

# 彩虹

澳洲专业华人俱乐部 (CPCA) 期刊

Chinese Professionals Club Australia (Victoria Branch) 主办

— 第四十一期 —                      — 季刊 —  
(二零零四年五月出版)              (一九九三年创刊)

---

## 本期目录 (rb2004.02)

---

【编者按】	詹隽旒	(2)
【新会员介绍】		(3)
【运动会专栏】		
CPCA 首届运动会总结	运动会组委会	(4)
CPCA 首届运动会成绩单	运动会组委会	(7)
CPCA 第一届运动会见闻及一点感想	潘仁积	(8)
股票小组夺冠的背后	孙治安	(10)
久违了, 田径场 —参加 CPCA 首次田径运动会后记	赵 明	(11)
关爱自己, 锻炼身体—首届 CPCA 运动会会有感	刘乾初	(12)
运动会广播稿件	李跃进 张铁梅	(13)
诗数首	李跃进	(13)
【我 们】		
回国杂想和闲侃 (一)	孙晓洋	(14)
采访手记	蒋 琴	(14)
墓 园	郑 融	(16)
人啊! 你从哪里来, 又到哪里去?	刘燕薇	(18)
也谈性教育	曹 华	(19)
【艺 苑】		
梦中偶得句	李健民	(20)
人生感言	李健民 李健忠	(21)
【游 记】		
漫步州立玫瑰园	邱守思 阙秀如	(21)
三进捷克有感	杨 耘	(22)
【健康与保健】		
Daily Food for Thoughts	沈志奇提供	(23)
健康杂谈	刘乾初搜集推荐	(25)
【下一代】		
Bedtime Stories (3)	祝苏明推荐	(26)
【与众分享】		
一些有用的小常识	刘乾初提供	(27)
【饮食天地】		
中国八大菜系特点及其代表名菜	刘乾初提供	(30)
CPCA 2004 烹饪小组第一期菜谱	谢宗丽	(31)
【投资点滴】		
Superannuation Statistics	张均震提供	(32)

Think super and home ownership

---

本期编辑： 詹隽旒 ([rainbow\\_cpca@hotmail.com](mailto:rainbow_cpca@hotmail.com))

---

彩虹网址 <http://www.cpca.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

2004 年的第二期《彩虹》又和大家见面了。

仍然沉浸在 CPCA 第一届运动会成功的激情中，这一期的主题毫无疑问地聚焦在 CPCA 的第一届运动会。那些刊登在【运动会专栏】中的文章把我们这些参加者或旁观者又都带回了那一天，很多朋友一定又似乎回到了年轻的从前。

感谢四位新会员又作了自我介绍，使我们又能结识几位新朋友。

当收到刘燕微用信件寄来的三页密密麻麻的“人啊！你从哪里来，又到哪里去？”的文章时，我很感动。读完后，又觉得十分棘手。CPCA 是一个非政治性的组织，而这却是一篇宗教气息十分浓厚的文章。我知道 CPCA 现有不少会员信奉基督教，但也有很多不信，在《彩虹》上发表这类文章是否合适，这篇文章的发表是否会引起争议。但转而又想，我们都是从中国大陆来的，言论自由一直是追求并希望这个文明开放和宗教自由的西方社会能给予的。我想作为一名专业人士，我们应该有这个胸襟能容忍不同的观念，包括合法的宗教信仰。这是我为什么决定把这篇文章登载在这期《彩虹》上。

郑融的“墓园”，让我感受到一种说不出的意境和诗意，又似乎是那么得深奥和难以表述。对世上很多或同一件事情每个人都有自己的意念和观点。而生和死，美和丑，是我们都需面对的。

感谢胡悉颖的一再敦促，使我们有幸读到了邱彬（悉颖丈夫）的父母亲在离开澳洲前给我们写的“漫步州立玫瑰园”。真后悔自己没能参加 CPCA 组织的参观玫瑰园活动，看来只能下次了。

自从我担任编辑以来，杨耘一直如约地为每期《彩虹》的【游记】栏目撰稿，使我们足不出国门就能领略五洲四海的很多美景佳园。在此，我真诚地说声谢谢。

好了，留待大家自己去欣赏、阅读这期《彩虹》吧！

詹隽旒



## 新会员介绍

### 夏健红(CECIIA)

来自大连。2002 年来到墨尔本，现就读于墨尔本皇家理工大学地理空间科学系，博士论文题目：智能模拟旅游空间行为。

爱好：音乐(吉它)，运动(游泳，乒乓球，太极拳)

### 吴苏

天津人。1995 年毕业于南开大学国际经济系本科，曾就读于迪肯大学获经济学硕士学位。现为墨尔本大学经济系博士研究生，研究课题是产业生产力与效率。业余爱好包括读小说，上网和集邮。

### June Anderson

Hi, my name is June Anderson (Chen Dong Jun). I have been in Australia since 1992. My husband is a nice Aussie guy and we have a lovely four years old daughter.

I am currently working at ANZ BANK MORTGAGES as Personal Mortgage Manager. In future if any member would like to know ANZ mortgages / products or want to borrow / refinance your loan, you are most welcome to see me or email me. (My work phone number is 03 9273 4304).

I am so glad my friend introduced me to join this club and I shall enjoy all the activities.

### 曲文

我的名字叫曲文，来自北京，七十年代生人。如果您以为名如其人，我是既能歌舞，又擅文墨，那就多谢您的错爱了。唱歌，非常喜欢，怎奈水平高不成低不就，从小到大都只好在学校或其它组织的合唱团体里“滥竽充数”。不过我想我比南郭先生还是有点儿“货真价实”的。文学水平呢？来澳洲这些年，顾此失彼，英文总算混了个马马虎虎，中文却呈现直线下降趋势。难怪远在北京的朋友和父母总是投诉说在我寄的电子邮件里，错字倒比正确的多。

现在我在维多利亚大学作讲师，教财务会计理论。钱钟书在小说《围城》里有这么一句话“这个人不是死了，就是去教书了”。小说的主人公方鸿渐为了这个，在远赴西南某大学就任的路上着实郁闷了好一阵子。不过我可不象方鸿渐似的那么悲观，在我看来，当老师挺有意思的。除了钱不多，其它的都对了我的胃口，没有早九晚五的作息，每个学期都和不同的学生打交道，课后研究自己感兴趣的题目。这种生活不是挺好吗？哪有死了那么严重。

业余时间里，我是个杂家，电影，戏剧，音乐，小说，散文，无一不爱。钱钟书的小说是我的最爱，其次属张爱玲的。同样是嘻笑怒骂，前者含蓄且文人气，后者则夸张和放浪不羁。感觉读他们的作品象在和看他们调侃，我常常边看边笑，别人不明就理，大都以为我的神经搭错了线。不过我喜欢这种感觉，看书看的爽！

我得谢谢我的好朋友张华，是她介绍我来到 CPCA，认识了你们这些可爱的朋友。在澳洲什么我都不缺，就缺朋友。



### CPCA 首届运动会总结

#### 运动会组委会

2004年4月9日是CPCA活动史上值得纪念的日子。这一天我们在Doncaster East运动场成功地举办了CPCA首届运动会。据不完全统计CPCA会员及家属共有280人左右参加了运动会。中国驻墨尔本总领馆教育领事刘在祥先生，王文选先生，新金山中文学校校长孙浩良先生应邀参加了运动会。墨尔本总领馆为运动会提供了拔河的绳子，新金山中文学校为运动会提供了赞助。运动会于上午9:20分准时开始，经过3个多小时的紧张比赛，最终决出男女十四个项目的金，银和铜牌各20块。运动会全部项目参加人次总数为296人次。运动会于下午1:00圆满结束。

同2004年春节的庆祝活动一样，早上8:30张均震就用他的大四轮汽车和高大超把CPCA所有的音响及其它设备运到了运动场。程一兵也在同一时间到达并帮助搬运，连接音响设备。接近9:00，大会裁判员，工作人员及绝大部分会员都按要求到达会场。在组委会的统一指挥下，参加入场式的各代表队在领队的引导下全部按时到位。

9:20分，组委会秘书长孙治安宣布运动会开幕。伴随着我们熟悉但又久违了的运动员进行曲，裁判员和运动员们在CPCA会旗引导下，雄赳赳气昂昂地进入会场，拉开了运动会的序幕。我们的入场式别开生面，进入会场的有两代三类运动员：由CPCA会员组成的运动员组成了第一方队，紧接着他们后面是CPCA下一代的中学生，少年运动员方队，走在最后面是小学生和学前儿童方队。这样的开幕式场面恐怕只有在我们CPCA的运动会上才能见得到。CPCA主席高大超致了开幕词。之后，CPCA太极组和舞蹈组为大会做了精彩的太极和健美操表演。

这里值得一提的是，CPCA舞蹈组是春节后才成立的兴趣小组，由王月英女士教授其自编自导的健美操。听说要在运动会上表演，王月英带领小组成员加紧排练，并特意编排了入场和退场的滑稽动作，使大家在欣赏了精彩的健美操同时又为队员们的滑稽表演而开怀大笑。太极组对大家来说已经很熟悉了。但你们是否注意到这次参加太极表演的除了人数较多以外，服装也参差不齐。穿蓝色，红色太极服的是早期太极学员，穿黑裤白衫的是准备表演健美操，和春节后新加入的学员。同舞蹈组成员一样，这些学员为了能在运动会上表演好，也都非常积极认真地参加排练。

10:00，运动会比赛正式开始。为节省时间，径赛，田赛和儿童比赛同时展开。径赛场上的比赛项目最多，也最精彩。当然需要的工作人员也最多，工作量最大。王丽娟从她工作的学校借来了4块秒表，曾一，谢宗丽，瞿维青，马屹立也向运动会提供了计时表。径赛裁判组成员在范志良和周祥的领导下一直坚守在岗位上，认真负责地履行着裁判职责。他们不仅计时，有些人例如周祥，潘仁积还要两边跑，核对名单。他们流的汗水一点也不比运动员们少。正是他们的辛勤工作才确保了运动会径赛各项赛程得以顺利进行。为径赛项目做裁判的人员有：范志良，周祥，夏克农，周琅琴，潘仁积，李斌，刘乾初，马屹立，邓淑英，庞加研，吴震家，李生，顾秋林，王红，程一兵，骆明飞，李念慈，施华，姜育宏，陈维。

铅球场地的比赛虽然不如径赛场地那么热闹，但比赛也次序井然地进行着。伍东扬作为铅球主裁判早早地就把4个铅球搬到赛场。并认真做了安全规定，禁止儿童进入铅球场地，使铅球比赛得以安全顺利进行。为铅球比赛作裁判服务的还有：张均震，刘威，刘学勤，施华。

跳远场地离看台最近，比赛也进行得井井有条。裁判员们认真负责，严格执法，对违规的运动员决不迁就。只要脚踩到起跳线，你跳的再远成绩也不算。为跳远比赛作裁判服务的有：邱彬，胡奚颖，余华刚，石立，詹隽旋。

儿童项目的比赛也是很吸引人的。很多会员就是为了孩子比赛才来参加运动会的。李生一如既往的担当起了孩子项目的负责人。当大会一宣布儿童比赛将开始，等待以久的孩子们就纷纷骑着三轮车向赛场对面跑道奔去。李生在那里组织了3-5岁儿童30米三轮车赛和30米竞赛，5-7岁30米和50米竞赛。小家伙们一个个你争我夺，互不相让，到了终点还继续往前跑。害的家长们不得不追上去迫使他们停下来。为儿童比赛作裁判和服务的人员还有：徐淑珍，庞小毅，王福娟，赵雪燕，傅国敏，还有很多家长及老人也在那里帮忙。

最后进行的拔河比赛参加的人最多，吸引了全场的观众，可以说把运动会推向了高潮。比赛结果是南方男女队双双取胜。知道为什么都是南队取胜吗？听说南方女队从什么地方弄到一秘方，还极其保密，但不知是否传授给过同方的男队。看来下次北方队要想取胜也得寻点秘方才行。

为了使这届运动会开得有生有色。组委会特邀请刘桂琴担任组委会组织委员，负责筹划运动会日程安排，包括广播宣传，发奖程序。为此，刘桂琴作了大量细致的准备工作。组织了由李跃进，张悦，张铁梅组成的大会广播组；小姑娘组成的发奖组；安排了CPCA各届主席及对CPCA有突出贡献的人士为运动员发奖；组织了由崔亚梅，王丽娟和王红组成的医疗救护小组；还组织了一批与运动会有关的广播稿件。这里要特别值得我们感谢的是崔亚梅医生，她作为乡村医生，肩负着随时出诊的任务。但听说我们运动会需要救护医生就毫不犹豫地辞去了当天的值班任务，来到运动场为我们保驾护航。

我们大家都深深感受到了运动场上的热烈场面，自然不会忘记精彩的广播宣传。广播组的三位成员为大会广播作了精心，全面的准备。他们即时紧密配合运动场上的动态播出相关报道，又紧紧抓住场上每一个激动人心的热点，即兴发挥，妙语联珠，把场上的气氛不断地推向一个又一个高潮。

我们的音响设备在这次运动会上表现特别出色。这绝对是刘学勤的功劳。他除了参加比赛外一直坚守在广播器材旁，随时调整输入输出，确保最佳的播音效果。

这里我们要特别提到的是汪爱群女士。她主动请缨，要为运动会提供BBQ服务。从采购到烧烤及场上服务都是她和余华刚组织操办的。她们的辛勤劳动不仅解决了整个运动会的“温饱”问题，还为CPCA带来一小笔收入。她们卖的香肠面包和詹隽旋等人卖的花生米为CPCA帐面上又增添了\$81.40收入。主动协助BBQ的人员还有：屠元，张玲，李爱武，詹隽旋

运动会的发奖仪式是最激动人心的时刻。当运动员站在领奖台上，脖子上悬挂着闪光发亮的金银奖牌，耳边奏响着国歌的时候，我们每个人都为之激动。家属们更会为之自豪。但是，你们可曾想到，这漂亮奖牌是如何得来的呢？我们要告诉大家这奖牌来之不易，它后面可是浸透了几位会员辛苦的劳动啊！首先我们要衷心感谢高梅。是她同国内亲属联系帮助定做的奖牌。由于时间较紧，高梅几次打电话要求奖牌必须按时做好。李秉智当时正好在国内工作并将于3月中旬回来，真是天作巧合！但是这批奖牌可是有份量的。秉智如果将其放在托运的行李中势必超重。背在身上还真得有把力气才行。到现在我还不知道秉智是怎样带回来的，因他回来没几天一家人就又回国省亲去了。

奖牌没有标明奖项及名次。因这只有在报名结束后才能确定。组委会把标奖项及名次的任务交给了孙晓洋。她早已计划在复活节前一周回国，运动会根本不能参加。但对这一任务她毫不犹豫地承担了下来并在作了认真调查后提出用透明胶片解决这一问题。这样做会使奖牌要好看一些。但是这么多奖牌都这样剪接蘸贴，其工作量是可想而知的。最后的比赛项目表确定后离晓洋回国日期仅有三天时间。我们不知道晓洋和刘学勤是怎样加班加点的，反正在她回国前把蘸贴好的奖牌及运动会所有工作人员的标签如数的交到了孙治安的手上。我们在感动的同时也深为高梅，秉智和晓洋感到遗憾，他们默默地为这届运动会作了这么多的无私奉献，自己却无缘欣赏他们的劳动成果。他们明知自己不能参加运动会，却又如此卖力地为运动会作准备。这种奉献精神是多么令人钦佩啊！这里我们要代表CPCA全体会员向他们三人郑重地说一声：谢谢！我们不会忘记你们的辛勤劳动。

为运动会作准备工作的人员还有：刘乾初，孙旭东，刘伟，毛其明。他们为运动会准备饮料和儿童奖品。张庆原主动承担了报名登记工作和组织北方拔河女队。张玲组织了南方拔河女队。周祥，赵明分别组织了男队。各兴趣小组长为组建接力队也作了大量工作。记得赵明曾跟我说过这样一句话，CPCA 办运动会 Telstra 最受益。据我们所知，为组建拔河队张庆原和张玲拿着 CPCA 通讯录挨家打电话。这里应特别表扬的是刘乾初。他不但为运动会积极献计献策，还主动承担了大量的准备工作，如采购儿童奖品，急救箱，借拔河绳子。很多人也许不知道，他在运动会前一天搬家。这前后的家务事有多重是可想而知的。但是乾初并没有因此而推脱对运动会的任何准备工作，仍然全力以赴地投入。家搬到了新居，东西堆得乱七八糟，两口子就跑来参加运动会了。大家看到，运动会上刘乾初跑前跑后，从头忙到尾。王丽娟是大会指定的救护人员。他们在家庭事务与 CPCA 活动发生冲突时，能以 CPCA 利益为重。这种牺牲精神是多么高尚啊！

运动会发奖结束后，组委会秘书长孙治安做了简单的闭幕总结。然后，进行了 children Easter egg hunting。詹隽旒等人事先将巧克力蛋在树林中藏好。随着一声令下，孩子们蜂拥着向树林中奔去。一会工夫就又带着战利品高兴而归。

吃过午饭后一部分会员主动帮助清理场地卫生，他们是：伍东扬，李生，刘学勤，张庆原，黄宇航，李建民，马屹立，刘桂琴，高大超，刘乾初，王丽娟，张均震，汪爱群，余华刚，史兵。

下列人员为运动会提供摄像和照像服务：吕滨，程一兵，舒德明。他们顶着日晒，跟着运动员们跑前跑后，为的就是给人们留下了一幅幅美好的画面。特别是吕滨，他不仅用他的专业录像机对全部运动会进行了录像，还对许多运动员进行了现场采访。当然了，还有很多会员以各种各样的方式为大会作了贡献，这里无法一一提到。

举办这样大型体育活动在 CPCA 是第一次。组委会在赛前作了精心细致的准备工作。这包括运动项目的确定，裁判和工作人员的配备，场地选择，奖品和奖牌的准备，必要设备的采购和筹集。尽管如此，美中不足的事还是在所难免。最主要的问题是我们对少年及儿童项目的发奖程序管理不周全。另外对参赛儿童的心里状况估计不准确。根据以往的经验，组委会认为孩子们参赛主要是娱乐。CPCA 奖牌发给孩子没有意义。因此，在组委会发出的通知中明确规定，儿童项目不计名次，发鼓励奖，也就是说不发奖牌给孩子。我们购买了大量的巧克力蛋及文具用品，花费不比奖牌少，足以保证每个孩子人人有份。但是由于人手有限，给孩子的奖品发的比较乱。有些该得奖的并没有立即得到。个别孩子因没得到奖牌而懊丧。这是我们工作的缺陷，以后应予以改进。请这些孩子及家长给予谅解。我们同时也要求 CPCA 会员从中吸取教训，对 CPCA 发出的通知要认真读。如果认真看了通知，知道我们的规定，事先跟孩子讲清楚，这样的误解是完全可以避免的。我们在通知中一再要求大家为运动会献计献策。如果把你们的想法和建议事先反馈给我们，我们是会认真考虑的。

另外，由于裁判员对参赛人员不熟悉，误将个别非会员列入获奖名单。这种错误已经更正，奖牌也已收回。

这次运动会总的来说是非常成功的。从各方面反馈回来信息来看大家对这次活动是给予肯定的。我们组委会对此感到无比的欣慰。这里我们要对所有参赛运动员表示衷心地感谢。你们的积极参与就是对我们的最大支持。我们特别要感谢所有为运动会服务的裁判员和工作人员，没有你们的辛勤劳动，我们的运动会不可能这么成功。最后，殷切地希望 CPCA 广大会员及家属，通过本届运动会增强对体育锻炼的认识，加强体育锻炼，增强体质，活跃我们的生活！



## CPCA 首届运动会成绩单

成人项目
<b>男子 100 米</b>
第一名: 祝苏明(13 秒 31), 第二名: 黄宇航(13 秒 42) 第三名: 候健夫(13 秒 65) 第四名: 缪岳龙(14 秒 03), 第五名: 孙守义(14 秒 50) 第六名: 瞿维青(14 秒 68)
<b>女子 100 米</b>
第一名: 史兵(16'22") 第二名: 隋颖(16'50") 第三名: 李菁(17'17") 第四名: 李海英(17'49")
<b>男子 200 米</b>
第一名: 李健民(28'93") 第二名: 缪岳龙(29'19") 第三名: 候健夫(29'27") 第四名: 王健文(29'35")
<b>女子 200 米</b>
第一名: 隋颖(36'12") 第二名: 李菁(36'81") 第三名: 刘桂琴(38'05") 第四名: 王丽娟(39'38")
<b>男子 800 米</b>
第一名: 王洪兵(2 分 44') 第二名: 赵明(2 分 50') 第三名: 高大超(2 分 59') 第四名: 李见(3 分 05')
<b>女子 800 米</b>
第一名: 张庆原(3 分 17') 第二名: 王冬梅(3 分 24') 第三名: 刘桂琴(3 分 39')
<b>男子 1500 米</b>
第一名: 李健民(5 分 56'10") 第二名: 贾波(6 分 03'71") 第三名: 孙治安(6 分 08'39") 第四名: 高大超
<b>女子 1500 米</b>
第一名: 张庆原(6 分 57') 第二名: 王冬梅
<b>男子跳远</b>
第一名: 黄宇航(4.18 米) 第二名: 刘学勤(4.07 米) 第三名: 张均震(3.59 米)
<b>女子跳远</b>
第一名: 沈志奇(3.7 米) Yu Tina(3.38 米) 第三名: 汪爱群(3.18 米)
<b>男子铅球</b>
第一名: 刘学勤(12.45 米) 第二名: 黄宇航(11.9 米) 第三名: 刘威(11.4 米) 第四名: 孙守义(11.10 米) 第五名: 陈春林(10.46 米) 第六名: 石光荣(10.0 米)
<b>女子铅球</b>
第一名: 施华(11 米) 第二名: 沈志奇(9.15 米) 第三名: 汪爱群(7.95 米)
<b>男子 4 X 100 接力</b>
第一名: 股票组(58'50") 第二名: 太极组(58'80") 第三名: 唱歌组(59'06")
<b>女子 4X100 接力</b>
第一名: 舞蹈组(1 分 09'50") 第二名: 唱歌组(1 分 14'47") 第三名: 太极组
<b>拔河</b>
拔河女子南队: 胜                      拔河男子南队: 胜
<b>少年儿童项目</b>
<b>少年男子 100 米</b>
第一名: Yu Josh(12'46) 第二名: Shan Lida(12'84) 第三名: 徐夏南(13'98) 第四名: Shi Robin(13'98)

<b>少年女子 100 米</b>
第一名: Hou Grace (15'21) 第二名: Miao Ling (16'94) 第三名: Wang Julia (18'27)
<b>12 岁以下男子 100 米</b>
第一名: Wang Xile(15'20) 第二名: Jeynes Aiden(16'45) 第三名: Li Carl(16'50) 第四名: Yu Shane(17'77)
<b>12 岁以下女子 100 米</b>
第一名: 夏竟寒(17'35) 第二名: Liu Alice(17'68) 第三名: Zhang Erica(17'70) 第四名: Frances (17'74)
<b>少年男子 200 米</b>
第一名: Yu Josh(25'90) 第二名: Shan Lida(27'00) 第三名: 徐夏南(27'93)
<b>少年女子 200 米</b>
第一名: Nicola Jing (34'75) 第二名: Susi Jing (35'98) 并列第二名: Sun Jinjin(35'98) 第三名: Zhu Jenny(37'89)
<b>少年男子 800 米</b>
第一名: Alden Jeynes (3 分 05), 第二名: Xile Wang, 第三名: Raymond Liu
<b>少年女子 800 米</b>
第一名: Lulia wang (3 分 07) 第二名: Tracy (3 分 09) 第三名: Michell (3 分 20)
<b>少年铅球</b>
第一名: Shi Kevin(8.42) 第二名: Huang Annie (7.24) 第三名: Melissa Liu (6.27)
<b>12 岁以上少年跳远</b>
第一名: Lida Shan(4.74) 第二名: Kelvin Lin (4.3) 第三名: Tracy Chen (3.97)
<b>12 岁以下少年跳远</b>
第一名: Xile Wang(3.19) 第二名: Kevin Shi (3.16) 第三名: Shane Yu (3.08)
<b>7-12 岁 50 米</b>
第一名: Breff; 第二名: Jesse; 第三名: Li Li
<b>5-7 岁 50 米</b>
第一名: 朱宝家; 第二名: 刘勇博;
<b>5-7 岁 30 米</b>
第一名: lean; 第二名: Teses; 第三名: James
<b>3-5 岁 30 米</b>
第一名: Bernice; 第二名: Winston Li; 第三名: Annie
<b>3-5 岁 30 米三轮车</b>
第一名: Hou Derik; 第二名: Winston Li; 第三名: 孙姗姗

## CPCA 第一届运动会见闻及一点感想

潘仁积

在 CPCA 第一届运动会开幕前几天, 组织者让我写一些具有鼓动作用能活跃赛场气氛的东西。对于生性不善鼓动的我, 要做这件事, 还真有点难度, 故只能婉言谢绝。但承诺运动会后写一篇文章, 以作为对本届运动会所作的一点微薄贡献。可是近来脑子尽是被一些乱七八糟的事情烦着, 很难静下心来, 加上水平有限, 写得不要之处, 还望各位见谅。

在澳大利亚，每年的复活节是公共假期，又适逢学校放秋假，是 CPCA 组织活动的好日子。这么多年来，我们 CPCA 的会员，都在 Good Friday 那天相聚，或烧烤或野餐，新老朋友，老人小孩玩得吃得亦乐乎。如同往常一样，今年复活节的活动在哪里搞，搞些什么内容，很早就列入了理事会的议事日程之中。

随着岁月的流逝，我们会员的年纪也在“与时俱进”，大部分会员都已过“不惑”而走向“知天命”。最近一段时期以来，会员相聚时，有关健康的话题也越来越多。那么 CPCA 能为推动会员的体育活动，改善大家的身体健康做点什么呢？于是，乘复活节放假之际举办一次运动会的想法，便在理事孙治安的脑海中产生。各位理事也在理事会讨论时一致认可了这个很好的创意。现在，CPCA 的会员已过了二百之众，其中不乏学生时代各类体育项目的爱好者，这就有了举行运动会的基本条件。另外，目前 CPCA 的财务状况良好，有租借运动场地的实力，真所谓天时，地利，人和俱全。无论从运动会的举办过程还是结果来看都印证了这一点。

确实，在举办 CPCA 第一届运动会的正式通知发出后，就得到了广大会员的热烈响应。据笔者所知，最有趣的要数接力项目的报名。众所周知，目前 CPCA 有好多不同的兴趣小组，而不少会员同时参加了多个兴趣小组。除了各组头外，谁也无法确定自己到底属于哪个组。所以，运动会还没开始，组头之间已先展开了人才争夺赛。唱歌小组组长刘贵民反应敏捷，3月4日那天，孙治安的正式通知12点13分刚发出，他便已于13点06分在组内进行招兵买马，一下子将能跑善跳的4男4女8位骁将罗至麾下；而花园组组长张玲也不甘落后，得知刘贵民招兵买马的消息后，即刻升帐挂帅。招榜书刚上网，立马就有“好腿”郝福平原为急先锋。更有组员跃跃欲试，当晚便在家中自我百米跑速度测试。很快，张玲就落实了7名战将。由于各组人才争夺激烈，花园组还缺一善跑的女将，张组头为此寝食不安。后据可靠情报，才在报名截止前的最后一刻将运动爱好者屠元收至阵中；最令人佩服的要数股票小组。可能是组长吴震家一年来让组员暗暗地增长了不少“实力”的缘故吧，平时没显山露水，赛前不被人看好的那帮“财迷”，竟然在男子4X100米接力赛中，一马当先，夺得冠军，让各位名将望尘莫及。这是后话。

按照预先的计划，4月9日上午9时20分，由孙治安宣布，CPCA 第一届运动会正式开幕。伴随着雄壮的《运动员之歌》，裁判员和运动员排着整齐的队伍进入会场。在会长高大超致开幕词后，CPCA 太极组及舞蹈组成员为运动会表演了精彩的太极拳及健美操。10点钟起，运动会各项比赛正式开始。

作为径赛的裁判员，笔者目睹了此类比赛的全过程。虽然比赛成绩与专业水平相之甚远，但精彩程度却丝毫不差。如首先进行的男子800米跑。随着裁判员陈维的一声令下，各条跑道上的运动员同时冲出底线，只见其中的一位选手，速度如百米冲刺，刚跑了不到半程，就将其他选手远远地甩在后面。正当人们惊诧之余，希望新的800米世界记录在 CPCA 第一届运动会上产生的时候，只见此君却因体力消耗太大而开始减速，至第二圈时便被人赶上，令人惋惜。经过一番激烈地的竞争，最后，长跑好手王洪兵率先冲过终点线，获得冠军，成绩为2分44秒。一项 CPCA 的历史性记录由此诞生！而看起来象个学究的赵明，奋勇夺得第二名，让人惊奇不已。

除此之外，其他项目也是精彩纷呈，令人激动兴奋，如女子4X100米接力。伴随着一声令下，各位巾帼英雄，如同出弓的箭飞出了起跑点。一路上你追我逐，煞是好看。最后一棒时，眼看着唱歌组遥遥领先，冠军在望，可是天有不测风云，该组第四棒的李海英在距终点10米处突然摔了一跤，被紧追其后的舞蹈组抢先冲到了终点，煮熟的鸭子就这样飞掉了。令人欣慰的是运动员没受伤，在大家的鼓励声中，又站起来继续比赛。最后唱歌组奋勇夺得第二名。对李海英的顽强拼搏精神，在场的所有人都表示了极大的敬佩；男子100米短跑是任何田径比赛中最令人激动的项目，本届 CPCA 运动会亦是如此。据说参赛的8名选手为了在比赛时一争高低，运动会前已几次来到场地训练。今天，激动人心的时刻终于来到了。裁判员哨声吹响的一刹那，只见8位运动员唰地一下整齐划一地飞出起跑线。在全场的欢呼声中，祝苏明以领先第二名0.11秒的优势，第一个冲刺到终点，13秒31！当之无愧地成为 CPCA 第一飞人。



是吗，这几个人虽不是股票高手，可也都在股票组的 email list 里，理应属于股票组成员。只不过股票组没有常规活动，我们的组织观念都淡化的快没了。经老吴这一提醒，我们这几个人代表股票组参赛也是顺理成章之事。这样的建议我怎能不同意呢？于是原计划的气象组就变成了股票组。这个组的成员不但自己认真的准备又积极参加组织的集体训练。在运动会前一周，昔日运动场上的健将侯健夫又加盟该组，使股票组如虎添翼，在运动会上夺冠岂不是稳操胜券！



## 久违了，田径场

### - 参加 CPCA 首次田径运动会后记

赵明

由衷地感谢 CPCA 田径赛组委会的精心策划和严密组织，我又回到了阔别 12 年的跑道，重温了往日最喜爱的运动。发起人孙治安告诉我，他是在 Jells Park 看到中老年人的长跑比赛，启发了组织 CPCA 田径赛的念头。

小时候，我的身体并不强健。小学到中学体育课只能勉强达到及格。上山下乡劳动三年半，精神和体力都经受了痛苦的磨练。19 岁回城进工厂时经常感冒鼻炎，心慌气短，以至于厂医怀疑我心脏有毛病。

进厂不久后，受到一个同事的影响，我开始在工厂附近一个中学的田径场上跑步。几次之后同事不见了，我仍然坚持跑下去。几个月过去，奇迹发生了，我不再心慌气短，也少有感冒发烧，明显地感觉身体比以前强健多了。从这以后，我逐渐加快了步伐，增加了距离。不论是严冬还是酷暑，只要不是下大雨，在曦微的晨光中，在中学的田径场上，就一定有一个孤独的身影在跑步。

78 年 2 月份进了安徽大学，恢复了中断十多年的学习生活。在当时的环境下，体育锻炼是校方大力提倡和支持的活动，在特定条件下甚至是强迫性的(如有一段时间早晨起床做广播操跑步)。我自然而然地加入了跑步的行列，但时间从早晨改到了下午。大学的生活紧张而有规律，跑步是我生活的一部分，就象每天要去食堂一样。田径场上总是有很多人，各人按照自己的速度在跑，互不干扰。看着西下的夕阳，超过别人或被别人超过，身边的琐事偶尔从脑海里掠过，这是一种说不出的精神上的享受，也是一种绝好的休息。

我那时相信跑步可以治感冒。一阵猛跑，出一身大汗，感冒病毒受不了这样的环境，便逃之夭夭。当然这个怪方子并不是每次都灵。

田径运动会是大学每年一度的盛会，数学系历来人才济济，象我这种水平的只是当配角的材料。我那时参加五千和一万里。一万里通常是运动会的最后一个项目。这时其他项目都已结束，人群便都拥到跑道两边。在跑最后几圈时，得留意不要踩到观众脚。有一年就是在这样的情况下，在最后一个弯道上，我从人群中挤过去，超过了一个对手，为我们系争得了运动会的最后一个名次(第 6 名)。在大学时我还作为学校长跑队的一员，参加过合肥市的冬季环城赛，只是与名次无缘。

大学毕业后考进中国科学院计算技术研究所。一开始住在玉泉路，仍然坚持长跑，但条件不如大学，只能在马路边的水泥人行道上跑。在这一批学生中，我应该算是老学生了。有一次研究生院组织长跑比赛，一位老师一再问我能不能跑。我笑笑说，我差不多天天都跑这么多。再以后回所到中关村，虽然附近有一个田径运动场，却是去得很少。这时候开始和一些同学打篮球，或偶尔踢一脚足球。踢足球是在篮球场的水泥地面上，很容易受伤。

90 年初受中国科学院派遣，到位于曼谷的亚洲理工学院计算机系任教。又回到了校园环境，又回到了田径场。可是使我大为惊讶又大为沮丧的是，我竟然连 3 圈也跑不下来了！原因是：心态还是原来的心态，跑的速度还是几年前的速度，但是体力却早已不是当年的体力了。这一年我 37 岁。以后我

试过几次，无法再恢复到以前的状况，加之泰国终年气候炎热，以后更多的时间就泡在游泳池里了。

来到澳大利亚之后就再没去过田径场。澳大利亚虽然是体育强国，田径运动却远不象国内那样受重视。说来难以置信，我与 Monash 大学为邻 10 年，也算是大学的常客，现在竟然不知道大学是否有一个田径场。虽然长跑停止了，体育锻炼还是常年坚持不懈。我现在打草地曲棍球，打了近 10 年了；太极和走路，坚持了 4 年，偶尔打一些网球和篮球或踢足球；最近开始打羽毛球。

今年的 CPCA 田径运动会把我带回到阔别 12 年的运动场。跑在现代化的塑胶跑道上，仿佛又回到了当年大学的运动会。连场上播放的音乐和激励运动员的口号都和当年相去不远。虽然跑的距离已经由五千和一万米减到了 800 和 1500，但对我来说重要的是我还能跑完全程。

已经到了“知天命”之年，自视身体状况良好，精力充沛(相对而言)。这在很大的程度上得益于年轻时的刻苦锻炼，当然也得益于多年的坚持不懈。运动就是生命。我多年前已经养成了习惯，如果一个星期不参加任何体育活动，就会觉得浑身不自在。

CPCA 有许多和我经历相仿的朋友，当年曾是运动场上的骄骄者。很高兴看见他们精神不减当年，奋勇争先；CPCA 年轻一些的朋友们，体力充沛，正是盛年。更高兴看见他们后来居上，再创新功。衷心祝愿大家珍惜健康，增进友谊，让我们在各种各样的运动场合再见。

---

---

## 关爱自己，锻炼身体 -首届 CPCA 运动会有感

刘乾初

健康是历来人们永恒的热门话题。人们见面时，常常问你如何如何。其重要的含义之一是您的身体健康如何。

在我们的会员中，许多人都已步入中年人行列。每个人都有不同程度上的感觉，似乎自己的身体“每况愈下”，“一天不如一天”。明显的例子是，在准备参加本届运动会的锻炼过程中，许多会员由于各种各样的原因，出现了各种不适的症状，例如腿部肌肉拉伤，缺氧和其它伤痛，体力明显大大不如从前。真是“好汉不提当年勇”。就拿自己来说，号称当年如何如何跑得快，可是就在准备的过程中，一上场就出现大腿肌肉大面积拉伤，疼了许多天才逐渐恢复。随着年龄的增加，体力的衰退是自然规律。可是，另一方面也反映了我们许多人平时缺乏一定的锻炼。可能是由于工作和生活节奏太快，太多的事要去做，无暇顾及参加适当的锻炼。

随着现代就医模式的转变，现代保健模式已由过去的医药或医生依赖型转变为自我保健型。所谓自我保健型，就是对自己的健康和幸福，从依赖医药和医生，改变为相信自己和依靠家庭。相信自己和依靠家庭就是要，重视自己的身体健康，定期检查，做到心中有数，进行适当的锻炼来改善自己的身体状况。锻炼的方式多种多样，无论是走路，跑步，打太极拳，跳舞，打各种球类以及游泳等等都是很好的方式。在上期的“健康栏目”中，曾推荐的“三分钟锻炼方法”也是不错的方式，不妨试试。

从这次运动会中所反映的情况来看，我们每个会员和家庭成员都应给自己的身体健康给予足够的重视。参加各种锻炼，增强和改善自己的身体状况，也是本次运动会的最主要目的。

多关爱自己健康，多多锻炼身体，拥抱健康吧。请相信，在一切幸福中，人的健康应是超过任何其它的幸福。祝我们每个会员和亲人们，永远健康和幸福。

## 运动会广播稿件

李跃进，张铁梅

### 开幕式

蓝天衬托着你  
微风吹拂着你  
欢笑围绕着你  
健儿簇拥着你

迎着清晨的阳光  
伴着运动员进行曲的旋律  
正向主席台走来的是  
我们为之骄傲的你 - CPCA 会旗

你代表和睦和友谊  
你代表团结和进取  
你此刻向我们走来  
带来一片欢歌笑语

### 运动员入场

穿云雾，跨海洋，相聚在异乡  
雄赳赳，气昂昂，走进运动场  
天天练，本领强，身体个个棒  
精神爽，友谊长，风格大发扬

### 赞女子短跑运动员

枪声响，箭离弦  
百米健儿疾如燕  
争先恐后创纪录  
英姿飒爽凯歌旋

### 赞 4 x 100 米接力运动员

兴趣小组跑接力  
大显身手撰佳绩  
赛场英雄舍我谁  
各路神武见高低

## 诗数首

李跃进

### 赞女子 800 米运动员

绿茵场上彩旗飘  
巾帼英雄逞英豪  
争先恐后创佳绩  
万紫千红花更俏

### 赞 100 米运动员

东风吹战鼓擂  
运动场上谁怕谁  
你追我赶争上游  
友谊第一更珍贵

### 赞田径运动员

运动场上白云飘  
田径健儿三级跳  
龙腾虎跃轻如燕  
铅球飞落地动摇

### 赞全体会员及嘉宾

海外存知己  
天涯若比邻  
赛场齐相逢  
欢笑畅友谊

### 无题

运动春风吹满地  
CPCA 在努力  
男女老少齐上阵  
不屈不挠练身体  
周末假日特别忙  
争先恐后练太极  
竞赛场上显身手  
再接再厉创佳绩



## 回国杂想和闲侃（一）

孙晓洋

四月期间，回了一趟国。这次回去，除了探亲，访友和其他的事情外，还准备好了要吃遍4年没吃到的家乡菜肴。（把老公和儿子留在家里，独身一人回国“渡假”，心中实属不安但也出于无奈。）在回国前的一、两个月里，和周祥的爱人傅国敏一起去健身房减掉了数公斤的体重。心里美滋滋的，就算吃回到原来的体重也不怕。老公总是说我没出息，这么大的人了还象个孩子。

真是“事随人愿”，从九龙乘气垫船到蛇口的那天起，从深圳，广州到北京，一周内，顿顿吃得贼饱（也就是北京人说的“肚歪”，不过当然是别人请的）。值得一提的是，在深圳和广州，不论去什么地方吃饭，每次请吃饭的不同的人象是约好了似的，每顿必点“猪蹄”，什么酱的，熏的，煲仔的，一只手还得带上透明手套保清洁。于是我想南方今年肯定流行吃猪蹄。到了北京，只短短的呆了一天，一起吃饭的朋友还是认真的点了猪蹄，没顾得上问什么菜名，于是又猜猪蹄在北京也是时兴。没想到，回到哈尔滨的第二天，爸爸便要带我去吃“一手店”，说是很“火”的，我只好照实说已经吃了一路的猪蹄，还没有那么想念。真是可怜天下父母心，临走的前几天，爸爸还是买回了四只上好的“一手店”猪蹄。于是我敢肯定地断言，全国从南到北，猪蹄一定是“一火”。很庆幸自己出国几年，没有归化到象鬼佬一样不吃蹄手爪之类，只是回到墨尔本后，有点怯“蹄”。临行前，为了不让快七十的妈妈落泪，我如数家珍似的说着这次都吃到了哪些在澳洲真的吃不到的东西，什么桔梗，烧饼，豆腐脑，肉联干肠，锅包肉，正宗酸菜啦等等。妈妈还是补充了一句，就是可惜没尝到臭豆腐。搞得我哭笑不得。

\*\*\*\*\*

## 采访手记

蒋琴

2004年5月22日，晴，有晨雾

早晨五点，天色未亮，我们墨尔本摄制组（新唐人电视台）一行4人就上路了。今天是要去采访名扬全球的野生动物—袋鼠露露。露露因营救主人有功而获得澳大利亚皇家防止虐待动物协会（RSPCA）颁发的“勇敢者”勋章。四天前我们在墨尔本RSPCA独家采访了授奖仪式，被露露营救的理查德先生代表露露接受了奖状，并邀请我们今天去他家拍摄露露。理查德告诉我们最好在清晨赶到他家，因为露露每天一早从野外到他家门口报到，如果那时能留住她最好。

公路上车辆稀少，晨雾弥漫，我们按理查德先生所画的地图顺利地找到了他的住处。这里是墨尔本以东150公里处的拉却布山谷（Lalor Valley），当地以盛产褐煤闻名，是维省最大的火力发电厂的所在地。理查德先生的家是座落在公路边的一处砖房，周围树林茂密。从他家门口向远处眺望，山谷的美景尽收眼底。

天刚蒙蒙亮，人们仍在酣睡，我们不得已敲响了理查德的家门。他的太太林恩穿着睡衣为我们开门，非常热情地请我们到厨房喝茶。我们就这样开始了一天的采访和拍摄。

天色渐渐变亮后，我们在理查德先生的带领下看到了正悠闲地在附近的草地上吃草的露露。她不时地竖起两个耳朵探查周围的动静。理查德告诉我们，袋鼠的视力非常差，基本上看不到什么，全靠听力。这样我们就可以放心地在她面前摆弄摄像机，大摇大摆的走动，只要不弄出响声即可。我们事先打听到露露喜欢吃Teddy Bear饼干，所以特地买了饼干带去作为接近露露的诱饵。这一招果然奏效，露露很快就习惯我们了，一如往常地在理查德的住处附近转悠，任我们拍摄。如果说户外的露露看上去和其他袋鼠没有太多差别的话，进了屋以后的露露则是一个很有灵性的机灵鬼。她能

打开厨房的食品柜找东西吃，能在水果盘中挑选出新鲜水果，她喜欢吃香蕉，却不能吃广柑。晚上理查德一家看足球比赛时，露露则躺在火炉前凑热闹。

因为是周末，理查德的两个孩子 Celeste 和 Luke 兄妹分别回家探望父母。露露的故事还要从他们开始。他们从小在山林中长大，对动物的保护意识仿佛是与生俱来。Celeste 说，小时候他们兄妹俩经常从公路上抱回受伤的动物细心照料，如鸟，wombat，兔子等。伤愈后这些动物就重返山林，不见踪影。兄妹俩谁也没想到这些看似平凡的经历，却引出了不平凡的结果。

四年前，Luke 在公路上看到一只被汽车撞死的雌袋鼠，他在把雌袋鼠拖到路边时发现雌袋鼠育儿袋中幸存的露露，便抱回家中照料，留在自己的睡房内。Luke 从附近的野生动物工作者那里找来专门的哺乳食品喂养露露。母亲林恩用布料为露露缝制了三个育儿袋，像小孩换尿布一样轮流使用。那时经常可以看到 Luke 随身背着装着露露的育儿袋。露露长大后回到了山林中却没有远走高飞，几乎天天回访自己的主人家。并在去年 9 月的一天救了 Luke 的父亲理查德的命，报答了理查德一家的救命和养育之恩。正是应了中国的一句古训“善有善报”。

理查德带领我们到了出事地点，指着一棵连根拔起的桉树说：“去年九月底我们地区遭到了一场很大的暴风雨，这棵桉树倒在了地上。第二天，当我正在清理这棵树的时候另一棵树上的一枝树杈折断后砸下来击中了我的头部，我顿时昏迷了过去。醒来时我已躺在墨尔本的艾尔弗雷德医院。

理查德的太太林恩接着说，“那天早上该到了理查德回家喝咖啡的时候了，却不见他的踪影。我出门寻找，远远听到露露发出那袋鼠特有的叫声，我顺着叫声寻去，看到了露露站在远处，我想理查德一定就在那里。等我赶到时，理查德的侄子布朗已闻声赶来，及时的移走了压在理查德身上的树枝。我看见露露正用它那粗壮的后腿将理查德侧了过来，这样他嘴里流出来的口水不至于堵住呼吸道窒息而死。我们立即要了救护车，等救护车到了之后，由于发现理查德伤势严重就直接用直升机将他送到了墨尔本。医生说如果不是发现及时，理查德的生命就有危险。”

从那时起，露露成了新闻媒体的追踪对象，频频曝光。除了澳大利亚国内的媒体报道之外，海外媒体也都纷纷前去报道。我们得知，来自美国，德国，荷兰的电视台已拍摄过露露了，日本的一个电视台也要来。理查德给我们看了在美国电视台“这是奇迹”的专题节目上播放的 5 分钟长的露露救主的电视片。这是摄制组在他家呆了 14 个小时，拍了 4 大盘录像带后的剪辑结果。

大难不死后的理查德对生命有了更多的思考。他说在这个地球上，他已经度过了 18, 672 个日日夜夜。如果有什么事我们应该关心的话，那就是人和人，人和动物应该和睦相处。而最重要的事，我们应该热爱和尊重每个人，让世界变得更适合人类居住，特别是那些今天仍然经受灾难的地方。生命是短暂的，如果你能活到 60 岁，也就是 21, 915 个日日夜夜。理查德几次和我们提起这些话，看来是深有体会。

理查德希望全世界都能知道露露的故事。他在露露的网站 ([www.luluthekangaroo.com.au](http://www.luluthekangaroo.com.au)) 上发起了“我们热爱露露”的活动，以便提高人们对野生动物，特别是袋鼠的意识，教育孩子热爱、照料野生动物并学会与野生动物和谐相处。

时间过得很快，转眼就到了下午 5 点了。我们已拍了 4 个多小时的摄影带，该启程回家了。我们向我们理查德一家道别，并对他们一家陪了我们一整天，还招待我们午餐表示感谢。

这次采访使我感到意外的是澳洲式的“墙里开花墙外香”的效应。尽管露露在海外已成为深受大家喜爱的动物明星，在她的本土，由于袋鼠数量过多，政府仍然以 \$21 澳元的代价收购每只打死的袋鼠。以露露效应提高人们对袋鼠的意识可能很有限。更令人不解的是，澳大利亚皇家防止虐待动物协会在向露露颁奖那天，居然没有通知各大媒体，其中的原因不得而知。但至少有一点是肯定的，

澳洲的袋鼠太多了，若以物以稀为贵而论的话，泛滥成灾的袋鼠就没有什么稀奇的。理查德似乎对这一点也表示无奈，他更多的寄希望于通过露露来传递他对人类和平共处的心愿。

附上照片两张，1) 理查德站在出事点 2) 露露和理查德在火炉前玩耍



---

## 墓园

郑融

鼠标在荧光屏移动，停留在一个标题上：“倩女芳魂（胆小者勿进）”，作者署名寒江月。若不是有“胆小者勿进”几个字，我是不会进去的。

下定决心，不怕牺牲，点击！

一张墓园的照片出现在屏幕上。青青的草地上，矗立着数十块青石墓碑，被几棵大树环绕着，树木的枝叶伸展向蓝色的天空，树上春花开放，红的象火，白的象雪。一条窄小的幽径穿过草地，小径上站着一位身穿天兰色连衣裙的金发少女，背向画面，不知她从哪里来，也不知她往哪里去。她站在那里，孤身一人，在沉思？在祈祷？在默哀？

没有任何文字说明，任凭你海阔天空地遐想。

想起鲁迅的《过客》。一个过路人问一位老翁和一个小女孩，前面是怎么一个所在？老翁回答说前面是坟，小女孩回答说前面是野百合和野蔷薇。孩子是最真实的。这个寒江月，想必有著小女孩般的眼睛，所以在她的摄影机下，墓地并不阴森可怖，却展现出一种撼人心魄的静谧和美丽。照片中的石碑、春花、少女，仿佛在揭示天地永恒、物我合一的哲理，又仿佛在诉说年华难留、昙花一现的怅惘。

人皆惧死。曹操乃一代豪杰，也有“对酒当歌，人生几何”的慨叹。李白生性达观，也想“安得不死药，高飞向蓬瀛”。

然而生命是什么？是茫茫雾海里待沉的一叶轻舟？是漫漫长夜中将尽的一段残梦？是争艳一时瞬息即逝的几朵春花？还是不停运转的物质原子偶然组成的某种特殊构象所产生的物理的、化学的现象？

如果生命归根结底是物理、化学的自然现象，那么，生命的目的是什么？一切人生的奋斗又有什么意义？海明威的《老人与海》里的老渔夫，独自在深海捕到一条巨大的马林鱼，在归程中一再遭到鲨鱼的袭击，经历了惊心动魄的生死搏斗之后，老人战胜了鲨鱼，回到了海港，回头一望，那条马林鱼只剩下头尾和一条脊骨，在街灯下闪着白光。这不正是人生的写照？

有一门自然科学，叫作流变学。在一本流变学的刊物上，我见过一幅山的照片，照片底下写着：“山在上帝面前流动。”万物皆流，万物皆动。可是我们人类的寿命是那样短暂，短到即使将数百代人的生命加在一齐，也看不到山的流动，看到的只是“青山依旧在，几度夕阳红。”所谓“朝菌不知晦朔，螭蛄不知春秋”，人又比朝菌和螭蛄强多少呢？

树上的花终将凋谢，小径上的少女终将从世间消失。在自然界和人类的历史上，那只不过是一瞬间。永恒的是那埋在墓碑底下的死亡。

死又是怎么回事？死后还有什么？我幻想自己就躺在那坟里，那躺着的身体，不会笑，不会哭，不会吃，不会走，不会说，不会写。那还是我吗？我到哪里去了呢？

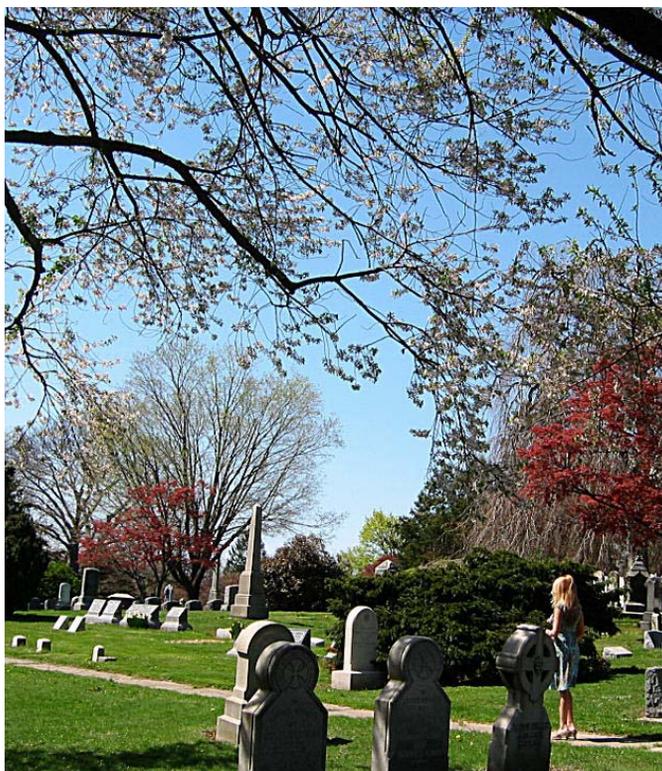
活着的时候，我知道我是我，我知道我不是毛泽东，也不是一个西红柿，因为我能思想，因为我有记忆，因为除了肉体之外我有意识，或许这就是人们所说的灵魂。

人死了，灵魂还在吗？“我”还有知吗？真的有天堂和地狱吗？鲁迅先生的回答是：“论理，就该也有。——然而也未必……”

我想，灵魂的有无，是个信仰的问题。信仰，只能选择，不能证明。

我有一个基督徒朋友，得了一种罕见的病，叫运动神经元什么的，从诊断到去世，经过了不到半年的时间。在最后这半年里，这位朋友一如既往，笑口常开。他相信灵魂和永生，相信有一位“有权柄审判一切罪恶也有慈悲体贴人的软弱”的神。“神是爱，空气中我能体会，恩典中我能体会，随时我都能体会，从最深的海洋，到那最高的山，万物都告诉我神是爱。”在他离世前的几天，他已完全无法说话，也无法进食，医生他腹部开了一个洞，用管子向胃里输送食物。看望他时，他平静地用手指做了个向上的动作。意思是，要回天家了。

有信仰的人是有福的。



(寒江月摄)

## 人啊！你从哪里来，又到哪里去？

刘燕薇

当我步入书房，无意中看见了《彩虹》封面上付红英的照片，看着那温柔朴实和端庄的笑脸，我的心顿然一丝隐痛。她所经历痛苦和家人的哀伤，以及众多 CPCA 亲朋好友的热心关怀，使我下决心要写下我的感想和人生见证。

最近李幼东母亲过世被父神接去，许多 CPCA 成员也参加了她的追悼会。可是，许多人恐怕没有想到，她们的离开与许多人不同。因为幼东的母亲已信主并归入主的名下，红英也是在几名基督徒面前一起做了决志祷告。我们相信神的应许，也相信她们都已进入永生。圣经中说：“他们都羡慕一个更美的家乡，就是在天上的。”

一年一度的复活节又过去了。今年的复活节，因为电影“The Passion of Christ”而增添了新意。这部电影轰动了世界，也让许多人懂得复活节的真正意义不仅仅只限于巧克力蛋。耶稣是神，道成肉身。祂从未犯罪，是为我们的罪而被钉死在十字架上（耶稣受难日 Good Friday），以此来担当我们的罪，赎回我们，使我们这些罪人能重新与神和好。祂死后三天复活了。祂的复活证明了祂是神，从此祂战胜了死亡，也为凡信祂名的人带来永生。

耶稣说：“我就是道路，真理，生命，若不是藉着我，没有人能到父那里去。”古今中外，历世历代的亿万基督徒凡信靠祂名的人都亲身经历了祂复活的大能，生命发生了改变，得到了新生命。这部电影“The Passion of Christ”的导演，Mel Gibson，就经历了生命的改变。他原是个天主教徒，是一个只是在圣诞节和复活节去教堂做礼拜的教徒。当他功成名就后，他突然迷失了：人生在世几十年转眼成空，一生奋斗目的何在？他一度想自杀。一天，从他书柜里突然掉下一本书砸在他头上。他拿起一看，是一本记载耶稣受难及被钉十字架的书。他一下子被砸醒了。正确地说，是他的灵魂苏醒了。打那时起，他下决心拍这部片子，为的是要让世人知道耶稣受难及被钉十字架的真正意义。有趣的是，当他筹资，没有电影公司愿意为他投资，因为涉及犹太人的反对和认为没有人肯买票去看这两千年的老生常谈。当他自筹资金开拍，人人皆认为他必是血本无归，但上映仅一周已福杯满溢。神所命定的，人岂能阻挡呢？

几年前，我的人生就如大海中一叶破舟，无目标的四处飘荡。来到澳洲，我也和大家一样，一年一度的圣诞节，复活节，出外旅游，圣诞大餐，圣诞老人，圣诞树。再不就是想着周末 Party 聊天。可是，这些填补不了心灵深处的空虚。正如耶稣所说“凡喝这水的，还要再渴。人若喝我所赐的水，就永远不渴”。从我接受了耶稣成为我的生命救主那一刻起，基督的灵进入我的心。我的心窗开了，我心灵的眼睛明亮了。我知道了我从哪里来，将来要到哪里去，明白了人生的真正目标，价值和意义。许多朋友会认为我多愁善感，读书不多也没有专业，所以找个精神寄托对我挺合适。可是牛顿，加利略，开普勒也是基督徒，难道他们也是意志薄弱，读书不多，没有专业吗？耶稣说：“我是世界的光，跟从我的，就不在黑暗里行，必要得着生命的光”。虽然我的生活中仍有风浪，但我知道谁掌管着明天，谁在我的船上，我在我的主手中。我的生活有意义又有盼望，我必跟随祂进入永恒。

上帝造人时已将永恒安置在人心中，所以人人本能地追求永生。但永恒来自神并属于神，唯有信靠神的人才能得到。所以无论人怎样试图用人世间的任何物质，包括地位，事业，儿女，金钱等等肉眼所能看到的所谓满足，最终都无法添补心灵上的那个空缺。天下各处都有神的儿女，凡来到祂面前的人祂都能拯救到底，都能亲身经历这位又真又活，天天背负我们重担的主。如今见证人如云，遍满大地。前不久，我和朋友去听从中国出来的两个农村的传道人在 Waverley Christian Fellowship, Melbourne 证道。我们按时前去却连大门也进不去。教堂内二三千人，门外也站了几乎上千人。所有的人都震惊，Myer 圣诞节大减价也没这么多人？第一次看到在国外的教堂会有如此多的人听一个中国乡村传道人讲道，太希奇了。你不希奇么？如果不出于神爱中国，怎会有此景况？那些外国人，无论年龄，肤色，地位，贵贱，都听得如痴如迷，许多人感动得泪流满面。仅两

晚就捐了三万澳元给中国大陆农村教会买圣经。看到大陆各地基督教复兴，平均每天几万人归主，我们真为中国得到了属天的大福气而感谢神！因为上帝的恩典也同样降临到了这个无神论的国家。

朋友，当你一心赶路的时候，不妨停一下你的脚步，听听从你心灵深处发出的细微的声音，那是你的向往永恒的灵在轻轻地提醒你。你的书房中已堆满了各种书籍，但还有地方放得下一本圣经。圣经就是神用真理和爱来回应人心中的迷惘，叹息 和追求。

愿神祝福大家！

(李菁输入)

---

## 也谈性教育

曹华

大儿子开始长个儿了，而且长的速度真快，一下子都比我高了。上班时，我和同事聊起来，他们这个说：“下一步就是交女朋友啦。”那个说：“很快就不再爱和你说话啦！”倒是我的老板挺认真，写下一个书名让我去买给孩子看。我二话没说，很快就买来了这本名叫“Let's Talk about Sex”的青少年性教育书。

我自己是在没有什么性教育的情况下长大的。直到 18 岁学解剖，老师讲到女性生殖器官的弹性可以使其适应大多数的男性，我才意识到有什么事可能发生。当时受的震动可不小。因为这并不是真正的性教育，所以，带来的是恐惧多于渴望。我也说不上给孩子性教育的利弊，但是，我觉得既然是人类很重要的一部分，就应该让他们知道，作为常识知道了，反尔没有神秘或恐惧感，才能处之泰然。不过，前不久经历的一件事却让我有了更多的想法。

事情是这样的，去年年底，我们全家定好了要去一个捐款晚宴。临时我先生因为有事回国，我只好自己带上两个儿子去了。我们桌上加上我和两个儿子只有 7 个人。我的一边坐了儿子们，另一边坐了一对夫妇和他们的朋友。席间，我没有与他们多交谈，因为我并不认识他们，而且会场很吵，等了很久都不开始。我儿子觉得没劲，老吵着要走，搞得我心烦意乱，我给了旁边的夫妇一张工作名片，不到 9 点半饭也没吃完就离开了。

一周后的一天，我正在上班，前台突然转给我一个电话，我和电话里的人说了半天，才想起来是一周前吃饭坐在我旁边的那个人，他说他要来见我，我说好啊，我想可能是他们民族社团中有什么精神健康或残疾方面的事情，当时我没时间多聊，就定在第二天的中午 12 点钟见面。

第二天中午一见面，他就说：“我们一起吃饭吧？”虽然我一般 1 点钟吃饭，早一小时也无妨。吃工作午餐对我也是常有的事儿。我去拿了钱包，便和他一起走出了工作单位。路上才知道他一路开了 45 分钟的车，我想他一定有什么重要的事情。

我们买好了各自的饭坐下来，我也记不清开头说了些啥，只记得我问他是在干什么的，他说是 IT Consultant。我情不自禁地把头扭向窗外，心里说：God! 怎么好象全世界有一半儿人都是搞 IT 的！我扭回头想问他 IT Consultant 都干些什么。可是当我把头转过来的时候，却撞上了正在开火的双孔机关枪，对方的双眼带着火把毫无防备的我一下子打懵了，我赶紧低下头，猛吃盘中的饭。可是，双方都不说话又挺尴尬，我又抬起头，对方的火力依然猛烈，我赶紧把已在嘴边的话扔了出去，“What does IT consultant do?”我根本就听不清对方说了些什么，好象记得他提到如果我们单位的电脑是与部里联着的话，则要小心他们会偷看我电脑里的内容。

我们很快地吃完了饭，各自付了钱，走出了小餐馆。他把我送到了单位门口，说了声再见，就走了。

我转身走进单位，迎面碰上了一位同事。

“How are you, Hua?”

“I’ ve just missed a good opportunity.” 我向她挤了挤眼睛。

“What?”

“I’ ll tell you later.”

坐在办公室里，我当然不能平静。我发现了一个新问题，其实，从喜欢到得到，有很长的一段路要走，这段路怎么走？可不象开 45 分钟的车那么简单。它需要很多的思考，很多的技巧和勇气。发现目标后立即开火并不一定能打到目标。每个人都是不一样的，追求的方法及被追求目标的反应也不会一样。不能胡乱地采取行动。这就是我想说的，我们对孩子进行了性教育，并不代表他们就能有成功的爱情。我们还要教育他们思考。告诉他们可能会有失败。最好还能够提醒他们男性女性的心理和生理是不同的，以自己的心态判断对方有时是不会成功的。这其中有很多的战略战术。

记得今年初，我们在庆原家练歌，曾一老兄不知何故冒出了一句：“追女孩子是一门技术啊。”我想他一定深谙其道。这句话也是我想说的。虽然我 40 岁才有所彻悟，但这保证了我儿子能提前明白。还有一点要提的就是上帝的安排，在它没有安排好之前，一切努力都是操练，当它安排好了以后，努力才有成效。信不信由你。不然，我建议你去找曾一老兄谈一谈。

## 艺苑

### 梦中偶得句

李健民

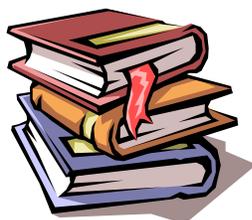
(一)

人生何所似  
非满亦非空  
半空或半满  
全在一念中

(二)

人生象条河  
向前不回头  
东流奔大海  
壮志不言愁

2004-05-12 墨尔本



## 人生感言

李健民、李健忠

- 一、世界上没有什么比健康、家庭和亲情更重要的了。
- 二、总是关注别人的优点，牢记住别人对你的帮助。忘却自己曾经对别人的帮助。
- 三、好话比春天的微风更温暖，然而坏话比刀子还要锋利。尽量处处说好话，说别人的好话。但不是阿谀奉承，而是发自内心真诚地说好话。
- 四、金钱虽然重要，但不是万能的。无任何时尽量不要精于算计。
- 五、首先牢记住你自己对别人的责任和债务，尽量忘却别人对你的责任和债务。
- 六、如果你和某人相处不来，那就保持一定距离，但不要说他（她）的坏话。让时间去冷却彼此不愉快的感觉。
- 七、世界上每个人都有自己的难处，不要认为自己是世界上最受委屈的人。
- 八、任何人都不是你所想像的那么坏，也不是你所想像的那么好，他（她）往往是介于这两者之间。
- 九、世界上有什么要去争吵的呢？假如你曾去过“加护病房”，你将明白这个世界上其实没有什么值得去争吵的了！健康确实是世界上最好的礼物！
- 十、最重要的是保持良好的心情和心态。

2004-03-09 墨尔本-福建

## 游 记

### 漫步州立玫瑰园

邱守思 阙秀如

我们来澳洲探亲，感到墨尔本的确是个花园城市。到处绿树环绕，百花盛开，芳草如茵。那大大小小的公园，遍布市区周围，各显他们的特色。例如高雅的菲兹露公园，幽静的耶拉河湾公园，喧闹的阿尔伯特公园，迷人的莫宁顿半岛公园，深邃的丹德隆山脉公园，以及具有奇景的菲力普岛天然公园等等。置身其间，心旷神怡，欢愉休闲，而漫步维多利亚州立玫瑰园，则另有一番韵味。

墨尔本人喜欢花木。玫瑰是其中的一种。据云，这种花卉最早源自中国（待查）。趁假日之便，我们驱车奔往城西南约 60 公里的 Werribee，观赏州立的玫瑰园。虽然路途不熟，走了些弯路，但最后还是很高兴地找到了。这个有名的玫瑰园紧邻 Werribee Mansion，于 1982 年开始筹建，1986 年正式对外开放。园的四周树木成荫，园区设计成了 5 朵花瓣形的大花坛，内再分设若干小花坛，彼此间有整齐的小道贯通，外观十分精美。每个小花坛设有标牌，介绍玫瑰的名贵品种及引进的国家和时间。我们见到的有德、英、法、美、荷兰等国家，共有 250 个品种，5000 株之多。花开时节，园内繁花似锦，有白、藕、淡黄、黄、粉红、鲜红等颜色，不仅争艳夺丽，而且芳香沁人，令人流连忘返。在 2003 年，该园被世界玫瑰园协会联盟授予“最佳花园”的荣誉称号。

如有兴趣，还可顺带参观一下附近 19 世纪古堡式的苏格兰贵族的旧居。

### 三进捷克有感

杨耘

鉴于要旅居德国莱比锡(Leipzig)半年 - 距捷克近在咫尺,加之早已耳闻捷克很美,故毫不犹豫地申请了全家半年多次进出捷克的昂贵签证。然而身临德国后才发觉造访一次捷克也并非小菜一碟。主要是公路连接不顺畅。虽然距捷克首都布拉格(Prague)仅 260 公里,却要驱车四小时。这对惯于在德国高速公路上油门一踩到底的敝人的积极性给予了致命打击,特别是千金小姐也不适应老牛拖破车的节奏。故半年仅三进捷克 - 头两次是取捷径去奥地利维也纳的进出各一次,第三次则是专程带复活节来德相聚的公子去目睹布拉格风采。

首赴布拉格是冬末,敝人惊叹硕大的古城从建筑到路面保存的如此完好。远的不谈,二战似乎未伤其毫发。原来德军在苏军进军布拉格之前一天全线撤出,故市区未有战事。另外,象敝人这个年纪及年长的朋友们一定对 1968 年“布拉格之春”有印象,事隔多年,苏军坦克碾过布拉格古城的痕迹亦是循不到了。再者,尽管实行了数十年东欧的社会制度,似乎未发生过“破四旧”。故布拉格风韵依旧。

布拉格著名的古桥(Charles Bridge)始建于十四世纪。桥面一年四季人头攒动。桥上有一铜雕上狗像锃亮(见相片),感情是人人皆爱抚之以乞求鸿运高照。桥东不远的古城中心有一天文钟,左看右看不明其理。它逢点报时 - 十二门徒一一显灵 - 众人恭候,可前后不过二十来秒 - 让紧赶慢赶去观赏的敝人大呼上当。桥西北的风水宝地山坡上的夏宫气势磅礴,可俯瞰布拉格整个古城(见相片 - 请指出 Charles Bridge 方位)。每日正午开来一队军人,换上制服,表演换岗仪式,规模和伦敦白金汉宫不是一个数量级,然而其号手们站在二楼临窗吹号是倒别具一格。布拉格有众多景点诸位看官可亲临其境体检,恕敝人不再一一赘述。



敝人还造访了 Karlovy Vary (Karlsbad) - 捷克的温泉小城。地处捷克边陲 - 位于莱比锡正南 160 公里 - 却让敝人“走”了三小时。小城山清水秀,很温馨很静谧 - 值得一游。

捷克的水晶举世无双,价廉物美,购得少许,欢迎各位届时到敝舍观摩。捷克的佳肴敝人说不出个所以然。在一 top 10 的饭庄里点了所有捷克“美食”,实在不太敢恭维。

话说回来,也许是多年制度的残渣余孽,捷克人的素质似乎与西方仍有些差距。诸位下次赴捷克前夕不妨免费咨询敝人,以免误入歧途。

最后,敝人在《彩虹》数期如一日的撰文游记,截至今日似乎仅潘先生仁积提及敝人“大独岩”游记。望朋友们多多鼓励以刺激敝人写作热情。限于敝人中文输入速度,故仅能奉献“豆腐干”游记,望海涵。



### FOOD AS MEDICINE

**HEADACHE? EAT FISH!** Eat plenty of fish -- fish oil helps prevent headaches. So does ginger, which reduces inflammation and pain.

**HAY FEVER? EAT YOGURT!** Eat lots of yogurt before pollen season. Also-eat honey from your area (local region) daily.

**TO PREVENT STROKE DRINK TEA!** Prevent buildup of fatty deposits on artery walls with regular doses of tea. (actually, tea suppresses my appetite and keeps the pounds from invading....Green tea is great for our immune system)!

**INSOMNIA (CAN'T SLEEP?) HONEY!** Use honey as a tranquilliser and sedative.

**ASTHMA? EAT ONIONS!!!!** Eating onions helps ease constriction of bronchial tubes. (When I was young, my mother would make onion packs to place on our chest, helped the respiratory ailments and actually made us breathe better).

**ARTHRITIS? EAT FISH, TOO!!** Salmon, tuna, mackerel and sardines actually prevent arthritis. (Fish has omega oils, good for our immune system)

**UPSET STOMACH? BANANAS - GINGER!!!!** Bananas will settle an upset stomach. Ginger will cure morning sickness and nausea.

**BLADDER INFECTION? DRINK CRANBERRY JUICE!!!!** High-acid cranberry juice controls harmful bacteria.

**BONE PROBLEMS? EAT PINEAPPLE!!!** The manganese in pineapple can prevent bone fractures and osteoporosis.

**PREMENSTRUAL SYNDROME? EAT CORNFLAKES!!!!** Women can ward off the effects of PMS with cornflakes, which help reduce depression, anxiety and fatigue.

**MEMORY PROBLEMS? EAT OYSTERS!** Oysters help improve your mental functioning by supplying much-needed zinc.

**COLDS? EAT GARLIC!** Clear up that stuffy head with garlic. (Remember, garlic lowers cholesterol, too.)

**COUGHING? USE RED PEPPERS!!** A substance similar to that found in the cough syrups is found in hot red pepper. Use red(cayenne) pepper with caution-it can irritate your tummy.

**BREAST CANCER? EAT Wheat, bran and cabbage** Helps to maintain oestrogen at healthy levels.

**LUNG CANCER? EAT DARK GREEN AND ORANGE AND VEGGIES!!!** A good antidote is beta caroten, a form of Vitamin A found in dark green and orange vegetables.

**ULCERS? EAT CABBAGE ALSO!!!** Cabbage contains chemicals that help heal both gastric and duodenal ulcers.

**DIARRHOEA? EAT APPLES!** Grate an apple with its skin, let it turn brown and eat it to cure this condition. (Bananas are good for this ailment)

**CLOGGED ARTERIES? EAT AVOCADO!** Mono unsaturated fat in avocados lowers cholesterol.

**HIGH BLOOD PRESSURE? EAT CELERY AND OLIVE OIL!!!** Olive oil has been shown to lower blood pressure. Celery contains a chemical that lowers pressure too.

**BLOOD SUGAR IMBALANCE? EAT BROCCOLI AND PEANUTS!!!** The chromium in broccoli and peanuts helps regulate insulin and blood sugar.

### FRUIT AS MEDICINE

**Kiwi:** Tiny but mighty. This is a good source of potassium, magnesium, Vitamin E & fibre. Its Vitamin C content is twice that of an orange.

**Apple:** An apple a day keeps the doctor away? Although an apple has a low Vitamin C content, it has antioxidants & flavonoids, which enhances the activity of Vitamin C thereby helping to lower the risks of colon cancer, heart attack & stroke.

**Strawberry:** Protective fruit. Strawberries have the highest total antioxidant power among major fruits & protect the body from causing cancer, blood vessels clogging free radicals. (Actually, any berry is good for you. they're high in anti-oxidants and they actually keep us young.....blueberries are the best and very versatile in the health field...they get rid of all the free radicals that invade our bodies)

**Orange:** Sweetest medicine. Taking 2 - 4 oranges a day may help keep colds away, lower cholesterol, prevent & dissolve kidney stones as well as lessen the risk of colon cancer.

**Watermelon:** Coolest Thirst Quencher. Composed of 92% water, it is also packed with a giant dose of glutathione, which helps boost our immune system. They are also a key source of lycopene - the cancer fighting oxidant. Other nutrients found in watermelon are Vitamin C & Potassium. (Watermelon also has natural substances [natural SPF sources] that keep our skin healthy, protecting our skin from those darn SUN rays)

**Guava & Papaya:** Top awards for Vitamin C. They are the clear winners for their high Vitamin C content. Guava is also rich in fibre, which helps prevent constipation. Papaya is rich in carotene, this is good for your eyes. (Also good for gas and indigestion)

**Tomatoes** are very good as a preventative measure for men, keeps those prostate problems from invading their bodies.



# 健康杂谈

刘乾初编辑和整理

在本期的“健康杂谈”栏目中,将介绍一些可以用于减肥的14种食品,有兴趣的人不妨试试。接着,介绍有关中年妇女应遵守的饮食原则,希望能对有关人士有参考价值。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《彩虹》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. 越吃越瘦的14种食品

### (1) 紫菜

除了含有丰富的维他命A、B1及B2,最重要的就是它蕴含丰富纤维素及矿物质,可以帮助排走身体内之废物及积聚的水分,从而收瘦腿之效。

### (2) 芝麻

它的“亚麻仁油酸”可以去除附在血管内的胆固醇,令新陈代谢更好,减肥收腿就轻松得多。

### (3) 香蕉

虽然卡路里很高,但脂肪却很低,而且含有丰富钾,又饱肚又低脂,可减少脂肪在下身积聚,是减肥时候的理想食品。

### (4) 苹果

苹果含独有的苹果酸,可以加速代谢,减少下身的脂肪,而且它含的钙量比其它水果丰富,可减少令人下身水肿的盐分。

### (5) 红豆

红豆所含的石碱酸成分可以增加大肠的蠕动,促进排尿及减少便秘,从而清除下身脂肪。

### (6) 木瓜

它有独特的蛋白分解酵素,可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪,而且木瓜肉所含的果胶更是优良的洗肠剂,可减少废物在下身积聚。

### (7) 西瓜

它是生果中的利尿专家,多吃可减少留在身体中的多余水分,而且本身的糖分也不多,多吃也不会致肥。

### (8) 蛋

蛋内的维他命b2有助去除脂肪,除此之外,它蕴含的烟碱酸及维他命b1可以去除下半身的肥肉。

### (9) 西柚

大家早早便知西柚卡路里极低,多吃也不会肥,但原来它亦含丰富钾质,有助减少下半身的脂肪和水分积聚。

### (10) 菠菜

因为它可以促进血液循环,这样就可以令距离心脏最远的一双腿,都吸收到足够养分,平衡新陈代谢,排毒瘦腿的效果。

### (11) 西芹

西芹一方面含有大量的钙质,可以补「脚骨力」,另一方面亦含有钾,可减少下半身的水分积聚。

## (12) 花生

含有极丰富的维他命 b2 和烟碱酸，一方面带来优质蛋白质，长肉不长脂，其次亦可以消下身脂肪肥肉。

## (13) 奇异果

除了维他命 c 是它的强项外，原来其纤维亦十分丰富，可以增加分解脂肪的速度，避免腿部积聚过多的脂肪。

## (14) 西红柿

吃新鲜的西红柿可以利尿及去除腿部疲惫，减少水肿的问题，如果是生吃的话，效果就更好。

## 2. 中年妇女应遵守的饮食原则

[刘乾初加注：在上期这个栏目，我们曾介绍有关男人营养方面的知识，想必对大家有所启发吧。本期将介绍一下如何重视中年妇女饮食方面的看法。希望通过下面的介绍，丈夫应对自己妻子的营养同样给予足够的重视。请多多爱护自己妻子。俗语说：家有贤妻万事兴。可见妻子对于一个家庭有多么重要啊!]

中年妇女有其特殊的生理状况，为了保持身体健康，必须由特别的营养来满足其特殊需求。这除了请教专业医师外，亦可藉由日常饮食来达到身体健康的目的。

台北医学大学保健营养学系主任暨保健营养学研究所所长谢明哲提出“四舍五入”的饮食原则：“四舍”就是舍去过多的脂肪、胆固醇、盐及酒类；而“五入”即是适量补充植物性蛋白质，如大豆蛋白；适量补充富含β-胡萝卜素、维生素C、E的食物；大量摄取富含钙质的食物，例如牛奶；多摄取富含纤维质食品；多喝水。

中年妇女的饮食原则：

- (1) 蛋白质和脂肪的摄取应占每日总热量的 12-15%及 30%以下。
- (2) 胆固醇的每日摄取量应建议在 400 毫克以下（例如每天不超过 2 个蛋）
- (3) 每天钠的摄取应在 3,200 毫克(约 8-10 克食盐) 以下或更少。
- (4) 增加膳食纤维的摄取，如全谷类、蔬菜及水果。
- (5) 增加植物性蛋白质的摄取。

下一代

Bedtime Stories (3)

祝苏明推荐



## 13. 再试一次

什么东西比石头还硬，或比水还软？然而软水却穿透了硬石，坚持不懈而已。

有个年轻人去微软公司应聘，而该公司并没有刊登过招聘广告。见总经理疑惑不解，年轻人用不太娴熟的英语解释说自己是碰巧路过这里，就贸然进来了。总经理感觉很新鲜，破例让他一试。面试的结果出人意料，年轻人表现糟糕。他对总经理的解释是事先没有准备，总经理以为他不过是找个托词下台阶，就随口应道：“等你准备好了再来试吧”。

一周后，年轻人再次走进微软公司的大门，这次他依然没有成功。但比起第一次，他的表现要好得多。而总经理给他的回答仍然同上次一样：“等你准备好了再来试。”就这样，这个青年先后5次踏进微软公司的大门，最终被公司录用，成为公司的重点培养对象。

**温馨提示：**也许，我们的人生旅途上沼泽遍布，荆棘丛生；也许我们追求的风景总是山重水复，不见柳暗花明；也许，我们前行的步履总是沉重、蹒跚；也许，我们需要在黑暗中摸索很长时间，才能找寻到光明；也许，我们虔诚的信念会被世俗的尘雾缠绕，而不能自由翱翔；也许，我们高贵的灵魂暂时在现实中找不到寄放的净土……那么，我们为什么不可以以勇敢者的气魄，坚定而自信地对自己说一声“再试一次！”再试一次，你就有可能达到成功的彼岸！

#### 14. 天道酬勤

没有人能只依靠天分成功。上帝给予了天分，勤奋将天分变为天才。

曾国藩是中国历史上最有影响的人物之一，然而他小时候的天赋却不高。有一天在家读书，一篇文章重复了不知道多少遍，还在朗读，因为，他还没有背下来。这时候他家来了一个贼，潜伏在他的屋檐下，希望等读书人睡觉之后捞点好处。可是等啊等，就是不见他睡觉，还是翻来复去地读那篇文章。贼人大怒，跳出来说，“这种水平读什么书？”然后将那文章背诵一遍，扬长而去！

贼人是很聪明，至少比曾先生要聪明，但是他只能成为贼，而曾先生却成为毛泽东主席都钦佩的人：“近代最有大本夫源的人。”

“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”那贼的记忆力真好，听过几遍的文章都能背下来，而且很勇敢，见别人不睡觉居然可以跳出来“大怒”，教训曾先生之后，还要背书，扬长而去。但是遗憾的是，他名不经传，曾先生后来启用了一大批人才，按说这位贼人与曾先生有一面之交，大可去施展一二，可惜，他的天赋没有加上勤奋，变得不知所终。

**温馨提示：**伟大的成功和辛勤的劳动是成正比的，有一分劳动就有一分收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来。

#### 15. 好学不倦

只有一个洞穴的老鼠很快被捉。

在一个漆黑的晚上，老鼠首领带领着小老鼠出外觅食，在一家人的厨房内，垃圾桶之中有很多剩余的饭菜，对于老鼠来说，就好像人类发现了宝藏。

正当一大群老鼠在垃圾桶及附近范围大挖一顿之际，突然传来了一阵令它们肝胆俱裂的声音，那就是一头大花猫的叫声。它们震惊之余，更各自四处逃命，但大花猫绝不留情，不断穷追不舍，终于有两只小老鼠走避不及，被大花猫捉到，正要向它们吞噬之际，突然传来一连串凶恶的狗吠声，令大花猫手足无措，狼狈逃命。

大花猫走后，老鼠首领施施然从垃圾桶后面走出来说：“我早就对你们说，多学一种语言有利无害，这次我就因而救了你们一命。”

**温馨提示：**“多一门技艺，多一条路。”不断学习实在是成功人士的终身承诺。

#### 16. 居安思危

洪水未到先筑堤，豺狼未来先磨刀。

一只野狼卧在草上勤奋地磨牙，狐狸看到了，就对它说：“天气这么好，大家在休息娱乐，你也加入我们队伍中吧！”野狼没有说话，继续磨牙，把它的牙齿磨得又尖又利。狐狸奇怪地问道：

“森林这么静，猎人和猎狗已经回家了，老虎也不在近处徘徊，又没有任何危险，你何必那么用劲磨牙呢？”野狼停下来回答说：“我磨牙并不是为了娱乐，你想想，如果有一天我被猎人或老虎追逐，到那时，我想磨牙也来不及了。而平时我就把牙磨好，到那时就可以保护自己了。”

**温馨提示：**做事应该未雨绸缪，居安思危，这样在危险突然降临时，才不至于手忙脚乱。“书到用时方恨少”，平常若不充实学问，临时抱佛脚是来不及的。也有人抱怨没有机会，然而当升迁机会来临时，再叹自己平时没有积蓄足够的学识与能力，以致不能胜任，也只好后悔莫及。

#### 17. 困境即是赐予

一个障碍，就是一个新的已知条件，只要愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。

有一天，素有森林之王之称的狮子，来到了天神面前：“我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格、如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治这座森林。”

天神听了，微笑地问：“但是这不是你今天来找我的目的吧！看起来你似乎为了某事而困扰呢！”

狮子轻轻吼了一声，说：“天神真是了解我啊！我今天来的确是有事相求。因为尽管我的能力再好，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一个力量，让我不再被鸡鸣声给吓醒吧！”

天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”

狮子兴匆匆地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰砰”响声。

狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象：“你干嘛发这么大的脾气？”

大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：“有只讨厌的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。”

狮子离开了大象，心里暗自想着：“原来体型这么巨大的大象，还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好抱怨呢？毕竟鸡鸣也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比他幸运多了。”

狮子一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想：“天神要我来看看大象的情况，应该就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并无法帮助所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡鸣时，我就当做鸡是在提醒我该起床了，如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处呢？”

**温馨提示：**在人生的路上，无论我们走得多么顺利，但只要稍微遇上一些不顺的事，就会习惯性地抱怨老天亏待我们，进而祈求老天赐给我们更多的力量，帮助我们度过难关。但实际上，老天是最公平的，就像它对狮子和大象一样，每个困境都有其存在的正面价值。

## 18. 永远的一课

面对困难，许多人戴了放大镜，但和困难拼搏一番，你会觉得，困难不过如此。

那天的风雪真暴，外面像是有无数发疯的怪兽在呼啸厮打。雪恶狠狠地寻找袭击的对象，风呜咽着四处搜索。

大家都在喊冷，读书的心思似乎已被冻住了。一屋的跺脚声。鼻头红红的欧阳老师挤进教室时，等待了许久的风席卷而入，墙壁上的《中学生守则》一鼓一顿，开玩笑似的卷向空中，又一个跟头栽了下来。往日很温和的欧阳老师一反常态：满脸的严肃庄重甚至冷酷，一如室外的天气。乱哄哄的教室静了下来，我们惊异地望着欧阳老师。

“请同学们穿上胶鞋，我们到操场上去。”

几十双眼睛在问。

“因为我们要在操场上立正五分钟。”

即使欧阳老师下了“不上这节课，永远别上我的课”的恐吓之词，还是有几个娇滴滴的女生和几个很横的男生没有出教室。

操场在学校的东北角，北边是空旷的菜园，再北是一口大塘。那天，操场、菜园和水塘被雪连成了一个整体。矮了许多的篮球架被雪团打得“啪啪”作响，卷地而起的雪粒雪团呛得人睁不开眼张不开口。脸上像有无数把细窄的刀在拉在划，厚实的衣服像铁块冰块，脚像是踩在带冰碴的水里。我们挤在教室的屋檐下，不肯迈向操场半步。

欧阳老师没有说什么，面对我们站定，脱下羽绒衣，线衣脱到一半，风雪帮他完成了另一半。“往操场上去，站好！”欧阳老师脸色苍白，一字一顿地对我们说。

谁也没有吭声，我们老老实实地到操场排好了三列纵队。瘦削的欧阳老师只穿一件白衬褂，衬褂紧裹着的他更显单薄。

后来，我们规规矩矩地在操场站了五分多钟。

在教室时，同学们都以为自己敌不过那场风雪，事实上，叫他们站半个小时，他们顶得住，叫他们只穿一件衬衫，他们也顶得住。

**温馨提示：**正如生命中的许多伤痛一样，其实并不如自己想像的那么严重。如果不把它当回事，它是不会很痛的。你觉得痛，那是因为你自以为伤口在痛，害怕伤口的痛。

## 与众分享

### 一些有用的小常识

刘乾初收集和整理

#### 厨房拖地先放醋

厨房的地板很容易屯积油垢，拖地前，不防在拖把上倒入一些醋，如此就能让油污逃之夭夭！

#### 用锡箔纸烧烤勿加柠檬

若用锡箔纸包裹鱼、肉烧烤，切勿再将酸性水果如柠檬等，包裹在一起烤！因为锡箔纸属于金属类，当金属与酸性物质混合在一起烤时，会起化学变化，易产生对人有害的致癌物质！

#### 吃烧烤加柠檬解毒

烤肉时，若将肉直接放在肉架上，除了彻底烤熟外，烤焦部分应丢弃，以免吃到致癌物！食用前，记得滴上新鲜柠檬汁，除了增添风味外，柠檬中的 vit C 上有解毒作用！

#### 吹风机轻松去标签

买礼盒送人时，价钱标签很难撕掉，用手抠会抠的黑黑脏脏的反而更难看，如果用吹风机吹热一下再撕，会很轻松的撕下来，不留一点痕迹！

#### 清水加白醋为花朵延寿

炎炎夏日，鲜花买回家后容易枯萎，不防清水中加几滴白醋或漂白水，花枝底部在修剪一下，即可使花朵延年益寿喔！

#### 茶叶泡水除脚臭

许多人有脚臭的困扰，在这里有几个方法，不防试一试：要穿鞋时拿少许茶叶直接放在鞋里！脸盆里放温水，将少许的茶叶放入，然后在把脚放入浸泡一会儿，这样就没异味了！

#### 凤梨皮煮不锈钢锅

不锈钢锅易沾黑垢，难刷洗，现只要将家中较大的锅子加清水，投入一些凤梨皮，再把较小号的锅子通通放入，煮滚二十分钟，待冷拿出，个个光亮如新！

#### 洋葱煮水去焦痕

若将铝制锅烧焦了，可在锅中放个洋葱和少许水加以煮沸，不久后所有的烧焦物都会浮起来！

#### 丝袜冰过再穿更耐久

妇女新买回的丝袜，先不要拆封，直接放入冰箱中冷冻一两天，再取出放置一天后穿用，这样可以增加丝袜的韧度，不至于很快就发生抽丝或破裂的现象，不必花费太多的金钱再购买丝袜上！

#### 新花盆先泡水才能用

没有经泡水过的新瓷制花盆用来种花，花盆会把土里的水分吸乾，造成花草枯死！新花盆在使用前应该放在冷水中浸泡二十分钟，再种上花草便不会枯死！

#### 饮水机加柠檬去污渍

家里的茶壶、饮水机用久了，里面有一层白白后后的渣，这时不防到市场买一颗柠檬，去籽外，切半放进饮水机或茶壶内煮个二或三小时，你会发现里面的渣变少了，多是几次，你会有满意的效果喔！

### 吹风机有助清除脸部污垢

很都人不知吹风机除吹乾头发外，仍有许多妙用？如：家庭摆饰用的人造花，一段时间后布满灰尘，又不得用清水清洗可用吹风机小心吹拂，即可轻松完成！如：洗完澡，雾气充满浴室，镜面势必模糊，若要吹整头发时，可顺势举起吹风机除雾！如：冬天骑机车冻麻的耳朵、手、脚，可赶紧用吹风机的热风解除痛苦！如：洗脸时，拿起吹风机，远远的对脸部稍微吹拂可使毛细孔张开，清洁更加彻底！

### 牙膏清洗冰箱电锅

如果家里的冰箱和电锅是白色的，日子久后若有些变黄，在清洗时不彷试试挤些牙膏轻轻擦洗会让你有意想不到的洁白光亮

## 饮食天地



【刘乾初按】CPCA 的烹饪活动已有一定历史。通过这些活动，丰富了大家的业余生活，满足了大家的“口福”和需求，相信在一定程度上对提高和促进大家的烹饪技也有所帮助。而中国传统菜肴也在CPCA中得以保存和光大。为了进一步满足大家的需要，从本期起，在《彩虹》里新增加了一个栏目- 饮食天地。在这一栏目内，不但继续介绍我们会员制作的精美菜肴和体会，同时也陆续地介绍一些有关这方面的知识和小技能，供大家参考。

本期栏目首先介绍中国八大菜系的特点和其代表菜。然后介绍 2004 年第一次烹饪小组活动所提供的两个菜谱：蒜泥白肉和酸菜鱼。在下期本栏目中介绍菜系代表菜的菜谱。希望我们的“厨师们”能提供具有地方色彩的任何菜肴，与大家共享。

### 1. 中国八大菜系特点及其代表名菜

中国的饮食文化渊源流长。最早可追溯到商代初期，据今已有大约 3000 多年的历史。经过长时间的实践和摸索，逐渐形成了带有浓厚地方色彩的菜肴派别。这些菜系都是在民间菜肴的基础上逐步发展和完善起来的。而这些菜系或派别却构成了今天的中国菜肴。其中最具有影响和代表性的也为社会所公认的有：鲁(山东)、川(四川)、粤(广东)、闽(福建)、苏(江苏)、浙(浙江)、湘(湖南)、徽(安徽)等菜系，即被人们常说的中国“八大菜系”。

一个菜系的形成是和它的悠久历史与独到的烹饪特色分不开的。同时也受到这个地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。有人把“八大菜系”用拟人化的手法描绘为：苏、浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛如风流典雅的公子；川、湘菜就象内涵丰富充实、才艺满身的名士。

中国“八大菜系”的烹调技艺各具风韵，其菜肴之特色也各有千秋。鲁菜为八大菜系之首，历史悠久，“食不厌精，脍不厌细”，文化底蕴浓厚；川菜采巴蜀丰富的物产，烹巴蜀之美味，“七滋八味”尽在其中；苏菜“金齏玉脍”，技法精妙，玲珑剔透；湘菜，香甜酸辣，诸味俱全，风味浓郁；徽菜古色古香，河鲜家禽，尽入其味；浙菜南料北烹，味贯南北，清鲜爽脆；闽菜清鲜和醇，色香味形，无一不备；粤菜清淡鲜活，博采众家，影响深远。

实际上，中国菜肴博大精深，远不止这“八大菜系”，像京菜，沪菜都非常有特点。但这里由于篇幅的原因，仅限于介绍中国八大菜系。有机会再介绍其它菜系。

#### 山东菜系

流派：由济南和胶东两部分地方风味组成

特点：味浓厚、嗜葱蒜，尤以烹制海鲜，汤菜和各种动物内脏为长。

名菜：油爆大哈、红烧海螺、糖醋鲤鱼

## 四川菜系

流派：有成都、重庆两个流派。

特点：以味多、味广、味厚、味浓著称。

名菜：宫爆鸡丁、一品熊掌、鱼香肉丝、干烧鱼翅

## 江苏菜系

流派：由扬州、苏州、南京地方菜发展而成。

特点：烹调技艺以炖、焖、煨著称；重视调汤，保持原汁。

名菜：鸡汤煮干丝、清炖蟹粉、狮子头、水晶肴蹄、鸭包鱼

## 浙江菜系

流派：由杭州、宁波、绍兴等地方菜构成，最负盛名的是杭州菜。

特点：鲜嫩软滑，香醇绵糯，清爽不腻。

名菜：龙井虾仁、西湖醋鱼、叫花鸡

## 广东菜系

流派：有广州、潮州、东江三个流派，以广州菜为代表。

特点：烹调方法突出煎、炸、烩、炖等，口味特点是爽、淡、脆、鲜。

名菜：三蛇龙虎凤大会、烧乳猪、盐焗（左加火旁）鸡、冬瓜盅、古老肉

## 湖南菜系

流派：湖南一带

特点：注重香辣、麻辣、酸、辣、焦麻、香鲜，尤为酸辣居多。

名菜：红煨鱼翅、冰糖湘莲

## 福建菜系

流派：由福州、泉州、厦门等地发展起来，并以福州菜为其代表。

特点：以海味为主要原料，注重甜酸咸香、色美味鲜。

名菜：雪花鸡、金寿福、烧片糟鸡、桔汁加吉鱼、太极明虾

## 安徽菜系

流派：由皖南、沿江和沿淮地方风味构成。皖南菜是主要代表。

特点：以火腿佐味，冰糖提鲜、擅长烧炖，讲究火工。

名菜：葫芦鸭子、符离集烧鸡



## 2. CPCA 2004 烹饪小组第一期菜谱

谢宗丽

四月中旬，在谢宗丽和徐景惠家里，烹饪兴趣小组成功的举行了2004年的第一次活动。这次活动的主题为“蜀味天香”，不言而喻，自是以八大菜系之一的川菜为主。参与活动的十多位朋友们兴致盎然的创作和品尝了“蒜泥白肉”（主厨：谢宗丽）和“酸菜鱼”（主厨：周君）这两道菜，美味之余，更是有象棋，围棋和扑克助兴。这次活动的成功要归功于烹饪兴趣小组的朋友们的大力支持。在此要特别感谢庞加研、孙治安和骆明飞的宝贵意见以及周君的现场献艺。尤其是周君以鲜嫩鱼片替代鲤鱼为“酸菜鱼”原料的高超发挥更是让这道菜锦上添花。

下面给出这次活动精选的两个菜谱，喜欢川菜的朋友不妨一试。尤其在阴雨绵绵的冬天，麻辣鲜香的川菜不失为一绝佳选择。

## 蒜泥白肉

**原料：**猪臀肉500克。大蒜50克、上等酱油50克、红油10克、盐2克、冷汤50克、糖10克、味精1克。

### 制作方法：

1. 猪肉洗净，烧一小锅清水，下猪肉，煮开后撇去浮沫，下姜片、葱段、花椒粒，将肉煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出搌干水分，片成长约10厘米、宽约5厘米的薄片装盘。
2. 大蒜捶茸，加盐、冷汤调成稀糊状，成蒜泥。
3. 将蒜泥、酱油、糖，味精，红油兑成味汁淋在肉片上即成。

**成菜特点：**肥而不腻，香辣鲜美而带有浓郁蒜香。

(谢宗丽提供)

## 酸菜鱼

**原料：**鲤鱼500克，四川泡菜1袋，料酒1汤匙，烹调油 30克，精盐、味精各少许，鸡蛋1个，玉米粉半汤匙。

### 制作方法：

1. 鲤鱼洗净，顺纹切薄片，放入盘内备用，鱼骨、鱼头都要。锅中放入两碗清水（750克左右），鱼头、鱼尾、鱼骨下锅烧开，撇净浮沫，小火继续熬煮。酸菜用清水稍洗，挤净水分，切丝。
2. 鱼片用少许精盐、精酒腌上。取蛋清和玉米粉调成蛋清浆，放入鱼片碗中，拌匀。
3. 待鱼汤熬至微白时，将汤盛在碗中(头尾骨不用)。
4. 锅中放入烹调油烧热，酸菜下锅煸炒，待出香味，烹入料酒、鱼汤，放精盐、味精，烧开，2分钟后，把酸菜捞出，放在碗中。汤烧开，鱼片下锅，用筷子轻轻划散，烧开，盛入酸菜碗中，拌匀即可。

**成菜特点：**半汤半菜，鱼肉细嫩，酸菜醇香，汤汁鲜美，别有风味，为解酒下饭佳肴。

**心得：**鱼汤煮得越浓越好，但鱼片不宜烹制时间过长。酸菜一定要买正宗四川味，用时稍洗即可，保持原有风味。如果喜食辣味，可在汤中放些四川泡辣椒。制作此菜需要20分钟。

(周君提供)

## 投资点滴

张均震提供

## Superannuation Statistics

Is your super fund asset allocation in line with the averages? Have a look at the statistics below. To the end of last year:

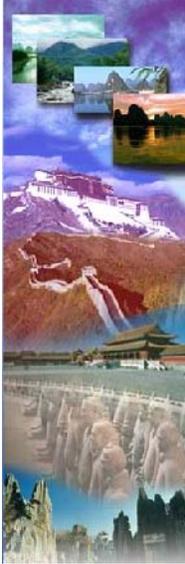
- There was \$565bn in superannuation funds in Australia.
- The number of member accounts in superannuation funds was 25.6m.
- It is growing at about 60bn per annum.
- 34% of the money is in retail funds.
- 22.5% is in 'small funds'.
- 20.5% is in public funds.
- 11.1% is in industry funds.

- ❑ 9.7% is in corporate funds.
- ❑ 37.1% of superannuation funds are invested directly.
- ❑ 34.7% is invested through fund managers.
- ❑ 8.2% of superannuation assets are in cash.
- ❑ 46% of assets are invested in equities.
- ❑ 17.6% of assets are invested in overseas assets.
- ❑ 15.8% of assets are invested in interest bearing investments.
- ❑ 5.6% is invested in direct property.
- ❑ There are now 281,845 small super funds accounting for \$128bn of assets. 10 years ago there were 70,000 funds with just \$12bn in it.

### **Think super and home ownership**

“Home ownership is an important investment strategy but you have to be willing to sell the family home to actually reap the financial benefits, It’s important to consistently pay off your home at the same time as paying additional super – it’s about ensuring your retirement income doesn’t cost your home.”

- ❑ The family home is still the most significant asset of the Australian family, while superannuation, with an average balance of \$21,000, is ranked in second place.
- ❑ However, paying off the family home should no longer be the only financial priority. It’s important to consider a number of financial strategies when planning for any future plans, retirement or otherwise.
- ❑ The great Australian lifetime dream hasn’t really altered in years, even decades and traditionally ends in the sale of the family home and the purchase of a smaller home for retirement. Many people then plan to live off the remaining proceeds of the original sale.
- ❑ This might have worked in the past but ballooning property costs in coastal and regional areas match, or even surpass, their city counterparts. This means that most, if not all, of the funds from the sale of the family home are needed for the is nothing left for anything else.”
- ❑ Taking Victoria as an example, median house prices in several regional locations have outstripped the growth in metropolitan Melbourne. The trendy town of Daylesford, and its surrounds, has seen the median house price grow over 60 per cent in three years while Melbourne witnessed growth of 43 per cent in five years.
- ❑ It’s important people actually assess their retirement plans and ensure they have sufficient savings to fund their dreams, rather than compromising their lifestyle at the end of their working life.
- ❑ It is still possible to have your dream home for retirement but you need to ensure that your superannuation is adequate as well. It’s all about living well in your new home during retirement.
- ❑ Just an extra \$20 per week will mean a big difference to your retirement super. Over 20 years, with an average compound interest of 4.5%p.a (net) , this \$20 a week will be worth over \$30,000 –which will mean an extra \$45 per week to spend for the next two decades of retirement



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**  
M: 12 955 233 1 9  
A/C: CPA, Reg. Tax Agent 22-160099

## **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 Memebers

### **Products**



### **Contact Us**

55 Cochranes Rd, Vic 3189, Australia  
Mon-Sat : 9:30am to 4:00pm, Sun : 12.00pm to 3:00pm  
[info@alltablesports.com.au](mailto: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](mailto:j.zhang@financialpartnership.com.au)  
Website: [www.financialpartnership.com.au](http://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 Members!**

