

第一天 (2022年7月7日)

朗读篇章

日本京都有一家乌冬面馆，门口总是大排长龙。面馆的主厨是一个老奶奶，有人问她煮面的秘方，她说：“我只是用最普通的方法煮乌冬面。”

有个人觉得老奶奶一定有所保留，于是他每天都去吃面。日子一久，他发现老奶奶果然只是用最普通的方法煮面。可是，每当她煮面时，总要看看外面的天空。面煮好后，她恭恭敬敬地把面送到客人桌上。

他忍不住问老奶奶：“您煮面时，为什么要看外面的天空？”老奶奶笑着说：“面好不好吃，关键是面的温度。冬天有冬天的温度，夏天有夏天的温度。看看外面的天气，我大概能算出煮乌冬面需要多少时间。尽量在面最好吃时端给客人，这就是我煮面的秘方。”

让客人在各种天气下吃到最好吃的面，这是一个平凡老人的坚持。这份坚持让她成了京都最厉害的面馆女主人。

录像主题：滥用设施

录像内容：

场景一：一群小孩在乐龄人士健身角落玩球，玩设施。有一个老妇人全副武装穿着球鞋、脖子围着毛巾，手拄拐杖准备要去运动，结果看到小孩在那边玩，只好败兴而归。

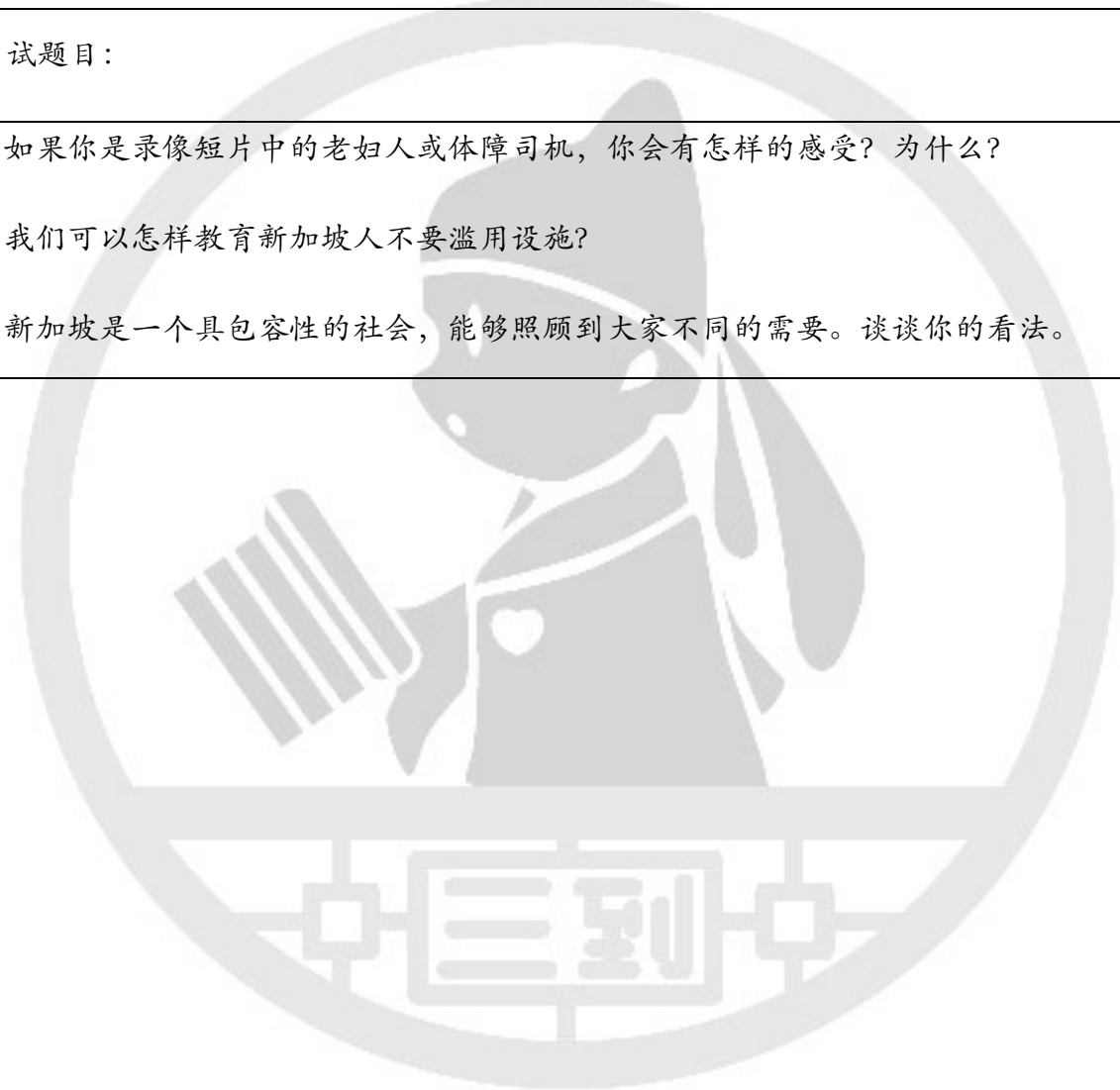
场景二：一个残障人士驾着车要停在残障车位，结果残障车位被占用。一位妇女姗姗来迟，推着购物手推车，打开后备箱，把购买的东西放到车里，留下手推车，驾车离开。残障人士摇了摇头。

旁白：

新加坡提供了不同的设施来满足乐龄人士和体障人士的需求。如果这些设施被滥用就会给他们带来不便。

口试题目：

1. 如果你是录像短片中的老妇人或体障司机，你会有怎样的感受？为什么？
2. 我们可以怎样教育新加坡人不要滥用设施？
3. 新加坡是一个具包容性的社会，能够照顾到大家不同的需要。谈谈你的看法。



三到私塾

SAN DAO CHINESE STUDIO

第二天 (2022年7月8日)

朗读篇章

后港某一座组屋底层有一家很特别的杂货店。店里没有收银员，也没有保安，只在店中央摆了一个收银器。墙上有几台电眼和一张“诚信为做人之本”的海报，店外多处贴有一个手机号码，以便顾客随时致电询问。

店主告诉记者，这家杂货店原本由他的家人负责打理，但人流量一直偏低，再加上附近超市带来的竞争，他不得不想办法节省开支。他决定让杂货店“自动化”，只设置收银机，让顾客自己付钱、自己找钱。刚开始的阶段，店主还担心货物会被偷窃，所以只在店外摆放一些零食、汽水出售，店内则锁上铁门，所有产品一概不售卖。

由于试验效果良好，两周后他打开铁门，开始让公众自由进出杂货店，自行购物。他也自制了一台收银机，让顾客自己付款，并根据收银机上的指示找零钱。

录像主题：浪费食物

录像内容：

场景一：在小贩中心有很多人浪费食物

场景二：在餐厅一家人点了太多食物，不能吃完

场景三：男士正要点很多食物，女士阻止他

口试题目：

1. 出门用餐时，你会像视频短片中的那家人一样，点过量的食物吗？
2. 我们应该怎样减少食物浪费？
3. 新加坡人把拥有的一切都当作是理所当然，所以随意浪费，你有什么看法？

第三天（2022年7月12日）

朗读篇章

我有一个不想让别人知道的缺陷。

我的牙齿不整齐，这让我在很长的一段时间里没了笑容，或者刚刚有了笑意，就下意识地掩住嘴。

我还有很多不想让人知道的缺点，都被我小心掩饰了。由于缺乏安全感，我总是仔细分辨别人眼中的自己有没有说错话，做事对不对，够不够完美。

那些年我没办法面对别人的目光。当别人指出我的缺点时，我会哭，会难过，会睡不着。

那些年我的生活重心是“做一个别人喜欢的人”。我明明有很多想法，却因为胆怯而不敢表达；我明明还有一些优点，却紧紧盯着缺点不放。

后来有幸得到一位老师的开导，我才渐渐领悟到：不要期望全世界的人都喜欢你，不要苛求自己成为一个完美的人。当我接受了自己的缺点时，反而能更轻松，更坦然地去做自己有能力做好的事。

录像主题：传统旧式对比现代化

录像内容：

场景一：一间传统咖啡店，摊主泡着传统南洋滤袋式咖啡，没有空调，桌面狭小。设备较老旧，一位乐龄人士，正在喝着黑咖啡，看报纸。

场景二：一间现代咖啡店，装潢新颖，环境舒适。服务人员，用现代咖啡机泡咖啡，咖啡上还有精美的拉花，非常赏心悦目。有两个工作人士在饮用咖啡。

录像旁白：

社会的现代化改变了，我们的生活方式，它给我们提供了更多选择，让年轻人和老年人的不同喜好，都能得到满足。

口试题目：

1. 你想光顾录像短片中的哪一间店，为什么？
2. 传统企业，例如旧式的咖啡店，在今天的社会里要怎样改变才能经营下去？
3. 有些人说新的事物常常比旧的好，你同意吗？为什么？
4. 除了咖啡店和传统咖啡店，新加坡还有类似的事物吗？

第四天 (2022年7月13日)

朗读篇章

一项调查显示,在41个发达国家中,日本的儿童肥胖率是最低的,体重不达标的日本儿童数量也很少。专家认为,除了是因为日本人对健康特别重视,学校提供的午餐也起着关键作用。

在日本,许多小学都提供午餐给学生,目的是补足儿童家中饮食缺少的营养成分。因此,学校禁止学生从家里带食物到学校,学生必须在学校食堂用餐。

学校的午餐菜单是由营养学家精心制定的。每一餐的热量大约600到700卡路里,米饭、肉类和蔬菜均衡分配。餐食还包括饮料和饭后水果。

这里有一份菜单示例:米饭配烤鱼及一盘青菜和豆芽,再加上一碗汤,还有牛奶和李子。学生在领餐时,也会拿到相关的菜单。菜单上列明每一种食物的营养信息。看来,这样的午餐不仅可以让学生吃得饱,还能让他们从中获取知识。

录像主题: 体育活动

录像旁白:

每个人都应该参加体育活动,在体育活动中加入一些有趣的元素,可以使活动更吸引人。

口试题目:

1. 你参加过录像短片里的活动吗? 请你说一说。
2. 为什么我们应该参加体育活动?
3. 新加坡土地有限,能够让大家进行户外活动的地方并不多。谈谈你的看法。

第五天 (2022年7月14日)

朗读篇章

有些人爱养猫，因为猫特别爱干净，不会把自己弄得很肮脏，但我从小就不太喜欢猫，因为感觉它太高傲，它的眼神，冷漠，带着疏离感和“别靠近我”的警告。它的脚步很轻，不愿打扰别人也不愿被人打扰。

猫的生活很随性，有时候待在家里睡大觉，简直就像个乖宝宝，不哭也不闹，有时又会几天不见他的踪影，好像消失了一样。某一天它又回来了，谁都不理，就像他一直呆在家里，不曾离开过一样。他不恋家，似乎不属于任何人。

猫淘气起来，就像个顽皮的孩子，会跳到主人的腿上撒娇，寻求拥抱。有时候，它懒洋洋的，就像暮年的老人，找了个舒适的地方晒着太阳，连眼皮都懒得抬一下。有时候它又瞬间活泼起来，忙着去追逐蝴蝶或爬上大树捉飞鸟。

猫就是这样的孤傲，我行我素。

录像主题：阅读

录像内容：

场景一：一名妇女看着食谱煮咖喱鸡。

场景二：一名男士，看着电视说明书，操作智能电视机。

场景三：老先生看着书，种植盆栽。

场景四：学生在书房看科学类教科书。

场景五：一名乐龄老太太在摇椅上看着杂志、一个看似她的孙子的儿童跑过来，拿着故事书来念给老太太听。

场景六：妈妈拿着故事书，给孩子念床边故事，孩子很开心的手舞足蹈。

录像旁白：

阅读提高了我们的生活质量，我们可以从阅读中获取知识和技能运用在日常生活。

口试题目

1. 你的阅读经验是不是跟录像短片中的一样，请你说一说。
2. 在新加坡，我们要怎样推广阅读？
3. 阅读能使一个人变得更优秀。谈谈你的看法。



三到私塾

SAN DAO CHINESE STUDIO