

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

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131期

2026年
二月刊

馬力全開迎新年 承上啟下慶團圓
春節在華裔社會中的延續與新生
與社區同行 為記憶留聲
《中僑新天地》喜迎創刊四十一週年

2026

健康生活：把健康的底層邏輯 慢慢講到這裡

黃金歲月：農曆新年甜蜜的回憶

營養樂趣：心臟病症狀、體徵和病因 (上)



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好！

每年的二月份總是「雙喜臨門」，一面農曆新年丙午馬年向我們奔騰而來，開啟新年新氣象，本期專題為大家解讀華裔移民過春節的風俗與變化；另一面本刊也迎來出版的第四十一週年，在本期的報慶專版，我們發佈了早期刊物電子化的內容和索引方法，同時還有編輯部半年來精心籌備的《中僑新天地》讀者訪談反饋報告，秉承我們與社區同行，為記憶留聲的誠懇初衷。

2026「中僑星輝夜」已進入緊鑼密鼓籌備階段，門票以及獎券開售，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

馬力全開迎新年 承上啟下慶團圓	03
春節在華裔社會中的延續與新生	
《中僑新天地》喜迎創刊四十一週年	04
與社區同行為記憶留聲/讀者反饋與未來展望	

精彩中僑

2026中僑星輝夜揭幕王梓軒與您共建美好未來	06
中僑基金會衷心感謝2026中僑星輝夜贊助商	07
中僑耆英會卡拉OK活動介紹以及社區活動	08
中僑心理熱線專欄 -	
親子互動中的心理健康問題	09
本月中僑活動資訊	10

生活資訊

健康生活 - 把健康的底層邏輯 慢慢講到這裡	16
中醫養生 - 乙巳年冬令戊子月健康分析 (F)	17
醫學新知 - 戒口與戒酒/潤唇膏 Aquaphor	18

文藝休閒

新趣 - 華麗的吳哥遺址	19
悅讀之樂 - 讀書樂之小王子	20
童心橋 - 年獸傳說2.0	22
溫故/新風 - 中文報紙的命運	23
詩林/隨筆 - AI的詩我的詩	24
黃金歲月 - 農曆新年甜蜜的回憶	25
花卉園地 - 窗台上的微型蔬菜	26
溫哥華生活小調 -	
在冬夜為城市點燈的Lafarge Lake 燈展	27
詩林/隨筆 -	
不能忘懷的大洋路 World's Great Ocean Road	28
美文欣賞 - 新松、新地、新天	29
營養樂趣 - 心臟病症狀、體徵和病因 (上)	33
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	34



馬力全開迎新年 承上啟下慶團圓

春節在華裔社會中的延續與新生

對於遍佈世界各地的華裔移民家庭而言，春節不僅是一個節日，更像是一條時間的暗線，悄悄把過去與現在、故鄉與異鄉、不同世代的人連接在一起。在多元文化並存的社會中，春節早已不再只是「華人自己的事」，它既保留著深植於記憶中的傳統儀式，也在新的土地與語境中，不斷調整、變化，生長出新的樣貌。

✎ 李育嬌

一· 新家過舊年：熟悉的儀式，不一樣的場景

在不少移民家庭的記憶中，春節總是與某些固定畫面緊密相連：年前的忙碌採買、除夕夜的一桌飯菜、長輩口中的吉祥話，以及孩子們承歡膝下的熱鬧溫馨。然而，生活的變遷令這些美好的回憶散落各地，一家人往往天南海北，能夠歡聚的時光愈來愈少，所以農曆新年更加成為一個家人團聚，重溫美好的重要時刻。

在多元文化的加拿大社會，農曆新年常常是華裔社群最熱鬧的時候。雖然尚在寒冬，但社區文化活動卻熱鬧非凡。北美各大城市的唐人街都會有舞龍舞獅的遊行活動，成為當地著名的文化盛事。許多家庭仍會刻意保留某些象徵性的習俗：貼春聯、吃團圓飯、給孩子穿上紅色衣服等。不論離開故土多久多遠，這些熟悉的「儀式感」，為世界各地的華裔社群創建了一種共同的文化歸屬感，與一個特殊的溫情思嚮時刻。

對第一代移民而言，春節往往承載著強烈的思鄉情緒；對在海外出生或成長的孩子們來說，它則更像是一個文化標記——提醒自己「從哪裡來」，也理解父母與祖輩的生活背景。

二· 不同地區的春節：共通的情感，各異的風俗

即使同為華裔社群，春節的慶祝方式也並非完全一致。來自不同地區的華人慶祝方式也不一樣。大陸、香港、台灣、東南亞的移民家庭，往往帶來各自熟悉的年節風俗。

有些家庭重視「年廿八洗邋遢」，象徵除舊迎新；有些則一定要在年夜飯桌上準備寓意吉祥的菜式，例如魚、年糕、湯圓；也有人保留著守歲、拜年、初一不掃地等習俗。在海外，這些細微差異並不會造成隔閡，反而成為彼此分享故事、交換記憶的起點。

近年來，溫哥華、多倫多等城市的春節慶祝活動，也愈來愈多呈現出跨地域、跨文化的融合特色。舞龍舞獅、花車巡遊、市集與文藝表演，吸引的不只是華裔居民，也包括其他族裔的市民。春節在公共空間中的可見度提升，讓這個原本屬於家庭與族群內部的節日，逐漸成為城市多元文化的一部分。

三· 多元社會中的春節：文化的展示，也是對話

在當代多元社會中，春節不僅是文化傳承的載體，也是一種對外溝通的方式。當孩子在學校向同學解釋為什麼自己會過「Lunar New Year」，當社區機構舉辦公開的春節活動邀請不同族裔參與，這些時刻都讓春節成為一個文化對話的窗口。

對華裔家庭而言，如何在尊重主流社會節奏的同時，保留自身文化特色，是一種長期的平衡。春節恰恰提供了一個溫和而正面的契機：它不要求他人理解全部傳統，只邀請人們感受團圓、祝福與新開始的普世情感，通過展示和分享建立理解與共情。

四· 家庭代際之間：春節是一座橋

在許多家庭中，春節也是代際交流最密集的時刻。長輩往往希望「照老規矩來」，而年輕一代則更傾向於簡化流程，或以更貼近自身生活的方式慶祝。

這種差異有時會帶來磨合，但也正是在這些討論與調整中，文化得以延續。當父母用母語或者英語給孩子解釋並討論「為什麼要吃年糕」，當祖父母學會用視頻通話與遠方的親人拜年，春節的形式或許改變了，但核心仍然是連結與關懷。

對不少家庭而言，春節不再只是「一定要怎麼過」，而是「願意一起過」。這份選擇本身，就賦予了節日新的意義。

五· 在變動的世界裡，春節的當代意義

在節奏快速、充滿不確定性的當代社會，春節所象徵的「暫停」與「重啟」顯得格外珍貴。它提醒人們放慢腳步，回顧過去一年，也為未來送上祝願。

對海外華裔而言，春節不再只是對故鄉風俗的複製，而是一種在多元文化環境中重新定義自我的過程。它既是記憶的延續，也是新的文化實踐；既屬於家庭，也逐漸走向社區與社會。

年復一年，春節在他鄉的樣貌或許會繼續改變，但那份關於團圓、祝福與希望的情感，仍會在不同語言、不同世代之間，靜靜流傳。

中僑新天地編輯部敬祝大家馬年吉祥、安康！◇

《中僑新天地》喜迎創刊四十一週年

與社區同行 為記憶留聲

李育嬌

走過四十年的積累與沉澱，《中僑新天地》在去年的重要里程碑之後，又悄然邁入了第四十一個年頭。若說「四十不惑」是一種篤定與從容，那麼四十一年，更像是一段站穩腳步後的回望——回望來路，傾聽當下，也為未來留下更清晰的注腳。

時間見證了這份華文社區刊物一路走來的變遷。從最早的手工排版、鉛字印刷，到電腦輸入、數碼制作；從紙本報刊到線上閱讀，載體不斷更新，時代持續更迭，但貫穿其中的，是一份始終如一的初心——用熟悉而溫暖的文字，記錄社區的真實經歷，連接彼此的生活與記憶。

過去一年，我們嘗試放慢腳步，認真傾聽讀者的聲音。本刊展開了一次較為全面的讀者反饋調查，收到許多真誠而寶貴的意見與分享。在下個版面中，我們刊登了本次調查的簡要結果，讓這些來自讀者的聲音，成為推動《中僑新天地》繼續成長的重要參考。對我們而言，這不僅是一項整理數據的工作，更是一場雙向的對話——讓這份刊物不只是被閱讀，也被參與、被回應。

在回望歷史的路上，我們也完成了一項意義深遠的工作。1985年至1994年間出版的早期刊物，已順利完成數碼化整理收藏，並正式向公眾開放查閱。

那些泛黃的紙頁、熟悉的版面與文字，承載著早

期移民社群的足跡與心聲，如今得以被重新閱讀、保存與傳承。這不僅是一次技術上的整理，更是一份對前輩心血的珍重致敬。

延續這份對歷史的珍惜與分享，我們將於今年五月舉辦一場以早期報刊內容為主題的專題講座，邀請社區朋友一同重溫舊刊、分享記憶、交流感受。我們期待，這不只是一場講座，而是一次跨越年代的相聚——讓文字從紙頁中走出來，在真實的交流中再次產生回響。

與此同時，本刊亦已著手繼續申請1994年之後內容的數碼化計劃。這是一項持續而需要耐心的工作，但我們深信，系統而完整地保存社區的書寫歷史，是對過去負責，也是為未來留下一條清晰的文化脈絡。

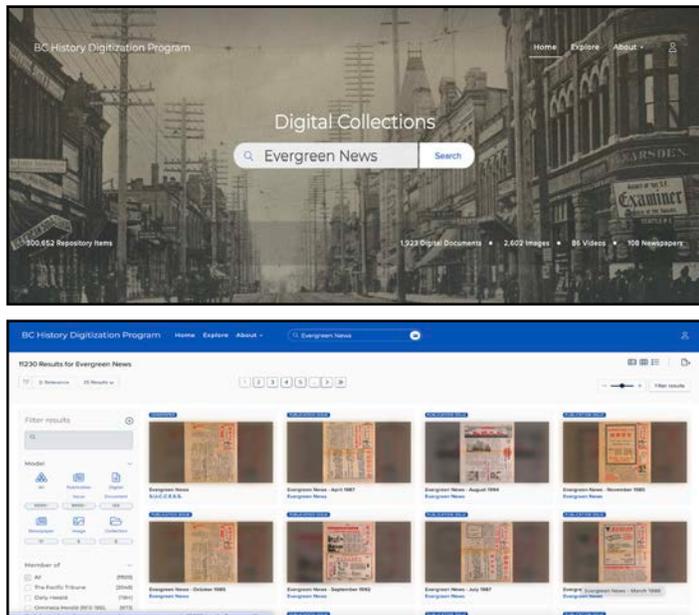
四十一年，從來不是一段孤立的時間長度，而是由無數人的付出與陪伴所累積而成。我們由衷感謝歷屆編輯、義工、作者與讀者的支持，是你們讓《中僑新天地》始終保持溫度與生命力，在不同世代、不同背景的華人社區中，持續發揮連結與滋養的力量。

站在新的起點上，我們將繼續以開放的心態迎接變化，在不斷更新的世界裡，守住文字的真誠與關懷。

願這份刊物，依然能在歲月流轉中，陪伴大家閱讀生活、理解彼此，在熟悉的語言裡，找到屬於自己的那份安定與共鳴。◇

1985-1994數碼化刊物資料頁面網址：

<https://bchdp.arcabc.ca/success>



可在搜索框輸入
以上網址查看，
或者
也可用攝像頭掃
描右側二維碼，
直接進入網頁。



《中僑新天地》喜迎創刊四十一週年

四十一週年讀者反饋與未來展望

走過四十多年的《中僑新天地》，從來不是一份只由編輯部「單向說話」的刊物。它之所以能夠走到今天，靠的正是一代又一代讀者的陪伴、回應與參與。值此創刊四十一周年之際，我們嘗試放慢腳步，以較系統的方式，走近讀者，傾聽大家的真實感受，並思考這份刊物未來可以如何繼續與社區同行。

一. 你怎樣看《中僑新天地》？

過去一年，編輯部進行了一次以深度訪談為主的讀者反饋調查，邀請來自不同背景、不同閱讀習慣的讀者分享他們與《中僑新天地》的故事。受訪者當中，有從紙本年代一路閱讀至今的老朋友，也有近年才開始接觸電子版的新讀者；有人在長者中心閱讀紙本，有人身在外省，透過電郵每月追看最新一期。

這次調查不在於統計數字的多寡，而是希望聽見具體而真實的聲音——這份刊物，究竟在讀者的生活中，佔據著怎樣的位置？

二. 紙本與電子之間，是習慣，也是過渡

在訪談中，不少長者坦言紙本閱讀仍然最讓人安心。翻頁的手感、清楚的字體、可以慢慢讀的節奏，都是多年養成的習慣。

有讀者這樣說：「我喜歡在長者中心看紙本，拿在手上讀比較舒服，也不用請人幫我操作電腦。」但同時，也有越來越多讀者逐漸適應了電子閱讀的方式：「我用電腦看電子版很方便，隨時隨地，只要打開電郵就能看。」還有讀者選擇把電子版列印出來，分享給家人和朋友：「即使是線上版本，我也會印出來看，還會給母親和其他朋友一起讀。」

這些分享讓我們看見，紙本與電子並非對立，而是當下正在發生的過渡。不同的讀者，正以各自的步伐，走向數碼時代，而《中僑新天地》恰恰站在中間，陪伴這個過程。

三. 被理解、被看見，是讀者最珍惜的部分

在資訊極度泛濫的今天，我們稀缺的不是新聞，而是關心——「被看見」。

有長期讀者分享：「我把這份刊物看作是我們的精神食糧。它對我和母親都很重要，也常常成為我們聊天的話題。」

對一些新近開始閱讀電子版的讀者而言，學會訂閱、學會在線閱讀，本身就是一種成就，而熟悉的內容，帶來的是安定感與歸屬感。

不少受訪者也提到，這份刊物在家庭中，甚至成為跨世代交流的橋樑——父母在看，子女在旁邊解釋或一起討論，讓閱讀成為連結，而非孤單的消磨時間。

四. 內容方向：希望保留，也希望前行

在內容方面，讀者對目前的版面風格與選題方向普遍表示認同，尤其欣賞疫情後轉為較輕鬆、清晰的雜誌式設計。

同時，大家也提出了不少具體而實際的建議：希望增加醫療、養生、健康管理等實用內容；關心社會發展與新科技，希望有人「用聽得懂的方式」介紹；喜歡散文、旅遊、生活隨筆，期待有更多作者加入；有讀者建議《日常用語》加入更多廣東話元素，更貼近生活。

正如一位讀者所說：「我們其實也關心人工智能、科技發展，希望有人能用大家聽得懂的方式來解釋給我們聽。」

這些回饋提醒我們，長者並非拒絕新事物，而是需要一個願意放慢腳步、替他們整理資訊的同行者。

在紙媒式微、社交媒體快速更替的時代，這樣一份穩定、溫和、可信的中文刊物，對不少長者而言，是難得的存在。大家也期望，若資源許可，能擴大派發範圍，讓更多長者在圖書館、社區空間、長者中心接觸到紙本，同時也吸引更多加入電子版閱讀。

五. 向前走的方向：傾聽，並溫暖的回應

這次讀者回饋調查，並不是要推翻過去，而是幫助我們確認哪些值得保留，哪些可以慢慢調整。

未來，《中僑新天地》將會持續維持以華語長者為核心的內容定位，在現有風格基礎上，逐步加入更多與時代相關、但易於理解的主題，探索更友善的電子閱讀方式，同時珍惜紙本閱讀的價值，鼓勵更多讀者以作者、分享者的身份參與其中。我們深信，一份真正屬於社區的刊物，不是因為完美，而是因為願意傾聽。

結語：四十一年之後，我們仍然在路上

四十一年前的《中僑新天地》，不是一條筆直的線，而是一段與社區同行的旅程。這次讀者調查讓我們再次確認，這份刊物存在的意義，並不在於追趕潮流，而在於陪伴——陪伴大家在變化中找到熟悉的語言，在閱讀中感受到連結與溫度。

未來的路，我們希望繼續和你們一起走。一起讀、一起寫、一起把屬於這個社區的記憶，慢慢留聲。◇

（謹此衷心感謝參與讀者回饋訪談的讀者朋友們！）



2026中僑星輝夜揭幕 王梓軒與您共建美好未來

Saturday, March 7, 2026
The Westin Bayshore Vancouver

Ticket Price 票價
\$398 | \$598 | \$898*

*Partially tax deductible
部分門票可獲退稅

BRIDGE TO S.U.C.C.E.S.S.
中僑星輝夜
GALA
2026

Special Performer
Jonathan Wong
特別表演嘉賓
王梓軒

Tickets Purchase & Inquiry 購票及查詢
www.successfoundation.ca
fundraising@success.bc.ca
(604) 408-7228

2026年「中僑星輝夜」慈善晚宴已正式啟動！記者會於1月28日在中僑互助會總部圓滿舉行，為這一年度慈善盛事拉開序幕，凝聚社區力量支持各項基層服務。

晚宴將於2026年3月7日（星期六）假溫哥華 Westin Bayshore Hotel隆重舉行。當晚我們非常榮幸邀請到全能藝人王梓軒（Jonathan Wong）擔任特別表演嘉賓。

王梓軒是集歌手、詞曲創作人、演員及多種樂器演奏家於一身的全方位藝人。他畢業於美國康奈爾大學，主修心理學及現代舞。

自2009年出道以來，他在音樂、電視、電影及舞台劇領域表現卓越，獲得超過50個獎項。去年，他更憑藉電影《Rags 2 Richmond》在溫哥華亞洲電影節中榮獲「Ovasian Impact Award」，致力於向世界展示亞洲故事，與溫哥華社區有著深厚的情感連結。

屆時，梓軒將以充滿感染力的演出，為晚宴嘉賓帶來精彩絕倫的視聽饗宴。

除了精彩表演，晚宴亦設有備受矚目的名錶及慈善抽獎。Lugaro Jewellers今年再次慷慨解囊，捐出OMEGA系列男女裝腕表各一隻（價值\$17,024）作為中僑名錶獎券的大獎，希望為中僑籌得更多善款。

獎券限售188張，每張\$100，多買多機會。得獎者將於3月7日晚中僑星輝夜中抽出。

另外，中僑慈善獎券現正公開發售。今年頭獎為現金獎\$3,000加元（共一份），二獎為現金獎\$1,000加元（共兩份）。慈善獎券限售2,000張，每張售價\$10，由即日起至3月7日於中僑基金會辦公室及中僑基金會網頁有售。誠邀大家踴躍支持。

備受矚目的網上無聲拍賣將於三月初隆重登場

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
\$17,024 價值 (包括銷售稅及GST)

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

Draw Date 抽獎日期: 9PM, Saturday, March 7, 2026 at 9PM
抽獎地點: The Westin Bayshore Grand Ballroom, 1811 Bayshore Drive, Vancouver.



備受矚目的網上無聲拍賣將於三月初隆重登場！今年的拍賣品琳瑯滿目，包括名貴佳釀、精選餐飲及零售禮券、豪華酒店住宿及各類精美珍藏品等。誠邀大家把握機會，在選購心頭好的同時為慈善出一分力！拍賣網址及更多詳情，請密切留意中僑基金會網站。

最後，中僑星輝夜晚宴票價為\$398、\$598及\$898，門票可獲部分退稅，請速購票。

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。◇



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)



中僑耆英會卡拉OK活動介紹

華埠耆英會主席：梁國興

中僑華埠耆英會一直致力為長者提供多元化、有益身心的康樂活動，而卡拉OK活動正是其中一項深受歡迎的節目。透過輕鬆愉快的唱歌聚會，讓長者在熟悉的旋律中放鬆心情，享受音樂帶來的樂趣，為日常生活增添色彩。

唱歌對長者的身心健康有多方面的益處。音樂能有效舒緩情緒、減輕壓力，有助保持心境開朗，預防情緒低落。在唱歌過程中，長者需要記憶歌詞、跟隨節奏，有助刺激大腦活動，增強記憶力及專注力，對維持腦部健康有正面作用。這亦是很多長者中心作為音樂治療。

此外，卡拉OK活動是一個理想的社交平台，讓長者有機會互相交流、分享喜愛的歌曲和人生經驗。參加者在彼此鼓勵和欣賞中建立友誼，增進人際關係，減少孤獨感，提升歸屬感。集體唱歌更能營造溫馨和諧的氣氛，讓每位參加者都感受到被接納和尊重。

中僑華埠耆英會希望透過卡拉OK活動，鼓勵長者走出家門，保持積極正面的生活態度，用歌聲連繫彼此，唱出健康、快樂與活力。我們誠邀各位長者踴躍參加，一同在歡樂的歌聲中享受充實而愉快的時光。◇



鐘見證實錄 9月19日 長者樂活無憂



身心 文化和他的引導



身心 文化和他的引導



華埠長者手工作品參展春節慶祝活動「心願之形·燈影之城」

(The Shape of a Wish - The Lantern City)

今年農曆新年期間，中僑華埠耆英服務聯會 (CSSC) 多位長者參與了一項別具意義的藝術社區計劃——「心願之形·燈影之城」。在活動中，長者們親手創作燈籠，透過色彩與圖案寄託對生活、家人與未來的美好心願。

這些承載著祝福與故事的燈籠作品，將於2月14日至3月8日期間，在溫哥華Granville Island舉行的Lunar Fest中，以燈光投影形式向公眾展出，為節日增添溫暖而動人的社區色彩。

誠邀大家前往欣賞，細味長者們以光影編織的心願，也一同感受農曆新年連結世代、凝聚社區的力量。◇





親子互動中的心理健康問題

心理熱線義工Eliza

在當今社會，許多父母在養育孩子的過程中所面臨的焦慮與心理壓力不容忽視。無論孩子的表現如何，父母的焦慮似乎始終存在。這種焦慮往往源自孩子的現況與父母心中理想期待之間的落差。

遺憾的是，過於強制的教育方式往往只會引發孩子的反抗，尤其在青春期這個敏感階段，這樣的對立最終只會造成兩敗俱傷的結果。

我想對更多家長說，不要與孩子較勁，也不要總是聚焦於孩子的不足之處，而是應該給予他們成長的空間與時間。同時，父母也應重視自身的心理健康，好好照顧自己。

我們需要意識到，長期處於高壓的家庭環境，會對孩子的心理健康與大腦發展造成負面影響，特別是在自我調節與執行功能的發展上。

大腦的前額葉與認知能力、情緒調節以及行為管理密切相關，而在兒童與青少年時期，大腦仍在發育中，因此出現衝動、情緒化與決策能力不足的情況，其實是正常現象。父母在教育孩子時，必須充分

考量這一點。

過於嚴厲的批評或強制性的管理方式，可能會讓孩子感到無所適從，進而引發反叛行為。

父母不應只將孩子視為問題的源頭，而應嘗試尋找問題真正的根源。真正的解決之道在於理解與支持，而非一味地批評或指責。教育的目的不是爭論輸贏，而是引導孩子變得更好，並建立一段以理解與支持為基礎的關係。

父母的焦慮與壓力很容易傳遞給孩子，影響他們的情緒發展與自我調節能力。能夠意識到這一點，並保持自身情緒的穩定，對於營造更正向的家庭氛圍至關重要。

在面對孩子某些特定問題時，例如網路成癮或厭學，父母應嘗試以開放的態度進行溝通。以網路成癮為例，過度的焦慮往往會讓父母採取強制手段，例如沒收遊戲設備等，這樣不但容易造成反彈，甚至可能破壞親子關係。

相反地，若父母能與孩子一同參與遊戲，以好奇與理解的態度認識

他們的興趣，而非單純批評，反而有助於緩解緊張關係。

同樣地，針對厭學問題，父母可以透過開放的對話來了解孩子的真實感受，而不是單方面施加壓力。無論是課業壓力、同儕關係，還是與老師之間的互動，都是值得父母耐心傾聽與理解的重要面向。

每個孩子的情況都是獨一無二的。一個完整的孩子：說過謊，有長處也有短處，有興趣與愛好，偶爾偷懶，開心時放聲大笑，犯錯，也有優點；難過時會哭很久，有小祕密，反抗時會頂嘴，會感到迷惘，偶爾也會給你一個溫暖的擁抱……

成功的關鍵，在於找到符合孩子需求的溝通與教育方式。如果您在這個過程中遇到困難，或希望進一步探討，歡迎撥打心理諮詢熱線，我們很樂意提供協助。教育是一段共同成長的歷程，唯有父母與孩子攜手同行，才能一起走向更美好的未來。◇





中僑免費報稅服務登記



登記預約於2月24日開始

溫哥華唐人街辦公室：由2月24日起，每星期二將開放接下來2星期可供預約的名額，直至3月24日。

其他地區（列治文、本拿比、高貴林及素里）：預約名額將由2月24日開始，以先到先得方式登記

電話預約: 604 - 408 - 7260

唐人街辦公室地址: 38 W PENDER ST, VANCOUVER, BC V6B 1R6



冬季準備 網上粵語講座



講座簡介

日期：2026年2月3日（星期二）

講座時間：下午2:00 - 3:30

地點：網上Zoom

（講座後將會有互助小組讓大家互相交流）

了解大溫地區的極端天氣及相關安全準備。
請掃描右方二維碼閱讀更多資訊及報名。

更多資訊請聯絡張小姐：236-838-5908 電郵：SUMMER.ZHANG@SUCCESS.BC.CA





什麼是腦退化症 網上粵語講座



日期：2026年2月9日（星期一）

講座時間：下午 2:00 - 3:30

地點：網上 Zoom

講者：Lyanne Hui, 卑詩省阿茲海默症協會
(講座後將會有互助小組讓大家互相交流)

了解腦退化症如何影響人的大腦和行為，腦退化症的疾病階段和進展。
掃描右方二維碼閱讀更多資訊及報名。



更多資訊請聯絡張小姐：236-838-5908 電郵：SUMMER.ZHANG@SUCCESS.BC.CA



冬季中的環保行動 網上粵語講座



講座簡介

日期：2026年2月25日（星期三）

講座時間：下午2:00 - 3:30

地點：網上Zoom

（講座後將會有互助小組讓大家互相交流）

了解BC Hydro 能源包、可持續發展的生活小貼士及氣候變化。
請掃描右方二維碼閱讀更多資訊及報名。

更多資訊請聯絡張小姐：236-838-5908 電郵：SUMMER.ZHANG@SUCCESS.BC.CA





長者資源搜尋導航(三) COMMUNITY RESOURCES NAVIGATION FOR SENIORS



2月26日 星期四
上午10時 - 上午11時

主講 | Speaker: Melanie Fong 華人社區響應網路

在線粵語講座 | Online Cantonese Workshop
ZOOM MEETING ID: 9851409 1311
無需報名

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



日期	时间	主题	语言	线上与扫码报名
2月2日(周一)	晚上7时-8:30时	2025 Tax Filing Guide for New Immigrants (Online)	Korean *	https://success.jotform.com/260086792967877 
2月3日(周二)	上午10时-11:30时	新移民须知: BC 省公平药物补助计划及药房的服务 (线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/253415575933867 
2月3日(周二)	下午5:30时-7:30时	Tax Basics (Online)	English/Arabic *	https://success.jotform.com/260135463997870 
2月4日(周三)	上午10时-12时	长者居家支援及社区护理选择 (线上及线下)	国语	https://success.jotform.com/260046262754859 
2月6日(周五)	下午5时-8时	Curling in Canada - Explore the Sport of Curling (In-Person)	English/Arabic	https://success.jotform.com/260086766819874 
2月7日(周六)	下午2:30时-4:30时	新移民须知及福利概览 (线下)	国语	https://success.jotform.com/253527592344866 
2月11日(周三)	上午10时-12时	自雇人士/小企业主报税须知 (线上)	国语 *	https://success.jotform.com/253496903480868 
2月18日(周三)	上午10时-11:30时	Overview of Government E-Services for Individuals (Online)	Japanese *	https://success.jotform.com/260087510971861 
2月26日(周四)	上午10时-12时	参观 BC 省法院 (线下)	英语/国语	https://success.jotform.com/253496778498887 
新移民就业讲座				
2月25日(周三)	上午10时-11:30时	Pathways to Success: Employment Support for Newcomer Youth (Ages 15-30) (Online)	English *	https://success.jotform.com/260147199686874 
儿童早期发展计划 - 针对有 0-5 岁幼儿的难民家庭				
1月9日至2月13日(周五)	上午10时-11:30时	Parent-Child Mother Goose Program (Fridays, 6 In-Person Sessions)	English/Arabic/Farsi	https://success.jotform.com/253286873266873 
2月12日(周四)	下午1时-2:30时	Everyday Math: Helping Young Children Learn Math Through Play and Daily Routines (In-Person)	English/Arabic/Farsi	https://success.jotform.com/260078098772871 

* 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: January 16, 2026

Funded by:

Financé par:



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



把健康的底層邏輯 慢慢講到這裡



健康大視界

芳芳

編者按：有句話說，一個人「怎樣過一天，就怎樣過一生」，意指人生的質量由每一天的習慣、行為和態度累積而成，維持健康更是這樣。

在過去的兩年多時間裡，芳芳博士在本專欄中用生動有趣的語言，深入淺出的實例來為我們細細拆解如何從細微處善待自己，用系統性的眼光來維護健康。如今本專欄圓滿完結，感謝義工作者芳芳女士的真誠付出，也祝願讀者朋友們都有所收穫，身心健康。

這一組專稿的書寫，從一個很現實的困惑開始，也沿著理解逐步展開。

一. 從迷茫到清晰：為什麼需要健康的底層邏輯

回頭看，這一段寫作的起點，其實很小。

這些年，在與許多朋友的交流中，我感受到一種普遍的狀態：大家都很重視健康，卻常常陷入迷茫。信息越來越多，方法層出不窮，但真正落到生活裡，往往成了「學一套、用一套」，在不同建議之間來回搖擺。營養補充也是如此，有人追著流行走，有人憑著感覺用，結果反而越補越不安心。

探究原因，並非不努力，而是往往缺少整體框架。沒有參照系，任何一個觀點一旦被單獨放大，就容易演變成新的困惑。

在這樣的背景下，2023年我因一個偶然接觸到《中僑新天地》，心裡生出一個簡單的念頭：能不能把健康的底層邏輯講清楚，幫助讀者在紛繁信息中建立自己的判斷坐標。這個不經意的承諾，沒想到從2023年10月開始，持續寫了兩年多。

二. 從零散到系統：這28篇文章在梳理什麼

隨著內容逐步推進，我越來越

清楚：如果缺乏系統梳通，單篇文章很容易淪為零散信息。因此，這些篇章，並不是隨意拼接的主題集合，而是圍繞一個核心展開：身體是一個彼此關聯、彼此影響的整體系統。

本連載從《黃帝內經》的整體觀談起，延伸到亞健康狀態、免疫力、自愈力、激素調節，以及身體內部不同系統的協同運作；在營養層面，則從水、蛋白質、碳水化合物、脂肪等基礎要素，延展到維生素、礦物質、膳食纖維、植物營養素與益生菌，最終回到肝膽、心與小腸、脾胃、肺與大腸、腎與膀胱等臟腑聯動。內容看似分散，實則始終指向同一方向：健康不是單點突破，而是整體協調；不是臨時應對，而是長期管理。

在持續撰寫中，我也越來越確信：健康不是做得越多越好，而是少走彎路，長期把身體用對。如此，我更願意反復解釋「為什麼」，而不是只給結論；更願意把複雜概念拆解成生活裡能理解、能判斷、能使用的思路，而不是簡單地告訴讀者「該做什麼、不該做什麼」。

在表達上，我格外在意「刻度」。既要專業準確，又不流於生硬的學術語言；既要避免過度簡

化，又希望讀起來順暢、用得上。許多時間，花在反復推敲一句話是否說清楚，一個概念是否真能落到生活中——不為追求完美，只是不願在本就複雜的健康問題上，再添新的混亂。

三. 從落筆到生活：這一程走到這裡

這一系列文字，若能把健康的主線理順，讓讀者選擇時多一分判斷、少一些猶豫與焦慮，便不負初衷；於我而言，也是一段完整而珍貴的記錄。

保養自己，不是給身體加任務；亞健康也不是「撐過去」，而是把所學融進平常，讓自己慢慢復原。

此刻，把這一段寫作暫時放下；真正的下一步，交給生活去驗證。願我們都能逐漸形成適合自己的健康邏輯與生活方式，過一種更從容、更有把握的日常。◇

芳芳，70後，藥學博士、加拿大註冊營養師，曾任大學教師。後來深入研究營養學，認識到它與醫學在理念和實踐上的差異，並發現許多朋友在健康養護方面存在諸多誤區。

熱愛中醫養生的深厚底蘊，關注現代營養學的前沿發展，致力於將傳統中醫智慧與現代營養學有機融合。深入探討健康邏輯、疾病本質、慢性病康復、臟器運作原理及膳食營養及營養補充策略，希望通過科學與實用的健康理念分享，有助更多人實現全面的健康管理。

溫哥華乙巳年冬令戊子月健康分析

——八字命理與中醫養生（下）



賣柏勛

（二）穴位保健

- 足三裡：膝蓋下3寸（四指寬），按揉5分鐘/次，每日2次，健脾和胃、散寒祛濕、增強體質。

- 大椎穴：頸後第七椎下（低頭時最凸出的骨頭下方），按揉5分鐘/次，或用熱水袋溫敷10分鐘，溫陽解表、驅散寒邪。

- 神闕穴（肚臍）：用掌心順時針揉按3分鐘/次，或艾灸5分鐘/次（隔著衣物），溫補脾陽、散寒暖腹。

- 太衝穴：足背第一、二跖骨間，按揉3分鐘/次，每日1次，疏肝理氣、通絡止痛。

（三）日常調護方

針對戊子月「寒凝濕滯、氣機不暢」核心病機，無需藥材，以日常護理強化調理效果：

- 艾葉紅花泡腳方：艾葉5g、紅花3g（均為常見食材級配料），煮水15分鐘後兌溫水泡腳，每日1次，每次15-20分鐘，溫通經絡、散寒祛濕，改善關節冷痛、下肢浮腫。

- 注意：泡腳水溫控制在40°C左右，避免燙傷；孕婦、足部有傷口者慎用。

五、生活醫囑

- 及時增添厚衣，優先選擇防水保暖材質，重點保暖腰腹、膝蓋、腳踝及頸部，避免寒邪直侵經絡。

- 居所保持乾燥通風，雨天減少外出，淋雨後立即用生姜紅棗茶驅寒+艾葉紅花水泡腳，快速驅散體表寒濕。

- 遵循「冬藏」規律，早睡早起。避免熬夜耗傷陽氣，清晨氣溫過低時減少外出晨練。

- 飲食以溫補為主，適當食用羊肉、牛肉、栗子、山藥等食材，減少生冷、油膩食物攝入，忌暴飲暴食，可搭配生姜、蔥段、陳皮等理氣食材，減輕脾胃運化負擔。

- 每日適當活動30分鐘（如室內拉伸、散步），促進氣血循環，避免寒濕瘀滯，戶外鍛煉避開雨雪時段，降低扭傷、受寒風險。

讀者須知：

本文內容不能替代專業醫療建議。

文中涉及的命理說法僅屬傳統文化範疇，不必過度解讀。

所有中藥方劑必須在註冊中醫師指導下使用。

孕婦、嬰幼兒、老年人及慢性病患者在實施任何調理方案前請諮詢專業醫師。

個體差異顯著，養生方法需因人而異。

待立春後進入辛丑月，氣候格局將隨節氣更迭轉變，養生重點也需相應調整。下期將繼續從中醫與命理視角，解析溫哥華辛丑月健康調護要點，敬請關注。

以上均為個人經驗分享，僅供養生參考，具體調理需結合自身體質辯證，特殊健康問題建議諮詢專業醫師。◇

賣柏勛 卑詩省註冊針灸師 卑詩省中醫公會副會長 現任CCNM大學中醫課程講師
個人網站: tcmwithneil.com
個人電郵: tcmwithneil@gmail.com

健康
處方

陳慧敏醫生

戒口與戒酒

中醫理論有戒口之說。例如喉嚨痛就不應吃「熱氣」的煎炸食物，體質偏虛就要忌寒涼（如苦瓜），而腸胃不適，或會是因為吃了濕熱的食物（如芒果）。

西醫沒有這套食物屬於寒還是熱的理論。但有些病人的確不能吃某些食物。最著名的是coeliac disease（乳糜瀉）：一種先天體質的問題。病人無法接受含麩質的食物，通常幼年期就開始出現病徵。吃了含麩質食物後，就產生過敏反應，小腸細胞毀損，影響營養吸收，病人有肚痛、肚脹、腹瀉等不適，令發育也受到影響。

不過，只要避免吃含麩質的食物，這些長期出現的症狀就會消失，毋需服藥。治療的重點，是提醒病人，一生都要忌吃麩質。這是一種過敏反應，就如對花生敏感者，要切記戒吃花生。

近年網上有些言論，把不含麩質

的食物譽為「健康食物」，聲稱能減肥和治療腸過激症，令許多人誤以為麩質屬於有害物質。

其實這種對麩質敏感的疾病，在東方人十分罕見，西方人的發病率也不過是1-2%左右。

麩質並不是什麼神秘食物。它是小麥內天然含有的蛋白質。將麵粉加水，搓成麵團，在水中沖洗，可將溶於水的澱粉質沖走，剩下的便是麩質，廣東人稱之為麵筋。把那些用水沖出來，不含麩質的澱粉沉澱曬乾，便是廣東人熟悉的澄麵。

澄麵的特性是較鬆散及半透明。一些廣東點心，例如蝦餃、粉果，都是用澄麵作皮，晶瑩可愛又美味。至於麵筋，則是中式素食中不可或缺的食材。由於麵筋含高蛋白質，可為素菜加添營養素。麵筋又可以加工為各種特別菜式，例如仿肉，增添素菜的色香味和質感。

因此，本身並非有先天體質問題，而去刻意避開麩質，其實是一種損失。

反過來說，許多中國人其實先天對酒精有不良反應。

原來酒精（乙醇）在人體內會先化解為乙醛，然後再分解為二氧化碳和水。倘若缺乏協助化解乙醛的酵素acetaldehyde dehydrogenase（簡稱ALDH，俗稱「解酒酵素」），乙醛在血內過分積累，便會令血管擴張，引致頭痛和面紅。這種缺乏酵素情形屬於先天體質問題，在亞洲人相當常見，包括日、韓和中國人，估計廣東人有三成之多，歐洲人則較罕見。

眾所週知，乙醇是第一類致癌物質。其實乙醛的致癌能力比乙醇更高。因此，倘若你在喝酒後很快就會面紅，很可能就是對酒精有不良反應。為了自己的健康著想，你還是採取「滴酒不沾」的戒酒策略為上。◇

延伸閱讀

Gluten Sensitivity and Abdominal Symptoms
<https://gleneagles.hk/health-articles/gluten-sensitivity-and-abdominal-symptoms>



潘錦興藥劑師

冬季天氣特別寒冷，皮膚會變得粗糙。尤其是耆英們的皮膚對寒冷乾燥的天氣特別敏感，造成痕癢的感覺，十分惱人和不舒服。

皮膚乾燥通常是暫時性或季節性的，但亦有可能需要長期的治療。以下是一些乾燥皮膚最常見的症狀：皮膚表面有緊的感覺（Skin Tightness），痕癢，表皮剝落，皮膚變紅，破裂等，甚至會流血。

視乎情況如何，多數的皮膚乾燥症是無需要見醫生，可以用一些潤滑藥膏搽在患處，皮膚應該會慢慢轉好的。但若然有流血的現象，或是皮膚乾燥是由於服用藥物後的

潤唇膏 Aquaphor

副作用，或是患有某種疾病（例如糖尿病或者化療後），那麼，你可能應該考慮約見你的家庭醫生。

市面上有很多種不同的潤膚膏，各有各的長處。今期為大家介紹一種叫做Aquaphor的藥膏。它是無需醫生處方的。它的成分凡士林41%（Petrolatum），礦物油（Mineral），地蠟（Ceresin），甘油（Glycerin）。以上的成分都是一些潤膚的良藥，加上泛醇（Panthenol，即Vitamin B5），都是可以使皮膚保持濕潤，和紅沒藥醇（Bisabolol）是有消腫和止痕的作用。它不含有香料，不含防腐劑或者燃料。

它的用法十分簡單，每天可以

在患處搽兩至三次，由於它的成份溫和，很多特別的藥膏都是用它做膏底，故十分安全。若然真的有過敏現象，便請立刻停止使用，而是到醫生處求診了。◇

