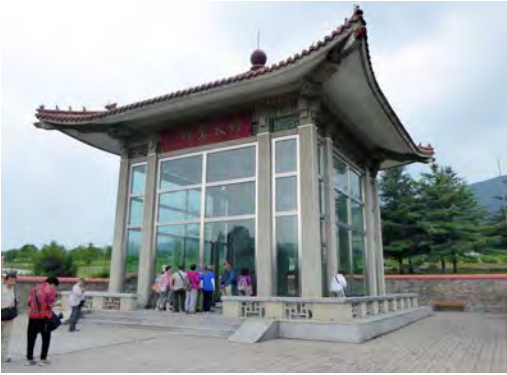




中國有金字塔

文圖：陳日



好太王碑如今豎亭內，不怕日曬雨淋。



塔邊斜倚未經修飾的巨型護墳石



將軍墳前之小徑兩旁，植滿萱草，景色優美。

提起金字塔，大家會馬上想起埃及。但其實美洲亦有馬雅人建的金字塔。不過誰會想到，中國也有金字塔呢？

這座金字塔，俗稱將軍墳，坐落在吉林省集安市龍山，乃是四世紀時一位高句麗王之墓，用切割成長方形石條的花崗岩疊成。四方底，七級階梯，每邊長31米，各有斜倚的巨型護墳石，以防倒塌。



從殘缺的陪墳，可見內部構造。



驟雨忽來，令萱草帶淚。

高句麗王朝有700年歷史。大部分時間在此處作首都，後來才遷到平壤。

墓主人活到98歲才逝世，所以稱為長壽王。與他有關的另一件文物，是他為父親「好太王」豎的巨型石碑，講述父王的豐功偉績，稱為好太王碑，有六米多高，十分壯觀。

最令筆者嘆為觀止的，是這塊千多年石碑上，整整齊齊地刻了一千多個10釐米大的中文字（隸書），大部分仍能看得很清楚。可惜在光緒年間發現它時，當地農民企圖用火燒走表面的青苔，造成一些裂痕。

如今巨碑、墓群、古城遺址等，已列為世界文化遺產，並妥善保護，供世人參觀。◇



接近頂部的洞，是進入墓室的通道。



將軍墳側有陪墳，形制類似，規模小得多。



金字塔用1100塊巨石條砌疊成

悠悠戶外行 清爽海島游 美麗神奇的寶雲島



旅遊記聞

文圖
悠悠戶外行



島上的中心區域開闊舒展，結合古樸的民居建築，意趣盎然。悠友們興奮啟程，先來個大合照！



在悠悠的「帶領」下暢快健行在林間木製棧橋上

寶雲島位於溫哥華西北部，距市中心25公里，海灣寧靜，森林古樸。藍天碧海，青山綠湖，是美麗的避世桃園。

乘坐渡輪從西溫的馬蹄灣出發，沐浴著海風，20分鐘到達海島。碧綠的舒灣敞開懷抱，迎接我們的到來。島上的中心區域，自然與人文結合得恰到好處，意趣盎然。我們在這裡集合完畢，開啟悠悠戶外行的暢快旅程，第389次健行。

沿著Crippen Park的小路健行，很快到達Killarney湖。湖岸綠樹環繞，湖中長滿了綠萍和睡蓮，碧綠連成一片。大家稍作休息，繼續前行。

很快我們來到另一個觀湖點，狗狗和孩子們興奮的在湖邊穿梭，在美妙的自然中，只剩下單純的快樂。行走中，地上有起伏的路面和交纏的樹根，小徑大多是很平坦的，還有

不少木製棧道，穿梭在原始森林中。

可能是因為島上空氣濕潤，道路兩側長滿了蕨類植物，一邊行走，一邊透過樹木的空隙，欣賞綠湖。

隨後來到一片開闊的平原，怒放的野花，厚厚的草甸，清澈的河水，筆直的枯木，充滿野性和蓬勃的生命力。偶爾還遇到騎馬的人散漫走過荒原草地，有種西部大片的感覺。



陽光下的小木屋，還有甜甜的冰淇淋，舒服！



森林裡光影斑駁，涼爽舒適。



悠友們沿著步道前行。

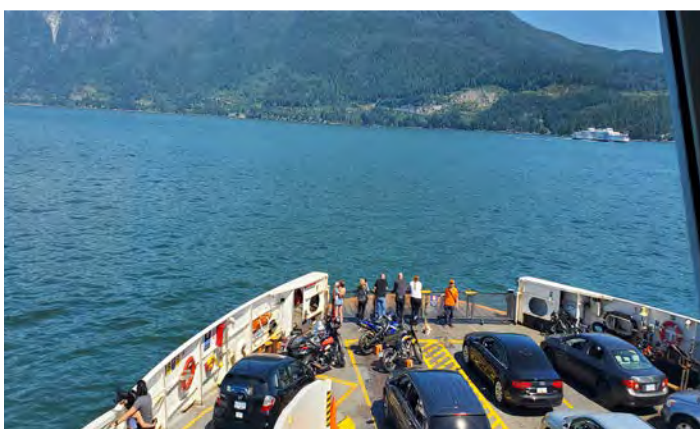
穿過紀念門，爬上土丘，美麗的海灣近在眼前。再次到達碼頭，天氣晴好，藍天白雲，青山綠水，在這樣的時間和空間，與山水對話，也可以和山水物我兩相忘。

每週一次戶外行，把生活的瑣碎和繁雜洗滌一清。返程水上，寶雲島漸行漸遠，青山白帆，天高水闊，有種重啟生命的力量。

願對庸常的生活永葆天真，對未來的旅程，充滿熱忱。◇



各式遊船聚集在港灣。



青山碧水，美不勝收。眼看就要到目的地啦。



寶雲島的港灣張開懷抱迎接我們。



在沙灘上蹦蹦跳跳，做回小朋友。

「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——家庭小工廠

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。

60年代香港的工業模式是這樣的：大工廠將部份生產程序分發給小型工廠，小型工廠又將部份簡單工序分發給家庭，家庭則動員家中的老弱婦孺，一起進行手作加工。因此，香港有了大量的廉價勞動力，得以低廉的價錢製造大量產品，以平價打進了世界市場。香港的輕工業得以迅速發展

當年，看到母親弓着腰背著一個沉重的布袋回來，孩子們都雀躍萬分。這意味著媽媽又成功從工廠領回許多手工，大家可以勤快一點，賺多點錢幫補家用了。

母親領回來的手工，有塑膠花、手襪、膠公仔、糖果、膠珠等等。

一. 串膠花：當五彩繽紛的塑膠花從布袋倒出來時，花瓣都是啤在一片薄薄的膠片上的。先要把花瓣撕下，再串到膠莖上。串的時候，先串花瓣，再串花萼，最後串葉子。



花瓣也有大小之分，先串小的，再串大的，不能弄錯。串膠花不難，只是把花瓣撕下來時手指有點痛。

二. 穿手襪：母親帶回來的手襪都是機織好的，只是十個指尖是開口的，需用一點技巧用粗針把它「埋口」。這個工序女孩子較優為之。

三. 油公仔：母親帶回來的是一個個小塑膠「公仔」（洋娃娃）。但「公仔」的眼珠都是白色的，像盲人。我們就負責替她點睛，當時的機器難以做這麼細緻的工作。我們小心翼翼地用黑漆油為「公仔」畫上眼睛。看到一個個「公仔」在我們的手上恢復了生氣，孩子們心中都十分高興。

四. 包糖果：這是最受孩子歡迎的工作，因為可以一邊工作一邊偷吃。糖果是一粒粒橢圓形比玻璃彈珠稍大的廉價朱古力。用一張張彩色的方形錫紙把它包起就成為一個個小彩蛋。為糖果穿上美麗的服裝也是孩子們樂意的工作。

五. 串珠仔：這是工序較多而工錢也較高的工作，技巧較為複雜，塑膠珠串有不同顏色，不同尺寸之分，還要小心地釘上扣子。心靈手巧的大姐姐較為勝任。

至於年紀較大的婆婆們，她們視力不夠，但也不會閒著。她們接些如剪線頭、摘芽菜等不需太花視力的工作，也盡力為家庭賺取一點小錢。

剪線頭是把工廠用機器製成的成衣留下的線頭剪去。摘芽菜就是去酒樓領取幾斤綠豆芽回家，用竹筲箕盛著，把豆芽的頭及尾部摘去，剩下中間白潤如玉的一段，稱之為「銀芽」，交回酒家做名貴的菜式。

當時，除了出外上班的精壯成員之外，家中的老弱婦孺，都同心合力，為家中花盡每一分時間，賺取一點金錢，以幫補家計，應付艱苦的生活。所以，普羅大眾，家中狹窄的空間，常常會堆了一堆手作，全家齊齊動手作工。◇



搬家與書

梁麗芳

來加拿大這麼久，搬過好幾次家。可是這一次，是感受最深的。

第一次搬家是從學校宿舍搬出來，住進一棟舊房子的地下室。原因有兩個，一是宿舍比較貴，而且晚上嘈吵，周末更是難以入睡，影響學習。我找到的地下室比較寬，窗口高出地面，有個小廚房，而且價錢便宜。那次搬家，只有一個皮箱，簡單輕便。搬進地下室後，才開始購買日常必需品。

第二次搬家，是從卡加利來溫哥華升學，我把日常用品分了給人，自己提了一個皮箱，就來了。入住大學宿舍後，三餐在食堂解決，生活簡便，圖書館有的是書，覺得沒有必要添置甚麼。

我的東西雜物開始增加，是結婚之後。後來買了房子，便開始購買

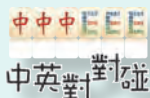
沙發衣櫃等比較大的家具。屋裡的東西數量突增，是我開始到中國大陸做研究之後。八、九十年代，中國改革開放，大地回春，文革時期被禁的刊物復刊了，新的刊物陸續出現了，流放的右派作家回來了，青年作家冒起了，這個巨變如萬馬奔騰而來，令人振奮。於是，我開始訂購二三十種中國刊物。

那時訂費便宜，幾乎每三兩天就有刊物寄到，令人興奮。不過，雜誌也一天天堆積起來。其後，我多次到中國做研究，又數次帶學生去學習漢語，加上認識的作家和學者越來越多，他們送的，加上我買的，出版物的數量如幾何級數般大幅增加。

這次搬家，我不曾想到要面對如此艱難的決定，衣服雜物無所謂，放棄了以後可以買，但是，如何處理這些與我作伴多年的書與雜誌，卻成了搬遷過程中難受的事情。哪些要留下，哪些要捨棄，這兩個月來，一直煎熬著我這個愛書人。◇



(圖片來源於網絡 攝影：攝影/胡靜珊)



番書仔

日常用語

英語用「耳、目」
的日常用語

1. turn a blind eye

視而不見

It would be best if you did not turn a blind eye to all his mistakes anymore.

你最好不要再對他的過失視而不見了。

2. turn a deaf ear

充耳不聞

Our boss always turns a deaf ear to this kind of request.

老闆總是對這些要求充耳不聞。



詠史與時代大事

韓牧



大詩人痙弦，上世紀五十到六十年代，活躍於台灣詩壇，寫的是當年主流的現代主義的詩。十多年前，他曾寫一個專欄，欄名《記哈客詩想》，我與他常常通信，他曾寄給我該專欄中〈從抒情到詠史〉一文的剪報，文中說：「精緻有餘、博大不足的我們的詩壇，如果想突破現狀，在歷史縱深和地緣拓展上作出更大的概括，展現更宏偉的文化全景，過往那些華文麗句、奇思妙想，只能算是一個時代的丰采，但要想繼續躍升，……一定要……在風格上從純粹到博大、從抒情到詠史的轉變，是必要的了。」可見他已主張「博大」「詠史」了。

我在2001年，寫過一篇《時代大事入詩》，開首說：「最好的詩可以帶領時代，起碼要與時代並進。杜甫稱『詩史』，他形象地記錄了安史之亂，他描寫了時代，他的詩也進入了歷史。」當代的「時代大事」，也就是將來的歷史，我的所謂以「時代大事入詩」，也就屬於所謂「詠史」。

我曾統計過「人民文學出版社」的《中國新詩萃：台港澳卷 20-80年代》，全書二百首詩，寫時代大事的只有八首，我佔了其中三首：《日落》寫毛澤東逝世；《急水螺》《澳門號下水》寫出港澳臨近回歸時，憂慮、矛盾、複雜的心態。詩中細緻的描畫了香港與中國母體微妙的關係，澳門與葡萄牙的歷史淵源，無奈又似乎對未來有信心。

為甚麼寫時代大事的詩這麼少呢？該書的〈序〉中有一句：「更重要的依然是詩美的現代原則。」〈跋〉又有一句：「著重藝術光彩的遴選。」使我懷疑：描寫時代、歷史大事的詩，藝術上比較難以過關。

近兩三年，有些甚麼時代大事呢？有新冠疫情。今年有烏俄戰爭，都是影響全球的大事。前者，我寫過些詩，後者，最近也寫了幾組詩，選錄幾首：

Ecole James Gilmore

（組詩，節錄） 韓牧

今天星期六，早晨開車，打算到河邊，車行只兩分鐘左右，發現一間法文小學，名為「Ecole James Gilmore」。趁假期無人，漫步環繞校舍一圈，河邊不去了。

這裡是烏克蘭

課室的一列長窗
向外貼滿幾十幅
學童們風格多樣的圖畫
畫的全是向日葵

有一些還加上
藍黃兩色的國旗
在花的上方
在花的旁邊
或者作為背景
或者作為花心

總標題是
HOPE FOR UKRAINE

這裡是烏克蘭
這裡
也有法文小學的嗎？

鐵柱和石座

走在龐大的廊檐下
每一根鐵的支柱

都漆上藍色
每一個石的柱座
都漆上黃色

看來是新漆的
應該在
今年2月24日之後

直立的鐵柱
堅固的石座
不管多大的暴力壓下來
都能頂住

根在泥土裡

在學習種植的園地
有一個學童繪製的小木牌
「Let plant gro! Plesse」

畫了一株壯大的向日葵
這烏克蘭的國花
正是目前遭受踐踏的
烏克蘭的象徵

四個英文字 有兩個不妥
可見到學童的稚嫩
稚嫩卻有廣闊的心胸

還有天真細膩的心靈
畫出了眼睛看不到的
向日葵的根

根 在泥土裡
任誰去踐踏 再踐踏
也一定能夠生長

2022年5月7日◇



色彩之後豌豆花

純老貓



曾有一戶可親可敬的鄰居，屋主是賴老先生和他的太太，他倆雖然年事已高，但體魄強健，他們面容樸實，態度慈祥和藹，說話帶有濃濃的鄉音，聽起來頗有趣的。賴老先生喜歡種菜，從我家後窗望過去，他整個後院差不多都變成耕地，一行行的菜畦，方正規矩，由初春到晚秋，都有不同的景致，由最先點點新綠的菜苗，到後來成熟綠油油的大棵菜蔬，都能使我眼睛為之一亮，精神也瞬間振奮起來。

不知為甚麼，後來老先生除了種菜，也種一科藤本攀援植物，他在圍欄旁築了一個棚架，種起豌豆（sweet peas）來了。根據賴老太解釋，豌豆不僅花朵美麗，而且枝葉乾淨，少惹蚊蟲，很適合溫哥華人在後院栽種，花落結果後還有營養豐富的甜豆可吃。

賴老太還告訴我，豌豆有一年生和多年生兩種，一年生的豌豆花比較大朵，也有令人愉悅清甜的濃郁香味，所以一年生的又被稱為香豌豆，色彩豐富的豌豆花非常

美麗，宛如展翅欲飛的彩蝶，通常三、四朵花序生在一條長梗上，很適合剪切，用作插花瓶來美化居室。多年生的豌豆花，則比較細小，多數沒有香氣，就算有，香氣都是很淡，但勝在比一年生的花，顏色豐富得多，除了黃色，真是什麼顏色都有，在植物王國中，豌豆花可說是「色彩之後」了。

有城市農夫做鄰居真好，常常有新鮮蔬菜、甜豆、和美麗花束送到門前來。◇

晨運之歌

黃峻

晨早公園空氣清新，陽光燦爛，做66節保健操益處多。

拍拍打打蹦蹦跳跳，
促動全身各關節筋絡。
左按右按左轉右轉，
加速穴位筋絡通暢。
拍胸打背按腹跳躍，
促進心肺肝腎脾胃運行。

揉來揉去搓未搓去，
促使頭眼耳鼻喉頸靈活。
七敲八打全身抖動，
加速全身氣血循環。
天天堅持如此晨運，
可控疾病發生發展。
更可強身健體長壽，
晨運豈成心靈的歌。

注：《此66節點穴保健操》是中
國些名中醫創作推薦，配有樂曲和國
語解說。（電腦或手機上可找到此

保健操）如機上老師說：「55節揉風池」，即告你用雙手指在你腦後凹陷處「風池穴」，用力來回按摩，可防感冒中風，既簡要告你怎樣做和這樣做有什麼好處。從1到66節會有序地告你進行自我保健。

此運動平和，站在那就可按老師引導的進行。只有堅持必有成效：傷風感冒會自動消失，慢性疾病會緩解康復。我糖尿病30多年，至今80多歲血糖仍平穩，思維敏捷，腿腳利索，能外出購物，在家做飯搞衛生。為何有如此體能神智精神和視覺步態？就因近十年風雨不改，在家或在外晨運此操的結果。

心歡暢 歌聲亮

我們天天晨運後，
最愛唱那十首歌。
歌聲亮，琴聲顫，
樹上鳥兒也啼唱。

花草樹葉朝陽笑，
春意暖暖在此園。
天天歌聲情奔放，
聲聲呼喚盼長壽。

歌聲晨運拍打聲，
聲聲提高免疫力。
擊退體內外疾菌，
能健體精神飽滿。
雖六七八拾歲人，
仍能自理生活起居。
心歡暢，歌聲亮，
聲聲迴旋此天地。

註：晨早空氣清新，晨運後又歌唱，吸入清新空氣，吐出人體廢氣，加天天見面，說說笑笑心歡暢，甚麼煩惱也消失，精神得到愉悅，對人體心肺呼吸道特有利，既可治病防病，又能煥發精神，起到強身健體作用。◇



獨開異徑啟新風

許國挺

在杜甫的各體詩中，絕句(本文專指七絕)是一個相對薄弱的環節，歷代詩評家對之爭議最多。特別自從胡應麟提出：「子美絕句無所解，不必法也」的看法以後，贊成者眾多，辯解者也不少。筆者覺得其中不乏較中肯和有啟發性的論點，如「少陵七絕，長處在用生，往往有別趣」；「杜老七絕欲與諸家分道揚鑣，故爾別開異徑，獨其情懷，最得詩人雅趣」；「少陵作手倔強，絕句一種，似避太白而別尋蹊徑者，殆不易學」等，確實道出了杜甫絕句的某些特質。

絕句來自民間，到盛唐發展至高峰。和杜甫同時代的李白、王昌齡、王之渙、王維、高適、岑參等，都是擅長七絕的大家。盡管風格、題材各異，但這些絕句的共同點主要在於形象鮮明，抒情浪漫，聲調和諧，以情致見長，以韻味取勝。後人論詩亦標舉盛唐絕句為正聲，其中七絕，又以王昌齡、李白為標準，正如沈德潛所言：「七言絕句，以語近情遙，含吐不露為主，只眼前景、口頭語，而有弦外音、味外味，使人神遠」。而杜甫除了少數幾首符合盛唐「正聲」標準的絕句外，大多數作品的表現風格、審美取向及創作方法，與盛唐七絕皆有所不同。而正是這些別具一格的「變體」絕句，最能體現杜甫七絕的特色和成就。

杜甫的過人之處，在於能創造性地在總結、繼承前人的傳統和經驗的基礎上進行變革，使詩歌更適合時代的發展要求。特別是對絕句內涵和題材的全新開拓，更使其創作路數與盛唐絕句存在明顯的差異。

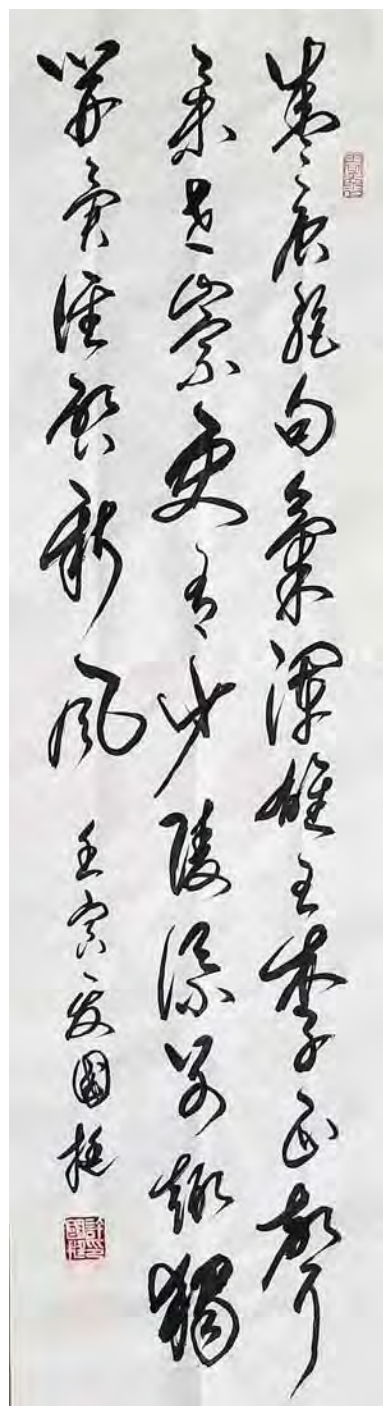
首先，杜甫開創了雜感式的絕句組詩形式，其中每首既可各自成

篇，而合起來又是一個不可分割的整體。它既可充分發揮絕句的功能，也能在一定程度上克服其體式的局限，使之能從不同的角度，表現某些內容複雜、涉及面廣的題材，也可把一時所感觸到，但沒有緊密聯系的散雜小詩組合在一起。這些組詩除了對事物描述細致，形象豐富外，更多的是夾敘夾議，以「直、實、重」為特色，質樸而近於口語。這種形式給後人很大的啟發，影響和開啟了中、晚唐及宋代絕句的說理詩風。然而組詩雖可獨立分開，但難免會有部份意思重複的弊病，而以議論入詩，則易流於直白而缺少情韻和餘味。

其次，杜甫絕句在題材、風格、韻律等方面，都突破了盛唐絕句的內涵和審美尺度。杜甫絕句隨了邊塞、山水、送別、閨怨等傳統題材外，更進一步擴大到時事政治、文藝評論、風俗人情及日常生活等各方面；其風格既有沉鬱、憤慨的悲涼格調，也不乏輕鬆愉快、幽默風趣的戲謔意味；更值得指出的是，「晚節漸於詩律細」的杜甫，卻不為其所束縛，一改盛唐絕句跌宕悠揚、鏗鏘和諧的音調，大胆運用拗體，有意從拗中取峭，且在句法上嘗試使用駢句，打破絕句用偶的禁忌。這些韻律上的變異，與多數詩評家對絕句的審美要求相背離，這也正是其所以為後人多所批評和詬病的主要原因。

文各有體，以絕句的短小形式，畢竟難以表現複雜、重大的主題，雖「盡得古今文人之體勢，而兼文人之所獨專」的詩聖，也無法完全突破這一形式本身的局限性。杜甫晚年一直嘗試以各種「創體」闢出新徑，充分發掘七絕的表現潛力，雖然這些探索有得有失，但也為後人展示了七絕發展的廣闊空間。盡管杜甫的絕句就總體

而言，還不能和王、李並駕，只能看作新聲、變調，然其獨樹一幟，則誠如曾絨所言：「自有杜而後，盛唐之七言絕句始盡其變。使盛唐只有王、李一派之絕句，而無此老崛起其間，則不成其為盛唐矣」。正是：「盛唐絕句氣渾雄，王李正聲舉世崇。更有少陵添別趣，獨開異徑啟新風」。◇





成吉思汗

許行



毛澤東擅詩詞，他的「沁園春——雪」一詞下半闕寫道：「江山如此多嬌，引無數英雄競折腰。惜秦皇漢武，略輸文采；唐宗宋祖，稍遜風騷。一代天驕，成吉思汗，只識彎弓射大鵬。俱往矣，數風流人物，還看今朝。」

在他的眼裡，成吉思汗只知彎弓射大鵬，似乎太看低他了。事實是，成吉思汗的一生，無論對蒙古或對中國，都開拓了相當輝煌的戰績。他雖不是中國皇朝的皇帝，而是蒙古的大汗，但他開拓了歐洲的領土，是中國所有皇帝都不能做到的。下面且簡單地敘述他在歐洲的戰績。

成吉思汗原名鐵木真，武功出眾，廿歲時就被蒙古乞顏部族人推舉為可汗；可汗對蒙古人說來，就是部落首長。後來再經過無數次戰鬥，消滅了許多蒙古部落，被全體蒙古族人公推為蒙古國大汗，尊稱成吉思汗。

1218年春，因花刺子模國掠劫蒙古商隊，成吉思汗決定西征花刺子模，直逼花刺子模蘇丹摩訶末病死寬田吉思海（今裡海）中一個小島。1221年，成吉思汗軍追擊扎蘭丁（花刺子模末代國王），追到申河（今印度河），扎蘭丁大敗。

成吉思汗命速不台和哲別率二萬騎兵追擊西逃的摩訶末，摩訶末逃入黑

海。蒙軍征服太和嶺（今高加索山）一帶很多國家，然後西進欽察草原（從西北歐大陸中部到東歐南部）擊潰基輔羅斯諸王國，其後攻入黑海北岸克里木半島。

1223年底，速不台和哲別軍東返，經過里河（今伏爾加河），攻擊不里阿耳，遭頑抗，乃沿河南下，經裡海、咸海之北，與成吉思汗會師。成吉思汗回師後，再次入侵西夏，病逝於寧夏南部六盤山，享壽六十五歲。◇

戰地狂奔

陳華英



已經是2022年7月，但是俄國和烏克蘭的戰爭仍然繼續。烏克蘭境內待耕的春田已經成為焦土，到處一片斷井頽垣。電視螢幕上父母子女分離的畫面令人心碎，殘酷的戰爭幾時停息呢？

看到烏克蘭的小孩子，和爸爸分離後，跟著媽媽加入逃難的人群，奔跑往其他國家尋求庇護。他們在邊界上狂奔，看到令人非常難受。我為他們寫了一首小詩：

戰地狂奔

一雙小腿/如疾風掠過勁草/小男孩在戰地狂奔/要跑得比槍彈快/要跑得比砲彈快/還得跟上逃難的人群/戰雲密布的天空下/四周暗黑如地獄/家中溫暖的燈火在哪裏？/天空綻放的不是煙花/是曳光彈/風中

呼嘯的不是風箏繫的風鈴/是頭上橫飛的子彈/轟隆轟隆的巨響/不是坐在爸爸膝上/聽著的1812序曲中的砲聲/是撕心裂肺的殺人武器在舞爪張牙//

一雙小腿/如疾風掠過勁草/小男孩在戰地狂奔/哇哇的哭聲/震撼了邊界/他的手背可有寫下/留守家園的父母的聯絡電話？/或者/或者什麼都沒有/他的父母已血肉橫飛/俯伏在家門下//

一雙小腿/如疾風掠過勁草/小男孩在戰地狂奔/他的小手/緊緊抓著一個透明膠袋/裡面裝著他心愛的洋娃娃/緊緊的緊緊的握著/以免她被戰火摧殘手腳分家/

「我唯一剩下的摯愛的妹妹呀/那裏是我們的家？」

這幾天報章上刊登了俄國狂攻烏

克蘭的新聞，平民軍人死傷無數。這場戰爭是一場消耗戰。不但在消耗軍火、財產、金錢，最慘烈的是消耗生命、人性和文化。多少人失去了兒子、丈夫和爸爸？多少人在戰場上互相廝殺，狠狠地把槍彈射入對方的胸膛？多少歷史建築坍塌在炮火下？

想起我們的中國戰略家孫子，他說「不戰而屈人之兵」是上策，何不在談判桌上把問題解決，而避免了製造一個殺戮戰場？

哲學家黑格爾說：「人類從歷史中學到的唯一的教訓，就是人類無法從歷史中學到任何教訓。」人類從歷史中知道戰爭是殘酷的，但是還是無法避免各種大大小小的戰爭，安享和平的日子，這可是人類的宿命？◇

淺談「代溝」

陳孟玲



一個可以令我們滔滔不絕的話題，也可以令我們不願多抒己見的話題，說淺白一點，就是但凡自己在生活模式、行為思想、興趣取捨中，稍有一些與不同年齡的長輩或者晚輩有所不同之時，「代溝」就是最佳解釋的主因。然而，「代溝」真的只是構成每一代之間的矛盾、距離、和不合的主因嗎？它是否完全只有破壞性作用而沒有建設性意義呢？

孫子兵法有云：「知己知彼，百戰不殆。」筆者深感此話確實能夠啟悟我們一直以來對「代溝」的誤解和執著。首先，我們可以嘗試用推己及人的方式，以先「知己」後「知彼」的態度，再以明白、了解並接受的步驟來與對方溝通，商

量，到彼此達到了解和協調的地步。以下只是一點點的實例，以做參考。

(一)熱鬧與寧靜的空間：假如是兩代或者三代同住的家庭，更加需要注意彼此遷就，例如年輕的子孫們在家中開派對，身為長者的就應該予以支持並歡迎，自己則留在房間裡休息，或者出外約朋友茶聚，盡量不影響他們作樂的心情。



相反來說，身為後輩的年輕一代，也要感謝長輩們的遷就，適當時候，也要懂得讓出空間，讓他們享受寧靜。

(二)對禮貌的要求：無可否認，年長的一輩對禮貌的看待十分嚴謹，若然偶遇上一些年輕人對禮貌比較隨意或者不太注重的話，兩代人之間的摩擦亦會因此而起。作為前輩的，最好不要用自己的心尺去量度，只要他們是真的關心自己，其他表面上的禮貌就無需介意，所謂一切唯心而已。

說實話，「代溝」的「溝」字，並非完全解作距離或者疏離之意，它絕對包含著彼此互諒互讓，互敬互愛的意思。不過，一定要先透過知己知彼的溝通，才能達到建設性的成果。◇

剪草的人

李光澤



我們在南本拿比蝸居了32年，住家屋齡已超過63年，加上缺乏恆久保養，不少問題已陸續出現。女兒不久前遷入高貴林三年新獨立屋，曾邀我們同住，以便照顧。只因喜歡舊屋環境和熟悉鄰近社區，現時還是不想遷移。

年初時其中一個願望是全屋翻新，但發覺家中儲藏了太多東西，斷捨離的效率很差，棄置它們時亦要時間檢視。退而思其次，還是優先選擇了維修屋宇外在結構後才處理內部的修葺。二月初，首先聘請一位工作了30多年的驗屋師檢查樓宇。從屋頂到地庫、水管、電掣、外牆、地板、前後園……詳細檢查。花了大半天，結論是以同齡樓宇比較，以10分為滿分，我這舊屋評估值是7至8分，還可以安全地居住一段長時間。

三月初，在谷歌搜尋找到幾間斬樹公司報價，結果一間公司派出四名專業技工，以兩日時間斬了近屋一棵高聳的雪松樹，以及周圍的月桂樹、生病的李樹和無數縱橫錯亂，阻礙行車道的無花果橫枝。完工後，從窗外重新能夠清晰地遠眺菲沙河的美景。

四月初，因露台甲板開始漏水，而停車亭上蓋因去年大雪下沉，比較了三個估價後，終於一位露台師傅和他的團隊花了兩星期時間便重新鋪設了三百多尺的露台和煥然一新的停車亭。

五月下旬一天早上，在地庫雪櫃拿東西時，忽然發現洗衣間地台下有水流，四處尋覓找不到源頭。不知如何是好時，想起去年為我家更換水喉的技工。他因工作在身，未能立時過來。幸好水流微小，他五日後來到檢查後，便發現是屋外

的輸水管入屋漏水。謝謝他的協助，花了半天便修復損壞。

六月初，經一位羽毛球友介紹，約了一間玻璃公司作全屋換玻璃估價。覺得價錢合理，覺得無必要再找另一公司比較價錢，便簽約擬定六月中工作。昨天三名熟練技工，從上午九時至下午二時便不停地工作，安裝了主樓八面雙層玻璃和地庫四面保險玻璃，使屋子四週忽然顯得更光潔亮麗。

作為一個剪草的人，今天剪草的時候，我特別專注用心，做好我能夠做而做得好的工作。在短短數月，體會驗屋師、鋸樹師、露台師、水喉師、換窗師的專業都是經過長時間訓練，將懂得做的事情做好，不僅是肯定自己價值，服務他人，更提升生活質素，使環境更加美好。◇



土地

黑字



某天，我們在課上討論在教育中如何看待土地。體育老師自然首先想到是戶外運動、學習、采風，有益學生的身心健康。一位英文老師說，他喜歡定期組織學生到不同的公園進行詩歌創作，觀察四季更迭，草木枯榮，或汲取靈感，或直抒胸臆，頗有古人詠物言志的味道。地理老師說，教學生繪製地圖，標記地點，認識自己所在社區的歷史，也是有趣的活動。

一位生物老師說，土地不只是一個學習的空間，也是萬物生靈之間的關係。她對土地的瞭解和對生態的尊重，不只來自生物學，也有很多是來自她所屬Cree(克里族)原住民的知識。每當她帶學生到戶外採集和辨

識各種植物，都會首先問學生一些問題：「你們來自何處？為何想認識這片土地中的生靈？你們對這片土地的責任是甚麼？」她說，「土地」一詞，象徵著土壤山川河流天空萬物生靈的連結，人也是其中的一份子。

這一番話，讓關於土地的話題又更深入。我們談到書中學到的一位

Mi' kmaq (米墨族)原住民長老分享的故事，他說，在米墨族的語言文化中，與鳥對話，與樹對話，與萬物生靈交流，都是平常事。當你感到失落時，走到樹前，細細聆聽樹葉的低吟，感受樹中汁液的流動，這些都是生命中的良藥。土地，似乎不再是「資源」，更像是一種生命哲學。最後，一位老師分享了一本原住民教育學的書。書中，世界各地的原住民學者談到他們民族的教育總是和土地息息相關，其語言、文化、歷史、科學及哲學都與土地脈脈相連。書中第一句話便說：「水是生命。土地是我們最重要的老師。」這聽似簡單的一句話，讓大家沉靜良久，若有所思。◇



惺惺相惜

蔡師奶



十多年前，在西雅圖探望親人時，認識了一個基督教牧師的家庭。我對那晚聚會的印象非常深刻，因為每當基督教徒和天主教徒初相識，都是專注彼此教義上的分別，但當晚師母卻分享她很欣賞天主教的聖母學，而牧師則跟我討論梵蒂岡第二次大公會議的願景。

道別時，牧師對我說：「在我認識的芸芸天主教徒中，你是第一位清楚天主教信仰的平信徒！」

我一方面感激他的肯定，但另一方面卻感到傷心。我自始意識到原來在其他人眼中，天主教徒的信仰是多麼的表面，我們跟我們宣認的主——耶穌基督——的關係是多麼的膚淺。

那晚的交談增加了我的使命感，讓我對天主教信仰更充滿熱誠，更渴望深化祈禱、對聖經和教理的知識，好使耶穌基督的名在各方得到真正的彰顯。

其實最初移民來加時就讀十二班，由於我在天主教堂找不到年輕人活動，媽媽便容許我參加中學生的基督教團契。

每星期五，朋友便準時接載我到溫哥華頌恩堂的真理團，風雨不改。暑假時，我亦參予福音營和各類型的佈道會。往京士頓升讀大學，也繼續參與團契。

當然所有基督教朋友都很有興趣詢問或討論兩教的差異，不過有趣的是

他們從來沒有攻擊天主教，或提議我轉教，反而鼓勵我跟其他天主教徒在大學創立天主教華人團體。

天主教華人團體的成立，雖然結束了我生命中兩年的團契培育，但我非常感恩我認識的每位基督教朋友的支持和勸勉！

基督教和天主教本是同根生，極有需要彼此認識和合作。十多年後的今天，我跟西雅圖的師母重遇，大家惺惺相惜，喋喋不休地分享着牧靈經驗，豐富彼此的信仰知識，痛快地慶祝難得的友誼，落實體現耶穌基督的臨別贈言：「願眾人都合而為一！」◇



夜 宴

劉全豔

往事
並不如煙

有個雞鴨欄的檔主做壽，送來了一張請柬，爸媽因要開檔無法抽身赴宴，便派我和姐姐做代表。

那天放學回家，趕忙把功課做好，接近六時，媽媽一面忙着準備晚上開檔的東西，一面催促着我和姐姐快點出門不要遲到。因為擔心小孩赴宴會被拒諸門外，我把請柬也帶在身上。請柬上的地址是：海邊新街某某號。

天色已漸晚，十月初五街上的店鋪已紛紛亮起燈來，整條街燈火通明，但一轉入海邊新街，情況就不同了，那是條烏燈黑火的小街。數着門牌一家一戶的走下去，終於來到了一戶亮着燈火的人家門前，正門大開，擺着七、八張大圓枱，牆

上掛着幾幅壽帳，再核對門牌，是這家準沒錯了。

我與姐姐坐在靠門邊的那一枱，只見來赴宴的賓客都喜氣洋洋，恭喜之聲此起彼落，熱鬧得很。開席了，一盤一盤的熱葷從廚房裡陸續捧出來，「飲杯」之聲四起。我們那圍枱只有我和姐姐是小孩，那些大人也沒問我們來自何處，只是一直慇懃地叫我們夾菜。熱騰騰、香噴噴的菜餚一道一道地上桌，而我和姐姐也不懂得客氣，舉筷子盡情的夾，吃得肚子脹鼓鼓的。到散席時，趁着主人家忙着向賓客道謝之際，我們便悄悄地離開了，更不懂得向主人家說聲多謝。我們走出了那條黑漆漆的海邊新街，就經草堆街回家去了。

這是我和姐姐唯一一次以小孩身份去赴的一次夜宴。

農曆新年過後不久，媽媽就會帶着外婆、姐姐和我，參加澳門市販互助會舉辦的春茗。那是在清平直街後面一幢樓房的二樓，憑餐券入座，吃的是七、八道熱葷，宴會中段的「花燈競投」，可說是最精彩的中心節目。媽媽平日省吃儉用，可是競投花燈時就慷慨出價，直至競投成功為止。

散席時，媽媽歡喜地捧着那盞投得的大花燈回家，之後就把它高高的懸掛在天花板上，然後對我們說：「這花燈會為我們帶來一年的好運！」

我們望着它，就天天在期盼着這一年好運的來臨。◇

疫情之後再聚首

何鳳鳴



單親·雙軌

一班單親媽媽趁著近來天氣有些和暖，便相約往郊外一遊。疫情關係，大家相見甚少，能有機會聚首一堂，當不會錯過如此良辰美景。除舒展筋骨之餘，更可以展示廚藝，品嚐各款家常小菜，一樂也。

在陽光普照之下，各人面上發出亮光，歡笑聲四起，風采重現。看著各人面上的笑容，想起各人背後蘊藏著不同的故事，雖然各人都逃避不了離婚收場，但有些人是平靜分手的，有些卻傷痕纍纍而分開。不期然令人想起以往曾經被傷害深的人，經過多少掙扎和努力奮鬥，經過時光洗滌，終於放下沉重包袱，繼續向著人生前路奔走。

某朋友，因為前夫的控制力強

和不信任，凡事都查根問底，令她透不過氣來，雖然她曾努力挽救，將大事化小，小事化無，但仍然不能滿足丈夫的無理取鬧。丈夫的言詞暴力，稍有令他不滿意，便引起不必要的衝突，終日吵吵鬧鬧，有時令她心情崩潰，無法睡眠。她也曾試過往朋友家裡住上幾天，希望大家在這段時間內能冷靜下來。不過，可惜當她返回家裡，前夫依然故我，沒有改變，反而更加暴躁，令她無法安寧，甚至曾經驚動警察來調停和勸告。

基於保守從一而終的傳統觀念，她只有求助於婚姻輔導，但幫助不大，因前夫沒有反省，還覺得別人欠了他。反反覆覆，不知經過多少難熬的日子，家庭不和諧的狀況愈

來愈嚴重，她不希望兒女和自己在這種環境下生活，而離婚的想法就不停地在她心中埋下種子。後來令她狠下心腸做了離婚決定，除了前夫的言語及行動的傷害，最重要她不用擔心經濟，她有足夠的金錢，而且她前夫有另外一間房子，她可以爭取屬於自己的房子，安心與兒女居住。因為大部份的單親媽媽在經濟的負擔都很重，不像她那麼輕鬆。

雖然單親生活不易過，但回頭一望，難捱的日子總會過去，在不知不覺中，我們已經熬過很多苦難了。◇



新冠奪走Big Day

■ 養樂多

新冠疫情從2019走到了2022，防了兩年多沒事，沒想到在這節骨眼上，姐姐確診了。

這是欣欣向榮的一個月，因疫情停辦了兩年的各種活動全恢復，學校運動會、田野考察、各種演

出……

是孩子最最忙碌的時候，也是收穫的時候。

然後突如其來地，姐姐就中招了。

起初只是嗓子癢，我一好奇就給她測了，因為她基本沒症狀，測完我們都沒當回事，一起吃飯，還出去散步。回來瞄一眼試劑，竟是2條線，我頓時就慌了。

接下來家裡就進入了防疫模式——妹妹從房間裡搬出，姐姐被迫待在自己房間足不出戶，連飯都是送過去的。

前幾天是擔心居多，怕她惡化，時不時給測體溫，每天測抗原，我還每晚給她寫信，告訴她現在的確是一段艱難的時期，挺過去就好了。

總以為孩子嘛，隔3-4天就轉陰了，姐姐卻不是，天天測

天天陽。因為密切接觸，妹妹也不能去學校，待在家裡百無聊賴，錯過了很多班級活動，心裡有不快，卻也沒發作。

就這樣，姐妹倆居家隔離8天，

第9天是姐姐的花滑俱樂部年度GALA，頒獎典禮、晚宴、抽獎……

一年中最盛大的活動了，孩子們將上臺從教練手上領到屬於她們的獎品和鼓勵，接受台下百人鼓掌歡呼，這儀式感也是很強了。

但這天姐姐還是沒有完全轉陰。我和她爸誰也沒敢提這事，希望她忘記，但最後還是被記事本出賣了。意識到自己錯過了這個期盼已久的日子，姐姐繃不住了，多日積累下來的委屈，都在這一刻爆發，哭聲驚天動地……

這天是周日，我帶著她去了沒人的學校操場——「你去跑步吧，把所有的情緒都發出來。」

姐姐於是在操場淚奔，一圈又一圈，好在四周無人，也無需顧及面子。

跑到累了，我們席地而坐，我跟她講述「這就是人生」之類的故事和道理。路漫長，此刻很重要，但前路還有更多的更重要的日子，在等著我們。

不知道她聽沒聽懂，後來起風了，吹走了過去一周的鬱悶，也吹走了她臉上的淚。◇





文圖：Anna Lam

美味燉肉專輯

上次超市減價，買了一大塊牛肉，是用繩網綁的，方便整個放入烤箱來焗。這種肉比較瘦，沒有甚麼肥油，拿出來解凍後做了一個鮮茄紅酒燉牛肉。在網上看了一個，原汁不用水的鮮茄紅酒燉牛肉。實在不錯，介紹給大家。我用的這種牛肉較韌，若用牛尾當然好吃，可惜現在牛尾實在太貴了。用牛腱亦是不錯的選擇。牛肉飛水後的水以前都倒掉，這次留下來做了一個雜菜湯，竟然十分鮮甜，比用罐頭雞湯、牛肉湯做的好太多了。

鮮茄紅酒燉牛肉



材料：

牛肉、蕃茄、洋蔥、紅蘿蔔、紅甜椒、蒜頭、八角、薑、香葉、冰糖、適量紅酒。

調料：

柱侯醬、茄膏、茄汁、胡椒粉、生抽、酒、水少許。

做法：

1. 牛肉，加入適量薑、廚用酒、蔥以冷水飛水，撇去浮沫，中火煮5分鐘，水留用。
2. 蕃茄2個去皮切粒，小心不可流失水份；洋蔥切粒；紅甜椒半個切碎。
3. 蕃茄3個切塊；紅蘿蔔切小塊。
4. 用少許油爆香蒜頭、八角、薑，加入牛肉塊炒1分鐘，加洋蔥粒炒一分鐘。再加紅椒粒炒1分鐘。
5. 灑入一湯匙廚用酒炒勻，加入全部醬料混合後再放入蕃茄粒、香葉、冰糖大火稍煮，可發現水份已增多。此時可以加入紅酒1-2湯匙。
6. 轉中小火煮45分鐘，因湯汁濃稠要多攪拌以防止沾鍋。（我此時轉用高壓煲烹煮25分鐘後，轉用普通瓦煲）
7. 加入紅蘿蔔塊再煮15分鐘後，下切塊蕃茄攪拌均勻煮3分鐘。
8. 試味後可加鹽，胡椒粉調味，此時可以再少許紅酒，增添酒香。

•用高壓煲烹煮易軟爛，但不夠入味，故再轉用瓦煲繼續煮。

雜菜湯：

上述牛肉飛水後留用的湯，撇去浮沫。加入切小塊的椰菜、紅蘿蔔、洋蔥、蕃茄等一起煮湯。加入鹽和胡椒粉調味，即成。

梅菜扣肉



端午節包粽留下的五花肉做了一個梅菜扣肉，我覺得味道最好的梅菜是香港石澳的的梅菜王。

材料：五花腩、梅菜、蔥頭、蒜頭。

調料：薑、老抽、生抽、糖、麻油、五香粉。

做法：

1. 腩肉整塊洗淨，冷水放薑、酒，大火燒開後轉小火煮半小時。
2. 梅菜浸10分鐘後洗淨，切粒。老抽、生抽、糖、麻油、五香粉調勻成醬料。
3. 蔥頭、蒜頭、薑切茸，用少許油炒香鑊起。
4. 洗淨鑊炒梅菜（不放油）炒至乾水，放入蔥蒜薑茸，炒至水乾，試味，若太鹹可以酌加糖。
5. 腩肉再洗淨抹乾，用叉或木枝戳豬皮後用老抽搽勻肉塊上色。
6. 用半煎炸方式先煎豬皮，再煎四面至金黃色。待稍涼後切約一公分厚片。
7. 將豬肉排放入大碗中（肉皮向下），上放炒好的梅菜粒，淋上醬汁，大火蒸開後用中小火蒸約1小時。
8. 倒扣入深碟中。

*正宗的作法大火蒸半小時，中小水再蒸2小時。我等不及了，只蒸了1小時，覺得亦很軟爛了。亦試過不蒸，直接放入瓦煲中燜煮，亦不差。◇





Steven Shen
(註冊營養師)

影響我們免疫系統的 十五個主要因素 (下)

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)

11) 適當運動能增強免疫力

運動可以提高保護性白細胞的功能。運動有許多健康益處，包括保護我們免受心臟病、骨質疏松癥，甚至某些類型的癌癥的侵害。運動也是一種免疫增強劑。為了獲得最大的好處，一定要堅持並保持適合自己的運動量。具體請諮詢相關人士。步行是最簡單的鍛煉方式之一。如果對步行不感興趣，可以嘗試瑜伽、游泳、騎腳踏車或打高爾夫球等。總之選擇一個自己喜歡可以長久堅持的運動。園藝也是進行戶外活動的好方法。



12) 優質充足的睡眠幫助我們獲得更好的免疫系統

幾項研究證實了睡眠與健康的免疫系統之間有著密切的聯繫。大多數人需要7到9個小時的睡眠才能感到充分休息。



充分休息可以改善白細胞的功能，增強免疫系統，從而遠離各種疾病。良好的睡眠習慣意味著每天在同一時間起床和上床睡覺，即使在周末也是如此。

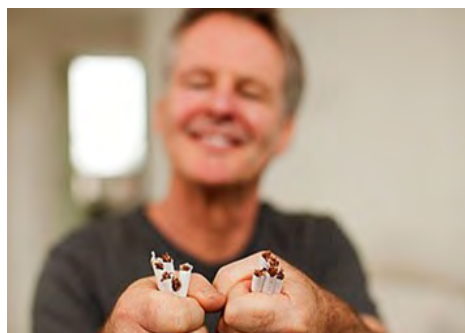
睡前幾個小時避免攝入會干擾睡眠飲品，如咖啡因和酒精。保持臥室涼爽，會獲得更好的睡眠質量；睡前可以享受溫水浴、播放輕鬆的音樂等，這些都有幫我們更輕鬆地入睡。

13) 酒精是一種免疫抑制劑



合理有效補充多種維生素，可酒精會抑制我們的免疫系統，因此最好適量飲用或完全不飲用。一個人是否可以安全地飲酒與許多因素有關，包括整體健康狀況、疾病風險因素以及正在服用任何藥物有關。詢問家庭醫生是否可以安全地偶爾飲酒，如果可以，也要少量飲用。

14) 尼古丁是另一種免疫抑制物質



吸煙對我們的免疫系統是有害的。使用煙草的人患肺癌、哮喘、中風和心臟病等健康問題的風險也

會增加。我們要遠離任何抑制免疫系統的物質。有許多不同的策略可以幫助我們戒煙。醫生可能會推薦尼古丁貼片、抗抑鬱藥或其他治療方法來幫助我們戒煙。如果需要，請尋求相關幫助。

15) 有效勤洗手可以保持健康



洗手有助於防止病毒和細菌感染。經常洗手是預防感冒、流感、冠狀病毒、腹瀉和其他傳染性疾病等呼吸道感染傳播的簡單而有效的方法。當我們彼此接觸時，有些細菌很容易在人與人之間傳播。如果我們觸摸它們，很容易將細菌從我們的手轉移到我們的鼻子、眼睛和嘴巴。

有效洗手：在流水下用肥皂洗手至少20秒；擦洗雙手的正面和背面以及手指之間；抗菌肥皂和洗手液可以提供額外的微生物保護；在沒有肥皂和水的情況下，使用酒精含量至少為60%的免洗手消毒液也是個有效洗手的方式。◇

Steven Shen加拿大資深註冊全面營養師 (RHN)，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。



新片介紹
英米

夏天，是放假的輕鬆時候，所以夏日推出的電影，常是以喜劇為主。這裡介紹的喜劇電影，有最近熱爆全球，由楊紫瓊主演的科幻喜劇片《奇異女俠玩救宇宙》，動畫喜劇Minions：The Rise of Gru，還有由一個貝主演的溫情喜劇Marcel The Shell With Shoes On。此外，Thor：Love and Thunder，是第四集的《雷神》，雖然是一部超級英雄電影，但也是一部喜劇。就讓這些喜劇，和你共度一個愉快的夏日！

Minions: The Rise of Gru



這是2015年上映的3D電腦動畫喜劇電影Minions(小小兵)的續集。

劇情承接上一集，12歲的Gru在近郊區成長，他是超級壞蛋組織Vicious6(壞壞六人組)的粉絲。為了讓自己變成邪惡的，可以符合資格加入這組織，他設計了一個計劃，當這六人組解僱了他們的領袖Wild Knuckles時，Gru參加面試，希望成為這組織的會員，但卻未能如願，他便偷了六人組的寶石，使事情更糟，他成為了這些壞人的敵人！

在逃跑時，他尋找另一個能指引他的途徑，他才發現，就算是壞蛋，也需要朋友幫助的。本片在7月1日開始在電影院上映，主角Gru由喜劇泰斗Steve Carell聲音演出，華裔女星楊紫瓊亦聲音演出Master Chow一角。(圖片提供：Universal Pictures)

Marcel The Shell With Shoes On



這部喜劇的故事是講述Marcel (Jenny Slate聲音演出)，一個身高只有一吋的貝殼，他和祖母Connie (Isabella Rossellini飾演)、寵物lint一起生活。他們是一個神秘悲劇的倖存者，當一個紀錄片製作人在旅館的雜物中發現他們，並在網上發佈他們的短片後，吸引了數百萬名粉絲的關注，並使Marcel有希望找到失散的家人。本片已在電影院上映。(圖片提供：Elevation Pictures)

奇異女俠玩救宇宙

(Everything Everywhere All at once)



這部由華裔女星楊紫瓊領銜主演的科幻片，最近在世界各地的戲院上映，都好評如潮。現在這部片已可以在各大串流平台購買觀看。

本片由華裔美籍導演關家永(Daniel Kwan)和他唸電影時的同學Daniel Scheinert，一起執導及編劇。劇情描述由楊紫瓊飾演的美國華裔女性Evelyn與丈夫Waymond(關繼威飾演)經營一間洗衣店，因為稅務問題，被美國國稅局審計。Waymond想和Evelyn離婚，這時候Evelyn發現自己可以探索多個平行宇宙。

著名美國女星Jamie Lee Curtis亦參加演出這部片，飾演稅局職員。(圖片：Allyson Riggs)

Thor: Love and Thunder



2011年推出的《雷神》(Thor)第1集，是改編自漫威(Marvel)漫畫的超級英雄電影，飾演雷神的澳洲男神Chris Hemsworth一舉成名。

這是第四集的《雷神》，故事講述雷神(Chris Hemsworth飾演)本想退休，追求內心的平靜，可是他遇上想消滅眾神的銀河殺手Gorr。為了解除威脅，他只有找尋多人協助，包括阿斯嘉女王Valkyrie (Tessa Thompson飾演)、角鬥場戰士Korg (Taika Waititi飾演)，和他的前女友Jane Foster (Natalie Portman飾演)等，四人一起展開了一段星際旅程，揭露Gorr的復仇計劃，企圖盡速阻止他報仇。這一集的大奸角Gorr由曾經飾演超級英雄蝙蝠俠的英國男星Christian Bale飾演，本片於7月8日起在電影院上映。(圖片提供：Copyright Marvel Studios 2022. All Rights Reserved.) ◇



清香的茉莉花

茉莉花雖然細小，但潔白勝雪，芳香醉人，有「人間第一香」的美譽。它不爭芬鬥艷於早春，也不爭俏麗於白晝，卻在夜裡悄然開放，發散出輕柔的香氣。因此茉莉在人們心中成了謙遜、友好、淳樸的象徵。茉莉花亦是製茶和提取香料的重要原料。茉莉花茶香氣清雅，茶湯醇厚芬芳。在印尼和菲律賓，茉莉被選為國花，而在泰國則被視為母親溫暖的愛，將她定為「母親之花」，在母親節兒女們都會獻給母親一束芬芳的茉莉花。

茉莉花的花期為6月到10月。因此如果栽種、施肥以及修剪得宜，可以有長達5個月欣賞到這人間第一香。元朝江奎在《茉莉》中寫出「雖無艷態驚群目，幸有清香壓九秋」，又云：「他年我若修花史，列作人間第一香」。

一· 栽種要點

1. 換盆翻土：每年4月出房後要換盆、修根、整枝、摘葉、除去部分舊土，加入新的培養土（用花園土、泥炭苔、動物糞肥或腐葉堆肥土、珍珠岩及少許骨粉）。換一個較大的花



盆，盆地要有大的排水孔。換盆後2個月內毋須施肥。

2. 溫度：適溫13-20攝氏度。冬天要涼一些，第二年才會開花，但不能低於5攝氏度。因此冬天最好放在車房或者地庫，夏天則移放室外。

3. 光照：冬天要盡量多陽光，甚至不怕直射光，夏天移放室外。

開花期每天光照不少於8小時。花農說：「曬不死的茉莉花，陰不死的珠蘭。」

4. 施肥：由5月起每2星期施1次稀薄的20-20-20直到9月，但每次用量不可太多。茉莉喜歡微酸性的土壤，中間加一次硫酸鐵（Ferric Sulfate）。

5. 淋水：盆土要保持潮濕。每次要淋水徹底，但不能積水，冬天氣溫低時要減少淋水。

6. 修剪：所謂「茉莉不修剪，枝弱花少很明顯」，「修剪要狠，花開才穩」，這是華農累積多年的經驗。春天換盆時要剪去細弱的枝條，短截粗壯枝，保留基部10-15釐米，刺激其萌發強壯的新枝。春梢長出4-5對葉片時進行摘心，促進側枝的生長。根部長出的速發枝要及時剪除。開花後要將殘花連同以下一對小葉剪去。

7. 繁殖：

A. 扦插法極易成活。在生長季節都可以進行，以春季5-6月最好。取上年生的健壯枝條4-6吋，有3-4個節。將下方的葉片摘除，切口塗生根粉，在濕潤的培養土上先



插一洞，放入插穗1/3入土，2/3暴露空氣中。蓋上透明罩保濕，放陰涼處約1個月生根，生根出芽後移入盆中。成長後要多次摘心促發更多副枝。

B. 壓條法：5-6月進行，選1-2年生健壯枝條，在枝條上做環狀剝皮，壓入另一花盆土壤中，覆上土壤，用石鎮住，保持盆土濕潤，3個星期後可以生根，1個月後自母株切離另植。

二· 茉莉花的妙用

1. 茉莉花茶：味甘，性溫。有理氣止痛，溫中和胃，消腫解毒，強化免疫系統等功效。有助於維持腸道消化機能，使排便通暢，改善昏睡及焦慮現象。

2. 茉莉花花香濃郁，夏季放在室內，蚊蟲遠而避之。但室內不宜放過多芳香植物，15平方米房間放2盆中到大型植物，或者3-4盆小型植物為宜。◇



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

7月·July·2022

松鶴天地440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：8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。

