

彩 虹
澳洲专业华人俱乐部 (CPCA) 期刊
Chinese Professionals Club Australia (Victoria Branch) 主办

-- 第三十四期 -- -- 季 刊 --
(二零零二年十月出版) (一九九三年创刊)

壬午年八月

本期目录 (rb2002. 03)

1. 【编者按】		潘仁积, 赵雪燕
2. 【理事会】	CPCA 理事会会议记录 (二零零二年七月十三日)	伍东阳
	CPCA 理事会会议记录 (二零零二年九月七日)	伍东阳
	税务讲座	陈维
	养老金保险及牙齿保健讲座	解珉
	Report on CPCA Moon Festival Party	Wu Dongyang
3. 【我们】	相约在中秋	潘仁积
	食品大赛	张玲
	人到中年	戎戈
	也谈“人到中年”---读戎戈的“人到中年”有感	潘仁积
	澳大利亚的健美体操	赵明
	好女人, 坏女人	曹华
	送儿进耶鲁	周志平
4. 【健康】	浅谈中年人的健康	陈融 (Joan Chen)
5. 【理财】	2002 年投资养老金的十种最佳策略	
	Peter Zhu	
	谁想成为百万(美元)富翁?	余龙, 裴迪
6. 【艺苑】	七律 塞上	胡维平
7. 【游记】	雪山一日游	周慧敏
	skiing	Jinghan Xia
	大独岩 (Ayers Rock) - 长驱万里探访记	杨 耘
8. 【娱乐园】	笑话若干	潘仁积摘
9. 【文摘】	麦当劳的早餐	由曹华推荐
	乐则寿长	由张玲推荐

本期编辑: 潘仁积 renji.pan@spme.monash.edu.au

 赵雪燕 zhao@buseco.monash.edu.au

发 行: 杨 耘 yun@it.swin.edu.au

彩虹网址 <http://www.vicnet.net.au/~cpca/rainbow.htm>

<彩虹>是由 CPCA 义务工作者提供的免费会员服务。请会员们积极投稿并提出意见和建议。本刊所载的任何形式的稿件均不一定代表编辑、或 CPCA 的观点。转载本刊文章须由作者同意。

请正确使用 C P C A 新电子邮址:

A n n o u n c e A d d r e s s : cpca-announce@vicnet.net.au

T a l k A d d r e s s : cpca-talk@ideaspro.com.au

【编辑按】

经过这段时间的紧张工作，新一期的 RAINBOW 又和大家见面了，着实让编者松了一口气。这一次的征稿通知发出后，得到了许多会员的响应，很快就寄来了他们的好文章，使编者极为感动，也增强了编好本期 RAINBOW 的信心。在此对各位会员及理事会的支持表示感谢。

由于编者受水平，时间所限，本期 RAINBOW 一定还存在一些错误与不足，望大家谅解。

【理事会】

CPCA 理事会会议记录

时间: 二零零二年七月十三日

地点: 潘仁积家

召集人: 伍东扬

出席人员: 伍东扬, 杨耘, 车伟城, 陈维, 王野秋, 解珉, 潘仁积

请假: 任和

讨论议题	执行者
一. 总结和讨论上次会议以来的工作: 除了在预订报税讲座地点遇到一些以外, 其它工作基本都按计划进行. 从这届理事会开始, 我们应该把主要活动场所的联系人及联系电话列下来并传给下届理事会	大家 伍东扬
二. VCE/教育讲座总结报告: 由于地点关系, 参加的人数比预计的少得多. 但是参加的人都觉得受益非浅. 特别感谢周志平和张铁父子的精彩报告和分享他们教育孩子成功的经验. 理事会成员任和为此次活动作了大量的准备工作, 其中包括联系电台专访以扩大 CPCA 的影响力.	伍东扬
三. 报税讲座准备工作: 地点和讲员都已确定. 陈维准备一个小礼品和饮料, 并在下一轮通知里注明讲座厅位于 Melway 475 页 Monash 大学学生会大楼的邮局进口旁边.	陈维
四. 退休公积金/牙齿保健讲座准备工作: 解珉已和 Uniting Church 取得联系. 潘仁积和伍东扬去联系讲员. 日期定为八月二十五日下午二点至晚上十点. 讲座以外的活动安排另定. 解珉总协调	解珉 潘仁积 伍东扬
五. 中秋节活动准备工作: 初步决定在 Uniting Church 举行. 活动包括食品及糕点大赛, 聚餐, 卡拉 OK 别(个人自带曲目, 车伟城也准备一些), 儿童游戏. 解珉负责预定地点及了解是否有足够椅子和桌子 野秋提供最新财务报告 车伟城找李生商量组织儿童游戏 车伟城负责总协调.	车伟城 解珉 野秋
六. 彩虹上网的工作: 杨耘找李建民和周万雷了解是否可能由他接手这项工作.	杨耘

<p>七. 总结和报告会员调查的结果: 理事会成员分别给会员们打电话征求他们对 CPCA 活动以及将来发展的建议. 总的来说会员们对 CPCA 的工作给予了肯定, 同时也提出了很多中肯的建议, 例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 组织不同年龄段的活动 • 活动不用太多, 但形式应多样, 需要创新. 会员建议的一些活动包括摄影/书画比赛, 智力竞赛, 儿童画画/音乐比赛, 滑雪, 露营 • 围绕大家感兴趣的专题组织讲座: 投资, 健康, 孩子教育(包括交流不同年龄组的孩子教育问题), 夫妻关系, 人际关系, 请名人传授成功的经验, 创业史, 就业问题 • 增加与其它中外社团的联系, 并且共同组织活动 • 同行信息交流活动 包括把会员按专业分组进行活动 • 促进同国内交流, 例如组织高校讲师团 • 增加户外活动/郊游, 多更换活动地点 • 彩虹杂志: 会员希望有打印版, 而且中文的份量多些, 兴趣小组的活动在彩虹上应有报导 • 在 CPCA 网站上开辟一个供会员交流的园地 	大家
<p>八. CPCA 网页设计更新的工作: 施浩已经找到了学生帮助我们做这项工作, 预计马上就要开始. 到时希望把一系列新的功能加上去.</p> <p>杨耘继续负责协调这项工作</p>	杨耘
<p>九. 滑雪活动: 针对会员希望增加户外活动的反馈, 理是会决定组织一次滑雪活动. 王野秋和周惠敏负责协调</p>	王野秋和周惠敏
<p>下次召开理事会时间: 二零零二年九月七日晚上六点 地点: 杨耘家</p>	

CPCA 理事会会议记录

时间: 二零零二年九月七日
地点: 杨耘家
召集人: 伍东扬
出席人员: 伍东扬, 杨耘, 陈维, 王野秋, 解珉
请假: 任和, 车伟城, 潘仁积

讨论议题	执行者
<p>二. 总结和讨论上次会议以来的工作:</p> <p><u>报税讲座</u>:</p> <p>这次讲座组织得相当成功. 参加的人数有五十多人. 任华会计师的讲座不但深入浅出, 而且非常实用. 会后任华会计师还回答了大家提出的许多问题.</p> <p><u>滑雪活动</u>:</p> <p>这是 CPCA 组织的第一次滑雪活动. 会员踊跃报名, 一共有九十多人参加. 这次活动由周惠敏和刘军协助理事会进行. 大家度过了愉快的一天.</p>	

<p><u>退休金/牙齿保健讲座:</u></p> <p>胡英捷医生和 Peter Zhu 的讲座吸引了五十多人参加. 大家对这二个议题都很感兴趣, 向二位讲员提出了许多问题, 并得到了圆满的解答.</p> <p>以上活动的情况将在彩虹周刊中详细报道.</p>	
<p>三. 中秋节活动准备工作的:</p> <p>解珉已经预定好了地点. 理事会讨论了有关活动的具体安排, 预算, 和分工.</p> <p>由于这将是一项大型活动, 不但全体理事会成员要参与筹备工作, 我们还打算请骆明飞和张玲帮助组织拱猪大赛和食品大赛.</p> <p>伍东扬负责总协调, 并把具体工作安排列表分给大家.</p>	大家
<p>四. 下期彩虹发行工作正在筹备过程中. 同时我们还需要开始物色和落实下届彩虹编辑的人选.</p> <p>杨耘将尝试接手作彩虹上网的工作.</p>	潘仁积 杨耘
<p>五. 理事会还讨论了下面几个月的活动安排, 尤其是十周年及春节晚会的筹备工作. 大家提出了一系列可能的节目. 接下来我们会进一步落实这些节目的安排并广泛寻求会员们的协作和参与.</p>	大家
<p>六. CPCA 网页设计更新工作的进展: 这项工作已经开始, 预计十一月完成. 杨耘继续负责协调工作.</p>	杨耘
<p>七. 下届理事会的成员: 我们应该及早开始物色合适的人选, 并且保证交接工作的顺利进行.</p>	伍东扬
<p>十. CPCA 活动场所: 程一兵提议理事会和新金山中文学校的校长商量借用一个课室作为我们定期的活动场所. 理事会决定采纳这项建议, 并将于近期内和新金山中文学校取得联系.</p>	伍东扬, 杨耘
<p>十一. 一家保健公司的赞助提议: 由于赞助的条件还不明确, 暂且不作决定.</p>	
<p>下次理事会 时间: 二零零二年十一月六日晚上六点 地点: 伍东扬家</p>	

税务讲座 7 月 28 日在 MONASH 大学举行

我们中的绝大部分会员在自己的职业上取得了非常大的成功. 在获得高收入的同时, 付出了可观的税金. 如何通过投资, 在增加现金流的同时, 合法地索回部分税金? 大约 50 名会员带着这样的问题, 参加了我们于 7 月 28 日在 MONASH 大学举行的税务讲座.

尽管大学方面临时通知要提前一个小时关闭会议室, 任华会计师仍然给我们做了精彩的报告.

在整整一个半小时的讲座上，任华先生清晰的讲解，机敏且令人满意的回答，博得了众多会员的认同。

讲座的基本内容包括：

- 通过投资于能带来现金流的资产项，合法地索回部分税金。这些资产项可以是用于投资的房地产，有价证券（股票，债券等）以及生意等。
- 重点介绍了在投资房地产过程中的一些窍门和应注意的问题。
- 介绍了贷款机构的类别，例如银行机构和非银行机构（主要是些基金组织）。

在此，让我们在感谢任华先生的同时，感谢那些在背后作出贡献的会员：
王野秋负责安排 MONASH 会议室，车伟城负责请任华先生。

陈维

养老金保险及牙齿保健讲座 2002 年 8 月 25 日在 Pinewood Primary School 举行

我们大约有 50 多个会员参加了 2002 年 8 月 25 日的养老金保险及牙齿保健的研讨会。从出席的会员人数不难看出，大家对健康及财富这两个话题都非常感兴趣。

在此，我们要特别感谢两位讲员胡英捷、Peter 朱。他们分别对养老金保险、投资及牙齿保健作了非常专业的讲解。牙医胡英捷给我们介绍了一些日常牙齿保健的注意事项及牙齿治疗过程中需要注意的问题。Peter 朱为我们介绍了养老金保险和投资方面的一些新的政策，同时也针对不同的家庭收入情况提出了许多很实际的策略，在研讨会上，两位讲员回答了我们会员的许多焦点问题。由于时间有限，加之有太多的问题需要切磋，他们不能回答会员们的所有问题，不过，两位讲员都非常热心，愿意为我们 CPCA 的会员提供咨询和服务。下面是他们的联系电话和地址：

Steven Hu (Hu YingJie)

Dental Prosthetist
Dental Perfection
Fist Floor, Suite 4
30-32 Ellingworth Parade
Bos Hill Vic 3128
Free Call:1800 800 448
Ph: 03 9898 8680
Fax: 03 9898 8620
Mobile: 0412 842 378

Peter Zhu

Peter Zhu & Associates
Certified Practising Accountants
Certified Financial Planners
Registered Tax Agent
Small Business Accountants
Tel: 03 9810 7530
Fax: 03 9810 7491

另外，我们还要向刘桂琴、潘仁积表示感谢，感谢他们为我们联系了这两位精通专业知识的热心专业人士，让我们从中受益非浅。

最后，我还要向那些早来、晚走帮忙布置、收拾会场的会员们表示真心的感谢，谢谢大家的支持和合作。

解珉

Report on CPCA Moon Festival Party

Dear CPCA Members,

Last Saturday's Moon Festival Party was a great success with over 200 participants. The first event - Gong Zhu competition started at 2:30pm as

planned. After serious and intensive competitions, the winners are:

- 1st: Luo Mingfei, Zhang Yue
- 2nd: Liu QianChu, Ding Guang Jian
- 3rd: Zhu Li, Qiu Bin

They have all been awarded with cute pigs of various sizes and weights. Particular thanks to Luo Mingfei and Zhang Yue for their excellent organisation of the event, which I am sure appreciated by all participants!

The second event of the evening started at 5:30pm. Over 60 family representatives participated in tasting and judging the popular CPCA food competition. There were 30 "good looking" and "mouth watering" dishes entering in the food competition. All dishes were numbered and given a Chinese name. It was a very tight competition again. Firstly, the judges were allowed to look at the dishes to determine the ranking for presentation. Then, the food was cut into small pieces for tasting. Although there were a lot of people participating in this event (for obvious reason!), it was run smoothly and efficiently under Zhang Ling's excellent coordination and great assistance from other people such as Zhu li, Luo Mingfei, Liu Guiqing, Zhang Qingyuan, Shi Bin, etc. The winners of the food competitions are:

Presentation Category:

- 1st: Liu Guiqing
- 2nd: Pang Jiayan
- 3rd: Wu Dongyang

Taste Category:

- 1st: Zhang Qingyuan
- 2nd: Xiao Hua, Shi Bin
- 3rd: Liu QianChu, Huang Jingxia

Congratulations to the winners and all participants. It was a fun and enjoyable event for everyone! Most impressively, the event was run on time thanks to the above organisers and participants' cooperation.

The delicious "big family" dinner commenced at 6:30pm. The food brought in by participants were laid on the long tables on both sides of the hall so that people could get access to the food from both sides of the table. This has significantly accelerated the process. There were so many variety of dishes to share and choose from, it was certainly even better than going to a restaurant! Everyone had a nice dinner and enjoyed the chats with each other.

After dinner, we had a range of activities such as karaokes, award ceremonies for the Gong Zhu and Food Competitions, playing cards and various board games. Some kids chose to watch cartoon videos. In between, moon cakes were offered and disappeared within seconds! A lot of people enjoyed the opportunity of catching up with old friends and making new friends. The event closed at about 10:30pm.

On behalf of the committee, we would like to thank everyone for your support and participation in the event. Special thank you also goes to the numerous people who have offered unsolicited help in organisation and cleaning the venue at different stages of the evening. Your support and contribution are greatly appreciated. See you next time!

Warm regards

Dong Yang Wu
23/09/2002

On behalf of the CPCA Committee

【 我们 】

相约在中秋

潘仁积，2002年9月23日

前言

以往 CPCA 的重大活动记事，大都由主席或文坛高手来主笔，这次因主席伍东阳本人已用英文写了总结报告，副主席杨耘家刚喜添千金，两个手还不够用，所以受他们委托，由我来捉刀，写的不妥之处，还望各位见谅。

欢聚一堂

每年的中秋晚会，是 CPCA 仅次于春节晚会的一大活动，但相对来说，会员对此活动的重视程度，要远不如对后者。CPCA 理事会在讨论晚会地点时，考虑到以往的经验，便将会场定在了 CLAYTON 的 UNITING CHURCH。

可能是这次安排的活动比较有趣吧，或许 CPCA 对大家更有吸引力了？到报名日期截止的那一天，有 218 人报了名，把个伍东阳不知是高兴坏了还是着急坏了，赶紧在网上发了个 EMAIL：停止报名！可为时已晚，这次参加 2002 年 CPCA 中秋晚会的人数，还是打破了历史纪录，尽管是在一个小教堂里。

这次中秋晚会的成功举办，可以说是 CPCA 团队精神的集中体现。根据理事会的决定，这次晚会由三大部分组成：拱猪比赛；食品大赛；卡拉 OK。由于工作量大，涉及面广，除了大部分理事会成员担任组织工作外，还有好些会员默默无闻地贡献了许多精力，时间，作为一名老会员及理事会成员，我深受感动。

由于参加的人多，晚饭的菜也特别丰富。这是真正名副其实的“百家饭”。各家都大显身手，拿出绝活，除了我们 CPCA，可能很少有地方可以吃到如此绝妙的大餐了。

拱猪比赛

拱猪比赛召集人为 CPCA 的“拱猪小队长”骆明飞，裁判为张悦。

拱猪是 CPCA 的传统项目，高手比比皆是。历来，拱猪比赛都不需要做动员报告，只要一发通知，随即人数就报满，这次也不例外，除了 20 名参赛外，边上替补选手比正式选手还多。

根据赛程规定，正式选手为 10 对 20 人（双人赛），需战九轮。为保证比赛从 2 点半准时开始，组织者规定参赛者每迟到一分钟罚一元钱。

骆明飞的这一着还真管用。2 点半不到，除张悦以外，交战各方人马全部到齐。正当人们担心今天的比赛因没裁判而无法进行之时，戴着秀郎架眼镜，手提真皮公文包的张悦，在秒针刚好指向 2 点半的瞬间，出现在比赛场地！

真不愧为大家风范，你不服还不行。

只见张悦打开皮包，宣布足可以与国际桥牌比赛相媲美的规则，让那些第一次参加此规则比赛的“拱手”们，如同“雾里探花”而摸不着北。20 名选手中，到底是身经百战的居多，不然那整个下午将变成规则解释讲座了。

比赛应打九轮。由于时间关系，实际只打了六轮，最后“小队长”骆明飞/张悦获第一名；首次配合的丁光建/刘乾初一不留神得了个第二；而打遍 CPCA 无敌手的“第一猪”朱立/邱彬意外失手，仅获季军。

因笔者本人要回家接闺女而缺席第六轮，为此错失良机，和十几年的老搭档程一兵一起与“小猪”失之交臂，愧对江东父老。

食品大赛

CPCA 的食品大赛以前曾举办过数次，不知何因没能亲临现场。后来根据网上的照片及别人所说，让笔者着实大吃一惊：CPCA 里面竟然“窝藏”着如此多的厨艺专家！所以，这次大赛组委会主席张玲的参赛动员令发出后，我们家领导静霞压根就没敢报名。直到后来领导因别的事与张玲打电话，张主席乘此机会对静霞作了大量，细致的思想工作，最终，领导才咬紧牙关说“好，那么我也参加吧”。

比赛时间 5 点半刚一到，只见 30 个参赛作品像变魔术似地出现在展台上，让人看了眼花缭乱。什么“心心相印”，“花好月圆”，“金屋藏娇”，“群魔乱舞”，“长工麦穗”等等一个个有特色，有品位的美味佳肴，让所有的男女老少都瞪直了眼。好在现场没有一位是开餐馆的，不然的话，他（她）除了停业，只有找个洞钻下去的份了。

最佳花色奖得主刘桂琴与其雇的“长工”高大超各带着自己的作品首先进入现场。只见大超手中的一盘“麦穗”，粒粒精工细雕，个个形象逼真，让人充分领略了“长工”的艰辛与能干；而桂琴手中的“水晶玫瑰”绚丽夺目，美不胜收。一等奖当之无愧。只是希望刘大姐得便的时候，泄漏一下制作秘密，让小弟我有机会时也露它一手。

二等奖得主庞嘉研是川菜制作好手。吃过其做的菜，留在脑子里的印象，怎么都忘不了。嘉研这次参赛是很有些“想法”的。只可惜，其下属曾一前几天刚好回成都，带走了川菜制作中最关键的一道步骤，只能屈居亚军。亏得她儿子事先泼过冷水，不然嘉研可能怎么想都要想明白了。希望老曾下次回国时，时间上不要冲突了才好。

最佳美味奖得主张庆原做的“赶鸭子上架”，不但制作工艺复杂，外观漂亮，味道更是一绝。让我看得差点直淌口水。可惜，一家一张的选票，给我家领导的上司-----女儿拿走了。不知以后庆原会否给我们机会上那个“架子”上体验一下。

我们家在领导的亲自挂帅下，上下齐动手，精心制作了一个冷盘：“凉拌三丝”。菜名取得很不艺术，总算味道还好，感谢各位美食家没有受漂亮菜名的误导，最终被评为美味三等奖。领导在回家的路上捧着四个杯子，激动地一个劲说“不容易，不容易！”。

据我所知，还有许多厨艺好手，由于信心不足而没敢献艺。如程一兵便是其中的一位。这天他带了三个菜参加 PARTY，当有人把它们放到展台上时，他慌忙大叫“这不是参赛的，这不是参赛的！”。弄得别人都以为程教授还停留在“炒鸡蛋”的水平上。可是第二天中午我们在一起野餐，当他羞羞答答地从保暖箱里拿出几个菜请大家品尝时，所有的人无不为之眼睛一亮：无论花色还是味道，都是得奖的水平。搞得一兵后悔得连那天晚饭都没吃好。因此，下次再由此机会，各位千万别错过，否则，别怪我从没提醒过你。

卡拉 OK

CPCA 中的人才，正是样样齐全，连唱歌也是。每次有卡拉 OK 活动，要不是手下的早，那么当能轮到你唱时，可能晚会都要结束了。笔者本人在去年的中秋晚会上就有过这么一次经历。

这次卡拉 OK 当仁不让地由 CPCA 的京剧名票孙守义开唱。一段《杜鹃山》里的“大火熊熊”，一听就知守义的京剧功底之厚，非你我之“三脚猫”所能及。他的唱腔，钢强有力，有板，有眼，韵味十足，表现逼真，博得现场观众的阵阵叫好声。

接下来吕滨的《草原之夜》，周万雷夫妇的《夫妻双双把家还》，杨耘/曹华演唱的《请跟我来》，等等歌曲让人听了赏心悦耳，心情愉快。

突然，台上一段《红灯记》里李铁梅的唱词“爹爹，给我留下无价宝”刚唱出，全场便爆发出雷鸣般的掌声。“这绝对是专业京剧的水平了”。在场的人无不作出如此的评论。“是谁呀”？原来演唱者乃是程一兵在 MONASH 大学的访问学者，中科院上海硅酸盐研究所的王佩玲教授。王教授 40 年前在大学时代便开始业余学戏，曾师从梅兰芳大师的徒弟。王教授在治学的同时，刻苦钻研京剧，现为上海一票友社的骨干。难怪一曲终了，观众非要再来一段不可。

在卡拉 OK 进行之中，伍东阳主席代表理事会向个参赛获奖者及晚会有功人员颁奖。在这里不一一叙述。

让人比较遗憾的是，这次卡拉 OK，著名的抒情歌手朱立没有登台献艺。不知是喉咙不适还是仍为拱猪的战果耿耿于怀。

感谢

晚会在优雅的音乐声中结束了。

我的文章也将搁笔。似乎还有许多事要写，又无法面面俱到。但有一些人及事却不得不写。

首先是骆明飞与张悦，为了组织这次拱猪比赛，花费了大量的精力与时间。本来应该好好表扬一下的，只因他俩已获冠军奖品“小猪”一对，故不再另行表彰。望这两位同志，下次比赛时继续努力；

感谢杨耘的学生辛勤工作，管理卡拉 OK 设备，使我们大家能享受到美妙歌声；

另外，根据某些同志倡导的“表扬与自我表扬相结合”原则，笔者本该表扬一下自己借来音响设备。可是，音响出租者错把 LD 当成 VCD 带来，幸亏解珉当机立断回家取了自己的 DVD，这才避免了一场大祸。在表扬解珉的同时，笔者给自己记小过一次，此次不予表扬以观后效；

食品大赛的组织者张玲同志，在“部下”孙守义的全力支持下，一如既往地为大家默默奉献，事无巨细都亲自过问，忙得满头大汗脸通红，可自己连饭都没顾得上吃。正是像张玲这样一批会员的无私精神，才使得我们 CPCA 具有如此大的凝聚力，每次活动都能顺利举行；

CPCA 的财长王野秋，早早便来到会场“设摊”，收费，付款，报销，忙得不亦乐乎。笔者的领导曾有一次帮忙收费的经历，由于本人的关心不够，导致那次领导饭都没吃上，回家挨了狠狠一顿批。因此建议野秋：以后别忘了安排“下级”周慧敏“留一手”；

不知大家留意了没有，近两年来，CPCA 的每次活动小孩子都能有条不紊地在那玩儿而不再来烦我们。这得感谢“孩子王”暨主席的“下属”李生。为了大家过一个美好的夜晚，他“牺牲”了他自己。

再有晚会的主要组织者之一解珉。从联系会场，准备桌椅，小吃，饮料到晚会结束所有的人离去后清扫场地，检查安全，当天这么晚了还要去归还钥匙。这其中的事情之多，突发事件之烦人，责任之大，不在其中是无法体会的。她忙里忙外，忙上忙下，默默无闻地为大家做事，很少有人注意到她的存在。更令人感动的是，解珉在 CPCA 中是绝对的拱猪高手，从来不让须眉。可这次因繁忙的事务而分散精力，最后竟连“小猪”都没“捞”上！希望下次解珉要“革命，生产两不误”。

还有许许多多。

在此，我代表全体出席晚会的人员，向所有为晚会作出贡献的各位道一声真诚的感谢。

我们下次再会。

2002 年 CPCA 食品大赛小记

张玲

今年的食品大赛是中秋晚会的一项重要活动。记得这应是 CPCA 成立以来的第四次美食大赛。也是参赛食品最多的一次大赛。只想讲讲与以往的不同之处，也就是此次大赛的特色所在。

报名 ---- 前几次大赛不记得赛前报名，这次伍东扬说为买鼓励奖需知大概人数所以晚会前几天开始报名。第一天报下来只九盘，随后的几天以每天约五盘的数字往上升。参赛的盘数在第四天后居然超过了报名参加“拱猪大赛”的人数。我在想难道“拱猪”比做菜还难？或是我们民族最重视饮食？总之到晚会前一天参赛的盘数达到二十五。

起名字 ---- 别致有趣的食品名在以往大赛中给人以深刻印象，从而为某一些参赛食品获奖起了一定的作用。可见 起名之重要。比赛通知中特别提醒大家赛前把名 起好。前几次有不少人是把参赛食品端来后现起。这次大赛前看来不少参赛者确实下了功夫，所以才出现了不少富有新意的名字。还有些参赛作品紧扣晚会主题，围绕“中秋圆月”制作出让人怀念故乡的盘盘佳肴。

品尝与裁判 ---- 由於参加中秋晚会的人数超过二百，不可能每个人都成为裁判并品尝美食。这次规定每家只有一张选票。尽管如此卖出的选票也有六十余张。有不少家则把这仅有的“眼福”与“口福”让给孩子去代表全家观赏并品尝。我们家就是其中之一。多亏朱立赛前自告奋勇帮忙维持秩序，当然还有大赛组委们共同努力，整个“选美”与品尝过程才得以“紧张”而有序地进行。

获奖美食 ---- 此次色味俱佳的美食一盘赛一盘共三十盘(见附表)。可获奖之作却和以往一样各类三等。与历届大赛相似的是大家在最佳花色上意见比较集中，而最佳美味上则大有不同。这才出现并列第二与第三，更有甚者第四与第三仅二分之差。

此次食品大赛获奖美食如下：

最佳花色

一等奖 ---水晶玫瑰 (刘桂琴)
二等奖 ---月亮还是故乡圆 (庞家研)
三等奖 ---花好月圆 (伍东扬)

最佳美味

一等奖---赶鸭上架(张庆原)
二等奖---月圆杏仁酥 (肖 华)，金绣球(史兵)
三等奖---柠檬鸡(刘乾初)，凉拌三丝(黄静霞)

在此向所有获奖朋友表示祝贺，同时也向所有参赛的朋友表示感谢。愿大家再接再厉下次大赛中制做出更精美佳的美食。

附表：CPCA 2002 食品大赛参赛者及食品名单

王 丽:魔鸡磨	肖 华:月圆杏仁酥	胡 丹(胡维平之女):向阳院
刘乾初:柠檬鸡	吕 滨:鸳鸯绣球	王荣生:五颜六色
刘乾初:海蜇鸡丝沙拉	张晓音:酥皮白果	金 宪:西湖米贡
刘桂琴:水晶玫瑰	成文利:明月松间照	李爱武:金屋藏娇
王野秋:珍珠丸子	庞家研:月亮还是故乡圆	刘 楠:心心相映
张 玲:回锅肉	史 兵:金绣球	尤建平:炒猫耳朵
伍东扬:花好月圆	夏竟寒(夏克农之女):雪山	黄静霞:凉拌三丝
解 珉:滥竽充数	景剑锋:芝麻糖	张 悦:葵花朵朵向阳开
戴伟文:糟元蹄	戎 戈:群魔乱舞	李 浩:凉粉
高大超:长工麦穗	张庆原:赶鸭上架	张 平:炸年糕

“回味无穷”——象每次大赛后一样，兴奋得几天都在回想当时的情形。不过这次美食之多以致于记不起几盘的样子了。感谢杨耘的儿子为每盘美食拍的照片全部成功，为参赛大作留下记录(这些照片将登在CPCA网页上)。更有甚者，也许别人也有和我一样的，现已经开始构思下一次的参赛大作。不过别怕，过几天这新鲜劲儿就过去了。

结束语——在本文结束之前有一系列人要谢，首先是CPCA理事会对此项活动的领导与指导。然后是大赛组委会工作人员，包括登记参赛作品，卖票，收票，切食品，把门，分盘子，唱票，记票，数票，她(他)们是刘桂琴，张庆原，史兵，王荣生，朱立，夏克农，李生，尤建平，肖华，骆明飞，还有不少人直接或间接地帮了不少的忙，在此表示谢意。我希望有更多的会员来参与组织CPCA的各项活动从而为象美食大赛这样的活动带来更多新意。这样下次我也能以一位普通参赛者来与大家一起分享食品大赛的“眼福”与“口福”。

人到中年

戎戈

前几天整理房间，翻出了毕业纪念册，仔仔细细地看了每个同学的留言，或赞美，或寄语，有的充满豪情，有的如春风细雨，只不过都仿佛在说另外一个人。那个人不是我，至少不是现在的我。那么现在的我是谁？

据我所知，现在的我是孩子的妈，丈夫的妻，每天盘算着孩子该带的午餐还有全家的晚餐，每天默默地打扫着房间，收拾着丈夫孩子到处乱扔的衣裤鞋袜而毫无怨言。有时暗暗窃喜自己生活平静无欲无求，有时又遗憾自己越来越脑袋空空言语贫乏。这个人才是我。

呵，呵，我怎么变成了个贤妻良母？！

曾经的我，夜半捧读三毛，又哭又笑可以直到天亮；一夜之间可以决定上黄山下桂林，潇洒如风；每到一地，可以尝遍新的小吃，从生吃的活虾到不知名状的糊糊；可以蹬两小时的自行车，从北京的东郊到西城，只为看最新的画展……。

这个我去了哪里？

现在的我，最爱看最受感动的是孩子的学校报告，最爱光顾的是几家熟悉的小餐馆，最爱见的是几个已如家人的老朋友，而且循环往复，乐此不疲。这样的我，如此恐怖，从何而来？

有时想跟丈夫探讨，只见他忙着洗车看报上网。得，还是三缄其口，做饭洗衣吧；有时想听听几位女友的高见，拎起电话，一个个亦是忙得不可开交，不是送孩子学琴，就是忙着采购做饭。得，还是简单道个好吧。自己的问题，还是留给自己，省得长夜梦醒，没了东西可以琢磨。

偶尔偶尔，生活中亦有极其感人的事，可以触动我的灵魂。

有一天生病，独自在家，电视上正在放映 An Australian Story，讲述一名女警官，放弃自己的工作和舒适的生活，闯荡中国和越南，全身心投入到抢救大黑熊的事业中。看着屏幕上那些被囚铁笼，任人抽胆，剥爪的可怜生命，我的眼泪止不住哗哗流淌。看完片子，我也忘了自己的病，只想着自己能为此做点什么。于是上网查询，又在脑中计划酝酿，忙了半天。丈夫回家，刚跟他透露了一点想法，见他反应，已如遭五雷轰顶，好象我即刻要抛家别夫，投身革命一样。接下来又是语重心长，又是讽刺挖苦，好似我不立刻辞去“黑熊会长”（他给我的桂冠之一），他便绝不罢休。得，这项事业目前看来只能转入地下，从长计议了。

当然，平淡的我，却也时时为生活中小小的事而感动。我的心可以为女儿一句暖人心意的话而雀跃；可以为风雨来临之前洗净晾干床单被套而洋洋自得；可以为吃了许多巧克力却并没有长胖而感到安慰；可以为偷空看了一部好电影而心满意足...慢者慢着，这样看来，我也并不讨厌现在的自己，甚而至于更偷偷地喜欢这个自己，至少至少，对人对己，这样的我，都是简单实用，便于打理。

呵，人到中年，原来是这个样子！

也谈“人到中年”

---读戎戈的“人到中年”有感
潘仁积

引子：作为 RAINBOW 的编辑，有个最大的好处，就是别人寄来的文章能先睹为快。戎戈的文才在 CPCA 中是出了名的。年轻活泼的她，写的文章也如同其人，让人读了感受到青春活力。但她这次写的却是永远也说不完的话题：“人到中年”，让我这个真正的中年人在惊奇之余，也产生了一些感叹。

中年人的心态到底是怎样的？过去曾多次想过这个问题，却一直都没答案，因为不同年龄人的心态是无法体验的。直到有一天，忽然感到自己想要做的事已无能为力去做，而不想做的事却又不得不做时，才意识到，不知不觉中自己已步入中年人的行列了。

刚来澳洲时，曾和一位年长于我的老兄同居一室。此君出国前是机关干部，养尊处优的生活过惯了。来墨尔本后，虽然起早贪黑地干，由于种种原因，却一直不如意。每当我俩谈及如何改变人生的命运时，他总是滔滔不绝地大谈他的“人到中年万事休”的理论。其时，我一直不以为然。时过境迁，我这才体会到，此君当时自有他“人到中年”的无奈。

我们这一年龄段的中年人，从某种意义上说，可能是最后一代背着沉重的“中国传统”包袱的中年人了，不管是生活在中国也好，生活在海外也好。纵观周围的同年人，有几个没有孝敬老人的事例？又有谁没有经历过因子女的事而操心操得难以入眠的夜晚？“上有老”使得我们一次又一次地将省下的钱奉送给航空公司；“下有小”让我们.....；而“勤俭节约”的优良作风，又使我们多少个男士变成了或正在变成“长工”！

当然，与国内那些长身体时遇上“自然灾害”；求知识时碰到“上山下乡”；回城后刚工作没几年就轮到“下岗”；小孩读大学时开始“自费”；到了生病需要看医生的年龄又取消“劳保”的中年人相比，我们已算幸运。不过，看看那些从小就“衣来伸手，饭来张口”，生了小孩后有父母照应，缺钱花时要老人援手的年轻一代，你也只能感叹一声“生不逢时”了。

澳大利亚的健美体操

赵明

小女儿安婕不到 6 岁，在 Jeaden 跳舞已经两年多了。下半年是比赛的季节，隔几个周末就有一场比赛。女儿对上舞台兴奋不已。我和太太陪着女儿比赛，在墨尔本走南闯北也跑过不少赛场。日常所见华人的孩子参加这项活动的很少，相信很多人甚至不知道有此项目。在今年的大赛将临之际，在此借彩虹一角向朋友们介绍一下这项澳大利亚独特的活动。

Calisthenics 源自希腊文“kallos”（美丽）和“sthenos”（力量），新英汉词典翻译为柔软体操或健美体操。它既是艺术，也是体育。Calisthenics 活动起源于欧洲，自淘金时代起传到澳大利亚，在这南天一隅独自兴旺发达。

女儿刚到3岁时，我就寻思应该找一个地方让她学学跳舞。开始的时候不知道从哪儿找起。周围问了几个人没人知道，地区小报上也见不到广告。黄页上是有大量的广告，但看起来都不象是我所要找的。家门口有一个教芭蕾舞的。去看了一次，不喜欢老师刻板的教法，那儿教课时家长根本就不让在大厅内停留。最后遇到一位朋友，她的女儿在 Mt Waverley 的 Jeaden Calisthenic College 跳舞。和太太带着女儿去看了一下，立刻就喜欢上了这个学校。

女儿所在的班是3岁到4岁组。教的内容有4种：徒手体操（free exercise），棒棒舞（rod exercise），民间舞蹈（folk dance）和唱歌（action song，边唱边跳）。所有的项目全是集体活动，所以除了学习个人的动作之外，很大一部分是在学习集体的协调。上课的时候家长（通常是妈妈）可以坐在大厅里，聊天，做针线，带孩子（更小的），或看孩子跳舞。

跳了没有几次，任务就来了：给孩子做演出服装。Jeaden 是一个不赢利（或微利）的学校，所以大量的事情是家长自己做的。这个任务可苦了太太。虽然家里有缝纫机，但从来没有做过这种稀奇古怪的衣服。看着原材料和图样，通常要琢磨好半天才知道从哪儿下手。衣服上大块面闪闪发光的图案是用五六毫米直径的小圆片一个一个绣上去的。

等到好歹把衣服做出来，比赛的季节就到了。第一次参加比赛真是忙乱极了。比赛前一天要做头发，把头发卷成小卷。女儿那时没有多少头发，一共也卷不出几个小卷。比赛当天很早就得起来，把发卷去掉；定型；抹腿（tan）；到指定地点化妆；然后赶到比赛地点。第一次比赛是几个学校之间的小型比赛，实际上是给孩子们一个练习的机会。但比赛安排则是非常正规的，场地，舞台，程序，评分，一切都是一丝不苟。没有到过舞台后面的人可能想象不到后台的紧张。一两百个孩子加上妈妈们和老师们挤在几个更衣室，每一个节目都要更衣，后台整个就是一个川流不息的行军队伍。太太那时没有经验，孩子又小，急了就只好抱起孩子跑。做爸爸的轻松多了，想帮忙也帮不上多少，所以还有时间坐在观众席上看演出。

经过几个这样的比赛，就到了十月份 Ballarat 的大赛了。按照通知，我们要在星期六晚上到达，大家住在同一个旅馆，这样星期日不用起早赶路，还可以有一点时间最后排练一下。Ballarat 的比赛是 CVI（Calisthenics Victoria Institute，维州的主管机构）组织的，是维州的年度正式比赛。各个年龄组都在这个季节参赛，据说整个赛季要延续两个月。但对于我们来说，Ballarat 的比赛程序和平常的比赛差不多，赛完之后离开，晚饭前就可以到家。我们在赛场见到一位老人，告诉我们他从年轻时就来这里看比赛，已经好几十年了，是 calisthenics 的忠诚支持者。据史料说，Ballarat 比赛始于 1903 年，持续至今。除各州的比赛之外，calisthenics 也有全国性的比赛，轮流在各个州举行。

Ballarat 大赛之后，学校仍没有结束。到了 11 月份，说是有一个 concert。起初我们没有把它当回事，甚至犹豫是不是要去。直到临近日期才得知票非常难买。原来是很多人买票送给自己的亲戚朋友。因为和其他演出比起来，concert 的票价算是很便宜的。前面所有的比赛，看到的只是同一年龄组的孩子。唯有 concert 时可以看到 Jeaden 所有年龄组的表演。说实在的，看三四岁孩子的表演，只是看着好玩而已，但 7 岁以上组就真是一种欣赏了。遗憾的是，Calisthenics 的所有比赛都不允许照相，理由是照相会干扰孩子表演。所以至今我们只有女儿演出之后或在舞台下的照片。Concert 之后，学校终于结束了，要到来年 2 月开学后才重新开始。

光阴如梭，转眼间两年多过去了。女儿现在 5 到 7 岁组。个子长高了一大截，自理能力也强多了。太太的经验增长了很多，出去比赛再不用手忙脚乱的了。连我都主动帮忙，在做衣服紧张时帮着绣上几片图案。现在每天晚上的练习是一个家庭的乐趣。女儿随着音乐起舞，要妈妈做观众，要我做裁判，还得装模作样的计分，最后宣布“Jeaden 第一”。看着女儿日趋熟练的舞姿，稚气的笑脸（是啊脸也是比赛的一个组成部分），我和太太都觉得这两年的精力没有白花。

最后介绍一下 calisthenics 学校的结构。整个维州共有一百多个学校，有些叫 college（如 Jeaden），也有一些叫 club。孩子从 3 岁起可以进校学习。7 岁以下组叫做 Tinies。8 到 9 岁组 Sub Juniors。10 到

12岁组 Juniors。13到16岁组 Intermediates。16岁以上组 Seniors。16岁可以自己选择 Intermediates 或 Seniors。不同的年龄段跳舞的内容也不同，如 Clubs, March, Aesthetics, Rhythmic Dance 等等。

对于比较大的学校，每个年龄组内又有更细的划分。如 Jeaden 7岁以下组有 Tinies (3到4岁)，Babies 二组和 Babies 一组 (5到7岁)。在比赛时，Tinies 只是上场体验一下舞台的气氛，而 Babies 一组是精锐部队，要拿名次的。偶尔也会有 Babies 二组单独评分。上一次6个学校之间的比赛，女儿所在的 Babies 二组4个项目全部第一，有2个项目甚至战胜了其他学校的 Babies 一组。

Calisthenics 设有单人和双人比赛项目，8岁以上才可以参加。参加者必须通过相应的资格考试。这也许和芭蕾舞类似。因为女儿还小，我对此没什么了解。

如果您想了解更多的情况，您可以到去浏览。



好女人，坏女人

曹华

熟悉我的人都说我这人心眼好又单纯，这有什么不好？

前些时候，我通过清洁代理找了一位清洁工，定期帮我做一做清洁，省得自己干，不知为什么自己干总是导致心情不好。

我的清洁工是一位 31 岁的高高的，长象不错的年轻妇女。她第一天上班时告诉我她不能戴橡皮手套，也不用任何化学清洁用品，因为她对这些东西过敏。她说她只用热水。我想也罢，只要我不用干，她怎么干都问题不大。她干了一会儿，我觉得我应陪她说几句话，省得她有陌生感。于是便问她有没有孩子，这一问就好像打开了她的话匣子，她告诉我她有两个女儿，她们的爸爸不仅吸毒还打她，所以她离开了他，后来，她又有了一个男伴，这个男人在他自己的院子和房间里种大麻，有一次还给她的饮料里放了毒品，引起了她的过敏反应，差点儿丧命。于是她又离开了他。她告诉我，昨天晚上还收到他的恐吓电话，报怨她报了警，让她当心她的女儿。她很紧张地说她根本没报过警，可能是别人报的，而他怀疑是她。

她的个人经历及精神状态刚好在我的研究和我的工作范围之内，便引起了我的兴趣，我和她谈了半个多小时，并安慰了她好一阵。我并不在意自己化钱为她做心理咨询，不过，等她走了之后，我发现她的清洁水平实在不敢恭维。她根本没有什么清洁经验，但我觉得这么年轻的女人经历了这么多精神及身体上的创伤，我应该帮助她。我知道一位与她经历和年龄相仿的女人，带着一个儿子靠卖身生存，而这位女子至少是在努力地靠一种高尚的方式养家糊口，我一定要帮助她。

就这样，她定期来我家，我让她把女儿一起带来，这样就不用开车送去她妈妈处，我儿子可以陪她们玩。一些时候过去了，她告诉我，我是对她最好的房主，她干的另一家的男房主指着她的鼻子告诉她她不懂清洁。我也发现她的清洁工作开始有些进步。我想我花点钱如果能鼓励一个人走正道儿，不是很好吗？尽管我得不到与我付出金钱所相应的回报，但我正做着具有另外一番意义的事情。

不知怎的，后来家中有一些小东西不翼而飞，比如别人送的一把德国制的不锈钢多功能刨子，孩子们的小游戏机卡，清洁工经常让水管子的热水汹涌奔流十几分钟，弄得家里分外朦胧，而且她有时还提前 20 分钟甚至半小时收工。这些我都宽容了，我总觉得有一种莫名其妙的高尚感。记得最后一次她完工时，我一时没有零钱付她，便去睡房中向丈夫索取，等我给完她工资，送她走后，回来把桌上的钱包收起时，发现里面的钱票已不知去向。一下子，一股不可名状的感觉冲上我的头，忍不住从牙缝中挤出一个“shit-!。”

接下去的几天，我一直心神不定，一个问题在我的脑海里不停地回荡。“为什么会这样？为什么我对她这么好，她恣对我怎么样？”

坏女人在好女人眼里好可怕，好女人在坏女人眼里是傻瓜。我丈夫劝告我：“你本来就不应该让这个世界上的人都按你的想法去做。”我的同事宽慰我：“这不是你的错，换了我也会这么做。”我儿时已认识的大姐说：“在我的店里，若来了一个小偷，我看他可怜让他拿，过几天，可能我的店都会被他偷空的。”

道理就是这么简单，可我怎么也无法让自己的心灵安宁。都快 40 的人了，被这么一件小事打击的夜寐不安，心里说不出是委屈，是挫折感，还是失败感，比治死了一个病人还难受。冥想之中，有一个声音在向我说：“停止把自己当上帝吧，你代替不了它。”

送儿进耶鲁

周志平

清晨，墨尔本机场。托运完行李，时间还早，Jie 在与一群来送行的同学朋友谈笑。我与晓音远远地默默望着他们。儿子要走了，一个人去美国上学了。时间过得实在快，十多年前，我在这个机场接的儿子，Jie 当年只有六岁，一个人从上海经香港转机来到墨尔本与父母团聚，怕路上出错，裤子上衣服上缝了几块布，上面写了我的姓名、地址、电话，象邮封信件。现在，他一个人又要去美国求学了，儿子成长过程中的一件件往事又浮现在眼前。

小学二年级时，我突然接到小学的一个电话，要我去学校送儿子去医院，我立即放下手中的实验，拖了位朋友，急急赶到 Monash Primary School，只见儿子站在办公室的角落，裤子上浸透了鲜血，没有任何老师关心。

儿子说在课间时被其他同学打的，我立即抱起儿子奔向汽车。从医院回来后，我去见他们校长。这是位老校长，德高望重，在学生、家长中享有很高威望。在课间，应有老师在操场上值班，儿子被打得这么厉害，学校有责任。事情发生后，校方应立即派老师送 Jie 去医院急诊，同时通知家长，而不应该不闻不问。

校长把校方责任推得一干二净。我提出应让打人的同学或家长表示下歉意，他也一口拒绝。他说，我是海外学生（当年我还没定居），澳洲政府让我的孩子在这里接受免费教育已十分恩惠了。我十分生气，但又毫无办法。孩子在学校受欺负，心里很难受，又找不到什么好办法去解决。

后来在小学四年级时，转到 Wheelers Hill Primary School，不久，孩子不肯一个人去上学，一定要我送。因为进教室要穿过操场，几个高大的六年级学生站在操场上对他动手动脚欺负。我不得不每天送他上学，并且目送他走进教学大楼。到了六年级，他高兴地对父母说，现在是学校的最高年级了，再没有人来找麻烦了。

小学六年，每年的 Monash 大学 Open Day 我都领儿子去参观。从一个系跑到另一个系，从一个实验室跑到另一个实验室，有的实验室还让参观者自己动手。这是一个给孩子科普教育的好机会。

我在 Monash 读书和工作时，每次 Open Day 我必须在自己的实验展台上值班两个小时。我儿子每次都十分起劲地帮我给参观者又是讲解，又是做演示实验，一些小孩尤其喜欢他的讲解。我在读学位时，周末及晚上常常要去实验室做点事，儿子常常跟去。我常跟他讲实验设备及简单的原理，教他帮我做点实验，我还拍了张照片：Jie 穿着一件大得拖地的工作服，全神贯注地在帮我取样。

小学五年级时，常常要做 Project，每个学生自己选一个题目，上讲台讲上 10 分钟。有次轮到 Jie，他发给每个同学两个小瓶，其中一个装了半瓶自来水，上面飘了几滴食物油，Jie 叫同学使劲摇晃这个小瓶，当静止下来，几滴油珠马上又浮在水面上，水油不相溶。另一个小瓶装的是几滴家里洗碗的洗洁精，倒上一滴到第一个小瓶里，再使劲摇几下，变成了乳白色，油成微珠稳定地悬浮在水中。Jie 黑板上画了个小蝌蚪：一个圆圈加一条尾巴，说这是洗洁精的分子形状，一头喜油，一头喜水，讲起了简单的表面活性剂的工作原理。还有一次，Jie 的 Project 是‘光纤原理’。让同学轮流传一根光导纤维束（我从实验室借来的）和一个手电筒。应直接传播的光线，从光纤一头进入，从弯曲的光纤的另一头出来，然后 Jie 在黑板上讲起了光纤传播原理，当然是简单的全反射理论，而不是电磁波理论。每次 Project，Jie 都要讲给我听上一二遍，叫我提提意见。

在 Jie 很小的时候，我从 Garage Sale 上很便宜地买了一套二十四本的百科全书，一位朋友也送了一本有精制彩色插图的适合小学生用的百科全书(The Random House Encyclopedia)给 Jie，他在做 Project 时很有帮助。后来，当然是从网上寻找资料了。

大概是小学五年级吧，Jie 还参加了 CSIRO's Double Helix Science Club，（澳洲科学院办的少年科学爱好者协会），定期邮来科普杂志，内容十分丰富，假期中还举行些讲座，参观。（1995 年的地址为：CSIRO's Double Helix Science, PO Box 225, Dickson ATC 2602 电话为 03-92526387，供感兴趣的家长参考）。

平时科技上有重大的发现的报道，吃饭时我常跟 Jie 讲讲。电视上有科学的新闻，把 Jie 从他书房里叫出来一起观看，讨论。

当年申请 Scotch 奖学金，面试几个学生录取一名。在近一个小时的面试中，我与他妈妈坐在 Jie 的两旁，校长问了大量科学方面的问题，什么电话传输原理、光导纤维、计算机、

网络……,一走出校门,我就说,看来这个奖学金不会有问题了。我认为,一个Year 8 的学生懂得这么多,应该给那位博士校长留下深刻的印象了。

让 JIE 去美国上一流的大学,是我们家多年来的‘既定方针’。由于周围熟悉的朋友中,几乎没有人走过这条路,不得不努力自己去收集信息、资料。

最早的信息是从‘中央日报’中看到的。我常常喜欢看点中文报刊,大陆的‘人民日报’之类的象杯白开水,实在没什么看头。台湾的‘中央日报’是办得最好的,信息量多,又有趣味性,尤其是副刊。在网络还不普及的当年,过段时间我就要抽空去 MONASH 图书馆看看‘中央日报’。

有两篇文章给我印象很深。有篇长文介绍一家普通的东南亚华侨家庭,培养了两个孩子考取哈佛,引起轰动,写了本培养孩子的书,极为畅销。一些基本的申请手续,录取标准等先从‘中央日报’中得到。

另外,我们家还有个朋友是台湾教授,大学校长,在哈佛等许多高校工作、访问过。他半个家在墨尔本,每次来澳都要请我太太理发,因此每年要碰头几次。他有个孩子在美国上的大学,最初的一些考美国大学的复习资料都是从他家借的,有过几次关于孩子教育的讨论,受益非浅,可以说是‘听君一席话,胜读十年书’,JIE 赴美前正好他在美国上过大学的孩子也来墨休假,讨教了许多具体在美求学、生活的细节。在一些重大问题上,我喜欢听听背景不同的人的建议。

在被耶鲁录取后,我与 JIE 一起去见了已多年不见的我当年的博士导师。

JIE 拿到 SCOTCH 的全额奖学金, VCE 是最高分 99.95, 现在又被耶鲁录取, 并给奖学金。其实, JIE 并不是什么‘神童’、‘天才’, 象他这样智力的孩子, 周围朋友的孩子中不在少数。他也不是只知读书的‘书呆子’, 他有广泛的其他爱好, 并化了大量时间在爱好上, (例如他从网上下载了一千多张日本卡通 CD, 并且是日本卡通爱好者俱乐部的活跃分子)。我们作父母的也没有在学业上 PUSH 过他, 他在 SBS 电台电话采访访问起这个问题时也承认, 父母并没有在学习上给他很多压力。

那么, 怎么会成功的呢? 首先, JIE 较懂事, 学习自觉, 有理想。还有, 他对时间安排得好, 不临时抱佛脚。基础打得好, 扎实。另外, ‘大海航行靠舵手’, 我们作父母的在许多重大问题的决策上给予指导, 定奋斗目标, 没有一条正确的‘革命路线’的指导也不行。一个国家的革命是如此, 一个小小家庭的孩子教育也是如此。

(由戎戈输入)

(未完待续)

【健康】

浅谈中年人的健康

陈融 (Joan Chen)

彩虹的主编先生给出了一个题目, 要我谈谈中年人的健康问题, 其内容实在太广泛, 且因人而异, 比较复杂。我想针对我们这一代移民澳洲的中年人谈几点建议, 可能挂一漏万, 难以满足大家的要求, 仅供参考。

首先, 国家卫生部对各年龄组有具体的健康普查项目, 具体的说, 四十岁以上的人要检查血压, 体重, 血脂, 血糖等等, 其中女性要作宫颈癌的普查, 乳房的检查; 男性要针对具体情况作前列腺癌的检查等等。另外对有家族癌症病史的人要作个别的具体检查。

一般来说遗传性或家族性的癌症有乳腺癌，卵巢癌，前列腺癌，胃肠癌。卫生部要求对家庭中有以上癌症的人要提前 10 年作定期专项检查。比方说：你的父亲 56 岁患大肠癌，那么你 46 岁起就要定期作肠镜，查大便，以便早期诊断。早期大肠癌，手术后治愈率相当高，而晚期大肠癌，手术，或化疗，或放疗后 5 年存活率是很低的。很多癌症早期自我没有什么症状，也常常会被忙碌的中年人疏忽。

那么怎样才能知道你是否要定期普查？检查哪些项目呢？我们第一代移民的中年人，尤其是 CPCA 的大多数会员们，都有一份工作的压力，家庭经济的压力，子女教育的压力，照顾年迈双亲的压力，怎样融入澳洲主流社会的压力。每个人的压力都相当大，时间不够用，精力不够化。大多数人以为自己身体还可以，很少生病，因此也很少去看医生。大家都知道中国中层干部每年要作一次健康普查。为什么要做普查呢？为了早期诊断，及时治疗。在此我要呼吁 40 岁以上的中年人，去约你的家庭医生作一次健康普查，健康咨询，将你的个人生活情况，疾病史，以及家族病史给你的 GP 谈谈，评估一下个人疾病的发病率，制定一个个人健康普查的方案，这样做十分重要。我再举一个例子吧，就拿高血压来说，流行病学统计，在美国，18-24 岁的人中发病率是 15%，65-74 岁的人中发病率是 60%，随年龄增长而知道自己有高血压的人只有 54%。高血压有称“无声的死亡”（Silent Killer），因为绝大多数的高血压患者是没有症状的，高血压不控制，其结果是中风，冠心病，肾病，心衰和肾衰。如果早期诊断出了高血压，用药物或其他方法都可以有效控制血压，以上所列病症也就可以有效地避免。类似的病很多，比如说糖尿病，胃病，肝病等等，我不一一列举了。

以上主要谈了怎么对疾病作早期诊断，这也许取决于医生，但主动权掌握在个人的手中。澳洲没有强制的体检制度，只有靠自己定期去医生那里作健康检查。在这方面所化的时间精力，即健康投资，要列入你的生活，切不可疏忽。健康是最大的财富。下期我将谈谈人到中年，怎样保持健康，预防疾病。

【 理财 】

2002 年投资养老金的十种最佳策略

(Peter Zhu)

策略一---投入多受益多

养老金的税收优惠是建立在以下三种程度上的：

- 1, 投资与养老金的资金可以享有减税或扣税的优惠；
- 2, 在养老金上获得的累计收益，可以享有低的税收率；
- 3, 当以私人年金提取时，更享受税务优惠政策。

策略二---不管是否受雇，你都可以自己投资养老金

最近，联邦政府有新的规定，对那些不是“有报酬的雇佣人员”，他们也可以投资养老金并享有税务优惠。这类人员（包括年龄 65 岁以下的）是：

- 1, 在前两年里，每周至少工作 10 小时的人；
- 2, 每周至少工作 10 小时，但因为健康原因而终止工作的人；
- 3, 在一间公司工作不少于 7 年，因为照料孩子而停止工作并得到雇主为期保留职位的人。

从 2002 年 7 月 1 日起，政府提议允许为自己的孩子投资养老金。

策略三---工资重组的薪水损失

对于高收入人士来说，重要的策略是放弃一部分薪水收入而将其投资于养老金。这是减少交纳收入税的有效途径。

策略四---双重供款养老金

除了雇主为雇员投入的那部分养老金外，如果工资收入少于其他收入的 10%，比如房产收入，自雇收入，股份分红之类，雇员自己投入的那部分养老金也可以享受减税优惠。

策略五---减低资本增值税

当你有自雇收入和资产增值时，比如卖掉一栋房产，投资一部分收入到养老金里，这样可以帮助你减少缴纳资产增值税。

策略六---配偶养老金

为配偶投资养老金是双倍的养老金加双倍的税务受益。其好处是：

- 1， 为配偶投入多少养老金是有限制的；
- 2， 如果你的配偶年收入少于\$10, 800，你可以免付\$540 的税收；
- 3， 如果你的配偶在 65 岁以下，即使不工作你也可以为其投入养老金；
- 4， 为配偶投入的养老金不需要缴纳贡献税和养老金的超额税。

策略七---不要提前动用养老金

如果你到了退休年龄以后才支取养老金的话，则该笔资金可以产生更多的免税收入。

策略八---养老金受益于大众

对 55 岁以下的人士来说，把一笔资金投入并留在养老金里，他们不必做资产和收入的测试。从 2002 年 7 月 1 日起，55 岁以上的人士从养老金中取款，也不必做资产和收入的测试。而且取出增值的那部分时亦不会算作收入。

策略九---用养老金支付人寿保险

由于人寿保险是一笔昂贵的开支，致使很多人不购买人寿保险。自从实行了强制性投资养老金制度后，现在可以通过以养老金来支付人寿保险的途径来解决这个问题。这种方法还不会影响现金的流动。

策略十---把资产增值收入转入养老金

当小生意的经营者因出售其生意而获得资产增值收入时，利用税务优惠政策，可以减少和免付该笔收入的增值税。将这笔收入转入养老金是最好的方法。

谁想成为百万(美元)富翁?

余龙, 裴迪

引言: 本人一向钱迷心窍, 梦想成为百万富翁。无奈越想钱越没钱。尤其近来股票全面放血, 房产已达峰值, 就连养老金今年也是负增长! 看来只能寻找新的挣钱方法。最近从<New Scientists>上读了一篇文章, 灵机一动, 利用自己的三级英语将其改编成一篇中文文章, 并将此文卖给了一家颇有名气的中文网站。着实发了一笔不大不小的财。挣钱多少自然保密, 但希望以此事作为抛砖引玉, 使我们这些所谓“精英”能想出发财的新方法。

成为百万富翁的方法很多。新世纪提供了新机遇。这次聪明的中国人应有优势分羹。方法既简又难: 作算数题。数学一向被认为是少数怪癖隐士的游戏, 与成名发财无关。可进入 21 世纪, 行情大变, 搞数学研究也能使生活辉煌起来。好莱坞也来推波助澜。最近推出了几部以数学家为题材的影片, 如《美丽人生》(A Beautiful Mind) 和《寻找希望》(Good Will Hunting)。竟然获奥斯卡评委的青睐。中国的数学天才陈景润也被搬上了影幕。另外, 一部描述 Fermat (数学) 定律的书竟成了超级畅销书。

对于数学家来讲, 现在可谓名利具在。只要能答对一些题中的某道题, 高达百万美元的各类奖金就在那里等你领取。而且从明年开始, 挪威政府还会设立与诺贝尔奖级别等同的 Abel 数学奖来吸引数学家的注意。对这些题, 过去的几百年里, 世界上最聪明的大脑已经为之绞尽脑汁, 至今仍无结果。那么, 高额的奖金和辉煌的名誉能够呼唤出答案吗?

或许有可能, 因为数学家都喜欢打赌。在这一点上, 世界各国的数学家显示出了共性。一位匈牙利数学家 Erdos 通过信件和公开发表出了成百上千道数学题, 通过奖金吸引挑战者。奖金从两角伍分到两万伍千不等。Erdos 于 1996 年去世。现在美国加州大学的数学家 Graham 接手了奖励工作。而在英国剑桥大学, 数学家 Selby 和 Riordan 证明了金钱在数学领域也是起作用的。他们俩人花 6 个月的时间解出了 Eternity 的难题, 赢取了一百万英镑。如果不是金钱的诱惑, 他俩恐怕不会用他们那高深的专业知识和精力去解这类题的。

重奖之下必有勇夫。但成功与否则另当别论。中国人非常熟悉的哥德巴赫 (Goldbach) 猜想于 1742 年提出。250 多年后, Feber&Feber 出版社于 2000 年设立了一百万奖金, 但时间仅限两年。2002 年三月的截止日期已过, 最接近的答案仍是中国的陈景润在 1973 年证明的 $2+2$ 。

虽然未能得到奖金, 但数学家们还是欣慰的。因为对于大多数数学家来讲, 对解决问题的兴趣远大于金钱。Wiles 因 1995 年证明了 Fermat 定律而一举成名, 主要动力还是他真想证明它。他把自己完全封闭起来, 没有任何报酬地工作了 7 年! 如果你想进一步了解数学家大脑想的是什么, 最好的例子还是 Erdos 奖金。Graham 已赢得了多张支票, 但大多数都没去兑现, 大多数情况下这位数学家只是得意洋洋地把这些支票钉在墙上。

你可以向数学家显示金钱, 而且也可以给他们, 但不可能加速他们的进程。数学和拜金主义很难混为一体, 看来陈景润不是孤家寡人。

话又说回来, 黑猫白猫, 抓住老鼠就是好猫。无论出于何种动机和动力, 有兴趣赢取奖金者可从以下网站查看命题和奖金数额: www.???.com.

子目录:

- 想赢百万奖金? www.claymath.org 给出了七道题, 每题奖金一百万。其中就有要求证明 $P=NP$.

- 如果那七道题不对胃口，请看www.eff.org。问题只是找出正整数(Prime numbers)。找的越多，奖金越多。找出一千万个，赢十万美元；找出一亿个，赢十五万美元；找出十亿个，赢二十五万美元。听起来并不难？
- 对于代数有兴趣者，可查看www.math.unt.edu/~manldin/beal.html。证明 Beal 猜想 $A^x + B^y = C^z$ 可赢得十万美元。
- 如果你只会朴素的加法，可查看www.mathpuzzle.com。奖金从十元开始。

+++++

【 艺苑 】

七律 塞上

胡维平

当时塞上少忧愁，似水年华似水流。
 陌地飞沙晨露少，孤村泛土暮烟稠。
 空山策马笛声远，阔野驱羊牧曲悠。
 莫道韶华空逝去，今生无悔自春秋。

【 游记 】

雪山一日游

周慧敏

受 CPCA 理事会委托，让我组织一次雪山一日游活动。这可是 CPCA 第一次组织 大伙去郊外 搞 体 育 活动！刚接到此“重任”，一下子没反应过来，觉得太突然了，我寻思能有人去吗？

心里没底，只好去请教夫人。经过一阵商讨，得到夫人的指点，就向伍东扬主席汇报我的计划。计划得以伍东扬的同意后，就开始在 CPCA 网页上发出报名通知。没过几天，我一检查我的电子邮件，真有人开始报名，颇感兴奋。

先是杨耘，尔后高大超，刘贵民，骆名飞，……嘿！没过三天，初步统计人数已超过 30 人，这说明在 CPCA 中滑雪爱好者还真大有人在。等到截至日期，报名人数已达到 61 人。

我就开始安排交钱的方法和旅行巴士。没想到，此时我家本已安静的电话却开始忙碌起来了。原来有许多人才看到去雪山旅游的通知，询问是否还可以加入。在与伍东扬商量后，便决定把报名截至日期推迟到交钱截至日期，以交完钱的人数为准，以满足更多滑雪爱好者的愿望。等到清点交完钱的人数时，真应了一句俗话“不交不知道，一交吓一跳”，实际报名人数已直线上升到 84 人。这样加上此次活动的组织者之一，Dragon China Tour 的 10 人，总人数为 94 人。这么“庞大”的队伍只好安排分乘两辆舒适豪华大巴，每辆巴士能座 48 人。交通和时间定妥后，就等出发了。

八月十日，星期六，84 名 CPCA 会员及其家人聚在一起，参加 CPCA 理事会组织的 Mt. Buller 雪山一日游。

这天风和日丽，晴空万里，大家倍感高兴。早晨六点整，一部分人在 Glen Waverley 聚合，登上豪华旅游巴士。六点半，这辆巴士开到 Box Hill，与另一辆巴士会合，一起向目的地进发。

大约十点钟，两辆巴士到达雪山脚下。大家开始租各种滑雪的工具：滑冰靴，小孩用的滑板，以及滑雪衣服和手套。因为人多，所以耽搁了挺长时间，等到山顶上时已经快十一点了。下了巴士，大家争先恐后，带上滑雪工具，开始滑雪。

一会儿功夫，所有的人都汇合到滑雪的人群中去了。只见会滑的人，已经乘缆车上到了山顶，不一会就滑了下来，那动作既轻松又优美，既潇洒又快速，就象离弦的箭冲向目的地，然后又迅捷的回到山顶，开始新一回合的征尘。不会滑的人，就只好在小山坡上练习，趣味昂然，跌倒了又爬起来，永不言败。大的小孩在父亲或母亲带领下也登上山顶开始往下滑。

值得一提的是，有些小孩是第一次来滑雪，如伍东扬的孩子，但丝毫不畏惧，勇敢而且姿势优美的滑了下来，令人好不羡慕。小的孩子就坐在滑雪板上，由父母推着往下滑，有时连人一起跌倒在地上，爬起来接着滑。

时间过的真快，一眨眼就到了下午四点半了，陆陆续续，大家相继回到巴士上，意犹未尽，等候回家。当清点人数时发现周慧敏不见了。原来，他发现自己的鞋子不见后，又返回到滑雪的地方找。找了一圈没找到，回来后却发现现在车上。后来才知道是郑一雨帮忙带了下来，一场虚惊过去了。

大家高高兴兴乘坐巴士往家走。等到 Glen Waverley 时，已是万家灯火。CPCA 理事会组织的第一次雪山一日游就此结束了。在此，非常感谢各位的积极参与和大力支持。同时也非常感谢龙之之旅的刘军（CPCA 会员）为这次活动提供的服务和帮助。希望下一次再见。

skiing

By Jinghan Xia (11 years old)

Going skiing, the thing you can only do in winter. This year we skied at Falls Creek. I went with my sister (Mengtong), mum and dad. We stayed at a lodge called Falls Creek Country Club. Although we were on the first floor, we had a great view of an intermediate ski track, just outside the back door. A thick white carpet of snow covered



the ground. The roof was transformed into a smooth, silky blanket. Patches of white rested on branches and leaves. People wove their way down the slope. The lift chugged away slowly as the skiers boarded the chairs. Frosty winds swept the air, making you feel like a hard, icy block. But inside warm breaths of air steamed out of heaters, forcing you to pull off your coats. Skiing is lots of fun and very easy when you know how to do it. It's nice to have a holiday in winter when the weather is dull and makes you feel like a soggy pudding.

This year we had quite a few scary and strange experiences on the lifts. It's easy to drop a pole while getting on the lift but that's nothing compared to the sorts of trouble we got in.

On our first trip up the mountain, the two skiers on the lift in front were carrying their ski equipment. One of them dropped a ski and was desperately trying to pick it up, blocking the way just as we were getting off the lift. Luckily, I skied around the big muddle. Mengtong tripped over the people and mum was knocked over by the lift onto dad who fell heavily on the concrete platform. Everything happened so fast that the lift operator didn't stop the lift until everyone was scrambling around on the ground. That wasn't dad's favorite part of our ski trip. He had a bruised elbow for the rest of the trip.

On the second day, Mengtong collided with a post on the way off the lifts, when trying to avoid a fallen skier. Mum got tangled in rope while trying to help Mengtong. She also missed a chair and had to go on the chair behind us.

But the scariest of all happened to me. We were at the lift 'Towers', which was mostly used by intermediate skiers and went at quite a fast speed. Sometimes the lift operator slowed the lift down for children, but on this occasion he didn't. I was waiting for the lift to come up behind me so I could sit down. It came like a bowling ball trying to push a skittle over and knocked me off the side of the chair. Mum declared a tug-of-war on gravity. I was the rope; mum tried to get me back on the chair, gravity tried to pull me to the ground. The lift operator stopped the lift just in time. I dropped to the ground. He told me to jump while trying to lift me back on the seat. I untangled my skis from his legs as best as I could and jumped as high as possible (you can't jump very high with skis on). Finally I was safely on the chair. I will *never* forget that experience.

Despite the mishaps, we enjoyed ourselves enormously. Now my skiing is much improved. It was great to escape the usual thing you do at home and have some fun.



Although you can only go skiing in winter, looking forward to it is part of the fun. Skiing is the best activity to do in winter, I guess.

+++++

大独岩 (Ayers Rock) - 长驱万里探访记

杨耘

二零零零年复活节期间，我们一家三口从墨尔本驱车去中部造访了蓄谋已久的大独岩。

当然，Alice Springs 及其周边的景观也不落下（注：上世纪八十年代攻读〈新概念英语〉时铭刻在脑海里的澳洲重点乃 Alice Springs 也）。相距约 500 华里的大独岩及 Alice Springs 距墨市均约 4500 华里，三天的车程较为合理。途中可在 Adelaide 及 Coober Pedy 过夜。

大独岩说起来仅是块大石头，抛去世界之最及澳洲自然景观的象征不说，它确实不负“you never never know if you never never go”之宣传。

步行绕其一周十八华里，边走边看少说得三小时，登顶一个小时拿下来非运动健将莫属。

大独岩有两绝：一为常见的晴天颜色多变，一为罕见的雨天绝壁飞瀑。说来我们运气极佳，居然打了个歼灭战。刚到的那天，大雨渐停，只见薄雾素裹中的大独岩上条条白练飞泻，千姿百态，煞为壮观。第二，三天晴天，从日出始至日落止，伴着阳光强弱及角度的变化，大独岩就象条变色龙，整体夹杂着残余水龙，颜色由金渐变褐变赤，笔墨难以表述。环绕大独岩，除了目睹著名的天然大脑图，袋鼠尾之类奇景，还有诸多意想不到的绝佳景点。我决定按下不表，留点悬念让各位自己去发掘吧。

本文在此仅列举几件有意义的事：

(一) 飙车

一进入 Northern Territory，高速公路上你爱开多快都成，原因并非人烟稀少警察不管，实乃完全合法。

(二) 安身之处 600 华里开外

我们原定在大独岩住两晚后去 Alice Springs，可当年罕见的中部大雨阻断了 Stuart highway 上的公路桥。诸位需知大独岩住宿不仅奇贵而且高峰期间奇缺。临时想加一夜实属白日做梦。我们无奈只得由近及远一家家 tiny town 打电话问过去，最后终于免去露宿之苦。

(三) Opal 之都

本文之始曾提及 Coober Pedy，地方虽小，却是名副其实的世界蛋白石首都。此地 Opal 保证价廉物美，不信的话，可赴我家免费参观物证。

话说回来，此行的最大收获实乃太太终于答应要老二了(经过恕不赘述)。经过一系列的计划，我们的女儿今年三月诞生。我们十二岁的公子也整天乐呵呵的。

最后我郑重向各位朋友推荐大独岩，它很值得一游(4-10 月为最佳季节)，且一定要驾车出行沿途扫荡，但千万要早早预定大独岩的住宿。

【 娱乐园 】

笑话若干

(潘仁积摘)

白发的原因

儿子：爸爸，你只有 30 多岁，怎么有些白头发了？

爸爸：都是给你气出来的么。

儿子：噢？爷爷的头发全白的的原因，现在我全明白了。

年龄不一样

邻居张大妈，近来总感到自己的右手臂有些酸痛。一天，她把自己的这个情况告诉了老伴。老伴听后，不以为然地说：“老年人总会感到有些酸痛，这是年龄的关系。”张大妈将信将疑地问：“我的左手臂

和右手臂年龄一样，为什么左手臂不感到酸痛呢？”老伴自以为是地回答：“那肯定是它们虚年龄一样，实足年龄不一样。”

有人呼我

阿凌三十好几了，连个对象也没有，好不容易托婚介所找了个女孩。见面前，阿凌心里暗想：婚介所找的，全是嫁不出去的老姑娘，能好到哪里去？于是他请好友阿平帮忙，半小时后打他的呼机。这样，如果他觉得不喜欢那个姑娘，就可以借口回电话，一走了之。

不料一见面，那女孩竟是貌若天仙、气质娴雅。这可把阿凌乐坏了，心想待会儿呼机响，可千万别回。

突然，那女孩的呼机响了起来，她一脸抱歉地说：“对不起，人家呼我，我先走了……”阿凌感叹原来是同样的算计。

如实答复

女父：“你说要和我女儿结婚，假如我给女儿一份丰厚的嫁妆陪嫁，你会给我什么呢？”

未来女婿：“我可以给你一张收据。”

两不误

李先生装了一副假牙，朋友问他：“和过去相比，你有什么感觉呢？”

“真棒，现在我可以一面刷牙，一面吹口哨。”

货比三家

邮局一窗口前，一个老太太问营业员：“你这里寄一封信到南京要多少钱？”

营业员答：“8角钱。”

老太太转回头对身后的一位老头说：“老伴啊，我们就在这儿寄吧！跑了好几家邮局，价钱都一样。”

车站即景

某君走出售票大厅，见迎面有一位佩戴“环卫监管”袖标的老太，便有意大声咳嗽两声。老太闻声紧随其后，此君见状，又连咳不止，且疾步前行。老太一路小跑穷追不舍，此君仍干咳不止，却不见有痰吐出。老太追出百余米，仍未见其吐痰，失望地摇头叹息，收住脚步，不再跟踪。

职业习惯

医生问一个失眠的病人：“您为什么不试试我告诉您的办法，在床上数数呢？”

病人：“您知道，我是一个拳击手，当我数到九的时候，我必须爬起来。”

我叫牛肉汤面

大二学生小张对新进校的一名女生很是好感，苦于不知道叫什么名字。

一天，小张看到那位女生进了小吃部，马上追了过去。小张气喘吁吁地问那位女生：“你叫什么？”那位女生奇怪地望了望，回答道：“我叫菜肉馄饨。”小张只好尴尬地说，“那我叫牛肉汤面。”

任君选择

一家的狗生了一窝小狗。丈夫非常讨厌这些小狗，让妻子把它们卖了，但就是卖不掉。丈夫催促道：“贴张告示将小狗卖了，它们不走我走！”

妻子于是贴了一张告示：“我的先生说小狗不走他就走。小狗肥胖可爱，血统纯正。先生则肥胖粗鲁，血统不纯。谁要买，两者任君选择。”

区别真假

两个相互有冤仇的中年妇女在一次宴会上碰头。一个女人先开口：“喔，你项链上的珍珠是真的吗？”“为什么不是真的？”

“这几天外面假货可多了！除非我用牙齿咬一咬才可判别真假。”

另一个女人反唇相讥：“没问题，但那样的话，需要有一副真牙齿才行。”

陶先生

小珍问小娟：“你那位姓陶的小姊妹，为什么人家都称她为‘陶先生’而不叫她‘陶小姐’？”

小娟：“不，你不知道，她那‘先生’不是称呼而是绰号！”

小珍：“怎么会有这样的绰号？”

小娟：“因为她先生孩子，后再结婚……”

打赌

一个患脚病的人去医院看病，当他脱下鞋袜，医生说：“噢！这么脏，我敢打赌，这是世界上最脏的脚！”

病人说：“您输了！现在我给你看我的另一只脚。”

煮熟的那只

春节宴会多，有位先生入席时发现恰巧离桌上自己爱吃的肥鸭最近，高兴地叫了一声：“我最爱坐在肥鸭旁边。”话一出口，他突然环顾左右，旁边坐着一位胖小姐，正瞪着眼睛看他，于是他立即抱歉地更正道：“我指的是煮熟的那只。”

顾客和鸚鵡

在宠物商店里，一顾客看到一只鸚鵡的左腿上有一根红带子，右腿上有一根绿带子。他好奇地问店主这是什么意思。店主告诉他，这是一只训练有素的鸚鵡，如果你拉红带子，它就讲英语，如果你拉绿带子，它就讲西班牙语。顾客问：“如果同时拉两根带子呢？”“笨蛋！”鸚鵡叫道，“这样我不是要掉下来了么。”

麦当劳的早餐

由曹华推荐

在我家附近，开了一家麦当劳。

耀眼的 M 字牌，马上变成了一个醒目的指标，无论是指引车子里的司机，还是指引肚子上的蛔虫。

而我，因为一直在外面求学的关系，所以始终没有机会踏入这间距离我家仅只 100 公尺的世界级小吃——麦当劳。

直到那一天，我回家的那一天，妈妈刚好回到了澎湖，姐姐则去参加台南的朋友婚宴，平常食物香气不断的厨房，登时空荡起来。

诺大的家，剩下我一个。

于是，我下了决心，踏入就在我家隔壁的黄色大 M——麦当劳。

推开门，里头还是那样清洁的让人心旷神怡，麦当劳叔叔挂着亲切的笑容迎接着我。

于是，我点了一号餐，非常轻松愉快的找了一张靠近窗的座位坐下，吃着美味的汉堡，思考着麦当劳为什么会风靡全台湾的原因。

因为麦当劳营销策略是针对小孩吧。

再也没有什么伟大的愿望，能比得上小孩满足笑容的。

突然，我看到了两个人，他们在一瞬间就吸引了我的注意力。

因为他们跟这间整洁崭新的建筑物，一点都不搭配。

他们是一个父亲，还有一个小孩。

父亲身上泛黄的衬衫，东破了一个洞，西破了一个洞，沾满了不知道是汽油还是黑油的油迹，一张脸略显消瘦，尤其是被太阳不断洗礼的皮肤，更显得他饱受风霜，如果我没猜错的话，他应该是个工人吧。

而小孩跟他父亲比起来，并不算太瘦，但是若是跟麦当劳里头，任何一个握着飞机跑来跑去的小朋友来比，他实在太黑太小了。

两个人，慢慢地走进了麦当劳，从他们迟疑的步伐和四处张望的态度，可以猜测他们应该是第一次来到这种快餐店。

“我们要一份薯条，一杯可乐，还要两个猪肉堡...”父亲结结巴巴地说着，“总共 150 元。”店员脸上依然是麦当劳招牌微笑。

“150 远？好，好...”父亲低下头，用那只有黑又脏的手，在口袋里不断地掏着。叮当叮当，一口袋的铜板，都撒在洁白的点餐桌上。

父亲拿着铜板，慢慢地数着。

“10 元，20 元，30 元，40 元，50 元，55 元，56 元...”

店员倒还沉得住气，依然微笑，等待着顾客将手上的零钱点清。可是我已经看到几个排在他们后面的年轻人，露出了不耐烦的表情。突然，原本都不说话的小朋友，拉着父亲脏破的衬衫，嚷着，

“爸爸，我要那个车车，人家要那台车车”

“车车玩具啊？”父亲眯着眼睛看了看那台玩具，又转头问店员，

“请问这玩具要多少钱？”

“要 50 元喔。”店员声音微微提高，不知道是提醒父亲，他手上的零钱可能不够支付，还是为了让他知难而进。

父亲没有说话，只是露出了为难的表情。几条皱纹被挤在他乌黑的额头上，嘴角欲扬起了一阵苦笑。

这样的表情，好深刻。让我几乎忍不住想放下手上的汉堡，拿出还在我口袋的伍拾元。可是最后，我欲没动，因为我想知道父亲的选择。

“那.....小姐，抱歉.....我不要那个汉堡了，一个汉堡就好了。”

店员迟疑了一下，很快的按了下更改键。一个可能是父亲这辈子唯一一次吃到的汉堡，变成了一个玩具汽车。

也在这个时候，父亲点完了钱，他收起了仅剩在桌上的两三个零钱，一手端起那个木质的盘子，另一手则牵起了小朋友的手。慢慢的走向他们的座位，瞬间，我看到了身为父亲的骄傲。而他的小朋友好兴奋，不断的跳着笑着，发出扑噜扑噜的汽车声音，玩着他的新玩具。

我睁着眼睛，偷偷地看着他们。

父亲什么都没吃，只是挂着非常满足的微笑，看着兴奋异常的小朋友，一会儿玩玩具，一会儿抓着薯条，用各种姿势品尝这份得来不易的美食。

我静静的看着，突然发现，我必须找个地方，找支笔，或许是网路，记下当时父亲的表情。他眯着眼睛，非常痛惜的看着他眼前的小朋友，那几道皱纹又在他的额头上缩紧，只是这次，他是真的笑了。不再苦笑。而是一种非常满足的笑容。为什么麦当劳能够席卷全世界？因为父母的爱，能够席卷全世界。我仿佛感受到了他那份满足，低下头，笑着把我手上的汉堡吃完。

我吃完了汉堡，终于拿出了我口袋里的伍拾元，走到了柜台。“请再给我一个汉……”我话才说到一半，欲发现……那个年轻的女店员已经从后面端出了一个刚出炉的汉堡，对我微微一笑，然后离开柜台，走向父子坐的那张餐桌。走过我身旁的时候，她还不忘记俏皮的眨了眨眼睛。“这个汉堡，已经有人订了。”

乐则寿长

余三增
(张玲推荐)

夫妻互敬互爱，兄弟亲热相好，妯娌和睦相处，儿女孝顺父母，长辈关心晚辈，经常让属于自己的小天地充满温馨——此曰天伦之乐。

若要健，天天练，运动是健康的源泉；活动好比灵芝草，何必苦把仙方找；年轻蹦蹦跳跳，到老没病痛；身体锻炼好，八十不服老——此曰运动之乐。

有选择地与人适度聊聊天，是一种积极的休息方式。聊天中，古今中外，天南地北，天下大事，社会趣闻，无所不谈，往往能得到书本上得不到的东西。有了忧愁，与人一谈，一席倾吐，可以减轻痛苦和烦恼，得到心理平衡——此曰聊天之乐。

鱼靠水生存，人靠人活着，我为人人，人人为我。一人有难大家帮，一家有事百家忙；我帮别人要忘却，别人帮我记心上——此曰互助之乐。

人人有秉性，个个有脾气，为人处事，严于律己，宽以待人，豁达乐观，要学“君子坦荡荡”，莫像“小人长戚戚”，可使心情保持舒畅——此曰宽容之乐。

“事不三思，但恐忙中有乱；气能一忍，方可过后无忧。”“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。”加强道德修养，学会冷静、理智地处理问题，在一些非原则的是非面前，坚持“忍让哲学”，容人让人——此曰忍让之乐。

莫想老，常思少，思想不老化，衣着老来俏。不拘年岁行辈多与青年人交朋友，萌发童心有奇效；人老心不老，黄昏爱恋讲科学，求得“第二青春”之愉悦——此曰忘年之乐。

知识是社会的宝贵财富，是人们的精神食粮。多看书、常读报既增见识，长才干，又驱寂寞，益身心——此曰学习之乐。

适度的体力劳动，可使五脏功能得到锻炼，减缓衰老。实践证明劳者寿——此曰劳动之乐。

名不贪，利不贪，贫也安然，富也安然，无欲无求，宁静致远。自我知足是良药，不是神仙胜似神仙——此曰知足常乐。

