



石上的教堂

文圖：陳日

福音記載耶穌說：「你是伯多祿（亦有譯為彼得），我要把我的教會建造在這磐石上。」

當時他為跟隨他的漁夫西門命名為伯多祿petros，這個希臘字的意思是磐石。

磐石對於天主教會的象徵意義重大。因此，若把教堂建在石上，更能彰顯穩固的意象。

筆者並非教徒，但曾參觀過一座建於石上的教堂。說出來讀者或許會感到很意外，因為這座教堂在中國山西省，而且起初並非教堂。

巨大的磐石由來已久，本是自然景象。明末李自成四處搶掠，山西富商王氏在石上砌磚牆、建房屋，有如城堡，稱為小寨。

清末荷蘭傳教士為逃避義和

團殺戮，來到此地，安全避過災劫後，為了還願，購下小寨，建了玫瑰堂。

1916年建成的小教堂，仿哥德風格。小鐘樓連同十字架，有如船上的桅桿。教堂如今已是文物保護單位，駐堂神父說，雖然村民與教友的人數已減少，仍然定期有彌撒。

筆者前往時剛遇上大雨，參觀完天晴出彩虹，彷彿得到聖母的眷顧，十分感恩。◇



從外面看，寨牆與磐石渾為一體。



祭壇兩旁有希臘風格的黑色大理石柱



雨中等神父來開門，有點狼狽。



教堂的祭壇佈置，簡單清雅。



拜苦路第十一處也是告解亭



教堂側是傳統中式房屋



教堂外有已逝神父的墳墓



小教堂磚牆瓦脊，中西合璧。



大門外有聖母與聖嬰像



拜苦路第五處



聖若瑟抱耶穌的塑像下有教宗聖方濟各的畫像



教宗聖方濟各的畫像



雨後見彩虹

愛爾蘭印象（上）：馬與羊



文圖
陶永強律師

第一次去愛爾蘭是在2019年六月，跟隨 Insight Vacations的旅行團，一個12日的鄉郊小路愛爾蘭遊Country Roads of Ireland。

在都柏林西南的基爾代爾Kildare，有著名的牧馬場 Irish National Stud，那裡有導遊簡單介紹牧馬常識和提供一些有趣的資料。

小馬一般到六個月便可以斷奶，和母親分開。

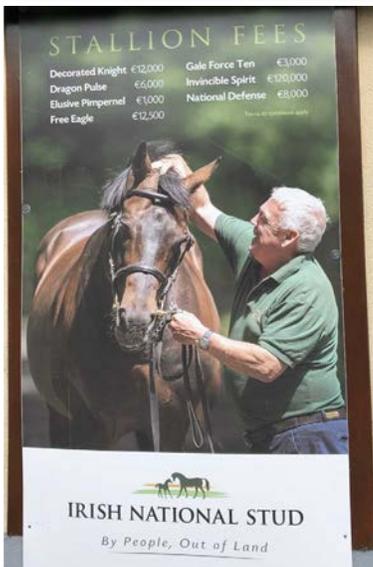
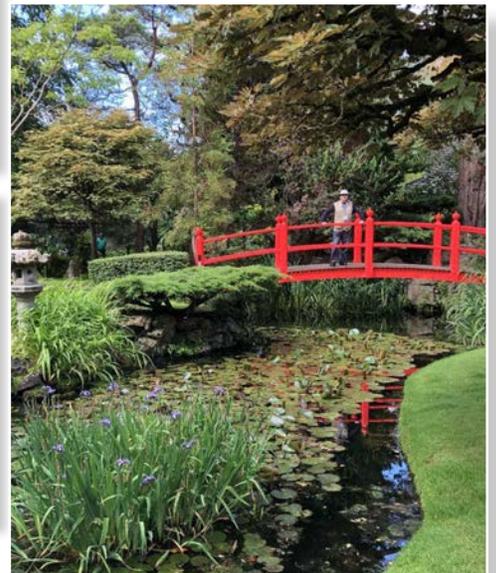
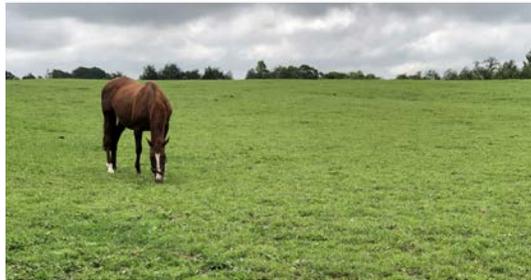


一歲以下的小馬，不分男女，通稱為foal；

一至四歲的未成年小馬，女的叫filly，男的叫colt，由於男的小馬太頑皮狂放，牧場會把牠們和女的小馬分隔開；成年後，女的叫mare，男的叫stallion。

訓練成奪標的賽馬，成為名駒，便可以高價出售。

場地內有裝置雕塑，還有優美的花園。





在愛爾蘭的農村，牧羊是相當重要的部分，一般都是小農戶，養的主要是兩種羊：黑臉綿羊Blackface和白臉綿羊Cheviot，都是適合在山區生活的品種。也有專門為了吸引遊客的農莊。

我們旅行團的導遊就在西南岸的丁格爾半島Dingle Peninsula，帶我們去了一個叫「擁抱小綿羊」Hold Baby Lamb的小農莊。在丁格爾半島上的丁格爾小鎮有一條海豚的銅像，很討人喜愛，不下於小綿羊，吸引遊客駐步拍照留念。由丁格爾半島往北，鄉郊小路途經北愛爾蘭的海岸名勝布什米爾斯Bushmills：看海天一色，白浪拍擊著岸旁的亂石，看崖岸上的青草地，悠然吃青草的羊，和遠處雄踞崖頂的城堡。（下期繼續）◇



陶永強：律師，詩譯者。2005年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。譯作曾刊登於香港中文大學《譯叢》2004年秋季刊；中國《西部》雜誌社2013年第8集；《獨陪明月看荷花：葉嘉瑩詩詞選譯》2007年由溫哥華中僑

互助會出版，2017年由北京外語教學與研究出版社增訂再版，在中國和北美的大學都有收藏，並曾被耶魯大學選為教材。《三藝篇》在2014年由廣西師範大學出版，收錄他英譯唐宋小詩30首。

電郵聯繫Email contact: tommytao@shaw.ca

時光像奔流向前的溪河，永不休息，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)

那時候，相比起聖誕節，農曆新年就熱鬧多了。剛進入農曆十二月，大街小巷便充滿了新年的色香味。「色」——就是家家戶戶大掃除，貼上大紅的揮春，擺好七彩的全盒，供養翠綠的水仙，放好黃澄澄的柑橘，都是喜氣洋洋的顏色。「香」便是炸油角、炸煎堆、蒸年糕飄來的香氣。「味」就是吊起的臘肉、臘腸和臘鴨，準備團年飯的炆鴨、蒸雞、炆冬菇、燒肉的美味。除此之外，年還有「聲」呢！是「啪啪啪」做炒米餅的聲音，是「咚咚咚」街頭巷尾不時響起練習獅舞的鑼鼓聲，是「霹靂啪啦」的爆竹聲，是收音機播出賀年歌曲的歡樂聲音。

母親到了臘月（農曆十二月）可忙著呢！首先，她會到肉檔買來十多條豬腩肉和土鯪魚回家。豬肉用醬油、汾酒醃著。土鯪魚剖刮乾淨，用麵豉醬、細蝦米、香橙皮粒和青蔥粒抹勻。趁著北風乾爽，陽光朗照，把它們掛在小露台的曬衣竹上。任由那些魚呀、肉呀在北風中團團轉，散發出一種誘人的肉香。這便是我們整個正月（農曆一月）的好餸菜了。

跟著便是蒸年糕和炸油角。媽媽蒸的年糕有蘿蔔糕、芋頭糕和黃糖年糕三種。我們也常常幫媽媽刨蘿



蔔絲。媽媽買的蘿蔔又大又重，弄得我們手臂酸痛。蘿蔔糕、芋頭糕常常加上一些臘肉碎和小蝦米，味道可香了。蒸年糕的時候，要花上幾柱香的時間。一時之間，廚房水氣氤氳，香氣四溢。但我們仍然是可以分辨出黃糖年糕的甜香，蘿蔔糕的臘肉和蘿蔔的清香，芋頭糕的厚重粉香。

炸油角也是好玩的事。媽媽教我們做油角，有酥角和豆沙角兩種。捏油角可是一種考功夫的事。餡兒下得多了，角子便會「爆肚」。下得少了，皮太厚又不好吃。修角子邊的時候還要捏得均勻好看。我們偷偷的用麵粉捏了幾個小鵝，看著它們在油鍋上游弋，慢慢由白色變成金黃。媽媽看到也沒有阻止。剛炸好的油角鬆脆好吃，跟現在在超級市場一袋袋擺賣的那種，味道完全是兩回事。就是吃個新鮮的好滋味嘛。

臘月二十四日，是送灶君上天的大日子。媽媽說灶君上天會向天帝匯報這家人一年的行事。好事做多了便會有福報，做了壞事便會降禍。所以要好好恭送灶君上天，讓他多說好話。媽媽在灶頭擺了一碗湯圓，一塊肥豬肉和幾碟果子。請

灶君吃湯圓，用肥豬肉抹抹灶君畫像的嘴巴，希望他口甜舌滑，上天多說我家的好話。唉！天上可有廉政公署？這不是明明白白的賄賂官員嗎！

年廿八，洗邋遢。媽媽便帶著我們一家，把不要的舊東西，如舊報紙、塵封的紙袋、雜物等清理。然後抹窗、抹灶、抹玻璃，洗地抹地，清理桌椅，打掃乾淨，之後便擺出裝滿各種賀年糖果的全盒，和一盤黃澄澄的四季桔，插上幾支劍蘭和菊花，貼上紅彤彤的揮春，家中便氣象一新，連空氣也變得清新可喜了！◇

(圖片來源於網絡)



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。



循環與前進

梁麗芳



記得在香港讀中學的時候，要修讀中國歷史與世界歷史兩門課。中國歷史課比較詳細，老師從上古春秋戰國開始講，秦統一中國，跟着，是漢，王莽篡漢分為西漢與東漢，之後，三國分為魏、蜀、吳，晉又分西晉、東晉，其後南北朝，跟着是隋，然後是唐、五代十國、宋……

老師又講到每個朝代的興起原因，得天下後的地方權力分配、施政特點、外戚宦官爭權，天災人禍，衰敗分裂，當然，還有外敵入侵等等。

中國朝代歷史的進程重複又重複，我們考試時最怕的就是老師問某個朝代的興起或衰亡原因，因為太過相似了，很容易混亂記錯。

後來，我從有關中國歷史的英文

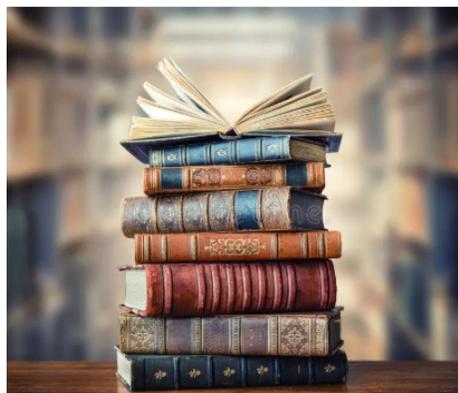
著作中，才知道中國歷史的一個特點，就是循環性(cyclical)。這個概括非常精準，不知道為甚麼當時的歷史課本沒有指出這一點？到圖書館看到一排厚厚的二十四史，裡面究竟包含有多少循環性，歷史學家可能做了不少探討吧。

而西方歷史的進程，就很不一樣，雖然有戰爭、興起與分裂，但是，發展軌跡則比較多樣而有時更有出人意料的結果，不像中國歷史的循環性而具有可預見性。

世界歷史包括的範圍很廣很多樣化，國家分分合合，十字軍東征，文藝復興等等。記得當歷史老師講到英國13世紀時，為了限制皇權，由大公會與貴族院提出《大憲章》限制國王的權力，成為議會制度的雛形，到了17世紀，進一步確

立了君主立憲制，其後，成為民主制度的重要部分。當時班裡同學的反應，猶如石破天驚。如果中國古代歷史進程中，在某個時段產生一個有效的機制，那麼，她的發展歷史，有可能不會是循環式的建設、破壞、建設、破壞，犧牲了無數性命與文物。

可惜，歷史沒有如果。◇



中中中EEE
中英對碰

番書仔

日常用語

和小孩有關的英文俚語(slang)：

1. Full of hot air

全是廢話；胡說八道

Don't trust him because he is always full of hot air.

不要相信他，因為他總是謊話連篇。

2. Steal someone's thunder

搶風頭，搶奪注意力

It was my birthday party, but she stole my thunder by announcing her big news.

這原本是我的生日聚會，但她卻公布了自己的大新聞來搶我風頭。



李魁賢的詩和詩論 (2之1)

韓牧



驚聞台灣名詩人李魁賢日前病逝。我與他無緣交往，只有過一面之緣，他的詩觀與我的相近，所以我也感到難過。他1937年生於台北，16歲開始發表詩作，一直筆耕不輟；他主張詩應植根於生活。

李魁賢詩作超過千首、譯詩5000首以上，他曾留學德國，精通德文，所譯主要為德文詩，對裡爾克有研究。他曾獲國內及國外無數的詩獎，得到國際詩壇肯定，曾三度獲印度詩界推薦為諾貝爾文學獎候選人。

他多次率領一群台灣詩人，代表台灣新詩界，出訪世界多個國家。又在台灣主辦與各國詩人的交流會。將台灣新詩向外國推廣的功勞，可說無出其右。

現在先抄錄他的三首代表作，讓大家欣賞。下次再談他的詩論。

輸血

鮮血從我體內抽出
輸入別人的血管裡
成為融洽的血液

我的血開始在別人身上流動
在不知名的別人身上
在不知名的地方

和鮮花一樣
開在隱秘的山坡上
在我心中綻放不可言喻的美

在不知名的地方
也有大規模的輸血
從集體傷亡者的身上

輸血給沒有生機的土地
沒有太陽照耀的地方
徒然染紅了殘缺的地圖

從亞洲、中東、非洲到中南美
一滴迸濺的血跡
就是一頁隨風飄零的花瓣

紅杉密林

紅杉的巨木
霸占了整個天空
陽光照不到厚實的大地
世界寧靜得聽不到
任何風聲雨聲

即使這樣
在封鎖的原始密林裡
即使上千年
霸占一切天空的巨木
也會瞬間轟然倒下
連根拔起

大地上累積厚厚的腐植土
在這些死亡哀愁的底下
赫然有新綠的生命掙扎而出

一個政權倒下
自然有另一個政權崛起
土地並沒有被竊據
它是喪禮的祭壇
也是嬰兒的浴池

雄立的新生紅杉
傲視著倒下的前朝
從表皮開始逐漸解體
以至魂飛魄散

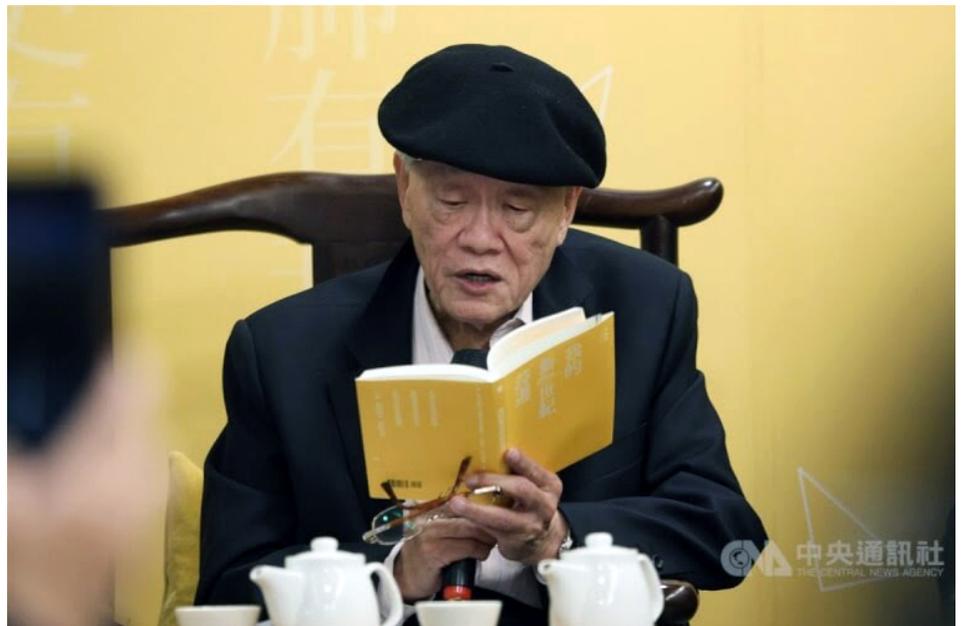
鸚鵡

「主人對我好！」
主人只教我這一句話

「主人對我好！」
我從早到晚學會了這一句話

遇到客人來的時候
我就大聲說：
「主人對我好！」
主人高興了
給我好吃好喝
客人也很高興
稱贊我乖巧

主人有時也會
得意地對我說：
「有什麼話你盡管說。」
我還是重復著：
「主人對我好！」◇
【附圖說明】李魁賢在朗誦。





天然保健植物

純老貓



近日得閒無事，困在家中，喜歡閱讀的我，此時庸懶的心，全攀不上那份博覽群書，出入典籍之中的豪情，只找來一批舊剪報，看看有哪些再值得收藏的。無意中發現一篇短文，是11年前的，教人防流感不離薑蔥蒜，覺得很有意思，對當前疫情也有一讀價值。

預防流感，除了接種疫苗，飲食方面也非常重要。據當年美國MSNBC新聞網報道，流感爆發以來，大蒜生薑青蔥有助提高免疫力的「天然藥物」，銷量高了近六成。

大蒜搗碎更殺菌，大蒜中的大蒜素有助抗感染和細菌。英國研究人員實驗發現，食用大蒜可讓流感發生率降低2/3，因此建議每天生吃兩瓣蒜子，如果想達到最佳保健效果，最好將大蒜搗碎成泥狀，而不是用刀切成蒜末，並且要先擺在碗內10至15分鐘，讓蒜氨酸與空氣中氧氣結合，產生大蒜素後再食。

生薑中含有植物殺菌素，其薑辣素能刺激胃液分泌，有促進消化作用，生薑最好早上吃，早起後先喝一杯開水，生薑要刮去皮，切成薄片，取4至5片在熱水中燙一下，然後放入嘴裡含10至30分鐘，再咀嚼吞下。注意，熱氣的人不宜多吃。

蔥含有揮發油，其油中的主要成分為葱蒜辣素，又稱植物殺菌素，具有較強殺菌和抑制病毒細菌的功效，在呼吸道傳染病流行時，吃些生蔥有預防作用，蔥白中的葱蒜辣素含量多於蔥葉，出現打噴嚏流鼻涕等徵狀時，取蔥白咀嚼，可幫助出汗祛病。

薑蔥蒜是最普通的草本植物，在市場上從來都不缺，價錢又相宜，對身體健康有莫大益處，簡直是上天賜給人類最體貼的天然保健藥物。◇



小魔芋 大夢想



林偉芝

大約四年前，前院突然冒出一株造型詭異的植物。對照後才發現，它竟然是溫哥華植物園溫室 (Bloedel Conservatory in Queen Elizabeth Park) 裡那棵高聳入雲、紫黑色的怪胎——魔芋 (Titan Arum)！

這株以腐臭聞名於世的巨花魔芋，每當開花時，總能吸引大批市民「聞臭而來」，甚至不惜排隊兩、三小時只為一睹芳容。園區也會因應這一年一度的盛事延長開放時間。這棵植物被暱稱為「Uncle Fester」，宣傳海報上更直白稱之為「Corpse Flower」(屍花)，可見「逐臭之夫」的熱情有多高。



而我家前院這棵小魔芋，現在的模樣是否正在開花？說實話，我並非植物專家，不敢妄下定論。據說魔芋有許多品種，這一株究竟是不是巨花魔芋，恐怕還要再觀察數年甚至十數年才能揭曉。只知道一件事：魔芋的花期極短，盛開不過三天。真的是三天！原本挺拔的花苞便已經低頭含羞，幾天後更是整株萎縮，彷彿從未存在過。

所幸，我還知道另一件事：魔芋和蒟蒻是「親戚」。超市裡的蒟蒻是用魔芋的根製成，人人皆知是低熱量的健康食品。然而，天然原始的魔芋植株卻含有毒性，可不是可以輕易碰觸的對象。大自然的奧妙就在這裡：本是同根生，卻各有不同屬性。

或許，假以時日，這棵小魔芋真的「成器」了，若真是巨花魔芋，我們就來圍一圈柵欄，收收門票，說不定前院就變成了聚寶盆，也算圓個發財夢！◇





一場下車時的意外



五月的某一天早上，預定到檢驗中心訂時間檢查醫生給的項目。

我搭了10:04分到站的巴士前往Edmonds輕軌車站(Edmonds Skytrain Station)。沒想到這一趟普通的行程，卻發生了一場讓我始料未及的意外。

就在下車時，因為後車門人多，我轉念往前門走，成了最後一個要下車的。誰知，就在我還沒有踏出車門的一剎那，司機可能以為人已經都下了，突然啟動給後來殘障者使用的升降梯。就在那一瞬間，我只覺左腳被絆了一下，接著右腳又一下，整个人就騰空摔出了車門。在跌下的當口，我只覺頭一陣暈眩，渾然不知所以。這時，感到身旁有好幾個人正在問我「Are you OK?」，而司機卻站在車門口，兩次大聲的呵斥：「Do you need medical?」他是一副「意思到了，其他是你的事」的架勢，一點也沒有要來探視狀況的意思。

在那瞬間，我請身邊一直在關注的洋人小姐扶我站起來。起來後，以為可以站起來就應該沒事(完全忘了自己是幾歲的人了)心裡掛著檢驗中心的事，大概也有華人「息事寧人」的「美德」(?)加上大庭廣眾之下，心想大家都是趕車的狀況，儘量不勞煩別人。然後，就一點也沒有意識該保留證據的「走」開，連司機長甚麼樣子都沒回頭看。

接下來，一路的完成自己的任務，中間只拉上褲管，察覺右腳有擦傷也不以為意，心想沒有感覺傷痛，一點小傷，就當是息事寧人。

誰知回到家裡，不得了了，那種剛發生時無感，隔一陣子副作用齊發的現象就發生了。瞬間，覺得右腳完全無力，無法行動，右腳膝蓋已經腫脹；原來擦傷的地方也在擴散傷口。這下，我可坐不住了，猛然醒悟：息事寧人的結果原來是自己深受其害，而加害人卻逍遙法外。

一邊進行基本腫塊需及時用冰敷的原則，一邊讓小棉襖知悉事情的本末，必要的時候她是最好的助手。小棉襖打了運輸聯線(TransLink)的電話，才得知案件需報到卑詩保險公司(ICBC)負責。這倒是顛覆了我的認知，原以為撞車才找卑詩保險公司，沒想到公車的事故也是找ICBC。

打通了ICBC的電話，一位聲音聽起來挺和善的洋人

女調停員負責接聽。由於這是重大事件，我不希望中間有任何誤解，所以我要求翻譯員，她也在幾分鐘之內找來了一位會講國語的女士。當他們反覆的問我我不知道司機長甚麼樣子和有沒有見證人，簡直就是在猛打我的認知。當然，我也理解人家為甚麼一直反覆問，這種發生公共區域的事件，保留現場的資訊是加拿大人的基本常識(Common Sense)，對我們從小被教條式的框框框過來的華人子弟，「我為人人，人人為我」的刻板教育，就是無法審視某些狀況下，不懂得為自己爭取權益，就是散失個人的尊嚴。

我竭盡所知將現場狀況和當時個人的心態和反應講給調停員了解，終於，在雙方的努力下，將近兩個鐘頭的「口供」，調停員給了我一個號碼，這個號碼代表我可以去做任何的醫療，ICBC會負責所有費用。

事情到此告一個段落，接下來是我的醫療過程，所幸在X光的掃描下，骨頭和韌帶並沒有受到傷害。負責物理治療的年輕理療師問我：「怎麼就只傷到右腳？」我回答：「我也不知道，只記得下意識轉了一下身體，可能是這樣才避開整個膝蓋跌下去」他笑著說：「也許你平常練舞練出了功夫」。我們相視而笑，看來他對我的復健很有信心，那就好！

這個意外事件讓我的生活有了不方便，進行中的MOSAIC移民服務中心的義工老師課程也得停擺，平常的練舞運動必須中斷。但是，不經一事，不長一智，我還是感謝BC保險公司(ICBC)調停員的理解和耐心，讓我的陳訴完全被接受；運輸聯線事後也追蹤我的票卡，大概希望找出那位司機。

至此，我還真希望那位司機受處罰，當時他的表現在差強人意，全然沒有一點內疚和服務的精神，讓我這個一向推崇溫哥華司機友善、耐心的市民有了「不可一概視之」的負面心態；如果他沒有得到適當的警告，很難說下一次哪位乘客會受害。

當然，我也從中得了很大教訓——台灣有句俗語：「好心給雷親」，比喻好心沒好報。一點的善意如果會換來自身的損傷，這種仁慈實不可取；如果一旦自知被傷害，只要「理」字站得住，就一定要據理力爭，才能得到公正的對待。◇





詩林
隨筆

衡子

夕陽紅霞

傍晚，乘車路過列治文市四號路，夕陽西下，紅霞滿天，美景如畫。紅霞是因水氣折射日光而成，日落前，太陽接近地平面時，順天空的週圍，展現這種奇特景象。



舉目觀看
日落紅霞
心潮澎湃……
是誰用彩筆在天空揮灑自如？
是誰用筆觸在雲間舞動萬花？
是誰描繪出壯麗的一片紅霞？

像噴射而出的火焰在燃燒
是那麽激情奔放
像浸潤金色的雲彩在飄浮
是那麽悠閒靜謐
倒垂著紅橙黃藍白紫色彩
劃破了整個長空

地上的房舍與草地
與紅霞互相照明
遠處的青山與綠樹
向紅霞揮手點頭

醉落紅霞
綻放異彩
美透了
美呆了

無法測透的美麗身影
今天讓我看見……
「披上亮光如外袍
鋪張穹蒼如鋪幔子」
(詩篇104：2)◇



炎夏中的一脈清涼

記「童眼舊香江」新書發佈會

✍ 陳華英



青草園

2025年7月24日(星期四)，在仿羅馬鬥獸場建築的宏偉的溫哥華圖書總館，8樓的Montalbano Family Theatre，正在舉辦「香江前傳，歲月留痕——童眼舊香江」的新書發佈會。來參加的朋友很多，幾乎坐滿那僅有80座位的小戲院。他們是從北溫哥華市、列治文市、高貴林市而來的。亦有作家朋友劉全艷從愛民頓專程乘飛機來參與，有三位朋友聲稱他們剛從香港過來。他們的熱誠令人感動。因為不是假期，有些朋友如證婚官葉承基先生，中僑的項目總監Jacky先生，中僑新天地的總編李育嬌女士等人都是抽空趕來。在炎熱的天氣，坐在清涼的戲院，一起回顧那個雖然貧乏困苦但充滿希望與機會的年代也是一件有意義的事吧！

講座開始了，先由梁麗芳教授介紹了「童眼舊香江」專欄的作者陳華英，及梁教授對這書的評價：她說作者以驚人的觀察力，巨細無遺地把她在香港成長中的所見所聞，加上個人的經歷，為香港繪製了一幅詳細的畫卷。有如「清明上河圖」一樣紀錄了當時的社會面貌，市民生活。她還朗讀了阿濃先生對此書的感言：阿濃先生說作者雖然童年生活貧困但並不枯燥，玩的有

平民的另一種豐富，四季變換，節慶連連，都為日子帶來多姿多彩，充滿樂趣。而且書中有不少詩意的描寫，帶著濃厚的感情，對這個城市的愛更是蘊涵全書。

跟著是作者陳華英對該書的介紹：她說回憶是寫作人的利器，因為回憶會把非關鍵性的舊事刪除，只留下印象深刻的：當時的人物、行動、心態，當時的聲音、氣味、顏色，匯合成當時社會的氛圍。跟著她放映了一段短片，讓大家一起回憶香港五十、六十年代的社會狀況。

跟著作者又簡略介紹了該書的章節和內容。然後用很多powerpoint相片，把當時的居住環境、兒童遊戲、街頭巷尾、商鋪小販、街坊鄰里、食水短缺、天災人禍一一介紹。

最有趣的是：作者又立刻把這些相片幻化成書中生動有趣、漫畫色彩濃厚的彩色插圖，是漫畫家吳金鴻的作品。如馬騮戲、飛機攬、麵粉公仔、上茶樓、踏大排檔、擠魚蛋、包雲吞、打波子、跳橡筋繩、拍公仔紙、睇公仔書、玩爪子、煮飯仔、樓下鬥水喉、徙置區萬國旗、九龍城大飛機、搵衫尾去睇戲等等場景。還有「打小人」等情節，當她讀出神婆打小人的咒語時：「打你個小人頭，打到你有氣冇定抖，打你個小人手，打到你有錢唔識收；打你個小人腳，打到你有鞋唔識著；打你條小人脷，打到你開口夾著脷；打你個小人肚，打到你食嘢嘔白泡。」真是夠毒辣的，就算對「小人」沒影響對自己也有心理療效，台下聽眾不禁哈哈大笑。



最後是猜謎。猜的是道地的香港語言：如「細蓉」、「靚仔」、「走青」、「生骨大頭菜」是甚麼。又猜歇後語如「雞食放光蟲」、「非洲和尚」等的意思。又續唸廣東民謠如：「月光光，照地堂，年卅晚，摘檳榔……」誰知全場一起接龍：「檳榔香，娶二娘……」大家欲罷不能，一直把這個童謠唱到最後一句。

最後銀幕上打出「獅子山下」的歌曲。全場都跟著唱起來，有男聲、有女聲、有高八度的、有低八度的、也有「走音」的。大家都自得其樂，引吭高歌。

台下觀眾反應熱烈。說到他們感興趣的，就在座位上即時回應。有朋友說這本書只提及香港的正面，沒有提及如「警察收規」等等黑暗面。作者的回應是，「我是用兒童的眼睛、兒童的心態來觀察當時的社會，對當時複雜的社會黑暗面敏銳度不夠，而且我想化為印第安人的捕夢網，把惡夢擋在外邊，只把美好的回憶留在你的心扉。」

講座之後，買書簽名，拍照留念，十分踴躍。◇





寫稿的時候，遊輪正在北太平洋中途，準備中午過後便進入亞拉斯加洲首都「尊勞」市泊岸，讓遊客上岸作半日遊覽，認識這個城市。

數數日子，這已經是我第四次遊覽亞拉斯加。我本來對於乘坐郵輪興趣不大，總覺得在船上有限的地方活動一個多星期，會有沉悶和局限的感覺。

2008年初秋，居住在各地的中學同學，提議到溫哥華作八天七夜的亞拉斯加遊。這亦開展我首度參加遊輪的視野。我們選擇了首先遊輪八天七夜，然後轉往安哥拉乘機返回溫哥華。由於大多數同學都久未見面，自然有說不盡的話題；而船上亦安排了多元化的活動：排排舞、卡拉OK、游泳、摺動物毛巾、桑拿……而最受歡迎的竟然是麻將。差不多每晚吃完餐後，除有個

亞拉斯加

李光澤

別同學欣賞音樂劇外，其他同學包括自己在內，男女各自一枱，都是在麻將枱上渡過。

而遊輪所停留過的「尊勞」、「史格域」和「郭治根」三個主要城市都風景壯麗，特別在見到翠綠的冰川時，聽見一塊塊的冰塊從高處掉下海中的聲音有如炮仗爆發的聲音，非常震撼壯觀。以後亦開始產生參加遊輪的興趣。

自從兒子和幼女到東岸升學、回香港工作後，多年來很少機會一起同遊。終於在2018年，經過一年的籌備，三名子女、伴侶和九名孫兒總共17人從西雅圖乘坐郵輪到亞拉斯加度假一星期。新下水的郵輪有很多專為孩子玩樂的設施：鏞射鎗、碰碰車、攀石、高爾夫球、乒乓球、遊戲機、游泳池……孩子們從早到晚都有用不完的精力，玩得興高采烈。

一天早上，船長宣布抵達冰川，提醒遊客觀賞。此時看到冰川已有部分消失，亦看到冰川外圈已露出一些土地，更沒有聽到冰塊從冰川脫下，掉在海中的澎湃聲，又是地球暖化的最好寫照。

去年中，一位香港認識超過半世紀的好友，他亦是第一位聘用我在他診所的配藥員，之後推薦我轉投藥廠的恩師，邀請我今年七月與他同遊亞拉斯加。

雖然我曾多次去過亞拉斯加，但我非常高興他們伉儷能夠抽空與我和妻子共渡他們的假期。畢竟人物、環境、時間的組合不同，心境都會衍生不同的樂趣和變化。而透過一起同遊交談，活在當下，更加深入增進了彼此的親密關係。

每次遊覽亞拉斯加，都會有新的
好奇、發現、體驗和改變。◇

婚姻與愛

何鳳鳴



男女在機緣邂逅，相戀相愛，締結婚盟，踏入了人生的另一階段。婚姻是要雙方共同努力，才能走到盡頭。成為夫婦，雙方關係很重要，如果雙方相遇，只貪戀外貌或財富或一時迷戀，沒有真正的情誼，這段情已經打了折扣，也許有例外。如果人只有口才，會說動聽說話，卻沒有真正的愛，就成了鳴的鑼，響的鈸一般，只會發出聲音，沒有甚麼價值，沒有生命。

夫妻之間，貴乎真心坦誠，互相了解，最重要仍然是愛。如果雙方起初只為了結婚，沒有真正了解，到頭來婚姻可能變得淡而無味。

結婚，是雙方互托終身，對配偶是一個承諾和責任。對對方委身和付上一生的忠誠和愛。婚姻是一種關係，兩人在一起是互相幫助對方成長，互相結連，不可分割的。

生活裡難免有許多意想不到的事情發生，尤其是在家庭，需要的是不停地調節和改變，夫妻之間需要合拍，努力才能茁壯成長。

以為找到了心靈的伴侶，執子之手，與子偕老，幸福快樂，這是我所追求的梦想。可惜，夢想被無情地毀滅。罪性帶來一生烙印，因對方敵不過誘惑，自我中心作祟，傾向以自我的感受和觀點為中心，偏行己路，親手破壞建立的家，更傷

害身邊至親的人。婚姻是否枷鎖，戀愛是否墳墓，那就是見人見智了。

經過多年來的洗滌，成長了，除了放下怨恨和釋放，更學會了愛惜自己，在經歷裡明白到我不是一個沒有用的人，我有許多值得人欣賞的地方。人生匆匆忙忙，不經不覺已渡過了幾十個寒暑，時間過得快如閃電，更加要珍惜眼前的人和事。「水流任急境常靜，花落雖頻意自閒」，無論水流如何急峻，只要保持心境平靜，就不會被它騷擾，花開花落雖然頻密，但只要心境悠閒自得，又何必被它牽連傷感呢！◇



生活百味嚐

去年立春，父母在家中先後種下君達菜、青瓜、紅豆、香芋等作物，不施化肥及農藥，產量雖不高，但質量很好。他們分享耕食心得，我也彷彿嚐到百味。

清明前後，君達菜進入盛產期。洗淨後的君達菜葉，包上糯米、肉碎、香菇、蓮子等餡料，蒸熟後蘸上薑蓉，嚐到菜葉的淡淡清新，又細品餡料的濃郁香醇。在生活困頓、缺肉少油的年代，製作這種菜包，因需要許多配料輔助，實在難得一見，唯節慶或招待貴客時才有。

夏至，青瓜成熟。炎炎暑天，摘兩根新鮮青瓜，用刀拍平切段，加入鹽、蒜、薑、醋、辣椒調味醃

製半日，就成了尋常百姓家的拍黃瓜。入口清爽，口齒留香，驅散令人倦怠的暑氣。這簡單、低卡、健康的小食，仿如隨性、本色、不拘小節的生活。

進入霜降，用剛曬乾的紅豆，做一煲紅豆湯。壓力鍋將紅豆熬軟，加入適量的羊奶、蜂蜜、剝殼的熟雞蛋，給人細膩入微的味覺體驗。

早餐桌上，品一碗紅豆湯，凝望窗外高低起伏的山巒，若即若離的霧氣，仍在絢爛的晚秋，似乎又多了一份吟詩作對的衝動。這香甜質樸的感覺，不知是生活，還是紅豆湯？

冬至，挖出當季香芋，去皮切丁，蒸至軟爛，搗成芋泥，配以臘腸粒、蝦米、木耳，與糯米粉、粘

米粉、水、鹽拌勻，倒入已刷油的模具中壓實，猛火蒸半小時後，冷卻後切片即可。父親仍記得童年到外婆家拜年吃飯，第一道主菜正是香芋糕，主打一個香字，軟糯、彈牙、味道有層次。香芋糕上桌講究儀式：先上香，奉上香芋糕拜祭神明和祖先，然後分給最年長的老人及最年幼的小童。最後，其他人才能起筷。香芋糕寓意吉祥，傳承已久，承載段段美滿時光，以及心中對團圓富足的期盼。

父母說，從耕種到收穫，從烹製到品嚐，從享受到回味，美食與我們作伴，隨著四季流轉。有人曾說，生活需要詩和遠方。而父母補充道，人間煙火色，也是我們對詩意的追尋。◇

過期的學位

蔡師奶



一年半前，我偶遇爸媽的朋友，她穿着高貴林一公校標記的絨背心，傾談間，她提議我報讀SFU的PDP。我完全不知道那是甚麼，回家查看，才知道是教育學院。六個月後，我便出席了SFU的資訊會議。原來卑詩極需要法語老師，中學數學和科學老師。我心想，我可用我的電機工程學位，來教中學罷！之後的數個月，我便積極跟不同的現任老師交談，正反意見參半。前鄰居在本那比一公校教物理，她大力鼓勵我嘗試，更安排我義務觀察她的課堂。

去年10月，我開始在公校當義工，每次觀察不同的課堂，和跟各科的老師交談。有初出道的年輕老師，也有完成了碩士，甚至博士學位後，才轉行當老師的。每一位老師都有其入行的故事，很有意思，我蠢蠢欲動，決定嘗試報讀。報讀

過程尤如過三關斬六將，首先我要在卑詩省報讀大專院校網址登記，跟着申請入讀SFU和遞交各種文件，最後才填寫報讀教育學院的表格。

哪知，其中兩個前提條件，是在今年5月30日前，完成大學程度的英文書寫和英國文學。這可難倒了我，自從第九班，我便告別英國文學。原來每位轉行的老師，也曾面對同一困難。經他們的鼓勵，我便報讀了TRU的公開線上課程，其中一位老師更借了她的課本給我。英國文學是我的死穴，看着厚厚的短篇小說選集，和傲慢與偏見，想著兩科一共八篇散文的功課加兩個考試，我真的是硬着頭皮讀下去。很可惜，我第一份功課只拿了65份，拖跨了我的自信心。外子鼓勵我，只要合格便好了。但我完全提不起勁，只拖延再拖延。

SFU沒有在預定的4月下旬告知我的申請結果，心灰意冷，我沒有在5

月下旬完成那兩科英文。

不過既然付了錢，我決定趁着孩子還上學，安排了在6月5日和6月19日先考試，才完成餘下的功課。就在6月4日，當我作最後溫習之際，收到SFU的通知，我的申請被拒了，因我電機工程的學位不足夠資格教中學的物理。我可氣憤了，若說我英文不足還可以，但物理不足？我化悲憤為力量，藉上天巧妙的安排，雖然在英國文學的線上考試，監考服務跟大學網站失去連線，但最終我以B+和A-完成了兩科英文！

SFU的聯絡員提議，我可否給他們我工程科的大綱。聯絡上Queen's，他們只有90年代的課程簡介，卻沒有寄存大綱。是的，誰會想到有人畢業30年後，仍需要證明所讀科目的大綱？朋友說得對，我太老了，我的學位已過期了，但老六只有八歲，我不能就此退下來，必需另覓出路，重新出發！◇



雙河遊記——萊茵河

文：呂國瑤

「萊茵河之戀」這首80年代流行曲，是我年輕時耳熟能詳的歌曲，它的旋律動聽，歌詞優美。正因為那首歌，令我在疫情放緩後第一個想去的假期就是萊茵河。2022年，我終於成行。由巴黎乘火車到瑞士巴塞爾，然後登上河輪，七日的旅程正式開始。

2019年的多瑙河之旅留下了非常難忘的印象，於是對此旅程有著莫大的期盼。首幾天實在有些令人失望，皆因沿岸凋零，河水黃黃綠綠混濁不清，途經的城市都比較細小，比不上多瑙河行程中的維也納、布達佩斯等首都城市。平淡無奇的行程來到第四天，才開始有些生氣，岸上觀光團安排了晚上活動，夜探古堡。入夜後我們出發，沿途一片漆黑，沒有街燈，只能靠手機電筒照明。當時心情有些忐忑，一方面害怕跌倒，另一方面又覺得異常刺激。摸黑步行十分鐘後，終於到達古堡。在當地導遊帶領下，我們入內參觀。古堡的環境，有如電影情節一樣，既莊嚴又陰森，加上導遊講述了幾個淒美故事，令鬼魅氣氛劇增，頓覺陣陣寒意。

翌日我們來到旅程重點——萊茵峽谷。船上音樂響起之際，「萊茵河之戀」也開始在我的腦海盤旋。當郵輪經過峽谷時，我頓時領會到歌詞中的意境：『童話式的堡壘添心中幻想，公主的戀歌今天再度聽。』河岸和河中的小型堡壘一個接一個，令人目不暇給，拿起手機隨便拍攝，已能得到明信片的效果，實在是賞心樂事。郵輪來到狹窄的彎位，娛樂總監為我們介紹岩石的故事：被情所傷的歌姬洛雷萊化成岩石，以歌聲迷惑水手，令船隻沉沒。當時大家都盡量放大自

己的想像力，聆聽河峽的迴聲，感受個中情懷。「萊茵河之戀」又再在我的心內響起：『河流像替我輕奏曼陀鈴，悠悠地細唱心中戀情。』

離開河峽，郵輪向著科隆進發。除了到訪大教堂及其他名勝，我們也參觀了當地著名的聖誕市集。市集的規模令人驚歎，難怪冬天遊河假期那麼受歡迎。一邊喝著暖和紅酒，一邊吃著德國小食，還以為回到溫哥華呢！市集的設計實在與溫市海旁的聖誕市場十分相似啊！回到船上，已是黃昏，隨著太陽西下，月亮緩緩升起，應該是欣賞城市夜景及大教堂雙子塔的好時間，奈何因受到電力管制影響，河畔一帶的燈飾都未能點亮。於是這個原本光輝燦爛的大都會，就只能倚靠朦朧的月，在夜幕中悄悄低迴。

旅程來到尾站，我們到達亞姆斯特丹，這個荷蘭首都令我印象最深刻的要算是單車了。在中央車站旁，我看到了多層的室內和室外單車停車場，單車都是胡亂擺放，互相堆壘，給人一種「雜貨攤」的感



覺。市中心交通繁忙，單車徑、電車軌與馬路互相交集，「單車神」在不同方向飛馳，作為初到貴境的我們實在舉步為艱，不知是否在告訴我們，旅程要結束了。

相隔三年，終於完成了雙河旅遊。多瑙河和萊茵河，就像一個風度翩翩的紳士，和一個溫婉動人的淑女，遙遙相對，仰望愛慕。雖然未能相遇，但憑藉有心人的聯繫，輸送情懷，互相勉勵，互相祝福！◇



Pre Teen 老二

養樂多



我家老二終於九歲了。她心滿意足地打了耳洞，舉辦了一場「盛大」的派對。然後一本正經地宣佈：

「媽媽，從今天開始，我就是pre teen了！不過你放心，我不會像姐姐那樣叛逆、討厭，但……我可能會偶爾有點小情緒哦。」

喲，這話說得，像是在提前給我打預防針呢。

我從不吝於表達對老二的偏愛，也常和朋友們感慨，她簡直是上帝派來拯救我的小天使。今天，就想用幾個關鍵字，記錄下這個九歲小姑娘的天真。

吃貨體質

老二是個天生吃貨。一出生就自動找奶吸奶，那股勁頭讓我又驚又喜。整個哺乳期都特別順利，而她的好胃口也延續到了現在。

別看她年齡小，吃披薩一頓四片不帶含糊的。

眼看要滿九歲了，我說：「妹妹，你長大了，是時候分擔點家務（house chore）啦。」

老二認真地點頭：「我的house chore 就是一吃！」

她真的不是開玩笑……

迷信少女

除了能吃，老二還很「講玄學」。

她有一副滑冰手套，戴了一年多，指頭都戳穿了也捨不得換，臭烘烘的也不讓洗，那味道……大家可以自行腦補。可她就是堅信，那是她的「lucky gloves」。

某次比賽前夜，是她晉級後的第一次正式比賽，她在床上摸摸索索、神神秘秘的。我一靠近，她又趕緊裝睡。等她睡著後，我過去一看——她居然把隊服壓在了枕頭下，還放了一個小勳章，搞得像個神秘儀式。我猜，她是在為第二天的比賽祈禱。

不過，第二天比賽徹底滑鐵盧，穩拿小組最後一名。我緊緊地抱住淚眼婆娑的老二，怎麼都感覺她內心的某種「信念」正碎落成渣呢。

內心強大

雖然失敗了，但她內心可算是個強大的人了。畢竟搞競技的，失敗也是兵家常事。日常生活中我也常常想辦法培養她的「內功」。

有次我們在Timmy喝飲料，她嘴饞想再吃點甜品，但怕太甜不健康，問我該不該買。我沒給她拿主意，只是把錢給了她，讓她自己決定。

小人兒在櫃檯前躊躇良久，最後居然放棄了cookie，轉身離開。

出門後我說：「真正的強大，是你明明有錢、可以即時買個cookie滿足自己，卻最終選擇了克制。」

她聽了，眼睛亮了一下。小屁孩被我一句話又拿捏住了。

老二每天都有各種讓人哭笑不得的趣事。這個溫暖、好吃又搞笑的小屁孩在媽媽的日誌裡也成了她媽的每日色彩。

不過，那天她鄭重其事地宣佈自己「正式pre teen」，我心裡還是有點失落。時間真是太快了，小孩轉眼就要長大。

孩子啊，願你不論進入哪個年齡段，依舊保持這份熱烈與柔軟，溫暖如初。◇





新片介紹

英米

看喜劇電影，使人開懷大笑，暫時放下煩惱。有時候，換一個角度，人生的悲劇可以拍成黑色喜劇。本月份推出的電影和電視劇，都是以喜劇為主。由秦漢和謝盈萱主演的電視劇《忘了我記得》，導演劉若英以喜劇去演繹戲中女主角的人生困境，對觀眾有療癒的作用。其他的喜劇還有動作喜劇片《玩命情劫》、奇幻喜劇Freakier Friday，和黑色喜劇The Roses。(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

忘了我記得 Forget You Not



這齣只有八集的華語電視劇，由曾在電視劇《人間四月天》中，飾演張愛玲的劉若英執導和編劇，並由「劇場女神」謝盈萱，及闊別影視界多年的金馬影帝秦漢主演，兩人在劇

中演兩父女，男神霍建華亦客串演出。

故事講述由謝盈萱飾演的女主角程樂樂，面對人生的多重考驗，面臨父親（秦漢飾演）逐漸失智的問題和婚姻困境，機緣巧合之下站上棟篤笑（Stand-up comedy）舞台成為職業棟篤笑演員，使她鼓起勇氣，重建自己和親人及朋友的關係。這電視劇已在Netflix串流平台播出。（圖片提供：Netflix）

玩命情劫 The Pickup



這是一部動作喜劇片，劇情講述兩名合不來的運鈔車司機，包括由著名喜劇演員Eddie Murphy演的Russell及Pete Davidson演的Travis，一名精明主謀領導的一群歹徒伏擊他們，但歹徒的目的不只是搶劫現金而已。

參加演出這部片的還有曾主演電視劇《絕望的主婦》（Desperate Housewives，香港譯作靚太唔易做的「靚太」Eva Longoria，及青春玉女

Keke Palmer。本片由8月6日開始，在Prime Video串流平台播出。（圖片提供：Courtesy Amazon MGM Studios）

辣媽辣妹2 Freakier Friday



這部奇幻喜劇是2003年的電影Freaky Friday（辣媽辣妹）的續集，是由同名小說改編的，由加拿大女導演Nisha Ganatra執導，繼續由

Jamie Lee Curtis演辣媽Tess Coleman，Lindsay Lohan演辣妹Anna Coleman。曾參與電影喜福會（The Joy Luck Club）演出的美籍華裔女演員趙家玲（Rosalind Rao）仍在片中飾演佩佩，故事發生在上一集的22年之後，Lindsay Lohan演的辣妹Anna已變成辣媽，而且有個女兒，並即將迎接一個繼女，兩個家庭的融合很有挑戰性！本片由8月6日起在電影院上映。（圖片：Glen Wilson）

玫瑰 The Roses



這部黑色喜劇是重拍1989年的電影The War of the Roses，當年是改編自美國的同名小說，由Michael Douglas和Kathleen Turner主演。現在這全新版本由演過奇異博士的英國型男Benedict Cumberbatch，和英國影后Olivia Colman主演，劇情講述Ivy（Olivia Colman飾演）和Theo（Benedict Cumberbatch飾演）這對夫婦的事業走進不同的方向，因而婚姻出現問題。本片由8月29日開始在電影院公映。（圖片提供：Searchlight Pictures）◇



酷熱

有些人比其他人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。

EXTREME HEAT (Chinese Traditional)



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，讓涼爽的空气進入。使用風扇時，要將其置於打開的窗戶前面，將涼爽的空气從外面抽入家中。



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

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

8月·August·2025
松鶴天地477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：9月02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。

