



武則天與乾隆：埃及版

文圖：陳日

中國有24個朝代，約400-500個皇帝。

古埃及呢？朝代超過30個，法老王卻只約300，可能它分裂為多國的時間較短吧。

一些法老王的事蹟頗有趣，並可與中國的皇帝相比。

一位是「埃及武則天」，芳名Hatshepsut。她既是公主又是皇后，丈夫Thutmose二世是同父異母兄。非親生兒子Thutmose三世登基時才兩歲，她在攝政數年後，就自稱法老王。

或許此舉令一些人不悅，所以在她死後，許多紀錄被銷毀，雕塑也受破壞。但她的政績其實不錯，統治20年間，經濟繁榮，任內建設包括著名的Karnak神廟。

另一位是「埃及乾隆」：鼎鼎大名的Ramesses二世，統治埃及

及66年，比乾隆更長。生前東征西討，擴大版圖，很有乾隆「十全武功」的氣勢。

他的塑像特別多。Abu Simbel神廟乃是從山崖鑿出，前面四個高20米的坐像都是他，是把自己當作神了。1960年代，埃及政府在尼羅河上游建水壩，神廟幾乎要葬身水庫底，幸得聯合國協助，將全廟切割，上移200米重建，讓今天的遊客仍能目睹大帝神殿的風采。◇



Abu Simbel神廟的法老王坐像，比中間的太陽神Ra大得多。



殿前的Hatshepsut雕像全是男性打扮



殿前廊下繪有象徵權力的太陽神Ra



廊下壁畫所繪，應是Hatshepsut的飲食。



躺在古城Memphis博物館的倒塌Ramesses二世像，與埃及大博物館內的立像本來是一對。



同上：經AI，塗走一些「路人」



Hatshepsut的跪像，完全是男性法老王裝束，有假鬚。



靈殿坐落於山谷，背靠崖岩，極具氣勢。



埃及大博物館內有Ramesses二世的巨型雕塑

巴黎、河遊、布拉格 (下)



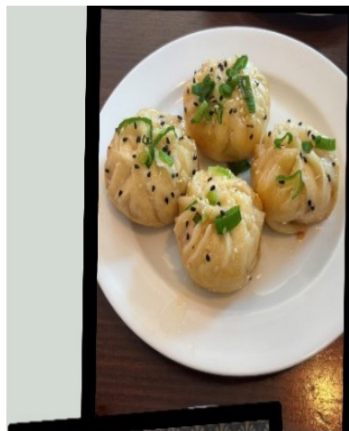
旅遊記聞

文圖
呂國瑤

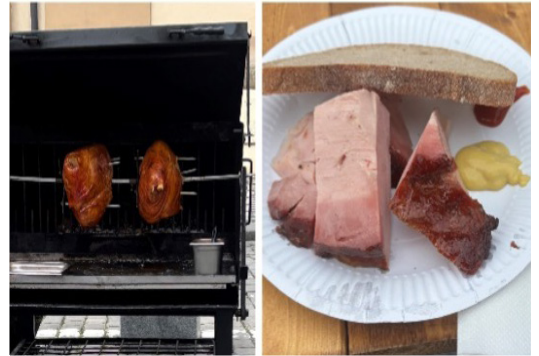
表親籌備的河輪假期終於在三月成行，十四人浩浩蕩蕩在巴黎開始了十二天的陸地及河輪行程，包括遊覽Moselle河、萊茵河峽谷、Main河及法國和德國多個市鎮，最後一站是布拉格。

三月的陸地及河輪假期由巴黎開始，遊覽了Moselle河及萊茵河峽谷後，因Main河道修葺，河輪行程改道，停泊在德國Mainz城市，岸上觀光團亦因此更改為參觀當地的Gutenberg博物館。進入館內，才知道這是一所有關印刷發展的博物館，而早期的印刷就是聖經。導賞員解釋歷史後，便進行印刷示範。我可幸做了她的副手，成功印製了一頁，這張佈滿密密麻麻拉丁字體的單張原來是若望福音第一章，亦成為我的紀念品，實在感恩。

船到了法蘭克福，我們隨團參觀古城及市集後，原本想嘗試肥大的德國腸及酸瓜，但一小舖卻吸引了丈夫的注意力，這間「上海屋」的餐單有板有眼。我一向喜愛發掘華人在外地的生活，直覺可以在此了解一下。餐館裝修簡約，但復古的海報卻非常吸引。生煎包是即叫即做，水準可與溫哥華食肆相比，我飽腹後再與服務員淺談才滿足地離開。



之後我們便登岸，向布拉格進發，行程也變得有些艱辛。除了要在中途入住酒店，還要乘坐長程旅遊巴士，令各人都感到疲累。經過兩天長途車程，終於抵達目的地。布拉格是一個非常美麗的城市，七年前曾到訪此地，舊城區層層疊疊的紅瓦建築，查理大橋上星羅棋布的塑像，世界各地人士都來塗鴉的列儂牆，圖書館裏的巨型中空書塔，



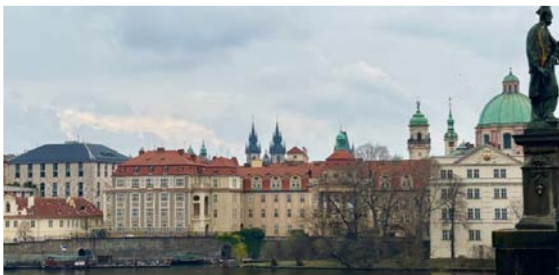
舊城窄巷餐館的燒豬手，多年來都令我難忘。於是雖然疲倦，晚上也要一嚐捷克美食，牛肉配菜、燒豬手、烤鹿腿，各有特色，美味可口。可惜在此尾站只逗留兩天，於是決定翌日放棄團遊，換上一個旅遊朝聖自由行。

我們乘坐免費電車，十五分鐘直達勝利之后聖母堂朝拜小耶穌。雖然只是短短五個站，但不同的年輕人以微笑及手勢給我們讓座，令車箱充滿盈溢著人情味，在這世代真的難能可貴。從聖堂走向查理橋，驚覺人潮洶湧，沒想到連站定都有困難，於是匆匆拍照後，向圖書館方向前進。心想可重拾那置身於書塔中的夢幻感覺，誰知圖書館門外排了幾十人輪候入內參觀，可歎時移勢易，悠閑的旅遊不再。失望之餘，唯有化悲憤為食量，在復活節市集尋找街頭小吃，其中烤火腿香氣迫人，而燒芝士

則非常吸睛，看著圓型芝士被火灼得鼓漲，兩面微焦，實在吸引，不過味道過鹹，要配搭極甜的野莓醬來中和。

行程來到尾聲，回想旅途的所見所聞，雖然景點已不太清晰，但大自然的問候卻成為特別的記憶點。首先有天鵝專誠游來探訪，之後再遇上埃及鵝和加拿大鵝也到此度假，連彩色鴿子也來湊熱鬧，然後還讓我觀賞到日出日落的美景，此旅程也算是收穫豐富。

最後不得不提，在歐洲有一行業發展得非常蓬勃，而每個遊客都必定光顧，那就是公廁服務。這行業由人手收費，發展至現時可選擇以不同貨幣，入錢啟動旋轉器進內，還有收據並附有廣告，實在令人匪夷所思。以本人愚見，這盤生意應該列入歐洲二十一世紀最有創意的行業呢！◇



花海徜徉

詩林
隨筆

衡子

趁著花季,來一場說走就走的視覺饗宴!

一班好友走進 Abbotsford 的 Lakeland flowers,置身於繽紛花海與萬紫千紅的鬱金香田間,美景令人陶醉。而我,卻特別鍾情於那一片金光燦燦的油菜花田——

看似柔弱的朵朵小花,雖然不及鬱金香的艷麗奪目,但當她們匯聚一起時,卻象徵著旺盛的生命力與青春活力。她鼓勵我如何面臨日常的挑戰;為我帶來滿滿的正能量與勇氣,有着一份純潔明亮的情懷!

油菜花盛放的季節
陽光普照灑落人間
天地鋪滿金色光芒
油菜花開得很燦爛
像把歲月染成金黃
我要留下一張張的照片
留下春日最溫暖的記憶

人在花海間
心被春風輕輕托起
微風迎面
花很柔美
漫步走到花田中央
千萬朵油菜花匯聚
成了廣闊的油菜花海
我恰在最美的時光裏停留

人在花田間
心也變得明亮柔美
眼前花浪翻飛
背後遠山靜默
花海無邊
我在流動的金色裏
與美麗的春天相遇
這片明亮的金黃色的花海
給我帶來了滿滿的正能量
堅韌、樂觀與青春活力.....

花開有時
相遇有時
猶如穹蒼大地饋贈人間的畫卷!
溫柔地鋪展成為最動人的詩篇!

後語:
油菜花的花語「加油」、「滿懷
希望」與「無私奉獻」。◇





懷念Leon N. Hurvitz (1923-1992) 教授

梁麗芳



溫故

完全沒有預料到，進入UBC的第二年，系主任告訴我們研究生說，你們還需要多修一門外語！我想，德文已經是我的外語了，還需要念一門外語嗎？有點不理解。敦厚而嚴肅的系主任蒲立本（Edwin G. Pulleyblank, 1922-2013）教授微微一笑說，你們研究中國古典文學，日本學者在這方面有很大的貢獻，所以，你們必須修日文。

教我們日文的，是Hurvitz教授。之前，我在系裡的走廊看見過他，他走路時，好像在想着什麼問題似的。有研究生說，Hurvitz教授曾經走路回到離校園不遠的家，才想起把自己的車留在停車場了。

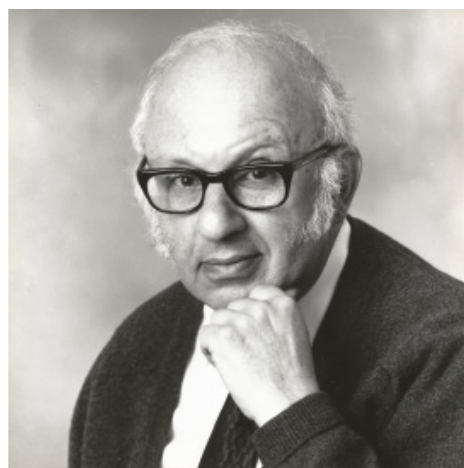
Hurvitz教授生於美國麻省，二戰時入伍，學習日文。他懂很多國語言，包括拉丁文、法文、德文、希臘文、梵文、中文等。他也是佛學研究的權威，著有《智顛：一個中

國佛教徒的生平與思想》（Zhi Yi (538-597): An Introduction to the Life and Ideas of a Chinese Monk），並翻譯《法華經》為英文。

第一天上日文課，Hurvitz教授進來教室，脫了大衣，就發給我們一篇研究李白的日文學術論文。記得我當時的反應是，我們不是應該從簡單的基礎文法開始學習嗎？為什麼一開始就讀學術論文！後來證實，他的方法是對的，因為我們都懂漢字，而且，我們的目的是學習閱讀，不是學習對話，況且，越是高深的漢學文章，漢字越多，顯示日文文法結構的文字或句式就越突出。果然，我們一看文章，就知道大約內容，當然，還需要仔細閱讀，才真正知道作者的論述過程與要點。Hurvitz教授一句一句地引導我們閱讀，一句一句地解釋文法，加上他的旁徵博引，簡直把李白看透了，令我們五體投地！

更令我們佩服的，是Hurvitz教授在黑板上寫的漢字，他簡直是書法家！他的字是顏體與柳體的優美結合！下課時，我們欣賞着黑板上的字，遲遲不忍擦去。現在回想起來，真後悔那時沒有把黑板上他的書法拍照留下來。

俱往矣，如很多令人珍惜的人與事物一樣，在無知與倉促中，就這樣溜走了。◇



中中中EEE
中英對碰

番書仔

日常用語

和陽光天有關的英文俚語(slang)：

1. Sun-kissed

被陽光親吻過的、陽光健康的。

She came back from vacation with a beautiful sun-kissed glow.

她度假回來後，
整個人帶着一種被陽光親吻過的健康光澤。

2. To soak up the sun

盡情享受陽光、吸收陽光。

After a long winter, everyone was outside soaking up the sun.

漫長冬天過後，大家都跑到戶外曬太陽、享受陽光。



離鄉別井的詩材

韓牧



古今中外的詩人，一旦離鄉別井，往往產生「鄉愁」，寫出懷念故土的「鄉愁詩」來，這是個常見的、正常的現象。最近，我寫了一首名叫〈鄉愁〉的詩。它比較特別。想來，它之所以特別，是由於當今是個特別的時代。

鄉 愁

鄉愁 似乎是
離鄉別井的詩人
共有的題材

六十年來
我結識了逾百位
南洋的詩友
見到不少寫鄉愁的詩

馬來西亞何乃健的
〈海棠〉
新加坡秦林的
〈無題〉
泰國嶺南人的
〈鄉愁是一杯濃濃的功夫茶〉
菲律賓雲鶴的

〈野生植物〉
台灣林煥彰的
〈中國中國〉

三十多年前移居這裡
也結識了幾十位
加拿大的詩友
又見到不少寫鄉愁的詩

加東萬沐的
〈又見梨花〉
加東野航的
〈十五夜月〉
加西和平島的
〈渡輪，0 Canada〉
加西汪文勤的
〈韭菜盒子〉
加西陳中禧的
〈回鄉掃墓偶感〉

余光中的〈蒲公英的歲月〉
洛夫的〈漂木〉
同樣是寫鄉愁

可證 鄉愁
是離鄉別井的感性的詩人

共有的題材

我沒有寫過鄉愁詩
因為我沒有鄉愁
也許我不能算是感性的詩人

「愁」就是憂愁的意思嗎？
不是的 「憂愁」拆開
就是「憂」與「愁」

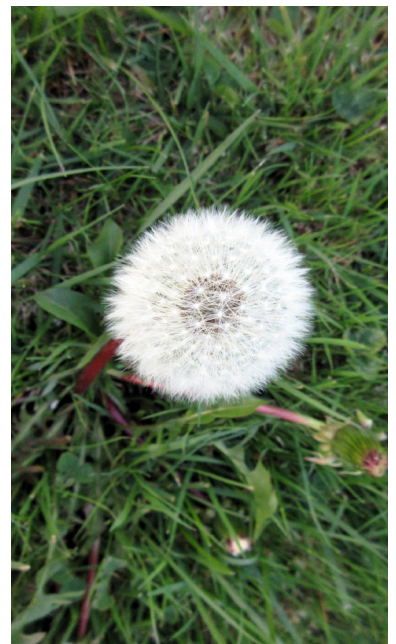
我沒有鄉愁
但我有「鄉憂」

我沒有去憂原鄉的
風物 親人 回憶
我沒有去憂祖國的
山川 文化 歷史

我的「鄉憂」憂的是：
我的同胞的現在
我的祖國的將來

2026.3.20. 春分，加拿大列治文。

【附圖說明】漂木、梨花、蒲公英。◇





卑詩省最可親可貴的樹



純老貓

最近一期加拿大野生動植物雜誌(Canadian Wildlife)，有專文介紹加里橡樹(Garry Oak)，橡樹本來是十分普遍的樹木，但對卑詩省而言，加里橡樹是最可親可貴的。

Garry Oak可親在於它是唯一原產於卑詩省的橡樹，它的「故鄉」就在溫哥華島(Vancouver Island)東南沿岸一帶，以及在它附近的海灣羣島(Gulf Islands)，加里橡樹在「故鄉」生長蓬勃了好一段日子，直到1791年春，英國皇家海軍的喬治溫哥華船長(Capt. George Vancouver)第一次來到與他本人同名的海島，登陸後目睹在加里橡樹羣的濃蔭下，生存着無數美麗和壯觀的動植物，於是便發表了這樣一句評語：「這是人間所能想像的一個最可愛的國度」。就由於他的讚美，加里橡樹在「故鄉」欣欣向榮的興旺日子，就注定要走下坡了。因為大家開始注意到那地方的好處。

隨着時間的流逝，人們在那裏不斷開發，結果郊野的土地漸漸消失，森林變成了城鎮，再加上園藝家把各種杉木移植到島上，加里橡樹受到嚴重的排擠。時至今日，只有少於5%的原來橡樹羣生長地殘留下來，惟限於溫哥華島沿東南岸一帶窄小地段，以及Gulf Islands上零零碎碎且互不聯繫的土地。雖然如此，由Garry oak原先帶動的生態系統，仍能好好保存了20% 卑詩省最矜貴和最瀕臨滅絕的物種，包括一種常被人誤認作蛾類的小型暗翼蝴蝶(Propertius duskywing butterfly)，還有北美泡泡白芒花(Limnanthes)，和一種車軸草植物牛角花(bog bird's-foot trefoil)，這三樣物種均需依賴加里橡樹而生存，別無其他途徑。

加里橡樹可貴之處，在於它有非凡的能力來培育豐富的生態系統。由苔蘚(mosses)和地衣(lichens)包裹着的枝幹，提供了溫暖棲息窩給無數的昆蟲和樹蛙。曾幾何時，Garry Oak生長條件並不苛求，無論在任何環

境下，比如乾燥的岩石斜坡、陡峭的懸崖、土壤深厚的草原、或肥沃的低地，伴着橡樹而生長的，都是比較特殊的物種，例如一種澱粉塊莖，名為抓鳥(camas)的白合科植物，這種野百合曾經一度是土著主要食物來源。此外還有可吃的薩斯卡通草莓(Saskatoon berry)、普通雪莓(common snowberry)、浪花石小紅莓(Ocean spray cranberry)、和manzanita(熊果屬的小紅莓)。

至於外形，成熟的加里橡樹高大雄偉，可長至20米高，有着標誌式莊嚴之美，灰黑色有深槽條紋的主幹堅固挺拔，樹葉是典型的橡樹葉形，有深裂的葉片，葉面是光滑的鮮綠色，葉背則是黃綠色，秋天變棕色後才隨風飄落，樹根深入厚土中。圓形的樹冠非常龐大，夏天正好給路人遮蔭，而在冬天，葉子落盡後，其指向高空和四面八方的枝幹，構成了輪廓粗獷，氣勢恢弘的畫面。

加里橡樹的果實，一般是咖啡棕色，外殼堅硬，蒂部有一個小蓋子，成熟後脫離蓋子掉到地上。橡果喂養了許多野外的動物，例如灰松鼠、白尾鹿、田鼠(voles)、火雞、野豬、狐狸、兔子、負鼠(opossum)、浣熊、以及上百種鳥類。

其實人類也可以吃成熟的橡果，但一定先要把橡果用水浸透，把苦澀的單寧酸(tannins)除去，煮熟後就能直接享用，橡果含豐富的澱粉質，此外還含蛋白質、鈣、磷、鉀和煙酸(Niacin)等礦物質和維生素。

在適當的條件下，這種特別的奧里根白櫟(Quercus Garryana)，即Garry Oak，壽命可長至200年，假如在21世紀20年代的今天，喬治船長才來到Vancouver Island探險，看到剩下無幾，老態畢呈的加里橡樹，會有什麼感覺呢？如果船長從來沒有發現這島，今天的加里橡樹一定會生長得更蓬勃更茂盛。◇



早春的誤認——櫻與李之間



Me lody

去溫哥華東區看孫女的那天，天氣出奇地好。

三月的陽光透過客廳的窗子灑進來。她忽然停下手邊的玩具，抬起小手，指著窗外，清清楚楚地說：「Cherry Blossom」（櫻花）語氣篤定，像是在宣佈春天已經抵達。

我順著她指的方向望去。門前那棵老樹，枝條尚未抽葉，卻已開滿細細密密的白粉花朵。隔著玻璃看，是一層柔霧浮在藍天之下。我沒有立即更正，六歲的孩子有足夠的時間去發掘更細緻的生活細節。

其實，來的時候，我已經被街旁幾棵花樹吸引，迫不及待的按下了快門，留下了早春的情影。這提早報到的樹花其實並不是櫻花：花瓣

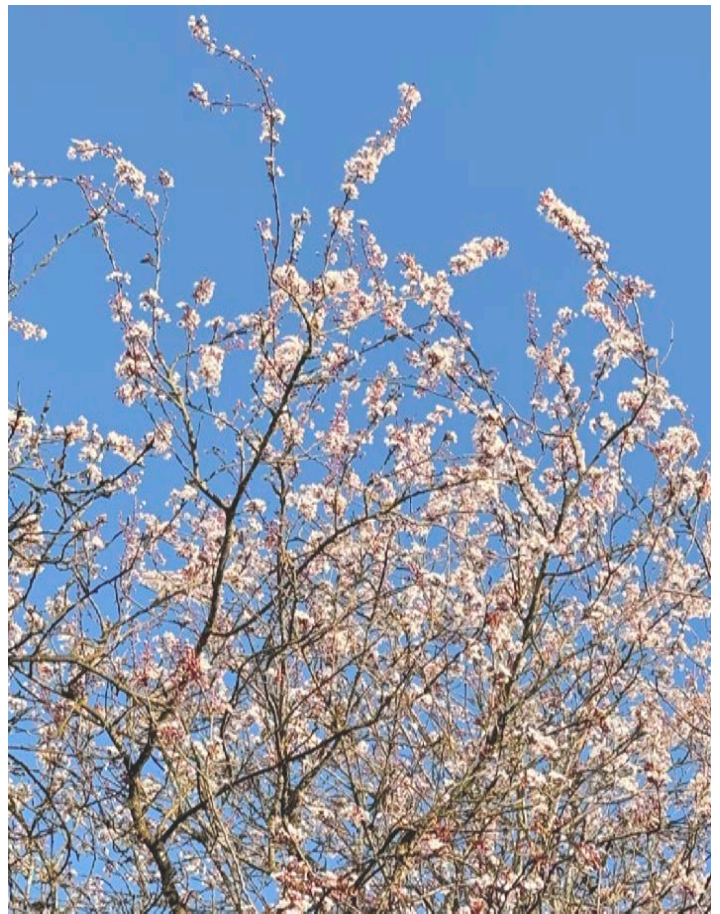
五枚，貼著枝條綻放；花心隱隱透紅，花梗也帶著淡淡的胭脂色。若認真分辨，應是櫻桃李（Cherry plum）比真正的櫻花更早一步，在冷意尚未完全退去時，便把枝頭點亮。

風輕輕掠過，花枝微顫。陽光落在花瓣上，幾乎能看見它薄薄的紋理。東區安靜的街道、斑駁的木欄杆、屋前的草地，都在花影裡顯得柔軟而明朗。當走出屋外：

屋內是孩子清亮的聲音，
屋外是三月透明的天空。
那一刻——

窗內的倆孫女，窗外的花，與門前的藍天，靜靜定格在同一個畫面裡。

春天，就在那窗裡窗外。◇





殺人鯨 — 海洋中的騎士



林偉芝

在北溫的獅門橋 (Lions Gate Bridge) 下，有溫哥華居民看見四頭殺人鯨同時現身，很機警的將牠們拍攝了下來，的確是令人驚喜的畫面。那不只是看見「魚」而已，卻像是在城市邊緣，忽然與一種帶著遠古氣息的生命相遇。

殺人鯨，英文叫 Orca，學名 *Orcinus orca*。雖然名字裡有個「鯨」字，但牠其實屬於海豚科，是世界上體型最大的海豚。黑白分明的身體、背上高高豎起的背鰭，讓牠們即使只露出海面一瞬，也極具辨識度。雄性的背鰭甚至可高達近兩公尺，遠遠望去，有如一柄劈開海面的黑色旗幟。

「殺人鯨」這名字，多少帶著人類的誤解與想像。早期航海者見牠們群體狩獵大型海獸，稱之為「whale killer」，後來輾轉成了「killer whale」。然而，牠們其實極少主動攻擊人類。在原住民文化裡，Orca 更常被視為智慧、家族與海洋精神的象徵。

在卑詩省沿岸，尤其是Salish Sea一帶，Orca 是非常重要的海洋居民。牠們有不同族群，有些專吃鮭魚，有些則捕食海豹與海獅；甚至不同家族之間，還擁有各

自獨特的「語言」與聲音系統。科學家發現，牠們會代代相傳覓食技巧與聲音模式，因此某種程度上，Orca 是具有「文化」的動物。

也因此，在溫哥華海域偶然看見牠們，總有種既野性又親切的感覺。城市高樓、橋樑、渡輪與繁忙交通之外，其實仍有如此巨大的生命，在深藍海水裡自由來去。

殺人鯨曾經是是兒子小時候繪畫的最愛，相信很多孩子第一次看見Orca，都會被牠那種強烈的黑白對比吸引。牠不像一般海洋生物那樣柔和夢幻，而是帶著某種鮮明、神祕、甚至有點英雄式的氣質。對孩子而言，牠像海洋中的騎士。或許，孩子當年畫的不只是殺人鯨，而是一種對自由與力量的想像。

若把眼前這四頭Orca的畫面放進北溫的海天背景裡，其實很有加拿大西岸的精神：

人在城市裡生活，卻始終與山海共存。文明沒有完全遮蔽自然，而海洋，也偶爾會把牠真正的主人，重新帶到人們眼前。◇



父親的竹書架

陳華英



溫哥華的房子一般較寬敞，我家也有一間頗為舒適的小書房：靠牆擺滿書架，牆上掛着字畫；窗下是一張小小的書桌。窗外，金銀花攀着欄杆盛放。夏夜裏，月光淡淡，涼風徐來，常有一縷縷幽香飄進室中。然而，我不是忙於工作，便是忙於家務，真正靜坐書房讀書的時候並不多。只是偶然匆匆經過門前，恍惚間總看見父親坐在書桌前的背影。

而在我塵封的記憶深處，還有另一間很小很小的書房，那便是父親的竹書架。

童年時，我們一家六口擠住在香港一間狹小的平房裏。屋內只能放下一張雙層牀，幾個木箱疊成的「衣櫃」，以及窗下那張小小的摺枱。那張枱子既是飯桌，也是書桌，更是工作枱。父親在那裏批改作業，我們就在旁邊做功課。

最吸引我們的，卻是旁邊那個父親的竹書架。

那是一件廉價的竹製家具，共分四格，可以摺疊。最上層放着父親的工具書——字典、辭彙、地圖，以及貼滿剪報的小冊子；下面三層則是他的藏書。他甚至慷慨地分出一格，讓我們幾個孩子收藏自己的小人書。這個竹書架，是父親省下幾個月零用錢才買回來的。

那時候，我們沒有電視，也沒有收音機，但書架上

的小說和雜誌，已足夠構成一個廣闊世界。《蝦球傳》、《愛的教育》是我最初的兒童文學啟蒙；到了五、六年級，又讀《西遊記》、《鏡花緣》；升上中學後，便開始翻閱《紅樓夢》、《水滸傳》、《二十年目睹之怪現狀》等書。課餘時，我們常隨着書中人物神遊萬里。

那小小的竹書架，也是我家的後花園。放學經過九龍火車路時，我常會拾起被風吹落的雞蛋花、白蘭花，小心地盛在小碟子裏，放到書架上。父親勞累一天回家後，坐在書架前翻看他的珍藏，偶爾聞到淡淡花香，便會向我投來一個欣慰而嘉許的微笑。

父親是第一代香港人，曾是襄勤大學的學生。1949年，為了逃避時局變遷，他南來香港，放下了原有的一切——財產、身份、前途，只在香港當一名月薪數十元的窮教師。他唯一的娛樂，便是瀏覽自己的書架。父親的知命、寬厚，以及他把全部希望寄託於子女身上的深情，也無形中成了我們兄弟姊妹奮力向上的力量。

如今，每當我經過自己的書房，仍彷彿看見父親花白着頭髮，靜靜坐在書桌前，低吟長嘯。想到這裏，總不禁熱淚盈眶。為甚麼，當我終於有能力替父親設置一間小小的書房，買一個像樣的書架，讓他能真正沉浮書海、享受一點他畢生渴望的歡娛時，他卻早已遠遠離我而去了呢？◇





懷 舊

李光澤



豐盛人生

每一次回到香港，總想到澳門一遊。她在我生命不同的旅程中，都留下不少腳印和回憶。

童年時，曾經在三盞燈地區居住了數月，這是一個寧靜的社區，民風淳樸。而南灣還沒有填海，海邊都是被高聳的榕樹環繞，夏天時經過，涼風習習，在地上隨意拾起一片樹葉，捲成喇叭狀，放在咀邊吹起來，便會發出像笛子的聲音。填海後，現在已經是旅遊塔和酒店林立的景區。

七十年代，水翼船剛啓航不久，那時我的老闆與數位朋友到澳門小遊。

我們每人租了一部單車作環島遊。那時車輛沒有像現在繁忙，我們經過新口岸、關閘、內港、媽閣廟、新馬路、中央酒店、大三巴牌坊、葡京酒店剛開幕不久，那時拍

照雖然沒有現在方便，還是熱門的景點。

八十年中，東亞大學創立，位於氹仔區凱悅酒店對面山崗，開設部分時間商業管理學位課程，那三年時期的周末，就是帶著一大束書本，來往香港澳門。下課後，便與同學尋覓飲食的好去處，而木偶葡式餐廳亦是其中一個熱點。

今年五月中，計劃與家人到澳門一行，兒子為我們訂了位於新馬路的中央酒店。

初時收到這個訊息，內心有點排斥，覺得這間酒店已經差不多一百年，不是有點陳舊嗎？

翻看歷史，這酒店建於1928年，當時是澳門最高的建築，亦為社會名流、政要的聚會熱點。但戰後經濟轉型，酒店設施逐漸老化，一度改為中央百貨公司，但終於生意不前而長期空置。

九十年代後期，酒店重新裝修恢復經營，但那時不少新酒店陸續建成，終因欠缺競爭力而倒閉。

原來我們現在入住的中央酒店，已經是一間重建的酒店，於2024年四月開幕。自2016年開始，酒店透過一個財團的投資，以二十億元將酒店打造成澳門市中心懷舊復古精品主題酒店，除保留原建築外貌和結構外，每兩層分別以二十、三十、四十年代主題作裝飾，住客不僅在瞬間回到從前，在各式復古裝飾前打卡拍照，更可一窺當年新中央酒店的富麗堂皇，來一場酣暢淋漓的歷史文化體驗。事實上，我們都很享受新酒店設施的舒適。

懷舊原來就是一份情懷，對過去美好時光、人、事物或地方的眷戀與憧憬，帶著甜蜜與一點哀愁，使人渴望重溫那些溫暖、熟悉的回憶。◇

回 憶

何鳳鳴



單親·雙軌

回到香港，與多年的舊朋友，舊同學相聚，是一件非常開心的事。大家相隔甚遠，有人在澳洲，有人在加拿大，有人在香港。

雖然不能夠時常見面，但卻沒有消滅大家原本深厚的關係，所以大家特別珍惜相聚時間，無論有多忙，都會盡量抽空出來一聚。大家難得見面，當然暢所欲言，無所不談，除了分享一下大家近況之外，更回憶當年情，昔日的情懷。

看着今天的我們，各有各的職份，雖然時光迅速消逝，有人都已踏入了退休的階段，但回想昔日那些珍貴的片段，成功與失敗，都是

化作了支持我們繼續前行的動力。

回憶是對過去經歷的追想與回味。在我們日常生活中，它不僅是記錄，也交織著我們過往成長的情感，讓人從中獲得溫暖及啟發。

美好的回憶是快樂的源頭，那些刻骨銘心、歷歷在目的片刻，總能為心靈帶來滋養與喜樂。

相反，痛苦的回憶為你留下傷痛的經歷，久不久它都會出現，令你感到沮喪、悔恨、挫敗感，或者有些已經完全淡忘，但卻基於某種原因而重新令你再進入不安。有時希望有時光倒流機，可以重頭來過去選擇更好的。

重拾過往的深刻體會，就像是靈

魂的洗滌；它讓我們在回望時多了一份抽離與智慧，學習不再執著於某些遺憾，也不再糾纏於人際的得失，唯留美好在心頭。

每個人都有自己的難題。有時候，我們就是怎麼也想不通，感到心有餘而力不足；但有時當下的情緒，其實也是一種推動我們向前的力量。

其實生命中的每段經歷都有其意義。挫敗與傷痛不只是記憶，更是成長的催化劑；它們讓我們變得更堅強，內化成再次出發的力量，去迎接生命中全新的挑戰。◇



每日OK

黑字



一週至少三日，我都在溫哥華唐人街。置身朋友合辦的社區小空間，我有不少新鮮經歷。其中最熱鬧的，莫過於每日的免費卡拉OK。雖說是多用空間，但街坊們尤其喜歡唱歌。我們的視聽設備並不高級，但大家亦不介意。一位姐姐偏愛粵語情歌，韻律婉轉，聲音動人。有次，她帶來夥伴，合唱一曲，令人回味。另一位姐姐，則愛唱頗具時代特色的軍旅歌曲。一問之下，原來她曾有過軍旅經歷。每日人來人往，有人鍾情國語經典，有人喜歡英語老歌，也有人唱旁遮普語和意大利語的歌曲。或者，歌

聲裡有他們各自的人生：家庭歷史、故鄉追憶、漂泊歲月、浪漫與離別、移民後難言的感觸。

路人偶爾探頭張望，有人拿起麥克風加入合唱，有人只是安靜地跟著節拍輕輕點頭。有時，歌聲傳到門外，在二樓的診所職員聽見旋律，也會趁午休時間來唱兩首。有時，朋友忙裡偷閒，也帶來一些小食飲品作下午茶。一班朋友中，最年輕的是小順，我們可說是忘年交。起初，他享受聽別人唱歌。慢慢，他也開始分享自己的歌單。

夏季伊始，小順已提前高中畢業。為何提前？因他的家庭遷移經歷複雜，跨越三個大洲，需要處理

簽證等問題，於是申請在五月提早完成高中課程，以便他能到原居地獲取相關的身分文件。問起日後計劃，他說，「我的夢想是未來二十年都不工作，也不上學，只看想看的書，學想學的東西，然後一直參加社會運動。」話畢，我們都笑了。在許多人為生計奔波的時代，這個夢想是否能實現，何時能實現呢？這時，旁邊一位姐姐唱完歌，邀請小順合唱一首。小順思考片刻，說「唱一首《甜蜜蜜》吧。這是我媽媽也喜歡唱的歌！」前奏響起，大家都情不自禁哼起旋律。未來總充滿種種不確定，但至少，今日還OK？◇

誰是我的爸爸？

蔡師奶



請不用誤會，我清楚知道誰是我的爸爸。問這條問題是兩部電影的年輕主角，分別是2008年Mamma Mia!的Sophie，和今年五月首映，Remarkably Bright Creatures的Cameron。我家週五多是「電影夜」，剛巧連續兩週看的兩齣戲，都有一條嘗試解答這條問題的故事線，道出爸爸的重要性和掙扎。

幸好兩部電影皆具娛樂和幽默元素，讓家中的老五和老六不太在意，片中一些孩子難明的劇情，總能一笑置之。至於十六歲的老四，他比較寡言，加上青春期的情緒化，於是某天我單獨送他往鋼琴課時，便輕描淡寫地肯定他，他是多麼幸福，不單知道爸爸是誰，更有疼愛他的爸爸。他點頭微笑，我跟

他一起心存感恩。

意想不到，自從由2023年，在婚姻與家庭教育課程中，讀到父親一角在一個家庭的重要性後，我不但特別有興趣了解更多父子關係，也希望盡力協助建立健康的父子關係。

某天晚上，外子告訴孩子們，當他負責推廣半導體公司的業務時，常常要往外地公幹。有一趟，他往亞洲公幹三星期，那時老大未足兩歲，當他回家時，老大不願被他擁抱，不願跟他，彷彿以行動問他「誰是我的爸爸？」於是當外子有機會轉行，他便選擇了當不用出外公幹的稅務會計師，好讓他留在家中多一點。我跟孩子說笑：「出外公幹三星期便不認得爸爸！父女關係真脆弱！」其實我很高興外子的決

定和選擇，特別是我學習到，和觀察到青少年多愛聽爸爸的話！

不過，縱使很多人知道誰是自己的爸爸，卻沒有良好的關係。人不是完美，爸爸也不是完美。與其幻想一段完美的父子關係，或執着個人對爸爸的期望，不如我們學習選擇放下對爸爸的要求，接受和感恩真實的爸爸，他就是他。當我們放下審判的眼光，願意面對現實，去體諒不足的爸爸，去明白有限的爸爸時，我們正擴闊自己的胸襟一點，容納和寬恕爸爸的軟弱。在生命不同的階段，爸爸的角色也可能在變，或者我們可以凡事感恩的心去面對。

祝願天下爸爸，父親節快樂，擁抱自己獨特的角色，承擔爸爸的責任，享受天倫之樂！◇



十三歲

養樂多



十三歲，好像是人生裡一個很特別的分界線。

它不像十歲那樣帶著稚氣的可愛，也不像十八歲那樣有明確的成人感，它就那樣站在童年與青春之間，像一扇門，門這邊還是孩子，那邊就走進了另一個世界。

大女兒十三歲了。

前一天晚上吃飯時，她一本正經地「宣佈」了自己的出生時間，連幾點幾分都說得清清楚楚。其實那些具體的細節，我這個做媽媽的早就記不太清了，她居然翻出了自己的出生卡，鄭重其事地向全家公佈。

那個曾經抱在懷裡軟軟的小嬰兒，今天竟然已經這麼大了。

十三歲的生日，她竟沒有像從前那樣要求辦生日派對，連我要買杯子蛋糕給她和同學朋友分享都被拒絕了。最後，只是一家人一起簡單過了個生日，禮物都是她自己在網上選好、我們只需要付款。

沒有驚喜，也沒有熱鬧的儀式感，就是一個平平淡淡、安安靜靜的十三歲生日。

十三歲，很多東西都在悄悄開始。

比如身體上的變化。她開始發

育，體重增加，卻停不了甜食。比如訓練：我能明顯看出她滑冰時開始吃力，動作也並不總是那麼輕鬆。可教練給我們的反饋卻是：她雖然累，但每一次訓練都非常認真，非常努力。

還有前段時間她參加英語比賽，同隊好朋友拿了三個獎牌，她只拿了一個。我第一反應是覺得她和朋友的差距很明顯。但她爸爸說：「她從來沒有接受過系統訓練，願意去參加比賽，本身就已經很勇敢了。還能拿到一個獎牌，這已經很好了。」

可不是嘛，十三歲的她，願意嘗試，願意堅持，這本身就是一種了不起。

生日那天，她開心地佈置自己的房間，在牆上貼滿了我完全看不懂的海報。聽說那是她喜歡的歌手的專輯封面，你看，十三歲的她已經開始擁有一個你無法完全進入的精神世界。

說實話，用世俗的標準去看，她不是那種一眼就讓人驚艷的孩子，到現在為止我也沒能發現她有什麼天才之處。不過，自己也是普通人，憑什麼要求孩子一定要活成傳奇？

所以我一直比較佛系，不過，我

得承認，她身上的一些品質早就已經超越了我們。

比如滑冰。

每周總有一個早晨，要五點多起床，六點多趕到冰場訓練。光是「早起」這件事，對我來說就是一種折磨，更別說堅持這麼多年。可因為她熱愛，所以從來沒有輕易放棄。我們並不奢望她一定要在這條路上走得多麼頂尖、多麼耀眼。

關於未來，做父母的可以給方向建議，但不是替他們走路。當他們真正做決定的時候，我們盡量站在背後，給他們支持。

人生本來也不可能每一步都踩中「最優解」。有些彎路，說不定本身就是成長的一部分。

寫在女兒十三歲生日這一天，我的願望其實一直都很簡單：

希望她快快樂樂，健健康康地長大；

希望她勇敢地接受未來人生裡的每一次挑戰；

希望她始終保持那份堅毅，遇到困難的時候不輕易退縮；

也希望她一直保有樂觀，最終能夠活出屬於她自己的意義。

十三歲，不需要驚天動地。只要她在認真長大，我們就在認真陪伴。◇





爺爺的神奇墨水

楊穎虹

在涼茶舖的深處，靠牆擺著一排古老的百子櫃。小洋和小希像兩隻靈巧的小貓，在數百個木抽屜間穿梭。每拉開一格，從裡頭飄出的氣味各有不同——有的辛辣刺鼻，有的清新醇和，有的濃郁得讓人直皺鼻子。

「快看！爺爺又在煮那鍋黑色的了！」小希指向廚房方向。

透過半掩的門縫，他們看見爺爺正把一束束乾枯的藥草投入大砂鍋。藥草在滾水裡慢慢舒展，先把水染成深琥珀，繼而變成濃稠的墨黑。熱氣裡帶著草本的苦與甘，像把時間也熬進去了。

「這一定是爺爺的祕密汽水！」小洋眼睛一亮。

機會來了。一天媽媽外出，把孩子託給爺爺。趁爺爺到後院晾藥材，兩個小身影悄悄溜進廚房。小希舀了一小碗，閉上眼大口喝下——下一秒，她的臉皺成包子，「撲——好苦！」

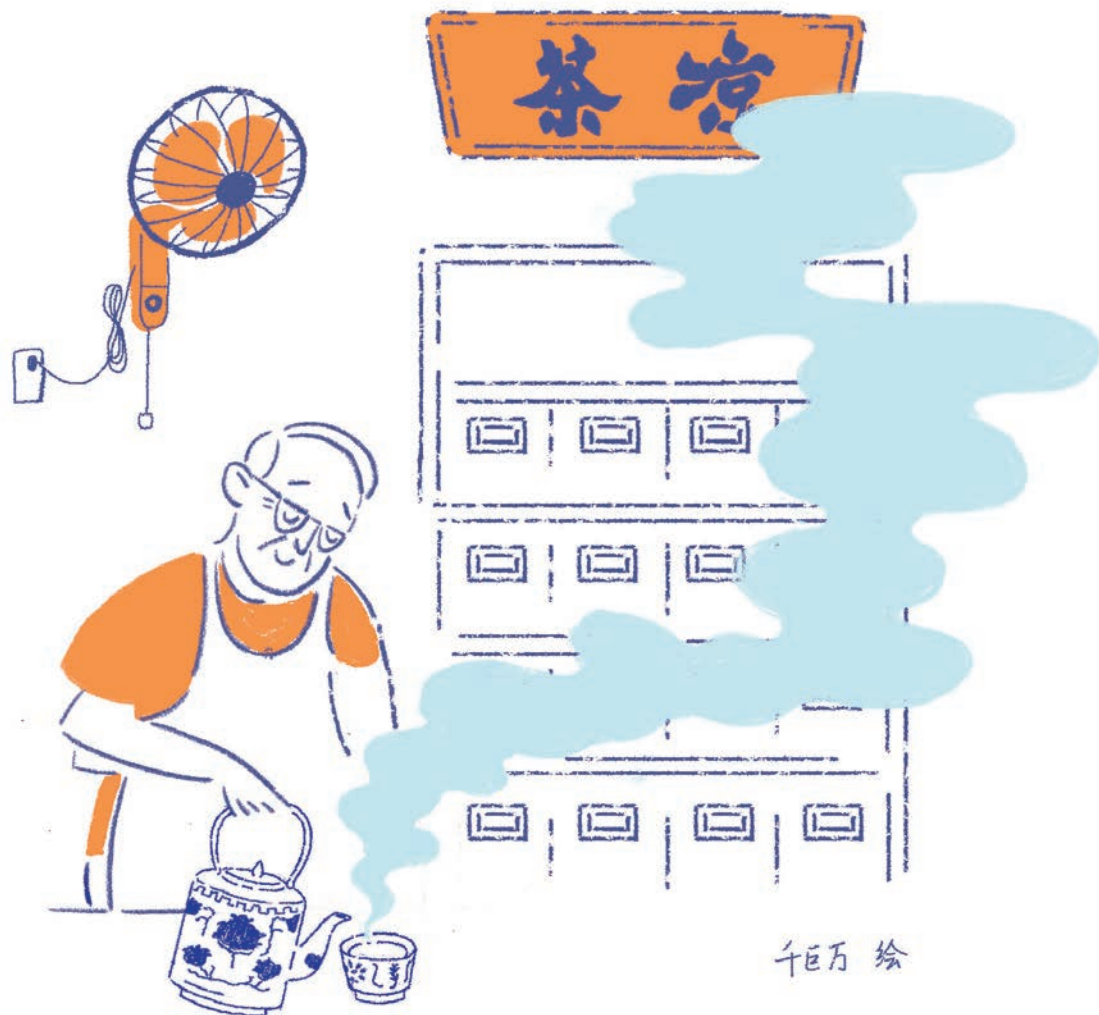
小洋不信邪，也喝了一口，苦得直跳腳，黑色藥汁還濺了一地。正當他們準備逃命時，爺爺的笑聲從門口傳來：「兩個小饞貓，這可不是汽水。」

爺爺擦乾手上的藥漬，拉他們坐下，溫和地說：「這不是普通的水，是涼茶。涼茶能解暑、清熱、潤肺，也能治某些小毛病。我們家這些配方，是祖先一代代傳下來的智慧——不是物件，而是活著的技藝，屬於非物質文化遺產。」

「非物質文化遺產？」小希好奇地問。

「對。」爺爺點頭，「它不是建築或古董，而是會說話的知識。涼茶的選材、熬法、調配比例，都要靠經驗去分辨、去傳承。這些知識如果不被學習，就會慢慢消失。」

正說著，小洋突然咳嗽，喉嚨又乾又疼。爺爺立刻盛了一碗深褐色的涼茶遞過來：「這碗是專治喉痛的，喝了會舒服些。」





小洋半信半疑地喝下，不到十分鐘，喉嚨就輕鬆多了，嘴裡還帶出一絲淡淡的甘甜。小洋驚訝地笑道：「真的有用！」

「這就是苦口良藥。」爺爺笑著說，「不過涼茶不全是苦的——有甜的、清香的、回甘的，各種口味都有。」

他開始帶孩子們認識涼茶櫃上的每一罐。還現場配了一款特別的兒童涼茶，用羅漢果、枸杞、淡竹葉和少許陳皮沖泡，琥珀色的茶湯散出柔和甜香。

小洋小心嘗了一口，眼睛亮了：「是甜的！」

從此，小洋和小希成了爺爺的小學徒。他們學會辨認金銀花那細碎的黃白小花，認識胖大海如何變大變軟，也知道每味藥材應該怎麼處理與保存。週末時，爺爺帶他們去市政署舉辦的導賞，參觀市政香徑藥谷和南藥園。園中種滿藥用植物，工作人員在解說牌前耐心講解，孩子們邊看邊記，發現那些平日被忽視的草葉，其實都是寶貴的藥材。

「採藥要小心，最好到有管理的園區或找專業人士。」爺爺叮嚀道，「有些植物長得很像，弄錯了可能會有危險。」

隨著學習深入，孩子們開始在舖子前幫忙為客人推薦涼茶。熬夜的阿姨需要菊花枸杞茶；老伯伯長期咳嗽，則配羅漢果和枇杷。看著客人們喝完露出滿意的笑容，兩個小學徒心裡充滿了成就感。

小小的舖面擺著幾個大銅壺，牆上掛著手寫的牌子：感冒茶、二十四味、五花茶、銀菊露……顧客有老有少，來了便在櫃檯前端起小碗一飲而盡。街角的這鍋涼茶，早已成了社區日常的一部分。

「從前街坊上火、感冒，或是想解暑，會來涼茶舖打一碗。老闆看你一眼，就能懂該給你哪一款。」



涼茶舖不只是賣飲料的地方，它像社區的小診所、一個口耳相傳的教室。每一碗茶裡都裝著幾百年的知識和生活的智慧。」爺爺說。

小希點點頭：「我們一起研發美味又有益的涼茶吧，也許有一天，我們的涼茶真的能取代汽水！」

爺爺聽著，臉上露出欣慰的笑容。他知道，這份珍貴的非物質文化遺產已經找到新的傳承者。那些裝滿深色茶湯的銅壺，在孩子們眼中不再苦澀，而是寫滿智慧的墨水，記錄著過往，也等待他們續寫新的篇章。

在藥香與蒸汽交織的涼茶舖和街角巷弄裡，文化以最溫暖的方式流入一代又一代人的心田——每一碗涼茶，都是一段與歷史的對話；每一次熬煮，都是對傳統的致敬。

親子導讀

與孩子聊一聊

1. 猜猜味道：你覺得藥草熬出來的涼茶會是什麼味道？苦的東西為什麼還有人喝？
2. 連結生活：你有沒有喝過涼茶？咳嗽或喉嚨痛時，家人會怎麼幫你？
3. 什麼是傳承：爺爺的涼茶知識是祖先留下來的。你家有沒有爺爺奶奶教給爸爸媽媽、爸爸媽媽又教給你的事？

一起試試看

帶孩子用羅漢果、枸杞、陳皮煮一壺甜甜的兒童涼茶，嚐嚐「苦口良藥」之外的另一種滋味。

一句話給爸媽

傳統不必正襟危坐地教，一次好奇的偷喝、一碗回甘的涼茶，文化就悄悄住進孩子心裡了。

感謝插畫師「千巨萬」賜畫◇



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」

如何在日常生活中 巧妙地補充水分(下)

隨著春暖花開，氣溫一點點回升。我們的生活也漸漸向著溫熱的方向前進，在室內悶了一個秋冬的人們紛紛走出戶外享受陽光，給身體適當的補充水分是一件越來越重要的事情。本期內容中，營養師從專業的角度給大家講解補水的必要性，以及可以日常實行的補水方法。

6) 隨身帶水

這雖然是個生活小細節，但卻能帶來很大的改變——只有身邊有水，我們就有可能經常喝水。尤其是在外出的時候，隨身帶水可以隨時補充水分。特別是在做各種運動時，更要及時補充流失的水分。選擇一款方便健康的攜帶式水瓶是建立隨時補充水分習慣的第一步。



7) 養成飯前半小時喝一杯水的習慣

養成飯前喝一大杯水的習慣。這對我們身體健康有益，因此我們可能還會少吃一些。一項研究表明，節食者如果在每餐前半小時左右喝約473毫升的水，每餐大約就能少攝入約85卡路裡。12周後，他們平均減重5磅（約2.3公斤），比那些飯前不喝水的人減重幅度多一半。



8) 利用科技手段提醒自己補充水分

如果我們需要提醒自己多喝水，有很多應用程序可以幫到我們。它們可以幫我們記錄喝水量，並建議我們每天應該喝多少水以及何時喝水。如果大家不想下載任何應用程序，也可以在智能手機上設置一些友好的提醒。



9) 每天何時喝水

不要感到口渴才喝水。口渴就是身體已經出現缺水信號，所以要經常用不同的方式來補充水分。我們也要注意排尿情況。如果尿液呈深黃色，是身體需要補充水分的信號。



10) 每天應補充多少水分呢？

我們每個人每天的需水量都不同，這取決於你的健康狀況、居住

地的空氣乾燥程度以及日常活動。一般來說，男性每天應攝入15杯水，女性每天應攝入11杯水。但請記住，這指的是總液體量。食物中含有20%到30%的水分。其他飲品，例如果汁、茶和牛奶，也能提供更多水分。如果我們生病了（尤其是腹瀉或嘔吐時），則需要攝入更多水分。如果我們正在運動或在炎熱的戶外活動，也要注意額外補充水分。



11) 每天應補充多少水分呢？

喝水過多會稀釋血液中的鹽分，導致低鈉血症，引起不適。此外，如果我們有某些健康問題或服用會導致水瀰留的藥物，例如非甾體抗炎藥、阿片類藥物、抗抑郁藥等，也不宜過量飲水。飲水量應以尿液略帶黃色為宜，但不要過量，導致您整天跑廁所。◇

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。



夏日是溫暖的季節，也是到戲院欣賞電影的好時機。

本月份推出的有動畫電影《玩具總動員5》、科幻故事片《揭密日》和驚悚片《羅賓漢之死》。此外，導演賈樟柯執導的《風流一代》，已經可以在 Apple TV 串流平台租看了。（以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。）

玩具總動員 5 Toy Story 5



本片是1995年推出的《玩具總動員》（又名反斗奇兵）的第五集，這部動畫喜劇片的故事延續第四集，片中這一群在人類面前裝作沒有生命的玩具，包括胡迪警長、巴斯光年、翠絲等，面對強大的敵人，因為兒童專用平板電腦 LilyPad，在爭奪小孩子的寵愛。本片將由6月19日起在電影院公映。（圖片提供：Pixar. Copyright 2026 Disney/Pixar. All Rights Reserved.）

風流一代

Caught by the Tides



這部劇情片是國際知名的中國第六代導演賈樟柯的作品，故事講述由趙濤飾演的女主角巧巧二十多年的人生經歷，她由千禧年代開始，和愛人斌哥（李竺斌飾演）在山西省的煤礦城市大同相戀，但男友忽然不告而別，到另一個省闖天下，於是巧巧決定去找他。

這愛情故事橫跨二十多年，也同時反映了這段歲月的時代變遷。本片可在Apple TV串流平台租看。（圖片提供：viff.org）

揭密日

Disclosure Day

這部科幻片的故事是史匹堡(Steven Spielberg)原創的，劇情講述當外星人的存在被證實，並以直播形式披露時，引起恐慌。曾參加演出兩集《穿Prada的惡魔》的英國美女Emily Blunt擔任這部片的女主角，此外，在電視劇《皇冠》(The Crown)飾演查理斯皇子的英國型男Josh O'Connor，和同樣來自英國的金像影帝Colin Firth亦參加演出。本片將於6月12日起在電影院公映。（圖片提供：Universal Pictures）



羅賓漢之死（非官方譯名）

The death of Robin Hood



這部驚悚片的故事不是關於羅賓漢的英雄事蹟，而是描述羅賓漢晚年時的遭遇，由澳洲型男Hugh Jackman飾演的羅賓漢，在一場他以為是最後的戰爭中身受重傷，這時他反思自己過去的行為，被由英國女星Jodie Comer飾演的一名神秘女子救了，本片將於6月19日起在電影院公映。（圖片提供：Elevation Pictures）◇

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134期

6月·Jun·2026
松鶴天地487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：7月6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。

