



新趣



文圖：陳曰

中國首位（與李政道）獲頒諾貝爾獎的物理學家楊振寧最近去世，享年103歲。他一生的經歷與成就豐盛，不過筆者想說的，是他曾就讀的西南聯大。

這所大學只有8年壽命，卻影響深遠，歷史地位甚高。

數月前，筆者在昆明參觀了它的紀念館，見識許多珍貴照片和資料。導賞員用個多小時，帶大家沉浸於80多年前抗戰時期唸大學的情景。

1937年，七七事變後，北京的國立清華大學、國立北京大學，和天津的南開大學，一起南遷到湖南，組成國立長沙臨時大



學，聯合復課。可惜不久就要繼續遷移到昆明。1938年4月，國立西南聯合大學正式成立。

戰時生活艱苦，優秀的師生團隊卻有不屈不撓的精神，儘管不時要跑去防空洞避日軍轟炸，仍然堅持高質素的教與學，故能孕育出像楊振寧的人才。

和平後，西南聯大於1946年5月結束。不過，校址沒有荒廢，而是將戰時才開辦的師範學院擴充，後來成為雲南師範大學，延續教育這個神聖任務。◇



三位校長



有關楊振寧與李政道的介紹



當年簡陋的課室和實驗室



第七期校刊敘述大學增設師範學院



著名文學家聞一多是文學院教授



雲南師範大學門前標明是西南聯大舊址



1944年頒的畢業證書上，有三位校長的印章。



西南聯大結束，同時昆明師範學院成立。



春天的雲南師範大學校園很美麗

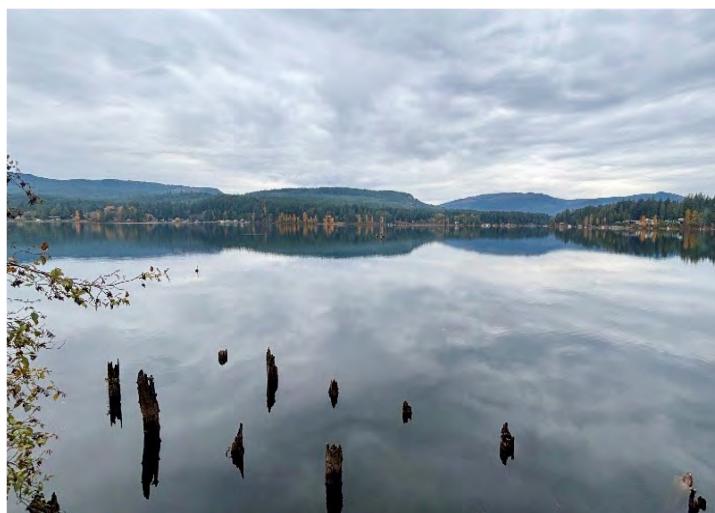


文圖
呂國瑤

自從我晉升為初級耆英，便很渴望享用長者福利，於是萌生了於週日到維多利亞旅遊，與外子免費乘搭卑詩渡輪的念頭。

旅遊假期適逢國殤日，因此就順理成章參加紀念活動。早上十時半，我們抵達省議會大樓，原來已有幾千人聚集在紀念碑前，海陸空三軍及儀仗隊亦遊行至海旁大道。司儀介紹後，所有參加者安靜地等待。踏正十一時，紀念儀式正式開始，國歌高唱後，有禮砲及軍機致敬，亦有演說、奏樂及歌唱，最後獻上花環。全程在和平肅敬中進行。

翌日我想到市外遊覽，網上資料顯示，距離約一小時車程的鄧肯市有四十多根圖騰柱，我覺得頗為有趣，決定驅車前往。在途中，導航系統顯示附近有一湖泊，於是略改航線，試圖尋找湖岸公園。可惜湖畔都是住宅，行駛十分鐘仍未能找到停車處，在失望下突然看到公園的指示牌，於是跟著指示，經過窄路，來到一處只能容納數輪車的停車場，下車後閱讀場地的簡單地圖，盤算只需步行五分鐘便能到達湖邊。但前行不到一分鐘，卻要面對五



Shawnigan湖



個分岔口，在不知所措下，只有回頭用手機拍下地圖，跟隨指示，重新出發。很慶幸當時沒有放棄，因頃刻之後我看到了一片平靜如鏡的湖水，剛巧有小划艇經過，一個休閒自得其樂的畫面出現，令人有置身於歐陸的感覺。享受過大自然的饋贈，我們繼續行程來到鄧肯。從博物館出發，跟著繪畫在地上的腳印，我們步行參觀市中心近四十根的圖騰柱。圖像有人類、禿鷹、雷鳥、鳥鴞、熊、虎鯨、



鄧肯圖騰步行



孔子像和圖騰柱Pole of Wealth by Simon Charlie

三文魚、海狸，及不常見的青蛙，形狀栩栩如生，活靈活現。在接近行程終結時，我們還發現了一座孔子像，屹立在幾根圖騰柱旁，石像與木柱互相輝映，實在帶來小小驚喜。

但原來更大的驚喜一浪接一浪。

回程時，我們的車輪在登船後，被安排停在船頭第一排中間位置。心想在泊岸時，應能在這位置全開放地觀看泊岸情景，於是在離上岸十五分鐘前，在風急浪高中返回車上，靜觀輪船向海岸進發。小小的碼頭漸漸變大，剛好夠闊容納船頭。

泊岸後，防衝鐵欄打開，跳板慢慢放下，卡在車軌前防止移動的木頭被拿開，一切就緒。水手用電筒照明示意開行，我們啟動汽車，踏上跳板前進。當時我有一種先鋒領航的感覺，心情極為澎湃。



圖騰柱Centennial by Calvin Hunt

朝著公路前行，忽然看見一束粉橙色的光籠罩着前方，心想這會否是北極光？兩個難得的體驗在同一天出現，今天真是幸運日。

回家後重溫相片，再次感受旅程的點滴。

國殤紀念儀式中，站在身旁的女士以溫柔的聲音跟著歌唱；平靜的湖面被划艇劃破，天與水的分界頓時變得明朗；圖騰柱旁，途人即興作鋼琴演奏；另外一個可遇而不可求的船頭正中停車位置，讓我品嘗「第一」的虛榮感；還有一個美麗的誤會：以為是北極光，但其實是溫室照燈發出的光芒。美好的回憶給予我心靈無比慰藉，能夠活在當下，欣賞眼前一切景象，是溫馨，是美滿，是幸福！◇



童眼舊香江—香港節和工展會 (下)

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)

香港工展會也是歷史悠久，規模龐大，而且入場人數最多的一個戶外展銷嘉年華。目的是宣揚香港產品，推動香港的工業發展。直至今天，除了一些特殊的年頭，例如疫症需停止舉辦之外，仍然年年舉行，參展單位往往接近千個。

六十年代的我們，沒有海洋公園去遊覽，沒有迪士尼樂園去玩耍，也沒有煙花匯演去欣賞，所以，一年一度，展期近一個月的香港工展會，就成為市民一家大小的重要娛樂活動，家家拖兒帶女，到工展會逛去。

當我們穿著整齊，隨著爸媽進入工展會場時，恍如過節一般興奮。

工展會場佔地寬廣，通常在填海區的大片場地舉行，是一個大型戶外展銷會。主要是展覽及銷售香港工業產品，亦有海外及中國產品展覽。

當年，裏面有高高低低，設計迥異的幾百個會館。有傳統設計的，例如白花油攤位拔地而起的七層寶塔，斧標驅風油的虎塔，和其他會館的城樓和亭台樓閣；也有設計新穎的、科幻的，例如各大銀行的展館。還有非常親切的香港地道產品的各個展覽館，像星光實驗的紅A塑膠產品館，駱駝牌暖水壺，東藝宮燈，天廚味精，合興花生油，左



顯記蠔油食品廠，同珍醬油公司，甄沾記椰子糖，均隆驅風油，鱷魚恤，利工民線衫，冠南華禮服館等等，館中展覽的都是日常生活常見的產品。還有各種美食小吃攤位，琳瑯滿目，望了東又望西，只苦了一對眼睛。

我最愛看每個攤位參加競選的工展小姐。她們高高的站在攤位內，穿著漂亮的衣飾，梳著時髦的髮型，身上斜搭著寫上名字的綵帶，化著靚麗的濃粧。個個漂亮得像電影裏的明星走了出來。她們都非常和藹可親的向著你微笑，面前就擺著她們的票箱，那溫柔的眼神像是對你說：「投我一票吧！請把手上的票投給我！」「工展小姐」的選舉可能是「香港小姐」競選的起源。

除了展館中陳展的各種新奇有趣的產品外，還有很多小吃攤子，和歌舞、粵曲、雜技、音樂等表演。當時，有很出名的明星及歌星蒞臨現場表演，也有聖誕老人派送禮物。有時還邀請學校的樂隊及合唱團到來演出。我還記得口琴大師梁日昭先生曾帶著一隊中學生上台作

口風琴表演。

我們逛了一整天，摸著吃得飽飽的肚子，捧著大包小包的食物、衣物、玩具、家庭用品等等走出會場。我和姐姐每人都提著一個小小的紙手抽：裏邊是媽媽最愛買的「一元五味」的調味品，有蠔油、豉油、麻油、茄汁、辣椒醬等五小瓶，只售一元。媽媽說很便宜，便買了兩袋。我們便快快樂樂的替媽媽提著小手抽，晃晃蕩蕩的回家，走著走著，童年就這樣的走過去了！◇

(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埠之三聯書店亦有出售。謝謝各位關注。



道歉的勇氣

梁麗芳



先到舊金山一帶淘金的僑鄉人，在獲知加拿大菲沙河與湯臣河一帶在1858年發現金礦後，就陸續北上，遠方同鄉也聞訊而至。這個歷經數十年的淘金潮引來的華人，令本地人認為是某種威脅，加上文化差異與偏見，系統性的歧視政策也隨之而生。於是，從1885年向華人徵收50元「人頭稅」，到1903年增加到500元，到1923年，更實施排華法案，直到加國華人在第二次世界大戰中參軍，經過爭取，消排華法案才在1947年取消。

自從2006年哈珀總理為加拿大歧視華人的政策公開道歉以來，地區性的道歉，也隨之發生。新西敏市與溫哥華市政府，曾先後舉行了公開道歉大會，我兩個會都參加了。今年11月15日，本拿比市政府也不甘後人，在假日酒店大堂，舉辦了道歉儀式。

完全沒有想到，當我進入二樓的大堂時，發現全場座無虛設，估計有五百多人。除了華人臉孔之外，也有不少西人，場面熱烘烘的，洋溢著和諧友善的氣氛。

所用的語言是英文與中文，銀幕上打出來的中文包括繁體與簡體，大會還特別提供台山話、廣東話與普通話的耳機同聲翻譯，考慮得很周到。

參加儀式的華裔退伍軍人，以及聖約翰救傷樂隊的整齊步伐與奏樂，令人肅然起敬。司儀的發言很中肯，市長的發言充滿善意與寬諒。整個儀式顯得和諧、莊重與誠懇。

完場後，有茶點招待。我順著人群走出來，心中感到一陣舒暢。遇見幾個讀書會的朋友，其中一個拿著筆做訪問，目的是記錄觀眾的反應，我爽快地告訴她我的感受。

回家路上，不禁想到：在世界歷史上，有多少國家還未為自己過去

的侵略行為與造成的災難道歉，有多少政府還未為錯誤的政策造成的浩劫道歉？尤有甚者，有些國家不單止不道歉，還刪改歷史，彎曲歷史來掩蓋過去的錯誤！

公開道歉絕不是一件容易做得到的事情，它需要博大胸襟與正義的認知，也需要道德勇氣與超越種族的考量。加拿大政府做到了，值得大讚特讚！◇



番書仔

日常用語

和道歉有關的英文俚語(slang)：

1. drop the ball

源於棒球捕手應該要接住球卻掉了球，用來表示犯了愚蠢或粗心的錯。

I'm so sorry. I dropped the ball and I didn't call that client.

非常抱歉，我犯了錯，我沒有打電話給那位客戶。

2. Oops...My bad.

非常口語化的道歉，表示「是我的錯」。

Oops...My bad, I will clear the spilled coffee on the table.

哦，不好意思，我會清理灑在桌上的咖啡。



李魁賢的紀遊詩



李魁賢曾多次帶領台灣的詩人們出國交流，每次他都有寫詩。現在我選了三首給大家欣賞：印度、薩爾瓦多、蒙古。

恆河日出

面對著恆河日出
沐浴淨身可洗滌一切罪孽嗎
面對著恆河日出
焚燒凡身期待來生幸福嗎

滾滾濁世 滾滾紅塵
恆河日出吸引觀光客
觀光客吸引更多乞討者
乞討者吸引更多鬱亂

混濁的恆河或許可以洗淨心靈
卻把皮膚洗成污穢的顏色
洗禮洗不掉賤民的習性
卻把聖城洗成地獄

如果人生如此窮苦
期待來生有甚麼意義呢
如果今生幸福滿足
何以還貪來生呢

1997.10.05.阿客拉

薩爾瓦多詩旅

西班牙語我只會說
Buenas Noches! Gracias!
這樣你們就接受了我

我在台上看到你們
幾百雙聚精會神的眼睛
比投射光還亮麗
照得我暖烘烘起來

我帶來台灣之聲的發音
向你們廣播詩的旋律

你們不知道的語言
竟然體會出我的母語
比我長大才學的華語
有更為悠揚的節奏

我唸到〈山在哭〉
你們紛紛告訴我受到感動
你們的感應竟然是透過
你們的詩人運用
你們熟悉的語言
朗誦轉述我的心情

會後你們湧向前來
向我致賀 握手 要求簽名
熱烈貼頰和擁抱
對我像家人一樣
只是我不知道
哪一位是我前世
今世或來世的新娘

2002.07.06.

致蒙古詩人

在我的夢土上
北方有遼闊的草原
一直連綿到天邊

在人類學上
蒙古是我的故鄉
我祖先從天邊
經過多少世紀的歷史
來到南方的海角

台灣在太平洋的海角
不，或許是海洋的中心
正如蒙古在天幕下的中央

詩讓我為未來造像
也回溯到心的原點
我真實感受到家的親情
連繫北方詩人的溫馨

2004.05.15.

【附圖說明】李魁賢和外國詩友們。◇





家庭日那天



溫哥華之所以有「家庭日」，真要多謝亞省 (Alberta)，因為她在1990年發起這個加拿大法定公眾假期。目的是讓國民有多一日休息，也是為了讓父母帶孩子走出戶外，呼吸新鮮空氣和欣賞大自然之美。

那天清早，老伴和我準備到列治文史蒂夫斯頓漁村 (Steveston Fishing Village) 一遊，本想在佐治亞灣罐頭廠 (Gulf of Georgia Cannery) 附近泊車，然後沿海邊漫步至漁人碼頭，老伴最喜歡看看有甚麼新鮮魚可買的，想不到加國市民如此看重「家庭日」，一路往漁村途中，汽車絡繹不絕，結果四圍找不到車位，街上行人如鯽，拖男帶女，老老少少，也有踩單車隊伍來來往往，好不熱鬧。

我們只有改變計劃，到該區離市中心較遠的圖書館停車場，泊好車便信步來到濱海一帶，那裡有不同景物，風景更勝漁村市中心的商業區，在和煦冬日的陽光下，我們閒逛到一座露天碼頭甲板上，放眼空曠的四周，秀麗景緻盡在眼底，有一兩名遊客在垂釣，我問其中一位有沒有收穫，他答只釣到一尾鮭魚 (herring)。

接著，我們重訪那裡超過一百年歷史的古舊船塢 (Britannia Shipyards)，拍了好些照片。回程途中，經一小公園，第一次見識小朋友在玩一種傳統遊戲，叫Ring Toss Game (擲環玩意)，將布環拋落遠處的木栓便算贏，看着大人和小孩都玩得興高采烈，心想，好一個「家庭日」。

該晚六時，女兒訂了貓咪咖啡館入場卷，未入場之先，要讀一份安全指引，有九大項之多，所謂指引，不外是以貓的自由和安全為主，入口處有洗手盆，先洗手抹乾才可進入貓區。

區內大概有16隻貓，牆上有圖表，清楚列出貓的名字和性格，貓有大有細，但沒有老貓，種類多是短毛貓，顏色有黑、白、橘，也有三色的，其中一隻非常有個性，不喜歡融入貓羣裡，反而愛和人溝通，所以要獨佔一室，如果有客想入內見牠，記得出入關門，否則若有其他貓誤闖禁地，孤獨貓便會狠狠地把牠打出去。

區內貓咪見完一批又一批顧客，倒習以為常，有些即時會和新來客互動，精力充沛玩在一起，室內有怡有凳，貓玩具隨處可見，孫女即時拿起貓魔棒和貓兒玩起來，我雖然年紀老大，也有樣學樣，執起魔棒亂搖，引得幾隻貓咪追逐繫在棒繩末端的羽毛，跑來跑去，一時看得我眼花繚亂，但心情是興奮的。女兒最喜歡一隻叫Tommy的虎紋貓，樣子斯文漂亮，四蹄踏雪，可惜先給人搶先一步領養了。

差不多在貓區內度過45分鐘，職員向顧客派貓零食 (cat treats)，醒目的貓忙跑到客人面前扮可愛，零食吃罷，貓兒像知道客訪時間接近尾聲，其中六隻特別精靈，即刻跳上長櫃面，各據一軟綿綿的窩休息去，有些蜷曲在紙盒內，其餘仍有些四處遊盪，不知疲倦。

當我步出貓區時，回頭望望那羣可愛的貓咪們，我不禁誠心禱告：「祝願有好人早日領養貓兒，給牠們一個溫暖家庭。」◇

純老貓





丁香結愁 —從古詩到後園的紫色心事

Melody

手卷真珠上玉鉤，
依前春恨鎖重樓。
風裏落花誰是主？思悠悠。
青鳥不傳雲外信，
丁香空結雨中愁。
回首綠波三楚暮，接天流。
— 五代 李璟〈攤破浣溪沙〉

古詩裡的丁香，常與愁緒糾結在一起。五代南唐中主李璟在〈攤破浣溪沙〉中，以「青鳥不傳雲外信，丁香空結雨中愁」寄託憂思。那是動盪亂世中一位帝王的無奈與幽怨。

然而，丁香並不只屬於詩詞。幾百年後，它化作旋律，唱進流行歌曲，成為台灣五年級生難以忘懷的青春記憶。紫薇主唱的〈紫丁香〉，由張琪與謝雷傳唱發揚，讓「丁香」染上了浪漫、惆悵與淡淡的哀愁。凡是師從紫薇老師的學生，藝名皆以「紫」字開頭，足見這份紫色情結的延續。

丁香花還流傳著淒美的民間故事。傳說在同一株樹上，若能找到五片花瓣的丁香，便能帶來好運。

人們常將這份稀有的花瓣贈與摯愛或遠行的人，祝福對方一路順風，平安幸福。

花未開時，丁香糾結成團，宛如心事千千結，解不開，理還亂。也因此，它在詩人的眼裡成了鬱結心緒的代言花。正如李璟身處亂世，徒呼奈何，詩句裡盡是抑鬱與身不由己：

細雨夢回雞塞遠，
小樓吹徹玉笙寒。

青鳥不傳雲外信，
丁香空結雨中愁。

詩意裡「時不我與，徒呼奈何」的蒼涼，至今讀來仍令人唏噓。

如今，後園的丁香風華正茂，花序層疊糾結，紫色的華貴氣息，在微風中搖曳，彷彿深宅裡的幽怨，無處傾吐。而我這平凡的小市民，只願靜賞這份色彩的繽紛，不讓心事來擾，尋一隅自得其樂。◇





跨越語言與文化的航道—溫哥華中僑互助會

□ 林偉芝



在大溫地區談到新移民服務，「中僑互助會」(S.U.C.C.E.S.S.)幾乎是最容易被提起的名字。1968年創立之初，中僑只是服務早期華裔移民的小型民間組織；半世紀以來，它一路成長為加拿大西岸最具規模的多元文化社區服務機構之一，服務更跨越族裔、年齡與社會群體，陪伴無數新移民安身立命。

我與中僑的緣分，其實早在投入MOSAIC義工之前便已展開。

那幾年間，我參與了中僑的多項活動：在課堂中擔任臨時翻譯、帶領長者參觀本拿比市政府與博物館、響應「中僑百萬行」的義工號召……

這些參與讓我貼近新移民初抵加拿大的真實處境，也讓我理解中僑在不同時代與社群間扮演的穩固力量。直到後來加入MOSAIC的多元文化志工行列，我愈能體會，雖然兩個機構在體系與運作上各具特色，但皆以不同方式支撐著移民社群的脈動。

此次受邀參加「Champions of S.U.C.C.E.S.S.」義工感謝狀頒發活動，是因每月為中僑月刊《新天地》撰寫專欄而被歸入義工名單。這份意外的肯定，帶來更多的是感念與喜悅。

對許多剛踏上溫哥華土地的新移民而言，中僑常是邁向新生活的第一站。從LINC語言課程、就業輔導、

職涯培訓，到租屋與生活諮詢、長者關懷及家庭支援，中僑協助新移民在語言、制度與文化的陌生中建立方向，逐步站穩腳步。

走入中僑的社區分支中心，經常能看見這樣的景象：

抱著孩子的父母前來報名語言課；新移民在志工指導下完成第一份履歷；有人透過社工諮詢，釐清居住與福利上的疑惑。需求或大或小，中僑始終以陪伴與指引為核心，為每位走進來的人提供踏實的支持。

與MOSAIC等多元文化中心並肩推動社區融合，中僑與類似機構共同構築起加拿大多元社會的穩固基石。它們像城市的橫梁與支柱，用長年深耕換來社區的安定與延續。

活動當日，我也很榮幸能與中僑行政總裁Queenie Choo（周潘坤玲）合影。她是機構的掌舵者，多年來致力推動新移民服務、社區連結與長者照護，行事低調卻力量深厚。能在這樣富有意義的時刻與她相遇、合影，對我而言格外珍貴，也更深刻感受到「服務」背後那份靜水流深的堅定。

在多元文化共生的城市裡，每一位願意提供時間與心力的人，都是社區韌性的來源。我也願在這條多元文化服務的路上，繼續盡個人的一點薄力。◇





美麗雲城三景

詩林隨筆

衡子

I. 深秋紅葉

金秋賞楓
瑰麗秀雅的楓葉
把秋之意境
表現得淋漓盡致
多色交錯的楓葉
把秋之斑斕
發揮得韻意無窮
在山上
在湖邊
高大的楓樹
被火紅的楓葉籠罩
再次把秋天的激情點燃
片片落葉
鋪滿大地
宛若人間仙境
令人陶醉

II. 浩蕩雪雁

從阿拉斯加以北
和西伯利亞飛來的候鳥
——雪雁
鋪天蓋地席捲而來
像滿天繁星一般
浩浩蕩蕩
洋洋灑灑
展翅扇動起飛的一刻
具震撼力的壯觀場面
成群活動時
宛如一片皚皚白雪，故稱「雪雁」
一望無際的天空
雪雁排成人字型飛過
水面上雪雁群如同一片白色浮冰
看！雪雁優雅地落在大草坪上
正在吃著蒲草根莖
雪雁啊！
你再次起飛時
把我牽掛的愛傳遞出去！

III. 冬之雪

雲城的雪景
銀裝素裹
沁人心脾
草地蓋上白雪
純潔晶瑩
溫婉寧靜
滋潤萬物
白雪用潔淨的生命
洗滌了大地的塵埃
涮滌了人們的心靈！





北極光



11月11日國殤日的晚上，溫市夜空出現了絢麗多彩的北極光。粉紅、淡藍、淺綠、亮紫，淡淡的色彩在空中自由地飄旋，有時交纏，有時飄散，如彩衣仙女緩緩在半空起舞，為為國捐軀的英雄們表演一場霓裳羽衣舞。

我卻與極光無緣。新聞報導在溫哥華市中心及本拿比都可觀賞到極光。但我在列治文的小公園卻一無所獲。去年夏天極光在溫哥華顯現，列治文很多朋友都看到了，還攝了許多美麗的相片。而我守在家中後院直至深宵，甚麼都看不到。這次極光在溫市上空的顯現，我也是錯過了，只從報章上得知。

前年和香港到來的女兒到愛民頓探兒子。女兒對極光十分好奇，曾約我到黃刀市看極光卻沒有成行。聽說那晚愛民頓可看到極光，兒子和女兒都很興奮，商商量量，從網上搜索了極光最強的時段。

凌晨三時大家便睡眼惺忪的爬起床，驅車大半個小時，經過日間喧囂車水馬龍而半夜空無一人

陳華英

的市中心，駛到郊野，到附近的湖區尋覓極光的蹤影。

穿過薄霧瀰漫的田野，看到小動物綠瑩瑩的眼睛，和路邊閃閃發光的水窪，抵達湖邊。下了車，守候了半小時，看著朗月疏星，遠處一排排松杉樹的剪影，卻不見極光的痕跡。只見樹後泛出一抹淡綠的微光，給樹叢鑲了一條彩邊。間中有一兩隻水鳥從岸邊蘆葦叢中撲刺撲刺的飛起，如是而已！在攝氏零下三四度的空曠郊野，雖然不時揮揮拳，踢踢腳，但手腳仍冷得僵硬。兒子馬上從車上拿出半夜爬起床準備的幾壺熱奶茶遞給我們，正是及時雨，喝在口裏，暖在心中。

大家又冒著刺骨的寒氣，在附近逡巡了幾圈。極光是看不到了，想著在如此的野地，會不會出現一隻梅花鹿，一隻大角羊，甚至一隻大灰熊呢？想到這裏，又冷得待不往了，只好返回車上，打道回衙。這晚觀極光的記憶，就是一壺暖心的熱奶茶而已！◇





羅馬天主教會每25年定為「禧」年，每個禧

年有一個主題。已故教宗方濟各將今年禧年主題訂為「希望的朝聖者」。

這個主題有兩個涵義：「朝聖」與「希望」的融合：

「朝聖」表示人生不只是平穩的安逸，而是一趟旅程。這旅程可能是行動上到不同地方的聖地朝聖，也可能是內心靈性上的旅程，透過默想、祈禱、悔改、皈依而改變；人被邀請重新檢視自己與造物主和人的關係，鼓勵每個人「重新出發」。

「希望」不只是對未來的願望或願景，而是植根於信仰與上天能量的連繫，使人在困難、絕望、孤獨、苦痛中仍能看到光明。

教宗希望這不祇是個人獲得恩典，亦是鼓勵人將這信仰中心的「希望」，帶給社會中被忽略的

希望的朝聖者

李光澤

人：窮人、病人、弱勢者、受苦者和邊緣人。

此刻，世界正面對多重危機，疫情後的經濟低迷；社會不同意見的分裂；在戰爭中失去家園的家庭；受盡饑餓煎熬的兒童；在火災失去家人的伴侶……很多人都失去了盼望。而「希望的朝聖者」主題，正提醒我們和社會大眾：希望是可能的，而且需要我們一起努力去實踐。

我在美國認識一位好友，她的丈夫以前年輕的時候在香港是黑社會份子，且因犯罪而被判入獄。幸好在獄中受到輔導，出獄後痛改前非，立志肆讀神學，完成學位後被祝福蛻變成一位牧師。多年來在香港到監獄探視和輔導不少年青的重罪犯，亦幫助很多願意改過的人申請入讀不同課程。在他們出獄後，為他們幫忙找尋工作，給予他們重生的希望。

在九龍油麻地的廟街，一位澳洲籍的胡頌恆神父自1985年便委身為照顧最基層的人士服務，特別是吸毒者、露宿者、釋囚人士……在疫情爆發初期，胡神父為照顧無家可歸的人，他和教友在2017年成立的「MercyHK」租借多個單位，讓他們有地方歇息，又為尋求庇護者交租及提供經濟援助。他最近在廟街租鋪經營「慈悲食堂」，聘用釋囚和無家者，為他們提供工作機會重新出發。希望食堂成為社區飯堂的同時，也繼續提供新生的希望。

普天同慶的聖誕節不久便來臨，慶祝迎接耶穌的降生，為人類帶來平安、喜樂和關愛。作為「希望的朝聖者」，其實是不分信仰、宗教、種族、文化都可以透過他們的生活，為有需要的人在艱難中看見可能出現的希望。◇

珍惜往下 活出精彩

何鳳鳴



生命是時間的累積，浪費時間等如浪費生命。匈牙利詩人裴多菲的詩句「生命誠可貴」，提醒我們要珍惜生命，認真地生活，讓我們的生命發揮價值。生命不外於長短，最重要是我們生命的內容，生活的態度是怎樣，如何在生活上活得更有意義。

甚麼才是活得更精彩，更有意義。各人追求生活態度都有所不同，有人覺得平淡便是福，有人覺得生活要多姿多彩，才不枉此生。我覺得積極才是最重要，特別是我們一群單親人士，經歷過生活上的極大轉變，整個人的生活完全不同，身份變了，心態變了，經濟變了，體會多了，看的視野也不同。

有人選擇逃避，不問世事，有人積極努力生活，如果在這種環境生活，不用積極態度去面對，用消極態度或者不處理內心情緒，結果便陷入困局和漩渦，很難走出來。保持積極樂觀態度是很重要的，因為無論遇上甚麼困難，只要相信自己能夠克服困境和挑戰，便會得勝。

認識一位單親朋友，曾鼓勵她追求一些興趣，發揮潛能，令自己生活更充實，但她總是提不起興趣，甚麼都會拒絕，認為回報率不高，吃力不討好，為甚麼這樣辛苦，有朋友陪伴吃喝玩樂便已足夠。

我不敢說她有甚麼不對，因為這是個人選擇，不過，始終覺得追求自己的興趣，將自己投入其中，透

過學習，除了認識多些朋友之外，更從中獲得更多滿足，並且在過程裡，能夠訓練我們的毅力和恆心，排除萬難，便一定會成功。

除此之外，成功地克服障礙，有胆量地向難度挑戰，也都是寶貴經歷。在生活上的態度如何，怎樣做才能活得更有意義，這也是我們所祈望呀！

生活有許多點點滴滴，累積下來都是珍貴而美好的回憶。上天賜給我們生命，讓我們明白生命是有限期，所以趁著還有能力，抓緊機會去學習，從學習中領略人生道理。

人生變幻無常，有許多未知之數，我們應該珍惜活在當下，讓生命活得更精彩。◇



問聲好

黑字

上週，在某個悼念活動中，認識一些社區朋友。只是小小的路邊一角，我們自發帶去一些鮮花、蠟燭、香爐、標語及一份心意。

燭火搖曳，眾人肅立，有人以沉默向逝者致意，有人以言辭譴責社會上的暴力，有人分享故事關注心理健康。肩上雨點促，路旁車笛聲，我在眾人之間，心情起起伏伏。

在悲慟的時刻裡，我突然意識到：我們為逝去的生命獻上無限敬意，卻常常忘記轉頭看看身旁的人，忘記跟共享此刻氣息的同伴說一句「你可好？」也許，對生者的溫柔，也是一種不應忽略的紀念。

此時，一位新認識的原住民朋友說，他在學校擔任心理諮詢師，遇過不少青少年的心理問題，他自身家庭也有深刻經歷。他鼓勵大家道，親友之間，不需要等節日或重大事件，也不必說得多。時時記得問句「Are you OK? (你好嗎?)」，就已經很好。對許多心理有負擔需要幫助的人，這區區三個字，卻是莫大的力量。

他的話，簡明如一滴水，卻在我心上漾開層層迴響。每日，我在課堂、交通、郵件、額外的工作之間疲於奔命。有時同事之間擦肩而過，只以點頭或者一句粗淺問候，並無太多細緻交談。有時學生郵件因焦慮等健康原因請假，我也難以

一一及時回覆，只能儘量理解，問一聲好，希望早日調整狀態。甚至，因為工作，忽略了與家人定時的交流。人與人之間的關懷，有時都忘記了看一眼、說一句、打一個字、抬一下頭。

而進入社交媒體，訊息如浪潮洶湧。滑動、瀏覽、點讚、分享，彷彿被大數據及演算法牽著走。恍然間，我翻到幾位朋友久未更新的頁面，才想起許久未曾問過一句：「近來可好？」那些焦慮減輕了嗎？抑鬱是否改善？我們以為技術發展會加深聯繫，卻忘了真摯而簡單的問候。

入夜，雨歇，燈下的我，是否也忘記同自己問聲好？◇



友誼永固（一）

蔡師奶

我相信是在小學畢業那年，在寫紀念冊時，學懂「友誼永固」這成語。年紀小時，對未來充滿憧憬和幻想，我天真地相信，友情很容易維繫，大家一起玩，一起交心，一起成長。人長大以後，不同的身體狀況、工作和家庭，都挑戰着友情。意想不到，在2025年，我體會到甚麼是「友誼永固」的祝福。

去年聖誕節，趁着在拉斯維加斯家庭團聚，我們一家八口租了車往洛杉磯去，探望一對外子的大學同學，認識了近40年。他們不但非常慷慨地款待了我們，更帶我們往不同的旅遊景點，和嘗試地道美食。

沒見九年，大家有無盡的話題。雖然他們的孩子已是成人，還比我們老大大數年，但他們很窩心，百忙中抽空跟我們相聚。他們的老大跟我的孩子說，他罕有地見到他的

爸爸那麼雀躍和健談，外子跟他爸爸必是老朋友。他們的老二則樂意跟孩子們嬉戲和倒數，迎接新年，且為我們拍大合照。朋友用心的照顧和安排，讓我們在羅省渡過了難忘的新年！

今年六月中旬，我們在多倫多出席老大的學士學位畢業典禮，又跟一對好友慶祝銀婚紀念。這對也是老朋友，太太是我的中小學同學，都是在美孚長大，認識超過40年，但我是在東岸讀大學時，才跟她稔熟。她的記性比我好，她告訴我，我是他們的月老。因家人和工作關係，我們差不多每年都在溫哥華見面，每次相聚的分享都振奮人心，彼此啟發和鼓勵，互相推動對方，愛多一點，想深一點。

曾在早前的專欄分享，我們跟另外的四對朋友夫婦，在2000年共譜連理。除了在多倫多一對外，我和

外子在暑假，帶了老四、老五和老六特地飛往新澤西州探望另一對慶祝銀婚的朋友。上一次到訪新澤西州是2010年。那年，我們帶着不夠一歲的老四，探訪他們，一起慶祝結婚十週年。我們彷彿努力地填滿空白的記憶，不停地交談。我真的忘記了，原來我們是彼此婚禮的司儀，關係非常好。這趟他們空巢了，太太剛不用上班，除了款待我們，也帶了我們參觀很特別的戶外雕塑廊，和不同的大小教堂。晚上則在家中，焗叉燒和燒肉，炒自家種的菜，讓孩子們輕鬆自如地吃喝玩樂，也讓我們繼續傾談！

友誼能夠永固是祝福。朋友對我們慷慨地施恩，使我們不單感到深深被愛，同時也讓我們見証朋友們在婚姻路上的愛、犧牲和磨合。這些年來，喜見大家都開花結果了！◇



我偷看了日記



青春期彷彿是一道突然而至的分界線。孩子一夜之間從那個乖巧話多的小女孩變成了陌生人，甚至是「仇人」。放學回家第一件事，她就是鑽進房間，把門一關。偶爾我推門進去查看，只聽到咆哮：「看到門上的標誌沒有？敲門！請敲門！」

我夜裡習慣去看看兩個孩子是否睡熟。十一點，妹妹早已呼呼了。推開姐姐的門，一道電子屏的光倏地鑽進被子裡——她還在偷偷看電子書。我伸手要她交出來，她卻突然爆發：「甚麼都沒有！你出去！我要睡覺了！」

態度之差，讓我又生氣又心寒。

有時我真的會陷入懷疑：養孩子究竟是為了啥？為了給自己添堵嗎？

那陣子和她的關係非常拉扯，母女倆「相愛相殺」，氣到極處，我甚至會想：算了，放棄

吧，你愛咋咋滴，不管了！

然而，一次意外的「偷窺」，卻悄悄改變了一切。

那天我在整理她的房間，桌子照例亂糟糟的。一個本子裡夾著支筆，我順手想拿出來放好，沒想到那竟是她的日記本。

瞟到第一行，我的腦子一片空白，忍不住往下讀。

原來，從不吭聲的她，心裡藏著這麼多煩惱。在家裡，妹妹吵鬧，媽媽動不動就發火，奶奶總逼著她吃東西，爺爺又勸她放棄自己的愛好；在學校，老師讓她做她不喜歡的事，對她的努力卻視而不見；最好的朋友似乎也有秘密，有時候把她排除在圈子之外。

她在文字裡寫道——世界如此灰暗，生活如此無趣。

我看完後，心跳急促，眼眶發燙。我覺得自己錯了。我總是問她：作業寫完了嗎？琴練了嗎？飯吃完了嗎？或者籠統地問一句：「今天在學校怎麼樣？」

可她心裡的那些孤單、煩惱與被忽視的感受，我從未認真問過，而她，也從未覺得我能聽得懂。

那晚，我把偷看日記的事告訴了先生。我們商量良久，先生說：「不如這樣——你週末多陪陪她。她想去哪就去哪，想幹嘛就幹嘛。她要是願意談心，你就接著，不願意談，就陪著。」

於是，我約她出門。原本只是想去一家網紅飲品店喝點甚麼，路過一個節慶主題店，就進去隨意逛逛，後來順勢逛街、喝東西。她想幹甚麼，我都陪著。

那天下午，她沒主動談心，但明顯心情很好。

幾天後，先生告訴我：「這周姐姐說話態度好多了。」

我聽著，鼻子有點酸。

原來，孩子真的很簡單——她要的，只是陪伴、愛與真誠的關心。我也從圖書館搬回來了與青春期有關的書，就讓我學習學習怎麼更懂她吧。◇





別在胸前的小紅花



楊穎虹

「看！這是昨天的小紅花。」在視訊通話中，兒子興奮地展示著一朵鮮紅的虞美人花，告訴我這是他在加拿大「國殤紀念日」擔任義工時購買的。「買的？做義工還要自己掏錢？」我好奇地問。「對啊，那是一種致敬與捐款。」接著，他滔滔不絕地介紹紀念日的細節：全國放假，並在每年11月11日11時整進行兩分鐘的默哀，而他則負責在典禮現場分發曲奇餅乾。

今年恰逢抗戰勝利80週年，中國各地舉辦了許多相關紀念活動。然而，中國的活動通常側重於官方紀念與歷史教育，而在加拿大，這一天的假日氛圍則顯得輕快不少。

「從未見過有人如此輕快地面對戰爭歷史。」這不禁讓我想起早前與社團朋友參觀抗戰展覽後的尷尬，當我在社交媒體分享打卡卻引來質疑；還有在創作抗戰童話時，文友擔心故事會顯得「兒戲」，不夠嚴肅，家長們也質疑「孩子這麼小，說戰爭會不會太沉重？」可是，看到兒子和他的同伴們自然地參與歷史的傳承，我才明白，或許是我們大人想得太複雜了。孩子們需要的不是沉重的說教，而是適合他們理解的方式。

視訊結束後，我思考著在加拿大這樣的多元文化環境中，該如何讓孩子理解祖輩與世界大戰的連結。或許，正如兒子參與紀念活動的方式，我們可以在日常生活中讓孩子認識到華僑在兩次世界大戰中的貢獻。比如，在參觀軍事博物館時，特別尋找有關華裔軍人的紀錄，了解那些在歐洲戰場擔任後勤支援的華工，他們在異鄉默默付出的身影，正是中華民族堅韌精神的體現。



和小朋友談歷史時，不必灌輸沉悶的硬知識，可以問問他們：「如果你看到需要幫助的人，會怎麼做呢？」讓孩子從生活經驗出發，慢慢理解同理心。對於稍大一點的孩子，可以討論：「在困難的時候，你會做出甚麼選擇？」這樣的對話往往比單方面的講述更能深入孩子的心靈。重要的是讓孩子知道，任何感受都是被接納的，他們可以難過、困惑，也可以提出問題。就如兒子所言，在加拿大的紀念活動中，有莊重的瞬間，也有分享餅乾的溫暖，每個人都能用自己覺得舒適的方式參與其中。

實際上，讓孩子了解戰爭記憶並不需刻意為之。例如翻開歷史照片，講述二戰時期海外華僑如何節衣縮食，將積蓄寄回祖國支援抗戰；或是分享那些加入盟軍的華裔青年故事，彰顯他們在戰場上的勇氣與擔當。這些真實的故事，如同一盞盞明燈，能幫助孩子在多元文化的背景下找到屬於自己的歷史坐標。

視訊結束後，兒子的小紅花悠然在我腦海裡徘徊，久久不能散去。原來，紀念戰爭並非要將過去變成沉重的包袱，而是讓孩子學會珍惜當下的和平。當他們自資購買的虞美人花別在胸前，那份對歷史的尊重和對和平的珍視，已悄然在心中生根。◇

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」





Steven Shen
(註冊營養師)

慢性疼痛的管理管理：

15種減輕慢性疼痛的簡單方法（中）

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。

6) 疼痛日誌

疼痛日誌是一種自我管理工具，可以幫助我們和醫生追蹤我們的疼痛症狀、評估治療效果並規劃未來的治療方案。每天結束時，記錄1到10分之間的疼痛評分，以追蹤每日疼痛程度。記錄當天進行的活動以及進行這些活動時疼痛感受。下次就診時，請攜帶這些疼痛日誌，這將有助醫療保健專業人員更好地了解我們疼痛的情況、治療效果以及是否需要進行任何調整。慢性疼痛日誌也可以幫助我們自己追蹤潛在的疼痛誘因。



7) 積極快樂的心態

按摩療法有幫緩解慢性疼痛。我們需要抽出時間放鬆身心，避免過於操勞。過度勞累和過度疲勞會加重疼痛症狀。學會拒絕那些消耗精力的聚會和活動。定期預約按摩師，通過放鬆按摩來放鬆身心。抽出時間與能讓我們精神振奮、感覺積極正向的人相處；參與健康的活動。學會拒絕那些讓我們情緒低落的人和活動。選擇積極放鬆的生活方式，讓每一天都過得快樂健康。



8) 分散注意力

疼痛會吸引我們的注意力，但過度關注疼痛可能會使疼痛加劇。分散注意力有助於緩解疼痛嗎？有證據表明確實如此。分散注意力是一種有效的方法，分散注意力後，使我們不再關注症狀，從而減輕疼痛。

研究人員認為，分散注意力可以抑制傳入脊髓並被大腦接收的疼痛信號。所以，讓自己忙碌起來，就能減輕疼痛。比如：加入讀書俱樂部、學習打網球或參加烹飪課程。我們可能無法控制疼痛，但可以減輕疼痛的強度。編織或做填字遊戲是一些不需要體力的活動，同樣可以轉移對慢性疼痛的注意力。



9) 配合參與治療

醫療機構可以使用X光、血液檢查和其他檢查來診斷慢性疼痛狀況由來。醫生會結合這些結果和我們的症狀描述來制定適合的治療計劃。醫生可能會推薦一種或多種止痛藥作為我們疼痛管理計劃的一部分。了解非處方藥和處方止痛藥的工作原理是很重要的。監測自身潛在的副作用。諮詢醫生，看看針灸、自然療法和其他相關療法等替代療法是否適合我們自身。遵醫囑服藥。如果醫生開了物理治療，請進行物理治療。遵循醫生關於我們所有治療的指示，如果在治療中出

現任何症狀變化或副作用，請告知自己的醫生。總之，我們要積極參與自己的慢性疼痛治療。



10) 積極接觸社會

適當社會活動應對慢性疼痛方面大有裨益。一項針對纖維肌痛患者的研究發現，與獨處的患者相比，與伴侶在一起的患者疼痛感和疼痛敏感度更低。社會活動可以改善情緒，提升幸福感，並幫助我們應對慢性疼痛。不要孤立自己。如果行動不便無法外出，請保持與朋友和家人們的聯繫；或邀請朋友或親人到家裡做客。讓親近的朋友們和親人知道我們的感受和需求，這種社會情感聯繫，讓慢性疼痛得到緩解。（下期繼續）◇



Steven Shen加拿大資深註冊全面營養師(R.H.N)，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。



新片介绍

轉眼又到十二月，是慶祝聖誕節的時候了。在此謹祝各位讀者聖誕快樂！

本月份在溫哥華將有機會看多部華語片，由國際知名的中國導演畢贛執導的科幻懸疑劇情片《狂野時代》，以及八十年代的《英雄本色》電影系列，都在溫哥華的戲院上映。此外，本月份推出的電影，有應節的聖誕浪漫喜劇《香檳情緣》，還有適合全家人一起欣賞的動畫喜劇《海綿寶寶電影版：尋寶大冒險》。2009年推出的科幻片《阿凡達》大受歡迎，這電影系列的第三集多次延期公映，本月份終於上映了。
(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

狂野時代 Resurrection



2015年，初出道的中國導演畢贛的處女作《路邊野餐》，在瑞士舉行的盧卡諾影展獲最佳新導演獎，並

在法國南特影展獲三大洲最佳影片獎。這部科幻懸疑劇情片是畢贛的最新作品，由舒淇聯同剛憑電影《小小的我》獲第38屆中國電影金雞獎最佳男主角，成為史上最年輕金雞影帝的易烊千璽及黃覺主演，劇情講述在未來世界，人類為了永生而放棄做夢的能力，但一個被社會遺棄的人在他創造的世界中，發現了幻象、噩夢般的景象和美麗。本片將於12月12日起在溫哥華的電影院上映。

(圖片提供：janusfilms.com)

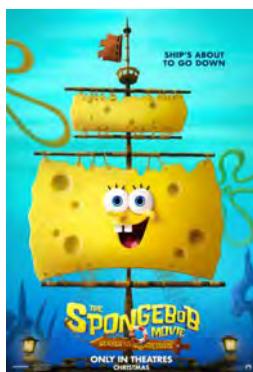
阿凡達：火與燼 Avatar: Fire and Ash



這部由加拿大金像導演James Cameron執導的史詩式科幻電影，是《阿凡達》電影系列的第三集，延續2022年的《阿凡達：水之道》(Avatar: The Way of Water)的故事，講述Jake Sully(Sam Worthington飾演)和Neytiri(Zoe Saldana飾演)的家族，經歷了兒子Neteyam死亡的傷痛後，又要面對新的強大敵人，就是由Varang帶領的灰人族(the Ash People)。本片將於12月19日起

在戲院上映。(圖片提供：20th Century Studios)

海綿寶寶電影版：尋寶大冒險 The SpongeBob Movie: Search for SquarePants



《海綿寶寶》(SpongeBob SquarePants)，是由自1999年開始播出的同名電視動畫片集，改編的喜劇動畫電影系列，於2004年推出第一集，至今這已是電影系列的第五部了。

海綿寶寶是一塊黃色的方形廚房清潔海綿，他身穿白色襯衫和棕色短褲，是一名廚師，這一部片的

英雄本色電影系列 A Better Tomorrow

1986年由徐克監製，吳宇森導演的動作片《英雄本色》(A Better Tomorrow)，陣容一時無兩，由三大巨星周潤發、張國榮和狄龍領銜主演。



故事講述由狄龍飾演的黑幫老大宋子豪，因被手下出賣入獄，他出獄後決定洗心革面，並想和由張國榮飾演的警察弟弟和好，但周潤發飾演宋子豪的戰友Mark哥，獨自去為子豪報仇。這部電影當年大獲好評，之後在1987年推出第二集《英雄本色II》(A Better Tomorrow II)，由吳宇森和徐克聯合導演，1989年，這部片的第三集上映，名叫《英雄本色III夕陽之歌》(A Better Tomorrow III: Love & Death in Saigon)，由徐克導演，周潤發、梅艷芳和梁家輝主演。

現在溫哥華的觀眾將有機會重溫這三部經典電影，因為溫哥華市中心的The Cinematheque戲院，將於12月公映這三部電影的復刻版，有關詳請可瀏覽網頁thecinematheque.ca。(圖片提供：thecinematheque.ca)

香檳情緣 Champagne Problems

這部聖誕浪漫喜劇片的劇情，講述由Minka Kelly飾演的行政人員Sydney Price，在聖誕節前到法國收購知名香檳酒莊，無意中遇上迷人的法國男子Henri Cassell(Tom Wozniak飾演)，使她度過特別的平安夜，後來她卻發現這位型男竟然是她打算收購公司的創辦人之子。本片在法國香檳產區泰西城堡(Chateau de Taissy)實地拍攝，已在Netflix串流平台播出。(圖片：Mike Cotellon/Netflix)



故事講述海綿寶寶到海洋深處，不但與飛翔的鬼對峙，還遇到各種挑戰，並揭開海洋的奧秘。本片將於12月19日起在電影院公映。(圖片提供：Paramount 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129期

12月・December・2025

松鶴天地481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：1月5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。

