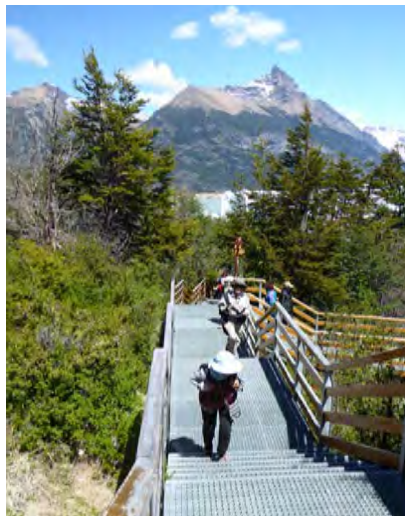




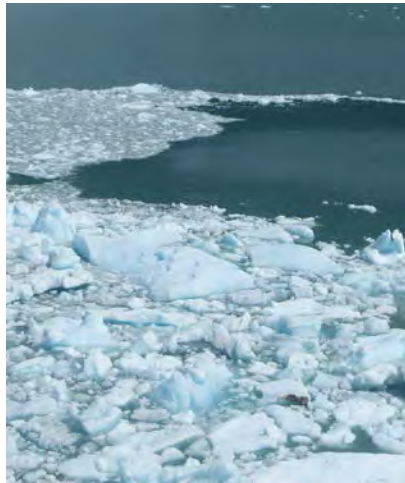
冰川壩



有孔又有裂紋，證明巨冰的確在移動。



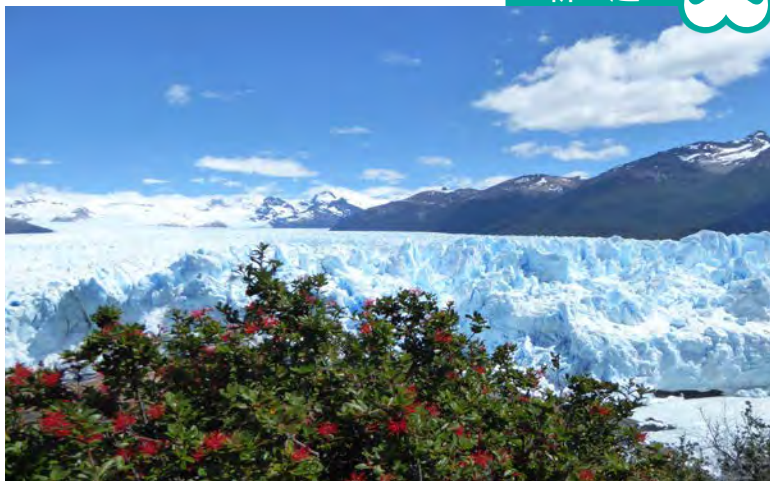
棧道疏空，漏光漏風，下面的植物快活地生長。



浮冰如花



文圖：陳日



賞冰同時可賞花木

世界上最大的淡水儲備不在湖泊，而是藏於冰，即南北極冰蓋和各地冰川。

全球暖化令許多冰川退縮。來到阿根廷，筆者欣悉漂亮的Perito Moreno Glacier仍能保持穩定。而且，獨特的地理環境為它造就了冰川壩奇觀。

原來它的下游是高山窄湖，與它呈 T 字關係。冰川慢慢移動加長，當前頭接觸陸地，就會形成冰川壩，把湖一分為二。由於冰浮在湖面，只要湖水能在冰下流動，就沒有問題。但到冰愈積愈厚，把隧道

封了，就令沒有出口那邊的湖水升高，甚或造成高達數十米之分別。

冰壩承受巨大壓力，總有一天被湖水冲破，通常每年或數年發生一次：先是底部垮掉，隧道重開，萬水奔騰，然後冰塊片片墜下，冰壩變成拱橋；而橋洞愈來愈大，最後終於轟然斷掉... 場面十分壯觀。網上有記錄片可觀。

筆者在初夏到訪，風和日麗。在寬闊的棧道慢慢走，從不同角度細看此巨冰川，鳥語花香，十分寫意！

祝願冰川不受暖化影響，繼續重複它生長、建壩到崩潰的循環！◇



冰川壩的位置，浮滿碎冰。



與巨冰相比，觀光船十分渺小。



遠處的高山孕育冰川



電梯讓行動不便者也可以參觀冰川

悠悠戶外行 美麗湖畔遊 清麗的愛麗絲湖之旅



文圖
悠悠戶外行



寧靜美麗的愛麗絲湖，得名於首位發現它的拓荒者 Charles Rose，以他的妻子 Alice 之名命名。



悠友們結伴在森林裡行走，伴著歡聲笑語，步伐矯健。

清早出發，海天公路上瀰漫著淡淡的霧氣，整個世界在清晨的陽光裡顯得清新可愛。早上9點，我們在愛麗絲湖（Alice Lake）的停車場集合，悠友們都精神煥發，準備來一次與大自然的美麗邂逅。我們此行的計劃是沿著Four Lakes Trail環遊4個美麗的綠湖。

Alice 湖是從溫哥華到滑雪勝地威斯勒之間，海天公路上最美的景點。群山環繞，森林茂密，草地舒適，還有四個美麗的綠湖，愛麗絲湖是其中最大的一個。早晨的Alice湖靜謐清秀，湖水藍綠參半，那是森林和藍天的倒影。白雪皚皚的山頂，從青山外探出頭來，湖光山色，賞心悅目。

大家都到了之後，我們沿著Four lake trail開始了我們的徒步。原始森林裡，佈滿了高高大大的松柏類植物，還有很多的灌木，虬枝盤曲，樹枝上掛滿了長長的綠色青苔，地面被蕨類植物覆蓋著，流水潺潺，只聞其聲，不見其蹤，偶爾還會有騎車愛好者路過，增加了一份喧囂樂趣。我們戶外群的「群主」悠悠，和他的妹妹咪蔻在山間輕快奔跑引路，增加了很多樂趣。

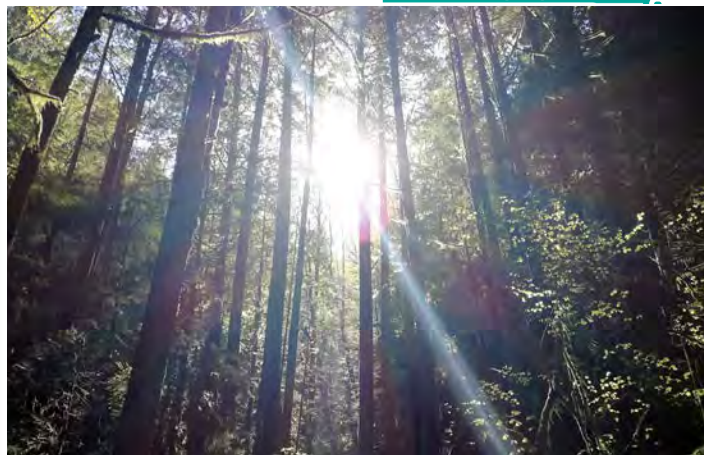
行進的路上，一次看到了另外的三個湖，伊迪斯湖（Edith Lake），小鹿湖（Fawn Lake）和樹樁湖（Stump Lake），它們隱藏在幽靜的森林裡，四周被濃密的樹木包裹著，湖水清澈碧綠，透露出渾然天成的原始美。



悠友們與雪山來一張合影，壯麗秀美。



早晨的湖區靜謐安逸，令人心曠神怡。



陽光灑在森林中，斑駁閃耀，甚是美好。

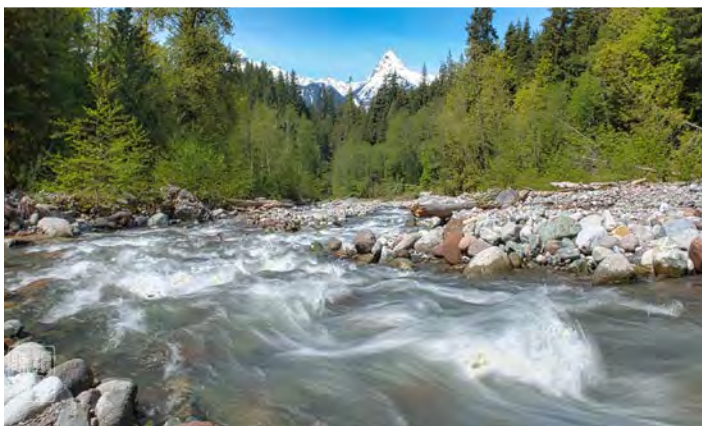
走了一圈之後我們回到出發點愛麗絲湖，已經是中午時分，湖邊的草坪上，有不少曬太陽和野餐的人們，陽光明媚，空氣清爽。孩子們快樂的戲水，加拿大鵝旁若無人的走來走去，甚是愜意，人和自然完美地融合在一起。

我們也席地而坐，大家都拿出自己的拿手好菜，開始了我們愉快的 Picnic 野餐會。大家分享，品嚐彼此帶來的特色小吃，美味又暖心。

回程，在美麗的海天公路上，一邊青山綽綽，一邊碧水如玉，讓人心曠神怡。◇



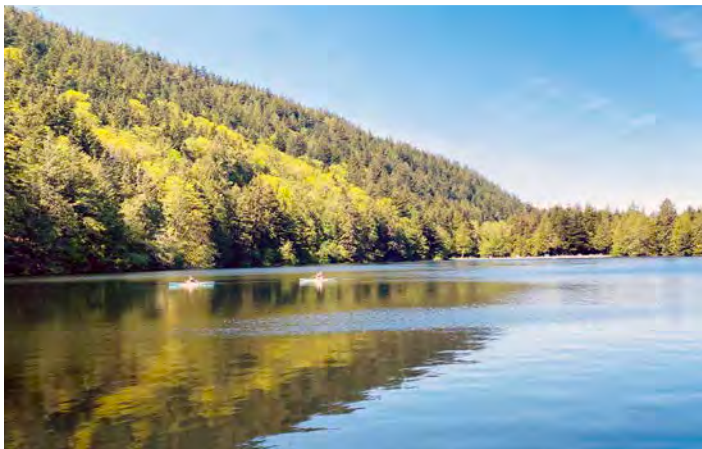
森林步道蜿蜒曲折，悠友們興致勃勃，來一張集體回眸一笑！



森林溪水潺潺而下，清澈又歡快。



湖邊的草坪上人們曬太陽，玩水，悠閒度夏。



山川森林倒影在鏡面一樣的湖水中，寧靜又美麗。

「悠悠戶外行」是一個由志願者籌劃和組織，由崇尚自然和熱愛生活的朋友自願參加的戶外健行俱樂部，是大溫哥華地區眾多華人社團中以關注華人健康生活為主旨的註冊非盈利社團組織。

「悠悠戶外行」自2014年3月成立以來，已經風雨雪電無阻，連續8年每個星期天不間斷地舉行了380多次快樂健身行（由於新冠疫情，遵守政府規定暫停了一段時間），有超過32,000人次參加過悠悠行，累計健行裡程超過3,800公裡，已經成為加拿大溫哥華地區活動最頻繁、參加人數最多的公益性健行組織，受到越來越多人的關注和喜愛！

童眼舊香江——小小販和工廠妹

陳華英

前言：「變幻原是永恆」，這是香港粵語流行曲的金句。香港這幾年來，受到社會運動及世紀疫症（新冠病毒）的影響，生活常態和政治生態都有不少改變，令人有點陌生的感覺。但是，作者童年、青少年、壯年都在香港度過，見證了香港由五十年代至九十年代的變遷。當年香港人的生活面貌：長者們粗茶淡飯，刻苦拚搏；青年們努力學習，力爭上游的歲月，印象深刻，並無改變。且把它記下，和讀者一起分享和追憶。

當年，生活是艱辛的。

有些父母做小買賣的，子女有時還要幫父母「看檔」（到攤檔前幫手做買賣）。記得當時鄰居孩子小美八歲。有天婆婆病了，媽媽要在家照顧她，所以到街市擺好了兩筐瓜菜便叫阿美看檔，自己陪婆婆看了醫生才回來。

小小的阿美便站在比她也矮不了多少的菜攤前。她稱斤稱兩也沒有甚麼失誤。有一位老伯來買了兩條絲瓜，叫小美去皮。小美學著媽媽的樣子，用刨子把絲瓜的稜角刨去。但力度掌握得不好，刨得太深了。老伯大聲喝止：「你把半條絲瓜刨去了，我還有得吃嗎？」但抬眼看到這瑟縮的小不點，也不忍深責，嘆了口氣，把瓜奪回，拿回家中自己去皮了。阿美卻嚇得憋著一眶淚水。

鄰居十三歲的小哥哥浩明，當時就讀中學，功課很多，但也經常要到市場幫媽媽「看檔」。讓媽媽回家照顧患病的父親和年幼的弟妹。那個所謂攤檔，也只是三四個竹籬的菜擺在街市路邊而已。全家就靠這攤子賺取微薄的生活費。

那時，「九年免費教育」尚未實施。拿獎學金升上中學，是莫大的福氣，所以他很珍惜，也很努力。

顧客少的時候，他就會把一個空菜籬翻轉，坐在矮凳上，伏在竹籬



上做功課。他的努力得到了回報，後來升讀中文大學，還當了一間政府津貼中學的校長，成為我們左鄰右里口中好孩子的典範。

很多時，小孩子們自己都會做一點小買賣，以賺取一元幾角，作為自己的零用錢或幫補家計。他們把貯起來的一點「利是錢」，到製造糕點的小工場，買一兩底（盤）雪白的白糖糕或黑亮的九層糕，擺放在一個翻轉了的扁平竹籬上，便到附近的徙置區做買賣。

他們大聲吆喝著：「白糖倫敦糕！」或「爽滑九層糕！」在那六七層的徙置區樓宇「洗樓」。通常身旁還跟著一兩個年幼的弟妹，因為他同時要照料他們。

走了幾座樓宇，糕點大多會賣完，就歡天喜地的點數鈔票回家。小弟弟最盼望有一兩塊買不完的九層糕。因為九層芝麻糕，可以一層一層的掰開來慢慢吃，還可以遂層捲成菲林筒子來吃。

讀中學的女孩子，放暑假時便會到工廠去做臨時工。十三歲那年，我也曾經跟著十五歲的姐姐到膠珠

廠去「穿珠子」。工作間裡堆滿了色彩繽紛，形狀可愛的膠珠。我們就靜靜的在那長木板拼搭成的簡陋工作桌上，依著樣版把不同顏色的珠子串起，大珠之間還要穿一顆小小的水晶珠或金珠，花式很多。當時年紀輕，眼清目明兼手巧，倒也不覺得困難。

我們一邊串珠子一邊聽電台廣播，有粵曲有流行曲也有瀟湘和李我先生的廣播劇，也不覺得辛苦。一天工作八小時，有時還要加班。中午就打開自己帶來的三層飯壺，在工作間吃飯。十足陳寶珠電影中的典型工廠妹。

我和姐姐到工廠去工作了一個暑假。記得第一次出糧（發薪）時，姐姐買了一斤燒肉回家。媽媽接過我們的工資時，眼泛淚光，高興孩子懂性了，可以支撐生計了。晚飯時，大家高高興興的一邊吃肉一邊談話，爸媽臉上的皺紋也舒展了不少。

（註：白糖倫敦糕，白糖糕起源於廣東省佛山市順德區倫敦鎮，故以此為名。）◇



西溫舊居

梁麗芳



西溫哥華的英屬土地不容許非白人購買擁有，在那個地區出入的有色人種，也只能是在那兒的打工人士，這是我來加拿大不久就知道的歧視條例。想不到這樣的歧視，竟然發生在外子的父母身上。那是我們婚後，他回憶起西溫舊居時告訴我的。

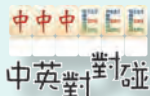
原來在四零年代末到六零年代，我家翁在英屬土地附近先後建築了三棟房子。在建造第一棟房子的時候，他們的申請獲得批准，可是，房子建成，他們搬進去後，附近英屬土地的白人居民，竟然聯名抗議。這個事件在社區引起一些波瀾，後來，因為簽名人數不夠，只好不了了之。我問外子，當初申請建房子獲批，不是合法了嗎。外子

幽默地說，他姓雷，英文的拼法是LOUIS，可能人家不知道是華人之故吧。是否真的如此，不得而知。

數年前，外子的弟弟從利載那大學休假來溫哥華探親，我們一起開車回到他們成長的地區緬懷一下。沒有想到那個區發展得很快，房子比以前增加許多，已經建到半山了，亞裔的臉孔也不少。顯然，有色人種不能擁有英屬土地的日子，已經一去不返了。

走過他們的舊居時，沒想到有個西人男子走出來，面帶笑容，甚為友善。當他知道眼前站著的是原來屋主的後代時，驚喜不已，說一

直想知道這棟房子為什麼叫LOUIS HOUSE，現在明白了。他熱情地邀請我們進入屋內，說沒有甚麼變化，請隨便看看。外子與他弟弟，馬上像回了家一樣，從樓下到樓上，左右穿插。我們走進臥室，外面就是露台，遠望開去，獅門橋上車來車往。我們站著看了好一會兒，無語地，百感交集。◇



日常用語

番書仔

英語用「口、舌」
的日常用語

1. a big mouth

口不擇言

His big mouth has got him into troubles many times.

他口不擇言，常給他帶來麻煩。

2. a silver tongue

口才伶俐

She is soo successful because she has a silver tongue.

她的成功原因是口才伶俐。



古蒼梧、韓牧談詩

韓牧

1979年冬，馬來西亞名作家、編輯伍良之訪台後到港，與我約談，晚上，在一個餐廳。我與他從未認識交往，只是他慕我的名。我特意也約了古蒼梧來，讓他們互相認識。事後，伍良之寫了一篇不短的記敘文〈聽韓牧、古蒼梧談詩〉，在馬來西亞的報章上發表。該文收進他的散文集《長路花雨》中。此文十分詳細真實，不過，他雖然也留意新詩，卻不是寫詩的，我們所說，他難免未能瞭解透徹。當時沒有錄音，他記錄得那麼細微，難得。在此，我還是原文節錄，不嫌冗長。他描述古蒼梧的樣貌以及對新詩的看法，現在看來是珍貴的。

「韓牧說，也約了《八方》的執行編輯古蒼梧，由於他比較忙，會遲一點才到。」「古蒼梧也來了，我沒想到他竟那麼年青，濃密的眉毛，國字臉型，微厚的嘴唇，看著他那沉鬱的臉，韓牧說他也是寫詩的，與我原先的預料，的確不謀而合。

「韓牧說，要把詩歌寫好，一定要投入。正如《回魂夜》中說：不投身，心中無詩，不抽身，筆下無詩。受了干擾而寫成的詩，只是一種發洩，不適合發表。」

「韓牧說他寫詩是沒有先考慮到動機或者目的的。從觀察事物，而使自己有感受，有了某種體會，便執筆來寫，在寫時，是沒有考慮到發表的。當完成了，回頭細讀時，才以讀者的眼光來評價。情緒的動機是引起創作的動力，所以沒有考慮到影響力的。寫詩就是準確的記錄自己的感情，像寫日記，篇篇都要「真。」

「關於詩的藝術性，韓、古兩君的看法，是相同的。就是把思想感情準確的變成或記錄成文字。他們倆都一致的說，在詩的創作過程，沒有考慮到公諸於世的，當一首詩完成後，始以評判者的眼光來看自己的詩，然後才考慮到對讀者的影響。」

「評定一首詩的好壞有沒有標準，我請他們發表意見。古蒼梧說：這可分客觀與主觀的看法。對一首詩，一般性的最基本的要求，詩的節奏感，聲韻的協調，字句的凝鍊。詩人應在每首詩中都有創造性的語言，不同的詩都應有不同的創造性。」

「談到詩的風格。古君說，風格是決定於詩人的思想，詩人的思想就是他對人生的具體看法，談到主觀方面，那可說完全決定於個人的喜愛，古君說，他對聶魯達、艾青、何其芳等人的詩特別喜愛。」

「韓牧說，一首好的詩，它表達出來的思想感情，既要廣又要深，要粗獷又要細緻。闊大而又精微，是詩歌的最高標準，不過這個標準是不容易達到的。」

「我忽然想到，寫詩的多是年青人，但能夠發表的都不多，我便問他們為甚麼會傾向寫詩。韓、古兩君對這方面的發言相當熱烈。下面所記都是他們兩位的意見的交揉。

他們都否定了寫詩的人天賦較高。個性傾向是最主要的原因。感情豐富是詩人的氣質。寫詩與寫小說有大差別，寫詩比較主觀，寫小說卻對所搜集到的資料，分析，作出取捨，再組合起來。古君強調，寫小說比寫詩難。把自己的感情、思想表達出來就是詩。一個詩人要有詩心，詩心也就是詩意，把詩意技巧的表達出來，就是一首詩。」

「韓君說，每個人都有詩，只是取決於能否用詩的形式表達出來。韓君舉了兩個例子。他曾以「雨」字問一個小孩，那小孩說「雨」字像哭。因為小孩與哭有密切關連。所以

他看到「雨」並不把它當水，卻聯想到哭。火的光很平常，人人都見過，可是，不見得人人都細心去看、去體會過。韓牧有一次問一個小孩，火是怎樣的。那小孩說上面是金色，當中是藍色，為甚麼他看見這些顏色，因為他看得深刻。」

「古君跟著也講了他的經驗。詩人的想像力豐富，而且他的想像接近詩。有了那股想像，又能技巧的，通過聯想、比喻表達出來。古人有「浮雲遊子意，落日故人情」，從浮雲而聯想到遊子，從落日斜暉比喻為故人情，這就是詩人高超的想像力起了作用。古君也舉了個例子。有一次，他帶著小姪兒出街，小姪兒看見停放的汽車便說，那些汽車在睡覺。汽車停了而聯想到睡覺，這就是所謂詩心了。」

古兆申逝世前的一天，與朋友見面後，晚上電話無人接聽。直至翌日被發現倒在家中地上離世。記得1978年聶華苓一家到港，美國領事館在官邸，宴請五位詩人及其夫人相聚，何達、舒巷城、戴天、古兆申和我。他最年輕，是唯一未婚的，相信他一直未婚，我想，若有太太在，一定不至於早逝。他患的只是慢性的肝病。

據其兄姐發的訃告，蒼梧兄遺願，是火化後撒向山林。那是詩人的詩意。此後，每當我走進山林，我一定感到，他就在我身旁。◇





面向世界的機場公園

純老貓



每次來回列治文和溫哥華之間的Russ Baker Way公路上，必會經過拉裡伯格飛機航道公園(Larry Berg Flight Path Park)，可惜每次都匆匆而過，沒想到要停下來，好好地參觀一下這個特別為愛看飛機起降的人士而設的公園。

回顧1987年，初移民來溫市時，還未有這公園的，直到2013年，服務溫哥華國際機場(YVR)已15年的總裁兼首席行政主任Larry Berg要退休了，這個以他的名字命名的公園才開始興建，目的是為了紀念他對YVR的輝煌成就。Berg在任時，曾領導一眾有關人等，推出一

系列史前無例的基建，注入國際企業特色和豐富的本地原住民色彩和文化。

早前陽光普照的某天，我提議到飛機航道公園去走走。公園位處YVR南跑道的終點，使這裡成為觀看飛機起降最佳地點之一。

公園最觸目的地標，是用一個巨大的地球模型，來展示YVR與世界各地有緊密的聯繫。遊人可直接走上微拱形的地球來拍照，面對這有趣的建設，我忽然也童真起來，跑上印有世界地圖的半球體，三幾步就讓我跨過國界和海洋，站在「地球」上面，真有世界盡在我腳下的威勢。地球模型不遠兩旁，還有好

幾根如同飛機尾翼的柱狀設計，一字排開，其上有圖文簡介YVR的發展歷程。

公園內到處都是綠油油的草地，也種有幾排櫻花樹，可惜4月花期已過，惟有緊記下次3月遊園之期了。此外，公園除了有摺紙飛機造型的鐵椅子外，還有不少花園長椅和野餐桌凳等，喜歡騎單車或散步的朋友，可以在園內仿照飛機跑道的路上遊，這3條「迷你飛機跑道」，入夜後更會亮起燈光，跟真正的飛機跑道有幾分相似呢！

當飛機從頭頂呼嘯而過，我總抱著濃濃的希望，祝願飛機一路順風，平安到達目的地。◇



澄懷觀道 內美靜參

許國挺



在東西方文化交流碰撞的近現代，黃賓虹無疑是位承前啟後、開宗立派的山水畫巨匠。他堅守民族文化立場，放眼世界格局，既從民族的固有文化和傳統資源內部尋找、發掘超越動力，又兼容並蓄，借鑒東西，師法自然，銳意革新，使古典筆墨語言煥發出時代特性和表現形式，為山水畫從傳統向現代形態的轉化樹立了光輝的典範。

作為一名學者型畫家，黃賓虹學識淵博，著述恢宏，更兼閱歷豐富，理想高遠，他的作品始終堅持「渾厚華滋」的藝術理念，追求「內美靜參」的筆墨審美情趣。這是一種常人難以理解和達到的境界，這也決定了他的作品是一種曲高和寡，無法迎合大眾口味，難以雅俗共賞的高品位藝術。所以，要讀懂這種文化含量厚重的作品，需要有豐富的人生閱歷、深厚的文化積澱和淵博的美學修養，缺一都難以真正欣賞、理解他的作品及進入他的藝術王國。

大師生前也感嘆知音難覓，並預言他的畫要五十年後才能被世人接受。的確，賓翁過世後足半個世紀，他那些超越時代眼光的作品，才為人們慢慢接受。當今，無論在美術界或學術界，都對黃賓虹產生了濃厚的興趣，並掀起一股學習和研究的熱潮，雖不乏成果，但對黃賓虹的理解卻是見仁見智。筆者在此也嘗試根據自己的學習經驗，從哲學和詩這兩個角度去解讀一下他的作品。

一、澄懷觀道

黃賓虹早年曾有過投身反滿的革命經歷，他強烈的民族主義情懷和對中國道德文化的熱情，使他充滿悲天憫人的情性。從革命到隱逸，

由革命者到畫家，他獻身藝術是因為深感自己救國無力、報國無門，唯有轉而通過從事藝術這種方式來實現自己的理想。這表面上是由入世走向避世，實際上卻是以藝術救世為懷，通過藝術改造世界，正如他所言：「中華民族所賴以生存、歷久不滅的，更是精神文明。藝術便是精神文明的結晶」。我們知道，宋元以來，山水畫成為文人避世托志的精神家園，而黃氏卻是以山水媚道，以殉道者的精神進入他的山水世界，並將其作為人生最終的奮鬥目標。誠然，畫家不可能像哲學家那樣坐而論道，而必須落實於筆墨，以形像技法來表達。黃賓虹正是通過自己深厚的人文學養和筆墨修煉，豐富多彩的人生閱歷，建構起一個內含乾坤的山水世界，表現出強烈的文化擔當意味，不僅體現了「山川渾厚，草木華滋」的自然本質之美，更把這一審美觀念進一步上升為對民族文化精神的闡揚。在他看來，「渾厚華滋」既是中華民族優秀品格的體現，也是新時代的審美特徵。他認識到：「藝必以道為歸，藝之至者多合乎自然，此所謂道」。由此可見，黃賓虹的藝術實踐正是「技進乎道」的絕佳寫照。

二、內美靜參

黃賓虹詩云：「江山本如畫，內美靜中參。人巧奪天工，剪裁青出藍」。在大師眼中，「內美」即是與自然之理法相對應的直通情感的筆墨。所以，賓翁對展現「內美」的筆墨要求，完全不同於歷代文人的所謂「餘事」和「墨戲」。這種「內美」，包含作者的品節、學問、胸襟、境遇等綜合因素，是一種超越形象、色彩、布局、意境之上的最高品味。可以說，「內美」是一種詩化的語言，即所謂的「詩

家語」：含蓄婉轉、凝練生動、誇張跳躍，既形象又抽象、具有色彩和韻律。黃賓虹雖不以詩名世，本質卻是詩人，確切的說，是「畫家詩人」。正如「鋼琴詩人」通過琴鍵來表達感情，從詩的角度來吟唱曲子一樣，「畫家詩人」也應該通過畫畫來成詩，這就要求畫家的筆墨語言須高度詩化，作品才有詩味。所以，懂得「詩家語」才能欣賞詩及體味其背後潛藏的意蘊。同樣，要讀懂賓翁的畫，也首先要理解他那執著獨特、充滿詩意的筆墨語言（表現形式），才能透過筆墨欣賞其中「內美」。

黃賓虹的藝術世界，博大而精深，篇幅所限，管窺之見，貽笑大方。小詩一首，略表情懷：「渾厚華滋風骨呈，靜參內美費經營。絕知黑白開新境，熔鑄古今集大成。道悟終能形筆墨，曲高何處聽嚶鳴。生涯同伴煙霞老，踽踽獨行身後名」。◇





中國皇帝在位的短和長

許行



中國歷史上最早有三皇五帝之稱，三皇，是指燧人氏、伏羲氏、神農氏，五帝是指黃帝、顓頊、帝嚳、堯、舜。

其實三皇五帝都是夏朝之前的傳說，事實上他們都是部落首領，與後來的帝皇並不相同。因此，真實的皇帝應該從夏朝開始。

據《中國歷代帝王志》一書的記載，從夏朝到清朝，共有62個王朝，皇帝總共有288位。但網上有一篇文章卻說，從秦始皇開始到清末宣統皇帝宣佈退位止，共有406位皇帝，真是各有各說。

其實在皇朝的皇帝之外，也有人

稱帝的，例如唐朝末年黃巢的農民起義，黃巢曾攻入長安稱帝，國號大齊，年號金統。不過時間很短，算不得是一個朝代。

歷史上在位時間最短的皇帝，據網上一篇文章說，是金朝末帝完顏承麟，他登基的當天，宋蒙聯軍已經攻入城內，他在亂兵中陣亡，所以他登基不足一個時辰，是歷史上最短命的皇帝。

另一位短命皇帝是唐朝少帝李重茂，他被韋后立為皇帝，但當時的臨淄王李隆基發動兵變，韋后被殺，李重茂也跟着被廢，只當了17天皇帝。

再一位短命皇帝是明朝光宗皇帝朱

常洛，他即位時已39歲，在位僅一個月便逝世，史稱「一月天子」。再一位短命皇帝是秦朝的第三位皇帝，即秦三世，他在位僅46天，劉邦攻入霸上，子嬰便索車白馬，向劉邦投降。

在位最長的皇帝是清朝的康熙，他八歲即位，一直做到六十九歲逝世，在位六十一年。

清朝的乾隆皇帝在位也很長，他即位時二十五歲，但他壽命很長，活到八十九歲，不過他活着的時候禪位給嘉慶皇帝，所以實際在位是六十年，比康熙少一年。據說他之所以禪讓，就是不想在位超過康熙。◇

殘酷的戰火(二)

陳華英



俄軍入侵烏克蘭之後，戰火延續個多月尚未停息。受到攻擊的城市，成為一片焦土。學校、醫院、電力站成為廢墟。逃難的人群，絡繹不絕。視頻上的畫面，幅幅都令人痛心。

一個四五歲的小男童，在戰地上狂奔。四處戰雲密布，不遠處傳來隆隆的砲聲和格格格的機關槍聲。他一邊走一邊哭，緊緊跟著前面跋涉逃難的人群。他的哭聲震撼了邊界。他獨自一個人，手中緊抓著一個透明塑料袋，袋中裝著一個個小小的毛娃娃，他緊緊的抓著，目前恐怕這是他唯一的親人了。他離家時父母有沒有在他手背寫下聯絡的電話號碼？抑或已經傷亡在家門下？看了這一幕真令人心碎。（慶幸後來傳來消息，他已與家人在邊界團聚。）

有一群約二百人的孤兒，跟著

院長登上逃難的火車。這群小小的人兒很乖，很安靜，很有秩序的上車去。他們沒有哭，只是大大的眼睛充滿了疑惑，為甚麼炮彈四處飛翔？已經沒有了爸媽，為甚麼在一個安居之所過平靜的生活也不成？他們將會到哪裡去？孤兒院的院長老淚縱橫，為孤兒的遭遇，也為國家的苦難。

烏克蘭鄰近的國家，包括波蘭、捷克、斯洛伐克、羅馬尼亞、匈牙利，都向烏國難民伸出援手，開放邊境，為他們準備居所。難民站擠滿了人，百分之九十是婦孺。大批義工熱心的照顧他們，為他們提供熱食和水，甚至兒童的玩具，帶他們到收容所去。很多國家都向他們提供了經濟支援，為陷在黑暗深淵裡的烏克蘭人點燃了明亮溫暖的火光。這是人性！

但是，幾百萬難民湧往其他地

方，鄰近的國家可承擔得起？世界各國的支援可有盡頭？難民除去了「難」字就是人，和你和我一樣的普通人，他們在自己的國家中可能是醫生、護士、律師、教師、工程師等等專業人士，在他國必須從最低階層做起。本來他們也和我們一樣每天開開心心上班去，回家晚飯後抱兒弄孫或看電視玩電腦為樂，過著歲月靜好的生活。炮聲一響，就要流浪異鄉，等待別人的救援，孰以至之？

此篇文章見報之日，希望俄烏談判已成功，戰火停息。但回到故國，家園已成廢墟，道路及各種基礎設施又要重建，要花費多少人力物力和時間？最殘酷的是：一場戰爭，使多少父母失去兒子？多少婦女失去丈夫？多少兒童成為孤兒？多少精壯男子成為殘廢？發動戰爭的人，應遭天譴！◇

難得的「簡單」生活

陳孟玲



也許各位會懷疑筆者是否搞錯？話明是「簡單」生活，為何還會說「難得」？

有一天，一位好友對我埋怨地說：「最近的生活，令我覺得很煩躁，很無奈！其實，我從來都沒有要求過甚麼奢華的生活，或是富貴人家的享受。我是希望一家人能夠有三餐溫飽，各人都身體健康，出入平安而已！」

以上她所感歎的無奈，相信也是今天很多人的無奈。回想我們數年前的生活，的確是給風調雨順和太平盛世的日子寵壞了！至今我們每一天的得著和順境，都覺得是必然的，是上天應該給與自己的。於是，一直都忘記了惜福，忘記了感恩。直至經過這幾年翻天覆地般的

衝擊，我們終於覺醒了！頓悟自己一直以來的愚昧和自大，以為一切皆可由自己操控，到了此時此刻，才感悟到自己以前的幸福和幸運，實在是得來不易。

現在，且讓我們再來回看我好友所說的話吧！她的話中之意，就是說她自己已經把以前的生活要求降低了，如今為甚麼就連簡單的生活也變成這麼難得了呢？其實，以



筆者超過了大半生的體會，只覺得是生活常常選擇我們多過我們能夠選擇生活，不相信的話，姑且看看以下「簡單」生活應該具備的條件：（一）要溫飽：代表要擁有一個可以遮風擋雨的家，無需為顛沛流離的明天而惶恐，然後有充足的糧食，無需為三餐無著而擔心。（二）健康的保障，尤其是在這個疫情流行的當下，要全家都能健康，真是談何容易！（三）出入平安，這條件更是非自己的小心和努力所能控制，否則又怎會說：平安是福呢？

看罷以上種種難能可貴的條件之後，我們對於以前幸福皆必然的看法到了今天可會有一種「覺今是而昨非」的頓悟呢？◇

萬步遊

李光澤



豐盛人生

兩年前三月，疫情開始嚴重，大家都非常謹慎，政府衛生部門開始限制人數戶內外聚集，每星期二與30多人北溫行山活動暫停。

在家數星期，除了偶爾在附近街道步行外，亦想每星期保持一定運動量。於是四月中，我們兩人相約兩位隣近朋友，每星期三下午到附近菲沙河畔公園漫步兩小時。公園停車場之東為兒童遊樂區，河畔樹木蒼蔥，每相隔數米便設有野餐檯桌，而另一面亦新設了不少運動設施，供遊人使用。

沿步行徑向東行十多分鐘，便看到加拿大立國150週年紀念牌柱。繼續沿河前行，便看見一道橫跨兩岸的開合橋供商業車輛使用。我們在羊腸小徑中漫步，兩小時平均便行了一萬步。

隨著疫情時緩時緊，不少朋友都陸續加入。我們建議這活動為「萬步遊」。亦由每星期一次進展到兩次，每次以漫步一萬步為目標。有一段時期，公園西端的步行徑在拓展工程時封閉，再開放後小徑鋪上混凝土更加寬闊，使騎單車者和行人都有空間，在河邊景點亦設有長椅供遊人休憩欣賞景色。

除了菲沙河公園，本那比中央公園亦是我們的漫步重點，公園四周滿佈參天的雪松、白楊樹、西部鐵杉和楓樹……一個綠意盎然的公園保留完善的溫帶雨林生態。公園入口有地圖指示路徑。

沿途不少人漫步、遛狗、慢跑或騎單車。公園中央有一小湖，湖中不少野鴨、加拿大鵝、海鷗在休閒遊弋。去年冬天大雪時，湖已結成厚冰，便是孩子們一個天然的冰

球場。經過樹林時，忽然有一兩隻灰松鼠跳到你面前，像央求你給食物。公園的西北角有一個四百公尺跑道運動場，我們在開放時，總會進內行跑三個大圈。

鹿湖公園亦是一個熱門的漫步景點，公園四季景色秀麗，尤以夏天和秋天最美，湖面夏季蓮花盛開，野鴨媽媽帶著一群小鴨穿梭其中，溫馨場景令我們觀賞者分外感動。而夏季亦有獨木舟出租，泛舟湖中，亦是人生樂事。

每次漫步不同景點，總有12人至20多人參加，隨後自由組合午膳或各自回家。兩年多，欣賞彼此風雨無間堅持鍛煉身體，享受大自然的美麗天工，沿途有你，亦增進人與人之間關係與友誼。◇



菲裔學生

黑字



斯明興奮地發來郵件，說她的研究成果在學生大會上獲獎。作為斯明的合作導師，我自然很開心。半年前，我們在學生會組織的項目認識，旨在鼓勵本科生研究一些社會問題。幾番討論後，斯明決定研究由菲律賓到加拿大謀生的臨時勞工。

她本在菲裔移民家庭長大，也從身邊朋友中聽到許多故事。比如加拿大的住家護理計劃，就吸納了許多來自菲律賓的勞工。斯明說，從菲律賓勞工的角度，離家到海外打工不只是一種文化，心理上也需要承受很多。菲律賓被殖民的漫長歷史，獨立後政治經濟的不穩定，這些都對許多人帶來創傷，即使遠赴海外打工也無法完全擺脫這些傷痛，同時還要面臨日常的剝削。斯明呼籲，熱心人士或社工想幫助這

些勞工，就需要先多瞭解這些社會歷史。

評改學生作業時，米亞的文章令我印象深刻。他說小學時帶上菲律賓傳統午餐到學校，卻被同學嘲笑。自幼在家中學會了母語Ilocano（伊諾卡洛語），但中學以後受主流文化影響，只想講英文。面對身份認同的問題，米亞說，他也想多瞭解一點自己社群的歷史和複雜性，



以及相關的學術知識。

儘管大學有一些亞裔移民語言文化歷史的課程，但具體關於菲律賓裔社區歷史及文化的課程，就少之又少。

某日在去學校的巴士上，又巧遇米亞。我們都是比較隨和的人，一路上互相分享成長背景和經歷。他對我的華裔身份很感興趣，也想多些瞭解。可能因為都是少數族裔，當說到各自家中母語的保留，學校課本中關於各自族裔文化的一筆帶過或片面解讀，媒體中對於少數族裔的刻板表達，社會中面對種族歧視的經歷，我們或多或少都有相似的感受。不過，當中又有許多不同。我們正說得意猶未盡，巴士到站，我們在去課堂的路上繼續交談。也許，正是這些一點一滴的分享，將知識從課本帶到人生。◇

大舅父偉亮

蔡師奶



小時候我常常上大舅父家玩，大舅父大舅母上班忙碌，婆婆和兩名表妹是我的玩伴。最初大家住九龍美孚新邨，放學後，媽媽便帶我到他們的家玩。後來，他們搬到九龍塘瑪利諾旁的根德閣，我放學後，可以走上他們家吃午飯。他們的家寬大、整潔、舒適，最重要是他們總是歡迎我的到訪，從來不會被拒於門外。

媽媽年幼喪父，大舅父長兄為父，全家上下非常尊敬大舅父。我對他的認識，多是從婆婆和爸媽口中得知。直至十多年前，大舅父和大舅母跟爸媽遊南美，回港前在溫哥華小住

數天，我才有機會親自下廚，跟他們一邊分享美酒，一邊談天說地。大舅父人生經歷豐富，我愛聽他的故事和對生命的見解。有一天，我有機會單獨跟他和大舅母，在女皇公園一餐廳用膳，傾談持家和各種家人關係的挑戰，大舅父像智者般，毫不吝嗇地分享他的經驗。我茅塞頓開，明白家人團結和尊重彼此成長空間的重要性，從此放下一些無關痛癢的執著。

八年前，大舅父經歷了人生的大挑戰，不幸在一次意外中弄傷了頸骨，從此以輪椅為伍。由自由自在周遊列國的生活模式，到行動不便，且生活的一切都需要其他人輔助時，他用盡

他一生修來的德行，來學習從容接受，凡事從正面出發，擁抱新生活帶來的人情冷暖。縱使身體健康不停下滑，我每次跟他通電，他都是先關心我和外子的近況，然後才簡單告訴我們，他嘗試了甚麼新治療和藥物。在我跟他最後一次的視像來電中，他也是帶著微笑地告訴我，護士們怎樣細心地幫他洗腎，而他則在洗腎過程中像小孩子般打瞌睡。

可愛的大舅父在三月上旬安詳離世，跟我們暫別。我們熱切為他靈魂安息祈禱，期待跟他在天鄉重逢之際，亦毫無保留地延續他偉大燃亮他人生命的精神！◇



兒戲和童玩

劉全驥

往事
並不如煙

小時候，沒甚麼玩具，小朋友聚在一起，玩的是群體遊戲。我們玩麻鷹捉雞仔、火燒後欄、點指兵兵、伏匿匿（捉迷藏）、猜皇帝、紅綠燈、何濟公、猜澄銀（包剪揀）、估領袖、十字界豆腐、火車穿山窿、糖籐豆、大風吹、跳飛機等，是完全不需要用玩具的。

用極普通的物料、用具或者廢物，我們可以玩摸盲盲（耍盲雞）、丟手帕、爭欖仔、跳繩、扯大纜（拔河）、踢毽子、煮飯仔、挑香雞、騎竹馬，甚至披條大毛巾來做大戲，都是樂趣無窮的玩意。

自製玩具有跳橡筋繩、抓子、竹蜻蜓、射橡皮筋、摺紙、東南西北、麪粉公仔（捏麪人）、劈啪筒、

傳聲筒、肥皂泡、紙青蛙等。用極廉價的小玩具，我們可以玩拍公仔紙、啪啪紙、打波子、玩搖搖、轉陀螺、放紙鳶、搖鼓、換紙公仔衫等。

常玩的棋類就要數飛行棋、鬥獸棋、象棋和波子棋了。甚至在空地上追趕跑跳，也可以玩上大半天，小朋友之間的友誼，亦由此建立起來。這些都是最原始，又最具人情味的兒時歡樂。

我小時候最喜歡收集各種的小玩藝兒，特別是各種式樣的戒指，我把它們放進一個圓形的紅色盒子裡，有空時便打開來欣賞一番：有的光是一枚鑽石指環，有的是銀色的指環上配粒心形的鑽石，有的則是金指環上鑲嵌着寶石或珍珠。

雖然都是假的，卻全都亮晶晶的，有紅色、藍色、綠色、紫色……

有一天有個比我大一兩歲的小女孩經過，對我的「鑽戒」好生羨慕。她央求我把盒子借給她帶回家慢慢欣賞，說看完後就立刻還給我。我起初不肯，但經不起她的苦苦央求，便把盒子交給她，讓她帶回家去細看。她拿過盒子，抱在懷裡，便歡喜地跑回十八間那條小巷子的家裡去。

她後來並沒有把我的盒子拿回來。歲月悠悠，那個無法要回來，裝滿亮晶晶玩藝兒戒指的紅盒子，直到今天，依然完整地留在的記憶中。◇

無聲之愛

何鳳鳴



單親·雙軌

妹妹在幼年時生病，至聾啞。雖然生活無憂，家人也關懷愛護，但總覺得這缺陷帶給她許多的不便。其中之一是和她交談，因為我們只懂得用簡單的手語和她溝通，完全不能夠明白她想甚麼、要甚麼。

另外，由於姑母的過分溺愛，恐怕她被忽略照顧，堅決反對不讓她上學，以致她失去學習和結交朋友的機會，生活圈子裡只有家人。心感她的世界是那麼孤單寂寞，覺得對她有所虧欠。

母親為了她將來的生活籌算，在她適婚年齡，物色了一位與妹妹有相同經歷的聾啞男子。她結婚後，生活頗優閒自在，其後妹妹堅持懷孕生子，一索得女。女兒漸漸長

大，因為父母兩人都是聾啞人士，教育女兒成了一個很大的障礙，而且沒法與女兒溝通，校方只教導有限的知識，如遇有任何難題，父母都不能伸出援手。女兒自小生長在一個無聲的家裡，雖然父母有愛，可惜不善於表達，甚至溺愛，也不知女兒在外發生甚麼事。

女兒感到孤單，沒有人可傾訴，於是終日對外面的世界流連忘返，結交損友，荒廢學業。我們作為親友的，費盡心機努力幫助，可惜不理想。

幾年之後，妹夫因肺炎而離世，只留下妹妹和女兒。妹妹對於突如其來的驟變，由雙親家庭，變成一個單親家庭，心裡感到徬徨，也不能向人訴苦說自己內心的憂慮，除

了捨不得丈夫的離開外，更不知前路如何，因為一直以來，家中大小事情都是由丈夫打理，加上妹妹做了幾次小手術，而且行動不便。不過，最重要還是女兒的回轉，妹妹雖然不能夠與女兒傾心吐意，不能夠說出她多麼愛女兒，唯一可以做的就是用行動表示和默默地等候。

在這等候期間，妹妹用寬敞的心情，去接受現實，接受許多的不足，多處表達母愛，包容和忍耐，而且她還利用空閒時間，學習計數和練習寫字，終於，她的女兒看見母親默默無言的愛，心有感動，更自我增值，找了一份穩定的工作，最重要是一有空閒便陪伴母親。◇



就服你自信滿滿

■ 養樂多

娃上次的花滑預賽我沒去，回來我問她：「今天表現怎樣啊？」

她挺胸昂首，大聲回覆：「很好！」我聽了也高興，心想娃怎麼這麼省心呢？

結果回頭得空一看錄影，竟然是摔倒一次，失誤兩次。這要換了我，別說宣稱「很好」了，估計會心情一直沉重到晚上吧，馬上就比賽了，這水準……夠嗆啊。

第二天看她訓練，也是各種失誤，旁邊同學的媽媽竟然表揚：「你家孩子不

錯啊，在冰上總是在笑，經過時還能跟你揮手打招呼，很放鬆呢，你看我家孩子，總是一臉嚴肅，很緊張的樣子。」

我從沒有留意過這一點，經她這麼一提醒，仔細看了下，心裡簡直笑哭：的確如此！馬上要比賽，其他隊員都緊張訓練呢，就這個心大的孩子不知道緊張為何物，還在玩似的一臉嬉皮笑臉。

然後很多場景就湧現腦海：問她鋼琴怎麼樣，她答曰：「很好！」

其實彈得坑坑窪窪的；預演的時候全班就她一個人出錯，她竟然也就吐個舌頭、風淡雲輕笑笑重來，我這頭臉都要綠了，下了台她還有「臉」問我怎麼了……

還有，經常「吹牛皮」說自己學業怎麼怎麼厲害了，作文本發下來一看，蒼白無力又重複的句子，忘記了的首字放大和標點符號，每行必現的拼寫錯誤……汗啊，作文寫成這樣還吹噓，真是服了你這自信滿滿的樣子！

我將煩惱與朋友分享，朋友卻勸我不必發慌：「你看人家老外，都是這樣子，會一點點事好像就胸有全世界，做一點點事就儼然成大功臣。永遠那麼自信，總是顯得那麼牛。北美職場，這種人不吃虧的。」

如此一想，似乎有那麼點道理。有時候，臉皮厚一點，沒心沒肺一點，自我感覺良好一點，也不全然是壞事，不過，生在華裔家庭，我還是得多提醒提醒她：「妹子啊，當『差生』也不能太有理，該抓緊的還得抓緊啊。」◇



Copyright © 2022



文圖：Anna Lam

台灣菜

你喜歡台灣菜嗎？年輕時在台灣住過數年，對那時的生活念念不忘，當時課餘的消遣就是去西門汀，最記得的是火車站旁邊有一家清真館的羊雜湯、不記得是那一條巷子中的排骨飯、永和的豆漿、最好吃的是師大側門旁金門街上的牛肉麵。可惜數年後再去台北，全不見了，好生失望。

溫哥華亦有不少台灣菜館，我曾在Crystal Mall的一家很小的館子中吃過十分美味的滷肉飯，在另一間麵館中的口水雞亦很不錯。但再去時可能換了老闆，就完全不是那種味道了。

滷肉飯



材料：

帶皮五花肉。

調料：

酒，生抽，老抽，油蔥酥，冰糖，五香粉，白胡椒，鹽。

做法：

1. 將五花肉放冷水鍋，用大火燒開後繼續煮10分鐘，取出肉放涼備用。
2. 焯好的五花肉要切成小丁。
3. 炒鍋裡倒入適量油，將切好的肉倒入炒鍋裡中大火煸炒直到返出大量油後撈出。油可做其他使用。
4. 將炒好的肉重新倒入炒鍋裡，中大火加入酒、生抽、老抽、冰糖、五香粉、白胡椒炒勻後，加入油蔥酥再加入水或上湯。
5. 待湯汁煮滾後，全部倒入砂鍋中，轉小火慢燉，最少也要燉上一個多小時。鹽可以在一個小時以後放入。

- 選用帶皮五花肉煮出來的滷肉湯汁才會更濃郁。
- 炒五花肉時盡量把油炒出來，這樣做出來的滷肉才不會油膩。

- 在小火慢炖時，可以加入水煮蛋，做成滷蛋。
- 滷肉不僅可以做滷肉飯，亦可放在麵上或澆在青菜上。
- 油蔥酥可在中國超市中購買，亦可用小洋蔥或紅蔥頭自製。

大盆花菜



材料：牛腱原條，洋蔥切片，番茄切塊（可選擇性添加），薑片，青蔥切段，蒜頭去皮，花椒粒（也可用花椒粉）花椒粒放入中藥材袋中用過，可直接丟棄。

調料：酒，辣豆瓣醬（怕辣可選不辣的豆瓣醬），八角，月桂葉，醬油，冰糖。

做法：

1. 整條牛腱十薑片、青蔥和酒十蓋過牛肉的冷水加熱至沸騰後轉小火煮30分鐘後燜30分鐘，湯留用。牛腱稍涼後切片。
2. 炒鍋中放少許油炒香洋蔥，蒜頭，加入辣豆瓣醬、醬油、冰糖、酒與牛肉拌炒上色。
3. 把留用的牛肉湯加入蕃茄、八角、月桂葉、花椒粒和步驟2中的材料，用小火熬煮1小時，熄火燜約30分鐘。若喜歡更柔軟的口感，可以酌量再增加燉煮的時間。

三杯雞



材料：雞腿切塊，老薑切薄片，蒜頭拍扁，辣椒切小段，蔥切小段。

調料：冰糖適量、九層塔麻油、醬油、米酒、冰糖。

做法：

1. 雞肉醃入醬油、米酒、太白粉拌勻。
2. 準備三杯醬料：米酒，醬油，冰糖。
3. 下麻油熱鍋，用中小火慢慢把薑煸香，直到邊邊捲曲、上色。再放入蒜頭及辣椒爆香，再放入蔥段。
4. 將稍微川燙過的雞肉倒入鍋中，再倒入三杯醬料於鍋中拌炒一下後，蓋上鍋蓋燜煮入味及收汁。
5. 預熱砂鍋後，倒入一點麻油，再將九層塔放入砂鍋中爆香。將炒好的雞肉倒入砂鍋中。拌炒一下即成。

- 麻油因不耐高溫，久煮會變苦。
- 沒有冰糖，白糖也可；醬油亦可用醬油膏代替；不用麻油菜油亦可。
- 九層塔即Basil，超市有售。◇



影響我們免疫系統的十五個主要因素 (中)

Steven Shen
(註冊營養師)

隨著新冠病毒(COVID-19)爆發，大家更加關心如何通過日常生活保持健康和維持健康的免疫系統。健康的免疫系統可以增強我們對病毒、細菌和其他病原體的防禦能力。影響我們免疫系統的主要因素如下：(接上期)

6) 大笑有助增加免疫系統

大笑真的能增強你的免疫系統嗎？一些研究的結果表明是的。在一項針對健康男性的研究中，當看一部有趣的電影會增強自然殺傷細胞的活性；而看一部情緒中性的電影並不會增強免疫系統功能。雖然需要更多的研究來確定笑聲和提高免疫力之間的決定性聯繫，但是常常大笑肯定有助於健康。



7) 抗氧化劑有助我們提高免疫力

通過優化我們的飲食以獲得最佳免疫功能。抗氧化劑就是五顏六色的水果和蔬菜中的化合物，可以中和我們體內的自由基。自由基會破壞DNA和其他細胞結構。



盡量選擇各種顏色的水果和蔬菜，以提供更加全面抗氧化劑的組合，達到提高整體免疫力，遠離各種疾病的效果。

8) 維生素與礦物質也是至關重要的部分

合理有效補充多種維生素，可以填補我們日常飲食中的營養不平衡。一些專家認為，每天服用複合維生素有助於確保我們至少滿足每日對某些營養素的最低需求。

對免疫功能至關重要的維生素：維生素 A、C、D 和 E。鋅、硒和鎂是免疫系統發揮最佳功能所需的礦物質。這些礦物質對體內許多酶的反應起著至關重要的作用。



9) 保持積極樂觀的態度能促進我們的免疫反應

請遠離加工食品，多吃水果、蔬菜、瘦肉、健康脂肪和全穀物，為我們及家人的免疫系統提供優質營養。



養。加工食品中通常含有對我們身體不利的化學物質。如防腐劑；色素以及各種口味等。這些都會增加我們體內自由基的產生，從而降低我們免疫系統，讓我們容易罹患各種疾病。

10) 一些草藥有助於抵禦病毒和細菌並增加免疫力

一些長期研究表明，某些草藥中的化合物可以增強免疫力。譬如：靈芝、大蒜、黃芪、奶薊草、人參、綠茶、黑孜然和甘草等。在使用草藥為我們調理方案之前，我們一定要諮詢相關藥劑師或醫生。

另外，益生菌是有益的細菌菌株，是一種免疫增強劑。尋找含有乳酸桿菌和雙歧桿菌的益生菌補充劑。益生菌還有助與改善消化系統。◇



Steven Shen加拿大資深註冊全面營養師(R.H.N)，主要關注如何平衡免疫系統以遠離疾病。

他主張健康不僅在於飲食，還在於如何建立和堅持適當及合理的運動；自我管理情緒；調整家居環境；適應季節性變化；面對社會挑戰(學習、工作、孩子、社會問題等)等。

他通過家訪和面談，製定有針對性的改善計劃，並進行長期跟蹤和調整，以幫助有需要的朋友建立適合自己的健康生活習慣，並通過講座給大家健康生活指引。



今期介紹的電影中，Top Gun:Maverick 是1980年代經典電影Top Gun的第二集，由帥哥Tom Cruise 演的主角Pete Mitchell，已由軍校學生變成導師。而Jurassic World Dominion是整個「侏羅紀電影」系列的第六集了，片中駭人的恐龍又再出現！至於動畫片Lightyear，雖然不算是Toy Story電影系列的第五集，但片中的主角太空人巴斯光年(Buzz Lightyear)，其實就是從前Toy Story電影裏的一個角色。此外，華語片《盛夏未來》，是一個和高考有關的愛情故事，和你共度一個浪漫的夏天！

Jurassic World Dominion



1993年，改編自同名小說的科幻電影《侏羅紀公園》(Jurassic Park)推出，創下那個年代的最高票房紀錄，之後這部片分別在1997及2001年，推出第二集和第三集。

2015年，第二代的侏羅紀電影又面世，改名為《侏羅紀世界》(Jurassic World)，並於2018年推出續集，今年推出這部是第三集的「侏羅紀世界」，劇情描述當恐龍與人類共存時，恐龍到處狩獵，成為最可怕的生物，人類是否仍可以繼續是地球食物鏈中的頂級掠食者呢？這是整個侏羅紀電影系列的第六集，由第二代侏羅紀電影的男神Chris Pratt，聯同上一代侏羅紀公園的演員Jeff Goldblum等人一起演出。本片由6月10日起在電影院公映。(圖片提供:Universal Pictures)

盛夏未來 (Upcoming Summer)



這部由陳正道執導的青春片，由曾主演電影《唐山大地震》，榮獲百花獎最佳新人獎的青春玉女張子楓演女主角陳辰。

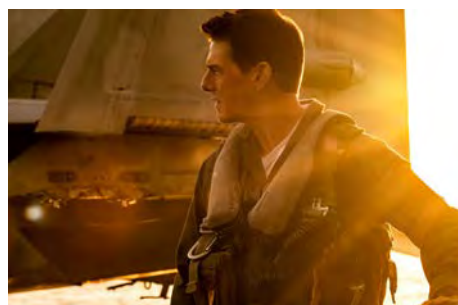
她在片中是一名準備參加高考的女學生，當她發現母親(郝蕾飾)和王叔叔(祖峰飾)的婚外情後，大受打擊。這時候她認識了吳磊飾演的校園網紅鄭宇星，兩人一起成長，面對人生的問題，發展了一段感情。演男主角鄭宇星的男神吳磊，曾在著名電視劇《琅琊榜》中演護衛飛流，因而獲得國劇盛典最具潛質演員獎。本片已在Netflix串流平台播出。(圖片提供：Netflix)

Lightyear



1995年，動畫片《反斗奇兵》或稱《玩具總動員》(Toy Story)，把玩具變成活生生的人物，使人耳目一新，成為賣座電影。之後由1999至2019年，Toy Story一共推出了三部續集，現在電影公司再接再厲，把之前Toy Story中的太空人巴斯光年(Buzz Lightyear)，拍成一部科幻動畫片Lightyear，劇情講述Lightyear和指揮官及隊員，在一個星球被放逐，他嘗試在時空中尋找回家的路，此外，全宇宙的安全受到威脅，他也要面對。這超級英雄Lightyear由演過Captain America (美國隊長) 電影系列的型男Chris Evans 聲音演出。本片將於6月17日起在電影院公映。(圖片提供:- Copyright 2021 Disney/Pixar. All Rights Reserved.)

Top Gun: Maverick



1986年第一部《壯志凌雲》(Top Gun)電影面世，超帥的Tom Cruise在片中演軍校學生Pete Mitchell，迷倒萬千少女。該片那首充滿激情的主題曲Take my breathe away(讓我喘不過氣來)令人如痴如醉，奪得奧斯卡最佳原創音樂獎，可是，卻要等到36年後的今天，這部片的續集才終於出現！

劇情也承接上一集，Pete Mitchell負責培訓一批戰鬥機機師畢業生，讓他們可以參與一項特殊任務，除了面對未明朗的前景，他也同時需要擺脫過去的陰影。這部續集的女主角Penny Benjamin由1990年代女神Jennifer Connelly飾演。本片已在戲院上映。(圖片: Scott Garfield. Copyright 2019 Paramount Pictures Corporation. All rights reserved.) ◇



優雅的馬蹄蓮

馬蹄蓮花形奇特，花苞形似馬蹄而得名。花苞純白色的品種，多數用作切花，廣泛用於花束、花籃及藝術插花之用。

除了純白色的花苞品種外，近年來培育出多種色彩繽紛的品種：如高貴典雅的銀星馬蹄蓮，熱情奔放的紅色馬蹄蓮，嬌嫩柔媚的黃色馬蹄蓮，更有變幻迷離的雜色馬蹄蓮。

除了花型花色外，葉片亦具有觀賞價值。碧綠色、強硬直立呈現劍形的葉片，有些更有呈放射形白色的斑藝。

馬蹄蓮是純潔、吉祥、勝利、幸福及喜悅的象徵。在原產地被稱為「尼羅河的百合」。人們賦予它神聖、高貴的內涵。

原產南美洲和非洲南部的馬蹄蓮屬於天南星科馬蹄蓮屬。經常大片種在花園中，在原產地可以高達3呎，但一般盆栽只有1呎高，可用作盆栽欣賞，亦可作切花，可持久開放，是製作花束或花籃的重要材料。它的地下部是肥大的根莖，若照顧妥當，可以持續開花多年，而最長可以持續50年之久。它的耐寒性屬於Zone 9，因此冬天時必須放在室內或作適當的保溫。



一· 栽種要點

1. 本地的超級市場有盒裝的馬蹄蓮出售，紙盒內有花盆、泥餅及一塊根莖，要選擇2-3個芽眼，結實肥大的根莖。先把泥餅放在花盆內充分淋水，泥餅就脹大，再埋入根莖，芽眼向上，放在陽光充足而溫暖的窗邊，直至長出幼苗之後才淋水。

2. 春季栽種：可在3、4月種植，也可以秋季約10月栽種鬱金香時同時種植。原有的地下根莖太過肥大，植株太過擠迫，此時可以倒出（盆栽）或挖起（地植），可以分割再種。分割後的子株最少有1、2個芽眼，切口塗硫磺粉，風乾1、2日後種植。用1份泥炭苔，1份花園土，1份動物糞肥，再混合骨粉。所用的花盆有大的排水孔。如用地栽，底部加石礫，以助排水。將根莖種在表土下2吋的土中，芽眼向上，放在半陰及較涼處。初期毋須淋水，約3到4星期後生根，待發芽長出幼苗後逐漸加光及淋水。生長期充分淋水，使盆土保持濕潤，但不能積水，見花蕾時開始施肥，每隔1星期淋水時用稀釋的液體肥料20-20-20或者6-8-6。

3. 夏天開花不絕，花謝後，摘去殘花以保留養分，供以後再開花。到秋末霜期開始時（約10月底）進入冬眠，葉片會乾枯脫落。應放在涼爽的地方，約10攝氏度以上，停止淋水，將盆傾斜擺放，使水分流失。到明年3、4月開始出房，增加淋水以及取出根莖再種植。也可以在秋末倒出種植，剪去枯葉，沖洗乾淨根莖，用Anti-Fungal Bulb Dust消毒後，放在乾爽處風乾7日，然後平放在紙箱內或者用紙包裹，放在5-10攝氏度陰暗的地方，到明年3、4月取出種植。

4. 子株繁殖：可以用地下根莖長出的子株繁殖。待子株長出根後，用消毒的刀與母株切離，切口先消毒，



乾後依上述的方法繁殖。

5. 換盆再種：如果買了一盆已有花苞及花序的馬蹄蓮，待開完花後，換一個較大的花盆再種，把原本的泥膽稍微弄鬆，去掉一半的舊泥，加入花園草，泥炭苔，動物糞肥及骨粉。

6. 秋季栽種：約在10月開始，埋種一個根莖在6-8吋盆中，約4吋深，充分淋水後放在有陽光、溫暖的窗邊，初期毋須淋水，直至長出幼苗，增加淋水及每2星期施肥一次，放在每日至少有4小時直射光的位置，溫度約15到17攝氏度，約10至12星期後便開花。

二· 病蟲害防治

1. 常見的病害是細菌性軟腐病，多由根莖感染，呈灰褐色腐爛，向上蔓延引起葉片枯萎，嚴重時使全株腐爛死亡。防治方法首先注意避免土壤積水或者排水不良。分割根莖或子株時用1:99的漂白水浸泡20分鐘，在發病初期用稀釋酒精液噴灑及抹葉片。

2. 蚜蟲吸食嫩芽及花蕾的汁液，引致葉芽變形，花蕾萎縮。防治辦法：a. 用Hot Tea或者肥皂液噴射全株，然後用清水沖洗；b. 植株周圍掛電腦光碟，因為蚜蟲怕反光。

溫馨提示「可遠觀而不可褻玩焉」的馬蹄蓮，儘管有美麗的外表，誘人的花色，但它全株有毒，含有大量的草酸鈣結合生物鹼。如果誤食會嘔吐，甚至引起昏睡。◇

S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News

中僑新天地

中僑互助會出版
中僑新天地第87期

6月·June·2022
松鶴天地439期

出版：中僑互助會
編輯：李育嬌、中僑新天地編輯委員
名譽顧問：劉國藩、葉吳美琪、黃展斌
執行編輯：陳華英、黎國豪

閱讀網址

<https://bit.ly/37G6CgN>

聯絡郵箱

maple.li@success.bc.ca

下期出版日：7月4日

鳴謝

誠摯鳴謝各位讀者、作者、義工對本刊及中僑的長期關注和傾情贊助。

您的鼓勵和支持是我們持續為社區服務，和大家一同探討熱點話題，分享專業知識，感受精彩生活的精神動力。
我們將在未來的時光裡繼續努力耕耘，悉心相伴，為您的生活添一份美滋美味的精神佳餚。

中僑互助會總部位於沿海薩利士 (Coast Salish) 民族傳統以及從未割讓的土地。我們謹此向馬斯琴 (Musqueam)、
史戈米殊 (Squamish) 及特斯利-沃圖 (Tsleil-Waututh) 等原住民部族表示尊敬及謝意。

中僑感謝原住民讓我們工作和居住在他們祖先的土地上。

