

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136期

訂閱電子版新聞信
敬請掃碼：



2026年
七月刊

享受盛夏 安心出遊
長者旅行 安全舒心最重要
同心同行 共走百萬善路
2026中僑百萬行精彩開幕

育兒心得：小米粽的遠行
黃金歲月：北美知更鳥趣事知多少
營養樂趣：鎂元素的健康益處和有效來源(上)



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，
大家好！

七月的陽光清透又炙熱，享受美好夏日之時也提醒大家注意解暑防曬。溫哥華的夏季氣候得天獨厚，相信諸位也都趁著好時光安排各種戶外行程了吧。本期專題我們就應景討論長者出遊的注意事項，給大家一些參考和提醒，但願有所啟發。

趁著七月好時光，一年一度的「中僑百萬行」也在本月的第三個週日精彩開幕。在士丹利公園，藍天下大海邊，大家一齊為慈善事業同心同行，共走百萬善路。屆時還有很多精彩表演和遊戲攤位，是一次闔家歡的戶外活動。敬請大家積極參與。

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。

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

享受盛夏 安心出遊	03
長者旅行 安全舒心最重要	
卑詩省年度收入透明度報告	04

精彩中僑

2026中僑百萬行 同心同行 共走百萬善路	05
運聯TransLink車票登記及免費穿梭巴士服務	06
中僑基金會衷心感謝 2026中僑百萬行贊助商	07
CSSC加拿大日聚餐洋溢溫情	08
中僑列治文婦女會 會員歡聚	10
各形各色農場走一回	11
中僑心理熱線專欄－留一點時間 關心自己	13
安老院長者歡樂度夏	14
本月中僑活動資訊	15

生活資訊

醫學新知－伊波拉的悲劇/去除疣良藥	18
-------------------	----

文藝休閒

新趣－鹽雕	19
讀書樂－假面飯店	20
詩林/隨筆－溫哥華·雨	21
詩林/隨筆－美得淡然豁達	22
溫故/新風－在圖書館打零工	23
新詩新話－何乃健詩集《碎葉》	24
黃金歲月－北美知更鳥趣事知多少	25
花卉園地－紫藤深處—夏日的流動	26
溫哥華生活小調－「松柏歲月 鶴鳴留聲」分享會	27
美文欣賞－新松、新地、新天	28
育兒心得－小米粽的遠行	32
營養樂趣－鎂元素的健康益處和有效來源 (上)	33
歌影劇場－近期精彩電影推介	34



享受盛夏 安心出遊 長者旅行安全舒心最重要



七月暑假，又到了一年之中親友往來、全家出遊的高峰時節。對許多華裔家庭來說，家人常常分居世界各地：有人從亞洲來加拿大探親，也有人從加拿大回鄉探望親友；有子女安排一家大小出遊，也有長者朋友結伴參加旅行團，趁着天氣晴朗，看看世界會會朋友，感受人生樂趣。

李育嬌

一 出門，感受不一樣的人間風景

旅行，從來不只是年輕人的事。對長者而言，出門走走，不但可以舒展身心，也能重新接觸世界，擴闊生活圈子。看一處新的風景，見一位久未謀面的親人，與老朋友同遊幾天，甚至只是換一個地方喝茶散步，都可能為日常生活帶來新的興趣和精神。年紀漸長，生活不應只剩下照顧、忍讓和等待。只要身體情況允許，適度而安全的出遊，本身就是一種對生活的珍惜。

今年較早前，一宗與郵輪旅行相關的漢他病毒事件，引起國際關注。這類事件並不代表旅行都充滿危險，也不應令我們對出門感到恐慌；但它提醒我們，無論是郵輪、長途飛行、探親旅程，還是團體出遊，旅行安全都不能只靠運氣。尤其在密閉空間、長時間交通、跨國行程和陌生環境中，長者更需要事前多一點準備，途中多一點警覺，遇到不舒服時也要及早求助。

二 與家人同行，也要有自己的節奏

與年輕家人同行，是許多長者最期待的旅程。能與子女、孫輩一起出門，當然值得珍惜。不過，一家老少同行，也容易出現節奏不同的情況。年輕人想多看景點，孩子想玩得盡興，長者則可能更需要休息、規律飲食和較慢的步伐。有些長者習慣遷就家人，明明累了也說「不要緊」，明明不想走太遠也說「還行吧」。這份體諒固然可貴，但若過度犧牲自己的感受，旅行便容易變成疲累和壓力的來源。

其實，長者在旅行中也應該有自己的需要和選擇。若需要午休，可以坦白提出；若某一天不想跟完整個行程，也可以選擇在酒店附近散步、喝咖啡或休息。與其勉強自己配合所有人的節奏，不如在出發前與家人說清楚：每天希望走多少路、哪些活動想參加、哪些安排可能太吃力。真正愉快的家庭旅行，不是每個人都硬撐到底，而是大家願意彼此配合，讓每一位同行者都能享受旅程。

三 飛越重洋，準備越足越安心

有些長者需要獨自長途飛行，例如從亞洲來加拿大探親，或從加拿大返回原居地探望親友。這類旅程更應準備周全。出發前應確認護照、簽證、機票、轉機時間和緊急聯絡資料；若英語或當地語言不太熟悉，可把目的地地址、接機人電話、常用藥物名稱及重要醫療資料，預先寫

成中英文對照，隨身攜帶。藥物最好放在手提行李內，保留原包裝，並帶備處方或醫生證明。若行動不便，不必不好意思，可提前向航空公司或機場申請輪椅或協助服務。這不是麻煩別人，而是保障自己旅途順利。

長途飛行也要留意身體狀況。機艙空氣乾燥，時間又長，應適量飲水，避免長時間不動。能起身時，可偶爾走動；坐着時，也可輕輕活動腳踝和小腿。若本身有心臟病、血管疾病、近期手術或其他慢性病，出發前最好先詢問醫生意見。時差、睡眠不足和飲食改變，都可能令身體一時難以適應，因此抵達後不宜馬上安排過於緊湊的活動。

四 結伴看世界，慢一點也很好

長者結伴出行，也是很好的選擇。與年齡相近、興趣相投的朋友一起旅行，大家節奏較接近，也較容易互相理解。不過，報名前仍應仔細了解行程強度、住宿條件、交通安排、是否需要長時間步行、是否有足夠休息時間，以及遇到突發情況時如何聯絡領隊或求助。不要只看價錢便宜或景點豐富，也要問清楚這個行程是否真正適合自己。

五 保險與健康，是旅程的底氣

旅遊保險同樣重要。長者出遊，尤其是出國旅行，不宜只依賴信用卡附帶保險或以為「應該沒事」。購買保險前，應仔細查看是否包括緊急醫療、醫療撤離、旅程延誤或取消，以及既有疾病是否受保。有慢性病或長期服藥的朋友，更要留意保險公司對「穩定期」和既有病症的定義。如有不明白之處，應請家人、朋友或專業人士協助查問清楚，最好取得書面確認。

此外，夏季出遊還要留意天氣和環境。炎熱天氣下，長者較容易中暑或脫水；在人多擠迫的機場、郵輪、巴士或室內景點，也要保持基本衛生習慣。勤洗手、適時佩戴口罩、避免勉強參加身體吃不消的活動，都是保護自己的方式。若出現發燒、胸悶、氣促、嚴重腹瀉、頭暈或持續不適，不要怕掃興，也不要硬撐，應及早告知同行者或尋求醫療協助。

七月陽光正好。願每一位長者朋友，都能在安全和準備之中，放心出門，安心同行。無論是與家人相聚，獨自飛越重洋，還是與好友結伴看山看海，都願這趟旅程不只是一次移動，而是一段屬於自己的生活風景。◇



卑詩省年度收入透明度報告： 女性收入較男性低15%，部分群體差距更大

閑筆居士 Walnut Tree

卑詩省政府於今年6月1日發表年度《收入透明度報告》（Pay Transparency Report），披露本省不同性別及群體之間的就業收入差距。報告顯示，整體而言，卑詩省女性的就業收入較男性低15%。換言之，若以男性每賺1元作比較基準，女性平均只賺0.85元。

報告進一步披露原住民女性平均收入比男性的少17%元，少數族裔女性比男性的少26%，而少數族裔新移民女性則比男性的少31%元。這反映收入差距並非只存在於男女之間，也與族裔、移民身份及其他社會因素交織在一起。

《收入透明度報告》是卑詩省

《收入透明度法》（Pay Transparency Act）實施後發布的第三份年度報告。卑詩省《收入透明度法》於2023年5月11日正式成為法律，旨在透過提高薪酬資訊透明度，協助社會識別並逐步縮窄不同群體之間的收入差距，特別是性別收入差距。

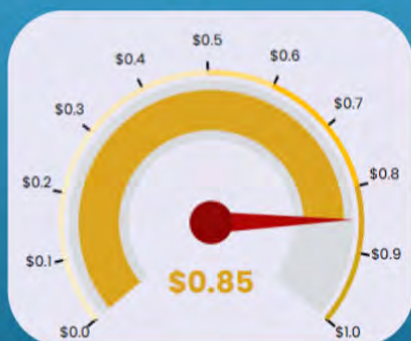
根據該法例，自2023年11月1日起，卑詩省受省級規管的僱主在公開招聘職位時，必須列明薪酬或薪酬範圍，讓求職者在申請前更清楚了解職位待遇。法例亦要求較大型僱主分階段發布年度收入透明度報告，方便員工、求職者及社會大眾了解薪酬差距情況，促進同工同酬。

最新年報告再次提醒我們，實現同工同酬、推動職場公平仍然任重道遠，需要政府、僱主、員工及社會各界共同努力。有興趣了解更多詳情的讀者，可閱讀卑詩省《Pay Transparency Report》原文，進一步了解本省在薪酬差距、性別平等及勞動市場公平方面的最新數據與分析。◇

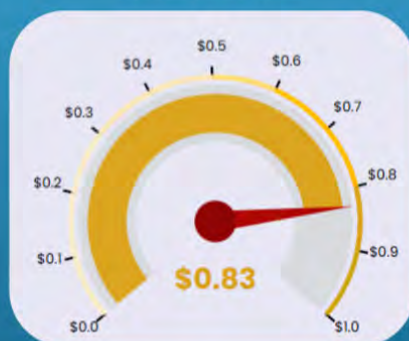
卑詩省男女收入差距儀表板

以男士每賺1元為比較基準，整體女士平均賺0.85元；而原住民女士、少數族裔及少數族裔新移民女士的收入更低。

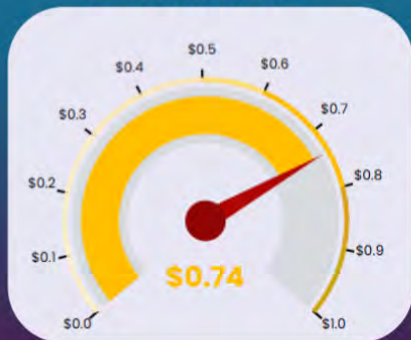
女士



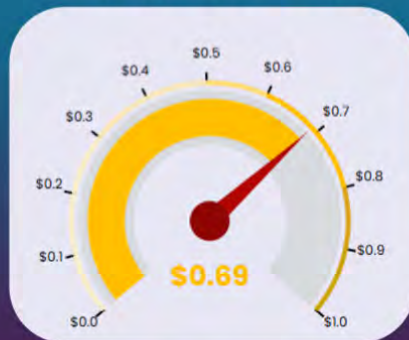
原住民女士



少數族裔女士



少數族裔新移民女士



圖文設計：Iris Sun





同心同行 共走百萬善路



由中僑基金會主辦的第41屆「中僑百萬行」將於2026年7月19日（星期日）在士丹利公園林百文園舉行。今年活動踏入第41周年，並以「一步一代・同行未來」為主題，象徵中僑多年來陪伴不同世代走過人生的重要階段，與社區攜手同行，共建更有溫度與關懷的未來。

「中僑百萬行」現正接受個人及團體報名參加，活動不設報名費，歡迎大家邀請親友一同參與。現時已有多支團隊組隊籌款，個人或團隊如籌得指定善款金額，更可獲得豐富獎項！

立即登記或捐款，簡單操作即可為有需要人士帶來希望與改變。

2026 中僑百萬行 活動當日時間表

時間	活動內容
8:30am	登記、熱身運動
9:00am	開幕儀式
9:30am	百萬行起步禮
10:00am	表演節目及嘉年華會開始
12:00pm	閉幕儀式

個人及團體報名請瀏覽：

<https://wwtd.akaraisin.com/ui/2026walk>

2026年中僑百萬行網址二維碼



或親臨中僑基金會辦公室索取捐款表格。

中僑百萬行特別優惠及體驗活動

為增添活動氣氛，今年中僑百萬行特別推出一系列現場優惠及多元體驗活動，讓參加者在行善之餘，亦能享受豐富多彩的活動內容。

活動當日將設有多個特色攤位，涵蓋美食及趣味遊戲，適合不同年齡層人士參與。參加者可一邊感受活動的熱鬧氣氛，一邊投入各項體驗，為整個活動增添歡樂元素。

此外，活動現場亦設有豐富表演節目。大家可選擇

參與步行活動，以行動支持善舉；亦可在現場欣賞精彩演出，輕鬆投入活動氣氛，與親友共度愉快時光。

同時，中僑百萬行今年同溫哥華水族館合作，為參加中僑百萬行的朋友提供一個小小禮遇。參加者可憑禮券享優惠入場，探索海洋世界，延續活動的歡樂體驗。細節歡迎大家致電中僑基金會了解。

誠邀各界人士踴躍參與中僑百萬行，一同「行出愛心，收穫喜悅」，為社區注入更多正能量。◇

運聯 TransLink

車票登記及免費穿梭巴士服務

感謝運聯TransLink再次支持，我們將為報名參加者提供免費Compass車票，方便您從大溫各地前往Waterfront海濱天車站，並轉乘免費穿梭巴士直達活動場地。

免費車票需預先登記，先到先得。請即登入中僑網站進行登記領取：

<https://successfoundation.ca/events/transportation/>
活動當日免費穿梭巴士服務，將往返士丹利公園與海濱天車站！去程車由上午7時10分至上午9時10分以及回程車由上午11時55分至下午2時。

Waterfront SkyTrain Station → Stanley Park 海濱天車站 → 士丹利公園	Stanley Park → Waterfront SkyTrain Station 士丹利公園 → 海濱天車站
7:10	11:55
7:25	12:10
7:40	12:25
7:55	12:40
8:10	12:55
8:35	13:10
8:40	13:25
8:55	13:40
9:10	14:00

中僑百萬行獲 \$200,000 捐贈配對

我們懷著無比感恩之心，謹此與您分享一項振奮人心的消息：今年獲得一位慷慨善長鼎力支持，特別提供高達\$200,000的配對捐款。

這意味著您每捐出一元善款，都將獲得等額配對支持，令您的愛心發揮雙倍效益，協助中僑持續為新移民、長者、青少年、婦女及家庭提供重要而不可或缺的社區服務。我們今年的籌款目標為\$425,000，這項配對捐款將令我們更接近目標，並進一步加強大家一直依賴的社區服務與支援。

立即捐款：

<https://wwtd.akaraisin.com/ui/2026walk>



中僑百萬行 義工招募

義工在「中僑百萬行」中擔當著不可或缺的角色，每年都有超過百名熱心義工全力協助中僑基金會，確保活動順利進行。今年，我們同樣需要你的一臂之力！

我們誠邀你加入義工團隊，支援各種崗位工作，包括舞台支援、攤位協助、場地安排及路線指引等。透過參與義工服務，不但能夠回饋社會、融入社區，更可擴闊社交圈子，提升溝通技巧、自信心與領導能力，並學習寶貴的新技能。

有興趣成為中僑義工的一員？請即與我們聯絡報名！

電郵：volunteer@success.bc.ca

誠邀你加入中僑大家庭，一同為社區出一分力！◇





中僑基金會衷心感謝 2026中僑百萬行贊助商

兒童遊樂區贊助

TD Bank

交通支持

TransLink

大會印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

攤位贊助

BC Securities Commission

Beem Credit Union

BMO

CIBC

Fantuan

Kwantlen Polytechnic University

Scotiabank

T-shirt贊助

RBC

節目贊助

Fairchild Media Group

特別宣傳贊助

LS Times TV

Canada Taiwan Exchange

Association & Canwest Taiwan

Board of Trade

主要傳媒贊助

Fairchild Television

Talentvision

Fairchild Radio

OMNI TV

CHMB AM1320

Sing Tao Media Group

金贊助

Park Georgia Insurance Agencies

Remitly

Vancity Credit Union

物資贊助

Dan-D Pak

Maxim's Bakery

THL Gourmet Foods

Tim Hortons

Sunrise Soya Foods

銀贊助

Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.

Royal Pacific Realty Group

Realtors Care

Strand

VanMar Constructors Inc.

特別鳴謝

Allen Lau Photography

Herbaland Naturals Inc.

People's Moving Ltd

路徑贊助

Regent Park (Keylink) Realty

(*排名不分先後)



加拿大日聚餐洋溢溫情 中僑與社區攜手關懷長者共建多元共融加拿大

中僑華埠耆英會主席 梁國興

為慶祝加拿大日，中僑華埠耆英服務協會日前舉辦加拿大日聚餐活動，邀請長者會員與社區朋友歡聚一堂。我們懷著無比喜悅的心情在溫馨熱鬧的氣氛中，共同慶祝這個屬於加拿大，也屬於每一位移民家庭的重要節日。加拿大是一個充滿包容、尊重與關愛的國家，讓來自不同文化、不同背景的人，都能夠在這片土地上找到希望、建立家庭、追尋夢想。今天我們能夠安居樂業、享受和平自由的生活，實在值得感恩與珍惜。

當日活動現場氣氛熱烈，長者會員與社區朋友歡聚一堂，彼此送上節日祝福。活動除了美食分享外，亦有歌唱聯誼及交流時段，充分展現加拿大多元文化社區互相關愛、彼此支持的精神。

本次活動亦榮幸邀請到多位一直關心社區、支持長者服務的中僑領導及社區人士出席，包括中僑互助會行政總裁周潘坤玲，中僑基金會主席許祖澤，中僑基金會高級經理李紹明，項目總監梁恩齊。多年來，他們默默耕耘，積極推動社區服務，為長者、新移民及有需要家庭帶來支持與溫暖，也讓大家深深感受到：中僑不只是一個服務機構，更像一個充滿關懷與互助精神的大家庭。

中僑一直致力服務華人社區，特別是在支援長者方面扮演重要角色。多年來，中僑定期舉辦健康講座、康樂活動、節日聯歡、唱K聯誼、運動小組及義工服務，協助長者融入社區生活，減少孤獨感，提升身心健康。同時，中僑亦長期為新移民及長者提供多項實用支援，包括協助申請政府長者福利計劃、提供退休金、醫療及房屋資訊、免費報稅服務、英語學習及社區融入課程、心理及家庭支援服務，以及新移民安頓及就業資訊。每年報稅季節，中僑更安排義工及專業人士，為大量低收入長者及有需要人士提供免費報稅服務，協助他們申請政府福利與退稅，真正做到關懷社區、服務社群。不少長者朋友表示，透過參加中僑活動，不但擴闊了生活圈子，認識新朋友，更重新感受到社區的溫暖與人生的活力。這份彼此扶持、互相關懷的精神，正是加拿大多元文化最珍貴的地方。

本次加拿大日聚餐，不單是慶祝國慶，更是一個讓大家彼此關懷、互相祝福的時刻。願大家在歡笑與歌聲中，感受到社區的人情味，以及加拿大包容共融的美好價值。衷心祝願各位身體健康、家庭幸福、友誼長存，也祝福加拿大繼續繁榮和平，讓愛與包容的精神永遠延續下去。◇





Happy Canada Day

中僑華語耆英服務協會加拿大日圖片欣賞





夏日歡聚 分享歡樂 中僑列治文婦女會 會員歡聚

Lucy Mo

2026年6月26日是中僑列治文婦女會期待已久的會員分享potluck活動。早上十點，加愛中心340室早已熱鬧起來，大家帶著精心準備的食物、愉快的心情，一同參與這場溫馨的聚會。

桌上擺滿了會員們親手製作或用心挑選的美味食物。

每一道菜都代表著一份心意，也讓整個會場充滿幸福的味道。

大家一邊品嚐美食，一邊分享生活點滴，笑聲此起彼落。雖然這次準備時間較為緊迫，但每位會員仍盡力帶來自己喜愛的食物，讓這場聚會變得更加豐富、更加有愛。

此外，我們還安排了玩遊戲的環節，大家在遊戲中互動、合作，現場笑聲不斷，氣氛更是熱鬧又開心，讓整個活動增添了更多活力與歡樂。

這不只是一場 potluck，更是一份彼此支持、彼此連結的喜悅。

在這樣的相聚裡，我們看見了溫暖、看見了關懷，也看見了婦女會一直以來最珍貴的精神：一起分享、一起成長、一起快樂。

願這份喜悅，繼續在我們之間流動，也期待下一次更美好的相聚。◇





美麗卑詩 歡樂出行 各形各色農場走一回

■ Linda

據了解，整個卑詩省約有15,800個農場，農業景觀豐富多樣且具有鮮明的地域特色，在總計約228萬公頃的農業土地上，生產著200多種不同的農產品。

這次中僑楓華會於6月27日舉辦的「各形各色農場走一回」活動，就從大溫地區農場數量最多的Abbotsford、Langley、Surrey三城市，各選兩處完全不同型態的農場走一回。

最近一直持續的艷陽高照，雖然在活動前兩天出現陰雨，我卻樂觀想著：藉此滋潤大地，更新萬物；果然當天一路行來，天氣不冷不熱，無陰無雨，份外舒服。

第一站：Lepp Farm Market in Abbotsford

從1995年，最初在拖車後斗上，到「Green Corn Shack」出售香甜的夏季玉米；2009年，Lepp持續抱持的「開店」夢想終於成真。如今，這個Farm Market不僅有全方位服務的肉舖，還供應時令農產品以及本地「從農場到餐桌」特色商品。同時可以在咖啡吧享用咖啡、新鮮出爐的麵包；也可以選購由專業烹飪團隊精心製作的即食餐點。在夏季期間，除了自家農場和果園的出品外，他們還從Fraser Valley及Okanagan Valley各地的農場採購新鮮食材。放眼望去，我看到我們團友採購最多的當屬鮮紅光澤多汁的草莓，新鮮亮麗味甜的藍莓。比較稍微可惜的是，因為需要10點半離開，錯失11點以後才供應的Ice cream!

第二站：Goat's Pride Dairy in Abbotsford

這是一家包括父母和九個孩子一起成長經營的發跡史。當1987年這個家庭購買第一塊土地，從祖父那裡獲贈了第一隻山羊起，所有的孩子們便開始在當地的4-H俱樂部參與山羊養殖活動，時至今日許多孩子

仍積極投入農場的日常運作之中。1993年，「Goat's Pride Dairy」品牌應運而生，開始生產本地有機山羊奶，曾分別於2011年和2019年獲得商會「卓越商業獎」(Business Excellence Award)提名。2014年其中一個兒子創立了自己的公司—Mt. Lehman Cheese Company，與原家族之間結合創造更大的經濟效益。

馬路邊就是一條狹長的道路進入農場，中間有一小段木頭鋪起的路面，雖然我已詢問其中一個女兒，確認我們大巴士開過來沒問題，但我們的駕駛Ken依舊有疑慮，決定在外等候。純樸自然的農場，最讓人眼睛一亮的就是看見三隻出生四個禮拜、活蹦亂跳的山羊，及一隻才出生幾天New born baby，一直被農場女兒疼愛的抱在懷裡。至於農場裡的其他40幾隻山羊，都在外圍草原自由自在逍遙。另一個驚喜是喝了一小瓶裝的\$1元羊奶，香醇濃郁，味道自然。幾個團友熱情捧場買產品，卻讓結帳的老爸手忙腳亂，耽誤不少等候時間，我就奇怪為何不叫女兒來幫忙呢？

不管如何，買賣雙方還是皆大歡喜！

第三站：Fort Langley in Fort Langley Township

最初規劃並沒有這一站，因無意中看到遊客拍攝的影片，比原來要去的地點更豐富，所以路線做了調整。

有「BC省的發源地」之稱的蘭里堡(Fort Langley)，堪稱一座風景如畫的歷史古鎮，坐落於蘭里(Township of Langley)北部。這裡以其獨特的小鎮風情、豐富的原住民與殖民時期歷史，加上充滿活力的本土藝術氛圍而聞名；其中Glover Road是貫穿蘭里堡中心地帶的一條熱門購物街，雙層建築風格，憑藉其眾多的獨立商店和濃厚的歷史氣息，而深受當地居民與遊客的喜愛。(下一頁繼續)





整條街道匯集了各式各樣的復古商店、畫廊、釀酒廠和餐館，並擁有多個高爾夫球場；具有標誌性的社區會堂（Community Hall）曾多次在影視作品中亮相；鄰近的蘭里堡國家歷史遺址（Fort Langley National Historic Site）曾是哈德遜灣公司（Hudson's Bay Company）旗下的毛皮貿易站，藉由淘金體驗和歷史情景再現表演成為該遺址的一大亮點。

就因融合歷史建築風貌和小鎮特有的韻味，讓蘭里堡成為了極受歡迎的影視取景地。它不僅是《Riverdale》、《Supernatural》、《Bates Motel》、《Once Upon a Time》和《Fire Country》等熱門劇集的主要拍攝地，更見證了30多部Hallmark頻道聖誕主題電影的誕生。

選一個日子，閒漫步穿梭其間，定能心領神會。

第四站：Academy Farm in Langley

這是一個佔地108英畝，飼養著350多頭水牛和100多頭美洲野牛組成的畜群，坐落於Langley南部地區的農業保留地內。

農場商店匯集了各類水牛與美洲野牛產品，標榜著「一站式」（One Stop Shop）購物的好去處；不僅有各式美味的烤肉、牛排和熟食肉類，還有種類豐富的奶酪、酸奶以及招牌的水牛奶。

另一個最大特色，是農場提供了全年遊覽活動——Farm Tour，為各年齡層遊客提供寓教於樂的體驗。在乘坐容納30人Wagon的30分鐘參觀過程中，了解水牛、美洲野牛、雞和豬群，並深入體會「從農場到餐桌」的概念。每張約\$18元的門票還包含一份燒烤午餐，包括一個配有水牛奶酪的水牛漢堡，搭配水牛奶飲用。

由於此次行程安排較緊湊，我們並未計畫Farm Tour，也就無法一窺水牛、野牛的生態面貌；據參加過的團友說起，他們現場烤的漢堡蠻好吃的，下次應該試試。

第五站：Historic Stewart Farm in Surrey

這是一處坐落於沿著Nicomeki River位於Crescent Road上的瑰寶，在這裡，歷史鮮活地呈現在眼前。

建於1894年的農舍，生動地講述了20世紀初Surrey一個新移民勤勞家庭的生活點滴。John和Annie Stewart及兩個兒子一家是這條河畔不斷發展的社區中的活躍成員，他們以種植乾草為生，依靠土地維持生計。在農作物收割時，往往需要依靠鄰居和附近的勞動隊伍來幫忙。儘管Stewart一家積極參與泥灣（Mud Bay）社區的事務，但他們本質上只是一個勤勞樸實的普通家庭，一心想要在這個新社區建立起自己的生活。

史都華家族的產業在鼎盛時期曾佔地440英畝，範圍不僅涵蓋了遊客如今看到的區域，還包括河對岸的農田——那裡曾矗立著另外兩座穀倉。

參觀農舍之際，可以在埃爾金遺產公園（Elgin Heritage Park）悠閒地自行探索，包括花園和建築外觀，並透過視窗一窺柱式穀倉（pole barn）及其內部陳列的復古農具，遙想上世紀之交那個繁忙農場裡的生活景象。此外，沿著公園步道漫步，發掘此地的自然奇觀，包括河流、森林以及棲息於此的各類動植物，收穫增加不少。

第六站：Honeybee Centre in Surrey

二十年來，Honeybee Centre一直集商業養蜂場、教育基地、旅遊景點和鄉村商店於一體。許多產品都是在自家養蜂場直接生產的。

不算大的店面，也有數十種獨特的本地及異國蜂蜜；當然蜂花粉、蜂王乳、蜂膠亦是不遑多讓；還有精心製作的手工蜂蠟蠟燭及各類與蜜蜂相關的禮物。盡情逛完店後，不妨移步至新咖啡館——「Fry's Corner Beestro」小憩片刻，享用各式蜂蜜風味的咖啡、茶飲與甜點。

科普知識——所有的工蜂都是雌性；蜂王每天最多能產下2,500粒卵；蜜蜂會用獨特的「舞步」來交流；而且地球上90%的野生植物和75%的全球農作物都依賴蜜蜂授粉。

從早上8點20分集合，8點半出發，順利走完6個景點，到最後6點05分回到加愛中心，要感謝所有參加團友的充分合作。我們下回再續！◇



留一點時間 關心自己

心理熱線義工Aaron

其實，我一直覺得這是一個很難得的平台。

能夠透過這裡，和不同背景、不同年齡、不同經歷的人分享一些想法，是一件很幸福的事情。雖然我知道，你未必有一天會使用到中僑情緒支援熱線，但我仍然希望能藉著這個機會，送上一點鼓勵，也送上一份關心。

希望你在忙碌的生活中，願意留一點時間給自己。花一點時間停下來，問問自己最近過得好不好。花一點時間重新認識自己，慢慢了解自己真正喜歡的是什麼、需要的是什麼。

有幾個問題，是我一直很喜歡拿來提醒自己的。每當生活變得忙碌，或者情緒開始累積時，

我都會找一個安靜的時刻，慢慢問自己：

什麼事情會讓我感到最快樂？

今天，有什麼值得我感謝？

我欣賞自己什麼地方？

什麼人會讓我感到安心、自在？

我有沒有留一點安靜的空間給自己？

這些問題沒有標準答案，也不需要急著回答。有時候，一個問題可能需要幾天、幾個星期，甚至幾年的時間才能慢慢找到答案。但每一次願意停下來思考，都是一次重新認識自己的機會。

我發現，當我越了解自己的需要，就越知道如何照顧自己；也越知道什麼時候需要休息、

什麼時候需要向別人求助、什麼時候只需要一個願意傾聽的人。

其實，這些問題我偶爾也會和來電者一起思考。我不是希望替他們找到答案，而是希望陪伴他們，重新開始與自己對話。因為很多時候，我們每天都在回應工作、家庭、朋友的需要，卻很少有人問自己：「我今天還好嗎？」

如果今天看完這篇文章，你願意花一分鐘，為自己泡一杯茶、散散步，或者安靜地回答其中一個問題，我想，這已經是一個很好的開始。◇



慶FIFA 母親節 同歡樂 安老院長者歡樂度夏

中僑護理服務協會

FIFA 世界盃足球賽 ——球迷慶祝活動

FIFA世界盃足球賽來到溫哥華，這份興奮與喜悅也在我們五個長者服務院舍中熱烈蔓延。

長者們透過足球主題活動、熱烈的交流，以及在餐廳電視上觀看現場賽事，一同為加拿大隊加油，慶祝這個特別時刻。

員工們也穿上自己喜愛球隊的球衣和加拿大主題服飾，一起投入歡樂氣氛，為活動增添更多色彩與活力。大家都在為自己支持的球隊打氣，那麼，今屆世界盃，你為哪一隊加油呢？

中僑李國賢護理安老院

我們一年一度的員工及義工表彰活動已於五月底在中僑禮和堂順利舉行。這是一個充滿意義的機會，讓我們一同表彰員工、義工、家屬和住客們的奉獻、善意與辛勤付出。正因為大家的參與和貢獻，李國賢護理安老院才能成為一個溫暖而充滿活力的社區。

長者們亦持續透過參與住客委員會、園藝委員會及寵物委員會，在院舍生活中發揮重要作用。他們的意見和親身參與，為我們的菜園、花盆以及深受大家喜愛的寵物，包括小鳥和烏龜，帶來更多生氣與活力。

母親節和父親節期間，我們以音樂、表演和許多溫馨時刻共同慶祝。多位嘉賓表演者到訪，為長者們帶來歡樂與精彩演出。我們亦特別為部分長者舉辦了一場令人期待的午餐會，讓大家享用美味的雲吞麵。這次活動得以舉行，有賴大家向康樂部的慷慨捐款。

這場溫馨的院內聚會，讓平時較少參加外出活動的長者，也能享受

特別餐點、愉快陪伴和節日氣氛。餐廳內美麗的鮮花布置，也為慶祝活動增添了溫暖與色彩。

隨著天氣逐漸轉暖，長者們有更多機會享受戶外時光。他們在花園和庭院中悠閒散步，悉心照料蔬菜和花卉，感受夏日的美好。我們誠摯邀請家人和朋友們到戶外與我們共度時光，一起享受明亮美好的夏日。

特別通告

敬請留意，由於成本上升，自2026年7月1日起，所有包含食物的特別活動，例如燒烤、午餐會等，如有家屬參加，將收取每人10元費用。

此外，家屬如在巴士外遊活動中乘坐我們的巴士，也將收取每人10元車費。

多謝您的理解與支持！



錢梁秀容成人日間中心

復活節期間，錢梁秀容成人日間中心的長者們參與了一系列充滿創意和動手樂趣的活動。大家製作木製復活節籃，並將回收的廚房容器改造成色彩鮮明、親手繪製的花盆。這些活動不僅鼓勵長者發揮精細動作能力、想像力和創造力，也帶來了滿滿的成就感。戶外園藝活動則讓大家以另一種美好的方式，與這個季節建立連結。

為慶祝母親節，長者們參加了特別烹飪興趣小組，一起製作玫瑰花瓣糯米糕。熟悉的味道、分工合作和愉快交談，讓大家聚在一起，最後共享美味的茶點，度過了一段溫馨愉快的時光。

隨著FIFA世界盃熱潮席捲溫哥華，我們的長者們也在中心一同感受這份興奮，參與友好的足球主題活動。遊戲中充滿笑容、歡聲笑語和團隊精神，大家都玩得非常開心。（接下一版）





巴士遊 生日會 齊歡欣 安老院長者歡樂度夏

樂群苑

母親節聚餐

母親節期間，樂群苑的長者們一起準備並分享自己喜愛的菜式，共同慶祝這個溫馨節日。對許多長者來說，這是第一次參加potluck形式的聚餐，因此格外難忘。大家在分享美食的同時，也分享照顧家人的故事，回憶與子女之間珍貴而溫暖的時光。

Irene老師音樂表演

樂群苑的長者們自豪地參與了Irene老師音樂表演，並使用簡單而優美的敲擊樂器登台演出。他們的表演展現了平日練習的成果、團隊合作的精神，以及與大家分享音樂的喜悅。

溫哥華巴士遊

在春天即將結束之際，樂群苑的長者們參加了一次溫哥華風景巴士遊。這次外出讓大家欣賞櫻花美景，感受不同社區的變化，也重新與院舍以外的社區建立連結。

生日會及捐贈者禮物

我們今年第一次生日慶祝活動於四月舉行，為一月至三月出生的長者送上祝福，大家在季度生日會中歡聚一堂，氣氛愉快熱鬧。

五月，長者們還收到一位捐贈者慷慨送出的關愛禮包，為社區帶來感謝、溫暖和許多笑容。



林植生成人日間中心

元宵節

我們的手工燈籠活動取得圓滿成功。長者們自豪地展示自己獨一無二的作品，看著自己的創意成真，感到非常開心。色彩繽紛的燈籠為當天帶來歡樂、創意和滿滿的成就感。

復活節

今年復活節，長者們化身為「色彩藝術家」，一起為可愛的兔子和復活蛋塗上鮮明美麗的顏色。作品完成後，大家將它們布置在節日背景板上，創作出一幅充滿團隊合作、創意和春日氣息的復活節壁畫。

母親節

今年母親節，長者們聚在一起製作美麗的3D紙康乃馨。大家都為自己親手製作的花朵感到自豪，男士們還貼心地將康乃馨送給自己的太太。這份甜蜜的心意讓整個房間洋溢著溫暖、愛與幸福。（接下一版）



戶外遊 冰淇淋 暢享夏日 安老院長者歡樂度夏

張安德樂福苑

張安德樂福苑的楊太太近日參加了在華埠中僑禮和堂舉行的員工表彰典禮。原本只是一次平常的外出活動，卻在意想不到之中成為一個非常動人的時刻——她竟然與一位多年未見、來自樂群苑的朋友重逢。

兩人一眼認出彼此，並激動地擁抱在一起。她們一起回憶往事、開懷大笑，分享近況，也為能夠再次相見而深感感恩。臨別前，兩人交換了聯絡方式，並約定日後保持聯繫。這一刻溫馨動人，也讓大家再次感受到友誼歷久彌新的珍貴。

近日，張安德樂福苑的長者們透過「忘年騎車樂」三輪車項目，在陽光明媚的日子裡享受了一次溫哥華市中心戶外之旅。對許多長者來說，這是多年後難得再次到訪市中心和唐人街的機會。在熱心義工的協助下，大家舒適地穿梭於城市之中，欣賞街景，呼吸新鮮空氣，重遊熟悉的社區。



其中一個特別亮點，是在科學館看到為2026年世界盃設置的大型足球裝置。長者們還從唐人街點了自己喜愛的外賣，並臨時到訪中僑護理服務協會行政總監辦公室，興高采烈地分享當天的快樂回憶。

在一個陽光燦爛的下午，張安德樂福苑充滿歡笑、交談聲和冰淇淋的甜香。長者們享用了廣受歡迎的「Watt A Truck」冰淇淋。這輛充滿香港風情的經典雪糕車，為大家帶來歡樂與懷舊感，也勾起許多長者珍貴的童年回憶。

長者、員工、義工和家屬們一起品嚐經典雪糕，包括楊枝甘露、紅豆和黑芝麻等口味。這次活動不僅是享用甜品，更是一次與熟悉味道和往日美好回憶重新連結的機會。手工製作的氣球「雪糕筒」也為活動增添趣味，讓現場笑容滿滿。

感謝所有協助籌辦這次冰淇淋同樂日的人，讓大家共同度過了一段如此難忘的美好時光。

我們的中僑護理服務協會直接捐款連結現已上載至網站：<https://successbc.ca/long-term-care/donation-recognition/>

敬請考慮支持我們的活動項目，讓我們能夠繼續為長者們帶來有意義的活動、歡樂的慶祝和難忘的體驗。預先感謝您的慷慨支持。◇





中侨互助会列治文服务中心 免费七月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言
7月8日(周三)	上午 10 时 – 12 时	如何申请入籍成为加拿大公民 (线上及线下)	国语 *
7月15日(周三)	上午 10 时 – 11:30 时	新移民须知：失业保险介绍 (线上)	英语 *
7月17日(周五)	上午 10 时 – 12 时	BC 省医疗保健服务指南 (线上及线下)	国语 *
7月22日(周三)	上午 10 时 – 11:30 时	新移民须知 – 道路安全及 ICBC 服务项目介绍 (线上)	英语 *
7月29日(周三)	上午 10 时 – 12 时	新移民就业：职业培训相关资源介绍 (线上)	国语 *

* 提供 36 种语言的实时翻译字幕 (例如阿拉伯语、中文、法语、波斯语、西班牙语、他加禄语等)。

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。
自 2026 年 4 月 1 日起，经济类移民的资格期限限制为 6 年。

#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: June 19, 2026



扫描或
点击注册

列治文

<https://success.jotform.com/261586674390872>

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



陳慧敏醫生

有人說，現任世界衛生組織總幹事譚德塞十分倒霉。捱過了三年新冠病毒全球大流行，到2026年5月，卻遇上罕見的漢他病毒爆發，幸好在這個牽涉百多名遊客及船員的郵輪疫情中，大家都十分合作，病人及早得到治療，其他人乖乖離船後接受檢疫，所以最後受感染人數，只限於在船上傳播造成的13人，沒有對他人造成威脅。

此次病毒危險性高，可以人傳人，潛伏期長達八星期，到了6月下旬，檢疫期完畢，造成3人死亡的事件總算完滿結束。疫情受控，可說是公共衛生的勝利。

反觀同期在剛果共和國出現的伊波拉病毒爆發，卻是一發不可收拾。至六月下旬，已有接近一千宗病例，其中二百多人死亡，包括醫護人員。

造成爆發的是個較新的病毒株，死亡率高達50%。潛伏期數星期，但發病後才具傳染性。

伊波拉的悲劇

病毒不會通過空氣傳播，而是直接接觸身體分泌物才會受感染。因此，最重要的，是妥善醫治病人，及採取隔離和消毒措施，以防病毒擴散。

可惜剛果從獨立以來數十年間，政局一直不穩定，反叛勢力佔據多地，製造難民，醫療設施短缺。而文盲率高，一些居民的不信任態度，更令公共衛生措施難以推行。例如傳統習俗要與逝去親人親密接觸，不少人拒絕聽從醫護人員勸喻，使病菌繼續傳播。而謠言四起，或認定醫護人員有不良企圖，或會攻擊他們，甚至出現燒毀醫療帳篷等行為。

卻其實，醫護人員在物資匱乏的環境下艱苦工作，不少也患病，甚至去世。防治工作寸步難行，到六月底，疫情控制仍未見曙光。

筆者不禁想起1894年香港的鼠疫。當時貧窮華人聚居在擠迫的太平山街，鼠疫從廣州傳入後便急速蔓延。

英國殖民地政府採取的應變措施包括強制隔離、規定屍體由政府處理，和清洗消毒民居。

不少華人對這些措施十分反感，並不合作，甚至收藏病人，同時謠言四起。一些人逃離香港避疫，最後疫情漸漸減退，但已造成數千人死亡了。

鼠疫的教訓令政府改變以往對華人的死活不聞不問之政策，從此引進改善醫療服務及環境衛生的措施，成為日後醫療衛生發展的基石。

回顧剛果，對科學不信任及無知文化，加上政局不穩，疫情或仍會繼續一段時間，實在令人握腕嘆息。◇

延伸閱讀

2020-2021年度名家講座——黃大偉醫生
「鼠疫沙士和公共衛生發展的歷史」

<https://www.youtube.com/watch?v=jx-jzdX08Pjk&t=10s>



潘錦興藥劑師

去除疣良藥 (VERRUKILL CRYO WART REMOVER)

什麼是 WART (疣)？疣是由真菌感染引起，可以經接觸傳染。很多時，一旦被傳染，可能要待2至6個月才完全出現在皮膚上。通常是生長在手或手指之間。疣通常對身體的健康是無多大的影響，有時亦會隨著時間過去而自動消失。由於它在皮膚上並不美觀，所以很多人都會試將它除掉。

若然疣開始疼痛、流血或痕癢，或消失了一會又重新再現，又或者你並不確定它是否是疣或是其他的感染，這樣一來，便應到醫生處求診。

大多數疣是生長在面部、腳部、手部或在生殖器官附近。哪些人會

特別容易感染到WART呢？

- 1) 小孩子和年輕人士；
- 2) 那些有削弱了免疫系統的人；
- 3) 經常有咬手或有扯手甲習慣的人。

今期為大家介紹一種叫 VERRUKILL CRYO 的去除疣的良藥。它並不需要醫生藥單。主要成份是 SALICYLIC ACID (水楊酸) 25%，DL LACTIC ACID (乳酸) 10%，都是臨床測試有效的去除疣的特效藥物。

用法十分簡單，擠小量的 VERRUKILL CRYO，搽在疣上，讓它風乾，形成一防水層，大約五分鐘後便可以用水洗滌。通常使用一次便有效的除去疣，但若有需要，可以在兩星期後再使用一次。使用後若然有過敏的情況出現，便應立刻

停止使用，到你的家庭醫生處求診了。◇

