

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85期

2022年
四月刊

戰亂之痛 流離之殤

加拿大積極支援烏克蘭難民

春假後開學 口罩強制令取消

專家稱疫情有可能在春季反覆

精彩中僑：2022中僑星輝夜 本月開幕

月讀詩林：童眼舊香江—旅行去

花卉園地：鳶尾花-Iris-愛麗絲



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

各位好！春花初綻的四月如期而至，然而世界局勢動蕩，疫情反覆，戰爭和病毒變種的陰雲依然籠罩。

不論戰爭輸贏如何，最終付出沉重代價的依然是平民百姓。本期內容中我們跟進新聞關注俄烏衝突引起的烏克蘭難民危機，以及加拿大在其中做出的積極努力。但願在國際社會的合作與努力之下，和平早日來到，難民得著妥善安置。

另一方面，我們繼續關注新冠變種病毒BA.2的發展情況，以及參與探討口罩強制令解除之後的不同觀點和立場。

最令人期待的是，2022中僑星輝夜將於4月23日盛大開幕，用愛的倡議給這個春天增添精彩和溫暖。同時還有我們副刊內容中諸多睿智作者的精彩隨筆、短文，希望陪伴您一段舒適，愉悅的閱讀時光。

感謝您的持續關注。

祝

和順安康

中僑編輯部謹識

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。

我們意識到並承認我們社區在不公正和歧視方面的共同歷史，並堅持積極努力實現健康和包容的社區及環境是我們的共同責任。

Table of Content 本期目錄

時事專題

戰亂之痛 流離之殤	03
加拿大積極支援烏克蘭難民	
春假後開學 口罩強制令取消	04
專家稱疫情有可能在春季反覆	

精彩中僑

2022中僑星輝夜本月盛大開幕	05
感謝2022中僑星輝夜贊助商	
中僑華埠耆英服務聯會會員通訊	06
中僑互助會長者支援服務項目等	

生活資訊

投資理財－遺產規劃：妥善安排您的遺產(3)	08
保險精靈－如何審慎選擇人壽保險	09
中醫養生－為甚麼有人春天會犯春困？	10
健爾康－長者應急準備計劃	11
醫學新知－失眠苦/無防腐劑眼水	12

文藝休閒

新趣－少數民族	13
月讀/詩林－童眼舊香江：旅行去	14
溫故/新風－離散人教室/日常用語	15
月讀/詩林－悼念詩人古蒼梧（二之一）	16
溫故/新風－一首感人的反戰老歌	17
詩林隨筆－漁樵閒話(上)	18
美文欣賞－新松、新地、新天	19
食在四方－韓國菜	24
營養樂趣－含膽固醇最多的10種食物	25
歌影劇場－近期精彩電影推介	26
生活情趣－鳶尾花-Iris-愛麗絲	27



戰亂之痛 流離之殤 加拿大積極支援烏克蘭難民

俄烏戰事持續一月有餘，大批的烏克蘭平民為了躲避戰亂，不得不背井離鄉，踏上流離失所的逃難之路。隨著科學技術的發展，人類爭戰的範圍和烈度不斷升級，一旦戰事發生，所影響的範圍和程度也越來越廣大深重。戰爭難民，這些被命運的齒輪無辜捲入災難的普通人，將要何去何從？

李育嬌

一・現代戰爭的殘酷性： 更加深重的難民危機

根據聯合國難民署披露的數字，自2月24日俄烏衝突以來，已有超過330萬名烏克蘭難民出逃，他們大部分通過陸路通道湧向歐洲鄰國邊境，波蘭、羅馬尼亞、摩爾多瓦、匈牙利等，其中不少人希望通過這些地方出境，然後中轉投奔自己在西歐其他國家的親戚或朋友，還有些並沒有國外聯絡，倉皇出逃來不及計劃，不知道自己接下來要去甚麼地方。根據形式預計這個數字正在持續增長。

聯合國難民署（UNHCR）高級專員葛蘭第（Filippo Grandi）說：「人們繼續逃離，因為他們害怕炸彈、空襲與無差別的破壞攻擊。」聯合國難民署還表示，在逃離烏克蘭的難民中，大約90%是婦女和兒童，年齡在18至60歲的烏克蘭男性因為全國軍事動員令，不能離開烏克蘭。雖然交戰雙方已經進行了數次停火談判，但似乎達成協議的希望依然渺茫。世界多國政府紛紛提供人道主義支持，亦有不少國際人道主義機構已經奔赴烏克蘭邊境為難民提供生活必需品、醫療服務和難民接收服務的相關支援。

葛蘭第說：「援助很重要，但是不能阻止恐懼，只有停止戰爭才行。」

二・人道主義援助的必要性： 俄烏第一個共識

烏俄雙方的代表團已經進行幾輪談判，雖未對平息戰爭起到任何實質性成果，但對開闢「人道走廊」疏散平民達成共識。

「人道走廊（humanitarian corridor）」設置目的是為戰事受害者、人道機構及工作人員提供安全通道，以逃離武裝衝突地區。

「人道走廊」概念是在1990年首度被提出討論，當時在聯合國大會第45/100號決議中賦予定義。人道走廊主要目的是疏散平民和提供如食物或醫療等緊急援助，通常有特定的地理位置與遵循的運輸路線，並定出需遵守的時段。

據CBC報道，加拿大醫護人員在波蘭-烏克蘭邊境設立診所，由加拿大醫生、護士和護理人員組成的一個團隊正在為逃離烏克蘭戰爭的難民們提供緊急醫治護理。來自安大略省伯靈頓市的急診科醫生Daniel Kollek，第一次參加國際援助活動，他說：「我的家人在二戰期間逃離了歐洲，當時能逃的人都逃了

出去，而那些沒逃出去的人，沒有人幫助他們。」因此他希望參加國際救援行動。

三・國際社會積極響應： 加拿大緊急推出難民新政

聯邦政府針對俄烏局勢緊急推出一項特別移民計劃，允許烏克蘭難民在加拿大生活和工作長達三年。該計劃稱為加拿大-烏克蘭緊急旅行授權，放棄了加拿大簽證申請過程中的許多要求。申請人不必持有有效護照，烏克蘭難民的任何國籍的家庭成員也可以通過該計劃申請加拿大的臨時居留權。

加拿大移民、難民和公民事務部長弗雷澤（Sean Fraser）日前表示，加拿大正在緊急和優先處理烏克蘭難民的申請，並考慮為他們提供最合適的接收和安置方案。

通過正在接受申請的「加拿大-烏克蘭緊急旅行授權」計劃，烏克蘭人及其擁有任何國籍的直系親屬，都可以獲得臨時居留權，並能夠在加拿大工作或學習。弗雷澤還表示，他看到加拿大人正在提供他們的房屋和其它支持來幫助安置難民。他說，政府正在與非牟利組織合作，研究如何最好地協調此項工作。◇



春假後開學口罩強制令取消 專家稱疫情有可能在春季反覆

李育嬌

一. 春假後取消口罩強制令

根據卑詩省衛生官Dr. Bonnie Henry在三月上旬發佈的省府COVID-19新規調整，春假之後開學，卑詩省的學區將不再強制要求學生和教職員工佩戴口罩，是否佩戴口罩上學成為個人選擇。

卑詩安全學校聯盟（Safe Schools Coalition BC）日前發出的公開信，呼籲官員繼續要求教職員工和學生普遍戴口罩，直到學年結束。公開信中說：「教育領導者必須認識到，學校的情況在這場大流行中是獨一無二的。公立學校不是家庭和孩子可以管理自己的風險的地方。這與選擇在室內餐廳用餐或與不戴口罩的人一起去電影院不同，因為孩子們必須上學。」

據悉，5至11歲人群的首劑疫苗接種率「停滯」在56%左右，5歲以下的幼童無法獲得疫苗。卑詩省的很多家長對於取消口罩強制令持擔憂態度。

盡管面對來自某些方面的壓力，省衛生廳長狄德安（Adrian Dix）表示，短期內沒有恢復口罩強制令的計劃。官員稱BC省繼續建議戴口罩，但由於在Omicron高峰期住院人

數和關鍵指標都已經下降，公共衛生部門的建議沒有必要在法律上強制要求戴口罩。

衛生廳長狄德安表示雖然官方的建議保持不變。但他本人在室內公共場所繼續戴口罩，包括雜貨店和餐廳戴口罩。衛生廳長稱不戴口罩不是說新冠病毒消失了，必須不斷適應和學習和COVID-19病毒共存。

二. 病毒變種傳染案例再上升

在全球大部分地區新冠感染病例和死亡病例穩步下降一段時間之後，近期卻因為變種BA.2的加速傳播而再次起伏增多。

3月下旬，安省新增新冠住院病例連續一周小幅回升，但幸好重症數目仍在下降。一個調查小組對安省、魁省、亞省和卑詩省這四個省的污水採樣調查發現，新冠病毒的傳播重新增強，但該小組無法確定是否會出現新一波的疫情。

多倫多大學傳染病專家艾薩克·博格奇（Dr. Isaac Bogoch）認為，從目前的數據模型看，加拿大有可能在今年春季出現一次疫情的「顛簸」。他表示，這可能是一波較小的疫情，不幸的是，住院病例和死亡病例的數字會相應地上升。

卑詩省獨立COVID-19建模小組預計，新變種BA.2加上疫苗免疫力下降和公共衛生措施的放鬆將導致另一波疫情，預計比年初廣泛傳播的BA.1要溫和。

UBC數學生物學家和建模小組成員Sarah Otto表示，對於BA.2感染存在很多不確定性，主要原因之一是未來人們不戴口罩進入擁擠的空間和沒有高效通風設備的室內環境。

三. 變種病毒新浪潮起因

奧密克戎新變體BA.2在全球多個國家都有出現和迅速傳播，一部分科學家認為這是新變種傳播效率超高所致；另外還有專家認為最近很多國家取消口罩強制令，放開公共場所，取消旅行限制等措施也是疫情回升的重要原因。

但是，無論BA.2病毒感染率上升的原因是甚麼，科學家們認為這是一個提醒，表示新冠肺炎的變體病毒將繼續造成傷害，特別是在未接種疫苗、接種疫苗不足和弱勢群體中。

公共衛生專家呼籲民眾，在公共場合活動的時候還應該考慮到帶給其他人，尤其是弱勢群體的安全風險，鼓勵大家盡可能佩戴口罩。◇



2022 中僑星輝夜本月盛大開幕

因應過去兩年疫情，中僑不少重要的社區都大受影響，或需求大增。好多服務都遇到不同程度的困難，例如中僑熱線，心理輔導，長者服務等，都急切需要大家的支持。

中僑星輝夜將於在4月23號(星期六)舉行，而且將會移師到新地點JW Marriott Parq Hotel Vancouver。

希望透過活動為中僑籌募善款，用以支援中僑互助會只獲部分資助或完全沒有資助的服務及項目，讓我們能夠繼續為長者、婦女、難民、青年及社區中有需要人士提供服務。

晚宴門票現正公開發售，票價分\$368一位(退稅額\$238)及\$568一位(退稅額\$438)，一枱10位，亦可捐款



支持，並網上觀賞中僑星輝夜。

今年星輝夜包括各項不同精彩表現。包括有卑詩中樂團嘅中樂演奏，西曲弦樂四重奏，少林功夫表演以及歌唱表演等等。星輝夜當晚，現場亦有琳瑯滿目的拍賣環節。

每年的中僑星輝夜無聲拍賣都大受歡迎，今年亦會繼續讓大家在網上競投。拍賣品五花八門，4月8日正式啟動。請大家不要錯過。請登入以下網站瀏覽：[2022 Bridge to S.U.C.C.E.S.S. Gala- GalaBid](https://2022.Bridge.to.S.U.C.C.E.S.S.Gala-GalaBid)

中僑星輝夜獎券現正網上發售。50/50慈善獎券，每張\$10，得獎者會得到總彩池的一半獎金。

OMEGA名錶獎券載譽歸來，每張\$100，最多只賣出188張。即是每張獎券最少有188份之1的機會中獎，多買多中。

網上購買45週年中僑星輝夜晚宴門票，或購買各種獎券，可上網到中僑基金會網站：www.successfoundation.ca

查詢:604-408-7228

fundraising@success.bc.ca◇

感謝 2022中僑星輝夜贊助商

冠名贊助

TD Bank

機票贊助

Air Canada

珠寶贊助

Lugaro Jewellers

嘉賓接待贊助

Vancity

場刊贊助

Concord Pacific Group

節目表演贊助

Fairchild Media Group

特別宣傳贊助

LS TIMES TV

Canada Taiwan Exchange Association

Canwest Taiwan Board of Trade

鑽石贊助

Park Georgia Insurance

Wawanesa Insurance

Ip Family Trust Fund

甜品贊助

Elite Wealth Management

現場拍賣贊助

BC Lions

無聲拍賣贊助

Leith Wheeler Investment Counsel Ltd.

銀贊助

BCAA

CIBC

TELUS

Patsy Hui RE/MAX Westcoast

Vancouver Coastal Health

銅贊助

Clark Wilson LLP

CSBT and GroupHEALTH Benefit Solutions

Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.

Dys architecture

Edward Jones Investments

Kwantlen Polytechnic University

RBC Dominion Securities (Marcus Lai & Mandy Wu Wealth Management)

Richards Buell Sutton LLP

Royal Pacific Realty - Sing Lim Yeo

Scotiabank

Sunrise Soya Foods

Vancouver Chinatown Foundation

Vanprop Investments Ltd.

主要傳媒贊助

Fairchild TV

Talentvision

Fairchild Radio AM1470/FM96.1

OMNI TV

Ming Pao Daily News

Sing Tao Daily

Lahoo.ca

傳媒贊助

Canadian Chinese Express

Canadian City Post

westca.ca

特別鳴謝

Allen Lau Photography

Novus

Popup Media

TC Workshop

Xcite Plus◇

(*排名不分先後)

中僑華埠耆英服務聯會會員通訊



執委會：唐瑞英，李淑英，葉承基，陸佩堅，譚國雄，譚佐治，梁應江，杜世堯，張肖慧（職員）
（缺席：范陳玉娟，蕭紹珍，周揖洪）

自2020年2月以來，中僑華埠耆英服務聯會每月的執委會都在Zoom上舉行，終於在3月迎來首次面對面的執委會會議。

我們聯會已經兩年（2020年和2021年）沒有舉行會員周年大會。聯會決定將於今年5月5日下午1點半在中僑禮和堂舉行我們的2022年會員大會。

聯會想提醒新舊會員如要參加會員大會，需要5月5日前加入會員或續會中僑會員，但是如果時間不夠，會員也可以在周年大會前一小時辦理續會手續。

另外，關於幹事的提名，提名人應向中僑職員Summer提交被提名人的姓名，簡短的簡歷以及兩位支持者的姓名，提名截止日期為4月28日。

中僑星輝夜將於今年4月23日在Parc Marriott Hotel酒店舉行，也將在線上同步舉行。詳細資訊請查看新天地中的資訊或訪問中僑基金會官網：www.successfoundation.ca，希望大家多多支持。

最後祝聯會各會員身體健康，家庭幸福。◇



SUCCESS Richmond Office
Maple Mandarin Group
列治文國語樓華會



健康舞

FitnessDance
(免費舞蹈班)

資深專業舞蹈老師：Marie

動人的音樂配上簡單的肢體動作，舞動出身心律動樂趣，讓你感受到身體釋放的滿足。在60分鐘的課程中，讓你體會到汗流浹背、大汗淋漓，進而達到身心舒暢的狀態。歡迎你與美麗人生舞蹈班專業教師Marie一起來瘋汗！

時間：2022年4月14 & 28日 (Thursday)
8 PM~9PM

地點：Zoom Meeting
ID:933 5648 4369

電話：236-333-9774

電郵：euphony.cheng@success.bc.ca



SUCCESS Richmond Office
Maple Mandarin Group
列治文國語樓華會



房地產買賣交易的法律需知

國語講座

What You Need to Know When Buying or Selling a Home - Legal Issues

主 講：陳本玲 律師

您想了解房地產買賣交易的法律需知嗎？我們特別請到了陳本玲律師來為我們做這個講座！

講座內容包括：

1. 房地產買賣交易最常見的法律糾紛及如何規避
**舉些案例輔助說明
2. 與買賣相關的 GST, 投機稅, 空置稅, 外國買家稅
3. 聯名擁有物業的利與弊
4. 土地透明登記
5. 地產法的 Q&A

時間：2022年4月26日 (Tuesday) 7PM~9PM

地點：Zoom Meeting (不用密碼)

ID: 951 6507 8531 無需報名！請记下ID直接登入！

電話：236-333-9774 中僑互助會

電郵：euphony.cheng@success.bc.ca



Tri-Cities Cantonese Seniors Group 三聯市耆英友社
 Tri-Cities Cantonese Women Group 三聯市粵語婦女會
 Tri Cities Mandarin Women Group 三聯市國語婦女會
 Richmond Chinese Seniors Group 列治文華人耆英會
 Richmond Women Club 列治文婦女會
 Richmond Maple Mandarin Group 列治文國語楓華會

在線粵語講座 | ON LINE Cantonese Workshop

長者財務管理座談會

Community Enggement Forum on Financial Literacy for Older Adults

講員|Speaker: Melanie Fong

日期/時間: 4月6日, 2022年(星期三) | 下午 2:00-3:30

Date/Time : April 6, 2022 (Wednesday) 2:00pm-3:30 pm

ZOOM Meeting ID: 921 7656 7769

Zoom link: <https://successbc.zoom.us/j/92176567769>

由華人社區響應網絡與中僑互助會合辦，將會透過根據真人真事製作的廣播劇，一起來探討長者讓家人處理財務或把物業過戶，其選擇會帶來什麼後果，並分享有用的相關訊息。

無需報名可直接登入|Free Registration 如需查詢 |Inquiry number: 236-333-9774
 電郵 Email: euphny.cheng@success.bc.ca

耆英(55歲以上)電腦數位技能就業訓練

我們提供三周免費線上學習課程(英文授課)，
 內容包括：

- * 生涯規劃
- * 工作搜尋技巧
- * 數位技能
- * 求職技巧
- * 職場須知
- * 工作安全須知

參加資格：

- * 加拿大公民或居民，或是受保護人士
- * 年齡須在55歲以上
- * 目前待業中，或是目前就業狀況不穩定
- * 居住在卑詩省
- * 非全職學生
- * 目前無參加或是接受任何省的或是聯邦的經濟補助/專案

費用：

免費

上課時間：

2022/03/07 – 2022/03/25 (請來電確認)

下期時間：

2022/04/04 – 2022/04/22 (請來電確認)

授課方式：

線上學習

(具體課程詳情見末頁)

- * 我們為參與者提供零用金補助
- * 參與者須自備電腦且有基礎電腦能力

每期名額有限，歡迎來電 778-394-8822 或
 電郵: employment55@success.bc.ca 聯繫我們◇



財務理財

黎艷 Annie

(註冊理財規劃師)

遺產規劃 妥善安排您的遺產 (連載3)

世事難料，無法掌控，你是否希望對自己的一切事情做好安排，從而在身故後，可以保全財產，並按照自己的意願分配呢？一份周全的遺產規劃，能確保你的個人財產在你生前獲得有效管理，並在身故後得到妥善分配，避免你一生建立的財富因為繳稅及其它費用而被蠶食，它可以幫助你和家人對未來更有信心。本期接續上一期的話題，繼續為你介紹遺產規劃的系統步驟。

挑選一位遺囑執行人為你管理和分配遺產：

當你定出目標的優先次序和做好財產盤點表，便可以開始制訂遺產計劃。如果你與專業人士合作，他們將向你解釋你有的選擇，並幫助你做出決定。將你的決定記錄在一份文檔內，作為主體計劃。

5. 將計劃告知相關人士

- 你可能決定將整份遺囑和遺產計劃的副本交給家人和你的專業顧問。你或可能決定僅向他們透露計劃的大綱。無論哪種方式，你都可以讓其他人更清楚了解你的計劃。

將計劃告知你的家人以及將獲得部分遺產的人

- 考慮召開家庭會議討論你的計劃。
- 討論你對身後事的安排以及捐贈器官的想法。
- 安排主要的家庭成員與你的專業顧問會面。

- 告知家人你選擇了誰人作為遺囑執行人，以及委托誰人作為財產授權書及健康和個人護理授權書的被授權人。

- 如果你的家人不認識他們，請安排他們會面。

將計劃告知你的主要財務和醫療聯繫人

- 將遺產計劃的財務部分告知你的顧問、律師、稅務專家和會計師。將他們介紹給財產授權書的被授權人。

- 將遺產計劃的醫療和健康護理部分告知你的醫生。將他們介紹給健康和個人護理授權書的被授權人。

- 預備一份遺囑和資產列表給遺囑執行人。向他們解釋遺囑的內容，並解答他們的疑問。



6. 監測和調整

當你完成上述步驟後，遺產規劃已接近大功告成。恭喜你！現在，你只需監測計劃並根據情況和需求做出調整。

- 每年審視一次你的遺產規劃目標和情況。

- 如果情況有任何改變，請與你的顧問和其他專業人士一起對計劃做出調整。

- 如有需要，請更新財產盤點表或你自己的記錄。

- 如果你對遺產計劃作出重大改變，請告知受影響的人士。

以你認為最重要的事開始：

- 可以從過程的步驟1開始，坦然討論你認為遺產應該針對的優先次序。

- 或者，先逐步了解這六個步驟，看看是否有任何疑問。

- 又或者我們可以討論你對保存或分配遺產的具體問題和考量。

無論我們以哪種方式開始，這個過程都旨在幫助你和家人對未來更有信心，從而在目前盡享逍遙自在的人生。◇

黎艷(Annie Li)是一位經驗豐富的註冊理財規劃師(CFP)、理財顧問(Financial Advisor)。她工作於保險機構Canada Life，幫助客戶制定合理的理財計畫，建立財務保障，挑選適宜的保險、投資產品，滿足客戶風險管理、財富增長、退休計劃和資產傳承的願望。





楊卓穎

(資深保險顧問)

如何審慎選擇人壽保險

各位讀者你們好。

很快來到四月份。談到理財規劃，很多人都能想到與投資和保險相關，人壽保險是很多家庭都有配置的資產項目。

最近有一位客人向我諮詢，想給他自己和女兒購置一份保險。她女兒非常年輕，他本人也未到50歲。

我相信很多客人在決定要買人壽保險的時候，還要面臨如何選擇的難題。因為加拿大可選的保險公司，保險種類繁多，每個品類、數據、價格都不相同。普通客人覺得同樣的保險產品哪一家價格便宜就買哪個好了。但事實上保險公司的產品價格，保險額度等等都經過了精算，裡面的道理相對複雜專業，並不是最便宜就最好的。

一·釐清人壽保險的分類

首先我們必須要理解到，人壽保險有兩種不同的計劃。第一種是固定時段的保單 (Term Insurance)。就是說購買了這類保險就是保障一段時間，無論是十年期，或者二十年期，保險到期保單失效。一般來說，80歲，或者85歲的這個保險就停止了，而且年紀越大，這個保費就越高。

還有第二種是永久性的保險。也就是說這個保障是終生的，無論甚

麼時候購買，都是保障一直到底，沒有失效或者增加費用。永久性保險的保險種類裡面，還有一種分紅保險。持有這種分紅保險的時間越長，保單就會有更高的價值在裡面，例如保障額度有可能會提高，或者日後我要終止合同的時候，會有現金價值 (cash value) 可以提取出來。

我這位客人就希望做分紅保險。分紅保險也有不同的名稱，例如儲蓄保險，參與性保險等，其實都是同一個類型的計劃。在選擇的時候，很多朋友會去作對比，同一種保障，到底哪一個公司給出的價格最便宜。但是我剛才也提到，要做一個周全的考慮，全面的分析哪一個公司更好，我們不能光看今天的數字，要看不同的保險公司長期計劃每一年可以分紅的金額，或者比率，這些數字肯定是不一樣的。例如一個保險公司10萬元的保障，每年的保費是5千元，但是另外一個保險公司，同樣的10萬元保障，每年收費4千元，是不是後一個公司就比較好呢？答案是不一定的。因為我們購買的是一個長期保障，可能涉及到10年20年甚至50年，所以我們做比較的時候就要考慮好多方面的因素。

二·謹慎對比優缺點

第一個要看長期保障，還有它能夠提供的現金價值。第二我們不能用同一個價格金額來做比較，而是用自己計劃每年付出的金額去對比，不同保險公司能給出的最好的價值回報計劃和保障。第三是很多人會收集很多不同的保險產品信息來比較，這是個好的方法。但比較這些產品的同時還要關注不同公司

的投資回報率。有一些保險公司會說他們的投資回報率非常高，但要明白這個數字可能是在市場比較好的時候，利率較低的時候得出的，所以在比較的時候就要設想當市場情況悲觀的時候會怎樣，比如說假設利率上調之後會不會有穩定的保障和回報，這樣就可以看出保險公司的優劣，是不是有足夠能力提供可靠保障。

我幫助很多客人挑選產品，用很多方法做不同的比較，我發現在市場狀況良好，經濟形式很寬鬆的時候，總有一些公司的數據非常漂亮，但是大家也一定看到，當經濟低迷，市場狀況不好的時候，它們的回報就變得非常差。所以我們必須在一個平衡穩健的期待之下去做分析和選擇，才能夠保障自己的利益。

最後一點是，購買人壽保險不必特別在意保險公司的規模。因為在加拿大購買人壽保險，所有的人壽保險公司背後還有一個再保機構，如果一間保險公司非常不幸運，它倒閉了，那麼這個上一層的保險機構，也會提供一層保障。

總而言之，就像俗語所說：「貨比三家」，在購買保險產品的時候也是一樣。◇

楊卓穎(Eric Yeung)是一位擁有豐富經驗的註冊理財規劃師(CFP)、特許投資經理(CIM)、註冊健康保險專家(CHS)、及長者策劃顧問(EPC)。他亦是中僑舉辦的「家族資產傳承」粵語研討會的主講嘉賓。





為甚麼有人春天會犯春困？



(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)

春天來了, 許多人會變得特別好睡, 這就是所謂古人說的「春眠不覺曉」。有人儘管睡覺時間很長, 但醒後在白天裡仍然精神不佳, 總感覺睏倦, 渾身乏力。為甚麼會出現這種現象?

原來這就是人們常說的犯春睏了。為甚麼有人春天會犯春睏? 從西醫的角度來看, 在冬天, 人體為了適應寒冷的環境, 外周毛細血管處於緊張收縮狀態, 防止熱量散發而保證體內恆溫, 維持機體的正常生理功能。

春天到了, 天地間的氣溫慢慢升高, 人體皮膚的毛細血管開始擴張, 肢體血液循環開始旺盛, 反而供應大腦的血流量會相對減少。再加上春暖花開, 人體代謝開始旺盛, 耗氧量增大, 大腦的供氧量顯得相對不足。這是人體應對季節轉化而自然作出的調節反應。

所以春季感覺疲累無力很正常。然而, 若是嚴重疲倦乏力, 出現昏沉欲睡的「春睏」現象, 則可能是抑鬱症等情緒病的先兆。

那為甚麼大家同樣生活在春天,

有些人沒有犯春睏而另一些人卻出現這種現象? 回答這個問題之前, 先要了解一些簡單的中醫五行和臟腑理論。

一年四季中的春天應對五行(金, 木, 水, 火, 土)中的木行。因為春三月, 「天地俱生, 萬物以榮」, 而木的特性在春三月以木氣升發, 生機勃勃為主。那五行與臟腑有啥關係?

古人以五大生理系統叫五臟(心, 肝, 脾, 肺, 腎)來解釋人體生命現象。而五臟中的肝氣是主升發和疏瀉, 剛好對應木行, 所以叫肝木。

了解這些簡單的中醫五行和臟腑理論後, 我們就可以解釋為甚麼有些人沒有犯春睏而另一些人卻有。

依天人合一的觀點, 天地大環境季節從冬天轉變為春天時, 人體內小環境也應轉變為春天。那就是當大環境的木氣升發, 生機勃勃時, 人體內小環境對應的肝氣, 也應該升發和疏瀉。按照《黃帝內經》所描述: 「此春氣之應, 養生之道也」。

如果人在春三月, 肝氣升發和疏瀉功能正常, 就不會犯春睏。而另一些人在天地大環境從冬天轉變為春天時, 體內小環境還停留在冬天的封藏狀態。

也就是與季節不同步, 他們的肝氣沒有升發和疏瀉。正如《黃帝內經》所描述的: 「逆春氣則少陽不生, 肝氣內變」。假如肝失升發和疏瀉, 就會導致氣機郁滯, 氣血運行受阻, 容易令人情緒異常或低落而犯春睏。

那如何減輕春睏帶來的睏倦? 減輕春睏的方法很多, 筆者建議作最簡單的頭皮操。用自己的十指自然並攏屈指, 指尖輕輕觸於頭皮上, 自中向兩側, 自前向後方向, 稍微用力梳摩頭皮, 直至感覺微熱而止。然後, 指壓後頭的兩個風池穴, 即能改善頭部氣血運行, 又能緩解春睏乏力, 達到精力旺盛, 思維敏捷的目的。

但是, 如果經過你的努力還是嚴重疲倦乏力, 出現昏沉欲睡, 那就建議找當地有執照的中醫師調理治療。◇



健康大視界

Thoshana Randhawa

長者應急準備計劃

介紹

緊急情況和災難會在沒有特別預兆的情況下發生。緊急情況和災難不可避免地擾亂了日常生活。在緊急情況下，我們的長者群體是受災最嚴重的人群之一。儘管有些人看起來很健康，但由於年老，他們的能力受到了限制。有些人行動不便，導致他們需要使用輪椅和手杖來協助日常行動；還有的人有聽力和視力問題，其他人則面臨嚴重的疾病，從而降低了他們在緊急情況或災難中的反應水平（紅十字會，2019年）。

為此，在應急響應小組可能無法到達的情況下，民眾應該遵循三個準備計劃；獲得應急包，制訂針對特定年齡的計劃，並獲得足夠的應急意識。

準備應急包

緊急情況沒有預警，因此，有盡可能完備的計劃十分必要。應急包裡準備包括食物、水、藥物和其他必需品，放在便攜的地方，可以避

免由於缺乏基本設施而導致的緊急情況後的逆境。還建議配備帶輪子的包包，以便在災難發生時更輕鬆地移動。還建議長者們在所有緊急逃生場所和其他個人物品（例如輪椅和助行器）上貼上他們的姓名、地址和聯繫方式，以便應急響應小組獲得必要的信息。

應急包需要不斷更新，以確保食物、水和藥物保持新鮮和可用。其他必需品也應經常更新，以適應災難發生時的個人需求。

制訂特定年齡的計劃

在災難期間，社會的計劃應關注長者群體的特殊需要，以幫助他們在緊急的情況下確保安全。第一步是與朋友和家人定期安排開應急準備會議。照顧者有必要和老年人密切接觸，以便在災難發生時能夠迅速聯繫到他們，並確保有足夠親近的人來幫助。

制訂家庭通訊計劃也很重要。例如，其中一人的錢包裡有家人和朋友的聯繫方式：聯繫人應具有地址，及緊急情況後的電話號碼。以防他們的房屋遭到破壞。緊急情況之下，指定聯繫人可以尋求其他人幫助或前往查看。

整個社區也應該有相應的應急計劃，及時了解並分享相關信息，例如災難來襲時的聚會點，確認

每個人都知道這些關鍵信息，以保證大家的安全。

應急意識

為樂預防和應對緊急情況，我們應該增加我們的應急意識。這樣在洪水和火災發生時，長者朋友們可能會根據這些知識知道在緊急情況發生之前和之後要遵循的合理步驟。因此長者朋友們可以參加社區應急培訓，以減少災難來襲時可能降臨到他們身上的逆境。

通過培訓他們如何報警和尋求幫助，增加在緊急情形下的生存機會。由於距離較近，朋友、家人、護理人員和鄰居在照顧長者時也會受到與應急響應有關的知識的影響。幫助長者們了解更多急救知識，有適當的指導，可以增加他們的生存機會。

總之，對於我們的長者在緊急情況和災難發生之前、期間和之後如何應對，制訂明確的準備計劃至關重要。長者體力和反應能力相對比較脆弱，所以需要遵循三項準備指南來增加他們的生存機會。準備好應急包，與家人和社區制訂明確的計劃，並充分了解情況是長者應急計劃中最關鍵的方面。

（資料來源於紅十字會指導意見2019-長者的應急準備）◇





陳慧敏醫生

據說理想生活是：「吃飽就睡，睡飽就吃」。二者皆是人生最大享受，亦是身體的基本需要。

醫生卻不時要診治這不肯吃的孩子，和睡不着的病人。

真的不吃嗎？經歷飢荒的孩童皮黃骨瘦，醫生所見的卻非如此。絕大部分只是偏吃，或家長嫌孩子吃得少，只有極小部分才是病態的厭食症。

睡眠問題也可以從這個角度來審視。正如飢餓是最佳開胃藥一樣，疲倦是最有效的催眠劑。所以，每天運動，令自己疲倦，是最有效的安眠藥。

另外，如同擔心孩子吃得少的母親，部分病人認為自己睡不好，只是：嫌少。

何謂足夠睡眠？並無絕對標準。一般人是7-8小時，但有人6小時已足夠，有人睡上9小時。

睡有淺睡有熟睡。育嬰媽媽往往

失眠苦

淺睡易醒，年紀大了，大部分人亦會淺睡、頻醒。只要日間精神好，實質睡了多久並不重要。日間短暫養神也常能補充夜間缺少的睡眠。

只怪現代人太忙碌了！身體本來有個日夜節奏，白天清醒，傍晚懶懶欲睡。若打亂這個自然規律，例如多喝提神的茶與咖啡，遲遲不眠，到自己認為方便入睡時，卻以強烈的主觀要求，想身體有如按鈕般，馬上入睡，往往便難以成功。

睡眠是這麼奇怪的一回事，愈想睡愈睡不着，讓他去，反而就自然入睡。皆因大腦愈活躍，愈會壓抑睡眠過程。焦慮的心情、無謂的思潮，都是阻止身體放鬆的元兇。

讓自己放鬆的方法很多，熱水浴有助肌肉鬆弛，促進全身血液循環，減少了上腦的血液，對於喝停無謂思緒有一定幫助。停看手機，不再接收令人分神的訊息，更為重要。在床上看藍光本來對眼睛對腦子都無益。

不妨試試自我鬆弛法，尤其是精神緊張至經常肩梗背痛者。做法是順序收緊肌肉，感受那種繃緊的感覺，然後逐漸放鬆。例如雙手緊握拳頭，收縮前臂，之後漸漸放鬆。做完上肢做下肢，讓身體經歷從緊到鬆的過程。

自我鬆弛法有另一個作用，是將精神集中在肌肉，趕走無謂的思緒，比數綿羊有效。

還有一個是減慢心跳法。可以算是超級簡化的氣功，通過控制呼吸來讓自己鬆弛。

原來精神緊張時，心跳與呼吸都會比較快。先集中精神，吸氣後專注慢慢呼氣，像吹氣球一般，既慢且長。不必用力，自然地吸，慢慢地呼，愈慢愈好，你會發現心跳也會自然慢下來，肌肉也鬆弛了。

睡不着千萬別焦急令心跳加速。集中精神去呼氣，記住要慢……慢慢就入夢啦。◇

無防腐劑眼水 (Systane Ultra)



潘錦興藥劑師

乾眼症從表面看來並不似嚴重問題，但若然長期眼乾未能接受正確治療，有可能會導致眼角膜受損，更嚴重的可能會導致視力減弱，甚至失明。

乾眼症是十分普遍，最常見的是眼睛未能有足夠的眼液來潤滑。這樣的症狀不但使人眼部感覺不舒服，可能還會有輕微刺痛，亦可能使你的眼睛對強光過敏，引發紅眼，有異物感，以致黑夜駕車和佩戴隱形眼鏡都有困難。

乾眼症有很多原因。例如女性在更年期的荷爾蒙改變，患有免疫系統疾病，過敏性眼疾，年齡增長，化療後，甲狀腺失調和缺少維他命A等。服用某些藥物亦可能導致

眼乾，例如降血壓藥，避孕藥，抗抑鬱藥和帕金森氏病的藥物等。此外50歲以上的人，眼液分泌隨著年齡增長而減低，眼睛亦容易受到感染。

市面上有很多種眼水，有一種叫做Systane Ultra Hydration。它的主要成分是Polyethylene Glycol和Propylene Glycol。它們都是臨床試驗證實高效的眼睛潤滑劑。滴了這個眼水，可以將眼睛由於眼乾而引起的灼熱和輕微刺痛暫時舒緩下來。

它的另外一層好處是它的包裝，每一支小眼水都是可以一次性使用的，用完即可丟掉，攜帶方便。相比其他普通的一瓶使用多次的眼水，減少了瓶口被污染的可能。這

個包裝很好的解決了這個問題。每逢覺得眼乾需滴使用的時候就在眼睛裡滴入一兩滴。由於它只是潤滑作用的眼水，並無藥性或者防腐劑，所以每天用上多次亦無礙。要是使用了72小時之後，情況並無顯著改進，或者視力有受到影響改變，或者感覺到眼睛痛的話，便應該停止使用眼水，到家庭醫生處求診了。◇





少數民族



文圖：陳日

中國幅員廣闊，從來就是一個多民族的國家。根據統計，中國共有56個民族，漢族佔九成，其他稱為少數民族。

少數民族文化常用作旅遊主題。90年代在深圳開設的中國民俗文化村，薈萃二十多個民族村落，展示民族風情，表演歌舞，十分成功。

筆者有幸到雲南、新疆、蒙古等地，直接體會少數民族的生活。卻未料到，在2002年來到貴州天龍屯堡，安排參觀的少數民族：竟然是漢族！

原來這些是在六百多年前，跟隨朱元璋征西時留下來的屯兵後裔，祖籍南京安徽一帶，一直沒與周圍的苗族、布依族等通婚。婦女至今保留着

演員之服飾及道具與傳統戲曲頗相似

明朝的打扮：寬袖鑲邊大襟藍袍、已婚者剃額戴頭帕、髮髻遮耳、還有銀耳墜……

我們參觀了三教寺（儒佛道），還看了地戲（軍儼），本來是軍隊祭祀活動，後來變成另類戲曲，說劉關張的故事。

屯堡建築以石為主。小石橋的彎彎橋欄卻有江南水鄉的特色，或者當年建橋的祖輩們，踏上可稍解鄉愁！◇



雍容的長者



無憂無慮的下一代



三教寺內的多層香爐



清末建的天龍學堂，一直用作學校。



彎彎的小石橋，江南味道甚濃。



貴州八怪之一是「石板當瓦蓋」



未正式開場，先讓孩子試試當鼓手。

童眼舊香江——旅行去

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。

五六十年代的小孩子，日間上學玩耍，回家幫手做家务或家庭手工業，晚上都是十分疲累的。一倒在床上，那怕是幾兄弟姊妹睡一張硬板床，每人得那麼一尺多的空間，都會睡得小豬一樣。唯一會令他們輾轉反側的「大事」，就是明天旅行去！

當晚，反覆想著的是明天要帶甚麼東西。吃的：一小罐壽星公煉奶，一條嘉頓生命麵包，一個蘋果，一壺水是少不了的。玩的：帶個小皮球，一條橡筋繩，一個毽子，抑或一盒象棋，一盤波子棋？或者，把那一疊貯了很久的明星卡帶去，在同學面前炫耀一番？明天要和那個那個玩個痛快。這些頭等大事，夠孩子們躊躇一晚的了。畢竟一個學期才有那麼一天啊！

那時候，初小（一、二、三年級）多是在學校排好隊，跟著老師



到學校附近的公園或近郊的大草地玩玩便是了。反正一群「嘩鬼」，鬧鬧嚷嚷，你追我逐，吃吃東西，很快就過了一整天。至於高小（四、五、六年級），最有吸引力的就是到沙田紅梅谷去。

紅梅谷在沙田的南部，在現在的獅子山隧道的出口。據說那裡有許多結紅色果子的水楊梅，所以叫做紅梅谷，但在我記憶中卻不曾見過。

旅行那天，大家背著裝滿食物和玩具的書包，一起在學校出發。高年級的甚至會在尖沙咀火車站集合，排隊上車。坐上火車後，便是精彩的節目。當年，火車開行不久，便是鄉郊。兩邊都是綠油油的

菜田，或是色彩斑斕的花田。新年的前後，甚至看到一株株大紅桃花在田中迎着寒風綻放。

「火車穿山窿」也是旅行節目之一。路程經過一長一短兩個山洞。短的山洞霎眼便過了。長的山洞可有幾分鐘的路程。轟隆一聲，火車

便由藍天白雲中進入黑暗世界。小小的心靈又驚訝又興奮，爆發出期待已久的歡呼聲。有些好奇的便瞪大眼睛看看洞壁有甚麼東西。有的搗蛋的就趁機整蠱（捉弄）同學。一時間，嘻笑聲，驚呼聲溢滿車廂。

山洞過後，又是陽光明媚。抵達紅梅谷，青山翠谷，綠樹芳草，空氣特別甜美。排好隊，聽老師三令五申，清楚交待回程集合的時間及各種規條，以免發生危險。同學們歡呼一聲，便四散奔跑，追逐遊戲。追小鳥捉蝴蝶的有之，玩球跳繩的有之，到清溪旁脫了鞋到水中捉小魚小蝦者有之，山谷中歡聲震天。

遙望便是望夫石，極像一個婦人背着小孩，向港口眺望，盼著丈夫回來。文靜一點的孩子，便圍著老師聽望夫石的故事。

直到大紅的落日向獅子山頂滾下，在老師的哨子聲催促中，同學們才依依不捨的集合回程。這就是當年小學生的頭等樂事。

至於到彭福公園、圓玄學院、青山禪院等地旅行，就是較後期的事了。◇





離散人教室：一次義工經驗

梁麗芳

在香港讀書時，每年學校都安排學生參加慈善團體的義賣活動。我們穿著校服，胸前掛著小罐子，站在街頭，向行人兜售小旗子或小冊子。開始的時候，覺得有點尷尬，但很快就進入狀態，熱心向行人兜售。有人愛理不理，有人掉頭而去，有人很熱心，問這問那。對少年人來說，這真是個體驗世態炎涼的好機會。義工任務完畢，點數收獲時，覺得做了一件好事，心中充滿喜悅。

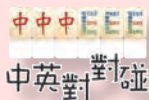
我一直惦念著這份喜悅。來到加拿大這個提倡義工的國度，有機會就做義工。已經很多年了，至今難忘的一個經驗，就是到溫哥華南區教英語會話。雖然事先知道一些情況，可是一踏入教室，還是有點驚愕。教室裡坐滿了色彩繽紛不同種

族不同年齡的學生，有穿傳統印度服裝的，有戴各種顏色包頭巾的，夾雜其中的，有衣著時髦的金髮女郎，也有穿白恤衫的華人男子，與穿連衣裙的華人女士，真是五湖四海，都集中到這兒來了，好不熱鬧。

他們都是初級生，怎麼教呢？既然用甚麼語言來解釋都不行，就試試用Berlitz教授法。我得用手勢和實物進行。先教數目字，這是人人都懂的。掌握了數目字後，就用實物，教他們把二者連接起來。然後，教代名詞我、你、他（她）、他們以及常用的動詞，如此類推。兩個小時結束時，他們已經能夠說簡單的句子了。這個方法，也可以借用來教中文。

看著這些成年學生日有進步，能

夠進行基本的語言交流，我覺得特別高興。還有個特別的收穫，就是有機會認識來自不同背景的「離散人」，了解他們的故事。課程結束時，大家都依依不捨，看著他們離去的背影，我相信，他們也和我一樣，要在這個新國度繼續前行。◇



番書仔

英語用 Sweet (甜)
的日常用語

1. sweet-talk

口甜舌滑，甜言蜜語

She tried to sweet-talk me into taking her to the Zoo.

她對我甜言蜜語想要我帶她去動物園。

2. a sweet tooth

愛吃甜食

I have ordered a dessert to satisfy your sweet tooth.

知道你愛吃甜食，我已經叫了甜品。

日常用語

SWEET
TALK

