



白色城市



有一個城市，擁有不止一項健力士世界紀錄。第一：全世界最多白色大理石建築，超過540棟。猜猜這浪漫的城市在哪裡？

Ashgabat，是土庫曼Turkmenistan的首都。這個中亞首富，得天獨厚，擁有豐富的天然氣。

土庫曼在1991年獨立後，開始刻意把首都打造成白色城市。1948年這兒大地震，傷亡毀壞嚴重，於是利用重建的機會，締造夢幻城市。

街上所見，不僅建築，舉凡欄杆、電燈柱、巴士站，以至垃圾桶，還有巴士和私家車，一律白色。



建築、欄杆、燈柱、巴士，都是白色和金色。

導遊說，私家車只限三種色：白、金或銀。銀即淡灰色，間中可見，金色絕少。

我們遇上這一輛，本來是白色，不過舖上大量金片：是閃閃發光的新娘車。

另一項健力士紀錄，是在2017年主辦亞洲室內及武術運動會時建的奧林匹克體育館。具有四萬五千個座位不稀奇，但看台上的馬頭，40米高，600噸重，當然是世界上最巨型。

為甚麼是馬？這是土庫曼的國寶，汗血寶馬。二千多年前，漢武帝朝思暮想，派張騫去西域，就是為了牠，如今站在國徽中央。◇



Ashgabat機場的外型，有如大鵬展翅。



133米高的旗桿，豎於2008年，當時世界最高。



巴士站不僅蔽風雨，而且有空氣調節。



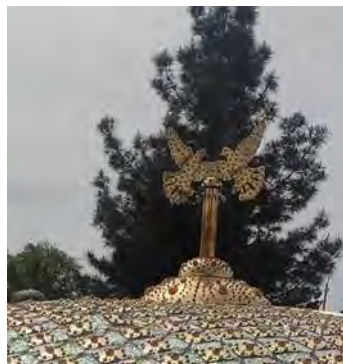
建築、欄杆、燈柱、巴士，都是白色和金色。



白天的白色城市，到晚上幻化為迷人的彩色。



133米高的旗桿，豎於2008年，當時世界最高。



新娘金車頂上有比翼鳥



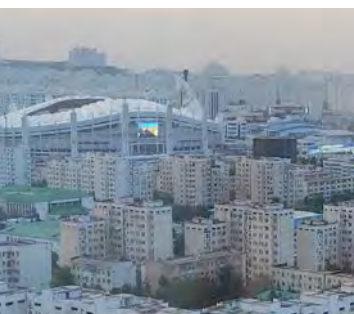
體育場看台上有巨型馬頭



雕花的白色垃圾桶，十分優雅。



新娘金車頂上有比翼鳥



體育場看台上有巨型馬頭

注：上期《古人的夾萬》一文中，brass有錯，應是bronze。歷史書提到「青銅時代」，是Bronze Age。特此更正。

童眼舊香江——寒冬聖誕(上)

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)

一九六〇年以前，香港的聖誕節並不熱鬧。沒有滿街高聲叫賣聖誕物品的攤販，沒有白鬍子的聖誕老人逡巡在佈置得五光十色的商場，沒有維多利亞港兩岸璀璨的燈飾。當年一般市民尚未有慶祝聖誕的文化，只在少數有宗教背景或西化的有錢人家庭或洋人家庭中有聖誕裝飾。一般小市民，只會在百貨公司的櫥窗佈置裡獲悉聖誕節的來臨。

當我是小學生時，聖誕節來臨時行經彌敦道，常常在大百貨公司前駐足。呆望著櫥窗裡的聖誕裝飾。那裡有翠綠的聖誕樹，樹上綴滿閃爍生輝的彩燈，掛滿七彩玻璃的小飾物——小鈴噹、小天使、小星星、小雪花、小圓球、小屋、小馬、小鹿等等。彩燈的顏色不停的轉換，各種玻璃小玩意也隨著不停的變色，圍著櫥窗觀看的途人臉上



也變換著色彩，人間就好像忽然有了豐富的喜慶色調。櫥窗裡的聖誕老人駕著馴鹿，笑呵呵的。鹿車後面堆滿禮物。我就像安徒生筆下賣火柴的小女孩一般，注視著櫥窗，只有羨慕的份兒，只是理解到這是遠方國度的神話，難道聖誕老人會送禮物給我們這些窮家的小孩嗎？不過，這色彩繽紛的夢幻世界，確實為寒冬四周陰沉灰暗的環境增添了不少生氣和色彩。

我收到的第一份聖誕禮物，是讀六年級時爸爸送的一件小玩意。那是一個約三四吋的半球型玩具，有透明的小罩子罩著，裡面有一個笑呵呵的小聖誕老人，駕著堆滿禮物的鹿車在奔馳。罩裡充滿液體，地上堆滿雪花。最神奇的是：只要你把它輕輕搖晃，那雪花便會漫天飛舞，然後慢慢的飄落地上。我喜歡極了，睡覺時也要把它放在枕頭下，輕輕搖幾下，看著雪花飛舞、飄落，才甜甜的進入夢鄉。

那時候，我們又流行買聖誕卡送給老師。把不多的零用錢儲起

來，買張漂亮的聖誕卡，有的打開卡時還會播首聖誕歌的。我們還會花一角幾分買一小筒金粉銀粉，輕輕的黏灑在聖誕卡上。越喜歡的老師金粉灑得越厚，代表心意越重，希望她喜愛、珍惜。◇

(圖片來源於網絡)

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。





文學選本的意義

■ 梁麗芳



最近，加拿大華裔作家協會舉辦新書發布會，有12本中英文著作參加。這些作品體裁多樣，有詩歌、小說、散文、傳記以及中英文求學教學文本。新書的題材豐富，有對原居地的懷念，對新環境的觀察，對歷史的反思，以及對未來的憧憬等等，充分展示了作品的多樣性。

這些新書中，包括兩個選本，一本是由陳浩泉編的《當代加華詩選》，另一本是由前中文大學英文系系主任姜安道（ANDREW PARKIN）教授和我合編的《加華作家作品選》（Chinese Canadian Writers: An Anthology），前者包括45位加拿大華裔作家協會會員和多位加拿大其他地區的作者的詩作，後者包括了35位加拿大華裔作家協會會員

的詩、散文與小說的英文原著及譯作。

編者是根據編書的目的，來選擇作者和作品的。我編的《加華作家作品選》，不能選那些台灣、香港或中國大陸與加拿大無關的作家，這是最自然不過的事情。

有一個意想不到的現象，就是選本一旦面世，該選本包括的作者與作品，就具有了某種代表性。若干年後，如果有人想了解2020年代加拿大華裔作家的創作，這些入選的作者和作品，就無形中具有了歷史與文學意義。比如，七零年代末到八零年代初，中國文壇迅速解凍，冒出大量作品，西方漢學家也迅速回應，編了幾個英文選本。有些作品可能被後來者超越，但是，它們仍然是屬於那個時段的標誌性

中國當代文學讀物。這樣一來，被選入的作品，就無形中被固定了在那個歷史時段，成為了那個時段的標誌性作品。

可以說，選本一旦完成出版，所選的作者與作品，就具有了不同程度的時代意義與地域意義，如果質量相當，甚至會具經典意義。因此，被選的作者們，似乎應該重新認識編選者的工作意義。◇



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.child's play

小把戲，小意思，小菜一碟

Is this new test going to be challenging?

Don't worry, it'll be child's play.

新項目會不會很難啊？別擔心，小菜一碟而已啦。

2.The child is father of the man.

三歲看大，七歲看老

Why do they say "The child is father of the man"?

Because people's character always stays the same even as they grow up.

為甚麼他們說「三歲看大，七歲看老」？
因為即使人長大了，性格還是一樣的。



分析戴望舒《偶成》

韓牧

「加華作協」新春聯歡，我演唱了我自己為戴望舒詩《偶成》配譜的歌；發現十七年前我寫給文友們的一封信，正是詳細分析這首詩的。從中追憶，應是在文友葛逸凡家，由痙弦主持的一次「文藝沙龍」。信中說：

我朗誦完了《獄中題壁》，接著朗誦《偶成》，這詩，我很喜歡，二十幾歲時與日本筆友權田春子通信的期間，我曾特意朗誦、錄了音，把錄音帶寄給她。現在想，當時為甚麼要朗誦這首呢？對了，這詩的第一句是：「如果生命的春天重到」。

我朗誦完了，「生命的春天」真的重到了，勞美玉上場，用廣東話，我在她走出來的時候說：「也許戴望舒當時在香港也講廣東話的」。

我朗誦這詩最後兩行時：「它們只是像冰一樣凝結 / 而有一天會像花一樣重開」，我右手拿著《戴望舒詩集》，左手，真妙，從來沒有設計過、練習過，天地良心，連想都從來沒想過，它，就是我的左手，它在「冰一樣凝結」時，自自然然的五指向天、收攏，像「凝結」，到「花一樣重開」時，又像一個花蕾，慢慢地開放。真妙！表演藝術可能就是這樣：真正當眾表演的時候，也許因為氣氛不同，看的、演的，精神高度集中，達到忘我的境界，冥冥之中，有誰在主導著我。誰？是戴望舒嗎？還是詩中的意境？

這詩，勞美玉在家裡只看了一兩次，因為只是平白的八行，又是用母語，不必準備。她出乎我意料之外的慢，太慢了吧？我心「她圓其說」：除了凌秀和我，都不是「廣東耳」，要特慢。

這首《偶然》，我四十多年前起就一直朗誦，但這次的朗誦，居然讓我有更深的瞭解。我想到杜詩，馮至、司徒華，這些大詩人、或者對舊體詩很有修養的人，都說，在經歷戰亂，或者人生的起伏以後，才真正明白。艾青，我是中年以後才會欣賞。

《偶然》寫於抗日期間，勝利前夕，表達出勝利的信心。現在我想，當日在座的，有六位比較年輕的朋友，是戰後出生的，沒經過這《災難的歲月》（我選來朗誦的這三首，就收在戴氏這一詩集之中），不過，他們都經過「文革」，尤其是當時身在大陸的，如果我的朗誦還算清楚，相信會起共鳴。在此，我試逐句套入：

「如果生命的春天重到，」春天每年都到，「生命的春天」，就不知道甚麼時候到，甚至不知道會不會到（永遠是冬天），一旦到了呢？

「古舊的凝冰都嘩嘩地解凍，」打倒四人幫，突而其來。被壓制、封鎖的，都像「凝冰」「解凍」。

「那時我會再看見燦爛的微笑，」再聽見明朗的呼喚——這些逍遙的夢。「文革」時，人性被「收監」，在現實上，沒有了「燦爛的微笑」、「明朗的呼喚」，只有在「夢」境中才有；「夢」，還是「逍遙」的，遠的，模糊的。請注意：這四行一節的開頭，有「如果」兩字，可知只是假設。仍在「文革」十年之中。下一節也是四行：

「這些好東西都決不會消失，」所謂「好東西」，就以「燦爛的微笑」、「明朗的呼喚」為代表。「決不會消失」，在此，只是主觀的感情的願望，有甚麼理由？為甚麼「決不會消失」呢？為甚麼「文革」一定要過去、人性一定會恢復呢？

「因為一切好東西都永遠存在，

」這行，是支持上一行的理由；但同樣是主觀感情的，而且更感情，更沒理性。為甚麼「好東西」，而且「一切的」，都「永遠存在」呢？有甚麼理由，它們不會被永遠消滅呢？

「它們只是像冰一樣凝結，」

「而有一天會像花一樣重開。」

嚴冬，冰封了一切，好像被毀滅了（有時反而因冰封，生命得以保存，西伯利亞曾有冰封了千萬年的、已絕種的大象、甚至胎兒，仍然未死）。我們在北半球的人，都有這個經驗，一些花草完全不見了，以為死了，四月，解凍，又冒出來了，復活了。「好東西」雖被冰封，但只要春天一到，就「會像花一樣重開」。

大自然的規律是：一、冬之後，春一定來；二、解凍之後，一定重生。這必然的規律，就支持著人們的信心，分別在於，大自然的春天，在規定的時間來，不會遲到。但「生命的春天」，或早或遲，但一定來，所以我們要耐心等待。戴望舒用了最冷酷的「凝冰」和人類眼中最美麗的「花」作比喻，是最普遍的、人人可感的。

看來，最好的詩，可以套入不同人物、不同的事件、不同的地域、不同的國族、不同的時代。因為它們來自大自然的根，人的根本。◇

【圖片說明】「文藝沙龍」，前排左起：葛逸凡、韓牧、痙弦、彭冊之。後排右起：談衛那、曹小莉、凌秀、勞美玉。





戀愛中的貓兒

純老貓



近日朋友傳來一則短文，提及她的寵物貓，和另一隻街外貓，享受着柏拉圖式戀愛。兩隻貓兒常在草地上，或圍欄上，各自相距8呎，互相對望呆坐兩小時，其間大家不發一聲。這景象對我而言，並不陌生。

38年前即1987年，我和家人移民來加拿大不久，家住溫西阿布特斯區(Arbutus area)一間獨立屋，屋後庭院深深，加上以前屋主種有貓草(cat grass)，又稱貓燕麥草，常有自來貓到訪。

及後有朋友回流香港，把他飼養開的波斯貓送給我們，這貓全身都是柔軟無比的純白色皮毛，樣子十分漂亮可愛，我們給牠起名「飛飛」。

飛飛特別愛坐在飯廳的窗台上，望着掛在後園一顆蘋果樹上的餵鳥器，牠所注目的，是眾多前來啄食的小鳥，而自來貓所注目的，是我家美麗優雅的波斯貓，飛飛很高傲，對外來貓不屑一顧。直到有一天，一頭黃色健碩的挪威森林貓(Norwegian Forest cat)來到，我叫牠「靚黃」。之後跟着的日子，兩隻長毛貓彼此吸引，繼而互相欣賞，靚黃常常一早來到後院，蹲伏草地上，望着相隔不遠，坐在窗前的飛飛，就這樣兩貓無言對望一兩個小時，不知時間飛逝。當時，我就說牠們鬧的是「柏拉圖式戀愛」，只追求心靈溝通，和精神上的愛情。

說回現在的家貓旦旦(Einstein)，牠是虎紋貓(Tabby Cat)，全身有黃棕色的底色毛，上層毛髮則是有光澤的黑色斑紋圖案，質地厚厚密密，烏烏亮亮的，頭部圓潤，兩耳間距離較近，綠色的眼睛大而明亮。

旦旦特別喜歡曬太陽，牠會隨着陽光的照射，不斷轉換太陽浴的位置，常見牠舔毛梳理，十分愛潔。至於牠的感情生活，起初不太留意，只記得有次，一頭樣貌娟好的麻色貓，在後園出現，為了追捕松鼠，更跑到我家側邊的屋頂上來了，旦旦正好在二樓窗旁曬太陽，麻貓似乎對旦旦一見傾心，因為看見牠面上本來緊張的肌肉變得歡容，而眼睛帶有喜悅的光芒，可惜旦旦對牠無動於衷，當麻貓走近窗旁時，旦旦便扁平了耳朵，拱起了背，尾巴左右勁擺，還依起棚牙，發出低沉的R...R聲，麻貓見狀，惟有知難而退，專心捉牠的松鼠去了。經此事件，我以為旦旦是自戀狂，無意入情關。

事有湊巧，兩年前的農曆正月十五那天，給我發現旦旦的秘密，牠有了心儀的女朋友。那天清早，旦旦坐在scratching post上，牠的視線望着後院屋旁一角，神情非常專注，緊張興奮兼而有之，我好奇走近旦旦，跟着牠的視線望去，看見一隻十分漂亮的黑貓，羞貓答答的站在那邊，黑貓頸上繫有一條紅色領帶，襯托着牠烏溜溜的毛髮，非常省鏡。

黑貓看見我便後退兩步，轉身朝着前園跑去，旦旦着急了，也匆匆在屋內跑到前廳大窗前，剛好看到黑貓同時抵達前園草坪上，兩隻貓四目相投，互相癡癡地對望了好一陣子，黑貓才不捨地跳上圍欄，消失在鄰舍中，眼看心愛的valentine走了，旦旦失望得吼叫起來。漸漸地，我認得那吼叫聲，那代表旦旦和女友分別時不捨的叫喊，旦旦的激情，比柏拉圖式(Platonic love)默默的戀愛是否進步了一點點？◇





衡子

賞春之旅

四月份，中僑楓華會舉辦了一次「鳥語花香一日遊」，一行五十多人，乘坐旅遊車前往了五個景點。當天下着毛毛细雨，卻不減大家旅遊的興緻，我也不期然拾起筆來，寫了以下兩則短詩文。

(一)

雨中的鬱金香

來到夏理遜鬱金香節所在地
踏上觀賞鬱金香的浪漫旅程
色彩繽紛的鬱金香爭奇鬥艷
在這個花開如海的春日季節裡
萬紫千紅交織成一幅絕美畫卷
每一朵美麗的鬱金香映入眼簾

儘管當天是濛濛細雨
眼前細雨中的鬱金香
卻都欣然迎接雨點
仍是那麼堅韌挺立
綻放出奪目的光彩

望出車外
煙嵐飄舞
霧染群山
若如白絮橫掛山巒
雲霧如幔
輕柔泛起漣漪
在雲卷雲舒的縫隙間穿行
仿若吟唱着如歌的行板

我們坐在車廂內
窗外的郊野村落
夢幻如畫
浪漫如詩
細雨輕點車窗
水珠滑落
我們宛若融入仙境之中

(二)

瞬間霧幔之旅

回程路上
旅遊車緩緩向前行駛
一陣霧嵐輕籠着大地

忽然間
陽光穿雲而出
一道彩虹悄然綻放
車內驚嘆聲四起
大自然的美妙奇景
讓我們沉醉在詩情畫意中◇





體驗梵高

陳華英



三月底回香港，除了探訪親友及舊同事之外，又一家子暢遊香港各景點，還到鰂魚涌英皇道K11展館參觀了梵高的畫展。

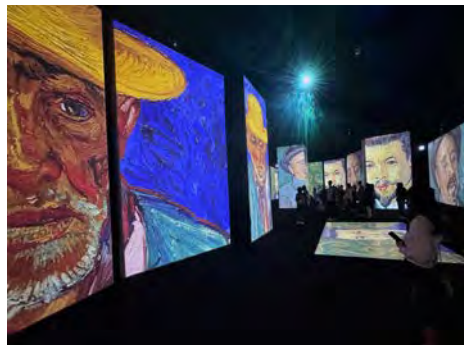
K11 ATELIER是新世界集團旗下的一座甲級商廈，設計新穎而富藝術氣息。第一二層外觀全是悅目的綠色植披。但奇怪的是大廈進口處天花有一株倒懸的樹，從天花板倒掛下來，有點礙眼，不知是甚麼意思或有甚麼象徵。照字面來說，「倒懸」是處於危險境地，大廈正面進口處不應令人有此聯想。



上到二樓，就是展館所在。這個畫展的特色是沉浸式的展覽，用影像、音樂及香薰，令參觀者全方位投入梵高的作品中。

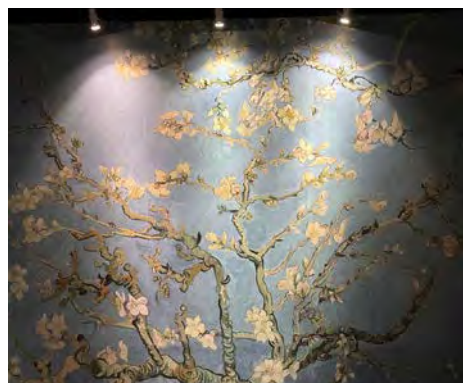


我們首先觀賞過梵高掛在牆上的部份畫作之後，便進入一個很大很高的展館。館內三邊環繞著30座超過五米高的巨型銀幕。透過當代光影科技，呈現了超過三千幅梵高的作品及介紹他一生的珍貴影像。



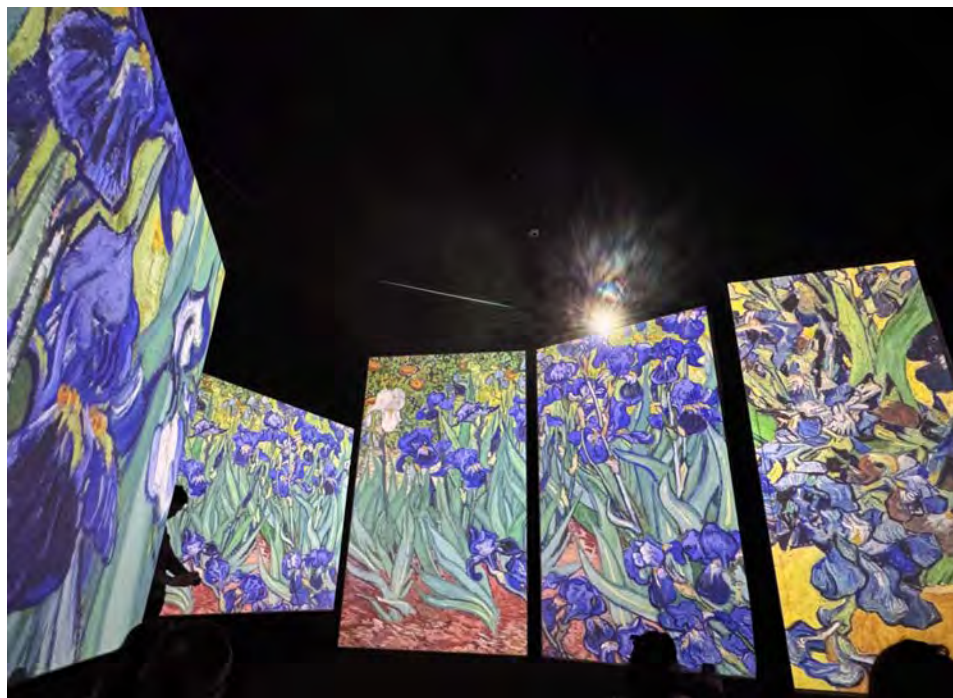
我們舒服的坐在地毯上，聽著巴哈和舒伯特的音樂，在銀幕上觀看著梵高的經典作品，瀏覽他的一生經歷。雖然嗅不到香薰，（可能是展館太大，香味不夠的緣故）但觀看畫像時，可以用你的想像，嗅到草香的青澀，鳶尾花及日本櫻的幽香，金黃麥穗的甜香等等。

在個多鐘頭的時間裡，我們沉浸在梵高的畫風及他一生的經歷中。



看到他在畫作<<向日葵>>中湧現的陽光和喜悅，<<鳶尾花>>的細緻和典雅，<<星空>>的躁動不安，在厚雲下<<麥田>>的沉鬱及群鴉掠過的不祥。（數天之後，他就在麥田中開槍自殺）也體會到他的苦——一生受精神病的折磨，甚至不能自控的割下自己的耳朵；他的愧——一生要靠弟弟接濟，不能在經濟上自給；他的痛——不能面對這個令他覺得自責及狂亂的世界。

沉浸式的畫展，令一個門外漢在短短的時間內，體驗了梵高的一生，欣賞了他的名作，是一種怡悅美好的經驗。◇





每次回香港，我都會抽空探訪親友，特別是長者。四月中在香港逗留了四星期，我便儘可能安排相約他們見面。

父親共有七名弟妹，其中五名已分別去世。此刻一個妹妹在香港，而另一位弟弟在澳門。這妹妹便是我的三姑媽，她今年已經九十五歲。三姑媽雖然年紀大，但精神奕奕，行路腰骨挺直，不需拐杖。她記憶力奇佳，樂觀、充滿正能量，健談、樂意助人，我們很多不知道的往事，她都能為我們娓娓道來。

記得童年時期，她住在香港，我住在九龍，每次我去她家探訪她時，她總是笑容滿面，留我在家吃飯，臨離開時，她總是靜悄悄放了幾塊錢在我口袋，使我滿心歡喜，銘記在心。她現在兒孫滿堂，每星期都由一大群兒媳孫陪同在酒樓午

更豐盛的人生

李光澤

膳。

父親另一位弟弟是我的三叔，他今年亦已九十三歲，三叔身軀短小精幹，他大部分時間都是在澳門居住。他年青時是一個尊業的補鞋匠，其後轉往工會服務，經常為工友組織旅行團，走遍中國大江南北和東南亞不同地方。在70年代氹仔沒有橋樑連接澳門半島時，還是很樸素的地區，三叔便帶我們乘船，認識氹仔的炮仗廠。

疫情前，他刻意安排一部旅遊車，讓我和妹妹、表妹們在香港首次乘巴士經港珠澳大橋到珠海，遊覽順德、佛山、家鄉新會和探訪親戚，渡過歡愉的時光。三叔性格內斂沉實，知識淵博。他熱愛游泳，幾十年來，他每天早上都以游泳鍛練身體，不過近年膝患都使他小心行動。

在80年代，我在澳門工作時，認識了一位藥房東主，他的藥房在當

地很有聲望。他為人誠信勤懇，關心下屬，處事公平。當時政府醫院的大部分藥物投標，他都能以合理價格取勝。當年我在澳門東亞大學進修週末工商業管理學位課程，他知道我每月都有一個週末來澳門上課和租酒店住宿。那時剛剛他們的子女全在加拿大留學，家裡有房間空置，他便邀請我在澳門上課時，在他們夫婦的家居住。

差不多有兩年的時間，我每月一週末，便留在他們的家居住。今年，他們兩夫婦已經94歲，但仍保持每天游泳、漫步運動；熱心為教會服務，薪火相傳，為年青一輩立下榜樣。

現代醫學科技進步神速，人類壽命平均都可以超越八、九十。但更多研究証實，除了醫藥以外，擁有積極的生命力、恆心運動、正能量、喜樂感恩、對人慈悲關懷，都能滋養更豐盛的人生。◇



天氣會影響人的心情。天色晴朗，心情自然好得多，人都起勁；天色陰暗，心情自然會低落，是否必然，見人見智。心情好不好，要視乎人物，事件，或環境，因為這些同樣也可以令人心境好或不好。

記得有一段時間，我患上了抑鬱，遇上天陰的時候，心情極度低落，還有暴食症。起初以為天晴，心情會好轉些。誰料不論是陰天或晴天，心情都是鬱鬱寡歡，沒有精神處理日常事務，做事提不起勁，而且還自怨自艾，更甚的是常投訴和抱怨。後來覺得這樣下去不是辦法，於是嘗試改變自己的想法，接受自己有憂鬱，不再擔憂，與它共舞。

抑鬱對我來說，雖然不太嚴重，但也不陌生，因為令人心境起

幸福是甚麼

何鳳鳴

起跌跌。記得有一次，我和朋友的談話都幾有趣：她問候我的情況，我笑說憂鬱姐姐，抑鬱哥哥又來探我了，朋友說不是在陰天才來探你嗎？為何晴天都來，你不給它們開門便可以了，我笑說他們有鎖匙，可以自由出入。朋友說換了鎖便一勞永逸，我說他們開鎖很叻，我們都哈哈大笑。自此之後，心情反而輕鬆多了。

開心其實不難，只是我們常常被身邊的事物所影響，被太多的事所牽制住。甚至時常與別人比較，總是覺得別人的經濟、婚姻、兒女、家庭和工作都非常之好及幸福快樂。

其實不要羨慕別人，每個人環境際遇不同，你看別人好，別人看你好。你看到別人表面風光，可能背後有很多不為人知的事。你看到別

人生活好像潦倒，但他卻活得瀟灑自在。最好方法是省察自己內心，自己喜歡的，就是最好的生活，不要為別人生活。要學懂欣賞你自己所擁有的美好，不要讓自己有藉口陷入不開心和焦慮中，所謂知足常樂。

有時候嘗試安靜下來，去一個寧靜地方，遠離煩囂，喝杯咖啡，吃一件自己喜歡的甜品，享受一下身邊的環境，感受一下內心的世界。獨自漫步於湖邊，聆聽湖水或雀鳥的聲音，也許在這些看似平凡的事物和環境中，令你有意想不到的發現。有時幸福，不一定很難得到。我有親戚，他不是大富大貴，多年來都是租屋住，沒有名貴衣服，沒有車子，賺錢不太多，但卻活得開心，因為他滿足現狀，他生活在簡單中，這即是幸福。◇



四季如荷

黑字

許久不聞故鄉事，多為俗世奔波忙。最近，父母分享種荷心得，我也彷彿在聆聽生活的智慧。

「去年春，我們為家中魚池添泥種花，觀魚賞荷，自成小院一景。迎著春風，荷葉尖尖探出水面，呼吸溫潤空氣，努力適應新季節。初夏，荷葉成傘，大方中又略帶羞澀。盛夏，荷花或含苞待放，或熱烈盛開。花瓣層層疊疊，白如雪，粉如霞，散發淡淡清香，引來彩蝶和蜜蜂，輕輕探戈，細細採蜜。」

清晨，露珠如翡翠般，從荷花滴落葉上。荷葉盛不住，又接著滑落荷池裡，滴嗒滴嗒，驚醒池中錦鯉

的好夢。午後，成群結隊的蜻蜓繞著荷池起舞，預示驟驟密密的夏雨將至。夜深，明月映入荷池，青蛙在水與葉之間對歌求偶，令靜謐更顯靜謐。月圓月缺，這裡都是牠們約會成親的樂園。

秋風起，荷葉由綠轉黃，漸漸枯萎。孤鳥立蓮蓬，張望四周，似



要覓食，又似等候同伴。牠彷彿知道，與同伴嬉戲，儲備食物過冬的時間，已經不多。冬季，北風襲來，荷葉凋零，獨剩下枯槁莖秆凝固水面。儘管池水清澈依舊，但已不復往日飽滿與溫暖。遠處看，深灰天色下的荷池，就如一幅輕描淡寫的水墨畫

荷池光景，就是如此週而復始，伴著四季更迭。雖淡淡無奇，卻能給人小小的寧靜、想像、期盼、驚喜。平凡的我們，不需要驚天動地的宏大敘事，只求在瑣碎的日常生活中，找到所惜所屬的詩意和滿足。而這一池荷，就剛剛好。」◇

尋寶之旅

蔡師奶



「家有一老，如有一寶」這趟隨爸媽遊港澳，確是一個尋寶之旅，非常有意思！

我已有八年沒有回香港。每次回港都是為探親友，特別是年老的親友，心中清楚知道，要好好珍惜相聚一刻。短短十日，我探訪了「六寶」，六位年過九十的親友！

首先探望的是爸爸95歲的三姑姐，每次跟我的三姑婆見面，都是在香港仔的某酒樓。表叔、表嬸、表姑姐等都一定抽空飲茶敘舊。三姑婆仍保持寬容的笑臉和響亮的聲線，聽她娓娓道來跟曾孫兒的軼事，真替她高興。

跟着便是爸爸92歲的三叔（在爸爸的家鄉，男與女的長輩次序是分開排的，所以有三姑姐，也有三叔）。我的三叔公居住在澳門，我上一次過澳門是2006年，換句話說，我

沒有見三叔公19年了。相約吃自助餐，雖然他瘦了，但精神很好。令我驚訝的是他的眼力更好，見他用手機找尋孫兒的照片，又快又準，絕不比年輕人遜色。

在澳門，除了三叔公，爸爸一定探訪一對當年在工作認識，且成為好朋友的夫婦。夫婦兩人年屆94，今年將慶祝結婚70週年。爸爸緊記他當年在東亞大學，兼讀工商管理碩士學位時，總在他們的家留宿，而且在我們移民加拿大時，他們更幫助了我們。現今他們的行動比較慢，但卻非常健談，一方面細說他們怎樣在廣州相識相愛，另一方面又熱切地介紹家中的酸枝傢俬。因他們也有四名孩子，當知道我有六名孩子後，便大談養兒育女之道，只望兒孫愛主愛人，活得有意義已足夠！隨後，兩老手牽手帶我們到附近的酒店飲茶，竟有真人表演變

臉，是我意外的收穫！

短遊澳門後，回港聯絡上外子的三嬸，剛好能出席外子93歲的伯父所邀請的澳洲龍蝦宴。伯父需要用輪椅代步，也認不出我來。幸好伯父那晚精神和食慾都非常好，跟全席12人盡享美食，實在感謝三嬸悉心的安排。

最後一趟，是探望媽媽92歲的舅母，她消瘦了很多，只餘70多磅，但她的笑容如舊甜美。我很喜歡舅婆家掛起來的家庭照，特別是英俊的舅公。表姨買了蛋撻跟我們分享，見舅婆興致勃勃地吃了半個，露出很滿意的笑容，大家心都甜了！

見證着家人的愛，這「六寶」被愛擁着，幸福地老去，這尋寶之旅確是一份很大的祝福！◇



最難忘的旅程 (下)

文：呂國瑤

醫生們採取的治療方案是讓母親靜養，自然康復。這是我們過了幾天後才瞭解到的。語言是我們主要的障礙，每每需要等待義工為我們翻譯。問到何時可以出院，答案總是要問主任醫生，而主任醫生每週只作有限度巡房，於是我們只能等待。而另一方面，保險公司要求與醫生對話，但每次向醫生查詢，總是推向主任醫生。一星期後，得到了地方協調員幫助，獲悉主任醫生的訪院時間，於是我們便在辦公室門外守候。看著一個接一個訪客入內，每個都用上超過十五分鐘，心想不知何時才會接見我們，幸好終於輪到我們。經過一番解釋，原來雖然主任醫生能操流利英語，但他卻不會以英語作醫學上的交談，因恐防有失誤。他最後答允可以書面形式答覆，只要保險公司以問卷方式發送電郵給他。於是我便成為主任醫生與保險公司的中間人，終於打開了對話。他們商量後，主任醫生批准母親出院回家，條件是她需要帶氧氣同行，家裡亦要有氧氣裝置。於是我與家庭醫生聯絡，置入氧氣機。而保險公司亦安排了護士護送母親回加拿大。幾天後，母親終於可以出院。

這段旅程之所以被我刻意忘記，是因為我的情緒在那兩星期受到太大的壓力與考驗。在那裡，大部分醫生似乎都不懂英語，溝通甚難，令我非常沮喪。亦因為時差，每天只能在下午過後才可致電保險公司，而每次都要作電話輪候，每次都要重新複述事故細節，每次都只有很少或甚至沒有進展，這一切都足以令我身心疲累。後來我的長期服食藥物用完，在加拿大家中的備藥又不能寄出海外，惟有相信當地藥劑師，服食其配藥，那種失落及無助，實在難以形容。而更可惜的是這個旅遊勝地並未能帶給我一些安慰；未知是否要讓遊客有反璞歸真的感覺，這小鎮電話通訊不濟，國際網絡偏弱，連酒店冷氣也會在早上十時半至下午四時自動關閉。當時天氣已十分炎熱，日間不可能待在無冷氣的酒店房內，只能外出，再看到行李箱內就只有兩件短袖襖，其餘都是斯文大方得體的服飾，想起由歡樂假期變成流落異鄉，心情更見低落，不禁嚎啕大哭。猶幸後來在酒店大堂找到一個網路訊號特強的角落，於是對準時間，收聽中文電台，慰藉思家之苦，安撫快將崩潰的情緒。



那次經歷雖然艱難，但回想起當時的人情味，心頭仍有一絲溫暖。母親住院期間，同房的病人家屬都很親切地對待和關心我們；院方每隔幾天便有關愛義工隊向母親問好，幫忙替她做些小事；亦有病人伯伯常常陪伴我們，明知我們不懂意大利語，但他仍不厭其煩，與我們談話。這一切令我相信世間仍然充滿著愛。

母親當年由索倫托救護車護送至那不勒斯，然後飛往羅馬，再登上往多倫多航機，再轉飛卡加利，經過接近三十小時的舟車勞頓，她終於回家。之後她在醫院留醫七星期，醫生確認她患上心臟衰竭。母親於2022年去世，很感恩兒孫們能多享幾年與她相聚的時光。◇





愛上青春期的你



我常常會忍不住吐槽我家姐姐，尤其是她逐漸步入青春期的後——那「砰」地一聲摔上的房門，那對我的話語充耳不聞，還有對妹妹出口不留情的尖酸，常常讓我這個當媽的感到心梗。情緒最崩的時候，甚至會覺得我們母女簡直勢不兩立。

但也有一些意想不到的「驚喜時刻」，比如她忽然收起滿身的刺，又變回那個曾經貼心的小棉襖。雖然這些瞬間稍縱即逝，卻足夠溫暖我的心，從心底湧起一股暖流，像觸電般蔓延至全身。

比如那天，她剛和她爸經歷了一場激烈爭吵，氣沖沖地帶著狗就出門了。我擔心地跟上她，兩人一路沉默——她還在氣頭上，不想說話，我在她低氣壓的情緒下也一時語塞。我問ChatGPT：這情況咋辦？它建議從非學習、非生活壓力的話題入手。於是我嘗試講了件自己的小事，然後輕輕問她的想法。沒想到她竟然很快放下情緒，慢慢聊開了，話題也越聊越多。這才讓我驚覺，除了作業和三餐，她的世界原來已經這樣遼闊。

來時一心焦慮，回程卻因談話變得輕鬆愉快。那一晚的散步，也讓我窺見了她另一個豐富的精神小世界。

書上說，青春期的孩子叛逆，一是在宣告自己長大，二是因父母給的自由不夠。但無論他們表面多麼冷漠、疏離，內心其實仍然渴望父母的關注與愛。

自從姐姐進入前青春期的後，她已經不喜歡我摟她、親她了，也不願再和我一起睡覺。但如果某天晚上，我能坐在她床邊陪她入睡，我依然能感受到她心裡的滿足。還有一次，在超市我摟著她，臉貼著臉，本以為她會嫌棄——畢竟她一向不愛在外頭和媽媽親暱。但那天，四下無熟人，她不僅沒有推開我，反而回摟了我一下，還主動作勢貼貼臉。那一刻，我幸福感簡直爆棚。

是的，青春期的孩子很「難搞」，我深有體會。但正是這些細碎又溫柔的時刻，讓人覺得這一切都值得。

为了更好地理解她，我特地報名參加了社區的家長課堂。一上理論，許多曾經的困惑似乎都有了答案。

比如「認知重構」(Reframing) 這個概念，讓我看到：孩子身上的一些「缺點」，其實可能是優點的另一面。比如「專斷」可能意味著有領導力；「敏感」意味著細膩；「磨蹭」也許是沉穩；「三天

打魚兩天曬網」則反映出強烈的好奇心……

還有「冰山理論」讓我明白：孩子表現出的行為只是冰山一角，真正驅動他們的，是水面下未被看到的情緒和動因。作為父母，要像偵探一樣，去理解、去探尋。

戴上這副「理論眼鏡」後再看姐姐，彷彿打開了新視角。那個曾讓我頭疼的女孩，其實內心有著許多動人的特質。她性格堅韌、內斂，對妹妹雖嘴上不留情，但在價值觀引導上卻很有「大家姐」的風範。

她熱愛滑冰，每天清晨六點起床，從未抱怨。有時候一上冰就是四小時，摔了無數次也不訴苦。她的堅持和毅力，是我們這些大人都難以做到的。但她一回家窩在沙發上看電視，我們卻常常嘮叨她「懶」——我們是不是有點太苛刻了？

我決定調整自己、改變自己，用成長來陪伴成長。父母與孩子的緣分，是上天賜予的禮物，深淺難測、長短未知。所以，在還能說「我愛你」的時候，請絕不要錯過。◇



健康與平衡： 我們的情緒波動從何而來？（上）

1) 雙相障礙（躁郁症）

當人們想到情緒波動時，許多人可能會聯想到雙相情感障礙。雖然這種疾病確實會導致患者出現情緒高漲和低落的交替變化，但它並非情緒波動的唯一誘因。



2) 睡眠不足

睡眠是大腦和身體從日常活動中恢復的關鍵過程。若睡眠不足，機體將無法得到充分修復。缺乏睡眠時，我們可能會感到煩躁易怒，日間決策能力下降，且更容易對他人發脾氣。長期睡眠不足還會增加患抑郁症的風險。



3) 低血糖

若當我們曾因飢餓同時感到憤怒（即「餓怒症」），低血糖可能是罪魁禍首。當兩餐間隔時間過長時，部分人群會出現這種狀況，表現為憤怒、煩躁、孤獨感或意識混亂，嚴重時甚至可能出現哭泣或尖叫衝動。

緩解方案：及時進食可幫助恢復情緒穩定。

特別警示：糖尿病患者需高度警惕突發情緒變化，因持續低血糖可能導致暈厥。



4) 長期壓力

壓力情境可能突然出現在工作、家庭或其他場合。長期慢性壓力會導致一系列健康問題，並可能引發悲傷、憤怒或抑郁情緒。壓力還可能造成睡眠障礙，進而影響情緒狀態。

建議採取以下干預措施：

- 壓力源隔離：與壓力源保持距離有助於恢復心理平衡。
- 運動療法：規律運動是緩解壓力的有效方式，可顯著改善情緒狀態。



5) 某些藥物因素

情緒波動或抑郁可能是所服用藥物的副作用。若醫生開具新處方藥，建議在初始數周密切監測自身情緒變化，因為藥物與情緒狀態可

能存在關聯性。

特別警示：

- 大劑量類固醇藥物常見副作用包含情緒波動。
- 用藥者易出現異常易怒症狀
- 可能並發睡眠障礙，進而加劇情緒惡化。



6) 荷爾蒙因素

在接受激素治療期間，患者可能出現無明確誘因的情緒低落或易怒症狀。當體內激素水平異常升高或降低時，均可引發情緒波動。類似情況亦見於青春期激素分泌高峰階段。◇



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。



《兒童樂園》這份刊物，相信是很多讀者的集體回憶，這裡推介的一部華語片《點對點》，劇情和《兒童樂園》有關，演男主角的是大家熟悉的視帝陳豪。近來在全球熱播的英國電視劇Adolescence（混沌少年時），以青少年問題為題材，是代表這個年代的佳作，不可不看。此外，本月將推出的浪漫片Materialists（天作之合），題材很特別，女主角是個年青的職業媒人！還有運動動作片《F1：賽道風雲》，在全球舉行第一場一級方程式賽車的地點拍攝。（以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。）

點對點 Dot 2 Dot



本片故事講述由視帝陳豪飾演的設計師黃雪聰，從加拿大多倫多回流香港，他從童年刊物《兒童樂園》中的點線遊戲得到靈感，在港鐵路線各站入口附近的牆外畫下神秘圖案，多年來未有人能破解。

後來一位來自長春的普通話老師小雪（蒙亭宜飾演），成功拆解這些圖案所象徵的事物，她和黃雪聰在生活上有交集，卻不知對方就是自己的知音人。

本片可在加拿大Chime串流平台租看，可上網到<https://www.thechime.ca/dot-2-dot-canada-ott>（圖片提供：thechime.ca）

天作之合Materialists



這部浪漫片由來自安省的加拿大韓裔女導演宋夏英（Celine Song）執導，她還兼任編劇。曾演《美國隊長》（Captain America）的美國型男Chris Evans在片中演男主角John，女主角Lucy則由星二代Dakota Johnson飾演，她的父親是上世紀演

過著名電視劇Miami Vice（邁阿密風雲）的Don Johnson。

本片在美國紐約市實地拍攝，故事背景是紐約市，講述一名年輕女子是個職業媒人，她遇到理想的對象，但她的舊愛卻同時出現。本片將於6月13日起在電影院公映。（圖片提供：Courtesy of A24）

Adolescence 混沌少年時

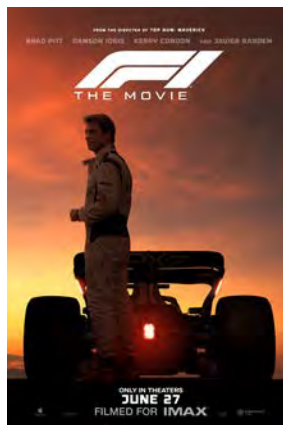


這部來自英國，只有四集的犯罪電視劇，不但高收視，而且成為世界性的話題，故事背景是英國，劇中13歲少年Jamie Miller（Owen Cooper飾演），因涉嫌殺害同校女學生而遭到逮捕，全家人的生活都因此天翻地覆。他的父親需要陪同他接受調查。這電視劇採用一個鏡頭直落的拍攝方法，充滿壓迫感，效果不錯。各演員的精湛演技亦備受讚賞，尤其是演男主角Jamie的英國童星Owen Cooper，他是導演從五百名參加試鏡的男孩子中選出來的，首次演戲已一鳴驚人。這部電視劇已在Netflix串流平台播出了。（圖片：Courtesy of Netflix Copyright 2024）

F1：賽道風雲 F1

這部運動動作劇情片是一個關於F1（即是一級方程式賽車）的故事。導演是曾經執導Top Gun：Maverick（壯志凌雲：獨行俠）的美國導演Joseph Kosinski，製片之一是曾奪得一級方程式世界冠軍的英國賽車手Lewis Hamilton。

劇情講述由巨星Brad Pitt飾演的一名已退休的一級方程式（F1）賽車手Sonny Hayes，指導一名年輕賽車手參加比賽。本片主要在英國Silverstone拍攝，Silverstone是英國賽車運動的發源地，在1950年是世界上第一場世界一級方程式賽車的賽場，這部片將於6月27日起在電影院上映。（圖片提供：Apple Original Films and Warner Bros. 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120期

6月•June•2025

松鶴天地475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：7月07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。

