

感恩 · 父亲节

张俊 报道 jameszhang@sph.com.sg

父亲节和母亲节一样，都是让人深思和感恩的日子。两个节日相继而至，父亲和母亲两种角色确有相似之处：他们上岗前没有培训，上岗后也没有任何报酬，却要全天候地倾尽全力，无微不至。这个父亲节，让我们暂且抛开商家的喧嚣，走近三位平凡父亲的不平凡生活。

22年日夜照料不离不弃

父爱无疆 独力撑起患病儿生命重量

五个蜡笔小新“趴”在书桌上，旁边“站”着蝙蝠侠、黑神话悟空、宝可梦火龙……以及一台打开着的笔记本电脑——屏幕正对轮椅上的黄威翔和他身边的父亲。

黄威翔今年37岁，因患肌肉萎缩症从15岁起就辍学在家，日常起居几乎完全依靠父亲黄龙豪（59岁）的照顾。

肌肉萎缩症是由异常基因所引发的一种不治之症，可导致患者肌肉无力、衰退、逐渐失去走路的能力，最终无法呼吸。

为了抱得动患病儿子 父亲每天用杠铃健身

黄威翔从22年前就无法正常走路，2019年底一场肺炎，又让他住院两个半月。出院后，他一天内大部分时间得戴着氧气呼吸面罩，尤其是晚上睡觉时——因此，为儿子戴上摘下呼吸面罩，便成了黄龙豪每天的“规定动作”。

此外，儿子每天的进食，也需要他通过肠胃软管喂营养液三四次；大小便、冲凉要把儿子从厕所



黄威翔的日常生活在父亲的照顾下，父子俩在淡滨尼的三房式组屋内，几乎形影不离。（吴先邦摄）

抱进抱出；床和电动轮椅之间的移位，也需要他抱起来完成。

“我每天都要在家里健身，要不怎么抱得动儿子呢？”黄龙

豪说着说着，就从房间里取出杠铃给记者看。

黄龙豪一家住在淡滨尼的三房式组屋，门口安装方便轮椅进

出的斜坡，而屋内客厅最显眼的就是儿子的书桌了。书桌上的电脑屏幕里，杂乱地排着各种图标：有些是游戏，有些是网络视

爸爸为我付出了很多，我们之间像朋友一样，无话不说，我只要做一个手势，发出一个声音，他就知道我需要什么。

——黄威翔

频链接，也有黄威翔用来聊天的社交软件。至于电脑旁那些动漫玩具，大都是熟悉他的朋友们送的。

黄威翔的朋友们，大都是他参加新加坡肌肉萎缩症协会的活动时认识的病友，每周三，他在父亲的陪伴下参加那里的绘画活动和康复治疗，这也几乎是父子俩难得的外出时间。

协会位于碧山，黄威翔每次参加活动都意犹未尽，总想多花点时间和同伴在一起，但父亲老是担心回家遇到下班高峰，耽误儿子进食和休息，所以常常督促他早点结束。父子俩甚至还因此闹过矛盾。不过，这也是他们能回忆起的唯一“不合”了。

军医父领跑浇灌毅力 六岁娃跟跑收获蜕变

如果让一个幼稚园的孩子每两星期到热带自然公园跑三四公里，可能不少家长会看着不忍心，但六岁的林彦呈和他的父母却乐在其中。

“天气很热，公园里又有蚊子咬我，也有蚂蚁会钻进运动鞋……但我还是要赶上跑在前面的爸爸妈妈。”

6月7日一大早，林彦呈，这名跑步小健将，在他的游泳培训学校，坐在父母中间和《联合早报》记者用流利的华语交谈。他的父母都是医生，让孩子到户外跑步，主要是父亲林廉杰的主意。

将要步入不惑之年的林廉杰，早在莱佛士初级学院那会儿就立志当一名医生，而且崇拜军人。经过多年的努力，他如愿成为了新加坡陆军呼吸科医生，除了定期在政府医院出诊，主要任务是为我国服役人员制定体能考核政策。

他告诉记者，制定体能政策须要关注个体差异：既要用科学方法确保他们的身体承受度，又要兼顾部队的实际需求，不能让他们“太轻松”。

我国服役人员的年龄至少年满18岁，在个人体能测验中，包含一项2.4公里跑步项目，但是林廉杰的儿子仅六岁就能跑4公里。谈到这里，父亲笑着解释：

“儿子的体能并非天生拥有，而是两年来坚持运动的结果。”

两年前，林廉杰获得去英国进修机会，和妻儿一起在伦敦度过了半年多时间。“英国人爱运动，我们也爱跑马拉松，所以就‘入乡随俗’，每逢周末，带着孩子一起参加户外跑步。”

两年间林廉杰一家足迹遍布大部分“绿色区域”

一开始，儿子最多只能跑1公里，但几个月下来，他的体能逐渐提高。回国后，一家人继续保持运动习惯，每两个星期就选择一处本地自然公园，父母在前领跑，林彦呈紧跟后面，跑上三四公里已成家常便饭。

两年间，林廉杰一家

的足迹，可以说遍布岛国大部分“绿色区域”：从兀兰自然公园，到碧山的温莎自然公园（Windsor Nature Park）；从策士纳自然公园（Chestnut Nature Park）到铁道走廊。

除了提醒儿子定时喝水并涂抹防蚊药水，林廉杰希望通过户外运动，培养孩子的毅力，减少他使用手机电脑的时间，拉近家庭关系。

当然，林彦呈的课外生活也不止跑步一项，他的每个周末都被排得满满的：游泳、网球和钢琴课——一个都不能少。

采访接近尾声时，孩子和父亲说了些悄悄话，然后用华语跟记者说：“跑步很健康，我喜欢。”



► 在父亲的鼓励和指导下，今年六岁的林彦呈由一开始只能跑最多1公里，到现在可毫不费力地跑完4公里。（龙国雄摄）

达士岭音疗音乐会 以旋律疗愈都市烦躁心灵

金永芝 报道
youngji@sph.com.sg

几十名居民星期六（6月14日）早上聚集在广东民路达士岭26楼的空中花园，一起躺下闭目，透过特定频率的泛音与共振，引导身心放松，在快节奏的生活中找回一丝宁静。

由音疗公司The Sirius Sound携手达士岭（The Pinnacle@Duxton）居民委员会主办的新加坡首场科学导向的迷你音疗音乐会，星期六举行，吸引超过30名居民参加。

受访者：音疗让身体跟着音乐自然起反应

The Sirius Sound创办人兼音疗师张玄梅（39岁）曾当过歌手和音响工程师。她相信音乐不仅



音疗机构The Sirius Sound在达士岭举办迷你音乐会，由创始人兼音疗师张玄梅（白衣，坐着）引导参与者放松身心。（邹福梁摄）

能调节情绪，更具备疗愈能量。她受访说：“音疗不仅是让人放松，也是营造一个能让人沉静下来、重新充电的空间。”

这活动也是为庆祝全球健康日（Global Wellness Day）和新

加坡建国60周年的项目之一。

32岁的护士明心，是在电梯里看到宣传海报后产生兴趣前来体验。她曾尝试过冥想，认为两者有所不同。她受访说：“冥想更依赖自己引导思绪，而音疗则

是让身体跟着音乐自然反应。”

陪同朋友参加的郭伟杰（29岁，数据分析师）也说：“通过音疗促进心理健康的概念，是很有启发性的方式，我之后也想在日常生活中继续尝试音疗。”

27岁的技术销售员施展，则曾接触过其他形式的音疗，她认为，日常生活中的压力很难避免，能透过音乐放松身心，是个大众容易接触的疗愈方式。如果持续进行，对心理健康肯定有帮助。

丹戎巴葛集选区议员符策翔以贵宾身份出席活动。他说：“我们希望与社区共同推动多元化的健康活动，能够为不同需求的居民提供更多选择，由此能找到一个真正喜欢、真正与自己产生共鸣的活动方式。”

按快门留住漫长岁月 用光圈教子孙聚焦世界

6月学校假期，不少孩子都跟着父母出国旅游，11岁的梁思文却跟着爷爷在西海岸公园漫步，时而驻足，端起相机，聚焦对岸的毛广岛。

爷爷梁念成（72岁）曾在石化行业工作30多年，从蜆壳的工程师，一路做到亚洲区的采购部主任，毛广岛上的炼油厂就是他职业生涯的第一站。他热爱摄影，趁孙子放假，一边向他介绍新加坡的炼油业发展，一边传授摄影技巧。

梁念成毕业于英国赫瑞-瓦特大学（Heriot-Watt University）的热传导专业，善于将技术和创作相结合，除了把相机当作拍摄工具，还用它教育子女，鼓励他们发现未知世界。

“摄影是技术和创意的结合，摄影师不仅要懂得光圈、对焦、快门速度等技术原理，而且需要创造力和探索精神。”

梁念成将记者请到家中，分享了一本足以体现探索精神的“空中影集”。这可不是用现在无人机拍摄的，而是他利用多年来的出差和旅游机会，从飞机上俯拍80多个国家和地区的场景——从层峦叠嶂中的旧金山天际线，到荷兰的海上风力发电厂；从纳米比亚的沙丘到南极冰川……

“从空中俯瞰，一切会变得渺小，让人产生感悟。”梁念成和子女分享摄影心得，还带他们

到世界各地探险摄影。

他的小儿子梁稼乐，也就是梁思文的父亲，已在本地成功创办工程公司MLION，回想起父亲当年的言传身教，最难忘的是2009年的西藏之旅。“这次旅途不仅让我拍到了蓝天白云，也体验到了生活的不易，磨练了我的意志，为我今后创业增加了信心。”

梁稼乐说，父亲除了让他“吃苦”，也很“吝啬”。大学一年级，梁稼乐对脚踏车极限运动着了迷，萌生出创立一家脚踏车行的想法。由于缺少启动资金，他不得不向父亲开口要2万元。父亲虽然答应了，但提出了两个条件。

“他把这2万元当做接下来每月500元大学生生活费一次过给我，之后就再不给我生活费了。他还还让我给他看详细的创业计划。”

梁稼乐经过深思熟虑后，制定了一份四页的计划书，在获得父亲同意和支持后，逐渐走上

黄威翔说：“爸爸为我付出了很多，我们之间像朋友一样，无话不说，我只要做一个手势，发出一个声音，他就知道我需要什么。”

黄龙豪只读到小学二年级就辍学，因此无法读写中英文。他在年轻时曾做过油漆工、维修工，还在豆花水厂里做过，但自五年半前儿子住院后，他就辞去了所有工作，成为儿子的全职看护，妻子则在淡滨尼的一家二手商店里当收银员。

黄龙豪每月靠政府约1000元的补助和女儿的补贴过活，也获得陈笃生医院社区基金的支持，并得到居家机械通气和呼吸辅助服务的专业医疗援助。目前，医院正在募集基金，希望能帮到更多本地弱势家庭。

尽管面临巨大挑战，黄龙豪在一个多小时的采访中，未流露出一丝不满和抱怨。他说：“威翔是我的孩子，为自己的孩子付出再多也不为过。”



6月学校假期，梁念成向孙子传授摄影技能，让他从中领悟人生哲理。（张俊杰摄）

了创业之路。“父亲总是授我以渔，而不是授我以鱼。”

可从相机中找出人生哲理

如今，看着梁稼乐的事业蒸蒸日上，梁念成又利用退休空闲时间带孙子外出拍照，从摄影知识的细枝末节给他启发，甚至可从相机中找出人生哲理。

“传统胶卷相机，虽然每次拍完照后要冲洗胶卷，照片也无法修改，但可以培养我们做事认真仔细；数码相机，拍得不好还可以重来过，但你可能永远都不会把照片打印出来与人分享——它们各有千秋。”

仓库大促销

折扣高达

80%

赠送

袜子一双

每消费满\$38即可获赠

幸运抽奖

赢取

iPhone 16

256GB

价值\$1,449

每消费\$128即可获得一次抽奖机会

两台 iPhone 等待您来赢取!

请符合抽奖资格

Hush Puppies™ Jockey Byford

最后一天

Hush Puppies / Jockey® / Byford 男士内裤 \$10起 原价: \$24.90-\$27.90

Hush Puppies 男士基本款 Polo \$18 原价: \$49.90

Hush Puppies / Jockey® / Byford 男士1件装平角短裤 2件\$14 原价: \$15.90

Jockey® / Byford 男士休闲短裤 \$8 原价: \$19.90-\$39.90

Hush Puppies 女士图形上衣 \$10 原价: \$35.90

Hush Puppies 女士5件装内裤 Mini / Hipster \$11 原价: \$28.90

Hush Puppies 女士包包 / 钱包 \$11.90起 原价: \$14.90-\$159.90

5月15日至6月15日 | 上午10.30 - 下午7.00

Redina Trading Pte Ltd 17 Bukit Batok Street 22, Singapore 659587

地铁站: Bukit Batok | 巴士号: 66, 173, 189, 990 巴士站: Bukit Batok Swimming Complex

WhatsApp message or call 8943 0984

条款与条件: • 送完为止 • 有权更改任何条件与附件, 如有更改, 恕不另行通知。