



黑小龍

文圖：陳日

中國龍由多種生物組合而成：蛇身、鹿角、獅鬃、鷹爪、魚鱗等等。我們從小見慣龍的形象，沒有想過會有一種生物像龍。不過來到南美洲 Galapagos 群島，看見海鬣蜥，筆者忽然發現，這種黑墨墨的大蜥蜴，其實有



明明是休閒姿勢，看去卻很威嚴。



亮出牙齒，慢慢踱步，像皇帝出巡嗎？



長長的尾巴有點像鱷魚



亮出牙齒，慢慢踱步，像皇帝出巡嗎？



手足收起，光靠擺尾的「蜥蜴式」泳術。躺平真舒服

點像龍。

全世界的蜥蜴，均住在陸地。但海鬣蜥適應了海，學會了游泳，更能潛水，甚至可以在水底停留一小時之久。據導遊解釋，黑如墨的膚色幫助它吸收陽光，以便保暖。由於從海水吃進太多鹽，必須把它排出，在鼻側有個特別腺，排鹽時就像人類打噴嚏一樣，聽起來十分有趣，可惜沒機會見識。倒是看見它游泳，揮動長尾巴，手腳不需用，看去像條魚，十分靈活。

說它像龍，是因為它長了個兇相：鼻扁、爪利，頸與背上長刺，直伸延至尾巴，鱗也特別厚。它又喜歡把前半身擱高，四足伸展，霸氣十足，據說牙齒也很鋒利。

不過，看起來很有威嚴的傢伙，原來是素食主義者。它的尖牙是用來刮吃石頭上的海藻，不是用來獵食其他動物！◇



雙雙對對的泳友



路邊沙穴就是產房



沒有天敵的海鬣蜥，完全不怕人。



介紹海鬣蜥的告示牌下有許多生招牌

童眼舊香江——充滿歡樂與詭異的 紙紮鋪

陳華英

時光像奔流向前的溪河，永不休息，永不回頭。歲月悠悠，我的生命之河也在香港這片土地流淌了大半個世紀，目睹這個動感之都由貧乏走向輝煌，由小漁港變身為一個國際大都會。目睹香港在歲月的長河中，有時順暢流淌，有時碰著大石也會激起無數浪花與暗湧。作者在貧困仍不乏歡笑的童年中，見證了五十、六十年代長輩們在動盪歷史中的掙扎，快樂與憂愁。他們困乏而堅忍，艱辛而拼搏，貧苦而樂天知命，互助互愛，鑄成了獨特的「獅子山精神」。趁著回憶尚未淡忘，抓著泛黃的光影，把它記下，與你分享。

(圖片來源於網絡)

紙紮鋪也是童年時代令我迷惑的一道風景，因為它有時充滿了歡樂，更多時充滿了詭異。

臨近中秋節的時候，店內店外都掛滿了各式各款、七彩繽紛的紙紮燈籠，充滿了節日的氣氛。掛在店外的有楊桃燈、蝴蝶燈、金魚燈、鯉魚燈、飛機燈和火箭燈；地上擺著的有兔仔燈、狗仔燈、坦克車燈、鹹蛋超人燈；店內掛著的還有精緻的傳統走馬燈。著了電源，燈上的戲便一齣一齣的上演，永遠演不完，看得小孩子們眼睛都累了。

那時，媽媽花不起錢給我們四兄弟姊妹各買一個手紮燈籠，大節當前，也只是買幾個最廉價的紙摺燈籠給我們玩玩，是像手風琴一樣可



以摺合的那種。有一年，可能家境較好，她經不起我們苦苦央求，給我們每人買了一個紙紮燈籠，我選的是一個會擺尾的金魚燈。點上蠟燭，魚尾輕擺，金光閃閃，漂亮極了。中秋節那晚，我滿心歡喜的玩了半晚。忽然一陣清風吹來，把燭火吹歪了，燈籠燒毀了，成為我童年的一宗大憾事。

七月七日七姐誕時跟媽媽到紙紮鋪去也是蠻有趣的。媽媽要買一個七姐盤拜七姐。她會細數盤裡的物品：針只盒、胭脂水粉、梳子、鏡子、七姐衣物、鞋子等等。她一樣一樣的數，我一樣一樣的看。那些物品紮作得十分精緻。我常常想：那麼多人燒衣紙給七姐，她哪裡穿得完？

新年時，紙紮鋪內也是充滿歡樂。那裡掛滿了大紅洒金的春聯、揮春、剪紙、利是封，擺著笑嘻嘻的大頭佛，威武萬分的獅頭。記得有一個新年，鄰家媽媽從紙紮鋪買了一個小獅頭給強仔。他可威風了，舞著獅頭由街頭跑到街尾，後面跟著一群小童咚咚鏘鏘的嚷著，十分快樂。他簡直成為眾街童心目中的英雄了。

不過，尋常日子，紙紮鋪是售買金銀衣紙、元寶香燭、紙紮用品和佛具的地方，很多用品都是和拜

祭先人有關的。拜祭這回事，總會令小孩子想起了另一個世界的先人，心中總有一點恐懼。何況，店內常常擺著大戶人家訂製的紙紮用品，如金銀仙橋、金童玉女等等。那金童玉女永遠穿著過時的男僕女僕衣服，他們那對眼睛永遠死死的盯着你，彷彿你走到哪裡他們都會跟到哪裡，令小孩子們好生害怕。

但那些大型紙紮被推出店外時，大家又忍不住上前觀看。那金橋銀橋說是通往陰間的，總覺得有點陰森。那紙紮花園倒是精緻得很，有花草樹木，還停泊著一兩輛汽車。花園內是一幢兩三層高的別墅，別墅裡有廳有房有睡床。廳中有電視機，有麻桌枱。簡直就是小孩子們想像中的豪宅。

大型紙紮旁邊，還擺著一盒盒金條，一疊疊紙幣。那些紙幣都是大額的，通常都是幾百萬一張。現在想起來，陽間和陰間的兌換率這樣化算，怪不得大人們會燒這麼多錢給先人使用了。但當時小孩子只會這樣想：媽媽說燒完就會送到先人那裡去了。陽間到陰間的路就這麼近嗎？陽間的人都是這麼窮，為甚麼陰間的人就可活得這麼富裕呢？◇





陳宜禧與新寧鐵路

梁麗芳



我們都知道華人在十九世紀下半葉先後到美國與加拿大建鐵路，可是，曾否想到，這些曾經參加過鐵路建設的華人，回到家鄉之後，利用他們學到的技術，也建一條鐵路呢？如果有的話，是誰呢？是如何進行的呢？錢從何而來呢？當時是否得到支持呢？

小時候，外祖父每次教訓我甚麼，就說陳宜禧（1844-1929）怎麼有志氣，怎麼勤奮。我的毛筆字寫得不好時，他就說，書法很重要，字寫得好，就得到他人的尊敬。跟着，他說因為陳宜禧看見他的字寫得好，就升他做新寧鐵路的站長。

誰是陳宜禧呢？這個問題，我一直留在心底深處。二十多年前我與家人回鄉祭祖，下榻台城的酒店，

出來散步時，才第一次看見了陳宜禧的銅像。原來陳宜禧是外祖父的親叔公。早年陳宜禧到美國謀生，在一個西人工程師家裡打工，獲得賞識，並在後者的幫助下學習鐵路技術。後來他發揮才能，在西雅圖創有相當基業，曾多次因排華事件替同胞出頭，還打贏過官司。

1896年李鴻章訪問加拿大時，曾請他回國籌建鐵路。陳宜禧在他六十歲的時候，毅然回到家鄉，籌建第一條華僑集資的鐵路，這就是後來的新寧鐵路（新寧是台山的舊名）。在籌建過程中，他克服了重重困難，其中包括貪官污吏的壓榨、土匪的騷擾，還有迷信民衆不讓路軌經過等等。

從1906年開始興建到1920年完工，鐵路長28.6公里。火車的運行

帶動了僑鄉一帶的交通、文化與經濟發展。可惜日本侵華期間，鐵路成為攻擊的目標。1938年，為了防止日軍利用鐵路入侵內陸，政府下令拆毀鐵路！陳宜禧的心血與僑鄉人的現代化夢想，就這樣摧毀了！

這是中國現代化過程中的一個令人痛心疾首的悲劇。近年聞說有電視台要拍劇，不知道後來有何進展？◇



中中中EEE
中英對碰

番書仔

日常用語

日常生活用的英文俚語(slang):

1. feel like

感覺/覺得/想要

I feel like having some Chinese food.

我想吃中國菜。

2. drop by

串門/順便探訪

They dropped by to see us last weekend.

他們上周末順便來看我們。



寫先僑遺物〈簑衣〉

韓牧



窗外積雪未融。忽然記起，我寫到「雪」的詩，不只〈雪葬〉，還有一首〈簑衣〉。它是組詩《煙水茫茫》中的一首（另有一首〈銅竹筒〉）。這一組詩，因為是給本國大學作為教材用的，所以附上詳細的中英文說明。

煙水茫茫（組詩）

——博物館中見先僑遺物

簑衣

博物館裡

赫然

一襲殘破的簑衣

一百年前

它保護過某一個中國人

抵擋

加拿大的雨和雪

一百年後的今天

一個加拿大的玻璃櫥

保護著

這一襲中國的毛羽

2001年7月，大溫哥華勒

拿村（Ladner Village）。

Water and Haze Abound (Series of 2 poems)

— artifacts of pioneer Chinese immigrants on display at a museum

Han Mu

Straw Cloak

in the museum

ho!

a worn and tattered straw cloak

a century ago

it sheltered a Chinese fellow

from the rain and snow

of Canada

a hundred years hence

a Canadian glass cabinet

shelters

this raiment of Chinese feather

(Ladner Village, Greater Vancouver, July 2001)

Translated by Tommy W. K. Tao

〈簑衣〉寫一百年前為華人抵擋雨和雪的簑衣，如今被保護在博物館中，比喻華人已得到公平待遇。

Straw Cloak

100 years ago, straw cloaks were worn by Chinese to endure rain and snow. Now it was protected in a museum, symbolically Chinese have received fair treatment.

總題《煙水茫茫》，煙，指第一首〈銅竹筒〉；水，指第二首〈簑衣〉

。合起來，指加拿大與中國遠隔，煙水茫茫。

Water and Haze Abound

In the main title: "Water and Haze Abound", "haze" refers to the first poem and "water" refers to the second poem. Canada and China are distanced by a vast expanse of haze and water.

【說明】組詩《煙水茫茫》，網上見有中國學者曾為文賞析。香港「香港文學史之母」盧瑋鑾教授（小思女士）幾年前接到我新出版的詩集，來郵說：「打開讀第一首〈煙水茫茫〉，黯然欲絕，我趕快閉上書。不安整夜。」相信能感動人。

Note: There has been Chinese scholars writing appreciative essays on this group of poems online. A few years ago, Hong Kong Professor Lu Wei luan (pen name: Xiao si), who is known as the "Mother of the history of Hong Kong Literature" commented that: "When I opened the book and read the first poem of "Water and Haze Abound," I was overwhelmed by sadness and had to hurriedly close the book. I felt uneasy all night." I believe the poem can move people. ◇





六十多年前觀星之夜

純老貓



2022年4月15日是 Good Friday，剛好是農曆三月十五，也是我妹妹逝世一周年的日子。那晚夜已深，我仍不能成眠，望著窗外圓圓的明月，我不禁問：「妹妹，妳在天上可安好？」看到圓月，也想起繁星，我又問：「妹妹，還記得那夜和幾位家姐一起觀賞星羣嗎？那次仔細仰視夜空，已是60多年前的事了。」

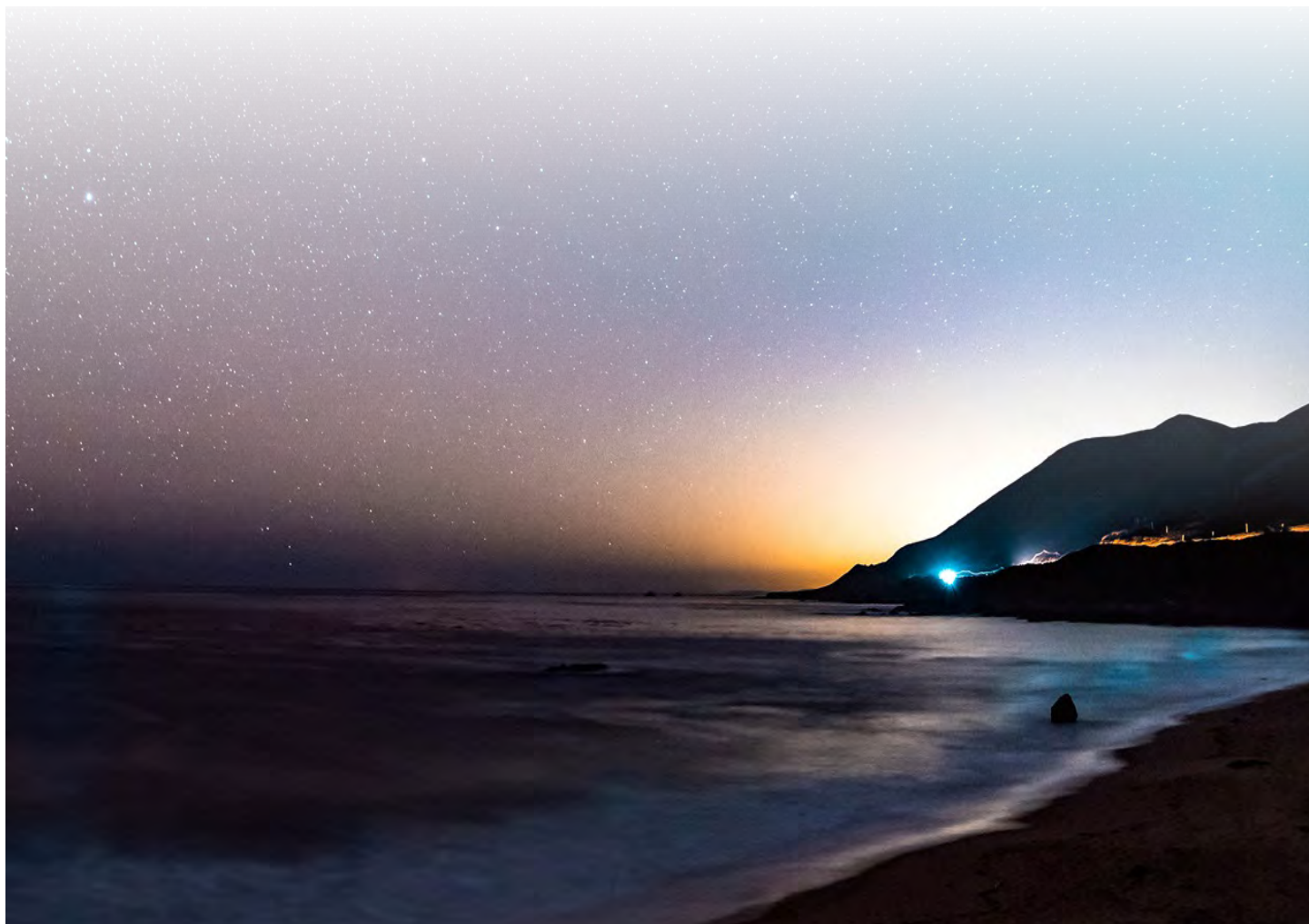
香港石澳市民，多居於沿海一帶，所以十分重視天后誕，每年都有慶祝盛舉，在石澳沙灘附近的停車場蓋搭臨時戲棚，神功戲在晚間才上演重頭戲。當年父母均是粵劇發燒友，

每晚總是長途跋涉，駕車由市區到石澳去，我們幾姊妹雖不是大戲迷，但也喜歡湊湊熱鬧，戲棚裡人頭湧湧，父母找到坐位便安心觀劇去，三姊、我和妹妹卻溜到沙灘去散步。

就是那一個夜晚，天上繁星密布，三姊說要教我們觀星，於是姊妹三人，齊齊仰臥在沙灘上，面向那深邃無崖的星空凝望。頭頂上的穹蒼，由千萬顆閃爍的星星點綴得神祕又美麗，使我神為之往，整個魂魄像輕飄飄的，隨著晚風向星羣飛去，耳邊卻隱約聽見三姊在說話：「若要尋找北極星，最重要有想像力，你們兩個妹子小時候，常跟八姐去屋企街角的

雜貨店，看伙計叔叔握著舀水杓的長柄來舀白酒給顧客，北極星座的一組星，就十分像舀水杓，所以北極星座又叫舀水杓星座，而形成長柄末端的那棵星，顯得特別光亮，它就是被世人所稱頌的北極星，不需望遠鏡，用肉眼也可以清楚看見。」

想呀想的，不覺又回到現實了，眼前的夜空，依然星光燦爛，神秘又美麗，和六十多年前所見，變化不大，但親愛的妹妹，已不在人間，自身也年華老去，面向恆久不變的大自然夜景，不禁要向星星問：今夕是何年。◇





時語入詩詞

許國挺

從古老的《詩經》開始，二千多年來，在中國古典詩詞發展的歷史長河中，各個時期都有著各自的時代語言。這是古典詩詞能代代相傳，歷久彌新的重要原因。今天，在古典詩詞創作中，使用有當代鮮明特點的詞語，不僅是時代對詩詞創作的要求，也是詩詞賴以傳承發展的原動力。每個歷史階段，詩詞都是隨時代而發展變化的，詩詞創作，看似個人雅好，實則有著重要的使命、責任及教化功能。

和其他文學形式一樣，通過詩詞可以呈現時代風貌，記錄當代人的生活場景、風俗民情、社會活動等，並寄托詩人的理想情懷。古典詩詞發展至今，可謂「眾體備矣」，一切可用的詞語，前人基本都用過了。如果我們今天不把時代語言作為基因注入詩詞的創作中，則古典詩詞不僅缺乏活力，還必定因源泉枯竭而走向衰亡。由此可見，時代語言對古典詩詞復興宏揚的重要性。

所以，大力提倡、鼓勵使用時代語言是詩詞發展的要求和重要課題。在使用時語中，一方面我們應注意新詞需要契合古典詩詞的審美特性，彰顯其美學要求。既要符合詩詞的格律和語境，又要自然新穎，典雅凝練，富有詩意。在新詞入詩詞的具體創作中，必須針對現代語境中新詞的特點，把過於質實的詞匯加以藝術化處理。新詞運用得當，不僅清新雋永、意味深長。「初看，清詞麗句，始覺新奇；細讀，寓意深刻，品出滋味；掩卷，意猶未盡，如飲甘霖。」而且，新詞因具有強烈的時代氣息，所以更有感染力和更易引起人們的共鳴。

另一方面，我們知道，「以口語入詩，上承三百篇，下啟詞曲」

。歷代詩詞的發展，都離不開時代語言，特別是口語。但口語入詩，並不等於寫詩口語化，它只是運用口語增強詩詞的自然語境和感染力。入詩後，口語已發生了質的變化，成為詩的語言。所以，詩語不是普通的口語，而是經過精約、剪裁和編排的，符合詩詞典雅含蓄、形像生動、音調和諧、節奏鮮明等要求的語言。它既是現實生活的反映，也是現實生活的提煉。只有這樣，才可把一切口語(包括俗語、俚語、方言、諺語等)融匯點化成詩語，從而把這些民間富有哲理、充滿智慧的鮮活語言，巧妙借用，創出新意。所謂「街談市語，皆可入詩」，且「俚語巷談，一經點化，居然典雅，有意到筆隨，春風物化之妙」。正是「一語天然萬古新，豪華落盡見真淳。」

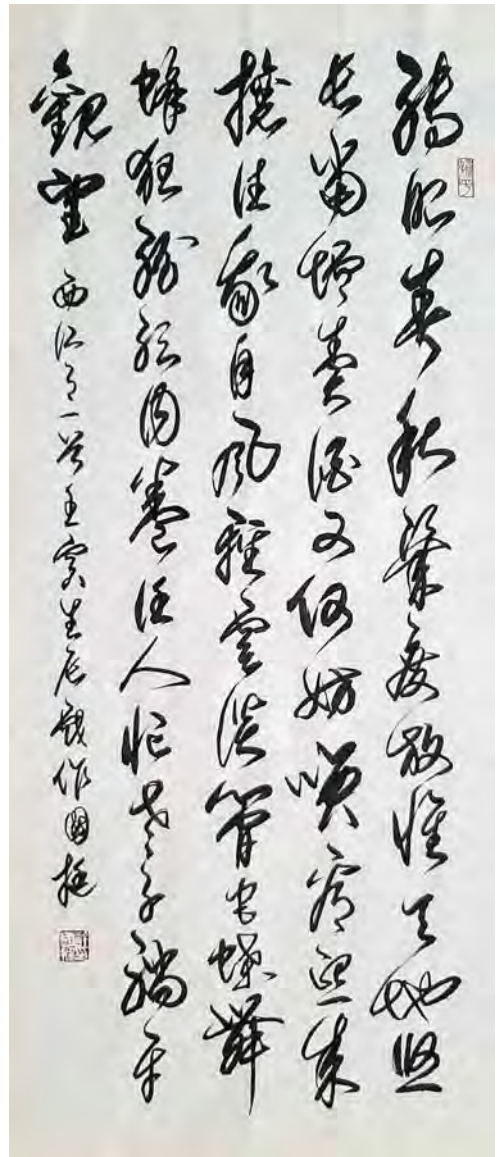
其實，新舊詩詞只是一個相對的概念，不能單純從形式上判斷。當代不少名家的詩詞雖採用舊體形式，但作品所呈現的內容、思想、感情、語匯等元素都是與時俱進，充滿時代氣息的。在這方面，魯迅、毛澤東、聶紺弩、啟功等詩家，都在古典詩詞現代化上作出了積極、成功的探索與嘗試，值得我們學習、借鑑。

可喜的是，時代語言入詩詞，在當今的創作實踐上取得了可圈可點的成效。在現代語境中，我們同樣可以寫出古典詩詞的美學意韻，從而使得這一古老的傳統藝術煥發出新時代的光彩。

筆者近日亦嘗試用時語入詞，寫了兩首《西江月》，一莊一諧，舒懷寄意，自娛自樂

足矣：

「其一，壬寅生辰戲作
轉眼春秋幾度，放懷天地悠長。
當壚賣酒又何妨，笑看熙來攘往。
我自風輕雲淡，管他蝶舞蜂狂。
紛紜內卷任人忙，老子躺平觀望！
其二，朋友圈、群聊觀感
抹粉塗脂作秀，舞文弄墨登場。
錦衣玉食刷屏忙，一派風騷景象。
方撒狗糧一地，更炫富態無雙。
浮生百態甚炎涼，終日紛繁擾攘。」◇





書聖王羲之



王羲之，東晉時琅邪郡臨沂人（即今山東臨沂縣）。曾官拜右軍將軍，故人又稱他為王右軍。他年輕時七歲曾跟女書法家衛夫人學習書法。在書法上，他改變了當時流行的章草、八分為今草、行書、楷書。

王羲之十歲時隨父母移居晉首都建康（今南京），父早逝，全靠母兄撫養。王羲之廿一歲時，太尉郝鑒想跟王家結親，派人去王家選婿，時王家子弟均穿着整齊，唯王羲之坦腹東床，却被選中，因此便成為「東床快婿」的成語。

王羲之23歲入朝，初任秘書郎，校閱宮中文庫圖書，後升為護軍將軍，負責保護皇帝和京城。永和九年三月三日，王羲之在蘭亭集會，參加

集會者有謝安、孫綽、許詢、謝尚、支遁、郗曇、魏滂、凝之、渙之、元之、獻之等42人，聚集於會稽山陰（即今浙江紹興）之蘭亭，把酒玩詩，得詩37首，編為《蘭亭集》，由王羲之寫序，故稱《蘭亭集序》，時王羲之已五十七歲，王羲之終年五十八歲，故此序便成為王羲之的書法經典。

唐玄宗甚愛王羲之書法，知道《蘭亭集序》原件在辯才和尚手裡，特地將辯才和尚請入宮中，委以官職，希望取得《蘭亭集序》。但辯才只說在先師智永時曾見過，但不知去向。玄宗無奈，只好放辯才回去。尚書房玄齡知道此事，便建議由監察御史蕭翼智取。結果蕭翼扮作商人，從玄宗手上借得三四件王羲之真跡字帖，便去紹興永欣寺與辯才和尚廝混熟絡，談

琴、下棋、論詩詞，通宵達旦。

有一天，蕭翼攜帶王羲之幾件書法給辯才看，談論起王羲之書法，辯才便搭梯從閣樓裏取出《蘭亭集序》作為比對，詳細揣摩，從此辯才便不介意，讓原件與蕭翼的攜件一起放在青房。隔天，蕭翼知道辯才不在寺裡，便乘虛進寺將《蘭亭集序》和自己攜來的王羲之書法一起拿走返回京城，這就是蕭翼智取《蘭亭集序》的故事。

唐玄宗當然非常高興，大賞房玄齡和蕭翼，正因為玄宗太喜歡王羲之的《蘭亭集序》，便將原件賠葬，因此世上便沒有了真件，所有留存的都是仿件。◇

大地震

陳華英



2023年2月7日凌晨，土耳其及敘利亞地區，忽然天崩地裂，地動山搖，爆發了七點八級的大地震。更可怕的是，地震發生在地表的淺層。睡夢中，一幢幢的高樓在劇烈搖晃中倒塌，揚起漫天的塵沙。幸運的及時走出，在雪地上奔跑呼號嚎哭。更多的是在夢中被壓受困。到2月11日，死亡的人數已增加到二萬五千多人。

世界各地的救援隊伍及救援物資從四面八方湧至，他們爭分奪秒，竭盡所能去搶救。但對於這場大地震來說只是杯水車薪。

電視上滿是震撼人心的訊息。一位災民在路上狂奔，高聲呼號：「我的父母困在瓦礫中，請救救他們啊！」雪地上，人們相擁嚎哭。一位壓在石下的孕婦，拼盡最後一口氣，把她的愛兒產下。可能由於她的靈魂庇護，幼嬰終於獲救。高

大的救護員抱著赤身露體的嬰兒飛奔到救護站。壓在石板下的一對姊弟，七歲的小姐姐用幼小的肩膀側身護著弟弟的頭部和肩部，以微小的力量擋住瀉下的沙泥。她沒有嚎啕大哭，只是哀求：「把我們救出來吧！我願為你們做任何事！」她對幼弟的深愛，令人潸然淚下。她以弱小的肩膀和死神對抗十七個小時，姊弟終於獲救。亦有幾個小孩子，以無比的求生意志挺著，在災後100個小時被救出。

每救出一個災民，救援人員都發出一陣歡呼。但無情的天地，瞬間便吞噬了數以萬計的生命。「天地不仁，以萬物為芻狗」！

不幸地，我們溫哥華也處於地震帶。將心比己，我們國家及人民都付出了金錢上的救助，希望集腋成裘，援助土耳其及敘利亞的災民。除此之外，亦要居安思危，做好地震的準備。

家中的地震包是時候要檢查了：儲存的罐頭和食水過期未？要不要更換？手電及收音機的電池要不要買新的？逃難路線圖要不要重新檢視？要通知的親友地址及電話有沒有更改？在天地變色之前，我們也要作好自救的準備。

老天爺要發脾氣，目前人類尚未有能力阻止。但在地震之前，總會有迹可尋。以前民間驗方：池中河中魚兒蹦跳，地裡田裡老鼠搬家，家畜惶恐不安，天色異常的轉換，都可能是地震的先兆。目前的科學，可否探測到地層的深處，感覺到大地震前輕微的預兆，及時發出預警，最少可以減少人命的傷亡。期望著：人若不能勝天，至少也可以知天呀！

（註：土耳其大地震據統計至少53565人遇難）◇

如何注入正能量

陳孟玲



我們雖然明白「天有不測之風雲，人有霎時之禍福」，於是，倘逆境甚至是災禍降臨的時候，我們也只會默默地去承受，把這些哀痛交給時間去治愈。然而，除了以時間去治愈的方法之外，我們還可以用自己的方法去自救的，這就是眾人皆知，但未必人人可以踐行的「正能量」。

以下是筆者一點點愚見，希望能以這些正能量來減輕或者沖淡最近在今天世界發生的天災人禍所帶給我們的無奈和哀痛。

(一) 每天離家出外之前，先對著鏡子笑一笑，告訴自己：今

天我一定會得到順利、如意和平安的，笑就是我們每天必備的正能量。它可以令我們輕鬆一點，增加一點自信心。總之，筆者覺得「笑」是會為我們帶來好運的。

(二) 每天都挑選自己喜歡的穿著衣飾，它可以令自己充滿自信，兼可以給予別人眼前一亮的感覺。同時，也贏得別人的艷羨與欣賞。所到之處，皆贏得讚美，如此的一天，又怎能不稱心如意呢？

(三) 以上亮點都是外在的正能量，當然還有內在的，這就是我們的「心」。真正充滿正能量的人，一定擁有一副好的心腸。樂於助人，慈悲為懷，與人為善等，

都是擁有內在美的人才會具有的品質。所謂善有善報，筆者深信此種「正能量」是對等的，付出多少，我們必得到相等的回報。這個絕對不是迷信，而就像是迴力標的道理，我們所付出的心意，所發出的訊號，必定會轉一個圈再回到自己身邊的。

其實，正能量就是我們每天必備的積極、樂觀和善信待人的的人生態度。如果天下間愈來愈多這些人，一股和諧太平的氣氛一定會在此處積聚，從而可以達到邪不能勝正的力量！到時候天下太平，自然是指日可待的事。◇

愛的語言

李光澤



最近人工智能聊天機械人掀起科技界新熱潮，由微軟投資的公司OpenAI推出的ChatGPT極迅速熱爆全球，短短兩個月每月活躍用戶已突破一億人次，打破抖音和Instagram創下的互聯網歷史。這個新一代的聊天機械人之所以人氣大爆發，皆因其精準度和創造力更能融入日常工作和生活。

雖然ChapGPT現階段只能以文字方式互動，但可以處理相當複雜的語言工作，如在情人節代寫情信給女朋友，更可撰寫長篇論文、劇本和分析文章，甚至替門外漢編寫電腦程式。相信在未來幾年，人類與智能機械人溝通，將有嶄新的突破。

然而人與人之間彼此相愛的溝通，智能機械人是否可以代替或更能表達人內心深處愛與被愛的渴求？

在智能手機時代，短訊交談已是生活一部份，看到一段很有趣的手機廣告：父母和兩個兒女圍在一起吃飯，大家都沒有說話、沒有眼神接觸、相對無言。要是有些意見、說話、問題都是用手機提出，然後對方就是以手機短訊回應。

在人與人的團體中，無論夫婦、父母、子女、朋友……缺乏愛的元素表達，只會令人關係疏離、漠不關心、生活單調。

一位美國的著名家庭輔導員Dr. Gary Chapman，在他一本暢銷的著作「愛之語」中，提出表達愛的說話有五種方法：

1. 肯定的說話：包括稱讚、鼓勵、感謝；發自內心的關懷和肯定對方價值的說話。

2. 服務的行動：真誠地為對方服務；如協助家庭事務、購物、駕車

接送、照顧孩子。

3. 貼心的禮物：在特別的日子如生日、結婚週年或特別的日子，用心地留意對方的需要而選擇適當的禮物，而並不需要以價錢多少衡量對方的重要性。

4. 質素的時光：兩人彼此的陪伴、漫步、晚餐、旅行；分享彼此的夢想、喜樂、焦慮和期望。

5. 身體的接觸：這並不是表示性接觸；其實握手、擁抱、牽手、摟肩小舉動都能讓對方的人感覺溫馨和被愛，增進彼此的情感。

我們不知道人工智能機械人將來是否能洞悉人心，代替人類表達適合愛的語言功能。但人就是萬物之靈，我們絕對可以把握此時此刻，向所愛的人說愛的語言，而無憾此生。◇

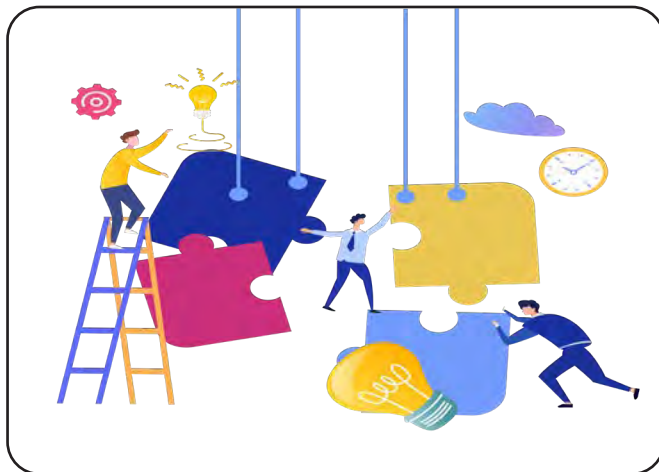


合作

黑字

每一門課，我通常都會設置一項團隊作業，通常三人至五人合作完成。合作的本意，當然是鼓勵學生練習溝通能力，分享各自的見解，互相學習，互相尊重，合力完成一件獨自難以完成的事，每人都從中得到一份寶貴的經歷和體驗。這種理念，出發點當然好。但在實踐中，卻苦樂參半。

最近就有學生在合作項目時，發生不愉快的溝通。A投訴B態度冷淡，不積極參與團隊討論，B指責A盛氣凌人，不尊重每人不同的學習和交流方式。最終項目草草完成，氣氛頗不融洽。但大多數情況，都是愉快並有所收穫的經歷。比如上個學期，就有一組學生完成一個網



頁版的電子雜誌，議題是反對種族歧視，當中有她們與不同學科教授對話的內容，有共同搜集的電子資源，也公開徵集稿件，收到來自不少同齡學生的詩歌、散文、藝術創作等。這些在短短的一個多月內完成，頗不容易。好的合作，不但需要每個學生都互相尊重，謙虛待

人，認真投入，更需要教師也耐心支持，尊重學生本身的知識。尤其在人文學科，相比起傳統考試，深度交流合作產生的知識非常難得。

「合作」，也許也是學習如何生活的一部分。在今天的世界，若不嘗試走出「舒適區」，不嘗試面對不同的人、不同地區、不同文化、不同的世界觀，恐怕遲早也要付出故步自封的代價。當然，作為教師的我，也時時反思，在大學課程變得非常密集，甚至有些「急功近利」的時代，一門課當中的「合作」，是否有時候是形式大於內容，學生也是敷衍了事呢？但始終，會有不少學生帶來出色作品，也通過合作項目互相成為朋友，產生智慧交流的火花。想到這些，我就覺得很值得。◇

生日禮物

蔡師奶



老三在寄宿學校就讀，只有在長週末才回家。從聖誕假到二月的家庭日長週末，對老三來說，是很長的時間，所以特別想家。平時他回家，也會約好友喝喝珍珠奶茶、行行街、看看戲，但今趟他竟沒有安排任何活動，在整個家庭日的長週末，跟全家人一起吃喝玩樂。

四日三夜轉眼即逝，正在幫老三搬衣物上車之際，老六天真地問我們往哪裡。當我們告訴他要送大哥回學校了，他慨嘆大哥為甚麼這麼快要走，他以為大哥會留在家六個星期！看見他失望的樣子，大哥

一方面不捨，但另一方面心卻甜起來。老三跟老六差整整十年，但他們十分疼愛對方。老六要玩甚麼遊戲，老三都奉陪到底。就算老六有無理要求，老三都會遷就。這份兄弟情就是那麼的單純和坦率！

老大剛滿二十歲，我回想當年我生了老大後，朋友曾說，給孩子最好的生日禮物，是一個妹妹或弟弟。孩子一個接着一個出世，看到六名孩子一起玩耍、彼此分享、互相傾訴、磨擦後修和，此刻純真的兄弟姐妹情是多麼的寶貴。若禮物是一件物品，那只停留在物質世界上，但人卻蘊藏着獨特的尊嚴和潛

能。

每家都有不同的傳統，而我家的生日傳統，是在正日讓孩子點他／她喜歡的菜式和生日蛋糕。孩子小時，我會請假，整天為那頓生日晚宴忙碌，而最初自製的蛋糕也是簡簡單單的。現在孩子大了，我們分工合作，每人做一款菜。今天他們烘焙和裝飾生日蛋糕的水準，已遠遠超過我了！孩子的「生日禮物」每年繼續成為彼此的生日禮物，我既感恩又安慰！◇

往事
並不如煙

搭大船

劉全豔

小時候由澳門過香港，要搭「大船」。當時有三艘大型的港澳客輪穿梭兩地，分別是德星輪、佛山輪和大來輪。當聽到爸媽宣佈我們要過香港時，我的心就涼了半截，因為那意味着我即將要抵受在船上漫長數小時暈船和嘔吐的煎熬了。

三艘大船我們都分別坐過，不過我們較喜歡坐德星輪，因為它比較新淨。這些大船停泊在內港碼頭，一上岸很快便到達新馬路。船上座位分為大艙、尾樓、唐餐樓、西餐樓及西餐房等多個等級，而以大艙位的票價最廉宜。為了節省金錢，我們第一次坐的就是大艙。

大艙位設在船艙的最低一層，

與付運的貨物混雜一起，環境比較差，座位是帆布椅一張，在輪船機房旁邊。

整個航程，隆隆的馬達聲和波濤聲交織着，加上機房那股難聞的油渣氣味，令人嘔吐難止，實在難受得很。

自此之後，我們就選擇坐唐餐樓。唐餐樓有雙層睡床，大堂之內，睡床行行排列，每行有十格八格床位。男男女女，混在一起，床位連床位，與隔離床位的乘客身體只有一矮板分隔。我最愛睡上格床，因為可以爬高爬低，高高在上往下望。

船未開行時，有小販在船艙內

叫賣手信，如新鮮生果、牛肉乾、豬肉乾、豬油糕、餅、糖果和螃蟹等。船上有餐廳，也有吃角子老虎機，也有人站在甲板上看風景。

那時大船的航程近四小時，後來有船速特快的水翼船來往港澳，航程只需一小時又十五分鐘，大船因而就被稱作「慢船」，水翼船就被稱作「快船」。

一九七一年颱風露絲來襲時，佛山輪因為抵受不住強風的吹襲而在海上沉沒。後來噴射船啓航，全程不需一小時，慢速的大船，也就逃不過被淘汰的命運了。◇

助人的智慧

何鳳鳴



有人說當你人生經歷波折越多，你就會邁向成功一面；同樣地也有人經歷很多，反而會迷失方向，背道而馳，越走越遠，因為未必每個人都能有機會從經歷波折中體會當中的奧秘。而每次經歷或多或少總會留下不能磨滅的印象，這印象可以助你一臂之力跳出框框，促成你更發憤的動力，踏上成功之路，但也有可能讓你沉溺在漩渦裡，不能自拔，與漩渦周旋。

其實當面對每次經歷，你要知道最重要的是甚麼，就是反省，如何運用正面思想去反省，幫助自己看到問題所在，從而懂得舒緩自己情緒及領受身邊親友那份愛的支持，那樣你才會懂得如何去改變你自己，投入新生活，面對這個充滿挑戰的人生，更可以從經歷波折中學習而幫助你成長。

當你遇上一段坎坷的經歷時候，也許旁人安慰你，告訴你可能這個經歷讓你更有同理心，對別人的經歷可以感同身受，這樣你就會曉得去了解和幫助與你同經歷的人。

事實理當如此，正所謂同是天涯淪落人，相逢何必曾相識，但可惜未能釋懷的你，又怎能如此輕省地與人共訴心中情，互相支持和鼓勵，這樣是否又加上另外一些枷鎖，令人反而覺得多了一些壓力，肩膀擔子越來越重。

因為當有些人經歷太多太深的時候，反而令他對人生觀有很大的改變，性格可能變得更好或更差，或者會覺得這個世界十分不公平，為何偏偏選中是我。當然幫人是件快樂事，但若硬要扯上不必要的關係，那又何苦呢，有時反而連自己都幫不到，別說要幫別人啦。幫不到別人反而令自己更加氣餒，況且

又有多少人願意去助人或者被人助呢？有時都要講及機緣，凡事都要順其自然。

一把雨傘，當落大雨的時候，這把雨傘會為你遮風擋雨。如果你沒有這把雨傘，怕你會步步維艱，猶豫不決地究竟是等它停雨還是不怕風雨繼續前行。在風雨中的你，只要有這把雨傘，不怕風風雨雨，因它會在路上陪伴你。

不過，機緣巧合地遇上同路人，但手上這把雨傘又太細又太柔軟的話，根本連自己都照顧不到，怎樣可以為人遮風擋雨，若果一行方便，反而雙方都被淋濕了，弄得一團糟；但是如果你擁有的是一把大雨傘，堅硬而實用，可以撐起了，無懼大風大雨的時候，不只可以為你自己遮風擋雨，更可以為他人着想，這時候便可以與他人挽手同步前行。◇



那是因為他們愛你

養樂多

快7歲的老二還是不喜歡一個人睡，為了培養她的獨立性，我常常把她從我床上「趕」走，她委屈巴巴地自己睡了幾天後，哭喪著臉說晚上睡不好。

這天早上我去叫她起床，被子裡竟然是空的，嚇我一跳，接著姐姐告訴我：在爺爺奶奶房呢，半夜自己起來上完廁所就過去了。

我去爺爺奶奶房間找她，見她在大床上睡得可香，而爺爺在一旁打地鋪，薄被上面還加蓋了羽絨衣。

晚上我逮著機會跟老二談心：「你睡爺爺奶奶房間，爺爺怕擠著你，自己睡地上，你知道那有多難受嗎？」

她聽完似有所思，好了幾天，卻又一次「再犯」了。「媽媽上次跟你說得那麼清楚，你咋沒記住呢？」

這下老二理直氣壯：「我問過爺爺了，他說他在地上睡得可好，可香了，比在床上還睡得好！」

「那是因為爺爺奶奶愛你呀！因為爺爺愛你，他才說睡地上舒服，要不你自己地上睡一晚試試，看看舒服不？因為奶奶愛你，所以她不吃這個不吃那個，都留給你吃。這就是中國老人表達感情的方式啊。」

從孩子很小的時候開始，我就喜歡很直接地跟她們說話。孩子的情感領悟力其實很強，你以為她們不懂，其實她們能明白很多。

我也會給她們分享一些自己的成長故事：外公很嚴厲，媽媽做甚麼他都只看到不夠完美的部分，很少表揚。媽媽就是在「打擊」中長

大，人不是很自信；但也是在長大後，我理解了這只是他不曾表達，他不當面誇我但總在外人前表揚我。中國父母的情感是內斂的，但愛得深厚。這可能跟文化有關，也可能跟民族性格有關……

也會分析自己：一次我罵完她們，道歉的時候說：「有時候也不一定是你們做得不好，該罵，也有可能是大人把糟糕的情緒、把對生活和自己的不滿發洩到了比他們弱小的人身上。媽媽剛才就是如此，我為沒能控制自己的情緒道歉。可能你們還會遇到類似的情況，要記得去分辨，到底是自己不對，還是別人在恃強凌弱。」這種「說教」對不對、好不好、有沒有用我並不知道，為人父母，都是摸索著前行，也許這也是我愛她們的方式。◇



維生素E那點事兒

1) 甚麼是維生素E?

這是一種營養成分，能夠幫助保護我們的細胞免受有害的「自由基」傷害。維生素E還能夠幫助身體抵抗病菌，保持血管暢通無阻，不會被血塊堵塞。它是一種脂溶性維生素，這意味著它需要脂肪來溶解才能被我們身體吸收。

2) 我們是否攝入足夠的維生素E了呢?

我們大多數人是可以從合理飲食中攝取足夠的維生素E以保持身體健康。如果我們的維生素E水平低，首先要考慮是否因為一些疾病造成的。比如：可能是因為我們身體某種疾病導致難以吸收維生素；這可能是由於遺傳問題或克羅恩病或囊性纖維化等疾病所致。

如果由於我們的身體狀況而影響我們的維生素E水平，我們要及時諮詢醫生，首先治療影響我們吸收維生素的病因。



3) 如果攝取維生素E不夠會怎樣呢?

如果長期患有維生素E吸收不夠的疾病，這會給我們身體帶來更多疾病。比如：失去對某些身體動作的控制或協調（這稱為共濟失調症）；也容易導致神經損傷伴隨手腳疼痛和無力（稱為周圍神經病變）；以及導致視力問題（視網膜病變）等。如果我們發現任何上述癥狀，請及時諮詢醫生。

4) 日常攝取多少維生素E呢?

以下是建議每日攝入量（IU：國際單位）：

- 0至6個月：每天4毫克(mg)或6IU
- 7-12個月：每天5毫克或7.5IU
- 1-3歲：每天6毫克或9IU
- 4-8歲：每天7毫克或10.4IU
- 9-13歲：每天11毫克或16.4IU
- 14歲及以上：每天15毫克或22.4IU
- 哺乳期婦女：每天19毫克或28.4IU

5) 最好的食物來源

比如：向日葵、紅花和小麥胚芽油都是維生素E主要來源；其次是玉米和大豆油。蘆筍、鱷梨和堅果（尤其是杏仁）。這些食物種維生素E含量比較高。還有添加了維生素E的食品，例如早餐麥片、果汁等。選購這種包裝食品前，需要仔細查看食品標籤，了解食品中維生素E含量。



6) 是否需要維生素E補充劑呢?

正常情況下，我們都可以從日常豐富的食物中獲取足夠的維生素E。如果我們有上述缺乏維生素E的症狀時，是可以適量補充維生素E的。但是如果過量補充維生素E會導致維生素E中毒；另外有些疾病或正在服用某些藥物時是不能補充維生素E補充劑的。

所以如果需要日常補充維生素E

補充劑的話，請務必事先要諮詢專業醫生。

7) 多少量算過量攝入呢?

如果攝入維生素E過多，當受外傷時容易流血不止；同時增加中風的風險以及其他問題。如果攝入的是天然萃取合成的維生素E，最多不超過1,500 IU/天；如果攝入的是合成形式的維生素E，最多不超過1,100 IU/天。

8) 維生素E會影響某些藥物效果

如果維生素E與抗凝血藥物一起服用會導致受外傷後流血不止。如果服用降膽固醇的他汀類藥物時，不能同時還服用維生素E、硒、維生素C和其他抗氧化劑。

服用維生素E甚至可能會干擾化療和放療等癌症治療。所以在服用其它藥物或某些疾病治療過程中，是否需要補充維生素E請務必諮詢醫生。◇



Steven Shen加拿大資深註冊全面營養師(R.H.N.)，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，並進行長期追蹤和調整，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。



園藝福音班

日期：2023年3月1日至4月19日逢星期三

時間：上午9點45分至11點45分

導師：陳鈺祥先生

地點：信義會新生堂

(6215 Main Street, 緬街夾46街)

粵語講授 費用全免

報名：(604)889-5783

名額40人，額滿即止

為保大家安全，參加者必須已接種疫苗和帶口罩。

特點：福音信息、園藝知識、派發講義、
期末考試、頒發結業證書

課程內容：

- 一. 長者失眠不用藥
- 二. 環保防害蟲，雀鳥，小動物，病菌及雜草
- 三. 適時種植，瓜果豆菜
- 四. 善用廚餘，果皮，落葉，自製有機室內外液肥
- 五. 馬蹄蓮(Calla Lily)，白蟾(Gardenia 梔子花)栽種
- 六. 茉莉花(Jasmine)，天堂鳥(Bird of Paradise)栽種
- 七. 蝴蝶蘭(Phalaenopsis)栽種
- 八. 玫瑰(Rose)的故事



新片介紹

英米

1976年的拳擊片《洛奇》(Rocky)，其實是一部勵志電影，當年仍是失意的史泰龍(Sylvester Stallone)，擔任此片主角後，從此成為紅星。這個電影系列一共拍了六集之後，本來整個系列是完結了，但在2015年，片商推出電影Creed，劇情是Rocky電影系列的延續，可以說是Rocky 電影系列的第七部。主角是新一代的年輕拳擊選手，本月份這部電影推出第三集Creed III，也即是Rocky 電影系列的第九集了！

此外，這裡介紹的新電影還有動作片John Wick: Chapter 4，喜劇片Moving On 和華語片《月老》。

月老 Till We Meet Again



這部愛情奇幻喜劇，改編自著名作家九把刀的同名小說，並由九把刀編劇及執導。

劇情描述已遭雷殛而死的「阿綸」石孝綸（柯震東飾演）決定在投胎轉世後成為月老，他遇到前世的摯愛小咪（宋芸樺飾演），他想幫她尋找另一半。

在片中演女主角小咪的宋芸樺，曾因主演青春校園片《我的少女時代》，獲提名競逐金馬獎最佳女主角獎項。本片已在串流平台Disney+播出。（圖片：網上圖片）

John Wick: Chapter 4



在2014年推出的John Wick黑色動作片系列，轉眼已拍到現在這第四集，繼續由特技人出身的美國導演Chad Stahelski執導，故事圍繞由加拿大巨星奇洛李維斯（Keanu Reeves）飾演的退休殺手John Wick，他發現了對付殺手組織「高桌會」的途徑，但他還要面對在全球各地都有強大聯盟的新敵人。

這一集在德國柏林、法國巴黎、紐約市和日本大阪市等地拍攝，參加演出的還有華裔動作片紅星甄子丹和日本動作片紅星真田廣之。本片將於3月24日起在電影院公映。（圖片：Murray Close, Copyright: Lionsgate）

Moving On



珍芳達(Jane Fonda)和Lily Tomlin，在這部喜劇中飾演兩名已關係疏離的朋友，但聯合起來，為已逝世的好友報仇，報復對象是這好友的丈夫。在這過程中，Jane Fonda演的Claire，和一生至愛(Richard Roundtree飾演)合作去完成這個計劃，她從中學習了怎樣放下及和解。本片將由3月17日起在電影院公映。（圖片：Aaron Epstein）

Creed III



這是拳擊片Creed的第三集(第一集在2015年推出)，其實也是上世紀拳擊片系列Rocky 的第九集了，這一集故事講述由Michael B. Jordan演的Adonis Creed在事業如日方中之際，好友兼前拳擊神童Damian(Jonathan Majors飾演)出獄，並且參加拳賽。Damien和Adonis的對峙，不是一般的拳賽這麼簡單。演男主角的Michael B. Jordan是本片導演，這是他的第一部作品。本片由3月3日起在電影院公映。（圖片：Eli Ade, Copyright 2023 Metro-Goldwyn-Mayer Pictures Inc. All Rights Reserved.）◇



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's Club 列治文婦女會
 Richmond Maple Mandarin Group 列治文國語楓華會
 Chinatown Seniors Services Council 華埠耆英服務聯會

身體活動好處多；在家運動一起來

Benefits of physical activity and examples of exercises
that can be done at home

講員 | Speaker: Nancy Wong 註冊物理治療師 BHK, MPT,
C/LSVT, C/NDT /Registered Physiotherapist

內容 | Content:

- 身體多活動的好處
- 在家運動示範



日期/時間： 3月10日 (星期五) | 下午 3:00-4:00

Date/Time : March 10 (Friday) 3:00pm– 4:00pm

ZOOM Meeting ID: 990 2128 1307

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

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

3月·March·2023

松鶴天地448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://successbc.ca/evergreen-news/>

聯絡郵箱

maple.li@success.bc.ca

下期出版日：4月03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。

