



澳洲华人专业人士俱乐部(CPCA)期刊

Chinese Professionals Club of Australia (Melbourne) 主办

--- 第 52 期 --- 季刊

二零零七年四月出版 (一九九三年创刊)

## 本期目录

|                                                                    |                                |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| [卷头语]                                                              | 孙守义(3)                         |
| [俱乐部资讯]                                                            | 刘乾初(3)                         |
| Thanks Letter from Monash City Council for Australian Clean-Up Day | Li Jianmin(4)                  |
| [新一届理事会成员自我介绍]                                                     | 理事会成员(5)                       |
| [新会员自我介绍]                                                          | (8)                            |
| [俱乐部活动报告]                                                          |                                |
| 澳洲华人专业人士俱乐部 2006 年年度报告                                             | 孙治安(9)                         |
| 2006 年 CPCA 财政报告                                                   | 邓淑英, 唐翠芬(12)                   |
| Yoga Group Activity in 2006                                        | Zhang Qingyuan(13)             |
| CPCA 投资小组 2006 年活动报告                                               | 赵 明(13)                        |
| Reading Group Report in 2006                                       | Xia Qing(14)                   |
| Clean Up Australia Day on 4 March 2007 at Jells Park               | Li Jianmin and Liu Gangjun(14) |
| [欢乐新春]                                                             |                                |
| 2007 Chinese New Year Party Summary                                | Sun Zhian(15)                  |
| 其乐融融, 乐在与你分享其乐(CPCA 春节晚会侧记)                                        | 思 源(17)                        |
| [游记]                                                               |                                |
| 漫游袖珍国列支敦士登                                                         | 杨 耘(19)                        |
| [回忆]                                                               |                                |
| 思念 - 写在父亲逝世十周年之际                                                   | 潘仁积(20)                        |
| [随笔]                                                               |                                |
| 不烦                                                                 | 戎 戈(24)                        |

|                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| 做一只快乐的“猪”                           | 刘乾初 (26)         |
| 坐井观天-中国传统饮食的改进浅谈                    | 刘乾初(27)          |
| <b>[艺苑]</b>                         |                  |
| <大圈儿 小圈儿 点儿>后序                      | 千 帆(28)          |
| 美丽的人不应徒有其表                          | 杜 辛(29)          |
| Three Days to See (假如给我三天光明) (第二部分) | Helen Keller(30) |
| <b>[新苗圃 -- 少儿园地]</b>                |                  |
| 日记                                  | (33)             |
| <b>[教育]</b>                         |                  |
| 为何来此-奖学金讲座有感                        | 山 风(34)          |
| <b>[健康与保健]</b>                      |                  |
| 健康饮食40条                             | (35)             |
| 用公式计算出您的体重是否超重                      | (37)             |
| 自治百病不求人(2)                          | (38)             |
| <b>[与众分享]</b>                       |                  |
| 蒜在户外的六种小用途                          | (40)             |
| 13 种生活实用小秘方                         | (40)             |
| 463种生活小窍门 (9)                       | (42)             |
| <b>[饮食天地]</b>                       |                  |
| 基本烹调知识(9)- 怎样勾芡?                    | (44)             |
| 清蒸鱼七大秘诀                             | (46)             |
| 几种典型做米饭的方法(2)                       | (47)             |
| <b>[生活在澳洲]</b>                      |                  |
| 澳洲常见犯罪及防犯宝典(1) -告诉您的孩子如何更安全         | 山水木(52)          |
| <b>[投资顾问]</b>                       |                  |
| 投资房地产                               | 赵 明(53)          |
| <b>[编者部启事与征稿]</b>                   |                  |
|                                     | (56)             |

# 卷头语

2007年第一期彩虹在这里与您见面了。

在年初举行的年会上，CPCA理事会完成了交接。上届理事会在孙治安主席的带领下做了大量工作，特别是孙治安主席，对CPCA的大事小情认真负责，为大家付出了许多宝贵的时间和精力，CPCA感谢你！同时在这里祝贺新一届理事会及主席刘乾初光荣就任！欣喜地看到，理事会中又有新鲜血液，相信他们会在新的一年中，继承前届们的传统，把CPCA办得更好。

作为彩虹编辑，更希望使“彩虹出彩”。本期内您将看到一些熟悉的面孔，和一些新面孔。看完请别忘了给彩虹投稿哦！

孙守义  
《彩虹》主编

## [俱乐部资讯]

\*2007年CPCA春节晚会于大年初夕（2007年2月7日）在CLAYTON市政厅礼堂举行。CPCA会员、家属及朋友近350人出席了晚会。（孙治安）

\*2007年澳大利亚清洁日活动于2007年3月4日展开。大约有70名CPCA成员和家属们和30名其他社团的朋友们参加了在Jells Park的清洁日活动（李健民）。

\*2007年第一个教育讲座于2007年3月25日在Mt Waverley Secondary College举行（姜思宇）。



CITY OF MONASH

JL:NT:ENV 19

08 March 2007

⇒ Dr Jian-Min Jimmy Li  
Chinese Professionals Club Australia  
9 Holskamp Street  
Mount Waverley VIC  
3149

Dear Dr Li

**2007 CLEAN UP AUSTRALIA DAY**

I wish to thank you and the Chinese Professionals Club Australia group for participating in this year's Clean Up Australia Day at Jells Park.

You were part of an amazing effort by Monash residents, students and businesses. There were more than 300 people from 20 community groups, 65 employees of 5 businesses and over 1500 students and teachers from 14 schools involved in this years clean up. Over 300 bags of litter and bags of recyclable cans and bottles were collected.

Through the efforts of Monash volunteers over three tonnes of litter was removed from our local streets, waterways and parks – creating a cleaner environment for us all to enjoy.

Again, thank you for your efforts and the City of Monash looks forward to your involvement with Clean Up Australia Day 2008!

Sincerely

NINA THOMAS  
Coordinator Waste and Environmental Services.

## [理事会理事自我介绍]

### 刘乾初(理事会主席)

本人的幼儿和青少年是在上海度过的。高中毕业后，从上海来到千里之外的东北“插队落户”，为这暂短的知青生涯曾感到自鸣得意。最记得的一事是赶着马车去参加文革后恢复高考后的第一次考试（1977 年）。记得那天天上下着漫天的大雪，路是十分的难走，公共交通中断，只好赶着马车去“进京赶考”（从村里赶到公社）。同年考入上海交通大学材料工程系，又从东北“杀”回上海，有幸于成为七七届一员。1982 年大学毕业后，又继续攻读硕士学位。1984 毕业后来到江苏科技大学（原镇江船舶工程学院）工作，1987 年出国到维也纳工业大学进修。1988 年开始在维也纳工业大学攻读材料工程博士学位。1991 年初获得博士学位，随后在大学工作了一段时间。1991 年底，举家“南迁”来到澳大利亚。在悉尼大学做研究工作直到 1998 年。后来又加拿大停留了短暂的一段时间。可能出于对澳大利亚“深情的眷恋”，于 1999 年重返澳大利亚并加入澳大利亚国防部的航空航海研究所，主要从事飞机材料和结构的性能研究。本人也没有什么特别的爱好，只是对旅游有点兴趣，有时间看看书，听听音乐，偶尔也尝试做点美味佳肴，进来对健康颇感兴趣。

### 李健民(理事会副主席)

生于福建，客家人，求学于京华，工作于羊城，又求学于美国亚利桑那州，一九九六年抵澳(南澳)。一九九九年来墨尔本，在 TELSTRA 工作。初到墨尔本即加入 CPCA。有幸安居于此花园城市，养家育儿，并认识来自各地的诸位朋友，幸甚幸甚。业余爱好：阅读，棋牌，锻炼，旅游，等等。

### 王晓明(理事会副主席)

我的名及为普遍，我的姓更为常见。从电影编辑到大学老师，你多会看到我的姓名。但出名的很少，实为家常百姓之名。是不是和王羲之有关，实在难于考证。问我从中国哪里来，实在是很难说。祖籍东北，出身于苏州，在力学还被崇拜的年代里致力于西安交通大学力学系学习，从此流落于西北十多年。1993 年在西交大获博士。此后德国政府觉得我做的还有用，用洪堡基金把我迁移到了一个德国小镇研究所，只好专心研究复合材料。可惜的是做事没有长性，转战到悉尼大学做机敏材料和结构兼教学。几年以后，CSIRO 的大名又把我吸引到了墨尔本，号称高级科学家从此跻身于名目更为繁多的领域。曾想弄通土木基础设施管理而拜师于科罗拉多大学，又觉得人天天免不了冒险，目前就暂时致力于风险管理应用和研究。除了忘不了复合材料外，省余时间还做些微波探测研发。几经折腾，还是觉的一事无成。

### 瞿唯青(理事会秘书长)

生于青海，祖籍江苏常州，但从未去过。1979 去南京读书，有幸与孙主席同学。1983 年起在北京读研究生和工作。1989 - 93 去德国柏林技术大学读博士。毕业后在德国工作。1995 来澳洲，专业工作仍是协助前任主席（孙治安）-管天。加入 CPCA 多年深感益务工作人人有责。故从我做起，希望为大家做点事。业余爱好：太广。但拖家带口时间有限，只剩下周末踢两脚球的工夫，想来能为 CPCA 的南狮队效力，也算是公私兼顾了。

### 邓淑英, 唐翠芬 (理事会財長)

我們与 CPCA 结缘最深为太极, 转眼兩年多, 太极在 CPCA 兴兴向荣。參加時抱著玩玩的念头, 現已转为对每周活动的期盼。加之現亦深受青睞的瑜珈, 以及其它丰富多彩的健身与开心活动, CPCA 已成为我們生活中的一部分。受前任主席孙治安“一心为公”的精神鼓舞, 今年由我們帮 CPCA 理財。淑英來自都市北京, 到澳学的专业为商业快计。翠芬來自南方小城福州, 专业为金融。在一家 IT 公司检测金融软件。我們將尽心尽力把財務工作做好, 希望大家支持。也愿 CPCA 为大家打开更多更美的生活天地!!!

### 庞加研(讲座)

性别: 女, 籍贯: 河南, 是否为庞统后裔, 有家谱可查。 尽管老祖宗是河南, 本人却是一个四川生四川长, 彻头彻尾的川妹子(二十年前)。

自从加入 CPCA 以来, 亲眼目睹, 亲身经历 CPCA 众多会员们为 CPCA 的各项活动不辞劳苦的奉献精神 and 乐在其中的参与精神。承蒙大家的信任与推荐, 一定努力为 CPCA 这个大家庭效劳。

### 姜思宇(讲座)

1994 年毕业于烟台大学计算机系, 在烟台日报社供职至 1998 年“嫁”入澳洲。来澳后改行, 现在一家 promotion 公司任生产经理, 负责处理各种海内外订单。有一个做中医的先生和一个 8 岁的女儿。自去年 2 月加入 CPCA 以来, 全家一致认为找到了“组织”, 积极参加 CPCA 组织的各项活动, 有幸结识了很多好朋友。希望能为 CPCA 的发展贡献自己的微薄之力。

### 尹茹(公关)

生于广西, 从小跟着做军人的父亲浪迹天涯 (正确用词应该是走南闯北), 走遍了大半个中国, 后来定居天津。天津大学精密仪器专业毕业后, 在天津作了几年‘一杯茶, 一张报’的轻闲工作, 然后, 不甘寂寞的我不顾曾与日本鬼子浴血奋战过的父亲的反对, 东渡日本, 就读日本静岡大学大学院, 工学部精密仪器专业。1996 年研究生毕业后, 本想和彼此欣赏的日本教授接着做学问, 攻读博士学位, 无奈老公不愿妇唱夫随, 不肯屈尊到日本与我会合, 无奈, 只好夫唱妇随, 和老公去了新西兰。

在新西兰奥克兰大学流行病研究所工作期间, 开始接触 SQL Database, 从此‘喜新厌旧’放弃了求学数年的精仪专业, 潜心钻研 SQL。1999 年拜访过墨尔本后, 便一心喜欢上了这里, 2001 年 5 月开始定居墨尔本, 现在在一家电话软件公司工作。

2006 年春节前后的一个偶然机会, 从朋友那里知道了 CPCA, 原本对任何组织都不感兴趣的我听说有一个很好的老师 (佳莉) 在免费教瑜伽, 于是为了保持自己看起来还算不老的体形, 参加了 CPCA。现在, 我非常感谢我的朋友, 因为由于他们的介绍, 我才能认识 CPCA, 加入 CPCA 并成为各种活动的积极分子之一。在 CPCA, 我认识了很多很棒的朋友, 并在瑜伽和羽毛球方面取得了长足的进步。

我个人的爱好是阅读和运动，希望在这里，我能认识更多的爱好相同者和朋友。

### **刘威(理事会理事)**

在东北工业重镇沈阳渡过了幼儿和少年时代。1981年考入西安交通大学管理工程系，在闻名古都寒窗4年。1986年由国家教育部派遣到日本深造。主攻方向是运筹学，特别是对其中的数理规划和博弈论进行学习和研究。分别于1989年和1992年从日本东京工业大学获得工学修士和工学博士学位。1992年春进入日本一家软件开发公司供职，从事Educational Simulation Learning 应用软件的开发。1997年举家移民澳洲。现在就职于IT consulting company，从事 e-simulation learning 的研究和开发工作。

与太太是“同姓恋”，并有两个可爱的女儿。喜欢各种球类运动。来澳后，经常打Badminton and Tennis，但有时苦于找不到一起玩的朋友，希望在 CPCA 里能找到“志同道合”的。

### **董泽民(理事会理事)**

本人简历特别简单。就两个字：学校。出身在学校，儿时跟随父母一直住在学校，后来上大学，留校工作，结婚住在学校。做为访问学者从中国大学到了澳洲Wollongong 大学，尔后读博士，继而又工作在澳洲学校。后去香港大学工作。回澳洲后还是在大学工作。现在 Monash 大学工作。看来一直未能走出学校。

### **施浩(理事会理事-网页管理员)**

沈阳出生，在上海爷爷奶奶家呆到上小学。回到沈阳完成了中小学教育。又返回上海在交大念完大学本科。读了一年研究生便随出国潮来到了澳洲。在Wollongong大学完成博士学位后，开始在多利亞大学当讲师。目前在维多利亚大学，受聘于计算机和数学学院当高级讲师，主要从事因特网的教学和研究并主管本科生的毕业设计。1993年和CPCA结下不解之缘。2003年CPCA网站开通，就和先生舒德明共同维护网站。

施浩有个幸福的小家庭。丈夫舒德明也是 CPCA 的老会员，目前在 Australian Unity 作互联网和电子商务系统高级程序员。德明很喜欢园艺，栽花植树种草样样能干。儿子舒渝洋今年十一岁，上小学五年级，周末在新金山中文学校学中文。施浩喜欢北方人的豪爽和南方人的细腻。十几年的沈阳、十几年的上海和十几年的澳洲生活在她性格上留下了截然不同的烙印。施浩很喜欢澳洲简单朴实的生活。目前和德明利用业余时间忙于维护 CPCA 网站，使其能给大家提供及时信息和服务。

施浩对沈阳的酸菜肉、老边饺子、吊炉饼和上海的大闸蟹、生煎包难以忘怀。对澳洲的海鲜和水果特感兴趣，住在 Glen Waverley 的时候，几乎能种的水果树全栽过了。例如樱桃、枇杷、无花果、柿子和水晶梨。但到澳后就再也没吃到过宁波的杨梅，只有盼着雨季回中国。

施浩也喜欢旅游，游览过澳大利亚各州的旅游胜地及美、英等国，希望能有机会去南美及非洲看看，还有中国的好多地方也想去看看。可惜有时间的时候没钱，但愿有朝一日有钱时也有时间。

## [新会员自我介绍]

Pete HE

My name is Pete. I came to Australia in 2000 when I was 25, ready to explore a different world. Like so many other first generation immigrants, start from scratch with everything wasn't easy. But as I get to know more and more about Australia, the people, the culture, I start to enjoy more and feel good about things I've achieved. It was a growing experience, sometimes with a bit pain, but I learned so many things that just can never be taught from books.

Living in Australia with a Chinese background keeps us thinking, why they are so different, where these differences come from. In the last seven years, I've learned to have open mind, have tolerance and how important is family and friends. The experience taught me values, make my choices, also shape my destiny.

This is me, a father with three months old daughter, work in IT and enjoy tennis. I am very glad I can join CPCA, I believe this is the place I can find mentor and friends, I like to share experience with other members and become a integral member of the club.

刘建锋

作为 CAPA 的新成员，向各位介绍一下我们家的三个成员。我们来自北京，我原来在中国中医研究院工作，副主任医师；我太太 Peggy（印培筠）在中石化北京设计院工作，工程师；女儿 Tracey（刘思畅）当时 5 岁还未上学。97 年我们移民纽西兰，先在奥克兰后在惠灵顿，我做注册针灸/中医师，我太太在 SGS 做工程师。去年我们移居墨尔本，开始另一段新生活。我们现在住 Glen Waverley，一个不错的地方。

我们喜欢交友，旅游，也喜欢各类的文体活动。Peggy 的歌唱得很好，当然是老歌了。Tracey 钢琴弹得不错，绘画也很好。我自己的闪光点就像萤火虫，不提也罢。在纽西兰的 9 年里，我们游遍了纽西兰的各个地方，它的自然风光美不胜收，令人难以忘怀，。

对我们来说，澳洲和纽西兰差异不大，很容易适应。幸运的是，我们结交了一些很好、很热情的华人朋友，给了我们不少的帮助。现在又加入了 CPCA，将要结识更多的朋友，为此我们深感荣幸，我们将尽量参加协会的活动，并愿意尽我们的能力为协会做一些贡献。

## [俱乐部活动报告]

# 澳洲华人专业人士俱乐部 2006 年年度报告

CPCA 理事会主席：孙治安

2007 年 2 月 17 日

各位朋友，各位来宾，晚上好！

今天又是大年除夕，我们有幸在这里欢聚一堂，共庆我们传统的新春佳节。让我代表 CPCA 理事会全体成员向今晚在座的各位朋友和嘉宾拜年，祝大家新春快乐，阖家幸福！

2006 年是我们 CPCA 发展史上不平凡的一年。由于理事会全体成员的共同努力和广大会员们的大力支持和积极参与，CPCA 的各项工作和活动在原有的基础上，又有了长足进展，取得了令人满意的效果。这一年里，我们举办了 8 次各类讲座，内容包括奖学金，VCE，退税，投资理财，营养健康，医疗保险。我们保持了大多数传统的活动项目，如：澳大利亚清洁日，中秋春节晚会，野外 BBQ，圣诞节远游，儿童音乐会。还组织了雪山滑雪，乒乓球，羽毛球比赛，并在复活节成功地举办了第二届运动会。此外，由于我们同新金山的合作关系，使我们有幸免费观看了三场澳式足球比赛。很多会员是第一次身临 MCG 运动场，多少增加了一点对澳式足球的了解。由于我们持续不断的组织这些即有兴趣又有意义的活动，使得 CPCA 的吸引力和凝聚力越来越大，我们的队伍也不断壮大。到目前为止我们已有注册会员 372 人，其中 2006 年加入的新会员 112 人。

在 2006 年第一次理事会议上，理事会就新一年如何改进 CPCA 工作讨论了如下几点新建议：

（1）成立 CPCA 理事会提名委员会以协助本届理事会做好年终换届工作。委员会成员由历届理事会主席和副主席组成。

（2）成立彩虹编辑部以加强彩虹杂志的征稿，编辑和发行工作，同时减轻编委的工作量。

（3）组织有兴趣的会员参加春辉计划为中国西部大开发献计献策。

（4）与澳洲地方政府联系，争取其对 CPCA 活动的支持和资助。

以上建议得到理事会全体成员的赞同，并与其它活动一道列入本年度工作计划。作为对一年工作的总结，我可以高兴的宣布，上述四项工作除第三项外均已获得成功。新成立的理事会提名委员会在幕后为下届理事会的人选做了有效的动员疏导工作。该委员会将在今后为 CPCA 的平稳发展起到应有的作用。彩虹编辑部成立后，编委们在征稿，栏目选择和编辑方面做了大量的工作，使得今年彩虹杂志的质量有较大的改进。今年所做的带有突破性的工作是我们成功的获得了地方政府和州政府对 CPCA 活动的支持和资助。在维州议员 Ms. Marond 和 Monash2006 年市长 Ms. Banerji 的帮助下，我们成功的申请到 Clayton City

Council Hall 两次免费使用权。这为我们节省了近两千澳元的活动经费开支。在 Ms. Marond 和 Darebin 市长蒋天麟先生的帮助下，我们春节晚会又得到州政府多元文化委员会八百澳元资助。

向澳州政府申请资助是 CPCA 多年来的一个梦。前几届理事会曾为此做过努力。我们这届的成功正是在前几届理事会工作的基础上取得的。这里我要特别感谢我们的会员曹华在这一事件上所起的积极作用。另一位需要特别感谢的是维州议员的秘书崔晓女士。她为 CPCA 申请资助花费了大量的时间和精力。我要代表全体会员向她们表示衷心感谢！

向澳州政府申请资助的成功为 CPCA 今后的发展确立一个方向。它的意义在于 CPCA 对社区的贡献得到政府的认可。从而使 CPCA 这个组织不仅对华人的生活起着积极的影响，而且更加积极主动地向澳州主流社会溶入。墨尔本华人社团很多，多数社团都能从政府那里获得资助。CPCA 除了名称与众不同外，活动性质没有太大差别。而我们组织的活动无论从质量和规模上都要胜过其它社团。我们理应得到政府资助。问题在于我们自己是否积极去争取。

2006 年我们与新金山中文学校合作关系更加紧密：我们的会员继续为该校做义工，该校继续为 CPCA 活动提供场所。新金山新近成立了家长委员会。孙治安应聘担任了该委员会主席。目前该委员会所有成员都是 CPCA 会员。新金山的体育馆原来是免费使用的。但后来日校提出收费要求。每次花费 50 元。一年的费用是 2500 元。我们原计划是将费用分摊到参加活动的会员头上。但新金山学校主动将所有费用承担下来，从而使我们的会员继续免费使用。在此，我要代表 CPCA 向新金山学校表示衷心的感谢！

2006 年 CPCA 活动的特点是体育活动特别活跃。新金山的体育馆虽然很大，可对 CPCA 来说已经太小了。因为周日上午到这里参加活动的会员越来越多。参加太极和瑜珈活动的会员已经多达五六十人。还有很多会员到这里打羽毛球和排球。我们不得不编排活动时间表以避免冲突。为满足大家对体育活动的需求，我们今年还购买了排球，足球和排球网。在朱立的倡导下，06 年又掀起了一股南北对抗赛。这一活动极大地促进了会员们参加体育活动的热情。南北对抗赛有始无终，一直进行。其中最引人注目的是南北足球对抗赛，几乎每周一场，胜负难辩。由张庆原为组长，齐佳丽为教练的瑜珈组在今年吸引了众多的会员。齐佳丽为教授瑜珈而作出的奉献也深得会员们的一致称赞。太极二组在李生的带领下已经将动作繁多的杨式太极 85 式全部学会。李生为此付出巨大的努力。太极一组和走路组继续扎根 Jells Park，风雨无阻，雷打不动。

2006 年 CPCA 兴趣小组的活动依然十分活跃。除了几个体育活动组每周活动外，烹调，唱歌，读书小组也定期活动。股票小组吸引的会员最多，网上讨论十分活跃。今年股票组的战绩不凡。详情请查看赵明的年度报告。这些小组的活动极大的丰富了会员们的业余生活。也从不同角度为 CPCA 注入了无限的生机和活力。

2006 年的财政情况运转良好。会费收入较往年有所增加。政府的资助又使我们增加了近 3000 元活动经费。今年我们继续通过网页形式吸收商家赞助。但总的赞助收入有所减少。在花费上我们依然本着精打细算的原则，能省既省，能不花就不花。由于申请政府资

助需要有 Australian Business Number (ABN) 和 public liability insurance, 我们已经申请到 ABN 并买了公共保险。这也为 CPCA 组织的各种活动提供一项必要的保护措施。

今年 CPCA 网页又有进一步改善, 实现了会费收据自动化, 从而进一步减轻了秘书和财务的负担。大家知道, CPCA 网页是由施浩管理。自从她进入理事会就没有退出过, 成了理事会唯一的终身理事。在她的身后有一位得力的助手, 舒德明在默默无闻地维护着 CPCA 的网页。他们夫妇二人为开发, 维护和改善 CPCA 网页立下汗马功劳。

过去的一年里, 理事会的工作得到了众多会员的支持和协助。我们很多计划也都是在热心会员的建议下产生。比如向政府申请资助就是曹华的早期建议; 成立彩虹编辑部是李铁梅的建议。理事会提名委员会也是在广泛征求会员意见的基础上成立的。我们的所有活动都得到众多会员的支持和帮助。没有这些热心会员的支持与参与, 我们不可能组织这么多有益的活动。为此我们要对积极支持 CPCA 工作的会员们给予表彰, 感谢他们在一年里对 CPCA 各项活动所做出的贡献。今年表彰的会员有:

邓淑英, 董泽民, 范志良, 高大超, 候建付, 高梅, 胡丹, 姜思宇, 李斌, 李飞云, 李雁鸿, 李健民, 李声, 李跃进, 刘桂琴, 刘乾初, 刘威, 骆明飞, 缪岳龙, 倪传智, 潘志远, 庞加研, 齐佳丽, 瞿唯青, 戎戈, 史兵, 施浩, 舒德明, 孙守义, 孙治安, 唐翠芬, 王福娟, 王丽娟, 王小明, 王月英, 夏清, 杨前进, 尹茹, 袁强, 曾一, 詹隽旒, 张庆原, 张铁梅, 赵明, 朱立, 祝苏明。

为鼓励大家踊跃投稿, 我们今年为彩虹杂志设立两个特殊奖, 一个是彩虹最佳作品奖; 一个是彩虹杰出贡献奖。目的是表彰对彩虹杂志有突出贡献的会员。今年获奖的会员是:

最佳作品奖: 刘岚。获奖作品: 《大圈儿 小圈儿 点儿》(2006 年彩虹 4 期)

杰出贡献奖: 杨耘

我们还要对如下华人或政府机构表示感谢, 感谢他们在过去一年里对 CPCA 的支持和赞助, 他们是:

中国驻墨尔本总领馆教育组, 新金山中文学校, iContact 眼镜店。

本届理事会的任务即将完成, 新一届理事会即将接任。我们相信, CPCA 全体会员将一如既往的支持新一届理事会工作, 我们更需要新鲜血液注入 CPCA 理事会。我们热切希望 CPCA 新会员, 尤其是年青新会员能在在新的一年里为 CPCA 的发展带来生机。让我们共同努力, 在新的一年里再创新的辉煌。

# 2006 年 CPCA 财务报告

## (CPCA Annual Financial Report 2006)

邓淑英和唐翠芬(理事会财务)

| 项目         | 收入<br>(Income)      | 支出<br>(Expense) | Item                                                                                                      |
|------------|---------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 上年结余       | \$ 3,410.11         |                 | Opening balance                                                                                           |
|            | \$ 23.40            |                 | Cash on hand                                                                                              |
| 2006 会费收入  | \$ 7,097.50         |                 | 2006 membership fee                                                                                       |
| 政府赞助费-多元文化 | \$ 800.00           |                 | Government Subsidy - Multi Culture                                                                        |
| 中秋节收入      | \$ 40.00            |                 | Moon Festival party admission                                                                             |
| 退回租金       | \$ 1,220.00         |                 | -Refund Clayton hall rental-Moon Festival \$920<br>- Refund Clayton hall rental-2005 New Year Party \$300 |
| 太极瑜伽资助话筒费  | \$ 279.00           |                 | Taiji&Yoga Contribution to Wless Mphone                                                                   |
| 赞助费        | \$ 550.00           |                 | -Badminton Sponsor Income\$250<br>- Sponsored Ad June\$300                                                |
| 儿童音乐会收入    | \$ 129.00           |                 | Income from children Concert                                                                              |
| 复活节收入      | \$ 15.00            |                 | Easter Income-Sausage Sizzle                                                                              |
| 广告收入       | \$ 100.00           |                 | NingBo Advertising Income                                                                                 |
|            | \$ 100.00           |                 | Chinese Medicine Doctor-Gu Xuming Ad Income                                                               |
| 2005 春节晚会  | \$ 175.00           |                 | 2005 New Year party-Raffle Ticket                                                                         |
| 利息         | \$ 1.75             |                 | Interest                                                                                                  |
| <b>总收入</b> | <b>\$ 13,940.76</b> |                 | <b>TOTAL INCOME</b>                                                                                       |

|               |             |                                                         |
|---------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| 无线话筒          | \$ 558.00   | Wless Micphone Exp                                      |
| 烟火和 DVD       | \$ 149.63   | Fog Machine &DVD Player                                 |
| 会员名片          | \$ 29.94    | Membership name card sticker                            |
| 银行税           | \$ 0.93     | Bank charges & Govt debit tax                           |
| 圣诞卡及礼物        | \$ 91.70    | 2006Xmas Gift and Card                                  |
| 兴趣小组          | \$ 200.00   | Group subsidy                                           |
| 澳洲清洁日         | \$ 51.38    | ACU Day 2006 activities                                 |
| 羽毛球比赛         | \$ 329.00   | Badminton competition                                   |
| 乒乓球比赛         | \$ 181.70   | -Table Tennis Rental-\$150<br>- Table Tennis -\$31.70   |
| 儿童音乐会         | \$ 436.50   | Child Concert                                           |
| 复活节运动会        | \$ 650.22   | -Easter Venue \$442.00<br>- Easter activities-\$208.22  |
| 排球小组          | \$ 289.89   | Volleyball & net                                        |
| 足球小组          | \$ 47.00    | Sport Footballs                                         |
| 中秋晚会          | \$ 982.00   | -Moon Festival Party (Venue)<br>- Moon Festival (snack) |
|               | \$ 1,077.29 | food/cups/plates/cakes/drink                            |
| 新会员 BBQ PARTY | \$ 42.88    | New member BBQ Party 2006                               |
| 电池            | \$ 57.20    | Batteries                                               |
| CPCA 保险       | \$ 1,002.73 | CPCA Insurance                                          |

|             |                    |                                             |
|-------------|--------------------|---------------------------------------------|
| 讲座          | \$ 36.41           | Seminar-water                               |
| 网站维护        | \$ 271.34          | CPCA website Mnt                            |
| 2005 春节晚会   | \$ 320.93          | 2005 New-year party                         |
| 2006 春节晚会   | \$ 2,380.59        | 2006 Chinese New -Clayton hall Deposit\$410 |
|             |                    | Gift for New Year Party \$525               |
|             |                    | Snack food for new year party \$334.35      |
|             |                    | Stamp \$372                                 |
|             |                    | children game and drinks etc \$541.63       |
|             |                    | 2006 New-year party Exp Adjustment197.61    |
| <b>总支出</b>  | <b>\$ 9,187.26</b> | <b>TOTAL EXPENSES</b>                       |
| <b>今年净利</b> | <b>\$ 4,753.50</b> |                                             |

## Yoga Group Activity in 2006

Zhang Qingyuan

Yoga group is formed from the original Dance group. The number of members have swelled dramatically due to its popularity. Our instructor Jiali has impressed us all with her energy, professionalism, youth and charm. It's a great pleasure to practice Yoga with her.

After 6 months, most members have reported the improvement of their general wellbeing. A lot of us have obviously reduced our waistline.

We not only work hard together, but also enjoy each other's company . In the school holidays, we often have lunch gathering and outings. The best of all, we have made a lot of new friends.

The class will be operating from 9:30am – 10:30am every Sunday in the sports hall at Mt. Waverley Secondary College. Welcome all CPCA members to join us.

## CPCA 投资小组 2006 年活动报告

赵明

2006 年是投资小组的又一个丰收年。小组的投资指数从年初的 282 点增长到年底的 400 点，达到 42% 的年增长率。这是澳大利亚股市总指数增长率的 2.1 倍。

投资小组是 CPCA 最大最活跃最不常见面的小组。小组有 120 多人（电子邮箱现有 127 个地址）。2006 年总共发了 1104 个电子邮件。一年中我们组织了一次座谈会，4 次午餐会。

## **Reading Group Report in 2006**

Xia Qing

Two gatherings were held in the past 2006, attended by quite a few members each time. I've build up database for group members contact lists and some books recommendations, for both adults and young readers. I would like to thank HuangBing and Zhangling for their excellent works in organizing these activities.

Please check the following attachments for details about Chatting&Reading group activity. ZhangLing submit a much detailed report for our 4th group activity in the latest Rainbow.

Also our group received \$50 activity allowance on July 19, 2006. Thanks.

And all the best wishes to our CPCA bright future.

## **Clean Up Australia Day on 4 March 2007 at Jells Park**

LI Jianmin and Liu Gangjun

Dear members,

This is to say a big "Thank You" to all who participated on 4<sup>th</sup> March 2007- "Clean Up Australia Day" and "Welcome New Members Party" at Jells Park.

We are still constantly amazed by our members' enthusiasm and voluntarism, even after so many years with CPCA.

There were about 100 people participating in yesterday's Clean Up Australia Day at Jells Park. We picked up about 50 bags of rubbish. The weather was quite pleasant and we all had a great time.

Among the 100 participants, about 70 are from CPCA and about 30 are from other community groups such as Mulgrave Guides (Girl Scouts) and Rotaract (Rotary).

After registration, volunteers went out to the vast area of Jells Park, bringing back bags and bags of rubbish. A few volunteers stayed to prepare for the lunch for about 100 people.

After lunch, a few new (and some not-so-new :-)) CPCA members introduced themselves and were warmly welcomed by the CPCA community. They are Gong Lige, Dong Zemin, Pan Yuhua, Chen Jianhong, Yu Jun, ... This worthwhile event would not be possible without help from numerous dedicated CPCA members.

Thanks to SUN Zhian and LIU Qianchu for arriving at the park very early (6:30AM) to reserve the shade.

Thank you, LIU Qianchu for bringing the BBQ tools and many thanks to LIU Gangjun, SUN Zhian, QU Weiqing, LIU Qianchu, Wang Xiaoming and Dong Zemin et al for cooking the sausages for 100 people!

Thanks to Wang Lijuan, Zhang Ling, Shi Bing et al for serving the bread.

Some people travelled very far to participate the clean-up day, such as Liu Zhanqi and Feng Suxiang from Ascot Vale (west of Melbourne). Your effort is very much appreciated.

We also thank Monash Council for providing the garbage collection service.

Thank you all, again, for your participation and hard work. We look forward to seeing you again on next year's Clean Up Australia Day.

Best regards.

LI Jianmin and Liu Gangjun  
on behalf of 2007 CPCA committee

[欢乐新春]

## **2007 Chinese New Year Party Summary**

Zhian Sun

Dear Member,

We had another very successful Chinese new year celebration party at Clayton City Hall on Saturday evening! About 350 members and their family, friends participated to the party. Former City of Monash Mayor and currently Mount Waverley Ward Councillor Ms. Joy Banerji, Xin Jin Shan Chinese School Principle, Mr. Sun Haoliang joined our celebration.

It is the second time that CPCA families came together to celebration our New Year at the New Year eve. I believe everybody enjoyed the party food, snacks and program performances.

The party dinner started at 5:30pm. We ordered dumpling this year. Li Yan Hong, Wang Xiaoming, Fan Zhiliang, Liu Wei spent a lot of time to find a best restaurant that meets our need. After you eat delicious dumpling, do not forget their hard work. Because the dinner is so simple that most people finished within half an hour. In order to fill the gap between dinner and annual

meeting, Xia Kenong organized the CPCA traditional program: 哑吧传话. This is one of the most favored programs enjoyed by CPCA members and everyone had a good laugh.

The annual meeting started at 7:00pm. Sun Zhian briefly summarized CPCA committee works over the year and praised members who made significant contributions to the community during the year. Deng Shuying presented a financial report. Sun Zhian introduced the Committee members for the next term and declared his formal retirement and handed the duty over to the next president Liu Qianchu. Fan Zhiliang and Wang Yueying also retired from Committee. Liu Qianchu issued the certificates and plaques to the retired Committee members to recognize their contributions to the club. Finally Ms. Joy Banerji made a short speech on behalf of the Monash City Mayor. She expressed her willingness to continue support CPCA activities.

After the annual meeting all members enjoyed about two and half hour performances. The party finished at about 10:00pm. As usual, many members helped to clean up the venue. It only took about half hour to finish cleaning.

On behalf of 2006 Committee, I thank all those members and their family for their great assistant to make this party successful. Particular thanks to members who performed for the party, especially those participating dancing and chorus rehearsal. They came together every Sunday after Christmas to rehearse programs.

The following members are acknowledged for their contribution to the party:

Li Jinmin for arrangement of party venue, collection of key and opening the door.

Li YanHong, Wang Xiaoming, LiYuejin, Fan Zhiliang, Li Sheng, Wang Guoqian, Liu Wei for ordering and distributing food.

Zhu Li, Hu Dan, for hosting the party program

Lee Bin, Wang Kuihua, Li Aiwu, Li Jianmin, and in particular Emily Zhao (Zhao Ming and Li Aiwu daughter) for organizing children program;

Wang Fujuan for shopping the gifts used in the children program.

Li Yuejin, Wang Fujuan, Sun Shouyi for organizing program rehearsal

Gao Dachao, Liu Guiqin, Liu Wei, Liu Xueqin, Leilei for management of sound system

Li Bingzhi, Sudeming, Gao Dachao, for taking photograph and video tape

Tang Jenny, Deng Shuying, Qu Weiwing, Yin Ru, Shi Bing for registration

Tang Jenny, Deng shuying, Liu Wei, Fan Zhiliang, Liu Qianchu, Li Jianmin, Wang Fujuan, Yin Ru, for party purchasing

Many members came early to help setup venue, especially those who came for share group meeting automatically helped to setup all tables. It is our tradition to issue a collecting stamp for members who provide a help at the new year party in any manner. If you have provided such a help but have not received a stamp, please contact with Liu Qianchu.

Finally, I wish everyone very happy and prosperous in the new year

Zhian Sun  
On behalf of 2006 Committee

## 其乐融融，乐在与你分享其乐

----- CPCA 春节晚会侧记  
思源

大年三十，下午 4:00 钟后，CPCA 成员携老带幼，踩着欢快的乐点，陆陆续续地步入清凉，宽敞的会场。前方红红的《春节联欢会》横幅，牵动着每一颗中国心；两侧舞动着的彩带，热忱欢迎着每一张微笑的脸。请你入座，请你吃中国饺，观中国舞，听中国歌；让你在家的感觉中，品中国年味；让你轻松，让你笑，让你乐；让你在异国他乡快快乐乐过一个红红火火的中国年！

谁为你带来欢愉，带来乐？是你自己？是他？是我？是 CPCA！说来惭愧，此前的一个星期六，我曾答应乾初，提前来会场，做些准备工作。遗憾的是，我所工作的周末学校，春节期间不放假。我只能放弃此良机。

这天的气温超过 39°C。午后，我在热浪中一阵忙碌后，正在空调下纳凉。“咚，咚，咚”，有人敲窗。我一看，来人是 CPCA 的财务理事邓淑英。她急切地求我帮忙，尽快找到她在上课的女儿。她要带着女儿去为晚会做准备。我并不知道她女儿在哪个教室。无奈，只能带着她在教室外找。老天有眼，我们很快找到了。我目送着母女，她们头顶烈日，脚踩滚烫的水泥路急匆匆地走了。我一看时间：2:55。然而她们还不是最早到场的。李健民上午 9:00 就赶去取钥匙开门。刘威一早就将水，饮料送去。而为此次晚承担最多，付出最多的是老主席孙治安和新主席刘乾初。从组织策划，到直接参与演出，台前幕后，少不了他们的身影，还得拉上家人帮忙。CPCA 包括音响在内的财产，四轮驱动车或者拖斗车，总是装得满满的。平时由孙治安保管，要用时，孙治安既是装卸工，又是运输工，总是最早到，最晚走。那天晚上，他们一家又是最后离开。第二天，大年初一，太极组照常活动。却没有见到从不缺席的孙治安。我见到了史兵，问她，为何治安没来？他在哪？他在家卸“货”。

高大超，刘桂琴是极热心的组织与参与者。老高也是连任两届的老主席。CPCA 成立至今的发展史，他如数家珍。常为 CPCA 活动与发展献出金点子。CPCA 每次活动音响系统布线工作，总是他来承担。刘桂琴呢？揽下了许多具体工作。请人，电话一个接一个。必要时还要登门拜访。这些费神，费力又费钱的事，有人要问为何？他们一定会说，“应该的”，“我高兴”。其实，这只是他们所做的一小部分。

值得一提的是王福娟。为了编好演好迎春舞蹈，从舞蹈中起，承，转，合的每一个环节，到队员的每一个细微动作，认真构思，反复演示，庆祝中国年的开场，喜气洋洋，热热闹闹。你要想见到她比较难，既使见到她，你也不一定认识她。这样的人很多。

尹茹，倪传智，余奕莹，陈维，他们是拉幕的。因为要和报幕紧密配合，他们紧张而费力，汗水最爱他们。朱立，胡丹两位主持人，有谁数过，请告诉我，他们上上下下了多少趟？李雁鸿，李跃进，王晓明，顶着火辣辣的天，购来大家翘望以盼的团圆饺。味道怎么样？谁吃谁知道！音响由刘桂琴，刘威负责。自始至终坚守岗位，未出差错。在他们旁边，还多了一位新人——音乐系高才生，优秀钢琴教师孙蕾娜，一丝不苟，默默地担当起现场的音响和音乐效果的顾问。

奖品颁发由范志良负责。他一会写，一会递，忙得开心，再把开心奖给你。照顾孩子们的两位女士，引得孩子们高兴而情绪稳定。值得敬佩的是还有两名 8 岁左右的小女孩，也在协助搞好儿童节目。别忘了为她们记功啊！

李跃进，合唱组组长。他爱听歌，更爱唱。因为喜欢，更显热忱。所以，付出的也就多。选歌曲，打印歌本，发排练通知，组织排练.....。

CPCA《彩虹》杂志的总编孙守义，既要独唱，又要担当合唱团指挥。男女对唱的有机组合，节奏快慢的把握，不厌其烦，解释清楚。演唱结束时，博得掌声一片。可守义说，《在希望的田野上》，最后一句，应该停顿一下，可没停。美中不足只能留给下一次改进。

乐中有苦，乐中有累，乐中更需付出。反之，苦中有乐，累中有乐，付出也能得到乐。还有一种乐，能从乐中得到更多的乐。但需要勇气。你看瑜珈大师上场了。披着珈装，操着印式英语，表演着一个又一个绝妙绝伦的动作。突然间，一位大师的珈装掉了，露出铮亮的肌体。而这位大师，心不慌，阵不乱，现场目光刹那间，全投向了他，掌声响起。他们是不是大师是次要的，他们颇具勇气的表现力，令现场观众折服，留下难以忘怀的印象。

演出的节目并不专业，但很精彩。王福娟的舞蹈队来了，红红火火；孙治安，刘乾初的腰鼓队上场了，热热闹闹。过大年，行大运的气氛舞出来了，敲出来了。吕滨推着他刚满月的千斤来了。台上一曲，博得台下喝彩一片。谁说不专业，那位与守义同台演唱的女歌手，专业水平与央视春节晚会歌唱演员相媲美。

晚会结束了，那位曾扮演过胡传魁的朋友，又冲在前，搬前搬后，忙个不停。那些见过，未曾见过的朋友，我叫不出他们的名字。离开现场时，我还看见史兵在拖地。

其乐融融，乐在与你分享起乐。欢聚中国年，在异国他乡，在第二故乡，在 CPCA。

## [游记]

### 漫游袖珍国列支敦士登

杨耘

2007.3

文革时笔者尚小，自然不通晓世界地理。即使文革后初期，对澳大利亚这个地理大国尚处于朦胧状态，袖珍国列支敦士登(Liechtenstein - 见地图)自然是毫无概念。记得第一次听说列国是八零年“偷听”美国之音对华广播报道冬季奥运会，人口仅三万多的列支敦士登一举勇夺两金两银。这一印象激发了笔者亲眼一睹的宿愿。为此笔者耐心等待了整整二十四年。

列支敦士登面积 160 平方公里，人口 34000，首都瓦杜兹(Vaduz)。列国是世界上最富有的国家之一。第二次世界大战前，列支敦士登是一个贫穷落后的农业国，大多数居民从事畜牧业。战后经过 40 多年的发展，列支敦士登的经济结构发生了深刻变化，成为具有发达工业和先进科学技术的现代化国家，人均国民生产总值居世界前列。工业是国民经济的支柱。列支敦士登自 1912 年开始印刷邮票，并以发行优美的邮票闻名遐迩，邮票业也是国家财政的重要财源之一。列支敦士登与瑞士为同一经济区。货币为瑞士法郎。

2004 年 1 月一家四口驱车自奥地利横穿列支敦士登。几分钟后车即跨过莱茵河进入瑞士。笔者惊呼此次不算数，来日定要细细游之。熬了两月，机会来了。从德国莱比锡(Leipzig)驾车前往西班牙巴塞罗那(Barcelona)途中首宿列国首都瓦杜兹。此次为纵向穿插。可稍不留神又差一点出了瓦杜兹。咳，安置好住所后，总算可以闲庭信步了却笔者一桩心愿了。相片 1 和相片 2 分别为街景和王宫。



时值三月下旬，一夜雪飘，漫山遍野，顿时银装素裹(见相片 4—摄于旅馆门前)。如此说来在冬季奥运会上时有斩获亦非意外了。话说回来，延绵起伏的山峦植被经积雪点缀，穿行其间，还是极富感染力的。



## [回忆]

### 思念

—写在父亲逝世十周年之际

潘仁积

2006 年 12 月 12 日于上海

父亲去世的时候，我不在身边。那一刻距今，正好十年。

本来，那一年我想将父母接到墨尔本小住，有关赴澳的手续正在办理。可是从五月份起，父亲感到身体不适，开始以为患了感冒，像以往那样，去看看医生吃点药就会好的。没想到，病越治越严重。家人怕我们担心，一直没告诉实情，只是说等父亲病好了以后再来。直到九月十日那天突然接到二哥的电话，说父亲病危让我们马上回去再最后见一面。三天以后，我也顾不上所谓的黑色星期五（1996 年 9 月 13 日），一家三口匆匆飞回上海。也算上苍开恩，在医生的全力抢救下，父亲暂时度过了危险期，让我有了病榻前尽孝的机会。然而，四个星期以后，我们就不得不回澳。最后分别的时刻，当我和家人一一道别时，老人家却一人坐在里屋的沙发上默默地流泪。尽管父亲病得严重，年纪也老了，但心里和我一样明白：儿子这一走就再也见不着了！远远地望着即将永别的父亲，我的心就如刀绞一样疼痛，却只能忍受着巨大的悲伤，说不出也无法说出任何语言。这时，母亲在一旁说：“你们这次回来照顾父亲，该说的说了，该做的也都做了，我和你爸爸都很高兴，知道你是孝顺的儿子。你们回来一次也不容易，你爸爸走的时候，就不要再回来送他了”。听了妈妈的话，我终于忍不住失声痛哭。两个月后，父亲在家中安然去世，享年 85 岁。

父亲从小吃了许多苦。在他十三岁那年，我祖父因病去世。祖母无力再负担几个儿子的昂贵学费，父亲只能中断了八年的私塾学习生活，告别我祖母及家人孤身从江苏老家来到上海做学徒。

那时的学徒工，实际上就等于是老板免费雇佣的童工。店里家里，什么事都让你干。夜深人静的时候，别人累了一天都睡了，可父亲却在煤油灯下孜孜不倦地看书学习。靠着多年的努力学习，勤奋工作及聪明才智，父亲终于从一个小学徒升迁到了上海一家颇具规模的绸缎庄的账房先生。那一年，他才二十岁。正所谓少年得志。

我父亲有他自己远大的抱负。次年，他便辞去了绸缎庄的高薪位子，回到家乡娶了他日夜思念的青梅竹马的恋人——我的母亲。婚后不久，父亲带着我妈妈到了上海开创他们自己的事业。

经过长期的奋斗，他们拥有了自己的工厂，楼房和幸福的家。但是，我父亲所处的年代，注定了他事业上的不幸。正当他的事业蒸蒸日上之际，上海爆发了“八·一三”。从此上海陷入了日本人的管制之下。父亲所从事生产与销售的布匹属日本人规定的军用物资，不能再经营，而他亦不愿在日本人的统治之下过日子。于是，变卖了房子，工厂，遣散了全部员工，带着一家老小，父母又回到了故乡。

抗战胜利后，怀着重振旗鼓的愿望，父亲带着家人重返上海。可是，国民党的腐败统治，地疲流氓的勒索，绑架，消耗了他的大部分财力。最后，只能东拼西凑在南市买了一栋石库门房子（先前拙文“老屋”里提到的房子）及一座便宜的厂房，添置了必要的设备，雇了几十个工人，做起了皮件的生产。他本想以此为基础，寻机求得发展。可他没料到，中国大地上几年后发生的翻天覆地变化，将彻底毁掉他的梦想。

一九五六年，中国从新民主主义进入社会主义。我们家的工厂被变成了公私合营。父亲所得的回报是每月一百一十九元五毛的工资，外加一点定息（所谓的赎买政策）。到了一九六六年，政府决定停止“合营”。全部生产资料，包括房产都收归国有，连少得可怜的定息也没了。父亲的工资被打对折，只拿每月五十四元七毛五分。而母亲则被赶了回家，分文不给。虽说八十年代时落实政策，重新获得退休人员待遇，可她老人家再也不愿踏进这家曾经属于她自己的工厂半步！

在日本侵略者的铁蹄下，父亲经历了被迫停产，变卖工厂，洋房；在国民党的腐败统治下，父亲遭遇了勒索，绑架，战乱；文革时，父亲又惨遭精神迫害，抄家，没收财产。房产，工厂没了，还得庆幸自己命还在！我真的不知道这是我们家的幸运还是悲哀；我也无法知道假如你每月交付不菲的房租住在原本属于自己的房子里，会有何感想？

我从小敬畏，崇拜我的父亲。他的前半生充满了传奇色彩。虽说他身上存在着一些由于那个年代与环境造成的缺点，但在我心目中，他一直都是个了不起的好父亲。他对子女严格要求，同时又倾注了他深情的爱。他外表严肃，但内心情感像火一样的热。

父亲一生有两大爱好，看京戏和读小说。这两大爱好从他懂事识字起一直伴随到他去世前的那一天。解放前，他最大的花销就是看戏。有些好戏，他屡看不厌。因为他懂戏，从中可以获得极大的享受。他的记忆力也特别得好。直到去世前不久，他还能清楚地描绘出当年抗战胜利后，梅兰芳刮掉胡子重登舞台，他带了我妈妈到上海皇后大戏院（解放后曾改名为和平电影院，现在叫什么或是否还存在，不得而知。）看梅先生演出的情景。父亲去世前的前几年，《四郎探母》这出中国有史以来争议最大的戏开禁。那时，他已无力再亲自到剧场观看了。但他硬是逼了家人跑遍了上海的大街小巷，为他买来了一套录音磁带，每天在家欣赏。可见他对京戏的痴迷程度。

看小说是父亲的另一爱好。他看小说有两个特点：第一，他的记忆力很强，看过的小说，多少年过去了，其中的内容他都不会忘记。所以任何小说他都不看第二遍；第二，他生活极其有规律，看小说的时间有严格规定（作为他的亲生儿子，我不知为何没能秉承父亲的这一优点。每次捧起小说，我都非要从头读到尾。此时，家里不管发生什么事，好像都与我无关，完全无法约束自己。为此，没少挨他的骂。但我行我素，他拿我也没有办法。没想到，静霞第一次上门，父亲就向这个“毛脚媳妇”狠狠地告了我一状，想通过她来治理我的恶习。这一招倒是十分管用，只可惜没过几年，我的旧病又复发——题外话）。这两大特点，一直保持到他生命的最后一刻。

父亲对我们兄弟姐妹的爱，从来不体现在表面，而让我们在成家立业，也为人父的时候才能体会到。他对我们的严厉远近闻名，可他对我们的关爱却无人知晓。留给我印象特别深的是，每当我们兄弟姐妹中有谁去外地工作或结婚生子时，他总会在前一天晚上与其促膝长谈，让你知道你将要承担的责任，可能面对的困难及解决的办法。这些都使我们心里感到温暖，踏实。

我还清楚地记得第一次来澳大利亚前的那个晚上，父亲与我交谈，告诉了我许多他年轻时的故事。从他的经历及教诲中，我增强了对自己未来的信心。那天谈话的最后，父亲关照了我三点：1）到了国外，不管干什么，绝不能做辱没祖宗的事；2）如在国外遇到的困难太大，实在待不下去，即刻回家，不要让父母，妻子女儿担心；3）无论发生什么事，每月必须至少一封信回家。直到现在，父亲的约法三章，都是我在澳大利亚的立足之本。父亲去世后，虽然没有给我们留下什么遗产，但是，每当看到那多年积攒起来的一大箱子书信，其中包括大量由父亲亲笔写的家信，我都会感到我在精神上是那么地富有。

父亲与我有过无数次的谈话。但让我感到震撼最大的一次，是在他老人家生病后住院不久。

由于怕我们担忧，一开始，家中并没有将父亲生病的真相告诉我们。直到医院发出了病危通知后，家人才急忙电招我们回国，以便与父亲临终前道别。也是我的福份。经医院开刀紧急抢救，父亲活了过来，给了我病床前尽孝的机会。

有一次下午，我照例去医院探望他。不知为何，那天老人家的精神特别好。睡醒了一会儿就同我谈了起来。除了询问一些我们在澳大利亚的情况外，还说了许多我都记不得的我儿

时的事。最后，当老人家对自己作为父亲所做的不到之处，向我道歉，请我原谅时，我的泪水就像止不住的源泉涌了出来并失声痛哭。多少年来藏在内心深处的许多委屈也随之消失。我父亲是个家长作风非常强烈的人，他曾经那么轻而易举地就把我许多美好的愿望给粉碎了。虽然从他的经历，他的人生观出发而作出的一些武断决定有他一定的道理，但这必竟给我的人生道路留下了永远都无法弥补的遗憾。为此，我曾埋怨他。父亲在行将走完人生道路之际，请他的儿子原谅他曾作出的错误决定时，我的心灵受到了极大的震撼。面对此时此刻的父亲，我还能说什么？除了感动，我为自己有这样的父亲而感到自豪。

我敬重父亲的另外一个重要因素，是他对我妈妈始终不渝的爱。

当父亲通过自己的奋斗，年纪轻轻就得志时，他完全有条件也有理由在上海找一个有钱家的漂亮小姐成婚。可是他没有那样做，而是义无反顾地回到故乡娶了“土里土气”的，和他一块儿长大的我母亲。

我父亲对亲人的爱，对朋友的情，从小到大，都一直深深地感染着我。父亲是个事业心很强的人，家务事一直不会做。用我母亲的话说“你爸爸年轻时，油瓶在他面前倒了都不会去扶一下”。话可能夸张了一点，但父亲以前不做家务那是确确实实。就是这么一个不善于干家务的人，在文革中，为了安慰遭迫害而被赶回家的妻子，他承担了每天买菜，做饭的重任。我姐姐的几个孩子，小时候都靠我妈妈照顾。父亲为了减轻母亲的负担，他是抱了这个又带那个。可是，有谁相信，我们这么多的兄弟姐妹，小时候他甚至都没抱过。

妈妈回家后劳保取消了，父亲和我们做子女的一样，从每月的工资中抽出一点，作为我母亲的医疗基金，以防不测。更令我感动的是，经过解放后的公私合营，三年“自然”灾害，文革抄家及上山下乡等等的折腾，父亲的财产几乎消耗殆尽，家里仅有的一点值钱东西也都早已给了子女，长期来，他靠自己退休金生活。可他在世的最后岁月里，却依然极尽可能地在为我妈妈做些打算。

父亲去世的那天，他好像有预感。在这之前，他已躺在床上几天，不太能进食了。可是那天，他让我姐姐帮他洗脚，擦脸，并吃了许多东西。晚上上床后，我妈妈由于白天劳累，倒下后便睡着了。可我父亲不知为何，老是拉她的手，嘴里却说不出话来。姐姐在床边上对他说“妈妈已睡着了，有什么事，你明天再说吧”。可是谁也没有想到，几个小时后，父亲便无声无息地离开了人世。望着刚去世的朝夕相处了六十三年之久的丈夫，我妈妈悲痛非常，却欲哭无声。嘴里不停地说着“他知道自己要走了，想跟我说一声，我不该睡得那么熟啊！”。

在上海龙华殡仪馆的大厅里，几百号的送行人中，唯独少了我这个最该到的儿子。我母亲曾是个“老脑筋”，可那次离开上海时，妈妈却特意关照：“你们回家一次不容易，爸爸走时，就不要再回来送了”。尽管如此，我的内心永远也不能原谅我自己。

三年后，当我跪在位于山清水秀的淀山湖旁父亲坟前时，刚说了一句：“爸爸，我带了静霞，闻闻回来看你了”，便已泣不成声。人们常说情到深处泪自流。而我那泪水，不仅表露了深切的父子情，更包含了儿子对父亲的深深内疚。

转眼间，十年过去了。每当十二月十二日的那一天，我的心总是非常难受，不知在另一世界的父亲过得可安好。今天，为纪念父亲去世十周年，我们全部九个兄弟姐妹在上海相聚，加上在沪的嫂嫂，姐夫及几个外甥女带着我母亲来到父亲的坟前进行悼念活动，思念父亲的同时，写上这篇文章，希望它能给我带去儿子及全家对父亲的祝福，祝福他老人家在另一世界平平安安。



九兄弟姐妹与母亲在父亲坟地前的合影，摄于 2006 年 12 月 12 日



父亲墓地一角，上海市福寿园

## [随笔]

### 不烦

戎戈

有好长一阵子心里烦恼。人到中年，腰间忽然赘肉横生，东拉西扯，纠缠不清；而顶上脑袋里的货色却渐缩渐小，以至每日丢三落四，拖泥带水，日子过得莫名其妙，惶惶不安。就连上趟商场，都会丢了手机，掉了钱包。这样的感觉，怎一个‘烦’字了得。

每日眼看身边的人倒头便睡，黎明即起，梳洗打扮，精神奕奕，出门进屋都是神采飞扬；再看看镜子里的自己却是脸干皮黄，眼浊无光，整天强打精神还觉精力不济。烦！烦！烦！心下忽然明白，女人的风采自信原来会像脸上的皱纹一样，一不小心，就会翻跟头似地打折。整日里疲于应付工作、孩子和家务，再加失眠缺觉，连笑一笑都觉得累，更别提扮演‘温柔妻子’‘爱心妈妈’这些角色了。这日子，真不知路在何方。那一段长长的日子里，一心一意琢磨的就是到哪儿抓根救命稻草，把自己拉出透不过气的深渊。于是，常常跟人探讨吃什么安眠药比较有效，又研究褒什么汤进什么补，再去按摩按脚刮痧，逮着什么是什么。不用别人嫌我烦，我自己都觉得自己烦人。真正desperate!

从朋友处听说CPCA 的太极组活动挺红火，还可以常常见到老朋友，这后一点使我怦然心动。我一直对太极没兴趣，觉得这纯粹是老年人的事，但能参加集体活动，却使我凡心大动。就这样，我有一搭无一搭地磨起了太极，还跟着跳起了健美舞。直到有一天，我们的运动房里出现了一位像闪电一样绽放着光彩的女性。齐嘉丽来的那天，我怀疑她走错了地方，这样一位亭亭玉立光彩照人魅力四射的女郎来我们这个中老年俱乐部干什么？紧接着，她跳上台带我们跳起了非洲劲舞！虽然动作还不协调，但忽然间感觉自己浑身热力飞扬，几乎身不由己。于是我放开手脚，手舞足蹈起来，一边舞一边为自己居然还有这样的热力而感动。

过了一段时间，也许嘉丽小姐实在不忍目睹我们这帮群魔乱舞的惨状，于是提议我们改练瑜伽。这一练，便一发不可收。有时在室内，有时在室外，大家一边听着优美的音乐，一边模仿着自然界各种生物的有趣姿态，和缓地伸展自己的身体。练着练着，几乎所有的人都被这种奇妙的健身方式牢牢地吸引住了。对我来说，每一次的练习都会让我觉得神清气爽，通体舒泰，让我体验从未有过的酣畅舒心的感觉。从那时起，每一天的生活都变得充实起来，因为我的心里有了强烈的期盼，盼着周末能痛痛快快地练瑜伽，打太极。

现在的我，每天都盼望着清晨的来临。除非有紧迫的工作任务要赶或是身体感觉劳累不适，我一般都会早早起床，点上蜡烛，放上轻柔的音乐，随着呼吸，随着感觉，有放有收，有张有弛地，舒展自己的身体，舒展自己的心灵，同时看着窗外第一缕晨曦一层层地变换着颜色，美丽得让人心醉。就这样，每天的瑜伽成了我的精神安适的家园。眼看着自己慢慢强健起来的身体和逐渐净化平衡的心灵，体验到自己的变化给家人带来的平和幸福，我的心里也渐渐地充满了感恩和愉悦的情感，这种愉悦的感觉时时伴随着我，让我的

一天都过得轻松快乐。

现在的我，已经不烦了。你，还烦吗？

## 做一只快乐的“猪”

刘乾初

今年是六十年一遇的金猪年，许多人们都祈求上天能给苍生带来好运。众多年青夫妇希望能生个金猪宝宝；也有不少人希望财源滚滚、在股市上大捞一把。这都显示了猪的“伟大”。再者，猪也是财富的象征，难怪中外银行里都摆上可爱的小猪。不过别忘了，猪还会给你带来另外“无价”的好运，那就是快乐。

也许巧合，最近，看到一本叫《猪样年华》一书，感到十分新奇，因为我只知道有一部叫《花样年华》的电影。所以，凭着好奇把此书大致读了一下。可以想象，读后自然是捧腹大笑了。当然，也有所思，因而草草地写下劣笔，谈谈一点看法。

《猪样年华》这本书是由网络作家玫瑰水手所写的。在此书中贯穿着“以猪喻人，以猪圈喻世”的幽默感。一头小猪，因为正常而与“荒谬”的世界格格不入，遭遇不同的离奇经历。那些社会深处细微的、习以为常的因而也是根深蒂固的荒谬细节，实际上也是现实生活中每一个小人物所共同经历的。在作者不动声色的诙谐中，除了可引起你轻松的大笑，还会使你在内心深处引起一种命运的联想。



一般都认为猪是笨的，傻的。比如说，你不怎么会做某一件事，可能会被说成“笨的像头猪”。再者当有人问你‘猪是怎么死的？’，你自然会说‘猪是被杀死的’，可答案却是‘猪是笨死的’。这当然是带有一定贬低和侮辱性质的。

不过，猪是非常的聪明而且十分有价值。且不谈其浑身都是宝，单就智力而言比许多动物都要聪明。比如说，在辨认颜色方面，猪甚至比猴子还要准确，这自然是话外题了。其实，我发现了它的另一大优点——它一直是‘快乐’的，无忧无虑地生活在自己的空间里。虽然终将难逃屠夫的利刀，成为人们盘中的盛宴，可猪却依然高高兴兴地吃喝拉撒，且像孩子一样‘快乐’地‘玩’下去。

生活是一件既美好又残酷的事物。人一生的快乐虽不易得来，但它却很十分宝贵。人生在世，总是希望自己能快乐些。快乐这一物件缘何而来，从何而去？我们很少会思考这样的问题。我们注重的是快乐的到来与否，注重的是如何得到快乐。一只猪在吃饱喝足后安然

睡去，那就是快乐的表现（当然猪是否真的‘快乐’，只有猪自己知道）。对人来说，对快乐的理解多种多样。许多人往往会把快乐与金钱、地位相联系。的确，从某种意义上说，地位本身就代表一种快乐——尽管它常常是一种很重的负担。人都希望在别人面前显示自己的成就，从而忽略真正的发自内心所需要的快乐，所以把痛苦埋在心里，活得很累，一点也不快乐。于是，希望变成一只快乐的“猪”，来躲开烦恼，避开困难。

所以一直想做一只“猪”，一只快乐的“猪”。其实，快乐的事是在很多，只是需要你去发现，去体会，去享受。猪的生活并不比我们人要丰富、充实，可它却善于去“寻找”快乐，并享用它们。所以，猪快乐。

世界著名哲学家苏格拉底有句名言：这个世界上有两种人，一种是快乐的‘猪’，一种是‘痛苦’的人。快乐的‘猪’与痛苦的‘苏格拉底’你想要做那一种？我不知道应该如何回答这个问题，因为我没有苏格拉底那么坚定的信仰，没有屈原那种超然物外的执著。可我却要的是一种自由，一种心如止水的自由，内心没有牵拌，做一个像‘猪’那样快乐的人

## 坐井观天

—中国传统饮食的改进浅谈

刘乾初

本人一向比较好吃，可能是嘴馋、或许肚里的“蛔虫”在作怪。为此，有时也自己动手做一点来满足嘴的要求。可是，最近突然失去这种兴趣，其中一个主要原因是健康因素。因为通常中国菜油太多，炒菜的温度太高，菜中的营养可能会遭到破坏；另外，调料通常也往往过重。

不管你承认也好，不承认也吧，西方文化包括饮食的“入侵”，使得我们不得不重新思考中国饮食的不足之处。中国传统的饮食讲究“色”、“香”、“味”应样样俱全，缺一不可。而最大的弱点就在于对“美味”的过度追求，甚至牺牲菜中的营养也再所不惜。

传统的中国烹饪技能之一，就是要求高温、多油、短时间，这样炒出来的菜才味道香、色彩好。可是，要知道高温爆炒会造成菜中营养元素的损害。而且中国烹饪非常强调口味，美味的“炒”必定伴随着很多的烹饪油，于是中式烹饪喜好用油成了一个不争的事实，形成了中式菜“油腻”这一不好的印象。

我们都知道中国人对传统饮食有着根深蒂固的情结。几千年文明历史的锤炼，使中国饮食（“吃”）从一门普通技艺上升到艺术甚至是哲学的高度，所以要想让中国人接受自己的饮食结构存在某些问题这一说法真的不太容易。

可是，随着人们对身体健康的意识日益提高，自然对健康饮食也有越来越高的要求。在中餐健康化、国际化、现代化的进程中，如何是我们传统的烹饪文化既能得到保存、发扬光大，又能适应当今世界上的健康膳食潮流，是摆在中国饮食界面前的一个重大又艰巨的课题。比如说能否在烹饪技术方面加以改进，使得新的烹饪技术既能保持中国传统饮食的风味，又吃的健康。这样使我们中国菜的口味更加国际化，符合现代健康饮食观念。此外，厨房的卫生环境必须给予高度重视。

## [艺苑]

### <大圈儿 小圈儿 点儿>后序

千帆

那天在李建民家聚会，大概出于职务的惯性，闲谈中，孙志安笑着便把任务布下来：第二批旅游的出一节目，一篇文章。刘乾初也在一边，一样的笑，一样的语调，一样的口气，用你没商量，领命吧！手一挥，转身去了。这事就这样定了，想说点什莫也是不可能的了。可是，我那些朋友们就没有那末好商量的了，又缺乏权威，结果可想而知，恢恢地回来了。本想若不再追问，便可以懵懂过去，可孙刘都是有事业心的，大家胜过小家，哪肯放过我，不说什莫，就是态度好，笑着，看着你，等你回话，就等你说“ok”，得！笑着把你降了，见识什莫是藏刀的笑，绝对职业笑面杀手。如果我是职业写手，也就不这样难了。回家控诉，哪知 W 大义灭亲，你就随便写一篇好了，说得很轻松。腹背受敌，在劫难逃。这篇处女作就这样被逼出来的。

此乃令也，情也，命也，大概是要成全我曾经做过，而今不再做的作家梦。

说道写作，没有经验，倒常常写，给自己，或朋友，兴趣所至，习惯罢了，写也只是堆积文字，不能称之为作品。有些东西在心上压着太重，要卸下来，成为文字，便轻松了，纯属私人写作。由于过于私人，无法浮出水面，写罢，便丢进箱子，紧握着密码。W 在一旁，难免不好奇，要保持绅士风度，探头便有伤大雅，这次催稿，便是公私参半，多少可以刺探你的思想轨迹，是否已经离家太远了。

没有读过什么书，更谈不上博览群书，因此无法跟上“文学”的路。倒常常看些闲书，并非经典，喜欢的，爱不释手，翻来覆去，与“学问”无关。上学的时候，与文学更不靠边，想那些方程式扼杀了许多想象力，至今耿耿于怀，为那个时代，对文科的蔑视，叫冤，为自己叫屈。选科也许是个错误，但未必因此这个世上就少了一个文学家。自觉没有写的资本，但却有品的资格，就像美食家未必都是好厨子，嘴却很刁。读散文，更喜欢素朴，本真那种，淡淡的，细细品，才品出味道，像品茶。偶遇上心悅的，如获珍宝，百读不厌；而更多的时候是不屑一顾，不是嘴刁，是偏食。不想会有一天轮到自己写给别人来品，自然是眼高手低。像我这样彻夜赶稿，一气哈成，连错别字都来不及校正，只为敷衍文债，写下的东西自然可想而知。不是我不求它好，求也只是这样，心有余而力不足。

尽管回过头来看，有很多不尽人意的，但让我再写一次，也不会比这更好，就这样了。林语堂先生说过“来得轻松自然，发自天籁，宛如天地间本有此一句话，只是被你说出而已”，这种境界，可遇不可求。

获奖是意外中之意外，诚惶诚恐，看似一张纸，拿着却很重，压在心上，又多了庄事，要定期出稿。我这人从小散漫惯了，就怕束缚，被赶着，因此也从没有得到过“三好学生”之类的奖，这次算是补偿了。除了散漫还有更大的弱点，念情，虚名之恩，要以思泉相报，不是因为奖，而是那种被认同的快意，一种慰藉。那天晚会后，找孙守义，想说点什莫，表示谢意，又觉心虚，可一直擦汗的却是他，天很热，又在忙，流汗也自然，但我还是从他的笑看到了诡计，不言而喻，这奖真假参半，抛砖引玉，以此做诱饵要钓更大更肥的鱼，可那鱼又不是独享，而是要大家分享，所以存心也是公心，无可指责。只是苦了我，在空中飘着，上不得，下不来，掂着那张纸，值吗？

那天，尹茹跟我说，很喜欢那篇文章，与别人赞赏不同，她说很喜欢那风格，这让我很开心，有了知音，毕竟不是每个人都喜欢品茶的。她说曾为冰心，三毛痴迷，只恨自己写不出，就好像一肚子苦水，不！是茶水，倒不出，找不到壶口。写不出，是手的错，与心无关。我也一样，平时也只是点滴，很少有泉涌，所以很难成气候。谈得虽投机，但当她要看更多的时候，我却胆怯了，那些是不可以拿到阳光下，很惭愧，面对她的真诚。想是在错误的地方，错误的时间，遇到对的人，瑜伽归瑜伽，打球归打球。

后来寄给朋友看，朋友说怎莫写着写着，就成了流水账，还是更喜欢那些信。写的就是四天的时光，灌水也是难免的，主要是太贴近生活，生活环境局限的想象的空间，生活本身阻碍了自由，情趣，为文章而文章，如果站得远一些，感觉也许会有所不同，也许只是借口。至于那奖，朋友说这不算意外，如果是最佳上镜奖那才叫意外呢。

一篇区区散记，洋洋洒洒引出这般废话来，真有些小题大做了。这里好像与家里炊烟的气味，孩子的嘈杂声很不协调。女人一思考，男人就笑了；太太一提笔，老公就笑了；千帆拿了奖，全 CPCA 都笑了，当然是在知道她是谁之后。

## 美丽的人不应徒有其表

杜 辛

对于人类来说，外表的美貌或者英俊，都会无一例外的在时间的黑洞中消逝和终结。只有心灵，精神，灵魂的内在美才是人类美丽的精髓，才会令我们获得永生。因此，美丽的人不应只是徒有其表。

首先，外表美不如心灵美。善良的心灵是美丽的人所应具有的特质之一。因为无论外貌如何，呈现在表面上的浮华最终都会在心灵美的强大力量下化为一文不值的尘土。许克导演的电影《青蛇》正反映了这一永恒不变的真理。青白二蛇虽是丑陋的蛇精，然而心灵柔软善良的她们却利用自己的法术行医济世。白蛇白素珍更是凭借善良的心灵赢得了书生许仙

执着的信任和真挚的爱情。他们断桥相遇，相恋，相守的美丽故事也从此流芳百世。而人们对蛇蝎美女的痛恨和鄙视更从反面反映了善良心灵的重要。人人喊打的潘金莲，祸国殃民的杨贵妃，这些外表美丽的女人为肤浅的美丽所累，忘记了心灵的美丽。于是，外表的美丽沦为无用的奢侈，人也就枉成为完整的人。

再有，外表美也不如精神美。所谓精神美，即是精神的坚韧与刚强，是美丽的人所具有坚韧不拔的毅力和顽强不屈的信念。这精神美使人类的美丽得到了升华。癌症患者陆幼青所著《死亡日记》，记载陆幼青患病后的思想历程。他说癌症“是一次生病与生命的对话，像一场优美的午茶”。他甚至形容“死亡的尊严，有着向日葵的颜色”。可见，笔端流露满是对生活的乐观和面对死神的勇敢。这样的生命虽然残破，然而美丽。古人更是如此，岳飞《满江红》，“壮志饥餐胡虏，笑谈渴饮匈奴血”。这回肠荡气的词句展现了人们坚定不屈的顽强精神。着精神是美的，它无坚不摧，无往不胜。坚韧的精神美是儿女所具有的特质之二。

此外，外表美更加不及灵魂美。美丽的人特质之三，是具有欣赏美丽，感受美丽的灵魂。因为人不只是美丽的创造者，更是美丽的鉴赏者。一滴清晨草叶上的露珠，一颗闪耀在深夜上空饿明星，甚至夕阳西下的那一 LU 斜阳，无尽美丽的事物撞击着人们的灵魂。电视剧《红楼梦》中，宝钗扑蝶，湘云眠石，宝琴立雪，这诸多绝景，让多少人肝肠寸断，感受至深。其中属黛玉葬花那一幕最难忘怀。正是黛玉对美丽的花儿的怜惜，展现出她热爱美丽，感受身边美丽。如果一个人没有这样的灵魂，那么在他的生命中，一切的美丽都是不存在的。

总而言之，对于美丽的人来说，善良的心灵是骨骼，坚韧的精神是血肉，而敏感浪漫的灵魂就是为这只骨骼和血肉的躯体注入了活力，使之从枯燥无趣变得生机昂然。而外表美只是美丽最最肤浅易逝的部分。美丽的人不应只是徒有外表。心灵、精神、灵魂，这三点内在美使人类的美丽变得完整。这完整的内在美，铸造完整的美丽的人。

[推荐者语：这是一篇感人肺腑的自传式文章，由海伦·凯勒(Helen Keller)撰写的。海伦·凯勒是一位美国盲聋哑作家、教育家(1880—1968)。海伦虽然从小失明，但一个生活在黑暗中却是给人类带来光明的女性。试想一个幽闭的盲聋哑世界里的人，竟然毕业于哈佛大学德克利夫学院，撰写了 14 部著作，并用生命的全部力量处处奔走，筹建慈善机构，为残疾人造福，被美国《时代周刊》评选为 20 世纪美国十大英雄偶像。在经历了种种的艰辛与磨难之后，她开始跨越了自己，挣脱出小我的圈子，她的心情逐渐开朗，“我要把别人眼睛所看见的光明当作我的太阳，别人的耳朵听见的音乐当作我的乐曲，别人嘴角的微笑当作我的快乐。”她接受了生命的挑战，她觉得自己获得了自由，内心深处的自由，她不仅仅是为了自己而活，她希望自己能奉献的不仅是几片绿叶，她要给世界整个春天。

她在这篇短文用心写了一个盲人对生活的热爱和光明的渴望。她只要三天的时间来看看这个世界。这篇简短的关于怎样度过这能看的 3 天的概述。文章最后叙述到：“我，一个盲人，可以给那些能看见的人一个提示——对想充分利用视力天赋的人的一个忠告：用你

的双眼，就好像你明天就会遭致失明一样。这同样的方法也能用于其它的感觉上，去听悦耳的乐声，鸟儿的鸣唱，乐队的强劲旋律，就好像你明天就遭致失聪一样。去触摸你想摸的每个物体，就像你明天会推动触觉意识一样。去闻花朵的芳香，津津有味地去尝美味佳肴，就好像你明天会再也不能闻到，尝到一样。更多地体验每种感觉；所有的愉快和美感方面的天福，世界通过自然提供的几种接触方式将它展露给你。但是，在所有的感觉之中，我相信视觉可能是最愉快的。”含义是多么深刻，给我们的启迪也是多方面的。因为我们为之感动的不仅是文字本身的优美与真情，你的眼睛渐渐湿润了，因为你感受到的是她伟大的心灵。由于此文较长，所以打算分三部分转载。本期将刊登文章的第二部分。希望有兴趣的朋友能用心地去读。这是一片值得用心去体会的文章。]

## **Three Days to See (假如给我三天光明)** **(Part Two)**

Helen Keller

### The Second Day

The next day - the second day of sight - I should arise with the dawn and see the thrilling miracle by which night is transformed into day. I should behold with awe the magnificent panorama of light with which the sun awakens the sleeping earth.

This day I should devote to a hasty glimpse of the world, past and present. I should want to see the pageant of man's progress, the kaleidoscope of the ages. How can so much be compressed into one day? Through the museums, of course. Often I have visited the New York Museum of Natural History to touch with my hands many of the objects there exhibited, but I have longed to see with my eyes the condensed history of the earth and its inhabitants displayed there - animals and the races of men pictured in their native environment; gigantic carcasses of dinosaurs and mastodons which roamed the earth long before man appeared, with his tiny stature and powerful brain, to conquer the animal kingdom; realistic presentations of the processes of development in animals, in man, and in the implements which man has used to fashion for himself a secure home on this planet; and a thousand and one other aspects of natural history.

I wonder how many readers of this article have viewed this panorama of the face of living things as pictured in that inspiring museum. Many, of course, have not had the opportunity, but I am sure that many who have had the opportunity have not made use of it. There, indeed, is a place to use your eyes. You who see can spend many fruitful days there, but I with my imaginary three days of sight, could only take a hasty glimpse, and pass on.

My next stop would be the Metropolitan Museum of Art, for just as the Museum of Natural History reveals the material aspects of the world, so does the Metropolitan show the myriad facets of the human spirit. Throughout the history of humanity the urge to artistic expression has been almost as powerful as the urge for food, shelter, and procreation. And here, in the vast chambers of the Metropolitan Museum, is unfolded before me the spirit of Egypt, Greece, and Rome, as expressed in their art. I know well through my hands the sculptured gods and goddesses

of the ancient Nile-land. I have felt copies of Parthenon friezes, and I have sensed the rhythmic beauty of charging Athenian warriors. Apollos and Venuses and the Winged Victory of Samothrace are friends of my finger tips. The gnarled, bearded features of Homer are dear to me, for he, too, knew blindness.

My hands have lingered upon the living marble of roman sculpture as well as that of later generations. I have passed my hands over a plaster cast of Michelangelo's inspiring and heroic Moses; I have sensed the power of Rodin; I have been awed by the devoted spirit of Gothic wood carving. These arts which can be touched have meaning for me, but even they were meant to be seen rather than felt, and I can only guess at the beauty which remains hidden from me. I can admire the simple lines of a Greek vase, but its figured decorations are lost to me.

So on this, my second day of sight, I should try to probe into the soul of man through this art. The things I knew through touch I should now see. More splendid still, the whole magnificent world of painting would be opened to me, from the Italian Primitives, with their serene religious devotion, to the Moderns, with their feverish visions. I should look deep into the canvases of Raphael, Leonardo da Vinci, Titian, Rembrandt. I should want to feast my eyes upon the warm colors of Veronese, study the mysteries of El Greco, catch a new vision of Nature from Corot. Oh, there is so much rich meaning and beauty in the art of the ages for you who have eyes to see!

Upon my short visit to this temple of art I should not be able to review a fraction of that great world of art which is open to you. I should be able to get only a superficial impression. Artists tell me that for deep and true appreciation of art one must educate the eye. One must learn through experience to weigh the merits of line, of composition, of form and color. If I had eyes, how happily would I embark upon so fascinating a study! Yet I am told that, to many of you who have eyes to see, the world of art is a dark night, unexplored and unilluminated.

It would be with extreme reluctance that I should leave the Metropolitan Museum, which contains the key to beauty -- a beauty so neglected. Seeing persons, however, do not need a metropolitan to find this key to beauty. The same key lies waiting in smaller museums, and in books on the shelves of even small libraries. But naturally, in my limited time of imaginary sight, I should choose the place where the key unlocks the greatest treasures in the shortest time.

The evening of my second day of sight I should spend at a theatre or at the movies. Even now I often attend theatrical performances of all sorts, but the action of the play must be spelled into my hand by a companion. But how I should like to see with my own eyes the fascinating figure of Hamlet, or the gusty Falstaff amid colorful Elizabethan trappings! How I should like to follow each movement of the graceful Hamlet, each strut of the hearty Falstaff! And since I could see only one play, I should be confronted by a many-horned dilemma, for there are scores of plays I should want to see. You who have eyes can see any you like. How many of you, I wonder, when you gaze at a play, a movie, or any spectacle, realize and give thanks for the miracle of sight which enables you to enjoy its color, grace, and movement?

I cannot enjoy the beauty of rhythmic movement except in a sphere restricted to the touch of my hands. I can vision only dimly the grace of a Pavlova, although I know something of the delight

of rhythm, for often I can sense the beat of music as it vibrates through the floor. I can well imagine that cadenced motion must be one of the most pleasing sights in the world. I have been able to gather something of this by tracing with my fingers the lines in sculptured marble; if this static grace can be so lovely, how much more acute must be the thrill of seeing grace in motion.

One of my dearest memories is of the time when Joseph Jefferson allowed me to touch his face and hands as he went through some of the gestures and speeches of his beloved Rip Van Winkle. I was able to catch thus a meager glimpse of the world of drama, and I shall never forget the delight of that moment. But, oh, how much I must miss, and how much pleasure you seeing ones can derive from watching and hearing the interplay of speech and movement in the unfolding of a dramatic performance! If I could see only one play, I should know how to picture in my mind the action of a hundred plays which I have read or had transferred to me through the medium of the manual alphabet.

So, through the evening of my second imaginary day of sight, the great fingers of dramatic literature would crowd sleep from my eyes.

(@文章属于原作者所有)  
(刘乾初推荐)

## [新苗圃 -- 少儿园地]

### 日记

XX

2008年8月6日      星期六      安      晴

今天是我一生最难忘的一天，我手持奥运火炬点燃了圣火。

晚上 7:50 分沸腾的奥运主会场突然静 X 下来，一声发令枪响后，刘翔右手拿着火炬向我跑来，他跨越了第一栏，跨越了第二栏，第三栏。此时，时间仿佛凝固了，我听不到任何声音，心脏也仿佛停止了跳动，只看到一个人影向我跑来，我回过神来，我是在和刘翔完成奥运会火炬接力。看到他跑进规定区域，我迎面向前，2 秒钟完成了接力过程。此时手拿火炬向前冲刺的我，快速奔向前方那条卧龙，我刚踏上龙头，龙醒了，昂首向上，背伏着我飞向奥运烽火台。我像手举火种的普罗米修士，俯瞰着下面的奥运体育馆。体育馆像一个通体透明的水晶鸟巢，又像龙脚下的一颗骊珠，飞龙盘旋几周，飞向烽火台。我高举火炬，跳下龙头，心跳的频率快要超出了负荷，我赶紧定定神，屏住呼吸，再深吸一口，在万众瞩目之下将圣火点燃，刹那间圣火像一条火龙迅速连接了长城。长城上的烽火台一个一个地向北点燃了。与此同时，圣火向南连上了鸟巢，顿时鸟巢四周喷射出璀璨的焰火。

此时此刻，“鸟巢”就像迎风高翔的龙头，长城又向跃动的龙身，我张开双臂，大声欢呼：“2008年北京奥运会开幕了！”

## [教育]

### 为何来此

---奖学金讲座有感

山 风

那天，听奖学金讲座，大家畅所欲言，各持己见，路异归同，受益匪浅。然而被触动的却是陆风最后的呼吁：请大家不要把国内的教育观念再搬到这来！还孩子们自由与天性！很真诚！很肺腑！为此便有些困惑，坐着这儿，目的与企图变得模糊。一个多小时聚精会神，像小学生做笔记，一句话，就全否了？想她也不是故意的，有她的苦衷，一个小时于公，拿着俸禄，一句话于心，为人。如果只是她一人“言过”，也罢！可后来者，竟是大无畏者，反其道而行之，使校长尴尬，在座的迷惑，为何来此？

我不懂教育，只谈现象，谈感知。考奖学金，进私校，名校这种现象，是一种趋势，一种潮流。源于父母对孩子的厚望，这厚望有爱，有责任，也夹杂着虚荣乃至无奈，对周围环境压力的无奈。好成绩=好学校=好工作=好前程，这便是所谓的旧的教育观念。我不想说其好坏，不想说是否要口诛笔伐。我只知道如果没有台上那些成功的典范，没有荣耀的光环，也就不会吸引大家来这里，这般虔诚聆听。他们走的路是可以看得见，摸得着的，对孩子前程似锦，对父母光宗耀祖的光明大道。因此都来爬这一座山，只因为成功的保险系数高。站在山顶的，或遥遥领先的，也许高瞻远瞩，奉劝还在底下艰难地爬行的人：这座山不是最好的，去那座山吧！你们看多美，绿草茵茵，羊群在自由地奔跑，多快活！可有多少人肯回头呢！让孩子自由自在快乐地成长，是每个父母的心愿。放纵个性，发掘潜质，激活创意，要有代价的，也许就此走向歧途，一事无成，追悔莫及，但也有真的因此有所成就。喜欢投资的人都知道，风险系数越高，回报率越大，但有多少父母愿意拿自己孩子的前程做赌注的，不求其前程无量，只求其前程无阻。显而易见比尔·盖茨的辍学，并没有让大学都关门，个案毕竟是个案。

由此便滋生了另一种现象。大凡有两个孩子的，便有了两种教育方式。一般来说是老大是“牺牲品”，旧教育观念的“牺牲品”，是锦绣前程；老二是“试验品”，新西方思维的“试验品”，是锦上添花。首先要老大证明我孩子是可以造就的，而且我有能力造就他们，因此要按我的模式，待功成名就，老二就可以放任自流了。有时是不自觉的，当父母把精力都专注在老大的身上时，老二意外地获得自由的土壤。谁是谁非，只有20年后见分晓了。但有一点可以肯定，他们都会更加远离旧的观念，更加西化，不管你愿意不愿意。

回过头看看以前在多子女家庭里，老二，老三往往比老大更闯，飞得更高，走得更远。可如今国内都是独生子，他们没有更多的选择，更没有勇气去尝试前途未卜的路，他们比我

们更多的无奈。我们是幸运的，你可以从那些父母的表情看出来，有老大成绩的荣耀，更有对老二个性的欣赏，也许正因为有老大的成功，才有足够的底气肆无忌惮大肆吹捧自由化，个性化，人性化教育方式，要知道真理是掌握在成功者手里。我若说，准没人信。作为社会的一员，普通的一员，很多时候我们的选择，不仅是教育，更多来自周围环境的左右，看似出自责任，却不是出于自觉的选择，而是由于习惯，时尚，舆论，潮流等因素，逆流要有很大地勇气，我们都是凡人。大家都知道 CPCA 是集聚精英的地方，当然精英后代多精英，作为 CPCA 的副成员，滥竽充数，环顾四周，压力重重，有时真想要逃出这个圈儿。另一方面又不舍，常常引以为荣，常向人吹牛，某某的孩子考了多少，其实与某某一点都不沾边，只因为是 CPCA 的成员。曾经到处吹嘘王冬梅的孩子，不仅仅是朋友，更重要的是校友，所以她的孩子就成了我们辽大的骄傲了。想想看孩子父母的校友都这样引以为傲，就别说人家生身父母了。看着山顶的 99.95，是从你身边走过的，就更有说服力，蛊惑力，诱惑力，谁还肯下山，另辟崎岖之路。

向王冬梅学习！向王冬梅致敬！那天王冬梅说上帝给了他们一个好孩子，如果他们的孩子来了，一定会说上帝给她最好的父母，不是吗？！

## [健康与保健]

[编者的话：保持健康体魄的基本条件之一是科学地、健康地饮食。在当今社会里，越来越多的人开始重视饮食。大多数人或多或少地健康饮食有所了解，这里介绍“健康饮食40条”作为一个总结作为您今后健康饮食的参考。

在 2006 年第三期中介绍了有些常见病，可以通过简单的方法来治疗。这里介绍其第二部分，以后陆续介绍其余部分。不过必须指出的是，这些方法不一定对每个人都合适，仅仅作为参考之用，一切以医生的建议为准。如果你感觉自己身体有什么不舒服，病因不清楚，必须尽早去看医生，遵循医生所建议的方法去治疗自己的疾病。]

### 健康饮食40条

刘乾初推荐

1. 就餐姿势须正确：进餐时要端正坐姿，做到不压胃，使食物由食道较快进入胃内。
2. 间隔时间要适宜：一般两次进餐间隔以4-6小时为宜。
3. 尽可能不极饥时进食：因饥饿时食欲特强，容易一下子吃得多，从而导致肥胖。
4. 不要吃得太多：如先吃喜爱的食物，情绪上的满足会使你较快地产生饱胀感，从而避免进食过量。
5. 细嚼慢咽：细嚼慢咽有助于消化。

6. 膳后莫用脑：进食后，胃部消化需要集中血液。听听轻音乐，休息一会儿最为合适。若吃完就用脑，血液流向头部，胃肠血少，容易影响消化。
7. 晚餐不宜过量：晚餐应吃一些简便易消化的食物，并应严格控制过量。这对控制体重和减肥很有必要。
8. 就餐时不谈与吃饭无关的事：若讨论复杂或令人扫兴的问题，就会影响人的食欲。
9. 注意营养平衡：一日三餐应注意营养搭配，避免重样。
10. 保证吃好早餐：不吃好早餐，人体最低限度的血糖维持不足，人就不能充满活力地去学习和工作。
11. 早餐宜进热食：早上是自律神经、副交感神经转往交感神经的时间。热食能提高体温，促进转换，且能增进食欲。
12. 饭后宜喝点茶：茶中主要成分丹宁酸有杀菌消毒的作用，其植物皂素能清洗口中食后残屑。
13. 饭后宜适当运动：这样可提高细胞活力，减少脂肪聚集，防止发胖。
14. 晚上不宜吃冷饮：晚上人体水分代谢不活跃，若晚上7时以后吃冷饮，会由于水分代谢慢而积存体内，降低体温，从而不易消除疲劳。
15. 晚餐要有所节制：晚餐有节制，翌日早餐才能有食欲。
16. 睡前不要吃东西：睡前吃东西，肠胃不能充分休息，易导致胃病和影响睡眠，但睡前喝杯热牛奶是可以的。
17. 吃过油腻的东西之后勿吃甜点：吃过油腻的东西后再吃甜点，人体脂肪组织吸收多余的葡萄糖、淀粉，会使人体肥胖。
18. 吃过肥腻的东西后宜喝咖啡式茶：茶和咖啡含咖啡因，能刺激自律神经活动，促进脂肪代谢。
19. 多些创新口味：这样能增进食欲，有利于补充人体所需要的多种营养。
20. 食盐不宜过多：盐摄入过多，易导致高血压。
21. 多吃些颜色深的蔬菜：颜色深的蔬菜比颜色浅的含胡萝卜素、维生素B2、镁、铁等营养素更丰富。
22. 小孩食谱不应与大人一样：孩子食谱应营养全面，特别要注意补充有利于长身体的营养素。
23. 不可挑食、偏食：挑食、偏食会使营养不平衡。
24. 不可长期进食植物油：花生油、玉米油中易混杂强致癌物黄曲酶素，菜籽油中的芥酸不利于高血压、心脏病患者的健康。正确的用油应是一份植物油配0.7份动物油。
25. 不要怕吃菜渣：纤维素能促进大肠蠕动，排除有害物质，预防肠癌。蔬菜有渣，只要不太韧，就应咽下去。
26. 就餐时可听听优雅的音乐：优雅的音乐能提高副交感神经作用，促进消化和吸收，但不宜听跳跃、动荡、拍子太快的音乐。
27. 经常改变饮食方式：每天吃同样的东西，按同样方式饮食，久而久之营养就会失衡，因此要注意多样化。
28. 不宜一边看电视（或看报）一边进食：看报看电视易使饮食时间过长，不知不觉吃多了。同时也分散精力，不能很好地品尝到食品的滋味。
29. 饮食时要宽怀：发怒、紧张、哀伤、忧虑，都会减弱消化吸收功能，也影响味觉。

30. 共食比独食好：一人一份菜易引起营养失衡。多人共食品种多，每种吃一点易达到营养平衡。
31. 钙质最好和醋一起摄取：醋能把钙质离子化，易于为人体所吸收。吃鱼类、骨类食品最好用醋烹制。
32. 每天一定要吃一次纤维食品：人体摄取了多余的脂肪和蛋白质，与大肠杆菌作用，会变成有害的腐败物。纤维质可把它们包围并排泄掉。
33. 喝酒前吃点东西：空腹喝酒，肝脏负担很大。维生素B族及氨基酸不足，则肝脏容易聚集脂肪。喝酒前吃点东西喝些水，还可以防止醉酒。
34. 体虚者可多吃肉：因肉类蛋白质多，可增强体质。
35. 尽可能吃较硬的食物：吃硬的食物能有效地锻炼牙龈及腭肌肉，还能促进消化液分泌。
36. 尽量避开燥音：强烈的噪音会使人神经兴奋，胃肠功能衰减，长此下去可使食欲减退，发生胃溃疡。
37. 不要站立进食：站立进食，交感神经作用活跃，可抑制胃肠正常功能发挥，这也常常是胃下垂、胃扩张及慢性胃炎的诱因。
38. 不可吃烫食：常吃烫食，食道和胃易受损伤。
39. 按自己的速度进餐：与人一起吃饭不要随著人家速度的快慢，只有我行我素，消化功能才能充分发挥作用。
40. 不要食用太多的调味品：美国一项调查表明，胡椒、桂皮、丁香、小茴香等天然调味品有一定的诱变性和毒性。多吃可导致人体细胞畸变，并会产生口干、咽喉痛、精神不振、失眠等副作用，还会诱发高血压、胃肠炎等病变。

(©内容属于原作者所有)

## 用公式计算出您的体重是否超重

我们知道，体重与身高有关，有多个公式表达正常体重与身高的关系，这里向大家介绍一个在临床上应用最广的公式，叫做身体质量指数(BODY MASS INDEX) 简称 BMI。您可以按照下列公式计算一下您的体重在哪个范围，然后对照一下表中的 BMI 数字，即可知道您的体重是否正常：

$$\text{BMI} = \text{体重(公斤)} / [\text{身高} * \text{身高(米)}]$$

例如，体重 80 公斤，身高 1.8 米， $\text{BMI} = 80 / (1.8 * 1.8) = 24.7$

身体质量指数（BMI）表

| BMI   | 结果 |
|-------|----|
| 19-24 | 正常 |

|       |      |
|-------|------|
| 25-29 | 超重   |
| 30-35 | 肥胖   |
| >35   | 严重肥胖 |
| ≤18   | 太瘦   |

对于严重肥胖，现认为是一种代谢性疾病，目前最有效的办法是手术作胃肠搭桥。在美国，BMI>35 加一种与严重肥胖有关的疾病，象糖尿病，医疗保险即可支付手术费用；如果 BMI>40， 医疗保险即可支付手术费用。

太胖不好，太瘦当然也不好。保持正常体重对身体健康十分重要。

(Source: Nutrition Australia-[www.nutritionaustralia.org](http://www.nutritionaustralia.org))

## 自治百病不求人（2）

-请个健康参谋进家来

刘乾初推荐

### 五、看嘴：

- 1、口干舌燥，预防口角炎，补B族；
- 2、舌头发红，补B族；
- 3、牙龈水肿出血，补VC；
- 4、舌头水肿，猩红舌，地图舌补B族；
- 5、咬舌子，说话不利索，补B族；
- 6、龋齿，睡觉叩牙，补钙镁；
- 7、口腔严重溃疡，补蛋白质或B族；
- 8、舌尖发红，草莓舌，补B族；
- 9、嘴唇发紫，供血不足，微循环不好，补VE；
- 10、口臭，补VB、VA；
- 11、风火牙痛，补VC

### 六、看手

- 1、手指关节发红，微循环不好，补胡萝卜素A，蛋白质；
- 2、手指尖中间发黑，补B族，铁；
- 3、手指甲有竖纹，补蛋白质粉；
- 4、手指甲有横纹，补蛋白质，铁；
- 5、手指甲软，补卵磷脂；

- 5、手指关节肥大，补钙镁片；
- 6、手指关节发红，补VC；
- 7、手上长口，缺蛋白质；
- 8、手指甲凹陷上翘，补铁；
- 9、手指甲有白点，补锌；
- 10、手脚冰凉，微循环不好，补B族，VE；
- 11、手指甲易断，补铁片；
- 12、指甲上有白带，补蛋白质、叶酸和VC；
- 13、指甲又干又脆，补VA和钙镁；
- 14、灰指甲，（真菌感染）补双歧杆菌和乳酸杆菌。

## 七、看皮肤：

- 1、身上有小红圈、点是风湿，补VC，钙镁；
- 2、冬天皮肤发痒，夏天不痒，说明胆固醇高，缺铁，补鱼油和铁片；
- 3、皮肤干燥，毛囊角化，补VA；
- 4、皮下出血，补VC；
- 5、水肿，补蛋白质，VB6；
- 6、祛除老年斑，补维生素A、E、C。
- 7、皱纹增多，补水，蛋白质；
- 8、脸色发红、有血丝，心脏不好，补VB；
- 9、皮炎，赖皮病，补锌、维生素PP、VA；
- 10、脚气，补B族；
- 11、浑身瘙痒，缺锰，补钙镁片
- 12、预防粉刺、雀斑，补B族；
- 13、皮炎，补VB2；
- 14、扁平疣，补VE，VA；
- 15、伤疤，补VE；
- 16、伤口不愈合，补VE

（©内容属于原作者所有）

## [与众分享]

### 蒜在户外的六种小用途

刘乾初推荐

蒜是我们菜肴中的调味品，可你不会想到它在我们户外还会有不小的作用：

1. 出发前，把大蒜切成一小片贴在肚脐上，再用胶布或伤湿止痛膏固定，能使晕船、晕车、晕机现象减轻或消失。
2. 途中如果天气炎热、不幸发生中暑，可将大蒜头捣成汁用冷开水稀释后滴鼻，有醒脑益神之效。
3. 因饮食不洁引起腹泻、肠炎、痢疾等疾病时，可取大蒜头一枚捣烂加温开水服用，对大肠杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌有很强的杀灭或抑制作用，因而疗效显著。
4. 在户外不慎吃了有毒食物时，可内服大蒜 3~5 瓣，有一定的解毒作用。大蒜捣成泥状混与蜂蜜，开水送服，对呕吐有良好效果。
5. 不慎被蚊虫、蜈蚣叮咬，一时又找不到解毒药时，可将蒜头咬碎敷患处，有解毒、消肿、止痛的作用。
6. 如果流鼻血，将大蒜头捣成泥状敷在足心涌泉穴，能够热爱快止血。此法对于各种原因引起的咯血、呕血也有疗效。当然，如果服大蒜产生难闻的气味影响与他人接触时，可口嚼茶叶数片或口含当归、薄荷片一小片，即可解除口臭。

(©内容属于原作者所有)

### 13 种生活实用小秘方

刘乾初推荐

#### 1. CD 片的维护

心爱的音乐 CD 片不小心刮伤，往往会影响播放的效果，有没有方法可以让 CD 片回复原有的美好旋律？方法很简单，只要用油性笔涂在刮痕上即可，不论什么颜色的油性笔都可以。在电台的工作人员都知道这个公开的秘诀，不过对于太深的刮痕，这方法就 不是很好喽！

#### 2. 丝巾垫枕头发不变形

每个女孩都有这种烦恼，好不容易到美容院做好发型后，经过一觉醒来，头发就变形了！其实，这种情形是可预防的，只要睡前在枕头上铺一条质地光滑的丝巾，如此一来，既不会弄乱头发，又可保持美丽的发型喔！

### **3. 治疗痘痘**

到超市买决明子，在每天晚餐后泡来喝，隔日痘子消失，小腹平平，体重也减轻喽

### **4. 清除黑头粉刺的方法**

鼻头上的黑头粉刺很不雅观，用手去挤又常会留下痕迹，其实可以在洗完脸后，用手指沾些细盐在鼻头两侧轻轻摩擦，然后再用清水冲净，黑头粉刺就会清除干净，毛细孔也会变小。

### **5. 吹风机轻松去卷标**

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

### **6. 洗澡前在伤口抹面霜**

洗澡时，身上若有伤口的话，碰到水，就会很痛，而且不小心就会发炎，这时可以在伤口上涂抹油质物，像面霜之类的，与水隔离，也就不会痛了！

### **7. 如何鉴别鲜蛋？**

鲜蛋用灯光照，空头很小，蛋内完全透亮，呈桔红色，蛋内无黑点，无红影。若是要测量蛋的新鲜度，可以将蛋浸在冷水里。如果蛋是平躺在水里，说明十分新鲜；如果倾斜在水中，则该蛋至少已存放了 3~5 天了；若是笔直立在水中，可能存放 10 天之久。此外，若是蛋浮在水面上，那么该蛋十分有可能已经变质了。

### **8. 香水喷蚊子**

纱窗外侧若有蚊子停留，表示你家已经被蚊子盯住了。如果不赶紧除掉蚊子，它可能伺机而入。别拿杀虫剂喷，一来可能顺风回吹入屋内，对人体有害，二来杀虫剂会附着在纱网上，异味久久不散。不妨用香水喷几下，蚊子会随即坠地，留下的味道至少比杀虫剂好闻多了。

### **9. 蛋白妙用**

造成血流不止，此时可以使用蛋白来止血将蛋白涂抹在纱布上，再敷在伤口上就好了，因为蛋白的成份具有凝固血液的作用可以止血。

### **10. 治疗流鼻血**

流鼻血的时候，如果左鼻孔流，就往右耳朵里吹口气，立刻止血！反之亦然。别问我两个鼻孔都流怎么办，如果你真的那么惨，建议你还是去医院吧。

### **11. 治疗口腔溃疡**

如果嘴里有溃疡，就用维生素 C 贴在溃疡处，等它溶化，溃疡基本就好了。

### **12. 赶走眼里的灰尘**

眼睛进了小灰尘，闭上眼用力咳嗽几次，眼睛里的灰尘就会自己出来了。

### 13. 治疗打嗝

打嗝的时候,用纸条卷一个纸捻儿,捅到鼻子里,打几个喷嚏就止住

(®内容属于原作者所有)

## 463种生活小窍门 (9)

刘乾初推荐

161. 生活窍门:熬粥防溢妙法:熬粥时,稍不注意便会溢锅。如果往锅里加5-6滴植物油或动物油,就可避免粥汁溢锅了。

162. 生活窍门:报纸油墨味可驱虫。在放衣服的箱子底上铺一层报纸,再放入衣物(最好使深色衣物贴著报纸),这样可使衣物免遭虫咬,报纸每半年换一次

163. 生活窍门:巧识香油是否掺假2:看变化。香油在日光下清晰透明,如掺进凉水,在光照下则不透明,如果掺水过多,香油还会分层并容易沉淀变质。

164. 生活窍门:旧邮票出现黄斑后,可将少许盐放在热牛奶中化开,然后把邮票放在冷却的奶液中浸泡2小时后取出,再用清水冲净、晾干,黄斑即可消除。

165. 生活窍门:白萝卜美容:将白萝卜切碎捣烂取汁,加入适量清水,用来洗脸,长期坚持,可以使皮肤变得清爽润滑。

166. 生活窍门:拔丝糖汁的熬制:在熬制做拔丝菜用的糖汁时,加入同大米粒差不多大小的明矾,就能延长凝结时间,并使糖丝拉得更长。

167. 生活窍门:变质葡萄糖粉是好肥料。变质的葡萄糖粉捣碎撒入花盆土四周,三日后黄叶就会变绿,长势茂盛。其适用于吊兰、刺梅、万年青、龟背竹等。

168. 生活窍门:电动剃须刀可修整衣裤。毛料衣裤、毛衣等穿久了会起很多小球,很不美观,可用电动剃须刀像剃胡须一样将衣服剃一遍,衣服即可平整如新

169. 生活窍门:巧治气管炎:将蜂蜜和白酒(多少根据自己的酒量大小而定)掺在一起,用火烧热,凉后喝下,每天1-2次,坚持喝一个月,即可见效。

170. 生活窍门:防衣物褪色二法:洗涤深色棉织物时加适量醋,可防止其褪色,且光泽如新;新买的有色花布第一次下水时,加盐浸泡十分钟可防止布料褪色。

171. 生活窍门:身上有伤口流血时,可立即在伤口上撒些白糖,因为白糖能减少伤口局部的水分,抑制细菌的繁殖,有助于伤口收敛愈合。

172. 生活窍门:吃过大蒜后,喝杯牛奶,可消除大蒜遗留在口中的异味。抽屉、壁橱、衣箱里有霉味时,在里面放块肥皂,即可去除。

173. 生活窍门:巧选羽绒服1:一般以选含绒量多的为好。可将羽绒服放在案子上,用手拍打,蓬松度越高说明绒质越好,含绒量也越多。

174. 生活窍门:巧选羽绒服2:全棉防绒布表面有一层口质,耐热性强,但耐磨性差;防绒尼龙绸面料耐磨耐穿,但怕烫怕晒。选购涤棉面料的羽绒服较好。

175. 生活窍门:珍珠不佩戴时,先用弱硷性的肥皂水洗涤一下,再用清水充分冲洗,然后用洁净软布将其擦净、阴干,放在丝绒盒内,置于避晒、防潮处保存

176. 生活窍门:发面加盐好!面发酵得好坏是制作馒头、包子等各类主食的关键,发面时可加入少量食盐,这样发出的面气泡多,蒸出的主食松软可口。

177. 生活窍门:根据美国国家药典规定,药品一旦开罐,罐内所附的棉花和干燥剂,就必须立刻丢弃,否则它们会因吸附水气,成为药罐内的一项污染源!

178. 生活窍门:化妆时,先把微湿的化妆绵放到冰箱里,几分钟后把冰凉的海绵拍在抹好粉底的肌肤上,你会觉得肌肤格外清爽,彩妆也显得特别清新

179. 生活窍门:蜂蜜能洁齿。蜂蜜含有类似溶菌酶的成分,对各种致病病菌有较强的杀菌和抑菌能力,经常食用蜂蜜并注意口腔卫生,能预防龋齿的发生。

180. 生活窍门:在粮食中放少量干海带,可吸收粮食中水分,防止其生虫发酶,海带用后会变湿,可晾干后再次放入,仍保持吸湿和杀菌能力,且不影响食用。

(©内容属于原作者所有)

## [饮食天地]

[编者话: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 with 技巧。这期主要是在烹调中如何勾芡。下期将介绍如何用配菜。

鱼是我最爱吃的食品之一,在自家的饭菜里鱼是不可缺少的。可是如何把鱼做的既美观又可口的确是一门不浅的学问,尤其是活鱼。做新鲜鱼有许许多多方法,其中清蒸鱼是最常用的方法之一。过去,自己始终做不好清蒸鱼,通过向有经验的人学习以及从有关烹饪资料获得的知识,才勉强把清蒸鱼做的好吃一些。本期介绍从网上收集“清蒸鱼七大秘诀”供您参考。这里谢谢此文作者。

曾在以往的《健康与保健》栏目中，介绍过饮食中禁忌，相信对大家有所帮助。从本期起，将有关内容放在《饮食天地》栏目中。同时将进一步讨论有关这方面的内容，并介绍饮食相克的知识以及哪种食物不能在一起吃。俗话说“民以食为天”，从远古时代起，人们就非常重视合理饮食，并在漫长岁月里总结出许多的宝贵经验。食能养人，也能伤人，不明饮食的负面作用，把不能一起吃的食物放在一起，会引起矛盾，从而在不知不觉中损害了自身的健康。希望能通过介绍这些信息，能使让大家吃的舒服、吃的放心、吃的健康。希望大家能给予这方面有足够的重视。]

## 1. 基本烹调知识(9) - 怎样勾芡?

刘乾初收集整理

借助淀粉在遇热糊化的情况下，具有吸水、粘附及光滑润洁的特点。在菜肴接近成熟时，将调好的粉汁淋入锅内，使卤汁稠浓，增加卤汁对原料的附着力，从而使菜肴汤汁的粉性和浓度增加，改善菜肴的色泽和味道。

勾芡用的淀粉，又叫团粉，是由多个葡萄糖分子缩合而成的多糖聚合物。烹调用的淀粉，主要有绿豆淀粉，马铃薯淀粉，麦类淀粉，菱、藕淀粉等。淀粉不溶于水，在和水加热至60°C时，则糊化成胶体溶液。勾芡就是利用淀粉这种特性。

绿豆淀粉是最佳的淀粉，一般很少使用。它是由绿豆水涨磨碎，沉淀而成，它的特点是粘性足，吸水性小，色洁白而有光泽。马铃薯淀粉是目前家庭一般常用的淀粉，是由马铃薯磨碎，揉洗、沉淀制成的，特点是粘性足，质地细腻，色洁白，光泽优于绿豆淀粉，但吸水性差。小麦淀粉是麦麸洗面筋后沉淀而成或用面粉制成，特点是色白，但光泽较差，质量不如马铃薯粉，勾芡后易沉淀。甘薯淀粉特点是吸水能力强，但粘性较差，无光泽，色暗红带黑，由鲜薯磨碎，揉洗，沉淀而成。此外还有玉米淀粉，菱、藕淀粉，荸荠淀粉等。

勾芡是否适当，对菜肴的质量影响很大，因此勾芡是烹调的基本功之一。勾芡多用于熘、滑、炒等烹调技法。这些烹调法的共同点是旺火速成，有这种方法烹调的菜肴，基本上不带汤。但由于烹调时加入某些调料和原料本身出水，使菜肴中汤汁增多，通过勾芡，使汁液浓稠并附于原料表面，从而达到菜肴光泽、滑润、柔嫩和鲜美的风味。

勾芡一般用两种类型。一种是淀粉汁加调味品，俗称“对汁”，多用于火力旺，速度快的熘、爆等方法烹调的菜肴。一种是单纯的淀粉汁，又叫“湿淀粉”，多用于一般的炒菜。浇汁也是勾芡的一种，又称为薄芡、琉璃芡，多用于煨、烧、扒及汤菜。根据烹调方法及菜肴特色，大体上有以下几种芡汁用法：

1. 包芡 一般用于爆炒方法烹调的菜肴。粉汁最稠，目的是使芡汁全包到原料上，如鱼香肉丝、炒腰花等都是用包芡，吃完菜后，盘底基本不留卤汁。

2. 糊交 一般用于熘、滑、焖、烩方法烹制的菜肴。粉汁比包芡稀，用处是把菜肴的汤汁变成糊状，达到汤菜融合，口味滑柔，如：糖醋排骨等。

3. 流芡 粉汁较稀，一般用于大型或整体的菜肴，其作用是增加菜肴的滋味和光泽。一般是在菜肴装盘后，再将锅中卤汁加热勾芡，然后浇在菜肴上，一部分沾在菜上，一部分呈琉璃状态，食后盘内可剩余部分汁液。

4. 奶汤芡 是芡汁中最稀的，又称薄芡。一般用于烩烧的菜肴，如：麻辣豆腐、虾仁锅巴等。目的是使菜肴汤汁加浓一点而达到色美味鲜的要求。

要勾好芡，需掌握几个关键问题

一是掌握好勾芡时间，一般应在菜肴九成熟时进行，过早勾芡会使卤汁发焦，过迟勾芡易使菜受热时间长，失去脆、嫩的口味；

二是勾芡的菜肴用油不能太多，否则卤汁不易粘在原料上，不能达到增鲜、美形的目的；

三是菜肴汤汁要适当，汤汁过多或过少，会造成芡汁的过稀或过稠，从而影响菜肴的质量；

四是用单纯粉汁勾芡时，必须先将菜肴的口味，色泽调好，然后再淋入湿淀粉勾芡，才能保证菜肴的味美色艳。

淀粉吸湿性强，还有吸收异味的特点，因此应注意保管，应防潮、防霉、防异味。一般以室温15℃和湿度低于70%的条件下为宜。

烹调中还有明油芡的要求，即在菜肴成熟时勾好芡以后，再淋入各种不同的调味油，使之溶合于芡内或附著于芡上。对菜肴起增香、提鲜、上色、发亮作用。使用时两者要结合好，要根据菜肴的口味和色泽要求，淋入不同颜色的食用油，如：鸡油（黄色）、辣椒油（红色）、番茄油、香油、花椒油等。

淋油时要注意，一定要在芡熟后淋入，才能使芡亮油明。一次加油不能过多过急，否则会出现泌油现象。由于烹调方法不同，加油的方法也不同。一般熘、炒菜肴，多在成熟后边颠勺边淋入明油。干烧菜，菜是在出勺后，将勺内余汁调入油泻开，浇淋于菜肴上面。明油加入芡汁后，搅动颠翻不可太快，避免油芡分离。

(©内容属于原作者所有)

## 2. 清蒸鱼七大秘诀

刘乾初编辑整理

秘诀一：鱼的重量控制在 600 克左右，这样大小的体积，摆在鱼盘中，看上去美观，而且生熟火候好把握；

秘诀二：收拾鱼时，可将鱼脊骨从腹内斩断(用刀尾锯断)，以防鱼蒸熟后由于鱼骨收缩而使鱼的整体变形，但如果您的手艺比较生疏，不斩也行，免得还没开始蒸，就把鱼糟蹋变形。将鱼收拾干净后，在鱼体两侧抹匀猪油(清油也凑合啦)，再沾少许白酒(你也可以尝试沾些洋酒，也许又开创出新口味)；

秘诀三：将约 50 克肉馅拌入一点酱油、麻油、盐、姜末、香菇末后放入鱼腹中，既可使鱼味更鲜又可撑起鱼腹，使蒸出的鱼形体饱满；

秘诀四：取大块老姜，取最长段切成均匀漂亮的细长丝，将大葱取中段(不清不白处，与姜丝等长)切丝，(为了美观，诱发食欲)铺在鱼盘上，将鱼入盘后再在鱼身上撒些葱姜丝；

秘诀五：一定要在蒸锅水开后，再将鱼入锅(千万别凉水将鱼上锅蒸，那就砸锅了。很多清蒸菜的秘诀都是水开后食物入锅蒸)；

秘诀六：蒸 6-7 分钟即关火(火候是顶级秘诀)；

秘诀七：关火后，别打开锅盖，鱼不取出锅，利用锅内余温“虚蒸”5-8 分钟后立即出锅，再将预先备好的调料(酱油、醋、清油、很少的盐或不放盐)淋遍鱼身(不能放味精，以求清淡、鲜嫩)，再随意摆上几根散香菜后上桌开吃。

特色：此鱼嫩如豆腐、香如蟹肉，清淡爽口。

要点补充：

- 1、如果是清蒸莲鱼或草鱼等稍大的鱼(重量应控制在 1000 克左右)，蒸的时间还可以再延长 2-3 分钟，但不要太长时间。别忘了“虚蒸”招数。
- 2、蒸稍大的鱼时，可在鱼身下架两根筷子，使鱼离开底盘架空，鱼身全面遇热快熟，出锅后，在厨房里，悄悄把筷子撤出，别让吃客发现你的窍门。
- 3、蒸稍大的鱼时，还可以将鱼立起来(象鱼在水里游动的样子)蒸。这时，可用一节约 5 厘米长的大葱撑开鱼腹，使鱼平稳立住，在鱼身两侧扣放两个小陶瓷碗固定鱼身(鱼腹内不放肉馅)。此时，还可以在鱼身两边各侧刨三刀，并在每个刀缝处夹入一片姜。鱼蒸熟后，将小碗撤走再上桌。

4、也可以将调好的、准备最后淋在鱼身上的(酱油、醋、油)汁放在一个小碗里，与鱼一起上锅蒸，待鱼出锅后，将此调料也从锅中取出，浇在鱼身上，这样的浇汁与前面的生汁相比，少了一些生涩，鱼味更温香柔和，适合老年人和喜欢清淡者的口味。

### 3. 几种典型做米饭的方法(2)

刘乾初推荐

#### 8 泰酱鳕鱼蛋炒饭 鲜咸清香，微辣略甜





**材料** / 香米饭 150 克 鸡蛋 1 只 香菜段 10 克 柠檬丝 5 克 红椒丝 5 克 银鳕鱼 50 克

**调味料** / 泰酱 25 克 植物油 500cc 生粉 15 克 味精 1 克 盐、胡椒粉 少许

1. 将洗净的银鳕鱼去皮后切成 0.8cm 方丁。
2. 把银鳕鱼丁放入盛器中，用少许盐、生粉拌匀。
3. 锅置旺火上，放入植物油 500cc 烧至六成热，放入银鳕鱼丁。
4. 把银鳕鱼丁炸熟至外表呈淡金黄色，用笊勺捞出。
5. 在滑过油的热锅中留 30cc 油，然后放下打散的蛋液炒匀后，加入泰酱炒香。
6. 放入米饭、银鳕鱼，加入盐、味精、胡椒粉炒散、炒香。
7. 撒上香菜段、柠檬丝、红椒丝。
8. 把米饭略炒后装盘即可。

#### POINT

1. 炒泰酱时火力要小些。
2. 当放入香菜段、柠檬丝、红椒丝时，火力要旺，炒出香味。



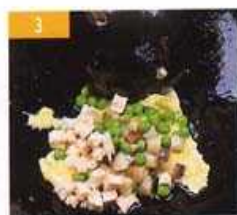
MOP.COM

## 9 咸鱼鸡粒蛋炒饭

咸香油润，富有弹性



MOP.COM



**材料** / 香米饭 150 克 鸡蛋 1 只  
葱花 10 克 熟咸鱼粒 25 克 熟鸡  
肉粒 25 克 青豆 15 克  
**调味料** / 味精 2 克 植物油 250cc  
盐、胡椒粉少许

1. 锅内入油，将油烧至四成热  
后，放入青豆过油沥出待用。  
2. 用旺火把锅烧热，入油滑锅后  
留 30cc 油，放入打散的蛋液炒  
匀。  
3. 放入咸鱼粒、鸡粒、青豆炒香。  
4. 放入米饭炒散。  
5. 放入盐、味精、胡椒粉炒匀。  
6. 放入葱花，把米饭炒出香味装  
盘即可。

**POINT**  
1. 在材料中可适当加些冬笋、香  
菇，但量不能多。



## 10 猕猴桃三文鱼炒饭

清香怡人，回味酸甜





材料 / 香米饭 150 克 鸡蛋 1 只  
葱花 10 克 三文鱼 50 克 猕猴桃 1 个  
调味料 / 味精 2 克 植物油 250cc  
盐、胡椒粉少许

1. 将三文鱼去骨、去皮。
2. 然后切成 0.8cm 方丁待用。
3. 猕猴桃去皮后切成 0.5cm 方丁待用。
4. 在滑过油的热锅中入油。烧至三成热时放入三文鱼，过油至熟后沥出。
5. 锅中留 30cc 油，放入打散的蛋液炒匀，放入米饭、三文鱼、盐、味精、胡椒粉炒散。
6. 再放入猕猴桃丁略炒。
7. 撒上葱花即可装盘。

#### POINT

1. 不宜用糯米饭。
2. 猕猴桃选用酸度的品种，且不能炒得太过。
3. 三文鱼过油时间不宜太久。



## 11 三文鱼炒饭 淡香味鲜，富有弹性





**材料** / 1 香米饭 150 克 鸡蛋 1 只  
葱花 10 克 三文鱼 50 克 2 青豆  
5 克 冬笋丁 5 克 水发香菇丁 5 克  
**调味料** / 味精 2 克 植物油 250cc  
盐、胡椒粉少许

1. 把三文鱼切成 0.8cm 的方丁。
2. 在滑过油的热锅中入油 250cc，烧至四成热时先放入三文鱼。
3. 然后再放入材料 2，过油后一起沥出。
4. 锅中留 30cc 油，放入打散的蛋液炒匀，再放入步骤 3 已过油的材料一起炒香。
5. 放入米饭、盐、味精、胡椒粉，大火炒出香味。
6. 撒上葱花炒匀即可装盘。



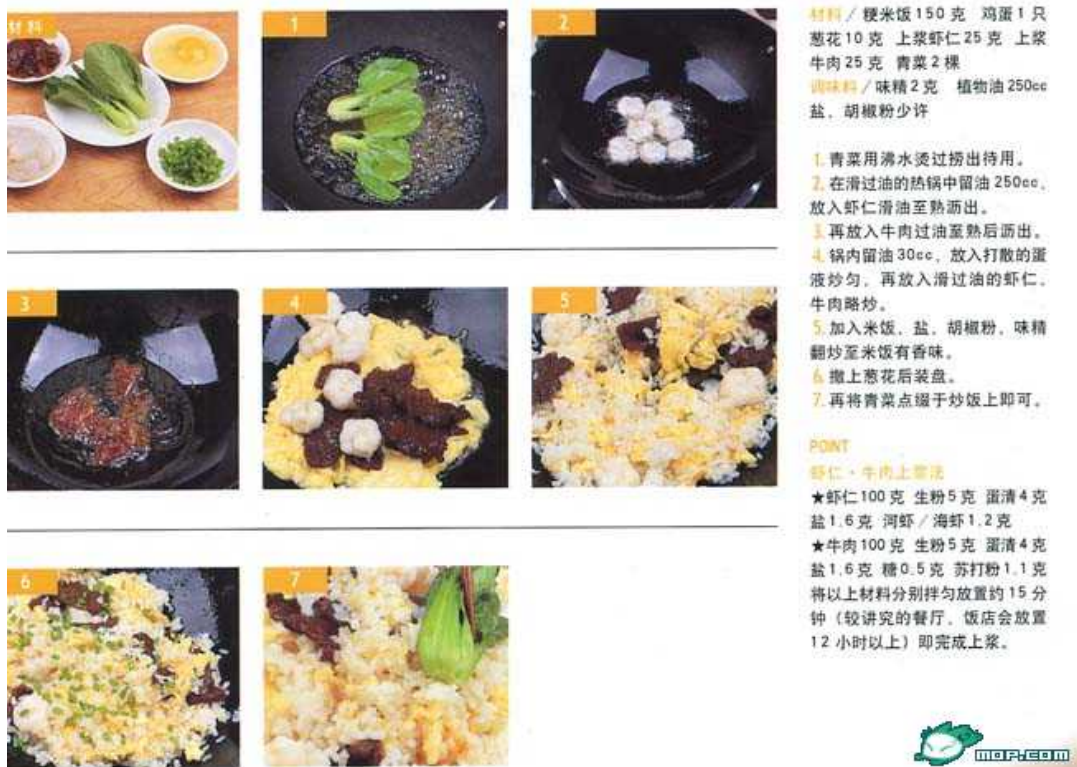
#### POINT

1. 不宜用梗米饭。
2. 炒饭时火要旺。
3. 三文鱼过油时间不宜长。



## 12 虾仁牛肉蛋炒饭 柔滑鲜嫩，软糯可口





## [生活在澳洲]

[尽管生活在澳洲相对是比较安全的，但也不是绝对的。所以，必要的安全知识也应该知道，要孩子了解安全方面的知识尤为重要。这里转载山水木所写的教你的孩子如何保护自己安全方面的知识，值得一读。]

### 澳洲常见犯罪及防犯宝典(1)

-告诉您的孩子如何更安全

山水木

(06-11-06 转载)

能对孩子讲一些有关安全方面的知识，对于保护孩子的安全方面是非常有用的。下面我们与大家分享：

\*如果独自在家，陌生人来敲门，可以隔着门告诉他“爸爸妈妈正忙着”或“在睡觉”。不论他有任何理由，也不要开门。

- \*家中无大人，孩子接听电话时，不要告诉对方自己的名字、地址、此刻谁在家里等任何与家里有关的信息。
- \*不可独自外出，出门总要与朋友相伴，而且到哪里玩，一定要让爸爸妈妈知道。
- \*尽量不要独自到加油站、戏院、餐馆或其它公共场所的洗手间。
- \*空空的大楼、安静的门道，虽是好玩的地方，但不可独自到那里玩（编者注：最近发生在 Chatson Shopping Centre 一个小女孩被性骚扰就是一个鲜明的例子）。
- \*不接受陌生人给的任何东西，特别是食物。
- \*无论如何，不要坐陌生人的车，哪怕他说是爸爸妈妈的朋友，或是爸爸妈妈让他来接你的。
- \*如果陌生人对你说：保证带你去一个很好玩的地方，或和你玩一种很有趣的游戏，不要相信，千万不要跟他走。
- \*如果陌生人把手放在你的肩膀上，你觉得不舒服就应该大声喊叫：“我不认识你”。
- \*不要对任何人说出家里近期的外出旅游计划。
- \*学会打开和关上家里所有的门窗。
- \*有任何不对劲的事，别忘了打报警电话。
- \*如有紧急情况发生请拨电话 000。

## [投资顾问]

### 投资房地产

赵明

说到投资房地产，相信很多人自然想到的就是买一座单门独院的居民房或是高层公寓楼里的一个单元。其实这只是房地产投资中的一小部分，还有很多其他的投资类型。广义的说，任何有地皮的产业都可以说是房地产，因此公路、桥梁、机场、码头、厂房、办公楼、商店、以至于农场、种植园都在此列。

投资民居最容易。你只要看中了一个房产，签约，办贷款，验收，这个房产就是你的了，和买一所自住房没有多少区别。管理民居却是个很费力气的事。如果你想节省费用，你就得自己找租户，照料平常的维护和修理，收租金，还得考虑可能发生的与租户扯皮，欠租，损坏等等。即使找 agent 代理，你还是要负责审查租户，协商租金，与 concil 和 body corprate 打交道。

本文以下介绍间接的房地产投资。这些投资类型的共性是：房地产的所有者以一个公司的形式存在；投资者把自己的钱交给该公司去经营；自己不会直接和租户打交道；个人对公司的经营基本上没有发言权，因此也没有任何事要操心。

## 在股市上上市的房地产投资公司

在 ASX 上市的公司必须遵守上市公司的一般要求，最主要的是公司经营和财务的透明度。但房地产公司有其特殊的地方：1) 公司可以把地产估价的增值算作当年的盈利，使得这些公司的 P/E (Price/Earning) 看起来很低；2) 由于折旧的关系，公司所发红利中的一部分（有时甚至全部）当年不用交税 (tax deferred)，有的公司干脆就把它叫作 distribution 而不叫 dividend。

随着房地产的普遍升值，这些上市的房地产公司这几年也发了大财。如 CPCA 投资小组曾经投过的 MAP (专门经营机场) 从 5 年前的\$1.3 涨到现在的\$4，SDG (房屋建筑商) 则从\$0.3 涨到\$3.5。澳大利亚股市的房地产股指数 (由 ASX200 强中的 24 家房地产公司构成) 5 年间从 1394 点涨到 2357 点。

## 不上市的房产辛迪加 (Property Syndicates)

这是一类在社会上集资投资房产的形式。通常是发行者看中了一座房产，完成了购买手续，在签约之后交款之前发行认购书 (Product Disclosure Statement，有时也叫 Prospectus) 到社会上集资。集资通常是\$1 为一个单位，最低投资额从 2000 到 10000 个单位不等。投资期间公司收取租金，按月 (或季度) 分配给投资者。利用房产折旧，一部分分配当年不用交税。投资期限一般为 7 年。到期如果没有特殊情况 (如房产大跌大多数投资者认为不该在此时出售) 公司即把房产卖出，所有资金归还给投资者。

这种辛迪加因为是不上市的，没有二手市场，中途想退出比较困难，通常只能折价卖给公司。

我在 2005 年初投资于一座位于墨尔本市中心的办公大楼，Opus 的第 18 个项目。当时的主要想法是走完一个全过程，获得一些第一手的体验。该项目的年回报率是 9%，分配按月自动进入我的银行账户，全部是 Tax deferred。投资几个月后收到公司的年度报告，才知道第 18 个项目的回报率最低。现在还不知道将来的分配情况如何，有多少是 Tax deferred，也不知道结束时能拿多少本金回来，但是基本上可以肯定的是因为延迟交税和物业升值，到时会有相当的资本增值。

## 不上市的地产辛迪加

这是一类专门开发地产的公司，集资方式和上述房产辛迪加相同。最典型的例子如 Perth 的百年老字号 Peet & Co，专门开发城市边缘地带的民居地块。Peet 购置一块农田 (几十至上百公顷)，为此专门成立一个子公司，报政府审批改农田为民用，从民间集资，划分地块，铺设水、路、电、气基本设施，然后把建成的小块地出售给建筑开发商或最终住户。整个开发过程分为好几个阶段，以避免过多的地块积压待售。当第一批地块售出以后，投资者即可以分得红利。当所有的地块卖完之后，子公司将帐上的结余还给投资人，宣告解散。整个过程一般也是 7 年左右。

众所周知房价的上涨主要是地皮涨价。前几年象 Peet 这样专门开发地产的公司确实是赚足了。散户投资者水涨船高，也跟着赚了不少。我在 2000 年\$1 一个单位投进 Peet 的一块地产，分红加上 frank credit 已经拿回了\$3。公司现在还剩一小部分地块没有做完。

当然现在赚钱的大好时机已经过去了。去年 Peet 在与 2000 年那块地相距几百米的地方买了另一块地，面积是以前那块地的一半，地价却是 2 倍以上。

除了单项房地产的投资项目之外，也有一些是把位于不同地区的几块房地产整合在一起发行，以分散投资风险。

## 不上市的房地产投资基金

基金的运作方式和上述辛迪加相近，主要的区别是基金没有一个事先决定好的解散日期。为了维持长久运作，基金就得拥有若干房地产，在运营期间可能会买进新的或卖出已有的物产。基金开始时是开放的，你在任何时候都可以按照当时的价格认购投资单位，不象辛迪加仅在很短的发行期间内接受认购。但基金在一定时候如果管理人认为规模已经过大，也会停止接受新的投资，于是就成为 closed。

## 比较

近年来随着股市投资的普及（澳大利亚股市投资人口比例为世界之最），所有房地产投资类型都可以在股市上找到。公司上市为投资者带来的最大好处是灵活性，需要钱时随时可以卖出。但缺点是一旦上市就难免被炒家操纵，把一个优质的长期投资变成了一个短期的炒作。也会因为自己一时缺乏信心把一个好公司的股票卖掉。

与直接投资民居相比，间接投资的一个最大的缺点是难以借钱投资。一般的辛迪加只能用自己的钱来投。即便是大的上市公司或有信誉的基金能够得到 75%的贷款，但那是 margin loan，利率比 home loan 要高 1%左右。

到哪里去发现那些不上市的投资项目？报纸是最好的消息来源。当你在报上看到一条小广告，给发行人打一个电话，过几天就会收到一份认购书。如果你喜欢这个项目，填好申请寄上支票，你就是该项目的投资者了。

最后还得提醒一句：谨防上当！象 2005 年垮台的 Westpoint，貌似安全（投资于房地产，公司担保固定收入），实则高风险（见彩虹 2006 年第一期本人的专文论述）。决定投资时，既要公司的业绩和声誉，也要看项目的构成和资金运作。不要听别人怎么说，要自己看明白认购书。只要自己加以小心，如果项目有大的问题，从认购书上应该是能够看出一些蛛丝马迹的。

## 《彩虹》编辑部启示

自从 1993 年 CPCA《彩虹》创刊以来，会员们写出了不少的佳作，反应了自己在生活方方面面的体会和感受，丰富了我们的生活。随着会员人数的增多，为了进一步办好《彩虹》期刊，理事会决定成立《彩虹》期刊编辑部，由多名编辑组成。其目的是使《彩虹》的内容变得更加丰富多彩，更能真实、更及时地反应会员以及家属的生活、工作情况，更好地为会员们服务。要想达到这个目的最主要的是要靠广大会员积极投稿。在此基础上《彩虹》编辑部将会积极工作和大家一起共同来办我们的刊物。在此欢迎会员们踊跃投稿，共同把《彩虹》办得更好、更吸引人。

在保留原有内容和栏目的基础上，编辑部讨论后决定设立一些新的栏目。会员们可就任何栏目施展你们的写作才华。如果你感兴趣的题目没有被包括在这些栏目里，编辑部愿意为你做出特殊安排。

今年《彩虹》编辑部由下列人员组成：

主编：孙守义  
责任编辑：瞿唯青，  
栏目编辑：张铁梅, 高梅

## 投稿规则及编辑部声明

投稿要求：

稿件以会员原创文章为主，适当刊登推荐转载的好文，但篇幅应有限制。为了扩大作者群体，使饭后茶余的灵感一闪能够及时转化为可读的作品特别鼓励短小的文章。

- (1) 字数不限；
- (2) 形式不限；
- (3) 内容一般不限；
- (4) 字体以中文为主，在一定条件下，英文也可以接受；
- (5) 稿件应以 MS Word 文件形式为主，以便排版、校对和编辑；
- (6) 在一定条件下，手写也可以考虑；
- (7) 稿件请以电子邮件形式投致 [rainbow@cpca.org.au](mailto:rainbow@cpca.org.au)；
- (8) 所有稿件必须符合 CPCA 有关章程以及遵循澳大利亚法律。

《彩虹》所刊登的任何形式的稿件均不代表编辑部或 CPCA 的观点，并不对由此引起的任何形式的结果负责。编辑部保留刊登或删除任何认为不恰当或可能引起争议的稿件的权利。编辑部尊重作者的观点、稿件的内容和形式。由于时间有限，编辑部一般仅对来稿做非常有限的校对和修改（错别字或严重语法错误等）。重大修改必须征得作者的同意或者编辑部提供参考意见、而由作者本人决定是否同意进行修改。

**ANZ Home Loan**



***Knox Chinese Healing & Myotherapy***