

S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News

訂閱電子版新聞信  
敬請掃碼：

中僑

# 新天地



中僑互助會出版  
中僑新天地第117期

2024年  
十二月刊



節日抑鬱症(Holiday Blue)靜默來襲  
張燈結彩12月 如何應對節假日情緒低落

月讀詩林：童眼舊香江——蘇屋歲月（上）

溫故新風：《加華作家作品集》

食在四方：聖誕大餐的經典風味



## From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

冬天快樂！隨著時間來到12月，相信大家也被商場、街道上無處不在的節日氣氛感染。辛苦繁忙了一整年，是時候跟家人朋友相聚，或者慢下來整理心情，修養身心，待到來年再出發了。

除卻熱情歡快的節日氛圍，燈光璀璨之下也還有朋友也許因為環境和自身的原因難以開心起來，甚至因為情緒反差愈加難過。本期專欄探討「節日抑郁」這種常見情況，並給大家整理一些實用的方法如何去開解心情，度過一個適合自己的安逸舒適節日季。如若您喜歡熱鬧歡暢，那麼多出去走走看看，享受節假日的五光十色；如若您偏愛寧靜，在家閱讀本刊，跟隨作者們的文字遊覽多樣的精神花園亦是不錯的選擇。

此外，我們副刊內容中有諸多睿智作者的精彩隨筆、短文，希望陪伴您度過一段舒適，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

- 節日抑鬱症(Holiday Blue)靜默來襲 03  
張燈結彩12月 如何應對節假日情緒低落

### 精彩中僑

- 2024慈善星期二仍在進行中  
一起為長者的福祉邁步前行 04  
安老院長者的精彩節日 06、07  
義工專欄-假性「情緒穩定」關係中的隱性內耗 09  
本月中僑活動資訊 10

### 生活資訊

- 健康養生 - 大自然的「神奇藥丸」——  
植物營養素小成分大作用 怎麼吃更營養？ 14  
健爾康 - 眼科的激光(鐳射)治療 15  
醫學新知 - 認知退化/紅眼眼藥水 (Lumify) 16

### 文藝休閒

- 新趣 - 移山造湖 17  
月讀 - 童眼舊香江：蘇屋歲月（上） 18  
溫故/新風 - 《加華作家作品集》 19  
詩林 - 《譯叢》與香港新詩 20  
溫故 - 面向世界的機場公園 21  
詩林隨筆 - 詩禮傳家 22  
美文欣賞 - 新松、新地、新天 23  
營養樂趣 - 11個健康飲食步驟（下） 28  
飲食廣場 - 聖誕大餐的經典風味 29  
歌影劇場 - 近期精彩電影推介 30



## 節日抑鬱症(Holiday Blue)靜默來襲 張燈結彩12月 如何應對節假日情緒低落

又到一年聖誕季。雖然商場社區花園錦簇裝點一新，節日氣氛的歌曲循環播放，但凡事皆有兩面，有一部分人因為自身境遇或者環境的關係，在節假期間反而會經歷情緒波動，失落，孤單或者焦躁的情緒，這種現象被稱為Holiday Blue（假期抑鬱綜合症）。當然每個人都希望節日快樂，但若然你正在經歷悲傷痛苦，也不必內疚自責，而是同樣應該得到理解、包容、寬慰和敬重。

李育嬌

12月是一年中最後一個月，很多人在這個時刻回首過往；這也是一年中最日短夜長的時期，缺乏光照，長夜漫漫，亦令不少人徘徊在抑鬱的邊緣。還有這一年，有些家庭尤其是長者可能失去了親人、老友或者伴侶，令節日的餐桌上少了熟悉的面孔，難免悲從中來。本刊特別綜合整理節日抑鬱綜合症的內容，希望能夠幫助大家保養心情，安穩過冬。

### 一 坦然而對節假日抑鬱 (Holiday Blue)

根據美國心理學協會的調研顯示38%的人表示他們的壓力水平在節日季有所升高，Principal Financial Group民意調查顯示53%的人報告因財務消費產生焦慮。美國心臟協會的調查發現79%的被調查者在節日季忽視了自己的健康需要。

諸多調查結果都可以看出，與媒體上鋪天蓋地的歡慶氛圍不同，節假期間需要應對更多壓力，出現情緒問題也是正常的。

根據人工智能AI大數據搜索給出的答案，最常見的造成節日季情緒失調的因素有：購物、社交活動和高期待導致的壓力；失去親人的悲痛和思念；過往節假日的糟糕體驗；飲食和運動生活節律失調。

心理學專家表示，有關人的情緒，愈是試圖否認、掩蓋和對抗則愈會適得其反，合適的做法應該是從允許、接納和試圖理解它。

### 二 拋開束縛創建新的專屬節日體驗

不論你的節日抑鬱情緒來源於甚麼原因，要知道我們都有權力選擇更加適合我們當下情形的方式來度過節日，這也是一個重新審視我們生活的好機會。

例如以往被節假日消費壓得喘不過氣，那麼今年可

以復盤以往購物體驗，甚麼是值得買的？真正用到的？哪些是不必要的？除了需要昂貴開銷的項目之外，還有哪些平價甚至免費活動可以探索？這樣的反思甚至也許可以給我們打開新世界的大門。

如若是失去親人令你陷入悲傷，那麼可以利用這些時間來收集整理相關物件和回憶，重溫那些共享的美好時光，你會發現親人並未走遠，她/他在那些日常點滴中無處不在。還可以思考她/他有甚麼未竟之願，替他/她享受或者完成也是很有成就感的事情。

至於過往的糟糕體驗和生活節律的失調就更需要行動起來，用新的專屬體驗來刷新自己的節日記憶。

### 三 以「我」為主的節日體驗

中華文化強調集體主義，很多華裔人士也以多為他人考慮為美德。這些都有可取之處，但同時亦應注意邊界感。太過以他人的事務為中心而壓抑自己的需求會讓自己積攢壓力和委屈。只有當自己真誠的開心或者關心之時，才能帶給別人同樣的感受。筆者從專業心理學網站上綜合總結出以下建議：

1. 不要孤立自己。孤獨是抑鬱的主要誘因之一。積極參加社區活動，與朋友問安聯絡，做義工，參加興趣小組等都是找到鏈接的有效途徑。

2. 學會適當說「不」。不要給自己太大社交壓力。隨心而為，給自己的身心以喘息和休息的機會。

3. 適當飲酒，規律飲食和鍛煉。保持健康的的生活習慣永遠不會錯。

4. 設定合理期待，切莫攀比，保持平和心態。

5. 找機會幫助他人，送人玫瑰，手有餘香。

希望大家都能過一個安寧舒適的節日季！◇



# 2024慈善星期二仍在進行中 一起為長者的福祉邁步前行



今年的慈善星期二活動正熱烈進行中，活動將於12月3日結束。感謝各界善長的慷慨支持，以及Bentall-GreenOak (BGO) 配對基金提供額外\$5,000的配對捐款。我們已籌得\$11,770！距離原定\$25,000的籌款目標仍有進步空間，誠邀您繼續支持中僑的工作。您的捐款將直接用於支援中僑互助會的服務項目，其中包括改善長者的生活質素，並讓他們感受到更多關愛與連繫。

今年的慈善星期二活動尚未結束，您仍然可以透過以下連結支持中僑基金會，詳情可瀏覽：<https://successfoundation.ca/events/giving-tuesday/>。

網上捐款平台：  
歡迎郵寄支票至  
28 West Pender Street,  
Vancouver BC V6B 1R6,  
支票抬頭請寫中僑基金會。  
查詢：604-408-7228  
電郵：fundraising@success.bc.ca  
網址：[www.successfoundation.ca](http://www.successfoundation.ca)◇



## 密切期待2025年「中僑星輝夜」

中僑基金會將於2025年3月1日星期六晚上，假溫哥華市中心The Westin Bayshore酒店舉行一年一度中僑星輝夜。

作為溫哥華其中一個最受矚目的社區盛事，每年都得到多位社區團體、政界代表、贊助商及善長等盛裝出席。

2025年中僑星輝夜的籌款目標是\$570,000，所籌得的善款，可幫助中僑繼續和維持為大溫社區提供不少社會服務及增值項目，讓更多新移民、長者、家庭、青少年和婦女得益。中僑星輝夜除了有VIP酒會、無聲及現場拍賣和晚宴外，當天晚上將帶來更多豐富精彩的節目。更多活動詳情將陸續公布，請密切期待。



## 2025年中僑慈善獎券 即將開始發售

中僑基金會每年一度的中僑慈善獎券即將推出！今年慈善獎券抽獎獎品共有三份現金獎，包括頭獎\$3,000加元(共一份)及二獎\$1,000加元(共兩份)。慈善獎券即將開始發售，每張售價\$10，可於中僑

基金會及網上購買，詳情請留意中僑基金會網站 [www.successfoundation.ca](http://www.successfoundation.ca) 公佈。抽獎儀式將安排於2025年3月1日中僑星輝夜晚宴進行抽獎儀式。如有任何查詢，歡迎致電604-408-7228。◇



2024

Champions of S.U.C.C.E.S.S.



*Thank you  
our generous donors!*

*Sponsored by* **T&T** *Supermarket*



CHINESE  
CANADIAN  
MUSEUM  
華裔博物館



**VIFF**



DR. SUN YAT-SEN  
CLASSICAL  
CHINESE  
GARDEN



the old  
spaghetti  
factory  
fresh food. refreshing prices.

華埠基金  
VANCOUVER  
CHINATOWN  
FOUNDATION

**kidtropolis**

CACTUS CLUB CAFE

Gateway  
Theatre

**EARNEST  
ICE CREAM**  
- SERIOUSLY GOOD -





# 懷舊燒烤 歡樂中秋 安老院長者歡度節日

中僑護理服務協會

## 中僑李國賢護理安老院

今年夏天，我們舉辦了幾樣年度活動，包括「懷舊嘉年華」和長者燒烤午餐會，家庭成員的參與，為大家創造難忘的回憶。「懷舊嘉年華」的重點是為我們的住客提供有趣的懷舊遊戲，包括「掙階磚」、「釣魚遊戲」和「扔豆袋」等，以贏取獎品，同時還在新裝修的上海巷設置了拍照處。活動的亮點是我們提供的懷舊街頭食品，包括咖喱魚丸、腸粉和魚容燒賣。雪糕車帶來的豆腐花和白糖糕等傳統甜點也為活動增添了節日氣氛。大家臉上的笑容不言而喻，說明大家都玩得很開心！

在一年一度的燒烤午餐會上，各樓層的住客在花園有頂棚的地方歡聚一堂，享用雞翅、香腸和三文魚。在陽光明媚的日子裡，住客們可以在這裡享受許多戶外活動！

我們一年一度的萬聖節化妝舞會為長者們帶來了許多歡樂和笑聲，所有的住客都非常喜歡看到我們的員工為他們裝扮和跳舞。感謝我們的快樂小組藝人Bunce和Flora為大家帶來的動聽歌聲！



## 錢梁秀容成人日間中心

為慶祝今年在巴黎舉行的夏季奧運會，我們舉辦了自己的小型奧運會。我們的運動員參加了各種比賽，贏家代表獲勝團隊點燃了奧運聖火，像征著大家共享喜悅，並慶祝每位參與者都參與了比賽。

我們的夏日雪糕DIY派對是一次難忘的活動，客人們盡情享受制作香蕉芒果雪糕的樂趣，並與自己的作品合影留念。

中秋節期間，我們的長者參加了一個特別的烹飪俱樂部，制作蓮蓉月餅。所有長者都參與了揉面、分餡和成型月餅的過程。茶余飯後，大家一起品嚐美味的月餅，其樂融融。（接下一版）





做手工 玩遊戲 巴士出行

# 安老院長者歡度節日

## 樂群苑

今年夏天，樂群苑的長者們首次參觀了華埠掌故館，沉浸在中國移民在加拿大的文化之旅和歷史中。他們被豐富的展品吸引，懷舊的家居用品讓他們回到了過去，喚起了他們與過去的深厚感情。

在我們的感恩節活動中，長者們分享了對節日的真摯感想，表達了對彼此的感激之情，營造了溫馨的節日氛圍。火雞抽獎活動更增添了歡聲笑語，讓每個人臉上都洋溢著滿足的笑容。

我們每月一次的編織班是一個生動活潑的聚會，長者們熱切地向老師學習新技術，分享編織技巧，並一起探索新的編織圖案。編織不僅是一項日常活動，還成為了他們的慰藉和一種有意義的自我表達方式。

我們還有幸邀請到一個義工團體 Ave Maria Garden 為我們的長者舉辦特別的插花課程。每個人都沉浸在花朵的美麗中，在制作每一件獨一無二的作品時都能找到無限的樂趣，而這些作品也會成為擺放在自己房間裡的珍貴藝術品。



## 林植生成人日間中心

在我們的成人日間中心，夏季最令人興奮的活動之一就是持續兩周的雪糕周！長者們可以盡情選擇自己喜歡的雪糕口味和配料，制作手工藝品，並在下周品嚐美味。我們有三種美味的口味和配料可供選擇，包括最受歡迎的草莓和巧克力脆片。我們還進行了幸運抽獎，贏取了一些有趣的獎品。每個人都獲得了一次難忘的經歷！

感恩節期間，長者們享受了愉快的茶點時光，跟品嚐獨特美食。這是我們表達感激之情的絕佳機會。我們真心感謝我們的優秀的長者們，是他們讓我們的工作變得有價值、有意義。

中秋節期間，我們的長者參加了一個有趣的遊戲，在遊戲中辨認主持人口中的特定節日物品。現場充滿了歡樂和笑聲，每個人都玩得很開心。此外，感謝麒麟海鮮酒家在中秋節為我們提供月餅，與大家一起分享。

## 張安德樂福苑

在一年一度的夏日燒烤聚會上，我們邀請了義工陳先生和陳太太以及 Mac 來為住客們唱歌，讓他們一邊享受美食一邊享受優美的歌聲！此外，我們還很榮幸地邀請到了副總監楊肖鵠先生前來幫忙。長者們在各個遊戲攤位玩耍並領取獎品，心情愉快，晚飯好胃口。

張安德樂福苑的長者們非常幸運，能夠平價使用列治文市政府提供的巴士服務。

他們享受外出就餐的熱鬧喧嘩，與院舍的朋友們一起度過了一段美好時光。在外出之前，他們就花時間一起選擇想要在喝茶時候點的餐食。

來自 Aves Early Education Inc. 的 10 名學齡前兒童來訪，與我們的長者們一起慶祝萬聖節。他們帶來了遊戲和大家一起玩，還為他們唱歌。

作為回報，長者們和小朋友們一起玩了降落傘遊戲，並給了他們一些點心！孩子們一開始很害羞，但很快就熟絡起來，還告訴我們他們想在聖誕節前再來看我們。有個驚喜是溫哥華沿岸衛生局個案經理 Billy 盛裝打扮，與大家合影留念。◇



# 假性「情緒穩定」 關係中的隱性內耗

Ms. J

最近，一位女性朋友和先生在電話裡大吵一架，然後來找我訴苦。她來加拿大留學不過兩個月，丈夫因為工作關係留在國內。兩人隔空爭吵已經不知多少次，她說這次的「戰爭」升級了，甚至開始考慮離婚。

其實，他們在國內的日子也不平靜。朋友的丈夫在外人面前總是彬彬有禮，但一回到家，面對工作和生活的壓力，就變得情緒失控，甚至還動過手。而我的朋友在他面前總能冷靜克制，即便受到傷害，她也理智地告訴丈夫「你這樣做不對」，卻從未選擇痛哭或大喊發洩。她的冷靜常讓我難以理解。換做我，早就拍桌子、離婚不知幾百回了。然而，朋友的丈夫無意中提到，跟她吵架「永遠找不到那種酣暢淋漓的感覺」，「就像一拳打在棉花上」。這份「冷靜」對她自己



和伴侶的關係，心理層面，情緒也帶來了負面的影響，我把這情況稱為隱性內耗。

如今「情緒穩定」成了廣受追捧的特質，但我朋友的「情緒穩定」卻帶有一種假性特徵，掩蓋了她深層的痛苦。這種假性「情緒穩定」，與她的成長經歷有很大關係。她的父母重男輕女，弟弟在父母身邊長大，她從小跟外婆生活，父母對她關注甚少。她很早就懂事自立，成績優異，或許潛意識裡認為這樣才能獲得父母的認可。長期在情緒表達上被壓抑，她逐漸習慣了「冷靜」地處理一切，在伴侶關係中，也只能用理性和克制的姿態來應對衝突。然而，她的冷靜和克制在丈夫眼中成了一種暗示，彷彿任何壞情緒都可以毫無顧忌地宣洩在她身上，這也導致他們之間的衝突頻率和強度不斷升級。

朋友這種對情緒的「冷處理」並非真正的情緒穩定，反而是長期壓抑、偽裝帶來的逃避行為。她從小就被迫「獨立」，因此缺乏安全感，而這讓她在關係中強調「強勢地位」。保持冷靜和說教姿態，其實是一種自我保護的手段，彷彿只

有「高位」才能不被捲入情緒的風暴中。而這種自以為成熟的理智態度，表面上是講道理，其實是一種避免面對內心脆弱的方式，逃避直視自己的真實情緒。

這種假性「情緒穩定」對親密關係的長遠發展卻十分不利。表面上，她的冷靜避免了爭執升級，但從長遠來看，這種情緒處理方式不利於她真正認識和接納自己的情緒，使她難以建立深層的情感連結。另一方面，她的丈夫則被這種冷靜激起更強的情緒挑戰欲，不斷試探她的情緒邊界，導致家中的氣氛長期緊繃。這樣一來，彼此的情緒得不到健康的交流，雙方都感到疲憊甚至孤單。

我無法預言他們關係的最終走向，也不便建議他們的婚姻是否該繼續。但這段關係暴露了一些關於親密關係的核心問題：親密關係不僅是喜悅或痛苦的來源，更是我們自我成長的機會。與其一味追求一個「情緒穩定」的伴侶，不如從自身開始，學會如何共情、減少控制欲，健康地表達和釋放情緒，真正擁有「情緒自由」的能力。◇





## ACTIVITIES SCHEDULE 活動時間表

2024 DEC TO 2025 FEB 12月 - 2月

Date & Time 日期和時間	Activity 活動	Cost 費用	Location 地點
星期一 (MON) 12:30 PM - 4:30 PM	<b>Karaoke 卡拉OK組</b> • 需自備麥克風 • 人數限制在15人內 (需提前報名)	\$1/次	Room G36 G36室
星期二 (TUE) 10:15 AM - 11:45 AM	<b>Stretching Exercise 伸展運動體形舞</b> 導師：李秋嬋女士 • 拉筋伸展運動 • 簡單形體舞、拍打 (12月3日開始)	\$1/次	Solheim Place (251 Union St.)
星期二 (TUE) 11:00 AM - 12:30 PM	<b>Senior ESL Class 耆英英文班</b> 導師：Dennis Fung先生 • 基礎英文 • 從歌曲等瞭解西方文化	\$10/月	Room G36 G36室
星期二 (TUE) 12:30 AM - 4:30 PM	<b>Table Tennis 乒乓球</b> • 需自備乒乓球、球拍 • 需穿著有綁繩運動鞋	\$1/次	<b>12月起暫停</b>
星期二 (TUE) 2:00 PM - 3:30 PM	<b>Chinese Calligraphy 書法班</b> 導師：俞子由老師 • 由基礎班起，學習楷書、行書 • 自備工具	\$15/月	Room G36 G36室

\*活動僅限中僑會員及中僑華埠耆英服務聯會會員參加  
報名及查詢：604-408-7274 ext. 1088 或  
236-333-9774 黃小姐 (Charlotte Wong)





# HEALTH GATEWAY

## 網上查閱你的個人健康記錄 網上廣東話講座



日期：2024年12月11日（星期三）  
時間：早上10:00 – 11:30  
地點：網上Zoom（講座前三天發連結）  
內容：  
什麼是 Health Gateway 及如何登記？

請掃右方二維碼報名。  
請準備個人Service Card醫療卡參加講座。

更多資訊請絡譚小姐：236-235-1341

電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA

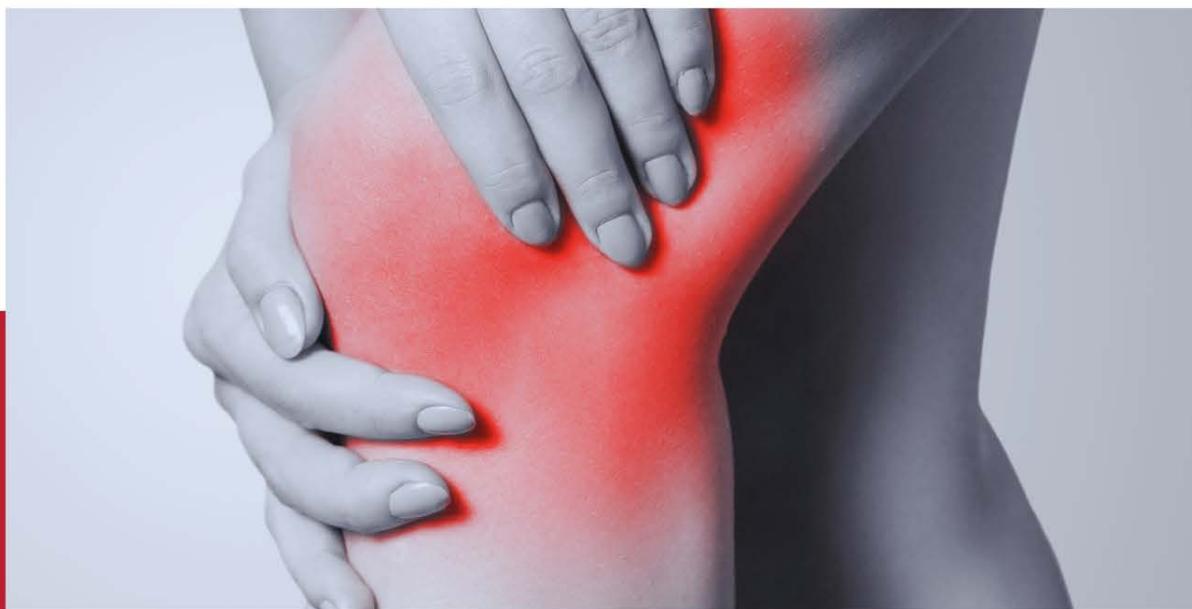




S.U.C.C.E.S.S.

中僑長者學院

# 在線粵語講座 中醫防治常見下肢疼痛



**ZOOM MEETING ID:  
937 0673 1276**

01.16.2025 星期四上午十至十一點半

講者: 陳駒 中醫師

無須報名

查詢  
陳小姐 EUPHONY

(604) 408-7260  
(236) 838-6028

[euphony.cheng@success.bc.ca](mailto:euphony.cheng@success.bc.ca)



中侨互助会列治文服务中心  
十二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

日期	时间	线上报名	主题	语言	职员
12月3日(周二)	上午10时-11:30时	<a href="https://success.jotform.com/243186693657875">https://success.jotform.com/243186693657875</a>	Overview of ICBC Car Insurance and Road Safety (Online)	English/ Korean	Jaeung
12月3日(周二)	上午10时-11:30时	<a href="https://success.jotform.com/243087078977877">https://success.jotform.com/243087078977877</a>	药房的服务及药品承保范围与识别(妇女互助小组)(线上及线下)	国语	Cindy
12月4日(周三)	上午10时-12时	<a href="https://success.jotform.com/242967442022859">https://success.jotform.com/242967442022859</a>	加拿大税务局新移民福利及补贴(线上)	英语/ 国语	Sharon
12月6日(周五)	上午10时-11:30时	<a href="https://success.jotform.com/243171063699866">https://success.jotform.com/243171063699866</a>	2024 Income Tax Return Information Session (Online)	Japanese	Naho
12月7日(周六)	上午10时-12时	<a href="https://success.jotform.com/243265989101865">https://success.jotform.com/243265989101865</a>	Canada Revenue Agency - Digital Services for Individuals (Online)	English/ Arabic	Dahlia
12月10日(周二)	上午9:30时-11时	<a href="https://success.jotform.com/243087078977877">https://success.jotform.com/243087078977877</a>	预防跌倒及长者自我护理方法(长者互助小组)(线上及线下)	英语/ 国语	Cindy
12月11日(周三)	上午10时-11:30时	<a href="https://success.jotform.com/243087096417866">https://success.jotform.com/243087096417866</a>	居家节能窍门及能源账单解读(线上)	国语	Tim
12月11日(周三)	上午10时-12时	<a href="https://success.jotform.com/243138522113850">https://success.jotform.com/243138522113850</a>	Residential Tenancy Law for Newcomers in BC (Online)	English/ Ukrainian	Slava
12月12日(周四)	下午5:30时-7:30时	<a href="https://success.jotform.com/243186693657875">https://success.jotform.com/243186693657875</a>	Pharmacy Services and Medication Coverage in B.C. (Online)	Korean	Jaeung
12月14日(周六)	上午10时-11:30时	<a href="https://success.jotform.com/243171063699866">https://success.jotform.com/243171063699866</a>	Introducing Health Care Programs and Support for Seniors in BC (Online)	Japanese	Naho
12月18日(周三)	上午10时-11:30时	<a href="https://success.jotform.com/243138916514862">https://success.jotform.com/243138916514862</a>	了解加拿大殡葬办理事宜(线上)	国语	Ho Tin
<b>新移民融入加拿大生活线下活动</b>					
12月4日(周三)	上午9:45时-12:30时	<a href="https://success.jotform.com/243201304847853">https://success.jotform.com/243201304847853</a>	Visiting Vancouver Art Gallery – Art At Any Age (Seniors Aged 55+) (In-Person)	English/ Japanese	Naho
12月18日(周三)	下午1:30时-5时	<a href="https://success.jotform.com/243265871784872">https://success.jotform.com/243265871784872</a>	City of Richmond - Newcomers Bus Tour (In-Person)	English/ Dari	Lima
12月19日(周四)	上午9:30-12时	<a href="https://success.jotform.com/243196686969884">https://success.jotform.com/243196686969884</a>	义工活动 – 列治文食物银行(线下)	英语/ 国语	Michelle
<b>数码软件工具入门线上/线下培训</b>					
11月30日(周六)/ 12月4日(周三)	上午10时/ 下午1时	<a href="https://success.jotform.com/243086455184865">https://success.jotform.com/243086455184865</a>	云端硬盘初学者教程(线上或线下)	国语	Cross
12月7日(周六)/ 11日(周三)	上午10时/ 下午1时	<a href="https://success.jotform.com/243086455184865">https://success.jotform.com/243086455184865</a>	扫描文件和签名 PDF 文档(线上或线下)	国语	Cross

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: November 25, 2024

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

2024「安康」健康網絡數碼醫療課程系列：  
2024 iCON Digital Health Literacy Series:



# 如何以虛擬方式聯繫護理人員 How to Access Care Providers Virtually



2024年12月11日 (星期三)

Wednesday, December 11, 2024

上午10時30分至下午12時 (太平洋時間) 10:30 a.m. - 12:00 p.m. PT



免費、廣東話網上講座

Free, Zoom webinar,  
Delivered in Cantonese



主講嘉賓: Linda Leung, 執業護士

Guest Speaker: Linda Leung, Nurse Practitioner



學習目標 Learning Objectives:

- 了解什麼是「虛擬醫療」  
Understand what “virtual care” means
- 了解在虛擬醫療中的注意事項  
Understand what can and cannot be done in a virtual care visit
- 了解在卑詩省可供選擇的虛擬醫療服務  
Understand the virtual care options available in B.C.
- 如何為您的虛擬醫療作準備  
Learn how to prepare for a virtual care appointment



掃描登記  
Register here:

感謝卑詩省衛生廳患者為伴計劃的支持!

Thank you to the B.C. Ministry of Health Patients as Partners Initiative for their support!



# 大自然的「神奇藥丸」—— 植物營養素小成分大作用 怎麼吃更營養？



健康大視界

「健康」看似遙不可及，卻常藏在日常飲食點滴中。植物營養素，這些躲在水果蔬菜裡的「小機靈」，不僅讓植物色彩斑斕、自帶保護，還幫人抗病、抗老、增活力，妥妥的大自然「神奇藥丸」。今天，我們一起來揭開它們的面紗，探索它們助力健康的奧秘，並學習如何通過合理飲食輕鬆獲得這些健康加分項！

## 一 甚麼是植物營養素？

植物營養素 (Phytonutrients) 是植物為保護自己免受病蟲害和惡劣環境而合成的天然化合物。當我們吃蔬果時，實際上也在享受這些微小卻強大的成分。雖然它們不像維生素或礦物質那樣是「刚需」，但在預防和降低慢性病風險等方面，表現相當亮眼。

科學家好奇為甚麼愛吃蔬果的人更健康，經過數十年的研究，陸續

發現這些「隱藏高手」的本領：花青素強效抗氧化，植物黃酮類保護血管……這些成分不僅讓水果蔬菜色香味俱佳，更是我們健康的加油站。難怪它們被稱為「第八大營養素」，早已在日常生活中默默守護我們的健康。

## 二 植物營養素的神奇力量

植物營養素可不是隨便甚麼「魔法」，它們的諸多神奇作用既真實又持久，最主要的就是健康的三大「護盾」——抗氧化、抗炎、抗癌！

**1) 抗氧化：**自由基就像是細胞的「壞小子」，加速衰老。幾乎所有植物營養素都有抗氧化作用，雖強弱不同，但都能中和自由基，保護細胞，延緩衰老。

**2) 抗炎：**慢性炎症是多種疾病的根源，如心臟病和關節炎。姜黃素（來自姜黃）作為抗炎「明星」，能減輕關節疼痛，緩解慢性炎症。

**3) 抗癌：**某些植物營養素通過調節基因和免疫系統，抑制癌細胞生長。比如西蘭花中的硫代葡萄糖苷，已被證實具有抗癌潛力。

此外，像番茄紅素（葆心護腺）、白藜蘆醇（抗衰凍齡）、銀杏內酯（改善記憶）、槲皮素（心腦保護）等成分，都是「分子級超級英雄」，各有拿手絕活，助力我們的身體更強健！

## 三 怎麼吃更營養？

水果、蔬菜、香料甚至可食用

花卉，都是植物營養素的「天然寶庫」。它們不僅讓餐盤賞心悅目，還默默為身體充電。想要收獲這些神奇營養素，秘訣就是：吃得多樣，吃得均衡！比如菠菜和玉米（葉黃素）保護視力，藍莓（花青素）延緩衰老，柑橘類水果（類黃酮）護心。

但吃進來並不意味著完全吸收，因為植物營養素往往有「防盜密碼」，不容易被直接吸收。破解方法：合理搭配。比如，類胡蘿蔔素是脂溶性的，和脂肪一起吃效果好。因此，吃胡蘿蔔時來點橄欖油，營養又美味。

總之，植物營養素是大自然饋贈的「小寶貝」，通過抗氧化、抗炎、抗癌等神奇而強大的作用，幫助我們抗衰防病，保持活力。它們藏在每片綠葉和果實中，因含量有限，攝取秘訣是：多樣食材和合理搭配，確保植物營養素的<sub>最大</sub>吸收與利用。植物營養素像細胞的「隱形衛士」，時刻巡邏，增強免疫、預防慢性病，助力我們身體更強健，生活更鮮活！◇

芳芳，70後，本科到博士的專業：中藥學、藥物分析和生物製藥工程。曾經擔任大學教師，後來接觸營養，認識到了營養與醫學之間的差異，也看到了許多人在保養方面存在的誤解。

喜歡研究中醫養生的底蘊，同時也關注現代營養學的不斷發展。希望融合所學的中醫藥及營養知識，關於健康的<sub>基本</sub>邏輯、疾病本質、慢性病康復、膳食營養與營養補充等知識分享給更多人。





# 眼科的激光(鐳射)治療

文：劉海泉醫生

經常聽人提到激光手術時，因為涉及手術二字，就感覺有安全性顧慮。醫學上應用的激光有多種，有些相對安全，有些具有一定的風險性。

激光，從物理原理來說是產生單一波長的光，所以避免了別的光的干擾；另外，激光能產生脈衝高能量，可以汽化、凝固及切割，部分代替了手術刀的作用。眼睛是一個的光學器官，激光在眼科上的應用是最廣泛的。

眼科的激光治療可以分為以下幾種。

## 青光眼的激光治療

對於閉角性青光眼，激光治療的目的是在周邊虹膜開口，前後房溝通，防止房角關閉。這是一種預防性治療。對於開角性青光眼，主要是激光小梁成型術，其目的是用激光誘發房水排出通道產生改變，增加房水流出，降低眼壓。

對於難治性青光眼，激光通過用睫狀體光凝，破壞產生房水的睫狀體，從而降低眼壓。併發症可能有眼紅、視朦、復視、疼痛、眼發炎、眼鏡度數改變、眼壓升高、出血、白內障、眼壓過低。

## 視網膜病變的激光治療

視網膜病變的激光治療主要是針對視網膜裂孔及血管性病變的光凝治療，包括視網膜裂孔，糖尿病視網膜病變、黃斑病變、視網膜脈絡膜血管病變等。

這類治療相對安全。但如果病變靠近黃斑區，則有一定的風險。少見的併發症有炎症、結膜炎、視力模糊、夜間視力下降、出血、視野缺損。

## 白內障的激光治療

白內障的激光治療包括白內障手術前的輔助破囊，及手術後的後發性白內障（後囊渾濁的）切開。這類治療風險很小。術前的輔助治療基本沒有風險，術後的後發性白內障的治療會有引起黃斑囊樣水腫及增加視網膜脫離的風險。另外，還有可能引起眼壓升高、飛蚊症增加、人工晶體損壞、炎症。

## 屈光不正的激光治療

屈光不正的激光治療主要用於治療近視，雖然也可以治療遠視、老化及散光。這類激光治療的主要併發症有切削偏位，角膜上皮癒合延遲、混濁、乾眼、眩光、矯正不足或過量、感染。

外眼病的激光治療主要是切除眼表面的一些細小的病灶，還有淚道堵塞手術等，主要併發症是傷到不必要的組織，感染等。

以上雖然列舉了不少各種不同的眼科激光治療可能引起的併發症，但總體來說，相對於真正的手術治療，激光治療是相當安全的，因為激光治療不涉及到打開眼球的過程，很多併發症都很少見。

上面提到的是屬於強激光的治療，還有一些屬於弱激光的治療。常見的弱激光治療包括激光動力療法，主要是應用特殊顏料對激光吸收後產生凝固作用。因為是弱激光，激光本身基本無害，只是有些人可能會對顏料過敏。◇



劉海泉醫生，加拿大健康促進會會長。1988年廣州中山醫科大學本科畢業，獲醫學學士學位；1994獲眼科學碩士學位；1999年獲眼科學博士學位；2002年至2005年於加州大學柏克萊分校視光學院進行博士後研究；2011年獲加拿大滑鐵盧大學視光學院進修畢業證書；2012年獲BC省註冊視光醫師資格，執業至今。

加拿大健康促進會是註冊非牟利團體，藉著教育、支援及倡導，提升加拿大全體國民的身心健康。網址 [healthleader.ca](http://healthleader.ca) 如需更多資訊，請致電：Eileen 778.998.4516 或電郵：[exlcommunications@gmail.com](mailto:exlcommunications@gmail.com)





健康處方

陳慧敏醫生

# 認知退化

隨著年齡增長，各種退化問題陸續出現。

退化是指身體器官在結構與功能上的衰與退，屬於老化過程，也常常與「缺乏保養」有關。例如膝關節受經年累月的勞損，軟骨變薄，潤滑劑分泌減少，倘若大腿肌肉疲弱，未能提供保護，運作便沒那麼暢順，開始有膝痛，而且會漸漸惡化，從走樓梯時痛，演變到行平路也痛，稱為退化性膝關節炎。

又如消化系統功能，也會漸漸變弱，形成中醫稱為脾虛的現象。胃酸不及以前那麼酸，影響消化能力，食物選擇也要有所調校。

認知能力也是一樣，可以漸漸退化。所謂認知，是指大腦皮層的高智慧功能，包括語言、計算、記憶、判斷，和辨認時間、地點等。

從醫學立場來說，身體的功能因任何原因而變差，倘若嚴重影響生活，便需要醫生來協助。倘若只是稍差，可以利用生活調節來適應。各種

功能障礙，任何年齡，都是採取這個策略方向。

嚴重的認知退化，稱為認知障礙症、老年癡呆症或失智症。最常見的，是Alzheimer's disease。亦有是由於血管不健康而導致，稱為vascular dementia，有如中風，可以突發性出現，與Alzheimer's disease 的臨床表現有些分別，不過同樣為患者帶來很多生活上的問題。

身體功能的退化，一般過程緩慢，認知障礙也是一樣。醫學上有一個名詞：「輕度認知障礙」(mild cognitive impairment, MCI)，患者某些認知能力比以前差，例如記憶力下降、詞不達意、思路斷斷續續，不過日常生活沒大問題，能照顧自己。

由於這些退化逐漸出現，陌生人未必能察覺，親人或也會忽略，要在做認知功能測試才能發現。臨床上，他們約有一半會逐漸變成明顯的Alzheimer's disease，但亦有一半只是維持在這個狀態。

若確定自己或家人開始有認知退

化，除了學習適應、尋找支援來解決一些生活上的問題，也要想辦法減慢這個退化過程。

預防膝關節退化，可以鍛鍊大腿肌肉，保護關節，減少疼痛。認知退化則應多用腦袋，讓儲備的腦細胞來補充已衰敗的，防止整體認知功能惡化。

多用腦的方法包括閱讀、下棋、玩樂器、智力遊戲如填字、Sudoku (數獨)，還有是接觸新事物，如關心時事、學習外語、參觀博物館等。與人交往必須用腦，亦有幫助。因此，打麻雀屬於益智活動！

當然，還要保持血管健康，注意飲食以外，更要經常運動。國粹太極，有效防跌，而且因為招式很多，必須考驗記憶、訓練腦袋，絕對適合有MCI的長者！◇

## 延伸閱讀

Mild cognitive impairment  
<https://www.caregiver.org/resource/mild-cognitive-impairment-mci/?via=caregiver-resources,all-resources>



潘錦興藥劑師

# 紅眼藥水 (Lumify)

很多時候我們的眼睛會突然變紅了起來。可能是用了不潔淨的手觸摸了眼睛，亦有可能是有真菌的感染。若是普通的紅眼（並無感染），市面上有很多種不同的潤滑眼藥水。

今期為大家介紹的一種去除紅眼藥水叫做Lomify Redness Reliever。它的功效是減少紅眼，使眼睛變得較為雪白和明亮，紅筋逐漸減少。它的見效速度很快，可以在一分鐘內見效。Lomify 是各個眼科醫生期待已久的藥物，剛剛在加拿大面市。

它的主要成分是Brimonidine Tartrate 0.025% (酒石酸溴莫尼

定)。功用是紓解由過敏、眼乾和眼部疲勞而引起的紅眼。

用法十分簡單，18歲以上人士都可以使用，在有紅眼的眼睛，每次6至8小時滴上一滴，每天不可用多過4次。若然佩戴隱形眼鏡的話，一定要將它除下來後才可以使。滴了眼水後要等至少15分鐘才可以再帶上隱形眼鏡，又如果你有另外的眼藥水要使用的話，最好要相隔5分鐘以上。每開一瓶Lumify眼藥水，從開瓶那天起，可以保存和使用至第21日。

要是紅眼症狀持久不減，或者是愈發變紅的話，便應該立刻停止使用，到你的家庭醫生處求診了。◇

