

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125期

2025年  
八月刊



**當極端天氣成為新常態  
我們的社區如何應對**  
**中僑40屆百萬行共籌款超354,000元  
以支持本地社區服務**

健康生活：腸道合伙人—益生菌的真相、選拔與養成術

好書月讀：童眼舊香江—爆竹喧天的農曆新年(上)

旅遊記聞：愛爾蘭印象(上)：馬與羊



## From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家八月愉快！夏日陽光總是讓人覺得爽朗歡暢，但高溫酷暑就有些令人擔憂了。不知各位是否做好防暑降溫和補水的保護措施呢？本期專題我們就來討論當極端天氣越來越頻繁出現，我們個人以及社區該如何應對。希望能拋磚引玉，帶給您一些適時的思考和準備。

剛剛過去的第40週年「中僑百萬行」圓滿落幕，現場也看到我們中僑新天地的新老朋友們身姿矯健，笑容燦爛，為社區慈善事業盡一份力，非常感謝大家的積極參與。

中僑新天地獲批卑詩省歷史數字化項目資金，用於保存和復興我們的早期刊物，詳情請見第六版。

此外，我們副刊內容中有諸多睿智作者的精彩隨筆、短文，希望我們的文字能夠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

當極端天氣成為新常態 我們的社區如何應對	03
-------------------------	----

### 精彩中僑

中僑百萬行共籌款超354,000元支持社區服務	04
衷心感謝2025中僑百萬行贊助商	05
《中僑新天地》獲批卑詩省歷史數字化項目資金 珍貴報刊資料將重獲新生	06
中僑心理熱線專欄 「歡迎打來中僑中文心理熱線」背後的語言	07
本月中僑活動資訊	08

### 生活資訊

健康教育 - 洗手不僅僅是一個用餐時間的儀式	12
健康生活 - 腸道合伙人： 益生菌的真相、選拔與養成術	13
醫學新知 - 莫失足/DEEP RELIEF止痛膏	14

### 文藝休閒

新趣 - 石上的教堂	15
旅遊紀聞 - 愛爾蘭印像 (上)：馬與羊	16
月讀 - 童眼舊香江：爆竹喧天的農曆新年 (上)	18
溫故/新風 - 循環與前進	19
詩林/隨筆 - 李魁賢的詩和詩論 (2之1)	20
黃金歲月 - 互利共存	21
花卉園地 - 小魔芋 大夢想	22
溫哥華生活小調 - 一場下車時的意外	23
詩林/隨筆 - 夕陽紅霞	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



# 當極端天氣成為新常態 我們的社區如何應對

隨著全球媒介的持續傳播，「全球變暖」已經不再是一個新鮮話題。但真正讓我們意識到這個問題的嚴重性，還是日常生活中的切實感受。相信有不少「老僑」朋友們更是有鮮明的對比，十幾、二十年來來到加拿大，尤其是溫哥華的夏日清涼舒爽，是世界知名的避暑勝地，大溫地區的房屋甚少配備空調。而今，不時出現的「高溫警報」令我們不得不直面這個問題，而避暑尋涼亦成為夏日必備的生存技能。

李育嬌

## 一·一個令人心碎的警鐘

剛剛過去的7月，美國德州突然發生的大洪水震驚世界，一處位於瓜達盧佩河畔的夏令營更是在毫無防備的情況下突然被洪水吞沒，該夏令營的輔導員和學員瞬間就被洶湧而來的洪水裹挾失蹤，造成至少78人死亡、41人失蹤。罹難者中包括二十多名兒童，災後的搜尋救援持續了很長時間，有官員稱這是德州史上最大規模的搜救行動之一。

為甚麼這樣的大洪水會突然毫無征兆的出現在往年安然無事的夏令營營區？筆者搜尋相關資料，總結來說，就是「全球變暖」不是簡單的「天氣變熱」，而是整個地球氣候系統的失衡。就像一個精密的機器，一個零件出問題，整個系統都會受影響。極端天氣增多，正是這個系統在「鬧毛病」。當這個系統因為一個方面的失衡而不能流暢運轉的時候，越來越頻繁的極端天氣就會給我們敲響警鐘。

## 二·社區聲音：長者的真實困境

事實上，極端天氣已經不再是新聞裡的「別處故事」。前幾年夏天6月下旬，卑詩省經歷了前所未有的「熱穹」現象，溫度一度逼近50°C。家住本拿比的陳女士回憶道：「那幾天簡直是煎熬。我母親80歲了，家裡沒有空調，我們只能不停地用濕毛巾給她降溫。」最熱的那幾天，卑詩省急救系統也因為過熱而致病需要救援的呼叫大增而應接不暇。而今年，加拿大東部地區，例如多倫多等城市正在經歷極端高溫的侵襲。

專家表示，被稱為「沉默殺手」的極端高溫比起其他天災如洪水、颶風及龍捲風，每年致死的人數都要多，因為高溫對人體的打擊並非總是那麼明顯，器官因逐漸升溫而失去調節體溫能力，發生衰竭，經常發現已為時以晚，所以稱為沉默殺手。

當下北半球夏天才過一半，還有最熱的幾周需要應

對。這當中，長者、兒童、孕婦及有基礎疾病的體弱者，和長時間室外工作者較為危險。

除了單純的熱之外，高溫還會帶給長者經濟和社會方面的壓力，比如因為需要更多的使用空調或電扇導致的財務壓力，過熱導致出門就醫和購物的不便，熱引發或者加重相關基礎疾病後就醫的渠道和效率受限等等。

## 三·聯合預防 守望相助

本刊搜集整理了相關措施，給大家一些參考，希望有所幫助。首先在個人層面，我們可以避免在最熱時段（上午10點到下午4點）外出；定時定量喝水，保障身體水分充足；穿著淺色、寬鬆的衣物；在家中準備應急包（水、藥物、手電筒等）。同時，我們還可以改善居家環境。例如安裝遮陽窗簾或百葉窗；種植綠色植物降溫；檢查空調系統，確保正常運作；使用風扇、冰水等輔助降溫。

然後在社區層面，我們可以多與鄰居聯絡，建立友好的鄰裡關係，尤其要關心獨居長者；也可以通過電話、線上方式經常聯絡問安。積極了解社區長者服務項目，例如長者興趣小組，義工服務等，這樣既可以保持活躍，與人交往，也能夠獲得及時有用的信息。中僑社區福祉與健康部門（Wellness and Active Communities）專門為長者朋友們提供相關的服務和資源，大家可以致電聯絡。

## 四·保護環境 善小亦可為

對抗「氣候變暖」看似是全人類的宏大議題，但亦與我們每個人的生活細微息息相關。有道是「勿以善小而不為」，我們每個人都可以將保護環境的意識納入我們的日常生活之中，節約資源，參與力所能及的綠化活動，並給下一代人傳遞節儉環保的生活方式，共同保護我們賴以生存的大自然。

中僑互助會長者服務電話：604-408-7260。◇



# 中僑40屆百萬行共籌款超354,000元 以支持本地社區服務



由中僑基金會主辦的第40屆「中僑百萬行」已於7月20日假士丹利公園林百文園圓滿結束，活動共籌得超過35萬4千元善款，所有的籌款將會直接用於支助家庭、青年、婦女和長者的項目。

今年百萬行繼續獲得三級政府及社區領袖的支持並出席活動。由中僑金龍帶領，從士丹利公園林百文園浩

浩蕩蕩出發，沿著迷失湖(Lost Lagoon)繞行3公里一周。活動當天更安排了獎品豐富的攤位遊戲、兒童遊樂區和美食義賣攤位等，讓大家度過一個充滿陽光與歡樂的時光。

活動當天除了邀請到活躍普拉提工作室帶領參加者做熱身運動外，更有有多個團體帶來精彩的表演節目，包括華僑之聲AM1320、小舞花舞蹈學院、Hidden Gem Dance Studio、加拿大靈巖山寺兒童組、北少林龍志光國術會及胡氏跆拳道加拿大總會。

中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲表示：「過去40年來，我們透過士丹利公園中僑百萬行活動，團結社區。在慶祝中僑基金會這個里程碑之際，看到如此多的支持者、義工、員工、贊助商和善長對我們機構的支持，我們感到非常窩心。」

中僑基金會主席林頌恩表示：「我們今天能夠在這裡慶祝中僑百萬行籌款活動 40 週年，唯一的原因是數十年來我們熱心的善長和贊助商的持續支持，他們與我們有著共同的社區互助願景。」◇



活動獲得三級政府及多位社區領袖的支持，參與百萬行開幕儀式及起步禮。



在中僑百尺金龍的帶領下，超過50支團隊從林百文園浩浩蕩蕩出發。

## 2025中僑基金會慈善高爾夫球賽現已接受報名



2025中僑基金會慈善高爾夫球賽將於9月4日(星期四)在列治文Mayfair Lakes高爾夫鄉村俱樂部舉行，歡迎各界人士組隊參與或捐款支持。今年活動籌款目標為\$150,000，以支持中僑其下未能獲得政府資助的社會服務。與此同時，是次活動的無聲拍賣亦密鑼緊鼓籌備中。詳情請密切留意中僑基金會網站的公佈。

報名參加/捐款：按此連結(<http://weblink.donorperfect.com/SUCCESSGolf2025>)

歡迎聯繫中僑基金會查詢及了解更多：1-604-408-7228 / [fundraising@success.bc.ca](mailto:fundraising@success.bc.ca)。

# 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 Agen-

cies & 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

Ming Pao Multimedia

Ming Sheng Bao

CHMB AM1320

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

TUEX Education

University Canada West

## 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)



# 《中僑新天地》獲批卑詩省歷史數字化項目資金 珍貴報刊資料將重獲新生



《中僑新天地》日前收到喜訊，其申請的BC History Digitization Program項目獲得批准，將獲得專項資金支持，對早年出版的未有電子留存的珍貴紙質報刊進行全面數字化保存。項目首批任務將會對1985年至1994年進行拍照，掃描，分類整理，歸檔留存。

BC History Digitization Program是由不列顛哥倫比亞大學圖書館主導的重要文化遺產保護項目，旨在通過數字化技術保存和傳

承卑詩省的歷史文獻資料。《中僑新天地》成功獲批，標志著華人社區文化得到廣泛認可與尊重，以及其珍貴的歷史記錄將得到專業的數字化保護。

「這批1985-1994年的報刊資料記錄了華人社區發展的重要時期，具有極高的歷史價值和文化意義。」《中僑新天地》編輯部表示：

「數字化不僅能讓這些珍貴資料得到永久保存，更能讓更多讀者重溫那段難忘的歲月。」

在數字化過程中，編輯團隊將從海量的歷史資料中精心挑選具有代表性和趣味性的文章，整理推出「歲月留聲」專欄，計劃在未來12期刊物中連載發表，與讀者分享那些年的珍貴記憶。

該項目預計將於近期正式啟動，首期「歲月留聲」專欄文章將在下期《中僑新天地》中與讀者見面。

項目詳情請查看網站：

<https://ikblc.ubc.ca/initiatives/bcdigitinfo/> ◇

## 「歲月留聲」專欄前言

### ——重溫1985-1994年的溫暖時光

時光如白駒過隙，轉眼間那些泛黃的報紙已成為珍貴的歷史見證。

《中僑新天地》自1985年創刊以來，在有識之士和熱心民眾的積極支持之下歷經風雨，見證變遷，記錄了華人社區從初來乍到到扎根發展的重要歷程，分享了無數個人和家庭的奮鬥足跡，也陪伴了一代人從青春激昂到睿智豐富的成長和轉變。

感謝BC History Digitization Program的支持，讓我們有機會將這些沉睡在檔案櫃中的珍貴報刊重新喚醒。每一頁泛黃的紙張，每一篇真摯的文字，都承載著那個年代特有的溫度和情感。

「歲月留聲」專欄將帶您重返那個充滿希望與挑戰的年代。

我們邀請各位跟隨我們當年的刊物，從社區故事中重溫華人移民的奮鬥歷程和溫暖互助；從生活點滴中感受那些樸素而真摯的日常時光；從文化活動中回顧社區建設和彼此支持的精彩瞬間；從潮流熱點中窺探當年的流行風貌和社區趣聞；從家庭記憶中分享跨越太平洋的思念與堅持。

我們相信，這些來自30年前的聲音，依然能夠觸動今天讀者的心弦。讓我們一起翻開時間的相冊，在「歲月留聲」中尋找共同的記憶，感受歷史的溫度。

歷史不會重複，但總會留下回響。歡迎您與我們一同踏上這段溫暖的回憶之旅。

「歲月留聲」專欄將在未來12期《中僑新天地》中連載，敬請關注。◇





# 「歡迎打來中僑中文心理熱線」

## 背後的語言

心理熱線義工 Eliza

在跟好朋友聊天的時候呢，我發現他們對於心理熱線既好奇又有點排斥，他們有一個疑惑，覺得自己沒有甚麼心理問題，遇到些甚麼問題就自己想辦法處理，打熱線求助電話呢也不知有甚麼用。

我鼓勵他們就說：「你可以嘗試著跟志工溝通、聊天啊。打熱線電話並不代表你有心理問題，反而是一種關注自我的健康行為。」因為打熱線電話是一種積極的自我關懷方式，證明了個人對自己心理健康的關注。無論是否在經歷困擾，與人溝通和傾訴都是對心理狀態的正向管理。

有時候，人們只是在尋找一個可以傾訴的對象，而熱線提供了一個安全和保密的管道。透過分享自己的感受，與志工交流可以減輕心理負擔。即使沒有任何具體的問題，與專業人士或志工交流，可以幫助人們從不同的角度看待自己的問題或困擾，甚至可能找到解決問題的新方法或新的思考方式。提前關注自己的心理健康可以有效預防更大的心理困擾，而這種預防性的措施是維持心理健康的重要組成部分。

有些人會擔心：「把自己的事情

說給熱線志工聽，他們不一定能理解我，他們的回應也不見得符合我的想法，會不會反而帶來更大的困擾？」因此，他們很猶豫要不要打專線電話。

我告訴他們這種擔憂是很正常的，許多人在尋求幫助時可能會有類似的顧慮。心理熱線的志工是經過訓練的，他們的回答和建議不一定要完全符合每個人的想法，就像我們在日常生活中與他人溝通一樣，每個人都會有不同的看法，這也為我們提供了更多的選擇和思考的空間。熱線志工都會鼓勵來電者表達自己的感受和想法，根據來電者回饋調整溝通的方向。這意味著來電者並不是單方面接受建議，而是參與對話中，能夠主動表達自己的需求。如果某種溝通方式讓人感到不適，你可以選擇其他的溝通方式，找到自己最舒適的溝通方式，可以減少這種不安感。

我鼓勵朋友們可以將撥打熱線視為一種「實驗」，試著去理解和探索自己的情感，而不是期待獲得完美的答案。每一次交流都是學習的機會，不論結果如何，都能幫助他們更深入地了解自己的內在世界。

有時第一次的經驗可能不是最理想的，如果感到不適，也可以多嘗試幾次，不同的志工可能會有不同的風格和見解。

有的時候朋友也會有擔心：「那些打熱線的人說的都是負面訊息、負面情緒，會不會影響到志工？聽多了會不會影響自己的生活？」

我告訴他們面對負面情緒確實可能對志工的情緒產生一定影響，但許多組織和志工會採取一定的措施來管理和應對這些挑戰。

心理熱線的志工會接受專業培訓，學習如何應對和管理來自來電者的負面情緒。這些訓練不僅教導傾聽技巧和應對方法，還包括自我照顧和情緒管理策略。志工通常會被鼓勵定期進行自我反思和自我照顧，確保自己在傾聽他人困擾的同時，也關注自己的心理健康。

儘管接聽更多的負面訊息，志工同樣也能體驗到幫助他人所帶來的成就感和正面情緒。除了負面情緒，志工在工作中也能接觸到許多正面和鼓舞人心的故事。透過幫助他人走出困境，他們也能從中獲得力量和希望。這種互助的關係是相輔相成的。◇





# 認識HPV病毒及子宮頸篩查 網上英語講座 (附粵語翻譯)



日期：2025年8月12日 (二)  
時間：早上11時30分 - 中午1時  
地點：網上 Zoom  
講者：Cheryl Colby 健康促進專家  
內容：介紹HPV、子宮頸篩查及疫苗

講座將會以英語進行及附有粵語翻譯。  
請掃描右方二維碼閱讀更多資訊及報名。

聯絡譚小姐 電話：236-235-1341

電郵：JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA





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

Financial contribution from  
Avec le financement de



Public Health Agency of Canada  
Agence de la santé publique du Canada

# 促進健康管理 健康教練幫到你 網上英語講座 附粵語翻譯



日期：2025年8月14日（四）  
時間：早上10時30分 – 中午12時  
地點：網上 Zoom  
講者：Gurpreet Sandhu 虛弱症健康教練  
計劃

講座將會以英語進行及附有粵語翻譯。  
介紹健康管理方法及虛弱症健康教練計劃。  
請掃描右方二維碼閱讀更多資訊及報名。

聯絡譯小姐 電話：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.successbc.ca](http://www.successbc.ca)



## 中侨互助会列治文服务中心 免费八月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言	线上与扫码报名
8月1日(周五)	上午10时-12时	TransLink Newcomer Bus Tour - Explore Metro Vancouver Public Transit System (In-Person)	English/Arabic	<a href="https://success.jotform.com/251777740749875">https://success.jotform.com/251777740749875</a> 
8月6日(周三)	上午10时-11:30时	列治文中学概览：课程、支持服务与家校沟通(线下)	国语	<a href="https://success.jotform.com/251756822063862">https://success.jotform.com/251756822063862</a> 
8月8日(周五)	下午1时-2:30时	如何为应对高温与山火做好准备(线上)	国语	<a href="https://success.jotform.com/251884868360874">https://success.jotform.com/251884868360874</a> 
8月12日(周二)	上午10时-11:30时	融入本地社区：列治文新移民的资源与参与机会(线上及线下)	国语	<a href="https://success.jotform.com/251605729816867">https://success.jotform.com/251605729816867</a> 
8月20日(周三)	上午10时-12时	如何取得BC省驾照(线上及线下)	国语	<a href="https://success.jotform.com/251885286236871">https://success.jotform.com/251885286236871</a> 
8月22日(周五)	上午9:15时-12时	新移民巴士之旅 - 列治文社区资源介绍及参观(线下)	英语/国语	<a href="https://success.jotform.com/251956572045866">https://success.jotform.com/251956572045866</a> 
<b>新移民就业讲座</b>				
8月13日(周三)	上午10时-12时	如何撰写加拿大式的简历(线上)	国语	<a href="https://success.jotform.com/251956644983877">https://success.jotform.com/251956644983877</a> 
<b>儿童早期发展计划 - 针对有0-5岁幼儿的难民家庭</b>				
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	<a href="https://success.jotform.com/251496577992881">https://success.jotform.com/251496577992881</a> 

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](mailto:isiprichmond@success.bc.ca) | [www.successbc.ca](http://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: July 18, 2025

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

# 洗手不僅僅是一個用餐時間的儀式

作者：何偉民醫生  
翻譯：劉海泉醫生

科學研究經常指出，有效的洗手是預防疾病和病症傳播給自己和他人最有效方法。然而，在我們忙碌的生活中，洗手往往被忽視。不知不覺中，人們會經常觸摸到他們的眼睛、鼻子和嘴巴。細菌在食物和飲料中繁殖後，或是通過手扶梯、手機或玩具等物品的轉移，也可以通過這些相同的開口進入體內。人類糞便（大便）是細菌如沙門氏菌、大腸桿菌和諾如病毒的常見來源。某些細菌在如廁或處理難以察覺的含有微量糞便的生肉時會附著於手上。即使只有一克的人類糞便，也可能含有一兆的細菌。

正確的洗手可以使腹瀉引起的生病人數減少23-40%，在免疫系統較弱的人（例如老年人和嬰兒）中則可以減少58%，呼吸道疾病減少16-21%，以及兒童的胃腸道疾病減少多達57%。

洗手液和濕紙巾往往不足以有效清潔雙手。洗手液對孢子無效或在手太髒以至於無法滲透的情況下無效。如果沒有肥皂和水，至少含有60%酒精的洗手液是您下一個最佳選擇。

請注意，兒童可能會誤吞下有香味或顏色鮮豔的洗手液；洗手液應放在幼兒無法觸及的地方，並且應在成人監督下使用。

在洗手時，要確保手在溫水或冷水下濕潤，通過在手背、手指之間以及指甲下互相摩擦來起泡。確保您至少揉搓雙手20秒。用乾淨流動的水沖洗乾淨，然後徹底乾手。使用乾淨的紙巾關閉水龍頭（如果在公共洗手間，也要用紙巾打開門）。如果在家裡使用廁所，沖水前請蓋上馬桶蓋，以防止糞便物質的氣霧化。

## 有效的洗手方法如下：

- 脫掉任何戒指或其他首飾。
- 開啟水龍頭，徹底潤濕雙手。
- 使用肥皂（1-3毫升）並充分起泡。
- 用肥皂搓洗至少20秒——確保洗到所有的手指和大拇指、手指之間、手掌底下。指甲、手的前後面、手腕和前臂。
- 用乾淨流動的水徹底沖洗。使用摩擦的動作去除所有的肥皂殘留。用紙巾擦乾雙手或使用空氣乾燥機。

注意，使用空氣乾燥機可能有傳播病毒的風險，因此建議使用一次性紙巾或乾淨的毛巾。如果有的話，使用紙巾關掉水龍頭（以免重新污染雙手）。在離開衛生間時，保護雙手不要接觸髒的表面。例如，可以使用同一張紙巾來打開門。

正確的洗手是一個好習慣，應該經常練習。這很簡單且快速，但可以為你和你的摯愛將來避免困擾。◇

## 關於作者：

何偉民醫生 (Raymond Ho)：畢業於羅斯大學 (Ross University) 國際醫學系，現職 UBC 住院醫生。曾擔任聖約翰救護隊的行政官員，以及菲沙衛生局的和平醫院及三角洲醫院擔任患者關係工作。在《國際外科雜誌》(International Journal of Surgery) 發表學術文章，被授予金鑰匙國際榮譽學會會員，以表彰其在教育領域的傑出學術成就。

## 關於譯者：

劉海泉，加拿大健康促進會會長。1988年廣州中山醫科大學本科畢業，獲醫學學士學位；1994獲眼科學碩士學位；1999年獲眼科學博士學位；2002年至2005年於加州大學柏克萊分校視光學院進行博士後研究；2011年獲加拿大滑鐵盧大學視光學院進修畢業證書；2012年獲BC省註冊視光醫師資格，執業至今。

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](http://healthleader.ca)

如需更多資訊，敬請

致電：Eileen 778.998.4516

電郵：[exlcommunications@gmail.com](mailto:exlcommunications@gmail.com)





## 腸道合伙人： 益生菌的真相、選拔與養成術



如果腸道是一座繁忙的城市，益生菌就是低調勤快的居民，默默打理著消化、免疫、情緒等要事，是當之無愧的「腸道合伙人」。一旦它們罷工，脹氣、過敏、情緒崩等問題可能接踵而至。別小看這群微型伙伴，選對、養好它們，腸道才能高效運作，穩定有序。本文將拆解益生菌的真相，教你怎麼選、怎麼吃、怎麼養，讓它們就位發力，不掉鏈子。

### 一 菌群失衡，麻煩來敲門

腸道菌群就像一個多元小社會：有的像廚師，分解食物；有的像保安，打擊「壞菌」，還有的像工匠，合成營養、維穩健康。但這個社會很脆弱——一頓外賣、一包薯片、一晚熬夜，甚至一次抗生素，就可能攪亂局面：好菌被打壓，壞菌趁機作妖，便秘、腹脹、拉肚子可能接連出現，是腸道菌群失衡的典型信號。

而且，菌群一亂，免疫力掉線，皮膚冒痘、口氣難聞、飯後犯困、情緒低落、反復感冒都可能找上門。別忘了，70%以上免疫細胞和一部分神經遞質都住在腸道，「腸腦軸」可不是玄學。

這時候，適當補充益生菌，就像請來「救火隊」，協助修復菌群生態，緩解不適，尤其在經歷抗生素、換季、熬夜或壓力山大之後，效果更顯著。

### 二 益生菌非萬能，選對才靠譜

市面上益生菌琳琅滿目，但真有效的，沒你想得那麼多。別盲目把它當萬能，這位「益」者其實很講究：菌要選對、活著才行、數量得夠，還得有臨床證據，才算靠譜。

1) 菌對：乳酸菌不是一個「人」，而是一大家族。具體到哪一株，功能才清楚。比如GR-1主攻女性泌尿道，HN019促排便，BB-12調免疫，名字後那串「字母+數字」就是它的身份證，有編號，才有臨床數據背書。

2) 活著：吃進去只是第一關，能穿過胃酸和膽鹽抵達腸道，才算真正「上崗」。靠譜的產品會用包埋技術，提高益生菌存活率，確保順利抵達。

3) 足量：別只盯著「多少億活菌」，更要看保質期最後一天還能活多少。

4) 有效：有用的菌株組合，背後都有臨床數據支撐，能實打實改善腹瀉、過敏、焦慮等問題。漂亮包裝沒用，效果才是硬道理。

所以，選益生菌別踩坑，這三點要認准：菌株編號、活菌數量、臨床數據。

### 三 養菌有方，吃得好也喂得對

選對菌株是基礎，養好它們才是長期合作的關鍵。就像請了個能干的員工，不給飯吃、不發工資，誰也干不了。益生菌也有「脾氣」，得吃好、休息好，還挑食。

它們最愛的口糧叫益生元，其實就是膳食纖維、抗性澱粉和寡糖類——餐盤裡的洋蔥、蒜、香蕉、豆子、燕麥，都是它們的「真愛食物」。補菌的同時，別忘了喂養，才能讓這群「小工人」扎根落地，各盡所能。

反過來，高糖和重加工食物就像給「壞菌」開派對，熬夜、久坐、壓力大更讓腸道生態炸鍋。別以為菌群感受不到你的焦慮，它們比你還敏感。真正養菌之道，是吃得對、喂得好、活得久，益生菌才願意陪你走遠。菌群穩了，人體才運轉順暢，情緒穩定，皮膚自然發光，免疫力也悄悄來報道。

腸道菌群如同隱形戰隊，益生菌是你精挑細選的黃金合伙人，協助管理消化、免疫和情緒的每個細節，守護「腸道城市」的健康。別等身體罷工才想起它們的好——從今天起，開啟益生菌養成計劃吧：規律作息、科學飲食、選對菌株、適當補充，讓它們各展所長、火力全開，你也能氣色在線、活力滿滿。◇

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。



# 莫失足

陳慧敏醫生

中國人有句話是「一失足成千古恨」，提醒世人不要犯錯，否則會後悔莫及；從前常用來告誡少女莫輕易有婚前性行為，以免變成未婚媽媽，影響日後人生。

其實失足跌倒，可大可小，對長者的後果尤其嚴重。

在加拿大，跌倒是導致長者因意外受傷而留醫的主要原因。統計顯示，這些留醫數字有上升趨勢，不僅影響自己及身邊人，更為醫療系統帶來沉重負擔。

留院的主因是骨折，其中三分之一是大腿骨折（又稱髌骨骨折），這是因為大腿骨連接盆骨，近髌關節處，大腿骨比較幼，最容易斷。

治療髌骨骨折牽涉手術，康復期痛苦漫長。更令人關注的是，從2001至2019，因失足而導致死亡的個案持續上升。

與一般人想法有別，跌倒並非僅是意外，而是絕對可以預防。通過科

學分析個案，了解背後發生情境，就能找出可改善可避免的因素，包括長者本身的因素、行為因素和外環境因素。

較高危的長者，包括患有某些慢性疾病（如影響平衡的帕金森症）、需經常上廁（如服用利尿劑控制高血壓、前列腺肥大）。個人性格（如心急）、狀態和習慣（不專注）亦影響走路的安全。

由於一半失足是在家中發生而非戶外，顯示不少長者的家居安全，大有改善空間。宜查找家中高危區域，例如梯角、鬆脫的地毯、絆腳的雜物、燈光黯淡的走廊。

當長者狀態漸漸變差，虛弱乏力，家中裝置就應隨之而調整。行動不穩，應使用適當輔助步行器，如拐杖、助行架。廁所宜安裝扶手，地面切忌濕滑。一些日常活動，簡單如穿鞋穿褲，也可以是危險動作，應戒除急躁，坐下來，慢慢做。夜間上廁亦屬高危，可考慮購置便器椅，方便晚上應用。

所有長者都應注意改善平衡力來防跌。基本是練手力腿力，和維持心肺功能、促進血液循環的耐力運動。另外，宜加上平衡運動。

中國國粹太極拳，可說是極適合長者鍛鍊的運動。打太極不需任何器材，可以隨時隨地自己要，亦可與其他一起練習，由於動作緩慢，對體能的要求較低，可謂老少咸宜。太極的動作看似簡單，其實包含四肢協調、強化腰腿和增強關節柔韌性的元素，練上半小時，便已是耐力運動。由於部分招式挑戰平衡，經常練習能改善平衡力，預防跌倒。

至於體弱長者，筆者介紹一個簡單練平衡動作，就是踮起雙腳站幾秒鐘。不過，記緊要先扶穩呀！◇

## 延伸閱讀

Seniors' Falls in Canada  
[https://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/seniors-falls-chutes\\_aines/assets/pdf/seniors\\_falls-chutes\\_aines-eng.pdf](https://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/seniors-falls-chutes_aines/assets/pdf/seniors_falls-chutes_aines-eng.pdf)



## DEEP RELIEF 止痛膏

潘錦興藥劑師

當你身體手腳肌肉收到創傷或過度勞動，會引致你的肌肉疼痛。引起肌肉痛楚可包括韌帶和筋膜受損。這些都是身體最容易受傷的地方。

肌肉疼痛，可以最簡單服用止痛丸（TYLENOL）和消腫丸（NSAID）。但很多口服藥物都會有副作用，尤其是對胃部造成不適。

除了口服止痛藥外，亦有很多是外用的止痛膏。今期為大家介紹一種DEEP RELIEF的冰凍止痛膏。這種藥膏的主要成份是薄荷（MENTHOL），從冬青油（WINTER-GREENS）提煉出來的水楊酸甲酯（METHYLSALICYLATE）和辣椒素（CAPSAICIN）等。全部都是經臨

床測試證實了是絕好的肌肉止痛成份。

DEEP RELIEF是外用止痛藥，搽在肌肉上，其主要成份會快速吸收進入皮膚，製造一種特別的感覺，可以覆蓋大腦的痛處訊號，結果就是造成止痛的作用。

DEEP RELIEF冰凍止痛膏（ICE COLD RELIEF）是使用冷凍療法（CRYOTHERAPY）去減低肌肉的發炎，減少血液流通到疼痛地帶，好讓給與肌肉多一些時間來愈合，除去痛處和不舒服的感覺。

總括而論，外用止痛藥是安全和有效的選擇，而DEEP RELIEF ICE COLD PAIN RELIEF藥膏亦收到多方的認可有效。若然有肌肉疼痛的話，可以試用一下。搽上以後，

如果有過敏的話，便應立即停止使用，並到你的家庭醫生處求診了。◇

