



# 成吉思汗

文圖：陳曰

不少洋人提起中國，馬上會聯想到蒙古族，又認定中國人長相全如蒙古人般是單眼皮。

畢竟，歷史上曾將版圖伸展到歐洲的東方人，除了匈奴，就只有蒙古人。當年叱吒風雲的蒙古首領成吉思汗所創造的大蒙古帝國，佔領歷史上面積最大的相連陸地。因為大英帝國雖然面積更大，大部分卻是遠離本土的殖民地。

成吉思汗武藝高強，天生有領袖魅力，能集結族人東征西討，創建出龐大帝國。他的事蹟廣為人知，但最後逝世及埋葬於何處，至今仍然是個謎。

今天蒙古國（俗稱外蒙古）



陵園內的成吉思汗銅像十分威武



長梯級的欄杆上，有成吉思汗生平事蹟浮雕。



博物館內有成吉思汗的白玉浮雕像



主殿建築仿蒙古包



成吉思汗陵園，簡稱成陵。



蒙古人信奉喇嘛教，陵園內設有祭壇。



高88米的成吉思汗頭像



雕像以不銹鋼鑄成，線條硬朗。以蒙古文書寫的碑



陵園大門是漢式牌坊



成吉思汗騎馬像設於博物館頂，高40米。



博物館內有成吉思汗及子孫的畫像



守在大門頂的，是持長矛的騎兵隊。

文圖  
呂國瑤

# 讀書樂

編者按：俗語說「讀萬卷書，行萬里路」，在過往的「旅遊記聞」專欄中，我們欣賞到作者們分享來自天南地北的旅遊見聞，感受他們行在路上的所思所想，開闊眼界，豐富心靈。另一方面，我們走過漫漫人生路，閱讀書籍同樣是令人陶醉的心靈旅程，帶給我們豐富多彩的體驗和感悟。本文作者用她的親身經歷給我們看見閱讀的美好。願我們都能和她一樣體會到這份「心靈之旅」的快樂，歡暢走進新的一年。

年輕時的我醉心於愛情小說，由珍奧絲丁至亦舒，由「傲慢與偏見」至「流金歲月」，於無數夜晚，重溫再重溫小說故事，代入一下，幻想一下，我的青少年時期就是這樣過的。

我愛讀書，亦愛買書。當年一有閒錢，便會購買小說，夢想可以收集亦舒所有出版的長篇小說。可惜她早期的作品已斷版，移民卡加利前，也只收集了三十多本。其後，對小說的熱情，被繁忙的工作及家庭的需要沖淡，而且中文小說在加的售價亦實在太昂貴。直至有一天丈夫帶了十多本小說和散文回家，得悉是從garage sale購買，實感意外。一口氣看完了幾本，閱讀的熱情再度被燃起。之後，我的收藏也逐漸增加，因閨密們都送我小說作為生日禮物。後來我發現了市立公共圖書館原來也收藏中文書籍，於是到圖書館溜達，便漸漸成為我午飯時間的娛樂。

準備搬遷至溫哥華時，實在捨不得那些珍藏小說，雖做足斷捨離工序，卻仍未能放棄，於是一箱一箱小說也隨著我搬埠。在疫情禁足期間，我重讀所有小說，才捨得離棄；我小心地撕去我的閱後感想和蓋章，再聞聞書的香氣，然後與它們告別。雖則如此，家中的書卷氣未有因此而減少，因我把大溫地區的圖書館變成我的閱讀寶庫。

原來這裏的市立圖書館收藏了不少中文圖書，而且還會常常購置新書本。列治文、溫哥華、本那比及高貴林圖書館的網上目錄更可以中文書寫查看，搜查及預訂書本非常容易。對於喜愛看系列小說的我，猶其便利；各城市的圖書館未必以系列形式購入小說，



偶爾會缺少其中相關書本，但幸運地，我多數都能在其他城市的圖書館裏找到及預留。於是遊走不同城市的圖書館，就成為我日常生活的一部分。閱讀書籍之餘，還可增加對大溫地區的認識，實在是雙重收益。

小說吸引我之處，主要是情節，其次是共鳴感，還有銀幕對比。情節與題材相關，年輕時喜歡愛情小品，陶醉於海枯石爛，矢志不渝的感覺。中年時戀上魔幻小說，讓自己天馬行空，暫時脫離現實。



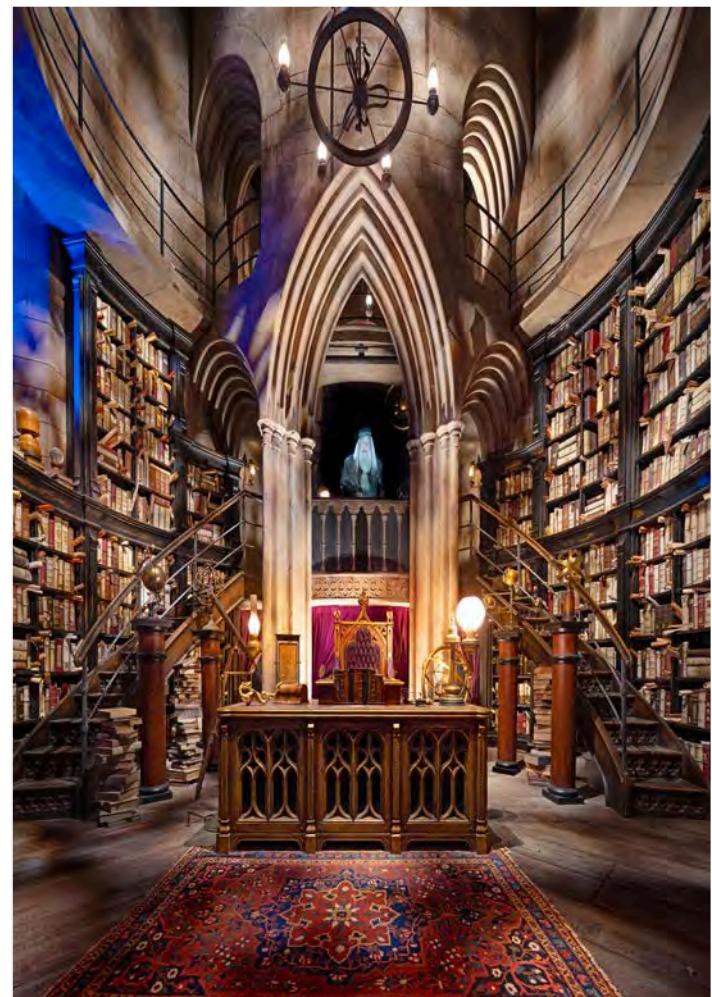


到現在，推理小說已成為我的至愛，以推考研究來鍛鍊腦筋。

共鳴感因人而異，我會對內容提及我知曉的人物、地點及發生的事情產生情感的共鳴，例如亦舒多部小說以加拿大為背景，其中提到卑詩省山火，摧毀葡萄園，確實令我心酸。另一故事發生在紐來威 (Nunavut)，文中稱之為「地盡頭」，而我卻在南美洲最南的城市烏斯懷亞遇上以地盡頭命名的酒樓，實在感到驚訝。

哈利波特小說裏有四間院校，其中一所與我女兒同名。東野圭吾的一部小說以東京淺草特產人形燒為破案線索，讀後令我回憶起東京的旅遊，對淺草念念不忘。

喜歡的小說當被搬上大銀幕時，我會入場觀看，亦會與原著比較。看到了以小說改編的電視劇或電影，我也會搜尋原著，閱讀及比較。但無論從那一方出發，我都覺得小說比銀幕精彩，因為讀者可以用自己的角度去欣賞，和以無限的空間去揣摩。◇





# 給聖誕老人的禮物

楊穎虹

平安夜，溫哥華的艾丹將楓糖漿放在窗台給聖誕老人，卻沒聽見熟悉的鈴鐺聲。他的「世界小夥伴」群組裡消息不斷：卑爾根（挪威的城市）奧拉夫發現馴鹿蹄印在森林邊緣消失；北京（中國的首都）的莉莉在胡同口的樹下撿到一頂小小的、沾著雪花的紅色絨帽；內羅畢（肯亞的首都）薩米則在草原上撿到一個裝滿閃光粉末的紅色布袋。

聖誕老人失蹤了！孩子們都沒有收到聖誕禮物，決定分頭尋找線索，終於在格陵蘭的冰原上找到了聖誕老人。他的雪橇傾倒在一旁，九隻馴鹿無精打采地站著，聖誕老人坐在一個破損的禮物箱旁，紅袍沾滿霜雪。

「禮物全都散落了，」他低聲說，聲音裡滿是疲倦，「飛越赤道時遇到異常氣流，雪橇失去了平衡……今年，我一份禮物也沒能送出去。」

孩子們知道後都很難過，但薩米卻輕快地說：「不止是聖誕老人，其實每個人都可以送禮物呵！」這個想法點亮了大家的心，孩子們立刻行動起來……

當垂頭喪氣的聖誕老人回到北極時，發現工作室中央堆滿了小包裹。溫哥華的艾丹送來了手繪的感謝卡和一小罐楓糖漿；卑爾根的奧拉夫用松果和馴鹿苔拼成了立體雪橇畫；北京的莉莉送來了一個彩繪的泥塑「兔兒爺」，還附上一張親手剪的「福」字窗花；內羅畢的薩米則送來一個烏木雕刻的小長頸鹿。

每個禮物都附著手寫字條：「謝謝您教我們相信奇蹟。您給了我們最好的禮物——分享快樂的心。」

聖誕老人拿起薩米的烏木雕刻，又輕輕捧起莉莉送的兔兒爺，指尖拂過上面細膩斑斕的色彩。他突然想起，很多很多年前，當他還是個年輕的聖誕老人時，他送出的第一份禮物並不是最精美的，但孩子見到禮物時眼中那純粹的驚喜與光芒。

聖誕老人站直身子，他的紅袍在月光下彷彿重新織就，鬍子上的霜雪化作細碎的光芒。他將孩子們來自世界各地的禮物，鄭重地放在工作室最中央的架子上。然後走出戶外，只見馴鹿們開始踏動蹄子，鼻子一點一點亮了起來，起初像燭火，然後像星辰，最後像一顆真正的小太陽，將整個北極的夜空溫柔照亮。

那一年的聖誕節，世界上沒有出現駕著雪橇的紅衣老人。但在溫哥華、卑爾根、北京、內羅畢……世界各地的孩子們清晨醒來時，仍然展露笑顏。而在北極的工作室裡，聖誕老人正輕輕撫摸著小朋友們送出的禮物，藍眼睛裡重燃起溫暖的星光，那星光裡，倒映著一個更廣闊、更緊密相連的世界。

## 【家長導讀：與孩子思考「禮物的價值」】

親愛的家長，這個故事不只關於聖誕節，更是一個引導孩子思考「給予」與「價值」的溫馨契機。當聖誕老人無法送出禮物時，孩子們反而主動創造並分享自己的心意。這告訴我們，最珍貴的禮物往往不在於價格，而在於其中的心意、創意與文化的分享。

您可以透過以下問題與孩子展開對話：

1. 心意與價值：「故事裡的孩子們送了什麼禮物？你覺得聖誕老人為什麼會感動？」引導孩子發現，親手製作、承載著本地文化或個人巧思的禮物，其價值在於獨一無二的心意，無法用金錢衡量。

2. 納予的快樂：「你覺得是送禮物的人開心，還是收禮物的人更開心？為什麼？」和孩子分享「給予」本身所帶來的滿足感、創造的樂趣以及與他人建立連結的溫暖。

3. 我們能給出什麼：「除了實體的東西，我們還能送給別人哪些『禮物』？」一起腦力激盪，例如一個擁抱、一幅畫、幫忙做家事、一句真誠的讚美。◇

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](mailto:lydiapps@hotmail.com)；

微信視訊號：「羊豬老師」



豆包AI生成



# 我為什寫英文書Contemporary Chinese Fiction Writers: Biography, Bibliography and Critical Assessment (《中國當代小說家：生平、作品、評價》)？

梁麗芳



曾經有親戚問我，你已經提前退休了，為什麼不享受生活，有空看看書，與家人去旅遊，與朋友飲茶聊天，享受一下人生？寫什麼書！這個親戚一片好心，我是明白的。可是，他哪裡知道我多年來的一個心願。其實，我提早退休，最大的原因就是為了寫這本書。

上世紀七零年代末開始，中國出現了傷痕文學，暴露文革造成的悲劇，同時也湧現大量反右、知青、工廠、農村等題材的作品，其後的發展，在質與量上有不少突破，有的還引起轟動。通過香港有國際影響力的雜誌例如《七十年代》、《爭鳴》等的報導，這個浪潮引起海外知識界的廣泛重視。八零年代至九零年代，通過個別漢學家的努力，陸續出現了一些小說選集，但是，比起中國作家們實際的創作成

績，顯然是不成比例的。

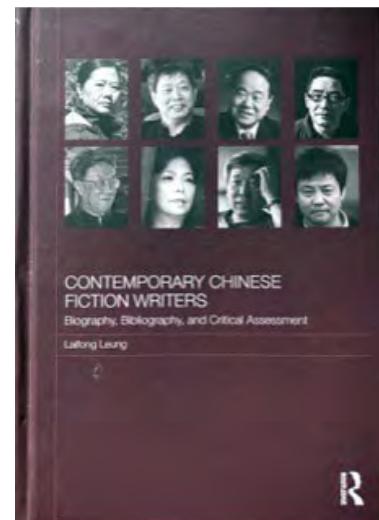
殘酷的現實是，中國當代作家的成就，如果不通過翻譯的傳播，是不能進入世界視野的。誠然，張藝謀導演的《紅高粱》《菊豆》《秋菊打官司》《活著》以及近來《三體》等電影的成功，加上高行健與莫言獲得諾貝爾文學獎，世界讀者或許知道幾個中國作家的名字，但絕大多數具有成就的中國作家仍然不為世界知曉。我相信，如果你問一個北美教英國或他國文學的教授，請他舉出三幾個中國作家的名字，相信答案是令人失望的。

這個現象一直困擾著我，但是教書與雜務一直繁重，未能獲得一個長時間集中精神來完成這個工作。因此，我決定提早退休，一口氣把多年來的資料整理出來，寫成 *Contemporary Chinese Fiction Writers: Biography, Bibliography*

and Critical Assessment

，這本書

包括了80個七零年代末以來有獨特成就的小說家。沒有料到，英國老牌出版社Routledge Press接納出版，先出了精裝版，跟著，出平裝版與電子版。我希望這本書對於傳揚中國當代文學與作家有正面的作用。◇



番書仔

## 日常用語

和開始有關的英文俚語(slang)：

### 1. **turn over a new leaf**

翻過一頁，重新開始

*This new job is a chance for me to turn over a new leaf and build better habits.*

這份新工作讓我有機會重新開始，養成更好的習慣。



### 2. **Wipe the slate clean**

抹掉過去的記錄，既往不咎

*After a long talk, they chose to wipe the slate clean and rebuild their relationship.*

經過一次深入的談話後，他們選擇既往不咎，重新開始，修復這段關係。

# 小說詩《初戀・末戀》



現代的文體分類是：詩、  
散文、小說、劇本、評論。

不過，現代作品，不少都是文體混和，  
難以截然分開。散文，有寫得像詩的，  
像小說的。小說，有寫得像詩的，像散文的。詩，有寫得像散文的，或可稱為  
「散文詩」，有像小說的，寫的是實有其事，或可稱為「敘事詩」。最近我寫了一首詩，〈初戀・末戀〉，形式像分行的詩，內容像小說，卻不能說是敘事詩，因為情節是虛構的。不知是否可以稱為「小說詩」呢？

## 初戀・末戀

在家裡閒著的時候  
他 總是想到她

相識已經幾個月了  
還未有單獨約會過  
一早就交換了電話  
但他一直不敢打去  
不知他有甚麼顧慮  
而她 也沒有打來

他 看著檯上那座電話  
已經很久沒有響過了  
現在的人誰都用了手機  
他想 如果她打來就好了

正想著 電話果然響了  
他心裡一熱 心跳加速  
他馬上祈禱  
希望祈禱成功 是她

他拿起電話：「喂？」  
「是老爺嗎？」  
原來是媳婦打來的  
說他的孫子因為初戀  
現在失戀  
正在要生要死  
問他怎麼辦

他說他的心正混亂  
一時想不到辦法  
讓他想一想再回電話

初戀 失戀 就要生要死？  
他想 這二十歲的孫子  
是隔代遺傳了我的基因嗎？

當年是怎樣解決的？  
苦思不出來  
依稀是自己把注意力  
轉移到繪畫上

他雖然也有我愛藝術的遺傳  
勸是勸不來的  
自己當年也不是被勸告  
而是自發的

他 正為自己的感情事苦惱  
想不到孫子的感情事也要苦惱他

他越想越感到好笑  
孫子的初戀

很像自己的「末戀」  
所不同的是 自己這一生  
已經過幾次戀愛  
一次次失戀

這「末戀」  
雖然很像純情的初戀  
但有理性不會要生要死

他回電話給媳婦說：  
「這是無法勸導的  
讓他自己想通就是」

他覺得  
孫子有他這個基因

2025.8.17.

【附圖說明】象徵初戀的粉色玫瑰。◇





# 我的咳嗽歷程

純老貓



自從六十年代中期，我任職教師以來，黑板和粉筆便成了我最常用的教具，當黑板被畫畫寫寫滿了，只要用粉刷一抹，便可再用，非常方便。

記得我還是實習老師的時候，有一次，教育學院的姓劉視學官來看我授課，他坐在課室最後一排，當日我教的課文，好像是「要愛護動物」之類，我靈活地在黑板上畫了一隻可愛小貓，全班同學都開心地笑了，我乘機發問：「有誰想讓這小貓無家可歸，流浪街頭的，請舉手。」結果沒有同學舉手之餘，還引來不少正面的回應——「無家可歸的小貓很可憐」、「我不會讓小貓流浪街頭」、「我要媽媽給我養貓」等等。那一堂課在熱烈的反應中結束，劉視學給我的評語是：「板畫畫得流暢漂亮，提升了學生的注意力，是一次成功的教學。」

就是由於這一評語，使我日後在教學的日子裏，總離不開黑板和粉筆的運用，後果如何？常用粉筆粉刷，引致大量粉末在教室的空氣中飛揚，然後飄落到地板上和老師的書桌上，可能我吸入太多chalk粉，引致呼吸道開始狀況百出：喉嚨乾癢、打噴嚏、流鼻水、咳嗽不停。那些年，我自恃年輕力壯，身體健康，認為「氣管敏感」是對空氣中灰塵粉末的自然反應，沒什麼大不了的。

後來移民到加拿大溫哥華，教ESL成人班時，課室用白板代黑板，白板筆代替粉筆，心想這回可脫離粉末的魔咒了，誰料白板筆有一股刺鼻的嗆喉氣味，又使我咳嗽起來。

原來好的白板筆，應只有淡淡的酒精味，如果有刺鼻難聞的氣味，可能墨水中含有遮味劑和天那水等對身體不好的成份。

本以為溫哥華是個園林省份，森林河流溪澗曠野比比皆是，野花綻放的高山草原，更是到處可尋，市民居住環境被評為世界最佳城市公園，可想而知溫市空氣清新潔淨是出名的，可是住下來才領會到，春秋二季，在自然界中，除了花粉草粉漫天飛舞外，還有許多植物的小種子隨風飄揚，它們都是主要的致敏原。

怪不得我的咳嗽那麼容易發作，這並非偶然，原來是事出有因。

家庭醫生糾正我的想法，咳嗽不是原於「氣管敏感」，氣管敏感不是一種疾病，而是一種徵狀，氣管只有一種感覺，就是咳嗽前喉嚨覺得痕癢，代表氣管有外來物，便要把異物咳出，目的是保持氣管暢通。

空氣中的刺激物，或致敏原是經鼻腔吸入的，鼻毛

可以阻擋空氣中的灰塵、細菌、粉末等，使人體得以吸入過濾了的乾淨空氣。同時鼻內絨毛的作用，可使部份被吸入的細菌隨黏液跟鼻涕倒流進入胃內，用胃酸來殺死它，鼻毛還可以保持鼻黏膜的溫度，不使外界冷空氣直接吸入氣管，也可保持鼻黏膜濕潤，有防止乾燥性或萎縮性鼻炎，以及鼻出血的作用。所以要保養治療的是鼻子，不是氣管。（記得小學健教一科，早已教我們不可用手挖鼻孔）

## 鼻子的保養方法：

1) 經常堅持耐寒鍛練

多到戶外呼吸新鮮空氣，可改善鼻黏膜的血液循環。

2) 勤洗鼻

我們每天用鼻子呼吸，吸入空氣中大量灰塵、細菌、二氧化硫等各種廢氣和病毒，鼻子作為人體與空氣打交道第一關口，它的防衛工作很重要，雖然鼻腔黏膜有過濾和清潔作用，但如果能經常洗鼻，會讓它發揮更好功能。

用掌心盛溫水或溫鹽水，低頭由鼻將其吸入，經口吐出，別怕麻煩，尤其是早晨洗臉時，用水多洗幾次鼻，可改善鼻黏膜的血液循環，增強鼻子對天氣變化的適應能力，預防感冒及呼吸道其他疾患。

3) 保健按摩

對鼻子作適當的按摩，可增強鼻子的功能。如點壓迎春等穴位，或用雙手大拇指上下摩擦鼻梁兩側數十次，或按住鼻孔一側，讓另一側鼻孔通通氣等，都是強健鼻腔功能的好方法。

4) 保持鼻腔濕潤

在日常生活中，要重視居室通風換氣，減少空氣污染，或適當服用維生素C、A、D等，對鼻腔有一定的保護作用。尤其是維生素C，有抗組織胺的特性，並且能夠降低過敏性鼻炎的發生。此外，多吃益生菌對鼻癢、鼻塞、噴嚏、流鼻涕等症狀也很有幫助。

我的咳嗽經歷了50多年的歲月，早已變成慢性咳嗽(Chronic cough)，醫生除了配藥給我肺舒坦定量吸入噴霧劑外，還提議我用空氣清新機(air purifier)，來保持室內空氣流通和清潔、使環境乾爽、改善空氣質素、可助消毒細菌，進而預防病菌滋生。

自從房間安置了空氣清新機，我每晚都咳少了，而且睡得較安穩。這絕對不是廣告，是實情，我多年受咳嗽影響，以致每晚睡不安寧，總算有應付的方法。◇



# 小蜜蜂的花園記事

Melody

大麗花 (Dahlia) 盛放之際，幾隻小蜜蜂正忙碌地穿梭其間，採花、釀蜜，成為園中最勤勞的訪客。據說，全世界的蜜蜂種類多達上萬種；我並非專家，索性都稱牠們為「小蜜蜂」。

眼前的畫面，勾起了我剛落腳溫哥華時的回憶。那時，我曾在中文學校任教。有一次臨時小測驗，題目上放了一朵花的圖片，讓學生寫下花名。沒想到，有位學生答道：「美麗的小花」。

看到這個答案，我差點笑出聲來。雖然答非所問，但那份靈機一動的想像力卻讓我欣賞。畢竟，在海外教中文，學生的理解背景不同，不能用原居地的標準來要求；橘子怎能和蘋果相比？然而，他們自在表達的方式，卻正是原居地孩子所少有的。

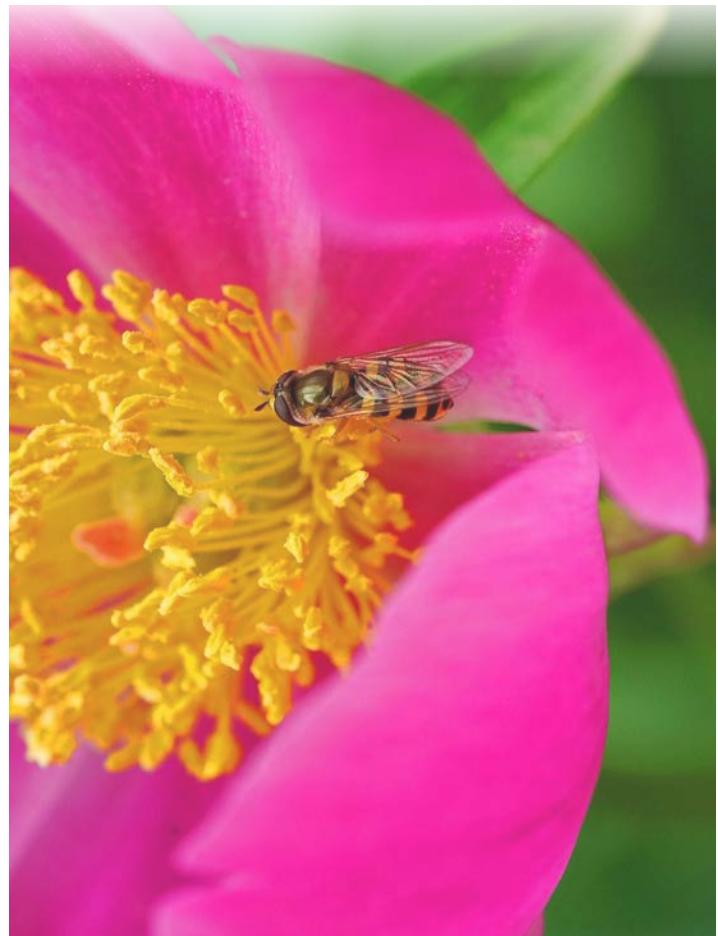
溫哥華向來有「花園城市」(Garden City)的美名。春夏之際，花草扶疏，小蜜蜂的身影自然隨處可見。然而，即便如此，現代文明對生態環境的衝擊，仍

使蜜蜂的數量快速銳減，引起專家們的憂慮。因為蜜蜂的消失，將不僅是花園的寂寞，更可能牽動整個人類的食物鏈，甚至關乎生存問題。

「嗡嗡嗡，嗡嗡嗡，大家一起勤做工……」童謠裡的小蜜蜂，自小伴隨我們的成長，「勤勞」也成了教育的象徵。唐代晚期詩人羅隱（號江東生）的一首《蜂》，更以平實的筆觸，道出了深遠的感慨：「為誰辛苦為誰甜」。後來廣為流傳的俗語「為誰辛苦為誰忙」，正是源於這首詩：

不論平地與山尖，  
無限風光盡被占。  
採得百花成蜜後，  
為誰辛苦為誰甜。

小蜜蜂繞著大麗花飛舞，嗡嗡聲中，彷彿也在提醒人們：自然萬物自有秩序，而人類的幸福，其實離不開這些微小卻至關重要的生命。◇





# 甜香築成的冬日夢幻——薑餅屋

□ 林偉芝



每到歲末，溫哥華市中心的空氣彷彿也染上了甜味。肉桂、薑粉、丁香與蜂蜜交織出的香氣，悄悄提醒人們：一年之中最喜慶的節日，正在靠近。而在這股香氣的引領下，薑餅屋，一座用想像與糖霜築起的小小房舍，再度成為冬日裡最熟悉的風景之一。

薑餅的歷史，可以追溯至中世紀歐洲。當香料經由貿易之路傳入，原本珍貴而稀少的辛香料，被運用在節慶糕點中，象徵富足與祝福。

起初，薑餅多被製成人形、動物或裝飾牌匾；直到十九世紀，格林童話《漢賽爾與葛麗特》(Hansel and Gretel)描繪了一棟以糖果與甜點建成的房子，這個充滿誘惑與童話色彩的意象，深深影響了歐洲人的節慶想像，薑餅屋也因此成形，成為聖誕文化中不可或缺的一部分。

薑餅屋不僅是一種甜點，更是一種「被建構的童心」。它不追求實用，而在於分享；不只是食物，而是一段共同完成的過程。對許多家庭而言，動手搭建薑餅屋，是冬季最溫暖的儀式之一。

這份甜美的傳統，也在溫哥華被細心地保存與延續。每年冬季，位於市中心的 Hyatt Regency Vancouver 酒店大廳，總會悄然出現一條充滿童趣的「薑餅屋巷 (Gingerbread Lane)」。一棟棟精巧的薑餅屋排列其間，有的宛如童話小鎮，有的化身北極村落，也有取材自電影、城市地標或當代議題的創意作品。

這些薑餅屋，來自不同背景的創作者——專業糕點師、烘焙愛好者、學校團隊與社區成員。它們未必完美，卻各自承載著心意與故事。更重要的是，這項展覽多年來結合慈善行動，為 Make-A-Wish Canada (許願基金會) 募款，讓甜味不只停留在舌尖，也延伸至更需要被溫柔對待的生命之中。

走進Hyatt酒店的大廳，看著孩童好奇的貼近成品，大人也童心未泯的放慢腳步查看細節，人們彷彿暫時離開了現實的匆忙，返回到童年時家中廚房的記憶。薑餅屋在此不只是展示品，而是一個提醒：在寒冷與黑夜較長的季節裡，人類始終懂得用甜、用光、用想像，為彼此築起一處溫馨甜蜜的時光長廊。

或許，薑餅屋真正的意義，並不在於它是否可食，而在於它讓人重新相信——世界仍然可以被溫柔地建造。◇





# 跨越百年的牽手



朋友送來「跨越百年牽手」的視頻，除了享受優美的旋律；清晰的講解；獨特的畫面外，還上了一堂發人深省的課。巴赫的C大調前奏樂《Prelude in CMajor》是我非常喜歡的曲目之一，過去在鋼琴上彈奏，只是有一種平靜的享受，如今聯想《聖母頌》一曲，總算看出了箇中的深層意義。

巴赫的C大調前奏樂曲  
二分半鐘平靜持續安穩  
採用了分解和弦進行  
那舒展直序的旋律  
象徵著穩固的根基  
彷如人間與天父對話  
在全能上帝的保護蔭庇下  
人的情感  
正在支取著一種平安穩妥的力量

一百五十年後  
法國作曲家古諾  
根據巴赫的分解和弦脈絡

採用流淌的旋律線條  
寫作了充滿高雅聖潔的《聖母頌》  
集純潔寧靜與及明朗於一身  
訴說宇宙千古不變的規律  
彰顯上帝創造奇功的榮耀  
這是何等震撼人心的牽手

兩人百年牽手之作  
堪稱千古知音  
兩者結合得天衣無縫  
實是一個貫穿聖靈合一之作  
那感人肺腑的旋律  
把人心帶進滿懷期盼的意境◇

JOHANN SEBASTIAN BACH

*Prelude and Fugue in C major*

PIANO  
SHEET  
MUSIC

聖母頌精选

主編 / 張建一  
執筆 / 張建一 陳書博

Latin Songs

SMPH



# 流年

陳華英

又是新的一年了，2026年，歡迎你！祝各位讀者新年快樂！身體健康！

有些朋友很信運程，每逢年初都會看看該年的運程，甚至買本星相大師出版的流年運程看看。希望趨吉避凶。我倒不相信這些，在報章上看到流年運程這些推測，也是哈哈一笑置之，即看即忘。

但去年(2025)確是流年不利。最掛心的是身邊好友，多人傳來癌訊。有的患乳癌，有的患食道癌，有的患胃癌，有的患腸癌。都是來勢洶洶，發現時已不是初期了，令人十分擔心，唯有為他們祈禱：祝他們新年轉運，早日康復而已。

至於自己，幸而身體如常。但家中置換兩種電器都不順利，一是洗碗機，一是冰箱。兩種電器入屋後「無喇喇」都有損毀，都需另外更換。換了之後，洗碗機正常運作。但冰箱卻無法達到正常的低溫，所以放在裏面的東西容易變壞，蔬菜兩三天便變黃。(這冰箱還是最新的一種，輕輕一敲冰箱門便會變成透明，看到裏面的東西那種)公司派過兩批人來檢查，還換了零件，但都無法達到普通冰箱的低溫，他們束手無策，唯有退回款項，叫我另購一個。不過，在加拿大買電器不像香港，在香港你買了之後，他搬來就會替你安裝好，可以使用。

加拿大公司分工細，搬新雪櫃的是一組工人，搬走舊雪櫃的是另一組工人，安裝的又是另外一組。還要你自己僱水電工拔去舊的水電設施，安裝好又要你自己僱人插入水電喉，加上電郵文件交涉來往，經過了半年還未有正常溫度的雪櫃使用，十分煩心。

前些日子，又傳來壞消息：我們加華作協一個美女會友，在黃昏時出外，給汽車撞飛十米多，(溫哥華冬日四時便天黑，視線較差)，碎了盆骨，口青臉腫，在醫院躺了十天還是出院無期。

至11月26日，原居地香港又傳來壞消息：宏福苑大火，至12月底，已知有159人死亡，79人受傷，多人失蹤。這宗由多種因素釀成的大悲劇，令人傷痛。為傷亡者失去生命和家園者悲哀。唯有願亡者安息，傷者早日康復，失去親人，失去家園者盡快獲得安置及親友的關懷慰藉。誠心所求！

所以，流年運程如何？能否推測？今天不知明天事，人生旅途定有崎嶇，唯有強大自己的心理、生理質素，迎接未知的風險。珍惜當下！珍惜親人！珍惜好友而已！謹以最致誠的祝福：願各位親愛的讀者，流年好運，如意吉祥！◇



專欄《童眼舊香江》已全部刊載完畢，感謝各位的瀏覽，及七月在溫哥華圖書總館舉辦的「香港前傳，歲月流痕」講座的熱烈支持。

如果各位想擁有一本留念，可上網訂購或到列治文三聯圖書館購買。

謝謝各位，祝新年快樂！



十一月到溫哥華總醫院心臟專科診所為所患

冠心病作定期檢查，醫生在詳細診斷心電圖、血壓和參閱心臟掃描報告後，覺得一切指標都達到年齡標準。除了維持我繼續服藥外，並鼓勵我恆常運動。

我年青時並不熱衷於運動，但對足球卻有濃厚興趣。記得小學時學校附近是掃桿埔大球場，很多足球聯賽都在那裏舉行。記得某一天，我放學後跟隨大群球迷步行到球場，由於我根本沒有購票，所以不能入場。但球場鄰近位置山坡，祇要沿山徑上行半小時，便能遠眺望見整個球場兩隊球員在比賽。在此之後，我便在報章留意不同球隊的動態，並開始擁護喜愛的球員和球隊。而當經濟有能力時，更願意購票入場參觀和打氣。

## 運動的維他命

李光澤

從中學開始，我便喜歡踢足球，並成為我每週的習慣。

工作和結婚以後，踢球習慣便漸行漸遠，不是和家人參加其他活動，便因工作疲倦，不願繼續運動，直到移民溫哥華之後，才因一位好朋友的邀請，嘗試與他和隊友練習打羽毛球。

其實我並不懂得打羽毛球，和他們打球時，不懂得怎樣正確握球拍，應該打的球又失落了，又經常走錯位置，阻礙隊友的進功扣殺或救球。面對技不如人的挫敗感覺和恐怕隊友的白眼，內心已屢次計劃放棄，但朋友還是不斷鼓勵，並且介紹了一位教練指導和訓練，亦曾努力了參加一些短期練習班。

感謝他們的耐心和接納，使我可以在建立每週打球最少一次的習慣，多年來亦成為我生活方式的一部

份，更因此而認識了不少的朋友。

近年年紀漸長，走動能力持續減弱，而膝蓋亦呈現退化症狀，很多時打球都力不從心，幸而得到各隊友包容，使我還可以維持最低的活動空間。另一方面，我亦增加了參加打乒乓球的場合，作為面對將來身體健康衰退的改變。

溫哥華是華人聚居的城市，而羽毛球和乒乓球亦是華人熱愛的運動，因而無論是社區中心或商業機構，都有很多羽毛球和乒乓球中心，雖然如此，但還是供不應求，沒有預先預訂，未必可以獲得適合的日期和時間。而運動的益處，除了可以保持自律、增加快樂素質、減低體重、亦可以球會友、增長人際關係和活力的維他命。◇

## 新年感想

何鳳鳴



時光真的過得很快，快得讓人來不及細想，轉眼間又踏進2026年。回想童年，總是滿心期待新年的來臨。

不單因為可以穿上新衣，到親友家拜年、逗利是，也因為能品嚐只有在這個時節才會出現的新年食品。大人細路齊齊動手做糕點、佈置新年擺設，那份熱鬧與溫馨，最珍貴的不是食物本身，而是一家人開開心心聚在一起，做同一件事、共同享受一段時光。

為甚麼昔日會特別期待某些節日與食品？因為它們並非唾手可得，而是專為節期而設的記號：一種標記、一份記念，也是一份渴想。當節期來到，那些熟悉的味道再次出現，讓人倍感喜愛與滿足；細細品

嚐時，更懂得珍惜，這樣的時刻，一年只得一次。

隨着時代變遷、生活條件改善，衣食住行不再缺乏，人們的追求也悄然改變。凡事講求快捷、即時見效，再加上商業競爭激烈，只要有噱頭，節期食品不必等到節日便已隨處可得。口福固然滿足了，卻少了那份期待的渴求，也淡化了珍惜的心，因為一切都來得太容易。

同樣地，現今移民與移居海外愈來愈普遍，一家人往往分散在不同國家：例如兒子在澳洲，女兒在加拿大，父母留守原居地，又或者相反的，父母已移居海外，而兒女仍留在原居地工作。家人天各一方，聚少離多，各有各忙、各有生活，更難再付出時間，一起做糕點、佈置新年。

唐代王維的詩句「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親」，對我們這一代或許仍有共鳴，但對下一代、再下一代，卻未必如此了。最近有位朋友感歎，想起長輩常說的一句俗語：「一代親，兩代表，三代咀藐藐」，意思是親戚關係隨着世代傳承而愈來愈疏遠，到了第三代，可能只剩下點頭之交，甚至互不相識。但朋友卻說，在今天，很多時候連第二代已經是「咀藐藐」，關係早已疏離得很。

關係的疏遠，背後原因很多，但願在一年最後的一個晚上，我們仍能停下腳步，與家人或親友分享彼此生命中的點滴。即使未能面對面相聚，也可善用科技，在網上彼此問候、互訴心聲，已是一份難得而寶貴的祝福。◇



# 中文書屋

黑字

朋友說起童年在唐人街讀書，每日放學，行過街對面的中文學校，繼續學兩小時的中文。那天我們再去唐人街，尋找失散許久的中文記憶。說來也巧，我們經過學校時，恰逢一個作文比賽頒獎禮結束不久，家長與小朋友們仍在談話、祝賀、合影。隨著人群，我入去湊熱鬧，第一次見到唐人街的另一面，富有中文氣息，如此親切又生機勃勃。再看朋友，她們感慨萬千，臉上的些許雨滴，似乎飽含童年的回憶。

一問之下，原來比賽主辦方是溫哥華中文圖書館的人員，多是義工。而中文圖書館，就距中文學校幾步之遙。踏入圖書館時，我彷彿

進入一個充滿驚喜的世界。架上的中文書籍，從古至今，分門別類，多不勝數，充滿懷舊的印刷排版及設計，還有不少以非常合理的價格供大家購買。對於我這種喜歡閱讀及收集中文書籍的人，這無疑是桃花源。朋友也興奮不已，因她們在一個小角落，發現童年曾學過的華語課本，裡面的注音、故事、歷史典故、練習造句，彷彿仍在昨天。一個下午，我們都浸在中文圖書館內，彷彿時光穿梭，又彷彿在親身體驗唐人街的文化。

告別唐人街，告別士達孔拿的溫哥華中文圖書館，朋友又帶我來到溫哥華東一街的一角。原來，此處也有一間開在二層的中文書店。

我們還未入去，朋友說，這店面比以前小了。三十年前，應該有兩倍之大？書店內，中文書及雜誌都不少，熱心的店主也樂於解答問題。書店外，是一個環形商場，有新鮮蔬果市場、港式豆腐花店、中式日式韓式餐館、麵包店。朋友說，豆腐花依然美味，只是那麵包店內再找不到當年的香蕉糕。一問之下，店員也不清楚香蕉糕是甚麼。於是，我們買幾個南瓜菠蘿包，又折回書店買幾本打折的舊雜誌，便回程了。這個週末，冷風冷雨，中文書屋之旅卻給我們帶來難得的溫暖。◇



## 繼上期開始記

敍，2025年是怎樣特別的一年，能跟眾舊友重聚，我意識到我家是多麼的幸福，真實地體會到難能可貴的友情。

第三對跟我們去年一起慶祝，廿五周年婚慶的夫婦，居住在溫哥華。我們的老大至老四，差不多全部同年。不過，我多只是趁着產假，探望太太和孩子，兩個大家庭，大家各有各忙。就是藉着一個祝賀他們銀婚的短訊，我們先透過視像會議談談近況，後來在去年十月下旬，他們更上了我家，一起開「煮飯派對」。十多年沒見，高興不已！我們一邊洗菜，一邊傾談，由他們的老大到我們的老六，由他們當晚做的洋蔥紅蘿蔔清酒三文魚到我的酸麵種，我們的嘴巴沒有一刻停下來。老六更跟朋友夫婦，打他們久違了的康樂棋，好不興奮。

那晚，大家的身體和精神同樣飽滿，十分感恩！

當我努力回顧慶祝銀婚的喜悅，我想起了為我們主禮周年紀念彌撒的神父，暨大學朋友。我們讀不同的大學，但在加拿大東岸華人天主教生活營認識，之後在渥太華重遇，一起做實習短工。出席我和外子的婚禮時，他已入了修道院。認識超過三十年，當我透過朋友，知道他會在我們銀婚當日在溫哥華，我大膽邀請他更改他的日程表，為我們在聖堂舉行彌撒，和出席家中的「燒豬派對」。他非常仁慈，慷慨地答應了。他用心準備的講道，讓我們深深感受到他對我家的關愛。他毫無保留的坦誠，總是挑戰我想深一點、看遠一點、愛多一點。也因為他的眼疾，他對旁人的要求和信賴，激勵了我學好款待和體諒。每次跟他的對話，都為我的

世界增添色彩。

我曾在此專欄分享，老大去年大學畢業的里程碑。若果不是外子的表妹和表妹夫，在他們多倫多家的熱情款待，我們也不能跟在美居住的姑仔一家，一行十一人，輕鬆自在地為老大慶祝，和享受跟各親朋戚友的相聚。雖然只是短短四日三夜，我卻有機會多一點認識表妹和表妹夫、親身體驗表妹的能幹，和她細膩的心思。她不但很有條理的安排各人所需，亦不在我們面前表現任何緊張態度，一切處之泰然，面面俱圓。表妹自小便移民加拿大，不跟外子特別諗熟，卻充分表達親情的重要性。在自我主義的世代裡，這實屬難得。

親情和友情，原來同樣可以永固。期盼在新的一年，我能主動以真摯和真實的情感，關心每刻出現在身邊的親人和朋友！◇

蔡師奶

## 友誼永固（二）

繼上期開始記

敍，2025年是怎樣特別的一年，能跟眾舊友重聚，我意識到我家是多麼的幸福，真實地體會到難能可貴的友情。

第三對跟我們去年一起慶祝，廿五周年婚慶的夫婦，居住在溫哥華。我們的老大至老四，差不多全部同年。不過，我多只是趁着產假，探望太太和孩子，兩個大家庭，大家各有各忙。就是藉着一個祝賀他們銀婚的短訊，我們先透過視像會議談談近況，後來在去年十月下旬，他們更上了我家，一起開「煮飯派對」。十多年沒見，高興不已！我們一邊洗菜，一邊傾談，由他們的老大到我們的老六，由他們當晚做的洋蔥紅蘿蔔清酒三文魚到我的酸麵種，我們的嘴巴沒有一刻停下來。老六更跟朋友夫婦，打他們久違了的康樂棋，好不興奮。

那晚，大家的身體和精神同樣飽滿，十分感恩！

當我努力回顧慶祝銀婚的喜悅，我想起了為我們主禮周年紀念彌撒的神父，暨大學朋友。我們讀不同的大學，但在加拿大東岸華人天主教生活營認識，之後在渥太華重遇，一起做實習短工。出席我和外子的婚禮時，他已入了修道院。認識超過三十年，當我透過朋友，知道他會在我們銀婚當日在溫哥華，我大膽邀請他更改他的日程表，為我們在聖堂舉行彌撒，和出席家中的「燒豬派對」。他非常仁慈，慷慨地答應了。他用心準備的講道，讓我們深深感受到他對我家的關愛。他毫無保留的坦誠，總是挑戰我想深一點、看遠一點、愛多一點。也因為他的眼疾，他對旁人的要求和信賴，激勵了我學好款待和體諒。每次跟他的對話，都為我的



# 我們為彼此驕傲

自從姐姐出生後，我便開始寫這個「溫村媽媽」專欄。

轉眼十多年過去了，從最初的心血來潮，到如今成了習慣，真的很感謝這個平臺，逼著我克服惰性，在忙碌的生活中，每月抽時間記錄孩子們的成長。那些文字靜靜躺在那裡，回看的時候，就像記憶海洋裡一顆顆閃亮的珍珠。

年底，中僑舉辦義工答謝會。多年下來，這是我第一次興奮地報名參加——妹妹漸漸長大了，到了喜歡跟著媽媽週末四處探索的年紀，也願意參與我的活動。於是，那天我牽著她的小手走進會場，彷彿帶著一個小小的夥伴。

儀式上，我領到了一張證書，上面寫著「Champion of SUCCESS」。妹妹一看到我手裡的證書，眼睛瞬間亮了：「媽媽你好厲害哦，你是Champion！」那崇拜的小眼神讓我有點不好意思。我忍不住在心裡偷笑：其實

這「Champion」，是我拿她和姐姐的糗事和囧事「消費」的。

答謝會那天，我們都很開心。吃了她最喜歡的炒牛河，做了小手工，還戴著小小的皇冠拍了母女合影。小小社牛比她媽能說話多了，面對叔叔阿姨、奶奶爺爺的提問，總是禮貌而從容地回答，像個小大人一般。看著她，我的心裡都開始發光。

回到家，小喇叭模式立刻開啟：「媽媽是 Champion！媽媽得獎狀了！」她滿臉驕傲，那語氣彷彿那張紙是她親自給我頒發的。我被她這種毫無保留的崇拜弄得怪不好意思，也在心裡默默提醒自己：既然孩子如此相信我，那我也要努力，用更多實際的行動，讓她眼裡的光一直亮著。

不過說起來，我們都是互相為彼此加油的人。妹妹從小滑冰，幾乎每個季節都有比賽。她從最初緊張到發抖、夜不能寐，到後來能從容走上冰面，摔倒也能立刻爬起。每一步的變化，都是她

成長的印記。

因為朝九晚五的工作，我錯過了不少比賽現場，但她從不埋怨，只是說：「媽媽，你一定要看直播哦。」於是每次她比賽，我都必然打開手機，看著小小的身影在冰上飛舞。她跌倒，我的心也跟著緊一下；她爬起，我覺得這比名次更值得驕傲。一到比賽結束，我會立即給她打視頻祝賀，看她在電話那頭像小地鼠一樣跳著，不管結果如何，我永遠都是說：我為你驕傲！

陪伴，從來不只是一起出現，而是彼此牽掛、彼此支持。也許有人說「相伴是夫妻間的互相成就」，但我覺得，更是父母與孩子之間的雙向奔赴。我們為彼此鼓掌，為彼此喝彩，哪怕成就再微小，我們依然會因為對方的一點點努力而驕傲。

愛不僅讓我們變成更好的自己，也讓我們願意成為對方眼裡永遠的 Champion。◇





# 慢性疼痛的管理管理： 15種減輕慢性疼痛的簡單方法 (下)

Steven Shen  
(註冊營養師)

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，讓我們采用雞尾酒療法。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。

## 11) 合理使用非處方藥物

醫生可能會建議使用各種非處方藥 (OTC) 來治療頭痛、關節炎和其他疾病引起的慢性疼痛。雖然是非處方藥，但並不意味著它們不會產生副作用。過量服用某些非處方藥會導致肝損傷。

阿司匹林、布洛芬和萘普生等可以減輕疼痛和炎症，但也會增加胃腸道潰瘍和出血的風險。還可能導致腎臟損傷和高血壓。這些藥物還會干擾降壓藥的療效。服用慢性止痛藥時，請遵醫囑。



## 12) 處方藥的使用

醫生會根據個人身體情況使用處方藥來治療嚴重的慢性疼痛，例如神經性疼痛、慢性偏頭痛、關節炎、嚴重頭痛、腰痛、癌症疼痛或其他慢性疼痛綜合征。

阿片類藥物（或稱麻醉藥）可用於治療嚴重疼痛，但它們可能會成癮。曲馬多 (Ultram)、羟可酮 (Endocet) 和嗎啡都屬於阿片類藥物。它們通過改變大腦對疼痛的感知來發揮止痛作用。



麻醉藥可能會引發便秘。所以要多喝水，多吃色彩豐富的水果和蔬菜，以補充足夠的纖維，保持身體的通暢。



## 13) 其它有助緩解疼痛的藥物

用於治療癲癇症或抑鬱症的藥物也可用於緩解慢性疼痛。抗抑鬱藥可以通過改變腦內化學物質（稱為神經遞質）的水平來幫助緩解疼痛。抗抑鬱藥可能會出現食欲不振、睡眠障礙、口干、疲勞、頭暈和煩躁等副作用。抗癲癇藥有助於改變傳遞到大腦的疼痛信號。抗驚厥藥可能引起疲勞、頭暈、震顫、皮疹、體重增加、惡心和嗜睡等副作用。神經阻滯劑是一種可注射的藥物，可以阻斷疼痛信號並減輕特定部位的炎症。肌肉鬆弛劑是另一種可用於治療某些類型疼痛的藥物。請遵醫囑服藥，如果出現任何副作用，請立即告知醫生。



## 14) 配合參與治療

針灸是一種古老的中醫療法，已被證實可有效緩解慢性疼痛。

針灸的療效可以持續一段時間。研究證明，針灸對頭痛、慢性肌肉骨骼疼痛和骨關節炎疼痛均有效。針灸是將針刺入身體的特定穴位。研究表明，只有當針灸師將針刺入身體上經過驗證的真實穴位時，針灸才能有效緩解疼痛。如果將針刺入身體上虛假的穴位，針灸則無法緩解疼痛。

## 15) 音樂療法

患有慢性疼痛，音樂療法可以幫助我們緩解疼痛。不妨聽聽輕松愉悅的音樂。一項針對纖維肌痛患者的研究表明，聆聽自己喜歡的音樂的患者急性疼痛和慢性疼痛均有所減輕。聆聽愉悅的音樂還能提高患者的活動能力。研究人員認為，音樂通過認知和情感機制來減輕疼痛。到底應該聽什麼樣的音樂？並沒有唯一的答案，患者所聽的音樂類型因年齡和文化背景而異。最重要的是選擇我們喜歡且能讓我們感覺愉悅的音樂。◇



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。



又是新的一年了，恭祝各位讀者新年快樂！

迎接新的一年，一月份推出的新片，包括描寫單親媽媽生活的華語片《左撇子女孩》，已經在Netflix串流平台播出。此外，還有由華裔編劇匡玉琳寫劇本的浪漫喜劇《盛夏假期遇見愛》、金像影后Jodie Foster主演的黑色懸疑喜劇片A Private Life、加拿大動畫喜劇片Charlie the Wonderdog。看這些電影，感受人生的酸甜苦辣，一定使你感到生活很充實。(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

## 左撇子女孩 Left-Handed Girl



這部華語劇情片由鄒時擎導演，由蔡激臻、馬士媛、葉子綺、黃鐙輝等主演，本片入選第78屆坎城影展國際影評人週單元，並獲選角逐2026年美國第98屆奧斯卡金像獎最佳國際影片。

劇情講述在鄉村生活了幾年後，單親媽媽帶著兩個女兒回到台北，在夜市裡擺攤，三人各自努力討生活維繫這個家，但思想傳統的外公想糾正左撇子孫女，禁止她使用「惡魔手」，使跨越世代的家族秘密浮上檯面。本片已在Netflix串流平台播出。  
(圖片：Courtesy of Netflix)

## 盛夏假期遇見愛 People We Meet on Vacation



這部浪漫喜劇由美國導演Brett Haley執導，由2021年出版的同名暢銷小說改編，並由在中國廣州出生的美籍華裔編劇匡玉琳編寫劇本，在美國新奧爾良及西班牙巴塞羅那等地拍攝。

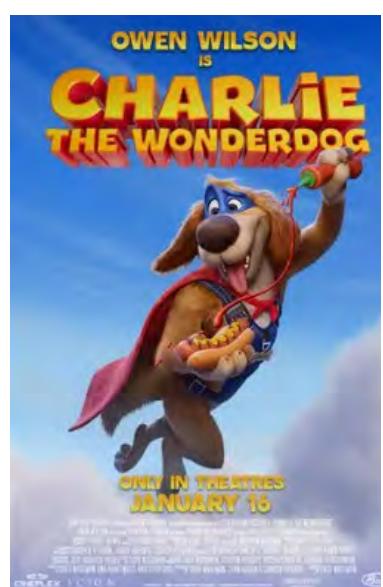
故事講述Alex (Tom Blyth飾演) 和Poppy (Emily Bader飾演)，原是認識了十年的好朋友，兩人常一起去旅行，但由於性格不同，本已鬧翻，但Poppy主動約Alex和她最後一次去旅行，Alex竟然答應。本片將於1月9日起在Netflix串流平台播出。  
(圖片：Michele K. Short/Netflix Copyright 2025)

## 私人生活 A Private Life



這部法國黑色懸疑喜劇片，由法國女導演Rebecca Ziotowski執導，由美國金像影后Jodie Foster演女主角Lilian Steiner，她是一位著名心理醫生，當她的一名病人突然逝世，她相信這病人是被謀殺的，於是決定展開偵查。本片主要在法國巴黎和諾曼底拍攝，將於1月23日起在電影院公映。  
(圖片提供：Courtesy of Sony Pictures Classics)

## 神奇狗狗查理 Charlie the Wonderdog



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 Wozniczka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(Château de Taissy)實地拍攝，已在Netflix串流平台播出。  
(圖片：Mike Cotellon/Netflix)◇



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

powered by  
TELUS

KIRIN 虎牌 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](mailto:chlvolunteer@success.bc.ca)

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130期

1月・January・2026

松鶴天地482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：2月2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。

