

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80期

2021年
十一月刊

國際旅行或將放寬限制

加拿大推出聯邦疫苗護照

10月30日起可下載聯邦疫苗卡

卑詩省開始提供新冠疫苗加強針

精彩中僑：2021慈善星期二暖心來臨

月讀詩林：童眼舊香江—街頭小吃

花卉園地：室內盆栽淨化空氣



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好。已入深秋，願各位舒適安康。

《中僑新天地》陪伴大家一路走來，收到各位的諸多回饋，言語親切和善，意見中肯專業，感謝大家積極參與品鑒，知心善評。您的意見是我們不斷改進和提高的重要依據，也是我們再接再厲的精神鼓舞。

本期內容中我們繼續跟進全球新冠疫情發展動態，更新聯邦疫苗卡的政策和註冊流程，介紹中僑秋冬季的精彩活動，了解華社專業人士的思考與分享，品讀睿智有趣的人生感悟和文學隨筆。

感謝您的持續關注。

祝
身心舒暢 秋日安康

中僑編版部謹識

Table of Content 本期目錄

時事專題

加拿大推出聯邦疫苗護照 國際旅行或將放寬限制	03
卑詩疫苗卡獲取流程詳解 接種新冠疫苗 安全出入社區	04

精彩中僑

《健康網上談》網上論壇開幕 資深專科醫生國/粵語談健康	05
2021慈善星期二暖心來臨 期待2022中僑星輝夜	06
中僑本月活動/講座通知 移民耆英數碼化—在線視頻課程	07
中僑在線粵語講座 美食示範	08

生活資訊

投資理財—永久人壽保險保單即時融資安排	12
保險精靈—未雨綢繆 退休無憂	13
中醫養生—為甚麼一些女性總是胖在腰部	14
醫學新知—防衰弱 健康老/臀部保護褲	16

文藝休閒

新趣—花面佛	17
月讀/詩林—童眼舊香江—街頭小吃	18
溫故/新風—我的圖書館生涯/日常用語	19
月讀/詩林—戴天其人及其詩	20
溫故/新風—水果之都	21
詩林隨筆—張大千詩畫淺識（下）	22
美文欣賞—新松、新地、新天	23
食在四方—從外國傳入中國的蔬果	28
生活情趣—室內盆栽淨化空氣	29
歌影劇場—近期精彩電影推介	30

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。



國際旅行或將放寬限制

加拿大推出聯邦疫苗護照

新冠疫情從2020年春爆發，至今已有將近兩年的時間。期間全球旅行，經貿往來，和民眾的工作、生活都受到不同程度的影響。隨著疫苗接種的普及，和人類對該病毒的理解不斷加深，逐漸恢復「正常生活秩序」被一步步提上日程。加拿大各省份分別推出自己的疫苗證明，並重開商業設施之後，聯邦政府也推出統一標準，為接下來的更多跨省界旅行和國際旅行做好準備。

李育嬌

一. 聯邦卡與卑詩卡

10月21日，加拿大總理杜魯多宣佈將推出聯邦疫苗護照，從10月30開始，加拿大要求所有國內航班上的旅客都必須持有疫苗接種證明。

民眾可以在政府官網上下載聯邦疫苗護照（卑詩省下載流程詳見第4頁），申請方式和下載操作和省疫苗卡的註冊方式類似。

卑詩省省長賀謹在新聞發佈會上也表示，卑詩省居民在省內參加活動、進入室內場所的時候可以繼續使用卑詩省疫苗卡，但如果要出省或者出國旅行的話，就必須持有聯邦疫苗護照。

鑒於這兩份疫苗卡實為兩份獨立的文件，需要分別申請，賀謹表示將研究如何把兩份文件結合，讓省民在未來可以憑藉一份證明文件即可正常生活。他還說：「我們將為卑詩省居民提供一段時間寬限期，在此期間出示卑詩疫苗卡即可」。

二. 旅行限制變化

隨著全球疫情控制進入穩定期，加拿大政府網站的旅行建議也有所變化：從2020年春開始，政府一直是限制或者建議避免非必要旅行（Non-essential travel），現在

的建議是提醒旅客在出行前完成新冠疫苗接種，並敦促旅客及時了解旅行目的地的疫情狀況，遵守當地衛生部的要求，同時保持戴口罩、勤洗手和保持社交距離。

美國總統拜登10月25簽署一項命令，自11月8日起取消對中國、印度和歐洲大部分地區的嚴格旅行限制，但外國公民搭乘飛機進入美國前需注射過兩劑世衛認證的新冠疫苗。

加拿大首席公共衛生官譚詠詩（Theresa Tam）10月22日在新聞發佈會上表示，雖然本國取消非必要旅行警告的建議，但仍未準備撤銷入境時提供檢測報告的要求，以保護境內國民的健康安全。加拿大副首席公共衛生官尼奧（Howard Njoo）亦在會上表示，完全接種新冠疫苗的國民在計劃假期出遊時，應該衡量旅遊帶來的風險，他說：「考慮旅遊目的地的疫情及其接種率非常重要，還要了解當地實行的公共衛生政策及入境措施。」

三. 防疫仍需警惕

根據世界衛生組織的數據顯示，全球新冠肺炎新增確診人數開始大規模下降，自9月1日以來，因新冠

肺炎住院的美國人數下降了約25%，死亡人數也已經下降超過一成，這是自初夏以來死亡人數首次持續下降。美國食品和藥物管理局前局長Scott Gottlieb博士說：「除非發生意外，不然我覺得這就是最後一波疫情了。」

但也有許多科學家認為，新冠肺炎可能就像流感、肝炎、瘧疾之類傳染病一樣，在一定程度上以某種形式與人類並存共處，並像流感一樣呈季節性爆發。每年秋冬流感季，將來可能也是「新冠季」。

雖然加拿大第四波疫情亦有緩和跡象，但譚詠詩稱某些省區的新冠疫情局勢仍然嚴重，她說：「現在還不是自由去任何地方旅遊的時候，政府官員將會在未來幾周內提供旅遊指引，為旅客提供假期出遊的安全訊息。」

譚詠詩還建議，在未來的幾個月內，衛生部預計新冠大流行的局勢會出現起伏，特別在步入冬季時，國民須格外小心及防範病毒蔓延，以確保學校、工作場所、以及重要的社會和經濟場所能保持對外開放。◇

10月30起可下載聯邦疫苗卡

卑詩省開始提供新冠疫苗加強針



隨著疫情在全球範圍內逐漸好轉，人們壓抑已久的出行需求漸漸得到釋放。但出門之前，需要先仔細查詢旅途和目的地的防疫要求，做好準備，避免因證件不合規而導致敗興而歸。

一. 下載聯邦疫苗護卡

登入省府疫苗卡的申請網站（詳細申請流程見10月刊）

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/covid-19/translation/sc/current#federal>

點擊「申請聯邦疫苗卡」（The federal proof of vaccination），根據指引操作下載。



二. 聯邦旅行規定

從2021年10月30日開始，旅行者需完全接種新冠疫苗才能以下列方式出行：

- 從加拿大機場出發；
- 乘坐VIA Rail和Rocky Mountaineer的火車；
- 乘坐非必要客船超過24小時（如遊輪）。

聯邦入境要求及旅行信息常有變動，敬請查閱聯邦的COVID-19旅遊、檢測、隔離及邊境信息。

三. 卑詩省內休閒旅遊

從2021年10月30日開始，旅行者需完全接種新冠疫苗，才能以聯邦規定的方式出行：

- 從加拿大機場出發；
- 乘坐VIA Rail和Rocky Mountaineer的火車進行旅行；
- 乘坐非必要客船超過24小時（如遊輪）；
- 在2021年10月30日至11月30日的過渡期內，已部分接種新冠疫苗的人，如果在出發前72小時內的新冠病毒分子檢測呈陰性，則可以旅行。

四. 新冠疫苗加強針

10月26日，卑詩省首席衛生官Dr. Bonnie Henry宣佈，省府決定正式為民眾提供新冠疫苗加強針。普通民眾在完整接種了前兩針疫苗之後的6-8月後，都可以滿足打第三針的要求。

她還表示，將在今年年底優先為高風險人群提供新冠疫苗第三針，並將從明年1月中旬開始，12歲以上省民都有資格接種。

希望接種第三針的卑詩省省民，需要在省政府網站疫苗接種系統中登記，距離上次接種6-8個月的間隔期滿之後會自動收到接種疫苗的通知信息。

加拿大首席公共衛生官譚詠詩（Theresa Tam）也再一次敦促還沒打疫苗或還沒有完成兩劑注射的人趕快去接種新冠疫苗。

加拿大公共衛生署的統計數據顯示，沒有打疫苗的加拿大人感染新冠病毒的機會比打過疫苗的高12倍，住院率高36倍。◇



FREE ADMISSION 費用全免

健康網上談

國 / 粵語健康講座

VIRTUAL HEALTH FAIR

CANTONESE/MANDARIN HEALTH LECTURES



粵語講座: 10/17, 10/24

國語講座: 11/7, 11/14

下午 2:00 PM - 4:30 PM

linktr.ee/healthfairhealthfair@success.bc.ca

236-333-9774



Cantonese 廣東話講座: 17 October, 10月17日

Time 時間	Topic 題目	Speaker 講者
2:00	腦部健康和腦退化的護理 Brain Health And Dementia Care	黃耀明醫生 Dr. Roger Wong
2:50	護理認知障礙者的心得 Tips For Family Caregiver Looking After Dementia Patients	劉鄧瑞瑩 註冊精神科護士 Winnie Lau, RPN
3:40	難道咬緊牙關, ...就可以過度疫情?! Risks and Management of Accentuated Teeth Clenching and Grinding during the Pandemic	鍾蔭基醫生 Dr. Christopher Chung

Cantonese 廣東話講座: 24 October, 10月24日

Time 時間	Topic 題目	Speaker 講者
2:00	常見心臟疾病: 診斷, 治療, 及預防 Common Cardiac Diseases: Diagnosis, Treatment, and Prevention	陳兆謙醫生 Dr. Siu Him Chan
2:50	了解脂肪肝多一點 Knowing More About Fatty Liver Disease	高軒騫醫生 Dr. Hin Hin Ko
3:40	如何在疫情下, 在家居中, 防止勞損和運動創傷 Prevention of Overuse & Sports Injury At Home During Pandemic	Kelvin Tam 物理治療師 Kelvin Tam Physiotherapist

Mandarin 國語講座: 7 November, 11月7日

Time 時間	Topic 題目	Speaker 講者
2:00	靈魂之窗知多少 Common Age Related Eye Diseases	卓盈君醫生 Dr. Jean Chuo
2:50	慢性咳嗽 Chronic Cough	任睿秋醫生 Dr. Rachel Jen
3:40	用于治疗糖尿病的葡萄糖传感器 24 hour Glucose Sensors	李丹妮醫生 Dr. Danni Li

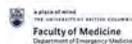
Mandarin 國語講座: 14 November, 11月14日

Time 時間	Topic 題目	Speaker 講者
2:00	小白牙大学问: 你需要知道的儿童口腔护理知识 20 Pearls: What you Need to Know about those Precious Baby Teeth	趙瑞羚醫生 Dr. Raylien Chao
2:50	疫情下的急诊室 The Emergency Room During COVID-19: An Insider's Report	黃大晏醫生 Dr. Dayan Huang
3:40	中西医结合治疗慢性腰背痛的体会 Treating Chronic Low Back Pain In Chinese and Western Medicine	蔣曹阳医生, 李荣刚教授, BC注册中医针灸师 Dr. Charles Jiang, M.D., Dr. RongGang Li, PhD, BC registered TCM & Acupuncture Therapist

主辦機構:



協辦機構:



金贊助:



銀贊助:



媒體贊助:





Giving Tuesday 2021 慈善星期二暖心來臨

中僑基金會



同參與這個全球性的捐款日，為中僑基金會籌集資金，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、青年及弱勢社群提供服務。

網上捐款：

<https://successfoundation.ca/donation-online/>

歡迎郵寄支票至

28 West Pender Street,
Vancouver BC V6B 1R6,
支票抬頭請寫中僑基金會。

查詢：

604-408-7228

電郵：

fundraising@success.bc.ca

網址：

www.successfoundation.ca ◇

轉眼間已經來到了11月，可是新冠疫情對社區仍然有著重大的影響，例如：中僑心理熱線、輔導服務、兒童早期教育、長者和婦女社會支持小組、長者照管等。

資源或根本未能得到政府資助，為了應對不斷增長的社區需要，它們的持續運營取決於我們的捐助者和贊助商的支持。

許多重要項目只能從政府獲得部分

今年慈善星期二 (Giving Tuesday) 於11月30日舉行，我們邀請你一

星光熠熠 同獻愛心 期待2022中僑星輝夜

下一屆中僑星輝夜將於2022年3月舉行，唯形式或場地將有所改變，歡迎瀏覽中僑基金會的網站www.successfoundation.ca或關注臉書：<https://www.facebook.com/SUCCESSFDN>，敬請留意2022中僑星輝夜的最新動態。

受到新冠疫情的影響，2021中僑星輝夜首次以網上形

式舉行，得到多位三級政府官員拍攝短片祝賀，並成功籌得善款超過\$270,000。

該款項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、青年及弱勢社群提供服務。◇



左起：中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲、中僑基金會主席許祖澤、2021 中僑網上星輝夜共同主席林頌恩



2021中僑網上星輝夜表演嘉賓周美欣。



健康舞

Fitness Dance
(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一起來飆汗！

時間：2021年10月7日~12月16日 (Every Thursday)
8 PM~9 PM

地點：Zoom Meeting
ID:933 5648 4369

電話：236-838-6028

電郵：euphony.cheng@success.bc.ca



如何让自己更美

How to make yourself more beautiful
(免費線上講座)

主講人：专业彩妆师 YU (YUNA) WANG

講座大綱：

1. 美学与各种妆容相融合的特点

- 约会妆
- 晚宴妆
- 创意妆
- 裸妆等等

2. 初学小白如何避免化妆踩雷

- 糊墙壁式涂粉底
- 眼妆脏脏的原因

3. 示范一个上镜录视频的基础妆容

4. 答疑 (30 分钟)

時間：2021年11月30日 (Tuesday) 7 PM-9 PM

地點：Zoom Meeting
ID : 929 3343 1250

電話：236-838-6028

電郵：euphony.cheng@success.bc.ca

移民耆英數碼教程——在線視頻課

基本電腦及智能手機技巧課程 (4小時課程 3堂)

課程內容：怎樣使用桌上電腦或平板，認識上網，網絡及在線安全，電郵的運作，智能手機之基礎操作，發短息及學習創建新地址簿等等。

電腦及智能手機日常應用技巧課程 (4小時課程 3堂)

課程內容：如何使用Whatsapp、微信及臉書等工具。

日期：

逢星期二至星期四

下午1:00至下午4:00

報名及查詢電話：

文小姐#604，-408-7274

內線：1083(請於星期一至五致電)

網上購物技巧 - 2小時課程

課程內容：通過在線視頻Zoom，學習怎樣在線購物和機票預訂。

ZOOM 網上視像會議班 (1.5小時課程)

課程內容：教你如何使用ZOOM，開視像會議或跟家人和朋友網上見面。

網絡安全課程

課程內容：了解網絡安全後，能夠更有效並安全地使用互聯網。

在線預約醫療服務班 (1.5小時課程)

課程內容：通過Zoom，教你如何在線預約醫療服務。

社交媒體應用「Signal」 (1.5小時課程)

照片管理課程 (3小時課程)

Window 10 介紹 (3小時課程)

初級Microsoft Word 和 Excel (3小時課程)

中級 Microsoft Word 和 Excel (3小時課程)

報名及查詢電話：

文小姐 #604-408-7274

內線：1083(請於星期一至五致電)

UberEat網上餐廳外賣及預訂車班 (1.5小時課程)

課程內容：通過互聯網，學習如果在網上揀選餐廳，落單外賣購買食物；及預定車服務。

在線預約醫療服務班 (1.5小時課程)

課程內容：通過Zoom，教你如何在線預約醫療服務。

報名及查詢電話，請聯絡：

劉先生：236-333-9774
(請於星期一至五致電)

歡迎55歲或以上長者參加，
費用全免。

查詢電話：604-408-7274

內線：1083

電郵：digital.literacy@success.bc.ca

www.success.bc.ca/ch/digitalliteracy◇



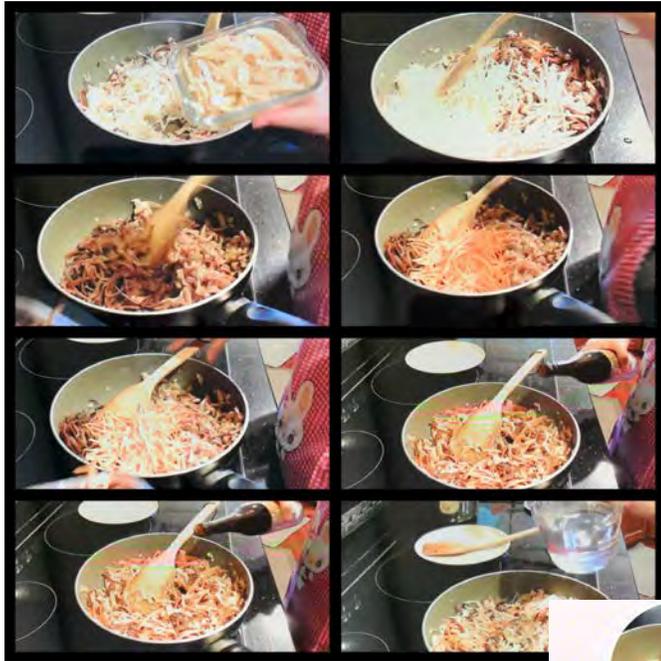
中僑在線粵語講座 美食示範

中僑護理服務協會

秋冬季節，陰雨連綿。大家不得不長時間待在室內。但這也不妨礙彼此溝通聯絡，分享生活。中僑舉辦的在線粵語講座：美食示範，旨在和朋友們分享廚藝技能，增加溝通聯絡，在一同提高廚藝的同時，分

享做菜的樂趣與心得。

以下是10月份課程的體驗和回顧。感謝講員Carmen Yan的精彩示範，還有諸位的積極參與。◇





創意食譜嘗鮮樂 美食好友歡樂多

中僑護理服務協會

焗肉香南瓜盞

材料: 1小個 南瓜蒸熟切粒
0.5 lb 免治豬肉
半個 洋蔥 切粒
200ml 牛奶
適量 薑末
少量 芝士碎
1 tbsp 醬油
1 tsp 鹽
少許 油

步驟: (焗爐預熱 400°F)

1. 先將南瓜蒸熟切粒備用
2. 將牛奶南瓜放入攪拌機打成南瓜蓉備用，剩下少許南瓜粒備用。
3. 鍋內放少許油，放入薑末、洋蔥，免治豬肉炒熟，放入南瓜粒、鹽、醬油炒出香氣。
4. 將南瓜蓉放入鍋中，與肉碎炒拌均勻，關火。
5. 分別倒入小容器中，舖上芝士碎。
6. 放入400°F焗爐，焗至上層芝士溶化程現金黃 (約10min.)，即可取出享用。

現今家庭煮婦的艱難：每天最頭疼的就是今晚吃甚麼，同時又要適合第二天給家人帶飯上班。

我家家人們幾乎不吃米飯澱粉，一般蔬菜又難以令他們飽腹，就變得無肉不歡了。

營養價值高的健康食品通常不是很好吃。例如可以飽肚的南瓜他們一口也不嘗，於是我千思萬想做了「肉香南瓜盞」，竟意外引發了他們的食慾。

「酸辣湯」溫補、開胃、少油，是一味包含很多種有益食材的神物，既能飽肚，又鮮香爽口。而

且食材可以多準備些放在雪櫃，想食就馬上快速煮好，既方便順手，又是寒冷冬季中的保溫聖品。

雖然米飯澱粉中的糖分對中年後人士多無益處，但運動量大以及發於中的青壯年者，還是有其需要的，寧減糖也不要缺少碳水化合物。

因此有時我會做下飯一絕的「三杯雞」，這道菜品一出，自然就禁不住吃口飯了。食材中的黑麻油、九層塔，補身功效高，既是寒冬中的溫補食品，亦是理想的帶飯便當。◇



三杯雞

材料: 3隻 走地雞脾 (切塊)
8片 薑 (切厚片)
8粒 蒜
2 tbsp 老抽
2 tsp 生抽
1 tsp 醬油膏 or 蚝油
2 tbsp 紹興酒
30 gm 冰糖
2粒 指天椒
適量 九層塔
適量 黑麻油 or 芝麻油
少許 油

步驟:
1. 煎雞塊至表皮略為金黃，備用。
2. 用少許油起鑊，放入薑塊、蒜粒、指天椒，炒出香氣。
3. 將備用雞塊放入鍋中，放入紹興酒炒香，用中火煮至雞肉8~9成熟。(不要放水)
4. 放入黑麻油、老抽、生抽、冰糖、醬油膏，加少許紹興酒提香，炒拌均勻，關火。
5. 轉開大火收汁，完成前放入九層塔，馬上可享用，下飯一絕。



酸辣湯

材料: 0.5 lb 豬肉切絲
2隻 雞蛋 (打成蛋液)
2大片 木耳 (浸軟切絲)
5隻 冬菇 (浸軟切絲)
適量 紅蘿蔔 (切絲)
適量 冬筍 (切絲)
1塊 豆腐 (切絲)
1包 金針菇
2小粒 蒜蓉
2 tbsp 黑 or 白醋
2 tbsp 鎮江醋
15 gm 冰糖
1 tbsp 生抽
2 tbsp 老抽
1 tsp 雞粉
1 tsp 鹽
1 tbsp 白胡椒粉
5 tbsp 粟粉
少許 油, 紹興酒, 蔥花, 麻油
800ml 水

步驟:
1. 部份材料切絲備用，冬菇、木耳絲、飛水備用。豆腐絲過一過鹽開水備用。
2. 大鑊中放入油，放入蒜蓉、豬肉絲、冬菇絲、木耳絲、紅蘿蔔絲，再放入老抽、冰糖、紹興酒炒香。
3. 放入金針菇、冬筍絲，加入水，煮開。
4. 加入白胡椒黑醋 (加入前將白胡椒和黑醋混合)，用大火煮開。
5. 放入豆腐絲煮開 (推伴)。
6. 粟粉用少量凍水溶化後分2~3次倒入推拌至濃稠適合，慢慢倒入蛋液推拌成蛋絲，再放入鎮江醋。
7. 關火，倒入麻油，放上蔥花，即可享用。



SEIT 免費個人 創業輔導

17至29歲的青年人



申請資格

- ✓ 居住在大溫地區17至29歲青年人
- ✓ 加拿大公民 / 永久居民 / 受保護人士
- ✓ 未有就業或就業不足(每週工作少於二十小時)
- ✓ 沒有參與其他受政府資助就業培訓項目
- ✓ 非全日制學生

聯絡我們

青年人自僱及創業 培訓計劃

📍 210-5172 Kingsway
Burnaby, BC
V5H 2E8

☎ 604 900 3537
604 900 3532
604 330 8051

✉ BizSupport@success.bc.ca

SUCCESSBIIS.CA


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



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

加拿大醫療保障福利解讀

Canada Health Care Benefits

講員 Speaker : Flora Li 李經理

內容 Contents:

1. BC省醫療保險計劃(Medical Service Plan簡稱MSP解說
2. 卑詩省醫療保險計劃下所**受保**的醫療服務
3. 補充醫保福利計劃BC-Supplementary Benefits Program
4. BC 健康兒童補助計劃 BC Healthy Kids Program
5. **省外**醫療服務津貼
6. 個人醫療保障計劃

Date/Time : Nov. 3, 2021 (Wednesday) | 2:00-3:15pm

日期/時間: 11月3日, 2021年(星期三) | 下午2:00-3:15

Meeting ID: 923 8590 2221

Zoom Link | 鏈接: <https://successbc.zoom.us/j/92385902221>

無需報名可直接登入 | Free Registration

如需查詢 | Inquiry number: 236-838-6028 電郵 Email | : euphny.cheng@success.bc.ca



黎艷 Annie

(註冊理財規劃師)

IFA策略

永久人壽保險保單即時融資安排

在一個低利率時期，了解和善用更多的融資安排，對我們的財務管理會帶來意想不到的效果。

當你是一位高淨值客戶，需要永久的人壽保險保護家人或生意，或做慈善捐贈，而且同時你也希望有現金來幫助公司繼續發展業務或投資房地產，或通過投資來積累財富，這個非註冊的投資組合可能包括股票、債券、共同基金、分隔基金、私人公司股票或定存等等，你可以考慮使用IFA這個方法來幫助你實現購買人壽保險並投資的願望。

那甚麼是IFA呢？

IFA-Immediate Finance Arrangement，即時融資安排，這是一個財務規劃策略，你可以把錢存入一個永久人壽保險單裡，存入了超過基本保額的保險成本的更多錢。這在你的保單內產生相當高的現金價值。

這個策略既滿足你對永久人壽保險保護的需要，同時也確保了你有投資所需的資金。

IFA是如何運作的？

你購買了稅務優惠的永久人壽保險（如分紅人壽保險，早期現金價值高的產品等）並存款到保單裡，產生了大量的現金價值。你把保單給銀行作為信貸額度的抵押品，並使用借款投資於公司或資產以產生收入。根據

借款的金額，銀行可能需要額外的抵押品。你也將繼續定期繳納保單的保費。

該策略假定抵押保險保單的費用和借款利息費用將完全從你每年的應納稅可抵扣的收入中扣除。

每年，你都要按信貸額度支付利息費用。你可以從當年可抵扣的收入中扣除利息費用和抵押保險保單的費用，以節省應繳稅款。

常用的IFA方法：

IFA策略有許多不同的使用方法，以達成特定的稅務管理目標，並應由你的會計師進行審查確定。

然而，從貸款的角度來看，有兩種方法：

1) 100% 的CSV (Cash Surrender Value, 退保現金價值) 貸款

通過這種策略，客戶每年只借用100%的CSV退保現金價值。當然，這個價值比年繳保費要少。其優點在於，隨著時間的推移，該保單的CSV退保現金價值創造了一個快速增長的借款空間。缺點是在保單早期幾年，有較多的淨現金流出要求。

變通使用這個方法：在保單後期，有不斷增長的CSV退保現金價值，那麼可以在早期幾年把它當做抵押品用於補償早期幾年的淨現金流出。

2) 100%的保費融資

通過這種策略，為了每年借回100%的保費，客戶提供了額外的抵押品擔保。

這種方法的優點是，與死亡賠付相比，客戶只需有適度的淨現金流出（年度淨利息費用），增加了投資回報率。缺點是要求提供額外的抵押品擔保。（但是，額

外的抵押品擔保要求將會下降，並隨著時間的推移最終就不需要了。）

變通使用這個方法：除了100%的保費融資，客戶還可以借回每年底的淨利息付款。請注意，在這種變通中，額外的抵押品需要更長的時間才會取消，貸款額每年也會上升。

稅務優化效果：

當你從年收入中扣除利息費用和抵押的保單費用時，就減低了納稅收入，節省了應繳稅款，這樣有助於抵消你每年支付的利息費用。

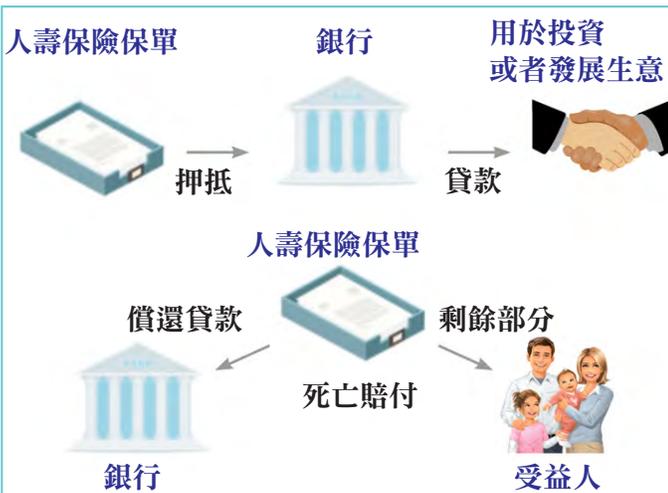
運用IFA的客戶案例：

案例1：理財顧問為一個開發商總裁做遺產規劃，應用了IFA策略。該計劃包括一份分紅人壽保險。保單融資貸款將被用來投資一個新的房地產開發項目。理財顧問提出了IFA的策略給開發商總裁和他的首席財務官，他們覺得很不錯。

案例2：理財顧問為一名成功的律師和他太太做資產規劃，應用了IFA策略。計劃中分紅人壽保險保單歸律師的公司擁有並為他們的孩子建立了遺產傳承。每年的保單融資將被用來支付多個投資房產的房貸。

如果你有永久人壽保險的需要，又同時希望增加資產的投資回報率，或增加公司Capital Dividend Account資本紅利賬戶的金額，並願意通過融資的方式進行投資，可以向你的理財顧問詳細了解IFA將如何幫助你實現財務管理目標。◇

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。





未雨綢繆 退休無憂

很快就來到2021年年底，過去這兩年因為疫情影響，每一個家庭都面臨各種各樣的挑戰。疫情對於很多人來說都帶來負面影響。但換個角度來看也許會有積極的發現。

面對疫情，靈活變通

因為疫情發生之後，有很多人意識到保護健康的重要性，過得非常小心，防護工作做的非常好，很少出門。對於衛生問題也非常注意，換來自己的健康狀況有所提升。當懂得在我們的環境中適應下來，變通應對，也不失為一件好事。

人的強大之處，在於懂得學會適應環境，懂得變通。現在疫情發生已經有較長的一段時間了，我們關注的問題也應該隨之有所轉變。以前我們會關注很多方面例如工作、出門交際、娛樂等等，會把一些比較重要但看起來不很緊急的事情延後。但現在因為疫情的影響，留在家裡的時間比較多，就可以著手考慮一些重要的決定，譬如理財。

理財趁早，看清需求

理財問題的角度很多，其實核心問題在於如何更好的安排和規劃我們的財產，從而使我們有一個比較舒適有保障的退休生活。

第一步要考慮的就是我們需要每個月或者年均用多少錢。工作的時候，我們很少考慮這個問題，因為我們有持續收入，所以對一般日常花銷沒有很在意。但是退休之後，會發現收入減少，日常開銷並不會減少，甚至有可能增加（物價上漲），所以可能會有錢不夠用的情況。所以第一步就首先要考慮到甚麼時候退休，或者已經退休，就該整體考慮自己未來這些年的錢是否夠用，如果不够用的話該如何處理，例如把一部分的資產賣掉？或者從其他途徑獲得收入？等等。

我發現在沒有規劃的情況下，不少人的資產會花掉的比較快。因為他們沒有製訂好的計劃來維持和資產增值，到最後很快就只能依靠將自己的房屋，或者投資等提早拿出來套現，來支付各項開支。其實在加拿大生活是比較好的，因為如果收入不夠還能夠得到政府的一些福利支持。不過具體還是要看每個人具體情況，和收入來做一個合適的規劃。

合理規劃，收支平衡

當我們真的知道自己的支出結構和內容之後，就能夠細分出哪些錢短期內就要使用，哪些暫時使用不著。這樣通過把暫時用不著的資產放到合適的地方就可以幫助增長價值，從而達到保值和增值的目的。

疫情之後，大家都發現市面上的產品物價普遍上漲，對很多退休人士來說是比較有壓力的。所以提早進行資產規劃，合理分佈資產就顯

得非常重要了。

因為如果僅僅將財產留著不用，隨著物價逐年增長，數額不變的財產很多年後在市面上也明顯貶值了。因此管理資產的目標就是有一個合理的、長期的回報。

長遠規劃，未雨綢繆

最後，提醒大家年底的時候是考慮理財的不錯的時間。因為很多人在此時考慮從RRSP、RRIF賬戶中提取多少錢出來，因為所提出的金額部分都會變成當年的收入。如果過了新年，那麼所提取出來的金額就會計入下一年的收入。在年底的時候就該有一個大概的規劃，我今年和明年分別應該會有多少收入，提取多少錢，甚麼時候來提取比較合適。因為這一方面關係到稅收的問題，同時也關係到可以拿到多少政府的福利金。所以應該綜合考慮，做一個平衡。

我有一些客人，在某個階段收入不高，但沒有計劃好RRSP提款等計劃，很多年後不得不一次提取才發現有很多稅務的問題，所以建議大家都應該在年底的時候好好計算一下，把握好不同的機會，平衡好收支選項，避免數年之後會有過重的稅務負擔。正如成語所說：「未雨綢繆」！◇

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。





為甚麼一些女性 總是胖在腰部？



有些女性到了40多歲，明明食量沒有增加，體重卻逐年上升，尤其腰部的脂肪明顯增多，慢慢演變成蘋果型身材。甚至有人還說「喝水都會長肉，攔都攔不住。」為甚麼一些女性的脂肪總是堆在腰部？從中醫的角度看，這與人體的帶脈有關。

(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)

根據中醫理論，人每天攝入的五穀食物要經脾胃轉化為水穀精微而輸布全身。經脈是運輸水穀精微的通道。那甚麼是帶脈呢？帶脈是人體諸多經脈中的一條。帶脈在我們穿褲子時係皮帶的地方。所以腰是人體的帶脈區。人體主要大的經脈有20條，都是上下縱向而行，唯有腰部一條帶脈是橫向環繞身體一周。所以說帶脈就像一條帶子一樣套住所有主要大的經脈。故帶脈有總管約束所有其它主要經脈的作用。

加之腰部是溝通上下的樞紐，而帶脈就像個管家，日常要管理這19條主要經脈上下進出，每天辛苦工作，非常容易疲勞。這種疲勞就像我們內褲裡的鬆緊帶老化一樣，再也沒有彈性了。故帶脈區是人體經脈運輸微循環最薄弱的地方，很容易造成額外脂肪與毒素的堆積。

既然帶脈與腰腹部的贅肉息息相關，我們如果飲食不當，運動減少，長期坐著，都很容易造成脂肪在腰部堆積。特別是女性，天生脂肪要比男人多，加之腰部本身就需要脂肪的保護，過了40歲，因活動量，生產次數等因素，帶脈非常容易疲勞，故腰部贅肉堆積而慢慢增粗。

因帶脈勞損造成腰部增粗是個狹義概念。在中醫婦科裡，還有個廣

義的「帶下病」這個詞。指女性凡是發生在帶脈以下的各種疾病，特別是西醫所謂的各種婦科炎症，包括盆腔炎、宮頸炎、附件炎、子宮內膜炎等等，加之帶脈如果受涼，就會導致月經不調，痛經，腰酸等毛病，讓人們苦不堪言。

用帶脈來治療婦科病是中醫的一個特點。通過針刺或艾灸帶脈，有調經止帶及疏肝行滯的作用。還能消除其它主要經脈在腰部的瘀積。同時帶脈也是用來治療各種便秘，

疝氣疾患的首選經脈。除了通過中醫針灸師治療外，民間有人通過敲打帶脈，達到加快經絡氣血運行，修復帶脈的勞損，恢復帶脈的彈性，減輕腰部的堆積，增強腸道的蠕動，有利於脂肪的代謝，排出宿便和廢物以達到減肥瘦身的目的。

敲打帶脈的方法很簡單，注意保健養生的民眾，平時有空，只要站立或平躺著，手握空拳，每天堅持敲打帶脈10分鐘，由輕到重，以舒服為宜。◇



題目：*Baby Great Gray Owl*

作者：*Eric Lee*

光圈：F6.3

快門：1/160s

感光度：600mm

照片提供：中藝攝影學會。學會1974年成立，是加拿大第一個非牟利華裔攝影組織，以聯繫同好、切磋影藝、

培養後進及提高攝影水平為宗旨。每月第二個及最後的星期四晚上舉行例會，歡迎參加。網址：www.chungai.ca◇



秋季潤燥重養肺

——讀《黃帝內經》談養生



健康大視界

孟濤中醫師

我們的身體是一個王國，心是君主，腎是國母，肺為宰相，肝是將軍，脾是大內總管；六腑是地方，配合著五臟的工作。只有臟與臟、臟與腑之間相互協調配合，我們人體才能健康。如同治理國家一樣，若想健康長壽，養活五臟是一條相當重要的養生法則。

秋季潤燥重養肺：

秋與肺相合，隨著秋季的到來，天地之間包括人與自然，陽氣漸收、陰氣漸長，所以「秋冬養陰」

中的第一步就是養肺陰。

西風生於秋，病在肺，俞在肩背。

肺主秋——肺收斂，宜食酸以收之，用酸補之，辛瀉之。

秋季易抑鬱，心態要平和，讀書、彈琴、靜坐都是緩解秋季抑鬱的好辦法。邪在肺，則病皮膚痛，寒熱，上氣喘，汗出，咳動肩背。

少食辛辣，多吃滋陰食物。秋季肺金當令，首先應盡量少吃蔥、姜、韭菜、辣椒等辛辣之品，以免造成肺氣泄露，津液耗損；

適當食用一些蘋果、石榴、葡

萄、芒果、柚子、檸檬、山楂、西紅柿等酸味食品，酸甘化陰，可以強盛肝氣、滋陰肝血。

多補水，常保濕。在日常生活中應該多飲水、多喝粥、及多食一些具有保濕作用的如梨、香蕉、枇杷、芝麻、香油、百合、銀耳、石斛、蘆根等食品，這些都是非常好的潤燥之品，但若是脾虛濕重泄瀉者、肺寒咳嗽痰粘者，則不宜多食。

(世界華佗醫學研究會 程玉庭中醫師)◇



謝其賢

欖菜豆乾炒油麥菜

材料：

欖菜	2湯匙
五香豆乾	160克
紅椒(切絲)	1/2 個
油麥菜	500克
薑片	6-8片

烹飪步驟：

1. 先將五香豆乾切薄片。
2. 油麥菜用滾水灼過(飛水)待用。
3. 起鑊，加熱加油，炒香薑片，加入欖菜和豆乾，炒約1分鐘。
4. 然後加入油麥菜，紅椒絲混合。
5. 再炒約1分鐘，調校味道。
6. 倒入獻汁勾獻，調校適當濃度。
7. 起菜時加入少許麻油即成。◇





健康處方

陳慧敏醫生

防衰弱 健康老

怎樣才算是老得健康快樂呢？

香港人有「四得」的說法：入得（進食與胃口）、出得（大小便）、行得（走動）、馴得（睡得安寧）。

年輕人可能覺得很奇怪。不就是些基本功能而已，沒甚麼特別呀，怎麼就已算是健康呢？

卻不明白，原來老來最怕傷殘退化。能自己獨立生活，毋須他人貼身照顧，乃是最大的福氣。

試想像嚴重中風，變成「四不得」：長期臥床，無法自行上廁，甚至插喉餵飼、插尿管，彷彿是個廢人，不快樂也不好受。

就是沒有大病，不少老人體能甚差。最常見是雙腿乏力，走路不穩，要拿拐杖。這些衰老長者，一旦跌倒及大腿骨折，退步得更快。或從此坐輪椅，或入住老人院。即使能做手術駁骨，往往也因怕跌而少外出，生活質素大打折扣。

至於心理方面，一些長者整天鬱鬱不樂，對甚麼都欠勁。深居簡出，少見朋友，漸漸忽略儀容，暮氣沉沉，屬於另類衰老。

這些衰老形象可怕嗎？長壽不必帶來衰老。秘訣是：經常運動、明智飲食、心理健康、維持良好人際關係……

現代醫學界的共識是：經常運動，乃是養生頭號重點。運動能促進血液循環，有助防止心臟病、中風，避免肥胖與糖尿病。平衡運動如太極有助防跌。參與運動，是與他人接觸的好機會，運動令人精神奕奕，更自信、更開心。

人體在20來歲達至生理巔峰，之後就開始走下坡。中年以後，無論肺活量、骨質、肌力、關節柔軟度，都不能與年輕時比。退化之快慢卻因人而異，受疾病影響，更視乎有否經常運動鍛煉，尤其是骨質疏鬆與小肌症，絕對與缺乏運動有關。

防衰老錦囊

https://jcch.org.hk/wp-content/uploads/2021/05/Frailty-Prevention-Campaign-Health-Kit_compressed-1.pdf

延伸閱讀

維持身體機能運作順暢，均衡飲食不可少。按照健康飲食金字塔的指引不會錯，即：蔬菜水果吃多些（每天至少一碗半蔬菜加兩個水果），肉蛋奶類適量（每天吃相等於5兩肉的蛋白質）。吃飽應靠穀物類（切忌不吃飯麵類只吃餸菜），油鹽糖則應最少。

許多人以為應飲食清淡，完全避油，或吃純素。其實不必。身體需要脂肪，但每天宜以4湯匙油為限。鹽宜限1茶匙。至於糖與甜品，最好少吃。嘴饞時不妨吃水果。

要提防加工食物，如糕點、香腸。它們往往充滿油、鹽、糖。其實最好採用新鮮食材，自己烹調。多菜少肉，少煎炸，多蒸、煮、炒，自然能吃得明智。

還有，宜以開放態度看世界，接觸不同年齡人士。活到老，學到老，擴闊視野，自然能心平氣和，預防衰老！◇



潘錦興藥劑師

臀部保護褲 (Hip Protector)

甚麼是髖骨破裂？就是腿骨和盆骨之間的骨骼破裂和脫落。九成半的髖骨破裂是由跌倒造成，尤其是常常發生在耆英人士身上。這跟他（她）們的骨骼隨著年齡增長而變得脆弱有關，身體平衡能力退化亦是其中一個因素。患上骨質疏鬆症的人士更加要小心。

一旦髖骨破裂後，對患者的影響可能很大，甚至會直接改變他們的人生和日常生活。有些人不能再走動自如，有些人需要常留在家中，或甚至要躺在床上。更嚴重的可能會因跌斷髖骨而致命。知道了這種嚴重性，我們便應該直觀面對這個問題。跌破髖骨是否可以預防呢？跟你的醫生或者物理治療師請教，

如何可以保持身體強健，改進身體的平衡功能，如何防止跌倒和治療骨質疏鬆症？

市面上有多種臀部保護褲 (Hip Protector)，很多醫生都建議耆英們穿著。它像一種特別設計的短褲，附帶有些薄至強力的換墊，用來保護兩邊髖骨。所

有的臀部都有不同的尺寸，要量度髖圍而選擇適合的大小，使它更有效。這些保護褲可以放入洗衣機和乾衣機內，以便保持清潔衛生。◇

