銅牆鐵壁

文圖：陳曰

房屋必有牆，古代的城更要靠牆來抵擋外敵。中文稱郊區為郊外，正是因為郊必在城牆之外。

有些人奇怪，洋人稱為 Great Walls of China 的，為何是萬里長城而不是萬里長「牆」。這是因為城的概念，本來就包含牆。而且，長城不僅是牆，也包括烽火台和關等建築，是一套防禦系統，是保護國土的城牆。

任務重要，建築城牆的材料一定要十分堅固吧！

對，中國現存的明代城牆，如南京、西安、平遙，都是用燒至一千度的青磚，牆腳常用石來防水。

不過，山西有個古城，建牆材料居然還包括金屬！

小城名砥洎，三面環水，有如中流砥柱；城北的沁河古稱洎水，因而得名。



維修損毀部分只能用青磚，沒法用坩堝。

從外面看，城牆較高，但與其他古城沒大分別。進城後，才發現牆的構造特別：有如蜂巢，有一排一排的洞。

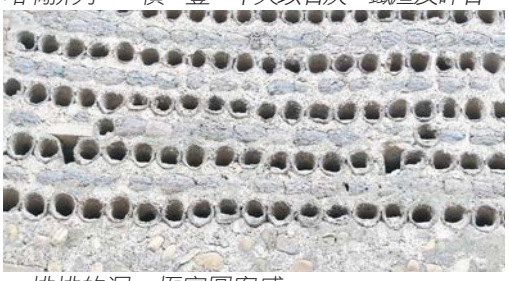
原來此地曾有鐵礦，當時煉鐵須用小坩堝（鐵桶），但只能用一次，於是積累了不少。當地居民善用廢物，將鐵坩堝整齊排列，夾以石條，再加上石灰、鐵渣來建城牆，從此出現了獨一無二的「銅牆鐵壁」。據說明末李自成也無法攻入呢！◇



砥洎城是全國重點保護文物



坩堝排列，一橫一豎，中夾以石灰、鐵渣及碎石。



一排排的洞，極富圖案感。



鐵牆也無法阻止生命力強的植物



城內房屋亦是以青磚建





城牆上掛有敘述古代煉鐵的資訊



城牆上有寬闊的走道



近看可見坩堝的鐵質頗厚



城牆上的一對鎮水鐵牛，見證煉鐵歷史。

加國東極圓夢遊（下）

旅遊記聞

編者按：旅行的意義，往往不在於走過多少景點，而在於重新感受自然的玄妙、人與人之間的善意，以及生活中那些久違的從容與感動。

文圖 呂國瑤

十一日的郵輪假期過了一半，我終於到達了加國最東的城市－－紐芬蘭省的聖約翰斯市，更登上了最東點Cape Spear，完成了旅遊夢想清單其中一項，實在快慰，之後可專注享受旅程。

郵輪離開聖約翰斯海港，有市民在The Narrows搖旗歡送旅客，我們也揮手回報他們的熱情。在優美的夕陽陪伴下，船隻將我們帶到紐省以南的一個名為St. Pierre and Miquelon的法屬地區，我們在小島上漫步，欣賞民族舞及品嘗法式糕點。晚上郵輪安排了橙色服裝夜，有遊戲，有小吃，更展出超過一百個以毛巾摺成的動物公仔，盡心盡力將歡笑掛在每個人的臉上。

離開法屬地區，沿著聖羅倫斯海灣，來到最後一個港口Havre-Saint-Pierre。船隻泊岸時橫風橫雨，我心想今天還要坐船到Mingan Archipelago國家公園，難度會取消？既來之則安之，我們勇敢地撐著雨傘步出輪船，誰知一遇風，傘便反了，幾經辛苦及在船員幫忙下，才能將傘收合，唯有冒著風雨前行。



肉汁起司薯條



煙燻肉三文治

在最近的店舖稍作停留，正猶疑應否折返，店員卻親切地邀請我們穿過店舖，到下一個地點參觀。謝過他們的包容後，我們踏著半濕的鞋，由後門離開，步行半條街，進入市內唯一的天主教堂。教堂中央掛著一幅耶穌平息風浪的繪畫，心想莫非大風大浪就是這裏的常態嗎？在離去之時，風和雨都停了。下午我們乘觀光船前往國家公園其中一個小島Petite île au Marteau，由碼頭步行至燈塔，沿途欣賞不同形狀的石灰岩和全無人工修飾的天然環境，確實令人有心靈洗滌的感覺。

假期來到最後一天，郵輪沿著聖羅倫斯河折回蒙特利爾，我在船頭觀望著河景，有鳥兒降落在桿上，陪我回憶過去十天的歡樂時光。我參觀了六個不同特色的城市：大都會式的蒙特利爾，極富歐陸色彩的魁北克市，北美洲唯一可通航峽灣的Saguenay，加拿大至東的聖約翰斯，北美洲唯一法屬地St. Pierre and Miquelon，和全島嶼國家公園入口Havre-Saint-Pierre。



毛巾動物公仔



聖約翰斯 The Narrows

我們也經過了三個時區，經歷了五次調整時間。現今科技世代，時間都跟隨全球定位系統而改變，而紐芬蘭省坐落於特殊的半小時時區，時間在其附近海域尤為混亂，手錶和手機常常切換於不同時區。而最令人驚訝的是船的高層與低層接收時間信息也有差別，於是我就像置身於科幻小說中，有時回到過去，有時又誤闖將來。

幸好船上還有手動的掛牆鐘，使我在享受難得糊塗之餘，亦不致於迷失於時間中。

郵輪上的乘客有九成以上為加拿大人，大家充分發揮加人本色，無論是對待服務員或是其他乘客都彬彬有禮。船上有關加國的講座亦為我增長知識，原來Winnie the Pooh故事源自一個加國士兵將小熊從溫尼辟帶到英國。另外本國原來擁有世界唯一的楓糖漿戰略儲備，每桶楓糖漿比石油還要貴呢！

假期回憶當然也少不了美食。在蒙特利爾，我們品嘗了魁北克省發明的肉汁起司薯條及特色煙燻肉。



魁北克市河景

另外因為對二十年前唐人埠的龍鬚糖念念不忘，所以也專程再訪。當年老闆細說後繼無人，此行確認所言非虛，這傳統甜點盡失所傳，確是令人唏噓。不過既然身在華埠，我們就選擇了上海包點作為午餐。一籠十隻小籠包，美味可口，且價錢相宜。

在魁北克市，我們誤打誤撞地品嘗了前所未有那麼好味的法式洋蔥湯。St. Pierre and Miquelon餅店的拿破崙西餅，比起在法國本土的同類餅點味道不遑多讓，而且還便宜多呢！

旅程結束，我們安排乘搭下午班機飛回溫哥華，在機場百無聊賴，卻欣然見到一組機場治療犬，正為乘客服務，紓緩憂慮。牠們的主人還備有狗隻的名片，免費派發，場面既熱鬧又愉快。可幸遇上牠們，使我依依不捨的心靈得到一些慰藉。

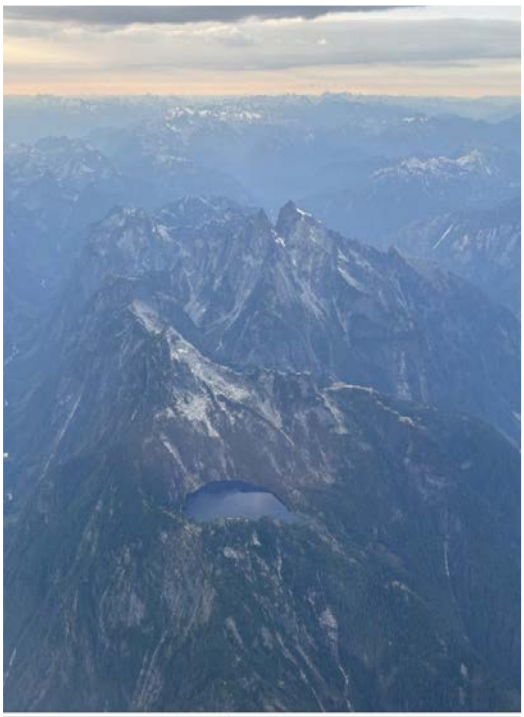
飛機越過洛磯山，溫市在望，疲倦的遊子可歸家了。想起那搭「順風船」的孤單鳥兒不知現在何處？又是否已找到安居之所？◇



St. Pierre and Miquelon



Havre-Saint-Pierre



洛磯山脈

美麗童真

詩林隨筆

衡子

特別喜歡孩子 們的歡笑聲,更喜愛他們童真的那一顆心。

童真
那可愛的真性情
坦率正直
不會掩飾
一種淡香
總會給我一份入心的甜

童真
那掛在臉上的笑容
燦爛開朗
沒有裝作
一絲光亮
總會給我一股暖心的熱

童真
那流露出的每一句話
直接剔透
沒有隱瞞
一個踏實
總會給我一種貼心的真

我
心懷童真
故此生活越加有情趣
正如常浸泡在陽光中
呼吸都會感到美的存在
縱然歲月催我漸變老
童真的痕跡卻不會褪色
我愛童真的那種純粹
以童真的真誠去待人
這份純潔的真
讓平凡的我
活出一種真實的美好
◇






翻譯葫蘆詩
中英詩歌朗誦會的緣起

梁麗芳

記得2008年7月中，收到信息說布邁可（Michael Bullock）教授在倫敦探望女兒時不幸逝世，享年90歲。布邁可教授在UBC開設的翻譯課，共有二十多個來自世界各地的學生，我是其中之一。他對我很關心，畢業後，有時還邀請我午膳。布邁可教授是個多產詩人、小說家與翻譯家，出版著作一百多部，還有兩三本詩集與小說翻譯為中文。

布邁可教授的紀念儀式在UBC附近的公園舉行，也是他經常散步的地方。主持儀式的是布教授的好友，也是來自英國的文學教授、小說家與詩人姜安道（Andrew Parkin）。

姜安道教授也是學術、詩歌、小說並駕齊驅的作者，他和藹可親，很願意分享他的學問和見解。原來他年輕時曾到香港教英語，甚為喜歡香港，其後回英國劍橋攻讀研究院，畢業後任教於UBC英文系，多年後獲聘出任香港中文大學英文系系主任。我認識他時，他已經從中文大學退休，回到溫哥華居住。

姜安道教授特別喜歡廣東點心，我曾經與文友一起邀請他到茶樓飲茶。有一天，他告訴我曾在香港島舊區購得多個有點神秘的葫蘆，上面有八仙圖，甚為古雅，賞玩之餘，他忍不住根據想象寫了十八首吟詠葫蘆的詩，深有哲理與古意，我看了之後，決定把它們翻譯成中文。

完成後，我們相約共進點心，談笑間，我忽然有奇想，為什麼不與我們的文友分享這些葫蘆詩呢？於是，舉辦一個中英雙語詩歌朗誦會的計劃，就這樣誕生了。

2009年秋天的第一屆中英詩歌朗誦會，就吸引了十多個詩人參加朗誦，中西觀眾全場滿座。那次活動在唐人街中華文化中心舉辦，氣氛甚佳，如今歷歷在目。其後，姜安道教授把我翻譯的18首葫蘆詩與約克大學李翠恩教授替他翻譯的邵逸夫傳長詩，合併出版了Star with a Thousand Moons。

十多年來，除了新冠期間，中英詩歌朗誦會都在中山公園舉行，姜安道教授每次必到，我們每次必定邀請外籍詩人參加，把作品翻譯為中英雙語，以便交流。

今年10月11日在中山公園舉辦的第16屆中英詩歌朗誦會，中外詩友濟濟一堂，還吸引了遊園的觀眾，確實能夠感受到文化交流的喜悅。這是個有意義的活動，這樣一想，多年來所花的心血是超值的！◇

日常用語

中英對碰

番書仔

和雨天有關的英文俚語(slang)：

1 Every Cloud Has a Silver Lining

黑暗中總有一線光明。

Even when life gets difficult,
remember that every cloud has a silver lining.

即使生活遇上困難，
也要相信困境中總有值得期待的一面。



2 Save for a Rainy Day

未雨綢繆

It's always a good idea to save a little money for a rainy day.

平日儲蓄一點金錢，以備不時之需，總是好習慣。

眼是陽光心是土

韓牧

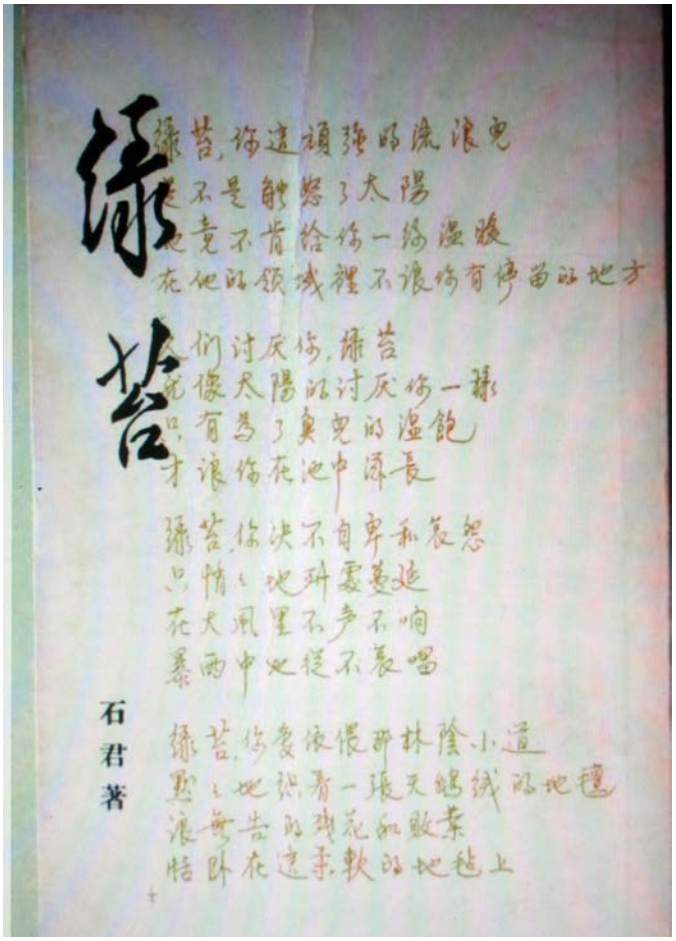
新詩新話

過去七十年間，我寫過的新詩，數以千首計。而舊體詩詞，寥寥無幾。多年前寫過一首七絕，〈答石君〉。

詩前小序說：「詩集《綠苔》作者新加坡詩友石君來函嘆題材缺乏，戲擬一絕答她。」詩云：

誰言石上只生苔
我道紅橙黃綠開
眼是陽光心是土
秋來無處不詩材

我覺得，只要留心、細意觀察，甚麼都可以入詩。結合自己的認識、經驗、想像，就可成詩。去冬，在超市買伙食時，意外寫了一首詩：



（詩外）

烏克蘭雞翼

今天到超市買伙食
發現貨架上
竟然有
烏克蘭雞翼

驚喜
不看價錢買一大袋
算是對苦難中的人民
輕於鴻毛的一點支持

想起中國大陸
人們為了支持侵略
新開了很多俄羅斯商店
踴躍購買俄國貨

俄羅斯入侵烏克蘭
促使兩國互為敵國

俄羅斯入侵烏克蘭
促使我與大陸同胞
雖不情願卻是事實
互為敵人了

該超市名「新帝國」
我聯想到俄羅斯

烏克蘭雞翼
我聯想到三年前的四月
俄軍狂炸BORODIANKA
廢墟中
昂然獨立那一隻陶公雞
縱然被斬雙翼
還有鋒利的嘴爪

因為我留意到貨架上的雞翼，招紙上寫產地是烏克蘭，這是所說的「眼是陽光」，又因為自從「烏克蘭抗俄戰爭」開始至今，我心一直惦念這個原來陌生的國家，留意關於它的新聞，這是所說的「心是土」了。

【附圖說明】石君詩集《綠苔》。烏克蘭雞翼小包裝。◇



改　觀

純老貓

黃金歲月

以前在香港作教師的時候，對每年的萬聖節(Halloween)又稱鬼王節，都沒有什麼好感，特別是教會學校，認為這節日與撒旦魔鬼或異教有關，所以不鼓勵學生慶祝。何況萬聖節有許多負面批評，是一個很有爭議性的節日，尤其是「不給糖就搗蛋 Trick or Treat」這口號，鼓吹報復和要脅等不良訊息，跟我們教學生禮貌和諒解，有嚴重的分歧，而且萬聖節當晚以恐怖驚嚇為主，惡作劇當作好玩，更有不法之徒，藉節日之名來入屋行劫。老實說，我在香港活了47年，從不參加萬聖節活動，也絕不讓兒女扮鬼扮馬。

直到移民溫哥華，兒女都先後結婚，而且有了自己的孩子，自從要負責接送兩孫女上學和放學，發覺每年萬聖節對小朋友似乎都是開心的日子，學校老師在當日也扮鬼扮馬，一博小朋友的歡笑，學生們也各自打扮成自己心儀的人物，男孩最喜歡扮美國英雄，比如超人、蜘蛛俠、蝙蝠俠等，女孩則喜歡扮仙女、美麗女巫、白雪公主等，我兩孫女喜歡簡簡單單加上頭飾翅膀，扮小蜜蜂和蝴蝶，節日整天氣氛都非常好，無論老師學生家長，碰面總是笑逐顏開的。

上了中學，對學子而言，萬聖節依然是歡樂的一天，有時比聖誕節還玩得盡興。社會上上班一族，無論年青人和成年人，因為平時日子過得比較拘謹，現時有一節日，容許他們擺脫自己的本來面目，去創扮自己喜歡的造型，讓自己開心瘋癲一下，把平日積存的工作壓力，暫時得以拋開和放鬆，對身心健康未嘗是一種裨益。

本以為孫女已上大學，萬聖節對我家來說，其意義和趣味的程度，已遠不及從前了，但事實並非如此。近年萬聖節除了是小朋友喜愛的節日外，成年人也逐漸投入這節日的特殊氣氛中。一年一度的「扮嘢遊戲」多和potluck party結合，在私人家中舉行，好朋友相聚在一起，大家穿上奇裝異服，場面更覺熱鬧好玩，在主人家為節日悉心佈置的燈飾下，享受別緻的飲品和小食，以及許多各自帶來的豐富食物，餐後還有餘興活動，萬聖節不知不覺已成為好朋友之間的年度盛事。

還記得去年萬聖節，年青人一早便安排好節目，兒子和女兒兩家人都應邀參加老同學主辦的「扮嘢派對」。剩下我們倆老也不甘寂寞，趁機自尋娛樂去，老伴提議到近郊市集的Pumpkin Patch(南瓜樂園)，感受一下節日氣氛。到了目的地，但見人山人海，非常熱鬧，車位難求，好不容易才找到泊車地方。農場商店門前，擺放了許多大木箱，裝着各類新鮮時菓，貨架上蔬菜瓜類也排列整齊，還有木輪車盛滿一棵棵的玉米，我們信步走到後方的大溫室，裏面全擺滿大大小小的南瓜，標價每個$3元，任君選擇，溫室外的空地，也擺了許多盆栽，其中薰衣草(English lavender)，種得茂盛，10吋盆減價只售$10元。

老伴和我繼續四處閒盪，來到較偏遠一方，那裏規劃了範圍，原來裏面才是南瓜樂園所在，除了入場費每人$2元，還要另付$20元才可享受其中各種設施：如乘坐馬拉篷車(wagon ride)、採摘南瓜(pumpkin picking)、和玉米迷宮(corn maze)等。這些設施老伴和我，多年前曾陪伴孫女作校外遊(school outing)時都嘗試過了，況且時間不早，正預備打道回府，在步行回停車場的泥路上，我們遇見一隻十分漂亮的大公雞，牠有鮮紅色的雞冠，嘴啄下有大片紅色雞墜，非常有型，尾巴羽毛高高的翹着，像彎下的葵扇，牠在踱步，高大威猛，神氣活現，怪不得有兩三隻母雞追隨在牠左右，後再路經盆栽廣場時，實在抗拒不過薰衣草的誘惑，結果買了一盆回家。

至此，生活在溫哥華多年，才體驗到萬聖節雖然並非是所有人都喜歡和認同的節日，但大家都能互相尊重和包容，我對萬聖節的認識和看法已完全改觀，十月三十一日，同是喜歡與不喜歡萬聖節的人，都是晚秋最美好的一天。◇



本圖片根據文本內容由AI製作

楓紅 從這兒開始

Melody

住在Burnaby這一帶幾年，每逢秋天搭SkyTrain，總會經過Prenter Street。車窗外，是一片片楓樹層層疊疊，紅的、橙的、還夾著些未完全轉色的綠，在天空下交織成一幅流動的秋景。看了幾個秋天，卻一直沒有特地走下車去瀏覽，10月的某一天，終於得了興致機緣。

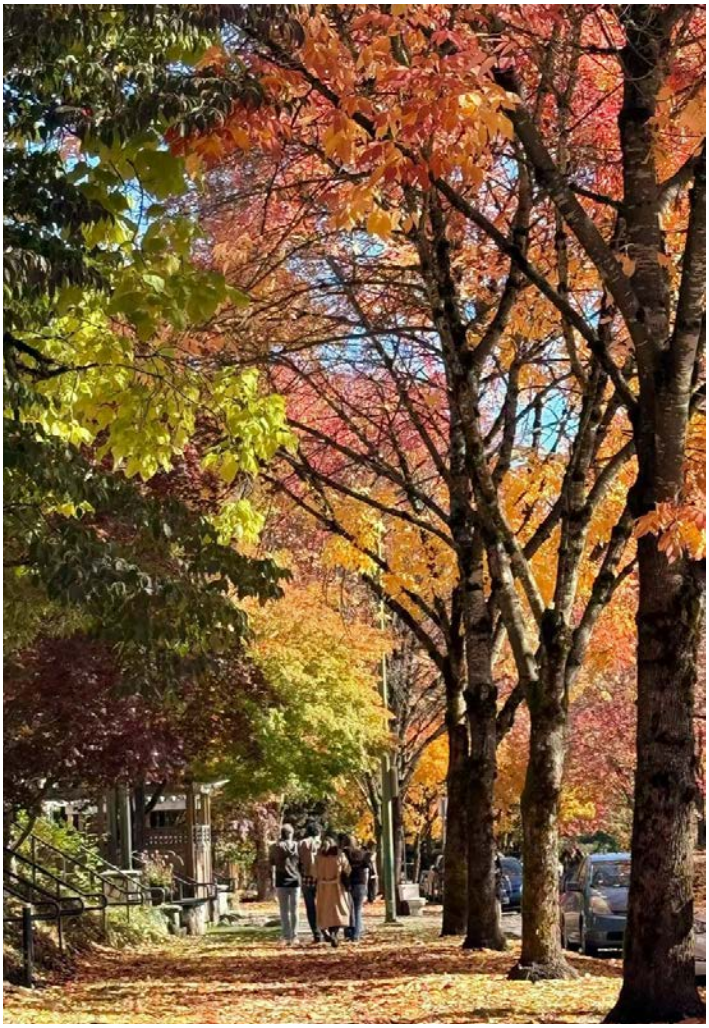
我早已意識，這時過來打卡其實已經稍稍過了楓葉最燦爛的時候。枝頭不再是滿滿當當的紅，有些葉子已經飄落，有些只剩下半樹秋色。但又有什麼關係呢？在溫哥華住久了，從來就知道秋天不是一場只有「盛開」與「凋零」的風景；枝葉之間，總藏著無盡的訊息與想像。

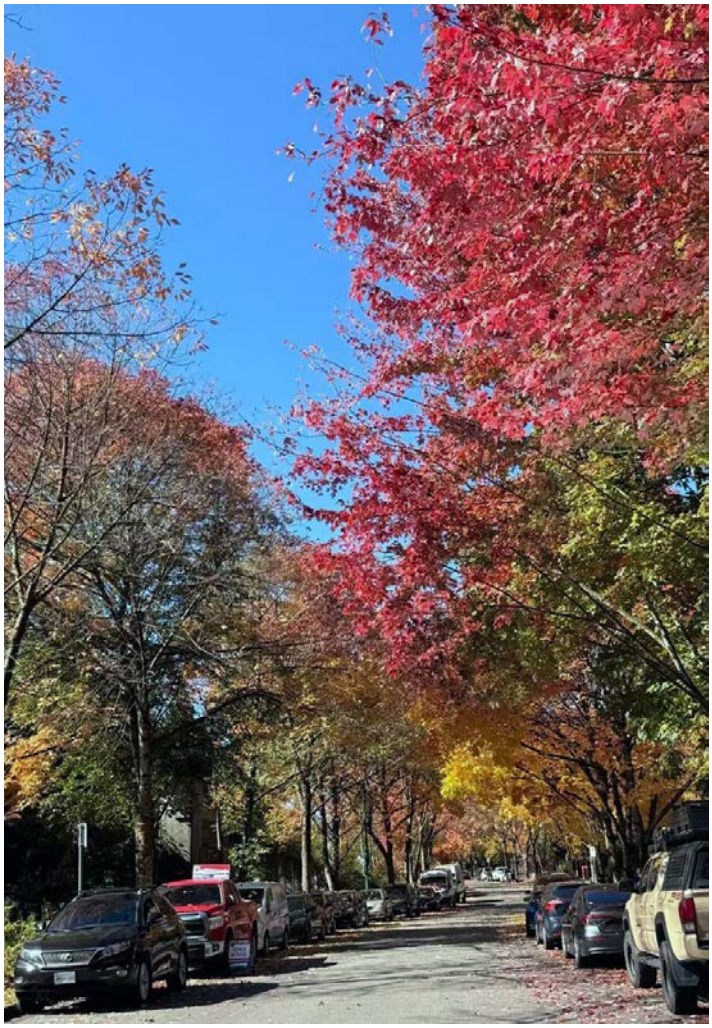
藍天下，Prenter Street 比想像中悠閒。三三兩兩的人陸續出現：有朋友相約，有情侶並肩，也有一家人帶著笑聲，在楓樹下留下今年的秋日倩影。

有人仰頭拍樹，有人拍人，也有人什麼都不急，只是站在樹下看看。偶爾，SkyTrain從楓樹後方掠過。這一脈的郊區顯影，還原了原來自己多年來在車窗裡看見的風景，今天有了另一個角度。

溫哥華有不少聞名的楓葉打卡街道，到了秋天總是人潮洶湧。Prenter Street 卻安靜得多，沒有太多「非拍不可」的熱鬧，反而讓人可以慢慢走、慢慢看。也許，真正值得留下的秋色，不一定是楓葉最紅的那一天。

有時候，幾片尚未落下的葉子，一列恰巧經過的SkyTrain，還有藍天下三三兩兩的人影，就已經足夠構成一個屬於自己的秋天。而我，也終於從車窗裡的秋色，走進了這片楓林之中；2026年溫哥華的楓葉之旅，就從這條小街開始。◇





當他鄉唱成故鄉
—台灣文化節開幕音樂會散記

溫哥華生活小調

林偉芝

今晚，走進台灣文化節的開幕音樂會。

舞台上的主題很美：「山的呼喚」（When the Mountains Sing），讓人感到遠方的氣息。音樂會分為上下半場，前半場是「黃子軒與山平快」，後半場則由南王姊妹花接續。原以為只是來聽一場音樂會，沒想到，一晚下來，聽見的卻不只是台灣的歌聲。

台灣的傳統歌曲裡，向來不乏悲情：離鄉、思念、命運、苦難……那些深植土地的歌謠，承載著上一代人的生命經驗，自然有它不可取代的歷史意義。但今晚的黃子軒，卻讓我聽見了另一種可能。他以客家文化為底蘊，將傳統元素放進當代的曲調與創作之中。其中一首自創曲〈他鄉變故鄉〉，特別觸動我。

「他鄉」怎麼變成「故鄉」？也許答案就在一代又一代離開家鄉的人身上。來到異地，從陌生開始；工作、生活、家庭、朋友，一點一點累積起來。曾經只是暫居的地方，慢慢有了自己的足跡，也有了捨不得離開的人與事。於是，所謂的他鄉，竟在不知不覺中長出了故鄉的模樣，這不正是許多移民者共同走過的路嗎？

所以我欣賞這首歌，不只是因為旋律，而是它有一種很鮮明的時代感：傳統可以被記得，卻不必永遠困在傳統的悲情裡；文化可以傳承，也可以重新生長。這大概也是年輕創作者最可貴的地方；不是把傳統丟掉，而是帶著傳統往前走。

到了舞台上，傳統也不再只是「被欣賞」的文化。兩個團體都很懂得和觀眾互動。歌手在台上唱，觀眾在台下跟著唱；一首歌唱到熟悉之處，整個場子便有了共同的聲音。原本隔著舞台的台上與台下，忽然變成了一個共同參與的空間，傳統因此活了起來。

而文化節另一道很有意思的風景，卻在舞台之外。只要是這樣的族群文化活動，總會遇見一些熟悉的面孔。才剛坐下，遠遠看見老朋友，彼此揮手、打招呼；音樂會前後，碰到了就聊兩句，當然也少不了留下一張合影。這些看似與音樂無關的小片段，卻讓我覺得特別親切。

原來，文化節不只是把一個族群的音樂、歌舞和傳統帶到舞台上，也把散落在這座城市各處的人重新聚在一起。台上唱的是台灣，台下遇見的也是台灣。今晚的歌聲，從山裡來，從島嶼來，也從一代人的記憶裡來。它們漂洋過海，來到溫哥華；而我們這些坐在台下的人，也各自帶著自己的故事，在異鄉聽見熟悉的聲音。

散場時，音樂已經停了。人群中卻還是不時傳來：「嗨，好久不見！」「來，合照一張！」笑聲、招呼聲，仍在延續。這樣的情境，讓人覺得「他鄉變故鄉」或許不只是一首歌。它也可能是一個人、一群人，甚至是一座城市，經過歲月之後共同寫成的故事。我們來聽歌，卻遇見了熟悉的人；我們來尋找故鄉，卻發現：故鄉，不一定在遠方；它也可以在我們生活的地方，慢慢的成長為「落地生根」的家園。◇





香港掠影(四)時光的碰撞--柏麗大道

陳華英

走在柏麗大道上 ，時光在這裏碰撞上了。

記得半世紀之前，因為玩伴燕冰的媽媽在這裏附近的一個醫療診所當護士，所以也曾跟她們到這裏玩耍。當年的柏麗大道不叫柏麗大道，還沒有今天那麼熱鬧。只是位於尖沙咀的一段彌敦道。診所位於道旁的一處小丘，外牆有些泛黃，走廊裡飄著消毒藥水的氣味。等候病人的長木椅磨得發亮。我和燕冰就在樹下玩跳飛機、捉迷藏，或者拾起榕樹掉下來的葉子摺起來「吹BB」。偶然有護士姨姨經過，笑著叮囑我們不要跑得太遠。

那時候，道旁種著許多榕樹，也有樟樹，團團的青綠，隨風微動，灑下點點陽光。那榕樹的樹幹還有點青意，鬍子也只是四五尺長，在春風中瀟灑的晃盪著。如今，那半世紀的風霜，一刀一刀，已把粗黑的樹幹雕刻成塑像。那瀟灑的鬍子也一直長、一直長，觸碰到地上，又長成一棵一棵的新株。

如今，它們已成了歷盡滄桑的長者。粗壯的樹根盤踞地下，氣根落地成柱，撐起另一片綠蔭，顯得更加從容穩重。

我撫著老榕樹滿是歲月痕跡的樹幹，問：「你老了，老了很多很多了，還記得我嗎？」老榕樹一定會回答：「你也老了老了，不是當年的孖辮女了！」半世紀後的重逢，還是無限的依依。





橫過十數尺的石板路，馬路另一邊卻是燈火璀璨。大廈牆上滾動著永不停息的電子招牌的光影。商店裏，展示著21世紀最新的服裝、皮鞋、手袋。遊人熙來攘往的梭巡其間。馬路上，車水馬龍，雙層巴士、的士、汽車，帶著燈光，流星一般的掠過。

不需跨過日期變更線，時光在柏麗大道左右兩邊碰撞上了。我站在柏麗大道上，看著榕樹的長鬚輕輕搖曳。它們把根留在昨天，把枝葉伸向今天。我忽然明白，時光從來沒有真正離開過。它只是靜靜地藏在樹蔭裡，躲在樹幹中，等待我們回來相認。

而那個扎著孖辮、跟著玩伴四處奔跑的小女孩，也一直住在那片樹蔭下，從未走遠。她把心思，都綑在老榕樹的鬚根上了。◇



中文奇書

黑字

青年99

學生時代，我讀英語文學，但課外，我愛讀中文書。有許多中文書，看時嘖嘖稱奇，看後念念不忘。《夜航船》的序已引人入勝，那句「且待小僧伸伸腳」，教會我謙遜的第一課。《聊齋誌異》中的恩、怨、幻、化，千情百態，入木三分。《太平廣記》不吝奇談軼事，《二十年目睹之怪現狀》更是道盡世態。唐詩意境的點到即止，宋詞用字的細緻形象，元曲時來的驚鴻之筆。沈從文先生對山鄉草根風情的動人描述，古漢語與現代文的融合，是我的啟蒙。不少翻譯書亦令我嘆服：《百年孤獨》黃錦炎先生的中譯本，文筆貼切，書中魔幻又現實的世界，歷史厚重的南美洲，想來仍歷歷在目。

我聽過一些中文奇書，民間故事，來自童年家鄉無名的說書人。

無論晴雨，清晨或午後，那說書人總在小巷安坐，有三兩個過客，在旁下一盤棋。耳邊的二胡聲，身旁的細葉榕，越過頭頂，枝葉舒展，如如不動，彷彿盛開一道碧青色的天弓。對弈依長巷，獨樹擎風影，奇幻世界一一打開：隋唐演義的盪氣迴腸、翩翩戲曲的千迴百轉，當時的我，自然似懂非懂。

眼前生活如此有限，全仰說書人帶我到更廣闊的天地中。

在加拿大二十年，身處華語不算主流的社會，慢慢發覺中文書尤為可貴。見慣漫天飛雪，但雪絮雕章的文筆，卻難得一見。如今，無論在學校圖書館，或在公共圖書館，我都會留心看看中文書。

在物質不算充裕的童年，中文書予給我的無窮世界，堆砌小小精神家園，此刻仍給我溫暖。在數碼圖像萬種千般、娛樂至上的時代，一切彷彿急景流年，經不起等待。今夜，在窗邊賞一章書，品兩行字，出神半刻，亦是一美？◇

兒子誕生

單親·雙軌

何鳳鳴

人生中，總有一些日子值得我們永遠記念和感恩。10月26日，就是我們懷著興奮與期待的心情，迎接家庭第一位新成員的好日子。一個重達八磅半的嬰孩呱呱墜地，他那強壯而響亮的哭聲，深深震撼了我的心靈。他就像一道溫暖的陽光，照亮了我們全家，為我們帶來希望與喜悅，成為父母心中最珍貴的寶貝。

回想懷孕的日子，頭三個月一直嘔吐，之後體重卻有增無減，從原來的111磅增加至165磅，成了一個名副其實的「重磅孕婦」。昔日那個行動敏捷、做事俐落的我，已不復見，取而代之的，是一個挺著碩大肚子，每走一步都要小心翼翼的準媽媽。

雖然懷孕的日子有點狼狽，也充滿辛苦，但想到自己正肩負著一份做母親的責任，心裡滿是期待，盼望著腹中的小生命一天天成長，所有辛苦彷彿都變得微不足道。尤其當感受到他在肚子裡左右擺動，甚至用小腳撐起肚皮時，那種神奇而有趣的感覺，實在難以形容。生命，原來是如此奇妙！

兒子出生時，手長腳長，我還暗暗相信，他將來一定會是個高個子。當我輕輕把這個軟綿綿的小生命抱在懷裡，心裡不禁湧起一份難以言喻的感動：這就是我的兒子！望著他稚嫩的小臉，我既開心又感恩。經過十個月的懷胎，終於把他帶到這個世界上。從那一刻開始，我也多了一份沉甸甸的責任，要陪伴他成長，盼望他將來能勇敢地面對人生的種種挑戰。

當年那個躺在我懷裡的小嬰孩，如今已長大成人，有自己的事業，有自己的家庭，還成為了一位父親。記得孫子出生才一個多月，便生病了。他看著自己的兒子心急如焚，眼見兒子不停地咳嗽，心裡難過得甚至哭了起來。幸好，孫子很快便恢復健康。我深深體會到，原來做了父親的人，對自己的孩子也是如此疼愛與牽掛。

幾個月後的一次閒談中，兒子告訴我，他抱著自己的兒子哄他入睡，以為孩子已經熟睡，便輕輕地把他放回床上。誰知，孩子又醒了！他只好再次抱起來哄睡，然後又輕輕放下，如此反覆了好幾次，弄得他疲憊不堪。聽到這裡，我忍不住笑著對他說：「你都有今日啦！」哈哈！因為當年他還是嬰孩時，不也是這樣嗎？如今角色互換，當年那個被我抱著哄睡的小寶貝，現在也要親身體會為人父母的辛勞了。

看著兒子每天既要上班，又要照顧孩子，還要為孩子的健康操心，實在不容易。身為母親，看在眼裡，既心疼，也明白這就是人生的另一個階段。當年我為他付出的點點滴滴，如今他也正一一經歷著。這或許就是生命的傳承，也是為人父母必經的路程。俗語說：「養兒一百歲，長憂九十九。」這句話，道盡了天下父母的心聲。無論孩子年紀多大，身在何方，父母的愛與牽掛，從來不會因為歲月流逝或距離遙遠而減少。

從兒子呱呱墜地的那一天起，我便踏上了為人母親的旅程。當年，我牽掛著他是否健康成長；如今，我仍然關心著他的生活、家庭與將來。而他也開始學習做一個父親，體會養育孩子的喜悅與辛勞。

生命就在這一代又一代的愛與關懷中延續，父母的牽掛卻永不止息。◇

終生美麗

豐盛人生

李光澤

美麗是一個很抽象的形容詞。它可以形容人、境、物的外表美觀，令人感覺愉悅，人心觸動的感覺。它亦可以啓示入心內在的善良關愛品格；願意體諒、理解他人的感受，富同理心的素質，內在美麗不需要華麗的外表，重要是願意付出無條件的愛，以生命燃點生命。

德蘭修女於1910年8月在北馬其頓出生，並於1937年成為終身職修女。德蘭修女自1948年以自由修女身份行善，並接受護士訓練。其後開始為失學窮困兒童開辦一所露天學校，並幫助有需要的人。由於要救助的人太多，困難重重。她和同行者到街上將垂死的病人帶回間樸家內，為他們清潔身體，保持平靜安詳而尊嚴地離世。而為饑餓的人，德蘭修女每日到市場店舖拾取剩餘的食物，幫助他們。

她們的善行得到無數藏善心人回應，而捐出地方、設施、金錢。終於在1950年，成立了仁愛傳教修女會。在2012年，仁愛傳教修女會已在全球超過133個國家服務。由於德蘭修女的善行得到各國認同，於1979年，她獲得諾貝爾和平獎。1997年，德蘭修女於印度加爾各答病逝，享年87歲。

Terry Fox於1958年7月於加拿大溫尼伯出生。他是一位熱愛棒球和籃球運動的青年。他在18歲時，發現右膝疼痛，經過詳細檢查，確診患上骨癌，終於需要將右腿切除。隨後裝上義肢，並學習高爾夫球。1977年，當他還接受化療時，他被邀請參加籃球輪椅隊，並於1978、1979比賽連續兩年獲得冠軍。由於在化療期間，他目睹不少癌症病人的痛苦而決定為他們做一點事。於1980年4月，他決心以義肢步行馬拉松橫過加拿大，希望能夠為病人籌募抗癌經費。他每日平均步行42公里，他的善舉，得到盛大迴響，到達安大略省後，並受到當時總理杜魯多鼓勵。

但不幸地，Terry的癌細胞繼續擴散而令他停止繼續步行，需要入院治療，終於1981年6月28日逝世。他在143天共步行了5373公里，超過128個馬拉松總和。現在每年9月勞工節後第二個星期日，被訂為Terry Fox防癌基金日。直至2026年初，累積籌款已超過加幣10億元。

德蘭修女和Terry Fox的生命和無私為我們留下深遠的影響，遺愛人間，為世人熟悉，值得是「終生美麗」的典範。如果我們在生命中能學習他們一點點的德行，這世界會因此而更加幸福。◇

終生美麗

師奶萬歲

蔡師奶

終生，有點沈重，因這代表整個人生。終生後悔、終生遺憾、終生監禁，讓人感到沮喪和絕望。相反地，終生無悔、終生承諾、終生幸福，則讓人感到生命一片光明，滿載希望。

慶幸的是，人為之人，是我們有肉身與靈魂，生活在時間與空間中，擁有自由意志去選擇光明和為光明掙扎。

中學年代，我很喜歡跟朋友談天說地，把在家中和學校中，未有機會討論的問題，遂一傾談。友儕間，我們稱那些為「高層次」話題。那些年，我們還未讀心理學，但跟心理學家，馬斯洛的八個需求層次理論很相似。由生理、安全、愛與歸屬、尊重、認知、審美、自我實現到超越，這八個層次是一個有助我們了解自己和別人，且推動我們成長的好框架。

由低至高，每層次不單成為一個成長的目標，也是一個循環，需不停滋養，繼而成熟。

孩子漸大，我漸漸進入人生一個新的季節。

有些時候，我彷彿在「原地踏步」，也有點不進則退的感覺。湊巧地，第八個層次「自我超越」self-transcendence成為了一扇門，領我嘗試不只看眼前的、短暫的得失，而是可選擇把挑戰放在願景中、在超性空間中，不斷嘗試和不斷學習。

於是，我就在跌跌撞撞中，在多做多錯的情況下，更加認識自己，和認識造物主。終生美麗並不是我外表的永遠美麗，而是我的心、我的靈魂永恆的美麗。

在基督宗教中，萬民四末是死亡、審判、天堂、和地獄。天堂被形容為新天新地、一片福地，永遠的樂土和榮耀。

有一個很特別的名詞「榮耀的直觀」beatific vision，來形容在天堂跟造物主面對面的喜悅和溝通。在眾多宗教信仰，都是人尋神，而基督宗教卻是神尋人，一場很有趣、很有意思的捉迷藏。被尋着的人，歡天喜地之餘，仍繼續不斷成長和被淨化。更可喜的是，只要願意被尋，一定會尋着，生命不會白費。

終生美麗不是遙不可及，也並不沈重，只是學習抱着自我超越的態度，從點點滴滴開始，每日好好接受和照顧自己，接受和關顧在我們身邊有需要的人，不論是家人、朋友、甚至陌生人。美確有其吸引力，每天多為那天一樁美事而感恩：一個日出、一個日落、一片紅葉在空中飛舞、一個婚禮、一段修好的關係、一頓簡單但健康的晚餐，有意識地，臻美由此起。◇

AI育兒



養樂多

大女兒長到13歲，我似乎也進入一種「應戰」狀態，青春期剛上中學的孩子，你都不知道哪句話不對就惹到了她，她也不屑於爭吵怼嘴，就斜眼瞥你一下，然後轉身走開。

當媽的這頭心裡頓時拔涼拔涼的……

滿腔牢騷無人與訴，一懷憤懣給AI。好家伙，論會說話，ChatGPT就像抹了蜜的嘴，首先肯定我這個當媽的沒有錯，然後分析為什麼孩子會有這樣的反應，最後給出解決之道，甚至溝通草稿都給你擬好了！

我照著做了一下，還真有用……我有點高興，也有點沮喪：如今育兒也得靠AI了嗎？

然而不管我接受不接受，浪潮已經呼嘯而來。

案例一：我憂心忡忡地對來月經不久的女兒說，你怎麼這幾個月又沒來了？ 要不要去看醫生啊？

女兒一臉淡定地告訴我：我問過AI了，一開始是這樣的，後面會慢慢規律起來，如果遇到某某症狀，才需要去看醫生。

我想起自己青春期時，因為母親完全沒有教過我這方面的事，導致我初潮之後以為自己要死了，所以告訴自己一定要關注女兒這些事，沒成想，她遇到困惑也沒來問媽，而是自己問AI了。心情有點複雜啊。

案例二：小時候跟我媽學織毛線，我記憶中這是一段溫暖的的母女時光。 那些並不複雜的針法我老學不好，圍巾織得洞眼遍佈，寬窄不一，最後總要找媽媽救場，然後見到她巧手之下讓我的圍巾起死回生時，我總向她投以崇拜的眼光。

現在，十幾歲的女兒迷上了鉤針編織，買線買針時需要我，然後就基本沒我什麼事了。

她不但自己在網上找視頻現學，遇到卡殼也是AI解決，我那點技藝別說沒機會發揮，也未必能派上用場：因為她最後編織出來的毯子、公仔和盆栽，精細又好看，遠遠勝於藍。

不只是姐姐，10歲的妹妹也開始漸漸不再依賴老媽：那天看她湯鍋裡放錫箔紙煮，我正詫異呢，又見她把自己的銀飾丟了進去，一瞬間，發黑的銀飾立即亮閃了。一問，AI教的。

還有週末，從前都是我到處找可以去哪裡玩，現在，妹妹一問AI，「週末去哪兒」，全出來了，她選出自己想參加的活動，我能做的，就是充當司機而已。

AI改變生活，真不是口號，我還在哼哧哼哧地研究AI會怎樣影響工作的時候，殊不知，連育兒也被它接管了。

我這個當媽的，是不是除了當司機和錢袋子外，就只要負責給安慰給擁抱和喊加油了？！◇



育兒心得

在菲英島 我重新學會了快樂奔跑

楊穎虹

網上不少教育博主說，快樂教育就是放任孩子，讓他們不能吃苦、不懂規矩。我帶着疑問，隨安徒生教師獎研學團前往丹麥，想看看：快樂與規矩，真的只能二選一嗎？在加拿大養育孩子的家長，對這份疑慮並不陌生。孩子每天說「玩得很開心」，我們卻想問：閱讀和數學跟得上嗎？不催、不比較，能學會努力嗎？尤其對熟悉另一套教育方式的移民家長而言，最難的不是接受快樂，而是判斷眼前的輕鬆，究竟是學習，還是耽誤。

我們先參觀了一所小學，由一群小小導遊帶路，全程沒有老師同行。體育館裡滿是攀爬設施，團友爬得高高的，孩子卻停在低處。我問：「你不敢爬高嗎？」他答：「我能爬到頂，只是現在不想，因為有危險。上體育課時，老師會先放好軟墊。」我愣了一下。我把他的選擇看成膽怯，他卻清楚知道自己能做甚麼，也知道何時不該做。他沒有急着向陌生人證明本領，也不需要老師在旁提醒。





家長常把安全理解成「看緊一點」：不要爬高、不要跑太快，等我來幫你。這個孩子卻讓我看見，安全也可以來自自己的判斷。當然，這不代表成人可以卸下責任。老師在體育課前放好軟墊，正是自由背後的準備。成人安排好環境、說清楚界線，孩子才有機會練習自主，而不只是等待指令。這也讓我想到，在加拿大做家長，我們同樣常在保護與放手之間猶豫：幫得太少，怕孩子受傷；幫得太多，又怕他永遠學不會。

後來，在菲英島幼兒師範學院的晨間活動中，導師說：「你們的責任是享受遊戲，但不能在花園裡亂走——民主需要規則。你有權不玩；選擇玩，就必須守規則。」

接着，他們玩「母雞、小雞與狐狸」，沒有淘汰，也不計輸贏。最後只剩下母雞，主持人仍喊：「Run! Just focus on enjoying the game!」那一刻，我忽然問自己：有多久沒有單純為了好玩而奔跑？不是為了更快，不是為了證明自己，也不是為了贏過誰。

家長或許會問：沒有輸贏，孩子將來怎樣面對競爭和挫折？孩子確實需要學會輸得起，也需要在困難面前堅持，但不是每場遊戲都要承擔競爭訓練的任務。合作、守約，以及沒有獎牌仍願意投入，同樣值得學習。當然，玩得開心並不代表一定學得好，關心讀寫和數學沒有錯；孩子遇到困難，也不能用「快樂就好」帶過。只是，除了問「今天學了多少字」，我們也可以問：「遇到甚麼難題？你怎樣解決？」讓孩子說說自己的嘗試，也讓我們看見分數以外的成長。

這趟旅程沒有讓我找到一套可以照搬到加拿大的教育方法，卻改變了我看待「鬆」的眼光。鬆弛不等於放任，清楚的規則、安全的準備與彼此的信任，恰恰讓人放心地玩。◇

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」

城市漫步 風景入畫

編者按：城市裡的風景，有時是一幅令人駐足深思的壁畫，有時是樹影下一頓安靜的午餐，也可能是一群年輕人迎着陽光走過的背影。作者以細膩的目光捕捉溫哥華與列治文的生活片段，再以油畫將眼前景象化作充滿溫度的作品。畫中既有城市的色彩，也有人生的感悟：珍惜當下、發現日常之美，並記住那些曾經年輕、快樂而明亮的時刻。

馬應克



官也街驟雨，澳門（油畫）

巫仔官也街是遊澳門的人無人不知的購買手信的地方。這畫畫的時間原是下午陽光普照的晴朗天氣。但突然間烏雲滿佈，下起黃豆大的傾盤大雨。店舖都亮起燈來。人們撐起雨傘，走避在屋簷下店舖裏。就像一個烏天黑地狂風暴雨的黑夜。但突然間，雨停了，太陽又出來了，街上又熱鬧起來，像並沒有任何事發生一樣。

官也街有我們熟悉的兒時糕點和涼菓，鳳凰卷，杏仁餅，老婆餅，雞仔餅，牛肉乾，還有「三千年開花，三千年結果」的不知名的涼果。當年我在學校工作，每年暑期都會帶着學生到澳門宿營，這些孩子都是來自廉租屋，徙置區，木屋區，都是第一次離開香港外遊，什麼都令他們興奮莫名。但最令他們興奮的，是蜂湧到手信街，買手信回去給爸爸媽媽。那時的快樂是很簡單的。



在 Great Northern Way 的咖啡室，溫哥華（油畫）

奧地利作家與詩人彼得·艾騰貝格（Peter Altenberg）說：如果我不在咖啡館，就會在往咖啡館的路上。咖啡館總是文學家，藝術家與哲學家激盪靈感的基地。我到巴黎旅遊時，總會去花神（Café de Flore），雙叟（Les Deux Magots）等咖啡館打卡。想像一下當年沙特，西蒙波娃，海明威，畢加索，卡繆等大師們在這裏創作思考辯論的情景。

現在的咖啡館更多了。人們去咖啡館不只是為了喝咖啡，而是去談天，約會，培養感情，談生意，商討計劃創業，見客人，做功課，去打發時間，去看人，去給人看，去觀察城市潮流，去感受社會脈博。去咖啡館是一種生活方式，是生活品味的展示。

咖啡室已成為城市人不可或缺的一個去處，要是這城沒有了咖啡室，那會是怎樣的一個樣子呢？溫哥華有很多特色的咖啡館，有一天我會畫一個咖啡館系列，那將會是很有趣的事。



VanDusen garden 的初夏，溫哥華（油畫）

夏日午後，寧靜悠閒，遠遠我看見一對年青夫婦坐在草地上，旁邊是一部嬰兒車，我想起Ella Fitzgerald唱的名曲Summertime。那歌詞大意是這樣的：

「夏日來臨，生活優閒自在。魚兒在跳躍，棉花長得正高。你的爸爸富有，媽媽長得漂亮。所以安靜吧，小寶貝，別哭了。

總有那一個清晨，你會歡唱着醒來，然後展開雙翅，飛向屬於你的天空。

但在那清晨到來之前，沒有任何事物能傷害你，因為爸爸和媽媽會一直在身旁守護你。」

這首溫馨的搖籃曲，表達了母親對孩子未來的祝福與當下的守護。

願所有的父母都好好培育他們的孩子願所有的孩子都不會辜負父母的期望。◇

最傷大腦的食物（下）

Steven Shen
（註冊營養師）

七 甜甜圈

這些美味的甜點既經過油炸又含有大量糖分，這對大腦健康而言是極糟糕的組合。油炸工藝與過量糖分會帶來雙重炎症風險。研究表明，高血糖水平與痴呆症有關。更糟糕的是，大多數甜甜圈都含有反式脂肪——這也是一種大腦並不需要的成分。



八 白麵包與白米飯

精制碳水化合物，即使吃起來並不特別甜，也會導致血糖急速飆升，隨後血糖往往又會急劇下降，讓我們感到思維遲鈍、腦子發懵。

研究表明，攝入過量精制碳水化合物可能會增加患阿爾茨海默病的風險，尤其是對於那些具有相關遺傳易感性的人群。因此，在攝入碳水化合物時，建議選擇全谷物麵包、糙米和全麥意面。



九 紅肉

紅肉含有大量飽和脂肪，這對心臟和大腦都不利。事實上，限制紅肉攝入是MIND飲食法（心智飲食法則）的核心原則之一。這是一種基於科學研究的飲食方案，旨在保持記憶力和思維敏銳。想要尋找更有益於大腦的蛋白質來源嗎？魚類、瘦禽肉和豆類都是更健康的選擇。



十 黃油與全脂奶酪

經常食用這種濃郁口感的食物是有代價的。這些乳制品含有大量的飽和脂肪。MIND（心智飲食法則）飲食的踐行者會避免食用黃油、奶酪及其他全脂乳制品。就大腦健康而言，低脂乳制品通常是更健康的選擇。你可以選擇低脂的牛奶、酸奶、傳統奶酪（cottage cheese）及其他乳制品。



十一 劍魚與黃鰭金槍魚

大多數健康專家都非常推崇吃魚，但他們首選的是三文魚等富含歐米伽-3（omega-3）脂肪酸一種有益健康的脂肪的魚類。

劍魚、黃鰭金槍魚（ahi tuna）及其他大型魚類則因往往汞含量較高而不太受青睞。汞是一種神經毒素（即對大腦有害的毒素），有導致老年人記憶力減退和思維能力下降的風險增加。



十二 瓶裝調味汁、腌料和糖漿

購買食用前請仔細閱讀包裝標簽上的成分表。許多此類產品含有驚人高含量的果葡糖漿——這正是汽水中的那種成分。

它與多種健康問題有關，包括記憶力減退和大腦功能下降。我們不妨嘗試自己調制沙拉醬。◇



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

英米

在11月，大型的溫哥華亞洲電影節(Vancouver Asian Film Festival)，將由11月5日至15日在溫哥華多間戲院舉行，放映超過一百部亞洲電影，這是個觀賞亞洲電影的難得機會！

此外，由名導演彭順執導，劉德華主演的動作驚悚片《危機航線》(High Forces)已可以在串流平台Apple TV租看了。而這月份在電影院推出的新片，還有由兒童小說改編的動畫片《 戴帽子的貓》和動作片《飢餓遊戲：黎明收割》。

危機航線
High Forces



這部華語動作驚悚片由名導演彭順執導。

故事講述由劉德華飾演的國際安保專家高皓軍，和由劉濤飾演的傅源於八年前已離婚，兩人的失明女兒高小軍（張子楓飾演）由母親撫養，傅源和女兒小軍從東南亞看醫生回國乘坐A380大客機的頭等艙，而在該航空公司任保安專家的前夫高皓軍，也碰巧乘坐同一班機。這航機被一群冷血悍匪騎劫，高皓軍挺身而出跟匪徒博鬥，驚險萬分。本片已經可以在Apple TV串流平台租看了。（圖片：網上圖片）

飢餓遊戲：黎明收割
The Hunger Games: Sunrise on the Reaping



這是2023年的電影《飢餓遊戲：鳴鳥與游蛇之歌》(The Hunger Games:The Ballad of Songbirds & Snakes)的續集，也是《飢餓遊戲》電影系列的第六部電影兼第二部前傳，改編自Suzanne Collins的小說，是一部反烏托邦動作片。

這一集的故事發生在第一集的24年前，16歲的Haymitch Abernathy(Joseph Zada飾演）入選參加第50屆肌餓遊戲。這遊戲有新的規矩。

參加演出的還有女神Jennifer Lawrence和Elle Fanning，以及曾與成龍一起演出荷李活電影《功夫夢：傳奇少年》(Karate Kid: Legends）的美籍華裔演員王璞存(Ben Wang)。本片將於11月20日起在電影院上映。（圖片：Murray Close/Lionsgate)

戴帽子的貓
The Cat in the Hat



這部電腦動畫奇幻喜劇片，是重拍Dr. Seuss在1957年出版的同名兒童小說，上一次改編這小說的電影是2003年推出的，今次由意大利導演Alessandro Caroloni及Erica Rivinoja執導，喜劇明星Bill Hader將為這隻戴帽子的貓聲音演出。Matt Berry則為那魚缸裡的魚配音。

本片將於11月6日起在電影院放映。（圖片：Alon Amir)

溫哥華亞洲電影節
Vancouver Asian Film Festival



今年的溫哥華亞洲電影節(Vancouver Asian Film Festival)，將於11月5日至15日，在溫哥華多個地點舉行，放映超過一百部來自亞洲的電影，此外，由11月9日至14日，更可在網上觀賞部份電影。這電影節的開幕電影，是由華裔美國導演林詣彬（Justin Lin)和加國導演李孟熙 (Quentin Lee)，執導的《人海奇花》(Shopping for Fangs)的30週年版本。

此外，還放映來自中國的華語片《陽光燦爛的地方》(Where the sun shines bright)，來自馬來西亞的電影《她媽的叛逆中年》(Her Second Act)，來自南韓的Debone，來自日本的《回歸綻放》(Return to Bloom)等，有關這電影節詳情，可上網到www.vaff.org。

圖為在溫哥華亞洲電影節放映的中國電影《陽光燦爛的地方》的劇照。◇

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140期

11月•Nov•2026
松鶴天地492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：12月1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。

We acknowledge the financial support of the Government of Canada.
誠摯感謝加拿大政府提供的財政支持。

Canada

Bridging people to S.U.C.C.E.S.S.