



華麗的吳哥遺址

文圖：陳日

提起柬埔寨，大家馬上會想到Angkor Wat吳哥窟，但其實吳哥是個很大的景區，現存仍有數十座建於9-13世紀的印度教和佛教寺廟及其他建築遺址。吳哥Angkor本來就是城市的意思。

至於吳哥窟，則是一座特別大的建築。它大門向西，有歸西之意，猜測當年是皇帝陵。吳哥窟美麗的荷花池倒影，早已成為吳哥和柬埔寨的標誌。

遊吳哥是個奇怪的經驗，這個巨型遺址老是在維修。畢竟吳哥皇朝在沒落之後，荒廢的古城曾多世紀湮沒在森林中，如今到處仍可見倒塌堆積的巨石塊，此城大概沒可能完全修復。

參觀寺廟常要穿過森林，很有探險的味道。最為人津津樂道的是Ta Prohm，巨樹一柱擎天，早已成為石頭建築的一部分，難捨難離。

建築全是用巨塊砂岩砌成，外牆常是裝飾華麗，滿是浮雕。最吸引遊客的，可說是站立的仙女，芳名apsara。她們上身赤裸，戴高冠、項圈、臂釧、手鐲。下裳是薄紗裙，腳上還各有雙鐲，可以想像她們走路跳舞時的鏗鏘之聲。◇



巨樹與建築難捨難分，成為獨特風景。



池無荷花的吳哥窟，攝於2025年。



堆積的塌石，難再還原為建築。

Ta Prohm的大門已修復，呈現經典的微笑佛臉。



正在維修的Angkor Thom



手持花朵的仙女



悉心打扮的女郎，彷彿是從牆上走下來的仙女。



舞蹈員舉手投足，均是仿效仙女的姿勢。



站在巨樹腳下，人變得渺小（攝於2002年）



經典的吳哥窟形象，攝於2002年。



讀書樂之小王子

編者按：繼續上一期的「讀萬卷書，行萬裡路」，作者這一次的旅行不再只是地域的探索，而是時光裡的「穿越」。她借由一本很多年前度過的經典圖書，回想到曾經自己讀書的歲月。

「小王子」是一本引人入勝的成人童話，每個人都能從中品出不一樣的味道，甚至是同一個人，不同年齡階段品讀，亦會有不同的感悟。

不知道讀了這篇文章之後，讀者朋友心中想起的又是怎樣的小王子呢？

文圖
呂國瑤

最近看到一個香港音樂會，以小說「小王子」為主題，牽起我對這書的懷念。幾年前在電視節目中聽到「儀式感」這名詞，感覺頗新鮮，網上搜查結果顯示是來自一本法語兒童小說，書本亦被翻譯成英文及中文。當時我從圖書館借閱了英文電子版，開啟了我對「小王子」的興趣。

「只要用心才能看清楚，真正重要的東西用眼睛是看不見的。」看到這音樂會的信息，令我很想重讀這書，於是再從圖書館借閱，這次是中文實體版。看完第一章，我已深深被它吸引，原因是「大人」兩字。中文實在奇妙，小孩和大人，比起英文的kids和grown-ups來得更形象化，更有距離感，頓時將這個以小孩對大人質疑的故事變得更立體。

故事內容談及小王子到不同小星球探訪，認識了國王、自負的人、酒鬼、商人、點路燈人及地理學家等大人。國王只會發命令，從不理會命令是否能執行；自負的人只追求被崇拜的感覺，除了表揚的話，一切都聽不入耳；酒鬼不停喝酒，只想忘卻喝酒的羞愧；商人只知數星星，寫下數字，放入抽屜，便已覺得擁有；點路燈人只忠於職守，當星球愈轉愈快，每分鐘已轉一圈時，他唯有不停重複將燈點亮，然後熄滅，完全沒有時間休息；地理學家只記錄不過時的東西，從不記錄短暫事物。

當小王子來到地球，卻發現有很多很多與小星球上同類的人，這些大人都活在一個既定的模式，日復日，覺得自己佔據很廣闊的地域，想像自己很重要。



小王子慨嘆大人們真是奇怪。

後來小王子在地球上遇上狐狸，牠教曉了他什麼是「馴服」，意思就是建立關係。「如果你馴服了我，那我們就會互相需要對方，成為對方生命中獨一無二的一個。要馴服我，需要耐心，先坐離我稍遠的地方，不要說話，語言會產生誤會，之後每天坐近一點。要在相同的時間到來，遵循一定的儀式，它可使某一個日子變成與別不同。」小王子馴服了狐狸，他們成為朋友。

在離別時，狐狸告訴小王子牠的秘密：只要用心才能看清楚，真正重要的東西用眼睛是看不見的。





閱讀小說的其中一個樂趣就是獲得共鳴，「小王子」有兩處地方令我產生非常溫暖的共鳴感——儀式與日落。在疫情期間，儀式感給予我動力振作下去，禁足的每天，我都嘗試做一些有儀式感的事情。例如做一份賞心悅目的午餐，食材可以簡單，但擺設絕不能馬虎。又或為毛毛公仔設計一個手工紙口罩，然後以郵寄方式，分發材料給小侄孫們，希望他們在為公仔做口罩的過程之中，學懂包容及忍耐。

另一個共鳴位是看日落，能看得到如詩如畫的日落是我夢寐以求之事，但原來每樣事情都有代價。

在小說裏，點燈人的星球愈轉愈快，每一分鐘轉一圈，一天就有一千四百四十次日落，他沒有作息時間，每分鐘都營營役役。我曾居住在向西視野遼闊的房屋，每天都可欣賞無敵日落景色，但代價就是房子在日落前曝曬幾小時，孰得孰失，見仁見智。我的體悟是凡事不可貪求，知足常樂！

這書雖然被分類為兒童書籍，但對我卻有深層的啟發。世界的步伐太快，令人失去休息時間，失去與他人的關係。但只要肯停下來，或放緩腳步，用心去看，定能找回真我。好書不厭百回讀，我會很樂意一再重讀這本引人思考的「小王子」。◇



儀式感之一公仔口罩



儀式感之二午餐擺盤



年獸傳說2.0

楊穎虹



「終於不用大掃除了！」，「不怕說了不吉利的話被媽媽罵！」，「也不用四處拜年被問成績了！」自從移居國外，大O和小o對「不用過春節」這件事，感到前所未有的輕鬆。

除夕夜的大街上，靜得只剩下暖氣的低鳴。後院突然傳來枝葉折斷的悶響。

兄弟倆湊近窗戶，倒抽一口涼氣——雪地上，趴著一團巨大的、半透明的影子。它有著傳說中年獸的輪廓：覆著鱗片，頭生雙角。但那身形如信號不良的畫面般閃爍不定，鱗片黯淡如蒙厚塵，連低垂的眼睫都顯得吃力。

「那是什麼？年獸要來害人嗎？」小o悄聲說。

大O想起爺爺的話，年獸怕紅色，於是抓起門邊鄰居遺落的聖誕包裝紅紙，顫抖著擲出。紅紙落在年獸鼻尖。沒有怒吼，沒有退避。年獸吃力地抬起頭，用冰涼的鼻尖觸碰那片紅。奇蹟發生了：被觸碰的鱗片，瞬間恢復了些許實感與光澤。

牠發出一聲虛弱的、近乎感激的嗚咽。

接下來的發現更令兄弟震驚：他們從閣樓翻出壓箱底的紅色唐裝，年獸靠近衣物的右側身軀便逐漸清晰；找到奶奶手寫的「福」字殘片，牠的尾巴便恢復了擺動的力氣。

「牠看來需要紅色呵！」小o看著家中空蕩的牆壁、毫無裝飾的門框，「牠不是餓了，是……我們把『年』弄丟了。」

他們觸碰年獸時，腦海會閃現斷續的畫面：沒有春聯的門、沒有團圓飯的餐桌、沒有鞭炮聲的午夜、不再圍坐守歲的家人……每一個被省略的儀式，都像從年獸身上抽走一絲生命力。

「快！我們把『年』找回來！」

沒有大掃除？兄弟倆抓起抹布，將客廳桌椅擦得發亮。沒有春聯？他們用紅紙歪歪扭扭寫上「春」，貼在玻璃門上。沒有爆竹？小o翻出鍋蓋銅勺，在院中敲得叮噠作響。

最重要的，是團圓。

他們衝進客廳，將父母的手機輕輕拿下。「爸爸媽媽，」大O認真地說，「爺爺奶奶在等我們。」

視訊接通了。當中國那端傳來熟悉的鄉音與笑鬧，當全家終於湊在鏡頭前一起喊出「新年快樂」，當爺爺奶奶眼角泛起他們許久未見的淚光時——

後院的年獸站了起來。

牠走向透出溫暖光亮的窗前，每一步都變得更加凝實、更加威儀。牠灰暗的鱗片在金紅光暈中層層蛻變，最終宛如一盞被虔誠心願點亮的古老燈籠。

牠隔著玻璃，向屋內深深頷首，眼中映著這幅失而復得的團圓圖景。

然後，牠轉身躍向夜空，化作一串流動的溫暖光點，卻不再急於遠去，而是在社區上空盤旋數圈，彷彿在確認：這片土地上的「年」，已被重新點亮。

幾乎同時，門廊那對從中國帶來、塵封多年的舊燈籠，無人觸碰地，自己亮了起來。

小o忽然眼泛淚光。「牠明年……還會來嗎？」

大O看著窗上稚拙的紅字「春」，輕聲說：「只要我們還記得怎麼『過年』，牠就會來。牠不是來嚇人的——」他望向夜空，「牠是來驗收我們的想念。」

屋內，媽媽不知何時已繫上圍裙，麵粉的甜香悄然飄散。「明天，」她說，「我們教布朗先生一家包餃子吧。」

爸爸則翻找出一副多年未碰的象棋，螢幕那端，爺爺已經笑著擺好了棋子。

夜色漸深，而一種嶄新的、溫暖的喧鬧，正從這間房子裡甦醒，緩緩流淌。這便是年獸傳說，在時間長河裡靜默升級後，溫柔重啟的模樣。

導讀

觀察與發現：看看年獸最初的樣子——為什麼牠透明又虛弱？後來孩子們做了什麼，讓牠一點點變得光亮、有精神？

討論與分享：年獸為什麼望向東方？你心中的「家鄉」是什麼味道、什麼聲音？我們可以用什麼方式感受「家」的溫暖？

一起動手做：學故事裡的孩子，用紅紙剪一個簡單的窗花，或寫一個「福」字貼起來。告訴孩子：「這是我們家的記號，年獸看見光，就會知道這裡有人在等牠。」◇



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」





中文報紙的命運

■ 梁麗芳



溫故

最近，溫哥華華人社區有一個令人震撼的消息，就是《明報》停刊！其實，多年前《世界日報》停刊之後，我就感覺到，可能其他的中文報紙，也會有這一天，而這一天真的到來了！

報紙無疑是構成一個想象社區(imagined community)的重要一環，這是文化理論家早就洞悉的了。從世界大事、政黨輪替、經濟活動、社區新聞到娛樂消息，如果沒有報紙，人們會生活在視野狹小的世界裡，只能通過道聽途說獲取信息，那是多麼可怕的情景。有了報紙，人們不單止可以知曉急速變幻的世間事，做出適當的調整，還能夠為自己的生存狀態找到位置。在更大的層面上，報紙無形中形成社區凝聚力與身份認同。

早期的《大漢公報》，從民國初年一直走來，1992年完成了它的時代使命而停刊。它把海外的華人聯繫起來，經歷過排華、抗戰與後來的平和年月，功不可沒！到了七八十年代，隨着讀者群來源地的變化，《世界日報》、《星島日報》、《明報》陸續登場，它們較為色彩活潑的版面與包羅原居地的內容，很快成為此地華人每天必讀的精神食糧。

科技在進步，隨着互聯網的發展，報紙陸續上了網，普及世界的讀者，隨時隨地可以獲得信息，實體報紙也不得不逐漸退出舞台，這是無可奈何的取代過程，無可奈何的歷史更替。

理性歸理性，人的感性是不能切割的。一月十六日那天早上，我去附近廣場買最後一天的《明報》，

豈料攤位的老者說，早就賣光了。我很失望，走出商場，忽然眼前一亮，對面的超市可能會有的，果然買了一份。回到廣場吃點東西，馬上有個中年男子問我，你是哪裡買的《明報》？我告訴他，他快步走了，不到兩分鐘，又來一個男子，問同樣的問題，跟着也急步走了。我坐着，一邊喝咖啡，一邊看報，連平時不怎麼看欄目也看了。◇



日常用語

中中中EEE
中英對對碰

番書仔

和吃大餐有關的英文俚語(slang):

1. feast on

盡情享用某種美食

We feasted on king crab and steak.

我們盡情享用了帝王蟹和牛排。

2. eat like a horse

比喻食量極大，吃得很多

She's so thin, yet she eats like a horse.

她那麼瘦，可是飯量驚人。



AI的詩我的詩

韓牧



AI(人工智慧)冒起,世界震驚。一次作家聚會,一位文友用手機請AI寫一首詩,即時寫出。文友朗誦後,有人讚好,大部份人不語,不語的人也許分兩種:讚的和彈的。我也不語,後來把當時心中所想,寫成一首詩:

AI的詩和我的詩

AI殺到
引起我的一位詩友
佩服又恐慌

她說AI幾分鐘就寫成的好詩
她一輩子也寫不出來

她給我看AI一首寫秋天的詩
充滿豐富的蒼涼和感嘆的意象

我說這種詩我寫不出
我給她看我寫的秋天
其中幾節:

「春花鮮豔
總不及秋葉的璀璨浩瀚
這些年我已不愛淺薄的春花
愛上悲壯的秋葉

而現在
我最愛落盡了秋葉的枝幹

花是庸俗累贅的首飾
葉是衣服
枝幹是坦蕩之軀
原始而透明」

她又給我看AI一首寫母親的詩
充滿偉大母愛的意象

我說這種詩我寫不出
我給她看我寫的母親
其中幾節:
「我用母親的名字
作為我的一個筆名

鄭展怡這三個字
是香港荃灣華人永遠墳場
石碑上雕刻去掉的部份
那凹下的陰紋字
紅漆剝落……

秦漢隋唐碑刻的書法
石材堅硬卻難以永存
最後只剩下
陰影的陰影留在柔軟的紙張
模糊的反白……

我安頓母親的名字
生存於紙張
以及比紙張更柔軟的空氣
飄向永恆的邊緣」

我對她說:
我寫不出AI的詩
AI也寫不出我的詩
它是通過大規模數據排列組合
歸納出模糊歧義或平庸空泛的文字
經驗和感情是一般人的總平均
只有共性 而無個性

那是高檔的文藝腔
加上高檔的心靈雞湯

如果妳的詩來自
獨立觀察 獨立發現
獨立感觸 獨立思考
就一定勝過AI

不應佩服 不必恐慌
AI只是一隻
記憶力模仿力特強的
鸚鵡

2023年4月16日,加拿大烈治文。
【附圖說明】春花與秋樹。◇





農曆新年甜蜜的回憶

純老貓



雖然舉家移民已三十多年，遠離故國，但中國農曆新年的獨特風貌，仍駐守在我心中，歷久而彌新。

小時候，農曆新年是我最期待的節日，望到頸也長了，也不見影蹤，直至學校放聖誕新年假，就在當中某一天，總聽見家母吩咐廚房六姐說：「臘月廿四謝灶，先把灶君老爺神位打掃乾淨。」一聽見謝灶兩字，我就醒覺到農曆新年不遠了。

我曾問傭人八姐何謂灶君，她答得妙。

「灶君是大廚師，專負責廚務，並監察家人對食物的處理和態度，每年十二月尾，便回天國向天帝匯報這家人一年來行為的優劣，天帝會獎罰分明，所以家家戶戶都希望灶君老爺在天帝面前說好話，方法是用麥芽甜糖供奉灶君，多謝他一年的守護，讓他老人家吃過甜糖後好話多說。」

謝灶後，家人明顯地忙碌起來，正式開始為迎接新春而做足準備。家母每日忙著四出辦年貨，回家時總手抱大包小包，滿載而歸，除了為子女購買全新內衣褲鞋襪外，更不忘請裁縫師父回家為我們度身訂做新衣裳。同時，依照習俗，家居進行大掃除，拂拭塵垢，灑掃門庭，更換牀鋪枕袋，大搞衛生一番，最記得大廳的雲石枱，一年一度鋪上大紅織錦枱布，滾邊有垂吊式小絨毛球，非常美麗可愛，時至今日耆英之年，也不時在睡眠

中，看見那張大紅枱布的垂吊毛球，在夢鄉中颯颯飄揚。

春節習俗豐富多姿，最流行的是貼春聯、掛年畫、行年宵、購年花、接財神、拜天地、祭祖先、吃年夜飯。其中守歲夜最有趣的是，父母把「壓崇錢」放在子女的枕頭下，相傳有個叫崇的怪物，專在除夕夜四出傷害小朋友，偏偏崇最怕大人，如果大人不在家時怎麼辦呢？

這時候，小朋友只要拿出枕頭下的東西送給他，怪物便會在「壓崇錢」的壓制下，乖乖地走開了，崇和歲諧音，後來人就索性改叫壓歲錢了。

跟着年初一是喜慶高潮，一早起來，由頭到腳，由內到外，全是穿上新的，精神爽利的去恭喜父母，接過利事，便到露台去放爆竹，母親照例在新正頭燒檀香，那種獨特的香氣，神聖馥郁，瀰漫了整個廳堂。年初一和初二的節目當然是去拜年，一早吃過開年飯，便跟着父母到各親戚家去，在爆竹聲中和滿鋪紅咚咚爆竹衣的街道上走，那種既緊張又開心的心情，至今還記憶猶新，最高興是離家去拜年時，衣服口袋是空洞洞的，回到家裏卻滿滿盛載了紅封包。

每年農曆春節的愉快時光，總給我甜美的回憶，尤其是童年的印記，最能使我着迷。◇





窗台上的微型蔬菜

MeLody

這年頭，計劃常常趕不上變化，連詞語也得一路追著生活跑。

「微型蔬菜」(Microgreens) 這個名字，第一次聽見時，還是在疫情期間。封鎖在家的日子裡，人被迫慢下來，卻也意外地，把目光移向了窗邊。

於是，在陽台一角、廚房窗台上，鋪一張紙巾、灑幾顆種子、添一點水，瞎貓撞上死老鼠般地，竟長出了一籃小菜芽。

有了第一次收成，便有了第二次。這些小小的植物，不佔空間，也不需要繁複的照料，卻天天以肉眼可見的速度回應你的注視。我開始上網查資料，才知道所謂的「微型蔬菜」，其實早已在紐西蘭流行起來，不用土、不必地，只靠光、水與耐心，就能在家培養。在那裡，甚至已發展成一種成熟的商業模式。

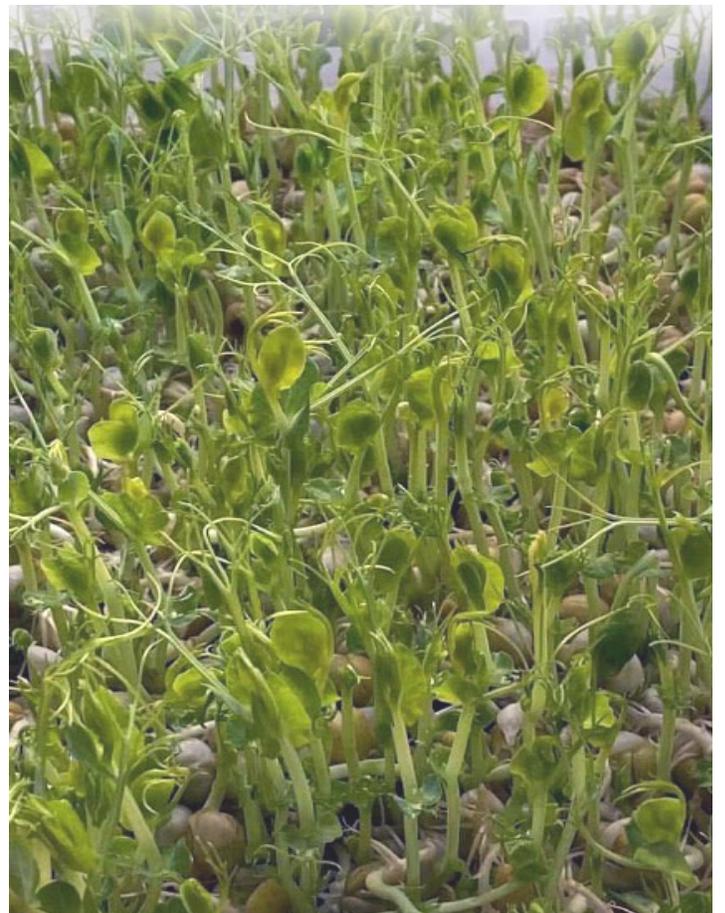
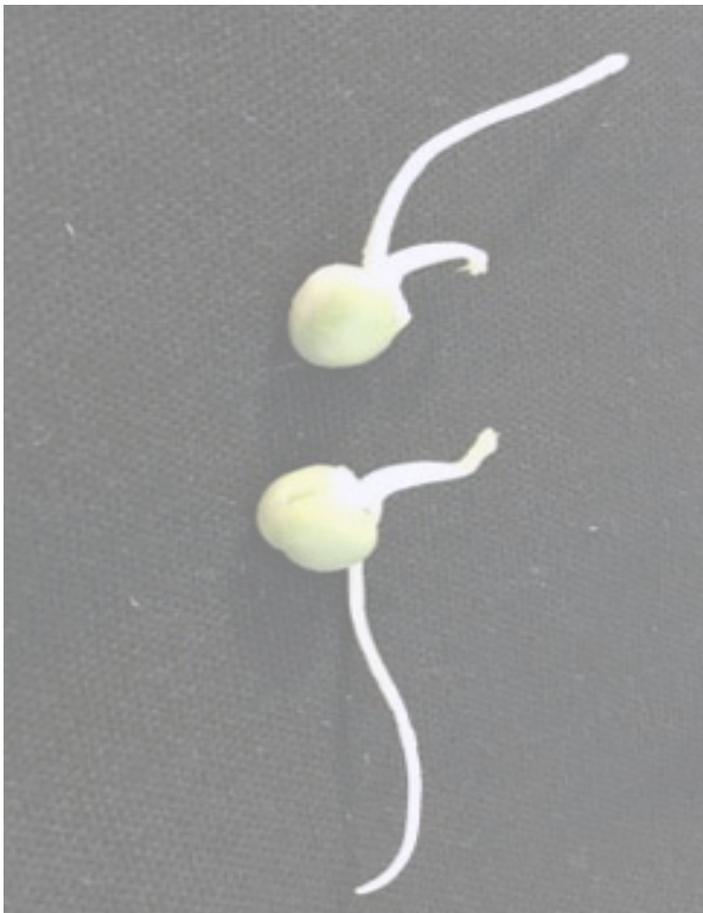
微型蔬菜與我們熟悉的豆苗、豆芽，可說是殊途同歸。差別只是，西方飲食習慣沙拉，便把各式蔬菜的嫩芽發展成餐盤中的主角。植物在新葉剛冒出時採收，據說正是營養最集中的時刻。對我而言，是否「最營養」倒在其次，重要的是，那份鮮活的生命感。

我最先收成的是豆苗。接著，又試種了從Costco買回來的Chia(奇亞)籽。這種平日只是灑在沙拉裡的小顆粒，一加水便癱在紙上，動也不動。隔天一看，卻密密麻麻地化成一團「小毛毛蟲」，芽尖細小得幾乎看不見。

很難想像，這樣一片癱軟的小顆粒，日後會長成什麼模樣。然而，只要每天添一點水，它們便悄悄生長——說是「一暝大一寸」(台灣俚語，形容小孩長得快)當然誇張了些，但那股可以被察覺的成長氣息，卻真實存在。幾天後，一小片芽菜，已能成為整盤沙拉裡最亮眼的配角。

「心動不如行動。」在花卉園地裡，這句話向來不帶壓力。種微型蔬菜，不必技巧高深，也無需長時間守候，只要願意每天看它一眼。這些在窗台上慢慢長大的嫩芽，帶來的不只是餐桌上的綠意，還有一種安靜而持續的陪伴。

在變化太快的日子裡，能夠親眼看見一粒種子按自己的節奏發芽、生長，或許正是生活送給人的一點溫柔。◇





在冬夜為城市點燈的 Lafarge Lake 燈展



林偉芝

每到冬季，大溫地區的天色總是提早暗下來。午後未遠，暮色就已悄悄籠罩街道。在這樣的季節裡，高貴林鎮中心公園的 Lafarge Lake，卻因一盞盞燈光而顯得格外溫暖。一年一度的 Lights at Lafarge，驅使許多居民在冬夜走出家門。

傍晚時分，隨著湖畔燈光陸續亮起，公園裡的人流也逐漸增加。這場燈展沒有圍欄與入口，環湖步道自然化為展場，讓來訪者在散步之中欣賞燈飾。燈光沿著湖岸鋪展，與樹木、草地和湖水相互呼應，既不張揚，也不刻意營造熱鬧，而是以柔和的節奏陪伴人們在冬夜行走。

燈展的設計主題多取材自自然景象與童話想像。動物造型的燈組錯落在湖畔與林間，拱門式的光廊引導人們前行，森林意象的燈飾則為夜色增添層次。當燈光映照在湖面上，隨著微風輕輕晃動，水與光交織出靜謐而流動的畫面，使人不自覺地放慢腳步。

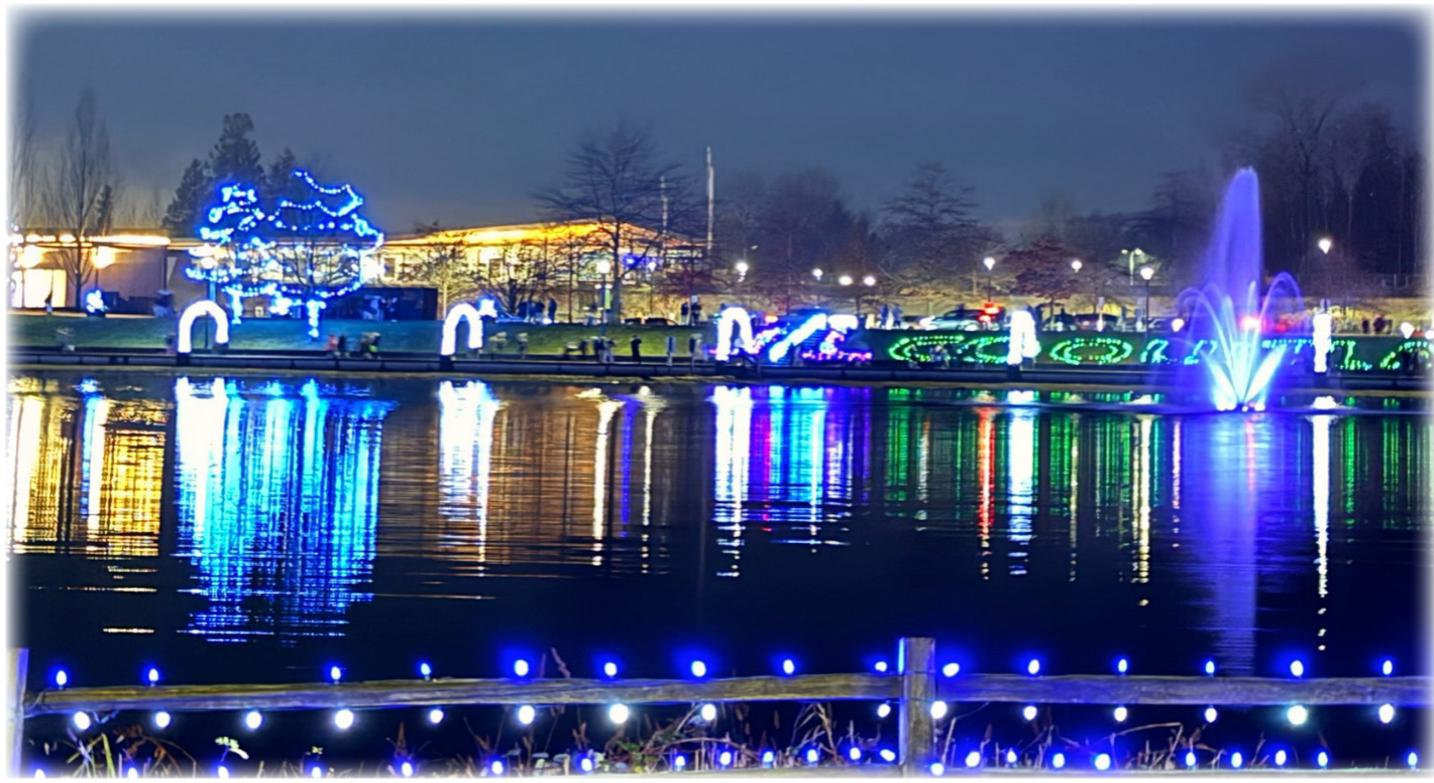
行走其間，可以看到城市生活的多樣面貌：年輕家庭推著嬰兒車，在燈光前停留拍照；孩子們在亮起的動物燈旁指指點點；長者結伴而行，邊走邊交談。也有人

獨自前來，在湖畔靜靜走完一圈。不同年齡、不同背景的人群，在同一片燈光下共享冬夜，形成一幅安靜而有秩序的城市風景。

對高貴林居民而言，Lights at Lafarge早已不只是節慶活動。它通常從十一月下旬開始，持續至冬季盡頭，陪伴城市度過一年中夜晚最長的時段。當氣溫下降、日照縮短，湖畔燈光為社區保留了一處可以散步、放鬆與相遇的公共空間，也讓節慶的氛圍不再只停留在某一兩天，而是延伸成整個冬季的背景。

從城市角度來看，這樣的燈展展現了公共空間的另一種可能。它不以商業為主軸，也不追求聲光效果的刺激，而是透過簡單而持續的燈光設計，讓居民在日常生活中建立與城市的情感連結。燈光在夜裡亮起，提醒人們即使在寒冷的季節，城市仍然是可以被行走、被感受的。

當夜深人散，湖畔燈光仍靜靜亮著。燈展終會結束，燈飾也將拆卸，但那段時間所累積的溫度，卻留存在人們的記憶裡。在漫長的冬夜中，Lafarge Lake以燈為語，為城市點亮節慶的歡悅和一份安穩而柔和的光照。◇





不能忘懷的大洋路 World's Great Ocean Road



詩林
隨筆

衡子

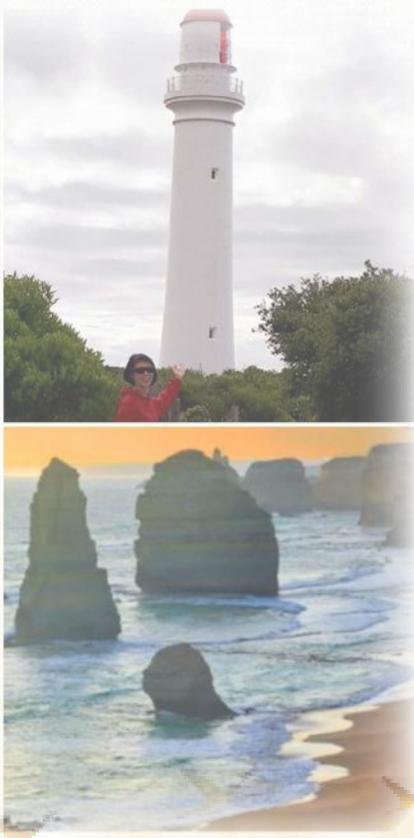
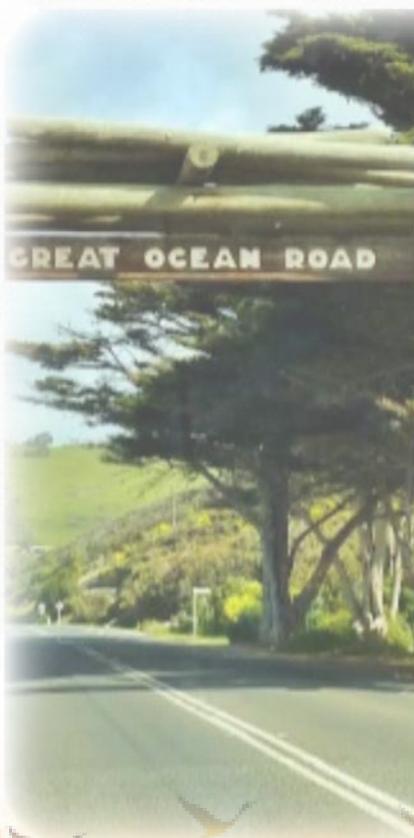
不能忘懷，澳洲墨爾本著名的大洋路，全天歷遊，歷時十三個半小時，歷經十三年才通車的大洋路，是世界上最著名的駕駛路線之一，也是被譽為世界上最壯觀的海岸線之一。

在路上的每個分岔路口
都給我一個絕美風景的驚喜
獨具澳大利亞標志性的風格
置身於
無邊無際的白色沙灘
兩旁茂密繁盛的雨林
迷人寧靜的沿海城鎮
野生動物居住的檐篷
嶙峋奇特石灰岩懸崖
碧綠海浪泛出亮金光

飽覽着
著名的自然地標
*大洋路地標
*白色燈塔
*安格爾西
*肯尼特河

觀看着
樹熊及野生彩鳥
俯瞰着
壯觀的阿波羅灣
徒步在
*奧特威雨林區
*沉船海岸
*十二門徒岩奇景
*洛克阿德峽谷
*吉布森步道

看到大自然的神秘與壯美
又一次
為着上帝奇妙的傑作
再一次
發出心曠神怡的讚嘆
「諸天述說神的榮耀
穹蒼傳揚祂的作為」◇





別矣 摯友！

陳華英



我在香港長大，小時候，家父每天都買兩份報紙，就是明報和大公報。當我有了自己家庭之後，丈夫或我亦會每天購買明報。自移居加拿大以來，二十多年我們一直都在訂閱明報加西版。每天打開大門，一份明報，套上透明膠袋，端端正正的躺在門前，捧在手中，心中就有一份喜悅，如同見到老朋友。

我喜愛明報新聞報導立場中肯，沒有明顯的政治偏向；我喜歡它的副刊，內容豐富，帶有文化人的氣息。它不但有各個名家的專欄，還有頗有份量的文篇，涉及中西文學、今古歷史、文壇逸事、花鳥蟲魚、旅遊見聞、醫學新知、影藝、時裝、美食、養生、建築等等範疇。還有幾版酒樓食肆的廣告，過年過節或請客，我們都會翻閱這些廣告，找出適合的酒樓和菜式。

除了報刊本身之外，每周它還會隨報附送《地產金頁》、《健康生活》、《樂在明廚》、《星期六周刊》、《明報周刊》等雜誌。真是多虧了編輯人員的心力花費，勞苦功高。

移加之後，我不但閱讀明報，還參與其中。當初丁果先生主篇的「明筆」版有我的文章；後來「無心的約會」的欄目，我也是常客。以金庸先生給副刊版的五字真言：短(文章短小)，趣(有趣味性)，近(接近生活，貼近讀者)，物(內容具體、實在)，圖(有圖更佳)作為方向，用芒草、原上草、狗尾草等等筆名投稿，差不多每週一篇，甚至有時一週兩篇，都獲老編青睞刊登。加深了我與明報的互動。直至「無心的約會」欄目結束，最後的一篇文稿也是我的。

早前星島日報停刊時，心中不禁為加拿大兩份華文大報缺其一而惋惜，亦暗忖：會不會現在星島日報的讀者轉往閱讀明報，明報會在這紙媒市場沒落時支撐得久一點呢？但如今好夢成空，驚聞溫哥華和多倫多的明報印刷版和網頁版都於1月16日停刊。加拿大兩份華文大報都不復存在了。每天，打開大門，門前空空如也，悵然若失。以後，早上拿著報紙，坐在搖搖椅上喝茶的閒適不再。失去明報，如失去每天見面的摯友，唉！◇





時間是甚麼？它是看不見、摸不到，但我們卻能感覺到它的存在流動。怎樣形容時間？在日常生活中，它是事情發生的先後和長短，例如早上、中午、晚上；一天、一小時、一分鐘。在文字上表達時間的成語更是不可勝數，如形容流逝快速的有光陰似箭、時光荏苒、白駒過隙、轉瞬即逝、彈指之間；而形容時間漫長者亦有不少，如天長地久、日復一日、度日如年、曠日持久；亦有形容時間短暫，如轉眼之間、曇花一現、危在旦夕；而形容時間的寶貴則有只爭朝夕、分秒必爭、惜時如金；當然不能缺少時代或季節變換的如日轉星移、時移世易……

感謝前人的智慧，懂得設計計算時間的方式。對人而言，與時間

時 間

李光澤

的關係更是密不可分。人的生命是一個歲月旅程，從出生、童年、青年、中年、成年到老年，時間都能刻劃出生命不同階段，帶出成長、學習、成熟、睿智、衰老和回憶的轉變。人的生命有不同的時間長度，透過時間所經歷的內容，便賦予生命的意義。

每個人所經歷的時光都不一樣，但內在本質都是潛藏著無窮的生命力，從嬰孩到老年，都是渴望被愛和有力量去愛，追求被欣賞和被肯定。透過努力、成功、失敗、相愛、陪伴、付出、歡笑、眼淚、喜樂、失去、哀傷、寬恕……為自己的時間長度畫出燦爛的圖畫，創出獨一無二的生命樂章。

「人生七十古來稀」現在已經不合時宜，近年的醫療科技進步，很多長者都可以健康地活到八、九十

或一百多歲。但時間總是有限，因此生命便很珍貴。年青時代，為理想、目標、事業拼搏，忙於奔命，以健康追求財富。中年階段，事業有成果，經濟穩定後，便為照顧家庭、孩子教養盡心盡力。老年退休後，便需要懂得愛護自己，放下執著，安排時間找尋自己的興趣，學習新事物，參與社區服務，擴闊社交圈子，結伴同遊，注重健康，懂得珍惜時間，人生才有價值和意義。晨曦固然充滿希望，然而晚霞的繽紛色彩卻更加艷麗。

「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，時間一去不復返，時間就像是人生的河流，人生就像是河流中的旅程。如果我們覺得時間是禮物，我們便要好好地珍惜每一天，活出更豐盛的人生。◇

時 間

蔡師奶



開始實踐2026年新年大計沒有？今年「師奶萬歲」這專欄將會跟「豐盛人生」的義工作者，即我的爸爸，每季一期作「一題兩寫」。約二十多年前，我和爸爸曾在一聖堂月刊，有一個「一題兩寫」的專欄。我很回味那兩代交流的經驗，感覺很特別和豐富。當我讀到我的專欄鄰居——黑字——的爸爸也喜歡寫作時，我便向爸爸提議我們再度攜手合作，在新一年在《中僑新天地》攪攪新意思。商議後，我們決定以「時間」為題。

曾與一智者交談，他幽默地說人生如一卷廁紙，我大惑不解，他說人愈老，時間過得愈快，像一卷廁紙，愈用愈轉得快。爸爸常常記得我總是抱著一個又一個嬰孩，當我告知他，老么已九歲了，他感嘆時間過得真快。

時間確是很有趣，被情感牽引着。開心的時候，快樂不知時日過，人總是希望時間停頓。但在憂傷時，日子很難捱，恨不得時間過快一點。那麼我想，長或短，快或慢，其實都不緊要，重要是在過程中，我怎樣珍惜、把握和善用時間，有意義地、真實地投入生命每刻。

朋友去年十月，曾往羅馬參予神哲學工作坊。整理相片和筆記後，跟我們分享她在其中的一堂時間課。她解釋兩種時間：(一)時鐘的時間，是一分一秒的，希臘文chronos，是順序的，像一條直線，屬量；(二)圓滿，超性時間，完美時刻，希臘文kairos，屬質。若果我們只選擇在物質世界，營營役役，白白地讓時鐘的時間流走，便錯過了可接上圓滿時間的軌道，看不到生活內裡的質。聽罷朋友的

所見所聞，我興奮地告知外子，外子竟立即拿出一本美國哲學家著的書，名為「關於天堂的一切」，指出一幅chronos與kairos跟永恆的圖，並極力推薦那書。

這兩個希臘文字，成為了我和外子，近日不停交談的話題。我們的生活，彷彿被放在充滿趣味性的顯微鏡下。平凡的小事和沈悶的瑣事，突然全部由平面變成立體。我倆跳進了交談的新層次，開懷地審視跟每位孩子的對話、黃仁勳在Davos的演說、今年朋友們孩子的婚約、人工智能對人類的祝福和詛咒、本地教育制度的失敗等。當我們放眼永恆，每天令我們氣憤的不如意小事，頓成有意思的小習作，讓我們在在世有限的時間，幫助彼此靈性生命的成長和成熟，實踐和滿全愛的召喚。這就是我們活好2026年的新啓示！◇



城市在說話

黑字



每日返工路上，我都在天車站入口處見到一位歌手。與其說見到，不如說遠遠就聽到。

他每次都唱粵語歌，年紀不大，但唱的歌年代跨度頗大，許多都非常經典。他自帶一套齊全的音響設備，音效相當好。

雖然穿著樸素，但台型十足，仰頭手握麥克風，自成一格。我們素不相識，每次遇見，我們都遠遠互相點一點頭。儘管天冷，他依然準時在天車站旁唱歌。

有次，我在天車上無意聽見他與朋友交談，不為錢，也不為名，只是樂於每天在城市的一角唱唱粵語歌，享受大半日的光景。

每日通勤中，我都會遇見一些學生。有天，剛好在巴士的前後座，他們本來在用旁遮普語交談，見到我後，有些禮貌的拘謹，轉用英文與我問好，分享一些學習工作見聞。遇見幾次之後，互相熟悉，他們也知我樂於學習語言，不會介意聽不懂，於是就用習慣的旁遮普語交談，我也樂得細細聆聽。偶然，他們也簡短翻譯幾句給我聽，介紹一些最近的社區新聞。

最近，其中一位學生即將成為中學教師。某日在巴士站遇到，她自豪地說，將教兩個科目，一個是商科教育，另一個是旁遮普語。我想起她在課上分享的點點滴滴，為她感到開心。

多樣的聲音，離不開多樣的語言。某日，與一位朋友聊天。他本身是藏人，研究藏語及文化，堅持語言的重要。尤其在亞洲研究這個領域，歷史上充滿著許多文化力量的不對稱，許多西方學者，來自歐洲及北美，收集許多數據，便可用英文著書立作，成為亞洲研究的專家。而許多亞洲本土的學者及草根社區工作者，他們的聲音，他們自身用母語講述的經驗和故事，卻未被聽見，未被尊重。語言文化的多樣性，打開通往不同世界的窗口，又何止在天車站旁的歌聲、巴士上學生的交談、身邊朋友的分享呢？不一樣的聲音是多麼可貴，願我們都能細細聆聽，好好珍惜。◇

新年感言

何鳳鳴



執筆之時，2026年1月份已悄然過了一半時間。幾日前與一班朋友相聚，其中一位朋友感慨分享：2000年象徵着踏入21世紀，轉眼之間，竟然已走過了四分之一。時間流逝之快，實在令人不勝唏噓。

2026年的第一天，已收到不少祝賀語「新年快樂」、「身體健康」、「心想事成」等等，「身體健康」是最多人祝賀的。當中有一位朋友問及其他的朋友新年願望是什麼，大家異口同聲都說離不開三件事：第一，身體健康；第二，不需憂柴憂米；第三，兒女孝順。若能擁有這三樣，便已是人生中最幸福的事了。

回顧2025年，身體尚算健康，雖然偶有小毛病，但仍心存感恩。很久以前也試過有一次在街上暈倒，

感恩暈倒在中醫醫館門前。也有一次在街上步行時突然感到暈眩，上車後甚至無法駕駛，當下心中充滿驚恐與無助，不知所措，只能默默祈求上天保守。那一刻，才深深體會到「身體健康」並非理所當然，而是何等珍貴。

現今世代，不論任何年齡層的人，都愈來愈重視健康飲食與運動，務求強身健體，減少病痛，能安然度日，已是恩典。回想數年前因疫情肆虐，許多人，包括親友，亦未能倖免，有人重病纏身，即使康復，記憶力卻大不如前。病菌的侵襲令人防不勝防，即使家財萬貫，也難以抵擋病魔的侵蝕。

回望過去，雖然並非出身富裕之家，卻也未至於捉襟見肘，衣食住行尚算安穩。然而人生無常，曾被前夫遺棄，歷經風風雨雨，試過眼

行存簿上出現「零」的數字，前路茫茫，不知何去何從。那段日子，連生病也不敢，卻始終懷着一個信念，相信上天所賜的恩典，並學會知足常樂。

曾與一位朋友閒聊，戲言若有一天食物不足，便每日到不同朋友家中取一個麵包，也足以果腹。朋友笑問：「一年365天，你有這麼多朋友嗎？」我回答，未必有，但可以循環再問，大家繼續談笑。

健康與財富，都是人生的福祉；然而得與失，往往不由我們掌控。無論期望是否完全實現，只要每天仍繼續努力生活、為生活奮鬥、追求心中的理想，便已不枉此生。在漫長的人生旅程中，繼續勇往前行，做一個稱職的客旅。◇



清晨的黑暗裡 最柔軟的親密

養樂多



清晨，鬧鐘響起的時候，天還是黑的。洗漱完，我先走進大女兒的房間，輕輕摸摸她的臉，低聲喚她起床。她還沉在睡眠裡，安安靜靜。那一刻，我心裡會忽然生出一種熟悉的情愫——就像剛做媽媽的那段日子，孩子白天鬧騰不休，可一旦睡著，望著她們小小的臉，就像看見了天使，世界突然變得柔軟，所有的焦慮、煩惱、時間的壓力，都被關在門外了。

打開姐姐的小夜燈給她一點清醒時間，我再走進妹妹的房間。這種感覺會更強烈。她小小的頭、小小的人，蜷在床上，像一隻安靜的小動物。我最喜歡的叫醒方式，是輕輕地親她。她睜開

眼，看見是我，總會先給我一個暖暖的笑，有時會慢慢貼過來，抱住我的脖子，在我臉上親一下。那一瞬間，一切都是暖的。

把她們叫醒後，我下樓開始準備早餐和午餐，早晨立刻變得手忙腳亂。三個爐子同時開，這邊煮、那邊煎、另一邊炒，我竟然發現自己multitask得還不錯。偶爾孩子們跑下來，小女兒還會主動幫忙遞這個、拿那個。回頭想想，這些細節，大概就是人生值得被珍藏的時刻。

母女之間的親密，也藏在生活的共享里。姐姐長高到可以穿我的衣服，妹妹也是。那些緊了、小了的衣服給她們，她們總是欣然接受，而我看著她們穿著自己的衣服，心裡會生出一種奇妙

的愉悅。我們也有共同喜歡的東西，比如一段時間都迷上了Jelly Cat。對我這個年紀來說或許有點幼稚，但當她們擁有時，我會忍不住摸一摸，好像也滿足了自己的一點童心；而她們也會覺得，媽媽和我們一樣。

還有小包、杯子啥的，你用我的，我用你的；出門時輪流背、互相分享。這種親密，與某些「客氣而穩定」的關係很不同。比如特別的日子，每次都收到一樣的紅包，沒有變化，也沒有驚喜。你不能說它不好，但很難因此真正靠近一個人。也因為如此，我格外珍惜此刻，與兩個女兒之間這種真實而柔軟親密——它正在發生，我也想好好記住。◇





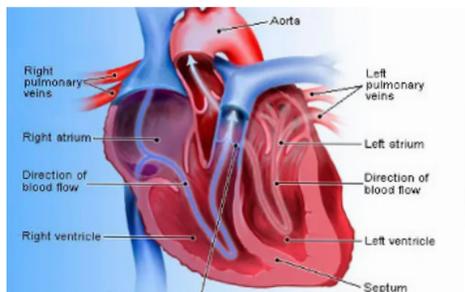
Steven Shen
(註冊營養師)

心臟病症狀、體徵和病因 (上)

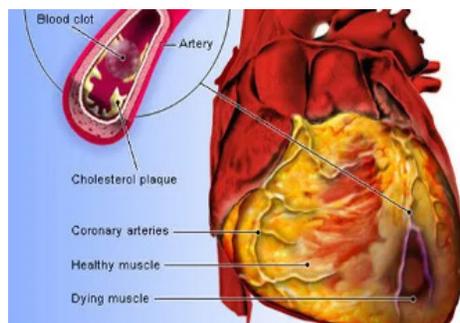
現代社會的快节奏生活常常讓人緊張忙亂，而「心頭一緊」也不再只是修辭用法，突如其來的胸部不適一定會讓人擔心害怕。本專欄作者將為大家詳細解釋有關心臟病的相關知識。願大家能夠知其所以然，在日常生活中保養得當，身心舒暢。

1) 了解心臟是如何運作的

心臟是人體最勤勞的肌肉。平均而言，心臟每天晝夜不停地跳動10萬次，為全身輸送氧氣和營養物質。心臟泵出的血液還將二氧化碳等代謝廢物輸送到肺部，以便排出體外。心臟的正常功能對維持生命至關重要。



不幸的是，有些心臟病發作會導致心臟完全停止跳動，這種情況被稱為心肌梗死或心臟驟停。心臟也可能開始以一種非常危險的心律失常（稱為室性心動過速）跳動，這可能致命。



2) 什麼是心臟病？

冠狀動脈疾病（CAD），俗稱心臟病，是指膽固醇、鈣和其他脂肪在為心臟供血的動脈中積聚的一種疾病。它是最常見的心臟病類型。這些物質會硬化形成斑塊，阻塞流向心臟的血液。

當冠狀動脈因斑塊積聚或其他原因而變窄時，心肌會因缺氧而導致胸痛，即心絞痛。



3) 心臟病與心肌梗死發作之間的聯系

有時，冠狀動脈中的脂肪斑塊會脫落或破裂。發生這種情況時，受損部位會形成血栓。血栓可能會阻塞動脈血流，導致心臟病。

4) 心臟病：頭號殺手

心臟病是北美頭號殺手，影響著約1790萬成年人。心臟病造成的死亡人數超過了北美第二至第七大死因的總和。



5) 心臟病的風險因素有哪些？

某些風險因素會增加患心臟病的幾率。常見的心臟病風險因素包括：

- 高膽固醇
- 糖尿病
- 近親患有心臟病
- 肥胖
- 高血壓
- 吸煙
- 外周動脈疾病（PAD）

6) 哪些生活方式因素是心臟病的危險因素？

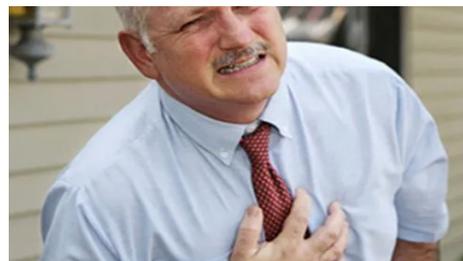
某些生活方式因素和選擇會增加患心臟病的風險，包括：

- 高脂肪飲食
- A型性格（急躁、好鬥和/或競爭心強）
- 缺乏運動
- 情緒低落或壓力過大



7) 猝死——心臟病的致命後果

心臟病的症狀因人而異。出現胸痛或呼吸困難的患者有機會在醫院接受挽救生命的治療。但不幸的是，對另一些人來說，猝死和死亡卻是他們罹患心臟病的首發症狀。◇



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

農曆新年將到，預祝各位新春大吉，馬年行好運，身體健康，事事如意。
 在世界各地大受歡迎的華語科幻古裝電影《尋秦記》，最近終於在加拿大上映了，對許多影迷而言這是個莫大的喜訊！2月14日是西方情人節，由世界名著《咆哮山莊》(Wuthering Heights) 改編的浪漫電影《咆哮山莊》(Wuthering Heights)，也在這節日前開畫了。
 此外，還有兩部原創動畫片在2月份推出，就是動畫喜劇片《山羊巔峰》(Goat) 和奇幻動作片《復仇公主斯嘉麗》(Scarlet)。(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

尋秦記 Back To the Past



這部改編自黃易同名小說的科幻古裝電影，劇情是2001年電視劇《尋秦記》的延續，由吳炫輝和黎震龍聯合導演，賀鑫編劇。除了電視劇的原班演員古天樂、林峯、宣萱、郭羨妮和滕麗名之外，還加入了新演員，例如苗僑偉、白百何、洪天明等。

故事講述古天樂飾演的香港警察項少龍已在秦朝隱居二十年，但苗僑偉演的時光機發明者Ken含冤入獄多年，在出獄後想報復，回到二千年前，企圖取代秦始皇嬴政，改寫歷史，於是項少龍只有和嬴政再度聯手，保護歷史。本片已在大溫哥華的cineplex院線上映，有關詳情可上網到<https://www.cineplex.com/movie/back-to-the-past-cantonese-english-and-est>瀏覽。(圖片提供：Cineplex.com)

山羊巔峰 Goat



這是一部原創動畫喜劇片，故事講述一隻名叫Will的細小山羊，卻一直充滿宏大的夢想，牠活在一個動物世界，忽然有機會加入職業「咆哮球」(roarball)球隊，是男女混合的，隊員都是動物界的精英，牠們對Will的加入並不滿意，但Will卻決心改變這種運動，證明牠這個小個子也能打這「咆哮球」。本片由2

月13日起在電影院公映。(圖片提供：Sony Pictures)

咆哮山莊 Wuthering Heights



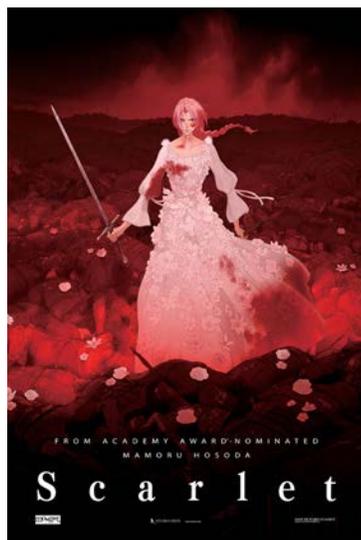
這部浪漫片的靈感來自英國女小說家Emily Bronte寫於1847年的同名小說，由英國女導演Emerald Fennell執導兼編劇，來自澳洲的女神Margot Robbie飾演女主角Catherine Earnshaw，澳洲型男Jacob Elordi飾演男主角Heathcliff，並由在英國電視劇《混沌少年時》(Adolescence) 中，演嫌疑殺人犯Jamie Miller的童星

Owen Cooper，飾演少年時代的Heathcliff。

這是個發生在英國約克郡(Yorkshire)的愛情故事，男主角和女主角之間雖然有激烈的愛情，但卻是一種破壞性的關係，本片在英國約克郡多個地點實地拍攝，將於2月13日起在電影院公映。(圖片提供：Warner Bros. Pictures)

復仇公主斯嘉麗 Scarlet

這部原創動畫奇幻動作片由細田守執導，故事講述一位中世紀的劍術公主斯嘉麗(Scarlet，由蘆田愛菜聲音演出)，為了替父報仇，踏上了一段危險的旅程。復仇失敗後，她身負重傷地來到了「異世界」。在那裡，她遇到了一位來自現代的理想主義青年，他不僅幫助她療傷，也讓她看到了擺脫痛苦和憤怒的未來。當她再次面對殺父仇人時，斯嘉麗面臨著她人生中最嚴峻的挑戰：她能否打破仇恨的循環，在復仇之外找到人生的意義？本片由2月6日起在電影院公映。(圖片提供：Courtesy of Sony Pictures Classics)◇





列治文國語楓華會 Richmond Maple Mandarin Group

2026年1月至3月活動表 | January to March Calendar of Programs

活動、講座、太極班 | 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
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

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131期

2月·February·2026
松鶴天地483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：3月2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。

