

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89期

2022年
八月刊



奧密克戎新變種捲土重來
加拿大重啟機場入境旅客抽檢

原住民文化系列介紹

Coastal Salish 海岸薩利士民族

旅遊記聞：悠悠戶外行 人間仙境喬佛里湖

月讀詩林：童眼舊香江——快樂小工廠

花卉園地：神奇的天堂鳥



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

各位好！時間過得飛快，一轉眼又到了盛夏8月。西海岸沐浴在明艷的陽光之中，萬物生長也格外茂盛繁榮。

本月專題中，我們關注新冠疫情第7波來襲，以及機場抽檢政策更新；同時二版推出原住民文化系列介紹，為大家展示卑詩省主要原住民族群多姿多彩的文化傳統。

剛剛過去的第37屆中僑百萬行活動在士丹利公園大獲成功，籌得善款223,714元，用於支援中僑互助會資金不足的社會服務，包括移民及難民、青少年、家庭及長者等項目。8月中僑不同的社區服務部門還有多樣的公益講座、培訓和長者服務，為有需要的群體帶去信息和支援。

此外，我們副刊內容中諸多睿智作者的精彩隨筆、短文，希望陪伴您渡過一段舒適，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。

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

奧密克戎新變種捲土重來	03
加拿大重啟機場入境旅客抽檢	
原住民文化系列介紹	04
Coastal Salish 海岸薩利士民族	

精彩中僑

2022年中僑百萬行籌得\$223,714元	05
Pre-election town hall	07
中僑華埠耆英服務聯會共慶加拿大國慶節	08
華人社區響應網絡長者支援資源概覽	10
長者生活支援項目及相關講座	11

生活資訊

投資理財 - 遺囑及遺囑認證 (下)	14
電腦文件簽字掃描等技能及法律講座	15
中醫養生 - 為何夜間高強度鍛煉反而有害	18
健爾康 - 心臟、聽力等健康講座	19
醫學新知 - 足踝關節扭傷/新冠最新品種BA.5	22

文藝休閒

新趣 - 德國張家界	23
旅遊記聞 - 悠悠戶外行人間仙境喬佛里湖	24
月讀/詩林 - 童眼舊香江: 快樂小工廠	26
溫故/新風 - 我的啟蒙人/日常用語	27
月讀/詩林 - 饒宗頤唯一新詩	28
溫故/新風 - 沒有選錯/耆英電腦技能就業訓練	29
詩林隨筆 - 《洞仙歌》傳奇	30
美文欣賞 - 新松、新地、新天	31
食在四方 - 夏日清爽料理	36
生活情趣 - 神奇的天堂鳥	37
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	38



奧密克戎新變種捲土重來 加拿大重啟機場入境旅客抽檢

進入夏季以來，尤其是學校暑假開始，疫情限制減少的情況下，很多家庭都紛紛製訂了出行計劃，機場旅客人數也屢創新高。然而自6月中旬開始，新冠奧密克戎病毒新變種BA.5又在全世界範圍內廣泛傳播，給卑詩省乃至全加拿大帶來新的一波疫情。（圖片：Courtesy to Yahoo新聞）

李育嬌

一·新變種推動疫情廣泛傳播

奧密克戎新變種BA.5最早於1月份被科學家們在南非地區發現，國際衛生組織在4月份開始正式追蹤它的發展傳播。

如今該病毒已經在多個國家引發新一輪疫情，包括葡萄牙、英國、美國以及加拿大。中國等地區在嚴格防控的條件下，也有部分地區出現病例數量反彈。據科學研究發現，該變種的變異方式使它更容易逃逸人體免疫系統，也大大提升了它的傳播效率。因此早先已經感染過的人士亦有可能再次感染。

「我認為新的病毒變體在很短的時間內就成為了主流傳播病毒，這說明它的傳染性有多強。」安省科學顧問小組醫學專家Dr. Karen Born表示。但相對來說，目前證據看來感染此病毒後的嚴重性和死亡率並沒有更高，且民眾接種疫苗或者有過感染經歷獲得的抗體雖然不能使人免於被傳染，但卻可以幫助免疫力應對病毒。

多倫多大學傳染病專家Allison McGeer表示：「第一次感染新冠時候的狀況可能是最糟糕的，但隨著身體免疫力適應和恢復，抗體的保護能力也越強。」多位權威專家認同此觀點，二次感染新冠症狀通常比初次症狀更輕微。但這不代表

對身體沒有傷害，有基礎疾病和特殊狀況的人士更應該當心。相比以往，二次感染的案例較少是因為疫情限制，而現在隨著社會活動恢復和增加，多次感染的概率也隨之上升。公共醫學專家呼籲，及時接種新冠疫苗，以及更新注射加強針能夠提供關鍵性的保護。預計新冠疫苗第四針（Second booster）將在今年秋季對全民開放。

二·機場恢復隨機抽檢

自7月19日起，加拿大恢復機場入境處的隨機新冠抽查檢測。在加拿大的四個主要國際機場：溫哥華國際機場，卡加利國際機場，多倫多皮爾遜國際機場和滿地可特魯多國際機場，入境旅客須至少在14天前完全接種疫苗（至少接種兩針），並有可能被隨機選中進行新冠病毒抽樣檢查。若檢測結果顯示陽性，須隔離10天。若是未完成疫苗接種的旅客入境，則需要進行14天的自主隔離，並在這段時間接受兩次病毒檢測。

此前，由於恰逢出行高峰，機場人手不足造成大面積擁堵、延遲，甚至航班不得不改簽或者減少的狀況，政府曾出台政策於6月11日暫停所有機場實施的入境旅客強制抽檢，以減緩機場遲滯情況和通行壓力。但因為第七波疫情的影響，

又不得不重啟抽檢。7月19日抽檢恢復後，所有檢測不再在機場完成，被要求檢測的旅客，將在入境後收到郵件通知，告知該如何完成檢測並上傳結果。加拿大衛生局聲明表示，隨機檢測的目的是收集數據信息以監測進入加國的旅客新冠感染狀況，以了解風險來路和規模，並為未來可能出現的疫情起伏做好準備。加拿大聯邦衛生部辦公室表示，只有4%到5%的旅客會被選中進行檢測。

三·如需旅行做好萬全準備

由於疫情限制政策的反覆，出行人數驟增，和服務人手不足等原因，這個夏天世界很多重點機場都出現一定程度混亂和延誤的問題。旅行專業人士建議，（1）在出行之前做好規劃，盡可能多的掌握周邊信息，對有可能出現的狀況有準備方案。（2）盡早達到機場，國內旅行最好預留2個小時，國際旅行最好預留3個小時以上，以便從容應對突發狀況。（3）檢查並考慮保險是否涵蓋行程取消、行李丟失等問題。（4）注意出入境要求細節，例如所有旅客在入境加拿大前72小時內，必須通過ArriveCAN提交信息。（5）保持良好心態。專家補充，在應對意外狀況時，做好情緒調節也是非常重要的。◇



原住民文化系列介紹

Coastal Salish 海岸薩利士民族

在卑詩省生活，經常可以在很多公共活動開始時聽到認可和致敬卑詩省原住民的致辭。那麼這段致辭中的原住民群體有著怎樣的歷史淵源呢？本刊將以一個系列的文章來為大家介紹原住民社區的歷史文化。（資料來源：The Canadian Encyclopedia）

沿海薩利什人自古以來一直在加拿大和美國西北太平洋沿岸的領土上生活。雖然每個民族的情況不同，但沿海薩利什人一般都有很強的親屬關係，並在政治、條約和環境方面進行合作。

一·民族和領地

沿海薩利什人包括居住在卑詩省西北太平洋沿岸的各種原住民，從低陸平原和溫哥華島向南到美國華盛頓州西部和俄勒岡州西北部（另見中部沿海薩利什人、北部海峽薩利什人和內陸薩利什人）。

雖然這些民族有自己獨特的習俗和傳統，並講各種獨特的方言，但海岸薩利什人社區之間通常有很強的種族和文化聯繫。

二·生活傳統

歷史上，海岸薩利什人在冬季生活在永久性的村莊裡；而夏天收集食物時，他們住在臨時營地。海岸薩利什人通常住在大棚頂的房子裡，這種房子有時被稱為木板房。木板房通常由雪松木製成。捕魚過去是，現在仍然是海岸薩利什人文化和經濟的一個重要組成部分；與此同時，他們也採集水果、蔬菜和堅果來補充他們的飲食。

三·社群和文化

「散財宴」（Potlatch）對海

岸薩利什人的社會和文化非常重要（現在也是如此）。它們的作用是分配財富；賦予個人、親屬群體和部族以地位和等級；並確立對狩獵和捕魚區的名稱、權力和利益的要求。與其他西北海岸原住民一樣，海岸薩利什人以其藝術而聞名。在他們的藝術作品中，以西北海岸動物和精神生命為主題的房柱和設計圖案十分突出。

（註：Potlatch Ritual是西北太平洋沿岸原住民獨有的一種古老民俗，為確定和重新確定社會地位，而實行的對財產和禮物的分配禮儀。）

四·宗教和精神信仰

沿海薩利什人的文化和傳統知識通過口述歷史得以保存。儘管海岸薩利什人的傳說因民族而異，但他們往往以許多相同的精神人物為特徵，講述類似的世界初創的故事。例如一個天外來客如何創造世界、動物和人類的故事。這些故事還強調了某些生物和自然元素的重要性，如鮭魚和紅杉。由於精神原因和它們為人們提供的寶貴資源，它們被認為是神聖的。

五·語言

沿海薩利什語言是薩利什語系的一部分。由於聯邦政策和旨在同

化的計劃，如寄宿學校，大大減少了能夠流利使用這些語言的人數，許多薩利什語言已經瀕臨滅絕。如今有一些語言振興計劃，如當地大學、學院和高中的語言振興計劃，正在盡可能地記錄和推廣這些土著語言。

六·與歐洲人的接觸

海岸薩利什人在18世紀遇到了歐洲探險家和商人。19世紀，哈德遜灣公司在海岸薩利什人的領地上建立了貿易站，如哈科姆領地的蘭里堡（1827年）和萊克旺根領地的維多利亞堡（1843年）。隨著整個19世紀定居者的到來，海岸薩利什人愈來愈多地流離失所。此外，在18和19世紀，沿海薩利什人的人口因天花流行病而大大減少。

七·當代生活

沿海薩利什人通過各種文化和教育活動努力保護和促進他們的歷史、遺產和生活方式。社區領袖們共同努力，捍衛環境和他們收獲自然資源的權利。

自2005年以來，沿海薩利什人聚會——一個代表沿海薩利什人環境利益的跨境組織——每年都舉行會議，討論和發展薩利什海生態系統的健康。◇



2022年士丹利公園中僑百萬行 籌得 \$223,714 元



中僑基金會

經過兩年的虛擬活動後，中僑基金會很榮幸能與社區大眾在第 37 屆中僑百萬行，於士丹利公園見面。今年，名聞遐邇的中僑百萬行吸引了超過 2,000 名訪客和參與者，我們很高興地宣布，為資金不足的中僑社區服務籌募了超過 \$223,714 元。

「我們非常感謝所有贊助商、捐助者、參與者和工作人員再次親臨士丹利公園，感謝他們的支持、辛勤工作和奉獻。得到整個社區支持才能使這次活動取得成功」，2022 年中僑百萬行共同主席 Linh Le 表示。

中僑百萬行是我們最大的社區籌款活動，自 1986 年以來一直在溫哥華風景秀麗的士丹利公園舉行。

該活動由北美最長的龍——100 尺長的中僑金龍由 40 名武術家，帶領步行者和企業團隊參與公園的步

行路線。

中僑提供超過 300 項計劃和服務，幫助我們社區中最邊緣化的人群，包括新移民、老年人、家庭和青年。

中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲女士稱：

「在疫情期間，由於隔離，我們看到對健康和保健支援以及心理保健的需求急劇增加。繼續提供該類服務真正需要社區的慷慨支持，我們感謝你們。」

2022 年的步行活動在 MC Lucy Chan 和著名社區領袖和民選官員 The Honourable George Chow, Minister of State for Trade; The Honourable Anne Kang, Minister of Advanced Education and Skills Training; Don Davies, MP for Vancouver Kingsway; Jenny Kwan, MP

for Vancouver East; Wilson Miao, MP for Richmond Centre; Taleeb Noormohamed, MP for Vancouver Granville; Richard Stewart, the Mayor of the City of Coquitlam; 和 Val van den Broek, Mayor of the City of Langley 的歡迎下開始。

開幕式之後，嘉賓為中僑金龍點睛，令金龍從長達一年的沉睡中醒來。步行有兩種選擇，以適應不同的年齡和活動水平：圍繞海堤的 7 公里線路和圍繞失落湖的 3 公里線路。

步行結束後，參與者和公眾參加了我們在林柏文園舉行的活動，適合一家大小，享受現場音樂、娛樂和活動、贈品和獎品、嘉年華遊戲、照片和社區攤位。收益將直接用於支持中僑的社區服務，如家庭、青年、婦女和長者服務。◇



感謝「中僑百萬行」贊助商

機票贊助

Air Canada

T-Shirt贊助

Concord Pacific

節目表演贊助

Fairchild Media Group

印刷贊助

Horseshoe Press

特別宣傳贊助

LS Times TV

Canada Taiwan Exchange Association

Canwest

Taiwan Board of Trade

飲用水贊助

YICE

鑽石贊助

TD Bank

金贊助

Park Georgia Insurance

Intact Insurance

銀贊助

CIBC

PricewaterhouseCoopers

Royal Pacific Realty

VanCity

VanMar Constructors

攤位贊助

BC Nurses Union

Kwantlen Polytechnic University

MCCM Group

TELUS

Terry Immigration

社區贊助

GroupHEALTH & CSBT

Regent Park (Keylink) Realty -

Chris Chan

食品贊助

Dan-D-Pak

Kin's Farm

Maxim's

Sunrise Soya Foods

Superstore

Tom Lee Music

活動贊助

Denny's Restaurant

主要傳媒贊助

Fairchild TV

Talentvision

AM1470/ FM 96.1

CHMB AM1320

Ming Pao

Sing Tao Daily

OMNI TV

Canadian Chinese Express

Canadian City Post

傳媒贊助

Richmond Sentinel

TVBUSA

特別鳴謝

Allen Lau Photography

People's Moving

First Student ◇

歡樂瞬間

華埠耆英服務聯會獲團體金獎



中僑基金會主辦的2022年[中僑百萬行]於7月10日(星期日)在史丹利公園林柏文園舉行。中僑華埠耆英服務聯會再次獲得團體金獎。



歡聲笑語同國慶 歌舞紛呈共宴席

中僑華埠耆英服務聯會共慶加拿大國慶節

中僑耆英服務聯會



嘉賓和聯會主席團一同切加拿大155週年大蛋糕



現場嘉賓賣獎券為中僑百萬行籌款



抽獎環節，大家全情投入，期待又歡樂。

時隔三年，中僑華埠耆英服務聯會於6月30日，假座華埠富大海鮮酒家舉辦「2022年慶祝加拿大國慶聯歡會」，筵開18席。宴會由聯會主席葉承基先生主持，蒞臨嘉賓有中僑互助會贊助人及創會主席葉吳美琪女士、中僑基金會理事會主席許祖澤先生、中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲女士、中僑互助會項目總監梁恩齊先生、中僑基金會高級經理李紹明先生、聯會醫學顧問梁新洪醫生和新天地編輯李育嬌女士。

一、久別重逢

因為新冠疫情爆發和隨之而來的各種限制，中僑華埠耆英服務聯會的活動就不得不轉到線上聯絡。本次聚會是自2019年聖誕晚會之後，第一次恢復線下慶祝活動。活動門票很快售罄。當日，眾多賓客濟濟一堂，眾人皆興致高昂，互道安好，相談甚歡，整個大廳一派歡樂祥和氣氛。

二、分享蛋糕

恰逢加拿大建國155週年，華裔移民社群作為共同建設加拿大的重要貢獻者，同樣為這個日子感到驕傲和自豪。聯歡會開始，眾人共同高唱加拿大國歌「O Canada」，然後由CSSC主席葉承基先生致歡迎辭，然後由各位嘉賓致辭。

隨後，中僑互助會為此次聯歡活動送上慶賀禮物——加拿大國慶大蛋糕，并由出席各位嘉賓和聯會主席團一同主持切蛋糕儀式。（接下頁）



歡聲笑語同國慶 歌舞紛呈共宴席 中僑華埠耆英服務聯會共慶加拿大國慶節

中僑耆英服務聯會



慈善獎券抽獎得主



CSSC聲樂組帶來的古箏合唱表演，優美動聽。



聯歡會幸運大抽獎大獎得主

(接上頁)

三·歌舞繽紛

大會安排多項歌唱及舞蹈表演節目，由各個活動小組分別擔任演出，獲得不少掌聲及喝彩聲，充滿熱鬧氣氛。當天的演出令人驚艷，有懷舊抒情的經典老歌，悠揚文雅的古箏合唱，曼妙文藝的古風舞蹈，歡快雀躍的民族歌舞。這些表演者都是來自CSSC的興趣班的長者們，展現出他們熱情向上，豐富高雅的生活樂趣。在座的觀眾們也大飽眼福，爆發出一陣陣熱烈的掌聲。

四·抽獎籌款

聯歡當中，與會嘉賓代表中僑基金會向大家推銷抽獎獎券 (Raffle tickets) 來為即將舉行的「2022年中僑百萬行」籌款。只見幾位嘉穿梭在眾多席位中間，請購買者張開手臂，以臂展長度為度量扯下獎券，大家也被逗笑了，紛紛解囊參與，全場氣氛喜悅歡鬧。最終，本次聯歡活動為「2022年中僑百萬行」籌得善款1015元。聯歡大會之壓軸幸運大抽獎，獎品豐富，皆大歡喜。



CSSC舞蹈組帶來的舞蹈表演，活力十足。



現場觀眾沉浸在歡樂氣氛之中，隨著音樂一同舞蹈。

活動在一片歡聲笑語中落下帷幕，現場觀眾依然依依不捨，意猶未盡，並相約下一次相聚，期待半年之後的聖誕聯歡會。◇



Pre-election Town hall 選舉前市長候選人見面會

為了促進公民參與，提高對影響大溫哥華地區多元文化社區的政策問題的認識，中僑互助會和以色列和猶太事務中心 (CIJA) 將於9月7日星期三下午6:00至7:30在Temple Shalom (溫哥華Oak街7190號) 隆重舉行選舉前社區市民大會，與市長候選人面對面。我們鼓勵大家積極註冊參與。欲了解更多信息，請聯繫vancouver@cija.ca ◇



Vancouver Mayoral Pre-Election Town Hall

Hear from Vancouver mayoral candidates as they discuss topics that matter to you, including:

- Affordable housing
- Community safety
- Diversity and inclusion
- Access to culturally-appropriate services
- Fighting racism & hate
- Welcoming community
- Transportation & accessibility

Wednesday
September 7, 2022

6:00pm (PT)

Temple Shalom



7190 Oak St
Vancouver, BC
V6P 3Z9

Questions about the event?
Email us at vancouver@cija.ca





CCRN Webpage

華人社區響應網絡 長者支援資源概覽

華人社區響應網絡

卑詩省有不少社區機構致力投放資源，希望為華裔長者提供更適切的服務，以助長者跨越語言與文化障礙，積極投入加拿大的移民生活。華人社區響應網絡為了讓更多長者更容易找到適合自己的社區服務，蒐集本省內不少的中文資源，並在其網站上載了連結，方便大家能夠享受到這一站式的免費服務！

首先，請大家到華人社區響應網絡網頁：<https://bccrns.ca/bccrnsnetwork/chinese-community-response-network>，或在網絡蒐尋器上用英文「Chinese Community Response Network」來尋找我們的網頁。本期我們為你推介置頂的三項資源給你參考：

1. 長者健康生活／法律／虐老資源列表
2. 卑詩省華裔長者服務與活動網上資訊站
3. 華人社區響應網絡資源卡
長者健康生活／法律／虐老資源列表

- 健康生活
- 法律
- 多媒體
- 個人規劃
- 警務
- 人際關係

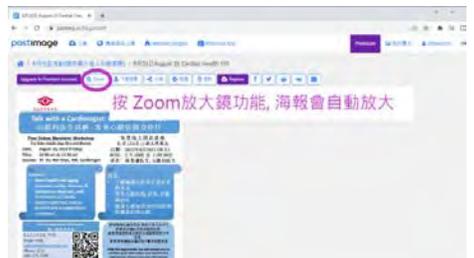
在以上各大主題之下，配置以下分類：

- 教育
- 家庭暴力
- 法律援助
- 飲食
- 醫療護理
- 心靈健康
- 預防
- 資源
- 權利與保障
- 保持運動
- 支援

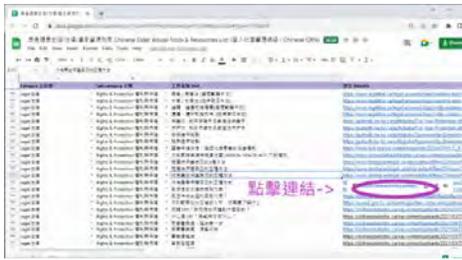
搜尋你有興趣的資源，請先根據主題，然後再從分類中索引。例如，你想多認識長者在法律上的權益和如何保障自己，可以先向下滑動至主目錄的「法律」部分，然後在分類欄找「權利與保障」，你會

卑詩省華裔長者服務與活動網上資訊站

這是一個以圖像讓長者更易於瀏覽每個月分的活動和各區資源的網站。只要把游標滑到你感興趣的海報圖片上，一按該圖片，你就會進入到該類別的網頁。例如，你想找一些八月份舉行的社區活動，請在該目錄的封面海報按一下，然後，你便會自動進入這項目錄的網頁。



當你進入到目錄裡面，請嘗試打開海報閱讀詳情，在海報上方，有一個放大鏡功能的圖標，請在此圖標上按一下，海報會自動放大。



這份資源列表集合了加拿大網上中文文件和多媒體資源，主題現時有：

- 成人監護權法
- 護老者
- 虐老
- 財務剝削

在第三欄看到「工具名稱」的標題下面有各文件的名稱，若找到感興趣的文件，例如〈作為業主保護自己的五種方法〉，遊標滑到其右面的一欄連結上，下方即出現小長方格，在這方格上的連結點擊一下，瀏覽器即會自動打開該文件。

如對以上資源有任何疑問或想跟我們分享搜尋資源的經歷，歡迎電郵至collab2embrace@gmail.com與項目統籌 Melanie 方小姐聯絡。

(華人社區響應網絡供稿)◇



SUCCESS Richmond Immigrant Settlement
& Integration Program
中侨列治文服务中心移民安顿与融入项目

Elder Abuse Awareness 了解长者权益及护老须知

Free Online Mandarin Senior Support Group 免费线上国语长者互助小组

Date: August 19, 2022 (Friday)

日期: 2022年8月19日(周五)

Time: 10:00 am to 11:30 am

时间: 上午10时至11时30分

Speaker: Percy Wong

讲者: Percy Wong (佳颐中心)

(Gaia Community Care & Wellness Society)

Contents:

- ❖ Understanding the types and signs of elder abuse
- ❖ Learn about seniors' rights
- ❖ Preventing elder abuse
- ❖ How to respond as a bystander
- ❖ Community resources for seniors and caregivers

内容:

- ❖ 了解虐待和忽视老人的类型
- ❖ 如何保障长者权益
- ❖ 预防虐老的方法
- ❖ 作为旁观者如何帮助长者
- ❖ 相关社区资源及辅助

Online Registration & Enquiry: 线上报名及咨询

S.U.C.C.E.S.S. 中侨

Email 电邮:

sally.chen@success.bc.ca

Phone 电话:

604-279-7180

604-335-7154



Registration Link 报名链接

<https://bit.ly/3Az7IKk>

收到您的注册信息后,我们工作人员会与
您联系以确认并核对您的信息。
请您准备您的永久居民卡或提供移民文件
信息。

讲座登录链接会通过电子邮件给您发送

After the registration, we will contact you to
validate your information and confirm the
registration. Please have your Permanent
Resident card or immigration documents
available. Meeting link to the workshop will
be emailed to you.

Connections are limited. Registration is required:

Eligible Participants: Permanent Residents, Protected
Persons, Convention Refugees and Live-in Caregivers.

请预先报名,链接数量有限,额满即止:

服务对象为永久居民、受保护人士、公约难民
和住家保姆

In partnership with:
 Richmond
Public Library

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par:

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Healthy Aging

by United Way At home. In community.

代購蔬果

訂購方法：

家中安享計劃統籌：陳小姐

604-374-0451

michelle.chan@success.bc.ca



免費送貨

每袋\$10，每週送遞一次

內有 6 - 7 個水果，2 - 3 日分量綠葉菜及
2 - 3 日分量其他亞洲菜

55 歲以上，志願者送貨

本服務由以下機構共同提供：世代同行會，今日唐人街，



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

ICBC長者個人汽車保險指南

ICBC Senior Personal Auto Insurance Guide

在線粵語講座 | ON LINE Cantonese Workshop

主講者 | Speaker: Angela 馮小姐

日期 | 時間: 8月3日 星期三 下午 2:00-3:15

Date | Time: August 3 Wednesday 2:00-3:15 pm

ZOOM Meeting ID: 936 8347 1410

<https://successbc.zoom.us/j/93683471410>

內容: 基本汽車保險計劃和自選汽車保險計劃

無需報名可直接登入 | Free Registration

如需查詢 Inquiry number: 236-838-6028

電郵 Email: euphony.cheng@success.bc.ca



財務隨筆

✍️ Annie Lau/Angela Fok
(資深保險顧問)

遺產規劃101: 遺囑及遺囑認證(下)



本期接續上期話題，繼續請精英理財的財務專家為大家講解遺產規劃的相關內容。

五、遺囑執行人(Estate Executor)

立遺囑時通常在遺囑中就直接指定執行人。人去世後的第一年俗稱「Executor Year」，這一年的執行人將忙於處理遺產相關的事情，完成一系列任務：為逝者安排葬禮、死亡證明、處理身後事、為未成年子女和寵物安排監護人、清算遺產、通知債權人、繳清所欠的各種債務、必要時申報遺囑認證，申報最終繳稅單，交稅、遵照遺囑分配「淨遺產」及關閉遺產等等繁複工作。

如果執行人不知道逝者究竟有哪些債務的話，會出現甚麼問題？

法院的回覆是，執行人需在指定網站或報章上刊登一則通告：說明某某已去世，正在分配遺產中，相關債主需要在某個日期前通知執行人債務明細表。只要登了30-60天的通告，那債主就不能在通告過期後去追討遺產執行人或受益人的責任。

但登通告並不代表執行人可以忽略已知債務，譬如逝者的房產上明顯註冊了貸款；或逝者的信件裡明文寫出了債務的信息，那麼，執行人需要要把這些債務盡早付清的。待所有債務都清理後，執行人便可以分配遺產了。

六、遺囑認證(Probate)

遺囑認證是一個經由法庭的程序，以證明遺囑是逝者的最後遺囑，以及確認遺囑內指定的遺囑執行人身份。在加拿大，因為大多數的遺產都要進行遺產認證，這是遺囑安排和繼承遺產很重要的一個步

驟。

首先了解甚麼是遺產。遺產是指逝世時所擁有的財產，包括動產和不動產。按照是否需要經過法律規定的遺產認證過程，遺產又可以進一步分為認證遺產(Probate Estate)和非認證遺產(Non-Probate Estate)。無論是否已訂立遺囑，認證財產都必須通過法律規定的遺產認證程序來繼承。至於非認證的遺產則毋須經過法院認證程序，合法直接轉移給受益人。認證遺產包括動產和不動產，簡單來說，逝者全權以自己名義所擁有的財產，均屬於認證遺產，譬如逝者以單獨名下的不動產；逝者作為普通共有人所擁有的不動產(Tenant in Common)。總括來說，所有列在遺囑中的全部財產都要繳付認證費用。

遺囑認證是個必須程序，但卻帶來了一些難以避免的情況：

1. 耗錢：以卑詩省及安省為例，這兩個省份的認證費分別是遺囑內所包含總財產值的1.4%和1.5%。譬如遺囑所含的財產值為1,000萬，遺囑認證費則是14萬或15萬。

2. 耗時：法庭工作人員需要了解及詢問相關情況，甚至要執行人提交證明文件，和相關補充材料。如果過程順利的話也需要數月時間；如果過程有阻滯延誤，可以用上一兩年或更長時間也不足為奇。

3. 私隱公開：法庭認證的文件，包括逝者的資產表、受益人、分配比例等信息，都是以文件形式保存在法庭，從而成為一個公開的記錄。一旦進入認證法律流程，任何人只需要拿出一筆小費用給法庭，他們就可以翻看所有這些文件，所以基本上是毫無私隱可言。

七、如何避免遺囑認證

一個比較簡單的方法，就是盡可能將財產的持有形式轉變，將認證財產轉為非認證財產。比如建立信託(Trust)，聯權共有(Joint Tenancy)的財產。

另一個是透過指定資產受益人(Beneficiaries)的方法。譬如個人的政府註冊退休儲蓄計劃RRSP，退休入息基金RRIF，與及免稅儲蓄戶口TFSA，均可指定戶口受益人。

此外，保險公司提供的產品，包括人壽保險[Life Insurance Policy]、保本基金[Segregated Fund]、[GIC]等，都可以讓購買者指定受益人，那時候受益人能夠直接從保險公司領取保險理賠金及投資資產，而無需經過遺囑認證手續。

遺產規劃是一個深度的話題，以上內容只供一般參考之用，並不具備法律效力。

如果您想了解更多關於遺產規劃方面的資料，歡迎聯絡精英理財或報名免費理財講座。

電話：(604)-278-8087

網站：www.elitewmg.com◇

敬請聯絡郵箱或掃碼：
angelafoke@elitewmg.com
annielau@elitewmg.com





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

SUCCESS Richmond Immigrant Settlement
& Integration Program
中侨列治文服务中心移民安顿与融入项目

Scan Documents and Sign PDF files 扫描文件和签名PDF文档



Free Mandarin Hybrid Workshop

免费国语线上线下结合讲座

- Scan documents with smartphone/iPad 使用手机/iPad扫描文件
- Upload files with smartphone/iPad 使用手机/iPad上传文件
- Sign PDF files with smartphone/iPad 使用手机/iPad签名PDF电子文档

DATE 日期	TIME 时间	Venue 地点 (Choose one option 选择一个选项)	REGISTRATION LINK 注册链接
Aug 5, 2022 Friday 2022年8月5日 星期五	10:00-11:30 AM 上午10点-11点30分	Choice 1 In-person : 230-8291 Alexandra Rd, Richmond (Classroom 4) 选择1 面对面: 230-8291 Alexandra Rd, Richmond (教室 #4)	https://bit.ly/39O5zz7 
		Choice 2 : Online ZOOM Meeting 选择2: 线上ZOOM会议	

Enquiries 咨询

By Phone 电话:

604-638-9881 ext. 2
604-279-7180
778-731-1640

By Email 邮件: tracy.he@success.bc.ca

Meeting link to the workshop will be emailed to you.
讲座登录链接会通过电子邮件发送给您。

Connections are limited. Registration is required:

Eligible Participants: Permanent Residents, Protected Persons, Convention Refugees and Live-in Caregivers.

请预先报名, 链接有限, 额满即止:
服务对象为永久居民、受保护人士、公约难民
和住家保姆

Funded by:

Financé par :

Immigration, Refugees
and Citizenship CanadaImmigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



SUCCESS Richmond Immigrant Settlement
& Integration Program
中侨列治文服务中心移民安顿与融入项目

Screen Sharing to Tackle Digital Issues Remotely

通过屏幕共享功能远程解决数码问题

Free Online Mandarin Workshop in Small Setting 免费国语线上小班讲座

Learn how to help families with digital issues remotely by using screen sharing functions

通过使用屏幕共享功能来帮助家人远程解决数码问题

- Share screen with devices of the same brand 相同品牌产品之间共享屏幕
- Share screen between devices of different brands 不同品牌产品之间的屏幕共享

Speaker 讲者: Digital Navigator 数码指导员 Tracy He 何老师

Choose one of the following dates 任选其中一个日期参加



DATE 日期	TIME 时间	REGISTRATION LINK 注册链接
Choice 1: Aug 12, 2022 选择1: 2022年8月12日	10:00-11:30 AM 上午10点 - 11点30分	https://bit.ly/3PK8ZU9 
Choice 2: Aug 23, 2022 选择2: 2022年8月23日	2:30-4:00 PM 下午2点30分 - 4点	

Enquiries 咨询

By Phone:
电话

604-638-9881 ext. 2
604-279-7180
778-731-1640

By Email 邮件: tracy.he@success.bc.ca

Meeting link to the workshop will be emailed to you. 讲座登录链接会通过电子邮件发送给您。

Connections are limited. Registration is required:

Eligible Participants: Permanent Residents, Protected Persons,

Convention Refugees and Live-in Caregivers.

请预先报名, 链接有限, 额满即止:
服务对象为永久居民、受保护人士、公约难民和住家保姆





SUCCESS Richmond Office
Maple Mandarin Group
列治文國語楓華會



遺產訴訟法

Estate Litigation

(免費線上國語講座)

主講人：資深專業律師 駱博謙 Robert Lo

講座大綱：

1. 遺囑、遺產和繼承法 (SBC2009 , C.13) 的說明，簡稱 WESA。
2. WESA 在遺囑上的要求有哪些？
3. 符合要求的遺囑會無效的情況。
4. 誰有權及如何改變一份有效的遺囑？
5. 遺產訴訟中的“ 歸覆信託 ” 概念

時間：2022年8月23日 (Tuesday) 7 PM~9 PM

地點：Zoom Meeting

ID: 965 75555 9539

無需報名直接從ID進入

電話：236-838-6028

電郵：euphony.cheng@success.bc.ca



為何夜間高強度鍛煉反有害？



(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)

近期在海邊散步時, 經常看到一群群人在跑步。他們個個汗流夾背, 氣喘吁吁。他們認為經過一天緊張的工作之後, 晚上進行跑步鍛煉, 可以發汗, 讓緊張的情緒通過發汗得以舒緩, 白天的負面情緒也能得到釋放, 身體壓力也能得以消除。以便達到強身健體的目的。

偶爾一聽似乎很有道理。然而, 如果從中醫養生益壽的角度分析, 這種夜間高強度鍛煉到底是強身健體還是傷害身體?

根據天人合一的理論, 人雖然生活在地上, 但時時刻刻受到天的影響。天對人的影響是通過春夏秋冬四季也表達。具體來說, 在春夏季節裡, 天之陽氣處於釋放狀態而地會變暖, 人會雀躍而動; 在秋冬季節裡, 天之陽氣處於斂藏狀態而地會變冷, 人會添衣避寒。甚麼季節變暖甚麼季節變冷遵循著自然而然的規律。天地之萬物均受這規律的影響。如果春夏不暖反冷, 則地之瓜果無收; 如果秋冬不寒反熱則地之麥谷凋零。

如果把年周期縮短為日周期, 那晝夜變化是春夏秋冬的縮影。晝日出, 陽氣釋發而地暖人動; 夜日落, 陽氣收藏而地涼人靜。這種自然而然的現象已形成一種永恆性規律叫「道」。宇宙裡的天、地、人均遵循這個道而運作。老子用精辟的語言涵括為「人法地、地法天、天法道、道法自然」。道是至高無上的, 就連道都要順應並效法自然, 更何況人類。

中醫養生強就是強調遵循道法自然的規律。而大自然最明顯的規律就是春夏秋冬, 白天和晚上。明白了這個道理, 我們再來分析夜間高強度鍛煉的害處。

其一: 鍛煉雖好但時間段有誤。白天屬陽, 陽者動也; 夜晚為陰, 陰者靜也。

晚上陽氣內斂, 人之氣血在晚上需要歸位靜養才是順其道。此時如果反其道去做強度大活動量多的運動, 則氣血暴張而宣泄。時間長了勢必會影響到身體的陰陽顛倒, 正如《黃帝內經》說: 「日西而陽氣已虛, 氣門乃閉。是故暮而收拒, 無擾筋骨」。所以不主張夜晚劇烈的運動。

其二: 鍛煉過量反而有害。身心健康需要氣血調和, 氣機通暢。參加運動能夠讓臟腑功能活躍起來的, 達到防未病的目的。若超越常度(過用)導致汗流夾背, 氣喘吁吁, 即可使臟腑經脈氣血損傷, 超出機體的生理所能承受的限度, 時間長了勢必導致疾病的發生。《黃帝內經》有曰: 「搖體勞苦, 汗出於脾。故春秋冬夏, 四時陰陽, 生病起於過用, 此為常也」。

因此, 最合理運動量的標準是身心感到「形勞而不倦」。我們只需要遵循陰陽平衡的原則, 根據自己身心特點, 把握好運動的度及量, 做到適度, 適量, 適時鍛煉, 才能達到強身健體的目的。◇



題目: Autumn

作者: Henry Wong

光圈: F8

快門: 1/250s

感光度: 400mm

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◇



SUCCESS Richmond Immigrant Settlement
& Integration Program
中侨列治文服务中心移民安顿与融入项目

Talk with a Cardiologist: Cardiac Health 101 心脏科医生讲解 - 常见心脏疾病及治疗

Free Online Mandarin Workshop

For Older Adults (Age 55+) and Women

Date: August 26, 2022 (Friday)

Time: 10:00 am to 11:30 am

Speaker: Dr. Siu Him Chan, MD, Cardiologist

免费线上国语讲座

长者(55岁+)和女性优先

日期: 2022年8月26日(周五)

时间: 上午10时至11时30分

讲者: 陈兆谦医生, 心脏科医生

Content:

- Heart health and aging
- Common cardiac diseases & symptoms, diagnosis, and treatments in Canada
- Heart health tips: how to prevent and manage heart conditions

内容:

- 了解健康心脏和正常衰老的关系
- 常见心脏疾病, 症状, 诊断和治疗
- 健康心脏知识: 如何预防和保健我们的心脏

Online Registration & Enquiry: 线上报名及咨询

S.U.C.C.E.S.S. 中侨

Email 电邮:

sally.chen@success.bc.ca

Phone 电话:

604-279-7180

604-335-7154

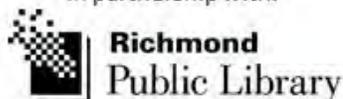


Registration Link 报名链接

<https://bit.ly/3ItSEQ6>

Connections are limited. Registration is required:
Eligible Participants: Permanent Residents, Protected
Persons, Convention Refugees and Live-in Caregivers.

In partnership with:



收到您的注册信息后, 我们工作人员会与您联系以确认并核对您的信息。请您准备您的永久居民卡或提供移民文件信息。讲座登录链接会通过电子邮件给您发送

After the registration, we will contact you to validate your information and confirm the registration. Please have your Permanent Resident card or immigration documents available.

Meeting link to the workshop will be emailed to you.

请预先报名, 链接数量有限, 额满即止:
服务对象为永久居民、受保护人士、公约难民和住家保姆

Funded by:

Financé par:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



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

SUCCESS Richmond Immigrant Settlement
& Integration Program
中侨列治文服务中心移民安顿与融入项目

Understanding Hearing Loss and Tinnitus 了解听力损失和耳鸣

Free Online English Senior Support Group

(with Mandarin Interpretation)

Date: July 26, 2022 (Tuesday)

Time: 1:00 pm to 2:30 pm

Speaker: Dr. Herman Li
(Registered Audiologist)

免费线上英文长者互助小组

(国语翻译)

日期: 2022年7月26日(周二)

时间: 下午1时至 2时30分

讲者: 李智年博士
(注册听力师和助听器验配师)

Contents

- ❖ Signs and types of hearing loss
- ❖ Hearing structure and mechanism
- ❖ What is tinnitus & its prevalence
- ❖ Manifestations, types, effects and management of tinnitus
- ❖ Hearing protection tips

内容

- ❖ 听力损失的征兆和种类
- ❖ 耳朵结构及听觉原理
- ❖ 什么是耳鸣及其普遍性
- ❖ 耳鸣的体现, 种类, 影响和治疗
- ❖ 听力保健贴士

Online Registration & Enquiry:

线上报名及咨询

S.U.C.C.E.S.S. 中侨

Email 电邮:

sally.chen@success.bc.ca

Phone 电话:

604-279-7180

604-335-7154



Registration Link 报名链接

<https://bit.ly/3PiugDZ>

Connections are limited. Registration is required:

Eligible Participants: Permanent Residents, Protected Persons, Convention Refugees and Live-in Caregivers.

请预先报名, 链接数量有限, 额满即止:

服务对象为永久居民、受保护人士、公约难民和住家保姆

收到您的注册信息后, 我们工作人员会与您联系以确认并核对您的信息。请您准备您的永久居民卡或提供移民文件信息。讲座登录链接会通过电子邮件给您发送

After the registration, we will contact you to validate your information and confirm the registration. Please have your Permanent Resident card or immigration documents available. Meeting link to the workshop will be emailed to you.

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



中侨互助会列治文服务中心 八月份线上讲座及活动

新移民公共教育线上讲座



欲知更多讲座与活动信息
- 请订阅中侨列治文电邮

日期	时间	线上报名	主题	语言
8月3日(周三)	上午10时 - 11:30	https://bit.ly/3arxvYJ	紧急灾难应变须知	英语/国语
8月9日(周二)	下午1时 - 2:30	https://bit.ly/3P658Q5	在BC省购买物业须知	国语
8月10日(周三)	上午10时 - 11:30	https://bit.ly/3P2pE4x	如何换发枫叶卡	国语
8月16日(周二)	上午10时 - 11:30	https://bit.ly/3PM2dND	房屋检测与保养须知	国语
8月17日(周三)	上午10时 - 11:30	https://bit.ly/3nONZyP	加拿大老人金福利解析	英语/国语
8月17日(周三)	上午10时 - 12时	https://bit.ly/3a9scyN	BC Housing & Rental Assistance Program	English/Japanese
8月19日(周五)	上午10时 - 11:30	https://bit.ly/3Az7IKk	了解长者权益及护老须知 (国语长者互助小组)	国语
8月24日(周三)	下午6时 - 7:30	https://bit.ly/3uLSLkn	English Language Learning Options	Korean
8月26日(周五)	上午10时 - 11:30	https://bit.ly/3ItSEQ6	心脏科医生讲解 - 常见心脏疾病及治疗 (长者(55岁+)和女性优先)	国语
数码软件工具入门线上/线下培训				
8月5日(周五)	上午10时 - 11:30	https://bit.ly/39O5zz7	扫描文件和签名 PDF 文档 (线上线下载结合讲座)	国语
8月12日(周五)或 8月23日(周二)	上午10时 / 下午2:30	https://bit.ly/3PK8ZU9	通过屏幕共享功能远程解决数码问题	国语
8月30日(周二)或 9月9日(周五)	下午2:30/上午10时	https://bit.ly/3OiYu96	地图应用玩转四方 (仅限苹果手机用户) 线上 8月30日 2:30pm 线下 9月9日 10am	国语

服务对象为永久居民、受保护人士、公约难民和住家保姆。收到你的线上注册信息后，我们的工作人员会与你联系以确认并核对你的信息。请准备您的永久居民卡或提供移民文件信息，讲座登录链接会通过电子邮件发送给你。

S.U.C.C.E.S.S. Richmond Service Centre @ #220 – 7000 Minoru Blvd, Richmond BC

604-279-7180 | jsiprichmond@success.bc.ca | www.successbc.ca

若欲知各讲座及活动内容请拜访中侨网站- <https://successbc.ca/events/>

Workshop date/time/venue/topic may subject to changes. Please contact S.U.C.C.E.S.S.

Richmond Service Centre for information.

Updated: July 20, 2022

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



健康處方

陳慧敏醫生

足踝關節扭傷，是最常見的筋骨受傷，香港人稱為「拗柴」。可能因為受傷過程，牽涉足部突然扭轉，有如拗柴的動作吧。

不少運動均能產生扭傷意外，例如跑步、足球、籃球、羽毛球、舞蹈。跳躍動作、地面不平坦、缺乏熱身、疲勞令落地不穩，均是導致扭傷的因素。籃球鞋與行山鞋的鞋幫特高，就是為了保護足踝，減低扭傷的風險。

圍繞踝關節，是兩支腿骨（脛骨、腓骨）和構成腳跟的距骨。均是皮包骨，能輕易摸到。不像臀，由許多肌肉脂肪包圍。

連接骨頭，是堅韌的纖維組織，稱為韌帶（ligament）。韌帶的特性是血液供應較少，所以撕裂後不會大量出血。如果在足踝扭傷後，出現大片瘀，就要懷疑是否軟組織嚴重受傷，又或許這扭力已導致骨折或骨裂。

足踝關節扭傷

大部分扭傷只是傷及韌帶；或拉長，或部分撕裂，最嚴重是完全拉斷，那就必須做手術來重建。最常見的扭傷，是足內翻（內旋）動作，即腳掌（腳板底）突然面向鄰腳，受影響的是前距腓韌帶。一般首次踝扭傷，都是此處。若扭傷後韌帶癒合不良，保護踝關節力量不足，下次再扭傷，就可能波及韌帶。

扭傷最重要的急救，稱為PRICE，即Protection（保護），Rest（休息），Ice（冰敷），Compression（包紮），Elevation（舉高）。保護、休息是避免再受傷；冰敷、包紮和舉高可助止血、消腫。

急救學常強調：如果不知道應該怎樣做，就切勿亂做。扭傷最忌的急救，是馬上為疼痛部位按摩，甚或加上「行血藥」。

這樣會更破壞受傷處，加劇內出血。筆者曾見過一位傷者，在下山時腳步不穩扭傷，同伴極速取出家傳跌打油，馬上按摩，結果該部位

急速腫脹，傷上加傷。

一般人以為輕微扭傷，稍作休息便可。卻常忽略韌帶癒合所需時間較長，從6-12星期不等，一旦在未完全恢復前，令踝關節承受太大壓力，就有可能再扭傷。

較嚴重的撕裂，宜以打石膏固定踝關節，以助韌帶癒合，避免再度扭傷，以至演變為慣性扭傷，影響日常生活。

妥善的治療與康復，不可沒有肌肉鍛煉。尤其是已變成慣性扭傷，宜強化足部及下肢，並選擇適當的鞋，多加保護。復康運動包括鍛煉腳掌之力量與柔軟度、小腿拉筋、單腳站以練平衡等。筆者曾聽過一個有趣的練平衡動作，乃是單腳站在床上。由於床褥較地面柔軟，難度更高，鍛煉平衡十分有效，沒有扭傷問題的朋友也可以試試！◇

延伸閱讀

足踝扭傷！運動時不小心翻船就斷了？
<https://sites.google.com/view/bonenews/foot-and-ankle/ankle-sprain?authuser=0>



潘錦興藥劑師

COVID-19 最新品種BA.5

踏入夏季，新冠奧密克戎（COVID-19 Omicron）又再變種，最新的品種名稱稱為BA.5。這可能是有了COVID-19以來傳染性最強的一種病毒。

雖然BA.5來勢洶洶，幸好，我們注射了疫苗仍然可以有一定的免疫保護能力。注射了三針或者以上的人士，雖然也有可能染病，但大多數情況病情不會太嚴重。

我們又可以依靠醫生和科學家們，希望他們可以研究出如何預計和防止病毒再次變強，追蹤病毒的基因改變。要是可以打斷變種的連鎖流程，那麼COVID-19便可以完全

受到控制。

依據美國著名的Mayo Clinic疫苗研究中心首席醫生Poland透露：「無論你是否注射疫苗，無論你以前是否感染過COVID-19，面對BA.5，你依然可以隨時再感染。」

只是若然有注射疫苗的話，要是不幸感染了，病情多數是較為輕微的，甚少會嚴重到要進醫院並留醫的。」

COVID-19依然存在，在這個階段，只希望它不會再變

得強大。因此，戴口罩，用洗手液消毒和勤洗手，注射第二加強針（Second Boost Shot），即第四針，可以說是明智之舉，也是最好的防禦辦法。◇

