

在红旗前留影

一位印尼华文继承者的感言

廖省：林越

时近癸卯年中秋,印尼廖省宁岳县广福三语学校开始筹备12年来都举办的中秋庆典。今年的大合唱是《我们的月亮一定圆》,此外有华人传统的扇舞、古诗朗诵、书法、太极扇及现代乐器演奏等节目。看着各族裔的教师、学生全身心投入练习和彩排,要让家长们和广大市民共同感受中秋的“团圆”;我不禁沉浸在回忆的滔滔浪花中。

想起上世纪60年代,我们居住的印尼苏门答腊岛中部小镇,每逢中秋都有各式各样的月饼上市。而从福建省金门县“下南洋”的祖父,更会托人买几套“状元饼”,每套有大小不同的63块饼。祖孙三代人围坐在地上掷骰子“博状元”,其乐融融。

今年阳历9月29日是中秋佳节,两天后就是“普天同庆”的新中国国庆节。还记得小时候,每当10月1日,印尼的华校都会悬挂印中两国国旗并举行纪念活动,县城大路



宁岳县友义互助社于1958年中国国庆节舞龙庆祝

两旁的“华侨”店铺也是红白旗、五星旗迎风飘扬,然而,不知何故却中止了。

所幸华侨学校每周一仍在大礼堂,齐声高唱印尼国歌及《义勇军进行曲》,直到1966年右翼军人掌权后才戛然而止。然而,那“前进”的旋律已深植于华校生心中!

所有华校被接管,千岛从此成了“华文荒漠”,1998年更爆发了震惊中外的“五月排华惨案”。随着苏哈多威权政府的垮台,新生民主政权重新开放对中华文化的束缚;进入新世纪,印尼各地如雨后春笋般成立了民办三语学校,以及华文补习班。

当然,如今的三语学校已不再唱响《义勇军进行曲》。不过,2003年10月15日神舟五号搭载中国首位宇航员杨利伟成功升空、返回。2008年第29届夏季奥林匹克运动会于8月8日中国首都北京正式开幕。2009年京广高速铁路武广段开通运营,列车最高运营时速达到350公里;中国开始在永兴岛、美济礁、永暑礁

和渚碧礁围海造岛,加强南海的防务。2012年9月,舷号“16”的中国首艘航母“辽宁舰”正式入列,国之重器,航向深蓝……都让全世界人民都看到了那面坚强自信的“五星红旗”。

2012年,我有幸代表本县三语学校,飞往中国合肥市参加6月19日至7月7日由中国海外交流协会主办、安徽大学承办的“印尼华校校长研习班”,这批多数已两鬓花白的印尼华校教师,常面向骄阳,站在鲜艳的红旗前,宣泄压抑了很久的激情。

这不禁让我回想起1989年到香港探亲时,满街是“大英帝国”的米字旗。我们站在这块因“鸦片战争”而被清朝割让的土地上,遥望边界那边的红旗,心潮涌动澎湃。

2019年12月,我又参加暨南大学华文学院10至27日举办的“一带一路”普通话班,以及暨大华文教育专业27至30日海外教师培训班,这次来培训的印尼华文教师明显地年轻化了,看到接棒的新一代华教队伍已茁壮成长,我们倍感欣慰。当大家走过广州广场矗立的纪念70周年国庆“红旗雕塑”时,都不由自主地走到红旗前留影。

我们这批华文教师在2020年的元旦回到椰风蕉雨的印度尼西亚。当年春节,武汉开始发现新冠肺炎疫情,两个月后印尼开始有人感染。当时在我们学校执教的2位志愿者教员是杭老师和刘老师,中国驻印尼使馆担心教师们的健康,发出召回教师的通告。本校遵照教协的指示,于

4月13日送2位志愿者到省的防务。2012年9月,舷号“16”的中国首艘航母“辽宁舰”正式入列,国之重器,航向深蓝……都让全世界人民都看到了那面坚强自信的“五星红旗”。

志愿者教师离开了,来不及参加6月份本校首届中部的毕业典礼。在疫情期间举办的简朴仪式后,学生们带着教师们传授的华文基础,自信地迈向各地的高中学堂。

当年9月8日,中国央视报道,在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上,钟南山院士被授予“共和国勋章”。张伯礼、张定宇及陈薇荣获“人民英雄”称号。媒体以“幸得有你们,山河无恙”致意,伴随着的是一大排抗疫英雄在红旗下的飒爽英姿。

受朋友鼓舞,我参加了首都师范大学国际文化学院当年9月9日至29日举办的线上“2020年本土汉语师资培训班”,首师大的校训是“为学为师,求实求真”。从兴学育人、培育师资的角度倡导“为学为师”,强调学为人师,行为师范,从做人治学、干事创业的角度倡导“求实求真”,体现了对在职教师和未来教师的严谨要求。

开班时,导师知道参加培训的海外华文教师年纪普遍偏高,所以语重心长地询问年纪最大的是哪位?结果有位王老教师已达90高寿,在线上的留言栏里引来一片赞叹声!这让刚年届古稀的我深深感动,也成了我能够在困境中坚持、砥砺前行动力。

我也参加了暨南大学华文学院于2020年10月24日至11月3日在线上开办的首届“海外华校管理人员研习班”,获益匪浅。暨大校训“忠信笃敬”是中华传统的道德观念,是数千年历史文化的积淀。忠:有忠诚、尽心、无私之意。信:有诚实、道义、真诚之意。笃:有厚实、真诚、专一等意义。敬:有恭敬、尊重、谨慎等意义。对于“暨大学员”的人格道德、行为标准、教风风范立下了明确而崇高的规范。

大家还记得,华为高管孟晚舟被美加两国无理扣押1028天后,于2021年9月25日晚穿着一身“中国红”回到深圳,在机场迎接她的有数百民众和挥舞的红旗,体现了百姓对“英雄”的尊敬。而孟晚舟也对企业、人民、国家证明了她的“忠信笃敬”!

今年9月20日,华为副董事长、轮值董事长、CFO的孟晚舟,在上海举办的华为全球联接大会提出“全面智能化战略”,要加速全行业的智能化转型。接着,华为秋季新品发布会于25日正式启动,新品涵盖电动车、日常生活、影音娱乐及出行等方面,展示华为的万物互联的场景“轻舟已过万重山”,在红旗辉映下开始“遥遥领先”。

杭州亚运会23日的开幕式以“潮起亚细亚”为主题,展



宁岳县中华学校纪念1954年中国国庆节的盛况

现新时代中国与亚洲、世界的文化交融。现场一条“红绸”环绕全场,随着《我爱你中国》的悠扬歌声,五星红旗入场,与大美河山同框。“大莲花”运动馆的点火仪式充满高科技,惊艳全球。

9月24日,赛艇女子轻量级双人双桨决赛在富阳举行,中国运动员邹佳琪与邱秀萍夺得杭州亚运会首金!她们穿着红色运动服展开五星红旗的照片传遍海内外媒体。

中秋前夕,在我校初中部毕业的学生张训义从中国打来电话,兴致勃勃地告诉我他已就读于汕头大学华文学院中级组,功课基本没问题。还说想趁“国庆假期”到市区逛一逛,我嘱咐他可以用潮汕方言交流,更重要的是在国庆的红旗前拍照留念。

今年10月1日恰逢周日,省会北干巴鲁市的几位前华校校友早就通知我,因为有迁居万隆市的学长来访,希望我从县城赶去参加聚会。我决定完成学校中秋晚会的工作后,抽空前往叙旧,有朋自远方来,不亦乐乎;毕竟,有几位前辈已经年过八旬,能有几回再相聚?何况,相信在畅谈时,还会提起半世纪前在红旗

下高歌的深刻记忆。

今年10月1日恰逢周日,省会北干巴鲁市的几位前华校校友早就通知我,因为有迁居万隆市的学长来访,希望我从县城赶去参加聚会。我决定完成学校中秋晚会的工作后,抽空前往叙旧,有朋自远方来,不亦乐乎;毕竟,有几位前辈已经年过八旬,能有几回再相聚?何况,相信在畅谈时,还会提起半世纪前在红旗

下高歌的深刻记忆。

梦想

泗水：王伟球

人生在世,生活中我们每个人都应该有个梦想,因为人的生命里就像一张弓,而那张弓的弦就是梦想。处世人说,人如果没有梦想就没有进取心,做任何事情就不会有成功希望,结果梦想就变成幻想了。但是,生活中你要怎样去实现你的梦想?处世人告诉我们,实现梦想的方法有很多种。如果你是基督徒,向神祈求祷告,祈求神给我们智慧,给我们力量。如果你是神所喜悦的儿女,祂会成全我们的梦想,达到我们的愿望。

中国人有句祝贺词:“心想事成”,心想就是梦想,事成就是成功。我们要达到梦想成功,必定要努力奋斗才能心想事成,梦想成真。寻找是实现梦想的一种方法,生活上事业遇到困难,为了解决你的难题,你必须使出你所有的力量,想办法找出答案来,寻找就是想找出出路想办法解决问题。世上那些有智慧的人说:有梦总比无梦好,事实也是如此,我们活着必须要有梦想和欲望。处世人告诉我们,一个人只要还有一口气,只要还能呼吸,人生就会有梦想和期望。虽然在人生旅途中会遇到许多困难和挫折,但我们绝对对不能心存绝望。所谓:天无绝人之路,就算是再大的困难都会有绝处逢生的机会,因为神是我们的生命亮光生活保障,神会解决我们一切的难题。

在科技鼎盛,网络信息惊人的时代,世上每个人都有梦想成真的期望,却不知道科技越进步,在日新月异

的演变中,使人盲目寸步难行。为了赶上新时代的需求,我们每个人应该脚踏实地,认真处理自己的事业,提高自己的学识,这样才能梦想成真,达到自己的生活质量。但是如果一个人只会说不会做,不懂改变,不肯苦练,不想突破,只有梦想,只想达到期望;这样,他只会原地踏步,永远无法达到梦想成真的期望。因为世上每一个成功的人,不是靠梦想而是靠自己的行动去实现自己的期望。其实,我们每个人不论男女老幼都有许多梦想,只是没有认真去实践它。因此,在我们活着时必须去寻找机会,去实现未完成的梦想,达到梦想成真的心愿。

我们每个人追求梦想永远不嫌晚,但生命必须继续前行,绝对不可停歇,人不怕慢只怕停,人不怕老只怕久。人生在世只要我们能往前踏一步,生命就会多一份色彩,只要意志坚定,铁柱也能磨成针,美梦也会变成真了。所以一个人只要有心愿有目标,以积极的行动去行动,去实践梦想,就算在你眼前有再高的墙再大的门,都会为你打开。一个有进取心的人,就会有梦想,而他的梦想必定会成功,因为他有靠神喜悦的愿望,他有向神祈求的智慧。凭着处世为人的能力,加上他对神坚信不移的信心,神自然成全他的梦想,实现他的愿望。

人生在世,我们并不是因为有了自信心,就相信自己永远不会失败,而是靠有勇气勇往直前,不怕失败的信心。即使失败了跌倒了,也可以坚强地站起来,提起精神来,继续往前走,梦想就会成真了。人生也一样,成功的人并不是永远不会失败,而是在失败时他有一颗坚韧的精神,就算输了他可以换个心情上路,以坚强的信心去达到完成梦想成真的期望!

健康之道在于少而精的饮食模式

雅加达：王平

很多人以为体检得到的正常度数证明这个人具有健康的体质,而实际上显示的胆固醇、血糖、血压等的度数是经过吃药才得到正常的数字,本来很多药剂能够控制这些数字,以避免血压、血糖等的度数突高则导致危险状况。但到底这能被说成是实在的健康吗?当然不能,因为吃药而得到的正常体检度数只不过使人感觉一种安全感而已。实在健康的人是实行正常饮食,不吃药、维他命、保健品等,但体检的度数都正常。

三、四十岁就很喜欢吃维他命或保健品,而且身上若有一点点不适,动不动就吃药的人经常感到全身疼痛,上楼梯时膝盖不利索。尤其中老年人长期吃控制血糖、血压、心律等的药剂,加上平时饮食方面不注意分量,进口太多水果、蔬菜、水或其它饮料,十有八九患上关节炎、脚肿、寡言、驼背,甚至坐轮椅渡晚年,而这些人体的体检度数大体上也没有赤字。

如果一个人需要吃药,那是不得已的事。化学药剂进到人体内,多少必定产生副作用,比方有些降胆固醇的药剂对某些人的血糖有增高作用、降尿酸药会破坏肾脏或肾脏功能、钙通道阻滞剂能引起脚肿、止痛药常用则病痛易于复发,等等。所以关键在于你能不能保持不生病或少生病,若生病时不能观察最近期间你是不是有意无意地改变生活习惯?头疼了是不是因为错过吃饭时间挨饿太久?血压偏高时是不是因为近来吃的食物太咸或含调味料?四肢不利索是不是因为太多吃豆类食物是不是因为吃维他命引起的副作用?因此按照以上的可能性去纠正生活或饮食方面

不对的地方,然后观察所患病或健康度是不是好起来,而不要图方便轻易吃药,虽然好了一阵不久会再复发,而真正原因还是不清楚,久而久之不是肾功能下降就是得到自身免疫力。

那么一个人能不能一直到晚年甚至临终还保持实在的健康?其答案是“能够”。

两年前笔者亲自见证一位来自印尼迁居美国的华侨老婆婆,94岁临终前一个月的体检完全没有赤字,除了每天吃半粒降压丸只为安全感,以及一粒利尿药以防脚肿,完全没有其它药剂进口。偶尔轻微腹泻就吃“保济丸”,有时腰背酸痛就用外涂的药水、药酒在身上搓。临终前3天神志还清醒,还能够自己起来坐到床边的便桶小便。老人家曾经跌倒,幸亏跌得不严重,医生查到没有骨裂,什么药也没有给她,这也是美国医生好的方面,不会轻易的施抗生素或强性止痛药。饮食方面她以牛奶、鸡蛋、猪肉、鱼、葡萄糖为主食,饭、水果少许,限制饮水或其它饮料,以防脚肿。平时有人请客时,儿子会提醒她不要吃太多,她会回答“我知道”,一点也不生气。有时孩子们晚餐时喝一点葡萄酒,她也喝半小杯,没有问题。

一个人想健康的主要条件,务必拥有质量好的血液,才能够很好的将氧(通过血红蛋白)和能量(血糖)供应到全身包括脑和其他脏器的细胞。氧和血糖两者缺一不可的话,生命就不存在,或者其中之一度数太低,这个人则不健康或生病甚至死亡。

蛋白质是制造血液最主要的组成因素,蛋白质可以来源于进口的动物肉、蛋、牛奶或者豆类及其它含蛋白质的植物。

如果我们用动物蛋白作为造血“机器”的原料,几乎

全部人体血液的因素成分都已具备,包括荷尔蒙、维他命、矿物质、脂肪等。另一方面动物蛋白作为制造人体血液成分的分子类型也很相近,因此对于人体的造血系统没有产生有意义的负担。

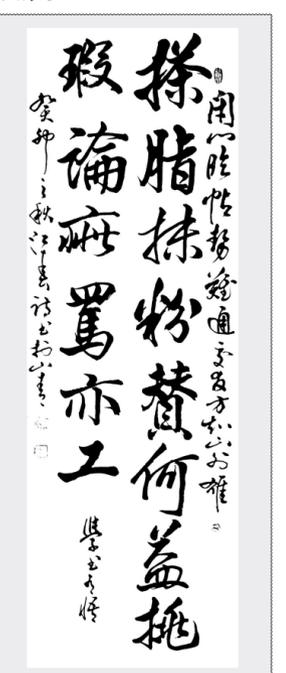
但是如果我们饮食黄豆或其他植物蛋白作为造血“机器”的原料,则没有具备许多血液里面的其它因素,因为血液的制造不仅仅需要蛋白质,还需要其它成分。此外植物蛋白类食物含有成分较高的嘌呤(PURINE),能够引起血中尿酸(URIC ACID)度数增高,并且导致肢体或关节肿痛。

随着电子技术和信息传播技术的飞跃发展,社会上传播着人们“发现”什么食品能抗癌,什么果菜能治癌防癌,什么豆很有营养,多吃对健康很有好处,什么含钙奶粉多喝能强壮筋骨等等。这种“瞎子摸象”式的、主观的传说,不但使人变得更聪明,反而使人们更加远离致使人健康的逻辑。比方有一个人传播这样的信息,他说他的心脏健康是因为经常吃葡萄核,也没有讲他一天里面还有没有进口什么其它食物?难道没有饭、面、鱼、肉、蛋?这能证明是葡萄核使他健康的吗?

健康之道在于饮食“少而精”,一天三餐按时进食,兼日常饮食分量少但是质量优秀,随着年龄的增加而改变饮食习惯,不吃蛋黄、油煎、高脂肪的食物,这种见解是错误的。原本进口的营养不可减少,应该减少的是分量,年轻时吃一、两盘,到了四、五十岁以上则仅吃半盘,半盘里面差不多全是蛋白质为主食,其它饭、面、面包等一点而已。如果我们进口总数加上饭或面、菜、汤等达到300克,而十二指肠能够吸收100克营养,那么身体只吸收三分之一的蛋白质。即使

年龄增加,如果饮食不至于饱胀,而含足够的蛋白质和葡萄糖,绝对不会发生体质突然下降或患上心脏病、高血压、糖尿病、中风等病症。

相反的如果倾向于吃素食而降低食物的质量,相对的却增加数量,这种模式是不明智的。我们一餐仅吃一百克牛肉就足够制造血液的营养,包括制造抗击病毒的白血球原料。但是如果吃植物蛋白类食物如黄豆等,则需要翻大几倍的容量才能造成足够的血红蛋白,而吃、喝的容量大的话则造成负担以及增加体重,况且不能供应血液里需要的其它如荷尔蒙、白血球、维他命等因素。



江春书法作品

学书有悟
闭门临帖势难通,
交友方知山外雄。
捺脂抹粉赞何益,
挑瑕论疵骂亦工。