

中 僑 新 天 地

中僑互助會出版
中僑新天地第129期



2025年
十二月

奇妙巧思 溫馨時光
節日手工裡的文化萬花筒
2025慈善星期二仍在進行中
感謝各界暖心支持



健康生活：肺腸聯手 穩住身體入口和出口

好書月讀：童眼舊香江—香港節和工展會（下）

營養樂趣：15種減輕慢性疼痛的簡單方法（中）



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好。時間過得飛快，一轉眼2025年已經接近尾聲。回望過往，這一年又多了哪些值得珍藏的記憶和經歷？雖然逝者如斯，但依然感恩有這樣一段歲月能和讀者朋友們一同分享和共同見證。

本月專題應景節日氛圍，我們來聊聊節日手工的來源和意趣，雖然冬日天氣陰鬱，但在五顏六色的節日彩燈和繽紛熱鬧的慶祝活動中感受人間溫暖，享受家人親友團聚，也不失為一種人生樂趣。同時，也請關心身邊失去家人的朋友，一句真誠的問候就能帶去濃濃暖意。

中僑新天地的早期刊物數字化項目正式完成，並已對公眾開放，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

奇妙巧思 溫馨時光	03
節日手工裡的文化萬花筒	

精彩中僑

「2025 中僑基金會社區互動日」活動回顧	04
2025 慈善星期二仍在進行中感謝各界暖心支持	05
悼念黃月娥(1949---2025)女士	06
松鶴天地早期刊物數碼化完成 正式對公眾開放	07
華埠菁英會中秋追月聚會	08
本月中僑活動資訊	09
中僑心理熱線專欄 -	
自我照顧 從一次又一次的對話開始	15

生活資訊

健康生活 - 肺腸聯手 穩住身體入口和出口	16
中醫養生 - 乙巳年冬令戊子月健康分析 (上)	17
醫學新知 - 行快啲啦/去除真菌灰甲筆	18

文藝休閒

新趣 - 西南聯大	19
旅遊記聞 - 晉級旅行	20
月讀 - 童眼舊香江：香港節和工展會 (下)	22
溫故/新風 - 道歉的勇氣	23
詩林/隨筆 - 李魁賢的紀遊詩	24
黃金歲月 - 家庭日那天	25
花卉園地 - 丁香結愁 - 從古詩到後園的紫色心事	26
溫哥華生活小調 - 跨越語言與文化的航道中僑	27
詩林/隨筆 - 美麗雲城三景	28
美文欣賞 - 新松、新地、新天	29
童心橋 - 別在胸前的小紅花	33
營養樂趣 - 15種減輕慢性疼痛的簡單方法 (中)	34
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	35



奇妙巧思溫馨時光 節日手工裡的文化萬花筒

當街頭的櫥窗紛紛換上彩燈裝飾，街頭巷尾傳來熟悉的聖誕歌曲，我們便知道，一年中最熱鬧繽紛的節日季 (Holiday Season) 又悄然來臨了。對許多長者而言，12月不僅意味著節慶與團聚，也是一段容易勾起回憶、情緒波動較多的時光。如何在歡慶氣氛中找到屬於自己的節奏，讓身心都溫暖起來？參與「節日手工」，正是一種溫柔而有趣的應對方式。

一 從歐洲鄉間到世界各地：Christmas Craft Fair 的由來

提到節日手工，不得不說到歷史悠久的Christmas Craft Fair (聖誕手工市集)。它最早可追溯到中世紀的德國與奧地利。當年，人們會在聖誕節前的集市上售賣親手制作的木雕、蠟燭、編織品和節日小飾物，一方面為寒冬儲備生活用品，另一方面也以手作的方式，表達對節日的期盼與祝福。

隨著時間推移，聖誕手工市集逐漸從歐洲擴展到世界各地，發展成為結合文化、藝術、社區交流與節日消費的重要活動。直到今天，在加拿大、美國、歐洲、日本等地，每到11月底至12月，各類大小不一的聖誕市集和手工展便陸續登場，既熱鬧又溫馨。

對許多移民長者來說，逛一次Christmas Craft Fair，不僅是「看熱鬧」，更是一次打開多元視角，感受文化交匯，建立更多聯繫的好機會。

二 最常見的節日手工種類：簡單、溫暖、有成就感

節日手工並不追求高難度，而重在參與感、療愈感與分享的快樂。以下是最受歡迎、也最適合長者參與的幾類：

1. 聖誕裝飾類

如聖誕花環 (Wreath)、掛飾 (Ornaments)、桌面小擺件等。利用松果、絲帶、干花、小鈴鐺等材料，幾乎不用複雜工具，就能完成一件充滿節日氣氛的作品。

2. 編織與縫紉類

圍巾、杯套、手套、小襪子、布藝掛件等都是常見項目。對許多華人長者來說，編織和縫紉本身就是熟悉的生活技能，融入節日主題後還可以贈送給朋友家人，更容易產生親切感與成就感。

3. 紙藝與剪貼類

如剪紙雪花、立體賀卡、折紙聖誕樹等，材料簡單、安全性高，很適合團體活動和親子互動。

4. 節日烘焙與食品手作

姜餅屋、聖誕餅干、巧克力球、果干糖果等，不僅

能動手，也能分享成果，特別容易帶來「節日感」。

這些看似簡單的手工活動，其實蘊含著「慢下來、專注當下、分享快樂」的精神，正是節日最珍貴的意義之一。

三 世界各地的節日手工特色

不同文化背景，也賦予節日手工各具特色的面貌。歐洲重視傳統與工藝，如木雕胡桃夾子、玻璃球飾、手繪蠟燭等；北美更偏向溫馨家庭風格，如布藝裝飾、編織毛線制品、個性化禮品；日本講究細致與美感，常見和紙裝飾、迷你擺件、精緻包裝；華人社區則偏愛剪紙、中國結、燈籠、福字裝飾等，將西方節日與東方文化巧妙融合。

在多元文化交匯的溫哥華，我們常常能在同一個市集中看到來自不同國家的手工藝作品，以及各種不同的節日主題，這本身就是「文化萬花筒——Culture Pot Pourri」的生動體現。

四 參與節日手工對長者身心健康的益處

節日手工並非「消遣而已」，對長者來說，它具有實實在在的身心益處。例如可以鍛煉手部靈活度與專注力：剪、貼、縫、編織的過程，有助於延緩手部退化；還可以減壓與穩定情緒：專注於手作，有助緩解焦慮、孤獨感和季節性情緒低落；同時還能夠促進社交與溝通：團體手工活動自然形成交流空間，減少社交隔離；並增強自我價值感：親手完成的作品可贈送親友，帶來被需要、被肯定的感覺。

在節日季期間，在哪裡可以找到合適長者參與的活動呢？您可以找找看社區中心的聖誕手工工作坊，長者活動中心舉辦的節日主題聚會，商場裡面的聖誕手工市集，圖書館、博物館的免費節日活動，以及與孫輩一起在家過一個親子手工日。這些活動多為低門檻、低費用甚至免費，非常適合長者安全、輕鬆地參與。

節日不只是「旁觀熱鬧」，更是享受「被連接」和「被關懷」的感覺。希望長者朋友們都能夠找到合適自己的娛樂活動，度過一個溫暖而舒適的節日季。◇



「2025 中僑基金會社區互動日」 活動回顧



是次活動重點為參觀李國賢護理安老院，讓參加者親身了解長者日常生活環境與照護模式。衷心感謝所有參加者、嘉賓及合作夥伴的支持，使這次社區互動日得

以順利舉行。

中僑基金會將繼續致力提供優質、貼心及多元的活動，期待在未來活動中再次與大家相聚。

中僑基金會捐助者嘉許典禮圓滿舉行



2025年11月12日，中僑基金會順利舉辦年度捐助者嘉許典禮，感謝社區捐助者多年來對機構服務的支持。卑詩省副省長兼司法廳長Niki Sharma(利莎瑪)蒞臨活動，並向長期支持中僑互助會的捐助者、贊助商及合作夥伴致意，肯定他們在推動社區慈善、維繫社會福祉方面的重要貢獻。Niki Sharma(利莎瑪)廳長在致辭中讚揚中僑互助會凝聚社區力量的精神，並表示每一位捐助者都是塑造更美好社會的重要力量。此外，溫哥華士達孔拿選區省議員Joan Phillip(彤菲麗)亦親臨主持開場致謝。

典禮中，中僑互助會逐一向長期支持的捐助者及社區夥伴，包括協平世博發展有限公司、多倫多道明銀行、溫哥華城市儲蓄及信用合作社、加拿大豐業銀行、蒙特利爾銀行、加拿大皇家銀行、加拿大帝國商業銀行及溫哥華鑽石獅子會等致送嘉許獎牌，以感謝他們多年來的慷慨支持。中僑基金會在此再次多謝社區的持續支持，讓中僑互助會得以成為全國領先的多元文化社會服務機構之一，並持續陪伴新移民與弱勢群體邁向更美好的生活。◇

由中僑基金會主辦的「2025 中僑基金會社區互動日」於10月24日順利舉行，吸引54位社區人士參與，場面溫馨而熱鬧。

活動以專題講座、展攤資訊及互動分享為主軸，內容涵蓋理財知識、生前及遺產規劃，以及中僑多層安老服務介紹，協助參加者加深對長者照顧與社區支援服務的認識。我們亦非常榮幸邀請到中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲女士為活動揭開序幕，更有溫哥華警察局代表到場支持，與大家一同推動社區連結。



2025慈善星期二仍在進行中 感謝各界暖心支持



感謝各界善長的持續支持，讓今年的慈善星期二活動充滿溫暖與力量。截至目前，我們已籌得\$13,904.62，加上配對基金的支持，善款即時加倍至\$27,809.24，為社區中有需要的長者與家庭帶來實質而深遠的改變。您的每一份支持，都為他們送上尊嚴、關愛與安心的照顧。

活動仍在進行中，我們誠邀您繼續與我們同行，為過渡中的長者提供更適切的服務、更多元的活動、以及更貼心的支援。您的參與，將讓更多長者感受到被關懷、被連繫的力量。

了解詳情及捐款方式:<https://successfoundation.ca/events/giving-tuesday/>

密切期待2026年「中僑星輝夜」

中僑基金會將於2026年3月7日星期六晚上，假溫哥華市中心The Westin Bayshore酒店舉行一年一度中僑星輝夜。作為溫哥華其中一個最受矚目的社區盛事，今年活動將再次匯聚社區領袖、政界代表、企業夥伴及各界善長，一同參與這場年度盛典。



2026年的籌款目標為\$588,000，善款將全數支持中僑在大溫地區提供的關鍵服務，讓更多新移民、長者、家庭、青少年和婦女得益。晚會將帶來豐富節目，包括VIP歡迎酒會、無聲及現場拍賣等，並會加入亮點表演，為賓客帶來更具深度與意義的慈善之夜。

2026年中僑慈善獎券即將開始發售

中僑基金會每年一度的中僑慈善獎券即將推出！今年慈善獎券抽獎獎品共有三份現金獎，包括頭獎一名\$3,000加元及二獎兩名\$1,000加元。慈善獎券即將開始發售，每張售價\$10，可於中僑基金會及網上購買，詳

情請留意中僑基金會網站www.successfoundation.ca公佈。抽獎儀式將安排於2026年3月7日中僑星輝夜晚宴進行抽獎儀式。

如有任何查詢，歡迎致電604-408-7228。◇





悼念黃月娥(1949--2025)女士

8月9日，我的母親Sandra Wilking在家人的陪伴與支持下離開了我們。她是一個意志堅定的人，她用她的行動來表達愛。對社區而言，這意味著公共服務；對親朋好友來說，就是舉辦最棒的派對、準備最好的食物；對我而言，則是不論時間多晚、她多忙，她永遠都會在。她是那種可以和任何人聊起來的人，也從不害怕談論政治。她從不拐彎抹角，直率坦誠。她清楚自己想要什麼，也知道如何去實現。她被人們記住為開拓者、敬業的公共服務者；每當我們圍坐在圓桌旁共享美食時，就在紀念她。我們深深想念她的精神。

以下是我已故的父親 Wayne Mullins 生前寫下的訃告。他的心願是與大家分享這篇文章。

◎黃女士家人

Sandra的生命旅程跨越三個大陸，如今已畫下句點。她出生於南非種族隔離時期，一個有客家血統的華人家庭。九歲時，她隨家人移居香港，並畢業於拔萃女書院 (Diocesan Girls' School)。她後來來到加拿大，就讀西門菲莎大學社會學專業，並於1972年以優異成績畢業。此後，她把加拿大當作自己的家，對這個國家懷有熾熱的自豪感。

在她的職業生涯與志願服務中，她始終致力於強化加拿大的多元文化與多種族特質。畢業後的第一份工作，是擔任加拿大全球青年計劃 (Canada World Youth) 首屆項目 (1972-1973) 中，加拿大與馬來西亞青年團體的負責人，致力於促進跨文化與國際理解。

1988年，選民推選她成為溫哥華市議員。她是第一位在卑詩省當選公職的華裔加拿大女性。隨後，她於2003至2008年擔任聯邦入籍法官。在入籍儀式上，她鼓勵新移民通過志願服務回饋他們的新家園。

Sandra也把許多私人時間投入志願工作。她曾在中僑互助會 (1981-1988) 擔任義工，包括擔任董事會主席；並先後出任加拿大種族關係基金會 (1996-2000)、溫哥華基金會 (1991-1998)、卑詩省內外科醫師學院 (2002-2005) 以及十多個非營利組織的董事會成員。1992年，她因其社區服務獲得西門菲莎大學年度校友獎。

在個人生活中，Sandra把重心放在家人與朋友身上。她的女兒Alexandra和丈夫Wayne是她關注的中心。她喜歡烹飪，也喜歡招待親友。美食、暢談與歡笑對她來說非常重要。在感恩節、聖誕節和農曆新年等特別的日子裡，她總會邀請那些本來會獨自過節的人加入。對 Sandra來說，別人的需要永遠重要。

黃月娥女士是一位社會領路者。她膺選溫哥華市議會首位華裔女議員。平生高瞻遠矚，經常啟迪和鼓勵周邊的人，去果敢明察地服務社區。她領導得宜，為溫哥華締造出包容友善的氛圍，讓來自香港及其他各地的新移民，踏實安穩，融入公民生活，乃至進而競逐各項公職。

當年我蒙黃女士向溫市市務委員會推介，加入「溫哥華城市規劃委會」。她的推薦，打造了我日後

Sandra也熱愛閱讀與旅行。她曾游歷加拿大、亞洲與歐洲，最後一次海外旅程是前往東非與毛里求斯。她也鐘情冒險：激流泛舟、熱氣球之旅、塞倫蓋蒂野生動物探險、考艾島敞門直升機體驗。更貼近家的一點，她珍惜在海邊、家族位於海灣群島的小木屋裡度過的寧靜時光。

過去十年間，Sandra罹患一種罕見且無法治愈的神經退化疾病——進行性核上性麻痺 (Progressive Supranuclear Palsy)。她以勇氣、優雅與尊嚴面對疾病，從未抱怨，也保持幽默感直到最後。她對那段時間裡前來探望與支持她的人滿懷感激。

Sandra的家人與諸多摯友將深切懷念她。她的父母 Rose與James，以及丈夫Wayne先她而去；她的在世親人包括女兒Alexandra、姐姐Ginny (與丈夫Greg) 及其子女 Mary (與Duncan) 和Steven (與Lai Cheng)、妹妹Sylvia及其兒子Warren (與Fatma) 和Derek (與Priscilla) 及他們的孩子們。她的內兄Gary (與Doreen) 及其子女Garth (與Lisa) 與Gillian及其孩子們。還有許多居於加拿大、英國、南非、毛里求斯、緬甸與中國的堂表親、侄子侄女與家族成員。

我們的家人衷心感謝本拿比Normanna Care Home在過去7年裡對 Sandra所給予的關愛與溫暖照護。如果您願意以捐款方式紀念 Sandra，請考慮 Normanna (normanna.ca)、CurePSP (www.psp.org)、S.U.C.C.E.S.S (https://successbc.ca)、基督教學會主教座堂 (https://www.thecathedral.ca)，或您選擇的其他慈善機構。

◎陳志動

晉身溫市市議員的階梯。月娥更敦促自己的競選義工團隊，向我提供經驗，支持我，及以後繼來者，開展工作。黃女士長期熱心服務中僑，曾任理事會主席，又曾任職入藉法庭法官多年。千千百百移民都因而順利過渡，安頓於新家園，活出新意義。

我和大家一起，深切懷念她，願她紓懷安息。她的遺愛，永遠是所有人的提昇和鼓舞。

(英文原稿，林己玄中譯) ◇



松鶴天地1985-1994早期刊物數碼化 文件整理完成 正式對公眾開放

中僑新天地編輯部

今日中僑新天地編輯部欣然宣布，由中僑互助會(S. U. C. C. E. S. S.)社區福祉與健康部門(Wellness & Active Communities)推動，並透過卑詩大學Irving K. Barber Learning Centre(IKBLC)所屬的BC History Digitization Program(BCHDP)支持，《松鶴天地》(後更名為《中僑新天地》)的早期刊物——從1985年到1994年前後出版的社區刊物——已完成全部數碼化整理，目前正式對公眾開放查閱。公眾可以透過History Digitization Program(BCHDP)項目官網看到此次數碼化的資料全部內容。

背景與意義

• 《松鶴天地》自1985年10月創刊，作為中僑互助會面向華裔移民——尤其是初到加拿大、英語能力有限的長者和新移民——的免費中文月刊，提供移民安置指引、社區資訊、文化交流、健康與福利等多元內容。

• 1990年代之後，因社會潮流變遷以及讀者閱讀習慣變化，本刊於後來更名為《中僑新天地》，後同步創立電子版本，並在2020年以後完全轉為電子刊發佈。

• 透過本次與BC History Digitization Program的合作，共有132期早期刊物成功數碼化。這些刊物不僅記錄了華裔移民社區的日常與變遷，也承載了過去數十年中華文化在卑詩省的根與流，以及中僑互助會對移民社群的支持與服務。

公開查閱——歷史資源重現

數碼化完成後，1985-1994年份的早期刊物將通過省級/社區開放平台，向所有公眾免費開放。任何對華人移民歷史、地方文化、社區報刊研究感興趣的人士——包括學者、歷史愛好者、家族研究者、新移民及華裔加拿大人後代——均可方便地線上檢索、翻閱、下載。

這對於保存與延續華裔在卑詩省的集體記憶具有重要意義，也為多元文化研究、語言文化傳承、社區歷史保存提供了珍貴原始資料。

The screenshot shows the homepage of the BC History Digitization Program. At the top, there is a navigation bar with links for Home, About, Contact, and Log In. Below the navigation, there is a section titled 'BC History Digitization Program' with a sub-section for 'Evergreen News'. A text box explains the program's purpose: 'The British Columbia History Digitization Program promotes increased access to British Columbia's historical resources by providing matching funds to undertake digitization projects that will result in free online access to unique historical material from around the province.' Below this text, there is a grid of thumbnail images representing various issues of the 'Evergreen News' from different months and years, including December 1994, November 1994, October 1994, September 1994, August 1994, and July 1994.

社區與歷史價值

• 對於許多移民家庭而言，這些刊物記錄著早年移民在加拿大適應生活的點滴，也曾是眾多華裔長者了解政策、尋求幫助、維繫社區聯繫的重要資訊來源。如今數碼化後，不僅保存下這段歷史，也讓新一代更容易了解前人經歷。

• 對於研究者或學生而言，這些檔案是研究華裔移民歷史、中文報刊文化、華人社區變遷與融合的重要第一手資料。

• 對於社區來說，這是對過去義工、編輯、撰稿者多年努力的肯定——他們無名付出，默默耕耘，才使刊物得以持續發行、影響華人社區。

對於未來的期許

中僑新天地編輯部非常興奮和激動能夠以這樣方式恢復和保存我們的早期刊物，並且希望此次嘗試成為一個新的開端，未來能持續與相關方合作，將更多華人社區報刊、檔案、口述歷史、照片等文化資源轉為數碼化、開放存取，讓更多人——無論身處卑詩省，加拿大還是遠在海外——都能了解這段屬於華裔加拿大人的歷史與文化。

同時，也期望透過公開與分享，激發更多對文化保存、歷史研究與社區認同的關注，促進跨代對話與文化傳承。

特別鳴謝

編輯部真誠感謝所有為中僑新天地以及松鶴天地義務服務過的義工——作者、編輯、校對、印刷、折疊、派送等各個崗位的義工，以及長久以來支持本刊的讀者們。是你們的持續關注支撐本刊穿越時代，歷久彌新。

另外，特別感謝在此次曆史資料數碼化中付出大量時間和精力的數碼助理蘇美智女士，她悉心閱讀整理，分類歸納，並克服種種技術問題，超期待完成任務。她在整理資料的過程中頗有心得和體會，我們期待未來有機會聽到更多的感悟與分享。◇

1985-1994數碼化刊物資料頁面網址：

<https://bchdp.arcabc.ca/success>



可在搜索框輸入以上網址查看，
或者
也可用攝像頭掃描右側二維碼，
直接進入網頁。



精彩中僑



CHAMPION OF S.U.C.C.E.S.S.

THANK YOU

OUR GENEROUS DONORS



CHINESE
CANADIAN
MUSEUM
華裔博物館

華埠基金
VANCOUVER
CHINATOWN
FOUNDATION



Vancouver
Artgallery



THE KEG
STEAKHOUSE + BAR





喜慶歡樂 促進交流 凝聚向前 華埠耆英會中秋追月聚會

■ 華埠耆英會主席：梁國興

華埠耆英會於10月9日假座禮和堂舉行幹事及執委中秋追月聚會，氣氛熱鬧溫馨。當日筵開多席，菜式豐富，包括香滑白切雞、脆皮燒肉、蘿蔔豬皮魚蛋等美味佳餚；中僑職員亦特別準備了葡撻、月餅、生果及各式飲品，為節慶更添喜悅氣氛。

聚會邀得中僑項目活動總監梁恩齊先生及退休榮譽主席葉承基先生蒞臨指導，與各位幹事、執委同賀佳節。席間大家暢談交流，分享會務發展意見與服務長者經驗，氣氛融洽愉快。

是次活動不僅讓會員歡聚一堂共慶中秋，更加深彼此了解，增進團隊合作與溝通。眾人一致認為，這樣的聚會有助加強耆英會的凝聚力，為未來華埠耆英會的持續發展奠下良好基礎。

特此感謝各位幹事及執委的熱心參與與支持，使活動得以圓滿成功。◇

（注：因為時間敏感性的前提，本篇原本計劃在上個月10月刊發表，但因編輯失誤而未能及時刊出，特此致歉。）





精彩中僑



中僑華埠耆英服務聯會
S.U.C.C.E.S.S. Chinatown Seniors Service Council

2025 聖誕聯歡會聚餐 Christmas Celebration Party



12.18.2025 (星期四)
珠城大酒店

Pink Pearl Chinese Restaurant

上午10:30準時開始，
如欲參加，請向各活動組組長報名及購買餐券，每位36元正，憑票入場。

查詢 源小姐(KAREN) 電郵: KAREN.YAPP@SUCCESS.BC.CA 電話: 236-333-9774



中僑華埠耆英服務聯會

S.U.C.C.E.S.S. Chinatown Seniors Service Council

Activities Schedule 活動時間表

2026 January to March 一月至三月

Date & Time 日期和時間	Activity 活動	Cost 費用	Location 地點
星期一 (Mon) 12:30pm - 4:30pm	Karaoke 卡拉OK 組 · 需自備麥克風 (需提前報名) · 人數限制在 15 人內	\$1/次	Room G36 G36室
星期二 (Tue) 10:15am - 11:45am	Stretching Exercise 伸展運動體形舞 導師 : 李秋嬪女士 · 拉筋伸展運動 · 簡單形體舞, 拍打	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期二 (Tue) 10:30am - 12:00pm	Senior ESL Class 耆英英文班 導師 : Dennis Fung 先生 · 基礎英文 · 從歌曲等瞭解西方文化	\$10/月	Room G36 G36室
星期二 (Tue) 12:30pm - 4:30pm	Table Tennis 乒乓球 · 需自備乒乓球, 球拍 · 需穿着有綁繩運動鞋	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期二 (Tue) 1:00pm - 2:30pm	Chinese Calligraphy 書法班 導師 : 俞子由老師 · 由基礎班起, 學習楷書, 行書 · 自備工具	\$15/月	Room G36 G36室

活動僅限中僑會員及中僑華埠耆英服務聯會會員參加

報名及查詢 : 604-408-7274 Ext.1088 或

236-333-9774 源小姐 (Karen Yapp)



精彩中僑

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

列治文華人耆英會 Richmond Chinese Seniors' Group

2025 年 11 月至 2026 年 3 月活動表 |

November 2025 – March 2026 Calendar of Programs

活動、講座、唱歌班 | Workshop, Activity, Singing class

月份 Month	日期 時間 地點 Date Time Venue	內容 Content	費用 Fee
11 月 2025 至 2 月 2026 Nov.2025- Feb.2026	休會 No activity 聖誕快樂! 新年快樂! 新春愉快! Merry Christmas! Happy New Year! Happy Lunar New Year! 祝大家身體健康! 萬事如意!		
3 月 Mar.	3 月 16 日 (星期一) Mon. 上午十時 10:00am 列治文加愛中心 340 室	2026 年會員大會 AGM 2026	免費茶點招待 Complimentary Tea & Refreshment

歌唱班時間表 | Singing class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
11 月 Nov.	上午 9:45-11:45 am	11 月 4 日 (星期二) TUE. 11 月 18 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
12 月 Dec.	上午 9:45-11:45 am	12 月 2 日 (星期二) TUE. 12 月 9 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
1 月 Jan.	上午 9:45-11:45 am	1 月 6 日 (星期二) TUE. 1 月 20 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
2 月 Feb.	上午 9:45-11:45 am	2 月 10 日 (星期二) TUE. 2 月 24 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
3 月 Mar.	上午 9:45-11:45 am	3 月 10 日 (星期二) TUE. 3 月 24 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320

中僑互助會列治文華人耆英會，入會條件: 需同時持有效中僑互助會會員證

(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)

耆英會會員費: 每年五元(會籍有效期為該年四月一日至隔年三月三十一日止)

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



2025 年 10 月至 2025 年 12 月 活動表 | 2025 Oct. – 2025 Dec. 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	2:00-4:00pm	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	2:00-4:00pm	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
11/13 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 (2026 年 1 月 14 日開始活動)

祝大家聖誕快樂! 新年快樂! 身體健康! 蘭家平安!

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



精彩中僑



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

中侨互助会列治文服务中心
免费十二月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言	线上与扫码报名
12月2日(周二)	上午10时-11:30时	常用政府个人电子服务概览(线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/253157440153855
12月3日(周三)	上午10时-11:30时	如何换发枫叶卡(线上)	国语	https://success.jotform.com/253165957995881
12月6日(周六)	上午10时-11:30时	How to Prepare for a Medical Emergency (Online)	Japanese	https://success.jotform.com/253157217707862
12月10日(周三)	上午10时-12时	Budgeting for the Holidays: Smart Spending for Newcomers (Online with multilingual translated captions)	*English/ Korean	https://success.jotform.com/253177873654873
12月17日(周三)	上午10时-11:30时	新移民紧急灾难应变指南(线上 - 提供多语言翻译字幕)	*英语/国语	https://success.jotform.com/253207254743859
新移民就业讲座				
12月9日(周二)	上午10时-12时	新移民免费英语学习资源介绍 : 提升英语水平 · 助力就业成功(线上)	国语	https://success.jotform.com/253166348902864

* 提供 36 种语言的实时翻译字幕 (例如阿拉伯语、中文、法语、波斯语、西班牙语、他加禄语等)。

服务对象为永久居民、受保护人士、已获选成为永久居民并已收到加拿大移民、难民和公民部 (IRCC) 信函通知的个人。

#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: November 19, 2025 (Wed)

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

謹向香港宏福苑火災遇難者
致以最深切哀悼

願逝者安息 生者平安



自我照顧，從一次又一次的對話開始

中僑心理熱線義工Aaron

還記得我們在參加心理熱線培訓的時候，經常會做很多有關「自我照顧」的練習與「情緒覺察」的活動。這些活動的目的，是為了幫助我們培養自我照顧的習慣，也提升我們對自身情緒變化的敏感度。

當我們每天，或至少固定一段時間，留下一個空間給自己去反思情緒、覺察需求，我們就能更清楚地照顧自己，也更能理解：

- 自己目前的狀態是甚麼？
- 有沒有快要耗盡的跡象？
- 我是否需要協助？還是只需要一點點喘息？

當我們對自己的情緒有更深一層的認識，我們也就更容易對自己表達關心與溫柔，而不是一味地責備與忽視。

一個簡單的練習： 為今天的心情打個分數。

在其中一個練習中，我們會為自己當日或當週的心情打分數，然後寫下自己的感受或反思。

這個看似簡單的動作，後來成為我日常生活中很珍貴的小習慣。偶爾，我也會問問自己：「今天的心

情是幾分？」

我發現——當我與人聊天的次數增加時，我的情緒分數也會跟著提升。

我記得導師曾分享一位學員的經驗：那位義工在反思之前，給自己那天的心情打了五分；但在他開始分享感受、與人談心的那一刻，他發現自己的分數瞬間提升到了七分。

這個故事我一直記到現在。因為它提醒我：被聽見的感覺，本身就有療癒力量。

別小看每一次聊天的機會

在現代社會，我們常常將大量注意力放在手機與螢幕上，卻漸漸忽略了與人真實互動的機會。

即使身邊的人就在旁邊，我們也可能選擇滑手機，而不是打開話題。

我覺得這樣真的很可惜。

因為每一次用心的聊天，每一次真誠的分享，其實都具有療癒的力量。

它不一定需要解決問題，也不需要多深奧的話題。

只要是真實的連結，就足以讓我們感覺到：

「我不是孤單一人。」

你也可以試試這個小練習：今晚睡前，問問自己今天的心情是幾分。

如果分數不高，也許明天找個機會，跟一個願意聽你說話的人聊聊吧！

或是，撥個電話來給我們。

中僑情緒支援熱線：888-721-0539

內線：1國語／內線：2粵語

每天早上10點至晚上10點，粵語／國語熱線義工在這裡陪伴你。

你不需要完美，也不需要有明確的困難，只要你願意說，我們都願意聽。

提醒您：當您致電時，我們的義工可能正在與其他來電者通話。

請記得留下留言電話，並授權我們回電，我們才能再與您聯繫。

只要一句「我願意你們回電」，我們就能再次撥回去，繼續陪伴你走過這段心情的旅程。◇





如果把身體比作一座繁忙的城市，肺是「通風口」，負責開合「呼吸」，讓身體氣流清新順暢；腸是「地下管網」，負責吸收營養、排出廢物。一個開窗迎風，一個清運出城——上下呼應，身體才能協調有序。一旦肺悶了、腸堵了，人就像城市陷入「霧霾加塞車」。本文解析這對肺腸搭檔：失衡時身體會發出哪些信號？協調時如何守護健康？又該怎樣雙向調養，讓肺腸同安。

一 肺腸失和 咳脹疲敏煩來報

中醫認為，肺與大腸氣機相通、互為影響。肺主氣、司呼吸，大腸主傳導、化糟粕。肺氣不宣，則大腸傳導失常；腸道不通，又會反制肺氣。氣不暢，則便難；氣郁，則情滯，身體自然「全線堵車」：常見早上咳嗽、飯後腹脹、夜眠不安，皮膚干得像秋葉，還可能胸悶氣短、情緒煩躁，那種憋悶感真讓人難受。

現代醫學也發現，肺和腸之間有條「神經—免疫高速路」。腸道菌群失調，會釋放炎症信號傳到肺部，加重咳嗽、呼吸不暢或過敏反應；肺部感染時，也會擾亂腸道菌群生態，導致腹部脹滿、排便不暢、食欲減退，還可能出現疲乏、長痘、易怒、情緒低落、睡眠不穩等表現。看似「八竿子打不著」的

症狀，其實都是這對拍檔在「互相甩鍋」。

二 肺腸協同 氣順食穩築防線

中醫早有「肺與大腸相表裡」的論述。肺掌管一身之氣，納清吐濁，是「天線」；腸統籌排泄之道，排濁護清，是「地網」。上下貫通、清濁分明，讓全身氣行流暢，氣血調和，代謝順達。

現代研究也發現，肺和腸同源於胚胎的「原腸胚」：發育過程中，上端化為肺，下端形成腸。兩者之間的免疫細胞與信號分子來回巡邏、傳遞信息，共同構成「腸—肺軸」這一神經—免疫協作系統。腸道菌群守城，借代謝產物調節免疫、助肺抗炎；肺部健康供能，掌管供氧與代謝。

肺腸調和，則氣息順、排便暢、心氣和、膚色亮；換季少咳，壓力當前也能穩住陣腳，整個人氣韻舒展，氣色、免疫力與心情都在線。

三 潤肺護腸，吃動睡暖齊配合

肺為嬌臟，養肺如養花；腸為傳化，護腸如松土。想讓肺腸默契合作，需要靠「生活三修」。

1) 吃要溫潤。雪梨、蓮藕、白蘿蔔、銀耳潤肺；燕麥、山藥、酸奶、發酵食品護腸。飲食宜清潤少燥，避免冰飲與重口刺激。營養補給可搭配：益生菌+膳食纖維平衡菌群；類胡蘿蔔素、維生素C、D、鋅

增強防禦；深海魚油或亞麻籽油減輕炎症——這是肺腸的「黃金補給包」。

2) 動要輕柔。每天30分鐘快走、拉伸、深呼吸，就是幫肺「換氣」、幫腸「排線」。久靜少動，氣滯血緩。記得每小時起身伸展，促進呼吸深度與腸道蠕動，是最簡單的「肺腸共養法」。

3) 睡要充足。晚睡傷肺，久坐困腸。晚上十一點前入睡、午間十分鐘小憩，都是讓氣血歸位的好時機。睡前泡腳、揉腹，能暖氣血、通循環、助睡眠，一舉多得。

肺腸同氣相連，是身體前後呼應的防線。肺腸合拍，則氣息暢、吸收好、免疫強；若二者不和，則氣機易堵、情緒亦滯、健康「掉線」。養肺護腸，要吃得潤、動得勤、睡得足，讓入口順、出口暢，氣血調、心氣和。整個人輕盈、有勁，氣順心安，自然帶光。◇

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。



溫哥華乙巳年冬令戊子月健康分析 ——八字命理與中醫養生（上）



竇柏勛

寒雨連綿，濕鎖雨城，溫哥華的12月已侵滿冬意，恰逢2025年乙巳年五運六氣第六氣（11月22日—1月20日），主氣太陽寒水當令，客氣太陰濕土漸生盛。疊加溫哥華海洋性氣候的寒濕底色，形成「晝寒夜酷，濕冷侵骨，陽氣難升」的格局，人體易陷入寒濕交困、氣血瘀滯的失衡狀態。隨著冬至（12月21日）一陽初生，天地氣機由收斂轉入閉藏，需循「天人相應」之理，結合戊子月「戊土制水、水濕難化」的命理五行格局，辯證調護，抵御寒濕侵襲。

一 氣候辯證：寒濕纏綿的地域特性化呈現

五運六氣與地域氣候疊加效應——五運六氣第六氣主氣為太陽寒水，對應冬至時令，本以寒邪束表、陽氣內斂為核心病機；客氣太陰濕土纏綿，攜殘余濕氣彌漫，二者交織形成寒凝經脈與濕困脾胃的雙重壓力。

這種時空氣候特征，與溫哥華的地域氣候深度共振：白日濕冷刺骨，夜間寒凝肌表，室內外溫差懸殊，先天寒濕偏重的環境疊加六氣帶來的後天寒邪，進一步加劇人體「寒凝氣滯夾濕」的失衡。

此外，2025年乙巳年為「金運不及」，肺氣本虛；下半年「少陽君火在泉」的格局持續，火不生土、土不制水，五行失衡導致水濕泛濫，既加重脾胃運化負擔，又因「寒邪犯肺」「寒凝血瘀」，為呼吸、心腦血管系統不適埋下隱患。而戊子月天干戊土透出，地支子水為根，形成「土克水勢、水濕難化」的核心格局——戊土雖能制水，卻也阻滯氣機，導致寒濕瘀滯體內，更添身體負擔，與六氣「寒+

濕」的病機形成呼應，使寒濕困阻的態勢更顯突出。

二 疾病提示：四大高發系統與人群

結合溫哥華12月濕冷多雨、日照稀缺的氣候特點，加之戊子月「土克水濕、寒凝氣滯」的命理核心特征，需重點關注以下健康風險：

（一）呼吸系統：寒邪束肺證

症狀：發熱惡寒，鼻塞流清涕，咳嗽痰白稀，嬰幼兒易喘息。

高發人群：

- 屬馬（午）：子午相衝，戊土耗氣，肺氣不宣，衛氣不固，易受外寒侵襲；

- 辛金日主：子水耗金、戊土埋金，肺陰虧虛兼氣機阻滯，抗寒抗濕能力弱；

- 戶外工作/滑雪者（寒邪直侵+氣機瘀滯）；

預防：戴口罩避寒邪，晨起喝生姜紅棗暖身茶溫肺，接種流感疫苗。

（二）消化系統：寒濕困脾證

症狀：突發嘔吐，脘腹冷痛，便溏，食生冷後加重。

高發人群：

- 屬羊/狗（未/戌）：未子相害、戌子相克，戊土助土，脾陽受損更甚，運化寒濕無力；

- 巳土日主：戊土劫財、子水克土，脾運失健，寒濕內停中焦，氣機壅滯；

- 嗜生食寒涼者；

預防：忌生冷，煮熟貝類，腰腹保暖，喝山藥小米健脾粥調理脾胃。

（三）精神情緒系統：心陽不足證

症狀：情緒低落，嗜睡乏力，嗜碳水，陰雨天氣加重。

高發人群：

- 屬鼠（子）：子水當令，戊土耗火，水旺克火，心火更虛；

- 丙火日主：戊土泄火、子水克火，心神失養，氣機不暢；

- 室內工作/內向者；

預防：每日戶外曬15分鐘，規律作息，喝桂圓百合安神粥溫通心陽。

（四）關節肌肉系統：寒濕痹阻證

症狀：腰膝冷痛，關節僵硬，遇濕冷/運動後易扭傷。

高發人群：

- 屬兔（卯）：子卯相刑，戊土耗木，木寒失榮，筋脈拘攣；

- 木日主（甲/乙）：戊土克木、子水生木，木氣被制兼濕邪附著，痹阻關節經絡；

- 常接觸冷水者+老人；

預防：關節保暖戴護具，運動前熱身，睡前艾葉紅花泡腳通絡行滯。

（下期將繼續為大家介紹相關健康風險和調養方法，敬請繼續關注）

讀者須知：

本文內容不能替代專業醫療建議。

文中涉及的命理說法僅屬傳統文化範疇，不必過度解讀。

所有中藥方劑必須在註冊中醫師指導下使用。

孕婦、嬰幼兒、老年人及慢性病患者在實施任何調理方案前請諮詢專業醫師。

個體差異顯著，養生方法需因人而異。

待立春後進入辛丑月，氣候格局將隨節氣更迭轉變，養生重點也需相應調整。下期將繼續從中醫與命理視角，解析溫哥華辛丑月健康調護要點，敬請關注。

以上均為個人經驗分享，僅供養生參考，具體調理需結合自身體質辯證，特殊健康問題建議諮詢專業醫師。◇

竇柏勛 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



陳慧敏醫生

朋友，你行路（走路）快嗎？缺乏運動，已成為現代人的嚴重問題。運動不足，導致百病叢生，尤其是各種慢性疾病，例如心臟病、糖尿病。而令許多人十分煩惱的健康問題，如過胖、便秘、失眠，亦與缺乏運動有關連。醫學研究證實，運動量不足，增加患上多種癌症的風險，如肺癌、大腸癌。長者多坐少站少走路，下肢肌肉乏力，影響日常活動，而且較易跌倒。

因此，世界衛生組織勸喻成年人，包括長者，應經常做耐力運動，即可連續至少10分鐘的大肌肉運動。頻率是每星期共150分鐘，類型不區，但要起碼屬中度強度，即不太吃力，不會氣喘，仍能說話，但應令心跳加速。而150分鐘，只是要求每星期有五天運動，每天半小時而已，不算很難。

耐力運動的例子很多，宜選擇自己喜歡的，這便能持久，不怕三分鐘熱度。



潘錦興藥劑師

很多人都患有灰甲（Onychomycosis）腳甲或者手甲。有時候看上去好像是不起眼的事情，但要是不加理會，時間長了，它可能造成十分嚴重的問題。

最容易引致灰甲的原因是赤腳在潮濕的公眾地方行走，例如：游泳池旁邊和更衣室，或者與患者共用手甲鉗和患有糖尿病等。灰甲最初開始是手或者腳甲尖呈現白色或者黃色，隨著灰甲變得嚴重，全隻指甲都會變色，指甲會變得厚並崩落。

一隻灰甲可以波及和傳染到其他的指甲。如何去治療灰甲呢？視乎灰甲的情況。若是嚴重的話，很

行快啲啦

可以是能按自己時間安排，單獨做的，如遊泳、騎單車。好玩的球類活動，如網球、羽毛球、乒乓球，勝在可交誼。而社交舞、土風舞，更適合喜歡打扮和表演的女士，樂趣甚多。

有些男士習慣到健身室，除了跑步機、健身單車，還可以利用器械做負重運動，有助強化肌肉。

最簡單而方便的運動，可說是走路，對於繁忙的都市人尤其適合，因為可以融入日常生活中，不須刻意安排。

坊間流行說，每天宜有一萬步。許多手提電話，亦載有應用程式，方便計算每天走了多少步，作為參考。

走一萬步，要用多少時間呢？

這當然視乎走路的速度。一般人大概一小時走4-5公里，而一萬步，約為6-8公里，那麼就要90-120分鐘了。

這不是說，根本不用走一萬步，走5000步就已經超過了世界衛生組織的30分鐘要求嗎？

也不一定。有些人走路慢條斯理，步伐細小，像是花旦碎步，

氣不喘心不跳，並不符合中度運動的要求，即使步數高，也可能只是散步。

在商場逛商店，一逛就是一萬步，可以算是運動嗎？

運動的原理是挑戰身體，促進血液循環。走走停停，運動量當然不及一氣呵成那麼好。

因此，請大家：「行快啲啦！喂！」

還記得這首風趣的中詞西曲嗎？

建議大家，選一雙舒服的鞋，找一條平坦好走的路線，像當年卡通漫畫小露寶的主角那樣，「大踏步，神情確威武」，不需趕急快跑，只是每一步跨大一點，昂頭挺胸，走得爽快，比前面的行人快一點點，就已經是足夠的運動量了。

一於行快啲啦！

祝大家行得爽快身體好。◇

延伸閱讀

Walking -Benefits

<https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html>

去除真菌灰甲筆（Orivelle Pen）

多醫生會選擇開口服抗真菌處方（Antifungal）。但它亦有著很多副作用，有些更可能會影響肝臟的運作。因此若不需要使用口服藥的話，醫生可以用處方外用藥物，譬如Jublia，可是費用十分貴。所以，若然在灰甲現象剛開始時，可以嘗試用一種叫Orivelle的抗真菌灰甲筆。

Orivelle筆的全天然成份是Undecylenic Acid（十一希酸），Tea Tree Oil（茶樹油）和Aloe Vera（蘆薈）。這個組合提供強力的抗真菌效果。

用法十分簡單：首先將受感染的指甲洗乾淨，完全擦乾。將筆捻動直到藥物到達筆尖，然後將它搽在

灰甲上。依據廠方，若每天使用，可能再用後五之七天，便可能會有些微轉好的現象。但不論是口服或者外用藥物，真菌是需要起碼數月才可能將它清除，可真的需要恆心。

若然在使用後，在指甲附近有過敏的現象，便應立刻停止使用，到你的家庭醫生處求診了。◇

