

彩虹

澳洲专业华人俱乐部 (CPCA) 期刊

Chinese Professionals Club Australia (Victoria Branch) 主办

-- 第三十九期 --

-- 季 刊 --

(二零零三年十一月出版)

(一九九三年创刊)

癸末年十月

本期目录 (rb2003.04)

【编者按】	詹隽旆	(2)
【新会员介绍】		(3)
【俱乐部短讯】		(5)
【俱乐部活动】		
关于 2004 年春节晚会的通知	高大超	(6)
2003 年墨尔本 CPCA 中秋晚会速记	刘乾初、曾一	(6)
2003 年度 CPCA 食品大赛见闻	潘仁积	(8)
CPCA2003 中秋晚会儿童天地一瞥	孙晓洋	(10)
CPCA2003 中秋围棋友谊赛小记	李健民	(10)
CPCA 花园种植小组 2003 年八月份活动报告	张 玲	(11)
【我 们】		
心安即是家	雨 萌	(12)
空间能够带走的, 时间都帮我留在了记忆里		
——洛杉矶游学有感	周立志	(13)
参加波音高级管理培训记	伍东扬	(15)
汉字, 汉字	戎 戈	(17)
【艺苑】		
五十生日有感	刘桂琴	(18)
故乡行	张铁梅	(19)
【游记】		
赌城及大峡谷之反差	杨 耘	(20)
尼罗河上的歌	雨 萌	(21)
【健康与保健】		
健康杂谈	刘乾初编辑和整理	(22)
【下一代】		
Tips for Scholarship Goers	Jie Zhou	(24)
ZX-JUGGERNAUT	Kelvin Liu	(25)
Bedtime Stories (1)	祝苏明推荐	(27)
【与众分享】		
Your Web Site: www.cPCA.org.au	施 浩	(29)
与众共享	刘乾初等搜集提供	(31)
Did you know?	张均震提供	(33)
【杂 谈】		
早餐之论	刘乾初	(34)

吃早餐的三大原则	刘乾初供稿	(35)
房地产投资与股票投资	朱培军	(36)
Famous doctor pioneers insurance policy	张均震提供	(37)
【编辑信箱】		(38)
【读者文摘】		
I'll be happy when...	李健民推荐	(39)

本期编辑： 詹隽旋 (rainbow_cpc@hotmai.com)

彩虹网址 <http://www.cpc.org.au/publication.asp>

《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。

编者按

2003 年最后一期《彩虹》在会员们的支持和帮助下，终于出版了。我很感谢新会员们对我约《新会员介绍》的响应，使我们有幸又能对十位会员有了纸上了解。

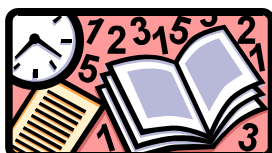
我还要特别感谢尚未谋面的王雨萌和周立志。雨萌大笔一挥，给我送来了三篇文章，真有点“雪里送炭”的感受。未雨绸缪，我扣下了一篇，准备下期登。立志现还在洛杉矶求学，但她赶在截稿期前，寄来了她的洛杉矶游学有感和美国有感。我把她的文章也一分为二了。

此次《彩虹》，除了基本栏目外，在刘乾初的提议和投稿下，增添了《健康与保健》，希望大家能从他提供的文章里得到些启示。在《与众分享》栏目里，施浩写了一篇关于 CPCA 网址的文章，希望能帮助大家更经常和更有效地利用我们自己的网站。周志平又一如既往地给我们提供了文章。这次是他儿子写的关于如何考好奖学金的个人体会。有许多 CPCA 会员的孩子们都在准备考奖学金，读来一定会受益匪浅。

《彩虹》的成功与否，是与会员们的热心支持休戚相关的。大家都喜欢读会员们自己写的文章，觉得更温馨、亲切。这期的遗憾就是会员自己写的文章不多，希望过节的闲暇、过节的喜庆，能使朋友们文思澎湃，给我们的《彩虹》写写稿。

最后，祝 CPCA 会员及其全家新年快乐，心想事成。2004 年 CPCA 春节联欢晚会上见。

詹隽旋



新会员介绍

王雨萌

本科中文系，获墨尔本 La Trobe 大学的 MBA。来澳前在北京担任过编辑、记者，在美国公司担任过总裁助理，并担任过美国公司中国北京办事处的总经理。喜欢从文亦喜欢从商，故选择了《大洋时报》，现为总经理。

Dan Dan Luan (Linda)

My name is Dan Dan Luan (Linda). I am very glad to have a chance to join CPCA and make a lot of new friends here. Let me introduce myself briefly.

I am from Fushun, Liaoning and came to Australia in early 1999, half a year later than my husband did. We went to Sydney first. Both my husband and I finished our master degrees over there. In June 2001, we came to visit Melbourne and found Melbourne is such a good city, with friendly people. It is not as crowded as Sydney and has very good infrastructure especially the roads. The most impressive thing is good properties at very low price. So we decided to buy our home in Melbourne. I revisited Melbourne in July again and bought our current residential house in Glen Waverley.

Two years have passed. We have been enjoying the life in Melbourne and made some new friends here. When we are at home, my husband enjoys doing gardening, and I started to love gardening as well since we now have our own garden.

We have a son. He settled down quite well. All in all, we are living a happy life here. Hope to meet you all soon.

平平淡淡就是真(自我介绍)——蒋兆、周君

我姓蒋，蒋介石的“蒋”，单字名“兆”；老婆姓周，周恩来的“周”，单字名“君”，我们都来自同一个城市——四川成都。

我们是1999年4月以技术移民的身份来到澳洲(墨尔本)的，同年12月，我们可爱的儿子蒋雨祺趁着千禧年的热闹气氛来到了这个世界，从此我们三就幸福地生活在一起。

你也许从我的名字上已经猜到我是搞电脑的了——兆，一百万的意思，内存大小和CPU速度的的衡量标准。这也是我数钱用的单位，不过是在白天做梦的时候。老婆学的专业是会计，职业道就是“君子坦荡荡”。当初她毕业找工作的时候，我就无比英明地指出：“虽然工作对我们来说是重要的，但职业道德更重要！如果“安达信”要聘请你做会计师，千万不能不去。你去了之后的第一件事就是教会他们写你的名字，第二件事就是告诉他们“君子坦荡荡”的故事，第三件事就是申请成立一个道德委员会并自任主委……”。后来，“安达信”没有聘请我老婆做会计师，已被证明是他们本世纪最大的失策。

我们都很喜欢澳洲的平淡生活——平平淡淡就是真。平淡之余我们也寻找一些可以丰富生活的活动，所以就申请加入了CPCA。自从9月份我们入会以来，已经先后参加了CPCA的中秋节晚会，FAMILY WEEKEND和花园小组的一次活动，在这些活动中我们都深深地体验到前辈们幽默的谈吐，渊博的知识，博大的胸襟和平和的生活态度，这些都是吸引我们踊跃参加CPCA活动的魅力所在。

愿 CPCA 的所有成员的生活都丰富多采，愿 CPCA 魅力长存！

庞加研

生在新中国，长在红旗下。跟着共产党转战南北的父亲为了寄托远离家乡的思念，根据我的出生地给我起了这个名（嘉研）。到了上小学一年级的時候，老师说中间的那个嘉字太复杂，建议简化成加字。于是我的名字就演变成了庞加研。

上高中时，“只要学好数理化，走遍天下都不怕”的邪说在那时又开始扬头。老师们、同学们对我的名字又有了新的解释：加研加研，加紧研究。父母也有所流露，希望我们长大后成为科学家，为社会主义科技建设贡献力量。尽管文化大革命的风暴和读书无用的谬论震荡着整个中华大地，可一字不识的奶奶却在我插队下乡的背包里塞进了好几本我曾经用过的高中课本。

77年恢复高考，为了圆上大学的梦，挑了一个自认为报考人不会太多的地质学院，选了一个自认为与数理化相关的数学地质专业。说起来这“只要学好数理化，走遍天下都不怕”的邪说还真灵。这不，过去的二十多年，我还真凭着这数学地质遍走天下。从四川省青神县走到了成都，从成都又走到了北京、天津，北上还到了大庆油田的萨尔图。更有胜者，居然能凭借这点本事，走出了中华大地，在离北极最近的欧洲石油重镇阿伯丁混了个博士学位，在剑桥大学镀了层金，闯荡到离南极最近的新西兰与老公团圆，近几年又与全家人在澳洲东西两岸来回走了一圈后，与2001年移居墨尔本。

这三十年河东四十年河西遍天走，从社会主义走到了资本主义，从追求精神生活的共产社会走到了追求物质生活的金钱社会，对生活的要求也是愈来愈高。不仅要求西方的物质生活，而且想往故乡的精神生活。可生活在这远离故乡的西方世界谈何容易！

CPCA 这颗墨尔本的东方明珠，让这谈何容易的要求变成了现实。自加入 CPCA 以来，故乡传统的精神生活就开始从新熔入了我每天单调的物质生活。我找到了和我有共同经历，能互相交流和帮助的朋友和家庭，更找到了寻求心理平衡和有中国特色的娱乐天地。承蒙 CPCA 理事会的推荐，我光荣地接受了组织上对我的信任，成为了第一任烹调小组组长，从此开始加紧研究如何炒菜做饭，如何进行加研（加盐，加糖，加酱油）的攻关课题。在不到一年的时间里，东家的菜，西家的饼，我们小组的成果是大盘小碟，香在嘴里，满足在心里。你要不信，欢迎参加我们下一次的小组活动，体会体会我这大实话。

张均震 Junzhen Zhang

I came to Melbourne in Dec 1989. I graduated from Swinburne University of Technology with Master degree in Computer Science in 1992. I have been working in financial services industry since then. After several years of IT manager role of a major national dealer group, I set up my own dealer group with 3 other partners called “Financial Partnership” which has offices in both Melbourne and Sydney. (Aiming to establish 60 offices nationally by mid next year) Our business is dedicated in providing services in Life insurance, Superannuation, Investment, Financial Planning and Finance. (Home loan, Investment loan, Line of credit and Business Loan).

王岭梅 Lingmei Lily Wang

B.S. in Engineering (China), MBA in Human Resource Management (USA), Principle member of Recruitment Consulting Services Australia, Registered Migration Agent of Australia (0005485), Principle Member of Migration Institute of Australia.

In her earlier years, Ms Wang was a lecturer for Business Management in China, then as Chief Business Consultant of Union Carbide, USA for its operation in China. Later she started to work for Towers Perrin, a global Human Resource Consulting firm as the Chief Consultant for China based in Hong Kong. In 1997, Ms Wang was appointed as the Manager of Overseas Recruitment of Adecco Australia, the number one staffing company of the world. Since then, Ms Wang has been involved in Australian government policy discussions in relation to employment and immigration representing employment industry.

Ms Wang has been an executive director and Chief Consultant for Chinalink since 1999.

周立志 (Caroline)

我是 2003 年五月加入的新会员，也是 Non-family Oriented Group 的一员。很高兴在墨尔本能够荣幸地加入 CPCA 这样一个大家庭。

个人信息：出生地：哈尔滨

原工作地点：上海

兴趣爱好：喜欢写一些感性文章，也喜欢电影和各种各样的户外运动。

学业信息：本人 2003 年 1 月底来墨尔本，在墨尔本大学墨尔本商学院攻读 MBA，现在正在参加墨尔本大学和洛杉矶南加州大学的交换项目，本学期结束后将尝试横贯美洲和欧洲的旅游，然后回墨尔本继续完成学业。

职业经历：毕业后的第一份工作为羽西女士的行政助理。后加入电信行业，先后任职的公司有 UT 斯达康，中国网通和上海贝尔阿尔卡特。工作职位为市场和业务拓展方向。

（本人也想希望能够通过 CPCA 这个大家庭，扩大职业网络。如果您单位有相应职位空缺，请您赐教。联系方式：l.zhou@student.mbs.edu）

曾明滔 Michael Mingtao Zeng

1986 年毕业于西安交通大学电气工程系，同年就职于上海航天局，主要研究航天器控制系统。1998 年移居墨尔本，加盟 Swinburne 大学工业研究所从事三维空间测试以及在飞机制造业上的应用。

2000 年初调入 Ansett 维修工程部(现改为 Ansett Aviation Engineering Services)任主管工程师，负责飞机维修专用设备的工程论证和质量控制。非常感谢同行 Susan Sun（孙晓洋）把我引进 CPCA。希望我们的团队，彼此支持、互相激励，在这美丽的花园之都，分享人生的无尽乐趣 - Victoria The Place To Be!

李煦

CPCA 的朋友们大家好，我是来自中国辽宁的新会员。移民澳洲已整整一年，在南半球的异国他乡工作生活，享受着阳光，田园美景，咖啡香味的同时，甚是思念国内的亲人，也非常怀念中国的文化和人文交流。偶尔的机会发现墨尔本的 CPCA 这个华人社团，便欣然加入。虽然时间不长，参加的活动也不多，但感觉 CPCA 犹如一个大家庭，且文化氛围非常浓厚，各类活动也不断。本人爱好旅游和文体活动，非常荣幸成为 CPCA 的一员，希望在未来的 CPCA 组织的活动中结识更多的在澳的华人朋友，丰富异国他乡的业余生活。



俱乐部短讯

- 2003 年十月二十五日，将近一百名朋友与赵明、程一兵和刘桂琴一起共同庆祝了他们的五十岁生日。
- CPCA 羽毛球兴趣小组成立。目前有大约十五名会员每周日下午在 Monash 大学的体育馆内比赛练球，切磋球艺。
- CPCA 今年有一百多名新会员入盟。幸运的第一百名新会员是周祥。

- The newly retired CPCA Vice President Yang Yun and his family are now in Europe until mid-June for his 6-month sabbatical - they would enjoy the white Christmas in Germany.
- 会员吕滨博士今年十月底应江苏省政府邀请，前往江苏参加“江苏国际农业洽谈会”并作了“生产新鲜，洁净和安全的农产品：**澳洲食品安全和质量保证的有关法规和实践**”的报告。与会者有江苏省市县各级政府官员和技术人员。应邀前往作报告的，还有其他几位分别来自法国、日本的有关专家。

俱乐部活动

【关于 2004 年春节晚会的通知】

CPCA 理事会 11 月 8 日的会议已经决定：2004 年 1 月 17 日在 CLAYTON HALL (Melway79. 2C) 举办 CPCA 春节联欢晚会，具体细节将於 1 月初另外通知。

2004 年 CPCA 春节联欢晚会节目总策划人是：

刘桂琴 (dachao.gao@csiro.au Tel: 0422340501/98021883(h))
 曾一 (yi.l.zeng@bhpbilliton.com Tel:98077998(h)/96094481(o))
 刘乾初 (qianchu.liu@dsto.defence.gov.au 95438989(h)/96267526(o))

CPCA 理事会强烈呼吁广大会员，特别是今年入会的新会员能积极参与 CPCA 春节联欢晚会的活动和准备工作。可能的参与方式有：

- 1) 毛遂自荐，奉献节目；
- 2) 推荐晚会节目；
- 3) 响应号召，积极参加演出节目；
- 4) 为排演节目和活动提供场所。
- 5) 义务为春节联欢晚会服务。

CPCA 理事会热烈欢迎广大会员关心我们的晚会并提出宝贵的建议。
 谢谢合作！

高大超
 CPCA 理事会主席

@@



2003 年墨尔本 CPCA 中秋晚会速记

刘乾初和曾一

九月十三日星期六，CPCA 会员、家属以及朋友们在 Monash 大学学生活动中心的大厅欢聚一堂，共庆中国人的传统佳节——中秋节。傍晚时分细雨蒙蒙，三百多名会员仍然兴致勃勃地赶来参加这次中秋晚会。CPCA 真是人丁兴旺。

今年 CPCA 中秋晚会，安排了丰富多彩的活动，包括食品大赛、卡拉 OK、跳舞、儿童节目、CPCA 合唱团表演、“拱猪”及围棋比赛



等等。许多会员和家属十分积极地参与和组织了这些活动。

这次中秋晚会的重头戏之一是 CPCA 每年的传统项目——食品大赛。食品大赛分为两大类：美观（presentation）和美味（taste）。为了使评选结果不带主观偏见，比较公平合理，食品大赛的比赛名次是由指定的评选委员会以无记名投票的方式评选的。尤其值得敬佩的是那些老年评委们，他们的评选态度十分认真。我们感谢他们的热情参与。关于这次食品大赛有声有色的描述可参阅刊登在本期上由潘仁积所写的文章。



CPCA “大厨”级的会员们，使出浑身解数和十八般“兵器”，拿出各自的“绝招”，创造出了许多美味、可口的佳肴。由竟寒和梦童（夏克农和施华的两个女儿）设计的“飞燕迎春”独占鳌头，荣获美观奖的第一名。真不简单，小小年纪就能设计出这么精美绝伦的食品，真是长江后浪推前浪，一代更比一代强，后生可畏啊！刘燕薇的“全家福”和肖华的“鲳鱼跳龙门”分别获得了美观奖第二和第三名。至於美味奖，谢宗丽不负众望，以一道“蒜泥白肉”获得一等奖。夏克农和施华一家又以“飞燕迎春”夺得二等奖，曾一和庞加研夫妻为了争取第一，花了两天时间卤、烤、煎、炒的“功夫牛肉干”夺得了三等奖。这次食品大赛中，所有参赛的食品，无论从造型，色彩还是味道，可堪称一流水准。由於名额有限，无法使每个参赛的食品都获得名次，令人感到十分惋惜。这次食品大赛的成功举行，与庞加研的精心组织和热心帮忙是分不开的，对此我们表示由衷的感谢。



中秋晚会的活动丰富多彩。除了食品大赛之外，还有儿童活动、“拱猪”大赛和围棋比赛。“拱猪”大赛从早上大约十点钟开始，一直持续到下午三点钟左右。有众多“拱猪”高手参加。经过八轮的激烈较量，“状元”由“猪头”小队长——骆明飞和本比赛的总裁判长——张悦组合获得。“拱猪”新秀姜（羽中）和马帆摘取“探花”头衔。可是“拱猪”的绝对高手朱立和夏力戈却“大意失荆州”，名落孙山，只得“榜眼”，真是太可惜了。在“拱猪”大赛的同时，“高智力”的围棋比赛也悄悄地展开。尽管参赛的人数不多，但激烈程度并不亚于“拱猪”大赛。经过多场的较量，赵元捷荣登冠军的宝座，棋艺不凡的父亲赵明只能屈居亚军，同获亚军的还有缪岳龙。

在中秋佳节之际，赏月和吃月饼自然是少不了的项目。可惜天公不作美，细细小雨使人无法观赏明月，不过月饼的味道还是不错的。“酒足饭饱”之后，便有力气出来清清嗓子和活动活动“筋骨”。首先粉墨登场的是CPCA合唱团。在团长刘贵民和指挥李菁的带领下，“雄赳赳，气昂昂”地登上“舞台”。

CPCA 合唱团的表演是这次中秋晚会的重头戏之一。一首“十五的月亮”唱出了大家对亲人对家乡的深情思念。一首“北国之春”把合唱团的表演推向了另一个高潮。最后一首有孩子乐队伴奏的英文歌曲“雪绒花”给他们精彩的表演画上了一个完美的句号。CPCA 合唱团的表演水平之高，堪与“专业”合唱团媲美。这与合唱团团长刘贵民的精心组织和指挥李菁认真热情的指导以及合唱团成员们定期的辛勤排练分不开的。没有他们这种无私的奉献精神，很难想象 CPCA 合唱团会有今天这样高的水平。CPCA 合唱团正日益壮大，希望有更多人加入我们的合唱团。不过必须提到的是，在合唱团的表演过程中，孩子们的演出和伴奏也十分出色。戎戈和朱立的女儿朱临风的电子琴，詹隽旒和刘贵民的儿子刘海疆的黑管，还有汪爱群和余华刚的儿子余秋实的萨克斯风，都表现了我们下一代的艺术天赋。

在这次中秋晚会上，孙守义的京剧演唱引起了大家浓厚的兴趣。他唱得吭腔有力，十分地道。当他唱到“大吊车真厉害，成吨的钢铁它轻轻地一抓就起来”时，博得大家一阵阵喝彩。这段样板戏《海港》片段让人回忆起那段轰轰烈烈“生产抓不上，革命戏大唱”的样板戏时代。夏克农的京胡伴奏，有板有眼，十分专业。CPCA真是人才济济。

中秋晚会最精彩的活动项目之一自然属于卡拉 OK 了。杨耘首先自告奋勇地“跳出来”唱第一首歌曲，拉开了卡拉 OK 的序幕。接着，CPCA 众多歌星，一一登台献技，李跃进和张铁梅的二重唱，吕滨的独唱，刘贵民和李菁的对唱以及其他人的演唱，使在场的观众大饱“耳福”。当然交谊舞和迪斯科(Disco) 毫不例外也受到众人的欢迎。男女老少无论年龄大小，随着悦耳振奋的音乐，全身心地跳着，看上去有点象“群魔乱舞”。有些朋友们跳的近似疯狂，完全沉浸在激情燃烧的高潮中。每个人都变得年轻了。愿这种青春般的活力能永远留在我们的身上，使我们永葆青春，永远快乐和健康。

在进行中秋晚会的同时，儿童的节目也是丰富多彩。这要归功于李健民的精心设计、安排和组织。也离不开李健民夫人王福娟的鼎力相助和支持。当然，也和其他会员的帮助是分不开的。

深夜十一点半左右，会员、家属和他们的朋友们才不得不相互道别，返回各自的“小家”。他们在 CPCA 这个“大家”度过了一个愉快的中秋之夜。“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”希望来年我们再相聚，再共渡良宵。

墨尔本 CPCA 理事会向所有参与和参加这次中秋晚会的会员、家属和他们的朋友们，表示衷心的感谢。晚会的成功在于你们的支持和参与。

2003 年度 CPCA 食品大赛见闻

潘仁积

如同去年一样，今年 CPCA 的中秋晚会又举行了一次食品大赛。作为评委之一，笔者有幸品尝了所有的参赛佳肴，其中不乏上乘之作，水平之高，让稍微能做几个小菜的我自叹弗如，深感愧对家中领导。虽说评选时每样菜（点）只尝了一小口，却让我感到回味无穷，至今想来仍印象深刻，庆幸的同时，要感谢选我当评委的同志，使我有这次难忘的经历。可俗话说：“吃人家的嘴软”。当高主席来电话要我写篇有关食品大赛的文章时，虽然公事、私事都忙得一塌糊涂，可是嘴却软的无法回绝了。写的不到之处，还望大家见谅。

首先要提到的一个参赛作品是“长工春饼”。明眼人一看就猜出那是“长工帮”帮主高大超今年推出的“长工”系列食品中一个新品种。因为无法“割舍”，那是我当天品尝时吃的量最多的一道菜（点），无论是做工还是美味都堪称一绝。建议“帮主”尽快申请专利，也让吾辈“长工”们跟着借些光；

用一对鲜鱼做成的“龙凤呈祥”是最后抵达赛场的作品。内行明白，没有一定的功底，是做不成此菜的。鱼粘锅是最令每个下厨人头痛之事，可是这两条鱼表皮毫发无损，有形有态，活脱脱的“龙凤呈祥”让人暗暗称奇。作者是谁呢？原来是来自鱼米之乡的汪爱群，难怪会有此身手。此菜鱼肉细腻，滑溜，鲜美，蘸上汁水一尝，让人有入仙境之感，真是“尝过此鱼，今生有幸也”；

我家领导静霞近来从越南同事那儿学了一个菜参加今年的食品大赛。该菜本无名，只是领导在制作过程中，看到此菜由五种不同颜色的原料组成，突发灵感，取菜名“五彩缤纷”。评选时，为示“廉政”，本人只给打了个平均分，引起一旁的女儿大为不满。实际上，此菜味道鲜美独特，清脆，爽口，是佐酒的上品。不知是没学到越式菜的真谛呢还是各方评委对越南菜不感兴趣，反正最后没评上，在此向领导说声抱歉；

笔者从小至今不喜食肉，后为迎合领导口味，倒也学会了一些肉的不同做法，如走油肉，粉蒸肉，白切肉，回锅肉，咕嚕肉，糖醋排骨，红烧狮子头，炸猪排等等，而什么炒肉片，肉丝更是不在话下，唯一不会做的就是梅菜扣肉。曾有机会和朋友到“帝国皇宫”相聚，朋友慕名点了一道“梅菜扣肉”，品尝之后感觉不过如此。这次 CPCA 的食品大赛上，有幸品尝了一下由张月琴制作的“梅菜

扣肉”，感觉真是“味道好极了！”，扣肉酥而不烂，肥而不腻，梅菜清香可口，咸甜适度，吃在嘴里有一种说不出的美妙，让我对肉有了一个新的认识；

张庆原的“燃烧的激情”，用小排骨制作而成，香酥可口，其味入骨三分。一如她去年得奖的“赶鸭子上架”，让人口目一新。本人愚笨，不知庆原缘何取此菜名，据说当时有人对菜名作了一番猜测，曾让在场的几位女士笑痛了肚子，也不知是否正确，因有“儿童不宜”之内容，在此不作转述；

不知从哪一天起，似乎 CPCA 的每个成员都学会了做“豆沙角”这款点心，直到今天我都没搞清楚这“始作俑者”是谁，此次食品大赛上，再次尝到了这款甜点。可以体会出，作者张玲在制作上动了不少脑筋，无论是火候的掌控还是摆设上的标新立异（不知大家有没注意到豆沙角拼出的可爱脸蛋？），都显示了张玲在厨艺方面的炉火纯青。尝过这道点心方知：一样的东西，不同的人是可以做出不一样的味道的。我相信如果这道点心是第一次出现在众人面前，那么最后的评选格局可能会有所变化；

玩股好手景剑峰家的芝麻饼在 CPCA 中的名声如雷贯耳，以前曾获大奖，作为保留节目，他们家轻易不出手。因此，虽然在好几次的 Party 上相遇，却从未饱过口福，可见这款点心的制作不易。此次由景夫人屠元亲自抄刀，制作了芝麻饼献艺，让人吃了不肯放手。今后烹调小组活动时，屠元能否传授一下此独门功夫；

写到这儿，细心的读者定会发现，目前为止，我所提到的菜（点），都是没获奖的。其实，我并不是同情落选者，而是为落选者感到可惜，还有那些获低名次的也是如此。

如庞加研的“功夫牛肉干”。大家可能还记得，去年食品大赛中，加研制做的一道菜获得了二等奖，据笔者当时的分析，主要原因是曾一正好回国，带走了川菜制作中的一道关键步骤，不然应该可以更上一层楼的。今年曾一吸取了教训，把归期推迟到了年底，夫妇俩共同“炮制”了此菜参加比赛。“功夫牛肉干”集中了川菜的精华，此菜麻辣度恰到好处，五味俱全，越嚼越鲜美，越嚼越有劲，尝了一块便令人拍案叫绝，它是属于打了耳光都不肯放的那种。此菜需有健全的牙齿方能嚼出它的奥妙，偏偏十几位评委中，超过三分之一的都是老人，艰难胜出，最后获得第三名，实属不易，不知加研是否感到遗憾，换作是我，早在一旁偷着乐了；

肖华制作的“鲳鱼跳龙门”，造型别致，想象力丰富，给人留下了非常深刻的印象，充分展现了作者的艺术功底。此菜如参加任何级别的食物比赛，拿个奖回来应是没有什么疑问的，不幸的是，肖华在 CPCA 中碰见了更为强劲的对手，最后屈居季军（Presentation），令人惋惜；

刘燕薇制作的“全家福”，主题明确，构思巧妙，用鸡蛋及巧克力做成的一对大熊猫形态逼真，楚楚动人，荣获 Presentation 第二名；

本次大赛的 Presentation 第一名被静寒，梦童（夏克农，施华的两个女儿）两个小孩制作的“飞燕迎春”夺得，显示了两个女孩超人的才华，一方面体现了我们 CPCA 后继有人，另一方面也让参赛的所有“长工”，“领导”们汗颜；

Tasting 前三名分别为谢宗丽的“蒜泥白肉”，施华的“飞燕迎春”及庞加研的“功夫牛肉干”所获，为他们感到由衷地高兴。

今年参赛的作品虽然只有 25 个，但受篇幅及水平所限，无法面面俱到——一道来让您分享，在此深表歉意。看得出，所有的参赛者都花了不少功夫。实事求是地说，被评上奖的菜都是好作品，而好作品却不一定能被评上奖或好名次，因为您的作品可能正好不受某些评委的青睐。希望落选的好手千万不要灰心，明年再来，不定就抱个大奖回家。

本次食品大赛的组织工作，组织者为大家奉献的精神，及所有评委认真，负责的态度给我留下了十分深刻的印象，愿我们 CPCA 的食品大赛今后越办越好。

+++++

CPCA2003 中秋晚会儿童天地一瞥

孙晓洋

CPCA 2003 中秋晚会的儿童活动丰富多彩。邀请李健民筹备并准备了多种儿童喜爱的活动。奖品也是各式各样。

第一轮游戏包括“扔纸飞机”，“画鼻子”和“钓鱼”。开始命令一下，几十个 2 岁到 13 岁的孩子迅速形成了几条长队，争先恐后地参与。在“雪燕姐姐”的画鼻子板前，根据让鼻子“长”到不同的位置，孩子们可以拿到一、二、三等奖。在“晓洋姐姐”和“晓旭姐姐”（guest）的钓鱼台前，尽管有“不平等条约”（大一点的孩子必须钓到所有的鱼，才可中奖；年龄稍小的孩子则可从宽），尽管如此，孩子们个个技艺高超，少有空手而归。随即都挤在领奖处，挑选各自喜欢的奖品。

第二轮游戏是“猜谜语”，“看谁反应快”和“看谁算得快”。由“雪燕姐姐”召集，健民主持。大点的孩子也是猜谜好手，很少被难倒，谜底被一一攻破。经验丰富的健民即兴发挥的“看谁反应快”（按指令做相反的动作）才使几个孩子败下阵来。但他们又很快在“看谁算得快”游戏中发挥出色。

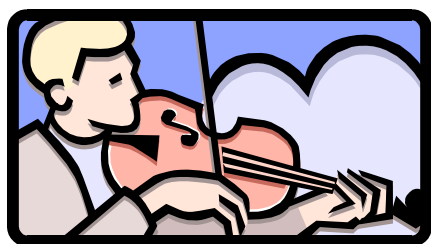
大约四、五十个孩子在中秋晚会的儿童天地度过了几个小时的愉快时光，感谢李健民、赵雪燕[别谦虚，和两位“晓”姐姐一健民加]。也感谢李海英和其他的几位 CPCA 家长在游戏过程中的支持。

CPCA2003 中秋围棋友谊赛小记

李健民

CPCA 第一次围棋赛于 2003 年九月十三日星期六在莫那什大学举行。感谢诸围棋爱好者热情参与，形成堪与 CPCA 传统拱猪大赛分庭抗礼之局面。欢迎大家下次棋赛再来。此次赵元捷技高一筹，勇夺桂冠，其他棋手也大过一把棋瘾，有诗为证：

纹枰对坐论英雄
中原逐鹿意兴浓
夺冠元捷缘技高
摘银赵明与岳龙



CPCA花园种植小组2003年八月份活动报告

— 开放刘燕薇和丁光健家花园 (张玲供稿)

天

这天下午天阴沉沉的，从两点大家陆续到达时，就有随时要下雨的趋势。不过还算幸运，差几分三点钟时才终于忍不住哗啦啦起来。本来想好临走时大家再来个合影，结果被大雨给冲了。幸好高大超有先见，已在活动过程中照了好几张各类合影。



园

刘燕薇和丁光健家住Rowville。他们家后院紧临一无名小湖，湖心有一小岛，再加上整洁与高雅的花园那美是难用语言来描述的。那感觉使你想到只有“令人陶醉”这个词最合适。这里只想用几张照片来让大家欣赏花园的几点景致。



人

这一天刘燕薇重感冒未愈，但还是热心地接待了花园小组的成员们。丁光健早已准备好饮料与小吃，待大家一到就可在后院一边欣赏园中的植物与湖边迷人的景色，一边吃点儿喝点儿。这天有十几位成员先后来到。大家仔细观看园中的各种植物，当见到稀罕品种大家称好时，主人连说：“挖几株吧，挖几株吧”。不过大家还是尽量手下留情，少挖了一两株带回家去试种。

活动结束后时间快到时，大家才注意到湖边的一株玫瑰还开着几朵残花。原来主人家的玫瑰还未经过冬季剪枝。几位七月才听过“玫瑰剪枝讲座”的会员此时跃跃欲试，趁此机会练练手。主人找来剪子，几分钟之后这棵原本枝叶茂密的玫瑰就剩下几个主枝了。不过请不要耽心，经过修剪的玫瑰开春后会开出更多更美的玫瑰花。



准备开剪



修剪后的玫瑰

CPCA花园种植小组今年基本上是每月举行一次活动。如您对种花，种菜或整理花感兴趣，我们小组愿为大家提供相互交流信息，种植经验，花苗，花籽，菜苗和菜籽的园地。为方便小组成员交流种植方面信息我们像其它兴趣小组一样建立了一个花园种植小组EMAIL名单。有关花园种植小组的活动及消息一般只发给小组成员同时登在CPCA网站活动发布页上。您若想加入花园种植小组或对小组活动有什么建议或疑问请与我们联系：

刘桂琴 98021883 (家) 或 0422 340501(手机)
张玲 98071018 (家) 或 Ling.Zhang@csiro.au

心安即是家

雨萌

这十年我一直不知为什么折腾，我思考了很久，连我自己也奇怪。我曾记得一个人在北京的日子，中暑几乎昏倒在楼梯上，可三小时后我还是奔赴在去机场的路上。记得从新加坡刚回国的那两年，每每离开父母回到北京，一夜的火车永远是泪流满面。可我还是走了，那时我想家乡我是不可能回去了。在北京，断断续续，走走回回呆了十年，本以为可以为家了，一次次决心再也不走了，但不知为什么总觉得前面有什么牵着，总觉得没有到达终点，还是停不下来，还要继续走。

10年来，全中国二十几个省，东南亚，非洲，欧洲十几个国家，所有所有的记忆全部是飞机，火车，候机楼，行李车，火车站。

一个人，游游荡荡在异国的街头，在有时喧闹有时空旷的候机厅，总是恍如隔世。假如是在某一个假日的清晨，一觉醒来，总以为在家，却往往咫尺天涯，过去的柔情蜜意不期而至，那是痛在深处，说不出。最难过的是偶然一个下午睡去，等到黄昏日落时醒来，昏暗无限的大，孤寂像一种液剂渗透着你每一个细胞，好想找到一个宽广的胸怀，就此不再动一动。可是电话拨过去又变成嘻嘻哈哈的玩笑，我不是有意，是太遥远。人们总以为我一直活在熙熙攘攘中。没有人知道我的感受。

其实小时候，我就老是一个人坐在有月亮的夜晚，有人问你想不想妈妈，我说不想。你要不要棒冰，我说不。当妈妈看到外婆给我打破的手指，我说是自己碰的。我只是知道妈妈工作忙，我不能打扰。大人的钱我要知道节省。外婆打破了手指不能让妈妈知道了操心。直到十六岁，趁外婆搬家，我奋力要求回家，妈妈才知道我在外婆家不快乐。尽管我与外婆感情至深。我不说，是因为我知道没有回家的可能。话说了没用，不说也罢。就像偶然，电话的那一端说：“回来吧”。我纵又是泪流满面，也还是摇头。

我只知道我的一生都好像在挣脱什么东西，拼命地往外奔，一发不可收拾，那时大学就有男同学悄悄的议论，到底谁能驾驭的她呢？最后这个问题都成为了我的渴望，我的痛苦，我希望有人能留住我的心，能让我停下来。我一直在问我自己，是人家不优秀？还是我不在意爱情？都不是。我不知道冥冥之中是什么主宰，是什么力量，我就是抑制不住地在走，我甚至不知道我到底想要什么，想到那里去。

我放弃了许多人羡慕已极的东西， 就像一个流浪者，不断地找寻。

当我提着两个箱子，到墨尔本时，我并没想留下来，因为我连冬天的棉衣都没带，那时在国内正做的得风得水，来读个MBA只是圆一个梦想，为下一个目标而做着世俗的打算。

可当我呆到第四个月，游玩了一趟雪梨，再回墨尔本，突然觉得雪梨怎么那么糟，再想想北京，空气中溢满了浮躁，欲望，不安的心灵每天在其中翻来覆去，无处逃脱。

我不知道别人想要什么，我不知道我过去想要什么，我只知道那一刻，我的心灵像一个睡得香甜的婴儿，感觉很舒适。突然知道，多年那无数次的找寻，一下子找到了地方，那无法抑制的折腾的力量终于消退了，想想过去也曾有疲惫心恢的时候，可一觉醒来，第二天又像打仗一样去折腾。回想那情如亲人的朋友曾说，我一直等你，一直等你折腾累了，回到我身边，我一直以为他是真的，如今我知道我是回不去了。

这种回不去，不是无奈。有人说过，西方人中死活要到中国寻根的那种人，前生其实是东方人。同样，像我，以及我的同类，可能前生出生在西方。而我，可能是在墨尔本。

我很庆幸。终于我可以停下来了。



空间能够带走的，时间都帮我留在了记忆里 ——洛杉矶游学有感 周立志

2003 年 8 月 墨尔本到洛杉矶

当飞机起飞的那一刻，心里还是有些震撼，走了这么多弯路，似乎终于曲线来到了一个少年时魂牵梦绕的国度。在澳洲生活了一段，似乎对于美国的向往程度已经大大地打了折扣，但是终于成行了。

当飞机飞经奥克兰的上空，看到湛蓝的海湾和一望无际的绿色，不由得称赞“新西兰真美”。恰巧邻座的乘客是土生土长的新西兰人，他很平淡地说：“我习惯了，从小就在这里长大，并不觉得这里美。倒是去亚洲时看到很多风格不同的建筑和城市，那才叫美呢！”我多少有点惊讶他的评论，看来钱钟书的围城理论还真是“放之四海而皆准”的真理呢。

飞机在奥克兰转机，在机场逗留的几个小时，逛遍了机场的免税店之余，又整理了一下混乱的思绪。在奥克兰的当地报纸上，当天的头条新闻是关于某个专家对于某个农产品的物种改良的贡献（因为五谷不分，实在记不住那些农业术语）。充斥广告版面的多是房地产的租售信息。

飞机再度起飞，由于心情急切，一直在倒计时地计数抵达的时间。电视频道反反复复地播放着菜单上的影片，我唯一看得完整的就是“anger management”，一个颇有喜剧效果的哲理片。看完电影，便联想起这几年来流行的“情商”理论。人的成功程度和生活的很多侧面都需要情绪的调节和管理，如果“智商”是成功“access”的必要条件，那么“情商”就是成功程度和速度的调节键了。

飞机飞跃了几个时区终于在上午时飞临洛杉矶。从空中俯瞰下去，大片大片的灰色水泥建筑中零星点缀着绿色。洛杉矶的机场向来以出关慢而著称，光是行李提取处我就等了一个多小时。

接机的是一位未曾谋面的朋友的同学，典型的 EE 博士，然后留美工作的“CI”族——某些当地人对于在电信和 IT 行业工作的“Chinese and Indian”爱恨交织的通称。

2003 年 10 月 11 日 拉斯维加斯之行

终于在三十岁之前的一个晴朗的下午实现了在 INTERSTATE 高速公路上 DRIVING 的梦想。那是三年前在北京四环上骑单车去新东方的路上的一个简单愿望。不同的是途中没有震耳欲聋的摇滚，因为那种重金属的音乐会在阳光的炙烤下增加空气的热量。唯一错位的是我的拙劣车技给朋友增加了很多精神负担，小试身手的几分钟让他心有余悸了一路。于是我即使心疼而且负疚朋友一路的辛苦，也不敢再自告奋勇。

一路上感觉不到太多的景色的变化，因为西部本来就是不毛之地，一路上没有绿色，只是偶尔看到稀疏的沙漠植被。沙漠中绵延的公路一直通向目的地，边走边感慨上个世纪之初公路的发达和繁荣带给我们的便利。

经过近四个小时的车程，在傍晚时分到达了高楼林立的拉斯维加斯。已经接近沙漠腹地，即使太阳已经落山，还是感到阵阵热浪。因为时间还早，我们直奔酒店，惊讶地发现赌城特色，酒店大堂的 check-in 都隐蔽在很不起眼的角落，所有的主要位置都是富丽堂皇的博采项目。

我和朋友到了华灯初上时才进行赌前热身，金壁辉煌的 LAS VEGAS 的夜景让人想起童话中的城堡，权利，美女和金币。感叹一个沙漠中崛起的城市汇聚了趋之若鹜的游客和职业者的梦想，猎奇和智慧。我自知没有那么好的运气，于是尽职地完成了“观棋”的角色，但是没有“不语”。朋友的手气相当不错，一晚上以 200 美元的启动资本，完成 800 美元的净收入，当然这与他本人设定的一夜完成一定累积然后租辆 limo 回 LA 的最高理想相去甚远。但是，有略胜于无，朋友还是相当地心满意足。为了一睹传说中职业 Gambler 的神奇，我们抗拒着困意。果然在夜里两点之后寥寥无几的大厅中出现了两个镇静自若的老者，他们的出现收到了赌场经理的亲自关照。随着轮盘的转动，他们每次出手的赌注都以千元计，筹码和现金交替，一个小时之后，他们每人都从容地 cash out 五千美金以上的进帐。



2003 年 10 月

回到 LA 之后经历了百天不遇的阴天，由于不熟悉旅行的路线，茫然地在街上兜了一阵终于决定加入游团。

BERVERLY HILL：导游以和缓轻松的语气讲述着一栋栋豪宅的历史和不断攀升的价值。一路上车子静静地开过，所到之处都是宅门紧闭，很少有人出入，偶尔从门缝中看到园丁忙碌的身影和院内停泊的名车。和洛杉矶普通的繁华相比，BERVERLY HILL 沉静中的显赫着实震慑了众多游客，于是我相信了物质成功的上限和幻想的边界。

HOLLYWOOD：因为天气的缘故，星光大道上明星的标记很难让人联想起他们赫赫的名气。导游独辟蹊径带领我们上山，参观了鲜为人知的洛杉矶饮用水源地还有麦当娜早年的住所。山上的这些宅院仿佛是 BERVERLY HILL 的小型翻版，“娇小”的规模透出很多亲近感。山上的植被多数都是仙人掌等沙漠化的风格。半山上 HOLLYWOOD 的标志下没有肤浅的喧嚣，于是又在平淡中领略了向往中的繁华。

机场永远都是离别的中转站，伤感在泪光中不断蔓延。心里默念了很多遍的坚强在那一瞬间很不堪一击，因为没有约定归期。通往安检的电梯决定了和朋友目送分别的距离。

回程出奇的顺利，在站台上等 SHUTTLE BUS 的时候，一个年轻的中国母亲看到我手中的学校书店的手提袋问我是不是回 USC，她愿意送我回去。看着我兔子样的双眼，她告诉我她也经历过数次的机场离别，能够深刻体会一个人落寞神伤的感受，所以她宁愿多花一个小时特地去离家的反方向送我。聊天过程中得知她先生碰巧是 USC MBA 校友，于是与她分享了一下她先生归国创业的成功历程和她对先生由衷的赞许。

作为一个虔诚的基督徒，她一直在跟我讲述蒙神祝福中美人民的友好和福利制度下的种种好处。她的儿子一路上提醒我们减慢车速，看到她一路上叫儿子“honey”的满心满眼的幸福表情，深受感动。

空间是片断的，时间是延续的。空间能够带走的，时间都帮我留在了记忆里。

Typical House in Beverley Hill



2003 年 11 月

因为归期将近，于是开始留意起这个城市，想努力记住经过的每条街道和每处建筑。感恩节和圣诞节将近，街上已经到处都是圣诞的装饰和以家庭和爱为主题的促销活动。想到归期，还是有些伤感，毕竟这是一个让我魂牵梦绕又为止奋斗多年的梦想之一。前几个月听到这里中国同学“周游美国，然后回去”的话颇有感慨，一个多月后，我也将做这样一个有些悲壮意味的旅行。从西部到东部，从美洲到欧洲，顺道“回家看看”，然后再回墨尔本完成最后一个学期的学业。

这个世界很大，也很小。期待数月后在墨尔本与各位重聚的时刻。

参加波音高级管理培训记

伍东扬

近二年来，我们 CSIRO 的课题组从美国波音飞机公司连续承担了几个重大的高新项目并成功地开发了一系列的纳米材料及表面处理新技术。这些项目不但为 CSIRO 带来了二百多万澳元的科研经费，而且大大增强了我们和波音公司的接触和合作联系。

今年四月，CSIRO 和波音公司协商决定选派二名 CSIRO 人员参加在美国波音公司定期举办的高级管理人员培训课程。目的是通过对波音公司的运作和策略的深入了解以及和波音最高层管理人员的接触而进一步加强和促进双边的合作关系。当时我和其它五、六个所推荐出来的人员名单和材料一起被送到由所长们组成的委员会去定夺。据说经过一番激烈的竞争和辩论，我和数学所推荐的候选人荣幸地当选。

就这样，在一切联系好以后我在七月初登上了开往美国的飞机。由于远渡重洋一趟不容易，我利用这个机会先到西雅图波音公司分部汇报工作和联系新项目。然后再从西雅图转道去圣路易(St。

Louis) 的波音管理培训中心。这是我第四次光顾西雅图市。前几次来访的时候总是遇到灰蒙蒙，阴雨绵绵的天气。所以我对西雅图这个城市一直没有特别的好感。这次来却遇上前所未有的好天气，不但一连几天都是阳光灿烂，万里无云，而且虽然正值盛夏，气温却保持在二十度左右。在如此好天气的衬托下，我突然发现原来西雅图也是一个依山伴水的美丽城市。怪不得波音，Microsoft 等著名跨国公司都把总公司或分公司设在这里。

从西雅图到圣路易大约要坐四小时的飞机。占地二百八十六公顷的波音管理培训中心座落在圣路易市西郊。这个于一九九九年二月正式开张启用的培训中心拥有国际一流的教学设施和住宿条件，还设有健身房，餐厅，酒吧，桌球，乒乓球等一应俱全的娱乐设施。这里的室外环境更是优美如画。翠绿开阔的草地，一望无际的森林，和若隐若现的 Missouri 河无不让人有一种置身于世外桃源的感觉。

我有幸参加的是波音公司为他们最高层管理人员所设计的二周培训课程。除此之外中心也同时为波音的其它各层管理人员专门开设不同的培训课程。参加我们这个培训班的一共有四十七人，我是唯一的非波音人员。他们当中有十人是来自波音各部门的副总裁，其它则是掌管着至少有二百人以上部门的负责人。相比之下，手下只有区区十来个人的我一开始难免觉得进错了班，插错了队。虽然我为自己有幸置身于这些波音的佼佼者中而自豪，同时也有点后悔怎么没有搞清楚状况就冒然地同意来了。不过既来之则安之。幸好这些波音的高层管理人员都很平易近人，而且对我以诚相待，使得我在很短的时间内就融为他们中的一员。

波音的高级管理培训和我以往参加过的高级管理培训的最大不同之处在于将近百分之六十的讲员是来自于波音各主要部门的负责人，其中包括波音公司的总裁和总裁手下的三位核心人物。他们讲述的内容包括波音的战略方针和全球性发展的策略，科技发展和创新的方向，劳工政策，财务管理，人事管理，品牌管理的方针和策略，以及波音面向未来而重点投入和开发的三大技术平台等等。讲座的方式是讲述和讨论相结合。听众有足够的时间和机会提问题，在很多情况下所提出的问题相当尖锐。但是讲员们都能够从容而坦率的面对和回答这些问题。一些新职员也应邀来谈一谈为什么他们会选择到波音公司工作，以及他们对目前工作的性质，环境，和个人职业发展前景的看法等等。虽然在座的都是这些新职员所在部门的大老板，但大家都畅所欲言。所有这些都在一定程度上反映了波音公司开明和民主的文化。另外值得一提的是公司总裁本人对此也非常重视。他在百忙之中抽空亲自来参加结业晚餐，并且餐后留下来和大家一起唱卡拉 OK。第二天早上他又花一个半小时讲话和回答问题，最后颁发结业证书。由此充分体现了波音公司对于人才培训的投入和重视程度。除了上述围绕波音的讲座以外，培训中心还从大学和社会上邀请了一系列的讲员以多种多样，别具一格的方式来阐明领导的艺术和风格，团队管理，营销策略，企业重点人才的发掘和培养，谈话的艺术等有关主题。讲员们花了很多心思和使出浑身解数来让大家对所学的内容留下深刻的印象。他们尽量采用多姿多彩的讲课方式例如播放录像和电影片断，讲述故事，表演爵士乐，甚至请来专业演员和我们一起表演一些特定的角色的方式来达到深化主题，画龙点睛的目的。我感到印象特别深刻的是一位美国退休海军舰长来讲他作为领导的亲身经历和体会，包括如何把一艘老大难的军舰转变为当时美国海军舰队中最出色的一员，据说他们当年创下的一些记录至今未破。但可惜的是出色的工作成果和下级们的一致拥戴并没有给他带来圆满的结局。他因为怀才不遇最终辞去了舰长的职务。其中他还提到了工作太出色所带来的烦恼和召致的嫉妒。由此看来“枪打出头鸟”是全世界通用的毛病。

唯一一次不尽人意的讲座是由当地的一位女警官作为特邀嘉宾来讲演“如何训练和提高自身的忍耐能力”。据说这位女士经常被邀请去作 Motivational Speeches。美国是一个盛产 Motivational Speakers 的地方。这次有机会亲自见识一下倒也不错。遗憾的是她没有结合自己的亲身经历来展开主题。她一口气讲了一个半小时你可以自己从 Self Help 书里看来的内容。弄得我们既不好意思离开又坐立不安。好不容易才等到结束。她给我们每个人发了一小张卡片，上面画了一个红心并写着“Love”。意思是让我们别望了爱护身边的亲人，朋友和同事。意念倒是不错，可惜我们当时一心只想离开而且觉得这也太小儿科了！一位波音同仁在第二天的课堂上很幽默地总结说昨天晚上他亲

身经历了一个半小时忍耐能力的训练。他的话引起了大家的共鸣和哄堂大笑。我虽然前一晚没学到多少东西，但却从这确切而幽默的评论方式中深受启发，受益匪浅。

除了培训本身以外，波音培训中心还致力于提供全方位的优质服务以使得参加者在培训期间能够达到身心上的全新感受和体验。我们在培训中心里过的是一种神仙般无忧无虑的生活。衣食住行都被照顾得妥妥帖帖。餐厅以自助餐的形式为我们提供精美和丰盛的食物和一流的服务。餐厅负责人每一顿饭都会轮流到各桌征求大家对食物和服务的意见。餐厅里有几十个服务员。他们似乎都很热爱自己的工作并为能给顾客提供最优质的服务而感到自豪。除了正餐以外，我们随时随地都可以找到琳琅满目的小吃，水果，咖啡和十多种饮料。难怪波音同仁告诉我说上次他们来培训时在二周内长了十多磅！我们每天的换洗衣服也被免费清洗干净，挂在衣架上或整齐地折叠在纸盒里送回到房间里来。值得一提的是每个衣架和盒子上都写着谢谢你使用我们服务的字样。简直比五星级宾馆的服务还要周到和温暖人心。

我们每天的培训课程大约在下午六时结束。晚上一般没有作业和正式的安排。所以我们在餐厅饱餐一顿后就可以自由活动。正巧当时是夏天，要到晚上九点多才天黑。于是我往往顺着几条专门开发的蜿蜒的林间小道到森林里去转一圈。经过一天的学习以后可以置身于美丽和宁静的大自然中实在是一种很好的享受。动听的小鸟歌唱和飞来飞去，若隐若现的萤火虫唤起了童年的美好时光。在那个时候我忘却了世间的烦恼和忧愁，有一种和大自然合二为一的感觉。虽然森林里了无人烟，我却觉得很安全。因为一路都有明确的标记，所以根本不必担心迷路。从森林回来以后还来得及坐到健身房里的按摩椅上松弛一下。然后到娱乐室去和大家一边喝东西一边聊天。更多的时候我喜欢打乒乓球。其实我的水平并不高，但居然是山中无老虎而猫为王。所以玩得很开心。

二周的培训一转眼就过去了，但却给我留下了终生难忘的回忆。我在此期间所学的知识，所体验的难忘经历，和所交的朋友将会使我和 CSIRO 受益无穷。



汉字，汉字*

戎戈

因为刚生了老二，只上两天班，精神上一下子放松了许多，也有了更多的时间与心力思考教学的事。前一阵上网 Google，发现一篇文章，提到中文教学可以两条腿走路，把听说和读写分两条不同的路来走。也就是说，教一个 topic，可以教许多内容，但其中的词汇不一定要学生会写、会认，而可以同时教另外一些最简单基本的汉字。

也许这个理论对别的老师来说，早已明了并付诸实践，可是对我来说，却犹如醍醐灌顶，非同凡响。多年来，怎样让学生认读并记住汉字，这个问题一直困扰着我，有时我也教一些简单象形的汉字，但也只是零打碎敲，没有系统，而 topic 里的汉字又太难，学生学过就忘，似乎个个都得了健忘症。有时想想十分泄气，但也无可奈何。这样的想法也捆住了我的手脚，在安排教学内容的时候，总是担心太多、太难，学生不能认读，所以不敢给太多的词汇与会话，就这，还没法指望他们都给认全了。有时一咬牙，也豁出去几回，给了许多词汇，压根就不要求他们认字，只要求能说，这么一来倒是皆大欢喜，学生们都记得八九不离十。可是我却总是心有不甘…直到看见来自网上的这篇文章。

这学期一开学，我立即开始实践这个理论。首先我对学生大盖一通，我对他们说汉字一共有四万多个，一般中国人会掌握三到六千个，先把他们唬得四肢无力，然后我又安慰他们说，其实只要学会二百四十个基本汉字（汉字偏旁部首），其他的字就象钓螃蟹似的，可以成串的往上拎（当然，这些数字是我们可爱的学生用 Price is right! 的方法猜出来的）。就在他们似信非信之际，我让他们看‘人’和‘囚’字 - 把人关起来就是‘囚’嘛。还有，人靠在树上就是‘休’。这么一来他们就全信了，而且连最不用功的学生也一下子学会了这几个字。天哪，这以前我教了他们多少遍的‘人’字啊！

这个学期三四年级正好学“看病”这一 topic，于是我在听说方面教了一首自编的‘儿歌’，还教了许多有关身体部位的词汇，这些词汇他们都一一抄录在他们的‘词汇表’上，以备后用。同时，我还教他们认、写‘手，目，口，月，头，耳’这些与身体部位有关的偏旁部首字，然后又教了‘看，泪，拜，品，朋，明，买，卖，聪’这些可以联想的简单的汉字。有些字，如‘看、泪、拜’等，我手舞足蹈，采用十分夸张的‘默片’表演；有的则用牵强的解释，比如‘朋、买’等。关于‘朋’，我这么解释，‘天上只有一个月亮，多稀罕哪，这个月亮找到另一个月亮，多不容易，肯定成了朋友’。这样解释，连我都觉得不通，学生们却认为十分在理，尤其有好朋友的，更感觉惺惺相惜，心中充满喜悦与温暖，哪有记不住的道理。还有‘买、卖’，我说，‘古时候，牲口以头论，我看中一头牛，付了钱，拿大钩子一钩，买回家喽。如果有人再添我十块钱，我准卖给他。’就这么着，连哄带灌，几个星期下来，已经教了十几个汉字了。而且，给他们听写测验，成绩还不俗，着实让我幸福了一回。

每当我走进教室，看见学生们雀跃期待的神情，看见他们快乐地学着神奇有趣的汉字，我的心也会像农民一样，小心翼翼，又无限向往着收割的那一天。

***注：**这篇稿子是我给中文教师协会写的，写完觉得也可以投给彩虹，充个数，反正我早已是“滥竽充数”，大家将就着看吧。

艺苑

五十生日有感

刘桂琴

2003年10月25日

知天命之年，有感於程一兵，赵明和刘桂琴三人共同在 IRIS BUFFET 餐馆举办的五十岁生日聚会。回首五十年的往事，历历在目，让人无限留恋和感慨。五十年的内容，包含了童年的幻想，青春的憧憬，爱情的甜蜜和家庭的幸福。五十年的历程，是一首甜，酸，苦，辣的交响曲。

匆匆人生五十年，
往事历历在眼前。
德惠欢度童年乐，
少女吉大把书念。
妙龄青春百事闲，
唱歌跳舞魔术演。

越野接力初相见，
日语课堂情书传。
情人恋爱无自由，
民兵可恶百刁难。
新民大街觅踪影，
南湖公园轻舟泛。

五年相爱成正果，
情人节终成眷。
新婚燕尔苦无舍，
效法党员把屋占。
相夫教女影相随，
美好生活见倪端。

曼城长春两地分，
鸿雁传情心相连。
携女赴澳堪果断，
有得有失才有甜。
父女有成甘奉献，
美丽家园再重建。

CPCA 十年整，
欢歌笑语洒人间。
感谢各位来助兴，
三位寿星扣心暖。
憧憬未来更美好，
人生潇洒百十年。



故乡行

张铁梅

2003年9-10月

风里，没有你
却拾不起
散落的寻觅

雾里，见到你
却赶不走
萦绕的犹疑

三百六十五次风起

蓦然
薄雾伴你身影旖旎
朦胧恬逸
沁心入脾.....

何只昔日

烟雨飘渺，世事难虑

物似人非，离愁别绪
四海漂泊，何处人归
情思万缕，谁可与语

怎奈如今

温暖的气息
冲击着寒冷的记忆

崭新的景致
装扮起古老的圣地

燃烧的冲动

陶醉了永恒的哲理

喘息的企盼
苟生于时代的缝隙

唯有梦里

风，拂尽雾的依稀
雾，淡去风的淋漓

远离的你我，相觑无语
只待再次风起雾聚

游 记

赌城及大峡谷之反差

杨 耘

我第二次去赌城（Las Vegas）及大峡谷（Grand Canyon）是带全家去的。时值九八年深秋，Gordon 八岁有余，精力充沛。Mandy 自然是尚未存在。带全家去 Las Vegas 的目的是欣赏人造景观，但此次更主要的目的是扎扎实实地游览大峡谷——这一人间的自然奇观。

话说回来，赌城之行绝非去赌——澳洲赌场要更公平。赌城之绝乃在其不断更新的建筑上。近年来每座建筑成本约二、三十亿美金，任你张开憧憬的翅膀。从埃及的狮身人面建筑到法国的艾菲尔铁塔，恰似世界著名建筑聚于一堂。灯光夜景当数一绝，且保障你深夜人身安全。白天则要逊色很多，但凯瑟大帝巨型建筑里庞大的人造天空则足以让你流连忘返。傍晚的日落时分则另有千秋，不信请让我亲手照的照片（1/4 秒，手持拍的）为我作证。



我们租车前往大峡谷，在那驰骋了整整四天仍未尽兴。大峡谷只有对比了南北两岸叹为观止的、截然不同的景观后，才能更深刻地体会到其伟岸。较低的南岸是大部分游客驻足之处。原因很简单，

离赌城近，仅几小时的车程。南岸延绵几十公里，土地较沙漠化，景点分布较广。看日落、看河流（科罗拉多河）在不同地点有不同感受，特别是河流偶尔露峥嵘——可以想象峡谷之深。遗憾的是我们没有时间走入谷底。王丽不善登高爬低，Gordon 又时而把他爹妈抛在后面。回想起来真有点后怕，宝贝儿子丢了怎么办。当我们驱车几小时，横跨科罗拉多河进入北岸时，景色迥然不同。尽管北岸比南岸仅高几百米，但绿意盎然，背阴处，积雪终年不化。在回赌城的路上，若有时间我建议花 1-2 天造访 Zion 国家公园或可从赌城直接前往，仅两小时车程，别有一番滋味。总之，大峡谷的风姿无法用语言来描述，附一照片供鉴赏。

我们全家将于十二月中旬去德国生活半年。届时，将实况报道。我暂时计划下期奉上捷克游记。



+++++

尼罗河上的歌

撰文/雨萌

决定去埃及旅游，最初是神往七大奇迹之一的金字塔。太多的秘密，太多的传说，使我对那片遥远的土地魂牵梦绕，尤其当我读过 JEAN VERCOUTTER 的《古埃及探秘》之后，毅然放弃因浪漫和艺术而吸引我的西欧之旅，沉湎于那片古老沉静世界的想象。

走过 10 天才深刻体会，埃及不能浮光掠影，它需要静下心来细读，而如以现代人的期望值去对待古人，得到的往往是失望，在那片广袤沙漠中，金字塔看起来很小。

那个心里没有准备的尼罗河之夜，意外地得到了抹不去的记忆。

尼罗河的帆船那张帆很大很大，而船则像一张木片坠在那里，一船的二十几个人浓缩成几个小黑点。这是种悬空的感觉，人在寂静的水光山色中仿佛远离了喧嚣人世，去探索一个未知的世界，说不准一抬头，就有一个惊人发现。

这时另一只船上突然传来那第一次听到却像未来到人间就听过一样的阿拉伯民歌，歌声如天籁一般传入耳鼓，使你的心一下子就颤动起来，一种感觉直涌胸口，眼睛随即有些湿润。我们船上两个撑船的阿拉伯小伙子也立刻呼应，拿起小锣一下子就唱起来，跳起来。没有过程，你的全身，你的手脚不由自主地被那音乐带动着，你再也不可能坐在那里，无论你是贫穷，还是疾病，无论正承受着感情的煎熬还是无数不幸痛苦大折磨，只要你听到那歌声，你就会感到豁然开朗，感到生命的热血在沸腾，有太多美好与快乐呼唤着你。我蓦然间明白了为什么我所到之处虽然贫穷落后，却能经常看到人们脸上的灿烂笑容。无论我走在城市的马路上，还是农村的田间道上，随处可听见不相

识的孩子，中年甚至老年人热情地“HELLO， HELLO”。有人说埃及的男人很色，也许，可是面对他们的热情，幽默我却绝少反感，他们的幽默也仿佛一片天籁，此时你心里会说，这里的男人很有味儿。

尼罗河上的歌一下子唤起了人们心底最美好的回忆，于是船上的马来人唱起马来民歌，那个印尼老华侨唱起了中国的《长城长》，民族的就是世界的，没有人去想这是什么地方，每个民族的东西就这样自然而然地融进去，就像那阿拉伯的歌，虽不知歌词内容是什么，但一张嘴就那样轻轻松松飘出来，手脚舞起来，不用解释，你一下子就懂了。

夜色越来越暗，周围静下来。夜风乍起，我们开始归航，而尼罗河的夜，尼罗河的歌就这样悄悄地潜入心底，再也划不出来了。

回到新加坡，电视广告播放着：“微笑吧，新加坡”！我又想起了尼罗河，其实微笑是一种人生的观念。

[这篇文章本是写在 911 恐怖事件发生之前，记忆中的阿拉伯民族是那样乐观幽默，但 911 之后，从电视的画面上就再也看不到记忆中的笑脸…]

健康与保健

健康杂谈

刘乾初编辑和整理

在本期新增加的” 健康杂谈” 栏目中，将介绍一些所收集到的健康方面的知识以及专家的建议。相信很多会员中也有很多经验和体会。希望能收集和整理，寄给 Rainbow 编辑部，使更多的会员能分享您的经验和体会。若有机会的话，希望有医学背景的会员能写一些有关健康方面的文章，与所有会员分享。

1. 不宜多吃的几种食物

一般而言，中国人偏爱美食，很多动植物都可作为美味佳肴。可是从健康角度看，并不是所有美食都有益于健康的。下面常见的几种食物最好少吃，甚至不吃。

- (1) 松花蛋：松花蛋含铅元素，经常食用，会引起铅中毒、缺钙。
- (2) 猪肝：猪肝对人体肝脏有裨益，但它含有大量胆固醇，食用太多，容易引起动脉硬化。
- (3) 方便面：方便面食用过多，其中的食品色素、防腐剂对人体有害。
- (4) 羊肉串：色香味浓的羊肉串，在熏烤过程中会产生苯并芘，这种有害物质直接诱发癌症。
- (5) 臭豆腐：臭豆腐在发酵过程中易被微生物污染，并含有大量挥发性盐氮等，都是蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。
- (6) 味精：味精食用过多，将促进血液中谷氨酸含量的升高，导致不必要的头痛、心跳、恶心等症状，对人的生殖系统也有不良影响。

尽管在医学上对某些食物成分的影响还有争议，上面的观点不一定完全正确，但注意身体健康与食物的关系还是有必要的。

2. 男人不可缺少的 9 种营养成分

（编者加注：有种种原因，男人营养一般相对妇女和儿童而言不太收到足够的重视。可是，寿命的统计结果来看，男人的寿命一般远低于女人的。原因当然有很多，但其中主要的一个原因是男人的

营养重视不够。希望通过下面的介绍，妻子能对自己的丈夫的营养给予足够的重视。俗语说：健康是福，平安是喜。金钱固然重要，但健康尤为重要。请每个人都应重视自己的身体健康）

从生理学的角度看，男人对几乎所有主要营养成分的需要量都比女人多。男女有不同的营养需求，美国食品与药物管理局分别颁布了不同的男女维生素与矿物质摄入标准。男人几乎对所有主要营养成分的需要量都比女人多。原因很简单：男人的个较大。男人的肌肉比女人多，消耗的热量比女人多。对于那些喜爱运动的男人而言，对某些营养成分的需要量就变得特别多。不仅如此，某几种维生素和矿物质对防治男人易患的疾病极有帮助，如胆固醇高、血压高、冠心病、中风、某几种癌症以及胆结石等等。

下面介绍的 9 种维生素和矿物质对男人尤为重要，按英文字母顺序介绍如下：

铬 (CHROMIUM)

这种维持生命所必需的矿物质可以降低胆固醇含量，增加运动员的耐力，还可以使健美运动员增长肌肉、减少脂肪。普通男人每天至少需要 50 毫克铬，好动的男人则需要 100—200 毫克。美国农业部营养研究中心的理查德·安德森博士说：“从日常饮食中很难获取这么多的铬，最好的来源是含铬的多维矿物质合剂，另一个来源是强化铬药片或酿酒的酵母。”

纤维素 (FIBER)

严格地讲，纤维素不能算作一种营养成分，它只在人体内周游了一圈，并没有被消化吸收。但是吃入大量纤维素有助于减少胆固醇和降低血压。高纤维素含量的饮食减少结肠癌发病率（结肠癌在男人易患的癌症中位居第三），还可以控制糖尿病人的糖指数，纤维素甚至能帮助你减肥：多吃纤维素肚子里就装不下其他热量高的食物了。两只普通大小的苹果含纤维素 14 克，我们每日理想的摄入量是 18—35 克。含纤维素较多的食物有全麦面包、麦片粥、黑米、草莓、梨以及各种茎部可食用的蔬菜，如花椰菜和胡萝卜等。

镁 (MAGNESIUM)

镁在调节心脏跳动频率方面起着十分重要的作用。研究表明，镁摄入量正常可以减少心脏病，降低血压。镁还可以增强生殖能力，它提高了精液中精子的活力。你可以从一顿包括两碗麦片粥加脱脂牛奶和一只香蕉的早餐中得到每日镁需要量的三分之二。烤白薯、豆类、坚果、燕麦饼、花生酱、全麦粉、绿叶蔬菜和海产品也都含有丰富的镁

维生素 A (VITAMIN A)

研究发现，维生素 A 具有提高免疫力和抗癌作用。而且，正如你的母亲经常对你说的那样，维生素 A 对保护视力大有益处。一个男人每天维生素 A 的正常摄入量为 1000 毫克，而半碗蒸胡萝卜的维生素 A 含量是其 4 倍。其它富含维生素 A 的食物有肝、奶制品、鱼、西红柿、杏和甜瓜。维生素 A 从日常饮食中即可得到，过量服用维生素 A 胶囊可引起中毒，专家们不主张额外补充维生素 A。

维生素 B6 (VITAMIN B6)

这种人体不可缺少的营养成分对增强免疫力有良好的作用。研究表明，它还可以防止皮肤癌和膀胱癌。维生素 B6 保护肾脏不患结石症（男性肾结石发病率是女性的两倍），而且对失眠症有治疗作用，你每日只需 2 毫克维生素 B6—约等于 2 只大香蕉的含量。好运动的男人消耗的维生素 B6 较多，因此应多补充几毫克。其他富含维生素 B6 的食物有鸡肉、鱼、肝、马铃薯、鳄梨和葵花子。过量服用维生素 B6 引起中毒，专家们主张每日摄入量不超过 50 毫克。

维生素 C (VITAMIN C)

维生素 C 增强免疫力，防止癌症发生，减少心脏病和中风，有利于牙龈和牙齿，防止白内障发生，加速伤口愈合，缓解气喘，对治疗不育症也有功效。维生素 C 供应充足可以推迟衰老。花椰菜、甜瓜、青椒、柚子都是维生素 C 的好来源。多服些维生素 C 药片也不必担心，维生素 C 过量不会产生

毒性。美国德克萨斯州立大学附属医院的研究员伊尔·道森博士认为：每人每天摄入 200 — 300 毫克才算足量。有不少研究人员认为“美国营养标准推荐表”推荐的维生素 C 日摄入量 60 毫克（相当于半杯鲜桔汁的含量）远不能满足需要，尤其用它防治感冒的时候更觉量少，维生素 C 可以防治感冒现在已经家喻户晓。

如果你抽烟，你需要更多的维生素 C。抽烟者血液中维生素含量比较低，目前还没有人能解释其中原因，既然事实如此，只好先多服些维生素 C 以补充不足。

维生素 E (VITAMIN E)

研究表明维生素 E 可以降低胆固醇，防止血小板在动脉内集结，提高免疫力，清除体内杂质，防止白内障。富含维生素 E 的食物有杏仁、花生和山核桃。单从日常饮食中很难获得足够的维生素 E，幸好服用维生素 E 药片比较安全，即使大大超过“美国营养标准推荐表”所说的 10 毫克也无妨。圣路易斯大学医学院的生物化学专家马克思·霍维特博士每天服用 269 毫克维生素 E，他认为这个用量十分安全。

水 (WATER)

在所有的营养成分中，水最重要，特别是对那些肌肉发达的人来说。肌肉中所含的水份比脂肪中多三倍，（在普通男性的身体中，肌肉占 40%；在普通女性身体中，肌肉占 23%。）水可以润滑关节，调节体温，水还可以向人体供应所含的各种矿物质。普通人每天至少需要 2 公升水，相当于 8 个玻璃杯的容量。如果你喜好运动，需要量则增加一倍。从食物中也能得到水：面包含水 36%，马铃薯含水 80%。

锌 (ZINC)

人体内有足够的锌才能保证性欲旺盛，性功能和生殖能力健康正常。医生们用锌治疗阳痿，锌对加速人体伤口的愈合，抵抗疾病也有明显的功效。“美国营养标准推荐表”上注明男性每天锌的正常需要量是 15 毫克，可是实际摄入量往往只有 2 / 3。如果运动量大，缺锌更多，因为男人出汗的时候，比女人损失更多的锌。一块 110 克重的瘦牛肉可提供日需要量的一半，其他含锌丰富的食物有火鸡、海产品、麦片和豆类。体内锌量过多时，其他的矿物质便不能发挥正常作用，因此专家们建议：如果需要补锌的话，日补充量勿超过 15 毫克。

下 一 代

TIPS FOR SCHOLARSHIP-GOERS

Jie Zhou at year 8

【周志平按】下面这篇“成功的秘诀——写给准备考奖学金的同学”是我儿子 Jie 多年前写的。那时他刚考到奖学金，常有朋友来询问。于是，我让 Jie 把自己的体会写下来，给几位关心他的朋友。Jie 从孩子的角度，谈了他如何为考奖学金作准备的（例如每周至少写上 2-3 篇文章），以及用什么心态来对待考试的。如你有孩子想考奖学金，可让他一阅，也许有所帮助。

文章是在不到 20 分钟的时间内一口气写成的。当时有朋友在旁边等着，此为原文，未作修改。该文章结构完整，开头与结尾呼应，紧扣题目。如果你孩子也能在 20 分钟内写出一篇类似的或者更好的文章，那么，一只脚已跨进了私校的大门。

也许有人会问，6 年前写的东西，为什么现在才拿出来？原因是 Jie 现已在美国了，才同意我把此文发表在《彩虹》上。

It's every parent's dream for their children to gain a scholarship to a private school, and although we kids may not be as enthusiastic, it sure would be good to make our parents happy. I myself have

had a little experience with scholarships & examinations and so I'm here to share some of my secrets with you.

Although there is no such preparation that would guarantee you a scholarship, there is much you can do to improve your chances. The exams usually kick off with an essay or a comprehension test. The comprehension should not cause you too much trouble but doing lots of sample papers should help. Samples are provided by the school when you applied for the scholarship or you can buy them from your local bookstore for about \$20. Remember the comprehension test doesn't just contain question to passages; you may also be asked to analyze maps, tables, pictures and poems.

The essay to my opinion is the most important and most challenging part of the exam. It's your big chance to prove yourself and get a step head of your competitors (or in other cases, the other way around). The best (and only) way to prepare is to write lots of essays. Write at least 2-3 essays a week (more during holidays) about anything you can think of. Your goal is to be able to write about 400 words in 25 minutes by the day of the exam. Keep your handwriting absolutely beautiful without any scribbling out for the first thing the examiner will be looking for is neatness. Try writing something will capture a reader's attention and also look out for your spelling and grammar. You probably won't be able to achieve all this at first but remember: **Practice makes perfect.** I managed to fill up whole A4 office pad.

The math test, like the comprehension should not cause you too much trouble. Do lots of samples like the comprehension and you'll know what you're up against. In some tests, you may be asked to do another essay, so be prepared for that.

Nervousness and pressure does not help you at all during the exam. So if your parents urge you how important the exam is, ignore them completely. Go in there, do your best, and if you don't make it, think of it as a good experience rather than a failure. Remember that your first exam will always be your worst exam. The more exams you do, the more confidence and experience you build up. Even if you don't get a scholarship, the experience will help you with other things later on in life.

The recommendations mentioned above are based on personal experiences. They worked for me and they just might work for you!

ZX-JUGGERNAUT

By Kelvin Liu

Rayth sped silently over the desert plains in his new ZX-30. He had blown all his money on this new jet, which was saying a lot seeing how much money he made in a single day, but his job was risky, dangerous and illegal, very illegal. He didn't look the dangerous sort neither the sort with lots of money, with a brown old leather jacket and pants, both covered with scorch and oil marks and only a scratched model 3 black scanner helmet. He wore old gloves and boots, and looked almost like what he was trying to get at, a pilot. He had a normal build and you could tell he hadn't shaved in weeks, his breath smelt and *he* smelt. If you looked at his jet however you'd probably think they'd made a mistake. The ZX-30 was an A grade sleek silver stylish speed machine with all the illegal customisations you could name. The inside was also silver and the cockpit was high-tech and covered in buttons and switches all blinking different colours. There were two seats, one in front of the other, but he never expected much company. The air had a sort of magnificence until, of course, you looked at Rayth.

He had been flying for about four days straight now, a trip, which would normally take 2, but avoiding the police had been tricky business. He was finally getting a little jet lag, but he still wore a grin on his oil-tanned face and at that glance you'd probably say he looked innocent and

almost sweet, but first impressions never last. He checked his rear view cameras and flicked the switch to autopilot; with one glance of the radar he knew he was safe for at least another ten minutes. He left his seat to check on his cargo, a new drug manufactured from the Eastern, that he was delivering to the Northern for a fair \$15,000,000.

Suddenly, an alarm went off in his cockpit, he quickly switched on his scanner helmet and a screen appeared in his visor, a screen that showed four unidentified jets with in 1 minute away.

“Jesus Chirst!” Rayth cursed as he switched off the helmet and ran back to his seat. “Why couldn’t I see them on my scanner!?” he thought with dismay.

“Please identify yourself.” A male voice said through the intercom. Rayth switched on the monitor and saw a police officer in the screen. Rayth had no options he wouldn’t try to dodge the truth.

“Rayth Drugon, sir.” Hoping they wouldn’t recognise the name.

“Okay, do you mind if we scan your cargo hold for contraband, sir?” the police officer replied. ‘Great’ Rayth thought, ‘he didn’t recognise the name, but he’s gonna scan my cargo!’

“Do as you wish.” Rayth replied as he got his fingers ready.

“Sir, we have found you with an unknown substance that we fear is contraband. Please drop the cargo for identification.” The policeman said with a firm command.

“Hmmm... let me think about that one.” Rayth spat sarcastically as he started the boosters.

“Sir, please drop the cargo or we’ll open fire.” The policeman said with an increasing urge.

Rayth didn’t wait, he pushed the thruster lever forward and turned on the molecular boosters and was off. It didn’t take long for the police officers to react and boost of as well and make up the distance.

“These police are equipped damn well.” He thought, “come to think of it, they must have some new tricks to not be able to be detected by radar.”

“MISSILE APPROACHING.” His computer warned. Rayth pushed the button for a heat flare and put the jet into a loop, the police kept their chase. Rayth didn’t worry as he thundered across the sky dodging shots and missiles, he had plenty left to go.

“Back fire rockets engaging.” The computer said as Rayth pressed the buttons. One by one missiles were fired out behind me at the pursuing police jets.

“Target 3 hit.” The computer informed Rayth as one of the police jets exploded into a searing fireball.

“One down, three more to go.” Rayth repeated the famous line, and he liked it, but just as he was rejoicing a loud bang sounded next to his plane.

“Left wing damaged.” The computer droned again. Rayth was annoyed, he had just bought the plane and now it was damaged!

“No more playing around boys,” Rayth said into the intercom, “You annoyed me.”

The ZX-30 did something that none of the police would have anticipated in their whole careers, it transformed. From on top of the wings three rows of missiles came out one on top of the other like a mini missile silo, underneath the wings 4 gigantic cannons emerged to join the arsenal. On top of the body of the plane a huge claw appeared and on the underneath a huge manoeuvrable engine with its own set of wings. The ZX-30 then suddenly stopped, hovering with use of its large engine. The police couldn’t help but speed ahead of the huge thing unable to hover.

“Say hi, to the ZX- Juggernaut” Rayth said with smugness, “Its my invention.” Suddenly the air was full of fire as the cannons erupted in a shooting frenzy and the missiles were launched at the remaining 3 police jets. 2 were shot down in a matter of seconds and the last was having extreme trouble, that’s when the claw launched, a three fingered crushing machine which disables all electronic devices on its victim, the perfect weapon.

“Time to get my money.” Rayth said as his ZX-30 reformed and sped off once again.

AUTHOR’S NOTE: Another piece of English homework restricted to one page. Read and enjoy. Oh and if you don’t like it well... go read something else...

Bedtime Stories (1)

祝苏明推荐

1、断箭 -- 不相信自己的意志，永远也做不成将军。

春秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征打战。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓雷鸣了，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一只箭。父亲郑重对儿子说：“这是家袭宝箭，配带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾。一眼便能认定用上等的孔雀羽毛制作。儿子喜上眉梢，贪婪地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛嗖嗖地箭声掠过，敌方的主帅应声折马而毙。

果然，配带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他呼一声就拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了。

一只断箭，箭囊里装着一只折断的箭。

我一直带着只断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然意志坍塌了。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲拣起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

把胜败寄托在一只宝箭上，多么愚蠢，而当一个人把生命的核心与把柄交给别人，又多么危险！比如把希望寄托在儿女身上；把幸福寄托在丈夫身上；把生活保障寄托在单位身上……

温馨提示：自己才是一只箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它，拯救它的都只能是自己。

2、生命的价值 -- 不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张 20 美元的钞票。面对会议室里的 200 个人，他问：“谁要这 20 美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这 20 美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值 20 美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”

温馨提示：生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的——永远不要忘记这一点！

3、昂起头来真美

别看它是一条黑母牛，牛奶一样是白的。

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

温馨提示：无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

4、为生命画一片树叶

只要心存相信，总有奇迹发生，希望虽然渺茫，但它永存人世。

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事：病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。

最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。

温馨提示：人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要的价值。有希望之处，生命就生生不息！

5、飞翔的蜘蛛

信念是一种无坚不摧的力量，当你坚信自己能成功时，你必能成功。

一天，我发现，一只黑蜘蛛在后院的两檐之间结了一张很大的网。难道蜘蛛会飞？要不，从这个檐头到那个檐头，中间有一丈余宽，第一根线是怎么拉过去的？后来，我发现蜘蛛走了许多弯路——从一个檐头起，打结，顺墙而下，一步一步向前爬，小心翼翼，翘起尾部，不让丝沾到地面的沙石或别的物体上，走过空地，再爬上对面的檐头，高度差不多了，再把丝收紧，以后也是如此。

温馨提示：蜘蛛不会飞翔，但它能够把网凌结在半空中。它是勤奋、敏感、沉默而坚韧的昆虫，它的网制得精巧而规矩，八卦形地张开，仿佛得到神助。这样的成绩，使人不由想起那些沉默寡言的人和—些深藏不露的智者。于是，我记住了蜘蛛不会飞翔，但它照样把网结在空中。奇迹是执着者造成的。

6、阴影是条纸龙

人生中，经常有无数来自外部的打击，但这些打击究竟会对你产生怎样的影响，最终决定权在你手中。

祖父用纸给我做过一条长龙。长龙腹腔的空隙仅仅只能容纳几只蝗虫，投放进去，它们都在里面死了，无一幸免！祖父说：“蝗虫性子太躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管它有铁钳般的嘴壳和锯齿一般的大腿，也无济于事。”当祖父把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后关上龙头，奇迹出现了：仅仅几分钟，小青虫们就一一地从龙尾爬了出来。

温馨提示：命运一直藏匿在我们的思想里。许多人走不出人生各个不同阶段或大或小的阴影，并非因为他们天生的个人条件比别人要差多远，而是因为他们没有思想要将阴影纸龙咬破，也没有耐心慢慢地找准一个方向，一步步地向前，直到眼前出现新的洞天。

与众分享

Your Web Site: www.cpc.org.au

Hao Shi

The new CPCA Melbourne web site (via www.cpc.org.au) has been in operation for nearly a year. If you haven't visited the site or haven't made any login for a while, please do so when you've got a bit of spare time. Content-wise, it's now a rather dynamic and rich site.

Most of the online member services offered by or via the web site including the sending of [CPCA] official announcement emails, which are now relying on the up to date contact detail of individual members through the timely update of such detail by ALL of us individual members. So please remember to always keep your own contact detail including your email address and contact phone numbers updated via "Update My Info" page (accessible only after member login) at <http://www.cpc.org.au/MembersOnly/update.asp>.

Forgotten your Login Password? You can always request a password reminder message from page <http://www.cpc.org.au/ForgetPassword.asp> (Your Login ID is your email address as in use for receiving [CPCA] official announcement emails). Then an email will be automatically sent to you, informing you the new, randomly generated password.

Following are some of the frequently updated pages which I hope will be of interest to you:

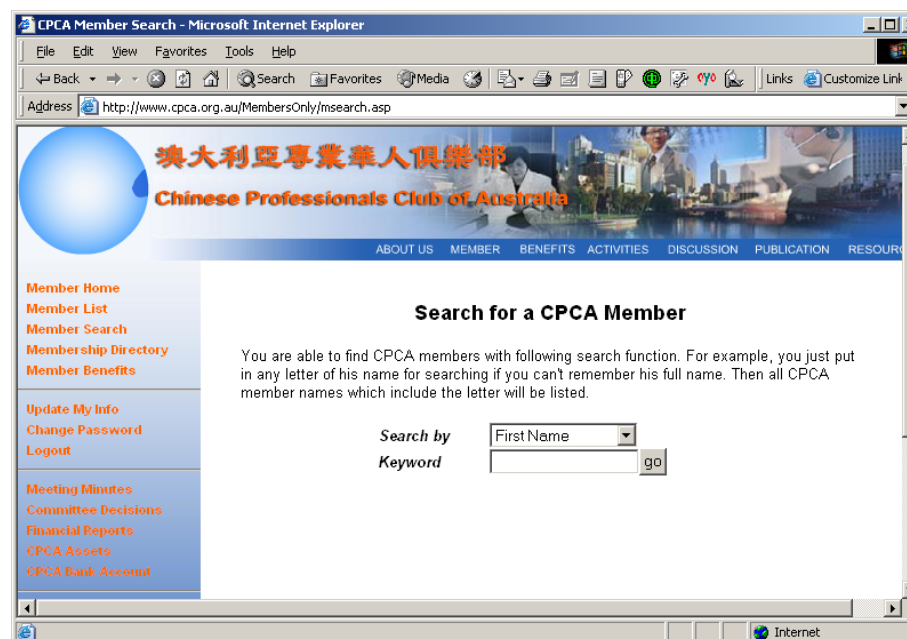
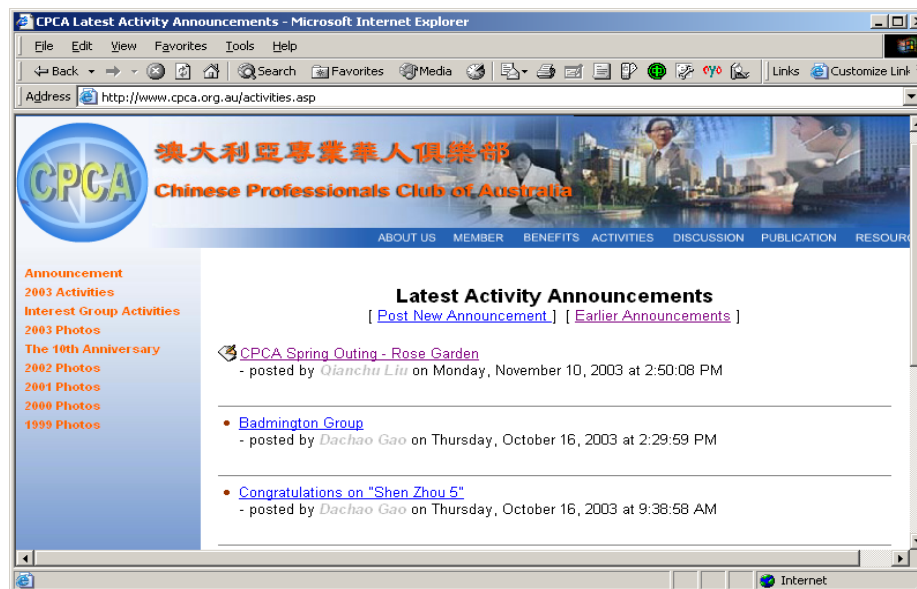
- <http://www.cpc.org.au/activities.asp>
- the latest CPCA official news and announcements including most of the Interest Groups' activity announcements
- <http://www.cpc.org.au/public/2003/>
- summary of this year's activities, including info, reports, photos, seminar presentation materials etc
- <http://www.cpc.org.au/public/2003/InterestGroupActivities.asp>
- summary of this year's Interest Groups' activities, including info, reports, photos etc
- <http://www.cpc.org.au/public/2003/2003photos.asp>
- summary page for this year's activity photos including Interest Groups' activity photos
- <http://www.cpc.org.au/publication.asp>
- all the issues of Rainbow from 1999 onwards and
- <http://www.cpc.org.au/public/benefits/>
- summary of benefits offered to CPCA Melbourne members such as discounts on investment, accounting, financial, lifestyle and sport products/services.

Most of the actual content pages linked from the above pages are accessible only to CPCA Melbourne members after member login. Once logged in, you can also

- update your own detail and change password,
- search for the latest contact detail of individual members by Name, Suburb, Postcode or Specialty/Hobby etc,
- get a printable version of the latest CPCA Membership Directory and
- join the Member Discussion Forum and post your message to the Forum etc.

More “Members-Only” pages are listed in the left menu after member login.

Hope you enjoy the online services that CPCA Melbourne offers you.



与众共享

刘乾初等搜集提供

1. 淘米水有什么用途

人们在做饭的时候往往把淘米水倒掉，认为淘米水没有什么用途，其实淘米水在日常生活中有很大的用途：

- (1) 淘米水中有不少淀粉、维生素、蛋白质等，可用来浇灌花木。做为花木的一种营养来源，既方便又实惠。
- (2) 淘米水中沉淀的白色粘液多半是淀粉，因此，可将淘米水煮沸以后用来浆洗衣服。
- (3) 新油漆的家具，有一股油漆的臭味。用淘米水擦 4~5 遍，臭味就可去掉。
- (4) 铁制的炊具如菜刀等，切过蔬菜之后容易生锈，如果放在淘米水中，可避免生锈。
- (5) 用淘米水洗手可以去污，经常用淘米水洗手还可使皮肤滋润。

2. 怎样识别纯果汁

- (1) 看色泽：
100%纯果汁应具有近似新鲜水果的色泽。选购是可以将瓶子倒过来，对着阳光或灯光看。如果颜色特深，说明其中的色素过多，是加了人工添加剂的伪劣品。若瓶底有杂质则说明该饮料已经变质，不能再饮用。
- (2) 闻气味：
100%纯果汁应具有水果的清香，伪劣的果汁产品闻起来有酸味和涩味。
- (3) 口感：
100%纯果汁尝起来是新鲜水果的原味，入口酸甜适宜（橙汁入口偏酸），劣品往往入口不自然。真正的 100%纯果汁有着难以伪造的好品质。

3. CPCA 烹调兴趣小组活动点滴（庞加研）

一月十五日，在李飞云，李斌家，烹调兴趣小组举行了第三次食品研讨与交流活动。四名特邀厨师现场操作演示了下列 6 个菜：

菜名和厨师：

炒牛肉片	李飞云
蒸排骨	李飞云
全蛋棒面	李飞云
怪味巧克力花生豆	王月英
葱油饼	汪爱群
家乡芝麻糖	景剑锋

东道主李飞云是三个孩子的妈妈，可想而知她平时有多忙。尤其是周末，大儿子小儿子，闺女丈夫都在家，叫她，找她，跟着她后面跑的，一定让她忙得团团转。可我们能干的东道主却能有条不紊地为大家演示了三个简单快捷，好吃又好看的家常菜。尽管炒牛肉似乎人人都会炒，要炒得恰到好处，保证肉炒熟了而且肉质鲜嫩就不是人人都能达到的水平了。本人就试过好几次，炒出的牛肉需要有牙上的功夫，否则咬不动。想吃牛肉就只能作卤牛肉，烧牛肉。这次的小组活动让我领悟到了窍门，家里以后也会指望香嫩可口的炒牛肉上桌啦。全蛋棒面和蒸排骨更是巧妇多年的功夫体现，轻轻松松就几下，成了！

新会员王月英曾是家庭聚会的东道主，自成体系的巧克力花生豆让她家聚会的会员们赞不绝口。仅仅十分钟，花生，糖，盐，胡椒粉，五香粉，辣椒油，香醋，味精，鸡精，芝麻，椰蓉，巧克力，有什么放什么，想放什么就放什么，充分发挥大脑的想象力，微波炉里转一转，冰柜里面放一放，怪味巧克力花生豆，香脆酥，甜咸辣，任君品尝。

不得而知，生在中国南方，长在中国南方的汪爱群为何会把葱油饼，包子馒头做得呱呱叫，以致于ABC的儿子只吃中国面食，不思洋货奶油面包。今年复活节CPCA活动，我老公曾一有幸在烧烤炉前品尝了汪爱群为大家烤的葱油饼，回家后还念叨着汪爱群烤的葱油饼如何如何地香。这次小组活动，终于有机会让我也尝尝，学学。这作葱油饼的巧门还不少，怎样揉面，怎样做饼，怎样烤饼都有讲究。这盐、水、面的比例要适当，牛奶、鸡蛋、奶油和时间也要掌握。只要如法创制，一定能作出香烹烹的汪氏葱油饼。

家乡芝麻糖制作最关键的一步是熬糖浆。不到火候糖浆就不香也不能成形，熬过了火糖浆又会变焦，变苦。老天爷似乎特意要考核大厨方方面面的综合能力，硬把当天的气温升到摄氏39度以上。景剑锋一手扶锅，一手把勺，紧靠火炉不停地搅动着测试着熬得滚开的糖浆，身后挤着一群不知是为了吃家乡芝麻糖还是为了学作家乡芝麻糖的看客。也许是太热，也许是紧张，不出两分钟，久经股市杀场的厨师满头大汗擦了一把又一把。功夫不负有心人，糖浆熬得恰到好处，一大块香甜苏松的家乡芝麻糖已凉放在案板上，等待切块装盘。剑锋大厨的刀功真是不负其名，一大块芝麻糖转眼之间变成了许许多多长宽高一模一样的长方块。再经高徒沈志奇的巧手安排，色香味美的家乡芝麻糖中秋参赛获奖定当无疑，有照片为证。只可惜师徒二人那时没合作，谁也没获奖。相信明年的食品大赛一定会有新的突破。

还是歌里边唱得好，“军功章啊有我的一半也有你的一半”。厨师们为CPCA会员献艺有功，厨师们的另一半也有功。就拿这次的活动来说，没有李斌的支持，带孩子，管家，接待客人，飞云哪能有条不紊地为大家演示三个拿手好菜。汪氏葱油饼多亏老公余华刚为爱妻自己动手做了一个市场上买不到了特别面板。不管是炒菜的，掌勺的，还是切菜的，装盘的，洗锅的，都是大家的共同配合与支持，才使我们的小组活动如此和蔼圆满。烹调兴趣小组也是夫妻交响乐的演奏组，使我们品味欣赏美好生活。

烹调兴趣小组感谢2003年的东道主和厨师们，他们是：

东道主：	庞加研，曾一 王丽娟，刘乾初 李飞云，李斌
厨师：	史兵，曾一，庞加研 张玲，刘桂琴，王丽娟，刘乾初 王月英，景剑锋，汪爱群，李飞云



4. 菜谱精选

在今年的CPCA中秋晚会的食品大赛上，会员所做的美味佳肴令人惊叹不已，这些会员技能真是绝对的一流厨师。家乡芝麻糖就是其中之一，曾在CPCA不少活动中多次露面，香甜苏松早有名气。要知道这可是景家祖传秘方。如今嫡传景剑锋将其制作方法提供如下。假如您未能参加烹调兴趣小组活动现场观摩，不妨试一试如此这番能否成功。不过您若想求得正宗，建议你登门景家，求师学艺，取得真谛。

另外，这里还收集了两个实用菜谱，供大家参考尝试。

(1) 家乡芝麻糖

原料： 芝麻，各类硬果仁碎片，花生，爆米花， 比例任意， 白糖，糖浆（麦芽糖更佳）

工具： 中国锅，筷子，木勺，案板，切刀

制作： 芝麻，花生或各类硬果仁碎片等预先炒一下，炒香即可。
在锅中放入体积约 1：1 的糖浆和白糖，用小火熬成可以抽丝为止。

将芝麻等推入锅内拌匀，此时应保持小火，以免糖过早冻结。将拌好的芝麻糖倒在不粘的案板上，将其揉压成扁块状，然后用刀切成小块即成。



(景剑锋提供)

(2) 巧使微波炉 自制重阳糕

方法是将糯米粉拌入桂花糖水，揉搓成不粘手的团，取 350 克摊平于瓷盆，盆底略为搽油防粘，然后加盖入炉，用高功率“转”2 分钟；至时翻面，续 2 分钟。此时糕已泛成透明玉白色，取出放入豆腐盒内，稍凉成型，覆出分切成四块。我将一根一次性竹筷分劈成四，一头粘上小三角形还剪花过的红旗，另一头削尖插入糕内，于是成了好吃又好看的重阳糕。

(刘乾初提供)

(3) 萝卜糕的制作方法

原料：

黏米粉一包；

鸡汤一罐；

萝卜 5 磅去皮，刨丝；

白胡椒粉 1 茶匙；

腊肠 2 根，每根竖着开 4 条，再切丁；

虾米适量（约 1/4 of 腊肠的量）泡软；

食盐适量（因为鸡汤，虾米和腊肠有咸味）

做法：

（1）将腊肠和虾米用多点油爆香；整锅连油盛起。

（2）鸡汤将米粉开成米浆，拌入萝卜丝和胡椒粉，倒入大的不粘锅，开大火边搅拌边煮，千万别停下！！当米浆开始粘稠时改中小火，手累极了，我知道，忍着点。到 70% 都变透明了几乎翻不动了，熄火加入炒好的腊肉虾米连油，拌均匀。倒入刷了油的蒸糕盘里，刮平整了表面，大火蒸 1 小时。放凉了之后搁冰箱里，第二天整个倒出来，切片（扑克牌大小）——这个时候才好切哪！。用少量的油在平底锅上煎两面。就好了。

(刘乾初提供)

Did you know?

The chance of a 35-year-old male becoming disabled for one month or more prior to age 65 is 68%. For females, statistics are even greater at 69%.

(Source: 1997 Report of the Disability Committee, Institute of Actuaries of Australia).

The “top 10 killers in Australia” are:

1. Heart Disease (heart attacks)
 2. Cerebrovascular Disease (strokes)
 3. Lung Cancer
 4. Chronic Obstructive Pulmonary Disease
 5. Prostate Cancer or Bowel Cancer
 6. Colorectal Cancer
 7. Suicide
 8. Diabetes
 9. Land Transport Accidents
 10. Pneumonia and Influenza
- (Source: Daily Telegraph, Monday 8 September 2003)

(张均震提供)

杂 谈

早餐之论

刘乾初

俗话说：“早晨吃的好，中午吃的饱，晚上吃的少”。这养身之道是有一定的科学道理的。换句话说，早餐应是一天三餐中重要的一“环”。医生和营养学家们一直告诫人们早餐是多么重要，并举出种种理由试图劝说人们不要忘记吃早餐。本人也是如此认为的。可是仍然有许多人对早餐不屑一顾或“基本”不吃早餐。当然不吃早餐，总有各自的理由。最常见的是，“忙”字——没空吃。除此之外，以下几种可能是另外的理由吧！

第一．早餐不好吃

现在人们总是强调，要多注意营养，早餐不可忽视。一般早餐须有牛奶，燕麦片，鸡蛋，果汁，面包等等。可是，这些食品却对许多人来讲不好吃。恰恰与之相反，对中国人而言，稀饭(或粥)，油条，酱菜之类的普通玩艺，却大加赞赏，觉得十分的对胃口，吃得津津有味。

第二．吃“午餐”

总有些人习惯于晚上工作或干些自己的事，常常到深更半夜才入睡，这就是所谓的“夜猫子”。或者因夜生活而推迟入睡。这些造成了迟起床的足够“理由”。自然了，等起床时，公认的早餐时间已过，虽然餐总是有的，不过是午餐罢了。

第三．愿意不愿意吃早餐

许多人，尤其是年轻人，往往对早餐抱着无所谓的态度。当与父母住在一起时，由于父母希望儿女们快地，健康地长大，而不辞辛劳地每天早上把早餐做好，有时甚至送到自己孩子的面前，而努力地劝说他们要“善待”自己的早餐。真是可怜天下父母心啊！可是，一旦父母由于种种原因不在身边，或者孩子单独居住，可以想象，早餐就要“遭殃”了。往往是随便对付，无所谓。

第四．“苗条”身材 ——减肥（也算一条理由吧）

有许多人，尤其是年轻姑娘，为了追求所谓的“苗条”身材，拼命地减轻身体负担。所以往往省略早餐，与其说是“减肥”，倒不如说是在“糟蹋”自己。真不知道这些人如何想的。

总之，不管你愿意还是不愿意，有些人却对早餐独有情钟。沈宏非先生在他写的一本名叫“写食主义”一书中提到，光绪二十年（1894年），孔子七十六代孙孔令贻学夫妇随母进京向慈禧太后

贺寿，向慈禧送上早膳一桌，食单内容如下：

海碗菜四品：八仙鸭子、锅烧鲤鱼。

中碗菜四品：清蒸白木耳、葫芦大吉翅子、寿字鸭羹、黄焖鱼骨。

大碗菜四品：燕窝万字金银鸭块、燕窝寿字红白鸭丝、燕窝无字三鲜鸭丝、燕窝疆字口蘑肥鸡。

碟菜六品：桂花翅子、炒茭白、芽韭炒肉、烹鲜虾、蜜制金腿、炒黄瓜酱。

片盘二品：挂炉猎、挂炉鸭。

饽饽四品：寿字油糕、寿字木樨糕、百寿桃、如意卷。

燕窝八仙汤、鸡丝卤面和蒸食四盘。

沈宏非先生写道“看了这个菜单，我更不想吃早餐了。这个老不死的，抢在我们问世之前，就提前吃光了我们一生的早餐”。如此说来，普通人无法达到这样的标准。所以，有人认为吃早餐只能“随便”，想怎样吃，就怎样吃，只要愉快就行。尽管如此，笔者仍然认为：为了您的健康，请不要忽视早餐。请君多想想，善待自己身体吧。

笔者加注：对重视早餐的朋友们，如何吃好早餐，请参阅在本期本人所推荐的一篇文章。



吃早餐的三大原则

刘乾初 供稿

编者加注：本人在本期的“早餐之论”一文中提到，有各种各样不吃早餐的理由。可是本人仍然认为早餐是不可以忽视的。所以本人推荐一篇关于吃早餐的文章给那些想吃好早餐的人。此文章是摘自八月二十日《北京晨报》的一文。希望能给大家一些启迪。请多关心一下自己的身体健康。

随着人们生活节奏的加快，一些人因种种原因而忽视早餐。但科学研究证明，吃早餐对人们的工作和学习都非常有利。

A、就餐时间：一般来说，起床 20 至 30 分钟再吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。另外，早餐与中餐以间隔 4 至 5 小时左右为好，也就是说早餐 7 至 8 点之间为好，如果早餐过早，那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

B、营养搭配：基本要求是主副相辅、干稀平衡、荤素搭配。下面的营养元素是你早晨进餐时一定要注意的：1、碳水化合物，人类的大脑及神经细胞的运动必须靠糖来产生能量，因此可进食一些淀粉类食物，比如馒头、面包、粥等；2、蛋白质食物，人体是否能维持充沛的精力主要依靠早餐所食用的蛋白质而定。因此，早餐还要有一定量的动物蛋白质，如鸡蛋、肉松、豆制品等食物；3、维生素，这一点最易被人所忽视。最好有些酸辣菜、拌小菜、泡菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等。

C、早餐注意事项：

第一，要摄入足够多的水分。早餐要摄入至少 500 毫升水分，既可帮助消化，又可为身体补充水分、排除废物、降低血液黏稠度。起床后先喝一杯淡蜂蜜水或白开水滋润肠胃是养生的秘诀之一。如果早晨进行体育锻炼，最好先喝水，然后出门锻炼。

第二，不宜经常食用油炸食物。油炸类食品脂肪含量高，胃肠难以承受，容易出现消化不良，还易诱发胆、胰疾患，或使这类疾病复发、加重。此外，多次使用过的油里往往会有较多的致癌物质，如果常吃油炸食品，可增加患癌症的危险。

第三，食物应当容易消化。早晨起床之后，多数人食欲不强，消化能力也比较弱。所以，早餐食物必须容易消化、营养丰富又不过于油腻。特别要注意食物不宜太凉，因为凉食物会降低肠胃的消化能力，而且在秋冬寒冷季节里容易引起腹泻等问题。



房地产投资与股票投资

朱培军

Peter Zhu & Associates

股票市场正在经历有史以来的第2次持续时间最长的衰退期；而房地产投资则给予投资者极大的回报。这使人们普遍认为时下的最佳投资方式莫过于购买房屋。许多亚裔人士更以之为是。

房地产投资是个人投资内容的重要组成部分。我们想从分散投资的角度出发，考虑各类投资的周期性，对房地产投资与股票投资做一比较，以期给予投资人士一点启发。

房屋价格的普遍上升以及大量房地产上市，即所谓供需平衡之打破，造成了投资房屋的收租率连年下降的势头。如今在两大主要城市墨尔本和悉尼，收租回报率已下降至3%-4%左右。反之股票市场的情况则亦然。由于股市的缩水，如今分红率已相对提高。

据澳洲房地产协会2002年9月份的统计，房地产的投资收益在20年中首次低于澳洲股市前200家公司股票的平均分红率。

在2003年6月份，整个澳洲的房地产收租率为3.4%，而上述200种股票的分红率为4.2%。

再有就是有关股票的溢交税 (franking Credits)。由于大部分股票的分红是在公司已交纳了30%的公司税之后进行的，因此个人在报税时可以计算该笔已交纳的公司税即溢交税。

从数学角度计算一个全溢交 (Fully Franked) 的分红率为4%。如果是最高边际税率的收入者，即年收入高于 \$62,000, 那么这个4%的分红就相当于2.96%的税后收入，或者说是相当于年利息在5.7%的银行定期存款。而眼下银行的定期存款利率普遍低于此。对于年收入低于 \$62,000 的人士则回报率相对来说会更高。

纵观房地产与股票之比较（见下面的图表），我们认为房地产投资和股票投资都是重要的投资项目。在考虑投资时，如能有效地把两者结合起来，将是个人投资管理的最佳策略。

房地产		全溢交税之股票 (100% Fully Franked)	
收租率		分红率	
毛收租率	3.5 %	分红率	4.0%
维护，修理，及政府费用等	0.7 %	已付税	1.1%
年净收率	2.8%	税前收入	5.7%
购买过程费用		购买过程费用	
印花税	3.3%	股票经纪费	0.1- 0.5%
律师费	¥ 750	售出过程费用	
售出过程费用		股票经纪费	0.1- 0.5%
地产代理，广告费	2.5%		
律师费	¥ 750		

该图表引自: The Weekend Australia Financial Review September 13-14, 2003

房地产与股票之比较图表；

Famous doctor pioneers insurance policy

Around the time that Dr Marius Barnard, along with his brother Christian, was pioneering heart transplant operations, he noticed a new crisis with patients.

It was that all sorts of medical advances were resulting in patients increasingly surviving major health problems, but that the financial cost of survival was prohibitively high for patients (e.g. medical costs, time off work, rehabilitation etc). In other words, patients didn't lose their lives... they lost their life savings instead.

After witnessing this financial suffering which often followed serious illness, Dr Barnard helped to develop 'trauma insurance' in South Africa. It was quickly adopted by insurance companies around the world and has been available in Australia for around 15 years now.

How does trauma insurance work?

Trauma insurance pays you a lump sum on the diagnosis of a specified illness or injury, including heart attack, stroke, cancer, and paraplegia.

If you're taking extended time out of the workforce – to raise a family, undertake further study or just have a career break –trauma insurance can be a useful substitute for income protection insurance, which only pays a proportion of your pre-illness/accident salary.

How much trauma insurance do you need?

You can use your trauma payout however you wish. Some of the more common uses include:

- Meeting medical, pharmaceutical and rehabilitation costs not covered by your health fund.
- Paying for a carer.
- Funding renovations to your home that may be necessary due to permanent disability (e.g. replacing stairs with ramps).
- Repaying debt.
- Topping up your Income replacement policy payments.
- Paying for extended time off work (so that you can fully recover before you return to work).

Your financial planner can help you to calculate how much trauma insurance you should have.

Facts You Need To Know About Trauma

Critical Illness

An average 40 year old has a 1 in 5 chance of suffering a critical illness in the next 20 years. For a 50 year old, this chance is 1 in 2.5. [www.asset-aid.com]

Heart Disease

88% of heart attack patients under age 65 are able to return to their usual work. [2001 Heart and Stroke Statistical Update, American Heart Association]

Cancer

In Australia, the chance of developing cancer is 1 in 3 for males, and 1 in 4 for females. [Australian Bureau of Statistics, AIHW Australia's Health 2000]

The five-year relative survival rate for all cancers combined is 59%. [2000 Facts and Figures, American Cancer Society]

67% of women diagnosed with breast cancer survive 10 years, and 56% survive 15 years. [American Cancer Society, 1998 Cancer Facts and Figures]

Stroke

For 45 year olds, the risk of having a stroke before age 85 is 1 in 4 for males and 1 in 5 for females. [AIHW 1999c]

Stroke is the cause of nearly 25% of all chronic disability in Australia. [NHMRC 1997c]

(Submitted by Junzhen Zhang)

编辑信箱

28 Aug 2003

Hi Junni and Jiayan,

I just read the Rainbow and realise that the recipe for Fa Gao was not correct. The milk should be 2 cups, rather than 2.5 cups. We correct the copies for the day on the hard copies but forgot to make changes to the soft copy before sending it to Rainbow. Anyway, if people follow what was written, then they will not be successful. I am really sorry about this. How can we correct this? Next issue? (**Editor's note: It's been fixed in last issue**)

Junni,

It was another very good issue and thanks for your efforts though I have not finished reading yet.

Cheers,

Ling. (张玲)

29 August 2003

Junni:

Well done! Another good issue of the Rainbow.

Thank you,

Hua & Kenong (施华、夏克农)

03 September 2003

Dear Junni,

Thank you for the efforts you have put into editing the Rainbow. I found reading articles written by a person whom you know is much more enjoyable than reading those written by unfamiliar authors, even though the latter may be more professional and expert in writing than the former. The ten-year history of the Club has shown that the Rainbow may be a stronger tie than any other club activities in connecting all members together. But this tie needs a very dedicated person to knit, and we are very fortunate, as we have always been so far, that we have got you this time. Many thanks!

Yi-Bing (程一兵)

13 October 2003

Dear Junni,

For our next Rainbow, I can contribute one or two articles regarding "breakfast issue", which can be put in the section "Free Chats". I will send them to you in a day. For the Moon Festival report in Chinese version, I will discuss with Zeng Yi, then I let you know as soon as possible. By the way, in the section "Share with everyone", I can contribute something but I do not know if Jiayan will call the Cooking activity before the dateline.

BTW, I would like to suggest that in the Rainbow, we could add another section, which is called as "Health Tips or Digest", because the health is becoming more and more important, particularly for middle-aged person. In this section, we could invite some medical professionals to write some articles, which are closely related to our health. I also collect many good health tips from eating to diseases treatment. What do you think?

Cheers!

Qianchu (刘乾初)

读者文摘

I'll be happy when...

Author: Unknown

Source: Forwarded from friend

We convince ourselves that life will be better after we get married, have a baby, then another. Then we are frustrated that the kids aren't old enough and we'll be more content when they are. After that, we're frustrated that we have teenagers to deal with. We will certainly be happy when they are out of that stage. We tell ourselves that our life will be complete when our spouse gets his or her act together, when we get a nicer car, when we are able to go on a nice vacation or when we retire. The truth is there's no better time to be happy than right now. If not now, when? Your life will always be filled with challenges.

It's best to admit this to yourself and decide to be happy anyway. Happiness is the way. So, treasure every moment that you have and treasure it more because you shared it with someone special, special enough to spend your time with ... and remember that time waits for no one.

So, stop waiting...

Until your car or home is paid off.

Until you get a new car or home.

Until your kids leave the house.

Until you go back to school.

Until you finish school.

Until you lose 10 lbs.

Until you gain 10 lbs.

Until you get married.

Until you get a divorce.

Until you have kids.

Until you retire...

There is no better time than right now to be happy. Happiness is a journey, not a destination. So work like you don't need money, love like you've never been hurt, and, dance like no one's watching.

If you want to brighten someone's day, pass this on to someone special.

(Forwarded to Rainbow by LI Jianmin on 2003-09-01)



龍之旅

Dragon (China) Tours & Travel

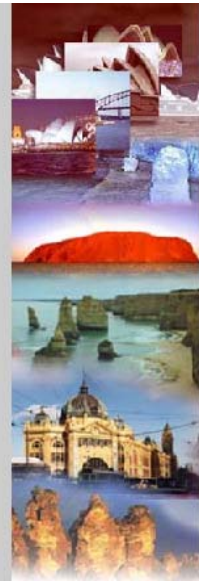
<http://www.dragontours.com.au>

Specialised

in organising tours and tickets for
To / From

CHINA & HONG KONG

BEST PRICE BEST QUALITY AND MORE



BALTAZAR & REN ACCOUNTING

ABN 12 095 208 119
A/c CPA Reg Tax Agent 22.1.180009

ALL TABLE SPORTS *The Games Room Specialist*

ALL TABLE SPORTS started its business at Melbourne in 1993 from Billiard Tables. In 1994 it extended to professional table tennis equipment. Its clients cover widely most table tennis clubs in Australia and New Zealand. In the year 2000, it started to carry soccer and air hockey tables which made ALL TABLE SPORTS one of the leading games room specialists.

UNconditional **10% OFF** for Current CPCA Memebbers

Products



Contact Us

55 Cochrane Rd, Vic 3189, Australia
Mon-Sat : 9:30am to 4:00pm, Sun : 12:00pm to 3:00pm
info@alltablesports.com.au
(03) 9553 1418

Financial Planning advice Which will help you achieve Your financial goals.

We can help you reach your financial goals, by assisting you in making your income, savings and investments work for you.

Our financial planning services include:

- **Wealth Creation**
- **Superannuation & Rollovers**
- **Redundancy Advice**
- **Retirement Planning**
- **Risk Management** (Life, TPD, Trauma and Income protection provided through 15 major insurance companies)
- **Professional Home loan package** (save up to 0.7% pa for both prime or investment properties. Refinance is also available)

To find out more about how a financial planner can put you on the path to a secure financial future, call

Junzhen Zhang* on (03) 9886 4488 or 0418 810 855

Email: j.zhang@financialpartnership.com.au

Website: www.financialpartnership.com.au

*Authorised Representative of Financial Partnership Pty Ltd
Principal member of the Financial Planning Association of Australia.
Australian Financial Services License: 222 535, ABN 24 100 668 282



Robert Chen
Products Manager
8/54 Howleys Road
Notting Hill, Vic 3168
Tel: 9544 3230
Fax: 9544 3237
Mobile: 0412 039 251

We make Curtain, Roman Blind and Pelmet.
Discount for Current CPCA Memebers!

