

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

訂閱電子版新聞信
敬請掃碼：



2026年
八月刊

炎夏有備 耆英安康
長者安全舒適度夏指南
同心同行 共走百萬善路
2026中僑百萬行圓滿成功

育兒心得：蚊子夜話
黃金歲月：網聚 Zoom Meeting
營養樂趣：鎂元素的健康益處和有效來源(中)



From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，
大家好！

八月的熾烈陽光給我們帶來盛夏的明艷和爽朗，卻也令我們不得不應對同樣「熱情高漲」的氣溫。不同於記憶中小時候毫無顧忌的在陽光下，在戶外整天玩耍也毫髮無損，現在的夏日高溫往往有可能影響健康，甚至可能有生命危險，對於長者尤甚。本期專題關注長者朋友們如何安全避暑，希望能夠給大家一些幫助。

剛剛過去的七月，2026「中僑百萬行」圓滿落幕。當日眾多支持團體和民眾積極參與，現場儀式和表演熱鬧非凡，精彩紛呈。感謝大家的關注與支持。

本期我們還有新的作者加入，解析街頭藝術畫作，分享人生感悟。

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

炎夏有備 耆英安康	03
長者安全舒適度夏指南	
大溫哪些路段最危險？	04

精彩中僑

感謝大家積極參與 2026中僑百萬行圓滿成功	05
2026 中僑百萬行精彩回顧	06
中僑基金會衷心感謝 2026中僑百萬行贊助商	07
中僑百萬行圓滿舉行CSSC籌款成績再創佳績	08
翩翩起舞 舞出健康人生	09
中僑書畫班獲邀參加圖書館書畫作品展覽	10
本月中僑活動資訊	11

生活資訊

醫學新知 - 我會患上癌症嗎/腳部受傷保護鞋	18
------------------------	----

文藝休閒

新趣 - 邂逅 雙城	19
旅遊紀聞 - 奧林匹克國家公園自駕遊	20
詩林/隨筆 - 一種北美洲的蟬	22
溫故/新風 - 葉嘉瑩教授紀念地落成	23
新詩新話 - 竹樹開花的新詩	24
黃金歲月 - 網聚 Zoom Meeting	25
花卉園地 - 其花名金銀 其性在忍冬	26
溫哥華生活小調 - 故事的書寫者 記憶的保存者 ——記與蘇美智的下午茶	27
美文欣賞 - 新松、新地、新天	28
育兒心得 - 蚊子夜話	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 (中)	34
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	35



炎夏有備 耆英安康 長者安全舒適度夏指南

最近霸榜新聞頭條的熱浪已不再只是南歐或熱帶地區的問題。對習慣了清涼夏季的大溫居民來說，家中是否有一個真正涼快、安全的空間，有沒有行之有效的抵擋熱浪的計劃，逐漸成為關乎健康，甚至生命的重要準備。

李育嬌

相信大家都對歐洲高溫的新聞早有耳聞，歐洲的情況與卑詩沿岸有不少相似之處。倫敦、巴黎及大溫地區過去的夏季通常較為溫和，許多住宅在興建時，主要考慮的是冬季保暖，而不是夏季降溫。牆壁、屋頂和窗戶善於保存熱量，卻未設中央空調、遮陽板或良好的交叉通風。一旦白天的熱力進入屋內，晚上又未能及時散去，住宅便可能逐日累積熱量，變成難以降溫的「熱盒子」。

一 為何長者特別怕熱？

隨着年齡增長，身體調節溫度、排汗和感受口渴的能力可能減弱。有心臟病、肺病、糖尿病、腎病、認知障礙或行動不便的長者，風險更高；部分降血壓藥、利尿劑、抗抑鬱藥及其他藥物，也可能影響排汗、血壓或體內水分平衡。

獨居，住在頂樓或西斜單位、沒有空調，以及不願麻煩家人的長者，更容易在悶熱的房間中不知不覺地過熱。長者不應自行停藥或突然大量飲水；如醫生曾要求限制飲水，應提前向醫生或藥劑師查詢炎熱天氣下的用藥與補水安排。

二 舊樓沒有中央空調，該怎麼辦？

居住在舊式獨立屋、公寓或出租單位，不代表一定要立即進行昂貴的全屋改裝。最實際的方法，是先在家中建立一個可以安全休息及睡眠的「清涼房」。

可選擇面積較小、日照較少、位置較低的睡房或客廳，關好房門，集中使用一部合適的窗式或便攜式空調。BC Hydro指出，便攜式空調特別適合睡房等較小的封閉空間，可以在熱浪期間提供一個安全的日間休息及夜間睡眠環境。

購買設備前，應先查看窗戶形式、房間面積、電力插座，以及大廈管理公司或業主的規定。

窗式空調通常比便攜式空調更省電，BC Hydro估計其平均能源效率接近便攜式空調的兩倍；但機身較重，必須穩固安裝，不能單靠長者自行抬起或固定。公寓住戶也要先確認大廈是否容許窗外安裝設備。

便攜式空調較容易搬動，但排熱軟管一定要接到窗外，並把窗戶周圍的空隙封好，否則熱氣會重新進入室內。空調應直接插入合適的牆上插座，盡量不要使用拖板或延長線，也不要與其他高耗電電器共用同一插座。

無管道熱泵可以同時供暖和製冷，是較長遠的選擇。舊住宅沒有暖氣管道，也可以考慮安裝無管道系統；但公寓或分契物業通常需要管理公司批准，因為室外機可能涉及露台、外牆、噪音及公共地方，並應由有經驗的合資格承辦商安裝。

若暫時不能安裝空調，首先要設法阻止熱力進入。白天關閉向南及向西的窗戶，拉上遮光簾或百葉簾；若大廈規定容許，可考慮在窗外加裝遮陽設備。晚上只有在室外溫度低於室內時才開窗，並把風扇放近窗邊，協助把較涼的空氣帶入室內。

外部遮陽通常比等室內升溫後再降溫有效。歐洲建築專家建議使用外置百葉、遮陽篷、反光表面、較好的通風設計及樹木遮蔭，從源頭減少陽光進入。

租客則應先取得業主同意，不要自行在玻璃上黏貼不合規格的金屬反光物料，以免造成玻璃受熱不均、破裂或違反大廈規定。

風扇可以促進空氣流動，但不能真正降低房間溫度。卑詩疾病控制中心提醒，當氣溫超過35°C時，單靠風扇可能無法有效降低身體核心溫度。沒有空調時，可配合涼水淋浴、微濕衣物、濕毛巾、噴霧瓶，或把雙腳浸在微涼的水中，直接協助身體散熱。

如果住所到下午仍然無法降溫，不要勉強留在家中。可提前查詢附近圖書館、社區中心、商場及市政府開放的避暑空間，並把交通、藥物、水瓶及緊急聯絡電話準備好。對長者而言，離開一間持續升溫的房屋，並不是小題大做，而是一項必要的健康安排。

三 家人鄰里，點滴問候很安心

熱浪期間，最好有個「清涼伙伴」：每天早上及傍晚至少聯絡一次獨居長者，幫忙查看室溫、飲水及精神狀況。若出現頭痛、暈眩、大量出汗、肌肉抽筋、口渴或尿色深，應立即移到涼快處、補水並用涼水降溫；若出現神志混亂、昏厥、呼吸急促、嘔吐或體溫達39°C以上，可能是中暑，應立即致電911，同時移到冷氣處、脫去多餘衣物，以濕毛巾或包裹好的冰袋冷敷頸部和腋下。

安全度夏，不一定需要把整間房屋變得冰冰涼，而是有所預防，彼此關照，安排一套適合自己和家人的生活方式。◇

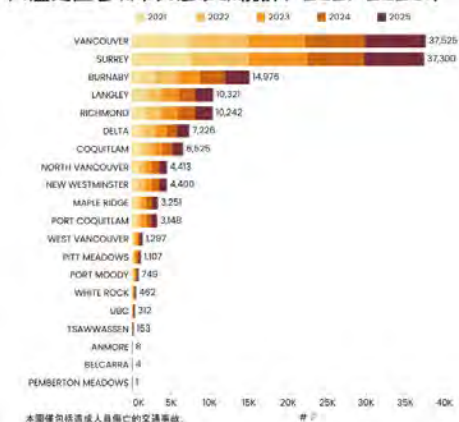


大溫哪些路段最危險？

閑筆居士 Walnut Tree

ICBC統計資料顯示，2021至2025年間，大溫地區共錄得約143,000宗造成人員傷亡的交通事故，平均每年約有28,600宗。事故數量在五年間整體保持相對穩定，未見大幅波動。其中溫哥華市和素里市各佔約26%，合計超過大溫地區事故總數的一半。

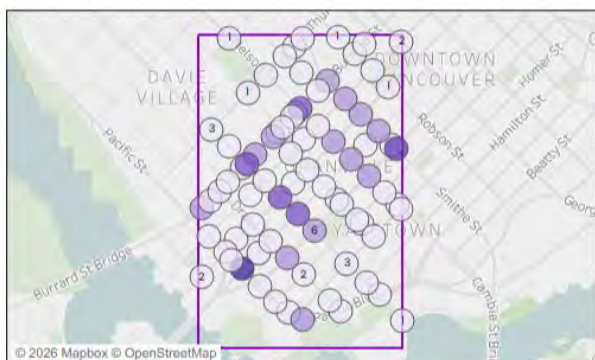
大溫地區各城市交通事故統計：2021-2025年



大溫地區的傷亡車禍主要集中在溫哥華、素里、本拿比和列治文等城市，事故熱點多分布於主要交通幹道周邊及商業活動密集的街區。下圖中顏色越深，代表該街區錄得的事務宗數越多。

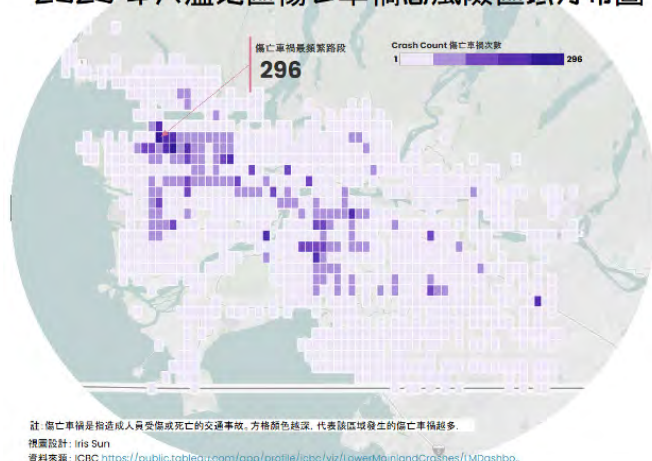
Crash Count 事故次數: 296

GRANVILLE BRIDGE & GRANVILLE ST & HOWE ST ONRAMP & PACIFIC ST.	22
SEYMOUR ST & SMITHE ST	14
DAVIE ST & HOWE ST	12
BURRARD ST & NELSON ST	11
BURRARD ST & DAVIE ST	11
DAVIE ST & GRANVILLE ST	10
HORNBY ST & SMITHE ST	9
GRANVILLE ST & SMITHE ST	9
GRANVILLE ST & NELSON ST	9
BURRARD ST & SMITHE ST	9
NELSON ST & SEYMOUR ST	7
HOWE ST & SMITHE ST	7
DRAKE ST & SEYMOUR ST	7
HOWE ST & NELSON ST	6
HOMER ST & PACIFIC BLVD & PACIFIC ST	6
DAVIE ST & SEYMOUR ST	6
BURRARD ST & SEE-EM-IA LANE	6
BURRARD ST & JUNG LANE	6
BURRARD ST & HELMCKEN ST	6
HOWE ST & PACIFIC ST	5



2025年傷亡車禍最集中的街區位於溫哥華市中心，全年共錄得296宗事故。

2025 年大溫地區傷亡車禍高風險區域分布圖



ICBC統計資料同時顯示，約96%的傷亡車禍發生在道路交叉口。2025年傷亡車禍最集中的路口位於ALEX FRASER BRIDGE & CLIVEDEN AVE & CLIVEDEN AVE OF-FRAMP & CLIVEDEN AVE ONRAMP & HWY 91，全年共錄得191宗事故。

聚焦：
2025年錄得50宗以上人員傷亡車禍的路口



道路安全有賴市民共同維護。駕駛者行經路口、主要幹道及人流密集街區時，應減速慢行、留意交通訊號及行人動向；行人和騎單車人士亦應提高警覺，遵守交通規則。多一分留意，便可減少一分風險。◇



感謝大家積極參與 2026中僑百萬行圓滿成功



感謝社區各界鼎力支持，2026中僑百萬行（Walk with the Dragon）圓滿舉行，成功籌得超過496,000元善款。這項令人鼓舞的成果，充分展現了社區團結互助的精神，以及各界對中僑工作的認同與支持。

籌款所得將全數用於推動中僑各項服務及社區計劃，惠及家庭、青少年、婦女、長者及其他有需要人士，協助建立更健康、更美好的社區。

中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲表示：「我們衷心感謝超過3,000位社區人士參與今年的百萬行。大家的支持與投入，為中僑持續推展多元化服務提供重要動力，讓我們能夠回應社區不斷轉變的需要，並為更多有需要的人士提供協助。」

今年百萬行以「一步一代·同行未來」為主題，各界善長、企業夥伴、義工及社區支持者齊聚士丹利公園，在標誌性的百呎金龍帶領下一同前行。

活動不僅匯聚社區力量，更連繫不同世代，攜手為下一代創造更光明的未來。

除步行籌款活動外，現場亦安排了一系列精彩表演及互動節目。活動首先由Da Space Dance帶領參加者進行熱身，其後由多個社區團體接力演出，包括北少林龍志光國術會、匯聲廣播華僑之聲、Hidden Gem Dance Studio、胡氏跆拳道加拿大總會、梁淑華舞蹈學院及日光舞作舞蹈學校，充分展現大溫哥華多元文化社區的活力與風采，為活動增添熱鬧歡樂的氣氛。

中僑謹向所有捐助者、企業夥伴、義工及社區朋友致以誠摯謝意。正因有各界的支持與奉獻，中僑得以持續發展及提供多元服務，陪伴不同人生階段的社區成員成長，共建一個更具關懷與凝聚力的社會。

再次感謝各界與中僑同行，共同成就這項別具意義的社區盛事。◇



2026 中僑百萬行 Walk with the Dragon精彩回顧



活動獲得三級政府及多位社區領袖的支持，參與百萬行開幕儀式及起步禮。



在中僑百尺金龍的帶領下，超過50支團隊從林百文園浩浩蕩蕩出發。

2026中僑基金會慈善高爾夫球賽 現已接受報名



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Mayfair Lakes高爾夫鄉村俱樂部舉行，歡迎各界人士組隊參與或捐款支持。今年活動籌款目標為\$135,000，以支持中僑其下未能獲得政府資助的社會服務。

與此同時，是次活動的無聲拍賣亦密鑼緊鼓籌備中。

詳情請密切留意中僑基金會網站的公佈。

報名參加/捐款，按此連結：<https://wl.donorperfect.net/webLink/WebLink.aspx?name=E354837QE&id=48>

歡迎聯繫中僑基金會查詢及了解更多：

1-604-408-7228 / fundraising@success.bc.ca ◊



中僑基金會衷心感謝 2026中僑百萬行贊助商

T-shirt贊助

RBC

兒童遊樂區贊助

TD Bank

節目贊助

Fairchild Media Group

印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

特別宣傳贊助

LS Times TV
Canada Taiwan Exchange
Association & Canwest Taiwan
Board of Trade

金贊助

Park Georgia Insurance Agencies &
Intact Insurance
Remitly
Vancity Credit Union

銀贊助

Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.
Royal Pacific Group Realtors Care
STRAND
VanMar Constructors Inc.

路徑贊助

Regent Park (Keylink) Realty

交通支持

TransLink

主要傳媒贊助

Fairchild TV
Talentvision
Fairchild Radio
CHMB AM1320
OMNI TV
Sing Tao Media Group

活動贊助

9 Dumplings
Kokoro Tokyo Mazesoba

攤位贊助

BC Securities Commission
BEEM
BMO
CIBC
Fantuan
Kwantlen Polytechnic University
Scotiabank

物資贊助

7-11
Dan-D Pak
Maxim's Bakery
Sunrise Soya Foods
THL Gourmet Foods
Tim Hortons

特別鳴謝

Allen Lau Photography
Herbaland Naturals Inc.
People's Moving Ltd

(*排名不分先後)



中僑百萬行圓滿舉行 CSSC籌款成績再創佳績

中僑華埠耆英會主席 梁國興

7月19日，年度慈善活動Walk with the Dragon於Stanley Park盛大舉行。當日天朗氣清，陽光普照，吸引大批市民及社區人士踴躍參與，現場氣氛熱鬧歡樂。

大會精心安排了多項精彩的舞台表演，包括歌舞、音樂及文化演出，節目多姿多采，贏得觀眾陣陣掌聲。舞台下設有多個活動及遊戲攤位，吸引不少市民排隊參與，場內人頭湧湧，熱鬧非凡。大會亦準備了豐富獎品，讓參加者滿載而歸，大家都度過了一個愉快而充實的周末。

今年活動最令人鼓舞的是慈善籌款成績，最終成功籌得\$496,000，大幅超越原定目標，充分展現社區人士的熱心支持和慷慨捐助精神，亦有助中僑互助會繼續推動一些未能得到政府足夠經費資助的項目。

活動能夠圓滿成功，有賴主辦機構、贊助商、義工及所有參加者的共同努力和支持。大家攜手同行，不但推廣健康生活，更凝聚社區力量，將關愛與希望傳遞給更多有需要的人士，為社區增添更多溫暖與正能量。◇





翩翩舞步 舞出健康人生

CSSC形體舞導師李秋嬋

春風化雨培桃李，碧野青山樹棟樑。
琴韻悠揚舒意氣，歌聲婉轉樂心田。
知音共聚添歡笑，好友同歡度晚晴。

我是中僑伸展運動形體舞蹈班導師李秋嬋，於2018年開始至今已有八年多，我一直秉持著「健康、快樂、分享」的理念，希望透過運動和舞蹈，幫助長者鍛煉身體，保持活力，獲得精彩人生。

課堂內教學員伸展運動，手指動，腦部運動，肩部運動，有利於血液循環，形體舞蹈類似瑜珈動作，藏族舞，水兵舞，新疆舞，扇舞，以及古典舞蹈都是弘揚中華文化。

我在讀書的時候是個很活躍的孩子，曾參加體操訓練，愛好跳舞，得到老師的讚美嘉獎，移民溫哥華後繼續追尋自己的舞蹈夢想，並將我所學到的與大家分享是我的心願，弘揚中華傳統文化與文明發揚光大，精神文樹樂觀澆灌，歲月增姿，心底陽光無比燦爛，照耀他人，自己亦溫暖。

我的心願是開心快樂過好每一天，心態好，百病不

侵。所以我們今日幾十人的團體充滿活力，比實際年齡更年輕，大家團結一致，互相幫助，群策群力，還參加中華文化中心及社區的演出，活躍於加國多元文化社會，被新聞媒體稱為享譽大溫，北美獨樹一格的中僑形體舞。

組員參加百萬行捐款都很積極，亦活躍參與華埠春節遊行，興致盎然之時還翩翩起舞，舞步輕快飛揚，歡聲笑語回蕩，一派歌舞昇平，喜樂安然的美好景象，便是最動人的風景！

做善事不分季節，在疫情期間我在網上教了二年運動舞蹈課程，於2020—2022得到大家一致好評，還幫中僑捐款，雖然我在舞蹈班裡出了不少的心血和努力，需知：「好鐵要經三回爐，好書要經百回讀，好舞要經勤來練。」

看到學員們開心，身體健康，能為大家服務出力是我的榮幸！到現在舞蹈班已有五十多人參加活動，希望盡我力量教大家，願大家永遠保持爛漫童心，常駐昂揚朝氣，踏出健康的舞步，身康體健，福壽綿長！◇





中僑書畫班第二度獲邀參加 列治文公共圖書館書畫作品展覽

中僑華埠耆英會主席 梁國興

中僑華埠耆英會中國書畫班再次傳來喜訊！由中僑中國畫班及三聯市長者學苑（Tri-Cities Seniors Academy）書畫組聯合舉辦的「2026年七、八月書畫作品展」，獲列治文公共圖書館誠意邀請展出。這是繼首次展覽獲得各界一致好評後，第二次獲邀舉辦展覽，充分肯定了學員們的創作水平，以及中僑多年來推廣中華文化藝術的成果。

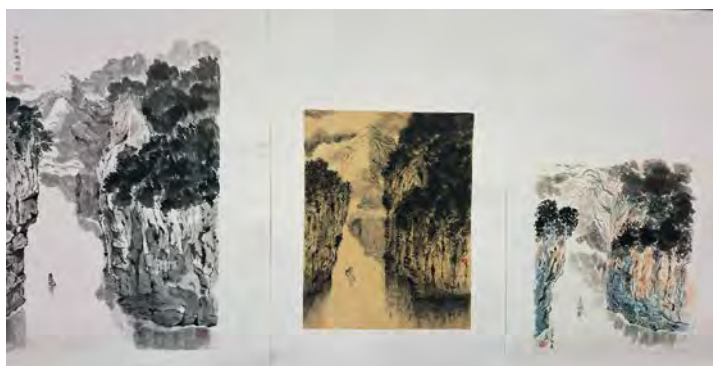
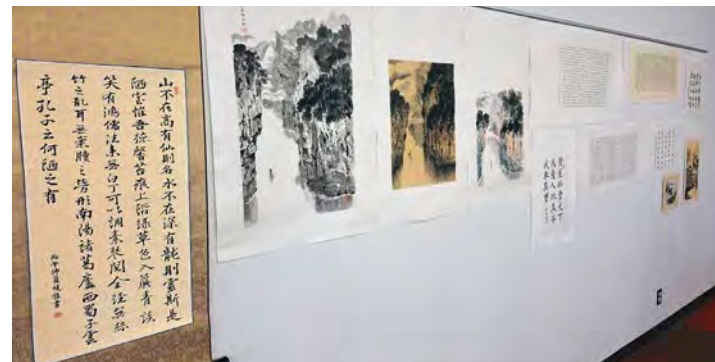
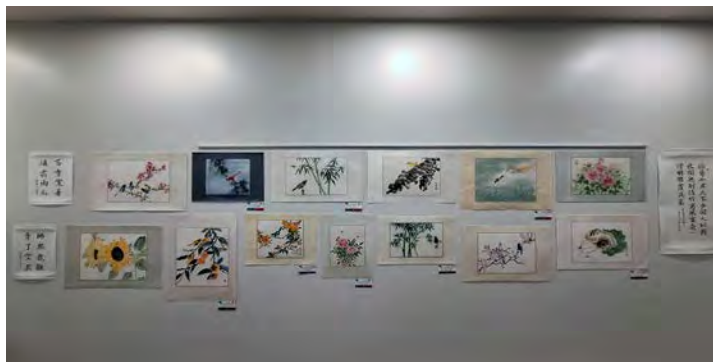
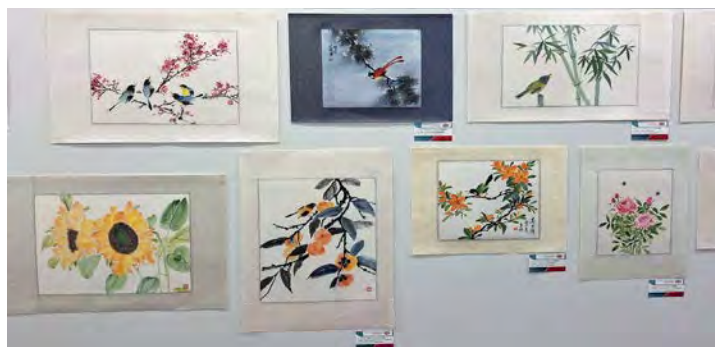
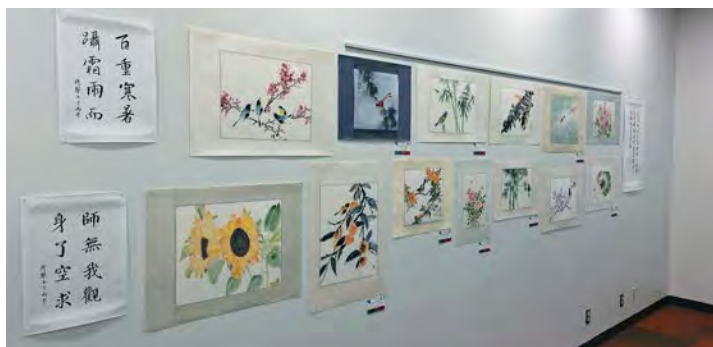
中國畫導師劉志文老師擁有深厚的嶺南畫派造詣，教學耐心細緻，循循善誘，鼓勵學員勇於創作，將中國畫的筆墨神韻融入作品之中。多年來，她不辭勞苦，默默耕耘，培育了不少優秀學員。

書法導師李志輝老師則以嚴謹而生動的教學方式，

引領學員認識中國書法藝術，從基本筆法到字體結構，逐步提升書寫技巧，讓學員在一筆一劃之間感受中華文化的深厚底蘊。

兩位老師多年來不計辛勞、盡心盡力，以專業知識和無私精神，為推廣中華書畫藝術作出了寶貴貢獻，深受學員敬重與愛戴。

今次再度獲邀於列治文公共圖書館展出，不僅是對兩位老師教學成果的高度肯定，更是中僑書畫班全體學員共同努力的成果。我們期望透過這次展覽，讓更多市民欣賞中國書畫藝術之美，促進文化交流，同時吸引更多朋友加入中僑書畫班，一同傳承中華文化，讓藝術豐富人生，讓文化薪火相傳。◇





歡迎分享您的就醫經歷

主要研究者：: Naveed Janjua



報名方式

請掃描二維碼及提交報名表或
聯絡我們



社區圓桌討論

形式：約 2 小時的交流時間，
與其他社區成員、S.U.C.C.E.S.S.
和 UBC CDC 工作人員共同交流
與分享

內容：探討您的就醫經歷及對健
康和就醫的想法

招募對象

- ✓ 居住卑詩省
- ✓ 18歲以上
- ✓ 語言：英/國/粵

參與者將獲得酬金！



THE UNIVERSITY
OF BRITISH COLUMBIA
Centre for Disease Control



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority



Analytics for
Public Health



CENTRE FOR IMMIGRANT
AND RACIALIZED HEALTH

v1.0 7 May 2026

analytics.ph@ubc.ca

H26-01309



精彩中僑



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

Funded by the
Government of Canada's
New Horizons for Seniors Program

Canada

在線粵語講座 慎防詐騙 FRAUDS & SCAMS



8月27日 星期四 上午10時 - 上午11時

主講者|Speaker: Melanie Fong 華人社區響應網路

ZOOM MEETING ID: 961 6578 1461

無需報名

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

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

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 7 月至 12 月 興趣班時間表 | 2026 July – 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
暑期 編織、鉤織中班	Ruth Liu	July * 7 月 7, 21 日 Aug. * 8 月 4, 18 日	1:30pm - 3:30pm	二 Tue.	報名費 \$5 自備工具材料
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
暑期穿珠研習班	Margaret Kong	July * 7 月 7, 21 日 Aug. * 8 月 4, 18 日	10:00am -12:00pm	三 Wed.	報名費 \$5 自備工具材料
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

2026 年 7 月至 8 月 活動表 | 2026 July – August 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.) 7/6, 7/13, 7/20, 7/27	10:30am- 12:00pm	在線英文課 English class ZOOM ID: 577 529 7186 *實體上課: 7/13	在線 Zoom R15
星期一(Mon.) 7/6, 7/13, 7/20, 7/27	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.) 7/8, 7/15, 7/22, 7/29	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 Activities: workshop, play game, music appreciation, excises, Chinese Opera performance, making craves	R15
星期四(Thurs.) 7/2, 7/9, 7/16, 7/23, 7/30	1:00- 3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class	R15
7/14 星期二 (Tue.)	4:00- 5:00pm	Online Health Workshop 在線講座 Zoom ID: 928 9528 4921 認識醫療輔助死亡 (MAID) The Facts About Medical Assistance in Dying (MAID)	在線 Zoom
7/16 星期四 (Thur.)	2:00- 3:00pm	Online Health Workshop 在線講座 Zoom ID: 945 9571 4794 瞭解藥劑師新增的專業範疇 The Expanded Role of Pharmacists	在線 Zoom
日期 Date	時間 Time	活動項目 Content	地點 Venue
星期一(Mon.) 8/10, 8/17, 8/24, 8/31	10:30am- 12:00pm	在線英文課 English class ZOOM ID: 577 529 7186 實體上課: 8/24	在線 Zoom R15
星期一(Mon.) 8/10, 8/17, 8/24, 8/31	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.) 8/5, 8/12, 8/19, 8/26	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 Activities: workshop, play game, music appreciation, excises, Chinese Opera performance, making craves	R15
星期四(Thurs.) 8/6, 8/13, 8/20, 8/27	1:00- 3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class	R15
8/27 星期四 (Thur.)	10:00am- 11:30am	Online Health Workshop 在線講座 Zoom ID: 961 6578 1461 慎防詐騙 Frauds & Scams	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

列治文華人耆英會 Richmond Chinese Seniors' Group
2026 年 7 月至 9 月活動表 | July – September 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
7 月 July	7 月 2 日 (星期四) Thur. 上午十一時 11:30am 龍皇鮑翅酒家 (100-8171 Ackroyd Road Richmond)	慶祝 2026 加拿大國慶聯歡會 Celebration of the 2026 Canada Day	會員 35 元 非會員 38 元
8 月 August	8 月 13 日 (星期四) Thur. 上午十時 10:00am 列治文加愛中心 345/350 室	手機和平板常用的功能學習 Learning to use common features on mobile phones and tablets	免費茶點招待 Complimentary Tea & Refreshment
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: 列治文 RCMP)	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
7 月 July	上午 9:45-11:45 am	7 月 16 日 (星期四) Thur. 7 月 28 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
8 月 August	上午 9:45-11:45 am	8 月 11 日 (星期二) TUE. 8 月 25 日 (星期二) TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
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

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.succesbc.ca



中侨互助会列治文服务中心 免费八月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言
8月5日(周三)	上午10时 – 12时	租金补助及非营利组织廉租房介绍 (线上)	国语 *
8月11日(周二)	中午12时 – 1:30时	和雇主面对面：BC Ferries (线上)	英语 *
8月12日(周三)	上午10时 – 11:30时	新移民须知 – BC省工作安全局项目介绍(线上)	英语 *
8月14日(周五)	上午10时 – 12时	55岁以上长者就业机会与须知 (线上及线下)	国语 *
8月19日(周三)	上午10时 – 12时	新移民须知及福利概览 (线上及线下)	国语 *
8月26日(周三)	上午10时 – 12时	实用求职资源网站介绍 (线上)	国语 *

* 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: July 15, 2026



扫描或
点击注册

列治文

<https://success.jotform.com/261667941031861>

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



我會患上癌症嗎？



健康處方

陳慧敏醫生

中年以後，許多人都會擔心「三高」（血壓高、血糖高、血脂高）和心臟病。

但其實你知否，加拿大的致命原因，首位乃是癌症（26%），其次才是心臟病（17%）呢。

當然，心臟病是單一器官的疾病，癌症卻可包含多種器官，成因不一。不過，你或許不知道，導致不少癌症的風險因素，原來與導致心臟病的風險因素相似。

先看看最常見的是什麼癌。頭四種是肺癌（12.9%）、乳癌（12.9%）、前列腺癌（11.5%）和大腸癌（10.0%）。他們共佔近半數（47.3%）所有癌症。

當然，癌症不一定是絕症，早期的能以手術清除、治愈，亦有是用藥物控制，長期與癌共存。

檢視統計數字，能更清楚了解情況。根據推算，2026年將有254,100人診斷癌症，另外有87,900人因癌而死亡。比較這兩個數字，會得出 3:1。

當然，這二個數字來自不同的人群，並不代表只有三分一的癌症患者會死於癌症，但可以作為一個簡單的參考值。

事實上，檢視癌症統計數字的更重要意義，是讓我們知道，什麼癌症更常見，誰具更高死亡風險。

先說死亡數字。原來頭四種致命癌症的總和，已佔所有死者的46%。因此，絕對值得留意和多了解，他們能否預防與及早察覺，治療效果又如何。

首位是肺癌（22%），其次是大腸癌（10.5%），然後是胰臟癌（7.4%）和乳癌（6.1%）。

眾所週知，肺癌死亡率高，主因是吸煙（包括二手煙），因此反吸煙措施乃是防癌不可少的一環。

第二號癌症殺手是大腸癌，風險因素包括肥胖、飲酒、多肉少菜和缺乏運動的生活方式。好消息是，大腸癌能早期發現。參與大便隱血測試篩查，可以在大腸細胞出現病變卻未有病徵的階段，就把它找出來，及早處理，大大減低死亡風險。

乳癌是女性最常見的癌症（超過四分之一）。風險因素與大腸癌差不多，也是過胖、飲酒和缺乏運動，還有是吸煙和較少生育。大部分乳癌的病徵，是不痛的硬塊。因此女性宜習慣自我檢查，以及早治療。

胰臟癌可說是最難早期發現的癌症，治療效果亦不理想。患上的風險因素包括過胖、吸煙、飲酒和多肉少菜。

看完這些數字，你是否發現，心臟病的風險因素，如吸煙、飲酒、缺乏運動和多肉多脂肪的飲食方式，同樣是這四種癌症的風險因素？

據估計，約42%加拿大人在一生中有機會患上癌症，男性與女性差不多。

但願大家都能採取明智的生活方式，減低墮入這42%羅網的風險！◇

延伸閱讀

Cancer Incidence and Mortality by Type and Grouping

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



潘錦興藥劑師

什麼是AIRC-CAST護腳鞋

呢？它是一種特別設計，專為那些腳跟受傷，需要將腳跟固定，以防再次受傷的人士使用。

AIRC-CAST是採用特別柔軟、半固板（RIGID）的材料造成。好使縮小腳跟的活動能力，直到完全痊癒為止。

減少腳跟活動，可使腳跟有足够的休息時間，加快痊癒。因此，受傷後但依然需要站立着工作，或要作長途步行的話，穿上AIRC-CAST護腳鞋來走動，你會感覺得十分舒適。

它的用法十分簡單，依照

腳部受傷保護鞋 (AIRC-CAST)

一連串的指示圖，如圖A和B：首先將前面的兩條貼帶解開，取出兩塊護墊，然後將腳放在軟墊之上。圖C：使用VELCO貼帶將護墊弄緊。圖D：若然你想將AIRC-CAST的空壓力加強，便可以在大圓形按鈕上按一下，直至壓力到達適中為止；圖E：若是空壓太大，可按小圓按鈕，壓力便會隨即減低。

使用這AIRC-CAST護腳鞋，一定要有專業人士從旁指點才可，亦可以請教你的家庭醫生。

很多私人保險都會覆蓋這種護腳鞋的費用，但多需要醫生紙證明。若有問題的話，可去電保險公司詢問。◇

