种“机会渺茫”的心态，导致他们很难有动力作出改变。

接纳与支持必不可少

时间能否成为治愈的良药，往往不仅取决于释囚自身的努力。李恩微指出，家人和社会的接纳，才是他们能否获得“时间礼物”的关键。

在职场上，一些雇主愿意“投资”时间去相信和培养释囚，最终见证了释囚成功蜕变，给予他们第二次，甚至第三次的机会。“我以前帮助过的狱友，现在在五星级酒店里站稳脚跟，工作表现很不错。新加坡还是有很多企业——例如酒店业、餐饮业和保洁业——都愿意为释囚提供工作机会。”李恩微解释。

采访后记

每个释囚出狱后，都有权决定如何利用重获自由后的时间。是重蹈覆辙，再次入狱，还是下定决心，坚持重新做人？有句话说：“时间无法定义你，但你可以用时间重新定义自己。”时间当然能帮上忙，但前提是，你自己愿不愿意真正去把握它。选择权，全在自己手里。



社工与即将出狱的囚犯进行小组会谈

对于如何“赠予时间”，李恩微给出了两个关键词：“耐心”与“陪伴”。她解释说，家人必须给予释囚足够的空间和理解，耐心等待他们蜕变的时机，并通过陪伴与他们一步步走向希望。

除此之外，她更希望释囚们能珍惜这份“时间礼物”，怀抱信心，通过日复一日的点滴积累，实现自我的蜕变。

黄丝带的社工Julie Watt也认为，来自社会各方个面的支持必不可少。她提到，现今社会需要减少歧视，给予更多时间和实际的帮助给释囚，让他们感受到社会对他们的认同。她相信，随着社会包容性提升，更多人也会愿意接受释囚。



李恩微和丈夫在私人时间和前当事人叙旧

小词典

一蹴而就
(yīcù'érjiù):
形容事情很容易办成。

纵使:
(zòngshǐ)
即使

渺茫
(miǎománg):
难以预期; 没有把握。

高年级组

三等奖

新科技中学
《坚持梦想，不惧挑战——童军用时光
写下成长篇章》

指导老师
许薇

参赛学生
林千寻 陈滋怡 李芯宁 陈玟慧



坚持梦想不惧挑战

童军用时光写下成长篇章



从一名中学生的梦想出发，到一支队伍的坚持，再到一项受同学喜爱的课外活动，新科技中学童军团的旅程，走了整整十二年。

这不是一蹴而就的奇迹，而是时间与信念交织出的馈赠。十二年前，那个中一的小男生怀揣梦想，播下了希望的种子。童军不是短暂的热情，而是一份需要时间慢慢雕刻的信念。而时间，正是他们所收获最珍贵的礼物。



新加坡童军介绍：

新加坡童军总会的成立可追溯至1910年，是新加坡历史最悠久的青年运动之一，同时也是世界童军运动组织的正式成员。作为新加坡九个制服团体之一，总会所采用的童军教学法契合教育部推行的“品格与公民教育”框架，旨在促进青年在身心、精神和社会方面的全面发展。旗下的航空童军由新加坡民航局（CAAS）等教育与行业伙伴共同协作开办，结合了航空业的最新发展趋势，让童军将有机会接触一系列以航空为核心的活动，全面培养自身的能力与兴趣。

梦想的起点

现年25岁的邱博斯在2014年报读新科技中学。在踏入校门后，他不禁感到一丝失落——学校竟然没有童军团。对他来说，童军不只是一个课外活动，更是一段影响他人生观与价值观的重要旅程。

邱博斯在念小学的时候是个害羞但富有想象力的男孩。正是在童子军的训练中，他第一次学会独立生活、为团队付出、也第一次在掌声中找回自信。因此，当他发现新学校缺乏童军团时，心中便萌生了一个信念：“既然这里没有童军团，那我就创一个出来！”

他鼓起勇气，写了一封长信给体育主管林衍钊老师，诚恳地表达自己对童军的热爱以及希望成立童军团的梦想。虽然那是一封写得并不完美的电邮，但字字句句都是出自真心。皇天不负有心人，他的热情打动了老师，校方给予了初步的许可。真正的挑战才刚刚开始。邱博斯深知，要让一个新活动生根发芽，他还需要同伴和引路人。他四处邀约同学，亲自向每一位解释童军的意义与魅力。在几次失败后，他并没有放弃，反而更坚定自己的信念。他告诉自己：“梦想没有捷径，只有坚持。”

在寻找指导老师时，他想起了曾是圣约翰救护队指导员的陈贻国老师。邱博斯带着忐忑的心情，向陈老师说明自己的梦想与计划。出乎意料的是，陈老师当场答应，甚至主动提出可以帮忙规划课程与训练方向。正如邱博斯后来对学弟妹们所说：“不要小看自己的一个念头，它可能成为许多人未来的起点。梦想从不遥远，只要你愿意为它走出第一步。”如今的新科童军，已经是校内最受欢迎的课外活动之一，而那一切，正是从一个13岁少年的梦想开始的。



2014年建立的童子军。以上有博斯和陈老师

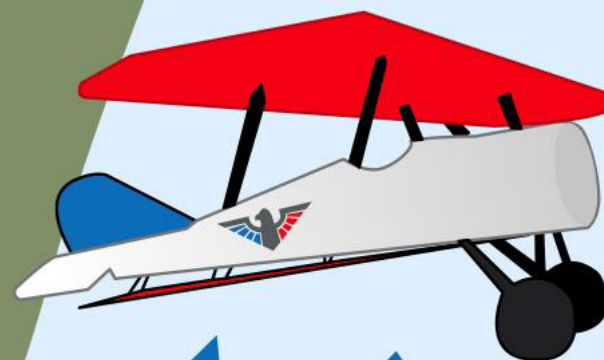
不惧挑战

在最初筹办童军团时，邱博斯召集到12名志同道合的同学，勉强组成了一个小队。虽然团队得以顺利成立，但他们很快就发现，真正的挑战才刚刚开始。

童军活动在当时并不受欢迎，每一届的新生招募都困难重重。加上新科技中学本身学生人数不多，对于一个刚起步、毫无基础的新课外活动来说，无疑是雪上加霜。最艰难的一年，全级只有3名学生报名，连一个完整的小队都无法组成。更大的挑战是，作为一个全新的课外活动，童军团起初几乎没有现成的训练流程或活动计划，一切都得从头摸索。他们没有前人的经验可参考，只能凭着一股热忱边走边学。每一次户外训练、每一场营会、每一个小游戏，都是他们自己设计、不断尝试、不断改进的成果。

陈老师和邱博斯积极参与校外的童军营会，与其他学校建立联系，学习经验、拓展视野。一次次的努力，逐渐让童军团在校内有了曝光度和口碑，吸引越来越多同学主动加入。

在采访中，回顾起这段走过的岁月，陈老师不禁感慨道：“现在回想起当初创团的日子，真的不明白我们是怎么撑过来的。”话音刚落，他和邱博斯相视而笑，那份多年并肩作战的默契，令在场的我们十分感动。陈老师说，真正支撑他们走到今天的，不只是对童军的热爱，更是看到一批又一批学生在童军的活动中成长——从羞涩稚嫩，逐渐变得自信、愿意付出，成为值得信赖的年轻人。“这，就是我们坚持下去的动力。”他说。



采访小组和受访者邱博斯（右一）以及陈老师（右二）

航空童军的过程

2014

2014年2月14日，SST童子军团正式成立

2014-2017

SST童子军继续发展，参加活动和建立网络连接等等，召集更多同学加入，慢慢的变成学校的一个正式的课外活动。

2017-2018

邱博斯毕业，并继续参加大学的童子军

2024

SST 举办了西部地区活动
→ 其他学校的童子军来 SST 参加活动
邱博斯也参加海外童军活动

2025

SST 荣获了 Frank Cooper Sands Award

无惧的猎鹰

当我们问起：“为什么新科技中学的童军团会叫做‘无惧的猎鹰’？”陈老师和邱博斯忍不住同时笑出声。原来，这个响亮的名字背后，竟藏着一段既实务又充满巧思的小故事。

在新加坡，童军主要分为海陆空三个分支。恰巧那段时间，新加坡童军总会正积极推动航空童军的发展。为了鼓励更多学校加入，他们推出了一个颇有吸引力的“优惠”——只要选择加入航空童军，就能免费获得制服；而选择其他分支，则需要自掏腰包，花一百多块钱买制服。

“当然是选免费的啦！”陈老师笑说，“那时候预算紧张，能省就省！”毕竟，对于一个刚起步的童军团来说，制服优惠简直就是‘决定命运’的关键。更巧的是，航空童军的制服是蓝色的，刚好和新科技中学的校色完全契合。在“既省钱又搭配”的完美双重诱惑下，童军团顺理成章地成为了航空童军的一员。

新科技中学的童军团决定选用“猎鹰”——一种象征速度、力量与专注的猛禽。而“无惧”两个字，则承载着他们的初心与精神：无惧挑战，勇往直前。

就这样，新科技中学的航空童军团正式诞生，并以“无惧的猎鹰”之名，展翅飞翔。



以上是SST童子军的名称

童军永远不“毕业”

对邱博斯来说，童军的旅程从未因毕业而中断。中学毕业后，他依然积极参与各类童军活动，并尽量每周回校指导，为学弟妹们带来实战经验与精神上的支持，展开了属于他的新一阶段的童军旅程。去年，他远赴瑞士，在世界童军中心工作，与来自世界各地的童军伙伴一起生活、学习与服务。

在交流中，他倾听不同国家童军的故事，也分享自己的经历与成长。更重要的是，他将这段海外的见闻与启发带回新加坡，传递给本校童军，为他们打开更广阔的视野。在他的影响下，毕业生回校支持童军团，也渐渐成为一份温暖的传统。如今，他的身影早已融入这支“无惧的猎鹰”队伍，成为一股稳定而坚定的力量。对他们来说，童军是一份由时间打磨、由热情延续的珍贵礼物。



以童军为傲

经过十余年的发展，新科技中学的童军团已成为一项备受肯定的课外活动，童军们都以穿上制服为荣。今年中四的童军成员 Eoon Veng Hann 分享了他在童军四年的成长故事。

回忆起小学时期的自己，Veng Hann 坦言当时的他顽皮好动，缺乏自信，经常干扰同学。升入中学后，因为没有特别的专长，他“阴差阳错”加入了童军，没想到这却成为了他人生的重要转折点。热爱户外活动的他，在童军中找到了归属感和使命感。中二时，他因表现积极，被同学推选为小队队长，负责带领约十名组员。这段经历让他逐渐发掘出自己的领导才能。他说：“我本身很好动，所以更能理解那些低年级队员的想法。我通过游戏和步操带动大家，也让他们在过程中学会团结合作。”

除了在童军中的表现，Veng Hann 还是学校的升旗旗手。他以此为荣，升旗时态度严谨、动作标准，是队伍中的表率。如今即将毕业，他虽然暂时要与童军生活道别，但他已决定日后继续参与童军活动。他希望向学长邱博斯看齐，毕业后回到学校，协助指导童军的训练与发展，把这份精神继续传承下去。



Eoon Veng Hann

革新与传统

如今的新科技中学童军团，早已不同于创团初期的模样。在多年经验的累积与不断反思中，他们持续成长、逐步成熟。过去，为了强化纪律，童军训练中难免带有惩罚性质，例如迟到就要做俯卧撑。而现在，他们意识到：与其依靠惩罚，不如激发内在动力。于是，童军团更注重营造一个积极、开放的学习环境，他们更愿意把时间和精力投入在真正有意义的训练和探索中。

尽管如此，一些充满象征意义的传统依然被保留。例如，每次集会报到时，童军们会围成马蹄铁形状站立。这个形状不仅是一种仪式感的表达，更象征着团结一致、朝着共同目标前进的精神。“我们相信，童军活动应该有一个庄重的仪式感。”陈老师微笑着补充。

今年，新科技中学童军团荣获 Frank Cooper Sands Award，这是他们多年来坚持信念、不断精进的最佳肯定。



童军们在报到时围城马蹄铁形状



邱博斯在2024年参加海外童军活动

尾声：

童军的成长，不是一瞬间的飞跃，而是无数个日常积累的结果。那些曾经站在童军队伍中的少年，如今也已长成可以引领下一代的青年。他们把自己的“时间礼物”，再次回馈给新的童军，因为他们相信，梦想值得坚持，挑战值得面对！

高年级组

三等奖

基督堂中学
《画面瞬凝 情意长存》

指导老师
沈景仁

参赛学生
秦雁恩 秦忆欣 王思瑾 颜恩维



画面瞬凝 情意长存



一、视觉启蒙： 用眼“拍照”，用心“存档”

⊗ 孩童时期的温诗慧喜欢静静地观察世界。那时，并不是每户人家都拥有相机，于是她会吧看到的美景珍藏心中；每一张擦肩而过的脸庞，每一幅令人惊艳的景色，都像是时间送给她的礼物，一点一滴地收藏在心底。



(温诗慧小姐)

在成长的过程中，她逐渐发现自己对“人”特别敏感。她总是被他人的眼神吸引，也因皱纹而勾起思绪，尤其是年长者的脸，总让她觉得似乎有故事想要诉说。当身边的朋友拿着相机拍摄花朵、美食或其他物件时，她却偏爱捕捉街头偶遇的行人。她喜欢在按下快门前多看几秒，那是一种超越技巧的直觉，是用心去感知对方的存在。

诗慧在淡马锡理工学院修读的是餐饮与旅馆管理课程。毕业后，她先后进入酒店与航空医疗行业，在不同的岗位中磨练服务精神与专业技能。拿到第一份薪水后，她毫不犹豫地买下了人生中的第一台数码相机。从此，在工作之余，她经常独自出门拍照，尝试用镜头保存那些曾经只能藏在记忆里的画面。

正如美国诗人卡尔·桑德堡 (Carl August Sandburg, 1878-1967) 所言：“摄影是将转瞬即逝凝结为永恒。”许多年后再次翻看那一叠叠静置在橱柜里的老照片，那些原本以为早已消逝的情感，却因一张张照片而悄然浮现。

温诗慧小姐拍下的，不只是表面的影像而已。她更在意的是，在按下每一次快门后，那些人与人之间那份真挚与纯粹的温度。我们满怀好奇、期待地采访她，想听听她如何看待时间、看待回忆，以及那些镜头下存留的深情。

二、人生转折： 在澳洲点燃摄影火花



⊗ 2014年，诗慧独自前往澳大利亚墨尔本，踏入私人航空服务领域，从事机上医疗与安全管理工作。那年，当她决定在工作之余正式学习摄影时，在一次偶然的机会中接触到孕妇和婴儿摄影，对此产生浓厚的兴趣，便毅然报名参加相关的摄影工作坊。在课程中，她第一次亲手为新生儿进行拍摄。她轻柔地将婴儿包裹起来，细心地调整布景、光线与婴儿的姿势。当时，婴儿柔软如羽，呼吸平稳安然。就在那样静谧的一刻，她仿佛明白了，摄影不仅是捕捉画面，更是呈现生命中的尊严与温度。

课程结束后，诗慧发现自己对这类摄影很有兴趣，想要继续学习更多。那时起，摄影对她而言不再只是爱好，而是人生中不可轻视的呼唤。那些原本只用眼睛捕捉的画面，此后不仅能长久保存，也留下了时间温柔流动的痕迹。



三、破釜沉舟： 返乡创业之旅

⊗ 三十岁那年，温诗慧做出了大胆的决定。她在家人的支持下，毅然辞去高薪且稳定的工作，回到新加坡，从零起步，开启创业旅程。她没有详尽的市场调研，也没有完善的预算规划，所依靠的，仅是一段段在澳洲拍摄孕妇与新生儿的心灵触动，以及对影像与生命之间微妙联系的深刻感悟。

创业初期，她在家中搭建简易的摄影角落。一块布、一盏灯、一张毛毯，这就是她的第一间工作室。她将国外学到的包裹技法、光影布局融入拍摄，打造出当时市场中仍属稀有的婴儿摄影风格。



(温诗慧工作室商标)

那段时间，正值社交媒体兴起。客户收到照片后，深感满意，纷纷上传到脸书(Facebook)与亲友分享，想不到竟然引来许多母亲的询问和预约。许多家庭第一次来拍满月照，第二次是拍孩子的周岁生日，第三次则是拍全家福。孩子在镜头中一天天长大，而她也在这镜头后，看见了生命在时间里的成长与变化。

这段期间，家人始终是她最坚实的后盾。母亲虽然心中有所疑虑，却尊重她的决定；兄弟姐妹虽然未深度参与，却依旧给予支持和鼓励。他们之间没有煽情、激烈的表达，只有陪伴、理解与信任。

四、风雨考验：事业波动



(温诗慧摄影工作室)

☞创业初期的四年里，是诗慧最为忙碌的阶段。因为客户量大幅增加，工作日程历经常满档，每天拍摄、挑片、修图，常常做到深夜。为了赶在预定的时间交片，她每天都很忙碌，几乎没时间休息。

2020年疫情来袭，许多行业面临停摆。然而，由于诗慧把工作室设在家中，无需承担额外租金，再加上许多家庭在居家期间更重视亲子时光，她的摄影业务不仅没有下滑，反而迎来了另一波增长。疫情期间，对一些国人而言，拍照似乎成为一种疗愈的仪式，帮助他们缓解了对生活种种不确定的情绪。

然而，后疫情时代的市场竞争日渐激烈，许多新晋摄影师以低价切入市场。当时，她为开拓业务，向外租借了工作室。不料租金逐渐上涨，预约人数却有所下降。在困顿之际，她没有选择迎合潮流，也没有大幅调低价格，而是选择继续学习，专注提升作品内容。



五、职业信念：镜头里的人情故事

☞镜头对诗慧来说，是观察世界的窗口，更是贴近人的途径。她总是能自然地与客户沟通，从孩子出生的故事聊到父母的育儿日常。有时，一阵轻声细语，就能让紧张的妈妈放松下来；一个眼神回应，就能安抚哭泣的婴儿。

在过去九年里，她为超过2000名婴儿拍过照。有一次，一个三岁的女孩指着墙上的相片说：“这是小时候的我！”那一瞬间，她感受到某种超越工作的满足感——照片不只是艺术品，而是家庭记忆的一部分。

六、现况与启发

☞如今，诗慧的工作节奏更加稳定。一些工作交由助理协助完成，让她更能专注拍摄。她也开始重视自己的身心状态，安排时间运动、阅读，甚至旅行。此外，她持续报名进修课程，学习市场策略与视觉表达技巧。每次接待新客户，她依然愿意花时间去了解他们的故事；每次按下快门，仍旧怀揣对生命的尊重与好奇。正是这份用心与热情，使她成为富有热忱的创作者，期许透过摄影把每个珍贵的瞬间留存下来。她相信，真正的好作品，是经过岁月沉淀后而仍然动人。就像那些她为家庭记录的照片，在孩子长大、老人离去之后，还能唤起眼泪与微笑。

在拍摄的众多照片中，有两组影像至今深深烙印在她的心头。其一是一家三代同堂的合影。拍摄过程颇为曲折，由于祖父年事已高而行动不便，在拍摄前就进行了反复沟通与安排。后来，在与双方的密切配合与充分准备下，总算顺利完成拍摄。画面中，年迈的祖父怀抱刚出生的孙儿，那是他们第一次，也是唯一一次的合影。两周后，老人辞世，这张照片也成了他在人世间最后的留念，凝聚着亲情的温暖，成为家人永不褪色的记忆。



其二是一张夫妻抱着新生儿的照片。妻子曾罹患乳腺癌，几度求子未果。为迎来这个孩子，他们走过了漫长且艰辛的年日。然而，他们从未放弃，始终并肩而行。历经无数次的努力与等待之后，孩子终于降临人间。当丈夫第一次将婴儿抱入怀中，并凝望着手中幼小的生命，眼角的泪一滴一滴滑落。那不只是刹那的激动，而是多年来希望与幻灭的交替，是历尽坎坷终得一子的欣喜，更是爱与坚持在这刻终于开花结果。

在凝视深夜与黎明交织的时刻，在目睹婴儿诞生、父母逐渐老去的瞬间……这样的念头有时难免会浮现：多希望能将这一刹那留住。不过，那些美丽而珍贵的时光，却总在不经意间悄然流逝。世上并没有让时间静止的可能；唯一例外的，便是摄影师的“魔法”。他们挥舞手中的魔法棒，以巧思妙想和摄影技巧，将人们最想珍藏的画面永久定格。镜头之下留存的不仅是一张张照片，更是一份份深埋

心底的触动，以及对至亲好友的爱。在时光持续流淌的旅程中，每当回望那些定格的画面，记忆便再次鲜活。那，或许就是时间最珍贵的礼物。

对她而言，现今拥有的一切，背后经历了漫长而曲折的积累。虽然从小对摄影就有浓厚兴趣，但她的职业生涯却起于酒店业和航空医疗行业。那些年，她穿梭在不同的工作岗位之中，学习如何与人沟通、解决问题、理解需求。在这样的环境中，她逐渐培养出敏锐的观察力与真诚的服务意识。想不到正是这些看似“绕远路”的过程，让她拥有了更宽广的视野和更深刻的理解力。那些从过去工作中获得的经验、技能、人与人之间的连结，最终都成为她摄影专业中不可或缺的一部分。这些经历虽然无法一一用照片记录下来，但却深深烙印在她的生活、记忆以及工作之中；而这一切种种，正是岁月赠予她的珍贵礼物。



(与温诗慧小姐合照)

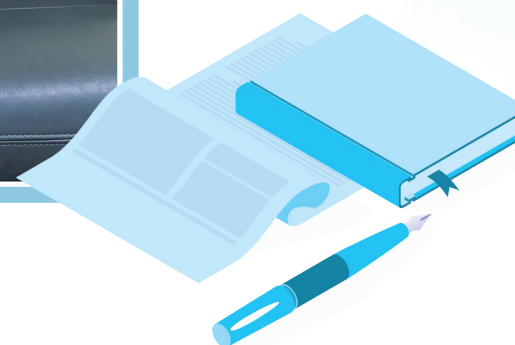
高年级组

三等奖

圣婴中学
《岁月沉淀的温柔馈赠》

指导老师
周芳源 何昇泉

参赛学生
陈钰雯 林芷宁 钟沛颖 徐欣苇



岁月沉淀的温柔馈赠

巴巴娘惹的百年传承

家的味道，时间的礼物

在本地餐饮界默默耕耘六年的娘惹餐厅 Godmama，不只是一家提供传统料理的餐厅，更像是一座承载记忆与文化的时光驿站。自开业以来，Godmama 始终秉持一个信念：让渊源流长的娘惹饮食文化，在现代社会中得以延续，并焕发出新的生命力。娘惹料理起源于马来文化与华人文化交融，因而孕育出独特的饮食传统。经过几代女性在厨房中的精心雕琢，娘惹料理凝聚了深厚的经验、耐心与家庭情感，每一道菜着都展现出温情与传承的力量。Godmama 的负责人 Fredric Goh 回忆，餐厅招牌菜之一的 Babi Assam（亚叁猪肉），正是家族传承下来的“灵魂菜”。这道菜的配方可以追溯至她的曾祖母高女士——一位擅长娘惹料理的马六甲妇人。在那个年代，调味料都需一一手工研磨，酸香的亚叁汁需经长时间慢火熬煮，方能将肉质炖至柔嫩入味、香气四溢。

“小时候，每逢家庭聚会，一闻到那熟悉的香气，就知道妈妈又在做 Babi Assam。” Godmama 老板娘感慨地说。“它不仅是食物，更是一种家的象征，是跨越几代人的情感纽带。” Godmama 不仅致力于保存这些深具文化意义的经典菜肴，更积极投入于逐渐被时代淡忘的传统菜式复兴工程。例如 Papaya Masak Titek，这道以半熟青木瓜为主材、以胡椒与香料慢炖的菜肴，曾是过去娘惹家庭坐月子时常见的滋补餐。

如今，Godmama 透过重新演绎与温柔调味，让这道“古早味”重新登上现代人的餐桌，在新世代中找回它的归属。

同时，为了更贴近当代食客的口味与生活节奏，Godmama 也在甜品方面大胆尝试。传统的椰香黑糯米甜汤，在 Godmama 的诠释下，摇身一变为椰奶布丁搭配黑糯米的甜点杯，质地更轻盈、口感层次更丰富，既保留原本的风味，又更容易被年轻人所接受。这种在坚持本味的同时不断创新的态度，正是娘惹料理历久弥新的根本原因。

Godmama 的老板娘坦言，创立这家餐厅的初衷，其实很单纯，也很真挚。“我们的长辈年事已高许多传统食谱没有被完整记录；而年轻人又越来越依赖外卖，厨房对他们来说，已不再是家庭生活的中心。”她希望 Godmama 能成为一扇出口，一个让记忆、手工艺与文化得以继续流动的载体。“每道菜都不只是味道，更是一段故事、一段属于时间的礼物。”她说。

娘惹饭店的食物



在 Godmama，餐桌不只是吃饭的地方，而是一座连接过去与未来的桥梁。这里的每一口饭菜，都蕴含着几代人的智慧与爱，是一封写给时间的家书，也是一种文化延续的温柔方式。或许正因为这份坚持与用心，Godmama 的娘惹料理才不只是令人怀念的味道，更是一种活着的文化，一种日常生活中悄然流转的珍贵传承。

缝一件衣裳，留住一个时代

娘惹服饰凝聚了岁月与记忆，是一代代女性用针线与珠绣编织出的文化印记。专营娘惹纱笼（sarong）与可峇雅（kebaya）的店家 Little Nyonya Batik 创办人 Della Ong 在接受采访时分享，至今她依然坚持以全手工缝制珠绣鞋（kasut manek），延续早期娘惹对工艺细节的高度讲究。虽然现代部分可峇雅的刺绣已由电脑操作，但关键的“kerawang” 鏤花仍由人工完成，体现出传统与现代在时光中交汇的痕迹。



娘惹文化，是一场绵延数百年的文化。峇峇娘惹文化融合中华、马来和印尼文化的影响，彰显独特的多元魅力。无论是色彩斑斓的服饰，还是香气四溢的美食与精雕细琢的手工艺，都承载着代代相传的智慧与创意，成为连接传统与现代的文化桥梁。本文将通过多个传承者的视角，探讨峇峇娘惹文化如何在变革中展现新生，诠释时间赋予的珍贵礼物。从精致的刺绣与珠绣鞋，到色彩丰富的陶瓷与纺织图案，娘惹的时尚不仅是服装上的花样，更是一种文化态度；娘惹的餐桌不仅是味觉盛宴，更是一段家族与土地交织的历史。当我们重新审视这些日常物件时，也是在重新认识这群将传统活成美学的女性与家庭。



她指出，娘惹服饰在色彩和图案上鲜艳且对比强烈，深受中华文化影响。无论是传统的凤凰、牡丹，还是如灰姑娘、七个小矮人等经典童话人物，都是娘惹文化与殖民历史相融合的体现。她曾在博物馆看过绣上天鹅、佛朗明哥舞者，甚至西方童话角色的娘惹服装，展现出娘惹女性细腻又开放的审美。如今，为了让更多年轻人愿意接触和穿着可峇雅，Della Ong 也引入了现代剪裁，例如短袖、七分袖与无袖款式，让传统服饰更容易融入日常生活。她微笑着说，自己的祖母一生都只穿可峇雅，“那不只是衣服，而是身份。”在过去，娘惹少女还需亲手缝制珠绣鞋，让未来婆家检视针线功夫；工整与否，甚至会影响婚姻。“我很庆幸自己生在现代，但也明白必须把这些文化之美留下来。”



对 Della 而言，可峇雅与纱笼不只是传统服饰，更是一份时间赋予的礼物，一段延续身份、连结过去与未来的文化故事。

土生华人的传统礼仪与文化遗产

据受访的 Singapore Peranakan Mansion Museum 员工鲁丝玛娃蒂 (Rusmawati) 分享，在霹雳州的土生华人 (Perak Peranakan) 文化中，传统习俗代代相传。过去，男性多穿着被称为“Baju Lokchun”的传统服饰，而现代则以“Baju Batik”为主。几乎每个土生华人家庭都会设有一个神坛，用以供奉祖先，表达敬意。他们所使用的瓷器必须是蓝白色的，象征庄重和传统。

鲁丝玛娃蒂介绍说，在重要节庆和仪式上，土生华人会摆上一张叫作“Tok Panjang”（长桌）的餐桌。“Tok”意为桌子，“Panjang”意为长，字面意思就是“长桌”。桌上的瓷器不仅色彩鲜艳，还常绘有凤凰图案，这种设计源自中国景德镇。凤凰象征女性与权力，显示了土生华人对女性力量的重视。在饮食礼仪方面，他们使用的是汤匙和叉子，而不是一般华人常用的筷子。

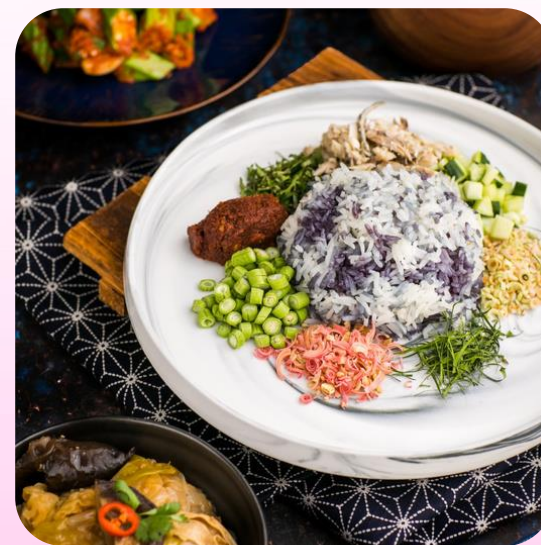
土生华人女孩从小就接受严格的传统教育，七八岁便开始学习串珠和烹饪。这些技能展示了她们的贤淑和能力，让她们将来能嫁得好人家。女孩们所串的珠子通常会被制成“绣珠鞋” (Kasut Manek)，这是土生华人女性最具代表性的饰品。金色珠子用于表现欢乐与喜庆，例如婚礼或新年；银色珠子则用在悲伤场合，如丧礼等。

鲁丝玛娃蒂补充说，家庭中的神坛一般分为两个：第一个供奉神明，第二个则供奉祖先。此外，房屋门前通常会挂两块牌匾，右边写上家族的姓氏，左边则标示家族的职业。这些细节都体现了土生华人对祖先、家族和文化遗产的重视。

娘惹文化的每一件工艺、每一道菜肴、每一针刺绣，都是时间缓缓雕刻下来的礼物。它们不是静止的过去，而是穿越世代、依然鲜活的记忆。在岁月的打磨中，这些看似寻常的生活物件，早已升华为一种文化的坚持与爱的表达。当我们今天重新走近这些色彩、香气与图案，不只是为了回顾历史，更是为了回应那份从前人手中传来的心意。这些属于娘惹的时尚、技艺与味道，正是时间送给我们的礼物——提醒我们，真正珍贵的东西，经得起岁月的洗礼，也值得被一代代温柔地珍藏下去。



Godmama 的负责人
Fredric Goh



Godmama 的一道菜品



小词典

陶瓷 táo cí — Ceramics or pottery (made from clay and baked)

初衷 chū zhōng — Original intention or initial purpose

诚恳 chéng kěn — Sincere and honest

凤凰 fèng huáng — Phoenix (a mythical bird symbolizing rebirth and luck)

贤淑 xián shū — Virtuous and kind (usually describes a good woman)

Singapore Peranakan Mansion Museum 员工
鲁丝玛娃蒂 (Rusmawati) 女士



高年级组

三等奖

文礼中学
《抗癌舞士 以爱舞出生命乐章》

指导老师
林莹 林秀莉

参赛学生
张婉迎 陈俞潼 张欣惠 任问垚 陈亮好



抗癌舞士

以爱舞出生命乐章

身为舞蹈老师、舞蹈室老板、作家以及两个孩子的母亲，韩丽玲（Jasmine Han）的生活节奏曾快得让人喘不过气。然而，2018 年一场突如其来的乳癌，却让这疾驰的时光慢了下来。当生命被迫按下“暂停键”，她如何在漫长的疗愈过程中学会与时间和解，并感受时间给予她的特殊意义？如今回望，那段经历究竟如何悄悄改变了她的人生轨迹，并赋予她持续传递温暖的能量？

时间按下“暂停键”

在患上乳癌之前，韩丽玲（现46岁）的人生几乎没有“暂停键”。20 年前，她陪朋友去上一堂钢管舞蹈课，原本只是为了减重，却意外唤醒她对身体与节奏的热爱。于是，她义无反顾地踏上了钢管舞之路，并与老师合作，创办了 SLAP Dance Studio，将一项小众运动推广到更广的群体。她的人生如同排满行程的日历，时间被精确切分到每一分钟。她兼任舞蹈老师、舞蹈室老板、作家、母亲的角色，是一位在生活中“多线程运行”的女性。正当生活在家庭与事业间逐渐找到平衡之际，一场突如其来的健康危机打乱了一切节奏。

2018 年 8 月，一次意外流产成为了她人生的分水岭。她开始留意到身体的变化，发现乳房出现异常肿块，后续检查显示肿瘤伴随钙化，且疼痛难忍。过去多年习惯了高速运转的韩丽玲，第一次被迫停下脚步，直面自己身体的脆弱。

2015年，韩丽玲与两个孩子合影。
女儿手中握着韩丽玲的出版书籍
《I'm Not Perfect, I'm A Mom》。

义无反顾 yì wú fǎn gù: Without hesitation; with unwavering determination

与时间持久抗衡

抗癌的过程，是一场与时间的持久战。她当时特别希望自己马上就好起来，每天的生活被分割成等待、治疗、恢复、再等待的循环，没有明确终点。这让她仿佛被困在一个没有终点的倒计时中，只能在缓慢中坚持，在未知中等待。治疗期间，她接受了系统性的药物方案。副作用带来的体力衰退、情绪波动与睡眠紊乱，让她身心俱疲。但她始终坚持服药，不固执，不逃避。

在漫长疗愈中坚持自我

韩丽玲不让自己完全陷入“患者”身份的围困中。尽管体力有限，她仍努力维持日常节奏，亲自处理简单的家务及育儿事务。她坦言：“我不在乎自己是否看起来像个病人，但我不想感觉自己是个病人。”时间在治疗程序中变得异常缓慢。一场检查的结果要等上几天，每轮化疗之间也得间隔数周，而每一个等待的间隙，都是一场心理拉锯战。“我的‘化疗节奏’取决于恢复进度，只要恢复快，抽血结果正常，就能早点接受下一轮化疗，节省几天时间。”她始终没有中断疗程，也从未动摇目标。“我不想让这一切白费。时间虽然长，但我必须走到底。”

漫长岁月，感恩前行

随着疗程推进，她的身体状况逐渐稳定下来。肿瘤得到了控制，反复波动的指标也出现下降趋势。得知康复结果的那一天，她静静地坐在医院走廊的长椅上，发了很久的呆。这一年多的时间里，她经历了一段漫长、重复、缓慢且沉重的抗癌过程。但也正是在这几乎被时间吞没的岁月里，她学会了忍耐，也变得更加坚定。如今，她已完成主要治疗阶段。回望过去，她的心中充满坚定与感恩。她说：“睁开眼睛，你还活着，这已经是件了不起的事。其他的，都是额外的收获。”

紊乱 wěnluàn: Messy and Disorderly

拉锯战 Lājù zhàn: an emotional tug-of-war

感受时间的另一种 馈赠

然而，真正走出病房后，她才意识到，时间从来不只是数字，它也在悄悄酝酿着另一种馈赠——一种让人更深刻地活着的能力。



韩丽玲通过舞蹈，调节并改善术后身体的不平衡。

舞蹈的力量

治疗期间，她接受了左乳切除手术，身体的重心也因此发生变化。为缓解因左右不平衡带来的不适，术后她开始定期进行物理治疗与按摩，并学习如何预防肩部僵硬。在她看来，自己从事的舞蹈工作，反而意外地成为康复过程中的一大助力。“做器械训练时，两边必须同时发力，就像游泳一样，这帮助我维持身体的对称与力量。”她坦言，“如果没有这份职业的支持，康复之路可能会更加艰难。”



扫一扫二维码，一起见证韩丽玲在抗癌中依然坚持舞动的勇敢身影~

用笑声点亮病房

康复后，韩丽玲对生活的态度悄然发生了转变。她没有止步于个人康复，而是主动将温暖带给身边的人。在一次偶然的的机会，她以十元购得一套充气雪人装，并突发奇想地向竹脚妇幼医院发送私信，提议以搞笑造型探访病童。她本没抱太大希望，却没想到院方很快便欣然同意。就这样，第一次的“竹脚妇幼医院变装探访”诞生了。穿着雪人服的她在医院中蹦蹦跳跳，引来病童们的阵阵笑声，也驱散了病房里的阴霾。



2019年11月12日韩丽玲（右一）与友人到竹脚妇幼医院做义工，为病童带来欢乐。

你知道吗？

粉红丝带是乳癌防治的象征，代表支持患者、提升公众对乳癌的关注。此外，每年10月也是乳癌防治月。

“时间是可以给予别人最珍贵的礼物，

也让你有机会学习如何成为最好的自己。”——韩丽玲

酝酿 yùnniàng: ferment; brew

阴霾 yīnmái: the atmosphere of depression and anxiety

赋予 fùyǔ: be gifted; endow with

与时间 并行，散发温度

那次经历后，韩丽玲开始经常参加竹脚妇幼医院的活动，变装已成为一种传统。从雪人、小黄人，到Labubu，每年换新装，每次都有新故事。她说，这不仅是为了带给他人快乐，更是她自我疗愈的一种方式。活动逐渐壮大，舞蹈室的朋友也纷纷加入，一人扛起百盒彩色铅笔、一人缝制百个手提包。这个起于一次好奇尝试的小行动，如今成了许多人心中温暖的年度约定。



2024年12月20日韩丽玲（左一）与友人赴“年度之约”，持续为病童带来温暖。

让癌症不再是秘密

为了让更多人认识并理解癌症，她举办读书会，带领小学生探讨脱发、治疗过程，以及面对家庭变故时的应对方式。她也毫不避讳地在社交媒体上公开自己的光头照，希望打破对癌症的羞耻与沉默，让它不再是难以启齿的秘密。

除此之外，她还积极带领工作室的学员策划各种公益行动，比如她曾经为乳癌基金会举办筹款演出，让观众可以凭着捐给任何慈善机构的款数收据换取观看他们小型演出的入场券。在采访过程中，韩丽玲也鼓励青少年寻找适合自己回馈社会的活动，如到老人院聊天、为特殊儿童讲故事，甚至照顾流浪动物。她坦言：“我们不是大公司，没有什么公关团队。所以我们不想过度承诺做大型的慈善，但我们会持续在能力范围内做出贡献。”她深知，真正的改变往往不是来自一时的声势浩大，而是来自点滴持久的坚持。而这些坚持，正是时间交到她手上的礼物。

岁月的悄悄馈赠

如今，韩丽玲不再急于奔跑，追赶时间，而是学会与时间并肩前行。在一次次坚持与付出中，她发现，时间最大的礼物，并非只是让伤口愈合，而是赋予她重新感受生活温度的能力——去爱，去分享，去成为他人生命中的一点光。她与我们分享她的感悟时说道“时间是你给予别人最珍贵的礼物，也让你有机会学习如何成为最好的自己。”

采访后记



我们今年4月到韩丽玲的舞蹈室进行采访，并合照留念。

这次采访让我们深刻感受到韩丽玲的坚强与乐观。她用每一分每一秒去舞动生命，温暖他人，也在与病魔的对抗中活出自我。“时间是你给予别人最珍贵的礼物。”这句话深深打动了我们，她把时间变成了一份礼物，不只是送给自己，更送给了每一个被她鼓舞的人。她不仅教会我们，时间可以让我们成为更好的自己，同时也让我们明白真正的坚强不是没有恐惧，而是在逆境中依然选择乐观面对，并关爱他人。

高年级组

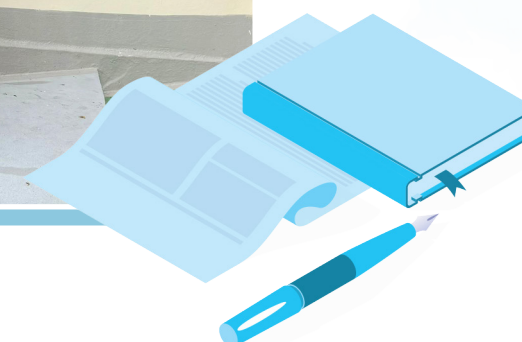
表扬奖

公教中学

《九十年光影，写下公教故事
九十年如歌，唱响公教之光》

指导老师
谢晓雯

参赛学生
庞峻宇 李誌仁 李诺翊 黄灝珣 黄仲恩



九十年光影，写下^{公教}故事

九十年，足以让一颗种子长成参天大树，让一条溪流汇成浩瀚江海，让一簇星火燃成燎原之势。对于公教中学而言，这九十年的光阴，是岁月馈赠的最珍贵礼物——它不仅承载着无数师生的青春印记，更见证了一所华校如何在时代变迁中坚守初心，又勇于创新。

1. 岁月雕刻的校园：时间送来的成长礼物



蔡老师与小学同学的聚会合影

公教中学自1935年创校以来，校舍经历了多次迁移与重建，从最初的“居无定所”逐步发展为今日设施齐全、环境优美的现代化校园。学校最初由陈卓贤神父在维多利亚街创办，初期是一所规模不大的男校，校舍简陋，师资和学生人数都不多。战后，学校重新开放，并于1950年代迁至布莱德路，同时更名为“公教中学”，逐渐建立起双语教学的特色。1961年，学校再次搬迁至仁德路（Gentle Road），在那里扎根数十年，是许多校友心中的“老公教”。1987年正式迁入现今位于碧山第八通道的新校址。新校舍占地广阔，配备现代化设施，校园绿化与美感设计也持续提升，使学校不仅是求知的殿堂，更是一处充满文化氛围的学习园地。

“作为校友和老师的蔡滋仁先生在谈及他的感受时提到：“在那段辗转搬迁的求学岁月里，我们的归属感与凝聚力难免受到影响。后来我们常常羡慕那些在碧山校舍上课的同学，因为他们无需寄人篱下，能够自在地在属于自己的校园中求学。对他们来说，碧山不仅是校舍，更是承载青春与回忆的地方。即使多年后重返母校，那里的一草一木都仍会唤起他们的学生时代。”

2. 知识的年轮：时间磨砺的育才之路

教育的本质如同年轮，在时间的沉淀中不断拓展其深度与广度。公教中学的育才之路，正是这样一段中英双语并重、文化薪火相传的历程。1935年，法国传教士劳爱华神父（Rev. Fr. Edward Becheras）创办“公教华英中学”，以“双轨火车”为喻，奠定中英并行的教育根基——这一理念比新加坡国家双语政策的推行早了整整31年。1979年，公教中学被列为首批“特别辅助计划”（SAP）学校，肩负起传承双语能力与华族文化的双重使命。学校不仅注重语言教学，更通过“华族文化欣赏课程”加深学生对中华文化的认识。2013年公教中学跃升为“综合项目学校”（IP），与诺雅初级学院衔接，拓宽了学生的升学路径；2016年更推出“双文化课程”（BSP），系统培养贯通中西的新生代，辅以“文化大使计划”让学子深化实践。从“双轨火车”到“双文化人才”，公教中学的教育年轮始终围绕双语并行的主轴，却在每一圈年轮中刻下不同的时代印记——或强化传统，或拥抱革新，最终让语言不仅仅作为一项工具，更成为我们的文化传承与全球对话的桥梁。

“作为公教校友，回想起来，双语教育的确让我们双语能力都提高了，我们会参加很多提升双语能力的比赛及活动。我还记得特别是在数学课上，老师经常会在英语和华语之间切换，用双语授课。作为公教教师，我认为语言包含着文化，而双语教育的重视让我们有机会从东西方文化中学习各自的精髓，并善用这些知识来提升我们的日常生活，甚至是未来的生活。那不正能让我们在学习的过程中变得更加开放与全面吗？”



Edward Becheras 劳爱华
公教中学创办人



黄文能
公教校友/公教老师



3. 情谊的积淀：时间珍藏的兄弟之情



公教兄弟之间的深情就是永恒的温暖与陪伴。
“Brotherhood”——兄弟之情，从不是一句空泛的口号，而是一种自然而然生长于日常点滴中的精神纽带。它不声不响，却真实而深刻，悄悄地在一堂堂课、一次次活动、一场场比赛中，扎根在彼此的心中，成为青春中最温暖也最坚定的存在。每天清晨，当我们穿上同样的绿色短裤走进校园，走入的是一段共享的旅程。这些看似寻常的日子，在岁月的沉淀中悄然酝酿出一种情谊，那是一种超越友情的连结，是兄弟之间不言而喻的理解与信任。兄弟之情，并非永远轰轰烈烈。它往往藏在最细微之处：是对方忘带作业时你递过去的一本练习簿；是早上迟到时他为你守住的座位；是你被老师点名回答时台下投来的一个安慰的眼神。这些看似微不足道的举动，在公教的岁月中悄悄沉淀，最终凝结成一种不需多言的默契。许多公教毕业生在多年之后仍旧说：“最难忘的，不是成绩，而是那群兄弟。”哪怕大家后来各奔东西，那段在校服下共度的时光，仍旧烙印在心中。每一次校友回归，每一场重逢，都是一场情感的重燃，那熟悉的笑声、打趣、眼神，仿佛时间从未带走什么。这就是公教的“Brotherhood”，一种跨越时间的情谊，一种无需常说却永远存在的联系。它不是社交平台上的点赞，不是短暂的同窗，而是当你在人生路上遇到困难时，脑中会浮现的一句：“他会懂我。”

在公教求学期间，同学们经常一起温习功课、讨论功课内容，在你问我答之间，彼此加深理解、共同进步。“无论是面对学业上的一筹莫展，还是在生活中陷入低潮感到迷惘，我总尽己所能，给予帮助。我始终相信，患难见真情，真正可贵的友情，正是在彼此需要时伸出的那双手。”公教校友李禹辰也强调，这些年少时的点滴——乐于助人、守望相助——至今支撑着他在人生的风雨中坚定前行。他补充：“正如古人所言：‘同窗之谊，贵在风雨同行。’那段共同奋斗、相互扶持的岁月，不仅丰富了我的求学经验，也深深塑造了我今天的价值观与处事之道。”



李禹辰
公教校友



九十年 唱响 公教之 如歌之光

4. 信念的接力：时间传承的公教精神

九十年来，风云变幻，时代更迭。公教精神的传承可以说九十载贯穿始终——“亲爱、忠诚、敬业乐群”的校训就体现了这一份坚守。公教校训既是时间所赐予的宝贵财富，也是我们世代所保护的灯塔。它不仅是简单的行为守则，更是一种深层的价值信念，指引着我们如何做人、处事、与人相处与服务社会。由此，我们理解了“亲爱”的真正涵义，那就是乐于助人，尊重长辈与同侪，关注弱势群体，营造温暖和谐的校园与社会环境。我们理解了“忠诚”的真正涵义，那就是在学习、交友、承担职责时坚持正直不欺，不为一己之利而违背原则。我们理解了“敬业”的真正涵义，那就是全力以赴地面对学业、社团活动和服务任务，不轻言放弃，勇于面对挑战。我们也理解了“乐群”的真正涵义，那就是主动参与团队活动，尊重他人意见，发挥协同精神，建立友爱互助的人际关系。在一代代公教莘莘学子身上，我们看到了时间传承的公教精神，每一位学生在日常生活中活出了“亲爱、忠诚、敬业乐群”的精神，成为了有爱心、有诚信、有担当、有团队精神的未来社会栋梁。相信这句公教愿景——公教学生是个具有高尚情操、坚韧个性，同时，热爱生活、热爱学习，并且愿为人群服务的领袖，双语学者，与彬彬君子——会铭记在每个公教学子的心中。



在学生时代，在日常生活中我都活出了公教精神。很多公教学子毕业后都成为了有爱心、有诚信、有担当、有团队精神的未来社会栋梁。作为公教老师，我认为我们在公教很好地培养了“饮水思源”的精神。每年的返校日或教师节，总会有年轻一代的老男孩回来看望老师。我也时常遇到以前的学生回来跟我开玩笑，问我是否还记得当年当训导主任时“管教”过他们，或者还记不记得教过他们某门课。



De Guzman Leonardo Tan
公教校友/公教老师

结语

九十年的光阴，在历史长河中或许只是弹指一瞬间，但对公教中学而言，却是无数故事沉淀的厚重篇章。从战火中涅槃的校舍变迁，到双语育才的时间年轮；从兄弟情谊的温暖积淀，到“亲爱、忠诚、敬业乐群”的精神接力——每一页都镌刻着坚守与创新的交响。那些在课室里点燃的求知火花，在操场上挥洒的青春汗水，在文化长廊中浸润的传统滋养，最终都化作照亮未来的星火。正如年轮记录树木的成长，公教的九十年积淀，正为未来孕育着更蓬勃的生机。九秩荣光不是终点，而是薪火永传的起点，等待着新一代续写更辉煌的篇章。



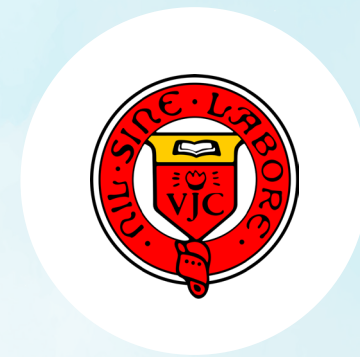
高年级组

表扬奖

维多利亚初院
《岁月音符 无限幸福
听听梁文福》

指导老师
林丹薇

参赛学生
邢宇晴 周晴 谢欣穗 李宇佳 郭美谊



岁月音符 无限幸福

听听梁文福

你听过《细水长流》吗？这首传唱多年的歌曲，是新加坡“新谣”运动的重要代表作之一。上世纪80年代，一群本地青年词曲创作者掀起了新谣热潮，用音乐表达对家园的认同与情感。今天，让我们一起走进新谣的世界，聆听代表人物梁文福博士如何用歌声记录时间的足迹，诉说成长的心声。

说到新谣，相信许多人会联想到最著名的歌曲之一，——《细水长流》。除了这首脍炙人口的歌曲，你还知道其他寓意深刻的新谣作品吗？1980年代可说是本地华语歌曲创作百花齐放的时期，也是新谣崛起的时代。当时，新加坡还是一个年轻的国家，还没有像其他国家那样拥有充满激情、广为流传的代表性歌曲。

“新谣”，即“新加坡民谣”的简称，是新加坡自发兴起的一个音乐运动。一群新加坡青年歌手与词曲作家希望能为自己创作的歌谣塑造独特风格与本地认同，于是提出将这类歌谣命名为“新谣”。当年活跃于新谣的创作人与歌手不少，其中尤以梁文福为代表。梁文福是我国著名的音乐创作者和早期的新谣歌手，在1986年发行了第一首新谣歌曲《写一首歌给你》，之后也与不少著名的歌手合作创作歌曲。



时光列车



《写一首歌给你》	《排排坐》	《新衣哪有旧衣好》	《童谣》	《细水长流》	《岁月列车》	《新加坡派1.0》	《赤道河水谣》	《倔强》	《人生无所畏》和《新加坡派2.0》
1984	1986	1987	1988	1990	1992	2012	2015		

时间在作品中的联系

《排排坐》写于1986年，表达了对童年时光的回忆。“从前我们喜欢排排坐，争著嚷著吃著糖果，如今我们不吃糖果... ..”。歌词通过今昔对比，道出了自己的成长足迹。《童谣》则保留了童年无忧无虑的情怀，如歌词中的：“亲爱的世界给我一个黑板，让我快乐地画一幅自己的向往”和“让我望一望草地上绿色的自由”，皆展现了对自由与梦想的向往。在《新加坡派2.0》中，歌词写道：“最近我独自回到旧地感怀，只有回忆还没有拆”。两版的《新加坡派》均带有对过往的缅怀之情，借由歌词抒发心中未竟的遗憾与留恋。

梁文福在《新衣哪有旧衣好》和《排排坐》中都使用了“如今”这两个字，由此就可以看出他抒写的不仅仅是情感，也在记录成长与时间的流逝。他借助今昔对比，展现出一种对时间变迁的敏锐感受与思考。随着时代的变迁，他愈发体会到“时间”的深刻意义，并赋予其文学性的表达。岁月的流逝，也让他发现更多生活中的“美”。

年轻时，他便已意识到时间不可抗拒的力量，因此常以“时间”为主题，传达自己对时间的体悟，让听者也能够感受到时间对人生有着不可磨灭的影响力。1988年，年仅24岁的梁文福便创作了《岁月列车》。歌词中的“哦我的年少的知己，岁月列车匆匆去。故乡永远在等你，只是昔日回不去”，不仅充满时间感，也蕴含深切的离别情怀，成为他作品中对“时间”主题的代表之作。



创词风格的转折

梁文福在接受访问时表示，时间使他的创词风格发生了显著的变化。年少时，他更注重文字技巧的运用，但后来逐渐意识到歌词必须更口语化，才能更自然地唱出口。他也指出，早期的创作较多以“自己”为中心，写的是自己的故事和自己的心情。后来，他转向另一种表达方式，让“自己”的呼吸与感受融入各种题材里。

《新加坡派》中的“爱不爱，时间会过，幸福不只是看你和我，让那真诚的关怀流在温暖的脉搏”，正深刻地体现了这一点。梁文福将自己的故事与心情写入歌曲的创作还包括：《写一首歌给你》、《细水长流》、《童谣》、《从你回眸那天开始》、《新衣哪有旧衣好》和《排排坐》。



梁文福博士创词背后的故事



听主题曲，有所感悟

梁文福也通过为电视剧创作主题曲，为新加坡文化做出贡献。他花费不少时间谱写这些蕴含人生哲理的歌曲，为电视剧增色不少。《阿娣》是本地一部描绘早期新加坡社会辛酸故事的电视剧，讲述一位出生于60年代的女生被送给他人家家庭抚养的经历。梁文福为该剧创作的主题曲，《倔强》，也在2012年荣获红星大奖“最佳主题曲奖”，可视为时间赋予梁文福的创作硕果。从这部作品中，便可体会到他所说的：“时间让人生具有审美价值”。《倔强》中的歌词——“我的回忆很倔强，一路陪我向前看... ..微笑才能到达”——正体现出梁文福坚守的人生哲理，也展现了他作品中对时间的深刻表达，例如在词中对“回忆”和“向前看”的描写。

《人生无所畏》是本地一部有关家庭和睦的电视剧，其同名的主题曲创作于2015年。梁文福在受访时表示，随着时间的推移，他在创作方面有了成长，也愈发懂得如何在不同题材中“呼吸”。《人生无所畏》中有这样一句：“青春去不回，谁说要青春才美，有不为，有所为，有选择才最可贵。从前有个王子，来到了小岛，看到一头狮子，决定住到老，没故事的地方唱出了神话”。这句歌词以歌载史，讲述了新加坡的起始故事。时间让他更深刻体会到这些道理的重要性，因此他善于在歌词中融入孟子等圣贤的古典智慧与人生格言，传达人生哲理，也展现出他如何真正“呼吸”在主题曲的创作中。



以歌载史

梁文福相信，时间给予新加坡一个证明自己的机会，也让这个岛国在多变世界中累积立足的自信与经验。《新加坡派》中“榴莲和飞船都登陆滨海”描写的是滨海艺术中心的建设成就，而“赢了奥运奖牌”则象征着新加坡在体育领域所取得的突破。

两版《新加坡派》歌词形成对照：第一版写道“我们也可以创造新加坡派”，而第二版则改为“我们却已经创造新加坡派”，体现出新加坡从希望走向实现的繁荣历程。

回顾自己的创作旅程，梁文福认为，时间给予他最大的礼物，是留下了不胜枚举、打动人心的歌曲。听众

也对他的作品表示赞赏，认为他的创作“耐人寻味，值得再三回味”。时间让创作的诚意与心思得以从容沉淀，使大众文化作品拥有持久的魅力。他希望自己的创作能够达到“隽永”的境界，在历史长河中保持经久不衰的魅力。这一点在《新加坡派2.0》激励人心的歌词中体现得淋漓尽致：“愿这个家园故事千秋万载，未来就看下一代”。

第一版《新加坡派》创作于1990年，正值新加坡建国25周年。这首歌回顾了梁文福童年和成年时期所经历的点滴。出生于60年代的他，见证了本地戏院的诞生；进入70年代，他步入小学，穿上校服的自己也因此“神气起来”；到了80年代，成年的他目睹了新加坡地铁系统的发展。随着地铁站陆续启用，他写下了“地铁将这个传奇讲得更快”这一句。进入90年代，30多岁的他认为“我们的故事我们自己记载”，表达了他希望通过歌谣来记录情感与历史的愿望。

第二版的《新加坡派》写于2015年，适逢建国50周年。梁文福再次回顾新加坡的发展点滴，在歌词中写道：“一晃眼就来了金禧年代，愿这个国家故事千秋万载，未来就看下一代。”这两版的《新加坡派》展现了新加坡25年来的繁荣成长，两个版本相隔四分之一世纪，形成鲜明对比。梁文福以“以歌载史”的方式，让年轻一代有机会聆听这些作品，了解当年的情怀与历史，同时也见证新加坡发展的重要里程碑。他表示，《新加坡派》的不同版本能让大众了解我国多年来的发展历程，并引发人们的回顾、反思、感怀与前瞻。

《赤道河水谣》也是一首独树一帜的歌曲，收录于1992年。梁文福以歌载史，通过歌词书写个人记忆与情怀。歌词开头写道：“当年陪奶奶到河边去，领取她国民身份的证据”，加上后面这一句“这一次不必再到河边去，证件可以更替，优雅待证明”，既反映了他与奶奶共度的美好时光，也见证了新加坡的蓬勃发展。他巧妙运用了对比的方式，让人感受道新加坡河的变迁。“污黑的河水从来不停息”，让人联想到早期的新加坡河的面貌；而“不曾发觉大厦在建起呀起起，静悄悄的河把自己静悄悄地送，岁月无动于衷”则道出城市在悄然之间迅速崛起的镜像。

小词典：

“隽永”这个词汇富有含义，意思是含意深长，耐人寻味。
“金禧”是英语Golden Jubilee 的翻译，用来表示50周年纪念

歌迷心声

谢珩達先生（房地产中介，46岁）

我喜欢《细水长流》这首歌。当我们这些4、50岁的人再听到这首歌时，真的会怀念以前的日子。我觉得这一群新谣歌手很热爱音乐，努力推荐华文歌曲给新加坡人，让他们知道我国真的有一些有实力的歌手与创作人。我认为就算我们老了，还会记得新谣。对我来说，不论是哪一首新谣歌都很好听，而且歌词能深深地打动人心，让人印象深刻。你看，就连我们的前任总理李显龙先生也喜欢《细水长流》。

周易如女士（家庭主妇，48岁）

我最喜欢的一首新谣歌曲是《天冷就回来》，这是梁文福和陈洁仪合作的歌曲。我非常喜欢这首歌，因为梁文福写了人生的点点滴滴，表达了童年和家人的关系，描述了家人对我们无限的爱，无微不至的照顾和个人自由的支持。这首歌描述亲人的爱，告诉我们家人永远是我们的后盾和避风港。听了感触良深。

此外，《历史考试前夕》也是我喜欢的歌曲，歌词非常幽默，有趣。当年，我在华校里接触新谣的文化，在校园里和同学们一起欣赏新谣歌曲，度过美好的时光。梁文福的歌唱出了我们当年少年的感触和心声。



周易如女士收集梁文福博士的光碟

萍萍（华文教师）

依稀记得，我对新谣的喜爱源于本地电视剧主题曲的盛行。每一首歌曲都充满本地特色，歌词也很生活化。每当我听到的熟悉旋律，就会自然回忆起年少时的美好时光。

我特别喜欢梁文福的《细水长流》和《新衣哪有旧衣好》。其他创作人和歌手的《小人物的心声》以及《我们这一班》也是我爱听的新谣歌曲。

现在，每逢新谣演出，我都会排队领票，前去捧场。听着耳熟能详的歌曲，望着周围与自己年纪相仿的歌友，心里难免会有莫名的悸动——因为这都是我们这一代人的共同回忆。这种感觉真的很棒！



梁文福博士提供的演出照片

后记：新加坡是个小红点，《麻雀街竹枝》的歌词中提到：“我们曾经一无所有”。梁文福见证了我国蓬勃发展，写了《新加坡派》，以歌载史。SG60这一重要节点，既是回顾情怀的良好契机，也让歌曲成为他献给新加坡的一份珍贵礼物。我们想要向梁文福博士致敬，感谢他将宝贵的时间贡献给新谣。这篇文章，也正是我们想要献给他的礼物。

歌谱上的秀语
获得赞许
已深深打动了心底
保留情怀
保留人生的精彩
保留历史记载
稍纵即逝
字字句句
悦耳动听的旋律
是无价之宝



梁文福博士拿着国旗，温馨祝贺新加坡国泰民安，身后的鱼尾狮凸显了《赤道河水谣》中的意象



李焕玲老师收集新谣专辑和读物

高年级组

表扬奖

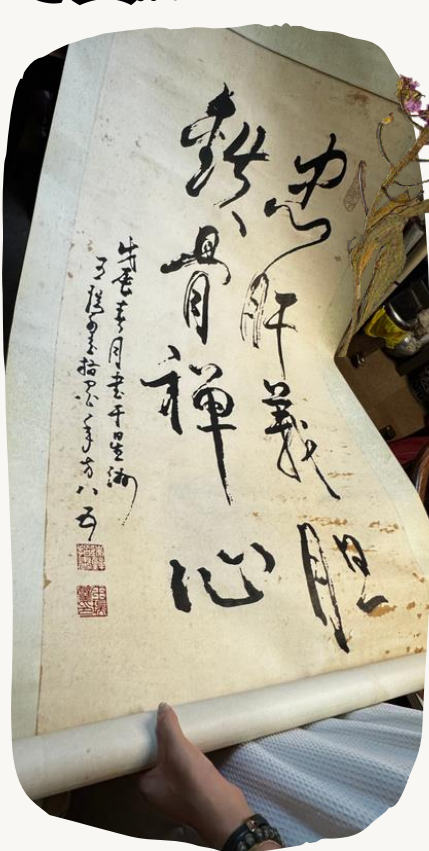
成康中学
《古董：时光长河中最温柔的馈赠》

指导老师
尹君儿

参赛学生
陈祺祺 陈锦瑄 陈思颖



古董： 时光长河中最温柔的馈赠



古董，是在漫漫岁月长河中沉凝的结晶，是承载逝去文明刻下印记的载体，也是让后人见证先贤智慧的纽带。古董在历史长廊里默然伫立，它们并不是尘封已久的旧物，而是连接过去与当下的桥梁。古董所带出的跨时空对话，让其成为人们守护记忆的锚点。古董，不仅仅是在时代的孕育下所诞生的产物，更是告诉世人一个道理：真正的价值需要时光淬炼。只有经得起岁月审视的物件，才能在文明星河里永远闪闪发光。



时间的见证者

作为历史的见证者，古董陪伴着时代更替，经历了岁月长河，在自身留下不可磨灭的印记，证明了他们的存在。器物表面的每一道痕迹——磨损、裂痕、风化，甚至是器物的残骸，无不显示岁月的足迹。这些看似微不足道的细节，却完整记录了它们穿越时空的旅程，让世人能通过这些蛛丝马迹来探寻古人的智慧。这些痕迹无法人为仿造，却无不构成文明演进的年轮。古董上每一道独一无二的痕迹，仿佛是与时间签订的契约书，即便是最先进的高科技手段，也无法篡改这份只属于时间留下的礼物。

这些痕迹的存在，是因为它们见证了艺术的流变，映射了社会肌理的蜕变。当历史叙述陷入了多元解读的处境时，古董本身就以实实在在的物证穿透话语的迷雾，使其价值比文献记载更高。它们让抽象的历史变得触手可及，也让已淡出世人视线的过往重新获得应有的尊严。

文化的传承者

古董是传承文化的重要载体。据位于新加坡牛车水的“灿艺”古玩店经营者吴荣璋先生所述，古董的价值始终被锚定于双重坐标：时间价值和工艺价值。



时间价值，顾名思义，指的是古董存在于这世上的漫长岁月所赋予的价值。许多古董被保存至今，往往已有不下于百年的历史，而其创作者已不在人世。然而，古董正因其稀有性和所承载的历史记忆而变得弥足珍贵。吴荣璋先生特别指出，当下许多年轻人常常将仿古工艺品和真正的古董混为一谈。仿古工艺品是依照古代工艺仿制而成的工艺品，旨在让人们能以更可及的方式领略历史发展；然而，真正的古董则是历经无数朝代后遗存下来的文物，往往至少拥有百年的历史。

所谓工艺价值，是指古董在制作过程中所体现的技艺与水准。一件文物之所以会变成价值连城的古董，不仅在于它承载的悠久历史记忆，也在于其工艺设计的精湛与完善。文物的价值，不仅取决于时间的积淀，也取决于创作者所倾注的心血。若其制作工艺精良，往往更能抵御岁月侵蚀，得以保存至今，共世人观赏；反之，若工艺粗糙，则更易在流转中损坏，难以长久存世。

这种价值判定法则，本质上是对时间重量与人文精神的双重敬畏。这种基于时间验证与生命投入的价值体系，成为抵御文化误读和亵渎的根基。它就如同文明的免疫系统，在代际更替中守护着文化基因的纯正性。





古玩店老板的心路历程

灿艺创立于1969年，是位于南桥路247号的一家古玩店，距今已有56年的历史，现由吴荣璋先生接手管理。吴荣璋先生自幼便随父亲——灿艺创始人吴延祥先生——学习古玩知识。在父亲的谆谆教诲下，他很早便开始帮父亲管理店铺。

古玩鉴赏门槛极高，并不是人人都能在初学之时便能融会贯通。正如吴荣璋所言：“你要喜欢古董才会去学！多接触实物，多参考书籍，才能看得懂这些东西。”这一语道破了古董鉴赏的门槛。吴荣璋在受访时还说：“我从小跟着父亲学到这个年纪，仅仅只是学到了皮毛而已。”这番话正道出了古玩鉴赏的艰深与不易，远非许多人想象得那般简单。

古董是时光长河赠与人类的琥珀，而古玩则是让人得以触摸历史、磨炼鉴赏能力的门径。要在历史长河中遨游，不仅需要以实物丈量历史，通过不同的器具来检测古董的“身份”，更需理解其背后的文化脉络。当我们感受着来自古代文明的沉淀时，很少意识到，这正是古玩鉴赏家辛苦鉴定的成果，也是代表文物价值的根基。历史从不言语，但古董仿佛建立起跨越时空的桥梁，让现代人能窥见古人的智慧结晶。它们让那些几乎消失殆尽的文明，在时代的白纸上书写属于自己独特的痕迹，证明曾经存在的痕迹。

传承之路，道足且长

文化的传承常常会陷入意想不到的瓶颈里。例如，中华文化在新加坡的传承，就因部分华族后代缺乏兴趣而面临巨大挑战。就如文化或习俗的延续一样，古董和古玩在传承过程中难免会屡屡碰壁。吴荣璋先生的妻子就说了这么一句话：“最重要是你自己喜欢。”这正点出了文化传承的瓶颈——兴趣。若是有人真心喜爱，无论任何年龄，都会为兴趣而学习。然而，倘若不感兴趣，也难以正真投入。就如吴荣璋先生所言：“你要是有兴趣，就会常常接触这一行的东西。你没有兴趣，跟你讲再多也没有用。”



由此可见，对古董和古玩感兴趣的人，肯定会愿意花时间研究，让自己更加了解古董和古玩，学习如何分辨真假古董，并阅读相关书籍，以不断增进自己的见识。反之，倘若一个人对古董不感兴趣，即便耗费大量时间和心血去尝试让古董和古玩变得有趣，也不会吸引他去主动学习或深入了解。



古董仿佛是漫漫岁月长河中那一艘艘坚定航行的船只。在经历了岁月的洗礼之后，它们不但没有淡出历史的舞台，反而因身上留下的痕迹，成为绝无仅有的历史见证。通过这些痕迹，世人得以探索并了解古人的智慧。不仅如此，作为连接古今的桥梁，古董让世人能正视过往，进一步体会古人的生活。古董的价值判定法则，不仅仅是赋予它“古董”的身份，更是确保其应有的价值，给予文物最基本的尊严。总而言之，古董的独特之处在于其表面留下的“时间的礼物”。这些痕迹不仅见证了古董的真实性，也让古董鉴赏家能通过这蛛丝马迹来探寻古代文明的特质。

古董鉴赏作为一门深奥的学问，历来被视为进入古玩市场的高门槛。为了确保所鉴定的古董的真伪，鉴赏家往往需要耗费数年，甚至是半生的时间钻研。由于当今仿古工艺品越加逼真，古董鉴定变得更加困难。鉴赏家必须保持高度警觉，以免赝品流入古玩市场。然而，古玩的意义不仅在于鉴定，更在于通过分析文物身上的痕迹，追寻古代文明的印记，进而搭建起古今沟通的桥梁。简而言之，古玩既是鉴别真伪的技艺，也是通过文物身上的蛛丝马迹，探寻历史，沟通古今的一种方式。

高年级组

表扬奖

绿苑中学
《京剧不老 时光有声》

指导老师
蔡明秀

参赛学生
益语涵 黄舒柔 陈勤熹 毕恺轩 陈韵丞



京剧不老 时光有声

台上一分钟，台下十年功。蝉鸣一夏的绚烂，源自几度春秋的蛰伏；昙花一现的绝美，凝结无数日夜的磨练。为了传承华族文化经历了重重难关的姚诗彧，又是如何锲而不舍，持之以恒？

关于京剧的阐释

京剧作为中国最具影响力的戏曲剧种之一，自19世纪中期在北京形成以来，融合了多种地方戏曲的精华，逐渐发展出独具特色的艺术风格。这门集唱、念、做、打于一体的综合艺术，完美融合了音乐、文学、美术等多种艺术形式，被誉为“中国国粹”。它不仅是中华传统文化的象征，更是国际文化交流的重要桥梁。然而，如何让这门古老艺术吸引年轻一代，仍是亟待解决的课题。



与姚诗彧（右一）的采访

蛰伏：所有成功和光鲜亮丽的背后，都有一段默默付出、坚持和积累的过程。



她与京剧的相识

在这个传承与创新的故事中，就读于绿苑中学的姚诗彧成为了令人意想不到的主角。一切的转变始于她在小学三年级暑假回国探亲时的一个偶然际遇。那天，奶奶正播放的一段京剧录像，那婉转悠扬的唱腔、流光溢彩的服饰、行云流水的身段，瞬间打动了这位小女孩的心。从那一刻起，京剧的种子便在她心中生根发芽。她开始自学身段动作，模仿名家唱腔，反复观看经典剧目，对这门传统艺术的热爱与日俱增。虽然直到最近才正式拜师学艺，但这位初学者对京剧的热忱从未改变，无论是周末的闲暇时光，还是在学校假期，她都会全神贯注地练习，力求将每个动作、每句唱腔都演绎到极致。

对十三岁的姚诗彧而言，京剧早已超越了一门艺术的范畴，它更是一条连接故土与文化根源的纽带。她怀揣着这份热忱，梦想着有朝一日能将京剧的魅力传递给更多人，让世界领略中华传统文化的璀璨光华。



13岁的姚诗彧与平社京剧团在绿苑中学同台演出

从小角色开始

姚诗彧加入了平社京剧，成为剧团里年龄最小的成员。然而，她的上进心和不懈的努力让师兄师姐们对她寄予厚望。每一次练习，她都会雷打不动地准时到练习室，从热身到排练，一遍又一遍地练习她的动作，直到做到规范准确。她的坚持不懈的精神被老师们都看在眼里。皇天不负有心人，她终于被老师选中，出演《红鬃烈马》里的小丫鬟。第一次正式登台的经历让她激动不已，宛如一个雀跃的小精灵，到处蹦蹦跳跳。第二次的演出，她饰演《新贵妃醉酒》里的小丫鬟，凭借上一次演出的经验，她在台上也显得也比较得心应手了。

国粹：一个国家、一个民族经过长期历史沉淀和文化积累而形成的、具有代表性和独特性的精华文化。

咬牙坚持

姚诗彧坦言，学京剧最辛苦的地方在于身体上的考验。舞台地板滑，她穿着彩鞋更难站稳；丫鬟的戏服层层叠叠，足足有三层那么厚，头饰又勒又重，每次摘下时，都留下明显的红印。每一次的排练都让她感到心力交瘁。

她说：“虽然排练过很多次，但每次上台还是会很紧张，特别是要配合‘小姐’角色的动作，同时做到动作标准、表情到位，真的很不容易。”

有时，姚诗彧也因为感到疲惫而想要放弃，但老师的鼓励总能让她一次又一次地重新振作起来。她也逐渐意识到，她之所以能坚持下去，并不仅仅是对京剧的热爱，更是因为心中肩负把这门传统艺术传承下去的使命。尤其在新加坡，认识京剧的人并不多，她希望通过自己的努力，让更多人了解和喜欢这门传统艺术。这条路纵然艰难，但正是这些挫折，让她更坚信自己要咬紧牙根，坚持到底。

岁月的回礼

姚诗彧经历的一次次练习，走过的每一寸舞台，都是成长的痕迹。如同她的彩鞋，从最初那色彩斑斓的新鞋，在被渐渐磨损后，变得暗淡无光；可是在历经风霜后，鞋子的布料反而变成更加舒适，更加贴合她的双脚。时间能让事物变得陈旧斑驳，却也能让经验变得弥足珍贵。正因她的锲而不舍，让她从不轻言放弃。从那个站不稳、走不远，练习时屡屡摔倒的小女孩，姚诗彧成长为一个在舞台上游刃有余，风姿绰约的京剧演员。她十分庆幸自己没有轻易放弃，因为这份坚持让她收获了无与伦比的喜悦与成就。

时间不断磨练着她，努力的练习让她更加熟练，每个动作都游刃有余，胸有成竹。老师对她的欣赏也与日俱增，经常在大家面前表扬她。随着她站在舞台上表演的次数逐渐增多，姚诗彧对京剧的热爱越发浓厚。她始终相信，加入平社京剧，是她十三岁那年收到的最棒的‘礼物’。

与此同时，随着时间的推移和大众传媒的影响，越来越多的现代人开始懂得欣赏京剧的魅力，前来表示支持。这又何尝不是给予京剧演员最特别的馈赠呢？

游刃有余：做事情非常熟练、灵活，能够轻松自如、应对自如。

让传统不再遥远

“台上一分钟，台下十年功。” 京剧之美，是经过演员们长年累月，数十年的磨练才能展现出来的。到位的动作，洪亮的声音，深情的眼神，这些并非一朝一夕就能练出来的。姚诗彧一路走来，经历了无数的风风雨雨，却凭着不屈不挠的精神和一颗赤诚之心，演绎着对京剧的挚爱，在时光的打磨下，绽放出独属她的光芒。

近几年，随着越来越多京剧演员的投入与推广，京剧被更多人挖掘、展示与传播，触动着更多观众的心。作为一个历史悠久的传统艺术，京剧承载着的家国历史、民族记忆与人民情感，都是不可替代的。真正‘看懂’京剧，是一次多维度、深层次，且赏心悦目的体验。许多年轻人看完京剧后拍手叫好，打从心底敬佩京剧演员的付出。随着越来越多年轻人的关注与参与，京剧文化必将发扬光大，在新时代的浪潮中熠熠生辉，让世界感受到中华传统京剧的独特魅力。

冷知识

京剧作为中国国粹，蕴藏着许多鲜为人知却耐人寻味的冷知识。

例如，在古代，由于女性被禁止登台表演，因此直到20世纪初，京剧舞台上的旦角（女性角色）都由男性反串扮演。

高年级组

表扬奖

圣婴德兰女校
《南洋新春 茶香仍存》

指导老师
蔡静雯

参赛学生
郑美琳 黄湘晴 邱立欣 马嘉萱 陈彦妤



南洋新春 茶香仍存

——走进新加坡牛车水百年茶铺的故事

报道：(圣婴德兰女校)
黄湘晴、郑美琳、邱立欣、马嘉莹、陈彦好
图片/绘图：黄湘晴、郑美琳

一盏茶香，百年守望

喧嚣的牛车水深处，藏着一间饱经时间洗礼的老茶铺。不见醒目的招牌，也没有华丽的装潢，只见一包包用红纸裹着的茶叶静静躺在斑驳的柜台上。氤氲的茶香在日复一日中缓缓弥漫在空气中，仿佛是时间赠予后人的一份礼物。

这家名为“白新春”的老茶铺，自成立以来已走过近百年光阴。他们循着茶香，一步步入店，用百年时间熬煮出每一片茶叶的坚韧。当我们在茶铺里，听老板讲述那段战火纷飞的历史，记忆中的南洋茶商，像是一棵根深蒂固的树，在风雨中屹立不倒。

一片茶叶的跨海旅行

19世纪末的中国南方，战乱与贫困夹击之下，许多广东人被迫背井离乡，踏上通往“南洋”的航路。

白家的祖辈原是茶农，带着制茶的手艺与对未来的憧憬，辗转落脚于新加坡。他们在简陋的木屋，里升起了一间小小的茶铺。孩子们睡在茶箱上，灶台旁堆着茶包，茶香与生活交织在一起。

“那时的南洋，没有电话与传媒，也没有高额的供应链，生意全靠口碑。一封封信、一袋袋茶、一份信任，往往需要数月传递。他们靠着信誉与耐心，把茶卖到南洋各地，慢慢成了他们的交流方式。时间，成了店铺发展的见证。即便全球经济大萧条，茶铺而发展，他们依然坚信：‘生意最重要的不是赚钱，而是活下去。只要还能活下去，才会有希望。’”

“茶是我们生活的一部分，从来不是生意的起点，而是时间留在我们手里的东西。”第三代掌柜白进火在受访时说。

1941年，日军铁蹄踏碎新加坡的平静。茶叶成为奢侈品，连包装纸都成了稀缺物资。白家没有因此停下茶铺的事业。他们向药材店收购原本用于包药的红色纸来包裹茶叶。一抹抹在华人文化象征吉祥的红色，此刻成了苦难岁月的见证。

那三年八个月的占领期，人们在日军的监视下如履薄冰，红纸包裹的茶叶却成了邻里间隐秘的慰藉。

白进火说：“红纸提醒我们，和平不是理所当然的。”那段动荡的岁月，淬炼出茶铺的韧性。战后，红纸意外成为了茶铺的品牌标志，但白家人始终铭记，它代表着“在苦难中一点点守出来的”生存智慧。



Pek Kim Aw 第一代



第三代掌柜白进火先生受访时摄。



店舖柜台，上面展示了不同品种的原叶。



与时间为友：

「慢」的艺术

在白家，茶不仅是营生工具，更是代际之间传承的方式。

“小时候，爷爷泡好茶，会问我们，‘这是什么茶？’答对了就赏我们五分钱，答错就轻轻敲一下头。”白进火先生笑着说。

这一杯杯茶，是他们感受家族根脉的味觉体验，也是认同家风的仪式。时光在茶汤里沉浮，也在家人之间悄然流转。在这方寸之地，成了白家最生动的课堂。茶香不仅是谋生的工具，更是跨越时间的对话——孩子们通过味蕾认识祖先，在一盏盏茶中体会“沉稳”的分量。



一壶茶，两个人，一下午。
在这个讲求效率与速度的时代，百年茶铺选择了慢下来，只做时间的朋友。

“我们从不图快钱，也不打广告，靠的就是时间。做茶，跟做人一样，三年不坚持，事业成果自然会给你回应。”

白进火先生的这一番话，道尽了家族的哲学。时光流转，街区店铺换了一轮又一轮，这家茶铺却依然静静伫立，如同时间的礼物。

那一杯茶，既是味觉的享受，更是历史的见证，文化的承载。每一片叶子，浸润着时间的力量，也蕴含着家族对生活的热爱。

或许，正是这种缓慢而真挚的坚持，才让这间百年老铺在岁月中愈加芬芳。

店内摆放的茶桌和茶具。



百年茶铺的故事，正是时间的礼物。它带着历史的沉淀，也蕴含着文化的甘醇。从一片茶叶到一杯茶，从一张红纸到一代传一代的温暖，这不仅是茶，更是生活的象征，是坚守与传承的力量。

在茶铺的每一片茶叶中，都埋藏着家族对故土的眷恋、对家族历史的敬畏和对生活的热爱。这里的茶，不仅是饮品，更是情感的载体，是文化的传递者。

岁月将这片茶叶酿成了文化的琥珀。它沉淀着移民的乡愁、战火的淬炼、商道的诚信，最终化作捧在手心的一盏温热。时间从不喧哗，而这份礼物，只送给懂得等待的人。



高年级组

表扬奖

岗丽中学
《岗起廿五载，丽绘青春梦——
时间为它写下答卷》

指导老师
刘筱玲

参赛学生
林圣霏 陈瑞涵 周顺 乐丰源 董思慧

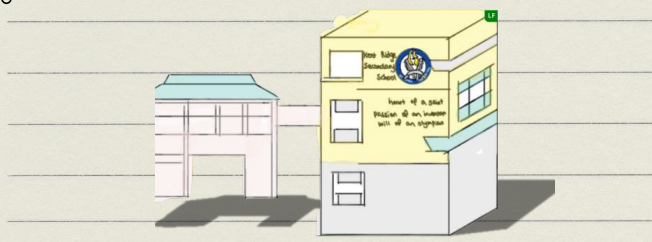


岗起廿五载，丽绘青春梦

——时间为它写下了答卷



时间是最好的见证者，它记录一所学校的茁壮成长，也见证一个国家的成长与蜕变。2025年，当新加坡迎来建国60周年之际，岗丽中学也翻开了第25个年头的崭新篇章，两个庆典交织成独特的时代印记。



从创校到蜕变

“**2000**年创校时，我们只有8个班级，两栋教学楼。”创校教师林彩琳老师回忆道。当时的岗丽中学仍处于萌芽阶段，资源有限、师资精简，但每一位老师都怀着对教育的热忱，愿意从零开始，为学生搭建一个温暖而有希望的学习空间。

如今，25年过去了，岗丽中学完成了从朱比利路到西海岸路新校址的迁移，校园面貌焕然一新。学生人数由最初的两百多人增长至一千两百人，课程内容也从基础学科扩展到涵盖艺术、科技技能等多领域的综合教育，切实回应社会发展的多元需求。校园环

境也日益优化，教学楼、实验室、室内体育馆、户外活动场所一应俱全，而智能教学工具的引入更为教学方式带来了转型与突破。



迁校后的校舍

音乐改变人生

自2004年起，林慧芳老师担任音乐与英语教师，至今已21年。想当初她作为新晋教师，每周需教导多班学生，任务虽繁重，却始终抱持着教学的热忱与初心。一路走来，她不仅成为一位资深老师，也收获了友谊与归属感。在她看来，最珍贵的“时间礼物”是来自学生的转变。

林老师记得一位叫Neville的学生，年仅13岁已拥有钢琴与小提琴的文凭。尽管如此，他当时的理想却是成为篮球员。

在林老师的鼓励下，他加入了合唱团，成为了团里的伴奏者，也走上了音乐创作的道路，了音乐公司。“他曾因此而心生怨恨，却在合唱团里找到了他的人生目标。”林老师微笑着说道。

每当目送毕业生离开，她看到的不是告别，而是孩子们的启程。那些成长与转变的瞬间，是岁月给予她最真实、最动人的回馈。



用理解化解叛逆

2000年加入岗丽中学的王爱玲老师，始终坚守岗位，与学生一同走过了24年。她最大的转变是学会了同理与关爱学生。她意识到，每个学生背后都有错综复杂的生命故事，而教育的本质就是先理解、再引导学生。她坦言曾数次想要放弃，最终却选择留下，那是因为她秉持对教育的信念与个人信仰的支持。

王老师把爱付诸于行动，为她的每一个学生留下了成长印迹。她会为学生写下

祝福卡片、通过镜头纪录他们的成长画面与录像，甚至收集学生所送的卡片与感言。她仍记得一位学生送她的母亲节卡片，上面写着：“你像我从未拥有过的母亲。”

如果要她从校园里挑出一件承载岁月印记的事物，她会选择刻在校舍墙上的那句话“*Heart of a Saint*”（仁爱之心）。“这就是岗丽的精神，也是时间送给我们的礼物。”她说。



坚守育人初心

林彩琳老师作为创校元老之一，见证了岗丽中学从创立到蓬勃发展的每一个阶段。即使经历制度的变革、课程的重组、学生世代的更替，在她看来，只要老师愿意坚守岗位，努力耕耘，总有一天，他所种下的种子会发芽并茁壮成长。

“有些学生可能一学期都不理会你的建议，但某天突然对你说声‘谢谢老师’。对我来说，这就够了。”她温柔而坚定地说：

“教育不在于你说了多少话，而在于你是否一直都在那里守护着学生。”对她而言教师的价值不在于能改变多少个学生，而在于不放弃任何一个孩子。



两代校友的时间印记

从腼腆少年到自信青年

四年的中学生活，让吴过聪从一个羞涩的学生蜕变成有自信、独立的青年。无论是参加华语演讲比赛，还是到海外的地理考察与交流团，成长旅程中的每一步都是珍贵的经验。

对他而言，校园的前厅最能代表“时间的见证”。那里不仅是他踏入校园的起点，也是他最后离开的地方。他说：“那是一道通向成长的门，也是一条装载记忆的走廊。”

岗丽带给他最珍贵的，不只是知识，而是“心要静，心要紧”的学习态度，以及一段段在岁月中沉淀下来的深厚友谊。

“时间送我的是成长的厚礼，而岗丽是那段成长旅程的起点。”

吴过聪-2010年毕业校友

新生代的成长故事

林亮宜回忆，中学四年教育教会了她如何承担责任、勇敢面对挑战，也让她明白：“最坏的情况并不是最糟的，只要我们换个角度去看它，它将会有不同的结果。”她在担任副班长的两年中，学到了如何领导他人。更难忘的是那些在她陷入低谷时，选择相信她的老师们。“老师们在我不相信自己的时候，仍愿意相信我，这对我的整个人生带来深远的影响。”

对她来说，时间让人更成熟，也让人学会珍惜一切。“有时，我们期望时间快点过去，但当它真的流逝后，你却渴望把它追回。所以，我们应该要珍惜当下的人、事、物。因为，现在的一切，很快将成为回忆。”

“时间让我们意识到，再平凡的校园生活，也值得被珍惜。”

林亮宜-2023年毕业校友



时光印记

一墙一林话岗丽

手印墙上的青春誓言

走进校园，一面印满五彩手印的圆形设计墙显得格外引人注目。它静静伫立在行政楼旁，墙上的每一个手掌印都代表着当时每个学生的印记。从浅红、深蓝到绿色、金黄等色彩，在时光倒影中留下一代代学生的踪迹。

“有些手印可能因岁月而褪色，有些可能刚漆上鲜艳色彩。这些手印虽沉默，却比任何言语都动人。”一位老师感慨道。



学生们正印上手印

岗丽迷你森林-生命的绿色诗篇

“岗丽迷你森林”是校园中最富生命气息的一隅。这片小林最初由师生、家长在建校十周年时种下，随后每一年都会有新树苗加入，逐渐形成今日的规模。

曾经只能遮住脚踝的小苗，如今已形成一片绿荫。小鸟在树枝间跳跃，蝴蝶在枝叶间翩翩起舞，象征着成长与希望。

“这是我们送给未来学生的一份生命礼物。”一位环保社团的学生说道。“它告诉我们：教育，像种树一样，需要耐心、坚持与阳光，小树才能成林。”



结语

时间从不说话，但它记录一切。它把一所建校时仅有两百余人的学校，变成如今几千位校友的精神家园；它把一次普通的对话，变成学生回忆中闪亮的片段；它把一个国家的教育理想，化作一代代学生奔向未来的脚步。在岗丽的这25年，是国家发展60年中的一个注脚。而这段时间所赠予的礼物，不是校舍多宏伟，不是成绩多显赫，而是那一份难以取代的羁绊：*“我们曾一起走过。”*

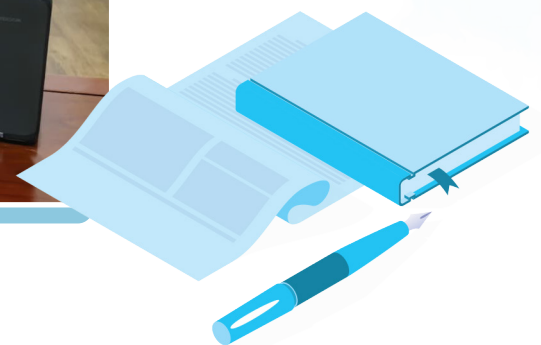
高年级组

表扬奖

海星中学
《被时间救赎的人》

指导老师
余岱谚

参赛学生
刘明鑫 严俊哲 张景尧 陈毅勋 李志伟





破碎的起点

三次进出监狱，母亲的一句话，成为他逆转人生的起点。他是孙玉明，一个用时间证明“回头不是梦”的真实人物。然而，在最黑暗的那些年里，他一度以为自己永远走不出去。监狱成了他反复跌入的深渊，但命运的每一次改写，都绕不开“时间”这个关键词。

“如果你再进一次监狱，你的前途就彻底毁了！”

母亲的这句话，深深烙印在33岁的孙玉明心中。那年，他刚结束人生第三次的牢狱生涯，站在人生十字路口的他，决定不再回头。

他第一次入狱时仅18岁，因销售非法光盘被判监禁五个月。虽然提前获释，他却未从中吸取教训。23岁时，他因吸毒与贩毒再度锒铛入狱，服刑十五个月。当时的他仍未意识到问题的严重性，甚至觉得坐牢像是一场另类的“度假”。然而，27岁那年，他第三次因同样的罪行被判8年半重刑。这一次，现实终于击垮了他，沉重的打击彻底动摇了他对人生的放任态度。

孙玉明人生中的转折点在2017年出现，为了打发时间，他报名就读监狱学校，却意外地在学习中燃起了热忱。他用三年时间考取了O水准和A水准文凭。最后一年，学校安排他担任学习辅助导师，为其他服刑学生补习。这个角色转变让他明白，知识不仅能改变命运，也能点亮人生。

这段经历坚定了他继续深造的决心。他成功申请进入南洋理工大学（NTU）数学系，校方也同意为他保留学位。出狱后，他一边上学，一边为朋友的孩子补习，更主动为弱势学生提供免费辅导。2020年，他成为全职补习老师。两年后，他再次走进监狱。然而，这一次，他却是以老师的身份站上讲台。从误入歧途到成为他人的引路人，他用悔悟、坚持与知识重塑人生。三度入狱的“问题青年”，如今成为了用知识改变命运的引路人。

被时间救赎的人

三度入狱，他用教育改写命运

挣脱偏见的重围

真正的考验，其实不是在监狱里，而是在出狱之后。走出牢狱大门的那一刻，孙玉明并未迎来真正的自由。他面对的，是社会难以消除的偏见与重重挑战。

出狱后，他决定继续求学，延续在监狱中点燃的求知之火。然而，这条道路并不平坦。高昂的学费，对一名刚出狱、毫无积蓄的人来说，无疑是沉重的负担。幸运的是，他获得了黄丝带之星助学金（YRF STAR Bursary）。

这项计划不仅资助了他三年半的学费，每月还提供一笔生活津贴，协助他应对日常开销。此外，项目为他安排导师定期跟进他的进展，给予精神上的陪伴与指导。这份稳定的支持，让他得以专注学业，逐步走向正轨。

尽管如此，重返校园并非易事。面对一群意气风发的大学生，孙玉明一度感到格格不入。他坦言，自己像是“一个长辈”，不仅年纪大，过去的人生经历也与他们完全不同。他努力调整节奏，适应课堂，也在小组里学着重新信任他人。但正是这些跨越代沟的互动，令他逐渐交到朋友，重新建立起与社会的连接。



除了学业，另一个挑战是外界的眼光。他成了补习老师，但不少家长会通过网络查到他过去的事，从而对他产生质疑。他唯有通过努力的工作来证明自己，最终赢得了家长们的信任。

孙玉明常以亲身经历鼓励学生：学习，不仅能让人，掌握知识更能重建自我价值，避免误入歧途。

他坦言每次在课堂上分享自己的故事，既是给别人的提醒，也是让自己更警惕。他不愿重蹈覆辙，更不希望再回到那个熟悉却痛苦的世界。他说，教育带给他的不只是新知识，更是一种责任感，让他渴望成为他人生命中的光。

时间教会我人生的意义🦋

“每天看着她们长大，我觉得时间是有回忆的，是有目标的。”时间给予孙玉明最珍贵的礼物，是他的两个女儿。孩子的到来，不只是亲情的延续，更是责任与希望的象征。他不再只是为自己而活，而是为了给孩子一个更好的榜样。他庆幸自己“回头得早”，否则可能还在监狱中，错过了与孩子相处的每一刻。他深知：“小孩看到大人做什么，就会学着去做。”他希望以自己的蜕变，成为孩子们最真实的榜样。

然而，对孙玉明来说，时间曾经是一种折磨。他14岁时便出来打工，荒废了学业，最后甚至误入歧途，进出监狱成了家常便饭。在那段灰暗的岁月里，时间变得尤为漫长，每天都在重复毫无意义的生活。然而，正是这种“最没有价值”的时间，让他真正意识到，人生不该只是虚度与沉沦。

真正的改变，来自他出狱后的觉醒。他明白，自己不能再回到过去的恶性循环。于是他选择教补习，用知识去帮助学生。这份工作不仅带给他成就感，也让他真正感受到时间的价值。他说：“时间是一份礼物，给予我机会去回馈社会。”在教书育人的过程中，他学会了如何过一种有意义的生活。

回首过去，孙玉明深刻体会到：当人活得充实，时间便成为并肩前行的伙伴；而当人沉沦其中，时间则化作慢性的折磨。他以自己的经历印证了这段领悟——

时间的意义，取决于你用什么方式度过。

🦋他用走过的路，照亮别人

孙玉明不曾后悔自己“浪费”过的时间，反而深信每一段人生旅程都有其独特的意义。他曾坦言，有一段时期觉得：“自己的生命好像很没有用，好像已经浪费掉了”。但当他在监狱担任教师，与服刑者分享经历时才意识到，即便是那些看似毫无价值的过往，也能成为鼓励他人的力量。“一个很没有用的东西，还可以用来鼓励别人”，这句话道出他对生命的全新理解——

人生中每一个片段，无论多么黑暗或失败，都可能成为他人前行的光。

他的人生并不平坦，但正是一次次的磨炼，让他变得更加坚韧。他曾误入私会党，深知那段日子并不值得怀念。但回头看，他也从中学会了忠诚与担当，体会到人与人之间复杂的情感与依靠。这些经历虽不完美，却构成了现在的他。他相信，无论结果好坏，只要愿意学习，每一段时光都不白费。

如果没有那些低谷与考验，他或许不会如此珍惜当下，也不会拥有今天的信念与方向。“时间是会慢慢磨练你，把你变得更坚强，更有理想。”这些话正是他尝尽生活的艰涩之后，发自内心的感悟。曾经的迷惘与挣扎，如今都成了走向未来的基石。

对年轻人，他提出两点诚挚建议：第一，要拥有“愿意学习的心”；第二，不要轻易放弃生命。即使眼前一片灰暗，只要不放弃，终会等到属于自己的转折点。

孙玉明用自己的人生诠释了一个深刻的道理：没有哪一段时光是被真正浪费的，只要愿意相信与坚持，苦难终会沉淀为力量，困境也能开出希望之花。他的故事，是对迷茫者的一份安慰，更是一盏照亮前路的明灯。这篇报道能够顺利完成，离不开黄丝带计划的鼎力协助。感谢他们促成这次访谈，让这段有关改变与希望的故事，有机会被更多人听见。



扫描QR码，
了解更多关于
黄丝带新加坡的详情。

指导：余岱彦老师 图源：由受访者提供/黄丝带新加坡官网 (yellowribbon.gov.sg)



高年级组

表扬奖

安德逊实龙岗初院
《“新”火相传——60年的感恩》

指导老师
陈彬蓉

参赛学生
陈治睿 郑颖琦 许雯宣 李涵麟 尹厚程



“新”火相传 60年的感恩

2025年，SG60新加坡国庆庆典的舞台上，齐聚了近400位表演者。这些来自辅华中学、中正中学（义顺）、圣尼格拉女校和安德逊实龙岗初级学院的学生舞者随着2021年国庆主题歌《路在眼前》翩翩起舞，通过舞蹈表达了对国家60年来发展历程的感恩。这场表演背后，是舞蹈指导Mr Derek Seong和国庆节筹委会兼教育部总代表鄞云松先生（Mr Peter Gn Hoong Siong）的心血。他们希望通过这场演出，向祖国先辈致敬，也向新加坡同胞传递祖先留下来的一份“时间的礼物”。



学生舞者表演现场

“身经百战”的舞蹈团队

Mr Derek Seong 拥有丰富的编舞经验，是今年国庆表演的舞蹈指导。他表示，今年的表演不仅要展现新加坡的繁华景象，更要传递对建国一代的感恩。

“60年前，我们的先辈为这个国家打下基础，如今我们能在和平繁荣的环境中生活，
这是他们留给我们的礼物。”

鄞云松先生是本地舞蹈界的资深人物，曾参与多次大型演出策划。他强调，国庆表演不仅是庆祝，更是一种纪念。“我们希望通过舞蹈语言，让年轻一代理解国家发展的不易，也让他们看到先辈的付出。”

学生舞者的成长

国庆表演的筹备工作繁重，团队需要协调数百名舞者、设计舞台效果，并确保表演能准确传达主题。Mr Seong提到，最大的挑战是如何在有限的时间内，将60年的历史浓缩成一场有感染力的演出。“我们选择通过各个年龄层的舞者表演来代表不同年代的变化，展现国家上下跨年龄层的凝聚力。”

鄞先生分享团队合作的细节。“国庆表演不是个人的作品，而是集体努力的成果。从舞者到技术人员，每个人都付出了很多。”他特别提到，许多年轻舞者虽然缺乏经验，但热情高涨。一开始许多年轻稚嫩的中学生都很害羞，不敢当众表演。不过，来自安德逊实龙岗初级学院的“大哥哥大姐姐们”以鼓励和以身作则，用充满激情的练习，为这些“弟弟妹妹们”树立榜样。渐渐地，大家也都没那么羞涩了。



鄞云松先生

为了让演出更加精准，并减少犯错的几率，团队全员几乎每个星期都在进行排练。从动作编排到走位调整，再到灯光与音乐的配合，任何一个细节都不容忽视。即使身心疲惫，大家也不轻言放弃。团队对这场表演的贡献让我们看到了国庆背后真正的精神所在：团结、坚韧、以及对国家的忠诚热爱。表演者对国庆表演所付出的心血一定会换来满满的成就感与难忘的回忆。



Mr Derek Seong



学生舞者的成长

学生舞者纪伯翰分享道：“最初报名参加只是觉得好玩，想和朋友一起尝试新鲜事。但在排练过程中，我学到了很多。Derek老师非常耐心，教会了我们许多舞蹈技巧。最重要的是，我明白了这次表演的意义——我们不只是为自己而跳，更是向全国人民和已故的先辈们展示：现在的国家繁荣强盛，有能力举办这样盛大的庆典。”



舞蹈表演指导团队

参演学校趣事

安德逊实龙岗初级学院的带队老师透露，该校原本计划在 SG59（2024年）参与国庆表演。但校方特意向教育部申请，希望让学生能在更具纪念意义的 SG60（2025年）登台演出。老师表示：“我们觉得在建国60周年这个特殊的时刻参与表演，更能表达对国家的感恩之情。”

采访后记

新加坡走过了60年的发展历程。当年参与国家建设的第一代人如今都已年迈，但他们的精神将传承下去。以鄞先生为代表的中年一代正接过建设国家的重任。而年轻一代也怀着感恩之心，展现出积极进取的精神面貌。立国一代把新加坡打造成一个美好的家园，送给子孙后代。

在采访的过程中，我们都深受触动。虽说我们还年轻，未曾亲身经历过建国和立国的岁月，也未亲眼见证那白手起家的年代所承载过的艰辛，但通过与鄞先生和Mr Seong 的对话，我们不仅感受到了他们为国庆而燃气的热情，更仿佛触碰到了那个年代的温暖，看到了祖先留给我们这珍贵的礼物。

这份跨越时空的礼物 —
一个繁荣安定的家园，将在代代相传中永续发展。

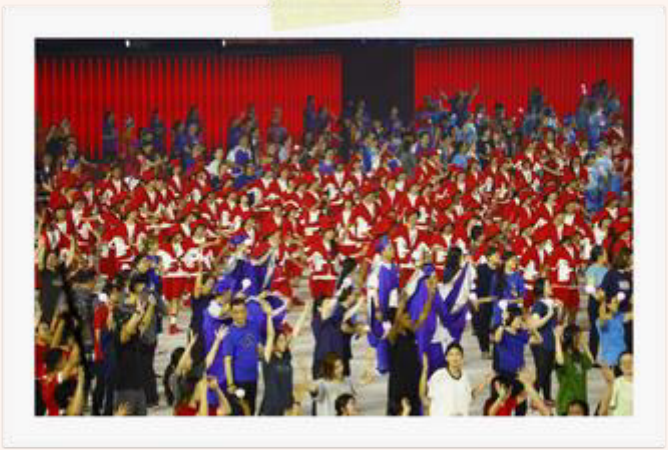
表演的深意

今年的表演展现新加坡来自不同背景与年龄段的国人的凝聚力。Mr Seong 表示，希望观众能感受到表演背后的深意：“这不仅是一场庆祝，更是一封写给先辈的感谢信——让他们知道，他们的付出没有被遗忘，现在的我们过得很好。”不同的年龄层都有专属于自己的章节和舞蹈，并通过插播视频的方式让观众了解到这些舞者代表的社会群体背后的故事。

鄞先生补充道：“国庆表演是送给国家的生日礼物，也是我们对历史的回应。60年过去了，新加坡变得更强大，而我们要做的，是把这份精神继续传递下去。”



Mr Seong 向学生舞者训话



彩排表演现场不同年龄层的表演者

庆典末尾的惊喜

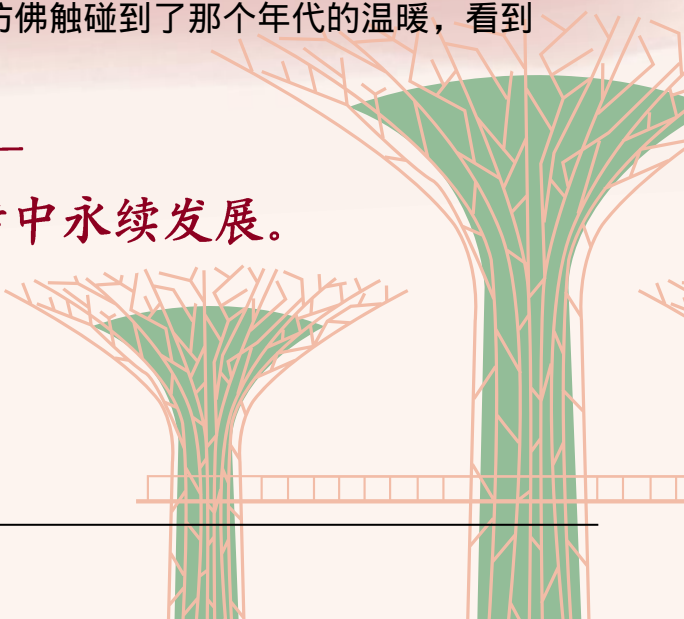
当第四章表演结束后，Mr Seong 特意安排全体表演者共同参与最终环节。当国歌奏响时，所有表演者将与现场观众齐声合唱，随后集体朗诵国家信约。这个环节的设计呼应了信约中“不分种族、言语、宗教，团结一致”的誓言。

按照原定流程，宣读信约后表演者就该离场。但在学生舞者的自发组织下，所有表演者开始围成一个个圆圈跳舞。这个未经排练的即兴举动，成为了整场演出最动人的时刻。

小知识!

ndpGO
2025
MAJULAH SINGAPURA

你知道吗？今年的国庆标志设计呼应了“前进吧，新加坡”的主题。“60”与“60”的巧妙结合象征了“*Majulah Singapura*”的精神。



高年级组

表扬奖

立化中学
《听时间在她的声音里流淌》

指导老师
王淑艳

参赛学生
何益安 顾瀚文 卢欣 王怡静 王敏翰



婉转悠扬，情谊长存：

在樟宜海滩的晨曦中，一群少男少女围着篝火歌唱，海风轻拂过他们年轻的面庞；在立化中学的礼堂里，身着校服的少年们，正为声艺比赛紧张排练，汗水与欢笑交织成青春最动人的乐章。这些珍贵的记忆，在这位执教多年的老教师心中从未褪色，反而随着岁月的流逝愈发清晰明亮。她和学生们故事，就像一本厚重的相册，记录着从青葱岁月到白发苍苍的动人篇章。

毕业后，生活的洪流将这群挚友冲散到人生的各个角落。有人早早踏入社会，在职场中打拼；有人远赴异国求学，在陌生的土地上扎根；更多的人则组建家庭，将全部心力投入到抚养下一代的重任中。那些年，联系渐渐稀疏，偶尔的聚会也总是凑不齐所有人。但奇妙的是，当年在樟宜海边许下的友谊誓言，在经历了升学、工作、婚姻、育儿等人生重要阶段后，不仅没有消散，反而在新的生命阶段焕发出别样的光彩。当孩子们长大成人，当事业渐入佳境，这群年过半百的老同学们，终于重新聚首。那一刻，岁月的痕迹掩不住眼中的光彩，四十年的光阴仿佛只是昨日与今天的距离。

这段跨越半个多世纪的友谊，经历了社会变迁、家庭责任、健康考验等重重关卡，却始终保持着最初的纯粹与温暖。在这个快节奏的时代，这份历久弥新的情谊显得尤为珍贵。它告诉我们，真正的友情不会被时间冲淡，不会因距离疏远，而是在岁月的长河中，如同陈年佳酿，愈久愈香。正如郑茗心老师所说："中学时代结下的友谊最为纯粹，能经得起时间考验走到今天的，都是生命给予我们最珍贵的礼物。"在樟宜海滩的晨曦中，在瑞士雪山的夕阳下，这份情谊仍在继续书写着温暖的故事。

如今，这份历经时光淬炼的友情愈发醇厚动人。她常常与那对从校服走到婚纱的同学夫妻相约出游，今年十一月，他们将一同前往瑞士，兑现年少时"要一起看雪山"的约定。与诗人余宁的重新联系更是为生活增添了诗意，他们定期相约欣赏演出、交流创作，在艺术的世界里延续着少年时代对美好的追求。即使有的老同学身体欠佳，这群年过花甲的朋友们依然相互扶持，就像当年在樟宜海岸边互相照应的少年。

听时间在她的声里流淌



郑茗心

“古琴虽旧，只要弦不断，仍出佳品。铜管生锈，只要情依旧，声亦清脆。”

我校资深教师郑茗心老师，她年近七十，已是古稀之年，却依旧热心于教学，虽退居二线，但在学生之间的口碑却是极好。在她四十余年的教学生涯中，她培育出一代代杰出人才，见证了时代的进步，也见证了新加坡整体的进步。我们采访了这位智者，想要见识一下，这位智者是如何看待时光的荏苒，岁月的穿梭。

2024与立化同学聚会



多年后与立化同学在生日聚会合影

听风而行，踏歌远游：

"读万卷书不如行万里路"——这是郑老师始终坚信的人生信条。从小就对世界充满好奇的她，深深体会到旅行不仅是地理位置的移动，更是心灵视野的拓展。每次踏上新的土地，都能在陌生文化中发现令人惊喜的智慧，这种探索的快乐让她成为了一个真正的"世界公民"。不管是自己和朋友出国旅游，还是带领学生出游海外，都会带给她无尽的快乐和满足。



2023年群双文化班的学生到台湾姐妹校正心中学参观

记得有一次，郑老师和朋友们去中国旅游时，伙伴们为是否参观河南少林寺起了争执，有几位朋友觉得门票太贵不值得。当时她巧妙地劝导大家说，难得走出国门，这些独特的文化体验才是旅程最珍贵的部分。最后大家一致决定前往，最终那场少林功夫表演成为了所有记忆中最精彩的片段。这趟旅程，最令她感慨万千的，是亲眼见证中国的巨变。1984年第一次踏上中国大陆时，乡村旱厕没有门，生活用水都成问题的景象还历历在目，购买商品用外汇券的岁月仿佛就发生在昨日。如今再看，高楼林立的都市、便捷的移动支付、时尚的穿着打扮，处处彰显着这个古老国度的崭新面貌。特别是从需要粮票到扫码支付的变迁，从茅厕到现代化卫生间的升级，这些细节都生动记录着一个文明古国的复兴之路。同样让她欣慰的是，虽然中国在电子支付等领域领先，但新加坡也在稳步前进，连街边卖纸巾的老人都用上了二维码。这种相互借鉴共同进步的发展模式，正是她希望帮助学生拓宽的国际视野。



2013带双文化班的学生到北京茶馆观赏演出

在带领学生出访他国的旅程中，那些跨越国界的教育交流让郑老师十分难忘。每当回忆起与学生们一起参观跨国企业、深入体验异国文化的点点滴滴，她的眼中总会泛起温暖的光芒。最难忘的是与台湾姐妹校的交流。这段友谊的起源，源于新加坡教育部一位部长与正心中学梁校长的偶然相识，让两校结下了不解之缘。正心中学的师生们用最真挚的热情欢迎他们，那份跨越海峡的情谊，至今仍珍藏在书房里那套台湾师生赠送的茶具中。台湾的学生也会时常来到新加坡交流，教师也曾来此进修英文。



郑茗心老师温暖的笑容

以音为鞭，以心为贵

郑老师在立化以严教著称，作业迟交一分钟都不妥协，学生听到她的名字都会“胆战心惊”。在她还是一名年轻老师的时候，如果学生功课做得不认真或者抄袭他人的功课，她便会劈头盖脸地把学生教训一顿，甚至会把学生的作业丢出窗外。虽然现在郑老师认为当初的做法有些欠妥，但确实取得了很好的效果，学生再也不敢乱写功课了。时间久了，学生也慢慢体会到老师的一番苦心，而对教学的热忱，也正是支撑郑老师持续坚守的动力。

她始终相信“没有教不好的学生，只有没找到适当的方法”。曾经有个学生很爱写信给她，和她聊起自己最近的经历。当时文笔稚嫩却充满真诚的孩子，如今已成为名校主任；还有那些原本成绩平平的孩子，在她的悉心指导下最终考上理想大学——这些时刻都让她感受到教书育人的非凡意义。批改作业到深夜、利用周末备课，在她看来不是负担，而是教师的本分。

郑老师深信，每个学生都是独特的种子，园丁要的，就是提供适合的土壤，让种子茁壮成长。四十余年的教学生涯中，郑老师经历了多次教育方式的革新。最艰难的时期是1980年代的学校转型。当政府要求华校改用英文教学时，郑老师和同事们在语言障碍中苦苦挣扎，一边教学，一边接受英文培训。学生甚至取笑老师的发音，但是这些都无法阻碍他们对于教学的热忱，也无法阻挡他们与时代一起前进的脚步。现在老师们虽然仍需用英文写报告，但科技让翻译变得更便捷，她笑称这是“时代送给老教师的礼物”。

琴声渐哑，余韵绕梁：

“为什么能在同一所学校教四十多年？”面对这个问题，郑老师笑着指了指她身边那本厚重的立化相册。翻开泛黄的照片，从黑白到彩色，从简陋的校舍到现代化教学楼，每一页都是她与学校共同成长的见证。这里是她的母校，每一寸土地都熟悉得像自己的掌纹，而看着学生们在这里蜕变，就是最大的幸福。一本本精心整理的立化相册，都被存放在学校的文史馆中。当新生们翻阅这些照片，看到的不仅是校服的变迁和摄影科技的进步，更是一代代教育者不变的初心。现在的郑老师退居二线，日复一日地整理着这些相册和在文史馆中的各种物件，乐此不疲。不管是老校服还是旧教材，都承载了一代代立化人的精神。

郑茗心老师·毕业于1972年立化中学

青春不散场，立化中学在记忆中发光

郑茗心老师与家人——一张定格定的暖温记忆

2005年教师节晚宴

师生情深——郑铭心老师与学生的合照

爱与陪伴的见证——全家福

童谣轻唱，暖似朝阳：

清晨的巴刹里，郑老师仔细挑选着新鲜的食材，嘴角不自觉扬起——这是每周二和周四雷打不动的家庭日。身为许多孩子的祖母和外祖母，她希望多花时间陪伴儿孙们。退休后的光阴像被调慢了节奏，让她终于能细细品味天伦之乐的甘甜。

这份对家庭温暖的珍视，源自她童年的记忆。父母当年对于她追求自己的爱好的支持与包容，如今化作了她对儿孙的温柔。每个周六清晨，即便要花一个上午熬汤备菜，看着孩子们和孙子孙女们涌入家门时的笑脸，所有疲惫都烟消云散。尤其当小孙子有样学样地帮她摆碗筷时，她更深刻体会到：教育不在说教，而在我们端起的每一个碗、说出的每一句话。

生命中最痛的时刻来得猝不及防。那天儿子为她买了头等舱机票，让她好好享受一番，可就在三万英尺的高空，她接到了父亲病危的消息。飞机降落后，她拖着行李箱在机场狂奔，昂贵的真皮座椅余温还未散尽，却再也等不到父亲的一句问候。子欲养而亲不待，老师对于没能给父亲尽孝而遗憾不已。可是，儿子的一句话却让她放下这份遗憾。葬礼上，儿子红着眼眶握住她的手：“您对外公的孝心，他是感受的到的。您是我们的榜样。”这番话让她突然明白，孝道不在于最后一刻是否在场，而在于生命长河里那些微不足道却持之以恒的温暖。

郑老师现在的生活像一首恰到好处的童谣。她一直信奉：家人就像阳光，太近了会将人灼伤，太远了会使人寒冷，现在这样刚刚好。她虽然关爱着子女，却从来不过分干预。不过，周二周四在巴刹的采购后，子孙们总会“恰好”来蹭饭；表兄弟们在她的穿针引线下，也从手机游戏玩伴变成了羽毛球搭档。窗台上，父亲留下的老怀表滴滴答答，仿佛在应和这首永不完结的家之诗。

高年级组

表扬奖

中华中学
《时间孵科技 破茧化新生》

指导老师
戴嘉慧

参赛学生
欣霖 李恩廷 林沁誼 吴家璇 钟宇歆



时间孵科技 破茧化新生

从黑板到智能屏，从手写讲义到AI辅助教学；从传统点餐到扫码下单、自助送餐……科技像一颗被时光温暖呵护的茧，经过沉淀与酝酿，终于破茧而出，化为引领世界的蝶翼，深刻地改变着我们的生活。这无疑是时间给予人类社会的馈赠。



蔡金坤：科技赋能教学

蔡金坤——现任新加坡国立大学系统科学学院讲师。早在2020年，蔡金坤便意识到传统教学需要被改良，而迈出这一步的契机，得从一项任务说起。他当时被指派为一家公司的精英学员授课，但学员当中大部分人对课程不感兴趣，经常在课堂上使用电脑处理其他事务，这让他深感沮丧。他反思后，决定重新设计课程，增加互动性与交流环节，来扭转学员对课程的态度。

于是，蔡金坤将 Google AI Studio 引入课堂，作为教学的辅助工具。Google AI Studio 是谷歌(Google)推出的一项人工智能平台。用户只需输入一段文字或一个指令，就可以轻易让 AI 协助完成各类任务。这种技术的引入，打破了传统教学的单向传授模式，给学员创造了更具有探索性的学习方式，让学员运用 AI 技术在各自的专业领域中实现自主学习与成长。蔡金坤的教学模式也因此从“学生被动听讲”转向“以学生为中心”。

此外，他也利用AI 协助设计教学用图或课堂互动游戏，让学生在轻松愉快的氛围中保持专注，也让学习更高效、更有趣。

蔡金坤补充，运用这些科技手段，仿佛为他的教学经验注入了催化剂。例如，在过去，一门只在一天完成的课程，往往需要一个月的时间用于计算资金、准备材料和活动安排。但有了人工智能辅助后，所需时间减少了一半，课程内容也更有趣，视觉效果更佳



蔡金坤教授网课

疫情推动的线上教育革命

蔡金坤指出，网课是近年教育领域的重大变革，在疫情推动下迅速普及。人们逐渐发现网课比面授更灵活，可在任何时间地点进行。此外，网课不受场地限制，一节课可容纳的学员数量远超面授，大大提高了教学效率。网课也让他有机会接触并教导来自菲律宾、越南和印度尼西亚等国的海外学员。这不仅开拓了更大的市场，也让他能接触不同人群，从而达到教学相长的目的。



蔡金坤在菲律宾教书 图片来源于蔡金坤



混合式学习：未来教学新模式

蔡金坤指出，科技的引入还催生了一种新的学习模式——混合式学习。在这种模式下，部分课程内容通过阅读报纸文章、视频等多种形式传递。此外，教学方式也并非完全面授，而是融入了线上元素。同时，网课的介入也让学员可选择线上或线下参与课程，极大地提高了学习的灵活性。



蔡金坤借助游戏学习平台Kahoot辅助教学

林子翔：科技驱动餐饮行业转型

现年45岁的林子翔是五福集团私人有限公司的创办人兼负责人，自青年时期便投身餐饮行业，至今已在这一领域深耕多年。随着新加坡餐饮业的迅速发展，科技正以前所未有的速度重塑整个行业的运营模式。从最初接手家族企业时的青涩青年，到如今积极拥抱科技转型的企业掌舵人，林子翔亲身经历了科技如何从根本上改变人力结构、服务方式，甚至餐饮文化本身。



林子翔在泡制咖啡



智慧餐饮的科技先行者

林子翔对科技的拥抱始于仓促接手家族企业之时。当时，他面临的最大挑战之一便是人力资源——餐饮业高度依赖人力，而招聘高效员工并非易事。正因如此，他开始考虑如何借助科技来降低对人力资源的依赖。他说：“许多工作可由科技完成，因此招聘的员工数量在逐年减少。例如，自助点餐机（kiosk）和送餐机器人可以直接替代员工，进行点餐和送餐的工作，大大降低运营成本。”因此，自接手公司以来，林子翔持续关注着科技的发展。他回忆道：“其实那时候我也想过，能不能用系统来帮忙选人、排班，让流程更自动化一些，但问题在于，我们当时的员工很多都做了十几年，对电脑一点也不熟，我担心贸然推行会出乱子。”

科技的不成熟，加上担心员工对科技的接受度，林子翔一度迟迟未能将科技引入公司。尽管如此，他始终坚信科技能给餐饮行业带来的便利。为此，他特地到理工学院（Polytechnic）学习电脑工程，并亲自开发收银软件来优化管理流程。后来，他又尝试引入线上支付，不仅免去了员工清点现金的繁琐步骤，也大大减少了计算失误。

此外，他也利用社交媒体宣传咖啡店。和过去依赖耗时数日的报纸广告相比，如今的推广方式既轻松又高效，覆盖范围也更为广泛。



林子翔与员工

餐饮业的数码转型

林子翔巧妙地借助科技工具，如闭路电视（CCTV）系统，使他无需亲临现场也能远程监控各分店的员工效率与工作环境。而在海外运货协调与年终库存盘点方面，手机应用和自动化设备也大大简化了沟通流程与数据清点的工作，为企业节省了大量人力与时间成本。



顾客使用线上支付中

此外，科技的运用也为顾客带来了便利。例如，自助点餐机具备的多功能服务能满足顾客的不同需求：为不熟悉线上支付的顾客提供分步操作指引；为视障人士配备语音模式；此外，点餐机还支持多语言切换，方便外国旅客克服语言障碍，能一劳永逸解决存在已久的问题。有一次，一个来自菲律宾的顾客找到了林子翔，并表示这些自助点餐机对于外国游客来说简直就是救赎，因为他们不再面对语言上的挑战，使用餐体验更舒适。

疫情给餐饮业带来的考验

新冠疫情后，林子翔的生意遭遇重创。疫情期间养成的外卖和网订习惯，持续影响消费者的偏好，导致堂食客流大幅减少。更棘手的是，对外卖平台的依赖带来了双重困境：一方面，平台手续费推高了餐品价格，影响销量；另一方面，若不与平台签约合作，会因客流量减少而导致咖啡店难以维持营收。这种局面无疑对他造成了进退两难的窘境。

人工智能与餐饮业的未来

林子翔预见到人工智能在餐饮业减少人力资源的巨大潜力。他指出，餐饮业并非当代年轻人的首选职业，未来人力短缺问题必然加剧，而科技将成为关键的替代方案。面对这一趋势，他虽然感到无奈，但也明白他别无选择——唯有顺应科技的飞跃式发展，舍弃传统经营模式，才能让企业适应时代的变迁。

科技利弊之辩：效率与人情味

尽管科技带来了前所未有的效率与便利，蔡金坤与林子翔却不约而同地指出，这些进步在提升我们生活质量和工作效率的同时，也悄然削弱了原本的人文温度。

蔡金坤认为，科技难以取代教师带来的同理心、鼓励与情感连接。教育不仅是信息的传递，更关乎人与人之间的信任、支持与共同经历。因此，他强调，教育者在运用科技的同时，更应注重真诚互动、实时反馈和关系建立，让智能与同理心相融合，打造富有温度的教学体验。

林子翔也表达了类似的担忧。自动化技术的引入引发人们对“人情味”日渐淡化的忧虑。他感慨道：“以前，每个咖啡店总会有这些卖饮料的阿姨在店内来回穿梭，与顾客寒暄交流。但随着时间的流逝，这种现象在新加坡已经逐渐消失了，因为现在的餐饮店都逐渐数码化，这些店员如今已被冷冰冰的自助系统取代。”

林子翔提到，线上支付日益普及，对习惯使用现金的年长国人构成了挑战。新加坡是个老龄化社会，这种“数码鸿沟”尤为明显。幸运的是，政府很快地推出免费课程，协助乐龄人士掌握电子支付技能，帮助他们更好地融入数码时代。起初，许多年长者对新科技的使用会感到茫然无措，然而经过了一段“过渡期”之后，他们也掌握了新的生活技能，开启了更便捷的日常体验。



林子翔与顾客交流

科技的迅猛发展如同潮水般席卷全球，改变着教育和餐饮等各个领域。蔡金坤和林子翔拥抱科技的故事反映出每一次转型背后的深思和取舍，而唯有不断学习、适应和反思我们才能在这个充满挑战和变化的时代中，牢牢把握时间馈赠的礼物。

编采2025

全国中学编采比赛得奖佳作集



推广华文学习委员会
COMMITTEE TO PROMOTE
CHINESE LANGUAGE LEARNING

出版

©版权所有

2025年10月出版

