

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130期

2026年
一月刊



未來暢想不設限

從星際綠洲到感官盛宴的萬種可能

2026「中僑星輝夜」

晚宴門票及慈善獎券現正發售

健康生活：腎臟膀胱合力 掌控水淨化系統

月讀詩林：跨越百年的牽手

營養樂趣：15種減輕慢性疼痛的簡單方法(下)



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好。歡迎一同來到2026年！

新年伊始，相信大家都有許多美好的期許和盼望，誠願各位都能如願隨心。本期的專題以輕鬆愉快的筆調帶領大家暢想未來，看看人類都對未來世界有過怎樣的神奇想象。

節日季最不可少的就是各種歡聚了，本期內容分享了諸多我們社區的歡慶、出遊，希望能將這一份開心也帶給屏幕前的讀者朋友們。

2026「中僑星輝夜」已進入緊鑼密鼓籌備階段，門票以及獎券開售，敬請期待。

此外安居樂業安全第一。為了響應大家的需求，本期特別搜集整理了副主題—居家防火安全專題，敬請閱讀，若有疏漏歡迎補充指正。

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

未來暢想不設限	03
從星際綠洲到感官盛宴的萬種可能	
日常多加小心 守護家園安全	04
住宅防火日常須知與火災自救指南	

精彩中僑

2025慈善星期二共籌得 \$46,208.5	05
2026「中僑星輝夜」門票及慈善獎券現正發售	
跨世代口述歷史中的華裔移民記憶	06
楓華會的聖誕燈飾之巡禮	07
中僑華埠耆英服務聯會聖誕聚會圓滿舉行	08
聖誕聚會精彩圖片展覽	09
本月中僑活動資訊	10

生活資訊

健康生活 - 臟膀胱合力 掌控水淨化系統	16
中醫養生 - 乙巳年冬令戊子月健康分析 (中)	17
醫學新知 - 從腦腐到煽動憤怒/傷口愈合藥膏	18

文藝休閒

新趣 - 成吉思汗	19
旅遊記聞 - 讀書樂	20
童心橋 - 紿聖誕老人的禮物	22
溫故/新風 - 我為什麼寫英文書	
《中國當代小說家：生平、作品》	23
詩林/隨筆 - 小說詩《初戀・末戀》	24
黃金歲月 - 我的咳嗽歷程	25
花卉園地 - 小蜜蜂的花園記事	26
溫哥華生活小調 - 甜香築成的冬日夢幻薑餅屋	27
詩林/隨筆 - 跨越百年的牽手	28
美文欣賞 - 新松、新地、新天	29
營養樂趣 - 15種減輕慢性疼痛的簡單方法 (下)	34
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	35



未來暢想不設限 從星際綠洲到感官盛宴的萬種可能

歡迎來到2026年！二十一世紀第一個百年的四分之一已經正式成為過去，我們不妨在這個新的開端放飛想象，一同「發發美夢」，看看人類對自己的未來有哪些有趣的幻想。筆者搜羅收集了市面上最流行的有關人類未來走向的大膽想象與大家同賞，希望能給各位的新年帶來一個美夢式的開端。

◎ 李育嬌

想像一下未來的某一天，當你從床上醒來，被一位智能家居助手以你最愛的笑話或者音樂輕聲喚醒，窗外不再是單調的城市景觀，而是流動的空中花園，伴著溫和的雲彩緩緩飄過——通向未來的想像列車已到站，請坐穩扶好，我們這就出發。

一・智能生活：讓奇觀變成日常

從小朋友喜歡的樹屋，到大人們嚮往的豪宅，居家條件始終是生活質量的追求目標之一。未來家居將不再只是冰冷的鋼筋水泥，而是有靈魂、會呼吸的空間。想像你走進家門時，燈光不僅自動調整到最舒服的亮度，空氣也會根據你的心情播放相應的香氛，而牆上的藝術畫作會隨著你的情緒變換畫面，為你創造每天獨一無二的視覺體驗。

這樣的智慧生活正在一點一點從現實科技中浮現，而不是單純幻想。甚至廚房裡的料理不再由你親自操刀，而是由機器人廚具為你製作各種不同風味的美味佳餚，而你只需輕鬆配好原料，按下按鈕便可等待享用。在AI軟體的配方搜尋能力加持之下，不出家門品嘗世界各地風味已經成為現實可能。

除了居家，未來的城市也不再分割環境與生活。漂浮城市的概念正在被提出，這些城市像水上樂園一樣漂浮於海面，使用AI智能系統和太陽能等清潔能源供給支持，再也不用擔心地球升高的海平面會吞噬家園。想像在海上城市中自由漂浮，「搬家」如「開船」，穿梭於不同的平台島嶼間，或是到海上公共空間野餐，這樣的場景或許不再只是想像。

二・跨越地球：人類的星際暢行

在太空探索領域，科學家們正在設計各式各樣的遠征星際飛船和航行方案。將太空探索的想像力再推進一步，英國《衛報》(The Guardian)的一篇文章報道科學家們正在設計名為「Chrysalis」的星際遠征船，這艘長達58公里的巨型太空船如流動的生態星球，內有森林、農場、社區和文化中心。它不只是載人飛船，而是一個能讓人類在未來數十乃至數百年生活、繁衍和享受生活的星際微型文明。

與此同時，其他設計甚至模仿水母形狀，用小行星碎片作護盾形成獨特的太空船外殼，寓意人類最終可

能像太空中的「水母族群」那般在星海中漂流。

不僅如此，《泰晤士報》(The Times)也有刊文歐洲太空總署等機構設想在地球軌道、月球甚至火星上建立「太空綠洲」，這些自給自足的太空基地將成為人類在宇宙中的下一站。我們可以在月球上度假、觀賞比地球更清晰的星空，甚至在火星上進行自己的農業實驗。這樣的未來或許在不遠的世代就會實現。

三・身體與感官的未來：體驗無極限

未來科技不只改變外在環境，也將重新定義我們的感官體驗。例如有構想中的「個性科技」，透過基因、穿戴式設備與虛擬介面結合，衣服將不只是穿著，而是能讀取人的生理數據甚至健康狀態，向醫療系統提供即時健康提醒。

根據《南華早報》的文章，已有公司在立項研究一種智能衣，不僅能根據溫度調節保溫能力，還能在人的身體出現不適前發出警告。這似乎像科幻小說裡的裝備，但誰說小說裡的場景不可能成為現實呢？

還有更瘋狂的想像，一些未來發明設計理念甚至提出能讓人短暫與動物融合的夢幻能力，讓你體驗貓咪般的敏捷或海豚般的速度。雖然這看起來有點荒謬，但它在某種程度上反映了人類對於突破自我極限的渴望。

四・文化與創造力的未來：我們共同的夢

未來不只是科技的進步，更是文化與創造力的盛宴。想像有一天，你將戴上一副虛擬實境眼鏡，走進一個由AI與人類共同創作的博物館，裡面展示著跨越時空的藝術作品。

你可以親眼看到童年時候的自己，重新經歷過往的美妙瞬間，甚至「改寫過去」，或者編織一段屬於你的未來故事。這樣的人機共創已經在某些學術領域中被探討，象徵著未來藝術的共生可能性。

五・暢享未來的樂趣，在於啟發當下

暢想未來，或許不在於結果，而是在於我們給我們一個美好目標來持續想像、勇於創造的過程。在這個過程中，每一個奇思妙想，都是通往未來的一道光。這些奇特而美好的未來想像不僅讓人興奮，更促使我們重新思考人類如何生活、如何享受當下的時光。◇



日常多加小心 守護家園安全 住宅防火日常須知與火災自救指南

在卑詩省，住宅火災多半不是「意外」，而是源於日常生活中的小疏忽。一鍋湯、一條老化的電線、一支未熄滅的香燭，都可能釀成無法挽回的後果。對華裔長者而言，了解防火常識、養成良好習慣，是對自己、家人，也是對鄰里的重要保護。本刊特別整理以下實用資訊，希望用簡單、清楚的方式，提醒大家：防火，真的可以從每天的生活做起。

一· 日常防火，請牢記這幾件事

【廚房：最常見的火源】

廚房是住宅火災最常發生的地方之一。

- 烹煮、煎炸時，請務必留在爐台旁，不要「只是走開一下」。
- 爐台周圍避免放置紙巾、抹布、塑膠袋等易燃物。
- 穿著合身衣物，避免寬袖、圍巾靠近火焰。
- 使用完瓦斯爐或電爐後，再次確認已完全關閉。

【電器使用，切勿超載】

許多長者家中仍在使用電暖器、電熱毯或較舊的電器設備，務必留意：

- 一個插座不要同時接多個高耗電電器。
- 電線若出現老化、破皮、發熱，請立即停用並更換。
- 電暖器應與沙發、床鋪、窗簾保持至少一公尺距離。
- 外出或睡前，關閉不必要的電器電源。

【香燭與祭拜用品，要特別小心】

華人家庭常有點香、燒燭的習慣，請務必做到：

- 香燭放置於穩固、不易傾倒的香爐或燭台中。
- 使用後，確認火星已完全熄滅。
- 點香時避免孩童或寵物靠近。

二· 卑詩省住宅必備的防火設備

【煙霧警報器（Smoke Alarm）】

在卑詩省，法律規定住宅必須安裝煙霧警報器。請特別注意：

- 每一層樓至少安裝一個，睡眠區附近尤其重要。
- 每月按下測試鍵，確認警報器能正常鳴響。
- 每年更換電池一次；若是不可更換電池型，依說明定期更換整機。

若煙霧警報器持續鳴響，請不要忽視，這往往是火災的第一個警訊。

【滅火器（Fire Extinguisher）】

家中若備有小型滅火器，可在火勢初期爭取寶貴時間。

- 建議放在廚房出口附近，而不是爐台正上方。
- 事先了解使用方法，記住四個字：「拉、對、壓、掃」。

- 若火勢無法在短時間內控制，請立刻撤離，不要勉強。

三· 遇到火情時，請這樣保命

【第一時間：撥打911】

在加拿大，發生火災請立刻撥打911。

- 清楚告知地址、樓層與火災情況。
- 即使火勢看似不大，也應交由消防人員處理。

【小火與大火，處理方式不同】

- 鍋中起火時，切勿用水澆火，應立刻關火並蓋上鍋蓋。

- 若火勢已擴大，請馬上離開住宅，關門但不要上鎖。

【安全逃生三重點】

- 開門前，用手背觸摸門把；若燙手，請不要開門。
- 逃生時壓低身體前進，避免吸入濃煙。
- 切勿搭乘電梯，務必使用樓梯撤離。

【衣物著火，記住三個字】

若衣物著火，請記住：「停、躺、滾」——停止奔跑、立刻躺下，用身體滾動壓滅火焰。

四· 提前準備，關鍵時刻不慌亂

防火不只是在火災發生時，更重要的是平時的準備。

- 與家人一起討論逃生路線與集合地點。
- 行動不便的長者，可提前告知家人、鄰居或社區工作人員。
- 將911、家人電話張貼在電話旁或明顯位置。

火災往往來得突然，但防範卻可以每天累積。把這些簡單的提醒放在心上，養成良好的生活習慣，就能為自己和家人多加一道安全防線。◇



住宅消防安全計劃



2025慈善星期二共籌得 \$46,208.5



今年的慈善星期二活動已於12月2日圓滿結束，衷心感謝各界善長在繁忙節日準備與購物期間，仍不忘支持中僑的社區服務。今年活動共籌得\$18,208.50，加上BentallGreenOak (BG0) 及一位匿名善長慷慨提供的\$28,000配對基金，令總籌款額提升至令人鼓舞的\$46,208.50，再次突破紀錄！

是次募款成果將全數支持中僑互助會多項未獲政府資助或資源不足的服務，包括多層次護理服務、移民安頓支援及其他對社區至關重要的計劃。

您的捐助將讓長者感受更優質的照顧，亦讓有需要

的家庭與新移民得到更即時、更貼心的支援，為社區帶來實實在在的改變。

我們尤其感謝BentallGreenOak (BG0) 及匿名善長的慷慨加碼與配對支持，他們的承擔為今年的慈善星期二活動注入強大動力，並鼓勵更多社區人士加入捐款行列。如您錯過了今年的慈善星期二，也不必擔心！中僑基金會全年接受捐款，您的支持同樣能為社區帶來深遠影響：

- 網上捐款：<https://successfoundation.ca/donation-online/>
- 電話查詢：604-408-7228

再次感謝您一直以來的支持與信任，讓我們能與社區攜手前行，為更多有需要的人帶來希望、關愛與改變。

2026「中僑星輝夜」晚宴門票及慈善獎券現正發售



2026年中僑星輝夜晚宴將於2026年3月7日（星期六）假溫哥華 Westin Bayshore Hotel 隆重舉行。這個備受期待的年度籌款活動，將再次匯聚來自各界的領袖、支持者和朋友們，一同為社區提供重要的資金支持。

今年晚宴的籌款目標延續去年的使命，所籌得的善款，將協助中僑繼續維持及擴展多項為大溫社區提供的重要服務，讓更多新移民、長者、家庭、青少年和婦女受惠。

活動詳情：

- 日期：2026年3月7日，星期六
- 地點：Westin Bayshore Hotel, 601 Bayshore Dr. Vancouver

活動流程：

- 晚宴招待：下午5:00
- 晚宴開始：晚上6:30
- 現場拍賣：晚上8:00
- 嘉賓表演：晚上9:00

晚宴票價：

- \$398 / \$598 / \$898 (可扣稅金額：\$98 / \$298 / \$598)

晚宴門票現以發售，數量有限，請儘速購票：
<https://2026bridge2successgala.rsvpfy.com/>

此外，2026中僑星輝夜記者會將於1月28日（星期三）上午11時假中僑互助會總部的禮和堂舉行，屆時將為大家帶來晚宴的精彩預告、特別嘉賓亮相及與我們的支持者建立聯繫的機會。

中僑慈善獎券現正公開發售，一如以往，今年慈善獎券的獎品同樣相當吸引。今年頭獎為現金獎\$3,000加元(共一份)，二獎為現金獎 \$1,000加元(共兩份)。慈善獎券限售2,000張，每張售價\$10，由即日起至3月7日於中僑基金會辦公室及中僑基金會網頁有售，希望大家踴躍支持。



立即購買：

<https://2026successgalaprize.rafflenexus.com/>

感謝您對中僑基金會的持續支持。讓我們一起為建立一個更強大、更具包容性的社區而努力。

如有查詢請致電：

604-408-7228

或電郵至：

[fundraising@
success.bc.ca](mailto:fundraising@success.bc.ca)

期待在晚宴中
與您見面！◇





「你問，阿嫲就講」

跨世代口述歷史中的華裔移民記憶

編者按：相信本刊的讀者諸君都有著豐富多樣的人生經歷，回看過往，時代的車輪滾滾前行，那些漸漸離我們遠去的時光碎片愈加珍貴。在這樣的情形之下，「口述歷史」就成為一種保存一手歷史資訊，由親歷者和見證人親自講述的有效方法，為我們以及後人整理和留存下這些珍貴的史料素材。再次感謝我們的數碼助理蘇美智女士，為我們帶來這一期的特別專題文章。

 蘇美智

引子：

「多謝你問阿嫲（祖母），（讓祖母）講出阿嫲的心情和困難。你這次問阿嫲，阿嫲就講。你不問阿嫲，阿嫲怎講？只得你問阿嫲咋！」

這是何巧兒 (Hollie) 訪問祖母時，祖母透過翻譯向孫女說的感謝話。當年越戰結束，丈夫在排華浪潮下被捕，祖母決心帶孩子出走。他們坐小漁船跨越惡海，輾轉抵達「第一收容港」香港，再來到萬里以外的溫哥華，從零開始建立新生活。由於時間久遠，以及後輩無法使用中文，這些家族記憶原本已經流失，但在孫女安排的鏡頭下重新活現了。

正文：

華裔家庭常常給人套上刻板印象：理想小孩「有耳無嘴」，對長輩只聽不問；傷痛不能隨意掀開，情緒更不該拿到檯面上討論。但 Hollie 的經驗正好相反：長輩的話匣子一開，便停不下來。

在翻譯協助下，Hollie 從自己的家人和親友出發，安排多個跨代組合，拍攝七條題為「未曾分享的」對談短片，在她創立的組織 Holding Heritage 上公開發放。

「我最希望這個計劃引發更多人對自己家族的好奇，鼓勵大家回家發問，問什麼都好。我自己就是從什麼是越南船民問起的。」Hollie笑說。

上月，Holding Heritage 在列治文舉辦一場社區活動，現場播放影片選段——

有爸爸分享凶險的偷渡歷程，「持槍賊人上船，要脅我們湊出五十個手錶、一百條頸鏈」有祖母坐的船

擋淺入水，「我怕，但不敢出聲，不能令子女也怕」，有爸爸在惡浪中下跪，「求觀音保佑我們平安」有祖母在難民營身無分文，但堅拒賣女，「死也要在一起。」

有父子噙着淚說出埋藏多年的心底話，「那時看到其他小孩跟父母在一起，會覺得傷心」「從前上班忙沒辦法，但我們唐人，做什麼都是為了孩子」木訥爸爸最後爭取機會反問：「我這個老



豆（爸爸）做得好不好？」「梗係好！」好爸爸得到認證後偷偷擦淚，突然又一臉腼腆的問：「這會播出街嗎？」

聽到這，放映室的大家都跟影片中的兒子一起笑了。

Hollie 說：「其實長輩都很想分享，只是擔心沒人真正在意自己的故事。我特別希望我的兩位祖母感受到我們在乎。若不是她們當年勇敢離開家園，我們就不會在這裡。」

她希望更多人能翻開自己家中那些「未曾分享的」故事，不必把它想得太困難。有時只要一張老照片、一道簡單的提問，就足以展開對話。如果能夠帶上一位懂得翻譯的朋友，便更能貼近彼此。重點是讓對方感受到你的心意。

原來，跨越海洋的不只有上一代——穿越沉默與隔閡，也是這一代華裔加拿大人的旅程。

圖片說明：

- 1) Holding Heritage 社區活動現場，左一為何巧兒。
- 2) 何巧兒（左圖）
- 3) 「未曾分享的」短片，集合了多趟跨世代對話。◇





璀璨又歡樂 感恩喜樂平安 楓華會的聖誕燈飾之巡禮

□ 鄧綺華



12月13日，中僑楓華會舉辦了一個[聖誕燈飾之巡禮]的戶外活動。它主要規劃了4個景點，分別是1. Granville Island，2. 西溫的Dundarave Festival of Lights，3. 北溫的Shipyards Christmas Market，4. Burnaby Village heritage。由於近日都是陰雨天，所以我們一直很擔心當日的天氣不佳，會影響出行的方便，然而天公作美，一路上都沒有下雨，甚至氣溫也不低，一直到完成了最後的景點，大家都已經上車了，才開始下著小雨，我們都感到十分的幸運。

首先是Granville Island，它有40 acre大的園區，呈現出多采多姿的燈光秀，有街頭藝人的現場應景歌曲表演，具特色的復古起重機(Sparkling Vintage Crane)，不過他們妝點的燈飾並不多，沒有太多驚喜，當然還有各種不同口味的餐點可以享用。



第2站，我們來到了位於西溫的Dundarave Festival of Lights。今年的主題是象徵「The Forest of Miracle」。

這個活動已在西溫海濱舉辦了25年了，在社區和各方贊助團體支持下，有超過150顆聖

誕樹的展出，各家都極具巧思，爭奇鬥艷美不勝收，贏得了參觀者的一致讚美，也體現出社區的互助與關懷。在眾多的展品中，其中一個雕刻作品很傑出，那是由當地的雕刻大師Bill and Frank合力創作的，名為「Dundarave Nativity」，是描述耶穌誕生的場景。

接著是北溫的Shipyards Christmas Market，當晚是人潮洶湧，萬頭攢動，有75個琳瑯滿目的木製攤位。我們的大型遊覽車被堵在路上，只好讓我們先下車，司機再去找停車位。我們看到了大型室內溜冰場，還有碩大的烤肉架排滿整面牆，頗為壯觀！還有各種小吃攤位非常熱鬧，把人擠得水泄不通。由於司機把車停在別處，有許多人找不到上車的地點，勞煩了隊友們四處去找人，才得以全數登上遊覽車。

最後一站是Burnaby Village Museum，很可惜的是我們到的時候，已經超過晚上八點半了，館方人員表示要關門，不能再入場了。還好經驗豐富的主辦人Linda有Plan B，所以我們立刻驅車去離此地不遠的DuPlessis Family Christmas Display。他們的展出內容很豐富，包括數千盞聖誕燈飾、各種充氣裝置、12分鐘的燈光秀，也都表現得很出色，可以看出主人的創意與用心，很值得觀賞。這個家庭自1988年，就開始為卑詩省兒童醫院基金會的聖誕屋募集捐款，他們的愛心令人敬佩。

我們看著滿處的燈飾，於黑夜裡一盞一盞的亮起，在這年終歲末裡感到無比的溫暖，我們也心存感恩，有人願意付出時間與精力，用心製作這麼多美麗炫目的聖誕燈飾，呈現出節日裡最美好的一面，讓人們分享愛與歡樂，即使是寒冷的冬夜裡，大家也備感平安與喜樂！





歡聲笑語慶佳節 喜樂平安迎新年 中僑華埠耆英服務聯會聖誕聚會圓滿舉行

◎ 華埠耆英會主席：梁國興

聖誕佳節將臨，中僑華埠耆英會於溫馨喜悅的節日氣氛中舉行年度聖誕聯歡午餐，當日筵開十四席，場面熱鬧而溫馨。

是次活動更獲多位嘉賓親臨支持，包括Brandon Hu, Ryan Drew, Jacky Leung, Maple Li等，同時亦十分榮幸退休耆英會主席Kelly Ip回娘家共賀佳節。

午餐中節目豐富，台上精彩的歌唱與舞蹈表演贏得滿堂喝采，會員們紛紛以掌聲和歡笑回應，現場氣氛

愈見高漲。其後舉行的壓軸大抽獎更把活動氣氛推至高潮，一份又一份的精美禮品陸續送出，驚喜聲、歡呼聲此起彼落，每位得獎者都喜上眉梢，而未得獎的朋友亦樂在其中，共同分享節日的歡樂。

整個聚會溫馨愉快，賓主盡歡。大家不但享用了美味午餐，更在暖意與笑聲中度過一個難忘的聖誕前夕。活動最終在一片滿足與祝福聲中圓滿結束，所有參與者都帶著喜悅與美好回憶盡興而歸。◇





精彩圖片展覽

中僑華埠耆英服務聯會聖誕聚會圓滿舉行





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

Date & Time 日期和時間	Activity 活動	Cost 費用	Location 地點
星期三 (Wed) 10:00am - 12:00pm	Singing Practice Group 唱歌練習班 (暫時已滿) 導師: 張淑芬女士 . 學習聲樂為主 . 如何讀樂譜及數拍子 . 如何運氣及用共鳴音唱歌 . 如何用情感唱歌	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期三 (Wed) 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
星期五 (Fri) 10:00am - 11:30am	Healthy Dancing 民族健康舞 導師: 林佩珍女士 . 練習民族舞, 壮族舞, 古典舞 及形體舞	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期五 (Fri) 10:15am - 11:30am	Chinese Painting 國畫班 (暫時已滿) 導師: 劉志文女士 . 嶺南畫派最具有特色的意筆花鳥 . 由淺至深 . 利用『折衷中外, 融會古今』的技法, 使學員更了解古今中外的繪畫技巧	\$10/月	Room G36 G36室
星期五 (Fri) 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
星期五 (Fri) 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



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: 李秋輝女士 . 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)





2025/26「安康」健康網絡網上中文健康講座

Presenting the 2025/26 iCON Virtual Chinese Health Forum

誰有中風危機？應如何處理？



Stroke Smart: Awareness, Action and Recovery



2026年1月12日 (星期一)
Mon, January 12, 2026

免費網上講座



上午 9時30分 至
下午12時30分
(太平洋時間)
9:30 a.m. to 12:30 p.m. PST

以廣東話進行，設有
國語及英語即時翻譯
Delivered in Cantonese,
Mandarin and English



了解什麼是中風
Understanding Stroke

葉森醫生
Dr. Samuel Yip



中風復健與
康復治療
Stroke
Rehabilitation
and Recovery

何嘉棟醫生
Dr. Richard Ho



語言和吞嚥的
復健
Communication
and Swallowing
Rehabilitation

Ms. Andrea Lau



中風後的
自我重建
Rebuilding Self
after a Stroke

楊碩昌博士
Dr. Tigerson Young



未雨綢繆
Planning Ahead

Ms. Patsy Lam
註冊護士
Registered Nurse



照護者的經驗
分享
Caregiving
Journey

Mr. Pepin Wong



中風後的社區
資源和支持
Related Resources
for Management of
Stroke

Mr. Chris Chan



馬上登記
Register Now

iconproject.org

感謝卑詩省衛生廳患者為伴計劃的支持！

Thank you to the B.C. Ministry of Health Patients as Partners Initiative for their support!



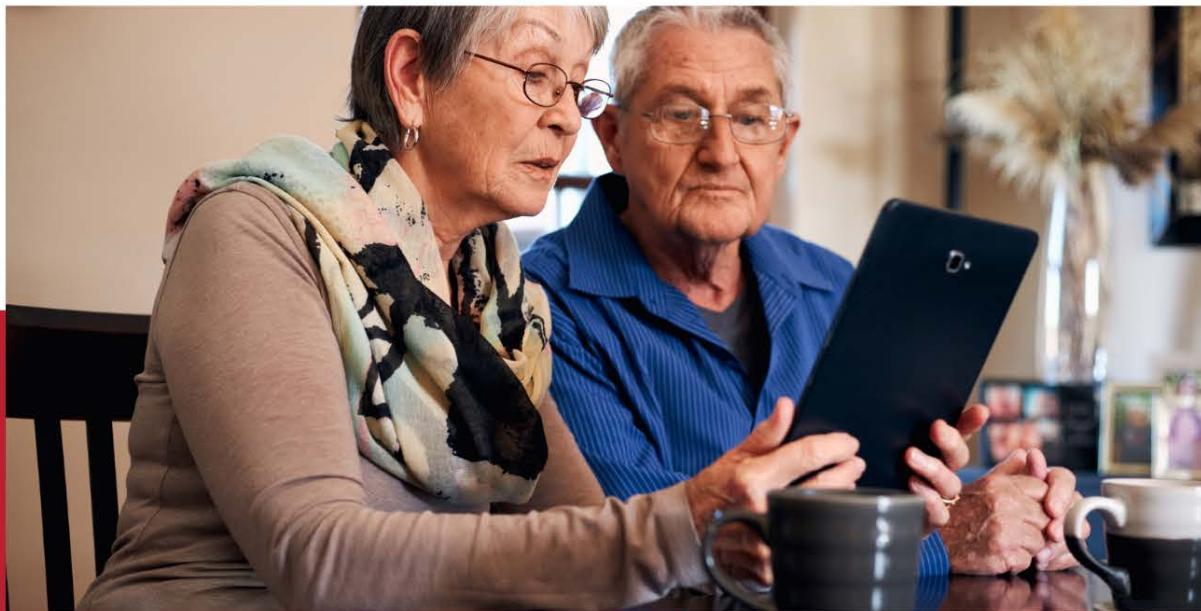
精彩中僑



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

中僑長者學院

長者資源搜尋導航(二) COMMUNITY RESOURCES NAVIGATION FOR SENIORS



1月22日 星期四
上午10時 - 上午11時

主講 | Speaker: Melanie Fong 華人社區響應網路

在線粵語講座| Online Cantonese Workshop

ZOOM MEETING ID: 999 8436 3965

無需報名

查詢電話: 236 838 6028 或 電郵: EUPHONY.CHENG@SUCCESS.BC.CA



剝削與詐騙 粵語網上講座



講座簡介

日期：2026年1月20日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:30

地點：網上Zoom

講者：Justice Education Society

辨識常見的詐騙和剝削手段，了解您的權利以及如何舉報詐欺行為。
此講座會以英文進行並有粵語翻譯。請掃描右方二維碼閱讀更多資訊及
報名。

更多資訊請聯絡張小姐：236-838-5908 電郵：SUMMER.ZHANG@SUCCESS.BC.CA





精彩中僑



BC CANCER 卑詩省癌症篩檢 網上講座



日期：2026年1月12日（星期一）

時間：上午10:30 – 中午12:00

地點：網上Zoom

講者：Trang Nguyen, 健康促進專家 (MPH)

BC Cancer 癌症篩檢與預防

介紹卑詩省提供的四個免費篩檢計畫（乳癌、子宮頸癌、結腸癌和肺癌）。此講座會以英文進行並有粵語翻譯。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





中侨互助会列治文服务中心
免费一月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言	线上与扫码报名
1月 14 日(周三)	上午 10 时–11:30 时	新移民购房指南 - 加拿大首次购房者福利政策介绍 (线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/253276712281861 
1月 20 日(周二)	上午 10 时–12 时	新移民长者租房须知 (线上及线下)	英语/ 国语	https://success.jotform.com/253356165357866 
1月 20 日(周二)	下午 5:30 时–7:30 时	Saving for Retirement (Online)	English/ Arabic	https://success.jotform.com/253297397298881 
1月 21 日(周三)	上午 10 时–12 时	个人所得税申报须知 (线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/253276645976877 
1月 21 日(周三)	上午 10 时–11:30 时	Exploring Trade Careers: Skills and Opportunities in Canada (Online)	English/ Korean	https://success.jotform.com/253485697241871 
1月 23 日(周五)	下午 1 时–4 时	Curling in Canada: Explore the Sport of Curling (In-Person)	English/ Japanese	https://success.jotform.com/253447052409860 
1月 28 日(周三)	上午 10 时–11:30 时	房东和租客的法律资源及援助 (线上)	国语	https://success.jotform.com/253276814451863 
1月 31 日(周六)	上午 10 时–11:30 时	2025 Income Tax Return Information Session (Online)	Japanese	https://success.jotform.com/253487132505860 
新移民就业讲座				
1月 7 日(周三)	上午 10 时–11:30 时	成功之路 : 15–30 岁新移民青年的就业支持 (线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/253447519240861 
儿童早期发展计划 - 针对有 0-5 岁幼儿的难民家庭				
1月 9 日至 2 月 13 日 (周五)	上午 10 时–11:30 时	Parent-Child Mother Goose Program (Fridays, 6 In-Person Sessions)	English/ Arabic/ Farsi	https://success.jotform.com/253286873266873 

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: December 22, 2025

Funded by:



Financé par :

Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



腎臟膀胱合力掌控水淨化系統

早上一杯溫水，為身體按下「流動鍵」。水被吸收後，在體內穿街走巷，喚起細胞活力，順帶打包夜班的廢水。最後交給兩位搭檔——腎臟這位「淨化廠長」負責過濾回收，膀胱這位「排放主管」負責儲存放行。

二者配合默契，水路清暢無礙；一旦節奏打亂，身體自然示警。本文揭秘這對淨化拍檔：失拍的信號，合拍的原理，以及日常養護之道。

一 淨化卡殼，身體先知

腎臟過濾血液，膀胱儲存廢液，尿液就是身體的運行報告。當兩者失和，排水就亂：

1) 動力掉線型（氣化失常）

腎氣像電壓，低了帶動無力，膀胱閥門反應遲鈍：尿出得慢，餘瀝不盡；夜裡頻繁起床，白天提不起勁；嚴重時腰酸乏力、手腳發涼。

2) 排水混亂型（水液失調）

腎是水液的「總調度」，若指令混亂，則水流時急時停。早上眼皮腫、下午腳發脹，體重忽上忽下，整天像灌了水的海綿，連靈魂都發脹。

3) 溫控失衡型（寒熱夾濕）

膀胱最怕濕氣纏身。遇寒濕，像冷氣鑽進系統：尿清量多、夜尿頻、腰腿涼；逢濕熱，又像悶氣上頭：尿急尿痛、尿黃灼熱、下腹脹滿。無論寒熱，濕氣都是罪魁，讓膀胱氣化失度——不是排不出，就是收不住。

二 腎濾膀排，雙工合拍

中醫的解釋像一幅氣化流圖：腎臟與膀胱通過經脈相連，表裡呼應。腎為「先天之本」，藏精納氣，主水調津；膀胱為「氣化之所」，承接腎氣完成排出。腎氣充足，則津液調暢，膀胱開合有度，收放自如。簡言之，腎為動力源，膀胱為執行端：上命下行，清濁有序。

現代醫學視角下，腎與膀胱協作如同一條精准流水線：腎臟是上游「淨水站」，生成尿液，經輸尿管送往下游「排放口」——膀胱。膀胱在容量與神經信號的雙重調控下，水滿則排、信至則放，整套流程精准而協調：上游順、下游暢，清流自來、污水順流。

三 護水有道：別憋別累別亂吃

養好腎和膀胱，不靠「排毒神茶」，靠持之以恆的日常。

1) **別憋**：膀胱像水庫，超載久了閥門會鬆、細菌也愛「定居」。有尿意就排，是最簡單的保護。

2) **別累**：腎怕冷、怕勞、怕熬夜、也怕久坐。

太冷→陽氣鎖門；太累→精氣透支；太晚→修復斷檔；太久不動→水道塞車。除了注意保暖，避免過勞外，日常兩件小事很關鍵：一是按時睡：最好在23點前上床，讓腎在最佳時間修復自己；二要勤起身：每隔一小時起來活動幾分鐘，讓血流帶走「沉水」。

3) **別亂吃亂喝**：少鹽、少加工，別讓腎天天加班；多吃新鮮蔬

果、優質蛋白（豆類、魚、蛋）。

喝足量好水也要講節奏——每天分3到4次慢飲，飯前半小時或兩餐之間補水最佳，既解渴又不稀釋胃液；別猛灌猛排，也少喝濃茶、咖啡、含糖飲料，別讓膀胱天天當「高壓鍋」。

營養補充要常態化，不是身體報警才想起：維生素B族、鎂、鉀支持能量與電解質平衡；蔓越莓不給細菌「落腳」的機會；銀杏改善腎部循環，肉蓯蓉增強腎動力，助水路順暢；黃芪幫腎「有力干活」，靈芝幫腎「不被累壞」，虛者打底，常人固本。

記得：任何異常（泡沫尿、血尿，尿痛，血壓升高等），請及時就醫評估，別拿「經驗方」硬扛。

腎為主水之臟，膀胱為津液之府，兩者合力，看似在排水，實則在維持能量循環與內環境穩態——水行則氣行，氣順則身安。守護淨化之道，就是守住能量底線。從今天起，對身體好一點：別憋尿、亂吃亂，為腎減負、添加動力，讓身體的水道清透順暢、氣足水行、活力常在。◇

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（中）



寶柏勛
中医師

三. 命理關聯：五行生克的健康風險

1. 屬馬（午）：子午相衝+戊土耗氣，水火失衡

五行關係：子為正北癸水（腎），午為正南丁火（心），二者四正相衝，乃「水火不交」之像。心腎不交兼氣機瘀滯之症凸顯。

健康問題：肺失宣降（咳嗽氣短、鼻塞清涕），心脈瘀阻（心悸心慌、血壓波動），腎陰虧虛（失眠多夢），遇戊子月寒濕+氣機阻滯則症狀加重；

意外風險：雨雪天路面濕滑，水火交戰+氣機不暢致心神不寧，駕車易側滑；戶外滑雪易受寒邪，筋脈痙攣扭傷。

2. 屬羊（未）/狗（戌）：子未相害、戌子相克+戊土助土，水土壅滯

五行關係：未為燥土（藏己土、丁火、乙木），戌為燥土（藏戊土、辛金、丁火），子為寒水（藏癸水），未子相害屬「水土混雜」，戌子相克為「土克水旺」。戊子月戊土助勢，土弱水強之局更顯，形成寒濕困脾之局。

健康問題：脾失健運（脘腹便溏、惡心嘔吐、四肢浮腫）、水濕瘀滯（腰膝酸軟、帶下異常），子未相害更易引發脾胃慢性損耗與泌尿系統不暢，氣機阻滯則加重腹脹、食欲不佳；

意外風險：上下樓梯、衛生間地面濕滑易摔倒，易感染諸如病毒，誘發急性腸胃不適。

3. 屬鼠（子）：子水當令+戊土耗火，水旺克火

五行關係：子為日主本氣，戊子月水勢獨旺，天干戊土耗泄丙丁火（心火、小腸火），地支子水克制

丙丁火，心陽不足則神明失養，氣血運行遲緩，氣機阻滯。

健康問題：心陽虧虛（情緒低落、手腳冰涼、嗜睡乏力）、心神失寧（注意力不集中、多夢易醒），水旺耗傷脾陽，兼見食欲亢進（嗜碳水），契合季節性情感障礙病機，氣機不暢則加重情緒抑郁；

意外風險：室內外溫差大，寒水閉表+氣機阻滯易感冒；熬夜則進一步耗損心陽，加重情緒與睡眠問題，誘發連鎖不適。

4. 屬兔（卯）：子卯相刑+戊土克木，水木失和

五行關係：卯為木（肝、筋脈），子為癸水（腎、津液），子卯相刑屬「水木相刑」，寒凝木滯，肝失疏泄，筋脈失養，經絡氣血不暢，與「寒凝氣滯」的月令病機高度契合。

健康問題：肝木寒滯（眼干目澀，關節冷痛），氣機郁滯（情緒抑郁、胸悶噯氣），濕邪附木則痹阻關節，遇濕冷天氣加重寒濕痹痛；

意外風險：戶外行走時木寒筋攣+氣機阻滯致肢體靈活性下降，易因路面濕滑扭傷，摔倒風險升高。

四. 調護方法

（一）食療推薦（純食材配方，適配戊子月寒濕瘀滯病機）

1. 生姜紅棗暖身茶

材料：生姜3片、紅棗3枚（去核）、紅糖1小塊；

做法：加水煮沸後轉小火煮10分鐘，代茶溫飲；

功效：溫中散寒、補氣養血、理氣和胃，精准對應戊子月「寒凝氣滯」，改善畏寒肢冷、鼻塞清涕、脘腹冷痛，適配寒濕交困體質及屬馬、辛金日主等呼吸系統易不適人群。

2. 山藥小米健脾粥

材料：小米50g、山藥20g（去皮切塊）、南瓜20g（切塊）、枸杞5g；

做法：小米淘洗干淨提前浸泡30分鐘，與山藥、南瓜一同煮粥，出鍋前5分鐘加入枸杞；

功效：健脾養胃、祛濕止瀉，契合戊子月「濕困脾胃」核心問題，緩解腹冷便溏、食欲不振、四肢浮腫，適配屬羊/狗、己土日主等脾陽不足人群。

3. 桂圓百合安神粥

材料：大米50g、桂圓5顆（去核）、百合干10g、蓮子5顆（去芯）；

做法：大米浸泡20分鐘，與百合、蓮子一同煮至半熟，加入桂圓續煮15分鐘至軟爛；

功效：溫通心陽、安神助眠、疏肝理氣，針對戊子月「水旺克火、心神失養」，改善情緒低落、嗜睡乏力、多夢易醒，適配屬鼠、丙火日主等季節性情緒不適人群。

4. 蘿蔔蔥白驅寒湯

材料：白蘿蔔100g（切塊）、蔥白3段（帶根）、生姜2片、瘦肉50g（切片）；

做法：瘦肉焯水去血沫，與蘿蔔、生姜一同煮湯，出鍋前10分鐘加入蔥白，加少量鹽調味；

功效：溫肺解表、散寒止咳，直擊戊子月「寒邪束肺」病機，緩解風寒咳嗽、痰白清稀、惡寒發熱，適配戶外工作者、滑雪愛好者等呼吸系統易受侵襲人群。

（下期繼續，敬請關注）◇

寶柏勛 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

《牛津詞典》每年都會選出「年度詞彙」。

去年是brain rot 腦腐，今年則是rage bait 煽動憤怒。兩個名詞均反映當下社會現象，並可視為一個警醒，莫墮入社交網絡平台上的陷阱。

腦腐指沉迷網上活動，不能自拔，彷彿任人擺佈的傻子。煽動憤怒則指刻意挑起憤怒情緒，為私利而操縱他人。做傻子不停上網或還只是小事，憤怒情緒受操控的後果可以很嚴重。

社交網絡平台比傳統大眾傳播媒介更容易操控情緒，特別是心智未成熟的年輕人。此所以澳洲實施管制兒童上網，並非無因，只是效果如何，尚待觀察。

從心理學來說，人類既理性又感性，有情緒亦易受藝術感動，如圖畫、音樂、戲劇、電影等。不過，正如不可忽略身體健康一樣，我們要保護心理健康，包括提防情緒被懷有不

從腦腐到煽動憤怒

良動機者所操縱，甚至令自己因衝動而作出不理性行為。

什麼是煽動情緒呢？例如聲稱能改變女性外貌的廣告，往往是利用「刺激恐懼心理」來鼓動欠自信的女士購買化妝品，去追尋不切實際的夢。

而在社交媒體上，一些網主為吸引人觀看，追求更大流量，不惜製造虛假資訊。他們發現利用大家關注的時事或生活題材，掀動憤怒情緒，最為有效。他們或利用人工智能，製造虛假畫面，令人「義憤填胸」。這些假新聞、假消息，令人信以為真，毒害甚深，損人利己，比不良廣告可怕得多。

人類是群體動物，常有「跟大隊」心態。群體心理學指出，即使平時理性的人，在群體中，當情緒受鼓動時，往往會跟大隊而變得不理性。小如在校內一群同學欺凌弱小，大如在街上，從和平示威遊行演變為暴力行為，都是常見的現象。

網絡世界也不例外，當全程投入

時，你一言，我一語，就足以令憤怒情緒高漲，仇恨心起，大家齊齊去攻擊「壞人」了。結果除了網主發達外，還有是得到政治目的。例如在2019年，香港就充斥着「太子站死人」、「新屋嶺強姦」等網絡謠言。

如何避免墮入「煽動憤怒」陷阱？甚或做出將來會後悔的衝動行為？

當憤怒情緒高漲時，不妨先冷靜一下。避免因「火遮眼」而盲目，宜離開網絡，停一停，想一想。怒火何來？會否被人挑撥成為工具？宜從另一些渠道，查看清楚，資訊是否真相？

孔子說：「吾日三省吾身」。多反思，養成檢視自己情緒的習慣，能讓我們更聰明，不會變成受人利用的腦腐。◇

延伸閱讀

如何處理憤怒

https://www3.ha.org.hk/cph/imh/Document/MentalHealthInfo_Pamphlets/1_MentalHealthTips/3_1_TC.pdf



潘錦興藥劑師

有否曾經受到一些刀傷或者損傷呢？但若然傷口太深了，或者不斷地流血，亦或傷口之處有發炎的現象（紅色）的話，便應該立刻到醫生處核查。

要是傷口不太嚴重，可以自行用一些創傷膏。市面上有一種叫做Elastoplast的傷口痊愈藥膏，搽上以後它可以在小刀傷處、擦傷處（Scrape）、磨損處（Abrasions）和燒傷處（Minor Burns）的地方製造一層濕潤而通氣的薄膜，可以使傷口至少快兩倍的速度愈合，盡早痊愈。另外，還會防止傷口變得乾硬。

傷口愈合藥膏 Elastoplast

它的成份是白丸士住（White Pet），石蠟油（Panthenol），純地蠟（Ceresin Wax），甘油（Glycerin），泛醇（Panthenol）。



用法十分簡單，只需要在傷口處搽上少許的Elastoplast愈合藥膏，它會自動的吸進皮膚內，數日後便會愈合了。◇