



鐵的真相：氣色擔當，缺乏代價，補鐵有術



健康大視界

我是鐵，不是鍋裡的金屬，也不是T恤上的印花，而是撐起你氣色和精力的關鍵營養素。如果最近常感提不起勁，走幾步就累，臉色暗淡，甚至頻頻嘆氣——別只怪壓力山大，很可能是我在你體內「缺勤」了。本文帶你了解我的職責，我沒到位時身體會怎樣「罷工」，以及如何科學補鐵，助你告別疲憊，重拾活力。

一、鐵家族身份：氧氣搬運工

別看我只有幾克，可每一滴血都因我才紅。我不僅負責「補血」，還肩負著輸送氧氣、啟動能量引擎的任務，是代謝運轉的幕後主力。

我的主戰場，是血紅蛋白，24小時不打烊，我就像「卡車司機」，把肺部吸入的氧氣迅速裝載，再飛快送往全身每一個細胞。有我在崗，血紅蛋白才能高效運轉，身體也才能精力滿格，持續在線。

我還藏身於肌紅蛋白中，為肌肉儲備氧氣，直接影響你的耐力、體力和運動表現。此外，我還「兼職」參與細胞內多種含鐵酶的工作，協助能量合成、DNA修復、免疫防禦、神經傳導和體溫調節，維持身體多系統的正常節奏。

二、缺鐵代價：能量斷鏈警報

雖是微量元素，我卻擔當著「氧氣物流鏈」的總指揮，一旦哪站延誤，全身都得喊累。我一離席，身體立馬報警：臉色發白，唇

無血色，黑眼圈悄悄上線。緊接著是「電力告急」：站著累、坐著困、走幾步就喘，爬樓像爬山，連追劇也提不起精神。

不僅如此，缺乏我還會影響情緒和認知，莫名煩躁、記憶力減退常常一起出現，身體也可能伴隨頭暈、心悸等不適。那些看似不起眼的小變化——指甲變脆、掉發增多、愛吃冰、舌頭痛、嘴角裂——其實都是身體在悄悄示警。

更隱蔽的風險：缺我時，腸道會吸收更多鉛，尤其對孩子可能造成智力傷害，就像身體被偷偷「投毒」。

問題在於，很多人並不知道，這一連串「掉線」的信號，往往與我的缺席密切相關。一場簡單的體檢（查血紅蛋白和鐵蛋白）就能判斷你是否正處於「氧氣荒」的邊緣。

三、補鐵有術：誰該補、補甚麼、怎麼補

1) 高風險人群

不是人人都需補鐵，但以下人群容易「入不敷出」，應提早關注：確診缺鐵性貧血者；經期量大的女性，懷孕或哺乳期媽媽，正長個的青少年，胃口差的老人，流汗多的運動員，以及長期吃素的人。

2) 補甚麼？

優先選擇吸收率高的血紅素鐵，如牛肉、豬肝、動物血。其次是吸收率較低的非血紅素鐵，如豆類、深綠葉菜、堅果、紫菜、黑木耳、紅棗等，若配合維生素C或動物蛋白

可助鐵吸收。

3) 怎麼補？

食物「紅配綠」：牛肉+西蘭花，豬肝+檸檬，菠菜+番茄，吃含鐵食物時喝橙汁或加檸檬汁，可提升鐵吸收率。

缺鐵嚴重時：需食補+鐵劑營養補充雙管齊下，小量多次，持續補鐵3-6個月，既滿足日常所需，也補足體內儲備。

避開「攔鐵選手」：餐後別立刻喝茶、咖啡、牛奶或吞鈣片，這些都會妨礙鐵的吸收。至於鐵鍋掉下來的鐵渣，含量少得幾乎忽略不計。

記住：補鐵不是越多越好，過量也有風險，請遵醫囑。

總之，我雖微小，卻是身體「供氧鏈」的關鍵齒輪，保證各系統能量充足，一旦被忽視，精神萎靡、活力下降等「電量不足」的信號便會接踵而至。所以別等貧血才想起我，科學識鐵，合理補鐵，是每個現代人維穩健康的底層功課。好氣色，從「鐵打的運輸線」開始，讓鐵點亮你的高能日常！◇

芳芳，70後，藥學博士、加拿大註冊營養師，曾任大學教師。後來深入研究營養學，認識到它與醫學在理念和實踐上的差異，並發現許多朋友在健康養護方面存在諸多誤區。

熱愛中醫養生的深厚底蘊，關注現代營養學的前沿發展，致力於將傳統中醫智慧與現代營養學有機融合。深入探討健康邏輯、疾病本質、慢性病康復、臟器運作原理及膳食營養及營養補充策略，希望通過科學與實用的健康理念分享，有助更多人實現全面的健康管理。



陳慧敏醫生

我要換膝關節嗎？

有人說：「人未老，腳先老。」意思是說，中年以後，下肢往往就開始出現問題。

最常見的是退化性膝關節炎。

現代人多坐少運動，下肢肌肉不夠強壯。隨著年歲增長，膝關節液分泌減少，軟骨因日積月累的磨損而漸漸變薄，若身體過重，加上不正確姿勢令情況惡化，便會出現退化性膝關節炎。曾意外傷及膝關節者，問題更會提早出現。

起初只是膝部久不久痛，尤其是下樓梯時，休息後就會好轉。部分病人間中會有膝部紅、腫、痛及發熱；或發力困難，甚至「發軟蹄」，即欲站起來卻無能為力，幾乎失平衡。

退化性膝關節炎與老化有關，但只要能妥善治療、注意保養和強化大腿肌肉，常能改善病情，不少病人可以維持多年不惡化。

治療宜多管齊下，不應單靠消炎止痛藥，更重要的，是停止傷害膝關節，尤其是要減肥、減少負重、避免勞損膝關節的姿勢，和堅持做鍛煉大腿肌肉的運動。

然而，若治療不甚奏效，退化性膝關節炎愈來愈惡化，醫生就會請病人考慮更換膝關節。

大部分病人對做手術都會有戒心。這很正常。畢竟手術必須全身麻醉，一定有點風險。究竟是否非換膝關節不可呢？

首先，要看病情有多嚴重。當軟骨越來越薄甚至耗盡，從X光中可見幾乎是骨貼骨；缺乏緩衝，當然走每一步路都十分痛楚。

同時，不平衡的磨蝕，常會弄至關節變形，從雙腿垂直，慢慢變成膝內彎，形成O型腳。這時已難以用物理治療方法逆轉。不平衡的負重，更造成舉步維艱。

長期依賴藥物來止痛始終不是辦法，止痛藥亦有副作用。更重要的，是膝痛限制了活動範圍，妨礙社交。

而且，膝關節不靈活，會增加意外跌倒的風險，這些對於長者來說，

均是重要的考慮因素。

當然，更換膝關節似乎並不緊急。於是，許多病人將這個決定拖完又拖，卻忘記了，膝痛已嚴重影響了生活質素。

一些病人擔心人工膝關節不能耐久，其實科技進步，現時人工關節已常能用上20年。手術亦較從前簡單、安全。

試想想，如今每天要忍受膝痛和行動不便，走路一定要靠拐杖。不如下定決心，長痛不如短痛，及早接受現實，更換膝關節吧！

雖然做完手術需要一段時間康復，但之後就可以不再捱痛，重拾行動自如地參與社交和多種活動的樂趣，定能把這段黃昏人生，活得更自在更美好呢！◇

延伸閱讀

Total Knee replacement
<https://www.orthoinfo-hkcos.org/?route=injuries-detail&c=6&i=25&t=89&lang=1>



潘錦興藥劑師

Ben's蚊蟲噴劑

夏季已至，戶外活動亦隨之會增多。野餐、燒烤、沙灘玩樂、遠足等等。但亦會遇上一個問題，就是如何對付蚊蟲叮咬，包括蜱蟲（Ticks）等等。然後商業產品便應運而至。有防蚊藥膏和噴劑等。

本期為大家介紹一種叫Ben's的防蚊噴劑。它的成份很簡單，含DEET30%。

DEET是臨床實驗證明十分有效的防蚊蟲藥。它最初是生產在新罕佈什爾（New Hampshire），這正是蚊蟲最多的地方，故可以出產更有效的防蚊蟲藥物。

Bens不僅可以防禦普通的蚊蟲叮咬，更可以預防一些比較嚴重的

蚊蟲傳染病，例如Zika Virus（佐拉病毒），Dangue Fever（懸垂熱），West Nile Virus（西尼羅病毒）等等。

它是水劑，不含酒精，不含香味。瓶子十分細小輕盈，特別適用於旅行。用法十分簡單，將瓶子離皮膚6至8吋才噴，每次噴上，可以有效大約6小時。

若然仍是在戶外，便應該在皮膚上再噴一次Ben's。

謹記只噴在沒有衣服的地方，不要噴在破損的傷口處，不要噴在接近眼睛或者耳朵的附近。

若然噴上以後有過敏反應的現象，便立刻停止使用，而是到你的家庭醫生處求診了。◇



開封 二塔



提起開封，許多人只想起包公。其實開封是北宋的首都，當時稱為汴京，名畫「清明上河圖」便是由宮廷畫家張擇端為宋徽宗描繪當時市面的繁華景象。

不過開封有個先天缺陷，它位於黃河下游的大平原，千多年來飽受黃河水患，把歷代建築都毀了。

有兩座塔卻能有如奇蹟般保留至今天。

較多人認識的是55米高的鐵塔，八角十三層。別以為它是用鐵造成，它其實是磚塔，只是褐色的琉璃磚像鐵鏽，讓它得到這個暱稱。

位於城外的繁塔，名氣小得

多。「繁」字唸作婆，是一個姓氏。當年此塔由繁氏家族集資建成，比鐵塔早了半世紀，而且更高，六面九層，足足80多米高。

可惜樹大招風。數百年後，朱元璋見它雄偉「有皇氣」，擔心開封會出現奪位者，於是下令把三層以上鏟走，雖然在清朝時補回六層小塔頂，始終遠不及原來的規模。

繁塔也是磚塔，磚內嵌佛像，各磚不同。塔內還有佛經石刻，和七彩伎樂菩薩磚雕，值得慢慢細看。◇



鐵塔是仿木樓閣式建築，有斗拱、簷和塔鈴。



每層有佛像龕



鐵塔設計精巧優美



琉璃磚的花紋多樣



琉璃磚的花紋多樣



今天的繁塔模樣古怪



琉璃磚的花紋多樣



高高瘦瘦的鐵塔十分俊俏



彈琵琶



打拍板



吹排簫



打腰鼓



端正楷書的佛經石刻，繁塔內的書法和磚雕均是宋代。

童眼舊香江——寒冬聖誕(下)

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)

到了1965年，香港開始有大型的聖誕燈飾。首先是置地公司在中環張燈結綵慶祝聖誕，跟著幾年，大型燈飾慢慢增多了。我們也會興高采烈的跟著爸爸或和小友人結伴去看燈飾。到了1969年12月第一屆香港節舉辦時，中環一帶已有大面積的聖誕燈飾佈置，閃爍輝煌。後來燈飾遍及九龍的尖沙咀海旁，我們就和最知心的幾個同學結伴而遊了。那時，教會的詩班也走上街頭，手持蠟燭，高唱頌歌，「平安夜，聖善夜，萬暗中，光華射，照著聖母也照著聖嬰，多少慈祥也多少天真……」向人們報告救主降臨的喜訊。歡樂悅耳的歌聲溫暖了寒夜的街頭。



少年的我，也曾參加教會的詩班。聖誕夜的報佳音，也是我們十分期盼的活動。一群青少年，冒著寒風，在街上穿插，向世人宣告救主降生的消息，覺得十分有意義，也十分開心。有時還穿上詩班的白袍，手持蠟燭，走在路上，就像一群天使。報佳音的最後一站必然是牧師的家裏。在牧師的樓下高唱聖誕歌，然後高聲喊道：「祝X牧師、X師母聖誕快樂！」牧師便會開門迎迓。在燈光明亮的客廳裏，師母早為我們準備了熱騰騰的紅豆沙，和滿桌子的蛋糕、餅乾。寒冷的天氣中胃口特別的好，大家開懷吃著、笑著、嚷著、唱著，熱熱鬧鬧的渡過一個聖誕夜。

後來，隨著香港經濟的好轉，人們生活寬裕了，吃聖誕大餐，送聖誕禮物慢慢流行，年青人之間也開始舉辦歡慶聖誕的舞會了。有些家居寬敞的小伙子，便約同友人，早早在家中掛上氣球彩帶，搞好音響設備，把客廳佈置好，在聖誕夜迎來一群群年青男女，舉辦浪漫的舞會，少男少女，隨著甜蜜的歐西流行曲，翩翩起舞。

如今，滿街色彩繽紛的燈飾，商場裏五光十色的聖誕佈置，穿梭其

中的白鬍子聖誕老人，寒夜中的報佳音，擺賣聖誕物品的攤檔，在天主教堂和基督教會中舉辦的莊嚴子夜彌撒，構成了香港獨特的慶祝聖誕文化。維多利亞海港兩岸的聖誕燈飾閃爍輝煌，璀璨奪目，更使世界驚艷。◇

歡迎你參加我們的香江懷舊講座

日期：24/7(星期四)2:30-4:30

地點：溫哥華圖書總館

主講：陳華英

主持：梁麗芳

嘉賓：阿濃

香江前傳--一個神奇小島的故事

香港，這個從小漁村發展成的繁華都市，一直受到世界關注。五十、六十年代當年「潮」甚麼？兒童玩甚麼遊戲？居住環境怎樣？街頭巷尾是甚麼景況？市民的喜怒哀樂如何？何謂獅子山精神？

在《童眼舊香江》這本書裏，作者陳華英以兒童的角度，用最真摯的感情向你娓娓道來。

在講座中，許多舊日香江相片與大家分享，嘉賓和參與者互動，猜謎、唱歌，一同回憶這段難忘的歲月。



加拿大大學的中國文學課

梁麗芳



溫故

最近在加拿大華裔作家協會做了一個講座，內容主要是介紹中國文學在加拿大大學的講授情況，同時，我也趁機釐清某些華人對於加拿大大學在中國文學課程方面的誤解：他們以為這些課程都是用中文教授的，是為華人學生而設的。

為甚麼加拿大在二十世紀前半葉，開始在大學設立有關中國的課程呢？

其實，早期到華的加拿大傳教士例如懷履光（1873-1960）退休回加之後，便積極在大學（例如多倫多大學）設立中國研究項目。明義士（1885-1957）更是甲骨文研究專家。到了二十世紀下半葉，世界格局風起雲湧，對於中國的了解更迫在眉睫。

加拿大具有規模的東亞系或亞洲系的大學有數所，例如不列顛哥倫比亞大學、多倫多大學、麥吉爾大學、滿地可大學與阿爾伯達大學等，他們都設有研究生課程。

此外，有一些大學開設太平洋亞洲研究系、國際語言系或語言文學系等，它們包括中國與其他國家的語言、文學及文化課程。

目前，加拿大開設用中文講授文學課的大學不多，它們都位於華人較多的城市，例如溫哥華與多倫多。這些懂中文的華人學生，大多是來自中、港、台的國際學生或移民，他們通常把中國文學課作為選修課。

至於那些母語不是中文的學生，他們理所當然地用英文修讀中國文學。大學里，即使寫中國文學的碩

士與博士論文，也是用英文寫的。

一般華人認為用英文讀中國文學很彆扭，其實不然。有關中國文學的英文學術著作甚多，從古典到當代都有，上網查一下就一目了然。

有人好奇專有名詞英文怎樣處理？例如「雙百方針」、「反右運動」與「上山下鄉」等，都有既定的英語翻譯，是不能隨便自創的。中文大學出版的《A Glossary of Political Terms of the People's Republic of China》（1995），就是處理這類專有名詞的重要工具書。

不得不承認的事實是：中國文學要傳揚世界，依靠的是用英文寫的著作與譯作，而不是中文著作。◇



番書仔

日常用語

和小孩有關的英文俚語(slang)：

1. dog days

炎熱難耐的日子

During the dog days of summer, the only thing I feel like doing is sitting in the shade with a cold drink.

在炎炎夏日裡，我唯一想做的事就是坐在樹蔭下喝杯冷飲。

2. summer fling

短暫的戀愛或調情

She isn't looking for a serious boyfriend right now; she just wants a fun summer fling.

她現在並不想找一個認真的男朋友；她只想享受一段有趣的夏日戀情。





2024年末，即將踏入2025年之際，加拿大有兩件大事：美國候任總統特朗普，聲言要對加拿大貨，加百份之二十五的進口稅，又侮辱我國；加拿大副總理兼財政部長方慧蘭突然辭職。我立時寫了兩首詩。

美利堅省 1

美國總統說已買入加拿大
成為第五十一州
正準備付款
一幅合成相片是他自己
傲立在加拿大國土上
他屢次稱加拿大總理為「州長」

如果我是杜魯多
我不管特朗普是講笑還是侮辱
來而不往非禮也
我即時回敬：

「我們勉為其難
收留美國成為第十一省
希望『美利堅省』的省民
選你做省長 希望你屈就」

一隻英俊傾國的 烏龜
每次遇到不同品種的 蛇
都立刻變成 縮頭烏龜

2

許多人忽略了一段小新聞
前一陣
加拿大外交部長 Melanie Joly
喬美蘭 不但美如蘭花
還有骨氣 還有幽默感

她曾邀請美國共和黨參議員
入籍加拿大
好讓他們所屬的州份
成為加拿大第十一省

3

前兩天 銀樣蠟槍頭
到我省來滑雪度假
滑雪場上被一女子追上：

寫加國時事的詩

韓牧

「總理先生？」「是的」
兩人握手時，突然一句：
「請滾出 BC省！」
「哈哈 祝你有美好的一天」
「你太差勁了！」

4

「滾出 BC省」還不夠
民望無可再低
還賴死不走
不出幾個月一定被轟下台
「縮頭烏龜」變「反肚烏龜」時
就更難看了

2024年12月30日，加拿大烈治文。

慧質蘭心

慧質
加拿大副總理兼財政部長
Chrystia Freeland
功高蓋主的方慧蘭
突然辭職

可見總理杜魯多的忌才
可見方慧蘭的才華

美國總統特朗普高興了：
「她的行為完全有毒
完全不利於達成
對加拿大不滿的公民
有利的協議」

不利於加拿大公民的協議
會有利於誰呢？

其實
在加美談判桌上
美方敵不過這個瘦小的
卻強硬難纏的對手
蘭心
沒有忘記自己的祖國
作為哈佛大學的交換生
到基輔深造烏克蘭語
同時參與祖國的獨立運動
蘇共評她為「外部勢力」

她歷任加拿大的領導人：
國際貿易部長
外交部長

副總理兼財政部長

因反對俄羅斯併吞克里米亞
被禁止進入俄境時
她發文表示
對她是一種榮譽

2022年俄軍侵烏初期
她每天與烏克蘭總理通電
憑自己的權位
促使加拿大援助烏克蘭

我與許多加拿大人一樣
歡迎這個「慧質蘭心」的
方慧蘭
成為聯邦的新總理
可惜她屬於自由黨

2024年12月

有文友見了我詩，說：「你好像越來越政治了！」我說：你不知道，我從來就關心時事、社會、政治，這是中國知識份子的傳統。這類詩，我有很多，如果每天發給你一首，恐怕半年也發不完的。◇

【圖片說明】方慧蘭；喬美蘭。





互利共存



■ 純老貓

記得讀大學預科班時，地理老師帶領我們一班學生，到大埔林村河谷作一次實地考察旅行。看看河牀中的坑洞 (pothole) 是怎樣形成的。

林村河源自大帽山和觀音山，是香港僅存的大型低地河，流域廣闊，有一段流經淺灘的，就是我們考察的地點，然後輾轉流入吐露港。

那天老師不單只講解了坑洞的形成，也無意中說明了青苔 (moss) 和地衣 (lichen) 的分別。

事情是這樣的，當我們沿河流旁的山徑前進時，發現一叢叢短小淺綠色的植物，依附生長在石頭上。一位女同學忽然大叫：「留心有許多青苔，小心滑腳。」老師即時笑着回應：「不是青苔，是地衣」。其後在歸途上的路邊茶水小店，同學圍坐老師身旁，聽她講青苔和地衣不同之處。

老師說：「青苔即苔蘚，整棵是綠色柔軟植物，只包括矮小的莖、葉和假根，莖無維管束，葉無葉脈，全靠葉面一層細胞汲取空氣中的水份和養料，通常生長在潮濕的泥土中，建築物外牆，屋瓦

或石階上。地衣則是真菌 (fungi) 和藻類 (algae) 的混合體。它們彼此依賴，真菌負責汲水份及礦物質，藻類負責光合作用，製造養份。真菌加藻類是一種穩定而又互利共存的特殊有機植物，兩者都無法獨自存活，但彼此合併後，便能成為生命力頑強的物種，其抗旱抗寒性極高，以至在某些地區，如高山和南北極凍土帶，別的植物不能生存的地方，地衣卻能獨領風騷，生長旺盛蓬勃，並可形成一望無際的廣大地衣群落。」

老師看見學生留心聽講，便繼續發言：「地衣喜光，要求新鮮空氣，不耐大氣污染，所以大城市及工業區，很少有地衣生長，它外表不像青苔般柔軟，用手一摸便知，是硬硬澀澀的。因地衣有多種表面，包括殼狀、鱗片狀、枝狀、管狀等等，而且顏色也多：灰、黃、橙、褐和淺綠。」

最後，老師還作了結論：「地衣給人類一個非常好的例證——相依共存，互利互惠就是無比的生存之道。」◇



藍鈴花：精靈搖鈴的季節私語

林偉芝



園子裡最近開滿了一種小巧的藍色花朵，一朵朵掛在細長的藍梗上，像極了召喚人間的小精靈。它們的學名長長拗口（如 *Hyacinthoides non-scripta* 或 *Hyacinthoides hispanica*），但民間喜歡望花生義，喚它「藍鈴花」（Bluebell Flowers）。

藍鈴花如同藍色的小鈴鐺，輕輕垂掛在陽光閃爍的花莖上，隨風搖曳，似在對行人輕聲低語。那成排的花形總讓人聯想到房屋玄關的門鈴，似在默默迎接來訪者的到來。因為原產歐洲，受到英國人的深愛，英國的藍鈴花常被稱為「妖精的鈴鐺」或「蘇格蘭的藍色鈴鐺」（Common Bluebell），它的花語也正是「訪問」。

傳說中，這是妖精們在林間聚會時，悄悄搖響的神秘小鈴，誰若聽見它的聲音，便可能誤入仙境。也難怪，在英國的四、五月，大片大片的藍鈴花在森林鋪展開來，真如童話世界般夢幻神秘。

我不確定我家前後院的藍鈴花屬於英國還是西班牙的品種，但此刻正是它們盛放的時候。藍色的草花們，點綴著遲來的嫣紅杜鵑與五彩鬱金香，像是在為春天奏響最溫柔的迎賓曲。

唐代詩人杜甫《江畔獨步尋花》有言：

桃花一簇開無主，

可愛深紅愛淺紅。

這「深紅愛淺紅」的妙筆，道盡春來百花爭妍，層層交錯的美景。而晚唐詩人李山甫也詩道：

有時三點兩點雨，

到處十枝五枝花。

詩詞若要動人，未必需雕琢華麗詞藻，反而是這種貼近自然、簡單誠懇的語言，最能喚起共鳴。

此刻的溫哥華，雖然陰晴不定，但眼前的藍鈴花正靜靜搖曳，它們像是不言不語的樂器，自顧自地唱著春天的歌。

曾讀過一首無名氏的詩，描寫藍鈴花這樣說：

瑩潔勝如蘭，

幽居在山林；

雖有串串鈴，

何人聽我音？

這些細小精緻的藍鈴花，不需遠行尋覓，自在庭園便可感受它的幽香與寧靜。即使無聲，也能與它心靈對話。這樣的生活片段，正是平凡日常中的不平凡。◇





時光裡的店，巷口的溫情



Melody

在我家咫尺之遙，有一家慈善商店，是我幾乎每天午餐後散步兼尋寶的去處。這幾年來，因著時常捐物、偶爾購買，也與店裡的義工們培養出一份默契的情誼。

這家店的使命，是為低收入家庭的孩童提供教育資助。十多年來，已累計捐出超過一百萬加幣。然而，如今它卻將熄燈，因為無法承擔房東大幅調漲的租金。他們努力尋找新的地點，近一年來四處奔波，但終究不得不做出艱難的決定——關閉現址的店面。

對我來說，這不只是關上一家店，更像是生活樂趣的一角被抽離。這四年來，我與Elizabeth、Joseph、Malinda等義工們相識。每次進門，總會收到他們熱情的問候。店裡常能聽到他們與熟客間的寒暄，一句句問候如陽光灑落，讓人感受到社區的溫暖脈動。

他們多是無薪或僅領象徵性津貼的志工，卻從不怠惰。他們的工作態度，絲毫不遜於有薪職員。他們或許不言使命，但我看得出他們把每一件小事都當成責任，這正是義工精神的體現。

更讓我動容的，是這些義工對智能或精神障礙青少年的陪伴與引導。店裡常有這樣的孩子，他們透過接觸物品、參與整理，與現實世界建立連結。這些孩子或許

在日常生活中被邊緣化，卻能在這裡找到一絲存在感與自信，這種溫柔而堅定的支持，來自社會的愛心，更來自這群義工們的耐心。

我總告訴朋友們，不要用偏見看待慈善商店，不要把它當成「二手貨堆積處」。事實上，它是最前線的環保站——Reduce, Reuse, Recycle的實踐場域。這裡的每一件物品，都可能成為另一個人的驚喜與寶藏。更何況，店裡的收益再度投入公益，這樣的模式，有甚麼理由不令人敬佩？

我們作為居民，只需捐出家中不再需要的物品，便可成為這條循環鏈的一環；偶爾「尋寶」時，甚至能以實惠價格獲得意想不到的珍品——你的舊物，或許正是別人的黃金，而生活的樂趣，正藏於這些偶遇中。

如今，我視為老友의這家商店即將離開社區。看到Elizabeth向我無奈地微笑，我能感受到她心中滿滿的遺憾與不捨。這不只是關一扇門，更是暫別一段人與人之間的信任與陪伴。

我衷心希望，事情能峰迴路轉。也許房東會改變心意，也許他們會找到新的店面。無論如何，願這群默默耕耘的義工們，仍能繼續用他們的溫柔與堅持，照亮更多需要被看見的角落。◇





午夜太陽 之

自然奇景

午夜太陽

'Arctic Ocean
3am

郵輪進入北極圈內
航行於北冰洋
有機會欣賞到
冰河入海後所形成的浮冰景觀
以及北極圈內的豐富海洋生態
北極圈
是北溫帶和北寒帶的分界線
每年夏至來臨前
會有幾天是永晝（俗稱白夜）
天空整晚都是亮的
晚上在露台上觀賞
眼前仍是大片美景

六月份往挪威峽灣之旅
是體驗午夜陽光的最佳月份
挪威北部正正位於北極圈裡
我們懷着興奮的心情
享受到「日不落」的自然奇景
此情懷
唯有在地球極北地區才能感受
此奇景
唯有在世界極北地區才能看見
我們在北極圈內
靜靜地欣賞着午夜太陽
海面上升起的「日不落奇景」
是因着地球傾斜的關係
太陽從來不落下地平線
而在地平線上水平運行

親眼目睹此奇景
令我們畢生難忘 ……





七月的懷舊派對

✍ 陳華英



青草園

有位作家曾說過：回憶是寫作人的一把利器，它不但能省略那些無關重要的環節，還能凸顯過去事件的關鍵點。那個特殊時段的聲音、顏色和氣味，特別之人的表情、動作和心情，使該時代的氛圍重現你的腦海中。

當我創作「童眼舊香江」這本書時，便深深的領略到這番說話的真確。

當思潮穿越歲月的煙雲，回到香港五、六十年代我的童年時候，當時的重大事件又湧上心頭。如1953年的石硤尾大火，山邊的木屋東歪西倒，大火霹靂啪嘸的燃燒聲，濃煙的氣味，呼兒喚女的哭叫聲，沿著狹窄的山路奔跑的聲音，第二天七萬多人排成長龍輪候登記及領取熱飯的場景，都彷彿在眼前。而當時嚴重的乾旱，四日供水一次的日子，街喉後一列長龍般的水桶陣，當水喉噓噓噓的一陣空響，水來了，萬頭攢動，呼呼嘖嘖的水桶碰撞聲，三四樓大喊「樓下問水喉」的聲音，仍然縈繞耳際。

當年的小孩子，男孩伏在地上打波子、拍公仔紙；到山邊捉金絲貓，砍下樹丫叉做彈弓。女孩玩抓子、煮飯仔，還有大家一起坐在公仔書檔矮凳上看公仔書，玩麻鷹捉雞仔，十字鏢豆腐，捉匿匿，踢毽子，跳橡筋繩等等，那快樂的場面仍在心間。

街頭巷尾，「鑊刀磨較剪」，「衣裳竹」，「唱龍舟」的市聲；看馬騮戲、賣飛機欖的表演，老伯伯捏麵粉公仔，吹吹波糖，剪立體公仔的獻技，都仿如昨日。

那時候並沒有甚麼娛樂，一台收音機，造就了萬戶人家的歡樂。午間李我的「天空小說」，黃昏時尹

芳玲的「薔薇之戀」，深夜的「夜半奇談」，大街小巷都可以聽到。

過年過節，街坊鄰里互相饋贈粽子、年糕、油角、煎堆、炒米餅的濃情，平日互相照應互相幫忙的關愛，仍溫暖心靈。

平日大人上班、家中老弱婦孺也沒有閒著。老人家剪線頭、摘芽菜；主婦及小孩串膠花、包糖果、油公仔、穿珠仔更是當年日常。

當年的人物、事件、聲音、氣味、畫面，編織了香港那一代人的

性格面貌。他們寬容、勤儉、奮發，樂天知命、互助互愛，組成獅子山下的故事，融成獅子山的精神。

五十、六十年代，是香港從無到有，從貧窮到小康階段的基礎，是一段美好的歲月。7月24日（星期四）下午二時三十分，溫哥華圖書總館（VPL）邀請我作一個講座，介紹「童眼舊香江」這本書，讓我們一起回憶舊日香港的風情，懷緬那段溫馨動人的歲月。請來參加「香港前傳、歲月留痕」的懷舊派對吧！◇

香江前傳, 歲月留痕

Old Hong Kong, Memories That Last

星期四 | 七月二十四日 | 下午兩點半至四點

Thursday | July 24 | 2:30 – 4 pm

Montalbano Family Theatre, Level 8, Central Library



香港，這個由小漁村發展而成的國際都市，一直深受全球矚目。當初五、六十年代“潮”甚麼？小孩玩那些遊戲？市井風貌如何？“獅子山精神”究竟是甚麼？

在《童眼舊香江》一書中，作者陳華英以童年的視角，真摯細膩地描繪了那個時代的生活面貌。講座將透過豐富的老照片，重溫舊日香港風情。現場還有猜謎、唱歌等互動環節，帶領大家一同回憶那段溫馨動人的歲月。主持為阿爾伯塔大學榮休教授梁麗芳博士。

免費 粵語活動

From a humble fishing village to a bustling international city, Hong Kong has long captured the world's attention.

In her book *Hong Kong Seen Through the Eyes of a Child*, author Wahying Chan vividly recalls her childhood memories with heartfelt sincerity. Join us for an interactive session filled with songs, riddles, and warm memories of old Hong Kong. The event will be moderated by Dr. Laifong Leung, Emerita Professor of University of Alberta.

Conducted in Cantonese



For more information: 604.331.3603 | vpl.ca/events
Join the conversation: @VPL [Facebook](https://www.facebook.com/vancouverpubliclibrary) [Instagram](https://www.instagram.com/vancouverpubliclibrary) /vancouverpubliclibrary



第一次旅遊多倫多，是36年前的復活節。步出機場，發覺大部分公路都有數字稱號。而401和404公路更是貫通東西南北的重要大動脈。每條公路都是來回五線行車，交通極度繁忙。

那日子，天氣還是寒冷，積雪堆積在路旁，而尼加拉大瀑布尚鋪滿大量浮冰。那時候，內心對多倫多沒有很大好感，料不到以後與她結了不解緣。

一年後獲批准移民溫哥華後，本以為三名孩子會留在卑斯省升學，料不到兩名女兒均先後選擇到安省升學。除了大女去了京士頓外，幼女則在多倫多的約克大學就讀，他們的決定，無形中都增加我認識多了多倫多。而更恰巧是兩年後，我工作藥廠的總部卻是在大多倫多的密西西加市。

情繫多倫多

李光澤

大部分跨國藥廠總部位於多倫多和蒙特里爾。我在溫哥華見工時，上司要求我到多倫多總部作最後面試。那是六月初的早上，當我踏進溫哥華機場時，內心已經十分興奮，雖然未知成敗，但總算可以經歷主流公司的見工程序和覺得自己被認同。到了多倫多，天晴氣朗，藍天白雲，氣候溫和，和我對多倫多初次的印象不可同日而語。

幼女畢業後，便留在多倫多，找到一份電腦圖像設計工作。我每年總有一、兩次到總公司開會。很多時都會在完畢後多留在多倫多數天，駕著租來的車接送女兒上、下班，重溫兒時的溫馨。一天晚上，我們在北約區一間餐廳晚飯。飯後女兒建議漫步公園，那時夜幕低垂，皎潔的月亮正冉冉從天邊升起。女兒拖著自己的手，在無聲中慢慢從這邊走到那邊，草地的腳

步和蟲鳴就像悅耳的歌聲，將我帶到一個幸福的臨在。現在女兒已回到香港超過20年，繼續教授瑜伽課程。

四年前，外孫女得到多倫多大學取錄，修讀營養學。今年六月終於畢業。畢業禮那天，我身在法國，未能親自到場祝賀她。終於過了一個星期，從歐洲來到多倫多，與她見面。她住在一間教會舉辦的女生院舍，每日生活時間都有規律。那一天，她帶我們遊覽大學各學院和設施，多倫多大學是世界著名學府之一，成立差不多二百年，雖然大學位於市中心，但一點也沒有繁喧的感覺。幾天在多倫多的時間，得到外孫女的提點照顧，心內十分溫暖。

未來的時間，如果健康容許，我還是會繼續重遊多倫多，一個連結三代，對物有情的城市。◇



甚麼是夢想？是否每個夢想都會實現？

有一個朋友，他的夢想是做一個出色和有影響力的編輯。人不可以貌相，單從他的外貌和談吐，完全不覺得他是個喜歡寫作的人，只覺得他是一個執着的人，或者可以說有些不容易被人理解。曾拜讀過他的短文，雖然只是數十行字，但確實有可取之處，也有驚喜發現。字裡行間，感受他看事物的透徹，文筆流暢，讓我有所領會和同感。可惜，因移民關係，他來到這裡，為了生活，只有硬着頭皮走去做切肉工作。他夢想未能實現，一腔熱誠，不能夠在香港一展所長，執筆搵食而轉執刀搵食。

另一位姊妹，她的夢想是成為

夢 想

何鳳鳴

一位話劇演員，本以為回到香港，可以實現她的夢想。可惜，一個人回到香港，百物騰貴，生活迫人，剩下的生活費用不多。為了維持生活，只好放棄進入演藝學院，而找了一份寫字樓工作。她慨嘆一句，理想歸理想，現實始終都是現實，生活還要生活，沒有經濟支撐，甚麼也做不到。

曾有人問我，你有甚麼夢想。以前我沒有刻意去思考，其實我的夢想很簡單，就是做一個稱職的家庭主婦，嫁給一個自己鍾意的人，組織家庭，生兒育女，教育他們，夫妻恩愛，開開心心過一天，就是這樣便是我的夢想。可惜，七年之癢，被最親愛的人破壞了。夢想遭受破壞，變成粉碎，再沒有重新展

現機會。這麼一個簡單的夢想，也不能夠實現。

夢想，人人都有。有些人希望在事業方面取得成功，有些人希望在工作上能夠影響週圍人，有些人積極在音樂上發揮所長，成為有知名度的人。夢想可以激發人有目標，推動人向着這個目標不斷努力，達成夢想。夢想是對將來有憧憬，對某種成果有渴望。往往因為對將來有美好的想法，所以必需要有行動去創造自己夢想，一旦夢想成真，令人十分興奮之餘，更看到自己努力的成果。要實現夢想，需要勇氣來走出安舒區，克服困難和挫折，從失敗中領受教訓。不過，有些夢想也需要身邊的人一起去努力，去追求，去實現。◇



謙

■ 黑字



古語有云，「滿招損 謙受益」。但要學會謙虛，又談何容易。

夏季，是教師課程畢業季，學生將成為中小學教師。實習歸來第一堂課，一番討論後，我溫和地揮手，讓學生從熱烈討論中慢慢過渡到下一段學習。一位學生看大家反應比較慢，或許也想幫我，便對我直言：「你知道用拍手節奏來召集大家嗎？」我笑說：「不必著急。」哪知，他隨即自作主張拍手並大聲指令大家停止討論。我沒有發怒，只平靜地說：「多謝你幫忙。這快速且強調紀律的方式，我也知道，對中小學生或許適用。不過，在這裡，我當大家是同輩，也是同

事，所以緩慢揮手，是一種尊重，也是一種相信學生自我調整的方式。何況，這不是緊急情況，也不是管理秩序，而是在引導思考的節奏。」語畢，他彷彿明白我的用意。謙虛有時候，也許是多看一次別人的方式，多一些耐心，再少說一句：「我認為」。

另一個故事，發生在一些唐人街社區文化活動。一位組織者，擅用社交媒體，卻不太關注活動參與者及許多長者本身豐富多樣的唐人文化。

某次，組織者說，無需太關注語言，「附上中文翻譯就好。要記得我們是藝術及文化組織，不是語言組織」。言下之意，語言不是文

化的一部分？在英文主導的北美社會，保育唐人街文化，難道不應該也保育語言的多樣化？對許多長年居住於此的街坊，對許多第一代第二代的移民，語言是生活一部分：是茶餐廳裡的對話，家人朋友間的交談，市集中手寫的春聯，是情感的連結，更是文化身分。當幾位社區成員反映，組織者卻冷冷回絕。也許某天，組織者會放下英文高高在上的態度。不是翻譯一百遍英文主導的活動，而是讓參與者本身能說中文用中文，表達當中的文化。

「嚴以律己，寬以待人」。而我，也在學習。若某一天，大家都學會謙虛，也許，離真正的尊重和理解就不遠。◇

繼續放心去飛

■ 蔡師奶



還記得老大成功考到路試車牌後，我寫了一篇囑老大放心去飛的文章。轉眼間，她大學學士畢業了，雙主修心理學和營養科學，副修藝術歷史。四年前離家，黃毛丫頭。今日亭亭玉立，不單在家是老大，在女生宿舍亦成為了「大家姐」。所有初到埗的新生，特別是從溫哥華或亞洲來的，都喜歡找老大傾訴，舒解思鄉之苦，也向老大討教。多段寶貴的友誼由此而生，彼此在生命短暫相遇的空間中，互相扶持和滋潤，為青春歲月留下寶貴的印記。

老大屬沈默被動型，一點都不喜歡作決定，一切以和為貴。我未學懂她的性格前，我天真地以為自己管教有方，所以老大很聽話，也從不發脾氣。原來她就是性格隨和，不愛任何衝突。她常常諮詢我的意

見，不是因為她覺得老媽有經驗，只是她自己不想作決定。她平易近人，充滿善意，跟我栽培孩子的方法，完全無關。幸好，當我明白到她的性格，恰好跟我相反後，我鼓勵她自己解決問題，讓她為自己作決，學習負責每個後果。

要她在大學四年找到自己的路，確是不易。她的善良和謙虛，讓她得到很多專業人士的指引。在大三那年，她積極跟職業治療師交談，和隨同他們工作，使她對這行業產生了興趣。去年暑假，經她的mentor(導師)推介，她申請了在夏令營，照顧有特殊需要的小朋友。加上她在大學的課餘學會，義務為護老院的長者，和醫院的病人作藝術治療，她意識到自己很喜歡一對一的服務工作。回望她在過去兩年的成長速度，實在令我們欣慰。

老大這暑期找來在護老院作活

動助理，令我想起小時我們一家，當了義工十多年，探長者的情景。有些時候，我們未必看到每日、每週、每月所付出的成果，但若我們注重成長，我們便發現只要用心做，一切都是有益的。

老大決定留在多倫多發展，於是，六月中旬我們一家出席她的畢業典禮，便成為了一個完美和完整的休止符。一方面我們慶祝，她四年努力的成果，而另一方面，我們送上誠心的祝福，願她繼續放心去飛，以她的才能服務社羣！◇





雙河遊記——多瑙河

文：呂國瑤

還記得「藍色多瑙河」和「萊茵河之戀」嗎？一首是奧地利的古典圓舞曲，另一首是八十年代香港流行曲，兩首都我年輕時耳熟能詳的樂曲，它們開啟了我對這兩條河的傾慕。前幾年我決定參加此兩大歐洲景點的遊河旅程，親身體驗這浪漫嫵媚，令人著迷的情懷。

2019年，我和外子在捷克布拉格逗留數天後，就被接往德國一小鎮登上郵輪，開始了七天的多瑙河之旅。第一次接觸河輪，發覺它與海上郵輪有很大分別。船上乘客只有百餘，房間也相對比較細小，餐廳只有一個，但整體而言，設施都是一應俱全。登船手續簡單，行李很快便已送到房間，大大減低舟車勞動後的疲憊和壓力，令我可放鬆地享受晚餐，投入旅程。翌日，甲板上一早已人聲鼎沸，眾人笑容滿面，擺姿互相拍照。細看周邊景色，點點金光落在河上，照得清澈的河水如藍寶石一樣，閃閃發光。藍色多瑙河絕非浪得虛名，魅力真的沒法擋，就連我那位討厭照相的老公大人也露出欣賞的笑容，合作地拍照，留下這美麗時光。

郵輪每天安排乘客到岸上遊覽，並且會策劃不同難度的小團。例如有慢遊團，適合長者或行動不便人士；亦有單車團及遠足團，為喜歡深度遊的乘客而設；當然也有輕鬆休閒團，為大眾介紹當地風景和文化。

乘客各適其適，自由選擇。船隻沿著河畔航行，大自然風景，盡入眼簾。偶爾會看到莊嚴的城堡，又或看到古老的教堂，林林總總，令人目不暇給。河上泛漾着的倒影和漣漪，如詩如畫，令人有如置身仙境的感覺。經過的城鎮有大有小，各有特色，各領風騷：德國豪邁，奧地利溫柔，斯洛伐克硬朗，匈牙利熱情。不需上岸，亦能飽享明媚景色。



晨早和傍晚更是我最享受的時刻，皆因可以在無遮擋下觀賞旭日初昇及夕陽斜照。和煦的太陽與河中的倒影相遇，何其美哉！

這個假期令我印象最深刻的，莫過於斯洛伐克的首都布拉迪斯拉發。它的樓宇設計及顏色配搭獨特，有別於其他歐洲大城市。啡色襯白色的線條圖案外牆，半弧形建築物，藍色圓柱形的教堂，一一都令我大開眼界。還有奧地利的梅爾克修道院，宏偉的建築在驕陽下發揮攝人的魅力。最後一定要提的是匈牙利的布達佩斯，它是旅程的重點推介。這城市日間看似普通，但原來好戲在後頭。

入夜後，郵輪載着我們漫遊河岸。當航道越來越光亮，直至看到匈牙利議會大廈時，大家不禁譁然。萬千燈泡將整棟大樓變成一座水上黃金城堡，實在蔚為奇觀。眾人高舉手機，捕捉這光芒萬丈的一刻。

七日的旅程在依依不捨下結束，河上風光實在令人回味無窮，心裏已開始籌劃下一個萊茵河假期。奈何天意弄人，一場疫情令計劃被迫擱置，一等便等到2022年。◇





我們的共同話題



養樂多

娃大了，隊伍就不好帶了。以前只要一句：「走，出去玩！」，她們立馬屁顛屁顛跟上來，去哪不重要，只要能出門就滿臉歡喜。

現在呢？任你嗓子喊啞，她們也可能是一副厭世臉：

「出去走走？」

「不想去。」

「騎車？」

「No, thanks.」

「去海邊？」

「風太大了/太曬了。」

你精心安排了個家庭活動，興致勃勃準備放鬆放鬆親子關係，她卻像是施捨時間一般參與，真是讓人又氣又無奈。

不過，最近我這個老媽子發現了一個和她們建立連接的方法——閱讀。

事情起於Indigo書店。那天我們無意中走進蘭里的一家分店，樸實的外牆之內，竟藏

著一個如桃花源般的世界：琳琅滿目的書籍、文具和滿滿設計感的文創商品，讓人流連忘返。

我們在店裡待了一個下午，逛文具、挑書、看展品，最後各自捧一本書，坐在靠窗的大桌子前安靜閱讀。沒有交流，卻也溫馨。時間彷彿靜止，我們三人沉浸在各自的世界裡，卻又彼此陪伴。

回家的路上，我跟她們分享我正在讀的一本書——斯坦福的華裔教授、世界頂級AI專家李飛飛的自傳。書裡講述她童年隨父母移民美國，從底層一步步走入科學殿堂的故事。作為移民，這樣的成長歷程讓我覺得特別勵志。

我的講述引起了她們的興趣。回家不久，我們便轉戰圖書館，找來了這本書。老二突然提議：「媽媽，我們比賽看誰先讀完它吧！」我立馬應戰，心裡滿滿的驚喜。

不久之後，老二又推薦給我一本她剛讀完的書——《前臺》Front Desk。這也是一本關於華裔移民的故事，講的是一個普通家庭艱難打拼、最終買下一個小生意，在異國他鄉頑強生存下來的經歷。她告訴我，雖然書中情節很多，但對她來說，這本書的內核就是「希望」。

聽到這裡，我一下子被打動了。

如果一個九歲的孩子，能從書裡讀出「希望」，並願意與你分享，那麼那些「喊不動」的時刻，又算得了甚麼呢？

此刻，我很高興我找到了一個與她們交流的方式，用自己正在看的、喜歡的書，來表達對這個世界的態度，來完成母女間的心靈溝通，這樣看似無聲息的對話，也是美好的。◇



健康與平衡： 我們的情緒波動從何而來？ (下)

7) 妊娠因素

妊娠期間，母體會分泌超出生理水平的激素以支持胎兒生長發育。

這種激素波動可導致顯著情緒影響：可能出現頻繁哭泣、內心空虛感，以及愉快與悲傷情緒的快速轉換。

部分孕婦在妊娠期或產後（伴隨激素水平急劇下降時）會出現抑郁症狀。如發生此類情況，應及時就醫進行抗抑郁治療及情緒調節干預。

8) 經前期綜合征

許多女性在月經來臨前的幾天會出現經前期綜合征（PMS），可能引發痙攣、頭痛和情緒變化等症狀。

經前期綜合征可能讓女性朋友毫無緣由地感到悲傷或情緒化，這可能是由於某些激素水平在經前下降所致。一旦月經來潮，激素水平開始回升，症狀便會逐漸緩解。

9) 更年期

當女性進入更年期後，體內激素水平會顯著低於既往水平，這種下降可能引發多種症狀，包括潮熱、睡眠障礙和情緒波動等。改善生活方式如健康飲食、增加睡眠和加強鍛煉有助於調節情緒，醫生也可能根據情況開具藥物治療方案。

10) 痴呆症

痴呆症會對大腦造成損害，隨著時間的推移逐漸影響患者的記憶力



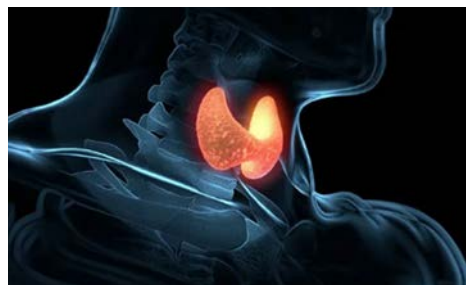
和人格特征。痴呆症患者可能出現突然的情緒波動——前一刻還平靜溫和，下一刻就變得憤怒或煩躁。

他們常因遺忘事物或無法表達思想而感到挫敗。部分痴呆症患者會陷入抑郁狀態並自我封閉，另一些患者則完全不願與人交往，即使他們過去曾是善於社交的人。

11) 注意缺陷多動障礙ADHD

如果我們患有注意力缺陷多動障礙（ADHD），我們可能難以很好地控制自己的衝動行為，我們很可能會突然感到憤怒或沮喪，即使是因為排隊時間過長或交通擁堵等小事。ADHD患者更容易出現抑郁或其他與情緒相關的問題。通過治療，我們可以學會控制衝動行為，這有助於讓我們感覺更像正常的自己。

12) 甲狀腺疾病



甲狀腺功能亢進（甲亢）患者會分泌過多甲狀腺激素；而甲狀腺功能減退（甲減）患者則分泌不足。

這兩種情況都會引發多種健康問題，包括情緒波動。接受甲狀腺治療後，激素水平將恢復正常，相關症狀會逐漸消退，患者的整體狀態也會隨之改善。

13) 咖啡因

咖啡、蘇打水和其他含有咖啡因的飲料能在提供能量爆發的同時提升我們的情緒。由於咖啡因會刺激我們的神經系統，我們可能會感

到比平時更加警覺。如果我們經常攝入咖啡因，我們的身體會逐漸適應它的效果。到那個時候，如果我們嘗試減少攝入量，可能會感到疲倦、煩躁、緊張或焦慮。

14) 過度攝入糖分



許多研究表明，如果攝入大量精制糖（如含有高果糖玉米糖漿的食品），可能會影響大腦功能，進而影響情緒，甚至可能加劇抑郁症等情緒障礙的症狀。常見含精制糖的食品包括餅乾、風味酸奶、番茄醬、沙拉醬、大多數加工食品以及許多標有「低脂」標籤的食品。

15) 抑郁症

抑郁症是一種情緒障礙。如果我們患有抑郁症，我們可能會感到悲傷和絕望，並可能對我們通常喜歡的事物失去興趣。如果我們持續兩周或更長時間有這種感覺，我們應該去看醫生或心理健康專家。◇

Steven Shen加拿大資深註冊全面營養師(RHN)，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。



新片介紹

英米

超人(Superman)是影響了幾代人的超級英雄，超人電影在幾個年代都不斷在拍攝，最新版本的超人電影在這個月推出了，新世代的超人也改由新的演員David Corenswet飾演。雖然恐龍已絕種多年，但人類好像仍在懷念牠們，描寫恐龍的侏羅紀公園電影系列，本月推出最新的一集，就是《侏羅紀世界：重生》，演員也是個新組合。而新一集的藍精靈(smurfs)也在本月推出，由樂壇天后Rihanna聲音演出。此外，由曾多次來到溫哥華演出的女歌手兼演員鄧麗欣主演的華語電影《空手道》，已經可以在加拿大串流平台Chime租看了。(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

超人 Superman



漫畫超人(Superman)曾多次被改編成電影，並在各年代由不同的演員飾演超人。

這是第二次重拍的最新版本，由美國導演James Gunn執導，飾演新一代超人的是在著名的茱莉亞學院(Juilliard School)戲劇系畢業的美國演員David Corenswet，他曾在著名電視劇紙牌屋(House of Cards)及荷里活(Holly-

wood)中演出。本片將於7月11日開始在戲院上映。

(圖片提供：Warner Bros. Pictures)

侏羅紀世界：重生
Jurassic World: Rebirth

這是侏羅紀公園電影系列的第七部，也是2022年電影《侏羅紀世界：統霸天下》(Jurassic World Dominion)的續集，但演員已不一樣，有荷里活美女Scarlett Johansson，多次獲獎的Mahershala Ali，還有英國型男Jonathan Bailey，導演Gareth Edwards也是英國人。

本片故事發生在上一集的五十年後，由Scarlett Johansson飾演的秘密行動專家被製藥公司聘請，和Jonathan Bailey演的古生物學家

Henry Loomis，以及他的上司Duncan Kincaid (Mahershala Ali飾演)一起進行一項秘密任務。本片已在電影院公映。

(圖片提供：Universal Pictures)

The Smurf Movie 藍精靈大電影

這是藍精靈電影系列最新的一集，是重新製作的一部電腦動畫歌舞片，改編自比利時漫畫家沛優(Peyo)和他的夫人一起創作的同名漫畫。

藍精靈(smurfs)是一群深藍色膚色的人型小生物，劇情講述藍精靈領袖Papa Smurf被綁架，由著名女歌手Rihanna聲音演出的Smurfette帶領其他藍精靈去拯救他。本片將於7月18日起在電影院上映。(圖片提供：Paramount Pictures)

空手道
The Empty Hands

這部華語電影由女神鄧麗欣、倉田保昭及歐錦棠主演。鄧麗欣更憑這部片榮獲香港電影評論學會最佳女演員大獎。

本片故事講述由鄧麗欣飾演的女主角自小跟爸爸(倉田保昭飾演)學習空手道，後來她經歷喪父和失戀的打擊後，想藉空手道走出低谷，重新出發。鄧麗欣為了演好這角色，花了半年時間學習空手道，在拍攝時更曾受傷，她的專業精神令人感動。觀眾可以在Chime串流平台租看，網址是<https://www.thechime.ca/the-empty-hands>。



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120期

7月•July•2025

松鶴天地476期

出版：中僑互助會

編輯：李育嬌、中僑新天地編輯委員會

編輯顧問：陳華英、呂國瑤

閱讀網址

<https://successbc.ca/evergreen-news/>

聯絡郵箱

maple.li@success.bc.ca

下期出版日期：8月04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。

