趣眼看天下

馬之國

文 圖：陳曰

人類馴服馬，已有數千年歷史。

在名著Germs, Guns sand Steel 中，Jared Diamond解釋，人類的祖先，全靠馴服了比自己大的動物，如牛、馬、駱駝、羊駝來協助勞動，才能發展農業，儲存糧食，開拓文明。

而馬，不僅肩負日常工作，還可以用來打仗。

八百年前，草原上的蒙古族，就是憑著騎術和刻苦耐勞的蒙古馬，東戰西征，創造了有史以來世界上最大的蒙古帝國。

來到蒙古國，怎會看不見馬呢？草原上常可見策騎牧民，或他們的馬，自由自在地吃草。

我們參觀蒙古生活的旅遊項目。只見幾個孩子，與成年人一起，騎馬迎賓。後來小男孩親自牽馬回居住區。顯然，這馬屬於他。

迎賓的蒙古牧民隊伍，騎駱駝、氂牛和馬出現。

我們又到Hustai National Park看野馬。從未經馴服的蒙古野馬，在1960年代瀕臨滅絕，到1977年，3位熱心荷蘭人成立保護野馬基金會，成立野馬血統紀錄數據庫，到世界各地動物園購買野馬，之後在90年代，將適合配種的蒙古野馬放生。他們的努力並無白費，如今這兒已有百多頭野馬了。◇

小男孩的馬上風姿，絕對不輸兩位姐姐。

小男孩持韁繩的手法純熟

蒙古航空公司的標誌當然是馬

牧民讓馬在草原上自由放牧

難得近見的蒙古野馬

讓馬站起來，是基本的馬術表演。

草原上或是舞台上，都不能沒有馬頭琴。

舊照片讓我們見識，從前的男孩是怎樣上馬。

舞台上的馬頭琴

愛爾蘭印象（下）：大饑荒紀念雕像
Great Famine Memorial Statues

旅遊記聞
文圖
陶永強律師

在都柏林麗妃河畔(River Liffey)，海關大樓碼頭(Custom House Quay)，有六尊難民和一條狗的銅像，紀念愛爾蘭1845至49年的大饑荒，1847年災民徒步百哩離開農村來到都柏林乘船遠赴美加和澳洲，是雕塑家Rowan Gillespie1997年的裝置，作品題名為「離開」The Departure。

1801年以前幾個世紀，愛爾蘭是英國的殖民地，之後收併入大英帝國，大部分地方由英國人持有，出租給愛爾蘭人作為佃農，種植穀物和養牛讓地主賣出海外，而佃農則倚靠種植馬鈴薯為主食。1845至49年，持續的霉菌導致馬鈴薯腐爛，令愛爾蘭西南的佃戶嚴重缺乏糧食，釀成大饑荒。貧病的佃戶沒法生產和交租，讓他們流徙去美加和澳洲是政府和地主的安排。

那條饑餓的狗跟隨着人群，裡面有牠的主人嗎？無論如何，來到碼頭，牠便會被遺棄了。

造成大饑荒的多個原因：(1)地主的貪婪和不仁，無視佃戶生存的基本需要；(2)英政府對新歸併的前殖民地的忽視和不平等對待；(3)政黨之間的權力鬥爭凌駕於對民生的關懷；(4)多數英國國民的新教信仰尚存在狹隘的胸襟，對信奉天主教的愛爾蘭人持有歧視。種種原因，孰輕孰重，至今尚有爭議，立場不同，可以有不同的結論，重要的是已沒有強權可以獨斷這歷史的論述該如何評說。

愛爾蘭的人口，1845年是8百萬，1849年是6百萬，大饑荒造成的死亡達一百萬人，被逼離開愛爾蘭的亦有一百萬人，流徙到英格蘭、蘇格蘭、威爾斯、美加、澳洲等地。

在英國的利物浦，現在的人口約有3/4是愛爾蘭裔，因此利物浦被戲稱為愛爾蘭的第二首都，而利物浦亦曾經多年來選出一位支持愛爾蘭獨立的議員。

在都柏林海關大樓碼頭雕塑群的旁邊，有加拿大前總理克里田在1999年立的紀念牌匾，上面寫著：

In memory of the victims of the Great Famine, and for their descendants who have done so much to build Canada.紀念大饑荒的災民和他們的後裔，他們為建設加拿大作出巨大貢獻。

在加拿大多倫多，也有紀念愛爾蘭大饑荒的銅像，也是雕塑家Rowan Gillespie的作品，名為「抵達」The Arrival，裝置在愛爾蘭公園。在1847年，愛爾蘭大饑荒的巔峯，有 38,500 愛爾蘭災民遠涉重洋抵達當時人口只有20,000的多倫多，大概平均每日 300 至500人抵達，很多人在船上感染傷寒，死亡率達30%，抵達後便構成嚴重的醫療防疫負擔，當時的多倫多市政府和醫療團隊面對凶險的局勢，在人力和資源都缺乏的情況下，依然以人道包容的安排和行動去接納和照顧這些難民，移民醫院的醫療總管 George Robert Grasett在照顧難民過程中自己染病去世，年僅36歲。多倫多市中心有一個小小的Grasett Park路邊公園記念他。◇

陶永強：律師，詩譯者。2005年獲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。
電郵聯繫Email contact: tommytao@shaw.ca

築一座跨越海洋的文化心橋

楊穎虹

溫哥華的夏日如溫柔的少女，陽光透過雲杉林灑在斯坦利公園的草坪上，斑駁如金。這座被蔚藍海洋與巍峨雪山環抱的城市，是我祖輩選擇的安居之所，也是我記憶中最溫柔的故土。感恩先人遠渡重洋，在這片被太平洋輕撫的土地上扎根，為我們開闢了一條繁花似錦的成長之路。然而，最終我的身心還是隨澳門回歸祖國。澳門回歸後，我留在那裡工作和生活，孩子出生後，假期才回來，孩子則一直對這片土地念念不忘。

這並非沒有愛，恰恰因為太愛，才更捨不得讓中華文化的根脈在下一代身上悄然斷裂。我的兒子作為移民加拿大的第三代，自小熱愛溫哥華的寧靜和美好，卻在外公的教育下熟讀古詩詞：滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄，是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾度夕陽紅……他們這代人注定要成為文化橋梁的築橋人——在太平洋兩岸之間，在歷史與未來之間，在傳承與創新之間。

於是我們做了一個特別的選擇：孩子們從幼兒園到初中，都在傳統的澳門中文學校接受教育。在那蘇州園林的文化遺產校園中，他們用毛筆一筆一劃地描紅，在琅琅讀書聲中背誦故鄉的情懷，在端午節學著包粽子，在中秋節仰望同一輪明月。直到高中才轉回加拿大學制的國際學校；而大學，則是他們正式回歸加拿大的時刻。

有人問，為何要讓孩子的求學之路如此曲折？我的答案始終如一：人的一生不一定會永遠生活在同一個地方，但文化的根脈需要用心栽培。華僑比誰都懂得「離散」二字的重量——正因為離開故土，才更懂得中華文化的珍貴；正因為行走在兩種文化之間，才更迫切地想為後代築起一座堅固的文化橋梁。

在歷史的長河中，華僑對祖國的深情從未因距離而褪色。從辛亥革命到抗日戰爭，從改革開放到抗震救災，海外遊子總是第一時間伸出援手。這種情感很複雜，既有對文化母體的依戀，也有對身份認同的追尋，更有讓中華文化在世界發光發熱的渴望。我們離開了，所以更懂得珍惜；我們走遠了，所以更想要回來貢獻。

如今作為加拿大的一份子，我很慶幸能用自己的方式參與本土的文化傳承。「童心橋」這個欄目名稱，蘊藏著我最深的期盼——「童」不僅指孩子，更是我們每個人都該保有的赤子之心；「橋」不僅連接地理的兩端，更溝通心靈，傳承文化。這個欄目不該是我一個人的獨白，而是所有文化築橋人的共鳴箱。期待更多朋友在這裡分享你們的文化傳承故事，讓涓涓細流匯成江河。

至於我，雖然已是兩個大學生的母親，卻依然是20年前在博客中那個「羊豬老師」：白白胖胖，永遠帶著微笑的粉紅色小動物。曾經執教中學和大學，如今在大學負責學術期刊的行政工作，業餘時間繼續耕耘兒童文學與家庭教育領域。在「羊豬童話」這個小天地裡，我希望能與更多朋友相遇相知。除了專欄寫作，我也願意義務提供家庭教育咨詢，特別為新移民家庭提供支持。文化適應的過程難免孤獨，但我們可以互相點亮心火，讓每個人都能在異國他鄉找到歸屬。

此刻，望著窗外溫哥華燦爛的夏日陽光，我想起出生地廣州的參天木棉，也想起自己人生在不同城市成長的點點滴滴。文化的傳承從來不是非此即彼的選擇，而是讓不同土壤的養分共同滋養一個靈魂。願我們的下一代既能擁抱楓葉國的寬容創新，也不忘記中華文化的深邃智慧。

您願意一起來築這座童心橋嗎？讓我們以赤子之心為墩，以文化記憶為樑，築一座跨越時空的心靈之橋。期待在這座橋上，遇見同樣相信文化力量的你。

謹以此欄獻給所有在文化間行走的人，特別獻給我的寶貝孩子們——願你們在溫哥華這片美麗土壤中，長成自己喜歡的模樣，讓中華文化的種子在異域開出絢爛的花朵。

羊豬老師乙巳年仲夏記於溫哥華◇

作者為作家及家庭教育學者，提供有關家庭教育的義務諮詢。
電郵：lydiapps@hotmail.com；
微信視訊號：「羊豬老師」

童眼舊香江—爆竹喧天的農曆新年（中）

香江那些年

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）

家家戶戶送了灶君上天之後，「行花市」是大家喜愛的節目。花市裏，除了一盤盤金黃的桔子，艷麗的桃花之外，還有劍蘭、水仙、蘭花、玫瑰等各種花兒，各顯美姿。還有果子奇特的「五代同堂」和寓意吉祥「有銀有樓」的銀柳。此外，還有一些賣利是封、揮春、花籃、風車、氣球、金豬錢罌等等賀年用品的小攤檔。小孩子就最喜歡圍著那七彩氣球的攤子團團轉，我們苦苦央求爸媽給我們每人買一個，美麗的氣球飄浮在半空中，我們把氣球牢牢握在手中，便像擁有了全世界，心滿意足的離開。

團年飯是過年最重要的一個節目。為了這頓飯媽媽往往忙上好幾天：浸冬菇蠔豉髮菜啦，到市場宰雞殺鴨啦，買鮮魚和臘味等等。吃飯的時候，每道菜式都有個吉祥的名稱，例如「好市發財」就是蠔豉冬菇炆髮菜；「橫財就手」就是紅燒豬蹄；「年年有餘」就是煎釀土鯪魚，「紅皮赤壯」就是燒肉，「家肥屋潤」就是蒸臘味等等。奇怪的是，無論有多少餸菜，媽媽都會擺上三個小碟。一碟是鹹魚，一碟是臘腸，一碟是韭菜，要我們每個小孩都嚐一點。她說是希望我們「鹹魚青菜飯久長」，永遠不愁衣食。這真是作為一個母親的最卑微真摯的心願。

團年飯不單止是一家人的團聚日，我們還會邀請孤身在港的親友到來。（他們有的妻子仍未來港，有的仍未婚娶。）為的是避免他們「每逢佳節倍思親」。爸爸拿著一瓶竹葉青勸酒，連連說：「不醉無歸！不醉無歸！」大人們都說著鄉間親友的舊事，有歡笑亦有感慨。大家都藉著這團圓的一夜，抒發思念鄉親父老的愁緒。這都是當年離鄉別井一輩的心事。

六十年代還未禁止燃放爆竹。一到農曆年新舊交替的時分，家家戶戶都燃放爆竹送舊年。霹靂啪啦的爆竹聲，絲絲絲的放煙花聲，排山倒海的掩來，如轟雷，如海浪，如驚濤，連綿不絕，響徹一夜。膽大的男孩子，用「煙仔嗱」（當年盛載香煙的小圓罐）蓋住爆竹，燃點時，「煙仔嗱」被炸上半天。掉下來的時候，大家爭相走避，喧嘩歡笑。女孩子們就拿著「滴滴金」，走到巷子的暗角燃點，一圈圈地揮舞，散落四周的星星點點金光，璀璨美麗，蘊藏著女孩童年美麗的夢想。◇

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。

秋之聲：《中英詩歌朗誦會》的緣起

梁麗芳

溫故

每年秋季，加拿大華裔作家協會都舉辦中英詩歌朗誦會，今年是第15屆了，參加者除了會員之外，我們還邀請其他族裔的詩人，來分享他們的創作。朗讀的作品，都翻譯成中英文，讓參會者都能夠一同欣賞。這是一個雙贏的文學活動。說起這個詩歌朗誦會，是有來歷的。

源頭可以追溯到不列顛哥倫比亞大學（UBC）的布邁可（Michael Bullock, 1918-2008）教授，他是個翻譯家，也是個多產詩人。他著作甚豐，有譯作與詩集一百多部，我讀研究生時，修過他的翻譯課，獲益良多。他平易近人，喜歡與人讀詩聊天。我畢業後，與他仍有來往。2008年夏天，他去倫敦探望女兒期間病逝，大家聞訊難過不已。我們在UBC附近他經常散步的公園舉行追悼會，主持追悼會的，是前香港中文大學英文系系主任姜安道（Andrew Parkin）教授。

姜安道教授來自英國，是個著作等身的學者，研究戲劇，也是個詩人。他原任教UBC，後到香港中文大學擔任英文系系主任。他在香港居住多年，很喜歡廣東點心。第一次與他飲茶，知道他以葫蘆為題，寫了18首詩作。我很驚訝他對葫蘆這個古典意象的豐富聯想，於是翻譯成中文。第二次飲茶時，與他談論翻譯，一個念頭忽然降臨，何不與我的作家朋友們分享這些葫蘆詩呢？於是，中英詩歌朗誦會這個念頭就出現了。

從2009年開始，加拿大華裔作家協會每年秋天，舉辦中英詩歌朗誦會，第一次朗誦會在溫哥華中華文化中心舉行。那次，我們朗讀了姜安道教授的葫蘆詩與布邁可教授的詩作，還朗讀了會員的作品，獲得意想不到的效果。其後，我們每年秋季舉辦，參加的人數眾多，更獲得中山公園的鼎力支持。除了參加朗讀的詩人與翻譯者之外，我們非常歡迎對詩歌朗誦有興趣的朋友，不分種族背景，一起來分享詩歌創作與翻譯作品的樂趣。今年的活動，在9月14日下午二至四時在溫哥華中山公園舉行。◇

日常用語

中英對碰

番書仔

和小孩有關的英文俚語(slang)：

1.Indian Summer

早秋中回熱的天氣，俗稱「秋老虎」亦指興旺的晚年。

This Indian summer means that
I don't even need to wear a coat yet.
今年的這個秋老虎意味著到現在還不用穿外套。

2.Squirrel away

儲藏

Sylvia was squirreling away her money all summer until she could afford her winter break.

Sylvia整個暑假都在存錢，
直到她終於有足夠的錢讓她好好享受寒假。

李魁賢的詩和詩論（2之2）

韓牧

新詩新話

上次介紹了李魁賢的詩，現在談談他的詩論。前輩詩人瘂弦強調，詩人要做個「廣義的左派」，李魁賢的說法不同，他說：詩人是「天生的在野代言人」，要批判時代。也就是這個意思。他後期的詩集《赤裸的薔薇》，就增強了批判性、諷刺性。

他說：「詩人可能無法發揮很大作用，但會發出一點光讓人看到。」

「詩人能做的是去表達意見，影響政治人物，由他們提出解決之道。詩人沒法解決問題本身，詩不一定能產生效果，但是有力量。」

「詩不能不顧讀者感受，要溝通，讓讀者可理解。詩人要認識他的任務是紀錄時代，詩甚至比歷史還真實。」

「詩人之所以成為詩人，是因為他的詩能展現社會集體意識，與被宰制的人民感情產生同源性的連接，他才能建立批評性角色的骨架。這種氣質是詩人首要的任務，是最基本的前提條件，他是站在人民的線上。」

他曾表示，一個國家的強盛不是看武力、政治、經濟力量，而是看這個國家的文學成就。

現在我們再看他的兩首詩，對照一下他的詩論：

弦　音

來吧來打擊我
我是熱火熬煉的陶甕
裝滿溫暖的血液
來吧重重打擊我
讓我的血液從破裂的傷口
流下蘇醒的天空
澆潤滿山的杜鵑
來吧來打擊我
我是烘爐熔鑄的鐘鼎
禁錮澎湃的聲響
來吧重重打擊我
讓我的聲響從震撼的胸膛
傳播晨起的山崗
呼應滿天的雲彩

來吧來打擊我
我是不死不滅的大地
彌漫自由的風雨
來吧重重打擊我
讓我的風雨從開闊的原野
滋潤新綠的心靈
彈奏滿懷的弦音

台北異鄉人

我在台北出生
在台北居住五十六年
卻是台北的異鄉人
我不知道從大飯店頂樓
看到的是甚麼燦爛的街景
我不知道滿街的KTV
在裡面唱歌游樂
是甚麼樣的心情
我不知道一桌五萬元的酒席
享用的是甚麼樣的口味和心腸
我不知道夜半過後燈火不滅的
街道上
甚麼樣的人在活動和游蕩
我不知道都市邊緣的山坡地
蓋滿了美侖美奐的
違章別墅洋房
我不知道都市命脈的淡水河
漂流的是惡臭難聞的黑水廢液
我不知道為甚麼
一個月三萬元養家
經常加班會使妻子罵
我是在外談情說愛
我不知道許多人
每月收入一萬多
要租房子養小孩顧三餐
我不知道清道夫
三更半夜搬運垃圾
清晨天未亮
還要趕往自己的區域打掃
我不知道
有房子出租的人無所事事
收入就超過一般人日日的辛勞
我不知道
更有人坐在冷氣房看看電腦螢幕
喝咖啡聊天打電話
每月進帳數百萬
我不知道政府宣稱
貧富收入比五倍
用甚麼樣的經濟指數
和統計數字計算
我實實在在是台北的異鄉人
我在這裡居住五十六年
卻一點也不了解
台北是甚麼模樣◇

【圖片說明】李魁賢回憶錄《詩無所不至》書影。

眼皮跳是凶是吉

純老貓

黃金歲月

我的右眼下皮跳，差不多已持續一星期，這惱人的小毛病，雖然患處不覺痛，但非常使人困擾。和朋友談起，喜歡講笑的她說：「很好呀！妳將會中加拿大彩票啦！」她繼續語帶戲謔：「根據通勝一書所指，左眼跳財，右眼跳災。不過，對眼皮跳有豐富迷信理解的特立尼達人(Trinidadians)，他們又有相反的意見，他們認為左眼皮跳是會聽到壞消息，而右眼皮跳則會聽到好消息。」

無論如何，我是不會相信沒有科學根據的解釋的。所以我努力去找尋關於這方面的資料。原來眼皮跳有個很酷的英文名字叫「Myokymia(Mai-ow-Kai-mee-uh)」，中譯是「肌纖維顫搐」。值得高興的是，眼皮跳只是良性毛病，不會導致嚴重的健康問題。

引起眼皮跳的原因很多：壓力(stress)是最主要因素，當我們感受到重大壓力時，身體會釋放壓力荷爾蒙(cortisol)，引發「戰或逃」反應，該反應可能會喚醒眼瞼肌肉，引起顫搐。

其次是疲勞(fatigue)，得不到足夠睡眠或工作過勞，會使眼睛「抱怨」，科學家並不確實其中原因，但他發現多休息能減輕症狀。

眼乾澀(dry eye)也是原因之一，長時間開著燈，盯著電腦屏幕或手機，會導致乾眼症，也叫作乾燥性角膜結膜炎(Keratitis sicca)。當眼睛太乾燥時，眼皮就會不自覺地通過自發的眼皮跳動，來保持濕潤潤滑。

眼瞼感染(eyelid infection)細菌，包括皮屑或砂礫，就會患上瞼緣炎(blepharitis)，它會導致眼睛發炎和紅腫，使眼周圍的肌肉顫動。

咖啡因和酒精(caffeine & alcohol)對身體似乎有兩極性影響，一種是興奮，而另一種是抑制作用，如飲用過量時，會導致眼皮亂跳。◇

繡球花開 美好即來

花卉園地

林偉芝

有人說，繡球花一年旺，一年衰；只要今年盛開，來年大概就進入休息狀態。對於這種說法，我雖無長年觀察的底氣，畢竟入住現宅的時間尚短，但眼前的花木興盛，誠然得益於前屋主的栽培之功。

昔日曾住過獨立屋，卻不曾有如今這般的花草茂盛。以這兩年繡球花的表現來看，倒真應驗了那句話：去年翹首期盼，花卻寥寥無幾；今年反倒無心插柳，竟繁花錦簇，讓人驚喜不已。或許，順其自然才是最好的等待。

宋人顧逢筆下的繡球花，亦如眼前所見：

正是紅稀綠暗時，
花如圓玉瑩無疵。
何人團雪高拋去，
凍在枝頭春不知。

詩中形容那團團花球，似雪似玉、潔白無瑕，讓人不禁想伸手去撫觸。繡球花之所以可愛，就在於那層層疊疊、緊密相擁的花簇，如夢如幻，也如團團蝴蝶飛舞：

落遍楊花渾不覺，
飛來蝴蝶忽成團。

誰能不愛這蝴蝶成團般的柔美？更何況繡球花色彩繽紛，紫色的高貴耀眼，紅色的熱情奔放，粉紅的婉約多情，藍色的清新脫俗，純白的浪漫聖潔，還有那雪一般潔白的「玉繡球」。

宋代詩人楊巽齋也曾為繡球花吟詩道：

紛紛紅紫鬥芳菲，
爭似團酥越樣奇。
料想花神閒戲擊，
誤隨風起墜繁枝。

繡球花開，美好即來，但願這夏日最絢麗的風景年年綻放，歲歲風華茂盛。◇

最後的巡禮與告別

溫哥華生活小調

Melody

鄰近的Bases Thrift Store慈善商店，在社區居民的捐助與義工長年努力下，默默運作多年，將所得資助本地貧困學童。可惜，因租金大幅調漲，這家充滿人情味的小店，終於在近日走入歷史。

得知商店即將關閉，我特地前去探望，也履行了先前對義工們的承諾，前往商店購買原本預定的儲物架。意外地遇見許久未見的義工Elizabeth，她親切地向我介紹天花板上那張高掛的布海報，上面詳細列出這兩年來商店為社區所做的貢獻。

我也帶去先前在中文雜誌上發表的緬懷文章。當董事會成員Amily看到後，很高興這段歷程被記錄下來。她透露他們仍在積極尋找新店面，也因此我們預訂的儲物架可能無法出讓。我當然理解，並真心祝願他們早日重新開始，讓物資與善意得以延續。

店裡兩位女士在與我們寒暄合照後，立刻又投入忙碌的整理作業，看著她們認真的身影，令我深有感觸。

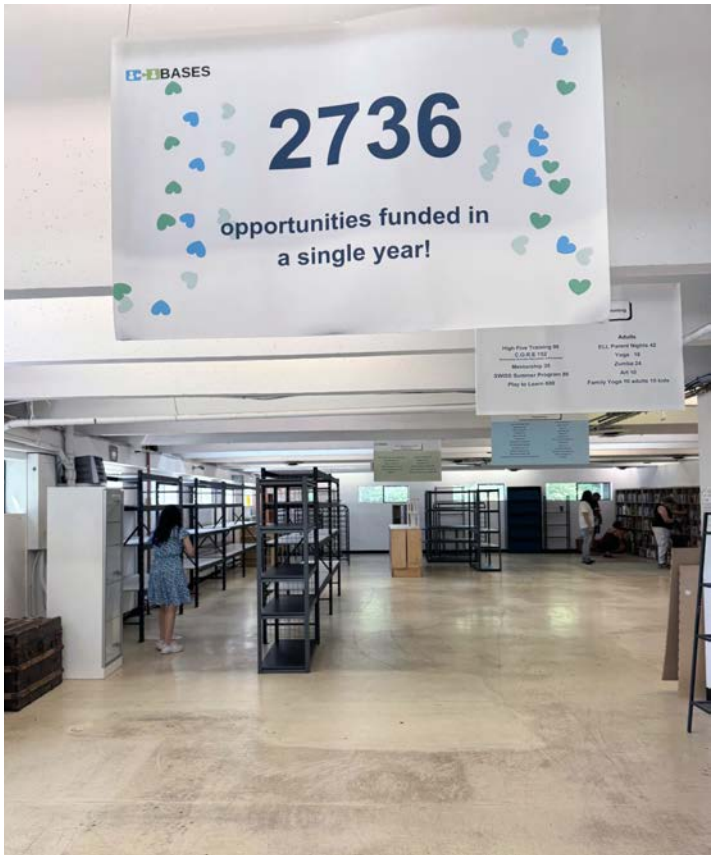
多年來，我自己也是社區和MOSAIC移民服務中心的義工，小棉襖更長期參與地方音樂活動。我們深知，加拿大的非營利組織若沒有大量義工支持，許多社會福利工作根本無法持續。而義工的本質是發揮「利己利人」的精神，不僅是助人，更是在過程中重新發掘自己的價值。

回想我剛移民時，為了提升英語說講能力，選擇在市政府的禮品店做義工。那是我第一次走進全由本地長者組成的義工團隊，勇氣雖有，但也感受到強烈的文化衝擊：同為「老太太」，華人長輩大多選擇含飴弄孫、幫忙照顧下下一代，而洋人長輩則積極投入志工、旅行、學習，過著各自精采的退休生活。

在那段經歷中，我開始思考：身為移民，在面對文化差異時，是選擇固守熟悉的傳統，還是主動走出舒適圈，重新規劃自己的「夕陽人生」？

其實，每種文化都有可取之處，也有值得反思的部分。「含飴弄孫」固然溫馨，但若成為壓力與責任的延伸，是否也犧牲了自己應有的晚年生活？來到多元社會，不妨重新審視個人角色與價值，選擇一盤屬於自己的後半生拼圖。

而這間慈善商店的落幕，也提醒我們：社區中有無數像這樣默默奉獻的小角落，正在用愛與行動支撐著需要幫助的人們。無論商店是否再現，這份精神，都值得我們延續下去。◇



白崖公園
Whytecliff Park

詩林隨筆

衡子

座落於西溫的最西端
又稱「 懷特懸崖公園 」
綠樹掩映空氣格外清新
海岸風光既浪漫又壯觀……

記得好幾年前的一個週末
興奮來到這個地方
剛是潮退時候
於是
踏著大小不一的石頭走過去
準備攀登那座險峻斜坡的小島

當時剛足的六歲的小孫
隨著比他大兩歲半的哥哥
在父母帶領和爺爺的協助下
一步一步地
在崎嶇不平的岩石坡上
向前方高處勇敢地攀登
憑著
「 向著標竿直跑 」的信念和意志
終於到達了懸崖最高處

當站在陡削懸崖的岩石上
目睹那天水相依青翠山林
沉醉那放眼遠眺的畫卷時
心底裏不期然都發出讚嘆
是造物主賦予了萬物生機

我欣賞
孩子向高處行的勇氣與膽量
我回味
忘記背後要努力前面的提醒
只看見
在淺灘上躺臥著曬太陽的海豹
正在向勇敢的小小攀登者
讚口不絕哩!◇

美麗的維多利亞市

陳華英

青草園

維多利亞是卑斯省省府，省議會的所在地，風景優美，很多古典的英式建築物，是著名的渡假勝地。

乘搭一個半小時的渡輪，舒適的蕩漾在太平洋碧綠的海波上，飽覽藍天白雲的美景後，就抵達Swartz Bay碼頭。

下船之後，休閒的氛圍立刻感染了你。倚在欄杆旁，背後是充滿英式風情的省議會大樓，高高的國旗直沖天際。廣濶的海灣停泊著各式各樣的遊艇。海灘旁，省議會大樓前，草地上，遊客或坐或臥，或休閒的漫步。翠綠的草地，盛開的鮮花，海灘旁的街頭表演，都會令你的步伐緩慢下來。

馬路上跑著高大的黑色駿馬，拉著車，慢慢地從你身旁走過。得得的馬蹄聲，引起你無限的遐思。是鄭愁予的詩麼？不由得想起他的名句：「我得得的馬蹄聲，是美麗的錯誤，我是過客(遊客)，不是歸人(當地居民)。」

維多利亞市的唐人街，整潔而有特色，更勝於溫哥華市的華埠。街道上吊著紅色的燈籠，到處是復古裝飾的店鋪、食肆，擺賣中國特色的商品，如服飾、茶具、摺扇、小擺設等等。華裔博物館陳展著當年華人在加國的奮鬥史，牆上掛著繳納人頭稅的証件，無聲的控訴當年政府對華裔的不公。還有仿古的番攤檔及青磚窄巷，勾起你對往昔古老日子的回憶。

幸運地我們午餐於平日接待政要的穹頂餐廳。可能這裏平日是政要和職員的飯堂，所以菜式水準不錯而價錢廉宜。餐後，還可乘搭室內的升降機直上省議會大堂及會議廳參觀。不需在省議會大樓前排隊入內。可惜廳餐座位不多，要早前預訂，而且不一定有位。

曾經到過維市多次了。但都是乘搭友人汽車或旅遊巴士直上渡輪。這次卻是乘搭公車，到了碼頭步行上船。星期一到星期四長者乘船免費。到了維市搭巴士全天只是六元任你乘坐。加上在政要「飯堂」品嚐了一客牛扒加上南瓜濃湯只是27元。全天旅遊花費不過三十多元而已，平時參加旅遊團，乘搭旅遊巴士，不包午餐也要每位百多元。今日的維市遊花費便宜得令人意外。

維市尚有許多著名景點，如寶翠花園(Butchart Garden)、漁人碼頭、魁達絡古堡 (Craigdarach)等，但一日遊時間有限，要待兩、三天遊方可細細欣賞了。◇

Potluck

豐盛人生

李光澤

初來溫哥華的時候，經常被朋友邀請參加Potluck聯誼聚會，初時不明白Potluck的來源？後來參加次數多了，才明白意思是每個參加的人或家庭都帶一道菜來分享，通常不會預設安排誰帶甚麼或分工，看當天是否會有不同或相同的餸菜，所以會有點「運氣」成分。而每人帶甚麼菜都不一定，而菜式往往很多元化，亦會帶來驚喜。

Potluck特別適合於人多活動的聚會，無論是家庭聚會、朋友聚餐、教會活動等等。

由於加拿大是多元文化國家，每人帶來的菜式，都會有新鮮的趣味。在華人圈子，菜式更加是很多家庭廚師的精心製作，但在準備菜式時，亦需要考慮幾個因素：方便分食、保存性好；不需要現場加熱，除非場地提供廚房。

最近參加了一個百多人的教會活動和Potluck，教友帶來不同的菜式，琳琅滿目：咖哩豬皮蘿蔔魚蛋、滷水蛋、炸雞翼、春卷、番茄薯仔雞蛋沙律、冷麵、揚州炒飯、肉醬意粉、皮蛋瘦肉粥、豉油王炒麵、甜酸排骨、椰汁糕、馬蹄糕、果汁啫哩、車厘子提子藍莓士多啤梨拼盤、生日蛋糕。美食當前，祇要每道菜吃一小塊，已經大快朵頤，非常飽腹滿足。

疫情期間，很多人都不願意出外用膳而選擇在家煮食。感謝YouTube介紹不同的菜式食譜，使我亦學會了一些簡單菜式，而我亦在最近的Potluck聚會中，有新的嘗試。

聚會祇是十多人的活動，我選擇做「午餐肉雜菜銀芽乾炒公仔麵」。材料是兩包公仔麵，一罐午餐肉、半磅芽菜、半磅高麗菜、一條紅蘿蔔、一個洋蔥、青蔥一條、薑數片、蒜蓉半茶匙。做法：首先將高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥切碎，沸水加薑片；將所有雜菜灼數分鐘後，撈起備用。午餐肉切小粒，將鑊加熱，少油，加蒜蓉；將午餐肉小炒後，留起後用。公仔麵以沸水灼一分鐘後，撈起過冷河。重新將鑊加少油，放公仔麵不斷翻炒至乾身，加雜菜、芽菜、午餐肉粒，加老抽兩茶匙、生抽一茶匙、糖一茶匙；繼續兜亂數分鐘至顏色均勻，最後加青蔥粒，便可完成上碟。

聚餐時，大家都覺得這道菜美味，很受歡迎。我覺得Potluck聚餐除了彼此分享美食、交換用心煮食的意見外，亦促進了人與人之間的溝通、感情、互動、交流和友誼。◇

忘卻的奧妙

單親·雙軌

何鳳鳴

聽了一個這樣的故事，有兩個好朋友相約一起去沙漠旅行。在沙漠時，兩人為了一些事發生了爭執，乙朋友竟然在甲朋友的臉上打了一巴掌。甲朋友雖然受了傷害，卻一聲不響，在沙地上寫了字句：「我的好朋友在我的臉上打了一巴掌」。

之後他們繼續在沙漠上行走，終於發現了綠洲，滿心歡喜先來個洗澡。誰不知，甲朋友不小心跌進了深水裡，險些沒命，幸好乙朋友救了他。經過休息，甲朋友已經漸漸康復，於是他在石頭上鑿了一句話：「我的好朋友今日救了我一命」。

乙朋友覺得很奇怪，便問他為甚麼之前傷害他，他便在沙地上寫字，後來救了他，他卻在石頭上鑿上字句。甲朋友告訴他，因為在沙地上寫的帶有傷痛和怨恨，當風來的時候，可以將傷痛和怨恨吹走。而當別人在我們身上做好事，我們便要將它刻在石頭上，風便沒有那麼容易將它抹掉。

人與人之間有很多磨擦，言語傷害更少不免，有時候惡言相向更像利劍一樣刺透了心。要忘記別人對你傷害，並不是一件容易的事，特別是做一些對你傷害的行為或舉動，更難忘記。無論是言語或行為，又或者一些不公平的對待，都會帶來負面影響，忿怒，哀傷，怨恨等，影響了我們日常的生活。

說話真是一件非常利害的武器，說話得體合宜，就如金蘋果在銀網子裡(聖經.箴言)，像柔順劑滋潤，令人心中舒暢。相反遇到惡言相向，就會令人內心不寧，思想被這些惡言籠罩，心內忿忿不平，弄至終日鬱鬱寡歡。

有些人經常會選擇別人對自己傷害的說話或事記在心上，有些人卻選擇別人對自己做的好事，銘記在心，這樣的選擇不單止給自己有正能量，而且令自己更開心，更快樂。終日思想別人對自己的傷害，對自己一點好處都沒有，反而傷害更大。所以要學習選擇去忘記一些不開心的事，多記住別人為你做的好事，令自己開心和更健康。◇

以名取餐

黑字

俗語說，不可「以貌取人」。跟朋友一起旅行時，我們由於經驗有限，有時難免會「以名取餐」。旅途上，我們都會去品一品當地的中餐館。久而久之，我們也從有限的經驗中總結出一套有趣的邏輯，從餐館的招牌名中，推測風味及受眾。

在北美許多小城鎮，中餐館的招牌名通常都帶著典型的文化符號，吸引當地「主流」的受眾。有時，甚至會有刻板印象。龍、鳳、熊貓或竹，是最常見的店名。在美國許多小城，有連鎖的Panda Express（熊貓快餐）。我們在卑詩小鎮Agassiz（阿加西），就見到一間Dragon Fried Rice House，並排的中文名也簡單明白，就叫「龍飯店」。

另一系列的店名，通常會用wok（鑊）、chop suey（炒雜碎）、wonton（雲吞）、chow mein（炒麵）、fried rice（炒飯）等等。偶然，還有最令人哭笑不得的名字，Oriental，雖然可以直譯為「東方」，看似並無不妥，但這個詞背後的歷史及種族含義，飽含歐洲人對歐洲以外文化的偏見及歧視。即使用在餐館名，也實在令人不敢恭維。

來到下一個小鎮，兜兜轉轉，我們嘗試當地唯一的中餐館。這次的店名，是Moon Wok（月鑊）。不出所料，菜牌及口味也多是北美唐人的特色，例如egg foo young（芙蓉蛋）、ginger beef（薑牛肉）、General Tso's chicken（左宗棠雞）等。一位馬來西亞朋友說，在他的家鄉檳城，當地中餐館名字就十分具體，標明潮州、福建、客家等。食客從招牌上，知道有更細緻的菜式及口味。他說，初到加拿大時，見到一間餐館名是Szechuan & Cantonese（川菜兼粵菜）。如此寬泛的名字，令他覺得十分新奇。

餐後，我們一班朋友在討論：一些重要的文化細節，在北美小城鎮，也許難以展現，難以保存。是歷史歧視及忽視的原因？是多元文化融合的結果？又或者，是我們太在意細節？◇

202509 開學大吉

蔡師奶

四年前，為了學習怎樣在家教育孩子，經朋友推介和網上資訊，我訂閱了不同在家教育網站的通訊。那學年後，我逐漸取消相關的訊息，只剩餘一份通訊。作者Tsh既是三名孩子的媽媽，也是一位協助其他在家教育家庭的人文學科老師。由於家長總喜歡問老師，怎樣替孩子準備新的學年，去年Tsh寫了一封給家長的信。

每個移民家庭，都要探索在加拿大這新家園的教育制度。縱使我的老大剛剛大學畢業，但每個年代和面對的文化衝擊不同，加上每個孩子的脾性和學習能力也不同，Tsh的信恰恰充滿善意的溫馨提示，讓我反躬自省教育孩子的定義和目標。

據Tsh引用西方哲學來解釋，真正的教育是培養孩子以正確的方法來熱愛正確的事物。她簡括為「有秩序的愛，有條理的愛」，換句話說，好的教育能有條不紊引導孩子的所愛，而糟糕的教育則擾亂孩子的所愛。

我有些時候被五花八門，甚至互相矛盾的教學法，弄至困惑和迷惘，但Tsh強調先要從閱讀和書寫的基本功做起。

我很喜歡孩子學校的圖書館，引用馬克吐溫來提醒我們，「不讀好書的人無勝於文盲」。締造愛閱讀好書的氛圍，愈來愈困難，我和外子愛手機，祖父母也愛手機。於是，全家可一起商議一個特定閱讀時段，一起培養讀好書的好習慣。

至於書寫，Tsh提議先由教孩子講故事開始，然後才遁序漸進練習寫記敘文。閱讀和書寫需要孩子的專注力、耐性與持久的練習，因此我意會到，性急和容易失望的我，極需要啦啦隊（家人和朋友），來鼓勵和支持教育孩子的持久戰。

一場持久戰意即不斷嘗試、不斷檢討、不斷調整、不斷重新部署，也許這就是教育孩子有趣且具挑戰性的地方。Tsh重申父母是孩子的主要教育者，學校的科目老師只是某科目的導師。雖然我不再在家教育，但穩定的家仍是最利培育全人的學校。我非常感恩，有幸陪伴和啟發孩子的無限潛能，那確是一個非常特別的祝福！

這個夏天重讀這信，反省和感受更深，因我正嘗試辨別我為甚麼被教育孩子吸引。願各家長也能整裝待發，善導孩子精神抖擻迎接新學年！

資料來源

https://thecommon.place/p/real-actual-lasting-education◇

北歐行（上）

文：呂國瑤

奧斯陸、赫爾辛基、斯德哥爾摩、哥本哈根，這些都是北歐波羅的海的著名首都城市，六年前已很想去遊玩，無奈被疫情耽誤，預訂郵輪假期一而再取消。兩年前再下定決心訂購，終於我與外子在六月成行。行程首先到奧斯陸，逗留三晚，然後登上郵輪十天旅程，在斯德哥爾摩下船，再逗留三晚才回溫哥華。

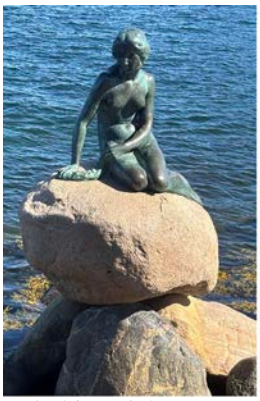
挪威的奧斯陸是一個非常綠化的城市，市中心周圍佈滿公園及廣場，還有養了錦鯉的魚池。漫步街頭，我可以感受到城市悠閒的生活。藝術品及雕像隨處可見，就連在港灣裏也有一玻璃帆船藝術品在水漂浮，它名為She Lies。我覺得名字頗有意思，因它給予人無限的想像空間。它在說謊嗎？只是藝術品？還是真船？我們也參觀了維格蘭公園，這個免費的雕塑公園擁有二百多個雕像，個個栩栩如生，令人目不暇給。徒步遊覽團亦是我們行程的重點安排，導賞員帶我們參觀市中心範圍的地標和建築物，令我們加深對這城市的認識。而為了加強瞭解當地文化，我們特別品嚐了地道食材，晚餐包括了煙鯨魚肉、麋鹿薄肉片、燉馴鹿肉、海鮮大會、雲莓甜品等，實在令人大開眼界。大快朵頤之餘，亦將舌尖磨利，為郵輪假期準備。

登船後，我們往丹麥出發，在哥本哈根見過美人魚及參觀克里斯蒂安堡宮、阿美琳堡後，再前往德國。我們參觀了柏林圍牆，聖尼古拉斯教堂廣場、巴黎廣場等。之後到訪了立陶宛和愛沙尼亞，這兩個前蘇聯國家，旅遊業比起其他歐洲國家遜色，但文物建築的保育不錯，我們在鵝卵石路上左穿右插，聆聽歷史故事，欣賞百年建築。其後我們到達芬蘭的赫爾辛基，參觀了岩石教堂。我不得不承認我對這城市有些失望，因我是為了能到訪此城而特別挑選這航程，但城市的繁華度與我的期望有很大落差，難怪大部分北歐郵輪航線都不停泊於此。

柏林圍牆

赫爾辛基岩石教堂

岸上觀光或許未有帶來太大驚喜，但船上食物品質卻是超出預期。郵輪上佳餚美酒俱全，每日都有試不完的餐單。早上先來一杯蔬果汁加巴西莓乳酪，再嚐醃鯡魚及煙三文魚配芒果木瓜，然後歎一杯香濃拿鐵及新鮮牛角包。午餐我多數會揀選包含各國風味的自助餐，但有時也會選擇香嫩多汁的和牛漢堡或清淡的日式沙律。來到下午時分當然不能錯過英式下午茶。而晚上就有主餐房及四間特色餐廳可供選擇，主餐房每晚都會供應龍蝦湯及梳乎厘，滋味十足，實在不捨得不吃。而特色餐廳分別為扒房、意大利餐廳、新派經典菜及亞洲融合菜，各有特色。日落下舉杯暢飲，享受美味佳餚，現在回想起也覺垂涎欲滴。◇



哥本哈根美人魚

愛沙尼亞

船上美食

奧斯陸維格蘭公園

循規蹈矩的加拿大寶

養樂多

娃大了，不願意再兩姐妹共房了。我和先生一合計，決定把原本開放式的書房加面牆，改成小寶的獨立臥室。小寶一開始興奮得不得了，天天在紙上畫房間設計圖，想像著她的小空間的模樣。

可就在裝修師傅要開工前一天，她突然一臉嚴肅地跑過來問我：「媽媽，你們有申請市政府許可嗎？Complex那邊同意了嗎？沒有的話，會被罰款的！」

我萬萬沒想到年僅9歲的老二居然操了這麼大的心，趕緊安撫她：「我們這房子的原始規劃就是臥室，只是以前的屋主採用了開放空間，整個社區的這間房，大多都是臥室。我們這不算結構性改動。」

聽完，她才終於放下心來。

以前常聽人說，在加拿大出生的孩子特別守規矩，相比移民家庭的孩子少了點「變通」的靈活性。我當時還不太信。直到娃上學後，慢慢有了自己的「思想」，我才意識到——她們是真的很「循規蹈矩」。

比如過馬路這件事。

我們家住的地方不算熱鬧，社區門口也沒設人行橫道。大人們有時見馬路兩頭沒車，就幾步跨過去了。但要是帶著娃——那可不行。哪怕空無一車，她們也堅持一定要繞到街口，走人行道才行。托她們的福，我陪著她們多繞一段，也算多走了幾百步健身了。

還有一次去公園，停車場幾乎爆滿。我看有個空位，雖然沒劃線，但也沒寫「禁止停車」，停在那裡也不擋人不礙事，我便順勢停了進去。結果剛解開安全帶，車後座兩小的就開始抗議：

「No！你不能停這兒！這不是一個合法的停車位！」

我試圖講道理：「沒有禁止停車的牌子啊，又不影響別人。」

兩娃堅決搖頭：「不行，這裡沒劃線，就不能停！你得找有標線的車位。」

好吧，我只好聽她們的，把車移走。結果剛一走，後面立刻有輛車搶進那個位子。我繞了十幾圈也沒找到空位，悻悻離開，連公園都沒進去。

像這樣的「規矩小警員」時刻上線的場景，簡直數不勝數。雖然有時候也會被這倆循規蹈矩的加拿大寶搞到頭疼無奈，但轉念一想，我還是很高興她們有如此的秩序感並能堅持，也許會顯得傻氣，但對一個社會來說，如果人人都能尊重規則，遵守秩序，生活是不是就能更有序而安心？ ◇

健康老齡化：隨著年齡增長我們需要的主要維生素（上）

Steven Shen
（註冊營養師）

1）鈣

隨著年齡的增長，我們流失的這種礦物質可能會超過我們日常吸收量。這樣會導致我們的骨骼更容易斷裂（骨質疏鬆症），尤其是絕經後的女性。鈣有助於我們的肌肉、神經、細胞和血管正常運作。

我們大部分的鈣都來自骨骼，而骨骼又通過食物獲得鈣。50歲以上的女性和70歲以上的男性應該比其他成年人多攝入20%左右的鈣。牛奶、大豆、酸奶、深綠色蔬菜和奶酪都是很好的鈣來源。

2）維生素B12

B12有助於制造血液和神經細胞。我們可以在日常中從肉類、魚類、蛋類和奶制品等動物性食物中自然獲取維生素B12。其他來源包括補充劑、注射劑以及「強化維生素B12」的食物，例如早餐麥片。

大多數北美人日常飲食是可以保證獲得充足的維生素B12，但隨年齡的增長會改變這一現狀。由於高達30%的50歲以上人群患有萎縮性胃炎，而導致這些人群更難從食物中吸收到足夠的維生素B12。抗酸劑、某些藥物以及減肥手術都可能導致維生素B12缺乏。

3）維生素D

我們的身體需要維生素D來吸收鈣。因此，同時服用這兩種營養素有助於預防骨質疏鬆症。維生素D還能幫助我們的肌肉、神經和免疫系統正常運作。大多數人會從陽光中獲取一些維生素D。但隨著年齡的增長，我們的身體將陽光轉化為維生素D的能力會逐漸下降。從食物中獲取這種維生素比較困難，但富含脂肪的魚類，例如鮭魚、鯖魚和沙丁魚，是很好的來源。

4）維生素B6

我們的身體利用它來抵抗細菌並產生能量。它還能幫助嬰兒的大腦發育。隨著年齡的增長，我們需要更多的維生素B6。

一些研究發現，老年人血液中維生素B6含量高與記憶力更好之間存在聯系。但這種維生素似乎並不能提高痴呆症患者的智力。鷹嘴豆是一種簡單且廉價的維生素B6來源。動物肝臟、富含脂肪的魚類和強化早餐穀物也是富含B6的食物。

5）鎂

鎂幫助我們的身體製造蛋白質和骨骼，並保持血糖穩定。日常我們可以從堅果、種子和綠葉蔬菜中獲取鎂。但老年人往往攝入較少鎂。

此外，長期患有慢性疾病的老年人可能因服用多種藥物，而可能導致很多老年人身體缺鎂。

6）益生菌

這些「友好」的細菌對我們的腸道有益。我們可以從酸奶或酸菜等發酵食品或補充劑中獲取它們。它們可以幫助我們緩解腹瀉或腸易激綜合症等消化問題，甚至可以預防過敏。如果我們身體健康，益生菌可能是安全的。但如果我們有任何健康問題或免疫系統問題，在服用益生菌補充劑前請先咨詢醫生。

7）歐米伽3

這些脂肪酸被稱為「必需」脂肪酸，因為我們的身體無法自行合成。它們對我們的眼睛、大腦和精子細胞至關重要。它們還能幫助我們預防與年齡相關的疾病，例如阿爾茨海默病、關節炎和黃斑變性（這些疾病可能導致失明）。我們可以從富含脂肪的魚類、核桃、菜籽油或亞麻籽等食物中獲取omega-3脂肪酸。◇

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。

新片介紹

英米

溫哥華國際電影節是大溫哥華一年一度的盛事，放映很多與別不同的電影，其中有些是平日不在電影院放映的，非常珍貴。今年這電影節已是第44屆了，將於10月2日至12日舉行，各位影迷切勿錯過這個欣賞電影的機會。喜歡電影的人，一定看過著名女導演許鞍華的作品，例如《桃姐》、《黃金時代》等，她曾經應邀到卑詩大學教電影，她的電影非常精彩，她是怎樣成長的呢？加拿大的CHIME網上串流平台已推出一部關於許鞍華的紀錄片《好好拍電影》。本月推出的電影，還有兒童音樂片Gabby's Dollhouse，以及浪漫片《奇幻導航》。(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

第44屆溫哥華國際電影節 VIFF Vancouver

第44屆溫哥華國際電影節(44th Vancouver International Film Festival)，將於10月2至12日在溫哥華多個地點舉行，放映來自世界各地的劇情片、紀錄片和短片。今年較矚目的電影是來自南韓的What Does That Nature Say to You(大自然對你說了甚麼)，由洪常秀執導，他早在1996年已憑另一部電影The Day a Pig Fell into the Well(那天一頭豬掉進井裡)，在第15屆溫哥華國際電影節中奪得龍與虎大獎(Dragons and Tigers Award)，What Does That Nature Say to You這部片故事講述一名年輕詩人帶他的女友到訪父母的家。有關溫哥華國際電影節詳情，請瀏覽網頁viff.org。(圖片提供：VIFF photo by Christopher Edmonstone)

Gabby的娃娃屋 Gabby's Dollhouse : The Movie

2021年開始在Netflix串流平台播放的動畫片集Gabby's Dollhouse(Gabby的娃娃屋)，把動畫和「真人」結合，故事講述一名叫Gabby的女孩子和她的貓朋友在娃娃屋內的經歷。這片集大受歡迎，已進入第11季。現在這兒童片集已被改編成奇幻音樂喜劇搬上銀幕，女主角Gabby由電視片集的Laila Lockhart Kramer飾演，劇情描述Gabby和祖母Gigi(Gloria Estefan飾演)一起去一個名叫Cat Francisco的城市，但一個愛貓的古怪女人Vera(Kristen Wiig飾演)奪去她的娃娃屋和貓，Gabby便展開一個奪回娃娃屋和貓的行動。本片將於9月26日起在電影院公映。(圖片提供: Universal Pictures)

好好拍電影 Keep Rolling

這部紀錄片詳盡的介紹頂級女導演許鞍華四十年來的電影工作，以及她的成長，由曾經擔任許鞍華幾部電影美術指導的文念中執導，片中訪問了名導演侯孝賢、徐克、陳果、電影人施南生、著名演員蕭芳芳、電影及樂壇天王劉德華等人，講述他們對許鞍華的看法。

許鞍華在中國東北出生，在香港成長和接受教育，在香港大學畢業，主修英文及比較文學，並曾到倫敦電影學院進修電影，她先後六次獲香港電影金像獎最佳導演獎，並在2020年獲得第77屆威尼斯電影節頒發「終身成就金獅獎」，成為全球首位獲得該獎項的女導演。本片可在CHIME網上電影串流平台租看，可上網到www.thechime.ca找Online Movies(圖片提供：viff.org)

奇幻導航 A Big Bold Beautiful Journey

這部美國浪漫劇情片，由韓裔美國導演名田高梧(Kogonada)執導，劇情講述由Margot Robbie飾演的Sarah，及由Colin Farrell飾演的David，是互相不認識的，但在共同朋友的婚禮相遇，兩人在汽車導航的指引之下，一起走進一個奇幻旅程，重回他們過去重要的人生片段，並可能獲得改變未來的機會。參加演出這部片的還有美籍華裔年輕女演員毛俊懿(Michelle Mao)。本片將於9月19日起在電影院公映。(圖片提供: Sony Pictures)◇

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126期

9月·September·2025

松鶴天地478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：10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。