



文圖：陳日

粵語的特性是傳神。多年前在廣州首次聽到三腳雞這個名詞，便覺得十分有趣。

當時物質條件比現在差得多。街上的交通工具，大部分是全靠人力的腳踏車和三輪車。機動車不多，主要是巴士和間中才看見的貨車，小汽車極罕有，電單車也不多。最常見的載人載貨機動車，廣東人暱稱為三腳雞。

這種小型車輛由電單車改造而成，前面仍是一個輪，後面變成兩個輪，故有三腳。

雖然馬力有限，但已可加設座位或貨斗。由於個子小，特別靈活，看它在馬路上鑽來鑽去，真的有點像雞仔。

三腳雞是十分經濟的運輸工具，高效率而實用，難怪在許多亞洲和非洲國家，都很常見。泰國稱之為篤篤，還用作推廣旅遊的賣點呢！

今天的中國，電動汽車早已充斥，但三腳雞仍未受淘汰，不單在農村常見，城市裡也不少。始終三腳雞的確實用。而且，它早已華麗轉身，無論是載人載貨的版本，都比以前漂亮得多了。◇



有彩繪/貼滿卡通人物的漂亮三腳雞



埃塞俄比亞的三腳雞是公共巴士



除了藍與白，埃塞俄比亞的三腳雞常有其他色彩圖案。



能掃街的新一代三腳雞，色彩醒目。



埃塞俄比亞的三腳雞是公共巴士，前排只有一個車輪。



巴基斯坦的三腳雞沒有門



小貨車載貨實用，原來也是三腳雞。



提起三腳雞的一條腿，就可以為它洗澡。



車身裝飾為三角雞更添可愛意趣



三腳雞沒有門，乘客們依然泰然若若。



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)

三月清明插柳，五月端午插菖蒲，這是媽媽一向的習慣。看到門框邊插上一束劍蘭葉一般的菖蒲，和幾支鮮豔的龍船花，我就知道農曆端午節到了。

隨著天氣漸漸暑熱，蚊蟲滋生，疾病也隨之而來。媽媽說菖蒲葉似劍，可以斬千邪，把不祥和瘟疫驅去，所以她便在門框上插上幾枝菖蒲。她又會用雄黃酒，在我們額上、耳邊點點，甚至在哥哥和弟弟額上寫個王字（王字代表老虎），說可以避疫驅邪。又用少許花布，放入香草、雄黃、硃砂，製成葫蘆形或者小枕頭形的香囊，下面還繫著五彩的流蘇，給我們掛在胸前，以驅除蚊蠅。其實，這些民間智慧也有科學根據，因為香味可以驅蚊；硃砂、雄黃都是可以殺菌的。

當然，我們最渴望的端午節目就是包粽子。媽媽早前就把買餅時小販用來包紮的鹹水草貯下來，又把



去年用過後洗淨曬乾的粽葉取出，浸在水裡。跟著就浸糯米、紅豆、綠豆和花生。又把鹹蛋切成一塊塊，把肥豬肉用五香粉醃好。一切停當後，大家就圍坐包粽子。我們小孩子也學著做。先把兩塊粽葉疊起，摺成角狀，放入糯米、綠豆、花生、豬肉、鹹蛋，再薄薄的鋪上一層糯米，用第三塊粽葉封口，把三塊粽葉摺疊起來，用鹹水草綁好，一隻粽子就成功了。說來容易，但包得像媽媽那麼漂亮紮實的，是很考功夫的。

我們包的粽子有三類：兩種是鹹的，就是綠豆粽和花生粽，裡邊有糯米、綠豆、花生、鹹蛋和肥豬肉；另一種是甜的，叫鹼水粽，是用鹼水醃過糯米，中間放入紅豆沙包成。粽子包好了，用一個大鍋子載著，煮幾個鐘頭。那粽葉的清

香，和那糯米綠豆的香氣，氤氳著整個屋子，嗅著嗅著，我們的涎沫都流出來了。

那時的香港已有龍舟競渡的舉行。到六十年代中期還有洋人參與。但距離我們家最近的賽場是香港仔，要去觀看就要乘車搭船，一家六口費用不菲，所以爸爸始終沒有帶我們去看。那鑼鼓喧天，旌旗飄揚的熱鬧場面就只可在腦海中想像了。（那時還沒有電視直播）但父親曾經帶我們到荔枝角泳棚（現在的美孚新邨附近）游龍舟水。端午那天，海灘都擠滿了人，海中也有不少人載浮載沉。因為他們都說游龍舟水可以去病辟邪，帶來全年好運，所以泳客便擠滿了海面。◇

(圖片來源：香港記憶)



「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。」



# 打零工的記憶

梁麗芳



有朋友問我，除了教書，還做過甚麼工作。

記得念大學時，與我相識的香港學生課餘都打零工，於是，我也躍躍欲試。我在住處附近的酒店找到一份周末工作，每天八小時，清潔房間。接受訓練時，主管特別強調說，房間要清潔得好像沒有人來過一樣，不能看見一根頭髮。那時候物價比現在便宜，所得的酬勞，居然可以維持生活費，不用向家裡要錢。我覺得自己可以經濟獨立了，自信心大增。過了一段時間，我轉到一間新開的圓頂酒店工作，每周兩次，下午三點到晚上八點，工作是把床單與毛巾分類，讓洗染工廠派來的卡車接走，餘下的時間，就巡視房間，根據經驗，我也要求房間清潔得好像沒有人來過一樣。

第二年夏天，因為報讀的暑期課程還沒有開學，剛巧看到一間洗染工廠找人，就去登記，想不到第二天就上班。工作從早上七點開始，直到下午五點。這是我看到最像工廠的環境，裡面的工人很多是不懂英語的新移民，女性佔大多數。

我的工作是在一個移動的巨型熨衣機器旁邊，把毛巾放平，機器把毛巾帶上去，再從另一邊下來，那邊有人把毛巾疊起，人成為機器的一部分。加拿大的勞工條例是我們應該有15分鐘咖啡時間，但是這個工廠，竟然只給10分鐘，連去洗手間的時間都不夠！這是我首次體驗到工人與資本家之間的矛盾。我與幾個工友談起要去見老闆，但我要回校上課，他們是否有所行動，就不得而知了。

那年聖誕節，室友問我，有沒有興趣到郵局工作。原來聖誕節期間，郵局要處理大量聖誕卡，招聘很多臨時工。出於好奇，我與她一起去了。我們晚上工作，把堆積如山的聖誕卡分類，根據地址，放入一個個格子內，動作重複又重複，令人想起查理·卓別林的電影《摩登時代》。

後來，我又做了幾份性質不同的暑期工，回想起來，這些經驗除了讓我經濟上獨立之外，也讓我初步了解社會與人生。◇



中中中EEE  
中英對對碰

番書仔

## 日常用語

常用英文俚語(slang):

### 1. a spring in (one's) step

走路輕快，充滿活力

*Joe's been walking with a spring in his step since he found out he was getting a promotion.*

自從Joe發現自己要升職以來，他走路都變得輕快。

### 2. Have a spring fever

春困/春乏

*I feel a little spring fever.*

我感到有點春困。



## 堅持理念的精神（下）

韓牧

新詩  
新話

（接續上一期）  
我們要知道，絕大多數中國人心中，佔百份之九十九點九九九九以上的人，堅信汪精衛是一個大「漢奸」。中國大陸很多地方，都有汪氏夫婦的石像，跪地的，一如宋代的秦檜。葉老師卻說：「汪精衛是寧可犧牲自己，要為國家人民做一些事情，……他在中國最危亡的時候，還希望保有半壁江山，能夠由他把淪陷區的人民、土地保全一部份，他是有這樣的理想。」又說：「真正了解當時的那些人，都

知道汪精衛不是一個漢奸。」葉老師認為，汪少年時是一個烈士。我想各位都熟悉，「慷慨歌燕市，從容作楚囚。引刀成一快，不負少年頭」這首汪詩。胡適評汪是「烈士情結」，葉老師認為，汪後來比烈士更勝，因為烈士往往要名，所謂「留取丹心照汗青」，但汪不求身後名。我韓牧想，汪明知會遺臭萬年，他甘心這樣做，也就是葉老師說的「寧可犧牲自己」。  
在溫哥華：我認識幾位曾在汪政權統治下的上海生活過的老人家，如大家都認識的、人稱「唐人街市

長」的黎伯，黎紹聰，名書畫家前輩司徒奇、梁石峰，這些第一流人物，都異口同聲，說當年生活安定，汪精衛是好人，絕不是漢奸。我現在想到：中國最優秀的電影導演，如蔡楚生、費穆，最優秀的作曲家，如陳歌辛、黎錦光，在當時都生產過藝術經典。

我比你們都虛長一些年，算是有一點抗戰經歷。1941年12月8日，日軍開始轟炸香港，我們目睹，我雖然是個三、四歲的小孩，也感受到恐怖的氣氛，哭，三日三夜不肯吃飯。現在想，如果當時香港有一個汪精衛，那三年零八個月，會好過得多。

成者為王，敗者為寇。歷史是成功者寫的。是甚麼人說汪是漢奸呢？是成功者，都是他的敵人。其中一個是重慶的國民政府。也許大家不清楚，在南京的汪政權，同樣是中華民國，國旗同樣是青天白日滿地紅。但為了與重慶的中華民國有別，在國旗上面，附加一面黃色三角小旗，上書六字：「和平 反共 建國」。

葉老師在中國大陸很受歡迎，成為「國寶」，但另一方面，在民間，在學術界，對她有許多尖銳的批評，說她為漢奸辯護。但葉老師勇敢堅持自己的理念，不受干擾，這種精神是值得我們學習的。

我曾在葉老師九十歲、一百歲時，撰寫壽聯：「嘉勵時賢求義理；瑩拂舊學現新奇」，「嘉會迎百歲；瑩拂耀千秋」。九十歲時她在溫哥華，我獻上，她親接。一百歲時她在「南開」，我請梁麗芳兄為我帶去。現在，我撰寫了一副輓聯：「秋葉呈絢麗；嘉樹永晶瑩」。現在先給各位看，我等待天朗氣清的一天，帶到郊外，火化，讓白煙上升到天庭。◇

【圖片說明】  
紀念會上出示敬悼葉老師的輓聯。





# 色彩之后豌豆花



純老貓

曾有一戶可親可敬的鄰居，屋主是賴老先生和他的太太，他倆雖然年事已高，但體魄強健，他們面容樸實，態度慈祥和藹，說話帶有濃濃的鄉音，聽起來頗有趣的。

賴老先生喜歡種菜，從我家後窗望過去，他整個後院差不多都變成耕地，一行行的菜畦，方正規矩，由初春到晚秋，都有不同的景致，由最先點點新綠的菜苗，到後來成熟綠油油的大棵菜蔬，都能使我眼睛為之一亮，精神也瞬間振奮起來。

不知為甚麼，後來老先生除了種菜，也種一科藤本攀援植物，他在圍欄旁築了一個棚架，種起豌豆(sweet peas)來了。

根據賴老太解釋，豌豆不僅花朵美麗，而且枝葉乾淨，少惹蚊蟲，很適合溫哥華人在後

院栽種，花落結果後還有營養豐富的甜豆可吃。

賴老太還告訴我，豌豆有一年生和多年生兩種，一年生的豌豆花比較大朵，也有令人愉悅清甜的濃郁香味，所以一年生的又被稱為香豌豆。色彩豐富的豌豆花非常美麗，宛如展翅欲飛的彩蝶，通常三、四朵花序生在一條長莖上，很適合剪切，用作插花瓶來美化居室。

多年生的豌豆花，則比較細小，多數沒有香氣，就算有，香氣都是很淡，但勝在比一年生的花，顏色豐富得多，除了黃色，真是甚麼顏色都有，在植物王國中，豌豆花可說是「色彩之后」了。

有城市農夫做鄰居真好，常常有新鮮蔬菜、甜豆、和美麗花束送到門前來。◇





衡子

# 石的情懷

今日路過一條小徑，發現路旁堆滿大小不一的石頭石塊與石粒，躍入眼簾，我欣然地與這些石頭石塊，說起話來……

石  
你是力量的象徵  
具有堅硬的質感  
千萬年不會壞掉

石的家族極其龐大  
名字之多數不勝數  
種類之廣難以計算  
你有你獨特的文化  
還在自然界生態中  
有着不可或缺作用

你會被海浪洗滌打磨  
你會被風霜雨雪沖擊  
這是歲月賦予你的成熟厚重  
你為園林景觀添風采  
你為山勢顯峻峭嶙峋  
這是被詩人畫家懾住的素材

你情願被人踏著你  
好讓別人方便前行  
你寧願讓人坐著你

好讓他人得著休息

外表粗礪奇形怪狀的你  
卻蘊含深藏珍貴的價值  
也許是晶瑩剔透的玉石  
又或是奇特紋理的寶石

你把自己為字  
放進成語  
句句耳熟能詳  
「以卵擊石」  
「滴水穿石」  
「水落石出」

你把自己為題  
放入典故  
篇篇意義深長  
《磐石之固》  
《流金鑠石》  
《炫石為玉》

想不到，短短一條小徑上的石，卻給了我那麼多啟示，一份很特別的情懷：歲月把石的生命雕琢得更精彩，並且昇華了石與大自然間的那份奇妙！◇





# 愛民頓的溫室花園和燈飾展覽

陳華英



青  
草  
園  
寒冬中的愛民頓，溫室花園也是一個很有特色的好去處。

米塔特溫室花園 (Muttart Conservatory) 由四座玻璃金字塔結構組成。全館利用天然光照，為植物創造適合生長的环境。每個金字塔展廳展示不同氣候區域的植物，讓遊客在一年四季都能欣賞世界各地的奇花異草。四個展廳包括：

熱帶館 (Tropical Pyramid)：展出熱帶雨林地區的植物，如香蕉樹、橡膠樹、蘭花和各類熱帶花卉。

乾燥館 (Arid Pyramid)：模擬沙漠與乾燥地區的氣候，展示仙人掌、多肉植物和沙漠花卉。

溫帶館 (Temperate Pyramid)：展出來自世界溫帶地區的植物，如櫻花、楓樹和各種觀賞花卉。

特色展覽館 (Feature Pyramid)



：這展館會依季節更換主題，展示各種節日或特別設計的園藝佈置，如春季花卉展、聖誕節裝飾等。

我們到溫室花園參觀時適逢聖誕節，所以特色展覽館花團錦簇，到處盛開著喜氣洋洋的聖誕花，擺設著各種聖誕裝飾：如聖誕老人的鹿車、漂亮的座椅、天使、鈴鐺、各種禮物包等等。到處都是「打卡位」。孩子們在花叢中奔跑嬉戲。

在沙漠館中，我們看到很多肉質的植物，奇形怪狀的仙人掌，開著奇形怪狀的花朵，都是平日少見的。

熱帶館中，很多是熱帶雨林的大葉植物，有些植物，從地上豎立起的葉子，比一個人還高。

溫室中還有園藝工作坊及兒童的工作坊，教授小朋友做一點有趣的小手工及如何種植小盆栽。

最溫馨的是展覽館門

前，在冰雪之上豎立著幾個透明的小帳篷，裡面燒著旺旺的爐火。讓你一家人可在雪花飛舞的環境下，在帳中圍爐取暖閒話家常。

愛民頓每年冬季又舉辦多個聖誕燈飾展覽，為市民和遊客帶來節日的歡樂氛圍。

Glow Christmas Festival 在愛民頓博覽中心 (Edmonton Expo Centre) 舉行。這是一個大型室內燈光節，擁有超過一百萬盞聖誕彩燈，包括燈光隧道、以燈光綴成的幻彩小火車、幻彩聖誕禮物、彩燈吊飾陣、彩燈砌成的巨型動物、彩燈牆、還有聖誕老人到訪，童話人物歡迎你等節目。置身其間，燈光幻影，彩色繽紛，目迷五色，使你進入一個迷離的童話世界，小孩子們最喜歡的了。場內還有美食攤位和本地手工藝品市場，適合全家共同參與。

我們乘坐彩燈閃爍的小火車繞了幾個圈，又到各景點拍照。孫兒進入這奇妙境界，躺在輕晃的月光上就不肯離開了。◇

# 四十而不惑

李光澤



第一次踏足旅遊溫哥華，是在1989年3月下旬。由於年前已申請移民加拿大，所以希望能夠有機會認識溫哥華和多倫多這兩個華人聚居的城市。春天是繁花盛開的季節，特別置身於藍天白雲、漫天紫紅的櫻花下，那一星期的短暫停留，已為我預告了這就是將來定居的地方。

1990年8月，兩夫婦帶同三個青少年，終於正式移民這個充滿未知但又心儀的城市。但我只停留了兩個月，便回到香港繼續未完的工作。

經過20個月，我終於在1992年中回到溫哥華與家庭重聚。透過妻子介紹，有幸認識中僑「松鶴天地」主編陳吳乃妍女士，感謝她的

鼓勵，為我在「松鶴天地」開闢了一個名為「家家有本難唸的經」小田地，使我能夠每月定時可以用文字表達出自己新移民的一些零碎感受和見聞。其後選擇將專欄易名為「豐盛人生」，是體會每個人都擁有豐沛的生命力資源，無論在人生旅程中經過高山低谷、健康疾病、貧窮富裕、痛苦快樂……都有不同的個人成長、蛻變而豐盛。

那時我們還是以原稿紙起稿，月初便要將文稿以傳真機送出，以便編輯和義工小組對稿修正。每月首日，大批義工便聚集於中僑禮堂，將數千份當月出版的報紙分配數量包紮，根據義務派發地點，交由義工送到溫哥華、本拿比、高貴林、列治文、素里的圖書館、超級市場、咖啡店、書店、商店等地點代

為派發。

「松鶴天地」擁有大量讀者，我曾經都有一段時間代送報紙到本拿比圖書館和中信中心。偶然有數次遲送了一兩天，已經有讀者去電中僑投訴。

為滿足不斷增加和不同年齡讀者需要，「松鶴天地」多年前已改名為「新天地」。亦得到更多名筆加盟，除增長知識外，亦滋養了很多渴求的心靈。

感謝「新天地」編輯團隊於疫情期間，將月報改為電子版上網，初期很多讀者未能適應改變，但現在已經開始掌握上網技能，使「新天地」更受歡迎。祝「新天地」今年四十週年報慶，在不惑之年繼續邁步前進，百尺竿頭、更進一步。◇

## 相 片

何鳳鳴



翻開了舊相片，一幕幕的故事重現眼前，相片中的人物勾起了以往的回憶。有些人想了很久，也記不起他們是誰，從哪裡相識，甚麼時候和他們拍照，印象模糊，可能很久已沒有和他們聯絡，他們是否還存在，也不知道。

也許因移民的影響，相識的人各散東西，已沒有聯絡，很容易慢慢淡忘。關係已割斷，也許對方同你一樣，已忘記了有你的存在。相片也告訴你，有些親人和朋友已經離開人世，點滴在心頭，往事成追憶，雖然難免傷感，但卻能夠從相片中懷緬昔日之情。

回想大家交往時的快樂時光，一起去旅行，一起去逛街，一起去看

電影的日子，雖然天隔一方，再不能相聚，但卻藉着相片，不會忘記昔日情懷和面孔。

有些年青時候已相識，經過時間的洗滌，仍然能夠保持一層割不斷的關係，成為知己，互相關懷，互相扶持。有時候和朋友相聚，大家一起翻閱相片欣賞時，大家都會欣喜若狂，細說過往的經歷，無所不談，年青時候的模樣和現今已過半百的模樣，都不免會互嘲一番。

一張相片，可以告訴你背後許多不同的故事，有喜有悲，有懷念有傷感，也是時間的記錄，是珍貴的，是感情的表達，欣賞和時光飛逝，歲月不留人。

喜歡擁有相片，尤其是硬件，手機影的相片，雖然方便和容易攜

帶，當想起要和人分享時，立即可以顯示，不過還是覺得手握一張相片的時候，有一種真實感覺。

喜歡相片，因為除了可以欣賞之餘，確實令人有許多回憶，若不是相片幫助你尋找過去，可能在你腦海裡已經印象模糊，所以令人捨不得扔掉相片。相片的內容可以让你發掘出多姿多彩的回憶，它可以帶你進入當時的情景和感受，有情有愛，不同人的關係，在那些地方拍照，有甚麼趣事，有甚麼值得珍惜，有甚麼生活寫照。這些都是靠相片，引你進入以往的記錄。◇



# 犬中人性



兩年前，父母領養兩條拉布拉多犬。日積月累，朝夕相處，如今，黃色的「飛哥」，高大威猛，愛玩飛碟。黑色的「多多」，可愛敏捷，愛食饅頭，擅長游泳。父母與飛哥及多多一起散步、遊戲、生活、外出旅行，待牠們與子女無異。最近，父母分享趣事心得，說在愛犬身上發現頗多與人相通的特點。

特點一：察言觀色。散步時，牠們會觀察你的心情，適時要求鬆開繩，自由活動。飛碟玩到興起不想回家時，若你以商量口吻，飛哥就會趴在草地上撒嬌，要誇贊及抱抱，才肯回家。若你以不容違抗的語氣要牠回家，牠就馬上跳起來，屁顛屁顛地跟你一道回去。

特點二：愛面子。飛哥年幼時，練習自主上車。若不成功，就會馬

上鑽到車底，躲著不出來，覺得丟臉，生怕別人知道牠跳不上車廂。跑接飛碟時，若不成功，也會尷尬地四周望望，不想附近有人看見牠失敗的一幕。

趣事三：爭寵。當你與多多互動時，飛哥會立即跑來，拱開多多，要你多撫摸牠，跟牠互動。與多多遊戲時，飛哥見到就會馬上飛奔而



來，擠走多多，要你陪牠玩。

特點四：恃強凌弱。食飯時，若忘記拴繩，飛哥食完後，會跑去搶多多飯碗中的食物。多多每次有新玩具，飛哥都要先玩。若不肯，飛哥就會馬上翻臉，硬搶過來。

特點五：為利所誘。在學上車及一些遊戲指定動作時，若有食物獎勵，飛哥與多多會興致勃勃、積極參與、效果顯著。若無食物獎勵，就算參與，也是馬虎了事，效果不佳。

末了，父親說，列舉這些特點，並沒有醜化人性的意思。飛哥與多多的精神意識層次雖沒有人類豐富，但也正因這種簡單，狗狗的世界就少有爾虞我詐、勾心鬥角、忘恩負義的事情。也許，人類在未「進化」之前，也是如此？◇

# 銀婚感悟

蔡師奶



幸福不是必然的。轉眼間，我和外子即將在4月29日，慶祝我們的銀婚誌慶。二千年，除了我們，還有數對朋友在那年共諧連理。藉此特別誌慶，我邀請他們分享，25年婚姻生活中，最寶貴的堂課。以下節錄了他們非常慷慨地分享的感悟：

「婚姻生活教我學習放下和交托，雖然不容易，但天主的臨在是真實的，祂從來都是陪伴着我們。」

「我們學了兩大堂課：1. 神在我們婚姻生活中的重要性，我們需要一起祈禱並將祂置於中心。2. 不要記分，無條件地愛和付出……」

「我們學會了每天帶一個新的眼光去重新看見和發現對方，包括欣賞對方的美善，並且以愛和耐心接受及包容對方的缺點及有限。」



至於我，婚姻生活令我讚嘆男女的不同，不但身體結構不同，感激腦掃描和神經科學的發展，原來男與女的大腦成長和接綫也不同。這讓我用嶄新的態度，和宏觀的視野，擁抱外子每刻可愛和可惡之處。

心存萬分感恩，我也默默祝福，所有因失婚或喪偶，渴望慶祝銀婚，而未能慶祝的朋友，願每人都充滿上天的喜樂和幸福感！◇



# 夢 想

文：呂國瑤

最近在電視上看到長者於晚年為追尋夢想學習划獨木舟，再讀到上期的「夢與憾」，令我也想談談「夢想」這個題目。

何謂夢想？夢想可以是一件事物，也可以是一個概念。它可以是實質存在的物件，也可以是天馬行空的想法。它是一樣有規模、有難度，令人很想擁有的東西或達成的目標。夢想可以有多個層面：在社會層面上，有人人平等、世界大同、降低貧窮線等等夢想。在家庭層面上，有父母對子女人生的夢想，例如出人頭地、有一份受人尊重的職業等。在個人層面上，學生會有夢想職業，年輕人有夢想房屋或夢想汽車，中年人有夢想假期，而耆英一輩的夢想可能就是實現兒時夢想。

人生來到下半場，我也很希望能實現年輕時的夢想。但此刻的我明白，有些夢想是會過期的，已經不可能實現；有些又有一定的難度，身心未必能應付到。但與其後悔當初沒有追求，不如現在換個方式，做個「模擬」，體驗一下上半場想做但未曾做到的事情。

少年時期的我，對「爬格子動物」這個名稱有著無限的傾慕，夢想有一天能成為小說作家。學生時代，我曾經投稿至娛樂週刊，也獲得了稿費。但那些報酬，遠遠不及看到自己的寫作能在週刊一角出現帶來的愉快和滿足。

由香港移民到加拿大，時間匆匆過了十八年，沉睡了的夢被報章的新構思再次喚醒，我向那新開啟的讀者園地投稿，非常幸運地得到接納，令我信心大增，於是執起筆，再次品嚐寫作的樂趣。

十年又過去，寫作的工具由筆和紙進化至鍵盤和電腦，我終於可利用文書軟件，將我的寫作合成為一本散文集。我每天對著散文集自我陶醉的樣子，被外子發現。為了給我的夢想加添色彩，他毅然報讀了圖書裝訂課程，為我的散文集打印及裝訂，那實在是一份夢寐以求的禮物。我愛不釋手地撫摸著自己的書本，既窩心又快樂。

有外子的鼓勵，我決定繼續我的寫作夢，那怕執筆忘字，那怕兩年才完成一本小說，那怕小說永遠不會出版！



能夠體驗向夢想前進的過程，足以令我感到此生無憾。

若然你的夢想是成為作家，可以嘗試撰寫散文，集齊數量合成散文集。亦可發掘故事體裁，在無時間限制下，書寫小說。以現時的飛躍科技，你還可以在網上出版自己的書呢！

若然你的夢想是兒女成為職業冰球運動員，何不申請做個少年冰球員的寄宿家庭，照顧那些為夢想而加入離家甚遠的球隊？又或者你夢想成為跑步運動員，現在何不與志同道合的朋友一起操練，嘗試參加長跑比賽？

若果自覺是被工作耽誤了的天生演員，何不嘗試參加社區戲劇班或歌唱班，學習及表演？又若然你心底極渴望參加某某藝人的歌迷或影迷會，從前未能做到，如今可透過網上平台做個海外「粉絲」，與一眾歌迷追星，為偶像打氣。

體驗追夢過程，享受成就感，令自己今生無憾。有心那怕遲，就從今天開始吧！◇





# 一碗牛肉麵

養樂多



溫哥華的春天一到，天氣變得格外可愛。藍藍的天空點綴著形狀各異的白雲，陽光灑在萬物之上，仿佛自帶濾鏡，掃去一切陰影，只留下人間的美好。

這樣的週末，我們睡了個懶覺，吃完Brunch，打算帶孩子去Downtown。她們似乎對坐天車產生了興趣，可能是一種「都市感」吸引了她們，又或者，小孩子天生就對啞當作響的列車充滿興奮。

「媽媽，看，我們去過那裡！」妹妹指著新西敏的外灘，興奮地喊道。

「媽，你還記得那個Spaghetti Factory嗎？」

「媽，我們是在那個商店買的粉紅小企鵝！！」

一路上，妹妹的嘴巴沒停過。

天車遊曾經是我們的一個小習慣。在姐妹倆還小、課外班不多的時候，我常常帶著她們坐天車，漫無目的地閒逛，隨機選一個站下車，四處走走。若是覺得有趣，便深入探索一番；若是無聊，就繼續

搭天車前行。偶爾遇到感興趣的餐館，我們也會隨性探店。

現在回想起來，我們或許算是City Walk的先鋒了。

當時並未意識到，這種毫無計畫的漫遊，竟然在她們心中留下了那麼多美好的回憶。而這些回憶和體驗，不正是人生旅程中的小閃光嗎？

這次久違的Skytrain+City Walk，我們直接坐到了最後一站Waterfront。五帆廣場的海鳥依舊悠然，我們駐足聆聽街頭歌手的演唱，恰好趕上會展中心的戶外運動商品展，便順勢進去逛了一圈。時間不知不覺到了下午四點。

妹妹餓了，但姐姐還不想離開。我拿出手機搜了一下，發現500米外有家亞洲麵館，便帶著妹妹去吃面。

果然，老闆是華人，笑盈盈地推薦招牌——紅燒牛肉麵。我給孩子點了一碗，自己卻沒有點。其實也有些餓，但想著回家就要吃晚飯了，還是省一點吧。

妹妹疑惑地看著我：「媽媽，

你不餓嗎？你不吃嗎？」

我笑了笑：「你吃吧。」

那一瞬間，記憶突然湧上心頭。

小時候，我也經常和媽媽外出，有時會一起去吃牛肉麵。但每次，她只點一碗，給我吃。

「媽媽，你不吃嗎？」我曾經問過。

「媽媽不餓。」她總是這樣回答。

年幼的自己深信不疑，便毫無顧慮地大口吃著，直至碗底朝天。

如今，時間輪回。我下意識地也只給孩子點了一碗，而她，竟然問出了同樣的問題。

眼眶微微發熱。

但妹妹比年幼的我更「懂事」。面端上來後，她拿起小碗，細心地分了一碗給我，還附上大片牛肉和青菜。

三十多年轉瞬即逝，曾經陪伴我的媽媽，早已離開。而如今，陪伴我的孩子們，卻用媽媽的方式在愛著我。

如此感恩。◇





Steven Shen  
(註冊營養師)

# 哪些食物與預防乳腺癌有關 (上)

## 1) 西蘭花和它的朋友們

像西蘭花、花椰菜、羽衣甘藍和卷心菜這樣的蔬菜富含維生素A和C。這些抗氧化劑滋養我們的免疫系統，從而有助於抵消可能引發乳腺癌的毒性和致癌物質。

為了最大限度地保留營養，可以選擇炒或焯這些蔬菜。盡量從食物中獲取抗氧化劑，而不是依賴補充劑。一些研究表明，在乳腺癌治療期間，抗氧化劑補充劑可能會帶來風險。



## 2) 亞麻籽

亞麻籽以其富含的歐米伽-3脂肪酸而聞名，它們對乳房健康也有益處，因為亞麻籽中的木脂素含量比任何其他食物都高。木脂素是一種植物化合物，富含纖維和抗氧化劑植物雌激素。研究人員認為，植物雌激素可以作用於雌激素受體，從而阻止雌激素刺激型乳腺癌的形成。可以將亞麻籽（而非亞麻籽油）加入酸奶、燕麥、沙拉、湯、冰沙和松餅中食用。



## 3) 姜黃

幾個世紀以來，人們一直使用姜黃來抑制炎症。早期研究表明，

姜黃對乳腺癌有兩大益處。姜黃中的活性成分——姜黃素，可能有助於阻止乳腺癌的擴散，並減輕化療對身體其他部位的損害。不過，這些發現來自實驗室研究，還需要更多的研究來驗證這些效果是否適用於人類。可以在咖喱菜肴中加入姜黃，或者將其添加到湯、炒蛋或溫牛奶中食用。



## 4) 紅色和橙色蔬菜水果

類胡蘿蔔素是一種天然色素，它賦予番茄、胡蘿蔔和紅薯鮮艷的顏色。人體會將類胡蘿蔔素轉化為維生素A，這對眼睛健康非常重要，同時也有助於保持皮膚健康。儘管還需要更多的研究，但一些研究表明，類胡蘿蔔素與降低某些類型乳腺癌的風險有關。



## 5) 富含油脂的魚類

富含油脂的魚類富含維生素D和歐米伽-3脂肪酸，這些成分有助於抗癌。

這些魚類通過抗癌的維生素D和歐米伽-3脂肪酸對乳房健康有益。

一些實驗室研究表明，歐米伽-3

可以阻止腫瘤內血管的生長。但還需要更多的研究來確定食用富含油脂的魚類是否能降低癌症風險。建議選擇三文魚、金槍魚、沙丁魚、鳳尾魚和鯖魚，以避免汞攝入並獲取最多的營養。



## 6) 漿果

漿果富含增強免疫力的維生素C。藍莓、草莓、黑莓和樹莓富含增強免疫力的維生素C，同時還含有抗氧化劑，可以保護身體免受細胞損傷。無論是新鮮的、冷凍的還是乾燥的漿果，都可以直接食用，也很方便地添加到酸奶、麥片、冰沙和鬆餅中食用。◇



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。



浪漫片是很受歡迎的片種，因為一般浪漫片的劇情都不會太複雜，使人可以輕鬆地享受看電影的樂趣。很多浪漫片都在風景秀麗的地方拍攝，這裡介紹近來大受歡迎的浪漫電影《築得到的幸福》，就是在風光明媚的羅馬拍攝，更添浪漫氣氛。另一部浪漫片On Swift Horses，則在美國洛杉磯拍攝，充滿西部風情。其他電影還有自傳式的華語電影《填詞L》，由可愛的金馬影后鍾雪瑩主演。

此外，電視劇《唐人街內部》是近來高收視的電視劇，由曾主演《我的超豪男友》(Crazy Rich Asians)的著名華裔演員歐陽萬成，聯同很多華裔演員演出。(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

## La Dolce Villa 築得到的幸福



這部浪漫喜劇已在Netflix串流平台播出了，近來曾是Netflix串流平台最高收視的電影，是一部在充滿浪漫氣氛的意大利的羅馬及多個地區拍攝的電影，使這愛情故事和美景融為一體。

片中男主角Eric (Scott Foley)是一名美國成功商人，他的太太三年前逝世，他到意大利去，企圖阻止女兒Olivia (Maia Reficco 飾演) 購買及翻修一幢破舊的別墅，但一段意想不到的戀情卻在這裡等候著他。

(圖片: Courtesy of Netflix Copyright 2024)

## The Lyricist Wannabe 填詞L



這部自傳式電影的導演黃綺琳曾執導電影《金都》，並憑該部電影榮獲第26屆香港電影評論學會大獎最佳編劇，和第39屆香港電影金像獎新晉導演獎。

原來她在擔任導演之前，也夢想成為填詞人，她把自己追夢的掙扎過程拍成這部《填詞L》，片中由鍾雪瑩飾演高中女生羅穎詩，她立志當填詞人，用盡各種方法去實現夢想，但不斷受到打擊。

鍾雪瑩曾憑電影《看我今天怎麼說》奪得第61屆金馬獎最佳女主角獎。參加演出這部片的還有最近演《破地獄》成名的朱栢康。本片可在CHIME網上電影串流平台租看，可上網到[www.thechime.ca](http://www.thechime.ca)找Online Movies。

(圖片提供: thechime.ca)

## On Swift Horses



這部浪漫片由美國導演Daniel Minahan執導，根據2019年美國女作家Shannon Pufahl的同名小說改編。

故事描述女主角Muriel (Daisy Edgar-Jones飾演)和丈夫Lee (Will Poulter飾演)，在1950年代來到美國加州開始過新生活，但隨著丈夫的型男弟弟Julius (Jacob Elordi飾演)的出現，安穩的生活立刻改變，危險的多角關係已形成。本片將於4月25日起在電影院上映。

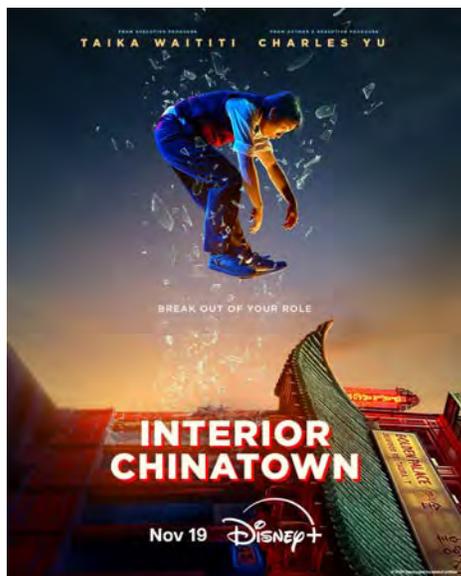
(圖片: Courtesy of Sony Pictures Classics)

## Interior Chinatown 唐人街內部

這齣美國犯罪劇情電視劇，根據美國華裔作家游朝凱的同名小說改編，這小說榮獲2020年美國國家圖書獎最佳小說獎。

劇情圍繞由美國華裔演員歐陽萬成 (Jimmy O. Yang)，飾演的唐人街餐館服務員，目睹一宗案件發生後的一系列故事。參加演出的還

有另一位著名華裔演員馬泰 (Tzi Ma)，他曾在電影《花木蘭》飾演花木蘭的父親。這電視劇已經在Disney+串流平台播出。(圖片提供: Disney+) ◇



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120期

4月·April·2025

松鶴天地473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、黎國豪

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：5月05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。

