

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127期

2025年
十月刊

秋意漸濃 健康常伴
長者如何安然度秋
2025中僑慈善高爾夫錦標賽
籌得\$122,000

健康生活：心小腸聯盟 調控情緒 循環和吸收
好書月讀：童眼舊香江—爆竹喧天的農曆新年（下）
營養樂趣：隨著年齡增長我們需要的主要維生素（下）



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好！金秋十月，山風和秋雨給漫山遍野的森林樹木染上一層層彩色，給這個季節增添了幾分獨特的爛漫。楓葉之國的美麗全然綻放，讓大家一睹大自然的神奇魅力。

另一方面，季節變換也會帶來健康隱患，天冷，多雨，陰郁的天氣也需要適時的保養和調整心情。本期主題關注換季對健康的影響，提醒各位保重身體健康，保養喜樂心情。

2025中僑基金會慈善高爾夫錦標賽圓滿結束，感謝大家持續關注和熱情支持。

中僑新天地的早期刊物數字化項目進展順利，我們還收到一份跨越時間的珍藏，詳情見專題版面。

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

秋意漸濃 健康常伴	03
長者如何安然度秋	

精彩中僑

2025中僑慈善高爾夫錦標賽籌得\$122,000	04
衷心感謝2025中僑慈善高爾夫球賽贊助商	05
歲月留聲－跨越時空的浪漫——	06
一封來自八十年代的珍貴信件	
本月中僑活動資訊	07
安老院長者歡度夏日	08、09
中僑心理熱線專欄－	
一句簡單的鼓勵 可能比你想像的更重要	15

生活資訊

健康生活－心小腸聯盟 調控情緒 循環和吸收	16
中醫養生－八字命理與中醫養生（上）	17
醫學新知－抽筋/便秘良方	18
醫學養生－落葉知秋 養生有道	19

文藝休閒

新趣－玻璃海灘	20
童心橋－守護一方心靈的樂土	21
月讀－童眼舊香江：爆竹喧天的農曆新年（下）	22
溫故/新風－寫在中英詩歌朗誦會之後	23
詩林/隨筆－奇花異果即景詩	24
黃金歲月－沒有選錯	25
花卉園地－蜀葵花開 花好月圓	26
溫哥華生活小調－黃昏的樂章 在海角響起	27
詩林/隨筆－來個新挑戰	28
美文欣賞－新松、新地、新天	29
營養樂趣－隨著年齡增長我們需要的主要維生素	34
歌影劇場－近期精彩電影推介	35



秋意漸濃 健康常伴

秋季本是天高氣爽、落葉繽紛的時節，但氣候的變化提醒我們：即使在溫和清淨的溫哥華，空氣與環境也可能悄然影響著大家的健康。對於年長的朋友而言，這樣的變化尤其需要留心。

李育嬌

秋天悄然來到大溫哥華，樹葉漸漸染上金黃，空氣中也多了幾分涼意。這個時節，正是美景宜人的時候，但同時，天氣與環境的變化也會給長者們的健康帶來一些挑戰。

特別是最近幾周，不少居民都感受到室外空氣中彌漫的煙霧和渾濁感，呼吸變得不再輕鬆。在這樣的季節裡，長者們更需要多一份關心與防護。

一・空氣質量時好時壞 對呼吸的考驗

大溫哥華地區的空氣質量，秋季往往受多重因素影響：一方面，夏末秋初森林野火遺留的煙霧可能隨風而來；另一方面，交通污染和天氣濕冷交織，讓空氣裡夾帶著肉眼看不見的微小顆粒物。這些都容易讓人感到胸悶、喉嚨不適，尤其是呼吸系統敏感的長者，更容易受影響。

對於患有哮喘、支氣管炎或慢阻肺的朋友來說，空氣污染可能引發急性發作，出現咳嗽、氣促甚至需要就醫的情況。同時，空氣中的細小顆粒會加重心肺的負擔，讓有心臟病史的長者感到疲倦或胸口不適。

貼心小建議：

- ・出門前先看看當天的空氣質量指數（AQI），如果空氣質量不好，盡量減少戶外活動。
- ・外出時可以佩戴口罩，也可以圍上紡織細密的圍巾，既可保暖也可用來幫助阻擋顆粒物。
- ・家中可以考慮使用空氣淨化器，在不方便開窗的情況下也可以保持室內空氣清新。
- ・如果必須外出，選擇人少、綠植多的地方散步，避免靠近交通繁忙的街道。

二・天氣溫度忽高忽低 對身體的影響

除了空氣的渾濁，秋天本身的氣候變化也會帶來不少考驗。

- ・陽光減少：白天越來越短，陽光也沒有夏季充足。長者如果缺乏日照，可能會導致維生素D不足，不

僅影響骨骼健康，還容易帶來情緒低落，甚至出現季節性抑郁。

- ・陰雨增多：秋天的雨水頻繁，濕冷的天氣常讓關節僵硬，老年性關節炎和風濕痛往往在這個時節更明顯。

- ・氣溫下降：清晨和夜晚的溫度下降較快，容易引起血壓波動，增加心腦血管疾病的風險。

- ・活動受限：因為天氣濕冷或空氣質量不佳，許多長者減少了戶外活動，既影響了身體的活動量，也減少了社交接觸，容易感到孤獨。

生活上的關懷：

- ・盡量在天氣晴朗時外出散步，哪怕只是短時間的曬太陽，也對身體有益。
- ・適度補充維生素D和鈣質，保護骨骼健康。
- ・注意添衣保暖，尤其是早晚出門時，避免著涼。
- ・在家中也可以堅持運動，比如做伸展操、練習太極，或者跟著電視、網絡上的健康操活動身體。
- ・多與家人朋友保持聯系，打電話、視頻聊天，減少因天氣限制帶來的孤獨感。

三・在關懷體諒中迎接金秋

秋天是一年中最有韻味的季節，有涼爽的空气，也有滿樹的紅葉。但對於長者來說，唯有在細心的呵護和周到的調適中，才能真正享受秋日的美好。

我們提醒每一位長者朋友：

- ・多關注自己的身體感受，遇到不適不要忽視。
- ・遇到呼吸困難、心口不適等症狀，應及時尋求醫療幫助。
- ・更要保持規律的生活習慣，安心度過季節變化帶來的考驗。

願這個秋季，不僅帶來風景的寧靜，也帶來健康與安心。願每一位長者在社區的陪伴中，度過一個溫暖、舒心、平安的十月。◇



精彩中僑

2025中僑基金會慈善高爾夫錦標賽 籌得\$122,000



2025中僑基金會慈善高爾夫錦標賽於9月4日在列治文 Mayfair Lakes高爾夫鄉村俱樂部順利舉行。當日活動共籌得了\$122,000善款，有關收益將撥捐中僑互助會以支援其資金不足的社區服務。

賽事踏入第21個年頭，今年吸引了130位熱心社會公益的高球愛好者組隊參賽，各隊除競逐冠軍杯外，同場亦設有推桿比賽、一桿入洞比賽、空氣砲活動等。

活動當晚亦舉行了晚宴，讓一眾球手及嘉賓享用美食之餘，同時透過現場拍賣、獎券等環節，為中僑基

金會籌款。

中僑基金會主席許祖澤先生表示：「感謝大家在這段困難時期慷慨解囊，令我們可以持續為社區提供服務。今年能夠順利舉辦慈善高爾夫球賽，我深感自豪。同時亦衷心感激所有參加者、贊助商、善長、義工，一同為中僑出一分力，成就今次活動。」

中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲女士表示：「過去二十年，中僑基金會慈善高爾夫球賽為中僑互助會籌得超過一百五十萬元善款，加上各界支持，令我們得以持續提供更多的社會服務。」◇



(左起) Jeff Louie先生、周潘坤玲女士、許祖澤先生、王方綺倫女士、2024溫哥華華裔小姐符冬鈺小姐及陳張賢先生主持開球儀式。



超過130位熱心社會公益的高球愛好者組隊參賽及享用晚宴



中僑基金會衷心感謝 2025中僑慈善高爾夫球賽贊助商

果嶺費及球車贊助

GolfBC Group

午宴及晚宴贊助

Dr. Francis C.H. Law, MD

Air Cannon 贊助

SHAPE Properties

推桿比賽贊助

Park Georgia Insurance

& Shepherd Compello

一桿入洞贊助

BOSA Properties Inc.

& Vanprop Investments Ltd.

EasyPark

Wong's Insurance Services Ltd.

特別贊助

Mr. James & Mrs. Julie King

獎杯贊助

Dr. Thomas Wong

發球區贊助

Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.

KPMG

Patsy Hui RE/Max Westcoast

普通贊助

CIBC

社區支援贊助

Royal Pacific Realty

Tsawwassen Mills

禮品贊助

Continental Seafood Restaurant

Dan-D Pak

Hello Nori

Maxim's Bakery

Richmond Centre Chatime

Sunrise Soya Foods

THL Gourmet Foods

Tim Hortons

傳媒合作伙伴

Fairchild TV

印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

(*排名不分先後)



跨越時空的浪漫—— 一封來自八十年代的珍貴信件

上期內容發出後有讀者詢問是否可以通過鏈接看到完整的掃描版本。首先感謝大家的關注和厚愛，但我們的資料數碼化保存的工作正在進行中，還需要處理一些技術問題，目前尚不能與公眾見面。但當我們的數碼化存儲和整理完成之後，一定會第一時間告知大家可以看到完整版本的方法，敬請期待。



中僑總會張新事：
彭先生 貴會1988年出版之
松鶴天地，刊列五份，這是
外母遺下多年，未知貴會
可否收藏。如無常同，
請代交還。謝謝。
Lawrence Pang
2018.3.8

如果你曾在中僑G38室瞄到一個在室內撐傘的奇怪女子，對，那是我在實驗用各種方法來遮光，希望令掃描文件有最佳的存真效果。我是新近加入的數碼化助理，任務是把《松鶴天地》（「中僑新天地」前身）首十年的報紙以數碼方式整理存檔。那些年，《松鶴天地》是由長者義工全力編採的月刊，留下了非常珍貴的歷史資料，讓我們一窺八、九十年代溫哥華華裔長者的視野，譬如他們怎樣看待老年？對於在地和兩代之間的文化差異展現了怎樣的智慧？如何看待加拿大這個國家？對衣食住行有甚麼關注？還有，他們怎樣歡歡喜喜地過年過節？

工作才開展不久，我對於這份報紙對耆英讀者的意義，已略有體會。感受最深，是看到一封2018年署名Lawrence Pang的來信，把80年代四份《松鶴天地》，從東岸的安省士嘉堡寄回溫哥華的中僑，附上蒼勁的手寫字：「這是外母遺下多年，未知貴會可否收藏。」如此物輕情義重，感謝彭先生。也報告一下，我們真的有好運用前輩保存得宜的收藏，已把它們收進這次的掃描影像中。

翻開這四份跨越時空與地域的報紙，除了一陣墨香，還有暖暖的人情味。我特別從中抽取這篇跟大家分享：「把握人生最珍貴的時刻——晚年」。那是徐健老人特別為《松鶴天地》的讀者撰寫的，「這是夕陽無限好的時刻，是退而不休的寶貴時刻，是創造豐盛晚年的時刻；是頤養天年、享受人生的時刻。」

共勉之。◇

最新跟進：

同事後來幫忙找到一塊大小剛好的遮光板，雨傘可以回歸原本的任務了。

港叟曝言

作者簡介

徐健先生，字潔羔。今年高齡七十二年前退休。一向關注老人問題，曾在「松柏之聲」刊出，熱心社會服務工作。在香港為聖雅各福群會出版之「松柏之聲」老人報撰稿，已達九載。現為該報合組董事理事。教會執事，又任兩間基督教聯會董事。現特選其為本報副委員、秘書、主席。聞以其所知所學，與僑胞讀者分享。

把握人生最珍貴的時刻——晚年

清朝王勃在「滕王閣序」中說：「老當益壯，寧知白首之悲；窮且益堅，不墮青雲之志。」這是十分令人振奮的壯語！

自古及今，許多人都認為「老」和「窮」都是人生最可怕、最痛苦而無無法抗拒的遭遇！

「老」是人生正當必經的階段，伴隨而來的一些令人沮喪、不快的詞語，如「老朽」、「老弱」、「衰老」、「老眼昏花」、「老不中用」、「老不識時」、「老不識抬舉」、「老不識抬舉」、「老不識抬舉」……

其實，「老」，包括家境貧寒、環境惡劣，或遭時不遇、鬱鬱不得志等等，就如孔子說：「貧與老，是人之所惡也。」

在好的方面來說，「老」其實是值得驕傲（足以自豪）的事。孔子說：「假我數年，五十以學易，可以無大過矣。」至聖尚且祈求「天假以年」。中庸說：「故大德必得其壽。」德德俱備，何等令人敬佩！「白髮是榮耀的冠冕」，在白髮的人面前，你要站起來，也要尊敬老人。又要教養你的神！

讚揚「老」的詞語，有「老成持重」、「老馬識途」、「老臣子」、「老當益壯」、「老當益壯」、「老當益壯」……

「王勃」說：「老當益壯，寧知白首之悲；窮且益堅，不墮青雲之志。」

「孟子」說：「老吾老以及人之老。」孔子的政治主張是：「老者安之」。

致謝

本刊乃非賣品，編刊人員均義務，所刊稿件，亦不能奉酬。謹向本期作者及工作人員致謝。



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



美食美景 夏日繽紛樂悠悠 安老院長者歡度夏日

中僑護理服務協會

中僑李國賢護理安老院

今年的年度「夏日甜蜜嘉年華」，由我們的家屬委員會和康樂組共同主辦，出席人數創下新紀錄，高達298人，包括長者、家屬、員工和義工！活動設有趣味遊戲攤位，讓長者和家屬贏取獎品，還有拍照留念的攝影角。當然，活動的焦點少不了美味的雪糕和法式可麗餅！大家都玩得非常盡興，已經開始期待明年的主題會是甚麼了呢？

我們的夏天非常忙碌，園藝俱樂部收穫了大量新鮮的生菜和番茄。長者們用自家收成製作了生菜魚肉湯、沙律和意式烤麵包等美食。藉著陽光明媚的日子，長者們還參加了今年的「忘年騎車樂」。感謝持續的支持與捐助，我們得以繼續這個計劃，為長者和家屬提供舒適的戶外乘車體驗。CWA活動將持續至九月底，並於明年再度展開。

我們每年一次的住客委員會外出活動於八月舉行，帶領住客們到「富大酒家」享用點心，之後參觀華埠的「華人故事館」。這次出遊不僅讓長者們了解華人移民的歷史，也在陽光下度過了美好的一天。



錢梁秀容成人日間中心

為迎接繽紛夏日，錢梁秀容中心的長者們在「蘇州巷」參加了一場熱鬧的夏日繽紛樂。活動包括趣味遊戲、豐富獎品、風車DIY手作攤位、美味小食和拍照留念。街頭美食車提供的熱狗和薯條更是大受歡迎，為長者留下了難忘的回憶。

長者們也在夏季收穫了他們辛勤栽種的成果，親手採摘了新鮮的番茄和藍莓，並製作藍莓千層蛋糕，彼此分享愛心與感恩。

為慶祝中秋節，長者們參加了特別的烹飪課，學習製作自家冰皮月餅。他們親手揉麵、分蓮蓉餡料、壓模成型，最後一同品嚐美味的月餅和花草茶，歡聚一堂，其樂融融。



樂群苑

今年夏天，樂群苑的長者們到格蘭威爾島度過愉快的一天，逛公眾市場、挑選自己喜愛的美食，並欣賞大橋與河畔的美景。一碗鮮美的海鮮雜燴湯，為這一天增添了特別的回味。大家都滿載而歸，心裡也裝滿喜悅。

在八月舉行的中式甜品聚會中，長者和家屬們齊聚一堂，特別喜愛芝麻糊和什果西米露。遊戲更拉近了大家的距離，笑聲與互動充滿整個場地。最後更以歌聲作結，讓活動在溫馨與喜悅中畫上圓滿句號。（接下一版）





舞蹈遊戲 夏歡快樂逍遙 安老院長者歡度夏日

林植生成人日間中心

今年夏天，本中心舉辦了一場熱鬧的夏威夷舞蹈節。長者們穿上色彩繽紛的服裝和草裙，伴隨著輕快的音樂盡情舞動，臉上掛滿滿足的笑容。即使是坐著的長者，也用手腳跟著節奏擺動，現場充滿了歡樂與節慶的氣氛。從照片中的笑臉與舞姿中，我們都能看到他們的快樂！

此外，長者們還欣賞了兒童和青少年的音樂表演，包括鋼琴彈奏和合唱，演唱的懷舊歌曲更引得全場一起唱歌跳舞。互動遊戲和活動讓大小朋友和長者之間熱絡交流，現場充滿笑聲和喜悅。



張安德樂福苑

我們非常高興能在今年接待一位來自香港中文大學的社工碩士實習生，於張安德樂福苑完成實習。在校內導師和院內督導的帶領下，她與長者們緊密互動，聆聽他們的故事與經驗。透過小組活動，她幫助長者建立新的友誼與交流，同時也在實務中獲得寶貴的社工專業經驗。

今年的燒烤聚會充滿了美食、笑聲與遊戲！長者、員工和義工們一起度過了一個充滿樂趣的日子。各種遊戲攤位讓大家笑聲不斷——不論是繞口令、投擲遊戲、配對遊戲，還是長者坐在椅子上用腳抽布的爆笑挑戰，都讓現場氣氛熱烈！

為了讓氣氛更熱鬧，兩組義工帶來現場音樂表演，伴隨著燒烤香味，營造了完美的節日氛圍。這是一個充滿喜悅、團隊精神和社區情誼的溫馨日子，我們已經期待明年再一次舉辦！

誰能抗拒雪糕的魅力呢？張安德樂福苑特別舉辦了「雪糕日」，邀請社區夥伴和他們的孩子與長者們同樂。居民、家屬和不同年齡的孩子們齊聚一堂，一起享用甜蜜的雪糕，並玩賓果遊戲、拍照留念。這是一個跨世代的快樂下午，讓友誼和溫情洋溢其中。◇





精彩中僑



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

Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

流感及新冠肺炎疫苗接種 疫苗診所 2025



OCT.23.2025 (THU)
10:30 A.M. - 01:30 P.M.

列治文圖書館 Richmond Public Library, Brighouse Branch

請掃描右方二維碼閱讀更多資訊及報名。

更多資訊請絡譚小姐: 236-235-1341

EMAIL: JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA





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

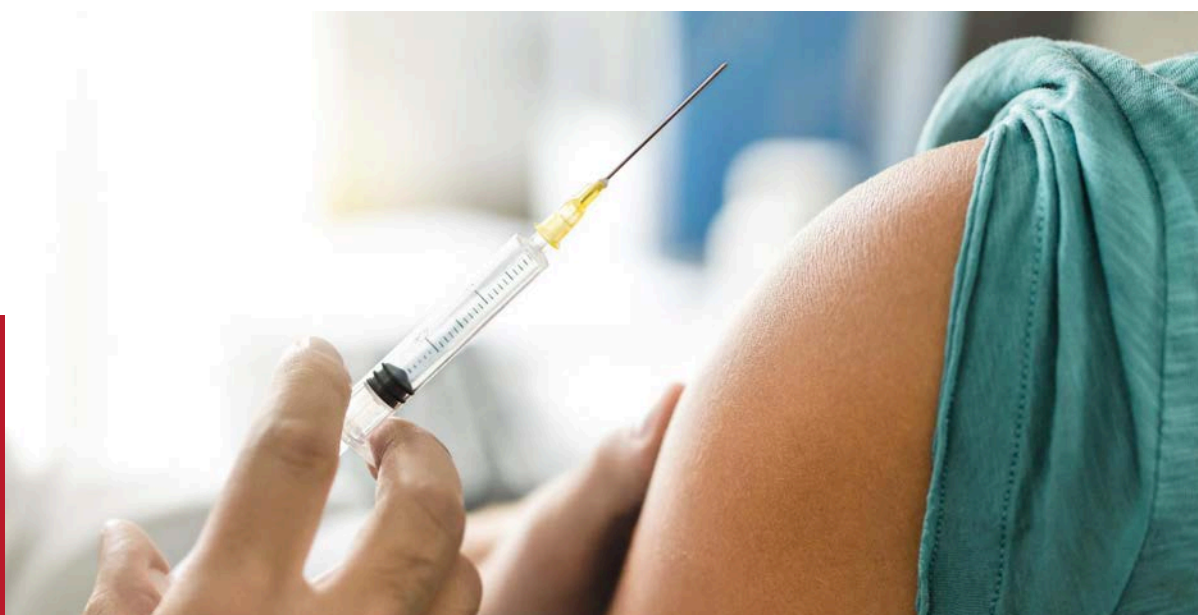
Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

流感及新冠肺炎疫苗接種 疫苗診所 2025



OCT.29.2025 (WED)
01:00 P.M. - 04:00 P.M.

禮和堂，溫哥華片打西街28號

請掃描右方二維碼閱讀更多資訊及報名。

更多資訊請絡譚小姐: 236-235-1341

EMAIL: JASMINE.TAM@SUCCESS.BC.CA



2025 年 10 月至 12 月活動表 | October to December Calendar of Programs

活動、講座、太極班 | Workshop, Activity, Tai Chi class

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

免费十月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言	线上与扫码报名
10月1日(周三)	上午10时-11:30时	如何申请入籍成为加拿大公民(线上)	国语	https://success.jotform.com/252457163875870 
10月3日(周五)	上午9:30时-1时	City of Richmond – Newcomers Bus Tour (In-Person)	English/Arabic	https://success.jotform.com/252606983240862 
10月3日(周五)	下午1时-2:30时	探索 BC 文化日 – 介绍列治文的故事(线下)	国语	https://success.jotform.com/252525348870866 
10月14日(周二)	下午5时-6:30时	Financial Planning for Post-Secondary Education (Online)	English/Arabic	https://success.jotform.com/252645408463864 
10月15日(周三)	上午10时-12时	新移民个人安全指南 – 与列治文皇家骑警 (RCMP) (线上及线下)	英语/国语	https://success.jotform.com/252455766486875 
10月21日(周二)	上午10时-12时	加拿大政府长者福利介绍(线上及线下)	英语/国语	https://success.jotform.com/252515831355860 
10月29日(周三)	上午10时-12时	Being Safe at Home (Online)	English/Japanese	https://success.jotform.com/252516189277870 
新移民就业讲座				
10月8日(周三)	上午10时-12时	如何在加拿大认证海外学历及资格证书(线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/252165386194867 
10月17日(周五)	下午1时-2:30时	Meeting Employer: IKEA Warehouse – Fulfilment Operations (In-Person)	English	https://success.jotform.com/252655668770874 
10月22日(周三)	上午10时-12时	BC 就业服务指南：新移民导航(线上)	国语	https://success.jotform.com/252645278990874 
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 
10月14日(周二)	上午10:30时-12时	Learning Through Play: Exploring with Playdough! (In-Person)	English/Arabic	https://success.jotform.com/252455493672869 
10月24日(周五)	上午10:30时-12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: September 23, 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



一句簡單的鼓勵 可能比你想像的更重要

心理熱線義工Aaron

那天我和朋友見面，他正承受著極大的壓力——無論是工作、感情還是家庭，都有不同層面的任務與期待讓他喘不過氣。我們在咖啡廳坐了兩個小時，聊了很多。我很慶幸自己在心理熱線的訓練中學會了一件事：給予對方一段完全屬於他自己的時間，讓他能安心地說出心中的煩惱。

雖然整場談話中我並沒有給太多建議或個人意見，但朋友後來很感動地說，他感受到我對他的尊重——因為我沒有急著回應或評論，他反而能自在地表達，沒有壓力，也沒有被評價的感覺。

晚上回到家，他傳訊息說仍然覺得壓力很大，對未來感到徬徨。我只簡單地回了一句：「你很棒。」結果他哭了。

他告訴我，那一刻他真的很需要被認同、被接納、被看見他的努力。我聽了心疼不已，因為他所付出的時間、努力與心力，是遠遠超過我那一句簡單鼓勵所能涵蓋的。

這也是我選擇成為熱線義工的初心之一。我常常覺得，在我們的華人文化中，讚美他人並不是一件普遍的事。尤其是當我們長大後，很多事情都被視為理所當然、是責任與義務的一部分。

但我相信：一句小小的稱讚，也可以帶來大大的支持與溫暖。

這種「被認同」的感覺，是每個人都需要的，只是在我們的文化中往往被忽略了。

因此，我想藉這篇文章與你分享：每個人，其實都渴望被傾聽、被肯定、被理解。

有時候，也許你身邊的人並不擅長表達鼓勵或給予正面回饋，可能是因為他們的成長背景或教育方式使然。這是可以理解的。

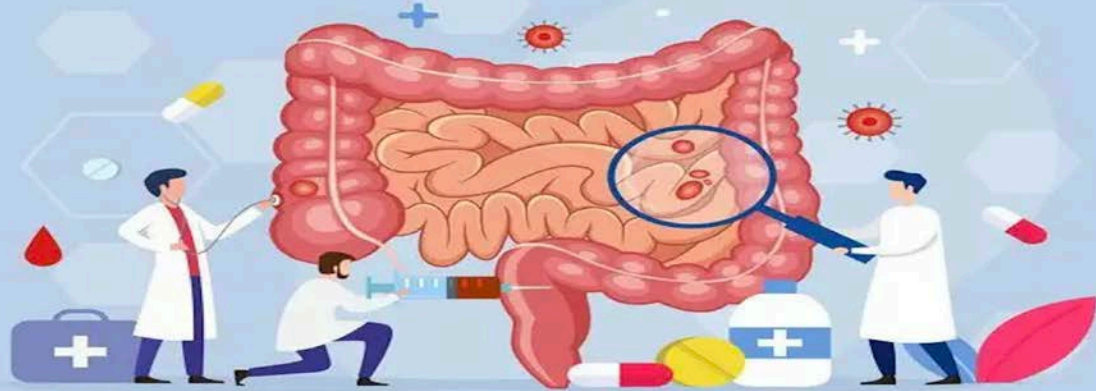
但如果你發現自己真的有這份需要——想被支持、被肯定、被陪伴……

請記得，我們中文心理情緒支援熱線永遠都在這裡，願意用溫柔與理解陪你聊聊。

中僑情緒支援熱線：604-270-8233（國語：內線1；粵語：內線2）

無論你在經歷什麼，都歡迎來電。我們相信，雖然鼓勵不能立刻解決你眼前的困難，但它能為你注入無窮的能量與勇氣，陪你走得更遠、更穩。◇





心小腸聯盟 調控情緒 循環和吸收



中醫經典說：「心為君主之官，主血脈與神明」；「小腸為受盛之官，化物出焉」。心與小腸是表裡搭檔：心像CEO，掌控節奏；小腸如物流部長，篩選打包營養。二者配合默契時，身心順暢；若不同步，可能心慌胃痛、食欲不振、心口亂跳——這是「心小腸拍檔」拉響的警報。

本文將解讀它們的運作紊亂表現、合作機制，以及如何同步養心護腸。

一 心腸失調：心神不寧，腸胃罷工

《黃帝內經》記載：「心為五臟六腑之大主，主明則下安，主不明則十二官危。」如果心脏這位「總裁」不給力（泵血不足或心火過旺），小腸這位「營養調度官」就收不到足夠燃料：蠕動變慢，消化酶和養分運輸打折扣，食物堆倉庫無人搬——肚子脹、食欲差，甚至便秘成了「堵車現場」。

心火下行，小腸也跟著「熱起來」：尿黃、口苦、舌潰瘍，連夢裡都翻來覆去。反過來，小腸怠工（消化不良、便秘或便溏），營養輸送不暢，心神也亂套——心悸、煩躁、失眠，一整份「過山車套餐」。

其實，不一定是你吃壞了東西，可能只是「想太多」。

心急火燎，小腸跟著沸騰；表面上是胃脹、口臭、腹脹，深層其

實是心-小腸組合在鬧別扭。

二 心腸合拍：情緒穩，循環順，吸收好

中醫認為，心主血脈又主神明，不僅掌控血液循環，也調控情志；小腸分清別濁，精微上行、廢物下行。心血充足、神明安定，小腸安心「分裝運送」，人就心境平和、氣血充盈、腸道通利。反過來，小腸順暢又穩住心神，減少心火、焦躁和難眠。

現代醫學的邏輯也類似：心脏泵血保證循環，小腸吸收營養滋養心脏，形成「閉環供養」，這是硬件合作鏈條。情緒調控主要依賴「軟件系統」——神經和激素：緊張時交感神經興奮，大腦釋放皮質醇、腎上腺素，心跳加快、腸蠕動減慢；放鬆時副交感神經掌權，伴隨褪黑素、血清素水平穩定，心律平穩、腸胃安然。

一句話總結：心脏泵血養小腸，小腸吸收反哺心脏；心安胃口開，腸順心緒寧——情緒先動，腸胃隨行。

三 養心護腸 營養情緒兩關鍵

養心護腸，先從聰明飲食開始：清淡少油少辣少生冷，少咖啡因和精致糖，多蔬果和全谷物，燕麥、堅果、酸奶都能溫柔呵護小腸。

營養補充錦上添花：鎂放鬆神經，維生素B群助能量代謝，益生菌調節菌群，Omega-3像潤滑油，先在

小腸「上車」，然後幫心血管跑得順暢。

情緒管理同樣關鍵：護心靠放鬆，護腸靠規律。生活方式是基礎——長期規律作息與自然同步，早睡早起、午間小憩、規律運動、多曬太陽，讓心脏減壓，小腸安心干活；行為習慣是加持——短期小技巧也管用：深呼吸、加班後散步、睡前冥想或泡腳，讓「我可以放鬆一下」成為常態，允許自己不完美、偶爾精神放空，心與腸更容易協同。

心與小腸，從不各自為政。心雖是臟腑之大主、精神所系，卻離不開小腸的後勤保障。兩者同頻，情緒穩、循環順、吸收好；一旦失調，連鎖反應立刻上演。調心護腸，就是調生活：長期規律作息打地基，短期行為習慣隨時加持。簡言之，心是發動機，小腸是油箱。守住這對盟友的和諧，就是守住健康底線，你就能像滿油滿電的車，跑得穩、跑得遠。◇

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(上)



晨露凝楓，海風攜涼，溫哥華的九月剛染秋意，便迎來2025年乙巳年五運六氣第四氣（7月22日至9月23日）。主氣太陰濕土，客氣少陰君火余氣未盡，疊加溫哥華固有海洋性高濕氣候，形成「晨涼、午濕熱、入夜寒」的格局，為人體健康埋下外涼內熱夾濕的隱患。

隨著白露（9月7日）涼氣初始，秋分（9月23日）晝夜均分，天地氣機的收斂之勢更顯，需依「天人相應」之理辯證調護。

一 氣候辯證：濕火交蒸的地域特性化呈現

五運六氣與地域氣候疊加效應：五運六氣第四氣的主氣為太陰濕土，對應長夏時令，本以濕濁內停為主要病機；而客氣少陰君火余氣，攜殘余暑熱未散，二者疊加形成濕困脾陽與火擾心神的雙重壓力。

這種時空氣候特征，恰好與溫哥華的地域氣候形成共振：晨間寒濕，午間濕熱，入夜濕寒的三重體感。先天濕重的環境，疊加五運六氣帶來的後天濕熱，進一步加重了人體「外涼內熱夾濕」的失衡狀態。

此外，2025年乙巳年為「金運不及」，人體肺氣本就相對虛弱；疊加下半年「少陽君火在泉」的氣候格局，形成「火克金」的五行克

制關係，會進一步加重肺系功能負擔，為呼吸系統不適埋下隱患。

二 疾病提示：四大高發系統與人群

（一）呼吸系統： 以寒包火感冒為主

典型表現：流清涕，高熱，咽痛，咳黃痰（外寒裡熱）

高發人群：

• 屬虎（寅）：寅申相衝，肺衛不固

• 甲木日主：申金克木，肺氣壅滯

• 頻繁出入空調房者：冷熱交替致外寒束表，內熱難散

（二）消化系統： 濕困脾陽證

典型表現：腹脹便溏，午後口苦，舌苔白膩（濕困脾陽）

高發人群：

• 屬鼠/豬（子/亥）：亥申相害，脾陽受損

• 戊土日主：申金泄土，運化無力

• 常吃生冷者：生冷傷脾，加重水濕內停

（三）皮膚系統： 濕熱侵淫證

典型表現：肘窩/脛窩濕疹滲液，夜間遇寒起蕁麻疹（濕火泛膚）

高發人群：

• 屬蛇（巳）：巳申合化火，心火內郁

• 壬水日主：申金生水，濕邪泛

膚

• 常出入泳池者：外濕引動內濕，誘發皮疹

（四）筋骨系統：肝膽濕熱痹阻
典型表現：肩頸僵硬，膝關節內側痛（肝經循行處），晨起筋拘（肝主筋失養）

高發人群：

• 屬猴（申）：申金當令，金克木失衡

• 木日主（甲/乙）：金克木過亢，筋失所養

• 久坐辦公室者：氣血不暢，濕熱瘀阻經絡

（下期继续）◇



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: tcnwithneil.com
個人電郵: tcnwithneil@gmail.com



抽筋



陳慧敏醫生

廣東人說的抽筋，泛指不由自主的肌肉收縮，可以是全身多組肌肉痙攣，例如癲癇症發作，又如如破傷風菌感染，毒素影響神經系統，導致頸背僵硬、牙關緊閉。

現代破傷風疫苗普遍，大家亦懂得妥善護理傷口，即時打針，這種可怕情景已極罕見。不過，幼嬰因高燒而出現發熱性痙攣仍常見。

確診為癲癇症，就應定時服藥以防止發作。幼嬰痙攣應馬上求診，以排除是否腦膜炎。這些全身抽筋不多說。以下討論的，是局部性抽筋：大部分不屬於疾病，而只是肌肉運作的問題。

肌肉由大腦控制，本應想動才動。抽筋卻是突然而來，不能停止，強行並過分收縮，造成痛楚。最普遍的原因是肌肉疲勞，尤其多見於運動員或長時間運動，如長跑、足球、網球、游泳、遠足等。此外，夏天流汗多，補充水分不足，電解質流失，便

容易出現。處理方法是停下來休息，喝水、喝運動飲料，或吃點水果，加上按摩，待肌肉放鬆，通常便能紓緩。

另一個原因是心情緊張。當身體感受壓力，情緒不安，肌肉會不自覺地緊張。小小的眼皮肌肉突然自行收縮，稱為眼皮跳，多半不是眼睛疾病，只是反映內心焦慮。可輕輕安撫部位，或加熱敷。

最常見最令人煩惱的，可說是睡夢中的抽筋，常影響下肢，如小腿、腳掌、腳趾。本來睡得好好，忽然抽筋痛醒，之後未必能再入夢，有時抽筋更一晚出現多次，影響睡眠。

夜間抽筋可以有多種原因，例如只是因為冷，試試穿襪睡覺，或已可解決問題，也有人喜歡睡前以熱水泡腳。不過，更常見的抽筋原因是肌肉過勞，例如常穿高跟鞋，小腿肌肉習慣性縮短了，彷彿是芭蕾舞員，腳掌與小腿成直線。

處理方法是把小腿肌肉拉長，讓它放鬆，也就是一般人所說的拉筋。

筋其實是腱（tendon），即肌肉連接骨的那段組織。由於腱的伸縮能力有限，一般說拉筋，其實是在拉肌肉，或稱伸展運動。

拉長小腿的動作，是將腳趾指向自己，讓腳掌和小腿形成直角。

當然，勉強去拉正在抽筋的肌肉，只會令痛楚增加。所以首先要溫柔地按摩小腿，或以熱敷，讓肌肉放鬆，然後才慢慢移動腳掌。

若常有抽筋，宜在日間多做伸展小腿運動，例如睡前先將腳掌指向自己，維持數秒才放鬆。也可以站著做：雙手扶牆，腳一前一後，慢慢將後腳向後移並伸直，腳掌貼地，稱為弓步。左右腿輪流伸展，對預防抽筋有一定的幫助。◇

延伸閱讀

Muscle cramp

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/muscle-cramp/symptoms-causes/syc-20350820>



潘錦興藥劑師

便秘良方（The Right Fibre 4）

便秘是指在排便時有困難的現象，真的是十分惱人。便秘形成的原因有很多：缺少水份、少運動、飲食中不夠纖維（Fibre），再加上患有一些疾病，例如糖尿病、懷孕、帕金森氏病，急躁性腸症候（Irritable bowel syndrome）和多发性硬化症（Multiple Sclerosis）等。其他導致便秘的原因是年齡增長，女性和患有抑郁症（Depression）。

便秘的症狀是每周少于三次的排便，大便通常是比较干和硬，排便時有痛的感覺。

通常便秘可以使用一些非處方藥

物便行。市面上有很多種幫助便秘的藥物，今期為大家介紹一種叫The Right Fiber 4粉狀藥物。很多加拿大人在平日飲食中都無足夠的纖維。若然提高飲食中的纖維量，自然會減少便秘，去除胃氣，腹脹和腹痛等症狀。

它的成份是陽光纖維（Sunfiber）。它是一種溶在水中的飲食纖維，它是無味，即溶在液體中，故每天可放5克的Fiber 4在你的早晨咖啡中便可，十分方便簡單。每天可用一至兩次，這樣以來，通常可以幫助你調理好正常的大便。

使用後一到兩星期，便秘仍然並無改善，又或者大便中帶有血絲，

甚至變黑，體重驟減的話，便應該立刻到你的家庭醫生處求診了。◇

