

为中柬友谊奉献青春

张保



前不久,在迎接2019年新一批援柬华文教师的欢迎宴会上,笔者偶遇一名前来迎接新同事的志愿者老师王亚飞。他向笔者讲述了自己在柬援教2年多的经历和思考,刷新了笔者对这支年轻志愿者队伍的认识,深感敬佩。

王亚飞是位黑龙江小伙,2017年通过国家汉办对外汉语教师招聘考试,以志愿者老师身份来到柬埔寨援教。今年已经是他在柬埔寨的第三个年头。按照汉办的规定,这也将是他以志愿者身份在柬埔寨工作的最后一年。

他援教的吾哥比里市公立中华学校位于柬埔寨西北部省份卜迭棉苴省,靠近柬泰边境,经济落后,交通不便。从学校出发前往金边,虽然只有350多公里的路程,但却需要开车7个多小时。从2007年起,中华学校实行中柬文全日制双语教学模式。目前,学校教学班级从幼儿班开设到初中三年级。中文班15个,柬文班11个。在校学生近600人,中柬文教师人数达26人,其中6名是来自中国的援教志愿者。

由于当地热心捐资助学的华人财力有限,加之常有学生无法交齐本已不高的学费,学校长期负债运转。学校里缺乏现代化教学设备,仅有一台电脑和复印机,外加两个蓝牙音箱。两间幼儿教室里没有玩具,唯一的游乐设施就是秋千。图书馆的儿童书籍主要为上世纪90年代的连环画,且大多陈旧霉变,已久无更新。学校教材和学习资料奇缺,主要用复印书或旧书,甚至手抄。

学生大多家庭贫困,很难坚持学习至初中。学校礼堂二层及主楼两侧各三间教室因为经费缺乏,迄今未能建成。在旺盛的教育需求推动下,中华学校规模持续扩大,现有校舍很快将无法满足教学需求。说起这些问题,王亚飞颇有些焦虑,“这种教学环境在柬埔寨并不少见”。

尽管学习和生活条件艰苦,当地孩子仍充满了学习动力。王亚飞说,每天上学时,那些孩子们会主动跟老师打招呼,用并不标准的汉语说“老师好”,放学后说“老师再见”,蹦蹦跳跳跑出教室。从他们的衣服鞋子和午饭能看出,很多孩子的家庭并不富裕。一些家住得比较偏远的学生,需要每天坐船或者搭摩托车早早到车站等候校车,日复一日,年复一年。不过,艰苦的环境阻挡不了孩子们对于学习的渴望。看到这些,作为老师的王亚飞感到自己“再苦再累都值得”。

在王亚飞的讲述中,满满都是对当地教育发展的忧虑,如何尽自己的力量帮助他们,丝毫没有提及援教过程中遇到的困难。



上图 在略显简陋的教室里,志愿者教师在给柬埔寨学生上课。

右图 课余时间,学生们排着队找老师答疑。
王亚飞供图

其实,志愿者们的援教条件很艰苦。由于资金有限,不少学校以铁皮蒙顶。柬埔寨常年高温,一节课下来,老师们无不大汗淋漓。遇到雨天,雨水打在铁皮上叮当作响,授课只能靠喊。在中国驻柬使馆和在柬中资企业等的帮助下,很多老师宿舍配备了空调和冰箱,但考虑到高昂的用电成本和学校的经济负担,志愿者老师都觉得“奢侈”不愿使用。

看病是志愿者面临的另一个挑战。柬埔寨卫生环境较差,登革热、伤寒、疟疾等热带疾病肆虐。仅2018/2019年度,志愿者老师感染登革热病例就达26例,甚至还有二次感染的情况。由于当地医生水平有限,出现两例误诊,险些出现生命危险。志愿者遇到小病都不愿意给当地找麻烦,基本靠扛。稍重一点的病,才送到金边治疗。

2019年2月份,在高棉大学的一次火灾中,由于火势迟迟未能得到控制,4名居住在教学楼四层的志愿者女老师,被迫跳楼求生,分别出现了骨折、挫伤等轻重伤。然而,经历了这场劫难的4位老师,除了1人需要回国康复外,其他3人仍坚定地选择留在柬埔寨,继续援教。

从2010年国家汉办首次向柬埔寨派遣“汉语教师志愿者”起,目前已有1650余人次志愿者来到柬埔寨,教授学生10余万人,成为柬埔寨汉语文化推广和中柬文化交流的主力军。越来越多的柬埔寨当地家庭都将自己的孩子送到志愿者老师所在的孔子学院和华校学习汉语,汉语和中国文化的影响力,正通过他们的言传身教,深植于当地民众心中。志愿者们同样感受到当地学校和民众给予他们的温暖回馈。

王亚飞说,在路上经常见到本地人对

志愿者老师微笑,每次买菜时,阿婆都会便宜很多,还赠送葱和香菜。援教两年多的王亚飞已经把这里当成了第二个家。他说,自己和朋友聊天时不经意间说“我家这里怎么样”,朋友常会一脸疑惑。此时他才意识到,这里已经深深融入了他的生活。

今年是王亚飞在中华学校任教的最后一个年头。“我会分外珍惜阿婆赠送的‘小礼物’、珍惜阿姨们对我蹒跚柬埔寨语的‘嘲笑’、珍惜和学生们相处的短暂时光、珍惜和本土老师的真挚情谊、享受校长无微不至的照顾。我也希望让更多人了解柬埔寨的风土民情,了解孩子们对于汉语和知识的渴求。希望更多的热心人士能够帮一帮这些活泼可爱的孩子,帮一帮不顾亏损坚持办学的学校,让学校成为更多孩子的成长乐土。”他说。

日本病号餐长啥样?

苏海河



笔者最近走访了一家很有特色的日本医院——龟甲万综合医院。这家医院成立于1914年,位于东京附近的千叶县野田市,规模不大,130个床位,固定医生加多点执业医师共90人,却科室齐全。这里最大的特色是通过医疗以饮食指导,让人们实现健康长寿。

医院院长久保田芳郎是一位东京大学医学院毕业的博士,著名的营养健康专家,特别重视预防疾病与健康指导。他说,现代社会工作节奏快,生活紧张,加上人们饮食结构的变化,肉类等动物脂肪摄入量过多是造成生活习惯病的主要原因。

据日本厚生劳动省最新统计,2017年日本人平均寿命男性81.09岁,女性平均寿命87.26岁,但能够生活自理的平均健康寿命却分别只有72.14岁和74.79岁。这意味着,老人们的最后8年至13年,需要他人照顾才能维持生命。

近年来的统计显示,造成日本人死亡的主要疾病分别是癌症、心脏病、肺炎、脑血管疾病。久保田院长说,科学研究发现引发疾病的内因遗传原因占35%,外因即生活环境因素占到65%。因此,调整饮食结构,加强科学管理,是延长健康寿命的重要手段。

为预防心脑血管疾病,久保田院长提出,改变饮食习惯,减盐和降低脂肪摄入量是健康管理的重要内容。据有关调查,



三菜一汤“套餐”中的汤,虽然清淡,但颜色鲜亮,搭配讲究,看着就很有食欲。
苏海河摄

日本、中国、印度民众食物中食盐量普遍较高,日本以日均11.6克达到世界之最。日本厚生省专家委员会提出健康饮食目标是日均摄盐量男性8克,女性7克。此外,动物脂肪摄入量增加使大肠癌发病率比70年前增加7倍至8倍,也是造成肥胖、高血压、糖尿病的主要原因。因此,合理搭配食材,营养平衡才是保持健康的关键。

为此,医院从食堂做起,减少盐量和动物脂肪,在营养师的指导下,合理安排菜谱,为患者提供科学饮食和生活指导。在医院三菜一汤菜谱中,安排了多蔬菜、多鱼鲜的合理结构。

久保田院长特别解释称,科学统计发现,高血压患者收缩压可下降10毫米汞柱,脑血管疾病的患病率就可减少40%。医院经常定期举办讲座,在为住院

病人提供科学菜谱的同时,还监制出版了2本家庭菜谱书籍,供患者参考。

近年来,医院出资方龟甲万酱油公司还根据多家医院要求生产出了低盐酱油。据专家称,其原料、发酵过程等制作方法与普通酱油完全相同,只是在最后压榨阶段用特殊的分子膜过滤技术滤掉盐分,却保留了酱油中的氨基酸等美味元素。如今,低盐酱油已经普及,成为家庭的常备佐料。

笔者现场品尝了医院的营养午餐。营养师工藤麻美介绍,午餐总热量722千卡,一餐摄盐量2.8克。在保证营养结构的基础上,考虑到天气炎热,烹饪时特别注重菜肴清淡爽口。主菜是炸鱼拌蔬菜,有白萝卜、彩椒,茄子配洋葱,口味酸甜爽口。副菜蒸蛋羹,内有小块鸡肉和鲜虾,并用芹菜汁搅拌。主食米饭中伴有炸姜丝、豆泡和时令青豆。饭后餐点是糯米糕、炸苹果和番茄小拼盘,配有黑蜜调汁。如何解决淡而无味的问题?厨师长说出了其中诀窍:做菜最后放盐并少量勾芡挂汁,口感味道会加倍。

据营养师介绍,虽然每餐只有一个套餐,但根据不同患者的病情和医嘱,厨房会做出稍高盐量或更低盐量的菜品。该院定期召开营养委员会会议,院长、医生、营养师、护士长共同研究季节菜品和膳食平衡,护士长还会介绍患者的反映和要求。因此,与一般医院的病号饭“有营养没味道”相比,这家医院的病号餐成了日本全国医院中评价最好的套餐。



我和非洲有个约会

张双

中非友谊源远流长,是患难与共、风雨同舟的好兄弟、好朋友、好伙伴。短短十多天的访学活动,让参与的中非记者加深了彼此了解,结下了深厚的友谊。

如果不是参加“一带一路”新闻合作联盟短期访学活动,我做梦也想不到,此生能有机会接触那么多非洲朋友。我们一起上课学习,又深入贵州、广东调研采访,他们的热情谦逊、学习勤奋深深感染了我。聊记途中几件小事,想念此行的朋友们。

在北京飞往贵阳登机排队时,我结识了安德鲁·姆图坦亚马。他排在我的前面,是个面容和善的长者。他说自己来自马拉维,是《国民报》的技术编辑。多么巧,马拉维,正是我的表弟曾经远赴非洲从事农业志愿服务的国家。他得知后,十分感动,而且此行都很主动地找我聊天。安德鲁第一次来中国,但进入角色超级快,从长城下来就给自己买了顶绣着“长城”字样的小红帽,走到哪里都戴着。我告诉他,毛主席说过“不到长城非好汉”,你登上了Great Wall(长城),就是真正的Great Hero(好汉)了,他开怀大笑。安德鲁告诉我,时至今日,马拉维仍只有10%的人能享受正常的生活用电,并常因停电。这在我是实难想象的事情,从中也深深感念我国的村村通电、全民用电是多么伟大的发展奇迹。临别时,我送给安德鲁一把中式折扇,用来搭配他的长城小帽。“谢谢”,他会讲中文了。

来自加纳的两位媒体朋友,以各自方式成为此行最亮的Superstar(明星)。埃德蒙·史密斯是加纳《每日写真报》的特约撰稿人,他的摄影作品征服了所有组员。无论是构图、色彩还是意境,都让大家在微信群里直呼“Great”(太棒了)。不仅如此,他的每张照片发布之前都要剪裁精修并加盖水印,匠心之具,可见一斑。我问他摄影是工作任务还是个人爱好,他说,“Passion is everything!”(激情才是一切)。埃德蒙已经游历过中国12个省份,他去过的新疆连我都没去过,多么汗颜!

戴安娜·弗森则是此行视频产品的超级明星。作为加纳广播公司的高级编辑,她拥有流利的口才,不仅自己随时随地做直播,还特别配合中方媒体的视频采访。从游览贵州织金洞的叹为观止,到调研毕节扶贫的感动敬佩,再到夜游珠江的惊艳羡慕,戴安娜随时随地表达着对中国的热爱和向中国学习的谦逊。在徒步织金洞4公里拉练尾段,我和戴安娜手拉着手互相鼓励着走出洞口,在落日的余晖里相拥庆祝。

阿利欧·迪乌夫是此次经济日报邀请来参加访学活动的塞内加尔新闻社记者,所以途中交流格外多一些。上课期间,我们特邀他来经济日报参观。当他得知中国经济网刚刚与巴基斯坦驻华大使馆联合举办了“芒果节”,便表现出浓厚兴趣,告诉我们塞内加尔也盛产芒果,而且口味很棒。在送他来报社的途中,我们带他体验了网约车、共享单车和北京地铁,他十分惊叹创新给生活带来的便利和对经济运行效率的提升,并把这些新鲜见闻写进了自己的报道中。

作为一名通讯社记者,在历时两周的访学活动里,迪乌夫只有两三天没有发稿。无论是等飞机还是坐大巴,他一直用手机埋头写作,敬业精神令我深深佩服。一路上,我们相谈甚欢,从塞内加尔的花生出口聊到中国援建的高速公路,从两国人均寿命聊到身为记者更要加强锻炼和健康饮食。临别时,我才知道他不仅是跆拳道高手,还对中国功夫很感兴趣。

“海内存知己,天涯若比邻”,访学活动结业式上,王勃的诗句成为学员们抒怀感想的高频词。的确,“中非友谊源远流长,是患难与共、风雨同舟的好兄弟、好朋友、好伙伴”。经历此行,我对这句话的理解也已超越字面,具化成每一张热情的笑脸、每一次热情的拥抱和每一份真诚的惦念。

期待你们再来中国!



非洲媒体记者在广东佛山市三水芦苞镇长岐古村拍摄孩子们读《三字经》。
张双摄



埃塞俄比亚媒体记者在贵州毕节恒大新村与扶贫搬迁的老人合影留念。
张双摄