



頭巾與長袍



許多中年伊朗婦女，習慣外加一幅黑色大布。

阿富汗再次由塔利班掌權，引起許多關注，特別是女性的未來。她們從此是否又要穿那種極封閉的巨型罩袍呢？

宗教要求可以很嚴格，遊客應入鄉隨俗。例如入米蘭大教堂的男士不可穿短褲，要外裹沙龍裙。入清真寺的女士則要包頭遮手遮腿甚或裹長袍。

據說可蘭經對於女教徒日常打扮並沒有詳細指示，大概視乎傳統習慣及教主的要求。曾幾何時，伊



文圖：陳日



馬六甲婦女把頭巾當作時裝的一部分，顏色與佩戴方法均顯心思。

朗女性緊貼西方時裝潮流，也穿迷你裙。但70年代皇朝失勢，國王逃亡，宗教領袖當上國家領導人，就連女性遊客的衣著也管制了：必須穿長袖衣、長褲，和戴頭巾。

就筆者在不同伊斯蘭國家的觀察，女教徒最基本的要求，乃是戴頭巾。其他如化妝、衣飾、鞋則各處不同。最嚴厲是把女士變成一團黑影，臉容不可辨。較寬鬆如馬來西亞，甚少見黑。普遍見這長袍的確是擋了髮、頸、腰等據說能令男士想入非非的部位，但頭巾與袍常是五彩繽紛，十分漂亮，不知會否對異性更吸引？◇



上班族之頭巾上佩有首飾，花袍鮮豔奪目，並講究與頭巾襯色。



杜拜婦女出外要裹黑袍和遮臉，而且要有男性作伴。



伊朗女學生校服，乃是長袖及膝長外套。



(上兩幅) 伊朗街頭所見，也不盡是黑色的天下。



擺酒、包辦筵席和盆菜

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。

「去飲」是童年時的一件大事。當年能在酒家「擺酒」——設婚宴、壽宴或滿月酒的都是非富即貴，至少也是富裕之家。我們這等窮親戚一年也碰不到多少「去飲」的機會。一接到請帖，父親就為準備賀禮而籌謀。母親則煩惱著穿戴甚麼衣飾赴宴，還要張羅我們幾個小孩的服裝方不致「失禮人」。

60年代，有錢人家辦喜事，可以到酒樓訂筵席，也可以「到會」的方式邀請酒家的名廚到家辦理。因為他們的居所客廳寬敞，邀請名廚到家中辦酒席更顯氣派。

中等經濟的人家，付不起酒樓的昂貴費用，可以邀請「包辦筵席」的店鋪到會，或索性在那些店鋪擺設酒席。包辦筵席的店鋪多做街坊生意，收費比酒樓便宜得多。但是，由於地方所限，到店鋪設席圍數不能多，所以包辦筵席也有「到會」之舉。



當時香港一般人的居住環境十分狹窄（直到現在亦如是）如何解決擺酒的地方問題呢？原來，他們會在居所附近的橫街小巷設席，甚至在居所的天台上「擺幾圍」。那包辦筵席的就在小巷的一端架設布帳和大光燈，在裏邊設灶架鍋，大展拳腳，煮出色香味俱全的菜式。而小巷裡則臨時支起一張張四方的八仙桌。每桌可坐4人，而非12人的大圓桌。所以坊眾仍有出入的空間，也沒甚麼街坊鄰里投訴。那時人情味濃厚，彼此包容性大，而且說不定哪天自己也要在這裡擺設喜宴呢。

記得當時包辦筵席「到會」的菜式多是乾煎大蝦、當紅炸子雞、北菇扒鵝掌、京都肉排、翡翠炒帶子蝦球等等，都不是甚麼精緻的菜餚。

在鄉間，辦喜事的形式多是吃「盆菜」。60年代的新界還是阡陌縱橫。田基兩旁都是綠油油的菜田，金黃搖曳的稻穗，和顏色繽紛的花田。頭戴黑色布垂竹笠的客家婦女彎著腰在田間忙着。（奇怪的是很少見到男士）那時交通不便，乘車出九龍也要花個大半天。村民很少到城裡或鎮裡辦喜事，多在自家村子祠堂門前的大空地設宴，吃盆

菜。一邊是爐火烘烘的地方，香味四溢，廚師（多是善烹調的鄉民）在舞刀弄鏟。另一邊廣場正中則擺設不少四方桌，一桌坐四人。除了招呼遠道而來的親友外，都是鄉親父老。

上菜的時候，一盆盆熱氣騰騰的盆菜端上，每桌一盆。菜餚一層層的疊起在盆上，有蘿蔔、豬皮、白切雞、冬菇、海參、鮑魚、燒肉、瑤柱、髮菜等等。一聲「起筷」，喜樂齊奏，鄉親戚友，言笑晏晏，杯觥交錯。主人家拿著酒瓶，四處勸酒，新娘新郎被親友攔着鬥酒。設的是流水席，一直鬧到月上中天。別有一股親情鄉情洋溢，好不熱鬧。薰風吹來，有「稻花香裡說豐年」的意境。

那時少不更事，看到那盛菜的銚盆，像極家中的洗臉盆。傻傻的問爸爸：「他們不會用來洗腳的吧？」幾乎捱了爸爸一記耳光。◇





懷念華安書店

梁麗芳

住在溫哥華的華人，是特別幸福的。這裡風景優美，有山有水，天氣比加拿大其他的省份都來得溫暖，冬天基本上不下雪，雨季下的毛毛雨，不拿傘也行。比起洛磯山以東很多城市的漫長寒冬，出門得穿大衣，感覺上輕鬆多了。

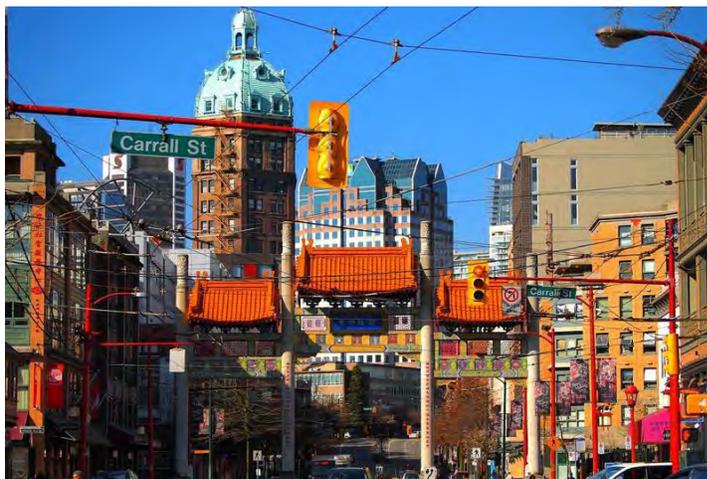
在華人文化的承傳與交流上，溫哥華也有它的優勢。比如，20世紀初年，就有人開設書店。到了1950年代，在《大漢公報》前後出現的華文書店，就不下10家。不要小窺這些書店的文化功能，它們銷售的中文書與雜誌，起碼扮演了幾個角色：提供精神食糧，與母國保持聯繫，同時，也擔任了原籍國文化在本地存在與交流的角色。

如果把自身的經驗放在歷史的過程中，更能體驗這種離散式文化存在的功能與影響。記得我上卑詩大學的時候，住在宿舍，周末有時與朋友一起乘坐第10號巴士到唐人街

買東西看電影。吃了點心之後，如果餘興未盡，我會沿著喜士定街向市中心方向走，到華安書店看看。華安書店在喜士定街，挨近ARMY & NAVY。現在，它們都不存在了。

華安書店與別不同，除了一般中文書店的文房四寶之外，牆上高高的掛了許多來自戶縣的農民畫與國畫，也有中英文畫報和中國大陸出版的書籍，不一而足。所有這些，都與四周的環境格格不入。不過，對我最有用的，並且影響了我後來的閱讀和研究興趣的，是華安書店提供訂購中國大陸文學雜誌的服務。通過這個服務，我訂購了多種文學

雜誌，開始了中國當代文學的馬拉松閱讀，從傷痕文學開始，不曾間斷，直到本世紀初雜誌的價錢節節上升，我不得不放棄訂閱，轉而依靠圖書館為止。當然，現在這些雜誌都上網了，通過圖書館，就可以閱讀了。不過，多年等待雜誌到來的盼望，以及收到雜誌的興奮，卻至今不忘。◇



現如今的唐人街車水馬龍

中中EEEE
中英對對碰

番書仔

日常用語

英語用Water（水）
的日常用語

1. test the waters

試水溫，測試

Let me test the waters with the market first before I invest in this business.

讓我先測試一下市場後才投資。

2. pour cold water on

潑冷水，阻攔

With your negative criticism, you pour cold waters on my idea.

你用負面的批評對我的想法潑冷水。



最後的野玫瑰

韓牧

1

沿著河畔這一個叢林
三十年來
在它旁邊經過不知多少次了
昨天才發覺有個隱蔽的入口
走進去 一條踩出來小徑

擦肩盡是密密的灌木
細看應是繁花落盡的野玫瑰
找不到一朵花 一片落瓣
只發現一個最後的花蕾

這野玫瑰花是甚麼顏色的？
單瓣 還是重瓣的呢？
我摘下花蕾連幾片小葉
帶回家去養在水杯裡

沒有根 沒有泥土
我存有希望
一線希望

2

今天清晨一覺醒來
水杯意外開出一朵花來
是花蕾的十幾倍大
紫紅色 五瓣
花心幅射著無數的
蛋黃色的花蕊

猛然醒悟
昨天正是夏至日
一個野花的花蕾
只經過全年最短的一個黑夜
就完全開放

細看花的下方
連接著一個小球
那是果

3

只待黑夜過了
花蕾 就變成花
有花 就有果
有果 就有種子
有種子 就有新希望

不一定要帶根
不一定要帶泥土
野玫瑰
到底是野生的

2021年6月22日，夏至次日。





貓的智慧被低估了

純老貓



疫情期間，尤其對不習慣用視頻或手機短訊的長者，傳統電話就成了他們朋友之間的恩物。雖然大家見不到面，但可以聽到對方的聲音也是好的。所以，這些日子，家裏電話鈴聲常在空氣中迴盪，是慣常的事。

最近接到舊同事K由香港打來的電話，她本來不養寵物的，但疫情影響下，她獨居家中覺得很無聊又無所事事，住在外國的女兒提議她收養一隻小貓作伴，K常常聽到我講述養貓的好處，所以她打起心肝，在今年年初，到愛護動物協會領養了一隻四歲大白色短毛雄貓，牠相貌機靈，眼睛又圓又大，一雙耳朵常常神氣的豎立著，像保持警覺的樣子。K心裡

喜歡，獨居的她，似乎獲得一個守護神在身邊。於是給牠起名「白武士」。

K說起白武士，聲音也變得興奮，她興高采烈的告訴我關於貓兒的本領。K晚飯後通常坐在小客廳看電視，白武士總留在她身旁陪伴。許多時候，K因為無其他嗜好，就一直望著電視機觀看下去，全無節製。

有一晚，白武士看不過眼，居然用前掌按熄了放在K身旁的搖控器，電視機關了，K無奈便回房睡去。K不知道何時貓兒會留意她用搖控器這東西，並從中學習。誰說訓練貓隻過程是困難的？

我答這並不出奇，我有朋友H住在港島赤柱區，她的寵物貓「小銀」會關掉燈掣。話說H和

她丈夫，喜歡晚上在書房閱書報，為了安靜，H往往關上書房門，因為隔鄰屋的少主人有時會在家中和朋友玩樂隊（music band）。

有一晚，小銀在書房陪了他們一會，就站在房門邊想外出，可惜H兩公婆不加理會。小銀像放棄等待而走開了。但不知怎的，書房突然變得漆黑一片，H忙按著燈掣，書房回復光明，卻見小銀站在梳化椅背上，一雙後腳站得高高的，一隻前掌正在燈掣附近縮回，H夫婦倆看見了，真是目瞪口呆。

怪不得英國一位專畫貓的藝術家Louis Wain(路易斯偉恩)曾發表言論：「Intelligence in the cat is understated——貓兒的智商被低估了。」◇



張大千詩畫淺識 (上)

許國挺



在中國現代繪畫史上，張大千是近百年來在繼承傳統、開闢時代新風的眾多畫家中，最具代表性及不可或缺的重要人物。張大千早年拜師曾熙、李瑞清門下，學習書法、繪畫、詩文。兩師不僅是書法大家，更擅文人畫，特別推崇石濤和八大山人。大千受其師影響，學畫亦由此兩家入手，特別是臨摹石濤的作品，幾可亂真，被譽為「當代石濤」。然而，張大千並不囿於一家，而是廣採博取，上溯六朝、下逮明清諸大家，取精用宏，傳統功力非常深厚。

以大千的師承及自身在書法、詩詞上的造詣，按理應該是走純粹文人畫的路子，但事實卻非如此，相反，他對文人畫是有自己的看法的，認為：「一個繪畫專業者，要忠實於藝術，不應只學文人畫的墨戲，而要學畫家畫」。而使張大千開始轉變畫風，初具自家面目的，是他中年時期意境高闊、山勢崢

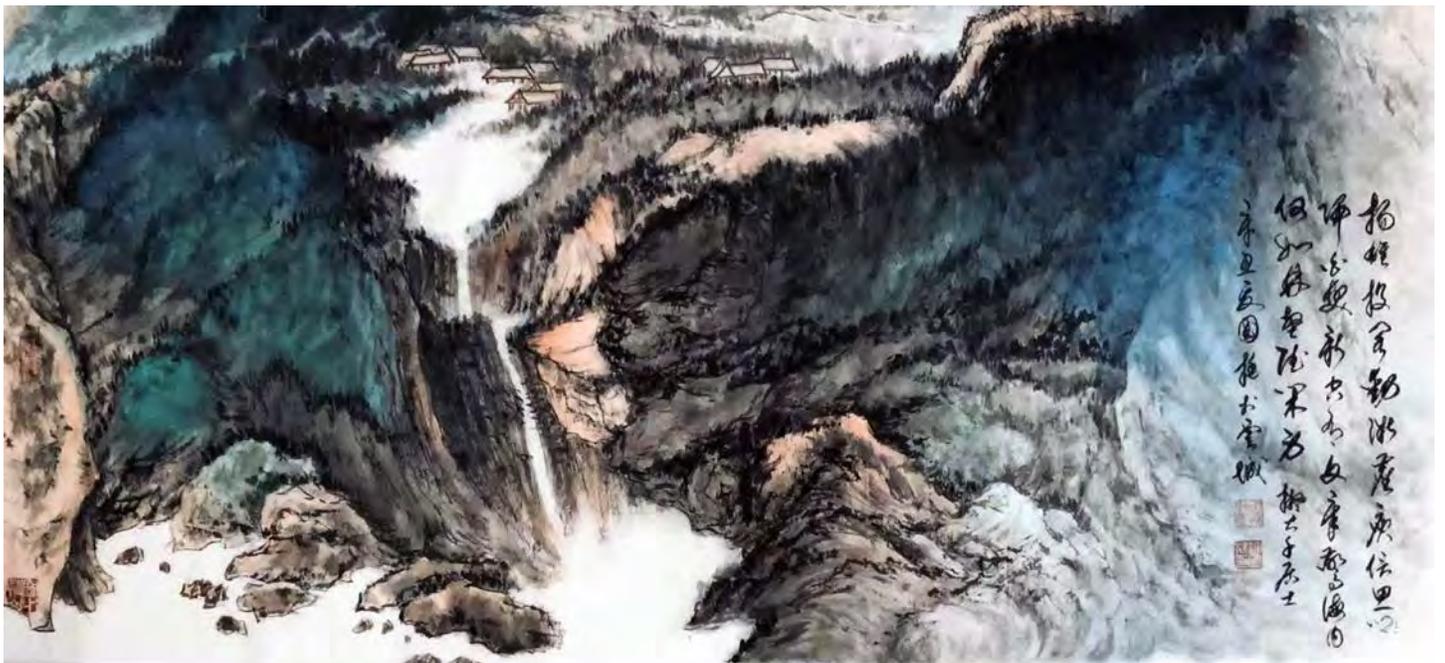
嶸、具北宗意趣的黃山等題材創作，以及他那些風骨健峭、饒具韻致而不艷俗、精工而有士氣的青綠山水畫，這是他遊歷廣闊，師法造化及轉學畫理嚴謹的唐宋山水領悟所得。而歷時三載的敦煌壁畫臨摹研究，對他以後的創作產生了很大的影響，不僅表現在他的仕女及人物創作方面，敦煌壁畫源於民間的大膽用色，更深深地啟發着他晚年的潑彩山水創作。

張大千的晚年變法，是其在參考傳統潑墨及沒骨畫法的基礎上，融會南北技法及構圖，並採入西方繪畫中的色光和抽象元素，所開創的由潑墨進而潑彩、墨彩交輝、瑰麗雄奇、變幻萬千、大氣磅礴的新一代山水畫風。

平心而論，張大千雖然傳統功力深厚，然而在該領域並沒有什麼突破，因而在二十世紀國畫四大家中沒有他的席位，並不出人意料。可以說，如果沒有晚年具有原創性的潑墨潑彩山水，張大千是無法完成

對傳統山水的超越而進入一流大師的境界的。

張大千在繪畫方面天賦過人，山水、花鳥、人物、走獸無所不能，書法亦以清雋奇肆、豪放飛揚的特色而自成一家，兼能篆刻、精鑑藏，是一位難得的藝術全才。但過盛的畫名掩蓋了他在其他方面的才能及成就，特別是詩詞方面。大千自弱冠時起即從其兄學詩，並得到曾、李兩師的指導，尤其是後來受謝玉岑的熏染，詩藝大進。六十多年來，寫詩、填詞從未間斷，雖因遷徙頻繁、散失甚多，現仍幸存面世之作千餘首。大千生前從未出版過詩集，亦不讓門人為其出書，他認為「余以餘力為之，偶爾遊戲，不屑以詞人名也。余詩詞多為消愁解悶之作，無補國計民生，若以專集付梓，恐為世人所嗤罵」。可見，大千寫詩多是興之所至，有感而發，也是為了在畫作中更好地表達自己的寄托與情懷，而無意以詩名世。（下期待續）◇





中國歷史上當權的女人(一)

西漢呂后稱制

許行



近來閱讀吉林文史出版社出版的《中國歷代帝王志》，此書從夏朝開始，一直到清末為止，共記述了歷代皇帝406人，其中只有兩位女性是有皇權的。一位是西漢時的高皇后呂雉，另一位是唐朝時的則天皇帝武曌（即武則天）。本文先介紹呂雉。

呂雉是漢高祖劉邦的夫人，她從劉邦在芒碭起義的時候起，便跟隨劉邦一起打天下，在劉邦與項羽爭霸的漢楚戰爭中，她被項羽俘虜了，直到漢楚戰爭快要結束時才被釋放歸漢。劉邦即位後，她被封為皇后。

漢高祖十年，劉邦手下的部將陳豨勾結匈奴自立為代王，發動叛亂，劉邦帶兵親征。次年，韓信也乘機叛亂，想與陳豨裡應外合，推翻漢朝，呂后聞訊，便與相國蕭何配合，佯稱劉邦北征得勝，陳豨已死，令百官早朝慶賀，待到韓信入朝的時候，便下令逮捕，將韓信處決。當時彭越也想叛變，呂后勸劉邦不能養虎為患，結果殺了彭越。

後來呂后又勸劉邦平定英布的叛亂。劉邦在平定英布後病逝，劉邦之子劉盈即位，是為漢惠帝。惠帝即位時僅14歲，呂后便操縱朝政，殺死戚夫人及其子趙王劉如意。惠

帝在位僅7年便死，皇太子恭繼位，是為少帝，呂后便臨朝稱制。呂后稱制後，繼續推行劉邦與民休養的政策，廢除秦朝的惡法。高后四年，少帝因口出怨言被廢，另立恆山王劉義為帝，更名為弘。

事實上呂后前後執掌政權共16年，在她統治期間，以呂產、昌祿分掌南軍北軍，控制軍權，並以審食其為宰相，打擊劉姓諸侯王和劉邦的舊屬。高后八年，呂后死，諸呂欲叛亂，被太尉周勃等平定，由劉邦的中子劉恆繼任皇位，是為漢孝文帝。◇



2001年9月11日，一件轟動全球的事件發生了。

猶記20年前的當天早上，家姐從香港來電，語調急速：「快！快！快開電視！美國雙子塔給飛機撞倒了！」我睡眼惺忪的打開電視，看見一陣巨大的煙團直湧天空，雙子塔就在我眼前雪糕般融化了。這個震撼立即使我百份之一百清醒了。

就在那天，四架美國客機被騎劫，第一架飛機於早上8:46分鐘撞向紐約的地標世貿中心第一座。17分鐘後，第二架飛機撞向第二座。9:07分第三架飛機撞倒美國五角大樓國防總部。第四架飛機本來攻擊目標是國會大廈，由於乘客與劫機者的搏鬥，最終墜落於賓夕凡尼亞州的郊野。

這次的恐怖襲擊導至2996人死亡，死者來自全球77個國家。更有無數傷者和患上創傷後遺症的人。襲擊是由伊斯蘭恐怖組織阿爾蓋達

策劃的。更使美國陷入20年的反恐戰爭中，軍事支出超過7780億美元。

這宗意想不到的事件，無疑令許多人心中劃上了一道不能磨滅的傷痕。不過，在這宗慘痛的事件中，也閃耀着人性的光芒。

在第四架飛機被騎劫時，地面上的人已知道三架飛機出了事。一位母親致電機上的兒子，說：「有消息知道你乘坐的飛機被恐怖分子騎劫了，要襲擊地上某一個目標，你要勇往直前，盡你所能去制服他們。他們是喪心病狂的。」跟着第二個訊息是：「盡你所能去控制它，我愛你，親愛的，祝你好運，再見！」

這短訊無疑是母親和兒子的告別書。母親承受將會到來的喪子之痛而鼓勵他為國家做點事。是感動人心的大愛。結果，機中乘客和劫機者搏鬥，墜落於無人的郊野，避免了國家心臟機構的毀滅和地面人群的死亡。

人性光輝

陳華英

其後，美國關閉空域，許多飛機被逼中途降落。一時之間有30多架飛機降落於我國紐芬蘭省的小鎮Gander的機場。有6000乘客被逼滯留當地。鎮中居民全體出動熱情接待他們，提供熱飲熱餐及歇息之地，體現了災難之時人類互相扶持的精神。

當雙子塔受到襲擊之後，濃煙密布，火光熊熊。所有的人都從樓梯間倉忙而下逃生，只有消防員，背負着沉重的裝備，逆流而上，衝入火場救人。他們年青的臉上現出的無畏無懼，以救人為至高目標，把自己的生死置於度外的神色，使人熱淚盈眶，至今難忘。

世上許多大災難：天災、人禍、戰爭、病疫，在人心中割上一條條傷痕。但在黑暗中的人性光輝，使我們看到了光明，看出了前路，值得我們銘記。◇

中秋節後感

陳孟玲



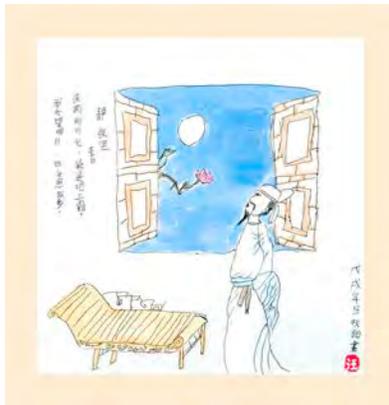
「三更月夢書當枕，千里懷人月在峰」。以上這兩句似詩非詩，像畫非畫，卻比在畫中的展現更深刻，更淒美動人。意境，從來都是觸動著我感性情懷的主因。

每年的中秋節，按照中國習俗就是慶賀人月兩團圓，兼且從前以務農為生的平民百姓們，同時也慶賀豐收的雙喜節日。故此，一直流傳下來的感覺，中秋節就是象徵著闔家團圓、歡聚一堂的快樂時光。

然而，到了今年的中秋節，有多少人可以真正的相依相聚，擁有人月團圓的幸福呢？所謂「明月千里寄相思」就是現今遊子們思念家鄉時候的過節心境。尤其是今年的中秋節，筆者確實有一點不尋常的感觸：不是為著自己，而是心繫那些因為戰禍紛亂而要四處遷徙逃亡到

世界各地，或者因為疫情肆虐而被迫滯留在異地，或者與家人彼此隔離的人。愈多的華人移居世界各地，愈是代表著有更多家庭正在面臨著分離之痛。

故今年的中秋節，能夠一家團聚，人月共圓的情景會相繼減少。



對月懷人，思鄉情切的無奈一定會逐漸增加。特別是這種無奈，是

沒有人可以明白，更沒有人可以分擔，皆因窮困者可以金錢援助；身心受傷者可以藥物治療，唯獨是與至親分離的那份錐心之痛，思念之苦，其他人實在是愛莫能助。雖說可以感同身受，然而，那種「感」與「受」，真的可以那麼相似嗎？兩者的感覺應該是不一樣的吧。

因此，既然凡人難有釋懷的妙法，不如就遙請天上的月亮代傳我們的心聲，讓天下所有分隔兩地的親人和有情人等，可以在彼此望月懷人之時，互訴離別之苦，思念之切，內含著千般的叮嚀與祝福，也盡在不言中。

因此，「三更月夢書當枕，千里懷人月在峰」，不正是遊子們在午夜夢迴之時，望月思鄉的淒涼寫照嗎？◇

現代的童話故事

李光澤



今年美國網球女子單打公開賽，爆了冷門。兩位進入決賽的球手都是外圍非種子的選手：19歲費蘭迪絲和18歲的拉度簡露。

我不是網球迷，初看時不明白怎樣計分，用了很多時間才明白勝負是以三盤兩勝算，每盤打6局，每局以球員先取四球者勝。計分的術語很奇怪：勝1球15分、第2球30分、第3球40分；當彼此同得40分時，則球員需要再連贏兩球才作勝算。

一個星期四晚上，我分別看了他們在四強半準決賽中，怎樣以堅強的鬥志克服強敵，會師進入決賽。

費蘭迪絲於滿地可出生，幼時興趣夢想踢職業足球，但童年時父親送了一個球拍給她，原本只是計劃假日到公園打球、吃雪糕消遣，漸

漸她愛上了網球，11歲開始參加訓練班，父親因此而成為她的私人教練，由於她身高只有5呎6吋，父親特別聘請較她高大的球手和她比賽和訓練。除了學業外，她亦參加青少年公開賽，獲獎無數。在世界女子網球排名73。

在今年的比賽中，她屢創佳績，擊敗強敵包括日本名將大阪直美、德國前世界第一姐姬爾芭、5號種子球手絲慧杜蓮娜、世界2號種子球手沙巴倫卡，成為「巨人殺手」進入決賽。

另一位進入決賽的網球手拉度簡露，亦是在加拿大多倫多出生，她是羅馬尼亞和中國的混血兒。父母在她小時候移居英國。拉度簡露學業成績優異，在3年前才開始職業球手生涯，但只能參加次級的世界網

球大賽，直到今年6月的諾定鹹公開巡迴賽漸露頭角。再於溫布頓錦標賽殺入16強才受人矚目。她在世界排名150，在今次大賽中，她由外圍賽首圈起步，一口氣連贏9場，對手包括中國首席女球手張帥、希臘球手莎嘉里，是史上首名外圍賽球手躋身大滿貫決賽，亦是44年來首名英國女球手爭奪大滿貫錦標。

兩位進入決賽球手半準決賽接受訪問時，同樣特別感謝父母的支持、教練的指導和觀眾的擁護，他們的成功亦鼓勵了更多青少年織夢。但更重要的是兩位球手的成就，必定潛藏了強大的自我管理和自律能量、專注練習、認定目標、臨危不亂，在不可能中尋求突破，才可以創造了現代的童話故事。◇

果樹



公園的藍莓樹，盛夏冒出果實，引來路人圍觀：「原來這是藍莓樹！」

不兩日，便有人結伴前來，提著黑色大膠袋，連枝帶果地采摘。很快，將熟未熟的藍莓就被摘得所剩無幾，只留下幾抹青綠。

夏末，路盡頭的蘋果樹也開始結出滿枝的小果，帶著初生的青澀，卻也別緻動人。某日路過，我還想象入秋時蘋果成熟的顏色。不料數日後再路過，只見人手可及的範圍內，許多果實已不見蹤影。其實蘋果這時根本酸澀無法入口，摘果人又何必如此心急？可幸仍有些青青小果，掛在高處枝頭，靜靜迎接秋天。

童年時，葡萄樹最常見。公公搭的葡萄架，就是我和表哥暑假的綠洲。偶爾，我們故意摘下青澀果實，公公訓斥幾句，婆婆則招呼我

們飲涼茶去。葡萄成熟時，我們每人提個密實竹籃，滿是收穫的興奮。後來在加拿大，認識一位好友，從留學生到打工仔，從卡加利冰天雪地到溫哥華的溫暖，多年仍保持聯繫。



他本打算在卡加利定居，買下一間小屋，說鐘意前院的櫻桃樹。最後他選擇回到南美

某國，繼承家中餐館生意。他說那是熱帶，最多是香蕉樹，雖沒有櫻桃樹雅緻，卻有熟悉的童年風景。

中秋，我食著月餅，看了一部關於早年華工的紀錄片，敘述在19世紀中期，華人礦工沿著菲沙河，尋找「金山夢」，在耶魯(Yale)、利頓(Lytton)等地如何與當地的原住民建立關係，共同合作。有口耳相傳的記憶，有華人的墓地，有追思及對未來關係的思考。

其中一處的河岸，有淘金時華工用鵝卵石壘砌的大型水槽，用以篩沙及開水排水。時過境遷，這些鵝卵石牆圍起的土中，儼然已長出了樹，一片青翠，仿佛細訴著千言萬語。成長時的夥伴，一起闖蕩的朋友，或許終會相逢在成熟時。而歷史結下的果實，又將會是甚麼呢？◇

希望



霖霖是我中學好友的女兒，跟我家老四同年出生。對我來說，她是戲劇皇后，鬼馬調皮，是顆開心炸彈。

去年新冠疫情甫開始，便傳來霖霖患上白血病。好友一家遂搬進兒童醫院，開始不同的療程，甚至移植骨髓，戲劇性般面對大大小小的決定和未知。他們以最樂觀和對神充滿信心的態度面對，積極排除萬難，爭取任何可行的醫治。

好友細心地透過臉書分享療程日誌，讓眾親友分享他們各里程碑的喜悅和分擔他們的憂慮，在精神上為他們打氣和祈禱上跟他們心神合一。

抗癌7個月，剛滿11歲的霖霖完

成在世使命，在去年9月受浸領受超性生命後，10月帶笑返回天家。

生命的意義不在於長短，而在於有多少愛。我深受好友一家的團結和跟霖霖在天家相聚的信心而感動。他們不但沒有被解答不到的問題而拖跨，反而在苦痛中、在問號中、在軟弱中更抓緊親愛主的手，信靠依賴神最好的安排。沒有暫別的傷痛，便沒有重逢的喜悅；沒有死亡的現實，便沒有永生的盼望。他們見證了甚麼是信德，甚麼是望德，甚麼是愛德。

霖霖的離世把正在疫情中自憐的我拉了出來，像暮鼓晨鐘般把我敲醒了。正當我被焦慮困擾，不願關心其他人其他事的時候，我意識到

生命確實短暫，若我不握時機，鼓起勇氣，放下擔心其他人的看法，而不敢表達自己對其他人的愛和善意，我便白白浪費了生命中無數愛的機會。

每個生命的挑戰和考驗都是一個生命的邀請，選擇讓生命各關係被潔淨和提昇與否，就在一念之差。

表面上霖霖的離世是一個缺口，但這缺口是一扇窗，讓我們窺看沒有憂傷，沒有眼淚的天家。

此刻，時間和眼淚能醫治和撫平哀悼的傷痛，而重逢的希望正是積極活好當下的動力。我堅信圍繞著好友一家的親友，都能感受到這份動力。◇



國華戲院與邵氏電影

劉全麟

往事
並不如煙

國華戲院就在澳門的板樟堂街上，圓拱形的大門，門框、窗框皆漆上紅色，只要踏上幾級石階，便可穿過大門進入大堂，大堂樓高寬敞，很有氣勢。那時國華戲院上映的，都是邵氏公司的影片，綜藝體弧形濶銀幕，開映前的片頭，必定打出一個「邵氏出品，必屬佳片」的金漆招牌廣告。

六十年代我在國華戲院看的第一套電影，是李麗華主演的《武則天》，是邵氏第一部寬銀幕彩色古裝片，那是媽媽帶我去看的，之後媽媽又帶我去看了林黛主演的《王昭君》。

打從小學二、三年級開始，我便經常與姐姐結伴到國華戲院看邵氏電影，幾乎一套都沒錯過，

可以說是跟隨著邵氏電影成長的。那時邵氏的黃梅調影片大行其道：林黛、趙雷的《江山美人》；凌波、樂蒂的《梁山伯與祝英臺》；凌波、方盈的《七仙女》；凌波、李菁的《魚美人》等，又唱又做，都令我們看得如醉如癡。秦萍、王羽連續合作過幾部武俠片包括《鴛鴦劍俠》、《江湖奇俠》、《虎俠殲仇》、《邊城三俠》、《琴劍恩仇》和《斷腸劍》，這對鴛鴦劍俠成了當時萬千觀眾的偶像。文藝片如林黛的《不了情》、《藍與黑》；葉楓的《癡情淚》；胡燕妮的《何日君再來》；何莉莉的《船》和方盈的《寒煙翠》等，都令觀眾看得蕩氣迴腸。歌舞片如林黛、陳厚的《花團錦簇》；樂蒂、陳厚的《萬花迎春》；邢慧、喬莊的

《歡樂青春》；鄭佩佩、何莉莉、秦萍的《香江花月夜》；陳厚、李菁的《花月良宵》等，歌舞場面賞心悅目，令人看得心花怒放、目不暇給。

邵氏明星拍片和生活的地方都在邵氏影城。我1967年移居香港之後，終於有機會進入邵氏影城參觀。那天參觀的攝影棚正在拍攝王羽主演的《獨臂刀》，剛拍完一個鏡頭休息。大導演張徹坐在導演椅上，王羽坐在他旁邊，正在研究劇情。王羽看到我們一隊參觀者進來，都一一和我們握手，並且給我們簽名留念。那天在影城見到的邵氏明星還有何莉莉、鄭佩佩、岳華和沈依。◇

分享快樂 溫暖人生

何鳳鳴



很久以前看了一則很短的故事，故事主人翁是一位小孩。描述有一個單身女子剛搬進了一個新的家，鄰居住了一個寡婦及兩個小孩，是一戶窮人家。這位女子不以為意，也沒有刻意認識這戶人家，或者沒有打算和他們交朋友。

那天，正忙於執拾和清理雜物，鄰家的小孩子過來敲門，她不知道這孩子想要些甚麼，心不想應酬，沒有出去應門。到了第二天，小孩又再次來敲門，礙於禮貌，不好意思不去應門，唯有去開門看個究竟。

門前站着的是一個又瘦削又矮的小孩，手上捧着一個小籃子，內裡盛滿蕃茄仔。孩子臉帶笑容地對

她說為了歡迎她來到這裡，成為他們的鄰居，特意送來這籃小小蕃茄仔，希望她喜歡。並非常高興的告訴她，這些蕃茄仔是他從小和媽媽一起種植，經過悉心照料和施肥，已逐漸長高及有收成。從小媽媽便教導他們家境雖然窮困，生活上仍有缺乏，但他們仍然擁有一些東西，所以要懂得感恩和與人分享，因此他們稱這株小樹為分享樹，願意與人分享喜樂和成果。

人生有許多缺乏，我們只集中注意沒有的，卻沒有留意身邊擁有的。可能擁有的沒有別人那麼多，但人生擁有的還有親情，友情等，並不是一面倒。只是人不用正確心態面對，導致將來失去的東西可能更多。

正如今若改變，態度就會改變；態度改變，處事就會改變；處事改變，人生就會改變。人的一生，不是與人比較的人生，不是看見別人擁有財富或東西，就去羨慕或妒忌，別人也可能像你一樣，羨慕或妒忌你擁有的。最重要的是如何欣賞自己所擁有的，如何運用這些美好的去與人分享。

正所謂獨樂樂不如眾樂樂，世界那麼大，還有很多事物值得我們去欣賞和與人分享，懂得分享，才是最大的樂趣。像這位母親獨自撫養兩個孩子，家境窮困，但她的聚焦點卻放在人生擁有的事上，教導孩子有明確的目標，走向正確人生。◇



大院裡的孩子



養樂多

晚飯剛過，家裡的門鈴又叮咚叮咚地響。那是社區的小朋友過來敲門了。

搬到這個城市屋社區幾年，越來越多的中國家庭陸續搬入，孩子都一般年齡，上同樣的小學，一來二去自然就熟了。

我家剛好在一個角落，對面和隔壁也是華人家庭，這一段車道於是成了孩子們的遊樂園。一吃完晚飯，羽毛球、籃球、足球、滑板、自行車，十

八般武藝全上。有時候甚至只是一個你追我趕的tag遊

戲，都讓孩子們歡快不已，不到天黑喊不回來。

孩子們一聚，家長們於是也得機會聊聊家常，有時候會分享一下買到的櫻桃、藍莓或自家做的可口零食。

喧鬧是有點喧鬧，但看著娃娃們開心地跑跳，一瞬間大家都感慨，咱們這社區，簡直像那個年代的「大院」。

住大院，除了孩子們有玩伴，家長們其實也比較省心。比如一大群孩子玩的時候，只需要一兩個有空的家長一併看著就好，其他家長還可以忙自己的事。

有時候是大家一起報某個課外班，孩子們有了伴，上課勁兒勁兒的，而家長則可以輪流送，又省了事。

大院裡的孩子，經常共用資源，衣服小了，書本看完了，直接送給鄰居家年齡小一點的孩子；家裡買了超大的充氣游泳池，就拉上隔壁孩子一起玩。大家就好像是同一個大家庭。

而住「大院」最「可愛」的一段經歷，就是孩子們的sleepover過夜活動。北美有sleepover文化，孩子們總想到好朋友家睡，但華人家長又不是很放心。

這下好了，住「大院」裡，孩子們抱上自己的枕頭、拿上自己的牙刷，跨個車道，就到了。有一次一個「姐姐」來我家Sleepover，還帶了一個對講機，睡覺前時不時跟對講機那頭自家弟弟聊著啥，又與她父母道晚安。

家住「大院」，挺有意思的。◇





美食 珍饈美味 暖心暖胃



文圖：Anna Lam

我們常說的山珍海味，或鮑參翅肚，或龍肝鳳髓，你吃過嗎？中國傳統菜餚中「八珍」，原指八種珍貴的食物，後來指八種稀有而珍貴的烹飪原料，在中國不同朝代都有不同定義。

八珍的說法最早見於《周禮·天官冢宰》：「食醫，掌和王之六食、六飲、六膳、百饈、百醬、八珍之齊」。淳熬（肉醬油澆飯）、淳母（肉醬油澆黃米飯）、炮豚（煨烤炸燉乳豬）、炮牂（煨烤炸燉羔羊）、搗珍（燒牛、羊、鹿裡脊）、漬珍（酒糖牛羊肉）、熬珍（類似五香牛肉乾）和肝腎（網油烤狗肝）八種食品（或者認為是八種烹調方法）。另說「珍用八物」是指牛、羊、麋、鹿、馬、豕（豬）、狗、狼。

明代張九韶的《群書拾唾》，八珍是：龍肝（可能是娃娃魚或穿山甲的肝，或是蛇的肝）、鳳髓（可能是錦雞的腦髓）、豹胎（可能是兔的胎盤）、鯉尾（可能是穿山甲的尾，因古時稱穿山甲為「鱧鯉」）、鴉炙（烤貓頭鷹）、猩唇（可能是駝鹿頭肉）、熊掌和酥酪蟬（可能是高級酥酪）。

今介紹二種湯羹，雖不算珍貴，但適宜當下季節，家常食用，也是不錯。

冬茸燕窩



材料：冬瓜，700克；雞湯，兩罐；蛋白，2個；馬蹄粉，3湯匙；鹽、麻油、金華火腿適量。水另計。

做法：

1. 金華火腿切薄片，留出數片切碎作裝飾。其餘與雞湯1/3杯同蒸20分鐘。汁留用。
2. 冬瓜做成冬瓜茸。
3. 蛋白以少許水打勻，不要打起太多泡沫。碗內調勻馬蹄粉及水1/4杯，用前再攪勻。
4. 置一深鍋於中大火上，加入雞湯、火腿汁及冬瓜茸，煮滾。試湯味後加鹽調味。
5. 慢慢將馬蹄粉水吊下沸湯內，不停攪拌至湯稠，沿鍋邊淋下蛋白，立即移鍋離火。試味後將湯攪勻，倒入湯盅內，加麻油，撒下火腿末作裝飾，供食。

韭黃花膠鴨絲羹



材料：

花膠、瑤柱、燒鴨肉、冬筍、冬菇、韭黃、陳皮、薑、雞湯、水、胡椒粉、老抽、生粉、麻油。

準備：

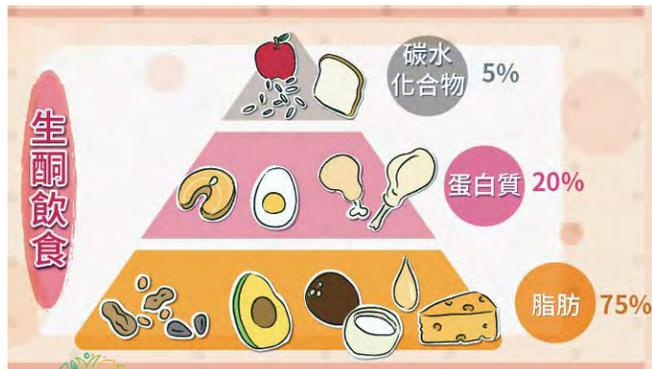
花膠浸軟切絲；瑤柱浸軟，撕細，與浸水留用；冬菇浸軟切絲，與浸水留用；筍切絲，汆水瀝乾留用；韭黃切段，薑、陳皮切絲；燒鴨去皮，刮去皮下脂肪，切絲。

做法：

1. 湯鍋加入雞湯，瑤柱，冬菇和二種浸水燒滾，下果皮，中火煮10分鐘，加入花膠絲、燒鴨絲、筍絲、薑絲再燒滾。
2. 調勻生粉及水，拌入湯內，不斷攪拌至湯稠，加少許胡椒粉、鹽和老抽調味。
3. 最後下韭黃和麻油，即成。◇



生酮飲食 的副作用



龍寶雲
(註冊營養師)

近年來，生酮飲食越來越受歡迎，受到名人和社交媒體的推廣，有些人選擇跟從生酮飲食，有望減輕體重和改善血糖。

甚麼是生酮飲食

我們的身體一般使用葡萄糖作為能量。當我們連續三天，每天攝入少於 50 克碳水化合物食物時，身體就會發生營養性酮症。其實當我們飢餓時，這是身體的正常反應以維持生命。因為缺乏葡萄糖，肝臟會分解飲食中或身體的脂肪並產生酮，然後身體會使用酮作為能量。

注意有些人不適合生酮飲食，因為生酮飲食對他們的健康有風險，

包括患有胰腺炎、肝功能衰竭、腎功能衰竭、呼吸衰竭、心臟問題、嚴重高甘油三酸酯，孕婦和哺乳期

常見副作用

由於生酮飲食的高脂肪攝取會延長食物在胃部消化的時間，從而導致噁心、嘔吐或胃酸倒流。其他常見症狀有腹瀉、頭痛、乏力、頭暈或失眠。因為身體從燃燒碳水化合物轉變為燃燒脂肪以獲取能量，這些症狀常發生在最初幾天。如果疲勞持續超過幾天，建議約見醫生並進行身體檢查，因為疲勞也可能是脫水、過度酮症和營養缺乏的症狀。由於水份或電解質失衡、纖維或食物攝取量減少，可能會出現便秘、抽筋、脫髮和口臭。如果您有痛風症，痛風發作的情況可能會增加。

雖然很多人對生酮飲食可能帶來的減輕體重和血糖控制感到興奮，但也請記住一些可能的長期副作用，包括對骨質，對骨質密度產生負面影響，患肝炎和急性胰腺炎的風險可能會增加。快速減肥會增加膽結石、腎結石或甲狀腺功能障礙的風險。

生酮飲食適合你嗎?

在醫生和營養師監督的情況下，生酮飲食對某些人的減輕體重和糖尿病控制有短期益處。確保與您的家庭醫生和營養師討論，為您的健康找到最合適的個人飲食方案。根據我的經驗，減少低纖維碳水化合物（如白米飯、白麵包和方便麵）、減少肉類和增加蔬菜的攝取，對健康和控制糖尿病同樣有幫助。

如果您想諮詢營養師，您可以致電8-1-1(設有中文翻譯)或在www.healthlinkbc.ca發送電郵致營養師，以獲得營養師服務。◇



謝其賢

材料：

紅豆	1磅
糖	1磅8安士
馬蹄粉	1磅
粟粉	4安士
椰汁	1罐
花奶	1/2罐
水	2-5公升

烹飪步驟：

1. 紅豆加水蒸約1小時，直至淋身待用。
 2. 用1.5公升水加1磅8安士糖煮溶（可混入椰汁）。
 3. 煮溶糖之後加紅豆翻滾。
 4. 用1公升水加馬蹄粉及粟粉攪拌均勻。
 5. 倒進紅豆糖水裡，慢慢攪拌直至均勻。
- 建議：暖吃更美味。◇

紅豆糕





常在花間走，健康長壽



陳鈺祥
(培英園藝社導師)

我經常到附近的高爾夫球場旁的小徑行走。天空陽光猛烈，但森林內陰暗涼爽。

綠色植物在陽光下進行光合作用，吸入二氧化碳，放出氧氣。處身其中頓覺心曠神怡，頭腦清醒，血液循環正常運作。由於每個細胞得到較多氧氣供應，使到新陳代謝加速進行。如果長期處身新鮮空氣的環境，會延遲細胞死亡，人也變得長壽。綠色植物進行蒸騰作用，放出的水蒸氣形成負離子，瀰漫在森林中，讓人身心舒暢。

負離子對人體益處甚多：

(1) **淨化空氣：**空氣的灰塵，浮遊微粒，甲醛，乙醇等有害份子均帶正

離子，負離子與正離子結合後，便降落到地面，或沾附在葉面，使到空氣得以淨化。

(2) **提升免疫力：**當負離子增加時血液中白血球的球蛋白就顯著地增加，即抗

體增加，使身體的免疫力也相應捉提升。

(3) **活化細胞：**負離子增加時，可以幫助細胞膜對物質的交流，加速新陳代謝：吸收空氣中的氧氣，水份，食物中有益的元素。排除代謝廢物，即尿素，尿酸，二氧化碳，使細胞得以重生。

少許多器官疫病，例如糖尿病(胰腺)，心臟病，腸胃病，腦退化等。

如何察覺你的細胞新陳代謝加速？如果你的手指甲，腳趾甲，胡鬚，頭髮很快長長，恭喜你，表示你的新陳代謝加快，有排都死唔去。

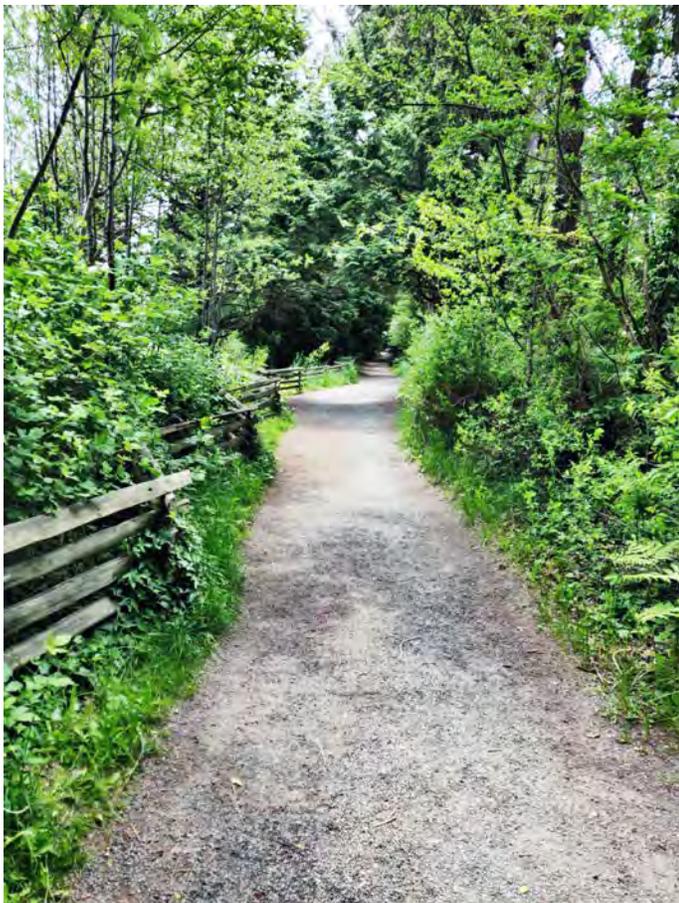
(4) **改善睡眠：**



負離子多可以調節自主神經，改善睡眠，恢復元氣。

如何增加室內空氣中的負離子？

可以在室內栽種：白鶴芋，吊蘭，虎尾蘭，馬拉巴栗(發財樹)，棕等產生負離子多的植物。◇





新片介紹

英米

第40屆溫哥華國際電影節(Vancouver International Film Festival, VIFF)經已展開，直至本月11日為止，其中有些電影在電影院放映，部份在VIFF Connect 網上平台串流，一共展出電影190部，包括來自51個國家的劇情片、紀錄片和短片。有關電影節詳情，可上網到viff.org瀏覽。這裡介紹今年電影節放映的兩部華語片，《殺出個黃昏》及《山河小敘》。

此外，在疫情下一再延遲推出的占士邦電影No Time To Die，本月終於公映了。另一部同樣是大製作的神話式科幻片Dune也在這月份推出。

殺出個黃昏 (Time)



這部黑色動作喜劇在本屆溫哥華國際電影節公映。

故事講述由謝賢飾演的田立秋、馮寶

寶飾演的蔡鳳和林雪飾演的葉一叢，在上世紀60年代曾屬於一個威風八面的殺手組織，但三人現在已退隱，過著平淡生活。

可是活得並不如意，這三人組合終於由馮寶飾演的歌廳老闆娘蔡鳳召集，重出江湖。但當田立秋遇上由鍾雪瑩飾演的少女屈紫瑩，竟然改變了這三個長者的命運。本片由現在直至10月11日可購票後在VIFF Connect網上平台觀賞，購票可上網到viff.org。(圖片提供: viff.org)

No Time To Die



這一集占士邦電影的劇情講述占士邦(Daniel Craig飾演)已在牙買加享受著平靜的生活，可是美國中央

情報局的朋友Felix Leiter(Jeffrey Wright飾演)找他幫忙，任務是拯救被綁架的科學家。但這卻使占士邦碰上了擁有危險先進武器的神秘歹徒，這行動比他預期的兇險得多。本片在意大利、牙買加、挪威和倫敦等地拍攝。這一集的邦女郎Paloma由在古巴出生的美女Ana De Armas飾演。本片於10月8日開始在電影院上映。(圖片: Nicola Dova)

山河小敘



這是在本屆溫哥華國際電影節參展的一部中國電影。導演王曦德來自中國常州，這是他的

首部作品。劇情圍繞年約30歲的女主角谷青，她已離婚，在寧靜的南方小鎮經營裁縫店，生活刻板。

一個夏天，她的姨甥女孫月從遠方來到這小鎮跟她學習裁縫手藝，使這家庭的駭人秘密浮現。由現在直至10月11日，可購票後在VIFF Connect網上平台觀賞這部片，購票請上網到viff.org。(圖片提供:viff.org)

Dune



這是一部根據同名小說改編的神話式科幻片，在匈牙利首都布達佩斯及約旦拍攝。故事講述傑出年青人Paul Atreides (Timothée Chalamet飾演)命中註定要到宇宙中最危險的星球，以保障他的家人及國民的未來。

當邪惡勢力因為爭奪星球寶貴資源，爆

發衝突時，只有消除恐懼的人，才能倖存。這部片的女主角Chani由青春玉女Zendaya飾演，此外，華裔型男張震亦有參加演出。本片於10月22日起在電影院公映。(圖片: Alon Amir) ◇

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79期

10月·October·2021

松鶴天地431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：11月1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。

