

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120期

2025年
三月刊

**中僑星輝夜籌得逾57萬元善款
延續使命 共建更美好社區
冰球賽場加拿大戰勝美國隊群情振奮
加國自然風物溫暖人情獨具魅力**



安樂生活：維生素C——健康衛士 功效與補充攻略

好書月讀：童眼舊香江——浪漫和詭秘的七月 (下)

詩林隨筆：雪中遙思



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

春天快樂！三月的到來開啟了春天的序幕，溫哥華清甜的空氣中洋溢著春日的氣息。很快就要看到大溫地區櫻花爛漫的盛景了。

剛剛過去的週末，城中盛事「中僑星輝夜」精彩落幕，為支持弱勢群體的慈善事業又添精彩篇章，詳情請見內頁。

本期專題由上個月廣受關注的冰球比賽說來，加拿大贏得球賽舉國振奮，在近來似乎處處暗淡的社會氛圍中閃現一個霸氣的高光時刻。其實亦如人生起起落落終有時，整體觀瞻，加拿大豐富多樣的自然景觀、人文社會、風土人情都有著它與眾不同、又令人欣賞的獨特魅力。

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

- | | |
|------------------------------------|----|
| 冰球賽場加拿大戰勝美國隊群情振奮
加國自然風物溫暖人情獨具魅力 | 03 |
|------------------------------------|----|

精彩中僑

- | | |
|--------------------------------|----|
| 中僑星輝夜籌得逾57萬元善款
延續使命 共建更美好社區 | 04 |
| 中僑基金會衷心感謝2025中僑星輝夜贊助商 | 05 |
| 過聖誕迎新年 安老院長者歡度節日 | 06 |
| 本月中僑活動資訊 | 10 |

生活資訊

- | | |
|-------------------------------|----|
| 健康生活 - 甲狀腺眼病 | 16 |
| 安樂生活 - 維生素C ——
健康衛士功效與補充攻略 | 17 |
| 醫學新知 - 反芻/止痛去瘀膏 | 18 |

文藝休閒

- | | |
|-------------------------|----|
| 新趣 - 水袖 | 19 |
| 月讀 - 童眼舊香江：浪漫和詭秘的七月 (F) | 20 |
| 溫故/新風 - 從 DEEPSEEK 想起 | 21 |
| 詩林 - 堅持理念的精神 (上) | 22 |
| 黃金歲月 - 兔子的命也是命 | 23 |
| 詩林隨筆 - 雪中遙思 | 24 |
| 美文欣賞 - 新松、新地、新天 | 25 |
| 歌影劇場 - 近期精彩電影推介 | 30 |



冰球賽場加拿大戰勝美國隊群情振奮

加國自然風物溫暖人情獨具魅力

剛剛過去的這個冬天對加拿大人來說並不平順，來自南方「好鄰居」的政策動蕩、關稅威脅虎視眈眈，物價上漲生活成本飆升壓力增大，移民政策變動，經濟疲軟，失業的風險等都令不少人難免擔憂。但放眼全球，整個世界的政治經濟狀況都不樂觀，陰雲之中總會有一線希望和亮光，讓我們覺察到我們生活的加拿大是如此可愛、溫暖、神奇又獨特。（圖片來源：NHL/X）

李育嬌

一 冰球得勝 舉國歡騰

2月20日，在波士頓舉行的「四國冰球對抗賽」（4 Nations Face-Off）上，加拿大冰球隊以3-2戰勝美國隊，可以說令整個加拿大精神為之一振，甚為歡欣鼓舞。不論你是不是是一位冰球迷，一定多多少少耳聞目睹了一些有關這個勝利的訊息。這場比賽的熱度早已從體育場蔓延到整個社會，加上近些時候美加這對「好兄弟」之間的各種磨合不暢，比賽前白宮發言人「即將成為我們第51個州的加拿大」等戲謔言論，令這次比賽對抗情緒達到頂峰。有蒙特利爾評論員評論說：「這場比賽遠不止是冰球那麼簡單，這是關於身為加拿大人的自豪感，這是我們的運動。」

比賽結束，勝利的歡慶在賽場內，以及眾多觀看比賽的酒吧和電視、網路平台上瞬間爆發，經久不息。一位在酒吧看球的加拿大球迷表示：「這是至少過去15年裡最受關注、萬眾期待的一場比賽，而且這場勝利讓所有加拿大人團結在一起。」

二 自然風光 得天獨厚

加拿大擁有得天獨厚的自然資源和風光。遼闊的國土上不僅有雄偉壯麗的洛磯山脈、迷人的冰川湖泊和連綿起伏的森林，更有聞名世界的自然景觀：尼亞加拉大瀑布、黃刀鎮的極光美景……這些自然奇觀吸引著無數的探險者和旅行愛好者，令他們在大自然的懷抱中忘卻煩惱，找到內心的平靜與寧靜。每到四季更替之時，加拿大呈現出不同的景致：春天萬物復蘇，夏日郁郁蔥蔥，秋天色彩斑斕，冬天銀裝素裹，為人們奉上一幅幅宏偉的自然畫卷。

三 文化屬性 多元包容

加拿大的多元文化社會也賦予了這個國家獨特的魅力。作為一個真正的移民國家，加拿大以包容和開放著稱。這裡聚集了來自世界各地的人們，他們帶來了豐富

多樣的傳統、語言和美食，也形成了一個多元交融的社會氛圍。走在多倫多、溫哥華、蒙特利爾等現代化都市的街頭，你可以感受到不同文化的交彙與碰撞，這不僅為人們提供了豐富多樣的美食體驗，更讓每個人都有機會了解不同的風俗與傳統，從而拓寬視野，學會尊重和欣賞多元文化。

不同族裔的社區可以在加拿大共同價值觀的基礎上，發揚自己的語言文化，每年接連不斷的各族裔文化節成為社會生活必不可少的精彩內容。

四 社會共識 平等公益

相信很多人聽過這樣的善意笑話，加拿大人的口頭禪是：「Sorry」（對不起）。雖然大家來自於世界各地，但時間長了大都會被這裡包容友好的氛圍所感染。鄰裡互助，幫助弱勢群體一直是加拿大民眾主流價值觀的重要組成部分。正如中僑互助會早在1973年僅僅是一個早期華裔移民自發組織的草根社區互助小組，但因為它充分實踐了加拿大互助融入的價值觀，並能夠真正幫助到新移民，在政府和民間的支持之下不斷發展壯大，如今已經有了50年的歷史，使用多種語言為世界各地區的新移民以及加國本地弱勢群體提供多種融入或者支持服務。這樣的例子還有很多。

此外，加拿大在環境保護和可持續發展方面也走在了世界前列。每個城市都致力於建設綠色環保型體制，人們在享受現代化便利的同時，也努力守護著這片純淨的自然。正因如此，加拿大不僅適合居住，也成為了全球旅行者尋找健康生活方式和精神放鬆的理想之地。

當然，任何社會和地區總會有這樣那樣的不足之處，本刊在這裡總結加拿大令人引以為傲的優秀之處，希望能夠讓大家即使在陰雲之時也能夠感受到我們所居住的家園之美好，共同協力守望，盡己所能，為我們的子孫後代創造和保守一片珍貴的美好家園。◇



中僑星輝夜籌得逾57萬元善款



2025中僑星輝夜已於3月1日在溫哥華Westin Bayshore Hotel圓滿落幕。本年度晚宴得到各界熱心支持，成功籌得\$574,000善款，將有助於中僑持續提供及加強多項社區服務，惠及更多有需要的人士。

今年中僑星輝夜以「奇幻水世界」為主題，象徵著深度、和諧，以及當我們互相扶持時所能創造的無限

可能。晚宴超過500位慈善家、贊助商及社區領袖共襄盛舉，度過了一個難忘的夜晚。活動包括雞尾酒會、無聲及現場拍賣、籌款抽獎等精彩環節。其中，有香港知名歌手譚家儀以及著名音樂人Federico Fuoco獻唱，為全場帶來動人演出，將晚宴氣氛推向高潮。◇



晚宴特別表演嘉賓譚家儀的演出為晚宴劃上完美句號。



活動當晚近600嘉賓出席，當中包括一眾社區領袖、慈善家及政府官員，場面熱鬧。

延續使命 共建更美好社區

今年已是第48屆中僑星輝夜籌款晚宴，所籌得的善款將用於資助未獲或僅獲部分政府撥款的社區服務計劃，包括移民安頓支援、長者關懷、青年發展、婦女服務及其他重要社區項目。

感謝每一位支持2025中僑星輝夜的朋友、捐助者、活動贊助商、志願者和董事會成員的慷慨捐助，讓我們攜手繼續傳承關愛，共創更美好的未來！◇



中僑基金會衷心感謝 2025中僑星輝夜贊助商

大會機票贊助

Air Canada

大會珠寶贊助:

Lugaro Jewellers

可持續城市贊助

Concord Pacific

現場拍賣贊助

Wong's Insurance Services Ltd.

節目表演贊助

Fairchild Media Group

特別宣傳贊助

LS Times TV
Canada Taiwan Exchange Association & Canwest
Taiwan Board of Trade

大會印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

技術和燈光贊助

TC Workshop

鑽石贊助

B.C. Wong Contracting and Development Inc.

Bosa Properties Inc.

Vanprop Investments Ltd.

Chempaka Holding Ltd

CPA Development Consultants

Ip Family Trust Fund

Park Georgia Insurance Agencies

Wawanesa Insurance

RBC

VIP接待贊助

CIBC

金贊助

TD Bank

TL Housing Solutions

Vancity Credit Union

銀贊助

BMO

DLA Piper (Canada) LLP

Forecight Cybersecurity

Kwantlen Polytechnic University

Patsy Hui RE/MAX

Westcoast

Polygon Homes Ltd.

Maxim's Bakery

銅贊助

Atlantic Electrical Ltd.

BC Securities Commission

Clark Wilson LLP

Delta Pacific Benefit

Brokers Ltd.

dys architecture

Edward Jones

MSP Corp Powered by

Softlanding

Parq Casino

R2 Square Renovation Ltd.

Sunrise Soya Foods

Vanguard Painting Ltd.

VanMar Constructors Inc.

主要傳媒贊助

Fairchild TV/ Talent

Vision/AM1470/FM 96.1

OMNI TV

CHMB AM1320

MingPao Multimedia

Ming Sheng Bao

Singtao Media Group

特別鳴謝

Allen Lau Photography

Popup Media

(*排名不分先後)



過聖誕 迎新年 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

去年年底，李國賢護理安老院迎來了一年一度的聖誕慶祝活動。我們請來了專業攝影師AI來給大家拍攝聖誕照片，舉行一年一度的聖誕午餐會，以及聖誕老人來為我們的長者送禮物！在為期一個月的慶祝活動中，我們還舉辦了許多其他活動，譬如裝飾各樓層的聖誕樹，製作聖誕手工藝品和其他主題活動。最後，我們還舉辦了新年倒計時派對，與陳先生和陳太太的快樂歌唱小組（Happy Singing Group）一起迎接新年的到來！

一年中最盛大的慶祝活動莫過於我們的農曆新年慶祝活動，共同迎接蛇年的到來！許多以春節為主題的慶祝活動包括「揮春」書法、製作春節手工藝品、烹飪興趣小組制作傳統牛耳餅等！我們一年一度的舞獅活動備受期待，由Vicky師姐帶領的舞獅隊（Fluffy）表演。長者們最喜歡看舞獅，還想接住生菜討個好彩頭。我們的「幸運遊戲攤位」也很受歡迎，住客們都喜歡玩懷舊遊戲，譬如「大/小」和「魚/蝦/蟹」，並贏取主題獎品！最後，專業攝影師AI給大家拍攝新春照片，還有財神爺特別到訪，更添歡樂喜慶吉祥。



我們的谷歌線上視頻會議項目（Google Meet video conferencing program）仍在進行中，時間為每周三上午 9:30 - 11:30、下午 2:00 - 4:00 點和晚上 6:30-7:30。希望安排海外或本地視頻聊天的家庭，請通過 Fiona.yuen@success.bc.ca 聯繫我們的康樂治療師Fiona，以安排時間段。

在新的一年到來之際，我們懇請我們的家人、員工和義工考慮為每項活動捐款，以便我們能夠繼續為長者舉辦各種有趣，或者美味的活動。由於通貨膨脹和食品成本上升，您的捐款將有助於贊助即將到來的節日慶祝活動，如我們廣受歡迎的甜品日、室內點心活動、下午茶和全年的其他活動。請在捐款表格上注明捐款給「康樂部」，任何 20 元或以上的捐款均可索取捐款收據。

多謝您的支持!!!



錢梁秀容成人日間中心

我們的客戶在錢梁秀容成人日間中心度過了一個歡樂又難忘的節日季。長者們通過各種手工項目展示了他們的創造力，包括繪畫和用紙盤搭建獨特的聖誕樹。他們還興致勃勃地裝飾了姜餅屋和聖誕花環，花環上洋溢著愉悅的節日氣息。

為了慶祝農曆新年，我們才華橫溢的烘焙師踊躍參加了我們的年度頂級廚師大賽（Annual Top Chef competition），給大家制作了美味的煎餃，這也是農曆新年的一道傳統美食。此外，我們的住客們還玩了有趣的團隊遊戲，一起掌控一個球在紙板上巧妙地「滑行」，迎接蛇年的到來。（接下一版）





過聖誕 迎新年

安老院長者歡度節日

樂群苑

在剛剛過去的聖誕節期間，樂群苑的住客們嘗試了和諧粉彩繪畫，用手指為節日圖案上色。在老師的指導下，他們學習了色彩混合和構圖，並為自己的作品感到自豪，頗有成就感。

聖誕節期間的其他有趣活動還包括我們的年度禮品派對和主題節日賓果遊戲！

為了迎接新的一年，住客們寫了「揮春」書法，並學習了新年吉祥語。一位書法大師給大家展示了瀟灑的毛筆書法，為慶祝活動增添了別樣的色彩。

樂群苑的工作人員舉辦了一個充滿活力的農曆新年集會，大家了解了節日食品 and 傳統習俗，並在攤位遊戲中盡興遊玩，樂此不疲。他們品嚐了時令美食，一起在歡樂的歌聲中結束了此次活動。

最後，長者們乘車前往位於列治文時代坊的農曆新年集市，參觀各個攤位，購買蘭花、品嚐中國傳統小吃和選購節日服裝，迎接蛇年的到來，收穫滿滿，盡興而歸。



林植生成人日間中心

去年十二月，林植生成人日間中心迎來了一年一度的聖誕慶祝活動。我們的節日活動包括製作聖誕手工藝品，心靈手巧的長者們制作了精美的聖誕樹裝飾，用來裝飾我們的日間中心。這些美麗的聖誕裝飾為我們的節日增添了美好的節日氛圍！

在聖誕派對上，所有的長者們一起度過了一個歡樂而又難忘的節日季。他們品嚐了美味的聖誕午餐，拍攝了聖誕照片，聖誕老人還特別來訪，給大家帶來了許多聖誕禮物。

最後，我們還舉辦了新年倒計時派對，迎接新年的到來！

二月份，我們的長者們在遊戲角玩得不亦樂乎，一起迎接農曆新年的到來。大家一起拍攝了農曆新年主題的照片，還有財神爺特別到訪！這些活動中，整個中心充滿了歡樂的笑聲，充滿濃濃的節日氣氛。





過聖誕 迎新年 安老院長者歡度節日

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。

慶祝活動的一大亮點是抽獎活動，令人興奮的獎品讓中獎的幸運兒們喜笑顏開，歡呼雀躍。不過，當天最令人興奮的還是聖誕老人的特別來訪，他給長者們送來歡樂和禮物。在此，我們衷心感謝人力資源和行政部副總監楊肖鵠穿上紅衣，用他的節日精神為社區帶來了無限歡樂！

張安德樂福苑的聖誕節早晨充滿了溫暖、歡笑和麥當勞早餐的美味香氣！感謝我們員工和義工的無私奉獻，長者們一覺醒來就享受到了特別的美食，滿足了他們可以吃麥當勞早餐的願望！

不過，這不僅僅是為了食物，更是為了團聚。居民們聚集在自己的房間門外，互相分享著笑容、故事和節日的問候，整個早晨就像是一個大家庭的慶祝活動。之後有一隊優秀的義工來訪，歡樂倍增，為長者們帶來了更多的歡樂、陪伴和節日氣氛。張安德樂福苑的農曆新年慶祝活動充滿了節日的活力、歡聲笑語和豐富多彩的传统！我們優秀的員工主動義務服務，挽起袖子，為住客們做了一次美容保養，確保每個人都容光煥發，準備好迎接蛇年的到來。

員工們還扮演了各種有趣的角色，其中包括一位生動形像的算命師，她用俏皮的預測和對來年好運的祝願令長者們愉悅歡欣。與此同時，我們出色的義工們積極幫忙攤位遊戲，讓節日氣氛更加濃烈，整個房間都充滿了歡呼聲和緊張歡樂的遊戲氛圍。◇





中僑心理熱線——你認識你自己嗎？

■ Aaron

你是否曾考慮過，你在他人心目中的形像是否與你自己所想的一致？當你認為自己的行為和表現是友善的時候，為甚麼別人卻對你冷漠？你明明是一個樂於助人的人，但為甚麼當別人遇到問題時，卻不會主動向你求助？為甚麼你所認知的世界，似乎與他人的世界總有些許出入？

我有一位內向的朋友來加拿大旅遊，我邀請他到我家作客，與我的家人一起吃飯、玩桌遊。他在我們家逗留了兩天。臨走前，他悄悄地告訴我，他覺得自己這兩天表現得很好。作為一個十分內向的人，這兩天的談吐與互動讓他感到自豪。

然而，在這段時間裡，我的家人其實有些擔心他的狀態，因為他

給人的感覺有些距離感，且在家人的感覺中，他似乎沒有投入到所有的活動中。

了解自己其實是一個非常複雜的過程。我們作為社會性動物，時常需要參與群體活動。有時候，關鍵不僅僅是知道自已的需求，更重要的是，你所投射出的形像和行為模式，是否與他人所感受到的你相一致。如果不一致，便可能導致他人的反應與你的期待有所落差，這往往讓人感到困惑與失落。

你可能付出了很多努力與勇氣來與人相處、溝通，但最終希望獲得的認同與讚美，卻換來了不理解與冷漠，這種落差的感受是沉重的。

請記得，當你發現自己與他人之間存在落差時，千萬不要氣餒。

很多時候，人與人之間的認知確實會產生誤解，但其實大多數人的出發點都是善意的。透過更多的溝通與理解，事情往往可以變得更加和諧，也能讓你對自己有更深入的認識。

在這種情況下，與第三者交流是一個很有效的方式，能夠幫助你更好地了解自己。他們可以協助你分析不同的情境，並提供不同的觀點與建議，讓你更清楚地認識自己在人際關係中的定位與影響。

如果你需要幫助，歡迎致電我們的中文心理熱線，與不同的義工交流。他們來自不同背景，擁有多樣的觀點，透過與他們的對話，你或許能獲得新的見解與想法，進而開拓不同的思考模式與視角。◇





2025 中僑免費報稅服務

2月24日開始接受預約

3月10日至4月21日

溫哥華 / 本拿比 / 列治文 / 素里 / 高貴林

符合免費報稅標準如下

- 收入只包括受僱工資、利息（不超過）、就業保險金、老人金、加拿大退休金、註冊退休儲蓄計劃或註冊退休基金收入
- 收入來源不包括租金收入、營商收入、股票、債券、基金、分紅和資本增值收益等
- 不適用於自僱人士或受僱人士
- 不適用於申報海外資產者
- 不適用於已申請或正在申請破產人士
- 不適用於已故人士、在2024年度去世人士或其配偶

收入上限：

- 單人：最高 \$35,000。
- 兩人：最高 \$45,000。
- 三人：最高 \$47,500（每增加一名受撫養人，加 \$2,500）



掃描二維碼獲取更多資訊



預約和查詢：

電話：604-408-7260

郵件：membership@success.bc.ca



2025 年 1 月至 3 月活動表 | January – March Calendar of Programs

活動、講座、唱歌班 | Workshop, Activity, Singing class

月份 Month	日期 時間 地點 Date Time Venue	內容 Content	費用 Fee
1-2 月 January, February	休會 No activity 新年快樂! 新春愉快! Happy New Year! Happy Lunar New Year! 祝大家身體健康! 萬事如意!		 
3 月 March	3 月 13 日(星期四) Thur. 上午十時 10:00am 列治文加愛中心 340 室	2025 年會員大會	免費茶點招待 Complimentary Tea & Refreshment

歌唱班時間表 | Singing class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
1 月 January	上午 9:45-11:45 am	1 月 14 日(星期二)TUE. 1 月 28 日(星期二)TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
2 月 February	上午 9:45-11:45 am	2 月 4 日(星期二)TUE. 2 月 18 日(星期二)TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
3 月 March	上午 9:45-11:45 am	3 月 11 日(星期二)TUE. 3 月 25 日(星期二)TUE.	列治文加愛中心 294 室 Caring Place #R294

*** 唱歌班如遇下雪天或大風雨即當天停課，不另行通知 ***

中僑互助會列治文華人耆英會，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)

耆英會會員費: 每年五元(會籍有效期為該年一月至十二月)

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.successbc.ca



列治文國語楓華會 Richmond Maple Mandarin Group
2025 年 4 月至 6 月活動表 | April – June 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
4 月 April	4 月 17 日(星期四) Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 列治文加愛中心 340 室	健康蔬菜自己種 講員: Brian Cui)	免費 Free
	4 月 20 日(星期日) 上午 9 時 9:00am-6:00pm	鳥語花香一日遊 戶外活動(賞鬱金香 和大藍鷺)	會員: \$38 (哈里遜鬱金香節門票 另計) 非會員: \$43 *活動單張另外發放, 或與相關 人聯繫
5 月 May	5 月 15 日(星期四) Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	汽車保險講座 講員: Wayne Lin Zoom ID: 912 6819 2720	免費 Free
6 月 June	6 月 21 日(星期六) Sat. 上午 9 時 9:00am-6:00pm	三聯市漫步輕行之旅 戶外活動	會員: \$38 非會員: \$43 *活動單張另外發放, 或與相關 人聯繫

太極班時間表 | Tai Chi class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
4 月 April	下午 5:00-7:00pm	1 日、8 日、15 日、 22 日(星期二) TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340
5 月 May	下午 5:00-7:00pm	6 日、13 日、20 日、 27 日(星期二) TUE.	列治文加愛中心 345/350 室 Caring Place #R345/350
6 月 June	下午 5:00-7:00pm	3 日、10 日、17 日、 24 日(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.successbc.ca



中侨互助会列治文服务中心 三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
3月1日(周六)	上午10时-11:30时	https://success.jotform.com/250167261048857	How to Efficiently Prepare a Mortgage (Online)	Korean	Jaeung
3月4日(周二)	下午2时-3:30时	https://success.jotform.com/250075398401859	预防和降低糖尿病风险(长者互助小组)(线上及线下)	国语	Cindy
3月5日(周三)	上午10时-11:30时	https://success.jotform.com/250307132527852	Permanent Resident (PR) Card Renewal (Online)	Japanese	Naho
3月7日(周五)	上午10时-11:30时	https://success.jotform.com/250075398401859	如何寻找家庭医生及列治文健康资源介绍(妇女互助小组)(线上及线下)	国语	Cindy
3月12日(周三)	上午10时-12时	https://success.jotform.com/250434166867867	2024年个人所得税申报须知(线上及线下)	国语	Sharon
3月12日(周三)	上午10时-12时	https://success.jotform.com/250419429301855	CRA: Newcomers' Benefits and Credits (Online)	English/ Korean	Jaeung
3月14日(周五)	上午10时-12时	https://success.jotform.com/250421129260849	Bone Health 101 – Bone Health and Osteoporosis (Online)	English/ Japanese	Naho
3月14日(周五)	上午10时-12时	https://success.jotform.com/250436733295864	加拿大失业保险简介(线上)	英语/ 国语	Ho Tin
3月19日(周三)	上午10时-11:30时	https://success.jotform.com/250515269582865	如何申请入籍成为加拿大公民(线上)	国语	Tim
新移民就业线上/线下讲座					
3月4日(周二)	中午12时-1时	https://success.jotform.com/250148983238868	Meeting Employer: Air Canada (Online)	English	Nancy
新移民融入加拿大生活线下活动					
3月1日(周六)	中午12:30时-4:30时	https://success.jotform.com/250366993409871	义工体验活动-2025中侨星辉夜(线下)	英语/ 国语	Kami
3月17日(周一)	上午9:45时-12时	https://success.jotform.com/250437296331860	UBC Vancouver Campus Tour (In-Person)	English/ Korean	Jaeung
数码软件工具入门线上/线下培训					
3月7日(周五)/ 8日(周六)	上午10时-11:30时	https://success.jotform.com/250217363799869	轻松学习: Moodle 使用指南(线上及线下)	国语	Cross
3月14日(周五)/ 15日(周六)	上午10时-11:30时	https://success.jotform.com/250217363799869	学习英语的网站和应用(线上及线下)	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 | 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: February 24, 2025

Funded by:

Financé par :


 Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

 Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



在線粵語講座 2025稅務講座



日期:3月4日(星期二)
下午07:30-09:00

講員: BEN LAI CPA

ZOOM MEETING ID: 983 8427 8321

無需報名

查詢電話: 236-838-6028 陳小姐



Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

認識人類乳頭狀瘤病毒 (HPV) 疫苗 廣東話講座



日期：2025年3月27日（四）
時間：早上10時 - 11時
地點：網上 Zoom 講座（3天前發出連結）
講者：黃藹情 藥劑師
內容：介紹人類乳頭狀瘤病毒
認識接種疫苗的好處及壞處

請掃右方二維碼登記。



更多資訊請絡譚小姐：236-235-1341

電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA



甲狀腺眼病

文：劉海泉醫生

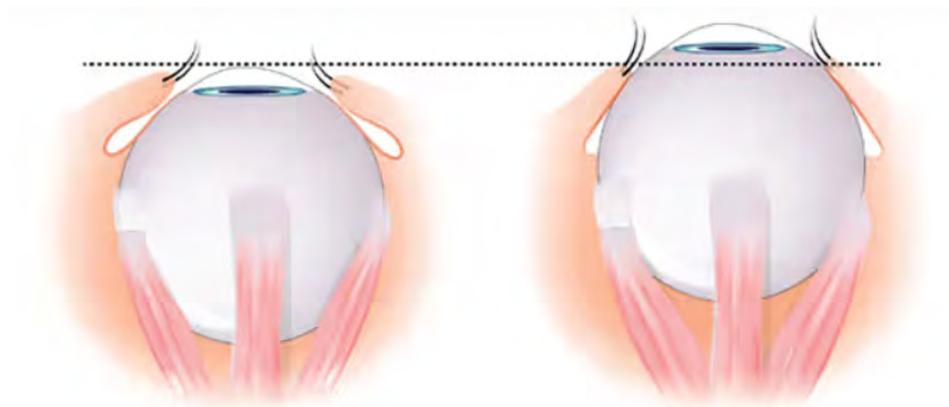


加拿大健康促進會

甲狀腺素是支配人體新陳代謝的激素，甲狀腺疾病會影響許多器官，而甲狀腺眼病是甲狀腺疾病在眼部的表現，對眼睛有特殊的影響。現在的觀點認為由於眼睛的肌肉和脂肪跟甲狀腺細胞有類似的抗原性，導致甲狀腺的疾病對眼睛有特殊影響。

當人體的免疫系統對甲狀腺細胞產生抗體時，免疫系統就會攻擊甲狀腺細胞，所以許多甲狀腺疾病跟抗甲狀腺抗體有關，基本上屬於自體免疫疾病，而其中以女性患者為多。因為眼外肌與甲狀腺的抗原類似，抗甲狀腺抗體也會攻擊眼睛的肌肉，導致發炎反應，並產生各種臨床表現。

甲狀腺眼病臨床表現包括：1. 突眼：眼外肌及眼眶脂肪發炎水腫增大，但由於眼眶容量有限，腫大的眼肌將眼球往外推擠，造成突眼。



2. 複視：眼外肌受影響，會產生肌肉功能障礙，導致複視。

3. 瞪眼：提上脰肌受影響，產生上眼脰退縮，加上突眼，讓人感覺像怒目而視。

4. 乾眼：突眼加上代謝高，導致乾眼，視野朦朧，眼紅。

5. 視神經壓迫：眼眶內容物增加，眶壓增加，因而壓迫神經，導致視野朦朧。

6. 青光眼：眶壓增加，壓迫眼球，導致眼壓升高，致青光眼。由此可見，甲狀腺眼病的臨床表現都與眼肌抗原的特性而導致抗甲狀腺抗體攻擊眼肌有關。

針對甲狀腺眼病的臨床表現，眼科檢查主要是檢查有否乾眼、突眼、上眼脰退縮、遲落、複視、眼壓及視神經狀況，必要時結合MIR等影像檢查以判斷是否有甲狀腺眼病。

甲狀腺眼病的治療當然首先需要針對甲狀腺疾病進行。眼科醫生會協同內分泌專科醫生從不同方面聯合治療。

眼科治療基本是先對症。乾眼則以乾眼症治療；肌肉發炎用荷爾蒙抗發炎，有時用免疫抑制劑，有時用眼眶放射治療；如果檢驗發現

甲狀腺眼病是由抗甲狀腺抗體導致的，則用抗體阻斷。

若突眼閉不上，先症狀治療，白天可使用人工滴眼淚，晚上使用凝膠和軟膏，嚴重時需要手術，可以縫眼脰，再嚴重時把眶壁部分去除，以減少眶壓。雖然甲狀腺眼病多數情況是由於甲狀腺亢進造成，但甲狀腺功能低下同樣可以產生眼部疾病，甚至當甲狀腺功能正常時，也有機會產生甲狀腺眼病。

日常生活中，戒菸以及補充微量元素硒，都有利於預防及改善甲狀腺眼病。◇

作者：劉海泉醫生，BC省註冊眼科視光醫生，加拿大健康促進會會長。原廣州中山醫科大學中山眼科中心教授、眼科学博士。美國加州大學伯剋利分校視光學院博士後、加拿大滑鐵盧大學視光學院進修畢業。

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
如需更多資訊，敬請
致電：Eileen 778.998.4516
電郵：exlcommunications@gmail.com





維生素C：健康衛士

功效與補充攻略



如果維C是一位運動選手，它可謂是健康界的「全能冠軍」，橫跨多個領域，從美白護膚到強健骨骼，從清除自由基到提升免疫力，每個領域都表現出色！

不過，維C也是個「玻璃心」選手，烹飪和儲存不當就容易「掉鏈子」。今天，我們來揭秘這位健康守護者的真正實力和補充訣竅，助你輕鬆晉級「維C達人」！

一 維C的職業技能

1) 促進膠原蛋白合成

維C的「爆紅」始於航海時代。那時，歐洲船員缺乏新鮮蔬果，導致牙齦出血、關節疼痛，甚至危及生命。直到發現食用野果和柑橘類水果能「起死回生」，維C迅速成為船上的「急救神器」。

維C就像是身體裡的「暖男」，既細心呵護，又擅長修復。它是膠原蛋白合成的幕後功臣，操心又勤快，幫助膠原蛋白（身體的「泥瓦匠」）修復皮膚、加固骨骼、潤滑關節、穩固血管！沒有它，磚塊松散、牆皮剝落，身體這座大廈將變得脆弱不堪。

2) 強效抗氧化

維C是身體裡的「武林高手」，憑借強效抗氧化術，攻守兼備。在水溶環境中，它充當「電子供給者」，中和自由基（這些搗亂分子會破壞細胞，導致衰老和疾病）。成功馴服自由基，保護細胞免受侵害。它的抗氧化能力覆蓋多個領域：

美白抗衰老：抑制黑色素生成，讓肌膚更白皙透亮。

血管健康：維持血管內壁光滑，降低動脈粥樣硬化風險。

癌症預防：阻斷亞硝酸胺等致癌物的生成。

解毒：中和水中氯氣，促進重金屬排出，幫助排毒。

保護維E：當維E疲累時，維C讓它滿血復活。

3) 提升免疫力

維C促進抗體形成，激活白細胞，增強對病毒和過敏的防護，猶如身體的「健康防火牆」。特別是在流感季節，充足的維C不僅有助於預防感冒，還能加速康復，幫助你抵擋外界侵襲。

此外，維C還促進鐵、葉酸和鈣的吸收，預防貧血和骨質疏松等，讓身體高效運轉。

二 維C的聰明補充

1) 維C容易缺乏

維C雖強大，但無法在體內合成和儲存，必須每天補充。現代生活讓它更容易缺失：高溫烹飪使維C流失，壓力、熬夜、污染和吸煙加速消耗；更別提感染、創傷、服藥等情況，這些都會大幅增加維C需求，使身體更容易「告急」。

2) 補充量的迷思

維C需求因人而異，體質較弱、容易疲勞或吸煙者通常需要更高的攝入量。劑量不足，效果會大打折扣，因此個體化補充非常重要。在醫學上，一些醫生會使用高劑量維

C靜脈注射（數千毫克）來探索其更廣泛的健康益處。

正如諾貝爾獎得主萊納斯·鮑林博士所言：「如果有效利用維C進行預防或治療，我們可以大幅減少因感冒和流感導致的死亡。」

3) 天然 vs. 合成

維C有天然和合成之分，雖然化學結構相同，但天然維C來自水果蔬菜（如柑橘、獼猴桃、草莓、青椒、西蘭花），富含黃酮、多酚等協同成分，吸收更好，抗氧化更強，利用率更高。合成維C（抗壞血酸）雖便宜，但缺乏營養協同助攻，吸收有限，排泄快，作用短暫。

維C是健康界的多面手——抗氧化、提升免疫、促進膠原蛋白，保護全身。但它也是個「嬌氣」選手，無法儲存，遇上壓力、熬夜、吸煙就溜得飛快，補充不足或單靠合成維C，效果大大減弱。

聰明補充有妙招：多吃富含維C的天然食物，避免高溫毀活性；合理膳食補充，確保維C充足，讓健康與活力隨時在線！◇

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，關於健康的本質、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。



反芻

陳慧敏醫生

牛是人類的的朋友，吃的是草，擠出的是寶。

牛十分勤勞。明明不是在吃草，嘴巴仍然不停在動。這是因為草太難消化了，為了盡量攝取營養，牛有四個胃，而且還要反芻。

人的胃將食物磨爛後送入小腸大腸去消化和吸收營養。牛卻不同，牠趁有草時拼命吃，放進第一個胃，到休息時將半消化的草送回嘴巴裡，再咀嚼再磨碎，之後草糊在第二第三第四個胃內繼續消化，才由腸吸收營養。不過，剩下的渣滓（牛糞）仍含大量纖維，所以從前西藏人習慣收集牛糞，曬乾後用作燃料。

人類也有反芻，不是在消化道，而是在腦袋。把某些思想反反覆覆，思來想去，重複又重複，不能停止、難以控制，並常帶來煩惱及負面情緒的，醫學界便稱之為反芻。

思想的目的是為了解決問題。面對不同處境，應先評估、分析、判

斷，才選擇最合適的決定。

小事如穿甚麼衣服，大事如選擇終身伴侶，都依賴腦袋的思想。遇上較複雜的問題，反覆思量十分正常，但如果這些思想並非用作解決問題，不斷翻來覆去的只是一些事過境遷的回憶，或尚未發生，只屬杞人憂天的假設，便一無是處。

負面的反芻思想常是些不如意的往事。過去的處境在腦中持續浮現，來來回回、反反覆覆的思絮不斷，並往往附有後悔和自責：「早知怎樣怎樣就好了……」。雖然孔子教導我們應該「吾日三省吾身」，檢討自己有否犯錯，但太多、太密、不能停止、無法控制、並無建設性的反芻思想已屬病態，而且常會導致失眠。

患有抑鬱症的朋友，尤其常受反芻思想困擾。他們甚或終日沉溺其中，不能自拔。若配合自貶自責的情緒，反芻思想還可以極具「毒」性，例如認定自己一事無成，無人珍愛，死去才是解脫，更大大增加自殺的風險。

牛的反芻活動增加消化效率，反覆咀嚼十分優越。抑鬱症患者的反芻卻不能提取出思想的營養，更沒法將附帶的負面情緒排出體外，有害無益。

要擺脫反芻思想，不讓腦袋流連在不愉快的情緒，可試試「引開注意力」，找些需專心的事做，例如看書、玩樂器、唱歌、做義工，還有是運動。

反芻常令人走入死胡同，不如把這些在胡亂轉的思絮都寫下來，便較易分析判斷了。找朋友談談，可散悶氣，聽聽外人的意見，也有助將反芻的傻思想趕走。

至於嚴重的抑鬱症患者，則常需藥物，才能驅除可怕的反芻。◇

延伸閱讀

12 Tips to Help You Stop Ruminating
<https://www.healthline.com/health/how-to-stop-ruminating#causes>



止痛去淤藥膏 (Arnica Cream)

潘錦興藥劑師

Arnica Cream 這種藥膏的用途是甚麼呢？它是順勢療法的一種藥膏，有著廣大的藥性功能，其中包括除瘀、止筋骨痛、療傷、血栓性靜脈炎（Superficial Phlebitis）、關節炎（Arthritis），以及蚊蟲叮咬腫脹和骨折腫脹等症狀。最近有實驗研究結果表明它對燒傷亦有幫助。

它的主要成份是蒙大拿州山金車（Arnica Montana），順勢療法的原料之一，另外含有酒精辛二醇（Caprylyl Glycol），有潤滑和防微生物的效用。卡波姆（Carbomer）可防止皮膚乾燥，棕櫚酸鯨蠟酯（Cetyl Palmitate）改進

藥膏的質地。這是百分百天然健康產品，而且藥膏的質地十分潤滑，搽在皮膚上時觸感溫柔滑潤，易於按摩。它不含類固醇，亦不含容易令有些人過敏的對羥基苯甲酸酯（Paraben）和香料。

用法十分簡單，（1）在受影響的地方搽上一層薄薄的藥膏，其間輕輕的按摩；（2）若然需要的話，每天重複使用三次；（3）如果在受傷後曾使用冰袋或者熱水袋的話，便應該等候五分鐘後才可以搽上Arnica藥膏。

若然傷患處的皮膚有破裂或者者有腳潰瘍的話，便不應該使用 Arnica 藥膏。若瘀傷在幾天後仍未有好轉的話，便應該停止使用藥

膏，與你的醫生或者藥劑師聯絡，請求給與醫療建議。◇

