



早报  
校园  
ZB Schools

# 新闻采访与写作

《联合早报》杨漾

1

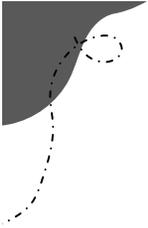


早报  
校园  
ZB Schools

采访不是“审问”  
而是有目的的“聊天”



2



## 采访前？

### 资料搜集：主题、人物、背景

要突出什么故事 / 过程 / 趋势

如何扣紧主题

早报校园网（专题）  
早报网（街坊街坊、生活>特写）



3



## 采访谁？

### 社会

政治人物、公司代表、各行各业代表

### 机构

政府/私人领域、公关安排

### 公众

设想哪里最有可能捕捉合适受访者

### 专家

大学、医院、专业机构

### 注意事项

采访目的、对象、方式、潜在挑战



4



## 采访时？



### 多问开放式问题

避免“是不是”、“对不对”

你怎么看、为什么、你认为、如果、举例

### 提问技巧

先易后难、重复重要问题、同理心

沉默时不要随意打断、必要引导

“回声式”提问法

注意细节、表情、反应

**最后一问**



5



## 采访后？



整理笔记（取重点、找金句）

回想现场、过程（找灵魂）

核查Fact-Check

补充采访

### 5W1H清单：

搞清楚谁（Who）

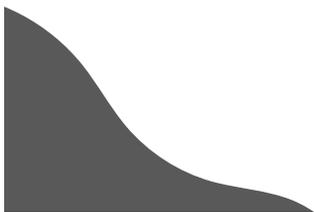
什么事（What）

时间（When）

地点（Where）

为什么（Why）

怎么发生的（How）



6



## 专题一深度报道



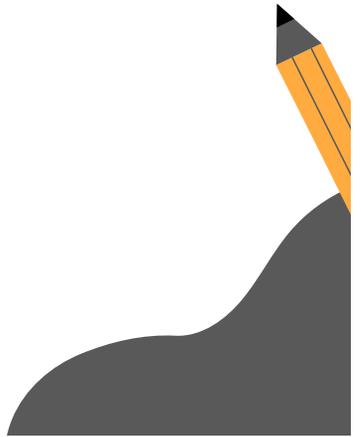
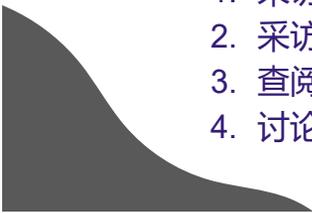
校园里接连有流浪猫消失不见。

### 一般报道：【直接】

流浪猫不见了，引起学生讨论。

### 专题报道：【多层次】

1. 采访投喂的学生、不喜欢猫的学生
2. 采访驱赶猫的保安
3. 查阅关于管理社区动物的规定
4. 讨论“校园生活的乐趣”或“学生是否有责任”



7



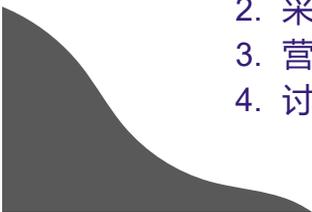
学校中央厨房计划。

### 一般报道：【直接】

学生在网上投诉食物难吃，引起关注。

### 专题报道：【多层次】

1. 采访学生、老师、校长、家长
2. 采访中央厨房业者
3. 营养学、专家、教育部
4. 讨论“校园餐食的质量”、“学校生活氛围”



8



## 专题

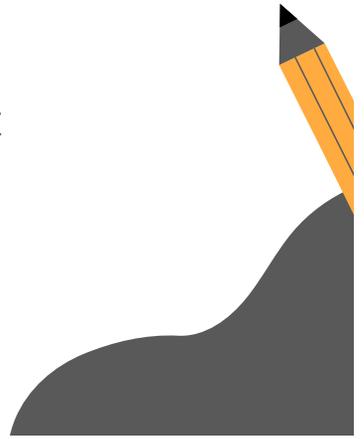
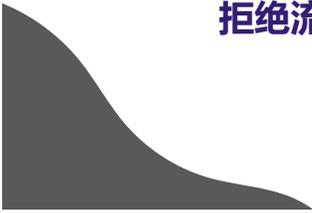


### 多描述

不要写“他很努力”，

要写“他每天凌晨 5 点准时出现在操场，球鞋已经磨平了三双”。

**拒绝流水账：** 专题不是日记、不是作文。



9



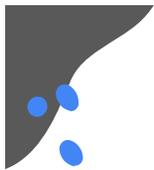
## • 用故事开头



杰克（化名，20岁）第一次接触大麻是在18岁。  
他在夜店外抽烟时，看到另一个男生抽的烟有点不同，“我问他那是什么烟，他说那是‘草’，还让我尝试抽了几口。”  
杰克当时不知道“草”到底是什么，上网搜索之后才发现自己那晚吸食的就是大麻。虽然知道大麻是毒品，但他却按捺不了自己的好奇心，通过那个男生联络上毒贩，买了第一包大麻。



10



## • 用数据

调查显示，学生最常使用的社交媒体平台包括Instagram, WhatsApp和Snapchat。受访者当中，高达93%学生表示自己会在社交媒体平台上贴文，而利用这些平台分享个人生活的同学也有68%。



## • 提问题

你看过破案类的电视剧吗？会不会因为紧张刺激的故事情节，开始对法证科学产生兴趣呢？

法证科学人员陈彦文（31岁）成为法证专家绝非偶然，她从小就喜欢化学，也爱看破案类的电视电影。

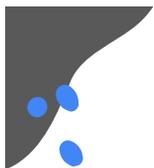
## • 一段话

“我只来过一次惊魂夜，而且鬼屋全程是闭着眼睛走完的！”南洋艺术学院三年级学生伍员慧（20岁）说到自己的鬼屋初体验，仍是心有余悸。

没想到，员慧今年竟参与了学校和环球影城的合作项目，从胆小鬼变成了“恐怖设计师”，与另14名同学一起为“惊魂夜”两大恐怖区做场景设计。



11



注意.....

客观公正  
第三人称  
文字简练  
善用语录

小心AI  
没看到的不能写  
没听到的不能编



12



## 咖啡香里的日常

### 一杯咖啡的前世今生

据林荣南介绍，新加坡的咖啡文化，可以追溯到19世纪初的移民潮。海南人带着西方人的咖啡制作法漂洋南洋，发掘出独特的技艺。二战后，不少海南人返乡，将手艺传给福州人。但所谓“教会徒弟，饿死师傅”，海南人也保留了一成“秘方”。因此，南洋咖啡的味道逐渐变得不如从前。

林荣南的祖辈正是当年的移民，经营开咖啡工厂。他从小就痴迷，对咖啡有着特别的感情。也渐渐萌生了一个念头：“我们的咖啡也不会输给西洋咖啡。”

### 椰城的味道

那究竟是什么给了南洋咖啡这么标志性的味道呢？林荣南从两个层面提供了思路。

从物理上说，每一种南洋咖啡的咖啡豆都会裹上一层微衣。一旦没有它，那味道就不会达标。南洋咖啡也可制豆；根据不同顾客们的需求，调整糖分、温度等，让每一个顾客都喝得上独一无二、心爱的饮料。

再从心理上说，一杯传统南洋咖啡的味道由始至终变化不大。那熟悉的“老味道”带来的，不只是味觉的满足，更唤起了人们内心深处回忆与归属感。人们一听到：“Auntie，一杯 Kopi O kosong!” 就立刻感到亲切。这种独特的点咖啡方式，融合了英语、马来语和福建话，是新加坡多元文化特有的日常缩影。喝一杯咖啡，其实也在无声地表达着对两种文化、语言与文化的认同与欣赏。

在林荣南看来，不论种族、背景或文化，大家都可以围着一杯咖啡，聊生活、说心事，他们的笑声都是一样的。而咖啡店就如同一个小小的社区，让不同的人互相认识、了解彼此的文化。这种场景将和温暖在我们日常生活的点点滴滴里，正是“新加坡精神”的真实写照。

# 咖啡香不改

咖啡的香气里藏着不少的宝藏，让我们循着咖啡味的印记，感受它的苦与甜，温度与浓郁，以及它背后深深的南洋情。

### 连接人心，跨越国界

林荣南还分享过一段浪漫插曲：曾经有一位来自澳洲的旅客，在牛车水的南洋咖啡店里邂逅了一位本地女生。两人因为一杯咖啡开始对话，从陌生人到朋友，再到恋人。能在茫茫人海中与同一家咖啡店结缘举办婚礼，虽然仪式感不强，却意义非凡。让这家咖啡店成为不只售卖饮料的地方，更成了一座连接两颗心的鹊桥。

不仅如此，南洋咖啡也在国际上广受好评。在2017年英国的《金融时报》上，南洋咖啡被评为购买新加坡传统咖啡的最佳去处。这足以说明，新加坡本地咖啡品质逐渐获得国际认可。

如今，不少外国游客慕名而来，不只是为了一杯香浓的饮料，更是亲身感受融化在咖啡香中的温度——是包容，是人情，是回忆，是独属于这座城市的南洋味道。

### 一杯南洋咖啡，牵动南洋情

这一杯咖啡喝下去暖的，正因为它不仅是一杯咖啡，更是一种文化的延续，一种历史的传承，一种情感的寄托。林荣南把新加坡的传统咖啡比喻成“东方的国宝”——低调但闪亮。他希望通过自己的努力，把传统咖啡发扬光大，继续传承下去。“希望在未来，人们谈到新加坡时，不仅会想到现代和科技感，还会向往一样香浓的新加坡传统南洋咖啡。”

正所谓：“没有喝过南洋咖啡，就没有体验过新加坡真正的味道”。在日常的点单与对话中，在熟悉的aptium环境里，我们传递的是理解、尊重和团结。这些微小的互动，让咖啡文化在新加坡人心中占据了独特而深刻的位置，也成为种族和谐的温暖纽带。南洋咖啡不只是一杯新加坡独特与美味的咖啡，它更是新加坡的一个缩影，体现新加坡的多元文化，连接着世界各地的人们的心灵。



林老板咖啡店里的特制灯笼

南洋咖啡

本地点咖啡的特殊用语

13

## 不让历史谢幕 她用双手守护记忆

### 转念之间，踏上修复之路

毕业于新加坡南洋理工大学艺术、设计与媒体学院(Nanyang Technological University, School of Art, Design and Media)的芳璇，原本从事设计工作，一直一纸对纸文字抱有浓厚的兴趣。工作数年后，她对自身的事业发展感到迷茫，便萌生了转行的念头。她偶然发现了“书籍修复”这个领域。感到久违的兴奋，顺着纯粹的想法，芳璇毅然选择了新的方向，而非在原有的设计圈里深造。

求学之路并非一帆风顺。芳璇初识恢复英国的伦敦艺术大学-依伯尔艺术学院(University of the Arts London, Camberwell College of Arts)时，未能录取。但这份挫折并没有阻止她对修复的热情。为了掌握设计与修复相关的知识与实践经验，芳璇主动寻找实习机会，并加入了一家以造纸修复为主的修复工作室(The Conservation Studio)实习。

### 短暂过客，却为记忆续命百年

“文物是古人留下的珍贵文化遗产，是我们了解历史的桥梁。”芳璇在接受采访时表示，她所修复的纸本文物，大多具有一定的年代、艺术、文化或宗教价值。见证着时间的流转，随着时代更替，人或事不在了，但纸上的字迹、装帧的痕迹，依然保留着一个人、一段历史的印记。



不同于其他材质的文物，纸质文物脆弱耐久，更面临着环境变化、虫蛀或人为处理不当的影响。如何保护这些文物，延续它们的“生命”，并重现其背后的历史与价值，正是每位纸质修复师必须承担的使命。

正因如此，修复师要对每一件文物，如对待挚爱之心，细致修复工作，劳碌但很充实。运气好，“百年”历史，但我们与它的接触，也许只有几个月甚至几年的时间。如果修得好，它还能多活上百倍；但如果修不好，可能就会永远消失几十年，甚至更久。”她感叹道：“在它们(文物)五六百年的生命里，我们只是短暂的过客，却能为它造成深远的影响。”

除了博物馆的藏品，修复师的工作也延伸至许多承载私人记忆的“旧物”。芳璇分享，有人会带来珍贵的婚约信件、破损的家谱，甚至还有不属于国家文物，却承载着深厚的个人记忆、同样值得用心修复。若修复得当，不只是延续了物件的寿命，更让人们重新触摸那份情感的温度。

纸质修复师使用的各类利器

控制-装框与修复业务作业时常用的工具 主要用于修复旧书或照片，确保表面平整、无气泡

多件老物同时展示架的第一步-在空桌上画好位置

在老物展示台上，同学使用控制、特制刷及软毛刷配合刷毛，制成更细致的展示架，便于后续修复工作。

小词类： 摧残(cuān)：使遭受严重破坏或毁灭 千疮百孔(qiān chuāng bǎi kǒng) 形形容事物破败、残缺、漏洞多 迷茫(mí máng)：比喻不能辨认的前途或方向 伊阙(yī quē)：古地名

14

## 修复不是魔术，是对历史的尊重



**劳欣芝正在为一幅清代晚期的屏风的玻璃处补粉。**

“你们不是魔术师嘛！”劳欣笑着，即使经验再丰富，修复过程中也难免会出错。然而，修复师的专业精神在于：不推诿、不隐瞒，而是如实地记录和分享，只为让下一个修复者少走弯路。“我们不是为自己工作，而是为文物负责。若修复失败，真正受伤的，是文物本身。”她语气坚定地补充。

为了避免对物品造成不可逆的损害，前期准备及其关键。从团队讨论、文物状况评估、摄影记录、实验测试到文献阅读，每一个阶段和环节都至关重要。有时研究所需的时间甚至多于实际修复本身。

**一根头发：解锁文物的密码**

当被问及印象深刻的修复经历时，劳欣回忆起了在英国留学期间，参与修复的一件16世纪的荷兰三文圣经。

“这本圣经已有四百多年历史。初步检查文物时，我们发现，为了防止书页翘起，原先主人曾采用将书本紧紧捆扎，实际上还在继续损坏纸张。”她回忆道。“起初我以为只需要更换书带，但当展开查看时，惊讶地发现那根本不是普通的书带，而是人类的头发！当下，我起了一身鸡皮疙瘩。那最细的头发？真不是某位成员在书本装订成册的过程中亲手掉落的？”随后，查阅文献资料才知道：当时制造书带需要特殊工艺，人们使用动物毛，巧妙地以发取代书带，不仅展现出生活智慧，更在无形中留下了深刻的时代印记。

“很多故事，只有在亲身亲手触摸、拆解文物时才会真正发现。”她感慨道。“也许在旁人看来，那不过是最日常的一部分，但对我们而言，那是信仰和余生的见证，使生命印记得以延续。”所以修复师的故事，或许是最贴近历史的窗口。

每一件文物都像是一个未解的谜题。修复过程就是在试图解锁其中的“密码”，对他而言，能与“修复师”同频的修复师并不多见。劳欣表示，每件作品的修复工作，都是对历史进行最珍贵的抢救之一。

### 修复师的坚持与热爱

采访当天，劳欣正在一家本地玻璃工作室协助修复工作。这家工作室由67岁资深漆轴与修复专家，何梅山创立。他从军转行做文物修复已将近四十年，业内内外皆亲切地叫他“何师傅”。

从业数十年，何师傅仍对工作充满热忱。他不把上班、加班视为负担，反而乐在其中。“每一张画，每一件文物都不一样，没有一套固定的公式可以套用。哪怕看起来不起眼的小修复，过程中总会带来新发现、新挑战。”在他看来，修复不仅是手艺，更是一门艺术。如今55岁了，你愿意让它恢复如初吗？这，就是热爱。

“何师傅虽然年纪已高，但正是这份热爱，让他甘愿为修复工作投入大量时间与体力，甚至牺牲假期与休息。”劳欣笑着补充道，“这正是修复师最可贵的精神。”

踏入修复行业已有十几年来，劳欣深知这不是一条轻松的路，但她从未想过停下。如今，她正筹备成立属于自己的工作室——修复与漆轴工作室 (Actually Conservation & Mounting)，专注于版画、书画、文物的修复工作。对她而言，这不仅仅是一份工作，更是一种信仰，也是一种内心的召唤。

每当她走入博物馆，看见展柜中那一件件自己亲手修复的文物和艺术作品，那种喜悦与欣慰，难以言喻。“修复对我来说，是使命，也是存在的价值。正因为它使命重，谁着我不前进，让我无法回头了。”

**总结：修复师的静默守候**

时间赋予我们的，不仅是那些历经风雨的珍宝，更是给予修复师一份沉甸甸的责任。在静默的工作室中，他们以细致入微的手法，以专业与敬意由岁月在物件上留下的痕迹。他们深知明白，真正的修复并非要抹去时间而痕迹，而是理解每一道裂痕的过程，守护好旧故事，让文物继续承载历史，走向未来。

正如劳欣所言：“我甘当无数个无名小卒，只希望这些文物和艺术作品比我能长寿，让后人铭记着它们的真。”朴实的一句话道出了修复师最真挚的信念——静默守候，默默传承。



**修复过程也绝非一成不变，而是一个不断调整、因材施教的过程，每一件文物都独一无二，无法套用所谓标准的修复方案。修复不仅考验技术，更考验修复师的耐心与对历史的理解与尊重。唯有真正读懂文物背后的故事，才能做出最恰当的决定，守护它的独特价值。**



**何梅山师傅使用传统制漆轴，将漆气与水分，使轴面贴合平整，为各幅画作作准备。**



**劳欣在为清室收藏的藏品进行修复。**



**修复过程也绝非一成不变，而是一个不断调整、因材施教的过程，每一件文物都独一无二，无法套用所谓标准的修复方案。修复不仅考验技术，更考验修复师的耐心与对历史的理解与尊重。唯有真正读懂文物背后的故事，才能做出最恰当的决定，守护它的独特价值。**



**2023年于波利士来美设计博物馆开幕的修复作品。**



**记录苏美艺术教室的史料时刻。**

### 采访后记

想踏上文物修复这条路，并非遥不可及。在新加坡从事文物修复工作，往往需要具备艺术家、材料科学与修复技术等专业知识，并取得认可机构颁发的相关学历或资历。对修复感兴趣的同学们，可先从从历史、美术或科学学科打好基础，并积极寻找实习或学习的机会。若想了解更多相关资讯，可浏览 SkillsFuture 网站 (<https://www.skillsfuture.gov.sg/>) 并输入“CONSERVATOR”关键词，探索更多课程与进修路径！

## “时”刻守候：“救”在分秒之间

在这个信息高速流动的时代，时间变得前所未有的珍贵。而对于新加坡消防队 (SCDF) 的紧急救援的前线人员而言，“时间”不仅是单位分秒的计量，更是一份沉甸甸的“礼物”——他们用自己的时间，换取他人的生机。

**时间的准备，救命的关键**

对紧急救援的前线人员来说，时间不只是用来抢救的工具，更是他们日常工作的一部分。从接到任务那一刻起，他们就必须在最短的时间内出发、抵达、判断和执行。一旦上士 Alina 表示，每当紧急医疗人员接到出警指令时，他们便能先了解紧急的情况。例如“呼吸器”可能是哮喘，也可能是慢性阻塞性肺病 (COPD)，以便一到现场就能立即给予治疗。



(图: OMA)

对于消防人员来说，这份“时间的礼物”同样重要。中士 Gols Irfan 和一级上士 Muhammad Irfan Raini 提到，每一个消防人员值勤24小时，他们每天早晨都会进行安睡训练和器材训练，晚上还有理论讲解。以便在真正出警时不会慌乱。能够迅速、熟练地分工合作，正因为每一次出警要求在在一分钟内出发，所有人都能在迅速、快捷、准确地到达现场。他们深知，在紧急任务中，每一分钟都可能是生死之别。

在灾难来临前，时间总是悄无声息地流逝；可一旦危机降临，它却变得沉重而宝贵。对新加坡消防队的紧急救援人员来说，时间不是用来浪费的单位，而是一场与死神博弈的“礼物”。一分钟，足以决定一条生命的去留。他们不是天生的英雄，却选择在最紧迫的时刻，冲在最前线——用自己的分秒，为他人争取明天。

**争分夺秒，不只靠前线人员**

在紧急救援的现场，每一秒都至关重要。但公众的反应却可能对救援造成无形的影响。一级上士 Alina 分享，在处理心脏骤停等严重病例时，家属往往情绪激动，有时甚至会干扰急救流程。“我们理解他们的焦虑，但当情绪蔓延到救援现场时，也会影响急救人员的判断和处理。”她表示，他们会尽力安抚家属，同时划定空间，以确保紧急医疗人员能够专注施救。中士 Gols Irfan 也补充，有些公众出于好意想帮忙，为了确保行动可以顺利开展，消防人员通常会以礼貌的方式请大家让出空间。

虽然在执行任务时偶尔会遇到一些挑战，但一级上士 Alina 指出，大多数公众已经具备基础急救知识的时间。当发生紧急情况时，常常听到群众主动询问“救护车在哪里”，这显示了大家对“分秒必争”理念的认同。中士 Gols Irfan 也表示，在路上常遇到许多车辆与摩托车主动让道，充分显示了公众对紧急救援工作的理解与支持。



(图: Google Map)



### 时间的礼物，不总是温柔

在紧急任务中，前线人员不仅没有时间喘息，而且面临着公众的质疑。甚至误解。一位上士Ainaa指出，在处理像心脏骤停这样的紧急情况时，家属常常突如其来的变故而愤怒。部分家属可能在情绪波动之下对救援过程表达强烈的负面情绪。部分家属新成员的加入，他坦言，作为第一级急救人员，他们常常面临自我反思，努力推进，希望下一次能做得更好。尽管救援起伏已成日常的一部分，他们依然选择坚守岗位，全力以赴。一位上士Muhammad Irfan指出，在火灾现场，即使是一些细微的技术状况，也可能引起公众的关注与讨论。这反映出社会对救援效率与专业性抱有高度期望。特别是在社交媒体迅速传播的时代，前线工作的每一个细节都受到更多关注。

尽管在前线救援中面对许多挑战，有时一句“谢谢”就能让他们感到欣慰。一位上士Ainaa说，他们每次出警都会给在场的公众发放传单，有些民众会在传单上写上：“谢谢你们救了您。”这些简单的文字，却承载着满满的感动。中士Ois Irfaan也分享，火灾发生后，听到一旁有人大声说“做得好！”或是看到小孩朝他们挥手致谢，都会让他们觉得非常感动。他们明白，不是每次出动都能换来掌声，但只要有人能感受到他们的努力感动，那便对他们来说，就是最珍贵的“时间的礼物”。这份礼物，给予他们继续坚持的勇气与力量。

### 错过的时间，烙刻更深的使命

在紧急救援的工作中，时间往往成为决定生死的关键。然而，一位上士Ainaa而言，尽管他们尽力为争分夺秒，但总有些遗憾是。有时，交通堵塞尤其是在高峰时段的高速公路上，令救护车难以顺利通过。有时，事故现场环境复杂，甚至存在潜在的安全风险，救援人员需要在确保自身安全的前提下开展行动。面对这些不可预测的情况，他们明白，虽然努力追求时效，但实际救援可能有所变化。对此，一位上士Ainaa表示，团队之间始终保持紧密配合，才能更有力地地开展救援工作，保障整体行动的顺利与高效。

不是一次任务都能成功，不是一次生命都能被挽回。对紧急救援的前线人员来说，失去生命或造成灾难，是再真实不过的经历。而这样的遗憾往往让人陷入深深的自责与懊悔。心中常常反思的是还能做得更多。一位上士Muhammad Irfan分享说，遇到救援失误的情况时，他们不会选择独自承受愧疚，而是会在回到消防局后彼此倾诉，帮助排解负面情绪，避免内心积压负担。他们也会集体复盘案例，讨论哪些部分可以做得更好，从失败中学习。一位上士Ainaa也强调，虽然失落在所难免，但他们知道不能让一时的挫败影响下一次任务，因为“还有更多的生命等着我们去守护”。正是这种对使命的坚持与坦然面对失败的态度，让他们在时间紧迫的情况下依然充满动力，继续争分夺秒，全力以赴，不辜负每一分每一秒的价值。

### 时间，让我们更懂生活

面对生与死的工作，让紧急救援的前线人员获得“时间的礼物”有了更深层次的含义。一位上士Ainaa分享，有时他们处理像哮喘的年轻人突然心脏骤停的案例，那些原本看起来只是“小问题”的病症，可能隐藏着更严重的风险。这些经济困难、生命无常，但促使她更加珍惜当下，把时间花去完成更多有意义的任务。中士Ois Irfaan也提到，在救援行动中，他们常常面对的是家属的哭泣与崩溃。这些画面深深触动了她，让她更懂得珍惜与家人的相处时光。他们明白，时间不仅关乎抢救黄金的一分一秒，也关乎生活的每一个日常选择。一位上士Ainaa坦言，因为工作的缘故，她深切感受到时间的珍贵，因此更愿“主动去找时间”，好好工作与家人。对他们来说，“时间的礼物”不仅是他们为别人争取的一丝生机，也是自己努力守护生活高度的一种方式。

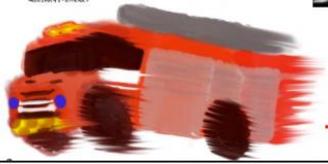


左起：  
中士Ois Irfaan，  
一位上士Ainaa，  
一位上士Muhammad Irfan Rini

这次采访让我们看见，时间对每个人的意义都不一样。对前线人员来说，那是一生一世的希望。他们不只是和火灾、危急打交道，更要面对来自公众的期待，甚至误解。尽管如此，他们还是坚持把每一次任务都当成一份责任，用尽全力，不让时间白白流逝。有的人向他们请教或寻求帮助，成了他们继续坚持下去的动力。原来，时间带来的不只是压力，也是一份礼物——一种坚韧，被肯定的态度。通过这次采访，我们明白了，珍惜时间也是一种对他人的尊重。因为对某些人来说，时间并不是钟表上的数字，而是他们每天用心守护的东西。

夏晨 Tōng pǎ review 李炎 Qī fā tōu dǎn 康康 bǐng kǔ breakdown

## 后记



**编辑:** 黄意群、黄天化、林元哲、刘煜恩、阮裕刚 (长中老学高中低年级组)

根据新加坡聋人协会的数据，新加坡约有50万聋人，这在927万总人口中是不可忽视的群体。因此，你会发现到多数全国性的重点项目提供手语翻译。而提供手语翻译的便是来自新加坡聋人协会 (Singapore Association for the Deaf, 简称SADeaf) 的手语翻译员。

手语翻译员是聋人和听人的桥梁，他们肩负的责任十分重大。手语翻译员不只是出现在电视荧幕的右下角字幕而已。他们要在婚礼、会议、面试、研讨会等场合充当沟通的桥梁。也要在紧急的时刻，到到医院急诊室、法庭、寻求各种支持等给予协助。

### 新加坡手语

手语和其他语言一样，并非全球通用的。每个国家都会使用地区的不同，发展一套属于自己国家的手语。在本地，聋人所使用的是新加坡手语 (Singapore Sign Language, 简称SgSL) 它是结合了上海和美国手语特色，又融入了本地方言和英文字母词汇手语的元素。新加坡手语的词汇中有一些本地“专有”名词，例如李光耀、圣淘沙和滨海湾金沙。



(原: Touch Community Services Instagram)

### 手语翻译员的挑战

新加坡其实非常缺乏手语翻译员，新加坡聋人协会目前只有6名全职手语翻译员。其他皆属于兼职志愿者，手语翻译员其实并不是一份轻松稳定的工作。除了要精通几种语言，还需要有长期的学习、经验的积累以及处变不惊的应变能力等。心理压力如影随形。

Suhaila Binti Sulaiman和林士强提到手语翻译员常遇到的挑战就是要翻译专用名词或术语。因为本身不属于那个专业领域，因此不懂得该如何翻译这些专用名词术语，所以在接到手语翻译工作时，Suhaila和林士强都会提前做好功课。例如上网搜索资料或是咨询同语的意见。这样才可能更准确地传递信息。如果不能提前做好准备，例如陪聋人看诊时，林士强就会请医生详细解释给他听，以便更好地进行翻译，让聋人能够明白。

林士强也提到有些表达方式仅适用于说话的语境，但是对于聋人来说，他们因为缺少了这样的语境，所以不太能了解这些表达方式。又或是有的表述较为抽象，就不太好翻译。例如：英语谚语“raining cats and dogs”，手语翻译员就不会逐字进行翻译，而是直接打出“倾盆大雨”的手语。

准确度对于手语翻译员来说是十分重要的。所以在某些特定场景，例如在全国性演讲时，就会觉得特别有压力。林士强就分享了在几个月的总理宣誓典礼上，他难免会担心在翻译时会出错。因为这类全国性演讲不能及时得到反馈，所以他只能凭自己的直觉，相信自己的翻译没有偏差。

除了准确度以外，另一个手语翻译员需要注意的重点就是有效性。Barbara Bernadette D'Ootta说很多人都会好奇手语翻译员是否可以跟得上演讲者的语速。但是对她而言重要的是众人看得懂她的手语。她可以为为了跟上而加快打手语的速度，可是如果聋人看不懂，那就没有意义了。此外，手语翻译员也要顾及聋人的语言能力，尽可能用他们明白的词汇进行翻译，这样才有可能有效地传递重要信息。

### 手语翻译员的工作意义

虽然手语翻译员须面对许多严峻的挑战，但这份工作也带来了许多快乐与成就感。每每提到工作美好的部分时，Barbara, Suhaila和林士强的脸上都洋溢着满足的笑容。

新加坡的聋人群体不大，所以彼此接触的机会很多。从而与聋人建立了深厚的友谊。Barbara, Suhaila和林士强都提到他们因为这些工作而结识到了许多要好的朋友。对于Suhaila而言，手语翻译员是一种很有意义的工作。当她收到聋人的感谢时，她都会感到十分开心，因为这代表她有好地替聋人传达他们想要表达的想法。

### 新加坡手语的“未来”

聋人协会持续地在积极推动社会上手语的运用，同时也与有关政府机构联系，建议把新加坡手语认证为官方用语，希望有朝一日这个梦想能够实现。Barbara就提到希望透过这项政策鼓励更多有听儿家的家长学习手语，这样就能更好地帮助他们的孩子学习手语。



Suhaila Binti Sulaiman



林士强



Barbara Bernadette D'Ootta

# 一指一语 让无声变有声

手语翻译为聋人和听人搭起了一座沟通之桥，让有声与无声语言的世界得以相连。

1 翻译 tǒng yǔ interpret 舒适 qiè yǔ comfortable 反馈 fǎn kù feedback

严峻 yán jùn severe 精湛 yǎng yǔ brimming with

# 捍卫生命 逆风而行

## 非一般医生 ——与无国界医生的对话

报道：林美蓉、熊可忠、林慧琪、戴嘉乐、戴伟城（综合） 采访对象：刘伟强、廖凤梅 图片：受访者提供



**坚强的后盾**

尽管林福强的家人支持他从事无国界医生的工作，但也不乏担心的声音。所幸在科技发达、能够在偏远地区也能得到互联网、微信等与家人和朋友保持联系。在战火中救援，需要承受巨大的心理压力。然而，林福强却以豁达的态度道出了在战火环境下，最朴素的抗压法宝：“保持专注去做事，其他人就都忘了。”

林福强与无国界医生工作人员。

**枪林弹雨中救助生命**

无国界医生每天都为无家的病患提供医疗护理服务。为了与时间赛跑，医护人员必须带上急救箱和药物。决定前往叙利亚时，林福强和廖凤梅进行了仔细的工作，通过一名生物专业的两人，带他们到前线，才最终拿到叙利亚政府颁发的救援许可。然而，这些药物在救援后下不了车，他感到非常无奈。“这些车让劫匪识别，既不能开，也不能关，所以只能停在路边，谁不会停下来。”

参与无国界医生人道救援工作也让林福强懂得尊重每一个生命。在阿曼汗汗救伤员，无国界医生将伤员集中，让一些重症伤员能够得到及时治疗。在阿曼汗，即使医疗资源是敌对方，当地的医护人员仍毫无偏见，全心全意地治疗伤员和病患。

林福强在由门坎无国界医生人员。

**最大的挑战也是最大的成就**

林福强说，在执行任务期间，也难免面对艰难的时刻。在一次出门救援时，他的背包和背包的肩带被他们不得不撤离。然而，他并没有放弃，而是冷静地思考。一些当地工选择留下，因为那片土地是他们的家。他知道：“在撤离时，将同事留在后方是危险的决定，但我理解他们内心的安全。”

在战火纷飞之下，林福强说，他们除了待在医院和前线，不能去任何地方，以保护个人安全。“我记得我和廖凤梅经历过空袭，那时铃声不绝于耳，我们甚至被禁止上屋顶。在出门空袭期间，我们会留在医院，随时准备撤离伤员。”

林福强和医疗队的无国界医生人员。

**奔赴前线后的自己**

加入无国界医生组织，让林福强的经历丰富多彩。他不仅掌握了在冲突地区工作的技能，还懂得了尊重当地的文化。他相信每个人都有自己的故事，都有值得重视的闪光点。与此同时，他也在不断挑战自我，突破舒适圈，这里可以轻松地获得生活灵感。

林福强认为，为了更好地理解冲突和战争发生的原因，我们应该努力学习历史。他分享道：“我尽力去了解被战争影响的国家和地区，这有助于工作。”

医生是一种神圣的职业，因为他们能够拯救人们。人们需要爱，减轻他们的痛苦。林福强分享道：“要让生命的光彩绽放，医生也需要大爱和无私。因为生命是脆弱的，需要大家团结一致，共同前行。只有这样，才能更好地履行医务人员职责，为更多的人带来希望与温暖。”

1 小周真：熊可 cui rou weak 游刃余 you ren yu Page 1 / 1

# 勇敢出发 重生筑梦

报道：蔡京宏、刘佩佳、陈文堂、郑培祺（立德中学高年级组）

## 改变宗生的 鱼生粥

2015年7月，陈惠文先生因吃了一碗鱼生粥而不幸感染了B族链球菌(简称GBS)，结果被紧急送院进行治疗。他曾经一度在澳门前线阵亡，所幸最终在医生的紧急救治下保住了性命。但是医生所使用的药物却导致了他的四肢瘫痪。

结果双手双脚坏死，不得不接受截肢手术以维持生命。没想到一碗鱼生粥能够让他的人生发生如此重大转变。例如手术后的心理健康、截肢后生活方式的改变、余生命运的逆转等等，这些都是他从未想到的。

### 一切从头开始

失去双腿以后，陈先生便没有了谋生的能力，无法避免地失去工作。陈先生是家里的顶梁柱，丢了工作没了收入，家里的生活开销顿时陷入拮据。这让他常常自卑与自责，心中更是充满了无力感与失落感。没了四肢意味着他性能力无法如正常人那般活动自如，缺乏自信让他的脾气变得愈发暴躁易怒，不善平易近人。因此，在出院后的几个月里，他几乎足不出户，拒绝与他人交流，甚至有过轻生念头。

他说：“我都不敢去给朋友，怕他们以为我要借钱。陈先生在害怕面对外界的注视，害怕看到别人眼中的同情和怜悯。他的内心仿佛被一层厚厚的阴云笼罩着，无法看到一丝光明。自从遭遇事故以后他便无法自理，一些看似简单的事情，例如刷牙、洗脸、吃饭、洗澡等，对他来说都是一项巨大的挑战。日常的起居饮食他都得靠家人的帮助才能够完成。活着对他来说仿佛世界末日降临般，让他感觉痛苦万分。”

**小知识**

### 什么是B族链球菌？

B族链球菌(GBS) 全称为B组链球菌，是一种常见的细菌，通常寄居在人体的肠道或下生殖道中。在健康的成年人中，这种细菌通常是无害的。然而，在某些情况下，GBS可能引发一系列感染，包括败血症、肺炎、脑膜炎和新生儿感染。感染GBS可能导致多种症状，包括身体无力或发麻的感觉，通常从双腿开始，逐渐向上移动。患者可能会失去对事物的感觉，有时还会出现呼吸、吞咽、吞咽或说话困难的情况。GBS感染还可能导致败血症，这是血液中的严重感染，若不及时治疗，可能会危及生命。

陈惠文先生，59岁，前国家体操队教练队队员

徘徊 pái huái：表示在一个地方来回走动，或比喻犹豫不决。 拮据 jié jū：形容经济状况窘迫。 茕茕 lóng zhào：像定似地落在上面；指广泛覆盖的样子。

# 蠢蠢欲动 探索“虫”满无限的可能

大家看过电影《雷奥列车》吗？在这部电影中，为了应对温室效应，人类发射了净化剂，却导致地球陷入了万劫不复的绝境之中。只有少数人乘坐特制列车逃过一劫。而乘客们赖以生存的粮食来源，是用昆虫制成的！其实，这不再只是电影情节，昆虫食品因其养殖过程对环境的影响较小和更高的蛋白质和矿物质，正成为一种可持续性的食品选择。随着人口增长和气候变暖造成农产品的产量下降，昆虫食品生产面临着巨大的挑战。昆虫食品可能成为人类未来的必要之选。

## 食物危机的曙光

昆虫食品是一种可能可以应对人口增长和消费需求增加所带来的食物短缺问题的解决方案。随着全球人口不断增长和传统畜牧业对环境的影响日益加重，寻找可持续发展的食物来源变得尤为重要。昆虫食品提供了一种更具可持续性的选择。昆虫食品生产具有许多优势。首先，昆虫食品的生产周期短，生长速度快，且对空间的需求较小。其次，昆虫食品的生产过程对环境的影响较小，因为它们不需要大量的水和饲料。此外，昆虫食品还富含蛋白质和矿物质，是一种营养价值很高的食品。目前，昆虫食品已经在一些国家开始商业化生产。例如，在荷兰，昆虫食品已经被用作宠物食品。在马来西亚，昆虫食品已经被用作人类食品。随着技术的不断进步和消费者对可持续食品的需求增加，昆虫食品有望成为未来食品供应链的重要组成部分。

## 昆虫盛宴：困难与挑战

首先，由于新加坡社会普遍对于新事物的接受度不高，昆虫食品在前期推广面临较大挑战。新加坡食品局（Singapore Food Agency）的调研显示，并非所有新加坡人都对昆虫食品感到抗拒。人们之所以对昆虫食品接受度不高，主要是因为对昆虫食品的口感、外观和营养价值存在疑虑。昆虫食品的口感和外观与传统食品差异较大，这可能会影响消费者的接受度。此外，昆虫食品的营养价值也需要进一步的研究和验证。目前，昆虫食品的生产成本较高，这可能会影响其在市场上的竞争力。因此，昆虫食品的生产商需要采取有效的营销策略，提高消费者对昆虫食品的认知和接受度。同时，政府和相关机构也需要加强对昆虫食品生产和销售的监管，确保其安全性和质量。

## 创业难题：资金挑战与品牌运营

昆虫食品生产作为食品加工的新赛道，目前面临着巨大的资金挑战。由于昆虫食品的生产设备和技术要求较高，初创企业往往需要投入大量的资金。此外，昆虫食品的生产还需要大量的原材料和劳动力，这也会增加企业的运营成本。在品牌运营方面，昆虫食品的生产商需要建立强大的品牌影响力，以提高产品的市场竞争力。这需要通过广告宣传、社交媒体营销等多种渠道来实现。同时，生产商还需要与零售商和分销商建立紧密的合作关系，以确保产品的顺利销售。总之，昆虫食品的生产商在创业过程中面临着巨大的挑战，需要克服资金、品牌运营等方面的困难，才能实现可持续发展。

报道：吴必忠、林欣芬、蔡佳琳、缪欣以（安德烈实兆高初级学院A班） 插画：缪欣以 图片：采访者提供了部分

# 元宇宙的力量

随着元宇宙的不断发展，它对我们的生活影响越来越大。在这种情况下，教育将会经历怎样的变革呢？

## 全球范围的教育机会

元宇宙技术为教育带来的革新不仅仅是技术上的突破，更是教育公平和全球化的体现。例如，新加坡的玛丽山小学利用了这项技术，使得学生可以参加任何世界各地的虚拟化体验中心。例如，他们可以参加一场“虚拟音乐会”的演出。让学生在虚拟世界中体验了音乐带来的快乐和成就感。这种虚拟化的学习体验不仅打破了学生对于时间和空间的限制，也拓宽了他们的学习视野。此外，新加坡圣多明各小学利用元宇宙平台，组织了一个跨文化文化交流项目。在这个项目中，学生们可以与来自世界各地的同龄人一起，在虚拟世界中共同完成了关于全球气候变化的研究项目。通过这种学习方式，学生不仅学习了相关的科学知识，还提高了他们的跨文化沟通能力，建立了国际友谊。

通过这些生动的例子，我们可以看到元宇宙技术，不仅改变了教育的面貌，还成功地为学生引入了一个全新的国际学习网络中。

## 元宇宙对教育的影响

元宇宙对教育的影响深远且广泛。它提供了丰富多样的虚拟学习环境，学生可以通过沉浸式体验学习各种学科，从而更好地理解和掌握知识。元宇宙还能打破地域和经济限制，让全球各地的学生都能享受到优质的教育资源。此外，元宇宙还可以提供个性化的学习路径和定制化的学习内容，满足不同学生的学习需求和兴趣。通过元宇宙技术，学生可以在虚拟世界中进行实时互动和合作学习，提高他们的学习积极性和参与度。同时，元宇宙还可以用于职业技能培训和模拟实践，帮助学生提高实践能力和解决问题的能力。总之，元宇宙将对教育产生深远的影响，推动教育事业的变革和发展。

## 个性化学习和定制教育内容

利用大数据和人工智能，为学生提供个性化的学习指导和量身定制的教育内容。通过分析学生的学习行为和偏好，系统可以推荐最适合他们的学习资源和材料。此外，定制化的学习内容可以根据学生的兴趣和特长进行设计，提高他们的学习动力和参与度。通过个性化的学习路径，学生可以按照自己的节奏和方式进行学习，实现真正的因材施教。定制化的教育内容还可以根据学生的职业规划和兴趣爱好进行设计，帮助他们更好地准备未来的工作和生活。总之，个性化学习和定制教育内容是元宇宙教育的重要特征，将极大地提高教育的质量和效率。

## 实时互动和合作学习

这些实时互动工具将结合在一起，使得学生能够在元宇宙中像面对面一样与教师和学生互动。无论是多人在虚拟教室中进行课堂讨论，还是在虚拟项目中协作完成任务，元宇宙都极大地提升了学生的参与度和互动性。通过实时互动和合作学习，学生可以互相学习、互相帮助，提高他们的团队合作能力和沟通能力。此外，实时互动还可以用于解决学习中的疑难问题，学生可以随时向教师或同学寻求帮助。总之，实时互动和合作学习是元宇宙教育的重要优势，将极大地提高学生的学习效果和满意度。

## 职业技能培训和模拟实践

元宇宙可以用于职业技能培训和模拟实践。学生可以在虚拟环境中进行各种职业技能的培训和练习，提高他们的实践能力和解决问题的能力。例如，在虚拟工厂中进行生产流程的模拟，或者在虚拟手术室中进行手术操作的练习。通过模拟实践，学生可以在没有风险和成本的情况下，获得宝贵的实践经验。此外，元宇宙还可以用于职业技能的评估和认证，学生可以通过完成虚拟任务来证明自己的技能水平。总之，职业技能培训和模拟实践是元宇宙教育的重要应用，将极大地提高学生的职业技能和就业竞争力。

元宇宙 - Metaverse  
基础设备 - Look around  
虚拟现实 - Immersive Experience  
头显 - HoloLens  
交互 - Interaction  
虚拟世界 - Virtual World  
虚拟化身 - Virtual Avatar  
虚拟会议 - Virtual Meeting  
虚拟社交 - Virtual Social  
虚拟教育 - Virtual Education  
虚拟培训 - Virtual Training  
虚拟模拟 - Virtual Simulation  
虚拟实践 - Virtual Practice

# 消费税上涨来袭

年长者应对难关，社会适应大作战



**新**加坡消费税增加，退休年长者生活面对困境。2024年1月1日起，新加坡消费税由11%增加至13%，退休年长者因无收入而大感吃不消。虽然消费税增长的初衷是为了更好地支持公共服务和社会福利，但它对不同社会群体，尤其是乐龄人士，带来的影响是显而易见的。

## 新加坡人的生活消费

据2022年10月6日最新统计，新加坡是世界生活水平最高的城市之一。新加坡单身人士平均每月基本生活费约3000元至4000元，包括房租、电费、出行用餐、交通费等等。此外还须应付公用事业、医疗保健和娱乐费。新加坡人多数靠每月工资(每月薪水花光)，无储蓄。到了年老退休，没收入，靠公积金(CPF)度日，生活倍感捉襟见肘。

新加坡一向是个生活成本较高的国家，这一点在年长者的生活中表现得尤为明显。对于他们来说，主要消费项目都集中在医疗保健、食品和基础生活用品，而这些项目的价格上涨直接影响他们的生活质量。随着经济的发展 and 城市化进程的推进，退休乐龄人士没收入，生活更是雪上加霜。

每月基本消费	金额
房租	2500元
杂费、用餐	300元至600元
交通费	100元至200元
公用事业、医疗保健和娱乐费	(因人而异)
每月消费	3000元至4000元

Subtotal	\$52.80
Service Charge 10%	\$5.28
GST 9%	\$5.23
Total	\$63.31

## 消费税对工人造成的影响

消费税的增长对大家而言都是个直接的经济负担。但对于年长者来说，消费税的增长更是直接影响他们的生活品质。因为收入通常比较固定，他们可能依靠退休金、储蓄或儿女的经济支持来维持生活。当消费税提高后，生活必需品的价格也随之上涨。



这意味着老年人在医疗、食品、交通等方面的开支都会增加。一些乐龄人士可能会感到财务压力剧增。为了应对这一情况，他们可能不得不削减一些非必要开支，甚至在医疗和食品方面做出让步。这种财务压力可能导致老年人的生活质量下降，影响他们的身心健康。

## 出外用餐食物价格上涨

“一杯茶加鲜奶以前卖1块钱，现在一块3毛，一块6毛；阿坤咖喱吐司套餐6块6毛，现在6块3毛。” - 蔡小姐



“小贩中心的食物苦的分量减少了；超市一包泰国白米一夜之间上涨了多过1块钱” - 林女士

“消费税上涨后，热饮的价格起了一毛、两毛，咖啡店食物的价格也起了，现在差不多和食馆的价钱一样了。” - 陈先生

Our HOT beverage only, prices will increase by minimum 10 cents.