



濕邪

風 寒 暑 濕 燥 火

如何判斷自己體內濕氣重？

(作者:楊光芳博士, 加拿大昆特倫理工大學中醫系主任、教授、註冊高級中醫師, 溫哥華國仁堂堂主。本文旨在中醫養生科普, 如有問題, 請入tcmvancouver.ca留言共同探討)

在中醫看來, 現在許多複雜疾病都與「濕氣」有關。那甚麼是「濕氣」? 濕氣是中醫病因學中一個重要概念。它是中醫外邪六淫(風、寒、暑、濕、燥、火)之一, 也是內生五邪(風、寒、濕、燥、火)中最複雜和最難驅除的邪氣。如有古話說:「千寒易除, 一濕難去。」因為濕氣通常不是單獨致病而是聯合別的邪氣共同致病。如「風濕」、「寒濕」、「濕熱」、「痰濕」等等。

以「寒濕」為例, 現代人無節制地熬夜、缺少體力活動、過分貪涼飲冷, 都是引起寒邪入侵的重要因素。寒邪雖為萬病之源但容易驅除。假如不及時驅寒, 久寒則濕, 濕多則凝, 凝重則瘀, 瘀聚則瘤, 瘤變則癌。如此看來, 許多複雜難治的疾病都與濕邪有掛鉤。

那麼, 如何判斷自己體內濕氣重? 最便捷的方式是看大便, 如果大便不成形, 稀爛如泥巴, 說明體內有濕。因為濕氣有黏膩的特點, 就算大便基本成形, 便質也很松軟, 但便完後總會有一些粘在馬桶上, 很難沖下去, 也是體內有濕。

如果有便秘, 但解出來的大便不成形, 並且總有便排不盡的感覺, 那說明體內的濕氣已經很重了。

如果你不願意觀察大便, 那看小便最方便。如果小便表現為尿量不多, 但次數多或尿得不痛快, 或尿時有灼熱或澀

痛感, 或尿有泡沫且渾濁, 這些都是濕氣重的表現。如果觀察大小便都不方便, 那就伸出自己的舌頭觀察一下。

如果舌苔顏色偏黃並且帶膩, 那也是體內有濕。且黃得愈厲害, 或者膩得愈厲害, 濕邪就愈重。有寒濕症候的人士通常是舌淡胖, 舌邊有齒印, 苔白膩; 而有濕熱症候的人士常是舌偏紅而苔偏黃膩。

有些人體型肥胖, 手腳長年冰冷, 一到下午腳踝就浮腫。或者有些人體型雖正常但皮膚油膩, 臉上長痘、長斑瘙癢等也與濕氣有關。女性的一些婦科病如白帶異常, 量多或陰部瘙癢, 或者有卵巢囊腫, 乳腺腫痛, 乳腺管道阻塞, 乳腺纖維瘤等等, 這些都是濕氣重的表現。

上述這些都是客觀可以看得到的體徵。如果你自己都沒有上述那些

客觀體徵, 但是每天早上七點起床時還覺得很困, 覺得頭沉重, 感覺好像有東西在裹著頭, 或打不起精神。或者覺得腰背上有種東西裹著很沉重, 也說明體內濕氣很重。中醫講「濕重如裹」, 有人描述這種被包裹著的感覺, 就好像穿著一件洗過但沒晾乾的衣服似的。

或者有些人到該吃飯的時候, 沒有饑餓的感覺, 沒有胃口, 不想吃東西。假如吃了一點東西就感覺胃脹。或者有些人四肢酸懶, 身重而痛, 關節屈伸不利, 日常有隱隱的胸腹痞悶感, 這種感覺就好像吃下去的東西又自己往上頂似的。這些也都是濕氣重的表現。

中醫認為, 人體內「濕氣」重會引發和惡化多種疾病。如果發現自己的「濕氣」重, 建議去當地找註冊中醫師調理或者治療。◇



謝其賢

烹飪步驟:

1. 先將豆仔切段, 蘑菇切片, 豆乾切細條, 杞子用水浸泡, 隔水。
2. 把豆仔及蘑菇片飛水, 隔去水分, 待用。
3. 起鍋, 用油爆香薑片, 加入豆乾炒勻, 再加入豆仔, 蘑菇片及杞子。
4. 爆炒約2分鐘, 調校味道。
5. 埋芡, 最後加入少許麻油即成。◇

材料:

杞子 半杯
豆仔 200克
蘑菇 100克
豆乾 2塊

調味料:

薑片 6-8片
鹽 適量
胡椒 少許
香油 1湯匙

杞子豆仔炒豆乾





喝甚麼？



陳慧敏醫生

不知讀者有否聽過朋友抱怨減肥之難？「光喝水也會肥！」

這句話當然不正確。肥胖反映身體「資產」豐厚，故能將多餘的熱量化為「不動產」。清水不含熱量，光喝水只能暫時維持生命，絕不可能不瘦反而肥。

但肥胖的確從上世紀中葉開始變得普遍。醫學界早已發現這是沒有病菌的流行疫症，能導致百病，每年令無數人提早死亡。

利用數據估算，醫學界定出「新陳代謝綜合症」指標：若有中央肥胖（男士腰圍>90cm，女士>80cm），加上4項風險指數（血壓偏高、血糖偏高、高密度「好」膽固醇低、三脂甘油酸高）之任何2項，便屬高危人士，大大增加患糖尿病、心臟病、中風等的機會，必須正視、處理。

不用解釋，誰都知道，體重是「入」與「出」的算術結果。人體本來有個平衡機制，使飲食分量與消耗大致相若。運動後肝臟儲存的

肝糖（可動產）下降，胃口會較佳，於是吃多些；少活動時，則吃少些。在進食的過程中，身體會分泌瘦體素（leptin），告訴大腦已飽，並抑制食慾，以免進食過量。

不過在現代商業社會，面對多種外來「致肥勢力」，這些天然自我調節機制往往無法抵擋，宣告失效。

首先是科技改變了工作與日常生活模式，令運動量大減。原本應減少吸收熱量，卻因食物革命讓加工食物價廉兼好味……因為都含多糖多油，必然熱量高。同樣是薯仔，炸薯片比煮薯仔，熱量不知要高多少倍，卻不能充飢，而且愈吃愈多！

不過要說到「熱量高而不飽」的東西，一定是飲品。

商人不是醫生，不會考慮顧客的長遠健康問題，他們只是按照市場定律，針對顧客的慾望，提供可口的飲品。除了高糖分，為了要令人一飲再飲，念念不忘，還會加入能提神及有心癮的咖啡因。

在炎熱的夏天，喝杯含氣的冰涼汽水，熱氣隨着暖氣離開，有助降溫。但二氧化碳溶入水後造成碳酸，喝來較酸，因此非要加多多糖不可！

當大家都提高警覺，少喝汽水或改喝不含糖汽水時，市面又出現另一些吸引力強（銷路也強！）的能量飲品了：以健康為標榜，號稱可補充流汗後失去的電解質、可消除疲勞……其實所含的，仍然是那些能令人一飲再飲的成分：糖、咖啡因！

有了解過各種不同飲料的熱量值嗎？不妨細細閱讀營養標籤，你或許會嚇一跳，難怪「光喝『水』也會肥」了！

怎麼辦？從此只能飲清水嗎？

不，還有一個選擇，沒加糖加奶的中國清茶！◇

延伸閱讀

Energy Drink
Energy Drinks
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/energy-drinks/>



最新型冠狀病毒肺炎變種（Omicron）

潘錦興藥劑師

在2021年年末世界衛生組織宣告最新在非洲發現的變種冠狀病毒是繼德爾塔（Delta）之後最強勁的新冠變種病毒。現階段，醫生和科學家們都在很努力的研究新型病毒，但仍未能肯定這一波疫情是否會比之前的德爾塔變種疫情更嚴重。

近些天來，讀者是否留意到溫哥華加入冰球隊有多人因為染疫被隔離，鄰省卡加利火焰隊甚至基本上全隊都被隔離。看情況，這個冬天感冒季節並不容易渡過。

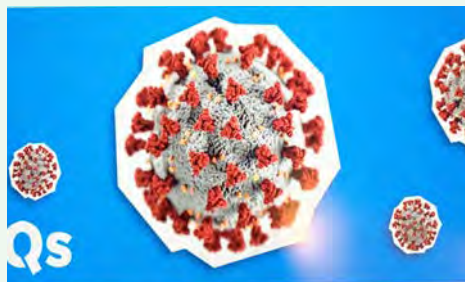
大家應該積極留心事態的發展。

直至今日，卑詩省從無到有現在已經有超過千例奧密克戎（Omicron）病例。醫學研究結果顯示，注射了輝瑞新冠疫苗（Pfizer）至少兩針，抵抗新變種病毒仍然十分有效。

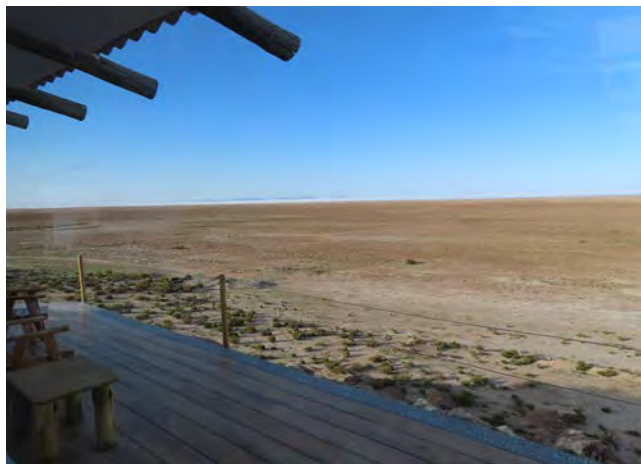
大部分的奧密克戎（Omicron）個例，都較為輕微，通常大約3天左右便會症狀緩和。大部分需要住院的患者，都是那些需要注射疫苗的人。

但無論是任何一種類型的病毒，都有可能令患者病情加重，甚至導致死亡，故始終都是做足防禦功夫為上上策。例如：染病時候留在

家中，保持空氣流通；外出帶上口罩，保持6尺身體距離；注意手部衛生，使用酒精清潔液和多用肥皂洗手；遵照旅行限制法例等。最重要的還是應該盡快注射新冠疫苗，三針才是真正的完全劑次（Fully Vaccinated）。◇



文圖：陳日



從酒店可以遙望鹽湖彼岸的遠山

甚麼是理想的建築材料？古埃及人建金字塔用石頭，數千年屹立不倒。但石頭笨重，使用不易，耗費不菲。中國人用木和磚，輕巧簡單，但易遭火災所毀。

不同材料各有利弊，貧困地區還只能用泥呢！就地取材，就最符合經濟原則吧！

在玻利維亞，世界最大的鹽湖「天空之鏡」，最現成的建築材料當然是鹽。

用鹽來建屋，可行嗎？此地的鹽不是食用鹽，並非粒狀。鹽湖在數



牆壁皆是鹽磚堆砌而成



一些酒店擺設乃是鹽工藝品



不坐鹽椅，可以試試吊床。



荒廢的湖中酒店內景



餐廳陳設雅緻，鹽柱花紋具圖案美。

萬年前是深水鹹湖，經年累月的沉澱，早已把鹽壓成另類沉積岩。切割成磚塊，切面像千層糕一般呈深淺色，原來如同樹木的年輪一樣，反映當年的雨季旱季。

20多年前，第一間鹽酒店在鹽湖中誕生，極受遊客歡迎。但由於無法解決缺乏排污設備的長期問題，這酒店運作不足10年。

後來新建的一間較聰明，不再建於湖中，而是湖邊的鹽鹼地，可妥善處理排污。除了屋頂與門窗用木外，牆柱和不少傢俬均是以鹽作材料，據說共用了一百萬塊鹽磚！◇



走廊旁巧設休憩空間，盡顯鹽磚建材的特色。



走廊鹽地，留下許多足印。



鹽鹼地有如沙漠，只有少數植物能適應生存。



荒廢了的湖中酒店，仍然是旅遊景點。

童眼舊香江——

創意無限的自家製玩具

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。

五、六十年代的小孩，一般家庭都不寬裕。父母都是基層人士，無錢購買玩具給他們，卻激發了他們無限的創意，自家製造出不少玩具來。

一片葉子、一條茅草、一把香雞（神枱燒剩的香腳），可有甚麼用途？

那時的小孩，可把葉子摺疊起來，放在唇上，用口吹氣，就可以發出嗶嗶的聲音，比賽誰吹得響，稱之為「吹嗶嗶」。幾條長形小草，他們又可以編織出小馬、小羊、小鳥、小狗、草蜢等東西，可以玩「跑馬仔」的遊戲。在大榕樹下的土地公公神案前，拔一把香雞和拾幾粒榕樹豆，更可編織出無數玩具，如房子、桌椅、小床、花轎等。用完的空火柴盒，還能造出抽屜可以開合的書桌、衣櫃等等。

男孩子滿山跑，摘下樹樅杈，削去樹皮，在樅杈兩邊捆上橡皮圈，造成了彈弓。拾起一粒小石塊，利用橡皮圈的彈力發射出去，就可以射下樹上的野果，天空的小鳥。他們最愛用番石榴樹枝造彈弓，認為木質又堅實又光滑。把用完的練習簿割成長條摺疊起來，放在橡皮圈中射出去，可以比賽誰射得遠，射得準。也可以在街頭巷尾追逐打巷戰，因為這些廢紙做成的「子彈」用橡皮圈射出，射中身體也不痛。



兒童就地取材，將木板當作蹺蹺板。（約1960年代，圖片來自網絡）

他們又可以在竹樹中揀兩條幼小的竹枝做成霹靂筒（又稱逼迫筒）。大的一枝約直徑約1.5厘米，小的一枝要能塞進大的一枝腔內。把大竹枝的竹節挖通，塞入小竹枝，再在小竹枝末端套上一節較粗的竹枝作為把手，可以拉出推進就大功告成。玩的時候，把用過的習字簿紙浸濕，撕成小團，造成「子彈」，放入粗筒中，然後拉出把手用力把小竹枝推進。霹靂一聲，子彈便射出了。是有聲有射程的玩具手槍雛形。

女孩子就斯文些。她們在家中為紙牌模時兒設計時裝。先在硬卡紙上繪出一個模特兒，把她剪下來。然後用這模特兒在白紙上印下身形，再依自己想像或仿照明星的穿著設計出各種時裝——華麗的晚禮服，飄逸的婚紗，日常工作的制服，出外的常服，舒適的睡衣，還配搭上時髦的手袋、鞋子及帽子。用心塗上美麗的顏色。小女孩的美麗心願就在自己精心的設計中實現了。在服裝的肩上及腰上畫上小小的長方形鈕扣，依圖樣把服裝剪

下，把肩上腰上的按鈕按在模時兒身上，那模特兒便「穿」上美麗的時裝。你還可以想像她將會出席甚麼場合給她換上適合的穿著。

她們又利用母親裁衣剩下的「布頭布尾」，縫成五個小小的布袋，偷偷從米缸掏出一把米或豆子，放進布袋內，縫合後造成一副「抓子」，四出找朋友玩耍，比五塊小石子好玩多了。

利用一張用過的紙片，或撕下用完的練習簿，孩子們可摺成魚兒、小鳥、青蛙、星星、小船等玩意，和可以開合的「東南西北」小籠子，一同看看各人的運氣。

現今的小孩，一般家境都比較寬裕，經濟條件較佳，又只生一兩個小孩，所以父母都不吝購買各式各樣的玩具給他們——會發亮會發聲又會行走。但只是單向的玩耍，或手眼協調的訓練。但在以前的窮日子裡，孩子們要有玩具，就得自己想辦法，動腦筋創製出來。這樣就培養了他們的思考能力及創意，同時也增加了他們對玩具的珍惜。◇



初生之犢的教學回憶

梁麗芳

在卡加利上大學時，學期還未結束，就盤算著如何找暑期工。當獲悉政府有學生夏季工作資助項目後，便與幾個朋友去申請。

我們的計劃是開設英文會話班，服務對象是華裔新移民。幸運的是我們的申請很快就通過了！於是，大家分頭貼廣告，沒想到報名者非常踴躍，其中竟然有個八十歲的老太太！這令我們感動不已。對這些好學的同胞，我感到無比的敬重。我這個初生之犢，竟然當起英語老師來！我邊教邊學，又認識了新朋友，那個暑假過得特別有意義。

後來，我又遇到一個教英語會話的機會。活躍於大溫哥華中華文化中心的馬清石先生申請到政府資助，協助新移民學日常英語，他問我有沒有興趣，我不假思索就答應

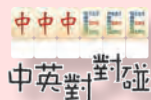
了。這次參與的團隊，是幾個具有教英語為第二語言經驗的朋友，教的不是面對面在教室裡的學生，而是電視觀眾。我們的節目安排在每周星期三下午六點半到七點，在多元文化電視第十台舉行，更具挑戰性的是節目即時播放！也就是說，不能有半點差錯！

課程開始之前，我們先計劃整個課程的內容，撰寫每一個情景對話和文法解釋，並加上插圖和練習等等，編成了一本More Practical English: 18 Lessons for Pre-Beginners(初級實用英語)給觀眾使用。

雖然是半個鐘頭的課，準備功夫卻不輕鬆，除了內容還需要道具和音響。因為我與另一個朋友會廣東話，於是義不容辭輪流擔任解說，其他幾個朋友擔任演員，把對話表

演出來。記得有一個情景對話是上公共汽車後，如何向司機要換車票和問路，生動而有趣。

有一次播完後，回家經過鄰近的籃球場，忽然，鄰居那個意裔男孩子拿著球，跑過來對我說，剛才在電視看見你了，我祖母也在學英文呢。原來我們的節目，對其他族裔也有幫助，真是意想不到！◇



日常用語

番書仔

英語用Water（水） 的日常用語

1. pour cold water on 潑冷水

He kept pouring cold water on our idea.

他對我們的意見一直潑冷水。

2. in cold blood 冷血地

They robbed the driver and then killed him in cold blood.

他們搶劫之後還冷血地殺了司機。





詩人性格的相異

韓牧

雖然詩的題材內容相同、或相似，由於詩人性格不同，會導致不同的主題和結論。最近，我把新寫好的詩〈教鐘不響〉，傳給詩友Tommy，請他提意見。立刻收到回應，是澳洲名詩人 A. D. Hope (1907-2000) 的〈The Mayan Books〉原作，還附上他的漢譯，如下：

瑪雅書籍 霍普 (1907-2000)
尤卡坦的大主教迭各·德·蘭達
——神詛咒他虔誠的靈魂——
把他們魔鬼的圖書來禁絕
把一大堆罪惡盡焚燒；

卻刻意保存了魔鬼教他們
如何計算時間的日曆。
這些野蠻人竟然懂得推算
到夏娃吃禁果前的九千萬年。

可以了：把瑪雅書籍燒了，
拯救靈魂，謹言慎行。
在天堂，迭各·德·蘭達一直望向
神：
而神始終沒有望他一眼。

我的〈教鐘不響〉，原來與霍普
的〈瑪雅書籍〉有相似的內容，難怪
Tommy把這詩傳給我了。

他說：「再細讀〈教鐘不響〉，
是很有震撼力的好詩。唯一令我有點
保留的，是末行的宣判。愚見以為，
留白，待天主親自處理較為妥當。」
我詩的結尾是這樣的：

百年之後
天主會收回那條天國鑰匙
一聲不響 賜他落地獄

我回信說：多謝讚賞。A. D. Hope

的「神始終沒有望他一眼。」與我的
天主「一聲不響」，是相似的。雖然
我說「天主會」，心中卻是肯定天主
要他下地獄的。Hope的「神始終沒有
望他一眼。」好像還沒有肯定如何處
置。我還是喜歡我的寫法，痛快！

Tommy回覆說：愚見以為，詩的妙
用往往在不明言而似乎有所暗示。
其實「下地獄」是甚麼一回事？Hope
所說「神始終沒有望他一眼」，對一
個天主教徒來說，不是最大的懲罰了
嗎？在一個充滿了天主大愛的天堂
裡，天主對他不瞅不睬，這天堂不就
是地獄嗎？

最後我說：你我「愚見」相異，
性格不同所致，你性溫文，我性剛
烈。我想：詩人性格的不同，會反映
到他詩中人物的性格。詩人剛烈的，
他想像中的人物，就同樣剛烈了。◇

讀者新詩投稿

變種疾菌未退卻，
風雨雪又猛襲來。
抵抗還是後撤？
人們實踐會回答。

一

疾菌無形無影，
卻不斷變形變種。
若令核彈轟炸也無用，
祇有外出戴口罩打疫苗。
回家用肥皂或清潔劑，
熱水洗手臉耳鼻喉。

堅持做66節保健運動操，
增營養多休息提高免疫力。
不然，疫苗，

勾你魂，扯你命。
全球扯死人千千萬，
抗疫絕不可鬆懈啊！

二

風雪交加又正襲來，
皚皚白雪有形有影，
卻無聲無息，
紛紛揚揚，
捲下滿天地皚皚白雪，
時長卻結堅硬冰滑塊。

人車出入滑倒也致命，
怎辦？
馬路，政令開車鏟，
家門，各自動手鏟。

豈是慣例
車人便可安寧出入。

三

面對疾菌風雪，
人被困，要活，
得互敬互幫，
聽令召喚。
永結到陽光燦爛，
才有安寧的明天。

2022年1月6日
黃俊



人見人愛的聖誕一品紅



純老貓

每年聖誕節，我必買聖誕花來裝飾一下家居，增加節日氣氛。聖誕花之所以深受世人歡迎，是因為它鮮艷美麗的外形。但你可知道，它紅色的大片葉子其實不是花瓣嗎？它只是苞葉，真的花卻很細小，開在眾多苞葉中間，雖然細細粒，但也很有型，每粒都是圓圓的，像個小頭兒，黃色的臉戴了紅色小帽子，像衣領的花托是醒目的綠色，十多個真花小頭兒，就擠滿在周圍紅色大片苞葉中心，煞是有趣好看。

以前在香港，我所見的聖誕花，只知種在花盆裡，直到1968年12月，外子和我到臺灣旅遊。一日清晨，我們在花蓮市一間酒店外散步，來到一處小斜坡，一邊山麓竟有幾棵野生的聖誕花樹，大概有8-10尺高，我從來沒見過這麼高的聖誕花樹，當時正是花期，大朵大朵紅彤彤的花，映紅了眼前的山谷。

不講不知，臺灣的聖誕紅，原是路邊常見的灌木叢，紅色的苞葉幼幼小小，外形並不顯著，常給市民種來作庭園的籬笆。

後來園藝人士認為聖誕紅是12月的花，紅色討喜，何不引進優秀的苗種來栽種，推銷到市場上。結果聖誕紅不負眾望，成為最暢銷的聖誕節日花。近年臺灣的聖誕紅，年產更達150萬盆以上，產值約新臺幣2億餘元。

移民到溫哥華初期，我任教ESL成人班時，有學生問，為甚麼聖誕花的英文名不是Christmas Flower，而是Poinsettia？我答：「聖誕花是熱帶植物，原產地在中美洲墨西哥一帶。1828年，第一任美國駐墨西哥大使波因塞特(Joel Robert Poinsett)將聖誕花引進美國，聖誕花因此以他的姓名被稱作Poinsettia。另一位同學說：「聽我女兒講，聖誕花除了叫一品紅外，又叫猩猩木，因為雌性的紅毛猩猩屁股是紅色

的，是嗎，老師？」我還記得當時的回答是：「Sorry！我不知道，我只知道我最喜歡的名字是聖誕一品紅。」

我十分喜愛聖誕花，常常希望盆栽裝飾完聖誕節後，可以繼續生長下去。曾經努力悉心栽培，但都失敗，葉子落掉後，花莖枯萎，不久整棵聖誕花便死去，慘不忍睹。

後來聽園藝專家意見，葉子掉落後，植物便進入休眠期，可以修剪枝幹到喜歡的長度，除了要停肥，澆水次數也要大減，春天見新芽出，才開始恢復正常澆水、施肥及日照。

肥料最好採用元素水溶液20:20:20，聖誕紅是短日照植物，所以只在日照短的冬季才會開花，開花前幾個月絕對不可在晚上有燈光照射到，每日必須有12小時以上的黑暗，苞葉片才會產生色素變化，變成紅色。◇



歲朝清供 各抒情懷

許國挺



由古代民間祭祀、祈福的禮儀——清供而發展出來的文人賀歲年畫《歲朝清供圖》，將文人書齋文玩清供的雅致，與平民百姓對吉祥、平安、富貴的樸素美好願望合而為一，寓雅於俗，雅俗共賞，歷來為人們所喜聞樂見。

《歲朝清供圖》通過畫中物品的名稱諧音、民俗寓意和歷史掌故來表達新年祝願，而各種雅物相互組合、疊加，寓意變化無窮，妙趣橫生，文化內涵極為豐富。由於《歲朝清供圖》的題材和表現手法相對的多樣和自由，更容易發揮文人畫托物寓意、各抒情懷的特性，所以歷來深受文人畫家的歡迎，並留下大量的佳作。下面與讀者朋友分享一些較有代表性的《歲朝清供圖》及詩作，讓大家領略個中詩情畫意。

宋代董祥的《歲朝圖》，以松、梅、山茶、百合、靈芝、柿子為題材，很好地表達了「百事如意」之寓，讓人們感受到其所蘊含的嘉慶吉祥之意。後來不同朝代的文人跨越時空為其題詩品評，蔚為大觀。其中元代柳貫的：「梅花晴日弄芳妍，百事從新勝去年。好把案頭如意子，指揮春色到林泉」及清代於敏中的：「春滿壺中秀色妍，頻傳吉語報韶年。朝來花事多如意，露浥華滋潤醴泉」兩首詩最有代表性。

明憲宗朱見深的《歲朝圖》，以鐘馗、蝙蝠及松柏、柿子入畫，並通過題詩：「一脈春回暖氣隨，風雲萬里值明時。畫圖今日來佳兆，如意年年百事宜」，表達了驅邪納福、百事如意的祝願。

清代畫家沈俊，善寫花卉翎毛，他的《歲朝清供圖》畫上柏子、梅花、茶瓶等物，配合詩句：「柏子香中霽日妍，一瓶清供曉窗前。玉梅破蕊先含笑，春色今年勝舊年」，寄托了美好的新年祈望。

近現代畫家也有不少此類佳作：如趙雲壑的一幅歲朝乘興揮灑佳作，炭盆熊旺，紅燭高照，梅笑桔香，牡丹放艷，一片富貴祥和之氣，正如題詩意境：「百事安排度年華，靜瓶插了老梅花。滿堂富貴多歡喜，陽羨砂壺飲清茶」。又如鄭師玄的《歲朝清供圖》：牡丹、臘梅、水仙同匯一瓶，繁花似錦，燦爛奪目，其詩：「門室春生氣自溫，唐花瓶配水仙盆。莫將看作尋常物，元日都從吉語論」，道出了清供畫的特色和寓意。

而清代進士黃鉞的《歲朝清供圖》則別開生面，獨樹一幟，可謂典型的勵誌《歲朝清供圖》。黃幼時孤貧，後官至尚書。某年除夕，與妻敘話，憶及舊日寒微，有感而作《歲朝清供圖》，並題詩一首：「佳果名花伴歲寒，尊前無復舊時酸。須知一飯皆君賜，畫與山妻稚子看」。撫今追昔，勉妻教子，「無忘寒士家風」，確實難能可貴。

儘管歷代的《歲朝清供圖》品類繁多，風格各異，精彩紛呈，但遺憾的是，好的題畫詩卻如鳳毛麟角，大多是庸俗的陳詞濫調，了無新意。筆者多

年前見過廣州書畫家連登先生的一幅《牡丹水仙清供圖》，十分欣賞畫中題詩：「小步凌波意態真，金盤玉盞暗傳頻。誰教有幸為王者，來會多情洛水神」。詩畫格調高雅，不落傳統「富貴神仙」之類的俗套，而是借用《洛神賦》子建夢會洛神的故事，擬人狀物，借物抒情，風流蘊藉，別出新意，讀之令人蕩氣迴腸。雲城書畫家陸鶴山老師亦很欣賞此詩，並以此入畫，格調古雅，清新脫俗。佳作一並與讀者朋友分享，並祝各位新春愉快，健康如意！◇





年的滋味

陳華英



小時候，母親給我說「年」的故事。她說「年」是一隻怪獸，平日躲在深山裡，到了一年最後一天晚上，便下山到村子

裡吃人。所以每逢除夕，村民都關門掩窗，靜靜的留在家中守着，以防年的侵襲。後來有個聰明人，發覺年怕紅色，又怕聲響，所以就教大家們在門上貼上大紅春聯，燃起爆竹，果然把年嚇跑了。第二天早上，大家出門，見平安無事，便互道恭喜。

這個故事，當年五歲的我，已疑問多多，並沒有真的相信過。但是，在童年的回憶中，「年」確是有它獨特的聲音、色彩、香氣和味道的。

「年」的顏色，不消說是喜慶的大紅和金黃啦。母親在牆上糊着的大紅灑金「揮春」；桌上擺放紅彤彤的紅封包和賀年糖果；瓶裡插着的大紅劍蘭和粉紅排桃；門前放着的金光燦燦的桔子；我們的紅花衣、紅鞋子，別在頭頂的紅蝴蝶結，紮辮子的紅頭繩；當然，少不了滿地紅艷艷的爆竹碎屑，鋪天蓋地的紅，造就了喜氣洋洋的新年。

「年」的聲音，由臘月一直咚咚的響至開年：是武館獅舞、龍舞的鑼鼓聲；

是收音機裡大袍大甲、鼓樂喧天的賀年歌曲聲；是街巷間輾米做炒米餅的聲音；是母親炸煎堆油角的聲音。還有，那劈里啪啦的爆竹聲和噼噼的煙花聲，在除夕夜裡，如轟雷、如海濤，連綿不絕，整整響徹一夜。

「年」的香氣，整個臘月都在小巷裡瀰漫著。屋簷下，母親掛在竹竿上的醃魚臘肉在大北風中散發著香味。大街小巷中，家家戶戶烘炒米餅的香氣和蒸年糕、蘿蔔糕的水氣，炸煎堆、油角的花生油香，溫暖了凜冽的寒風。而炊煙鼓冬菇，黃酒蒸雞的香氣，氤氳着四周，對於我們，是無比的誘惑。

「年」的味道，聚焦於團年晚飯。母親在廚房中團團轉，弄出了一席豐富的好菜式，大多都有吉祥的名字，如好市發財（蠔鼓炆髮菜），橫財就手（紅燒元蹄），紅皮赤壯（脆皮燒肉），年年有餘（清蒸鯪魚），還有白切雲英雞，臘味三寶（臘鴨、臘肉、臘腸）等等，

滿滿一桌子，一年一度的盛宴，務必要有餘有剩，吃不完的，留待開年吃好了。拜年時還有炒米餅的香脆，年糕的清甜，煎堆的軟糯，糖果的甜蜜，使圍著桌子團團轉的我們笑逐顏開。

「年」還有一種溫厚的滋味，就是人情味——我家媽媽蒸了蘿蔔糕，鄰家五嬸炸了酥角，他家七婆做了炒米餅，大家都會逐家逐戶送一些去，齊齊嚐個鮮。除夕夜，母親還會把獨居在香港的親友請回家中團年，喝酒歡談，使他們不致在家家團圓的日子中倍感孤寂。

年的滋味常在童年的回憶中浮現，每個回憶都縈繞著母親的身影。現在母親已到了另一個世界，兄弟姐妹亦分散世界各地。熱熱鬧鬧闔家歡聚的新年，隨歲月的消逝而淡出，但對往日新年聲色香味的追憶，卻日益鮮明，其中有着對母親濃濃的懷想，這份思念，長繫心間。◇



李密的《陳情表》

許行



讀《古文觀止》，讀到李密的《陳情表》，很受感動。

李密在三國時原是劉備蜀國的一位郎官，出使吳國，有辯才，受到吳國的稱讚。蜀國滅亡後，西晉的晉武帝司馬炎詔他當太子洗馬，李密以祖母年高有病，奉養無人，不能應命。於是他上書這篇《陳情表》，寫得情辭懇切感人。晉武帝見到這篇《陳情表》，也受感動，讚歎說：「密不空有名也」，便准其所請，還賜給他二位婢女，並命令郡縣給予供膳。

李密在《陳情表》裡說，他出

生六個月，父親亡故。他四歲時，舅父要他母親改嫁，結果是祖母劉氏撫養他。他少年時多病，九歲時還不能行走，都是靠祖母撫養。他說：「既無叔伯，終鮮兄弟，門衰祚薄，晚有兒息。外無耆功強近之親，內無應門五尺之童。茕茕孤立，形影相弔。」講得十分淒憐。

然而祖母劉氏又早有疾病，常臥床蓐，須由他侍奉湯藥。他說，以前的太守臣達認我為孝廉，舉我為秀才，我都無法應命。現在詔書特下，郡縣逼迫，州官臨門，迫我上道，我都因祖母病重而無法遵命。因此上這封《陳情表》，知道皇上以孝治天下，便會諒解我的處境。

他說：「臣無祖母，無以至今日，祖母無臣無以終餘年。母孫二人相依為命。」因此不能遠行。他又說：「臣密今年四十有四，祖母劉今年九十有六，是臣盡節於陛下之日長，報劉之日短也。」因此希望陛下聽臣微志。

劉氏去世後，朝廷待李密守喪完畢，再召他出任太子洗馬，後來轉為尚書郎及溫令。溫縣是晉皇室司馬氏故鄉，諸王路過時都會向縣府要物，但李密上任後引用漢高祖路過故鄉沛縣時都禮敬老幼，嚴正拒絕諸王要求，故諸王都不敢向李密討要，但因李密治縣勤勉，諸王都敬重他。◇

一起走過疫情的日子

李光澤



豐盛人生

牛去虎來，新春大吉，祝大家新年快樂、平安、健康。

全球新冠疫情困擾至今已兩年多，大家面對每日新資訊和新常態，都有無奈的感覺。而不同的病毒變種，亦令各地政府將已寬鬆的防疫措施再度收緊。

疫症於二零二零年初被發現後，卑斯省限制所有家人和朋友室內實體聚會人數；宗教聚會人數最多十人，不少朋友的婚禮、宴會都要改變計劃；而親人去世，亦祇有他們在本地的個別家庭成員可以出席葬禮；親友亦不能探視留住安老院舍的長者；所有酒家餐廳都有一段時間只許外賣不能堂食；學生只能留在家中視像上課；來往加拿大美國陸路通道亦被封鎖；不少人的旅遊計劃亦被迫取消，或擱置了早已預

訂的歐遊和回港的旅程。

在那時候，能夠加強自己免疫力和正能量，除了透過Zoom視像平臺與本地和海外親友聯繫，亦要透過不同方式維持生命力：冥想、音樂、閱讀、戶外漫步、烹飪……在同齡社交圈子中，戶外漫步似乎是最受歡迎的項目。過去一年，每星期不同日子早上總會有十多位長者相聚於本那比菲沙河畔、中央公園、鹿湖、鱒魚湖漫步。他們分散步行，風雨無間，每次以一萬步為目標。政府在去年中，疫情稍微緩和放寬檢疫，容許酒家室內聚餐時，他們亦會個別相約一起小聚。

當政府去年初推出疫苗時，大家都期待疫苗能夠有效壓制病毒感染，亦有人猶豫疫苗的安全性而拒絕接種。終於透過醫學人士的肯定和藥物研究報告，卑詩省接種率已

差不多達到九成。現時雖然未能絕對減低被感染機會，但因病徵較為輕微，亦相對降低死亡風險。

上月由於奧密克戎（Omicron）變種病毒傳染肆虐，政府再次收緊防疫限制。在可見的日子，新冠病毒仍會與人類共存。大家在走過疫情期間，繼續堅持保持個人衛生、妥善戴口罩和保持社交距離，期待未來醫藥界會有突破，令病毒絕跡地球。◇





現實與虛擬

陳孟玲



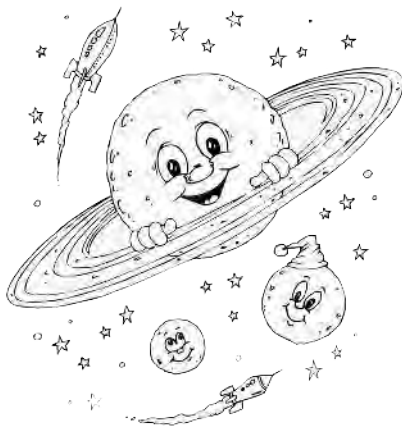
今天的世界，一切都在變，變得不可思議，變得頗難適應。生活在這樣的時代的我們，無論是喜歡也好，是厭惡也罷，都必須要調節好自己的心態，積極地，有意義地活下去。

然而，有些人卻覺得，當現實滿足不了自己的要求或者理想之時，最佳的辦法就是盡量偏離它，逃避它，甚至去創造一個可以令自己滿足和陶醉的虛擬世界，並從此樂在其中，不想再回歸現實。

如此虛無縹緲的世界，並不是筆者的虛言妄語，它現在的確就在我們的現實生活中發芽生長，這也就是很多人已經熟悉的「元宇宙」。

然而，對於這種潮流代表的新趨勢，筆者總是感到有點無奈，甚至可悲。尤其是對於年輕的新一代，

實在隱藏著一股深不可測的影響力，而且這股影響力是破壞性多於建設性的。所謂好逸惡勞、遇難則退或套用現在潮語就是「即閃」，此乃人之常情。於是這個虛擬世界剛好就是他們最佳兼最理性的避難



所。

反觀今天的現實世界，我們所享用的一切都是我們的先人，世世代代的努力所流傳下來的美果。一分耕耘，一分收穫。倘若沒有他們的耕耘，我們又怎能享用今天的一切？

這個現實世界本來就是一場人類的接力賽，只要其中的一段沒有人願意接棒，這場賽事必然就會失敗告終。由接棒到交棒的這一段路，就是我們必須展現自己全情投入的奮鬥過程。而虛擬世界中的一切，卻只不過是鏡花水月，因此只可作消遣瀏覽，絕對不是智者們之「久居」之地。

最近這個時期，是我們慶賀新春佳節之時，筆者在此衷心恭祝各位天天龍精虎猛，歲歲出入平安。◇

修補的啓示

蔡師奶



自從家中有男孩子後，我開始不停修改褲腳、縫紉鈕扣、修補褲襠和不同衣物的小洞。曾經試過每星期都有校服褲要修補！最初我非常抗拒孩子遞來的破褲子，因我要用上很長時間才能完成修補工作，而且我的手工也很粗糙。但面對著這日常問題，我開始撥出時間，定時為孩子修補衣物，盡量延長他們衣褲鞋襪的壽命。每每看見問題被解決，我亦對修補產生興趣，加上互聯網上各類型的「How-To怎樣」短片，我和外子都勇於嘗試家中不同的小型修理項目。

某年聖誕節過後，我拿著數串壞了的聖誕燈，走進循環再用收集站。但看見一箱又一箱的聖誕燈

飾，心頭不是味兒。於是我開始購買新燈泡來替換，希望不用扔掉整串燈飾。由於聖誕燈飾是串聯電路，要逐顆燈泡除掉和測試，才能找出那顆是壞的，過程費時也費神。加上新燈泡不便宜，心中正衡量是否值得修理燈飾之際，鄰居極力推薦他們新買的聖誕燈泡測試器！借了他們的新玩意回家，果然省時也省神，只用測試電流，壞的燈泡便一目了然。但因近年家中亦置了LED燈飾，而鄰居的只能測試傳統燈絲燈泡，我們便興致勃勃地買來LED測試器。

LED發光原理不同，測試方法和過程比傳統的複雜，最終又是費時也費神。不過既然開始了，便埋首向完成修理目標進發。其中一串燈

飾，一共一百五十顆LED燈泡，分開五組串聯電路。更換了數顆壞掉的LED後，最後只剩三十顆不亮，只因需要一顆我暫時找不到貨源的特別燈泡。

一份滿足，一份可惜，同時由心而生。滿足，因本來只有五分二發亮的燈飾，經修理後，五分四恢復光亮。可惜，因欠了一顆特別燈泡，五分一仍在黑暗中。我想，社群就像整串燈飾，人不能獨善其身。若壞了的燈泡代表待修補的人際關係，我便需要加點耐性和慈悲，花點時間和精神來把關係重修。一份破碎的關係，影響整個群組。我多麼渴望找到這個特別燈泡，我多麼渴望修補破碎的關係，重燃整串燈飾，團結整個群組！◇



玩 具

劉全驥

往事
並不如煙

小時候澳門爐石塘上有個流動的玩具檔。玩具檔架子上放著公仔紙、波子、啪啪紙、搖搖、積木、洋娃娃、水槍和汽車等小玩具。一天爸爸牽著我路過這個玩具檔時，我就停了下來不肯走，拿起了一臺木製的小鋼琴，捨不得放下。爸爸微笑點頭，付過錢，我便抱著小鋼琴回家。

一回到家裡，我就急不可待地用小手指來回敲打著琴鍵，聽到八個音階叮叮咚咚的聲音，真的樂極了。爸爸後來又買了一個洋娃娃給我：紅色的洋裝，戴一頂紅帽子，長長的黑睫毛，紅紅的嘴唇和粉色的雙頰。平放著，她就閉著眼睛在睡覺；讓她站起來，她便睜開眼睛；用手指在娃娃的胸前一按，她就會發出「媽」的一聲來。

那個曾送我兩枝日本公仔墨水筆的客人伯伯，後來又送了我一個不倒翁和一組俄羅斯套娃娃。我既喜歡那不倒翁怎麼推他也不會倒，又喜歡那圓柱形穿著俄羅斯服裝姑娘的空心木娃娃，由大到小、又由小到大，一個套一個地有趣好玩。

我喜歡把玩不厭的小玩具，偷偷地藏著在媽媽放雜物的一個小籐籃裡，想玩的時候就拿出來玩。有斷了腿的娃娃、折了翼的蜻蜓、掉了眼珠子的金魚、還有洩了氣的小皮球……那些散失不全的飛行棋子、縐摺得再也拍不起來的公仔紙、火柴盒、汽水瓶蓋（那時又叫做荷蘭水蓋）、黑色的六神丸小瓶子、以及八字鬍子仁丹的銀色小圓珠子，也統統是我的寶貝。

有一天媽媽清理雜物，發現小

籐籃裡塞滿了我的小玩具，生氣得很。一面責罵我，一面把小玩具一件一件地抖出來，引來了鄰居好幾個小朋友過來圍觀。我木雞似地立在那兒，凝視著那些小玩具，只好低著頭默不作聲。媽媽指著那些小玩具厲聲地說：「不就是些破舊不堪的小東西，不許留著！」接著便把我那些心愛的小玩具一件一件的丟掉。那一刻，我雖然不敢作聲，心裡卻是難過得很。喊包四站在我邊上，皺著眉，一隻手指頭塞進嘴裡，眼睜睜的望著噙著淚水的我，也幫不上一點忙。

今天回想起來，媽媽那時大概還不知道有這麼一句話叫做「玩是兒童的天使」吧。◇



單親·雙軌

驅散黑暗 奔赴光明

何鳳鳴

執筆時，剛巧近來天氣不是下著大雪便是下大雨，天色陰霾。每天只見烏雲密佈，陽光好像隱蔽了，不願再顯露在人面前。天色陰暗，令人心情低落，做起事來都不起勁。

突然記起有一次和朋友相聚，在談話中，朋友要我們思想一個問題：「黑暗有哪些特質」？當時各人沉思片刻，黑暗有甚麼特質，對我們一班單親有甚麼影響，有甚麼提示。黑暗沒有亮光，陰沉，幽暗；黑暗令人分不清方向，看不清前路，在黑暗裡摸索，令人束手無策，產生恐懼，使人思緒混亂，判斷分析能力不佳，更失去能力。

這正形容一班面臨單親困局的人的心情，影響當然不少。在迷惘當

中，自然會失去判斷能力，不知前路如何，終日生活在憂懼中。因為從此失去倚靠，正好像世界末日，處於在幽暗日子裡，沒有光，只有黑暗。

一班朋友經歷如此變化大的衝擊，各人處理情緒的能力各異，有人仍然不能自拔，活在陰霾裡，活在傷痛中。但有人卻能夠走出陰霾，不再在漩渦中糾纏，嘗試努力前進，忘記背後，為前路奮鬥，為自己，為孩子，活得更精彩。

認識一位朋友，雖然孩子誤交損友，驚動警務人員多少次，與孩子的關係破裂，傷心不已，但作為單親母親的她卻不畏懼，不退縮，經過多番努力和堅持，終於孩子與家人關係修好，而孩子也能夠完成大

學，自給自足。而且她在投資生意上小有成就，現今已擁有幾間房屋收租，生活無憂。

當然，每個人的際遇不同，性格各異，也不需要與別人比較，又或者所有事都未必能如願所償，但不要氣餒，因為生活就是這樣。也許有時都應該自問：「這一生，我要活出一個怎樣的生命，覺得生命有甚麼價值和意義」。無論過去是成功或失敗，都已成過去，雖然不知明天會不會更好，但現今活著的是今天的我，注目只是今天和明天。是時時刻刻留戀在過往日子裡，還是經過考驗之後，更能勇敢面對昨天的我。走出困擾，要離開黑暗，要做光驅散黑暗。◇



新移民二三事

黑字



阿文舊年夏天來加拿大，數月後，終於在溫哥華謀得一職。今年開始不久，實習期還未過，她卻被公司辭退，原因是主管覺得她運用電腦辦公軟件不夠熟練。阿文在職場也有些年，文字處理、圖像製作、數據分析這些辦公軟件其實不在話下。只是以前都用中文，而現在操作系統成了英文，需要一段時間適應。無奈主管耐性不多，三兩次任務之後，覺得阿文進度不夠快，便終止了僱傭合同。

小元是阿文好友，也是同年來加拿大，在銀行找到一份櫃員的工作。小元工作經驗豐富，但因平日不常用英文，現在重新使用，交流有時不夠快，偶爾有些小錯誤，在銀行櫃員快速工作的環境中，常被主管責備。正當她覺得快要熟練

時，某日主管卻把她叫入辦公室，說不能通過實習期，合同當天終止。沮喪之餘，小元也只能重拾鬥志，繼續投簡歷。



美雲前年來加拿大。移民前，她本是律師。幾經周折，她在溫哥華完成法務助理的課程，在一間事務所開始律師助理的工作。除了薪資不高，工作地點離家較遠，需

要早出晚歸，其它也算如意。最近家中遇上些事，她心情頗受影響，新生活也似乎黯然失色。但每日下班後，還堅持看資料準備一些業內的資格考試，為著日後可以加薪升職，也是勉勵自己的一種方式。

上月，與舊時大學導師一次交談，認識了他的新學生阿金。阿金來加拿大是為了團聚，以及陪伴兒女讀書。他自己在網上修讀教育學課程，似乎也不太受疫情影響。幾番交談後，他算是我認識的新移民中最順利也最少憂愁的一位。或是家境較好，或是心態較好，阿金對生活非常滿意，每日在家中與貓狗為伴。兒女也讀中學，比較獨立。不過，也可能是我對他瞭解尚少。或者，每段旅程的背後，都有不容易的故事？◇

與娃的中文戰爭

養樂多



打孩子一出生，我就生怕作為移民二代的她會有身份認同焦慮，老早就告訴她：「你是一個在加拿大出生的中國人」。

為了不讓她與中國文化脫節，堅持送中文學校，要求在家必須說中文，還海淘了一大堆中文書，逢過年帶著她寫對聯，講春節傳說。

各種「處心積慮」在老大小時候還能發揮點作用，等到她上了小學，「該來的還是來了。」

「我就是個加拿大人啊，為甚麼要學這些東西？我同學也不說中文啊。」八歲的孩子有著狗都嫌的叛逆，你跟她說中文，她用英文回你；一週一次的中文課和作業，就跟給她上刑似的。你這邊被氣得眼

淚都要出來了，她才於心不忍完成功課。

功虧一簣啊。在一次一次的「戰爭」中，老母親為了多活幾年，已經想放棄了。中文書不買了，在家必須說中文的原則也拋開了，中國的節日也不像以前那樣儀式感滿滿，唯有一週一次的中文課還是堅持上著。

然後事情就這麼「神奇」。有一天晚飯，妹妹突然說起了十二生肖，又說今年是老虎年。她說：「老師今天講了好多過年的故事，好像很好玩哦。」完了將我之前買的春節書，翻出來看得津津有味，就連姐姐都被吸引了過去。

然後我發現，原本排斥中文的姐姐似乎也有了變化，寫作業不再是

半小時摳一行字了，中文課到點了乖乖去上。有一天，演講俱樂部的孩子的主題是北京，姐姐看著裡面的故宮、長城、老胡同、糖葫蘆，突然說道：「媽媽，我們能去北京嗎？」她還說：「爺爺奶奶說中國有高鐵，去哪裡都好方便。我還看了中國冬奧會的視頻，到處都是機器人。我一個同學還說，中國有好多好玩的地方，還有好多好吃的。對了，我們老師也在學中文……」

一夜之間，她突然就對中國產生了興趣。我暗自高興之餘心想，這一切與中國強大有關吧。◇



文圖：Anna Lam

歡喜元宵 甜蜜湯圓

恭喜發財，春節剛過，元宵（正月十五）又到了。元宵節是中國的傳統節日，隨著社會和時代的變遷，元宵節的風俗習慣早已有了很大的變化，但仍是中國民間傳統節日。正月十五這一天晚上，中國人素有賞花燈、吃湯圓、吃元宵、猜燈謎、放煙花等一系列傳統的民俗活動。

元宵節也是中國傳統節日中一個

浪漫的節日，元宵燈會在封建的傳統社會中，給未婚男女相識提供了一個機會。傳統社會的年輕女孩不允許出外自由活動，但是過節卻可以結伴出來游玩。又是男女青年與情人相會的時機。所以元宵節可以說是中國的情人節。

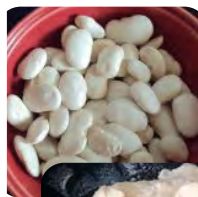
元宵和湯圓

小時候在上海，後在香港，家中常吃的是寧波芝麻湯圓或酒釀小湯圓，出外餐廳吃的是「四喜湯圓」

（餡是芝麻、豆沙玫瑰和豬肉），或「搗沙湯圓」（是煮好湯圓後再沾上黃豆粉/花生粉）。長大了才知道還有元宵。

元宵和湯圓這二者有何不同？有些人會用節日作分別「元宵節吃元宵，冬至吃湯圓」；有些人會用地域來分別「北元宵，南湯圓」；還有一些說法是「元宵有餡，湯圓則無」。其實元宵跟湯圓最大的差別，就是「作法」的不同。

白豆沙湯圓餡



元宵的做法是把餡做好、凝固後切成小塊，過一遍水後，再扔進盛滿糯米粉面的竹篩內滾，一邊滾一邊灑水，直到餡料沾滿糯米麵滾成圓球方成。

湯圓則是將一段段的糯米，用類似包水餃的方式，把餡料包進去，然後再搓圓就完成了。市售的湯圓種類很多，我們亦來自己做湯圓吧。

我們做基本的白豆沙餡料，在白豆沙的基礎上可做不同的口味，例如：加上抹茶、朱古力、梅子粉或其他味道。

材料：

白芸豆、糖、食用油。

做法：

1. 白芸豆洗淨，倒入適量清水浸泡過夜。
2. 將泡好的白芸豆去皮，將白芸豆加水，放入電飯煲（或高壓鍋）中煮熟。
3. 將煮過的白芸豆用篩網瀝水，倒入料理機打成泥。
4. 將豆泥倒入不粘鍋中加入砂糖小火慢慢攪拌翻炒，炒的過程中分多次加入油，每一次都翻炒到將油完全吸收後再加下一次，直到豆沙粘稠即可。

*油和糖的用量根據自己的口味可自行調整；做好的白豆沙可以小袋放冷凍庫，冷藏保存可達4個月；白豆沙除製作湯圓外亦可用作月餅餡，或其他甜點的餡料。



荷塘小炒

材料：

蓮藕，胡蘿蔔，木耳，百合，芹菜，蒜，鹽少許，蠔油、栗粉（生粉）適量。

做法：

1. 木耳泡發，洗淨，撕小朵；百合去掉褐色部分，掰成小瓣，清洗乾淨；胡蘿蔔洗淨切片，芹菜去葉清洗乾淨，切小段；蓮藕去皮切薄片；蒜切片。
2. 鍋中水沸後，在鍋中加少許油和鹽，依次放入胡蘿蔔、木耳、西芹、蓮藕、百合，迅速焯燙一下，撈出過涼水，瀝乾。
3. 鍋中油七成熱時，放入蒜片炒香，將所有材料一起放入鍋中，快速翻炒兩分鐘，加鹽調味，加生粉勾芡即可。

* 1. 一定要快速翻炒才能保證清脆的口感；

* 2. 這道菜的食材還可以用山藥、荸薺、荷蘭豆等替換或隨意加入。

素什錦



材料：

罐裝金針菜、黑木耳用水泡軟洗淨切絲，胡蘿蔔洗淨切絲，冬菇泡軟洗淨切絲，筍（冰凍或罐頭皆可，新鮮更好）飛水後洗淨切絲備用。

五香豆乾洗淨切絲，土豆（薯仔）去皮洗淨切絲，芹菜洗淨切段備用；生抽醬油，鹽，水，香油，橄欖油，蒜蓉，蔥花。

做法：

炒鍋置爐上開大中火，放橄欖油，炒香蔥花和蒜茸，先炒黑木耳、胡蘿蔔絲和冬菇翻炒，接著放入金針菜和五香豆乾翻炒，放入土豆，生抽，鹽，水再稍煮。最後加入香油兜勻出鍋。◇



季節性抑鬱症 (連載)

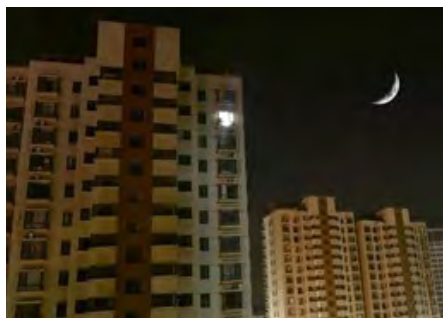
(Seasonal Affective Disorder: SAD)



Steven Shen
(註冊營養師)

1. 甚麼是季節性抑鬱症？

這是一種每年都同一時間復發的抑鬱症，通常在深秋或初冬，隨著白天愈來愈短，陽光愈來愈少，很多加拿大人都會或多或少出現情緒低落的季節性抑鬱症狀。但有些人每年在春季或初夏也會出現季節性抑鬱症狀，這種情況並不常見。我們加拿大地處較高緯度地區，季節性抑鬱症的比例在35%以上。值得我們了解，認識與預防。



2. 季節性抑鬱症主要症狀是甚麼呢？

季節性抑鬱症期間，很多時候一天中大部分時間裡，與以往比可能會感到身體疲倦、反應遲緩和情緒低落。這種症狀有時連續可以持續數周。有時還會伴有入眠困難、難以集中注意力，甚至對自己喜歡的事情或活動也沒有任何興趣。有些人可能會暴飲暴食，導致體重突然增加。

3. 是甚麼導致了季節性抑鬱症呢？

簡短來說，日照的長短會對我們人體體內產生的褪黑激素多少有直接影響。當在深秋或初冬開始日照

愈來愈少，我們人體體內分泌的褪黑激素比平時就多了，同時降低了血清素的水平。這種激素在季節性出現的紊亂，勢必造成部分人出現相應季節性抑鬱症的症狀。



4. 甚麼人容易有季節性抑鬱症呢？

離赤道愈遠，罹患季節性抑鬱症的可能性就愈大。我們加拿大地處較高緯度地區，季節性抑鬱症的比例在35%以上。BC省因為冬季長時間陰雨，季節性抑鬱症比率更高。加上COVID-19會加重季節性抑鬱症群體。任何人都有可能患有此季節性抑鬱症，但有家庭或個人抑鬱症病史的人患此病比率會更高，而且他們的症狀通常更嚴重。平均來說女性比男性患季節性抑鬱症的比率要高四倍。



5. 如何判斷自身是否有季節性抑鬱症呢？



自我評測的簡短方法是排除法。是否有抑鬱症家族史？是否有身體其它疾病造成類似情緒問題？比如：病毒相關疾病造成情緒低落；是否有甲狀腺問題或低血糖情況？是否有其它激素問題造成睡眠不足、體重增加和情緒低落？如果回答都是：否，又有上述季節性抑鬱症徵狀，說明是季節性抑鬱症。

(下期待續)◇



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。



有機種植Organic Planting



陳鈺祥
(培英園藝社導師)

在經濟掛帥的「快產」年代，高產量的後果是「不安全而且沒有味道」。當瘦肉精、三聚氰胺、蘇丹紅、福爾馬林、孔雀石綠、硼砂、塑化劑等化學添加劑頻頻出現在我們的餐桌上，誰還能保證我們吃入口中的食物未受污染的呢？

有機種植是採用有機肥料去改良土質供植物吸收，而不用化學肥料，不用農藥。包括殺蟲劑 (Insecticide)、殺菌劑 (Fungicide) 以及除草劑 (Herbicide)，而使用環保的方法去驅趕、誘捕、阻嚇各種害蟲、雀鳥以及小動物。亦可輪耕 (Rotation) 以及間作 (相生相剋) 等方法減少害蟲和菌類對植物的侵害。

化學肥料和有機肥料

Chemical & Organic Fertilizers

化學肥料是由無機礦物質合成的，有粒狀、粉劑以及水劑。多數是水溶性，使植物容易吸收而快速長大，但缺點是容易流失而污染土壤、河流、湖泊。由於難以分解，會隨著食物鏈沉積：水草——小魚——大魚——人，而在人體內聚集引起生病。同時，除非標籤上註明含有微量元素，否則只是單一或者含有氮磷鉀

(N.P.K) 的化肥。

有機肥料是由生物轉變的複合物，效用較為延遲緩慢，需要經過發酵、分解才能釋出其中的養料 (元素)，但好處是除了含有各種主要及微量元素外，尚可改善土壤的透水性、透氣性及團粒作用，較少副作用。

1. 骨粉 (Bone meal)

含較多磷及少量氮。翻土、移植幼苗、換盆、換泥時加入骨粉於土壤中，加速植物生根。孕育花芽時，追加骨粉，促進植物開花結果。浣熊



(Raccoon) 怕骨粉的氣味，在花圃灑骨粉，可以驅趕小動物。

2. 腐葉堆肥土 (Compost/humus)

把庭院的落葉、花果、植物殘株或廚房的菜莖、果皮、咖啡及茶渣、雞蛋殼等，放在堆肥箱中發酵分解，幾個月後製成棕黑色的堆肥土，然後加在土壤中，其好處除了使物質循環再用，減少垃圾外，還有很多其他好處：(1) 增加土壤的保水力、透氣性及透水性，使土壤易於耕種；(2) 中和土壤的酸鹼度；(3) 固定土壤中的重金屬 (銅、鎂、鋅、鎳、鋅)，使不會傷害植物；(4) 棕黑色的堆肥土覆蓋表土，可以吸收陽光的熱力，溫暖土壤；(5) 作為覆蓋物 (Mulch)，蓋著樹腳，減少

雜草叢生。

3. 魚肥 (Fish emulsion)

使用於幼苗時要充分稀釋，成長中的植物一年施肥2-3次，可使葉呈碧綠色。魚肥有腥味，宜用於戶外植物。魚肥是有機肥的主要來源。

4. 海藻肥 (Sea Spray)

除了氮磷鉀外，亦含有60多種微量元素及天然維生素。含鉀量高，對植物開花、結果、禦寒和抵抗疾病均有幫助。適用於室內植物和蘭花、花園盆栽、吊蘭、幼苗。

5. 蚯蚓泥 (Worm Casting)

種植和換盆時，混入蚯蚓泥或直接覆蓋土壤表面約1/2cm，含有各種元素。含有碳酸鈣，調節土壤的酸鹼度，還有溶解昆蟲外殼的酵素，昆蟲避而遠之。可以製成蚯蚓泥茶，噴灑植株。用臭氧消毒，無臭味，可用於室內植物。

6. 動物糞肥 (Animal Manure)

各種食草動物的糞便中含有各種肥料，但必須用已經發酵及處理過的糞便。新鮮的糞便會產生熱力，容易燒傷根以及有臭味。至於貓和狗的糞便含有寄生蟲蟲卵，不宜做糞肥。◇





新年伊始，在這裡謹向各位讀者拜年，祝大家新年快樂、龍馬精神、如意吉祥！

本月份除了是中國農曆新年之外，14日是西方情人節，真是喜氣洋洋！電影院公映樂壇天后Jennifer Lopez主演的浪漫音樂喜劇Marry Me，讓觀眾歡度情人節。此外，想欣賞影帝林家棟的演技，別錯過在Netflix串流平台播出的香港得獎電影《手捲煙》。

Marry Me



這是一部慶祝情人節的浪漫音樂喜劇，由同名漫畫改編，於2月11日開始在電影院公映。

著名美國女歌手Jennifer Lopez，在片中飾演一名樂壇天后Kat Valdez，她準備在自己的歌迷面前結婚，卻在婚禮正要舉行的幾秒前發現未婚夫出軌，於是她在現場

找一個陌生人和她結婚。本片在美國紐約市拍攝，女導演Kat Coiro執導，喜劇演員Owen Wilson演男主角。

(圖片提供：Universal Pictures)

Moonfall



這部在加拿大滿地可拍攝的科幻動作片，已在電影院公映。影片由著名德國導演Roland Emmerich執導，故事講述有一股神秘力量出現，它將月球脫離環繞地球的軌道，使月球向著地球邁進，因此地球可能即將被毀滅。在這危急關頭，曾經是太空人的美國太空總署(NASA)行政人員Jo Fowler，認為自己有拯救地球的方法，可是相信他的人，就只有前太空人Brian Harper和陰謀論者K. C. Houseman。這三個人一起走進太空，進行一項不可能的任務。

本片由金像影后Halle Berry和型男Patrick Wilson領銜主演，在中國大連出生，在溫哥華長大的加拿大華裔女歌手于文文亦參與演出。(圖片：Reiner Bajo)

手捲煙 (Hand rolled cigarette)

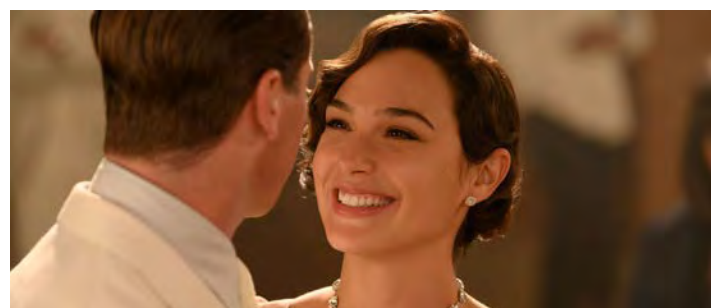


這是香港「首部劇情電影計劃」第四屆大專組的得獎作品，獲香港電影發展局電影發展基金與創意香港資助拍攝，是新晉導演陳健朗的作品。

為了支持電影藝術，影帝林家棟零片酬演出，在片中飾演曾是華籍英兵的男主角關超，故事描述他在兵團解散後，以走私為生，遇上為生活

掙扎的南亞裔古惑仔文尼，兩人成為朋友。本片已在Netflix串流平台播出。(圖片提供：Netflix)

Death on the Nile



本片改編自英國推理小說大師Agatha Christie的同名小說，由大師級導演Ridley Scott監製，並由曾經獲艾美獎(E Emmy Award)的愛爾蘭導演Kenneth Branagh執導，於2月11日開始在電影院公映。

劇情講述偵探Hercule Poirot乘搭郵輪到埃及度假，但郵輪上有一位年青名媛Linnet Ridgeway-Doyle被殺，他需要盡快找到真兇。飾演Wonder woman(神奇女俠)成名的以色列美女Gal Gadot在片中演女主角，導演Kenneth Branagh更參與演出，飾演偵探。(圖片：Photo by Rob Youngson. © 2020 Twentieth Century Fox Film Corporation. All Rights Reserved.)◇



S.U.C.C.E.S.S.

耆英網上學習娛樂活動 (Zoom 網課)

iPhone& iPad (粵語)	內容: 1. 認識各圖標及其用法; 2. 認識 iPhone&iPad 的隱藏使用技巧; 3. 掌握 iPhone&iPad 的安全設置及使用 iPhone&iPad 時的注意事項。 時間: 逢星期二上午 10 點-11 點 (節假日除外)
三星手機班 (粵語)	內容: 1. 認識各圖標及其用法; 2. 認識 iPhone&iPad 的隱藏使用技巧; 3. 掌握 iPhone&iPad 的安全設置及使用 iPhone&iPad 時的注意事項。 時間: 逢星期二上午 10 點-11 點 (節假日除外)
伸展運動形體舞	內容: 1. 松筋及手指操; 2. 拉筋; 3. 形體舞; 4. 拍打。 時間: 逢星期二下午 2 點-3 點 15 分 (節假日除外)
電子郵箱 (Gmail) 的使用 (粵語)	內容: 1. 學習如何用 Gmail 發送郵件和查看郵件; 2. 如何添加附件或者鏈接; 3. 如何群發郵件; 4. 如何辨別所收到郵件的真實性, 以及面對陌生郵件時 需要採取的措施。 時間: 逢星期三上午 10 點-11 點 (節假日除外)
一對一解答	內容: 參加者提前兩天把問題發送給老師並預約解答的時間, 每人 10 分鐘, 老師 會提前把答案的筆記準備好, 等預約時間一到, 就跟你詳細解答 (僅限手機電腦 等智能設備的問題)。 時間: 逢星期三 下午 2 點-4 點半 (節假日除外)
iPhone&三星 手機班 (國語)	內容: 1. iPhone 手機的使用技巧; 2. 三星手機的使用技巧; 3. 問答環節。 時間: 逢星期四 上午 10 點-11 點半 (節假日除外)。
英文班 (國語)	內容: 1. 地道英語表達; 2. 簡單的英語會話。 時間: 逢星期四 下午 2 點-3 點 (節假日除外)。
國語 拼音班	內容: 1. 學習國語拼音, 韻母及聲母; 2. 簡單的國語會話。 時間: 逢星期五 上午 10 點-11 點 (節假日除外)。
英文班 (粵語)	內容: 1. 地道英語表達; 2. 簡單的英語會話。 時間: 逢星期五 上午 11 點 15 分-12 點 15 分 (節假日除外)
圖片及影片編輯	內容: 1. 如何編輯圖片並製作賀卡; 2. 如何將數張圖片製作成為小視頻。 時間: 逢星期五 下午 2 點-3 點 (節假日除外)

歡迎 55 歲以上的耆英參加

報名及查詢:

Summer Zhang 電話: 236-838-5908

電子郵件: summer.zhang@success.bc.ca

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83期

2月•February•2022

松鶴天地435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

下期出版日期：3月7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傳統上屬於沿海薩利士（Coast Salish）民族的土地。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。

