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

中僑新天地

中僑互助會出版
中僑新天地第140期

訂閱電子版新聞信
敬請掃碼：

2026年
十一月



當秋雨遇上鄉愁
溫哥華陰雨季節 長者如何走出情緒低谷
2026慈善星期二 GivingTuesday
攜手創造歸屬感 共建更緊密的社區

育兒心得：在菲英島 我重新學會了快樂奔跑
旅遊紀聞：加國東極圓夢遊（下）
營養樂趣：最傷大腦的食物（下）



From the Editor
編輯寄語

親愛的讀者、作者和義工朋友們，

大家好！

時間一轉眼就已經來到了11月。眼看夜晚一天天變長，日漸陰冷的氣候令不少人感受到換季的不適。在多雨的溫哥華區域這個現象更為常見。本期內容我們聚焦季節性抑鬱（seasonal depression），幫助大家理解常見的季節變更引起的情緒問題，希望能夠對大家有所助益。

全球性的慈善公益行動GivingTuesday即將到來，以反消費主義的潮流而起，提倡通過奉獻互助來找到內心的平靜和快樂。中僑長者社區還有豐富多彩的活動和課程，詳情請見內頁。

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

當秋雨遇上鄉愁
溫哥華陰雨季節 長者如何走出情緒低谷？ 03

加拿大新移民人數減少
印度仍居首 中國排第三 04

精彩中僑

2026慈善星期二 GivingTuesday
攜手創造歸屬感 共建更緊密的社區 05

劉志文老師個人畫展圓滿成功 06

安老院長者歡樂度夏 08

中僑活動資訊 和計劃安排 11

生活資訊

醫學新知－家在太空/口服乾眼症良藥 18

文藝休閒

新趣－銅牆鐵壁 19

旅遊紀聞－加國東極圓夢遊（下） 20

詩林/隨筆－美麗童真 22

溫故/新風－翻譯葫蘆詩 中英詩歌朗誦會的緣起 23

新詩新話－眼是陽光心是土 24

黃金歲月－改觀 25

花卉園地－楓紅 從這兒開始 26

溫哥華生活小調－當他鄉唱成故鄉
—台灣文化節開幕音樂會散記 27

美文欣賞－新松、新地、新天 28

育兒心得－在菲英島
我重新學會了快樂奔跑 32

走走看看－城市漫步 風景入畫 33

營養樂趣－最傷大腦的食物 (下) 34

歌影劇場－近期精彩電影推介 35



當秋雨遇上鄉愁

溫哥華陰雨季節 長者如何走出情緒低谷？

每年踏入十一月，大溫地區雨水漸多，天色也愈來愈早轉暗。窗外灰濛濛的，一連幾天不見陽光，原本習慣外出散步、飲茶、參加社區活動的長者，可能漸漸減少出門。有時候，令人提不起精神的，並不只是天氣，還有移居海外多年、難以向人細說的思鄉與孤獨。

李育嬌

一 只是「冬天沒精神」，還是需要關注？

日照時間縮短，可能影響人體的生理時鐘、睡眠和情緒。有人入秋後容易疲倦、嗜睡、食慾改變，或對平日喜愛的事情失去興趣。

若這些情況每年在相近季節反覆出現，並明顯影響生活，便可能涉及季節性情緒障礙（Seasonal Affective Disorder，簡稱SAD），這是一種帶有季節規律的抑鬱症。

不過，秋冬偶爾心情欠佳，並不等於患病；長者亦並非必然比其他年齡層更容易患上SAD。值得留意的是，長者的抑鬱症狀有時未必表現為明顯悲傷，而是失眠、胃口不佳、身體不適、記性變差，或突然不願與人來往。

若低落情緒或興趣減退持續兩星期以上，應向家庭醫生求助，查明是否與情緒、身體疾病或藥物有關。

二 雨季裡，移民生活的另一重寂寞

對部分華裔長者來說，秋冬的沉悶還與生活環境的轉變交織在一起。從前在原居地，街坊熟絡，買菜、飲早茶、串門探友，都能自然地與人接觸。來到加拿大後，街道寬闊了，生活卻未必更熱鬧。

語言不通，搭車、看醫生或參加本地活動都可能令人卻步；子女忙於工作，孫輩習慣用英語交談，即使同住一屋，也未必時時有話可說。

有些長者心念故鄉的親友與舊日生活，卻怕被說成「不懂享福」；有些人為了幫忙照顧孫兒而移居，待孩子長大後，反而不知道自己每天可以做些甚麼。這些感受不必一概視為疾病，但若長期積累，又遇上陰雨少光的季節，便更值得家人留心。關心長者，不應只問有沒有吃飽穿暖，也可以問一句：「最近有甚麼事，令你掛心？」

三 今年冬天，時鐘有了新安排

2026年3月8日，卑詩省大部分地區最後一次將時鐘撥快一小時。從今年11月1日起，不再像往年般撥慢，全年維持太平洋時間（PCT，UTC-7）。換句話說，冬季傍晚在鐘面上會比以往晚一小時入黑，但早上天亮也相應較晚；冬天實際的日照長短，並不會因改變時制而增加。

新安排還要留意跨地區時差。冬季溫哥華比華盛頓州西雅圖快一小時。

探親、跨境就醫、乘車或與外地家人通電話前，最好核對當地時間，避免照舊習慣而弄錯約會；省內東南部部分地區仍沿用原有山區時間安排。

四 為陰雨日子，留一點光與連繫

不必等到晴天才安排外出活動。天氣許可時，可在早上或日間到戶外走走，接觸自然光；雨大路滑時，則可在室內做伸展運動，或到圖書館、社區中心參加活動。保持規律作息、按時用餐，每星期安排幾次與人見面的機會，都有助減少整天困在家中的沉悶。

對思念故鄉的長者而言，和老朋友通話、分享家鄉菜、參加熟悉語言的唱歌或書畫活動，也能延續文化上的歸屬感。家人不妨邀請長者共同決定週末活動，而不只是替他們安排一切；被需要、被尊重，同樣是重要的精神支持。

若醫生確診季節性情緒障礙，可按個人情況考慮心理輔導、藥物或專用光照治療。光照燈並非普通枱燈，患有眼疾、服用某些藥物或有躁鬱症病史的人，尤其應先徵詢醫護意見，不宜自行照射。

五 有心事，總有地方可以說

情緒困擾不應被簡單歸咎於「想太多」或「年紀大了」。除了家庭醫生，長者亦可致電中僑中文心理熱線1-888-721-0596，按1選國語、按2選粵語，每日早上10時至晚上10時提供免費情緒支援及社區資源轉介。

健康疑問可致電8-1-1護士熱線，如需要還可以要求語言傳譯；如有自傷或輕生念頭，可隨時致電或發短訊至9-8-8，情況危急則撥9-1-1。

溫哥華的秋冬難免陰雨綿綿，但生活不必因此停下來。多一點日光、多一次相聚、多一份願意傾聽的耐心，都可能幫助身邊的人走過一段沉悶的日子。

真正的關懷，是讓長者知道：即使身在異鄉，自己的感受依然有人重視。◇

加拿大新移民人數減少 印度仍居首 中國排第三

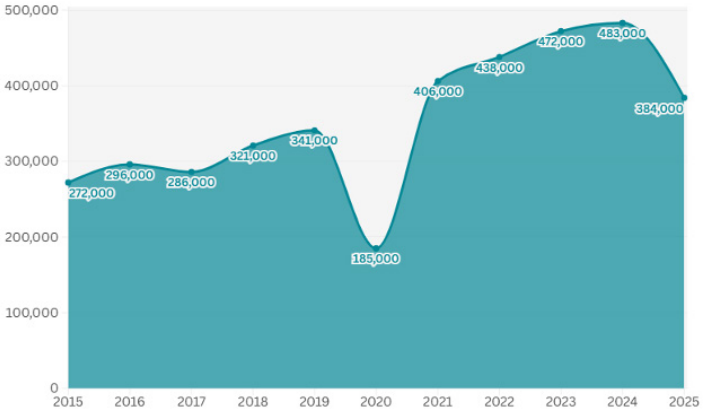
閑筆居士 Walnut Tree

2026年1月至6月，全球約有18.2萬人獲發加拿大永久居民簽證（本文簡稱新增永久居民），比去年同期少約12%。

過去十年，加拿大每年新增的永久居民人數，大致可分四個階段。疫情前（2015至2019年），人數由27.2萬慢慢升至34.1萬，整體平穩上升。2020年疫情爆發，各國封關、出入境受限，申請處理也一度放緩，人數急跌至18.5萬，比2019年少近一半。2021年起，入境限制逐步放寬，加上政府推出臨時居民轉永久居民的措施，人數迅速反彈至40.6萬，比上年多一倍以上。之後幾年，政府積極接收移民，目標連年調高，2024年人數升至約48.4萬，是加拿大歷來最多的一年。

圖一：加拿大永久居民簽證頒發數量（2015年至2025年）

註：本文數據來自加拿大政府公開資料庫。



聯邦政府為控制人口增長速度、緩解住房短缺壓力，並減輕社區公共服務的負擔，將2025年的永久居民接收目標從原定的50萬人下調至39.5萬人。當年實際新增永久居民約39.4萬人，較2024年減少約兩成。

2026年的永久居民接收目標為38萬人。除此之外，聯邦政府還推出兩項一次性措施，協助部分已在加拿大境內的人士加快取得永久居民身份。其中一項計劃在2026及2027年期間，讓約11.5萬名已獲確認身份的難民及其他受保護人士（包括其在加拿大境內的家屬）取得永久居民身份，相關名額不計入原定的接收目標。2026上半年的18.2萬人中，約15.62萬人屬於38萬的目標，約佔41%；約七成新增永久居民來自亞洲。

2021年至2026年上半年，印度一直是加拿大最大的永久居民來源國。菲律賓在2024年超越中國，升至第二位，並一直保持至今；中國則位居第三。

加拿大移民來源國的排名變化，不僅與移民政策有關，也受到國際局勢影響。多年來，加拿大持續接收因戰亂而被迫離開家園的人。2021年塔利班重新掌權後，加拿大政府承諾接收至少4萬名阿富汗人。隨著大批阿富汗人於2022至2023年間抵加，阿富汗在2022年躍升為加拿大第三大永久居民來源國，其後排名逐年下滑，至2026年上半年降至第15位。

2022年俄羅斯入侵烏克蘭後，約30萬名烏克蘭人以臨時居民身份來到加拿大。近年部分人陸續取得永久居民身份，可能是烏克蘭從2024年的第16位，升至2026年上半年第七位的原因之一。

另一個排名明顯上升的國家是喀麥隆（Cameroon）。加拿大雖然是英、法雙語國家，但魁北克以外的法語人口相對較少。為支持當地法語社區的發展，聯邦政府近年積極吸引法語流利的新移民。

喀麥隆官方語言為英語和法語，是加拿大法語移民的主要來源國之一，從2022年的第14位升至2025年的第三位，2026年上半年則位居第五。

來自世界各地的新移民，帶來不同的語言、文化和生活經驗，也在各行各業出一分力，讓加拿大更加多元，更有活力。◇

圖二：加拿大新永久居民主要來源國排名（2021年至2026年上半年）

註：2026年上半年指1月至6月。
數字來自IRCC公布的資料，已作四捨五入。



2026慈善星期二 GivingTuesday
攜手創造歸屬感　共建更緊密的社區



自2012年起，GivingTuesday（慈善星期二）已發展成為全球性的公益行動，凝聚世界各地的慈善機構、企業與市民大眾，共同實踐行善精神。每年十一月底至十二月初，人們透過捐款、義工服務及分享善行故事等方式，為社區帶來正面改變。今年的 GivingTuesday 將於12月1日（星期二）舉行，中僑基金會誠邀您一同參與，讓更多人感受到關懷與歸屬。

歸屬感可以改變一個人的人生。對於初到加拿大的新移民家庭而言，歸屬感是找到支持與方向；對於正在成長中的孩子和青少年而言，歸屬感是建立自信與實現潛能的力量；對於長者而言，歸屬感是連結、關懷與安心生活的重要基礎。

每天，中僑透過不同的社區服務與計劃，協助兒童、青少年、家庭、新移民及長者建立聯繫、增強韌性，並融入社區。我們深信，當每個人都能感受到自己被接納、被重視，社區便會變得更加溫暖而充滿活力。

去年，在眾多善心人士的支持下，中僑基金會的慈善星期二籌款活動共籌得超過四萬六千元善款，為社區服務提供重要支援。今年，我們很高興再次獲得BentallGreenOak（BGO）擔任配對捐款合作夥伴。活動期間，符合條件的捐款將獲得配對支持，讓每一份愛心發揮更大的影響力，幫助更多有需要的人士建立連結、尋找支持，並感受到歸屬感的力量。

我們誠邀您成為這份善意的一部分。無論是捐出一份心意、與親友分享活動資訊，或支持中僑的社區服務，您都能幫助建立一個更共融、更緊密的社區，讓每一個人都能感受到歡迎、支持與歸屬，並擁有茁壯成長的機會。

歡迎郵寄支票至
28 West Pender Street, Vancouver BC V6B 1R6
支票抬頭請寫中僑基金會。
查詢：604-408-7228
電郵：fundraising@success.bc.ca
網址：www.successfoundation.ca

網上捐款平台/二維碼：https://form-renderer-app.donorperfect.io/give/success-bc/giving-tuesday-2026

2027 中僑星輝夜預告



2027中僑星輝夜將於明年3月13日（星期六）晚上在溫哥華市中心The Westin Bayshore酒店舉行！屆時，社區領袖、支持者及合作夥伴將齊聚一堂，共同見證善心的力量，支持中僑為社區提供的重要服務。

當晚賓客將享用精緻晚宴，參與精彩的籌款活動、獨特體驗及特別演出，在歡慶與分享中攜手為社區創造更深遠的影響。我們誠邀您預留日期，並密切留意有關門票、贊助機會、拍賣項目及其他參與方式的最新資訊，與我們一同成就這場別具意義的慈善盛會。◇

劉志文老師個人畫展圓滿成功

中僑華埠執委會副主席張淑芬

10月24日，劉志文老師個人畫展成功地進行。雖然天下著濛濛細雨，但現場高朋滿座，各界精英及藝術家雲集。

氣氛非常熱鬧！本人張淑芬，中僑華埠執委會副主席和聯會榮譽會長葉承基先生，以及執委會陳素蘭一起代表執委會到場祝賀，並特別準備鮮花，向劉老師致意。

劉老師不僅博學多才，而且任職於溫哥華華人藝術家協會副會長，加拿大中華文化藝術總會理事，以及溫哥華培英中心副主席。

劉老師的每一幅畫展都呈現出她深厚及精湛的繪畫功力與獨到造詣，令人嘆為觀止。她的作品展出於加拿大幾個大城市，美國紐約，中國上海及澳門。當日有不少畫壇前輩亦親臨祝賀，其中包括華埠書畫老師俞子由先生，他對劉老師的作品更是讚不絕口。

中僑有幸邀請劉志文老師擔任國畫班導師，讓學員得以在她的指導下學習傳統國畫，實在值得驕傲。謹再次祝賀劉老師畫展圓滿成功，並祝願她在藝術創作與教學之路上持續精進、再創佳績。◇

















中僑華埠耆英服務聯會
S.U.C.C.E.S.S. Chinatown Seniors Service Council

Activities Schedule 活動時間表
2026 October - December 十月至十二月

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 : 李秋嬋女士	$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** 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)

吃甜品 玩遊戲 同歡樂

安老院長者歡樂時光

中僑護理服務協會

中僑李國賢護理安老院

今年夏季的「甜品日」有一份特別驚喜！我們邀請Snackshot旗下的「Watt A Truck」雪糕車到訪，這輛雪糕車重現了香港懷舊雪糕車的風貌，帶來多款別具特色的雪糕，包括芝麻、芒果西米及好立克口味，還有新鮮豆腐花配薑糖水。來自錢梁秀容成人日間中心、樂群苑及李國賢護理安老院的長者、家屬、員工及義工齊聚一堂，一邊品嚐美味雪糕，一邊欣賞義工Mac在花園的現場表演。炎炎夏日裡，清涼甜品讓大家倍感舒爽！

八月，我們舉辦了一年一度的住客委員會活動，安排委員會們前往麒麟海鮮酒家（Starlight Kirin Restaurant）享用點心午餐，之後到附近的Walmart購物。長者們既能品嚐美食，又有機會選購日常用品，度過愉快而充實的一天。感謝各位委員抽空出席每年的委員會會議，並為院舍提供寶貴意見。







中秋節期間，我們舉辦了一年一度的「幸運遊戲攤位」活動，與長者們一起玩「買大細」、「魚蝦蟹」和「俄羅斯輪盤」等人氣遊戲。今年的獎品特別豐富，因為我們以比零售價低75%至90%的優惠價購得多款FIFA世界盃紀念商品。長者們因此更加興致勃勃，努力贏取籌碼，兌換心儀的獎品！當晚大家還享用了特別安排的晚餐，當然少不了月餅作為甜品，為節日劃上圓滿句號。









錢梁秀容成人日間中心

錢梁秀容成人日間中心的長者們在思坤園（Dr. Dorothy Lam Memorial Garden）度過了一個充實而多彩的夏天。經過數月的悉心照料與合作，花園迎來豐收，大家開心地採摘親手種植的番茄和藍莓，再將收成製成美味的自家製冰棒，與眾人分享。夏日嘉年華活動設有趣味遊戲、豐富獎品和熱鬧的拍照區，歡笑聲不斷。這些從花園採擇和親手製作的甜品，更為慶祝活動增添了一份特別意義。

中秋節期間，長者們還參加了富有傳統文化特色的手作活動。在特別安排的烘焙課上，大家從頭開始製作冰皮月餅；又利用花園裡種植的燈籠花，製作別具特色的串燈，布置中心，為節日增添溫暖氣氛與傳統韻味。（接下一版）









夏日燒烤 公園野餐 中秋活動

安老院長者歡樂時光

中僑葉吳美琪樂群苑

夏日燒烤聚會

七月，院舍舉辦了充滿陽光、美食與歡笑的夏日燒烤聚會。長者們一邊享用美味的燒烤餐點，一邊與鄰居聊天、相聚，現場氣氛輕鬆熱鬧。這次聚會不只是共享美食的機會，也讓住客們增進認識、建立友誼，享受溫暖的社區生活。

史丹利公園夏日野餐

今年夏天，14位長者與義工一起前往史丹利公園野餐。大家在美麗的夏日景色中玩遊戲、聊天、分享食物，還享用了清涼雪糕，並度過了充滿歡笑的時光。這次出遊讓長者們親近大自然，並與義工交流互動，留下了歡樂的夏日回憶。

夏日甜品製作

長者們主動提議一起製作消暑甜品，大家分工合作，互相幫忙，親手製作清涼的涼粉。完成後，大家一起品嚐並分享成果，邊吃邊聊，歡笑不斷。這次活動讓住客們在輕鬆的氣氛中增進感情，也加深了彼此的鄰里情誼。















命名典禮

9月23日，中僑互助會舉行「中僑葉吳美琪樂群苑」命名典禮，紀念葉吳美琪女士（Maggie Ip）對中僑及社區的卓越貢獻。葉吳美琪女士是1973年協助創立中僑互助會的義工及聯合創始人之一。她的遠見、關懷與領導才能，在中僑的發展及服務社區的使命中發揮了重要作用。數位樂群苑長者以住客代表身分出席典禮，親身見證這場充滿意義的致敬活動。大家都很高興能參與其中，並深深感受到葉吳美琪女士留下的寶貴精神與深遠影響。

中秋節慶祝活動

中秋節期間，長者們參加了多項傳統節慶活動，包括製作燈籠、製作及分享月餅，以及繪畫中秋主題國畫。大家親手完成自己的燈籠和月餅，互相合作、並欣賞彼此的作品；國畫活動也讓長者們體驗傳統藝術，發揮創意。現場充滿歡聲笑語和濃厚的節日氣氛，大家歡聚一堂，共度中秋佳節。（接下一版）





時裝秀 騎車遊 做遊戲

安老院長者歡樂時光

林植生成人日間中心

近日，林植生成人日間中心舉辦了一場結合父親節與端午節特色的節日手工工作坊。長者們設計及製作趣味十足、可互動的3D立體飾品，並加入個人化文字和圖案，呈現自己的特色，或表達心目中獨一無二的父親形象。大家對完成的作品欣喜不已，也互相欣賞各具特色的創作。

今年的中秋慶祝活動別具特色！除了分享傳統節日故事，長者們還參加了節奏明快的電子反應遊戲，跟隨螢幕提示做出相應動作。遊戲過程中偶爾出現的逗趣失誤，引來陣陣笑聲，讓中心洋溢著歡樂氣氛。

最近舉辦的「夏日時裝秀」為我們中心帶來一片熱鬧氣氛！活動前，長者們與家人一起精心配搭服裝，重新找出許多久未穿著的漂亮衣裳。當天，大家盛裝出席，伴隨輕快音樂，自信地走上舞台，展現燦爛笑容與充滿創意的姿態，最後再以活力十足的集體舞為表演畫上句號。活動過後，不少長者仍喜歡穿著當天精心挑選的服飾來中心。這場時裝秀已成為大家珍惜的美好回憶。















張安德樂福苑

張安德樂福苑的長者們度過了一場熱鬧歡樂的夏日慶祝活動。當天下午，院舍安排了多個趣味遊戲攤位，大家踴躍參與，贏取了不少精美獎品。到了晚上，長者們一邊享用美味的燒烤晚餐，一邊欣賞現場音樂表演。美食、音樂與朋友相伴，整個活動洋溢著歡笑，為大家留下難忘的夏日回憶。

最近一次「忘年騎車樂」三輪車出遊中，來自張安德樂福苑與樂群苑的兩位多年老友，特別獲安排同車出遊。兩人有數十年的深厚友誼，一路欣賞風景，一路回憶往事，分享多年前的珍貴故事。他們的歡笑與喜悅，也讓這趟旅程格外溫馨而有意義。衷心感謝我們的執照實用護士（LPN）Zoie利用休假時間擔任義工，促成這次難忘的相聚！

九月的一個週末，廚師特別為長者們準備了豐盛的午餐，包括暖胃的皮蛋鹹肉粥和美味的炒米粉。一位住客的家屬還貼心地購買了幾款特別的素食點心，與大家分享。餐廳裡充滿歡聲笑語，大家一起享用美食，氣氛溫馨愉快。感謝廚師悉心烹調和家屬的慷慨分享，讓長者們度過一個美好的週末。◇



S.U.C.C.E.S.S. 中僑長者學院

在線粵語講座

中醫看中風治療及預防



11月12日 (星期四)
上午10時 - 上午11時

主講人: 陳駒 博士　註冊中醫師

ZOOM MEETING ID: 915 4882 4858
無需報名

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

精彩中僑

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

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

列治文華人耆英會 Richmond Chinese Seniors' Group

2026 年 9 月至 12 月活動表 | September – December 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
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: Denise Cheung 華人警訊服務中心)	免費茶點招待 Complimentary Tea & Refreshment
10 月 October	10 月 19 日 (星期一)| Mon. 上午十時| 10:00am 列治文加愛中心 340 室	節能妙招和瞭解 BC 省長者更多補貼和獎勵計畫 Energy Saving with Bill Reading for Seniors (主講人: Anna Zhang| Empower Me)	免費茶點招待 Complimentary Tea & Refreshment
10 月 October	10 月 26 日 (星期一)| Mon. 上午十時| 10:00am 列治文加愛中心 294 室	長者數位學習班 Digital Literacy class for Seniors (導師: Steven Yue)	免費| Free

歌唱班時間表 | Singing class schedule

月份 | Month	時間 | Time	日期 | Date	地點 | Venue
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
10 月 October	上午 9:45-11:45 am	10 月 13 日(星期二) TUE. 10 月 27 日(星期二)TUE.	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320
11 月 November	上午 9:45-11:45 am	11 月 3 日(星期二) TUE. **11 月 17 日(星期二)TUE.**	列治文加愛中心 320 室 Caring Place #R320 **列治文加愛中心 345/350 室** **Caring Place #R345/350**
12 月 December	上午 9:45-11:45 am	**12 月 8 日(星期二)TUE.** **12 月 15 日(星期二)TUE.**	**列治文加愛中心 345/350 室** **Caring Place #R345/350**

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.successbc.ca

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

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

中僑列治文婦女會 Richmond Women's Club of S.U.C.C.E.S.S.

2026 年 9 月至 12 月活動表 Calendar of Programs

在線、實體粵語講座和活動|ONLINE/IN PERSON CANTONESE WORKSHOP, ACTIVITY

日期	Date	內容	Content	地點	Venue
9 月 4 日	百萬行慶功宴	Walk with the Dragon celebration party	R340
9 月 11 日	如何製作一杯美味奶茶	How to Make a Delicious Milk Tea	R340
9 月 18 日	一天遊	Day Trip	外遊
9 月 25 日	慶祝中秋節	Mid-Autumn Festival Celebration	R340
10 月 2 日	手工: 做美麗絲花	Craft : Making Beautiful Silk Flowers	R340
10 月 9 日	慶祝 10 月 11 月 12 月生曰會	October, November, and December Birthday Celebration	餐廳未定
10 月 16 日	參觀中華會館	Visit to the Chinese Benevolent Association	唐人街
10 月 23 日	守護家人的安全 ,家居防盜知多少?	How Much Do You Know About Home Protecting Your Family's Safety Security and Burglary Prevention?	R340
10 月 30 日	Halloween 扮嘢比賽	Halloween Costume Contest	R340
11 月 6 日	預立醫療照護計劃	Advance Care Planning	R340
11 月 13 日	懷舊金曲聚會	Golden Oldies Music Gathering	R340
11 月 20 日	聖誕聯歡	Christmas Celebration Party	餐廳未定
11 月 27 日	會員分享及 potluck	Member Sharing Session and Potluck	R340
12 月 4 日	放假	Holiday	
12 月 11 日	放假	Holiday	
12 月 18 日	放假	Holiday	
12 月 25 日	放假	Holiday	

Should have disclaimer: Program will be conducted in Cantonese **非會員參加講座收費$5

請與中僑辦事員 Euphony 陳小姐聯絡 電話 236-838-6028 Email:euphony.cheng@success.bc.ca

活動地址: 加愛中心 7000 Minoru Blvd. Richmond, Caring Place

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

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

列治文國語楓華會 Richmond Maple Mandarin Group

2026 年 10 月至 12 月活動表 | October to December Calendar of Programs

活動、講座、太極班|Workshop, Activity, Tai Chi class

月份	Month	日期	時間	地點 Date	Time	Venue	內容	Content	費用	Fee
10 月 October	10 月 19 日(星期一)Mon. 7:00 -9:00 pm	稅務規劃 (講員: Steven Kou 寇鴻久會計師)	Zoom Meeting ID: 955 3718 2246 免費	Free 無需報名
10 月 October	10 月 25 日(週日) 9:00 am-6:00pm	一日遊: 秋之旅	會員: $40 非會員: $45 *活動單張另外發放，或與相關人聯繫
11 月 November	11 月 9 日(星期一) 下午七時	7:00-9:00pm 線上講座	Online workshop	房東與房客的法律須知 (講員: 李黎 & Chris Wang 律師)	Zoom Meeting ID: 990 7211 8246 免費	Free 無需報名
12 月 December	12 月 10 日(星期四) Thur. 下午七時	7:00-9:00pm 線上講座	Online workshop	骨質疏鬆症治療法 (講員: 陳駒中醫師)	Zoom Meeting ID: 962 9744 3802 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
10 月	Oct. 11 月	Nov. 12 月	Dec.	下午 5:00-7:00pm	10/2,6,9,13,16, 20,23,27, 30 11/3 ,6,10,13,17,20,24,27 (星期二, 五) Tue. Fri **12 月放假**	列治文加愛中心 10/6,13, 20 11/3 ,10, 17,24 在 340 室 Caring Place R340 ***10/2,9, 16, 23, 27,30** ***11/6,13,20, 27 在 345/350 室** Caring Place **R345/350**

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

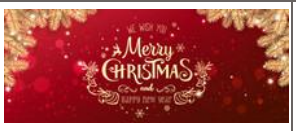
中僑互助會列治文辦事處: #220-7000 Minoru Blvd., Richmond, BC V6Y 3Z5 (列治文加愛中心)

電話: 604-279-7180 或手機: 236-838-6028 網址: www.successbc.ca

2026 年 11 月至 12 月 活動表 | 2026 November – December 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.)	10:30am-12:00pm	在線英文課	English class 停課	Suspended 	
星期一(Mon.) 11/2, 11/9, 11/16,11/23,11/30	2:00-4:00pm	太極 和氣功、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.) 11/4, 11/18, 11/25, **11/11 公共假期	Holiday**	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,畫圖 Activities: workshop, play game, music, appreciation, excises, Chinese Opera performance, making craves	R15
星期四(Thurs.) 11/5, 11/12, 11/19, 11/26	1:00-3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class	R15
11/12 星期四 (Thur.)	10:00-11:00am	Online Health Workshop	在線講座 **Zoom ID: 915 4822 4858** 中醫看中風治療及預防	 Traditional Chinese Medicine approaches to Stroke Treatment and Prevention	在線	Zoom

日期	Date	時間| Time	活動項目	Content	地點| Venue
星期一(Mon.)	10:30am-12:00pm	在線英文課	English class 停課	Suspended 	
星期一(Mon.) 12/7, 12/14, 12/21,12/28	2:00-4:00pm	太極 和氣功、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.) 12/2, 12/9, 12/16, **12/23,12/29 放假**	 Suspended	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, 畫圖 Activities: workshop, play game, music appreciation, excises, Chinese Opera performance, making craves	R15
星期四(Thurs.) 12/3,12/10,12/17	1:00-3:30pm	粵曲班 Chinese Opera class **12/24,12/31 公共假期	Holiday** 	R15
12/14 星期一 (Mon.)	10:00am-11:00am	Online Health Workshop	在線講座 Zoom ID: 989 1779 7911 Transportation updates and services for seniors 長者公共交通服務及最新資訊	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

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

中侨互助会列治文服务中心
免费十一月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言
11 月 3 日(周二)	上午 10 时 – 12 时	**加拿大基本财务管理须知** (线上及线下)	国语 *
11 月 4 日(周三)	上午 10 时 – 12 时	**通过 Health Gateway 查看个人健康记录** (线上及线下)	英语 *
11 月 12 日(周四)	下午 3 时 – 5 时	**求职简历辅导站** (线下)	英语
11 月 18 日(周三)	上午 10 时 – 11:30 时	**撰写有效的履历和求职信** (线上)	英语 *
11 月 25 日(周三)	上午 10 时 – 12 时	**新移民就业须知** (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（经济类移民资格限于六年内）、受保护人士、持有效工作/学习许可者、难民申请人、入籍公民、持 CUAET 签证者，以及 BCPNP 候选人。

#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: **October 16, 2026**

扫描或
点击注册
列治文
https://success.jotform.com/262745995453876

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

基督教培英中心
PUI YING CHRISTIAN SERVICES SOCIETY

十一月份英語課程
ESL CLASSES

加拿大公民入籍考試預備班
Citizenship Preparation

26年11月6日 – 27年1月22日
逢星期五
1:30p.m. - 3:00p.m.

實用日用英語初班 (1)
Foundation English (1)

26年11月5日 – 27年2月4日
逢星期四
1:30p.m. – 3:00p.m.

日常生活英語會話初班 (2)
Basic English Conversation (2)

26年11月18日- 27年1月11日
逢星期一、三
9:00a.m.-11:00a.m.

簡易英語文法班
Easy English Grammar

26年11月2日 – 26年12月14日
逢星期一、三
11:00a.m. - 1:00p.m.

實用日用英語中班 (2)
Foundation English (2)

26年11月17日 – 27年1月7日
逢星期二、四
9:00a.m. - 11:00a.m.

日常生活英語會話高班 (1)
Advanced English Conversation (1)

26年11月18日 - 27年1月11日
逢星期一、三
9:00a.m. – 11:00a.m.

JOIN NOW

網址：WWW.PUIYINGCENTRE.ORG



查詢及報名：604-821-1262 / esl@puiying.org
上課地點：#101 – 8580 Cambie Road, Richmond B.C.(置地廣場TD 銀行對面)

家在太空

健康處方

陳慧敏醫生

香港出了位航天員，而且是女士。黎家盈既是電腦科技專家，又是警司，卻是典型廣東人，身材嬌小，身高僅勉強符合航天員的要求。

然而，她通過不懈努力與毅力，鍛鍊到體能合格，絕對是人定勝天的模範。

升空之後，她繼續吸引目光。不久前，她主持太空課堂，為母校中學生講解，說近況時盡顯母性柔情，尤其讓世人明白，以太空為家的生活是怎樣一回事。

須知道經過千萬年來演化，所有陸上生物早已適應了地心吸力，要移動，就要靠自身肌肉力量去抗衡。

在太空站內，地心吸力鞭長莫及，航天員飄來飄去像很輕盈，代價卻是因缺乏抗衡力量，肌肉和骨骼會漸漸流失。

身體本來就講究「經濟效益」，不用的功能就會自動消失，例如在哺乳期，最有效戒奶的方法就是不讓嬰兒吸吮也不擠奶。身體彷彿在說：既然你不用，即是不需要啦！

此所以因病臥床一段時間，下肢肌肉會漸漸萎縮，之後須倚仗康復鍛鍊來重拾力量。尤其長者，本來肌肉已隨著年齡流失，問題更嚴重。僅臥床一週，可能從此已無力再走路，不可不提防。故此留醫期間，宜聽從指示，及早嘗試離開床，坐坐站站來負重。

航天員每天的活動，一定包括負重運動。我等地球人也宜效法，按照世界衛生組織的建議，每天運動半小時，莫因長坐導致肌肉流失及其他健康問題。

太空生活比較少提的，是心理問題。有一種精神病稱為claustrophobia，一般譯為幽閉恐懼症，患者在細小空間（如電梯內）會感覺恐懼，並有各種反應，如心跳、出冷汗、呼吸困難，甚至欲昏厥。

人類的祖先，從開始站立之後，就習慣把眼光放遠，面對遼闊的世界，尋找目標。因此經常屈在狹窄空間內，總會感到不安。

為了身心健康，兒童在成長階段，不可缺乏戶外生活。一方面見見太陽，吸收維他命D，並且接觸大自然，跑跑跳跳多運動。世界衛生組織建議，兒童每天宜有起碼一小時運動，以奠定骨質基礎。經常躲在室內對着手機，只會培養出近視，身心無益。

怎樣協助航天員克服沒有戶外生活的問題呢？首先，每次升空任務只是半年。知道何時能回家這個心理預期十分重要。而床位雖然狹小，卻有窗。黎家盈說，在太空站內，一天有16個日夜，可以經常看見地球，望到特別光亮的香港，思念家人。這種心理慰藉，有如蘇東坡的名句：「千里共嬋娟」，實在非常重要呀！◇

延伸閱讀

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

醫療用品逐個捉

口服乾眼症良藥（SYSTANE OMEGA 3）

潘錦興藥劑師

魚油（OMEGA 3 或 Ω3 脂肪酸）的用處很多。例如：可以減低心臟病發作，和幫助降低血壓和三酸甘油脂（TRIGLYCERIDE）等。其實它亦可以幫助那些患有乾眼症的人。

眼睛的前表面有一層淚水膜，想有舒適正常的視線，一定要保持健康的淚水膜。若然淚水分泌不足夠，或淚水質量不佳，便可能形成乾眼症。

年齡增長令眼水分泌減少、患有風濕性關節炎（RHEUMATOID ARTHRITIS）、紅斑狼瘡（LUPUS）、修格蘭氏乾燥症（SJOGREN'S SYNDROME）、眼睛過敏和缺乏維他命A都可能是原因之一。

有多種方法治療乾眼症。最普遍的方法是使用潤滑眼藥水，而另外一方法是口服藥物叫奧米加3脂肪酸（OMEGA 3）。它的主要成份是二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）。各種牌子成份有多少出入，用來防止眼乾的多含有EPA 180 mg和DHA 120 mg。

每次開始服用一種新藥，一定要衡量它的好處與壞處的對比。OMEGA 3用來防止乾眼的藥丸每天可服一次，每次一粒。服用後，若然出現過敏的情況，便應立刻停止服食，到你的家庭醫生處求診了。◇

