

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135期

訂閱電子版新聞信  
敬請掃碼：



2026年  
六月刊

說不出口的愛  
父親節 重新理解父親  
中僑百萬行義工招募現正展開  
敬請期待2026年中僑百萬行

育兒心得：爺爺的神奇墨水

黃金歲月：一面之緣

營養樂趣：如何在日常生活中巧妙地補充水分 (下)



## From the Editor 編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，  
大家好！

時間過得飛快，轉眼之間2026年已經揭開了初夏的序幕。願清新明艷的夏日陽光給大家帶來好心情。本期我們關注一個溫暖的話題：父親節。東亞文化裡大多都將父親塑造為沉穩含蓄的形像，但作為華裔移民家庭，面對東西方文明交彙，疊加代際差異，該如何恰如其分的跟老爸表達愛意呢？本期討論可看做為此拋磚引玉。

我們在列治文圖書館舉辦講座：「松柏歲月鶴鳴留聲：見證80-90年代的移民記憶、長者聲音與社區歷史」取得圓滿成功，誠摯感謝大家的支持與善評。

2026「中僑百萬行」開始籌備，義工招募火熱進行中，敬請大家積極參與。

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。

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

說不出口的愛	03
父親節 重新理解父親	
Pride 月致禮：我的孩子，我的驕傲	04
最高法院將審理卑詩DRIPA上訴案	
列治文土地權利案也引發居民關注	05

### 精彩中僑

2026中僑百萬行 誠邀您共襄善舉	06
中僑基金會衷心感謝 2026中僑百萬行贊助商	07
《中僑新天地》早期期刊數碼檔案講座圓滿舉行	08
中僑華埠歌唱班導師張淑芬	09
中僑華埠耆英會週年大會後報告	10
中僑心理熱線專欄 -	12
工作與生活平衡，還是工作與生活和諧？	
本月中僑活動資訊	13

### 生活資訊

健康養生 - 認識濕疹：從成因到日常護理	17
醫學新知 - 漢他病毒與郵輪旅遊/PRECISE止痛膏	18

### 文藝休閒

新趣 - 武則天與乾隆	19
旅遊記聞 - 巴黎、河遊、布拉格 (下)	20
詩林/隨筆 - 花海徜徉	22
溫故/新風 - 懷念Leon N. Hurvitz教授	23
詩林/隨筆 - 離鄉別井的詩材	24
黃金歲月 - 卑詩省最可親可貴的樹	25
花卉園地 - 早春的誤認 - 櫻與李之間	26
溫哥華生活小調 - 殺人鯨 - 海洋中的騎士	27
美文欣賞 - 新松、新地、新天	28
育兒心得 - 爺爺的神奇墨水	32
營養樂趣 - 如何在日常生活中巧妙地補充水分 (上)	34
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	35



# 說不出口的愛 父親節 重新理解父親

六月，是初夏漸長的季節。陽光變長了，院子裡的花草慢慢長起來，孩子們也開始期待暑假的來臨。在這樣的時節裡，我們迎來父親節。相比母親節，父親節常常顯得更安靜一些。商店裡也有卡片和禮物，家庭也會聚餐慶祝，但在許多華人家庭裡，「父親」這個角色，似乎總與沉默、責任、威嚴和不善表達的愛連在一起。

李育嬌

## 一 父親節的起源

現代父親節的起源，通常追溯到二十世紀初的美國。當時一位名叫 Sonora Smart Dodd 的女士，在聽到母親節講道後，想起自己由父親獨力撫養長大的經歷。她的父親在妻子離世後，獨自承擔起照顧六名子女的責任。這份深沉的感念，促使她倡議設立一個紀念父親的節日。後來，父親節逐漸在北美社會流行起來，成為人們向父親、祖父以及生命中重要的父親形象表達感謝的日子。

## 二 點滴間的文化差異

今日在加拿大，父親節多在六月第三個星期日慶祝。有人會送卡片、禮物，或帶爸爸外出吃飯；有人會安排燒烤、郊遊，讓一家人在夏日裡相聚。對年輕一代來說，一句「Happy Father's Day!」、「I love you, Dad.」或一個擁抱，可能是很自然的表達。但對不少華人家庭而言，這樣直接的情感表達，卻並不容易。很多父親不習慣說「我愛你」，很多子女也不習慣當面說「爸爸，謝謝你」。

這正是中西方文化在父親節上的一個有趣差異。西方社會較鼓勵直接表達愛與感謝，父親節是一個把情感說出口的日子；而在華人文化裡，父愛往往更含蓄。

很多父親不擅長擁抱，不常讚美，也不懂如何把自己的牽掛說得動聽；但他們用自己的方式，維持著家庭的秩序，承擔著生活的重量。

## 三 移民生活導致的結構型失落

然而，移民之後，傳統父親角色常常會面對新的挑戰。在原居地，許多父親曾經是家庭的主要決策者、經濟支柱和社會資源的掌握者。來到加拿大後，語言、工作、社會制度和環境都發生改變。一些父親需要重新找工作，重新學習如何與學校、政府、醫療和社區系統打交道；一些父親因語言障礙和職業轉換，感到過去的能力不再被充分看見；也有一些家庭中，孩子因為更快掌握英文和本地文化，反而成為父母與外界溝通的橋樑。

這種家庭結構的變化，有時會讓父親感到失落。過去那個「知道答案的人」，在新環境中可能也需要子女幫忙翻譯表格，解釋學校電郵，查詢醫療資訊。父親不再只是帶路的人，也可能成為重新摸索方向的人。這並不是父親失去了價值，而是移民生活讓整個家庭都進入了一個共同學習的過程。可惜的是，許多父親不習慣談自己的挫折，也不願讓子女看見自己的脆弱；而子女有時又只看見父親

的沉默、固執或情緒，未必能理解背後的壓力與不安。

## 四 代際溝通的錯位與困惑

在青少年成長階段，父親與子女之間的溝通尤其容易出現困難。青少年在學校裡接觸的是更加重視個人選擇、情感表達和平等對話的文化；父母一代則可能仍然習慣以管教、提醒和要求來表達關心。於是，父親一句「你應該這樣做」，孩子聽到的可能是控制；父親一句「我都是為你好」，孩子感受到的可能是不被理解。另一方面，孩子一句「你不懂」，也可能深深刺痛父親，使他覺得自己多年付出被否定。

代際衝突很多時候並不是因為彼此不愛，而是因為愛的語言不同。父親用責任表達愛，孩子期待被傾聽；父親重視結果，孩子渴望感受被理解；父親希望維持家庭權威，孩子正在學習建立自我。兩代人都在努力，只是常常努力不到同一個方向。

## 五 時代潮流的發展變化

近年另一個值得關注的變化，是「好父親」的定義正在改變。過去，社會常常把父親視為養家者、保護者、規矩的制定者；如今，越來越多人期待父親不只是提供經濟支持，也能參與照顧、陪伴、傾聽和情感交流。年輕一代父親可能會推嬰兒車、參加學校活動、請育嬰假，也會在網上學習如何與孩子溝通。這些改變並不是否定上一代父親，而是提醒我們：父親也可以有更多不同的樣子。父親可以堅強，也可以溫柔；可以承擔，也可以求助；可以教導子女，也可以向子女學習。

對長者家庭而言，父親節也不只是子女感謝父親的日子，更可以是一個重新靠近彼此的機會。也許，有些父親身體不如從前，話更少了，脾氣也可能變得敏感；也許，有些子女已經成年，有自己的家庭和壓力，和父親相處的時間越來越少。父親節不一定要有昂貴禮物，也不一定安排隆重節目。一通電話、一頓家常飯、一張舊照片、一句「爸爸，辛苦了」，都可能成為打開對話的開始。

父親節的意義，不只是慶祝某一種完美父親形象，而是提醒我們看見那些不常被說出的愛：看見父親的付出，也看見父親的限制；看見子女的渴望，也看見兩代人之間仍有重新理解的可能。

有些愛，說出口並不容易。但只要願意開始，沉默的距離，也可以在雙向理解中逐漸消弭。◇



# Pride 月致禮：我的孩子，我的驕傲

閒筆居士 Walnut Tree

Pride月不只是彩虹旗、遊行和慶祝。對許多家庭來說，它也關乎一個孩子能否被看見、被理解、被接納，並在最脆弱的時候得到支持。

我有一位視如家人的年輕人，在中學階段曾經歷性別認同上的掙扎，也因此承受了很大的心理壓力。那幾年裡，他一度陷入抑鬱，甚至出現過輕生念頭。

讓我感到欣慰的是，在最困難的時候，他願意向我傾訴，也願意向身邊可信任的大人求助。我們能做的，其實很簡單，卻也很重要：聽他說話，認真對待他的痛苦，給他無條件的愛、陪伴和鼓勵。

如今，他已經成長為一個身心更穩定、更健康的青年學子。回看這段路，我深深感受到，一個孩子能否走過黑暗時刻，常常不只取決於他自己有多堅強，也取決於身邊的大人是否願意理解、接住和守護他。

他的經歷也讓我更認真地去了解2SLGBTQ+群體，尤其是非二元青

少年所面對的困境。對他們來說，成長中的痛苦不只是「青春期的煩惱」，還可能來自不被理解、被排斥、被嘲笑，甚至遭受騷擾和暴力。

2023年《卑詩省青少年健康調查》顯示，在非二元青少年中，許多人曾經歷騷擾、排斥和傷害，也面對較高的心理健康風險。

在騷擾與傷害經歷方面，數據令人擔憂。超過一半的非二元青少年表示曾遭受言語性騷擾（58%），也有超過一半曾經歷社交排斥（52%）。此外，40%報告曾遭受身體性騷擾，28%曾遭受網絡霸凌。

與親密關係相關的傷害也不容忽視，包括19%曾經歷數碼約會虐待，16%曾遭受約會中的肢體暴力，另有15%表示曾遭受肢體攻擊或襲擊。

在心理健康和相關風險方面，情況同樣嚴峻。55%的非二元青少年表示過去一年曾自殘，50%報告有焦慮症，47%曾認真考慮自殺，39%報告有抑鬱症。

其他心理健康風險也較為突出，包括37%報告有注意力不足過動症（ADHD），20%報告有飲食失調，13%報告有創傷後壓力症候群（PTSD），12%報告有強迫症（OCD）。此外，17%的受訪者表示過去一年曾嘗試自殺，9%報告有酒精或其他物質成癮問題。

這些數字背後，不只是統計結果，而是一個個真實的孩子。他們可能就在我們的學校、社區、家庭、教會、朋友圈或鄰里之間。他們需要的，首先不是評判，而是安全；不是被糾正，而是被傾聽；不是被迫隱藏自己，而是知道自己仍然值得被愛。

加拿大在相關人口數據收集方面走在世界前列。加拿大統計局根據2019至2021年加拿大社區健康調查資料估算，加拿大15歲及以上人口中，約有130萬人、即4.4%，自我認同為2SLGBTQ+。在15至24歲年輕人中，這一比例更高，約為10.5%。

雖然現有公開人口數據並未完整呈現12至19歲青少年中2SLGBTQ+群體的全貌，但可以預見，隨著社會環境逐漸開放，也會有更多年輕人願意並能夠安全地表達自己的性別身份和性取向。

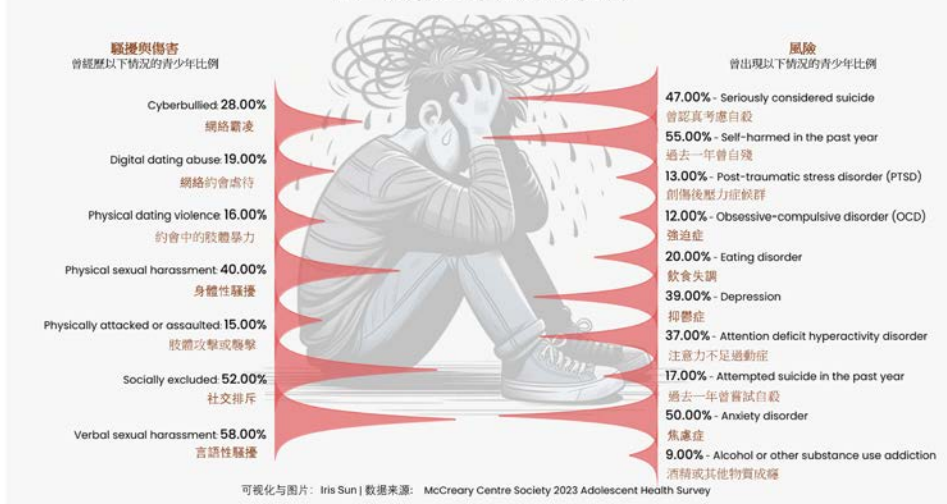
真正重要的是，當他們願意說出來時，身邊的大人和社會是否已經準備好用理解、尊重和善意回應他們。

Pride月的意義，也許正在於此：讓每一個孩子都知道，無論他們是誰、愛誰、如何理解自己，他們都不應該孤單地長大。

願我們都能成為那個願意傾聽、願意接住、願意說「你依然值得被愛」的大人。◇

## The Wounds Non-Binary Teens Carry

### 非二元青少年承受的伤痛





# 最高法院將審理卑詩DRIPA上訴案 列治文土地權利案也引發居民關注

閒筆居士 Walnut Tree

根據Global News在5月21日報導，加拿大最高法院已決定受理卑詩省政府的上訴。該上訴涉及省法院一項具有先例意義的裁決，內容關於原住民族礦產權，以及卑詩省《原住民族權利宣言法》(Declaration on the Rights of Indigenous Peoples Act, 簡稱DRIPA)的法律約束力與解讀。

這將是加拿大最高法院首次審視卑詩省DRIPA法案應如何被理解和適用，它影響未來卑詩省在礦業、土地使用、環境審批和自然資源開發等方面的決策根本。這宗上訴源於Gitxaala Nation和Ehattesaht First Nation兩個原住民社區對卑詩省礦產權制度提出的土地產權訴訟。兩個原住民族力主張他們在傳統領地上的權利，要求和卑詩省政府共同致力產權 (co-governance) 歸屬，引發非原住民對私有產權不確定性的焦慮。

不過，對許多普通居民來說，更直接引起關注的，可能是另一宗發生在列治文的Cowichan Tribes土地權利案件。這宗案件涉及Cowichan原住民對列治文東南部約732英畝土地提出的Aboriginal title主張。2025年8月，卑詩省最高法院裁定，Cowichan原住民擁有該地塊的Aboriginal title。列治文市政府認為判決影響私人土地產權 (fee simple ownership)，已在2025年9月提出上訴。

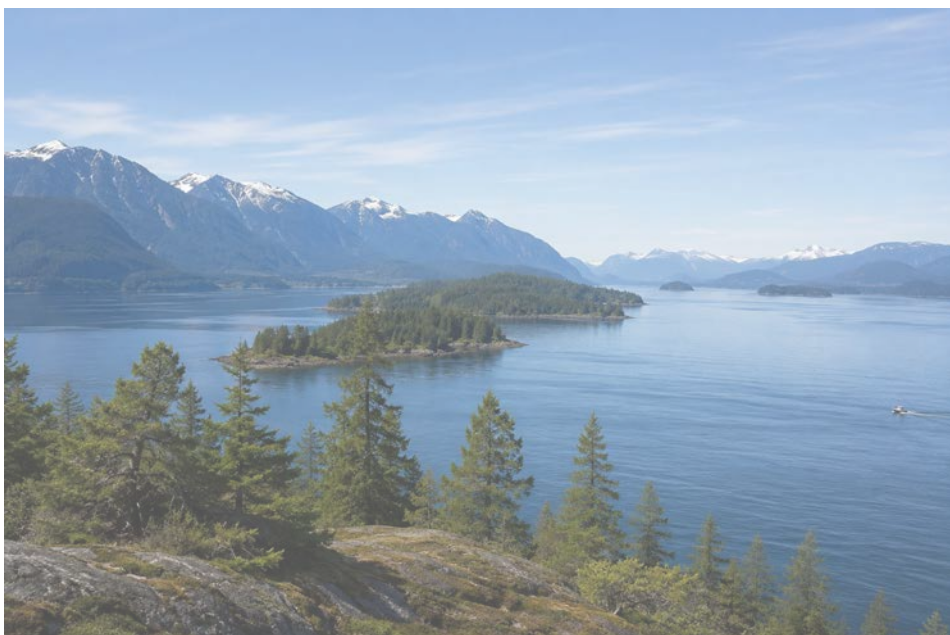
對一般居民來說，這宗案件之所以受到關注，是因為它觸及一個非常現實的問題：在卑詩省，原住民族土地權利和現代私人產權之間，應該如何並存？買房者通常理解的產權，是透過土地登記系統取得的私人產權；但在卑詩省，許多土地同時也涉及尚未完全解決的原住民族權利與歷史土地主張。

這宗案件仍在上訴中，最終法律結果尚未確定；而且有原住民族法律專家指出，這項判決並不等於個別列治文屋主的產權已經被取消，也不代表居民會立即失去自己的房子。判決真正的意義是法院、政府、原住民族和社會需要進一步釐清：當Aboriginal title與私人產權出現在同一片土地上時，法律上應如何處理。

這兩宗案件也讓更多卑詩居民開始注意到，本省的土地制度不只是房屋買賣和土地登記那麼簡單。由於卑詩省許多地區並沒有簽訂歷史條約，很多土地仍被稱為「未割讓土地」。這意味著，私人產權、政府土地管理、原住民族權利和和解政策之間，存在長期而複雜的法律關係。

加拿大最高法院接下來將聽取卑詩省政府、相關原住民族及其他參與方的陳詞。最終裁決可能會為DRIPA的法律地位，以及卑詩省未來如何處理土地、資源和原住民族權利問題，提供重要指引。

本文僅為作者個人解讀，並非專業法律意見。居民如想掌握案件最新進展，可持續關注Global News及其他可靠新聞來源的後續報導。◇



## 衍生閱讀：

Global News：〈Supreme Court to weigh in on B.C. DRIPA legislation for the first time〉。這篇報導說明加拿大最高法院將首次審理卑詩省 DRIPA 法案的法律效力與解釋問題，並介紹案件如何涉及原住民族礦產權、政府諮詢責任，以及卑詩省未來土地與資源決策。  
<https://globalnews.ca/news/11859188/supreme-court-bc-dripa-legislation/>



# 2026中僑百萬行 誠邀您共襄善舉



由中僑基金會主辦的第41屆「中僑百萬行」將於2026年7月19日（星期日）在士丹利公園林百文園舉行。今年活動踏入第41周年，並以「一步一代·同行未來」為主題，象徵中僑多年來陪伴不同世代走過人生的重要階段，與社區攜手同行，共建更有溫度與關懷的未來。

中僑基金會已於5月27日成功舉行新聞發佈會，正式向社區介紹本年度活動計劃及籌款目標。發佈會獲得眾多社區夥伴、企業代表、義工、隊伍領袖及媒體朋友支持，共同見證這項深具意義的社區盛事邁向第41周年。活動現正積極招募參加者及籌款隊伍，不少往年支持隊伍已報名參加，亦有來自不同企業及社區新參與者陸續加入。

四十多年來，「中僑百萬行」不僅是一項慈善步行籌款活動，更見證了社區互助精神的延續。今年活動目標籌募 \$425,000 善款，以支持多項未獲政府資助、卻對社區極具意義的服務，包括移民及難民支援、青少年成長、家庭輔導及長者關懷等，幫助更多有需要人士在人生不同階段獲得適切支持。

活動當日，參加者可選擇三公里或七公里步行路線，在夏日綠意與海景環繞下，與家人朋友一同享受健康與公益兼備的週末時光。現場亦將設有大型舞台、多元文化表演、社區攤位及互動遊戲區，為活動增添熱鬧氣氛，讓不

同年齡層的市民都能投入其中。

為方便民眾往返活動現場，中僑基金會今年再次與TransLink 運聯合作，提供免費Compass車票及活動當日的穿梭巴士服務，歡迎所有參加者使用。

**詳情及登記請瀏覽中僑基金會官網：**

<https://successfoundation.ca/events/walk-with-the-dragon/>

「中僑百萬行」現已接受個人及團體報名，活動不設報名費。公眾除了可親身參與步行，也可透過網上捐款或助行方式支持活動，以實際行動為社區注入更多愛與希望。

7月19日，讓我們一起「一步一代·同行未來」，攜手為社區創造更美好的明天。

**報名或捐款可瀏覽：**

<https://wwtd.akaraisin.com/ui/2026walk>

凡募集善款滿\$20，即可獲得「2026年中僑百萬行禮品抽獎」機會一次（每位參加者限獲一次）；滿\$150，即可獲贈「2026年中僑百萬行」紀念T恤一件，數量有限，送完即止。滿\$1000，更可獲得「2026年中僑百萬行超級大抽獎」機會一次，大獎是加拿大航空送出單人來回溫哥華-國際地點經濟客位機票。

歡迎瀏覽中僑基金會官網了解更多有關資訊：

## 中僑百萬行義工招募

義工在「中僑百萬行」中擔當著不可或缺的角色，每年都有超過百名熱心義工全力協助中僑基金會，確保活動順利進行。今年，我們同樣需要你的一臂之力！

我們誠邀你加入義工團隊，支援各種崗位工作，包括舞台支援、攤位協助、場地安排及路線指引等。透過參與義工服務，不但能夠回饋社會、融入社區，更可擴闊社交圈子，提升溝通技巧、自信心與領導能力，並學習寶貴的新技能。

有興趣成為中僑義工的一員？請即與我們聯絡報名！

電郵：[volunteer@success.bc.ca](mailto:volunteer@success.bc.ca)

誠邀你加入中僑大家庭，一同為社區出一分力！◇

## 2026年中僑百萬行網址二維碼





# 中僑基金會衷心感謝 2026中僑百萬行贊助商

## 兒童遊樂區贊助

TD Bank

## 大會印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

## T-shirt贊助

RBC

## 節目贊助

Fairchild Media Group

## 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  
Remitly  
Vancity Credit Union

## 銀贊助

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

## 路徑贊助

Regent Park (Keylink) Realty

## 交通支持

TransLink

## 攤位贊助

Beem Credit Union  
BC Securities Commission  
BMO  
CIBC  
Scotiabank

## 主要傳媒贊助

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

## 物資贊助

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

## 特別鳴謝

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

(\*排名不分先後)



## 松柏歲月 鶴鳴留聲

## 《中僑新天地》早期期刊數碼檔案講座圓滿舉行



5月21日下午，由中僑互助會《中僑新天地》舉辦的「松柏歲月 鶴鳴留聲：見證80-90年代的移民記憶、長者聲音與社區歷史」講座圓滿舉行。活動設於列治文公共圖書館Brighthouse分館，並同步開放線上ZOOM參與，現場及線上共有41位讀者、義工及社區朋友出席，反應熱烈。

《中僑新天地》的前身《松鶴天地》創刊於1985年，是一份長年陪伴華語移民社區的重要刊物。多年來，它以熟悉的語言與貼近生活的視角，記錄新移民與長者在加拿大的生活經驗，也見證了八、九十年代移民潮中的社區變遷與文化記憶。中僑互助會自去年起展開早期紙本期刊數碼化工作，將1985年至1994年的《松鶴天地》整理並上載至網上檔案，供公眾免費查閱，讓珍貴的社區歷史得以被保存、重讀與傳承。

活動首先由《中僑新天地》數碼助理蘇美智女士分享她在完成《松鶴天地》最初十年期刊電子化整理過程中的發現與心得。她從早期移民生活、創刊的社會背景、當時長者社群的需要，到期刊中反覆出現的關注議題、生活興趣與社區關鍵詞，逐一分類講解。透過一篇篇報道、一則則專欄與生活資訊，蘇女士帶領大家重新走進八、九十年代華人移民的日常世界，呈現出一幅鮮活而細緻的早期移民生活圖景。

隨後，前中僑出版部經理陳吳乃妍女士分享《松鶴天地》創刊初期的親身經歷。她深情回顧當年創辦及製作刊物的種種細節：在沒有今日數碼工具的年代，從選題、撰稿、排版、印刷，到發行與分派，每一個環節都凝聚了員工與義工們的心血。她提到，當年的義工以極大的熱誠參與其中，不只是協助完成一份刊物，更是在共同建立一個屬於華人長者與移民社區的交流平台。

最後，由《中僑新天地》現任編輯李育嬌女士分享刊物在今日數碼化浪潮下的延續與發展。她表示，《中僑新天地》珍貴之處，在於它不只是活動報道或資訊傳遞，而是長期記錄華裔長者在加拿大生活中的適應、參與、喜怒哀樂與人生經驗，承載著一種難得的「社區溫度」。面對媒體形態的轉變，刊物需要更新傳播手段，例如推動數碼化、拆分內容成更易於閱讀與分享的形式，並透過WhatsApp等平台連結更多讀者；但不變的，仍是服務社區、回應長者資訊需要、保存社區記憶的初心。

本次講座亦與「亞裔傳統文化月專題展覽：《松鶴天地》早期刊物與松鶴書畫作品展」相互呼應。展覽以早期《松鶴天地》刊物與同期文人書畫為核心，呈現當年社區的文化氣息與精神面貌。

在「松」與「鶴」所象徵的堅韌、長存、高潔與從容之中，觀眾得以透過文字與圖像，重溫一段由移民記憶、身份認同與社區連結共同交織而成的歷史。

活動結束後，多位參加者表示內容充實、分享感人，並勾起許多與早期移民生活相關的珍貴回憶。早期專欄作者鍾炳基先生（Anthony Chung）亦在會後發來訊息，感謝主辦方邀請參與ZOOM講座。他表示，當日分享「非常有趣」，主持準備充分，嘉賓分享令人感動；作為第一代香港移民，並曾參與該報義工工作，講座令他回想起許多往事。他並祝賀活動成功舉行。

令人鼓舞的是，活動後亦傳來好消息：早期期刊數碼化工作將獲支持繼續推進，蘇美智女士將接續整理後續十年的刊物內容。這不僅意味著更多珍貴歷史資料將被保存，也讓《中僑新天地》這份跨越四十年的社區刊物，在數碼時代繼續發揮連結讀者、保存記憶、傳承文化的作用。

從紙本到數碼，從《松鶴天地》到《中僑新天地》，變的是媒介與時代，不變的是對讀者的關懷、對社區的承擔，以及一代又一代人共同書寫移民故事的心意。這場講座既是一次回望，也是一次重新出發；在松柏歲月之中，鶴鳴留聲，社區的記憶仍將繼續被聽見、被閱讀、被珍藏。◇



從右到左：蘇美智，陳吳美妍，李育嬌



早期刊物的出版發行完全依靠義工熱心奉獻



# 聲樂傳佳音 桃李樂紛紛

## 中僑華埠歌唱班導師張淑芬

張淑芬

非常榮幸能夠帶領《中僑華埠聲樂之音》呢個充滿活力同熱誠嘅團隊。一路以來，我與學員們一同學習、一同進步，見證大家不斷成長，團隊亦逐漸壯大，並得到各方面嘅支持與共鳴。這是一段充實而收穫豐盛、令人欣慰的教學歷程。

我自小熱愛音樂，早年主要鑽研粵曲唱功，曾得到多位資深老師的啟蒙，更有幸師承國內粵劇名伶，專門學習（子喉）唱腔，從而打下比較紮實嘅聲樂基礎。我將傳統戲曲嘅發聲技巧，整理及譜寫成較易明白嘅聲樂教材，希望學員不單止學會唱歌，更能掌握正確嘅發聲方法，從而提升歌唱技巧同音樂修養。

「聲樂會知音」這個名字，是我十年前深得中中校友會的大力支持，在會址創立了歌唱班時所取，以「氣為聲之本」作為基礎理念，啟發並輔助有需要的人士。其後，我將團隊帶到中僑華埠耆英會發展，因為這裡無論在服務對象、環境、設施及整體支援方面都較為完善，讓學員們可以在一個更理想、更充實的環境中學習與成長。後來，我將歌唱班名字改為《中僑華埠聲樂之音》寓意以歌聲連繫人心，傳遞快樂與美好。

我一直深信，音樂不單止係藝術，更對身心健康有莫大益處。透過唱歌，可以有效舒緩壓力、放鬆情緒，幫助學員建立正面心態。特別係聲樂訓練中對氣

息嘅運用，能夠促進橫隔膜活動，加強呼吸系統功能，對改善肺活量同身體協調都有正面幫助。這些都有一定嘅醫學理論支持，對長者健康尤其有益。

每逢節日，我都會帶領《中僑華埠聲樂之音》學員參與中僑及社區舉辦嘅各類活動，希望透過歌聲將歡樂帶俾更多人。特別係每年的母親節，我哋都會前往中僑屬下嘅李國賢護理安老院，為長者獻唱國語及粵語名曲，與他們共度節日。看到他們燦爛的笑容，這是一份溫暖而滿足、深具意義的回饋，亦成為我與學員們最珍貴的收穫。

平日教學時，我會親自攜同電子琴及古箏作現場伴奏與指揮，同時細心指導女聲部及男聲部，以及嘗試二重唱等，讓大家更容易掌握節奏與音準。我亦會擔任女高音領唱，盡力將音樂嘅美感與技巧分享給大家，營造一個融洽而充滿學習動力的教學氛圍。

能夠陪伴一班熱愛音樂嘅耆英學員一同學習，實在是一段教學相長、收穫滿滿、心存感恩的寶貴經歷。雖然大家背景各異，但因共同興趣而相聚，以曲會友、彼此支持，用心投入，令《中僑華埠聲樂之音》成為一個溫暖融洽、充滿凝聚力的大家庭。

展望未來，我會繼續努力，與大家攜手並進，讓歌聲傳遞更多正能量，推動《中僑華埠聲樂之音》不斷進步！◇



# 承前啟後 共同向前

## 中僑華埠耆英會週年大會後報告

中僑華埠耆英會主席 梁國興

本會週年大會已順利圓滿舉行，謹此向各位嘉賓及會員致以衷心感謝。

特別感謝各位嘉賓百忙之中蒞臨支持，包括中僑基金會主席許祖澤先生、中僑行政總裁周潘坤玲女士，以及本會榮譽主席葉承基先生。各位嘉賓的出席，為大會增添光彩，亦充分體現對本會工作的重視與支持。

大會當日流程暢順，各項議程均順利完成。嘉賓們

的致辭內容真摯動人，既具啟發性，亦充滿鼓舞，令在場會員深受感動與激勵，對本會未來發展更添信心。

展望來年，本會將在新一屆執行委員會的共同努力下，繼續推動會務發展，凝聚會員力量，積極實現各項既定目標，為會員提供更豐富及有意義的活動與服務。

再次感謝各界人士的支持與參與，讓本次週年大會得以圓滿成功。◇





# 在線粵語講座

## 骨質疏鬆的中醫治療與預防



6月25日 (星期四)  
上午10時 - 上午11時

主講人: 陳駒 中醫師

ZOOM MEETING ID: 968 9201 9492

無需報名

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



# 工作與生活平衡，還是工作與生活和諧？

心理熱線義工Aaron

「工作與生活平衡」一直都是現代社會中很重要的課題。很多人都希望能夠在工作、家庭、休息與個人時間之間取得平衡，因為當生活的天秤過度傾向某一邊時，往往就會開始出現不同問題。

如果工作太忙，我們可能會忽略身體健康、失去與家人朋友相處的時間，甚至慢慢感到疲憊與麻木；但相反，如果長時間缺乏工作上的投入感，也可能令人失去方向感、成就感，甚至影響收入與自我價值。

因此，「工作與生活平衡」這個概念，多年來一直被廣泛討論。

隨著時代改變，其實我們對「平衡」的理解也一直在變化。

例如近年很流行的在家工作（Work From Home），就讓很多人的生活模式出現改變。少了交通時間，多了一點彈性，我們能留給自己的空間似乎也增加了。對某些人來說，這樣的模式確實改善了生活品質；但對另一些人來說，工作與生活的界線反而變得模糊，甚至更難真正休息。

而最近，我開始接觸到另一個我覺得很值得思考的概念——「工作與生活和諧（Work-Life Harmony）」。

如果用一天二十四小時去計算，「平衡」好像很容易理解：多

少時間工作、多少時間睡覺、多少時間吃飯、多少時間留給自己。但當我們談「和諧」時，思考方式便開始不一樣。

工作與生活和諧，並不只是單純地把時間平均分配，而是思考：

我們能否在生活與工作之間，找到一種彼此支持、互相滋養的關係。

例如，如果你從事的是一份自己有興趣、認為有意義的工作，那麼即使正在工作，你仍然可能感受到快樂、滿足與使命感。工作不再只是消耗自己，而是某程度上也在滋養你的內心。

相反，就算我們真的預留了很多「屬於自己的時間」，如果那段時間只是無意識地滑手機、發呆，或者被空虛感填滿，其實也未必能真正讓自己休息與恢復。

有時候，真正令人疲憊的，不只是忙碌，而是缺乏投入感與生活感。

我慢慢發現，「和諧」也許比「平衡」更貼近現代人的需要。因為人生本來就很難做到真正平均，有些時候工作會比較重，有些時候家庭需要更多投入。我們未必能夠每天都完美分配時間，但或許可以問問自己：

我現在的生活，有沒有一些讓我感到有意義的部分？

有時候，我們以為自己需要的是「更多時間」，但其實我們更需要的，可能是「更真實地活在自己的時間裡」。

在心理熱線中，我們也常常接觸到很多因為長期壓力、失去生活感而感到疲憊的人。有些人並不是沒有休息時間，而是即使停下來，也不知道怎樣真正放鬆；有些人每天都很努力，卻慢慢忘記了自己最初想追求的是什麼。

其實，能夠有一個空間停下來，重新整理自己的生活節奏與情緒，本身已經是一種很重要的自我照顧。

如果最近的你，也開始對生活感到疲累、迷失，或者只是想找個人聊聊自己的壓力與想法，歡迎你來電中僑情緒支援熱線。

中僑心理熱線：888-721-0596

每天早上10點至晚上10點，粵語／國語義工願意陪伴你。

當你致電時，我們的義工可能正在與其他來電者通話。

請放心留下語音留言，並清楚表示你同意我們回電，我們便能稍後與你聯繫。

生活未必能永遠平衡，但願我們都能慢慢找到屬於自己的節奏與和諧。◇





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

powered by  
TELUSKIRIN 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](mailto:chlvolunteer@success.bc.ca)



## Activities Schedule 活動時間表 2026 April - June 四月至六月

Date & Time 日期和時間	Activity 活動	Cost 費用	Location 地點
星期一 (Mon) 12:30pm - 4:30pm	Karaoke 卡拉OK組 · 需自備麥克風, 人數限制在 15 人內	\$1/次	Room G36 G36室
星期二 (Tue) 10:15am - 11:45am	Stretching Exercise 伸展運動體形舞 (暫時已滿) 導師: 李秋嫻女士	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期二 (Tue) 10:30am - 12:00pm	Senior ESL Class 耆英英文班 導師: Dennis Fung 先生	\$10/月	Room G36 G36室
星期二 (Tue) 12:30pm - 4:30pm	Table Tennis 乒乓球 · 需自備乒乓球, 球拍, 需穿着有綁繩運動鞋	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期二 (Tue) 1:00pm - 2:30pm	Chinese Calligraphy 書法班 導師: 俞子由老師 / 李志輝老師	\$15/月	Room G36 G36室
星期三 (Wed) 10:00am - 12:00pm	Singing Practice Group 唱歌練習班 (暫時已滿) 導師: 張淑芬女士	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期三 (Wed) 12:30pm - 4:30pm	Karaoke 卡拉OK組 · 需自備麥克風, 人數限制在 15 人內	\$1/次	Room G36
星期四 (Thur) 10:15am - 11:45am	Line Dance 排排舞班 *(五月十四日開班) 導師: 周小鶯女士	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期五 (Fri) 10:00am - 11:30am	Healthy Dancing 民族健康舞 導師: 林佩珍女士	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期五 (Fri) 10:15am - 12:00pm	Chinese Painting 國畫班 (暫時已滿) 導師: 劉志文女士	\$10/月	Room G36 G36室
星期五 (Fri) 12:30pm - 4:30pm	Table Tennis 乒乓球 · 需自備乒乓球, 球拍, 需穿着有綁繩運動鞋	\$1/次	Choi Hall 禮和堂
星期五 (Fri) 12:30pm - 4:30pm	Karaoke 卡拉OK組 · 需自備麥克風, 人數限制在 15 人內	\$1/次	Room G36

活動僅限中僑會員及中僑華埠耆英服務聯會會員參加  
報名及查詢: 604-408-7274 Ext.1088 或 236-333-9774 源小姐 (Karen Yapp)



## 中侨互助会列治文服务中心 免费六月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言
6月2日(周二)	上午 10 时 - 12 时	如何为医疗紧急状况做好准备 (线上及线下)	英语/ 国语
6月3日(周三)	上午 10 时 - 12 时	新移民须知 - 了解 BC 省房屋及租客保险 (线上)	国语 *
6月10日(周三)	上午 10 时 - 11:30 时	新移民退休财务规划 (线上)	国语 *
6月17日(周三)	上午 10 时 - 12 时	介绍列治文市社区活动及文康活动费用补助计划 (线上及线下)	国语 *
6月24日(周三)	上午 10 时 - 12 时	如何进入幼儿教育行业 (线上)	英语 *
6月24日(周三)	中午 12:30 时-2:30 时	乐享匹克球：新移民轻松入门指南 (线下)	英语/ 国语
6月26日(周五)	下午 1:30 时-3:30 时	乐享匹克球：新移民轻松入门指南 (线下)	英语/ 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](mailto:isiprichmond@success.bc.ca) |  
[www.successbc.ca](http://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: May 22, 2026



扫描或  
点击注册

列治文

<https://success.jotform.com/260436894882875>

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada



## 六合一養生健康秘訣 Six-in-One Health Preservation Secrets

主講人：Gary 許延樵 資深專業人士

講座內容：

1. 人體之隱形殺手—電磁波的危害
2. 現代科技風水/環保評估
3. 善用植物強化：精、氣、神
4. 自然療法：
  - 音樂療法
  - 玄質的來源-陽光
  - 健康問題如何改善
5. 靈魂之窗的奧秘
6. 玄密系列、超自然、能量學

時間：2026年6月10日 (Wed.) 7pm-9 pm

地點：Zoom Meeting ID: 962 3519 1218

無需報名，請用ID直接登入

電話：236-8386028 中僑互助會

電郵：Euphony.cheng@success.bc.ca





# 認識濕疹：從成因到日常護理

家庭醫生李嘉樂



加拿大健康促進會

濕疹 (Eczema) 是一種常見的慢性皮膚炎症，會導致皮膚出現紅腫、乾燥、脫屑及劇烈發癢的情況。濕疹可發生於任何年齡層，尤其常見於嬰幼兒及青少年。這種疾病並非傳染性，但容易反復發作，對患者的生活質素造成困擾。

事實上，濕疹種類眾多，其中最常見的是特應性皮膚炎，與遺傳、免疫系統及環境因素有關；接觸性皮膚炎則由皮膚接觸過敏原或刺激物（如化學清潔劑、金屬、香料）引起；另外還有脂溢性皮膚炎，常見於頭皮、面部及胸前；手部濕疹亦屬常見類型，特別是經常接觸水或清潔劑的人士。

濕疹的成因相當複雜，通常與遺傳因素、免疫反應過度、皮膚屏障功能下降及環境刺激有關。情緒壓力、氣候變化、灰塵及塵蟎、寵物毛髮、某些食物（如海鮮、牛奶、蛋類）都可能誘發或加劇部分患者的病情。

濕疹的主要症狀包括皮膚紅腫、乾燥、脫皮、滲液、結痂及劇癢。患者抓癢後，皮膚容易破損，引發感染。若長期反復，皮膚甚至會變厚、粗糙或色素沉澱。

治療濕疹的目標是控制症狀與減少復發。常見的藥物包括需要醫生處方的外用類固醇（也稱激素）藥膏（topical steroid）及非類固醇抗發炎藥膏。在非類固醇抗發炎藥膏中，外用的磷酸酶抑制劑（topical calcineurin inhibitor）被認證與類固醇藥膏同樣有效，能用於輕微到中等嚴重性的濕疹患者。保持皮膚濕潤十分重要，應每日多次塗抹潤膚膏以修復皮膚屏障。若皮膚癢，可在醫生的指示下配合口服抗組織胺（oral antihistamine）達至更佳的止癢效果。

而在嚴重的濕疹個案，尤其受影響皮膚面積廣泛和症狀嚴重的患者，則需要轉介至皮膚科醫生診治，考慮口服免疫抑制劑或嶄新的口服或注射生物製劑。嚴重病患的另一個選項是「照燈治療」（又稱光學治療）。

治療的原理是當皮膚吸收到紫外線，特別是UV-B紫外線的照射，過度活躍的T淋巴細胞會「冷靜下來」，不會攻擊皮膚，令濕疹炎症得以有效舒緩。

在止癢或舒緩方面，可使用冷敷、無香料的保濕霜或燕麥浴減輕不適，避免用熱水洗澡及過度摩擦皮膚。在平日居家護理方面，應穿著寬鬆、純棉衣物，減少出汗與摩擦；使用溫和、無香料的洗衣精與沐浴產品；及保持室內空氣流通與適度濕度。

飲食上，建議多攝取富含Omega-3脂肪酸的食物（如深海魚、亞麻籽），減少辛辣、油膩及高糖食物。若懷疑某種食物會誘發濕疹，可在醫師指導下進行食物排除測試。

總括而言，濕疹雖然無法根治，但透過正確治療與良好生活習慣，大多數患者都能有效控制病情，並維持舒適健康的皮膚狀態。◇

## 濕疹的治療與護理

控制症狀 · 減少復發 · 舒適生活



保持皮膚濕潤  
每日多次塗抹潤膚膏



藥物治療  
外用藥膏、抗組織胺  
遵從醫生指示



光學治療(照燈)  
UV-B 紫外線治療  
舒緩炎症



生活護理  
穿著寬鬆純棉衣物  
使用溫和無香料產品  
保持環境清潔與濕度



紅腫、乾燥、脫屑、劇癢



抓癢易破損、感染



反覆發作、皮膚變厚色素沉澱

### 關於作者：

李嘉樂醫生，加拿大健康促進理事會副會長理事。2020年香港大學醫科畢業，現為加拿大卑詩大學(UBC)家庭醫學駐院醫生。

加拿大健康促進會是註冊非牟利團體，藉著教育、支援及倡導，提升加拿大全體國民的身心健康。

網址 [healthleader.ca](http://healthleader.ca)

如需更多資訊，敬請

致電：

Eileen 778.998.4516

電郵：

[exlcommunications@gmail.com](mailto:exlcommunications@gmail.com)



陳慧敏醫生

# 漢他病毒與郵輪旅遊

今年5月，世界衛生組織宣布，一首大西洋郵輪出現漢他病毒Hantavirus爆發。

郵輪載有百多人，在4月1日離開阿根廷，前往接近南極的島嶼。4月6日，一人發病，並在5天後去世。4月24日，郵輪抵達英屬島嶼 St Helena。部分旅客上岸，包括死者的妻子。她本打算回家，但2天後在醫院去世。到5月2日，化驗結果證實她受漢他病毒感染。此時船上已有其他旅客生病，於是郵輪向世界衛生組織申報。

郵輪繼續行程，在島國Cape Verde及西班牙屬Canary Islands得到醫療支援。5月10日，所有旅客上岸，並按情況，或接受治療，或飛回家隔離。郵輪則在5月18日回到始發地荷蘭，完成這個心驚膽顫的旅程。那時已證實有9宗個案，包括3宗死亡，另外還有懷疑個案。因潛伏期可長達8星期，最終感染數字尚未確定。

首二名患者夫婦曾在去年11月

起，在智利、烏拉圭及阿根廷遊歷，相信在這些地區受漢他病毒感染。

漢他的名字，來自韓國漢他河Hantaan River。這種病毒見於啮齒動物（如老鼠、田鼠）。若接觸患病動物的糞便、尿液或被咬，便有可能發病，一般不會人傳人。

在1950年代韓戰時，有數千名士兵受漢他病毒感染。那是亞洲種，患者發燒、頭痛，或影響腎臟，亦可出血不止。這次郵輪爆發的，屬美洲種，可影響肺，死亡率較高，也可以人傳人。

中國人說：行船跑馬三分險。雖然這次郵輪上漢他病毒爆發十分罕見，但也提醒我們，大自然充滿病菌，在旅途上不可掉以輕心。

在計劃旅程時，應先了解目的地的情況，宜參考旅遊健康資訊，有需要的話，先接受預防注射，如黃熱病。亦應按自己的情況安排路線，不要過分勞累，影響了對疾病的抵抗力。

一些野外動物，或窩藏傳染病，可感染人類，宜避免近距離接觸。至於昆蟲如蚊，帶來的傳染病就更多了，如瘧疾、日本腦炎、登革熱等。

因此，到熱帶多蚊地區，宜採取防蚊措施，例如穿長袖衣及長褲，採用驅蚊劑等。

旅遊完畢回家後，若有不適，求診時切記告訴醫生曾去過什麼地方。因為不少感染的病徵並不獨特，宜讓醫生提高警覺。

郵輪旅遊無疑十分舒服，但由於環境較為擠迫，傳染病爆發的風險較高，尤其是腸道傳染和呼吸道傳染。經歷過新冠病毒三年疫情，相信大家都知道，最佳保護方法，是經常洗手，在摸口、鼻或眼之前，更要確保雙手清潔。◇

## 延伸閱讀

### Border and travel health

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/travel-health.html>



潘錦興藥劑師

## PRECISE止痛膏

TYLENOL藥廠新近又出產了一種止痛藥膏，它是專門對付關節和肌肉疼痛的外用藥膏，真是那些想避免吃止痛丸人士的佳音，它叫PRECISE。

它的主要成分有Lidocaine 4%（用來阻塞止痛，身體疼痛信號傳送），Menthol（刺激神經，提供止痛涼快效果），Camphor（增加血液循環到傷患處，用以減低痛處）。

這幾種成份都是臨床試驗證實為有效的止痛成份。它們專治肌肉疼痛、背痛、肩膀痛、頸痛、頭痛、腳痛、臀部痛、膝頭和足踝痛。

普遍來說，它是十分安全的外用

止痛藥膏。

各種藥物都有它的副作用，而使用PRECISE之時，要留意以下的副作用：（1）皮膚過敏，有紅斑，痕癢和燒灼感等；（2）較嚴重而卻十分罕見的副作用（多是由於過量使用PRECISE藥膏），過量的使用可能會導致藥性吸收入體內，造成麻疹（Hives）的出現，面部腫脹或者呼吸困難。若然這些情況出現，便應該立即停止使用，到家庭醫生處求診了。

若然想將副作用減到最低，便應該（1）依照外用的指示；（2）切勿吞食藥膏或把它弄進眼裡；（3）避免將藥膏搽在破損了的皮膚。◇

