

文圖：陳日

人類不能沒有鹽。據說羅馬士兵有特別津貼買鹽，所以薪金 salary 一字來自 sal，拉丁文的鹽字。今天英文鹽是 salt，西班牙文仍是 sal。中國古代則有鹽專賣的制度，確保利益豐厚。

地球並不缺鹽。除了海，還有鹹的湖。例如青海的茶卡鹽湖，鹽量足夠全國食用一百年。

遊客可以在鹽湖中踱步，還有鹽雕供拍照，巨型的雪白雕塑題材多樣，比哈爾濱的冰雕雪雕更細緻。

倒是位於玻利維亞，世界最大的鹽湖，號稱「天空之鏡」的 Salar de Uyuni，有以鹽磚建酒店（見2022年2月本欄），卻沒專塑鹽雕，只有建於2014年的達卡越野賽車紀念碑。

筆者最難忘的鹽雕，是在波蘭的 Wieliczka 鹽礦洞。從13世



雪白的瑤池仙境，令人嚮往。

紀開始，到1996年才停止採鹽的巨大岩鹽礦洞，深藏地底超過300米，多世紀的發掘製造出大廳和無數街巷，有如迷宮。

為了節省成本，當年的礦工往往每數月才批准上地面一次，見見天日。他們在工餘時開鑿的教堂祭壇，和用心雕琢的聖像，在黯淡的燈光下顯得特別美，相信是艱苦歲月中的重要慰藉。◇



倒影為鹽雕增添魅力



除了聖像，鹽雕還有這位13世紀的波蘭大公 Boleslaw V。



耶穌顯靈，讓水變成酒。



施洗者約翰



聖母抱耶穌的雕像，能給予希望。



2014年建的達卡越野賽車紀念碑



鹽礦洞內的小教堂，跟足規格。



成吉思汗的頭像甚具威勢



雪白的瑤池仙境，遠看美輪美奐。



鹽湖不能沒有開採鹽的神話故事



文圖  
呂國瑤

# 讀書樂 之 假面飯店

自從遷至大溫地區，一直不間斷地閱讀公共圖書館的中文書籍。近年喜愛推理小說，而最愛的作者是東野圭吾。我在列治文圖書館初次接觸他的小說，看了第一本便已著迷。小說吸引我之處在於情節細緻，步步推敲，沒有犯駁，很少血腥，沒有鬼魅，有文化背景，又有時事及科學理論。而且因其小說風行，很多都被搬上大或小銀幕，令閱讀更有畫面，更有娛樂性。在已閱讀了的八十多本小說之中，有一系列小說令我有不斷重溫的慾望。

假面飯店系列共有四部長篇小說，包括假面飯店、假面前夜、假面之夜及假面遊戲，其中假面飯店及假面之夜已被搬上大銀幕。「假面飯店」是以在東京發生的三宗連續殺人事件現場遺留的數列暗號作引子，警方分析暗號，推斷出在東京一酒店內將會出現第四宗殺人事件，為了追查及阻止殺人事件發生，警方安排警員喬裝成酒店服務員展開調查，而酒店亦派出前台職員輔助。

第二部「假面前夜」是系列人物的前傳，四個單元故事及一個番外篇帶回第一部的主幹故事。第三及第四部「假面之夜」和「假面遊戲」將假面實體化，以化裝舞會作為案發地點，再加上對社會問題的探究與質問，令小說系列添加色彩及層次。在除夕化裝舞會，當場內人士全都帶上面具，究竟如何識別疑犯？在聖誕前夕，嫌疑人扮成聖誕老人，冒充送禮物的職員，如何在不驚動客人下尋找疑犯？相同的酒店，相同的骨幹人物，警官再度喬裝成服務員，再一次以警方和酒店的雙方面角度，去調查及阻止案件發生。

故事一步一步抽絲剝繭的推理情節固然十分精彩，但更吸引我的是作者細緻地描寫酒店這行業的文化與信念。酒店客人可能隱藏一些不為人知的秘密，但服務員的守則就是要守護客人的私隱。在這些原則下，客人的需求可能變成無理的要求，可能會挑戰道德底線。究竟如何處理？



而另一方面，警察的職責就是要查清事實，就算陷入法律下的灰色地帶，是否也要堅持？這一切矛盾令到故事兩位主人翁在調查中常產生分歧與摩擦。警方不惜一切去揭露真相，酒店誓要捍衛業界守則。代表警方的調查員將捉拿兇手放在第一位，而代表酒店的服务員則以尊重客人作為首位。一個無時無刻帶著懷疑的目光，另一個經常懷著感恩之心；價值觀與人生觀雖然截然不同，但兩人卻漸漸地融合成調查員及服務員的二重身份。雙方由互相角力，至互相尊重，最後互相信任，結合人性和理性，將犯人繩之於法。

幾星期前重看這系列的兩齣電影，實在感到意猶未盡，於是再次從大溫地區不同的圖書館借閱這四部小說，一口氣看罷整套書籍，精彩的情節依然令我廢寢忘餐。好書真是不厭百回讀！◇





# 溫哥華·雨



一歌

編者按：旅居海外是一種獨特又豐富的人生體驗，每個生命旅途中都包含了難以為外人道的萬千感慨。本詩中，作者以異鄉人的凝望與久居者的體察，用飽含深情又溫婉克制的語言寫下溫哥華雨中獨有的靜美。詩中有山海霧氣，有城市晨昏，更有漂泊者在細雨中逐漸安定的心境。這場雨，不只是自然景致，也是一次溫柔的洗滌與歸心的安放。

太平洋漫來的潮霧，織成溫哥華終年的雨。  
不疾不厲，不喧不鬧，  
細密如絨默的私語，漫過山海，漫過街巷，漫過異鄉的晨昏。

雨是大地溫柔的浸潤。  
吻過常青的松林，撫淨臨海的風痕，  
把喧器輕輕壓進濕潤的泥土，  
讓草木沉斂，讓城市安靜，  
萬物在微涼的水汽裏，  
慢慢舒展，慢慢新生。

雨也是一場無聲的清洗。  
洗去塵世浮塵，也洗盡漂泊的惶然。

遠渡重洋，心事輾轉，  
異鄉的清寂，隨雨絲落進眼底。  
浮躁被沖淡，疏離被撫平，  
所有紛亂的情緒，都在連綿雨意裏緩緩沉澱。

不必盼晴，不必怨陰。  
溫哥華的雨，本就是歲月的底色。  
以綿長浸潤世間，以澄澈滌淨本心，  
在煙雨漫卷的山海之間，  
讓這顆漂泊的心慢慢的、靜靜的得以安然。◇



# 美得淡然豁達



詩林隨筆

衡子

漫步公園時，我總會順道探望那株深愛的玉蘭花樹。啊！眼前映入的是一棵枝繁葉茂、滿披翠綠的大樹。回想今年四月初為它拍下的照片，再與今日綠蔭婆娑的模樣拼合，心中感觸良多，遂寫下這首小詩……

「霓裳片片曉妝新，  
東索亭亭玉殿春」  
——選自明代陸石詩句

幾個月前  
春光激盪  
柔風輕拂  
一株玉蘭花樹的倩影  
躍入我的眼簾；  
滿樹潔白的花朵  
散發著幽幽芬芳  
玉蘭花悄悄撐開了裙裾  
在春日裡翩然起舞。

猶記得去年冬季  
這株玉蘭花樹  
在寒風瑟瑟的日子裡  
灰褐色的枝幹靜默佇立  
光禿禿的身影  
彷彿失去了生機與活力…

熬過漫長寒冬  
春天如期而至  
枝頭冒出點點新芽  
花苞初綻時  
宛如千百隻白玉酒杯；  
花朵盛放時  
亭亭玉立端莊高雅  
將春的信息與愛意  
悄悄傳遞給大地。

而今炎炎夏日  
玉蘭花樹啊  
妳褪去了滿樹繁花  
甘願化作一片綠蔭  
為行人遮陽納涼  
妳依然挺立  
沉穩而堅強。

花期雖然短暫  
卻為人們留下美好的回憶；  
花瓣縱然飄落  
卻蘊藏著珍貴的藥用價值。  
不求回報  
只求奉獻；  
活出生命的價值  
活出歲月的光彩。  
美得淡然  
美得豁達  
這份內涵與品格  
令人心生敬意  
我愛的，正就是這樣的美……◇





## 在圖書館打零工



在香港時，對於中國解放後的文學，基本上沒有機會接觸，中學課本不包括來自內地的作品，有時從報上看到某某的作品受批，幾乎都是帶着政治批判口吻，作品本身好壞沒有涉及，我總覺得那是冤案。我從香港學生中流行的《中國學生周報》不時看到關於世界各地的文學與電影的介紹與分析，不過，比較多篇幅的，是港台作家與作品，例如香港的徐速、徐訏，以及台灣的洛夫、痲弦、余光中，還有李敖以及郭良惠、瓊瑤等等。

讀到中國內地作家的作品，是入讀卑詩大學(UBC)之後。卑詩大學有個加拿大規模最大的亞洲圖書館，中文藏書為加拿大之冠。

課餘打零工是我的習慣，記得開學後，到亞洲圖書館做學生助理，叫student assistant，責任是核對書架上每一本書的編號是否順序排

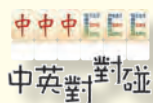
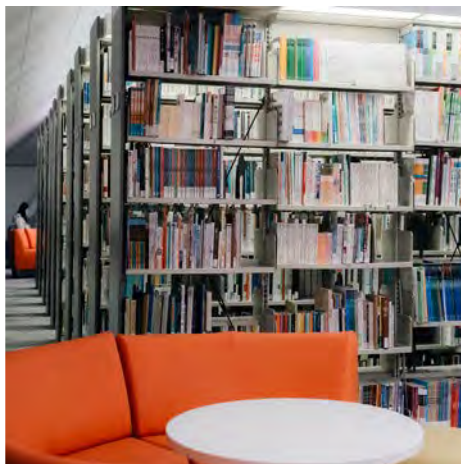
列，如果亂了，就依次排好。

這份零工讓我看到各個領域的書籍，真是打開眼界！單單是書名，有時就是一個當頭棒喝，啊！原來這個題目也可以拿來研究並且寫成書！當我核對到那些中國文學作品的書號排列時，作者、書名與出版年份，就在眼前。每個星期的數小時工作，就是一次重溫，如是者重複又重複，一年下來，作者與作品的名稱甚至出版年份，已經刻在腦海里。

記得令我震蕩的，是第一次看到批判胡適的資料彙編。在我心中，胡適是個開放、理性、博學的學者，香港中學語言課本包括他的作品。記得課餘我曾到中學的圖書館，找到他的著作，看過他的《四十自述》以及部分的《胡適文存》，印象深刻，他是大師級的學者啊，為什麼？同樣令我震驚的，是對胡風的批判材料，語言之橫蠻偏

頗，簡直不忍卒睹！為什麼？我忍不住找有關他的文學理論來看。

這份零工，是我大學時幹過最令我感恩的工作。它讓我有了收入，更重要的是，它把大量的作者與他們的學問研究成果，展示在我面前。它們引起我的好奇心，擴大我的眼界。現在回看起來，那份零工簡直是我的培訓場，永遠對此心存感激。◇



番書仔

## 日常用語

和夏天有關的英文俚語(slang):

### 1 the dog days of summer

一年中最炎熱、最懶散的盛夏時段，通常指7月到8月。

*We're in the dog days of summer now.*

現在正是一年中最熱、最難熬的時候。

### 2 summer brain

夏天腦子不靈、心思飄走、只想放假的狀態。

*Sorry, I've got summer brain today.*

不好意思，我今天完全是夏天腦，注意力沒跟上。



# 何乃健詩集《碎葉》

韓牧



馬來西亞詩人何乃健 (1946=2014)，是與我情誼最深的詩友，上世紀六十年代中期就認識。

他早慧，才華最高，當年我就說他是馬來西亞的國寶。他贈我的書中，有一本處女作詩集《碎葉》，是他中學生時所寫作和出版的，主要收小詩124首，這裡先介紹幾首給大家欣賞：

3

月夜裡，  
沉思的蝸牛，  
靜靜地伏在芭蕉葉上，  
細細地咀嚼著月光。

5

碧草戴著朝露的項鍊，  
綠樹蒙著薄霧的輕紗；  
溫文嫺靜地，  
朝拜初升的紅日。

11

藍天是一頁深藍的五線譜，  
繁星在上面編寫一闕樂曲。

世上無人能了解曲子的玄奧，  
獨有唧唧的夜蟲，  
夜夜將它歌吟。

34

蟋蟀對夜鶯說：  
「朋友，你能告訴我，  
甚麼東西叫你的歌聲這般感人呢？」  
夜鶯謙遜的回答：  
「我也不曉得，  
我只老實的道出我的悲哀，  
我只坦白的唱出我的快樂！」

40

落葉對著它的泥土說：  
「我原是從你的愛中生長的，  
如今，讓我們再重歸一體，  
以你過去對我的愛，  
孕育更多綠色的生命吧！」

41

不要因為花兒的嬌艷，  
而把它採摘，  
結實的果  
正待她來孕育呵！

42

原諒我沒有因為你的死  
而流下同情的淚；  
為正義殉身的朋友，  
滿腔的怒火，  
已把我的眼淚燒成灰！

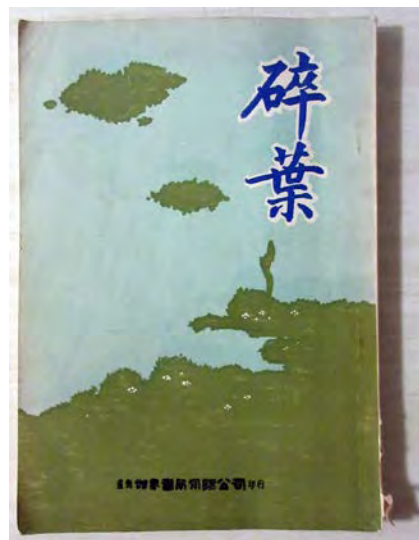
45

像蜘蛛，你們在牆的邊沿，  
搭起木架的網，  
建築的朋友，  
在這縱橫的網上，  
你們捕獲了三餐！

48

在夜裡開放的含笑花，  
以為這個世界永遠黑暗深邃，  
只有露珠，  
才是她唯一的安慰。

【附圖說明】何乃健詩集《碎葉》。  
◇





# 北美知更鳥趣事知多少

純老貓

今晨早起，吃過兩片多士，我習慣一杯咖啡在手，站在窗前，望着後院一角的巨大橡樹，正開口向它問好，說聲早安，卻不為意一隻小鳥，驚飛而過，停落在眼前草地上，哦！這不是北美知更鳥(American Robin)嗎？

北美知更鳥是候鳥，往日四月才會出現溫哥華的，現時只是三月初，天氣乍暖還寒，便要長途跋涉飛來這裏，我憐惜地看着牠不斷在草堆中尋覓，牠一定是餓壞了，正想從小窗拋出一些雀粟，卻目睹牠在草地上用鳥喙拔出小部份蚯蚓來，經過和地龍一番角力後，知更鳥終於如願以償，拔出一條又大又肥的蚯蚓，Robin很聰明，曉得將長長的蟲兒摺了兩摺，才含在嘴中飛走了。

這樣精彩的鳥和蟲拔河過程，我已看見過三次，自覺很幸運呢！

北美知更鳥其實是屬畫眉一族，又稱歌鵲，是一種鳴禽，牠複雜的歌聲，會隨着季節，甚或一天中不同時間而有所變化，最受愛鳥人熟悉和欣賞的，大致上是牠這首手本名曲，旋律和音調好像是這樣的：「cheerily, cheer up, cheer up, cheerily cheer up」。

通常在繁殖季節，雄鳥每天早晚會大展歌喉。知更鳥的繁殖期比較長，由四月一直延續至七月，雄鳥開心婉轉的歌聲，深受愛鳥一族的人士所歡喜。

知更鳥除了有美好的歌聲，外形也相當討好，最使人一見難忘的，是牠飽滿橙橙紅紅的胸部，和那又圓又胖的身軀，知更鳥身長12-15釐米，翼展20-22釐米，體重160-220克，野外生長的鳥，壽命是2-4年，養活在範圍內的，歲數可長至9年。

成年雄鳥頭面黑色，眼睛也是黑溜溜的，圍有白色眼圈，看上去非常醒目，雌鳥羽毛顏色整體比雄鳥略遜一籌，但都無關宏旨，知更鳥堅持一夫一妻制，至死不渝。

住Delta的朋友H，他屋前有一簇密集的杜鵑花灌木，去年有知更鳥來做窩，雌鳥以草葉、樹枝、構成外

廓，內墊羽毛和細草，窩四邊塗以泥巴，鳥巢一定要做得隱固，否則容易被大風雨破壞，安樂窩完成不久，雌鳥便產下3隻藍色鳥蛋，雄鳥初為鳥父，十分緊張，時刻守護在側，藍鳥(Blue Jay)和烏鴉是天敵，一不留神，便會給牠們偷去鳥蛋或叼去雛鳥，所以生命的孕育，天時、地利、鳥和，都很重要。

北美知更鳥遷徙行動不是為了怕冷，而是冬日食物難尋，如果整年不愁糧食，牠們是不會作出長途飛行的，在美國新罕布爾州(New Hampshire)懷特山脈(White Mountain)的山谷裏，一年四季都有充足漿果，知更鳥願意在那裏度過最嚴寒的冬季。

原來知更鳥也討厭人類戰爭的，話說居住在北極圈內巴芬島(Baffin Islands)的愛斯基摩人，第一次看見美麗細小的北美知更鳥，覺得奇怪，後來才從白人旅行者的口中知道真相，牠們是避走故鄉，遠道飛來北極覓食的，因為當年正值美國歷史上最大規模的內戰(1861-1865的南北戰爭)，情況慘烈。

真佩服知更鳥的第六感，知道北極每年有一短暫溫暖天氣，植物立即發芽，在短時間內完成了生長開花結果程序，所以到了夏天，這些地方百花怒放，果木豐盈，其中懸鉤子果實特別多，這是多汁的漿果，成熟時紅色果實非常吸引，是知更鳥喜歡吃的。不過熟透的漿果在嚴寒中有些已發酵，含有酒精成分，知更鳥若多吃了，會中酒精毒，飛起來暈頭轉向，常常延誤遷飛的啟航日期。

眾所週知，英國人對知更鳥情有獨鍾，無論他們移民到那裏定居，心裏總懷念着故鄉的知更鳥，因而把一些外表大致相仿，其實種屬迥異的鳥類，也統稱為知更鳥，撥歸一類，於是就有了「印度知更鳥」，「北美知更鳥」，「澳洲知更鳥」，甚至「香港知更鳥」。結果在2015年，英國媒體讓公眾評選國鳥時，知更鳥便高票當選了。◇



## 紫藤深處——夏日的流動

MeIody



溫哥華的夏日轉角處，往往藏著不經意的驚喜。

疫情緩衝後，我漸漸恢復到社區中心游泳池「水療」的習慣。很幸運的是，這座社區中心曾重新整修，泳池的水質控制提升許多，原本容易乾癢的皮膚，終於慢慢適應，也重新找回在水中舒展身心的自在。

平日到社區中心，大抵都是從地下停車場直上活動區域。沒想到這一天停車場滿位，只能把車停到室外。就是這樣一個小小的變化，當我從側門走出時，竟意外發現休閒長廊上滿是垂掛的紫藤花。

那一刻，真有些驚喜。

紫藤並不算罕見，但總覺得它有一種與眾不同的氣質。尤其在藍天下，一串串淡紫色花穗迎風低垂，自有一種清雅而略帶夢幻的神韻。紫色，本來就是容易讓人沉靜下來的顏色，而淡紫，更像暮春與初夏之間的一聲輕嘆，溫柔得近乎飄渺。

我向來偏愛紫色。年少時不懂，只覺得它好看；年歲漸長，才慢慢有點體會：紫色之所以動人，是因為它不像紅色那樣熱烈，也不像白色那樣清冷，它介於濃與淡之間，彷彿帶著幾分克制後的深情。像一些人，不喧嘩，不爭奪，卻在歲月裡靜靜散發自己的光。

抬頭仰望，那長長的花串自棚架傾瀉而下，像

無數花之精靈悄然降臨人間。陽光從花縫間灑落，風一吹，紫藤微微晃動，彷彿整條長廊都開始有了呼吸。唐朝李白的詩句：

「紫藤掛雲木，  
花蔓宜陽春。」

想見千年前的詩人，看見的或許也是這樣的風景吧。只是如今，花開不在中原，而是在太平洋彼岸的溫哥華；而讀詩的人，也早已從故鄉走到了異鄉。

移民歲月久了，愈發覺得人與植物其實有些相似。離開原來生長的土地，初時總有些水土不服；但慢慢地，也會在另一片天空下重新扎根。紫藤原不是加拿大原生植物，如今卻也在這裡攀棚展蔓，安靜開花。那種柔軟中的韌性，竟令人有幾分惺惺相惜。

或許，生活裡真正動人的東西，本來就不是刻意安排的盛大場景，而是某一天，因為停車場滿位，因為繞了一個彎，便在尋常午後，與一場花開不期而遇。只是正午光線終究太烈，不是攝影最好的時辰。

我暗暗記下了這個地方，打算改日挑個晨光微斜，或黃昏柔和的時刻，再來為它留下最動人的倩影；也不辜負這長夏裡，緩緩垂落人間的一簾紫夢。◇





# 「松柏歲月 鶴鳴留聲」分享會



林偉芝

這天下午，透過 Zoom 參與由 S. U. C. C. E. S. S. 舉辦的「松柏歲月·鶴鳴留聲」分享會，螢幕上展示著《松鶴天地》早年的泛黃版面，彷彿一下子把人帶回八、九十年代初的溫哥華華人社區。

《松鶴天地》創刊於1985年，後來逐漸演變為《中僑新天地》，多年來陪伴許多新移民與華裔長者走過陌生而艱難的移民歲月。近年，中僑將1985年至1994年間的刊物完成數碼化保存，讓這段社區記憶得以重新被閱讀與回望。

由於粵語並不是我的強項，前面兩位主持人的講解，其實大部份對我來說如同「鴨子聽雷」，像隔著年代與語言的雙重門檻。然而，當她們翻出那些舊刊頁面時，我還是被深深觸動了。那不是單純的刊物，那是一代移民的情緒出口。

從線上展示的內容裡，可以看見早年華裔長者對異鄉生活的迷惘、孤單與摸索；也看見社區彼此扶持的溫度。有人投稿傾訴心聲，有人回信鼓勵安慰；有人分享生活智慧，也有人記錄文化與鄉愁。

那些今日看來略帶樸拙的文字，在當年，卻可能是許多人精神上的依靠。而昔日靠油墨與紙張流傳的社區聲音，如今被掃描、整理、存檔，重新進入雲端世界。

泛黃的紙頁被保留下來的不只是文字，更是一整代華人移民在加拿大落地生根的痕跡。

因此數碼化典藏更像是一場與時間賽跑的文化搶救。尤其對溫哥華華人社區而言，這不只是回顧歷史，更是替下一代留下根源。當年長者逐漸凋零，昔日僑社的奮鬥與情感，往往只能從舊照片、舊文章中尋回。而如今，透過數位保存，那些曾經的人情溫度，終於得以跨越年代，被重新閱讀。

回顧「松鶴天地」這名字本身也取得極有中國文化意味。松者長青，鶴者長壽；既有長者天地的溫厚，也有歲月悠悠的文化氣息。如今再回看那些舊刊，彷彿真有一種「鶴鳴留聲」之感——人事或許漸遠，但聲音沒有消失，仍在另一個時代裡低低回響。古人說：

「鶴鳴于九皋，

聲聞于天。」

也許，這正是文化保存最深的意義。

俗語說：「前人種樹，後人乘涼」，而文化典藏，其實也是另一種種樹。種下的是記憶，留下的是精神。也許多年以後，當年輕一代再次打開《松鶴天地》的电子檔案時，看見的不只是舊聞舊事，而是一群移民在異鄉努力生活、努力守護文化的身影；那將會是時間留給後人的，一份溫柔而深遠的禮物。◇





# 香港掠影(一)有光

✎ 陳華英

今年四月匆匆到香港、台灣、潮汕一遊，浮光掠影，但有些片段也在心間留下一瞬印象。

我站在柯士甸道一座大廈的二十一樓，目光跨越九龍公園叢叢樹影，直面維多利亞港的夜色。

對岸，一幢幢高樓燈火璀璨，宛如綴滿繁星的巨牆，又像一座座貯滿光的倉庫。那些光，從密密麻麻的窗戶間流瀉出來，把整個海港照得如夢似幻。大概正值「幻彩詠香江」的時段吧，樓頂一道道紫的、藍的、綠的光柱，直射天際，在維港夜空來回逡巡掃射。忽而，天空又浮現無數光點，聚攏成串串煙火，轉瞬幻化成一頭騰躍舞動的醒獅；片刻之後，又碎裂成萬千光點，四散飄墜。

香港給我的印象，就是有光。

幼年的時候，我曾跟隨有「地主女」身份的母親，到鄉間避禍。幸而母親畢業於廣州執信女子師範，在鄉村覓得一份教職。她在祠堂裡教書，我們則寄宿於祠堂側廂。

那年歲，鄉下沒有電。太陽一落山，四野便漆黑如墨。側廂裡擺著一張大床，床前是一張方桌。桌上點著

一盞火水燈，一豆微黃的火苗，在玻璃燈罩裡微微顫動。母親便伏在那點微弱燈光下批改作業，或替我們縫補破舊的衣裳。我和弟妹圍坐桌旁做功課，看小人書，連翻頁也不敢太大聲。那一點燈火，是要珍惜的。為了省煤油，我們總得早早吹熄燈盞，在黑暗中睡去。

所以，四歲來到香港時，父親板間房中央懸著的一枚二十五瓦燈泡，竟已足以令我歡喜。更何況，每星期還有幾個晚上，可以跟著父親到他任教的勞工子弟夜校，在課室後排做功課。那一排排雪亮的光管，照得人心裡也亮堂起來。

後來，新年的爆竹在夜色中閃爍；女孩子們聚在幽暗街角，揮動著「滴滴金」，灑出點點金星，像把希望寫進黑夜裡。再後來，香港漸漸繁華起來。聖誕節滿街燈飾，把青春歲月也一同點亮。

還有那些年，某月某日，維園裡燭光如海。

半個世紀以來，香港歷經無數風浪與世事浮沉。這顆東方明珠也曾黯淡過，甚至幾度風雨飄搖。然而我始終相信，香港仍然有光。

那光，在維港的夜空裡；在城市未曾熄滅的燈火中；也在人們的眼裡、心裡。◇





# 肇慶遊

李光澤



去年11月在香港的時候，和幾位相識數十年的摯友同遊廣洲數天。除了享受風景、重溫羊城文化，亦分享多年來彼此生活和美好回憶。大家都珍惜青葱歲月流逝，相約今年五月我再度回港時，到肇慶遊玩數天。我從未去過肇慶，但多年來從資訊相片中已認識這是一個美麗的城市，心儀已久。而其中數位朋友非常熟悉中國旅遊自由行模式，特別是高鐵票訂購和酒店預訂，非常迅速便為我們一行八人安排妥當。

我們在5月下旬一個星期二選擇從落馬洲過關到深圳轉乘地下鐵到高鐵站。從深圳北站抵達肇慶，只是一小時多，高鐵座位舒適寧靜。那天遊客不多，在車站已不少的士待客，肇慶沿湖而建，有『嶺南山水名城』之稱，從車站到酒店短短路程，雖然春雨綿綿，仍掩不住湖光山色的優美。

第二天晨早出發到七星岩景區，那天天氣陰涼，是最舒服的遊覽時光，購買旅遊票後便開始乘坐電瓶車、竹筏、小艇分別遊覽七星岩湖區重要的水月宮、龍岩洞、雙源洞、仙女湖……更可以看到小島上罕見的丹頂鶴和火烈鳥。遠眺湖面浩瀚遼闊，七星岩倒映湖中，景色有點像著名的桂林山水美景。

第三天我們乘網約車到鼎湖山，遊覽山景區。售票處有觀光車送我們到第一站寶鼎園參觀，它的特色是以鼎為主題，內置有不同年代的青銅鼎，而鎮園之寶地標便是園正中之九龍寶鼎，鼎身及鼎足鑄有九條金龍，氣勢宏偉，而不少遊客都會在此祈福許願，這園是一個山水、古建築與青銅鼎文化的結合。隨後我們便到另一著名古剎慶雲寺參觀，這寺建於十六世紀中，差不多已有四百年歷史，清代曾經成為嶺南重要佛教寺院，被稱為四大名剎之一，內有巨大古鐘和千人鍋。

終於我們可以在鄰近的素食館享用了一頓美味的鼎湖上素。因時近端午節，在回程的小店，我們還饒食著名的肇慶糍和山水豆腐花。

最後一天，我們到酒店附近的勒竹圍天主教堂參觀，這是一間建成超過120年歌德式教堂。得到該教堂一位修女和神父熱誠款待，介紹該堂的歷史。其後修女並特別為我們安排車輛，參觀該區的利馬竇博物館、騎樓街和宋代城牆，使我們節省不少時間，亦代找到一間酒家，為我們準備一餐可口的午膳。

雖然四天的忽忽旅遊，有點走馬看花，但肇慶的優美風景、當地人純樸熱情，使我印象深刻。特別感謝同行朋友的包容、照顧和接納，面對膝患行動緩慢，在其中一位朋友鼓勵下，我終於購買了人生的第一支拐杖，使它在這肇慶遊除了幫助步行外，亦豐富了友誼的深情。◇

## 房間

何鳳鳴



觀看過一個短片，令我印象非常深刻。起初完全沒想到，結尾竟然與自己所預計的結果截然不同。觀看的時候，我一直猜想，故事是關於一位患有情緒病或精神病的人，被困在一個鎖上的房間裡。有一位穿著醫生袍的醫生和幾位醫護人員進入房間，與那位被困的人交談，而他也同樣穿著白色衣服。醫生不斷規勸他，是時候離開這個困禁室，不要再停留在幽暗之中，應該勇敢出去看看這個世界有多麼美麗。然而，被困的人始終不願踏出房門，拒絕醫生的邀請。

醫護人員多次進出，始終徒勞無功，只能無奈地低頭放棄。而那位被困的人，卻沉醉於自己在房間中

的另一個世界裡。他無拘無束地游泳，自由自在地欣賞水中的景色，顯得無比嚮往。直到最後，醫護人員強行把他拉出房間。

鏡頭一轉，才發現原來那個「被囚禁的人」其實是一個嬰兒，而醫生正努力地把他从母腹中接生出來。

其實，每個人內心深處都有一個房間。那是一個最私密的地方，不是每個人都能看見，只有自己願意尋找，才會發現它的存在與價值。我們總會在不知不覺間，渴望躲進那個地方，在裡面自得其樂，不想遇見別人，也不想面對世界，只想把自己隱藏起來，逃避現實。即使房間裡凌亂不堪，也覺得無所謂，因為蜷縮其中，總會令人感到安

全。

然而，這個房間是需要被整理的。不是為了讓它看起來整齊，而是為了騰出更多空間——有空間讓自己出去闖蕩，有空間整理自己的需要，也有空間接納別人的事情。不只是顧著自己，而是學會去愛那些自己所牽掛的人。

在那個房間裡，我們也需要安靜。安靜能讓我們聆聽別人的聲音與故事，一點一滴地重新燃亮自己的心，慢慢被更新，慢慢融化內心的封閉與冷漠，逐漸塑造我們成為怎樣的一個人，以及學會如何去愛身邊的人。

這一切，都需要不斷地磨練，才能讓心境變得更加寬廣，讓內在的空間漸漸變得溫暖而和諧。◇



# 誰的歷史建築

黑字



盛夏，我與幾位朋友驅車搭船去乃磨(Nanaimo)。我們一路欣賞風景，一路反思華人的文化歷史。乃磨屬Snuneymuxw原住民族的領地，亦曾是溫哥華島上的煤礦重鎮，不少華工及商人在此落腳。

抵埠後，我們敬拜乃磨唐人先友墓地，隨後一路訪尋多處華埠舊址。因在不同時期，乃磨有四個華埠，當中經歷產業興衰、工人運動、團體分合、世代變遷等等。一九六零年代的一場大火，更是令第三華埠與第四華埠一夜之間幾近消失。

駕車至Hecate街，一位朋友

說：「你們看，那幢屋看起來頗有特色，像唐人風格的建築，是否這裡是曾經的唐人街？」其他朋友望過去，亦有同感。於是我們馬上停車，駐足細看。當時我們影相並認真討論，心中覺得驚喜，因屋宇的設計及用色，碧綠牆面，朱紅屋柱，都融入了傳統華人的美學風格，並反映受環境資源所限而建的時代背景。在我們眼中，是值得細品的地方。後來，我們查閱檔案，果然這裡是當年乃磨第三華埠與第四華埠交界處，當中更是包含唐人機構、唐人餐館、華埠嘗試重建及當地居民的故事與記憶。

後來，幾位熱心朋友提議將這屋納入乃磨歷史建築名單中，並邀請

當地市政官員實地參觀。不曾想，身在高位的官員卻在通訊郵件中說：「實地看過，這只是一間醜陋的屋。我看不出有什麼特別之處，並不覺得有歷史文化價值。」看到這樣的言辭，我們心中不免感傷，又有些憤慨。歷史建築的定義，難道仍如此狹窄？歷史文化價值，又由誰來定義？這幢屋，被官員視為「醜陋」無足輕重，卻在我們心中重逾千斤。屋內屋外所蘊含的故事、過往、許多華人的身世經歷、社區的記憶、大大小小文化的符號，難道都沒有歷史的價值麼？在這個早已說提倡多元文化的社會，這幢屋在乃磨的歷史建築標準裡，難道連一席之地都沒有？◇

## 校 工

蔡師奶



在卑詩省，有不同類型和學費的獨立私校。為讓普通中產家庭可負擔學費，有些學校安排家長參與不同的項目，以減輕學校營運開支。就是這樣，我在老五的學校當了兩年清潔女工。每兩個星期，我使用兩小時，負責清潔學校五區的其中一區。

學期開始時，每位清潔團隊隊員都有一本清潔指導手冊，監工示範怎樣清潔，和指出每區的特別需要。第一個學年，我被派負責清潔第五區：二樓的三個班房、生物實驗室和化學實驗室。對於一名新家長，這工作有助我認識學校的環境，和感受這學校的氛圍，很有新鮮感。

還記得第一次清潔，我一邊聽着播客，一邊掃掃塵、抹抹抬、拖拖地，最後以倒垃圾完成整晚工作，一共用了兩個半小時有多！我也累透了，因實驗室的高椅子很重，搬了三十張後，肌肉酸軟！監工笑

說，不用清潔得如家中一般仔細，熟能生巧。於是，我決心好好策劃我的清潔程序，務求用兩小時，達成清潔目標。

首先，我停止聽播客。跟着，我用右手以清潔劑抹抬，左手用消毒劑抹抬，不再在班房團團轉幾次。新計劃非常奏效，自始我可用一個半小時至一小時五十分鐘完成清潔工序。我更可在其間看看學生們做的實驗海報，和他們自豪地在班房的白板上，寫上入了那間大學，和獲得甚麼獎學金的結果。這份單獨、安靜、有固定時間表的工作，非常適合我的需要，既可減少一千大元學費，又可學習新技能，何樂而不為。

這個學年，我再次加入清潔團隊。團隊有新經理，新人事新作風，不再限定區域，每晚五位清潔家長，先到先選擇。我這個貪新鮮的家長，當然蠢蠢欲動，嘗試清潔新的區域。二樓的第三和四區，非常簡單，清潔班房和樓梯，易如反

掌，可以輕易以一個半小時完成。然後，我便進攻地下的第一區。監工問我，你的先生沒有跟你一起清潔嗎？我笑說，他不喜歡清潔，我不喜歡勉強他做不喜歡的工作。

原來第一區是美術室、電腦室、圖書館、教員休息室和特別教育班房。難怪監工問我，我的先生會幫忙嗎，皆因這個區域還需要吸塵，和用水拖地。平常一區有五個垃圾桶，這區有十二個。電腦房的老師還設有爆谷機，一開派對，我便看見滿地爆谷。第一次清潔這區，又是用上了兩個半小時有多。由於這區特別骯髒，每次都要用盡兩小時。遇上派對日，更要超時。

最後，我還是堅持清潔這區域，因為很骯髒，完成清潔後，滿足感特別強，一想到老五和他的同學能用上這些班房時，內心更滿心歡喜。不知不覺間，我竟愛上了無聲無息、低調、不為人知的清潔工作。我實在感激學校的安排和機會！◇



# 在摔倒的地方站起來



花樣滑冰第七年，我家姐姐明年也要邁入中學了。

七年的風裡來雨裡去，早練晚練，究竟換來了什麼？或許可以從最近的一場比賽說起。

每個季度一次的比賽，既見證著孩子們的成長，也讓她們體會競技體育的殘酷。

音樂響起的那一刻，所有目光和鏡頭都對準了你。一個失誤、一次摔倒，都無處遁形。比賽不僅考驗技術，更考驗心理素質。台上三分鐘，台下十年功。想要在比賽時發揮出三分水平，平時往往要練出十分功夫。

這天是姐姐比賽的第一天。

說實話，我們已經有些習慣了顆粒無收，習慣了失望，所以心態反而平靜。到了冰場，照例做好了當旁觀者的準備。孩子上場時當然還是緊張，但那是一種沒有抱太大期待的正常緊張。

沒想到，小組比賽結束後，廣播剛剛響起，就看見姐姐滿臉通紅地朝我們衝過來：

「我拿牌了！我第三名！」

我還愣在原地，一時沒反應過來。驚喜來得太突然了。

第二天的比賽難度更大。

我心裡甚至想著，昨天剛拿了獎牌，今天會不會有點驕傲？如果發揮不好，也正好讓她明白，無論做什麼都要不驕不躁。

結果，驚喜再次降臨。她又拿到了一塊銅牌。

站在領獎台下看著她的時候，我忽然特別感慨。

因為就在去年，同一個場地，同一項比賽，她是小組最後一名。

那場比賽結束後，她情緒徹底崩潰，淚奔冰場，不讓我靠近，也不讓我安慰。

教練後來告訴我，其實很多動作她平時都能完成，只是比賽壓力太大，沒能發揮出來。

一年後的今天，她在自己曾經摔倒的地方，重新站了起來。

這一年多來，她經歷過的壓力、挫敗、不甘和自我懷疑，彷彿都在這一刻得到了釋放。

我甚至能感覺到，拿完獎牌之

後，她整個人都變得柔軟了。

那個青春期中渾身帶刺的孩子，比賽結束後似乎悄悄發生了變化。

彈琴變得主動了，寫作業不用催了；我喊她一起遛狗、買菜、爬山，她也不再像從前那樣抗拒，開始願意和我們待在一起，願意分享自己的想法。

那一刻我忽然明白：很多成長，其實並不是父母「教」出來的。

真正的成長，是孩子在一次次跌倒、掙扎、懷疑自己之後，依然選擇站起來；是在挫敗中學會堅持，在失敗中積蓄力量，最終靠自己的努力完成蛻變。

而父母能做的，或許不是替他們掃平道路，而是在他們跌倒的時候守在身邊，在他們重新站起來的時候，為他們鼓掌。

成長從來不是領獎台上的那塊獎牌。真正珍貴的，是那個曾經哭著離開冰場的孩子，終於有勇氣回到原點，在摔倒的地方重新站起來。◇





# 小米粽的遠行

楊穎虹

在涼茶舖的深處，靠牆擺著一排古老端午將至，粽子鋪裡炊煙裊裊。阿婆的手在翠綠粽葉間穿梭，紅棗粽、豆沙粽、鮮肉粽，一顆顆飽滿圓潤地排在竹籃裡，靜候節日來臨。唯有一顆小米粽躲在角落，用粽葉掩著臉，顯得格外不安。

「我不要被吃掉！」小米粽下定決心。夜深人靜，月光落在屋簷上，阿婆睡去，廚房只剩微微風聲。小米粽終於鬆開繩子，從竹籃邊緣滾落地面，一路翻滾穿過院子，從門縫間鑽了出去。

「自由了！」月色如水，空氣裡有青草與泥土的香氣。這世界遼闊而新鮮，小米粽滿懷憧憬地說：「我要滾到山那邊，滾到海那邊，滾到世界盡頭。」

正當它用力向前一滾，卻因小路崎嶇失了方向，一頭栽進水坑。粽葉散開，糯米泡軟，原本分明的稜角也歪斜了。小青蛙將它撈起，說：「你越滾越軟，又怎能走得遠呢？」

小米粽坐在石上，望著高懸的月亮，忽然覺得心中一片空落。原來自由並非只有輕快，也有顛簸與消磨。

它想起阿婆包粽子時溫暖的手，想起鍋裡咕嘟咕嘟的聲音，也想起阿婆常說：「每一顆粽子都白白淨淨、有稜有角。白白淨淨，是心裡乾淨；有稜有角，是做人正直勇敢。只要能帶給別人快樂，就算身體不在了，也會活在人心裡。」

小米粽低頭端詳自己，糯米雖沾了泥，仍然潔白；稜角雖有歪斜，卻未消失。那一刻，它忽然明白，被吃掉也許不是生命的終點。

「回家吧！」它輕聲說。天將破曉時，它終於滾回村口。阿婆開門見到滿身泥痕的小傢伙，不禁笑道：「跑出去看世界啦？」小米粽羞怯地點頭。

阿婆將它洗淨，重新包好，放入大鍋。水氣蒸騰，香氣漸濃。

這一次，小米粽不再害怕，因為它知道自己的旅程正要展開。

不久，一個小女孩挑中了它。粽葉被輕輕剝開，白亮的糯米散發溫潤香氣。「真香呀。」女孩笑著咬下一口。

就在那一瞬間，小米粽沒有消失，它化作溫暖的味道，化作節日的記憶，悄悄住進女孩心裡。那裡有家人的笑聲，有歲月的光影，也有年年不變的思念。

原來，真正的遠行，不在世界盡頭，而在他人的心中。

## 親子導讀

小米粽從害怕「被吃掉」到明白「被記住」，經歷了一場真正的成長。自由有時伴隨顛簸與消磨，但內心的潔白與正直，不會因為一時的泥濘而消失。

## 端午節小歷史

端午節與戰國時代的愛國詩人屈原有關。他為國家和百姓奉獻了自己（為國捐軀），後人感念他，將米團投入江中，演變成包粽子。無論粽子或人，為世界帶來美好，就會永遠活在我們心裡。

## 親子問答

1. 小米粽逃出去遇到什麼困難？自由是否也有不開心的時候？

引導：回想水坑、粽葉散開等情節。連結孩子經驗：出去玩卻遇到不開心的事，怎麼辦？

2. 牠為什麼決定「回家吧」？什麼讓牠改變了？

引導：想起阿婆的手、鍋裡的咕嘟聲，以及「白白淨淨、有稜有角」那番話。回家不是失敗，是明白了被記住的意義。

3. 「真正的遠行，在他人心裡」是什麼意思？

引導：舉例——吃過阿婆的粽子嗎？味道和包粽子的樣子是不是都記住了？對我們好的人，即使久未見面，也一直住在心裡。◇



豆包AI生成

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」



羊豬老師故事盒  
作家





Steven Shen  
(註冊營養師)

# 鎂元素的健康益處 和有效來源(上)

## 鎂主要作用

鎂是人體許多功能所必需的關鍵礦物質。鎂是人體數百種重要生理過程所必需的礦物質。它參與體內300多種生化反應。鎂與鈣共同作用，維持肌肉和神經的正常功能。充足的鎂對於維持心臟和骨骼健康，以及調節血糖和血壓水平至關重要。人體需要鎂來產生能量。鎂存在於多種食物和飲料中，但許多人的鎂攝入量仍然可能低於最佳水平。在這種情況下，醫生可能會建議我們服用鎂補充劑。



## 鎂的每日推薦攝入量

我們每日需要攝入多少鎂呢？每日推薦攝入量(RDA)指的是健康人群滿足每日所需營養素的攝入量。19至30歲的成年女性每日應攝入約310毫克鎂，31歲及以上的成年女性每日應攝入約320毫克鎂。19至30歲的成年男性每日應攝入約400毫克鎂，31歲及以上的成年男性每日應攝入約420毫克鎂。兒童的RDA範圍為每日30至240毫克，具體取決於兒童的年齡。請諮詢各自的醫生或兒科醫生，了解自己與家人每日應攝入多少鎂。



## 鎂缺乏症

北美約有一半人口的日常飲食中鎂攝入量不足。長期鎂攝入不足會增加多種健康問題的風險，包括偏頭痛、心血管疾病、高血壓和2型糖尿病。克羅恩病、乳糜瀉、酒精中毒和2型糖尿病患者更容易出現鎂含量不足的情況。這些疾病會損害營養吸收、增加身體對鎂的需求或消耗礦物質儲備，從而導致鎂含量偏低。老年人也更容易出現鎂含量偏低的情況，因為隨著年齡的增長，鎂的吸收能力下降，腎臟也會排出更多的鎂。此外，老年人更容易患有某些疾病或服用會降低鎂含量的藥物。

鎂補充劑有多種形式，包括甘氨酸鎂、乳清酸鎂、蘇糖酸鎂、氨基酸螯合鎂、檸檬酸鎂、氯化鎂、乳酸鎂、硫酸鎂、葡萄糖酸鎂和碳酸鎂。請諮詢自己的醫生或藥劑師，哪種鎂補充劑適合自己或家人。



## 鎂過量的副作用

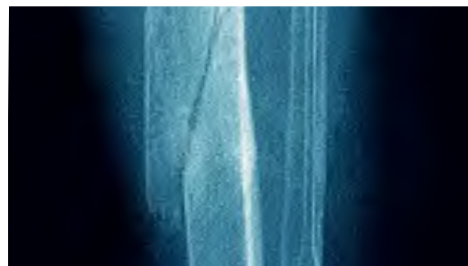
鎂是一種水溶性礦物質。如果我們身體健康且腎功能良好，腎臟會將體內多余的鎂排出體外。鎂攝入過量有哪些症狀？可能會出現痙攣、惡心或腹瀉。如果我們服用鎂補充劑，專家建議每日攝入量不超過350毫克。請檢查正在服用的瀉藥和抗酸劑的標籤，這些藥物可能含有鎂，可能會攝入過量的鎂。雖然

罕見，但極高水平的鎂可能導致危及生命的鎂中毒。



## 鎂的益處之一：強健骨骼

鎂的益處之一是它參與我們骨骼形成。它能預防骨質流失、骨折和骨質疏松症。這種礦物質會影響甲狀腺激素和維生素D的水平，而這兩種激素和維生素D也是維持骨骼健康的關鍵因素。充足的鎂攝入量與男性和女性更高的骨密度相關。患有骨質疏松症的女性體內鎂含量低於未患此病的女性。雖然還需要更多研究，但一項小型研究的結果表明，服用290毫克鎂的絕經後女性比未服用鎂補充劑的女性骨質流失更少。◇



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。

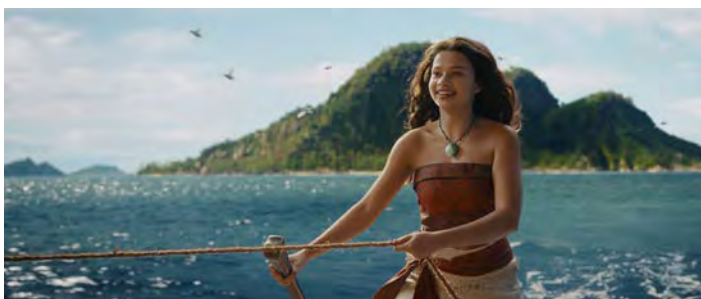
他通過家訪和面談，製定有針對性的改善計劃，並進行長期跟蹤和調整，以幫助有需要的朋友建立適合自己的健康生活習慣，並通過講座給大家健康生活指引。



7月份是小孩子放暑假的時候，也是一家大小一起去電影院看電影，共聚天倫的時候。本月份推出的電影，最適合兒童觀看的是音樂冒險片《海洋奇緣》(Moana)。適合成年人看的有卡士強勁，改編自文學作品的古裝動作片《奧德賽》(The Odyssey)，還有超級英雄片《蜘蛛俠：英雄重生》。

此外，改編自真人真事的華語電影《逆行人生》(Upstream)，由徐崢和辛芷蕾主演，已經可以在加拿大串流平台Apple TV租看了。(以下影片公映日期，均以電影公司及串流平台最後公佈為準。)

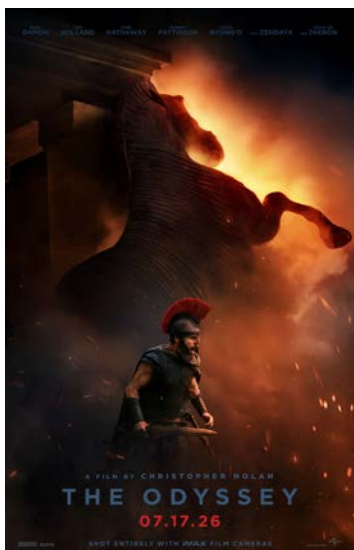
## 海洋奇緣 Moana



這是2016年同名動畫片的真人翻拍版，也是Moana電影系列的第三部，是一部音樂冒險片，由原是舞台劇導演的美國人Thomas Kail執導，女主角Moana由現年十九歲的澳洲玉女Catherine Laga'aia飾演，男主角Maui則由美國型男Dwayne Johnson飾演，電影在美國南部喬治亞州的亞特蘭大市和夏威夷拍攝，故事講述年輕的Moana為了家鄉人民的福祉，首次離鄉別井，和英雄Maui一起展開一段冒險旅程。本片由7月10日起在電影院上映。(圖片提供：Photo courtesy of Disney)

## 奧德賽

### The Odyssey



這部史詩動作片改編自古希臘有名的古詩奧德賽(Odyssey)，導演是曾憑傳記片《奧本海默》(Oppenheimer)奪得2024年奧斯卡金像獎最佳導演獎的英國導演Christopher Nolan。這部片由男神Matt Damon演英雄Odysseus，講述他那歷時十年的特洛伊(Trojan)戰爭，女神Anne Hathaway飾演她的妻子Penelope，另一位參加演出的美女是影后Charlize Theron。此外，荷里活首席玉女Zendaya及她在現實生活中的男友，演蜘蛛俠的英籍型男Tom Holland，還有演過蝙蝠俠的英國型男Robert Pattinson，也是本片的演員。本片在摩洛哥、希臘、意大利、蘇格蘭、冰島等地拍攝，由7月17日起在電影院公映。(圖片提供：Universal Pictures)

## 逆行人生 Upstream 又名 Life Against the Tide

在2018年，中國演員徐崢主演電影《我不是藥神》，榮獲第55屆金馬獎最佳男主角，後來他成為導演，本片是他在2024年的作品，他身兼導演、編劇和演員三職，劇本改編自清明寫的同名小說，取材自真人真事，改編為電影後的劇情，講述由徐崢飾演的大公司中層管理人員高志壘，因被公司裁員，只有去做外賣騎手的經歷。2024年因主演王家衛導演的電視劇《繁花》而走紅，後來更在2025年憑電影《日掛中天》，成為威尼斯影后的黑龍江美女辛芷蕾，在這部片飾演高志壘的妻子肖妮。本片已可在加拿大串流平台Apple TV租看。(圖片：網上圖片)



## 蜘蛛俠：英雄重生

### Spider-Man: Brand New Day

在幾個不同年代重拍蜘蛛俠電影，當然都更換飾演超級英雄蜘蛛俠及他的女友的演員。2017年的蜘蛛俠系列電影，開始由來自英國的Tom Holland演蜘蛛俠，並由玉女Zendaya演他的女友。這部2026年的蜘蛛俠，劇情緊接2021年的《蜘蛛俠：不戰無歸》(Spider-Man: No Way Home)。

故事講述獨居的蜘蛛俠Peter Parker，想全職保護紐約市，壓力愈來愈大，新的奇怪犯罪模式，對他構成莫大的威脅。本片在蘇格蘭的大城市格拉斯哥及英格蘭拍攝，由7月31日起在電影院公映。(圖片提供：Sony Pictures)◇





# 長者科技與AI生活體驗(一)

## Senior AI & Tech Workshop (Part 1)

我們將帶領您輕鬆掌握最新網絡安全及AI科技趨勢, 並透過個案研討與互動交流, 以小組個案分享形式用解決生活中的實際問題, 讓科技真正為您帶來便利的生活。

Join us for an interactive workshop and learn about the latest internet safety & AI technology trends in order to help solve practical problems in daily life.



**日期 / 時間 Date & Time:**

**7/8, 7/15, 7/22, 7/29**

**逢星期三 Every Wed**

**粵語班 Cantonese 10:00 – 11:30**  
(尚餘 15 個名額)

**普通話班 Mandarin 13:00 – 14:30**  
(尚餘 10 個名額)

**費用 Fee:** \$20/期 (會員 FOC)  
\$30/期 (非會員 Non-FOC)

**地點 Venue:**

#110, 7580 River Road Richmond

**報名 Registration:**

☎ 604-273-6060

✉ ira.fan@ccssociety.ca

聯絡 Contact: Ira Fan 范范



**CONNECTIONS**  
COMMUNITY SERVICES SOCIETY

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

7月・Jul・2026  
松鶴天地488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：8月3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。

