

鳳舞

2014年第三期 总第九期
女性生活时尚杂志

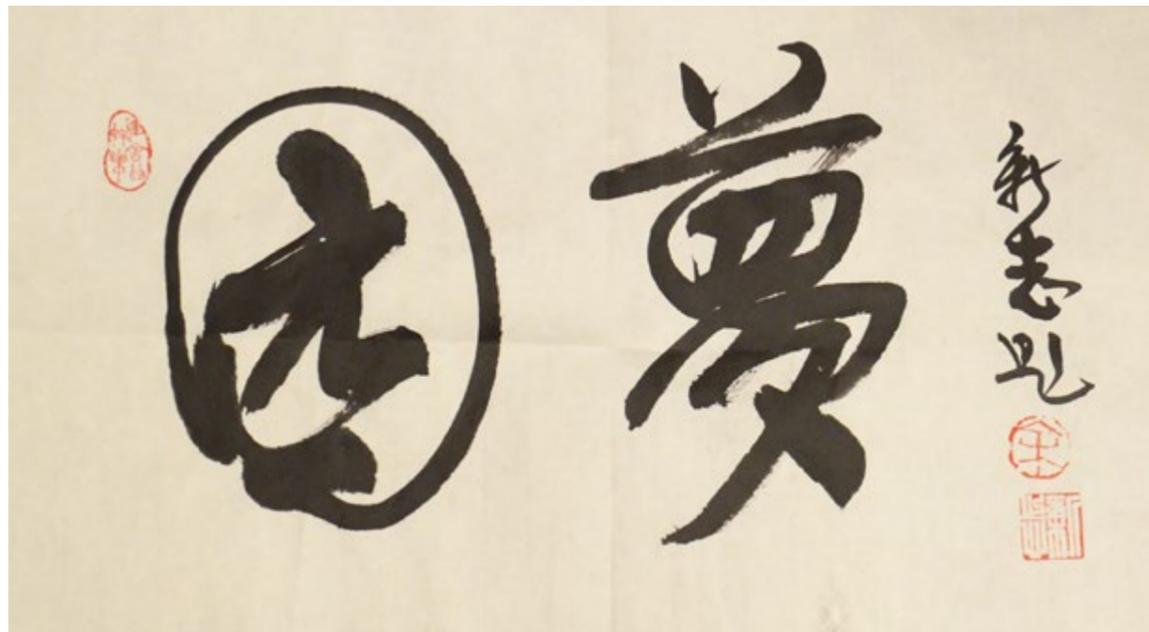
KVINNE TIDSSKRIFT NO. 9

FØNIKS



挪威华人华侨妇女联谊会舞蹈队

- 2014年挪威税务最新政策和规定
(Norsk skatt i 2014)
- 中医之养生
- 人与自然和谐共生
——瑞士小镇蒙特勒生活有感
- 婚后仍需表达爱



编者寄语

《圆梦》是中国著名书法大师，国家一级美术师，中国沫若书画院终身院长——余新志老先生为《凤舞》杂志作的题词。每当看到这个题词，我会心潮澎湃，浮想联翩——因为在我的心中确实有许多的梦。如：树立华人妇女形象美之梦；创建妇女身心健康美之梦；提倡华人一家亲之梦；创办和谐侨社之梦——等等。渴望我们生活在北欧土地上的广大华人能轻轻松松地做人，愉快地生活，开开心心地度过每一天。

梦想只是想往，不易实现，但也不是不能实现，只要经过努力，一定可以梦圆。《凤舞》杂志是圆梦的一个平台，它将陆续不断地为广大读者介绍有关文章，希望亲爱的读者们注意关注我们在本期介绍的每一篇文章，更希望您为《凤舞》提供稿件，表达您的情怀。谢谢！

龚秀玲
《凤舞》编委会

投稿邮箱：
Fengmagazine@gmail.com

付款银行 SpareBank 1 Oslo
银行账号 9001 14 97 194

编辑寄语 -2-

凤舞九天——女性动态 -4-

健康讲座报道
奥斯陆国际多元文化节
挪威税务讲座

挪威生活简讯 -10-

文化视野 -18-

挪威语中的动词变化 (Verb i norsk) 续六
洪菲艺术工作室绘画班
人与自然和谐共生
奥斯陆歌剧院

生活资讯 -26-

家庭与婚姻
浦东记忆
三峡情缘
小院见春秋
咪咪

医学常识 -36-

中医养生
浅谈“健康”

欧华总会专栏 -40-

编委会

统筹 Ansvarlig sjef:
龚秀玲 Gong Xiu Ling

总编 Editor-in-Chief:
周方蓉 Fangrong Zhou

设计 Designer:
洪菲 Fei Hong
CREATE UNIQUE DESIGN STUDIO
ND Design Studio Norway



华人王昀医生

6月22日 健康讲座报道

挪威华人华侨妇女联谊会在 2014 年 6 月 22 日星期天下午 14.00 整，在奥斯陆举办了两个健康讲座。讲座首先由奥斯陆大学医院任妇科肿瘤科主任、华人王昀医生主讲《关爱女性健康》，主要内容是：1. 妇科常见病；2. 妇科癌症；3. 临床诊治和预防。王医生的演讲准备充分、深入浅出、引人入胜，场上场下互动热烈。赢得在座的听众阵阵热烈的掌声。

妇联会理事安惠兰大姐也现身说法，使大家对妇女疾病的防控，有了具体的、深刻的瞭解。

随后由中医针灸、推拿医师翟锋主讲《中医四季养生》：1. 四季特点；2. 四季养生特点；3. 四季养生原则；4. 四季养生禁忌；5. 四季疾病预防。这次讲座是根据姐妹们的要求而举办到。因为内容即涉及面广、又有的放矢，对大家提高身体健康的素质，起到了不可低估的作用。

之后，妇联会的两位新老会长：陈静宜和龚秀玲分别上台致词，对两位医师的演讲给予了高度的评价，并表示了由衷的感谢。因为正值妇联的期刊《凤舞》创刊两周年之际，因此，她们回顾了创刊两周年来走过的历程，呼吁大家来踊跃投稿，支持和帮扶《凤舞》期刊，希望使之越办越好！

前来参加讲座的有中国驻挪威大使馆的大使夫人陆晔老师、领事部孙宇怀主任，副武官、使馆的妇女小组成员、其他华人社团的妇女代表和妇联的众位姐妹们，共五十多人。

健康讲座之后，妇联会为各位听众提供了丰盛的晚餐。大家欢聚一堂，边品尝美味佳肴，边欣赏挪威美丽的海景，大家对此次活动表示非常满意。至此，2014 年的健康讲座活动，在大家的欢声笑语中圆满结束。

感谢为此次讲座付出辛勤劳动的两位医生和我们的姐妹们！

妇联会 曾海燕报导



8月23日 奥斯陆国际多元文化节

每年一度的国际多元文化节，8月23、24日在奥斯陆市中心举行。参加今年文化节的有二十一个不同国家的社团。挪威妇联会自2009年成立以来，每一年都参加这项活动。妇联会参加国际多元文化节，主要目的在于积极融入当地社会，扩大中国妇女在住国的地位和影响，努力提高中华妇女形象，热情宣传中国文化，弘扬中华民族优良传统。妇联会的舞蹈《火火姑娘》，《山路十八弯》具有浓厚的中国民族特色，赢得了在场所有观众的阵阵掌声和鼓励。

为了让更多的外国人了解中国，知道中国，熟悉中国，我们从国内选购了一些具有名族特色和名族意义的小礼品，从自己家里拿出一些中国特色的用品等在场拍卖，收益匪浅。我们的姐妹们穿着中国名族服装，兴高采烈地和其他国家的朋友们一起参加游行，以展示我们中国妇女的美好形象。

两天的活动，姐妹们快乐，高兴，大家将继续努力，为祖国争光，为中国妇女争光！

妇联会理事会



妇女会舞蹈队



出售具有中国特色的商品

9月7日

“挪威税务新规定与养老金讲座”暨“庆中秋聚会”活动的报导

在全球华人喜迎中华民族的重要节日“中秋节”临近时，挪威华人妇女联谊会在九月七日星期天下午三点，在奥斯陆OLAV SELVAAGS PLASS 4, 2.ETG举办《挪威税务新规定》与《挪威养老金的规定》的讲座，暨妇联会成员“庆中秋晚餐”的活动。参加讲座的除了妇联会会员，不同社团代表，还有中国驻挪威大使馆大使夫人陆晔女士，领事部主任孙怀宇率部分成员，共有五十多人。

讲座是由大家熟知和喜爱的周方蓉老师演讲的。讲座主要内容是：

- 1) 介绍2014年挪威税务的最新政策和规定，增强纳税意识。
- 2) 通过实例讲解生活中经常面临的税务问题，如收入税，福利税和财产税等，以便大家更清楚地准确地核算自己每年的报税单。
- 3) 详细解释税收减免政策，提供有助于投资理财的相关法律知识和有价值的信息，避免被罚或多交不需要交的税，有效管理个人收入和财务。
- 4) 介绍挪威退休养老福利制度，帮助大家了解纳税与退休养老的关系。
- 5) 讲解挪威养老福利制度改革的新方案，并提供测算个人养老金的知识。

周老师授课的特点是深入浅出、浅显易懂并耐心解答，由于内容涉及大众的切身利益，特别的实用，让所有上课的人获益菲浅！

讲座之后，妇联会的理事们准备了丰盛的“中秋节晚餐”。大使夫人陆晔女士代表赵军大使向妇联会赠送了中秋月饼共庆佳节，为晚餐增添了中秋特有的美食。餐桌上有：美味的卤味鱿鱼，酱鸭，葱烤大虾，面包粉炸鱼，烤毛豆，炒土豆丝，青椒炒牛肉，红烧猪肉，酱油炒面，蔬菜沙拉，炸油条，及：五仁月饼，蛋黄月饼，苏式月饼，和各式水果，冷热饮料。琳琅满目摆了满满两大桌，都是理事会的姐妹们自己奉献的拿手好菜。(见图)大家吃得是满心欢喜，众口称赞不已。此次活动得到大家的一致称赞，妇联会的理事会的成员们得到了极大的鼓舞，总算功夫不负有心人！

我们妇联会的姐妹们将一如既往地继续保持每次活动的高档次，高品质的水准！力求为广大的华人妇女服务！我们衷心祝愿所有的姐妹们，所有的华人同胞们：中秋快乐，阖家幸福，身体健康，万事如意！

妇联会秘书处 曾海燕 报导
07.09.2014



参加讲座的合影



周老师在给大家讲解挪威税法



妇联会准备了丰盛的中秋晚餐

9月9日

十五的月亮十六圆

——挪威第三届浙江华人华侨联谊会中秋晚会暨第三届新任会长就职典礼

中秋，华人团圆的节日，当晚挪威浙江华人华侨联谊会中秋晚会，暨第三届新会长就职仪式在奥斯陆熊猫饭店举行。中国驻挪威大使馆特命全权大使赵军先生，领事部孙怀宇主任等外交官，联谊会理事会成员，会员及兄弟侨团代表近百人出席当晚活动，整个晚会一片祥和声中叙友情，欢度佳节。根据章程选举推荐了第三届新任会长，由庞海平先生担任，晚会上举行了新老会长交接和就职仪式。

挪威浙江华人华侨联谊会创会会长马列先生受中国侨联，浙江侨联，浙江省外侨办领导委托，祝贺挪威华人华侨中秋快乐，马列代表挪威华人华侨祝愿家乡亲人幸福安康，祝愿祖国繁荣昌盛。

赵军大使祝贺挪威侨胞中秋佳节快乐安康幸福，他充分肯定挪威浙江会成立以来在各方面所做的工作，希望大家在海外融入社会，生活安定，事业兴旺，常回家看看，进一步关心中国的发展。讲话中赵军大使说：马会长是挪威侨界有影响力是一位德高望重的侨领，十几年来为挪威侨社做了大量的事，有目共睹，他有能力为侨社服务，特别在维护中国和平统一大业和国家的利益参与中国的经济文化建设，传播中华文化，抗震救灾，支援中国贫困山区建设等各方面作出了贡献，是一位难得的华人社团会长，他的工作和贡献得到国侨办领导的肯定和浙江侨务部门的表彰。赵军代表中国民政部向马列颁发了捐赠证书，以此感谢他在支持中国四川抗震救灾所做的贡献。

晚会上顺利传递了联谊会新老会长的接力棒。老会长马列说，挪威浙江会12年来，历届中国驻挪大使馆领导始终关心支持我们社团的工作，社团成员齐心协力，积极融入当地社会，在发展自己事业，积极参与挪威华人社会工作，参与国内经济文化建设，推动中国的和平统一大业，传播中华文化，扶贫抗震救灾等各方面取得了一定的业绩。圆月不缺，新月不圆，新一届联谊会的工作将更加精彩！

十五的月亮十六圆，新会长庞海平在热烈的掌声中向马列会长献了鲜花，感谢前任理事会做的大量工作，一定发扬优良传统，团结奋进，凝聚合力，与兄弟侨团多沟通为构建和谐的挪威侨社建设作出努力。庞海平会长还作了专注严谨的就职讲话，对新一届浙江会的工作目标明确，思路清晰，计划可行，他希望会员们共同努力创新挪威浙江华人华侨联谊会新的未来，新会长庞海平坚信，有大使馆和家乡领导的鼎力支持，有众多华人华侨的群星衬托，有民族复兴的中国梦作背景，新一轮的月亮一定会更加璀璨。

挪威浙江华人华侨联谊会理事会报导



▲ 挪威浙江华人华侨联谊会创会会长马列先生讲话

新老会长交接和就职仪式



中国驻挪威大使馆大使赵军先生，领事部孙怀宇主任等外交官，参加了晚会。

9月2日 挪威妇联会电脑班

妇联会初级电脑班下半年开学，9月2日至10月21日，每次三小时。

地点：Olav Selvaags Plass 4. 2etg

时间安排：

2/, 3/, 10/, 30/sep,

7/, 8/, 14/, 15/, 21/okt

妇联会会员免费，但需自备电脑。

有水果，点心，茶水供应。

欢迎大家参加。



▲ 妇联会电脑班在上电脑课

挪威生活 简讯

政治避难申请者回国度假

一些外国人在挪威得到政治避难保护，因为他们害怕在自己国家的安全问题。布德（Bodø）避难所给政府寄去了一封信。信中说，有些政治避难申请者在得到庇护后回到自己国家度假。如果发生这种事情，移民局(UDI)会收回他们的居留许可。

Asylsøkere drar hjem på ferie

Flere utlendinger får asyl i Norge fordi de er redd for sin egen sikkerhet i hjemlandet. Asylmottalet i Bodø har sendt et brev til regjeringen. I brevet står det at noen asylsøkere drar på ferie til hjemlandet etterpå. Utlendingsdirektoratet (UDI) kan ta tilbake tillatelsen om opphold hvis det skjer.

年轻人买房有困难

挪威的住房价格在过去20年里上涨了很多。自2011年以来，房价更是长高了许多。对年轻人来说，很难买房子住。即使有工作，年轻人也要储蓄很长时间才能攒够买房的钱。另外，现在的买房人必须要在银行存更多的钱。要存够房价的15%的自有资金。这一要求是2011年开始有的。这样年轻人在有了第一份高薪工作后，才比较容易拿到银行的贷款。40%的40岁以下的挪威人都是从父母那里得到经济帮助，或从祖父母那里得到钱买房。

Vanskelig for unge å kjøpe bolig

De siste 20 årene har det blitt mye dyrere å kjøpe bolig i Norge. Hus har blitt enda dyrere siden 2011. Særlig unge sliter med å kjøpe et sted å bo. Selv om unge har jobb, må de spare lengre enn før for å få råd til et sted å bo. I tillegg må boligkjøpere ha mer penger i banken enn før når de kjøper bolig. Kjøpere må ha 15 prosent egenkapital av det boligen koster. Dette kravet kom i 2011. Det betyr også at unge som har høy lønn i sin første jobb, lettere får lån i banken. Fire av ti nordmenn under 40 år får økonomisk hjelp fra foreldrene eller besteforeldre til å kjøpe seg bolig.

女孩子害怕理科

理科是指物理，化学，数学，地质和生物科目。学理科的男孩子比女孩子多。高中生里面选学理科的人只有44%是女生。一份报告显示，女生害怕学习成绩差。该报告还表明，北欧国家的女孩比其它国家的女孩更加害怕数学。这可以被看作是为什么更多男孩选学理科的原因。但是经济合作与发展组织(OECD)的一份新报告显示，挪威需要更多的人会理科。

Jenter er redde for realfag

Realfag er for eksempel fag som fysikk, kjemi, matematikk, geologi og biologi. Flere gutter enn jenter studerer realfag. Bare 44 prosent av de som tar realfag på videregående, er jenter. Jenter er redde for dårlige karakterer, viser en rapport. I rapporten står det at jenter fra de nordiske landene er mer redde for matte enn jenter i andre land. Det kan være en årsak til at flere gutter enn jenter velger realfag. Men Norge trenger flere som kan realfag. Det viser en ny rapport fra Organisasjonen for økonomiske samarbeid og utvikling (OECD).

领养到挪威的孩子减少

与2002年相比，去年从国外领养到挪威的孩子减少了80%。更多的孩子被本国人家领养。去年有144个孩子从国外来到挪威。11年前，有接近800个孩子来到挪威。2002年有310个孩子从中国来到挪威，但2013年只有31个孩子从中国来到挪威。9年前，挪威人平均等待两年就能领养到孩子，现在他们要平均等待4到5年。挪威申请领养孩子的人也在减少。许多人觉得领养孩子要等很长时间。另外，有些人很幸运自己有了孩子。他们在医院得到了额外的帮助，他们使用的方法比以前更好了。

Færre barn adopteres til Norge

80 prosent færre barn fra utlandet ble adoptert til Norge i fjor enn i 2002. Flere barn adopteres heller av familier i hjemlandet. 144 barn kom til Norge fra utlandet i fjor. For 11 år siden kom det nesten 800 barn. I 2002 kom 310 barn til Norge fra Kina, men bare 31 barn kom til Norge fra Kina i 2013. For 9 år siden ventet nordmenn i gjennomsnitt to år på å adoptere. I dag venter de fra fire år til fem år i gjennomsnitt. Det er også blitt færre som søker om adopsjon i Norge. Mange synes det tar lang tid å få adoptere. I tillegg lykkes flere med å få barn selv. De får ekstra hjelp på sykehuset. Metodene de bruker, er blitt bedre.

每天一个挪威人死于皮肤癌

挪威人喜爱太阳，喜欢尽量多地晒太阳。

许多人每年都到南欧旅游多次。南欧人在12点和16点期间在室内活动，而挪威人则喜欢全天都呆在外面。此外，很多挪威人的皮肤比较白。而皮肤白的人在太阳底下要特别当心。挪威人平均每天一人死于皮肤癌。根据癌症协会的统计，大约90%得皮肤癌的人都是在外阳光晒得太多，或用日光浴室的人。阳光中过量的紫外线辐射对皮肤有害。防晒霜可以抵御这种辐射，从而保护皮肤。

En nordmann dør hver dag av føflekkreft

Nordmenn elsker sola og vil utnytte sola så mye som mulig. Mange reiser gjerne flere ganger til Syden hvert år. Folk i Sør-Europa går gjerne inn mellom klokka 12.00 og klokka 16.00 nordmenn ligger heller ute hele dagen. I tillegg har mange nordmenn lys hud. Folk med lys hud må være ekstra forsiktige i sola. Men i gjennomsnitt dør en nordmann hver dag av føflekkreft. Rundt 90 prosent av dem som får føflekkreft, har vært mye ute i sola eller brukt solarium. Det er ifølge kreftforeningen. Det er ultrafiolett stråling som er farlig. Solkrem beskytter mot slik stråling.

2022年冬季奥林匹克运动会

奥斯陆申请举办2022年的冬季奥林匹克运动会。下个月（十月）政府将要讨论冬奥会的事，但议会必须同意给300亿至350亿克朗的保证。官方要付很多费用，要花许多钱，老百姓不太关心此事。奥斯陆有一帮人在策划冬奥会，他们试图削减开支。他们想把预算减少50到100个亿。奥斯陆这次在跟中国的北京和哈萨克斯坦的阿拉木图竞争。明年的1月1日最后的申请将发出去。明年7月结果将会出来，到时国际奥林匹克委员会将宣布哪个城市被选上。

De olympiske vinterleker i 2022

Oslo søker om å få arrangere De olympiske vinterleker (OL) i 2022. Neste måned (oktober) skal regjeringen snakke om OL i 2022. Men da må Stortinget si ja til å gi en garanti på 30 til 35 milliarder kroner. Det offentlige må betale mye av utgiftene. Det er dyrt, og folk er mindre interessert. Ei gruppe i Oslo planlegger OL. De prøver allerede å kutte utgiftene. Gruppen vil kutte mellom 5 til 10 milliarder kroner i budsjettet. Oslo konkurrerer om

OL mot Beijing i Kina og Almaty i Kasakhstan. Først i januar skal den endelige søknaden sendes. 31.juli 2015 kommer svaret. Da sier Den internasjonale olympiske komité (IOK) hvilken by de har valgt.

有毒蘑菇

今年有比往年更多的人因吃了有毒的蘑菇而严重中毒生病。有7个人送到医院，其中的5个人是因为吃了白颜色的有毒蘑菇。其中6人是不讲挪威语的人。

Forgiftet av sopp

Flere enn vanlig er blitt alvorlig syke etter å ha spist giftig sopp i år. Sju personer måtte på sykehus. Fem av de sju hadde spist hvit fluesopp. Seks av pasientene snakket annet språk enn norsk.

工作职位低

许多移民都有很好的教育背景，或能做他们工作要求更多的事情。根据统计局的统计，2012年接近三分之一的移民有工作。这些人有高等教育背景。

Jobber i lavere stillinger

Mange innvandrere er bedre utdannet eller kan mer enn jobben deres krever. I 2012 gjaldt det nesten en tredel av innvandrere i jobb. Det viser tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB). Tallene gjelder for innvandrere med høyere utdanning.

北约新领导

9月4日彦斯.斯图尔腾伯格被选为北约新的秘书长，他是挪威劳工党的前首相。10月1日他将就任。一年前他接到关于此项工作的电话。北约有28个欧洲和北美国家的成员。共同防务在1949年开始。北约的成立是由于害怕当时的苏联会有太大的势力。当北约的一个成员国遭到袭击，就会被视为是对整个北约的袭击。俄国是北约的一个伙伴，有些东欧国家害怕俄国。作为伙伴，北约需要俄国。斯图尔腾伯格必须要使北约28个成员国团结一

致。如果有一个成员国不同意，北约就无法达成任何决议。他将要会见这28个国家的大使，并试图让欧洲成员国为防务花更多的钱。跟这些成员国进行解释，对斯图尔腾伯格来说可是很大的挑战。目前，美国为北约支付接近75%的所有北约的开支。

Ny sjef for NATO

4.september ble Jens Stoltenberg valgt som ny generalsekretær for NATO. Han var tidligere statsminister i Norge for Arbeiderpartiet. 1. oktober starter han i jobben. Han fikk den første telefonen om jobben for ett år siden. 28 land i Europa og Nord-Amerika er med i NATO. Forsvars-samarbeidet ble startet i 1949. Årsaken var frykt for at kommunistiske Sovjetunionen skulle få for stor makt. Hvis et medlemsland blir angrepet, blir det sett på som et angrep på hele NATO. Russland er en partner til NATO. Flere land i Øst-Europa er red for Russland. NATO trenger Russland som partner. Stoltenberg må få de 28 landene i NATO til å stå samlet. For NATO bestemmer ingenting uten at alle er enige. Han vil møte 28 ambassadører som er fra selstendige stater. Stoltenberg må prøve å få europeerne til å bruke mer penger på forsvar. Det blir Stoltenbergs store utfordring å forklare til medlemmene.

I dag betaler USA nesten 75 prosent av alle NATOs utgifter.

2014年挪威税务最新政策和规定 (Norsk skatt i 2014)

文/周方蓉



我曾在2012年通过讲座和《凤舞》杂志跟大家谈过有关挪威的税务制度。两年过去了，挪威的政治和经济形势都经历了改变。世界经济不景气，挪威的失业率持续上升，新政府和新政党制定新的治国方案。因此，挪威的税务政策和规定发生了很大的变化。2014年挪威的几个主要税种进行了重大的调整。首先是降低收入税，同时提高福利税，在减少了财产税的情况下，进而取消了征收多年的遗产税。总的来说，今年的税务调整对纳税人是一个利好的消息。特别是遗产税的取消很受大家的欢迎。

我们生活在挪威，都有哪些税需要交付？是不是每年只交报税单上的税呢？当然不是。实际上我们每天都在交税。报税单上的税是直接税，每年核算一次。通常是每月经工作单位或雇主从工资里预扣一部分后直接上交给挪威税务局。除此之外，我们在每天的消费和购物中都在交纳间接税：消费税和增值税。消费税征收的主要商品有：食品，饮料，烟草，电力，汽油，汽车和摩托车等。增值税可以说是我们交得比较多的税。增值税的简写是MVA(merverdiavgift)，以下是增值税的税率：

一般商品和部分服务：25%；食品：15%；个人交通、电影院、宾馆：8%

作为纳税人，你可以选择或申请成为某一类纳税人，以便得到尽可能多的减免和少交不必要的税。纳税人分两大类：

第一类（klasse 1）是单身及要求单独核算税务的有家室的人；

第二类（klasse 2）是已婚者，同居者，和有孩子者。这类人要求核算共同收入和共同拥有的财产。

每年报税单(selvangivelse)常列的三种税是：收入税（inntektsskatt），福利税（trygdeavgift）和财产税（formuesskatt）。凡是有一定的挪威工资和退休金收入的人都要交收入税和福利税，财产税视财产的数量而定。

一 收入税 (inntektsskatt)

1.一般收入税

今年的个人净收入税率降低1%，改为27%，往年是28%。净收入（nettoinntekt /alminnelig inntekt）是指毛收入去掉各种减免后的收入。挪威北部的芬马克以及特隆姆瑟等地的收入税率是24.5%。

从今年开始，税务局全面使用电子税卡(skattkort)，纸式税卡逐步淘汰。在每年的年初税务局将电子税卡寄给纳税人单位。每月发放工资时，单位或雇主根据每个人去年的纳税率确定一个预扣税率，代扣

收入税，一般在35%左右。因为收入税是27%，福利税8.2%，这两项税加起来，四舍五入是35%。这个35%只是一个预扣税率，并不是最终全年的实际纳税率。

需交收入税的，报税单里的工资收入包括：工资，奖金，培训费，职位补贴，电话补贴，病假工资，伤残赔偿，失业保险金等。还包括单位代付的私人开销，如免费使用住房，汽车，劳动工具等。有国外工作收入的也算在内。其它收入包括给外单位干活的收入（一千克朗以内免税），国内外投资收入，收到的贵重礼物，大额中彩，巨额遗产，股票和债券以及期权售出后的盈利等。

2.高薪税 (toppskatt)

全年毛工资收入很高的要交高薪税，分两个档次。

第一档 (Trinn 1)：额外加收9%；第二档 (Trinn 2)：额外加收12%。

2014年的高薪税是，全年毛工资收入在52.74万克朗至85.73万克朗之间的额外加收9%的高薪税。全年毛工资收入在85.73万克朗以上的部分额外加收12%的高薪税。

举例：某人的全年毛工资收入是90万克朗，除了交27%的净收入税外，还要再交高薪税34815克朗。算法是：

$$(857\,300 - 527\,400) \times 9\% = 29691$$

$$(900\,000 - 857\,300) \times 12\% = 5124$$

2014年的高薪税是34815 kr (29691 + 5124)。

3.常有的两种减免

有两种减免是大多数人能享受到的：最少减免和个人减免。这两种减免的数额每年调整，将从收入里扣除，不计27%的收入税。不同情况的纳税人会享有不同程度的减免，以减少收入税。

1) 最少减免 (minstefradrag)

最少减免是一种标准减免 (standardfradrag) 拿工资的人按工资的43%算，拿退休金的人按退休金的27%算。

2014年拿工资的人：最低减免是4千克朗，最高减免是8.415万克朗。

2014年拿退休金的人：最低减免是4千克朗，最高减免是7.04万克朗。

没有全年居住在挪威的，最少减免会相应减少，但不低于4千克朗。对拿工资和退休金两种收入的人，税务局会按最有利当事人的计法算税。年薪或年退休金在25万或30万克朗以上的人是拿不到43%或27%的减免，只能拿到最高减免额。

举例：

1) 某纳税人的全年毛工资收入是25万克朗，按工资的43%算可减免10.75万克朗，但不可减这么多，只能拿到最高减免额8.415万克朗。

2) 某纳税人的全年退休金是30万克朗，按退休金的27%算可减免8.1万克朗，但不可减这么多，只能拿到最高减免额7.04万克朗。

2) 个人减免 (personfradrag)

个人减免是税务局自动给算，不在报税单上列出。2014年的第一类纳税人的个人减免是每人4.88万克朗，第二类纳税人的个人减免是7.2万克朗。第二类纳税人的个人减免今年大幅减少，往年是第一类纳税人

减免额的两倍。

所有收入减去所有能得到的减免，然后乘以27%，得出的数字就是全年所要交的收入税。如果某纳税人的全年毛工资收入是40万克朗，没有其它劳动或投资收入，在享受这两项减免之后的实际净收入税率大约是18%，而不是27%。这就是为什么许多人会收到退税。

二 福利税 (trygdeavgift)

福利税按工资毛收入算。今年的福利税比往年上涨0.4%。福利税缴纳的多少与以后的退休金收入的多少有密切的正比关系。全年收入低于3.96万克朗的人不交福利税。2014年的福利税分别是：

一般人：毛收入的8.2%

经商者：毛收入的11.4%。

17岁以下和69岁以上的人：毛收入的5.1%。

三 财产税 (formuesskatt)

财产是指固定资产和流动资产。挪威是须交财产税的国家。财产包括：房屋，银行存款，汽车，船只，股票，债券等。财产税是根据纳税人所拥有的净财产交税。净财产是指所有财产减去债务后剩下的部分。财产税分别向国家和地方两级政府交纳。财产税有免征额度，净财产在免征额度内是不用交财产税的。2014年国家和地方财产税免征额为100万克朗，即净财产在100万克朗以上交税，净财产在100万克朗以下的交税。

国家税率为0.3%；往年是0.4%；今年调低0.1%。地方税率未改，仍为0.7%。

国家税率加上地方税率后的净财产税率为1%。

举例：某人单身，2014年的净财产是120万克朗。

$$120\text{万} - 100\text{万} = 20\text{万} \quad 200\,000 \times 1\% = 2000$$

2014年此人的财产税是2千克朗。

如何计算净财产

税务局确定个人财产数额的日期为每年的12月31日。财产包括：房产，银行存款（挪威克朗和外汇），股票，债券，期权等。银行存款，股票，债券，期权等按100%算。期权按售价算，外汇按截止日汇率算。银行现金每人减免3千克朗，不计入净财产。

1) 固定资产的计算：住房的财产额由统计局算，每年房产的价值有变动。

第一处房产按价值的25%算，第二处按40%算。以后会有比例调整。

2) 移动资产的计算：车辆，船只，上了保险的贵重物品，高档家具等，移动财产10万克朗之内免算为净财产额。5万克朗以上的假日船或游艇按保险额的75%算。汽车摩托车类，新车按价格的75%算，每增加一年折10%。30年以上的按售价算。

财产登记

挪威税务部门正在登记挪威公民在海外拥有的房产，银行存款，股票，债券等，并对查出未登记的人移交警察局，加惩罚税。根据规定，所有挪威人在海外的财产都要登记，报税务局备案。

其它优惠政策减免

年轻人住房储蓄减免 (BSU, Boligsparing for ungdom) 13岁至33岁的年轻人每年可在银行最多存2.5

万克朗，获20%的减免。每年可减5千克朗的税。总共累计最多可存20万克朗。

退休人员减免（skattefradrag）养老金收入较低的人可得到一定的减免。收入超过50万克朗的退休人员没有此项减免。

外国工作人员收入税减免是一种对外国工作人员的标准减免，按工资毛收入的10%减免。1年内在挪威住满183天以上，2年住满270天以上。最高4万克朗的减免，不计收入税，可享受2年减免。

债务利息减免 学生贷款，住房贷款，其它债务的利息在算收入税时给予减免。

出租或出售住房和固定资产的收入 出租自住房（egenbolig）的一半或一半以下的租金收入是免税的。全部或一半以上出租的租金收入有部分免税。完全靠出租房产获得收入的须交税。出租自用的度假屋收入1万克朗以下免税。1万以上的收入85%交税。完全出租的租金收入100%算税。交税的出租房其维修和添置费用可报减免。房产出售盈利的免税条件是：拥有售出房一年以上，售出前的过去两年里自住一年以上，度假屋售出前拥有五年以上，或在过去8年里用过五年以上。地产的出售盈利要交税，亏损有减税。国外卖出的房产盈利要交税。

家长减免（foreldrefradrag）根据孩子在幼儿园或学校课后交费服务或活动的费用，提供证明文件，现金不予计算。最高一个孩子可减免2万5千克朗。每增加1个孩子，就增加1万5千克朗的减免。

上班远距离的费用 从住处家里到单位之间的路途费用，全年超过1万3千9百50克朗以上的可以减免。全年来回距离超过3万5千公里，每公里按1.5克朗算，每年按230天算。病事假扣除上班的天数。

特别减免（særfradrag for uførhet）老弱病残67岁以上的有减免。正在拿病残退休金的，劳动能力下降3分之2以内的可要求一半的减免。劳动能力轻微下降的可经医生开证明，要求特别减免。

其它劳动收入 出售自己的手工艺品，艺术作品，自采的蘑菇和钓的鱼，去掉成本后四千克朗减免，四千以上算作额外收入，须交税。

非盈利组织工作 给非盈利组织工作的收入，年收入四千克朗以内免收入税。

工会或专业组织会费减免（fagforeningskontinggent）加入工会或专业组织，每年会费有3660克朗税的减免。

一个纳税人全年最终的实际纳税率和纳税额是由纳税人的所有收入和财产数量而定。税务局会在算好纳税人全年须缴的收入税，福利税和财产税的总合之后，减去该纳税人所有可以享受的减免，得出全年的纳税数额。根据全年工资里已经预扣的总数，最后算出多退少补的税额。

查税网址：www.skatteetaten.no

秋季护肤小技巧

秋天是女人展现美丽的一个好季节，气候宜人，穿着也尽显风姿，这时的妆容不可忽视。

1. 穿衣不要太裸露

夏天的余味犹在，女人还对那些飘逸的衣裙恋恋不舍。但是，这时的秋风已经有了凉的味道，凉风会让皮肤表面的毛细血管自然收缩，血流减少，汗腺闭塞，排汗不畅，表面缺乏水分滋润，导致皮肤干燥。所以，爱护皮肤的女人一定不要在秋季穿太裸露的衣裙。

2. 选择合适的护肤品

秋季应多选用有保湿效果的化妆品，不含酒精成分的化妆水，滋润而不油腻的日霜和晚霜，有漂白效果的软性面膜等。

3. 日常护理

坚持每天做两次面部清洁，还要使用护肤霜补充适当的油分和水分，让皮肤洁净和滋润。外出时，如果阳光强烈就要用有防晒作用的日霜。夜间清洁面部后，用化妆水进一步洁肤及补充水分；然后在面部均匀地抹渗透性强的晚霜。另外，每周还应做一次面部的全套护理，包括洁面，蒸汽美容，面部按摩及用软性面膜敷面。这样既能令面部的污垢及死皮得到进一步清除，又能令皮肤的血液循环加速，并使皮肤从面膜和护肤霜中获得水分及营养。

4. 饮食调理

秋季应多喝开水，豆浆，多吃些芝麻，核桃，蜂蜜，银耳，梨等防燥滋阴食物，瘦肉也能较好地滋润肌肤。尽量戒除烟，酒，咖啡，浓茶及煎炸食品。

摘自《女性生活健康指南》



挪威语中的 动词变化 续六

Verb i norsk

文 / 周方蓉

在上一期我们谈论被动语态时提到，只有需要动作对象的及物动词才有被动语态。有人问：什么是及物动词，什么是不及物动词。那么，这一期有必要讲一讲及物动词和不及物动词的区别。当我们搞清了这两个概念，就不会在使用动词时犯一些概念混乱的错误。

首先，我们需知道，实义动词分为及物动词和不及物动词。什么是及物？“及物”就是触及到物。什么是及物动词？及物动词是指动词后面直接跟动作对象，即宾语。所以“及物动词”就是指可以直接跟宾语的动词；而“不及物动词”就是不需要宾语，或不能直接跟宾语的动词。

请看两个例句：

1. Jeg leser avisen. (我在读报纸。)

2. Tom sover. (汤姆在睡觉。)

第一句里的动词leser后面接了宾语avisen，因此它是及物动词；第二句里的动词sover后面没有宾语，它就是不及物动词。同时我们还可以看出，第一句里的动词后面跟宾语后，能够表达更加完整和准确的意思，这就是及物动词的特点。第二句里的不及物动词则相反，无须跟宾语，本身意思就完整了。

但有时不及物动词也需要宾语，以更加确切地表达完整的含义。譬如，不及物动词vente表示“等”。由于不及物动词后面不能直接跟宾语，当表示“等某人”时，就需要在不及物动词后面加一个介词på，再接宾语“某人”。

例如：

Vi kan vente. Vi kan vente på deg. (我们可以等。我们可以等你。)

再比如tenke，也是不及物动词，意思是“想”，表示想什么时，不及物动词后面要先加上一个介词，然后再接宾语。如：

Jeg tenker. Jeg tenker på viktige spørsmål. (我在想。我在想重要问题。)

并不是所有的不及物动词后面都跟介词på。在挪威语中，不同的动词后面接的介词是不一样的，它们的搭配是约定俗成的。比如表示“谈论”的不及物动词 snakke后面接 om；表示“笑”的动词le后面是av；等等。有时同一个动词可以接不同的介词，但它们的意思是不一样的。以passe为例，看它后面跟不同的词或介词所产生的不同含义：

Passer det? (这合适吗?)

Pass deg selv! (管好你自己! 少管闲事!)

Du må passe opp for døren. (你要小心那个门。)

Det passer ikke på ham. (这对他不合适。)

Gardinene passer bra til møblene. (窗帘很配这些家具。)

Jeg må passe på barna hjemme. (我得在家照看孩子。)

因此，及物动词与不及物动词的区别在于是否能直接跟宾语。也

就是说，及物动词后面可以直接跟宾语，不需要介词；而不及物动词则要加介词后再跟宾语。请记住：

及物动词+宾语

不及物动词+介词+宾语

另外，在挪威语中，有许多动词既是及物的，也是不及物的，而且意思是同样的。如：prøve“试”这个动词。

Kan jeg prøve dette? (我可以试这个吗?)

Du kan prøve. (你可以试。)

第一句中的prøve是及物的，因为它后面有宾语dette；第二句中的prøve是不及物的，因为它的后面没有宾语。象这种同一动词在作及物和不及物动词时意思不变的动词，在挪威语中有很多。类似的还有：lese, skrive, spise, drikke等等。

但有些词在作及物和不及物动词时，意思会发生变化。如snakke，有“说”（及物）和“谈论”（不及物）等意思：

De snakket spansk. (他们说西班牙语。)

Vi snakket om filmen. (我们谈论了那部电影。)

再比如动词se，作及物动词时意思是“看见”；作不及物动词时意思是“看”，和“视力”。

Han så, men så ingenting. (他看了看，但什么也没看见。)

Barna kan ikke se på TV hele dagen. (孩子们不能整天看电视。)

Jeg ser godt, mens hun ser dårlig. (我视力好，可她眼神不好。)

还有høre，分别表示“听”，“听见”和“听从”。

Lisa hører på radio. (丽莎在听收音机。)

Jeg kan ikke høre hva du sier. (我听不见你在说什么。)

Du må høre på meg. (你要听我的。)

还有些动词是多义词。这类词在作不及物动词时是一个意思；而作及物动词时却是另一个意思。如ringe（铃响，打电话）：

Telefonen ringte, men ingen var hjemme. (电话铃响了，可是家里没人。)

Anne ringte sjefen i går. (安娜昨天给老板打了电话。)

再比如，常用动词slå (slår, slo, har slått)，在不同的上下文中，它的含义则完全不一样。请看下面的例句：

Hjertet slår. (心脏在跳动。)

Ingen kunne slå ham i bordtennis. (没人能在乒乓球比赛中击败他。)

Simen slo hodet mot veggen. (西蒙用头撞墙。)

Hun ble sint og slo barna. (她生气，打了孩子。)

Det slo ham at han skulle operere pasienten. (他忽然想起要给病人做手术。)

Vi har slått gresset i dag. (我们今天给草坪割了草。)

动词的掌握在语言学习过程中占很大的部分，要花相当多的时间和功夫去记。我们在平时阅读挪威文字，或听别人说挪威语时，可以多留心动词的使用，特别是不及物动词的使用和不及物动词后面跟的不同的介词。注意有些多义词的细微差别，避免用错和理解错。

洪菲艺术工作室绘画班



刘恒芝 11岁



史翔天 10岁



Derek 8岁



胡乃琢 9岁



贾佳玲 15岁



马千雯 8岁

温馨提示：

世界排名前十位的奢侈品

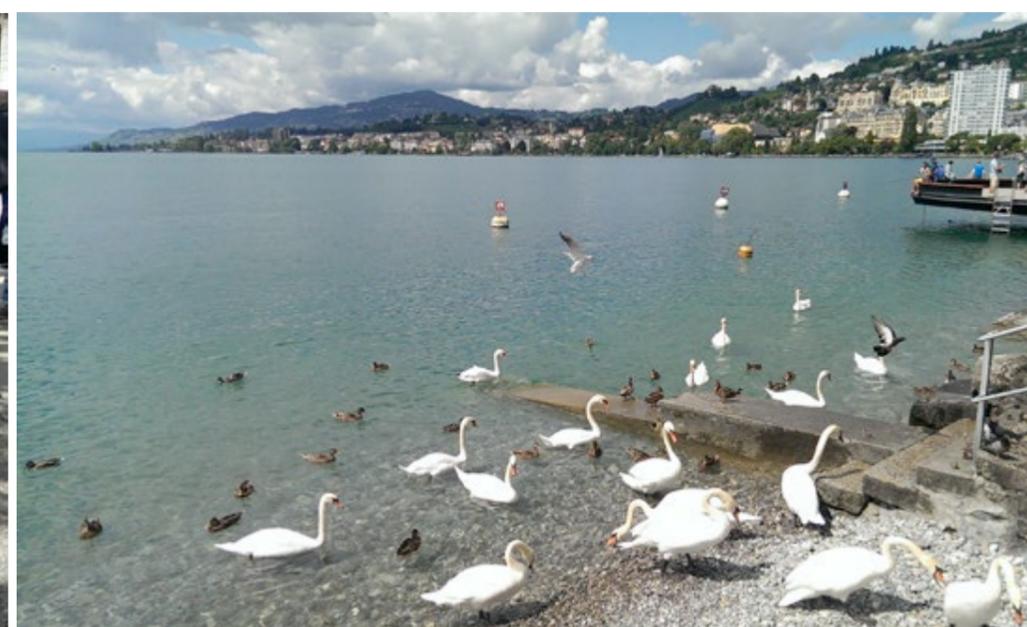
真正的奢侈品是什么？不是爱马仕背包和宾利轿车，更不是劳力士与百达翡丽。世界上排名前十位的奢侈品是：

1. 一颗善心
2. 生生不息的信念
3. 背包走天下的健康和体魄
4. 愉悦和舒心的创业环境
5. 安稳平和的睡眠
6. 享受属于自己空间与时间的生活
7. 牵手一个教会你爱与被爱的人
8. 品味美好的心情
9. 自由的心态和宽广的胸襟
10. 点燃他人希望的精神特质

人与自然和谐共生

——瑞士小镇蒙特勒生活有感

文/海晶



今年夏天由于做志愿者的缘故，有幸在瑞士的法语区生活了5个星期，离工作地方最近的就是坐落在阿尔卑斯山脚下，如曼妙修长的少女般侧卧在日内瓦湖东岸的一座狭长小镇——蒙特勒（Montreux）。波光粼粼的日内瓦湖，高耸的阿尔卑斯山，以及漫山的葡萄园让这里成为了众多名人的聚集地。卢梭，拜伦，海明威都曾以这里为背景进行创作。卓别林也曾在此生活过多年。据说许多欧洲皇家及显达人士也将这里做为度假胜地。

坐在蔚蓝如镜的日内瓦湖畔，欣赏着火红的落日，品尝着香醇的瑞士美酒，耳边再传来醉人的爵士吟唱，身处这里的人们，生活还能更惬意一些吗？

在蒙特勒无论你是拿着单反，还是智能手机，不用刻意找角度寻光线，只要随手一拍，便是一张美得令人窒息的明信片。生活在此的人们固然幸运，占尽地理优势，享尽自然资源，但他们并不是这里的主宰者。在我看来，这里真正的主人是时而低空飞翔，时而湖中嬉戏的鸟儿们。而拥有亘古不变田园诗般浪漫美景的秘诀就是“人与自然，和谐共生”。

在这里，如果有人坐在露天的长椅上吃面包，就会瞬间吸引无数麻雀。我曾见到过一个穿着正装的中年男士，一个人坐在一张四人桌旁吃三明治。他的桌子和旁边的三把椅子上密密地落满了二、三十只麻雀观其进食。大男人面对此情此景骑虎难下，不得不与众鸟分享美食，场面及其滑稽。

鸟儿们的原则就是“有你一口，就必有我一口”。从小生长在城市的我，哪里知道这种逻辑。一日风轻云淡，我独自来到湖边，半卧在湖畔小碎石上放置的公共沙滩椅上，沐浴着金色的阳光，赏析着悦目的湖景，开始美美地享用我的自制三明治。刚刚咬了一口，就吸引了一只雀儿，正值我饿从心头起，哪里顾得上它，遂继续大快朵颐。是我咀嚼声音过大，还是动物们的嗅觉太灵敏，没过一会儿，一只大白天鹅向我游来，而且居然左摇右摆地晃上岸来。我视而不见，继续自顾自吃着。大鹅见我无动于衷，便极有自知之明地离开了。只有刚才那只雀儿仍不离不弃，始终伴我左右，好像在给我唱歌，又仿佛是在与我交谈。我实在抵不过它这种软磨硬泡，于是撕下一小块面包，丢给它，哪知这竟酿成了“大祸”。其他雀儿见状大举向我飞来。这盛况也吸引了其他鸟儿，鸽子，海鸟闻风而至，大鹅野鸭也不甘落后，纷至沓来，瞬间就把我包围了。我再也不能悠闲地卧在沙滩椅上了，因为这样我只有大鹅的高度，况且我其实还挺害怕这些禽鸟类的。所以我一个鲤鱼打挺，迅速跳到旁边的沙滩椅上，呈俯视众鸟之势。但此时，我早已吓得浑身轻抖。为了让众鸟尽快离我而去，我将面包撕成小块，抛向远方，好让他们舍我取食。飞鸟们动作敏捷，向食物飞奔而去，可是那些大鹅野鸭由于身材笨重，行动不便，看自己争抢不过那些鸟儿们，就采取“以不

变应万变”的行动策略，在我面前屹立不动，坚定不移地凝视着我手中的面包。那些鸟儿们取食过后，又飞回我身边整装待发，看我下一次将食物抛向何方。为了公平起见，我只好也丢给大鹅野鸭们些面包。可是他们食量巨大，吞咽速度惊人，于是竞争就显得特别激烈。好多大鹅为了争抢食物居然大打出手，用他们巨大的嘴用力啄对方的羽毛和身体，看得我心惊胆战。

自制三明治眼看只剩中间一片薄薄的奶酪，想要真正脱身只能一走了之。可是我的书包还放在刚刚的那个沙滩椅上，早已被层层围住，这可如何是好。我小心翼翼地向书包处移动，争取瞬间出手以避免大鹅啄我的手。只见我出手的瞬间，大鹅也机警地缩回他的大长脖子，原来它们也害怕我啊！知己知彼后，我顿感轻松许多。快速地抽出书包，仓皇而逃。快步上台阶以远离湖岸，岂料惊到在栏杆上小憩的白鸽，在我头顶大扑翅膀，害得我又是一惊啊！

费劲千难万险，终于逃离是非之地，来到高于湖岸的小路上。两位妇人正在对着我笑。原来她们目睹了一切。一位妇人对我说，她的小孩每次在湖边野餐都是这幅景象，这里真的好“危险”啊！禽鸟们对人如此不客气，你吃就要给我吃。你一份，也得给我一份。洋鸟们好不懂礼貌啊！

在蒙特勒，还有好多令我难忘的关于动物，关于自然的景象：我看见雨后麻雀在礁石低洼的积水处洗澡；看见天鹅只用一只脚划水，而把另一只脚放在尾巴上晒太阳；看见野鸭把头栽进湖水中饮水；看见雄孔雀开屏后抖动浑身每一根羽毛向雌孔雀求爱；看见大雨过后出现的拱桥般完整的双重彩虹；看见巨大的流星从我的头顶划过，光亮程度如同一根火柴燃烧在我眼前；看见闪电如瀑布般从遥远的天空中倾泻而下……所有的这些自然景象都是我毕生首见，无比难忘，记忆犹新。

我想这才是真正和谐的人与自然之间的关系吧。动物们才是地球的主人，他们比我们人类先来到这个地球上。是我们人类的闯入打破了他们原本平静美好的生活。人不是要胜天，而是应该恪守作为客人的本分，尊重并保护主人人们的生活。和谐社会，平等友爱，也应该超越人与人的界限，体现在人与动物之间。让人与自然，人与动物，和谐共生，各得其所。

奥斯陆歌剧院

位于奥斯陆比约溪（Bjørvika）的由大理石和玻璃建造的宏伟建筑已经成为歌剧和其他文化活动的举办地。这座建筑本身就是一件艺术品。

挪威新歌剧院的建设用时5年，座落于比约溪（Bjørvika）岸边，临近证券交易所和中央车站。她是继14世纪初建造于特隆赫姆（Trondheim）的尼德罗斯大教堂（Nidarosdomen Cathedral）后，挪威国内最大的文化建筑。

文化瑰宝

大剧院基座的占地面积超过3万8千平米，相当于4个国际标准足球场。剧院内有三个舞台，1千1百多个房间。

当您从正门进入到主大厅之后，您将会看到一间巨大的开放式房屋，屋内装饰极其简洁，只采用了相当普通材料，如石料，混凝土，玻璃和木头。这里提供了休息区，酒吧和餐厅。

主观众席的座位布局是经典的马蹄铁形状，采用了世界最先进的技术，能够为观众提供最佳的视觉和音效享受。舞台区域有几千平米，其中有部分位于水下16米深处。

和开放式主大厅不同，主观众席用波罗的海橡木为装饰材料。后面的1350个座位都拥有自己独立的屏幕，能够在演出同时提供8种语言的字幕提示。来自挪威西北海岸线的造船工人负责包厢的浮雕雕刻工作，天花板上悬挂着挪威最大的圆形树状装饰灯。此灯直径7米，重8吨，由5800个水晶玻璃元件组成，由挪威本土公司Hadeland Glassworks负责生产。

在屋顶上漫步

从剧院外面看，最显著的特征是白色的斜坡状石制屋顶从奥斯陆峡湾（Oslofjord）中拔地而起，游客可以在屋顶上面漫步，饱览奥斯陆的市容美景。

如果您从峡湾中观看剧院，您将注意到建筑正面的太阳能电池板。事实上，这是挪威国内最大的、依靠太阳能供电满足能源需求的建筑。

好评如潮

由挪威著名建筑公司Snøhetta负责设计的歌剧院在2008年4月开业后，已经收到来自挪威国内外的广泛关注和祝贺。

奥斯陆歌剧院诠释的是权威和美丽，音乐和歌曲令其魅力四射，作为文化中心，来到新歌剧院也就宣告着您真正来到了挪威。最重要的是，这是一座被所有人共享的建筑：任何一位到奥斯陆（Oslo）的人都会想到此参观，爬上这座被英国卫报著名设计评论家Jonathan Glancey称为‘斯纳山的大理石山’的建筑。

同时，时代周刊的Richard Morrison曾经这样描述：我恋爱了。她是挪威人，华丽至极，有趣至极，还有着令人惊讶的内涵。她就是奥斯陆歌剧院，从峡湾中拔起，美丽惊人的大理石和花岗岩屋顶让她看起来就像一座出水的冰川。

世界文化之家

2008年10月歌剧院在世界建筑节开幕式上赢得文化类大奖。委会成员Sir Peter Cook, Christoph Ingenhoven和John Walsh认为歌剧院的建成体现了设计者对建筑学的高度精通，是一件将连贯造型和清晰轮廓二者完美结合的高难度工程。

摘自：<http://www.visitoslo.com/>



家庭 与 婚姻

婚后仍需表达爱

恋爱的双方沿着“我爱你”的红线，走进婚姻的圣殿。然而许多夫妻婚后却忘了谈情说爱，似乎谈情说爱是恋爱的专利，结婚就宣告谈情说爱的结束。夫妻之间结束了诗情画意的日子，取而代之的是家务琐事。这也是“婚姻是爱情的坟墓”之说的缘由。其实，理想的夫妻关系是让恋爱的感觉一直走下去。

1. 爱你在心说出来

夫妻本来就是感情的结合体，需要经常交流，需要经常谈情说爱，才能保持充沛的激情。恋爱时为什么能讲出“我爱你”，当时彼此还没有现在这么亲密，婚后双方都成一个人了，有什么话不好讲呢？表达感情不是作诗，不是演说，而是实实在在地说出自己对对方的真实感情。这种表达人人都会，关键在于夫妻是否重视而已。

2. 追忆恋爱时光

人生最美好，最幸福的时光之一就是恋爱时期。恋爱时没有家庭的琐事，没有生活的拖累，一切都很浪漫。婚后，回忆起恋爱时节，想想恋爱时的种种快乐时光，双方都会沉浸在无限幸福之中。生活中彼此的不满，心中的不悦，家务的烦恼等都会化为乌有。

3. 婚后也要约会

约会的欢欣和喜悦总是女人记忆中的最美。这种约会过去认为是恋人的行动，现在应理解为是爱情的行动。恋人为了享受爱情需要约会，约会是一种意境。所以，夫妻的约会最好是走出家门，因为家中已被生活抹去浪漫色彩，不适合约会。恋爱时节常去的地方就是不错的选择。

婚后仍要保持自己的魅力

有些青年男女，恋爱阶段十分注意打扮自己，而结婚以后却错误地认为，衣着服装不必再讲究，化妆美容也可以从简，反正彼此都已成为夫妻，应该自由自在了。这种观念其实是一个误区。事实上，女人在婚后仍应努力保持自己的魅力，这是深化爱情的一个极其重要的方面。

1. 形象美

任何人都愿意看美好的东西，男人也是一样。人们常说，男人是“看爱情”。所以，一个拥有外在形象美的女性是非常幸运的。但是，并不是所有的人都有这样的幸运。不过，这并不是忽略形象和美的借口。女人应该化妆化妆，打扮自己，并注意自己的形象，这是很简单的事情。要记住，形象美更能反映自己的气质和精神状态。

2. 性情美

温柔的性情是一种美，是一种女性特有的魅力，甚至可以弥补形体上的缺

陷。女性的温柔主要表现在女性婚后对自己的丈夫及家庭成员无微不至的关怀和照顾，以及热情，亲切，诚挚的态度和通情达理的处事方式等。一个女性的温存和体贴，不仅是性格的体现，而且是美好心灵的反映。现在有些女士认为自己有才能，事业性强，可以在事业上大显身手，对丈夫关心，体贴很不够。因此，女性婚后应时时注意自己的性情美，加强性情修养，保持女性特有的温柔魅力。

3. 心灵美

美的心灵是一种品德美，也是女性的一种魅力。夫妻两人互相帮助，彼此关心，夫妻之间便会充满温馨的氛围。家庭中便会充满谦让，尊重，敬老，扶幼，关心，体贴的气息。

4. 生活美

女性懂生活，会生活，也是一种讨人喜欢的魅力。女人喜欢把家收拾得明亮，舒适，看上去显得高雅，富丽。有的女性会安排生活，这周去郊游，下个月去看球赛；这周逛商场，下周在家读书——把夫妻双方的业余生活安排得丰富多彩，使婚后生活不再单调乏味。

增进夫妻恩爱的方法

夫妻间的感情要不断地更新，才能增加婚后的凝聚力。而且，这样会使夫妻更恩爱，家庭生活当然也就过得更加愉快。为增进夫妻恩爱和家庭的幸福，介绍几种方法。

1. 距离产生“美”

朝夕相处的两个人，一旦分离，便会感觉不习惯。即使你同你的爱人生活中没有涟漪，一旦其中一方离开几天，你也会有这样的感觉。对方回来后，就会感到特别亲热，彼此感情也会得到增进，这也就是所谓的小别胜新婚。夫妻间不应惧怕彼此的暂时分离，相反，还应该不时创造一点分离的条件，来调节夫妻间的关系。

2. 众人之中看对方的风采

夫妻经常一起去参加社交活动或娱乐活动。通过活动可以展示自身的魅力，相互欣赏对方的迷人风采，让他和她在脑际中多发几个“原来我的妻子(丈夫)这么好”的感叹。这种别样的感觉，会增加夫妻间的恩爱和吸引力。

3. 增加异性特征

增加夫妻双方的异性特征，会强化爱情的魅力。某一天，你的丈夫穿一套得体的休闲装，突然出现在你面前，会使你有种全新的感觉。这种新鲜感就是一种吸引力。因此，适当修饰容貌，注意打扮，增加一些异性特征，这对强化爱情的魅力是有作用的。

忆往情深

——翻开旧相册 往事共分享

这一期我们继续登载《凤舞》杂志收到的征文，这些文章都是作者们为《翻阅旧相册，往事同分享》栏目而写的回忆短文。



浦东记忆

文/徐玉亮



浦东，上海黄浦江以东广大冲积平原的陆地直至东海之滨，主要有川沙县和南汇县。然而浦西也就是黄浦江以西的广大陆地，紧连江苏省东部，是上海最繁荣，最现代化的工商业中心。

公元1948年9月27日，我诞生在浦东杨家渡一带的震修之路新宅21号。新家住房是租用的，离浦东南路才十米左右。浦东南路的南北走向几乎与黄浦江平行，离黄浦江一千米左右。老家原在杨家渡路南侧，离黄浦江约二百米的徐家大族住宅内。1945年。由于一场大火，把一大片住宅全烧光了，损失惨重，只能租房重建家园。

浦东，三四十年以前是以农业为主，种植粮食，棉花，蔬菜的地区，沿黄浦江东岸有许多工厂和仓库码头。浦东的广大居民主要在沿浦江东岸一带，浦东南路以西及浦东大道以北。陆家嘴和东昌路是居民集中之地。浦东人去浦西上班，购物，游玩全靠市轮渡过江。浦东的剧场很少，都是解放前遗留下来的。王家宅有个小剧场，主要表演沪剧。小时候，我经常跟着大人去观看。杨家渡的天后宫小剧场以表演淮剧为主，东昌路有个东宁路剧场，表演京剧或杂技。1954年，东昌路电影院竣工，这是苏联人设计的一座漂亮的，很壮观的建筑。影院很大，沙发座位舒服，从此浦东人有了一个非常满意的电影场所。几个小剧场经常放映电影，价格便宜，是小孩子们最喜欢去的地方，票价1角。

我们去浦西，一般沿杨家渡路步行到摆渡口，乘市轮渡过江。东西走向的杨家渡路热闹非凡，马路不宽，才五米左右，路两边小商店密布，各种商店都有。我家南边的一条震修支路连接浦东南路和杨家渡路，石头铺的小路仅三米宽，一百多米长，北边是一排面向南方的家庭小商店。从东到西的小商店有豆浆店，面馆，酱油老酒店，老虎灶，茶馆，制鞋店，裁缝店，锡箔店，米店，车木管，针线点，理发

店，炮仗店等，还有馄饨店，自行车行，小浴室，大饼油条店，伤科医疗，算盘作，旧家具店，你看我们的生活该有多么的方便和有趣。

震修支路的南边有少数房屋，有几个大空地是我们小时候玩耍的地方。五十年代的马路艺人在路边卖艺演唱，走江湖的侠士挥拳舞刀。那时，我很欣赏他们的精彩表演，可惜那时我身无分文，只能用掌声来致谢。我们成群的小孩在那儿打康乐球，斗鸡，打菱角，跳绳，拔河，摔跤，刮香烟牌子，用弹弓打鸟，玩游戏，度过了儿童时代的美好时光。

浦东是上海最集中的重要工业基地，对国家的经济建设有巨大的贡献。那里有不少工厂，如上海船厂，立新船厂，沪东造船厂，上烟一厂，上烟机械厂，港机厂，汽车底盘厂，利华造纸厂，棉纺织厂，塑料制品厂，钢球厂，高桥化工厂等等。浦东还有许多优秀的中学，如浦东中学，洋泾中学，东昌中学，陆行中学，塘桥中学，高桥中学等。杨家渡的浦东第一中心小学是1889年建的重点小学，那里培养了成千上万的优秀学生。我有幸能在那所学校度过了我的少年时代，我至今感到欣慰。

1958年是一个难忘的大跃进年代。上海市政府加速了对浦东的城市建设。为了配合扩建改造浦东南路，在东昌电影院附近建造了浦东最早的新村：崂山新村和乳山新村。一排排二三层楼的青砖红瓦住宅很是漂亮，本来十米宽的石头马路改造成了宽三十多米的柏油大马路，来回快车道，慢车道，人行走道，加之冬青树，杨柳树，梧桐树的种植更使街道美观宜人。浦东变样了，我家东边的几家邻居房屋被拆了，她们住进了工人新村，我们的房子成了街面房，光线充足。路边成了我们夏天乘凉的地方。东昌电影院的对面新建了浦东工人俱乐部，内有大剧场，电视室，乒乓球室，象棋室，书场，阅览室，灯光球场等娱乐设施。我们浦东人也真正有了一个娱乐的新天地。浦东南路以东是大片的农田庄稼，田园风光秀丽，小河密布，连接各个小村庄。1958年，新开辟了一条笔直的东西走向马路：张杨路。马路宽6米，泥土地基上铺了煤渣屑。有了张杨路，尽管路面质量很差，但东西交通方便多了，去金桥，洋泾镇，高桥路程缩短了。我经常在张杨路上跑步，来回4公里，路边的田野，蛙声鸟鸣，常常令我留恋往返……

浦东人以前游泳是很可怜的，文革以前没有一家游泳池。夏日炎炎，人们只能在河里游泳，每年不少小孩子溺水。我上中小学时，经常去浦西的黄埔，新城，青年宫去游泳，甚至到很远的虹口游泳池游泳。1966年文革以后，上海各地区开始普遍建造游泳池。我们浦东也不例外，许多工厂，学校都建造了游泳池，国家号召大家学游泳。现在浦东东方路上的张家浜，以前是我经常去游泳的地方。我清楚地记得那时我站在木头桥上往水中练习跳水，很过瘾！那里不需花钱，也没有时间限制，江中船只多，风浪大，有时有漩涡，够刺激！

浦东大马路上的电钟也是我至今难忘的。陆家嘴花园石桥，东昌路救火会处，塘桥，杨家渡，我家的门口都有大电钟。四十年前，人们不富裕，很多人没有手表，所以马路大电钟对大家还是非常实用的，尤其是对学生更为需要。

浦东是一块神奇的地方，一块未开垦的处女地，浦东人相信，浦东总有一天会有惊天动地的大建设，大发展。二十世纪九十年代，一代伟人邓小平圈上浦东为长江三角洲的龙头经济开发区，浦东开始腾飞了。一座座彩虹般的大桥横跨黄浦江，一条条银蛇般的隧道使交通更为便捷。摩天大楼耸入云霄，东方明珠绚丽辉煌。浦东机场蔚为壮观，世纪大道宽广漂亮，张杨路气派繁华，使我们浦东人感到很自豪。东方明珠的过去是浦东公园，金茂大厦的原址是浦东游泳池，八佰伴第一商厦是张扬中学，上海时代广场的





地盘是杨家渡民办小学，我们震修支路新宅现在是宽阔的杨家渡路和复兴东路隧道口。一条条地下铁道的建成让浦东大变了样！现在每次回家乡都发现有不同的变化，难以认识，浦东越来越美丽，越来越漂亮！

回首往事，记忆浦东，我感到轻松愉快。我二十一岁时离开家乡浦东，把青春年华献给了祖国的大西北建设；现在又生活在安定，富裕的北欧大陆。不管现在有多好，我还是念念不忘我美丽的家乡，时时刻刻怀念我土生土长的地方。浦东是我热爱的家乡，我会永远想念她！

前言

前几天，朋友发来一个微信视频，觉得很有意义。短短五分钟的视频，生动有趣，很感人。虽然反映的是动物间的亲情，但对我们人类来讲很有启示。我把它写成一个小故事，与更多的朋友们分享

——龚秀玲

鸭妈妈的情和爱

鸭妈妈有十二只小鸭子，它非常爱它们。鸭妈妈带着它的孩子们整天在池塘里，小河边嬉戏玩耍。为了让小鸭子们增长见识，鸭妈妈要带着它们到外面的世界去闯荡。

有一天，鸭妈妈带着它们来到了一座城市，看见一幢漂亮的大楼，它们很想进去看看。可是进这幢大楼，一定得先越过三个台阶，越过了台阶才能走进大楼。这对鸭妈妈来说一点儿都没有问题，它非常轻快地越过了。可是对才出生不久，羽毛还没长齐的小鸭子们来说，可是件很难很难的事。它们太小了，台阶对它们来说好比登山一样的难。看到鸭妈妈已经上了台阶，它们争先恐后，上蹿下跳，左边试试，右边试试，焦急地叫着，跳着，怎么也上不了台阶。看到孩子们焦急的样子，鸭妈妈也十分心疼。只见它低下头，一会儿转圈圈，一会儿“嘎嘎嘎”，说着人类听不懂，只有小鸭子们才能理解的话。小鸭子们按照妈妈说的，一个个，一遍遍来回地试着往上跳。终于有两只跳上去了，接着又有三、四只跳上去了，几分钟后十一只小鸭子都来到了妈妈的身边。鸭妈妈高兴极了，正准备带着小鸭子们走的时候，忽然又听到“嘎嘎嘎”的叫声，原来还有一只最小的鸭子还在台阶下。鸭妈妈着急地对着小鸭子“嘎嘎嘎”叫了几下，弱小的鸭子似乎领会妈妈的意思，只见这只小鸭子费力地，顽强地，蹦蹦跳跳地来回焦急地往上跳，摔下来，又跳上去，跳上一个台阶又跳上一个台阶，终于和妈妈及兄弟姐妹们团聚在一起了。此时的鸭妈妈，神采奕奕地拍拍翅膀，昂首挺胸走在最前面，带领着它的孩子们往高楼大厦走去。

三峡情缘

文/刘任

这张照片是我父母1995年三峡之旅的留念。这一年是抗日战争胜利50周年，也是我父母风雨同舟50年的纪念。50年前我母亲跟着父亲从三峡乘船北上参加地下工作，风雨同舟。50年后故地重游，在经历了文化大革命十年的磨难后，想必是浮想联翩，万分感慨。

我父亲离开我们已16年了，这张照片成为了母亲与父亲50年从三峡结下不解情缘的最后留念。

你是一阕温婉的清词，
我是半盏素净的光阴。
你若来，我候你如初，
我若去，你许我一场倾城的重逢。

他们的相逢纯属偶然。我母亲是四川南部县人。幼年丧母，父亲再续后母。为了逃脱包小脚的恶运，被姐姐从老家带出，投靠在重庆的表哥。表哥留学德国，是位热衷于发展民族工业的开明绅士。在这里母亲完成了小学学业。1943年的夏天，远房亲戚带来了两位年轻人，称是从上海逃难来的大学生，其中之一是我父亲。



我母亲当年刚满17岁。她十分同情这两位无家可归的年轻人，就出面向表哥求情，把他们安顿在后院的地下室里住下了。母亲回忆说，她当时不知道这两位是组织派来发展学生运动的地下党。接触多了以后，母亲经常听他们讲革命道理。此后，这个小小的地下室成了这两位年轻人的活动地点。一些重要情报就由母亲利用外出机会转递出去。

1945年抗战胜利，表哥的生意从煤矿转向了长江航运。此时组织上要我父亲返回上海。表哥以为他是去继续学业，还表示愿意继续资助他。临走那天，特派司机用车把他送到码头，我母亲也借口同去。在船将要起锚之际，母亲跳上了船。这一去，改变了我母亲的一生。

谈到爱情，母亲说，那时她不懂，对父亲更多的是敬佩。她们的结合也是出于革命需要。在国民党的白色恐怖统治下，把自己生命置之度外地坚持地下斗争，她们风雨同舟，生死与共。文革期间，父亲在养猪场劳改，母亲用瘦弱的肩膀挑起了五个孩子之家的重担，无怨无悔。父亲在八十年末谢绝了高官厚禄，选择了隐居，直到去世。

君不见，长江之水天上来，
奔流到海不复回……

那岁月抹不去的往事却永远留在了记忆深处……



八十年代初我在上大学，学校的宿舍查修，我和几个女生租住在北京北郊的农民院里。房东季大爷听说这一片农村房地将要推平盖高楼，按现有房间数目付钱，按人头分新房，就把院中几年前搭的地震棚简易屋加固一番，应机出租了。当时许多单位缺宿舍，而只有农民有私房可以随便出租。房东家自己住那个院子正房的三大间，旁边接出一小间屋租给我们，左右两排厢房也各接出一间屋给租客。正房的对面本来是他家自留地，那里正盖着三间两屋。院中四面八方住户满满，鸡鸭兔狗猫等动物就在大门旁堆着的柴草垛上栖身，院中有个水龙头供大家使用，院门旁是公用厕所，确切讲是茅坑，只有三边墙挡着一个坑，进去前要先咳嗽几声探探是否无人，进去后也要注意鸡鸭猫狗会随时前来探访。阴天下雨时，满院泥泞，加上各类动物的粪便，可是“丰富多彩”。

这院落就在主干大马路旁边的高楼后面，与繁华的都市一箭之隔，却是两重天地。

房东是历代农民，但住在北京市边上，又不太象农民。他有八个女儿，最后一得一男孩老九才打住，所以他都有几岁的外孙子了，可最小的男孩还在上小学。季大妈不识字，体弱言少不多事。季大爷红光满面声若洪钟，总是风风火火很忙碌，而且很会和各路人招呼，随时通知涨房

小院见春秋

文/明珠

租，此外他们没什么苛刻的地方。他喊我们“学生”，对于我们的晚间喧哗，梳妆打扮，只要大家嘴甜点儿常喊两声：“季大爷”，他也就认可了。

我们四、五个女生合租在那几平米小屋里，进门就是平板拼的两排通铺，中间夹一个小课桌。每天晚自习后，我们搭伴儿从村儿的另一头穿过一片农民土坯房，黑灯瞎火七拐八拐才能来到这个院落，推开大门进来先是躲过愤怒的狗吠，在鸡鸭们被惊扰的骚动中蹑手蹑脚走向我们的小屋，推开底矮的小木门，拧亮灯泡，掉渣子的灰土墙上映出我们青春的情影，这时我们会一下子放松下来，有终于到家的释然，嘻嘻笑笑上床来相互挤着逗着，再遇上谁说点男生“趣事”和俏皮话，大家会笑喷了，弄到肚子疼。周末有人要是出去约会，也会在床上架起镜子梳妆打扮。哪一位要是想躲男生的追逐，大伙儿就会出谋划策或帮忙掩护。冬天最冷的时候，我们的炉子也不好，外面下雪，里面冻冰，喘气冒白圈儿。大家只得挤得更紧，相互借身取暖。寒假时大家都回家后，有时我得一个人呆几天，我不得不穿着毛衣毛裤睡觉，还得把口罩帽子袜子手套全副武装上，再在被子上压上棉衣棉裤和大衣还有她们的棉被。我会思念，盼望……

这样的日子一年多，直到学校又为我们安排了别处，才一起搬走了。提起这

些，我其实想到的是，近年来的新词儿“蜗居”。蜗居也好，蚁穴也罢，就在北京，其实在三十年前就开始了。我们曾是先行一步的试验族。不同的是，我们虽住的不像样，却是乐呵呵的，没有抱怨和愤世，反而觉得挺有意思的。也许主导价值观明确，心境就不一样了。也可能在于我们知道那种艰苦是暂时的，阶段性的和可选择的。记得人们还羡慕我们有特别的经历，尊重我们有勇气体验生活呢。

大学毕业前我有了男友，他家在外地，我又回到这个院子来求租。这回，房客又更新了。有一位半失明的文革前的女教师，因为被长期关押缺乏维生素D，她的眼睛出了问题。如今正在学习盲人推拿以谋新职业；有一对工人夫妇新婚，女人正待产；有一家男人干个体，女人在职带着一个刚会走的孩子，令人惊讶的是那孩子的蛋蛋大的出奇，从开裆裤子垂下来边走边拖地，后来检查出是疝气，一年后手术治疗才好了；还有一家男人开出租车，女人不太露面，总在家盯着上学的儿子做功课，说是将来全指望儿子了；房东的大女儿女婿带着学龄前的儿子也搬进来了，他们刚在农民转工人的进程中，职业未定。这就是五花八门各行各业组成的小社会，在这样一堆陌生人中，因我早与房东季大爷家认识，才“敢”搬进来。那时苹果牛仔裤，邓丽君情歌等正当时尚在流行，但是男女牵手在北京的大街上还绝无仅有。我在上大学前已经工作几年，考上大学用奖学金租住，也许因为我是五好学生，对于我的“反叛行为”学校辅导员都给我开了绿灯。

我被分配到外贸工作，可是申请等房的人头名单在我前边排队的有四五六七年长。那时北京私房子很少，出租的不多，我只有在这院里边住边等。说到婚嫁，那时社会上已经流行多年的风气是女方得要八大件：电视机，洗衣机，电冰箱，缝纫机……我要结婚了，什么件都没有，新房就在这个院落里，在房东的大女儿女婿的屋子旁边，高度宽度质量都属正常，玻璃窗，大铺炕。炕上摆好我们仅有的行李箱子，从学校搬来一套铁桌椅，我自己的木板搭的单人床，用红床单做了个墙围子，上面贴满小画小照，课桌上摆着爸爸遗留给我的半导体收音机。我们买了糖果，手牵手邀请同学，朋友和院中的邻居们来吃喜糖，宣布我们结婚。看得出大家

出自内心的赞叹和羡慕。追求爱情，摒弃庸俗，崇尚自由，在那个新起步的时代，在人们心中仍然有很高位置。特别是知识份子中，还保持着不为斗米折腰，崇尚精神至上。就连院里的工人和出租司机都带着敬意来贺喜。有些人的眼神像在说，你怎么敢，你们怎么会如此超脱……也有许多朋友的眼睛告诉我：等我有了意中人，我们也这样！

前两年听到一个名人的讲话，感叹说，现在还有几个女大学生热衷于哲学思考，仅仅为精神上的追求执着再执着的？他说：记得我们那个时候……他是我同时代的人，他的话使我感慨良久。也许是他的话在潜意识里启示了我来重新定义这段经历的实际意义吧。内心富有才不怕物质匮乏！的确，当时世俗虽然强大，却正在被破冰，先辈们在精神领域留下来的品德没有泯灭，社会土壤的“PH值”还是平衡的。

这个院子夹在农村和城市的双重文明之间，既肮脏散漫，又热闹亲切。天热的时候，家家窗前生炉子做饭，或者摆上小饭桌小板凳，边吃边聊，饭菜之香四邻飘散。季大爷经常喝两盅，有时还和女婿吼两嗓子。那待产的新娘子已经生下个小女婴，女婴不哭时在院中被传递着，人见人抱。与人丁兴旺相反，院子里的动物们却逐渐减少：大黄狗让大女婿杀了吃了，接着的命运是大灰兔和公鸡们，只有常下蛋的母鸡母鸭还在院中散步。院里动物粪便少了，公用水龙头的水流哗哗，花卉长得枝繁叶茂。我们当时的穿戴在那样的院落里出入对比很鲜明。邻居们觉得我们是另类，但却很爱模仿，眼球总追随着我出入。我做了件无袖衫，邻居大嫂就把自己的衣服袖子拆下来穿了；我做了个七分袖，邻居大姐就把自己衣服的袖子剪短了……小孩子对我们不加掩饰的好奇，常会趴在窗户往里窥探，嘴里念叨着“大学生在家干嘛呢。”我们的朋友五湖四海各行各业，有记者画家导演外交官也有无业游民，他们象遇见沙漠绿洲一样兴奋于我们院子里丰富多彩的状态，很高兴来做客。而每次有客人来访，全院的人都会睁大眼睛竖起耳朵甚至比我们自己还要兴奋。

房租一涨再涨，季大爷也与时俱进。过了一阵

子我们掂量一下收支，只好从大屋搬出来，搬进侧面厢房旁接出来的小屋。这里是当年防震时接出来的，又矮又小，外面下大雨，里面就淋漓，地上常常出现阴隐地图，纸糊的屋顶上一朵朵花边圈圈，晚上房顶上的老鼠你追我赶，睡觉时常担心它们会闹腾大了掉下来。但是我工作特别忙，早出晚归，回家后精疲力尽，即便讨厌屋顶的动静也睡得很深沉。此外我们生活过得也挺滋润，每晚到家都会听到院中发生的故事演义。与居住条件成反差，那时每一种想出来和做出来的调节生活的尝试都格外令人愉快和激动。当时院落的北面隔着马路就是一片小树林，我们经常去散步，很庆幸可以闹中取静，就近享受大自然。后来树林被砍伐，在旁边的土岗上挖出成堆的头盖骨。我没来得及考察那些个历史由来，我们拣了一个完整的头盖骨回来，兴奋不已，想着可以画静物用。说实在的，那老鼠在头顶上悬着让人恶心又恐惧，和那小黑屋到了三伏天闷罐一样令人窒息的感觉，十分不好受。但是肉体上

的难受容易消失，而那些经历让我认识了自己的容量和内涵却令我自豪，永远不会消失。它让我想到我年轻过，尝试过，勇敢过……这何尝不是财富呢。

到后来，我工资的80%多交了房租，季大爷说还要涨，而且社会上求租的人也越来越多了。季大妈仍然底气虚弱，然而有一天压着嗓音认真地问我们：“电视上常说‘中华’，‘中华’在哪里？”我们在那里住了三年，加上前面和同学合租的那一年，一共四年多。许多年后我都会想起那个院子里的生活和其中的故事，和季大妈那句近似荒唐又很合理的问句：“中华在哪里？”。难以回答，而回答又在不言中。北京蒋宅口北边，如今早已被林立的楼房覆盖了。季大爷家和他众多的儿女们肯定得到其中许多套房作为补偿。那个小院的变迁，见证了农民转城和北京市扩大的一瞥，我有幸亲历了其中一段。

征稿启事

亲爱的读者们，大家好！

为了丰富《风舞》杂志的内容，增加杂志的可读性，从今年第二期开始，我们将增加《翻阅旧相册，往事同分享》的栏目。希望大家积极地翻阅自己的旧相册，寻找一张值得您回忆，留恋或难以忘却的照片，写一个小故事，为本栏目投稿。

蹉跎岁月，人生不易。生活的道路都不会简单，相信每个人都有一本生活的喜怒哀乐经，尤其是我们这些远离家乡，又心系祖国的儿女们，怀念的情感会比在国内时更多一层。把它们展示出来吧，让我们大家共同分享！照片的故事不用很长，500左右的字即可。要求主体明确，文字通顺。每位参与者限投稿一期一篇，要求一稿一投。发送稿件时，必须连同照片一起发（可以翻拍没有底片的旧照片），并且请详细注明您的中英文姓名，地址，电话和电子邮箱。

截稿时间是：2014年第四期 11月20日

稿件发至编委 fengmagazine@gmail.com

经《风舞》编委审稿后，被录选的稿件将陆续刊登在《风舞》杂志上。在年底的年会上，我们将评选出最受欢迎的5篇给予奖励。《风舞》欢迎您的积极投稿！有百花齐放的争奇斗艳，才会有更加芬芳美丽的灿烂生活。希望亲爱的读者们踊跃参与！

我的猫咪们(二)

咪咪

文/静宜



宝贝女儿刚从喧哗的中国来到宁静的挪威时，一点儿也不适应。她本是一个爱说爱笑、爱打爱闹的活泼女孩儿，却突然变得沉默寡言、情绪低落。我与老公商量是否领养一条狗，帮她度过那段最孤独、无助的时期。老公问我能否每天遛狗两次，无论春夏秋冬、无论刮风下雨、无论零上30度还是零下30度。我实话实说做不到，我爱狗还没达到那个忘我的境地。老公说我们问问女儿可否领养一只猫。猫比较独立，不那么依赖人。女儿表示愿意，老公就在网上找到一家宠物收养之家，并约好时间。

那是一个夏日的周六，风和日丽，蓝天白云。好的天气也印证了我们一家人好的心情。我们驱车来到那家宠物收养之家。这家主人收养了很多流浪猫、流浪狗。并把猫和狗分成了两个大区。因为不能养狗，我们在主人的引领下直奔猫区。哇！白猫、黑猫、黄猫、灰猫、花猫、大猫、小猫……应有尽有。这是我这辈子看过最多种类的猫，看得我眼花缭乱、无从下手。就在这时，一只长有绿色眼睛，以白色为主，只在脸上、背上和腿上带有些黑灰棕色图案的魅力猫咪就像见着老朋友一样喵喵地叫着向我们跑过来。它先绕着我们每人转一圈，算是打过招呼，最后停在我女儿跟前，不停地用身体蹭我女儿，我女儿轻轻地把她抱起来抚摸她的背，她幸福地眯着眼，嘴里发出满意的呼呼声，还不停地用舌头舔我女儿的另一只手。那意思是我喜欢你，带我回去吧！真是一个感人的场面！看她温文尔雅、善解人意、惹人爱怜的样子，真的不忍离它而去。它和我女儿俨然已成好朋友。女儿问我们可否收养这只“咪咪”？老公说当然可以，以后就叫这只猫“咪咪”吧。我们付给主人500克朗，领走咪咪。就这样咪咪跟我们回了家，过上了幸福的日子。

女儿每天上学前一定喂咪咪猫食，放学回家的第一件事是唤咪咪。女儿做作业时，咪咪常趴在写字台上，甚至女儿上厕所它也跟着。都说猫科动物

喜欢夜间活动，咪咪却喜欢夜间和我女儿睡，白天女儿去上学后她才出去。很难想象猫和人可以如此形影不离。女儿经常用中文和刚学来的挪威语与她交流，它似懂非懂，偶尔也喵喵地回应两声。周末我们也曾带着它去森林里露营，也曾背着它或牵着它去森林里散步。它总是配合得很好，不乱跑、不乱叫。因为有了咪咪，邻居的孩子常来找女儿玩耍，有时还在我家过夜。咪咪好像知道，只有委屈自己才能和这些孩子和睦相处，它的小主人才更快乐，所以当这帮孩子们不知轻重地揉它、抓它、抱它时，它能忍则忍，实在忍不了，跑开一会儿，又乖乖地回到他们身边。这让女儿受益匪浅，挪威语突飞猛进，性格也开朗起来……

后来咪咪生了四只可爱的小猫，我们留下一只，取名GISMO，其余三只都送给了朋友。咪咪母性十足，喂GISMO奶近四个月。同时它又是严母，为了培养GISMO早日自立，咪咪在GISMO约三周大时，就把自己的贝贝从楼上用嘴含下楼，教它摸、爬、打、滚、跃、扑。直到GISMO真的越来越频地抓小田鼠和小鸟回来展示自己已经学到求生的本领后，咪咪毫无征兆地选择一天离家出走，一去不返，消失得无影无踪！我们都很难过，尤其是女儿，连续几天吃不好，睡不好，去咪咪可能或不可能出没的地方呼唤它，这对她的打击太大了。好在GISMO非常可爱，这也缓冲了我们对咪咪的思念。

咪咪是我们养过的猫里最美丽的猫，也是唯一的一只被带出去散步和游玩的猫！



中医之养生 养心养脾养情

德国莲和堂中医药中心 戴北燕

一、养性情

我们日常生活当中，经常劝人说你不要再生气了，这个是没有用的。有用的是，让人一开始就不去生气。这个如何做到？解决的方法就是-怎么养性情？“恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”宽容，才有宁静。人心如江河，窄处水花四溅，宽对水波不兴。世间太大，一颗心承载不起。什么都想占尽先机，会输了起码的幸福。众人的路众人走，磕磕碰碰在所难免。生活的最高境界，一是痛而不言，二是笑而不语。无论有多少委屈，一笑泯恩仇。其实太多计较，只是一时的想不开。宽容，让烦恼融化在心里。美好的一天从宽容开始！

二、五行调节

中医认为：夏季五行为火、五味为苦、五色为赤、五化为长、五气为暑、五方为南，五季为夏、五脏为心、五官为舌、形体为脉、情志为喜。《内经》曰：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬

至重病。”夏季处于养生当中一个重要阶段，达州一中医专家介绍，应重视夏季中医养生常识。养“阳明”。所谓养阳明，一是培养人体蓬勃向外发散的状态。因为阳是一种向外发散的状态，夏天是万物生长最茂盛繁华的季节，夏季养阳就是培养人体一种蓬勃向外发散的状态。二是养人体的阳气。夏季气候炎热，阳气外盛，人体的阳气处于外泄的状态，即盛于外而虚于内，如果恣食生冷则易损伤脾胃，引起食欲减少、胃痛、腹泻等症状，日久伤脾及肾，导致脾肾阳虚。

中医专家建议，人们应该和自然界的气候变化相对应，适当晚睡早起，参加户外活动。通过户外活动锻炼提高身体对暑热的耐受性，并使阳气得以宣发。通过运动发汗等方式把体内的郁闷宣泄出去，使身体顺应夏季宣发生长的状态。在夏季，人体的新陈代谢活动旺盛，汗出得较多，毛孔开泄。如果贪凉，如汗出后受风或空调过凉都易损伤人体的阳气。而长夏的湿热也最易伤及脾阳，所以切不可以为夏天只有暑热之邪，而恣食生冷，贪享寒凉。要注意养护阳气，不可贪凉，要养心脾。

三、养心脾

一年四季中，夏天属火，火气通于心，火性为阳，阳主动。加之心为火脏，两火相逢，所以心神易受扰动而不安，出现心神不宁，引起心烦；心烦就会使心跳加快，心跳加快就会加重心的负担，那就不利于养心。而脾主中州，五行属“土”，故有“脾主中土”之称。土是生化万物的，脾主运化，把消化吸收的水穀精微输送到其他脏腑器官、四肢百骸为促进生长发育、维持人体机能和代谢的需要，因而很自然地就把脾和土的生化万物的特性联系在一起，所以说“脾主中州”。中医专家建议，夏天阳亢，心阴易耗，所以要养心阴。心阴虚的特点是阴虚阳亢，表现为五心烦热（胸心、两手心、两足心），咽干失眠。可用麦冬5克，酸枣10枚代茶饮，或冰糖大枣小米粥，或百合银耳莲子羹。诸痛痒疮皆属于心，夏天由于火热太盛，极易滋生各种皮肤病，如疮痍，汗斑，痱子，癣疾，脓疱疮等，皆因心属火，宜用清心泄火解毒之品，这类药物大多味苦性寒，苦味入心，苦能泄火，寒能清热。因此，夏天应少吃辛热生火之类的食物，如胡椒、辣椒、酒类、狗肉、羊肉、火锅等。而夏天中的长夏为夏日的延续，属土应脾，主气为湿，“湿气通于脾”。因而，长夏是健脾养脾的重要时期，要养脾防湿。在养生饮食方面，应以清热祛湿，健脾和胃为主。

四、养“小肠”

心与小肠为表里，小肠主受盛化物和泌别清浊。专家介绍，受盛，即接受；化物，即变化、消化之意；泌别清浊分清，指小肠在承受胃中饮食以后，所进行的消化和分清别浊的过程。分清是指经小肠进一步消化，使饮食精微在小肠吸收后，通过脾气升清的作用，上输于肺，再输布全身；别浊是指经小肠消化后的糟粕，或下注大肠，或渗入膀胱，成为大小便排

出体外。专家解释，这种消化和分清别浊程，称之为泌别（意指分别清浊）。若小肠功能失常，则饮食不能化生为水谷精微，清浊不分，或气机阻滞，为胀为痛，或水谷杂下为泄泻、尿少等病症。如心有实火，移热于小肠，引起尿少、尿热、尿赤、尿痛等症；小肠有热，亦可循经上炎于心，可见心烦、舌赤、甚至口舌生疮等症。

五、养“长”、养“脉”

夏天养“长”就是利用夏季昼长夜短的优势去促进人体的生长功能。夏天主长，是天地万物生长茂盛时期，应于人体主长生发育。夏天，因为大自然阳光充沛，热力充足，万物都借助这一自然趋势加速生长发育。尤其是长夏（7-8月间）应于脾，是脾气最旺盛、消化吸收力最强之时，所以是养“长”的大好时机。老年人在这个时候补钙可以为冬天养骨、健骨奠定基础。而心主血脉，心是主持血液运行的动力，脉管是血液运行的通道。心和血脉之间的关系，主要体现在输送营养和血液循环的相互联系方面。若气郁、寒凝或热蒸，导致血行不畅，气血瘀滞，阻滞血脉，影响心的功能。心胸憋闷，睡眠不安，身体疼痛，痛处固定、入夜尤甚。舌质紫暗或边有瘀斑。可多吃大豆、大蒜、洋葱、茶，海藻、丹参与山楂。

六、养“舌”、调情志

舌为心之苗，所以舌与心的关系最为密切，心有火可外泄于舌，所以夏天易口舌生疮，伴见心烦、口干、舌红。可服养心清热之品：绿豆或竹叶，菊花薄荷饮。诸痛痒疮皆属于心，夏天由于火热太盛，极易滋生各种皮肤病，如疮痍，汗斑，痱子，癣疾，脓疱疮等，皆因心属火，宜用清心泄火解毒之品，这类药物大多

味苦性寒，苦味入心，苦能泄火，寒能清热。因此，夏天应少吃辛热生火之类的食物，如胡椒、辣椒、类酒、狗肉、羊肉、火锅等。宜吃的苦味菜：苦瓜、苦菜、蒲公英、莴笋、野蒜、枸杞苗。而心在志为喜，喜则气缓。喜可以缓解精神紧张，消除过重心理、生理负担，是一种良性刺激。适宜的喜笑，保持乐观情绪有利于养生。但大喜过度，会使精气耗散太多，心气弛缓，血气涣散，神不守舍，甚至昏厥或死亡。夏天既要心情愉快，又不要大喜过度，大喜伤心。专家建议要做到：戒怒戒躁戒大喜，精神安静自宁心。不急不恼，百年不老；不懒不馋，益寿延年。

夏季养生食疗推荐

长夏之季（小暑到立秋）养脾，专家介绍，长夏，则是人体五脏之一的脾脏与其相应，长夏脾气最旺，同时脾也是这个季节最脆弱的脏器，在这个季节最容易发生脾病。长夏最大的特点是湿气太重，中医认为，湿为阴邪，好伤脾胃阳气，导致消化吸收功能低下。因其性重浊黏滞，故易阻遏气机，病多缠绵难愈，这是湿邪的病理特征。不仅如此，湿邪亦好伤脾阳，因为脾性喜燥而恶湿，一旦脾阳为湿邪所遏，则可能导致脾气不能正常运化而气机不畅，临床可见脘腹胀满、食欲不振、大便稀溏等症。因此，长夏应预防湿邪侵犯脾胃的功能。中医营养学认为，长夏的饮食原则宜清淡，少油腻，要以温食为主，应“温饱，不令大饱，时时进之……其于肥腻当戒”。

推荐食疗方

1.冬瓜扁豆汤:冬瓜500克、山药30克、扁豆30克。将冬瓜、山药洗净切碎，与扁豆同煮，先用旺火煮熟，再改用小火熬煮成粥食用。具有益气健脾、祛湿消暑的作用。

2.鲜藕百合粥:新鲜莲藕500克、百合15克、粳米200克。莲藕切成小片，与百合、粳米同煮。先用武火煮开，再用文火慢慢熬。功效：清热生津，健脾和胃。

3.苦瓜拌麻油:苦瓜300克。切片炒熟后，调味加小磨麻油食用。可以治疗长夏食欲不振、颜面暗疮等。

4.白胡椒酿红枣：红枣5个，白胡椒10粒。先将红枣洗净去核，白胡椒略打裂开。然后在每个已去核的红枣内放入白胡椒2粒，待煮饭时，放在饭面上蒸熟食用。功效：温中补脾，暖胃止痛。适用于寒性胃痛。

5.姜汁牛肉饭：鲜嫩牛肉75克，姜汁适量，大米120克，糖、酒适量。先将嫩牛肉洗净剁成肉糜，加入姜汁及酒、盐、糖、油腌一下。然后，将大米洗净煮饭，水分将干时，放入腌好之牛肉，文火2小时即可。功效：滋补温中，散寒醒胃。适用于脾胃虚寒、中气不足的胃痛患者。

浅谈“健康”

文/夏辰雷

随着社会的进步，经济的发展，人们的生活水平不断提高，“健康”一词也越来越多的被人提起。首先，我们需要一个健康的身体。那么，如何才能拥有一个“健康”的身体呢？我认为可以从两个方面去考虑：一是“吃”的好，二是加强自我锻炼。现在我就从中医的角度简单地介绍一下。

“吃的好”不是说吃的贵就是好，这里面还是有讲究的。“吃的好”一方面是指吃得安全，吃得放心。也就是说，食物必须是安全的，健康的食物才能给你带来健康的身体。另一方面，选择你身体所需要的食物。不是每种食物都是适合你的，也没有哪种食物一直都是适合你的。每个人体质不同，所选择的食物性质也应该有所差异；每个季节的不同，所选择的食物同样也应该有所区别。比如说，同样是油腻的东西，对于血脂偏低的人来说，吃了有益身体，但是对于血脂高的人来说，吃了反而对身体不利；再比如说，我国长江中下游地区夏季的梅雨季节，湿气较重，那么适当的食用一些辛辣的食物有助于祛湿，但是到了秋季则气候干燥，宜滋阴、润肺，那么你就不能吃得过于辛辣了。所以说，“吃”也是一门学问，“吃的好”才能身体好。

对于加强自我锻炼，可能有人会说“不就是锻炼身体嘛，我经常去健身的”。其实，锻炼也是有说法的。锻炼是有目的的，需要针对性的去锻炼，所以选择合适的锻炼方法很重要。比如锻炼腰背肌肉，那么简单的举重跑步绝对没有俯卧后伸运动来得好。再者，锻炼需要控制时间和次数。每个的肌肉都是有一定的承受能力的，超过了这个度，不但起不到锻炼身体的目的，还会弄伤自己的身体。运动员是最好的例子，不说退

役后伤病缠身的，就是很多在役的运动员也常常因为伤病无法参加比赛。在为病人针灸推拿的过程中，我经常遇到运动后拉伤的病人。他们或是为了追求短时效果，或是为了追求曲线美，不断地超时超量锻炼，最后弄得自己伤痕累累。所以锻炼很重要，正确地锻炼更重要。

我们经常讲“身心健康”，可见心理健康和身体健康是处于相同地位的。学会管理自己的情绪，有助于你保持一个健康的身体。很多人都觉得情绪比较抽象，没有具体的概念，所以不去重视，经常发怒、烦躁、忧虑等，没有真正重视情绪对身体健康的影响。下面我就告诉大家为什么情绪同样重要。首先，我们得确定一件事，情绪是我们身体表现在外的一种现象。比如，你很生气，那么大家就可以通过你的脸色、语言、肢体行为等知道你处于发怒的状态。但是大家有没有考虑过，情绪的产生也是需要生理基础的，也就是说要产生情绪得有你的身体作为载体，通过你的身体去表现出来。那么反过来说，情绪是不是也能作用于你的身体呢？这是毋庸置疑的。你想，当你处于愤怒状态时，你身体会因为愤怒发生改变，脸色的变化、激烈的语言等。但是一旦喜悦的情绪出现，是不是会让你的脸色、语言发生改变呢？而这些外在的改变肯定是需要通过身体内在的改变来实现的，所以说情绪与身体是一个相互的关系，可以彼此影响。长期处于一种情绪中，会让你的身体发生变化，从而出现不好的影响。保持通畅的情绪，才能真正拥有“健康”。

综上所述，想要真正拥有“健康”，你需要在身体和心理两方面做努力。希望每个人都拥有“健康”。



欧洲华人华侨妇女 联合总会专栏



《自觉履行华人女性在全球的责任和义务》

欧洲华人华侨妇女联合总会主席团主席 夏龙贞

2010年8月28日发言稿

21世纪是华人的世纪！世界发展的现状与趋势正日益突显出这一特点，沉睡多年的龙的传人，而今昂然挺立于世界民族之林，有着辉煌历史文明的中华民族，正以崭新的面貌和身姿展现在世人面前，令海外华人倍感自豪。以伟大祖国的蓬勃崛起为深厚背景和坚强后盾，奋斗在世界舞台上的华人，尤其是华裔女性，再也不甘心充当任人欺辱的弱者，而是正在努力成长为一支自觉担当推动世界政治、经济和社会发展责任的令人不能轻视的重要力量，在全球发展的各个领域发挥着令人瞩目的作用，取得了骄人的成绩。

“欧妇联总会”提倡华人女性尊严和树立高尚人格的重要性，努力打造华人女性自尊、自信、自立、自强的崭新社会形象，充分展示新时期华人女性的高尚人格和中华民族特有的优秀品德，做迎接世界政治经济挑战的杰出华人女性。

“欧妇联总会”深刻意识到祖国利益高于一切的道理，华人女性应自觉把维护中华民族的荣誉和利益作为必须履行的比生命更重的责任。必须深刻意识到只有伟大的祖国才是我们的坚强后盾，不论身处世界的什么地方，都应该有计划、有意识、有恒心、有毅力地宣传祖国的优秀民族文化和经济、政治、科技建设成就，自觉把我们伟大的祖国介绍给世界上爱好和平的人民。

在国际局势发生复杂而深刻变化的21世纪，政治多极化、经济全球化的浪潮风起云涌，和平与发

展的主流与恐怖主义的斗争复杂交织，历史把我们华人女性推向了一个展示自己能力的广阔舞台，同时也向我们华人女性，包括我们所有旅居海外的女性同胞，提出了前所未有的严峻挑战。作为旅居海外的华人女性，尤其是已经在海外有了一定成就的女性华裔和侨胞，必须深刻认识到自身存在的这样或那样的不足，要不断增强华裔女性战胜各种风险的能力，履行自己的全球责任和负担起报效祖国人民的义务。我们这些旅居海外的华人女性，应当为此感到自豪，也理应成为新时期为祖国经济社会建设和精神文明建设的一支生力军。以2014年6月5日国侨办在北京召开的建设和谐侨社的八点倡议精神为总会的工作方针，让我们远在欧洲的女儿，在世界的舞台上演出一个又一个精彩的“节目”，为祖国争光，向人民交上一份满意的成绩报告单！团结和谐、发出正能量，是我总会的指导方针！团结才是真正爱国！

姐妹们，我受邀参加总会主席团工作，又和各国姐妹们一起共同为总会奉献爱心，重振“欧妇联”的精神！请众姐妹支持总会主席团的工作，大家一条心，共同克服困难。请众姐妹献计献策，共同建设好我们这支展现在世界舞台上的“娘子军”队伍！姐妹们，请把一路走来的艰辛，泪水和欢笑，藏在深深的记忆里，化作鞭策的动力，勇往直前，再创辉煌，成为盛开在欧洲舞台上的铿锵玫瑰！

祝姐妹们事业蒸蒸日上，家庭幸福美满，身体健康！谢谢！

建团四周年， 金奖四连冠 ——东方艺术团 四年金奖路

东方艺术团 匈牙利新导报

2014年5月18日，匈牙利全国舞蹈大赛决赛在布达佩斯十八区体育馆举行。在参赛的222个代表队中，我们东方艺术团的彝族舞蹈《七月火把节》，以全场最高分84分领先，再次获得金奖。

2010年5月2日，由旅匈华人组成的匈牙利东方艺术团正式成立，并在布达佩斯首都法院注册，成为旅匈华人文艺团体中第一个具有法律效益的文艺团体。

建团四年来，艺术团连续四年参加匈牙利全国舞蹈大赛，以连年金奖、特别奖的优异成绩，保持了金奖四连冠的不败纪录。

《开门红》迎来金奖连年

2011年，东方艺术团以舞蹈《开门红》首次参加匈牙利全国舞蹈大赛，获得初赛，决赛的金奖和特别奖。

2012年，东方艺术团以舞蹈《溜溜的康定，溜溜的情》参加匈牙利全国舞蹈大赛，获得初赛，决赛的金奖和特别奖。并由匈牙利舞蹈家协会推荐和邀请，代表匈牙利参加全欧洲舞蹈大赛，以舞蹈《溜溜的康定，溜溜的情》获得金奖和特别奖。

同年，应国务院侨办之邀请，东方艺术团代表旅匈华人，参加了由国务院侨办，中国舞蹈家协会，深圳华夏艺术中心共同举办的首届全球华人中华才艺舞蹈大赛，以舞蹈《开门红》获群舞十佳表演奖。

2013年，东方艺术团以舞蹈《美丽的天山姑娘》参加匈牙利全国舞蹈大赛，获得初赛，决赛的金奖和特别奖。

2013年9月，应中匈经贸教育文化促进会之邀请，东方艺术团于坐落于布达山，巍峨而雄伟的皇宫演出。这是布达皇宫首次接待华人文艺团体。演出结束时，演员们受到中国驻匈牙利大使馆文化参赞郭晓光的亲切接见。

众多的金奖，特别奖的金杯和奖牌及荣誉证书，是我们东方艺术团的全体团员献给建团四周年最珍贵的礼物。



东方艺术团从成立伊始，得到国务院侨办和中国驻匈牙利大使馆的关心和支持，每年都给以东方艺术团参加在深圳举办的全球华人才艺培训班的学习机会。

在国务院侨办和中国驻匈牙利大使馆的关怀和支持下，东方艺术团始终与国内和海外华人相关的艺术团保持着紧密的联系。在节目的创新上，与国内最新的音乐，舞蹈，服装保持着高度的一致。

2014年2月1日，由欧洲一体化基金项目，匈中文化交流中心共同举办的《2014中国新年艺术节》在布达佩斯千禧公园举行。东方艺术团应邀参加演出。舞蹈《七月火把节》，以其艳丽的民族服装，富有感染力的音乐节奏，激情欢快的热烈舞姿，吸引了全体观众，一曲舞毕，掌声如潮。

中国驻匈牙利使馆肖千大使，文化参赞郭晓光等观看了演出，他们对东方艺术团的演出表示衷心地夸赞，肖千大使赞叹道：真没想到，你们的舞跳得这么好！

与此同时，东方艺术团令人瞩目的演出，也受到欧洲国际文化交流基金会的好评与肯定。《七月火把节》在中国新年艺术节上脱颖而出，受到该基金会的邀请，2月27日，与国内外享有盛誉的中国东方乐团和中匈艺术家在2014马年新春主题音乐会《多瑙河呼唤》上共同倾情演出。

东方艺术团能够保持金奖四连冠的另一原因是从名誉团长，到团长和副团长，每一个人都是团里的业务骨干。她们每年轮流回国参加由侨办举办的海外华人才艺培训班，在短短的十八天里，她们发挥最大的能量，努力吸收消化所学舞蹈。

四年来，东方艺术团在国务院侨办，中国驻匈牙利大使馆的关心和支持下，在匈牙利华人社团的协助和支持下，通过自身的勤奋努力，取得了初步的成绩。

作为业余的艺术团，从建团开始便连年获得匈牙利全国舞蹈大赛的金奖和特别奖，这是动力，也是压力。业精于勤荒于嬉。金光闪烁的奖杯和奖牌以及荣誉证书，标志着新的起点一次高于一次。

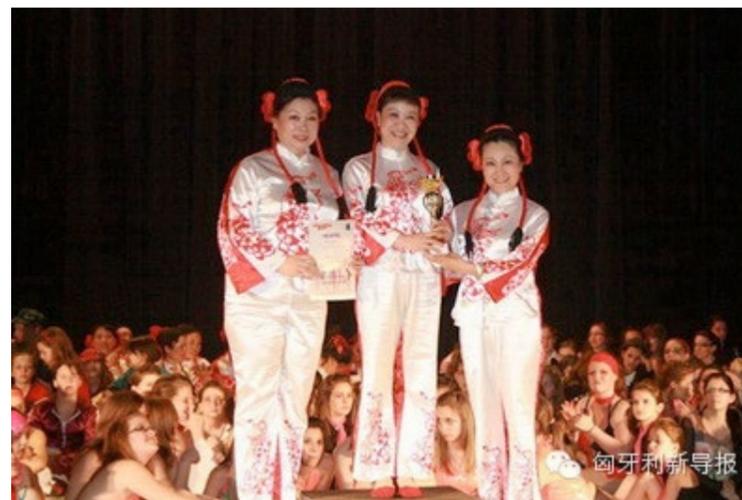
在物欲横流，世俗浮躁的当下，坚持每周三次的训练，保持低调内敛，务实求精，尊师敬业，团结互助，努力学习，刻苦训练，挑战自我，不断提高，进一步加强与匈牙利华人社团的团结合作，促进和繁荣匈牙利华人社会的文化活动，提升华人在匈牙利的文化形象，为中匈两国的文化交流搭建桥梁，是我们东方艺术团每一个人的愿望和追求。



舞蹈《美丽的天山姑娘》剧照



舞蹈《溜溜的康定，溜溜的情》剧照



第一个获奖舞蹈《开门红》



舞蹈《七月火把节》剧照

和谐团结 携手共进

记欧洲华人华侨妇女联合总会
常务理事会议

八月底的马德里，虽然阳光依然火热，但随着凉爽的微风，总能令人感到舒适。

8月27日，西班牙华侨华人妇女联合会在马德里市中心的海鲜店举行欢迎晚宴，为前来参加欧华妇联总会常务理事扩大会议的各位代表。欢迎晚宴由西班牙妇联会创会人、名誉会长叶玉兰女士主持，执行会长黄小捷代表西班牙妇联会致欢迎词。中国驻西班牙大使馆领事部副主任张焰女士代表使馆对来自欧洲各国的代表表示热烈的欢迎。

8月28日上午，欧洲华人华侨妇女联合总会（简称：欧华妇联总会）常务理事会议在马德里荣华饭店隆重举行。来自爱尔兰、葡萄牙、西班牙、法国、意大利、匈牙利、捷克、保加利亚、德国、希腊、比利时、丹麦、冰岛、荷兰、挪威、英国、瑞典等17个国家的27个社团代表欢聚一堂，共商欧洲妇联总会的发展大计。

常务理事会议由欧华妇联总会主席团叶玉兰主席主持。叶主席充满感激和谢意地向在座的与会代表简要地介绍了欧洲妇联总会的创建由来和历史以及九年多来所取得的突出业绩，并对创始人夏龙贞老会长致以最崇高的敬意和感谢。

欧华妇联总会创始人夏龙贞主席也慷慨激昂地表达了发自内心的情感，她说，在坐的与会代表不但事业有成，而且都是女性的佼佼者，有大家的共同参与，欧华妇联总会一定能朝着团结和谐的方向发展。当年之所以要成立欧华妇联总会，除了加强与欧洲各国华人华侨妇联会的联谊外，还有一个原因是想证明一下我们女性的自身价值，为了不想当男人的附属品，作为海外华人华侨女性，我们不但有智慧，也有能力，而且勤劳善良，我们具备的这些品质，就是我们海外创业的资本，也是欧华妇联总会的优势。夏大姐充满感情地说：“我们的欧华妇联总会犹如一个在不断成长中的九岁的孩子，虽然有过很多困难和麻烦，但我相信，只要大家齐心协力与精心呵护，最终一定能健康成长。”

夏大姐还结合自己老当益壮、忘记年龄坚持创业的亲身经历，鼓励在座的姐妹们要热爱祖国，勤奋工作，具备奉献精神，以实际行动向社会证明女性的自我价值。夏大姐的一番话，赢得了与会姐妹们的赞赏。

会议的第一项议程就是宣读完善后的欧华妇联总会新章程。由于欧华妇联总会成立已有九个年头，随着妇联会的不断壮大和人员的更新，原来制定的章程已经远远不能适应当前形势的发展，因此，欧洲妇联总会高层人员对章程进行了修改补充和完善，今天宣读的章程，得到了与会代表的一致拥护，并全体通过。

陈敏琪主席宣读并一致通过了国侨办的“团结和谐8项提议”作为总会的宗旨，还特别强调说，欧华妇联总会要根据新时代发展的需要，会务工作要力求创新，要把我们妇女的智慧、能力和优势尽可能地发挥出来，创造出真正的价值来。尤其是项目发展部，要与时俱进，开拓新的发展空间。

下午，八个部门还分组进行了热烈的讨论，各部门都提出了设想和计划。欧华妇联总会现有组建的八个部门是：人事组织部、秘书部、财务部、文化部、宣传部、对外联络部、项目发展部、文艺部。

在讨论期间，与会代表们踊跃发言，各抒己见，大家都充满着对欧华妇女联合总会的热爱，提出了很多建设性的意见。

期间，还举行了主席团常委会，一致通过了如下决议：

- 1、总会的会务工作由主席团处理日常工作，主席团成员是：夏龙贞、陈敏琪、叶玉兰和熊国秀；
- 2、总会创会时在爱尔兰注册的所有材料和总会印章转移交给主席团；
- 3、陈敏琪主席到2014年10月卸任其主席一职；
- 4、明年上半年举行换届仪式和总会十周年大庆；
- 5、主席团到新主席上任后结束其职责；
- 6、欧华妇联总会换届大会将在西班牙召开，具体时间和会议方式均由西班牙妇联会决定；
- 7、一致通过了下一届主席由西班牙华侨华人妇女联合会创会会长叶玉兰女士接任；
- 8、会议通过了第五届欧洲华人华侨妇女联合总会常务理事名单；

常务理事会议在祥和友善、活跃热烈的气氛中进行。最后，陈敏琪主席代表欧华妇联总会，给西班牙妇联会赠送了一幅书法作品，以表示对东道主的无私奉献和热情周到的接待表示谢意。

本次常务理事会议开得非常成功。相信欧华妇联总会在主席团的共同努力下，一定会朝着健康的方向发展，会务工作一定能更上一层楼。

欧洲华人华侨妇女联合总会常务理事委员会





作者与汉语学生安东尼奥

西班牙人的 " CCTV-4情结 "

—记我的汉语学生安东尼奥
文/黄小捷

2014年8月初，央视CCTV-4访西代表团在访问西班牙期间，除了举办一场马德里观众俱乐部成立仪式和观众见面会外，还有一个重要的任务，就是要拍摄西班牙忠实观众—安东尼奥与CCTV4的故事。

安东尼奥是我的学生，他是地道的西班牙人，他被中央电视台选为2014年海外忠实观众。值得庆贺的是，经过8位评委的两次评选，最终作为全球15名忠实观众中唯一一个外国人而入选，并将于九月初去上海、江苏和北京参加由央视CCTV-4台组织的观众互动活动，全程费用包括国际机票均由央视承担。

热爱汉语的好门生

安东尼奥是我西班牙汉语教学生涯中一个难得的好门生。他在马德里市政府的专利部门工作。他是一位痴迷各种语言的工程师。他几乎精通英语、法语、德语。而自从开始学习汉语后，他仿佛发现了一个崭新的东方世界。他说，之所以如此地迷恋和喜欢汉语，就是因特别欣赏中国悠久的历史和丰富的文化。也许是对另一种文化的深深好奇，安东尼奥三年前和CCTV4结下了美好的缘份。

那时，安东尼奥跟我学中文已经接近八个年头了，虽然他认识的汉字不少，也能书写很多汉字，但对于他来说，每天既要工作，又要学习汉语，其生活环境实在缺乏听说和交流互动的机会。一天学习快结束时，我顺便让他尝试看看中文国际频道节目中的语音语速，他居然听懂了一些内容，于是他向我打听哪里能申请？有心的他很快请人在家里安装了这套卫星接收器。不久后，他完成了自己的心愿。在五花八门的卫星频道中，虽然西语台、英文台和法语台他看得轻松明白，但为了让自己多接触中文，提高自己的听力，他坚持只看CCTV-4台。他说：“虽然看中文台很难很累，但对我来说感到很有意思，而且对我来说是一个学习汉语的最好途径。”

自从收看CCTV-4台的节目后，他就一发不可收拾了。他几乎每天都会固定收看半个小时。他最喜欢的节目是“远方的家”，他说，通过这个节目，让他了解到了中国老百姓们的真实生活。而另一个他喜欢的节目是“华人世界”。他说，透过华人世界栏目，他看到了中国人在国外的艰辛创业历程，并为中国人的这种创业精神而感动。还有“快乐汉语”、“中国新闻”、“城市一对一”等节目，都是他所喜欢的。从刚开始的不适应到后来的慢慢适应和听懂不少，安东尼奥对CCTV-4台的节目也越来越喜欢了。久而久之，汉语教材上的内容已远远不能满足他的需求。于是，中文国际频道节目成了他特别迷恋的活教材。他每周都会专注地看一个节目，而且一边看，一边认真做笔记，半个小时下来，一张A4纸上被他密密麻麻地写满了。而这张纸便是我和他本周上课的内容。如今每周一次一个半小时的课，一般的话题便首先围绕着上周收看的节目展开。为了锻炼自己的听力和复述能力，他会先介绍本周看的大概节目内容，我然后针对他所记下的一个个词汇逐个进行解释和运用。一节课下来，他不但熟练掌握了很多新词语，而且口语能力也得到了训练。现在，我们上课几乎都用中文交流，我们的话题从中国美食到华人生活习惯，从中国政治到华人经济，总之无话不谈，因而话题的范围也越来越广。

马德里老安家中采访花絮

8月7日上午，我跟随CCTV-4摄制组一行登门拜访了安东尼奥。安东尼奥家坐落在MAJADAHONDA区的一个花园式公寓里。他们一家五口人，除了上大学的大女儿不在家外，老二儿子和老三女儿还有他太太在家里热情地接待了我们。虽然我和安东尼奥认识已经有十多年了，但从来没有去过他家。当我们走进安东尼奥家的大客厅时，只见电视机里正在播放CCTV-4节目。客厅的大门右边摆放着一个中国古老的红木衣柜。宽敞又漂亮的客厅里散发出浓浓的中国文化气息。在上午两个多小时的采访中，安东尼奥很给力，自始至终都用中文跟摄制组成员交谈，他对记者的提问都能恰到好处地给予回答。

记者（指着电视上正在播放的CCTC-4台）：你能看懂吗？

安东尼奥：不能完全看懂，但我能从字幕中知道个大概，能从丰富的画面中了解到主题内容。

记者：你学中文多少年了？

安东尼奥：我学了十年多了。

记者：你是什么时候认识黄小捷校长的？

安东尼奥：我是2002年通过一个朋友介绍认识ANA（黄小捷）的。自从认识ANA后，我们每月坚持上三、四次汉语课。

记者：你对她印象和评价如何？

安东尼奥：ANA是一位很热情很有教学经验的老师，她的教学方法很特别，也很灵活。她总是鼓励我，让我感到有信心和有成就感。她会根据我的需要来确定我感兴趣的内容，还经常给我介绍中国传统文化和各种传统节日特点，介绍中国人的性格和人际关系，还有成语故事等等，我跟她学习感到非常开心。

记者：你去过中国吗？喜欢中国哪些城市？

安东尼奥：我去过三次中国。第一次我为了学汉语，去北京语言文化大学学了一个月的汉语。第二次和第三次都是因为工作需要去中华人民共和国国家知识产权局考察。在这期间，我去过中国的一些南部城市，比如云南，广西等地。

记者：你现在除了学习汉语，还喜欢中国什么？

安东尼奥：我现在除了喜欢学汉语外，还对中国的文化和历史及当前经济发展情况等都很感兴趣。还有中国地理、高新技术和专利等等，凡是与中国有关的东西，我都感兴趣。

问到这里，桑晨记者看到茶几上有一叠厚厚的A4纸文稿，拿来一看，是安东尼奥看电视时记的笔记。原来，他每周都会按时看CCTV-4频道“远方的家”和“华人世界”栏目，一边看一边做笔记，并把这个笔记作为本周的汉语课内容。当桑晨看到一张纸上写着：知足者常乐！她好奇地问安东尼奥：“你知道是什么意思吗？”安东尼奥笑了笑说：“当然知道！”然后用汉语向大家解释。虽然他说得还有些吃力，但可喜的是他对这句成语的主要意思都能完整地表达出来。采访在愉快的过程中结束。

采访结束后，安东尼奥夫妇带我们参观了他们这个具有中国情结的家。安东尼奥告诉我们，虽然他们一家五口人只有他一个人懂汉语，也只有他一个人坐在电视机前看中文频道，但这个时候的他，感到特别的开心和有成就感。央视中文国际频道的摄制组对安东尼奥这种对中国如此执着的“文化情结”流露出特别的敬佩和赞赏。一个老外对央视国际频道如此痴迷也让我这个从事多年汉语教学的老师感到格外的欣慰。



央视著名主持人桑晨在采访
安东尼奥

阿琳： 睿智女人演绎精彩人生

人物简介：阿琳（陈金妹），女，浙江青田县温溪镇人。1992年移居德国，从事中餐业。1995年与丈夫移居捷克，从事零售业。1997年转入国际贸易业，创立服装与鞋类品牌，编织城乡批发网络，获长足发展。2005年回国投资，创立房地产公司、投资公司、金融信贷公司，颇有建树。2004年参与创立捷克华侨华人妇女联合会任副会长，2008年出任捷克华商联合会常务副会长，2011年9月出任捷克华侨华人妇女联合会会长，兼任欧洲华人华侨妇女联合总会副主席，2012年3月协同创办《布拉格时报》兼捷克华文传媒集团任董事兼会计总监。2012年2月当选为青田县政协委员。2012年10月担任捷克CVC签证综合服务公司董事长。2013年3月推荐为丽水市政协特邀委员。



她的人生犹如一杯醇厚的咖啡，刚品味，苦中带涩，若细细品尝，自有一番甘甜和味道在其间。这般独特的味道经过岁月的洗涤，成就了她的优雅与成功。为了追求更广阔的天地，勇敢的她决定豁出去赌一把，毅然放弃了稳定的工作和养尊处优的生活，在荆棘的打拼路上闯世界，尝尽了风霜苦楚。随着时间的流逝，她犹如凤凰涅槃，大放异彩，演绎着无悔的精彩人生，用艰辛和智慧书写着侨界女性闯天下的动人故事。

上个世纪九十年代，在青田掀起的出国潮打破了阿琳的平静生活。那个年代，出国创业成为潮流，年均出国人数从几十人增至几百人甚至几千人。1990年前后更是每年都有超万人奔赴国外谋生。当时阿琳亲戚朋友中同龄的“佼佼者”都成群结伴地出国了。许多国外谋生的亲朋好友每隔一段时间就电话联络，分享国外发展的大好势头，这使得她对出国有了向往。那时的阿琳是个会计，天天和数据打交道，因有扎实的基本功，还能打一手熟练的算盘。一个月的工作量仅数天就能完成，其余时间就是相夫教子，生活极为惬意。阿琳的丈夫是一名长途客车司机，由于经常出车在外，所以无暇照料两个孩子的生活。可出国却意味着要远离自己的孩子和丈夫，放弃稳定的工作和生活，这也是

阿琳不乐意要的生活。一时间，阿琳的耳畔不时传来“出国、出国”的鼓动声，出国？还是不出国？这成了日夜萦绕在她心头的问题。最终出国的念头战胜了一切，阿琳终于下了出国的决心。“那时候我有很多的想法，不想困在青田这个小山城，国外的世界更能吸引人。”阿琳说，那个时候有点迫不及待地想出国看一看，闯一闯。如今想起当年出国的那番光景，阿琳觉得冥冥之中自有安排。若非那颗不安于现状的心，阿琳怕是一如既往地过着与“算盘”打交道的日子，虽然波澜不惊却也安稳惬意。

1992年的冬天，她把孩子寄放在亲戚家，告别了丈夫，一个人毅然踏上了出国的征途，来到人生地不熟的德国，开始了艰辛的打拼生涯。她在途中经历了漫长的23天，周转了三个国家，一路颠簸终于到达了德国著名城市纽伦堡。时值寒冬腊月，大雪纷飞，零下十几度，衣着单薄的阿琳冷得瑟瑟发抖。“来接我的是我一位高中同学，一见面久久的对望，说出了我至今还记得的一句叹息‘哎’。我立刻领悟到，我的苦日子就要开始了。”阿琳回忆说，虽然有想过这个问题，但是真正面对时，免不了心生失落感，有着对未来的迷茫。从憧憬到失望，阿琳的内心百转千回，令她没想到的是，现实与理想差距那么遥远，粉碎了她对异国情景的美好

想象，可一切已由不得她重新去选择。“空投”到德国后，阿琳对国外浪漫生活的想象瞬间崩塌，摆在她面前的是没有居留身份、不懂德语，又无餐饮服务技能等一系列现实问题。她感到束手无策，压力重重，睡不好食无味，在国内过惯了养尊处优生活的她陷入了茫然。放弃了国内的工作和生活，千辛万苦千里迢迢来到德国，难道就这样轻易回去？不！好强的阿琳暗下决心，一定要鼓足勇气，哪怕从零开始决不后退。对于国外的生活，阿琳无数次幻想过，却没想到是在日夜操劳中度过，有种坚强的信念让她支撑了下去，发誓要作出一番成绩来。彼时的欧洲，餐饮业是华侨华人发展的主要领域，在中餐馆做洗碗工、跑堂、厨师每天都要工作十多个小时，白天看不到太阳，夜里见不着月亮，极为艰辛。即便如此，阿琳还是努力做工，锻炼自己，做了一年的跑堂，学习与掌握了餐饮业的基本知识。次年，阿琳辞去中餐馆的工作，应聘到美国餐饮品牌“麦当劳”工作，上午班4个小时，午后则到菲律宾籍商场销售服装，晚上再去一家土耳其餐厅做6个小时的服务员。这期间，阿琳总以老华侨们的奋斗史为激励，以尽早与丈夫孩子团聚为目标，使出无穷的力量与干劲。终于，她学会了德语，掌握了应对生活的技能和经验，磨练了意志，勤奋节俭地积累着资本，以着眼于未来更好的发展。

慢慢适应了国外打拼生活的阿琳回头看看走过的这段路，其中的苦楚难以倾诉，而心头翻滚的思乡别绪更是无法诉说，只能在夜阑人静的时候，悄悄地想念着家乡的孩子和丈夫。1995年，在思念中终于等来了丈夫出国准签的消息，这让她悬吊的心安定了下来。当年6月，阿琳的丈夫终于出国了。因为被德国数次拒签后，他决定先到德国的邻国捷克，再改签德国，争取早日和妻子团聚。但事情却没有按既定的轨道发展，阿琳的丈夫在到达捷克后迟迟不愿跨过德捷边界。当时捷克属社会主义国家，许多中国籍移民获得捷克等东欧国家签证后聚集在此，然后等待转签西欧国家。阿琳的丈夫性格豪爽，为人真诚，没过多久身边就有了一群朋友。一方面，他被朋友们挽留；另一方面，他不愿到德国从事餐饮业工作，他想留在捷克做自由贸易。夫妻俩僵持了三个月，最后经过考量，阿琳在丈夫的劝导下跨过德捷边界来到了丈夫身边，终于结束了单打独斗的异国生涯，夫唱妇随地做起了外贸生意。

刚到捷克，阿琳夫妇俩想做华侨华人传统的餐馆生意，但一时难以找到档次好的合适场地，又想到这一行业的未来走向会趋于饱和。于是，有

着敏锐商业头脑的她将未来发展的方向定在了外贸行业。“那个时候，做贸易的还很少，觉得要尽早把握时机踏入贸易领域，才能在事业上有更大的作为。”而敢于领先有闯劲的阿琳夫妇在步入贸易行业中承受了来自各方面的无数压力。“贸易行业需要大量的资金，建立贸易公司，要注册营业执照、组织货源渠道、做好供货销售，还要及时回笼资金。”而最难攻克的就是打造出属于自己的品牌。进入市场更需要时间与声誉，才能获得大家的认可。阿琳丈夫是个脑筋活络，有超前理念的人，他对妻子说，中国的国际贸易时代一定会到来。阿琳还笑他“痴人说梦”，因为那个时候几乎所有出国的青田人都向往高工资、高福利的西欧国家，视捷克等东欧国家为“踏板”。而捷克所谓的“中国制造”贸易还没有真正起步，国际贸易被越南人掌控。中越战争后，从越南逃往捷克的难民有数万人，出于人道主义，捷克政府在首都远郊划出地皮让他们居住。久而久之，这些“难民营”就发展成“越南村”，随后村里诞生了越南籍国际批发商。当时“越南村”条件极差，没有像样的摊位，只能在帐篷下做生意。冰天雪地里，大家把风雪衣裹得严严实实，只露出一双眼睛，像“雪人”一般地做生意。那时销量不大，利润又少，环境恶劣，但阿琳夫妻风雨同舟，同甘共苦，一起相互扶持着度过了最艰难的起步阶段。阿琳夫妻一边熟悉国际贸易与批发，一边走遍捷克各大城市的各个市场，掌握市场容量与销量动态。1997年，他们把目光投向国内，回到温溪，走进温州，开始经营进出口贸易，并且顺利地发展了“鞋业”国际贸易，创立了KKEUROPE国际贸易有限公司，延伸创牌、订购、进货、清关、销售的产业链。经过数年努力，夫妻俩在捷克境内建立了多个批发站，营销给众多连锁超市，款式品种达到几千种。公司以诚信第一，赢得了客户的信赖，在东欧中国贸易界享有一定名誉。

多年来，阿琳不仅扮演着“贤内助”的角色，打理好家务，教育好孩子，还挑起了事业中的大梁。进货、销售、理财等公司上的大小琐事也都亲力亲为，创造出了属于自己的商海。随着欧债危机日益加深，市场在萎缩，商品与信息领域竞争加剧。国际贸易壁垒，当地货币贬值，人民币升值，原材料价格上升，这一切都在挤压华侨国际贸易商的利润空间。阿琳说，无论如何，她还是会像出国之初一样，怀抱美好理想，激发身心潜力，为了追求理想与目标而奋斗不息。“在这十多年的打拼生涯中，我最大的收获就是领悟到：每个国家、每个时代都蕴藏着成功的机遇，而我们女子并不输于男儿，只

要敢于拼搏、脑子灵活，不怕吃苦，我们女同胞也能在异国他乡走出一条成功的坦途。”成功背后总是凝聚着无数的汗水与艰辛，阿琳夫妇的成功也不例外，但更为重要的一点是，阿琳凭着女性的坚强和智慧与丈夫在异国商界走出了一条成功的路。“当年如果没有灵活选择及时转型，我们的事业也不会如此顺利成功。”当年为了转行其他领域，阿琳与丈夫承受的各种压力可想而知，但很庆幸，这段路他们成功地走过来了。“智慧、经验、耐心”是成功的三要素，多年来她始终与丈夫并肩作战，“爱拼才会赢”，这是她在海外打拼多年的最大感触。“在海外奋斗了这么多年，我发现了一个规律，走在经济低谷期，一定要忍得住压力，扛得住失败，等待时机的到来。在时机来临时，要把握和利用天时、地利和人和，善用各种资源，从而将机遇转化为成功。”

祖国家乡始终是阿琳心中最深的惦记，在异国的疆域打拼了一番天地后，回国发展成了她最迫切的愿望，这强烈的意愿无非是为了实现多回家看看，参与到祖国家乡的建设中来。为了一解思乡愁绪，阿琳又回国了，她带着投身于祖国家乡发展的热忱回来了，创立了房地产公司，跻身于金融界。当她一接触祖国这种熟悉而亲切的气息时，她觉得自己的决定是无比的正确。2005年起，阿琳便响应祖国号召，由丈夫回国投资创业，创立了房地产公司、投资公司、信贷金融公司，慢慢地将事业发展的天地移至国内。如今的她对于回国发展有着更为长远的打算和计划。当年阿琳以为坐上去异国的航班，不知猴年马月才能回国回乡探亲。“当年出国，坐在飞机上忐忑不安，这一去不知何时重回家乡？想着想着眼眶含着泪花心在酸楚。”阿琳感慨地说，抱着破釜沉舟的决心出国闯一闯，以为再难回中国，可没想到，经过十多年奋斗，我又回来了，这种回归的感觉真好。虽然在国外奔波了十多年，但阿琳的心始终向着祖国，想着家乡，她说，国外虽是难忘的第二故乡，但千好万好，不如自己的祖国好，不如自己的家乡亲。如今的她常常国内国外两头奔波，感受着祖国家乡的气息和发展的脉搏。善于经营，心地善良，有善行，有善意。阿琳将这些“善”发挥得淋漓尽致。“善”是阿琳身上最鲜明的特征。她的善良令她更具魅力，也是她蜕变成侨界新时代女性最直接的动力。无疑，她的善良使得她更为动人。“身为妇女是一件幸福的事。作为一个代表美、善、爱的群体，我们要做的事情还有很多。”她说，女性温柔，以柔克刚；女性美丽，以美丽装扮世界；女性善良，以善良打动人心，这些都是女性的天然品质。作为女性，我们要尽职尽责

责地扮演好女性的社会角色，做一个好妻子，好母亲，好女儿。不仅如此，我们还要提升自身的修养与综合素质，谈吐优雅，着装得体。最主要的是我们要关心社会，帮助他人。阿琳是这样说的，也是这样做的。一直以来，她都在竭尽所能地关注社会，帮助他人。她多次为国内外地震、雪灾、水灾捐赠款项，并资助多位贫困生，特别是资助一对双胞胎姐妹以优异的成绩考取本科专业，负担姐姐四年的凤凰传媒学院及妹妹六年的上海医科大学的所有费用。“我只是做了我认为该做的事。”在面对别人的感谢和赞赏时，阿琳觉得做这些事本来就是应该的。以助人为乐来回报社会，她总是觉得自己做的还不够。这位善良的女子近年来总是面带微笑，优雅地出现在各种会议中，她把这当成了学习交流的平台、广交朋友以及自我提升的难得机会。“谁说咱们女子不如男，作为新时代的新女性，也能与男同胞一样，与他们并肩站在一起，参政议政，积极提案，踊跃发言。”阿琳微笑着说。她曾在2013年度获得青田县政协三项荣誉奖励。如今的阿琳依然国内国外两边跑，带领着一大班子的姐妹在忙碌中穿梭，展示着女性特有的魅力，打理着社团的大小事务，踊跃参与其他侨团的一系列活动。积极地做好公共外交协会所赋予的历史使命，弘扬中华文化，努力融入当地主流社会，为中捷两国之间架构友谊桥梁做贡献。未来谁也无法预知，但阿琳却清楚地知道，她的未来定会五彩斑斓，但永不变的是她那颗乐于助人的善良之心。

在事业中不断成长的阿琳受到了捷克侨界姐妹的拥戴，2011年10月8日在捷克华侨华人妇女联合会换届典礼上，阿琳被推选为捷克华人华侨妇女联合会第三届会长。捷克华人华侨妇女联合会成立于2004年7月，她也是创会成员之一，此前担任副会长一职。持家有道、事业有成的阿琳从未曾想过自己有一天会当上社团的“领头雁”。“要么不当，要当就要尽心尽力尽职去做。”这是她接任会长一职时对所有姐妹的承诺。为了兑现这一承诺，阿琳实实在在地尽心尽力去做。这对于她而言，是一次全新的挑战，而这挑战与以往不同，要引领妇女姐妹自尊自爱自强自立，让侨界姐妹们魅力四射，成为一道亮丽的风景线。就任新一届的会长后，阿琳随即肩负起会长的职责，带着团队的姐妹们开展各项工作。她们积极参加布拉格各国使节举办的每年一次的圣诞慈善义卖活动，组织人员到当地老人院、孤儿院、华文学校、华人幼儿园、中华武术学校进行慰问与捐赠，多次接待到捷克访问的代表团，忙得不亦乐乎。2012年，阿琳还和欧洲华侨华人妇女联合总会的姐妹们回到祖国，共同为江西吉安革命老

区捐建了一座诊所，并资助多个贫困大学生，受到国务院侨办主任李海峰的接见和高度肯定。国内一些重要活动及相关的会议都积极踊跃带头参加。不仅如此，2012年3月7日，阿琳又参与创办了《布拉格时报》，并受聘为董事及财务总监。《布拉格时报》是在旅捷主要华人侨领们积极倡导奔走下和驻捷使馆的全力支持下创办的，旨及时了解国际和国内政治经济形势，了解生活所在国的各方面信息，是为华人服务的重要媒体平台，也是展示旅捷华人华侨工作和生活的重要窗口。为了保证该报能有足够的经济来源，维持时报的生存与发展，2012年8月，经过9个侨团的公平竞标，最后通过民主表决，由使馆领导严格考核，确定了捷克华人华侨妇女联合会筹建中国签证申请服务中心。10月，妇联的九个姐妹共同成立捷克CVC签证综合服务公司，阿琳与老会长共同荣任为董事长。这件事的成功在当时的华侨华人妇女界掀起了波澜。而授权承办布拉格中国签证服务中心更有着极为重要的意义：首先，适应了全球一体化的迅猛发展和各国人员往来频繁的需要；其次，由华人社团承办是有史以来第一次，也是一个特殊尝试；再者是从根本上解决《布拉格时报》经费的有效途径。“最为重要的是，这不仅便利于华人华侨同胞自己办理签证，认证

和公证，还有利于捷克人与其他国家赴中国签证的中办，起到了分流和减轻使馆领事部超量的工作压力等作用，成了促进中捷友谊的重要纽带桥梁，加强各个领域交流的窗口，提高办事效率与满意度。作为捷克CVC签证综合服务公司的董事长，阿琳感到了压力和责任。“这个项目政策法律性强，工作严谨，责任重大，对我们来说是一个全新的领域，更是一次新的挑战。”阿琳说，不管如何，她都会与妇联姐妹们一起不辜负各级领导们的期望，集我们的财力与精力，用我们的勤奋和智慧，全力以赴办好捷克CVC签证综合服务公司。“希望今后能为更多的同胞做好服务工作。”阿琳说，也希望越来越多的华侨华人妇女加入到我们的社团中来，成为我们的一份子，争做健康，智慧，勇敢，有爱心的新时代女性。同时，为弱势群体排忧解难，让进入厨房走出厅堂的魅力女性犹如绽放的铿锵玫瑰，活出自我和精彩。如今，在阿琳的带领下，联合会的姐妹们在忙碌中穿梭，积极地参加使馆活动与欧妇联总会的每年的文艺汇演及各种文体活动和慈善捐赠，以灿烂如花的笑靥展示着自我魅力，用言行实践着为捷克侨界构筑起一道雅致的风景线。



开拓联谊渠道 促进观众互动

---央视CCTV-4和西妇联合会联合创办马德里俱乐部



为CCTV4马德里俱乐部的成立干杯！

中国大陆最具权威的电视主流媒体，中央电视台四套节目中文国际频道（CCTV-4）节目部主任吴晟炜、著名女主持人桑晨一行五人，于8月8日顺利结束在马德里的三天活动。期间，央视代表团与马德里华侨华人妇女联合会共同在香格里拉大饭店举行了全球第五家海外观众俱乐部授牌仪式。这是CCTV4全面落实其“传承中华文明，服务全球华人”宗旨后做出的崭新互动尝试。

由中央电视台中文国际频道和西班牙华侨华人妇女联合会联合创办的“CCTV4马德里俱乐部”成立仪式于2014年8月7日下午在香格里拉大饭店举行。中国驻西班牙大使馆朱健参赞及官员、西班牙侨界代表、CCTV4观众代表及妇联会的代表们参加了成立仪式，并共同见证了俱乐部授牌仪式这一值得纪念的神圣时刻。

成立仪式由中央电视台著名主持人桑晨主持。桑晨那和蔼可亲、温文尔雅、美丽大方的形象，即刻受到了全场嘉宾们的喜爱和欢迎，她柔和甜美的话语顿时拉近了与观众们的距离。西班牙华侨华人妇女联合会执行会长黄小捷首先发言，她对中文国际频道代表团全体成员的到来表示欢迎和感谢，感谢他们千里迢迢来到马德里。黄会长说，代表团的到来不但给马德里华侨华人送来了家乡的温情，也给大家带来丰盛的精神食粮；感谢他们为丰富海外华侨华人的业余生活所付出的辛勤劳动！黄小捷会长兴奋地说：“中文国际频道丰富多彩的节目，已经紧紧吸引着全世界各地的海外侨胞。众多栏目从不同的空间视角，向我们展现了中国悠久的历史 and 灿烂的文化；从不同的栏目，让我们看到了多民族中国绚丽的生活方式；用不同的形式折射了中国当今社会的文明和发展。当然，也从不同的角度揭露了社会发展中的问题。总之，中文国际频道已经成了我们旅西侨胞们茶余饭后所不可替代的精神食粮，成了我们最好的良师益友。”黄会长还说：“马德里中文国际频道观众俱乐部的成立，迎合了当前旅西侨胞们的精神需求。这是中文国际频道和旅西侨胞观众相互交流的一个平台。我们可以利用这个平台，建立更为密切的联系和沟通，使中文国际频道成为海外侨胞每天离不开的精神家园。”

央视中文国际频道节目部主任吴晟炜在成立仪式上说：“马德里是一个人文荟萃的城市，华人有8万多人。这里有一批喜爱并密切关注中文国际频道的忠实观众。中文国际频道是一个以华人华侨为主要对象的电视频道。开播22年来，节目愈加丰富多彩，在全球华人中的影响日益剧增。但是，如何使这个节目向全球播出的国际频道更接地气，更贴近和适合海外华侨华人的收看需求，海外观众俱乐部的建立无疑将成为中文国际频道与马德里观众沟通的平台和纽带。通过这个俱乐部，不仅能够及时发布中文国际频道节目等相关信息、方便接收到海外观众的反馈建议，同时，马德里观众也可以通过这个渠道参与到中文国际频道多项观众互动活动中。”

中国驻西班牙大使馆朱健参赞以双重身份，即外交官和观众上台发表讲话。他主要表达了两个感受，第一个感受就是表达了自己对CCTV4代表团的到来表示热烈的欢迎，他说：“有朋自远方来，不亦乐乎，今天我们迎来的是不仅仅是家乡的朋友，而是家乡的佳人。”朱参赞的另一个感

受就是关于中文国际频道节目变与不变的关系，他从一位观众的角度，着重谈了自己在外交生涯期间看中文国际频道的一些感受。他说，任何事务都在变化之中，变是为了适应时代的发展和社会的需要，而不变的是始终坚持中文国际频道一贯的宗旨和文化的传播。”朱参赞精彩的发言获得了全场热烈的掌声。

西班牙和平统一促进会徐松华先生代表侨界祝贺马德里观众俱乐部诞生。紧接着，CCTV4马德里海外观众俱乐部授牌仪式开始了。西班牙华侨华人妇女联合会执行会长黄小捷、名誉会长叶玉兰、会长团团长张丽丽萍、阮松英和王建芬等一起上台接受中文国际频道节目部主任吴晟炜主任颁发的俱乐部牌子。与此同时，妇联合会也给代表团赠送了礼物。之后，西班牙新东方文化学院院长张忠民、中文老师杜文彬和西班牙人政府官员、专利工程师安东尼奥等从观众的角度交流了各自对中文国际频道的感受和建议。

安东尼奥是西班牙人，他之所以喜欢看中文国际频道，其初衷是希望多接触中文，让自己有一个语言环境。可后来，他居然喜欢上了中文国际频道，每天坚持收看半个小时。他用流利的中文说：“虽然我的汉语不是很好，还不能完全听懂，但我能体会到每个栏目编辑们的用意，能从丰富的画面中领会到主题内容，也能从主持人那优美悦耳的语音中感觉到汉语的真正魅力。虽然我们一家五口人，只有我一个人坐在电视机前看中文台节目，但这个时候的我，内心感到特别的充实和有成就感。我很欣慰，因为中文台的出现，我有了学习汉语的语言环境，也因为中文台，我的汉语能坚持到今天。中文国际频道不但是我的好老师，也是我最好的中国朋友！”

安东尼奥还结合自己十年来学习汉语的经历和体会，表达了对CCTV4的感谢之情，也表达了对中国人的敬佩之意。他说，通过“远方的家”栏目，能了解到中国老百姓的真实生活；通过“华人世界”栏目，能看到华人在海外艰辛的创业历程，并为中国人的艰苦创业精神而感动。由此可见，中文国际频道不但是海外华侨华人们的良师益友，也是西班牙人学习汉语的好老师好朋友。值得庆贺的是，经过中央电视台八位评委的两次评选，安东尼奥被央视选中作为全球海外15名忠实观众中唯一的外国人将出席于九月初在北京举行的观众互动活动。此次，中文国际频道代表团还来到安东尼奥家进行跟踪采访拍摄。

CCTV4马德里俱乐部成立仪式在一片欢声笑语中画上了圆满的句号。我们有千万个理由相信：央视中文国际频道节目会越来越受到全世界的关注，会使世界各地海外侨胞的生活变得更加美好。因为，除了央视中文国际频道有一个非常尽职和专业的优秀团队外，还有海外观众俱乐部作为交流和联谊的平台，相信在不久的将来，观众越来越多，节目越来越受欢迎。

西班牙华侨华人妇女联合会
秘书处供稿
2014年8月11日

荷兰美丽华旅游 MIRAMAR TRAVEL IN HOLLAND

*自由选择出发日期！行程灵活安排！4人成团（V8九座位欧洲游）
*订飞机票！

- 1, 西班牙 3天2夜 逍遥 自由行
酒店+中文导游, 8人成团: 215欧元起
6-7人成团: 245欧元起
4-5人成团: 295欧元起
2-3人成团: 315欧元起
- 2, 荷兰 比利时 卢森堡 法国 德国 五国 之旅 (4天3夜游)
荷兰出发, 8月份 隔天 出发。325欧元起
- 3, 新天鹅堡 奥地利 之旅 (4天3夜游)
荷兰出发, 8月18日。315欧元起
- 4, 法国 南部 之旅 (8天7夜游)
8天22日, 9月19日。565欧元起
- 5, 罗马 佛罗伦萨 威尼斯 写意 之旅 (8天7夜游)
8天8, 22日, 9月1, 19日。10月3, 31日, 11月7日。565欧元起

游轮: HOLLAND AMERICA LINE, MSC, COSTE, ROYAL CARIBBEAN, AIDA

- 1, 南欧: 荷兰, 英国, 西班牙, 葡萄牙, 巴黎 (11日10夜游)
8月9, 19, 29日, (内景房825欧元起), (海景房925欧元起), (阳台房1025欧元起),
可以每天 查看价格。
- 2, 东地中海 土耳其 以色列 希腊 (8日7夜游)
8月15, 29日, 9月12日, 10月10日
(内景房685欧元起), (海景房785欧元起), (阳台房895欧元起),
可以每天 查看价格。
- 3, 西地中海 西班牙 意大利 法国 (8日7夜游)
可以每天 查看价格。

联系: 总经理 Catherina Wu-Fong 方苏幼

电邮: Wufong2@hotmail.com

电话: 0031-343-512981 / 手机: 0031-654-916134



咖啡店出售

咖啡店位于HØNEFOSS市中心, 交通方便。
店内三十多个位子, 露天位子将近100个。
夏天是旺季。本店适合夫妻或家庭式, 接受后
即可经营。

店名 BARISTA KAFFE BAR
地址 SØNDRE TORG 2B 3510 HØNEFOSS
有意者请联系王女士

T L F: 9 9 6 9 4 2 9 8

订阅信息

付款银行 SpareBank 1 Oslo
银行账号 9001 14 97 194
帐号名称 Norwegian-Chinese women's association
付款时请注明订阅人姓名, 付款后请将个人详细通讯
地址及联系电话发送至

fengmagazine@gmail.com

价格: 50克朗/期+邮资 (180克朗/年+邮资)

鸣谢赞助单位及个人

新华通讯社
XINHUA NEWS AGENCY
HAO ZHEN DESIGN
荷兰美丽华旅游
MIRAMAR TRAVEL IN HOLLAND

欧洲华人华侨妇女联合总会
西班牙华人华侨妇女联合会
捷克华人华侨妇女联合会
匈牙利华人妇女联合会
意大利米兰华人华侨妇女联合会
挪威浙江华人联谊会

中国郭沫若书画画院终生院长 余新志
欧洲中华人华侨妇女联合总会主席 夏龙贞
欧洲华人华侨妇女联合总会执行主席 陈敏琪
德国莲和堂中医药中心 戴北燕
西班牙中文学校 校长 王小婕
洪菲儿童绘画班

何少芳	孙明珠
邱爱华	徐玉亮
钱美蓉	陈海晶
王少媚	夏辰雷
陈金妹	陈静宜
任卫红	刘任
胡月燕	曾海燕
罗卉	

亲,让我们从  开始吧



『新华社发布』客户端

欢迎用手机扫描二维码下载并安装
Iphone用户也可到AppStore
搜索“新华社发布”下载安装

新
主
流

新
体
验



Twitter Account: @XHNews

Facebook Account: Xinhua International