



紀念魯迅

文圖：陳日

早前香港電視藝員許紹雄去世。他姑婆許廣平是魯迅之妻，一篇紀念文章提到，許習慣在網上發表發人深省的金句，有點像魯迅：希望用文字影響人。

魯迅在小說集《吶喊》的自序中說，他在日本念醫時，某天老師放映一張幻燈片，令他從此放棄行醫濟世的志願，改為寫文章。

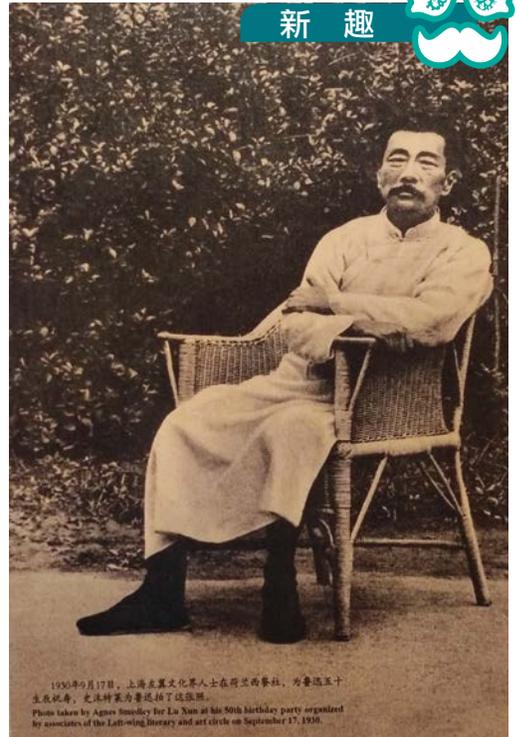
當時日本在中國東北與俄國作戰。圖片是一名中國人因助俄軍而被日軍當眾斬首。令魯迅深受感觸的，是旁觀中國人麻木的眼神。

魯迅小說中的阿Q、祥林嫂，形象鮮明，命運悲慘，極具控訴力。雜文則筆鋒尖銳，風行一時。魯迅名氣非凡，可惜在1937年，才55歲，就於上海去世，如

今設有魯迅紀念館，於魯迅公園內。

不說不知，廣州也有魯迅紀念館。這座西式建築於1904年落成時是師範學堂，後改為中山大學。魯迅於1927年在此任教數月，後來才往上海。

除了紀念魯迅，這兒更重要的歷史價值，是在1924年，禮堂用作第一次國民黨代表大會，見證孫中山聯俄容共政策的開始。◇



上海館內展示魯迅居上海時的照片



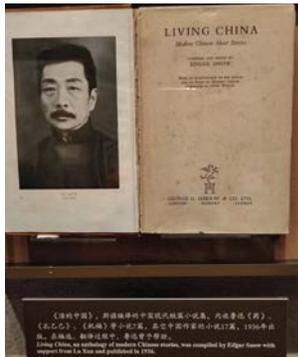
國民黨第一次大會的會場，當然掛滿青天白日的黨旗。



阿Q正傳曾被多次改編，深入人心。



比較特別的展品，是魯迅臨死時的肺部X光片。



魯迅的作品，很早就已翻譯為英語。



魯迅的影響力，歷久不衰。



紀念館白牆黑瓦，是按照魯迅籍貫紹興的建築風格。



鮮黃色的西式建築，過百年仍然十分漂亮。



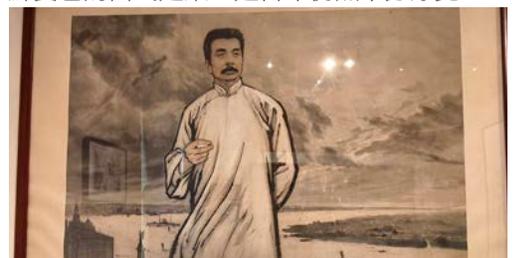
兩間紀念館均有魯迅抱子的題字照片



館內展示魯迅居上海時的照片



魯迅與許廣平的塑像



魯迅煙癮大，畫像中的他煙不離手。

我的選擇是高貴林



旅遊記聞

文圖
呂國瑤

編者按：俗話說「良禽擇木而棲」，尋找一個理想的家園安居樂業是很多人的夢想。但什麼的地方是最佳養老歸宿呢？

有的人遠遊千里，但仍然最懷念的還是小時候的家鄉，有的人周遊四方，在世界的另一個角落發現自己心儀的家園。本期內容中專欄作者給大家介紹了她的心水寶地，不知道讀者感覺如何呢？也邀請大家投稿來說說您心中的美麗家園。

農曆新年快將來臨，照慣例會有賀歲片推出，近期「尋秦記」以鋪天蓋地的宣傳，令人很想享受一下集體回憶的感覺，而我也被感染，於是在一月下旬開始上網搜查公映時間，發現會在高貴林戲院上映，實在又意外又驚喜。

既然在家附近，一定要好好支持。決定了日期及時間後上網購票，心想於幾日前去訂週日午後時段，應該可得到心儀的座位，誰知發現一半座位已售出，驚歎支持者也不少，但更大的驚訝還在後頭，這場午間放映時段竟然全院爆滿，實在令人鼓舞。鼓舞的並非為了那電影，而是為了高貴林及附近地區的華裔人口。忽然一個念頭興起，以後可能會有更多粵語電影在此戲院播放，那真是太好了。

想起七年前決定離開卡加利，揀選退休居處時，立下十大條件：

- 一· 方便旅行
 - 鄰近郵輪碼頭，方便乘搭郵輪，隨時出發
 - 鄰近航空樞紐，不用轉機，省卻時間及減低壓力
- 二· 地理環境
 - 天氣比較和暖，擁有真正的春天
 - 不在地震或海嘯範圍



Coquitlam Heritage at Mackin House

三· 配套設施

- 華人超市，售賣中式蔬菜
- 中式食肆而非雜碎館
- 釣魚場地

四· 交際

- 有朋友
- 有親人
- 鄰近華人聖堂

綜合分析，首選是大溫地區，但至於其中城市，卻沒有一個符合所有條件。與其單憑感性揀選，我採用了較科學的方式，以加權分數來決定，得出的結論是高貴林對我最為合適。七年過去，我再以加權分數比較大溫各城市，高貴林的分數有增無減。華人超市已由兩間增加至三間；茶樓由大中小各一間，變成兩大一中；中菜飯店也增加了不少；附近聖堂現在有固定華裔神父主持中文彌撒，還有華人教友團體活動及粵語避靜，再不需駕駛四十五分鐘車程去華人聖堂。

在十大條件以外，我更加發現了兩項我從前不以為意的必要條件，那就是生活態度和文化重視。生活態度包括了城市發展及生活節奏。要選擇一個適合自己生活的地方，城市發展的方向與速度其實擔當了很重要的角色，例如，人口增加的速度會否對生活質數帶來負面影響？（下一頁繼續）



高貴林公立圖書館



另外當地居民的生活模式和習慣亦是關鍵因素，例如，休閒場所或社區活動的種類是否有助身心培育？城市發展要配合自己的需要，居民的生活節奏要與自己同步。

對於文化的重視，我亦有一些體會。加拿大是個多元文化國家，對不同文化背景有著一定的包容和尊重，公營及私營機構都會推出以不同文化為主題的項目，有些是為了商機，有些是為了社會責任，但亦有不少是為了傳承。將傳統節日、語言、藝術

及食物，傳承下去，是一種使命。在這城市裏，我感受到主流社會對華裔文化的重視。就像農曆新年前後，文化遺產協會舉辦了中華文藝活動及烹飪示範，圖書館有中文故事閱讀時段及新年慶祝活動，體育中心亦張貼了對聯揮春，大型商店及商場有醒獅表演，還有戲院放映賀歲片。當然也少不了華裔機構舉辦年宵市集及春晚表演。

一切種種都令我對自己的選擇感到無比驕傲，這個平實的城市毫無疑問是我安居之選。◇



Bettie Allard YMCA 新春對聯



Como Lake釣魚碼頭



衡子

光陰織夢 滴水成河

在迎春接福的歡樂時光之際
我在思索

沿着時光的軌道
每年都周而復始
送舊迎新
進入下一個驛站
舊的一年
在歷史長廊中已留下記憶

時光
會流逝
卻充滿記憶
那記憶的故事
都有不同的滋味
往往隨着光陰荏苒
成了不同色彩的永恆畫卷

時光
有痕跡
如在錦綉上繡花
一針一線
會留下溫情窩心的感動

承載著
美的交流與愛的交織
也會留下刻骨銘心的情懷
收藏著
忍耐與苦難的心 交鋒
時光
能見證
滴水成河
聚沙成塔
只要有永不言棄的毅力
微小的付出能匯聚成功

時光
催促著
在茫茫大海中
那些漂泊的船隻
趕快尋找照明的燈塔
靠着高瞻遠矚的舵手
到達光明安全的彼岸
得到一份永遠的福樂！

◇



向一位生命鬥士致敬 紀念作家胡守芳

梁麗芳



溫故

我是四十多年前在阿爾伯達省中部一座小城認識胡守芳的。每年聖誕節前夕，我們餐館都免費招待城裡的客人，我弟妹的中學玩伴蘭杜(Randy Moore)也來了，沒有想到，他已經結了婚，同來的是他的台灣妻子胡守芳。大家交談之中，知道她是研究文學的，倍感親切。

九零年代中，加拿大華裔作家協會在中華文化中心舉辦文學研討會，沒有想到見到守芳！這次重逢令我驚喜，沒想到他們搬來溫哥華，蘭杜還當了醫生！原來守芳在阿爾伯達大學讀研究生的時候當助教，蘭杜來學中文。其後，他們交往了，可是沒多久，守芳得知患了白血病，晴天霹靂。正當她精神倒塌一籌莫展的時候，蘭杜向她求

婚！如果不是真愛，那是什麼？婚後，守芳一直與病魔搏鬥，她到西雅圖治病，她姐姐從台灣來提供骨髓，過程複雜，蘭杜盡力照料。

此後，守芳的血癌時好時壞，她沒有放棄求學，她先讀了室內設計，工作一段時間后，又到UBC讀了建築設計學位。但是，守芳的真正興趣是文學創作與翻譯。她成為《世界日報》的長期作者，並且多次獲得梁實秋文學獎與翻譯獎。2014年，她出版了散文集《是誰呼喚我的名字？》。

守芳成為加拿大華裔作家協會的理事，經常為本會作家的中文作品翻譯成英文，每年秋天我主持的中英詩歌朗誦會，她都能夠提供準確到位的翻譯作品。她也把英文翻譯成中文。記得本世紀初年，為中

加建交甚有貢獻的漢學家林達光教授希望我把他的自傳In the Eye of the Storm 翻譯為中文，因為當時我正在做另一個項目，抽不出時間，我推薦給守芳。我很高興，她終於完成了《走入中國暴風眼》(2013)的中譯，在香港出版。

近年來，守芳病情加劇，她把自己曲折的經歷與抗爭寫成《情渡生死》，在加拿大華裔作家協會的電子刊物《加華文學》連載。去年十二月號連載剛完畢，英文版Love and Grit in the Shadow of Death: A Leukemia Survivor's Journey (譯者: Scott Michael Faul)也在台灣出版了。

去年十一月底，守芳勇敢地安詳地選擇了與世界告別的方式，願她安息。◇

中中中EEE
中英對對碰

番書仔

日常用語

和早春有關的英文俚語(slang):

1. Spring fever

春躁/春困

Every year around March, I get a little spring fever and just want to be outside.

每年三月左右，我都會有點「春躁」，只想往外跑。

2. Spring to life

煥發生機

The city begins to spring to life as the weather gets warmer.

天氣轉暖，城市開始煥發生機。



兩位詩人的金句



2024年與2025年之交，不幸，有兩位台灣重要詩人離世：痲弦（1932-2024），李魁賢（1937-2025）。他倆的詩風完全不同，但痲弦晚年的詩觀，與李魁賢的詩觀，卻十分近似。我寫了一首詩，談到他倆的金句。

詩人的金句

去秋逝世的詩人痲弦

留下金句：

「詩人要做一個廣義的左派」

日前逝世的詩人李魁賢

也留下金句：

「詩人是天生在野代言人」

用語不同 意思相近

擲地有爆炸聲

一直以來我心中有一句話

意思竟然與兩位前輩相近

卻很囉嗦 取巧一次

把它分行算是一首小詩

就取名〈詩人〉：

「詩人終其一生

如果沒有寫過批評權貴

同情弱小的詩

他也是詩人

但只能算是三流的」

痲公李公的金句

說出當詩人的條件

沒有分等級

從我的「銅句」可見

我把詩人分為三級

又隱然可見我的「竊想」

一流詩人必具的條件

二流詩人必具的條件

不但詩人 原來 精句

也分金銀銅三個等級的

2025年1月

在痲弦前輩的追思會上，我長篇發言。強調應當學習他，做人和做詩兩方面。發言的後段，我記錄了他寫過的和說過的話：

韓牧

痲弦說：「在中國現實裡，每一個詩人、文人、知識分子（古代稱士），是一個獨立人格的個人，都要做一個廣義的左派，成為社會良心的象徵。

所謂「廣義的左派」，就是永遠對政府採取一種監視和批判的態度，因為政府有它的政府機器，有宣傳的隊伍，有筆桿子隊伍，有寫作班子，用不著文人在它香爐裡再加一爐香。

所以這個時候文人就要做一個「廣義的左派」，站在土地、人民、大眾的立場說話，為一切的弱者鳴不平，即使被燒死在火刑的柴堆上也無怨無悔。

如果你做一個「狹義的左派」的話，你就會變成黨員，黨政很險惡。你可能就會陷入黨團的利益裡邊，黨團是經常有變化的，黨團是排外的，甚至黨團是黑暗也說不定。」

【附圖說明】痲弦、李魁賢遺像。◇

se Canadian Writers' Assoc

新春聯歡晚會

2018.3.16.





一首感人的反戰老歌

純老貓



近日在手機上，瘋傳着一首老歌《Where Have All The Flowers Gone》，這是50年代反越戰民歌，由美國民謠歌手皮特西格(Pete Seeger)得意之作。那些年，正值我就讀中學時候，年輕一代渴慕西方文化，歐西流行曲風靡一時，每周收音機播出的英文金曲流行榜，大家都不會錯過，還記得這首老歌也曾上榜，但當時對歌曲的內容，不求甚解，只覺其旋律優美，歌詞簡單，極容易上口，很多時，我和同學們都以唱這首歌為樂。想不到多年後的今天，俄羅斯向烏克蘭發動戰爭，給我再次聽到這首老歌，心情已不一樣了，細嚼歌詞後，更使人唏噓不已。

不講不知，這首反戰歌源自烏克蘭民謠，作者Pete的靈感正來自俄國小說《靜靜的頓河(And Quiet Flows the Don)》。原來Pete在1955年10月，坐飛機往俄亥俄州的奧柏林學院(Oberlin College)參加音樂會途中，他翻看筆記本，無意中看到這樣一段話，是蘇聯作家肖洛霍夫(Mikhail Sholokhov)在一部小說裏，所引用的哥薩克傳統民歌，Pete的創作靈感突然如泉湧飛來。那段話是描述20世紀初，頓河邊的一個哥薩克村莊，村中的年輕人正要出發到軍營去，準備捲入俄國的內戰。哥薩克的婦人唱着搖籃曲哄孩子入睡：「鵝在什麼地方啊？走進蘆葦去啦！蘆葦在什麼地方啊？姑娘砍掉它們啦！姑娘在什麼地方啊？給哥薩克青年娶去啦！青年在什麼地方啊？上戰場去啦……」

Pete反對侵略戰爭，是極端的反戰份子，眼看二次大戰和朝鮮戰爭的爆發，美國青年就像哥薩克青年一樣，命中註定要去打仗，於是「蘆葦」改成「花兒」，花兒被姑娘摘去，青年娶了姑娘，青年打仗去了，後來戰死了，花兒在墓地生長出來，下一代的姑娘又來摘花……作者問：「什麼時候我們才明白，戰爭是不可以無了期地循環下去？」

說起肖洛霍夫，他是20世紀蘇聯文學的傑出代表，也是以往中國讀者十分熟悉的，且至今仍給予特殊關注的作家，他的著作多被翻譯成中文。他的作品《靜靜的頓河》更獲得1965年度的諾貝爾文學獎。本來我對長篇小說興趣不大，何況它是140多萬字的巨著，那麼，為何當年我會去公共圖書館，特別借來這本書閱讀呢？是我中學時的國文老師介紹的，陳克文老師說：「我看妳作文科的寫作不錯，文筆流暢，妳若能博覽羣書，成績會更有進步。」他特別介紹了《靜靜的頓河》，他說這部小說以記敘為主，人物眾多，情節緊湊，故事對人物與時空有着獨特的處理方法，描述頓河邊上哥薩克風土人情和宏偉的畫卷，一下子被放大得恢弘遼闊。我很感激陳老師的教誨鼓勵，可惜我志不在寫長篇文章，而且自己成為老師後，工作繁忙，有時為了備課和批改學生文章，工作至通宵達旦，婚後又以家庭及兒女為重，再次執筆寫作時，已是人生耆老之年了。◇





梨花如夢 歲月如詩

MeLody

梨花盛開的時候，也是迎春的序曲。

年事漸長，看花賞花的心境也多了一絲無形的清冷。院中兩株梨花，在春風拂面中次第展顏。這樣近距離、不受外界干擾地觀賞風中的花姿，倒有幾分「化外之人」的清靜。

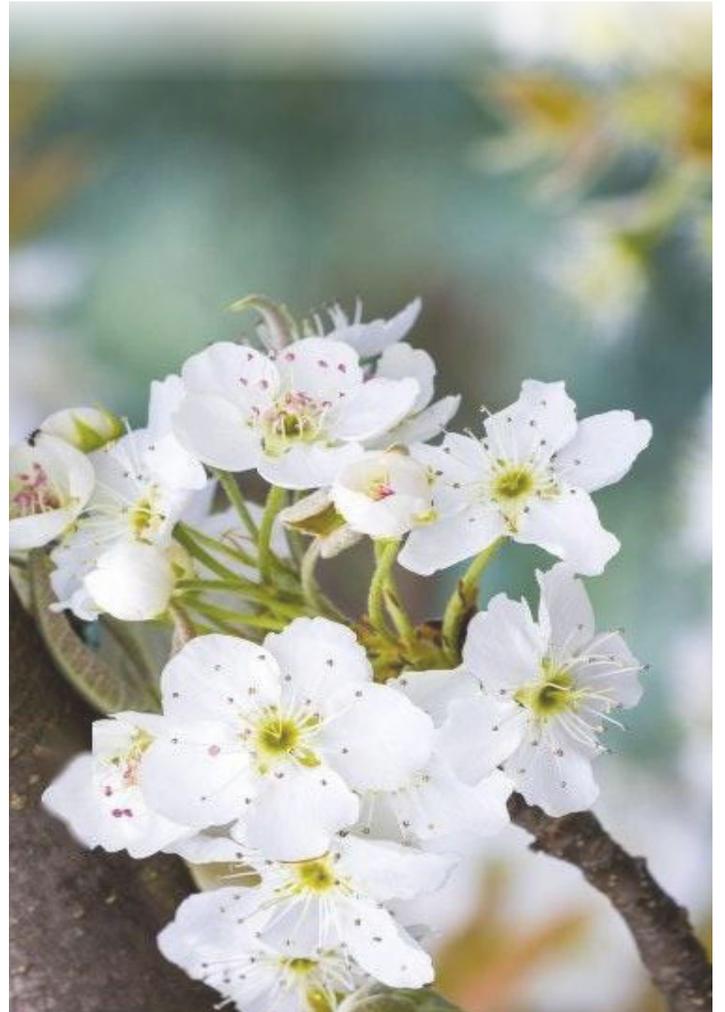
元朝詩人方回（字萬里，號紫陽山人）描寫梨花的詩，頗為貼切道出其素雅清淡、秀而不媚的姿容：

仙姿白雪帔青霞，
月淡春濃意不邪；
天上嫦娥人未識，
料應清雅似梨花。

而宋代婉約派詞人晏殊（字同叔，與歐陽修並稱「晏歐」）的詩，則寄情於花，寫出人事變遷與人生歸真反璞的心聲：

油壁香車不再逢，
峽雲無跡任西東；
梨花院落溶溶月，
柳絮池塘淡淡風。

真期待來日月明風清之際，也能靜賞那「梨花院落溶溶月，柳絮池塘淡淡風」的詩意風雅。◇





夜遊市中心：當奧運記憶再次被點亮

林偉芝



日前得知，隨著米蘭冬季奧運揭幕，溫哥華象徵性地重新點亮了2010年冬季奧運期間設置於加拿大廣場（Canada Place）的奧運標誌。消息傳出後，吸引不少市民與遊客前往觀看。原以為會重現當年聖火長時間燃燒的盛況，抵達現場後才發現，此次僅透過燈光投射重現標誌外觀。然而，在夜色襯托之下，這座城市公共藝術仍成功喚起溫哥華作為奧運主辦城市的集體記憶。

這座奧運標誌名為「Ilanaaq」，其設計靈感來自加拿大北方因紐特族（Inuit）傳統文化中的石堆標誌Inukshuk。在極地環境中，Inukshuk常被用來指引方向、標示路徑，具有導航與群體合作的實用意義。

2010年冬季奧運籌辦期間，主辦單位選擇以此為視覺象徵，反映加拿大多元文化社會對原住民歷史與文化的尊重。「Ilanaaq」由五塊巨石組成，造型宛如張開雙臂的人形，象徵歡迎來自世界各地的訪客。

標誌的色彩亦蘊含地理與文化意義。綠色與藍色象徵加拿大西岸森林、山脈與海洋景觀；紅色代表加拿大

國家象徵楓葉；金色則寓意日出與未來希望。巨石之間彼此依存的結構，也象徵運動員之間的團結與奧運精神中強調的合作與毅力。

2010年冬季奧運為溫哥華留下大量公共藝術與基礎建設，其中加拿大廣場的奧運標誌，至今仍是市中心海濱的重要地標之一。平日未開燈時，石堆多呈暗色剪影，容易被匆匆經過的人群忽略。然而在特定節慶或紀念活動中，燈光重新投射，使這件公共藝術再次成為城市焦點，也提醒市民回顧奧運帶來的歷史時刻。

近年來，城市公共藝術逐漸被視為文化資產與集體記憶的承載媒介。透過光影與活動的重新詮釋，這些藝術作品不僅保存歷史，也持續參與城市文化的當代表述。

此次夜訪加拿大廣場，原本只是臨時起意的城市散步。卻在燈光與海港夜色交織之中，重新看見一段屬於溫哥華的國際歷史記憶。對於生活在這座城市的人而言，這些公共藝術不僅是觀光景點，更是連結城市發展、文化認同與集體經驗的重要符號。◇



列治文的年宵市場

陳華英



青
草
園

說到過年，年味最濃的是60年代的香港。年真有味？是的，而且色香味俱全，整個臘月這氣味都在城市中氤氳著。色：過年時，最出彩的當然是紅色和金色。春聯、揮春、紅封包、遍地的爆竹衣、過年的新衣都是紅色。金色的年桔、金元寶、金碧輝煌的商場年飾，加上七彩繽紛的賀年糖果，充滿喜慶的氣氛。香：每個小區都瀰漫著蒸年糕、蘿蔔糕的水氣，炸煎堆、油角的油香，炆蠔豉冬菇的濃香，紅燒元蹄、蒸白切雞的肉香。味：年糕、煎堆、油角、炒米餅；年夜飯各種好意頭菜式的美味，直到現在，還是留在舌尖上的記憶。還有一種特殊的味，就是人情味。當年，家家戶戶的主婦，都會邀請在香港單身落戶的親朋戚友，一起圍坐家中吃團年飯。那時不作興到酒家設宴，多是在家中吃節飯。在狹小的家居中，那怕在碌架床下都坐上兩三個人，也不會讓親友在新年裏落單。大家手舉一杯竹葉青，暢談鄉情世情，有時落淚，有時歡笑，總是一句：「不醉無歸！」

現在，遠在溫哥華，年味當然是淡得多。但散居外地的中國人，還是用各種方法寄託那一絲鄉情。農曆新年時，華人商場總會有多彩多姿的年宵市場，鑼鼓喧天的賀年音樂；唐人街總會有盛大的春節大巡遊；華人聚點的

商場總會有多彩多姿的年宵市場。列治文也不例外，過年的十天八天，列治文的時代坊商場都設有熱熱鬧鬧的年宵市場。

年宵市場內，除了有水仙、劍蘭、蘭花、菊花、銀柳、四季桔、五代同堂各式年花之外，還有各式各樣的年貨，各種中國工藝品：揮春、剪紙、木雕、風車、年畫；還有光彩奪目的各種小飾物。場內亦混有洋人的元素。他們擺賣的攤檔有各種顏色的甜餅、蜜糖、果仁、香皂等等，令人目不暇給。穿著中國織錦棉襖的小孩子，披著漢服、韓服的美少女，穿梭於熙來攘往的人群中。

還有一些玩遊戲的攤檔。轉幸運輪的攤檔擠滿了人，很多人興高采烈排著隊等著新年轉運。還有一株許願樹，樹上掛滿了人們的心願，像掛滿了一個個的小紅果。樹下排著一行行的人，耐心等著把心願掛在樹上。這株許願樹婀娜婀娜，有點弱不禁風的樣子。比起香港林村那株枝繁葉茂的的許願樹差得遠了。（聽說現在已變成了人工樹）但這株樹無論怎樣弱小，也是中華文化在海外的根苗，扎了根，長了苗，中華文化的承傳就會在海外慢慢繁衍壯大了。◇





金錢

李光澤



豐盛人生

在現實生活中，擁有金錢是否萬能？

童年時候，家境清貧，對他人可以擁有很多金錢，享受美好的生活羨慕不已。昔日香港的啓德機場在九龍城，有空時特別喜歡倚立於跑道傍鐵欄外，看著每一架飛機從跑道轟隆轟隆地衝上雲霄的雄姿，內心幻想坐在飛機內有什麼感覺。

中學畢業時，不少同學都負笈到海外進修。每次於機場離境大堂，與同學依依不捨道別，再拍團體照後，一大班同學便跑上瞭望臺看著飛機離開，揮手再見。在香港六十年代，我就是這樣成長的，追求金錢便是生活的主要目標，覺得只要數字上升，便能達到擁有物質和實現夢想的慾望。

踏入社會工作後，第一次收到薪

金後，心情十分愉快，除了父母高興外，我的弟妹還記憶猶新投訴，那天晚上在餐室他們只是吃蕃茄牛肉飯，而我卻要了晚餐，雖然如此，他們都分享了我的心。感受到只要努力工作，希望收入能夠增加一些，生活亦可以改善一點。

以後，當收入慢慢提高，我們的生活亦趨於穩定，可以住較舒適的居所，可以讓家人得到溫飽，可以偶爾旅行，也不必為日常開支斤斤計較。那時候，我真實感受到金錢帶來的安全和自由。原來金錢可以讓人減少了焦慮，也增添了多一些選擇。

隨著歲月流逝，我開始發現，金錢雖然重要，卻不能解決所有問題。年青拼搏的時候，大部分時間都放在工作上，而忽略了陪伴家人和孩子的時間，收入雖然增加，

並沒有相對滋養更多內心平安的空間。直到一次家中親人生病，我才真正明白；在病房裏，更多的金錢也換不回健康與陪伴的時光。那麼，金錢的意義到底是什麼？

現今全球首富馬斯克最近在社交平台表達：「財富並不一定能買到幸福」。

經歷數十載人生，讓我明白金錢並不是萬能，但沒有它卻萬萬不能。人可以畢生以無窮精力追逐不斷增加的財富，但只會在慾望的陷阱中繼續打滾，迷失方向。但如果能夠善用金錢作為一個工具，則可以滋養心靈富足和身體健康，願意分享、關愛、幫助有需要的人，使它成為人和社會中的支持和保障，才能發揮真正的價值和意義。◇

什麼是幸福

何鳳鳴



單親·雙軌

最近閱讀一段小文章，內容提到什麼是幸福。適合自己生活的

就是幸福，不要強迫自己與別人比較，辛苦的只有自己，每個人都有自己的長處和短處，山有山的高度，水有水的深處，若果凡事與人比較，那麼就會越比較越累。

剛剛過了一個農曆新年，每年過新年，最常聽到的祝福語：新年快樂，身體健康，祝福語離不開的就是健康和歡樂。沒有健康，活得不開心，人生就會繃緊，別以為活得像別人就是幸福，要活得像自己，人生才有意義。別人有別人的難處，你自己也有自己的難處，別人擁有的，未必一定心滿意足，不要

羨慕，不要比較，因為你自己擁有的東西，別人也沒有。

什麼是幸福，簡單解釋是內心主觀的感受，不是短暫的快樂，而是心滿意足，身心靈健康、與人有良好關係，是生活的態度。正所謂知足常樂，若果時常想着與別人比較，辛苦的是自己，內心受到外界的攪擾和衝擊，生活變得苦悶。為何這個世界不公平，幸福總是眷顧在別人身上，這樣會令你心內失去平衡，失去歡樂，失去健康。有人說世界上沒有完全快樂的人，重要的是你能想開一點，凡事知足，就容易歡樂起來。

人生有甜酸苦樂，你認為有價值的，就去保存，認為幸福快樂的，

就去尋找，認為珍貴的，就要珍惜。也有人說，人比人比死人，你看他萬事充足，同樣他對你也有同感。曾遇過某些人，見到別人較自己幸福，內心不滿，顯出嫉妒，終日唉聲嘆氣，滿是冤屈。何必呢！人生一輩子，只是一個寄居客旅，沒有人能知道自己在世上活上多少年月日，來到這個世界，就要好好為自己活着，別讓自己有遺憾。放過自己，就是愛自己，才得到自由，何必對着幹，令自己生氣。來到這個世界，短短幾十年，要珍惜與親朋歡樂相聚，幸福快樂地生活，就算不是事事順利，只要努力過，盡了力，活得像自己，才是幸福。◇



二月初，我與一班朋友在華埠廣場開了一個小小的社區空間，叫「Hakka House客家屋」。今日，我內心有觸動，感受到唐人街街坊的溫暖。

早些時，我們要找兩條長竹來串春節遊行橫幅。對面街小舖的店主，好不容易幫我們找到一條大小合適的。我們十分感激，她說「唔使多謝，都係唐人街，幫下手好應該。我今晚再幫你地搵多一條。」

再早些時，我正與朋友交談，街坊行入來直接說「我想捐款給你們。」我一時恍惚，還來不及問何故。他說「你們窗上貼著的一些活動海報不是說隨喜付費嘛」。我和

朋友再三多謝，末了，他又說，有事需要幫忙的話，可以找我。

再早些時，一位女士過來問起我們這個社區空間的緣由，以後的計劃。細談一番，她原來是裁縫師傅，在唐人街三十多年，女兒也在這裡長大，很珍視唐人街的文化，亦完全明白我們想堅持什麼、想傳承什麼。她說，三年前因疫情及租金上漲等原因關了鋪，儘管依然很掛念唐人街。她眼中有淚花。片刻，她說，「你同你朋友要堅持住。我以後多些來看你們」。

再早些時，有一家五口行過，小女孩先探頭進來，我跟她招手說「hi」，她開心地跳入來和我說「hi！」。大人也跟著進來。我簡

單地歡迎介紹，他們向家中小朋友及老人翻譯，說一種我未聽過的語言。他們忙著去買菜，我亦一時忘記跟他們多交談，只記得他們的笑容和友好。

再早些時，我在窗邊獨坐，享受新年時光。我想起自己的局限，比如不會與人周旋、交際不廣、不知如何出入「上流」社會、可能不夠「融入主流」。但這些，重要嗎？我有自己的「偏見」，總覺得權貴圈子，多是爾虞我詐、階級分明。平民百姓、草根地方，我才能逍遙自在，互相保留住對人基本的關懷和尊重。◇

黑字

街坊情

害怕說英語



移民加拿大不是我的選擇和決定，但留在溫哥華落地生根，卻是我和外子的選擇和決定。對於自小英語能力不高的我，很怕要用英語溝通。於是我由外向多言，變得沈默寡言。說英語只限於必需的時候，自覺沒有能力，跟本地加拿大人建立深厚關係。讀大學時，我喜歡在輔導中心流連，參予各類工作坊，其中一個是關於溝通。我在小組中分享，我害怕說英語的原因，因我有口音。輔導員笑說，在加拿大這移民國家，人人都有其口音，不用擔心。她一語道破我多餘的擔憂，我細心留意後，原來各人確有其說英語不同的口音。我放膽嘗試便好了，不再過份介懷。

我第一份長工是應用工程師，在本地設計半導體晶片的公司，負責提供技術支援。我還記得第一次電話響起來，我緊張地將顧客的諮

詢，立即轉發到我鄰座的同事。自始我努力地觀察同事們怎樣跟顧客溝通，也用上很多時間熟讀公司產品的數據文件，好讓自己爭取顧客的尊重與信任。幸好身邊的同事和上司，都很慷慨地解答我各種難題，令我不再害怕響起的電話，充滿自信地回答顧客的問題。

縱使我多了信心用英語溝通，但移加後接近17年，也只是在華人圈子結交朋友。當我知道爸爸參予鐵道鎮的Toastmasters後，便隨他出席一次會議，我覺得會議議程挺好。

在2007年，剛巧我的公司開始贊助Toastmasters午膳會議，我便開始每星期的公開演講練習。加上我在教堂認識了一位跟我同年的西人媽媽，她充滿耐性地跟我交談，且建立友誼。這讓我慢慢自然地，跟來自不同國家的同事或學校的家長打開話匣子，認識他們，逐漸走出

了華人朋友的圈子。

自新冠疫情後，彷彿全世界都想移民溫哥華。近年來，我認識了不少來自世界各地的年輕家庭，除了中國，也有韓國、印尼、菲律賓、印度、墨西哥、秘魯、哥倫比亞、巴西、蘇丹、斯洛伐克、摩爾多瓦、伊朗等。他們都是希望為孩子提供一條新的出路，因而作出種種犧牲，盼望能申請永久居留權。由於曾經為英語溝通努力和掙扎，我要求自己增加耐性去聆聽和了解，提醒自己不要被口音和有限的英語，而阻礙我去認識新朋友的國家、文化，和他們的家庭故事。

我珍惜有緣在此，跟世界各國國民相遇、相知、相識，也體諒用英語溝通的挑戰和困難。冀盼彼此能以開放的心，一起學習以人為本，和諧地建立以尊重和信任為基礎的國度與文化！◇

蔡師奶



一件舊棉衣

養樂多



前幾天翻出一件十年前買的棉衣。當時很便宜，40多加元，如今早已停產。我突然想穿它，並不是因為懷舊，而是因為最近又碰到一個孩子朋友的媽媽。

這位媽媽，我在過去四五個冬天裡幾乎每次見到她，都是穿著同一件深色棉衣，也就是和我同款的這件。那天我看著她，突然意識到，我幾乎沒有見過她穿其他大衣，這件衣服恐怕已經陪她走過了將近十個冬天。可與此同時，她剛上中學的孩子鋼琴已經演奏級別，每週堅持滑冰，還有數學等各種學科培訓。一個一件冬衣穿十年不換的媽媽，幾乎把所有的能支配的資源，都傾注在了孩子身上。

類似的情形，我還在另一位鄰居身上看到過。她和丈夫有三個女兒，一個小學，一個中學，而老大去年考大學，震驚所有人，「大姐姐」是去美國讀牙醫。

我和先生私下算帳，這一年下來至少十萬加元。我又想起了這個媽媽，英文很好，在家開托兒所，十多年如一日推著嬰兒車接送別人的孩子，一路笑聲清亮。可從她的穿著就能看出，她幾乎不在自己身上花心思，朋友言，她也已經很多年沒有給自己買過新衣服了。

但不得不說，她的女兒們都被教育得非常好，有一種從內而外的自信與穩定，打扮也是清新可人。

我由衷敬佩這樣的母親。她們把「為孩子付出」這件事，幾乎做到了極致。這樣的母愛，稱得上偉大。

敬佩之餘，忍不住反觀自己。我很清楚，我做不到這樣。以我的個性，我願意在能力範圍內支持孩子，托舉孩子，陪伴他們成長，但如果讓我十多年不為自己買一件衣服，把所有欲望和需要都壓到最低，只為了孩子，我知道自己內心會生出委屈。

而這種委屈，一旦存在，遲早會轉化為隱秘的期待——期待孩子理解、回報，甚至不自覺地背負起「我為你犧牲這麼多」的情感壓力。

我更能接受的方式是：犧牲自己的部分娛樂和需求，放緩自己的節奏，為孩子讓渡時間和精力，但我一樣喜歡漂亮新衣服，一樣想去看電影，偶爾買點好看且不頂用的小玩意兒……

不但自己如此，我也希望我自己的孩子們長大後不要一味地去犧牲自己，生命如此短暫，如果不是天生聖心，以付出為樂，那麼就該適時對自己好一點，在能力範圍下想吃啥吃啥，想買啥買啥，給自己留一點快樂。

如果因為這份母親的小「自私」導致孩子沒有受到最充分的培養，那就這樣吧，投胎也是門學問，我盡我所能給孩子愛，陪伴和支持，至於天賦、際遇與人生的高度，其他造化就看她們自己了。◇





神馬迎豐年

楊穎虹



在遙遠的天上，有一處美麗的駿馬谷，那里生活著成千上萬的神奇馬兒。每到人間的馬年，駿馬谷就會選出最優秀的馬兒，奔向人間，帶來春天與豐收。

今年，選出了四匹獨特的小馬，分別叫騏、驥、馳和騁。

騏是一匹青黑色的小馬，身上有著如星空般的細密花紋。他不愛說話，總是仰望著天空，像是腦海裡藏著秘密的天書。

驥的身材不高，腿也不長，但他卻能不斷奔跑，從晨曦到黃昏，永不停歇，總讓大家驚嘆不已。

馳是一匹性格急躁的小馬，隨時準備衝出去，衝得如此迅速，彷彿風都追不上他的步伐。

騁則恰恰相反，他步姿輕盈，每一步都踏實穩健。

四匹小馬站在雲崖上，俯瞰著人間，燈火輝煌，一片繁華，彷彿撒下了無數金豆子。

「我們一起奔向人間！」長老說，「馬年迎春，缺一不可。」

騏自信地說：「我最快，眨眼就到！」

驥默默嚼著草，心中思量：快有什麼用？路那麼長，最後還是得看我。

騏仰頭觀天，騁則遙看前路。

第一段：春風原。

草地柔軟，輕風拂面，騏一瞬間衝了出去，回過頭喊：「快跟上！」他的身影迅速消失在草原中。

驥不急不躁，一步一個穩當的腳步向前，他知道路還長。

騏則慢慢走著，時不時抬頭觀看雲彩。

騁在最後，蹄子輕輕壓過每一片草葉，彷彿在用心繪製自然的詩篇。

當騏跑累了，停下來等時，他撓撓耳朵：「你們怎麼這麼慢？」

驥淡淡說：「快跑也要等大家一起。」

騏不服：「如果我單跑，早就到人間了！」

第二段：亂石灘。

這裡石頭尖利，騏再也無法發揮，蹄子一滑差點摔倒。

驥卻步伐穩健，小心翼翼地踏過每一塊石頭，彷彿在走一條平坦的道路。

騏在石縫中發現了一條被荒草遮掩的小路，興奮地叫道：「大家快來看看！」

騁走過來，點點頭：「這是老路，我們可以走。」

騏和騁在前方引路，驥引領著騏，四匹馬巧妙地穿越了亂石灘。

第三段：大霧谷。

大霧谷的霧濃得像奶油，三步之外什麼都看不見。騏緊張地在原地轉圈，而驥也停下，豎起耳朵聽著周圍的聲音。

騏則仰起頭，閉上眼睛，輕輕嗅著空氣。片刻後，他朝左邊邁出一步，然後朝右邊又一步。

「這邊走。」他穩穩地前行。隨著風走，跟著味道走。他的花紋在迷霧中時隱時現，像一盞半明半暗的燈。

驥跟隨在他身後，騏緊緊跟隨，騁的蹄聲穩健響亮。

經過一個小時的行進，霧終於散去，山腳下就是人間。四匹馬並排而立，鬃毛在晚風中輕輕蕩漾。

人間的煙火綻放開來，孩子們在院子裡貼春聯，老人們擺放著供桌，迎接春天的到來。

忽然，有人喊道：「快看，天上！」

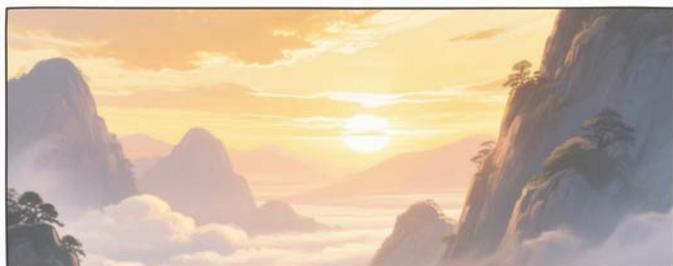
四匹馬從雲中奔騰而下，鬃毛如火焰般舞動。他們並肩奔跑，蹄聲如雷，撕開整片雲霧。

那一年春天來得格外早。小麥抽穗，果樹吐蕊，集市上熱鬧非凡。老人們說，馬年見過四匹神馬，沒有任何困難能阻擋他們。——這正是勢不可擋的豐年。

親子導讀：四個漢字裡跑出來的小馬

親愛的爸爸媽媽，當您和孩子一起讀完《神馬迎豐年》，不妨牽著這四匹小馬的韁繩，走進漢字的世界看一看：

漢字不是冷冰冰的符號，而是四匹性格不同的小馬。





一、認識四個漢字小馬

騏 —— 身上有花紋的小馬

字形小課堂：左邊一個「馬」，右邊一個「其」。

「其」在古代是簸箕的象形，也唸起來好聽，這裡只是表示讀音。

字義小故事：騏，是指青黑色、有美麗花紋的駿馬。這種花紋不是畫上去的，是天生就長在皮毛裡的。

故事裡的騏：他不愛說話，總是抬頭看天，能在亂石灘發現小路，在大霧谷聞出方向。騏代表的是——

天生的靈氣，藏在心裡的天賦。

和孩子聊一聊：你覺得你心裡有沒有一匹「騏」？比如，不需要人教就會畫小兔子，或者一聽音樂就想跳舞？

驥 —— 一直跑一直跑的小馬

字形小課堂：左邊一個「馬」，右邊一個「冀」。

「冀」是希望、渴望的意思。千里馬之所以能跑千里，是因為牠心裡有渴望。

字義小故事：驥，是千里馬。不是跑得最快的，但一定是跑到最後的。靠的不是爆發，是耐力。

故事裡的驥：他個頭不高，腿也不長，跑得不快，但他從不停止。亂石灘上，大家滑倒，他一步一步穩穩踏過去。

驥，是「我可以慢慢來，但我不放棄」。

和孩子聊一聊：你有沒有堅持過一件很難的事？跳繩從10個練到100個？積木倒了又搭、倒了又搭？那匹一直跑的小馬，就在你身上呢。

馳 —— 像箭一樣的小馬

字形小課堂：左邊一個「馬」，右邊一個「也」。

「也」在古代是蛇的象形，蛇游走得很快。馬+也，就是一跑起來像蛇一樣飛快。

字義小故事：馳，是奔跑、飛馳，專指那種爆發力、速度。

故事裡的馳：他性子急，尾巴根都在發燙，風都追不上他。他在春風原一馬當先，在亂石灘急得團團轉，在大霧谷緊張地原地打圈。

馳，是「我想第一個衝出去」的勁兒。

和孩子聊一聊：你什麼時候跑得像風一樣快？下課鈴響衝出去玩？還是搶著幫老師搬東西？這匹快馬，是你的好朋友。

騁 —— 不慌不忙的小馬

字形小課堂：左邊一個「馬」，右邊一個「粵」。

「粵」有獨立、自由的意思。騁，是放開腳步、自由奔跑，不是亂跑，是「心中有路」地跑。

字義小故事：騁，和馳不一樣。馳是爆發，騁是從容。騁的奔跑，是開路的格局，是走在最前面卻不慌張的氣度。

故事裡的騁：他走得慢，但從不摔跤。他第一個爬上山頂，他走在隊伍最後，蹄子壓過草葉，像在畫地圖。

騁，是「我慢慢走，但我知道往哪兒走」。

和孩子聊一聊：你有沒有當過「騁」？春遊時走在前面給大家帶路？玩遊戲時告訴大家「這邊走更安全」？那匹穩穩的小馬，就是你呀。

二、為什麼四匹馬缺一不可？

- 沒有騏，誰也找不到亂石灘裡的老路，走不出大霧。
- 沒有驥，馳早就累倒在半路，沒人帶著他一步一步走過去。
- 沒有馳，隊伍少了那一股衝勁，春天的腳步會慢下來。
- 沒有騁，大家都不知道該往哪個方向走。

這就是「騏驥馳騁」——不是誰跑第一，是四匹馬並駕齊驅。◇



羊豬老師故事盒
作家

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」





心臟病症狀、體徵和病因 (中)

現代社會的快節奏生活常常讓人緊張忙亂，而「心頭一緊」也不再只是修辭用法，突如其來的胸部不適一定會讓人擔心害怕。本專欄作者將為大家詳細解釋有關心臟病的相關知識。願大家能夠知其所以然，在日常生活中保養得當，身心舒暢。

8) 心臟病的常見症狀有哪些？

許多心臟病患者在運動或劇烈活動時會出現相應症狀。運動時心臟需要更多的氧氣和營養，因此心臟病患者在活動時可能會出現症狀。心臟病的症狀可能包括：

- 下頷疼痛
- 胸痛
- 背痛（通常為左側）
- 呼吸急促

9) 心臟病還有哪些其他症狀？

心臟病症狀還可能包括：

- 惡心
- 頭暈、眩暈
- 腹痛
- 心律不齊
- 乏力（尤其是在休息時）



10) 女性、老年人和糖尿病患者的心臟病症狀有哪些？

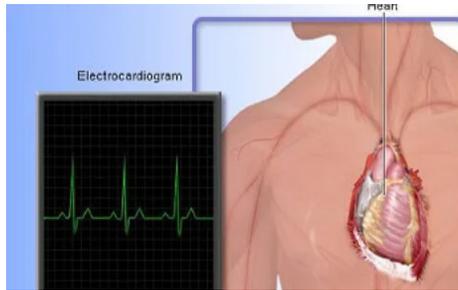
某些心臟病患者群體會出現非典型症狀。許多女性、糖尿病患者和老年人不會將疼痛作為心臟病的症狀。上述人群可能將疲勞或全身不適作為心臟病的症狀。

11) 什麼是心電圖 (EKG) ？

電流流經心肌細胞，刺激心肌收縮。心臟病患者的心臟無法正常傳導電信號。心電圖 (EKG 或 ECG) 是一種快速、無痛、無創的檢查，用於評估心臟的電活動。心電圖能夠檢測出多種心臟疾病，包括：

- 當前心肌梗塞

- 既往心肌梗塞史
- 心律失常
- 血液電解質異常
- 不穩定型心絞痛
- 先天性心臟缺陷
- 涉及心臟炎症的疾病（心包炎和心肌炎）



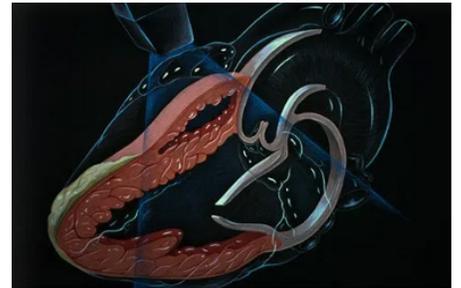
12) 什麼是壓力測試？

心臟病症狀通常在運動時出現，因為心臟承受壓力，無法獲得足夠的氧氣和營養。運動負荷試驗通過觀察患者在跑步機上行走或跑步時的心臟活動來進行。患者在運動負荷試驗前、試驗中和試驗後都會連接到心電圖機，以監測心臟活動。該試驗對檢測冠狀動脈阻塞的準確率在60%到70%之間。有時，患者可能因身體虛弱或體能不足而無法進行運動負荷試驗。在這種情況下，醫生可以給患者服用藥物來模擬運動時的心臟活動。患者保持靜止不動。醫生也可以使用核醫學成像或超聲檢查來觀察心臟活動。



13) 什麼是超聲心動圖？

超聲心動圖是利用聲波生成心臟圖像的檢查方法。這項檢查可以檢測心臟疾病並觀察心臟功能。正常健康的心臟每次跳動會將50%到60%的血液泵入全身。心臟功能減弱時，每次跳動泵出的血液量就會減少。超聲心動圖可以檢測到這種變化，這可能是心臟疾病的徵兆。



14) 為什麼要進行計算機斷層掃描檢查 (CT掃描) ？

心臟計算機斷層掃描 (CT) 是一種利用X射線獲取心臟血管詳細圖像的檢查。該檢查可以檢測血管狹窄情況，有助及早發現或排除心臟疾病。◇



Steven Shen加拿大資深註冊全面營養師(R.H.N.)，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。



新片介紹

英米

一直令人十分期待，由紅星鄭伊健主演的華語懸疑電視劇《百萬人推理》，已在Netflix串流平台播放。

此外，由加拿大明星Ryan Gosling主演的科幻動作片《極限返航》將於本月份推出。如果喜歡看浪漫片，這個月推出的Reminders of Him，是很另類的浪漫片。動畫片《狸想世界》，主角是一隻已植入人類大腦的機械海狸，是一部喜劇！

百萬人推理

Million-Follower Detective



這部由男神鄭伊健主演的華語懸疑電視劇終於在串流平台Netflix播放了！導演和編劇是蘇文聖，劇情講述由鄭伊健飾演的資深刑警陳家任，發現企圖襲警時中槍的網紅魏孟言（蔡凡熙飾），是受人指使犯案的，科技犯罪偵查隊成員李欣屏（李霈瑜飾）加入調查，更發現線上預言家「巴巴女巫」的詭異預言已四次成真，成為兇殺案，於是吸引超過百萬人參與討論。陳家任又發現案件和自己關係疏離的女兒（陳妍霏飾）有關！（圖片提供：Netflix）

你留下的痕跡

Reminders of Him



這部黑色浪漫片改編自同名暢銷小說，由英國女導演Vanessa Caswill執導。故事中的女主角Kenna (Maika Monroe飾演) 犯案七年後出獄，回到美國懷俄明州的家鄉，想和自己從未正式見過的女兒聯繫。但女兒的祖父和祖母擁有撫養權，兩人拒絕讓她見女兒，這時候她和曾是足球明星的酒吧老闆Ledger (Tyrik Withers飾演) 秘戀，這段關係使她重拾希望。本片由3月13日起在電影院上映。（圖片提供：Universal Pictures）

極限返航

Project Hail Mary



這部科幻動作片改編自美國小說家Andy Weir的同名小說，故事主人翁是由加拿大型男Ryan Gosling飾演的一名科學教師，他在太空船內醒來，完全忘記自己是誰，為何在這裡，隨著記憶的恢復，他開始逐漸揭開自己的使命，解開可能毀滅太陽的神秘物質之謎，他必須運用自己的科學知識，拯救地球。本片將由3月20日起在電影院上映。（圖片提供：Amazon MGM Studios）

狸想世界

Hoppers

這部3D動畫喜劇冒險片由美籍華裔導演Daniel Chong執導，他的父母是新加坡移民，本片故事講述少女Mabel利用科學家發明的，把人類思維連接到機械動物身上的技術，將自己的大腦植入機械海狸身上，因為她想潛入動物世界裡，了解牠們的生態。

這部片由3月6日起在電影院公映。（圖片提供：Pixar）◇



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

3月·March·2026

松鶴天地484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：4月7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。

