

S.U.C.C.E.S.S. Evergreen News Canada

訂閱電子版新聞信
敬請掃碼：



中僑新天地

中僑互助會出版
中僑新天地第138期

2026年
九月刊

「消災」不成反破財
祈福騙局為何又盯上華人長者
2026中僑基金會
慈善高爾夫球賽即將舉行

育兒心得：向著看不見的紅
黃金歲月：吃本地新鮮的
營養樂趣：鎂元素的健康益處和有效來源(下)



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好！

俗話說一葉知秋，隨著九月開學季的到來，落葉紛飛的秋天也正在逐漸展現它的色彩。正如五彩的大自然一樣，人間形形色色的偶遇也可能會迷惑了人眼。本期專題我們關注最近頻發的專門針對華裔長者的詐騙案件，從作案方式和特點，以及防禦方法來深度探討，希望能夠給大家提醒和關切，躲開此類無妄之災。

九月秋高氣爽，不冷不熱，正是戶外運動的好時候，中僑基金會慈善高爾夫球賽即將舉行，感謝大家一直以來的關注和支持。

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

- 「消災」不成反破財 03
祈福騙局為何又盯上華人長者

精彩中僑

- 2026中僑基金會慈善高爾夫球賽即將舉行 04
中僑基金會衷心感謝慈善高爾夫球賽贊助商 05
中僑心理熱線專欄－
大家知道什麼是「污名化」嗎？06
本月中僑活動資訊 07

生活資訊

- 醫學新知－計時炸彈？/眼醫專科推介潤滑眼水 18

文藝休閒

- 新趣－來 通 19
旅遊紀聞－捕蟹同樂 20
詩林/隨筆－冰與火的交響冰島之旅 22
溫故/新風－陳中禧的詩集《夏日炎炎不好眠》 23
新詩新話－純真少年愛情詩 24
黃金歲月－吃本地新鮮的 25
花卉園地－藍天下的四照花 26
溫哥華生活小調－英雄的歸途是一場與自己的和解
《The Odyssey》觀後感 27
美文欣賞－新松、新地、新天 28
育兒心得－向著看不見的紅 32
走走看看－城市漫步 風景入畫 33
營養樂趣－鎂元素的健康益處和有效來源 (F) 34
歌影劇場－近期精彩電影推介 35



「消災」不成反破財 祈福騙局為何又盯上華人長者

「你家裡最近可能要出事。」「你的孩子有一劫。」「我認識一位師傅，可以幫你消災……」走在街上，如果突然有一位說着熟悉鄉音的陌生人這樣告訴你，你會相信嗎？

李育嬌

最近，被稱為「祈福騙局」(Blessing Scam)的街頭詐騙，在溫哥華華人社區再次頻繁出現。根據溫哥華警察局資料，2026年至今已接獲13宗相關案件，受害者合共損失超過30萬元現金、黃金及珠寶，比去年同期明顯增加。部分案件發生在溫哥華東區及東南區，受害者多為華裔長者。其中一位長者被說服從銀行保險箱取出7萬元現金「祈福」，最後拿回家的袋子裡卻只剩下玉米澱粉。看似不可思議，但如果把整個騙局拆開來看，就會發現受害人並不是因為「笨」或者「貪心」，而是跌進了一套經過長期演練、專門利用恐懼和信任的心理陷阱。

一 老騙局再次回來

「祈福黨」並不是新鮮事物。

這類騙局通常由兩三人配合。第一個人先在超市、巴士站或街頭尋找單獨活動的華裔長者，以問路、找中醫或尋找「神醫」為由搭話；第二個人隨後出現，表示自己正好認識一位「高人」。等受害人逐漸放下戒心，「師傅」便會突然指出受害人的兒女、丈夫或孫輩即將遭遇疾病、車禍或其他災難。要想「消災」，就必須把現金、黃金和珠寶放進袋子裡祈福。在所謂的儀式過程中，騙徒偷偷將袋子調包，再叮囑受害人幾天內不能打開，否則「法術失效」。等受害人終於發現問題時，騙徒早已離開。

這套劇本多年來在世界不同華人社區反覆出現。紐約、三藩市、澳洲等地都曾有大量同類案件。三藩市警方十多年前已多次提醒華人長者提防「祈福黨」；澳洲近年亦錄得數百萬元相關損失。警方更發現，部分騙徒可能跨城市甚至跨國流動，在一個地方短期集中作案後迅速離開。換句話說，這並不是偶然出現的小騙術，而是一套可以不斷複製的成熟犯罪模式。

二 騙徒真正利用的是甚麼？

有人看到新聞後也許會問：「這麼老套的騙局，為甚麼還有人相信？」其實騙徒首先利用的並不是迷信，而是親情。

如果陌生人只是說「你自己會倒霉」，很多人或許不會理會；但如果對方突然說「你的兒子會出車禍」、「你的孫兒有危險」，反應可能完全不同。

對許多長者而言，自己吃點苦可以忍受，最害怕的卻是兒女和孫輩受到傷害。一句「寧可信其有」，往往就是騙局開始奏效的地方。

其次，是鄉音和熟悉感。過去一些案件中，騙徒會使用粵語、台山話等與受害人交談。在異國街頭突然聽到熟悉的方言，很容易產生「自己人」的親切感。原本連結故鄉和人情的語言，到了騙徒手裡，卻成為快速取得信任的工具。部分移民長者的生活圈相對有限，語言障礙、對本地制度不熟悉、社交網絡較小，加上子女平日忙於工作，都可能令一些長者較少接觸外界資訊。當陌生人願意用熟悉的語言熱心搭話時，戒心可能自然降低。騙徒刻意利用文化經驗、親情焦慮和人與人之間的信任。

三 受騙之後，最怕的是「不敢說」

這類案件還有一個難題，就是不少受害人發現受騙後，第一個反應不是報警，而是羞愧。「這麼簡單也會被騙，人家會不會笑我？」「兒女知道了會不會責怪我？」因為害怕被責備，有些長者選擇沉默。但這正是騙徒最希望看到的結果。

因此，家人知道長者受騙後，少一點責備，長者才更願意求助和報案，也可能避免下一個人受害。

四 記住四個字：停、離、問、報

面對這類騙局，不需要記住騙徒所有千變萬化的故事，只要記住四個字：停、離、問、報。

凡有陌生人突然告訴你家人將遇到災禍，並要求用金錢、珠寶「消災」，先停下來。不要跟剛認識的人去見「神醫」、「大師」，也不要陪同他們去銀行提款。打電話給子女、親友、鄰居或熟悉的社區工作人員。家庭之間甚至可以約定：只要陌生人要求取出大額現金、珠寶或銀行資料，無論理由是甚麼，都先打電話問家人。如果事情正在發生或有人身危險，立即撥打911；事後亦應盡快聯絡警方及加拿大反詐騙中心。

防止長者受騙，也不能只靠長者自己提高警惕。家人多打一個電話，鄰里多一句問候，銀行職員對突然大額提款的長者多一份留意，社區中心多一些中文和方言防騙宣傳，都可能在關鍵時刻截斷騙局。騙術會變，但很多騙局的核心始終沒有變：讓人害怕，讓人着急，讓人來不及找別人商量。所以真正有效的防騙方法，也許恰好相反，應該不要急，不要怕麻煩別人，更不要因為受騙而羞於開口。對長者而言，最好的「護身符」，也許就是知道自己遇到任何事情時，總有一個可以打的電話、一個可以詢問的人，以及一個願意耐心聽自己說話的家人和社區。◇

2026中僑基金會慈善高爾夫球賽 即將舉行



2026中僑基金會慈善高爾夫球賽將於9月3日（星期四）在列治文的 Mayfair Lakes 高爾夫鄉村俱樂部舉行。

今年進入第22屆的賽事，一眾熱心社會公益的高球愛好者將組隊於當日競逐冠軍杯，並參與推桿比賽、一桿入洞比賽等。賽事籌得善款將用於持續支持服務青少年、婦女、家庭及長者的社區項目。

除慈善高爾夫球賽外，各界人士亦可參與是次活動的無聲拍賣，物品包括：名酒、高爾夫球體驗套票、餐飲禮券及珍貴收藏品等。無聲拍賣將於9月1日開始至9月3日晚上8時正（溫哥華時間PDT）結束，不容錯失。

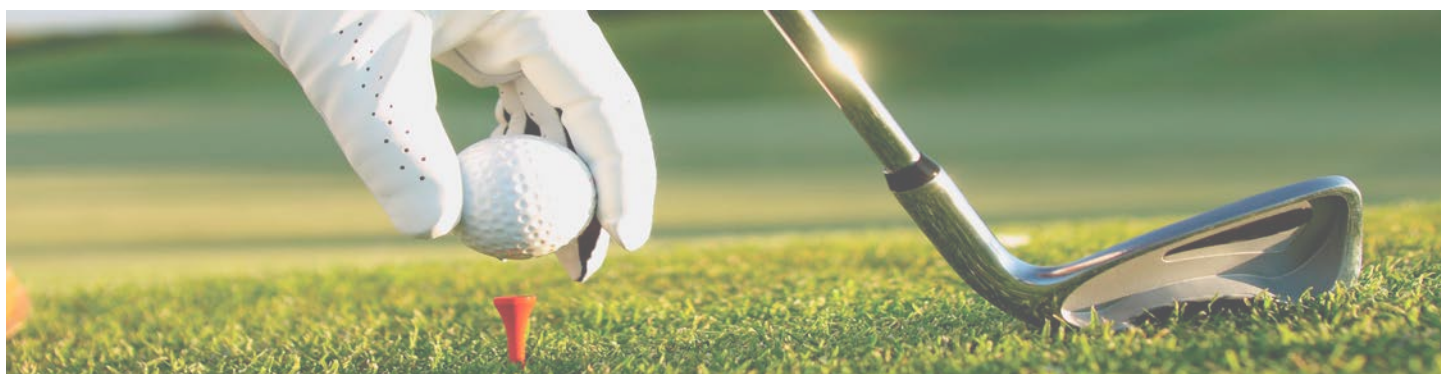
查詢：中僑基金會

604-408-7228 / fundraising@success.bc.ca ◇

網上捐款鏈接：



無聲拍賣鏈接：





中僑基金會衷心感謝 2026中僑慈善高爾夫球賽贊助商

果嶺費及球車贊助

GolfBC Group

午宴及晚宴支持

Dr. Francis C.H. Law, MD

現場拍賣贊助

Wong's Insurance Services Ltd.

推桿比賽贊助

Park Georgia Insurance & Shepherd Compello

一桿入洞贊助

EasyPark
Marcus Lai & Mandy Wu Wealth Management of RBC Dominion Securities

賽事記分贊助商

JHS & Co., Chartered Professional Accountants

賽事禮品贊助商

GreenTee Golf Richmond Centre

獎杯支持

Dr. Thomas Wong

特別支持

Mr. James & Mrs. Julie King

發球區贊助

Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.
Patsy Hui RE/Max Westcoast

普通贊助

CIBC
Broadmoor Mews

社區支援贊助

Dale Matheson Carr-Hilton Labonte LLP
Royal Pacific Realty Group Realtors Care

活動合作伙伴

Holborn

印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

活動支持

Sun Star Restaurant
Watt-A-Truck

禮品贊助

Continental Seafood Restaurant
Maxim's Bakery
Sunrise Soya Foods
THL Gourmet Foods
Tim Hortons

傳媒合作伙伴

Fairchild TV

(*排名不分先後)



大家知道什麼是「污名化」嗎？

心理熱線義工

其實近幾十年來，社會上已經有很多不同的去污名化活動、教育和講座。大家努力希望為一些長期被誤解的名詞和議題去除標籤，讓大眾可以減少偏見，以更開放和客觀的態度，認識一些我們可能比較陌生的事情。

我覺得，「污名」很多時候並不是突然形成的，而是在我們成長的過程中，一點一點累積起來。

舉一個比較生活化的例子，大家有沒有曾經覺得坐飛機是一件很危險的事情？

當我們看到飛機事故的新聞時，往往會留下很深刻的印象，甚至下一次坐飛機時也會想起。但我們對一件事情的風險判斷，不一定完全來自實際情況，也可能受到新聞報導、身邊人的分享、個人經驗，以及我們對事情的熟悉程度所影響。

其實，我們對精神健康和精神疾病的認識，有時候也會受到類似的影響。

某些新聞或影視作品在描述事件時，可能會特別突出與精神疾病有關的字眼，久而久之，我們可能在不知不覺間，把某些負面的形象與精神疾病連結起來。再加上社會風氣、教育、家庭觀念和個人成長經驗等不同因素，有些人慢慢會覺得精神健康是一個「不能談」的話題，甚至認為精神疾病是一件可怕、需要避開的事情。

當我們越少接觸、越少討論，陌生感便可能越來越大；而當我們不了解一件事情時，也更容易產生恐懼、偏見和誤解。

所以我認為，去污名化其中一個很重要的意義，就是讓我們有機會重新認識這些被貼上標籤的事情。

去污名化並不是要求每一個人馬上完全理解所有精神健康問題，而是希望我們在面對自己不熟悉的事情時，可以多一點好奇、多一點包容，也少一點預設和批判。當我們願意了解一個人的經歷，而不是只看到他身上的某一個標籤，也許我們就會發現，每一個標籤背後，其實都是一個有自己故事、感受和需要的人。

而污名帶來的影響，也不只是令人感到不舒服。

我更加擔心的是，當一個人已經對精神健康建立了負面的看法，他在自己真正需要幫助的時候，也可能因為害怕被別人知道、害怕受到歧視，或者覺得「我不應該有這些問題」，而選擇把自己的情況隱藏起來。

有些人可能明明已經感覺到自己的情緒和生活出現變化，卻仍然不敢告訴家人、不敢尋求專業協助，甚至連承認自己最近過得不好都需要很大的勇氣。

這也是為什麼去污名化對我來說，不只是一句口號。

當一個社會能夠更自然地談論情緒和精神健康，人們才會有更多空間去認識自己的狀態，也更容易在有需要的時候尋求適當的支持。就像我們發現身體持續不舒服時，會考慮尋求醫療協助一樣，我也希望有一天，當一個人發現自己的情緒、思想或生活狀態持續受到影響時，尋求精神健康方面的協助也可以是一件平常而不需要感到羞恥的事情。

其實情緒上的困擾並沒有我們想像中那麼遙遠。每個人在不同的人生階段，都可能經歷壓力、焦慮、悲傷、失落或者一些自己也不知道如何處理的感受。

如果我們願意多分享一點、多了解一點、多聆聽一點，也許很多誤解和恐懼都可以慢慢減少。

我衷心希望，我們的社會可以繼續主動了解情緒與精神健康，用更加開放和正面的態度去面對它們。

也許真正的去污名化，就是有一天，當身邊的人說：「我最近心理狀態不太好，我想找人幫忙。」我們不會感到驚訝、不會害怕、不會批判，而是很自然地回答：

「好啊，你需要我怎樣支持你？」

而當那個需要幫助的人是我們自己的時候，我們也可以很自然地告訴自己：

「我現在需要一些支持，而尋求幫助並沒有什麼不對。」

如果你最近也有一些情緒想找人談談，不論是生活上的壓力、家庭、工作、人際關係，還是一些自己也不知道應該如何形容的感受，都歡迎致電我們。

中僑情緒支援熱線：

888-721-0596

你不需要等到問題變得很嚴重才尋求支持。有時候，願意開始談論自己的感受，本身已經是關心自己的一種方式。

當你致電時，我們的義工可能正在陪伴其他來電者。如果未能即時接聽，歡迎留下語音留言，並請在留言中表示你同意我們回電，我們才能與你聯繫。◇





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

KIRIN 麒麟
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

在線粵語講座 居家安全| BEING SAFE AT HOME



9月17日 星期四
上午10時 - 上午11時

主講者|Speaker: Anna Zhang Empower Me

ZOOM MEETING ID: 931 6040 6733

無需報名

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



列治文國語楓華會 Richmond Maple Mandarin Group

2026 年 7 月至 9 月活動表 | July to September Calendar of Programs

活動、講座、太極班、模特儀態培訓班 | Workshop, Activity, Tai Chi class, Modeling class

月份 Month	日期 時間 地點 Date Time Venue	內容 Content	費用 Fee
7 月 July	7 月 15 日(星期三) Wed. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	居家安全 (講員: Anna Zhang)	Zoom Meeting ID: 947 9397 6355 免費 Free 無需報名
7 月 July	7 月 19 日(週日) 8:00 am-12:00pm	中僑百萬行	史丹利公園林博文園 Stanley Park
8 月 August	8 月 15 日(星期六) Sat. 7:50 am-8:00 pm	一日遊: 陽光海岸之旅	會員: \$65 非會員: \$70 *活動單張另外發放， 或與相關人聯繫
9 月 September	9 月 16 日(星期三) Wed. 下午七時 7:00-9:00pm 線上講座 Online workshop	退休財務規劃 (講員: Alex 任輝)	Zoom Meeting ID: 971 3342 3708 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
7 月 Jul. 8 月 Aug. 9 月 Sep.	下午 5:00-7:00pm	7/3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28 8 月放假 9/4, 8, 11, 15, 18, 25, 29 (星期二, 五) Tue. Fri	列治文加愛中心 7 月 9 月 340 室 Caring Place R340 *9/11, 15, 18, 25, 29 用 345/350 室

模特培訓班時間表 | Modeling Class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
7 月 Jul. 8 月 Aug. 9 月 Sep.	下午 4:00-5:30pm 7 月 20 日 3:30 p.m.-5:30 p.m. 9 月 28 日 3:45 p.m.-5:45 p.m.	7/6, 20 8/10, 24 9/14, 28 (星期一) Mon.	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

列治文華人耆英會 Richmond Chinese Seniors' Group
2026 年 9 月至 12 月活動表 | September – December Calendar of Programs
活動、講座、唱歌班 | Workshop, Activity, Singing class

月份 Month	日期 時間 地點 Date Time Venue	內容 Content	費用 Fee
9 月 September	9 月 3 日 (星期四) Thur. 上午十時 10:00am 列治文加愛中心 345/350 室	預防及提防常見詐騙手段 Awareness and prevention of common scam methods (主講人: Denise Cheung 華人警訊服務中心)	免費茶點招待 Complimentary Tea & Refreshment
10 月 October	10 月 19 日 (星期四) Thur. 上午十時 10:00am 列治文加愛中心 340 室	節能妙招和瞭解 BC 省長者更多 補貼和獎勵畫 Energy Saving with Bill Reading for Seniors (主講人: Anna Zhang Empower Me)	免費茶點招待 Complimentary Tea & Refreshment

歌唱班時間表 | Singing class schedule

月份 Month	時間 Time	日期 Date	地點 Venue
9 月 September	上午 9:45-11:45 am	9 月 15 日 (星期二) TUE. 9 月 29 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
10 月 October	上午 9:45-11:45 am	10 月 13 日 (星期二) TUE. 10 月 27 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
11 月 November	上午 9:45-11:45 am	11 月 3 日 (星期二) TUE. 11 月 17 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320 列治文加愛中心 345/350 室 Caring Place #R345/350
12 月 December	上午 9:45-11:45 am	12 月 8 日 (星期二) TUE. 12 月 15 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 345/350 室 Caring Place #R345/350

中僑互助會列治文華人耆英會，入會條件: 需同時持有效中僑互助會會員證

(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)

耆英會會員費: 每年五元 (會籍有效期為該年四月一日至隔年三月三十一日止)

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



中僑列治文婦女會 Richmond Women's Club of S.U.C.C.E.S.S.

2026 年 9 月至 12 月活動表 Calendar of Programs

在線、實體粵語講座和活動 | ONLINE/IN PERSON CANTONESE WORKSHOP, ACTIVITY

日期 Date	內容 Content	地點 Venue
9 月 4 日	百萬行慶功宴 Walk with the Dragon celebration party	R340
9 月 11 日	如何製作一杯美味奶茶 How to Make a Delicious Milk Tea	R340
9 月 18 日	一天遊 Day Trip	外遊
9 月 25 日	慶祝中秋節 Mid-Autumn Festival Celebration	R340
10 月 2 日	手工: 做美麗絲花 Craft : Making Beautiful Silk Flowers	R340
10 月 9 日	慶祝 10 月 11 月 12 月生日會 October, November, and December Birthday Celebration	餐廳未定
10 月 16 日	參觀中華會館 Visit to the Chinese Benevolent Association	唐人街
10 月 23 日	守護家人的安全, 家居防盜知多少? How Much Do You Know About Home Protecting Your Family's Safety Security and Burglary Prevention?	R340
10 月 30 日	Halloween 扮嘢比賽 Halloween Costume Contest	R340
11 月 6 日	預立醫療照護計劃 Advance Care Planning	R340
11 月 13 日	懷舊金曲聚會 Golden Oldies Music Gathering	R340
11 月 20 日	聖誕聯歡 Christmas Celebration Party	餐廳未定
11 月 27 日	會員分享及 potluck Member Sharing Session and Potluck	R340
12 月 4 日	放假 Holiday	
12 月 11 日	放假 Holiday	
12 月 18 日	放假 Holiday	
12 月 25 日	放假 Holiday	

Should have disclaimer: Program will be conducted in Cantonese **非會員參加講座收費\$5

請與中僑辦事員 Euphony 陳小姐聯絡 電話 236-838-6028 Email: euphony.cheng@success.bc.ca

活動地址: 加愛中心 7000 Minoru Blvd. Richmond, Caring Place



中侨互助会列治文服务中心 免费九月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言
9月2日(周三)	上午10时 – 12时	新移民免费英语学习资源介绍：提升英语水平，助力就业成功 (线上)	国语 *
9月9日(周三)	上午10时 – 12时	永久居民移民项目介绍：快速通道和 BC 省提名介绍 (线上及线下)	国语 *
9月10日(周四)	下午3时– 5时	Resume Clinic (In-Person)	英语
9月15日(周二)	上午10:30 时– 12时	LinkedIn for Career Success: Building Your Profile & Networking Effectively (Online)	英语 *
9月16日(周三)	上午10时 – 12时	新移民个人所得税申报须知 (线上)	国语 *
9月18日(周五)	上午10时 – 11:30时	参观列治文市政厅 (线下)	英语/ 国语
9月19日(周六)	下午2时– 3:30时	介绍列治文市社区活动及文康活动费用补助计划 (线下)	国语
9月22日(周二)	上午10时 – 11:30时	公共卫生服务及疫苗接种须知 (线上及线下)	国语 *
9月23日(周三)	上午10时 – 11:30时	Interview Skills and STAR Method (Online)	英语 *

* 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: August 17, 2026



扫描或
点击注册

列治文

<https://success.jotform.com/262096241780862>

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



2026 年 9 月至 10 月 活動表 | 2026 September – October Calendar of Programs
活動、英文班、粵曲班、講座 | Activities, English class, Chinese Opera, Workshop

日期 Date	時間 Time	活動項目 Content	地點 Venue
星期一(Mon.) 9/14, 9/21, 9/28	10:30am- 12:00pm	在線英文課 English class ZOOM ID:577 529 7186 *實體上課:9/28	在線 Zoom R15
星期一(Mon.) 9/14, 9/21, 9/28	2:00- 4:00pm	太極和八段錦、歌曲欣賞、排舞或廣場舞 Tai Chi and Badu Anjin, Song appreciation and Line dance	Glen Pine Pavilion, 1F,1200 Glen Pine Court, Coquitlam
星期三(Wed.) 9/2, 9/9, 9/16, 9/23	1:00- 2:00pm	活動: 講座、玩遊戲、音樂欣賞、耆英簡易運動, 粵曲班表演, 做手工, 畫圖 Activities: workshop, play game, music appreciation, excises, Chinese Opera performance, making craves	R15
星期四(Thurs.) 9/3, 9/10, 9/17, 9/24	1:00- 3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class	R15
9/17 星期四 (Thur.)	10:00- 11:00am	Online Health Workshop 在線講座 Zoom ID: 931 6040 6733 居家安全 Being Safe at home	在線 Zoom
日期 Date	時間 Time	活動項目 Content	地點 Venue
星期一(Mon.) 10/5, 10/19, 10/26	10:30am- 12:00pm	在線英文課 English class ZOOM ID:577 529 7186	在線 Zoom
星期一(Mon.) 10/5, 10/19, 10/26	2:00- 4:00pm	太極和八段錦、歌曲欣賞、排舞或廣場舞 Tai Chi and Badu Anjin, Song appreciation and Line dance	Glen Pine Pavilion, 1F,1200 Glen Pine Court, Coquitlam
星期三(Wed.) 10/7, 10/14, 10/21, 10/28	1:00- 2:00pm	活動: 講座、玩遊戲、音樂欣賞、耆英簡易運動, 粵曲班表演, 做手工, 畫圖 Activities: workshop, play game, music appreciation, excises, Chinese Opera performance, making craves	R15
星期四(Thurs.) 10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29	1:00- 3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class	R15
10/15 星期四 (Thur.)	10:00am- 11:00am	Online Health Workshop 在線講座 Zoom ID: 970 3816 0914 過敏, 原來從餐桌開始! Food Sensitivities: It All Starts on Your Plate!	在線 Zoom

凡中僑互助會員, 55 歲以上長者均可申請加入耆英友社, 每年會費\$5.00。

報名及查詢詳情請電: 主席 778-319-8618 副主席 604-941-2266 或 中僑職員 陳小姐 236-838-6028

活動地址: 2058 Henderson Place, 1163 Pinetree Way, Coquitlam

中僑三聯市粵語婦女會 S.U.C.C.E.S.S. Tri-Cities Cantonese Women's Group

2026 年 9 月至 12 月 興趣班時間表 | 2026 September – December Calendar of Activities

興趣班 classes	導師 Instructor	日期 Date	時間 Time	星期	收費 Admin. Fee
書法班 A 班 Calligraphy 滿	李國明老師 Peter Lee	Sept. * 9 月 8, 22 日 Oct. * 10 月 13, 27 日 Nov. * 11 月 10, 24 日 Dec. * 12 月 8 日	1:30pm - 3:30pm	二 Tue.	報名費 \$8 *自備筆墨紙 bring your own tools
書法班 B 班 Calligraphy 滿	李國明老師 Peter Lee	Sept. * 9 月 2, 16 日 Oct.. * 10 月 7, 21 日 Nov.. * 11 月 4, 18 日 Dec. * 12 月 2 日	10:00am - 12:00pm	三 Wed.	報名費 \$8 *自備筆墨紙 bring your own tools
國畫班 Chinese Painting 滿	李志輝老師 Arie Lee	July * 7 月 10, 31 日 Aug.. * 8 月 7, 14 日 Sept. * 9 月 4, 18 日	1:30pm - 3:30pm	五 Fri.	報名費 \$20 *自備筆墨紙 bring your own tools
編織、鉤織中班 Knitting, Crochet class	Ruth Liu	Sept. * 9 月 1, 15 日 Oct. * 10 月 6, 20 日 Nov. * 11 月 3, 17 日 Dec. * 12 月 1 日	1:30pm - 3:30pm	二 Tue.	報名費 \$5 自備工具材料 Bring your own tools
穿珠研習班 Beading class	Margaret Kong	Sept. * 9 月 9, 23 日 Oct. * 10 月 14, 28 日 Nov. * 11 月 11, 25 日 Dec. * 12 月 9 日	10:00am -12:00pm	三 Wed.	報名費 \$5 自備工具材料 Bring your own tools
五個興趣班的活動地點皆在: 中僑三聯市辦公室 15 室. 2805 Henderson Place, 1163 Pinetree Way, Coquitlam					
網上講座活動: 詳情請留意中僑三聯市粵語婦女會會員資訊 WhatsApp 群組通告					
會員聚會及靚太廚房舉辦日期請留意中僑告事版及群組 WhatsApp 資訊					

以上興趣班, 如有更改, 將另行通知

* 如遇突發事件, 例如天氣驟變或特殊假期等等, 請查詢該項目是否如期進行, 才決定是否出席。

* 以上各興趣班須視乎人數多少而開班, 請參加者留意更改事宜。

* 歡迎各界婦女參加, 每年會費\$10。一年會籍: (由每年 4 月 1 日至下一年 3 月 31 日)

*本會會員必須先登記成為中僑互助會會員 (會費:60 歲以下 \$ 20/ 60 歲或以上 \$ 10)。

*50 歲以上中僑會員可申請免費加入中僑長者學會

聯絡人: 主席: Wai Man Lo 604-728-6136 副主席: Edna Ho 778-893-3848 中僑人員: Euphony Cheng 236 838 6028



中僑三聯市國語婦女會
Tri-cities Mandarin Women Group

7-9 月份書法班時間表

July – September Calligraphy Class timetable

活動日期	活動時間	活動地點
7/13 (星期一)	1:30-3:30pm	中僑 15 號教室 R15
7/27(星期一)		中僑 15 號教室 R15
8/10(星期一)		中僑 15 號教室 R15
8/24(星期一)		中僑 15 號教室 R15
9/14(星期一)	10:00am-12:00pm	Online ZOOM ID 577 529 7186
9/28(星期一)	1:30-3:30pm	中僑 15 號教室 R15



基督教培英中心
PUI YING CHRISTIAN SERVICES SOCIETY
九月份英語課程
ESL CLASSES

加拿大公民入籍考試預備班
Citizenship Preparation

9月8日 - 11月24日
逢星期二
1:30p.m.-3:00p.m.

實用日用英語初班 (1)
Foundation English (1)

9月17日 - 12月3日
逢星期四
1:30p.m.-3:00p.m.

日常生活英語會話初班(1)
Basic English Conversation (1)

9月28日 - 11月16日
逢星期一、三
9:00a.m.-11:00a.m.
或
9月15日 - 10月22日
逢星期二、四
11:00a.m.-1:00p.m.

日常生活英語會話中班(2)
Intermediate English Conversation (2)

9月28日 - 11月16日
逢星期一、三
9:00a.m.-11:00a.m.
或
9月15日 - 10月22日
逢星期二、四
11:00a.m.-1:00p.m.

簡易英語文法班
Easy English Grammar

9月14日 - 10月28日
逢星期一、三
11:00a.m.-1:00p.m.



JOIN NOW



網址: WWW.PUIYINGCENTRE.ORG

查詢及報名: 604-821-1262 / esl@puiying.org

上課地點: #101 - 8580 Cambie Road, Richmond B.C.(置地廣場TD 銀行對面)





Sounds like

免費！



Home

立即
報名！



毋須任何
藝術經驗！

歡迎新移民及具有移民親身經歷的
列治文居民參與本計劃，
透過共同創作的人像、聲音與影像，
一起探索
記憶、身份認同與歸屬感

掃描
報名

參加
Sounds Like Home



詳情請瀏覽：www.richmondlip.ca

本項目由 Richmond Public Art 透過 Engaging Artists in Community Program 委約製作，
並與 Richmond Community Social Development、S.U.C.C.E.S.S. 及 Richmond Local Immigration Partnership 合作推行。





陳慧敏醫生

不少人患癌後，就覺得體內有個計時炸彈，生命受限制，即使完成治療，病灶已割除，心中仍然有陰影，覺得癌會復發，到了某個時刻，就會被炸彈取去生命。

亦有人以為醫生可以清楚知道癌症病人能有多長壽命，就如小說中那樣，醫生很權威，很肯定地說：「三個月」、「六個月」。

這當然不可能，只是小說情節。在現實中，未到彌留之際，沒有醫生能準確預測一位癌症病人會有多長壽命。因為生命的消逝由多因素決定。除了癌症本身的特性（例如那一種細胞、屬於第幾期）之外，還要看病人本身有否其他能影響壽命的疾病，例如糖尿病、心臟病、腎病、高血壓等。

癌變與年齡成正比，年紀愈大，患癌的機會愈高。在診斷癌症時已屆高齡的病人，結果死於其他疾病而非癌症的情況，相當普遍。

計時炸彈？

那麼，這條「能有多長壽命」的問題，就更難答了。

從相反的角度來討論這個壽命問題，怎樣能在患上癌症之後，活得較長呢？

同樣是癌症病人，同樣屬於某一期，大家接受同樣的治療，為什麼一些病人能活得較長呢？在過去數十年，醫學界嘗試從不同癌症病人的生命軌跡尋找答案，其中一個研究重點，乃是運動習慣。

結果發現，鼓勵癌症病人運動，的確有許多好處。首先，運動能減輕因診斷癌症及經歷治療所帶來的焦慮、不安，減低不適。

這個現象並不意外。因為眾所周知，運動對於改善情緒，預防及處理抑鬱都有莫大幫助，而經常運動，更能促使身體分泌內啡肽，產生愉悅的感覺。

曾患乳癌或大腸癌並經治療者，經常維持運動習慣的，復發率較低。整體死亡率也較低。或許這是因為這些經常運動者，受其他疾病導致死亡

的風險也降低了吧！

事實上，一個十分重要影響現代人健康的因素，正是運動。

受惠於科技進步，人類在過去大半個世紀，用於體能活動的時間大為減少。例如各種交通工具讓我們走路少了，上落樓梯有電梯，家中更有洗衣機可代勞。

但是人體結構本來需要經常運動來促進血液循環，保持血管暢通，同時鍛鍊肌肉，保護關節。

世界衛生組織建議，每人每星期應有150分鐘的中等強度運動以維持健康。缺乏運動，是多種疾病的風險因素，如心臟病、乳癌、大腸癌等。

朋友，你的運動足夠嗎？有否想過，缺乏運動，能帶來健康風險，是另類計時炸彈呀！◇

延伸閱讀

Cancer Incidence and Mortality by Type and Grouping

<https://cancerstats.ca/Impact/Index>



潘錦興藥劑師

眼醫專科推介潤滑眼水 (I DROP PUR)

乾眼症是十分普遍，尤其是在耆英的一群。每當你的眼睛不能分泌出足夠的眼水，或你的眼水比較劣質，這樣一來，便可能導致眼部腫大（INFLAMMATION），乾眼出現，使人感到十分不舒適。

乾眼的症狀有很多：紅眼、對光過敏、有灼燒的感覺、好像有沙塵入眼般、戴隱形眼鏡有困難、晚間駕車有困難、流眼水、眼部疲勞、視線會花（BLURRED VISION）等。服食某些藥物，或患上一些疾病，如乾燥綜合徵（SJOGEN SYNDROME），荷爾蒙轉變，患有自體免疫疾病（AUTOIMMUNE病），空氣中煙塵過多和大風，眼睛對一些外來物體過敏、缺少維他命A、過量使用電腦等等。若然症狀沒有好轉，便應到你的家庭醫生處求診了。

防止乾眼的方法：

- （1）避免風塵直接吹進眼睛，
- （2）在室空氣中多加濕氣，
- （3）將你的電腦安放在視線之下，
- （4）若需要長期使用電腦，應間中作小休息，讓眼睛有休息的機會，
- （5）不要吸煙，
- （6）每天使用眼部潤滑眼水。

今期為大家介紹一種叫 I DROP PUR 的特效眼部潤滑眼水。它的包裝瓶十分特別，特別份量控制，使每次滴眼水時都是同一份量。它是無菌（STERILE），不含防腐劑，採用高黏彈性保濕技術（VISCO-ADAPTIVE LUBRICATING），確保眼睛濕潤健康。眼醫專科都有推介，不妨一試。◇

