

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124期

2025年
七月刊

加拿大夏日樂悠遊
長者積極參與戶外活動好處多
美食同行 善心撐中僑百萬行
中僑百萬行義工招募

健康生活：鐵的真相—氣色擔當 缺乏代價 補鐵有術
好書月讀：童眼舊香江—寒冬聖誕 (下)
營養樂趣：我們的情緒波動從何而來？ (下)



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家夏天快樂！加拿大158週年國慶日剛剛過去，喜樂歡騰的氛圍依然縈繞，為這個夏天帶來一份熱情與活力。溫哥華是著名的消暑聖地，本期專題我們就給大家整理總結了適合長者朋友們參與的夏日活動，以及注意事項，希望能夠拋磚引玉，給大家一些啟發，度過這個美好的季節。

經過幾個月的精心籌備，一年一度的「中僑百萬行」即將迎來40週年慶，本月20號在士丹利公園林柏文園盛大召開，歡迎大家踴躍參與，一同歡樂，齊做慈善，還有多多優惠和驚喜。

此外，我們副刊內容中有諸多睿智作者的精彩隨筆、短文，本期我們有一位新的作者加入，分享她珍貴而獨特的人生體驗。希望我們的文字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

加拿大夏日樂悠遊	03
長者積極參與戶外活動好處多	

精彩中僑

美食同行 善心撐中僑百萬行	04
衷心感謝2025中僑百萬行贊助商	05
Canada Day 歡聚一堂	
中僑華埠耆英聯會歡度國慶	06
安老院長者歡度節日	08、09
關係中的黃金比例：理解、修補與接納	10
本月中僑活動資訊	11

生活資訊

社區健康教育－肝臟健康與乙型肝炎	18
健康生活－鐵的真相：	19
氣色擔當，缺乏代價，補鐵有術	
醫學新知－我要換膝關節嗎？/Ben's蚊蟲噴劑	20

文藝休閒

新趣－開封二塔	21
月讀－童眼舊香江：寒冬聖誕 ^(F)	22
溫故/新風－加拿大大學的中國文學課	23
詩林/隨筆－寫加國時事的詩	24
黃金歲月－互利共存	25
詩林/隨筆－藍鈴花：精靈搖鈴的季節私語	26
溫哥華生活小調－時光裡的店，巷口的溫情	27
詩林/隨筆－午夜太陽之自然奇景	28
美文欣賞－新松、新地、新天	29
營養樂趣－我們的情緒波動從何而來？ ^(F)	34
歌影劇場－近期精彩電影推介	35



加拿大夏日樂悠遊 長者積極參與戶外活動好處多

提到加拿大，曾經流傳過這樣一句玩笑調侃，說這裡「好山好水好寂寞」，相信不少移民朋友多少都有些自己的理解和體會。新移民來到這裡，首先會被瑰麗神奇的自然風光所震撼，但移民扎根的過程又各有難處，少不了感到孤獨與失落。但加拿大是個多元、包容、和諧又溫暖的國度，只要我們敞開心門，積極融入，就會發現興趣，找到同好，一起探尋和享受人生樂趣。

李育嬌

告別漫長寒冬，加拿大的夏日陽光明媚、生機盎然。這是一年中美好的時光，也是長者們走出戶外，享受生活，增進身心健康的絕佳機會。加拿大地大物博，從壯麗的自然風光到豐富的文化活動，為不同體力狀況和興趣愛好的長者提供了多樣化的選擇。

一 親近自然採摘季

對於熱愛大自然的長者朋友們來說，加拿大的夏日簡直就是天時地利的寶藏之地。溫和舒適的氣候，就近可達的原始森林、休閒農莊，還有藍莓、草莓、櫻桃、蘋果等時令水果可供採摘。計劃好時間一兩日出行，全家老少或者社區朋友們一起出動，體驗農家樂，品嚐蔬果鮮，過程中亦可與家人朋友聯絡情感，增進友誼。

二 徜徉花海戶外季

自從進入春季，溫哥華的各種鮮花次第開放，令人陶醉。夏日更是鶯飛草長，花紅柳綠。若不願或者不方便遠路出行，就近在社區花園，城中綠地，河邊步道走走逛逛也是極好的。天開地闊的戶外環境能夠令人心情愉悅，參與社區小組鍛煉，野餐小聚等活動也是認識朋友，發現樂趣的好方法。

三 多元文化歡樂季

各種各樣的節慶狂歡是加拿大夏日的一道特色風景。許多社區會舉辦免費的戶外音樂會、特色文化節等活動。帶上一張舒適的折疊椅，在星空下或草地上欣賞表演，是極富情調的文化體驗。

此外，每週或者隔週舉行的農夫市場（Farmer's Market）也是一日出遊的有趣選項，這不僅是一項購物活動，更是一種社交體驗。在市集上可以買到最新鮮的本地蔬果和手工藝品，也可以與熱情的攤主交流，感受社區的活力。

7月20日中僑互助會的夏日戶外公益盛會「中僑百萬行」又將在溫哥華著名的士丹利公園林柏文園隆重舉行，屆時還有公交、巴士交通支援，詳情請見本刊第四版。

四 隨心而動 量力而行

夏日活動雖好，但因氣溫較高，外出活動較多增加一些健康安全風險。本刊為大家總結了一些常見注意事項。

1. 注意防曬與補水：加拿大夏日的陽光紫外線強烈，外出務必塗抹防曬霜、佩戴遮陽帽和太陽眼鏡，並隨身攜帶足夠的水。

2. 注意安全：野外出行注意準備防蚊蟲、防熊的措施，注意閱讀出行地的風險警示和安全指導，了解自己對野生動植物的過敏事項並做好防禦措施。

3. 量力而行：根據自己的身體狀況安排活動，避免過度勞累。感到疲倦時，要及時休息。

4. 結伴同行：盡量與家人或朋友同行，既安全又能分享樂趣。

5. 善用長者優惠：在規劃行程時，多查詢景點、交通和餐廳是否提供長者折扣（Senior Discount）。

6. 關注社區資訊：及時獲得有關高溫警報，避暑公共設施服務，以及相關的健康提醒和指導，了解緊急情況下的求助聯絡機構和電話。

加拿大的夏天短暫而珍貴。對於長者而言，這是一個走出家門、擁抱陽光、豐富生活的黃金季節。無論是靜靜地欣賞一朵花的綻放，還是在熱鬧的市集中感受人間煙火，總有一款活動能觸動你的心弦。願每位長者都能在加拿大的夏日裡，找到屬於自己的快樂，創造溫馨難忘的回憶。◇



精彩中僑

美食同行 善心撐中僑百萬行



由中僑基金會主辦的第40屆「中僑百萬行」將於2025年7月20日（星期日）假士丹利公園林柏文園隆重舉行。為慶祝這個別具意義的里程碑，我們誠邀您以行動支持中僑，為社區出一分力！

「中僑百萬行」現正接受個人及團體報名參加，活動不設報名費，歡迎大家邀請親友一同參與。現時已有多支團隊組隊籌款，個人或團隊如籌得指定善款金額，更可獲得豐富獎項！立即登記或捐款，簡單操作即可為有需要人士帶來希望與改變。

個人及團體報名請瀏覽：

<https://wwtd.akaraisin.com/ui/walk2025>

或親臨中僑基金會辦公室索取捐款表格。

中僑百萬行餐飲優惠活動

為增添活動氣氛，我們特別推出「中僑百萬行餐飲優惠」，由即日起至7月11日，聯同多間本地餐廳及商戶推出期間限定優惠。凡於合作餐廳惠顧指定菜式，不但可享折扣優惠，更可同時為中僑籌款，一嚐美食之餘亦可行善助人。

參與商戶包括：

- 楊·私膳房（列治文）：小籠包、生煎包或韭菜盒套餐 \$9.99，外賣限定，請提前三天致電 604-272-2627 預訂。
- 海恩勒酒莊（Peachland / 列治文 / 網上）：凡購買正價產品可享9折優惠，並捐出折後金額10% 支持中僑百萬行（使用代碼：SUCCESS100）。
- 馬來檳城美食（溫哥華）：逢星期三推出精選馬來西亞菜式優惠，包括參巴四季豆、海南雞飯、咖喱叻沙及炒粿條。
- 新派淄博燒烤（列治文）：逢星期四捐出10%銷售額支持中僑百萬行。
- 新橋豐面廠（列治文）：逢星期一，上海鮮肉小銀鮑特價\$7.80。

立即瀏覽中僑網站 successfoundation.bc.ca，掌握最新餐飲優惠詳情，邀請親友一同「食出愛心，行出希望」！

現場新增小食攤位

當日活動豐富，記得空著肚子來參加！屆時會有多個小食攤位，由社區合作夥伴提供各式地道美食及清涼飲品，所有收益將撥捐支持\$400,000籌款目標。

中僑百萬行義工招募

義工在「中僑百萬行」中擔當著不可或缺的角色，每年都有超過百名熱心義工全力協助，確保活動順利進行。今年，我們同樣需要你的一臂之力！

我們誠邀你加入義工團隊，支援各種崗位工作，包括舞台支援、攤位協助、場地安排及路線指引等。透過參與義工服務，不但能夠回饋社會、融入社區，更可擴闊社交圈子，提升溝通技巧、自信心與領導能力，並學習寶貴的新技能。請即與我們聯絡報名！電郵：volunteer@success.bc.ca

運聯車票登記及免費穿梭巴士服務

感謝TransLink運聯再次支持，我們將為報名參加者提供免費Compass車票，方便您從高貴林、Metrotown、本拿比、素里及列治文前往Waterfront天車站參與活動。

免費車票需預先登記，先到先得。請即登入中僑網站進行登記領取：<https://successfoundation.ca/events/transportation/>

此外，活動當日，我們亦會提供免費穿梭巴士，往返史丹利公園與Waterfront天車站，讓您輕鬆參與活動，無後顧之憂！去程車由上午7時10分至上午9時10分以及回程車由上午11時55分至下午2時。◇

物資贊助



Waterfront SkyTrain Station → Stanley Park 海濱天車站 → 士丹利公園	Stanley Park → Waterfront SkyTrain Station 士丹利公園 → 海濱天車站
7:10	11:55
7:25	12:10
7:40	12:25
7:55	12:40
8:10	12:55
8:35	13:10
8:40	13:25
8:55	13:40
9:10	14:00

中僑基金會衷心感謝 2025中僑百萬行贊助商

T-shirt 贊助

Concord Pacific

大會機票贊助

Air Canada

兒童遊樂區贊助

TD Bank

節目贊助

Fairchild Media Group

印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

特別宣傳贊助

LS Times TV

Canada Taiwan Exchange

Association & Canwest

Taiwan Board of Trade

鑽石贊助

Remitly

金贊助

Park Georgia Insurance Agencies & Intact Insurance

RBC

Vancity Credit Union

銀贊助

Chempaka Holding Ltd Yeo Family Trust

Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.

Dignity Memorial

Lawson Lundell

Payworks

VanMar Constructors Inc.

路徑贊助

Regent Park (Keylink)

Realty

交通支援

TransLink

主要傳媒贊助

Fairchild TV

Talentvision

Fairchild Radio AM1470/
FM 96.1

CHMB AM1320

Ming Pao Multimedia

Ming Sheng Bao

OMNI TV

Sing Tao Media Group

活動贊助

Chef Yang House

Hainle Vineyards Estate Winery

Penang Bistro

Xin Pai Zibo

Xin Qiao Feng Noodles

攤位贊助

BC Nurses' Union

BMO

Canadian Armed Forces

- 39 Service Battalion

CIBC

Scotiabank

物資贊助

Chun Fun How

Dan-D Pak

Maxim's Bakery

Penang Bistro

Snackshot

Sunrise Soya Foods

THL Gourmet Foods

Tim Hortons

特別鳴謝

Allen Lau Photography

Pacific First Aid

People's Moving Ltd

(*排名不分先後)

中僑百萬行 \$40,000 捐贈配對

我們有一個令人振奮的消息要和大家分享，一位非常慷慨的匿名善長承諾提供高達\$40,000的配對捐款！這代表您捐出的每一元都將變成兩元，用以支持中僑為青年、婦女、家庭及長者等提供元及社區服務。我們今年的籌款目標為\$400,000，配對機會有限，請立即捐款，一起達成目標！

立即捐款：<https://successfoundation.ca/donation-online/>



Canada Day 歡聚一堂 中僑華埠耆英聯會歡度國慶

6月26日，中僑華埠耆英服務聯會在溫哥華珠城大酒樓共慶加拿大國慶節以及會員生日會，當日全場高朋滿座，慶祝活動在歡快的氛圍中拉開序幕。

本次活動由執委黃慧美女士和中僑資深義工Dennis先生主持，出席嘉賓有中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲女士，耆英服務聯會榮譽主席葉承基先生，中僑互助會項目總監梁恩齊先生，中僑基金會高級經理李紹明先生，以及《中僑新天地》主編李育嬌女士。

首先主持人帶領大家起立，唱加拿大國歌。嘉賓依次發表講話，祝願大家加拿大國慶158週年快樂，並感謝各位多年來對中僑互助會的支持，以及呼籲各位積極參加即將在7月20日在史丹利公園舉行的中僑百萬行活動。之後，嘉賓一同切蛋糕分享給大家，慶祝加拿大國慶生日。

隨後表演時間開始。中僑耆英服務聯會的興趣班學員們帶來精彩的表演。有悠揚動聽的歌曲合唱，活潑絢麗的舞蹈表演，深情浪漫的經典老歌，美輪美奐的精彩節目讓大家目不暇接。

活動現場還佈置了中僑長者學院優秀學員的書法、繪畫作品，內涵高雅，文筆或娟秀端正或瀟灑飄逸，給觀眾以美的享受。

午宴中間是大家熟悉和喜愛的Raffle ticket抽獎活動。所獲收益將會捐給即將到來的中僑百萬行活動。來賓們紛紛慷慨解囊，參與重講活動。獎品豐富多樣，開獎過程中驚喜連連，引得大家陣陣歡呼，在一片歡樂的氣氛中，國慶節聚會圓滿結束。◇



中僑行政總裁周潘坤玲和嘉賓們一同切蛋糕，並致辭送上節日問候。



民族健康舞蹈組的精彩表演



伸展形體舞蹈組的精彩表演



歌唱組表演聲樂大合唱



中僑長者學院的優秀學員作品展覽



酷熱

有些人比其他更容易受到高溫的影響。
可能需要額外照顧的人士包括60歲以上的人、獨居者、
有某些健康問題或殘疾的人、使用致癮物的人、服用某些藥物的人、孕婦以及幼兒。



熱衰竭的跡象

- 皮膚出疹
- 大量出汗
- 感到頭暈
- 覺得想吐或嘔吐
- 呼吸和心跳急速
- 頭痛
- 難以集中注意力
- 肌肉痙攣
- 極度口渴
- 小便黃赤及排尿減少

任何人如有這些跡象，就務必：

- 移到涼爽的地方。
- 大量補充水分。
- 用水給皮膚降溫。

中暑的跡象

- 體溫高
- 昏昏欲睡或昏厥
- 頭腦不清
- 動作協調性減弱
- 皮膚非常熱及發紅

任何人如有這些跡象，就務必：**致電 9-1-1**

- 將身體全部或部分浸入冷水中。
- 脫掉他們的衣服並用濕毛巾覆蓋住。



要預防與高溫有關的疾病，
最佳方法就是待在涼爽的地方。



乘涼

- 去有空調的地方，例如圖書館、社區中心、咖啡館或別人的家。
- 用水來降溫。淋個冷水浴。坐在冷水浴缸中或將腳腿放在裏面。穿著濕的襯衣。將濕毛巾放在皮膚上。
- 切勿依靠風扇作為在極端高溫下使身體降溫的唯一方法。風扇不能直接降低體溫或防止高溫疾病。



保持空間涼爽

- 日間要拉上窗簾，關閉百葉窗。
- 如有空調，要關閉窗戶，將冷氣留在室內。
- 如沒有空調，晚上要打開窗戶，讓涼爽的空氣進入。使用風扇時，要將其置於打開的窗戶前面，將涼爽的空氣從外面抽入家中。



察看

- 注意自己的感受，並留意身邊的人是否有中暑的跡象。
- 監測室內溫度。
- 察看那些有較大風險會因高溫而致病的人，每天至少兩次。



穿著適合高溫天氣的衣服

- 穿著鬆身、淺色並且透氣的衣服。



補充水分

- 多喝水。
- 經常給您照顧的人喝水。



未雨綢繆並保持知情

- 查看天氣預報及最新的高溫預警訊息。在一天中最炎熱的時候要保持放鬆。



更多了解與高溫有關的疾病，從而為炎熱季節做準備
以及在高溫下保持健康：

vch.ca/heat

2023年
5月

在夏季，高溫和山火煙霧都可能成為健康問題。
知多點有關空氣質素：

vch.ca/wildfiresmoke

fraserhealth
Better health. Best in health care.

**Vancouver
CoastalHealth**

With support from
Avec l'appui de
Health Canada Santé Canada

本文所表達的觀點不一定代表
加拿大衛生部的觀點。



復活節 母親節 父親節 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

我們一年一度的員工和義工表彰活動於五月底在禮和堂成功舉辦。

我們衷心感謝熱心奉獻的員工、義工、家屬和院友，他們在長者護理的各個領域貢獻了自己的時間和精力。我們的院友在李國賢護理安老院發揮著重要作用，積極參與院友理事會，園藝委員會，和寵物委員會的工作。他們提供了寶貴意見，並親身參與，幫助我們照顧菜園、花圃和寵物，包括我們的鳥和烏龜。

為了慶祝母親節和父親節，我們不僅請來了特別嘉賓為我們的長者獻唱和表演，還為一部分長者舉辦了備受期待的特別午餐會，讓他們品嚐由我們向康樂部捐款贊助的美味肉食燒烤。這種親密的氛圍讓通常不外出的長者們也能在家中享受一頓特別的晚餐。此外，餐廳裡擺放的美麗插花也讓住客們大飽眼福。

為了照顧糜狀和泥狀飲食的住客，我們在下午茶時間特別舉辦了甜品日活動，提供美味的新鮮豆腐花和黑芝麻糊。

隨著天氣轉暖，我們的住戶有了更多的戶外活動時間——在花園和庭院中享受寧靜的散步，悉心照料我們的蔬菜和鮮花。我們邀請所有的家人和朋友一起享受戶外的好天氣！



錢梁秀容成人日間中心

在復活節的歡樂氛圍中，錢梁秀容成人日間中心的長者們在手工課上制作了復活節彩蛋，展示了他們的精細動作技能。此外，他們還為園藝俱樂部由種子育苗，為園藝季節拉開了序幕，給日間中心帶來了春天的活力！

作為中國傳統節日的一部分，我們的長者們在端午節慶祝活動中包起了糯米粽子。他們很高興有機會展示自己的技能，並與大家分享美味的粽子！



樂群苑

四月，陽光和煦，櫻花盛開，美不勝收。我們的長者們在這個季節裡歡快地戶外漫步，在花叢中一起捕捉可愛的瞬間。最重要的是，他們還在列治文的幸運海鮮酒樓享受了一頓愉快的晚餐——一個充滿美味佳肴和美好陪伴的夜晚。

在我們才華橫溢的手工藝老師的指導下，客戶們一起制作了精美獨特的花藝品。每張笑臉都洋溢著完成獨一無二的作品後的自豪和喜悅，大家通過這樣的活動來體驗成長和創造的快樂。

為了慶祝母親節，一群母親聚集在一起，從頭開始烘焙美味的餅干。在混合、成型和烘焙的過程中，她們分享了為家人做飯的美好回憶，享受著彼此的陪伴，並通過與大家分享自己的甜蜜作品來傳遞快樂。

我們的長者們第一次嘗試制作手工肥皂！空氣中瀰漫著薰衣草舒緩的香味，營造出一種平靜而愉悅的氛圍。他們全身心地投入到制作過程中，臉上洋溢著自豪的笑容，制作出自己芳香四溢的作品，這是一次意義豐富，收穫滿滿的體驗。





復活節 母親節 父親節

安老院長者歡度節日

林植生成人日間中心

今年，我們與長者們一起度過了為期兩周的愉快復活節慶祝活動！

在第一周，他們參加了快樂的手工制作活動，制作了自己的五彩復活節籃子，籃子上點綴著充滿個人特色的有趣裝飾。這些制作精美的籃子不僅僅是擺設，而且還是令人激動的遊樂活動的重要組成部分，因為下週會用它們來玩驚險尋蛋，活動中充滿了歡笑，令人期待。鮮艷的色彩和溫馨的氛圍令這次慶祝活動精彩有趣，令人難忘。

為了慶祝母親節和父親節，長者們制作了一些有趣的手工藝品！在母親節，他們制作了可愛的花朵，花瓣是心形的，充滿了愛。在父親節，他們制作了獎杯，自豪地稱自己為「了不起的爸爸」。這些特別的作品是送給我們了不起的爸爸媽媽的最佳禮物！

今年春天，我們又迎來了一項激動人心的活動：跨代探訪！幼兒園的學生們來到林植生成人日間中心探望長者。他們甜甜地唱了兩首歌曲，還一起做了一個奇趣的手工，畫了一幅美麗的圖畫。這真是充滿歡樂和創意的美好一天！

作為端午節慶祝活動的一部分，我們康樂治療師亞倫（Aaron）為我們準備了一個關於端午節歷史的有趣故事，以及一些問題和小知識。每個人都參與其中，甚至拿起筆來寫「糯米粽子」的漢字。您能猜出「糯米團子」的正確寫法嗎？



中僑護理服務協會的直接捐款鏈接現在可以在我們的網站上找到：
<https://successbc.ca/long-term-care/donation-recognition/>
 請考慮支持我們的項目，以便我們能夠繼續為長者們帶來更多充滿樂趣的活動和項目！感謝您的支持！

張安德樂福苑

剛剛過去的節日季，張安德樂福苑充滿節日氣氛，住客和員工歡聚一堂，共同慶祝聖誕節！活動現場充滿歡聲笑語、美妙的音樂和閃閃發光的節日裝飾，為大家營造了一個溫馨歡樂的節日氛圍。

張安德樂福苑舉辦了一場生動活潑、競爭激烈的麻將比賽，比賽中牌字飛舞，熱鬧非凡！超過16位熱情洋溢的參賽者在比賽中大展身手，他們專注於比賽的策略，享受麻將樂趣。競爭非常激烈，但最終由Rhoda（馬太太）拔得頭籌，光榮地獲得了「麻將皇后」的稱號！

即使是沒有參加比賽的長者們也前來為他們的同伴加油助威，現場氣氛熱烈而活躍。在緊張激烈的比賽之余，歡聲笑語充滿了整個房間，大家盡情享受著比賽的快感和好友的陪伴。為了感謝大家的努力，所有參賽者都獲得了獎狀和獎品。

本月，張安德樂福苑的21位住客齊聚一堂，享受了一次特別的地道上海美食之旅！從餃子到面條，變化多樣的美食讓每個人的味蕾都得到了滿足。

我們非常感謝來自香港中文大學的社會工作碩士研究生Crystal陪同和支持這次郊游活動，同時也非常感謝我們管理團隊的Rufus Yeung先生的幫助。如果沒有我們的義工和工作人員利用休息日來幫忙，我們是無法完成這次郊游活動的！最重要的是，我們的溫哥華沿岸健康個案經理Billy突然來到現場，他的到來為當天增添了不少歡樂氣氛。

美味的食物、晴朗的天氣和美好的陪伴讓這次郊游充滿了歡聲笑語，愉快的交談給大家留下難忘的回憶。◇



關係中的黃金比例：理解、修補與接納

Aaron

黃金比例是一個我們經常追求的目標，它提供了一個美學上的模型，讓人產生一種「追求完美」的感覺。不論是在衣、食、住、行的哪一方面，我們都可以在不同的生活場景中看到人們對黃金比例的追求。

在人際關係與溝通中，其實也存在一種「黃金比例」。婚姻研究專家 Dr. John Gottman 和 Dr. Robert Levenson 在1970年代進行了一項研究，探討伴侶是否能夠長久維繫關係。他們發現了一個相處之道的黃金比例——1比5。

根據他們的研究，當一段關係中出現一次負面或不愉快的互動時，至少需要五次正面或有效的互動來修補。例如，如果在爭執中有人發了脾氣，那麼之後就需要有五

次體貼、有愛的行動來重建彼此的信任與連結。

儘管這項研究主要針對夫妻關係，但我認為它也為我們如何與他人相處提供了一個很好的提醒。這個比例告訴我們：關係中的傷害並不是一句道歉就能輕易抹去的，療癒需要更多的關心、耐心與真誠。

當我們在被冒犯或傷害後，仍感到痛心與不舒服，這並不是我們小題大做，而是因為每一次的傷口，真的都需要更多的愛與接納來慢慢修復。

相反地，當我們不小心傷害到他人時，也應該準備付出五倍的努力，才能換回對方的原諒，重新建立和諧的互動。

當然，任何一段關係中都有更複雜的情境與因素，影響著每一個

決定與行動的意義。這個黃金比例只是提供了一個簡單的基礎，幫助我們理解：正面與負面行為的影響往往不是對等的。

我們也要學會接納自己的不完美。在遭遇不公平對待或負面情緒時，即使我們表面上願意妥協，內心仍可能感到不開心。這不是因為我們難以相處，而是因為我們都需要時間和空間，去修補、去反思、去療癒。

這樣的接納與修復，可能來自一段自我探索，也可能是與信任的人傾訴與分享後得到的釋懷。而這一切，都需要時間。

如果你在這樣的過程中感到困惑或難過，歡迎你撥打我們的中文心理熱線。我們願意聆聽你、陪伴你，一起走過這段心情的旅程。◇





S.U.C.C.E.S.S. Chinese Helpline

中僑中文心理熱綫

Ext.1 國語(Mandarin) Ext.2 粵語 (Cantonese)



中僑中文心理熱綫以愛心、熱心和關心，
免費為華人提供電話關懷與幫助，
同時提供社區諮詢等服務

S.U.C.C.E.S.S. Chinese Help Lines provides
emotional support and information referral
by phone in Mandarin and Cantonese

周一至周日 每周七天
Monday-Sunday 10am-10pm
(太平洋時間)

內容絕對保密, 無需預約
No prior reservation is required

MORE INFORMATION: <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines/>
VOLUNTEER OPPORTUNITIES: chlvolunteer@success.bc.ca



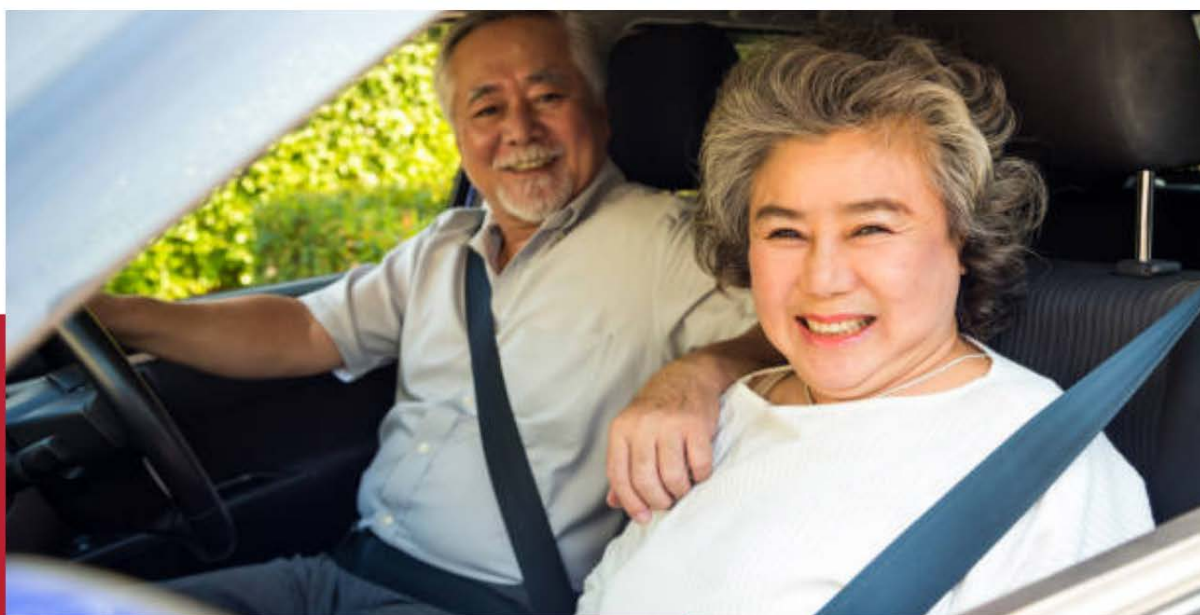
Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

健康出行小貼士 線上廣東話講座



日期：2025年7月8日（二）
時間：上午10時半 – 中午12時
地點：線上ZOOM
講者：臨床藥劑師 Annie
內容：旅遊診所服務及旅行疫苗建議

請掃右方二維碼報名。

更多資訊請絡譚小姐：236-235-1341 電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA





Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

認識肺炎球菌疫苗 實體廣東話講座



日期：2025年7月3日（星期四）
時間：早上10:30 – 中午12:00
地點：列治文公共圖書館 Brighouse分行
講者：黃藹情 藥劑師
內容：什麼是肺炎球菌，誰適合接種？

請掃右方二維碼報名。

更多資訊請絡譚小姐：236-235-1341 電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA



列治文國語楓華會 Richmond Maple Mandarin Group
2025 年 7 月至 9 月活動表 | July to September Calendar of Programs
活動、講座、太極班 | Workshop, Activity, Tai Chi class

月份 Month	日期 時間 地點 Date Time Venue	內容 Content	費用 Fee
7 月 July	7 月 10 日 (星期四) Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	家庭法法律須知 (講員: 李黎律師) ZOOM ID: 967 1434 4549	免費 Free 需要報名
	7 月 20 日 (星期日) 上午 8 時 30 分 8:30am	中僑百萬行 40 週年慶 Walk with the Dragon	免費 Free 需要報名提供車票
8 月 August	8 月 16 日 (星期六) Sat. 上午 8 時 30 分 - 下午 6 時 30 分 8:30am-6:00pm	一日遊: 希望之旅	會員: \$40 非會員: \$45 *活動單張另外發放, 或與相關人聯繫
9 月 September	9 月 18 日 (星期四) Thurs. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	退休財務規劃 (講員: John Liu) ZOOM ID: 959 8220 5007	免費 Free 需要報名

太極班時間表 | Tai Chi class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
7 月 July	下午 5:00-7:00pm	7/8, 7/15, 7/22, 7/29 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340 *7/15 在 345/350 室
8 月 August	下午 5:00-7:00pm	8/12, 8/19, 8/26 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 345/350 室 Caring Place #R345/350
9 月 September	下午 5:00-7:00pm	9/2, 9/9, 9/23 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340

中僑互助會列治文國語楓華會, 入會條件: 有效中僑互助會會員
(申請入會時請出示中僑互助會會員證或同時申請中僑互助會會員)

國語楓華會會員費: 每年十元

中僑互助會列治文辦事處: #220-7000 Minoru Blvd., Richmond, BC V6Y 3Z5 (列治文加愛中心)

電話: 604-279-7180 或手機: 236-838-6028 網址: www.succesbc.ca



日期 Date	時間 Time	活動項目 Content	地點 Venue
星期一(Mon.) 6/2, 6/9, 6/16, 6/23, 6/30	10:30am- 12:00pm	在線英文課 English class *6/9 實體課	在線 Zoom
星期一(Mon.) 6/2, 6/9, 6/16, 6/23, 6/30	2:00pm- 4:15pm	太極氣功、歌曲欣賞、排舞 Tai Chi and Badu Anjin, Line dance	Glen Pine Pavilion, 1F,1200 Glen Pine Court, Coquitlam
星期三(Wed.) 6/4, 6/11, 6/18, 6/25	1:00pm- 2:00pm	活動: 玩遊戲、講故事、唱歌聽音樂、耆英簡易運動 Activities: chatting, play game and seniors' excises	R15
星期四(Thurs.) 6/5, 6/12, 6/19, 6/26	1:00- 3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class	R15
6/12 星期四 (Thurs.)	10am- 11pm	Online Health Workshop 在線講座 ID: 930 4691 0936 “滿屋雜亂”與“囤積” Introduction to Extreme Clutter	在線 Zoom
日期 Date	時間 Time	活動項目 Content	地點 Venue
星期一(Mon.) 7/7, 7/14, 7/21, 7/28	10:30am- 12:00pm	在線英文課 English class	在線 Zoom
星期一(Mon.) 7/7, 7/14, 7/21, 7/28	2:15- 4:15pm	太極和八段錦、歌曲欣賞、排舞或廣場舞 Tai Chi and Badu Anjin, Song appreciation and Line dance	Glen Pine Pavilion, 1F,1200 Glen Pine Court, Coquitlam
星期三(Wed.) 7/2, 7/9, 7/16, 7/23, 7/30	1:00- 2:00pm	活動: 講故事、唱歌聽音樂、玩遊戲、耆英簡易運動 Activities: chatting, play game and seniors' excises	R15
星期四(Thurs.) 7/3, 7/10, 7/17, 7/24/24,7/31	1:00- 3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class	R15
7/20 星期日 (Sun.)	8:30am- 12:30pm	第 40 屆中僑百萬行 Walk with the Dragon Walk with the Dragon 40 Anniversary	史丹利公園 Lumbermen's Arch
7/24 星期四 (Thurs.)	10am- 11pm	Online Workshop 在線講座 ID:944 8512 9456 適飲適食 Good Eat Good Drink	在線 Zoom

凡中僑互助會員，55 歲以上長者均可申請加入耆英友社，每年會費\$5.00。

報名及查詢詳情請電: 主席 778-319-8618 副主席 604-941-2266 或 中僑職員 陳小姐 236-838-6028



精彩中僑



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

中僑長者學院

在線粵語講座 適飲適食

EAT RIGHT DRINK RIGHT



7月24日 (星期四)
上午10時 - 上午11時

主講人: TERESA LAU 劉玉梅 註冊整全營養師

ZOOM MEETING ID: 944 8512 9456

無需報名

查詢電話: 236 838 6028 或電郵: EUPHONY.CHENG@SUCCESS.BC.CA



中侨互助会列治文服务中心
免费七月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言	线上与扫码报名
7月2日(周三)	上午10时-11:30时	新移民须知及福利概览 (线上)	国语	https://success.jotform.com/251605761821859 
7月8日(周二)	上午10时-11:30时	BC省的医疗保健服务 (线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/251605342826859 
7月9日(周三)	上午10时-11:30时	加拿大首次购房置业须知 (线上)	国语	https://success.jotform.com/251554975576876 
7月16日(周三)	上午10时-12时	如何换发枫叶卡 (线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/251605557102854 
7月23日(周三)	上午10时-11:30时	如何预防身份盗用和诈欺 (线上)	国语	https://success.jotform.com/251536771778874 
新移民就业讲座				
7月11日(周五)	上午10时-11:30时	和雇主面对面: Angels There For You (线下)	英语	https://success.jotform.com/251624598628873 
儿童早期发展计划 - 针对有0-5岁幼儿的难民家庭				
7月4日至8月8日(周五)	上午10:30时-12时	Parent-Child Mother Goose Program (Fridays, 6 In-Person Sessions)	English/ Arabic/ Farsi	https://success.jotform.com/251496577992881 

服务对象为永久居民、受保护人士、公约难民和住家保姆。讲座登录链接会通过电子邮件发送给你。

#220 – 7000 Minoru Blvd, Richmond BC | 604-279-7180

isiprichmond@success.bc.ca | www.successbc.ca

Workshop date/time/venue/topic may subject to changes. Please contact S.U.C.C.E.S.S. Richmond Service Centre for information. Updated: June 12, 2025

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

第12版文章《社區健康教育 - 肝臟健康與乙型肝炎》
延伸閱讀資源：

1. HealthLinkBC - 乙型肝炎疫苗 <https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile25a-c.pdf>

2. HealthLinkBC - 乙型肝炎病毒感染
<https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile25e-c.pdf>





社區健康教育 - 肝臟健康與乙型肝炎

文：The BRIDGE 團隊成員

去年秋季，中僑互助會舉辦了兩場健康教育活動，旨在更深入地了解並支援移民及新移民在適應醫療系統過程中的需求。這些活動是BRIDGE 計劃的一部分，並與卑詩省疾病控制中心（BCCDC）合作舉行。活動包括一場有關肝臟健康的講座以及一場社區圓桌討論。在圓桌討論中，參加者分享了他們對肝臟健康的知識，以及在使用加拿大醫療系統時的親身經歷。這些以移民的觀點為核心的活動有助於積極推動更具包容性和切合文化的健康推廣和研究實踐。

總結：肝臟健康講座

高軒醫生進行了一場關於肝臟健康的講座，共有43位參加者，講座後回答了現場觀眾的問。講座內容包括肝臟的功能、肝功能檢查、肝硬化、脂肪肝，以及乙型肝炎。大多數參加者年齡為60歲或以上。講座結束後，大部分參加者填寫了一份有關肝臟健康的問卷調查。

調查結果顯示，大多數受訪者在尋求或接受醫療服務時，至少有時會遇到語言障礙。多數人同意乙型肝炎可能對他們認識的人的健康產生負面影響。所有填寫問卷的人均表示此次活動增進了他們對乙型肝炎的認識，並有興趣進一步了解這個主題。

總結：社區圓桌討論——肝病與乙型肝炎

在這次社區圓桌討論中，參與者分享了他們使用醫療體系的經歷。他們也分享了自己對肝臟健康及乙型肝炎的經驗與看法。以下是本次討論中的幾個主要主題：

關於乙型肝炎檢測的經驗：

有些參與者談到自己或家人接受乙型肝炎檢測的原因。例如，有人

分享：「來到這裡之後，我問醫生需要做哪些檢查。醫生問我是否接種過某些疫苗，我說：『沒有。』醫生說：『那我們檢查一下，以防萬一。』結果我才知道自己是乙型肝炎帶原者。」也有其他人指出，接受乙型肝炎檢測需要主動提出要求，因為這項檢測通常不包含在例行體檢中，也不是每位醫生都會主動建議患者接受這項檢測。有一位參與者表示：「一般健康檢查不一定包括這項，並不會檢查乙型肝炎病毒。這是你必須特別提出要求的。我們是移民來這裡之後才檢查出他有乙型肝炎，因為我們特地要求做這個檢查。後來發現他媽媽也有，他的兄弟姊妹也有。」

讓移民與新移民更容易接受乙型肝炎檢測：

家庭醫生短缺是大家關注的議題。參與者提到，免預約診所越來越擁擠，許多診所也不再像以往一樣便利提供檢查轉介或安排後續門診等服務。大家普遍認為整體醫療系統已經不堪負荷，醫生因時間有限而無法提供即時的照護或在看診時詳細與病人溝通。

有些參與者建議，若能在無需家庭醫生轉介的情況下接受乙型肝炎檢測會更方便。一項建議是舉辦乙型肝炎意識日，配合健康一日談活動，提供檢測機會。

有位參與者特別指出，對於檢測結果呈陽性的人應提供支援，例如可以有機構或其他相關社會組織提供指導：「如果有人檢查出乙型肝炎陽性，希望有一個機構或組織，能提供逐步的指導每一步怎麼做。不然，如果他們突然得知這個消息……可能會非常害怕。」提供支援和教育性的協助能夠幫助他們理

解病情、減輕恐懼，並讓他們感到安心。也有部分參與者建議，應將乙型肝炎檢測納入移民體檢，讓新移民能夠及早得知是否感染乙型肝炎，降低併發症風險，並避免傳染給家人。

COVID-19疫情對醫療資源與乙型肝炎檢測的影響：

自2020年初COVID-19疫情爆發後，乙型肝炎的檢測率下降，並在2021年和2022年持續低於預期。

當被問及COVID-19對乙型肝炎檢測的影響時，參與者提到了疫情期間醫療體系面臨的巨大壓力。他們也提到，近年來找家庭醫生變得越來越困難。參與者表示，要預約家庭醫生的門診時間越來越長，而這種情況在疫情期間更為嚴重。

雖然這些問題早於疫情之前就已經存在，但因為醫師人力不足與基層醫療服務的可及性降低，可能成為2022年底檢測率仍未回升的重要原因。

資訊落差與對肝病及乙型肝炎教育的需求：

參與者表示支持加強肝臟健康、特別是乙型肝炎的教育。他們認為需要更全面的資訊與指引，說明有關乙型肝炎的健康風險，以及預防、檢測與治療方式。大家建議可以透過簡報、工作坊或Zoom線上課程等形式進行教育。也有人建議，若能提供可靠、易於理解的多語言資訊，會讓移民社群更容易取得相關知識與資源。◇

（延伸閱讀資料見11版）

The BRIDGE 團隊成員：
Richard Morrow, Dahn Jeong,
Georgine Cua, Sara Qureshi,
Terri Buller-Taylor, Jacky Leung,
Lou Chan.