



二十四節氣  
白露

# 落葉知秋 養生有道

## ——初秋養生貼士

中醫是中華文化的獨特瑰寶之一，講究四季養生、飲食調理、經絡保健和情志調養。本刊請到中醫專家以溫潤的文字和通俗的講解，把古老的中醫理念與現代生活相結合，讓讀者在閱讀中感受中醫文化的厚重底蘊，並找到適合自己的健康智慧。

### 潤燥養肺，防感冒咳嗽

踏入十月，天氣開始轉涼，朝早晚黑都有啲涼意，晝夜溫差大。好多長者最近都話容易痧、容易着涼，仲有唔少人出現咳嗽、喉嚨乾或者有痰嘅情況。其實喺中醫角度嚟講，秋天屬金，對應身體入面嘅「肺」。肺鍾意潤而怕燥，所以秋天養生，最緊要就係潤燥養肺，防止外感。

### 飲食方面：多潤少燥

初秋天氣乾燥，建議長者食多少少滋潤嘅食物，好似雪梨、百合、南北杏、沙參、玉竹、蜂蜜等，都有助潤肺止咳。

平時煲湯，可以考慮「雪梨南北杏瘦肉湯」或者「沙參玉竹煲雞」，味道清甜，又可以幫助潤燥。

相反，辣椒、炸物、烤嘢食呢啲太熱氣嘅食物，就要少食，唔好過量。

### 小故事

有位李婆婆，平時好鍾意食煎炸鹹香嘢，成日話咸魚蒸肉餅最惹味。不過入秋之後，佢開始成日覺得口乾、夜晚咳。

後來仔女勸佢改吓飲食，每日加返啲雪梨同百合落湯水度，慢慢喉

嚟舒服咗，夜晚都少咳好多。

### 起居作息：早瞓早起，注意保暖

秋天天氣轉涼，長者起居最好跟住「早睡早起」嘅原則，夠瞓覺可以幫助提升抵抗力。

早晚記得加件薄外套，特別係肩膀、背脊同腳眼，要注意保暖，唔好畀涼風直吹。

### 小故事

黃伯住喺列治文，每朝早五點就出去晨運，着短袖短褲跑步。結果一連幾日返嚟就打噴嚏流鼻水。

後來改咗做食早餐之後先落樓，換件薄外套行公園，反而冇再感冒。

### 運動養生：量力而為，避免大汗

適量運動可以增強免疫力，例如散步、太極、輕鬆慢走都係好選擇。

唔建議做過量劇烈運動，因為「汗為心之液」，出太多汗反而令身體更虛，更容易畀風寒入侵。

### 養生小貼士

• 屋企可以擺一盆小加濕器，避免室內太乾。

• 每日用溫水浸腳10-15分鐘，可以促進血液循環，亦有助瞓得好。

• 多飲暖水，少飲凍嘢，幫助保護脾胃同肺氣。

### 溫馨提示 (Disclaimer)

以上分享嘅都係日常養生建議，並唔係醫療診斷。如果長者出現嚴重咳嗽、氣促、發燒，或者身體唔舒服，請盡快搵家庭醫生或者去診所檢查，並且跟從醫生指示。◇



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](http://tcnwithneil.com)  
個人電郵: [tcnwithneil@gmail.com](mailto:tcnwithneil@gmail.com)





新趣



# 玻璃海灘

文圖：陳日

在海灘拾貝殼，常會發現，閃亮亮的不是珍貝，而是玻璃。沒公德心的遊人喝完啤酒，往往即時把瓶子砸碎，不管尖銳碎片會否傷及無辜。

大自然卻為一切無良行為彌補。海浪持續沖刷，碎片的尖角漸漸磨平，就如同千萬年來，那些在火山口噴出來即時凝結的岩礫石塊，經過悠長歲月，被河水磨至顆顆圓潤。

想拾貝殼，卻檢了塊平凡不過的玻璃，不免懊惱。卻有這麼一個海灘，竟然以滿地玻璃作招徠。

這兒是海參崴近郊烏蘇里灣，在蘇聯時期用作巨型垃圾場，安置舊酒瓶、瓷器等廢品。想不到數十年後，人造矽產品磨光磨滑，與石頭混為一體，更成



玻璃粒為石灘增添顏色

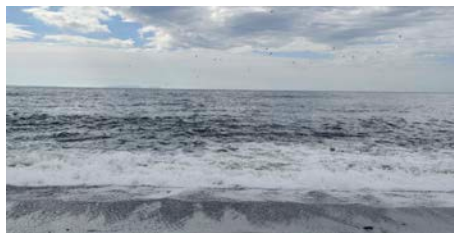
為賣點。

海參崴對中國遊客的特殊意義，在於其歷史。它本屬中國疆土，因出產海參，山東人將這個灣（崴）稱為海參崴，卻在1860年，被清廷割讓給俄羅斯，從此易名為符拉迪沃斯托克，意思是征服東方。

時移勢易，誰會想到，今天俄羅斯受禁制，歐美遊客絕跡，只有中國遊客在海灘，嘻嘻哈哈地拾玻璃玩。◇



玻璃禁採集，不禁把玩。



茫茫大海，有海鷗在飛翔。



年代久遠的玻璃碎片散落在砂石中



享受大自然，各適其適。



享受日光浴的俄國女子



海灘上的，哪些是自然，哪些是人造？



遠在天邊的，不知是貨船還是軍艦。



拾玻璃的樂趣在於過程，不在於擁有。



遊客們興趣頗高，紛紛加入撿拾玻璃。



在中文旅遊單張上，玻璃海灘佔頭位。





## 守護一方心靈的樂土

楊穎虹



窗外細雨潤澤，滿目青翠，遠眺可見北岸山脈朦朧的輪廓。屋內飄散著普洱茶的溫潤香氣，孩子們忙著收拾書包，準備踏上校車……

這幅畫面，相信是不少溫哥華華人家庭的日常寫照。華人跨越太平洋來到這裡，心中懷揣著對一種更從容、更寬廣教育圖景的嚮往。然而，落地生根後，習慣於「精耕細作」的我們，卻也悄然升起新的焦慮：在這片崇尚自由生長的沃土上，我們傳承自東方的教養之根，該如何安放？

實際上，我們所習慣的傳統教育思維，並不是中華文化的全部。中國哲學同樣追求從容，如道家所講的「無為而治」，不正提醒我們要「少些干預，尊重孩子的自然成長，珍視他們內在的動力」嗎？孔子提出的「因材施教」，本質上反對標準化的教育流水線，主張看見並滋養每一個獨特的生命。這些古老的智慧，卻在過去激烈的競爭環境中，有時被簡化成「唯分數論」的「東亞成功學」。認識到這一點，我們在溫哥華的養育之路便豁然開朗。與其在「鬆」與「緊」的兩難間焦慮徘徊，不如將這片東西交匯的土地，視為實踐文化融合的絕佳場域。

文化融合的實踐不妨從週末的列治文農貿市場開始。當孩子用稚嫩的中文向攤主詢問蔬果的價格時，「白菜」、「冬瓜」這些詞彙與鮮活的實物聯繫在一起，語言便不再是課本上枯燥的方塊字，而成了連通祖輩文化與當地生活的生動橋樑。中秋月圓時，我們分享嫦娥奔月的故事，也可以探尋西海岸原住民傳說中月亮

的形象。在這並置與對話中，文化傳承自然而然地發生。

我們還可以將溫哥華得天獨厚的自然，化作實踐「無為而治」的廣闊課堂。漫步於社區不同風貌的公園時，偶爾需要克制傳授知識的衝動，做一個安靜的陪伴者。讓孩子有一小段看似「無所事事」的時光，蹲下來專注地觀察一隻忙碌的松鼠，或用手觸摸不同樹皮的粗糙紋理。這份「有陪伴的放手」，對自然這位偉大師長的信任，便是對「不教之教」最深切的體悟，讓生命的內在動力得以悄然萌發。

面對社區裡豐富的課外活動，我們可以與孩子進行一場關於「選擇」的誠懇對話。是真心迷戀冰球運動中的團隊協作，還是更沉醉於畫筆下的靜謐世界？與其貪多求全，不如約定一學期只精選一兩項真正熱愛的活動，鼓勵他沉浸其中，品味專注與深耕帶來的樂趣。這份「品質重於數量」的共識，恰是我們在豐富資源面前，對抗功利心態的一劑清涼散。

教育的美好果實，從來不是單一文化的產物，而是一種融合的智慧：汲取這片土地上的自由與包容，同時深植於傳統文化中的深邃與沉穩。我們要守護的，不僅是孩子的學業成績，更是他們心中那片能夠自在呼吸、自然成長的淨土。教育的邊界，說到底，是信任的藝術，是靜待花開的耐心。就像守護一片溫帶雨林，在那裡，種子會按照自己的節奏悄悄萌發，藤蔓自然地向著陽光伸展。這道邊界雖然看不見摸不著，但卻是教養的根基。◇



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」



 陳華英

(圖片來源於網絡)



# 寫在中英詩歌朗誦會之後

梁麗芳



籌備了一個多月的第15屆中英詩歌朗誦會，九月十四日在中山公園舉行。我們在七八月就開始籌備，先召集參與者，然後要求作品翻譯，如果原文是英文，就翻譯成中文，反之亦然。感謝上蒼，那天雖然有疏落的雨點，但並沒有影響到大家的興緻。參加的中外人士有六十多人，氣氛熱烘烘的，令我這個主持興奮不已。加上開場與中場的古琴演奏，以及最後的古箏伴奏，首尾相接，無形中在節目結構上形成一個圓。

這次的參加者有15位，加拿大華裔作家協會會員有十一位，西人嘉賓有四位。所有參加者輪流朗讀各自的詩作，如果原文是中文，則由本人或另一人讀英文，反之亦然。

整體而言，詩歌的內容與意象引人入勝，有回憶香港蘭樹在秋天裡黃葉片片落下的茫然，紅寶石天空的日夜景象變幻，冬夜朦朧中生與滅的記憶；有思念故鄉與對地球村的感悟，重陽登高的思古詠嘆，秋日遐思的繽紛意象；有把歲月的痕迹深深栽進植物園土壤的低吟，更有反映當下戰爭造成人民苦難的哀歌，以及對種族之間戰爭的悲憤，不一而足。

翻閱這些詩篇，發現不少令人思索回味的佳句：例如：「塵世如萬花筒旋轉/你的心燈須自成日月/誰甘願與落葉同醉；化鄉愁為食糧/離散作柴/紅紅火火地/生出那氣息撲面，裊裊娜娜/一縷盛夏的炊煙；歲月綿綿如橫著的隱隱山脈/洋海相隔風雲煙雨霧騰於東西南北；詩人的墓

碑是一冊/泛黃軟韌的線裝書；入夜了/我將石榴籽/灑向夜空/紅寶石閃爍；埋葬了的情也如小川乾涸/我們只是上主一件破舊不堪的衣服。」

那天的節目完畢後，大家在中山公園拍照留念。這個場景，我們重複了十多次了，但是，我們一直會重複下去，因為我們知道，每一次的相聚，都是緣分，應該珍惜。◇



中中中EEE  
中英對碰

番書仔

## 日常用語

和小孩有關的英文俚語(slang)：

### 1. Match made in heaven

天作之合，經典配對

*For someone who loves books and coffee, a quiet cafe is a match made in heaven.*

對於愛書又愛咖啡的人來說，安靜的咖啡館就是最佳拍檔。

### 2. shotgun wedding

奉子成婚

*He joked that their wedding was not a shotgun wedding, but simply love at first sight.*

他開玩笑說，他們的婚禮不是奉子成婚，而是因為一見鐘情。





# 奇花異果即景詩



今夏我在後園草地上，發現一種變異的野花，又在詩友曹小莉的後園，吃到奇異的果子，即景成詩兩首：〈情到濃時〉像相聲；〈無花果〉像日記。

## 情到濃時

他對她說：  
「感情極深時  
奇蹟會出現  
妳相信嗎？」

「這是你說過的  
是你的金句 當然相信  
情到濃時 不受控制  
不可理喻 會突變  
分分鐘變成另一個人  
誰不相信呢？ 噢？  
我也有一句金句了」

「甚麼金句 願聞其詳」

「不長不長 很短  
你的金句兩行十個字  
我的 打個七折  
一行七個字」

「我寫五言詩  
妳寫七言 還說短？」

「但我的金句只有一行  
聽住：  
情到濃時發花癲！」

「妳這是限於人的會變  
我的更廣闊 不但指這個」

「不指人 難道指物？」

「正是  
是指那個人的物」

「甚麼是那個人的物？我不明白  
可以舉例說明嗎？」

「我後園的草坪  
長滿了黃毛茛」

「有何特別  
我的後園也不少  
年年如是」

「這些西人叫牛油杯的野花  
每朵有幾瓣呀？」

「是單瓣花  
五瓣 反光 像個牛油杯  
那又怎樣？」

「今年 我發現  
有些有六瓣七瓣  
甚至有八瓣  
變成重瓣花  
不像個杯了」

「有這麼奇怪嗎？」

「這就是我說的：  
感情極深時  
奇蹟會出現」

「是真的嗎？」

「誰騙妳 妳不信  
我摘一朵留下來  
下次見面時給妳開眼界」

「你記得我的金句嗎？」

「記得  
情到濃時發花癲嘛  
哎呀 你是說我發花癲嗎？」

「我不敢說你發花癲  
我是說你的牛油杯

野花發花癲」

2024.8.4.凌晨。

## 無花果

文友後園的無花果  
熟了 很甜

我說：  
「無花果很甜，  
但不道德。」

眾友詫異

「除了果樹  
許多花都沒有果  
那正常  
但無花而有果  
相當於沒經過戀愛  
就生 BB」

一友說：  
「無花果是有花的  
它低調 花藏在果內」

「原來是有戀愛階段的  
那是秘密戀愛  
地下情了  
地下情不一定不道德  
但一定有苦衷  
一定有困難要克服  
一定有  
值得我們佩服的勇敢  
難怪無花果這麼甜了」

2025.8.15.

【附圖說明】正常的「牛油杯」，單瓣，五瓣。變異的「牛油杯」，重瓣，多瓣。樹上的無花果。咬開的無花果。◇





# 沒有選錯



■ 純老貓

以人道精神自豪的加拿大，不僅對有需要的難民慷慨伸出援手，對危險中的動物，也樂意全心全意去救助。日前，我在報刊中，就閱讀到一則有關新聞。

是10月一個周末，一位年輕媽媽D女士，帶同她的家人和兩隻狗到公園散步，這公園準許狗隻不用狗帶牽着，可以開心自由在草地上奔跑。其中一隻小狗是博士奇犬(Pomsky)，名字叫Juno，較大的一隻是German Shepherd，於是兩隻狗，一大一小，歡天喜地的隨着主人身邊跳跳跑跑，不旋踵，牠們瞥見一隻兔子，便追上去，走入一矮叢林裏，兩隻狗還不時在其中穿穿插插，未幾，D媽媽首先發現小狗蹤影不見了，只有大狗在灌木叢中追出追入，等了好一會也不見Juno出來，D媽媽慌了，便和兒子一起不停叫Juno名字，後來，在附近濃密有刺的

叢木中，聽見沙沙颯颯作響，夾着動物吁吁氣喘之聲，D才驚覺小狗已困在荊棘叢中，兩位過路人見狀，想救Juno出困境，但他們手臂和衣物都被尖銳的刺針割傷和割破，沒辦法之餘，只好求助於消防局。

消防拯救隊很快到達，拯救員有備而來，他們穿了全副武裝，走入布滿鋒利刺針的野酸棗叢林中。不久，D媽媽看見消防員抱着小狗從荊棘叢中走出來，D兩母子喜極而泣，Juno手腳雖然多處被叢針所刺，但無大碍，還識得搖着尾巴，急不及待撲向主人的懷抱，D女士旋即多謝趕來拯救的消防團隊，包括司機和拯救員。

閱罷這則新聞，我心欣慰，移民來加拿大是沒錯的選擇。◇





# 蜀葵花開 花好月圓



林偉芝

關於蜀葵(Hollyhock)，唐代岑參的一首詩，頗為有趣，由此詩也可以見到這位「邊塞詩人」的浪漫情懷：

昨日一花開，今日一花開。  
今日花正好，昨日花已老。  
始知人老不如花，  
可惜落花君莫掃。  
人生不得長少年，  
莫惜牀頭沽酒錢。  
請君有錢向酒家，  
君不見，蜀葵花。

讀著這首詩，吾輩是否心有戚戚焉？世人慣把花比

女性，岑參的「花」可是泛指眾生，男性也囊括其中哦！

也是，光陰易逝，歲月不饒人，「莫惜牀頭沽酒錢」，照今天的話語就是多愛自己，即時行樂（這個樂，關乎個人生活價值觀）；尤其我輩，再來歲月有限，光景的塗抹終究已是亦步亦趨，快步不得；既是半生勞碌，去日苦多，接下來的時光是不是該多為自己著想？

蜀葵花總是迎著艷陽天，嬌豔的臉盤有如青春少女，生意盎然，活力無限；當初是從大樓的陽台移植，沒期望在不同的風土下，她也盈盈俏俏的向上伸長，表現強烈的適應力。但祈：

年年蜀葵花，  
歲歲花正好。◇







# 黃昏的樂章 在海角響起

Melody

與其說這是一場婚禮，不如說這是一場浪漫的小型音樂會。

早在新郎 Craig 通知小棉襖，希望她在婚禮上演出巴爾托克的〈羅馬尼亞民謠舞曲第六首〉（Béla Bartók, Romanian Folk Dances No. 6）的鋼琴與小提琴合奏時，他便親自來家中練習了兩次，可見對這場婚禮的重視。他說自己是個「老男人」，要把握餘下的時光。而新娘，原本因健康因素一度想取消婚禮，Craig 卻堅持照常舉行。

我不清楚這段黃昏戀的完整來龍去脈，但僅從他只言片語中，已能感受到箇中情深與曲折。

婚禮的地點在 Point Roberts——一個美國與加拿大邊境交錯的小島，地理上屬美國，卻必須經過加拿大的 Tsawwassen 市與海關才能進入本土。這個半島小巧寧靜，沿著海邊開車，不到半小時，只見海與天相連，連要找間像樣的餐廳都不容易。

舉行婚禮的場所是選在一間「麻雀雖小」的教堂。Craig 事先叮囑我們，若有人問起參加婚禮的關係，就說是「朋友幫忙」，千萬不可提到收費。這樣的小鎮，抬頭不見低頭見，流言蜚語（gossip）滿天飛是常態；看來「親仇難分」這種人際複雜，真是放諸四海皆準。

婚禮儀式簡單溫馨，沒有繁文縟節，沒有社交寒暄。幾位顯然事先準備的親友輪番發言，新郎與新娘則在台上互訴衷情。

整場婚禮最別緻的，是音樂的陪襯——除了小棉襖與 Craig 的合奏外，還有一隊由當地長者組成的吹管樂團參與演出。除了我熟悉的一支長笛外，其餘吹奏樂器皆是前所未見，據其中一位老太太介紹，這幾件樂器合奏起來就是個小編制的樂團。

婚禮中還插曲不斷。一隻大狼犬忽然走進會場，自然地吸引了所有人的目光。坐在長椅旁的賓客紛紛伸手撫摸牠，毫無防備。狗狗也自在地走上講台，湊近新郎新娘，彷彿在見證他們的盟約。整個場面既溫馨又逗趣，沒有人責怪牠闖入「神聖殿堂」，反而覺得親切。等牠滿足地享受了人群的關注後，自動下台，禮讓主角。

Craig 高中時就學過這首〈羅馬尼亞舞曲〉，一直念念不忘。據說，兩人初識，便是在他的音樂演奏會上，難怪這首曲子成為他送給新娘的深情獻禮。別以為這位新郎是專業音樂人，其實他是工程師出身，音樂是他畢生的摯愛。或許，他就是那種因現實而被埋沒的「業餘」天才吧。

事實上，藝術之所以綿延不斷，靠的從來不只是那些被捧上神壇的天才，而是一大群默默支持的愛好者。他們為音樂撐起場面，演奏、聆聽、讚賞、傳播，即便只是「跑龍套」，卻構成了藝術長流不息的底蘊。

所以，當我們為台上掌聲雷動的演出喝采時，也別忘了，台下那些專注欣賞與默默鼓掌的觀眾，正是這一切的力量來源。◇







# 來個新挑戰



詩林  
隨筆

衡子

一個偶然的機會，竟然把已放下十多年的中文教學工作，再次操刀，來個網上教學——中文班網課。面對這份新工作，心中又驚又喜，驚的是，自己能否跟上時代，運用新科技並且操作自如？喜的是，曾想親自探討一下，究竟中文班網課是怎樣進行的？如今竟然夢想成真？

長者們  
不要停止學習  
要學會在庸常平凡生活中  
找到一些屬於自己的愛好  
找到一些興趣以有所寄托

生命是一段漫長的旅程  
關鍵在能否主動尋樂趣  
為生命的晚途爭光添色

當有廣泛興趣  
活動安排充實  
你能從中感到  
自己依然精力旺盛  
絲毫沒有衰老感覺

中文教學是我的興趣  
在教學中  
我享受  
與學生們相處的樂趣  
我會為  
發揚中華文化感到快樂

曾記得  
英國哲學家羅素說過  
「強烈的愛好  
使我免於衰老」

我也喜歡這句話  
「我們不是因為年老而停止尋樂  
而是因為停止尋樂而走向衰老」◇







## 秋之韻

陳華英



九月十四日，雖然秋雨紛紛，但中山公園之亭台樓閣、水榭迴廊、柳蔭蓮池之間，詩韻琴音飄揚，令人體味到秋深的詩境。

該日是加拿大華裔作家協會舉辦第15屆<<秋之韻中英詩歌朗誦會>>的日子。來賓眾多，華裔及外裔嘉賓蒞臨者六十餘人，場面十分熱鬧。除了詩歌朗誦之外，還有古琴演奏。參予朗誦的中外詩人有十五位，用中英雙語發表他們的作品。詩篇內容廣泛，有季節的感悟，鄉愁的繚繞，與大自然的對話，對溫哥華歷史的回顧，對香港歲月的懷想，對古詩人的致敬，更有反戰的題材，為戰火中人民的苦難作出吶喊。

當日我發表的詩作是戰地狂奔：

(2022年2月24日，俄羅斯入侵烏克蘭。直至今日，已經三年半了。曾經繁華的城市，如今只剩焦土。曾經溫暖的家園，如今只剩斷井頽垣。無數平民屍橫遍野，化為一堆數字。數以百萬計的人民，在國外國內流浪。最殘酷的代價，卻落在小孩子的身上。他們失去了父母，失去了童年，甚至失去了生命。當純真的笑

聲被戰火吞沒，稚嫩的小手，只能握著破碎的洋娃娃。這樣的情景令人心碎。願殘酷的戰火早日停息，願和平重臨人間，天佑烏克蘭！)

### 戰地狂奔

陳華英

一雙小腿  
如疾風掠過勁草  
小男孩在戰地狂奔  
要跑得比砲彈快  
要跑得比子彈快  
還得跟上逃難的人群

戰雲密佈的天空下  
四周黯黑如地獄  
家中溫暖的燈火在哪裏？  
天空綻放的不是煙花  
是曳光彈  
風中呼嘯的不是風箏繫著的風鈴  
是頭上橫飛的子彈  
轟隆轟隆的巨響  
不是坐在爸爸膝上  
聽着1812序曲中的砲聲  
是撕心裂肺的殺人武器在舞爪張牙

一雙小腿  
如疾風掠過勁草  
小男孩在戰地狂奔  
哇哇的哭聲  
震撼了邊界  
他的手背可有寫下  
留守家園父母的聯絡電話？  
或者……  
甚麼都沒有  
他的父母已血肉橫飛  
俯伏在家門下

一雙小腿  
如疾風掠過勁草  
小男孩在戰地狂奔  
他的小手  
緊緊抓著一個透明膠袋  
裏面裝著他心愛的毛娃娃  
緊緊的緊緊的握着  
以免它被戰火摧殘手脚分家  
「我剩下的唯一的摯愛妹妹呀  
哪裏是我們的家？」

註：1812序曲，柴可夫斯基1880年的弦樂作品，紀念俄羅斯人民擊退拿破崙的大軍入侵。戶外演出時，為了增強音效，曾啟用真的大砲。◇



# 十月雙喜

■ 李光澤



豐盛人生

踏入十月，天氣漸轉清涼，街道兩旁的楓葉已呈露紫紅，亦是三文魚回流的季節。

今年的中秋節，因為是農曆潤月關係，延遲至十月六日。恰巧一個星期後的長週末，亦是加拿大的感恩節。

中秋節是華人的重要節日，無論身在何處，家人都會盡量在這一天團聚。溫哥華是較多華人聚居的城市，為了趕回家與家人共進晚餐，享受天倫之樂，那天下班時間，交通會特別擠塞。而晚上月亮皎潔明亮，很多家庭會在陽台或庭園與家人一起賞月，而沙田柚、月餅更是不可或缺的應節食品。

兩個月前，月餅廣告已開始在報章、電台、電視出現，而超級市場和各餅店更推出不同品味的月餅，為顧客提供更多的選擇。而中式酒

樓更是忙得不可開交，如果那天沒有預早訂座，祇有望門興嘆。在香港，慶祝活動更是多姿多彩，除了到戶外賞月，小朋友特別喜歡提燈籠和綵燈會活動。

我們移民溫哥華初期，三個孩子均在省外讀書，很多年已經沒有一起享受中秋節一起晚餐的機會。而他們現已各有家庭，現每年能夠與居住於高貴林的女兒家庭團聚，已是幸福。

加拿大的感恩節是在每年十月的第二個星期一，與美國感恩節每年十一月第四個星期四不同。據說加拿大因受到早期歐洲移民影響，人們對於秋季大自然給予的豐收心存感恩，而加拿大的位置較北，秋收較早，因此慶祝也來得早，在節日裏除了表達對上天的感謝外；亦是對父母養育之恩和生活美好的回饋。

加拿大人慶祝感恩節已經成為與家人團聚的日子，聚餐主菜主要是烤火雞、南瓜派和配菜，不少餐廳亦提早宣傳感恩節晚餐菜單。除了家庭團聚，長周末也是短途旅行的好時光。許多人喜歡住度假屋，享受秋日美景，或戶外遠足、釣魚、欣賞楓葉秋色、或到內陸觀看三文魚回流盛況。亦有人相約朋友相聚談天或玩麻雀。

我們每年的感恩節，很多年都是在女兒家度過。她每年都焗一隻十多磅的火雞，吃不完的話，我們便拿一些火雞肉回家煲粥，是一道非常美味的早餐。

今年十月在溫哥華可以同時慶祝東、西兩地不同文化的慶節是雙喜臨門。可以體會雖然是來源不同，但終極同樣是帶出天、地、人之間和諧、互動、照顧、團聚的美善和感恩。◇

## 羨慕

■ 何鳳鳴



單親·雙軌

曾聽過一個寓言故事，故事主人翁是一隻狗，一隻飛鳥，一條金魚和一隻鵝。有一天，狗同飛鳥說：「很羨慕你啊。你可以在天上任意飛行，我就沒有這個本能。」而飛鳥聽到之後，就對金魚說：「我好羨慕你啊。你又懂游水，在水裡游來游去，多麼寫意呀，可惜我不識呀！」但是金魚聽了之後，又對狗狗說：「我很羨慕你呀。因為你可以有腳跑。我又沒有腳，我又跑不到。」最終牠們最羨慕的就是鵝。因為鵝能夠在路上行，又可以在水上裡游，因為擁有翅膀，又可以飛行。牠們對鵝非常之讚賞和羨慕。

借用這個故事簡單地描繪出別人羨慕其他人所擁有的，羨慕並不是罪，人的本性都會將自己和別人作

比較。我們結了婚的人，總會拿自己的家庭成員作比較，別人的丈夫很體貼，很細心，很愛自己家人，別人的兒女真乖，又孝順，讀書又叻，自己的丈夫兒女真是比不上。

當見到別人家庭幸福，而自己沒有的就會去羨慕，看到別人有而自己沒有的時候，很可能產生的就是唉聲歎氣——為甚麼別人比我好。如果沒有好好去處理這個情緒，可能會影響自己，失去信心，負面情緒也會出來。

很久以前，妹妹曾經講過很羨慕我已經結婚，因為她本身是單身，未有相愛的人一起生活過。結婚之後，所面對的問題其實都很多。以前講的是開門七件事，柴米油鹽醬醋茶。現今社會未必需要煩到一些事，因為現代的生活已經比較以前

富裕，不過人與人之間相處也會引起好多摩擦。其實反而我會羨慕妹妹是單身，因為丈夫出軌，承受壓力很大，受了很大的傷痛。生活起了變化，婚姻自然不愉快，成為一個單親，獨自帶大自己的孩子，那時候的心路歷程旁人未必明白。有家庭的朋友又羨慕我，因為我可以自由地做自己喜歡的事，不需要向人交待。

其實很矛盾，所謂你看我好，我看你好，所有看到的，也未必是真相，背後可能有很多苦，有很多困難，不為人所知。有人說，嘗試要看自己擁有的東西，不要去看沒有的，講的就真是比較容易，也許連自己都無法說服自己不要羨慕這個羨慕那個呢！◇





# 好好告別

■ 黑字

如何跟一本書告別？

學生時期，似乎從未在學校好好讀完一本書。大學忙於課堂以外的許多事，中學忙於應付考試，小學缺乏資源。有幸，童年時家中親戚從圖書館中帶來兩箱不再用的書：童話笑話、散文小說、民間故事、包羅萬有。

我看那些書長大，搬家後，許多書已下落不明，只在心中存下留念。那些書，那些作者，可否也想有一場妥當的告別呢？認識投緣的人，也想贈一本書作為禮物，但在這個社交媒體流行的世代，是否已不合時宜？可惜，工作之後，再難好好坐下來，細細品讀一本書，直至最後一頁。

如果跟一個地方告別？回想遷徙的路程，似乎從未好好跟住過的小鎮和小城道別。曾經每日都去的腸粉舖及米粉店，怎會知道某日就因街區拆遷而消失不見？曾經蜿蜒清澈的河川，怎會想到某日會因污染而不再有漁業？曾經在沒有名字的網吧度過一些趣味的時光，來不及跟網友道別，就各自奔向更遠的城市。似乎只有山，仍然駐足原地，依依不捨，脈脈相連，在每年的清明和重陽時節，仍然與人間保持著一份敬重與關聯。

如果跟一個人告別？每個學期結束後，我都會跟學生們影一張合照，讓每人都說一句互相鼓勵的話，互相支持即將開始的教師生

涯。有時候，我笑說，五年後，十年後，讓我們再見，看看大家是否有實踐當初說過的話？那些曾與我一起捉草蜢的玩伴、運動的隊友、騎單車的朋友、交談的室友，在互相告別時，似乎都未曾想過以後是否還能再見。那些尚存的書信、照片、隻言片語，似乎都被急景流年一一沖刷去了。祖父母辭世時，我甚至來不及見上一面，後悔在最後一次相聚時，沒有多說幾句話，沒有多陪長輩幾天，沒有多聽聽家族的故事，沒有好好珍惜在這個動盪不安、急遽變化的世界中，我們仍能保持連結。◇

## 換季

■ 蔡師奶



近日很多朋友傷風咳嗽，早晚天氣轉涼，要穿多層衣物，才能應對幻變的天氣。在溫哥華，一年換季四次，每季分別鮮明，不但豐富了生命的色彩，也提高了我們的適應能力。與此同時，我們每人的性格和經驗，都無形地影響著，我們怎樣面對和處理，換季時帶來的改變。而生命有趣的地方是，每次換季都可帶來新的啓示。

原來我是很喜歡換季的人，那份新鮮感彷彿是一個摩托，不停地推動我努力適應，虛心學習。開學後，溫哥華愈來愈多車，對於我這個「司機媽媽」來說，我多了時間在車程中聽播客。在九月上旬的「一點樂觀主義」播客中，「快樂教授」Arthur Brooks的一個方程式，有效地幫我檢視生命的動力。

他說我們所選擇的工作，需要80%興奮，20%風險，0%沈悶。這無疑解釋了為甚麼我曾選擇和喜歡學習通訊系統，就業於日新月異的高科技公司，現在愛上無限潛能的人和關係。跟家人和朋友交談，聽著令他們亢奮的近況，教我重視學習過程的重要性。塞車可令我煩躁疲累，一輯有啓發性的播客，卻增添了我的交談內涵！

不過，有時生命的衝擊太突然或太大，而我們過份自持，我們便無所適從。新生命的誕生、摯愛的離世、配偶的外遇、空巢的空虛、被撤職、被診斷患上絕症、被生意夥伴出賣……那就像一場不能避免或預防的天災和意外，若身邊沒有家人、親人、朋友、甚至有心的陌生人陪同，便很容易墮入麻痺自己、抑鬱或自我隔離的陷阱。

於是，當我們察覺到家人或朋友，不願、不懂、或不知需要求助時，我們便要主動善意聆聽、陪伴、或提供幫忙，讓生命的難關成為成長的楔機。

每次換季是恆常的小練習：收捨整理上季的衣服，拿出新一季合適稱身的鞋襪服飾，修補仍可穿著的，扔掉破爛不堪，且不能循環再用的。周而復始，我們不但裝備自己，同時也為家人設出規劃，讓換季成為擁抱現實，推動生命繼續前進，和深化經驗的好機會。

我正期待農作物豐收、紅葉在天飛舞、撐起雨傘、穿上雨靴、拖慢車速、孩子第一個學期的中期成績表，全情享受又一季所帶來，既新鮮又熟識的情感！◇



# 北歐行 (下)

文：呂國瑤

波羅的海郵輪假期以瑞典的斯德哥爾摩為終站。海上航程雖然結束，但我們的北歐行程卻未，三天的自由行緊貼開始。斯德哥爾摩是一個非常繁榮的大都會，市中心商店林立，名店、商場、戲院分佈在每個角落，道路縱橫交錯，行人熙來攘往。我們不經意地從市中心行上了大橋，才察覺皇宮、政府大樓等建築物都坐落在海灣的小島或半島上。穿過小島和橋到達彼岸，舊城風貌就呈現眼前。古老建築物、宏偉教堂比比皆是，還有小型博物館展示工藝品歷史。漫步鵝卵石路，發現小商舖和餐廳散佈在各街各巷，襯托著五顏六色的建築物，為舊城區增加了不少風采。

在城市的另一角，有大型博物館及遊樂場，我們參觀了ABBA博物館，年輕時我很喜歡ABBA樂隊的音樂，能在此處重溫他們的歌唱生涯及試唱他們的歌曲，實在令人興奮和滿足，亦為這北歐之行寫上完美的句號。

這次旅程，除了放眼世界，見識歷史文化和舒緩心情，我還有三個目的。其一是尋找美食的原味道。港式麵包系列中的丹麥提子條是我的至愛，在加拿大已很難找到那獨特的口感，我實在很好奇能

否在北歐找到類似麵包。另外加式丹麥酥在丹麥是甚麼模樣及味道？丹麥藍罐曲奇又是否受歡迎？瑞典傢具店出品的肉丸味道如何？幸運地在旅程中，我分別品嚐到扭紋條狀的麵包及多款酥皮麵包，它們各有特色，但以扭紋朱古力條麵包最富口感。我亦有在丹麥逛超級市場，可惜沒有找到藍罐曲奇。在斯德哥爾摩，我到訪了傢具店，一嚐肉丸午餐，味道與加拿大的完全一致。

我的第二個目的是尋找美式快餐店在當地的特色食物。每次旅行，若經過美式快餐店，我們都會看看其餐單可有新品。這次在愛沙尼亞，我品嚐到快餐店的開心果雪糕奶昔，美味可口，值得一讚。

第三個目的是體驗和感受本土文化點滴。這次實在收穫甚豐，例如在奧斯陸，機場入境禁區內竟然有超市模式的便利店，售賣日用品及紀念品；馬路行人燈以兩紅一綠人形燈組成，設計原意是加添一個紅燈作後備之用；還有在眾多塑像的頂部，每每會發現有鳥兒盤據，極像常常被稱為「天眼」的閉路電



視。在德國的小鎮，遇上最膽大包天的海鷗，向行人攻擊，明搶快餐食物袋。在斯德哥爾摩，瑞典傢具店有雙頭馬桶刷出售，我真的要跳出思維定式才可想像如何使用；酒店房間的設計也頗奇特，門是向外開，衣櫃及書桌面都是梯形設計，也不設櫃桶，但牆上有多個圓形把手，相信是擴大空間的設計概念吧！而最後當然要提提洗手間使用費，費用已進步到可以信用咭支付，最貴的一次折換成加幣二元二十仙。

在這十六天內，我觀賞到七個國家十一個城市的風光景致，也品嚐到各式地道及船上美食，更見識到當地有趣的生活文化，此寶貴的經驗令我的快樂指數登上高峯，這次北歐之行肯定會成為我此生最懷念的旅程之一。◇



麵包



奧斯陸行人燈



「天眼」



ABBA博物館





# 和女兒一起做過的文藝事

養樂多



姐姐今年快13歲了，正讀著小學最後一個學年。放在國內，她早就是一名初中生了。可在這所待了7年的學校裡，她還要再忍受一年，不怪她常常歎氣說一句：「So boring」。

雖然名義上還是小學生，但她的快樂堡壘早已和遊樂場告別。這個暑假，她乾脆來了一場「書架革命」——清空了漫畫和過於幼稚的繪本，還有那些小時候的小擺設，宣佈要用自己真正喜歡的書重新裝點書架。這架勢，已經有點點文藝小青年的那味了。

週末的時候，她鄭重地發來邀請，要我陪她完成一張「a Laufey Day」的清單。

我特地去查了一下，原來Laufey 是一位冰島華裔創作型爵士流行歌手。她的歌輕柔浪漫，

帶著復古爵士的氛圍，於是粉絲們把這種慵懶悠閒、帶點小確幸的日子稱為「a Laufey Day」，還在社交媒體上流行起了打卡清單。

看著那份長長的清單，我有點頭大，只說：「我當司機，你只要給我Google Map位址就行。」

第一站，我們去了Indigo書店。手裡各自捧著一杯星巴克，在店裡待了兩個小時，各自沉浸在書的世界裡，完全不覺時間流逝。

第二站是甜品店。原計劃是先吃一個 Gelato，再去鐘塔下拍照。可惜翻遍Google Map，最近的鐘塔也要跑到溫哥華煤氣鎮去，路途太遠。我們乾脆直奔下一項：逛二手店。

兰里的二手店不少，我年輕時也常常跑跳蚤市場淘寶。那時候淘過華麗的手鐲、復古的手錶、

珍珠項鍊、古董包，每次收穫都滿心歡喜。只是人到中年後，漸漸走向極簡，買得少，丟得多，這個小愛好也就淡了。可這天在女兒的帶領下，又一次在一排排貨架間翻看各種可愛的物品，久違的喜悅重湧心頭。一瞬間，我彷彿回到了當年兩條腿掃街的日子，滿眼是對世界的好奇。

這一天的行程還是很Laufey地以甜品收尾。吃著最愛的冰淇淋，耳邊的音樂不吵，周圍的人只輕聲低語。

我幾次想開口提醒她得趕回家吃晚飯，可每到要張口的瞬間，又覺得太破壞氣氛。一個年齡段有一個年齡段的喜好。忙碌帶走了我們太多，而這一天，在姐姐的帶領下，我也得以擁有了一個很Laufey、很文藝的週末。時間在那一刻，顯得格外溫柔。◇



# 健康老齡化：隨著年齡增長我們需要的主要維生素（下）

## 8) 鋅

許多老年人缺乏這種被低估的微量營養素。鋅有助於維持我們嗅覺和味覺，並抵抗感染和炎症。鋅同時還可以保護我們視力。牡蠣無疑是這種礦物質的最佳來源。此外，你也可以從牛肉、螃蟹和強化早餐麥片中獲取。



## 9) 硒

硒能保護我們細胞免受損傷和感染，並使我們的甲狀腺正常運作。硒還能保持肌肉強健，並可能有助於預防與年齡相關的疾病，如痴呆症、某些類型的癌症和甲狀腺疾病。每天只需吃一到兩顆巴西堅果就足夠了。不要過量。過量的硒會導致脫發和指甲變脆。

## 10) 鉀

鉀幾乎參與了我們人體內所有組織，包括心臟、腎臟、肌肉和神經的活動。它還有助於預防中風、高血壓和骨質疏松症。現實中許多老年人體內缺乏鉀。杏干、香蕉、菠菜、牛奶和酸奶都是很好的鉀來源。服用補充劑前請諮詢醫生。它們可能會干擾治療高血壓、偏頭痛和其他疾病的藥物作用。

## 11) 葉酸

葉酸作為天然形式的維生素B9存在於綠葉蔬菜、堅果、豆類和其他食物中。孕婦服用一種名為葉酸的實驗室合成維生素B9，有助於預防

出生缺陷。葉酸有助於細胞生長，並可能預防中風和某些癌症。食物中的葉酸是安全的。但補充劑或強化食品中攝入過量的葉酸會增加患結腸癌或神經損傷的幾率。

## 12) 纖維素

我們都知道纖維對身體有益。但我們知道嗎？隨著年齡的增長，它變得更加重要。纖維有助於預防中風，幫助我們更規律地排便，並降低膽固醇和血糖——這對老年人的身體大有裨益。50歲以上的女性每天至少應攝入21克纖維，男性則需要30克，但大多數人攝入量都達不到這個水平。這相當於大約6-8份全谷物，或8-10份蔬菜。所以多吃蔬菜水果和粗糧。



## 13) 我們從哪裡獲取上述營養素呢？

無論是維生素、礦物質還是膳食纖維，最好從食物中獲取，而不是只是依賴服用補充劑。但對於一些老年人來說，從食物中獲取上述營養素這可能是一個挑戰，尤其是在飲食不均衡的情況下。他們最有可能缺乏維生素D、鉀、鈣或膳食纖維。如果我們認為自己需要的營養無法從食物中獲取足夠的量，請諮詢醫生，了解哪些補充劑可以安全地與我們日常的藥物、飲食和健康狀況相協調。



## 14) 復合維生素

幾乎沒有證據表明復合維生素對原本健康的老年人有益。美國預防服務工作組建議不要為了預防癌症或心臟病而每天服用復合維生素。

市面上銷售的針對老年人的復合維生素可能會添加更高劑量的維生素D或B12，或減少鐵的攝入量。如果我們日常食欲不振或患有其他疾病而無法保持健康飲食，應該主動諮詢家庭醫生是否需要服用復合維生素。◇



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。





本月推出的電影中，有三部是舊電影，就是由已移民到溫哥華的一代女神王祖賢主演的三集《倩女幽魂》的修復版，在溫哥華的Cinematheque戲院公映，曾在溫哥華生活的已故巨星張國榮，亦在第一集和第二集演出，歌神張學友則在第三集演出。此外，還有由真實事件改編的犯罪片《屋頂人》(Roofman)、由影后Julia Roberts主演的驚悚片After The Hunt。還有在加拿大多倫多長大的男神Keanu Reeves，聯同在溫哥華長大的諧星Seth Rogen主演的喜劇《捍衛天使》(Good Fortune)。(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

## 屋頂人 Roofman



這 部  
犯罪劇情  
片改編自  
真實個案，導演  
是曾經執  
導浪漫劇  
情片《藍色情人  
節》(Blue Valen-

tine)的美國導演Derek Cianfrance，由猛男Channing Tatum飾演主角Jeffrey Manchester。他是前美國後備陸軍，曾因打劫麥當勞餐廳被捕，但他後來越獄，匿藏在玩具反斗城 (Toys" R" Us)多個月都未被發現，並計劃再犯案，但當他戀上一名已離婚的母親 (由Kristen Dunst飾演)，他的生活便產生了變化。

本片將於10月10日起在電影院上映。美籍華裔演員歐陽萬成亦在片中演出。(圖片：COPYRIGHT 2025 PARAMOUNT PICTURES. ALL RIGHTS RESERVED.)

## 狩獵之後 After the Hunt



這部驚悚片由著名意大利導演Luca Guadagnino執導，故事講述由影后Julia Roberts飾演的美國耶魯大學 (Yale University) 教授Alma 的學生Margaret (Ayo Edebiri飾演)，指控她的同僚Henrik (Andrew Garfield飾演) 對她性騷擾，而Alma自己的過去黑歷史亦可能因而曝光。本片主要在英國倫敦及劍橋大學拍攝，將於10月10日起在電影院上映。(圖片提供：Amazon MGM Studios)

## 《倩女幽魂》電影系列 A Chinese Ghost Story



在1987年推出的奇幻愛情電影《倩女幽魂》，由徐克監製，程小東導演，美女王祖賢及巨星張國榮主演。

故事改編自蒲松齡的小說《聊齋誌異》的聶小倩一章，描述女鬼聶小倩 (王祖賢飾演) 和書生寧采臣 (張國榮飾演) 的愛情故事。這部片當年大受歡迎，所以後來又推出第二集和第三集，即1990年的《倩女幽魂II:人間道》及1991年的《倩女幽魂III:道道道》，現在大溫哥華的觀眾將有機會到電影院重溫這三部《倩女幽魂》的修復版，因為溫哥華的Cinematheque戲院將由10月18日至30日期間，放映這三部經典華語片。有關公映日期及購票詳情，請上網到<https://thecinematheque.ca/films/2025/chinese-ghost-story>。(圖片提供：thecinematheque.ca)

## 捍衛天使 Good Fortune

這部喜劇的劇情講述由加拿大型男Keanu Reeves飾演的無能天使Gabriel，企圖向正在為生活掙扎的Arj (Aziz Ansari)，證明金錢不可以解決一個人的問題，他的方法是把Arj的身體和他的富有僱主Jeff (Seth Rogen飾演) 交換，但結果失敗，Gabriel亦因此失去他的天使翅膀。這部片有很多演員都是來自加拿大，包括來自東岸的Keanu Reeves和Sandra Oh，還有來自溫哥華的Seth Rogen。本片將於10月17日開始在電影院上映。(圖片提供：Lionsgate) ◇



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127期

10月•October•2025

松鶴天地479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](mailto:maple.li@success.bc.ca)

下期出版日期：11月03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。

