

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96期

2023年  
三月刊



土耳其大地震舉世震驚

**溫哥華民眾如何做好地震災害預防**

金禧年系列報道：1977-1982

**接受歷史任務，扮演橋樑角色**

月讀詩林：童眼舊香江

營養樂趣：維生素 E 那點事兒

花卉園地：園藝福音班



## From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

預祝各位早春愉快！冬春相交之際，溫哥華地區歷經連日大雪，但願如俗語所說：「瑞雪兆豐年」，也願讀者朋友們都在家溫暖安適，出外順利平安。

剛剛過去的週末我們一同歡慶了《中僑新天地》38週年報慶，新老朋友齊聚一堂，重溫自1985年創刊以來，走過的風風雨雨，聆聽前輩中僑報人講述創業的情懷和故事，同唱生日歌，祝壽歌，共同分享生日蛋糕，同慶華誕歡樂，謝謝大家撥冗前來。回望過去是為了更好的走向未來，希望各位藉此機會多多了解本刊，並將這份誠意刊物介紹給更多熱愛中文閱讀的朋友們。

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，為有需要的群體提供信息和支持。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

### 我們的願景

共建一個充滿活力的加拿大社會，大家在這裡蓬勃發展，並為包容社區做出貢獻。

### 我們的使命

中僑互助會通過提供服務和倡議活動，使大家有能力在加拿大實現個人目標，創建新生活，並幫助大家提升歸屬感，追求自立、福祉和優質的生活。

## Table of Content 本期目錄

### 時事專題

土耳其大地震舉世震驚	03
溫哥華如何做好地震災害預防	
金禧年系列報道：1977-1982	04、05
接受歷史任務，扮演橋樑角色	

### 精彩中僑

50週年金禧中僑星輝夜星級歌手助慶演出	06
誠摯感謝2022中僑星輝夜贊助商	07
耆英數碼教育計劃2022-2023年度結業典禮	08
《中僑新天地》38週年報慶開放日圓滿落幕	09
安老院長者歡度新春	10、11
中僑系列講座資訊	12

### 生活資訊

新春送暖表愛心行動	14
如何應對小兒發燒	18
醫學新知 - 勸君莫飲酒/增強呼吸鼻圓錐筒	20

### 文藝休閒

新趣 - 黑小龍	21
月讀 - 童眼舊香江： 充滿歡樂與詭異的紙紮鋪	22
溫故/新風 - 陳宜禧與新寧鐵路/日常用語	23
詩林 - 寫先僑遺物〈簑衣〉	24
新風 - 六十多年前的觀星之夜	25
詩林隨筆 - 時語入詩詞	26
美文欣賞 - 新松、新地、新天	27
營養樂趣 - 維生素E那點事	32
生活情趣 - 園藝福音班	33
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	34



## 土耳其大地震舉世震驚

# 溫哥華如何做好地震災害預防

當地時間2023年2月6日凌晨，土耳其南部，以及接壤敘利亞的邊境地區發生強烈地震，主震之後又有至少三次重大餘震，最強地震烈度到達7.5級以上，是近100年來該地區所記錄到的最嚴重，和破壞力最強的地震災害。

溫哥華民眾在積極捐款捐物為救助災民做出一點自己的貢獻之外，也不由得擔心，若本地發生地震災害該如何應對。

李育嬌

據悉，本次地震發生在安那托利亞板塊、阿拉伯板塊和非洲板塊這三塊板塊的交匯處附近，這裡因為三個大洲聚合，板塊活動頻繁，屬於地震高風險區。

本次地震造成大量建築物倒塌，上萬人被埋喪命，亦有更多人流離失所，造成的社會和經濟損失極大，很難在短期內恢復元氣。

### 一·災害史無前例，世界各國積極援助

地震距今已有近一個月時間，遇難人數超過5萬，僅土耳其境內就有超過16幢建築倒塌，超過52萬套公寓嚴重毀壞。

據土耳其災害管理部門表示，將近200萬人因這場災難無家可歸，他們被安置在帳篷、集裝箱房屋和其他設施中。該部門亦表示，超過33.5萬頂帳篷已在震區搭建起來，130個地點正在建設集裝箱安置點，近53萬民眾已從災區撤離。

地震消息傳來之後，世界各地紛紛伸出援手，各國派出救援隊前往當地協助救援，民間組織也發動民眾捐款捐物，通過各種渠道救濟災民。盡力救助之外，不少溫哥華市民亦暗自擔心，因為溫哥華地處著名的「火環」——「環太平洋火山帶」，也屬於地質活動敏感活躍地區。

甚至有傳言說溫哥華地區已經

很久未發生過超大地震，意味著地底下壓力積聚，未來會有大地震爆發，令人不安。

### 二·溫哥華地震風險因理性看待

關於溫哥華是否會在未來50到100年內發生超級大地震，目前科學界的觀點並不一致。雖然地殼底下的壓力積聚確實存在，但是並不能確定何時、何地會爆發地震，因此預測地震發生的具體時間和地點依然是非常困難的。

但是，科學家們認為，溫哥華周邊的地震活動是相對頻繁的。這是因為溫哥華所處的地理位置是位於太平洋板塊和北美洲板塊的交界處，是一個地震帶。這種地震帶通常會出現地震，因此溫哥華附近的地震風險確實比其他地區要高一些。

同時，溫哥華也採取了一系列防震措施，以減少地震對城市造成的損失和傷亡。譬如，加固建築物、設置緊急避難設施等等。

總之，雖然目前預測未來是否會發生超級大地震是非常困難的，但是溫哥華周邊的地震活動確實是存在的。因此，我們應該認真對待地震的威脅，並採取措施來減少其可能帶來的損失。

### 三·普通民眾應該做好哪些準備

為了在大地震發生時保護自己和

家人的安全，市民們可以採取以下準備措施：

1. 制定家庭應急計劃：制定一份家庭應急計劃，包括家庭成員的聯繫方式、避難所、緊急聯繫人和家庭物資清單等信息。確保所有家庭成員都知道該計劃，並且在必要時能夠快速行動。

2. 準備應急物資：包括足夠的非易腐食品 and 飲用水、急救用品、避難所用品、工具和備用電池等物資。確保這些物資存放在易於拿取的地方，並經常檢查更新。

3. 預防家居安全：加強家居結構和設備的安全性，例如加固房屋、將重物固定在牆上、定期檢查電路、燃氣管道等等。

4. 加入社區預警系統：許多社區都有預警系統，可以及時通知居民地震等災難事件的發生。加入這些系統，及時獲得最新的信息和指示。

5. 學習應急知識和技能：參加培訓班、課程和演習，了解如何在地震等災難事件中採取正確的行動。例如，學習急救、滅火和搜救等技能。

總之，準備充分並掌握應急知識和技能是在地震等災難事件中保護自己和家人安全的關鍵。◇

# 金禧年系列報道：1977-1982

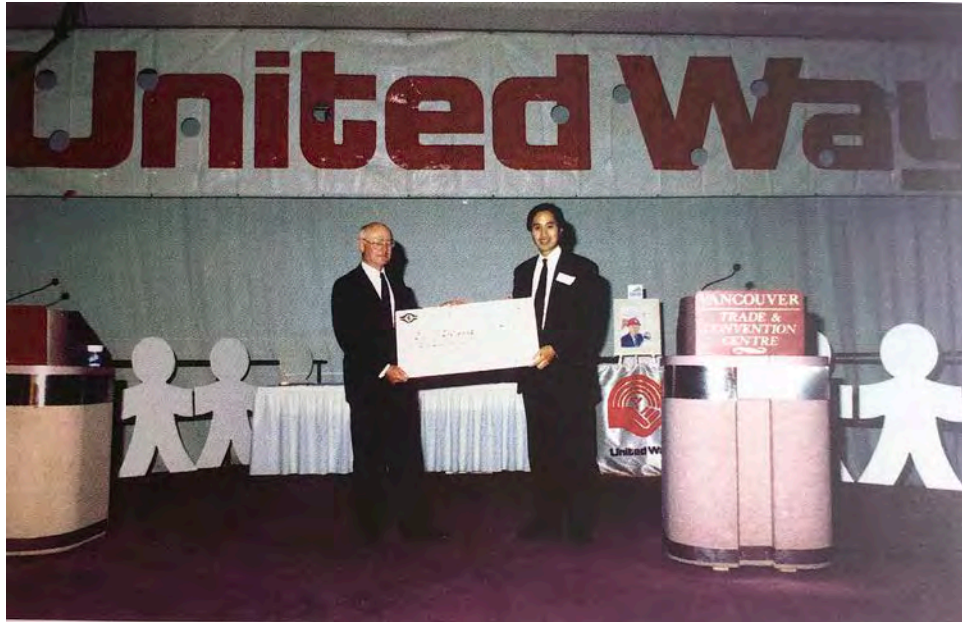
## 接受歷史任務，扮演橋樑角色

我們上期講到1975年初，聯邦政府發表移民政策綠皮書，中僑聯合其他華人社團舉辦華裔加拿大人全國會議，反響積極熱烈。中僑理事會成員及職員與加拿大其他大城市的社團領袖緊密合作，共同代表華裔社群向政府反應意見，出謀獻策。

在不斷拓展服務的同時，中僑努力加強與華裔社團的合作，並爭取主流社會的認識和認同。

1979年，中僑互助會成為首個加入低陸平原聯合公益金的華裔組織，除了享有會員機構應有的資助外，更樹立了良好的形象，其他華裔社團也積極與中僑攜手合作組織活動。

從1976年開始，中僑展開多項籌



中僑於1979年成為低陸平原聯合公益金成員

募經費的活動，並於1978年首次舉辦週年籌款晚宴，為長期運作尋找資金。

1977年，聯邦政府推行「移民安頓資助計劃」(ISAP)，中僑從計劃中獲得撥款，因而能按新移民的實際需要，開拓不同內容及形式的服務，包括向長者、婦女及青少年推廣義工計劃，舉辦公民入籍班，家庭生活教育活動，並為製衣業及飲食業從業人員提供職業英語培訓等。

此外，在20世紀70年代末，一群熱心的華裔年輕人與多位來自主流社會的人士，組織了一個中僑顧問團，由李國柱醫生擔任主席。顧問團對中僑會務提供了不少寶貴意見，對中僑在始創階段的成長，貢獻良多。



1978年於漢宮酒樓首次舉辦週年籌款晚宴。時任中僑主席李國柱醫生(右一)致辭



1979年開展援助越南船民工作，中僑首次為難民提供安頓服務。

### 接受歷史任務 協助船民安頓

20世紀70年代末期，大批逃避戰火的越南船民冒險離開他們的祖國，千里迢迢來到加拿大。加拿大政府基於人道主義立場，對這難民提供協助。然而，政府初期缺乏經驗，只是設立幫助難民安頓的撥款，對其安頓、就業、子女升學及學習語言等方面的需求則未有安排。有見及此，中僑馬上負起對這些難民的輔導及支援任務。

中僑理事會在李國柱醫生的帶領下，與其他社團領袖，包括李僑棟國會議員、陳大同、黎林、梁甦華醫生、伍宗信醫生及鄭可達等人，成立了「越南難民援助協會」，在短短十個星期內，越南難民援助協

會便籌得十多萬元，足夠贊助53名越南難民在卑詩省定居，又在華埠租賃數間房屋，作為臨時收容所。

中僑以個案跟進的方式，用一年時間協助這些「船民」安頓及尋找工作。這是一次基於人道主義立場而進行的愛心行動，充分體現了中僑「自助助人」的精神。參與此項協助越南難民安頓的計劃，亦為中僑日後開展對移民及難民提供全面的服務，打下了堅實的基礎。

### 扮演橋樑角色 中僑實至名歸

中僑互助會的命名，在當年是經過很慎重及認真的考慮之後而做出的。中文的「僑」與「橋」同

音，中僑互助會以「中僑」為名，當年是代表著中僑作為不諳英語的華裔人士的一道橋樑，協助他們享用加國社會各種不同服務。在中僑服務拓展至其他族裔社區的今天，這橋樑的作用則代表促進不同族裔之間的溝通和了解。

至於中僑的會徽，創會成員又決議使用橋樑作為圖案，象徵在不同文化和語言之間，中僑要肩負居中溝通的任務，並強調新移民與主流社會，懂英語和不懂英語者之間互相了解的重要性。1979年會徽改用更簡潔的圖案，並保留橋樑的概念，而該會徽一直沿用至今。◇



中僑早期的logo組合



創會初期的會徽



### 新增項目 1973-1982

- 家庭生活教育活動
- 英語訓練班
- 職場英語培訓課程
- 公民入籍班
- 義工發展計劃

# 50週年金禧中僑星輝夜 星級歌手助慶演出

隨著2023中僑星輝夜記者會於2月15日圓滿舉行，正式為今年中僑星輝夜籌款活動揭開序幕。

2023中僑星輝夜將於4月8日(星期六)假溫哥華Westin Bayshore酒店舉行，今年晚會的籌款目標是500,000元。

晚會的收益將用於資助沒有得到政府資助或僅得到部分資助的中僑服務項目，如諮詢服務、以四種語言提供幫助的心理熱線，以及為長者提供的社區項目。

每年晚會都會吸引數以百計的商業和社區支持者參加一個華麗的慈善之夜，包括雞尾酒會、現場娛樂、無聲拍賣、現場拍賣以及精美的晚宴。

適逢今年是中僑金禧紀念的大日子，當晚將邀請到香港知名唱作人黃凱芹擔任特別表演嘉賓。我們期待他的參與及表演，為晚會嘉賓帶來一個難忘的晚上。



一眾來賓於記者會的大合照

晚宴門票現正通過中僑基金會網站www.successfoundation.ca，分別以\$388、\$588和\$888三種票價發售。而網上無聲拍賣和獎券將於三月開始發售，屆時希望大家亦能踴躍支持。

更多關於中僑星輝夜的資料，歡迎瀏覽中僑基金會網址：[www.successfoundation.ca](http://www.successfoundation.ca)。◇



# 誠摯感謝 2023中僑星輝夜贊助商

## 首席贊助

RBC

## 機票贊助

Air Canada

## 珠寶贊助

Lugaro Jewellers

## 可持續城市贊助

Concord Pacific Group

## 節目表演贊助

Fairchild Media Group

## 特別宣傳贊助

LS TIMES TV  
Canwest Taiwan Board  
of Trade

## 印刷贊助

Horseshoe Press

## 技術和燈光贊助

Top Line Entertainment  
Ltd

## 鑽石贊助

Aesthetic Miracle  
Bosa Properties & Van-  
prop Investments  
Chempaka Holding Ltd

Grosvenor

Ip Family Charity Fund

Park Georgia Insurance

& Wawanesa

Tom Lee Music Co. Ltd

## 金禧50週年贊助

CIBC

## 無聲拍賣贊助

Leith Wheeler Invest-  
ment Counsel Ltd.

## 銀贊助

BMO

Maxim's Bakery

Patsy Hui RE/MAX

Westcoast

Parq Vancouver

PwC

Softlanding

Vancity

## 銅贊助

Clark Wilson LLP

Delta Pacific Benefit Bro-  
kers Ltd

dys architecture

Edward Jones Investment

Group HEALTH & CSBT

National Bank Financial

- Johnny Cheung Wealth

Management Group

Prenuvo

RBC Dominion Securities  
Inc

Scotiabank

Sunrise Soya Foods

Vancouver Chinatown  
Foundation

VanMar Constructors Inc.

## 主要傳媒贊助

Fairchild TV / Talent  
Vision / AM1470 / FM  
96.1

OMNI TV

CHMB AM 1320

Ming Pao Daily News

Sing Tao Media Group  
Canada

## 傳媒贊助

Canadian Chinese Ex-  
press

Canadian City Post

Richmond Sentinel

## 特別鳴謝

Allen Lau Photography

Popup Media

(\*排名不分先後)



# 耆英數碼教育計劃 2022-2023年度結業禮



2月11日，中僑耆英數碼教育計劃2022-2023年度結業典禮在中僑總部禮和堂舉行。

該項目由加拿大政府項目New Horizons for Seniors Program和

United Way聯合贊助，旨在幫助長者們學習和掌握基礎的電腦以及互聯網使用支持，打破因不懂數碼技術而導致的孤立，方便日常生活。

當日，有將近80位學員到來參與

活動，項目總監Jacky Leung發表講話，祝賀大家成功結業。項目主管Summer Zhang為大家發放了結業證書，大家一起拍照留念，共慶結業，並同享豐盛的午餐。◇

## 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：

- \* 職涯規劃
- \* 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

**下期時間：**  
待定一(請來電確認)

**授課方式：**  
線上學習

- \* 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](mailto:employment55@success.bc.ca) 聯繫我們◇





# 《中僑新天地》 38週年報慶開放日圓滿落幕



中僑互助會於上個週六，即2月25日上午在中僑禮和堂舉行了《中僑新天地》38週年慶典活動。我們準備了有關本刊發展的歷史資料展覽，以及茶點和表演，同大家一齊來慶祝《中僑新天地》的38週年生日，以及疫情之後的首次聚會同歡。

活動當日，創刊前輩葉吳美琪伉儷，名譽顧問劉國藩，創刊編輯陳吳乃妍，編輯顧問黎國豪，超過90歲高齡的作者許行，及其他專欄作者和長期義工紛紛到場，將近百人在禮和堂歡聚一堂，大家熱情交流，頗有興趣的觀看展覽，了解的本刊的精彩歷史。

大會以兩個小朋友的一曲《讀唐詩》歡樂開場，葉太(Maggie Ip)還有陳太(Lily Chan)為大家講述了

當年創立本刊的曲折故事，在場眾人皆為之感動。隨後，全體作者、義工一起受邀上台，為慶祝《中僑新天地》38週年切生日蛋糕，大家齊唱生日快樂，並粵語的祝壽歌，現場溫馨又歡樂。

隨後，大家一起享受了豐盛的茶點，自由交流。這是自疫情之後的重新相聚，大家都很高興能夠與新老朋友見面交談。

此外，還有一些朋友因為天氣等特殊原因未能到場，但也為我們送上了美好的祝福。我們在這裡一並感謝！

最後，主辦方給大家贈予書籍和38週年紀念書籤，給大家一個美好的回憶紀念。◇





# 看舞獅 收禮物 聖誕聯歡 安老院長者歡度新春

中僑護理服務協會

## 中僑李國賢護理安老院

12月迎來了安老院的年度聖誕慶典。節日活動包括由專業攝影師AI拍攝的聖誕照片，一年一度的聖誕午宴，以及聖誕老人的特別來訪，為長者們送上禮物！在為期一個月的慶祝活動中，還有許多其他節目，列如裝飾每個樓層的聖誕樹，聖誕手工製作和其他主題活動。此外更令人激動的是，我們舉行了倒計時晚會來迎接嶄新的一年！

一年中最重要的慶祝活動莫過於春節慶祝活動，以迎接兔年新春的到來！許多以新春為主題的慶祝活動包括「揮春」書法、新春兔子手工節目、新春主題回憶、詩歌俱樂部、共同歡唱等等！我們也很高興地歡迎舞獅隊在中斷了一年之後回來，並舉行了特別的點睛儀式。長者們喜歡看舞獅表演，並試著去接住象徵好運生財的生菜。下午，我們進行了一個有趣的「魚/蝦/蟹」遊戲，長者們在其中贏得了很多禮物。此外，攝影師AI還幫大家拍攝了專業的新春照片，還有「財神爺」也來特別看望大家。



儘管安老院正忙於準備3月份的認證，但我們的娛樂節目和慶典活動絕對不能少！在迎接新的一年之際，我們懇請家人和員工以及義工考慮為康樂部捐款，以便我們能夠繼續得到贊助，從而為長者們準備有趣或者美味的節目。

由於通貨膨脹和高昂的食品成本，您的捐款將有助於贊助即將到來的節日慶祝活動，譬如頗受歡迎的甜點日、室內點心、下午茶和全年的其他活動。請在您的捐款表上指定您的捐款給康樂部，任何價值20元或以上的捐款都可以要求提供捐款收據。謝謝您的支持！



## 錢梁秀容成人日間中心

所有客戶都在我們的日間中心度過了一段歡樂和難忘的節慶時光。在手工課上，長者們通過繪畫和用松果裝飾聖誕樹展現了他們的創造力。他們還興奮地參加了聖誕舞會，贏得了幸運抽獎的獎品，並觀看了年終回顧幻燈片，從中重溫一年來的記憶。我們所有的客戶都收到了一本年度相冊作為聖誕禮物！

另一個值得紀念的節日當然是與長者們一起慶祝中國新年。參加完「揮春」書法課程後，長者們不僅把他們的作品帶回家，還用書法作品來裝飾我們的中心，迎接兔年的到來。在我們的新春烹飪活動中，長者們爭相製作了最像金錠的紅豆餡油炸餛飩，以爭取獲獎。此外，他們還一同享用點心，彼此問候，在幸運遊戲攤位玩樂以及參與其他新春主題的遊戲。





# 寫春聯 迎財神 辭舊迎新

## 安老院長者歡度新春

### 樂群苑

在這個冬天，樂群苑的住客們歡度節日，我們舉辦了各種聖誕主題的活動，譬如與聖誕老人合唱，拆開節日禮物球遊戲和聖誕趣味問答小遊戲。大家還幫助手工製作聖誕裝飾，並參加了我們的年度聖誕抽獎活動。

在春節期間，住客們參加了一個特別的春節對聯遊戲，他們用自己的創造力和語言技能來配對短語。住客們非常喜歡的另一個特色遊戲是釣魚遊戲，大家為了贏得獎品而全力以赴！



### 林植生成人日間中心

時間過得真快！在12月和1月，林植生成人日間中心的職員與我們的客戶一起慶祝聖誕節並迎接兔年的到來。

大家一同享受了美味的聖誕大餐，而且非常高興地看到聖誕老人帶著禮物來訪，並與大家合影留念！我們還有幸邀請到一位前客戶的家庭成員自願為我們提供娛樂節目，帶大家一起唱許多經典的聖誕頌歌。

關於農曆新年，我們非常自豪地向長者們介紹我們的文化和傳統。這就是多元文化和諧共存的模樣！職員和長者們都穿上了漂亮的傳統服裝，在我們令人驚艷的美麗背景前拍照，舞獅隊的來訪給大家帶來驚喜，每個人都非常高興收到財神爺的紅包。

### 張安德樂福苑

在過去的兩個月裏，張安德樂福苑的住客們非常忙碌，因為他們要幫忙裝飾展示牆，還要為聖誕遊行裝飾手推車。他們負責今年的聖誕晚會，組成了3個小組，在聖誕晚會上為彼此獻上娛樂表演。住客們自己安排練習，我們觀看了一個可愛的舞蹈和兩個歌唱小組的表演。我們還邀請職員做義工幫住客畫指甲，令他們在節日期間打扮漂亮。

今年農曆新年，我們有許多住客義工來幫忙。麥先生為我們寫「揮春」-書法新年賀詞。梁先生裝扮成財神爺，給我們的長者發紅包。大家在「接財神」的巡遊中看到，非常驚喜。梁先生不僅在上午幫忙，而且在下午還負責敲鑼。吳先生還在舞獅過程中幫助打鑼。舞獅隊對我們的住客義工印象非常好，他們只需要進行一次排練就圓滿完成了！我們的長者們太有才華了！◇





## 2023年中僑報稅服務 報名截止日期2023年3月17日

自從2023年中僑報稅服務開放註冊以來，已經有超過500個預約。隨著報稅季節的臨近，我們的報稅服務接受預定的截止日期是：

**2023年3月17日，星期五**

如果你還沒有預約，請致電604-408-7260登記。如果電話忙線，請留下你的姓名、電話號碼和簡短的信息。你也可以通過[membership@success.bc.ca](mailto:membership@success.bc.ca) 與我們聯系。

### 符合免費報稅標準如下：

- 報稅人士的收入**只包括**受僱工資、銀行利息、就業保險金（EI）、老人金（OAS）、加拿大退休金（CPP）、註冊退休儲蓄計劃（RRSP）或註冊退休基金（RRIF）收入。
- 收入來源**不包括**租金收入、營商收入、股票、債券、基金、分紅和資本增值收益等。
- **不適用**於自僱人士或受佣金人士。
- **不適用**於申報海外資產者。
- **不適用**於已申請或正在申請破產人士。
- **不適用**於在2022年去世的人士或其伴侶。
- 年收入門檻：
  - 1人家庭 - 35,000元或以下，銀行利息少於1000元
  - 2人家庭--45,000元
  - 每增加為家庭成員，最高年收入增加2500元

### 重要細節：

1. 預約地點：本拿比，高貴林，列治文，素里以及溫哥華。
2. 預約時間從2023年3月13日到4月19日。
3. 報稅將會在2023年3月最後一週開始，並在4月的最後一週結束。

### 請依照以下步驟使用中僑免費報稅服務：

1. 確保閣下符合使用免費報稅服務的條件；
2. 敬請預約；
3. 在預約時間遞交將所有需要的文件；
4. 義工報稅員為閣下完成報稅；
5. 報稅記錄將以電子方式傳送，信件郵寄或在稅季後安排取件。

### 登記以及問詢（截止日期：2023年3月17日）

電話：604-408-7260

郵件：[membership@success.bc.ca](mailto:membership@success.bc.ca)◇



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

## Help lines Services



當你在生活中感到孤單、煩惱、無助時；或只是想與人分享你當時的感受.....

歡迎致電與我們的義工匿名交談.....

## 中僑中文心理熱綫

**1 888 721 0596**

Ext.1 國語

Ext.2 粵語

周一至周日，每周七天

**10am-10pm**

內容絕對保密， 無需預約

powered by



🌐 [www.successbc.ca](http://www.successbc.ca)

✉ 義工招募

[chlvolunteer@success.bc.ca](mailto:chlvolunteer@success.bc.ca)



CCRN Webpage

# 新春送暖表愛心行動

華人社區響應網絡

華人社區響應網絡在2023年再度發起「新春送暖表愛心行動」，於1月25日在溫市東端及華埠一帶，派送100份新春禮物包，給區內無依或獨居長者，讓他們在農曆年間能夠共同慶祝，感受社會關懷。這是華人社區響應網絡在疫情放緩之際，首次回歸實體運作，派送禮物。經歷三年疫情和防疫措施，令低收入華裔長者處於前所未有的社交阻隔，而近大半年物價上漲，又令他們身心受到重大壓力。不少長者依賴社區飯堂救濟，以維持生活所需，而今次派送禮物包，不僅動員了樂齡義工幫手包裝，亦是在有限資源下，得到多項商業贊助，得以完成。

華人社區響應網絡發現，由於租金和成本上漲，在溫市東端供市內長者購買果菜和日用品的廉宜雜貨店不斷流失，華裔長者的生活選擇愈來愈少；而食物賑濟庫等志願



組織多數提供以北美地區口味為主要的食物，不少長者未能適應，無法透過所提供的食品去攝取營養。網絡發言人歐瑞蓮呼籲社區組織，在接受捐贈食物時，考慮到不同族裔的飲食需要，協助收集文化適切的捐贈，為長者提供穩定食物來源，同時減少資源誤用。

有一位熱心長者梁婆婆分享了「新春送暖表愛心行動」帶來的積極影響：

兔年到來，唐人街新春大遊行，使溫哥華市洋溢著濃濃的節日氣氛。旅居加拿大的華人和祖國人民一樣共慶新春，祈盼新的一年清除病毒，人人福壽康寧。

在這歡慶的日子裡，「MOSAIC」和「華人社區響應網絡」的有心人，不忘他們牽掛的長期病患高齡獨居長者。大年初四日，以 Daisy（歐小姐）為代表到我們的長者大樓為長者送上慰問和祝福。

九十多歲的陳伯，因左手骨折，生活不便，歐小姐送上新春關

愛禮物包，陳伯一連十多聲的道謝，展開了多日不見的笑臉。

受腎病折磨多年，須每周到醫院洗腎，六年多，得政府關懷，成功換腎不久的八十多歲華老先生說：「我是幸運的，換腎後身體好多了，又得到一張新的助行椅，室內活動方便得多了。今又得到歐小姐探訪真感受到親人的溫暖。」

現需每周洗腎的七十多歲病患何先生，仍在病痛折磨中。躺在床上，歐小姐的到來，他艱難的招手致謝，痛苦的臉上露出笑意。

歐小姐一連拜訪十位老人家，送出十個愛心禮物包，使長者們感受到無限的溫暖和愛意。對老人的關愛，「MOSAIC」和「華人社區響應網絡」做出了榜樣。

華人社區響應網絡期盼透過關愛活動，喚起大家對孤苦長者的關注，一起來建立有情有愛、互相尊重和關懷的社區，讓每一位長者活得有尊嚴！

（華人社區響應網絡供稿）◇





## 中侨互助会列治文服务中心 三月份线上与线下讲座及活动

### 新移民公共教育线上/线下讲座



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
3月1日(周三)	上午10时-11:30	<a href="https://bit.ly/3JHZ80n">https://bit.ly/3JHZ80n</a>	政府廉租房和老人租金补助计划	英语/国语
3月3日与10日(周五)-两节课	上午10时-11:30	<a href="https://bit.ly/3JB0Xwd">https://bit.ly/3JB0Xwd</a>	家庭暴力与创伤治疗(妇女互助小组)	国语
3月7日(周二)	上午10时-11:30	<a href="https://bit.ly/3xb6Skd">https://bit.ly/3xb6Skd</a>	What You Need to Know about Cannabis and Vaping	English/Japanese
3月8日(周三)	上午10时-11:30	<a href="https://bit.ly/3CVmbRh">https://bit.ly/3CVmbRh</a>	加拿大失业保险简介	英语/国语
3月14日(周二)	上午10时-11:30	<a href="https://bit.ly/3gfs4Ax">https://bit.ly/3gfs4Ax</a>	过敏性疾病及过敏季节注意事项	国语
3月15日(周三)	上午10时-11:30	<a href="https://bit.ly/3x5dUXG">https://bit.ly/3x5dUXG</a>	加拿大首次置业计划(线上与线下)	国语
3月15日(周三)	下午1时-2时	<a href="https://bit.ly/3XIDFb7">https://bit.ly/3XIDFb7</a>	营养师带您逛超市(线下活动)(长者互助小组)	国语
3月15日(周三)	下午6时-8时	<a href="https://bit.ly/3E2nTRt">https://bit.ly/3E2nTRt</a>	Family Reunification; Inviting Your Family to Canada	Korean
3月22日(周三)	下午6时-7:30	<a href="https://bit.ly/3X6MVpQ">https://bit.ly/3X6MVpQ</a>	How to Renew a Permanent Resident Card (PR Card)	Korean
3月24日(周五)	上午10时-11:30	<a href="https://bit.ly/3xqZm4F">https://bit.ly/3xqZm4F</a>	紧急医疗状况:何时及如何寻求帮助(长者(55岁+)和女性优先)	国语
<b>新移民融入加拿大生活线上/线下活动</b>				
3月4日(周六)	上午10时-2时	<a href="https://bit.ly/40QiQgF">https://bit.ly/40QiQgF</a>	Volunteers, Let's Be a Part of the Canada 7s Rugby Game! (In-Person)	英语
3月4日(周六)	中午12时-4时	<a href="https://bit.ly/3YN5Er0">https://bit.ly/3YN5Er0</a>	Volunteers, Let's Be a Part of the Canada 7s Rugby Game! (In-Person)	Japanese
3月4日(周六)	中午12时-4时	<a href="https://bit.ly/3EaTqR0">https://bit.ly/3EaTqR0</a>	报名加拿大七人橄榄球比赛的义工!(线下)	英语
3月11日(周六)	下午2时-3:30	<a href="https://bit.ly/3k9KTY4">https://bit.ly/3k9KTY4</a>	UBC Campus Tour (In-Person)	Dari/Pashto
3月29日(周三)	上午10时-11:30	<a href="https://bit.ly/3Djc9K7">https://bit.ly/3Djc9K7</a>	探索社区资源 - 列治文图书馆线上导览	国语
<b>数码软件工具入门线上/线下培训</b>				
3月11日(周六)/3月17日(周五)	上午9时半/上午10时	<a href="https://bit.ly/3J7pwAq">https://bit.ly/3J7pwAq</a>	如何使用翻译工具	国语
3月25日(周六)/3月31日(周五)	上午9时半/上午10时	<a href="https://bit.ly/3Yc5md0">https://bit.ly/3Yc5md0</a>	地图应用玩转四方	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 | [isiprichmond@success.bc.ca](mailto:isiprichmond@success.bc.ca) | [www.successbc.ca](http://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: February 21, 2023

Funded by:

Financé par:



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



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

長者綜合社區服務先導計劃

免費粵語講座

"BC Housing Project Updates and Application"  
「BC房屋最新介紹及申請辦法」

2023年3月31日 (星期五)  
上午10至11時半

地點: 列治文加愛中心 (Caring Place)

地址: 345/350 室, 7000 Minoru Blvd, Richmond

主講嘉賓:

馮國衛先生

(Mr. Dominic Fung)

中僑互助會

房屋及資產管理經理

坐位有限  
請先致電登記

Vancouver  
Coastal Health

one  
VCH

中僑互助會  
列治文市華人  
長者社區資訊中心

[www.successbc.ca](http://www.successbc.ca)

查詢或登記

604-241-8222





# 家庭法和遗产遗嘱法

## Family Law and Estate Law

( 免費線上國語講座 )

主講人：捍理律師事務所主任律師 Cameron Lee 李黎

介紹內容包括：

家庭财产和遗产规划

講座大纲：

1. 家庭法配偶之间的法律权利和义务
2. 家庭财产和个人财产
3. 家庭关系对遗产规划的影响
4. 家庭财产协议和遗嘱

時間：2023年3月7日 ( Tuesday ) 7 PM~9 PM

地點：Zoom Meeting ID: 945 9193 1398

无需密码！无需报名！请记住 ID 直接登入！

電話：236-838-6028 中僑互助會

電郵：euphony.cheng@success.bc.ca



# 如何應對小兒發燒

(作者:瞿雁, 加拿大昆特倫理工大學中醫系教授、註冊高級中醫師。本文旨在中醫養生科普, 如有問題, 請發郵件至yanqu@live.com留言共探討。)



在孩子成長的過程中, 發燒是常有的事。每每遇到小兒發燒, 媽媽們都格外的擔心。

過去老人們常說, 小孩發一次燒便是長一次身體, 這話實在有幾分道理。雖然, 我們不能排除有的高熱會引發驚厥等危證, 但畢竟是非常少的部分。小孩發燒了到底該如何處理和照顧。

## 小兒發燒的原理

常見的外感發熱都是由於身體受了風寒, 出於自我保護等多種因素, 體表的毛孔會自然收縮關閉, 其散熱功能便會大受影響, 從而引起了體溫升高。認識到這一點, 當孩子發燒時, 父母們就不必過於緊張了。只要設法解散風寒, 以發汗來使皮膚毛孔通暢, 熱會自然而然地退除。

如果是感冒初起, 僅有鼻塞流涕, 或畏寒、低熱, 則民間常用的姜糖水(生姜、紅糖熬水)、蔥豉湯(蔥白、淡豆豉)、甚或是一碗熱些的酸辣湯都能起到解散風寒, 暢通腠理的作用。而民間常用的捏脊, 亦不失為一個好的方法。一捏脊, 孩子不免哭鬧, 這一哭鬧, 汗便出來了, 普通的感冒發燒, 這一招往往就能管用。值得注意的是這裡的發汗, 是一種體內陽氣被辛溫藥鼓舞起來而自己發出的汗, 和運動時的發汗不一樣。感冒的時候要

盡量避免運動發汗。劇烈運動會加重病情。

## 小兒發燒的應對與治療

常見感冒發燒的治療, 在《傷寒論》裡直接稱之為汗法。所以, 汗是發燒能否退解的關鍵! 但是退燒的汗在《傷寒論》中有明文規定, 就是切忌大汗。為甚麼很多孩子發燒後, 家長或醫生給服退燒藥, 燒退後不久又上來了。就是因為退燒藥服後, 常常都會大汗, 大汗不是祛病的汗, 故而仲景說, 這樣的汗「病必不除」! 不除病自然就會傷身, 所以, 普通的發燒, 實在不必服用令人汗出過多的退燒藥! 汗以微微為度, 皮膚潮濕了即可, 這樣的汗一出, 燒退了病亦退了, 自然不會死灰復燃。

汗這一關把住了, 接下來的就是飲食。我們的皮膚表面受寒會累及到脾胃, 為甚麼人一旦感冒發燒, 胃口就差了呢? 其實這是一語雙關, 一方面皮膚表面受了寒, 在裡的脾胃也會受影響, 消化功能會趨於弱化; 另一方面, 也是身體本能的保護。它提示我們, 在發燒的時候, 飲食宜清淡、宜減少, 這個時候絕非進補的時候, 絕非加強營養的時節!

所以, 《傷寒論》桂枝湯條下明文禁令, 忌食: 生冷、黏滑、肉面、五辛、酒酪、臭惡等物。一旦外感發燒, 基本只能進食白粥, 最

多加點洗淨的榨菜。現在許多孩子的父母沒有這個常識, 認為孩子發燒, 消耗大, 一定要及時補充。殊不知這個時候的補充, 不會成為營養, 只能成為積, 成為發燒難退, 咳嗽咳痰的內因, 成為高燒不退的條件!

還有另外一種發熱與痰濕, 積食有關。很常見是小孩子去了一次生日派對, 回來就發燒了。再仔細一問, 在派對上吃了很多油膩生冷的東西。比如生日蛋糕、冰淇淋、冰飲料、奶酪等食品。這些生冷寒涼油膩的食物會損傷陽氣, 降低免疫力, 增加脾胃負擔。這一類寒濕引起的發燒往往要更難退一點。孩子的主要表現為食欲不振、惡心、嘔吐、不想喝水, 以及舌苔厚膩。遇到這種情況, 退燒往往是比較慢的, 也不可以著急, 孩子沒有胃口就先不吃, 讓脾胃休息一下。或者只吃白粥, 或者姜湯麵條。用藿香正氣散來祛寒除濕, 使腸胃的寒濕都通過大便排去了, 燒也就會退下了。小孩往往在拉出很多黏稠的大便之後, 燒就會退下了。

我們講了這麼多, 其實在孩子發燒時, 只要父母們把好了汗和飲食這兩道關, 便能使孩子的身體在每一次的生病中獲得成長。◇



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



# 微慢跑時間

## *Micro Jogging Time*

導師：章旭輝 先生

養成運動習慣 重於 堅持運動

微慢跑 微步 微速 微量

輕輕地 慢慢地跑 一分鐘 養成運動習慣

時間：2月2、9、16、23日，  
3月2、9、16、23、30  
星期四 下午 3:00 – 4:00

每月的第一個星期四，老師會在開始時有詳細講解



會議 ID | Zoom Meeting ID: 967 6663 9942

Zoom 鏈結 <https://successbc.zoom.us/j/96766639942>

電話：236-838-6028

電郵：euphony.cheng@success.bc.ca



健康處方

陳慧敏醫生

Canadian Centre on Substance Use and Addiction (CCSA) (這是由聯邦政府資助的機構，可譯為「濫用物質及成癮問題中心」)最近發表了一份報告，乃是關於飲酒與健康的指引。內容提醒酒對健康的禍害，並建議每星期不宜飲多於兩份酒，越少越好。若是一星期超過兩份，便會增加自己的健康風險：3-6份是中度風險，7份以上就屬於高風險了。指引並清晰指出：大家最好不要飲酒。尤其是婦女，若是準備懷孕，或已經懷孕，飲酒只有害處，並無一個安全飲酒的份量。

這份指引更新了2011年所發表的同系列報告。當時同樣提醒市民最好不要飲酒。不過，那時建議的「安全」飲酒份量，比今天的版本寬鬆，而且有性別之分：女性不宜每天超過2份，每星期10份，特別場合3份。男性更寬鬆，每天不宜超過3份，每星期15份，特別場

# 勸君莫飲酒

合4份。年輕人應有父母同意，每星期不超過兩次，每次不超過1-2份。

所謂一份酒，是以酒精的含量來計算。一份相當於一瓶(12安士/341cc)含5%酒精的啤酒或果酒，或一杯(5安士/142cc)含12%酒精的紅酒，或一小杯(1.5安士/43cc)含40%酒精的烈酒。

報告重申，酒能帶來多種禍害，包括心臟病、中風、肝硬化、胰臟炎、癌症(如乳癌、大腸癌、食道癌、口腔癌、喉癌)。另外是酒能亂性，導致本可預防的意外，包括交通意外和工業意外。還有是各種暴力行為，特別是家庭暴力，常禍及婦孺。

飲酒不僅縮短壽命，更為醫療帶來沉重負擔。從生活質素來說，酗酒是嚴重社會問題，往往導致家散人亡。即使簡單如痛風症，也可由飲酒誘發，造成痛苦。

既然有這麼多害處，為甚麼人類還要飲酒呢？一個常見的原因是傳

統習慣在社交場合以酒奉客，多數人不好意思拒絕。而微醺令人放下拘謹，不少人更產生依賴。

不過，只要有決心，傳統一樣可以改變。如同不吸煙的風氣一樣，不飲酒有賴整個社會的參與。其實，社交場合，何必一定要有酒？許多伊斯蘭教國家，從來就是喝不含酒精的啤酒，味道一樣好。也可以喝果汁與梳打水。當然，中國人更有一個優越的選擇：喝茶。

還記得那首宋朝古詩嗎？「寒夜客來茶當酒，竹爐湯沸火初紅。尋常一樣窗前月，才有梅花便不同。」無數研究已確認，喝茶有助防止心臟病。品嚐茶，一樣帶來生活情趣，而且只有益處，沒有害處呢！◇

## 延伸閱讀

Canada's Guidance on Alcohol and Health Final Report

[https://ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/CCSA\\_Canada's\\_Guidance\\_on\\_Alcohol\\_and\\_Health\\_Final\\_Report\\_en.pdf](https://ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/CCSA_Canada's_Guidance_on_Alcohol_and_Health_Final_Report_en.pdf)



潘錦興藥劑師

## 增強呼吸鼻圓錐筒 (Max Air Nose Cones)

如果你有以下其中一種癥狀的話，今期介紹的增強呼吸鼻圓錐筒可以幫助大家。

- (一) 只有在睡覺的時候才出現的呼吸問題；
- (二) 只在睡覺時候才會有的鼻塞；
- (三) 季節性及溫和性的鼻過敏，流鼻水；
- (四) 輕微性的打鼾；
- (五) 晚間時候口乾。

這種新產品新設計，是用一些最柔軟，透明和特薄的醫療物資製作，而且是環保材料，用完可以再重覆利用，並不是只有一性的使用。它不含藥性，不含乳膠(La-

tex)，無膠黏劑，是使用絕低過敏反應的材料製作而成。

睡覺時，鼻腔肌肉收縮而使鼻道變細，阻塞呼吸，因此造成經常打鼾的現象。一旦帶上這種「增強呼吸鼻圓錐筒」，可以即時生效，使呼吸立刻暢通，增加鼻腔呼吸氣流量一倍多。臨床試驗證實使用這種增強呼吸鼻筒，可以比證實有效的鼻貼(Nasal Strip)更加有效。

用法十分簡單，每次使用前後用清水洗淨，將鼻筒放入鼻孔內，可戴一邊或者兩邊都戴。由於它十分柔軟有彈性，故十分容易戴上和取下。雖然是絕低過敏性，但若然真的過敏或者戴上後不舒服的話，便應該立刻停止使用，而去找你的

家庭醫生求診。◇

