



澳洲华人专业人士俱乐部(CPCA)期刊 (1993年创刊)

Chinese Professionals Club of Australia (Melbourne)

2016年11月

(第70期)

本期目录

[卷头语]	3
[俱乐部动态]	4
2016年 CPCA 兴趣小组	CPCA 理事会 4
CPCA 定期固定活动场所	CPCA 理事会 5
中秋晚会纪实	张庆原 6
2016年 CPCA 讲座	王月英 9
《CPCA 二十年》加入公交图书行动(Books on the rail)	庞加研 9
小记端午节聚餐	王毅 10
CPCA 2016 届理事会第三次会议纪要	范志良 10
CPCA《彩虹》杂志读者意见调查报告	赵明 12
2016年 CPCA 理事会	16
[兴趣小组动态]	17
组长报告	各兴趣小组组长 17
[讲我们的故事]	20
家书节录 (一)	李健民 20
回忆温馨母爱	陈晨 21
春兰和罗伯特	屠元 22
[文革 50 周年回忆]	26
文革中的我家 (二)	夏清 26
[随意随笔]	29
健康养生的至要素	夏清 29
中国 2016: 标语口号面面观	赵明 31
[诗词艺苑]	33
中秋月饼	庞加研 33
燕侣莺俦	石立 33
绝句律诗四首	孙晓文 34

[摄影欣赏]	35
摄影小组（PIG）影集的编辑过程	陈小刚 35
滇藏少数民族掠影	Gemmy 杨建 37
[游记]	41
江淮漫游点滴录	赵明 41
我眼中的日本	张庆原 46
回到现实	陈小刚 53
投稿规则及编辑部声明（2016 年 6 月更新）	55

[卷头语]

赵明

时光荏苒，冬去春来。今冬墨尔本雨水丰盛，万木葱茏；CPCA 的活动有如满园春花，婀娜多彩。中秋节的“八国大战”犹在眼前，各兴趣小组的活动生气盎然。记载着这半年的点点滴滴，《彩虹》第 70 期来到了我们的面前。

在这一期里，图文并茂的纪实回放了中秋大赛的激战，没准你的矫健身影在那里有个记载。《CPCA 二十年》加入了公交图书行动，有缘者或许能在车厢里或站台上邂逅？

感谢众多会员的参与，《彩虹》读者意见调查圆满完成，在这一期里向大家报告。同时感谢会员们的建议，《彩虹》投稿规则做了更新（见本期最后一页）。

日月如梭，我们中的很多人都到了爱讲故事的年纪。第一次远离家门的家书，对母亲的思念，近乎传奇的澳洲普通人的爱情故事，这是一个多姿多彩却又发生着巨大变化的时代。

文革 50 周年的回忆仍在继续，“我家（二）”是含着泪忍着痛写下的。虽然这是一个普通家庭的故事，类似的惨痛经历不知还发生在多少家。今天的回忆是为了不忘记，不反思恶，恶会重来。

摄影组（PIG）今年的重头戏是纪念成立 5 周年，出一本影集是最好的纪念方式。本期收入了编撰影集的过程以及如何在 CPCA 的网站上欣赏。

《彩虹》游记第一人从 2002 年起每期不拉下，一口气写了 30 多篇。这一期告缺并非宝刀已老，小憩而已。教授壮志满怀，有志访问世界上 100 个国家，期待着不日再续新篇。

“随笔”，“诗词”，“摄影”，“游记”，更多的美文美图等待着您的欣赏。

本期《彩虹》由陈晨、朱建华、庞加研，以及赵明 4 位编委收集编辑出版。感谢编委们的奉献精神，最宜居的城市彩虹总是绚丽多彩。

[俱乐部动态]

2016 年 CPCA 兴趣小组

	组名	组长	活动时间、地点
1	彩虹沙龙组	夏 清 王舟夷	Ashwood Hall, 每月第 4 个周五晚, 另有不定期户外及家庭活动
2	高尔夫球组	骆明飞	Yarra Valley country Club, 9 Templestowe Rd, Bulleen, every Sunday
3	股票组	景剑锋	Ashwood Hall, 每月第 5 个周五晚
4	拱猪组	夏力戈	Ashwood Hall, 每周五晚
5	妈妈组	殷 红 沈志奇	Ashwood Hall, 不定期活动 Xin Jin Shan Chinese Culture School, Mount Waverley
6	美食组	汪爱群	Ashwood Hall, 不定期活动
7	摄影组	陈小钢	室内室外不定期活动
8	太极一组	孙守义	Jells Park, Wheelers Hill, 每周日上午 9-10am, 每周三上午 9:30-10:30am (太极剑)
9	太极二组	王 红	Sports Hall at MWSC, MW and MVPS, GW, weekly
10	健美组	刘 岚	Sports Hall at MWSC, 学期时间每周日上午
11	音乐组	朱 立	Ashwood Hall, 每月第一和第三个周五晚
12	羽毛球下午组	王海鹏	Sports Hall at Mount View Primary School, Glen Waverley
13	羽毛球上午组	刘乾初 李飞云	Sports Hall at Mount View Primary School, Glen Waverley
14	羽毛球第三组	马屹立	Sports Hall at Mount Waverley Secondary Colleague, Mount Waverley, every week
15	走路组	赵 明	Jells Park, Wheelers Hill, 每周日上午 10-11am
16	太极健美二组	解 珉	Ashwood hall, 每周五晚
17	合唱团	李跃进	Ashwood Hall, 每月第 2 个周五晚
18	下午茶	施学勤	不定期活动
19	乒乓球组	王 毅	北区: 隔周三, Boxhill 老年活动中心, 79 Carrington Rd; 南区:
20	钓鱼组	徐晓伟	?
21	周四休闲组	庞加研	Ashwood Hall, 每周四下午 12-6pm

<http://www.cPCA.org.au/InterestGroupActivities.asp>

CPCA 定期固定活动场所

Ashwood Hall, 21A Electra Ave, Ashwood

时间：每周五 7:30pm-10:30pm

大活动室：

健美组、拱猪组，CPCA 会员特别活动

小活动室：

每月第一个周五 - 音乐组 8:30 - 10:30

每月第二个周五 - 合唱团 7:30 - 9:30

每月第三个周五 - 音乐组 8:30 - 10:30

每月第四个周五 - 彩虹组 7:30 - 9:30

每月第五个周五 - 股票组 7:30 - 9:30

其他有关事项：

1. 大厅由健美组（含跳舞，健身，瑜伽，太极剑等）和拱猪组合用。
2. 拱猪组应尽量考虑使用同一个厅的其他人员，降低音量。拱猪组一般在大厅活动，小厅活动结束后可移至小厅。
3. 小厅由其他小组按日期分享使用。如果哪个组不用自己的星期五，应至少提前一周通知，以便其他组利用。
4. 在小组活动开始之前，其他小组或人员可以使用小厅，但必须在轮到该小组活动开始之前让出小厅。
5. 由理事会组织的面向全体会员的大型活动有使用场地的优先权。（2016年初定大型活动日期：4月15日讲座，6月10日端午聚餐，7月8日少儿才艺表演晚会，8月19日讲座，11月18日讲座，12月9日圣诞聚餐。）
6. 欢迎新朋友参加各项活动。如果经常性参加活动，则必须是CPCA会员。

时间：每周四 12:00pm-6:00pm

大活动室：周四休闲组

其他有关事项：

1. 从大活动室的门进入（靠近city一边）以避免干扰小活动室的其他社团。
2. 来此参加活动的必须是CPCA会员并符合加入周四休闲组的条件。

中秋晚会纪实

张庆原

中秋晚会, 第二季“团队大战”圆满结束, 我望着亢奋的人群和满地的气球碎片, 长长地吁了口气。

这次中秋晚会沿用去年的形式——“团队大战”, 选定游戏项目当然是关键。小组长群是 CPCA 精英聚集之地, 那就在这里寻求高见吧。请求令发出后, 各种提案陆续而至, 感谢夏清、骆明飞、赵明、孙晓洋、陈晨、郝晓娟、戎戈、王红和刘岚的提议, 最后考虑到安全性、观赏性、趣味性等等, 理事会敲定了三个项目: CPCA 知识竞赛、掐气球、抢椅子。有人说后两个游戏像是哄孩子的把戏, 可谁的心中不藏着一个童心呢, 给一个合适的契机, 平时自律而刻板的学者教授和工程师们就会释放出不一样的华彩。

知识竞赛出题是个重活, 需要花费大量的时间和精力, 我早早就开始物色人选, 想来想去最后锁定在赵明身上, 学数学出身的他思维严谨细致、IQ 过高、对 CPCA 历史了如指掌, 具有理想的考官品质。刚退休的他接手了 CPCA 彩虹的编辑重任, 还忙着下围棋, 不知他是否肯接这活。我在理事会群里向他发出了热情洋溢的邀请, 平时在群里活跃的他大半天没吭声, 我有点惴惴不安, 等啊等... 终于晚上他冒出来答应了请求。呵呵, 估计经过激烈的思想斗争, 他不好意思拒绝我 :-) 一旦接了任务, 他就开始马不停蹄, 不久加了密码的初稿链接就频频出现在我的邮箱里, 我都有点来不及回应, 经过多个回合的商榷, 最后敲定了 80 个题目。



操作竞赛真是一个棘手的问题。CPCA 章程严格杜绝商业干涉, 倡导用节俭的元素制造出非凡的效果, 为的是保持俱乐部的独立性和纯粹性。可想而知我们的运作经费十分有限, 电视上看到的闪闪发光带着响声的游戏设备我们只能望洋兴叹, 那就土法上马吧。举手抢答、抢擀面杖布娃娃等一一被否决后, 决定抢网球以得发言权。这当然是不得已之举。

在小组长群里几番动员后, 去年的几个战队合并壮大, 又有两个新战队横空出世。8 支战队就此宣战, 他们是:

高尔夫新星队

大羽联队

彩虹梦之幻队

太极闲茶逍遥队

健美人气女神队

乒乒乓乓银狐队

摄影长枪大炮队

留洋明珠全收队

最后那支队伍在截止日期当日意外冲杀出来, 请您猜猜“留洋”和“明珠”是啥意思?

有了详细的游戏规则后, 需要执行能力强的裁判。如今的天下渐渐由女人接管, 女人温和中带着坚定, 公平而又灵活。找到侠女姜思宇跟她一商量, 她二话不说就答应了, 爽!

一切就绪只欠东风, 当天阳光灿烂, 多日阴雨绵绵的天气转阴为晴。250 多人带着各自拿手佳肴喜气洋洋来到会场, 不知是那天大家胃口特好, 还是为了储备能量出战, 6 点开饭时间一到, 大伙扑到两条长长的堆满食物的长桌旁, 45 分钟内所有食物一扫而光, 各种大小碗盆统统见底。刚吃饱喝足, 就有人问我游戏什么时候开始, 各个战队队员贴上由李念慈手写的漂亮楷书标签, 磨拳擦掌跃跃欲试。晚会上有一个很独特的景观, 很多选手在喧嚣的大厅里边吃饭边抱着厚厚的资料猛看, 恶补 CPCA 历史。一群学者精英们发扬了当年参加高考时的热情, 博闻强记准备迎战。有

些人近几周见到我不停地旁敲侧击，打着对竞赛游戏关切的幌子，殊不知醉翁之意不在酒。面对一群身经百战，考试套题水平炉火纯青的高手们，我告诫自己，清醒清醒再清醒，不能泄漏题目。



8 点整，期待已久的 CPCA 知识竞赛拉开帷幕。当赵明考官神气地站在舞台上，示意李健民出示第一个问题时，整个大厅鸦雀无声，每只眼睛都盯向屏幕，考试正式开始！

先看第一轮上场的 8 位，女士甩掉高跟鞋赤脚上场，男士抡起袖子，题目打到屏幕的霎那间就有人以百米冲刺的速度抢到放在 2 米外台子上的网球。代表“银狐”队的 CPCA 巨人刘威身旁坐着小巧玲珑的“女神”王葵花、王野秋，明明同时起跑可总是被长胳膊长腿的刘威抢到球，平时笑咪咪的刘威这时面部表情凝重。再看“全收”队的张新泉，

平时典型的暖男谦谦君子，这时可须眉不让巾帼，有照片为证，赛后他承认自己太失绅士风度。又看代表摄影组的王晓明，时而面露杀气，时而喜笑颜开很享受的样子。而二位“猪头”陈小钢和夏力戈坐在台上始终一脸茫然，刚参加 CPCA 不久的 PIG 头据说赛前诵读《彩虹》，但毕竟姜不如老的辣；“拱猪”头脱离 CPCA 多年，弄不清家长里短。教训啊！在这圈里混，进来就不能走，大事小事都得参与。

庞加研作为《CPCA 二十年》主编，自然 CPCA 的大事小事都装在心里，坐在台上从容不迫，表现非凡。“彩虹”领军人物夏清，身穿紧身小旗袍，全然不顾小资风范，小步子健步如飞，多次抢答成功。对自己出色的表现她归功于赛前两三小时的饿补，但我认为还是日积月累的功夫。“高球”队的黄宇航坐在台上一动不动，连自己拍摄的老婆照片都没认出，让“女神”高梅抢去。据说“高球”兄弟们当晚喝酒壮胆，各个醉眼迷离如何能够应战，失策啊！

再看大厅左侧，“女神”啦啦队形成一道靓丽的风景，为首的刘岚心里那个纠结啊，支持老公呢还是自己旗下的“女神”？用她的话说，手心手背都是自己的肉。

最忙的要属统计官李健民，在一片喧嚣中脑子始终保持冷静，答对得一分，答错扣一分。好在有学数学出身的拱猪女将李爱武协助，保证结果精准无误。



赵明旁白：知识竞赛本是娱乐，出难题怪题让人答不出不是正道。但是如果就出些“CPCA 哪年成立”这样的题目，竞赛岂不成了抢网球游戏？于是故意设下两个陷阱：一个是 CPCA 成立 5 周年时维州州长 John Brumby 写来贺信；是有州长写来了贺信，但是野马先生要到 CPCA 成立 15 周年时才上任呢。另一个是 CPCA 在 Vicnet 的网管；前面刚有一个问题的答案是施浩，不能总是施浩啊。看着 2 个想都不想的队员相继中招落下陷阱，赵明在一边偷乐。随后的几个回答果然谨慎一些。

庆原仔细，对题目设计提出了很多好建议，尤其是题目尽量涵盖 CPCA 各路英豪。可惜时间不够，还有 20 个题目未能与大家见面。

抢椅子 - Music chair

音乐响起时大家围着一圈椅子走，音乐停时每人找椅子坐下，没抢到的淘汰。第一轮每组派两人上场，音乐一响起，大家就挤成一团，多位选手音乐还没停就一屁股坐下不肯起来。我站在场外拿着话筒徒然地喊叫着试图维持秩序，眼看场面就要失控，只见首席裁判姜思宇眼观八方，沉着冷静，立即重申规则，违规者纷纷被送出场外，硝烟弥漫的场面终于得以控制。借用孙守义的赛后感言：“真为裁判捏一把汗，在那么火爆的场面下控制一帮桀骜不逊的斗士，不是武林高手，只凭花拳绣腿是万万不行的。着实佩服。”



在知识竞赛中得分最低的“摄影”组，抢椅子送上去的三员大将表现出色，高思和嘉德伉俪凭借年轻和灵活坚持到了最后。第二轮上场的孙晓洋大跨步跳跃试的步伐颇为有效，谁说这种简单的游戏不需要战略战术？！

掐气球

每人腰后绑两个气球上场，任务就是捅破别人的保护自己的，两个气球都破了时立即下场。

先看 CPCA 男高音歌唱家李跃进，唱歌很有范可玩掐气球毫无章法，一上场就抡起胳膊左右出击，没想到背后受敌，一眨眼的功夫两个气球就被人灭了。

再看拱猪队的威廉姆斯和大羽联队的杀手铜号称冯大坦克的冯昱清相遇，二位移动庞大的身躯旋风般横扫整场，几个回合后威廉姆斯胜出。



第二轮，不少人已摸出了门道，先防守再出击才是王道，擦着边像老母鸡护小鸡一样保护自己背后的气球，静看场上风云变幻，瞄准时机再出击。这轮的最后，“女神”队的王红和大羽队的陈淑芳围着“逍遥”队的一条大汉左右夹击，二位小女子步伐轻盈，又像拳击场上的勇士，把个大汉累得气喘吁吁，赛后人们戏称这一幕为“二凤戏龙”。还是大羽队的湘妹子有心机，乘着王红向大汉扑去时，结果了她的气球。最后剩下的一小女子和一大汉在场上数个来回没有结果，小女子越战越勇，大汉只有招架的份，那情景嗨翻了全场。

两个小时很快就过去了，晚会结束时人们意犹未尽，互相在微信群里发送手机捕捉到的精彩瞬间，商量着下次团队大战的战略计策。

CPCA 大家庭又欢天喜地度过了一个难忘的夜晚。海上生明月，天涯共此时，愿 CPCA 所有朋友们开心快乐，月圆人圆梦圆。

（本文照片转自 CPCA 微信群）

祝贺 2016 年 CPCA 中秋晚会趣味比赛前三名！

李健民

队名	组长		Prize
摄影长枪大炮队	陈小钢	第一名	\$150
太极闲茶逍遥队	孙守义	第二名	\$100
留洋明珠全收队	夏力戈	第三名	\$50
乒乒乓乓银狐队	王毅		\$20
健美人气女神队	刘岚		\$20
彩虹梦之幻队	夏清		\$20
大羽联队	倪传智		\$20
高尔夫新星队	骆明飞		\$20

2016 年 CPCA 讲座

王月英

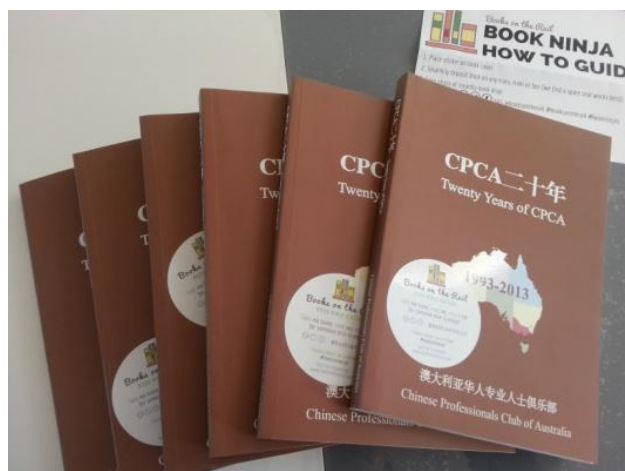
今年根据 CPCA 理事会的决定，我们成功举办了两次讲座：即今年 4 月 15 日晚在 Ashwood Hall 由多元文化妇女健康中心的双语健康教育工作者徐燕平女士主讲的“退休生活、健康与福利”讲座以及 8 月 19 日晚在同一地点同样由徐燕平女士主讲的“养老”讲座。另外还有 89 年毕业于黑龙江佳木斯医学院中医系从医 20 多年的中医师潘利波就“养生”这一主题与我们的会员座谈了风湿等方面的话题。我们的会员赵明、骆明飞、吴振家也在讲座期间讲述了他们退休后的理财和旅游等方面的亲身经历和经验。两次讲座都深受会员们的欢迎，参加的人数在 60 人左右。讲座刚结束就已经有会员和我预约明年的讲座了，咱 CPCA 讲座的价值可见一斑！

《CPCA 二十年》加入公交图书行动(Books on the rail)

庞加研

2016 年 9 月 1 日凌晨三点多，彩虹组微信群收到朱建华才子不知是在睡梦中还是在挑灯夜战中转发的一则关于墨尔本两位女士把书留在火车上供他人阅读，以及她们倡导的 books on the rail 读书行动。清晨，组员们看到这则消息，纷纷赞赏，更有赵明、夏清、庞加研等提议让《CPCA 二十年》一书加入这个公交图书行动。于是由赵明提请理事会讨论并得到支持，庞加研与行动发起者联系。9 月 22 日收到六张图书标识，庞加研、肖莉等将贴有公交图书标识的书先后送到 Mount Waverley 和 Glenferrie 火车站。这些书从这里出发，正式加入墨尔本公交图书行动，让乘坐公共交通的乘客们有机会自由选择阅读。

有关墨尔本公交图书行动详情，请参见如下网站：<http://www.booksontherail.com/>



小记端午节聚餐

王毅

六月九日是端午节，六月十日我们 CPCA 在 Ashwood Hall 举办端午节聚餐，由 CPCA 美食小组协办。大约 150 名会员参加了这次聚餐，可见中华饮食文化的吸引力。合唱团李跃进团长组团报名，可谓别出心裁。

根据以往的经验，理事会这次对食物摆放做出调整，两溜长桌分开，以便会员取用。同时理事会建议会员自带餐具，并提供更多公用餐具，整个会餐有条不紊，干净而且环保。

美食组汪爱群及众位组员提前到场，七点不到，各色食物已经摆放停当，琳琅满目，菜式各异，有炒菜，有沙拉，有靓汤，有甜品，还有几位会员精心准备的粥品，南甜北咸，东酸西辣，令人垂涎。为各位会员准备的粽子也热气腾腾上桌。范志良主席宣布聚餐开始，会员们或三五好友小聚，或以小组为单位举杯畅饮，真可谓是其乐融融。



聚餐尚未结束，东西两厅又各自拉开了场子。西厅里合唱团众位团员吹拉弹唱，引吭高歌，为大家提供精神食粮；东厅里拱猪组各位好汉呼朋引伴，牌桌上见真章。聚餐活动在乐曲声中结束，不少会员反映这样的活动看得见，吃得着，满口腹之欲，又有丝竹悦耳，下次活动还要参加。

CPCA 2016 届理事会第三次会议纪要

范志良

时间：2016 年 9 月 10 日，星期六，晚 7:45PM-10:00PM

地点：范志良家

出席：李健民，张庆原，郝晓娟，施浩，王毅，赵明，骆英，王月英，范志良

请假：倪传智，刘非，强凤霞，陈晨

记录：范志良

Meeting Agenda:

1. Review the second seminar

四十多人参加了徐燕平女士退休生活和潘利波中医师的养生讲座，感谢王月英的认真组织。鉴于兴趣小组经常安排讲座，理事会今年不再安排讲座。

2. Review CPCA badminton competition

经过三个周末角逐，CPCA 羽毛球赛圆满落幕。感谢比赛组织者王海鹏和倪传智。

3. Review CPCA table tennis competition

CPCA 国球男女单打比赛决出男单冠军王毅、女单冠军郝晓娟。感谢比赛组织者王毅、陈小钢和沈志奇。

4. Mid-Autumn festival party preparation

讨论了中秋活动安排，强调安全第一。活动总策划张庆原安排这次活动各项工作的具体分工。赵明负责 CPCA 知识竞赛出题。

5. Event planning for Melbourne cup outing and Christmas party

鉴于往年赛马节期间参加郊游的会员人数较少，理事会决定今年不组织赛马节郊游, 但鼓励各小组组织小组成员春游增进友谊。

CPCA 圣诞聚餐时间定为十二月九日，强凤霞负责组织此活动。

6. Update CPCA introduction on website

讨论赵明根据 CPCA 二十年的序言起草的网页更新。考虑在不增加舒德明施浩太多网管工作的条件下将 CPCA 网页上中英文介绍更新，并将兴趣小组活动和 CPCA 主要活动列出来。赵明、施浩和舒德明负责。

7. Monash Council grant Acquittal and new grant application

范志良完成了 Monash 市政府要求的去年资助使用的总结报告。今年的资助申请工作由郝晓娟和李健民负责。

8. Interest group Wechat policy & party alcohol policy

各 CPCA 兴趣小组微信群很活跃，其运作须遵守 CPCA 章程。理事会决定以后在公共场合举行的 CPCA 聚会不允许饮用酒精度高于葡萄酒的酒类（如白酒，威士忌等）。

10. CPCA membership & youth group discussion

讨论 CPCA 无私奉献的文化遗产。另外讨论如何凝聚和组织年青会员，范志良负责与有关会员商量。

11. CPCA 20 years book distribution & storage

讨论《CPCA 二十年》书的存放安排，李健民负责统计管理。感谢庞加研和骆英为 CPCA 存放近四十箱书。

12. Discussion on 2017 committee

初步讨论 2017 理事会选举事宜。

CPCA《彩虹》杂志读者意见调查报告

赵明

简介

《彩虹》伴随着我们 CPCA 的会员们度过了 23 个春秋，至今已出版了 69 期。从早年简陋编排的每期 6 页，到今天几近出版质量的六七十页；从早年手写、传真、求人码字，到今天图文并茂的电子投稿；从早年花费 CPCA 三分之一以上经费的复印、邮寄、投送，到今天网页上随时随地下载；《彩虹》的征稿、出版、发行发生了天翻地覆的变化。唯一没有变的是作者、编者的辛勤劳动，和会员们对《彩虹》的喜爱。

今天，当我们的交流方式从电子邮件到社交网络转移的时候，《彩虹》应该有哪些变化以适应会员们新的需求？最近的读者意见调查就是试图对此得到更多的了解。

总共 62 位会员参加了意见调查，首先对这些会员表示诚挚的感谢！

反馈

第一个问题：您经常读《彩虹》吗？

每期/每篇必读	19
大多数都读	9
通常会读一些	12
偶尔读一点	13
完全不读	9

回答“完全不读”的 9 份问卷中有 6 位是新会员，不知道有《彩虹》（调查是 5 月初第 69 期《彩虹》发行之前的做的）。

另外 3 位回答“没有时间”，“忘了密码”，或“其他”。也就是说，绝大多数会员（53 比 3）是读《彩虹》的，尽管读的有多有少。以下的统计和分析基于这 53 份回答。

第二个问题：您喜欢的栏目是（可以选择多个喜欢的，也可以一个不选）

俱乐部动态	27
讲我们的故事	38
诗词艺苑	15
游记	22
摄影欣赏	20
随意随笔	20

12 位会员选择了所有 6 个栏目。16 位会员只读 1 个栏目；另有 16 位会员只读 2 个栏目；读 3，4，5 个栏目的会员人数分别为 7，1，1。

最受读者欢迎的是“讲我们的故事”。这就是《彩虹》的独特之处：写的人之所以写在相当程度上是写给自己的朋友看的；读的人之所以读也因为是自己认识的人写的。

另外 2 个最受欢迎的是“随意随笔”和“俱乐部动态”。

对于“您希望彩虹将来可增加栏目”，回答有：退休生活，健身养生，兴趣小组活动。

第三个问题：您觉得现在每期的份量合适吗？

再多一些没关系	16
差不多正好	29
文章太多了	2
文章太长了	2

尽管近年来《彩虹》的篇幅大幅度地扩展了，但依然受到绝大多数会员的欢迎，其中有占总数三分之一的会员不反对更多内容；认为文章太多或太长的各有 2 位。

第四个问题：您觉得《彩虹》有文件太大的问题吗？

下载完全没问题	28
差不多正好	13
下载太慢	0
无所谓	9

这个问题与第三个问题有些关系，主要是想了解文件下载是否有困难。没有人反映有下载速度过慢的问题。

第五个问题：您觉得《彩虹》以文字为主、照片为辅的风格合适吗？

差不多正好	26
照片太多了	1
照片还可以再多一些	10
无所谓	13

早期的《彩虹》由于编排困难，极少有照片/图片。随着技术的进步，文章中附带照片越来越普遍。近年由于社交软件的普及（如微信），更是出现了一种“Moments 文体”，也就是以照片为主，文字退居其次成为照片的注解。

《彩虹》至今仍然维持着文字为主、照片为辅的风格，并在编辑过程中对过大过多的照片进行了压缩和减少（除了摄影欣赏栏目）。这样做是否已经落伍于时代？第五个问题就是为了了解读者在这一方面的意见。

四分之三的会员认可《彩虹》现在的风格，回答了“差不多正好”和“无所谓”（78%）。1 人认为照片太多，10 人认为可以再多一些。根据我个人编辑《彩虹》的经历，希望更多照片的会员当中有好几位是投稿的作者。

第六个问题：您最常用什么媒介读《彩虹》（如果多种请用 1 标出最常用，2 其次，等等）？

计算机	37
平板机（如 iPad）	9
手机	5
自己打印	3

虽然大多数会员还是用计算机阅读《彩虹》，但是向平板机甚至手机转移的趋势已经很明显。更有 3 位自己打印的，让我既感到吃惊又觉得温馨。其中的一位告诉我打印出来带回去全家人一起读，让我想起了早年间每到星期五眼巴巴地等着打印《华夏文摘》的情景。

第七个问题：您对《彩虹》有什么意见和建议？

共有 13 位会员提供了文字的意见和建议，以下将其中未能被 6 个问题所覆盖的要点总结如下：

1. 建立 CPCA 的微信群，注册公众号，定期或随时通过公众号发布《彩虹》。
2. 通过兴趣小组发送《彩虹》。

3. 改变《彩虹》的出版格式，如 html，每篇文章有单独链接。
4. 打印一份（或几份）放在 Ashwood Hall 以方便大家阅读。
5. 希望有归国探亲杂想，以前组员的生活动态，个人经历/照片等方面的文章。
6. 打印几份与当地华人团体进行互通交流。
7. 可以考虑公开（有利有弊…）。

分析

总体上看，现在这个样子出版的《彩虹》得到了大多数会员的认可和欢迎。这也是对作者和编辑们最大的鼓励。调查收到 62 份反馈让我大喜所望。

有几份反馈意见希望更丰富多彩的内容（如第七个问题第 5 点），这当然需要有人来写，包括建议者本人。

建议最多的是使用微信平台。当越来越多的人使用微信，以至于有一些人已经不读 email 时，这自然而然是个发展方向。但是作为一个完全不同的信息发送平台，转向微信必然对《彩虹》的内容、编辑、发行、阅读产生深远的影响，因此有必要未雨绸缪，对这些影响做一些事前的考虑和规划。

如果说 html 格式或单独链接只是改善了《彩虹》的阅读方式，通过微信实时发行单篇作品则将彻底改变《彩虹》的出版方式，也将反馈回来影响到内容。随之而来需要考虑的有：发行频度和范围，订阅（subscription）管理，会员资格认证，如何征稿甚至是否还有必要征稿，等等。已经有很多人研究了与互联网伴生的“信息碎片化”现象，其中当然是利弊都有。《彩虹》如何去适应一个信息碎片化了的世界？这一方面需要广集众议，另一方面亦需要在实际运作中探索。

《彩虹》一直是作为 CPCA 的内部刊物出版的，尽管可能有人会打印或转发给亲友，至今还没有出现过版权方面的纠纷。公开发行势必引起作者授权方面的考虑，需要谨慎行事（建议者本人也指出了有利有弊）。

建议

1. 考虑到绝大多数会员的认可，《彩虹》应该维持自己现有的风格，也就是定位为供 CPCA 会员分享生活和经历、交流思想和体验，以文字为主照片为辅，定期出版的内部电子刊物。
2. 《彩虹》应该也可以利用新的技术辅助期刊发行，便利会员阅读。考虑到“信息碎片化”问题，近期不宜改为单篇文章实时出版。改变文件格式（html 或单独链接）涉及到一定的工作量，可以在条件允许时实现。
3. 微信不受俱乐部控制，不可作为《彩虹》的发行平台，仅可用于向会员发通知。
4. 向俱乐部之外发行需要满足一定的条件，有待进一步考虑。

* 感谢陈晨、朱建华、庞加研对本文的意见和建议。

附录

CPCA《彩虹》杂志读者意见调查

《彩虹》编辑部

《彩虹》伴随着 CPCA 的诞生来到我们中间，至今已出版了 68 期。随着读者群体和读者口味的变化，尤其是出版技术的巨大进步，我们希望《彩虹》能跟上时代的步伐，始终满足大家的要求，得到大家的喜爱。为此发出这份问卷，请您回答以下问题（画圈或打勾）。多谢！

1. 您经常读《彩虹》吗？

- ☐ 每期/每篇必读 ☐ 大多数都读 ☐ 通常会读一些 ☐ 偶尔读一点 ☐ 完全不读

如果完全不读，请回答以下选择，然后转第 7 个问题；否则请回答剩下的问题。

- ☐ 没有时间 ☐ 没有兴趣 ☐ 不知道《彩虹》 ☐ 其他

2. 您喜欢的栏目是（可以选择多个喜欢的，也可以一个不选）

- ☐ 俱乐部动态 ☐ 讲我们的故事 ☐ 诗词艺苑 ☐ 游记 ☐ 摄影欣赏 ☐ 随意随笔

您希望彩虹将来可增加栏目：_____

3. 您觉得现在每期的份量合适吗？

- ☐ 再多一些没关系 ☐ 差不多正好 ☐ 文章太多了 ☐ 文章太长了

4. 您觉得《彩虹》有文件太大的问题吗？

- ☐ 下载完全没问题 ☐ 差不多正好 ☐ 下载太慢 ☐ 无所谓

5. 您觉得《彩虹》以文字为主、照片为辅的风格合适吗？

- ☐ 差不多正好 ☐ 照片太多了 ☐ 照片还可以再多一些 ☐ 无所谓

6. 您最常用什么媒介读《彩虹》（如果多种请用 1 标出最常用，2 其次，等等）？

- ☐ 计算机 ☐ 平板机（如 iPad） ☐ 手机 ☐ 自己打印

7. 您对《彩虹》有什么意见和建议？

如果您有任何意见和建议愿意和《彩虹》编辑讨论，请留下您的名字：

2016 年 CPCA 理事会

President	范志良	President@cpca.org.au
Vice-President	李健民 张庆原	VicePresident@cpca.org.au
Treasurer	郝晓娟	Treasurer@cpca.org.au
Secretary	陈晨	Secretary@cpca.org.au
Auditor	倪传智	Committee@cpca.org.au
Membership Administration	刘非	Committee@cpca.org.au
Website	施浩	Committee@cpca.org.au
Funding/Insurance	李健民 郝晓娟	Committee@cpca.org.au
Clean-up Day Activity	李健民	Committee@cpca.org.au
Outing	倪传智	Committee@cpca.org.au
Duanwu party at Ashwood Hall	王毅	Committee@cpca.org.au
Christmas party at Ashwood Hall	强凤霞	Committee@cpca.org.au
Sports Competitions	王毅 倪传智	Committee@cpca.org.au
Children show	王月英	Committee@cpca.org.au
Seminars	王月英	Committee@cpca.org.au
Rainbow's Publication	赵明 陈晨	Committee@cpca.org.au
Moon Festival, Spring Festival Parties	张庆原	Committee@cpca.org.au
Public Relations	骆英	Committee@cpca.org.au

[兴趣小组动态]

组长报告

【周四休闲组】 新成立小组

想要健康长寿吗？首先要会休闲享受生活！七月七日，CPCA 健康一族成立了专门小组，名为“周四休闲组”，成为组龄最小人均年龄最大的 CPCA 活动组，并由新近退居二线的理事会老领导庞加研和拱猪扑克冠军李爱武分别担任正副组长。感谢 CPCA 理事会的努力，现在小组有固定的定期活动天地。宗旨：“吃喝玩乐”，目标：“长命百岁”，特点：“乐在当下”，活动内容包括聚餐、品茶、跳舞、走路、棋牌、聊天、做寿、旅游、美食、小吃、糕点、健身操、太极剑、太极扇和柔力球等等。

周四休闲组成立后人员迅速增加，突出反映了 CPCA 会员们的主流意识和愿望：活得健康、活得快乐、活得自在、活得精彩。在 CPCA 中秋晚会的竞赛中，以该组为主力的太极闲茶逍遥队以总分并列第一的好成绩一鸣惊人，让众人大跌眼镜。前不久，又与 CPCA 彩虹组和下午茶组联手，外出春游赏花，女士淡妆艳服，个个徐娘不老，花枝招展，犹如彩蝶，良景佳人，赏心悦目，有影留念。周四休闲组迟早将成为大多数会生活想健康的 CPCA 会员们的自然归属。更多精彩活动片段将会陆续报道，与各位读者共享。（朱建华）



【羽毛球组】

正当巴西里约奥运会进行得如火如荼之际，CPCA 也举办了一年一度的 2016 年羽毛球比赛。在广大会员的积极支持和报名参与下，我们在 Mt View 小学体育馆进行了为期三周的激烈比赛。

第一周是个人抽签赛，是我们往年比赛方法的继续。虽然抽签有运气的成分存在，但最后成绩还是实力的体现。经过五轮激烈的比赛，Jack 获得了个人积分冠军。



第二周我们举行的是团体赛，由上周积分比赛表现最好的四位选手做种子，组成 A, B, C, D 四组。A 组队长 Joyce(女)，B 组队长单春明，C 组队长刘威，D 组队长 Jack。每组队员五至六人。经过激烈角逐，D 组和 A 组分别得了冠亚军。附冠军组员照片。

最后一周我们尝试按照实力进行分级比赛，为明年固定搭档报名积累经验。经过比赛大家积累了经验，赛出了风格，也赛出了水平，让我们相约明年再见。（王海鹏）

【摄影组】

几个月来 PIG' 们活动不断，走出去，请进来，队伍继续壮大，新组员不仅包括 CPCA 的老会员，还包括了几位水平颇高的摄影发烧友。大家不断学习和切磋交流，水平都有很大提高。不论是旅

行度假中拍摄的世界各地的美丽风光，人文纪实，还是捕捉生活瞬间的抓拍或是微距，从每个人的片子中都能感到组员们在用心，带着摄影眼去拍摄记录生活。

经过几周的准备争取场地使用时间，6月24日小组第一次在 Ashwood Hall 成功举办了面对全 CPCA 的摄影分享会。新入组的曹怡女士分享了精彩震撼的新疆之行作品，游北疆心得以及海景和红外摄影的经验体会。短短的一个小时，曹姐妙语连珠，大家欢声笑语不断。之后杨建也分享了越野穿越澳洲中部的精美摄影作品。中澳壮丽的景色和有趣的冒险故事，让人难忘。讲座结束后大家继续畅谈，特别是津津乐道曹姐的新疆无人区旅行的几个小窍门。特别感谢彩虹组，乐器组，美食组和施浩夫妇对这次讲座的支持配合。尤其感谢 PIG 的骨干尹茹，特意为 CPCA 捐出了家里的 LCD 电视设备做为 Ashwood Hall 的讲座设备。（讲座合影见 PIG 组 5 年影集）



7月12日，摄影组与越野 E 族，维省摄影协会共同主办了在澳洲颇有影响的华人摄影人卧龙山的墨尔本摄影交流讲座，部分组员在 RMIT 和卧龙山现场交流，特别感谢曹怡女士和仁积的组织和介绍。



9月16日，摄影组在 Ashwood Hall 举办了 2016 年的第二次讲座，这次有范志良的欧洲旅行见闻及摄影分享，王晓明西北冰川考察及加拿大旅行摄影分享，韩奕夫妇澳洲西部 Kimberley 处女地越野穿越经历及摄影分享。志良展现谦虚作风，在分配的 30 分钟里前半段一直用一张地图讲经历，吊大家胃口，最后 10 分钟才把美片展示出来让大家一饱眼福。晓明的人迹罕至的西部摄影独具特色，雪山下仰天畅想的片子得到大家特别关注。讲座后，晓明表示要升级相机镜头争取拍出更多好片。韩奕夫妇的分享部分也是引人入胜，他们从行程设计，车辆设备准备，沿途生活起居等方面详尽分享了澳洲西部自驾穿越的经历。大家都学到了非常多的自驾游经验。

PIG 组还参加了 CPCA 中秋晚会比赛，派出的组员认真备战，钢组在赛前就给参赛组员们发材料准备并以此了解 CPCA 历史，比赛中高思嘉德夫妇表现出色，其他参赛组员宇航晓明和晓洋也努力发挥，最后 PIG 勇夺第一名。（孙晓洋）

【下午茶组】

二零一六年九月七日这天，天公作美，太阳早早露出了他慈祥的笑脸。我们 CPCA 下午茶组一行十三人在雁鸿的精心组织下，一早就自行驾车来到 Peninsula Hot Springs 开始了一日游。大多数的姐妹们是第一次来到这里，非常的开心和喜悦。那里的幽雅环境，让人无比惬意的清新空气，再加之温泉的浸泡和拂摸，无时无刻不让我们得以放松身心。中午，姐妹们把自制的美味佳肴呈献给大家共同品尝分享（我最欣赏兰晶腌的洋姜）…



妩媚的阳光温暖着每一个人，环绕着我们的是优雅的树丛花草，花园艺术作品，还有鸟儿欢快的歌唱。大家畅谈交流，沉浸在温馨快乐的姐妹情谊之中。下午继续泡汤（用雁鸿的说法），那里的温泉分许多池子，每个都有其特色，还标有水温。第一个温泉池子里设有泡泡泉（象 spa），可以起到按摩的作用，是我们下午轮流享用逗留得最多的池子。左边还有个池子靠着一个池塘，那里芦苇环绕，蛙声欢快，岸边还设了个观塘台，放着躺椅，Lucy 和她的好友在蓝天白云下聊天。早上大家还一起享受了那里海拔最高的一个温泉池子，浸泡在暖暖的水中的同时，可以环视 360 度的田园风光。姐妹们为半岛的早春新绿惊叹不已。大家沉浸在这美好的氛围中，兴奋之余也拍了不少快乐美照。美丽的半岛温泉让我们流连忘返，度过了难忘的一天。正是：出水芙蓉温泉地，新朋好友柔暖池。（**施学勤，孙晓文**）

[讲我们的故事]

家书节录（一）

李健民

最最亲爱的父母双亲及弟妹们，

你们好！

前次去信你们有否收到？电报收到了吗？

我安全到校已经一个多星期了。我在这里生活得很好。现在我就将路上来的情况和到校后的一些情况如实向你们汇报如下：

我于 1980. 8. 31 日中午 12 时二十分在永安火车站与亲爱的爸爸分别后，上了火车，下午四时就到了来舟。我在来舟等了九个小时，于晚上 1 点五十五分上了福州直达北京的 46 次快车。我在来舟买了半斤饭，三角菜，一碗豆腐浆，还去商店买了一个牙刷（后来在挎包底发现了一把牙刷，现在变成两个牙刷了）。上了 46 次列车，车上很挤，好在带了小被子可以坐。车上一直较挤，到了上海，上来很多人，车上特别挤，过了南京，就比较松了，我有了一个靠窗的坐位。在同车厢碰到好几个也去上大学的人，有的去上海，有的去北京，还有一个和我是同一个学校，他是无线电电子学系的，不过大家互相都很怕[注：害羞怕生之意]，没讲什么话。原来火车上没买报买书，我只得向同伴借书来看。火车上伙食非常贵，早餐是三毛五的“肉丝面”，一点点。中餐和晚餐是三毛五的带有菜的饭，也很少。所以在火车上吃得不太饱，但也不饿。

1980 年九月二日晚上八点，火车到达北京。我和那个无线电电子学系的同伴下了火车，出了火车站，找到了清华大学新生接待站，过了一会儿有车来接，我挤了上去，坐了半个多小时的车才到清华。在车上看到北京的街道很宽，很繁华，特别是长安街。我在车上看到了人民大会堂，毛主席纪念堂，天安门。北京的大街上，电灯很多很亮。车驶到清华园内大礼堂前，停下来。我下了车，有人领我到三号楼，叫我先住下，第二天再去报到。我在二层楼 209 室门上看到我的名字，我就住在这房间。在大礼堂前，我下了车就碰上林坚强来接我，他送我到宿舍里才走。林坚强住在 1 号楼 469 室。

同宿舍的人对我很好，很热情。一个宿舍水平面积约十三平方米，住六个人。宿舍里有三张二层的铁床，三张书桌，六只凳子，一个五层的书架。我住在靠窗的一张床的下层。房间里空气很好，光线也好，有两盏六十瓦的电灯。房里有暖气设备，还有两把扫帚，锁门的锁每人有一个钥匙。

同宿舍的另外五个人是：袁浩江，北京人；余志海，北京人，总分是 420 分，他的英语成绩是 87 分，62.1 生；徐大全，安徽芜湖人，总分 439 分，英语 79 分；陈晓东，河南洛阳人，总分 449 分，英语 81 分；李立威，四川重庆人，总分 445 分，学俄语。我们燃气轮机专业，今年只有招一个班，30 人。班主任叫睦杭生，负责学生政治思想工作的辅导员杨老师（女），他们都是清华大学五十年代的毕业生，他们一般不担课。睦老师今年 47 岁，五一年进清华，五六年毕业留校。老师对我很好，很关心，前次我拍回家的电文就是睦老师给我拟的，他教我怎样拍电报。辅导员杨老师也是四十多岁了，很慈祥。

九月三日上午去清华园到处走了走，傍晚去浴室洗了澡，五分钱一张洗澡票，凭洗澡票洗澡。晚上七点去参加了“清华大学 1980 年开学典礼”，首先是介绍校领导，其次是化学系主任某教授讲话，再是学生会代表讲话，最后是新生代表讲话，本来校文艺社团要演出节目，因下雨，没演成。

九月四日、五日、六日的上午都是在体育馆听报告。九月四日下午体检复查，我一切正常，没事。傍晚吃饭回来，接到电报时，我很吓，后来看了电文，才冷静下来。七点多的时候，和徐大全坐公共汽车到校外某邮局发了电报。电报，第二天你们就收到了吧（注：父母担心我一个 15 岁的孩子第一次出远门，所以发电报来确认我有没有平安到达）。九月五日下午，老师带我们去参观校园。九月六日下午和陈晓东、徐大全去天安门玩了玩，看见了人民英雄纪念碑，纪念碑看上去不太高。站在天安门广场，我的心情很激动。爸爸、妈妈，你们不是很想到北京来吗？我有工作的时候，我一定接你们出来玩。九月七日和林坚强、林道祥、修怡，还有考上北大核物理系的杨小芸，一起去颐和园玩了。颐和园很大，整整玩了半天多，还没全玩到，还有很多地方没有去。九月八日开始上课。

行李是九月三日晚上到的，九月四日去注册的。上课早上七点四十分开始，下午两点开始上课。上午一般上四节，下午两节。

亲爱的爸爸妈妈，我吃得很惯，一餐一般吃五、六两，我还觉得面做的还更好吃呢，你们一点也不用担心。早晨，我们六点起床，跑一跑步。下午还去打球锻炼，这是全校规定的。我现在身体很好。

亲爱的爸爸妈妈，你们身体好吗？弟妹们身体好吗？学习还努力吗？我非常非常地想念你们。我现在才真正知道离别的痛苦。

哦还有，我钱够用，现在还有三十块钱没动呢，粮票还有三、四十斤。

别无他话，请多多来信。祝你们

身体健康，学习进步！

健民 1980.9.11 晚

* 注：写此信时还未到 16 周岁

回忆温馨母爱

陈晨

自从来到澳洲生活之后，常常情不自禁想起很多往事，常常想念远方的亲人。妈妈渐渐老了，我总是在不经意间想起她年轻时的样子，还有记忆中妈妈最开心的笑容。偶然看到一句话：“父母在，人生尚有来处”。感动之余随即想起伴随我成长的温馨母爱，成年之后我深深体会到，原来妈妈的爱早已渗透到我的生活中，拥有母爱关怀的孩子很幸福。

我的妈妈有很深的爱花情结，我一定是遗传了她的基因，对花有着特殊的情感。以前在北京，我和父母在一座老楼里居住了很多年，家里的小阳台摆满了父母养的花。那时候住的房子很小，阳台不大，妈妈就用木板搭成一层层的花架子，这样就可以放很多花盆。家里有各种各样的花，君子兰、月季、茉莉花等等，那个小阳台充满了生趣和芬芳，也是妈妈最爱的地方，那是她的园艺世界。

其实我知道，妈妈心里很希望回归到更早以前居住平房的年代，她觉得那样的生活接地气。后来妈妈在我们居住的楼前挖出一小块地，那些适合种花的土都是她辛辛苦苦从别处运回来的。春天，妈妈在开辟出的小园子里种了很多玫瑰，天旱时还要经常提水去浇那些花苗，虽然付出了很多的辛劳，但是她乐在其中。

春末夏初，她的小花园已初具规模，玫瑰孕育出花蕾，含苞待放。我的生日正好在初夏，正是玫瑰盛开的时节。生日那天回父母家，妈妈做了我喜欢的炸酱面，吃完晚饭，妈妈说带我去看看她的小花园。看着各种颜色的漂亮玫瑰如沐春风，我欣赏赞美妈妈的劳动成果，她满面笑容，我想那是她最开心的笑容，比花儿还美。她在花丛中剪了数枝最漂亮的玫瑰给我，说是送给我的生日礼物。这是我第一次在生日里收到母亲的花，以前都是男性送花给我，而妈妈的生日玫瑰充满了母爱和温馨的感觉，让我思念到如今，那是最美最特别的花。妈妈的生日是在正月里过春节的时候，有一次我买回一盆盛开的鲜花送给妈妈，她特别高兴。

来到澳洲之后，最初生活很寂寞。父母远在北京，她们在那里，我心里就有寄托，很多时候，妈妈的乐观和鼓励是我面对国外寂寞生活的一种精神支持。我听母亲的建议在自家花园里种下几株玫瑰和山茶，开始了我的园艺生活。与花相伴的日子，终于体会到种花是一种充满爱心和情趣的事情，不仅要浇水、施肥，还要除草、除虫，看着玫瑰从长出新芽、孕育花蕾、到美丽绽放，那种喜悦之情无以言表，心中充满柔情蜜意，我也更能感受理解妈妈种花的心境，爱花之人必惜花，花是我们生活中的亲密伙伴。

自从几年前父母搬到新居，妈妈不得不离开了她照顾许多年的小花园。经常在电话里和妈妈分享彼此养花的心得，当妈妈告诉我她精心培育的蝴蝶兰开花了，非常漂亮，我的思绪便飘回到远方的父母家。我也把自己花园里最美的花拍下来，回京探亲时给妈妈看，母女两人一起欣赏美丽的花是多么温馨的情景。还记得初次回到父母新家，夏末秋初的傍晚暑热渐褪，一阵幽香飘来，寻香而去，看到阳台上一盆茉莉开出一朵白色小花，楚楚动人。记忆中的茉莉花，永远有着家人的味道。

我长大了，妈妈却老了，每次回京探亲看到她脸上的皱纹，我会莫名的伤感。妈妈，我多么希望您还年轻依然精力充沛，而我还是那个小女孩，可以坐在您的自行车后座上，随着您带我去哪里玩。虽然我现在还不能真切地体会老年人的心境，但是我真实地看到父母在老去，而我的记忆中还清晰地记得她们年轻时的样子。看到她背痛我想给她揉揉背，她却淡淡地说：“不能养成这样的习惯，你走了，谁给我揉背呢。”也许只有母亲，才会在这样的时刻，有这样难以言说的不舍。

妈妈很爱唱歌，她参加了社区老年合唱团，还给我看她们演出的照片，照片上的老人们穿着红色上衣既喜庆又漂亮。此时我又看到她脸上灿烂的笑容。在家里经常能听到她的歌声，甚至她在厨房做饭时，也会飘出我熟悉的歌声，那是很老的歌，于我却有一种亲切感，那是童年记忆中的歌，很美，很动听。

春兰和罗伯特

屠元

今年三月我到马来西亚探望亲戚，下榻的旅店每天早上提供的早餐中有长豇豆，吃到长豇豆时让我想到两个人：春兰和罗伯特。时间过得真快，这是 20 多年前的事了，那时我住在 Rowville。有一天我领着两个孩子去看医生，诊所人很多，我们耐心地等着，这时旁边位子上坐着一位年长的华人妇女同我聊起天来，她自我介绍她名叫春兰，很久前从马来西亚来，是一位裁缝。她的普通话说得不是很好，但交流没有问题。她说她正在大学学习中文，临走时她在一张纸上写下：有空一定给我电话啊，然后就是她家的电话号码。第二天我就给她打了电话。她约我去她家。

她家在小学旁边，离我家很近。我如约到了她家，敲开了门，春兰很热情地请我进门，说这回儿丈夫罗伯特不在家，等一会回来。他们家不大，3 间房，屋子里摆设十分简单。春兰领我参观了她的工作间，几台缝纫机，一张大桌子，墙角的一张凳子上还有几张旧报纸。她告诉我她刚开始

接缝纫活时，曾在小报上登过广告，她留起几张做个纪念。那天她正在为顾客做婚纱，我一看她的作品，知道她的手艺不一般。工作间墙上挂着一张照片，一位眉目清秀非常朴素的年轻妇女和一位英俊的带着大沿帽的澳洲士兵的合影。春兰看到我注视着照片，就解释说：这是我的结婚照，31年前的，我当时31岁，罗伯特还不到30岁。我心里想，她结婚够晚的，这在东南亚国家不多见。说话间罗伯特回家了，他个子不高，很结实，一看就是忠厚人。他很热情地同我招呼，并夸奖他太太很爱学习，眼下正在努力学习中文，他欢迎我常去他们家，可以互相学习语言。

当时我在一家计算机公司打工，每天坐公交回家。有一天在公共汽车上遇到春兰，她在 Monash 大学上中文课。她知道我每天这个时间坐公共汽车回家，很高兴，说我知道了，以后我尽量在这个时间坐车和你做个伴，我很是感动。在车上她就和我谈天，慢慢地知道了他们让我很感动的故事。春兰出生在马来西亚首都郊区，兄弟姐妹6个，家境贫困，没有上过什么学。在她16岁这年，由父母做主，把她嫁给了一位当地的华人老师，为了家里少张嘴吃饭。但是很快春兰发现她丈夫在外搭上了一位舞女，她丈夫解释说舞女很富有，人脉也广，可以帮助家庭解决经济问题。春兰年纪轻，又没受过什么教育，一切都顺从丈夫。其实这舞女一直向她丈夫要钱，她丈夫负债累累，家中有上顿没下顿，春兰到别人家帮工，挣点钱。后来春兰连生两个孩子，她想有了孩子丈夫的心就在家里了。但并不如愿，她丈夫不回心转意，两个孩子常常饿得哇哇叫。有一天丈夫离家后没有回家，春兰只好一人撑起这个家。在一个朋友的帮助下，她在制衣厂找到一份缝衣的工作，虽然钱少，但还算收入有保障。两个幼小的孩子就放在家里，好心的邻居有时帮着看一下。新手的工钱低，养家难，春兰感到没有出路，心想再嫁一个好男人把孩子拉扯大这辈子就满足了。朋友们也有帮忙介绍的，但是当对方知道她有两个小孩时都避开了她，没人愿意承担这么重的负担。她觉得好失望，打消了嫁人的念头，拼命地干活，勉强糊口，春来夏去一年年地过着。她在制衣厂工作了几年，技术很熟练了，她又想办法学了裁剪，有了一点技能。她为自己的未来规划着，心想与其再嫁一个不好的男人，不如自己一人来撑起这个家，小孩慢慢大了，送出去读些书，以后找个工作。她打算就在这制衣厂做下去，因为老板人不错，生意也兴旺，自己再努把力提个级，工钱也能长上去。这样想着心也就安下了。

但是有一天她的命运突然发生了转机。这一天她的老板叫她去服务台顶替一位同事的工作，因为同事请了病假。中午两个澳洲军人来取货。马来西亚是英联邦成员国，与澳洲有些合同，春兰工作的工厂揽到了加工军用帐篷、床单被套的活。其中一位军人就是罗伯特，他是空军技师，并不做这些勤务工作。也是无巧不成书，做这事的人那天有别的事，货物很重，一人拿不了，罗伯特被叫来临时帮一下忙。罗伯特对春兰一见钟情，立即爱上了她，离开时就问如何再同她联系。春兰告诉他自己每天都在这个厂上班，平时在车间缝衣，并不在前台工作。第二天下班时春兰发现罗伯特已经在厂门外等她。根据以往的经验春兰结结巴巴地用英语告诉罗伯特她是单亲母亲，经济负担很重，两个孩子在家没学上，这会儿等她回去吃饭。罗伯特一听她是单身很高兴，说他想同她做朋友，孩子们不是障碍，就怕她是有家的。春兰非常感动，本来已经泯灭的希望又燃了起来，就这样同罗伯特谈上了恋爱。

罗伯特告诉春兰澳洲是一个伟大的国家，他非常热爱她，所以他学习航空技术，大学毕业后到军队工作。他承诺带春兰到澳洲，并且送孩子们上学。春兰不知道澳洲在那里，罗伯特带上地图仔细解释，他告诉春兰他会教她英语。春兰同自己的朋友商量，有些朋友表示担心，觉得洋人一时热情长不了。在澳洲无依无靠的，拖着两个孩子，年纪又大了，风险很大。但春兰问自己，我确实很爱他，这是个很难得的好人，他这么热爱澳洲，澳洲一定是个好地方。他们很快就在马来西亚结婚了。春兰穿着自己做的衣服，罗伯特穿着军装就照了那张结婚照。春兰说罗伯特从决定同她结婚那一刻起，就知道自己即将承担的重任，所以想尽量节省。很快春兰带着两个孩子，一个9岁半，一个8岁来到了澳洲。

罗伯特在 Adelaide 军事基地工作。70 年代的澳洲还有严重的种族歧视。两个孩子在附近的小学上学，没有别的亚洲孩子，他们没正规上过什么学，不会讲英语，又比别的孩子大很多，困难是可以想象的。为了防止两个小孩受欺负，每天早上罗伯特参加完早训后回家接孩子，亲自送他们上学，晚上吃过饭先帮两个孩子补习英语，安顿他们睡下，再帮助春兰学习英语。春兰每天写日记，做作业，几年如一日。两个孩子学习非常刻苦，也参加学校的所有活动，很快适应了澳洲的生活。他们没有辜负罗伯特的一片心血，赶上了进度，以后以优异的成绩顺利进了大学。后来春兰又生了一个女儿。

军营的生活比较枯燥，春兰除了学习英语，学习做西餐外，还自己做衣服，努力交朋友。她种菜，因为气候合适，长豇豆长得特别好。在这之前那里没人见过长豇豆，春兰就教军嫂们种，许多人跟着种，即使不吃，赏花也好啊。一位军嫂对春兰说，我们住在蛇村了，你是我们的村长，因为他们把长豇豆叫做蛇豆。春兰还演示如何烹饪。春兰说她一下子觉得自己很有价值，周围的人接受她了。她对我说，以后你到马来西亚去玩，一定能吃到长豇豆，因为马来西亚人最爱吃这个菜。今年 3 月我到马来西亚探访亲戚时，一见到长豇豆就想起了他们。

春兰的两个孩子长大以后，罗伯特鼓励他们去马来西亚找他们的生父，说毕竟是亲骨肉，看一眼也是应当的。春兰费了些周折找到联系地址，两个人去了，看过以后回来对春兰说，他们没有感觉，因为从记事开始就没见过面。罗伯特才是他们的爸爸。

春兰的儿子成为律师留在 Adelaide，女儿成为注册会计师在西澳工作，两人都有了自己的家庭和孩子。春兰和罗伯特最小的女儿也是学习会计，我认识他们时她刚刚大学毕业。在罗伯特 60 岁生日时，孩子们为他开了一个庆祝会。会上大女儿写了一篇文章，记述了第一次见到罗伯特的情景，以后相处的点点滴滴，对罗伯特的感激无法形容，他的父爱把他们姐弟带到远方，他是最好的父亲。到场的朋友们听了都很感动。

罗伯特在基地一直工作到退休，回到墨尔本后他又在飞机工厂工作过。春兰自己办个小生意，在小报上做些广告，接些做婚纱的活。结婚照挂在工作间的墙上，干活累了，抬头看看照片就不累了。日子过得很惬意。

每年圣诞节我都会在信箱里收到他们的卡片。

有一天我从学校接孩子回家，路上碰到春兰，她说快来我家，我的一个朋友的杂货店关门了，许多小吃，你拿回去给孩子们，我们年纪大了也吃不下这许多。我跟着春兰到她家，罗伯特正在忙着木工活，他很自豪地说他做了一个 Decking，外地的孩子们要带着孙儿孙女来过圣诞节，做个好的 Decking 他们可以搭帐篷。Decking 的扶手被仔细磨光，他担心儿孙们手嫩，不小心会刮伤。他经常买玩具，做玩具，他的手很巧。我从他们家拿走了一大包点心，临走时，春兰说生活在哪里都是不容易的，尤其是新移民。罗伯特鼓励我说澳洲是个好地方，只要肯学习，工作努力，就会有好生活，这也是他时常对孩子们说的话。这些句话给了我很大的信心。

后来春兰打电话告诉我，这个圣诞节他们很开心，房子虽小，但是打了地铺，一大家热闹得很。

再后来春兰身体不好，先是脸部神经瘫痪，后来发现肾脏有些问题，她中断了学习，忙着寻医问药。我也很忙，打工，学习，没有太多的时间看望他们。几次想安排聚会都没有成，偶尔我送几个馒头给春兰，让她换换口味，因为我知道他们以吃西餐为主。来去匆匆，没说太多话。有时打电话联络。一天春兰告诉我，大女儿在西澳买了一大块地，盖了房，邀请他们去住。大女儿同罗伯特聊天时，罗伯特提起他喜欢中国的亭子，大女儿决定为他做个亭子，图纸寄来让他过目。他满心喜欢，准备去大女儿那里小住。

有一天早上，我送孩子们上学，回来的路上看到他们在车里。罗伯特摇下车窗，指着春兰对我说她好多了，我这会儿送她去作理疗。我向他们摆摆手目送他们离去。

过了大约 1 个月，我给她们打电话，没人接，我想一定去大女儿家了。又过了一个月也没接到电话。有一天我打电话问候他们，春兰在电话里说她非常不好，我放下电话就去她家。春兰开门，我看到她憔悴不堪，忙问：你病得利害？她摇摇头哭着对我说：罗伯特离开了我，他到另一个世界了。我大吃一惊，不敢相信。春兰告诉我一个月前的一个早上，她像往常一样吃过早饭牵着狗外出散步，早饭放在电视机前的茶几上，罗伯特边吃早饭边看电视。平常每次春兰溜完狗回来，罗伯特吃完早饭，说一句：“我吃好了，等你呢”，然后一起出去散步或买东西。但是这天早上春兰回来时看到早饭扔在茶几上，罗伯特坐在沙发里，没有说每天早上说的那句话。春兰大喊一声：罗伯特你不舒服了？没吃早饭？但是没有回应。春兰慌了，奔到他面前，他闭着眼像熟睡了一般。春兰赶紧叫了救护车，医生赶来，告诉春兰他已经没有任何生命迹象了。他没来得及同他挚爱的人说声告别的话，没有去享受那亭子，静悄悄地走了，享年 64 岁。

春兰和儿女们悲痛万分，就连那条小狗也很快随主人去了。

亲友们一致同意为罗伯特作尸检，结果表明是肺血栓夺去了他的生命。医生反复向亲人们解释说他没有感到痛苦就去了。春兰说她一直觉得罗伯特身体好，军机上工作对身体要求很高，军人们每天都有体训，55 岁必须退休。历次体检他从来没有问题，但是谁都没想到的事发生了。

我心情沉重地回到家，罗伯特最后的音容笑貌印在脑海里：他坐在驾驶位子上，笑着摇摇手，耳边响起那句他说了很多次的話“澳洲是个好地方”。我想了很久，决定做一张卡片表达我对罗伯特的敬意。我用一条细细的紫色纸条卷起来做了 4 朵小花，我喜欢紫色，觉得这是高贵的颜色。虽然从来没有同罗伯特做过长时间的交谈，甚至不知道他的姓，但知道了他的故事以后，在我的心里，罗伯特属于高贵的人。我把 4 朵花贴在白色的卡片纸上，白色代表纯洁，他应当在天堂里，那是纯洁的地方。我精心做了这张有些立体感的卡片，没写什么，只是写了我的名字。晚上我到她们家，悄悄地将卡片放在信箱里。

第二天我接到春兰的电话，她说“你很有心”。我对春兰说，我会永远记住他，希望天使能带去我们的心意。她相信罗伯特是在天堂里，他一生爱这个国家，爱妻子和孩子们。平平常常的人，无官无职，但又做了不是人人都能做到的事。这以后我再没有见过春兰，或许她去了西澳，阿德来德，或者她去罗伯特那里了。罗伯特在等她啊。后来我们搬了家，我几次打电话都没能联系上。但是他们留驻在我的心里，他们帮助我认识了澳洲和她的文化，在我困难时给了我鼓励，我心存感激。

[文革 50 周年回忆]

文革中的我家（二）

夏清

妈妈是我家的顶梁柱。

我们家每个孩子都非常爱她，因为她从来就是无条件地爱我们。我有时觉得，我爸还真象是她的另一个孩子，家中许多事情，妈妈倚靠我哥姐多过我爸。我想这种格局，当是爸爸被关押时就形成了吧。

文革前，哥姐无疑有过令我羡慕的一段好日子。爸妈的工资都不错，爸妈那时常带他们去餐馆吃饭，看电影，听音乐会。有一次，我姐姐忽然对着台上正在唱歌的一位歌手，惊叫起来：“那不是妈妈吗？”边上的我爸忍笑，只好说妈妈去上厕所了，一会儿就回来。即便在三年饥荒的年代，父亲依旧可以从北京带来囤积的罐头食物，家里也有钱去买黑市鸡鸭，及排队去吃高价餐。

不过几年，我家，连同文革中的千家万户，开始了象江河水一样哗哗往下流的命运流程。1968 年，爸爸被所在大学的工宣队关入牛棚，先是大字报贴到了我家门口，之后就是抄家，再后来造反派们几次前来我家劝说 / 勒令我妈跟我爸划清界限。当然他们没料到，我妈是传统观念相当强的女人，不像许多学校被斗老师的爱人们那样急于站对路线。我妈起初不吭声，后来烦不胜烦，就斩钉截铁地拒绝：“阿拉是老派人，嫁鸡随鸡，嫁狗随狗，依不要再劝我，我是不会跟老夏离婚的。”来人讲：“伊已经是反革命了，依还要跟牢伊做啥？”“我当时跟老夏结婚时就知道伊是反革命了。况且，法律也没有规定反革命分子不许有家庭的呀！”见妈妈不买账，造反派后来深夜乘了专车来抓我妈去学校陪斗，我妈就发作了：“你们可以抓老夏进牛棚，但是你们没有权利来抓我。你们有什么要求，请直接跟我单位去提！”来人气势汹汹，倚着人多，准备强行带妈妈走，我们几个孩子死抱着妈妈双腿，大哭起来。邻居们应声纷纷赶来，正告他们赶紧转回去，不要在这里破坏抓革命促生产。下回若再来这里闹，来一个揍一个，连小车子都砸个稀巴烂！这些人只好灰溜溜空手而回，以后再也没敢来我家闹过。文革那些年，邻居们非常帮衬我家，我哥哥在外被人打得头破血流时，是他们出手将我哥哥救出；父亲从牛棚里逃出，是他们将他藏在家里，并报讯给我妈；我小时候更是东家吃，西家睡——现在隔了这么多年，见了他们还是脱口要叫好姆妈，胖姆妈等儿时昵称。因为这个缘故，我小小年纪就成了隔壁邻居的心腹人，不时地替阿奶数戒指，替阿公数墨西哥鹰洋及袁大头，并且顶住两位各自对另一方钱财的探刺，守口如瓶。

都说人往高处走，水往低处流。我哥姐在文革时的日子，因了他们先前的好日子，是极为难熬的。过去不多的几张照片中，我与弟弟都是烂桃子一般裂开嘴唇呵呵傻笑，而哥姐的眼神彷徨，凄苦，看了令人心疼。哥哥姐姐一个十岁，一个八岁，就开始照顾弟妹，小小的年龄，还是要人疼的时候，就已经踩在凳子上烹制简单的饭菜。当时爸爸的工资被扣，尽管妈妈从不休息，每年拿最高的全勤奖，周末更是去郊县修马达挣额外的钱，可家里还是拮据不堪。我姐姐上初一时就胃出血住院治疗，人瘦得风吹摇晃了很多年，无不与这一段艰苦日子有关。至于心理上的阴影呢，那就更多了。姐姐就亲眼目击了外婆被人戴了高帽，一脸墨汁，被绑在凳子上一路游街。一个中风的老人，也没能幸免这番羞辱！许多年后，当我问起，姐姐哽咽失声，叫我千万别问。当年姐姐的惊恐与伤痛究竟有多深，才会让小小年纪的她，发狠写上那些反动标语呢？我是没法知道了。

乱世当中，幸亏姆妈是个不一般的女人。姆妈 17 岁只身前来上海做工，不过两年，就将在乡下的外婆及几位舅舅接到上海。妈妈虽说只是高小毕业，做工后继续在夜校补习到高中，后来又考入电机修理班，成为新社会第一代女电工，为此还上过报纸。姆妈胆大心细，又肯钻研，没几年就

拿到八级电工证，成为厂里倚重的一把好手。姆妈因为在团委及工会兼职，见多识广，且为人谦和，无论在厂里或在邻里，人缘都相当好。当年我爸学校来我妈厂里找麻烦时，被厂里领导老实不客气地顶了回去——那个时候，工人阶级可不是好欺负的。

姆妈很坚强，且极有信念。她总是对我们讲，要顶住，苦日子总会过去，我们明天会更好。我很少看见我妈动气，更少看见她哭，唯一的几次例外就是当她痛失至爱，比如外婆去世时，我妈披麻戴孝一身素白，在殡仪馆里抚棺，从头哭到底，直哭得天昏地暗。那时我爸还在牛棚中，我还只是四岁多的孩子。现在想来，我妈想是将无数淤积的痛苦，在那一夜，一泻而出。那从心底流出的至痛，让我永记。

姆妈心智颇高，知道在关键时刻出击。当年我爸从牛棚逃出，被我妈藏在自家亲戚家有六个月之多。学校来寻，被我妈几次骂了回去。后来学校找到我妈单位，我妈知道总这么藏着也是不行的，遂让来人保证不再拷打我爸后，交出我爸。没多久，金山石化兴建，有些自动工程的设计难题落在我爸过去的学生手里，后来他找到学校让我爸出马解决这一科研难题。我妈乘此好机会，督促学校先让我爸从牛棚中放出，并许诺若我爸成功解决了这一难题，学校将恢复我爸的教书职务，虽说还是以“戴罪”的身份。

我上小学后，爸爸终于回到家里，人干瘦，脸色很不好。被关牛棚那些年，因疑心饭食被人下毒，爸爸天天用冷水冲洗后方敢吃下。出来后，胃已受损坏，大出血了几次，幸得当年一个学生的哥哥是主治医师，不嫌弃他的罪人之身，爸爸总算得到了医治。那时我每天都要走几公里为爸爸去牛奶站取牛奶，然而对爸爸总还是不亲。爸爸在家里，似乎总象个外人。有一天，他忽然心血来潮，蹲下身子，拿起一个扳手，触在控制板里，砰地一声，里头跳出一段蓝蓝的电来，爸爸说这就是电，好玩吗？我受了大惊吓，直往后跳，至今我梦里都怕触电。爸爸好像是妈妈的大儿子，那些赋闲在家的日子，我妈由着我爸折腾，买了电视机零件让他组装，前后共有两套；后来我爸迷上了音响，又买来让他玩。那些日子，我家里的地板上堆满了松香、电路、二极管，我爸爸两手不停或接线，或焊接，或制作线路板，打发难熬的时光。当然结果没有一个是成功的。幸亏不久后高考重新恢复，我爸有了新玩具，那就是做高考题目，数理化，无所不做。直到 79 年父亲才最终平反脱帽，文革中被扣的工资才全部返还。

很早就知道爸爸的出身不够硬，学校里大字报曾揭发我爸在老家拥有半条街的产业。幸好姆妈根正苗红。不料文革刚结束那一阵，有位从来没见过的阿姨来访，当我面亲亲热热叫我妈“二小姐”，我惊得嘴巴都快要落下来——我虽小，也懂得那个年代身份相当要紧，一点也错不得！我抬头瞄一下，我妈好像很是享受这样的称呼，看到我惊吓，姆妈就示意那位阿姨小点声，结果她反而嚷嚷起来“地主哪里是坏人，依爸爸以及老菩萨（我曾外祖父）对底下的人那么好……这些年来，地主斗倒了，农民的日子却过得苦巴巴，饿死那么多人，还不如在地主手下讨生活”。搞了半天，却原来我妈家是地主。那位阿姨是当时陪姆妈的小丫头。姆妈老家有近五百亩的良田，外加油榨坊及镇上商店，共有房产 7 进 77 间房。而我爸家的房产其实老早就卖光了，到我爸那一代早已经是赤贫。我不由得想起小时候在学校看到昙花激动得要命，回家就迫不及待地告诉我妈，不料姆妈淡淡地回我，当年外公花房里养了一大堆，我当时还只当是笑话。

文革时我毕竟还小，许多事不知详情。等自己稍年长，攒了些阅历，多了些思考，我开始向家人，亲友询问有关文革中发生的事。我的三姑婆，因为地主身份而被开除公职，之后连退休工资也被剥夺多年；另一位姑爷，在我爸刚被关押时，还来劝我妈，千万要看在孩子的面上，保重自己，没想到他之后也被残酷批斗，被关一个多月后，到底还是舍下了姑婆，以及三个不到十岁的孩子，那晚用被单做成绳子，自决在他曾经工作十几年的复兴中学。

我爸一点不像我妈，张狂，很少瞧得起人，结果免不了到处树敌。文革中被所在大学的工宣队及军宣队关押达三年之久，屡次被学生毒打，也被好友出卖，身心受到极大创伤，回来后几乎成了

一个陌生人，整天不说话。从此我爸既没有亲密的朋友，也没有私交的学生。我出国后的那年，我爸忽然将自己关在浴室内，将满浴缸的水不断泼向看不见的敌人，嘴里嘟囔着，“依敢来伐？来来来，我们打一架！”家里为此乱成一团。后来还是姐姐来了送爸爸去了医院，幸亏治疗及时很快恢复了理智。这些年来，爸妈常年住在我们家，这么多年了，我还会听到爸爸有时会在梦中惊叫。2006年，爸爸在梦中与人搏斗，飞腿出床而导致左大腿骨骨折；2008年在上海度假又因为酗酒跌倒，造成右大腿骨骨折。09年回到澳洲后，他当年的妄想症复发，整天忧心忡忡有人要来害他。2011年，父亲被诊断患了老年痴呆症。医生讲，父亲的精神疾病，及老年痴呆症很可能与他早年的被关经历有关。

我有时候想，文革的贻害何尝只是发生在当事人身上呢？不幸早逝的弟弟及哥哥，痛失爱子的妈妈，以及一生没有好友的姐姐，少年痛失父亲的侄儿，还有见人多就害怕的自己，身上都被文革那无所不在的毒针扎到过。究竟什么时候，我们才可以将这根毒针连根拔出呢？

文革中教育单位受到冲击的知识分子有一大批，我爸早年的好友都早早离世了。我爸算是少数幸存者中的一个，我想这与姆妈多年的不弃不离及细心呵护有关。纵观我家人在文革中的种种遭遇，不能不说，在那个出身决定一切的年代中，命运还是被性格左右着。虽说爸爸情商不高，但是在挑好老婆这一件事上，他无疑作了一个极为明智的决定——他曾经亲口对我说，你姆妈出身好。对此，我深信不疑。

[随意随笔]

健康养生的至关要素

夏清

人到中年，身体开始走下坡路了。我身边的朋友们陆续关注起健康养生，有两手张开在小路上倒走的，有赤着双脚在碎石上痛走的，有四肢着地在地板上爬行的。当然，你也料到了，这些别致的东西都没法坚持下去。我的同事们还各有节食怪招，有只喝低脂牛奶然后吃软糖如吃面条的，有定期饿肚子之后大吃大喝脸大了一圈回来的，有只喝饮料说将来饮食终将会被药片代替的。这些怪人中居然有两位成功瘦身，其秘诀都是坚持运动以及拒吃甜食。不过你肯定料不到，我坚决不走这一成功之路。原因很简单，我长有一颗甜牙，且生活在咖啡四处飘香，甜品遍地勾魂的墨尔本；况且，瘦身并非健康养生的不二法门。

其实早在 1948 年，世界卫生组织 WHO 成立时就给健康下了这样的定义，“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. 可见健康不单单只是身体健壮，时常锻炼，以及营养膳食。健康其实是身体，精神及社会三个方面 well-being 的有机结合。需要指出的是，上面健康定义中的 well-being，是指人对自己以及个人生活的满意程度。而近年来的研究已发现，健康与幸福有着非常紧密的关联。那么，究竟有哪些因素可以让人们走上通往健康幸福的康庄大道呢？以下是有关专业人员的分析结果，按其重要性依次排名如下：

- 与伴侣相亲相爱
- 与好友志同道合
- 个人的事业有成
- 积累足够的财富
- 经常的体育锻炼
- 营养合理的膳食
- 高质充足的睡眠
- 追求内心的平静，或拥有宗教信仰
- 有趣的业余爱好，喜爱闲适的生活
- 自我认同程度高
- 对将来表示乐观
- 现实可行的目标
- 明确的人生目的
- 有强烈的归属感
- 较强的适应能力
- 公平的民主国家

有些人穷其一生只为财富，有些人一辈子中只求声名，他们以为有了这些就可以拥有幸福，不知这是多大的误区。明智的人会将更多时间用在家人及好友身上，因为这才是人生幸福圆满的最大源泉。

从理论上讲，以上的健康养生要素清单已是清清楚楚，然而因每个人的情形各有不同，个人养生的心历路程也各有其异。记得我在墨尔本的前十年，读书，移民，生孩子，工作，买房子，像是走了一场快车道，其中更有一段似走钢丝绳，一步也不能错——这还哪有闲心去交友去养生？那时候还不知道，若我匆忙，时间飞得更快。直到有一天，我读到 Frances Mayes 在《Under The

Tuscan Sun》中回忆她小时候躲在花园餐桌底下，在“Chin, Chin”不断的碰杯声中，偷听大人说话的那一段文章时，我忽然想起小时候吃饭后，也喜欢赖在桌边继续听哥哥姐姐他们海阔天空的快乐时光。这么多年来，我将视线一直望向远方，浑然忘了春来夏已去，花开花又落。生活其实不用那么赶，幸福的生活是需要人慢下脚步，去注意那动人的细节，去收集那迷人的乐符，去录下那无名的感动。



一旦慢行，眼睛张开，风华绝代的墨尔本就在我的眼前烟花般绽开。接下来的十年，我像是又重新找到了我小时候钟爱的万花筒，手里轻摇，美丽的景致就扑面而来。日本料理法国餐，意式咖啡比利时甜品，瑞典三文鱼俄国鱼子酱，半岛温泉雅拉酒庄，青黛山岚的薄雾，清越清晨的鸟鸣，乐厅的古典音乐，乐吧的拉丁狂舞，一年到头不断的文化艺术节。我是多么幸运，生活在这座天堂般的城市！更令人兴奋的是，我开始了对自己的内在探索。我开始发现自己的厨艺相当不赖，理工女的文章居然有人喜欢，尤其有意思的是，前一阵我做了一个性格测试，我居然被判断为外向型人物，真是出乎我的意料。这些年来，我的兴趣爱好象滚雪球式地愈来愈多，美食，旅游，写作，读书，音乐，瑜伽，高尔夫，游泳，跑步，徒步，乒乓，还加入了不少社团。近年来又开始参与义工活动，从中认识了许多朋友，并收获了更多的快乐。

墨尔本，你这个被权威杂志《经济学人》连续六年评为世界最佳居住城市，你就象一座熔炉，将我燃烧，锻打成器。曾经的我是那么鄙视运动，以为那是专留给四肢发达的人去做的。各种运动中，我只有跳高还行，其他都是勉强过关，其中尤以跑步最为痛恨，每次都是跑得胸口发闷，气喘不已，然而成绩还是那么糟；大学里冬天大清早被叫起，在寒风中沿马路跑步，手脚冰凉，鼻子吸溜，现在想来都还是不爽。到了大三，好不容易可以不晨跑了，没想到因为我游泳一入水就沉底，老师怎么教都浮不起来，结果我这桩活木头又被罚跑 800 米作为游泳补考，真是恨煞我哉！然而墨尔本人的体育狂热终究还是传染了我。那时我先生每周两次去皇家植物园参加长跑训练，我本来是边上作陪，看见身边不断有人跑步锻炼，不由得也脚痒痒。后来先生就讲，不如跟着他一起跑吧，很简单的，一切以开心为准则，不急，慢慢来。我很惊讶地发现，原来跑步可以这样有趣，你可以一边跑一边作腹式呼吸，将自己的心率慢慢调匀；你可以加速，让风飞起来；你可以迎着雨跑，让雨点更猛烈；你可以一公里一公里地突破极限，让自由的心在快乐中翱翔。我从零开始锻炼跑步，用了不到一年的时间，参加为儿童医院募捐而举办的 Run Melbourne，并成功跑完 10 公里。那天在凌晨的阳光明媚照耀下，我的身边有几万个像我一样的体育狂，欢声笑语，热闹异常。如果我不出来，从来不会知道这是一支多么不同寻常的欢乐大军。跻身在其中，我沿着绿茵环绕中的雅拉河畔一路奔跑，



河上面时有晨起锻炼的皮划艇划过，荡起一串串晶亮的水珠。而那轻柔的涟漪慢慢地一圈圈散开，直到无痕，却在我的心上留下了永久的刻痕。一股从未有过的自豪，从我心头升起，为自己，为这跑步大军，为这个狂欢的城市。

那天我回家现做了一款抹茶小豆蔻味的巧克力，里裹糖姜，外撒榛子果仁碎，第二天专门去诱惑那位久不吃糖的同事。我一边耐心跟他讲我是如何自制成功这一美味，一边偷偷地观察他：他的眼睛起初还是很坚定，然而不久他的鼻翼开始耸动一呵呵，我那非凡的小豆蔻在施展魔力了。之



后他的眼睛开始游离，双手微微上举起来，像是告饶，又像要把我赶出去。我晃动一下身子，佯装要离去的当口，就听见“啪！”一声，只见同事一手抚额，满眼是笑：“还真是巧了，忘了今天是我一周一次的甜品日！”我在他摊开的手掌上放上几颗硕大的巧克力球，心满意足地转回自己的办公室。窗外，初春的嫩绿树叶在微风中轻舞。“嗯，这样的节食，将来或许可以小试一下？”

这就是墨尔本，一个到处充满了生机，让你永葆童心，让你狂热，让你充分展现魅力的魔幻城市。朋友，你想健康养生吗？简单，来我们墨尔本生活吧！

中国 2016：标语口号面面观

赵明

老家安徽淮南，生于斯长于斯。15 岁孤身一人，背包一个网兜一提下乡插队。以后 72 回城进厂，77 高考再次离乡，从此成了家乡的客人。几十年重建之后早年的住房已无踪可循，幼时的朋友也不再联系。如今老父已故，老母旧家难离还时不时回去住一段时间。老母在哪，哪里还是家。

这一次到淮南，感觉到变化最大的就是铺天盖地的标语口号。大街小巷，商店学校医院，公交车顶，小区的院墙，路边的报栏，甚至垃圾箱都成了标语的载体。看到这些，想起了文化大革命时期让人胆战心惊的标语口号。

口号，应该是英语 slogan 的翻译。人在中国不得不百度，查一下却发现百度言不达意。所幸中国还给 Wikipedia 留了一条路，查到其定义为“repetitive expression of an idea or purpose, with the goal of persuading members of the public or a more defined target group”。善用口号者深得其精髓。

与 slogan 关系密切的一个词叫做 propaganda，中文译为宣传。原词本为贬义，据 Wikipedia，“is information, especially of a biased nature”，中文翻译后却成了褒义。

当然历史不会是简单的重复。除了数量上可比文化大革命时期外，其他方面的差别就很大了：

1. 形式：文革时期的标语基本上红白黑三色，书写随意，字体粗大，制造红色恐怖以此效果为最佳。今天的标语大部分比较风雅，其中的一些几乎可以作为艺术品。

在原淮南市政府面向主要大路的院墙上有这么一组宣传牌，是当地书法家的作品，撇去内容不计还是有些艺术性的。

2. 内容：在横扫了一切 50 年之后，“历史垃圾堆”里的东西又都回来了，如“忠孝节义”，其中尤以“孝”的宣传牌为多。小时候的格言，象“少壮不努力，老大徒伤悲”，“一分勤劳，一分收获”什么的也像模像样地上了墙。



茶壶对茶杯们说，在我的关怀下你们都是平等的

更多的是“梦”，这是一个全国讲“梦”的年代。还有几十年时而盛极时而又被人撇之脑后的雷锋，尽管如今人与人之间的信任其实已经被消磨得差不多了。

当然最多的是 24 字真言，或叫做“社会主义核心价值观”。24 个字 12 个词，一组就需要 12 块宣传牌，所以看起来最是洋洋大观。有一日在公共汽车上看到 3 个五六岁小女孩，乘车都在背诵这 24 字真言，这么小的孩子，能理解其中的含义吗？不管懂不懂，灌输就是要从儿童开始。

3. 不太引人注目却可能更为意味深长的，文化大革命时标语口号不仅遍布一切公共场所，也渗入到普通人生活的各个方面，甚至私人书信中，确实确实的是“深入灵魂”；而现在的标语口号却是止于私家门槛，我没有在任何一个人的家里看到过标语类的东西，甚至连居民小区的院墙内都没有。

这意味着什么？公私有别已经深入人心，还是大家都明白这些只是做样子给人看的？马克思好像说过“第二次是闹剧”...



“敬业”精神激励着的街头棋摊子

“社会主义核心价值观”的宣传牌无处不在，其中的一些还有宣传者的解释。摘抄在一个小学校的院墙上看到的（括号内是本人注解），作者是得了九阴真经还是歪嘴和尚一个？匆匆路人，不得而知。

- 平等 - 所有的人生来都是平等的（“机会均等”？这个词太敏感，老百姓就不用知道了）
- 法治 - 有国才有家（好一个偷梁换柱。法治，本来首先治的应该是掌国器者）
- 富强 - 只有奋进 才会有突破（这应该是一个修饰词，不知何故混在了这里）
- 诚信 - 人而无信 不知其可也（这个好像是人类最基本的价值观，本应不言自明的）
- 文明 - 所创造的财富的总和（文明就是财富？好一个物欲至上的价值观）
- 公正 - 国家富强 公正有信（所以说“没有国，你们什么都不是”！）
- 民主 - 人民的根本利益（除了老掉牙的民主集中制之外，这个词是解释不得的）
- 和谐 - 追求并向往的生存境界（写成河蟹或许意思就更一目了然了）
- 友善 - 和睦友善（同义反复，本也应该是言自明的）
- 自由 - 海阔凭鱼跃 天高任鸟飞（完全正确，鱼和鸟还是可以跃可以飞的）
- 爱国 - 公民应该热爱自己的祖国（不要问为什么，要你爱国没商量）
- 敬业 - 只有敬业才能成就卓越（只有…才能…，造句正确，但是什么是敬业呢？）

有友人看后评论说：这些标语牌，完美地诠释了误人子弟这个成语。

[诗词艺苑]

中秋月饼

庞加研



冰皮月饼制作：谭育红
摄影：王红

冰皮月饼，看在眼里，美在心里

悄悄地，你来了，
美美地，托着巧手自做的冰皮月饼。
红红的，是花儿的艳丽，
绿绿的，是长青的友谊；
白白的，是心儿的坦诚，
点点的，是早春的中秋。

有这样的姐妹，
有这样的温馨大家庭，
CPCA，带给我们无尽的欢乐和享受。
谢谢你，CPCA 的每一位兄弟姐妹。

燕侣莺俦

——趣观“缘来非诚勿扰”

石立

秦淮六合四美佳，
十二金钗十二葩。
彩楼绣球二十四，
鹊桥倩婧四十八。
卿箫我笙两纪悠，
三八节舞笑靥妈。
十五婵娟九霄明，
天姿廿四原是她。



*四美者，取自谢灵运之“良辰，美景，赏心，乐事”也。
*或隐或显，每单句均含数字二十四，以应场上女嘉宾之人数。

绝句律诗四首

孙晓文

五绝 紫藤廊

紫穗如垂柳，
长廊坠花珠。
美眉仙境立，
风姿雅态殊。



五绝 春野

绿野白羊欢，
莹莹碧水寒。
田园风景好，
翩舞客欣观。



2016.10.15 彩虹和下午茶小组访 Alowyn Gardens, Yarra Glen

五律 墨城冬尽春来

2016.9

墨城冬雨重，
雪菜绿油油，
彩鸟枝间唱，
桃花笑脸柔。
白芳香沁肺，
绿竹拔高幽。
春意催人动，
培苗种树筹。

七律 贺父亲 90 大寿

2016.4.9

黄花灿灿迎红日，
秋水盈盈祝喜来。
六友三亲皆振奋，
千山万水似瑶台。
智多助人桃园乐，
勤练书法花草栽。
今宵鲈背信步稳，
明岁期颐酒坛开。



[摄影欣赏]

摄影小组（PIG）影集的编辑过程

陈小钢（PIG 组长）

CPCA 摄影小组（PIG）首部摄影集于 2016 年 10 月终于问世了，感谢组员们五年来的不断进取和无私奉献！

2016 年 1 月，杨建为 2016 春晚特别制作了摄影小组 2015 年活动回顾的幻灯片，获得很好的反响，并成为大家的收藏品。早些时候，潘仁积不仅畅想着编辑澳洲风景影集，并身体力行地为外孙编制了影集。我们开玩笑地期待老潘退休以后，率先编辑 CPCA 春晚和中秋摄影集，他满口答应。

受到这些启发，我们在微信群聊起制作 PIG 成立五年影集的事，受到不少铁杆迷的力挺，并积极献计献策，期待影集早日面世。因担心较大的工作量、制作软件的挑选、各期照片质量的差异，需要不少后期工作，我们经过再三考虑并做了初步试验，统一了认识。原则上，减少编辑组过多的时间、精力、费用的投入，但保证基本满意的质量，为今后积累宝贵经验。

编制工作在今年六月启动，我们先商讨了编辑方案和影集内容，七月中旬至八月底征集照片。我们没能花费更多时间去学习功能强大的制作软件，而是利用 MICROSOFT OFFICE 软件，从九月份开始编辑，经编辑组内外人员的审校和定稿，十月完成。我们特意邀请了首任组长潘仁积和五年来担任 CPCA 主席的王晓明、曾一和范志良书写感言、贺词，为影集增添了精彩的页面。今年十一月，摄影小组成立五周年，我们将影集作为礼物奉献给 PIG 和 CPCA。下载网址：

<http://www.cPCA.org.au/MembersOnly/PIG Albums.asp>。

背起相机，走向远方。那里有诗，那里有画，那里有梦想。我们追求行万里路，读万卷书，用画面记录大自然和美好的人生。然而，时间、精力、视野有限，生命的长度更为有限。我们无法体



PIG 摄影讲座合影（2016 年 6 月）

验和感受不同的生活，因此，分享 CPCA 摄影小组成员各自的生活旅程和丰富经历正好弥补一些缺憾，帮助我们拓展生活和想象空间，期待我们的心飞得更高、更远。

这部影集共 100 页，寓意十全十美，其中 99 页带有照片，寓意天长地久。影集由三部分组成：1) PIG 主要活动纪实；2) PIG 参加 CPCA 大型活动纪实；3) PIG 组员佳片分享。前两部分突出了五年来 PIG 外拍、讲座、聚会等活动，以及 CPCA 大型活动的合影照片，第三部分为 PIG 组员佳作，选自 PIG 2016 年 CPCA 春节摄影展的大部分作品，2016 年维省华人摄影协会 PIG 参展作品和组员有特色的作品，按作品提供时间顺序排列。

五年来，组员们的好片不断，限于篇幅，只好将部分照片拼组，合成一个页面。此外，我们也尽量提供组员作品的 Flickr 链接。在欣赏佳片意犹未尽之时，可打开链接，观赏大幅面的高清作品，领略到小组成员五年来的累累硕果。

感谢 PIG 首任组长潘仁积多年来开创性的引领，在外拍、网站评论、讲座、影展等方面富有成效的工作！感谢五年来担任 CPCA 主席的王晓明、曾一和范志良及理事会的一贯支持！感谢为影集提供照片或分享佳作的 PIG 摄影人，以及默默奉献的 PIG 组员！

编辑首部 PIG 影集，受各方面条件的限制，存在很多不足之处，敬请谅解，并恳请大家批评指正。今后，我们可以做得更好！

附：潘仁积、王晓明、曾一和范志良的感言、贺词

潘仁积

转眼间，PIG 成立 5 年了。作为 PIG 的发起人之一及第一任的组长，看着 PIG 五年来队伍不断壮大、组员摄影水平飞速提高、组员间的友谊与日增进，心中感慨颇多。千言万语合成一句话：感谢！

感谢五年来 CPCA 理事会包括几任主席对 PIG 的支持与激励。感谢现任组长陈小钢及副组长孙晓洋、杨建为 PIG 的进步与发展所作的努力、贡献。感谢五年来一直支持、帮助 PIG 成长但又由于健康原因无法直接参与活动的邱彬、胡步奚颖夫妇为 PIG 所作的贡献。感谢那些长期来积极参与 PIG 活动并为 PIG 的摄影水平提高及组员间友谊的增进做出贡献的新老组员！感谢摄影给我带来的快乐，让我有了不一样的人生体验。感谢妻子对我的支持与鼓励，没有你在背后默默的奉献，摄影爱好于我将是遥不可及！与大多数摄影发烧友相比，虽然我在摄影器材上的投入有限，但摄影给我业余生活带来的快乐却是无限的。

闲暇之余，拿出影集，随手翻阅其中的某一张照片，任何往事就会记上心头。出门游玩之际，带上相机，随处看到好景色，可以不知疲倦地爬山涉水，既饱了眼福，又锻炼了身体。心烦意乱之时，打开电脑，处理照片，所有烦恼都会被抛到九霄云外……可以预见，只要有摄影陪伴，我退休后的老年生活不会寂寞。

王晓明

我已记不清摄影兴趣小组是哪一年成立的，觉得是在很久以前，又好像是昨天。收到摄影组成立的申请时，记得最惹眼的就是其缩写，PIG。能取这样近乎自嘲的组名，要有多少的乐观态度和自信。在中国的属相里，PIG 务实求真，不屑浮华，对生活有着强烈激情和执着追求，热爱实实在在的一切。每一个 PIG 成员多少年来在无形中不就是用生活中捕捉到的瞬间展示着这样的理念，给自己、给生活中所有的人。天地、山水、人物，用照片来展现人间的美好，用照片来阐述世间的真谛，用照片来展开心底的追求，用照片来铺出自己的故事。观赏每一张照片，我相信你一定会感觉到摄影者的心跳、他/她们那飞翔的思绪和对生活永无止境的爱。

曾一

在不知不觉的时光中，CPCA 摄影兴趣小组（PIG）已经走过五年的历程，小组不断发展壮大，年年都有新鲜血液注入，使之始终充满无限的活力！组里的各项活动开展得有声有色，包括讲座、评论、摄影展等。这些活动和组员之间的交流使得大家的摄影水平和艺术鉴赏力大大提高，极大地丰富了组员的业余生活。不仅如此，小组还时常组织丰富多彩的旅游及聚会活动，进一步增强了成员之间的了解和友谊。在历任 PIG 组长的努力之下，该小组的一些成员已加入维州华人摄影协会，扩大了 PIG 的影响。我为摄影小组取得的成绩点赞！希望摄影兴趣小组越办越火红，更上一层楼。

范志良

祝贺摄影兴趣小组成立五周年。以前对摄影兴趣小组的印象局限于 PIG 这个可爱的名字，也知道 CPCA 活动摄影靠 PIG，直到庆原把我这位拍照者拉入 PIG 微信群（有走后门之嫌）才真正认识了 CPCA 内这个特别活跃、特别有凝聚力的团体。PIG 在首创组长老潘和现任组长小钢、晓洋和杨建带领下，经常组团外出采风，起早贪黑、捕捉光影，还经常在吃喝玩乐中切磋摄影技艺，主办 CPCA 摄影书画展并参加维省华人摄影作品大展，搞得有声有色、有滋有味。真佩服 PIG 组内摄影高手们对摄影艺术执着追求之热情和他们作品之精美。祝 PIG 出更多佳作，同时也继续为 CPCA 记录下岁月华彩。

滇藏少数民族掠影

Gemmy 杨建

今年 9 月份从丽江出发，沿着香格里拉小环线，一览澜沧江和金沙江的激流壮阔，走近云南和西藏的神山寺庙，最后迷失在香格里拉的红色牧场里。印象中每天都会穿越不同的少数民族聚居地，四通八达的天路已将现代生活送进了山颠山沟。无论富裕还是贫穷，也许是信仰带给他们平和的内心，对我们这些拿着长枪短炮随时瞄准的发烧友，都流露出宽容和友好，让我抓拍到不少人文作品，分享给大家。

丽江，昔日宁静的纳西族古镇，如今灯红酒绿，云集了八方商贾，也是四方游客的的温柔乡。



01.古镇变迁



02.开店的摩梭族



03.纳西族古乐传人



04.纳西族绣女

白沙古镇依然保有浓郁的纳西遗风，包括纳西古乐和手工刺绣，民族的，就是世界的。
雨中走进深山里的古老村寨，这位热情的老爷爷把我们迎进家中烤灶火。



05.傈僳族老人



06.好奇

路途中，总有不少羞涩的少数民族欲躲还迎，起初藏族母女半掩家门，好奇地向我们张望，当看到镜头，母亲再不露面，而小姑娘经不住我们的诱导，出门做了一回模特。



07. 晨诵



08. 爱摄影的喇嘛

在藏传佛教寺庙，一清早已梵音袅袅，僧人和信众都非常和善。

这位喇嘛带我们上了寺庙屋顶拍夕阳，原来也是一个摄影发烧友，他认真地拿着我们的相机边拍边请教。



09. 绕寺祈福



10. 父与子（虔诚的父亲，天真的幼子）

常常会看到藏传佛教信徒顺时针方向绕寺院祈福，请教后才知，其实是要绕寺里的佛像，或者佛塔、转经筒。藏族妇女瞟见我正拍她，开怀而笑。



11. 负担



12. 昂首阔步

西藏芒康盐田，历经千年，妇女依然在盐田里劳作，背负重达四十公斤的盐包。
香格里拉的知名度让当地的藏民都过上了富裕的生活，步履轻松。



13. 向神山祈福

梅里雪山的主峰是藏区八大神山之首，这位藏族老人和家人开车经过，看见梅里雪山而下车祈福。

[游记]

江淮漫游点滴录

赵明

今年 9、10 两月和太太一起回国旅行 5 个星期，大体分为三个阶段：

1. 江南游购物旅行团，起点上海，然后杭州、南京、无锡、苏州各一夜，返回上海。
2. 居家陪伴老母亲。
3. 皖南背包随意行，没有计划旅行路线也没有预定旅店，只有几个心目中想去的地方。

简录沿途所见所闻、所感所思如下。

1. 江南游

这个购物旅行团只有“外国人”可以参加（持他国护照或绿卡），名义费用 1 澳元机票，从上海浦东机场接机到最后送走，7 天 6 夜全程包管，购物时间比例远大于游览。服务也算是周到，住宿条件虽好但都是偏远旅店。跑了几天后体会到这样的人比较适合参加这种团：1. 有充分闲暇时间，2. 对旅游没多大兴趣（或无目标），3. 管得住口袋。对于我们自己，说穿了是利用这个机会回了一趟国。虽是购物旅游，我们这个团没有强逼购买现象。这种生意做起来也真的是太难，领队说明年不再做了。

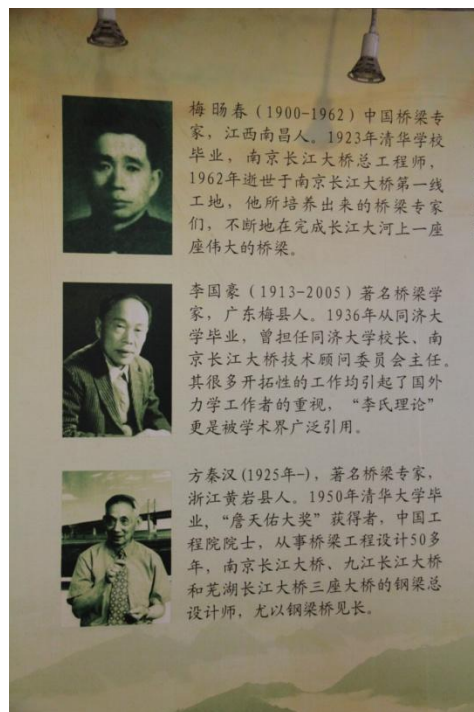
到上海看到蓝天白云，屏住气喝水发现没有那个必要了。上海的环境继续在改善。出乎我的意料，所到的几个城市中以杭州的空气和饮水为最差。刚开过 G20，杭州人说什么的都有，但是一次性花再多的钱充得了个光鲜的面子，却难以补得上年久失修的里子。

南京长江大桥建成 51 年后仍然是南京人的骄傲。登上了桥头堡，参观了桥头堡下的展厅。真应该建一个大桥博物馆的，可惜没有。第一次看到大桥总工程师的名字，梅暘春，1962 年死于大桥工地，仅 62 岁。那时候没有人敢说光靠工农兵是建不成大桥的，几十年后专家们终于得到了他们应有的声誉。

展厅陈列似乎有些不伦不类，如毛像章，文革小报。还有一些当年的粮票，难道是在提醒大家那个吃不饱饭的年代？

旅途中领队或导游一路与游客对话，首先是介绍将要推销的产品，其次是旅游景点介绍。但是说得最多的，无论在哪里都一样，是房价！当全国人民都在说房子的时候，国人被房地产（地方政府和地产商）绑架到了什么程度？

几年前在上海找住宿，好几个旅店不让拿护照的住，歧视外国人；这一次江南游，拿中国护照的要到派出所去报道，歧视中国人。回到安徽后发现不论走到哪里护照身份证一视同仁，包括旅游景点 60 岁以上的半价折扣，还是安徽人襟怀坦荡。



2. 淮南“美食街”

家门口百米之遥卖吃食的一条街，雅称“美食街”。虽简陋至极，下雨时一片泥水，却也给附近居民提供了很大方便。这次看到了一个新气象：钱不经手，必隔着一个塑料袋交接，或者顾客自己找零。文明卫生又进了一步。

炸油条的看到我用手机对着他，抱怨道“不要又把什么都弄到网上”。网络已经是这样的深入了大众生活（确实照了一张，不敢放在这里）。

第一次在菜市场看到鸡头米（家乡土话叫 ziliu，官话叫芡实），以前只在农村看到过，还真的很像鸡头。这是一种水生植物，叶子像荷叶，有刺，把外皮剥掉里面是果实-芡实，通常是用来做淀粉的（勾芡，就是这个芡），可以充饥（因《沙家浜》而名扬中国，戏文里说伤病员困在芦苇荡里可以用鸡头米充饥）。



不光是奶粉，澳洲的其他食品也在渗入中国市场。即使在淮南这样对外交流不多的城市，超市柜台里有 Penfolds 出售，Bin 2 标价 342 元，Koonunga Hill 标价 215 元。在淮南时读到一条消息，这边通常\$5 一盒的 Weet-Bix 最高可卖到 220 元。中国，真的是那么有钱？

3. “可惜没有生在上山下乡的年代”

在家乡为老妈妈请了一位保姆（现在时兴叫家政工了），63 年生，高中毕业，从矿上退休。闲谈时说“很羡慕你们上山下乡，可惜没有赶上”。我觉得奇怪，问她为什么会这样看，答那一段时间是多么的浪漫潇洒，那时候的知青留着长头发穿着喇叭裤……。又问是怎么知道的，原来是 2014 年看过一场老知青的演出。几千万人亲身经历过、搅动了全社会牵扯了无数家庭的大事件，30 几年之后竟然被歪曲成这个样子！近年高层好像在呼吁反对历史虚无主义 ...

4. 77 高考审卷作弊

77 高考，对我们这些借此脱离厄运的人来说，近乎神圣。这次在淮南见到一位当年负责审查考卷的老师，我提到考生的回忆文章很多，却很少见到阅卷老师的，建议他也写一写。却被告知有难言之隐，无法写。随后他告诉我，当年审查卷子他和另一位老师负责数学，高考之后除了这两位，所有其他的人都因作弊而受到纪律处分：改分数的，严重者直接去改试卷。托他们办事的自然都是各方权势人物。震惊！原来那一段时间也并非如我想象的那样简单纯洁。

再往深处想，也就不觉得奇怪了。文革后期凡有一点神通的无不为了子女奔波，托关系走门路当兵、抽调进厂、推荐上大学的比比皆是，怎么可能高考一开就全都遵纪守法了呢？如此说，今日的大规模腐败溯源应该到文革后期。

5. 古朴斯文徽州人

徽州随意行，路全在鼻子下面。出歙县城向一路人询问到绩溪的长途车站，他领着我们走过了一条街，再向前到了一座桥边，遥指河对岸告诉我们过了桥右手就是车站，然后自己掉转头走回到街里。



这种事遇一例即可欣慰（与其他地方敷衍应付或伸手要钱相比），未曾想很快又遇到了一次（徽州处处是好人）！公交车最近的站离徽杭古道入口还有3公里，下车后一路走去，望着古道入口售票处发现自己在河流的另一边，沿堤岸走去到了尽头，无法过河，只好折返。走回到村庄处见一老者，80多了，挑着水桶去浇菜地。老人水桶在肩领着我们走过自己的菜地，穿过“练江古道”穿廊，指引我们到了刚才走到的堤岸尽头，原来那里还有一条掩盖在草丛中的羊肠小道，蜿蜒曲折可到古道售票处。

老人看着我们走上羊肠小道，返回去浇自己的菜园。

徽州所遇之人都是彬彬有礼。访太白楼，门厅里一位照看售货摊子的中年妇女给我们讲起太白楼的来历，言谈之中随口大段李太白诗朗朗诵读。好一个诗书礼仪之乡。

在徽州住旅店退房时不须查房间（多少年了，在中国其他地方不查房走不了人，包括这一次江南游）；旅游胜地司机、导游、旅店各色人等拉生意也无一例坑蒙。以至于我觉得到徽州旅游，“防人之心不可无”似乎可以留在家里！

徽州不仅出徽商，历代也是文化重镇，文房四宝徽州占了三样（徽墨、宣纸、歙砚，仅湖笔归了浙江）。徽州独特风格的木雕、砖雕、石雕随处可见。

注：歙县太白楼典故载于北宋《太平广记》。传李白出游途中见壁上歙县隐士许宣平诗，惊呼“此诗仙也！”遂专程拜访。过练江，向撑杆老翁打听，老翁微笑吟道“门前一竿竹，便是许翁处”。李白谢过之后登岸寻访，突然意识到“门前一竿竹”不就是竹篙吗？当面错过，回身寻找不得，懊恼之余于草房壁题诗云“我吟傳舍詩，來訪真人居。煙嶺迷高跡，雲林隔太虛。窺庭但蕭索，倚柱空躊躇。應化遼天鶴，歸當千歲餘”。后人在江边立太白楼以为纪念（中国共有四处太白楼，济宁、马鞍山、歙县、江油）。



6. 徽州背包随意行

十月下旬去徽州，天气不冷不热，又逢 G20 和十一长假周末旅游狂热季节之后，所以刻意不计划旅行路线也没有预定旅店，每人一个双肩背，走到哪算哪。

从淮南乘高铁到歙县北只要 2 小时多一点。过南陵后的 125 公里山峦起伏，高铁几乎有一半的时间在钻山洞。沿途不论是在山谷还是在山洞里，手机信号不断。如此巨大的投资，只有在人口密度高的地方才有可能。忽然想起毛以后的中国很少提人多的好处了，挂在嘴边的总是人多的难处，却不想按人均国土面积日本比中国人要多好几倍。

三天皖南游到了歙县（老徽州府所在地）、绩溪（胡景涛老家）、屯溪（今黄山市所在地）、黟县、太平、和泾县。皖南多雨，呈坎、徽州老城等几个地方是在雨中游的，所幸走山路的徽杭古道和步田埂小径的塔川时无雨。

徽派建筑极具特色，白墙黑瓦，坐落在青山绿水之间立即就是一幅天然的水墨画。建筑之间以马头墙相隔，是徽派建筑最独特的地方。马头墙并非摆设，它的实用功能是防火，遇火灾时可以阻止火势从一座房子蔓延到另一座，给救火的人增加了一些宝贵的时间。



徽州老城修葺一新（怎么不像恭维话啊）。值得提到的一是许国牌坊，建于明萬曆十二年（1584），全国唯一的八脚牌坊；二是陶行知纪念馆的门额，胡耀邦所题，题词不留名的全国大概没有几人。

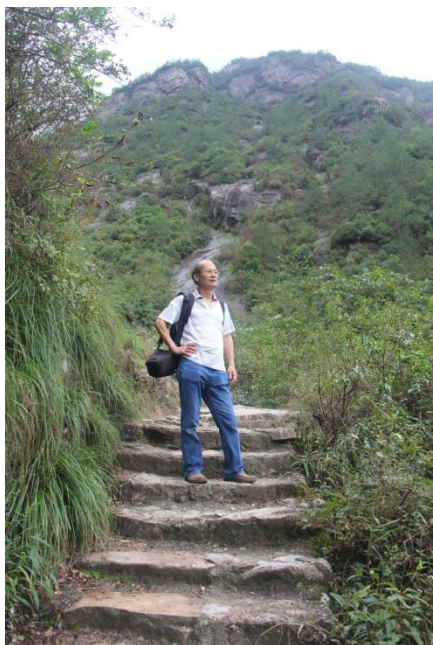
乘中巴从歙县到绩溪，绩溪境内有一段道路极差，颠簸不平泡在泥水中。看来胡锦涛高居庙堂之上十年，并没有给老家特殊照顾。



此次皖南游去了宏村，呈坎，塔川 3 个古村落，各有特色。宏村规模最大，历史文物也是最多；呈坎的古建筑更老，最是原汁原味；塔川坐落在山谷里，错落有致，又是一样情趣。这三处都是原样的村庄，世代居住于此的居民仍然住在里面。从旅游开发来说，宏村为最，即使是在旅游淡季也是人头涌动，一群一群的跟在免费导游的后面；呈坎游客较少没有免费导游，里面的居民到处喊“15 元导游”；塔川仅有几个人守住路口收门票，可以完全随意在村庄和梯田里行走。宏村附近还有一个古村西递，没时间去无法评论。

7. 徽杭古道

此次皖南游的第一目标就是去走一走徽杭古道。徽杭古道始建于唐，号称中国第一古道，历代徽人出山只此路一条。从这条古道上走出了思想家胡适，红顶商人胡雪岩，兵部尚书胡宗宪 …，但最为显赫的是汪华，他是徽人的神，被尊为古徽州第一伟人。据维基百科，汪华隋末唐初人，隋末在歙州起事，占歙宣杭睦婺饶六州。621 年奏表归唐，被唐高祖李渊诏封为总管六州诸军事兼歙州刺史，封上柱国、越国公，628 年入京为左卫将军，649 年去世。



古道山势险峻，林木葱笼，一条一米多宽的石径蜿蜒山间，险要处说一夫当关万夫莫开绝非夸口。

将军石，高 50 余米，重 10 万余吨，头戴盔甲，身穿战袍，巍然屹立关口。民间传说乃“太阳菩萨”汪华化身，镇守江南第一关，永远守护六州百姓。

江南第一关，得名于明兵部尚书胡宗宪，1400 余级台阶自岩脚至关口，宛若天梯。门楣西刻“江南第一关”，东刻“徽杭锁钥”。

施茶亭，清代伏岭下村邵承方捐建，并建神供奉观音菩萨、土地山神，常供茶水以惠行人。邵氏后人曾多次修缮，直到民国时期。今天茶亭资产已失，施茶亭仅余空名。原址现有小贩出售蔬果饮料。

走古道，得天地之灵气，没准也能得点滴先贤启示；至少延绵的山峰依然千年旧貌。

古道历代都有修葺。没有过度开发（比如说，乘公交车下车后还要步行 3 公里才能到入口售票处），所以保存较好。有好几个当地的团队定期登攀，入口处不远一个餐厅的墙上挂着他们团队的旗帜。

8. 塔川老宅

在这样的老宅厅堂里用餐，谁人享受过这种待遇？

这里也曾是温柔富贵，金玉满堂。历尽劫难，原主人已不知何往，只庆幸画栋雕梁的老宅仍在，供后人随意观瞻。没人知道老宅的原主人是谁，年代有多久远。只说是前朝某位高官，建此居所返乡养老。

塔川，号称中国三大秋色观赏佳地之一，我们访问时叶未红，游人稀少。中午在这里用餐，和餐厅的人商量让我们把饭菜端过来摆姿势照了张相，装模作样而已，顺应了一句老话“猪鼻子插葱...”



注：徽州歙县你我难分。始皇二十六年（前 221 年）置歙县，属鄣郡；唐武德四年（622 年）始成州治；宋宣和三年（1121 年）由歙州改为徽州，下辖歙县、黟县、休宁、祁门、绩溪、婺源六县。清顺治三年（1646 年）置安徽巡抚，安徽的名字来自安庆、徽州 2 府。此后历经变迁，如今婺源划归浙江，“市带县”以后绩溪隶属安徽宣城市，其他 4 县归黄山市。近年要求撤销黄山市、恢复徽州的呼声不断，期待着有朝一日 900 年徽州作为一级行政单位重见天日。

9. 悲催的通讯服务

并不怎么公共的公共 wi-fi 在澳大利亚使用公共 wi-fi 只需要接受一个免责声明就可以了，但是在中国还需要有一个当地的手机号来接收验证码。也就是说，出了机场后买到一个当地

的 SIM 卡前不可以用中国的 wi-fi。其实就是有了一个当地的 SIM 卡也还有很多问题。在中国旅行时间过半，唯有一次接通了公共 wi-fi 是在淮南长途汽车站，但是一条不到 10 个字的短信都没能发出去。以后就不再去试了，直到临离开前在上海浦东机场的候机室才第一次用上了 wi-fi，这里不要验证码。

联通 SIM 卡 上海出关后有好几个卖 SIM 卡的小摊子，在其中的一个 150 元买了一个封套上标价 76 元的“套餐”，因为立即要用，多出钱也就认了。信誓旦旦告诉我有 2G 的流量，接通以后查一下却只有 500M。国际机场算是一国的脸面之地啊，何至于如此？

以后到了淮南，流量用完了到联通营业部去充值，才发现此联通非彼联通，两边的业务是不通的。奇怪吗？是的。以我在澳洲电讯工作十几年所学，集成度越高、操作步骤越简公司的效益也越高。但是也不奇怪。如果高度集成了，省、市各级地方政府的利益往哪里摆？无解。

淮南 100 元买了一个 2G 流量的卡，以后 50 元追加 1G，油箱满满可以放心网络漫游了。却又有新的苦恼：这个卡不用时需要销号，否则打入“黑名单”后麻烦多多。不销号这个手机号就不可以再用，理由也算充分。但是销号必须人到柜台，不可以异地也不可以网上或电话销号。那么在淮南销了，沿路到上海这一段怎么办？营业员还算通融，把我的护照复印下来允许他人代办。不可思议的是，这叫做“预销”，下个月还得再去一次！左思右想，我想不到有任何理由需要这样做，只能解释为官商刁难起顾客肆无忌惮了。

10. 百度难度

中国禁了 Google，搜索、地图等常用功能不能用了，只好百度。用起来才知道差别是多么大。

搜索 万维网本来就应该到处联通的，比如说点一下 email 里的一个链接就在浏览器里打开了相应的网页。用百度才发现很多 email 上的链接断了。如果是官方的网络封锁（Google，YouTube，Dropbox，等等），那也怪不得百度；但是有很多经济类的消息（如华尔街时报经济新闻）虽然链接断了，用百度搜索引擎又能查到，给人一种强逼人使用百度的感觉。

地图 Google Maps 根本就打不开，Google Earth 可以打开但是行为古怪，比如说手指点一下会打好几个转。于是也只好百度了。

一开始没有意识到百度地图是多么的靠不住，白白耗费了很多时间做无用功。经常遇到的功能缺陷有：信息缺失，甚至用百度地图地址选项给出的地址也找不到路径；数据失准，如徽杭古道 20 公里有余，百度报 12.9 公里；更新延误，明明白白 2 条宽敞大道相交的十字路口，百度上是一个三叉路口，细看原来缺的一段被标为正在修路。

“国家安全”是一个至高无上的理由；保护垄断是一个能做不能说的理由。比较一下，当年苹果 iPhone 上市时预装自己的地图软件（就是有 2 个钓鱼岛的那个），以后用户一骂乖乖地让人用 Google 地图。

我眼中的日本

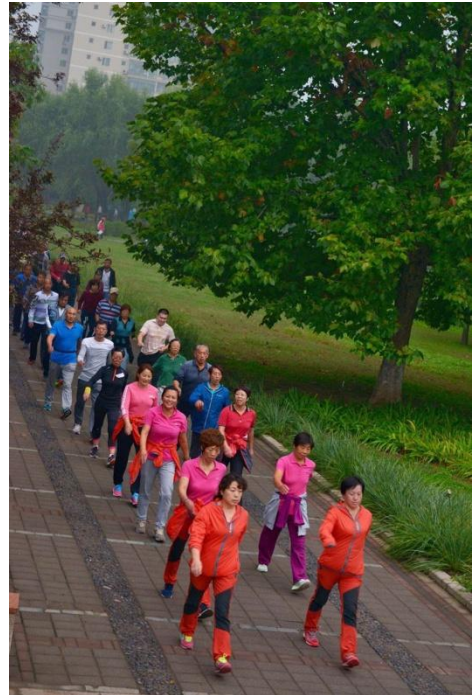
张庆原

旅行的美好在于，那些永远不会再见的人和事蓦然走进你生命，点燃心中沉睡的一角，给平凡而重复的日子增加些燃料。最近的北京、日本行一路上不敢怠慢，拍片写日记希望记录下点点滴滴的体会，现整理出来和大家分享。

10月4号

陪公公婆婆在小区公园散步常常要躲避一队队走路方阵，有时迎面扑来，有时从后面直逼上来，加上成群结队跳舞的大妈大叔，我们这种闲散人员在这个伟大祖国首都郊区的公园里简直就是异类。看着公婆加入了一个老年拍打队，还有啥说的，咱也入伙吧！甩开双臂尾随一方阵走了起来，虽然不知谁是领队，前面那位年纪有多大，但和一大群男男女女踏着中国风的旋律步调一致向前推进，脚下随即加些弹性，胳膊甩出些韵律，心中的愉悦感油然而生。最妙的是，想走就走想撤就撤，不需报到，不需寒暄，不需告别。

我幻想着哪天也弄一套鲜红色的运动服，带上雪白的手套，腰上挂个大声量播放器，领上一群红男绿女踏着中国风的旋律向前向前向前...呵呵，就剩这点理想了。



10月6号

在家陪公婆蜗居了几天后想出去转转，大家都说黄金周期间哪儿也别去，到处都会挤得水泄不通。可我就想看看人潮涌动，感受一下祖国的热气腾腾！干脆直接杀向北京的心脏地段，找了个位于王府井和故宫之间的旅馆住下，大街小巷到处自然是纷纷扰扰，直到华灯初上游客才渐渐离去，皇城根在夜幕笼罩下恢复了宁静和神秘。架起相机，拍几张夜景，把古老文化的气息封存在相机里，裹进生命的画卷。

10月9号

昨天早上5点就起床赶飞机，一整天辗转于北京、东京、札幌机场，终于在晚上10:30摸黑潜入北海道重镇札幌，和先头部队老包、尹茹在一没有任何标志的公寓接上头。



今早混入人群侦探了代号为“白色恋人巧克力”的充满魔幻的地方。下午视察了札幌大学，没看到期待中的黄灿灿的银杏大道，偶尔看见几株红枫预示秋天风雨的来临。

一路上感觉日本人办事井井有条而刻板，印象最深刻的是他们每个人都可以面带笑容动作机械循环往复地做同一件事，毫无倦怠的神情，真不知是什么信念支持着他们？！



10月11号

骑自行车穿行于北海道大沼公园的湖光山色之中，风有些刺骨，云变幻莫测，秋色却美不胜收。晚餐再来一顿当地著名的毛蟹餐暖暖胃，还有比这更惬意的旅行吗？有远方、有诗意、有美景还有美食！

10月12号

我问老包：“昨晚睡得如何？”老包答：“抱得紧紧的，受不了啦！”在函馆下榻的旅馆 Kikuya 网上评价不错，到房间一看有点傻眼，我明明订的是双人房间，可床比我们

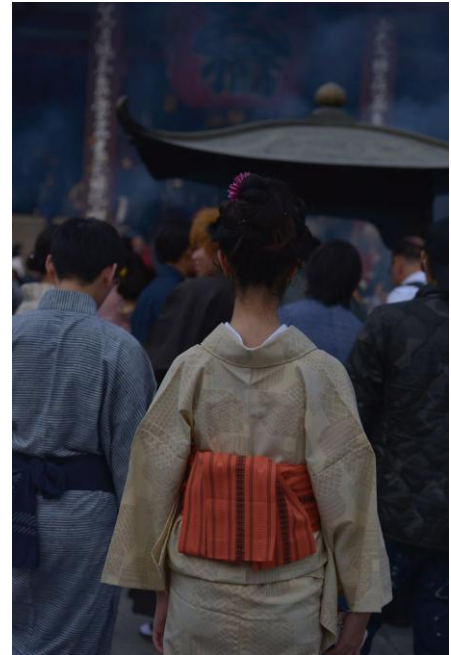
意义上的双人床小 1/4，塞下瘦小的“鬼子”还行，我们中原的大汉壮女实在是装不下。我为自己订旅馆工作的失误有些内疚，可老包早上起来眼睛锃亮，还说回家后要把大床全换成 King Single。

10月14号

在东京目黑地区的一栋普通居民楼下，一群人埋头把弄一个信箱的锁，时而听见中文，时而听见日语，不时夹杂着英语，5、6 个人尝试失败之后，一驼背老太最后终于把锁打开时，欢呼声四起掌声雷动。通过 Airbnb 订的公寓采用自我入住方式，钥匙就放在信箱里，拿着收到的密码开锁取钥匙，所以就有了以上一幕。在路上问路或寻求帮助，日本人都非常热心，这点不得不给他们一个赞。

浅草寺是东京的主要庙宇，各国游客云集。怎么看它都像咱中国的寺庙，荡漾其中身心放松愉悦，只有身着和服的女子才让我意识到这是在日本。

在东京两天了仍然没弄清楚地铁系统，有 JR、市区地铁、都营地铁等不同公司运营。咱北京或欧洲各国的地铁系统相比之下就简单明了多了。不过从新桥到台场的无人驾驶列车让人惊叹，站在车头看着迎面驶来的列车感觉好神奇！



10月15号

东京新小泉网球俱乐部 - 中、日、澳网球友谊赛现场报道。来自中国、香港和台湾的中国联盟队最后以 4:1 战胜日本队。敌人惨败之后蓄谋反击，我方时刻准备着，需要时再飞过来增援当地党组织。

10月16号

告别了东京，在通往富士的路上回顾了这几天的点滴经历...

来自北京的惠子嫁给了日本人，在日本生活了 20 多年。她领我们去吃了东京最著名的烤和牛肉，这家饭店外经常排长队。席间我们都很好奇，想弄明白日本这个民族到底是怎么回事，一系列问题后，惠子的回答是：1. 日本人都很内向，什么事都憋在心里；2. 日本人很少私下交流，工作之外基本没有来往；3. 日本人的日子过得很闷，有心理障碍的很多。惠子本人仍然保留着北京人的豪爽，但她身上也有些日本人的特性，比如她点的菜我们刚好吃完毫不浪费，我们最后买单她也没拦着，这样的交往挺轻松我们没有负担。

昨天网球比赛之后，选手每人交同样的费用，中午餐也自己解决，东道主不大包大揽，这点很像澳洲人的习惯。

日本人环保意识很强，街上垃圾桶很少，我们经常要把垃圾带回住处，把垃圾分类放好，每个房主都极力强调垃圾分类。

东京路很难找，很多地方和设施只有日语没有英语，这样一个大都市没有跟国际接轨啊！幸亏我们的同伴尹茹精通日语，否则我们得走很多冤枉路。

昨天下午在皇居附近转悠，整个广场庄重宏伟。皇居不对外开放，只能远远观望，给人一种低调的感觉。

10 月 17 号

据说富士山常年被云雾遮挡，我们远道而来能否一睹富士真面目全靠运气。昨晚打听好路线，早上 5 点起床，来到富士五湖中间的大桥上，天空渐渐泛白，晨雾似乳白色的薄纱，如梦、如幻、如诗、如画，富士山完全被大雾笼罩着，等到了 8 点左右大伙又累又乏，天地仍然笼罩在白雾中，近处的花草、树木，远处的山峦、房子，都在浓雾中时隐时现，真可谓山在云中飘，人在画中游。先填饱肚子吧，沿湖找了半个小时，没有一个地方卖早饭，碰到一个会说点英语的当地人询问，他说很多饭店都倒闭了，日本显然还没从 20 年的经济萧条中恢复过来。正在琢磨下步怎么办时，回头一望，羞涩的富士山突然就出现在了眼前，大雾弥漫的天空似乎瞬间放晴，只有一条白带缠绕半山腰...



太阳渐渐西斜，从旅馆房间的窗口望着富士山的方向，很想一睹夕阳下的富士，羞涩的它此时此刻已踪影全无...

10 月 18 号

夕阳下富士山迟迟不肯露面，那就去泡澡吧，我们下榻的芙蓉温泉旅馆随时可以免费泡温泉。等冲洗干净来到室外温泉时，晚霞中的富士突然出现在眼前，真是变幻莫测啊！我赶紧冲回房间，捏了几张片子。

在日本泡澡不让穿泳衣，我万里迢迢带来的泳衣派不上用场。第一天我很不自在，试图裹一大毛巾走到池子旁，被一老太制止，看着每个人无论胖瘦老少都旁若无人走来走去，我也就慢慢适应

了，想起小时候在洗澡堂里不就是这样吗。第二天我居然开始有点怡然自得，高温池、低温池、桑拿轮流转，感觉胫骨舒畅，身体柔软，趁池子里没人的机会我拉伸几下，发现额头可以碰到膝盖，上下身可以折叠，这可是平时无论如何做不到的呀。干脆做套瑜伽吧！这是个无月的夜晚，在昏暗的灯光下，面朝苍穹伸展、扭动、收紧、呼吸……

泡完温泉，在旅馆底下的居酒屋吃晚餐，各种小吃、小菜繁多，悄悄观察旁边喝酒的日本人，发现他们面部表情变得很丰富，情绪激动，说话声音也大很多，可怜的日本人只有靠酒精才能释放内心中的本我。

吃完饭我履行自己的承诺，陪三位拱猪爱好者打牌。昨天起大早出去拍片，对摄影兴趣不太大的老包经常一个人远远的走着，他孤独的身影让我心生怜悯，当场发誓晚上陪打拱猪，让老包乐一把。唉，我好不容易放松的身心，被那些猪、羊、变压器搞得疲惫。

10月19号

2:0 女队大胜，宣布坐新干线到大阪一路的拱猪战况。前几次女队失利，这次在 3 小时内给男队养出两头猪，这战果必须晒晒！

在大阪的交通枢纽 Shin-Osaka 车站附近一民居驻扎下来，准备 10 天内以此为据点把日本中部和南部主要城市各个歼灭。

都说吃在大阪，慕名来到道顿堀吃螃蟹宴，开门前门外就排起长队，我们赶紧先挂了个号。果然名不虚传，四道螃蟹均色香味俱全，而且服务周到。道顿堀有各式各样的美食，也是购物者的天堂，这里大部分游客都是国人，欧洲游客寥寥无几，很纳闷“洋鬼子”都去哪玩了。

午饭后来到大阪城的天守阁，抬眼望去绝大多数都是欧洲游客，原来都在这呢！天守阁威严壮观，可惜乌云满天，直等到太阳下山也没等到好的光线。

10月20号

一直盼着去京都看看，一查天气预报京都天气还不错，那就出发吧！从我们的根据地新大阪到京都坐新干线也就 15 分钟。

首先来到游人稀少的东本愿寺，庞大而庄严，在那里静静地坐一会，闻闻桂花香，感受一下佛教的禅意。

祇园地区三步一神社五步一寺庙，熙熙攘攘的人群中总能看到身着色彩鲜艳和服的女孩，给秋色增添了无限的美好。同伴们鼓励我也试试，正在琢磨呢，猛然看到一中国大妈穿着和服迎面走来，看着她满脸的沧桑，我马上放弃了这个想法。

清水寺更是游人如织，在夕阳下荡漾其中身心愉悦。正好赶上学校在那拍毕业照，乘机我也给他们捏一张。

10月21号

到处都是阴天，拍照没戏，决定去奈良喂鹿。奈良公园的鹿不怕人，有的性情温和，给它喂吃的后一个劲点头向你道谢，有的很粗鲁，不给吃的就顶你或咬你的衣服。

奈良最著名的东大寺人山人海，转了会后同伴们都没了兴致，加上多日扛着沉重的大炮奔波，坐在石凳上就不想起来了。我很想去看看鉴真和尚创建的唐招提寺，看着没精打采的伙伴，开玩笑地说：给你们两个选择，一是去看唐招提寺后回大阪吃河豚大餐，二是马上打道回府每人发个饭团了事。可想而知，有河豚大餐的诱惑，大伙兴致勃勃地参观了鉴真大师的旧地。这里游人不多，幽静的小道，树木遮掩的禅房，漫步其中呼吸着湿润的空气，感受这一方净土的灵气……不知不觉钟声响起已到关门的时间了。

直奔道顿堀，那四道菜 - 生河豚片、凉拌河豚丝、炸河豚肉和河豚火锅汤让我们吃得很满意！

10月22号

姬路城被称为日本第一城，中午来到姬路城时乌云满天，沿着陡峭的楼梯扛着相机跟着人群往上爬，城堡内灯光幽暗人影晃动，曾几何时这里集聚着权利、阴谋、血腥...用相机记录下灯影下恍惚的瞬间。上到最顶端时望着厚重的云层，心想今天拍片又没光了。下到底层坐下来歇歇，静看城堡周围风云变幻云卷云舒，5点关门之前阳光居然冲破云层倾泻而出，白色城堡顿时金碧辉煌。真想近距离多看看晚霞中的城堡，可工作人员一个劲的喊叫，拿个上面写着 Close at 5pm sharp 的牌子在我眼前晃来晃去，几乎是把我轰了出来，厚重的大门在我身后随即被紧紧地关上。离开姬路城外城的角门时晚霞映在天边，到日本后这是第一次看到这么火红的云。

10月24号

参观了广岛原子弹爆炸遗址及和平纪念馆，战争的残酷活生生地展现在眼前，在那看到许许多多学校的孩子们，不知老师们怎样向学生解释那段历史。在日本两个多星期了，所到之处人们都谦恭有礼，笑容可掬，感觉每个人就像一颗螺丝钉，放在哪里就在哪里顽强而默默地运转，这样的民族真的有点可怕！

选择晴朗的一天来到被誉为神岛的宫岛，夕阳下的长廊和海中的大鸟居遥相呼应，美哉美哉！美中不足的是大鸟居左腿在修缮。

这一路上老包一如既往地背包、逗乐，可从宫岛回广岛的路上，又见他一人走在前面孤独的身影。治疗孤独和郁闷我们现在驾轻就熟，晚饭一顿铁板烧加上两大扎啤酒，吃饱喝足后回大阪的路上女士放水让他们赢了一盘拱猪，二位男士立即兴致勃勃起来，声言为女士扛大炮在所不辞。

10月25号

到了金泽艺妓茶屋街已是中午，古色古香的小街上有各种各样的茶室、甜品和艺术品店，装饰和氛围有些神秘，走在街上感觉异样，仿佛置身于电影片场之中。见一冰激凌店里人头攒动，很多人坐成一圈每人手里一个金箔冰激凌，原来这里卖的冰激凌必须在店里吃完不许带出门，这种事还是第一次见！咱也试试吧，一口咬下感觉味道不错，奶油味纯正而不甜，不喜欢吃甜品的我都觉得好吃。转了几圈没看到吃饭的地方，走出茶屋街已是下午3点。饥肠辘辘的我们看到一小饭店就钻了进去，女老板笑



脸相迎，她打扮别样，有种曾经沧海的气质，和典型的日本女人很不一样。左右看看不见其他人，想想就填填肚子吧，别要求太高，不一会她就给我们弄出四个套餐，没想到味道是那么的好的，接下来上的咖啡更是让人惊叹，走过不少地方，这是最好喝的咖啡！在我们的赞叹下，老板娘给我们看了她做咖啡的利器，看那样子像是蒸馏水咖啡机。吃饱喝足准备结账的功夫，一艺妓悄无声息地走了进来，她的模样举止有种很特殊的气场，我们通过老板娘请求给她拍照，她很勉强的答应了。她幽怨地看着相机，二位大叔则很笃定地站在旁边…

10月26号

来到京都以红枫著名的岚山，今年枫叶红得很晚，没有期待中漫山遍野的红叶，只好特意穿了条红裤裙，给迟到的秋色增添一抹红。

老包这次跟我们玩了一个失踪，去岚山的路上，他擅自提前下了火车，身无分文，没有 Wi-fi、车票在尹茹身上……半个多小时后找到老包时，大伙一阵唏嘘不已。怎样找到的老包，有机会再给你分解。

中午在岚山脚下的京翠凤体验了一次怀石料理，除了上乘的服务、优雅的环境、色香味不错外，就是一个字贵，价格是普通饭菜的十几倍。共 9 道菜，第一道是御水，就是一小碗水，大伙看着它不知是喝下去还是漱口，没办法只好询问……可想而知这顿饭吃得很别致。最后一道菜是甜点，日语叫水物，同时给每人发了一个竹“牙签”，对我们这些中老年人来说，牙签必不可少，正感叹服务的周到呢，才发现这“牙签”比普通牙签粗很多……这顿饭吃得真可谓跌宕起伏。最后大伙憋不住了，一起自嘲狂乐，个个笑得上气不接下气，日本人瞪眼看着我们呆若木鸡……

10月27号

喜欢京都“二条城”里的壁画，很有些中国画风格。园子很大，松柏苍翠，发现日本权贵居住过的地方都种植了很多松树，我想是否意味着“长青”呢。

金阁寺是京都的象征，听说总是人满为患。我们下午四点到时仍然熙熙攘攘，人们对着那金色的小楼疯狂拍照。看着光线渐暗，人流不减，我只好挤进人群开拍。等离开金阁寺已是华灯初上，走出角门下了长长的一截楼梯，看着一老者给游客深鞠一躬后把门砰然关上。

到哪吃饭呢？这是每天必须面对的问题，大伙商量后直奔城中心的“一兰”拉面馆，到跟前一看傻眼了，一条长队从里排到外，有个小牌子上写着，等待时间 30 分钟！想排队吧，可看着老包上下颠簸的样子，还是觉得不能等了，找了另一家小面馆吃饭。

老包这些天那“孤独的背影”常常是深色的，我提议老包穿个浅色容易上镜的衣服，给他拍个绝版背影。早上天气很温和，老包一副短打扮出现在大伙跟前，走在路上那白色短裤分外抢眼，“孤独的背影”变成“快乐的顽童”。可到晚上气温急剧下降，老包美丽冻人，只好不停地跳街舞取暖。

10月29号

昨天早上新大阪火车站依旧繁忙，在熙熙攘攘的人流中送别战友老包和尹茹，默默无语两眼泪…

我们则坚守阵地再战京都，慕名来到京都的稻荷大社，一排排橘黄色的长廊沿山盘旋而上，刚开始爬时有点不以为然，感觉不如宫岛依山傍水的千鸟居有灵气。越往上走人越少，空气清新潮湿，山雨欲来，茂密的山林中千鸟居绵延不断，仙气十足。

银阁寺没有想象中的银光闪闪，比起金阁寺低调很多但很有韵味，打着雨伞徜徉园林中飘飘欲仙。雨越下越大，干脆坐下来看雨中的人来人往，别有一番滋味！

看完风景后直奔市中心的“一蘭”拉面馆，排了一会队后，终于吃了一蘭拉面，味道不错但绝对比不上咱们的兰州拉面！是什么让它这么热门呢？！想必是它的格局！每人都给一个完全隐蔽的吃饭空间，整个叫菜吃饭过程像一个没有人交集的流水线，太适合如今的低头族了。

日本行到此结束，观赏到的美景、捡拾到的惊喜、体会到的感悟将一起被珍藏在记忆里，现收拾好了行囊，急切地想回家！



回到现实

陈小钢

迅速通过边防电子检测，在众多同胞围得水泄不通的传送带上抢出了自己的行李，打开密码锁，确认是自己的行李后，快步走向海关。

“你确信过去的六天里只到过埃及，没有其他非洲国家？”海关工作人员询问。

“是的”，我很确信地回答。

“你确信行李中没有木制品、鲜肉、新鲜水果？”

“是的”，我回答坚决。

“哪你划勾的这部分东西是什么？”

“都是干货，比如坚果、茶叶”，我眼睛一眨不眨地回答。

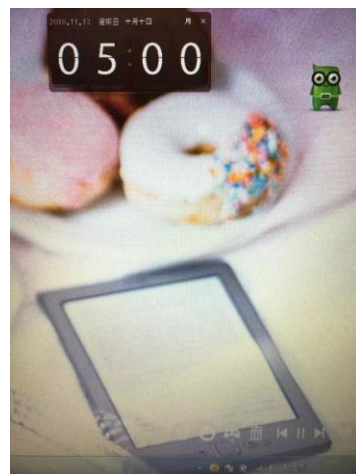
半小时完成了从国际到达，出边防，取行李，最后出海关检疫。这么快！一时间，心像乘着歌声的翅膀，很自在、很轻松，想立马看到墨村晴朗的天空！

婉拒了朋友的多次好意，时间不早，要赶紧回家采购、充饥、浇花，还有好多等着我的事……

上了出租，给家里人通报一路的顺畅，分享心中的快乐，并想把自己的好心情传递给出租司机。我说这次旅行，回到古老的中国，并感受了古埃及的文化，今天又偶遇你这位来自古老文明的希腊后代。这位老兄跟我一般年纪，马上兴高采烈地跟我谈起令人羡慕的中国经济的快速增长。说到这，我补充道，北京两居室的平均价格相当于墨尔本的独立单元房，令他惊讶不已。我们接着聊中国人和希腊人相似的文化习俗和传统，又展开到美国与中东、ISIS、叙利亚，他顺便嘲笑了

土生土长澳洲人的鼠目寸光。我问他是这里出生的吗？哪能呢！原来他 23 岁来澳洲，在希腊接受的教育和环境帮助他开阔了眼界。开出租正好方便他收听各种新闻，了解国际政治、经济、文化，而不局限于这里的电视台千篇一律的当地新闻。说到美国，自然转移到这次总统选举，结果却惊讶了不少澳洲人，但他说不至于那么震惊吧？全球化使不少美国人失去了工作，减少了不少中下层人财富的积累；美国人啥事都管，付出的代价太高太高，国内人民承受不起了；还谈到大选结果可能导致的国际局势走向…… 呵呵，还真有些想法，一个出租车司机的冷静与理智。

屋内，宁静的夜曲；窗外，响起了雨滴声，渐渐增大，又感觉渐渐远去，随着悠扬的夜曲。今晚只睡了四个小时，床上翻来覆去又一小时，还是无法再次入眠。回想古埃及，以为能帮助我入睡，无果，只好起身。不明白这还能归因于时差吗？北京两点了，埃及接近半夜了，都是睡觉的好时候。回到这样的现实，还真没有体验过。



编者注 作者游览中国和埃及后广思无眠，凌晨 5 点写下这一段。原本发在作者的个人空间，一位 CPCA 朋友推荐，说是“另类游记”。看了一遍觉得很有特色，游记总有人写，“游记后”还真的没人写。于是向作者要了过来。至于游记本身，期待作者不日奉上。

投稿规则及编辑部声明（2016 年 6 月更新）

投稿要求:

- (1) 稿件以会员原创作品为主，其他作品酌情考虑；
- (2) 字数、形式、内容不限；
- (3) 除摄影欣赏外，作品应以文字为主；
- (4) 个人投稿使用他人照片应该注明摄影者；
- (5) 集体活动照片如要署名由摄影者本人负责添加在照片上；
- (6) 字体以中文为主，在一定条件下英文也可以接受；
- (7) 稿件应使用 MS Word, text, pdf 等可以电子编辑的文件格式；
- (8) 所有稿件必须符合 CPCA 章程以及遵循澳大利亚有关法律；
- (9) 编辑部有权谢绝内容、形式、篇幅不适合本期刊的稿件；
- (10) 稿件请以电子邮件形式投致 rainbow@cpca.org.au。

《彩虹》所刊登的任何形式的稿件或文字均由作者自负文责，并且不代表本编辑部或CPCA的观点和立场。本编辑部和CPCA不因任何错误或遗漏而承担任何责任，并且不提供任何明示、暗示的保证。本编辑部和CPCA不负因本刊物文字而引起的任何直接、间接、附带或衍生的商业利益损失或其它特别损失责任。由此，本编辑部建议读者在使用有关资料前，应查证资料的真实、准确性，或者征询相关独立意见。此外，本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。转载本刊文章须由作者同意。

Disclaimer:

The views and opinions of authors expressed in the CPCA electronic publication of Rainbow do not necessarily state or reflect those of the CPCA publisher. CPCA does not accept any legal responsibilities for errors or omissions, and disclaims all warranties, expressed or implied, and it will not be responsible for any direct, indirect or special damage due to the information published by this magazine. CPCA encourages readers to verify the accuracy of information or seek independent advice before relying upon it. The CPCA and the Rainbow editorial committee keep the right publishing or deleting any original articles or those from other sources. The Rainbow editorial committee only provides reference comments on article and any revision should get permission from author.

主编：赵明

编审：陈晨 朱建华 庞加研

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

Contact: rainbow@cpca.org.au
