

早报

校园

zbCOMMA

sph media 新报业媒体有限公司



辅助教学

- 社媒不设限？ P04
- 安全出行幸福随行 P12

看录像说话——与野生动物共存 P16

价值百万的金孙泪 P38

走进“玄”门



鼎力支持：

Ministry of Education
SINGAPORE

Ngee Ann Kongsi

探索玄妙之学

最近，网络上流行着一句话：“在上班和上进之间，我选择上香。”这个梗还受到不少年轻人“追捧”。

这些例子或许会让人觉得哭笑不得，但也真实反映了现代年轻人在面对人生迷茫时的一种选择，那就是转向玄学（metaphysics）。

玄学的范围很广，泛指超出人类认知界限的一类东西，包括命理学、占卜学、风水学、神秘学等等。而年轻人所热衷的玄学包括了星座、塔罗、水晶、生命灵数等。

柯瑜（19岁，德明政府中学毕业）便是其中一名玄学爱好者。她从15岁开始就对水晶和塔罗，甚至是风水，都非常感兴趣。

她说：“我平常都只帮自己做塔罗占卜，但最近因为毕业求学，我身边的朋友就有请我帮他们占卜。不一定是因为他们非常相信塔罗占卜，更多的应该是在迷茫的时候，想要寻求一些精神上的支持或指引。”

玄学是让人成长的工具

除了“玄学的力量”，柯瑜更多感受到的是身心灵的成长。一开始接触玄学的时候，柯瑜正因为生活中的烦恼而焦虑不安。但塔罗让她学会了自我反思，水晶让她找到了心灵上的平衡。

她解释：“简单来说，塔罗牌和水晶就像是一个能让我们去思考的工具。比如，每张塔罗牌都有自己的意思，有些代表了智慧、有些代表了勇敢，对应了我们在面对困难时应该拥有的心态。”

Private Space Medical诊所的高级心理咨询师郑凯鸿也认为，玄学做为非传统的信仰体系，的确能给予年轻人理解自己和他人行为的能力，因此对未知的事物拥有些许的掌控权。

他说：“有时，生活中的很多机缘巧合很难让人作以解释，而玄学之说能起到合理化的作用。比如，在面临分手时，年轻人会用星座的匹配度来解释性格上的不合，从而安慰自己。”

和爸爸有了共同话题

很多时候父母想和子女聊天，却苦于不知道说什么。柯瑜表示玄学让她和爸爸意外的有了共同话题。

她说：“虽然我爸不懂塔罗和水晶，但是他对风水很感兴趣，我自己也觉得风水很有意思。因此我爸他有时候在不知道要和我聊什么的时候，就会和我分享一些风水知

识。我也会和他聊一些相关的话题。”

他们的父女关系因为玄学而变得更亲近，这或许也是一种玄学。

近几年，越来越多人对命理占卜感兴趣。根据新加坡统计局提供的数据，本地的算命产业从2017年到2021年持续稳步增长，营业收入由2017年的4520万元飙升到2021年的7620万元，涨幅近七成。

在许多人的刻板印象中，会从事相关工作的都是一些上了年纪或有一定人生阅历的人。26岁的莫惠文（南大语言学在读硕士）却推翻了这种印象。打扮时髦的她，2019年便开始她的玄学生涯。

通过塔罗，柯瑜学会自我反思，懂得去面对生活中的难题。



柯瑜从15岁开始

考试靠运气，还是

<https://www.zbschools.sg/>

看看学生们对考试玄学有什





新世代的塔罗师

莫惠文一开始只是对塔罗牌有兴趣和研究。在机缘巧合下,她当时在打工的书店邀请她成为书店的专职塔罗占卜师。从那时候起,她便维持着这个身份。

除了一对一的塔罗占卜,莫惠文会受邀在一些活动上替人占卜。她还会在社交媒体上分享一些塔罗知识,甚至结合时事话题做一些分享。

她去年接受新加坡《时尚芭莎》的采访时,被贴上了“Gen Z塔罗占卜师”的标签,让不少人认识她这个年轻的塔罗占卜师。

莫惠文表示比起Gen Z,她觉得自己更贴近于夹在Millennials和Gen Z之间的Zillennials。

她说:“尤其是作为塔罗占卜师,我能更明确的感受到两个世代之间的异同。”

不同世代 相同疑虑?

作为一名年轻的塔罗占卜师,找莫惠文做塔罗占卜的客人也相对年轻许多,大多数是millennials和gen Z。

在疫情后,世界的变化非常快,越来越多人因此感到焦虑迷茫,进而想要透过玄学寻找答案。莫惠文表示,大多数人的问题其实都相差不多,主要是关于工作、未来和爱情。

她道:“有趣的是millennials和gen Z的问题会有不一样的角度。当问及未来的时候,多数millennials会把未来和工作挂钩,以工作来定义未来的好与坏。

相对来说,许多gen Z只会把工作当作未来的一个部分,未来的好与坏还有许多他们在意的其他因素。”

但是有一类问题,莫惠文坚决不回答,那就是关于疾病和健康。

“我是塔罗占卜师,但我也相信科学。面对疾病,我们都应该寻求正确的医疗帮助。玄学并不能取代医学。”

玄学的魅力何在？

玄学为什么对年轻人有着“勾魂摄魄”的本事，心理咨询师郑凯鸿做了以下的分析：

I 身份认知

青少年处在探索身份和寻找人生价值观的年龄。玄学提供了一个自我发现和理解世界的框架，帮助年轻人解答人生的一些疑问。

II 对神秘事物的好奇

玄学探索的未知和超自然现象，满足了年轻人天生的好奇心。

III 群体效应

年轻人渴望得到他人的认同，感受群体谈论玄学提供了与志同道合的人建立连接的

IV 抗主流文化

玄学给予的另类视角挑战着传统思维，人视为反抗主流的方式。



记者后记：

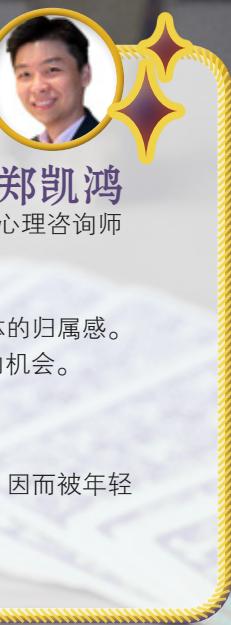
不要把玄学当玄

开启这篇专题，编辑团队其实犹豫了许久。即想探讨一下年轻人热衷于玄学的现象，又不想显得这篇专题在过于宣扬玄学的存在。

在采访前，我曾担心受访者们会给我许多很玄乎的答案。但无论是柯瑜还是莫惠文，她们都很

明确表示玄学并在采访过程中“引”是最常出现的两个字眼。什么事情都讲得走向极端。饮食均是如此，玄学也是。玄学“吸引”，让人在迷茫的时

林思慧



郑凯鸿
心理咨询师

的归属感。
机会。

因而被年轻



学

没有那么玄幻。
“平衡”和“指
两个词。
究平衡，否则就容易
衡、不暴饮暴食是如
学更多的是给予人指
时候能找到方向。

被问及玄学对她们最大的变化是什么，两位都不约而同说出了“自信”。

柯瑜表示以前的她很害羞，不懂得表达自己。但是在这次的采访过程中，我看到的却是一个对于自己的爱好能侃侃而谈的女生。

莫惠文则说她原本是一个内向的人。但是作为塔罗占卜师，她得学会怎么与人沟通。如今面对陌生人，她不再局促不安。

除了是塔罗占卜师，莫惠文也是新加坡《时尚芭莎》星座专栏的作家。我

问她的最后一个问题是，希望读者能从她的专栏里收获什么。她表示只要有人能从她的一句话，甚至是一个字，获得启发、受到鼓励，她就觉得有意义。

因此，不要把玄学当玄学。它并不能决定你的未来，但若它能让你获得一点鼓舞、多一点自信，那就是它最大的玄学了。



迷信玄学 的危 险

玄学作为一个理解世界的工具固然有它好玩和神秘之处，但心理咨询师郑凯鸿也告诫年轻人不要沉迷，玄学之说不应该取代专业人士的建议和指导。

迷信玄学可能造成的后果包括：

逃避现实，提倡不真实的信仰。

设立不切实际的期望。

容易受到不合格“专家”的操纵。

过度信奉会剥夺人的自主权。

早报

校园

zbCOMMA
sph media 新报业媒体有限公司


B 8871817004032

辅助
教学

● 对新式英语说酷还是说不? P04

● 水资源要珍惜 P12

80版双期刊中二至中四年中综合复习题

● 华文大比拼初赛成绩揭晓 P15

● 如何追回爱情? P36

偶像

P18

追追追



鼎力支持:



Ministry of Education
SINGAPORE



威安公司
THE NGEEN ANN KONGSI

追星一族

向前冲！



新加坡今年可谓是众星云集，1月有薛之谦和五月天开演唱会打响头阵，紧接着还有Coldplay和Ed Sheeran来到本地开唱，Kpop方面也有女团IVE和男团SHINee。接下来确定来狮城办演唱会的还有Bruno Mars和IU等多个重量级明星，各家粉丝们应该正在摩拳擦掌，准备“抢票”。青少年要追星，可以有多疯狂？

“我 平常的花费不多，剩下来的零用钱就刚好能用来做些让自己开心的事。对我来说，追星就是会让我开心的事。”

今年读中四的肉丝（化名）是热衷追星的粉丝之一。她的偶像包括韩国女团aespa、中国演员赵露思和一些游戏主播。肉丝每个月会花大约200元追星，这包括网络主播的直播间打赏、购买偶像的专辑或收集明星小卡等。

美国流行天后泰勒丝（Taylor Swift）上个月在本地完成的六场演唱会，登上了不少国内外媒体的新闻版面，庞大粉丝群为我国带来的“粉丝经济”更是不容小觑。

《逗号》趁着热度针对青少年进行了一项问卷调查，共有131名年龄介于12岁至18岁的青少年参与。其中，近90%的青少年表示愿意花钱追星，并且有45.8%的青少年表示会花超过100元追星。

追星让我成为更好的自己

和所有追星族一样,林承蕙(华侨中学高一)会买专辑和周边商品,以及收集小卡。她也喜欢在社交媒体上关注偶像动态,点赞评论转发偶像的相关信息,甚至还为了喜欢的明星学会制作视频、图文内容和周边。

她是“资深追星族”,从小学起就开始追星,她的偶像包括SEVENTEEN、aespa、Twice、Kep1er、薛之谦等。不同的是,在追星这件事上,林承蕙竟然还找到了商机,既花钱又赚钱,达到自给自足的收支平衡。

自给自足 减轻追星压力

根据问卷调查,有36.9%的青少年表示父母不支持他们追星或对于他们追星不置可否。林承蕙的父母也如此。

她在追星上面的花销其实并不算多,但父母仍然因为她在追星上花费的时间和金钱而无法做到完全支持她的爱好。

于是,林承蕙学着开起了一家网络店铺贩卖小卡和周边,在满足自己追星的爱好之余,还能赚取一点收入。

经营网络店铺的日常就是把要卖的小卡或者周边列出来、拍照,然后上传。但是买卖偶像周边和小卡最复杂的部分其实是商品的标价。

她说:“因为市场价格是一直在变动的,我需要密切关注并且及时调整价格。影

响商品价格的除了偶像的热度和粉丝数量,还有周边或小卡本身的供应数量。另外,粉丝们如果都对某一个周边感兴趣就可能将其价格炒高。没过多久,大家的兴趣转向其他物品,这个周边的价格就可能会掉下来。”

和买卖任何商品一样,生意难免会有不顺利的时候。林承蕙遇到过难缠的顾客,也遇过差点上当受骗的经历。庆幸的是,她也在过程中结识许多志同道合的朋友,还有愿意传授开店经验、伸出援手的前辈。

虽然父母依旧不太支持她追星,但是看到女儿的成长,两人还是感觉欣慰。

“偶尔聊起我的小生意,父母还会给我提些意见。我觉得最重要的是他们知道我没有因为追星而失去了自我。只要把握好追星的一个度,以自己的学习、健康、快乐为主,追星其实可以成为我们实现目标的动力。”



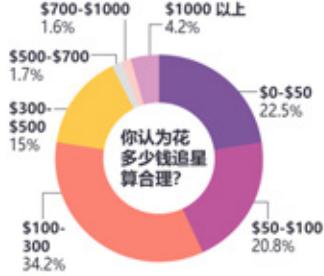
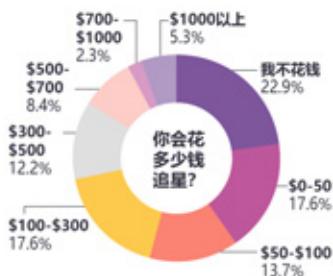
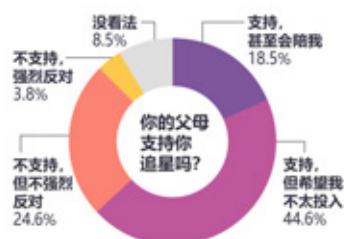
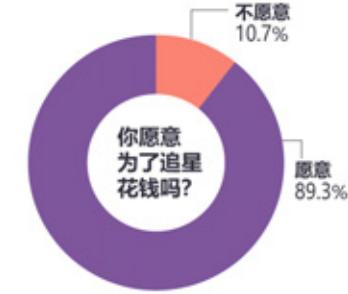
林承蕙在追星过程中发现商机,开始边做生意边追星的生活。



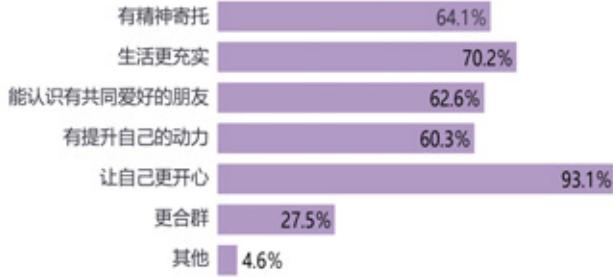
点击 <https://www.zbschools.sg/stories-29306>
看看青少年对追星有什么想说的!



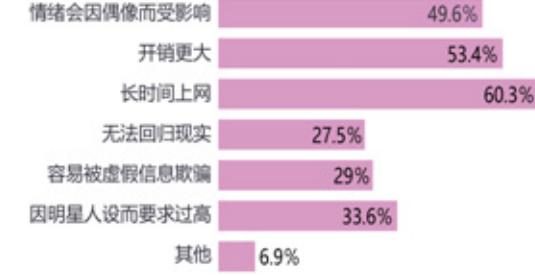
逗号调查结果



你觉得追星的好处是什么?



你觉得追星的坏处是什么?



青春不应被追星耽误

在追星逐渐成为大众化爱好的今天，还是有不追星的人，李芷菲（18岁）便是其中之一。对于身边一些疯狂追星的朋友，她特别不理解。

她有一个朋友是泰勒丝的忠实粉丝，去年演唱会门票开卖时，正好碰上年终物理考试，朋友为了抢票，导致物理考试迟到了整整20分钟。

李芷菲回忆道：“一开始我还以为她发生了什么事，后来听说是因为这个，我真的觉得很离谱。那次的考试成

绩很重要，会影响我们能否成功升到高二，我不懂她为何会有这种取舍。”

芷菲选择不追星的理由十分简单——耽误学习。她认为追星获得的满足感和快乐就像是在花钱买体验，花的钱越多、得到的体验感越好，容易让人沉迷于其中。

她说：“同样的时间和精力应该用在更充实的事情上，无论是学习、参加公益活动或者是课余活动都好。”



李芷菲认为比起追星，她宁可把时间和精力花在学习上。

追星文化大不同

在追星族越来越多的今天，各国的追星文化逐渐自成一格，对偶像的要求和粉丝的应援方式都大不相同。一起来看看都有哪些异同吧！

欧美追星文化



代表人物：Taylor Swift、Bruno Mars、Beyoncé 等

对偶像的要求：

关注明星作品多过私生活；更在意明星是否有种族歧视、男女歧视等言论。

粉丝应援方式：

对于喜爱的偶像就是买专辑、买票观看演唱会或演出、参加音乐节等。

日韩追星文化



代表人物：Stray Kids、New Jeans 等韩团

对偶像的要求：

必须多才多艺，能跳又能唱；对于粉丝一定要有回应；不能有任何绯闻或负面新闻。

粉丝应援方式：

线上——打榜、控评；制作偶像的图文视频；订阅“Bubble”系列聊天软件的付费服务，和偶像“一对一”聊天。

线下——买专辑、周边、收集小卡；送应援餐车；机场接机送机；参加演唱会时，根据应援色着装搭配，并且举着相对应的应援物料，如灯牌和横幅等；熟练偶像的歌曲和舞蹈。

粉丝圈各不相同

追星文化日益成熟，粉丝组织起来形成一个个特色分明的阵营，不同的追星圈子甚至发展出独特的风格和“黑话”。

粉丝为支持偶像所展开的各种活动和行为被统称为“应援”。当红偶像的粉丝会组成应援团或后援会，并指定某个应援色和应援口号，甚至设计统一的应援物料，如灯牌和布条等。例如，王一博的应援色是绿色，防弹少年团则是紫色，粉丝在参加演唱会的时候就会特别根据应援色着装搭配，并且举着相对应的灯牌。

Kpop粉丝的应援方式是购买专辑、周边、偶像代言的产品和收集各种小卡。近两年，还出现“Bubble”系列的聊天软件，粉丝可以订阅付费服务和自

己喜欢的艺人传讯息。虽然不是真的和偶像一对一聊天，但软件界面上显示的是和偶像的单独对话框，就已经让许多粉丝非常满足。

中国娱乐圈的粉丝的应援方式则是打榜、刷数据，也就是通过投票、点赞转发等方式增加偶像在网络上或特定榜单的人气值，提高偶像在榜单上的排名，以此对外展示偶像的受欢迎程度。

追星引争议

不过，追星文化也逐渐衍生出一些极端行为。有的明星粉丝在粉丝完全沉溺其中，不惜骚扰自己喜欢的明星，侵犯他们的私生活及工作。这些粉丝也被称为“私生饭”。

去年5月，BTS团员柾国发文警告私生饭不要再送外卖到他家里，显示他家

地址被泄露。而柾国之前直播和粉丝们互动时，也都会有私生饭打电话，或是到健身房等他，令不少人不寒而栗。

2021年，中国选秀节目《青春有你3》设下购买赞助商的瓶装牛奶，扫描瓶盖内的二维码才能为心仪的练习生投票的机制，引起争议。

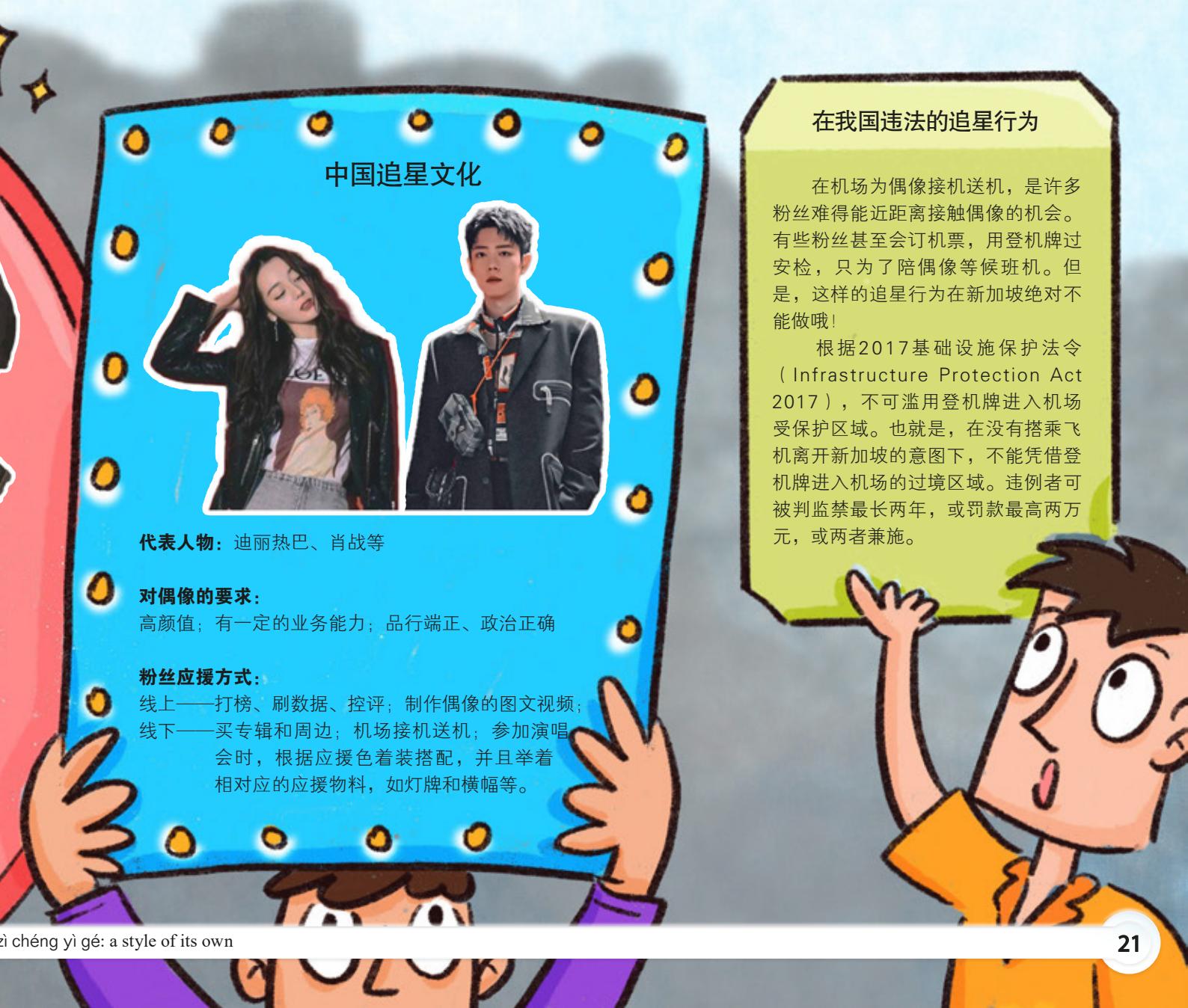
在当时网络上热传的视频中，有的粉丝购买多箱牛奶，打开瓶盖之后直接把牛奶倒入沟渠之中，背后还有一整面“饮料墙”等着被倒掉。粉丝如此明目张胆地浪费食品，一切只因他们想要瓶盖投票打榜。

这使得打榜、刷数据的应援方式被许多人诟病，节目也在恶性打榜的争议中，被勒令停止录制。随后，中国官方也发声批评粉丝打榜行为。

在我国违法的追星行为

在机场为偶像接机送机，是许多粉丝难得能近距离接触偶像的机会。有些粉丝甚至会订机票，用登机牌过安检，只为了陪偶像等候班机。但是，这样的追星行为在新加坡绝对不能做哦！

根据2017基础设施保护法令（Infrastructure Protection Act 2017），不可滥用登机牌进入机场受保护区域。也就是说，在没有搭乘飞机离开新加坡的意图下，不能凭借登机牌进入机场的过境区域。违例者可被判监禁最长两年，或罚款最高两万元，或两者兼施。



早报**zbCOMMA**

SPH 新报业媒体有限公司

辅助
教学

- 你为了什么而阅读？ P04
- 与自然和谐共处 P12

- 解忧信箱：备考压力大 P17
- 『长命』综艺如何保鲜？ P36

80版双期刊
中一至中四
年终
模拟试卷

看见 夜幕下的身影

P18



鼎力支持：

Ministry of Education
SINGAPORE

Ngee Ann Kongsi

为难勉为其难



黄子扬
鱼贩 · 23岁

工作时间

3am ~ 12pm

龙籍权
维修工程师副主管

工作时间

10:30pm ~ 8am

何益
派报员

工作
3:45 ~

何益
太太
妹妹
把报

在新加坡欢庆58岁生日之际，让我们一起来看看有哪些夜间英雄在人们熟睡时，依然默默为你我努力着！

电话另一头的何益华说：“等我见到你，我会好好回答你这个问题。”

今年64岁的何益华，从23岁就开始派报纸。派报员是他的第一份，也是唯一的工作。面对记者对于他多年坚持派报的原因，他这么“卖关子”。

何益华说，自己的教育程度不高，刚踏入社会时不知道该做什么。何益华开杂货店的父亲叫他去打工，被他拒绝，反而对姑丈从事的报贩工作感兴趣，一做就是41年。

数十年如一日的干劲

除了每年两天休息，何益华每天都得凌晨3时摸黑起床，风雨不改，挨家挨户将报纸派送至上千个单位。他却觉得一点不辛苦。

他对这份工作的热爱很难让人理解。“即使生病了，只要我能起来，我就会去派报。”

因此，这几十年来，何益华最怕的就是生病。有一次他的脚受伤需要住院，才勉为其难，把派报这件事~~假手于人~~。

何益华激动地说：“我那时拄着拐杖，坐在副驾驶指挥儿子，让儿子开车帮我把报纸派送出去。”

为何不请别人带班？他耸了耸肩：“没办法，这是种责任，我怕别人做不好。也因为这样，这么多年，何益华都还没有和家人一起出过国，要坚持派报。”



派报小知识：

- 1 派报员一年只有两天休息（跟随报业假期 – 圣诞节、农历新年除夕）。
- 2 派报纸时，派报员的手上会沾满油墨。
- 3 碰到雨天，有些地方可以躲雨下货，不用担心报纸会被淋湿。
- 4 派报员最怕生病。

想看派报员如何摸黑工作，点击链接观看视频：<https://www.zbschools.sg/stories-27485>

派报今非昔比

派报最辉煌的时候，应该是在80年代。何益华年轻时，还和妈妈一起走遍80多座组屋派报。

“那时人们只能从报纸看新闻，以前的人读报是从第一页开始读起，直到最后一页。现在大家上网就随便看看，或只看自己有兴趣的新闻。”

何益华无奈地表示，派报员这份工作在不久的将来会消失。“你之前问我这份工作会消失吗，我的答案是‘会’。”

他说，现在读报的人越来越少，再加上报纸出版的分量也有所下降，这些因素就注定了派报员这份工作将会消失。

何益华也透露，相比20年前，现在的订报数量少了将近一半，“有了手机，报纸肯定被淘汰！”

派报的成就和意义

虽然这份工作每天得起早摸黑，但一鼓作气派完报纸后，则是何益华最期待的休闲时间——做他喜欢的事，享受天伦之乐，带孩子去补习或者是游乐场玩。

他也很自豪地与记者分享说，自己虽是派报员，但靠着自己的汗水养活了全家，供三个儿子读完大学。

派报员的工作，不常出现在大众视野里，也因为订报数量下降，工作前景也堪忧。但何益华觉得，这份工作的意义是能把新闻带给大家，让他们能准时收到报纸知天下事。



何益华把报纸放进车后箱，准备派送给报摊和组屋。



何益华开车前往不同的目的地。



何益华把报纸送到订户家。

益华
· 64岁
时间
6 am

华、何益华的
(图中间) 和
在整理报纸，
纸分门别类然
后进行派送。





你知道每天在地铁运营时间开始前，有一群幕后人员不分昼夜地忙碌着，只为能顺利且准时地把大家送往目的地。他们就是地铁车厂的工作人员。

每晚单单负责地铁维修的就多100个团队，包括工程师和技术人员。龙籍权（29岁）就是其中的维修工程师副经理（Deputy Engineering Maintenance Manager）。他带领着一个20人的团队，为地铁列车进行修复性和预防性两种维修工作。

龙籍权每个月至少有一个星期需要值夜班，从晚上10点30分工作到早上8点。夜班工作的团队必须赶在早晨繁忙时间前，完成所有的维修和检查工作，把他在大士西地铁车间（Tuas West Depot）负责的42班列车一一“护送”上铁路。除了每天的车厢清理以及检查冷气、灯和车门的运作外，维修人员每三个星期必须检查及跟换刹车蹄和冷气过滤器，并确保油箱和车厢底架的设备操作正常。

夜晚工作享受白天的平静

龙籍权一向喜欢拆解机械，了解电器的各种结构和运作，因此顺理成章地选修工程系。他毕业前在SMRT实习，之后也顺利地加入维修地铁的行列。他说：“也许很少有人会重视或察觉我们（这些幕后工作人员）的存在，但每天能平安、顺利地让每一趟列车完成工作，就让我觉得工作有意义。”

工作时间日夜颠倒，龙籍权觉得这

对年轻人不是难事。他说：“我年轻时也经常熬夜打游戏，晚上不睡觉早已是生活常态。工作时间与常人不同的好处之一是，很多事情可以在白天的非繁忙时间完成，和父母出外吃饭也不用跟人挤，挺好的。”

不过，晚间工作对龙籍权的社交生活还是造成了些许影响，“我只能在周末与朋友聚会，或是在上班前快快见个面。”

龙籍权喜欢晚上工作的宁静，能更好地专注于手上的工作，“但每天面对繁忙时间前的时限，还是会有一定的压力。”



龙籍权在新的R151列车上，通过电脑读取列车上的自检数据。



龙籍权的工作包括为地铁列车进行纠正型和预防型两种维修。



龙籍权是SMRT其中一个维修工程师副主管。

地铁小知识

- 1 新加坡目前有六条地铁线，共162个站；三条轻轨列车线，共41个站。
- 2 所有的地铁列车都能自动驾驶，但大多条路线的列车上还是配有车长。
- 3 本地的地铁依靠带电轨道行驶，电轨的电压非常高，一触碰可导致死亡。



黄子扬小学六年级开始，便会到鱼摊帮妈妈卖鱼。

年轻鱼贩

夜深人静的半夜三点，马路上三三两两的车辆在行驶着。位于新加坡最西部的裕廊渔港却叫卖声不断，时不时有人推着货物进进出出，显得热闹非凡。这样的景象对大多数人来说是陌生的，但对23岁的黄子扬来说却是他习以为常的一幕。

从小学六年级开始，黄子扬便会到位于裕廊西505巴刹的摊位帮妈妈洪明盈卖鱼。黄子扬表示自己小时候和大部分小孩一样，十分排斥去巴刹。

他回忆说：“我还记得自己第一次踏进湿巴刹的时候，就受不了那个味道直接吐了。没想到如今我能面不改色的进出腥味比湿巴刹还重的渔港。”

鱼贩的一天始于渔港

许多人都误以为鱼贩的工作时间，就等同于巴刹的营业时间——早上6时至中午12时。但是，鱼贩一天的起点，其实要从渔港开始。

裕廊渔港和圣诺哥渔港明年完成整合计划后，裕廊渔港将成为渔商和顾客批货做买卖的集中地。

在裕廊渔港，外国渔船一般会在凌晨2时至凌晨4时之间停靠，送来新鲜的海鲜。巴刹小贩、超市和餐馆业者等都会涌到这里的批发市场进货。

熟门熟路的黄子扬一到渔港，便目标明确地朝着几个摊位而去，挑货过程格外顺畅。

黄子扬表示虽然他小时候就开始在摊位帮忙，但只是在旁边收钱，什么都不懂。而且因为牺牲了假日的闲暇时间去摊位帮忙，黄子扬心底总是心不甘情不愿。

他说：“后来我自己出去做兼职的时候，才懂赚钱有多么辛苦。之后我就开始主动愿意到摊位上

买鱼小知识

- 1 新鲜的鱼眼睛清澈透亮，不新鲜的则雾蒙蒙的。
- 2 鱼若是不新鲜，鳞片会松弛没弹性，甚至会脱落。

帮忙，然后跟妈妈学习各种鱼类的知识。”

妈妈洪明盈表示她以前从没想过儿子会接手家族生意。她道：“我年轻时也对卖鱼反感、有自己想做的事，所以我从不要求他接手家里的生意。他能主动来帮忙，减轻我的负担，我就很高兴了。”

现在，黄子扬可以轻松挑选鱼类、辨别鱼货质量。他跟渔商谈话游刃有余，没过多久就完成了进货，等待工人把渔货送上货车。

把渔货运到巴刹摊位后，接下来的很长一段时间就可以看到黄子扬一家人在摊位上手脚利落地处理各种鱼类：刮鱼鳞、去除内脏、切片、去骨，之后他们还得先将网络订单分拣包装好。

鱼贩都是“夜猫族”

黄子扬表示，他以前一直以为妈妈只需要天亮的时候到巴刹卖鱼就好，当他也开始接手后才发现鱼贩都是“夜猫族”。

他道：“我最不习惯的其实是少了社交生活，基本上很难和朋友出门。别人的夜生活是下班后晚上7、8点到凌晨1、2点，这个时间段我们通常都在休息睡觉，准备迎接新的一天。我们的夜生活从凌晨3、4点开始，那时候大家都已经睡了。而且我们的休息日是星期一，渔港关闭的时候。周末是生意最好的时候，一定要营业。”

完成一系列的准备工作，天光才微微亮起。巴刹摊位上，黄子扬和妈妈又开始迎接顾客的到来。

早报**速递****zbCOMMA**

新报业媒体有限公司



B 8871817004032

辅助
教学

- 养成运动好习惯 P04
- 气候变暖影响大 P12

- 解忧信箱 · 学生领袖如何面对犯错的朋友？ P23
- 韩风席卷美国排行榜 P36

电竞 P18 不是你想的那样



鼎力支持:

Ministry of Education
SINGAPORE

电竞青年 崛起吧

深受电竞行业青睐的新加坡，却面临难以培养电竞选手的困境。无数青少年向往踏入电子竞技的圈子，但却未必真的了解电竞选手的生活。一起探究本地电竞圈的面貌吧！



除了上学期间，职业电竞选手戴伟峻（左）和黄彼得（右）每日都要花费至少八小时在训练上。

不务正业、玩物丧志、网瘾少年，这些都是人们经常给电子竞技（简称电竞）贴上的标签。大多数人对于电竞的认识只停留在电子游戏，忽略了“竞技”这两个字。

BleedSG电竞俱乐部的《无尽对决》（Mobile Legends）职业选手黄彼得（18岁，游戏ID：FMM）刚开始想要加入电竞圈的时候，便面对了父母的不理解。

他回忆道：“我爸妈当时主要是觉得我在开玩笑。在他们的认知里，游戏玩玩罢了，哪里能把游戏当做职业，更不可能靠游戏赚钱谋生。”

在黄彼得和朋友一起组队参加各种业余电竞赛事并赢取奖金之后，他父母才发现儿子所说的都是认真的。

不过，去年当黄彼得

获得电竞俱乐部青睐，邀请他成为职业选手时，他父母还是吓了一跳。他笑道：“签职业合同的时候，我爸妈还以为我遇到了诈骗集团。解释清楚之后，他们才终于放心，并且一直支持我到现在。”



电竞队的日常训练并不如刻板印象中五光十色和黄彼得日常就与队友围坐在一起训练，或和教练对着大屏幕复盘。

电竞行业蓬勃发展

自国际奥林匹克委员会2017年将电子竞技视为一项运动以来，越来越多国际体育赛事陆续增设电竞项目。

电竞将在今年9月举行的杭州亚运会上首次成为亚运会正式项目，获选的游戏包括英雄联盟、王者荣耀（亚运版）、和平精英（亚运版）、刀塔2、梦三国2、街霸5和FIFAOnline4等7个项目。

作为区域枢纽，新加坡备受电竞行业的喜爱。Blizzard、Electronic Arts、Garena、雷蛇（Razer）、华硕、全球电子竞技联合会及许多电竞组织和公司都在新加坡设有亚洲总部或办公室。

而具有良好网络基础设施、5G网络覆盖率的新加坡也得到国际大赛的青睐。“DOTA2”2022国际邀请赛TI12、英雄联盟手游全球冠军杯、Valorant冠军巡回赛（VCT）和DOTA2 Major等赛事均选择在新加坡举办。首届奥比周也于今年6月在新加坡举办。

收入VS付出

固有的刻板印象和行业的蓬勃发展，导致外界对于职业选手的薪资一直有着两种分裂的看法。一部分人觉得电竞只不过是玩游戏罢了，哪能养活自己；一部分人则是觉得打个游戏就能赚钱，钱来得又快又容易。

BleedSG电竞俱乐部的团队经理林俊文（28岁）说，本地职业选手的基本薪资加上一些补贴，月薪大概有两千多元。如果在比赛中取得成绩，赛事奖金则是整支队伍平分。职业选手平时也会在比赛之余进行线上游戏直播，直播收入便归选手个人所有。

林俊文表示：“其实职业选手的收入很大程度上取决于比赛成绩和个人实力。成绩不好、实力不行的话，除了没有赛事奖金，直播的收入也会相对打折扣。”

而电竞选手的日常训练，不仅仅是在打游戏。游戏复盘也是他们训练中不可或缺的一部分。在打完一局游戏后，选手们会和教练一起复盘分析战略，以及敌我双方的优缺点等。

BleedSG电竞俱乐部的《无尽对决》（Mobile Legends）职业选手戴伟峻（19岁，游戏ID：DEC）说：“我很喜欢训练和复盘的过程。每一天都会发现自己不足的地方，然后去训练纠正；每一局游戏都和之前的不一样，玩法和策略更是大不相同。很多人可能会觉得日复一日的训练和复盘很无聊枯燥，但这就是职业电竞选手的日常。”

每天训练八小时，一周训练六天，只为了能够上赛场取得好成绩。电竞选手和大部分体育选手一样，将自己的时间和精力都投入在训练之中。

一只脚踏上电竞路

对许多爱玩游戏的青少年来说，成为职业电竞选手是他们所追求的梦想。培才中三的高伟轩和丰嘉中三的张正扬便为了这个目标不断努力。他们各自组队训练，积极参与各个业余赛事。

去年开始成为REKT电竞俱乐部《无尽对决》的预备选手的张正扬，已经过上了周末训练，平日正常学习的“半职业”生活。

张正扬说：“平衡学业和训练不容易，不过成为电竞选手就是这样，不容易。我觉得这种作息会伴随我未来作为职业选手生活的每一天。”

高伟轩的电竞路稍微不同，他最大的支持者就是对电竞、游戏相当了解的妈

妈。妈妈王玲凤（40余岁）因为自己对游戏也有所了解、有一定兴趣，不仅支持他投身电竞，甚至还在不少社区赛事上和他一起参赛。

高伟轩说：“和妈妈一起参加比赛非常有意思，我也很感激妈妈可以在这方面和我‘玩到一起’。”

两名同学不约而同地说，如果有机会，自己会很希望成为职业选手，代表新加坡参加更多国际、专业的电竞赛事锻炼自己。提到自己的目标，张正扬也笑着说：“当然希望拿到好名次啊！”



高伟轩（右一，黑色口罩）和妈妈王玲凤（黑色帽子）一起参与电竞比赛。



曾经也是职业电竞选手的林俊文，26岁退役后成为教练、分析师，到如今的团队经理。会一直留在电竞行业是源自他对电竞的热爱。他表示更多人则是离开了他们曾经热爱的电竞，为追逐其他目标而去。

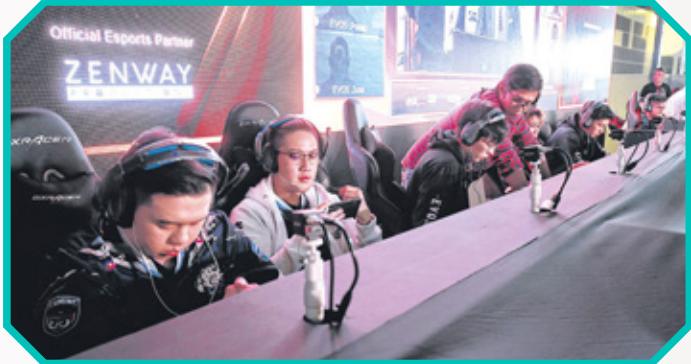
“电竞选手普遍年轻。因为很多人到了20多岁会有不同的人生规划和目标，甚至是负担。而本地男性电竞选手更是面临一个非常现实的问题，那就是国民服役。”

国民服役期间，大多数选手都无法继续规律的训练。两年下来，状态必然会有所下降。许多选手便会选择顺势退役，踏上不同的道路。

目前在义安理工学院念书的戴伟峻和黄彼得，再过两年就要面对这个问题。他们不约而同表示，到时可能会更专注在大学学业上。

戴伟峻说：“如果情况允许，我不介意成为‘半职业’电竞选手。但是我之前就答应父母以后会将重心放在学业上，所以精力还是会从电竞转移。”

修读资讯科技的黄彼得则表示：“虽然服役之后我应该不会继续当电竞选手，但是我对游戏还是很感兴趣。或许未来有一天我也能够自己开发一款游戏。”



电竞团队经理林俊文（左一）曾经代表新加坡参与首届东南亚电子竞技冠军赛（SEA Clash Of Champion）。

新加坡电竞成绩

虽然新加坡不能和韩国那样的传统电竞强国比肩，但是在国际赛事上，新加坡队伍和选手也赢得过不错的成绩！

SEA games

在不久前落幕的2023年东南亚运动会上，新加坡Valorant代表队获得了冠军！2022年，女子电竞队也曾在LoL手游版的决赛中获得银牌。



在新加坡举办的电竞大赛



2022年10月29至30日在新加坡举办的Dota2 TI11锦标赛，是全世界规模最大的电竞赛事之一！

新加坡选手获得的最高额电竞奖金



第一个电竞冠军

XIAN
2013年“街霸”世界冠军

根据电竞网站提供的记录，新加坡电竞选手在Dota2的赛事中总计获得了高达361万新元（267万美元）的奖金！

累计奖金最高

ICEICEICE
在Dota2赛事中获得高达百万新币的奖励。



电竞选手的痛

除了因职业规划不同而退役，许多电竞选手会退役的原因还包括疼痛伤病。长时间久坐、看着屏幕、敲打键盘和滑动鼠标，都会造成身体劳损。

樟宜综合医院运动医学顾问医生张家嘉说：“和任何运动损伤一样，如果不及时治疗，电竞选手患慢性病和肌肉骨骼损

伤的风险就会增加。这些都有可能缩短电竞选手的职业寿命。”

张家嘉也指出，近年来颈肩劳损以及眼疲劳的患病率有所增加，患者年龄也有年轻化的趋势。“这可能是由于越来越多青少年玩电子游戏，以及生活和学习中使用手机电脑的时间增加所致。”



张家嘉

樟宜综合医院运动医学顾问医生

电竞选手最常碰到的职业病包括

1
眼睛疲劳

2
腕管综合症导致的手腕和手指受伤

3
德奎万氏肌腱病（沿着手腕拇指侧延伸并附着在拇指根部的肌腱肿胀）

4
颈部和背部拉伤

预防受伤小技巧

不管是不是电竞选手，长时间使用手机和电脑对每一个人都可能造成伤害。张家嘉医生提出以下八个小技巧，帮助你预防受伤：



1
开始使用手机
电脑前记得热身



2
使用手机电脑的过程中和
结束后要做伸展运动



3
进行手腕和
手部的强化练习



4
确保电脑、桌椅等布
置符合人体工学



5
利用“20-20-20”
护眼法则限制游戏时间



6
将体能训练纳入电竞训练或日常
生活中。目标是每周进行150分
钟中等强度的有氧运动。



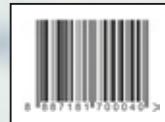
7
均衡饮食和
充足的水分



8
练习放松技巧
和冥想

“20-20-20”护眼法则：
每看手机电脑屏幕20分钟，就停下来
远眺20英尺外的地方20秒。

早报

**zbCOMMA**SPH
MEDIA

辅助教学

● 双语是优势还是挑战？ P04

● 走进绿色生活 P12

● 青少年与法系列 · 校园霸凌 P15 ● 95后新晋男神 P36

笔墨留香 滋味长

P18

鼎力支持：

Ministry of Education
SINGAPORE

Ngee Ann Polytechnic



一笔一划皆是情

比

是

情

码时代，无论是电脑还是手机，几乎人手一台。许多东西正在数码化，语言同样逃不过这个大趋势。现代人除了学生时期需要完成手写作业和考试之外，几乎将手写的能力弃之如敝屣。

修读媒体专业的邱歆惠（新加坡理工学院三年级）也是手机电脑不离身。从中学毕业后，书写华文的机会趋近于零。这对于在中学时期华文成绩不错的邱歆惠来说，是非常可惜的事。

机缘巧合下，她在上营销课的时候选择了以“纸质日记”为主要“推销”

天天与电子设备为伍，除了上华文课，你有多久没有写过一个字、一句话、甚至一段话？一起来看看在数码时代，仍然愿意执笔书写的他们。

产品。在纸和笔渐渐被电子设备取代的21世纪，愿意手写的人越来越少，“纸质日记”成为了一种“珍稀品”。如何将这个“珍稀品”推销出去成为了她专业课的难题。

但是在这个过程中，邱歆惠逐渐对手写日记产生浓烈的兴趣。原本只是抱着完成作业的念头，却在之后养成了习惯，成为她生活中重要的一部分。

邱歆惠其实自中二开始就有用手机记录日常的习惯。重新执笔书写，虽然会花费更多的时间和精力，她却认为这就是手写日记的魅力。

放慢步伐 沉下心

在书写的过程中，她会不经意地放慢生活节奏，回忆和思考日常生活中的点点滴滴。一笔一画地写下一天中值得纪念的事情、需要反思的行为和影响心情的感受。

书写的文字就像是个人的情绪空间，把当下的一切情感经历记录下来。

“每次回看日记，都会感慨自己的成长。看到曾经迈不过去的坎，我都迈过去了，就会由衷地感到自豪和欣慰。也会因此更有信心去面对当下的困难。”

这些记录下来的成长片段，时刻鼓励着邱歆惠前行，意义非凡。邱歆惠甚至笑称这为“心灵鸡汤”，是一种自我治愈的方式。

邱歆惠还表示，除了记录的文字内容，书写的字体其实也会透漏出许多信息。她道：“字体是会随着情绪而变化的。有时翻看日记，单凭字体还没读内容，我就能够大概感受到自己当时的心情。”

字如其人

同样热爱并坚持手写日记的邹懿璇（立德中三）便认为，写字和打字最大的区别就在于每个人“独家定制”的字体。

她说：“字体就像签名一样，每个人都有自己独特的书写风格。有时候甚至能透过字体，分析出一个人的性格。”而个性爽快的邹懿璇，字体中的确带了几分洒脱。

邹懿璇手写日记的习惯始于偶然。她描述道：“中一的时候，朋友送了我一本日记作为生日礼物。我一开始只是觉得有些新奇，便开始尝试。结果在不知不觉中就写了三年。”

在邹懿璇看来，日记其实是一种抒发情绪的方式。书写的過程中能够释放负面情绪，而日记本身就像是一个秘密空间，是专属于自己的“树洞”。

“很多时候，我会担心自己的负面情绪影响到其他人，所以不会选择跟身边的人诉苦。这种时候，我就会写日记，通过写字，发泄自己的烦恼和情绪。”

用字迹记录成长

除了日常的笔记和日记，能够书写的形 式和内容其实还有很多。南侨中三的李怡静平常就爱抄写名句诗集，还喜欢用书写的方式进行文字创作。

李怡静表示摘抄诗句是她的爱好之一，“在记下让我深有感触或具有激励作用的句子的同时，还能够记录下自己不同阶段的字体，这对我而言是很有意义的事情。就像是在通过文字字体，记录我自己的成长。”

另外，李怡静也认为手写作品比电子记录更有存在感。存放在电子设备中，文档很容易被掩埋在众多电子文档之中，甚至有可能会不小心被删除，导致自己的作品流失。而书写在本子里的文字，除非被手动丢弃，要不然是不会被“删除”的。

一直以来，李怡静都是以手写的方式学习并写作。在小六会考结束后才有手机的她，还是更喜欢手写，并认为手写比打字更方便，学习效率也更高。

“在书写华文的过程中，虽然经常会有不会写的字需要查阅字典，有些麻烦。但这样也能够加强记忆力，有助于增加词汇量，提高我的华文水平。长时间不写字，很容易就会忘记很多字怎么写。”李怡静说道。

很多时候，我会担心自己的负面情绪影响到其他人，所以不会选择跟身边的人诉苦。这种时候，我就会写日记，通过写字，发泄自己的烦恼和情绪。

李怡静平常就爱抄写名句诗集，还喜欢用书写的方式进行文字创作。



从2024年起，N水准（工艺）基础华文考试的实用文项目会使用电脑作答。考生看完一个假设的网络贴文后，不必在答案卷上书写华文回答，而是用电脑以汉语拼音输入打出一个超过75个字的回应，就像是在回复社交媒体贴文一样。如此，是为了让学生能着重于掌握内容，不再被文字书写束缚住。

中学华文教师袁立红（54岁）便表示，随着科技的进步，日常生活中需要书写华文的时候越来越少。即使是接触华文最多的华文教师，也随着教育数码化和越来越多的电子教学资源，平常在课堂上也未必有机会书写华文字。

他道：“因此在教导华文程度较弱的学生时，能够将时间、精力和资源转移到加强他们的听、说、读，是更有效益的事情。”

但是，即使有一天进入到全面数码化的时代，袁立红认为拥有书写华文的能力仍然是必要的。他解释：“华文汉字从象形文字演化而来，一笔一划都有着文化和历史意义，甚至是笔画的顺序都有着它的重要性。这些都是不能被舍弃的。”

对此，邱歆惠深有同感。若是只将华文当做沟通的工具，掌握好“听、说、读”或许就足够了。但是真正要学习华文、了解华文，书写华文的能力非常重要。

“我经常在自己的社交媒体上分享手写字和一些日记片段，希望这样能让身边的朋友认识到手写字的魅力。”

你还会写华文字吗？跟着学生通讯员一起看看大家是否还具备书写华文的能力。https://bit.ly/feature_write



去哪写字

童言童语

如果你刚踏出手写的第一步，或者你热爱手写希望可以从更多角度挖掘文字的魅力，“童言童语”无疑是一个很适合的场所。

一入内，你便能看到许多儿童绘本和充满童心的年代玩具，在无形之中踏上一场寻找童年的旅程。旅途中，你将学会从孩童的角度获取创作灵感，以简单明了并且篇幅简洁的文字引发人们深思。

此外，你也可以在此DIY笔记本，将原本朴素的笔记本焕然一新，为写好或即将创作的文字穿上“新衣”。一本更具个人风格的笔记本，或许会成为你坚持手写的动力！



热爱手写华文或者想要开始尝试手写的你，不妨参与下面的小活动。

草根书室

“突然写一句祝福给陌生人，我先来，愿我们比昨天聪明，比去年自由。”



以手写的形式沟通，大部分时候都是与熟人进行单方面的交流，亦或需要较长的等待才能收到回音。但在草根书室的一个小角落里，你可以在写祝福的同时，阅读他人留给你的语录，将其带回家。与陌生人在纸上以字迹相会，用最纯朴的手写文字交换情绪。这既是陌生人之间的温暖，更是跨越时空的祝福。快来用你的字迹，温暖下一个有缘人吧！

手写字达人

除了日记外，还能书写什么内容？社交媒体达人告诉你，手写是自由而令人愉悦的过程，无需纠结内容形式！

1

小红书：祺白石

“我没见过大海，大海也没见过我，也许我就是大海只是你没见过我。”

总是怕自己字体不好看，觉得手写出来的内容毫无“视觉美感”？看一看祺白石的主页，你会明白字体远没有内容更重要。

原创诗人祺白石以手写短篇现代诗出圈，从意想不到的角度探寻世界。其“孩子气”般的字迹，也是一大亮点之一，乍一看仿佛诗句都出自一个孩童。以“不完美”字体引发读者共鸣的同时，其中内容令许多人有感而发。

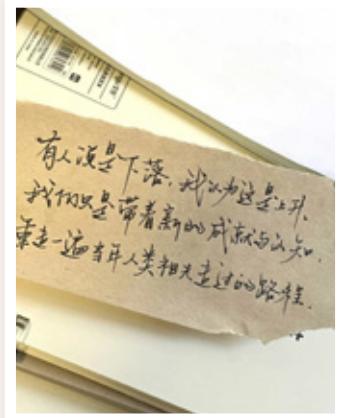


2

小红书：波赫曼庄园

许多人会手抄名句，可却并不知道其中的意义在哪里。在“波赫曼庄园”的主页里，答案会即刻浮出水面。其摘抄的绝大部分都是华文诗句和书籍里的语录，将电脑系统性文字“翻译”成独属于自己的字迹，让原本千篇一律的文字在视觉上有了新的定义，被赋予了“性格”。

此外，“波赫曼庄园”也会进行许多书籍分享，通过摘抄书中短句，以及配文中对于内容的简介和个人的感受，勾起读者的兴趣。

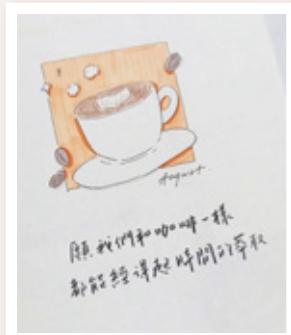


3

Instagram: @shawna.calligraphy

近年来网上流传着各式各样制作手帐（Journal）的方法，复杂及麻烦程度也在逐渐提升。因此许多人会在想要尝试制作手帐时有许多顾虑，不会画画或者字体不好看都让他们“误食一碗闭门羹”。但在@shawna.calligraphy的帐号上，你将看到最简单便捷的手账制作方法。

她使用不同颜色的荧光笔，为手账上小小的简笔画点缀颜色。简单的几抹颜色、大幅度的留白和简短的文字，使手账有趣又不失整洁。比起网上分享的多道复杂工序，这种方式的执行空间就大了不少，而成品的效果同样非常美观。

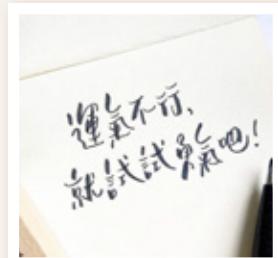


4

Instagram: @writewhitepaper

比起使用方式略微繁琐的毛笔，以及手写时普遍都会用到的圆珠笔或中性笔，@writewhitepaper却选择了彩色软笔来书写一些正能量的语录。与毛笔书法同理，下笔重的话，笔画会粗一些，下笔轻则笔画会细一些，结合握笔角度和姿势，如同作水墨画一般写出一行行极具视觉享受的字体。当然，倘若把握不好书写方式，也可以选择笔头偏细的彩色马克笔来代替。

这样的手写方式和字体非常适合学生党在制作复习笔记时使用，以不同的颜色对知识点进行分类。在制作生日贺卡时，也会让朋友眼前一亮。



早报

逗号

zbCOMMA

SPH 新报业媒体有限公司

辅助
教学

- A-I 科技来袭 P04
- 让社区充满爱 P12

- 《逗号》来了印族实习生 — P15
- 韩国新女团百花齐放 P36

P18

别为容貌焦虑

鼎力支持:

Ministry of Education
SINGAPORE

Ngee Ann Polytechnic

容貌不焦虑

网络上各种类型的帅哥美女都有，你是否因此而不自信？本期《逗号》探讨青少年的容貌焦虑问题，一起来看一看吧！

高 矮胖瘦美丑，每个人或多或少都曾经因为自己的容貌而产生过一些负面情绪。在社交媒体时代，网络上的帅哥美女数不胜数，因为大家都会把自己长得最好看的照片放上网。这也不免让许多人更是产生自愧不如的心态。

同时，网络上也充斥着鼓吹无瑕皮肤质、有效妆容、打造精致伪素颜等企图塑造审美标准的内容，促使人们不断审视自己的容貌，并且放大自己的缺点。

过度焦虑恐引发疾病

近几年，网络上开始频繁讨论“容貌焦虑”。容貌焦虑，听起来像是种心理疾病，但其实是网络流行词——在放大颜值作用的环境下，很多人对于自己的外貌不够自信而产生的焦虑。

心理医生王启承表示，网络上讨论的容貌焦虑并不是心理疾病，但对于自己的容貌过度焦

虑，进而做
有可能引发
和躯体变形
等。

调

《逗号》
共有105名
其中，超过

的容貌焦虑
度容貌焦虑

除了社
青少年的压
14.3%和1

自于攀比心

身材
65.7%

牙齿
42%

牙

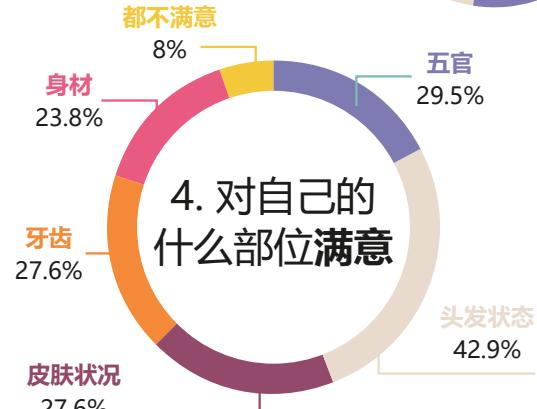
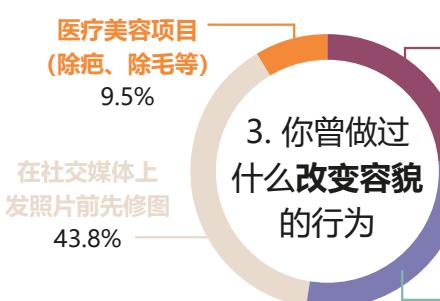
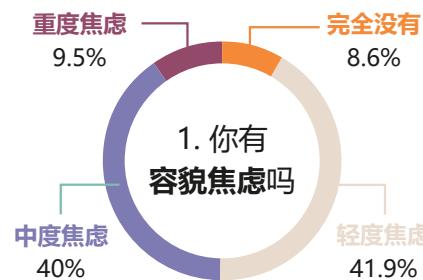
化
32.

想要追
主流

15.2

期
他人

18

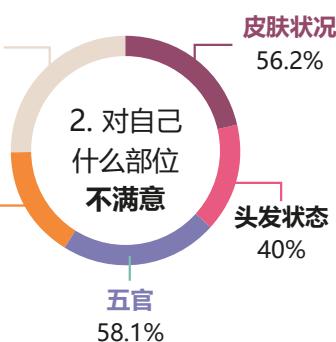


放出极端的、伤害自己身体的举动，就发其他的心理疾病，如忧郁症、焦虑症障碍（Body dysmorphic disorder）

查探讨青少年的容貌焦虑

号》针对青少年进行了一项问卷调查，年龄介于12岁至18岁的青少年参与。过80%的青少年表示自己有轻度或中度焦虑。还有9.5%的青少年表示自己有重

社交媒体，同侪之间的对比也容易造成压力和焦虑。在问卷调查中，便分别有8.1%的青少年认为自己的容貌焦虑来自心理和期待他人的认可。



齿矫正
6.7%

妆
4%

迎合
审美
1%

期待
人认可
3.1%

攀比 pān bǐ: comparison motivated by vanity



刘晓涵经常在照镜子的时候，会放大的缺点。

体重重于一切

就读康培中二的刘晓涵坦言，自己有饭前饭后测量体重的坏习惯。当体重超过她可以接受的数字时，她都会非常焦虑。尤其是她身边有许多女生在自己很瘦的情况下，依然坚持要节食减肥，这不免使她更在意体重。

照镜子这个寻常的举动，也给她带来一定的焦虑。

刘晓涵说：“我经常在照镜子的时候，会放大自己的缺点，像是觉得头发太少、皮肤太黑、身材不好等。”

不过，她目前仍自认是理智的，并不觉得这种焦虑很严重。“我的焦虑好像跟身边的朋友都差不多吧，很普遍的。”

颜值低的人都独来独往

小玲（化名，16岁）从小学就开始追星。在成长过程中，审美不免也受到了影响，认为肤白腰细大长腿才是美女。

而且看多了偶像男团女团的帅哥美女，小玲觉得自己的容貌连“普通”都称不上。

“偶像明星、网红理所当然都长得很好看。可是社交媒体上的普通人也都长得比我好看，这经常让我产生自我怀疑。”

同时，小玲的校园生活也反映了“这是个看脸的世界”这句话。小玲表示自己身边的很多人都会“以貌取人”，只喜欢和长得好看的人做朋友。颜值低的人通常都是独来独往的。

庆幸的是，小玲的姐姐为她树立了一个榜样。

她说道：“我姐姐在面对别人对她的容貌评价时，总是能从容应对。她以身作则让我了解到，自信才是最美、最重要的。”

男女焦虑不相同

刻板印象可能会让人以为只有女生才有容貌焦虑，茆羿阳（培华中四）却观察到男生其实也有容貌焦虑，只不过和女生焦虑的方向不太一样。

许多青少年会面对一个困扰，就是长青春痘。大多数男生对护肤清洁比较懵懂，也更束手无策。

茆羿阳表示，自己身边就有朋友因为青春痘而不愿意和人合照，即使勉强拍了照，也会很紧张觉得照片拍的不好看。

另外，比起女生在意的胖瘦，男生更关注的是肌肉体态。随着身边越来越多男生开始健身，他也受影响开始健身。

茆羿阳说：“凡事只要不走向极端，就没有对或错。虽然会在意起自己的肌肉体态，但开始健身后，我身体变得更健康，也更加自信了一些。这在我看来其实是好事。”



茆羿阳开始健身后变得更加自信了。

负面情绪会传染，快乐的情绪也会。学会接纳自己，我们才能逃出负面情绪的无限循环。

“以铜为镜，可以正衣冠。”

镜子最基本的作用就是帮助人穿戴齐整。巴耶利峇美以美女子中学的六名中四学生——林佳嬪、罗子淇、陈恩惜、蔡汶蕙、郑馨宁和陈靖文，却利用镜子帮助同校的女孩们缓解焦虑、建立自信心。

许多年轻女孩不论长相如何，都会因身材而自卑、焦虑。为了更了解同学们对自己外貌、身材的评价，这六名同学做了一个校内的问卷调查，共收集了600多份答卷。

真正做到感同身受

在她们整理收集到的调查问卷时，发现许多同学反映自己从小学开始便有了容貌焦虑。一些同学还分享了自己减肥绝食的经历和未来想整容的想法。

罗子淇透露：“其中有一位同学写了很长的一段文字批评自己的外形，用词很负面，让我们感到很心疼。”

看到了同龄人拥有的各种焦虑和自卑，这六个女生也获得了一些感悟。

林佳嬪坦言：“我那时才真正体会到原来不只我一个人有那么多的负面情绪，大家都有着自己对身材容貌的焦虑和困扰。”

#PLBodypositivity

她们在经过一番讨论后，决定利用学校中常见全身镜来帮助女生们缓解容貌焦虑。

学校在校内的不同地点摆放了全身镜，方便同学们随时能确保自己的仪容和校服整洁。六名女生便在镜子上贴了许多鼓励和赞扬的句子，希望同学们在照镜子的时候，能够少一些焦虑，正视自己的优点。

她们也鼓励同学和朋友一起用镜子自拍并上传社交媒体上，附带话题标签“#PLBodypositivity”让更多人了解到身体自爱（body positivity）的重要性。

陈恩惜分享道：“有很多同学反馈这面镜子真有帮助到她们，让焦虑得到缓解。这真的让我感到欣慰！”

六名女生的苦心并没有白费，她们鼓励女孩们更加接纳自己身体形态的善举，还获得新加坡行动理事会颁发的第32届年度学校善心奖（School Kindness Awards）。

让善意传播的更广

倘若未来有机会，她们希望能打印许多印有鼓励话语的贴纸，分发给全校的同学。当大家在日常生活中能随处看到鼓励自己、赞扬自己的话语，心情必然会随之而欢愉，焦虑不安也会少许多。

罗子淇表示：“负面情绪会传染，快乐的情绪会。学会接纳自己，我们才能逃出负面情绪的无限循环。”



（图左至右）罗子淇、林佳嬪和陈恩惜希望身边的朋友都能更自信一些。

听听专家怎么说

无论是明星偶像或是网络上的各种帅哥美女，都会让我们产生对比的心理，进而引发内心里的自卑和焦虑。心理医生王启承表示，每个人都应该学习发掘自己的自我价值，一个人的自信心不应该完全源自于他的容貌。

同时，王医生建议慎选自己的社交圈。

“人难免有不自信的时候，但当你身边的朋友不断给予你的是负面评价时，短暂的不自信只会烙下更深的印记。反之，朋友的鼓励和赞赏会让你的焦虑和彷徨消散，建立起自信。”



王启承
心理医生

缓解焦虑123

每个人焦虑的原因不尽相同，但应对焦虑的方式却大致相通。一起来看看有哪些方法能帮助缓解焦虑吧！

1 深呼吸放松

缓解焦虑最简单直接的方式其实只需要深吸一口气，放缓自己的呼吸，让头脑冷静下来，让心跳正常跳动。能够做到这一点，就有助于缓解平日可能会遇到的多数焦虑情景。



2 宣泄负能量

当负面情绪积累时，适当的宣泄是必要的。做一些自己喜欢的、能放松的事情，如看书、运动、听音乐，甚至是打游戏都可以。只要达到宣泄负面情绪的目的，并且确保自己不是长时间沉迷就可以了。



3 找人聊聊天

焦虑会让我们产生自我怀疑，找个人聊一聊吧！他人的肯定和鼓励在这个时候或许会是一支强心针，帮助你克服彷徨与不自信。或许你会担心对方不理解你，但其实更重要的是学会敞开心扉，向他人倾诉。



早报

The Philadelphia Flyers logo, featuring a stylized orange and white 'F' with a swoosh and a star, set against a red background.

zbCOMMA

 新报业媒体有限公司



辅助
教学

- 打破社交零距离 P04 ● 国家标志要慎用 P12

● 解忧信箱：喜欢你却不敢表白 P07 ● 选秀练习生何去何从？ P38

平凡英雄庆国庆

P18

鼎力支持：



Ministry of Education
SINGAPORE





电影里的超级英雄万里挑一，肩负世界的使命；而现实生活中的英雄生活在你我身边的普通人，他们却有着保家卫国的重担。

时隔两年，今年国庆庆典恢复大规模的现场表演。单单检阅典礼的参与人数便多达2000人，由37个现场和虚拟的步操队伍组成。

圣约翰救伤队的李诗洁（20岁，新加坡理工大学大一）和海军军官周稚皓（26岁）都是第一次参与国庆庆典演出。作为步操队伍的一员，他们身穿制服在检阅典礼的舞台上英姿挺拔。

中学时期便加入圣约翰救伤队的李诗洁，曾以为自己离开校园后，就不会有机会参与国庆庆典。

她回忆说：“历年来，所有学校的圣约翰救伤队会轮流参与国庆庆典的检阅典礼。中学时我和同学发现，等轮到我们学校的时候，我们早已毕业。当时我们都非常失望。没想到，几年过去，我还有这个机会参与检阅典礼，让我惊喜了好一阵。”

周稚皓则表示，他小时候最期待的国庆庆典环节便是检阅典礼。无论是全副武装的军人，还是气势磅礴的装甲部队，都让年幼的他激动不已。

“今年国民教育演出复办，我在步操经过观众席时听见学生们的欢呼声。那瞬间，我回想起小时候的自己，为现在能成为国庆检阅礼的队员，感觉格外的自豪。”

小人物 大英雄

军人、警察部队、民防部队等制服团体成员，常常得牺牲小我，跑在保卫家园的前线，因此普遍被视为人民英雄，但他们自己却从不这么认为。

就如今年国庆庆典的主题“万众一心，携手前进”（Stronger Together, Majulah!），在周稚皓眼里，每一个人在生活中的某个阶段，其实都能成为“英雄”。

最明显的例子，就是疫情最严峻的时候，除了有医护人员不惧病毒照料病患，每一个努力防疫的国人，都是国家对抗疫情的最大助力。

周稚皓说：“医护人员在前线抗疫，是大家公认的英雄。而我们认真防疫的每一个人，其实也是抗疫的无名英雄，而这，是一股更大的力量。”

李诗洁则腼腆地表示，自己心目中的英雄是爸爸。

她说：“我爸是个普通的生意人，很少休息。我自己一周上课或打工五天都会抱怨太累，可是我从来没有听我爸抱怨过自己全年几乎无休的艰辛。他单薄的身躯撑起了我们整个家。对我来说，他才是真正英雄。”

如果可

雄
人
加
样

周稚皓则是
“虽然蝙蝠
敬佩的是他心怀
或行为不被大众
做正确的事情。”

报道：林思慧、陈立荷 图片：陈渊庄摄、国庆庆典筹委会提供、互联网

肩负着拯救
他们，都是
同时肩负

遗传

以选择，你会想成为哪位超级英雄？

李诗洁身材虽娇小，但志气一点都不小，她最想成为的超级英雄竟然是威武霸气的雷神（Thor）。

“我非常欣赏雷神的性格。他是个很有主见的人，也不羞于让
知道他的想法。”

现实生活中，难免遇到随波逐流，甚至是人云亦云的情况。再加上，李诗洁认为自己的性格比较内向，她希望能够变成和雷神一样勇于表达自己的人。

毫不犹豫地选择了“偶像”蝙蝠侠（Batman）。
他没有其他超级英雄那般的超能力，但他最让我
敬佩的是他的正义、不怕质疑的精神。很多时候他做出的决定
我无法理解，但他从来不因此而退缩，因为他知道他在
做正确的事情。



万众一心

多年来的国庆庆典，都少不了新加坡武装部队和内政团队威武的身影。

今年的“全面防卫表演”(Total Defence Display)主题为“我国的防卫力量”(Strength of Our Nation)，这也是该项目继2017年后首次

回归国庆舞台。超过500名来自新加坡武装部队和内政团队人员会参与防卫表演，到时也会出动多达50种装备。

《逗号》为你整理了国庆庆典当天值得期待的看点，先睹为快！



英雄就在生活中

一定要做出壮举才能成为英雄吗？其实不然，普通人的一件善举，或是“默默守护”大家的物品，也能成为让人竖起大拇指的“英

获选事迹 / 理由：

救火英雄兄弟

发生火患时，你是会先行避难还是会奋不顾身去救人？家住勿洛一带的郑秉朋（14岁）和郑秉宸（13岁），就选择了做后者。

事故发生在5月13日的清晨，两兄弟当时正要上学，母亲发现楼下单位失火后，叫一家人立刻逃命。然而两兄弟不想任何人因大火丢了命，决定兵分两路叫醒居民。郑秉朋往楼上冲，全程喊“着火了”，直到冲到11楼，叫醒所有居民为止。而弟弟郑秉宸则往楼下挨家挨户敲门，叫醒居民。这英勇的救人行为让他们获民防部队颁发社区援助者奖。



合力追踪

获选事迹 / 理由：

2020年冠病爆发后，为了更有效地应对疫情，政府抗疫策略其中一环就是追踪与冠病患者具有近距离接触的公众。为了协助这项追踪工作，“合力追踪”应用和“合力追踪”携手防疫器也应运而生。

这项科技可以通过蓝牙信号把不同用户何时接触彼此的信息录下来，并在用户不幸确诊感染冠病时，与卫生部分享这些数据。

由于人的记忆未必准确，“合力追踪”可以很好地弥补人类记忆力的局限性。它也协助卫生部把追踪工作从平均所需的四天减少至两天，大幅提高了追踪病例接触者的速度和准确性，让政府能更迅速地在疫情中做出应对，从而更好地控制疫情事态，算得上是抗疫的幕后功臣之一。



携手

庆典可看到海陆空

1 队员也将表演—国庆庆典上深受国花绽放”(bomb b再次目睹海军潜水员进



2

另一大亮点是

合反恐演习。大

众将能看到特别行动队(Special Operations Task Force)上演拯救公共巴士上被挟持人质桥段。

三前进

空三军的先进装备，武装部一些高难度动作，包括往年国人欢迎的F-16战斗机“星（burst）飞行表演。公众也能高空跳伞入海项目。



6 此次国庆庆典表演主题为“我们的故事”，共分为五章。从疫情前安详和平的生活展开，再进入疫情时代前线人员的付出，和社会上下共度时艰，最后携手朝未来迈进。配合主题，场地舞台的设计将融入由独立屏幕组成的“翅膀”，象征我国经历两年多的冠病疫情后如凤凰涅槃，飞向更高的境界。表演最终章也会使用特效，给在家通过屏幕观赏的观众耳目一新的观感。



3 值得一提的是，武装部队第一款全数码化的Hunter装甲战车、空军CH-47F型契努克直升机、民防部队新型消防灭火机和警察部队新一代快速应急警车也将首次出现在全面防卫表演项目中。

4 今年是国民服役55周年，这次庆典也将特别播放向国民服役人员致敬的视频，感谢军人们为国服务与做出的牺牲。国庆检阅礼的步操队伍也会形成“NS55”阵型。

5 除了全面防卫表演，今年的国庆庆典表演也同样值得期待。

约有1300名学生与青少年参与今年的表演，他们将以表演者或化妆员等身份融入其中。时隔两年，近500名中学生再现国庆舞台，为大家展现年轻一代的爱国热情。

口罩



获选事迹 / 理由：

新冠病毒已肆虐全球两年多，在这波冠病大流行中，有一样物品一直在默默地起着作用，为人们竖起第一道防线，那就是“口罩”。

在冠病爆发前，只有生病的人出门才会选择戴口罩，不过随着冠病疫情的到来，口罩逐渐成了人们出门必不可少的东西。

口罩能阻隔佩戴者因说话、咳嗽或打喷嚏时释放的飞沫，有助于减缓由已感染冠病但自己并未意识到的人产生的病毒传播。虽然口罩无法完全防范冠病，却仍是防疫措施中重要的一环。

这个体积不大也很轻的物品，无疑成了另类的疫中“英雄”。

急救小英雄



获选事迹 / 理由：

16岁少年下载民防部队的myResponder手机应用，接获住家附近有人心脏骤停的紧急通报，马上赶到现场参与救援。

这名救人少年名叫李哲恺，他获颁社区援救者奖，得到民防部队表扬。事件发生在去年7月10日上午，一名中年男子突然在武吉巴督的一座小贩中心倒地不起。

李哲恺表示，自己在收到民防部队的手机应用紧急通报后，发现事发地点就在自家对面的小贩中心，于是便立马赶到现场提供援助。

当时已有四人在男子身旁轮流进行心肺复苏术，以及使用自动心脏除颤器(AED)。李哲恺随后也协助其他人一起救活心脏骤停的男子。

早报

zbCOMM

SPH MEDIA 新报业媒体有限公司



8 887181700403

辅助
教学

● 玩笑话不好笑 P04

● 电动车普及为环境 P12

● 足球女将勇征战 P24

● 《单恋原声带》主角说爱 P36

小财大用

P18



一起进阶 成为小富翁



每个月的零用钱你会花光，还是能存下一笔？理财应该从小做起，本期《强打》带你一起学习怎么成为小富翁！

吴敬贤从10岁开始学习理财，如今已经可以独立进行投资交易。



理财, 顾名思义, 是管理钱财的意思。从中学, 甚至是小学开始, 人们每天都需要和钱打交道, 所以理财不光是成年人才需要掌握的概念。

不过, 在《逗号》针对青少年做的一个理财问卷中发现, 参与调查的74人中, 所有受访者都认为理财很重要, 却只有约30%的受访者平日有记账的习惯。

记账, 在理财过程中是最基本, 也是最重要的一个步骤。它不仅能帮你厘清每一笔金额的去向, 还可以让你后续分析每一笔消费的必要性。

“翻旧账”可以省钱

在经营人际关系的时候, 人们都尽量避免“翻旧账”(指对他人做过的某些事情耿耿于怀, 再次讲述出来); 不过, 要养成良好的花钱习惯, 偶尔翻翻自己的消费旧账, 却是不错的方法。

林景中二的郑靓恩(14岁)就因为想改掉乱花钱的坏习惯, 在今年初开始记录自己的开销。

她说: “我发现自己经常乱花钱, 又看到一些朋友有在记账, 就决定效仿他们。”

只要花了钱, 郑靓恩就会把金额记在手机上, 回到家后写进记账本里。每过两周, 她就会把账本翻出来仔细查阅, 看看自己是否有乱花钱的迹象。

她表示这样的“反思”为她省了不少钱。郑靓恩说: “我以前每个月要花大概两百多块钱, 现在就一百多左右, 而且花钱之前都会先思考这笔钱花得值不值。”

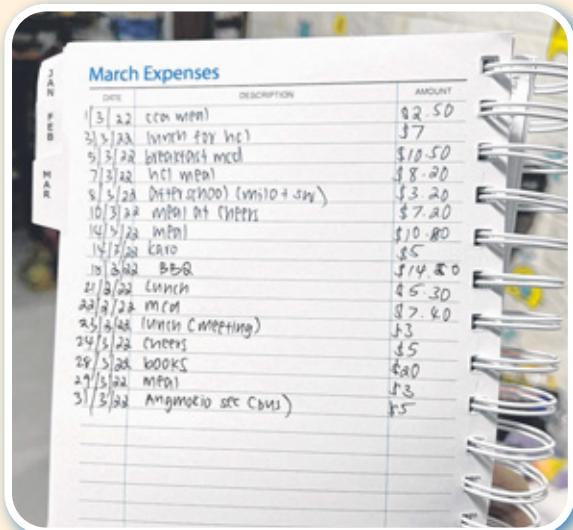
先储蓄再花费

问卷结果也显示, 约一半的受访者对于零用钱的花费方式没有规划,

想用多少便用多少, 如果有剩余的金额才会存起来。

对此做法, 星展银行财务理财规划部门主管陈勉孜表示, 存钱是理财规划中不可或缺的环节。她建议年轻学生秉持一个良好的储蓄原则, 那就是“先付钱给自己”。也就是说, 在拿到零用钱后, 先将想要储蓄的金额存起来, 然后再花剩下的零用钱。

陈勉孜说: “先储蓄再花费, 是许多成年人都会



记账是理财中最重要的步骤, 郑靓恩靠记账每个月就节省了大约一百多元的开销。

忽略的储蓄原则, 但它能够让我们更有效地规划自己的消费。”

开源节流

理财可以分为两个阶段, 一个是“开源”, 增加收入; 一个是“节流”, 节省开支。

记账和储蓄都是“节流”的一部分, 掌握好便是成功的一半。

而“开源”对大部分学生来说却是比较陌生的。作为学生, 平日主要以学业为主, “收入”来源自然就是父母提供的零用钱。

有些同学会利用假期打工赚取额外收入, 有些则会利用自己的专长, 例如写作或绘画, 投稿赚取稿费, 同时还能加强技艺。

除此之外, 同学们也可以与父母商量, 通过做额外家务或帮忙跑腿, 换取多一点的零用钱。

培雅中三的吴敬贤(15岁)却另辟蹊径, 在课余时间兼职投资达人, 完成“开源”的任务。不过, 他在学习理财的这条路上, 也并非一帆风顺。



学生兼职理财达人

小时候偶然看到理财相关的视频，让理财和投资的概念从此在吴敬贤心里扎根。

也正因如此，吴敬贤从小二开始，便学习怎么记账：他把每天吃的喝的用的都写进手机软件里，还给自己设了每日限额。

然而，他有一天发现自己走向了极端。

吴敬贤接受《逗号》访问时表示，他意识到自己那时候已经不是节俭，而是更倾向于吝啬了。“我在课间休息时不买东西吃，而是饿着等到午饭时间才允许自己花钱。我当时只是单纯的想要省钱，省的越多我越有成就感。”

直到长大些，吴敬贤才意识到这是错误的做法——理财不应该建立在苛待自己的前提下。

吴敬贤说：“我现在会给自己更多的空间，该花钱的地方就花。不过，我还是保留记账的习惯，定期查阅自己的记录，确保没有乱花钱。”

后来，他认识到存钱只是理财的基本，进阶是学会怎么让钱“生钱”。于是他决定学习投资。

投资有风险

碍于年龄的限制，他一开始只能一边存钱一边学习投资理论。通过网络视频，再加上父亲给予的教导，他慢慢对股市有了更深的理解。

学习一段时间并且存了一笔投资资金后，吴敬贤央求父亲让他在监督下进行股票基金交易。

投资有风险，再加上



吴敬贤还未成年，从事人力资源工作的吴爸爸原本一口拒绝。不过，在见识到儿子的决心和学习成果后，他终于松口，在吴敬贤上中一那年答应他的请求。

心态愈加成熟

刚开始，吴敬贤利用积攒的钱投资了相对稳定的基金，之后陆续投资一些大公司的股票，例如：苹果、特斯拉，甚至在疫情爆发之初买入莫德纳（Moderna）。

对吴敬贤来说，投资股市不仅仅获得金钱上的收益，他也成长了许多。想要了解股市，他就得了解时事，并且有自己的判断与见解。这在很大程度上培养了他的思维能力。

在过程中，他也曾有过担心和彷徨。但一年多的历练，让15岁的吴敬贤已然比同龄人沉着许多。

给同龄人的建议

对于想要理财的同学，吴敬贤建议一定要抱着正确、良好的心态。

“理财是个漫长又没有尽头的过程，所以一定要做好长期奋斗的坚定心理。”

考虑到便捷性和私密性，吴敬贤更倾向于通过记账软件来记录自己的开销。毕竟大多数人都手机不离身，不需要额外随身携带记账本，还可以利用密码来保护个人隐私。

通过记账软件，吴敬贤表示可以随时监控自己的开销，及时抑止自己想花钱的心。

吴敬贤也跟同学们分享了一个避免冲动购物的方法，那就是将非常想买，却没必要买的东西放进购物车，然后等上一个月。

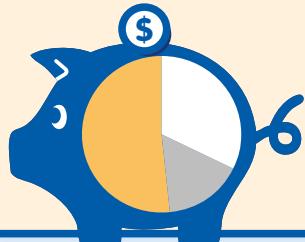
“一个月后再打开来看是否真的要买它，这能减少冲动消费的可能性，很有效，试试吧！”

对于想要理财的同学，吴敬贤建议一定要抱着正确的心态。

《逗号》理财小调查

你平时有记账的习惯吗？

- 视情况而定 (51.4%)
- 是 (32.4%)
- 否 (16.2%)



你如何利用自己的零用钱？

- 想用多少用多少，剩下的再存起来 (51.4%)
- 先存一笔钱，再用剩下的 (37.8%)
- 其他 (8.1%)
- 全都用光 (2.7%)



每个月你能存多少钱？

- \$10 – \$30 (39.2%)
- >\$50 (33.8%)
- \$30 – \$50 (17.6%)
- <\$10 (9.5%)



储蓄的重要性不言而喻，但大多数人都是没有一个系统性的存钱方式，来提高存钱的效率。《逗号》从网上整理了几种懒人存钱法，帮助你晋升小富翁！

数字存钱法

365

介绍

无需进行任何规划，属于懒人存钱法。
唯一的要求就是持之以恒，不要半途而废。



365代表一年的天数，尝试从1角钱开始，每天多存1角；第一天存1角、第二天存2角，逐日递增，直到第365天存36元5角。不要小看这个数额，一年365天下来，你存下来的金额会有好几千元！你也可以将每天要储蓄的金额打乱，有额外收入的时候存多一些，其他时候存少一些，然后利用表格记录下每次存储的金额就不用担心记错了。

631

介绍

最适合入门的理财方法之一。假如你从来没有尝试系统性地存过钱，那631存钱法绝对能让你快速上手。

做法

按照6: 3: 1的比例，把零用钱分成三份：60%用于每日衣食住行的开销；30%为每月的存款，除紧急情况外不能使用；10%则是留给特殊开销，例如：朋友的礼物、班费等。如果没有特殊开销，你也可以选择把这笔钱存下来。

52

介绍

和365法则一样属于阶梯式存钱法，省去每天存钱的繁琐，是更简易版的懒人存钱法。

做法

52周存钱法是以一周为单位，储存的金额每周递增。你可以尝试第一周存1元钱，每周多存1元。一年52周，你就能存到上千元！

手机理财更方便

快捷记账

Money Manager Expense & Budget



仅靠记忆来记账是件非常不可靠的事，不仅容易忘记，还有可能出错，想要好好规划用钱更是不可能。虽然用记账本也不错，但外出携带不太方便，远不如用手机记录便捷。快捷记账页面简洁、操作简单，还有设置预算、闹钟提醒等功能，用来记录日常开销绰绰有余。

银行官方APP



DBS、UOB、OCBC等银行都有官方应用，让用户轻松实现线上转账、及时查看余额等功能。

银行应用除了让付款更方便，还能让你查阅每月账单。最重要的是，应用还可以分析你的花销，甚至提建议，让你在规划用钱时事半功倍。

早报

早报

zbCOMMA

SPH 新报业媒体有限公司



8 8871817000408

辅助
教学

Saang Jat
Faai Lok

Bu Chhin Chiat
Kuai Lok

Toa
Oh

Duk
Xu

Lo Su

U Mo Kiu

Jam
Ngok

Ngok
Hi

Kho Goa Oah Tang

Na
Kiu

Ngor Oi Lei

Huat Ah!

Si Lit Kuai Lok

方言不落伍

P18

● 又见霸凌 P04 ● 蓝色回收箱你用对了吗？ P12

挥别阴暗的过去 P22

● 滑雪场上的恋爱 P38

对福建话一窍不通的医学生谢文益希望能利用方言，帮助更多年长病患。

学方言破隔阂

潮州话、客家话、海南话……

阿公阿嫲说的方言，你听得懂吗？

在方言逐渐势弱的今天，其实还有不少年轻人选择重新认识它。本期强打带你一起探究方言的魅力，以及年轻人学习方言背后的动力。

Ngor Oi Lei
Huat Ah!
Si Lit Kuai Lok

“歹给厚！哇洗谢文益。”在第一堂福建会话课上，用方言做自我介绍，就读国大医学系的谢文益（22岁）仿佛回到牙牙学语的童年，一字一句地复述老师教的词汇。

课业繁重的谢文益并非一时兴起想要学习方言。相反，他和许多医护人员都是为了能够更好的与病人沟通、帮助他们治疗病痛，报名方言课程。

方言是医生的“好帮手”

谢文益报读的是新加坡福建会馆文化学院开办的福建会话课，一周一次，为期一个月。

祖籍福建的他受访时表示，家人大多数时候都不怎么说福建话，因此自己从没想过学习方言是必要的。

“可是我在医院实习的时候，不止一次看见年长病患，因为无法用华语或英语和医生护士沟通，最后选择对自己的病症默不作声。我也不止一次看见我的导师，如何用方言敲开这层隔阂，顺利地完成问诊。”

对福建话一窍不通的谢文益因此决定开始从零学起，期待自己有一天能利用方言，帮助更多年长病患。

学习语言是为了与人沟通

与谢文益有着相同想法的人并不少，方言班上有超过一半的学生是医护人员，当中还有几名非华族学生。福建会话课讲师陈建存（79岁）对于这样的情况并不陌生。

他说：“其实医科有许多专有名词是无法直接用方言解释，大部分的人未必清楚这些专有名词的意思。因此除了福建话，很多时候我也会教学生使用更加口语化的词汇。毕竟学习语言的初衷还是在于和人沟通。”

在课上教到学生介绍自己的职业时，就有一名在放射科工作的学员不知道该怎么介绍自己。陈建存便教他用简单的词汇介绍自己的工作，方便初学者学习的同时，也确保年长病患能够更好地理解“放射科”是做什么的。

通过方言了解长辈的另一面

目前在韩国念硕士的余思颖（30岁），去年10月特别报名参加了福建会话课开办的线上课程，让她远在韩国依然能学到地道的福建话。课程完成后，她至今坚持练习这项“新技能”。

余思颖受访时表示，为了写论文开始研究新加坡历史的过程中，发现方言在我国历史上扮演了十分重要的角色，从而对学习方言产生了兴趣。

仔细观察一下就能发现，本地有不少地名便是以方言来命名。例如，位于小印度的竹脚中心（Tekka Centre）取自福建话的“竹子脚Tek Kia Kha”，因为那一带以前是一大片竹林。

余思颖表示，学习福建话最大的意外之喜，其实是能够听到许多长辈们年轻时候的故事。

她说：“我以前只会用福建话做简单的问候，和长辈之间的交流也非常简短，不能深入交谈。可是当我能够用福建话和他们聊天后，长辈们变得更加侃侃而谈，让我认识到他们许多我从不知道的一面。”



对余思颖来说，学习闽南语最大的意外之喜是能够听到许多长辈们年轻时候的故事。

方言教学也从零开始



李庆耀（站立者）在课堂上用英语教年轻人学习方言。

积极推动方言教育的李庆耀和姚宝莲夫妇（同为37岁），创办了LearnDialect.sg方言教育学院。这背后的目的其实也和医护人员，还有义工活动息息相关。

疫情前，夫妇俩每周会到疗养院当义工，看到阿公阿嬷因为不会讲英语，无法把自己的需求或病痛告知外籍医护人员，因此他们萌生出用英语教方言的念头。

李庆耀从小跟家中长辈学潮州话，也熟悉福建话和广东话。然而，说方言和教方言却是完全不同的体验，方言教学资源也不多，夫妇两人可说是从零开始，

一步步建立起教学框架及内容。

2020年冠病疫情肆虐，李庆耀和姚宝莲通过网站和社交媒体，推出他们自发录制的福建、潮州、广东和海南话四种方言视频，配上中英字幕和动画，向阿公阿嬷解释防疫措施，包括劝年长者戴上口罩等。

视频推出后反应不俗，单单福建话版有将近10万的播放量。

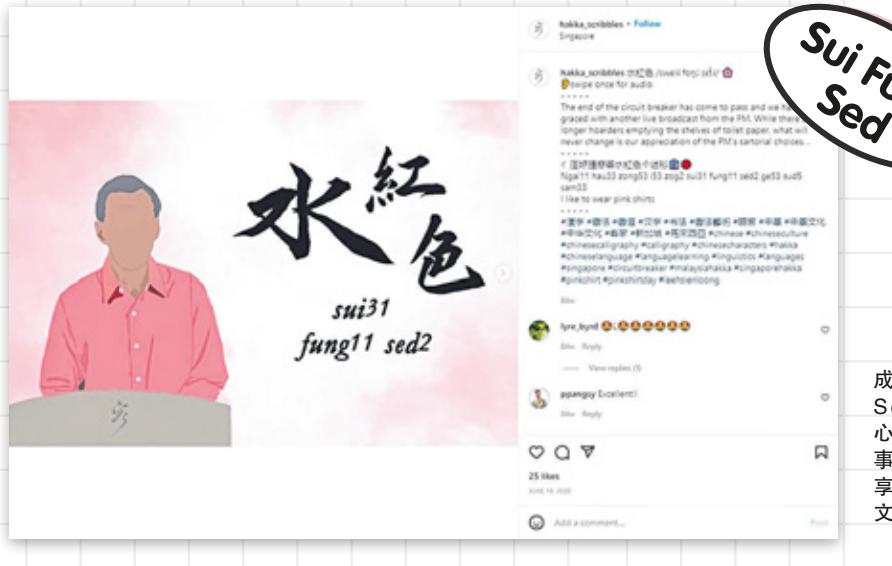


经营方言教育学院的李庆耀和姚宝莲通过英语教学，让不同族群的学生学习听和讲本地普遍常用的方言。



新加坡福建会馆文化学院自2015年开办福建会话课，近年更是为中小学生开办过许多闽南语讲座和工作坊。

方言不只是问候语



根据新加坡统计局去年公布的“2020年全国人口普查”数据，新加坡有超过25万的客家人，是本地华社五大籍贯群之一。

但随着方言的势弱，会听会讲客家话的客家人越来越少。

今年27岁的成昌达是例外。16岁那一年，成昌达看到一个客家人分享自己成年后才开始学习客家话的视频。他深受启发，决定开始学习客家话。

11年过去了，成昌达不仅能够说一口流利的客家话，更是积极推动客家文化。成昌达在社交平台建立了“Hakka Scribbles客骨铭心”页面，经常分享与客家话或客家文化相关的内容。除了想要吸引年轻的客家人了解自己的根，也为了让更多人认识及了解客家文化。

成昌达说：“刚开始的时候，我不断尝试将内容与时事和潮流结合，因为我希望大家对于方言的印

成昌达的“Hakka Scribbles客骨铭心”页面，紧贴时事和潮流，经常分享与客家话或客家文化相关的内容。



象不要只停留在浅显的问候语上。实际上，方言也可以用来讨论更多、更深入的话题。”

除此之外，成昌达还分享了许多客家文化相关的冷门知识。例如在新加坡很少人庆祝，但客家文化非常重视的节日“天穿日”，是为了感念女娲补天救助人类的节庆日。在客家习俗中，这一天不工作，并且会准备年糕和糯米糍，作为把“穿洞”的天补好的工具。

记者后记 多一种技能就是优势



福建话“甲霸没”是吃饱了，那你知道口罩怎么说吗？我在旁听福建会话课后才知道，原来“口罩”有“靠倒”和“粹庵”两种说法。

作为一名从小被阿嫲带大的小孩，我一直都认为自己的福建话还不错。没想到，在上了一堂会话课后，我发现我自己也只是懂个皮毛罢了。

采访结束后发现，其实方言和华语的处境非常相似，都有着逐渐没落的危机。只不过方言的形势更为严峻，在年轻一代中能掌握好方言的人实在是凤毛麟角。

我试图想要寻找几个会说方言的学生来采访，却发现非常困难。大部分学生对于方言都非常陌生，少数几个会方言的也只是懂得几个简单的词汇、几句简单的问候。

因此能够有更多的年轻人想要学方言，想要认识自己的籍贯文化，绝对是大家乐见其成的事。更何况，技多不压身。无论什么时候，能够比别人多掌握一个技能都是一种优势。

再者，掌握好方言的最大好处是爸妈不能在你面前讲小秘密了！

方言知多少

1

华语	福建话	广东话	客家话
学校	Oh Tng	Hok Haau	Hok Kau
小学	Sio Oh	Siu Hok	Seu Hok
中学	Diong Oh	Zung Hok	Chung Hok
大学	Dua Oh	Daai Hok	Thai Hok
同学	Dang Oh	Tung Hok	Thung Hok
老师	Lo Su	Lou Si	Lo Su
读书	Tak Ceh	Duk Xu	Thuk-Su
成绩	Seng Chek	Sing Zik	Sun Chit
放假	Bang Ga	Fong Gaa	Fong Ka

方言对很多学生来说，非常陌生。有时候想用方言跟长辈们说一些校园大小事却不知道怎么开口。《逗号》整理了一些跟校园有关的常用词语，大家一起来学习吧！



Wa Ai Li



2

华语	福建话	广东话	客家话
生日快乐	Si Lit Kuai Lok	Saang Jat Faai Lok	Sang Ngit Khoai Lok
母亲节快乐	Bu Cin Zat Kuai Lok	Mou Can Zit Faai Lok	Mu Chhin Chiet Khoai Lok
父亲节快乐	Hu Cin Zat Kuai Lok	Fu Can Zit Faai Lok	Fu Chhin Chiet Khoai Lok
我爱你	Wa Ai Li	Ngor Oi Lei	Ngo Oi Ngi

3

华语	福建话	广东话	客家话
课外活动	Ko Ggua Wah Dang	Fo Ngoi Wut Dung	Kho Ngoi Fat Thung
音乐	Ying Gak	Jam Ngok	Yim Ngok
乐器	Gak Khi	Ngok Hei	Ngok Hi
运动	Wun Tong	Wan Dung	Yun-Thung
篮球	Na Kiu	Laam Kau	Lam-Khiu
羽毛球	U Kiu	Jyu Mou Kau	Yi Mo Khiu
足球	Ka Kiu	Zuk Kau	Chiuk Khiu
游泳	Siu Zui	Jau Wing	Tshiu Sui



扫描QR码或到YouTube搜索“SNAP 思耐皮”，与网红王依婷和Chinese Hackers一起学习福建话跟长辈拜年或聊天。



早报

早报

zbCOMMA

SPH 新加坡报业控股



8 887181700402

辅助
教学

泡泡堂 · 角色扮演逃避现实? P04

别做抗疫『害群之马』 P12

编采比赛结硕果 P54

Kpop Epop 碰撞火花 P74

看不见的霸凌

P18



加厚版
第19+20期
80页精彩
内容!



你有没有给别人取过绰号？有没有开过别人的玩笑？有没有对别人恶作剧？看似无伤大雅的小玩笑，或许会在别人心中留下难以磨灭的创伤。这就是隐形霸凌的威力。

本期《逗号》采访了三名年轻人，分享他们亲身经历或曾目睹的霸凌故事。

隐形霸凌 不可忽视的伤害



近年来，校园霸凌事件频频发生，引起社会大众的关注。受害者长时间遭受身体和言语上的欺辱，身心受创，最后甚至导致悲剧发生。

霸凌其实并非一起突发事件，它是由日积月累的小事演化而成。并非只有肢体伤害和言语辱骂才是所谓的霸凌，日常生活中一些看微不足道的小玩笑，如绰号、恶作剧等，同样能在一个人的心中留下阴影。

无意间的话 伤害最大

林小艺（化名，19岁）与大多数人一样，过着普通且平淡的校园生活。然而，这并不意味着霸凌不曾来到她的生活。

小艺长得瘦弱，朋友偶尔会评论她的身材。起初，小艺会跟着他们嬉闹，但次数多了以后，她开始变得没有安全感。小艺慢慢觉得自己长得不够优秀，开始一点一点地丧失自信心。

小艺没有把自己的感受告诉任何人，而是选择藏在心中，装作不在意的样子继续与朋友玩闹。

她受访时说：“虽然我知道朋友并无恶意，但这些玩笑还是造成了伤害。我不想让他们觉得我小题大做，所以没有说出来。”

她也因此意识到，很多时候，大家对于自己所说的、所做的是否会伤害人并不自知。每个人无意间说的话都可能会伤害到别人。

隐形霸凌有时也是霸凌开始的前兆。如果不制止，很有可能会变本加厉，进而演变成我们熟知的霸凌事件。



并非只有肢体伤害和言语辱骂才是所谓的霸凌，朋友间和网上的小玩笑也可以造成伤害。

求救用处不大 选择自己承受



唐小小（化名，20岁）在中国出生，五岁时随父母移民至新加坡。上小学时，同学们因为对小小中国移民的身份有所不满，总会对她投来鄙夷的目光。他们还给她起了绰号，有时候拿她开一些小玩笑。

到后来，可能是不满足于这种小打小闹，异样的眼神变成了辱骂与排挤。某天早上到学校后，她甚至发现自己的课桌被翻倒，物品散落一地。

她回忆道，“当时我就站在桌子前，周围所有人都在嘲笑她。没人过来帮助我。”

没人愿意和她交朋友；没人愿意和她合作；没人愿意和她一起吃饭。毕业那天，大家对她的称呼还是“China girl”。

本以为升上中学就能解脱，但事实并非如此。小小就读的中小学非常靠近，因此也有许多同学上了相同的中学。



谣言损名誉 阳光男孩变孤僻



张小贝（化名，19岁）曾经目睹了一起隐形霸凌事件。

中一那年，她的班里原本有对男女互生情愫，可却没能走到一起。或许是出于保护自己的目的，女生竟然编造不实言论，控诉男生的种种“恶行”。

由于女生是学生会的一员，所以大家选择相信她的话。最终，全班都

霸凌还在继续，情况虽然不像小学那般严重，但也经历了一段时间的隐形霸凌——经常被取笑、捉弄。直到上了中三，小小在新班级里交到朋友，一切才终于结束。

尽管这种隐形的霸凌，对小小来说没有真正的霸凌那么可怕，但她仍然会为此感到难受不安。自始至终，小小都没寻求任何人的帮助。

她坦言，自己不是没想过求救，可是父母忙碌，自己怕麻烦，以及校方给予的帮助有限等原因让她选择独自承受。

“求救？太难了，而且用处也不大。他们可能还会觉得是我的问题。”

小小之后患上了抑郁症，经常会做噩梦，梦到这段往事。即便到了现在，她还是会质疑自己，是不是自己有问题才会被人欺负，变得非常自卑、敏感。

认为男生是十恶不赦的渣男，开始有意无意排挤他。

先是给他取外号，到后来就孤立他，不愿与之共事。如果班上有什么脏活累活需要干，大家互相推脱，最后也必然是他来处理。男生非常难过，却无法为自己辩解，只能默默忍受这一切。

小贝是班上唯一愿意与他正常交流的人。

她说：“我觉得那个男生真的好可怜，所以偶尔会劝说同学们不要欺负他，但这也是我唯一能做的了。同学们不听，我也没办法。”

霸凌持续了两年，直到中三换班后，情况才有所缓和。然而，一切都已经太迟了。原本性格阳光的男生逐渐变得孤僻，有时甚至会在班上情绪崩溃。

小贝虽然和那名男生已经没有联系，并不清楚男生现在的近况。但他当时的窘境和绝望，却在她的心里留下深刻的印记。

言语霸凌的影响不比 肢体霸凌来得小

在许多人的印象中，霸凌似乎只是在媒体上偶尔会看到的社会事件。但隐形霸凌的现象，或多或少都曾出现在我们身边。本地插画家李文良 (Josef Lee) 就发现，身边许多人和他一样，其实都曾遭受霸凌，例如被同学排挤或取笑。

他接受《逗号》访问时说：“一些他人以为的小玩笑，其实是会给人留下阴影的。但是在当下，许多人会因为不想显得自己在小题大做而选择沉默甚至是迎合。回过头才发现，当年这些微不足道的言行其实已经造成了伤害。”

把自身经验编写成故事

李文良以自己求学时经历的霸凌为发想，推出了绘本续集《我的守护熊2：真正的超级英雄》。故事中的新同学大宝就是霸凌的受害者，被同学们取笑和排挤。

李文良回忆自己升上中一时，曾因不敢在班上发言而被嘲笑。当时，李文良因为话少而被一个男同学形容为哑巴，对方还用手语捉弄

他。其他同学都笑了，但这个“玩笑”让李文良更不愿意在班上发言。

中学毕业后到理工学院修读设计，李文良又碰到类似事件。有一个同学喜欢给别人取绰号，看到李文良的眉毛呈八字形，就叫他“倒霉”。李文良说：“我忍了很久，有一天忍不住想和他对峙时，他却忽然不再那么叫我。”

之后，他和那名同学因为一起合作小组作业而有了进一步认识，甚至还成为了好朋友。

言者无心 听者有意

李文良在多年后和对方提起“倒霉”这个绰号，没想到朋友根本不知道这件事伤害了他。朋友当年之所以主动停用这个绰号，其实是因为李文良听到“倒霉”后没有任何反应，让他觉得没意思才停止这么做。

李文良说：“我经历的事件或许不像霸凌，但却实实在在地在我的心里留下阴影。一直到工作多年后我才渐渐淡忘，重拾信心。”



插画家李文良把霸凌写进绘本续集《我的守护熊2：真正的超级英雄》，故事中的大宝就是霸凌的受害者。

李文良在绘本的作者感言中写道：多数霸凌是从言语霸凌开始，单纯的嘲笑和简单的恶作剧如果没有停止，就会演变成更严重的肢体霸凌，而且言语霸凌对孩子的负面影响不比肢体霸凌来得小。

他说：“看起来很简单的玩闹，要重复多少次，要有多严重才会变成霸凌？很多小小的言行举止其实也可以算是霸凌，而且每天都在发生，只是我们可能看不到。”





“隐形霸凌”对受害者造成的伤害其实并不小。有些评论看起来只不过是无害的调侃或玩笑，但它们的目的都是在伤害受害者的同时，让受害者在试图为自己辩护的时候看起来像是反应过度。长时间下来，受害者可能会自我怀疑，认为自己过于敏感，自尊也会受损。



问：我因为朋友或同学的玩笑而感到受伤，怎么办？

答：如果朋友的评论（无论是口头上、文字信息或社交媒体的贴文）让你感觉受伤，那就向他坦白说出你的感受。不要以愤怒或对峙的方式去和对方交谈，因为他未必意识到对你造成了伤害。真正的朋友会理解你的感受并为此而感到抱歉。

专家
Q&A



王启承
(心理医生)

问：我目睹了别人被取笑，每个人都认为很有趣，但我感到不舒服。我该怎么办？

答：尝试向开玩笑的人点出他不妥当的言行吧，他可能没有意识到这些行为会伤害到人。同样的，记住不要咄咄逼人或和他对峙，冷静地和他解释就可以了。

问：我的玩笑话不小心伤害了别人。我应该怎么做？

答：如果你无意中伤害了别人，请一定要道歉并承认错误。如果你的朋友因此而愤怒，不要和他争论。因为冲突只会损害你们的友谊。给他一点时间冷静下来，再进行交谈。

35名年龄约介于14至20岁的学生参与

01. 是否曾经或正在被霸凌？

37.1%
从未被霸凌

60%
曾被霸凌

2.9%
正在被霸凌

04. 是否曾经因为被排挤孤立而难过？

20%

从未被排挤孤立

8.6%

没有因为被排挤孤立而难过

71.4%
曾因为被排挤孤立而难过

02. 是否干预过霸凌事件？

25.7%
没有目睹过霸凌

45.7%
曾干预过霸凌

29.6%
未干预过霸凌

05. 是否曾经因为玩笑捉弄而难过？

11.4%
从未被玩笑捉弄过

8.6%
没有因为玩笑捉弄而难过

80%
曾因为玩笑捉弄而难过

03. 是否曾经因为绰号而难过？

17.1%
从未被起过绰号

28.6%
没有因为绰号而难过

54.3%
曾因为绰号而难过

06. 是否因为霸凌而寻求帮助？

25.7%
从未被霸凌

51.4%
没有因为霸凌而寻求帮助

22.9%
曾因为霸凌而寻求帮助



SPH 新加坡报业控股



辅助
教学

● 无现金付费容易买过头? P04

● 妥善处理电子垃圾 P12

疫情偷走的青春 P18

● 到三巴旺走一趟时光之旅 P22 ● 中国男团百花齐放 P36

加厚版
第15+16期
中一至中四
模拟试卷

冠病偷走 我的青春

戴口罩上课考试、校内外活动停摆、无法和同学朋友聚会……过去一年多来，学生原本多姿多彩的校园生活，笼罩在冠病疫情阴影之下。

疫情反反复复，抗疫措施改了又改，除了必须快速适应新的学习方式，学生还得承受来自大环境的压力。

疫情中的年轻人，压力会更大吗？《逗号》为此进行了200人网络调查，结果发现……

学生心里话：

“我大部分的压力来自于海量信息的压迫。本就沉迷网路的我，对排山倒海般袭来的各种通知、资讯弄得心神不宁。似乎无时无刻都有看不完的讯息。常常像无头苍蝇一样瞎忙。”

“我觉得疫情浪费了我宝贵的青春。因为疫情，我错过很多年轻人在这个年龄段能享受到的事，比如与同学朋友有更多联系和互动。我在家上网课，效果也没有在学校上课来得好，感觉没学到多少，简直就是日复一日在浪费时间。”

16岁的誉嘉欣（丰嘉中四），正在积极备战O水准会考，无奈疫情让她的生活和学业都有了很大的变化——与朋友同学的关系因防疫措施疏远了、不太能适应网络教学的学习方式，种种不便都是她压力的来源。

其中最让誉嘉欣感到压力的，就是即将到来的O水准会考。她表示，疫情导致学习颇受影响，很担心会考成绩会不理想。

“我一度因为无法控制来自O水准的压力而封闭自己，疯狂学习，直到濒临崩溃。后来，妈妈发现了我的异常，她没有像以往那样打击我，反而认真倾听了我的烦恼。也是因为那次交谈，让我觉得和她的关系更亲近了些，原有的压力也似乎变小了。”

疫情对学习影响最大

建恒（化名）（康柏中二）坦言，他在疫情期间的日常压力和心理负担确实增加了，尤其是在学习方面。

“由于疫情关系，我们经常在家上课，不能及时向老师提问。以前我经常出去骑脚踏车减压，但在疫情笼罩下，父母限制我出去的次数，让我少了一个有效减压的方法。我的脾气会变得比较暴躁，但我不想让父母担心，只能在纸上乱画一通来发泄情绪。”

疫情刚开始的时期，最让建恒烦恼与沮丧。

他说：“当时在适应在家上课，我也刚升上中学。第一学期的测验中，我有很多科目都不及格，还得在家上课，简直是雪上加霜。那时我差不多要崩溃了，我的基础不好，需要较多的帮助，但在家上课时我不知道如何向老师提问。我只能告诉自己要多坚持一下，并用更多时间来温习。后来，我总算渐渐跟上老师教书的步伐，开始听得懂老师的教课。”

来自另一所学校的中二生左宸宇也承认，疫情对他的学习生活造成不小的影响。

左宸宇说：“现在的课程表真是太乱了！我们还要随时准备上网课，每天都觉得闷闷不乐、无精打采，想学习但力不从心。有时得知考试被取消或延迟时，反而有些窃喜。”

社交减少倍感孤单

过去一年多来，因疫情推出的各种防疫措施，让建恒和朋友们难以面对面互动，倾诉心事。“即使我们还有在网上聊天，可是感觉始终不同，还是面对面聊天比较舒服。网上聊天还要顾虑聊天记录会否被泄露，所以不敢向朋友们尽情诉苦，很多心事都放在心里。”

以前，宸宇每个月会跟朋友出去联

年底考试内容将减少

考虑到冠病疫情对学习造成的干扰，学年后期才教的部分单元将不纳入今年所有剑桥会考的考试范围，以减轻学生压力。

教育部长陈振声指出，德尔塔变种病毒造成比预期大的干扰，教育部尤其关注应届毕业生的心理健康，决定不把“统一课程大纲里的最后题目”（Common Last Topics, CLT）纳入剑桥N水准、O水准和A水准考试。

他解释：“虽然教师已教导这些单元，但把内容抽出考试范围有助于减轻学生的温习负担与考试压力。”

络感情，但疫情让这一切都成了奢望。

“前段时间疫情比较好转时，我还能跟一两个朋友出去走走，但还是明显比原来孤单许多。有时会心想疫情到底什么时候结束呀！”

庆幸的是，疫情让建恒与家人有更多的相处时间。

建恒说：“我父亲之前每天早出晚归，很少与他见面互动。现在我天天能和他一起吃晚餐，也常常一起烘焙糕饼。”

左宸宇则认为，这段时期肯定让不少人变得更脆弱、更难控制情绪。“我天天跟父母说学校发生的事，若有问题父母也会帮助我走出困境，改正错误。我现在的解压方法，是别把事情看得太重，尽量往正面想。”

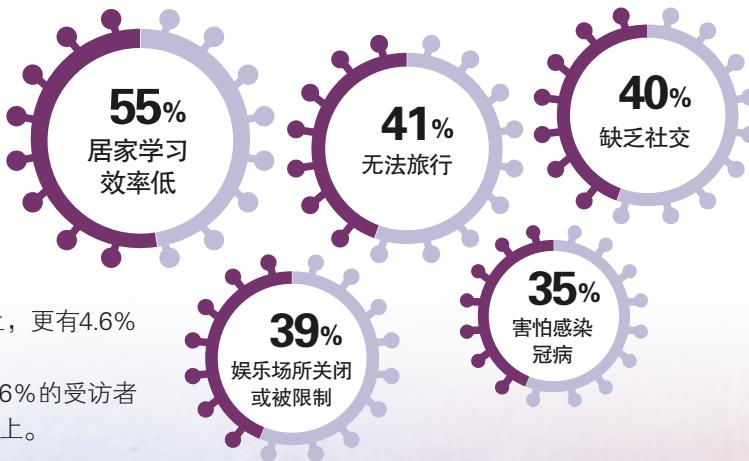
《逗号》调查

《逗号》针对学生们在疫情期间的心理压力情况进行网络问卷调查，约200名年龄介于13岁至18岁青少年参与调查。调查发现，课业压力本就繁重，成长期的烦恼也不少，这两年疫情和居家学习对许多学生来说更是雪上加霜。

假设0分是完全没有压力，10分是处于崩溃边缘，有多达53.8%的受访者选择了7分以上，更有4.6%的受访者直接选择了10分。

对于疫情是否有加重压力的看法，只有4.6%的受访者选择了“完全没有影响”，约40%选择了6分以上。

疫情期间造成压力的五大原因



疫情考验应变能力

两年一次的新加坡青年节 (Singapore Youth Festival, 简称SYF) 是许多学生中学时期的高光时刻。然而，受到疫情的影响，今年4月的SYF比赛，大会规定参赛团体人数不能超过50人。身为圣公会中学华乐团副团长的杨语恩（中四）因此和团长两人陷入了难题。

杨语恩说：“中三学生不去就没有机会表演了，所以就得把位子让给他们。但是中四学生不去又特别遗憾，也担心他们会因此拿不到课外活动的分数。”

杨语恩得小心部署，深怕人数算错，就无法参赛。面对行政压力以外，她还得顾及团员们的情绪。

疫情下，要掌管80多人的华乐团极具挑战。杨语恩必须谨慎地安排好团员们的排练班表，确保不同声部成员不可以接触，小组人数必须符合规定。

她说：“像笛子这类不能戴口罩的就不可以在学校练习，得（回家）在网上练。我又很担心练习的效果不好，透过网络老师听得不清楚。”

将带着遗憾毕业

仿佛一位母亲般，杨语恩有着各种的操心。担心学弟学妹线上练习效果不佳，不能打好基础，影响未来的发展，也害怕自己哪里做得不够好，影响了华乐团在SYF的比赛成绩。

她解释：“我们华乐团以前的成绩都是优异 (Distinction)。虽然学校没给任何压力，不过这个压力来自于自己。会要求自己把事情办好，如果安排不好，就会觉得很失望。”

所幸杨语恩还有团长与她一起分担，作为彼此的后盾，一起发发牢骚，

排解压力。最终，圣公会华乐团顺利在今年的SYF拿下了优异奖，杨语恩这才如释重负。

虽然SYF顺利举行，但却有很多其他的校园活动和体验被疫情偷走。杨语恩说：“中三中四本来活动就比较多，像外展训练、出国当义工的机会，甚至校内的嘉年华，统统都取消了。感觉无法跟学校和朋友有更多的时间在一起，就这样要毕业了。”

对此，她感到特别遗憾，访谈中语气也流露出满满的惋惜与失落。自己能做的就是把握仅剩的时间和机会，好好和同学们相处。

考试期间不敢出门

与很多同学一样，居家学习让杨语恩对自己心存疑虑，总感觉上网课的那段时间吸收得不好，基础没有打好。她表示回到学校后，发现自己的成绩退步了些。虽然事后已经找老师请教不明白的地方，但心里总是存在那么一点自我怀疑，去年居家学习的课程，自己到底弄懂吗？

眼看就要会考了，本地疫情再次反弹，让杨语恩感到十分担心。

不久前，她刚考完英文口试，她

学生心里话：

“疫情不能出门，我在家看综艺节目、读故事书、学烹饪，通过视讯和家人好友通话。面对处处受限的新生活，只能选择调整自己的生活方式来舒缓压力。”

分享道：“我在那段时期非常害怕，不敢出门买食物、买东西，因为担心万一感染病毒就不能参加会考，也会连累同学老师都要隔离。”

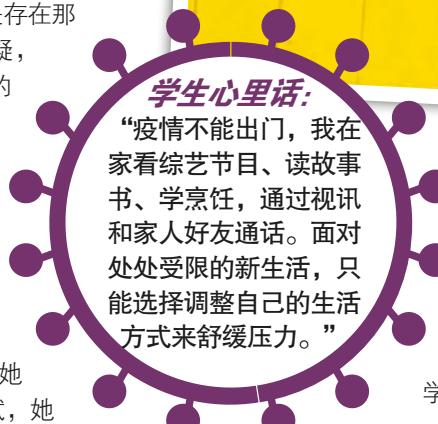


学生心里话：

“我找不到缓解压力的方法，只能通过忙碌的学习去掩盖生活中的压力。”



身为圣公会中学华乐团的副团长杨语恩（左）庆幸自己在感到压力时，有团长的陪伴与扶持。



专家:

限制社交对青少年发展影响大

这一年多来，疫情的发展瓦解了人们生活中的稳定性，甚至让人感到困惑，就连成年人也不例外。

心理卫生学院（IMH）成长阶段精神科部门临床心理学家何詠祥受访时指出，人们的预期焦虑（Anticipatory anxiety，指对即将发生的事情感到焦虑）程度，伴随每日公布的社区病例数量产生变化，因为这些病例数量会为人们的社交活动、日常计划等生活规律造成影响。

他也认为，居家学习、戴口罩和限制社交互动等措施，是当前这一代青少年必须学会应对的独特问题。

限制社交影响或深远

飞跃社区服务高级社工杨成新指出，限制社交活动和聚会，对青少年发展的影响最大。

他说：“与同龄人交往是青春期的一个重要阶段，年轻人开始通过社交活动，建立起自己的身份，并学习与家人以外的人互动。也正是通过社交活动，年轻人从中满足对自主性、归属感、他人认可和成就的心理需求。”

“不过，当年轻人在疫情期间不能如常社交，同时还得居家学习，如果这些心理需求长时间无法获得

满足，会给青少年造成蛮大的精神困扰。”

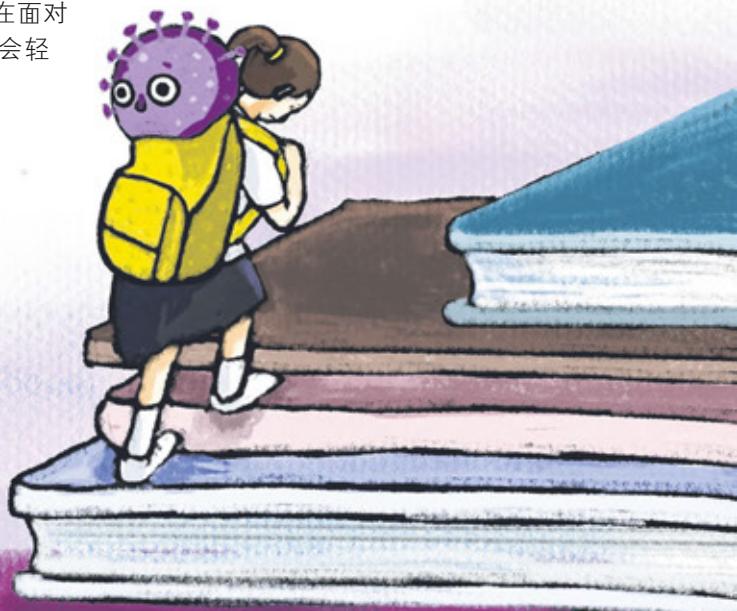
何詠祥透露，自疫情出现至今，有关部门的确收到更多转介的看诊个案，情况包括无法集中精力、行为变化或焦虑情绪等。何詠祥指出，虽然这些个案并不一定与疫情有直接关联，但这也反映出在成长期间的青少年，这段时期的确面对更多压力。

疫情促使年轻人更具韧性

疫情打乱全球秩序，从积极层面来看，杨成新认为在某种程度上，疫情期间的经历会帮助年轻人，学会不要把目前所拥有的一切视为理所当然。

“疫情为青少年创造了许多机会，让他们更了解社会问题并参与社区活动，例如写信鼓励前线医护人员，自愿抽出时间做义工。全球疫情大流行等危机可能使我们的年轻人更有韧性和社会责任感。”

何詠祥也赞同这个观点。他说：“我们必须意识到，年轻人在面对变化时确实也具有极强的韧性（resilience）。所以，如果我们给予年轻人正确的应对技巧，并给予他们足够的支持，他们在面对压力时不会轻易被击倒。”



抗压小贴士



1 通过运动或艺术类活动抗压

杨成新：年轻人应多通过运动或艺术类活动应对压力，最重要的是保持身体健康的同时，还要保持心理健康。



飞跃社区服务高级社工
杨成新：与同龄人交往是青春期的一个重要阶段。



2 尝试“乱中求稳”

何詠祥：面对不断改变的大环境，年轻人要尝试“乱中求稳”，为自己设立一个时间表，尽量让日常生活变得稳定。



心理卫生学院
心理学家何詠祥：人们的预期焦虑，伴随每日公布的社区病例数量产生变化。

另外，要设立比较实际的目标，让自己在变动的疫情中能稳扎稳打，收获小成果。

最后，两名专家也十分鼓励青少年，多跟朋友、父母或其他可信赖的成年人，如老师和学校辅导员倾诉，对抗压力。

早报

zbCOMMA

SPH 新加坡报业控股



8 6871 61700040 >

辅助
教学

● 推迟上课学生精神更好? P04

● 强制归还托盘有赞有弹 P12

共学共乐 祖孙情

P18



● 本地乒乓球手周哲宇打进奥运 P24

● 《黑寡妇》电影送礼 P39

“恼”恨金番逞凶悍，入境大宋起烽烟……”13岁的陈彦旭（海星中学中一）缓缓背出传统潮剧的台词。古老的唱词从年轻的他嘴里说出来，毫无违和感。

陈彦旭从小三开始学习潮剧，一开始只不过是顺从奶奶黄丽珠（72岁，退休教师）的提议去上潮剧儿童班。但是

随着学习的日子渐长，陈彦旭也渐渐爱上潮剧。

人们常说，“三年一代沟”，但是潮剧却让陈彦旭和奶奶多了不少话题，甚至

会一起观看潮剧。

陈彦旭表示，如果没有潮剧这个共同爱好，他未必会和奶奶有那么多的聊天话题，也未必会认识到潮剧对奶奶的意义。

陈彦旭加入南华潮剧社已有四年，除了每星期的一次训练，偶尔还会有演出。他长得比较高，是剧社里“武将”的第一人选。他表示，作为武将，需要学习的动作最多也最困难。

回忆起自己第一次压腿的疼痛，陈彦旭说：“一般小朋友四五岁开始学习潮剧，第一次压腿不会太疼。我第一次压腿已经九岁了，当下就很痛。”

年复一年的学习，除了让彦旭的基本功更扎实，同时也锻炼了他的韧性。

奶奶黄丽珠说：“我以为他会因为太过辛苦而放弃，但是让我惊讶的是他连抱怨都很少。”

“活到老，学到老”典范

陈彦旭的奶奶黄丽珠可以说是“活到老，学到老”的典范。她年轻时就喜欢潮曲和潮剧，在2006年决定更深入地了解自己喜爱的传统戏曲，因此报名参加了潮曲班。

之后，她还报读了新跃大学的成人学士课程，修读汉语言文学。她的毕业



奶奶黄丽珠年轻时就喜爱潮剧。

家有一老

年龄的差距，观念的不同，加上缺乏沟通，容易让青少年和家里的长辈产生代沟，尤其是对年老的祖父母，青少年更是缺乏耐心。

我们可以怎样改变这种情形？《逗号》访问了两对祖孙，听听他们如何跨越年龄的界限，拉近彼此的距离。



陈彦旭（左）和弟弟陈泳旭受奶奶黄丽珠影响，从小一起学习潮剧。



弟弟陈泳旭也学习潮剧。

论文也和潮剧的发展有关。

这十多年，她在新加坡戏曲学院开办的《舞台戏曲表演身韵课》中跟随专业指导老师学习水袖课，也曾多次参与不同剧种团体的戏曲舞台演出。

虽然到目前为止，祖孙两人还未曾同台演出，但是他们会一起讨论排练的点滴，一起琢磨剧中的台词和动作。

潮剧拉近祖孙情

潮剧除了拉近陈彦旭和奶奶黄丽珠的祖孙关系，同时也让陈彦旭和弟弟陈泳旭更加亲近。

弟弟陈泳旭（海星小学五年级）也在学习潮剧，兄弟两人经常一起排练。

陈彦旭表示，父母其实一开始并不赞同他和弟弟学习潮剧。他说：“爸妈对传统戏曲没什么兴趣，也因此不理解学习传统戏曲的意义和用处。”

最后，因为奶奶黄丽珠的坚持，父

母才妥协让兄弟两人学习潮剧。如今看到他们学有所成，并且培养出坚毅、自律的性格，陈彦旭的父母也庆幸没有全力阻止他们学习潮剧。

对于当时的坚持，奶奶黄丽珠透露，她希望彦旭和泳旭能够通过潮剧，多接触华族传统文化，了解自己的根和祖籍。

和奶奶朝夕相处，陈彦旭也从她身上学到做人应有的态度。

陈彦旭常常在不知所措的时候，会向奶奶寻求建议或帮助。慢慢地，他也开始学习奶奶的果断，对自己走的每一步更有自信。

陈彦旭也非常敬佩奶奶的用功和努力，他说：“虽然奶奶已经退休，但仍然会去学校代课。放学回到家，还会辅



陈彦旭（右）和弟弟陈泳旭（左）受奶奶黄丽珠影响，日渐喜爱潮剧。

导我和弟弟做作业跟潮剧的排练。而且她对于潮剧的热爱和钻研，从来没有懈怠过。”



如有二字



奶奶黄丽珠（右）与南华潮剧社艺术总监陈玉芝（左）帮陈彦旭穿戴潮剧行头。



陈彦旭加入南华潮剧社已有四年。



潘苏珊（左一）每周都会到民众联络所跳排舞，还参与妆艺大游行的表演。

和奶奶一起爱上跳舞



吕瑞恩（左一）在奶奶的影响下，对舞蹈也产生了兴趣，除了排舞，还学习了拉丁舞。

准备早餐、叫家人起床、送孙女吕瑞恩（胜宝旺小学五年级）上学，潘苏珊（57岁，家庭主妇）忙碌的一天又开始了。

但在繁忙的生活琐事之中，潘苏珊不忘培养自己的兴趣爱好，每周都会到民众联络所跳排舞。

一说起排舞，许多人会觉得那是老年人的运动。但是在选择舞曲上，排舞并没有限制歌曲的种类和曲风。潘苏珊就表示他们也跳过韩国女团少女时代的歌曲，甚至还凭借那支舞获得排舞比赛的冠军。

因为舞步简单，排舞其实适合所有年龄层，大人小孩只需短暂练习后，很快就学会一支排舞。

带着孙女一起跳排舞

从吕瑞恩三四岁开始，潘苏珊就带着她一起去跳排舞。

潘苏珊回忆：“那时候的瑞恩，回到家都还会懵懵懂懂地随着音乐摆动，模仿我们跳舞的样子。”

和奶奶朝夕相处的吕瑞恩，在耳濡目染之下，也慢慢对跳舞产生了兴趣。吕瑞恩在2018年的时候，先后学习了排舞

和拉丁舞。

吕瑞恩表示学舞最困难的地方在于熟记舞步，她说：“拉丁舞的舞步和排舞不一样，动作也比较复杂，要熟记两种舞蹈真的很难。”

虽然吕瑞恩因为学业暂时放下了舞蹈课，但她和奶奶的感情却未因此而变淡。

一起玩手机游戏

奶奶潘苏珊受到吕瑞恩的影响，玩起了手机游戏，一起互动。比如她们会玩同款的模拟农场游戏，帮对方浇水、种菜。

奶奶潘苏珊说自己一开始还不太懂得怎么玩，之后发现这些手机游戏其实挺好玩的。不过，有些年轻人喜欢的事



吕瑞恩（左）和奶奶潘苏珊感情深厚。

物她还是不太感兴趣。

她分享道：“瑞恩之前还找我和她一起拍跳舞的短视频，试了几次我还是觉得怪怪的。”

吕瑞恩连忙害羞表示：“那些都是拍着玩的，并没有上传。只是觉得和奶奶一起拍还挺有趣的。”

吕瑞恩从小被奶奶带大，两人特别亲密，无论大小事，她都会跟奶奶说。在外面害羞腼腆的吕瑞恩，回到家却总是有说不完的话。

奶奶潘苏珊就像是家里的小太阳一样，温暖着家里每个人的生活。以前是幼教老师的潘苏珊，在大孙女吕瑞恩出生后接过照顾她的重担，让瑞恩的爸爸妈妈能够放心工作。

之后吕瑞恩的弟弟吕俊恩和表妹陆续出生，奶奶潘苏珊要照顾的人数越来越多，但是她一点都不觉得辛苦。无论是日常生活上的照顾或是假日带着孩子们出游，对潘苏珊来说都是珍贵的相处时光和回忆。

奶奶潘苏珊说：“我希望照顾好孙儿们的生活，让他们在成长过程中不会有缺憾。我更希望我的陪伴给孙儿们带来良好的影响，成为他们的好榜样。”



除了舞蹈，手机游戏也是吕瑞恩（左）和奶奶潘苏珊的共同爱好之一。



本地艺人金银姬在超市跳舞的抖音视频。



91岁的老爷爷第一次尝试麦当劳的劲辣鸡腿堡，视频有将近70万的播放量。

阿公阿嬷 也当 网络红人

说起网红人，我们脑海里想到的通常都是年轻人。但其实网络上也有许多长者深受网民喜爱。

本地艺人金银姬今年五月就因为与她的两名外籍女佣在超市跳舞的抖音视频在网上成为话题。虽然已经74岁，但是金银姬舞步十分灵活，丝毫不输年轻人。

金银姬跟着韩国人气男团BTS的歌曲“Dynamite”大展舞艺，让网友们也不得不佩服。

去年因为冠病疫情，大家不得不待在家里，让许多人为之疯狂的400次咖啡（Dalgona Coffee）也在那时候风靡网络。本地一位91岁的老爷爷也赶上了这波潮流，在他的孙子Emerson Gideon Ng的建议下，尝试制作400次咖啡。

在孙子拍摄的视频中，老爷爷乖乖按照指示加入材料，直到最后才知道这个咖啡要搅拌四百次以上。可爱的反应在网络上掀起热议。

除了400次咖啡，孙子建立的

Youtube频道“hojiakbo”还有许多老爷爷尝试新鲜事物的可爱反应。

其中，老爷爷拿着刀叉第一次尝试麦当劳的劲辣鸡腿堡（McSpicy）的视频更是有将近70万的播放量。

虽然孙子的方言不甚理想，但是每一个视频都可以看到祖孙俩的有趣互动，和跨越语言障碍的亲密。

阿公健身团

新加坡还有一群年长者让许多年轻人自叹不如！他们就是拥有八块腹肌的阿公健身团“Team Strong Silvers”。阿公健身团的成员年龄介于60至80岁之间，他们经常在社交媒体上传自己的健身视频。

除了展现自己的努力成果，他们也希望鼓励更多年长者运动，拥有健康的体魄。

阿公健身团的成员曾告诉《联合晚报》，他们努力健身运动的动力并不是因为“爱美”，而是因为爱家人而保持身体健康，不希望年老了成为家人的累赘。

网友们看到他们的视频都表示敬佩，许多年轻人都无法做到他们这样持之以恒地运动健身。



阿公健身团Team Strong Silvers成员曾玉荣（左）和魏献国打泰拳。（档案照）

早报

zbCOMMA

SPH 新加坡报业控股


8 887181700040 >

● 大自然的绘画家 P29 ● 解析失重前的幸福 P39

辅助教学

● 假期新发现 P04

● 解封第三阶段的生活 P12

21天大挑战

P18



21 Calen



《逗号》邀请了三位同学进行挑战——在21天养成每天运动半小时的习惯。他们最终能否挑战成功?过程中他们又遇到了什么阻碍呢?

21天 挑战 周记

行 为心理学中,有一个现象叫做21天效应。这是说,一个人的动作、或想法,如果重复21天就会变成一个新的习惯或理念。

为了验证“21天效应”是否成立,邹佳玥、李致臻和梁俊睿进行了在21天中每天运动半小时的挑战。

他们通过周记记录了这21天的感受,也记录了他们努力的汗水。



除了培养每天运动的习惯,邹佳玥还在这期间学会了骑自行车。

转换运动方式,让我能够坚持完成挑战

第一周:

已经坚持了一周了!在这一周内有很多次想要放弃,有时候很晚到家就没有运动的动力,可是最后还是坚持下来了。现在已经逐渐形成了一个生活习惯,一起床就会自动换上跑步的衣服出去公园跑步,真希望这个习惯能持续下去,因为早上起来运动真的能让人一天都有精神。

第二周:

最近越来越忙了,有几天太晚到家就没有运动。我觉得30分钟运动时不能老是选择同一种运动,因为我最近有点厌倦跑步了……所以我选择了和爸爸妈妈出去徒步或骑自行车,换一种运动方式果然让我有焕然一新的感觉,也不太会使我感到厌倦。最重要的还是要把运动融入进生活的一部分!

第三周:

最后一周了!时间过得好快,本来第一周的时候以为21天是很长的一段时间,没想到一眨眼就过去了。在这3个星期里,我做的运动比以前3个月的还要多,哈哈!这次21天挑战对于我起到最大的作用是激励我,让我把运动放到生活中比较重要的一个位置上。



邹佳玥
莱佛士书院高一

21天挑战Vlog



想看三位同学是如何完成这21天的挑战吗?
扫描QR码或上网
<https://zbschools.sg/news/local/stories-17306>,便可观看他们的挑战视频!

惰性是我完成挑战的最大阻碍



面对频繁的雨天，李致臻只能选择在家做腹地挺身等运动。



李致臻

耘青中学中三

第一周：

挑战才刚开始，我已经有点后悔答应参加这个挑战了。主要的原因是因为我很懒惰，没有信心能够完成这个挑战。我是个不怎么运动的人，突然要持续21天运动，我一下子习惯不来。而且，我还得想要做什么不一步、羽毛球、排球和爬山。这周结束，我觉得身体比以前健康多了。唔，或许这21天的挑战真的能让我养成运动的习惯。

第二周：

第二周结束，我逐渐习惯了持续运动这个挑战。但是却常常因为要临时回学校或天气问题，能运动的机会就变少了。这周，我所有的运动都换成能在家里做的运动，比如：平板支撑、伏地挺身之类的。可是有时候实在是太懒惰了，就一直躺在家里，不出门，没有持续运动。

第三周：

最后一周我也慢慢放松了，算是挑战结束前提前庆祝吧！从上周开始天气就不太好，一直下雨。一下就是一整天，根本没有机会出门，所以这整个星期的运动我都在家进行。

对于这个挑战，我觉得十分麻烦，因为我得想要做什么运动，还要特别安排其他行程来将就运动的时间。这挑战可能对别人有用，但是我可能需要久一点的时间才可以养成运动的习惯。

第一周：

终于，第一周过去了，这个星期我每天都有完成任务。我觉得每天花30分钟来做运动不是一件很困难的事。但有的时候，我会需要先完成别的事情，只能在晚上才运动。我有时也会感到懒惰，想休息，下雨时也想睡觉。不行，我不可能才做了一周就放弃挑战，我一定会让自己无论如何都要完成每天运动的任务！

第二周：

两个星期过去，目前我只有一天没完成任务。那次，我们全家人出去了一整天，回到家已经是晚上十时了，因此我觉得有点愧疚。我觉得这是因为我没安排好时间，所以我决定更好地安排自己的时间。接下来还有钢琴考试，我应该会越来越忙，希望接下来我能好好安排时间，确保自己每天都能完成任务。

第三周：

一转眼，21天已经过去了。学校测验过两个星期就开始，我会变得更忙，要做很多复习卷纸。因为忙着做复习，有了一天我完全忘了运动这事，我觉得有些后悔。

但是在这三周，我已经养成每天做30分钟运动的习惯了。我觉得运动对身体好，所以我接下来会继续做运动。我还发现，因为这个挑战，我也学会了如何安排自己的时间。我相信这将使我变得更自律。

繁忙的生活教会我时间管理的重要性



忙碌的假期并没有阻碍梁俊睿完成挑战，反而让他学会如何更好的安排时间。



梁俊睿

立才中学中三

如何养成新习惯

心理医生怎么说



王启承
心理医生

基本上, 21天是一个培养新习惯的合理时间。但是“21天”这个数字不是绝对的。有些习惯的培养需要花费的时间可能更长。

详细规划过程

因此, 比起“21天”这个数字, 培养新习惯的计划和过程更值得注意。

许多人在“21天培养新习惯”的过程中, 会因为其中一两天没有做到, 自认为失败了, 进而选择放弃。

试着把21天的过程细化成三周的计划, 然后设定每周的小目标。在每一周结束后进行一个回顾终结。即使是中间有一两天没有成功, 也不要选择放弃。检讨一下有什么地方可以改进, 让培养新习惯的过程更顺利。

旧习惯成为阻碍

在培养新的习惯的同时, 很多人会忽略掉已有的旧习惯。有些旧习惯如果

不戒掉, 就很有可能成为你培养新习惯的阻碍。

比如你的目标是运动减肥, 但是在培养运动习惯的过程中并没有戒掉自己爱喝高糖饮料的习惯。这会导致运动减肥的过程事倍功半。

由于很多习惯已经跟随了我们许多年, 想要戒掉它们会比培养一个新习惯的难度大很多。因此我们得为戒掉旧习惯寻找一个更有意义的动力。许多戒烟者就是为了让自己的家人不被二手烟伤害, 而下定决心并成功把吸烟这个习惯戒了。

无论是培养新习惯还是戒掉旧习惯, 过程都是非常辛苦的。因此在面对失败时, 不要苛责自己, 也不要放弃。给自己一两天的休息时间, 然后重新审视自己的目标是否太过困难, 再进行适当的调整。

培养习惯五步骤

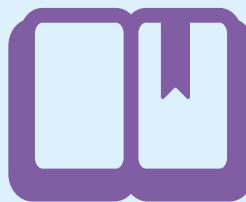
- 设定可实现的目标:**
太困难的目标会让人轻易想放弃, 太简单的目标则是只能达到有限的效果。
- 记录过程:**
把过程记录下来能让你更直观地看到自己的变化和进步, 也能激励你继续努力和坚持。
- 寻求帮助:**
从他人相同的经历吸取经验, 会让你的过程更加顺利。

- 让身边充满正能量:**
过多的负面评价会打击一个人的信心, 在面对挫折时就比较容易选择放弃。因此让自己处在能够获得鼓励的环境中, 将有助于你在困难时坚持下去。

- 检视成果:**
定期检视自己的进度, 针对遇到的问题和失败的原因进行反思。不气馁才是成功的关键!

有趣的21天挑战

很多人会把21天养成一个习惯用在运动、学习上面。其实除了这些，你也可以尝试一些别的有趣的好习惯，或许会为你的生活带来不一样的变化！



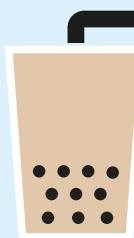
21天写日记

把每天发生的趣事用一小段话记录。过一阵子再翻阅的时候，你或许会对自己有新的认识！



21天坚持记账

很多年轻人都不会进行财务管理，导致“月光族”成了年轻人的代名词。记账可以清楚知道自己每个月花了多少钱，也可以控制自己不要乱花钱。



21天不喝泡泡茶

在街上随处可见饮料店的踪影，许多人更是每日一杯泡泡茶不能少。为了自己的健康和钱包着想，不如试着把泡泡茶从你的生活中剔除。

推荐手机APP 培养好习惯

小计划

通过完成自己添加的习惯任务来获取金币。金币可用于购买用户所设愿望商品。例如：跑步奖励设置为10金币；吃冰淇淋购买价格设置为50金币。用户可以跑步五次，获得足以吃冰激凌的金币。

通过完成积极健康的习惯任务，达成愿望。之后再更加努力去完成习惯任务，实现生活正向的健康循环。



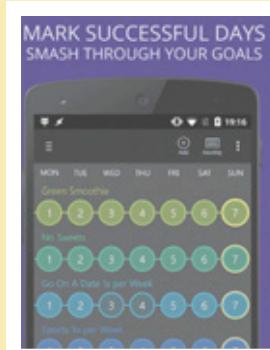
小日常

打卡非常简单，只需要提前规划好自己每周每天需要打卡的内容，并在那一天点击已经达成的习惯，卡片就会轻轻翻转，完成打卡任务。

不仅可以作为习惯追踪的工具，也能作为一天的小日记使用。记录自己每天的日常生活，对自己每日完成事项进行打卡。

Habit Tracker

不仅可以培养良好习惯，也可以帮助戒掉不良习惯。在自己的日程中追踪多个习惯。每个习惯将会显示成功百分比，也会显示每天、每周、每月的次数，进行数据统计。同时，还能为每个习惯设置提醒哦！



早报

早报
运动

zbCOMMA

SPH 新加坡报业控股



8 68716170040 >

辅助
教学

● 线上面试有局限? P04

● 刺激内需拯救经济 P12

● 送餐女孩历险记 P22

● 美剧翻拍亚洲剧容易「翻车」? P36

运动帮他们
走向正途
P18



边缘少年

想要拥有健康的身体就少不了运动。然而除了强身健体，运动也能改变一个人的想法和态度，本期《逗号》带你一起看看运动如何扭转两个青少年的人生。

大多数男生在成长的过程中似乎都有个英雄梦，羡慕强者，也想成为强者。倪驯杰（20岁）也不例外。

15岁那年的他是大人眼中的“坏小孩”，逃学、爱打架，总是希望自己能够比别人强。倪驯杰自嘲自己小时候并不是一个乖小孩，他笑道：“在成长过程中，很多时候没人教导我什么是该做的，什么是不该做的。我那时候就像是脱缰的野马，莽撞地乱跑。”

但是在那一年，他碰到到两个改变他人生道路的重要契机——儿童城青少年外展服务（YouthReach）和拳击。

YouthReach是儿童城（Boys' Town）在淡滨尼和大巴窑进行的街头外展计划，从2010年开始帮助社区里年龄介于10到24岁之间的青少年。该服务计划通过外展活动和专业干预让青少年发掘自身的优势。在帮助青少年成长的同时，也让他们学会如何发挥自身的潜力。

加入YouthReach之后，倪驯杰在志工们的辅导下开始正视自己的人生。学习拳击也让他开启自己人生的另一条道路。

台上一分钟 台下十年功

目前正在等待服役的倪驯杰除了打工，其余时间都花在拳击训练上。他每天有好几个小时都是在健身房度过，无论是有氧训练还是肌肉耐力培训，他从不落下。

拳击已和倪驯杰的生活密不可分，他每天早上起床后的第一件事就是准备



倪驯杰从15岁开始学习拳击，初衷只是希望自己能够比别人强，打倒自己生命中的敌人。



倪驯杰认为日积月累的训练，是为了让自己在一场拳击赛上能够有最佳状态。

道该怎样去面对一切，YouthReach的志工在那段时间给了我很多支持。除此之外，我唯一的寄托就只有拳击。”当时，他沉浸在拳击的世界里，每天不停地练拳，两耳不闻窗外事。

虽然有点逃避心理，但是在当下，他能够通过拳击宣泄情绪并且转移注意力，未尝不是一件好事。

从学员变成教练

2019年初，拳击再一次为倪驯杰的生活带来变化。YouthReach的志工计划为青少年成立了一个拳击兴趣小组，并邀请他做小组的教练。

倪驯杰毫不犹豫地答应了，过后便开启了他每周一次的教练生活。他的学生包括了15到18岁的青少年，性格和成长背景各不相同。

教练的身份让倪驯杰多了一种责任感，他希望能通过拳击让这些少年变得更好。“小时候不懂事，觉得拳击很酷，学会了拳击，打架时就能够很帅气。”看到年轻人对学习拳击有热情，他觉得有义务引导他们，不要像他当初那样有错误的观念。

成为教练最让倪驯杰高兴的是能够看到这些青少年的改变，其中一个学员让他印象深刻。“一开始他很害羞，很抗拒做各种训练。但是慢慢地培养起信心，开始融入小组。”

无论是从这些青少年或是他自己身上，倪驯杰表示拳击为他们带来的最大改变就是学会自律。自律让他们能够坚持训练；在日常生活中，他们也不再轻言放弃。

出门去健身房。

倪驯杰坦言自己偶尔也想偷懒不去训练，但是练拳培养起来的自律却会一次又一次地鞭策他不可松懈。

拳击训练其实没有外人想象中有趣，倪驯杰说：“每天的训练其实都在重复同样的动作，例如有氧运动和跳绳。日积月累进行沉闷的训练，只为了让自己在每一场拳击赛上展现最佳的状态。”

好勇斗狠只是刻板印象

在许多人眼中，拳击与暴力划上等号，叛逆青年练拳更是容易给人错误印象。

通过拳击 走出低潮

拳击除了帮助倪驯杰奠定自己的人生目标，也陪同他走出人生低潮。过去三年，倪驯杰的生活波折重重，家里出现经济困难、父母离异、失恋，每一个挫折似乎都能把他打入谷底。

倪驯杰回忆：“那时候的我不知



尔万表示团体生活让他开始学会站在别人的立场去思考。

足球带来友谊和支持

足球在新加坡是一个很普遍的运动，但对于20岁的尔万（Erwan Bin Taib）来说，足球是他生命中很重要的一部分。

从小就爱运动的尔万，热衷于各种球类运动。尔万在17岁的时候加入YouthReach的足球队，并且一直坚持到今天。

那时的尔万经常和一群边缘青少年混在一起，脾气不好，和人打架是家常便饭。那时候的他不爱回家，经常在别人家借宿。没事就和朋友到处晃荡或是在组屋底下踢足球。

他回忆道：“有一次在组屋底下踢足球的时候认识了YouthReach的志工。他们友善地和我们玩在一块儿，之后邀

请我们加入YouthReach的足球队。”

加入球队后，足球突然成了尔万的生活重心。目前正在服兵役的他每个星期至少会踢足球三次，甚至还会在家门口练习颠球。

尔万觉得，YouthReach的足球队和其他看重胜负的足球俱乐部不同，他感受到更多的是友谊和支持。

解决冲突 多一份体谅

当队员面对问题，教练和志工除了给予辅导，也会利用训练和活动转移队员的精力，让他们不要重蹈覆辙。教练和志工更注重的是每一个队员的性格发展和心理健康。

YouthReach的一名志工丽丽（化

名）分享道：“YouthReach组建足球队的初衷是为了让这些青少年有一个能够投入时间和精力的生活目标，同时在过程中能够与他们建立信任和更熟稔的关系。”

尔万表示，自己以前常常因为别人态度不佳，和人打架。加入球队之后也曾和队友发生过类似冲突，但是事情的后续发展却与他以往的经历不同。

当时起了冲突之后，教练单独与他谈话，并加以开解，同时也向他解释队友面临的困境。这让尔万开始反省自己是否太过自私，总是要求别人照着自己的喜好行事。同时，他对于队友也多了一些体谅。

尔万说：“以前打架只会想到对方的行为态度不好，我从没细想过自己是否也有不对的地方。”

青少年要学会拒绝

加入球队，也要学习如何和团队相处。他说：“自己的每一个举动都很有可能影响到队友，因此也培养了我的自律和责任感。”

尔万表示，假如自己因为偷懒没有训练，就很有可能影响团队。他也表示自己逐渐学会融入群体，并且学习尊重队员。

YouthReach足球队有34位球员，分成两队。身为其中一名小队长，尔万多了一股使命感，意识到自己必须为其他队员树立一个好榜样，帮助他们改掉训练迟到、不尊重教练等小毛病。

尔万表示，队友有事也会找他商量。一开始他不懂得怎么处理，言辞太直接，结果伤害到队友的感受。

他说：“现在，我开始学会站在他们的立场去思考，并和他们分享自己的经历。有时候，年纪比较小的队员不敢和教练或志工沟通，我也慢慢懂得怎么去充当他们之间的桥梁。”

懂得珍惜 包容家人

在球队中，尔万也慢慢学会表达自己的想法，并懂得如何拒绝别人。

回想起自己叛逆期时犯的一些错误，尔万感慨道：“那时候的我因为不想得罪朋友而不去拒绝他们。有时候明明他们要我做的和我自己想要的并不同，我却选择顺从。”球队的团体生活也让尔万意识到，真正的朋友并不会因为被拒绝就离开你。

尔万与家人的关系也改善许多，他说：“我以前不爱回家，经常在别人家借宿，现在我慢慢开始懂得包容自己的家人。”

加入YouthReach之后，倪驯杰（左）和尔万在志工们的辅导下开始正视自己的人生。



尔万从小就爱运动，足球是他生命中很重要的一部分。





zbCOMMA

SPH 新加坡报业控股



风潮饮食 不要盲目跟风 P18



辅助
教学

● 温泉泡出人间百态 P04

● 如何做一名好游客? P12

● 致敬科比 P24

● 盘点韩剧理想男友 P36

风潮饮食 吹刮减肥风

相信无论是男生还是女生，大多数人的脑海里都曾经闪过想要减肥、想变瘦的念头。为了满足这类需求，网络上充斥着各种减肥秘方和瘦身饮食。其中一些饮食因为使用者众多，并且有许多人反馈减肥效果良好，而成为大家趋之若鹜的风潮饮食 (fad diet)。

“减肥就是要迈开腿、管住嘴。”顾名思义，“迈开腿”就是指要多运动。

保健促进局建议成人每周应进行至少150分钟中等至强度的运动。无论是什么样的运动，只要能增加每日的活动量，甚至是将运动融入日常生活，都有助于一个人的健康。

而“管住嘴”就是要注意饮食，可是每个人注意饮食的方式有所不同，有的选择减少食用分量，有的则是限制食物种类。

短期的好处 长期的害处?

身为游泳运动员的林永琪 (17岁，莱佛士书院高一) 非常重视自己的体型，因此她为了降低体脂率 (BMI) 而一度成为风潮饮食的追随者之一。

“当时，我想减少自己的体脂肪、增加肌肉，因此上网查找有什么饮食可以帮助我降低体脂率。看到生酮饮食 (keto diet) 有许多成功的例子，也不需要担心肌肉流失，所以决

许多人都曾经立下减肥的目标，而除了运动之外，饮食是减重瘦身最重要的部分。网络上也因此充斥着各种让人争相尝试的风潮饮食。可是你知道怎样的减重饮食才是健康的、适合你的吗？

定尝试看看。”

生酮饮食是摄取低碳水化合物、适量蛋白质和高脂肪的饮食方式，迫使身体在消耗完葡萄糖之后高速燃烧脂肪，从而达到减重的效果。

一个月的时间里，频繁的训练再加上饮食的改变，让林永琪看到了明显的效果，整整瘦了4公斤。

在外用餐通常无法符合生酮饮食的要求，因此林永琪觉得自己准备食物是坚持生酮饮食最大的困难。她放学后必须参加游泳训练，每天晚上回到家之后仍然需要准备隔天要吃的东西，林永琪坦言为此花费了不少精力。

她表示：“每天都要自己准备三餐真的很辛苦，从买菜到烹饪都需要仔细规划。幸好爸妈非常支持我，偶尔还会帮我准备食物，减轻我的负担。”

虽然效果显著，林永琪却没有持续下去。

她说：“看到自己在短时间内瘦下来，我很开心，但也开始担心这样的饮食方式会不会对身体造成什么伤害。”

同样是游泳运动员的黄靖庭 (18岁，淡马锡初院高二) 对于好友林永琪的健康也表示担忧。

黄靖庭说：“她那时候真的很快就瘦了下来。但我觉得瘦下来不一定单纯是因为生酮饮食。我反而会担心她因为能量补充不足导致身体虚弱。”

►林永琪为了降低自己的体脂率而一度成为风潮饮食的追随者之一。



成长期不考虑风潮饮食

陈善雯（16岁，圣公会中四）的姑姑从去年开始尝试生酮饮食，至今仍然坚持低碳水化合物和高脂肪的饮食方式。酪梨和核桃成为餐桌上常见的食材，陈善雯的姑姑也的确瘦了许多。

虽然自己的姑姑算是减肥成功的例子，但陈善雯却不为所动。在她看来，处于成长期的青少年，摄取足够的营养更为重要。

她说：“我们的学业压力挺大的，每一天耗费的精力并不小。如果在饮食上还有诸多限制，可能有碍成长发育。”

▶陈善雯认为摄取足够的营养，对于成长期的青少年更为重要。



追随偶像的步伐

诸多瘦身饮食之所以能够成为风潮，名人效应不可没。许多明星、名人表示自己尝试过某一种饮食，许多人因此追随他们的脚步尝试这些瘦身饮食，进而成为一种潮流。

陈善雯认为社交媒体上追捧的“Instagram Body”是让这些饮食法成为风潮的主要原因之一。

她说：“在社交媒体上大家都追求着所谓的‘Instagram Body’，更关注拥有‘Instagram Body’的人的日常饮食。比如拥有‘完美身材’的明星曾表示自己是靠排毒饮食来维持身材的，便会有许多粉丝跟风尝试。”



营养师怎么说？



吴美玲

国立大学综合诊疗所
首席营养师

对于风潮饮食是否会给青少年的健康带来影响，国立大学综合诊疗所首席营养师吴美玲表示，大多数风潮饮食的限制较多，食物缺乏多样性，无法提供均衡的营养。

她说：“处于成长期的青少年需要大量营养以确保身心健康成长。不是由专业营养师推荐的瘦身饮食计划，里头很大可能会缺乏维生素和矿物质。”

风潮饮食也许能让一个人在短时间内快速减重，但是目前仍没有足够的研究数据显示它们对健康能够带来长远的正面影响。

吴美玲因此建议青少年在尝试新的饮食法的时候，应该更注重它的可实现性和可持续性，这两点才是体重管理的关键。

她表示：“不管是哪一种饮食方式，最重要的是可持续性的。将良好的饮食习惯融入你的生活方式，才能够避免复胖。”

新年减重小贴士

农历新年刚过去，开怀大吃之后相信许多人都有着想要减重的烦恼。吴美玲贴心地给出了一些小建议：

- ① 饮食要规律，不要饥一顿饱一顿。
- ② 先食用低能量密度的食物（low energy density food），如蔬菜、汤等，能增加饱足感并且避免吃得过多。
- ③ 假如两餐之间的时间相隔太长，不妨吃一点健康的零食，这样除了避免下一餐因为饥饿而大吃大喝，也能让基础代谢率（Basal Metabolic Rate）保持活跃。

▶黄靖庭担心自己的好友会因为营养摄取不足而身体虚弱。



生酮饮食 KETO DIET

特点：低碳水化合物、适量蛋白质和高脂肪的饮食方式。

戒吃五谷类，包括白饭、粉面、马铃薯、番薯及面包等。由于水果糖分非常高，近乎所有水果都是禁食品，包括香蕉、木瓜、黄梨、苹果等。

高脂肪食物包括椰子油、橄榄油、牛油果、牛油等却要多吃，果仁则只可适量食用。另外，也需适量地食用蛋白质类，包括新鲜肉类、深海鱼类及鸡蛋等。

原理：迫使身体在消耗完葡萄糖之后高速燃烧脂肪，从而达到减重的效果。

优点：所摄取的碳水化合物极少，能够在短期内减少体重及体脂。

缺点：食物限制偏多，对外食族来说比较麻烦。对于运动量和代谢率偏高的青少年而言，缺少了碳水化合物提供的能量，身体很有可能会过于虚弱疲劳，一直觉得肚子饿。

风潮饮食 有哪些？

原始人饮食 PALEO DIET

特点：回归原始人的饮食方式，不吃任何农业时代后的产物和加工食品，包括盐和糖。

不吃谷物、精制主食、豆类、乳制品和加工食品等。少吃精制主食和加工食品，包括盐和糖，多吃蛋白质和蔬菜。

原理：原始人饮食提倡者相信，现代的许多疾病源自日常生活中的垃圾食品，食物和饮料里头有过多盐分和糖分。原始人饮食因此是要鼓励人们摄取食物的原始营养成分。

优点：少吃加工食品，多吃天然新鲜的食物，或者尽量简化烹调方法，少吃油脂和添加剂。



缺点：豆类、谷物、奶制品等都被限制食用，可能导致营养不均衡。对外食族来说，执行难度高。由于同样缺少碳水化合物来提供能量，副作用与生酮饮食相似。

间歇性禁食

INTERMITTENT
FASTING

特点：将进食时间压缩在八小时之内，剩下的16个小时则禁止饮食。

间歇性禁食不讲究吃什么，只限定进食时间。根据八小时内的吃喝情况，以及平时的运动习惯，瘦身效果不一。

原理：透过时间限制控制进食量，减少摄取卡路里。

优点：比较容易执行，只要照常进食、摄取足够的营养，禁食的16个小时不会那么痛苦难耐。

缺点：在进食时段可能会出现食量更大的情况，甚至是暴饮暴食，造成反效果。活跃的青少年需要的能量更多，16小时的禁食时间也许不适合。



排毒饮食 DETOX DIET

特点：只能食用水果汁、蔬菜汁或一些可以排毒的饮料。

原理：有些人认为身体里积累了许多对健康有潜在危害的物质，排毒的目的便是将这些有毒的物质排出身体。

优点：只摄取液态食品，减肥效果非常迅速显著。

缺点：体重可能大起大落，只要恢复正常饮食便会复胖。身体可能因为卡路里不足而出现昏厥、虚弱、脱水头痛和饥饿的情况。



每餐完美比例三部曲



保健促进局所推出的“我的健康餐盘”，列出均衡的一餐应该包括哪些食物。

① 半盘：水果和蔬菜

水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，有助于增强人体的免疫系统。

质和纤维，可帮助降低血液中的胆固醇和促进肠胃健康。

② 四分之一盘： 糙米和全谷类食物

糙米、全麦面包，及燕麦等全谷类食物含有丰富的维生素、矿物

③ 四分之一盘：瘦肉、
豆腐、及其它豆制食品

这些含有蛋白质的食物有助身体细胞生成和修复。高脂肪鱼类含有omega-3脂肪酸，帮助心脏健康，因此提议每周至少吃两份鱼肉。