

早前世界盃賽事在北美地區舉行，讓許多人廢寢忘餐追看，也造就了新的足球明星。

是誰發明足球呢？可能許多人都沒想過，竟然是中國人。

傳說我們的祖先黃帝，為了訓練士兵，發明了踢球這種健身技術，稱為蹴鞠。鞠就是皮球。

到了戰國時代，蹴鞠這種活動已有文字記載，其後成為民間遊戲，不過到了明清時代，朝廷認為官吏過於沉迷而加以禁止，足球才漸漸沒落。

2004年，FIFA國際足球協會主席公開宣布，足球源自中國，並有公元前2-3世紀的文獻證實：The very earliest form of the game for which there is scientific evidence was an exercise from a military manual dating back to the second

and third century BC in China.

除了用腳踢，鞠也可以用棍擊。唐朝皇室有外族血統，喜歡騎馬，所以盛行擊鞠，也就是打馬球。試想像，在馬上揮動馬球桿，球小桿幼，絕對不容易。

據說打馬球源自波斯，經過今天的西藏地區進入中原和印度半島。到19世紀，打馬球傳到英國以至歐美多國。Polo 這個字，源自藏語Pulu，本來也是球的意思。◇



該圖片經過AI加工



擊鞠有墮馬風險，特別刺激。



馬在飛奔，可見賽情激烈。



國畫裡的蹴鞠，形象栩栩如生。



這些經過AI加工



章懷太子（武則天之子，早逝）墓道的壁畫有擊鞠圖



俯首專注打馬球的唐三彩女俑，精美生動。



唐明皇與侍從及妃嬪一起打馬球的情景



文圖 呂國瑤

加國東極圓夢遊(上)

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。

多年前曾夢想在加拿大橫貫公路駕車橫跨加國，即由卑詩省維多利亞市一直走到紐芬蘭省的聖約翰斯市，後來因身體狀況欠佳，承受不起長途車程，於是將計劃無限擱置。但每次在維多利亞「零英里」標誌前拍照，都會令我想起這個可能永遠無法達成的願望清單項目。一年半前偶然看到一條以加拿大為主的郵輪航線，會停泊聖約翰斯，於是毅然訂下今年九月的假期。

登船前數天，我與丈夫已抵達蒙特利爾市，會合妹妹及卡城好友後，重遊市內景點，如舊城區、唐人埠、小意大利、聖若瑟聖堂等等，然後開始十一天的郵輪假期。載有一千五百乘客的郵輪在聖羅倫斯河航行至魁北克市，我們趁此機會參觀舊城區及聖亞納聖殿。船隻之後進入峽灣到達Saguenay市，這城市雖細小，但卻擁有寬大的旅遊諮詢中心，及無處不在的旅遊大使。船繼續航行，下一站原本是愛德華王子島的夏洛特鎮，但因天氣惡劣，船長決定直接前往聖約翰斯。

郵輪駛入聖羅倫斯灣然後轉出大西洋，在風雨交加中航行了半天後，終於來到聖約翰斯的海港。海港面向著大西洋，入口處被稱為The Narrows，狹窄的通道為港口遮擋強風，守護城市。我們坐在頂層船頭休閒廳內，搖搖晃晃地看著遙距的陸地。在雨和霧之中，一個小點漸漸靠近，原來是領航船，然後在遠處也出現了兩點綠燈。跟隨著領航船及綠燈，郵輪在煙雨及大浪下穿過窄道，進入這加國至東的城市。

船隻原定於勞動日清早到達，但於週末傍晚已泊岸，不少乘客都急不及待上岸觀光，只因聽聞政府禁止零售商戶於假期營業。翌日剛好是星期天，而聖若翰洗者大教堂就近在咫尺，於是計算好時間參與彌撒及觀賞建築。教堂建於山丘上，設計簡單但莊嚴，內裏有多不勝數的彩色玻璃窗及文物，華麗足以媲美歐洲大教堂。由教堂緩步下山，一排一排色彩繽紛的房屋盡入眼簾。



聖約翰斯 The Narrows



聖約翰斯彩虹小屋



蒙特利爾聖若瑟聖堂



Cape Spear 加拿大至東標記



「零公里」標記

再步行十五分鐘，來到「希望馬拉松」的起點，在抗癌戰士Terry Fox紀念銅像前致敬。然後向市政廳出發，尋找「零公里」的標記。當我站在標記前，突然有些感觸。原來我從零英里，千里迢迢來到這裏，找到的卻是零公里。由零開始，又歸回零，人生實在奇妙！

旅程在翌日來到高峰，我們到達至東點Cape Spear。攀登了185梯級到達燈塔後，才發現置身在大霧中，完全看不到大西洋。

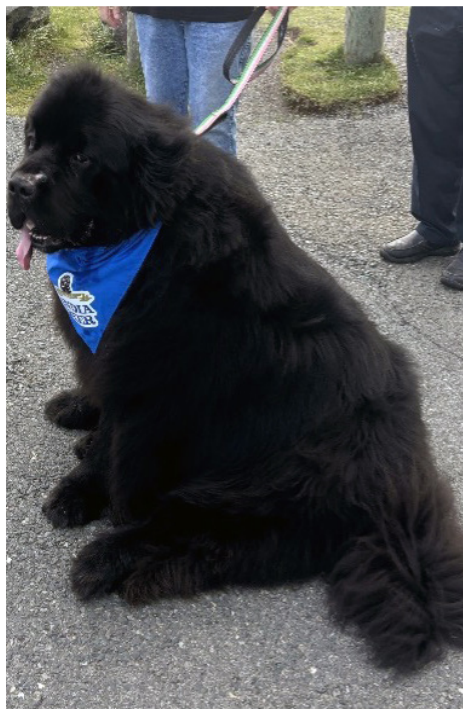
失望之餘決定尋找「至東」標記，但在霧中又行錯路，看著歸隊時間迫近，唯有下山。突然看到一分岔路，思前想後，五分鐘內我能否找到標記？若放棄嘗試，我會否後悔？立下決心，向丈夫交待一聲，便急步往岔路走下，果然皇天不負有心人，找到了！雖然只是一個不起眼的標記，但足以為我

的旅程終極目標見證。興奮還興奮，緊張時刻卻臨，我要在兩分鐘內趕回旅遊車。一二一二，我在心裏密密數，手臂跟著快速擺動，也顧不上腳跟繃緊，只是一直往上急行。當到達旅遊車旁，看到擔心的丈夫終於鬆一口氣時，我頓時對自己的任性有一點點歉意。

旅遊車將我們送到信號山時，雲霧已開始散去，晴天乍現。登上最高點，向東遙眺Cape Spear，心情也愉快起來。回頭欲下山，卻見人羣聚集，原來可愛的紐芬蘭狗正在與大眾交流。黑色溫順大狗在牠的主人陪伴下，親善地與遊人合照。主人不斷地替牠抹口水，慕求以最佳狀態拍照。又到了回程時刻，想到原本只容許逗留9小時的港口，現在卻停留了46小時，而天氣也由雨天變為晴天，令我可盡情參觀及欣賞這城市，實在感恩！◇



Terry Fox 紀念銅像



紐芬蘭狗



魁北克舊城區



詩林隨筆

衡子

歲月之歌

今年是溫馨合唱團30週年音樂會,我參予當中的演出,勾起無數回憶.....

回顧接近三十年前
在茫茫的人海當中
因著緣分的輕輕牽引
我走進了溫馨合唱團

時光荏苒
溫馨走過了三十個寒暑
翻開了我那澎湃的心潮
那裏
有我深深思念的團員
有我無法忘懷的往事
有我情誼深厚的朋友
也有一直牽掛於心的名字

三十載的旋律
唱過了無數風格迥異的歌曲
也唱過人生不同階段的風景

一首又一首的歌
藏著情感的躍動
在音韻流轉之間
都譜出了生命與愛的節奏

在我小小的心湖裡
卻留住了無數歌唱生活的片段
書寫著一篇又一篇動人的故事
歲月留下的故事
值得去細細珍藏
時光沉澱的記憶
至今仍在心底迴響.....◇





敬悼許行先生

梁麗芳



我當學生時，曾在UBC亞洲圖書館工作，每天有機會看到來自中港台的雜誌與報紙，所以，很早就知道許行先生的名字。許行先生在香港創辦的雜誌，他的社論與時局分析，條理清晰，行文靈活而具有智慧。家父在世時，也是許行先生的粉絲。

認識許行先生很偶然，一天我剛到亞洲圖書館，就看見一個書生模樣的人，正在向借書處職員打聽有關中文雜誌的事情，我問他是不是來自香港，當他自我介紹時，我幾乎跳起來，原來他就是許行先生！那天結識後，他回到香港，準備移民加拿大，期間，他還幫忙我找到一些研究資料，寄來給我，令我感動不已。

不久，許先生夫婦移民加拿大，定居溫哥華，離我的住處很近，因此我不時去探望他們。許太太與許行先生一樣和藹可親，從交流中，可知他們是志同道合的伴侶。九零年代中，許行先生的客廳，成為我們文友的沙龍地點。在那裡，大家談天說地，分享觀點，有爭議時，許先生會很認真地說出他的看法，他的分析，往往是我們沒有想到的，令人茅塞頓開。

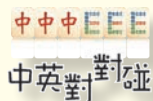
許行先生不單是個資深文化人、出版者、政論家，還是一個藝術家，這是我後來才知道的。之前，在他客廳看到幾個藝術雕塑，以為是他買來的裝飾品，後來，我到他家借書，進入屋後的書房，才發現他尚未完成的雕像，還有豐富的藏書，從歷史到經濟和藝術，以及

大量的文學雜誌，令我這個研究文學的人自愧不如。後來得知，他竟是曾獲諾貝爾文學獎的《齊瓦格醫生》中文版的翻譯者！

兩年前，我還發現他有學習日文的課本，他說現在不學了，把課本送了給我。

雖然年近百歲，許行先生還為中僑的《新天地》月刊寫專欄，令人佩服。近年，我曾開車陪同許先生與許太太看牙醫和檢查眼睛，事後，一同去飲茶吃點心，雖然許先生聽覺欠佳，亦不減我們之間的交流。記得去年十一月參加許行先生百歲生辰，那個晚上，他精神奕奕地與嘉賓拍照。

許行先生於9月1日離世，享年100歲，9月13日下葬本拿比海景墓園。永遠懷念他。◇



番書仔

日常用語

和秋天有關的英文俚語(slang):

1 Sweater weather

「適合穿毛衣的天氣」，很有秋日氣息。

The leaves are turning, and it's finally sweater weather.

樹葉開始變色了，終於到了穿毛衣的季節。

2 Bundle up

穿暖一點、裹嚴實一點

*It's getting chilly outside,
so bundle up before you go out.*

外面越來越冷了，出門前記得穿暖一點。



寫雲和月兩首詩

韓牧



上世紀八十年代，在澳門大學研究院時，饒宗頤教授是我的指導教授。他學問淵博，精通古文字學、甲骨學、敦煌學、古學、金石學、史學、詩詞學、文學、藝術學、簡帛學、宗教學、佛學、敦煌學、楚辭學、目錄學、方志學、中印關係史、西亞史等，是位大學者，有所謂「南饒北季」，與季羨林齊名。

曾有人把他歸入「新儒家」，他不滿，對我說，他的眼睛不是平看的，是向上看的。也就是說，孔子所謂「未能事人，焉能事鬼？」「未知生焉知死。」是只著重人間社會，未涉及宗教方面。

我的眼睛也愛向上看，是看日月星雲。我拍過數以百計的照片，寫過幾十首詩，題材是這方面的。去年也寫了幾首。現在選出兩首，分別寫雲和月的，〈兩雲〉〈月亮·眼睛〉：

兩雲

你像厚積的白雪
在高空
正緩緩向東移動

我是一陣輕薄的婚紗
在你的下面 在低空
正向西掠過 匆匆

有緣相遇
無緣相聚

在陰晴不定的天氣
我埋怨
我想你同樣埋怨
那兩股對流的風

2025.8.7. 凌晨2時。

那是以往
微笑是不常有的偶然
微笑不能代表完整

不同的夜
我見到不同的月亮
從一彎新月到娥眉月
上弦月 盈凸月
又圓又大的滿月
虧凸月 下弦月
到一彎殘月
都是你的眼睛

不單微笑
是各種表情的眼睛
喜怒哀樂愛惡欲
愁的 怨的

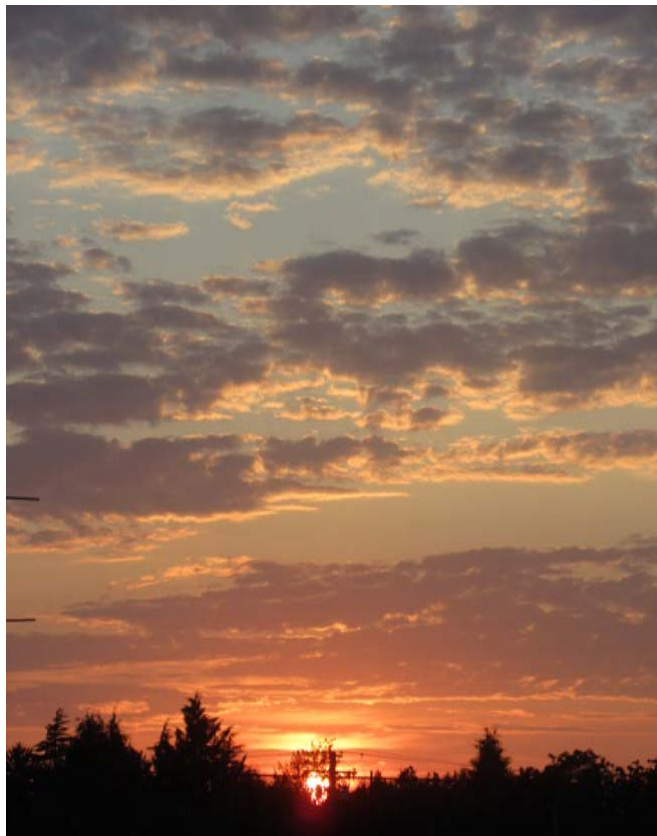
以至閉著的
現在 我全都愛上了

月亮·眼睛

2025.6.14.

我只愛見到
上弓下弦的下弦月
這令我心神不定的
微笑的眼睛

【附圖說明】晚雲、下弦月。◇





瑜珈大師

純老貓



住在香港的老朋友H太太，最近有意學瑜珈，來增強身體健康，從而達到預防各種與身心相關的疾病：比如背痛、頸痛、失眠、脫髮等等。她買了一盒瑜珈自學教程視頻，還在網上購置了一張瑜珈墊。

H太太興奮地告訴我，她第一次做瑜珈運動時的爆笑經過。H先把視頻放上電視，然後把瑜珈墊鋪好，自己還未站上去，家貓小銀已先一步跑到墊上坐，H太太拿牠沒法，只好和小銀共用墊子。電視上開始播出瑜珈入門是先學拉筋的字句，第一式是「貓式招」，電視學員做出像貓睡醒時伸懶腰的動作。此時，小銀在旁正覺得無聊，便擡起臀部，前肢挺直向前蹬出去，伸了一個大大的懶腰，小貓的示範竟然比電視中人更完美。

H立即學貓兒拱起髖部，雙手蹬直向前推進，可能手伸得太快太直，一不留神整個身體扒跌在墊上，小銀沒好氣地望她，一臉不屑的樣子。

不知怎的，小銀很喜歡瑜珈墊，常常在其上做出各種優美的瑜珈動作，H用手機拍下小銀各種姿態動靜，其中有將背高高拱起做伸懶腰的，有抬起單腿卷腹舔毛的，有直接躺在墊上，雙手輪流抱左右腿舔毛，或翹起雙腿緊抓尾巴舔毛的，動作流暢瀟灑，而且都很有瑜珈味兒。

貓咪身體優雅而柔軟，所以可把自己折疊成任何姿勢，有些難度非常高，就算是瑜珈老師也未必能做到，難怪有人稱貓是動物中的瑜珈大師。◇



本圖片根據文本內容由AI製作



繡球花另一章

Melody

走進 Burnaby Art Gallery 旁的庭園，遠遠便看見一叢潔白的花，在綠蔭間靜靜綻放。

起初，我並沒有把它和繡球花聯想在一起。印象中的繡球，總是圓滾滾的一球，熱熱鬧鬧地簇擁枝頭；眼前的花卻是一串串圓錐形花序，潔白如雪，層層向上舒展，氣質清雅而含蓄。

更奇特的是它的葉子。深深裂開的葉片，竟酷似橡樹。我站在花前端詳許久，心裡猜了好幾個名字，查了資料後才知道，它竟也是繡球花家族的一員：櫟葉繡球（Oakleaf Hydrangea）；原來，繡球花也有另一種模樣。

也讓我想起一句常掛在嘴邊的話：

「不經一事，不長一智；不走出門，也不長一智。」

如果沒有這一次偶然停下腳步，我大概仍以爲，繡球花只有一種樣子。

櫟葉繡球原產於美國東南部，是北美少數原生的繡球花。它沒有東方繡球那般圓潤富貴，卻多了幾分森林氣息。名字取得十分傳神，因為葉片酷似橡樹，所以叫「櫟葉」；白色花穗如一座座小雪塔，自初夏盛開，潔淨素雅。

細看花序，更覺造物有趣。外圍一片片潔白如花瓣的，其實只是萼片；真正的小花，藏在中央，細小而低調。大自然彷彿知道，真正的美，不一定豪放張揚，每種生物總有屬於自己的位置。

唐代詩人岑參寫雪景，有一句千古名句：

忽如一夜春風來，
千樹萬樹梨花開。

遠望盛開的櫟葉繡球，一串串白花迎風搖曳，倒真有幾分「梨花開」的清麗。然而，真正讓我喜歡它的，卻不是花。

園藝家常說，櫟葉繡球是一株一年四季都值得欣賞的植物。春天，新葉舒展，青翠欲滴；夏天，雪白花穗層層盛開；秋天，葉片由翠綠轉為酒紅、紫紅，燦爛得毫不遜色於楓葉；到了冬天，花序雖乾枯，仍靜靜留在枝頭，枝幹褪去外皮，露出淡淡肉桂色紋理，自有一番歲月風骨。

原來，它最動人的地方，不在於一季驚艷，而在於四季皆美。唐代詩人杜牧寫秋色：

停車坐愛楓林晚，
霜葉紅於二月花。

若放在櫟葉繡球身上，竟也十分貼切。秋天的它，葉色如霞，有時甚至比夏天的白花更引人駐足。我們欣賞花，總希望花期越長越好；人生，又何嘗不是如此？總想把最好的時光，都集中在某一個年齡、某一段歲月，櫟葉繡球卻給了我們另一種啟發。

它沒有把所有美麗，都放在同一個季節。春有新葉，夏有白花，秋有紅葉，冬有風骨。每一季，都留下一點值得期待的風景。或許，生命最好的樣子，也正是如此。不急著一次燃盡所有光彩，而是在歲月流轉中，一步一步，活出不同的風華。

臨別時，我忍不住為它寫下一首小詩：

雪穗初開映碧林，
橡紋深葉翠陰深。
不將一季爭春色，
四序風華自可吟。

離開美術館庭園時，我沒有急著記住它的學名，只記住了它一年四季的模樣。或許，認識一株植物，從來不是為了增加一個名詞，而是讓往後的散步，多了一位可以點頭微笑的老朋友。當夏天再見白花，秋天再見紅葉，冬天再見枝影，我知道，我們已經彼此認識了。◇





半跪的馬 歲月的英姿

林偉芝



在Burnaby 市的Kingsway街和Edmonds街車流不息的街角，商業大樓前那尊半跪著的銅馬，其實很容易令人錯愕。人們印象中的馬，往往是昂首奔馳、鬃毛飛揚的模樣；即使不在戰場，也該是草原上英姿勃發的生靈。偏偏這匹馬，卻低垂著身軀，帶著一種歲月磨蝕後的沉重感，像一位終於卸下重擔的老人。直到看見石碑上的題字：

The Retired Plough Horse and the Last Pulled Log

（退役的犁馬與最後一根拉過的原木）

才理解到銅馬半跪的緣由：原來雕塑者紀念的，不是馬的威武，而是牠的勞苦。

歷史裡的馬，從來不只是沙場英雄。除了戰爭，它們也曾參與農耕、拖運木材、開拓道路，在人類文明的背後，默默耗盡氣力。尤其像卑詩省這樣與伐木歷史密不可分的地方，馬匹曾是森林與人類之間的重要幫手。在機械尚未全面取代之前，一根根巨木，就是靠著牠們一步一步拖出林地。因此，那半跪的姿態，應該不是衰老，而是一種完成使命後的停歇。

中國文化裡，其實也有「馬耕」的痕跡。明代文人徐渭曾感嘆：「於文不幸若馬耕」，借馬耕之辛苦，比喻才華不得施展的困頓。可見在古人的世界中，馬不只是英雄坐騎，也有辛勤負重的一面。而《老子》中的一句話，更彷彿與這尊雕像遙相呼應：

「天下有道，卻走馬以糞；

天下無道，戎馬生於郊。」

天下太平時，戰馬卸甲，回歸農耕；天下混亂時，連郊野都生滿戰馬。短短幾句，道盡了盛衰循環，也點出「和平與安定」其實來自無數默默勞動的支撐。如此再回頭看那尊銅馬，便覺得創作者想提醒的，也許不只是懷舊。

在今日車水馬龍、高樓林立的城市裡，人們享受著便利與繁華，卻很容易忘記：許多看似理所當然的文明，其實都曾建立在無數生命的勞動之上。那些曾經夙興夜寐、默默奉獻的身影，不論是耕馬、伐木工人，還是平凡勞作者，都值得被記住。而那匹半跪著的老馬，就是安靜地守在街角，用沉默提醒來往的人們：

莫忘來時路，也莫忘珍惜今日所擁有的一切。◇



香港掠影(三) 燭光中的「四季」

陳華英

剛下車，淺水灣畔吹來初夏夜的微風，令人怡然醺然。漫步進入淺水灣酒店，想起這是張愛玲名著《傾城之戀》的原生地，小說描述香港整個城市的淪陷成就了一段姻緣，故事的發展就緣起於這酒店；酒店前幼滑的沙灘，某一棵鳳凰木下還埋著蕭紅的屍骨，這個三十歲就離世的天才鄉土女作家，從老遠的大東北南下到這太平洋邊的海島，卻在漫天烽火中，安息於香港的醫院病床上……歷史的微波層層湧來。

還有：幼年時跟隨父親到沙灘上嬉戲遊玩的足印，青少年時和好友在此散步談天的話語，壯年時和伴侶在酒店享用昂貴的晚餐作為紀念日的豐盛菜餚，一一在腦海中迴旋……

歲月煙雲如夢如幻的飄湧。

今晚，在這充滿歷史感的酒店裏，舉辦了一個別緻的音樂會，是在燭光中演奏意大利作曲家韋瓦第(Vivaldi) 1723年寫的小提琴協奏曲《四季》。

步履隨著石徑上的燭光緩緩而行，空氣中桂花的香氣，引領你來到一片燭海的表演場所，那裏燭光璀璨，衣香鬢影，坐滿了人。

《四季》今晚以室樂的形式演奏。第一章：春。春以輕快跳脫的主旋律步入，甦醒了大地，溪水開始流淌。春雷隱隱，花草萌芽，小鳥歌唱。



本圖片根據文本內容由AI製作

這是最喜愛的一段，令人充滿愉悅和希望。大女兒在家中最愛拉奏這一段。跟著主旋律慢下來，迎來炎熱的夏天，令人有點疲乏，有點煩躁，但仍有草青樹綠。跟著主旋律以變奏的形式穿插而出，是較為歡快的一段，是暗示秋收的豐盛嗎？隨著步伐再慢下來，是紅葉飄落，蕭索蒼涼的深秋了。跟著旋律更凝重深沉，有點窒滯。冬天來了，霜降冰封，步伐遲緩了。跟著，旋律又變成平緩流暢，是冬日圍爐靜坐，觀看雪花飛舞的寧靜氛圍。最後，冰雪消融，一段有力之旋律橫空而出，預示春日將會重臨。

四季會輪迴，大自然經過花果凋零的秋季，冰封雪鎖的嚴冬，過後便是花繁葉茂的春天。人呢，步入深秋的我們，可會有另外一個春天？◇





看 河



■ 黑字

每到一地，我喜歡看河。京都的河有它獨特的情調：鴨川潺潺，撩動岸邊青草。風在靜思，河水緩緩，淌到開闊沙洲，彷彿也戀戀不捨，捲起漩渦，映照河畔小巷中的漫步，古屋在晚霞下的側臉，遊人和情侶許下的應承。鴨川旁的櫻花公園，恰好是當天一支遊行隊伍的聚集點。我本就無事，也隨著當地遊行隊伍，踏著鼓點，穿過小半個京都城。河懂得政治嗎？但河肯定見證了浮浮沉沉。

曾在卡加利求學時，常去看城中交匯的兩條河，一條弓河，一條肘河。告別數年再回去，河已經歷洪災，河岸多了新公園，一切彷彿變化太快，來不及記錄人與河的點點

滴滴。後來在卑詩省內陸看小鎮的河，林幽水清，偶爾似有漂流客或釣魚人的蹤跡，卻彷彿又少了些市井氣。

後來旅途訪友，看吉隆坡中心的河，看東京市區的河，看台北南港區的河，看深圳口岸的河，看重慶山城的河。在國際都市，我彷彿很難見到河的「素顏」。千萬產值的工業生產中，五光十色的霓虹燈下，河彷彿變得微不足道，又彷彿沾了太多污染，只能聽見一段小河低低的喘息。

有時看河，再回首時才發現遺憾。某年在加國東岸，費德烈頓城中的小河，與朋友只顧在河岸小館探討地理歷史，卻忘了外出走走，直接試試河水溫度，體驗河傍的

風。出差去台灣途中，顧著去看旗津的海，卻忘了去看高雄的愛河，彷彿又有些可惜。

常在夢中浮現的，卻是故鄉一條在地圖上找不到名字的河。因為水源在北，又因為小，當地人都叫「小北江」。河雖小，但每年盛夏都會發一次大水。如今，只在幾張照片中看到童年的我與家人，背後河水，迎著季節變著顏色。照片默默定格，當然聽不出河的喧嘩或細語，聽不到關於河神的傳說。然而，河水中流過的一切生靈魂魄，直到現在我還記得。只是不知道，人們生命中流過的河川，是否永遠清澈，一直都不會乾涸？◇

日 子



■ 何鳳鳴

人生走過無數的日子，有些日子卻深深留在我們的記憶裡，令人一生都不會忘記。例如，出生的日子、結婚的日子、受洗進入教會的日子、國慶的日子等等。這些不能忘記的日子，有些帶來歡笑，有些帶來悲傷，卻都在我們的生命裡留下深深的烙印。

結婚，是大多數人必經的人生階段，也是一個值得紀念的日子。一對新人在眾親友面前宣讀結婚誓詞，許下承諾：「從今以後，無論順境逆境、貧窮富裕、健康疾病，我將永遠愛你、珍惜你，對你忠誠，至死不渝。」親友也衷心祝福這對新人永結同心、白頭到老、佳偶天成，歡樂之聲此起彼落。一對新人亦懷著歡喜快樂的心情，迎接這個珍貴的一刻，期待將來夫婦二

人同心攜手組織家庭，堅守承諾，一生一世不分離。

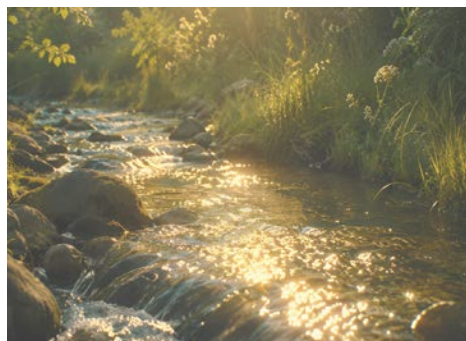
1月25日，是我的結婚紀念日，也是我步入人生另一個新階段的日期。婚後育有一子一女，都算是靚仔靚女。有仔有女，一個「好」字，很多朋友都羨慕。夫妻二人也有穩定的工作，有房屋、有車，不愁衣食，雖然算不上富貴，但日子總是過得歡喜快樂，而且甚少吵架。我的婚姻，原本是開心和快樂的。

可惜，丈夫為了一己的私慾，犧牲了我的幸福，也為我帶來傷害和隱憂。如果沒有這個日子，我的生命也許會截然不同，可能會更好，也可能不好。

任何一個人都沒有預知未來的能力，不知道前面的路會如何，也不知道當初的選擇究竟是對還是錯。

其實，只要專心做好自己，努力為將來奮鬥，對自己所承諾的事情負上責任，為將來謀幸福，就已經足夠。

日子像流水，靜悄悄地在我們身邊流過。我們以為還有許多日子，但日子卻過得很快。平凡的日子其實很多，不可忘記的日子卻可能很少，但有時候，因為一個人、一件事，或者一個環境，都會令我們深深記住，成為生命中永遠不可忘記的日子。◇





今年迎月夜一陣細雨，將整個溫哥華畫上一片瑰麗的秋色。

秋天在四季中，是一個豐盛的季節。它代表人生已享有過春天的溫柔，走過青春無悔的浪漫；亦經歷了夏日的激情，拼搏進取的光輝；而進入了秋天的豐盈，對上天感恩的時光。今年的秋天，剛好又遇上中秋節、感恩節和重陽節。

中秋節那天早上，天氣清涼，天上又是下著秋雨，我和二十多位朋友，相約了在本那比鹿湖漫步。大家都打著紅、黃、藍、綠、色彩繽紛的雨傘，踏上步行徑繞湖漫步。天空還是灰暗一片，聽著雨點滴答、滴答地打在雨傘上的聲音；看見步行道疏落而不規則地鋪上了大小不一的楓葉；雨點打在湖面上，形成無數的漣漪圖案；湖邊的楓

樹，已換上了黃、橙、紅的新裝，散發著生命的華麗。秋色的迷人，就是如此洗滌心靈，令人神往。

踏入十月第二個星期一，便是加拿大的感恩節。這是在19世紀時，歐洲移民帶來的豐收感恩傳統逐漸在加拿大發展起來。人們在秋天慶祝農作物收成，感謝上天賜予豐收，也感謝一年中的平安與保守。

現代人在生活中，無論經歷貧窮富貴、疾病健康、痛苦快樂，能夠有人陪伴分享，而感受到上天的眷顧和祝福，便是最好的感恩，懂得感恩的人，才真正懂得珍惜生命。感恩節是一個重要的慶祝節日，而火雞晚餐，更是一家人團聚不可或缺的菜式。

過了一星期，便是重陽節，當日農曆九月初九，所以又稱重九節。古人透過登高、賞菊、飲酒藉

此以寄託對親人的思念。而今天，我們也許不再登高飲酒，但每逢重陽，仍會想起歲月，想起父母，也想起那些陪伴我們走過人生不同季節的人。

前一陣子，和一位摯友造訪素里市的一個墓園，了解他們的設施。墓園面積遼闊，綠草如茵，樹木參天，設計配合園林、雕像及水景，以營造一個比較寧靜和祈禱的環境。而草地上則排列著整齊的墓碑，刻上他們的名字、出生和死亡日期。在靜默中，可以想像墓碑上每個人都有一個不平凡的故事，而就是透過他們的生命，將家族精神傳承下去。

愛在深秋，我們開始明白：是在走過人生繁華之後，那份沉澱下來、安靜而深厚的愛和感恩。◇

李光澤

再度出發(二)

蔡師奶



繼續駕車，第一個重點是Idaho的Craters of the Moon月面環形火山口紀念區。駕車沿途本都是平原和農田，但突然間我們到達荒蕪，四週一片充滿黑色小碎石的地方，原來那就是熔岩流構成的。我們只能逗留兩小時，護林員提議我們往Inferno Cone，連綿不斷的噴石丘群一覽無遺。我們亦到Spatter Cones，觀賞一些小型的火山群。孩子們則希望探岩洞，可惜我們沒有足夠時間，只在洞口拍照而已。

在Wyoming的Jackson Hole吃過晚飯後，我們正式進入Grand Teton大堤頓國家公園，展開首晚的野外露營。老六在家中已練習怎樣紮營，他跟老五分工合作，很快設立了露營帳篷和吹氣床褥，好讓大家休息。翌日，天氣晴朗，巍峨的大堤頓山脈呈現在眼前，老五老六立

即拿出鉛筆和畫冊來素描，留下印記。我們隨後探訪了，在公園內的基督顯聖容教堂，和耶穌聖心教堂，然後往珍妮湖遠足，身心靈各取所需。

由南而上，在傍晚前我們到達了Yellowstone黃石的Grant Village營地。為慶祝安全到達黃石，我們燒了牛排跟薯仔粟米，好不豐富。夜幕低垂，滿天繁星，漂亮不已。十年後重遊老忠實天然噴泉，它仍然忠實，準時噴出水柱。老六對這地熱天然奇觀，更感新鮮和讚嘆。可惜往黃石峽谷，看瀑布的Uncle Tom's Trail，因日久失修已封閉。Biscuit Basin盆地，也曾因近年地熱引起的爆發而關閉。幸好，我們仍近距離遇上野牛、馬鹿和麋鹿，加上外子新購買的望遠鏡，讓我們清楚看到這些野生動物的神態。

在黃石營地四晚，有機會跟不同的鄰居搭訕。有來自矽谷的退休工程師夫婦、一個來自以色列為慶祝兒子十三歲的家庭、一個每年都自駕遊，來自加拿大沙省的年輕家庭、和三個原本來自匈牙利，現在居住在拉斯維加斯的家庭。黃石，這個全世界第一個國家公園，果然有其吸引力！

我們最後往Montana的Glacier冰川國家公園，因為附近的山火，週圍一片朦朧，空氣質素也很差。但我們慶幸在Logan Pass的Hidden Lake Trail上，遇上了山羊、大角羊、鼠兔、和花栗鼠，非常可愛。雖然要放棄耗氣力的遠足，我們卻可輕鬆地在麥當勞湖邊小憩。

安全完成了十一天的自駕遊，九歲的老六最感驕傲的，莫過於拿了4個Junior Ranger初級護林員徽章！(完)



旅行中長大

養樂多



最終還是帶了我
家姐姐回國。這是一
場只有我和她的母
女兩人的旅行。在機場她爸叮囑：
「你要照顧好你媽媽啊。」

咦？怎麼這個話聽著奇怪？要
一個13歲的孩子照顧好我而不是相
反？

後來證明，她爸的叮囑有點道
理……

這算是我家即將邁入中學的姐姐
時隔8年後再次回中國，考慮到上一
次回去她還在幼兒園並無記憶，所
以這一次回國，也可以算是她真正
的第一次長途旅行，而我也是在這
場旅行裡發現了孩子的成長。

13個小時的飛行，她給自己準備
好了要吃的零食，要看的書，睡覺
要戴的眼罩和枕頭，隨行包比我的
還豐富。

香港轉機，麥當勞里的人蔚為壯
觀，我們用自動點餐機點完餐後，
她安排我去找座位，而她排隊取
餐。我一直找不到空的桌椅，反而
是她眼尖地在密密麻麻的人堆裡找
到了我，拉上我直接上候機廳吃飯
了。

這裡插一句：香港麥當勞的鴛鴦
奶茶真的很好喝，是正宗的港式奶
茶味。

兩個人一起旅行的好處就是可以
相互照應，比如我去洗手間，姐姐
就可以幫我看行李，等候中還順便
幫我把水壺的水灌好了。

這種事情她在家裡從來不會主
動幫我做，要說受寵若驚也是可以的。

都說旅行是考驗關係的試金石。
我覺得和我家姐姐一起旅行，母女
關係都好了不止一個層次呢，而且
她爸爸的叮囑還真沒錯，一些時
候，她比我更細心。

比如坐高鐵時，檢完票，我全然
忘記了自己帶了兩個箱子，拉著小
箱子頭也不回地就走，回頭看見姐
姐拖著兩個大箱子艱難地跟著，真
是一拍腦袋啊。

還有一次姐姐去上廁所了，讓我
看行李，我滿口答應；這邊登機開
始排隊，我拖上箱子就先去排了。
姐姐回來，見到我問：包呢？！哎
呀，哪裡還記得什麼包……

朋友抱怨帶孩子回國累，我聽了
都不敢吱聲：我嚴重懷疑累的是我

家孩子，跟了一個丟三落四的媽，
她辛苦了！

說到我們的主行程：回國主要
是姐姐參加一個營，要住宿舍和和
一大群從不認識的孩子一起生活10
天。行前她還害怕來著，真的來
了，我就眼見著她自己去報到，領
物資，拿房卡，找超市，自己把自
己安排的妥妥當當的，我跟在後面
也沒派上什麼用場。

期間我和她打電話，擔心她不會
洗衣服，不懂和室友相處來著，結
果擔心都是多餘的：她每天自己手
洗衣服晾好，交了朋友，空閒時還
去操場跑步，去圖書館閱讀，雖然
抱怨食堂飯菜不合口，但還是三餐
按時吃，把自己照顧得挺不錯的。

我又想起了我的13歲，也是這
一年懵懵懂懂地離家寄宿開始集體
生活，一點點學著獨立，一眨眼孩
子也到了這般大的時候，不過我看
她，似乎比那時的我強多了。

原來旅行不只是帶孩子去看更大
的世界，也是看著孩子在這個世界
裡，一點一點長大呀。◇





開學要「收心」？ ——面對假期後的不適應

楊穎虹



九月開學近一個月。校車路線熟了，課表貼在冰箱上。可是有些孩子仍說不想上學，早上起不來，放學後易怒，週日晚焦慮。家長不禁想：都一個月了，該收心了？

在加拿大，學校節奏或許不像亞洲緊湊，但暑假長達兩個月。夏令營、旅行、露營、晚睡晚起忽然結束，身心過渡不會因開學一個月就自動完成。新班級、新老師、法語課、ESL、課後托育、天氣轉涼，都在增加負荷。那些看似「心還沒收回來」的狀態，很多是仍在調適。

孩子起床難、喊頭痛、不想參加課後活動、功課拖延、週日晚焦慮，未必是懶散。那可能是累積疲勞、社交消耗、或感官超載。學校戶外時間、換教室、小組合作、法語沉浸，對內向或仍在適應語言的孩子都是消耗。新移民孩子還要處理文化與語言轉換，需要時間更長。

先別急著貼「不收心」標籤。問問：他睡夠了嗎？早餐吃得下嗎？放學後有留白嗎？在學校是否孤單？課後活動是否太滿？有時孩子不是不肯收心，而是太累。

當孩子說「我不想上學」，若回「都一個月了還這樣？」對話就結束。可改說：「我懂，開學快一個月，有時還是會累。我們一起看看，明天最擔心什麼。」情緒被接住，孩子才有力氣面對規矩。先連結，再糾正，不是放縱，而是讓教養有效。心安定了，規矩才進得去。

開學近月，正是檢視節奏的時候。找個平靜晚上，開家庭會議，談睡前時間、螢幕使用、早晨流程、課後活動與家務。

父母守住界線，但界線裡可以有選擇：「想先刷牙，還是先換衣服？」「睡前想聽故事，還是聊十分鐘？」孩子參與制定規則，就較願意負責。

加拿大課外活動多，冰球、足球、游泳、滑冰、童軍、社區中心課程，開學前後常一項接一項。但不必全參加。若孩子已疲倦，與其再加一項，不如先減一項。留白不是浪費，而是讓大腦消化新環境，讓身體回到穩定節奏。

安定有時來自小事。一起整理書包、準備午餐、貼課表、寫秋季願望，或週末去圖書館，這些小儀式都在告訴孩子：「你正進入新階段，我們會陪你。」十月感恩節長週末將到，與其追趕進度，不如當成全家重新校準的喘息點。儀式感不是矯情，是幫孩子標記成長；留白不是偷懶，是讓關係重新充電。

家長也需要收心。大人同樣在適應早起、接送、工作、準備午餐、安排課後活動，以及天氣轉涼後的生活節奏。若我們焦慮，孩子也會感受到。先安頓自己，才更有餘裕陪孩子慢慢來。若孩子持續兩週以上拒學、失眠、情緒低落，可聯絡老師及學校輔導員。求助不是小題大做，而是及早支持。

開學快一個月，面對假期後的不適應，我們要收的，或許不是孩子的心，而是全家人的節奏。先安心，再收心；先連結，再糾正；先減壓，再前進。若真要說「收心」，那也是先把心收回來安放好——安放在家，安放在關係裡，少一點催促，多一點同行。◇



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

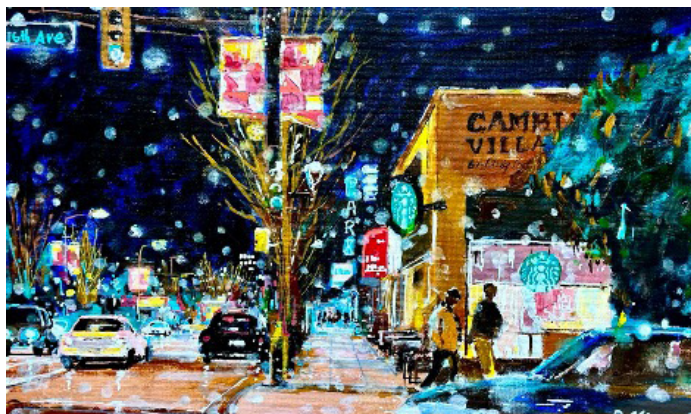
微信視訊號：
「羊豬老師」



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



Cambie 街晚上的細雪，溫哥華（油畫）

這是我經常經過的一條街道，這條街有很多好食的餐館，每次晚飯後出來在街上迎著涼風，心境都十分舒暢。我很久以前就想把它畫下來了。這一夜飲飽食醉從食肆出來，發覺已經開始下雪，微微細雪如鵝毛飄下，到地上就溶化了，濕潤的街道反映著路燈車燈的光，更增添了如夢如幻的氣氛。

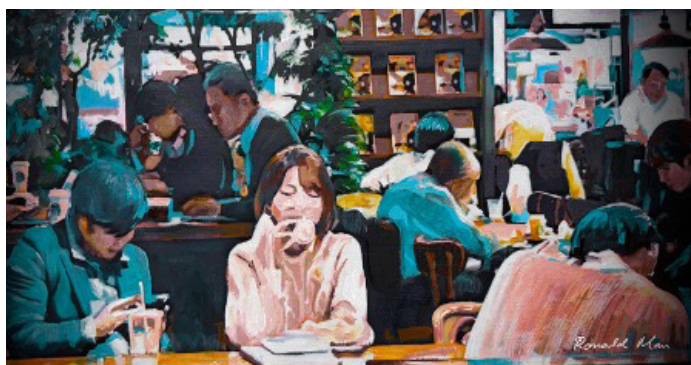
在這寧靜的夜晚，呼吸著清新的空氣，突然冒起一種莫名的幸福感。如果不能用文字來形容此刻心情的話，那就只好畫畫來表達吧。



VanDusen Botanical Garden，溫哥華（油畫）

午後陽光燦爛的植物公園，迎面走來一群嬉笑著的女孩子，她們穿著漂亮的衣裳，顯然是專程要來這裡拍照。她們停下來喧鬧了一陣後又一陣風似的消失了。樹林重新恢復了寧靜。這時候我留意到有一個女孩子並沒有隨著同伴們離去，她靜靜地，優雅地坐在樹叢中的長椅上，成為一幅安靜而美麗的圖畫。也許她是陶醉在這突來的寧靜吧，這綠蔭，鳥鳴，水聲，陽光穿過樹葉，在地面灑下斑駁的光影，溪水映著日光閃爍著細碎的水波。時間彷彿在這一時刻停下來，人也容易進入一個空靈的境界。

柳宗元「始得西山宴遊記」就描寫過這種「心凝形釋，與萬化冥合」身心俱忘，與天地萬物融為一體的境界。我想，在我們繁忙的城市日常生活中，有時也應該慢下腳步，停下來，讓自己回到自然之中，也許便能重新聽見那些平日被喧囂掩蓋的聲音。



深夜書店 - 橫濱，櫻木町，日本（油畫）

深夜冷清孤寂的街道，通宵營業的書店裏擠滿了人，咖啡和書本的香氣在空氣中瀰漫。陌生人們互相依偎，享受著轉瞬即逝的溫暖。然而儘管咖啡館裡坐滿了人，但每個人都沈浸在自己的世界里，有人低頭滑手機，有人閉目養神，有人在專注閱讀。

人與人近在咫尺，目光卻也始終錯開，雖然說每個人都尊重彼此的私人空間，但似乎也在警惕地保持與陌生人的距離，這或許正是現代都市生活裡的「熱鬧中的孤獨」，即使在熱鬧擠迫的空間中，內心深處總還有那種抹之不去的孤獨感。此刻我留意的是那閉著雙眼的女孩子，她彷彿是在喧鬧的環境中，在人群深處守住一小片屬於自己的寧靜。在這書店的咖啡室，人如此靠近，又如此遠離。◇



Steven Shen
(註冊營養師)

最傷大腦的食物(上)

一 飲食禁忌

如果我們注重我們大腦健康，明智之舉就是：日常飲食中要以色彩豐富的漿果、蔬菜、堅果、三文魚等為主。現實中有些食物可能會增加情緒或記憶力問題的風險，尤其是隨著年齡增長，這種風險更需警惕。讓我們一起來看看哪些食物可能存在隱患，我們應該減少它們出現在我們餐桌上（甚至徹底從飲食中剔除）。



二 人造黃油與糖霜

牛油果很多加工食品，特別是許多包裝零食都含有大量人造黃油和糖霜，其中含有大量反式脂肪。大家可能知道，反式脂肪對我們心血管健康有害；研究發現，它們還可能嚴重損害我們的大腦功能。



發表在《神經病學》(Neurology) 期刊上的一項研究顯示，血液中反油酸（一種常見的反式脂肪）水平最高的老年人，患痴呆症的風險也最高。



三 酗酒

雖然喝一杯葡萄酒或啤酒不太可能擾亂我們的思維，但酒精會直接影響我們大腦信息傳遞通路。飲酒越多，處理新信息或記憶事物的難度就可能越大。長期大量酗酒還可能讓我們感到情緒低落。



四 各種軟飲料、汽水及其他含糖飲料

如果想要在年歲漸長時依然保持大腦敏銳，我們就應避免飲用含糖量極高的各種飲料。研究發現，經常飲用汽水、甜茶及其他含糖飲料的人，出現記憶力問題的幾率要高得多。這類飲料通常含有果糖，甚至可能導致大腦某些區域萎縮。

五 無糖汽水及含有人造甜味劑的飲料

既然普通軟飲料對健康有害，那麼無糖飲料是否就沒有危害呢？研究發現，如果每天飲用一杯以上無糖汽水的人，發生中風或患痴呆症的幾率幾乎是常人的三倍。科學家認為，人工甜味劑可能是其中的「罪魁禍首」。



六 炸薯條及其他油炸食品

經常食用薯條、油炸食品和加工食品的人，在評估思維能力的測試中表現往往較差。這很可能歸因於油炸食品和高脂肪食物。這些令人難以抗拒的「罪惡美食」會引發炎症，進而損傷為大腦供血的血管，並對大腦本身造成損害。◇



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。



第45屆溫哥華國際電影節由10月1日至11日，在溫哥華多個地點舉行，其中有些值得留意的亞洲電影，包括由王德健導演，馮德倫主演，以舞台劇為背景的華語片《第四幕》，以及由日本名導演濱口龍介執導的，以養老院為題材的法語電影《突如其來》。此外，把諾貝爾文學獎得主石黑一雄的作品改編而成的科幻片《克拉拉與太陽》、改編自發生在臉書的真實事件的《社交清算》及由荷里活男神Tom Cruise主演的黑色喜劇片《挖掘者》，都在本月推出。(以下影片公映日期，均以電影公司最後公佈為準。)

第四幕 Afterpiece

這部華語片是本月舉行的第45屆溫哥華國際電影節



(Vancouver International Film Festival)的參展電影，由爾冬陞監製，王德健編劇兼導演，劇情講述由馮德倫飾演的舞台劇導演歐文事業已陷入長達十年的低潮，決定自編自導自演新劇，他本已有妻子(周秀娜飾演)，而且舊愛蘇蔓菱(胡杏兒飾演)介入他的家庭，但當他挑選新劇女主角時，卻被素人漢娜(袁澧林飾演)吸引。(圖片提供：viff.org)

突如其來 All of a sudden



濱口龍介是這一代的傑出日本電影導演之一，他是繼黑澤明之後，第二位任歐洲三大影展及奧斯卡金像獎中，都有作品獲獎的日本導演，他2022年的作品《在車上》(Drive my car)，獲得奧斯卡金像獎的最佳國際影片獎，今屆溫哥華國際電影節將放映他的最新作品《突如其來》，這部片是他執導的第一部法語電影，被影評人高度讚揚，劇情講述法國巴黎近郊一家養老院的女院長Marie-Lou Fontaine (Virginie Efira 飾演)想嘗試用「人性照護法」(Humanitude)的人道主義護理方法，她遇到患有癌症的日本女性劇作家森崎真理(岡本多緒飾演)後，改變了她的人生。本片將於10月10日(星期六)1:45pm，在Vancouver Playhouse上映，有關購票詳情請瀏覽網頁viff.org。(圖片提供：viff.org)。



挖掘者 Digger

這部黑色災難喜劇片由墨西哥導演 Alejandro Gonzalez Inarritu執導，他在2006年執導由Brad Pitt主演的劇情片《通天塔》(Babel)，一舉成名。

克拉拉與太陽 Klara And The Sun

這部科幻片改編自同名小說，是獲得諾貝爾文學獎的小說家石黑一雄的作品，由新西蘭導演Taika Waititi執導，故事的主角克拉拉(Klara)，是個太陽能人工智慧機器人，是為了陪伴兒童而設計的，當克拉拉(Jenna Ortega飾演)遇到Josie(Mia Tharia 飾演)，兩人立刻成為知己，但Josie和她的母親Chrissie(Amy Adams 飾演)關係緊張，克拉拉的忠誠開始治癒這家庭。本片由10月23日開始在電影院公映。(圖片提供：Copyright 2026 CTMG, Inc. All Rights Reserved.)



社交清算 The Social Reckoning

這是一部在溫哥華拍攝的電影，是2010年推出的電影《社群網戰》(The Social Network)的姊妹作，同樣是和社交媒體臉書(Facebook)有關，但片中的演員已經不一樣，臉書的創辦人及主席Mark Zuckerberg，在本片改由Jeremy Strong飾演。這部片的劇情改編自2021年的真人真事，當年任職臉書(Facebook)的工程師Frances Haugen(Miley Madison飾演)，洩漏了該公司的重要內部機密文件，華爾街日報記者Jeff Horowitz(Jeremy Allen White 飾演)報導了這件事。這部電影將於10月9日開始在電影院放映。(圖片提供：Copyright 2026 CTMG, Inc. All Rights Reserved.)



2014年，他的另一部作品《鳥人》(Birdman)，奪得第87屆奧斯卡金像獎的最佳導演、最佳影片等多個獎項，這部最新作品的故事講述由Tom Cruise 演石油業億萬富豪Digger Rockwell，他的公司經營不善，引起一場大災難，他試圖挽救局面。本片由10月2日起在電影院公映。(圖片提供：Warner Bros. 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139期

10月•Oct•2026

松鶴天地491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：11月2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

