

“3C” 社会始于自身推及他人

新加坡要继续保持团结，克服未来挑战，就必须为国人建设“心件”。文化、社区及青年部去年提出“3C策略”，为的是凝聚不同群体，打造顽强坚韧的国民。

所谓“3C”指的是培养一个充满爱心的社会群体（Caring）、建立有凝聚力（Cohesive）的社会，以及一个充满自信（Confident）的国家。

然而，宏大的愿景，要如何落实到个人层面？

《联合早报》日前同新加坡穆斯林皈依协会宗教导师傅宝玉、新加坡华乐团指挥郭勇德、我国击剑选手林伟文，以及社会企业TAILOR（ED）创办人许恺婧进行一场交流会，让他们从宗教、艺术、体育和社会服务的视角，讨论建立“3C”社会如何始于自身，进而推及他人。



《联合早报》日前就如何建立“3C”社会，同我国击剑选手林伟文（左二起）、新加坡穆斯林皈依协会宗教导师傅宝玉、“紫色交响乐”艺术总监郭勇德，以及社会企业TAILOR（ED）创办人许恺婧，进行一场圆桌论坛。左一为新闻中心采访副主任兼圆桌论坛主持人杨萌。（梁麒麟摄）

分享聆听 将心比心

许翔宇 hsiangyu@sph.com.sg

对厌食症康复者许恺婧来说，每个人都有自己的故事，不管心酸，还是痛苦，只要愿意分享心路历程，人与人就能搭建心灵桥梁，相互扶持和接纳。

许恺婧是新加坡国立大学学生。她去年8月同一名朋友联合创办社会企业TAILOR（ED），为厌食症、焦虑症及抑郁症患者量身定制艺术工作坊等活动，让心理疾病患者疗愈心灵。活动也让一般公众报名参与，以增进人们对精神疾病和患者的了解，也让患者和康复者感受到社会人士的支持。

许恺婧坦言经历一番挣扎，才走出厌食症阴霾。她希望以过来人身份，建立一个平台，将受精神疾病困扰的人，同康复者和一般公众聚集一起，彼此交流和鼓励。

“举办活动时，一些正在努力康复的人会告诉我，他们有时想要放弃，但看到我挣扎这么多年都没有放弃，让他们深受鼓舞和启发，也让他们找到坚持下去的勇气。”

▶许恺婧去年与一名朋友联合创办社会企业TAILOR(ED)，为精神病患者量身定制艺术工作坊等活动。（文社青部提供）

我听到这里觉得很感动。这让我感觉到，我的故事也能发挥一些作用，协助改变某个人的人生。”

每次举办活动，她总担心没有人要来，但每次都有人报名参加。对于这些愿意腾出时间，去了解心理疾病患者经历的人们，她也很感激。

许恺婧认为，人们敞开心扉分享如何克服困境，不难发现彼此的经历有不少共同点，无形中拉近彼此的距离。



奋斗历程 启发他人

林伟文来自破裂家庭，父母在他年幼时分别入狱和离家，他从小由外公外婆带大。他自认曾是十足的“坏小孩”，小时候“逃学、打架、偷东西，全都干过”。

因玩电玩上瘾，他中二时干脆辍学，一度想成为职业电竞玩家。但经过一番辗转，他还是选择在19岁那年报读工艺教育学院，原本想学网球，却阴差阳错加入击剑校队。

林伟文还记得，初次有人向他介绍击剑（fencing）时，他还以为它与建围栏（fences）有关。尽管起步晚，他很快就学上手。几个月后，他参加一场新手比赛失败了，但被国家队前俄罗斯籍教练卡尔波夫“相中”，进入国家队当“陪练员”。

“陪练”其实很艰苦，林伟文自觉水平不如人，第一天就想打退堂鼓，但卡尔波夫看准他的潜力，力劝他别放弃。

“教练说：‘坚持是走向成功的关键’。他用struggle（挣扎）这个不太恰当的英语来形容坚持。我当时似懂非懂，但struggle这个词却烙印在我脑海。我一步步坚持下来，成就今天的我。”

凭着坚持奋斗的信念，他2007年首次出征东运会获得银牌，并在2014年亚运会获得铜牌，为我国赢得首枚亚运会击剑奖牌。遗憾的是，卡尔波夫2012年心脏病爆发去世。

国人认同成坚实后盾

林伟文坦言，开始时他追逐奖牌是为个人荣誉，然而，他很快发现，这样的荣耀很空虚，反而是在感受到新加坡人认同和肯定他付出汗水和努力，成为他的坚实后盾，他的自信心才油然而生。

他回忆，有次比赛时，一个妈妈拉着自己的两个孩子兴奋地跑过来跟他打招呼，告诉

他两个孩子也要向他看齐，他当时觉得比打了胜仗还开心。

如今，他在训练之余还到企业和学府演讲，分享自己的故事。他也到新加坡男童收容所当义工，希望以自己的奋斗历程，启发和激励这些边缘少年不要向逆境低头，找到人生目标，就要坚持做好自己热爱的事。



▶对我国击剑选手林伟文来说，追逐奖牌不是为个人荣耀，他希望凭自己坚持克服逆境的信念，启发国人。（文社青部提供）

相互学习 求同存异

傅宝玉相信，人与人交往，最可贵在于互相了解和尊重，而要做到这一点，人们就应多学习多沟通，找出彼此共同价值观。

经营餐饮生意的傅宝玉每个星期天早上到穆斯林皈依协会当义务宗教导师，以华文授课，为想皈依或者想认识伊斯兰教的人进行讲解，过去26年来风雨不改。

傅宝玉的丈夫也是伊斯兰信徒，是早年中国北方南来的第二代华人。她在1970年嫁给丈夫皈依伊斯兰教，当年是在宗教导师的推荐下，开始以华语授课。

多年来研究伊斯兰教义，加上积极参与各种跨宗教活动，傅宝玉发现，伊斯兰教与华人传统思想，在待人处世、人生价值观方面有不少异曲同工之处，不是很多人想的那么不可调和。

“例如，回教徒经常讲Inshallah（安靠真主的意愿）。这同华人观念里的‘谋事在人，成事在天’的精神是十分相似的，也就是我们怀着谦卑的心态，尽力去做好本分，能不能成功，最终要靠老天爷。”



新加坡穆斯林皈依协会义务宗教导师傅宝玉（上排左二）去年同一群华裔回教徒和非回教徒一起在巴阿回教堂庆祝农历新年。国防部兼外交部高级政务部长孟理齐博士（上排右二）当时应邀出席活动。（文社青部提供）

另一方面，傅宝玉注意到，有些非回教徒对伊斯兰教存有误解，以为吃猪肉的人，不能和不吃猪肉的人坐在一起用餐，其实不然，《可兰经》并没有这样的说法。她认为，像这样的误解，如果敞开来谈，不难解除。“新加坡作为多元种族宗教的国家，人们不妨多一点心思，去了解不同信仰，只有互相了解，才能相互体谅。”

她也强调，穆斯林皈依协会作为一个非盈利组织，欢迎不同宗教信仰的人前来听课。“人们了解伊斯兰教义是什么一回事，才能消除误解，比如部分人以为伊斯兰教是‘恐怖’的宗教，或这只是马来人或阿拉伯人才信仰伊斯兰教。了解之后，才能认识到这个宗教倡导的是和平及谦逊，并且不限定信徒必须来自哪一个种族。”

放宽胸怀 促进包容

郭勇德是新加坡华乐团驻团指挥，也是本地首个提倡包容的乐团“紫色交响乐”（The Purple Symphony）艺术总监。指导特殊需求者献献音乐表演，对他来说是一段学习之旅，让他抛开既定观念，进一步意识到推动包容社会的各种可能性。

“紫色交响乐”于2015年由中区社区发展理事会推动成立，成员约七成是特殊需求者，其余是一般音乐表演者。该乐团曾在“紫色行动”（The Purple Parade）等活动亮相表演，协助推广特殊需求者的意识。他去年首次登上国庆庆典舞台，向国人展现特殊需求者，也能凭音乐触动人心。

被特需表演者热忱感动

郭勇德10多年前在华乐团的一项关怀系列活动下，带领团员到院及老人院演出。他还同志愿福利团体合作，教导自闭症孩子击鼓，被电视台拍成纪录片后，也开启了同中区社会合作的机缘。

为特需表演者排练，让他意识到须掌握适当的沟通技巧。他



“紫色交响乐”的艺术总监郭勇德为特需孩子当指挥。他认为国人应该放宽胸怀，以大无畏的精神推进包容社会。（文社青部提供）

对特需人士有进一步了解的同时，也被他们的学习热忱感动，推翻过去一些既定想法。

例如，人们总以为自闭症小孩不会和别人有眼神交流，不容易指导。但郭勇德发现，音乐仿佛赋予人们克服挑战的能力，经过一番引导，如今他只需用起手，示意开始表演，特需表演者不但明白指示，而且还比一般小孩更有纪律，对时间的拿捏更精准，学习时也非常专注。

对于打造包容社会，郭勇德

认为，我国在某些方面仍有进步空间。例如，他有一次为帮助一名视障青年学二胡手，得特别从英国定制盲文乐谱，本地没有机构能提供相关的支援，这也凸显我国在帮助特需人士实现潜力方面还可做得更好。

本专题由文化、社区及青年部和《联合早报》联合呈献



许恺婧 (19岁)

●新加坡国立大学计算机学院一年级生、社会企业TAILOR(ED)创办人，为心理疾病患者和一般公众举办艺术工作坊，以增进彼此的了解。

“人们对心理疾病患者的误解还是存在的。每个人都有自己的故事，我们应该设法去了解一个人的真实特质，而不是凭他的过去来评价他是怎么样一个人。我们同时也应设法去了解背景和我们不一样的人，背后有什么故事和经历。如果每个人能站出来，分享自己的经历，以及如何克服困境，我相信这也能加强我们彼此的凝聚力。”

林伟文 (33岁)

●国家击剑队选手、业余时从事志愿服务，包括到学府进行励志演说，分享自己的奋斗历程。

“身为国家运动员，个人输赢和荣耀对我来说不是最关键的。最重要是我对自己有信心，面对逆境时坚持不放弃。我相信，努力一定会有成果，当我用心做好我的本分，而人们也肯定我的付出时，这无形中让我更有信心。我希望通过分享我的经历，鼓励人们面对挑战时不要放弃，也希望借此启发年轻一代。”

傅宝玉 (69岁)

●新加坡穆斯林皈依协会义务宗教导师，以华文为那些打算皈依或想认识伊斯兰教的人授课。

“人与人之间关系，贵在互相了解和尊重。要做到这一点，教育很重要。我们的社会要如何做到求同存异，就要靠大家花一些心思，虚心学习和了解不同群体的文化习俗，才能营造一个更有包容心的社会。这样一来，我们在多元种族宗教的环境下，才能相处得像一家人。”

郭勇德 (51岁)

●新加坡华乐团驻团指挥、国家青年华乐团音乐总监，同时也担任“紫色交响乐”艺术总监。

“对于打造3C社会，我觉得，最重要是拥有开阔的心胸，在还没有尝试之前，不要轻易说不可能。我们应该放宽胸怀和眼界，以大无畏的精神去面对任何挑战。有这样的思维，我们在推进包容社会的过程中，就会发现很多问题其实可以迎刃而解，我们就更有希望打造一个更具包容、更美好的社会。”