

凤山寺诸佛神明陞座仪式

## 隆重简约 庄严肃穆



持香枝，尾随诸信众绕寺庙内外一圈，直到整个仪式结束为止。

陞座仪式从起鼓、揭开覆盖着天灯、神明的红布到会馆执监委员顶礼，历时六分钟，在下午二时圆满完结。

负责凤山寺的慈善股主任陈奋展乡贤受访时说：“寺庙神像、广泽尊王圣旨牌、凤山寺匾额、天灯的修复工作，都交由本地神像雕塑家林广进师傅负责。此外，我们也在着手整编广泽尊王一百支签诗，并交王全钦乡贤译成英文，以应时代所需，让不懂中文的人士也能理

解签诗的内容。同时，也设计红包封套、迷你手提袋、供善信祈福的广泽尊王‘令旗’、凤山寺信笺及信封。”

至于寺庙的格局规划，慈善股计划在寺庙大殿的左右两翼设置冥纸和香烛存放橱柜、签诗格子、纪念品售卖处、茶饮室、善信休憩室，并僻设凤山寺文物展览室及管理寺庙日常运作的行政办事处。

陈奋展乡贤表示上述计划旨在让凤山寺内外都能以崭新的姿态重现。

©林隆基

**具** 174年历史的凤山寺，终于为古刹的诸佛、神明举行陞座仪式。

元月23日，一个风和日丽的良辰吉日，晨八时许落架大修竣工的凤山寺鼓声响起，我会名誉主席、会务顾问、候任主席陈奕福乡贤、诸位执委及善男信女等齐聚殿堂，于早上9时45分，在广祥法师主持下，举行诸佛神明陞座仪式。

参与仪式的来宾中，最引人注目的是，一位从事华族文化研究，加拿大籍的丁荷生教授。他也手

**送牛迎虎**

恭祝各界朋友

**虎啸生威 勇往直前**

新加坡南安会馆全体同人 鞠躬



# 南国飞凤

# 魅力有加

『从凤山寺到南安会馆』讲座成功举办

◎ 柳浪

——张旧地图、一条已遭遗忘了的街名、一本族谱、一篇游记及七本珍贵百年旧账簿，揭开了一段鲜为人知、遗漏了的凤山寺历史，勾勒出19世纪的华人移民事迹。

10月24日下午，近两百人出席聆听两位年轻业余文史爱好者：石叻学会的吕世聪及南安会馆属下南安艺文社的洪毅瀚，在国家图书馆十六楼分别以华英语主讲‘南国飞凤—从凤山寺到南安会馆’。

吕世聪先从一张旧地图和一条已遭遗忘了的街名，开始探寻凤山寺最初的庙址，进而确定它应该是离目前丹戎巴葛地铁站和都城隍庙附近的华利街，道拉实街和柏城街的交界处。然后，再从陈省堂《游凤山寺》游记搜寻、逐层地剖开凤山寺原貌。

洪毅瀚则从国大图书馆藏书中，台湾所编的《诗山凤坡梁氏族谱》探得梁壬癸的身世。梁壬癸是生于清朝乾隆年间，早年马六甲谋生的梁自树之第三子和梁天成、梁美吉是兄弟。梁壬癸应该是在1830年之前从马六甲南迁新加坡，并在1830年捐了30元给恒山亭，六年后创建凤山寺的。

吕世聪指出，梁氏家族也和19世纪的其他华人移民一样，从闽南泉州、南安等地下南洋后先到马六甲和檳城，再落户新加坡。从史料可知，



他们并没有在1819年莱佛士开埠后，立刻从马六甲南迁，而是在1824年的英荷条约签订后，才到新加坡发展的。

梁天成和梁美吉的儿子后来也移居新加坡。因为，庆德会于1831年在新加坡创立时，梁天成的长子梁添益都是该会的创建人之一。梁赞元也担任过萃英书院的董事。崇文阁的碑文记录了他当时曾承包建筑工程，得到了5407元的建筑费，可见梁赞元生前是一名建筑商。

讲座的第二段侧重讲解凤山寺建筑的特色及其结构。主讲者吕世聪指出，南安会馆所保存的七本珍贵百年旧账簿翔实、清楚地记录了1908年重建目前庙宇时，购买建材和施工的情况。他们仔细地研究账





簿的内容之后，发现目前庙宇的木工是由两批泉州地区的匠司，以对场作方式完成的。

‘对场作’是闽南及台湾地区在修建传统建筑的过程中，两组匠司同时受聘施工。对场施工主要以木作为主，亦有连石作、泥水作也分开施工的。其形式分两种；一种以中轴分金线，分左右两边，各由一组匠司负责。另一种则分别对前后落各自施工，亦称“拼场”。

对场作的主要原因或目的是，有两位匠司同时竞争同一建筑的建造主导位置，另外一种情况是建筑主人藉此激发更精彩的建筑视觉效果，因而聘请两组匠司竞技。

凤山寺的对场作主要体现在木作，以中轴分金线的左右两边进行对场竞技。石作及泥水作并无竞技的迹象。凤山寺的木作对场从三川殿的内外步口、过水廊，一直对场至大殿及神龛，精彩绝伦。凤山寺不只是一座典型的闽南式建筑，也是一座本地难得一见的具对场风格的经典庙宇，建筑格局为两殿两廊两护室。

讲座还提到光绪29年，即1903年，信徒曾将广泽尊王请来本地，

在尊王抵境后暂驻凤山寺内。梁壬癸在1836年建了凤山寺之后，该寺曾在同治七年，即1868年重建，当时的董事为蔡鹏南等人。到了光绪十八年即1892寺庙又因年久失修，由非南安籍的颜永成独资修复。

1907年，英殖民地政府要铲平华利山，令凤山寺乔迁，同时赔了五万元叻币。整个重建工程由林谋盛之父林云龙(林路)负责。当时，《叻报》曾刊登凤山寺的招工广告。为了解凤山寺的重修工程，吕世聪也亲自走访竣工前，从中国泉州礼聘前来负责修复工程的匠司。

讲座以电脑放映投影片段，内容丰富精彩、许多珍贵图片颇引人入胜。因此，到下半段时间，大部份听众仍留下来听讲。过程中，不少人还有备而来地拿出笔和纸记录重点或拍照。此外，现场还有凤山寺建材、照片展览以实物充实整个讲座。

双方的领导人：南安会馆代常务主席陈奕福乡贤及石叻学会会长白钜炳先生也都在讲座开始前发表了讲话、互赠纪念品。

同时，双方代表：南安艺文社的林隆基及石叻学会的吕世聪，签



署了合作备忘录，以持续双方的合作关系。

出席听讲的除了南安会馆和石叻学会的领导及会员外，还有社团代表、从事文史研究的人士，其中包括《陈省堂文集》的作者，也是南安人的叶钟铃先生，甚至侯西反先贤的后人及欧籍人士等也都出席聆听，足见这座百年古刹魅力有加。

讲座散场之后，有来宾向笔者赞扬主讲的两位年轻人年纪虽轻，却对文化、历史如此的兴趣，真难得。从出席人数和听众的反应来看，讲座可说是成功的。





# 南安乡亲齐聚故里 互叙乡谊共谋发展

## 第四届海外暨世界南安青年联谊大会后记

◎王全钦

中国著名侨乡南安，又是金秋季节，丹桂飘香的美好时光。南安市从11月6日起，一连四天，在市人民大会堂隆重举行第四届海外联谊大会暨第四届世界南安青年联谊大会和其它庆祝活动。共有来自美国、法国、英国、澳大利亚、泰国、马来西亚、新加坡和港澳台等16个国家和地区的南安籍乡亲以及各地的青年代表500多人齐聚故里，互叙乡谊、共谋发展。

我会是由青年团团团长李家宏率领13人代表团出席大会，参与其盛。随行的还有顾问黄诗评和会馆会务顾问李国金。

大会会议由南安市人民政府陈荣法市长主持。泉州市委常委、南安市委书记骆国清在会上介绍了南安经济社会发展情况。他说，南安的发展进步，都凝聚着海内外南安赤子的心血，凝聚着广大南安青年的打拼。他希望与会的各位乡贤以这次联谊大会为契机，加强沟通，密切联系，携手并进，共谋发展。他也表示热烈欢迎广大乡亲回乡观光考察、投资兴业，为加快南安发展牵线搭桥，共同创造出家乡南安更加灿烂辉煌的明天。

泉州市委副书记黄少萍在大会上讲话时指出，长期以来，广大南安海内外乡亲艰苦创业、事业有成，同时念祖爱乡、回报桑梓，为家乡发展作出了重要贡献。她说，当前泉州市上下正在深入学习实践科学发展观，认真实施海峡西岸发展战略部署，致力

推动产业、港口及城市建设；因此，南安也迎来了重要的历史机遇。她希望南安海外联谊会继续发挥人才荟萃、联系广泛的优势，引导服务海外乡亲回归创业、参与海西经济区建设及推动南安市经济和社会发展再上新的水平；希望世界南安青年联谊会进一步团结和凝聚新一代南安籍青年，引导广大青年才俊，继承和发扬爱国爱乡、热心公益的优良传统，在关心家乡、热爱家乡、建设家乡中实现人生价值，不断推动和提升事业的发展。参加海联会、世青会的其他领导：丁瑞金、林树哲、郑远明、陈水波、林怀荣等也都在会上发言，纷纷表示，心系故里、根连南安、共创辉煌、造福桑梓。

出席大会的世界各地和中国国内31个异地南安商会的代表也选出了海联会和世青会的会长、主席、秘书长和400多名理事。获选为海联会名誉会长、顾问、副会长和理事的我会领导有黄国庆、陈英来、李国金、陈建存、卓顺发、黄一雄、郭志阳、吴再进、王金生、黄妙基、陈奕福、吴一贤、陈亚荣、黄诗评、李家宏和洪福成等。获选为世青会顾问、副主席和理事的我会青年团乡贤有黄诗评、陈英来、陈奕福、李家宏、吴志松、刘志扬和陈德扬等。

第五届南安青年联谊大会将于2011年在菲律宾首都马尼拉举行，这将是南安世青大会首届于2003年在南安市举行以来走出国门，第一次在中国国外

举行。大会消息说：出席大会的有关代表举行了第九届世界南安同乡联谊会第二次理事会会议，听取了北京南安商会提出，关于主办第十届世界南安同乡联谊恳亲大会的筹备工作报告，并决定恳亲大会将于2010年10月27至29日，在北京人民大会堂隆重举行。

主办当局这次把海外联谊会暨世青会、第十届中国（南安）水头国际石材博览会、与民族英雄郑成功陵园拜谒仪式三大活动同步举办，吸引了来自福建省、泉州市的各级领导、全球石材业界客商、世界各地和港澳的南安籍乡亲，以及南安市各界人士共达三千多位嘉宾代表，参加这一系列活动。

今年是民族英雄郑成功诞辰385周年。11月7日上午，出席海联会和世青会的代表，受邀前往水头镇覆船山的郑成功陵园，与来自海内外和世界各地的一千多名嘉宾，一起拜谒陵墓，祭奠英魂。庄严肃穆的拜谒仪式正式开始，击鼓鸣钟之后，由诸位领导和嘉宾代表顺序献花致敬。南安市政协主席戴爱国，代表各界人士和海内外乡亲宣读祝文：“巍巍鳌峰，松翠柏苍；滔滔东海浪高潮涨。中华俊杰，延平郑王；功昭天下，青史辉煌。……”恢宏磅礴的祝文，回荡在陵园上空，表达了众多拜谒者对英雄的丰功伟绩，赋予敬仰之情。身穿明代朝服的三十二名舞者，在庄严的乐曲声中，跳起八人行列之舞，以典雅肃穆的古乐舞蹈，拜谒英雄。南安是民族英雄郑成功的故乡。公元1662年，郑成功挥师东渡，历经九个月的浴血奋战，把荷兰殖民统治者驱逐出境，使沦陷三十八年的台湾岛，重新回归中国的版图。

11月8日，代表团出席了在水头镇国际石材展览中心举行的第十届中国（南安）水头国际石材博览会。共有将近1千5百家来自欧洲、中东、美国、巴西、日本、韩国、印度等十几个国家和地区的客商及代理商，以及中国国内具有代表性的知名矿山、石材、和机械供应企业参加展出；参展厂商总数之多，为历届之最。同时，展出摊位多达6335个，也是历届之冠。

南安会馆青年团21周年庆祝晚宴上



## 陈奕福代主席勉励青年团团员

# 培养品格 廉洁奉公

◎梁丁尧

像我国其他社团一样，南安会馆成立青年团的主要目的也是设法吸收年轻人才，通过培训和熏陶，希望他们成为会馆未来的接班人……”

南安会馆执监委会代常务主席陈奕福于2009年11月27日，在武吉巴督西区公务员俱乐部乐满楼举行的我会青年团21周年庆祝晚宴上致词时，除了阐述青年团的一般任务与使命之外，更语重心长地特别强调说：青年团团员任务相当重大，必须能协助会馆推动会务，制定创新和力争上游的活动方针，也必须注重品格修养，坚持为人群服务的理想，并应该避免意图谋取私利。

陈代主席直接表明，南安会馆青年团的固有目标当然也格外注重培养品格，灌输廉洁奉公的原则，使未来的接班人都能受人敬重，领导会馆配合社会发展的新需求，协助弘扬华族的优良传统美德。

庆祝晚宴在无拘无束的气氛中，主持人鼓励在场来宾踊跃参加欢乐节目，因为晚宴是以“阿哥哥狂热”情趣为主题，希望以创新活动项目制造笑声和掌声，让来自各界来宾分享欢聚的时光，实现团结精神！

当庆祝晚宴主宾、会馆名誉顾问、宏茂桥集选区国会议员李美花女士受邀上台致词时，她在热烈欢呼声中称赞我会馆青年团从成立到成长期间的优越活动成绩，并鼓励团员们再

接再厉，为会馆和社区扩大服务。

李议员建议会馆青年团可考虑和社区组织共同策划和安排有益的活动，结合会馆和社区组织的力量，号召青年们献身为社区效劳，发挥更大的影响力！

出席当晚联欢宴会的来宾包括中国大使馆二等秘书王凡夫先生，新加坡宗乡会馆联合总会秘书长林方华，各社团代表，我会馆执监委会领导人，各委员，会员乡亲等，宴开近60席，盛况空前。青年团对这次的庆祝晚宴，费时精心策划，会场布置新颖，节目精彩，会员和来宾打成一片，达到同欢共乐的预期目标。

在欢声雷动的会场上，青年团21周年庆典工委主席梁肇礼宣布敦请主宾李美花议员，颁发纪念盾给青年团劳苦功高的四位前任团长郭志阳、陈英来、戴金成及黄诗评，以表扬他们历来对青年团的贡献。

我会馆青年团是在1988年正式成立，第一任团长郭志阳领导青年团长达1095天，他以稳重作风见称，通过主办多项活动提高会馆声誉。

第四任团长陈英来对青年团贡献卓越，对会馆的会务推动也不遗余力，深受乡亲们爱戴，后来获选为会馆主席，在2006年领导会馆完成五大庆典，居功厥伟。

第五任团长戴金成长袖善舞，对会馆会务的革新和青年团的贡献极大，尤其是对青年创业俱乐部的营运

费尽不少心血。

第七任团长黄诗评则致力推广敦睦乡谊的活动，促进我会馆和马来西亚各南安会馆的交流。此外，他也积极参与宗乡总会策划的多项活动，是一位务实的会馆精英，服务精神可嘉。

在21周年纪念特刊《后浪之歌》中，现任青年团团长李家宏在献词中主张尽力为会馆注入新血，尤其是吸引南安籍的新移民加入会馆的活动，从中栽培会馆的未来接班人。他认为宗乡会馆是培养精通华文华语人才的温床，所以应不断通过青年团团员的努力，协助母语文化发扬光大！

参加了这次的热闹庆祝晚宴，的确看到青年团活动的新趋向和新作风，也听到青年团团员和会馆年轻领导人的恳切心声。散会后，心情格外舒畅之余，对会馆的未来更加充满信心；因为晚宴除了欢笑声之外，还有年轻人的活力，年轻人对未来的憧憬与期望，我的嘴里似乎在喃喃自语：“后继有人，后生可畏！”



# 建业兴家故乡千户赞 和群睦族异域一声雷

## ——悼念建和轴承创办人郭赞雷先贤

◎ 黄选贤



### ~ 悼念赞雷宗老伯

惊闻侨界巨星枕 宗伯遗风众仰钦  
誉留桑梓流芳远 功在菁莪播惠深  
睦族敦宗重典范 急公乐善献丹忱  
海天遥望情难抑 不禁泣然泪湿襟

宗侄孙建春亲题

在众多华商眼中，追逐利润似乎是经商理念中，天经地义的事情。殊不知，凡事过度利字当头，反而会与创造财富的初衷背道而驰，而落得亲朋戚友避之唯恐不及的尴尬窘迫境地。郭赞雷踏进社会谋生，就深切的理解此中道理，领悟不言利而利在其中的奥妙。回首往昔，获益的不是金钱，而是豁然开朗的人生智慧，明明白白深知为人之道在于诚信厚道。

郭赞雷（1920-2009）祖籍南安蓬华镇山城村，幼年入私塾接受启蒙教育。1926年随父母移居蓬岛街，就读于蓬岛国民小学，自小聪明好学，且养成勤奋俭朴的生活习惯。1933年因避难而举家迁往厦门。1937年在培元中学念初中，1940年在集美中学念高中。1943年毕业后任教于蓬岛国民

小学和山城小学，其间曾至永春县当公务员。

1947年，在友人的资助下南渡新加坡。初时处境艰辛，生活不易，几载星霜，手头稍有积蓄，终于1956年一圆创业美梦，独资创办建和，小本经营，经销轴承兼收旧轴承翻修出售。自成立以来，郭赞雷率领郭志阳、郭志东等家族成员不负众望，本着坚韧的意志和革新创业的理念，发扬团结和谐团队精神，务实奋进，精益求精，抓住机遇，开拓进取，在起伏波动的市场经济洪流中勇往直前，击涛扬帆浪尖弄潮，1995年成功在新加坡自动报价股市上市，1998年晋升为第一级股票，一次次地谱写了历史的新篇章，在亚洲的轴承行业中奠定了重要的地位。

郭赞雷以中华民族的“中和”信念在新加坡成功创业，成长为备受海内外南安邑人拥戴的邑群/郭氏族人的社团领袖，生平事迹和品格精神是南安会史中不可或缺的篇章，影响深远。曾经任职于新加坡汾阳公会会长和永久名誉会长、南安会馆互助会主席和名誉主席、南安会馆常委和永久名誉主席等。郭赞雷不但躬亲服务华社，而且也教育子女秉承其志，积极参与社团工作。其长嗣郭志阳，曾是南安会馆青年团首任团长，目前为南安会馆名誉主席。

郭赞雷虽身居异域心系桑梓，饮水思源、回报家乡。从上世纪八十年代起，多趟回乡，为家乡的文教事业和社会公益贡献良多，如带头募捐重建蓬岛中心小学和山城小学，并独资兴建建和大礼堂各一座，以及为山城村铺设水泥路。至于南安蓬岛郭氏家庙、山城祖宇、山城四房祖宅、格顶祠堂、福园堂之重建、蓬山图书馆之构筑，无不带头筹募，四处奔波并慨捐巨资。1995年，郭赞雷将届耄耋之年，仍然躬亲为天柱岩的重建而奔波筹募。1998年，乐捐巨资兴建华美中学蓬山教学楼。2006年，再度返梓，闻悉宗亲有编辑《格顶源流世系志》之举，亦慨然出钱予以助成。

数十年来，郭赞雷为家乡各项公益事业累计捐资达人民币300多万元。中国福建省政府、泉州市政府以及南安市政府分别于1991年和1998年授予“乐育英才”牌匾与金质奖章。2008年10月1日，郭赞雷亲临其捐资的中小学及宗祠参观，并登天柱岩一游，杖履林泉，精神矍铄。詎料，返狮城未及半年，就不幸于2009年1月31日仙逝。大爱无言，大德无痕。笔者承认以笨拙的笔，是写不出别的景仰辞句。谨引用下面句子作为此文的结尾：“云山沧沧，江水泱泱，先生之风，山高水长！”。



# 人生足迹·留有余香

## ——南安乡亲缅怀郭敬通

◎ 李成利博士



**生**命，就好像搭火车一样，有些人选择了长途的车票，有些人则选择了短程的车票。

2009年年中，突然惊愕听到郭敬通往生，内心是挺难过的。而后，闪烁着光芒又熟悉的名字，时时唤起南安乡亲多少连绵的追思。在南安会馆或者是凤山寺，郭敬通的名字无人不知。

郭敬通，1946年出生于中国福建南安，幼时天性宽宏豪爽，而且重义气讲承诺，犹如武林侠客的风范。1956年南来狮城谋生，小小年纪就投身于社会的大洪炉里去磨练成长。刚起步时，随父郭提督做布匹生意，后来跟弟弟郭敬丰一起接棒，联手大展拳脚，长袖善舞，日进千里，严守信义，良好商德打下了稳固的事业基础，遂成布业明星，成就斐然。他先后创立了隆通纺织集团、隆兴工业、香港郭丰实业、南亚染整、大马建南企业、锦兴隆企业、健全建设、健全中医药保健中心等等，



从传统布商，到成为多元化业务的企业家。曾经肩扛布匹四处售卖，到路边街旁摆摊，再到走进店屋，如今是企业化经营。郭敬通兄弟的布业生意，是用血汗的贴心服务，换来一路辉煌的业绩，一点也不虚假。

郭敬通笃信佛教，是虔诚的善信。他常对人说：佛在《无量寿经》中教导众生，若能自于其中一心制意，端身正念，言行相副，所作至诚，独作诸善，不为众恶，身独度脱，获其福德。郭敬通亦喜中医药，他认为中医药在亚洲有

五六千年的实践应用历史，其基本哲理根深蒂固的和中华文化之古哲学理论难分难解。中医药理论中，情绪波动是产生许多疾病的主因，故保健修身养生之道，在于调摄情志。古人养生的精髓在于立足自身，如道家所说的我

命在我，不在于天，昧用者夭，善用者延。更重要的是，中医能悬壶救世、慈悲为本、为善最乐，造福世人。

郭敬通在事业成功之后，并不踌躇满志，本着取诸社会、用诸社会的精神，以其行有余力的热心，致力于社会公益事业与社团组织工作上，更显其积极性，出钱出力，不落人后。他为人仗义疏财，很受南安乡亲及郭氏族群的敬重，无不将他喻为当今社会的及时雨。慷慨输将，乐于助人的作风，这种不可多见的古道热肠，乃郭敬通做人的哲学。数十年来，除了担任血缘和地缘社团的名誉主席之外，尚是中华医院名誉院长、中医学院助学金赞助人、新加坡布业联谊会荣誉会长、布业中心商联会名誉会长、金皇商业大厦商联会名誉会长、竹林寺名誉会长、顺天宫名誉会长及凤山寺国家古迹重修委员会名誉主席及更生美术研究会名誉会长。

当听闻郭敬通的噩耗，我在想，为什么老天不让好人多活几年呢！不过郭敬通虽然离开人世间，但他的及时雨精神，肯定会有人传承下去，且发扬光大的。山苍苍，水泱泱，先生虽去，大爱遗世。细雨绵绵，思念绵绵。



# 中医如何防治肿瘤病

◎ 赵英杰 博士  
(本会医药顾问)



**根**据WHO预测：2020年新发癌症病例将达到1500万，死亡病例<1000万，现患病例超过3000万。肿瘤病对人类健康造成极大的危害，因此，癌症的早期发现、诊断及治疗是十分重要的。

何谓肿瘤？肿瘤是人体中正在发育或成熟的正常细胞，在不同因素的长期作用下，出现过度增生或异常分化而形成的新生物。它与正常的组织和细胞不同，不按正常细胞的代谢规律生长，不受约束和控制，呈无规律的迅速生长，破坏正常组织器官的结构，并影响其功能。肿瘤分为良性和恶性肿瘤。良性肿瘤通常生长缓慢，很少有转移及复发情况，对机体影响较小。恶性肿瘤通常生长迅速，多有转移及复发，对机体的影响很大。

中医学认为肿瘤是一种全身性，而不是局部性疾病，是全身性疾病的局部表现。其致病因素比较复杂，中医学对肿瘤病因的认识，归纳起来不外是内因外因两大类：所谓外因，主要是指外界，特别是大自然中的一切致病因素如四时不正之气、饮食失节等。内因则主要指机体本身所具有的致病因素，特别是不良精神因素、先天不足及脏腑功能失调等。中医学十分重视人体的正气，早在《黄帝内经》就提出这一发病学原理，认为疾病产生的根本原因是正虚，“正气存内，邪不可干，”“邪之所凑，其气必虚。”如果人体正气不足，邪气可趁虚入侵，导致人体阴阳失调，脏腑生理功能紊乱，对于肿瘤病来说更是如此。如果人体正气亏损，外邪入侵，机体没有抗病能力，不能制止邪毒的致癌作用，癌肿就会发生发展。（这就是为什么，同样的尽管外界的致癌物质和环境长期的刺激和作用下，但患癌的仍然是人群中的少数，有人得病，有人不得病。）

可见，正气虚损是形成肿瘤病的内在依据，邪毒外侵是形成肿瘤病的条件。因此，“正气不足”，“脏腑功能失调”是形成恶性肿瘤病的主要原因。

肿瘤病如此凶险，如何预防肿瘤病是人们最关心的课题。根据多年来关于癌症病因学和流行病学的调查研究，癌

症是可以预防的。大量观察和研究表明，癌症的发生与大气污染、不良生活方式、饮食习惯、理化学生物等各种因素的长期刺激及精神因素等关系十分密切。在生活中避免接触致癌因素，及时调整身体内环境，癌症是可以预防的。预防癌症应做到以下几点：

1. 减少致癌因素的作用：防止大气、环境污染，减少食品中化学色素，化学防腐剂的应用，避免紫外线和其他射线的直接照射。
2. 正确的饮食习惯：改变不良生活习惯，不偏食，少食熏炸腌制食物，不吃霉变烧焦食物。多吃新鲜蔬菜水果，食物不宜过烫或过咸。饮食结构合理，食物宜“三高三低一适量”即高蛋白，高纤维素，高维生素，低脂肪，低糖，低盐，适当补充微量元素。经常食用含抗癌物质的食物，如芦笋、大蒜、草莓、猕猴桃、蘑菇、海带等。
3. 劳逸结合，提高身体免疫功能和抗病能力如体育、运动锻炼，提高身体素质。
4. 保持心情舒畅，消除紧张，抑郁，焦虑等不良情绪。
5. 积极防治癌前病变：所谓未病先防，针对肿瘤来说，主要指采取措施，积极治疗癌前病变，阻止机体发生癌变或癌症进一步发展恶化。此外，了解癌症的早期信号并加以重视，做到“三早”，即早发现，早诊断，早治疗，可以大大提高患者的治愈率。

癌症的早期信号，归纳起来有以下几点：

1. 不明原因的长期低热，短期内进行性消瘦，经常感到疲乏无力。
2. 咽喉中有异物感，吞咽时胸前后不适，进行性进食梗阻。
3. 持续性干咳，痰中带有血丝，声音嘶哑。
4. 持续性中上腹饱胀不适或有不规则疼痛，食欲减退者。
5. 既往有慢性肝病史，又出现右腹部肝区疼痛者。
6. 大便习惯改变，便秘或腹泻，大便

形状变细或大便带血。

7. 绝经后阴道不规则出血，月经期外不正常之阴道出血。
8. 不明原因出现的血尿，伴有排尿不畅或排尿困难。
9. 疣或痣发生明显的变化，如迅速长大，局部颜色变深，表面有溃烂、出血等。
10. 身体任何部位出现的质地较硬、固定不移，无明显疼痛，皮色如常的肿块。

一旦得了肿瘤病，应尽早就医，不可讳疾忌医，而延误了最好的治疗时机。治疗肿瘤病，西医注重局部肿瘤的处理，中医强调整体机能的调理。无论用西医或中医的治疗方法都有一定的优势，但也有一定的局限和不足，例如：西医采用的外科手术可以有效的切除局部肿瘤，但一般只适用于早期病人，至于放射线和化疗药物的使用，对某些癌症的效果不错但对许多癌症的效果不理想，而且有明显的毒性反应和副作用，给机体带来很大的伤害。从另一方面看中医治疗可以兼顾局部与全身，特别是对病人整体机能的调节作用有独到之处，但它对癌瘤的针对性和杀伤性不强，所以，中西医法都各有优缺点，两者结合可以扬长避短。如果能够同时或先后采用中西医不同的治疗方法，两者配合，可以提高疗效，同时有助于防止肿瘤病的复发和转移，提高患者的生活质量和生存率。

中医防治肿瘤病的优势在于：

1. 中医药可以积极防治癌前病变，减低癌变的可能性。
2. 肿瘤的中医药治疗可贯穿肿瘤治疗过程的始终，无论是手术，放疗，化疗的患者，或是无法手术，不能接受放疗、化疗毒副反应者，都可用中医药治疗。手术后患者接受中医治疗可尽快恢复元气，增强抗病能力，减少术后复发转移。放疗、化疗同时接受中医疗法，可以减轻放、化疗的不良反应，能提高疗效。末期癌患失去手术，化疗机会，通过中医药辨证论治，可减轻病痛，延长生命，提高病人的

生存质量。

3. 中医药辅助化疗可起减毒、增效的作用，有助患者顺利完成治疗过程，防止复发和转移，提高生存率。
4. 中医药辅助放疗治疗，两者结合可增强放疗效果，减轻不良反应和后遗症，巩固疗效，防止复发和转移，提高生存率。

肿瘤的中医治疗原则是在整体观念和辨证论治精神指导下制定的，扶正祛邪，调整阴阳，因人因地因时制宜。癌症中医常用治法包括：扶正培本法、理气活血法、清热解毒法、软坚散结法、化痰祛湿法、以毒攻毒法、对症疗法。

扶正培本治疗癌肿法则较多，常用的有以下4法：

#### 1. 益气健脾法

- 常用药物：党参、人参、太子参、黄芪、白术、淮山药、炒扁豆、茯苓、生苡仁、陈皮、炙甘草等。
- 适应范围：主要用于脾胃气虚证，如中晚期癌症，或化疗后脾胃功能损害，表现食欲减退、饮食后胃胀、神倦乏力、大便溏薄、恶心呕吐、舌淡胖、苔薄白、脉细弱等。术前培补机体，术后减轻胃肠道并发症，亦可用此法治之。

#### 2. 温肾壮阳法

- 常用药物：熟附子、仙灵脾、仙茅、巴戟天、补骨脂、肉苁蓉、冬虫夏草、杜仲、川续断等。
- 适应范围：适用于肾阳虚或脾肾不足之证，如中、晚期癌症；或化、放疗后，或老年患者和乳癌行卵巢切除后出现形寒肢冷、神疲乏力、腰酸冷痛、尿频而清、大便溏薄、舌淡质胖、苔薄白、脉沉细等。

#### 3. 滋阴养血法

- 常用药物：熟地、当归、白芍、制首乌、女贞子、龙眼肉、红枣、鸡血藤、紫河车、枸杞子、龟板胶、玄参、沙参等。
- 适应范围：用于血虚、肾阴不足之证，如晚期癌症，因发烧、感染、毒血症、肿瘤溃烂、渗液致阴液亏损者；或合并咯血、便血、衄血等出血症状者；放、化疗后引起的潮热、口咽干燥、五心烦热、头昏耳鸣、舌红无苔、大便干结

及血象减少等阴血不足之证，用本法可收良效。

#### 4. 养阴生津法

- 常用药物：北沙参、天冬、麦冬、生地、玉竹、川石斛、淮山药、枸杞子、天花粉、知母、鳖甲、乌梅、五味子等。
- 适应范围：多用于阴虚内热之证，如晚期癌肿，体质消耗，癌毒热盛；或放疗后灼耗阴液，表现午后低热，手足心热，口渴咽干，大便干结，尿赤，夜寐不安，或有咳痰血，舌红苔薄，脉细弦数等。

肿瘤的祛邪法也以下列4法为常用：

#### 1. 清热解毒法

- 常用药物：白英、龙葵、蛇莓、青黛、大青叶、板蓝根、半枝莲、半边莲、垂盆草、白花蛇舌草、七叶一枝花、鱼腥草、金银花、野菊花、凤尾草、鬼针草、土茯苓、红藤、马齿苋、猪殃殃、石上柏、黄芩、黄连、黄柏、白头翁、苦参、栀子、猫爪草、蒲公英、牛黄等。

#### 2. 以毒攻毒法

- 常用药物：牙硝、斑蝥、蜈蚣、蜚螂、蟾酥、蜂房、蛇莓、乌头等。

#### 3. 化痰软坚法

- 常用药物：半夏、南星、昆布、黄药子、海藻、山慈菇、泽漆、皂角刺、瓜蒌、夏枯草、龟板、鳖甲、穿山甲、蛤壳、蟹壳、海龟、天葵、荸荠、瓦楞等。

#### 4. 活血化瘀法

- 常用药物：川芎、丹参、地龙、红花、桃仁、当归、血竭、五灵脂、生蒲黄、薜荔、马鞭草、虎杖、三七、乳香、没药、铁树叶、三棱、莪术、肿节风、地别虫、石见穿、刘寄奴、鬼箭羽、水蛭等。

医食同源，肿瘤患者的饮食调理也极为重要。中医对肿瘤病患者的营养膳食的选择，要求符合“辨证论治”的原则，也就是说食物要与所用的药物相一致，或相互辅佐，我们称之为“辨证施食”，饮食的选择要因人而异，因病而异，不能千篇一律。例如：辨证为毒热雍盛。患者出现热证热象，这时要避免进食温热性的食物如龙眼、荔枝、鹿肉、人参、羊肉、大蝦等。宜食有清

热解毒作用的蔬菜如苦瓜、苋菜及属性偏凉的鸭肉、芦笋等。术后脾胃虚弱，胃口欠佳，腹胀，便秘宜食健脾和胃的食物调补。如淮山、茯苓、莲子、扁豆等。总之，要注重患者的体质进行辨证，不能认为癌症病需要高营养，就不论寒、热、虚、实、一味增补。

肿瘤患者的饮食宜忌还应注意：

1. 术后脏腑虚损、气血不足，宜益气养血、健脾补肾之品如：海参、甲鱼、枸杞子、大枣、莲子、乌鸡、燕窝等。
2. 放疗后伤阴耗津，宜清肺养胃、滋阴生津之品如：雪梨、荸荠、西瓜、冬瓜、罗汉果、猕猴桃、银耳等。
3. 化疗期间脾胃受损，宜健脾和胃之品如：山药、扁豆、薏苡仁、马铃薯、赤小豆等。
4. 放化疗骨髓抑制，宜补益气血之品如：大枣、元肉、莲子、枸杞子、黑木耳、乌鸡、动物肝脏、骨汤等。
5. 忌肥腻、辛辣、燥热之品如：肥肉、辣椒、酒、煎炸熏制物品、公鸡、羊肉、虾、蟹等。

关于戒口，这几乎是所有病人及其家属都会向医师提出的问题。中医认为，饮食宜忌是疾病调护中重要的一个环节。主要有两个方面：注意忌口与病情病性的关系，也就是针对疾病的寒热、虚实结合食物的性、味全面加以考虑，不利于病的饮食要避免。例如：若病情属热毒雍盛，口渴烦躁，发热，大便秘结，宜多喝水果汁、西瓜、米粥及一些清淡健胃的食品。切忌油腻、辛辣、温燥的食品。病中的忌口要与辨证相结合。药后忌口，即与服药不宜的忌口。例如：病人正在服健脾和胃，温中补气的中药，而饮食却摄取寒凉滋润的食品就不合适。总之肿瘤病人的忌口，要因病而异，因人而异，因治疗方法而异。不能笼统机械的规定能吃什么，不能吃什么，不宜过分苛求。以致病人无所适从而致使病人营养状况日益恶化，对治疗康复不利。所以对病证应以病情和体质给以必要的食补和食疗。以高蛋白、高能量、高维生素的饮食为主，弥补机体消耗，提高机体的抗癌能力。

除了健康合理的饮食，建立规律生活，适当的运动强身(保健操、散步、气功等)，坚持综合治疗，严格定期复查，保持积极乐观的精神，都将能够对肿瘤病患者的康复起到积极的作用。

# 2009南安会馆全年活动摘要

## 总务股

月份	日期	活动概要	地点	备注 / 出席者
02	6	出席厦门公会举办的‘2009新春文艺晚会’	维多利亚剧院	
	7	举办己丑年‘牛转乾坤庆团圆’新春团拜	会馆礼堂	
	24	受邀出席联办《祖先的足迹》泉州百个家族移民东南亚族谱展商议会	惠安公会	
03	21	出席华中校友会 - 华中90周年校庆晚宴		陈奕福个人赞助\$200
	24	出席《泉州百个家族移民东南亚族谱展》筹备第二次会议	惠安公会	陈奕福、黄诗评和黃子莛
	26	会馆购买一辆崭新TOYOTA ModelCode KDH201R-SBMDY小巴士		车价为\$55,800
05	5	参加福建会馆举办第5届诚毅高尔夫球友谊赛	丹那美拉乡村俱乐部	洪友成、黃国庆、梁良生、卓清桂
	6	第三次网站培训课程《如何使用总会新网站的会馆空间》	宗乡总会	黃诗评
	21	出席第11届小型企业大会‘金融风暴下中小企业发展之道’ - 重新定位、驾驭挑战	中华总商会	吳志松、李家宏
	23-25	第六届世界福建同乡恳亲大会	南非开普敦	張克荣、王全欽
06	4	华源会第五届理事会就职典礼暨“中国新移民杰出贡献奖”推介仪式	华源会	陈奕福
	14	会馆常年会员大会	会馆礼堂	
07	4	社区参与计划说明会	Home Team NS Bukit Batok Clubhouse	黃诗评、黃莉芬、黃莉婷、陳亞榮、梁桂生和洪国铨
	12	常月聚餐会	二楼多用途礼堂	
	19	宗乡总会“心连心-种族和谐”美食大会。	宗乡总会大礼堂	
08	22	第七届新加坡福建会馆文学奖颁奖典礼	国立大学文化中心剧场	陈奕福、洪友成
09	5	社会和谐站	内安局历史展馆	梁桂生
	22	族群与宗教互信圈 - 会馆联谊会	宗乡总会大礼堂	黃诗评、梁桂生
10	1	真情对话中秋茶会		
	6	接待、宴请福建人民政府陈桦副省长一组15人代表团 人接待、宴请泉州市委兼统战部部长王亚君女士一行人	泛太平洋酒店	同其他闽属会馆连袂宴请 同其他闽属会馆个别宴请
	10	心理防卫站	Home Team NS Bukit Batok Clubhouse	梁桂生和洪国铨
	11	宗乡总会第廿四届常年会员大会	宗乡总会大礼堂	黃诗评、李炳坤
	27	“泉州百个家族移民东南亚族谱展”开幕典礼	国家图书馆16楼	
	31	互联网讲座--《如何使用总会新网站的会馆空间》	宗乡总会大礼堂	王全欽、梁桂生
11	7	纠纷调解站	新加坡调解中心	梁桂生
	8	福建会馆家庭日	新加坡博览中心	陈英来
	25	召开51届选举筹备委员会第1次会议，议定15/12(星期二)刊登予联合早报发布会员大会、选举事宜以及度岁金、助学金颁发事宜。 第51届执监委复选日期：07/01/2010（星期四） 第51届执监委互选日期：14/01/2010（星期四） 第51届新职员就职典礼暨新春团拜日期为21/2/2010（星期日）庚寅年农历月初八成立六个小组成员协助开票事宜。	二楼多用途厅堂	召集人：黃诗评
12	12	《2010年第二届心系中华文化》摄影比赛记者会。	南洋梁氏公会	
11-12月		受邀并派代表出席43个社团所举办的庆典及活动		

## 教育股

04	11	华言社举办《陈伯汉相声汇演》日夜场	新加坡大会堂	两场皆爆满
09	4	出版第22期《南安会讯》		
10	24	同石叻学会联办‘南国飞凤—从凤山寺到南安会馆’讲座	国家图书馆16楼	近200人出席听讲

## 慈善股

03	18	2009年广泽尊王圣诞庆典晚宴	停车场 / 礼堂	
08	29	举行中元节联欢宴会 / 中午12时举行中元普度祭拜仪式		
10	10	圣王公诞辰拜祭仪式	会馆户外场地	

## 青年团 / 南风阁

01	10	出席宗乡总会‘互联网讲座’	宗乡总会礼堂	李家宏、梁肇礼、洪桂雄、黃順凱
02	27	重新整理会馆会员名单		
04	25	举办《第一届南风杯卡拉OK比赛》	会馆礼堂	南风阁主办
05	31	柔佛州南安会馆妇女组‘感恩双亲节联欢晚会’	峇都巴辖柔南会馆	43人参加
08	1	参加宗乡总会第三届‘爱国歌曲’大家唱国庆晚会	珍珠坊百货商场	20人以上参加
	15	参加金门会馆‘卡拉OK交流会’	金门会馆	16歌手参加
10	3	举办‘圆月心·庆团圆’庆祝中秋联欢晚会	会馆礼堂	
	29	接待宗乡总会青年组及澳门侨界青年协会一行16人		
11	6-9	组团出席‘第四届世界南安青年联谊大会’	中国南安市市区	13人报名参加
	14	同红山坡居民委员会进行‘卡拉OK交流会’	南风阁	
	27	庆祝青年团成立21周年纪念，举行庆典晚宴	公务员俱乐部乐满楼	主宾：李美花议员我会名誉顾问

# 宗乡总会革新网站 南安会馆开设空间

<http://www.sfcca.sg>

**新**加坡宗乡总会于2009年10月11日的常年会员大会上，由黄祖耀主席主持革新网站启动仪式。

革新网站的主要特色，是引进博客（会馆空间）及论坛系统，目前，已开设会馆空间的会员团体多达85个，南安会馆是其中一个，由青年团黄顺凯团长负责内容的更新。

新网站除了能让各会馆即时发布和提供最新的活动讯息，也能通过文章、照片及影片等方式与公众进行互动。网站也将逐步扮演着新加坡宗乡会馆的新闻媒体角色，形成宗乡会馆信息的会聚点。

互联网的参数—PR值（Pang Rank）代表了网站的权威性，其

范围为0-10。相同内容，PR值高的排在搜索结果的最前面，全世界只有不超过100个网站的PR值达到10。宗乡总会的PR值达到6，表明总会的影响力与权威性。

南安会馆将充分利用这个全新的平台，创造属于自己的网络空间，提高会馆的知名度。

欢迎南安乡亲踊跃浏览“南安空间”，积极反馈，反映需求，协助会馆追上信息化的潮流。



## 我們謹以最沉痛的心情 哀悼

张水荃  
乡长  
往生



魏木发  
乡长  
往生



新加坡南安会馆、互助会、青年团及全体理事  
同敬挽

## 往生會員、受蔭人名單

### 往生會員：

雷添和、潘金木、魏木发、陈金千、张水荃、李炳南

### 受蔭人：

郭忠辉令祖母、李庆章令堂、梁槟榔令德配、卓鸿益令尊、郑仁初令堂、叶光明令堂

## 更正启事



前期会讯将此供展出的照片误植为供收藏照片  
谨此更正

花好月圆愿景献祝福

# 圆月心·庆团圆 后记

五幅具创意的  
“花好月圆”愿景图  
为出席“圆月心·庆团圆”  
庆中秋活动者  
献上祝福

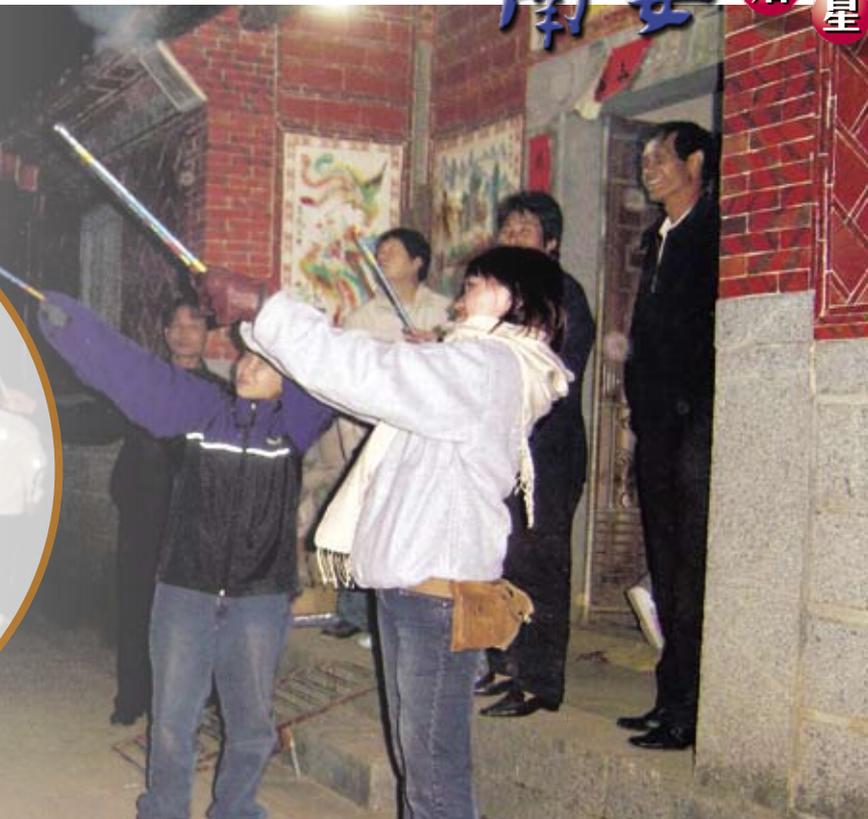
10月3日，近百名南安乡亲、来宾齐聚会馆大礼堂出席由青年团及南风阁成员精心策划，题为“圆月心·庆团圆”的中秋节庆祝晚会。

晚会节目丰富多彩，其中有“三赛”计：

- 吃月饼和柚子比赛
- 灯笼制作比赛
- 花好月圆创意赛
- 另有猜灯谜、排舞
- 气功和歌唱表演
- 更生美术研究会现场赐画，场面热闹异常。晚会在猜灯谜活动结束后，画上圆满句点



“年轻一代较不懂‘人情世故’。到了乡下有机会感受亲人、邻居的热情，看他们如何因为有亲人、朋友从远方来而放下自己的事，热情地款待他们。那种朴实、纯真的态度，值得我们这些城市人学习和珍惜。”



南安籍广播精英 —— 洪菁云 © 林隆基

# 走爷爷奶奶走过的路



离。虽然他们都已不在人世，然而，他们以及他们正面、积极的人生、处世态度依旧影响着我。同时，我也因为知道他们的经历，所以更明白自己所拥有的并非必然，而是得自祖辈艰苦奋斗而来的心血结晶。”

洪乡贤是在上个世纪的八十年代，当中国一开放，她爷爷就马上回乡寻亲时，便知道爷爷的家乡在中国南安。她家人虽也曾提到确切的祖居地，但因当时年纪还小，一直记不得。

菁云受访时说她同父母、侄儿、侄女和原籍不是南安人的外子，前后回过家乡三次。家乡的一景一物深深烙印在她脑海中：“爷爷在南安英都的家乡还住着三叔婆和堂叔一家人、奶奶娘家的舅公和阿姨及附近的其他远近亲戚。三叔公的家就建在山腰上，一眼望去是美丽的山峦、农家和稻田，感觉很像我们早期居住的乡村。家乡的空气清新，令人精神舒畅，尤其喜欢早晨的感觉。”



2006年应邀主持本会80周年大庆晚宴

洪菁云乡贤表示每次回乡之后，能见到远在爷爷故乡的亲人都很开心。她笑说：“也许是因为叔公和爷爷长得很相像的缘故吧！见到他就像看到已故的爷爷一样。另外，三叔婆和叔叔也曾到新加坡小住过，因此，见到他们也都倍感亲切。他们每次都非常盛情款待我们，真的有回家的感觉。”

洪乡贤于2006年我会庆祝八十大寿时，应邀当晚宴的司仪，平时也抽空出席本会教育股属下华言社所主办的活动，希望她也像回乡省亲般的常到会馆走走，促进同南安乡亲的桑梓情。

**958**城市频道节目经理兼编导，洪菁云乡贤在谈到回乡寻根、认祖认宗对下一代将来的影响时，如此道出了她细腻的观察和看法。

她说：“知道自己的出处是很重要的，尤其对更年轻的第三、第四代来说更是重要。对我这一代来说，是去寻访自己爷爷成长的足迹，同家乡亲人分享爷爷年轻时的奋斗经历，走爷爷奶奶走过的路、听他们熟悉的乡音。这在很大的程度上，让我更加了解爷爷和奶奶，同时拉近我们的距

## 海外南安侨亲家乡投资掀热潮

在中国福建南安市市政府努力营造良好的投资环境下，去年，海外南安人回乡投资的项目共132个，总投资额高达47.8亿元。热门的投资项目涉及建筑材料、光伏电子、家具装饰、鞋子和服装等超过20个的行业。

根据统计，单在2006和2007的两年间所引进的项目便有299个，总额达214.3亿元。2008年，虽受全球金融危机的影响，仍获得178个投资项目，总额为101.3亿元，从而使家乡经济突飞猛进地发展。(资讯来源：福建侨报)

## 法律顾问委员会维护侨亲法律权益

去年，泉州归国华侨联合会为泉州归侨、侨眷及海外侨胞的法律权益，而成立了法律顾问委员会。委员会将为泉州市的760多万海外侨胞、320多万归国华侨和他们的眷属，提供法律咨询方面的服务。这是该机构不断拓展的另一个服务领域。(资讯来源：福建侨报)

# 南安乡讯四则

## 南安侨亲献捐家乡公益事业达亿元以上

自1994年以来到2009年的15年间，海外南安侨亲在主动融入家乡建设发展的驱使下，因心系桑梓而为家乡的各种公益事业，献捐了总数为亿元以上的善款。

其中起着发挥巨大推动作用的是，自2003年以来，每两年举办一届的全球南安青年联谊大会。它不仅是凝聚乡情的纽带，也是广泛宣传南安、扩大南安海外影响力的渠道。(资讯来源：福建侨报)

## 南音于联合国‘非物质文化遗产’会上报捷

2009年9月30日，泉州南音连同其他22个的中国项目，于在阿拉伯联合酋长国首都举行的联合国教科文组织，‘保护非物质文化遗产’政府间委员会的第四次会议上，传入选‘非物质文化遗产’名录的捷报。

评选委员会的专家表示，对于全中国和整个东南亚的闽南人来说，南音是故乡之音。南音这块民族瑰宝的成功入选，说明了其悠久的历史、独特的艺术魅力和丰富深厚的文化内涵和价值，受到世界公认及肯定，是先辈和南音艺术家艺术传承的成果，对于泉州文化事业和南音艺术的发展，无疑是打了一支强心剂。(资讯来源：泉州晚报海外版)

(本刊摘节、编写上述讯息以飨读者)

Lin Hui-Yi

林惠义

2<sup>nd</sup> year student at  
Tsinghua University,  
School of Economics  
& Management  
International  
MBA Programme

本文作者  
(右图前排右二)  
为南安会馆青年团  
团员, 目前就读  
于北京清华大学  
经管学院国际  
MBA班。



Visiting China Merchants Bank in Shenzhen as part of an Tsinghua MBA study trip to Shenzhen and Hangzhou in June 2009.

# My **LEARNING JOURNEY** in Beijing

My first memory of coming to Beijing in August 2008 was taking the taxi at night from the Peking Capital Airport and passing by the Olympics Bird's Nest Stadium. I remember being amazed to see the large structures of the Stadium and the Water Cube. That larger-than-life feeling struck me as I started my learning journey in China. I came to Beijing with my husband, and embarked on a two-year International Masters in Business Administration (MBA) program at Tsinghua University. Now, after 18 months, I think that I have personally developed greatly in various aspects.

One key thing that I know will carry through my life is the group of friends that I have made during the last 18 months. My class of 100 students comprises quite equally both Chinese and overseas students. Discussing group projects, sharing life experiences and celebrating festive seasons together with people that I may not have met if I were not in Beijing has definitely made life colourful. I am rather active in various student activities, such as representing my faculty in the university badminton

tournaments and organizing social awareness seminars in school; a large part of the fun is getting to know people with similar interests but different backgrounds, and learning from one another.

On the business side, being in Beijing has allowed me to understand a little more about the economic development and how business is done in China. Beijing is a cultural and political centre of China, and to me it is a good starting point to explore the rest of China. I try and take the opportunity to travel to various cities, including Harbin, Qingdao, Xian, Shanghai, Hangzhou, Shantou and Shenzhen. Trying to understand each city's unique economic drivers and business practices by observing and talking to the locals has taught me a lot. Combining these learning points with the business management theories and business case studies in class, I have definitely gained a deeper insight on the challenges and business opportunities as the socio-economic factors change, whether it is in the growing middle income level purchasing power, rural development, low-carbon development, IT

innovation, etc.

Being away from home has also led me to try and connect to my roots, to appreciate Singapore and to expand my view of the world. I have been brought up to know that it is important to know my roots. Being fluent in Mandarin is definitely an essential skill here, and I am grateful for my Chinese teachers' teachings. I realize that there is a lot in common that Singaporean Chinese share with Mainland Chinese, such as Confucian values, festival traditions and even MediaCorp drama serials, but there are also many differences, in food, systems, outlook in life etc. So I have also been rethinking about how I define being Singaporean and being Chinese; this is something that some of my Chinese friends ask me too. And definitely one thing I hope to do is to visit Lam Ann, to imagine how it was like some 80 years ago when our ancestors migrated to Nanyang, and to see how it is like now.

Well, I think there is still much more exploration ahead, and I look forward to learning more about China and myself.



继2008年的比赛结束后，第二届“心系中华文化”摄影比赛筹委会正在紧锣密鼓的进行筹备，目前已邀得多家会馆参与主办这项比赛，南安会馆既是其中一个主办单位。比起上一届比赛，本届比赛的规模和范围更大更广，奖金和奖品也更丰富！到目前为止，除了本会馆外，发起单位有南洋梁氏公会、厦门公会、安溪会馆和三江会馆，支持单位有宗乡会馆联合总会、福建会馆和福建公会，赞助单位有金航旅游业有限公司及新中文化教育与交流中心，特约网站是《随笔南洋网》。

比赛定每隔一年办一次，此次比赛虽然名为“2010年”心系中华文化“摄影比赛”，但凡介于2009年1月1日至2010年12月1日之间拍摄的照片皆可以提呈参赛，主题是围绕在新加坡本土的华族活动上。奖项分公开组和学生组，分别为：



## “心系中华文化” 摄影比赛活动预告

### 公开组

首奖: \$2,000 + 中国游双人旅游配套  
次奖: \$1,200 + 中国游双人旅游配套  
三奖: \$800 + 中国游双人旅游配套  
另加5份优异奖各\$300

### 学生组

首奖: \$800  
次奖: \$500  
三奖: \$300  
另加5份优异奖各\$150



为了吸引学生参加比赛，本届主委会也为比赛增设一份“学校优异奖”，规则是以参赛作品总数和质量为标准，得奖学府将获得奖杯和奖金\$500。

有关本届比赛的更多详情将在日内通过报章发布，秘书处设在南洋梁氏公会。

我们希望通过这项比赛来拉近时下年轻人和华族文化的距离，同时利用现代摄影艺术来推广和发扬华族传统文化、习俗及价值观。现在就请大家拿起相机，尽情的拍摄和中华文化有关的活动吧！

