

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128期



2025年
十一月

謹慎 電信詐騙套路升級
別讓焦慮與善意成為「突破口」
2025慈善星期二 Giving Tuesday
匯聚善心力量 為長者送上關懷與希望

健康生活：脾胃拍檔 統籌營養 免疫與情緒
好書月讀：童眼舊香江—香港節和工展會（上）
營養樂趣：15種減輕慢性疼痛的簡單方法（上）



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家安好。連綿的秋雨和日漸延長的黑夜想必給這個季節蒙上了一層陰鬱的氛圍。但也不必傷感，自古以來「秋收冬藏」的習俗亦是智慧，不如順應節氣，給自己一個靜心整理，安眠修養的時期。

本期專題聚焦最近越發升級的電信詐騙套路，在數碼時代享受科技便利，同時也要學會保護自己和家人。

11月是「花錢旺季」，各種商業促銷接踵而來。與其被消費文化裹挾，不如換個思路享受分享和慈善的樂趣？Giving Tuesday即是如此。

中僑新天地的早期刊物數字化項目初步掃描整理完成，詳情見內頁。

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

謹慎 電信詐騙套路升級	03
別讓焦慮與善意成為「突破口」	

精彩中僑

2025慈善星期二 Giving Tuesday	04
匯聚善心力量 為長者送上關懷與希望	
中僑婦女會秋日獻愛心	05
楓華會的秋之旅	06
松鶴天地早期刊物數碼化掃描初步完成	07
本月中僑活動資訊	08
中僑心理熱線專欄 -	
有多久，沒跟朋友「輕鬆聊天」了？	15

生活資訊

健康生活 - 脾胃拍檔，統籌營養、免疫與情緒	16
中醫養生 - 八字命理與中醫養生（下）	17
醫學新知 - 正直/止痛噴劑	18

文藝休閒

新趣 - 漢朝的兵馬俑	19
旅遊記聞 - 東京自由行	20
月讀 - 童眼舊香江：香港節和工展會（上）	22
溫故/新風 - 在海外傳播中國文學	23
詩林/隨筆 - 改寫名歌《初戀女》	24
黃金歲月 - 中國四大鳴鳥	25
花卉園地 - 小農園的綠指世界	26
溫哥華生活小調 - Open Golf 球場一日隨筆	27
詩林/隨筆 - 七葉樹Horse Chestnut	28
美文欣賞 - 新松、新地、新天	29
童心橋 - 當個快樂的空巢媽媽	33
營養樂趣 - 15種減輕慢性疼痛的簡單方法（上）	34
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	35



謹慎 電信詐騙套路升級 別讓焦慮與善意成為「突破口」

在加拿大生活多年的華人，幾乎都有接到過詐騙電話的經歷。騙子模仿對象包括從使館到公安，從海關到保險公司，這些聲音聽似官方、語氣鄭重，一步步讓人陷入設局好的陷阱。近年來，電信詐騙的劇本越寫越真，演員越演越像，已成為海外華人面臨的共同安全隱患。

李育嬌

一·從「冒充政府」到「保險理賠」騙局換殼不換心

早期的詐騙，多半以「公安機關」或「大使館」開頭：電話中自動語音提示稱「您的護照或包裹異常」，隨後轉接人工客服，進入緊張的「跨國調查」環節。

到了近兩年，這類電話的包裝更精細了——騙子不再直接恐嚇，而是先從「身份盜用」或「保險理賠異常」切入。例如，自稱來自加拿大知名的保險機構Manulife或Sun Life公司，說「有人用您的名義在中國理賠醫療費用」，語氣專業、英文流暢，背景音甚至有「辦公環境」的鍵盤聲。等受害者警覺放鬆後，他們再轉接「加拿大反詐騙中心」、「中國公安局」，逐步引導到恐懼與配合之中。

「保險類詐騙」正是近期新變體之一。騙子深知華人多半有醫療保險、信用記錄或理財賬戶，用熟悉的金融名詞和真實機構名稱，營造可信感。當受害者聽到「有人冒用您的身份在中國看病理賠」時，往往會本能地產生擔憂：「難道自己的個人身份真的被盜用了？」而這份焦慮，正是騙子的突破口。許多華人擔心身份問題、移民記錄或與國內親友聯系受影響；也有不少出於善意，想「協助調查」、「自證清白」。這些本是良好的公民意識，卻被騙子反向利用。以反詐騙的名義來騙人，幾乎可以堪稱高明。

二·他們為甚麼「演得像真的」

這些詐騙能讓許多人上鉤，不僅因為技術手段高明，更因為他們懂得人性的弱點。

這些騙局往往利用人們敬畏權威心理來製造緊迫感。騙子懂得，「政府」、「銀行」、「警方」這些詞能瞬間觸發華人對權力與規章的敬畏。一旦聽到「您涉及案件」、「通緝令」，即使荒唐，也會讓人心頭一緊。「五分鐘內不配合將凍結賬戶」、「不回電話將被通報國際刑警」——這種倒計時式的壓力，讓人失去冷靜思考。

同時設定可信細節也更能迷惑人。對方能準確說出名字、出生日期，甚至你最近回國的時間段。信息來源可能是社交媒體、航班或物流數據泄露。一旦對方說對了一件事，你便更容易信其餘九件。

騙子還會心理操控與隔離來孤立受害人。例如要求其「不得告訴他人，以免泄密」，切斷外部理性支持。許多受害者回憶：「那時只覺得我在配合警方破案，沒想到其實在被操控。」

三·如何自我保護：六個原則

1. 官方不會通過電話辦案或索錢。

無論是公安、使館、稅務或保險公司，都不會要求你通過電話提供賬戶或驗證碼。

2. 一旦聽到「身份異常」、「案件調查」、「安全賬戶」等關鍵詞，立即掛斷。

真有問題，也應主動撥打機構官網公開電話核實。

3. 保持社交信息「減量」。

航班、地址、身份證號等盡量不在社交媒體公開，減少被利用的機會。

4. 不轉賬、不掃碼、不下載。

任何自稱「協助調查」的App或二維碼，都是陷阱入口。

5. 與家人溝通，形成支持網絡。

特別提醒長者和新移民——遇事先和家人、朋友或社區機構確認。

6. 及時報案與記錄。

加拿大居民可撥打加拿大反詐騙中心Canadian Anti-Fraud Centre：1-888-495-8501或聯系當地警方非緊急熱線（Non-Emergency Police Line）。

過去我們防盜鎖門，如今要防的是心理操控與信息被盜。騙子不再靠暴力，而靠劇本與演技。他們的「武器」是話術、語氣和人性的弱點。

但同樣，人也有另一種力量——理性與互助。只要保持懷疑意識、主動求證、及時溝通，再高明的騙局也難以得逞。

電信詐騙的故事每天都在上演，有人受騙、有人警覺，也有人勇敢揭露。它提醒我們，在現代社會的數字洪流中，安全感不是靠封閉獲得，而是靠辨識力維繫。遠離騙局的關鍵，不是學會所有套路，而是在應對每一個陌生來電前，多想三秒：這個人，真的需要我現在就相信嗎？◇



精彩中僑

2025慈善星期二 Giving Tuesday 匯聚善心力量 為長者送上關懷與希望



自2012年起，GivingTuesday慈善星期二已成為一個全球性的善舉活動，連繫世界各地的慈善團體、企業和市民，把行善的精神化為全球共同慶祝的節日。每年十一月底或十二月初，世界各地的人們都會以不同方式參與捐贈與志願服務，支持社區內有需要的人士。今年的GivingTuesday將於12月2日（星期二）舉行，我們誠邀您與中僑基金會一同響應這個充滿意義的國際捐贈日。

長者服務一直是中僑基金會的重要工作之一。我們所屬的中僑護理服務協會，致力於「關愛長者如同家人」，為長者提供全方位、貼心的照顧服務，讓他們在生活的每個階段都能保持尊嚴、享受安全、快樂的每一天。

今年，我們的籌款目標為\$20,000，以確保長者服務得以持續發展，並惠及更多需要關懷的長者。同時，我們很高興宣布，BentallGreenOak (BGO) 再次慷慨

慨解囊，並聯同一位匿名善長成為今年的配對基金捐贈者。他們將配對您所捐出的每一分善款，讓您的愛心加倍發揮效益，為更多長者帶來關懷與希望！我們誠邀您成為愛的傳遞者，無論是捐出一份心意、分享這個訊息，或鼓勵身邊的朋友一同參與，您的行動都能在社區中產生深遠的改變。

網上捐款平台/二維碼：<https://form-render-app.donorperfect.io/give/success-bc/giving-tuesday-2025>

歡迎郵寄支票至28 West Pender Street, Vancouver BC V6B 1R6，支票抬頭請寫中僑基金會。

查詢：604-408-7228

電郵：fundraising@success.bc.ca

網址：www.successfoundation.ca



2026中僑星輝夜預告

2026中僑星輝夜將於明年3月7日（星期六）晚上在溫哥華市中心The Westin Bayshore酒店舉行！這場備受矚目的盛會是年度亮點之一，將齊聚社區領袖、支持者和合作夥伴，共同度過一個難忘的夜晚，支持中僑所提供的重要服務。當晚活動將包括抽獎和無聲拍賣，還有特邀嘉賓的精彩表演，您不容錯過！

請密切關注有關門票銷售，無聲拍賣，慈善及OMEGA名錶獎券的更多資訊。◇





心靈手巧 編織溫暖 中僑婦女會秋日獻愛心

✎ Gloria Tam & Peggy

中僑列治文婦女會自2019年起參與華人警訊服務中心的「編織溫暖行動」。華人警訊服務中心提供材料，而中僑列治文婦女會的會員義工們則義務編織帽子及圍巾。

這些手織的帽子與圍巾交由華人警訊服務中心轉送，於聖誕節及農曆新年前派發給街頭受凍的朋友、需要關懷的長者與難民們。自2024年起，更新增手織嬰兒毛毯，送往兒童醫院。

義工們將編織這項原本私人的、內向的愛好，化

為公共的、外向的奉獻——一針一線，不僅編織出溫暖的物品，更傳遞對陌生人的祝福、鼓勵與支持。這份堅持強化了社區的連結，也提醒每一位身處困境的人：你並不孤單，社會的溫情從未缺席。

感謝中僑列治文婦女會編織團隊的義工們，日夜以愛心與耐心，一針一線完成這些美麗的作品。今年已成功編織出71套帽子及圍巾，以及14條嬰兒毛毯。希望這些禮物能幫助有需要的人們度過寒冷的冬天，同時也傳遞出每位義工滿滿的愛與溫暖。

✎ Carmen Yan

中僑三聯市粵語婦女會自2019年起，響應華人警訊開辦的「編織溫暖關愛活動」。

真沒想到，當初只是一張簡單的告示貼出，竟引來熱烈的回應。編織班老師與同學第一時間積極響應，隨後其他會員也陸續加入。

在編織老師的協助下，這份愛心編織活動就這樣延續了七年，陸續編出圍巾、毛帽與嬰兒毛毯，送給街

頭受凍的人們，以及需要溫暖的長者與孩子。

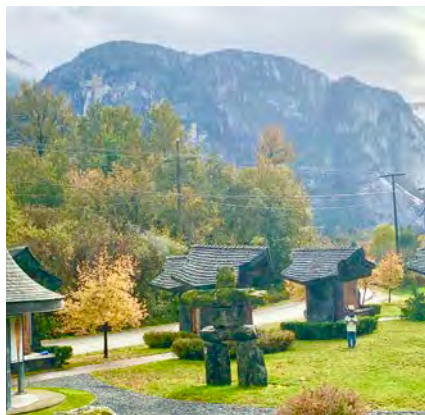
雖然華人警訊提供毛線材料，但仍有部分參加者主動捐出毛線，並交來多件精心完成的編織作品。

這份熱誠與愛心並未被寒冬掩蓋——從那些收回的作品中，我們看到的，不只是編織成品，更是人間最真摯的溫暖。◇



山清水秀樂悠悠 楓華會的秋之旅

■ 鄧綺華



10月19日，中僑的[楓華會]在這個美麗的秋天，舉辦了一場「秋之旅」的戶外旅遊活動。每次楓華會舉辦的旅遊活動總是叫好又叫座，所以很快地報名就額滿了，這次也是沒有例外。儘管當天天氣不佳一直下著雨，但是九點一到，所有參加的人都準時上車，堪稱非常有效率，真是一個好兆頭！

這次的行程包括：1. Capilano River Regional Park
2. Lonsdale Quay Market
3. Squamish

Information Center (不在行程內的意外彩蛋)
4. Tenderfoot Creek Hatchery
5. Brackendale Eagles Park
6. Murrin Provincial park，這個內容豐富行程滿滿，很讓人期待呀！

第一站是Capilano River Regional Park，它的景色幽靜，最特別的是它有一個可在室內參觀的仿鮭魚迴流的小型博物館。室內有許多關於鮭魚生態與習性的圖文解說，並且還做了一個類似梯田式的水道，可以讓鮭魚逆流而上，我們看見它們一直不斷地逆流而上，前仆後繼地勇往直前的精神，很令人感動，深深讚嘆大自然的奧秘與偉大。

第二站來到了Lonsdale Quay Market，市場內有許多精緻手工藝品店，麵包店，甜品店。因為已屆中午，大家紛紛至市場內尋找美食，覺得在一入口處有一家賣Seafood Chowder Soup的餐廳，很值得推薦品嚐。我們還剛好躬逢其盛歷史悠久的[挪威號]開放參觀，只見到一群人大排長龍在等待登船，很是熱鬧。

接著是Squamish Information Center，裡面有一些旅遊與資訊可以參考，還有販賣一些小食與飲料，令人驚豔的是，居然還有一位年輕的藝人在獻唱，歌聲優美動聽，令人不忍離開。

到了Tenderfoot Creek Hatchery，看到許多孵化的鮭魚幼苗，它們數以千計的在許多大池內游來游去，很是壯觀，有幸見到幾隻白頭鷹翱翔天際。第五站來到了Brackendale Eagles Park，主要的目標就是觀賞Bald Eagles，雖然相關單位已估算出有1288隻的數量出現，是2007年以來的最高紀錄。然而當我們順著山路走下去，看到一片河流與沙地，決定在那裏觀賞白頭鷹，但是由於目前還未到11月的旺季，因此它的數量並不多，我們只在遠處看到數隻而已，失望之心油然而生。

最後，我們來到了Murrin Provincial park，它是一個很原生態的公園，公園內古木參天，巨石盤踞，我們走在步道上，尤感空氣清新令人心身舒暢。它的河流非常清澈，如同一面鏡子，把河邊的風景皆倒映在河面上，煞是美麗！這次每個景點都那麼美，尤其是已經入秋，滿山的楓葉呈現不同的色彩，楓層紅紅，美不勝收令人陶醉。最幸運的是到了中午，天氣漸漸放晴，陽光露臉，風景就更加可看了。最後，我們要感謝風華會的活動承辦人LINDA，每次都精心的策劃活動的行程，使得這次行程進行地很順利，讓我們在一天之內能看到這麼多的美景，真是不虛此行呀！◇





松鶴天地1985-1994早期刊物數碼化掃描初步完成

聯絡社群 抒發心聲 探索中前進的八十年代(上)

《中僑新天地》的早期刊物《松鶴天地》創刊前十年刊物數碼化項目從前期籌備，到具體實施開工已經半年有餘，感謝我們的專項人員數碼助理蘇美智女士悉心掃描整理，現已將1985-1994年出版的刊物盡數收錄，按需求整理好文件，並做了條目歸納，下一步即將轉交UBC圖書館，待上傳到專門的收藏頁面。本刊將會繼續跟進，第一時間跟大家分享收藏頁面可以對公眾開放的消息。敬請繼續關注。



八十年代的溫哥華，華裔移民人數初具規模，唐人街日益繁盛。然而語言、文化、生活習慣的隔閡與想要融入「主流社會」的矛盾日益突出。曾經來務工的老僑，跟隨子女而來的長者更加渴望有發聲和交流的渠道，再加上中僑互助會的興起，聚集起一批熱心助人，有學識、有文化的公益人士，《松鶴天地》在當時的時代背景下應運而生。

回看八十年代的早期刊物，雖然屬於「草莽創業」階段，但生命力強勁，內容增長迅速，1985年創刊僅有8頁，但到1987年短短三年已然增加一倍，加到16頁的篇幅。

內容方面，剛剛初生的《松鶴天地》像給一個長期黑暗的屋子突然開一扇窗，首先得到抒發和表達的是華僑長者在異國他鄉的處境和心情。早期的刊物中，我們看到來稿中不少吐露孤單心聲，講述早期移民的艱辛故事，以及對於年長力衰的無奈彷徨。雖然話題有些沉重，但講述和看見本身就是一種療愈。這樣的真誠分享很快引起共鳴和響應，隨後的刊物中即有讀者來信回應，或安慰、或鼓勵、或探討，一同分享人生感悟和心得。當年的《松鶴天地》儼然成為了華裔社群尋找共識，建立聯繫，彼此交流思想的熱門平台。

與此同時，這些跌宕起伏的個人故事也給我們看見在大歷史的洪流之下，一個個微觀人生視角。也正是這樣有血有肉的真實記錄，讓我們的歷史回望更加立體豐滿。（下期繼續）◇



探索年長的意義：積極還是消極？
 ·運動、散錢、忘年……
 ·歡歡喜喜過日子……投入生活……
 ·唔好想以前，唔好理日後……得過且過……





精彩中僑



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

認識大腦健康 粵語實體講座



日期：2025年11月6日（星期四）
時間：上午10時半至中午12時
地點：禮和堂，片打西街28號
講者：卑詩省阿茲海默症協會
內容：大腦健康及腦退化症

請掃描右方二維碼閱讀更多資訊及報名。

更多資訊請絡張小姐：236-838-5908 電郵：SUMMER.ZHANG@SUCCESS.BC.CA





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

中僑長者學院

長者資源搜尋導航(一) COMMUNITY RESOURCES NAVIGATION FOR SENIORS



11月13日 星期四
上午10時 - 上午11時

主講 | Speaker: Melanie Fong 華人社區響應網路

ZOOM MEETING ID: 921 8034 3265

無需報名

查詢電話: 236 838 6028 或 電郵: EUPHONY.CHENG@SUCCESS.BC.CA

日期 Date	內容 Content	地點 Venue
9 月 5 日	百萬行慶功宴	R340
9 月 12 日	家居急救常識	R340
9 月 19 日	一天遊: 希望之旅	報名收費
9 月 26 日	慶祝中秋節及 10 月 11 月 12 月生日會	報名收費
10 月 3 日	家居維修小貼士	R345/350
10 月 10 日	漫步 Minoru Park, 參觀老人中心 暨自費午餐	在圖書館集合
10 月 17 日	長者居家支援及社區護理選擇	R345/350
10 月 24 日	複習手機, App	R345/350
10 月 31 日	Halloween 扮嘢比賽	R345/350
11 月 7 日	二胡音樂欣賞	R340
11 月 14 日	聖誕飾物制作坊 (非會員收費 \$10)	R340
11 月 21 日	聖誕聯歡	報名收費
11 月 28 日	會員分享及 potluck(會員帶一道菜,非會員付費\$15)	R340
12 月 6 日	放假	
12 月 12 日	放假	
12 月 19 日	放假	
12 月 26 日	放假	

Should have disclaimer: Program will be conducted in Cantonese

**非會員參加講座收費\$5

請與中僑辦事員 Euphony 陳小姐聯絡 電話 236-838-6028 Email:euphony.cheng@success.bc.ca



2025 年 10 月至 2025 年 12 月 活動表 | 2025 Oct. – 2025Dec. Calendar of Programs

活動、英文班、粵曲班、講座 | Activities, English class, Chinese Opera, Workshop

日期 Date	時間 Time	活動項目 Content	地點 Venue
星期一(Mon.) 10/6,10/20,10/27	10:30am-12:00pm	在線英文課 English class *10/27 實體課 下午 1:00-2:00 教室 15 室	在線 Zoom
星期一(Mon.) 10/6,10/20,10/27	2:15-4:15pm	太極 和 八段錦、歌曲欣賞、排舞 或 廣場舞 Tai Chi and Badu Anjin, Song appreciation and Line dance	Glen Pine Pavilion, 1F,1200 Glen Pine Court, Coquitlam
星期三(Wed.) 10/1,10/8,10/15,10/22,10/29	1:00-2:00pm	活動: 講座、玩遊戲、音樂欣賞、耆英簡易運動,粵曲班表演(10/15) Activities: workshop, play game, music appreciation, excises, Chinese Opera performance	R15
星期四(Thurs.) 10/2,10/9,10/16,10/23,10/30	1:00-3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class	R15
10/23 星期四 (Thurs.)	10am-11:00am	Online Health Workshop 在線講座 ID: 941 2118 3663 中醫防治失眠 Good Night, Good Health: Unlocking Better Sleep with Chinese Medicine Wisdom	在線 Zoom
日期 Date	時間 Time	活動項目 Content	地點 Venue
星期一(Mon.) 11/3,11/10,11/17, 11/24	10:30am-12:00pm	在線英文課 English class *11/24 實體課 下午 1:00-2:00 教室 15 室	在線 Zoom
星期一(Mon.) 11/3,11/10,11/17, 11/24	2:15-4:15pm	太極 和 八段錦、歌曲欣賞、排舞或 廣場舞 Tai Chi and Badu Anjin, Song appreciation and Line dance	Glen Pine Pavilion, 1F,1200 Glen Pine Court, Coquitlam
星期三(Wed.) 11/5,11/12,11/19,11/26	1:00-2:00pm	活動: 講座、玩遊戲、耆英簡易運動	R15
星期四(Thurs.) 11/6,11/13,11/20,11/27	1:00-3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class	R15
11/16 星期四 (Thur.)	10am-11:30am	Online Workshop 在線講座 ID: 921 8034 3265 長者資源搜尋導航 Community Resources Navigation for Seniors	在線 Zoom
12 月 1 日 2025 年 至 1 月 7 日 2026 年放假 祝大家聖誕快樂! 新年快樂! 身體健康! 闔家平安!			

凡中僑互助會員, 55 歲以上長者均可申請加入耆英友社, 每年會費\$5.00。

報名及查詢詳情請電: 主席 778-319-8618 副主席 604-941-2266 或 中僑職員 陳小姐 236-838-6028

月份 Month	日期 時間 地點 Date Time Venue	內容 Content	費用 Fee
10 月 October	10 月 19 日(星期日)Sun. 上午 9 時 9:00am-6:00pm 集合地點: 加愛中心停車場	秋之旅 One day trip	會員: \$38 非會員: \$43 *活動單張另外發放, 或與相關人聯繫
11 月 November	11 月 13 日(星期四) Thur.	信託資產規劃 (講員: Joanny Lu)	ZOOM ID: 923 9183 5066 免費 Free 無需報名
12 月 December	12 月 18 日(星期四) Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	幾種常見中老年病的中醫調理(講員: 嵇玉峰中醫生)	ZOOM ID: 957 1443 2961 免費 Free 無需報名
	12 月 14 日(星期日)Sun. 下午 4 時-10 時 4:00am-10:00pm	聖誕燈飾師巡禮 A Tour of Christmas Lights	會員: \$35 非會員: \$40 *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
10 月 October	下午 5:00-7:00pm	10/7, 10/14, 10/21, 10/28 (星期二)TUE.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340
11 月 November	下午 5:00-7:00pm	11/18, 11/25 (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

免费十一月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言	线上与扫码报名
11月4日(周二)	上午10时-11:30时	新移民财务管理须知(线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/252715544635864 
11月4日(周二)	下午5时-6:30时	Dealing with Credit and Debt (Online)	English/Arabic	https://success.jotform.com/252874838923876 
11月5日(周三)	上午10时-11:30时	新移民须知及福利概览(线上)	国语	https://success.jotform.com/252805352961863 
11月12日(周三)	上午10时-12时	BC省可负担性住房项目介绍(线上)	英语/国语	https://success.jotform.com/252806133347859 
11月15日(周六)	上午9:45时-12时	UBC Vancouver Campus Tour (In-Person)	English/Japanese	https://success.jotform.com/252896826674880 
11月18日(周二)	上午10时-11:30时	参观列治文辅助生活房屋(线下)	国语	https://success.jotform.com/252687540822866 
11月19日(周三)	上午10时-12时	新移民安居指南: 房屋验收与冬季保养实用信息(线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/252805192027858 
11月28日(周五)	下午1时-3时	加拿大税务局新移民福利及补贴(线上)	英语/国语	https://success.jotform.com/252897796145880 
新移民就业讲座				
11月4日(周二)	中午12时-2时	如何在BC省学校应聘教师或教育助理职位(线上)	英语	https://success.jotform.com/252807532830860 
11月14日(周五)	上午10时-12时	B.C. Employment Standards: What Newcomers Need to Know (Online)	English/Arabic	https://success.jotform.com/252897377713876 
儿童早期发展计划 - 针对有0-5岁幼儿的难民家庭				
10月2日至11月6日(周四)	中午12:30时-2时	Parent-Child Mother Goose Program (Thursdays, 6 In-Person Sessions)	English/Arabic/Farsi	https://success.jotform.com/252305381024850 
11月4日(周二)	下午4时-5:30时	Learning Through Play: Exploring with Playdough! (In-Person)	English/Farsi	https://success.jotform.com/252814977808876 
11月12日(周三)	中午12:30时-2时	Learning Through Play: Exploring with Playdough! (In-Person)	English/Arabic	https://success.jotform.com/252455493672869 
11月26日(周三)	下午1时-2:30时	Playful ABCs: Helping Your Child Learn Letters Through Fun and Games! (In-Person)	English/Arabic	https://success.jotform.com/252455400177857 

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 | 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: October 24, 2025

Funded by:

Financé par:



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



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



KIRIN 麒麟
RESTAURANT

BMO



S.U.C.C.E.S.S. Chinese Helpline 中僑中文心理熱綫

+1 888-721-0596

Ext.1 國語(Mandarin) Ext.2 粵語 (Cantonese)



中僑中文心理熱綫以愛心、熱心和關心，
免費為華人提供電話關懷與幫助，
同時提供社區諮詢等服務

S.U.C.C.E.S.S. Chinese Help Lines provides
emotional support and information referral
by phone in Mandarin and Cantonese

周一至周日 每周七天

Monday-Sunday 10am-10pm
(太平洋時間)

內容絕對保密, 無需預約
No prior reservation is required

MORE INFORMATION: <https://successbc.ca/counselling-crisis-support/services/help-lines/>
VOLUNTEER OPPORTUNITIES: chlvolunteer@success.bc.ca



有多久，沒跟朋友「輕鬆聊天」了？

中僑心理熱線義工Aaron

我到現在還是很懷念以前讀書時，跟朋友聊天的日子。那是一段沒有太多煩惱的時光，不用擔心上班，不用面對帳單，不用處理家中大小事。當時的我們，坐在課室、圖書館、操場、宿舍，一開口就能聊上幾個小時，從考試聊到追劇，從煩惱聊到夢想，偶爾一本正經，更多時候是大笑收場。那時候的對話，輕鬆、自然、毫無目的，卻讓人無比放鬆。也許甚麼也沒解決，但心裡就踏實了。

但隨著年紀漸長，我發現這樣的聊天，漸漸消失了。

的確，隨著年紀漸長，生活逐漸堆疊壓力，那種「漫無目的聊天」的機會變得越來越少了。

我們的時間似乎都用來面對現實：工作的挑戰、家庭的責任、身體的變化……即使有空閒時間可以聊天，話題往往也變得沉重而具目的性。我們不是不願意聊，只是好像永遠有更緊急的事要處理。孩子的教育，父母的健康，職場的壓力，甚至自己愈來愈難忽視的疲憊感。

但如果我們能夠短暫跳開這些現實壓力，給自己一段不需擔心、無需解釋的輕鬆對話時間，對身心健康將會有莫大幫助。

我們值得、也有資格，擁有這樣單純為了自己而存在的聊天時光。

這也是中僑心理熱線希望帶給大家的空間。

你不需要等到「出事了」才打來，也不需要準備一個沉重的話題。我們歡迎你打來，只是單純地說說天氣、聊聊興趣，分享最近發生的小事。

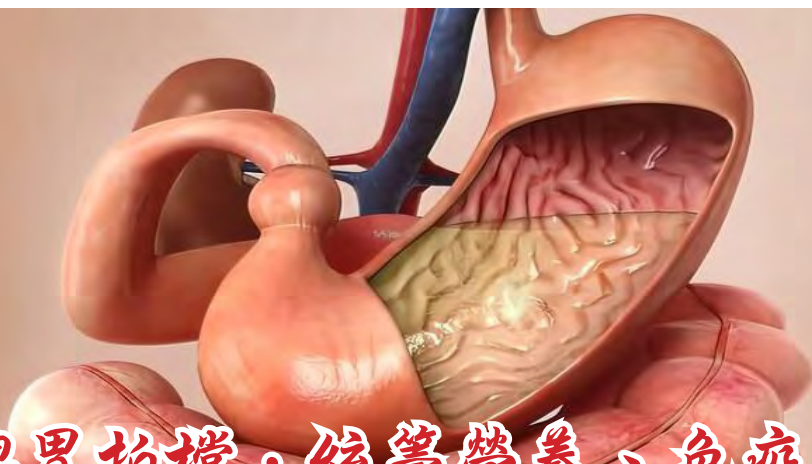
這裡是屬於你的對話時光，是一個無壓力的情緒出口，一個可以安心做自己的地方。

中僑情緒支援熱線：

888-721-0596

義工熱情聆聽、無條件陪伴。你的情緒值得被理解，你的生活也值得被傾聽。◇





脾胃拍檔，統籌營養、免疫與情緒



健康大視界

想像一下，身體就像一家運轉有序的餐廳：胃是前廚，負責接收食物、切分、初步加工；脾是精細加工和配送組，把半成品轉化為氣血，源源不斷輸送全身。脾胃相依為表裡，配合默契，是全身營養與能量的總協調員。可一旦這對搭檔鬧別扭，配送鏈就出狀況——氣血供應不足，免疫失衡，心情也跟著搖擺。今天就聊聊脾胃這對幕後功臣：鬧情緒時如何罷工，合拍時如何帶動全身，又該如何被溫柔養護。

一 脾胃失和，身體早有「報警」

早上不想吃、午後打盹、晚上脹噁——這不是懶，是脾胃在發脾氣。胃主受納與腐熟，脾主運化並統血，一旦納運失配、升降失調（胃該降不降、脾該升不升），或燥濕不和（胃喜潤、脾喜燥），身體立刻抗議。

常見的連鎖反應是：

①胃氣郁滯/食滯：收貨口堵車——脹滿、噯氣、情緒上頭；若再疊加油膩重口，就容易變成濕熱、痰濕夾雜；

②胃氣虛：長期堵車耗正氣——食欲差、易飽、犯困、口淡；

③脾氣虛：配送慢——氣血不足、乏力、面黃；

④脾陽虛：怕冷、清稀便，能量「庫存告急」。

冷熱刺激、暴飲暴食最傷胃，

寒濕困體、作息紊亂最傷脾。若加上「冰飲+油炸+宵夜」三連擊，脾胃必然立刻抗議。再有壓力焦慮摻和，上述症狀更是「循環返場」。脾胃一亂，虛邪內生，結果就是吸收差、能量低、免疫和心氣齊掉線，小毛病一波接一波。

二 脾胃調和，營養足，防御好，心氣順

當脾胃合拍時，整個「中央廚房系統」高效運轉：胃掌控節奏與消化，脾負責精煉與配送，營養循環順暢。脾胃健旺，則氣血充盈、元氣飽滿，百邪難侵——這正是中醫所說的「脾胃為氣血生化之源」，是養生根本。現代醫學也印證了這一點：腸道駐扎著約七成免疫細胞，是身體的「免疫總部」。胃腸在線，營養到位，抵抗力強，恢復更快，連皮膚都透著光。

脾胃還深度影響情緒。胃消化不暢、菌群紊亂，腦腸軸「斷線」，人就容易焦慮、易怒；情緒緊張又反過來擾亂胃酸分泌和腸蠕動。那種「心裡堵得慌，連腸胃都跟著打結」的感覺，真不是心理作用。

脾胃調和，身心能量自成閉環：吃得香、化得好、守得住、心氣順，環環相扣，良性循環。

三 調養脾胃，飲食情緒作息全都跟上

飲食，是對脾胃最直接的善待。吃到七分飽，給消化系統留點余地；規律進餐，是最溫柔的呵護。少冷飲、少厚味，多溫食、

多粗糧、多發酵，就是脾胃最愛的「溫補菜單」。早晨一碗熱粥喚醒胃，午餐熱菜提精神，晚餐宜早不宜多，留時間讓身體修復。

情緒，是脾胃最怕的「隱形壓力」。脾主思，最忌過慮；焦慮就像讓它日夜加班。每天抽十分鐘散步、冥想或深呼吸，都是給脾胃減壓的小妙方。

作息，是脾胃恢復的節拍器。別讓胃在午夜趕工——睡前兩小時停止進食，讓它安心修復。睡前揉腹、泡腳，不止暖身，更暖脾胃。

歸根結底，養脾胃就是與身體和解：飲食要天然、作息要規律，心氣不急不燥，身體自會回到最佳節奏。

脾胃調，全身皆順；脾胃亂，百病自生。脾胃為後天之本，是營養、免疫與情緒的總樞紐。真正的調養，不靠秘方，而在節奏規律、飲食有度、心氣平和。養好脾胃，就是為身體儲能、為免疫築牆，也為情緒找一個安穩的家。◇

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。

溫哥華乙巳年秋令甲申月健康分析

八字命理與中醫養生(下)



三、命理關聯五行衝克的健康風險

1. 屬虎（寅申衝）

五行關係：寅（木）衝申（金），形

成金木交戰格局。

健康問題：肝膽失調（脅肋脹痛，眼干目赤），肩頸痛，偏頭痛（晨起加重），筋骨容易受傷。

注意事項：雨天駕車需特別謹慎，使用金屬工具時注意安全。

2. 屬蛇（巳申刑）

五行關係：巳（火）刑申（金），火金相煎。

健康問題：慢性咽炎，心悸（午間明顯），胸悶，高熱天易突發不適。

注意事項：簽署合同文件時需謹慎，注意電子設備維護。

3. 屬豬（亥申害）

五行關係：亥（水）害申（金），水金壅滯。

健康問題：夜尿多，眼皮腫，大便黏膩。

注意事項：注意居家防滑，保管好個人物品。

四、調護方法

（一）食療推薦

1. 健脾祛濕粥

材料：薏米20g、茯苓15g、山藥20g。

功效：健脾化濕，改善腹脹便溏。

特別注意：孕婦禁用薏米；體質虛寒者需加生姜2片調和。

2. 潤肺止咳羹

材料：銀耳10g、百合15g、梨半顆（切片）。

功效：潤肺養陰，緩解咽痛干咳。

注意：痰濕重者去梨，加陳皮5g。

3. 溫中散寒湯

材料：生姜3片、紅棗6枚、紅糖10g。

功效：驅寒暖胃，改善晨起鼻塞。

注意：上火者去生姜，改用蔥白1段。

（二）穴位保健

按摩穴位：

• 足三裡：膝蓋下3寸（四指寬），按揉5分鐘/次，健脾祛濕。

• 太衝穴：足背第一、二跖骨間，按壓至酸脹，舒肝解郁。

• 豐隆穴：外踝尖上8寸（約五指寬），點揉3分鐘，化痰祛濕。

艾灸穴位：

• 關元穴：臍下3寸，艾灸15分鐘/次，溫陽固本（適合虛寒體質）。

• 中脘穴：臍上4寸，艾灸10分鐘/次，調理脾胃。

特別注意：陰虛火旺者（手足心熱，舌紅少苔）忌灸關元，改用三陰交。

（三）中藥建議

如覺體內陽氣不足，外不足以抵禦寒涼，內不足以運化飲食，可諮詢專業中醫師後考慮服用益智理中湯調之：

黨參3g、炒白術3g、炙甘草3g、干姜2g、益智仁1g。

開水泡服，早七時至下午四時代茶飲。

【禁忌說明】

• 孕婦絕對禁用。

• 高血壓患者、糖尿病患者必須在醫師指導下使用。

• 陰虛體質者（表現為手足心熱、口干咽燥、潮熱盜汗）禁用。

• 服用期間如出現不適，立即停用並諮詢醫師。

五、生活醫囑

1. 隨氣溫變化及時添衣，特別注意頸部、腹部和腳踝保暖。

2. 保持居所干燥通風，避免潮濕環境。

3. 早睡早起，避免熬夜，保證充足睡眠。

4. 淋雨後立即飲用生姜紅糖蔥白水（生姜3片+紅糖10g+蔥白1段）特別注意：孕婦服用需去掉生姜。

重要聲明：

甲申月溫哥華「外涼內熱夾濕」的氣候特征，從中醫視角看，正是天地氣機變化與人體氣血運行相互呼應的體現。本文提供的養生建議基於傳統中醫理論，結合地域特點進行分析，僅供參考。

讀者須知：

1. 本文內容不能替代專業醫療建議。

2. 文中涉及的命理說法僅屬傳統文化範疇，不必過度解讀。

3. 所有中藥方劑必須在註冊中醫師指導下使用。

4. 孕婦、嬰幼兒、老年人及慢性病患者實施任何調理方案前請諮詢專業醫師。

5. 個體差異顯著，養生方法需因人而異。

待秋分後進入酉月，氣候格局將隨節氣更迭轉變，養生調護的核心重點也需相應調整。下期將繼續從中醫視角針對酉月氣候與人體狀態的適配性展開分析，敬請關注。

以上均為養生參考，具體調理需結合自身體質辯證，特殊健康問題務必諮詢專業醫師。◇

賓柏勛 卑詩省註冊針灸師 卑詩省中醫公會副會長 現任CCNM大學中醫課程講師
個人網站: tcmwithneil.com
個人電郵: tcmwithneil@gmail.com



正 直



陳慧敏醫生

做人正直，自然受人尊敬。不過，不要忘記，我們的身體，也應該注意保持正直。

人站正，身體直，眼睛才能望遠；挺起胸膛，呼吸就更暢順。而身直腿壯，走路時動作才會穩定、爽快，人不易跌。

中國武術講究姿勢正確，太極拳就有「立身中正」這個要求。雙腿稍分開，膝頭微曲，即所謂紮馬。

馬步要穩，身體要直，彷彿有條線從天花板連接到頭頂，把人懸空掛起來，讓身體自然下垂。那麼，頭與身便是一條直線，並且與地面成直角關係。

許多太極招式都要保持「立身中正」，例如耍「雲手」時，人向左右移動，腰會轉，頭也要轉，但頭與身體依然是直線，與地面仍然成直角。在這個狀態之下，身體特別穩，不易被對方推倒。

此所以，經常練習太極，維持正直姿勢，只為健身，不求學武功，一

樣能練成下盤穩定，減少跌倒的風險。

怎樣知道自己站立時是否正直呢？當頭與身體成直線時，耳朵的位置應該在肩膀上方。不妨試試，拿一條項鍊、手機耳線，或是幼繩，把它掛在耳朵上，看垂下來時，究竟是接觸肩膀？還是胸膛？還是懸空在胸前？

我們在母親的子宮內生活時，身體蜷曲成球形，頭與脊骨形成一個弧，像C字。出生後，弧度逐漸消滅，到嬰兒抬頭、坐、站，脊骨就在頸腰部位逆向，形成S字。我們靠牆而立時，頭、胸與屁股應能同時貼牆，頸與腰後有點虛位，剛好可放進一隻手掌。

正直並非要挺直僵硬，有如閱兵那麼緊張。重點是頭與身直，頸不會向前彎，肩膀不會俯向前，不會肩背聳起半駝，形成圓肩（粵語稱為「寒背」），更不會經常肩頸背痛。

須知道，人類的腦子特別大，連同頭顱骨、腦脊髓液等等，我們的頭足足有4-6公斤，全靠頸骨支撐。

低頭、頸向前彎時，頸骨和頸部肌肉均蒙受較大壓力；角度愈大，肌肉愈疲累。

長期俯首及彎頸，令肩頸背肌肉過勞，休息不足便會漸漸拉長、經常酸痛，反而胸膛的肌肉縮短。這種不良姿勢，讓本來堂堂正正的人，竟然蜷曲像隻猴子了！

不良習慣不僅令肌肉與筋腱痛，頸骨也易磨損。若弄至神經線受壓，就會產生其他症狀，如頭痛、暈眩、手痛、麻痺等等。

因此，不能忘記，人要正直。

經常伏案工作嗎？試試每小時站起來，伸個懶腰；仰起頭，雙手向外伸，感受兩塊肩胛骨互相靠攏，胸膛挺起時的舒暢。

盡量少做低頭族。要看手機，不妨把它舉高至眼前。更好的習慣是，多看眼前人，少看手機！◇

延伸閱讀

Posture
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/posture>



潘錦興藥劑師

隨著年齡的增長和運動時受傷，很多人都會有肌肉疼痛的現象。有些人做物理治療、按摩針灸，亦有些人會服食口服止痛丸。但是任何的止痛藥都會有一定的副作用，因此可以試用一些外用止痛藥物。

市面上有很多種外用止肌肉痛的藥物，如止痛貼片（Patches），止痛膏等。今期為大家介紹一種止痛噴霧叫做Salonpas。薩隆帕斯的止痛貼片已經風行全球甚久，很多人亦曾經使用過它。這次介紹的是薩隆帕斯噴霧劑。它是治療輕微肌肉痛，背痛以及關節炎的良藥。

止痛噴劑（Salonpas）

它的成份十分簡單：薄荷醇（Menthol）水楊酸甲酯（Methyl Salicylate）。這兩種很強的止痛成份，噴後可以提供即時冷卻止痛效果，無滴污垢（Non Drip），更加上它的體積小，方便攜帶。亦由於它是噴劑，每次都可以正確地噴在疼痛之處，立刻止痛。每噴一次，效果可以長達八小時。若然噴後有皮膚過敏的話，便應該

立刻停止使用，到你的家庭醫生處求診了。◇

