



# 移山造湖

文圖：陳日

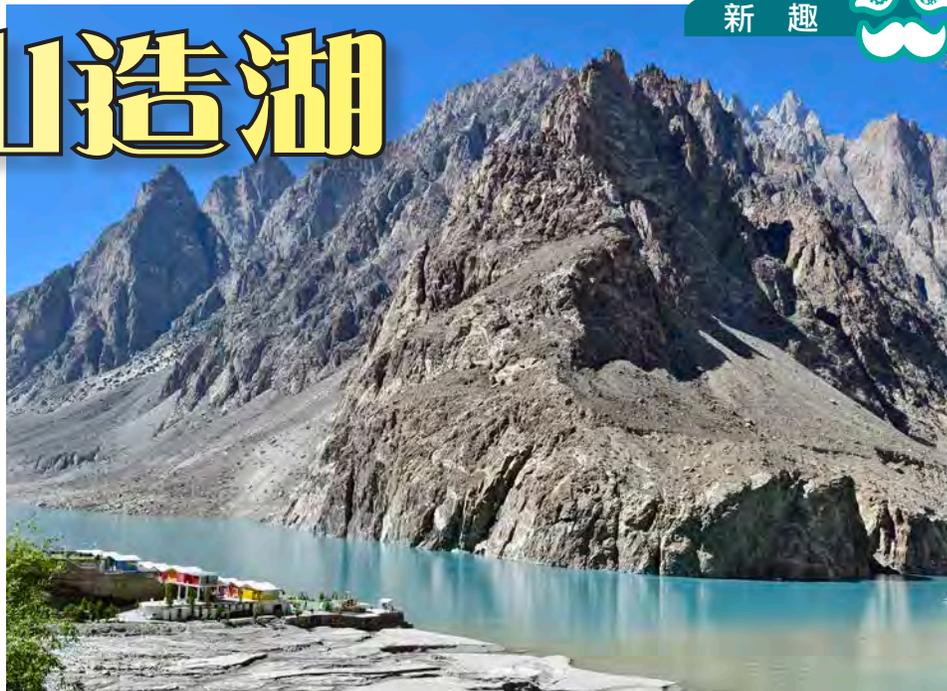
中國有愚公移山的故事。愚公想移走門前的大山，旁人笑他沒可能，他回應說：只要子子孫孫都繼續堅持，沒有甚麼困難是不能克服的。

移山不容易，造湖快得多。加拿大有許多水庫；在精選位置建壩，就能蓄水發電。

大自然也用同樣方法造湖。

2010年1月，巴基斯坦北部的喀喇崑崙山發生大規模山崩，數以百萬噸的山泥落石傾瀉入河谷，有如巨壩般堵塞河道，形成堰塞湖。當時還是冬天，水較淺。但到春天，高山融雪，水流增加令湖天天長大，到夏天才穩定下來，從此 Hunza River 多了一段 Attabad Lake，共長21公里，最深100米。

山泥傾瀉與氾濫造成死亡、村民流離失所、道路淹沒，居民只能靠船隻來往及運送物資。後來



喀喇崑崙山上寸草不生

中國協助建隧道，五年後公路才重新打通。

筆者最近來到湖邊，遙望遠處雪山，近見蔚藍的湖水和陡峭的山坡。十年前熙來攘往的是貨運船，如今只見觀光船了。

筆者不禁想，可怕的山泥傾瀉，竟然造就了漂亮的旅遊景點。究竟是禍還是福？大自然是否與人類開玩笑呢？◇



湖中漸見泥沙淤積



湖邊的餐廳



廢棄車變成旅遊人士的標貼板



碼頭建在較平坦的淺灘



蔚藍的湖水十分寧靜



湖上的五彩遊船與陡峭的石坡成為明顯對照



隧道出口有建造紀錄

# 童眼舊香江——蘇屋歲月(上)

陳華英



時光像奔流向前的溪河，永不停息，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)



經過十多年艱苦等待，輾轉流徙，我們一家終於從白鴿籠似的板間房搬進一間有獨立廚廁和陽台的廉租屋。是受惠於當時政府房屋政策的改變：改善居住條件的理念逐漸取代為應急而生的徙置策略。

我們遷入的蘇屋村，是當年遠東最大型的住宅發展計劃。它位於九龍深水埗區長沙灣寶安道，由香港屋宇建設委員會建設，一九六三年全部落成。共十六座，全部以花卉樹木作為名稱，如荷花、劍蘭、牡丹、杜鵑、茶花、綠柳、金松等。提供了居住單位5316個，可容納31600人居住。

整個屋村背山面海，依山勢由南至北建築，錯落有序位於不同高

度的地台，所以大部分樓層都向南及看到海景。當時入住的居民從舊樓、板間房、木屋等狹小殘舊的居住環境搬來，所以對於這個理想的居住環境都十分滿意，恍如中了彩票。大家都打算在這裡長期安居樂業，很多家庭一住三四十年，不少兒童都在這裡長大。

我們分配到的是蘇屋村劍蘭樓十樓的一個單位。收樓那天，大家都雀躍不已。那是一個四百餘呎的單位，有自己的小廁和廚房。廁是蹲廁，有沖水設備，還有一個沐浴用的花灑龍頭。廚房其實是通往陽台的通道，兩邊設了灶台，可擺放爐灶。我和媽媽經過廚房走出陽台時不禁呆了，簡直是在夢中。從小陽台往下望，是綠浪滾滾的山坡，極目遠眺是一片海洋。我們從未有過這樣美好的居住環境。媽媽笑不攏嘴，高聲嚷道：「陽台頂可釘兩個鐵架，放上幾桿衣裳竹便可曬衫，

陽光曬衣又殺菌又有香味。」「這裡釘個花架，種幾盆茉莉花，清風一過，屋裡可香了。還可以種一盆葱，炒蛋蒸魚都不用出外買葱了，又新鮮又省錢又方便。」「這裡放張靠背藤椅，老爸你可在陽台看報紙吹涼風嘆世界啊！」大家都在新屋裡看到美好的生活藍圖。

結果，爸媽決定在凹位處用木板屏風分隔出一間睡房，大廳丁字形擺放兩張「碌架床」，我們四兄弟姊妹各有自己的床鋪了。此外廳中靠牆還可以擺放一張長椅，和一張方桌作餐枱和書桌之用。單是商量計劃，大家已樂不可支了。

我們一家六口遷進蘇屋劍蘭樓之後，首次有自己的獨立廚房、廁所和陽台。遠眺可看到海景，下望可看到滾滾綠蔭，打開前門就可看到通往石梨貝水塘的公路，大家恍如進入一個新天地。◇



「各位朋友，專欄《童眼舊香江》自刊登以來，獲得不少朋友回應及分享他們同時代的童年趣事。

現在《童眼舊香江》已結集出版，除了香港、澳門各大書店有售之外，現在列治文時代坊及溫哥華華埠之三聯書店亦有出售。謝謝各位關注。」



## Chinese Canadian Writers: An Anthology

梁麗芳



為加拿大華裔作家協會的會員編一本英文選本，是我近年來的工作計劃之一。經過一番努力，現在，這本包括35位作家的選集終於出版了！我很慶幸能夠與退休在溫哥華的前香港中文大學英語系系主任姜安道(Andrew Parkin)教授合作，共同編輯這個選本。

這個包括35位本會作者的選本，無論在作者背景和作品題材與體裁上，都體現了它的多樣性。作者們有來自僑鄉的老華僑后代，有不同時期來自香港與台灣的移民，有近期來自中國大陸的移民，也有在加拿大長大的新生代。

這些背景、閱歷、思想、觀點迥異的作者，以他們各自的經驗、感悟與文學造詣，共同創造這個選本，我由衷感謝他們。

這個選本在體裁上包括詩、散文與小說，作者可以自由選擇文學形式與題材。因為本書的作者們來自五湖四海，具有多種多樣在原居地與移居地的生活體驗，因此，題材豐富與引人入勝。

母國河山與加國風景的奇異獨特，文化差異引致的文化震驚，愛情與婚姻的糾結矛盾，分居異地的困境與無奈，自我認同的混亂與失落，記憶與現實的難以調和，以及疫情期間的種種遭遇等母題，共同構成萬花筒般的閱讀沖擊。在這些經驗的背后，讀者可以尋找到共同點，而這些共同點，正是組成文學的基本經緯。

這個選本的另一個特點，是有些作品是英文原創，有些是中文創作的英譯。在此，我要特別感謝隱身在作者背后的翻譯者們。翻譯者

之中，漢學家王健(Jan Walls)教授，與陶永強律師翻譯的作品最多最特出。此外，還有來自不同背景的优秀翻譯者。翻譯者與作者一同完成這個選本，是一件令人高興的合作成果。

(注：這個選本由加拿大華裔作家協會出版，已經在各地上市。

溫哥華銷售點：北京書店與三聯書店；聯繫電郵：ccwavan@gmail.com)◇

中中中EEE  
中英對對碰

番書仔

## 日常用語

常用英文俚語(slang):

### 1.stocking stuffer

聖誕禮物(塞在襪子裡的)

*It is Christmas time again. Do you have any ideas for stocking stuffers?*

又到了聖誕節了。  
你有任何聖誕禮物的點子嗎？

### 2.trim the tree

裝飾聖誕樹

*My grandchildren love to come together to trim the tree every Christmas.*

每年聖誕節，我的孫兒們都會來一起裝扮聖誕樹。



# 《譯叢》與香港新詩

韓牧

知道《譯叢》停刊的消息，立刻用電郵告訴有向《譯叢》供稿的文友。他們都感到可惜。

《譯叢》是香港中文大學翻譯研究中心出版的期刊，創刊於1973年秋，到今年剛出版了第100期，突然停刊。它的顧問、編輯，都是名家，如趙元任、林語堂、夏志清等。作者、譯者也不乏名家，如楊憲益、余光中、張愛玲、白先勇、王健、李盈、梁秉鈞等。它站穩學術、藝術立場，不受政治影響。在八十年代，《譯叢》已成為國際上極為重要的、研究中西文學、文化交流的刊物。

王健教授 (Jan Walls) 回郵說：「大失所望，他們給我和李盈出版了不少翻譯。真可惜！」

我回答：「它停刊，我同樣失望。據主編胡志德說，停刊原因有二：紙媒衰落；主編退休後繼無人。論者肖爽先生在文章中說：「香港作為自由之都的地位受到某些質疑。」也應是原因。我聯想到「後繼無人」的原因，正如海外大法官接四連五的請辭，難說與政治無關。

我接著說：「我不會翻譯，與《譯叢》無直接關係。但該翻譯研究中心也出版不少書籍，如《To Pierce the Material Screen: An Anthology of 20th-Century Hong Kong Literature》(二十世紀香港文學作品英譯集)，也選了我詩〈這片土地曾經有過〉，這詩是

Mary M. Y. Fung (張曼儀教授) 翻譯的。」

這詩我自己沒有看重，但意外獲選入香港政府公共圖書館出版的《香港近五十年新詩創作選》中，翻譯研究中心的編者說，是從這選本中見到的。

## 〈這片土地曾經有過〉

水翼船飛起  
向斜陽  
橫渡珠江口從東岸到西岸

我太遲了 白燭燒短了  
噴吶淒厲而酸楚  
鼓在沉痛  
街坊們嚎啕了家屬飲泣  
而我沒有淚  
流淚的悲傷是膚淺的悲傷

一群白衫藍褲的小學生  
列隊進來鞠躬 我鼻子一酸  
我仿佛看見三十年前的自己  
穿起新校服  
挽起新的藤書籃  
得意揚揚的上學去  
我的校服是藍色的工人褲  
用祖父遺下的大成藍長衫改成  
——不是你交學費堂費  
我進不了學堂  
我家與你非親非故  
是你最關心我們的米缸

你睡得如此安詳 一個螞蟻停住  
在你凹陷的面頰

你說 你童稚時就來到這個小地方  
在上一個世紀  
那個辮子的朝代

記得你烏亮的鬚髮頂著冬夜的風雨  
你捲起一卷卷棉被一個個麻袋  
搜尋每一個瑟縮街角的露宿者  
天亮了 你站在街頭施粥  
迎著朝陽 是你銀白的鬚髮蒼蒼  
你總是竭盡全力  
帶頭搶救 這個地方  
七十年來每一次的災難

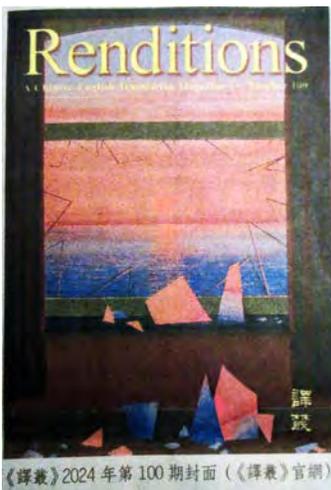
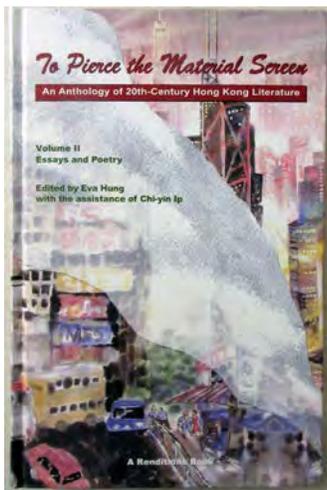
你躺下 是如此沉重  
二十個人 戰戰抖抖的把你抬起來  
前面是望不盡的花柳  
後面是望不盡的悲痛  
踏過泥沙  
踏過碎石  
踏過柏油路  
一個世紀的歲月就是這樣子蠕動

由小鎮變為都市的這個地方  
每一條街巷 每一扇門窗  
每一棵街樹 每一片葉子  
永遠永遠不會忘記  
這片土地曾經有過  
一個偉大的螞蟻

一九七六年九月，在澳門。

### 【附圖說明】

《譯叢》1973年創刊號。  
《譯叢》2024年終刊號。  
《To Pierce the Material Screen》。  
◇





# 面向世界的機場公園



純老貓

每次駕車來回駛經列治文和溫哥華之間的Russ Baker Way公路上，必會途經拉里伯格飛機航道公園(Larry Berg Flight Path Park)，可惜每次都匆匆而過，沒想到要停下來，好好地參觀一下這個特別為愛看飛機起降的人士而設的公園。

回顧1987年，初移民來溫市時，還未有這公園的，直到2013年，服務溫哥華國際機場(YVR)已15年的總裁兼首席行政主任Larry Berg要退休了，這個以他的名字命名的公園才開始興建，目的是為了紀念他對YVR的輝煌成就。Berg在任時，曾領導一眾有關人等，推出一系列史前無例的基建，把航機大樓注入國際企業特色和豐富的本地原住民色彩和文化。

早前陽光普照的某天，我提議到飛機航道公園去走走。公園位處YVR南跑道的終點，使這裡成為觀看飛機起降最佳地點之一。

公園最觸目的地標，是用一個巨大的地球模型，來展示YVR與世界各地有緊密的聯繫。遊人可直接走

上微拱形的地球來拍照，面對這有趣的建設，我忽然也童真起來，跑上印有世界地圖的半球體，三幾步就讓我跨過國界和海洋，站在「地球」上面，真有世界盡在我腳下的威勢。地球模型不遠兩旁，還有好幾根如同飛機尾翼的柱狀設計，一字排開，其上有圖文簡介YVR的發展歷程。

公園內到處都是綠油油的草地，也種有幾排櫻花樹，可惜5月花期已過，惟有緊記下次3月遊園之期了。此外，公園除了有摺紙飛機造型的鐵椅子外，還有不少公園式長椅和野餐凳等，喜歡騎單車或散步的朋友，大可在園內仿照飛機跑道的路上暢遊，這3條「迷你飛機跑道」，入夜後更會亮起燈光，跟真正的飛機跑道有幾分相似呢！

當航機從頭頂呼嘯而過，我總抱著濃濃的希望，向飛機揮手，祝願它一路順風，載乘客平安到達目的地。◇





衡子

# 詩禮傳家

十多年前，回家鄉探望長輩，三叔叔贈我「四有堂詩集」，非常珍貴。這是我祖父的詩集，祖父是一位教師又是詩人，他著有六百多首詩，細嚼下來，令我肅然起敬，教懂我很多做人道理。

今天，家鄉又傳來我三叔叔寫的「詩禮傳家」一文。我拜讀後，往事直湧心田。

尊敬的祖父母  
就如一粒種子  
生根開花結果  
直傳四代  
第五代也正在茁壯成長  
還要代代相傳.....

學詩不必皆為詩人  
只要能博采眾長  
方能成為「上焉者」的詩道  
祖輩為人處事的美德  
深深影響著後代  
培養出色的後輩  
堂表兄弟姐妹們  
都是卓越的人才  
立足科學醫學教學界  
不同行業的頂尖精英  
人才輩出.....

我在想  
原來喜歡讀詩及寫詩  
是祖父和父親的遺傳  
雖然我沒有細琢的詩句  
但我卻能享受盡情傾吐  
至今我還在每天誦詩文  
並透過聲音及文字  
把心意傳送親友們

我又發覺  
原來父親喜愛音樂與歌唱  
父親喜愛的幾首老歌  
竟然都是我喜愛的歌  
多少悅耳動聽的歌  
至今還在每天詠唱  
能用音樂歌唱敬拜上帝  
這是多大的享受與祝福  
我深敬佩  
祖父與父親的謙和仁愛  
這是我畢生學習的功課  
願我能像他們都以感恩的心去生活  
◇





# 第一片落葉

陳華英



一片黃葉，在半空中飄旋，慢悠悠的落在你的腳前。這是一封信，大自然給你送來秋的訊息。

春夏秋冬，四時嬗遞，正如人們的生老病死，不能逆轉。幸好上天在萬事變幻之前，總會給我們一點訊息，聰慧的人，洞悉先機，就應早作準備。

當牙牙學語的嬰兒，變成蹦蹦跳跳的小孩，甩開你緊握的手，奔向他的玩伴，你就要知道他將快離開你的懷抱了。當你的孩子，不再視你為無所不能的偶像，而事事要和你抬槓的



攝影：岑維煊

的時候，你就要明白他進入青春反叛期了。當兒女攜著他的男朋友或女朋友回家見你的時候，你就要體諒到子女心中滿滿的是他或她而不是你倆了。當子女要和你商討婚姻大事時，這意味着他們即將離巢了。

當父母耳聾目聵，呼喚你們時常叫錯名字，藥瓶上的小字要你幫眼看清楚，記憶力大不如前，還不時做出些奇怪可笑的事情時，正如夕陽的下山，你得知道他們和你相聚的時間日漸減少了。

當你工作時要戴上老花眼鏡才能看清楚，不時感覺腰痠腿疼，運動時膝蓋會劈啪作響，下午要小睡片刻才能有精神做事，每天能完成的工作項目日益減少，你應該明白你步向衰老了。

聰慧的人們，收到這些微妙的訊息，就會作好了心理上和生理上的準備，作出適當的應對。



攝影：韓牧

當孩童掙脫你牽著的手，投入小朋友群中，你就得為他們的學業和前程鋪路。當青少年不以你的意見為中心，你就得放手。當父母日趨老邁，你得珍惜和他們相處的時日。當你老眼昏花，不時腰痠背痛時，你就必須持盈保泰，多習養生之道。面對即將離巢的子女，你的「老伴」、「老本」、「老友」、「老趣」和「老健」準備好了沒有？

一葉知秋，上天給你的訊息，怎能不細細洞察，好好應對？非要待「落葉滿階紅不掃」的蒼涼境界，方幡然醒悟，倉忙處理？◇

## 自求多福

施淑儀

我在一家常去的溫哥華東區港式茶餐廳，與朋友坐在卡座上等候餐飲時，偶然望出窗外，看到一對白髮老夫婦在行人道上，老翁俯身拾起一塊楓葉，欣賞一番後，遞給身旁的老太太。老太太接過楓葉，仔細的看，似是無限欣賞。兩位老人肩並肩的，想是啾啾細語。好一幅溫馨的畫面。遠看兩位白髮矍然的老人，年約八十多歲，衣着樸素，行動自如，可說老而彌堅。

這樣的年紀，夫婦雙全，感情深厚，正是執子之手，與子皆老的最佳寫照。散文家琦君說：「有情人終成眷屬不難，終成眷屬更要永是有情

人，這樣的人生才真是美滿。」這看似尋常的畫面，令人無限欣羨。

白頭到老，而有健康，能夠互相扶持，真是上天賜予的恩典，也是人生最大的福氣。年老夫妻總有一個要先行的，我們會覺得先行的有福氣，留下的就要承受孤單寂寞之苦。

現代社會都是小家庭，很少願意與父母同住，同住的也會因代溝及種種問題，老人終要另覓居所。如果兩個老伴互相扶持，當然幸福，如果是單身獨居的，就要忍受獨居的孤寂。倘若兒女常能致電關懷慰問，就已經是有點親情與溫暖，這些獨居老人已感到滿足；而很少有兒女親人看望的

的獨居老人，就要飽嘗寂寞淒涼之苦。

現代年輕人有自己幸福的小家庭，又有工作事業與朋友，還有兒女與繁瑣的家務，自然對父母起居生活無暇兼顧，因此這些獨居的長者，只有在生活上及精神上學得更獨立，例如到社區中心，參加活動，多結識朋友，充實自己的生活。

這些可能都是說來容易，其實需要很大的勇氣，衝破生活上及精神上的種種障礙，才能走出一步，真正自求多福。◇

李光澤



1963年，日本導演黑澤明拍了一套影片「天國與地獄」，由三船敏郎領銜主演。這原是一套混合式偵探警匪追擊片，卻隱喻帶出日本社會眾生相和階級差異的富人在天堂，窮人在地獄狀況，亦探討了貧富階級之間對立與衝突問題。

最近在香港上映的一套熱門電影「破·地獄」屢破票房賣座紀錄，雖然還未在溫哥華上映，但已在媒體平台中引起熱烈討論。破地獄原是道教喪禮法事以超渡亡者，透過儀式，讓亡者脫離九層地獄的懲罰，進入更好的來世。而影片主角黃子華的一句對白「不只是死人要破地獄，生人亦需要破地獄。」卻是令人有更深入的反省。

對天國和地獄，一般形容天國是一個充滿幸福、祥和、喜樂和自由的地方。而地獄則被形容為一處為

滿佈烈火、哀號、痛苦和桎梏的境況。不過從來沒有人在死後去過天國後回到人間向我們分享天國的福樂；亦沒有人死後去過地獄回來報告地獄是怎樣的殘酷。但在現實生活中，卻真實可以體驗天國和地獄的歷程。一位神父指出：「天國，是上天對人間慈愛光輝的恩賜，地獄卻是人自甘墮落的沈淪。」當人可以愛自己、愛人、分享、內心平安、彼此關懷、尊重大自然、自由表達感受……天國自然臨在。當人活在充滿仇恨、暴力、痛苦、恐懼、侵略、拒絕溝通、自我孤立的境況時，亦是人間地獄的寫照。

在一個電視「中年好聲音」的歌唱比賽節目中，一位憑一曲「一生中最愛」獲得五燈滿分的比賽者，得獎後分享他的感受。他來自雲南，小時候因玩耍而誤觸高壓電線受傷而失去雙手，因而活在痛苦

和未知的黑暗；但他喜愛唱歌，特別是香港的粵語流行曲歌星如譚詠麟、張國榮……陪同他成長，使他感到開心、快樂和幸福，能夠入選參加比賽，亦圓滿了他踏上舞台的夢想。俄羅斯與烏克蘭的戰爭已超過兩年半，戰火連天，除了引致數十萬人傷亡外，亦令數百萬烏克蘭人因逃避戰禍而失去家園。從電視畫面所見，戰火肆虐的民居已夷為平地，猶如人間地獄。平民流離失所，逃往鄰近國家，卻激發各國民間團體自發在機場、火車站、邊界旁接待逃難的人；為他們免費提供交通、食物、水和住宿；為兒童送玩具，畫具；教他們唱歌、跳舞……在極度惡劣環境中，體現人類互助的溫情美善。

在世界分裂的時代，在地上建立天國，是每個人的修為、行動和實踐。◇

## 不一樣的生日

蔡師奶



家中人口眾多，慶節自然也增多，雖然我很喜歡熱鬧的派對，但時間和資源有限，我只能實際地排優次，選擇怎樣慶祝各家人的特別日子。一年只有365天，每天都是獨特和有意義的，因此我家只慶祝正日，不預祝，也不補祝，大家盡一切努力出席。我和外子協定，我負責家中各大小慶祝的安排，但一年中有兩個日子是他所負責的：我們的結婚週年紀念和我的生日。

在今年四月的專欄，我分享了外子第一次在我們的結婚週年紀念不在家。縱使小別勝新婚，我仍然向親人朋友們投訴，外子竟沒想過，和提議帶我跟他往多倫多去！可笑

的是，大約今年七月，外子告訴我，公司舉辦的全國性培訓大會，將在我的生日後舉行，不是那麼巧合吧！今趟，他非常醒目，邀請我在生日那天跟他飛往多倫多，好讓我們一起慶祝。

生日那天，一大清早我便走進廚房準備孩子上學的午餐。我完全沒有留意到，孩子早一晚放在餐桌上的鮮花、自製的生日卡、和給我在飛機上享用的零食，非常窩心的小心意。送罷孩子上學，坐上計程車，才意會到我已沒有跟外子單獨外遊五年了！由於老二和老三都有車牌，他們可以接送和照顧弟弟們，那份久違了的自在感覺很新鮮，人生彷彿走上了另一個階段。

已有六年沒有踏進多倫多皮爾遜機場，第一次乘搭UP Express到市中心，跟外子在皇家約克酒店內，他的公司大學報到後，我們便到CN Tower附近的餐廳Kost跟老大會合。擁抱着老大，老大即撒嬌地說：「媽媽，我在多倫多大學讀第四年了，你才來探望我！」我們三人享用了一頓非常豐富的生日大餐，老大則像小時一樣，得到我和外子百份百的專注力，也是她三年來第一次跟我慶祝生日。在多市短短四日，老大和外子帶我參觀了多大，和她愛去的地方，她確實成熟了很多。我非常感激外子悉心的安排，讓我渡過了一個不一樣，且難忘的生日！◇



# 走走停停



深秋課後，與松鼠在校園走走停停。幾片楓葉之外，牠在收集堅果，含在口中，急急跑開幾步，用前爪刨開一處泥土，細細藏好秋天的果實。藏完一處，又轉向另一處，忙個不停。偶爾牠也看看我，似乎是戒備，又仿佛帶些好奇，大概不懂這行色匆匆的人又在忙些甚麼。抗議的學生走走停停，為著公義與和平踏出勇敢一步，彷彿每個世代都在接力，但願永遠也不會停。

與朋友相聚，一起在街上走走停停。八年前，兩位朋友因美國政治環境變化，決定移民加拿大，隨後在溫哥華，我們因共同組織一次會議而相識。八年後，我們再相聚，

彼此感嘆變化不大，儘管世界早已大變。她說，氣候變化之下，孟加拉國的許多村莊已經受洪水影響，許多人只能一直走，無法落腳，無法停。另一位她又說，因各國移民政策的變化，許多人只能停在不願停的地方，走不了。



而我們呢，自然免不了工作的變化，身份的變化，情感的變化，能走走停停已經是莫大的幸運。生活中大大小小的變化，比起戰爭、災難、結構性的貧窮、邊緣人群面臨的種種困境，似乎又都算不了甚麼。

回家路上，公車開了又開，人生也許就是走走停停。秋天走過霜降，就在立冬停停。家鄉的河流走過山肩，也會在樹下停停。星光走過奇妙的宇宙，也不過在眼前停停。遇見的知己，當然希望在彼此心上停停。望著將晚未晚的天色，只想起古詩一首：「生年不滿百，常懷千歲憂。晝短苦夜長，不如秉燭遊」。◇

## 良言

何鳳鳴



有一天，有一個眼瞎的男童坐在路旁的角落，旁邊有塊木板，上面寫着幾個字：「我是眼瞎的，請幫助一個可憐及窮困的孩子」，前面放着一頂殘舊的帽子，作為他行乞的工具。他身處在熙來攘往的市區，但路過的人似乎沒有注意到這塊木板上面所寫的字，當然沒有注意到男孩的需求。雖然那是一個繁忙的角落，但他卻幾乎賺取不到一些硬幣，在帽子只是寥寥可數的幾個小硬幣。

中午時候，有一個人從他身邊經過，注意到了那塊木板，他便停在那個可憐的男孩身邊，往他的帽子裡扔了一些硬幣，但他還做了一件事，就是改了那塊木板的字句。過了一會兒，奇蹟出現了，很多途人注意到那個男孩，並幫助他，將許多硬幣不停地扔在男孩的帽子裡。男孩聽到許多硬幣扔下時互碰的聲

音，心裡感到非常驚訝及疑惑，究竟是甚麼原因催使途人願意幫忙投下硬幣，與之前截然不同。

第二天，那個人舊地重遊，再踏入此地，來到他身邊，看看這個可憐的男孩的情況有沒有任何改變。男孩雖然失明，但卻認出了他的腳步聲。他好奇地問他昨天做了甚麼事，令到其他人願意幫助男孩，使他得了很多錢幣。

那個人笑著告訴男孩，他甚麼也沒有做，只是在木板上做了一點改變。男孩很想知道改了甚麼？原來那人在木板上改寫了這句說話：「今天是美好的一天，但我看不到它。」

男孩覺得很奇怪，其實意思都是一樣，為何與平常比較，多了很多人幫助他。那男人告訴男孩，他的想法沒有錯，第一次寫的是他眼瞎，但第二次卻讓途人清楚知道他們並不是失明的人，意思是提醒他

們珍惜所擁有的東西，珍惜生命中最微小的祝福，享受生命中的每一刻。幫助人，他們可能是唯一一個這樣做的人，為別人做好事，會有意想不到的回報。

正所謂得罪人多，稱呼人少，有些人以為隨意說話，沒有甚麼大不了，但往往都是破壞人與人之間的關係。筆者也遇過這樣的事，因為心情不好，往理髮店剪了一個短髮回來，卻被前夫惡言相向，不讚也罷！何必為了掩飾自己越軌行為，讓自己好過些而蓄意用言語傷害曾經愛過的人呢！

人類真是很奇怪的，喜歡的時候可以用甜言蜜語互通，但一反面，便惡言相向。如果說話能夠說得合乎中道，聽的人也得到益處，也能夠造就，這個世界會變得更美好的。「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡」箴言。◇



# 冰上尋樂

文：呂國瑤

圖：Fred Chan

十一月九日，天剛剛亮，外子與我已到達本拿比一個社區體育館，準備觀看女子少年冰上曲棍球比賽，為八歲的姪孫女打氣。

在這個國殤紀念日長週末，姪孫女所屬的冰球隊參加了賽事。比賽以循環賽形式進行，在第一天有兩場比賽，第二天有一場，然後第三天就進入準決賽及決賽。賽例仿照成人正規聯賽規則，以三局，每局十五至十二分鐘定勝負。這天是我們第一次來到此體育館，花上了一些時間才找到二樓觀看區，卻發現沿著窗邊的座位大部份已被一眾家長佔據，剛剛找到座位，比賽就正式開始。雙方隊伍魚貫入座，各隊員雖然都是小孩，但一樣制服齊整，有板有眼，士氣高昂。至於隊型，我方就略有所欠，身形比較參差。其主要原因是隊中有多個較年少的隊員，包括姪孫在內，以八歲的年齡加入了九至十歲的球隊，身材明顯比較矮細。但雖如此，這羣跳班生並不示弱，進攻防守都算中規中矩。姪孫亦不負眾望，連入四球。看她以不到四呎高的身材，在這個二百呎乘八十五呎的場地不停穿梭滑行，堅守崗位，與隊友及守門員相互補足；偶爾加速突圍，越



過對方防綫，勁射入網，實在不得不讚歎小人兒純熟的控球技巧和敏銳的運動觸覺。想起兩年前的她，只是一個滑冰新手，每次出場都會因站立不穩而跌倒。現在卻似脫胎換骨，不但掌握了冰球運動技術，更難得是學習了團隊及體育精神。

回想姪孫女出生時，體重只有四磅六安士，我與外子幫忙照顧她直至滿月。每次抱起她時，都害怕會不小心折斷她的骨骼。小小嬰孩看似弱不禁風，但生命力極強，她每天盡力吃奶，努力睡覺，就好像要告知世界她要成為一個健康和強壯的孩童。事實證明，這小孩的確

有剛強的能耐，小小年紀，已展現出豐富的運動細胞，無論跑步或是冰球，都得到好成績。身為姑婆丈公的我們，當然要大力支持。

我本身不懂溜冰，甚至害怕在冰上走動。但看見小孩們在冰球場上滑行，頓感靈魂有如出竅，心神隨著他們飛馳。我看到孩子們的能源穿過空間，感染在場的每一位觀眾。每個人的心都代入了小孩，一起追逐冰球；可能是為了達成兒時夢想，可能是為了做未能完成的事，又可能是為了暫時忘記煩惱。但無論是那一樣的心態，這種代入感成功地帶給各人滿足及快樂。大家高呼、評論、拍打玻璃，盡情投入，盡情歡笑。

兩日後清早，我緩緩地從睡夢中轉醒，看看時鐘，已是接近六時了，雖然鬧鐘仍未響起，還是起床吧！應允了觀看最後一天的賽事，就不該遲到啊！在毛毛細雨、烏天黑地中，我們再次驅車至社區體育館。七時還未到，停車場已九成泊滿，迅速泊車後快步進入館內，剛剛坐下，準決賽就開始了。在各家長的歡呼聲中，我也在心中為小姪孫吶喊助威。努力！加油！◇





# 我的小搭子們

樂多多的娘親



秋冬多雨，戶外濕冷，在家憋不住了，便去Mall裡走走。「好巧不巧」，兩女兒也愛逛街，雀躍同行，一個個店看過來，再在food court各點所愛，竟可耗個萬步。不買啥也心滿意足回家。

我在姐妹群裡秀她倆逛商場的樣子，老妹回復：「養女兒真好，有個逛街搭子。」一細品，還真是，而且，隨著她倆的長大，我不只是有了逛街搭子，還有遛狗搭子，零食搭子等等，更棒的是，再也不用看先生的「臉色」和心情了，不愛逛街？我有女兒陪！不帶你玩了！

首先就是看電影。先生不愛看電影，戀愛的時候還敷衍一下看過兩場，騙到手後就再也不願奉陪。為了這事我還和他吵過兩架，沒用，後來孩子出生，前幾年自然沒甚麼機會看，待到她們上學了，也

喜歡看片，一家人屁顛屁顛奔赴影院。雖然是兒童片，我也看得津津有味，唯她們的老爹在呼呼大睡，不過沒關係，現在是3比1，有了搭子們，我又可以看電影了！

其次就是拍照。有一種「炸裂的醜」，叫做男朋友給你拍照。我雖不算美女，但自信顏值線上，雖微胖，但腿長。然而在先生的鏡頭下，360度全是死角：明明163，拍出來145；傲人小臉下巴竟顯；取光就更厲害了，要不亮到瞎眼，要不暗如鬼片。自從，有了「照相搭子」，就好像有了上帝的美容刀，在我娃的鏡頭下，我腿長1米8，膚色如雪，櫻桃小嘴一點點，沒開美顏，勝開美顏。有這樣的拍照搭子，是所有不肯承認衰老的中年媽媽的幸福事。

再比如讀書。先生是20小時手機不離手，翻兩頁書犯困。以前每次我喊去圖書館，他會送一句Enjoy yourself，窩在沙發頭都

不抬的那種。感謝加拿大小學教育如此重視閱讀，娃們養成了閱讀習慣，當我吆喝著去圖書館時，娃們會積極回應，母女仨提著結識的大Tote，把已經讀完的書還掉，再兜得滿當當地回來。有時候一起窩在閱讀角裡，橘黃的燈光下，誰也沒有說話，只有唸唸的翻書聲，這樣時刻，泛著平凡的幸福。

就像在《性格的力量》中看到這段：（做父母）你能和天真無邪、新生天使般的小東西結伴而行，你能保護、引導她們，能分享她們的快樂，分擔她們稍縱即逝的悲傷；你能為她們療傷，為她們尋求快樂的源泉，能看著她們朝起晚宿，能看這新生的力量展翅翱翔，你還能清楚地知道在這個偉大的成長過程中，你發揮著重要又有價值的作用——所有的這一切都讓你充滿幸福和快樂。

謝謝我的小搭子們，給我的幸福和快樂。◇





Steven Shen  
(註冊營養師)

# 11 個健康飲食步驟 (下)

清潔飲食最近成為醫療界的流行詞。它指的是遵循有益於身心健康的飲食。讓我們來討論一下更健康飲食的 11 個簡單步驟。

## 7) 飲食要清淡

根據FDA的數據，北美人平均每天攝入近3,400毫克鈉。其中大部分來自食品中添加的鹽。

然而，建議的每日鈉攝入量要低於2,300毫克。



## 8) 多食用帶有膳食纖維的食物

FDA指出，日常增加膳食纖維攝入量可以有助於調節排便，預防便秘和其他消化問題。膳食纖維還可以降低患心血管疾病的風險。

如果我們每日需要2,000卡路裡的飲食話，我們每天應該攝入28克膳食纖維。



## 9) 盡量食用全穀物替代精制穀物

全穀物含有豐富的營養成分，如纖維、蛋白質、抗氧化劑、微量礦物質和B族維生素。富含全穀物的飲食可降低患2型糖尿病、肥胖症、心臟病和其他疾病的風險。其中全穀物食品一主要包括爆米花、全黑麥、糙米、小黑麥、蕎麥、小米、藜麥、全燕麥、高粱和全麥面粉。

根據《美國人膳食指南》，我們每天應該至少吃三到五份全穀物。簡而言之，我們攝入的穀物中有一半應該是全穀物。



## 10) 避免使用飲品替代日常飲水

水參與了我們體內發生的所有反應。水在體內運送廢物、氧氣和營養物質。此外，水還能調節體溫並保護關節等。不要用含糖飲料或能量飲料代替水。

根據美國國家科學、工程和醫學院的數據，男性每天應至少喝15.5杯(3.7升)，而女性每天則應至少喝11.5杯(2.7升)。



## 11) 減少日常酒精飲品

根據《美國飲食指南》建議男性每天最多只喝兩杯酒。而女性的建議是每天一杯酒。長期或大量飲酒，除了酒精對器官健康有影響外，同時也過量攝入糖分，造成肥胖以至於帶來其它健康隱患。◇



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。



食在四方

文圖：Alice

# 聖誕大餐的經典風味

歡迎關注我，與我一同領略西餐食材的獨特魅力，讓生活充滿更多驚喜與味道！希望以下內容能為你的節日餐桌帶來啟發，也期待與你一起探索美食的無限可能。以下內容基於我的經驗、學習與研究，僅供參考。

2024年的聖誕鈴聲即將響起，你的聖誕餐桌上有哪些必不可少的美食？

在北美，聖誕節不僅是一個充滿愛與團聚的節日，更是一場關於美食的盛宴。從香噴噴的烤火雞到甜美的姜餅，每一道聖誕菜肴都承載著文化與傳統，表達著對家人和朋友的美好祝願。這篇文章將帶你品味北美聖誕節餐桌的豐盛與美好，了解經典美味的深刻像征。



## 主菜：節日的靈魂

### 火雞盛宴

火雞像征團圓與豐收，是聖誕餐桌的常客。通常將火雞填滿調味料或填料（stuffing），烤至外皮金黃酥脆，內裡鮮嫩多汁，再搭配肉汁（gravy）和蔓越莓醬（cranberry sauce），為家庭聚會增添溫馨。

### 火雞與Stuffing的完美結合

Stuffing作為火雞的「靈魂」，在視覺上讓火雞更顯飽滿，像征節日的豐收與團圓；在味覺上，Stuffing吸收了火雞的肉汁，同時賦予火雞更多香草和果香的風味。一刀切開金黃外皮的火雞，Stuffing與肉汁緩緩流出，這一刻是節日餐桌上令人屏息期待的高光時刻。

### 火雞與肉汁

火雞搭配Gravy，是聖誕或感恩節餐桌上不可缺少的經典美味。Gravy由烤火雞的肉汁和鍋底精華制成，濃郁香滑。當熱騰騰的Gravy淋在火雞肉上，肉香與醬香交織在一

起，每一口都滿是幸福感。

### 火雞與蔓越莓醬

蔓越莓醬的酸甜味與火雞的鹹香形成絕妙平衡，既是味覺的補充，也是文化與傳統的傳承。這種搭配不僅讓火雞更美味，也為餐桌增添了視覺和情感的溫暖。



### 配菜：點綴美味的細膩心思

#### Scalloped Potatoes

##### （奶油焗土豆）：

土豆薄片與奶油芝士烤制而成，頂部金黃酥脆，為餐桌增添溫馨且節日感十足的風味。

#### Brussels Sprouts

##### （布魯塞爾芽菜）與胡蘿蔔：

新鮮的蔬菜為節日餐桌增添色彩，更平衡了營養與口感，成為主菜的最佳搭檔。



### 甜品：節日的甜蜜

#### Gingerbread House（姜餅屋）

##### 和姜餅人：

姜餅是聖誕節的經典像征，制作姜餅屋更是家庭互動的重要環節，讓節日增添了童趣與歡樂。

#### Christmas Pudding（聖誕布丁）

##### 和 Mince Pie（果餡餅）：

聖誕布丁以濃郁的果干和酒香成為節日餐桌上的儀式感甜品，而果餡餅則以酥脆的外殼和香甜的內餡為人們帶來滿滿的幸福。

### 飲品：溫暖節日的陪伴

#### Eggnog（蛋酒）：

濃郁的奶香與酒香是北美節日經典飲品，溫暖冬季的每個夜晚。

#### Mulled Wine（熱紅酒）：

用香料煮制的紅酒香甜溫暖，是聖誕之夜驅寒的絕佳選擇。

#### Cider（熱蘋果酒）：

節日聚會中的非酒精飲品，適合全家共享，也是晚宴後的暖心佳品。

每道聖誕節美食不僅是味覺的享受，更承載了文化、家庭和節日的精神。傳統的火雞盛宴不僅讓人們味蕾愉悅，還像征著對團聚的期盼與感恩。

你是否準備好為自己的聖誕餐桌增添一份獨特的美味與記憶了呢？◇



# Alice's Wonderfood

我是愛莉絲。我在溫哥華這片美麗的土地上已經生活了30多年，其中13年我都在一家知名西餐廳工作，深入了解了西餐文化。我熱愛美食，更熱衷於傳播飲食文化。為了幫助初到溫哥華的朋友們更快地融入這裡的飲食環境，我特地開辦了西餐美食培訓課程。

和《中僑新天地》雜誌合作美食專欄，與大家分享西人常用的食材、我的分享只是個人見解，希望能為大家提供一些參考和啟發。



聖誕節又快到了，在此謹祝各位讀者聖誕快樂。



新片介紹

英米

為了配合這佳節，片商推出多部比較適合兒童觀看的動畫片，這裡介紹的包括《音速小子3》和《魔戒：洛汗人之戰》。其實今時今日的動畫片，一般都有較豐富的情節，其中一些隱藏著深層意義，也適合成年人觀看。

此外，真人版的《獅子王》亦是本月推出的應節電影。而由兩大巨星黃子華和許冠文，攜手演出的華語片《破·地獄》，也在溫哥華上映。

## 音速小子3 Sonic the hedgehog 3



由電子遊戲改編的真人動畫動作冒險喜劇片《音速小子》，電影系列在2020年推出第一集，今年上畫的這一部已是第三集了。

本集繼續由美國導演Jeff Flower執導，在英國倫敦拍攝，故事講述Sonic和Knuckles及Tails聯合起來，和一個新的神秘敵人Shadow戰鬥，保護這星球。本片由12月20日起在電影院公映。（圖片：Copyright 2024 Par. Pics & SEGA）

## 獅子王：木法沙 Mufasa：The Lion King



這部歌舞劇情片改編自1994年的動畫片《獅子王》（The Lion King），由美國導演Barry Jenkins執導，是2019年的歌舞電影《獅子王》的前傳和續集。

劇情倒敘辛巴的爸爸木法沙的故事，他是個孤兒，隻身在野外漂泊，後來遇到另一皇裔獅子Taka，兩人展開了一段不一樣的旅程。本片定於12月20日起在電影院上映。（圖片：Disney）

## 魔戒：洛汗人之戰 The Lord of the Rings： The War of the Rohirrim

奇幻片《魔戒》改編自英國作家J. R. R. Tolkien的小說，由2001年至2003年，已先後拍了三集，現在推出這一部是動畫版本的《魔戒》，是美國和日本聯合製作的，導演是來自日本的神山建治。這是《魔戒》電影三部曲的前傳，時間是這三部曲的事件發生的183年前，劇情講述洛汗國王保衛國家，對抗敵人的入侵。本片由12月13日開始在電影院上映。



（圖片：Warner Bros. Pictures）

## 破·地獄 The Last Dance

兩代喜劇之王許冠文和黃子華，在這部片是第二次合作，難怪這麼哄動。

電影中黃子華飾演婚禮策劃師道生，因為婚禮市場蕭條，被迫轉行，成為葬禮經紀人，他不斷遇到困難，由許冠文飾演的喃嘸師傅文哥，更常與他發生衝突。可是，在重要關頭，文哥總是出手相助。道生親眼目睹文哥與女兒文玥（衛詩雅飾）的相處點滴，使兩人的心結解開，慢慢領悟「破地獄」的真正意義。本片由12月6日起在溫哥華的電影院上映。（圖片：Magnum Films網站圖片）◇





請注意：按中僑互助會活動規定，所有參加者均需簽署免責條款。



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

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



## 聖誕燈飾之巡禮

*Xmas Lights Sightseeing*

日期：2024年12月15日（星期日）

時間：4 PM--10 PM

集合地點：中僑列治文加愛中心停車場

行程簡介：

CARING CENTRE-BRIGHT WALK IN WHITE ROCK-  
CHRISTMAS STORE AT POTTER'S-LIGHTS AT  
LAFARGE-GINGERBREAD LANE-CARING CENTRE

費用：楓華會會員\$35元；非會員\$40元（以上費用含  
車資、司機小費，大人小孩同價）

報名方式：電話 Linda 604-7617533

備註事項：

1. 繳費後若無法參加，請自行找人替代，不能要求辦理退費。
2. 乘車座位以繳費先後次序排列。
3. WHITE ROCK有多家餐廳或自備餐點。

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117期

12月·December·2024

松鶴天地469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、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](mailto:maple.li@success.bc.ca)

下期出版日：1月06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。

