

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132期

訂閱電子版新聞信
敬請掃碼：



2026年
三月刊

當我們談論校園槍聲之後
守護青少年的心理健康
2026中僑星輝夜最後召集
無聲拍賣 3月3日隆重登場

育兒心得：神馬迎豐年
黃金歲月：一首感人的反戰老歌
營養樂趣：心臟病症狀、體徵和病因 (中)



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好！

首先本刊為卑詩省塔姆勒嶺 (Tumbler Ridge) 校園槍擊案受影響的家庭和社區表達深深的沉痛與哀悼。作為加拿大多元文化社會中的一份子，我們與大家一同經歷創傷，彼此支持，共同療愈。本期專題聚焦於移民家庭青少年所面臨的獨特困難，以及在當今數碼時代的新挑戰，並討論和分享一些本地支持資源，希望能夠幫到大家。另外，剛剛過去的二月農曆新年慶祝活動精彩紛呈，他們亦發來圖文，給大家分享農曆新年的喜悅與祝福。

2026「中僑星輝夜」本月即將盛大開幕，無聲拍賣更是精華薈萃，歡迎大家積極參與。

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。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

當我們談論校園槍聲之後	03
守護青少年的心理健康	
2026中僑星輝夜最後召集	04
無聲拍賣3月3日隆重登場	
中僑基金會衷心感謝2026中僑星輝夜贊助商	05

精彩中僑

CSSC 社區服務介紹活動精彩落幕	06
中僑華埠耆英會踴躍參與華埠新春大遊行	07
中僑列治文婦女會和中僑列治文耆英會歡度新年	08
中僑心理熱線專欄 -	
那班飛機，藏著許多說不出的情緒	09
本月中僑活動資訊	10

生活資訊

醫學新知 - 膈/護理腳部潤滑膏	14
------------------	----

文藝休閒

新趣 - 紀念魯迅	15
旅遊記聞 - 我的選擇是高貴林	16
詩林/隨筆 - 光陰織夢 滴水成河	18
溫故/新風 - 向一位生命鬥士致敬紀念作家胡守芳	19
詩林/隨筆 - 兩位詩人的金句	20
黃金歲月 - 一首感人的反戰老歌	21
花卉園地 - 梨花如夢 歲月如詩	22
溫哥華生活小調 -	
夜遊市中心：當奧運記憶再次被點亮	23
美文欣賞 - 新松、新地、新天	24
育兒心得 - 神馬迎豐年	28
營養樂趣 - 心臟病症狀、體徵和病因 (上)	30
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	31



當我們談論校園槍聲之後

守護青少年的心理健康

二月，本應是冬寒將近，春意萌生的美好時節。然而，一起發生在卑詩省中學的槍擊事件，打破寧靜的生活，讓整個社區陷入震驚與沉痛之中。當悲劇發生，人們往往第一時間追問動機、檢視制度，分辨責任；另一方面，這樣的情形也激發社區互助，彼此守望，共同療愈，在泥沙俱下的數碼時代守護我們的下一代。

✎ 李育嬌

一個月過去，該事件值得注意的新聞更新是OpenAI的安全監控系統在2025年6月偵測到槍擊案疑犯Jesse Van Rootselaar在使用ChatGPT時，發布或描述與槍械暴力相關的內容，這些互動被系統標記為違規。隨後，OpenAI封鎖了該帳號，理由是它涉及「用於推進暴力活動的模型濫用」。（該信息來源於維基百科）還有媒體報導指出，當時不只是一個自動標記；OpenAI有數名員工對這些互動感到憂慮，並在內部討論是否需要採取進一步措施。加拿大聯邦人工智能部長Evan Solomon已召見OpenAI的高階安全團隊到渥太華會面，要求OpenAI解釋其安全機制、判斷標準，以及為何未向警方通報疑似危險訊號。

一· 為什麼青少年時期情緒特別容易失控？

青少年並非「不懂事」，而是正處於一個身心劇烈變動的階段。神經科學研究指出，負責衝動控制與理性判斷的前額葉皮質，要到二十多歲才完全成熟；而掌管情緒反應的邊緣系統卻在青春期中高度活躍。這意味著，青少年常常「感覺很強烈」，卻「來不及思考」。在壓力與刺激下，他們更容易做出衝動決定。

青春期是一場「我是誰」的探索。外貌改變、同儕評價、成績競爭、未來方向，都在此時集中浮現。一句玩笑話、一場排擠、一個社交媒體的貼文，都可能被放大成巨大的情緒風暴。

與過去不同，當代青少年生活在「24小時在線」的世界。社交媒體不僅是交流工具，也成為比較與審視的平台。流量、點讚、外貌與生活方式的展示，構成一種持續性的焦慮。網絡霸凌的影響更可能超越校園圍牆，延伸至家庭與深夜。

二· 華裔青少年的獨特處境

在加拿大成長的華裔青少年，往往同時身處兩種文化之間。他們的壓力，不只來自課業與同儕，還夾雜著文化與家庭期待。

許多華裔家庭重視教育，希望孩子透過努力獲得更穩定的未來。這份用心本質上出於愛，但若溝通不足，孩子可能只感受到「不能失敗」的壓力。當成績成為自我價值的唯一標準，挫敗便可能轉化為羞愧與自責。

在傳統文化中，「隱忍」往往被視為成熟與懂事。孩子若說「我很難過」、「我覺得撐不下去」，有時會

被回應：「別想太多」、「這沒什麼」。長期下來，他們學會把情緒藏起來，而不是處理它。

在學校，他們可能努力融入主流文化；在家中，又被期待保留語言與傳統價值。當兩者衝突，例如對戀愛、性別認同、職業選擇的看法不同時，孩子可能感到無所適從，甚至產生孤立感。近年來，針對亞裔社群的歧視事件時有發生。即使未直接遭遇，社會氛圍也可能在孩子心中留下陰影。對安全感與歸屬感的影響，往往被低估。

三· 我們可以如何及早察覺？

悲劇往往不是一夕發生，而是長期壓力累積的結果。家長與社區若能及早留意以下訊號，也許能為孩子打開一扇求助的門。當孩子有以下情形就需要多加注意：情緒明顯低落或易怒，持續兩週以上；睡眠與食慾改變；對原本喜歡的活動失去興趣；孤立自己，與朋友疏遠；言談中出現極端或絕望的語句；對暴力內容過度著迷或表達報復想法。這些跡象並不必然指向危險，但值得溫和地關心與陪伴。

四· 華裔家庭可以做什麼？

與其急於給建議，不如先傾聽。當孩子分享困難時，可以回應：「我聽到你真的很難受。」被理解，是情緒修復的第一步。鼓勵孩子用具體語言描述感受，例如「焦慮」、「失望」、「嫉妒」，而不僅是「還好」。家長也可示範自己的情緒管理，讓孩子看到成人如何處理壓力。

與學校建立合作關係，主動了解學校的輔導與安全政策，與老師保持溝通。當家校形成支持網絡，孩子便不必獨自承擔。

正常化求助行為，尋求心理諮詢並不等於「有問題」，而是一種自我照顧。可以向孩子說明，心理健康如同身體健康，需要專業支持。

在卑詩省，家長與青少年可透過Foundry BC獲得免費或低費用的青少年心理健康服務；若遇緊急危機，可聯絡Crisis Centre BC的24小時熱線。同時中僑心理熱線也能提供多語言的心理疏導服務，幫助減少語言與文化障礙所帶來的求助困難。當孩子知道，無論成績高低、選擇如何、情緒多麼混亂，都能被接納與傾聽，他們便多了一份走向光亮的力量。◇



2026中僑星輝夜最後召集 無聲拍賣 3月3日隆重登場



網上無聲拍賣平台:

<https://trellis.org/>

2026-bridge-to-success-gala



感謝社區各界一直以來的踴躍支持，2026年「中僑星輝夜」慈善晚宴之公開門票預訂現已圓滿結束，但您仍可以透過參與我們精彩的網上無聲拍賣、中僑慈善獎券及名錶獎券，繼續為社區建設出一分力。

備受期待的網上無聲拍賣平台將於3月3日（星期二）隆重登場。今年拍賣品陣容鼎盛，涵蓋多項精彩體驗與珍貴禮品，包括加拿大航空慷慨贊助的全球經濟艙來回機票、溫哥華費爾蒙酒店一晚豪華住宿連餐廳雙人早餐，以及多款由知名酒莊捐出的佳釀。

此外，亦有多家知名企業及品牌提供的餐飲禮券及購物禮品，誠意十足。誠邀大家密切留意中僑基金會官方網站，準時參與競投，在支持社區服務的同時，亦可競得心儀拍賣品。

名錶獎券同樣進入最後倒數階段。獎券只需\$100，即有機會贏取由Lugaro Jewellers慷慨捐贈、總值 \$17,204 的 OMEGA系列男女裝腕錶一對。

全場限售188張獎券，目前所餘名額有限；中獎者毋須親身出席晚宴，仍同樣享有中獎資格，萬勿錯過。

同時，中僑慈善獎券亦持續接受參與。每張抽獎券只需 \$10，即可支持中僑為長者、青年及家庭提供的重要服務，並有機會贏取高達 \$3,000的現金大獎。是次抽獎僅發行2,000張，售完即止，機會難得。

除了豐富的籌款活動外，當晚舞台表演同樣精彩可期。除早前公佈的特別表演嘉賓王梓軒（Jonathan Wong）外，我們亦榮幸邀請到被譽為「俱樂部騎士」的實力派歌手Federico Fuoco登台獻唱。兩位風格迥異的音樂人，將為「中僑星輝夜」帶來一場揉合亞洲與歐陸風情的視聽盛宴。

更多關於中僑星輝夜的資料，歡迎瀏覽中僑基金會網址：www.successfoundation.ca或致電604-408-7228查詢。◇

立即購買：

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

立即購買：

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

2026 Bridge to S.U.C.C.E.S.S. Gala Raffle
二零二六年中僑慈善獎券

Ticket Price 獎券售價:
\$10 Each 每張
Total 2,000 Tickets

Grand Prize 頭獎
(1 winner 共1名)
\$3,000 Cash 現金

Second Prize 二獎
(2 winners 共2名)
\$1,000 Cash 現金

Date, Time & Location of Draw: Saturday March 7, 2026, at 9 pm at The Westin Bayshore
抽獎日期、時間及地點: 2026年3月7日(星期六)晚上9時於 The Westin Bayshore舉行



2026 Bridge to S.U.C.C.E.S.S. Gala
Watch Raffle

Grand Prize 頭獎
OMEGA His and Hers Timepieces
\$17,204 建議零售價值 (含稅)
Suggested retail value including tax (GST)

Ticket Price 獎券售價
\$100 Each 每張
188 tickets total

Draw Date 抽獎日期: Saturday, March 7, 2026 at 9PM
Venue 地點: The Westin Bayshore Grand Ballroom, 1617 Bayshore Drive, Vancouver.





中僑基金會衷心感謝 2026中僑星輝夜贊助商

首席贊助

Vancouver Bullion & Currency Exchange Ltd.

大會機票贊助

Air Canada

大會珠寶贊助

Lugaro Jewellers

可持續城市贊助

Concord Pacific

現場拍賣贊助

Wong's Insurance Services Ltd.

節目表演贊助

Fairchild Media Group

特別宣傳贊助

LS Times TV

Canada Taiwan Exchange Association
& Canwest Taiwan Board of Trade

大會印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

技術和燈光贊助

TC Workshop

鑽石贊助

Ip Family Trust Fund

Park Georgia Insurance Agencies

Wawanesa Insurance

VIP接待贊助

CIBC

金贊助

CPA Development Consultants

Vancity Credit Union

銀贊助

B.C. Wong Contracting & Development Inc.

BMO

Chempaka Holding Ltd.

DLA Piper (Canada) LLP

Kwantlen Polytechnic University

Marcus Lai & Mandy Wu Wealth Management of RBC Dominion Securities

Maxim's Bakery

Patsy Hui RE/MAX Westcoast

R2 Square Renovation Ltd.

TL Housing Solutions

銅贊助

Bosa Properties Inc.

Vanprop Investments Ltd.

Clark Wilson LLP

Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.

dys architecture

Edward Jones

Forecight Cybersecurity

Holborn

Odlum Brown

Parq Casino

Rogers Communications

Sunrise Soya Foods

VanMar Constructors Inc.

主要傳媒贊助

Fairchild TV / Talentvision / Fairchild Radio

CHMB AM1320

OMNI TV

Singtao Media Group

傳媒贊助

Richmond Sentinel

平面設計贊助

SLC Collab Marketing Inc.

特別鳴謝

Allen Lau Photography

T&T Supermarket

(*排名不分先後)



歌聲悅耳 畫筆生輝

CSSC 社區服務介紹活動精彩落幕

華埠耆英會主席：梁國興

今天，中僑耆英會聯同多個華人社區團體，積極響應網絡邀請，於禮和堂舉行了一場別具意義的社區服務介紹活動。

活動現場氣氛熱鬧，各參與機構分別介紹其服務內容，讓與會的耆英朋友能夠在同一平台上，全面了解社區內不同支援資源與活動資訊。我們中僑的耆英會員亦從中獲益良多，收穫豐富。

在互相交流、彼此認識的同時，中僑華埠耆英會亦把握機會，向其他社區組織及公眾展示本會多年來在耆英服務方面所累積的實力與成果。活動中，我們的歌唱班率先登場，學員們精神抖擻，合力演繹了三首悅耳動聽的歌曲，歌聲悠揚，充分展現耆英朋友對音樂的熱誠與自信。張淑芬老師更以古箏及電子琴即場伴奏，琴聲與歌聲相互輝映，贏得現場觀眾陣陣掌聲，氣氛十分熱烈。

隨後，國畫班劉志文老師現場示範水彩畫的創作過程，從構圖到上色，一氣呵成。筆觸細膩而富層次，令在場人士無不駐足欣賞，對作品完成的效果更是嘆為觀止，充分展現藝術之美與教學成果。

書法班方面，李志輝老師亦於現場即席揮毫，為大家書寫揮春，筆力蒼勁，字字生輝，寓意吉祥。紅紙墨香之間，不但吸引了眾多目光，更為整個活動增添了濃厚的新年氣氛，讓人提前感受到節日的喜悅與祝福。

是次活動不僅促進了社區團體之間的交流與合作，也讓更多人認識到中僑華埠耆英會在推動耆英身心健康、文化藝術及社交生活方面所付出的努力與成果。未來，本會將繼續秉持服務社群的初心，為耆英朋友提供更多元化、具意義的活動，攜手共建關愛互助的華人社區。◇





新春快樂 馬年吉祥

中僑華埠耆英會踴躍參與華埠新春大遊行

華埠耆英會主席：梁國興

一年一度的華埠新春大遊行今日在熱鬧歡樂的氣氛中舉行。中僑作為是次活動的主辦單位之一，中僑耆英會亦積極響應，組織會員參與巡遊，與社區同賀新春。

今年中僑耆英會參與遊行的人數接近五十人，創下歷年新高，充分展現耆英朋友對社區活動的熱誠與支持。儘管天氣未如理想，整個早上下著細雨，天氣寒涼，但一眾會員仍冒著惡劣天氣準時到場，精神奕奕、步伐一致，實在令人感動，亦值得衷心感謝。

遊行期間鑼鼓喧天、醒獅起舞，氣氛熱鬧非凡。沿途遊行路線兩旁聚集大批市民及遊客，人群絡繹不絕，大家耐心駐足欣賞，為隊伍送上掌聲與歡呼。中僑耆英會與多個社區團體攜手參與盛事，展現耆英活力、團結精神及對社區的深厚情感。

是次活動不但為華埠增添濃厚的新春節慶氣氛，亦進一步促進社區凝聚力，讓不同年齡層的市民一同分享農曆新年的喜悅與祝福。◇



新春快樂 馬年吉祥

中僑列治文婦女會和中僑列治文耆英會歡度新年

Theo Au & Winnie Yung

首先祝願各位讀者馬年吉祥！龍馬精神！身心健康！事事順遂！

2月23日，中僑列治文婦女會和中僑列治文耆英會，一行十數人，應邀到某猶太教會午餐。婦女會會員為在場的猶太人講述中國農曆年的傳統習俗，並分享中國摺紙手藝。最後耆英會唱賀年中文歌，結束當天節目。這項活動促進文化交流，增加不同種族的認知和包容，減少誤解和衝突，值得提倡和參與。

講者提及中國農曆年和猶太逾越節有相似的古老習俗，用以下篇幅簡介相似之處。

1. 節前大掃除，清潔家居。
2. 中國人在除夕晚一家大小食團年飯，猶太人在逾

越節當天一家人食晚餐。

3. 中國人在門楣上和兩邊貼上紅色揮春，以驅趕年獸，避免年獸搗亂。猶太人在門楣上和兩邊塗上羔羊血，以通知神的使者他們是猶太人，不可擊殺他們的長子。

4. 猶太人在逾越節食無酵餅，水煮羊肉或烤羊肉和苦菜。中國人在中國年用無酵麵粉做餃子，餃子有肉和菜為餡料，用水煮或蒸熟。

以上都是古老的傳統習俗或傳說，祇供參考和娛樂。

在當下紛亂的世界，家庭的關愛，人民的智慧和種族的包容，給我們力量做更美好的明天。◇





那班飛機，藏著許多說不出的情緒

心理熱線義工Aaron

最近有機會送一位朋友到機場，沒想到這段簡單的道別，竟讓我在心裡泛起了很深的感觸。

朋友這趟回國，是為了參加父親的七十大壽。他在排隊託運行李時，開心地和我分享童年往事、家庭點滴與對這次旅程的期待，語氣間充滿輕鬆與喜悅。我們一邊排隊，一邊笑著聊天，氣氛十分愉快。直到走到離境門口，我們也只是輕聲道別，氣氛仍是溫暖而自在的。

身邊有幾對人在道別時擁抱，眼神充滿不捨；有人紅著眼眶，有人強忍著情緒。但在那一刻，我心裡沒有太多起伏，只是靜靜觀察著每一個故事即將各自展開的畫面。

真正觸動我的是，我即將離開機場時，看到一位中年男士獨自坐在椅子上，痛哭著講電話。他的表情與動作，讓人一眼就看出那是一種錐心刺骨的傷痛。他沒大聲哭喊，但整個人陷在極深的情緒裡。那種悲傷太真實了，真實到讓我不忍移開視線。我站在不遠處，靜靜地看著他，沒有打擾。過了一會，他收拾好情緒，站起身走進離境大堂。

那天晚上，我回家的路上一直在想著他。飛機上那麼狹小的空間，卻裝著那麼多情緒，有的沉重，有

的輕盈。也許，這架飛機對某些人來說，是去旅行，是回家，是期待；但對某些人來說，卻可能是一場艱難的告別，一段不能承受的分離。飛機上的情緒通常被壓得很深，因為在這樣一個密閉又公開的空間裡，人的一舉一動都被看見，所以多數人選擇收斂情緒、假裝平靜。但我相信那位男士的情緒是瞬間決堤的，也讓我突然意識到：其實我們每個人心裡，都可能藏著那樣一份難以言喻的痛。

那個畫面也讓我想到，我們所處的社會，其實就像是一個放大版的機艙空間。我們活在一個被「規範」包圍的世界裡，從小被教育要堅強、要冷靜、要隱忍；情緒太多會被說是脆弱、情緒太真會被說是失控。我們習慣了把感受收起來，連說一句「我不太好」都覺得困難。但其實，我們每個人都有權利表達情緒，也都有需要被傾聽的時候。

在我接受心理熱線義工訓練的過程中，有一個簡單但深刻的自我照顧練習：為自己的心情打個分，然後寫下當天的情緒感受。這看似小小的步驟，卻幫助我更清楚覺察自己的狀態。曾經有導師分享，有位義工一開始給自己那天的心情打

五分，但當他有機會把內心話說出來、得到傾聽與回應時，分數瞬間升到七分。這不是奇蹟，只是情緒被理解的力量。

那天在機場，我深深意識到：說出來，不是脆弱，而是照顧自己的開始。我們每個人都需要一個空間，一個能夠安全說話、不被打斷、不被評價的空間。而這樣的空間，正是中僑情緒支援熱線一直以來想提供的。

你可以打電話來談談離別、談家庭、談生活的壓力，也可以什麼都不談，只是需要一個人靜靜聽你說話。這裡不需要完美的開場，也不需要明確的問題，只要你願意，我們就願意聽。

中僑情緒支援熱線：
604-270-8233

每天早上10點至晚上10點，粵語／國語義工在這裡等你。

如果你撥打時義工正在接聽其他來電，請放心留言。我們需要您的同意才可以回電，只要你在留言中簡單說明「我願意你們回電」，我們就會盡快聯繫你。

有些情緒，說出來就不那麼沉重。

你不孤單，讓我們陪你一起撐過那段心裡最擠的時候。◇





精彩中僑



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

中僑長者學院

2026稅務須知 TAX SEMINAR



3月12日 星期四
上午10時 - 上午11時

主講 | Speaker: Anthony Leung, CPA, TEP

在線粵語講座 | Online Cantonese Workshop

ZOOM MEETING ID: 962 6981 2621

無需報名

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



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 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：李秋嬋女士	\$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	\$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 / 李志輝老師	\$15/月	Room G36 G36 室
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	\$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 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	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期五 (Fri) 10:15am -12:00pm	Chinese Painting 國畫班 (暫時已滿) 導師: 劉志文女士	\$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 15 人內	\$1/次	Room G36

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)

月份 Month	日期 時間 地點 Date Time Venue	內容 Content	費用 Fee
1 月 January	1 月 15 日(星期四)Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	節省能源妙招 (講員: Anna Zhang)	ZOOM ID: 916 5202 6773 免費 Free 無需報名
2 月 February	2 月 12 日(星期四)Thur. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	報稅須知 (講員: Joanny Lu)	ZOOM ID: 944 5776 8205 免費 Free 無需報名
3 月 March	3 月 11 日(星期三)Wed. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	房屋保險 (講員: Sandy Gum)	ZOOM ID: 959 1808 1236 免費 Free 無需報名

太極班時間表 | Tai Chi class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
3 月 March	下午 5:00-7:00pm	March 6,10,13,17,20,24,27,31 (星期二, 五) Tue. Fri	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340 *3/17 R345/350

模特培訓班時間表 | Modeling Class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
3 月 March	下午 3:15-5:00pm	3/3,3/10 (星期二)Tue.	列治文加愛中心 340 室 Caring Place #R340

中僑互助會列治文國語楓華會，入會條件: 有效中僑互助會會員
(申請入會時請出示中僑互助會會員證或同時申請中僑互助會會員)

國語楓華會會員費: 每年十元

中僑互助會列治文辦事處: #220-7000 Minoru Blvd., Richmond, BC V6Y 3Z5 (列治文加愛中心)

電話: 604-279-7180 或手機: 236-838-6028 網址: www.successbc.ca



中侨互助会列治文服务中心 免费三月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言
3月3日(周二)	上午10时 - 12时	为新移民解析加拿大残障支援与福利体系 (线上及线下)	英语/国语
3月4日(周三)	上午10时 - 12时	了解加拿大遗产和遗嘱规划 (线上及线下)	国语
3月7日(周六)	下午2时 - 4时	Newcomers Orientation & Benefits Overview (In-Person)	English
3月11日(周三)	上午10时 - 12时	新移民须知: 2025年个人所得税申报准备 (线上及线下)	国语
3月14日(周六)	上午10时 - 11:30时	Mental Wellbeing – Self-Care Tips and Resources (Online)	Japanese
3月18日(周三)	上午10时 - 11:30时	新移民预防诈骗须知 (线上)	英语/国语 *
3月25日(周三)	上午10时 - 12时	New Immigrants Orientation: Employment (Online)	English *
3月25日(周三)	上午10时 - 11:30时	Meeting Employer: Kare Hands Home Care (Online)	Korean
3月17, 18, 23, 24, 25, 26日	上午11时 - 12时	Online Parent-Child Mother Goose Program (6 In-Person Sessions)	English/ Arabic/ Tigrinya

* 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。

#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: February 20, 2026



扫描或
点击注册

列治文

<https://success.jotform.com/260436894882875>

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



膈



陳慧敏醫生

粵語有個常用語：落格。通常在進食時，感覺很飽稍為停頓，就會說：未落格。

什麼是格？正字其實是「膈」，真的是有間隔的意思。

不算頭和四肢，身體的主體其實像個大櫃，分為兩格。上面是胸腔，下面是腹腔，中間的間隔便是橫膈膜。

許多人沒留意橫膈膜的存在，或會以為胸、腹之內所有器官，只是自動運作而無法控制。

但橫膈膜和四肢肌肉一樣是隨意肌，能聽命；並非腸、胃等內臟的不隨意肌。它有個非常重要的功能：深呼吸。

日常呼吸主要用肋骨與肋骨之間的肌肉，這種呼吸比較淺。深呼吸時則盡量吸盡，然後才慢慢把氣呼出來，讓整個胸腔刻意膨脹，發功的便是橫膈膜。

橫膈膜的結構像個圓形屋頂，呈

穹窿狀。平時它籠罩著腹內器官如胃、肝和脾，當它收縮時，把穹窿頂向下拉至變平，壓縮腹腔，同時胸腔擴充，利便空氣急速進入。

歌唱家都懂得善用橫膈膜。深呼吸時，大量空氣吸入肺，唱歌時把氣慢慢呼出，讓歌聲蕩氣迴腸。

我們不是歌唱家，但也可以練習深呼吸。深呼吸的好處是擴胸擴肺，同時將心跳也減慢。因為深呼吸的效率高，心臟不需要跳得那麼快來得到氧氣，心臟便沒那麼疲累。

東方文化崇尚使用橫膈膜，稱之為腹式呼吸。舉凡瑜珈、太極，無不強調這種呼吸模式，其中一個原因，是心跳減慢，便可集中精神。

現代人生活太豐富了，腦袋總是停不下來，腦細胞太活躍，不免影響入睡。此時不妨試試腹式呼吸。重點在緩慢。而竅門不在吸，而是在呼。

就像游泳教練會提醒初學者，頭入水後要呼。未把肺內之氣呼掉，出水時就無法吸了。

中國人造詞用語的智慧，是將這個動作稱為呼吸，也就是說，呼先於

吸。

還有一個情境，適宜利用深呼吸來減慢心跳。

你有否留意，當你情緒激動時，往往心跳就會加快嗎？這個反應在心理學上稱為「打或跑」(fight or flight)，因腎上腺素分泌而產生。

在古代，這能幫助我們應付外來逆境，但在今天社會，衝動反應有可能令自己做出日後後悔之事，例如出口傷人，甚至暴力。

要防止情緒過份激動，也就是中國人所說的「沉得住氣」，大可施展深呼吸神功。先深深吸口氣，慢慢呼出，心裏從一數至十，到心如撞鹿的狀態慢慢減退，人冷靜些，就能讓腦袋想出更佳應對之道了。

我們活在文明社會，都不想有不愉快的事情發生，請大家善用深呼吸！◇

延伸閱讀

Diaphragmatic breathing

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9445-diaphragmatic-breathing>



潘錦興藥劑師

護理腳部潤滑膏 CCS foot care cream

有否發現你的腳板變得十分乾燥，尤其是在腳踵處，有破裂的現象？(Cracked Heels) 如果不加處理，有可能會演變成其他比較嚴重問題。因此，最好在剛發覺有這個問題的時候，便立刻開始使用一些潤膚膏，務求使皮膚保持濕潤。每天搽上至少兩次。

每天晚上睡覺前，可以把雙腳浸在溫水裡大約十分鐘，然後抹乾，用一些磨腳的洗滌器(Scrubber)，把那些破裂了的乾皮磨去，然後塗上一些Liquid Bandage(液體修復膜)在破裂處，以防止細菌進入。待乾之後才搽上潤滑膏。

今期為大家介紹的一種瑞典產品潤膚膏叫做CCS腳部護理潤滑膏。它對皮膚十分溫和，主要成份是經過臨床試驗對潤膚十分有效的。用法十分簡單，在乾燥皮膚處每天搽兩次，尤其是在睡覺前搽一次，然後穿上特別軟的襪子睡覺。每次在搽潤滑膏前，可以用洗滌器磨去乾皮。護理皮膚是每日應該做的事情，故切勿忽視。◇

