



澳洲专业华人俱乐部 (CPCA) 期刊
Chinese Professionals Club Australia (Victoria Branch) 主办
-- 第四十七期 -- -- 季刊 --
(二零零五年十一月出版) (一九九三年创刊)

本期目录 (rb2005.04)

【编者按】	赵雪燕	(3)
【赞助】	ANZ Bank	(3)
【理事会】		
理事会8月7日会议记录	李建民	(4)
【俱乐部活动】		
太极小组05年小结	孙守义	(5)
The Third CPCA Badminton Competition	Zhiliang FAN	(5)
The First CPCA Chess Tournament	Zhiliang FAN	(8)
【纪念傅红英去世五周年专栏】	孙治安 张玲编辑	
傅红英五年祭	景剑锋	(10)
怀念---回忆与红英最后相处的一些往事	黄静霞	(11)
写给傅红英	全体签名	(14)
【我们】		
2005 CPCA NEW GENERATION CONCERT	Zhiliang Fan	(15)
Bob the Neighbour	Liulay Lee	(16)
随笔之一		
各有所用, 协同合作- 寓言故事的启示	刘乾初	(17)
随笔之二		
合作精神, 双赢局面- 三个和尚挑水的启示	刘乾初	(18)
随笔之三		
赢了世界, 输了健康	刘乾初	(18)
【往事追忆】		
我的高考经历	孙治安	(19)
【艺苑】		
忆秦娥 ● 十一月	Jame Jing	(21)
【游记】		
新西兰南岛7天 圣诞节“寻戒-逍遥游”纪实		
筹划与出发前的准备	骆明飞	(21)
第一天-出发	骆明飞	(22)
第二天 - 十二月二十六日	李念慈	(22)
第三天 - 12月27日 女王镇	赵明	(23)

第四天-最有趣的一天	李连台, 张馨然	(24)
“寻戒逍遥游”旅行团第五, 第六天记事	张新泉, 刘须亮	(25)
第七天-返回墨尔本	朱雪漫	(26)
寻戒记--2005 年圣诞新西兰七日游记	郑晓燕	(27)
浅谈澳洲各省第一奇特地貌	杨 耘	(29)
【小老外学中文】		
美丽的大堡礁	夏竟寒	(30)
游览长城	夏梦童	(30)
游览新西兰	夏竟寒	(31)
【健康与保健】		
运动的最佳时段	刘乾初编辑和整理	(32)
饮食中的禁忌 (3)	刘乾初推荐	(34)
周老太养生小资料 (之二)	周老太收集	(36)
“养生 - 健康 - 长寿” 探讨 (2) - 心理养生	刘乾初编辑	(37)
【与众分享】		
葡萄酒你所不知六种妙用	刘乾初收集和整理	(40)
463种生活小窍门 (4)	刘乾初推荐	(41)
【饮食天地】		
如何包好饺子?	刘乾初推荐	(43)
基本烹调知识(5) -怎样用醋?	刘乾初收集和整理	(50)

本期编辑: 赵雪燕 (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刊物。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】

赵雪燕

不知不觉鸡年已去狗年已至，让迟到的 2005 年的最后一期<<彩虹>>向 CPCA 的朋友们祝狗年万事大吉。

这期内容十分丰富，编者有幸先睹为快，就不废言一一介绍，还是把读到精彩文章后的惊喜留给读者自己吧。值得一提的是这期中纪念傅红英去世五周年的专栏，读后既让我想到生命的短暂，又使我为 CPCA 朋友间的友情而感叹。让我们大家多多珍惜生活中的每一天，每一个家人，每一个朋友吧。这也是刘乾初的随笔的主题之一。另外我忍不住要提一下孙治安在【往事追忆】专栏的高考故事，多么令人感叹的故事，而又是多么普通的故事，我们 CPCA 的朋友中有多少人也有类似的故事呢？我们这一代人呐！

还是让我不要 SPOIL 你的阅读的乐趣吧。愿你喜欢我编的最后一期<<彩虹>>，并借此机会感谢大家，特别是投稿的作者们一年中的支持。

~~~~~

### **Sponsorship - ANZ**

ANZ has been awarded Australia's Home Lender of the Year seven times and counting, for great rates and great features. ANZ has a professional package with discount interest rates but no annual fee. Also lo doc 80% with standard interest rate. If you need more information, please contact June Anderson (Chen Dong Jun) on 0421080386 or 9318 2749. Email address: [andersonj@anzmortgagesolutions.com](mailto:andersonj@anzmortgagesolutions.com).

You also can find June Anderson at [www.anz.com](http://www.anz.com). Under 6 ways to play you're your home/investment loan ANZ Mobile Lender Post code 3031, 3032, 3011, 3012, 3019.

June Anderson  
ANZ Mobile Lender

## 【理事会】

### 理事会 8 月 7 日会议记录

李建民

Minutes of CPCA Committee Meeting on Sunday 7 August 2005

Present: Sun Zhian, Shi Hao, Fan Zhiliang, Li Jianmin, Wang Henan, Qu Weiqing, Wang Yueying, Gu Qiulin, Yang Qianjin, Zeng Yi, Wang Yifan

Apologies: Zhao Xueyan

Meeting opens at 7:30pm.

1. The committee had a detailed discussion about the next major function - Mid-autumn Festival celebration. Zeng Yi and Sun Zhian are the chief co-ordinators for this celebration. They will call upon other members to help to make it a success.

2. Children's concert is going to be held in October. Fan Zhiliang is the chief co-ordinator. Wang Yueying, Qu Weiqing, and Gu Qiulin offered to help.

3. The committee thanks CPCA members for providing valuable inputs and feedback and acknowledges that it is essential to have wide consultation on major issues.

4. The committee discussed about the proposed change to the club's Chinese name and decided to refer this matter to the consultation meeting, to be held shortly, for more discussions.

5. The committee discussed about our relationship with our sister club "CPCA Sydney" (<http://www.cpcasyd.org/>) and would like the current friendship be continued. Fan Zhiliang is to have a phone conversation to the chairman of "CPCA Sydney".

6. The "guest" accounts are to be removed from the club's website due to the privacy concern.

7. It has been great to have CPCA members volunteering as safety watchers at the XJS school on Saturday mornings this year. Due to the difficulty of finding two volunteers continuously for each Saturday morning, Sun Zhian is to talk to the XJS school about CPCA's intention to discontinue this duty after volunteers run out in September.

8. The committee is to held a consultation meeting to discuss further about the future direction of the club. Every member is welcome to attend the meeting.

9. To improve the communication among the club's 300 members, an email newsletter



There were a few changes to the tournament. The previous tournaments showed that the handicap system of merging men's double and mixed double into one event did not work well. To address this problem, we set two separate events: men's double and mixed double. The latter event is particularly set for family/friend playing style.

To encourage young teenagers and elder adults to participate in the tournament, adults of over 50 years old and children under 14 were given a three point advantage.

The registration call attracted considerable attentions. 12 men's double (24 people) and 8 mixed double (16 people) entries were received. Most of them play badminton regularly at Monash Sports Centre and 7 men's double pairs are from CPCA badminton interest group.

Men's Double:

A new format was adopted for men's double. Four pairs were seeded based on the previous competition results. 12 pairs were divided into 4 groups with one seeded pair in each group. After the group round robin, 8 pairs were progressed into quarter finals.

With no upset in the group games, the quarter-finals were four un-seeded pairs against the four seeded pairs. Unfortunately, all challenges ended in disappointment. Fan Zhiliang/Li Yunshan put up brave resistance to Shan Chunming/Chen Zhiping (seeded)'s powerful play at the beginning but after the side change their game fell apart with lots of unforced errors. Fan Zhanhe and Li Yueqing (seeded) cruised through their quarter-final without giving Shi Guangrong/Shi Kevin (father-son duo) a chance to settle in. Xiong Xiangyuan/Gao Xiang lost to Liu Wei/Lan Zhi (seeded). The game between Xie Dongsheng/Wang Haipeng (seeded) and He Quan/Lu Xiang was a close contest. After nearly half a hour's tense fighting, the former eventually prevailed and won the game.

Four quarter-final winners were supposed to progress into the semifinals, but with plenty of time left, they preferred to play round robin format. Xie Dongsheng/Wang Haipeng seemed a little weary after the tough quarter-final and could not contend with the strength of attack and consistency of other three pairs. They settled at the fourth place after 3 consecutive losses. Liu Wei /Lan Zhi fought hard but lost two 11:15 games. They dropped from last tournament's runner-up to the third place.

The most exciting match of the tournament is the clash between Fan Zhanhe/Li Yueqing and Shan Chunming/Chen Zhiping. Its entertaining quality did live up to our expectations. Two pairs were neck and neck for most of the match, seesawing with one or two points difference. Shan/Chen once lead with 13:12, and then Chen overhead clearing was a bit off the court. Fan/Li took full advantage of two serving rights and grabbed three hard-fought points to win, 15:13.

After 3 hours' tense competition, Fan Zhanhe/Li Yueqiang took men's double champion without dropping a game, and the runner-up prize went to Shan Chunming/Chen Zhiping.

Mixed double:

Mixed double event attracted 3 husband/wife pairs and other 5 registrations. Unfortunately Zhu Li/Rong Ge withdrew due to Zhu Li's business trip. Zhu Li was the reigning champion, and their withdrawal reduced the competition's intensity. 7 pairs were divided into 2 groups by random draw. They played group round robin. The group winners progressed to semi-finals.

The first semi-final was between Shang Min/Peng Junqing and Wang Hui/Guo Haiming . The former could find no answer to the latter's accurate and clever play and lost the game quickly. The other semi-final was an intense fighting between two couples. Chen Liang/Zhang Xin defeated Huang Yuhang/Zhang Qingyuan.

The final between Chen/Zhang and Wang/Guo was surprisingly one-sided. With their tired legs, Chen/Zhang could not organize decent resistance to Guo's accuracy and varied pace of shots. Wang/Guo became the first CPCA mixed double champion and Chen/Zhang clinched the runner-up trophy. Shang/Peng took the third prize after fending off the fierce challenge from Huang/Zhang.



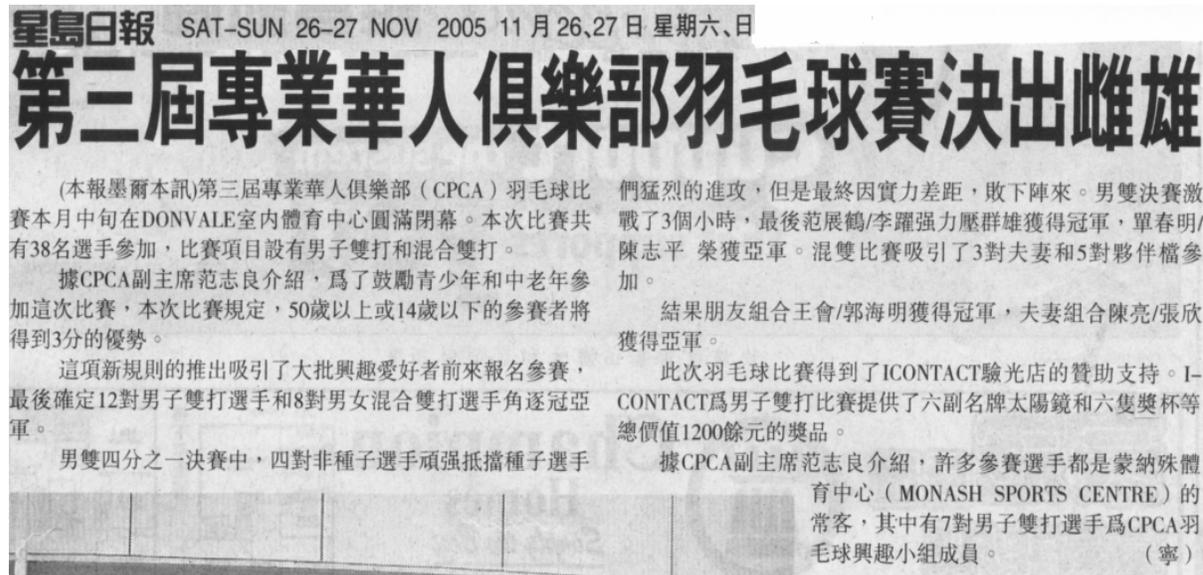
Sponsorship:

This tournament was generously sponsored by "iContact" Optometrists Shops(12 market street Boxhill; shop 23, springvale central 268-274 Springvale Rd;shop 345, Dandenong plaza 49 Mccrae st, Dandenong). They provided six famous-brand high-quality sunglasses and six cups for men's double event. The total value was over \$1200. In addition, "iContact" sponsored a CPCA Badminton Plaque on which the names of previous and future badminton tournament winners will be engraved. We sincerely thank "iContact" for their kind support.

Once again, shuttlecocks for the tournament was provided free of charge by Xin Sports (www.xinsports.com.au).

The event was reported on Sing Tao Daily. We would like to thank Pan Ning for her kind support.

The organizers (Fan Zhiliang & Yang Qianjin) and CPCA committee wish to thank all the participants, spectators and sponsors who made the tournament an enjoyable and successful event!



## The First CPCA Chess Tournament

Zhiliang FAN

Chess is becoming more and more popular within CPCA. As a fun and challenging game, it has many benefits. It can strengthen problem solving skill, teach how to make difficult and abstract decisions independently and foster critical, creative and original thinking. It can also build confidence and self-esteem without over-inflating egos. As some losses are inevitable, it can teach how to face defeat bravely and gracefully and develop the resilience. In addition, it can enhance concentration, patience and perseverance. One slip in concentration can lead to a simple blunder, perhaps even losing the game.

Many schools have included Chess in their curriculum, and other schools hold after-school Chess programs. There are many chess tournaments and inter-school competitions each year. Many CPCA children are playing chess at school and teaching or challenging their parents at home. Some children and parents joined chess clubs and are playing chess regularly. There are many chess clubs around Melbourne. The biggest club is probably Boxhill Chess Club.



时光飞逝，五年在忙忙碌碌中不知不觉地过去，红英已走了五年。过去的五年里，每年的四月初(清明节)和十月中，红英生前的一些朋友，总会自发地约好了带上一篮鲜花，一起去墓地看看红英。按中国人的传统，五年与十年应是较重大的日子。我们几家一商量，认为今年我们应该约上其他CPCA的朋友们一道去看红英。考虑到近年CPCA增加了许多新会员，很多会员不了解五年前的情况，为发通知我们联系上了孙治安会长，讲明了情况。感谢治安写了前言(见上文)向会员们将红英的情况作了简单介绍，并以理事会的名义代发了通知。

景剑锋的文章讲述了去墓地那天的情景和几个我们不曾听过的关于红英的故事。此外邱彬，胡奚颖，施华，夏克农，胡丹，赵晓林那天未能到场，但他们的祝福与心意已被带到了那里。

红英的生前好友黄静霞在红英的忌日献上一篇〈怀念〉。文章追述了与红英间的友情及红英病重到去世的往事。(张玲)

---

## 傅红英五年祭

景剑锋

2005年10月23日

五年前，CPCA失去了我们的一位好会员和好朋友。今天，在张玲和潘仁积的带领下，傅红英的许多朋友们来到她的墓地来怀念她。潘仁积代表大家在红英墓前安放了花篮。刘贵民和黄曦等几位朋友又另外献了鲜花。仪式是潘仁积主持的。首先，大家默哀了一分钟。接下来张玲代表大家读了祭文(见附文)，然后，大家一起轻声唱了红英生前最爱唱的《洪湖水，浪打浪》歌曲。场面和仪式虽然简单，但大家对红英的追念却深深地表达了出来。程一兵含泪对大家表示了感谢。红英的儿子程斯韦，本来想说几句话，却因触动了失去母亲的伤痛，哽咽得好一阵儿说不出话来。最后他只是一再重复地说：“谢谢叔叔阿姨们，谢谢大家”。

看到大家心情悲伤，孙守义说，其实我们大家都知道人生的终点站在哪里。有人早到，有人晚到，不过迟早要到。但关键的是路是怎么走的。红英走过的路，虽是平凡的，但也是踏实的。红英生前是一个好母亲，好妻子，她的一生，做的是完完整整的好人，我们应该为她高兴才是。如此一说，大家都一致点头称是，心中的悲伤也散去了不少。

红英的确是一个质朴而低调的人。我第一回见到她，应该是我们CPCA的“一大”会议上吧。我们组办CPCA的六位代表在一兵家厨房边的一间小房里围着桌子开会，讨论CPCA成立的各项事宜。代表们讨论得很热烈，但红英除了忙着为大家准备茶水和零食外，没有插入我们的讨论，以至于那回我对她都没有留下什么印象。虽然低调，她可是一个乐于助人的好人，对CPCA的各项活动都非常支持。她尤其支持我们的合唱小组。《洪湖水，浪打浪》这首歌曲她很爱唱，合唱队表演时，是她作的领唱。她唱这首歌时唱得很投入，大概是寄托对家乡的思念吧。

红英没有去做惊天动地的事。她把一生静悄悄的付给了家庭，付给了社会。红英这样的美德，在当今以突出自我为主的世界里，其实是超乎平常的难能可贵。这样的人，何

况是家庭的栋梁，更也是社会的基石。她默默的付出，支持了丈夫的学术事业，又把她的儿子，培养成了一位富有才华的杰出青年。这样的平凡，原来是一种无名的伟大。

2000年元旦前后在她家里见到她时，她和一兵刚从漫长的环球学术交流回来，因为想念大家，便在家弄了一个聚会，把朋友们叫来了。她仍旧象往常一样，小声地招呼大家欣赏她精心制作的菜肴。不过，我在她的语音中听出了一丝疲惫，便与我妻说了。当时我们以为她长途跋涉以后累了，哪知道那时候她可能已经有病了，只是因她心中装的常常是别人，所以才连她自己也不知道。大半年后，红英就离开我们先走了。

红英人好，朋友自然也多。尤其有了我们 CPCA 这个组织，朋友就更多了。她生病的期间，有许多人前来为她送饭送水。赵明那里还有一个珍藏着的小本子，那上面密密麻麻记录的是五年前给病房送饭的安排，那是因为人太多了。在最困难的时候，有这么多真诚热心的朋友，人生可算是没有太多的遗憾了。这样说，红英大约也是会同意的。

红英的墓地，在一大片绿茵茵草地的中间。草地的边上，种着一排树。附近有一个亭子，还有一个小小水面，水上有一座小桥，环境很安静雅致。我想她是喜爱这地方的。我们将签了大家名字的祭文用火点着了，纸烧起来，一縷轻烟随风而去。那是我们寄给她的信，我想红英那边应该收到了。有这么多朋友来看望你，今天你一定是高兴的。

\*\*\*\*\*

## 怀念

---回忆与红英最后相处的一些往事

黄静霞

写于 2005 年 10 月 14 日

转眼间，红英去世已五周年了，时间过的真快啊！那段日子前前后后的一切，就好像刚刚发生一样。红英是我人生中最要好的朋友之一。来澳前，我根本没想到过会认识这么好的一个人并交上朋友，此后更没想到这么好的一个人会如此匆忙地离我而去。在纪念红英去世五周年的这些日子里，以往的一幕幕情景又显现在眼前。

我是1992年4月随丈夫仁积技术移民来到墨尔本后认识红英的。在与红英日益频繁的交往中，我了解到了她的许多优秀品质，我很庆幸在异国他乡能遇上红英这样的朋友。可是，这种幸运持续地太短，太短。

一九九九年十二月二十三日，红英从国内探亲，给她父母上完坟回到墨尔本。巧的是，我们那天则要坐她乘来的那架飞机回国。所以她儿子斯韦一举两得，开车带了我们到机场接她父母回家。当在机场上看到红英时，见她很憔悴，便问她是否哪儿不舒服。她说在国内的这段日子身体一直不太好。我说可能是太累的缘故吧。因时间仓促，也没来得及多谈。到上海以后，我们一直牵挂着红英的健康。十二月三十一日晚上九时，也就是澳洲时间 2000 年元月元日零时，我们特意从上海给一兵，红英打了个电话，一方面关心红英的身体，另方面送上我们对他们一家新世纪，新千年的祝福。那天他们正好请了一些朋友在家聚会，庆祝新千年的到来。当时我就想红英的身体应该无大碍，否则他们也不会在家开 Party 了。几星期后，我们回到墨尔本，一兵像往常一样，将我们从机场接到他家后，红英已为我们准备好了一顿可口的午饭。我们在一起吃着聊着，就好像亲人间久别重逢后那样兴奋，激动。那时谁也没有想到，病魔已经悄悄地侵袭了红英的全身。

在接下来的近两个月里，一兵带着红英到不同的诊所，医院，看了许多医生，可就是找不出病因，为此，我十分地不安。以至于她后来被 Monash Medical Centre 误诊为胃出血而住院治疗，我们前去探望时，我还很高兴地对她说：“总算查出病因了，胃出血是常见病，只要好好休息，保养，很快就能恢复健康的。”但红英好像预感事情不会那么简单，所以心情并不怎么放松。不幸的事实终于被证实。3月10日，红英被确诊为患了骨髓癌。当我在第一时间获知这一消息时，难受地不能自制。可是，红英却比我想象地要坚强的多。在得知自己患病的详情后，她仍然保持着平静的心态，积极地配合治疗，乐观地看待人生。这儿仅举两个例子：

2000年3月5日是 Australian Clean Up Day，那时红英实际上已经病得比较重了，只是还没有确诊而已。谁都没有料到，红英会像以往那样，准时参加 CPCA 在 Monash 大学举行的这一活动。大家都担心她的健康状况，劝她早点回家歇着，但她却坚持到了活动结束，期间还与我们几个一起，就张玲在 Clean Up 过程中捡到一张 5 澳元纸币一事开起了玩笑。红英这种奉献精神以及热爱生活，热爱集体的表现永远都是我学习的榜样；

刚被确诊时，红英住在 Box Hill 医院做化疗。那家医院的条件不是很好，几个患者合住一间病房，我们每次去看她总觉得说话不太方便。不久，红英发现病区里有间会客室，所以后来再去陪她时，她就叫我们上那儿坐，她一边化疗，一边和我们聊天，谈笑风生。不知情的话，根本想像不出她是如此严重的病人。有一天，她突发奇想，让我们下次去的时候带上一副牌，说四个人可以在这儿打牌。一个人病到如此程度，还有心情开这样的玩笑，乐观地期待人生，红英的人格魅力，让我深深地折服。

红英长期以来对我的关心，并没有因她生病而中断。在红英患病前，我们家开始造新房子。为此，她给予了我们许多帮助和关心。令我感动的是，在她患病后，仍然时刻关心着这件事。每次去看望，她总是要询问我们建房的事，并提出一些建议。房子建成后，她还饶有興味地到新房看了看，为我们感到高兴。9月初，在我们迁入新居后，为了庆祝建房成功，我们两家特意到外面吃了顿饭。那天红英的心情很好，胃口也特别地好，整个过程中，她不时地欢声笑语，我们都为她的状态感到高兴，盼望她能从此好起来。但，天不随人愿！现在回想起来，那是我和红英在一起吃过的最后一顿饭。

虽经方方面面地努力，想尽了各种办法，可红英的病仍然没能得到控制，病情发展得更严重。同时，几个疗程的化疗后，她的体质变得更虚弱了。医生说，最后的一线希望，便是骨髓移植，而来自亲人的骨髓，移植成功的可能性会比较大。得知这一情况后，红英的弟弟妹妹都争着要给姐姐捐赠骨髓。经过体检，她弟弟的骨髓和红英的相配，成为骨髓捐赠者并来到墨尔本为红英的治疗做最后的努力。家人，朋友还有红英自己都对此充满了希望。

2000年9月24日是个星期天，那时她住在 Alfred 医院的一间单人病房里，为骨髓移植作最后的术前准备。这天我们上那儿探望她时，电视里正在直播悉尼奥运会的跳水比赛。红英一直喜欢观看体育赛事，我们到的那会儿，她正在津津有味地观看比赛。所以我们就边看电视边聊天，就如往常一样。谁也不会想到，这是我俩生平最后一次坐在一起聊天，更不会想到：此时，她的生命还剩下不到三个星期！

第二天开始，医生按照治疗方案，在骨髓移植前，给她加大了化疗的剂量。为避免使她受到任何可能的感染，我就没再往医院里跑，而是每天晚上与她通个电话，聊聊天，尽可能地给她一些安慰。这样的电话一直打到9月28日星期四晚上。9月29日星期五，医生为红英进行了骨髓移植手术。可惜，手术没能成功，红英的生命进入了危险期。虽说以后的十几天里，我每天都到她的病床边陪她一会儿，可她却没能再说上一句话。红英于10月14日离开人世，一个好人就这样过早地走了。

我和我的家人都为失去了红英这么个好朋友而十分悲伤。五年来，我多次在梦中与她相见，每次都在笑声或者哭声中醒来。人们常说：好人有好报。自从红英去世后，我一

直被这句话所困惑。为什么像红英这么一个好人会走得如此早，老天爷不是太不公平了吗？！最近认识了一位信佛的朋友，谈及此事，她的解释是：生命都有轮回，只要你此生做好人行善事，那么下一辈子投胎就还会是人并能过上幸福生活。否则，就只能投胎做牛做马任人宰割了。但愿这是真的。

最后值得一提的是：在红英患病期间，CPCA 的许多朋友都奉献出了他们的爱心及珍贵的友情。这不仅反映出当时 CPCA 大家庭的团结友爱，也显示出红英在人们心目中的位置，这是大家对她平时关爱别人的一种回报。我想，经历当时全过程的朋友如果回想起那时的情景，一定还会为之动容。直到现在，仁积还保存着 137 页的电子邮件，它们详细地记载了在红英生命的最后关头，大家无私奉献，群策群力为挽救红英的生命所作出努力的过程。今天读来，我依然感动万分。

值此红英五周年忌日之际，谨以此文作为一种纪念，聊表我的缅怀之情并祝愿红英在另外的一个世界里过得平安。



这是红英(左一)在 2000 年 CPCA 春节联欢会上与同伴们一起表演《春节欢庆舞》。这是她生前最后一次参加 CPCA 春节联欢演



亲爱的红英，

今天，CPCA的朋友们，你生前的一些好友与一兵，斯韦来到你安眠的地方纪念你去世五周年。你在世界的另一头过得还好吗？

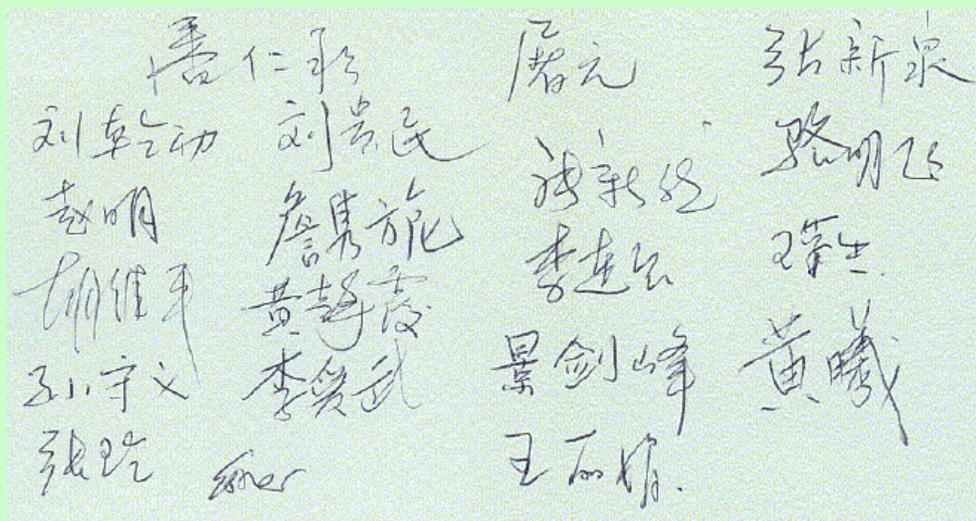
五年，对我们来说是短暂而又漫长的。说它短暂，是因为五年多前在你身上所发生的一切都历历在目，仿佛就在眼前。你在得知自己患重病后及与病魔作斗争的过程中所表现出的坚强意志与崇高品质让我们永远不能忘怀。说它漫长，那是因为在你离开我们的1834天里，这个世界，这个社会以及身边的朋友中间都发生了很大的变化。孩子们都长大了，我们也正在走向或已到达了天命之年。斯韦已走上社会，找到了自己称心的工作。你所关心的一些好朋友的孩子也都上了大学。如果你地下有知，一定会感到很高兴。

五年来，我们有挫折也有进步，但无论发生什么，我们会常想到你，想想如果红英在的话，这事会该如何做。愿意与你一起分享我们的喜怒哀乐。你在我们的心目中永远是位受尊敬的好大姐。只可惜你过早地离开了我们大家。然而，天地无情人有情。我们这些好朋友，无论今天能否到场都从未忘记你。每年的清明和你的忌日，我们都来到这儿，为你带来些你喜欢的鲜花，默默地和你说着心里话，祝福你在另一世界里的生活平安。不管外面的世界发生什么，你都永远活在我们心中。

红英，虽然你一生未曾做过什么惊天动地的伟业，但对朋友真诚，无私，宽容的情义感动了我们，让我们终生难忘；CPCA的朋友们永远不会忘记你亲手输入的一篇篇<彩虹>文章，晚上你动听的歌声，聚会时你制作的美味菜肴，各兴趣小组活动时你的积极参与，澳洲清洁日时你那默默的身影。虽然你的一生只有短暂的四十七年，但却给许多人带来了亲情，温暖，友谊及美好的记忆并激励我们这些活着的人更加努力地工作，学习与生活，更加珍惜人生。你的生命虽然短暂，但却意义充实。你奉献给我们的不仅是友谊，更是人生的真谛。我们为曾经并永远拥有你这样一位朋友而骄傲。

红英，安息吧，我们还会常来看你的。

你的朋友：



于2005年10月23日



## 【我们】

### 2005 CPCA NEW GENERATION CONCERT

Zhiliang Fan

An audience of more than two hundred attended the 3-hour concert last weekend. Forty-three young musicians performed different styles of music pieces on a wide variety of instruments: 35 on piano, 3 on violin, 2 on saxophone, 2 on clarinet, 2 on keyboard and 1 on drum. 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 and over). The youngest performer was only 4-yrs old. All the performers and audience had a wonderful night.

The performance was highly enjoyable. It brought lots of smiles to the performers and their proud parents and friends. The music effect was great. It was benefited not only from the grand piano but also from very attentive audience and quiet environment.

The concert fully accomplished its expectations. It provided our members with a great opportunity for entertainment and relaxation. It provided our next-generation with a stage performance opportunity. For some kids, it marked their concert debut. Loud audience applause complimented and encouraged our next-generation's efforts and progress in music learning. The concert also provided an opportunity for exchanging information among music learners and their parents.

We sincerely thank the performers and audience for their warm support. During the concert, many people offered their help. Thanks very much!

- (1) Host: Josh Yu & Jinghan Xia
- (2) Hall set-up: Zhian Sun/ Dachao Gao/Josh Yu et al.
- (3) Reception: Henan Wang/Bing Shi/Quiqin Liu
- (4) Photographer: Kevin Gu
- (5) Video-taker: Bin Lu
- (6) Hall tidy-up: Zhian Sun/Jianmin Li/Kevin Gu/Weiqing Qu  
/Guangrong Shi/Henan Wang/Bing Shi/Josh Yu and many more
- (7) Sound System Transport: Zhian Sun

Once again, Lin Xiang(Boxhill Music Pty Ltd) offered important help for hiring the church hall. Thank him very much.

A special thanks to Dora Wen (DW Piano Studio) for her kind support to our concert. 9 performers (mostly high-level) are her students. Their performance significantly boosted the concert quality.

The event was reported on Sing Tao Daily. We would like to thank Pan Ning for her nice report.

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

# 43華裔少年展現音樂才華

本報墨爾本訊 上周末晚，博士山的浸會教堂內琴聲悠揚。兩百多位華裔家長攜同子女，觀看了三個小時的少兒音樂會。43位少年兒童上台展現了小荷尖角的音樂才華，分別演奏了鋼琴曲、小提琴曲、薩克斯管曲、豎笛曲及打擊樂曲，贏得台下的觀眾一陣陣掌聲。其中，三分之一的表演者屬於初級水平（GRADE 0-2），三分之一的表演者屬於中級水平（GRADE 3-5），另有三分之一屬於較高級水平（GRADE 6 & ABOVE），最小的表演者隻有4歲。

台上的小小音樂家給台下的家長們帶來了一陣陣的歡聲笑語，自豪和愉悅寫在家長們的臉上。觀眾們聽得很安靜，演出者也表演得很投入。大人和孩子們度過了一個難忘的夜晚。



本屆少兒音樂會由澳洲專業華人俱樂部（CHINESE PROFESSIONAL CLUB OF AUSTRALIA）舉辦。目前該俱樂部共有三百多名成員，大多數在大學、科學院和澳洲國家部門等機構工作。（寧）

## Bob the Neighbour

Liulay Lee

昨天，大兒子從學校回家時，順手講信箱得信件交给了我。其中一張是手寫的 notice，是鄰居 Bob 的姐姐 Jan 給大家的通知，說 Bob 上周突然過世，葬禮定於今天上午在 Preston。這突然的消息讓我半天透不過氣來，淚珠止不住地直往下掉。毫無方向性的我今天一早查好了地圖，怀着沉重的心情到 Preston 參加了 Bob 的葬禮，給 Bob 送一程。不知何故，回家的路上心情平靜了許多。

自從四年多前搬入現在這個 Glen Iris 的家后就與 Bob 結下了不解之緣。Bob 是一個 50 多歲的澳洲人，說一口不太容易聽懂的英語（這是由於他的長期病痛引發症），他 24 年前在火車站上被別人退到鐵路下，從此失去一條腿及嚴重腰脊斷裂，在醫院里治療近兩年後，其父母將之帶回家里住。幾年後，太太與他離婚，他決定自己獨立，在社會福利部的幫助下，他住進了那一房一厅的小院。

由於長期生活在病痛及孤獨中，Bob 看上去比他實際年紀大許多。他總是坐在輪椅上看電視或天氣好時，他總是坐在他房子外看世界。因此，常常我們外出或回來時做的第一件事總是與他打個招呼，“Hello, Bob!”。這麼多年來很少看到有什麼人來拜訪他，他的三個兒子及孫子，孫女們，我是在他大廳的牆上掛的照片及今天的葬禮上見過的。他每天抽許多的煙，也靠大把大把的藥片維持着。從前畫一手好油畫的他也由於病痛各種原因無法再作畫。大廳里那多年沒完成的風景油畫讓人仍能想象出他當年的藝術家風采。

记得多年前我们家里被小偷光顾一次，他得知后接下来的几个月他都转着轮椅到我家前后院围做义务巡逻员。照他的话说就是“有我在至少小偷不敢再来此地”。每年 holiday 外出，Bob 总是我们的义务收信员，他时常目送我们上下车，因此如有朋友来访，他会告知他们我们的去向，他是我们所认识的澳洲邻居中最淳朴的朋友之一。他的心地那么善良，我时常告诉自己说，“我可从外面看到 Bob 的内心”。

他默默一个人，受着孤独与病痛，但他总将快乐带给其他人，从不埋怨生活对他的不公。他总是那么幽默，当朋友说 Bob 你不能喝那么多了，otherwise 你会成为一个 legless 的人，他会开怀大笑。或出其不意地做一些动作或事来让大家高兴一场。一次，有朋友推他入房，不小心轮子被卡住了，惯性将他整个人像倒东西一样正面朝地地摔了出去，当其他人都着急地扶他起来并问他是否要送医院时，他笑成一团，头摇得像个摇鼓，结果所有人都被他得滑稽大肚笑成一团。

见了太多肢体健全却成天愁眉苦脸得人，也见了不少整天不顾别人只为自己的人，与 Bob 相识几年，让我从他身上学了许多许多在其他地方学不到的东西。

Dear Bob，你现在离开了所有的病痛到 Heaven 去了，邻居 Sharon 说这对你是一个解脱，我要对你说的是，“Take care, Bob!”。



随笔之一

## 各有所用，协同合作 - 寓言故事的启示

刘乾初

瞎子摸象的故事家喻户晓。这个寓言故事的启示之一是：看问题不能仅仅从一个方面去看，应从不同的角度去看才能得到正确的结论。其实这个寓言故事还有引深的启示是：只有应用各自的才能，协调合作，才能获得完美的结果。这里有另外一个寓言故事可以进一步说明这个涵义。这是眼睛，鼻子和嘴巴有关眉毛作用的争论。

有一天，眼睛、鼻子及嘴巴在开会。大家都对眉毛表示抗议。眼睛说：“眉毛有什么用处？凭什么要在我们的上面？我眼睛可以看东西，我要是不看，连走路都不行了！”鼻子听了也很不服气，气鼓鼓地说：“我鼻子可以嗅香和臭？感觉最灵敏，眉毛算什么？它怎么可以站在我们的上面？”

听了这一段话后，嘴巴更加不高兴了，大声叫道：“脸上我最重要，算我是最有用的！我一不吃东西谁也活不了。我应该站在最上面。眉毛最没用，他应该站在最下面才对！”眼睛、鼻子及嘴巴都在互相争执着，对眉毛发出愤愤的抗议。

眉毛听后，心平气和地对他们说：“既然你们都以为自己最有用，那我就在你们的下面吧！”。说着，眉毛便走到眼睛下，后到鼻子下，再到嘴巴下，结果人家都认为难看极了，只好决定让眉毛回到原处去，那儿看起来比较适合。

其实，在这个世界上，每个人都有自己的位子。尽管每个人的职业可能不同，地位有所差别，但他们对这个社会同样有着贡献。决不能因其所从事的职业或外貌而轻视或看不起，而应当平等对待。换句话说，这仅仅是社会分工不同而已。就象一个单位不能缺少清洁工一样。缺少清洁工环境就会变得肮脏不堪，无法好好地工作。况且每个人都有自身的优点值得我们学习。因此我们必须尊重他人，向别人学习，“取他人之长。补自己之短”这样才能使这个世界变得更加美好，你的生活变得更加愉快，你说对吗？



## 随笔之二

### 合作精神，双赢局面 - 三个和尚挑水的启示

刘乾初

一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。《三个和尚的故事》几乎妇孺皆知，可寓意深远。故事虽很简单，反应的道理却很深刻。本来人越多，干活的人也越多，怎么会到最后竟没水喝的地步？固然是与体制或机制有关，但根本却是合作精神的丢失。因为这三个和尚争功诿过，只顾个人得失，而不顾及共同的庙堂繁荣，所以他们最终失败了- 没水喝。

在日常生活和工作中，类似“三个和尚没水吃”的情况屡见不鲜。大家干事往往斤斤计较，互相推诿扯皮，使本应很容易完成的事，却无法办成。记得台湾作家柏扬曾说过：一个中国人是条龙，三个中国人是条虫。不管他的观点是否完全正确，但的确在某种程度上反映了我们中国人身上有时出现合作精神的丢失：遇事喜欢单打独斗，不能相信和宽容别人。我们往往欣赏“吃自己的饭，流自己的汗”的“英雄”气概，“男子汉”大丈夫应立于天地之间。

可是，随着全球化趋势的不断加强，市场经济的不断发展，无论是世界上有名的跨国公司象微软，还是只有几个人的企业或研究小组，人与人需要合作，企业与企业之间需要协作，这样才能实现其愿望和目标，这样才能实现共赢局面。所以，合作精神是事业成功的基本保证之一。我们每个人在日常生活和工作中，都应有这种合作精神和宽容的胸怀，使我们的生活和工作都取得成功，实现自己的梦想。



## 随笔之三

### 赢了世界，输了健康

刘乾初

最近听说又一位我们华人的科技精英不幸地离开了他的家人，离开了我们。这使我感到十分震惊，因为他年仅仅 46 岁，太年轻了，太可惜了，真让人难过和悲伤。我不清楚具体原因，但可以说，他过早地离开这个美好的世界，与其身体健康状况应有很大的关系。

我们常常讲如何重视健康，可是，往往只挂在嘴上，却无多少行动。近年来，无论是在中国大陆，还是在澳洲或其它地方，象陈逸飞、杨小凯等人的英年早逝，与其说是天妒英才们，倒不如说是英才们在追求完美的过程中超常付出，以近似“毁灭”自己的方式去博取事业的成功。可惜，英才们无意中犯了一种低级而严重的错误，就是放弃了从容。从容，既舒缓、平和、泰然、大度和恬淡之。换个角度看，若这些英才们能多活一些时间，则对社会会有更多的贡献。

这些才高八斗、学富五车的英才们可能只注意一股劲地朝着向自己心目中的峰顶攀登，步步走得非常匆忙、执著、焦急，根本顾不上欣赏沿途的山涧、清泉、鲜花、松涛，有时甚至完全忽略了自己的存在，从而使心灵与机体失去了协调与平衡。因此，把自己累得气喘吁吁，常常处于疲劳状态，因而丢失了最宝贵的东西——身与心的健康。

其实，从生命的诞生那一刻起，人就开始向死亡终点迈进。所以，人生应该像一场自行车慢骑比赛，谁最后到达终点，谁才是真正的英雄豪杰。而人生的“自行车”要保持平衡、慢骑稳行，则需要身

与心的健康来保证。我不希望这伤痛之事再发生在我们周围，甚至自己身上。所以，我们每个人都应学会有条不稳地工作，有紧有松。应学会快乐地生活，好好地享受人世间一切美好的东西。朋友们，既要赢得世界，又要赢得健康，两者缺一不可。赶快行动吧！

EEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEE

## 【往事追忆】

### 我的高考经历

孙治安

上期彩虹刊登了大超，张玲和乾初关于当年他们参加高考的文章，读来令人感慨。我想在CPCA大家庭里与他们有相似的经历的一定大有人在。从本文的标题上各位就不难猜出，本人也是其中之一。然而本人没有他们那么幸运。虽然他们各个历经磨难，但是经过曲折努力，最终都拿到了当年的入学通行证。可谓有惊无险。而本人也经历了过关斩将，考分也不低。但由于当年的政治气候以及本人的单纯与迟钝，使得我与77级擦肩而过。

77年恢复高考时，我已在工厂上班。虽工种和工资都不尽人意，但比起面朝黄土背靠天的农村知青们，我的条件已经相当不错。腕上带手表，胯下骑单车。这在当时的确让我的同学和朋友们羡慕了一阵子。即便如此，高考的消息还是让我激动不已。因为我压根就没想当一辈子工人。上大学是我梦寐以求的愿望，尽管在此之前，这是可望而不可及的事。文革后期的大学门虽对工农兵敞开，但一律要经推荐。只有根红苗壮者才有机会进入此列。这在大超的文章中已有详尽的描述。我的家庭出身不好，政审成了一条不可逾越鸿沟，阻挡了我的路。入党，入团和参军，升学都与我无缘。好在74年下乡后不到一年，妈妈就到了退休年龄。我以顶替当年自然减员的名义接班进入工厂。幸亏当时有接班的政策，又不受政审影响，使我少受了几年农村煎熬。

同张玲一样，我是在国家正式通知下发前两个月就得知恢复高考的消息。我的一位中学老师不知从哪听到的消息，立刻赶来通知我，要我准备高考。她还为我准备了一套复习教材。因此我也是提前做了准备的。我的老师又安排我参加了她们学校毕业班的补习。由于原来基础不错，准备的也比较好，临考前心里已经有底了。为我补习的老师也认为我很有希望。果然，三天考试下来，除了最后一门俄语交了白卷以外，其它几科自我感觉都不错。俄语在中学上了两年，学了点语法和几句口号。复习时我将学过的几乎全部记了下来，满以为凭着熟记的俄文字母和几句口号也能混两分。不曾想，那俄语试卷难得很，打开一看，竟然一句话也看不懂，还答什么题。抬头看看周围的考生，大部分人也都在紧锁眉头。真正动笔答题的仅有几个年龄较大的。可以肯定他们是当年的老三届。按规定，考试开始15分钟后才可交卷。反正什么都不会，与其在这受罪，还不如早点回家休息。等到了15分钟，我毫不犹豫，把考卷往桌上一扣，就第一个昂首阔步的走出考场。出门后回头一看，哇，后面一群人也都跟了出来。其它几个教室的情况也都一样。可以想象，这门考试交白卷的比例有多最高。虽然交了白卷，并不觉得懊丧。因那年外语不算分。

考完后，感觉好轻松，好象已经稳操胜券了。一位在财贸学校当老师的邻居，刚好被抽调到地区招生办帮忙。考卷批完后，他很快就将我的考分查了出来。286分，比我自己的估计好多了。当年吉林省的录取线是180分，重点大学录取线是240分。我的考分虽不算太高，但在我生活的圈子里还是引起不小的反响。要知道那年月一分只差不知要刷掉多少英雄好汉。那时是先报志愿，后考试。我报的三所大学都是吉林省的(吉林大学，吉林工业大学和长春光机学院，目光短浅，不愿远离家门。这是我所犯的一个致命错误)。很多人说我志愿报低了。应该报北大，清华。笑话，咱那时可没那么大的抱负。只想着有个大学上，离开那有脏又累的工厂就行。不久接到体检通知。体检过后就一心一意的等着上大学了。也许是太自信，太相信党的宣传，我居然没想到跟那位邻居老师打招呼，让他在投档时注意帮帮忙。我们所有人，包括那位邻居，都以为我上大学是板上钉钉，唯一不清楚的是去哪所大学。

人常说，乐极声悲。这话一点不假。我高兴的太早了。后来的结果真是让我欲哭无泪。重点大学录取通知先下发。我参加复习的那个学校很多学生收到入学通知了，而我的迟迟不到。我心里急，急的满嘴起水泡。但表面上还镇静。心想，重点去不成，一般大学也可以。然而，一般大学录取通知

下发一段时间后，还是没有我。后来中专学校开始录取了(那年大学和中专使用同一张试卷，大学录取完毕，中专学校开始录取，并且可以捡大学漏，既被大学刷下来的考生)。终于有一天上午，我们车间的一位女师傅兴高采烈的跑到我的工作台前，手里举着一封信，高喊着：“小孙，你的通知书来了”。那一刹那，我心里一阵紧张，赶紧接过信。连满手的油污也顾不得洗。当我用发抖的手打开信一看，气的我七窍生烟。来信是录取通知书，我被录取到长白山里的一所煤矿学校！我怎么也不相信自己的眼睛。但那白纸黑字写的清清楚楚。到这时，我的第一反映是怀疑我的分数，是否查错了。那年考分是不公开的。你说你分高，可怎么让人相信呢。我该怎么办？那煤校我肯定是不能去。但在填志愿时，我已填了服从分配。不去会不会影响以后再考。又过了两天，我那邻居老师从长春完成投档任务回来了。他一听说我没录取，也愣住了，说，这怎么可能，一定是哪里出错了。我对他说，你再去查一下，看看我的分数对不对。第二天他告诉我，分数没错，是286，为什么没录取他就不明白了。知道分数没错，我心里稍微安定了一下，心想盘算着怎么样把希望找回来。而这时，我家里人已经明白了七、八分。尤其是我爸爸。他们不帮我想办法争取希望，反而开始劝说我放弃努力，安心当工人。他们认为，这一定又是家庭问题挡了路。多年来他们已经养成了逆来顺受，从不抗争。可这次，怎么说我也不能就此罢休。我硬逼着爸爸借公出机会去省招生办为我讨个公道。现在想想，我当时也真笨，为什么自己不去呢。爸爸是硬着头皮去，灰溜溜的归。在省招生办，接待人员开始是极力否认会有这样的事，硬说我的分数不对。在爸爸的再三肯求下，那接待人员进去查了一下。出来后对爸爸说，不错，你儿子的考分是对的，为什么大学没录取，你当父亲的还不明白吗。能让他上中专已经不错了。回去吧，找也没用。听了这话，我爸爸一句话没说，转身就离开了。

爸爸带回来的消息无疑让我尚存的一线希望破灭了。我没想到他们居然还真以家庭出身为由将我拒之门外。我又气，又恨。整天思索着怎么办。有一天看报纸。人民日报第一版的大幅标题是科学的春天。那是赵朴初写给正在北京召开的全国科学大会的贺信。我心里骂到，狗屁，什么科学春天，跟文革一样黑暗。这时脑子里忽生一念，为什么不写信上告呢。恢复高考的通知上明明白白写着家庭出身不影响录取。他们还明目张胆的这么做，这不是跟党中央对着干吗。于是，我不顾家人的极力反对，一口气写了三封上告信。一封送给省招生委员会，一封给人民日报社，一封给全国科学大会。这三封信后来都转到了我们地区招生办，责成他们调查解决。招生办的负责人查阅了我的材料。发现我爸爸居然与他在一起共过事，关系还不错。你说巧不巧。那人姓苗，我后来叫他苗叔叔。他马上打电话给我爸，相约晚上到我家来谈此事。见面后他第一句话就怪我爸为什么不早跟他打招呼。其实我爸根本不知道他在招生办主事。即便知道，我想他也不会去找。说句不好听的话，除了他那家庭出身给我们兄弟四个带来诸多不利影响外，我爸爸还从没有利用过他的职权为我们兄弟办一件事。他一生信奉的原则是一切靠自己努力，对我们兄弟几个也是这样要求。他在银行做了30多年的信贷科长。按说什么人都不认识。求人办事应是小菜一碟。本人在工厂时特别想开车。只要我老爸跟我们厂长打个招呼，这点小小的愿望还不是轻而易举的事。可他老人家就是不干，还不准我打他的旗号去说。结果，我只能在生产第一线甘当老黄牛，干那又脏又累的木旋活。本人这样评价老父亲，很多人肯定不信。可我爸爸的确是这样。银行工作是块肥缺，多少人千方百计地把自己的子女和亲属安插进去。可我们兄弟却无一人能在银行做事。这一点，我太太史兵可以作证。话扯远了，书归正转。苗叔叔对我们说，我的情况他都了解了。我的几封信也转到他手上，并说煤校已来信，让招生办催我去报道。他说考虑到煤校我肯定不会去。故已经给煤校回信，告诉他们不要考虑我了。他说可以想办法帮我联系学校，如校方同意，可补办录取手续。他说这样你可以上学。但是等手续办好了，恐怕一个学期都快结束了。你的学习会跟不上。因此，他建议我参加下届(78)年高考，并说已经接到通知，高考将在4月份进行，仅需要等两个月。让我好好准备，考得好自然会录取。若考的不好，他将考虑我77年的成绩，设法向上推荐。听了他的话，我如释重负。心想，算了，再考一次吧，凭我的实力，再考也不会有什么大问题。再说考不好人家还考虑你上一次的成绩。这样的答复够让人满意的了。因此，我接受了他的建议，放弃了77级。从那时就开始了78年的高考准备。结果，考试通知迟迟不下。最后一直推迟到7月份才考。这虽然给了我更长时间的准备，但那痛苦的煎熬是每个参加高考的人都能领略的。苍天不负有心人。78年本人考了366分。不需照顾，可自选学校。这一年先公布分数，后报志愿。有了77年的惨痛教训，78年10个志愿本人全部填报南方学校。我又专程去了苗叔叔家，请他帮忙。他履行了自己的诺言，从省城回来第一件事就是打电话给我爸爸，我被南京气象学院录取了，那是我填报的第五重点院校。第二天，大红榜就在市中心广场上张贴出来。我上班一进厂大门，工友们都聚集在厂门口，热烈鼓掌向我祝贺。这时候我在也忍不住自己的眼泪，那情景让我终生难忘。就这样，我与77级擦肩而过，成为78级学生，从此开始了气象行业的生涯。



电脑也列在其中。平时我们大家都理解一兵，他是一个热爱工作而忘我的人。也正因为一兵的工作热情，才有他在圣诞节前所获得的礼物——被Monash大学提升为正教授。但同时大家也认定正是这个“礼品”使他冲昏了头脑。即使度假，也勿忘工作。张玲是个急性人，只好直言提醒一兵：“我们去度假旅游，不是工作”。我当时也觉得带电脑不妥。当看到一兵的解释后，才恍然大悟。原来一兵是用电脑为大家播放DVD及下载数码像片。

另外更值得一提的是朱雪漫女士，她是一位医生，出于职业感，提出外出旅游必备的医疗保健物品。我立刻想到我们的旅游团如有一位保健医生会使我们的旅行有安全、健康的保障。雪漫女士顺理成章的成为了我们旅游团的保健医生。她确在我们的旅行期间发挥了应有的作用。

## 第一天-出发

骆明飞

12月25日是西方传统的节日——圣诞节。回想起来，来澳十几年，几乎没有在家过上圣诞节。今年的这一天，我们又奔赴神往以久的新西兰南岛开始了我们的“逍遥游”。

8点左右，大家带着圣诞的快乐相约墨尔本机场。每个人的脸上都流露出“寻戒”的渴望，尤其孩子们更是兴奋，据说，个别小孩头天晚上都没睡好。

在墨尔本机场等待登机之时，突然听到广播告之大家，我们的飞机晚点起飞。这个消息对一般人来说是令人不快的。可对我们中的一些牌迷来说，是一个喜讯。我们立即用旅行袋，堆建了简易牌桌，开始“拱猪”。

上了飞机后，一直担心新西兰的天气。因为张玲所推荐的气象网站是世界气象组织认定的，预测未来几天的新西兰南岛的天气多雨，并且气温较低。一兵所发现的网站则预告好天气。可这个网站的权威性并不高。我们每个人都很清楚，天气的好坏，很多时候能左右一个旅游者的心情。我只好在飞机上，心中又是乞求“佛祖”，又是祈祷“上帝”来保佑有一个好天气。当时确实有临时抱“佛脚”的侥幸心理，希望一兵的网站是对的。当飞机着陆之际，机长告诉乘客，“基督城正在下雨”。当时就想到非权威的网站不可信，以后几天也不乐观。可当我们走出机场之时，却是雨过天晴，我的心情豁然开朗。认为我的乞求灵验了。胃口也大开，立刻带领大家找吃的地方。当天是圣诞节，就连当地“麦当劳”也关门。只好在一家华人开的“肯德基”就餐。因为急于赶路，并且很快就吃晚餐，大部人只买了一点炸薯条临时充饥。可大家都发现程一兵教授买了个特大号午餐。大家很疑惑，经过逼问，他才说出真相，原来他是在“改善生活”，一年才有这样一次吃KFC的机会。我真后悔没当时把他狼吞虎咽的情形记录下来。

基督城是新西兰的第三大城市，是南岛的最大城市。午餐后，我们来到基督城广场，广场一侧树立着南半球最高的大教堂。当我拍照之际，才发现在教堂的顶部，有5到10米高的如同避雷针的装饰物。顿时很佩服这个教堂的设计者的聪明，同时也为他遗憾，当时，为什么不安装一个50米或更高的装饰物，完全可以使这个教堂成为世界之最，可吸引更多的游客。

接下来，我们参观了玫瑰庄园。在这个花园里，可欣赏到从市中心蜿蜒而过的雅芳河，河水清澈见底，岸上绿树成荫，丝绒般的草坪，五彩缤纷的花朵，里边的荷花园及玫瑰园更让人流连忘返。

晚上，夜宿基督城的Kingsgate旅馆，住宿刚刚安顿好，三个房间同时摆开了“拱猪”、“升级”的牌桌。因为第二天早起赶路，大家玩到午夜，才恋恋不舍的离开了牌桌回屋休息。我想每位都有一个美梦，期待着第二天的旅行。

## 第二天 - 十二月二十六日

李念慈

经过一晚上在基督城的休整（当然也有少数人挑灯夜战“拱”至零点过后）带着满怀的新奇和兴奋，我们这一车“逍遥游”团的探险者在导游兼司机 MICHAEL 的带领下，一清早就向库克山挺进。这次的旅行活动是骆明飞精心组织的，他从年初就开始策划安排。然后与新西兰的旅行社经过多次的磋商，才最后确定了我们这次的行动方案，可谓是用尽心良苦。他也自然就成为“逍遥游”的领导。有趣的是，外号“反对党”的李连台时时与骆明飞抬杠。一路上他们幽默的话语，唇枪舌剑，互不相让，让满车的乘客时不时捧腹大笑。李连台的贤内助张馨然，向大家透露了他们婚前约法三章的第一章，为旅行平添了不少乐趣。拱猪爱好者更是珍惜光阴，在大交通车的最后座摆起了擂台。由于猪少人多，败下阵的必须在旁等候，换人再战。据说孙守义是常胜将军，因从来没见过他换过座位。

到了Pukaki湖，我们可眺望南阿尔卑斯山。那里山连着山，可谓是山峦叠嶂，还可看到新西兰最高的山脉 - 海拔3754米的库克山。陡峭的山顶常年积雪，湛蓝的天空衬托着雪白的山顶，美丽之极。与之相映衬的还有如宝石般碧玉无瑕的Pukaki湖，湖水呈碧绿色。听说这湖水中含有一种矿物质，使之湖面犹如碧玉一般。早就听说新西兰的山水出名，电影“指环王”就是选用此地作为外景之一。今日到此一游，果真名不虚传，大有身处仙境之感。大家争相拍照留念，无不为之眼前的壮景赞不绝口。

新西兰的水果品种繁多。这可能与这个国家特殊的地理位置、气候条件有关吧。在去皇后镇的路上，我们途经一个果园，里面摆满了许多又大又新鲜的水果，游客还可免费品尝。导游Michael说带我们去樱桃园摘樱桃，顿时让我们像在沙漠中看见绿洲一样，大家一片欢呼。此时正是樱桃旺季，棵棵树上硕果累累。我们忙着找果粒大的，肉质甜的。经过几十棵树的尝试，我们发现有两棵连接在一起的树的果实特别甜。不消十几分钟，我们的篮子就填满了，当然肚子也填饱了，真是大饱了口福。我们采购的樱桃也就成了今后几天在车上享用的“干粮”。

下午我们到达了世界闻名的度假胜地 - 皇后镇。据说皇后镇以其美貌争得其名，因被早期的英国移民认为是女王专享的地方，所以命名为皇后镇。晚餐后，正好一场大雨停住，雨过天晴，天空出现双道彩虹。那是我有生以来第一次看见双道彩虹，据说双道彩虹是很少出现的，我们可能是运气好，天公作美，彩虹伴着奇峰，我们都摄下了珍贵的留念。



雨后双道彩虹-- 2005年12月26日傍晚于Queenstown街头

### 第三天 - 12月27日 女王镇

赵明

今天的旅游节目都安排在附近的地方。第一站是观看蹦极跳。这项活动是从太平洋岛国努瓦阿图传来的，现在成了一项普及的旅游项目，旅游车把我们带到了据说是女王镇最著名的蹦极跳场所。跳台设在水面45米之上，往下看一眼也是胆战心惊的了。今天跳的人很多，甚至排起队来。从台上跳下去，头部刚好插入水面，在有弹性的绳索的牵引下又弹起来，再俯冲下去，如此两三次，象在一个超弹力的蹦床上一样。我们看着一个接一个跳下去的人，其中有的在跳台的边缘上迟疑，甚至可以看到双腿微曲，似乎是在发抖。看来从这么高的地方跳下去真是需要相当的勇气。此时在我们这一群人中间，不知是谁感叹了一句：“如果我的血压不高，我一定要去试一试。”另一人应道：“如果年轻20岁，我也一定跳下去。”呜呼，青春已去，只能看别人寻险作乐了。我们最后看到的是一对姐妹同跳，为安全起见是把两人绑在一起同时跳下去的。

看完蹦极跳之后，下一个节目是去附近的箭镇和箭河观光。箭河是一条小溪，在箭镇旁悄悄地流过。小溪的另外一边是几座小山，树木葱笼。导游说这就是拍摄指环王的外景之一，影片开始时数十名蒙面武士追逐三个小孩的地方。既然这么说，来此权当旧地重游吧。

在路上导游告诉我们，1860年箭镇周围发现金子，吸引了一批淘金者。可是这里的金矿品位不高，两三年后淘金者逐渐散去。为了维持这一行业，地方政府邀请华人来此淘金，主要是从墨尔本，也包

括从广东直接来的。谁知华人的辛勤劳动引起了一部分当地白人的嫉恨。政府在这些人的压力下，把对华人征收的淘金税从10英镑增加到100英镑。当年的100英镑，约折合今天的13,000新西兰元。很多华工是借了路费钱来此淘金的，如何能付得出如此一笔巨款？他们只好再度流落他乡。一百多年过去了，这一段历史没有被遗忘。前不久新西兰政府为当年的行为道歉，还拨出了数万元作为华人福利事业专用，如为图书馆购置中文书籍，在学校里教中文等。相比之下，澳大利亚政府至今拒不为当年对澳洲土著人犯下的罪行道歉，似乎显得气量狭小了一些。

象在澳大利亚一样，我们所到的村镇每一个都有一座纪念碑，刻着战死者的名字，大多数是死于一战。我们经过一个小小的巨人头村，碑上刻着20多人的名字。由此可见战争之惨烈，以及新西兰当年承受的重大牺牲。

## 第四天-最有趣的一天

李连台，张馨然

十二月二十八日，整个旅行进入了高潮。今天要去的是号称世界八大奇景之一的米佛峡湾（Milford Sound）。清晨，天公做美，风和日丽，气温21度。我们由驻地美丽的皇后镇出发乘车赶往 Milford Sound，途径南岛最难走的盘山道，这对我们旅行团是个严峻的考验。虽然已有很多人晕车，但是沿途秀丽的风景，李连台的妙语连珠，仍然是一路风景一路笑声。

我们是沿着美丽的瓦卡提普湖（Lake Wakatipu），向下游走。该湖水是由周围山上的积雪融化而来，水特别凉，已经是盛夏，看不见有人游泳。每年的5月份山上的冰雪才化完，6月份又开始下雪。因为有很多山上的矿物质溶解在水中，所以湖水呈蓝绿色，犹如一块巨大的宝石镶嵌在两侧迷人的山峦中。此湖在当地土著毛利人的传说中是只沉睡着的魔鬼巨人，它不与海水相连，却每隔5分钟涨退潮一次（即魔鬼巨人在呼吸），连科学家都解不开这个谜。

置身于美不胜收的风景里，车内又开始了此次旅游的征名活动。尽管队长骆头因几天的劳累（包括拱猪太多）病倒了，不吃不喝。但刚有起色，立即带领大家进行征名。首先每人提交一个你认为最好的名字。真是五花八门：有人说叫太极旅行团，有人说叫开心之旅，更有意思的是程一兵在李连台的提议下起了个“阴盛阳衰之旅”（因为连大人带小孩女士比男士多了一个）。逗的大家捧腹大笑了好久。最后经过民主投票选举确定了由郑晓燕和赵明两人所起的名字的组合“寻戒逍遥游”其意义为：其一，这次旅游参观了很多电影“魔戒”（Lord of the Rings）的外景拍摄地。其二，委实可谓逍遥游。因为我们即不需要做饭，也不用刷碗，更不用叠被，还不用洗衣服。实实在在的逍遥。在说笑中，觉得路程短了许多，几个小时很快过去了，差5分12点，我们来到了米佛峡湾的码头，麦克真是经验丰富的导游。12点开船，居然一分不差，全团22人的午饭已经给我们摆在船舱最好的位置上使得船上其它的游客都投来羡慕的眼光。而两岸绚丽的景色让我们根本无心吃东西，大家纷纷拥到船头与船尾，开始观赏与拍照。

米佛峡湾的水是海水，但两侧的高山上常年积雪，慢慢融化，顺着山脊形成无数大大小小的瀑布流入海水中。大瀑布汹涌澎湃，水撞击岩石溅起的水雾使船上的我们都无法拍照。小瀑布涓涓细流，在阳光下熠熠发光，如同无数晶莹剔透的珍珠项链悬挂在半山腰上。游船每走几分钟就是一个新的景色。真是目不暇接。每个人都拍了无数的照片。游船越往前走越觉得好像到了长江三峡一般。峡谷中，群峰高低参差，相映成趣，有的山峰上白雪皑皑，有的如斧砍刀削，所有的一切都倒映在水中，矗立在云天一线之处，风光秀丽，迂回曲折，景色宜人，气象万千。游船在弯曲的峡谷中穿行，时而大山当前“山寨疑无路”，忽又峰回路转“湾回别有天”。突然游船前方出现巨大一块岩石，上面躺卧着十几只海狮，它们在懒洋洋的晒着太阳。有的抬头张望，有的呼呼大睡，他们对驶近的游船视而不见，可能已经习以为常了。这可真是个好拍照的好机会，只听相机的喀嚓声，闪光灯不停的在闪。晕车晕船的人也忘了难受，都挤到船头、船尾，一睹为快。正在我们流连忘返的时候，船已回到码头，无奈只好下船。

回程还是崎岖的山路，大部分人仍感不适，但孙守义，程一兵，解珉，李连台还是那样精神抖擞，不怕山高路险，猪拱不误。

傍晚我们回到了住地缇亚娜（Te Anua）。这个宁静幽雅的湖滨小镇是个著名的渡假村，所有去米佛峡湾的游客均在此过夜，它有直升机可供游客俯瞰雪山美景。还有一种四人骑自行车，带棚，每两人并坐，前面两人有方向盘，可供转弯用，四人均有脚踏子，带小孩的人，兰晶，小朱等，带

着孩子去骑车，而有些人去超级市场买东西，我们正在惊叹又大又好的猕猴桃价钱之便宜（约20分钱一个），突然看见施华居然带着孩子在 shopping，虽然知道他们全家也到新西兰来玩，但没想到这么巧会相遇在这如诗如画的小镇里，真有“他乡遇故知”的感觉。我们全体人员立即决定照合影留念，直到照完像，李爱武才发现原来施华在我们中间。她居然不知道为什么照相就糊里糊涂的进了照片。照片背景为我们每天吃的极相似的中餐馆。照完像和施华，夏克农一家——拜拜。晚饭后，大部分人回旅馆睡觉，但王滇，张新泉一家方兴未艾，同其他几人继续拱猪到深夜。

## “寻戒逍遥游”旅行团第五，第六天记事

张新泉，刘须亮

12月29日。晴。如果把前一天米佛大峡湾之游比作贝多芬的交响乐，激动人心，高潮迭出，则今天沿新西兰东海岸之行，就如同舒伯特的抒情曲，悠扬流畅，令人心旷神怡。

旅行团清晨离开湖滨小镇缙亚娜（Te Anau）。在一野生动物园作短暂停留后，就直奔东海岸名城但尼丁（Dunedin）。平坦的公路两侧，浓绿的草被覆盖着起伏的山峦，绵延不绝。成群的牛羊，星星点点，撒落在绿水青山之间。随意往窗外一瞥，便见一幅优美的风景画。真是处处是景，美不胜收。东海岸沿线山川之秀，风光之美，令人叹为观止。上午11时左右，旅行团抵达但尼丁市中心的八角广场。但尼丁市是苏格兰移民在1844年所建的定居点。历史上曾是新西兰最大的城市，曾拥有新西兰最大的教堂，最著名的大学。随着北岛的开发，越来越多的当地居民移居它处，城市人口日渐减少，现为新西兰第五大城市。位于市中心的大教堂和市政厅，巍峨壮严，从中依稀可见城市当年的辉煌和气派。

从市中心出发，导游带领大家游览了号称世界上最陡的斜街 - Baldwin Street。该街从山脚下直上坡顶，最陡的地方，几乎直上直下。该街被列入吉尼斯世界大全。旅行团的走路健将们个个健步如飞，争先恐后往山顶冲刺。走出斜街，接着游览Otago 大学校园。Otago 大学现为新西兰第二大大学，学生超过两万。但尼丁全市人口才13万，学生人数占七分之一以上，加上其它于大学有关的服务业就职人员，但尼丁市是个名付其实的大学城。步入校园，杨柳依依，钟楼巍巍。古老和现代建筑的和谐结合，使校园别具一格。参观完校园，大家信步走到市博物馆。此处收藏有大量毛利人和南太平洋岛国居民的文物和艺术品。令人惊讶的是，这里还收藏有两具古埃及的木乃伊，可见此博物馆藏品之丰富。

当日最后一个游览景点是但尼丁火车站。当年这里曾是新西兰最大的客运站，现以辉煌不在，只为旅游专用。车站主建筑具有典型的苏格兰风格，壮严凝重，色彩分明。广场前大片的草坪，修剪整齐，鲜花盛开。广场四周，各式苏格兰建筑比比皆是，于广场花园交相辉映，成为游客争相拍照留念的地方。旅游手册上称，此火车站是新西兰摄像最多的建筑物。在游览但尼丁火车站时还有一段小插曲。导游介绍说，火车站对面相邻的两建筑物分别是法院和监狱。法院判决后，犯人就近入监，十分方便。导游话音未落，车上已一片欢腾。当即有人提议将“反对党领袖”连台留在此地，因他“树敌”太多。在游览结束时，大概为防“收监”，连台早早登车，而解珉却迟迟未归。于是有人感叹，该留的未留，该走的未走。车上又是一片笑声。就在这欢声笑语中，又一天的旅游活动愉快地结束了。

12月30日。小雨转晴。今天的行程安排是从但尼丁市返回基督城，完成绕南岛一周的旅行计划。早晨，旅行团在细雨蒙蒙中离开但尼丁市。上车后，大家争着往后排坐，把前排位子让给孩子和易晕车的女士。经过昨天的休整，“执政党”和“反对党”的两大领袖重又精神抖擞，继续扮演为大家逗乐的角色。拱猪迷们则迫不及待地摆开战局。守义的精神力特别充沛。晚上白天，牌局场场不缺。头不晕，劲不减，越战越勇。据说这主要归功于他家的游泳池。守义每次游50多个来回，练出了百转不晕的本事。

今天停车的第一个景点是海滨景点Moeraki。历史上，这里分布有20多个毛利人居住点。英国移民到来后，发现这里的海滩上有许多巨型圆石，直径数米，表面光滑，形状特别圆，如同经人工打磨一样。人们自然地将此和毛利人的传说联系起来，称之为毛利石，引人浮想连翩。大家来到海边，只见成片大大小小的圆石，如同巨型鸟蛋，嵌在沙滩上。还有两块巨石，形如沙发。举目四望，远处浪花飞溅，海天一色。近处伸入大海的半岛，树木葱葱，翠绿欲滴。大自然神工鬼斧，为我们留下了一幅幅美妙无比的画卷。

我们沿着南岛的东海岸，一路北行，穿过一个个具有浓郁英国风情的小镇。这些小镇，大多主街开阔整齐，建筑式样古典，建造精细，很有贵族气派。这在澳大利亚的乡村很少见到。大家猜测，

这跟当年来这两个国家的英国移民的不同阶层有关。当年来基督城的大多是英国贵族。他们抱着在新领地建立理想家园的信念，给新西兰带来了只有上流社会才享受的花园艺术和建筑风格。这跟构成澳大利亚早期移民主体的罪犯和平民形成天壤之别。

旅行团在下午四点左右返回基督城。导游建议大家抓紧时间参观基督城博物馆。博物馆展室很多，展品琳琅满目，令人流连忘返。博物馆四周的花园，精巧又有气势。草坪，鲜花，绿树，互相衬托，把四周的环境装扮得绚丽多彩。于是，大家又是一片忙乱，趁落日余辉，抓紧时间照相留念，希望把这美好的风光，永久地保留在记忆中。

今日活动的高潮是晚餐前的总结会。旅行团总策划骆明飞首先给旅行团团名征奖获胜者发奖。郑小燕的“寻戒”（著名电影 Lord of Ring 就在新西兰的南岛拍摄）和赵明的“逍遥游”同获优胜奖。一兵的“阴盛阳衰”因遭女士的一致反对，获最差提名奖。明飞代表旅行团全体成员衷心感谢旅行社导游 Michael 的优质服务和敬业精神。“反对党领袖”李连台代表大家向骆明飞，王荣生夫妇赠送新西兰风光集一册，感谢他们为本次旅行付出的无私奉献。明飞从大年初一起就开始筹备，从几百家旅行社中挑选代理。随后又电话，电子邮件不断，及时向大家通报各种信息。连台戏称，发来的电子邮件把他的电子信箱都堵塞了。大量充分的准备工作，使这次旅行安全顺利，未出任何差错。明飞表示要再接再厉，争取在今后为大家组织更好的海外旅行。

## 第七天-返回墨尔本 朱雪漫

早上五点多，我们就被饭店的电话闹醒，除了李连台据说醒得比闹钟还早十分钟。大家饿着肚子到基督城飞机场(最高22度) 托运完行李，挥手向孙守义张玲夫妇 和程一兵李念慈夫妇告别，因为他们坐新西兰航空公司的飞机直达墨尔本。

我们十八个男女老少头晕晕的上了飞往布里斯班的飞机。年龄最小的安笛和刘海在飞机上精神十足，扑克牌玩了一种又一种，小孩们也知道今天是最后一天在一起玩了。

三个小时后，我们来到了温暖的布里斯班(当时27度)。人头攒动，真热闹。大家正赶着要换乘国内机场的飞机，突然发现小解和小燕丢了。咱们的骆队长毫不犹豫地说：再等等。团队精神是这寻戒逍遥游成功的关键。

好在大哥大在澳洲土地上不再做哑巴了，很快小解和小燕找到了组织。

六天的时间一眨眼就过去了。六岁的安笛说他每天只睡5, 6, 7, 8个小时，一点也不累；每天住不同的饭店，但天天吃一样的中餐。

我自己天天吃喝玩乐不干活，还达到了减肥的目地。也许因为晕车，或早起，或晚睡，或？



“寻戒逍遥游”全体成员及导游Michael(后排右五)于新西兰南岛 Oamaru (2005年12月30日)



# 寻戒记

—2005年圣诞新西兰七日游记—

郑晓燕

在看电影“魔戒”时，不仅为其离奇的电影情节所吸引，更是惊叹于影片中所展现的一幅幅绝世美景。后来得知电影的拍摄场地是在新西兰。我有些半信半疑，电影中所展现的究竟有多少是新西兰的自然风光，又有多少是电影的特技效果呢？2005年圣诞节我终于有机会随“寻戒逍遥游”一行22人来到新西兰。在七天的时间中，我们游览了基督城，皇后镇，米佛峡湾，提安娜小镇，和但尼丁城等地。一开始，我还以追寻“魔戒”拍摄地为主要目的，但很快我的疑团就解开了：新西兰的美景超乎想象。

## 看得见风景的窗口 • 皇后镇

由于“魔戒”的拍摄，皇后镇的美景闻名于世。抵达新西兰在基督城作短暂停留之后，我们便奔赴皇后镇。皇后镇给我留下最深的印象是处处为美景，由任何一个窗口望出去，皆是一幅浑然天成的图画。我有两张非常喜欢的照片，一张是透过 Aspen Hotel 我们就餐的餐厅的窗口望出去的清晨的瓦卡提普湖。另一张是透过好牧人小教堂的窗口所拍到的湖光山色。透过两处的窗口出去，近处或是绿树鲜花，或是湖滨沙砾，稍远是蔚蓝的湖面，再远是浑厚的砾色石山，最远处是淡蓝色的连绵的山峦和依稀可见的山顶积雪。我想用波光粼粼，远山如黛来形容，但又觉不妥，这决不是中国水墨画的那种朦胧淡雅的意境。而是色彩浓烈，线条清晰，层次分明的油画。

除了这两处的窗口以外，不少同去的夫妇还在我们中午就餐的餐厅窗前留下了风景绝好的情侣照。甚至在一家卖纪念品的小店的窗口向外望去我也看到了一幅独特的湖光夕照图……我后悔没有多留下一些通过窗口看皇后镇的照片，那样，或许我可以出一部专辑，就叫“看得见风景的窗口—皇后镇”。

皇后镇的瓦卡提普湖也叫巨人湖。它不光景色如诗如画，还有一个有趣的传说，带给我们无限的遐想。传说亿万年前巨人曾带给当地灾难，他被制服以后，化为巨人湖，但巨人并没有死，巨人湖每五分钟就涨潮退潮一次，意味着巨人的呼吸和心跳还在进行，也许有一天他还会苏醒……我喜欢这个传说，因为它带给我们足够的想象空间。只是自己手中的笔不是“魔戒”作者手中的笔，否则或许另一部传世巨著就会诞生了。

看见彩虹一直是我儿时的梦想，但在记忆中我仿佛并未真正看到过彩虹。这次在皇后镇，在傍晚的一阵太阳雨之后，我们竟然看到了彩虹！虽然短短的几分钟，彩虹就消失了，但它曾那么真切的展现在我们眼前，我还留下了一幅照片，也算是了却了一桩儿时的心愿。这是不是意味着在新西兰之行之后，我们都会梦想成真呢？

皇后镇也是爱寻求刺激的游客的天堂。这里有蹦极，跳伞，快艇，滑翔等种种极限运动。头一次目睹了蹦极。看起来好想并不象想象中那么恐怖。但还是不敢“以身试蹦”。只是在一旁为勇敢者鼓掌加油。下午乘坐了喷射快艇，在360度旋转过程中也体验到了惊险刺激，不虚此番“冒险者天堂”之行。



牧人小教堂窗口望 Lake Tekapo (2005年12月26日)

### 当冰河遭遇高山 • 米佛峡湾

来到新西兰的第四天，我们乘船游览了世界八大奇景之一的米佛峡湾。游轮缓行在平静的峡湾中，两岸皆是被冰川“劈开”的高山。由于常年被冰雪所覆，在南岛我们见到的山鲜有植被，但峡湾两侧的山却郁郁葱葱，生长着茂盛的温带雨林。这得益于峡湾气候温润，一年有200天以上的时间下雨。正是由于雨水充足，不时可见银白色的缎带镶嵌于山间——那就是瀑布。当船行经瀑布之下，水声隆隆，雨雾蒙蒙，如梦如幻，幸有古人留下“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的诗句，才可表达我们当时的心情。

我没有到过三峡，不知米佛峡湾和三峡是否有相似之处，但从“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”来看，长江的水流是湍急的，但米佛峡湾却是平静的。岸边的岩石上还可看到海豹在慵懒得晒太阳。即使在入海口，也看不到河流奔腾入海的景象，只是觉得视野豁然开阔，远处的海面呈现出与冰河不同的蓝色……只有遥望远处山巅的积雪，才可想象亿万年冰河在解冻期中奔向大海的壮观景象。

### 不落的贵族城 • 但尼丁

但尼丁是位于新西兰南岛东南部的一个苏格兰风格的小城。抵达新西兰之后的第五天我们来到了但尼丁。在奥塔哥淘金热时，但尼丁曾是奥塔哥地区的商业中心。但尼丁的最早移民大多为苏格兰贵族，因此在街道上处处可见黑白相间或灰白相间的维多利亚式建筑。我们所参观的奥塔哥大学和古老火车站等都是这种建筑。但尼丁被称为“没落的贵族城”，仿佛只有从旧时的建筑和那已经不再使用但内部装饰却依然富丽堂皇的火车站才可以看到往日的繁华和兴盛。但是我觉得这个小城依然是优雅的，路边的咖啡店，广场精心修剪的花草和街头的雕塑都别有韵味。更不用说这样一个小城市还拥有新西兰最著名的奥塔哥医学院。所以我觉得似乎叫它“不落的贵族城”更为合适。

这样一个优雅的小城，也有它的幽默——但尼丁拥有世界上最倾斜的街道。我记不得这条街道的倾斜度是多少，但以街边的一个平顶房为参照物，站在街上的人都是斜的。我们都兴致勃勃的在房前留下照片以作纪念。

### 再相约 • 基督城

我们此次新西兰之行的第一站和最后一站都是基督城。基督城是南岛的大门，它也是坎特贝尔平原的中心。基督城的创始人是英国的贵族。因此整个城市都有很浓的英国风味。我们游览了哥特大教堂，维多利亚广场，玫瑰庄园等等。给我留下很深印象的是这个城市的雕塑文化。哥特大教堂与其它教堂不同的是在教堂前和教堂的屋顶上有一组组的彩色雕塑，演绎着圣经中的故事。维多利亚广场名称的来历也是由于屹立其中的维多利亚女王雕塑。另外还有库克船长的雕塑，哈克里公园“原子之父”的雕塑等，无一不栩栩如生，为整个城市增添了许多生气。

玫瑰庄园曾是一处私家庄园。现已经对外开放，成为游客的一个好去处。一走入玫瑰庄园，我的第一印象就是一绿。蜿蜒流淌的雅芳河两岸绿树成荫，芳草茵茵，时不时有野鸭在河中，岸边徜徉。沿着河边向庄园纵深走去，第二个感觉是一静。除了我们以外几乎没有什么人，只有朵朵睡莲静静盛开在庄园中央的池塘中。最后来到玫瑰园，要用一个字来形容的话，那就是一艳。虽然很多玫瑰已经过了开放最旺盛的阶段，在下午强烈的阳光照耀下，各种颜色的玫瑰依然是极为艳丽的。

在出行之前看旅游介绍，基督城有很多让人兴奋的游览活动，比如海上观鲸，Hammer Spring温泉，参观南极中心，与海豚一起游泳，等等。可能是由于行程较紧，我们未能参加这些活动，而是以游览市区为主。遗憾也是一种美，基督城，下次我还会再来！

以追寻“魔戒”拍摄地为初衷的新西兰之行结束了，在这七天的时间里，相信大多数人都和我一样，忘却了一切烦恼，全身心的陶醉在这世外美景之中。“魔戒”即为心中所想。按照禅学“戒”又为心灵的净化。那么我们的“寻戒逍遥游”是否成功呢？我想答案不言自明。





## 【小老外学中文】

### 美丽的大堡礁

夏竟寒 （十四岁，新金山中文学校八年级）

这次暑假的时候，爸爸和妈妈带了我跟妹妹到昆士兰去玩。我们住在堪恩斯，游览了世界著名的大堡礁。

去大堡礁的那天，我们早早地起了床。我们先坐巴士到 Port Douglas，又坐大游船出海去看美丽的大堡礁。

到达终点的时候，想要下海的人都换上了游泳衣，穿上脚蹼，戴上和潜水通气管。我在海里游来游去，观看下面的珊瑚和鱼。

五颜六色的珊瑚特别美丽。这儿的珊瑚还有各种各样的形状，有的像树枝，有的像鹿角，有的像蘑菇，还有的像又大又圆的球。我还看到了许多鱼。它们在珊瑚，海草和石缝中游来游去。有时候会有成百上千的小鱼在一起游。如果一个小鱼向左游去，所有的鱼都会跟着它向左游去，真好玩！还有一次，我一动也不动地漂在水面上，一只黑白相间的小鱼游到我的眼前，差一点儿碰到我。

我在大堡礁玩得很开心。我不但看到了海下的美丽世界，还学到了海洋动物在地球上的重要。我们每个人都应该尽力去保护这美丽的自然环境。



~~~~~

游览长城

夏梦童（十一岁，新金山中文学校五年级）

去年第三学期的假期里，爸爸和妈妈带姐姐和我去中国旅游。我们去了北京，天津，杭州，宁波和上海。我玩的很开心。最好玩的地方是北京。那里我玩了天坛，北海，故宫，石景山娱乐场和长城。去长城游玩的那一天是我最难忘的。

我们去长城那一天，天气很好。我们全家和一位叔叔一起开车去的。

长城从中国东边到西边，一共有六千七百多公里。它是二千多年前中国人民建造的，最高的地方有七点五米高，宽度达四点五米到九米。从远处看长城很像一条巨龙，十分雄伟壮观。这就是为什么叫万里长城的原因吧。

我们爬了一段，由于人多拥挤，再加上天气较热，我们都爬得很累，但我们还是坚持爬上了‘好汉坡’—长城的最高点。爬玩长城后，我们在一个饭店里吃了午饭。

最让人难忘的事情是由于修路堵车我们开了六个多小时才回到旅馆。通常只要两三个小时就可以开到。那天好多车都堵在路上，既不能前进，又不能后退，真是急死人！

尽管堵车让我们很失望，但是游览长城还是令人高兴和快乐的！



游览新西兰

夏竟寒

二零零五年年底爸爸，妈妈带我和妹妹到新西兰去度假。我们在那儿游览了许多有趣和美丽的地方。

最难忘的活动之一是爬雄伟的冰川。爬完Franz Josef冰川后，我们都觉得很有趣没玩够，所以第二天我们又去爬了另外的一个著名冰川---- Fox 冰川。虽然爬冰川很费劲，但是给我们留下的记忆是永远不会忘记的。

我最喜欢的一个旅游地方就是Puzzling World。这里有好多迷人的视错觉。其中最精彩的项目是进入一个倾斜的房间。里面的重力看起来不是往下。里面有个球看上去，像往上滚。Puzzling World还有个迷宫。我们在里面走了好长时间才走出去。Puzzling World真是一个让人动脑筋思考的地方。

在新西兰，我们还去了一个鹿园。鹿园里不但有鹿，还有许多其它的动物让人来喂。有小马，鸡，猪，鸭子，牦牛，驴和山羊等等。可是最凶的动物却是山羊。它们一看到我们有食物就争先恐后地跑过来抢。有一个山羊还激动地跳到我身上，把我给吓坏了。喂完这些山羊后我们都害怕地不肯下车了，因为它们会把我们包围的水泄不通。

到Queenstown的时候爸爸带我们去吃一顿六道自助餐。中午的时候爸爸让我们少点吃东西所以晚上吃自助餐的时候可以吃得更香。这个饭店跟别的饭店不一样，因为它坐落在一座大山顶上，只能坐缆车到达上边。坐在饭店里看到的夜景十分美丽。

我喜欢的活动中还有去看新西兰的企鹅。这种企鹅是世界上第三大的种类。成熟的企鹅眼睛边有一条黄道，所以它们叫黄眼企鹅。虽然我们去的那一天，天下起了瓢泼大雨但我们仍然看到了外面的好几个可爱的企鹅。

整个假期中最难忘和激动人心的一件事一定是我的“笨猪跳”(Bungy Jump)。开始的时候，爸爸，妈妈说一定不会让我去跳。我们只是去看一下别人跳。可是看完别人跳后爸爸便同跳过的人谈了谈，居然十分积极热情地鼓励我也去跳。我答应想想看。所以我便给我在墨尔本的朋友们发了电子邮件征求她们的意见。第二天上午我们又回到了“笨猪跳”的景点。左思右想之后，我终于站在了距水面四十三米高的桥上跳台。只听我身后的工作人员大喊“三！二！一！”我就纵身从桥上跳了下去。我什么都来不及想就大头冲下地扎进了冰冷的河水。松紧绳把我弹上以后，我不知上下地悬挂在空中。后来一条小橡皮船把我拉回了岸边。当我见到爸爸，妈妈和妹妹的时候，他们都为我鼓掌，祝贺，称赞我的大胆和勇敢。我想我永远忘不了“笨猪跳”的那一瞬间。

游览新西兰真是一个值得令人回忆的经历。我希望今后还有机会再到新西兰去游玩。



EEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEE

【健康与保健】

刘乾初

[编者的话：“生命在于运动”。要想使自己的身体健康，运动当然是必不可少的。可是，什么时间去运动或锻炼，却会对锻炼效果和身体健康有很大的影响。若时间选择不当，甚至会有负面影响。那什么时间是锻炼的最佳时段呢？下面推荐的文章将给你满意的回答。

除此之外，本期将继续介绍饮食中禁忌的最后部分。必须指出的是，有些内容可能只适用于中国国内但不一定适合这里，希望大家给予注意。下期将开始介绍食物相克的第一部分]

运动的最佳时段

刘乾初编辑和整理

运动健身已经成为席卷全球的热潮。甚至在中午午休，也会有OFFICE的白领到附近的健身房运动。可是，不知道朋友们想过没有：这样运动对身体的健康有益吗？一天当中到底什么时间锻炼最合适？经过运动与营养专家全面研究，得出下面的结论。

首先是饭后的一段时间应避免运动。因为饭后运动会：

1. 刺激肠胃：吃饱饭后进行运动，会给肠胃带来机械性刺激，使肠胃内容物左右、上下震动，可能引发呕吐、胃痉挛等症状。
2. 血流分配紊乱：吃饱饭后消化器官需要大量血液消化吸收，当全身肌肉在运动时，也需要大量血液参与，于是就会夺取消化器官的血液量，导致消化吸收功能紊乱，这种紊乱既影响运动效果又危害机体。
3. 影响运动效果：人体进食后体内副交感神经易受到抑制，此时机体若要锻炼，运动效果会打折扣。
4. 饭后胰岛素分泌上升，可抑制脂肪的分解，能量的来源就受到限制。由于脂肪分解少，减肥运动也不宜在这个时间段进行。

研究发现，高强度运动可在饭后两小时进行；中度运动应该安排在饭后一小时进行；轻度运动则在饭后半小时进行最合理。据此可以推出几个最优运动时间段：

早晨时段：晨起至早餐前

上午时段：早餐后2小时至午餐前

下午时段：午餐后2小时至晚餐前

晚间时段：晚餐后2小时至睡前早锻炼可降低血糖

以上各时段运动都有利弊，如早晨时段：人体进行剧烈运动时，可促使交感神经兴奋起来，这种急速变化可使机体产生一系列变化，并影响全天精神状态，对健康有害。另外这个时段血糖正处于低水平，运动会消耗大量的血糖，容易导致低血糖的症状。而在上下午时段运动，则又受上班、工作、家务等客观因素的影响。

现代运动生理学研究表明，人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制，一般在傍晚达到高峰。比如，身体吸收氧气量的最低点在下午6:00；心脏跳动和血压的调节在下午5:00到6:00之间最平衡，而身体嗅觉、触觉、视觉等也在下午5:00到7:00之间最敏感。因此，综合来看傍晚锻炼效果比较好。

此外，人体在下午4:00到7:00之间体内激素的活性也处于良好状态，身体适应能力和神经的敏感性也最好。所以，专家提倡傍晚锻炼，但在晚间时段，要注意运动强度，否则强度过高会使交感神经兴奋，妨碍入睡。

~~~~~

## 饮食中的禁忌 (3)

刘乾初推荐

### 4. 肉类

#### 猪肉

- (1) 不宜食用未摘除甲状腺的猪肉
- (2) 服降压药和降血脂药时不宜多食
- (3) 禁忌食用猪油渣
- (4) 小儿不宜多食
- (5) 不宜在刚屠后煮食
- (6) 未剔除肾上腺和病变的淋巴结时不宜食用
- (7) 老人不宜多食瘦肉
- (8) 食用前不宜用热水浸泡
- (9) 在烧煮过程中忌加冷水
- (10) 不宜多食煎炸咸肉
- (11) 不宜多食加硝腌制之猪肉
- (12) 不宜多食食午餐肉
- (13) 不宜多食肥肉
- (14) 忌与鹌鹑同食，同食令人面黑
- (15) 忌与鸽肉、鲫鱼、虾同食，同食令人滞气
- (16) 忌与荞麦同食，同食令人落毛发
- (17) 忌与菱角、黄豆、蕨菜、桔梗、乌梅、百合、巴豆、大黄、黄连、苍术、芫荽同食
- (18) 忌与牛肉、驴肉（易致腹泻）、羊肝同食。
- (19) 服磺胺类药物时不宜多食

#### 猪肝

- (1) 忌与荞麦、黄豆、豆腐同食，同食发痲疾
- (2) 忌与鱼肉同食，否则令人伤神
- (3) 忌与雀肉、山鸡、鹌鹑肉同食

#### 猪血

- (1) 忌黄豆，同食令人气滞
- (2) 忌地黄、何首乌

#### 羊肉

- (1) 不宜多食烤羊肉串
- (2) 不宜食用反复剩热或冻藏加温的羊肉
- (3) 有内热者不宜应多食
- (4) 服用泻下药峻泻后不宜食用
- (5) 不宜食用未摘除甲状腺的羊肉
- (6) 不宜与乳酪同食
- (7) 不宜与豆酱、醋同食
- (8) 不宜与荞麦同食
- (9) 服用中药半夏、菖蒲时禁忌食用
- (10) 烧焦了的羊不应食用

- (11) 未完全烧熟或未炒熟后不宜食用
- (12) 不宜用不适当的烹制方法烹制食用

### 羊肝

- (1) 忌与生椒、梅、赤豆、苦笋、猪肉同食
- (2) 不宜与富含维生素C的蔬菜同食

### 狗肉

- (1) 小儿禁忌多食
- (2) 不宜食用甲状腺未摘除的狗肉
- (3) 食大蒜及服商陆、杏仁时禁忌食用
- (4) 不宜食用剩热或冷藏加工之品
- (5) 不宜与鲤鱼同时食用
- (6) 不宜与大蒜同时食用
- (7) 食后不宜饮茶

### 牛肉

- (1) 不宜食用反复剩热或冷藏加温的牛肉食品
- (2) 内热盛者禁忌食用
- (3) 不宜食用熏、烤、腌制之品
- (4) 不宜用不适当烹制方法烹制食用
- (5) 不宜食用未摘除甲状腺的牛肉
- (6) 不宜使用炒其它肉食后未清洗的炒菜锅炒食牛肉
- (7) 与猪肉、白酒、韭菜、薤（小蒜）、生姜同食易致牙龈炎症
- (8) 与栗子不宜同食
- (9) 不宜与牛膝、仙茅同用
- (10) 服氨茶硷时禁忌食用

### 牛肝

- (1) 忌鲍鱼、鲑鱼
- (2) 不宜与富含维生素C的食物同食

### 鸡肉

- (1) 食时不应饮汤弃肉
- (2) 禁忌食用多龄鸡头
- (3) 禁忌食用鸡臀尖
- (4) 不宜与兔肉同时食用
- (5) 不宜与鲤鱼同时食用
- (6) 不宜与大蒜同时食用
- (7) 服用左旋多巴时不宜食用
- (8) 服用铁制剂时不宜食用

### 鸭肉

- (1) 反木耳、胡桃
- (2) 不宜与鳖肉同食，同食令人阴盛阳虚，水肿泄泻

### 驴肉

- (1) 忌荆芥
- (2) 不宜与猪肉同食，否则易致腹泻

### 马肉

- (1) 不宜与大米（粳米）、猪肉同食
- (2) 忌生姜、苍耳

### 鹅肉

不宜与鸭梨同吃。

### 鹿肉

不宜与雉鸡、鱼虾、蒲白同食

### 雀肉

- (1) 春夏不宜食，冬三月为食雀季节
- (2) 不宜与猪肝、牛肉、羊肉同食
- (3) 忌李子、白术



## 周老太养生小资料（之二）

周老太收集

### 养生数字歌

一天忘忧常笑脸，  
二目多转左右看，  
三餐只吃大半饱，  
四季随变衣勤换，  
五谷兼容是杂粮，  
六亲都认门常串，  
七上八下多爬楼，  
九九长寿把岁添。

### 休闲十法

笑口常开；常听音乐；缓慢刷牙；多咽唾液；饭后百步；  
自言自语；倒向散步；常伸懒腰；饭前喝汤；多吃苦食。



## “养生 - 健康 - 长寿”探讨 (2) - 心理养生

刘乾初编辑

[笔者的话:在上期曾经与朋友们一起探讨养生的第一部分。本期将心理(或心灵)养生与健康的关系,希望能对大家搞好体健康有所帮助。生命是幸运的、珍贵的、快乐的,但生命又是脆弱的、短暂的、多变的。中国国家卫生部首席健康教育专家洪昭光教授说得好:“养生就是对生命的敬重和养护,养生是对自己、家庭和社会的第一责任、第一关爱。养生预防不仅仅可以节省金钱,更重要的是可以大大提高人们的健康水平和生活质量,使自己少受罪、儿女少受累,节省医药费,造福全社会。”笔者希望,朋友们应把健康放在第一位。从现在做起,无论你年龄大小。这是一项严肃且非常重要的“工作”,你必须重视并且尽最大努力去做好它,且要做到持之以恒。]

在上期,曾指出,养生包括许多方面。在本期,笔者主要与朋友们一起探讨心理养生与健康长寿关系。古人云:“养生在养心。”所以说,如何通过养心使心态保持良好状态则显得是十分重要的。

### 1. 什么是心理养生?

祖国医学十分注重养生,在古典医籍中,讲养生的书籍和篇目可以说浩如烟海,俯首可拾。虽有各种各样的观点,但都认为养生应包括:心理养生和身体养生两方面,两者缺一不可。

所谓心理,是指知觉,感觉,记忆,思维,情感,性格和能力等方面的总称,是客观事物在脑中的反映,所以心理与健康有着密切的关系。其实,人的健康与疾病,既受生物学规律的影响,同时也受心理学的影响。大量事实证明,人体的生理、生化变化能够影响人的心理活动。反过来,人的心理活动同样也能影响人体的生理和生化变化。比如,极度愤怒、焦虑和紧张会导致血压升高、心血管疾病,甚至死亡。可是,心理因素对身体健康的影响往往是多方面,也是复杂的。一般而言,健康(即积极、良好)的心理状态会有效地促进人的身体健康。反之,则会成为致病的因素。

所以,心理养生,就是从精神上保持良好的状态,以保障机体功能的正常发挥,来达到防病健身,延年益寿的目的。专家预计,心理养生将成为二十一世纪的健康主题。心血管病专家洪昭光教授曾指出,心理平衡是健康的基石,它的作用超过一切保健措施的总和。可见心理方面的养生是多么重要。

### 2. 心理养生的意义

明代著名养生家汪绮石在《中外卫生要旨》中指出:“养生当以养心为先,心不病则神不病,神不病则人自宁。”养生先养心,心正则神健,神健则体安。现代人由于工作压力大,人际关系复杂,常常出现心情紧张、焦虑不安和压抑。因而,很多人都患有忧郁症,轻者显示出焦虑不安症状,个别严重者甚至可能会出现自杀倾向。所以,需要我们在日常生活中应注意心理养生,来缓解心理的压力。

#### (1) 有益身心健康

幸福与健康有关,而所谓的健康包括心理与机体的健康。根据美国约翰·霍普金斯医学院的研究结果,那些被归类为“在压力面前往往显示出最高级别愤怒”的男性,与那些在发脾气方面往往慢上几拍的男性相比,患早期心脏病的概率要高出两倍。有如此巨大的差距,大致可以认为是出于愤怒与高血压之间的联系。所以,应该尽最大努力,摆脱压力对个人心情的干扰。

心理养生的目的是让人通过科学的心理调整,来提高其承受能力,增强社会适应能力,保持良好的心态,维持完好的机体功能,增强机体的免疫力,达到身体健康的目的。从而在这竞争激烈的社会中立于不败之地。

### (2) 提高心理承受力

所谓心理承受力，就是客观事物的认识和驾驭能力，对挫折的防御和适应能力，以及对变化的判断能力。一个人生活在这个世界上，总要各种烦恼和挫折。若想做到处惊不慌，坦然自若，就必须具备一定的心理承受能力。比如，同样受到不公待遇，有人会暴跳如雷，有人抑郁苦闷，当然也有人会泰然处之。固然，每个人的不同反应与许多因素有关，但主要是有不同的心理承受能力。心理养生根据人的心理活动规律，运用科学的方法来提高其心理承受能力，防身心疾病的发生，达到身体健康的目的。

### (3) 最佳心理状态

人的心理状态很重要。是否得病或康复快慢因人而异，有些人容易患病，而另一些人却不易得病，除与自身的体质有关外，心理状态对此影响极大。就象一位优秀运动员们一样，能在任何比赛场地，都能创造出优异成绩。其中一个重要原因是优秀运动员们能把自己的心理状态调整到最佳状态，并且不受任何外界因素的影响。同样道理，心理养生可以使人具有良好的心理素质和保持好心理状态的平衡，以能适应各种情况的变化。

## 3. 心理养生的核心 - “养心”

心理养生方法可以说名目繁多-各种各样，但其精髓却是“心胸开阔，心地善良，心静平和，心纯如镜，心诚如佛，心灵乐观”。只有认真“养心”，方能益寿延年。

### (1) 宽容是心理养生的调节阀

人需要“心宽”。所谓“心宽”乃是“宽容大度”，待人宽松，宽容。因为人在社会活动中，难免会遇到吃亏、被误解、受委屈的事。面对这些，最明智的办法就是学会心胸开阔和宽容。古人云：“宰相肚里能撑船”，就是这个意思。“宽容”是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一旦人能做到心宽待人处事，则能减少许多烦恼与困惑。从养生的角度而言，心宽才能体健。而一个不会宽容，只知苛求、心胸狭窄、嫉妒心重的人，其心理往往出于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环，疾病自然容易上身。所以，要学会宽容人的雅量，宽以待人的胸怀，这就等于给自己的心理安上了调节阀，这样方能增福添寿。

### (2) 善良是心理养生的营养素

心存善良，有仁爱之心的人，就会以他人之乐为乐，乐于助人，心中就常有欣慰之感。心存善良，就会与人为善，乐于友好相处，心中就常有愉悦之感。心存善良，就会光明磊落，乐于对人敞开心扉，心中就常有轻松之感。总之，心地善良的人，会始终保持坦然自若的心态，这样能把血液的流量和神经细胞的兴奋程度调到最佳状态，从而提高了机体的抗病能力。孔子说：“仁者寿”。所以，心地善良的人，大多会长寿的。

### (3) 淡泊是心理养生的免疫剂

淡泊，表现为心情平和，不追求名利。这样心显得非常的“静”。静就是安静，平静，宁静，清静。早在两千多年前的《黄帝内经·素问·上古天真论》就提出：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”。恬淡虚无实际上就是指的，心境要平和，心要平静。切忌求名求利心切，做功名利禄的奴隶，不随波逐流，不大喜大悲，不牢骚满腹，顺其自然，宁静致远，否则那就一定活得不自在、活得十分的累。人若能真做到心静如水，则可养神生慧，积蓄生命能量。就如天气现象一样，风和日丽总比狂风暴雨或严寒酷暑好一些。淡泊的心态会使人始终处于一种平和的状态，保持一颗平常心，淡泊一点，量力而拼，从容而搏，这样一切有损身心健康的因素，都会被排除掉。

### (4) 纯净是心理养生的净化剂

“心纯”，纯者真也。纯粹，纯真，纯净。一个人的“心纯”，则是延年之前提，这也是修身养性的一条重要内容。如果一个人总是想这想那，患有多疑症。例如，某某人说我不好，打小报告，他/她获得奖励/或提升，我为什么没有。再者，一旦有病，则担心、恐惧和害怕，这样地使自己的

心理无时无刻处于紧张状态，会造成心理的极度疲劳。这样身体怎能健康呢？所以，应尽可能地保持一颗“纯净”的心理，使自己的心灵得到“净化”，这有助于心理的养生。

#### （5）真诚是心理养生的润滑油

人常说：心诚则灵。的确，一个人做事必须认真且诚心诚意去做，对人也是如此。换句话说，“心诚”，待人做事，必须真诚，讲究诚信，倘若成天你提防我，我警惕你，互不信任，相互猜忌，你的精神要经受多大折磨？心又如“养”呢？其结果必是损寿的。真诚才能换来真情，获得朋友。

#### （6）乐观是心理养生的仙丹妙药

古人告诫我们：人一定要“心怡”。怡者乐也。人生在世，必须乐观向上，豁达处世，切不可消极厌世，悲观失望。因为乐观是一种积极向上的性格和心境。它可以激发人的活力和潜力，是勇于克服矛盾和困难的动力。一般地说，人在乐观、精神愉快时，由于血液流量、神经细胞兴奋性都会处于良好的状态（通过内分泌的调整），使机体抵抗病毒侵袭力加强，因而提高了预防各种疾病的能力。相反，悲观则是一种消极颓废的性格和心境，它使人悲伤、烦恼、痛苦，在困难面前退缩不前、一筹莫展，这会严重影响身心健康。所以，人对生活一定要采取积极乐观的心态。

### 4. 如何搞好心理养生？

心理养生的方法很多，由于篇幅的关系这里不作一一介绍了。只要能使自己心情舒畅、愉快的方法，都应坚持使用。不过，方法应因人而异。

#### （1）笑口常开

“笑”是一个既简单又实用的方法。一天能开怀大笑几次，则有健身益脑的功效。常言说得好，“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，这是有科学道理。经常笑，可使心血管系统健康起来。因为笑能使胸肌伸展，肺活量增大，心肌活动加快。笑可促进肌肉运动，刺激大脑产生一种叫苯邻二酚的物质，这种激素是一种天然麻醉剂，有镇静和镇痛功能，可减轻心脏和肌肤的疼痛。不过要注意的是，虽然笑健身益脑的功效，但也不能过分，因为有些人也许不适于“开怀大笑”。此外，狂笑则有损健康。

笑是快乐的一种体现。可是，快乐不是别人施舍的，而要靠自己去寻找乐趣。要时时处处自寻快乐，根据自己的身体、文化条件和志趣爱好，随遇而安，选择适合的活动，能跳就跳，能跑就跑，能唱就唱，在运动和宁静中自得其乐——这是善待自己的积极的人生态度，对于保健养生大有裨益。

#### （2）克服心理疲劳

当今社会，由于生活节奏很快，工作和生活压力大，加上一些方面的不顺利的冲击，使人出现情绪抑郁、精神焦虑、失眠、疲劳、注意力不集中和食欲不振等现象。这是因为心理受到劣性精神刺激而引起的一种消极心理。这种典型心理疲劳可能会导致“忧郁综合症”。对待心理疲劳，靠单纯的睡眠休息是解除不了的，应及时宣泄自己的不良情绪，可找几个知心朋友聊聊天或参加一些健康有益的文体娱乐活动。同时，应讲究心理卫生，加强品德修养，调整好自己的精神状态，开阔心胸，以减少产生心理疲劳的诱因。

#### （3）音乐“疗法”

音乐与人的生活息息相关，它通过心理作用影响人们的情绪，陶冶性情从而达到消除疲劳和振奋精神的目的。专家研究认为，音乐的频率、节奏和有规律的声波振动，是一种物理能量，而适度的物理能量会引起人体组织细胞发生和谐共振现象，这种声波引起的共振现象，会直接影响人们的脑电波、心率、呼吸节奏等。科学家们还认为，当人处在优美悦耳的音乐环境中，可以改善精神系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统的功能，促使人体分泌一种有利健康的活性物质。良性音乐能提高大脑皮层的兴奋性，可改善人的情绪，振奋人的精神。同时，有助于缓解心理、社会因素造成的紧张、焦虑、忧郁等不良心理状态。

音乐对于调节身心状态、消除疲劳是有益。选择适当的音乐可以达到此目的。这里列出一些心理和生理疾病症状可用音乐进行辅助治疗（见附表）。当然重要的是要因人而异，对症下药“乐”。

### 中国医学心理专家推荐的民乐“处方”

| 症状        | 音乐             |
|-----------|----------------|
| 精神萎靡、情绪低落 | 步步高升，金蛇狂舞，喜洋洋等 |
| 食欲不振      | 花好月圆，欢乐舞曲等     |
| 过度疲劳      | 假日的海滩，欢乐的天山等   |
| 夜间失眠      | 二泉映月，平湖秋月等     |
| 高血压、冠心病   | 平沙落雁，春江花月夜等    |
| 烦躁不安      | 雨打芭蕉，江南好等      |

此外，西洋音乐同样对于调节和改善心理状态有良好的功效。例如，凯利金的萨克斯曲《归家》、贝多芬的《月光奏鸣曲》、舒伯特的《小夜曲》、门德尔松的《春之歌》、格什文的《蓝色狂想曲》等一些意境深远的曲子，可以让人从感伤中解脱出来，变得心情畅然兴奋，且充满自信。特别对那些患有不同心理疾病的人大有益处。而贝多芬的《田园交响曲》，给予人一种大自然之中感受，她可使人放松身心、体验自然之美。小约翰·施特劳斯的《蓝色多瑙河》的优美旋律使心情格外舒畅。

听音乐，无论现代的还是古典的，只要溶于音乐的海洋之中，你就可以调心、调息、人静、放松、联想，在调养身心的同时，便可祛病强身、益寿延年、安神养心、平肝潜阳、健胸益智。

其实，心理调节也可以通过身体锻炼，象瑜伽(yoga)和太极拳等、恰当饮食和良好的环境来达到。总之，达到心理平衡是关键所在。当然，对每个人的具体保养或养生，最好应得到有关医生和健康专家的指导。



## 【与众分享】

### 葡萄酒你所不知六种妙用

#### 刘乾初收集和整理

葡萄酒是酒类之中唯一的含有碱性物质的酒，并且还含有各种有机酸，能增强人体内的新陈代谢。在烹调菜肴时，加一点葡萄酒可以除去鱼、肉类的腥臭味。除此以外，葡萄酒还有许多巧妙的用法。

(1) 当感冒时，可以将一小杯红葡萄酒在火上加热，打一只鸡蛋倒在酒里，然后用筷子或调匙搅拦一下即停止加热、待晾温后便可饮用。这就是德国人医治感冒的所谓鸡蛋酒。

(2) 当作外出旅游时，水壶中的特殊水臭味使人讨厌，但只要预先在水壶中加一小匙红葡萄酒，就能避免水变味。

(3) 做煎鱼时，在锅里喷上半小杯红葡萄酒，可以防止鱼皮粘锅。

(4) 当作从整只火腿上切下一块准备食用，可以在暂时不用的那块火腿的切口处涂上一些葡萄酒，这样可以保持火腿的新鲜不变质。

(5) 如果在炒洋葱时加上一点白葡萄酒，就不会炒焦的现象发生了。

(6) 有的柿子有涩味，但只要你从咬开的部位加入少量的葡萄酒，涩味便会能上能下上的消失掉。

掌握一些食物、酒类的巧妙用途，不仅可以随时运用到我们的生活中，而且之于我们的见识更是其乐无穷。

(©内容属于原作者所有)

---

## 463种生活小窍门 (4)

### 刘乾初推荐

61. 生活窍门:面包与饼干不宜一起存放。面包含水分较多，饼干一般则是干而脆，两者如果存放在一起，就会使面包变硬，饼干也会因受潮失去酥脆感。

62. 生活窍门:烧糖醋鱼块及其它需放醋的菜肴时，最好在即将起锅时再放醋，这样能充分保持醋味，若放的过早，醋就会在烹调过程中蒸发掉而使醋味大减

63. 生活窍门:梨可防晒！常食梨能使肌肤保持弹性，不起皱纹。梨中含有丰富的维生素E，对太阳光的暴晒能起到防护作用。

64. 生活窍门:各种染发剂在室温或炎热的天气中，均会失去部分功能或改变色泽。若放在冰箱中保存，可长期保持其原有的功能，不会变质。

65. 生活窍门:冷冻食品解冻法1:肉类:适宜在室温下自然解冻，在水中解冻会使营养流失；家禽:宜在水中解冻，但未去内脏的最好在室温下自然解冻。

66. 生活窍门:彩电不能自行接地线，如果接地线，一旦电源插头接反时，会使机内地线与电源的火线接通而使机架等部件带电，这样会有触电的危险。

67. 生活窍门:揭胶纸、胶带的妙法:贴在墙上的胶纸或胶带，如果生硬去揭，会损坏物件，可用蒸汽熨斗熨一下，就能很容易揭去了。

68. 生活窍门:皮鞋酶斑清除法:皮鞋放久了发酶时，可用软布蘸酒精加水（1:1）溶液进行擦拭，然后放在通风处晾干。对发酶的皮包也可如此处理。

69. 生活窍门:巧制肉馅:将要做馅的肉放入冰箱冷冻，待完全冻实后取出，用擦菜板擦肉，很容易就能擦把冻肉成细条，之后，只需用刀剁几下就可以了。

70. 生活窍门:皱褶身份证复原法:将身份证放在桌上，上面盖一两层纸，用熨斗隔纸熨烫（温度不易过高），熨好一面再熨另一面，即可使之平展如初。

71. 生活窍门:电吹风治疗肩周炎!用电吹风以适当距离对准患者肩部用热风吹约10分钟，每天两次，3周可愈。若先在患者肩部擦上药酒再吹，效果更佳

72. 生活窍门:煮肉的时候,如果想使汤味鲜美,应该把肉放入冷水中慢慢地煮;如果想使肉味鲜美,则应该把肉放在热水里煮。
73. 生活窍门:宝石戒指如何清洗?可用棉棒在氧化镁和氨水混合物,或花露水、甘油中沾湿,擦洗宝石和框架,然后用绒布擦亮即可。
74. 生活窍门:芦笋可减肥!芦笋能提高人体的基础代谢,促进人体内热量的消耗,并有很强的脱水能力,因此,多吃新鲜芦笋能变得苗条。
75. 生活窍门:如何让口烛不“流泪”?生日口烛用之前先放到冰箱的冷冻室里冷冻24小时,再插到蛋糕上,点燃后就没有烛油流下而弄脏蛋糕了。
76. 生活窍门:夏天甲鱼易被蚊子叮咬而死亡,但如果将甲鱼养在冰箱冷藏的果盘盒内,既可防止蚊子叮咬,又可延长甲鱼的存活时间。
77. 生活窍门:冷冻食品解冻法2:鱼类:宜在5%的40-50度食盐水中解冻;蛋品:可装在不透水的金属容器中,将容器浸在20度的水中迅速解冻
78. 生活窍门:茶叶与食糖、糖果不宜一起存放。茶叶易吸潮,而食糖、糖果却恰恰含水分多,这两类物品存放在一起,就会使茶叶因受潮而发霉或变味。
79. 生活窍门:洗涤面粉袋时不要在水中搓洗,可将面袋放在清水中泡1-2天,待发酵后,面粉会从面袋上自动脱落,这时再用清水漂洗,即可干净如初。
80. 生活窍门:茶叶受潮不要晒!夏季茶叶容易受潮,若把受潮的茶叶放到太阳下晒就会走味。可用铁锅慢火炒至水气消失,晾干后密封保存,可保持其原味。

(©内容属于原作者所有)



## 【饮食天地】

刘乾初

[编者话:春节就要来临了,饺子是少不了的。饺子是中国人过春节的最具有传统特色的饮食。无论是在南方还是在北方,几乎家家过年都要吃饺子。不过,由于饮食习惯,生活方式的不同,因而出现了各式各样的饺子。笔者从书本和网上收集了部分制做各种饺子的方法包括如何制做饺子皮等(图文并茂),供朋友们参考。在这期仅提供部分,以后有机会再提供其余部分。但制作方式版权属于原作者所有。学会包饺子也是一件很有趣的事情。包好饺子也不是一件很容易的事情。这里先介绍一些包饺子的饺子基本过程,然后列举几种包饺子的过程,确朋友们很容易“照猫画虎”去试试制作,以后有机会再陆续介绍其它品种的饺子给朋友们。祝大家成功。谢谢提供这一制作过程的朋友们。]

除此之外,本期继续介绍一些基本烹调知识,和大家一起探讨一些烹调方面的知识及技巧。这期主要是在烹调中如何用醋。下期将介绍如何用油。]

## 如何包好饺子?

刘乾初推荐

包饺子(这里是指水饺或蒸饺)的四大要素是皮, 馅, 边包法和煮法。只要掌握这四大要素, 你可创造出各式各样的饺子, 并且得心应手。我们很多 CPCA 的朋友们都有这方面的才能。作为南方人也许有的班门弄斧了, 有不完整的地方, 还请各位大侠多多指教。

### (1) 水饺子皮

制作饺子皮涉及揉面和杆皮。图 1 和图 2 教你如何揉面和杆皮。不过对锅贴其饺子皮的制作方法略有不同, 以后有机会介绍给朋友们。

# 水饺皮的做法

香韧有咬劲的水饺皮是美味水饺的关键, 手制与机器制的口感就相距甚远。用亲手制成的水饺皮包水饺, 吃起来别有风味, 请照着下列步骤, 享受揉面团的乐趣吧!



**1** 取面粉 250 克, 加冷水 125cc 左右。



**2** 右手张开五指用力抓捏面粉。



**3** 将面粉揉捏成面团。



**4** 将面团取出, 然后在案板上撒些干面粉。



**5** 以手掌用力将面团往外推揉。



**6** 双手再将面团拉回卷揉。



**7** 左手按住面团一端, 右手掌将面团另一端向外用力推揉。



**8** 卷拉回再推揉。



**9**  
反复揉搓直至面团光滑。



**10**  
将面团分切成块。



**11**  
将面块揉搓成条。



**12**  
两手掌摊压面条上，用力向两边揉搓成粗约2cm左右的面条。



**13**  
左手将面条露出小段捏住，右手捏住露出段摘下。



**14**  
将小段的切口朝上，用手掌压扁成圆饼状。



**15**  
左手捏圆饼一端，右手持擀面棍放手掌下推进。



**16**  
右手掌将推上的擀面棍再拉回。



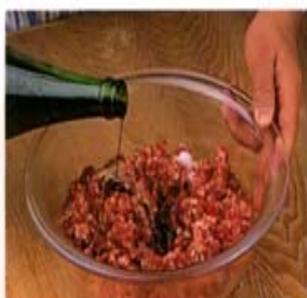
**17**  
紧接着左手指将圆饼左移，重复推进拉回一圈。



**18**  
慢慢擀成直径7cm左右的水饺皮。

# 水饺基础馅做法

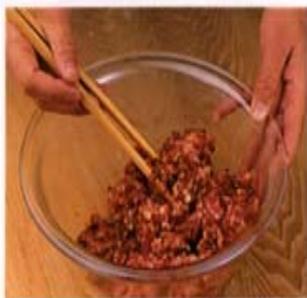
只要掌握住“搅拌上劲”及“葱姜汁水”的要点，就能成功地做出鲜香的肉馅，再加入自己所喜爱的配菜、调味料，便能变化出各种不同口味的馅料。



**1**  
将400克的肉馅放入盛器内，加适量酱油、盐、味精、糖、胡椒粉，用筷子拌匀。



**2**  
取180cc的葱姜汁水，将三分之一倒入绞肉内。



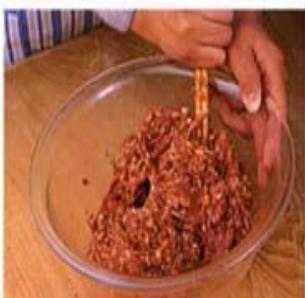
**3**  
顺同一个方向搅拌至肉馅上劲。



**4**  
再加入葱姜汁水剩余的三分之二。



**5**  
顺同一方向搅拌至肉馅有劲。



**6**  
将杯中剩余的葱姜汁水全部倒入肉馅内。



**7**  
顺一个方向搅拌至肉馅有劲。



**8**  
搅拌完成后即成水饺鲜肉馅。（此鲜肉馅为P14~P52中所指的“鲜肉馅”）

# 各式水饺的包法

## 一般饺



## 波波饺



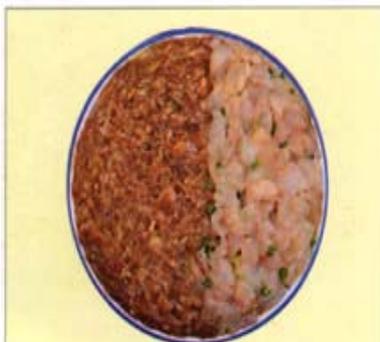
# 虾肉饺

虾甜蛋滑·略带葱香·鲜味十足

虾的肉质细嫩、坚实有弹性，其味鲜美甘甜，且高蛋白、低脂肪，营养丰富。将之入馅并衬以葱花，味道极鲜且甘美爽嫩，喜爱虾味的人，一定不可错过。



## 〔材料〕



◎鲜肉馅占1/2，虾肉馅占1/2



鲜肉馅400克，虾仁200克，鸡蛋1个，  
葱花15克  
调味料：盐、味精、胡椒、生粉

## 〔做法〕



1 虾仁放盛器中加盐。



2 用手抄拌。



3 放清水漂洗。



4 用布吸干。

# 韭菜饺

微透翠绿·韭香怡人·余味缭绕

**韭**菜气味特殊，略带辛香，并富含胡萝卜素、维生素B、C及硫化物和蒜素等杀菌物质，可强健胃肠。韭菜色泽翠绿，柔嫩辛香，用以作馅，韭香四溢，诱人食欲。



## 〔材料〕



◎鲜肉馅占1/2、韭菜占1/2



鲜肉馅 200 克，韭菜 1000 克  
调味料：盐、味精、油

## 〔做法〕



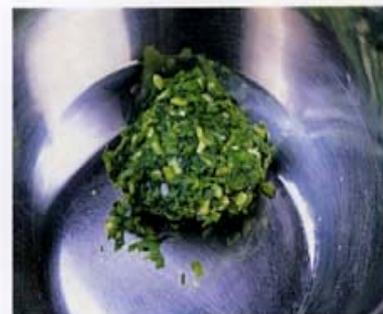
1 韭菜洗净后切粒，放盛器中。



2 加入适量的盐腌一下。



3 用手仔细揉捏。



4 将韭菜的水分挤干，加入调味料与肉馅拌匀。

# 余饺保存与吃法

余饺可保存起来，做成煎饺，酥香金黄。



1 取一盛器，倒入少许油。



2 将已冷的熟饺放入，用筷子拌匀。



3 将拌匀的饺子夹起放入保鲜盒内，盖上盒盖放入冰箱中冷藏。



4 待吃时从冰箱取出，热锅加油放入冰饺煎制。



5 小火煎至饺子两面发黄，取盘装入即可食用。

## • 冷冻饺的做法和煮法 •

1. 取一盘，将多余的生饺子整齐排入，用保鲜膜将饺子盘封好，放冰箱中冷冻。
2. 待饺子已冻取出，揭去保鲜膜，取保鲜袋，将冻饺装入。
3. 视平时取食方便确定数量装袋，将保鲜袋扎紧，再放冰箱冷冻。



1 将冻饺放入开水锅中。



2 加盖大火煮开。



3 加冷水100cc，加盖煮开。



4 待饺子浮起，再加冷水加盖烧开。



5 转中火稍煮至饺皮微微鼓起即可捞起装盘。



