

漢朝的兵馬俑

文圖：陳日

提起兵馬俑，誰都知道屬於秦始皇。這個70年代的考古發現震驚全世界，甚至有人稱之為世界第八大古代奇蹟。

陶俑按真人真馬大小而製，每件不一樣，並非倒模。數以千計，排列整齊，一如真正的軍隊。士兵有站有蹲跪作射弩狀，盔甲、髮髻等細節均栩栩如生，令人嘆為觀止。

不過，除了秦始皇，其後漢朝的陵墓，也曾出土過兵馬俑。陝西咸陽博物館就收藏了一套，由於不屬於皇帝的陪葬品，規模小得多。

這批兵馬俑在1956年發現，

出土於漢高祖劉邦之長陵外圍陪葬區的楊家灣，墓主是誰仍未清楚，相信是漢初的高官或將軍。

雖然不是皇家，士兵也不少：1965名步兵、583名騎兵。陶俑的高度僅45-50厘米，約相等於人體三分一高度，部分保留了原來的彩繪。

咸陽博物館本來是文廟，面積有限，其中一室將大量兵馬俑擠在窄長的玻璃櫃內。沿著櫃走，有閱兵的感覺。由於此處遠不及秦始皇兵馬俑博物館擠迫，可以近距離慢慢細看陶俑，格外自在。◇



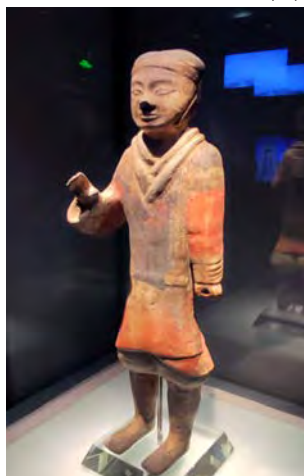
在西安博物院展覽的秦始皇跪射俑，神情威武。



指揮俑的姿勢很生動



這位步兵右手無矛，左手拿盾。



步兵本來手上拿武器，可惜無法保存。



一排又一排的騎兵陣



秦始皇跪射俑側面



騎兵穿短衣和緊身褲，手上可能拿着韁繩。



密麻麻的步兵陣，服裝姿勢一樣。



一排又一排的騎兵陣

東京自由行



文圖
呂國瑤

為了慶祝老公大人「從心所欲，不逾矩。」之生日，我與女兒們相約安排了八日七夜的東京遊，一方面讓女兒們有新的旅遊體驗，另一方面亦讓我倆夫婦重溫十年前慶生的旅程。

我們在九月底出發，這次選擇了日本航空，座位寬闊，機艙服務有高水準，再加上餐點比較適合亞洲人口味，酒類包括了清酒，飲料可選擇日式提子汁，亦有冷熱綠茶供應，令我們四人全程都讚口不絕。近十小時的飛行結束，接著是繁瑣的入境手續，雖然我們已在網上預先登記，但指紋採集及面部掃描仍是要當場執行，排隊時間長達四十五分鐘。手續完成後，我以為可以舒一口氣，但隨之而來卻是另一個挑戰。

由機場有無數不同的交通工具接載乘客到東京市，我在網上搜集了多方面資料，決定捨棄舒適的機場豪華巴士，乘坐特快火車到酒店，為此旅程開啟新體驗。誰知一出機場大堂，已有頭暈目眩的感覺，只因人多，標示牌更多。轉了數圈，終於找到火車層，排隊二十分鐘買了儲值票，找到火車月台，排錯隊後再排隊，再等了二十分鐘才搭上特快火車。站在摩肩接踵的人羣中一小時，終於到達酒店附近的地鐵站，下了車舉目一看，長長的樓梯在等候我們。努力拉著行李上到樓梯頂，以為到了地面，可惜那只是地下街，再尋找升降機，終於見到天日。我們以手機定位系統搜尋方位，四人向不同方向移動，擾攘一輪後，終於達成共識，向酒店前進。

雖然曾旅遊東京數次，但仍不能自認識途老馬，



鰻魚飯四食



雙黃蛋拉麵



獨座式拉麵

皆因城市實在太大，亦太繁忙。加上我們剛巧遇上十一黃金週及中秋節長假期，東京原來已成為中國外遊熱點，實在是此料不及，景點如銀座、築地、淺草等全都人山人海。加上天氣突然回暖，29度氣溫加高濕度，實在令人吃不消，幸好我們在炎熱中仍能找到心悅的活動和美食。

相撲運動是日本的國技，我一向都希望可親身觀看，但相撲比賽是熱門項目，一票難求，在國外購票更是零機會。今次女兒預訂了相撲示範的含餐卷，我們一邊吃一人火鍋，一邊聽歷史背景及訓練過程。藝妓表演舞蹈後，主要演出正式登場。在旁述員講解程序及規則下，兩名退休相撲手模擬比賽，讓觀眾進一步瞭解此項運動。相撲手以認真的



相撲示範



哈利波特主題地鐵站



哈利波特咖啡室

態度比賽，但亦會以輕鬆的對話同觀眾打成一片，最後更與觀眾進行一對一比賽，結果一名五歲兒童勝出，得到全場歡呼，人人樂在其中。

我們亦到訪一個較為冷門的景點，原來哈利波特在東京也佔一席位。赤坂地鐵站有著魔法學校的不同佈置，令人有置身於四大院舍的感覺，像我一樣的小說迷相信都會喜歡。而鄰近的主題咖啡室更是必去的地方，食物和飲料都與書的內容相關，營造出充滿夢幻的氣氛。

東京是購物和美食天堂，我的購物重點在銀座。在加拿大聞名的日本服裝店在此設有十二層高的旗

艦店，這區還有東京最大的文具店，另外百貨公司林立，每一處都是令我樂於消費的地方。「吃」也是我們此行的主要目的，新鮮美味的魚生，口感十足的雙黃蛋拉麵，香滑濃郁的抹茶拿鐵，賞心悅目的人形燒、鯛魚燒及銅鑼燒，還有我至愛的築地玉子燒，通通我都品嚐到。此外，我們也選擇了一些充滿儀式感的料理，例如獨座式拉麵、火車便當及鰻魚飯四食。此行可說是大豐收。

回程當日實在有筋疲力盡的感覺，我再不在乎體驗新經歷，只希望平穩順利，於是選擇乘搭機場豪華巴士提早到達機場，在免稅店作終極購物，結束一星期既歡樂又疲倦的旅程。但願十年後能有魄力重臨此地，再為夫君慶祝八十歲生辰。◇



人形燒、鯛魚燒及銅鑼燒

童眼舊香江——香港節和工展會(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)

1969年12月8日，香港的街頭突然出現了一個個橙色圓球狀的標誌，醒目耀眼。對了，那就是香港節的符號！

跟著，短短幾個星期內，政府舉辦了幾百種活動，有：花車巡行、香港小姐競選、嘉年華會、新潮舞會、藝術展覽、時裝表演、遊藝晚會、環島步行比賽、獨木舟競賽、中學田徑運動會、童軍營火晚會、兒童美術展覽、柔道及拳術比賽等等。連監獄中的囚犯也有遊藝晚會的舉行。

這場香港節的活動，惠及香港社會各個階層，由普羅大眾到知識分子，由小學至中學，由兒童至青年，由靜態至動態。這就是獨特的只屬於香港的「香港節」。

為甚麼會有香港節的舉辦呢？

原因起於1966年天星碼頭加價



引起的一場社會騷動，然後是1967年左派引發的工潮和示威，後來演變成一場暴動，造成了社會的動蕩和不安。（猶記得當時遍地都是土製菠蘿——自製炸彈，造成了過百人的死傷，警察用暴力鎮壓。那時為了避免危險，爸爸也不許我們上學。）

香港政府在平息暴亂後，在管治政策作了一番改革。亦為了疏導民怨和安撫民心，所以花了幾百萬元去舉辦香港節，製造歌舞昇平的氣氛，凝聚香港人的歸屬感。特別是舉辦了許多青少年的活動，以疏導他們的情緒。

當時，市面上是很熱鬧的。每個階層都可以參與適合他們口味的活動。記得爸爸媽媽帶著我們到彌敦道看花車巡行。

當時真是萬人空巷，馬路兩旁擠迫得水洩不通。由於觀眾太多，我們小孩子只看到花車的頂端，聽到舞獅、舞龍喧天的鑼鼓聲。

好動的年青人可以參加政府舉辦的新潮舞會，記得有一場還在皇后碼頭舉行，吸引了不少青少年參加。

1969年之後，接著的1971年，1973年也有香港節的舉辦。但三屆之後，可能社會和諧的目的已有基礎，政府就停止舉辦了。◇

(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。



在海外傳播中國文學



最近在網上參加了一個有關中國文學海外傳播的會議，我的選題是關於加拿大中國文學的教學、翻譯與研究。

早期華人來到加拿大，因為語言隔閡等局限，他們本身的文學創作鮮有被翻譯為英文，更遑論把中國文學傳播到華人社區之外了。因此，這個傳播角色最早就落在來華的傳教士身上。一些對中國文化具有濃厚興趣的傳教士，例如明義士 (James Mellon Menzies, 1885-1957) 專門研究甲骨文，研究文學的傳教士則鳳毛麟角，路易斯·瓦安斯里 (Lewis C. Walmsley, 1897-1968) 對王維詩的翻譯與研究是較為少見的例子。

我是在UBC的特藏圖書館找到這本書的，可見其珍貴。

二十世紀下半葉以來，加拿大的漢學獲得發展，較大規模的大學都創立亞洲系、東亞系、亞洲研究所或中國學院，他們集中在西部溫哥

華和埃德蒙頓，以及東部多倫多與滿地可。教書需要花很大精力，出版著作是要特別抽出時間來做的。

在中國當代文學作品翻譯方面，1978年首先出現澳大利亞漢學家白傑明 (Geremie Barmé) 與加拿大作家李孟平 (Bennett Lee) 合譯的 *The Wounded: New Stories of the Cultural Revolution, 77-78* (傷痕：文革新故事, 77-78)。

看到李孟平的名字令我特別高興，他是我當助教時中文班的學生，想不到他到中國進修後，獲得如此成就！

1985年出現了杜邁可 (Michael Duke) 主編的 *Contemporary Chinese Literature: An Anthology of Post-Mao Fiction and Poetry* (當代中國文學：後毛時期小說與詩歌)。

跟着，其他學者的翻譯作品陸續出現，王仁強 (Richard King) 翻譯劉索拉的 *Chaos and All That* (混沌加哩咯楞) 就是其中之一。

在評論著作方面，較早有杜邁可的 *Blooming and Contending: Chinese Literature in the Post-Mao Era* (綻放與爭鳴：後毛時期的中國文學) (1985) 與他編的 *Chinese Women Writers: Critical Appraisal* (中國女作家評論) (1989)，跟着，其他學者的著作也陸續登場。

為了讓英語讀者瞭解中國當代作家的生平與著作，1994年，我出版了包括26個作家的 *Morning Sun: Interviews with Chinese Writers of the Lost Generation* (早上的太陽：失落一代作家對話錄)。2017年，出版了包括80個作家的 *Contemporary Chinese Fiction Writers: Biography, Bibliography and Critical Assessment* (中國當代小說家：生平、資料與評價)，可能出版社知道有这个需要，除了精裝版，還出了平裝版與電子版。

以上只是一些例子，更多的工作，仍需要努力進行。◇



番書仔

日常用語

和藍色有關的英文俚語(slang):

1. blue ribbon

一流的；藍綬帶（一等獎）

The chairman asked a blue-ribbon team to study that project.

董事長要求一組一流團隊研究那個計畫。

2. blue moon

非常罕見、很少發生

She doesn't like exercising, so she hits the gym once in a blue moon.

她不喜歡運動，所以她很少去健身房。



改寫名歌《初戀女》

韓牧



戴望舒，是我最喜愛的幾位中國現代詩人之一。今年「加華作協」新春聯歡時，我獻醜唱了我為他的名詩〈偶成〉配譜而成的歌。今夏，在詩友曹小莉家的歌唱聚會中，小莉要我唱戴望舒詞、陳歌辛曲的《初戀女》，這是很愛的歌，十多年前在「加華作協」一次聯歡會上唱過。她記得。戴望舒這詩顯出他是個深情的人，實際上，他年青時曾因失戀自殺過。

《初戀女》是1937年電影《初戀》的插曲，女主角王人美原唱。我和大詩人戴望舒，還有一種親切感，他在1938年，應香港新創刊的《星島日報》的聘請，來香港主編文藝副刊〈星座〉，我是在當年出生。

中國古代詩人中，我最佩服杜甫。他擅長作對句，我認為他是作對句的冠軍。這一點影響了我。不是說我也會作對句。而是在現實生活中，我往往向相對的、相反的方向去思考。

從「初戀」，我想到黃昏的「末戀」，這個所謂「末戀」，我未聽過，如果

無人說過，那算是我創作的新名詞了（一笑）。從「初戀女」，我想到「末戀女」，現在，我把《初戀女》的歌詞，改寫成《末戀女》，如下。不知讀者以為如何？

初戀女

戴望舒原詞

我走遍漫漫的天涯路
我望斷遙遠的雲和樹
多少的往事堪重數
你呀 你在何處

我難忘你哀怨的眼睛
我知道你那沉默的情意
你牽引我到一個夢中
我卻在別個夢中忘記你
啊……我的夢和遺忘的人
啊……受我最初祝福的人

終日我灌溉著薔薇
卻讓幽蘭枯萎

末戀女

韓牧改寫戴詞

我走遍漫漫的天涯路
我望斷遙遠的雲和樹
多少的往事堪重數
你呀 你在何處

我難忘你半月般的眼睛
我不解你那沉默的情意
我牽引你到我的夢中
你卻在別個夢中忘記我
啊……我的夢和難忘的人
啊……受我最後祝福的人

終日我關顧著薔薇
誰知幽蘭離去

【附圖說明】戴望舒
韓牧與杜甫像合影於
成都「杜甫草堂」。

◇





中國四大鳴鳥



■ 純老貓

記得上世紀四、五十年代，我的三舅父住在港島加路連山道，居所是一間闊大的獨立屋，有前後小花園，環境十分優美。三舅父養了一隻畫眉鳥在籠中，掛在大窗前，我每次跟隨母親到他家，總愛望着小鳥和聽牠唱歌。

小鳥全身棕褐色，頭頂至上背均黑褐色，除了眼周圍有白色一圈，眼上方還有清晰的白色眉紋，並向後延伸成狹窄的眉線，像現代女性用眉筆畫上眼眉線一般，非常特別。母親說畫眉鳥是中國四大鳴鳥之一，很會唱歌，怪不得牠的歌聲，如此清脆嘹亮，常引來窗外花園中的小鳥飛來垂聽。三舅父早年留學英國，住在倫敦西南部，他養了一隻知更鳥作伴，知更鳥是英國國鳥，也是屬於鳴禽，三舅父說牠的歌聲遠遠不及畫眉。

當年我年紀還小，不懂追問何謂中國四大鳴鳥，後來在收音機上，才聽到中國自古已有四大鳴禽之說，遠在宋代，就有這種說法，根據聲音之婉轉悠揚甜美，次序是百靈(Lark)，畫眉(Thrush)，繡眼(White-eye)，和靛頰(Blue-throat)。百靈和靛頰屬北方代表，而畫眉和繡眼則是南方代表，中國有1400多種鳥類，其中屬鳴鳥也不少，可喜的是：百靈、畫眉、繡眼、和靛頰，聲音出眾，歌聲悅耳動聽，終於脫穎而出，牠們南北稱雄，各據一方，各領風騷，構成了享譽中外的中國四大鳴鳥。

由於四大鳴鳥均具極高觀賞價值，早已和其他貴重鳥類被列入中國保護動物名錄。◇



小農園的綠指世界



MeLody

只因為一句不經意的詢問，我邂逅了一位健談又博學的洋人女士——

Stasey。

她在西溫哥華Park Royal商場後方的一座社區農園裡，領養了一塊屬於自己的小花園。這些農園雖不算大規模，但城市人總愛以「小農場」稱之，或許是一種對土地的嚮往與情感寄託。

Stasey滿臉陽光，語氣輕快，談起自己在這塊方寸天地裡的耕作經驗，也聊起旅居與語言學習的點滴。令人驚訝的是，她只在台灣停留過兩天和上海、香港短暫的停留，卻能說出幾句雖不標準但可聽得懂的國語。更讓人眼睛一亮的是，她能直覺分辨出台灣國語、大陸普通話與香港廣東話的語音差異，甚至能描述它們帶給她的聽覺衝擊。那一刻，我幾乎懷疑，眼前這位語言感應敏銳的女士，是否來自另一個星球。

在溫哥華，像這樣的社區農園隨處可見。只要向市府相關單位申請，居民便有機會獲得一塊土地，種植花卉或蔬菜，親身體驗「綠手指」的成就感。據說這些地塊並不容易申請，等待時間往往長過預期。一旦分配成功，使用者必須認真經營，若怠忽管理，雜草叢生，便有可能被撤銷使用權。這些制度不僅鼓勵耕作，也強化了社區的自律與合作精神。

Stasey的小花園井然有序，小方塊裡至少種了十多種花卉，朵朵昂首向天，色彩繽紛，生命力十足，可見她對這塊土地投注了不少心力。更難得的是，這些小農園幾乎都是開放式的，種蔬菜的人並不擔心作物會被順手牽羊，反映出溫哥華依然純樸的社區氛圍。

誠摯希望這份純樸不會因城市的擴張而消失。能在都市的一隅，擁有一方小綠地與土地對話，與自然相依，是現代生活中彌足珍貴的生活情趣。◇





Vancouver Open Golf 球場一日隨筆

林偉芝

聽聞Vancouver Open Golf (溫哥華高爾夫公開賽) 就在車程不遠的Fraserview高爾夫球場舉行，原本只想湊湊熱鬧，看一眼就準備轉往河邊野餐。

沒想到進了場，並沒有想像中人潮洶湧、熱鬧喧騰，反而瀟灑著幾分靜謐。球場繁花似錦，綠意盎然，氣氛悠閒，加上餐廳戶外餐桌的清涼舒適，竟讓我們停下了腳步。

原打算點兩杯啤酒就當作「租」個陰涼座位，不料服務人員一聽我們是一家三口，便主動給了「買二送一」(Buy two get one free)的優惠，算是託比賽的福，額外收穫了一份驚喜。

據了解，溫哥華高爾夫公開賽是一項高水平的54洞公開錦標賽，兼具競技與發展平台的功能，既鼓勵本地職業、業餘球手實戰磨練，也同時為球員籌募基金，提

供本地球員擁有PGA Tour (美國高爾夫巡迴賽) 環境中競賽經驗的機會。

我家老爺是高爾夫球迷，我是高爾夫球痴，總覺得沒事追著個小白球是件無聊事，花錢又花時間；整個大球場全是人工製造，缺乏環保元素。所以，咱們對「高而富」的所知有限，基本知識僅止於此。只是看著球場陸陸續續進來了不少身背球具，打扮俐落，信心十足的年輕選手，看來其中樂趣還真是「隔行如隔山」的另一道風景，只能各自玩味。

有趣的是，湊巧主辦的工作人員正好在整理放在球場邊滿桌子的獎盃和獎品，我也正好在朝著這個桌子拍攝；就一個「正好」，順勢就請工作人員順個人情，讓我們和獎盃拍個照。於是三個「冒牌貨」也留下了一張難得的「得獎自拍」，也算是過了個這輩子不可得的癮。◇





七葉樹Horse Chestnut



詩林
隨筆

衡子

一棵粗壯的大樹,生長在我鄰近小學的操場行道上,每當我踏足行道,一定經過他身旁。
屈指一數,快要經過三十個寒暑了,卻從來不知如何稱呼他……
二十多年後的今天,經好友的介紹,我才懂得他的名字。
也讓我長知識了!

他的中文名字是七葉樹
英文名字Horse Chestnut
北美人愛叫buckeye
皆因其果實是棕黃色
非常像鹿眼睛的顏色

回想
每當走過他的身旁
我總會停步看一看
見他夏天開花如塔
秋天結果時像栗子
當果實落滿一地時
果實看像大號板栗
紅褐色飽滿光滑
硬皮卻帶著光澤
裹在
青綠色帶短刺的果皮中
當外殼裂開時
內裏卻像可吃的栗子
但千萬別吃它
據說是有毒的

七葉樹降下馬栗子
宣告著收穫季節的來臨
馬栗子落下後不久
感恩節就接踵而至

其實世界很多地方
都能尋到七葉樹的身影
其中比較知名的有
中國七葉樹
印度七葉樹
歐洲七葉樹
日本七葉樹
它們都是同屬的自然變種

七葉樹
世界四大行道樹之一
樹體高大雄偉
樹冠廣闊
綠蔭濃密
花序美麗
廣泛作為
行道樹及庭院觀賞樹◇





完美劇本

陳華英

鈴鈴鈴……鈴鈴鈴……一陣電話鈴聲把午飯後有點昏昏欲睡的我吵醒了。

「喂，你是xxx嗎？你的電話號碼是xxxxxxxxx嗎？」一個操普通話的男士問道。

「是呀，有甚麼事嗎？」

「你最近曾經在廈門飛機場我們電話公司的辦事處開了一個新的號碼xxxxxx，是嗎？」

「沒有呀，我最近都沒有到過廈門。」

「因為你是我們XX電話公司的長期客戶，我們才特別通知你，有人在廈門機場我們的分店用你的名義開了一個電話號碼的戶口，作眾籌的用途，收集別人的捐款。我們懷疑這是騙案，現在正在調查。溫哥華負責調查騙案的機構xxxxxxx(他很快的說了一個英文名字，我也聽不清楚)正在調查這件案件，在沒有弄清這件事之前，他們會在今天下午五時凍結了你所有的向外通訊的聯絡。」

我吃了一驚，「那怎麼辦？那電話戶口不是我開的，你們把它刪除好了。」

「沒有那麼容易，你要證明這戶口不是你開的。」

「怎樣證明呢？你可以詳細把這件事說一次給我聽嗎？」

「我只是負責通知你的，詳細的情形和怎樣解決，你要和我的上司商談。我把你線接到我的上司那裏吧，你稍等一會兒。」

果然，那邊有接線的聲音，然後也是一個操普通話的人和我通話。

「喂，你是陳女士嗎？我的下屬已經把你的情形告訴我，你要在廈門機場的公安局備案，說清楚你不是開戶的人和叫他們調查。」

「嚇，我怎樣和廈門機場的公安局聯絡呢？」

「請等等，我幫你吧。我把線接到廈門公安局那邊去，你自己和那邊講清楚。」跟著又是接線的聲音，一會兒，那邊響起了也是操普通話的人的聲音，帶有一點威嚴。他說他是廈門機場公安局的人員。我告訴他有人盜用我的名義在廈門的XX電話公司開了一個戶口作斂財之用，請求他調查此事和請電話公司除去這個戶口。

他向我詢問了一點個人資料，如姓名，電話號碼，電郵地址等，我已經開始懷疑是騙案了。決定除了他們已知的資料外，一點其他的個人資料也不向他提供。

他問了一會，要求我和他視像通話。我警惕起來，說我是老人家不懂用視像通話的。他說很容易



的，我教你。我說為甚麼要用視像通話呢，他說要當面查清楚這件事。我說等我的子女回來教我再用視像通話吧。他說快要下班了，我教你就好了。我說，我記下你的電話，明天我打電話給你再備案吧。他有點動氣了，說：你今天不弄好這件事，明天就要親自到廈門機場公安部備案了。

我心中一醒，為甚麼他要用時間來脅迫我呢，這不是一般警察辦案的態度呀。當我推搪及想收線的時候，他卻纏著我，用各種的理由叫我即時在線上辦妥備案的事情。

這時，恰巧女兒放工回來，很奇怪我用不流利的普通話和一個甚麼公安的人談話，於是在旁聽了一會兒，搶過我的電話，留心聽了幾句，然後大聲的罵那邊的人：你學好廣東話才來騙廣東人啦。然後「嘍」的放下電話。對我說：「媽媽，你和這些騙子糾纏這麼久幹嗎？浪費時間。」

這真是一個完美的劇本，用了三個人，三個場景，搭成一個棚，一步一步，有層有次的引你入局，可能刺探你的個人資料，可能竊取你的頭像，可能欺騙你的錢財。朋友，你遇過這些騙案嗎？他們還有不同的完美劇本，等候著他們的獵物，你們真要小心呀！◇



上海旋風行

■ 李光澤



25年前，我和妻子初遊上海，重點是參觀松江區佘山聖母大殿。那時蒲東還未全面開發，我們包了一部小車，停在山下，徒步踏著彎曲高低不平的石級拾級而上到山頂，便見到矗立的佘山大殿在眼前，這是一座羅馬和哥德式的聖堂。那時聖堂內裏十分簡樸陳舊，亦未有遇見其他人，我們參觀片刻及祈禱後便離去。

2019年初，我們到杜拜旅遊，在上海轉機期間，我們再訪佘山。可惜不得其門而入，聖殿要關閉六個月進行大修。那時有一個願望，希望有機會能再訪佘山。

今年十月中，我們一群教友組織了一個中國旅行團，由北向南遊覽不同城市，而第一站便是上海佘山。佘山是教友一個天主教徒朝聖重點，每年都有萬千教友到訪

參觀。前數年已重新鋪設整齊的梯級和洗手間，特別為長者帶來上山的方便。聖殿內煥然一新，無論祭台、聖像壁畫都重現昔日的色彩，非常感恩能夠參與由不同地方來朝聖的神父共祭彌撒。

遊上海，不能不去東方明珠塔。十月中天氣雖然稍熱，仍然未有影響無數遊客參觀的熱情。我們首先到263公尺高的360度觀光廊，高空瀏覽整個上海的瑰麗城市景觀，無論是國際金融中心、黃浦江或外灘都一覽無遺。然後下一層到259公尺高的全透明觀光廊。踏在玻璃走廊上，腳下的城市美景令人心跳加速和震撼。雖然東方明珠塔也許在高度上已被周圍的上海中心大廈、國際金融中心等建築物所超越，但它仍然是上海這個城市無可替代的地標。

在等候夜遊黃浦江前的空間，

我們走了一小段南京步行街，這是上海最著名、最繁華的商業街，被稱為「中華商業第一街」。沿途所見，遊人如鯽，兩旁混合了百年老店如和平飯店、老鳳祥銀樓、第一百貨商店……現代購物中心如新世界城、世茂廣場和無數美食酒家餐廳。

終於等到華燈初上，我們在十六鋪碼頭上了觀光船夜遊黃浦江，水平如鏡；站在甲板上，外灘兩岸東方明珠塔、金茂大廈、國際金融中心、海關大樓、和平飯店、中國外匯交易中心等建築物，燈光燦爛、彩光幻影。50分鐘的短促航程帶出這美麗城市新舊文化交融的浪漫。

雖然今次祇是短暫停留在上海兩天，但她的經濟發展和改變卻令我有新的驚喜。除感謝上天圓滿了我內心多年的願望外，亦令我對中國的進步有更大的希望。◇

態度與高度

■ 何鳳鳴



從書架上掀開了一本書「態度，決定了你的高度」，這是一本台灣書籍。作者用了簡短的篇幅，寫了很多個發人深省的小故事，內容是提醒讀者要培養有良性態度，秘訣在於「心」，心正形於內，而態度形於外。

簡單來說作者在此書想表達的信息就是你看待壞事的態度，便決定了你心情的高度；你做事的態度，就決定了你成就的高度等等。現今世代時常提到EQ，究竟有多少人會注意到我們的EQ表現出來就是我們的態度呢！

態度可以決定你的一切。最近處理一件事情，不是複雜的事，結果出來之後，某人因為知道結果是不合乎他心意的，便來函譴責，完全

不理會他人的感受。對於每一件事的處理都有不同的方法或意見，若有幾個人已經認同這做法，為何偏偏要將事情弄得僵硬，而且還向某些領袖投訴，將事情說到是自己對的。更令人難過的是：書信裡的字句帶有恐嚇成份及將莫須有的罪名加於別人身上。

有時候，靜下來仔細想想，並不是所有的事都要操控在你手。好像天氣，不知道何時是天晴，也不知道甚麼時候由天晴而變成狂風驟雨。

做事各有見解，我們都有缺點，為何不能夠彼此包容，彼此學習欣賞及彼此謙讓。為何要弄到關係破裂。如果能夠互相接納彼此意見，坦誠相對，互相了解，那是多好的事。

正如夫妻和子女關係，能夠彼此關心，有甚麼困難大家一起去面對。並不是遇有困難，便採用逃避的方法，逃避一方更理直氣壯地說自己有多對，有問題的總是歸咎對方的錯。我們都有做錯事和傷心時候，如果能夠彼此安慰，出現問題會比較少些，也快樂一些。正所謂有緣才相識，應該珍惜生命中的每位家人和朋友，開心渡過每一天！

作者也提醒大家，每天都會面對大大小小的事，其中有好事，壞事，是我們不能預先知道會面對怎樣的事。無論是遇到怎樣的事，好的，壞的，吃虧的，只要我們決定用甚麼態度來對待它們，便會有不同的領受，心情也會有不同的高度。◇



得失間

黑字

課上，學生討論使用社交媒體的得與失。幾位學生問：「老師，你知今日發生甚麼不得了的大事嗎？」我一時想不起來，腦海裡閃過戰爭、氣候危機、難民政策、教育變革……

片刻後，學生們笑著說：「Taylor Swift（一名歌手）訂婚了！」全班一陣歡呼，我微微一笑。原來，這才是社交媒體上的「今日要聞」。社交媒體的世界總是如此熱鬧，關注與流量勝於一切。在演算法推送裡，有人得到知名度與掌聲，也有人在無盡的滑動中，失去深度思考與聆聽的空間。

週末，去唐人街行一圈，朋友們問我，是否感受到唐人街變化中的

得與失？街角換了新店，秋風默默不語。也許得到更高的地價物價，卻失去老街坊與人情味。也許得到更多的學術研究、實驗項目、藝術展覽，卻失去了樸實的日常生活氣息。

據朋友說，溫哥華唐人街一度相當繁華，是許多人的物質與精神座標。如今，因城市規劃變化，唐人街許多草根及文化景觀慢慢消失。唐人街是否得到可負擔的住房？唐人街長者是否得到與文化息息相關的護理及關懷？而新一代，新的居民，在不斷更替的街區裡，得到何樣的身分認同，又失去了甚麼樣的歸屬？誰得到甚麼？誰又失去甚麼？這些問題像雨後的霧，繚繞身

旁，卻無人能解答。

在城市匆匆穿行時，在夜深人靜自問自答時，我也想到自身職業的得與失。這些年，得到更多教學經驗，卻失去教學的熱忱。在繁重課程與大學企業化的管理下，講師身不由己，成為機器齒輪中的零件，實難做到以學生為中心的教學。得到勉強穩定的工作，卻失去追求學術研究的初心與理想，只因發現學術圈也充滿人際政治、爾虞我詐、不停的比較與無奈的沉默，例子比比皆是。每一年，我彷彿得到一個新的我；但心深處，我又覺得失去另一個更本真自信的我。種種思緒間，梳理心情後，我又調好鬧鐘，提醒自己第二日還要上早課。◇

E O L

蔡師奶



各行各業都有很多簡稱（acronyms），一方面為增加溝通效率，而另一方面可知誰是行內人。在日新月異的高科技行業中，其中一個我最深刻的簡稱是EOL-End Of Life（報廢／終止支援）。從香港CSL的暑期工，到渥太華BNR的實習工，再到本那比PMC的長工，我都是負責通知或支援準備EOL產品的客戶。

年輕時，我不明白為甚麼產品仍有用，卻要被淘汰或報廢。後來，市場推廣的副總裁很自豪地解釋，要推出新產品或增加新產品的銷量，便要有創意地促進客戶消耗舊產品，或有計劃地終止支援或生產。若妥善跟客戶溝通和管理期望，大部分客戶都願意更新產品或服務。也許這淘汰過氣產品策略，是推動經濟的指定動作，但這EOL程

序可否套入人的生命呢？

人的尊嚴和地位，不能同產品同日而語，因此我們努力教導孩子，生命的重要性和價值。我們也帶孩子出席殯葬禮儀，他們會有不同的體會和問題。「各處鄉村各處例」，老五和老六見到安葬骨灰的陵墓，放着逝世親人生前最愛食物，老五便靜靜地告訴我：「媽媽，記緊為我帶來乾炒牛河。」老六不甘後人說：「媽媽，你知道我要乜燒包啊！」我立即點頭。兩個月後，出席另一位朋友的悼念音樂會，離開時，老六表示他希望被埋葬在我身旁。我笑說，我不知他會否在溫哥華落地生根呢？我慶幸能夠和孩子們坦然傾談，這些人生不能逃避的生老病死話題。

今年年初，在網上讀到一位德國神學家，描述死亡的反省。我

看畢又看，深深嚮往他所提及的「整體」，那種滿足的至高時刻。他說：「想想我們自己走出了監禁我們的時間，多少感受到永恒不是日曆上日子的不斷連續，而更像是一種滿足的至高時刻，在此時刻整體（Totality）擁抱我們而我們擁抱整體——是我們只能企圖的。就像沉沒於無窮愛的大海，那時刻，時間——以前及以後——已不再存在。我們只能企圖領悟這種時刻是生命的圓滿，沉浸在存有的無垠中，在此我們只是深深地陶醉。」

我確實被這「整體」吸引。不過，此刻我不斷提醒自己今生可行的善，死而無憾，讓人的EOL充滿真愛和關懷，好能邁向生命的真正圓滿。◇



這就是成長啊



養樂多

隔著玻璃，我望見老二在舞蹈教室裡，眼睛亮亮的，手舉得高高的，腳尖還一蹦一蹦的，滿心期待著老師點她。她的雀躍透過玻璃都能感染到我。

可惜，老師的目光一次次滑過，卻始終沒有點她。小小的她失望地放下手，卻又倔強地再次舉起。放下，又舉起；一次次希望，又一次次落空。看得我心裡一緊，幾乎比她自己還要揪心。

可我也明白，這就是成長啊。沒有一個孩子能一直被選中，總會有失落的時刻。而在一次次舉起又放下的過程中，她正在學習接受和堅持。

另一邊，姐姐在比賽場上。預賽時，她表現得很好，讓我滿心期待。但到了正式比賽時，也

許是緊張，也許是壓力，她的動作接連失誤，最終再次墊底。賽畢，她強忍著淚水，神情黯然。

我走過去，想抱抱她，卻被她一把推開。她徑直走向出口，背影倔強而孤單。那一刻，我心裡酸澀，卻只能停下腳步。

也許，這份失敗只能由她自己去咀嚼。也許，成長本來就是一條需要獨自走的路。

孩子的世界裡，有歡笑，也有委屈。她們在舞蹈室裡伸出的那隻手，在賽場上落下的淚水，不僅僅是一次小小的失利，更是生命中重要的歷練。那些沒有被選中的瞬間，那些摔倒的場面，會讓她們更清楚地認識到：努力不一定立刻得到回報，但不努力一定甚麼也沒有。

而我們這些做父母的，能做的

其實有限。再心疼，再焦急，也不能替她們去爭取、去承受。成長的路，終究要靠她們自己一步一步走出來。

也許多年以後，她們不會記得哪一次沒被選中、哪一場比賽墊了底，但她們一定會記得，那些淚水與不甘，曾讓自己變得更堅強。

成長不是一路鮮花，而是一次的舉手與放手，一次次推開父母懷抱的倔強與堅持。我想我也要學會放手，但要她們知道：無論世界如何，當她們需要的時候，家永遠在身後，我永遠支持。

孩子，成長之路很難，我希望你們永遠有底氣去迎接挑戰，去成就更好的自己。◇





當個快樂的空巢媽媽

楊穎虹



不知不覺，兒子已經離家前往溫哥華升學快五個月了。在這段時間裡，我像個考古學家一般，慢慢整理著他房間裡留下的生活遺跡。那些堆積如山的參考書，我一本本擦拭乾淨，分類收納；散落各處的筆記本，我細心展平摺角，裝箱保存；衣櫃裡再也沒有隨手亂丟的衣物，整個空間突然顯得寬敞明亮。坐在午後安靜的客廳裡，陽光透過百葉窗在地板上畫出斑駁的光影，忽然深深體會到詩人紀伯倫的箴言：「你的孩子不是你的，他們是『生命』的子女，是生命自身的渴望……你好比一把弓，孩子是從你身上射出的生命之箭。」我們這把弓，在將箭射出之後，確實需要學會平靜地停留在原地，靜待下一段旅程的展開。

物理空間的寬敞，讓心理空間也隨之舒展。說實在的，即便孩子還在家時，一個正值青春期的男生，怎麼可能每天都黏在媽媽身邊談心？那時候，他放學回家後不鎖上房門，對我來說已經是極大的信任。奇妙的是，當十二小時的時差橫亘在我們之間，我們的關係反而進入了新階段。現在，他會主動分享生活裡的點滴：兄弟兩第一次煎牛排時的手忙腳亂，嘗試製作薄餅時的創意發揮，感恩節時那隻吃了兩個星期還沒吃完的超級火雞，以及家裡突然停電的小意外……

動輒一個小時以上的視頻通話，除了噓寒問暖，還會談天說地，讓我彷彿回到了幼時的親子閱讀時光——沒有目的，不求收穫，只是單純地聊天。原來，當我們不再試圖「教育」孩子時，孩子反而更願意向我們敞開心扉。

我慢慢領悟到與大孩子溝通的真諦。

我學會把制式的「吃飯了嗎」換成充滿好奇的「今天有甚麼好吃的？」，將帶有檢查意味的「功課難做嗎？」轉變為「這學期哪門課覺得最有趣？」。

當他分享遇到的挫折時，我不再急著給出建議或解決方案，而是學會安靜地傾聽，簡單地回應一句「聽起來真不容易」、「我懂這種感受」。奇妙的是，當他感受到這種不帶評判的接納，反而更願意敞開心扉，分享更多內心真實的想法。

更重要的是，我也開始主動與他分享我的新生活。我告訴他我也在學著用AI製作短視頻，然後請教他方法；我們發現了一家很棒的餐廳，等他回來時可以一起去享受美食。這種輕鬆的分享，讓溝通從「義務回報」變成「快樂交流」。

能夠成為「空巢媽媽」，其實是生命賜予的禮物與福氣。這證明了我們已經完成了養育過程中最重要的任務——將孩子培養成能夠獨立飛翔的個體。鳥兒離巢不是關係的結束，而是生命另一段精彩旅程的開始。他在溫哥華開拓屬於自己的新天地，而我在澳門重新發現生活的各種可能。在牽掛中各自成長，這何嘗不是親子關係最美好的模樣呢。◇

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」



慢性疼痛的管理管理：

15種減輕慢性疼痛的簡單方法（上）

很多人都有慢性疼痛的症狀，尤其是中老年朋友。很多慢性疼痛並沒有一個完美的方法可以消除，讓我們採用雞尾酒療法。通過以下的15種簡單方法，找出對自身效果最優的組合方法，讓慢性疼痛症狀減輕或遠離。



1) 合理運動可以緩解疼痛

我們都需要鍛煉，但疼痛可能會阻礙我們進行應有的活動。問題是，不運動會導致肌肉無力，疼痛感反而會加劇。通過參與盡量多活動，體內釋放內啡肽，這種化學物質可以緩解疼痛，改善情緒。只需30分鐘的有氧運動就能達到一定效果，釋放內啡肽，降低疼痛感。諮詢相關專業人士，哪些有氧運動適合我們自己。合理的運動應該是一個全面的鍛煉計劃，也包括力量訓練和伸展運動。合理運動可以作為慢性疼痛管理的一部分。



2) 集中注意力

通過深呼吸、生物反饋和冥想等身心活動干預措施有助我們控制慢性疼痛。一些研究表明，冥想有助患有腰痛或骨關節炎的長者更好地應對疼痛，並改善關節功能。另一項研究表明，長者和年輕人在參與生物反饋試驗後，疼痛感顯著減輕。練習太極拳並結合深腹式呼吸，也有助於緩解多種慢性疼痛症

狀，包括纖維肌痛、類風濕性關節炎、骨關節炎和腰痛。採用甚麼方式請諮詢相關專業人士，以了解哪些干預措施適合我們自己的慢性疼痛症狀。

3) 避免睡前飲酒

睡眠與疼痛管理息息相關。研究表明，睡眠中斷可能引發慢性疼痛，還可能增加患抑郁症的風險，而抑鬱症會加劇慢性疼痛。有時可能很想在睡前喝一杯睡前酒，但睡前喝酒對睡眠的損害非常大。喝酒或許能幫助短期入睡，但酒精會縮短睡眠深度、恢復性的睡眠時間。睡前喝一兩杯酒也更容易讓我們在夜間醒來。睡前可以喝熱牛奶，而不是喝酒，這樣有助於獲得良好的睡眠，減輕疼痛。

4) 戒煙

吸煙對慢性疼痛患者有甚麼影響呢？許多人試圖通過吸煙來緩解慢性疼痛，但這並非良策。吸煙或許能短期緩解壓力和疼痛，但吸煙會帶來許多有害健康的影響，並可能長期加劇疼痛。吸煙會減緩傷口愈合，增加患退行性椎間盤疾病的風險，引發類風濕性關節炎，並阻礙血液循環，從而增加心臟病發作和中風的風險。所有這些都可能加劇慢性疼痛。如果還在吸煙，請戒煙吧。如果需要戒煙幫助，請諮詢醫生或相關專業人士，了解哪些藥物和治療方案可以幫助我們徹底戒掉吸煙習慣。



5) 健康飲食

健康的飲食富含抗炎營養物質，例如瘦肉蛋白、各種顏色的水果和蔬菜、全穀物、堅果、豆類和健康脂肪，都可以強健體魄，增強對抗疼痛的能力。鮭魚等油性魚類中含有的Omega-3脂肪酸對炎症性疼痛（包括類風濕性關節炎）有緩解作用。西蘭花和菠菜等食物中含有的抗炎化合物（例如類黃酮，例如 α -硫辛酸(ALA)）有助於緩解糖尿病神經病變引起的疼痛。維生素E也同樣有效。請諮詢醫生，哪種飲食適合自己的疼痛狀況。（下期繼續）◇



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。



新片介紹

■ 英米

這月份上畫的電影，大部份都是續集，或是重拍。把音樂劇由舞台搬到銀幕，是一項挑戰，但去年推出的《魔法壞女巫》(Wicked)，大獲好評。這部音樂電影的第二集在本月上畫了！

史蒂芬金 (Stephen King) 的小說一向很受歡迎，他的小說The Running Man(奔跑者)，曾在上世紀80年代拍成電影，這部驚悚片的重拍版本，亦在本月登場。此外，動畫喜劇Zootopia(瘋狂動物城)的第二集，也在本月公映。如果喜歡看愛情電影，就不要錯過已在Netflix串流平台播出的華語片《夏日的檸檬草》(I am the Secret in Your Heart)，看看女主角怎樣追求她心儀的男神！

夏日的檸檬草 I am the Secret in Your Heart



這部華語片是青春校園愛情電影，由賴孟傑執導，改編自網絡人氣小說，劇情描述高中女生王曉夏（李沐飾演）和青梅竹馬的柚子（婁峻碩飾演），在校內是人人都知道的一對情侶，但曉夏對帥氣的轉校生程奕（曹佑寧飾演）一見傾心。

程奕不但成績優異，還很會打架，別具魅力，王曉夏誓要奪得這男神的心，於是形成了一段三角關係。本片

已在Netflix串流平台播出了，（圖片提供：Netflix）

逃亡遊戲

The Running Man



這部反烏托邦動作驚悚片，是重拍1987年的同名電影，但當年的中文片名是《威龍猛將》，由動作片紅星阿諾舒華辛力加主演，同

樣是改編自史蒂芬金(Stephen King)1982年的同名小說，新版本的導演是英國人Edgar Wright。故事中的電視節目Running Man(奔跑者)是一場致命的競賽，參賽者與一群兇殘的「獵人」展開較量，「獵人」的任務是追蹤並殺死他們。參賽者如果能活過30天，就能贏得10億美元的大獎。由Glen Powell飾演的男主角Ben Richards來自勞工階層，為了醫治患病的女兒，只有參加這個危險遊戲。本片將於11月7日起在電影院上映。（圖片提供：Paramount Pictures）

魔法壞女巫：第二部 Wicked: For Good

去年推出的Wicked(魔法壞女巫)，改編自同名的奇幻音樂劇，非常成功。今年這部電影推出續集Wicked:For Good《魔法壞女巫：第二部》，繼續由曾執導Crazy Rich Asians(摘金奇緣)成名的美籍華裔導演朱浩偉(Jon M. Chu)擔任導演。演員都是和上集一樣，故事來自音樂劇的第二幕，— Cynthia Erivo飾演的Elphaba Thropp，被稱為西方邪惡女巫，在逃亡的道路上繼續為動物權益而戰。



Ariana Grande飾演年輕貌美的，被稱為善良的象徵的Glinda Upland，是一位受到巫師和由楊紫瓊飾演的莫里布爾夫人(Madame Morrible)監視的公眾人物，兩人本是好友，但當她們面對自身行為的後果時，她們的關係也因一系列事件而受到考驗。本片在英國拍攝，將於11月27日起在電影院上映。（圖片提供：Universal Pictures）

瘋狂動物城2 Zootopia 2



這部3D電腦動畫喜劇電影是2016年電影Zootopia(瘋狂動物城)的續集，電影故事的背景是一個只有人類以外的哺乳動物居住的大城市，這續集的劇情描述年輕樂觀的兔子女警Judy，和狡猾的紅狐狸警員Nick，發現身處於蜿蜒曲折的小路，一隻神秘爬蟲類來到了動物城(zootopia)，把這座哺乳動物大都市徹底顛覆了。為了破案，Judy和Nick必須秘密前往城裡意想不到的新地方。為這部動畫電影配音的明星，包括曾奪得第95屆奧斯卡最佳男配角獎的美籍華裔明星關繼威，本片將於11月26日起在電影院上映。（圖片提供：Copyright 2025 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.）◇

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128期

11月・November・2025

松鶴天地480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：12月01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。

