

來通



來通是希臘語rhyton的音譯。這種古代器皿上大下小，彎曲如號角，有動物裝飾，並在下方設出水口。即從上面倒水，在下面流出接著喝。

別以為這種飲水方式很驚扭。一幅羅馬時期的壁畫，便繪有此動作。筆者亦想像，若是在祭祀或慶功等場合，把載滿酒的來通傳來傳去，應該很有氣氛。

來通流行於波斯，後來傳到希臘。獨特的外型常讓人印象深刻。土庫曼國家博物館藏有一批漂亮的來通，出土於首都附近的Nisa古城遺址，有公元前2世紀的波斯(安息王朝)皇宮。

有趣的是，這些雕刻精美的象牙來通，不是放在宮殿，而是在宮外，不知是倉庫，還是要刻意埋藏。



土庫曼出土來通共數十件

無獨有偶，在中國西安的何家村，屬於唐朝皇宮的外圍位置，出土了兩個平平無奇的陶缸，卻是裝滿皇家級的金銀珍寶，相信是因戰亂而被埋藏。寶物包括一個精緻的瑪瑙來通，證明當時中國與波斯有貿易往來。

精美的來通大概讓土庫曼人引以為傲。一個商場用了巨型的飛馬來通作裝飾，效果甚佳。◇



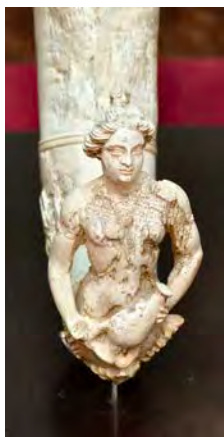
Herculaneum出土羅馬時期壁畫



飛馬來通特別搶眼



以人為主角的來通



4-6世紀的波斯兔首金來通



瑪瑙來通有個金嘴巴，有如瓶蓋。



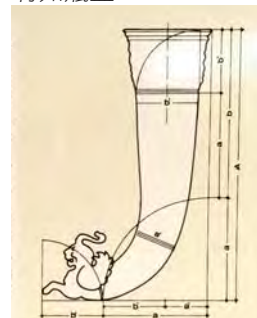
商場最低二層有巨型飛馬來通



雕刻精細的來通，師承希臘工藝。



伊朗博物館的陶製來通



造型按照美學黃金比例

捕蟹同樂



旅遊記聞

文圖 呂國瑤

編者按：旅行的意義，往往不在於走過多少景點，而在於重新感受自然的玄妙、人與人之間的善意，以及生活中那些久違的從容與感動。願作者筆下這趟五日四夜的自駕之旅，也帶領讀者暫別日常，在山海之間遇見一份自在與溫暖。

在天朗氣清，惠風和暢的夏日，姪女安排了兒女與我倆夫婦的年度捕蟹日。三個小孩兩年前隨同我們第一次捕蟹，既開心又有收穫，於是年年繼續。

九歲至十二歲的侄孫們擬定了行程，決定前一晚在我們家過夜，好能翌日一早出發。大清早他們自動自覺起床梳洗，準時起程。半小時的車程將我們帶到Belcarra區域公園，下車後，我與丈夫忙碌地將各種用具從車上搬下，剛剛完成卻見小孩們已背起自己的椅子，拿起蟹籠及其他裝備，向着碼頭前行，不得不在心裏讚歎侄孫們的獨立及自主能力。

在碼頭找定了心儀位置，將雞脾作餌，繫於蟹籠內，然後將拴在籠的繩子的另一端綁緊在碼頭上。一切就緒，小孩們齊齊將籠拋出，看看誰拋得最遠。

兒童大都是缺乏耐性，他們也不例外，不到五分鐘，已急不及待想將蟹籠拉回來。本著以活動樂趣及自由發揮的原則，我不會強制他們等候，況且在收與放之間，其實也增加了他們的興致及樂趣。當每次得到漁獲，大家都會興奮地檢查公蟹及量度大小。捉蟹規則訂明每人每天只可取四隻符合尺寸的公蟹，雖然大部份的漁獲都要放回水中，但憑著他們的毅力，捕回的蟹不下一百蟹次，而合格的也有四隻，成績不錯。

除了捉蟹，今年我們也添加了釣魚項目。丈夫為侄孫們準備了魚竿，並教導他們如何使用，於是釣魚成為了等待收蟹籠的過場節目，令他們忙個不亦樂乎。





最後侄孫女釣到一條六吋長的魚及另一條「魚毛」，使她在兄長面前吐氣揚眉。

這處的海洋生物除了魚和蟹，我們也曾釣過紫色及粉紅色的海星，亦見過貪吃盜餌的海豹。這次我們遇上了一羣海月水母，其中一隻不慎陷入籠內，在為牠解困時，我們把握機會將牠近距離細看。水母白色透明的身軀內藏著四顆橙色物體，在陽光折射下閃閃發亮，極像一個蓋上白蕾絲的攝影機，真想將牠誤會為外太空生物呢！

帶侄孫們去捕蟹，其實是一個同喜同樂的休閒活動。首先活動本身沒有太大的難度；由停車場到碼頭，只需步行五至十分鐘，碼頭寬闊，可放置自備椅子。費用也不算昂貴；耆英釣魚全年許可證14元，十六歲以下免費，泊車收費每小時3.25元。

活動環境優悠，大人小孩在無壓力下互相交流及包容；大人分享心得與經驗，小孩學習與人共處和溝通。而最重要的，是這活動帶來了成功感；因為每次將籠拉回來，都會有幾隻螃蟹上釣，那種成就的喜悅，無論在佈滿皺紋的耆英臉上，或是在精力充沛的青少年身上，都是難以掩蓋的。

三小時的活動，收穫甚豐。四蟹二魚，或許未能使兩大三小果腹，但已足夠為這個夏天加添了趣味的話題和愉快的回憶。◇



本圖片根據文本內容由AI製作

冰與火的交響 冰島之旅



衡子

七月份踏上冰島之旅，為歲月添上難以忘懷的印記！

踏足冰與火之島，
感受冰與火交融的奇觀。
凝聚天地自然精華，
融入匠心藝術之美，
走進夢幻絢麗的人間仙境。

油綠遼闊的原野，
平靜澄澈的湖泊；
獨特壯麗的火山地貌，
銀河傾瀉般的瀑布；
處處都是詩意風光。
聆聽微風輕吻花瓣，
欣賞細雨點染夏色；
大自然以溫柔的筆觸，
輕輕親吻每一道風景。
純淨剔透的藍湖，
奇幻迷人的黃金圈；

沸騰翻湧的間歇噴泉，
巍然矗立的黑色火山岩；
大自然鬼斧神工，
令人嘆為觀止！

首都——雷克雅未克（Reykjavík），
遠眺海灣與群山相映，
近賞色彩繽紛的小屋；
高聳入雲的教堂尖塔，
充滿藝術氣息的彩虹街，
以及令人驚艷的哈帕音樂廳，
都深深烙印在心中。

冰與火交織成永恆的傳奇，
譜寫出大自然最原始的力量；
這是一片令人流連忘返、
值得親臨尋訪的地方.....◇





陳中禧的詩集 《夏日炎炎不好眠》

梁麗芳

認識中禧是在溫哥華一個楓葉初落的秋日，我們都是來自香港，也曾就讀基督教的女子中學，背景相似，因此很合拍。後來她回香港工作，有一年，我到香港大學參加會議，會後到她任職的浸會大學找研究資料，並與她見面，大家暢談甚歡。轉眼多年過去，現在她回流溫哥華，並成為我們加拿大華裔作家協會的秘書，太好了。

她即將出版的詩集《夏日炎炎不好眠》70首現代詩中，寫作時間跨度從2023年到2025年。她刻寫的對象很多，除了來自親歷的人與事、景與物，還有對當今世界的觀察與反思。這些詩作包含着家的記憶：香港小時候天台的雨，祖母的慈愛寬容，父親的大度擔當，母親的盡力持家，姐姐的遠嫁，兄弟姐妹的

情誼，處處流露着無所不在的親情，當然，還有她對丈夫的深情與思念。中禧的重情重義，還體現在她對牧師、老師與朋友的敬重、感恩與思念上。

中禧是個基督徒，她對宗教的虔誠以及渴望與人分享的熱情，對當下混亂世界與戰爭表示的擔憂與失望，對天災人禍深切的人道關懷，都在這個詩集有充分的流露。一般來說，宗教類的詩篇比較難寫，因為主題明顯，容易墮入說教模式。但是，她的宗教詩，卻能避開說教意味。除了寫反戰題材，她還寫天災造成的悲劇。比如，去年冬天香港發生導致二百多人死亡的特大火災，在她的《鳥巢》一詩中，她用自然意象「鳥巢」隱喻了房屋與家，而這個家卻被大火無情燒毀。

她關心加拿大的歷史與人文，在《勇敢的戰士—加拿大國殤紀念日》一詩中，糅合了加國軍人二戰期間守衛香港的歷史與中國古代的戰爭，達到呼籲和平的效果。

這本詩集的另一個特點，是中禧擅於把日常生活細節化為意象，帶出不落俗套的聯想與感受。她的口吻是個人化的，意象具有獨特色彩。這兩個特點不但流露了坦誠，還擺脫了慣用意象帶來機械解讀的局限。在寫作方法上，中禧提到她的老師曾克崙先生的一段話：「最好的詩，像謎語；例如寫『菊花』，若全詩沒有一個『菊』字，惟讀者看完便知道作者在說『菊』，這首便是好詩。」這個觀點無疑影響了她，從這本詩集的作品來看，她把這個寫作方法靈活地應用了。◇



番書仔

日常用語

和初秋有關的英文俚語(slang)：

1 The leaves are turning

樹葉開始變色，常用來形容秋天逐漸來臨。

The leaves are turning,

and you can already feel that fall is on the way.

樹葉開始轉色了，已經可以感覺到秋天正悄悄來臨。

2 Crisp in the air

形容空氣清爽、微涼，正是初秋的感覺。

The air is crisp and cool on this early autumn morning.

初秋的早晨，空氣清爽而微涼。



純真少年愛情詩

韓牧

新詩
新話

馬來西亞何乃健處女詩集

《碎葉》中，有不少情詩，

當時他是個中學生，詩風純真，清新。幾十年前我已讀過，現在重讀，感情投入，一時間覺得自己變得年輕起來了。我選了九首，可以見到這段少年的愛情，從開始到起伏到完結，這讓我惋惜。

6

月亮靜靜的攀上我的窗沿，
笑迷迷的，偷看
我在夢中和妳相會時，
那通紅的臉！

7

造物主呵，
人類在極其快樂時會流出眼淚，
如今我的心萬分的痛苦，
我該仰天狂笑吧？

8

花蔭下，草嫩花香，
溶溶的月光
頑皮的把我的影子
描繪在她的身上。
月呵，你能不能將我的心語，
也投落在她底心上？

10

春來了，從嚶嚶的鶯鳴中吐出來了，
從涓涓的泉咽聲中轉醒了！
柳絲呵，你還是那般的翠綠，
燕子呵，你還是那般的活潑，
然而呵，
去年柳林下故人的心呢？

16

悲鳴的汽笛已經響了，
蠕動的車廂已經遠了，
高揮的手帕已經不見了，
盈眶的熱淚已經冷了，
而那令人心碎的相思呵，
卻在心頭萌芽了！

32

渺渺群星中，
我獨愛妳指示的那一顆，
那裡蘊藏著妳的愛，
那裡孕育著妳的夢呵！

37

紅日依戀著橙色的山崗，
我依戀在妳的身旁。
愛呵，是夕陽羞紅了妳的臉，
還是妳羞紅了夕陽？

54

山村的燈火熄了，
流螢提著一星弱火，
在村前低低的飛著。
流螢呵，
你能為我提燈引路，
通往那村姑的夢中，
看她是否在想我麼？

66

忘記過去那一段紫色的感情，
像忘記天邊一朵縹渺善變的雲；
愛，我再也不能留戀著妳，
風來了我就要揚帆而去；
妳的意志薄弱得像水中的倒影，
在蕩起漣漪時就搖曳不定。

【附圖說明】何乃健（右）與作者，相逢於香港。◇





吃本地新鮮的

純老貓



住在列治文真好，它既有大都會的規模，也有可供耕種的農地，居民除了能享受一切城市現代化的建設，同時也享受到農莊田園式大自然的樂趣。尤其是在夏天，列治文的農場園地，就往往成為一家大細玩樂摘果的好去處。

列治文，這個得天獨厚的地方，位處菲沙河口，地理上有無數清澈山澗溪流的淡水，氣候溫和，陽光充足，沙壤土質，最適宜種植漿果類，比如草莓、黑莓、藍莓、覆盆子(raspberry)又稱紅桑子、蔓越莓，(cranberry)、櫻桃(cherry)等等。你知道嗎？加拿大95%的新鮮藍莓都是產自BC省的，果質不但最甜美，營養價值也最高。

每年六、七月，列治文農場都提供U-pick自行採摘鮮果活動，疫情期間，農場也設置相應的防疫措施，顧客不得自行帶備籃子，需要在現場購買已清潔妥當，每個2加元的容器，並且摘果時需要保持2米社交距離，也不可邊摘邊吃。

同學W最近到農場U-Pick，買了草莓藍莓和泰莓(tayberry)。我問：「泰莓是什麼？這是我第一次聽見。」原來泰莓是red raspberry和blackberry的雜交品種，原產自英國蘇格蘭泰伊河流域，未成熟時像紅桑子，成熟後像黑莓，果實比較長身肥大，而且較甜，同學W又說：「你一試吃泰莓，你就會愛上它。」

雖然溫哥華的果店，生果琳琅滿目，外來的貨品也不少，好像荔枝、龍眼、山竹、紅毛丹、火龍果、榴蓮等等，賣相非常吸引，但本地時令水果，勝在夠新鮮，最好在當季食用，對身體養生保健，益處最大。反觀外來果品，經長途運輸，多少會受自由基侵害，導致營養價值下降，而且有些果類要額外包裝，造成不必要的浪費，所以夏天吃水果，吃本地的，吃新鮮的。◇



本圖片根據文本內容由AI製作



藍天下的四照花

MeLody

前庭的Dogwood在藍天下燦爛盛放。挺拔的枝樑向天空伸展，白色花影層層疊疊，在微風中輕輕翻飛。多年來，它始終佇立在我們這條自成一區的街道上，彷彿一座天然地標，提醒著人們季節的流轉。

Dogwood是卑詩省（BC）省花，通稱Pacific Dogwood（*Cornus nuttallii*）。中文譯名並不統一，有人稱它為「太平洋山茱萸」，有人稱它為「太平洋四照花」。

其實兩種名稱都有依據，只是著重點不同。從植物分類來說，它屬於山茱萸科；從花形特色來看，則屬於四照花類。

許多人對Dogwood這個名字感到好奇。乍聽之下似乎和「狗」有關，其實不然。據說它早期的名稱是Dagwood，源自古英語中的dag，意為匕首或尖銳木器。由於Dogwood的木材質地極為堅硬，過去常被用來製作工具柄、木釘或小型器具，因此得名。歷經語言演變後，才逐漸成為今日的Dogwood。

別看它纖細的枝條似乎承受不了滿樹花葉，那木質卻堅韌異常。每年春末夏初，只要櫻花與Dogwood相繼迎風招展，彷彿就在向卑詩省居民宣告：夏天已經來了，準備迎接陽光與藍天吧！

Dogwood給人的感覺與櫻花截然不同。櫻花是春日裡最耀眼的大家閨秀，繁花似錦，燦爛得令人無法忽視；Dogwood則更像小家碧玉，悄悄立於枝頭，不彰顯不搶風，卻總能吸引人駐足凝望。

望著滿樹白花，讓人想起曹植《洛神賦》中的名句：「其形也，翩若驚鴻，宛若游龍；彷彿兮若輕雲之蔽月，飄飄兮若流風之迴雪。」那一團團雪白花影在藍天下舒展飛揚，竟真有幾分「流風迴雪」的神韻。

提到山茱萸，很多華人很自然的會聯想到王維〈九月九日憶山東兄弟〉中的名句：「遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」不過，詩中的「茱萸」未必就是今日卑詩省的省花。古人所說的茱萸，多半指重陽節佩戴的吳茱萸等植物，與Pacific Dogwood並非同一物種。只是歷經漫長歲月，不同文化與不同地區的植物名稱彼此交錯，才產生了有趣的聯想。正如俗話所說：「南橘北枳」，同樣的名字，在不同土地上往往有不同的面貌。

而最有趣的，莫過於Dogwood所展現的一場美麗誤會。我們以為那四片潔白的「花瓣」就是花，其實不然。那些最引人注目的白色部分，植物學上稱為苞葉（bracts）；真正的花，反而藏在中央那一簇細小的綠黃色花序裡。它把所有光彩都讓給了陪襯，自己則安靜地隱身其中。

或許，這正是Dogwood最動人的地方。不以濃豔取勝，不以繁華動人；將真正的花藏在中央，把光彩留給周圍的苞葉。大自然似乎藉此提醒人們：生命中最珍貴的事物，往往不在最顯眼之處。當滿樹四照花在藍天下迎風輕舞時，它不只是夏天的使者，也是一則關於謙遜與內涵的寓言。◇





英雄的歸途是一場與自己的和解 ——《The Odyssey》觀後感

林偉芝



日前，去看了Christopher Nolan導演的《The Odyssey》（奧德賽，古希臘詩人荷馬創作的史詩）。原本以為，這會是一場關於英雄、戰爭、神話與冒險的史詩之旅；看完之後，我腦子裡留下的，卻不是勝利的喧囂，而是一個男人在漫長歸途中，反覆面對自己的遺憾、懊惱與茫然。

Odysseus是特洛伊戰爭的勝利者，也是那場屠城的策劃者。木馬屠城的計謀讓希臘人攻破特洛伊（Troy），城破之後，勝利似乎已經屬於他們。

然而，戰爭從來不是一個簡單的「勝者為王」，當整座城池倒下，老弱婦孺也未能倖免，那個曾經運籌帷幄的英雄，似乎也在那一刻背上了另一種無法卸下的重量。

所以，電影裡的Odysseus並沒有多少勝利者的得意。他心心念念的是回家，帶著部下回家。這個「回家」，在我看來，已經不只是地理上的目的地；它更像是一個人想回到自己的生命原點：回到妻子潘妮洛普（Penelope）身邊，也回到那個尚未犯下錯誤、尚未留下無法彌補傷痕的自己；於是，後來漫長的漂泊便有了另一層意味。

海上的風浪、巨人、海妖、女神，以及一次次與死亡擦肩而過的經歷，固然是神話中的冒險；可是在人性的層面，它們又何嘗不是一個人內心的掙扎和風浪？也許真正困住他的，從來不只是大海，而是腦海中盤旋不去的記憶，是自己曾經做過的事；是即使戰爭已經結束，仍然無法結束的內心審判。

除了男主角Matt Damon的演技，我對由Anne Hathaway主演的妻子角色「潘妮洛普」感觸更深。如果說Odysseus在海上尋找回家的路，那麼潘妮洛普就是在家中守住那條路。二十年的等待，說起來只是一句話，真正活過那二十年，卻是另一回事。她等的不是一封信，不是一個電話，也不是一個可以隨時確認平安的訊息。她只有一個承諾，以及對這個承諾的信念；她的等待並不轟轟烈烈，卻成為整個故事最堅定的力量。

這也讓我自然的想到現代婚姻。我們擁有比古人方便千萬倍的交通與通訊，卻似乎越來越沒有耐心等待一個人。古代的婚姻，可以經得起二十年的海上漂泊；現代的婚姻，有時卻經不起一次誤解、一段距離，甚至一句沒有及時回覆的訊息。也許不是古人的愛情比較堅固，而是他們更明白：承諾一旦作出，就不只是甜蜜時刻的浪漫，也是困難時刻的責任。

所以，看完《The Odyssey》，我反而不太想談「英雄」。因為真正打動我的，是一個英雄在勝利之後，終於明白勝利並不等於沒有代價。一個人可以征服一座城，卻未必能戰勝自己的內心；可以在海上歷經千難萬險，卻仍然需要一個家，才能完成自己的歸途。而那個家之所以存在，也許正因為有一個人，在漫長歲月裡始終沒有把門關上。

Odysseus的歸途，是回家的路；也是一個人與自己的和解之路。而潘妮洛普的等待，則讓我們看見：有時候，一個家真正的力量，不在於它有多麼華麗，而在於漫長歲月過去之後，還有人願意為你留一盞燈。◇





狗尾草

陳華英

八月八日，加拿大華裔作家協會在線上舉辦的文學月會中，先由梁麗芳會長介紹了中國古典詩詞學名家葉嘉瑩教授的生平及在南開大學的紀念地。然後就是詩歌朗誦會，由十位作者用國語、粵語和英語朗誦了自己的作品。我也朗誦了自己的短文<<狗尾草>>。



狗尾草

公園右邊是一棵棵的大樹，樹下有叢叢的野草和豔麗的小花；左邊是一大片綠茸茸的草地。高大的楓樹下，有一叢茂密的狗尾草，在蘭草般的長葉中，一串串微紫色的狗尾穗，挺著頭兒，在夏日的薰風中，搖搖擺擺，快樂地向你點頭，和你招手。看到了它，心情也不期然的愉悅起來。

這平凡的狗尾草，不像它身旁的大樹；大樹它穩重、嚴肅、威猛，英雄氣慨地撐起一樹濃蔭，庇陰著樹下的行人。也不像它附近的野花；野花它濃紅粉紫、淺藍嫩黃，豔麗地點綴著一個酷暑。

這只是一叢不起眼的狗尾草，但它溫柔平和，以它缺乏色彩的線條，襯托出小花的豔麗，大樹的挺拔。它長在路旁，用它溫柔的小手無言地牽絆著你的褲管，似細訴它樂於和你交朋友的心意。



在我們身旁的朋友中，不少是令你「高山仰止」的大樹，他的成就他的貢獻，令你肅然起敬。也有不少是英俊漂亮的花兒，令朋友間的聚會增添一道亮麗的風景。但我更喜愛那些有著狗尾草般品性的朋友，他們令你樂於接近。和他們相處，使你自然平和，輕鬆愉快。

但願我是一株狗尾草！

別忘記，在深秋，「三春去後群芳盡」，只有它，依然招展著一叢半枯的金黃，落實了秋天的景色。◇



圖片根據文本內容由AI製作



中年



青年99

偶爾出埠開會，在東亞某地的島上，巧遇大學同學。他鄉音未改，但頭髮已脫甚多，不知是照顧小朋友或是專研史學太辛苦？

海島夏季，潮濕炎熱，飲冰茶的閒暇，聽他分享家庭百科全書：「每日兒女的生活起居、學校動向、病痛、玩樂等等。」

真正靜下心來研讀、思考、寫作的時間，即使有也是非常碎片化。真羨慕你獨來獨往、逍遙自在的生活。」

另一位同事在旁問：「那你是否願意交換這樣的生活？」他笑笑，沒有作答。

想起不少當年的同學與舊友，紛紛結婚組建家庭後，聯繫已不多，共同話題更是少之又少。

有時覺得，他們彷彿都逐一過渡到人生的另一階段，而我，彷彿停滯在時間線的某一刻。也許是經常接觸書本，也許是經常面對學生，我時時都以為自己仍在年輕求學時，對世界充滿好奇心。

會後，我改道探訪父母一週。父母自然未真正當我已近中年。準備最拿手的菜，噓寒問暖，介紹細心佈置的房間，摘來南瓜苗與木瓜，給我看家中走地雞剛生下的雙黃蛋。在他們心中，最深刻的印象永遠是我童年少年時。也許，那是

他們作為家長摸索生活，付出很多時間心力照顧我的時候。而此刻，他們眼中單身的我，徒添孤獨與憂愁，沒有自由與灑脫一說。「人總要有個伴互相照顧」、「如果你有小朋友，我們也可以幫你照顧」，這是他們時常提出的「議題」。

與父母相聚一週，再回到工作與社區活動。某日，一位朋友調侃以uncle相稱，一想之下，他才高中畢業，叫我uncle實在合情合理。當初，與一班朋友組織許多青年交流合作的活動，自己也是參與的一分子。到今日，我仍以為自己是「青年」，但或許也只是在自己的眼中？◇

黑字

生日感言



單親·雙軌

30號是一個值得記念的日子，因為這一天把我帶到這個世界，讓我在這裡生活、學習生存，欣賞美麗的創造，結識人生不同階段的朋友，嚐盡人生的喜怒哀樂，也經歷了一段不平凡的人生。

生日，對我來說，沒有什麼特別值得慶賀；但每逢生日，卻總會觸動我的情緒。也許在意的，不是生日有多隆重，而是有誰記得你的存在。因為生日所包含的，不單是一句祝福，更是一份親情的表達、一份友情的惦記。

感恩的是，在年青的時候，兄弟姊妹都忙於讀書和工作。雖然大家都很忙，但回家吃飯卻是每天必做的事。每逢我生日那天，母親一定會煮一道我特別喜愛的「生炒排骨」。就算弟妹忘記了我的生日，只要看見餐桌上有這一道餸，便知道：「今日是家姐生日。」之後，

每當我們幾家人一起聚會時，他們總會叫一道餸：「生炒排骨」，這已變成是我的生日記號。

我也曾經試過在生日正日，自己一個人過生日。有一次，傻傻地買了一個小蛋糕給自己，在家裡為自己慶祝，自己唱生日歌、切蛋糕，還自拍留念。三年前，因為女兒回到加拿大定居，便有機會與我一起慶祝生日，我開始脫離了獨自渡過生日的日子了。親朋好友惦記著你，也會在生日當天透過網上送上祝福和賀語。那一刻，心裡還是很開心的，因為——有人記得你呀！

不過，有一年在香港度過的生日，卻為我帶來了夫妻之間的分離。生日那天晚上，前夫送給我一份「厚禮」——就是他違背盟誓，在婚姻以外有了另一個女人。從那時開始，我的婚姻便狠狠地被弄得凌亂、破碎，人生也被搞得一團糟。

人生，好像一幅砌圖。彷彿早已有人為每一個人設計好一幅圖畫，而我們每一個人，都是其中一塊獨特的砌圖。每一塊砌圖都有它的位置和作用，因為它們都是經過精心設計和配搭的。適當的團隊，只要各人努力發揮自己的功能，彼此配搭、合力堆砌，才能完成一幅完整的圖畫。

可是，若其中有人放棄了自己的位置，或把自己的那一塊砌圖拿走，那麼，這幅圖畫便永遠失去完整，無法完成，留下了一個無法填補的缺口。

也許，人生就是這樣。有些人來到我們的生命中，有些人又離開；有些事情我們無法選擇，有些傷痕也不是自己想要的。但無論如何，每一塊砌圖都有它存在的意義，而我也仍然感恩，自己曾經走過的每一段路、遇見的每一個人，以及生命中每一個值得記念的日子。◇

何鳳鳴



道之道

李光澤



豐盛人生

在生命教育中，近年鼓勵提倡「四道人生」的概念：道謝、道歉、道愛、道別。趙可式博士，一位台灣專注安寧治療及臨終照顧的護理教授，發現人如果在生命中可以活出這「四道人生」，會產生滋養能量，將重要的情感處理好，減少遺憾，得到內心的平安，活出更圓整的生命。

在她的護理經驗中，察覺當一個人在走到生命末期，除了身體上的痛苦外，往往還有一些「內心還沒有完成的事情」：對要「道謝」的人還沒有機會說出口；對曾經直接或間接傷害的人還沒有說「對不起」；對心內所愛的人一直不好意思說「我愛你」，而對未趕及見面的人說「再見」。

推而廣之，近年不少信仰團體，更鼓勵這「四道人生」應該每天都可以在日常生活中實踐：

一位近年著名的電視節目主持人，四年前被安排在一個歌唱比賽擔任主持，她之前未有這些經

驗，信心不足。

她向一位好朋友請教，得到他的鼓勵。她終於勇於嘗試，四年來，這節目的收視率都名列前茅，而她自己亦被選為最佳節目主持人。

今年歌唱決賽，她那位朋友亦坐在評判席上。她把握這個機會，在全場觀眾前公開感謝這位朋友的支持，獲得熱烈的掌聲。

一個父親，對他十五歲的女兒經常長時間和他人講電話而感覺焦慮，擔心因此而影響學業成績。他知道女兒有寫日記的習慣，某一天女兒不在家時便偷看她的日記。結果被她發現，因此便不再理睬她的父親。

父親為此而耿耿於懷，亦明白自己的不對。終於找到一個機會，向他的女兒說「對不起」，女兒聽到父親的道歉，十分感動，而他自己亦釋懷。

一個青年長期躺平在家，他和母親關係時常產生磨擦，他雖然感受到母親照顧他的生活，但內心又抗拒她喋喋不休的勸告。

有一次他參加了一個「個人成長」的工作坊後，內心有一個決定，很想對母親表達內心的愛意。當他回家後，擁抱着母親說：「媽媽，我愛你」，母親很罕有遇到兒子這樣直接表達的親蜜感，感覺到一股不知所措的暖心，而彼此關係亦從此有積極的蛻變。

一個兒子，他的父親患了癌症末期臥在善寧醫院。兒子每隔三兩天便探望他。一天黃昏，兒子還在職業學院上課時，內心忽然有一股強烈衝動，很想儘快探望父親。到醫院時已是晚上，父親還是清醒。他握著父親的手，餵他喝一點牛奶，與他一起祈禱後道別，便平安地返回家。豈料在回家途中，父親已靜靜地返回天家。

人的生命十分脆弱，不能夠預知未來，但是可以踏實活在當下，透過「四道人生」醒覺，活出更豐盛的生命。◇



本圖片根據文本內容由AI製作



她還是個孩子

養樂多

上次，剛從小學畢業、滿13歲的姊姊突然提到想「回」中國看看這個國家。巧合的是，幾天後，她有了機會——她可以去北京參加夏令營。

我一收到消息，興奮得不知所措。現在她會很開心了！況且，我可以趁這個機會自己回中國。

我高興地回家，第一個跟她分享好消息，但是……

等等，她怎麼一點都不興奮？

晚餐後，她把自己鎖在房間裡，關燈。我悄悄進去查看，看到她把頭埋進枕頭裡。我說：「這麼好的機會，媽媽覺得你會很開心。」

她看起來很委屈：「我根本不認

識他們，我一個朋友都沒有，所以我不想參加。」

「但你說你想回中國？」

「但我想和你一起回去，全家一起。」她喊道。

那天晚上，我沒有強迫她。回到房間後，我突然意識到一件事：別被她那無憂無慮、成熟又獨立的態度所迷惑——她還是個孩子。

13歲時，她必須遠行，與一大群陌生人同住、吃飯，住在一個她完全陌生的地方——任何人都會緊張。

至於我，我大多從自己的角度思考，覺得機會難得，會去長城或博物館……這些地方不是每個孩子都想去的嗎？

事實上，孩子的世界與你想像的完全不同。她最擔心的可能是沒有陪伴，害怕自己無法融入群體。至於知名景點，對於中國文化背景較弱的海外兒童來說，甚至可能沒有環球影城那麼吸引人。

正當我皺眉時，學校巧妙地安排了營前見面會。孩子們一見面，就自我介紹、聊天，立刻結交新朋友。姊姊的態度也改變了，她覺得今年夏天有不同的體驗其實很不錯。

至於我，我學到了一個教訓：不要總是以為你給孩子你認為最好的，他們就會很快且快樂地接受。畢竟，他們幾乎沒有人生經驗或知識，我們得順着毛慢慢撸。◇



再度出發 (一)

蔡師奶

繼六月下旬往美國加州自駕遊，我和外子帶着老五和老六，在7月31日再度出發，目的地是黃石國家公園。自從2016年7月往黃石的自駕遊，我對黃石的天然噴泉和野生動物念念不忘，夢想有一天，能帶仍在我肚子裏的老六遊黃石。十年前，我們沒有經驗，加上一行十二人，我們選擇了舒適地住在Big Sky滑雪渡假屋，但每天駕車來回黃石兩小時，很勞累。

那年，我們也從其他遊客聽聞，黃石南面的Grand Teton國家公園。於是今次安排的行程，跟十年前有別。首先，我們在黃石內露營，更親近大自然。其次，我們不由東門入，而是先遊Grand Teton，才由南門入黃石。

記憶中，十年前的黃石酒店和營地，數月前便預訂爆滿。但今年七月中旬，仍有空置的酒店和營地，酒店還有推廣七五折的優惠。

經朋友推薦，我們訂了受家庭歡迎的Grant Village營地。營地顧客服務員提議我們先網購入場証，然後給我們營地折扣。查看美國國家公園服務網頁後，知道從2026年開始，有11個熱門國家公園，額外繳納16歲或以上非美國居民，每位一百美元入場附加費，難怪黃石沒有遊客了！

我們決定購買二百五十美元「美麗的美國」年票，可供四名成人整年遊覽。有了年票，我連忙查看地圖，找來回程時，可途經的冰川國家公園。

多年來，我們都是借朋友們的露營裝備：帳幕、睡袋、篷布、睡墊、儲水桶、燒烤爐等。今趟十一天的自駕遊，有五晚露營，是我人生和我家的第一次。由於只有我們四人，想到將來孩子也能跟朋友們露營去，我們自資所有裝備，老六好不高興。

老五是我家小廚師，他負責安排每日車上午餐和露營晚餐的菜單，好讓我們過境到美國後，備有購物清單。

上次加州自駕遊，我認識到老五很喜歡瀑布，於是我用人工智能設計車程時，希望探訪沿途的瀑布。我則希望能每天上教堂，所以我們多沿州內公路或縣道，走訪不同有瀑布跟教堂的小鎮。

第一天，本是計畫Idaho州Coeur d'Alene的Old Mission State Park，第一個耶穌會在Idaho建立的永久傳教地，但老四臨時在早上找到考路試時段，最後我們遲了兩小時才出發。加上週五塞車，我們只在Coeur d'Alene吃過晚餐，便到Kellogg的酒店報到。我們很快入睡，駕車九個多小時，真的累透了。(待續)◇



向著看不見的紅

楊穎虹



還記得我早日寫下的故事《小水滴的紅葉夢》？這故事的背後，有另一個美麗的故事……

大兒子回加拿大升學的第一年，送了我一片楓葉標本——已被細心地壓平、乾燥，葉脈像老人手背上的青筋，清晰而脆弱，依稀還看得出曾經的灼灼其華。我把它夾在書裡，有時翻到，會看見整個加拿大的秋天沉沉睡在紙頁間。那一片紅，是孩子在遠方為我摘下、壓平、千里迢迢帶回來的。它不再有生命的柔軟，卻比任何鮮活的葉子更珍貴。

我為那枚葉子寫下了小水滴的故事。故事裡的小水滴從湖泊出發，逆流而上、問路鮭魚、被溪水沖回上百次仍不放棄，最終化作水蒸氣升、聚成雲朵，又化為雨滴從天而降，輕輕落進了山坡上那片紅彤彤的楓樹林——終於抵達了夢想中的那片紅。

可合上稿紙的瞬間，一個問題忽然浮起：如果小水滴早知道——秋天過去，葉子終將枯朽，而他終將再次蒸發、再次墜落、再次啟程——他還會選擇開始嗎？我會的！

因為當他還是湖泊的小水滴時，他看見的是山坡上整片燃燒的紅。那風景先於所有得失。一個夢想到底值不值得追，或許不在於能不能抵達，而在於它能否讓你成為一個更有故事的人。

你看，這一路上他問過鮭魚，被溪流沖退過一百次，聽水草說過「水不可能往上流」——可他偏不信。那些不信的時刻，那些「一次、二次、三次……一百次」的翻騰，比抵達本身更動人。最後他升上天空變成雲，又化成雨落下來，終於落進那片紅的懷抱。但如果沒有那個懷抱，他就白飛一遭了嗎？

不。他見過天空了。他知道了自己可以是水、是汽、是雲、是雨。他知道了堅持不是固執地相信成功，而是即使不確定，也願意一次次把自己摔碎又重新聚攏。

我想到年輕時的自己，想到所有為了「可能不會成功」的事付出過心血的人。誰不是一顆小水滴呢？我們逆流而上的時候，誰敢擔保對岸一定有楓樹林？但就是那些笨拙的、不肯回頭的时刻，構成了我們生命中所有值得被記住的篇章。像鮭魚溯游產卵，像雪水從山巔流下——水本來就該流動，人本來就該追尋。追到了是幸運，追不到，你也已經活成了比從前更寬闊的水域。

孩子出生後，我才開始為他們寫故事。我不知道自己是否真能成為一個作家。有一次，我們一起讀《莊子》，兒子問我什麼是「材與不材之間」？我想了想，對他說：就像媽媽寫故事，若能成為作家自然可喜；若沒有所成，我也是一個會講故事的媽媽，不是嗎？那一刻我忽然懂了——小水滴追尋紅葉，與其說是為了抵達，不如說是為了在追尋的過程中，活出更豐富的自己。

如今重讀小水滴的旅程，我更加確定，那其實是我寫給自己的童話。而現在，我想把這個童話送給孖0兄弟，送給所有正在出發或猶豫要不要出發的孩子。

親愛的孩子，你可能會摔疼，可能會被一次又一次沖回原處。但請你抬頭看——山坡上有一整片紅色的夢在等你。就算最後沒能落進某一片特定的葉子，你飛翔過的天空、你變身過的雲朵、你聽見的「嘩啦嘩啦」的歌，都會成為你生命的一部分。

真正重要的從來不是彼岸，而是泅渡的姿態。就像那片乾透的楓葉標本，有一天它不再紅了，可每次翻開書頁，我還是會記起這是我兒子親子為我摘下的。

有些記憶，比紅葉更長久。

入海吧，小水滴。歸山吧，小水滴。這一路上你看見的風景，就是全部的回答。◇



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





城市漫步 風景入畫

編者按：城市裡的風景，有時是一幅令人駐足深思的壁畫，有時是樹影下一頓安靜的午餐，也可能是一群年輕人迎着陽光走過的背影。作者以細膩的目光捕捉溫哥華與列治文的生活片段，再以油畫將眼前景象化作充滿溫度的作品。畫中既有城市的色彩，也有人生的感悟：珍惜當下、發現日常之美，並記住那些曾經年輕、快樂而明亮的時刻。

馬應克



星期天早上在家工作的人們（油畫）

櫻花盛開的清晨，一杯熱咖啡，伴著悅耳的輕音樂，鍵盤聲響起。勤力的人沉醉在工作中，可能是在準備一份要去主持的會議程序，或者是一份每周通訊，或者是一份計劃書…熱愛自己的工作的人是最幸福的，

When you love your job, a job is not a job.
如果你喜歡自己的工作，工作就不是工作。

靜靜的非莎河

Slowly flows the Fraser River (油畫)

早上在非莎河畔散步，草地上還留著著昨晚的露水，微風輕拂，溫暖的陽光從透過樹葉灑在身上，躉船緩緩駛過，拖著長長的木排，掀起微波輕輕地拍著河岸。

菲莎河慢慢地流著，子曰：逝者如斯夫，不捨晝夜。夫子在感嘆流逝的時間就像這河水一樣，日夜不停地向前流去，我想到的是剎那永恆：這微風陽光鳥鳴浪聲我此時愉快的心情，記憶會把時間凝固定格。時間如水，晝夜不息，藝術也會在流逝之中留住一個剎那，使之成為永恆。時間會過去，但這畫會把此刻的感覺，此刻的心情，此刻的情景留下來。有天我再看這畫，我會想起當天在非莎河畔散步，那個美好愉快的一刻。

一期一會（油畫）

能不珍惜這美好的相聚一刻嗎？咖啡，甜點，鮮花，碎花裙子和說不完的話題。沒有什麼是必然的，也許有一天陽光不再春風不來故人不見時間流逝物移境遷，也許很久之後此地重遊，你會砰然憶起，在這里的那一次下午茶，那簡單但快樂的美好時光。

Ephemeral Encounters

How could we not cherish this beautiful moment of togetherness?

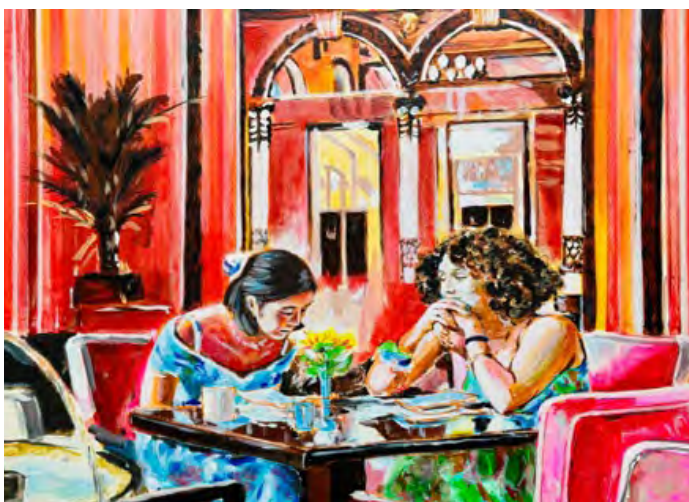
Coffee, desserts, fresh flowers, floral dresses,

and endless conversations. (Nothing is ever guaranteed.)

Perhaps one day, the sun won't shine, the spring breeze won't come, old friends won't be seen, time will pass and everything changed.

Perhaps, long after, when you revisit this place, Your heart will suddenly recall

That afternoon tea here, That simple yet joyful and beautiful time. ◇





Steven Shen
(註冊營養師)

鎂元素的健康益處 和有效來源 (下)

盡情享用全谷物食品

吃谷物時，務必選擇富含鎂和膳食纖維的全谷物。全谷物食品包含谷粒的全部三個部分——麩皮、胚芽和胚乳。谷粒最外層的麩皮富含抗氧化劑、膳食纖維和B族維生素。胚芽則含有B族維生素、蛋白質、礦物質和健康脂肪。精制谷物由於只含有澱粉質的胚乳，因此損失了許多營養成分。為了最大程度地攝取鎂和其他營養物質，請選擇全谷物。

攝入足夠的鎂飲食建議：早餐可以吃兩塊大號的碎麥片餅干，每塊含有61毫克鎂。午餐可以吃一個兩片全麥面包夾著的三明治，每份含有46毫克鎂。晚餐可以吃半杯糙米，每份含有42毫克鎂。早餐或零食，一包速溶燕麥片可提供36毫克鎂。



選擇健康的牛油果

牛油果是膳食鎂的絕佳來源。一杯切丁的牛油果含有44毫克鎂。它們還富含鉀、纖維、葉酸和健康脂肪。牛油果適合早、午、晚食用。早餐可以將牛油果泥或切片塗抹在全麥吐司上。也可以將牛油果丁或切片加入沙拉中。將牛油果搗碎，加入番茄丁、洋蔥丁、香菜、青檸汁、鹽和胡椒粉，即可制成美味的牛油果醬。牛油果也是墨西哥菜肴（如玉米卷和玉米片）的天然配料。

多吃深色綠葉蔬菜

如果我們體內缺鎂，可以多吃菠菜。菠菜是鎂的優質來源。每份煮熟的菠菜大約含有150毫克鎂。菠菜、羽衣甘藍和芥藍等深色綠葉蔬菜也富含鈣、鉀和鐵。此外，它們還含有豐富的維生素A、C和K。其他富含鎂的蔬菜包括毛豆、土豆、西蘭花和胡蘿蔔。每半杯毛豆含有50毫克鎂。僅3.5盎司（約100克）土豆就含有43毫克鎂。每半杯西蘭花含有12毫克鎂。一根中等大小的胡蘿蔔含有7毫克鎂。



優質大豆食品

大豆富含植物蛋白，同時也是鎂的良好來源。一杯豆漿含有61毫克鎂。強化豆漿還能提供豐富的鈣質。半杯大豆含有50毫克鈣。大豆的食用方式多種多樣，包括豆腐、天貝（發酵大豆制品）、味噌、豆奶、酸豆、豆奶漢堡以及豆奶熱狗。大豆含有植物雌激素，這是一種在體內發揮弱雌激素作用的植物化合物。



多吃豆類食物

豆類可以幫助我們每日攝入適量鎂含量目標，可以避免鎂缺乏。半杯黑豆含有60毫克鎂。半杯芸豆（35毫克）、白豆（67毫克）、利馬豆（50毫克）、海軍豆（48毫克）和紅豆（46毫克）都能提供豐富的鎂元素。我們可以將豆類添加到湯、燉菜和沙拉中，還可以制作美味的豆泥蘸醬。豆類是優質蛋白質的來源，也富含鐵、鋅和膳食纖維。



諮詢家庭醫生

當我們要服用鎂補充劑前請諮詢醫生。鎂補充劑對我們有益，但也可能引起副作用，特別可能與正在服用的其他藥物和補充劑發生相互作用。請務必將我們正在服用的所有藥物和補充劑清單告知醫生。某些藥物可能會影響我們對鎂的吸收。鎂補充劑可能會干擾抗生素和骨質疏松症藥物的作用。◇

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。



溫哥華有很多電影工作者，他們一直在努力創作中，華裔導演Derek Kwan是其中之一。他的作品《百日》(100 Days)，更曾經在比賽中奪得大獎。現在這部電影已在YouTube播放了。此外，本月份推出的電影還有動畫片《誤闖遺忘島》及浪漫片《太陽永不落山》(The Sun Never Sets)。

一年一度的溫哥華國際電影節，將由10月1日至11日在溫哥華多個地點舉行，率先公映來自世界各地的160部電影，其中部份電影是不會在電影院公映的，這是個欣賞電影的難得機會！(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

百日 (非官方譯名) 100 Days



由溫哥華華裔導演Derek Kwan執導的喜劇短片100 Days，曾在加拿大廣播公司的CBC Short Film Faceoff短片比賽中奪得大獎，這部喜劇短片現在已可以在YouTube免費觀看，這是一部很道地的溫哥華電影，在溫哥華著名的大同酒家拍攝，劇情講述一個華裔家庭的「百日宴」中，來了一名不速之客，引起一場災難。

(圖片提供：<https://www.mundanemundane.com/100days>)

太陽永不落山 (非官方譯名) The Sun Never Sets



這部浪漫片故事講述由Dakota Fanning飾演的Wendy，男友Jack(Jake Johnson飾演)是個已離婚和有孩子的人，她以為自己和他這段關係很愉快，誰料對方提議和她暫時分開，以證實不婚不育的意念是否可行。

這時Wendy遇到前男友Chuck(Cory Michael Smith飾演)，他忽然想成家立室，和Wendy約會，這三角關係既混亂亦有趣。本片由9月4日起在電影院上映。(圖片提供：Courtesy of Mongrel Media)

誤闖遺忘島 Forgotten Island

這部動畫喜劇片的劇情，描述Jo和Raissa這兩個好朋友慶祝高中畢業時，偶然發現一個神秘入口，把兩人帶到夢幻的Nakali島。

她們發現，如果想離開這地方，代價竟然是所有關於她倆的友誼的記憶，將會全部消失。本片將由9月25日起在電影院上映。(圖片提供：Universal Pictures)



第45屆溫哥華國際電影節



轉眼間，創辦於1982年的溫哥華國際電影節(Vancouver International Film Festival)，今年已是第45屆了，將由10月1日至11日在溫哥華多個地點舉行，放映來自世界各地的160部電影及100部短片，其中包括很多最新的華語電影。有關這電影節的詳情，可上網到viff.org。圖示今年將會在第45屆溫哥華國際電影節放映的韓國電影Nowhere to Lay My Eyes(無處安放我的雙眼)。(圖片提供：viff.org)◇

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137期

9月•Sep•2026

松鶴天地490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

下期出版日期：10月5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。

We acknowledge the financial support of the Government of Canada.

誠摯感謝加拿大政府提供的財政支持。

Canada

