

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

訂閱電子版新聞信
敬請掃碼：

中僑

新天地



中僑互助會出版
中僑新天地第139期

2026年
十月刊

市選關我甚麼事？
方寸選票 關乎社區未來
2026中僑基金會慈善高爾夫球賽
圓滿落幕 籌得\$135,000

育兒心得：開學要「收心」？一面對假期後的不適應
黃金歲月：瑜珈大師
營養樂趣：最傷大腦的食物 (上)

2026年10月17日



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，忙碌的開學季轉眼已經過去了一個多月。人們常說十月金秋，加拿大更是以楓葉之國的美譽名聲在外。但願大家抓住時機，去戶外舒展筋骨，感受大自然的多彩與神奇。

和火紅的楓葉一樣正當時的，就是即將到來的市選。本刊特別準備了市選專題內容，帮大家了解有關選舉的重要性，基本內容，選民須知和大溫地區的競選概況，希望對各位有所助益。

上個月的中僑基金會慈善高爾夫球賽圓滿落幕，感謝大家的關注與支持。

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

市選關我甚麼事？方寸選票 關乎社區未來	03
圖說市選：透過數字看民意	04

精彩中僑

2026中僑慈善高爾夫球賽籌得\$135,000	06
中僑基金會衷心感謝慈善高爾夫球賽贊助商	07
中僑慈善高爾夫球賽精彩回顧	08
「中僑葉吳美琪樂群苑」正式命名	09
CSSC長者日Senior's Day 慶祝圓滿落幕	10
凝聚團隊力量 共創美好回憶	11
秋日豐收樂滿途列治文婦女會蘭里堡一天遊	12
列治文華人耆英會舉辦長者防詐講座	13
中僑心理熱線專欄 -	
如果是你，你會不會使用心理熱線這個服務	14

生活資訊

醫學新知 - 行醫者言/撒隆巴斯止痛噴劑	18
----------------------	----

文藝休閒

新趣 - 鞠	19
旅遊紀聞 - 加國東極圓夢遊 (上)	20
詩林/隨筆 - 歲月之歌	22
溫故/新風 - 敬悼許行先生	23
新詩新話 - 寫雲和月兩首詩	24
黃金歲月 - 瑜珈大師	25
花卉園地 - 繡球花另一章	26
溫哥華生活小調 - 半跪的馬 歲月的英姿	27
美文欣賞 - 新松、新地、新天	28
育兒心得 -	
開學要「收心」？—面對假期後的不適應	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 (上)	34
歌影劇場 - 近期精彩電影推介	35



市選關我甚麼事？ 方寸選票 關乎社區未來

市政之事，看似瑣碎，實則件件關乎民生。道路是否暢通、公園如何規劃、社區設施是否完善、房屋如何發展，皆與地方政府的決策息息相關。本刊藉此專題梳理市選的基本資訊與過往投票數據，並從日常生活出發，帮助大家講解地方選舉究竟與我們有何關係。

梁恩齊

卑詩省地區選舉（即市選）即將在10月17日星期六舉行。每次聯邦或省選時，在選舉前數月已經在傳統和社交媒體鋪天蓋地的報導，在街上也會看到每區候選人的廣告。不過，到地方選舉時往往卻缺少了這樣的氣氛，投票率比其他兩級選舉低得多。選民或許覺得選舉不關乎總理、省長等「國家大事」。而且有別於其他選舉，地方選舉的政黨一般是局限於地區，知名度比較低，政治光譜未必非常鮮明。話雖如此，地區事務關係到與大家日常生活的各個範疇，重要性不容泛視。同時，在選舉進程白熱化的階段，網絡消息傳播越來越快，懂得分辨不實資訊和斷章取義的信息也有助大家選出適合的人選領導地區政府。

一 市選究竟選什麼？

在卑詩省，每個城市和地區設有議會，負責主管地區服務、通過附例和每年財政預算。議會由一位市長（mayor）和4至10位市議員（councillor）組成，每個職位在議會均有一票。每位市民在選票中可選一位市長候選人 and 所有市議員的名額。大溫的大部分城市也有學務委員（school trustee）選舉，負責每區公共學校系統的管治。

在各大城市中，溫哥華市比較特別，特別設立了民選的公園局（park board）管治在市內的公園、社區中心、游泳池、海灘等公共休憩設施。今年，溫哥華市也同時推出兩條不具約束性公投問題向市民諮詢。

二 地方事務與您息息相關

所有居民每一天的起居生活都與地方政府息息相關。每天出行時使用道路，外出到公園散步、每周處理垃圾及回收、外出時在社區的安全、休憩時使用圖書館和社區中心、以及土地規劃和房屋發展，都屬於地方事務。居民投下的一票，則決定了市政府未來四年如何使用公共資源，影響了上述各項事務的質素和土地發展方向。如果讀者擁有物業的話，也或會特別關心每年地稅的升幅，以及其投放的地方是否適合。

三 您的選票至關重要！

雖然市政關乎居民最切身的問題，地區選舉的投票率卻比其他選舉低得多。以上屆2022年卑詩省地區選舉為例，每100個選民，只有29人投票（圖一）。聚焦主要市鎮，投票率最高的溫哥華與域多里為百分之37，而投票率最低的高貴林、本拿比、高貴林港及蘭里市更只有百分之20或以下（圖二）。再以高貴林為例，市長Richard

Stewart當年得到百分之68的選票「高票」連任，但宏觀來看，他得到的總得票率只為所有選民的13.6%，也就是說，在高貴林，每100位選民有不夠14人投他一票。在低投票率的情況下，其實當選的政客到底是否有廣泛的認受性，其政綱和政治意念是否真正反映民意呢？但就算不是的話，我們也不得而知，因為其餘的選民沒有行使他們的權利，我們就無法知道他們的意向是甚麼。

另外，在低投票率的情況下，您的參與也就更加重要，因為您手頭上的一票可以左右大局！

四 做個精明選民，分辨真假信息

在選舉進程白熱化的階段，網絡消息傳播越來越快。在AI普及的時代，有時眼見不一定為真，坊間有不少虛假或不實信息意圖影響選民的投票意向。如果一些內容引起情緒反應，令您覺得生氣、憤怒、恐懼的話，請停一停，核實一下消息來源。看一下可不可以在不同的媒體找到相關報道，或釐清一下信息是客觀描述還是個人意見。做個精明選民，投下神聖的一票。

卑詩省地區選舉與您息息相關，希望所有符合條件的讀者屆時踴躍投票，行使公民權利！◇

投票須知

類別	要求
 選民資格	1 2026年10月17日年滿18歲
	2 加拿大公民
	3 在卑詩省居住超過6個月
	4 投票或登記成為選民前30天居住於現居城市，或在該城市擁有物業
	5 沒有因法律原因被禁止投票
 身份證明	1 前往投票時須攜帶兩件身份證明文件
	2 兩件文件均須載有姓名
	3 至少一件載有地址
	4 至少一件載有簽名



圖說市選：透過數字看民意

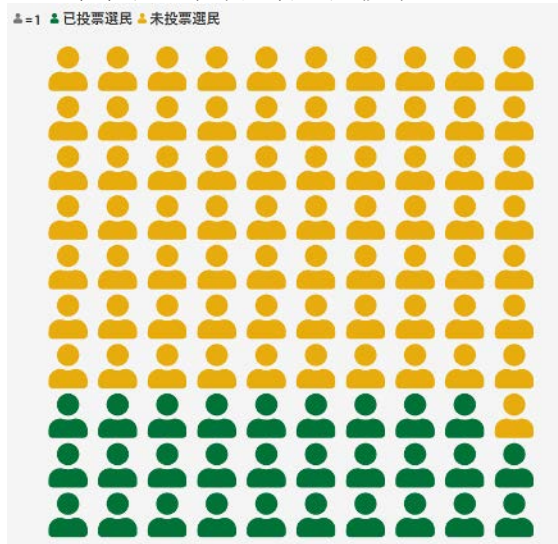
從歷屆投票率到各區市鎮 一覽卑詩地方選舉的參與面貌

Data source: CivicInfo BC (<https://www.civicinfo.bc.ca/>)

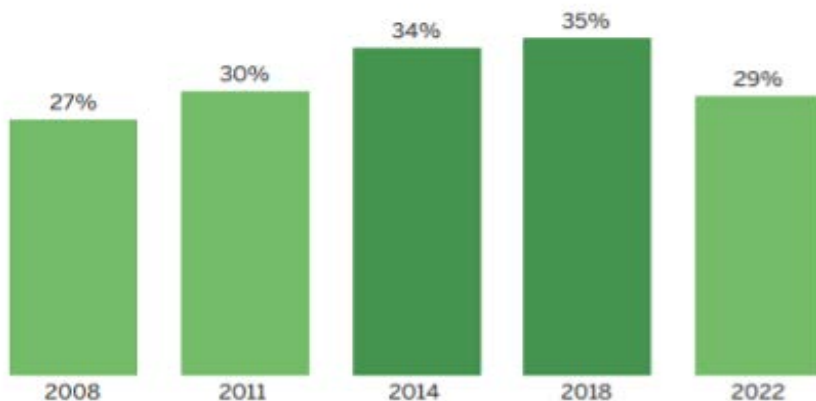
閑筆居士 Walnut Tree

圖一：2022年卑詩省地區選舉投票率

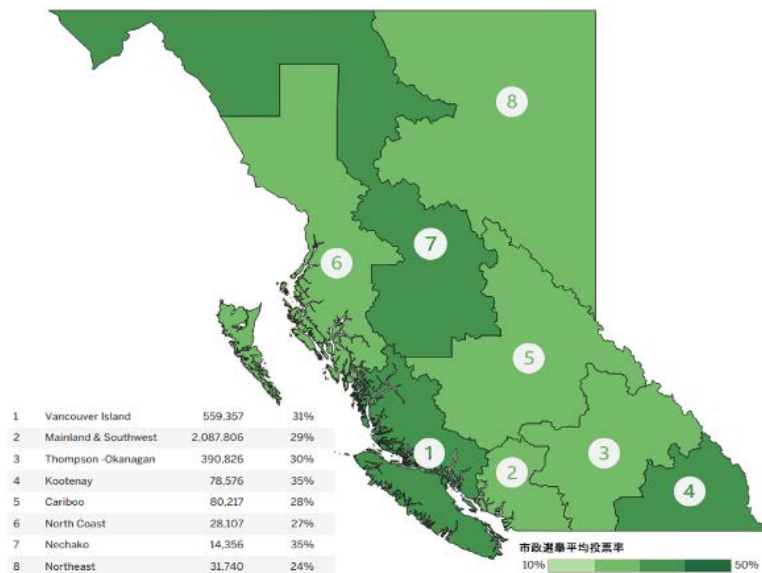
假如卑詩省只有100名合資格選民，2022年市政選舉中只有29人投票。



卑詩省市政選舉平均投票率趨勢(2008-2022年)

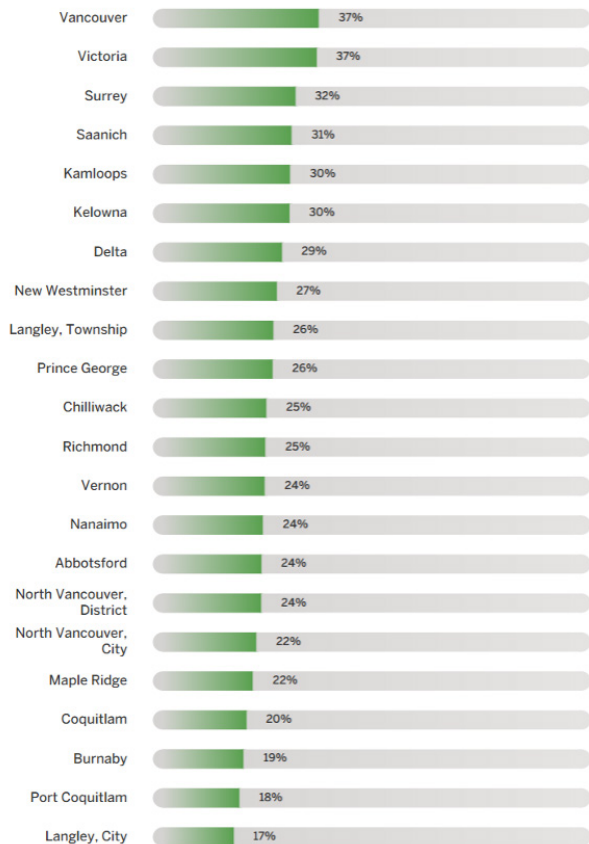


2022年卑詩省各地區市政選舉：合資格選民人數與投票率



圖二：2022年卑詩省主要城鎮選舉投票率

2022年卑詩省主要市鎮選舉投票率



為迎合市民需要，每個城市也會在投票日前設立預先投票日子。除了在其中一個投票日親身到票站投票，也可以郵寄方式投票。

大溫地區主要城市選舉資訊：

溫哥華：<https://vancouver.ca/your-government/2026-election.aspx>

列治文：<https://www.richmond.ca/city-hall/elections.htm>

本拿比：<https://www.burnaby.ca/our-city/mayor-and-council/elections>

素里：<https://www.surrey.ca/2026-municipal-election>

高貴林：<https://www.coquitlam.ca/729/Elections>

(特別鳴謝：閑筆居士Walnut Tree提供資訊圖表) ◇



地方選舉與您息息相關

您的選票影響：



道路與交通



公園與
休憩



垃圾與
回收



社區安全



圖書館與
社區中心



土地規劃與
房屋發展



地稅與
公共資源



公共教育



VOTE

您的一票，
決定社區未來。





2026 中僑基金會慈善高爾夫球賽籌得\$135,000



中僑基金會主席許祖澤先生表示：「今晚看到贊助商、義工、商界領袖、球手及社區支持者濟濟一堂，我看到的不僅是一場高爾夫球賽，更是一個因共同信念而凝聚的社區。」

二十多年來，這項活動一直肩負著同一個目標，就是攜手為個人及家庭創造更美好的未來。中僑能夠持續為新移民安居發展、協助家庭面對生活挑戰，以及支援長者保持與社區聯繫，全賴社會各界多年來的參與和支持。大家今天的參與，都在為有需要人士創造更多機會，共同為社區帶來正面的改變。」

2026中僑基金會慈善高爾夫球賽於9月在列治文Mayfair Lakes高爾夫鄉村俱樂部圓滿舉行。今年活動獲社區各界熱烈支持，吸引近百名高爾夫球愛好者參與，共同為公益揮桿，最終成功籌得13萬5千元善款。所有收益將撥捐中僑互助會，用以支持各項資金不足但社區需求殷切的服務計劃。賽事當日氣氛熱烈，球手們在綠茵場上切磋球技、交流情誼，同時為慈善事業出力。除正式賽事外，大會亦安排推桿挑戰、一桿入洞及空氣砲等特色活動，讓參加者盡享高爾夫球運動的樂趣。活動於晚上舉行慈善晚宴，透過拍賣及抽獎等環節進一步凝聚善心，為中僑基金會籌募善款。

中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲女士表示：「今天的活動不僅是一場慈善籌款盛會，更提醒我們社區中仍有許多人正面對不同挑戰，包括社交孤立、經濟壓力，以及身心健康方面的需要。與此同時，非牟利機構亦面臨資源有限而服務需求持續增加的情況。」

是次高爾夫球賽所籌得的善款，將用於支持青年、婦女、家庭及長者服務，協助提升身心健康、促進社區聯繫，並提供切合不同文化背景需要的支援服務。衷心感謝所有贊助商、球手、義工及社區伙伴的慷慨支持，讓更多有需要人士受惠。」◇



百餘位熱心公益的高球愛好者組隊參賽，並共享晚宴。



(左起)周潘坤玲女士、譚明山先生、許祖澤先生、王方綺倫女士、2024溫哥華華裔小姐季軍鄒茵竹小姐、林頌恩先生及陳俊佑先生主持開球儀式。



活動花絮



中僑基金會衷心感謝 2026中僑慈善高爾夫球賽贊助商

果嶺費及球車贊助

GolfBC Group

午宴及晚宴支持

Dr. Francis C.H. Law, MD

現場拍賣贊助

Wong's Insurance Services Ltd.

一桿入洞贊助

EasyPark

Marcus Lai & Mandy Wu Wealth Management of RBC Dominion Securities

推桿比賽贊助

Park Georgia Insurance & Shepherd Compello

賽事記分贊助商

JHS & Co., Chartered Professional Accountants

賽事禮品贊助商

GreenTee Golf Richmond Centre

獎杯支持

Dr. Thomas Wong

特別支持

Mr. James & Mrs. Julie King

發球區贊助

Delta Pacific Benefit Brokers Ltd.
Patsy Hui RE/Max Westcoast

普通贊助

CIBC
Broadmoor Mews

社區支援贊助

Dale Matheson Carr-Hilton Labonte LLP
Royal Pacific Realty Group Realtors Care

活動合作伙伴

Holborn

大會印刷贊助

Rayacom | Racer Boxes

活動支持

Sun Star Restaurant
Watt-A-Truck

禮品贊助

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

傳媒合作伙伴

Fairchild TV

(*排名不分先後)

中僑百萬行感謝茶會圓滿舉行



中僑基金會於9月11日舉行「2026中僑百萬行」感謝茶會，向籌款隊伍、捐助者、企業伙伴、義工及籌委會成員表達誠摯謝意，感謝他們對百萬行及中僑服務的鼎力支持。

活動匯聚眾多社區領袖、支持者及合作伙伴，共同回顧本年度百萬行所取得的豐碩成果，並見證社區力量凝聚所帶來的積極影響。

活動期間頒發多個獎項，表揚各界的傑出貢獻，嘉許

他們以實際行動推動公益發展，為社區注入更多關懷與希望。與會嘉賓亦藉此機會互相交流，分享參與百萬行的點滴和感受，現場氣氛溫馨愉快。

透過是次感謝茶會，中僑再次肯定社區各界的無私付出，以及長期以來對中僑基金會使命的信任與支持。基金會期望延續這份關愛精神，凝聚更多社區力量，攜手建設更關愛、更共融的社會，讓更多有需要人士及家庭受惠。

◇





「中僑葉吳美琪樂群苑」正式命名 延續Maggie葉太關愛社群的初心

中僑新天地編輯部

9月23日下午，中僑互助會在溫哥華華埠舉行「中僑葉吳美琪樂群苑」(S.U.C.C.E.S.S. Maggie Ip Harmony House)命名典禮，以一座承載長者生活與社區關懷的家園，紀念已故中僑聯合創始人葉吳美琪女士(Maggie Ip)一生對新移民、長者及加拿大多元社區的奉獻。

葉氏家人、社區領袖、中僑理事、支持者、員工及嘉賓當日齊聚中僑總部及樂群苑，共同回顧Maggie數十年來的服務足跡，見證樂群苑正式以她的名字重新命名。中僑表示，這項命名不只是對一位創會先賢的紀念，更希望讓她所珍視的關愛、共融、服務與歸屬感，在這個地方繼續延伸至下一代。

中僑互助會及中僑基金會行政總裁周潘坤玲在典禮上表示：「今天，我們所慶祝的遠不只是一個名字。」她指出，Maggie深信社區的力量，也十分重視幫助人們建立歸屬感；將樂群苑以她命名，正是讓後人繼續理解一個人的遠見和信念，可以如何影響無數生命。

時任中僑互助會理事會主席譚明山亦表示，這項命名既紀念Maggie在創立及建設中僑過程中的重要角色，也代表她一生所倡導的關愛、共融與助人精神繼續傳承。中僑基金會主席許祖澤則指出，多年來Maggie不僅投入時間和心力，更以實際的慈善捐助支持中僑不同服務，讓眾多個人和家庭受惠。

位於華埠上海巷的樂群苑，是中僑護理協會的支援式生活院舍之一，為仍具一定獨立生活能力、但日常需要適度協助的長者提供住宿、生活及護理服務。這座以「家」和「照顧」為核心的院舍，如今以Maggie之名延續，與她數十年來關懷長者、新移民及弱勢群體的服務理念相輔相成。

Maggie留下的，不僅是一個值得紀念的名字。她所開啟的路，中僑和華埠社區的民眾將會共同繼續傳承。◇



中僑禮和堂內的致敬及嘉許儀式



「中僑葉吳美琪樂群苑」揭牌儀式



Maggie的家人們在中僑葉吳美琪樂群苑前合影



市長沈觀健致辭



行政總裁周潘坤玲致辭

尊老敬老養老 共享幸福晚年 CSSC長者日Senior's Day 慶祝圓滿落幕

中僑華埠耆英會主席 梁國興

9月28日我們在禮和堂一起慶祝國際長者日，邀請到中僑行政總裁周潘坤玲女士，中僑基金會主席許祖澤先生，榮譽退休主席葉承基先生，中僑互助會項目總監梁恩齊先生，中僑基金會高級經理李紹明先生出席，向長者送上祝福，更是向一代又一代為家庭、社會及社區默默付出的長者，表達我們最崇高的敬意和感謝。

中國人有一句說話：「老吾老以及人之老。」尊老敬老，是中華民族的傳統美德。長者不只是我們的父母、長輩，更是社會珍貴的資產。他們走過人生不同階段，累積了豐富的經驗、智慧和人生故事，值得我們尊重、聆聽和珍惜。

「家有一老，如有一寶。」長者的價值，不應只用年齡來衡量。即使退休以後，很多長者仍然積極參與社區、義務工作、文化活動、運動和各項公益服務，繼續發揮自己的能力，為社會作出貢獻。

我們相信，長者應該享有一個有尊嚴、有安全感、有健康、有歡樂的晚年。就係我們所期盼的：老有所養、老有所樂、老有所為、老有所尊。

同時，我們也要珍惜與父母及長輩相處的時間。「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」這句話提醒我們，孝敬和關懷長者要及時，不要等到失去機會才感到遺憾。

在這個特別的日子，中僑華埠耆英會會繼續關注長者的需要，創造更多健康、學習、社交及參與社區的機會，讓每一位長者都能感受到被尊重、被關懷和被重視。

最後，祝願各位長者：身體健康、生活愉快、家庭幸福、老有所樂！讓我們一起尊老、敬老、愛老，讓長者的晚年生活更加精彩，也讓中僑華埠耆英會成為一個更加有愛、有溫度的地方。◇





凝聚團隊力量 共創美好回憶

中僑華埠耆英會主席 梁國興

為加強幹事及執位之間的交流與聯誼，9月3日，耆英會幹事及執委歡聚一堂，舉行輕鬆愉快的聯誼聚餐。

大家踴躍參與，席間歡聲笑語不斷，一邊享受美味佳餚，一邊暢談交流，分享生活中的點滴及會務上的經驗。難得有機會放下忙碌的工作，大家盡情享受這段歡樂的相聚時光。

一次聚餐，一份情誼；一桌美食，一片歡笑。大家的支持、合作與互相鼓勵，讓耆英會這個大家庭更加團結、更有活力！

這次聚餐讓大家在繁忙的義務工作之餘得到放鬆，同時亦為團隊提供了一個難得的交流平台。相信透過更多這裏聯誼活動，能進一步凝聚團隊力量。攜手為耆英會會員提供更優質及多元化的服務。◇



秋日豐收樂滿途 列治文婦女會蘭里堡一天遊

Oliva Lau

9月18日的早上，微微的秋意中，透著和煦的陽光，中僑列治文婦女會舉辦的摘果蘭里堡一天遊，在大旅遊巴浩浩蕩蕩載著54名乘客向著Taves Family Farm(通常被譯作泰維斯農場或蘋果谷倉南瓜農場)出發，開始了當天的行程。途經我們到了和平門和一著名公園拍照留念，途中亦親身體驗了左手邊是加拿大，右手邊是美國的0 Avenue(0公路)地理環境。

接近中午在Fort Langley蘭里堡午餐，在這小鎮蹣跚、拍照，這小鎮風景很美，常是很多電影取景之

處，今次我們還有幸遇上呢！

之後我們還參觀了Market Farm野牛農場，Honey Bee Centre蜜蜂中心及Green Leaf Farm青葉農場。我們每到一處都盡情的拍照留念，享受大自然美景；盡情的買東西，大包小包買得不亦樂乎，滿載而歸。最後我們還超時直至晚上7時多才回到列治文。經過一整天緊密且豐富的行程，大家帶著疲憊的身軀及懷著不捨的心情各自平安歸家。大家還來個約定——明年一定會再參加啊！◇





提高警覺 守護積蓄 列治文華人耆英會舉辦長者防詐講座

馬居雄

9月3日（星期四）上午，中僑列治文華人耆英會於列治文加愛中心舉辦長者防詐騙講座，邀請華人警訊服務中心張綽瑤小姐擔任主講，向會員介紹近期常見的詐騙手法及防範方法。活動由中僑幹事陳怡如安排，吸引不少會員參加。

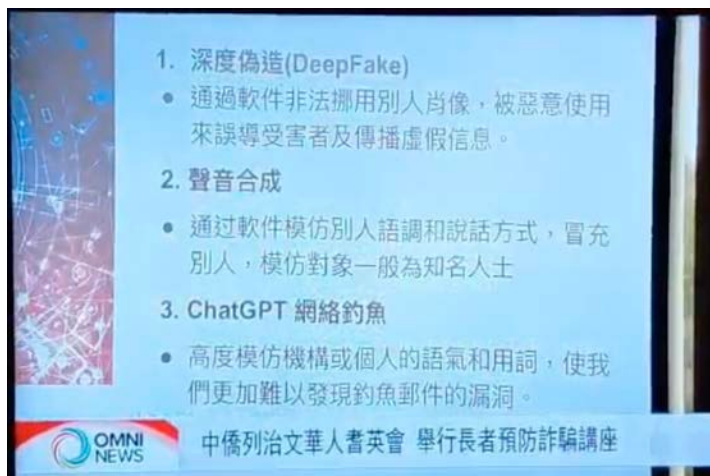
講座中，張綽瑤列舉多種針對長者的常見騙術，包括以「高回報、低風險」吸引受害人投資，初期給予小額回報，待受害者加大投資後便捲款失蹤；亦有騙徒透過交友建立感情和信任，再以急需用錢等理由借款。

其他常見手法還包括假冒中獎通知，要求事主先繳付手續費；或假稱事主的子女、孫兒涉及刑事案件，需要立即繳交保釋金，甚至安排人員上門收取現金。講者提醒長者，凡涉及突然要求匯款、交付現金、透露個人或銀行資料的情況，都應先停一停、查證清楚，並與家人或可信任人士商量。

當日OMNI多元文化電視台資深記者鄧永璋亦到場採訪及攝影，希望透過媒體報道，讓更多長者認識防騙資訊。鄧永璋近期亦撰文關注長者詐騙問題，指出今年大溫地區針對華人長者的分心盜竊及祈福騙案持續受到警方關注。

列治文華人耆英會會長馬居雄接受訪問時表示，面對看似格外吸引的投資回報、獎金或「便宜」，尤其需要保持警覺，切勿因一時心動而匆忙作出金錢決定。

透過是次講座，會員不但認識了不同類型的騙案，也進一步了解「先查證、勿急付款、勿輕信陌生人」的重要性。主辦方希望透過持續的社區教育，提高長者的防騙意識，守護個人資料及辛苦累積的財產。◇



如果你，你會不會使用心理熱線這個服務

心理熱線義工 Aaron

前一陣子，我們心理熱線的義工舉辦了一次研討會，當中有一個討論令我很有感觸。

參與討論的心理治療師提出了一個很現實的問題。他反問我們：「如果是你們自己，你們會不會使用這個服務？」

這個問題令我反思了很久。

其實，不是每一個人都會很自然地想到撥打心理熱線。雖然我們的中文心理熱線是為居住在加拿大的華人提供服務，但很多時候，當我們遇到情緒或生活上的困擾，未必會第一時間想到拿起電話找人傾訴。

可能「心理熱線」這幾個字本身就帶著一點距離感，令人覺得一定要發生很嚴重的事情，甚至去到危機的程度，才「有資格」打這個電話。

但作為一位熱線義工，我很想和大家分享：其實並不是這樣。

我們接到的來電，並不全部都是關於危機、悲傷或者很沉重的事情。有一部分來電者，也會和我們分享自己的日常生活和生活點滴。

所以，你不需要只在不開心的時候才打給我們。

如果你願意，也可以把我們想像成一位不記名的聊天夥伴。你可以和我們聊一些奇怪但有趣的話題；可以分享一些不太方便跟身邊朋友說的想法；也可以和我們天南地北地聊天。

有時候，我們甚至可以當你的「學生」，聽你分享人生中累積下來的知識、故事和經驗。你最近學會了一道菜、種了一盆很喜歡的植物、看了一套電影，甚至只是看完一段短片後突然有了一些感觸，如果你很想找個人分享，這些都可以成為我們聊天的內容。

當然，當你正在經歷人生中比較困難的時刻，我們也願意成為你的聆聽者和陪伴者。

無論事情大小，只要那一刻的你覺得這件事值得說出來，它就值得被聽見。

我也知道，有些人可能會擔心：「我的事情好像沒有其他人那麼嚴重，我打過去，會不會浪費義工的時間？會不會佔用了其他更需要的人的機會？」

我很想告訴大家，不需要因為這個想法而阻止自己來電。

當你需要找一個人聊天的時候，無論你想分享的是開心、失落、寂寞、疑惑，還是生活中一件很普通的小事，在那個當下，你的需要都是真實的。

其實，能夠在「我現在很想找個人說說話」的那一刻，真的找到一個人願意聽，是一件很珍貴的事情。

我們未必需要每一次談話都解決一個問題。

有時候，聊天本身就是目的。

說了一件一直很想分享的事情，有人回應；突然想到一件往事，有人願意聽；一個人在家的時候覺得有點悶，可以跟另一個人說幾句話。這些看似很普通的交流，其實也可以為生活增加一點連結和溫度。

這篇文章可能和我之前分享的文章有點不一樣。沒有太多人生故事，也沒有很深奧的道理，甚至真的有點像在為我們的服務「賣廣告」。但作為一位義工，我真的很想親自告訴大家：

不要把「心理熱線」想像成一個只有在人生最困難的時候才能撥打的電話。

它也可以是一個讓你說說話、整理心情、分享生活的空間。

也許當我們慢慢習慣在需要的時候找人聊天、習慣表達自己的感受、習慣讓別人知道「今天的我想有人陪我說說話」，尋求情緒支援這件事也可以變得更加自然。

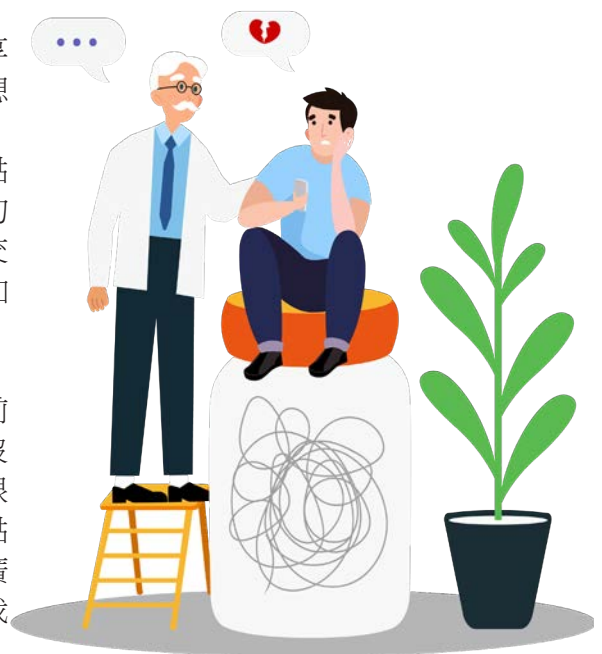
所以，下一次當你突然很想找個人聊聊，不妨想起我們。

不用準備好要說什麼，也不用先判斷自己的事情「夠不夠嚴重」。你想說，我們就願意聽。

中僑情緒支援熱線：

888-721-0596

當你致電時，我們的義工可能正在與其他來電者通話。如果未能即時接聽，歡迎留下語音留言。請在留言中表示你同意我們回電，我們才能與你聯繫。◇





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

FREE ADMISSION
免費入場

HEALTH FAIR

2026 健康一日談

Sunday October 4

10月4日 星期日

10:00AM - 4:00PM

28 West Pender St, Vancouver
S.U.C.C.E.S.S. 中僑互助會

- **HEALTH EDUCATION TALK**
健康講座
- **COMMUNITY RESOURCES BOOTHS**
社區資源展覽
- **FREE HEALTH CHECKUP**
免費健康檢查
 - Dental Screening 口腔檢查
 - Blood pressure Test 血壓檢查
 - Glucose Test 血糖檢查

DETAILS 查詢詳情

604-408-7260 /healthfair@success.bc.ca
<https://linktr.ee/healthfair>

ORGANIZER 主辦機構



SUPPORTING ORGANIZER 協辦機構



SPONSOR 贊助商



Scan QR Code
For more information

掃描二維碼查看更多詳情



過敏，原來從餐桌開始! FOOD SENSITIVITIES: IT ALL STARTS ON YOUR PLATE! 在線粵語講座



10月15日 星期四
上午10時 - 上午11時

主講者 | Speaker: Teresa Lau 劉玉梅 註冊整全營養師

ZOOM MEETING ID: 9703816 0914

無需報名

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



中侨互助会列治文服务中心 免费十月份讲座及活动

日期	时间	主题	语言
10月7日(周三)	上午10时-12时	加拿大税务局(CRA)小型企业免费税务咨询服务资源 (线上及线下)	英语 *
10月8日(周四)	下午3时-5时	求职简历辅导站 (线下)	英语
10月13日(周二)	下午6时-7:30时	技工职业介绍与就业途径 (线上)	英语 *
10月14日(周三)	上午10时-12时	新移民指南: BC省高等教育与规划 (线上)	英语 *
10月20日(周二)	上午10时-12时	新移民家庭 · 从「适应」到「连结」 (线上及线下)	国语 *
10月21日(周三)	上午10时-11:30时	BC省租房须知 (线上)	英语 *
10月28日(周三)	上午10时-12时	女性就业与创业服务介绍 (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 (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: September 18, 2026



扫描或
点击注册

列治文

<https://success.jotform.com/262296402403855>

Funded by / Financé par:



BRITISH
COLUMBIA

WelcomeBC



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



陳慧敏醫生

行醫者言

早前，香港中文大學醫學院前院長陳家亮寫了一篇文章，提出七個不要讀醫的理由，提醒中學畢業生，在決定唸醫之前要想清楚，行醫是否适合自己。因為許多有關醫生的形象並不正確，例如很賺錢、地位崇高優越、一定受尊敬當是神等等。

<https://www.facebook.com/prof.chankaleung/posts/七個不要讀醫的理由/1581172043573744/>

醫生是誰都會接觸到的職業，無人不識。病人痊癒後的衷心感激與宣揚，常為這個行業添上光環。但人始終會去世，治療不一定順利，醫生感到無力或沮喪的時刻較少為人所知。若形象一面倒向美好的一方，往往令人忘記整體真相。

當醫生放病假時，有些病人會很愕然，怎麼醫生也會病？在他們的心目中，醫生彷彿是健康的燈塔，永不倒下。但醫生是血肉之軀，當然會生病，而且還比普通人高危呢。

最高風險的工作，可說是治療傳染病。香港人都會記得，在2003年沙士爆發時，多位醫護人員因與病人接觸而染病去世。其後大家加強防範，注重感染控制措施，新冠病毒大流行為醫護人員帶來的風險稍減。但現時在剛果共和國的伊波拉病毒爆發，仍然每天在威脅醫護人員的生命。

另一影響醫生的，是精神壓力所帶來的各種問題。病人的過分期望、醫生的內疚、醫療制度造成的過勞、社會人士的苛求……凡此種種，都令行醫成為高壓力職業。

隨著互聯網興起，醫學知識隨手可得，醫生的權威性下降，有些病人更將網上知識當作真理，或「對號入座」，診症過程變成大辯論，讓醫生感到啼笑皆非，亦常費時失事。

統計顯示，醫生患精神病的比率比普通入高。因此，在入行前，宜先考慮自己能否承受這種壓力，也要有適合自己的減壓方法。

首先，是找一項心愛的運動，養成定期運動的習慣。

專注於四肢肌肉運作時，可減少胡思亂想和暫時忘記令人煩惱的公事。而且，運動產生內啡呔，能令人愉悅。

另一個方法，是找另一個世界。許多人會奇怪，為什麼不少醫生會去學樂器、繪畫、攝影、寫作，甚至苦心鑽研成為大家。

一般人只會讚嘆醫生多才多藝。但更重要的，是這些活動為醫生提供另一個空間，實踐才華之餘，更在這個世界中，暫時忘記工作壓力。

醫生這個行業，講科學也講究人際關係藝術，非常獨特。幫助他人過程中所給予的滿足感，或可抵消壓力。筆者行醫多年，仍然喜愛，至今不悔。◇

延伸閱讀

Do doctors get sick?

<https://www.cma.ca/healthcare-for-real/do-doctors-get-sick>



撒隆巴斯止痛噴劑 (SALONPAS SPRAY)

撒隆巴斯止痛膏貼已風行數十年，很多人都對它並不陌生，亦可能曾經使用過。現在這家公司又出產了一種叫撒隆巴斯止痛噴劑 (SALONPAS SPRAY)。它亦是專門用來暫時性止撞、痠傷痛、風濕或普通背痛。

它的成份十分簡單，包含薄荷腦 (MENTHOL) 3%、水楊酸乙酯 (METHYL SALICYLATE) 10%和酒精 (ALCOHOL)。

以上全部都是臨床實驗證明是有效的凍卻疼痛和止痛成份。噴用後，止痛效果出現迅速，而且在皮膚上很快便會風乾，不會有滴漏 (DRIPPING) 而弄髒衣物。

它設計又適合外用，不要存放在過熱 (高於120°F) 或有火花出現的附近。

用法十分簡單：使用前將瓶子搖勻，把噴劑和皮膚隔離大約4吋左右，然後將SALONPAS噴在患處，噴藥時不要多於一秒鐘。每天可以最多噴用三至四次。十二歲以下的小孩、孕婦、對亞士匹靈和對水楊酸鹽有過敏紀錄的人，一定要家庭醫生許可才能使用。

使用後，若然有過敏的情況，或患處變得紅腫或疼痛持久未有改善，便應該立刻停止使用，到你的醫生處求診。◇

