

彩虹

澳洲专业华人俱乐部 (CPCA) 期刊

Chinese Professionals Club Australia (Victoria Branch) 主办

— 第四十二期 — — 季刊 —
(二零零四年八月出版) (一九九三年创刊)

本期目录 (rb2004.03)

【编者按】	詹隽旒	(2)
【新会员介绍】		(3)
【俱乐部活动】		
CPCA 中秋节晚会通知	刘乾初	(4)
CPCA New Generation Concert: Summary	范志良	(5)
CPCA New Generation Concert: Programme	范志良提供	(6)
记 CPCA 花园种植小组 2004 年的两次活动	张 玲	(8)
【我 们】		
回国杂想和闲侃 (二)	孙晓洋	(10)
妈妈的祝福	高 梅	(10)
班 站	蔡 颖	(12)
谈谈骑车上班的体会	孙治安	(13)
学不言迟 —— 生活拾贝之一	吕 滨	(14)
马季谈长寿	孙守义	(16)
“事业诚可贵, 健康价更高” - 有感中年人的身体健康问题	刘乾初	(17)
【专著节录】		
中国北方阿尔泰民族及其萨满教	王宏刚 张立中	(18)
【艺 苑】		
旅澳诗作数首	邱守思 阙秀如	(22)
【游 记】		
大陆的哪座山最值得看	杨 耘	(23)
【下一代】		
VCE 和奖学金	周志平	(24)
Why your child should learn music	范志良	(25)
Bedtime Stories (4)	祝苏明推荐	(26)
【健康与保健】		
少吃盐、八分饱、养中年	刘乾初推荐	(28)
【与众分享】		
生活小窍门:家居十大光鲜秘笈	刘乾初收集和整理	(29)
【饮食天地】		
全国105座城市特色小吃 (1)	刘乾初推荐	(30)
CPCA 2004 烹饪小组第二期菜谱	谢宗丽	(34)
【杂 谈】		
澳洲社会长治久安的奥秘	蒋 琴	(35)

十日乐谈	刘乾初	(37)
【读者文摘】		
A DATE WITH THE OTHER WOMAN	蒋 琴推荐	(38)
王蒙快乐的八大理由	张 玲推荐	(39)

本期编辑： 詹隽旒 (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 年的第三期《彩虹》虽然未能在八月底如期与大家见面，但现在终于出版了。

我在这儿由衷地感谢给《彩虹》撰稿的朋友们，感谢他们在收到我求救的约稿信后的踊跃响应，使我们又能欣赏到这期《彩虹》了。

又有六位新会员作了自我介绍，使我们能对他们有一个初步了解，希望在 CPCA 的活动中，能真正认识他们。

【我们】栏目里刊登了不少文章，由高梅写的“妈妈的祝福”读来感人，愿我们的下一代长大后能体会父母的心；孙治安谈他骑车上班的体会，与他的毅力相比，真觉惭愧；吕滨则谈了他成人学艺的感受；孙守义的长寿之谈，读后受益匪浅，还有蔡颖、孙晓洋、刘乾初等的文章，留待你们自己去阅读吧！

此次，有幸得到了张立中的专著《中国北方民族萨满教与澳大利亚土著民族原始宗教的比较研究》，现刊登其中一章节，也许对中澳文化历史背景的了解会有所帮助和启示。

我要感谢刘乾初对《彩虹》始终如一的帮助，《彩虹》的【健康与保健】、【与众分享】和【饮食天地】栏目都是由他提议并编辑组稿的。在【饮食天地】里，他介绍了中国 30 个城市的小吃，真让人口馋。

此外，周志平的下一代教育，杨耘的游记则是我们每期都有的经典之作。

再次感谢大家对我工作的支持，欢迎大家提出宝贵意见和建议。

詹隽旒



新会员介绍

余水

年年有余的余，海水的水。修过很多电视机之类的“硬件”，写过几段程序，所谓“软件”了。现在教书，也乐于此道。坚信 IT 的前景，而且乐于在这个行当里折腾。祝大家开心。

徐守栋

七九年入中国科技大学，九三年在北京大学获得博士学位。现在 Moldflow 从事 CAE 软件开发工作。家住 Ringwood East。对 Gardening 感兴趣，但缺少经验。

崔松

来自北京，1998 年从悉尼来到墨尔本，在一家半导体技术公司工作至今。老公刘国强，河北人，现在澳洲气象局工作。女儿上七年级，儿子两岁多。

爱好：本人爱看小说，爱看别人做饭；老公爱打乒乓球，琢磨股票。

趁此谢谢在阿得雷德认识的老朋友李健民，是他介绍我们加入 CPCA，能有机会和大家认识，并能下载《彩虹》。

吴晓东

我是吴晓东。1974 年生于黑龙江。1991 年考入上海交通大学材料系，在上海交通大学读了 9 年书，先后拿了学士学位和博士学位。2000 年毕业后，到奥地利 Leoben 大学物理冶金与材料测试系做了三年博士后。2003 年 8 月来到墨尔本，目前在 Monash 大学，School of Physics and Materials Engineering 继续博士后生涯。

我爱好不多，平时上网看小说，偶尔听听音乐，看看片子。以前喜欢打牌下棋，但现在很难找到牌友，棋友。我运动很差，现在很想改善一下。如果有人想打羽毛球，乒乓球，想找人陪练，可以来找我。因为刚来澳大利亚，我现在业余最想做的是旅游，希望可以找到伙伴同游。

Wilson Wen (文迅) & Dora Wen (林蔚昭)

After graduated from university, I worked as an engineer at Wuhan Automation Research Institute. In 1978, I was accepted by Graduate School, Chinese Academy of Science (CAS). After finished my ME degree in 1981, I became an Assistant Prof. at Institute of Computing Tech of CAS. In 1983, a few classmates from the same master class and I founded Beijing Hope HiTech Corp, which now still belongs to CAS. I was a Vice Chief Engineer and the Director of International relations of the company.

At the end of 1985, I got an offer from an Australian company to work as a Senior System Programmer in its data centre. The starting salary was A\$45,000, an astronomical figure comparing with my then salary at CAS (97 yuans per month). So, I gave up all other opportunities both in China and abroad, took the offer, and migrated to Melbourne on 6/1/1986.

In 1987, I started my Ph.D. study in CS Department of Melbourne University. After I finished my Ph.D. study in 1989, I became a research fellow at Citri (a joint IT research centre of RMIT and Melbourne University).

I joined Artificial Intelligence Section of Telstra Research Labs (TRL) as a Senior Scientist in 1990 and reached the level of senior principal scientist in 1996. After that, I tried some management roles at TRL, leading a few research teams in Internet directories, intelligent navigation, and Knowledge management. In 2000, I left TRL to start up a new IT company, GoConnect Australia, as a Vice President and General Manager in R&D. GoConnect has been listed on both Australian and German Stock exchanges since Nov. 2000.

My wife, Dora Wen (林蔚昭), had studied piano at Central Conservatory in Beijing since she was 13 years old. She then taught piano at Central University of Nationalities in Beijing as a lecturer until we migrated to Australia. She also has a B.Mus degree from the Music Conservatory at Melbourne University. She now has her own studio, WD Piano Studio, with many young talented piano students.

俱乐部活动

CPCA 中秋节晚会通知



Dear CPCA Members,

One of our most famous and important traditional events - the "MOON FESTIVAL" is fast approaching. The CPCA Committee warmly invites all our members and their families to attend the annual CPCA MOON FESTIVAL Party. Please write down this special day—Saturday, 2nd of October 2004 in your diary for the Party.

Date: Saturday, 2nd of Oct 2004

Time: 6:00pm —11:00pm

Venue: Central Cellar Room at the ground floor of Building 10 (i.e. Union Building Campus Centre), Clayton Campus, Monash University (Melway 70 E11).

Lots of activities have been planned:

- 1st CPCA Karaoke Singing Competition organised by CPCA Committee
- Children programs
- Playing cards, Chess and 围棋 etc (daytime)
- Other activities such as dance, singing etc

This year, the Committee introduces a new activity - Karaoke Singing Competition (solo only). In order to organise the 1st CPCA Karaoke Singing Competition successfully and ensure the program run smoothly, anyone, who is willing to participate, please contact Qianchu LIU by e-mail, by phone or any other convenient ways as soon as possible. The registration should include the name of participant, the song title and approximate time etc. Please keep in mind, this competition is for member only and each participant is only allowed to perform one song. Also, the participant must bring his/her own CD, VCD or DVD to accompany the performance. The audience's votes will be used to choose the most favourite CPCA singer or CPCA "Idol". The deadline for registration is 22nd of Sept. The Committee encourages our members to actively involve in this program. The details of the program, the judging method and awards will be announced shortly.

CPCA will provide soft drinks and moon cakes. For the party dinner, the CPCA Committee has decided to order Chinese take-away food to lighten members' burden. Everyone will be required to pay the dinner fee (\$6/per person) in advance. The food menu will be released soon.

The timetable for the activities is shown below:

11:0am - 4:00pm:	play cards, chess, 围棋 etc
6:00pm	Enter the Venue
6:30pm	Dinner starting, including tasting the Moon Cakes
7:00pm - 9:30pm	1st CPCA Karaoke Singing Competition
6.30pm - 9:30pm	Children's and adults' programs
9:30pm	Announcement of the winners of the CPCA Karaoke Singing Competition
9.30pm - 11:00	Free activities (including dance and karaoke)
11:00pm	Party finishes

The safety for the members is always our foremost priority. Therefore, in order to ensure the safety for all of us, the CPCA Committee has decided to set up a special safety group in charge of safety issue at the party and the First Aids will also be available.

As many activities will be held, volunteers are warmly welcome and your help will be appreciated very much. If you are willing to provide any help, please contact Qianchu Liu on 9626 7526 (w) or 9543 8989 (h) or by e-mail (qianchu.liu@dsto.defence.gov.au or qianchuliu@yahoo.com). If you have any queries and suggestions, please feel free to contact Qianchu Liu or other Committee members.

The "MOON FESTIVAL" is a traditional family day. The CPCA Committee hopes all our members and families as well as friends can come together to celebrate this special event and share the happiness with others. However, please keep in mind, the entrance is free for members and \$3 will be applied for a non-member including members' children over 16 year old. Non-members' children have to pay \$3 for entrance, regardless of the age.

In order to organise Party and take food order properly, **PLEASE** register via the CPCA online registration (<http://www.cPCA.org.au/public/2004/MoonFestival/Registration/>), including number of participants, number of food orders and payment. This is a latest function on our website. The CPCA Committee would like to express our sincere appreciation to the hard work and great effort by Deming SHU and Hao SHI. The **deadline** for both Registration and Payment is 24th of September.

We are looking forward to seeing you all there. DON'T MISS this most important DAY.

Best regards,
Qianchu Liu
On behalf of CPCA Committee

CPCA New Generation Concert: Summary

范志良

The next generation of CPCA is well known for its academic achievements (VCE top scorers, scholarship winners, etc). We also witnessed that our children excelled in sports during CPCA Easter Sports Carnivals. This CPCA New Generation Concert aimed to provide our children a good opportunity of showing their music talents.

An audience of more than two hundred attended the 3-hour concert at Box Hill church hall on 7th August 2004. Thirty-seven young musicians performed different styles of music pieces on a wide variety of instruments: 23 on piano, 5 on violin, 3 on saxophone, 3 on clarinet, 2 on oboe, 1 on flute, and 1 on cello. We also had one singer. Of those, approximately one third were beginner-level

(Grade 0-2), another third intermediate level (Grade 3-5) and the rest were of higher level (Grade 6-8). The youngest performer was only 3-yrs old.

The performance was highly enjoyable. The outstanding performers were Joshua Yu(Saxophone) and Robin Shi(Piano). All the performers and audience had a wonderful night. The concert fully accomplished its expectations. It provided entertainment and relaxation for our members and a stage performance opportunity for our children. For some kids, it marked their concert debut. Loud audience applause complimented and encouraged our children's efforts and progress in music learning. The concert also provided an opportunity for exchanging information among music students and their parents.

However, significant improvement is required in one area. The audience could have been quieter at times during performances. With music, small things matter and tiny details could have a great effect. Without a quiet environment, the great effect cannot be enjoyed.

We sincerely thank the performers and audience for their warm support. During the concert, many people offered their help, which is greatly appreciated.

- (1) Host: Lu Bin
- (2) Hall Hiring: Liu Qianchu et al.
- (3) Hall set-up: Gao Dachao/Liu Qianchu and many more
- (4) Reception: Sun Zhian/Zhan Junni/Chen Wei/Liu Quiqin
- (5) Transportation of Sound System: Zhang Junzhen
- (6) Sound System Controller: Liu Xueqin
- (7) Photographer: Shu Deming, Liu Guimin, Shu Yuyang
- (8) Gift Shopping: Zeng Yi(from Beijing), Shi Hao, Fan Zhiliang
- (9) Performance Coordinators: Fan Zhiliang/Gao Dachao/Liu Qianchu

Finally, we need your feedback about the concert. If you have any comments on this concert and suggestions for the next one, please do not hesitate to contact me.

CPCA New Generation Concert Programme

Location: 1 Ellingworth PDE, Boxhill

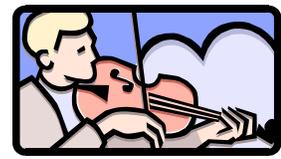
(Church hall: corner of Ellingworth and Station Street)

Time: 6:30 -9:30 PM Saturday, 7th August, 2004

Session One: 6:30

Performer	Parents Name	Instrument	Pieces
Katharine Xu	许雅各 Chen, Qing Xiao	Piano	Yankee Doodle
Robert Liu	刘须亮 Lan, Jing	Piano	Red River Valley
Bobby Zhu	蔡颖 朱强	Piano	A Little Flower by Cornelius Gurlitt
Xin Yue Jiang	李红梅 Jiang, John	Piano	Whenever will be, will be
Jason Jia	Jia, Jack Luan, Dan Dan	Piano	1. Hornpipe 2. Ma La Guina
Emily Zhao	赵明 李爱武	Piano	At Night on the River by Kabalevsky

Harry Li	李春华 Gao, Yan	Piano	1. Little Waltz 2. Dutch Dancemoderat
Mel Yuyang Shu	施 浩 舒德明	Piano	1. Little Playmates by F.X.Chwatal 2. Chant Arabe
Carl Li	李晓明 张 涛	Piano	1. Radtsichy-mark 2. 北风吹
Leanne Gu	顾秋林 刘 楠	Piano	A Little Flower by Cornelius Gurlitt
Elizabeth J. Mirabella	陈霞 Leo	Singing	
James Xu	李海英 许大康	Violin	1. Witches Dance 2. Chorus from Judas Maccabaeus
Chelsea Xu	徐守栋 Xu, Emma	Violin	Happy Farmer by R. Schumann
Mengtong Xia	夏克农 施 华	Violin	Happy Go Lucky
Yilin Shentu	申屠金文 王慧萍	Violin	Allegro Moderato by Friedrich Seitz
Melissa Liu	詹隽旒 刘贵民	Flute	A Little Night Music by Mozart
Rui (Raymond) Liu	刘学勤 孙晓洋	Saxophone	南泥湾
Erica Zhang	张均震 周琅琴	Piano	Witches in the wind
Brett Xu	许雅各 Chen, Qing Xiao	Piano	1. The Cat and Mouse on the Run 2. Six Small Variations
Lisa Qu	Qu,Weiqing Li,Zhihong	Violin	1. Catch me if you can by Mary Cohen 2. 北风吹
Susan Liu	刘 威 刘 岚	Piano	1. Study op.47, No.8 by Stephen Heller 2. Study
Jasmine Zhu	朱 立 戎 戈	Piano	Lied ohne Worte (Song without words) by Mendelssohn
Robin Hu	陈 莉 胡宝祥	Piano	Chanson Triste op.40 no.2 by Tchaikowsky
Conway Gu	顾秋林 刘 楠	Piano	Sonatina by F.R.Kuhlau
Shane & Joshua Yu	余华刚 汪爱群	Clarinet/Piano	1. The Merry Peasant 2. The pink Panther



Session 2: 8:00

Performer	Parent Name	Instrument	Pieces
Tess Jiang	张铁梅 姜 (羽中)	Piano	Rondo from Sonatina op.36, no.5 by M.Clementi
Jenny Fan	范志良 管 蓓	Piano	Nocturne Op.54 no.6 by E.Greig
Angela Huang	黄彤军 Liu, Hong	Piano Cello	Bach 48 Prelude & Fugue Book I: No.6 Sonata in C Major
Helene Li	伍东扬 李 生	Saxophone	Badinerie by Bach
Lian Shan	单雄豪 林 立	Oboe	Dove Sono and Dance etc by Mozart
Liyang Shan	单雄豪 林 立	Oboe	Slavonic Dance by Anton Dvorak
Frances Lee	李 斌 李飞云	Piano	Intermezzo by Brahms
Scott & Frances Lee	李 斌 李飞云	Piano	Study
Jinghan Xia	夏克农 施 华	Piano Clarinet	Sonata op.27 no.1 by Beethoven Austrian Hymn by F.J.Haydn
Kelvin Liu	詹隽旒 刘贵民	Clarinet	Paquito D'Rivera by Bruce Mishkit
Robin Shi	石光荣 朱 荣	Piano	1. Sonata Op.10 No.2 By Beehtoven 2. Innocent Eyes
Joshua Yu	余华刚 汪爱群	Saxophone	3. Love is All Around 4. Going Home



记CPCA花园种植小组2004年的两次活动

张玲

六月活动 —— 参观GARDENWORLD苗圃

六月五日星期六下午2点，CPCA花园种植小组部分成员及朋友共十八人先后来到了GARDENWORLD苗圃。这次活动主要是 1) 观赏与认识植物；2) 玫瑰剪枝讲座。大家先转着观看了各类植物，象果树苗，草本花，木本花，覆盖类，常青类，菜种(苗)，花种(苗)等等。虽然此时正是冬季，开花的植物很少，但大家还是蛮有兴趣地辨认着，议论着。有好几种结果仁的树我还是头一次见。不知不觉三点到了，玫瑰剪枝讲座开始，大家入座后，听由 the Rose Society of Victoria 人员讲解演示如何修剪玫瑰。虽然我去年与一些成员参加过一次玫瑰剪枝讲座，可这次又学到了一些上次没学到的东西。比如，怎样修剪与培养爬藤玫瑰。不知不觉一个小时过去了，讲座与提问还在进行。由於时间关系我和一些朋友先离开了。值得一提的是家住 Footscray 远道而来的张华在我们走时还在认真地听着、提问着。

这里把我们听来的要点简单地列几条，也许会对有兴趣但因故未能参加讲座的朋友有所帮助。

1. 修剪时间：七月底至八月中。
2. 修剪高度：大约剪到剩三分之一开花时的总高度。比如开花时有一米高的玫瑰，剪到剩三十到三十五厘米高就差不多。
3. 留主枝：剪去所有细小碎枝，大概留五六个主枝，最好除去最老的枝，留相对新的枝。

不过这只是基本原则，具体还要依种类而论。有兴趣的可到图书馆借几本有关玫瑰种植的书加以参考。不过玫瑰不怕剪，即使剪多了它也能长回来。The Rose Society of Victoria 的网站 (<http://www.rosesocietyvic.org.au/>) 也有相关信息。

= * = * = * = * = * = * = * = * = * = * = * = * = *

七月活动 一 修剪玫瑰与简单插枝

七月三十一日星期六下午，花园组在王野秋和周惠敏家组织了今年的第二次活动。这次活动的主要内容是：1) 修剪玫瑰；2) 演示几种花的简单插枝(繁殖植物，包括剪下的玫瑰枝)；3) 交换或互送植物：如有植物想送人或交换，可带来供大家选择(包括可插的枝叶)；4) 自由讨论。

2点还不到，刘乾初和李跃进就率先到达了。这二位的太太因忙于工作不能前来。尤其是李跃进，他说是奉夫人之命前来学剪玫瑰，回家后还得在自家的花园里展示一下技艺。待大家基本到齐后，几位会员应用上次活动学来的方法对园内的玫瑰进行了修剪。没用多久，门前的五棵就只剩已被剪短的四，五个主枝了。此时大家将剪下的枝捡起，拿回家准备插枝。主人家的玫瑰品种不少，王野秋耐心地解释着不同颜色的玫瑰。

剪完玫瑰，我根据这几年的一点经验，讲解和演示了一下几种容易活又不需常浇水花的插枝方法。这几种花都是我几年前从朋友家剪下的枝插活的。不少人取了些枝叶回去试种。另外大家还将我准备的十盆报春花苗也带回去试养。

像以往一样，CPCA每次的活动都少不了会员们的大力支持，在这里首先要感谢王野秋和周惠敏为我们小组活动提供场所。主人还将园内的花苗挖给大家，为大家烧茶倒水。另外要感谢王荣生为大家带来的仙客来花苗和花籽，庞家研培育的莴笋苗，还有张淑云带来的盆花供大家挑选。

忙完了剪枝与插枝，大家边喝饮料边聊天，并品尝着新组员夏清为大家带来的自己精心制作的花状黄油酥，在此代大家谢谢夏清。当女士们热烈讨论着各自感兴趣的话题时，男士们又见缝插针地趁机凑够两桌，拱了几把永远也拱不够的拱猪。

= * = * = * = * = * = * = * = * = * = * = * = * = *

下次活动通知

鉴于CPCA花园种植小组部分成员孩子小，活动多，为方便大家，下次活动初定为九月二十六日星期天中小学放假期间。内容是春季上山赏花，并欢迎全体 CPCA 会员参加。

地点：The National Rhododendron Gardens (杜鹃花园)
The Georgian Rd., Olinda, Vic. Melway Ref: 66 K6, Phone: 9751 1980
<http://www.walkabout.fairfax.com.au/fairfax/locations/VICOlinda.shtml>
内容：赏花与野餐。

= * = * = * = * = * = * = * = * = * = * = * = * = *

就在我要结束本文时，转眼看到办公桌台历上今天(3/8/04)的语录，特摘如下：

Pleasure for an hour, a bottle of wine;
Pleasure for a year, marriage;
Pleasure for a lifetime, a garden.

--- CHINESE SAYING

您若对花园种植小组活动有兴趣，有什么建议或疑问请与我联系：
张玲 98071018 (家) 或 Ling.Zhang@csiro.au

我 们

回国杂想和闲侃 (二)

孙晓洋

从南到北，从香港、深圳、北京到哈尔滨，我又一次感到了南北差异。仅从最表面的机场建设，服务程度等就可感到，地处最北的哈尔滨还有很长的一段路才能赶上与国外差别无几的深圳。可对于我这个生在长在哈尔滨的人来说，虽然数年未回国土，又换了国籍，但哈尔滨仍旧令我神往，甚至有些魂牵梦引。

尽管存在着差异，可哈尔滨的巨大变化还是令我大吃一惊。无人售票汽车，自选商场，发达的商业小区已比比皆是。旅游方面，除了经典景区太阳岛，中央大街，兆麟公园都已有新面目外，又增加了象亚洲第一高塔“龙塔”这样的重点景观。特别值得一提的是，从去年9月起，哈尔滨又多了一处景观——果戈里大街。这条街从我记事起一直叫“奋斗路”（很有革命味道）。早期被称为果戈里街（以俄罗斯文豪果戈里名字命名）。街上早年建了许多俄式建筑。但由于多年无人重视风格的开发，就连我住在街附近那么多年，也未注意到它的特别。今年这一回去，这条街真可谓焕然一新。沿着街的一端走下去，数里长的街道，使你完全有身处异国的感觉。俄式酒吧、歌舞厅、休闲酒吧、烟酒厅等各具特色。据说内部装饰反映出俄罗斯不同时期的风格（没有一一参观）。位于大街中部的“俄罗斯河园”，傍与马家沟河岸（马家沟是哈尔滨的一条内河，名字虽土，但河道经过翻修仍旧不错。没准哪天也被改成什么莱茵河之类的译名），亭台水榭，灯光喷泉，交相辉映，加上位于街中心的著名教堂，使其更显欧洲风味。如果不是教堂广场每晚身着中国传统服饰的扭秧歌队和跳集体舞的人群提醒着我，在北方的哈尔滨，站在无人的果戈里大街上，真以为到了国外某处的CBD。

（詹隽旋输入）

妈妈的祝福

高梅

儿子：

这是妈妈写给你的第四封信。在你出生时，妈妈就许诺，每年在你生日的时候，除了漂亮的蛋糕外，你还会收到一封来自妈妈心底的祝福。现在你还小，才刚刚四岁，根本无法理解这些话，恐怕在你长大成人后，也不见得能读懂多少中文。可是，每一封信都是妈妈用心写下来的。记录下你成长过程中的一点点，是妈妈的乐趣，也是妈妈的责任；同时也融合着妈妈内心深处一种无法阻挡的，从来没有过的对生命奇妙的赞美，而源于这种奇妙中的又是那源源不断的爱。每一个祝福都是你人生一本翻不回来的日历，里面有你的喜悦，你的快乐，你的挫折，也有你的哭泣，更有爸爸妈妈留给你的无法用金钱衡量的爱和嘱托。即使有一天你要远行，暂时无法携带这些信，妈妈愿意替你保存，因为重读它们对我们来讲是一种对遥远记忆的回顾与享受，从中当然也能找到嵌印着

爸爸和妈妈相爱的足迹。

记得爸爸在读我写给你的第三封信时，非常感动。我现在还能真真切切地记得爸爸当时紧紧地搂住了你，亲了好几下，那一份发自心底的疼与爱浓浓地溢了出来。你也用同样的方式回应了他。虽然你完全不懂爸爸的感受，但你知道吗？那一瞬间，突然让我有一种幸福过头的感觉，那是一个做妈妈内心的满足与成就感。

从三岁到四岁，是你大脑发育最快的阶段，你的观察能力和语言能力有了突飞猛进的发展，特别是你的逻辑推理总让我被动。在我严厉地教训完你后，你总是问我：“妈妈，你为什么要生我？”，我说：“妈妈爱你呀！”，你反过来就堵回一句：“那你怎么总批评我？”。你的循环的无数个为什么，有时候让我都不知说什么好。你对天上的东西非常感兴趣，知道了为什么有白天，也有晚上。有一天，你问我：“妈妈，是不是晚上就是地球转到了黑的一边，然后星星，月亮就出来了。白天呢，就是地球转到了亮的一边，太阳一晒屁股，我们就得起床。”我说：“对，没错，白天只有太阳，没有星星月亮。”你脑子转地出奇得快，马上反问一句“那我怎么在去幼儿园的路上，还见到“白”月亮呢？”，我不得不佩服你的观察力和狡辩的能力。不过，大多数你的狡辩换来的不是我的赞许，而是关黑屋子。

你是一个比较顽皮的孩子，极其有主意，也很倔强。你非常专注于你自己感兴趣的東西，对自己不感兴趣的事是九头牛也拉不回来，就比如写字，到现在你连笔也不主动地碰一下。不过，你总是带给我们惊喜，你的不经意的大人话，总让我和爸爸哭笑不得，只有搂住你亲你的份。有的时候，你会很陶醉在自言自语中，还假装成幼儿园的老师指挥你的玩具。那份天真和执著，让我和爸爸都不敢打扰你，只能躲在门外偷偷欣赏。在过去的一年里，你也或多或少地学会了关心别人。在你三岁半的时候，爸爸出差不在家，我下楼不小心，象滑梯一样从楼上滑下来，本能地哼哼声把在旁边的你吓得变了色。你用不知所措，害怕，而又十分关切地口吻说：“妈咪，别哭，我给你揉揉就好了，我是Spiderman，我很厉害。”然后你真地给我揉了起来。你带着不解的表情小心地和我商量“那我们要不要去hospital？”本来没有落泪的我，听了你的瞬间情感的表达问候，已是泪如涌泉。

儿子，妈妈想告诉你的是，你已经开始走在人生的起跑线上，人生的每一次付出，就象空中的喊话，你没有必要期望谁都能听到，那在心底的绵长悠远的回声是生活对你的最好回报。希望你未来的生活，不应是空虚的没有了内容，也不该是恍忽的少了境界，用真心去爱你所爱的人，用宽容去珍惜你获得的友谊，但记住一点，绝不能去伤害人。

从你出生到现在这几年，爸爸和妈妈放弃了许多我们曾经热爱的活动。因为你，生活忙碌了很多，家庭的平凡琐事填充了我们的每一天。平凡的生活有平淡，平凡的生活也透着浪漫。有时趁你睡觉时，爸爸妈妈会放松地坐下来聊聊天。一杯清茶，或偶尔的一杯红酒，能让我们谈很久，说很多，谈工作中的乐趣与烦恼，也说一说近来对生活的感受，当然还有关于你的很多爸爸不知道的趣闻，来弥补爸爸经常出差不在身边的不足；同时还得竖起耳朵听着你是否醒来。

儿子，你是爸爸妈妈快乐的宝塔，你的幼稚，你的滑稽，你的歌声，你的依恋都深深地印在爸爸妈妈的记忆中。同样的话语在以后的祝福中，你会多次听到，那不是唠叨，那是妈妈的爱带给你的盼望。希望有一天，你长大的翅膀能撑得起你向前的风帆，在你毅然转身走进人生的风雨中时，记住，背后注视你的是深深爱你的爸爸妈妈。

儿子，生日快乐！

妈妈，2004.07.09



班 站

蔡颖

时间飞逝，算起来在澳洲生活有十多年了。记得刚来的时候还和大学同学有联络。后来，因为搬家，上学忙碌，渐渐地由频繁的通信往来变成了一年寄一次贺卡。再往后做了母亲，事情多了，人也变懒了，就和同学失去了联络。直到两年前，老公说起他的大学同学在 www.chinaren.com 的校友录上建了个班站，多年未有联络的同学们开始通过这个班站互通消息，互诉友情。当时老公在外地工作，通过电话，将网址和他的注册名称密码告诉了我，并建议我有时间上去看看。不知为什么，我当时一点兴趣也没有，一直没有去他们的班站看看。又过了些日子，一天老公兴高采烈地讲起班站的留言和照片，那些留言和照片令他回忆起许多大学时代美好的时光。看着他那兴奋的样子，我禁不住和他一起上网浏览……

受老公的影响，我开始到 chinaren 校友录上查找我的大学同窗。说来也巧，我们班的班站已经在校友录上注册了，奇怪的是注册人是个陌生的名字。班站已经注册了好几个月，竟无片言只语，心里好生纳闷。就这样一连观察了两个星期，班站依然毫无动静。终于按捺不住，在十一这一天上班站留下了我对大学同窗的衷心祝愿。不知是心有灵犀还是巧合，就在我上网留言的时候，江浙一带的同窗也搞了一次聚会。聚会时大家自然谈到了每一位老同学，当时大家都不知道我在何方“流浪”。几天后，一位参加聚会的女同学也来到班站，并看到了我的留言，她立刻通知了另一位和她保持联络的女同学，就这样在我们几位女生的倡导带动下，我们的班站逐渐热闹了起来。后来通过班站了解到，我们班的一位男生利用同事的名字在情人节那一天注册了班站。之后他也上去看了几次，见没有动静，就把这个班站忘到了脑后边。为此一位男生评论说：某某只是去年情人节下了个蛋，如果没有你的发现，没有花儿们（女生的戏称）的孵化，这只蛋可能会变成恐龙化石，不会是今天伸展着美丽羽毛的凤凰。

意想不到的，我们班的同学热情万丈，在短短两个多月的时间里就联络到全班同学。只是现实世界太现实，没有人更早发现，一位男同学因病去世一年多了，令人万分惋惜。否则还真能达到同学们提出的“一个不能少”的目标。

从此同学们的热情和才华在这个小小的班站得以表现和发挥，留下了一段段充满热情而感人的文字和诗句。现摘录几段与大家分享。

《一》平等、独立、中庸但不缺憾创新、挚爱，含蓄而有分寸。到了这里成功的人可以恢复理智，遇到挫折的人可以找到希望，愤世嫉俗的人可以变得安静，悲观厌世的人可以变得积极，这里确实应该是一个避风的港湾，一艘希望的行船。

《二》班站是我的第二个家。这个家没有地址，也不占空间，但我可以随时随地来到这个家。在这里，我可以倾诉情感，交流思想、探索人生，谈古论今，切磋文字，幽默嬉闹。我可以享受到不曾被玷污过的友情。这是一个只有文字，没有声音的大家庭；只见家庭成员的思想情感，但不见人形的精神乐园。虽然这个家庭曾因一个成员的过早离去而同声哭泣，但因着他的离去让回家的成员倍加珍惜。这是一个充满真诚和友爱的家，虽然有时它也象普通家庭一样发出一些不和谐的声音，但正因它的真诚、伟大之中还蕴含着一丝普通的成份，显得更加亲切，有滋有味，让人留恋忘返。这个家很特殊，它不需要金钱，也不需要空间，它只需要真诚，友爱，幽默的文字。几句幽默的调侃，一段深思的文字，一个真诚的问候或发自内心的感慨，就能让这个家庭的所有成员满足一阵。我很幸运是这个大家庭的一员，我愿象关心我另一个家一样来照料这个家。

《三》暑热骄阳，木草乏生，鸣蝉显尽风华。夜来漫步，灯火依旧，河边两岸人家。盼西风细雨，正云间商榷，芳菲何处。榕树蔽日，小乔依旧恋东吴。飘渺海上月影，萤虫当无碍，流水情思。商贾酒栈，耀眼霓虹，江畔酒醇话当年。有多少无奈，只窗外云烟，如风如幻。却只记得，天涯路还似从前。

《四》公元一千九百八十六年夏，吾辈同学如雏燕飞万里蓝天，卵石入千里烟波，抱立国安帮之志，立救民水火之愿，满腔豪情一腔热血，奔赴神州大地。时光飞逝，岁月蹉跎，我同学发愤图强，百折

不挠，至今一十八年有余。看当今吾辈，委国家之使命辅相而治国，创恢弘之实业富民以强国，探寰宇之玄妙述天理之常情。更有志者，赴千山万壑，跨碧波海洋，弘我中华之精髓，表我民族之风华。

在此时节，忆同窗之友谊，吊故友之仙逝，论世态之炎凉，祈上天之悲悯，赞生命之可贵，贺家庭之和睦，感国运之昌盛；发掘成功之经验、失败之教训，探求生死之所系、精神之根本。吾辈共同确认“平等之待人，独立之处事，创新之中庸，理智之挚爱”堪称共同的精神特性与行为准则，当发扬而光大。

在此巍巍钟山之旁，虎踞龙盘之地，吾辈深感未来道路之艰险，烟雾之迷茫、时光之短暂，颠峰之遥远，望我同学怀高远之志向，奋力而攀登，念同窗之情谊，携手而前行。望远山之浩荡，始于足下，叹大洋之浩渺，友情为舟。

如今，班站将身在五大洲的同学们紧紧地联系在一起。班站成了我经常浏览的地方。那些蕴含同学们真情实感的文字，有如甘醇的美酒，随着岁月的流逝，愈久愈是醉人。愿我们的班站伴随同学们走向下一个十年甚至二十年的春秋。愿我们的同窗之情天久地长。

谈谈骑车上班的体会

孙治安

记得几年前有人为《彩虹》写过一篇报道，介绍墨尔本的自行车路线以及如何骑车上班，其实要讲骑车上班本人是最有发言权的。自从95年来到墨尔本，本人就一直骑车上班。开始是从 Thornbury 到 City，来回一小时。后来是从 Mt. Waverley 到 City，来回要两小时。

骑车上班对中国人来说并不稀奇，在中国谁不骑车！但是在澳洲骑车上班可就不那么简单了。原因有两个，一是这里的交通工具是汽车，马路上一般都没有自行车线，在马路上骑车就比较危险；二是这里出行的距离一般都很远，靠自行车或两条腿是绝对不行的。因此，能在这里骑车上班就比较稀奇了，很多 CPCA 的朋友一听说我骑车到城里上班，都吃惊地看着我，以为听错了似的。

我能坚持骑车上班在很大程度上是受我的同事们的影响。我是作气象研究的，在英国读书和工作期间就注意到我们系的大部分教师和研究人員都骑车上班，而其他系骑车的人就很少。后来在交谈中才了解到他们除了锻炼身体，还考虑到保护我们的大气环境，因为汽车尾气是当前大气污染的主要来源，少开一次车就减少一点污染排放量。虽然他们的行动在实际上对保护大气环境几乎不起任何作用，但是这种自觉意识是非常可贵的。如果人人都有这种意识那对于改善我们的大气环境将会有不可估量影响。受他们的影响，我在英国六年半就一直骑车。开始是出于无奈，穷学生买不起车，后来有了车也只是周末开，平时还是骑车上班。不过那时上班距离很近，骑车只要十分钟。

95年来到澳洲气象局工作，上班距离增加了几倍，觉得不能再骑车了。没想到上班后发现这里骑车上班的人更多。大楼里600多人，最多时竟有100多人骑车上班，大楼里专门开辟了一间存车房，更令我惊讶的是很多人从 Glen Waverley 或 Mt Waverley 骑到城里，而我当时住在 Thornbury，到城里要近多了。人家那么远都能骑车上班，我为什么不能？于是立刻买了辆自行车，第二周就骑车上班了。

96年初搬到 Mt Waverley，我骑车的意志经受了一次考验。虽然打定主意继续骑，但是第一天下来，这种决心就发生了动摇。那是4月份复活节刚过，从单位出来天已经黑了，由于路不熟，我几乎用了两个小时才骑到家，后一半路又是步步上坡，累得我是汗流浹背，疲不可言。我想这车无论如何不能骑了，累点事小，可这时间花不起。第二天跟几个住在 Mt Waverley 也骑车上班的同事聊起此事，他们都说我走的路线不对，多走了冤枉路，其中一人主动提出为我带路。那天我本来打算坐火车回家，经他这么一说就想再试一次。没想到跟着这位同事仅用1小时就回到了家。时间用的少了，可我觉得比第一天还累，原因是我那位同事骑得太快，我使足了吃奶的劲也跟不上。后来才知道这夥计是位自行车赛健将。他除了骑车上班，每个周末还去俱乐部骑车训练，经常一天可骑200到300公里。曾经用一次假期从 Sydney 骑到 Perth。连气象局的人都说他 Crazy。他从城里骑回家仅用45分钟！而我的最好成绩是1小时，就是那天跟着他的结果，后来每次回来都要1小时05到10分钟。

有幸碰到一位專業歌手，她對我的先天嗓音條件大大讚美一番，好不讓我在朋友們面前得意片刻。她說：“你要是早年去學聲樂的話，一定也跟蔣大為齊名了”。說者無心，聽者有意。喜歡唱歌的我，雖無成家成名之“奢望”，但那顆留藏在心底的“熱衷聲樂”的種子，感受到該是“萌芽”季節了。要是說早期沒遇上機會或奔波於學業和工作，那麼在已“成家立業”的“不惑之年”，再不抓住機會的話，恐怕只能等到退休時再重拾這份“業餘愛好”了。說來也巧，也在我為難之際，讀了一篇《讀者文摘》中的文章，美國的一位五十多歲的女士，前些年下決心學習鋼琴，如今已是專業樂隊的鋼琴演奏員。在征得太太的支持之後，我終於下決心拜師學聲樂，因而也就有了每周一次聲樂課的安排。

我自我感覺心態不錯，把自己當成一個小學生或呀呀學語的孩童，上課頗為認真。起初，老師為我設計了五節課的計劃，也許是她怕我不能堅持的緣故。可在五節課之後，乃至到了十節課，老師開始感覺到我的認真勁，她也在暗地裏為我高興。成人學“藝”，有他的好處就是悟性一般來說要高，但是在某些方面却又不如孩童。每天上下班坐公共汽車時，我必定練練氣息和聽聲樂課的錄音帶。在公眾場合不便出聲，但口型和氣息可照練。故此，時常有些異樣的眼光來自鄰座，也許他/她心裏想：這傢伙不是神經有毛病就是腦袋瓜有問題。此刻的我，特別能感受到當年報導中說的，陳景濶走路時常撞到樹上的那種情境。當公共汽車在高速公路上行駛的時候，背景噪音也就大些，我就借此機會“混水摸魚”，從無聲練習到細聲的哼唱，不時也有欣賞者：“You got really nice voice!”之類的讚美。

成年學“藝”並非易事，首先“工作第一”為養家糊口。所以，在工作繁忙時，需要“毅力”去堅持。就我來說，偶爾還要到外地或國外出差，不僅延誤上課，也會分散精力或中斷練習。故此，要不斷地鼓勵自己恢復正常練習並持之以恆。記得在中學和大學時，“持之以恆”是我的座右銘，可隨著“閱歷”的加深，當年那股“恆勁”也在逐漸減弱。這樣一來，成年學“藝”之時也同時造就了一顆“永遠年輕的心”：可謂是“一舉兩得”。

從小開始學聲樂，那“一招一式”一定顯得“有板有眼”。可“半路出家”的我，許多不良的演唱習慣却要花不少工夫去糾正。更何況我的老師是個西人，又是澳洲歌劇院的班底，中國語言中的“波”“坡”“摸”“佛”和“知”“痴”“師”“日”就不時地“派不上用場”，單是一個“衣”音就花了半年多時光糾正，而且還沒有達到老師滿意的程度。這也許就是不少華人覺得美聲唱法“吐字不清”的原因所在。據稱，意大利語最適合唱美聲，意大利語的“波”“坡”“摸”“佛”最“科學”（一個不很恰當的比喻）。

在生活中，沒有一定閱歷的人，感悟不出“高處不勝寒”的內涵。通過學聲樂，我体会到了唱高音時要“俯瞰天下”，唱低音時却要“直上雲霄”的感覺。我也正在逐步領略唱歌就象“拉橡皮筋”的道理和掌握唱高音時如何放鬆自己的本領。以往聽歌，重在憑直覺。如今，開始學會欣賞演唱者的演唱技巧，尤其是好歌手的美妙歌喉。再者，學聲樂的許多道理，完全可以為生活所借鑒……

作為一名“海外游子”，自覺不自觉地總有“弘揚中華文化”的使命感（我保證：這是我的肺腑之言，而不是在喊“革命口號”）。從我開始學聲樂的第一天起，我就有一個強烈的願望：將中國民歌通過用英文演唱介紹給澳洲主流社會。如今，我正在與我的老師一起努力著，用她的話說：“Try to make the Western people easy to understand your songs”。她也覺得中國民歌的旋律很美。從第一次對中國民歌十分陌生（猶如150年前，澳洲西人第一次看到梳著長辮子的華人一般），到如今也能嚶嚶上口地哼著（正如唐人街餐館里許多西人熟練地用著筷子一樣）。

人活著，恐怕不單只是為了工作掙錢養家糊口，“八小時以外”的放鬆與樂趣是完全不能少的。（用西人的話說：“Life is too short to miss something you really like”）。學了半年多了，自我感覺進步不少，太太時常問我：“學這麼長時間了，應該向我作個匯報演出”。她這番話倒是提醒了我，我還真應

该向我的家人和众多朋友汇报我的学习成绩。我回答说：“开个个人演唱会怎么样？”如果真有那么一天，希望各位读者朋友前来捧场助兴……

马季谈长寿

孙守义

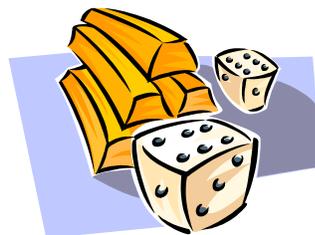
记得有一年回国，看了电视台采访笑星马季，谈健康长寿之道。马季谈了“三忘记四老五做到”，这里略加发挥，给大家侃侃。

“三忘记”是说一要忘记疾病。人老了，身体上免不了会有这样那样的毛病，对待疾病要有一个积极的态度，该治则治，该吃药时就吃药，但不要把病痛总挂在心上，自悲自怜，郁郁寡欢，整天一个林黛玉，寿必不永。要勇于面对生活，多参加各种活动，交友出游，唱歌跳舞，老有所为，老有所乐。走出家门，走入大自然，去领略山的隽永，海的壮阔，区区病痛，何足挂齿！第二要忘记年龄，不惧老，不服老。不妨交些年轻朋友，不妨做些年轻人喜欢的事情，要有一颗童心，保持一点好奇心，降低心理年龄。第三点做起来比较难，就是要忘记恩怨。人活一世，必定会与别人有过大大小小，深深浅浅的纠葛，倘若总把这些挂怀心中，难免心力憔悴，气伤肝脾。特别是别人对不起自己的地方，是非曲直，哪能轻易撂下？殊不知这种无名之火对身心是大害无比。古语云，人非圣贤，孰能无过？君不见，是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红。因此，若要健康长寿，切莫将往事耿耿于怀，最好把这些大仇小怨，统统释怀，和为贵，不计前嫌，海涵百川。这就是所谓三个忘记。

“四老”者，一是要有一个老伴儿，二要有点老底儿，三要有个老窝儿，四要有几个老友。这四条道理比较明白，不须多讲。所谓老底儿，一是经济基础，二是身体本钱。讲经济基础，不能掉进钱眼儿里去，八九不多，三五不少，知足常乐。享受健康快乐的老年生活，一定要珍惜这四老，善待你的老伴儿，慎用你的老底儿，保住你的老窝儿，莫忘你的老友。

马季还谈到了要做到“笑俏唠掉跳”。笑口常开，达观开朗，达观就是心胸要开阔，遇事看得开，别认死理儿，钻牛角尖儿。要有点幽默感，笑一笑，十年少，幽默幽默，幽别人的默，更要能幽自己的默，开开自己的玩笑，偶尔当个憨大，供人一乐，亦无不可。俏，是说老了也别忘了稍微打扮打扮，衣着上不妨赶赶时髦，让自己青春一把，不要总是老气横秋，尽失活力。做事情也一样，可以新潮一些，过节给夫人送花，大概也可以算作俏的一类。第三是唠，就是唠嗑儿，有事别自己憋在心里。高兴的事，跟朋友一起分享，不顺心的事，也把它说出来，说了心里或许能痛快些，没准儿朋友还能帮帮忙。所以，大事小情，别忘了唠，唠，当然必须得有人耐听，这里就显出老友的重要性。第四掉是指掉价儿。你原本是大干部也好，什么大家名人，老了别再端那个架子，放下官架子，放下明星架子，放下名人架子，把自己的身价儿降下来，甘做普通人，甘做平头百姓，与世无争，心境平和。如果总以为自己是个什么，有什么了不起的身份，难免多处碰壁，太伤自尊心。所以，年纪大了，别傲，别摆谱儿，摆也没用，没人尿你，徒添烦恼。最后一个跳，当然是跳舞是跳，主要还是说要多运动，太极游泳，登山下海，多动，别闲着，生命在于运动。

这就是我要给大家介绍的笑星马季的“三忘四老五做到”。那位看官说了，马季多大了？马季长寿吗？问得好！不过呢，马季虽不是寿星，却是名副其实的笑星，诸位听完，权作一笑，好歹回去十岁也未可知。



“事业诚可贵，健康价更高”

- 有感中年人的身体健康问题

刘乾初

健康问题也许是老生常谈，尤其是中年人的身体健康。一般人都给予十分的重视。可是，今年以来，我们却相继失去了几位朋友。令人痛心的是他们都很“年轻”，按照他们的年龄应属于不惑之年。他们是各行各业的骨干或栋梁人物，可正当家庭和社会都非常需要他们时，他们却匆匆地离开了这个世界，大家都感到十分的悲痛。尽管原因有各种各样，但其中共同的原因恐怕是：过份的辛劳和不太“善待”自己，积劳成疾导致疾病的出现，而过早地走到人生的尽头。他们的离去再次向我们敲响了警钟：为了您的家庭，朋友和社会，多多关爱自己吧，生命是多么的宝贵啊！作者在此文中并不想讨论如何保养中年人的身体，因为有太多的文章和书籍论述这类问题。只希望通过此文，呼吁朋友们从心理和生理两方面真正重视自己的身体健康。

最近对中国中年人的健康有一个统计，过世的中年人的平均年龄仅仅 53 岁，比前一些年下降了大约 5 岁左右。这个统计的结果令人十分吃惊和担心。同样其主要的原因还是：过分的劳累和不太关爱自己。长期以来，工作压力，生活压力和精神压力，这“三座大山”令这一代人不堪负重，长期紧张和劳累成为了中年人的健康主要杀手。因为“中年人”这一年龄层的特殊，肩负承上启下，继往开来的家庭和社会双重责任，“担子”实在太沉重了。“工作上格外努力，生活上过于随意”是他们真实的写照。所以，中年人应学会“举重若轻”，自我“减压”，化解紧张，达到心理和生理的统一协调。

在澳洲，我们这第一代移民，闯荡“江湖”十几年，用自己的双手在这块陌生的土地上，开创了一片新天地。我们这些人，在外努力，刻苦学习和工作；在内勤勤恳恳地建设自己的家园，照顾老人，培养下一代，从未有怨言。可是常常却把自己“忘掉”了。当孩子长大成人，觉得自己可以稍微休息和轻松一下时，却发现自己身体上某些“零件”出了故障，需要赶紧“修理”。但有时，这些“零件”由于长期未得到很好的“维护”，已经很难被“修理”，甚至根本无法“修理”。

一个人的生命是有限的，用有限的生命去做无限的事，永远都会忙不完的：一是不可能，二是没必要。虽说事业的最大意义在于由此获得物质生活的报酬和自我价值的体现。可是，若没有健康的体魄，又如何去实现您的事业和理想呢？您腾不出时间去休息，那就意味着腾出时间去生病。中年人往往以为自己年富力强，事业正处于巅峰，保健似乎不重要，因而常常“忽略”自己，导致无可挽回的“损失”。例如我太太的大学同学最近被检查出来患有晚期肺癌，不知还能留在世上多少时间。但我们还是衷心祝愿他能创造奇迹，恢复健康。之所以造成这种局面，其根本原因是因为他忽略自己。其实，大约三年前，已有明显的迹象，有时他会出现说不出话来的现象。可他并没有重视和及时去检查，一拖就是三年。这是血的教训。所以，朋友们，为了您的家庭，为了社会的责任，您都要好好地珍惜自己，爱护自己。只有好好地，健康地活着，才能对得起自己亲朋好友和社会。我相信死去的人决不希望活着的人像他或她们一样，过早地走完人生这一路程。活着的人就应该为死去的人好好地活着。这是承诺也是责任。

虽然人的出生带点偶然性，但死亡却是必然的。人赤裸裸地来，也赤裸裸地走，它们是整个生命过程的组成部份。当一个人走到了“人生道路”的终点时，就意味着生命就此结束。这是自然规律，没有人能违反这一永恒定律。可是，有些人却因不“注意”自己，而过早地离开了这个很值得留恋的美好世界，真是十分令人惋惜。我们都知道，自从降临人世，人就面临着数不清的种种烦恼和困苦，可以说根本无法完全摆脱，解决这个，又出现那个，直到离开人世间为止。所以有时不能太认真，否则无法享受人世间的种种快乐。俗话说：心宽体胖。其实这并不无道理。当然改成“心宽体康”也许更恰当。心里的健康对生理的健康有莫大的好处。两者应该很好地协调和平衡。

我强烈呼吁朋友们，立即“真的”行动起来吧，从自己做起，多多关爱自己，不能以为无不适便是无病，而且不论何种疾病，总以早发现、早诊断、早治疗为好。所以一定要定期检查。一有感觉不

舒服，赶紧去看医生，要做到防患于未然。这总比事后“诸葛亮”要好得多。这可大大减少提前“出局”的可能性。

中年是人生一首乐曲中最华丽的“乐章”，要演奏好这个乐章，需要全神关注。注意了，请别在自己的健康这一“章节”上因走了神而弹走了调，导致本应美妙和动听的人生乐曲，变得黯然失色。朋友们请记住：

“事业诚可贵，健康价更高”
祝朋友和家人身体健康，事业兴旺，发达!!!



专著节录

《中国北方民族萨满教与澳大利亚土著民族原始宗教的比较研究》

王宏刚 张立中

导论：中澳原始文化比较研究的文化史意义

本书是亚洲与大洋洲文化比较的第一本著作，重点是中国北方民族的萨满教与澳大利亚土著民族原始宗教的比较研究，其文化史价值至少如下：

据考古发现：现在的澳大利亚土著民族并非源自本土，其主体是约4万年前从别地迁徙而来，有一种主导性的假说：是从亚洲而来。澳大利亚所发现的人类化石都属于现代智人，年代最早的也只有三万多年，因此估计人类最早到达澳洲的时间不会早于五万年前。澳大利亚发现的人类化石明显地分为两种类型。一类骨骼粗壮、身材魁梧，例如科萨克人、塔尔盖人、莫斯吉尔人、科阿沼泽人等；另一类骨骼较为轻巧、身材较为纤细，例如凯洛人、芒戈湖人等。他们的文化也不一样。这些骨骼粗壮的类型与爪哇发现的直立人及早期智人（昂栋人）在形态上有明显的相似性；另一方面，那些骨骼轻巧纤细的类型则与中国柳江人在头骨上有明显相似的性状，显示他们之间存在一定的亲缘关系。

此外，爪哇全新世的瓦贾克人类头骨、菲律宾塔邦洞发现的人类头骨化石，以及加里曼丹的尼亚头骨和新几内亚的艾塔普头骨，都表现出一方面与澳大利亚土著人相似、另一方面又和中国晚期智人所代表的原始黄种人相似的性状。从上述这些事实说明，澳大利亚土著人的起源可能有两个来源。许多学者在分析了上面这些情况尤其是澳大利亚两类不同的古人类化石的地理分布后认为：人类从亚洲向澳大利亚散布时曾经发生过两次互不相关的迁徙：一次是南路，一批来自东南亚的骨骼粗大身材魁梧的人从爪哇经过蒂汶迁入澳大利亚的西北部，然后沿其西海岸南下；另一次是北路，一批来自中国南部的骨骼轻巧身材纤细的人经过印度支那、加里曼丹和新几内亚迁入澳大利亚的东北部，然后沿其东海岸南下，其中的一部分还经过陆桥迁到塔斯马尼亚。后来，这两批来源不同的人群互相混居杂交，结果产生了现代澳洲土著人，他们的形态则介于两种祖先类型之间。

在古代，人们就已经推测到地球上存在南方大陆的存在，一些研究地理和考古的学者很久以来就假定南半球存在一块和赤道以北的大片陆地相对应的南方大陆。在中国和阿拉伯的一些古文献中都谈到过一个南方大陆。譬如，考古学家卫聚贤教授在他的著作《中国人发现澳洲》中就作出如下推论：根据《春秋》和《山海经》等古书记载，中国人可能早在公元前592年就到过澳大利亚。如果此推论确实，中国人发现澳洲就要比欧洲人在公元1606年首次发现澳洲至少早两千一百九十八年！

澳大利亚已发现的岩画中，鸟图腾崇拜的图案占相当突出的位置，这与中国古代的东夷民族的鸟图腾崇拜十分相近。也许就已经蕴含着某些历史上的文化联系。但是，考古实物寓含的文化奥秘，只有在与发现地整体的活态文化的联系与比较中，才可能剖译。在亚洲有代表性的原始文化——萨满教中保留了灵禽崇拜的完整形态，在与保留了较多原始澳洲文化的土著宗教的系统比较中，可能会推进这个假说的科学认识，探索亚洲与澳洲早期的文化联系。

根据我们20余年的中国北方阿尔泰民族萨满教的田野调查资料表明：萨满教的文化史价值主要是反映了母系氏族社会繁荣期与父系氏族社会后期一部落联盟的英雄时代的意识形态，而澳大利亚

土著民族的原始宗教更多的是反映了母系向父系过渡时期的意识形态，因此，本书可以从中探索人类文化精神的起源与发展的一般规律。

中国北方阿尔泰民族及其萨满教

华夏一汉族的先民在遥远的古代就到达北方，因此，汉族的相当一部分也属于北方民族。但学术界所言北方民族指阿尔泰语系诸民族，本书持此说。中国北方是萨满教的故乡之一。今天阿尔泰民族的先民，如肃慎、挹娄、勿吉、靺鞨、女真、匈奴、东胡、乌桓、鲜卑、柔然、奚、室韦、契丹、靺鞨、扶余、高句丽、突厥、回鹘、吐谷浑、黠嘎斯等民族都曾信奉萨满教；近代阿尔泰民族，如满族、赫哲、鄂温克、鄂伦春、锡伯、朝鲜、达斡尔、蒙古、土族、东乡、保安、裕固、维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔塔尔、撒拉、乌孜别克等也都信奉萨满教或保留了萨满教的某些遗俗。其中，朝鲜语属未定，但学术界多倾向属于阿尔泰语系，而其原始的文化形态也接近阿尔泰文化，所以我们也放在阿尔泰文化中来研究。从有关的出土文物、岩画、史籍、民族志以及研究者实地调查资料来看，萨满教萌生于人猿揖别后人类漫长的蒙昧时代，兴起并繁荣于母系氏族社会，延续于父系氏族社会及相继的文明社会，其影响一直到今天。萨满教分布如此广大的地域，又有如此悠长的文化生命，表明它对人类有重大的文化价值。

萨满教的重要价值之一就是其保存了北方古人类自人猿揖别后，在漫长的蒙昧时期、母系氏族时期萌生形成的文化精神及部分表现形态，这种起源阶段的文化精神，成为北方先民后来文化发展的源泉与基质，不仅影响已经过去的历史，还会影响未来的文化发展。从哲学的认识上说：只有了解并正确认识某一事物的起源，才可能从整体上正确认识并把握该事物的本质、发展规律与趋势。

在中国南北朝以来的1600年历史中，鲜卑建魏、契丹建辽、女真建金、蒙古建元、满洲建清，这5个入主中原的王朝立国约800年一对整个中国及亚洲都发生了重要的历史、文化影响，而这5个民族都是源自北方一信仰萨满教的阿尔泰民族。一个民族的兴起有其经济、政治、军事等综合因素，而文化是其底蕴，阿尔泰民族文化的最终核心是萨满教，因此，萨满教在历史上起过重大的文化作用。

20余年的田野调查资料表明：萨满教保留了相当完整和生动的自然宗教特点。是古代文化的聚合体，包括宗教、哲学、历史、经济、道德、婚姻、文艺、民俗、天文、地理、医学等文化内容，有多方面综合性的文化史价值。萨满教以一种活的形态记录了北方人类童年时代心灵发展的轨迹，反映了先民对世界的认知过程，表达了他们的斗争意志与力量、也揭示了他们的迷惘与失误。

萨满教传承了北方先民某些健康的文化基因，记录了他们文化精神发展的历史步履。萨满教可视为人类童年文化的一个典型，这是一个充满现实苦难、充满理想追求的童年，是人类永远不会忘记的童年。

阿尔泰民族分通古斯、蒙古、突厥三大语族，其中满族、蒙古族、锡伯族、维吾尔族、哈萨克族等民族有自己的文字。

萨满教是渔猎、游牧经济的意识形态，是以氏族为本位的自然宗教。虽然，阿尔泰语系诸民族中，有不少民族早已跨入了农耕民族之林，但作为一种在漫长历史过程中形成的社会意识与信仰体系，仍保持了巨大的历史惯性。近代，阿尔泰诸民族的经济形态已有较大差距，如蒙古族、鄂温克族以游牧经济为主，满族以农业经济为主，鄂伦春族赫哲族以渔猎经济为主，但都在较长的历史时期内，保持了浓郁的渔猎文化遗韵，而且，其氏族制度也保留得相当近晚，所以，萨满教在近代阿尔泰民族中一直发挥了重要的文化功能，直到20世纪50—60年代开始真正式微。

本书以满族为例，来概述阿尔泰民族的经济与社会形态。

上古禹舜时代，满族先民肃慎人的猎术猎具已经驰名中原。

辽金时期的女真人“耐饥渴，苦辛骑，上下崖壁如飞，济江河，不用舟楫，浮马而渡”。那时，已把步射发展为骑射，“骑射成了金清两朝的‘国俗’，女真人积累了丰富的狩猎经验”。每见野兽之踪，能蹶而摧之，得其潜伏之所，“以桦皮为角，吹出吆吆入山，呼麋鹿，射而啖之”，“辽王秋岁入山，女真常从呼鹿射虎捕熊，皆其职也。”（见《三朝北盟会编》）酷爱狩猎的契丹皇帝也要依赖女真人的高超猎技。

女真和满族的皇帝，不少被称为马上皇帝。金太祖阿鲁打曾宣言：“我国中最乐无如打围”。一次，他箭射飞鸟，三发之中，被辽使称为“奇男子”。金世宗“善骑射，国人推为第一。”金章宗创造了“三日之间，亲射五虎”。“一发贯双鹿”的记录。康熙皇帝“自幼至虎，凡用鸟枪，弓

矢获虎一百三十五，……”（见《清宫遗闻》）。堪称超级打虎英雄。画他的孙子乾隆竟创造了“一枪中双虎”的奇迹。这些，成了满族人引以自豪的佳话。

满族传统的出猎方式是聚众合围。《大金国志》载：金都“四时皆射，每猎则以随军密布四周，名曰”围场”。到清代，这种打围的规模到了空前程度。康乾盛世，清廷每年组织一次由皇帝亲自主持，五公大臣和各族首领参加的木兰秋弥，又称”秋弥大典”。”秋弥大典”在塞外热河地区的木兰围场进行。木兰，满族”硝鹿“，围场共占地一万五千平方公里，南连燕山群峰，北接蒙古坝上草原，层峦叠嶂，林木葱茏，群兽孽畜。中秋时分，塞外时而风雨交加，时而漫天大雪，皇帝率万余人马，风雨无阻。来到围场开始是侦察性的小型围猎和硝鹿，继之便是大规模围猎：万余名将士从宿营地出发，兵分两翼，举蓝旗分驰。来到向导大臣选的猎物后，合围靠拢，形成了方圆数十里的包围圈。将士们齐声呼喊，连撵带赶，把野兽围到皇帝面前，皇帝率黄子等人入围射杀，后又指挥将士围猎。侥幸逃出的野兽，由埋伏在第二线的射手伏击。如猎物过多，皇帝便下令围开一面，任其逃窜。这样的围猎，一天可进行两次。傍晚，暮色苍茫，将士们高唱凯歌，向皇帝呈现猎物。皇帝论功行赏，史官注册备案。然后，在原野上点起千百堆篝火，皇帝和士兵围火野餐，欢乐歌舞。

这种史诗般的举动，是人类狩猎史上的壮举。这是狩猎，也是练兵，对当时御外敌，平内乱，起了不可低估的历史作用。所以，在清朝鼎盛期，吉林等围场每年“冬月行大围，腊底行军围，春夏则视马乏肥瘠，酌量行围”。将军辖下的司营、官庄等处都派人参加，如有不整肃者，照例惩治。这种狩猎方式曾培养出“威名震慑，莫与争峰”的八旗劲旅。

上述狩猎方式是其先民古猎法的升华。古时，“不论人之多寡，照依族寨而行。”各出箭一支，十人中立一总领。属九人而行，各照方面，不许错乱。金代的猛安谋克制，清代的八旗制由此发展而来。

清季，满族民间狩猎仍袭古俗。一般打围是十余人至三十人左右，俗称“打小围”。猎时，先圈占一处围场，“无论人数多寡必分两翼由远而近，渐次逼近，名曰合围，或曰一合再合，所得禽兽必饷亲友”（见《柳边纪略》）。所得虎、豹、野猪、熊、獐、狐、鹿、兔、野鸡、雕羽等，其肉与族邻分食用，其中黑狐、元狐、貂鼠、猢狲、獬、虎、豹、海獭、水獭、青鼠、黄鼠等皮张也用于互市贸易。

狩猎曾是满族民族生活中的大事，所以，生男孩悬弓于门外祈望他将成为一个好猎手，幼童刚懂事时，便吊膀练箭，而飒爽英姿的满族女子“执鞭也不亚于男子”。这种悠久的民族传统形成了许多奇特有趣的风俗和高超的猎技。

居住在张广才岭的满放巴拉人，直至近代，仍保留了许多狩猎古俗。“巴拉人”的大规模围猎在冬季，所用的工具有萨斯哈（地弩）、遮苏鲁（套子）、乌录（箭）、吉达（矛枪）、朱温德（对板）、改利逊（套网兜）等猎具，并带大量的马爬犁，做为运输工具，用众多的猎狗来维护猎人的安全并协助猎人捕猎。捕猎时全村青壮年旗手必须听从阿布达（猎长）的指挥，不得自行其事。个人捕获的猎物由个人占有，集体捕获的猎物由阿布达负责平均分配。即使没有捕到猎物的人，阿布达也会给他一份。冬猎结束时，要在山上祭祀猎神班达玛发，由阿布达充当萨满，点起篝火，用汉楚（小锅）煮各种禽肉来祭神的，祭时载歌载舞。这种狩猎方式带有浓郁的女真古风。

据《燕山云录》记载，武功赫赫的金太宗吴乞曾被群臣扶下殿当场打了二十棍。皇帝犯错，也要挨打，在中国历史上十分罕见，说明满族先民女真人部落氏族法规的权威。广州驻防八旗中的满族家庭普遍存有一种特殊的纪念品——祖宗袋，袋里放置弓箭模型、匙羹、木块等物件，这些平常物品在满人心目中却是神圣的纪念物，平时，供牲在正厅西墙上，不准任何人随便拿出观看。每到除夕，全家吃毕团圆饭，首先向它礼祭，是新年前夕的春祭——祭祖。

广州的满人远离家乡数千里，但崇祖敬族的古风仍如此浓烈，东北故土的满族更有完备的敬祖礼俗。这一切说明：血缘观念支配着满人的日常民俗生活和人际关系，这是满族“穆昆”制的产物。

满族“嘎山”，也常写成“噶珊”，译成汉语就是“乡屯”，在古代就是部落。早期的嘎山以血缘关系为主，组成嘎山的“穆昆”（氏族）之间多有亲缘关系，实际上，有的部落就是由一个古民族中分化出来的女儿氏族组成。随着社会的发展，到了父亲民族社会后期，地缘关系就超过了血缘关系，但以血缘关系为基础的穆昆仍是组成嘎山的基础。

邻近的部落由于政治、经济、文化的原因，或因战争的需要，经常结成部落联盟，称为“部”。如辽、金时期的完颜部、温都部、乌林答部、蒲察部、唐古部、裴满部、泥0古部等等，明代建州女真早期有胡里改部、斡朵里部，后期有苏克苏浒河部、浑河部、哲陈部、王甲部、董鄂部、0阴部等，海西女真后来形成扈伦四部，东海女真有瓦尔喀部，窝集部、库雅喇部等等。有时，大部里还有小部，如完颜部，有按出虎水、耶懒、神隐水等诸部，蒲察有七部，徒单有十二部等等，这些部或以居住环境为名，或以地名河名命名，有的名称反映了母系氏族社会的血缘关系。

部落联盟的英雄时代，实行军事民主制。女真人在昭祖不鲁开始，军事民主制臻于完善，标志着女真社会从野蛮向文明过度，期间，完颜女真社会的发展最为典型。那里已有类似古希腊、罗马的“人民大会”，重要法制的通过，内部关系的调整，对外战争等重大问题，必须经过“人民大会”的作出决定。唐宗七年，议事会讨论并作出“自今三年勿征”的决议，由阿骨打昂系杖端，当场宣布决议内容，并强调“骨肉之爱，人心所同”的理由，取得了“人民大会”的通过后，才予以实行。起兵反辽的决定，也是通过类似的程序，才由阿骨打号令诸部。

这里，阿骨打是议事会的召集和倡议者，是其联盟的军事首长，史称“诸部长”、“众部长”、“都部长”、女真人借用辽人称谓也称“都太师”。女真人借用辽人称谓也称“都太师”。女真语则称“都勃极烈”。阿骨打建国后，就沿用“勃极烈”制度确定了金初的官制。

当时，这种民主作风集中地反映在其军事活动中。《大金国志·兵制》中载：“金国凡用师征伐，上百大元帅，中百万户，不至百户，饮酒会食，略不间别，与父子兄弟等。”说明与会者不仅在“饮酒会食”中充分发表意见，而且相互之间情同手足。这样做的结果便是“上下情通，无闭塞之患。”而且，凡“国有大事，适野环坐，画灰而议，自卑者始，议毕即漫灭亡，不闻人声。军将大行，会而饮，使人献策，主帅听而择焉，其合者即为特将任其事。暨师还战胜，又大会问有功者，随功高下支赏，举以示众，将则增之”。这种原始时代的民主遗风，曾极大地增加了女真兵将的战斗能力。

有趣的是，在金太宗朝，女真人已跨入文明门槛，其部落时代的原始民主习俗仍明晰可见。

《燕云录》里记载了这样一个故事：金国设置仓库，收积财货，是为了出兵打仗用的，为此，当事者发誓立盟。后来，金国皇帝吴乞买却私用过渡，诸版将此事告诉了粘罕（这两人都是勃极烈），于是在议事会上指出了吴乞买违背誓约的罪过。吴乞买认错后，被群臣扶下殿，当场打了二十棍。这里的皇帝被臣下责罚，不是宫廷政变，而是部落民主遗俗。努尔哈赤晚年确立的八和硕贝勒共治国政的制度，连皇帝也由八和硕贝勒推选，也是这种遗风。

这种部落时代社会生活的准则、风习对满族民间的社会生活影响甚远，金国立，女真即入“猛安”、“谋克”制的轨道，后金——清朝立，满族人实行八旗——牛录（佐领）制，猛安、谋克、八旗牛录都是从女真——满族的狩猎组织发展来的兵民合一的新制度，猛安、谋克、旗主、佐领都是朝廷命官，这种封建经济的新形式，如洪峰巨浪冲击着原来的部落和古老的氏族，受到了极大的震荡。不少氏族被迁移、分解。但氏族在历史风雨中，仍没有失去其生命活力，作为原始社会的经济单位，后期氏族的经济作用逐渐削弱了。作为社会组织，则一直发挥其悠久的功能和影响，满族先民部落时代社会生活民主中的习俗主要反映在穆昆制中。

清代满族先后编入八旗，所以有“佛（旧）满洲”和“依辙（新）满洲”之分。边远地区的库雅喇人在清初设“嘎山”作为管理组织，多至康熙朝也先后编入旗籍，除了少数的满族人都知道自己属于哪个旗，并属于该旗的哪个牛录（佐领）。牛录行使着国家行政职能，而日常的社会生活则由穆昆起作用。清朝政府对满族的穆昆制一直持支持态度。清中叶，有一批“闲散”的宗室觉罗回盛亲落户，朝廷就特设族长，以加强对这些天潢贵0的管理，穆昆制在今天的不少满族姓氏中仍存在。

穆昆达，汉语意味族长，是穆昆制的代表，通常由本姓族人中公选产生，往昔多由族中德高望重的年长者担任。近年，有些精明强干的中年人也有被推为穆昆达。穆昆达不由官方任命，也不世袭，一般并无明确任期，老穆昆达在年迈体力不济或有其他特殊情况下，可召集本穆昆的族人重新推举。一般多在阖族的集体活动——如续谱=祭祀时进行。往昔，公选穆昆要举行简朴而庄重的礼式：常在代表祖先传统的宗谱前放上象征着子孙繁多的一架多0鹿角和一张象征着族权的弓，老穆昆达率族众向宗谱焚香叩拜后，提出推荐人选，族人当场讨论，每个人都有充分的发言权，经过反复讨论，族众达成一致意见，新穆昆达就产生了。他双手接过老穆昆达手里的弓，向族人宣读宗规族法，意味着新族长行使职权的开始。近代满族中也有用投票选举穆昆达的方法，有的姓氏已规定族

长任期为十年或若干年。一般的满族宗族，除推选正族长外，还选举一、二名副族长，襄里族长的工作。户数较多的宗族，设总族外，还设分族长若干人。这些分族长常是宗族中的一枝的负责人，如其姓谱上的始祖有了三个儿子，这三兄弟的后代就称为三枝。

穆昆达在处理宗族事务中有至高的权威。他主持祭祀，主办续谱和族人的婚丧嫁娶，主管族中公共财务，调解和外族人的纠纷，执行族法等事项，但他不能借助族长的地位欺压族人，相反，他是执行族规的模范，秉公不阿，他要比别人多操劳民族集体事务，自己却无任何个人特权和额外收入，他是传统的代表，集体意志的执行人，他靠自己的德行，建立起崇高的威望。如穆昆达违反族规，族人会议可以罢免其职，但这种情况是极为罕见的。满族的穆昆制维系了族人的群体意识，又保留了相当部分的部落时代的民主遗风和平等意识，因此，在满族的社会生活中仍保持悠久的生命活力。

艺苑

旅澳诗作

邱守思 阙秀如

（邱彬的父母）

（一）

墨尔本的春天

墨市春天脸多变，
日兼阴晴风和雨。
气温更是升又降，
待到稳定已入暑。

（二）

庭院美

圆墩金柏笑迎宾，
茵茵碧草列两厢。
大红山茶争春妍，
雪白玫瑰绕屋檐。

罕见杜鹃花簇锦，
更有牵牛色万千。
鸟语花香日夜馨，
浓荫掩映满庭院。

（注：墨尔本被誉为花园城市，家家都有美丽的花园庭院）

（三）

海边度假

碧海白浪金沙滩，
红男绿女五彩帆。
孩童嬉水似鱼跃，
鸥鸟夺食高低旋。

海风徐拂凉习习，
阳光普照暖洋洋。
凝望蓝天白云移，
心旷神怡无忧烦。

（詹隽旋输入）

游 记

大陆的哪座山最值得看

杨 耘

过去常令敝人自豪也自悲的是国外的景点比国内（指大陆）玩得还多。近几年，由于常常回大陆，故视野也顺便转移到大陆的自然景观。

俗话说，五岳归来不看山，黄山归来不看岳（自相矛盾！）。最近又常听到山乃张家界最好的言论。如果你只有有限的时间，谁当首选呢？附上三张相片（黄山、张家界及西岳华山）。黄山以奇松、怪石（从相片可见一斑）、云端及温泉著称。奇松、怪石及温泉是基本不变的，动态的云海（及日出）则要看运气了。敝人二上黄山均未能赏到日出，云海嘛，算是见识过。可有时成雾海时，走晴天令人魂飞魄散的鲫鱼背就失去原有效果了。

张家界的韵味和黄山不太一样——秀气。山体多处直上直下，象石林（或山林？）。五岳虽没有看全，但总的感觉要比黄山、张家界差远了。如西岳华山以险而名贯天下。如今的科学化管理已显不出“险”来了。敝人去年去华山，从索道上山，仅用了一个半小时就登上了西峰顶，同行的无人可及。想来 CPCA 的朋友们也有许多会勉为其难，所以笔者认为要玩山得抓紧，年龄不饶人也。好在现在许多名山景点修了索道（有得也有所失），辅以适当管理，硬件及软件条件比二十年前大有改进，收费自然也高了，但相信各位财力能够应付。黄山甚至可以当天上下。一早上从后山坐索道上山，在山路上走上八至十公里，将主要景点摄入机内，下午再从前山坐索道下山。黄山附近还有著名的联合国文化遗产——徽居。可包车前往，半天足矣。张家界则最好玩上足足三天。除去前后山景区各一天外，洞及湖也各需半天。

敝人的推荐是，黄山是万万不能不看的，张家界也确实应该去，其他的则无所谓了。

写到这里我在想下次给《彩虹》写什么呢？各位读者您是想看笔者写水呢（山的姐妹篇），还是写雅典及希腊岛屿（今年奥运会在雅典）以求轰动效应。

（詹隽旋输入）



黄山



张家界



华山



下一代

VCE 和奖学金

周志平

数月前“*The Age*”上有篇文章，指出有三所有名的私校在 2003 年 12 月的 VCE 中，考得不好。它们是：Caulfield Grammar, Wesley College 和 Haileybury College。相反，同样的私校 Scotch 却考得十分出色，维省 VCE 前十名中有四名来自 Scotch。229 名毕业生中，一半多的学生 VCE 为 90 分以上，其中 23 个学生超过 99 分（见 Scotch 网页）。

为什么同样在墨尔本名气很大的私校，VCE 的结果会有如此巨大的差别呢？私校的录取并不以学生的成绩作为条件，只要你交学费，学校有位置，就让你进来。Scotch 的学费并不比那三个私校高。私校唯一能用成绩来选择学生的就是通过发放奖学金。现在让我们来看看这些学校在处理奖学金问题上的不同做法。

Scotch 在给奖学金时，是“不管白猫黑猫，能抓老鼠的就是好猫”，唯才录取，不论你的种族、肤色。因此，华人孩子得奖学金的特别多。认识的朋友中，近年来得到 Scotch 奖学金的就有 6 位（加上我儿子共 7 位），而且绝大多数是全奖，其中还有一位拿到了两份，一份是学费全免，另一份是音乐奖学金——Scotch 支付其 6 年学两门乐器的全部学费。再看 Caulfield Grammar，想了半天，想不出认识的哪位华人朋友的孩子拿到了它的奖学金。我儿子 Jie 当年考了三个私校，只有 Caulfield Grammar 不给奖学金，而 Jie 的自我感觉在考此校时发挥得最好。到了一定水平，一般会被几个学校同时录取的。因此，当你送孩子去考 Caulfield Grammar，不要抱什么希望，扔个报名费去练习练习是可以的。如与其它学校考试有冲突，应避开此校。除非该校换了校长，改变了政策。

Scotch 有比较多的奖学金，而且有全额奖学金，尤其是 6 年级考 7 年级时。有多少奖学金名额，录取条件，录取过程都交代得清清楚楚。相反，Caulfield Grammar 的做法就有点莫名其妙了。有多少奖学金绝对保密。大概 8 年前，我参加了该校有关奖学金的报告。家长们一次次地追问校长：你今年有多少奖学金名额不能讲，那么能不能告诉我们贵校去年给了多少个奖学金？校长面对大礼堂里挤得满满的听众仍不松口。

大学的录取，有 VCE 成绩摆在那里，没有多少余地可做小动作，但奖学金的录取是暗箱操作，基本上是校长说了算。我以前工作单位的一个头头，澳洲人，谈起他女儿考私校奖学金的事，一脸怒气：“奖学金都给了校长的亲友了。”多年前一位中下的学生考到了 Caulfield Grammar 的奖学金，引起了周围同学与老师的一片哗然。我的一位澳洲朋友，高兴地来 email 告诉我其孩子拿到了上面提及的其中一个私校的奖学金。我在祝贺的同时，心中一片疑云：他孩子智力最多中等，在家里从不见看书做功课，对考试根本没作任何准备。我只知道家长为奖学金的事去找过校长，他们极好的社会地位和工作性质是否对录取产生影响？

奖学金录取的不公平之处还表现在考题上。大概是 97 年吧，一位朋友的孩子考完了 Haileybury College 的奖学金，回来与我儿子聊天，竟然他考的考题与我儿子上一年考该校的一模一样。最近我一位朋友的孩子去考了有名的 Geelong Grammar，考题竟然与 5 年前他姐姐考的一样，连作文题目也不变。这些私校也太不认真了。因为对历届的考题再保密，总有渠道会泄露出来。有位退休的校长，办了个奖学金补习班，收费高，但效果极好，许多学生经过他训练都考到了奖学金。他成功的秘密是收集了大量的考题，四个很大的文件柜装得满满的。对考题马虎的学校，怎么能收到真正优秀的学生呢？

不要小看那几个奖学金，如果能收到学习勤奋，天资好，有潜力的学生，对整个学校的学习风气会有帮助。“榜样的力量是无穷的。”私校 VCE 中考到状元的，大多是奖学金获得者，可为学校争光，提高声望。

有的私校不设全奖。我认为收两个半奖的，不如收一个全奖。我一位朋友的孩子，极为优秀，两个私校都给了他们最高的奖学金，一个为 60%，另一个 100%。他们选择了给全奖的学校。对那个规定上只有 60%的私校是个很大的损失。因为这孩子将来肯定会给学校争光。以前他常常在全国竞赛中获第一，照片多次登报。

大多数私校给奖学金主要看考分，面试仅仅是走过场。对 **Scotch** 来说，通过考试仅仅是第一关。校长在长达近一个小时的面试中，与面试者一起讨论绘画、音乐、文学、科学，让他心算数学题，叫他读一段文章，问些冷僻的生字，还当场做 **puzzle**，来选择真正有潜力、全面发展的苗子，淘汰那些只是考分高但不够全面发展的学生。**Scotch** 也出过错。一位拿到奖学金的学生，进校后表现一塌糊涂，学校恨不得把他踢出去。这件事，给了学校一个很深的教训。

以前的文章，都是介绍如何去应付考试的经验。这篇文章试图从另一个角度来谈奖学金，不免片面，望谅。

(詹隽旆输入)

+++++ \$\$\$\$\$\$ +++++ \$\$\$\$\$\$ +++++ \$\$\$\$\$\$ +++++

Why Your Child should learn music

Edited by Zhiliang FAN

Music can make your child smart

Music is a language that can cut across racial, cultural, social, educational, and economical barriers. Studying music can enhance the development of higher order thinking skills, including analysis, synthesis, logic and creativity, and improve concentration and lengthen attention spans, improve memory and retention. It encourages self-discipline and diligence, traits that carry over into intellectual pursuits, leading to effective study and work habits. Dedicated practice can have great benefits for lifelong attention skills, intelligence, and the ability for self-knowledge and expression. Music is one way for young people to connect with themselves, but it is also a bridge for connecting with others.

Music is about communication, creativity and cooperation. By learning music, students have the opportunity to build on these skills, enrich and ennoble their lives, and experience the world from a new perspective.

Music is one of the greatest forms of self-improvement to all children.

For the shy child, music is self-expression.

For the awkward child, it's coordination.

For the impulsive child, it's a way to channel energy into a rewarding accomplishment.

For the easily distracted child, it's concentration.

For the uncertain child, it's poise and confidence.

For the child who gives up easily, it's perseverance.



Bedtime Stories (4)

祝苏明推荐

19. 大海里的船

在大海上航行的船没有不带伤的。

英国劳埃德保险公司曾从拍卖市场买下一艘船，这艘船 1894 年下水，在大西洋上曾 138 次遭遇冰山，116 次触礁，13 次起火，207 次被风暴扭断桅杆，然而它从没有沉没过。劳埃德保险公司基于它不可思议的经历及在保费方面给带来的可观收益，最后决定把它从荷兰买回来捐给国家。现在这艘船就停泊在英国萨伦港的国家船舶博物馆里。

不过，使这艘船名扬天下的却是一名来此观光的律师。当时，他刚打输了一场官司，委托人也于不久前自杀了。尽管这不是他的第一次失败辩护，也不是他遇到的第一例自杀事件，然而，每当遇到这样的事情，他总有一种负罪感。他不知该怎样安慰这些在生意场上遭受了不幸的人。当他在萨伦船舶博物馆看到这艘船时，忽然有一种想法，为什么不让他们来参观参观这艘船呢？于是，他就把这艘船的历史抄下来和这艘船的照片一起挂在他的律师事务所里，每当商界的委托人请他辩护，无论输赢，他都建议他们去看看这艘船。它使我们知道：在大海上航行的船没有不带伤的。

温馨提示：虽然屡遭挫折，却能够坚强地百折不挠地挺住，这就是成功的秘密。

20. 你也在井里吗

人生必须渡过逆流才能走向更高的层次，最重要的是永远看得起自己。

有一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。最后，这位农夫决定放弃，他想这头驴子年纪大了，不值得大费周章去把它救出来，不过无论如何，这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了，以免除它的痛苦。

农夫的邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始哭得很凄惨。但出人意料的是，一会儿之后这头驴子就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面！

就这样，驴子将大家铲倒在它身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去。很快地，这只驴子便得意地上升到井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了！

温馨提示：就如驴子的情况，在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！

21. 误会

早年在美国阿拉斯加地方，有一对年轻人结婚，婚後生育，他的太太因难产而死，遗下一孩子。他忙生活，又忙於看家，因没有人帮忙看孩子，就训练一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬著奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。

有一天，主人出门去了，叫它照顾孩子。

他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来，第二天才赶回家。狗立即闻声出来迎接主人。他把房门开一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向著狗头一劈，把狗杀死了。

之後，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，於是抱起孩子；虽然身上有血，但并未受伤。

他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗身，腿上的肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬著狗的肉；狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天下最令人惊奇的误会。

温馨提示：误会的事，是人往往在不了解、无理智、无耐心、缺少思考、未能多方体谅对方，反省自己，感情极为冲动的情况之下所发生。误会一开始，即一直只想到对方的千错万错；因此，会使误会越陷越深，弄到不可收拾的地步，人对无知的动物小狗发生误会，尚且会有如此可怕严重的后果，这样人与人之间的误会，则其后果更是难以想像。

22. 钉子

有一个男孩有著很坏的脾气，於是他的父亲就给了他一袋钉子；并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。

第一天，这个男孩钉下了 37 根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。

他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。

一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握著他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些围篱上的洞，这些围篱将永远不能回复成从前。你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

温馨提示：人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信你一定能收到许多意想不到的结果... 帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空....

23. 且慢下手

大多数的同仁都很兴奋，因为单位里调来一位新主管，据说是个能人，专门被派来整顿业务。可是日子一天天过去，新主管却毫无作为，每天彬彬有礼进办公室，便躲在里面难得出门，那些本来紧张得要死的坏份子，现在反而更猖獗了。

“他那里是个能人嘛！根本是个老好人，比以前的主管更容易唬！”

四个月过去，就在真正努力的能人为新主管感到失望时，新主管却发威了——坏份子一律开革，能人则获得晋升。下手之快，断事之准，与四月表现保守的他，简直像是全然换了个人。

年终聚餐时，新主管在酒过三巡之后致词：“相信大家对我新到任期间的表现，和后来的大刀阔斧，一定感到不解，现在听我说个故事，各位就明白了。我有位朋友，买了栋带著大院的房子，他一搬进去，就将那院子全面整顿，杂草树一律清除，改种自己新买的花卉，某日原先的屋主往访，进门大吃一惊地问：那最名贵的牡丹哪里去了？我这位朋友才发现，他竟然把牡丹当草给铲了。后来他又买了一栋房子，虽然院子更是杂乱，他却是按兵不动，果然冬天以为是杂树的植物，春天里开了繁花；春天以为是野草的，夏天里成了锦簇；半年都没有动静的小树，秋天居然红了叶。直到暮秋，他才真正认清哪些是无用的植物，而大力铲除，并使所有珍贵的草木得以保存。”说到这里，主管举起杯来：“让我敬在座的每一位，因为如果这办公室是个花园，你们就都是其中的珍木，珍木不可能一年到头开花结果，只有经过长期的观察才认得出啊！”

24. 宽大

这是一个自越战归来的士兵的故事。他从旧金山打电话给他的父母，告诉他们：“爸妈，我回来了，可是我有个不情之请。我想带一个朋友同我一起回家。”“当然好啊！”他们回答：“我们会很高兴见到的。”

不过儿子又继续下去：“可是有件事我想先告诉你们，他在越战里受了重伤，少了一条胳膊和一只脚，他现在走投无路，我想请他回来和我们一起生活。”

“儿子，我很遗憾，不过或许我们可以帮他找个安身之处。”父亲又接著说：“儿子，你不知道自己在说些什么。像他这样残障的人会对我们的生活造成很大的负担。我们还有自己的生活要过，不能就让他这样破坏了。我建议你先回家然後忘了他，他会找到自己的一片天空的。”

就在此时儿子挂上了电话，他的父母再也没有他的消息了。

几天後，这对父母接到了来自旧金山警局的电话，告诉他们亲爱的儿子已经坠楼身亡了。警方相信这只是单纯的自杀案件。於是他们伤心欲绝地飞往旧金山，并在警方带领之下到停尸间去辨认儿子的遗体。

那的确是他们的儿子没错，但惊讶的是儿子居然只有一条胳膊和一条腿。

故事中的父母就和我们大多数人一样。要去喜爱面貌姣好或谈吐风趣的人很容易，但是要喜欢那些造成我们不便和不快的人却太难了。我们总是宁愿和那些不如我们健康、美丽或聪明的人保持距离。

然而感谢上帝，有些人却不会对我们如此残酷。他们会无怨无悔地爱我们，不论我们多么糟总是愿意接纳我们。今晚在你入睡之前，向上帝祷告请祂赐给你力量去接纳他人，不论他们是怎么样的人；请祂帮助我们了解那些不同於我们的人。

每个人的心里都藏著一种神奇的东西称为“友情”，你不知道它究竟是如何发生何时发生，但你却知道它总会带给我们特殊的礼物。

你也会了解友情是上帝给我们最珍贵的赠与！朋友就像是稀奇的宝物。他们带来欢笑，激励我们成功。他们倾听我们内心的话，与我们分享每一句赞美。他们的心房永远为我们而敞开。现在就告诉你的朋友你有多在乎他们。

试想：朋友，您一路看下来之後；一定有很深的感触吧。那么，在对别人有所决定与判断之前，首先，请想想这是否是一个“误会”，然後，请考虑您是否一定要钉下这个“钉子”，如果可以的话，请“且慢下手”。

因为，当您别人“宽大”之时，即是对您自己宽大。

健康与保健

[刘乾初按] 我们不少会员已或即将步入中年的行列，中年人士的健康和保健是十分重要，也是十分关键。在本期的“健康与保健”栏目中，将重点介绍中年人士如何保养，希望能对您的健康有所帮助。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。

少吃盐、八分饱、养中年

刘乾初推荐



少吃盐

明代著名养生学家王蔡，在他的《修真秘要》中论述：“酸味伤于筋，苦味伤于骨，甘则不益肉，辛多败正气，咸少促人寿。”他提倡饮食中要五味调和适中，任何一味偏多，都会对身体造成损害，其中特别是吃盐不可太多，多则使人夭折短寿。

现代科学证明，吃盐过多，特别容易造成心血管疾病，尤其容易得高血压。美国学者经过长期研究发现，日本北部的居民，口味重，每人每天吃盐达26克，其高血压患病率达40%，而爱斯基摩人每人一天只吃4克盐，那里就基本没有高血压病。

八分饱

俄国大文学家托尔斯泰，身患眼疾、肺结核、冠心病等多种疾病，在文学创作中耗费着精力，但他仍然活过了82个年头。俗话说：“久病成医”，托尔斯泰不仅是个文学巨匠，而且也是有名的养生学家。他的一条重要的养生经验，就是每顿只吃八成左右。托尔斯泰是一代名人，经常要出席文人墨客、社会名流、政界要人的各种宴会。面对山珍海味、美饌佳肴，他从不贪嘴，始终只吃到八成左右便退席。

现代医学证明，经常饱食，尤其是暴食暴饮，不仅影响肠胃功能，引起消化不良，导致胃炎、胰腺炎，还会使体内脂肪过剩，血脂增高，引起动脉粥样硬化等疾患。另外，过量进食后，肠胃血液增多，大脑供血被迫减少，长期下去还会引起记忆力下降，思维迟钝，大脑早衰。八成饱，确实是重要的养生之道。

养中年

我国著名的医学家、养生学家张景岳说：“先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭；后天培养者寿者更寿，后天斫削者夭者更夭。”概括这四句话的意思是：人的寿命长短，与先天禀赋的强弱和后天的培养关系密切。因为先天是自己所不能左右的，因此，后天的养生之道便成为长寿的关键。而后天的养生莫过于中年。为此，张景岳提出“修理中年，以求振兴”。中年是人体由兴变衰的转折点。抓住这个关键的人生加油站，加强调养，提高自我保健意识，就能防止早衰，避免一些老年顽疾的发生，达到长寿的目的。即所谓“贻养后天，修理中年”！

与众分享

生活小窍门:家居十大光鲜秘笈

刘乾初收集和整理

1. 用蛋清擦拭弄脏了的真皮沙发

可用一块干净的绒布蘸些蛋清擦拭，既可去除污迹，又能使皮面光亮如初。

2. 用牙膏擦拭冰箱外壳

冰箱外壳的一般污垢，可用软布蘸少许牙膏慢慢擦拭。如果污迹较顽固，可多挤一些牙膏再用布反复擦拭。冰箱即会恢复光泽。因为牙膏中含有研磨剂，去污力非常强。

3. 蘸牛奶擦木制家具

取一块干净的抹布在过期不能饮用的牛奶里浸一下，然后用此抹布擦抹桌子、柜子等木制家具，去污效果非常好，最后再用清水擦一遍。油漆过的家具沾染了灰尘，可用湿纱布包裹的茶叶渣去擦，或用冷茶水擦洗，会更加光泽明亮。

4. 白萝卜擦料理台

切开的白萝卜搭配清洁剂擦洗厨房台面，将会产生意想不到的清洁效果，也可以用切片的小黄瓜和胡萝卜代替，不过，白萝卜的效果最佳。

5. 酒精清洗毛绒沙发

毛绒布料的沙发可用毛刷蘸少许稀释的酒精扫刷一遍，再用电吹风吹干，如遇上果汁污渍，用1茶匙苏打粉与清水调匀，再用布沾上擦抹，污渍便会减退。

6. 苹果核去油污

厨房里的水池常常有一层油污，碰巧刚吃完苹果就可用果核将油垢擦洗掉，这是因为果核中含有果胶，而果胶则具有去除油垢的作用。

7. 用盐去地毯上的汤汁

有小孩的家庭，地毯上常常滴有汤汁，千万不能用湿布去擦。应先后用洁净的干布或手巾吸干水分，然后在污渍处撒些食盐，待盐面渗入吸收后，用吸尘器将盐吸走，再用刷子整平地毯即可。

8. 冰块去除口香糖

有些孩子喜欢吃口香糖，不小心会弄到地毯上。粘在地毯上的口香糖很不容易取下来，可把冰块装在塑料袋中，覆盖在口香糖上，约30分钟后，手压上去感觉硬了，取下冰块，用刷子一刷就可刷下。

9. 巧用保鲜膜

这是一则懒人小妙方。在厨房临近灶上的墙面上张贴保鲜膜。由于保鲜膜容易附着的特点，加上呈透明状，肉眼不易察觉，数星期后待保鲜膜上沾满油污，只需轻轻将保鲜膜撕下，重新再铺上一层即可，丝毫不费力。对于平日忙碌的主妇们，倒不失为一个方便偷懒的好方法。

10. 原木家具光泽法

原木家具可用水质蜡水直接喷在家具表面，再用柔软干布抹干，家具便会光泽明亮。如果发现表面有刮痕，可先涂上鱼肝油，待一天后用湿布擦拭。此外，用浓的盐水擦拭，可防止木质朽坏，延长家具的寿命。

饮食天地

[刘乾初按] 在上期的《饮食天地》里，我们曾介绍了中国八大菜系的简单情况和特点。在这期和下几期，将陆续介绍中国的一些地方小吃。喜欢旅行的朋友们，都有一个共同的爱好，那就是每到一个地方，都要买上一样具有代表当地特色的纪念品或小玩艺。再者希望能品尝一下当地的美食，尤其是小吃。可是由于中国幅员辽阔，各地的风俗和饮食习惯不尽相同，自然美食上也大不相同，可以说是五花八门。从大的方面讲，就是最著名的八大菜系以及京、沪等其它菜系。小吃也许上不了“台面”，但却极具浓厚的地方特色，十分受到当地老百姓的欢迎。所以说，如果您到一个地方未能吃上当地的小吃，您的旅行也许缺少了一点色彩。当然每个地方都有品种繁多的各式小吃，不可能都一一列举出来，这里仅对每个地方挑选出其最具代表性的小吃，这样您可做到心中有数，既玩的痛快又可品尝到美味的小吃，一举两得。本期先介绍第一部分——30个城市，以后再陆续介绍其他城市的特色小吃。另外还介绍2004年第二次烹饪小组活动所提供的三个菜谱：川味糖醋排骨，酱鸭和凉拌油梨。

1. 全国 105 座城市特色小吃 (1)

刘乾初 推荐

1. 台北：鸳鸯火锅

很多香港艺人都为之疯狂，据闻郭富城在离开时就把火锅材料打包回去再过瘾。火锅最重要的是汤底，有多少火锅店就会有多少种汤底，但没有人知道汤底的材料和制作方法。跟吃川菜一样，火锅的麻辣程度是分等级的，鸳鸯火锅是一半辣一半不辣，任君选择。有别于其它火锅的是，材料里不可缺少的是鸭血，还有豆腐、牛肚、牛什、鸡肉等。

2. 高雄：蚵仔煎

蚵仔高雄特产，是壳类海产的一种。先用线粉搅拌蚵仔，然后把鸡蛋打散放油煎，让鸡蛋包着蚵仔，像鸡蛋饼一样。

3. 台南：炒鱸魚

台南特产。佐料有糖、盐，以及韭黄，虽然用炒的做法，但鱼依然可以保持鲜美，还带着淡淡的甜味。

4. 香港：烧腊

烧腊包括烧鹅、乳鸽、乳猪、叉烧以及一些卤水菜式。一般是先用秘制的酱汁腌制一段时间再放到炉里烤，烧鹅、乳猪皮脆，肥美，口味略带广东人喜爱的甜味。深井烧鹅、花田乳鸽是其中的“老字号”。广东人逢年过节上香拜神都会带上乳猪，电影（视）开镜也喜切乳猪图吉利。卤水菜式相对清淡，有卤水鹅掌（翼）、卤水鸭肾等。

5. 哈尔滨：得莫利炖活鱼

哈尔滨郊区靠着马路边有一个叫得莫利的小村庄，村里人在路边上开了个小吃店招待路上歇脚吃饭的过路人。把豆腐、宽粉条子和乌苏里江里捞上来的鲤鱼炖在一起吃是老乡们吃个热乎乎的老做法。后来菜的做法不胫而走，传遍了城里的大街小巷。哈尔滨人说：要是外地朋友不喜欢吃西餐和东北大菜，咱们吃得莫利炖活鱼去。

6. 大连：咸鱼饼子

咸鱼饼子从当地农村流入城市，现在所有小馆子大饭店都吃得上。鱼是秋天的海鱼，有棒鱼也有黄花，巴掌长，放了姜葱盐腌，腌好了用油煎的焦黄。饼子是陈年的苞谷面掺了豆面白面发的。把大锅烧上水，饼子贴在锅四周，想吃啊？等着熟吧！

7. 梅州：客家酿豆腐

千年古城梅州，有“客都”之称，中原人“衣冠南迁”到这里，不但带来了读书皆上品的风气，也形成了自己的饮食文化客家菜。火柴盒大小的水豆腐炸成金黄色，把猪肉鱼肉做成的馅“酿”入其中，放进葱花，香油，盛在鸡汤瓦煲内焖着，直到香气四溢。想必是来到了梅州的客家人一时无麦可包饺子，才创出如此美味。

8. 齐齐哈尔：杀猪菜

过年了，村里一户人家杀了头猪，这后腰腿的都是好东西，剩下的肥肉下水怎么吃？这就有了杀猪菜了：自家腌的酸菜做的血肠再加上肥肉原料就齐了。要好吃，大肥肉不能腻，要切成片放进锅里煮了过油，然后和酸菜、血肠一起炖。农村里灶膛火映着大娘的脸，锅里放了姜蒜的炖菜煮得咕嘟，咕嘟。等这杀猪菜传到了城市，城里饭店加多了工序，用足了料。

9. 湛江：本地鸡

湛江旧称“广州湾”，与茂名、阳江等地饮食习惯相通，湛江菜属粤西菜之列讲究粗料精制，原汁原味。湛江本地鸡一度风行广州食肆。正宗的湛江鸡选自湛江信宜县吃谷米和草长大的农家土鸡，是生长速度慢或生下头一窝蛋的小母鸡，这样的鸡肉纤维结实，易积聚养分。做好的鸡外表金黄油亮，入口皮爽肉滑，香味浓郁，再加上一碟香油蒜汁蘸料，“惹味”得很！

10. 延安：羊腥汤

延安好吃的东西很多：洋芋擦擦甘泉豆腐子长煎饼，最应该尝一尝的是羊腥汤。羊肉，羊杂加上作料熬的汤，原料做法简单得很。围着羊肚手巾的老乡蹲在一起，手里捧着冒着热气的羊汤，在四季平均气温只有9摄氏度的延安，这个冬天不太冷。

11. 西安：凉拌驴肉

驴肉具有补气血，益脏腑等功能，有“天上龙肉，地上驴肉”的民谚。陕西关中盛产驰名全国的“关中驴”。自清代咸丰年间起就有凤翔腊驴肉，古时驴肉只有生熟两种吃法，现在又多了驴肉汤锅和驴肉炒菜，加入了川菜和药膳作法，肉美、味鲜。

12. 湘潭：毛家红烧肉

毛家菜因毛泽东故乡而闻名，毛家红烧肉主席赞不绝口。正宗的毛家饭店位于湘潭韶山冲，这里的红烧肉选的是五花腩，把五层三花的肚腩肉用冰糖八角桂皮先蒸再炸后入锅放豆豉作料，做法非常讲究和复杂。做好的毛家红烧肉色泽金黄油亮，肥而不腻，十分的香润可口。

13. 广州：老火靓汤

煲汤是广州主妇的必修课。地道的广州人没有不喜欢喝汤的，不管是家里做的还是大小馆子里卖的，广州的老火靓汤不外乎一个目的滋补！夏天冬瓜煲排骨加扁豆，赤小豆降火，冬天花旗参煲鸡祛寒。如果你刚到广州，上了出租车司机大佬会告诉你：这里的水很热气呀，脸上会长痘痘，要喝汤吃凉茶……

14. 顺德：菊花鱼生

顺德自古都是富庶之地，当地人劳作之余，喜用本地物产精心烹调，互相品评，整体厨艺颇高，厨师输往广州、港澳及东南亚一些城市，“食在顺德，厨出凤城”。顺德菜式以清、鲜、爽、嫩、滑为特色。除了闻名的炒牛奶、顶骨大鳝之外，菊花鱼生则更具代表性风格。还有顺德大良镇的双皮奶、陈村的鱼饼……

15. 延吉：狗肉火锅

到了延边朝鲜族自治州，不吃狗肉可不行。跟全国其它地方一样这里也流行吃火锅，朝鲜人的狗肉火锅，特色锅底，炖的是狗肉，狗杂，狗排骨。除了鲜就是辣。可能是延吉太冷，因此狗肉大补还要加辣椒。一年四季吃，夏天吃最好，治感冒！

16. 长春：地三鲜

我国民间历来有立夏之日尝地三鲜、树三鲜、水三鲜的习惯。说起这地三鲜，指的是新鲜下地的时蔬：苋菜、元麦和蚕豆（或是蒜苗），炒在一起吃的就是鲜嫩。到了长春，地三鲜成了当地的名菜。现在也有把土豆、茄子、辣椒炒在一起的三鲜。这可是地地道道的东北菜。

17. 佳木斯：酸菜猪肉炖粉条

东北人爱吃炖菜，吃起来名堂也多，什么大鹅炖土豆、小鸡炖蘑菇、猪肉酸菜炖粉条子，还都能顾名思义，也无一不是寒风里腊月天吃的乡土菜。东北高棵大白菜腌渍的酸菜切成的火柴梗子粗细的丝，帮白叶绿，久煮不糜。本地的土豆粉则易熟耐煮，出锅黄白鲜亮用筷子挑起简直是春柳倒挂。用杀猪时煮肉和骨头的老汤，放入爆炒过的五花肉文火炖出的猪肉酸菜粉条子，可口的香气绕屋脊。

18. 沈阳：四川火锅

就像在其它城市，四川火锅一样风行于沈阳的大街小巷。四川火锅的味道厚重，讲究鲜辣，不但和东北菜的浓烈粗犷相似，也正投了沈阳人脾气，对了沈阳人的口味。说起来吃辣，东北人也是佼佼者，其实真正到了沈阳后，四川火锅店的老板们才感觉找对了地方，沈阳人的热情简直让他们把这里当成了第二故乡。

19. 呼和浩特：蒙古烤肉

马背民族的地道风味是烤出来的。等你进过了蒙古包，喝过了奶茶，双手接过热情好客的牧马人双手递过来的哈达，等你围着熊熊篝火，享受着草原徐徐微风送来的烤肉香，你肯定会想起“风吹草地见牛羊”。

20. 北京：水煮鱼

“麻上头，辣过瘾”，本是重庆的名菜，如今却在京城流行得一塌糊涂。间接反映了川菜在北京的

重新崛起和东北家常菜的没落。水煮鱼工序简单：将新鲜的鱼切成薄片，用盐稍稍腌渍一下，再上滚水余。真正味道的好坏关键取决于花椒、辣椒原料的好坏以及熬制红油的水平。

21. 吉林：狗肉汤

在吉林的朝鲜饭店，所有的狗肉汤都是当天的新鲜肉一天一炖，没有老汤。这样做出来的狗肉汤叫清汤。要吃狗肉，名堂多了，有狗肉炖豆腐、狗肉干白菜、狗肉火锅。可不管你吃什么样的狗肉，一碗狗肉汤可少不了，这一碗汤入口，回味一下，觉得鼻腔里都有了香气，那这狗肉才会越吃越香。

22. 深圳：重庆老火锅

深圳好像是一个很容易登陆的城市，什么风格的饮食都能找到一席之地，当然现在最热的是火锅。一家叫深圳易的网站就推出了“火锅”的饮食专题。重庆火锅、（火加巴）子火锅、原汁原味古法火锅、潮泰火锅、肥牛火锅、徽派火锅、“谭鱼头”火锅、日式火锅……好一场火锅大比拼！重庆火锅以麻辣为主，咸鲜、酸辣味兼有，分清汤火锅、红汤火锅和鸳鸯火锅。它以调汤考究见长，具有原料多样，荤素皆可，适应广泛，风格独特，场面热烈等特色，因而最热辣鹏城。

23. 珠海：黄骨鱼

四川人吃的黄辣丁，南方人叫做黄骨鱼。珠海是一座吃惯海鲜的城市，又多移民，没有什么自己的菜系，只好嘴大吃四方。这款时兴的黄骨鱼，就是湘菜出品。

24. 厦门：水煮活鱼

这道菜近年的走红至少说明胃口一直非常挑剔甚至顽固的厦门人对川菜认同，很多人把这归结为这个城市外来人口的剧增所导致的外来菜式在厦门的大举登陆。仅 2000 年一年，厦门这个人口仅 60 万的小城稍上档次的川菜馆就新开了近 30 家。但水煮活鱼的味道也的确不错，虽用料简单且大众（草鱼），烹制方法也未必奇特（水煮），但其辣与鲜的奇妙结合既满足了厦门人对鱼类海鲜持久不移的好味，同时也是其传统“沙茶情结”在整个川菜流行大趋势中的延伸。

25. 龙岩：酒醉河田鸡

这称得上是一道客家经典菜了，前些年曾在闽粤的一些城市（如福州、厦门、潮州等）流行，但是在龙岩，即便现在川、湘菜已席卷全国，这道酒醉河田鸡仍然是长盛不衰。出自长汀的河田鸡号称世界五大名鸡之一，据说三黄以嘴、脚、毛；三黑以两翅、内侧、尾端，三叉以冠顶及两爪著称，但这道菜最绝的却是在酒上，只有用客家酒酿烹制才能做出集鲜、嫩、香于一鸡的美味。

26. 成都：泡椒墨鱼仔

一个叫“毛了”的作者是这样写川味海鲜的：自从海鲜变节从了川菜以后，它仿佛焕发了第二春！铁例之一便是泡椒墨鱼仔。这菜全靠四川的泡海椒（子弹椒），要选色泽鲜红、体大肉厚的海椒，泡的也需恰到好处。成菜红白分明，赏心悦目！泡椒的味全在墨鱼仔里面，还带点回甜的味道。

27. 宜宾：黄辣丁鱼火锅

长江边上的黄辣丁，是“巴实黄辣丁”。啥叫“巴实”？这是四川话，就是好得不能再好的意思。在宜宾做出的黄辣丁不是红烧或清蒸，而多是川菜的吃法，黄辣丁鱼火锅，肉质鲜嫩，无比。

28. 长沙：干窝带皮蛇

2000 年口味虾在全长沙市狂热，家家餐馆、排档无一不做口味虾，而随着近期草龙虾的断档，与它一同出道的口味蛇就顺势占了上风。口味蛇与口味虾有异曲同工之妙，把蛇剁成条同样是用湖南的特产辣酱、大料、香叶、青红尖椒，葱姜味精一炖猛煨。大火炒制后还用子火煨透、入味。淋了汁摆在盘中，肥肥的蛇段已被浸得通体红亮，蛇肉紧实，丝丝泛着透明的油光，顺着肌理一咬，弹性十足的蛇肉在舌间就渐渐化成了香气，那种随后觉出的辣，辣得人猛吸凉气却欲罢不能。

29. 海口：砂窝文昌鸡

号称海南“四大名菜”之首的文昌鸡因产于海南文昌市而得名，重约 1.5 公斤，传统吃法是白斩，最能体现文昌鸡鲜美嫩滑的原汁原味。同时配以鸡油鸡汤精煮的米饭，俗称“鸡饭”。海南人称“吃鸡饭”即包含白斩鸡在内。在全国砂锅一片热的影响下，海南的文昌鸡也有砂锅化趋势。

30. 三亚：红咖喱金瓜加积鸭

加积鸭，俗称“番鸭”，是琼籍华侨早年从国外引进的良种鸭，其养鸭方法特别讲究：先是给小鸭仔喂食淡水小鱼虾或蚯蚓、蟑螂，约二个月后，小鸭羽毛初上时，再以小圈圈养，缩小其活动范围，并用米饭、米糠掺和捏成小团块填喂，20 天后便长成肉鸭。其特点是，鸭肉肥厚，皮白滑脆，皮肉之间夹一薄层脂肪，特别甘美。再加以红咖喱与金瓜，更显活色生香。



2. CPCA 2004 烹饪小组第二期菜谱

谢宗丽

七月初正是学校放寒假时分，很多有孩子的家庭也有了难得的几个轻松周末，烹饪兴趣小组趁此良机在热情好客的骆明飞和王荣生家里举行了2004年的第二次活动——以品尝美味学做佳肴为主题的聚餐会。在品尝大家从家中带来的精心烹制的各色美味之余，轻轻松松地和我们特邀的厨师陈钢、曾一和王月英学做几道佳肴，更不用提在美味之余还有卡拉OK、围棋和扑克助兴。活动通知发出后不久就有二十多位报名参加活动，而活动当天更有大约五十人参加了活动，天气也是一改连日冬日的阴冷，原本计划在室内的聚餐也改在了阳光灿烂温暖如春的后院，桌子上摆满了大家准备的食物，红烧肉，炒鸡块，炸丸子，扁豆角，小笼包，烤蛋糕，拌凉菜……煎炸炒炖，热炒凉拌，琳琅满目，只是当时只顾了吃，未能记住所有美味的名称，特此抱歉。有兴趣的朋友可以在CPCA的网站我们这次活动的照片中和我们一起分享这次活动的乐趣。

(<http://www.cPCA.org.au/Public/2004/InterestGroups/Cooking/040710/>)

这次活动，最令人回味无穷的大约要算是我们这次活动特邀厨师的精湛厨艺了，王月英现场示范的“凉拌油梨”色泽缤纷，一瓣瓣绿色的油梨上覆着片片白色的椰蓉，其间又透着点点红色的花生米、绿色的青豆和黑色的芝麻，还未等到开始聚餐，就已经被好吃的我们一扫而光了。而一派大师风范的曾一将“糖醋排骨”一二三四轻松做来，排骨色泽光亮，香嫩异常，甜酸可口，想来那个凉水将排骨入锅的小窍门已被许多人记在了心里。至于陈钢压轴的特色“酱鸭”更是一鸣惊人，还未做好时已是满屋飘香，出锅后鸭皮红润油亮，浓郁的酱香味中又带点甜味，还未等到鸭凉我们就围着这一盘香喷喷的鸭肉热热闹闹地玩了一出甜甜蜜蜜尝鸭子的游戏。

这次活动的成功要归功于所有支持烹饪兴趣小组的朋友们，在此要特别感谢曾一和骆明飞的宝贵建议和几位大厨的现场授艺，感谢主人骆明飞和王荣生的大力支持，并感谢骆明飞和黎勇提供摄影。下面给出这次活动精选的几个菜谱，喜欢的朋友不妨一试。我自己已经试了两次，在朋友中颇有好评，忍不住小有得意。

又及，下次活动计划在十月中秋节后举行，还希望大家继续支持我们的活动，有愿意提供场地或者乐意现场示范的朋友，请与我联系，多谢。

川味糖醋排骨

- (1) 800g 猪排骨，截断成大约 5CM 长度，然后放入锅中。加水，加盐，生姜，花椒，煮开后约 15 分钟，将排骨捞起，晾干水。
- (2) 在一小碗中加入半汤勺镇江香醋，1 汤勺老抽，半汤勺白糖，2-3 汤勺排骨汤。
- (3) 炒菜锅中放入 100g 菜油，烧至 8 成热，然后放入排骨翻炒约 3 分钟。

- (4) 放入一勺李锦记辣椒酱，少许四川花椒和切碎的生姜和大蒜再与排骨一起炒 1 分钟左右。
- (5) 加入调好的醋和酱油与排骨混炒，再加入生葱，以及调好的水豆粉和味精与排骨混炒 1 分钟，即可入盘。

(曾一提供)

酱鸭

选料:

- (1) 草鸭一只 (不是肥鸭即可);
- (2) 大料各少许: 八角, 丁香, 花椒, 辣椒, 葱, 姜, 料酒;
- (3) 生抽, 糖

过程:

- (1) 草鸭洗净, 大卸四块;
- (2) 起大油锅, 待油热时, 放入鸭块, 炸至皮略呈黄色;
- (3) 沥清油, 大料入锅, 倒入生抽大约至 1/4-1/3 鸭高度, 加盖中火烧开后改中小火约 1-1.5 小时, 其中加适量水以保持水份;
- (4) 加重糖(于鸭肉/皮上最好), 再加盖约 15 分钟, 其间千万注意不要粘锅及翻鸭身两次;
- (5) 最后至汁明显要干, 鸭皮上呈亮色即可出锅;
- (6) 冷却后, 切块装盘, 汁浇于皮上。

(陈钢提供)

凉拌油梨

选料: 选软硬适中油梨(牛油果 Avacado)三只, 削皮后纵向切开, 取出果核后切长条状装盘。

配料过程:

- (1) 醋, 芥末, 麻油, 盐, 胡椒, 油辣椒, 味精各少许调成汁浇在油梨上;
- (2) 生蒜压末后洒在盘中
- (3) 青豆少量用微波炉转一分钟后加入盘中
- (4) 最后均匀洒上椰蓉和熟的黑芝麻和花生米

(王月英提供)

杂 谈

澳洲社会长治久安的奥秘

蒋琴

我在大学工作, 两年前被提名为学校的机会平等顾问委员会委员 (Equal Opportunity Advisory Committee)。该委员会由副校长召集, 每两个月开一次工作会议, 讨论机会平等政策在学校的落实情况, 以及向联邦政府的年度汇报。两年来, 这成了我了解澳洲主流社会文化的一个窗口。

说实在的, 我是实在看不出校园内有什么明显的机会不平等现象, 可能因为我是来自一个极不平等的社会, 相比之下, 这里的情况要好多了。然而每次开工作会议, 总有人提出一些问题, 然后讨论改进方法。比如, 两年前有人在会上指出, 在学校受聘的教授中女性的比例太低。委员会当即讨论如何改善这一现象, 然后决定除了注意提拔和招聘女教授以外, 专门拨款建立了访问教授制。每个院系都可以在全世界招聘有声望的女教授来院访问, 为期六个月。访问任务是以帮助各院系女教师的职业生涯发展为主, 为高职称提升作准备。我记得这项计划从讨论到实施也就几个月的时间。

机会平等顾问委员会念念不忘的任务之一是培训和提高院系各级管理人员的机会平等意识，从根本上杜绝任何形式的歧视，从而减少大学受到法律诉讼的机会。一般来说，大学的院系领导们整天忙于教学和科研，不太重视这类培训，如果是自愿报名参加培训班的话，人数总是很少。可喜的是，最近一套为澳洲大学设计的熟悉反歧视法的软件应运而生，人们可以在自己方便的时候，通过该软件而得到培训，非常容易。我们每个会员被要求首先试用该软件，并提出反馈意见。我不得不坐下来，一步一步按程序的要求学习，从大量实际案例中来认识反歧视法是如何在澳洲执行的。这使我开始真正理解了这个具有多元文化的移民国家能保持长治久安，繁荣富强的秘诀——杜绝任何人为的不公平的因素。

反歧视法对歧视的定义有两种，直接歧视和间接歧视。直接歧视发生在我们的判断是基于某人是属于某一特定的团体（种族，政治，宗教等）或具有某一特定的属性（年龄，残疾，性别等）。而间接歧视则发生在一项政策看似公平，对任何人一视同仁。但却使一些特定人群不利，使他们处于不合理的境地。

在解释直接歧视的定义中，居然是以歧视亚洲人为例：如果你的老板经常谩骂有亚洲背景的人为“愚蠢的亚洲人”，这属于种族歧视，可以向机会平等委员会投诉。但如果你的老板经常谩骂所有的雇员，包括非亚裔人，这属于霸道行为 (Bully)，受安全健康工作法约束 (Occupational Health and Safety Act)，而不属于反歧视法范畴。

一般来说直接歧视比较容易判断和胜诉，因为受害人是明显的以其特定之处受到不公正的，与别人不同的待遇。相比之下，间接歧视发生在对人一视同仁的情况下，是人们容易忽视的。如某大学一个坐轮椅的学生抱怨大学出于安全考虑在晚间向师生提供的校车没有轮椅升降设备，使他不能使用校车。大学经过调查发现，如安装轮椅升降设备，将使校车的开销增加 25% 至 50%。学校以该要求会“导致不能接受的难度”为由而拒绝。最后经过机会平等委员会调解，学校当局同意为所有轮椅学生提供乘出租车的费用以代替校车，并在学生中广为宣传这一政策。学校还同意，如果以后轮椅学生的人数增加，经济上可行的话，会考虑安装轮椅升降设备。

另一则间接歧视案：一个雇员是虔诚的 Seventh Day Adventist 教徒，该宗教是以星期六为安息日。他向机会平等委员会投诉，指责公司要雇员周六上班的新规定使他被迫辞职，因为该规定违反了她的宗教信仰。经过机会平等委员会调解，公司认识到尽管这项新规定不是故意要歧视他，但不足以解脱公司的责任，事实上已经造成伤害和侮辱了该雇员。最后公司向投诉人道歉并赔偿 \$5,000 澳元了事。

可见在管理人员中普及反歧视法，与其说是维护雇员的利益，更重要的是保护企业免受诉讼之累。那么，澳洲社会在反歧视方面到底做的如何呢，从澳洲媒体的报道来看，经常关注的是被关押的非法难民和反恐战争中被美军俘虏的澳洲战俘的人权状况。可见澳洲人自己的权益已基本得到充分的法律保证，才能关注其他人。实际上，作为个别现象的歧视案在社会上总是有的，但公开地有组织地歧视某一团体的成员的现象较少见。但仍然有，从澳洲主流媒体报道的情况来看，近年来有这样两个直接歧视案例，都和华人有关。一个是 ABC 电视台 2002 年春节期间报道的墨尔本华联会拒绝维州法轮大法佛学会参加由他们组织的春节唐人街庆祝活动。另一个是 9 号电视台在 2003 年 2 月报道以华裔市长苏振西为首的墨尔本市政府拒绝维州法轮大法佛学会参加蒙巴节游行。前者经维州机会平等委员会调解后于 2003 年和解，2004 年法轮功重返春节唐人街庆祝活动。而后者因墨尔本市政府拒绝认错，坚持法庭上见分晓，于 2003 年 12 月被维多利亚州民事及行政法庭宣判违反了机会平等法。随后被要求在当地三家主要中文报纸上向维州法轮大法佛学会公开道歉，并支付近 20 万澳元的双方律师费用。这里，维州法轮大法佛学会没有要求任何经济赔偿，否则账单可能更高。

我想，墨尔本市政府只要稍微了解维州的机会平等法，就不应该犯这一直接歧视案。如果市长先生是受到某些压力的话，他完全可以用机会平等法来保护自己，拒绝压力，而不至于在自己的政绩上留下这个不小的污点。不知这 20 万澳元的诉讼费出自哪个账号，肯定是纳税人的钱了，这笔学费是不是太高了。事实上，华联会和墨尔本市政府都是通过内部表决方式而作出最初决定的，以为这就

可以使决定合法化。殊不知，澳洲的民主是建立在法治基础上的，法律才是衡量一个决定合法与否的标准。这里当然指的是澳洲的法律，而不是外国的法律。尽管法轮功在中国是政府不予的一个修炼团体，但在澳洲它却是合法注册的。

这两个案例显然沾污了华人和华人社团在主流社会的形象。但民事及行政法庭的判决将有效地防止人们重复类似的错误。澳洲社会就是通过这些机制来消除歧视，最大限度地维持公平，因为只有一个公平的社会才是一个稳定的社会。

十日乐谈

刘乾初

快乐与悲伤似乎是一对难舍难分的兄弟。不过人们总希望快乐多一点，悲伤少一点。最近在网上看到了有关快乐十日的讨论，使我想起了文艺复兴时期意大利小说家乔万尼·卜伽丘写的世界古典文学名著《十日谈》。他在此书里生动地描述了1348年意大利的佛罗伦斯流传瘟疫病时，十个青年男女的情况。这些青年男女为了躲避瘟疫，逃到郊外别墅居住，除了唱歌跳舞之外，每人每天还要讲一个故事，住了十天，共讲了一百个故事，因此得名《十日谈》。

当然，这里并不是要谈论此书，只是借题发挥来简单地说说十大快乐。希望有朝一日，可以把这十日乐变成一本名符其实的“书”。书名可叫“十日乐谈”，副标题可为“健康快乐之秘诀”，此“书”共有十章。每个章节须由所有CPCA朋友以及家属们共同来填写完成。用自己的经验和体会编写出一“本”值得引用和保存的CPCA“经典”之“书”，这应是非常有趣的事。当然你大可不必认真，不过下面简单的十日乐讨论却很值得你参考(注:来自一位网友)。

一曰 天伦乐

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

二曰 运动乐

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

三曰 聊天乐

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

四曰 互助乐

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

五曰 宽容乐

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

六曰 忍让乐

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

七曰 忘年乐

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

八曰 学习乐

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

九曰 劳动乐

适度的体力劳动，可使五脏功能得到锻炼，减缓衰老。实践证明劳者寿。

十曰 知足常乐

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

虽然说起来容易，做起来难，但朝这个方向努力，总是有益而无害。祝朋友们快乐，健康！

读者文摘

A DATE WITH THE OTHER WOMAN

蒋琴推荐

After 21 years of marriage, I discovered a new way of keeping alive the spark of love. A little while ago I started to go out with another woman. It was really my wife's idea.

"I know you love her," she said one day, taking me by surprise.

"But I love YOU!" I protested.

"I know, but you also love her."

The other woman my wife wanted me to visit was my mother, who has been a widow for 19 years. The demands of my work and my three children had made it possible to visit her only occasionally. That night, I called to invite her to go out for dinner and a movie.

"What's wrong, are you well?" she asked. My mother is the type of woman who suspects that a late night call or a surprise invitation is a sign of bad news.

"I thought it would be pleasant to pass some time with you," I responded. "Just the two of us."

She thought about it for a moment, then said, "I would like that very much."

That Friday, after work, as I drove over to pick her up I was a bit nervous. When I arrived at her house, I noticed that she, too, seemed to be nervous about our date. She waited in the doorway with her coat on. She had curled her hair and was wearing the dress that she had worn to celebrate her last wedding anniversary. She smiled from a face that was as radiant as an angel's.

"I told my friends that I was going to go out with my son, and they were impressed," she said, as she got into the car. "They can't wait to hear about our meeting."

We went to a restaurant that, although not elegant, was very nice and cosy. My mother took my arm as if she were the First Lady.

After we sat down, I had to read the menu. Her eyes could only read large print. Halfway through the entree, I lifted my eyes and saw Mom sitting there staring at me. A nostalgic smile was on her lips.

"It was I who used to have to read the menu when you were small," she said.

"Then it's time you relaxed and let me return the favour," I responded.

During the dinner, we had an agreeable conversation, nothing extraordinary - just catching up on recent events of each other's lives. We talked so much that we missed the movie.

As we arrived at her house later, she said, "I'll go out with you again, but only if you let me invite you." I agreed and kissed her good night.

"How was your dinner date?" asked my wife when I got home.

"Very nice. Much nicer than I could have imagined," I answered.

A few days later, my mother died of a massive heart attack. It happened so suddenly that I didn't have a chance to do anything for her.

Sometime later, I received an envelope with a copy of a restaurant receipt from the same place mother and I had dined. An attached note said: "I paid this bill in advance. I was almost sure that I couldn't be there, but, never-the-less, I paid for two plates—one for you and the other for you wife. You will never know what that night meant to me. I love you."

At that moment, I understood the importance of saying, "I LOVE YOU" in time, and to give our loved ones the time that they deserve. Nothing in life is more important than God and your family. Give them the time they deserve, because these things cannot always be put off to "some other time."

-- Author Unknown

王蒙快乐的八大理由

北京晨报

王蒙

快乐是一种优雅的心态，快乐是一种无法取代的感觉。物质的满足未必能带来快乐，而快乐却能带来人生的满足。让我们一起来读一读作家王蒙快乐的8个理由——

1. 多接触、注意、欣赏、流连大自然。高山流水、大漠云天、海潮汹涌、湖光如镜、花开花落、月亏月盈、四季消长、三星在天。万物静观皆自得，世事“动观”亦相宜。到了对大自然无动于衷，只知道“斗斗斗”的时候，你的细胞就要出麻烦了。

2. 多欣赏艺术，特别是音乐。能不能听得进音乐去？这大体上是您需要不需要请心理医生咨询的标志。

3. 遇事多想自己的缺点，多想旁人的好处。不要钻到牛角尖里出不来，不要越分析自己越对，旁人越错。不要老是觉得旁人对不起自己，不要像一个钻头似的钻了一个眼就以为打通了世界，更不要把风钻的所有螺丝钉焊得死死的。那样的话，您能不碰壁么？

4. 不管您是不是有一点点“伟大”，您一定要弄清楚，其实您与常人无异。您的生理构造功能与常人无异，您的吃、喝、拉、撒、睡与常人无异(如果不是更差的话)，您的语言文字与国人无异，您的喜怒好恶大部分与旁人无异。您发火的时候也不怎么潇洒，您饿极了也不算绅士，人们把您当成普通人看，是您的福气。您把别人看成与您一样的人，是您的成熟。越装模作样就越显出小儿科，大家就越不“尿”你。再别这样了，亲爱的！

5. 注意劳逸结合。注意大脑皮层兴奋作用与意志作用的调剂，该玩就玩玩，该放松就放放，该赶就赶赶，该等就等等……永不气急败坏，永不声嘶力竭。

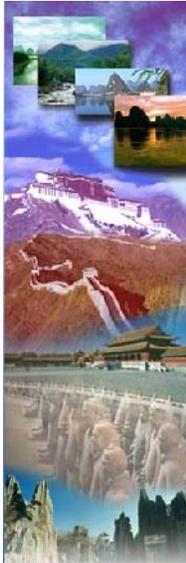
6. 幽默一点，要允许旁人开自己的玩笑，要懂得自嘲解嘲。有许多一时觉得急如星火的事情，事后想起来不无幽默。幽默了才能放松，放松了才可以从容，从容了才好选择。不要把悲壮的姿势弄得那么廉价，不要唬了半天旁人没成，最后吓趴了自己。

7. 小事情上傻一点。该健忘的就健忘，该粗心的就粗心，该弄不清楚的就不清楚，过去了的事就过去了。如果只会记住不会忘记，只会计算不会大估摸，只会明察秋毫不会不见与薪，只会精明强干不会丢三落四……您的心理功能不全——比心尖瓣不全还麻烦，您得吃药了。

8. 要多有几个“世界”，多有几分兴趣。可以为文，可以做事，可以读书，可以打牌，可以逻辑，可以形象，可以创造，可以翻译，可以小品，可以巨著，可以清雅，可以不避俗，可以洋一点，可以土一些，可以惜阴如金，可以闲适如羽，可轻可重，可出可入，可庄可谐，尊重客观规律，要求自己奋斗，失之东隅，得之桑榆。您还要怎么样呢？

(张玲推荐)

-----THE END -----



龍之旅

Dragon (China) Tours & Travel

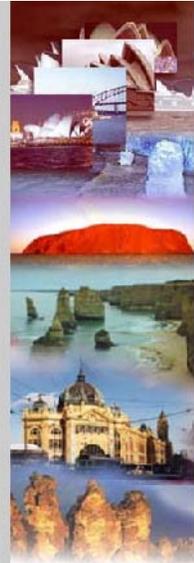
<http://www.dragontours.com.au>

Specialised

*in organising tours and tickets for
To / From*

CHINA & HONG KONG

BEST PRICE BEST QUALITY AND MORE



BALTAZAR & REN ACCOUNTING

ABN 12 002 232 117
A/CPA, Reg. Tax Agent 22.1.16009

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
(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



FPA
FINANCIAL PLANNING
ASSOCIATION
of Australia Limited
Principal Member



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!

