



# 世界最大墳場

文圖：陳日

所謂入土為安，雖然近年火葬流行，許多人仍然喜歡土葬。加拿大的墳場常是大片草地，有如公園，在探訪先人時，可享受寧靜氣氛。

旅遊常包括墳場，參觀名人墓地，例如在巴黎、莫斯科，各有特色。

來到伊拉克，也看墳場。但我們不是伊斯蘭教徒，不方便進入。於是從停車場天台鳥瞰。

伊拉克人大部分屬於什葉派，和遜尼派一樣，奉阿拉為真主、穆罕默德為先知。不過，當年穆罕默德去世後，

為了誰來承繼他的位置，後人和門徒多年紛爭，包括暴力惡鬥，令伊斯蘭教從此分裂。

最受什葉派門徒擁戴的偉大教長 Imam (伊瑪目)，名叫阿里，



墳場緊貼城市

是穆罕默德的堂弟兼女婿，卻只做了數年掌門，後來還被暗殺。他的死忌是什葉派的重要宗教節日，下葬的小城Najaf則是聖城。

聖城長年有各地教徒前來瞻仰阿里的陵墓（又稱聖祠）。陵外不遠是墳場。下葬的，是來自全國及世界各地的什葉派教徒。

想在聖城長眠和親近阿里的信徒愈來愈多，墳場繼續長大，如今世界最大。◇



墓碑多半簡單，只是石板加文字、圖案、畫像。



陵墓外掛了張巨型地圖，標明旅客關心之處。



六百萬個墳墓，密麻麻。



殯葬隊伍



除了墓地，墳場內也有亭子和樹木。



在這麼大的墳場掃墓，或要走很長路。



簡單的棺材車

# 新加坡印象 2024 (下)



年初，梁珮和我去了新加坡一個星期，她以前已經去過兩次，但這是我的首次。第一個印象當然就是：華麗奪目，世界首富的國際大都會，當之無愧（按照最新消息，去年人均GDP 最高的國家是新加坡。<https://www.ctee.com.tw/news/20231102700103-439901>）。

文圖 陶永強

在憲政之下的多黨議會民主制度，如何達到和維持一個執政黨持續的、超越的強大？又如何達到和維持一個可接受可承擔的政府透明度和人民自由度？這些都是很值得研究和學習的，特別是對於民主、自由、法治、憲政的議題有興趣，又甚至是有懷疑的朋友。

據我粗淺的了解，新加坡特色的威權民主初步成功的基礎，一是立國總理和他的治國團隊的立國理念，要在多元種族之間打造一個種族平等的公民社會，二是他們能夠持之以恆地，維持政府與人民之間的，汲取民意和人材的公開的渠道。我在網上找到一篇二十多年前在臺灣國立政治大學的研究論文：〈新加坡人民行動黨與人民協會〉，分析了李光耀先生如何睿智、用心、努力、和持久地建立了「人民協會」，統轄眾多的「民眾聯絡所」，打造青年人的公民意識

和組織能力，而能夠成長為國家的棟樑。論文簡潔可讀，只12頁，附鏈接如下：<http://wenti.nccu.edu.tw/upload/%E6%96%B0%E5%8A%A0%E5%9D%A1%E4%BA%BA%E6%B0%91%E8%A1%8C%E5%8B%95%E9%BB%A8%E8%88%87%E4%BA%BA%E6%B0%91%E5%8D%94%E6%9C%83.pdf>

遊客的目光難免被漂亮的表象吸引而記錄下美好的片面，朋友提醒我不要忽略新加坡亮麗的背後也有陰暗的一面。

立刻回想到，在新冠大疫之初，新加坡的百萬外勞，由於居住環境十分擠迫惡劣，以致病毒迅速傳播，而因此揭露了在新加坡：(1)企業家對外勞的剝削；(2)政府長期以來忽視了這種存在於經濟系統裡的不公義；(3)社會普遍對外勞社群存在負面的偏見，而助長了企業家和政府對外勞的態度。（接下一版）



新加坡長年多雨，雨多傾盆，所以遊人多的街道如圖中的唐人街，有玻璃上蓋。



路旁一間咖啡館貼出聘人啟示，請18-35歲全職女銷售員，要英語流利，善於招待外國遊客，工作時間12:30 pm - 11:30 pm，薪酬 \$2,000 - \$3,500。



路旁有嬌小玲瓏的珍珠山馬茶，又名風車花。有點像香港特區的徽幟，但清秀可人。

這問題當時就引起廣泛的媒體關注，例如在香港01網頁就有報導：[https://www.hk01.com/article/486978?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/486978?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

新加坡固然有一般遊客看不見的，陰暗的一面，這是它的公民社會所關注的，例如南洋理工大學的社會學系主任張優遠 (Teo You Yenn) 女士，就在2022年出了一本探討新加坡貧窮問題的書《不平等的像貌：新加坡繁榮神話背後，社會底層的悲歌》，指出在現有的福利和教育制度下，都存在嚴重偏向中產階級的競爭優勢而壓抑了低收入階層上進的機會等等。

貧富懸殊這問題總理李顯龍先生似乎也十分關注，報章常見到有引用他一句話：「如果允許收入不平等不斷擴大，最終我們的國家將衰亡。」

(聯合報2023/9/6) 他早在2018年新加坡國慶，人民協會中的演說，已切中



市中心的林公園 (Hong Lim Park)，有一個 Speakers' Corner (演講角落)，是新加坡唯一可以公開舉行評議時政、抗議示威的地方，自2000年啟用。講者必須是新加坡公民，要用官方語言講話，不能用擴音機，不可播放音樂，要預先向公園局登記，講題有所限制，例如不可涉及宗教、不可鼓動種族歧視等等。

這議題，他指出貧富有別是普世的現象，重要的是，政府要積極推行應對的政策，改善和提高福利制度的質量，更要提升社會流動性，不要讓社會階層僵化。這包括在教育方面，要讓低收入家庭的孩子也能享有素質好又負擔得起的教育；在組屋設計方面，同一座組屋裡讓高收入和低收入的家庭彼此靠近，有互動。

他說：「我們要的社會是，低收入家庭不會覺得自己被歧視……能抬起頭來並獲別人尊重」(見沈澤璋：新加坡的「脫貧攻堅戰」 <https://www.thenewslens.com/article/107100>)

新加坡小國寡民，歷練尚淺，當下和將來還有許多要面對的挑戰，包括國際關係如何拿捏、進退、選擇等等。可以肯定的，是它在人類走向公民社會的文明史中，已經寫下了有啟發意義的一頁。◇

陶永強：律師，詩譯者。2005年得台灣梁實秋文學獎英詩中譯優秀獎。譯詩包括中英古典和現代詩中英對譯。譯作曾刊登於香港中文大學《譯叢》2004年秋季刊；中國《西部》雜誌社2013年第8集；《獨陪明月看荷花：葉嘉瑩詩詞選譯》2007年由溫哥華中僑

互助會出版，2017年由北京外語教學與研究出版社增訂再版，在中國和北美的大學都有收藏，並曾被耶魯大學選為教材。《三藝篇》在2014年由廣西師範大學出版，收錄他英譯唐宋小詩30首。

電郵聯繫Email contact: [tommytao@shaw.ca](mailto:tommytao@shaw.ca)

# 童眼舊香江——樓下門水喉

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)

「樓下門水喉！」這句經典名句六十年代曾在香港生活過的人，都會印象深刻。

六十年代初期，香港人口急劇膨脹，食水的需求就成了一個嚴重的問題。香港四周環海，缺乏大型的湖泊，也沒有大型的水塘，食水的供應，除了少許山水及井水之外，主要靠天雨。如果遇著持續的乾旱天氣，水塘乾涸，就會形成嚴重的旱災。

1963年，天旱嚴峻，水塘見底。政府只好四天供水四小時。一到供水時分，所有人都留在家中，儲水的儲水，洗澡的洗澡，洗衣的洗衣。當時的唐樓有四五層高，每逢樓下住戶全力開動水喉，大家忙於儲存食水及使用食水時，往往造成水壓不足，食水不能擦上樓上。樓上住戶心急如焚，生怕錯過了這四天供水一次的機會，因此不時聽到高呼「樓下門水喉」這經典名句。如果樓下住戶不合作，可能初則漫罵，繼而口角，甚至可能動武。沒法子，食水是人類的命脈。四小時之內要儲夠四天的食水，洗滌四天的衣服被套和搞個人衛生，那能不緊張？

那時，很多市民家中沒有自來水的供應，就只能到街喉輪水。還未



到供水時間，街喉前早已擺起了長長的水桶陣，繞了一圈又一圈。很多成人還要工作，就叫小孩去看守水桶，以免被人「打尖」（插隊）。於是，不少孩子就伏在水桶上做功課、溫習、睡覺，或者一同玩耍。供水的時間到了！街喉噓噓噓噓的空響了一陣，珍貴的食水流出來了。長長的水桶長龍忽然舞動起來，人們從四面八方湧出，走到自己的水桶前輪候取水。有的街喉，甚至要出動警察看守，因為輪水爭吵之事，無日無之！

水桶陣真是千奇百怪，有的是剖開了上蓋加上橫木作提手的火水桶，有的是大大的汽油桶，有的是鋅鐵皮桶，還有當時最時髦的紅A水桶。每人限取水一擔。當時，鄰居有一個八歲的小女孩，雖然貴為附近餐廳的太子女，也要跟著家人出來輪水，以取得每人一擔的限額。全家總動員，取得十桶八桶水，就用木頭車齊齊推返餐廳去。

我家媽媽買了一個底部圓形的厚膠袋，比我還高出一個頭。把水一桶一桶的放進去，成了一個透明的大水柱。加上其他的水桶和盆盆罐

罐，還有一個大水缸，希望能儲夠四天之用。我們四兄弟姊妹也很乖巧，快手快腳的在停止供水之前洗頭洗澡。不用制水的日子，媽媽就把大膠袋抹乾，用來儲藏棉被，放入牀底下。

我還記得，附近的五金店，沒日沒夜的，把鋅鐵片釘成一個個高高的圓筒形的水桶。一到制水的日子，這些水桶便成為搶手貨。

當時新華社倡議引入東江水，英國政府積極回應。同年6月18日，中英雙方展開會談。到了年底，中國國務院就敲定了東江水供港的計劃。而香港容量最大的大嶼山石壁水塘也開始啟用，11月船灣淡水湖開始動工。種種有助解決香港水荒的措施和建設接踵而來。直至64年5月27日颱風帶來大雨，制水措施取消。各種計劃實行和建設峻工後，香港才徹底解決了水荒問題。自此，我們再也聽不到「樓下門水喉」的名句了。

所以，香港的食水，一點一滴的來處不易，我們都要居安思危，好好珍惜食水呀！◇



# 散步

梁麗芳



搬來新公寓之後，因為附近有個大公園，公園裡有個小湖，湖裡經常有野鴨戲水，甚為可愛，天氣好的話，我會圍繞公園走一圈，一來運動筋骨，二來，讓看電腦看累了的眼睛休息一下，欣賞一下大自然。在公園散步，還能看到不少人間形態，帶着小狗走走停停的老人，推着嬰孩車的母親，穿着運動衣慢跑的少女，騎着踏板車飛馳的男孩，帶着耳機邊走邊哼着歌曲的學生，穿着運動衣慢跑的一家大小，乘着輪椅的老伯伯老太太，無論速度快慢，都展示着生命的律動。

有一天，我散步到樹木濃密的彎徑，有個華人女子剛好也走在附近，於是，我們交談起來。她說剛

從蘭州回來，這引起我的興趣，因為幾個月前，我與幾個朋友的敦煌之旅，就是從蘭州出發的。她說因為疫情，三四年沒有探望家人，這次回去，總算見到了父母了。她說因為工作忙，很少出來散步，不過，希望以後可以再碰到我，說著說著，開始跑起步來，說聲後會有期，一剎那就不見蹤影。

一個多月前，在叢林對開的草地角落，我發現兩個白髮蒼蒼的華裔男子，一邊聽着中國音樂，一邊打太極拳，姿勢優雅淡定。最近，我更發現，有兩個白人中年男子，也跟着他們打起太極拳來，雖然動作不大合拍，體現出來的和諧畫面，令人動容。

這個公園，也逐漸成為我與好友相約見面的地點。來我家，坐在沙

發上一邊喝茶或咖啡，一邊聊天，是一件樂事。但是，我發覺，坐兩三個小時，不如一邊散步，一邊聊天，既可以看到湖上的野鴨嬉水，看樹林的倒影，又可以呼吸新鮮空氣，甚至可以把飲料帶來共享，不得不說是一舉數得的享受。◇



中中中EEE  
中英對碰

番書仔

## 日常用語

常用英文俚語(slang):

### 1. Go with the flow

隨波逐流，隨大流

*You should go with the flow if you're not sure which way is better.*

如果你不確定哪一個更好，那就應該隨大流。

### 2. All at sea

一片茫然，不知所措

*Tom is all at sea about this new phase of the project.*

湯米對這項工程的新階段一片茫然。



# 觀舞劍後寫新詩

韓牧



「加拿大華裔作家協會」2024年的新春聯歡會上，有舞劍表演。觀後，我寫了首新詩。古來寫舞劍的詩，最好的當推杜甫的《觀公孫大娘弟子舞劍器行》，該詩著意形容舞劍者技術高超，氣勢雄壯：「燿如羿射九日落，矯如羣帝驂龍翔，來如雷霆收震怒，罷如江海凝青光」。詩的後段慨嘆由盛轉衰的世情。我崇拜杜甫，他值得我學習，但我不能沿襲他的寫法。我有意無意的避開他。我寫詩，著意創新，起碼要有點新意，是我自己的發現，別人沒有說過的。

## 觀舞劍

2024年3月9日，觀周孟川舞劍，於加拿大溫哥華。

下弦月漸漸隱去時  
旭日圓睜  
一人持劍獨立

是個帶嬌氣的男孩  
還是帶英氣的女子？

突然  
人劍糾纏 光影一團  
凌厲的劍光到處翻飛  
上天 下地 入水  
在追擊著甚麼呢？  
不是空氣 不是空虛  
是會隱身術的  
狡猾的頑敵嗎？

依稀  
遠方傳來沸騰的人聲  
一切突然停頓  
還原為本來面目  
都在屏息聆聽

看清了  
是公孫大娘千年後的弟子  
手握鍾馗的七星降魔劍  
準備繼續追擊  
那條二十一世紀的毒龍

此詩共五節。首節的「旭日圓睜」，是特別的，成語有「杏眼圓睜」、「虎目圓睜」，可以想到，是將「旭日」比喻為眼，「下弦月」也同樣比喻為眼。這兩行，描寫了舞劍者眼形、眼神的變化，情

緒的變化。眼與日月互喻，同時表達了時間的推移，從黑夜轉為白晝。

第二節兩行，是寫其面貌、體態的特點，似乎雌雄莫辨。

第三節，描寫舞劍時的情狀。追逐、劈刺，看來只是空虛，其實一定有具體對象的，但看不見，於是我寫其所追擊的，「是會隱身術的狡猾的頑敵」。

第四節，詩筆一轉，一切暫時停頓，正在「光影一團」的，「還原為本來面目」，讓人能看清楚。

第五節，用「歷史人物」舞劍至高手公孫大娘，暗示舞劍者舞技和武術高超；用「神話人物」「鍾馗的七星降魔劍」，暗示劍舞者矢志不渝追擊邪惡的志向。

此詩，寫的是當前現實，卻用上「歷史」以至「神話」的人和劍，希望能加深內涵，讓讀者聯想。

附圖說明：周孟川舞劍姿式 ◇





# 戀愛中的貓兒

純老貓

近日朋友傳來一則短文，提及她的寵物貓，和另一隻街外貓，享受著柏拉圖式戀愛。兩隻貓兒常在草地上，或圍欄上，各自相距8呎，互相對望呆坐兩小時，其間大家不發一聲。這個景象對我而言，並不陌生。

35年前即1987年，我和家人移民來加拿大不久，家住溫西阿布特斯區 (Arbutus area) 一間獨立屋，屋後庭院深深，加上以前屋主種有貓草 (cat grass)，又稱貓燕麥草，常有自來貓到訪。及後有朋友回流香港，把他飼養開的波斯貓送給我們，這貓全身都是柔軟無比的純白色皮毛，樣子十分漂亮可愛，我們給牠起名「飛飛」。

飛飛特別愛坐在飯廳的窗台上，望著掛在後園一顆蘋果樹上的餵鳥器，牠所注目的，是眾多前來啄食的小鳥，而自來貓所注目的，是我家美麗優雅的波斯貓，飛飛很高傲，對外來貓不屑一顧。直到有一天，一頭黃色健碩的挪威森林貓 (Norwegian Forest cat) 來到，我叫牠「靚黃」。之後跟著的日子，兩隻長毛貓彼此吸引，繼而互相欣賞，靚黃常常一早來到後院，蹲伏草地上，望著相隔不遠，坐在窗前的飛飛，就這樣兩貓無言對望一兩個小時，不知時間飛逝。當時，我就說牠們鬧的是「柏拉圖式戀愛」，只追求心靈溝通，和精神上的愛情。

說回現在的家貓旦旦 (Einstein)，牠是虎紋貓 (Tabby Cat)，全身有黃棕色的底色毛，上層毛髮則是有光澤的黑色斑紋圖案，質地厚厚密密，烏烏亮亮的，頭部圓潤，兩耳間距離較近，綠色的眼睛大而明亮，且

旦旦特別喜歡曬太陽，牠會隨著陽光的照射，不斷轉換太陽浴的位置，常見牠舔毛梳理，十分愛潔。至於牠的感情生活，起初不太留意，只記得有次，一頭樣貌娟好的麻色貓，在後園出現，為了追捕松鼠，更跑到我家側邊的屋頂上來了，旦旦正好在二樓窗旁曬太陽，麻貓似乎對旦旦一見傾心，因為看見牠面上本來緊張的肌肉變得歡容，而眼睛帶有喜悅的光芒，可惜旦旦對牠無動於衷，當麻貓走近窗旁時，旦旦便扁平了耳朵，拱起了背，尾巴左右勁擺，還依起棚牙，發出低沉的R...R聲，麻貓見狀，惟有知難而退，專心捉牠的松鼠去了。經此事件，我以為旦旦是自戀狂，無意入情關。

事有湊巧，兩年前的農曆正月十五那天，給我發現旦旦的秘密，牠有了心儀的女朋友。那天清早，旦旦坐在scratching post上，牠的視線望著後院屋旁一角，神情非常專注，緊張興奮兼而有之，我好奇走近旦旦，跟著牠的視線望去，看見一隻十分漂亮的黑貓，羞貓答答的站在那邊，黑貓頸上繫有一條紅色領帶，襯托著牠烏溜溜的毛髮，非常省鏡。

黑貓看見我便後退兩步，轉身朝著前園跑去，旦旦著急了，也匆匆在屋內跑到前廳大窗前，剛好看到黑貓同時抵達前園草坪上，兩隻貓四目相投，互相癡癡地對望了好一陣子，黑貓才不捨地跳上圍欄，消失在鄰舍中，眼看心愛的valentine走了，旦旦失望得吼叫起來。漸漸地，我認得那吼叫聲，那代表旦旦和女友分別時不捨的叫喊，旦旦的激情，比柏拉圖式 (Platonic love) 默默的戀愛是否進步了一點點？◇



# 柳樹與我

衡子



家門街道上的一棵大柳樹  
挺拔蓬茸柳葉秀長  
輕柔飄蕩瀟灑多姿

二十多年來  
我幾乎每天都會跟她見面  
但我從來沒有與她拍過照  
今天路過她身旁  
想起了唐朝詩人李煜的《柳枝詞》  
「風情漸老見春羞  
到處芳魂感舊遊  
多謝長條似相識  
強垂煙穗拂人頭」

年華已隨著歲月流逝的我  
感恩生活的情懷卻是積極  
青春的心境依然充滿熾熱  
那生命力仍在散發著光芒  
恩典的歲月  
滿滿的回憶  
讓我生命的深泉仍在湧流  
美好的憧憬仍綻放著力量  
那長長的柳條  
好像認識我似的  
她多情地垂下  
柳穗拂過我頭頂  
好像對我說  
我見證了你這二十多年是怎樣度過的  
◇





# 陳獨秀的生平



陳獨秀安徽安慶人，1879年10月9日出生，安慶有一座獨秀山，他便取名獨秀。

1901年11月，因反清宣傳，受清政府通緝，東渡逃亡日本，在東京自費留學，進東京學校（早稻田大學前身）。在正式入學之前，先在高等師範學堂速成日語和普通課程。1902春回國，在安慶與潘贊化、葛澶仲、何春台等舉辦演講會和組織「青年勵志學社」。1902年9月再去東京，與潘贊化一同進「成城學校」學習陸軍。與蘇曼殊等一起參加張繼等發起的東京青年會，舉辦三次愛國演講會。返國後於1903年8月在上海協助章士釗主編《國民日報》，1904年創辦《安徽俗話報》。

。1905在蕪湖組織具有軍事色彩的「嶽王會」。1907年又赴日本，初入東京正則學校，後轉入早稻田大學。回國後在浙江陸軍學校任教。

1911年辛亥革命爆發，陳獨秀在安徽督導府任秘書長。1913年反對袁世凱的二次革命時期，陳獨秀成為安徽地區民主革命的領軍人物，討伐袁世凱，結果失敗，被捕入獄。1914年出獄，再赴日本，助章士釗創辦《甲寅》雜誌。1915年9月15日，陳獨秀在上海創辦《新青年》雜誌，標誌着「五四」新文化運動的興起。

1917年1月，北京大學校長蔡元培聘請陳獨秀為該校文科學長，《新青年》編輯部便移到北京。同年十月俄國革命勝利，大大影響了

陳獨秀，他從民主人士成為中國共產黨的創始人。

1920年2月，陳獨秀從北京移居上海，8月在上海建立中國共產黨。1921年7月23日中國共產黨第一次全國代表大會初在上海召開，最後轉到浙江嘉興南湖召開，宣告中國共產黨正式成立，公推陳獨秀為中央局書記，連任五屆。

經過1925至27年的國共合作北伐，最後蔣介石清除共產黨。而共產黨亦清除陳獨秀和彭述之等出黨，陳、彭成為中國托洛斯基組織領導人。1932年10月，陳獨秀在上海被國民黨逮捕，關在南京監獄，直到1937年抗日戰爭爆發，被提前釋放出獄。1938年8月赴四川江津居住。1942年5月27日病逝江津。◇

## 順德小姐(上)

陳華英



青草園 每個人都有他的一段流金歲月，你有，我有，我的母親也有她的流金歲月。

母親是一位順德小姐。順德自古以來就是魚米之鄉，又盛產蠶絲，所以是一個富饒的地區。順德古稱鳳城，亦是一個美食之都。母親出生於順德的一個小鎮，她父親是一位當地的狀師，即現在的律師，家境比較富裕，也薄有田產。所以母親能受較好的教育。中學時升讀當時的名校執信女子師範學校。（是以紀念先烈朱執信先生為名的師範學院），她剛好和朱執信先生的女兒朱儒同班。

她的學校生活是頗為愉快的。據母親的憶述，她們的畢業旅行是周遊中國的名城，如北京、上海、天津和蘇杭等等。以當時的鄉鎮女子來說，無論所受教育及生活狀況，都是不可

多得的了。她又說起，在上海買了一對紅天鵝絨的高跟鞋，穿在腳上，十分漂亮。（從她的多次憶述中，我也可以想像得到，那對紅天鵝絨高跟鞋的美麗回憶對她是多麼重要）。

她又說起學校的生活：有一次，汪精衛和他的太太陳璧君到訪他們的學校，發表演說。他說汪精衛儀表非凡，如玉樹臨風，而且口才很好，演說精彩動人。成為當時一群少女學生心目中的偶像。而他的太太陳碧君則貌寢，是配不上汪精衛的，但她的演說也是鏗鏘有聲。母親無論如何也想不到，後來汪精衛夫婦竟變成叛國的漢奸。她說汪精衛少年時曾經行刺清朝攝政王被捕，但並沒有求饒，而且寫出「慷慨歌燕市，從容作楚囚，引刀成一快，不負少年頭」慷慨激昂的詩篇。這樣的熱血青年怎會出賣國家呢？一定是有他的苦衷的！

鳳城既是美食之都。母親這位順德小姐，很容易就數出一大堆當地的美食：如雙皮奶啦、大良牛乳啦、大良炒牛奶啦、薑汁撞奶啦、大良崩沙啦、西樵大餅啦、盲公餅啦、大良野卷啦、白糖倫敦糕啦、南乳花生啦、龍江煎堆啦、煎釀鯪魚啦、梅子炆鴨啦；還有紙包雞、八寶鴨、煎藕餅、陳村粉、魚皮餃等等，都是眾所周知的美食，聽了也令人食指大動，口水直流。

母親又說她家有風蟾埠、水鴨埠等租給農家。一到節令時候，佃農們便會送來一籬籬的風蟾、水鴨和禾花雀。由家廚製出各種美食。那時，母親的校園生活，家庭生活和戀愛結婚等日子，可算是她的流金歲月了。◇



# 首度廉航

李光澤

去年十二月，計劃跟隨一班教友到日本秋田和長崎朝聖。日本主要宗教是神道教和佛教。基督徒比例低於日本人口百份之一。天主教起源於一位西班牙神父聖方濟於十五世紀中乘船遠渡重洋到日本傳教。但不久卻被當時天皇封殺。亦有無數教徒為護教殉道。特別在長崎，現仍有聖堂和博物館展示當時有二十六位天主教徒殉難。而在北部秋田，於1973年一間修道院有一聖母瑪利亞聖像，一位修女聽到聖母的聲音說話，提醒世人要不斷為世界和平祈禱和悔改。在同年十二月，一間國家電視台在該聖像前播影，讓萬千觀眾目睹該聖母像在流淚。經過無數調查，當地主教於1984年正式宣認聖母顯現的神蹟。這些事情，吸引了我到日本朝聖的渴望。

決定參加的時候，上網查看機票的價錢。從溫哥華單程到東京直航需要一千多塊。但那時有未証實

消息，今年初會有另一航空公司加入推出廉航計劃。我沒有廉航的經驗，亦沒有很強信心。但消息顯示這公司是附屬於日本一間歷史悠久的大型航空公司集團。終於今年一月，消息正式成為事實，每星期有四班機直航來回溫哥華和東京成田機場。消費者可以自行上網訂票，價格方面，普通位只是\$278元，但附加稅項、餐定食、飲品、訂座和一件行李寄艙等費用，總數亦要\$413元。雖然如此，仍然較其他公司便宜了百分之六十。有趣的地方是當我訂購了機票後，再上網查看加拿大其他公司的價格，價錢竟然從一千多元回落至三百多元，以對抗廉航的威脅。現在該廉航價錢亦已略為回升，雖然如此，今年二月的機位亦已全部滿座。

登機當日是上午十時半，由於在網上找不到預早登記功能，便提早三小時到機場櫃檯登記。過程順暢，亦有地勤人員協助，而一件寄

艙行李可以容許三十公斤。登機程序亦順利，開機時間沒有延誤。飛機採用波音787-8夢幻形號，座位舒適。但椅背沒有電視音響設施，但機內供應全程wi-fi和充電功能。機艙服務員年青和有禮，如乘客已預先訂了餐定食和飲品，則會根據乘客要求，於起機後或落機前兩小時送到。而定食都是飯盒型式，以簡潔為主，沒有前菜、麵包、甜品和附送飲品，但有清水一瓶。整個航程穩定寧靜，除了夾雜了不少幼齡的小朋友哭笑聲。飛機亦提早了半小時抵達成田機場。

這次廉航的感覺不錯，我很滿意，有機會亦會再次乘搭。如果有更多航空公司可以保持良好質素推出廉航，將會吸引更多乘客參與，特別是家庭旅遊。期望在良性競爭下，能促使其他大型航空公司可以降低高昂的機票價格，讓更多人可以有能力於天空自由飛翔。◇

# 忘記背後 努力面前

何鳳鳴



有一位朋友很喜歡看電影，無論是甚麼電影，喜劇、武俠片、懸疑等等，他都不會放過，可以說是戲癡。每當看完一齣電影，他都會執筆而論，不是寫影評，而是從電影故事，用簡短文字，表達出他對這齣電影的感受和看法。

兒時家裡並不十分富裕，只有一部電視機，所以從小到大都是電視機陪伴著我成長，因此自小就喜歡觀看劇集。我較為喜歡看劇集，好看的劇集令你重覆不斷的追看，還可以成為與別人溝通的話題。有時更將一些經典的話語記錄下來，翻閱時，別有一番滋味，有些發人深

省的片段，有些觸動心靈，除此之外，教育意義也不少，劇本原創作者的思維實在難得。

人生有許多經歷，每個人的際遇都不同，有不同的路走著，而你走的路對你又有甚麼提醒或意義呢？所謂一樣米養百樣人，每個人的性格思維都不同，有著同樣經歷，不同的人都有不同態度面對，產生不同的結果。有些人太過專注於問為何我會有這樣的困難，為何選中我。時刻與想當年掛勾，如果不是這樣，就不會變成這樣，能夠有機會從頭來過，可能結局不一樣。但假設如你所願，是否真的如你所想，或者也許更糟糕。

真正需要的，是重拾信心，明白要尋求的是如何面對困難和當中的過程，因為在過程當中，也是學習。正如認識某些單親朋友，面對困難，只想逃避或想當年。大家都應該明白有些事情過去了，便過去了，是不能回頭的，甚至對傷害過你的人而心存憎恨，其實愈憎恨愈痛苦，放不過的不是別人，而是自己，因為放不低，自己已經承擔後果，更加不要讓自責綁住自己。

我們的眼睛是生在前面，是要向前望，不是向後望。如果能夠忘記背後，努力面前，對於你和身邊的人都是福氣。◇



# 本音

黑字

在東京，遇上一位日本學生。一年前我們在溫哥華認識，她說若到東京旅行，請務必告訴她。我當時還猶豫，是否這只是客套話。她微微一笑，說日本社交文化中，的確有「本音」一說，即通常不表露的真心話。與之相對的，是「建前」，即場面話。她又解釋說，如果用日文交流，她用詞的確比較婉轉。但跟我用英文交流時，會比較直白，表達的都是真實的想法。不想見是會直說的。

她說父母那代已比較「西化」，到她本人這代，就更加。午餐看餐牌時，不知是照顧我，還是真的如

此，她笑說有些傳統日文表達她已看不懂，需要圖片。她讀法律，已提前獲得一間跨國大企業的聘請，明年畢業即可成為法律顧問。我問她：「未來有甚麼計劃？」她想想後答：「除了工作賺錢，別的甚麼都不想。」她笑說自己代表了日本文化中沒有創意的那部分，做事循規蹈矩，一板一眼。也習慣了某種待人的疏離感，本質上只對自己的事情關心。天空時晴時雨，我們在淺草附近，行行公園、廟社、飲茶。她反問我未來有甚麼計劃。我也笑笑坦言：「沒有計劃。只想把握當下，見機行事吧。」

下午，她搭上回家的地鐵，我搭上去京都的火車。與舊年一樣，我們的交談直白、愉快、簡單、但深刻。雖然我們有意見不同的地方，但都很珍惜這種誠懇交流的機會。畢竟，只要打開報紙、電視或網頁，就知道此時此刻，世界上多少人都在戰火、災難、紛爭、不公義、流離失所中，能再見已是莫大的幸運。臨別，我對她說：「祝你未來工作順利，希望能再見。」她對我說：「如果你換了工作，決定搬去別的地方，也請告訴我，希望能再見面。」末了，她笑著補充道：「這是本音。」◇

## 再看一次

蔡師奶



我家七歲的老六很難專注，不論是吃一頓飯或做一份功課，都會離開座位數次，於是做事常有很多大意的錯漏。每當我檢查他的功課，總為他指出大大小小的錯漏。他便傻笑回答：「我找不到，我『傻佬』！」由老大至老六，我重覆提醒他們，特別在測驗或考試時，若時間許可，謹記提交試卷前，再看一次。

四月上旬跟老三練習駕駛，我不停提醒他轉線或拐彎，都要「shoulder check」，轉頭往肩膀望，看清楚有沒有車輛、行人或單車。我們每人都有盲點，務必不讓大意和盲點，成為交通意外的因由。不過人的腦袋很容易習以為常，否則我們不會有這麼多的人為錯誤。的確，編輯出版文章，要校

對。會計師提交財政報告，要審計。護士開始打化療點滴前，要IDC (Independent Double Check 獨立再檢查一遍)。

對於生命重要的關係：配偶、子女、父母等，我們有沒有經常地、持續地再看一次？

同樣對於生命的目標、方向、態

度、標準、要求和意義，我們有沒有重覆地、認真地再看一次？很多時候，就是在營營役役、平平無奇的生活中，我們大意地，忘記了肯定和欣賞生命重要的關係，從而變得不冷不熱。生命如逆水行舟，不進則退，若我們沒有清澈的人生目標，習以為常地沒有反覆思量距離目標的位置，我們就算迷失了，也懵然不知。

怪不得轉工、轉換環境、改變生活習慣、刻意改道而行、生活大大小小的改變，都有助我們再看一次過往所忽略了的人和事，繼而重整生命應專注和關心的關係和決定。讓自己每天、每週、每月、每季、每年，加點創意和新意，戴上新的眼鏡再看一次，希望你也跟我一起，為生命中新的發現和驚喜而萬般雀躍！◇





# 旅遊季節

呂國瑤

五月是我喜愛旅遊的月份，原因之一是天氣適宜，微涼的氣溫很適合戶外活動；其二是相對起七八月，價格較便宜，景點人流也較少；其三亦是主要原因，是為了慶祝結婚週年紀念。慶祝除了是為增加生活情趣，也是為回顧一起度過的日子，而旅遊就是最有儀式感的行動及標記。

我喜歡自由行，那種無壓力、隨心所欲的旅遊方式是最能帶給我愉快及享受。在不用趕車趕船趕機的大前提下，西雅圖數天遊是一個很適合的選擇。這個城市離溫哥華只是三小時行車時間，出發及回程都可從容地進行。西雅圖除了有知名的太空針塔及派克市場外，附近也有奧林匹克國家公園、班布里奇島、斯諾誇爾米瀑布等好去處。而我最鍾愛的是欣賞以雷尼爾山作背景日落。

美國加州亦是旅行的好去處，皆因飛行時間短，亦沒有時差的問題。聖地牙哥是我最傾慕的城市之一，它的天氣溫和，每日溫差不大，陽光充沛。市中心樹木參天，

很適合慢步觀光，又或可揀選咖啡座，一邊品嚐咖啡，一邊欣賞城市風情。市內的動物園、博物館、海洋世界都是世界頂級設施，很值得參觀。我尤其喜愛動物園內的大熊貓，聽聞牠們會在本年中再訪聖地牙哥，實在是好消息。離市中心半小時車程的幼兒海豹水池，也是我喜歡流連的地方，這裏常見幾百隻海豹聚集，而牠們的幼兒會在淺灘上嬉戲玩耍，因而得名。看著大大小小的海豹幼兒躺臥在沙灘上，小的不時掙開眼睛，看看周邊，然後繼續抱頭大睡。大的有些在沙上打滾，有些蠕動身軀，向水邊前行。此情此景，圍觀者莫不會心微笑。動物與人類其實也十分相似呢！



感，就像自己也是動物園的一分子。

自從愛上郵輪假期之後，出外旅遊首先都會考慮郵輪。對於溫哥華人，若論方便，來回亞拉斯加一定是首選；天車直達港口，省卻乘坐飛機的舟車勞頓及機票費用，而且溫哥華港口的風景實在是美麗啊！兩年前再一次遊亞拉斯加，郵輪沿著史丹利公園出發，經過海堤及燈塔，然後在獅門橋下穿過。海風迎面吹來，即時令人心曠神怡，無憂無慮，全情投入大自然。除了欣賞冰川，我也喜愛靜觀海上生態，用望遠鏡尋找鯨魚、海豹、海豚等的蹤跡。看到動物自由自在地浮現在碧波中，真令人羨慕。

我的五月假期快將開始，殷切期待再一次與大海相見，再度與日出日落等自然現象結合，將心交給無邊的天際。◇

另一個我常參觀的地方就是野生動物園，此地方也是離開市中心三十分鐘車程。入園後會轉乘越野車遊覽園地，在這裡我可近距離看到犀牛與護理人員的互動，以及長頸鹿的家庭生活。那種親切





# 我家小鬼啊



養孩子就是：只要不是輔導功課，很可能你會在不经意间被娃暖到，渾身開始散發慈母之光……

不得不說，我家老二真的是件小棉襖。

年初的時候做了一場小手術，回家時麻醉未散人躺沙發昏睡，她姐和她爸過如路人，唯有她，時不時過來查看兩眼並問道：渴了？餓了？如此，我還餓啥呢。

這一年老二懂事得特別快。按常理7歲的小屁孩就只會玩，日日念著playdate，但我家老二似乎還念著她媽。

病好之後，老二就開啟了照顧模式，開始積極學習一切家務，餓了自己煮速食麵，早上自己煎雞蛋，甚至還在觀察中學會了蛋炒飯，以及參照包裝盒上的說明學會了煮意麵。

常見她一邊忙乎一邊說，我

都會做了，媽媽你就可以輕鬆一點……

一天晚上，老二讓我好好端坐客廳看電視，囑咐我不得去廚房。我刷著手機，聽廚房裡乒乒乓乓的，還有刀切在砧板上的聲音，內心焦慮啊：不會切到手吧。不一會她端來一杯優酪乳，裡面竟滿滿的蘋果粒，草莓粒，都是她現切的。

「我知道媽媽喜歡吃優酪乳，也喜歡吃水果，所以我給你做水果優酪乳。」她遞給我一個勺子，笑得跟天使樣的。

我當時心裡肯定是開了花的，但吃著優酪乳的我眼角卻也有點潮。我家這老二是照豬養的，衣服是接姐姐的，書包是接姐姐的，因為「特長」不突出，受的關注也沒有姐姐多。她姐姐坐過遊輪，她沒有；她姐姐去過班芙，她沒有；她姐姐在中國玩得不亦樂乎，她沒有……

每每看到那些照片，她眼裡都藏不住羨慕，卻從不抱怨，她知道現在家裡難，於是接受了我們不能像她的朋友一樣去迪士尼旅遊；接受了我們為了省房間，早上4點出門，晚上12點回家的「特種兵旅遊」；接受了不在景點吃那個7塊錢一個的義大利Gelato，而是回家吃超市買的6塊錢一大盒的冰淇淋。甚至她在商場看到自己喜歡的包，又會搖頭說太貴了太貴了，然後走開。

我看她懂事的樣子，有時覺得欣慰；但那樣的一份小心翼翼，卻也讓當媽的心裡難受。

好希望能更給她們提供更多，去見外面的世界，去擁有更豐富的人生體驗。

謝謝你，小鬼。

加油吧，媽媽。◇



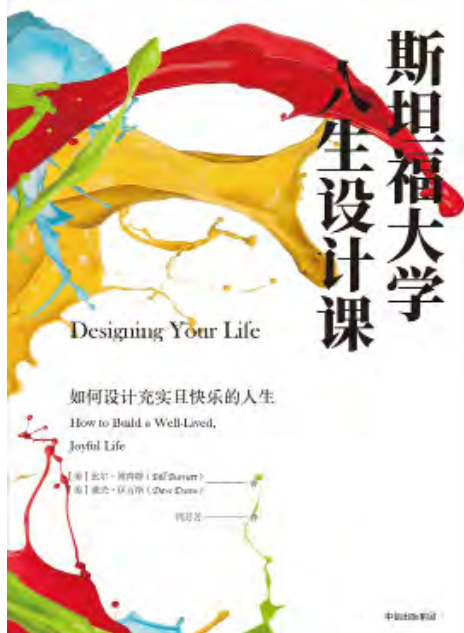


# 《斯坦福大學的人生設計課》 真的靠譜嗎(中)

文圖：Jasmine

首先，設計人生從想清楚自己想要甚麼樣的人生開始，就跟產品設計一樣，設計師通常需要弄清楚客戶的需求，以及需求背後真正的渴望是甚麼，例如：在汽車生產出來之前，人們都會想要一匹跑得更快的馬，但是深究其背後的需求，人們是想要更快的交通工具而已。人生也是這樣，譬如一個人想要讀好的大學，但是讀好大學背後的目的為了學到知識還是為了畢業時候好找工作呢？每個人的需求是不一樣的。只有深刻了結自己想要甚麼樣的人生，才有可以以終為始進行設計！書裡给出了一些問題，讓讀者可以通過回答問題來理清思路。

其次：如果知道自己想要怎樣的人生，但還沒得到，原因是遇到了一些困難或者說是問題，這時候首先要理清的是——這是不是一個「重力問題」——所謂重力問題，就是客觀存在的，不能被解決的問題，就像地球重力一樣。如果遇到的是重力問題，我們需要的是調整自己的心態，在這個困難無法解決的情況下謀求最優解。



譬如說年輕人剛剛工作時候首先要解決的是溫飽問題，人不吃東西會被餓死，這就是一個重力問題，必須要有一個有薪水的工作來養活自己（富二代可以忽略此處）。這時候如果一味追求夢想，只考慮自己喜歡的工作就不太現實，等累積到一定財務水平，可以豐衣足食了，我們這個時候就可以優先考慮做自己喜歡的事情，而不管工資高低了。大多數人在這裡可能會被卡住了，說：我其實也並不清楚我想要的人生是甚麼樣的，書裡對這一點也有解決方案，在後面我們會分享。

然後，知道自己想要甚麼樣的人生，也排除掉無法克服的重力問題，我們可以對目前的狀態做一個測評，畢竟，知道要前行的方向，還需要知道自己所處的位置，才能找到一些方法和路徑達成。

測評從四個方面開始，分別是：健康、工作、娛樂和愛。這些方面幾乎佔據了我們人生80%以上的時間，所以是否擁有，以及擁有的滿意度就格外重要，這裡有詳細的關於這四個方面的具體定義：

★健康(Health)：包括身體健康和心理健康。

★工作(Work)。我們所說的「工作」是指你參與的人類在地球上不間斷的偉大的探險活動。你也許會得到報酬，也許不會，不管怎樣，這便是你正在「做」的工作。如果你在經濟上還沒有獨立，那麼通常你至少有一部分「工作」是有報酬的。大多數人都會同時做多種「工作」。

★娛樂(Enjoyment)：單純為了快樂、開心而做的事情才是娛樂，如果為了讓某人高興而參與的社交活動應該算作工作。

★愛(Love)。我們都知道「愛」是甚麼，我們也都品嚐過愛的滋味。是愛讓世界轉動，沒有了愛，生活就失去意義。

這四個方面是對我們生活影響比較大的，可以用打分的方式來打一個分，這相當於對自己目前的狀況做一個評估，問自己一聲：你現在怎麼樣？

如果你能夠像設計師一樣思考，你就會知道，工作永遠做不完，娛樂會永遠繼續下去，愛不會消失，健康也遠未達標。因此，看到這4個方面的評估結果，對此你是否認真地思考過？在哪些方面需要改善呢？

觀察自己人生儀表盤，再從新出發之前，不妨問自己一聲，你的世界觀是甚麼？你的人生觀是甚麼？你內心嚮往的生活和目前的生活是一致的嗎？如果不一致，為甚麼你會選擇了現在的生活，有甚麼吸引你做了這些選擇？你想要的那部分，可以用別的方法實現嗎？

保持內外的一致性，對我們來說非常重要，內心坦然不糾結，才能勇往直前不放棄。

(下期內容將與大家一同應用這些理念，來分析如何為自己設計人生)◇



Jasmine書伴茶香：

正面管教講師

埃裡克森教練學院認證教練：

創問教練平台成長營營長教練

PLG國際資質同伴/家長教練

【國際獅子會加拿大Imperial分會】創會理事。

【她勵量】國際女性社群創會會員

樊登讀書溫哥華Tri-City服務中心CEO

【她勵量】讀書會主理人

【PDCA正面管教中文學苑】五月花讀書會常駐嘉賓



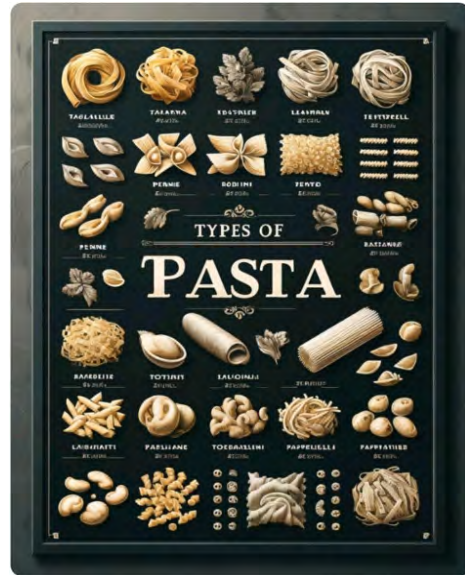
# 意大利麵：和餃子與餛飩 形狀類似的Pasta探索



文圖：Alice

意大利麵有多種形狀叫不同的名字。英文「Pasta」是指所有意大利麵。Pasta由麵粉及水、有的會加入雞蛋製成。Pasta有乾的也有新鮮的。就像中國麵條有新鮮的，有乾的，粗細不一樣叫法也不一樣。下面我介紹幾款像中餐式的餃子和餛飩形狀的pasta。

## Agnolotti



形狀：方形或圓形，邊緣明顯。  
餡料：種類多樣，包括肉類、奶酪、蔬菜等。

特點：通常與各種醬料搭配，如番茄醬、奶油醬等，適合多樣的烹飪風格。

## Tortellini

形狀：通常是半月形或者圓形，邊緣有時會被壓花。

餡料：主要是肉類，如烤肉剩餘物，也可以用蔬菜或奶酪。

特點：通常與簡單的醬料搭配，如黃油鼠尾草醬，以突出餡料的味道。

## Ravioli



形狀：小型環狀，類似於腰帶的扣環。餡料：主要是肉類或奶酪。

特點：常常在清淡的肉湯中煮熟食用。

類似餃子、餛飩形狀的意大利pasta還有小帽子形狀，半月形，三角形，管狀等都有不同的名字。這些麵食每種都有其獨特的特色和風味，也有著他們的故事。

## Agnolotti



起源於意大利北部的皮埃蒙特地區，據說名字來源於一個叫做「Angelot」的廚師。傳說在中世紀時，Angelot發明了這種麵食，用來處理剩餘的烤肉。他將切碎的肉和調味料包裹在麵團中，然後煮熟。這種麵食很快在地區內流行起來，成為節日和特殊場合的特色菜肴。

通過上面的介紹希望讀者對了解意大利的麵食文化有幫助。◇

Alice's  
Wonderful

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。



# 巧吃蓮子有益健康



Christina  
保健功效。

**減緩發炎：**蓮子含L-異天冬氨酰甲基轉移酶 (L-isoaspartyl methyltransferase)，能夠修復蛋白質受損，減少人體因老化反應帶來的自然損害；另外，蓮子也含具抗氧化功效的黃酮類化合物，如：山柰酚，減緩體內發炎機率。

**助眠鎮靜：**蓮子含有生物鹼，能幫助腦部提升4-氨基丁酸 (Gama-AminoButyric Acid, GABA) 活性，使得大腦鎮靜，改善失

眠。另外，蓮子所含色氨酸，也能幫助中樞神經放鬆，使人平靜更容易入眠。

**保護腦神經：**豐富的鉀離子，使得更多氧氣進入腦部，且能夠幫助腦神經元的傳導更為活絡，幫助大腦維持正常功能，並提升專注力、認知能力；另外，蓮子含有的黃酮類化合物，也有神經保護作用。

**維持骨骼健康：**蓮子富含礦物質，包括：鈣、鉀、磷，能夠共同保持骨骼強韌。鈣離子為骨骼、牙齒的原料，若缺鈣則會導致骨質疏鬆。而鉀離子及磷離子則能共同保存鈣離子，並減少鈣質減少。

**促進消化不良：**蓮子自古便作為治療腹瀉的藥物。這是因為蓮子富含的磷離子，能夠刺激體內菸酸和核黃素代謝，有助解決消化問題，包括：腹瀉、消化不良。

**孕婦可食：**豐富的蛋白質、胺基酸、礦物質，都是孕婦必備的營養素，且蓮子對人體負擔極低，可作為甜品讓孕婦食用。

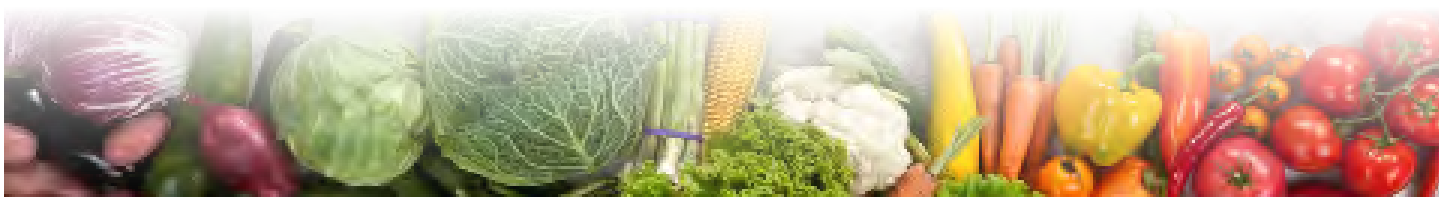
**保護心血管：**生物鹼能夠調節血管動脈壁，降低高血壓，有效保護人體主動脈。另外，蓮子所含酚類化合物，能夠降低脂肪生成，幫助

降低血脂。

**調節血糖：**蓮子含有的豐富礦物質，包括：鉻、鉀、鈉、鈣、鎂和錳，能夠調節胰島素的分泌，並使得人體維持正常血糖。

清洗蓮子，用開水及1/2茶匙食用梳打浸泡一小時後撈出。蓮子重新加水燒開，去水。重複數次，這時候可以做用來做甜或鹹湯。

可以加雪耳，百合（浸泡過），紅棗，枸杞子子洗淨，以上加糖可以做甜湯，加肉可以做鹹湯。都是滋陰潤肺，美容養顏的食品。◇







## 新片介紹

英米

本月份推出的新片，有兩部是特別適合兒童看的，就是動畫喜劇《加菲貓》和奇幻喜劇片《幻幻之交》，其實成年人陪伴小孩子看這些電影，也可以放鬆心情，是不錯的娛樂。

此外，還有兩部風格不一樣的動作片，《特技玩家》是一部描寫特技人的搞笑動作喜劇，華語動作片《周處除三害》則屬於犯罪劇情片，情節扣人心弦，剛榮獲香港電影金像獎的最佳亞洲華語電影獎！

## 周處除三害

## The Pig, the Snake and the Pigeon



這部華語警匪片在中國上映時非常賣座，目前已在Netflix串流平台播出了。本片由黃精甫兼任編劇和導演，故事講述由阮經天飾演的罪犯陳桂林，在最後一個親人去世後，同時知道自己竟然身患重病，只剩下三個月壽命，他本想放下屠刀去自首，但卻在警察局發現在通緝犯排行榜中只是屈居第三，名聲還不及「香港仔」許偉強（袁富華飾演）及「牛頭」林祿和（陳以文飾演），於是他決定倣效古代周處除三害的故事，除掉排名在他前面的兩個通緝犯，希望像周處一樣「歷史留名」。本片在第60屆金馬獎中獲得最佳動作設計獎，並剛在今屆（第42屆）香港電影金像獎中，奪得最佳亞洲華語電影獎。（圖片：網上圖片）

幻幻之交  
IF

本片是一部結合真人演出和動畫的奇幻喜劇片，故事講述少女Bea(Cailey Fleming)經歷人生的艱難時期，卻開始發現自己和鄰居Cal都擁有一種超能力，可以看到每個人想像中的朋友(imaginary friends, 簡稱IFS)。於是她和Cal展開她的魔法冒險，幫助小孩子和已失聯的想像中的朋友重新聯繫。

片中飾演少女鄰居Cal的是來自溫哥華的型男Ryan Reynolds。此外，喜劇泰斗Steve Carell聲音演出其中一名想像中的朋友Blue。本片將由5月17日起，在電影院公映。（圖片：Courtesy of Paramount Pictures）

## 特技玩家

## The Fall Guy



這部動作驚悚片改編自1980年代的同名電視劇，當年由曾經主演科幻電視劇《無敵金剛》(The Six Million Dollar Man)成名的硬漢李美佐斯(Lee Majors)主演，他也參與這電影版的演出。

本片的主角Colt Seavers是一名過氣特技人，由來自安省的加拿大型男Ryan Gosling飾演。劇情描述他在一部電影中和演員Tom Ryder合作，而這部電影的導演是他的前度女友Jody Moreno(英國演員Emily Blunt飾演)。當Tom失蹤後，Colt為了幫前女友，於是幫忙去尋找Tom。本片導演David Leitch曾經也是個特技人。參加演出這部片的還有曾主演「媽的多重宇宙」的美籍華裔女演員許瑋倫(Stephanie Hsu)，本片在澳洲悉尼拍攝，將於5月3日起在電影院公映。（圖片提供：Universal Pictures）

加菲貓  
The Garfield Movie

這是根據美國漫畫家Jim Davis的同名漫畫改編的動畫喜劇。片中的加菲貓(Chris Pratt聲音演出)本來是一隻在室內生活的貓，牠討厭星期一，喜歡吃意大利千層麵，可是，牠忽然和本已失去聯絡的流浪貓父親Vic(Samuel L. Jackson配音)重逢。加菲貓和牠的狗朋友Odie，迫得要脫離嬌生慣養的生活，和父親一起在街頭冒險。本片將於5月24日在電影院開畫。（圖片：DNEG Animation）◇



# 漢文樓

## 市中心的鄰舍生活

提供無可比擬的便捷，  
相連溫哥華歷史核心區域  
最精彩的一切

為可負擔社會房屋奠定新標準，漢文樓不僅是住宅，還是以鄰舍為本，租戶能夠生活和繁榮的地方。



## 入住申請 現已開放！

### 優越位置

漢文樓位於溫市中心東端，融合溫哥華兩大老區——華埠及煤氣鎮——的都市生活及深厚文化歷史。漢文樓鄰近主要巴士路線，離數個架空列車站更是幾步之遙，住客能便捷地在低陸平原地區暢行。漢文樓附近亦有大量餐廳及商店，方便住客購買必須品及到訪各美食熱點。

### 鄰舍合作計劃

漢文樓獨特之處，是旗下的鄰舍合作計劃。該計劃將租戶與多個機構聯繫起來，範疇涵蓋身心健康、生活技能、輔導、運動、文化及娛樂。這些夥伴機構將按照租戶的需要及興趣，提供各種活動及體驗。

### 李鄧麗娟喜士定社區醫療中心

這是一個面積達5萬平方呎的醫療中心，將由溫哥華沿岸衛生局營運，為住客及相鄰社區提供各類醫療服務。此外，在大樓的步行距離內，另有多種社會服務提供。

## 可負擔社區房屋

漢文樓樓高10層，提供微型公寓、套房、一房單位、兩房單位，並設有地面商舖及醫療中心。231個單位當中，111個單位的租金將依照房屋收入限額（Housing Income Limits）所定的標準；其餘120個單位的租金則為庇護所租金（shelter rate）。多個單位均有方便輪椅使用者的設施。大樓全面禁煙。

## 溫哥華華埠緊緊旗下計劃



# 居住在漢文樓

此為漢文樓一個單位的繪圖。大部分單位並不附設家具。



## 可供使用設施

- 單位附帶的儲物空間
- 每層均設洗衣設施
- 兩間多用途房間
- 露天園景平台，當中設施包括
  - 城市栽種園地
  - 兒童玩樂區域
- 限量出租車位
- 單車存放空間
- 24小時保安服務
- 由溫哥華沿岸衛生局營運的李鄧麗娟社區醫療中心（預計2025年啟用）

## 租金包含

- 熱水

## 鄰舍合作計劃

透過鄰舍合作計劃，住客能參與各種活動，內容包括以下領域：

- 身心健康
- 生活技能及輔導
- 各種體驗

## 入住資格

1. 符合卑詩省房屋收入限額
  - a. 一房或面積更小的單位：全年家庭入息少於5.8萬元
  - b. 兩房單位：全年家庭入息少於7.2萬元
2. 通過卑詩省房屋局的年度資產及入息審查
3. 所有住客均需具備獨立生活能力；單位並無提供醫療或行動支援設施

## 以下人士將獲優先考慮：

- a. 在溫市中心東端居住或工作（地區涵蓋華埠、煤氣鎮、工業區、奧本海默區、士達孔拿、桑頓公園及勝利廣場）
- b. 喜歡居住在以鄰舍為本的大樓



## 報名方法

有意入住者必須完成以下步驟：

### 1.

填妥卑詩省房屋局註冊處的**申請表**

### 2.

填妥中僑互助會的**登記表**  
(必須提供卑詩省房屋局的註冊號碼才能完成本表格)

### 3.

填妥溫哥華華埠基金意向**表達書**

詳情請瀏覽 [bobandmichaelsplace.org](http://bobandmichaelsplace.org)

大樓將由中僑互助會營運。

大樓將設有職員當值的辦公室，並提供24小時保安服務。

## 有疑問？

歡迎透過  
[info@chinatownfoundation.org](mailto:info@chinatownfoundation.org)  
與我們聯絡。

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105期

5月·May·2024  
松鶴天地462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](mailto:maple.li@success.bc.ca)

下期出版日：6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。

