粽子飘香　龙舟竞发

海外华人这样过端午

杨　宁　王双红

一年一度的中国传统节日——端午节即将来临。每逢佳节倍思亲，身在海外的华侨华人们以自己的方式庆祝这一节日。无论身在哪里，华人们忘不了粽子的香甜，忘不了赛龙舟的热闹，更忘不了端午节所承载的万千乡愁。

年复一年，热情不减

端午节年年都有，但是华人们过节的心情从未疲倦。在旧金山工作的安浩，来自中国山西。他说："端午节快到了，和往年应该差不多，唐人街正准备舞龙舞狮。节日游行，舞龙舞狮最能体现中国文化。这样的活动一般都会安排在周末，活动当天如果有时间，华人就会出来体验一下端午节的气氛。"他还说，对此感兴趣的还有当地的美国人，他们也会走上街头围观，就像是在国内逛庙会的感觉。

在英国曼彻斯特的陈章，是湘妹子，她说："端午节没有假，但是很多华人准备包粽子送给朋友，或筹划周末跟朋友聚个餐。"她比较期待的龙舟赛，经当地华人的举办，已经风风火火地拉开了序幕。她说："我们在网上看到曼城龙舟赛的海报了，非常开心。"

而在新加坡，华人早已迫不及待提前庆祝端午。25日晚，大巴窑图书馆前的广场举行的"2014端午节嘉年华会"，吸引了800至1000名各族同胞共襄盛举。没有条件举行龙舟赛，人们办起了"趣味旱龙舟竞技比赛"，执著地坚持传统活动。

端午节的气氛在意大利来得更早，在今年2月份，意大利都灵东方艺术博物馆播放了一期有关端午节的纪录片《龙意》，让当地华人对端午节充满了期待。

在意大利的汉语志愿者龙煌汕对华人街办公室热心准备端午节感到非常高兴。他说，看到办公室工作人员在华人论坛上发布信息问："大家喜欢肉馅的还是豆沙馅的粽子？"感到十分温馨。

华商推波助澜引"乡思"

每到端午佳节，粽子是少不了的。对端午节最"敏感"的莫过于华人商家。

美国旧金山华人超市在10天前就推出了端午节货品，有的超市现场烹制粽子。安浩说："国内的粽子在这里都能买到，前两天在旧金山超市还看到五芳斋的粽子呢。"

在日本的杨玲告诉笔者，端午节即将来临，华人不放假，不过见面总会说一句"端午节快到了！"然后该上课的上课，上班的上班。中华街和一些中华料理店则会推出特别的料理。

"在旧金山，一些大公司如思科、甲骨文会赞助专业队伍进行龙舟赛。比赛可能不是在端午节那一天。"安浩告诉笔者说。他还说，比赛当天，金门大桥下，千帆竞发，很是壮观。很多美国人也会加入比赛的队伍，和华人同事一起"同舟共济"。

马来西亚太平姑苏慎远行茶酒楼公会在5月中旬就早早开始操办包粽子比赛，给予获奖者一定奖金。筹委会主席徐杏花表示，此项活动主要是推广中华传统节俗文化，除了包粽子比赛，大会现场还举办一场裹粽子培训班。

新老华人感受各异

老一辈华人脑海中总保留着在祖国过端午节的甜蜜回忆，而新一代华人，很多生在异国，长在他乡，感受可能有些不同。

在意大利华人论坛上，笔者看到一位华人发的匿名帖，他说："转眼又快到端午节了，在国内的父母给我发了几张家乡过端午节的照片，深有感触。写上几句心里话，祝父母以及朋友们节日快乐。"帖子附上了一首小诗，遥祝在中国的父母身体安康，字里行间充满爱意和祝福。

也有人表示"在外的游子一向对过传统节日都是有心无力的，这次大家商量，就过一个特殊的端午节——召集大伙烧烤去！"

"华人感受比较多，和在中国差不多，在他们看来，端午节是个传统的节日，他们愿意过端午节。"安浩说，"老一辈华人应该比较思乡，而在美国出生的华二代（他们称ABC）则无所谓，本身对端午节没什么概念。"

在日本呆了25年之久的彭老师是神奈川大学的教授，到日本之后，她从来没有过过端午节，因为大家很少提及。"但是提到端午节，总能想起小时候在中国过端午节吃粽子的情景，感慨颇多。因为是阴历的，没人提醒的话，年轻人就不记得。"彭教授感慨地说。

曼城龙舟赛活动　来源：**新华联谊会网站**

海内外侨讯

大马槟城巫裔人口2015年将超越华裔

中新网5月28日电　据马来西亚《南洋商报》报道，再过半年时间，马来西亚华人将不再是槟州的最大族群，由巫裔取而代之。

根据第13届第二季第一次议会的书面答复显示，槟州巫裔人口将在2015年较华裔多出2800人，正式成为槟州的最大族群。这意味着，槟城"华人最多"的称号，将于明年开始正式走入历史。

二战军国主义图片征集活动在京启动

本报北京5月29日电　5月29日，中国侨联召开了开展征集二战时期日本军国主义侵略罪行史料、图片活动的新闻发布会。侨联副主席、新闻发言人乔卫介绍了活动的相关情况。

此次活动面向全球华侨华人，征集内容包括二战时期日本军国主义在整个太平洋战场上的侵略暴行和各受害国人民相互援助、共同反对日本军国主义的图片和史料。要求以电子版为主，可以通过邮寄或亲自送达。征集活动专用电子邮箱为：zgqlzjhd@126.com。邮寄地址是北京市东城区工体西路1号。中国侨联海外联谊部收，邮编100027。

中国侨联希望通过征集活动，让更多的人了解日本军国主义的邪恶本性，提醒世人不忘历史，唤起更多和平力量。　（彭　亮）

华人讲师为日本大学生上京剧化妆课

近日，在位于东京的明治大学和泉校区，华人讲师鲁大鸣为日本大学生上了一节乐趣十足的京剧化妆实践课，整个课堂充满了欢声笑语。京剧中根据不同的性格和角色的需要，有不同的脸谱，而今天让同学们学习体验的是最基础的"俊扮"，也就是让人看起来俊美的扮相。

图片来源：**新华网**

华人餐桌上的『光盘行动』

陶一萍

近日，据马来西亚媒体报道，多位当地艺人积极响应"光盘行动"，担任光盘大使，许诺终身履行光盘行为。同时，他们陆续把"光盘行动"以轻松方式带入校园，引领学生成为"光盘族"，杜绝舌尖上的浪费。

"谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。"虽然人们从小就被耳提面命浪费食物不可取，但很多时候仍会不自觉地为之。

光盘行动不仅要求人们吃完餐盘内的食物，其深层内涵是呼唤人们重拾不浪费的美德。

华人导演叶准准不遗余力地在马来西亚推广"光盘行动"。他坦言，遇到的最大障碍是人们的心理障碍。"我想人们会很抗拒一板一眼的活动，会误认为你在控制或影响他们的习惯。"因此，他选择运用软性方式进行引导，而非枯燥乏味的说教。

叶准准希望能把珍惜食物的理念持续推广下去，逐渐变成一种生活习惯。他介绍，之所以选择与艺人合作，是因为艺人亲民。"光盘行动"走进校园时，艺人能跟学生们积极互动。

有艺人表示，"以前可能只是影响身边的朋友。这次走入校园参与宣传活动，能让越来越多的人知道'光盘行动'。我自己身体力行，同时扮演着小喇叭的角色，将讯息传递给大家。"

"光盘行动"倡导厉行节约，反对铺张浪费，带动大家珍惜粮食、吃光盘中的食物。

据马新社报道，马来西亚华总会长方天兴呼吁华人社会，不论是收工宴、晚宴、大团拜、开工宴或是其它形式的聚餐宴会，都热烈响应"光盘行动"。让海外华人在美味佳肴的包围中，还能够做到"餐厅不多点、食堂不多打、厨房不多做"。

人们需要在生活中养成珍惜粮食、厉行节约、反对浪费的良好习惯，而非仅仅流于形式，如同作秀。饥饿感其实距离人们并不遥远，时至今日珍惜粮食仍是不过时的美德。

马来西亚华人推广"光盘行动"

图片来源：**马来西亚《光明日报》**

新移民如何摆脱压力山大

崔安琪

近日，据外媒报道，美国纽约励馨基金会举行园游会，对华裔新移民在美国可能遇到的各种压力进行了探讨，包括不被同辈接纳、想要有归属感但是难以融入、思念远方的家人等。

由于初入美国，许多新华裔往往因环境适应等多方面问题压力山大。麦迪臣社区中心主管亚裔人士精神心理服务计划的副总监陈李顺安表示，不同年龄、不同教育程度的华人，因压力大却难以启齿，极有可能患上精神心理疾病。华人未得病前应注意预防，有病要从浅中医，家人及社区要对病人鼓励关怀，协助病人早日康复。

青少年学业压力不减

许多华裔青少年初来美国，由于英文程度差，学业会有困难。有些华人父母对子女过分苛求，也会对子女产生压力，不但使子女学业跟不上，还会逃学，或离家出走，或被犯罪集团或毒品、酒精引诱。

对华裔年轻群体来说，他们有着很多成长的烦恼。倘若家庭和社会疏于对他们的正向引导和心理教育，不同国家间的文化观念冲突和自身的青春期烦恼往往让他们备受困扰，造成对外界环境的抗拒。

对于新移民的华裔青少年来说，面对压力不能置之不理，可以通过多种方式化解。除了参加ESL这类面向母语为非英语人士的课程提升英语能力之外，还可以参加跑步、踢足球等运动，或做自己喜爱的事情，如逛街、看书或电影；加入社团活动，如文艺社、棋艺社或桌球爱好小组等也都是不错的选择。

中年人职场家庭多忧

美国号称是中年人的战场，不仅因为在职场方面工作压力大，更会因家庭关系紧张而身陷焦虑不能开解。以纽约为首的美国城市的生活节奏较快，新移民的中年华人在职场方面往往会受到很大的挑战。除此之外，繁杂的家务、子女的教育与婆媳关系等国内常见的家庭冲突在国外也是中年华人压力的重要诱因。许多新移民的中年华人初入美国，在多重压力之下由于性格内敛，不愿将家丑外扬，在隐忍中往往不堪重负，容易诱发心理疾病。

对新移民的中年群体来说，由于他们是家庭收入的主要来源，肩负着家庭和职场双重的责任，在家庭与职场上遇到各种压力都在所难免。因此，新移民的华裔中年群体更应摆正心态，以积极的态度尽力化解负面情绪，遇到心理问题随时与心理医生沟通，不要讳疾忌医。

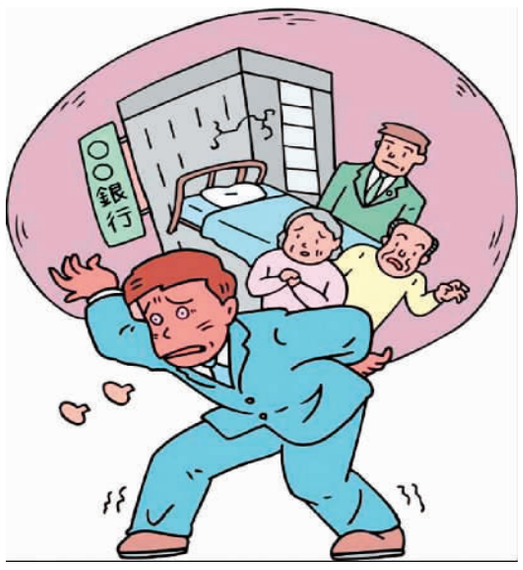
老年人环境适应遇难

对于新移民的老人来说，他们在生理上日益衰老，语言、文化适应能力相对中青年群体普遍较低，海外和国内的社会文化背景不尽相同，致使他们的压抑情绪难以排解，这些客观现实极其容易诱发心理疾病，不容小视。

同时，许多新移民的老年人因身体状况不佳需要进入疗养院治疗，但是由于文化和语言的隔阂，致使他们一直在疗养院门口徘徊，不仅给其子女造成难以化解的压力与担忧，同时也会致使他们身心状态的进一步恶化，觉得自己是儿女的拖油瓶从而自暴自弃，容易自杀或衍生其他社会问题。

对此，老人更应该培养乐观的心境，通过户外运动，如早晨打太极，与朋友饮茶谈心等转移注意力，以积极的心态面对生活。

值得欣喜的是，现在，美国越来越多的老人中心开始提供针对华人需求的服务，如棋牌室或读报屋，缓解新移民老年华人在海外生活的孤独，帮助他们适应新环境。



图片来源：**浙江日报**