

三週年紀念 增訂刊

第三十七期

松壽鶴齡龍瑞
天時地利人和
松鶴天地三周年誌慶
唐穎坡

卑詩省省督林思齊博士專訪	2
每月專論：耆英房屋問題特輯	4
中僑互助會辦十五週年會慶	15
本報徵文比賽兩組冠軍作品	20
溫哥華埠華人滄桑史	27
甚麼是白內障	28
健康的心臟	29

本期要目

EVERGREEN NEWS

松鶴天地

半支唐穎坡題



出版：中僑互助會
溫哥華喜士定東街四四九號
電話：二五三·五五六一
編輯：松鶴天地編輯委員會
印刷：大漢公報印刷部

中華特價中心



寧神益智
補脾益氣
清潤生津
大補元氣
對安靜神經，
動脈硬化
及抑制癌細胞發育
有特殊作用

養生之道貴乎及時進補

長白山
野生抄參

參中之王

培元固本
延年益壽

東北
石柱參

食療補品
不寒不燥
生津止渴
大補元氣

東北
吉林參

補五臟
安精神
止驚悸
明目 開心

北美特產
花旗參

降火清熱
潤肺療咳

生津止渴
挾元正氣

野生泡參 七折酬賓

送禮自用
名貴實際
盛夏季節
經常飲用
消暑清熱
精神愉快

總店：溫哥華片打東街135號

分店：片打東街280號

電話：681·8188

電話：681·5494

禮聘名中醫師薛寶山駐診

禮聘中醫師陳錦駐診

被譽為最適當人選

林思齊博士受委卑詩省省督

首名華人獲此殊榮

劉敬文



加拿大有史以來，第一位華人登上卑詩省省督高位，就是北美洲著名地產商及慈善家林思齊博士。九月他便接任此職，為期五年。這則大新聞，各大報章都爭先報導過了。有關他的慷慨捐輸，熱心公益，能於一年內捐出驚人之數，五百萬元，支持文化、教育、宗教等機構的發展，都是有目共睹的。林博士未赴任之前，百忙中撥冗接受本刊訪問。

筆者和本刊出版統籌陳吳乃妍女士在約好的早上到林博士的辦事處，經過通傳，他親自出來把我們迎進他的辦公室。一道寒暄，一番祝賀，話匣子便打開了。他的平易、親切，使人肅然起敬。

「林博士是一位虔誠的浸信會基督徒，

同時深喜儒家思想。儒家非常重視孝道，而基督教亦十分講求孝行。請問在加拿大西方社會，華人的孝道標準應該怎樣呢？」

「我自幼便成為基督徒，家父是基督徒，祖父是牧師。基督教是我所信仰的宗教，而儒家我認為是一種哲學，不是宗教。兩者配合起來，真是可以說無往而不利，尤其在北美洲社會。基督教使人有內心的平安，有進取精神和鬥志。儒家令人行中庸之道，適可而止，達到和諧。在這裏我們可以見到許多人因為進取過度，祇知向前，不曉得留餘地步，這是違反中庸之道，結果一得一失，從高處翻了下來。北美洲就好像波浪式的起落。所以說把基督的精神和儒家的思想，兩者合一，就無往而不利了。」

「至於孝道，我以為應該本乎一種真的愛心，而不是祇着重於形式的孝道。何謂形式上的孝道呢？比方做兒女的認為每星期攜同父母上茶樓，享用點心，每年父母壽辰又為他們設宴祝壽，已經盡了孝道。他們會反問：「這樣做還不夠嗎？要怎樣做才算盡孝啊？」不錯，因為這祇是屬形式，用形式就沒有真誠。基督教及儒家都談內心的真誠，如果不拿出真誠，就有如花言巧語，缺乏真心。所以我們不要重外表，應要重內心。應該和父母多接觸，多見面，多容忍，多了解，切不可說老人家囉嗦、累贅麻煩；做父母的也要檢點，不要囉嗦囉嗦，以免引起年青人的反感。聖經也教人不要激怒你的兒女，否則他們會對你疏遠。至於人與人之間的關係，如果沒有常常溝通，祇有形式，那麼，夫妻都會散，父子都會散，人與人之間的關係一定破裂。大家時常要有溝通，有溝通便要拿出真誠，所以孝道也是講究真情。」

「林博士極力主張新移民多參與社會工作，造福人群。請問耆英人士來到加拿大，又應該怎樣適應新環境？」

「這個問題問得好。我不敢說有一個必然可行的答案，祇是作為一個希望。希望來到這裏的耆英人士不要聲聲說自己老。在香港有許多年屆四、五十歲，便不時的對自己和別人說：『唉，我已經幾十歲了，別再麻煩我了，要做還是你去吧。』可知外國人到了七十歲時，仍然計劃七十至八十歲要做什么，到了八十歲時又計劃八十至九十歲要做什么。一個人應該望前，切不可內心消極，認為『吾老矣，無能為也矣！』。這是首先須要剔除的心理病態。人老但心切不可老。心老是很快形成的，假如每天對着鏡子剃鬚，便對自己說：『老了，老了，還幹什麼呢？』天下雨了，為什麼還要晨運？萬一着了涼或者滑倒了，反為不美啊！』這樣的自我威嚇、消沉，實在是要不得的。想求心理不老，就要有計劃去做事，做事並不一定要賺錢。一個人想賺錢，想發達，一定要有一顆不想發達的心，因為抱着不想發達的心，就沒有經之營之，終日岌岌然，祇可成功，不許失敗的緊張心理。尤其是有英就英，更應該除去這種緊張心理。要有一顆計劃服務人群的心便够了。講到當義務，有人會說：『我這麼大了，別人應該為我服務才是嘛！』這不對，不論年紀怎麼大，我們還是要繼續為人服務，因為服務他人是最快樂的。並不是捐錢這麼簡單，最要緊還是拿出真誠、體力和時間去幫助他人。」

「有關於養生之道，請為耆英朋友們提供寶貴意見。」

「這方面我連自己還做不到。日常太忙，要處理的事務實在太多。我很遲才就寢，大清早便起床，仍然不夠時間把每天的工作做完。雖然如此，但我沒有怨言。」

「養生之道，我以為第一要有一個年青的心境。第二是精神方面，要有內心的平安。如果小事化大，引起惱怒，這就是沒有內

心平安；相反的，能够大事化小，就可以消除煩惱，內心自然得到平安。怎樣才能够把大事化小？我自己有幾個秘訣，總括來講，大致上可分為二：

第一、是基督精神。試想，基督甚至可以為你犧牲生命，你又何必執着些小問題，便對別人升起憎恨惱怒呢？這是自討苦吃而已。所以面對瑣屑的煩擾問題，應該不予理會，處之泰然。

第二、在夜間仰望空際繁星，這對一個人的修養很有關係。觀望大自然，望雪山，望河流，望大樹，你會覺得造物者的偉大，而一個人實在太渺小了，那又為什麼要把事物化大來自尋煩惱呢？至於其他方面，如飲食起居，當然都要保持正常的。」

「有兩個迫切的現實問題是耆英人士要我向林博士反映的：

(一)增設華人護理安老院。目前溫哥華祇有「華官」一個，是屬於中期性護理服務，由於供求問題，入住者必須輪候。

(二)設立華僑醫院，以華語服務，方便不諳英語的華僑病者。」

「這兩點都很有建設性。關於第一點，我可以給予一個訊息，我所屬的教會——西人浸信會，在溫哥華東三街夾CLARK街辦有三座西人安老院，現在要遷到新的地方去。我想藉此機會取得這地方交由教會或華僑服務機構與辦華人安老院。目前仍在洽商，但原則上沒有問題，等待一切手續辦妥便可以進行興辦事宜。這三座樓宇，每座可容二百多人，還有幾萬平方呎餘地，可以興建一間醫療性的護理安老院，希望這件事很快便辦妥。」

「至於另設華人醫院問題，就並不容易，因為要政府撥款津貼新醫院，目前實在無可能的，反而向聖約瑟醫院（一般稱為唐人醫院）方面想辦法更為順理成章。最好能够把醫院擴充，逐漸多聘華人護理工作人員，着重服務華人。看來這條路比較通順，相信我可以幫忙促進的。」

最後本刊發行統籌陳吳乃妍女士向林博士詳細介紹這份耆英月刊的創辦與發展。林博士極感興趣，並表示關懷協助。

適逢「松鶴天地」創刊三週年，多謝省督林思齊博士給予耆英朋友們多方面的喜訊和展望，尤其對參加創辦「松鶴天地」的人士和義務工作者予以不少的鼓勵和安慰。

兩項消息——耆英感想如何？

凌雲健

最近先後接到兩項有關耆英房屋問題的消息，一項使人興奮，另一項則使人不安。

興奮的是，大溫哥華多了一個新機構，可以協助最急需需要房屋的一群——退休後經濟不夠充裕的老年人——解決房屋問題。不安的是，溫哥華一間專門替有屋無伴的老年人找尋同伴的機構，因經費無着而正在掙扎求存。

加拿大通常退休年齡是六十五歲，經過大約十年的通貨膨脹侵蝕，多數人到七十五歲左右，積蓄就漸漸枯竭，而固定的福利金又不成氣候，以致生活困苦。

根據聯邦政府的福利計劃，目前獨身人士最多每月可以領取七百四十元，一對夫婦的最高額則是一千二百元，若租住私人的柏文或套房，租金可能佔去收入的一半以上。由合作社辦理或是受資助的房屋，租金雖然較廉，但僧多粥少，輪候時間可不

短。「耆英居住問題服務社」(SENIORS HOUSING INFORMATION BUREAU)就是針對這種需要而誕生。服務對象是生活發生問題或被迫遷居的耆英。但對於不能夠跟老人家融洽相處而想另行安頓他們的人士，亦會提供資料。

這個機構係由聯邦政府「新境界計劃」一負擔部份經費，雖然於一九八八年九月才在二埠正式開幕，但在四月經已展開工作，積極推廣業務。不過它的服務範圍，僅以二埠、本立比、及可奎林為限。

據粗略統計，在二埠的人口，耆英約佔二成。在本立比及可奎林，則各佔百分之十二。因而它求助的人士，以七十歲的獨居女子為最多。

但它也不是有求必應，有時格於現實環境，亦會束手無策。最典型的個案，是一個八十四歲的婦人，因多次中風，醫生建議她進入長期療養院。但

丈夫年高九十，需要與老伴相依為命，有什麼辦法可以找到適當的居所，使兩者得以兼顧。

在存亡邊緣掙扎的耆英房屋服務機構，是一溫哥華互惠共住計劃服務社——(暫譯，原名VANCOUVER HOMESHARERS SOCIETY)，成立於一九八三年，屬非牟利性質，一直獲得省政府津貼。但本年中接獲通知，社會服務及房屋部決定不再給予資助，一九八八年度的一萬四千元津貼頓成泡影。而負責耆英事務的衛生部，也沒有給以援助。

溫哥華市內有很多高齡耆英，因某種原因，未有進入療養院或老人院，但在屋內孤獨無依，既缺乏安全感，連簡單的日常生活，例如購物或打掃地方，亦難解決。

該社有鑒於此，乃負起一項別開生面的任務，替他們撮合適當的成年人共住。對方付出較廉的租金，但須視個別需要，負責某些家務，或只是陪伴

屋主。該社物色到可以跟他們合得來的人選，經雙方同意，還要訂立共住一年的短期合約，然後訂立為期一年的共住合約。

這五年來，該社一共替二百二十名耆英，作出這項互惠性質的安排。各人都認為勝過自己進入老人院或療養院。現時輪候的人，多達一百五十餘名。去秋該社更把服務地區，由溫哥華市擴展至二埠和本立比。估不到省府一聲令下，它的五年計劃結束後，經濟來源就告斷絕。

許多老年人，在兒孫長大或各散東西後，會考慮將原來的住屋賣掉，而購買或租賃較小的屋宇。老年人的人口越多，這種需求就越大。發展商看準這項趨勢，各類型的老人屋遂應運而生。

有一種出租的公寓式老人屋，在建築上經過特別設計，以容納年逾五十、身旁沒有兒女而仍然工作的夫婦，或是喪偶獨居的較高齡人士。它有單戶住宅所擁有的設施，但將空間加以更有效利用，例如設有公用食堂和交誼室，提供康樂設備、家居護理、和醫療服務等。

這種老人屋在美國很為流行，但在加拿大仍算新鮮。其中一項障礙，是土地使用的區分問題。在

該社大膽做開路先鋒，證明了如何可以將現有房屋資源加以善用之後，安大略省已有十餘間類似的服務機構成立，全部由安大略省政府資助。看來整個加拿大都有意推行類似的計劃，卑詩省唯一的一間，而且也是創始機構，竟然自身難保！

該社的工作統籌主任莉絲·葆哲女士，在電話對筆者說：「我們現正依賴一筆緊急基金和各方面的捐助，以苟延殘喘。希望省政府能够收回成命，使我們得以繼續為耆英服務。」

溫哥華市，現時只有一組打頭炮在西區建築中。另一類有一類宿舍式老人屋，在英國推行已有三十年。它的面積頗大，在設計上可供六人至十人同住。各人各佔一個設備相同的房間，但共同使用廚房及飲食室。有管家替各人打掃房間、購物、及弄餐。每人所付的租金，保證不會超過入息的三成，負擔不算高。又可以互相扶持，跟在大學宿舍居住無大差別。

不過有人擔心，部份老年人未必喜歡這種群體生活。而市區旺地的地價昂貴，建築商可能顧慮多。目前卑詩省只有在省府維多利亞附近建有一座最盛行的老人屋，似乎

是柏文式的退休屋，在

溫哥華市一般入息低微的人士，特別是耆英及傷殘者，如果在找尋廉宜住所時遭遇困難，可以向「溫哥華房屋登記處」(VANCOUVER HOUSING REGISTRY)求助。

這個成立不久的非牟利機構，是由基督教女青年會辦理。它從溫哥華市內屋主，收集有合法出租的住所及非法地庫套房的最新資料。為免求助者浪費時間起見，它的兩個指導員會研究你的需要，以縮窄選擇範圍。



溫哥華房屋登記處

溫情

它又可以提供一些受資助的房屋計劃的輪候情形，並協助你即時填寫申請表格，毋須四處跋涉。

溫哥華市以前本有耆英房屋諮詢處、紅門服務處、及一個傷殘人士登記處等三個機構，替有關人士服務。但彼此多少架床疊屋，當局乃決定成立一個綜合性的新機構，統籌辦理耆英、傷殘者、及貧苦人士在這方面的事務。女青年會經過競投後，獲得承辦權，於一九八八年四月開始服務。

該機構主任嘉蓮·賈拉格女士透露，它的經費來自溫哥華市政府及卑詩省房屋管理委員會。每月登記找尋廉宜住所的人士，數以百計，超過住所的供應量大約四倍。幸而市內仍有許多非法地庫套房出租，否則它的工作將倍感困難。供求雙方都可向它登記，地址百老匯東街五〇一號，電話：八七三—一三三三。

(紅門服務處即 RED DOOR)

在低陸平原許多地方已不斷出現。這類屋宇多數對買家有最低年齡規定。單位的面積大小不一，價格大概與同類型的普通柏文相若，也一樣可以取得屋契。由於單位眾多，可以負擔得起優美的園林，以及娛樂室、交誼室、泳池、和蒸氣浴室等。有些更擁有禮拜堂、醫療室、和二十四小時召喚護士緊急通訊系統。多數人在退休屋安置業，都沒有轉售的打算。但亦應該先調查一下建築商的信譽和這類屋宇的市場，又要瞭解一下鄰里的資料及收費的性質，以免一旦發生問題，難以補救。



老吾老耆英房屋問題特輯一

許多讀者認為，耆英房屋問題嚴重而牽涉廣泛，希望本報多予討論。他們說得很對，因此推出一個特輯，以饗讀者。

——「老吾老」編者

· 訊佳英耆 ·

耆英大廈將增加兩座

在今後大半內，溫哥華的華埠附近，將增加兩座耆英大廈。對華裔耆英來說，這是莫大的喜訊。其中由鐵城崇義房屋會興建的一座，工程進展順利，預期一九八八年底或一九八九年初落成。由洪門房屋會籌劃興建的一座，則經過許多風浪，終於最近獲准進行。

鐵城崇義耆英大廈，位在喜士定東街六百號地段，共有七十二個單位，其中獨身者五十八個，雙人所居十個，另有四個專為坐輪椅的人士而設。

每一單位廚廁浴室齊全，月租約為入息的三成，以照顧低收入人士。申請人需要填報詳細收入資料，包括退休金、保證入息補助、老人入息補助，以及銀行存款、股票、和地產等；並須說明現時的居住環境及健康情況，以供考慮。

鐵城房屋會地址：溫哥華積善街四〇八號，電話二五一四五一五。據說申請人士極為踴躍。

洪門房屋會準備興建的洪門耆英大廈，位在派亞街七百號地段，即目前士達孔拿社區農場的西北角，佔地一英畝。該會早於一九八〇年已籌劃興建耆英大廈，但到今年八月下旬始獲市議會批准。除非有不可預料的發展，否則建築工程會在一九八九年一月展開，大約一九九〇年中可以竣工。

洪門耆英大廈有八十一個大小不同的單位，可容納一百零八人居住。每一單位設備齊全，月租也是入息的三成左右。現已開始接受申請，凡年滿六十五歲而領取養老金的人士，不論國籍信仰，都有申請資格。若有特別情形，雖不年齡，亦會受到考慮。

申請地點：溫哥華片打東街一一六號，電話六八三一—二八一一四。

老耆耆英房屋問題特輯(二)

洪門耆英大廈有段古一英畝地的來龍去脈

孔士達

在派亞街七百號地段南面的洪門耆英大廈，所以遲遲未能獲准興建，說來有一段曲折的故事。

原來在士達孔拿區的協利街、派亞街、學士街、及馬利堅街範圍內，有一幅四英畝的土地。其中西北角一英畝，係市政府所有；其餘三英畝的業權則屬公園管理局。

市政府於一九八〇年作出承諾，把它的一英畝土地撥給洪門房屋會，以便興建耆英大廈。不過該會當時款項未有著落，建築計劃無從進行。

到一九八五年，士達孔拿社區農場種植者協會，向公園管理局申請撥地作為農場。他們獲准以短期租約，租用該局擁有的一英畝土地，年租一英鎊。

即是說，西北角市政府的一英畝，未有包括在內。該會為不牟利組織，會員每人獲分配耕地一百方呎，會費每年十元，有能力負擔者最好另外捐款五元。按：一英畝等於四萬三千五百六十方呎。

但他們在市政府的土地上也一樣從事耕作。他們最近向外界稱，他們申請時附有一張使用整幅四英畝土地的地圖，但公園

管理局無人發覺市政府的土地也包在建議內。市議員嘉露·泰萊女士透露，市政府於一年多前，已着令他們交回該塊土地。但經他們請求後，准予暫時佔用至一九八八年十二月三十一日為止，以便到時履行諾言，交給洪門機構。至於農場租用公園管理局三英畝土地的臨時租約，則於明年二月底屆滿，這事與本文無關。

後來，洪門房屋會獲得當局撥款，已可展開建築工程。但農場不願把這一英畝土地交出，使它成為問題地段。

筆者曾於公聽會舉行前後，兩度前往問題地段一帶視察，一次在八月二十三日，另一次在九月二日。整幅土地東面隔着學士街，係市立士達孔拿公園，佔地可能有七、八英畝；南面隔着馬利堅街，是鐵路貨運場；北面是士達孔拿區連接市中心區的主要道路——派亞街；在問題地段之西及西南，是一號消防局，再過就是協利街。

當時有若干交互支撐的紅色木柱，豎在問題地段的周圍，作為界線標誌。一士達孔拿社區農場——的中英文大字招牌，則在近派亞街的一面豎立。

在整幅四英畝土地上，很難見到禽鳥，只見疏疏落落的種有一些蔬菜及矮樹，並多數種在問題地

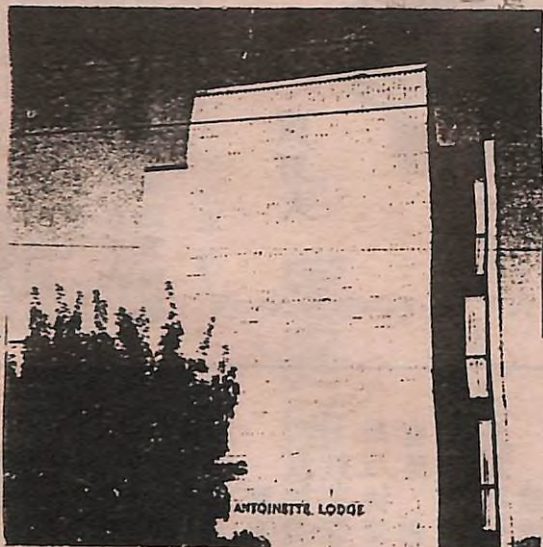
段之上，其餘大部份地方，則雜亂無章，野草觸目皆是，有些高可及膝。

在距離問題地段不遠處，有一細小木屋，外面設有告示板。首次前往時，板上貼滿請求市長及社會人士支持農場的文件影印本。到第二次視察時，即公聽會舉行後一個星期，這些張貼品都不見了。

據士達孔拿社區農場表示，他們並不是反對洪門機構興建老人屋，而是認爲該塊地的環境不適宜作此項用途。因此覺得洪門機構應另覓較適當地點。他們公開發表的理由，主要是：派亞街交通繁忙，耆英出入易生危險；消防局車輛的聲響，會影響耆英安寧；該處距離商業區和保健服務最少有五個街段，對耆英造成不便。他們又以爲，該區需要更多青綠地帶，不宜再建房屋。如果他們繼續在全部四英畝土地種植蔬果

樂齡大廈 安樂大廈

龍抱珠



由溫哥華市政府負責管理，專為低收入人士而設，而距離華埠不遠的耆英大廈，共有三座 Roddan Lodge、Antoinette Lodge 及 Oppeheimer Lodge。

其中兩座因爲有華人出任經理，故較受華裔耆英歡迎，他們大約佔入住人數三分之二。

這些大廈都沒有中文譯名，部份華裔人士頗感不便。筆者乃大膽分別試譯爲「樂齡大廈」、「安樂大廈」，及「彭登大廈」，取其發音相近，或兼有耆英的含義也。

認爲該塊地的環境不適宜作此項用途。因此覺得洪門機構應另覓較適當地點。他們公開發表的理由，主要是：派亞街交通繁忙，耆英出入易生危險；消防局車輛的聲響，會影響耆英安寧；該處距離商業區和保健服務最少有五個街段，對耆英造成不便。他們又以爲，該區需要更多青綠地帶，不宜再建房屋。如果他們繼續在全部四英畝土地種植蔬果

樂齡大廈 (Roddan Lodge) 有十一年歷史，月租大約是入息的三成。凡在溫哥華商業區居住一年以上，都可申請入住。但亦可視個別情形而加以考慮。大部份住客都由開始入住至今，很多已經年高八十。他們除必須遷往老人院之外，很少中途退出，所以單位空出的機會不會太多。但已申請或有意申請入住的耆英，亦毋須氣餒。在計分制度下，很快輪到自己也不定。

樂齡大廈共有一百五十六個單位，其中單人者一百三十個，雙人者十六個，設備經過特別設計而專供單身傷殘人士居住者，亦有十個。

每一單位有傢俬、爐頭、雪櫃，並有私用廁所，但浴室則是公用性質。大廈內有很多文娛康樂設施，包括桌球室、麻雀房、閱覽室等，負責人並不時會安排一些耆英活動。

大廈有看更晝夜二十四小時巡邏，每晨更巡房一次，如發現住客發生健康問題，則會安排就醫。故住客都覺得比較獨身家居尤爲方便。

安樂大廈的性質和設備，跟樂齡大廈相似。它位在葛都華東街五三五號，建成有十二年，共有單位七十八個，其中七個供傷殘人士居住。它的年齡限制較寬，只要四十五歲以上即可申請入住。至於較少華裔人士居住的彭登大廈，屋齡十五年，位在葛都華東街四五〇號，有一百四十二個單位。

遺跡
詩詞

淵明醉此石

帶月荷鋤歸

湯笑瓶

東晉著名詩人陶淵明，其故居栗里村，在中國今江西省北部九江縣境，即避暑勝地廬山的南麓，與有名的溫泉療養院距離不遠。

他本來居於潯陽郡柴桑縣的柴桑里，但一向喜歡栗里村山環水繞的風光，適逢火災，於是遷居。這條小村子，就是他在兩首「移居」詩中所說的「南村」。全村現只有十多戶人家，通通姓陶，是他的後裔。

當年使他流連忘返的風景，現在依稀沒有變化。村前有一座小石橋，據

說是他「帶月荷鋤歸」所走過的「清風橋」，亦名「柴桑橋」。橋畔登一塊青石，上刻「柴桑橋」三字。清泉在下面緩緩流過，淙淙有聲。

順着水流的方向，南行至一水池，池畔的巨石刻有「醉仙濯纓之池」六個字。相傳是陶淵明耕餘洗帽滌纓之處，人們簡稱爲「濯纓池」。

距池不遠有一巨石，高約三米，橫臥在山旁的溪澗中，上刻有「歸去來」四個大字，人稱「醉石」，是他醉後高卧的地點。石面平滑，大約可容

十人，刻有明人留下的一首「題醉石」，現仍清晰可見。詩曰：「淵明醉此石，石亦醉淵明。千載無人會，山高風月清。石上醉痕在，石下清泉深。泉石晉時有，悠悠知我心。」

陶淵明嗜酒，詩中多提及飲酒。辭官歸田後不久，更有「飲酒」詩二十首。其中有「且共歡此飲，吾鴛不可回」；及「若復不快飲，空負頭上巾，但恨多謬誤，君當恕醉人」等句。

詩前的序說：「余閒居寡歡，偶有名酒，無夕不飲。顧影獨盡，忽然復醉。既醉之後，輒題數句自娛，以爲歡笑爾。」將序與詩句「此中有真意，欲辨已忘言」一齊咀嚼，可見各詩都是寄酒懷之作。他因爲不滿當時政治

黑暗，所以作品多數反映他高遠的理想及耿介的品格。

他死後葬在距村數公里的綿羊山，墳墓位在一個向南的山崗上，背靠高聳入雲的漢陽山，面臨波濤浩翰的鄱陽湖，林靜谷幽，遠隔塵囂的市區，是安息長眠的理想地方。

墓碑上刻有「晉徵士陶公靖節先生之墓」等字。碑的兩側各刻他的不朽作品一篇，左面是「五柳先生傳」，右面是「歸去來辭」。

墓的四周各植古松一株，枝葉繁盛，與碑額上「清風高節」四個大字相當配合。

他在逝世前兩個月，曾寫有三首「挽歌詩」，是他生前自輓之詞，裡面有兩句說：「死去何所道，托體同山阿」，意謂死有什麼特別，不過是把骸骨托之山陵而已。而他的「自祭文」也說：「人生實難，死如之何！」兩者同樣表現出他的倔強和視死如歸的精神。

中唐時期的宰相王播，幼年父母雙亡，家境貧困，在揚州惠昭寺寄居，刻苦讀書。主持該寺的和尚僧貧愛富，對他諸多折磨，他亦只有啞忍。

寺院素有鳴鐘進餐的規矩，王播習以爲常，聽到「吃飯鐘」便放下書本，跟隨衆和尚跑到飯堂。但有一天過了時間許久，鐘聲仍沒有響。他腹飢如鳴，一時感懷身世，便在牆上題詩寄意。

鐘聲終於響了，但飯早已吃完。原來主僧故意在進餐完畢才去鳴鐘，藉此捉弄他。他一怒之下，馬上離寺。

二十年後，王播回到揚州，出任刺史之職，即揚州的最高行政長官。他上任第二天，就重遊惠昭寺。當日的主僧仍在，但已一反常態，帶領全體和尚，

詩壇
故事

飯後鐘

皆解戒

尚熱烈歡迎。他又發覺從前住過的小屋也打掃乾淨，佈置一新。最奇怪的是牆上有個碧紗籠，把以前所題的詩罩着。

主僧滿臉笑容對他說：「這是大人留下的墨寶，足爲本寺增光，小僧視如稀世之珍，故用碧紗籠加以保護。」

王播見到主僧前倨後恭，乃在舊詩旁邊再題詩一首：「上堂已了各西東，慚愧僧人飯後鐘。二十年來塵撲面，如今始得碧紗籠。」

此詩是諷刺主僧用「飯後鐘」一來折磨他這件往事。先說進入飯堂之時，大小和尚已全部散去。塵撲面一語帶相關，既指舊詩沾滿灰塵，也暗示自己二十年來捱盡艱辛，而今天的收穫只得一個碧紗籠。

露自己推翻唐皇朝的革命抱負和信心，英雄氣概活然紙上。

若說第一首是反映他的革命理想，第二首則是表明已有決心去採取實際行動。

在第一首詩中，他以菊花比喻飽受唐皇朝壓迫的人民，他希望將來有一天成爲主宰春天之神——青帝，使菊花與桃花同樣享受春之溫暖。這是他對廣大不幸羣衆同情的表現。

在第二首則說，等待重陽佳節來到時，會見到受盡欺凌的人民吐氣揚眉，義軍的金黃色盔甲，像金色的菊花一樣，遍佈皇都長安。

後來，黃巢真的領導農民起義，雖然終於失敗，却加速了腐敗唐皇朝的滅亡。他起義時自稱「冲天大將軍」，跟詩中的「冲天」二字也許不是巧合。

唐詩英譯

松下問選註

九月九日憶山東兄弟 王維

獨在異鄉爲異客，
每逢佳節倍思親；
遙知兄弟登高處，
遍插茱萸少一人。

ON THE MOUNTAIN HOLIDAY (by WANG Wei)

All alone in a foreign land,
I am twice as homesick on this day,
When brothers carry dogwood up the mountain,
Each of them a branch - and my branch missing.

— translated by Witter Bynner

一首自由詩體的譯詩，表面和散文相似，但詩趣依然存在，並能把握原詩的神韻。四行一氣呵成，是典型英文詩格局。

末行說每一個兄弟都手携茱萸，獨少了我的一株。是以不同手法，去表達登高沒有我的份兒這項事實。

詩詞專頁

談詩
說詞秋來九月八
滿城黃金甲

古詩廿

古代文人雅士，在賞菊的吟咏中，多有感懷悲秋之作，或是把菊花和「隱逸」、「清高」連在一起。唐宋農民革命領袖黃巢，也有兩首咏菊詩，却不能不落俗套，在中國文壇上獨放異彩。

他的「題菊花」，確定是早年作品：「風風雨雨滿院栽，蕊寒香冷蝶難來；他年我若爲青帝，報與桃花一處開。」另一首「不第後賦菊」：「待到秋來九月八，我花開後百花殺；沖天香陣透長安，

滿城盡帶黃金甲。」據說是寫於科舉考試落第之後，但似是揭竿起義之前所作。

從季節上說，九月九日重陽，在中國大部份地方正是秋深霜下的時候，只有菊花開放，因此形成了賞菊的習俗。詩裡所說的「九月八」，實即是「九月九」，「八」字僅是爲了叶韻方便而已。

黃巢兩詩都是用比喻手法，字字在寫菊花，實際另有所指。他以奇妙的筆觸與豪壯激昂的語調，透

菊花比喻飽受唐皇朝壓迫的人民，他希望將來有一天成爲主宰春天之神——青帝，使菊花與桃花同樣享受春之溫暖。這是他對廣大不幸羣衆同情的表現。


美景食屋

BAKERY & RESTAURANT LTD.
277E, PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1T8 CANADA
TEL: (604) 684-2178

一日之計在於晨

晨早七點已經開門營業

新鮮出爐 麵飽蛋撻

早粥腸粉 出籠蒸飽

中西式快餐 粥粉麵飯

特價午餐 冷熱飲品

結婚禮餅 生日蛋糕

七天營業：上午七時至下午七時

溫哥華片打東街277號



金泰食品有限公司

C.P. Foods

Golden Pacific Enterprises Co. Ltd.

中西雜貨 罐頭食品 京果海味 酒家用品 紙品盛器 批發零售 外埠訂購 保證滿意



(604) 254-5118, 254-6006

1210 Glen Drive, Vancouver, B.C. V6A 3M9

Fax: (604) 254-6006

利僑

利僑公司選辦中國及東南亞食品
逢星期日歡迎耆英人士惠顧，九折優待
凡購買貨物滿五元以上，憑此廣告扣除一元
此廣告優待期星期一至星期五生效，每次只限一張

有效期至1988年12月31日



優質旅行社

(鄧強慶製作公司附屬機構)
(保持優良質素，精選歡樂旅途！)



詳細價錢日期行程
歡迎親臨索取

夏日旅遊旺季，
推出多種熱門旅行團

- 加東岸十日遊
- 迪士尼三藩市八日航空團
- 迪士尼三藩市十日巴士團
- 班芙及艾民頓六日遊
- 黃石公園十日遊
- 美國西北海岸三日遊
- 卑詩內陸三天遊



送 免費贈送 不取分文
西雅圖一天遊
域多利一天遊
大溫哥華一天遊

凡沖晒菲林滿20張或以上均可獲贈送
放大5"x7"一張，另更有機會獲得
星期五下午四時公佈。
得獎者可免費參加優質之一日團。

* 優質自備旅遊車，團友更可欣賞精彩錄影帶
(由國際錄影中心供應)

* 特設電腦訂位服務，代售各地特價廉機票，快速！價廉！

查詢詳情或報名地址：223 KEEFER (奇化街) 電話：684-7551

FOREST LAWN/OCEAN VIEW MEMORIAL PARKS

3789 Royal Oak Avenue, Burnaby, B.C. V5G 3M1

為僑胞服務

☎ 876-9190

價錢公道 任何宗教儀式不拘

(廿四小時) 傳呼機

S. C. I. C. 萬國殯儀
花園海景墳場

潘戈龍
WARREN DAVID POON
COUNSELLOR 華人代表

本公司主理
好風水，永久地，不用起骨。
中文墓碑，古銅花瓶，火葬地
等。 預售，可分期付款。
永遠有專人照顧墳地。



永遠免收地稅。 保證滿意

納偉旅行社

LOVE & WHITE TRAVEL 信譽昭著

直接主辦各地旅行團，華人專業領隊隨團照顧 代理各航空公司機票，代辦簽證代售旅遊保險

東南亞

★ 中國之旅回港十六天觀光團

暢遊廈門、杭州、上海、南京、北京、西安、桂林

出發日期：八月十八、九月十五、十月十二、十一月十七日。

\$2468

★ 日本東京、上海、杭州、北京、廣州、香港十三天團

出發日期：九月六日、十月四日、十一月一日。

\$2188

◎ 日台港十天遊

暢遊東京、富士山、箱根、台北、台中、高雄、香港等

出發日期：九月十三、十月四日、十月廿五、十一月廿二、十二月十三日。

\$1698起

◎ 韓台港九天遊

暢遊漢城、台北、台中、日月潭、高雄、溫州湖、香港等

出發日期：九月十日、十月五日、十一月十九、十二月十七日。

\$1368起

■ 韓泰港九天遊

暢遊漢城、曼谷、芭提雅、香港

出發日期：九月廿四、十月廿九、十一月廿六、十二月一日。

\$1398起

■ 星馬泰香港十二天觀光遊

暢遊曼谷、芭提雅、星加坡、馬六甲、吉隆坡、香港

出發日期：九月廿三、十月廿八、十一月十八、十二月九日。

\$1868起

北美洲

★ 美加東岸十一天遊或加拿大東部六天遊

暢遊紐約、大西洋城、費城、華盛頓、多倫多、滿地可、溫太華等

出發日期：逢星期五(七、八、九月)

★ 卡加利、班芙、艾民頓、JASPER五日航空團

出發日期：九月三日、九月十七日。

★ 三藩市、迪士尼樂園、聖地牙哥、RENO、

拉斯維加斯七日航空團

出發日期：九月四日、十月九日、十一月十三、十二月十八、十二月廿六日。

各一日遊，頻頻出發！

* 溫哥華\$39 半日遊\$28 (上雪山GROUSE MTN.)

* 西雅圖\$41 (波音飛機或WOODLAND ZOO)

* 維多利亞\$33 小童\$29

特別推出最新

中國「天子」皇室
出土文物及工藝品展覽
西雅圖參觀團

(豪華旅遊專車接送) 本展覽會將中國天子皇帝二千餘年之歷史出土文物及民間藝術品盡皆展示，如皇帝之衣物、金器銀器、雕版、飾物、陶器等。大部分展物都是第一次公開展覽，勿失良機。

日期：第一團由九月十日開始
逢星期六出發，至十二月十一日止。
費用：每人加幣卅元正(包括入場券及車費在內，大小同價)

簡章備索 | 喜士定東街支店新張營業 | 歡迎查詢

總店：緬街539號110室(夾奇化街)

(604) 689-0501

支店：喜士定東街2828號地下(夾RENFREW)

(604) 263-4422

元豐 YUEN FONG CO. LTD. 公司

IMPORTERS OF ORIENTAL GOODS

WAREHOUSE
495 RAILWAY STREET.
VANCOUVER, B.C.
V6A 1A7
PHONE: (604) 251-7168



242-244 EAST PENDER ST.
VANCOUVER 4, B.C.
PHONE: 683-6858

每週均有特價貨品
價錢特平，敬請留意！

龍鳳大餅家

E 號七四式街華奇華哥溫

LOONG FOONG RESTAURANT & BAKERY

247 E. KEEFER STREET, VANCOUVER B. C.
TEL: 688-0837 688-3135

出爐麵飽 熱辣蛋糕 生日蛋糕 結婚禮餅 用料上乘 品質精良 價格公平 華僑惠顧 特別歡迎

增設
咖啡茶座
粥粉麵飯

龍子行

兒童玩具 益智耐用 精品文具 進口最新 唱片唱帶 原裝正版

零沽批發 無任歡迎

加拿大、溫哥華、片打東街154號
☎ (604) 681-0030

昌興肉食公司

246 E. KEEFER STREET, VANCOUVER, B.C.

TEL: 681-1336

新鮮肉類總匯
燒烤滷味一流

自設大農場
肉食最鮮靚
香港名師傅
燒烤真好味
滷味多而平
服務最親切
價錢很公道

中文報業聯營公司

請閱：

明報
成報
新報
大公報
文匯報
信報
電視日報

總代理：中文報業聯營公司
溫哥華緬街
611號168室
電話：(六〇四)六八八·四一三三

珠城大酒樓

PINK PEARL CHINESE SEAFOOD RESTAURANT

1132 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER, B. C.

電話：253-4316

風格獨特 與別不同

龍蝦翅席
六福大拼盤
式熱蟹肉扒雙蔬
瑤柱扒雙蔬
脆皮炸子雞
北菇扒菜膽
清蒸海上鮮
生炒牛肉飯
干燒伊麵
珍珠西米露
特價 \$178.00

豪華翅席
兩大熱蟹
白菜膽扒雙蔬
富貴龍蝦
干燒伊麵
蘭遠扒鮮菇
雙冬扒大山瑞
雪花石斑球
火鴨荷葉飯
上湯焗粉菜
香芒凍布甸
特價 \$368.00

精美點心·游水海鮮·特式小菜·重質重味

全新裝修·貴賓廳房·華麗禮堂·筵開六十多席

七天營業：茶市由早上九時至下午三時，晚飯由下午五時至十時

有寬大停車場免費泊車



楓葉濃蔭

姚漢樑

昨夜夢魂中

退休以後，漸漸離開往日燈紅酒綠的酬酢場合，也疏遠了那些見面時需要假裝笑臉迎人的虛偽人物，不必再朝九晚五的依時上班下班，也無需動腦筋費精神去思索應付勾心鬥角的困擾。

移民加拿大，更加可以四大皆空地不跟別人接觸，終日活動在自己的世界裡，做自己喜欢的事，不受干擾。

但是，白天雖然寧靜，夜裡睡在床上，却每晚都會發夢，夢裡驚天動地，有時是千軍萬馬，身先士卒，奮勇殺敵，運籌帷幄，指揮若定，衝鋒陷陣，大搞三軍。

也夢過做成一筆大生意，賺了幾千萬，幾艘大貨船陸續泊埠，無數的工人動員搬運貨物，堆積滿倉，辦公室裡主顧雲集，動筆簽約，手不停揮，夜間酒樓裡的繁華酒宴，舉座狂醉。

有時夢見做了皇帝，後宮佳麗三千，殿前百官雲集，三呼萬歲，有事上奏，無事退朝。

最妙的還有連續性的場景，前晚夢見的情節，昨晚繼續下去，今晚又再伸展，恍如看「電視連續劇」的樣子。

也有舊地重遊，那一處恍如舊識的所在，又再踏足舊苑，重睹舊時人，重演舊時事。

忽然踏進一間「博物館」，牆上掛的是我家老祖宗穿上清朝官服的一寫真，畫，大堂裡所擺設的全是家鄉祖居的酸枝檀木傢具，神龕前的銀器祭具，四壁的「四屏」鏡框，山水字畫，都是我家的舊物，心裡很清楚這些舊東西，在「三反五反」的年代，統統給「貧農階級」搬個清光了，怎麼會在這兒，難道整批賣給洋鬼子了！

有時會夢到一個從未到過的陌生地方，奇怪的隔了不久再到此地，一樣的景物，一樣的人事，却又不知是什麼世界。

古道「至人無夢」，我當然不是「至人」，所以寧願「有夢」勝於「無夢」，不管「好夢」還是惡夢，我都願意繼續「尋」下去！

暮地裡又到了一處「神仙境界」，是「天堂」還是「世外桃源」都分不清楚，遇到好些似乎認識的人，跟他們招呼都不認不，却又無數並不認識的人，偏要來跟我打交道，死纏爛打，誓不不休，驟然驚醒。

一會兒又加入打鬥場面，追追逐逐，跨過高山，越過峻嶺，可以飛身躍過對岸，又會水面踏萍，比電影中武俠明星還了得。

有時會夢到一個從未到過的陌生地方，奇怪的隔了不久再到此地，一樣的景物，一樣的人事，却又不知是什麼世界。

古道「至人無夢」，我當然不是「至人」，所以寧願「有夢」勝於「無夢」，不管「好夢」還是惡夢，我都願意繼續「尋」下去！

奴奴囁囁

引人注目

章誠

專家說：這是權力爭鬥，但很難收效。

它通常起自一個小小的要求，漸漸地變成可說得是善意的鼓勵，最後却變成如假包換的囁囁。

在這世上，我不相信有任何一個人未曾感受過囁囁的滋味，或未曾囁囁過別人。

試假想一下，你的母親催促你整理房間，你的太太煩擾著要你幹些家庭瑣碎事，或是妳底丈夫在不停地催促妳去換衣服，一同前往一個派對。

谷巴醫生說，囁囁的定義是某人能找些麻煩在別人身上。當然，這是仁者見仁，智者見智。你可

能認為某人是和一位喜愛囁囁的人結婚。但那位伴侶可能不同意你的看法。有些人具有高度的容忍力，不覺得有囁囁的現象。但有些人却不同，簡直無法去適應囁囁的困擾。

麗沙·紐曼是多倫多西區醫院一位高級社會工作者。她認為囁囁是不能成功地去引人注目。這可能是女方想利用去維持婚姻的關係，但結果有時適得其反，却把他驅逐離家。普遍來說，女仕們比男仕們更喜愛囁囁，因為她們善於辭令，用字句代表行動去和對方接觸。紐曼女士相信囁囁的根源是感到被人低貶，無價值，和輕視。囁囁者除了有上述的輕視外，他們都具有不屈的性格。女仕往往感到對方毫無關心，而男方的態度卻是「無論我做什麼都不能討好她，我為何要繼續嘗試呢？」其實，這底線是雙方都有同感，各不欣賞對方。

我們有時很容易理解到囁囁是象徵到事情已出了毛病。一個充滿懷疑的妻子會囁囁她的不忠丈夫，因他晚歸，使她感到不安，幾乎陷入神經錯亂的境界。

谷巴醫生說：「你要看看當時的情景，囁囁可能是反射內在的壓力或痛苦。但囁囁是走到極端時，它可能導致家庭紛爭。我曾經歷過幾件法官官案件：男事主最後崩潰。當他們無法忍受下去，他們便失去理性，把事情爆發起來，一發不可收拾。」

SHUM'S REALTY LTD.

新榮房屋地產經紀行

JOHN H. SHUM, B.Sc.
GRACE SHUM, ARICS

OFF: (604) 322-8811
RES: (604) 732-0033
PAGER: 667-0313

4906 VICTORIA Dr. ★專營房屋地產，忠誠免費估價。

▲新盤：十二街及菲沙三組十萬九。
▲烈治文山18年新大屋上下完成18萬餘。
▲夜總會租平入息好廿九萬。
▲近快車站商業樓下三舖位16年新上三組全租出36萬8。
▲638 Sharpe Coo. 全新大屋十八萬。
▲域多利及18街角大地上下完成新裝修14萬。
▲白石五畝地五年新大屋卅萬餘
▲10151 Ryan Richmond 大屋急賣廿二萬。
▲前舖後居濕仔急賣萬六。
▲338東45街地大屋好十五萬餘
▲兩個商業舖位，一近 King-Sway，價33萬。一近 Fraser 16街，價19萬餘。
▲城市屋，二房五年新，17街近 Main 街，11萬3。
▲域多利夾33街

威信會計師樓

NEW DIMENSION FINANCIAL MANAGEMENT GROUP

業務範圍：
移民投資諮詢及計劃書
個人入息報稅及企業月結年結

商業顧問 投資管理
財務計劃 註冊教育儲蓄計劃

辦公時間：
星期一至五 上午九時半至下午五時半
星期六 上午十時至下午三時

GARY F. W. CHAN, B.Comm., C.A. 陳富華 特許會計師
KENNETH C. LAM, B.Comm. 林健祥 稅務顧問
SAMSON C.W. MUI, B.A.Sc., B.A., P.Eng., R.I.A. 梅志宏 註冊土木工程師 管理會計師

Rm. 302-223 Keefer St.
Vancouver, B.C. V6A 1X6
電話：(604) 681-4939

港叟曝言

徐健

和一位老人文字義工一席談

那天，在渡輪上碰見君。他是老人文字義工，熱心為社會服務，特別是老人福利工作。現在為多間老人報刊撰稿。他的文章，頗受廣大讀者群所歡迎。於是向他作了一個簡單的訪問：

「你為什麼投身這工作？」我問。

他說：「這事說來話長，也是很偶然的開始。由於我在退休後，受到『失業』的痛苦，除了經濟的壓力以外，還遭受了許多親朋好友的經驗向同病相憐的朋友傾訴，希望引起他們的共鳴，發洩一下心底的鬱悶；也提出了一些解決的途徑作為參考。却僥倖地獲得良好的反應，還得到編者和讀者的鼓勵，於是愈寫愈起勁，現在已成為我生活上不能缺少的一部份了！」

「那麼，你從事這工作有多少個年頭了？」

「算來已有九年多了。」

「這麼長久時間，你一定有很多『傑作』了。」

「這些不像樣的東西，大約有三十多萬字哩。」

「主要是討論老人家們最關心的他們自己本身的問題。」

「是什麼問題呢？」

「這些問題牽涉到許多層面。例如退休前的準備、退休後，健康（包括身體、心理、情緒、精神）的保持和促進，經濟的開源節流，退而不休（轉職創業和義工），家庭權力的轉移，冷落社交的突破，人際關係的促進，老者有其屋，飲食起居的問題，婚姻關係的和諧，再婚問題，空閒時間的支配和利用，文娛活動的安排，社會保障、公援、高齡津貼，培養孝親、養親、敬老、愛老的社會風氣，防止虐待老人和老人自殺，交通、醫療、購物等的優惠，家居服務，護理安老，學習、進修，建立正確的人生觀，如何面對終老……等等。」

「啊！內容這麼豐富。怪不得許多讀者都愛看你的文章了。」

「這也未盡然。因為作者不過是廚師，即使怎樣精心製作出來的餚饌，也難適合所有食客（讀者）的口味，博得他們的欣賞。例如從前齊國的御廚『易牙』，如果不是齊王久饒他製作的御食，

有點厭膩，他何致『殺子媚君』（把嬰兒嫩肉烹煮成美食獻給君王），免得失寵呢？」

「那麼，你寫文章的心得，可否告我一、二呢？」

「一篇文章，通常經過相當繁複的手續，才能完成的。」

第一部份是準備階段：(1)平時多讀報章和書籍，蒐集資料；(2)剪報；(3)多和老人家接觸，聆聽他們的意見，了解他們的需要；(4)留心社會情況；(5)研究、分析當前老人政策和措施，等等。

第二部份是寫作階段：(1)決定題目、題材、題旨；(2)擬定大綱；(3)蒐集有關材料、整理、剪裁；(4)撰寫草稿；(5)把草稿細閱、修改、增刪、修飾和潤色。有時自己覺得不滿意，便要重寫，『屢易其稿』，也是常有的事。『好像『論語』也有提過的，是嗎？』

「不錯，那是孔子說的。他說『為命（鄭國所撰的外交辭令），神謀草創（起草稿）之；世叔討論（審議）之；行人（外交事務官）子羽修飾（修辭字句）之；東里子產潤色（在辭藻上加以潤色）之。」

「那麼，一篇文章的題材，是怎樣決定的呢？」

「這是一個很有趣的問題，可以說是得自靈感。它是來無踪，去無跡的。例如在讀報時，走在路上時，坐在車船上時，甚至躺在床上將入寐或睡醒時，『靈感』一來，立即捕捉，跟着是文思湧湧，像潮水奔流，頃刻匯成江河，真是妙不可言！」

「那麼，是什麼力量推動和維持你的寫作生活九年之久，絲毫不覺得厭倦呢？」

「原因很多，例如個人的興趣，別人的鼓勵。但最主要的，是我覺得人生幾十年，如電光火石轉瞬即逝。如果把辛苦學得的知識，痛苦換來的經驗，如煙雲消散，與草木同腐；『生無益於時，死無聞於後。』那真是人生最大的浪費和悲哀！」

「所以我服膺國父孫中山先生的遺訓：『人生以服务為目的』；遵行主耶穌的教導：『非以役人，乃役於人。』為老人家和社會服務。」

「這真是：『聽君一席話，勝讀十年書』了。」

「不！這不過是『一得之愚』吧。——好了，船泊岸了，我們走吧。」

在歐美國家裏面，上總裁。

了年紀，甚至身為祖父父母的人，在成人教育班、夜中學，或者大學舉辦的校外課程班內進修的雖然有，但為數不多。至於在名聞世界最高學府裏面讀碩士學位課程的老人，當然為數有限。不過，未經大學畢業，並無學士銜頭而能夠獲大學當局取錄，跟他們不收未經大學畢業的學

學到老

群年青的大學畢業生一齊生。哥曼於去年退休後曾在年內，甚至身為祖父父母的人，在成人教育班、夜中學，或者大學舉辦的校外課程班內進修的雖然有，但為數不多。至於在名聞世界最高學府裏面讀碩士學位課程的老人，當然為數有限。不過，未經大學畢業，並無學士銜頭而能夠獲大學當局取錄，跟他們不收未經大學畢業的學

現年九十九歲的美國哥曼，就是鳳凰角人物之一。他中學畢業後，在一間貨倉內當職員，後來從事金融市場調查工作。不久，他在一間市場銷售調查公司任總經理，最後成為一連串婦女時裝店的

閱後轉送他人
請珍惜此刊物



金馬餅店茶餐廳

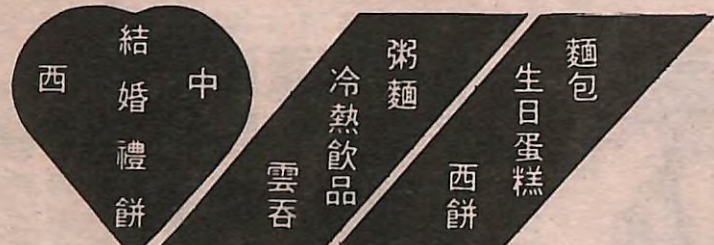
Golden Horse BAKERY & RESTAURANT

麵飽西餅 結婚禮餅 生日蛋糕 各種西式 早餐 各式 粥粉麵飯 價格公平

416 Main Street Vancouver, B.C. V6A 2T4 Canada Tel: 683-7262

愛羣

餅店餐廳 TEL: (604) 669-8288



全日供應鍋貼、蔥油餅、豆漿

WELCOME BAKERY & RESTAURANT 溫哥華華埠喜士定東街242號

採訪手記



陸錦韜夫婦

夫唱婦隨樂悠悠

接觸過無數健康，活躍的老人家，使我對老人的年齡界限，弄得一塌糊塗。他們的容貌，心境，都比實際年齡相去甚遠，七十開外還是精神奕奕，神采飛揚。他們能够保持活潑的心境，正確的生活態度，所以從不畏懼老之將至，比年青人更具活力。筆者此次採訪的對象，陸錦韜先生夫婦就是一個熱愛生活，永保青春的例證。

四年多的僑居生活，夫婦倆從未感到有任何障礙或不適應，對於一向喜靜厭煩的兩老來說，溫埠的宜人氣候與及幽靜環境，是最理想不過了。

陸先生謂，兩人都沒有身處異鄉的失落感，原因是能够自立門戶，過着一份獨立的生活。雖然兩子均已成家立業，但他們皆認為老人家應該相互自處，不應處於年青人的天地中，兩代間的摩擦少，便能維持良好的關係來。每逢週末，兒子媳婦，孫兒歸來團聚，其樂融融。

早年在船務公司擔任海員教練的陸先生，可算跑遍世界各地。如今退休後，仍活躍如常。陸太太亦隨夫婿參加各項活動，絕不遜色。他倆清晨便開始一天的例行晨運，到附近公園練太極拳。現時陸太太還擔任起教練，指導一些有志學習該拳的晨運朋友。隨後，兩人又一起同社



區中心學習英文。陸先生打趣的說：「我與太太一起晨運，一起上學，放學，使我感到好像回到孩童青梅竹馬的時代。」稍有餘暇，兩人又各適其適。投入自己的嗜好中，陸先生愛集郵、搜集錢幣等，陸太太則喜愛做點縫紉，編織工作來消磨時間。從這點來看，我們體會到，良好的生活嗜好，確使平淡生活增添樂趣。

除了戶內的嗜好，兩老極為喜愛戶外活動，經常到各地旅行。陸太太笑謂：「人人都說，在美洲沒有車子，猶如沒有雙腿，但我們就以公共交通代步，幾乎什麼地方都鑽到，所以這不是車的問題，而

總括來說，陸先生夫婦對生活的熱衷態度，形成他們能够安享一份悠然的晚年。這並不需要什麼刻意的安排，祇要保持健康的精神，開朗的心境，便能够生活得像他倆那般優哉悠哉。

本刊採訪組張月芬

晚年生活舒適愉快否，和身體健康與否關係重要！至於怎樣能够保持及加強身體健康，健身運動應該是主要的方法。不過老年人的運動，僅以輕鬆柔和活潑筋骨之類而已，決不是太費氣力的劇烈運動。

如果年齡還不太老，風雪或下雨，不方便出門時，則在家中做甩手運動或太極拳運動也好。還有其他凡可舒筋活絡的柔和運動，都可以在室內做，看各人的環境適當量力而行。

老人仍須要運動

過客

動，那是氣力充沛的年輕人之所為。

適宜於老人的柔和運動，最簡單的莫過於散步式的步行，地點以寬闊的公園或僻靜無車馬到的地方，空氣清新之處最好。香港人的早晨行山運動，是最好的例子。若是冬天

練太極運動當然最佳，其實此種運動很少用力，即使舉手出拳也不用力，是輕鬆柔和又易見益處的好運動。有關太極運動詳情，前幾期陳伯元先生有發表過一篇長文介紹詳盡，足供參考有餘，故不多贅。

北京參茸行

BEIJING TRADING CO., LTD.

古方正藥 精研巧製

批發 · 郵購 一律歡迎

專營：參茸海味

藥材成藥

京菓什貨

中藥部禮聘：
廣東省中醫院主治醫師
區祖棠先生主理

電話 684-3563

FAX 684-2736

89 East Pender St., Vancouver, B.C. V6A 1S9



美心餅店

Maxim's
BAKERY LTD.

257 KEEFER ST.
VANCOUVER B.C.
V6A1X6 CANADA
TEL 688 6281
688 6282

加拿大溫哥華奇化街二五七號

專業精神 出品認真

杏仁酥 咸切酥 鷄仔粒 笑口棗 光酥餅 炸蝦片 椰子堆 蔥油餅 椰汁甘露酥 龍耳脆片 可口零食 一律每包 60¢



請用華貴大方餅券
歡迎社團預定茶會



木芙蓉

盧勁純

木芙蓉與開放着的荷花都稱為芙蓉，異物同名，所以分別冠以木字和水字以資區別；由此演變又稱為木蓮。現在一般人叫木芙蓉通稱為芙蓉，以別于蓮花。宋王安石贊美它「落盡群花獨自芳，紅英渾欲拒嚴霜。」不畏霜寒而傲立于晚秋，因而木芙蓉又有拒霜花的雅號。

木芙蓉枝葉扶疏，深秋枝端現蕾開花，正值各種木本花卉開殘落盡之際，唯有獨殿群芳的木芙蓉，却花滿枝頭，繁英似錦，燦然開放，十分難得。在秋花之中，人們贊頌秋菊「凌霜留晚節」的高尚品格，同時更愛吟頌「已叫晚菊為兄弟，更為秋江作主人。」的木芙蓉。宋蘇東坡詩云：「千林掃作一番黃，只有芙蓉獨自芳。」明王象晉群譜云：「此花清姿雅質，獨殿衆芳，秋江寂寞，不怨東風，可稱侯命之君子矣。」木芙蓉不僅堪與秋菊稱晚節，實是在比晚菊更勝一籌，它不但象徵秋艷，還被人譽為樂天知命的君子。

木芙蓉花大色麗，雍容端莊，花色多變，媚態宜人，詩人描繪它「曉妝如玉暮如霞，濃淡分秋染此花」是十分貼切的。由于芙蓉花中有些品種如三

醉芙蓉，新花出綻時花瓣會隨着一日之中光照，溫度的起伏變化，一花一日三易其色，所以整株木芙蓉的花色深淺不同，五色繽紛，灼灼芳艷，姿色媚人，顯得妖紅弄色，氣氛熱烈，在颯颯北風，秋景蕭瑟的深秋霜老時節，去挽留着飛逝去的百花世界，「喚回春色秋光裡」，這正是古人對木芙蓉發出：「若遇春時占春榜，牡丹未必作花魁」的贊嘆。我國栽培木芙蓉的歷史悠久，五代詩人譚用之就有：「秋風萬里芙蓉國」的名句，說明早在千年以前，湖南湘江兩岸遍植木芙蓉的盛況，昔五代蜀君主孟昶在成都遍植四十里芙蓉花的史實，據說是寵妃花蕊夫人特別喜歡木芙蓉的緣故，導致現今成都都有蓉城的別名。宋王安石更指出溪畔芙蓉，花水相媚好的觀點，其詩云：「水邊無數木芙蓉，露滴胭脂色未濃，正似美人初睡著，強抬清鏡照粧慵。」說明傍水而植的照水芙蓉，其風姿綽約，開花時格外嫵媚動人，人們形象地將其喻為「秋江美人」。聯想起白居易在長恨歌中「芙蓉如面柳如眉」去形容楊貴妃，說她臉龐白裡透紅，更提到「芙蓉帳

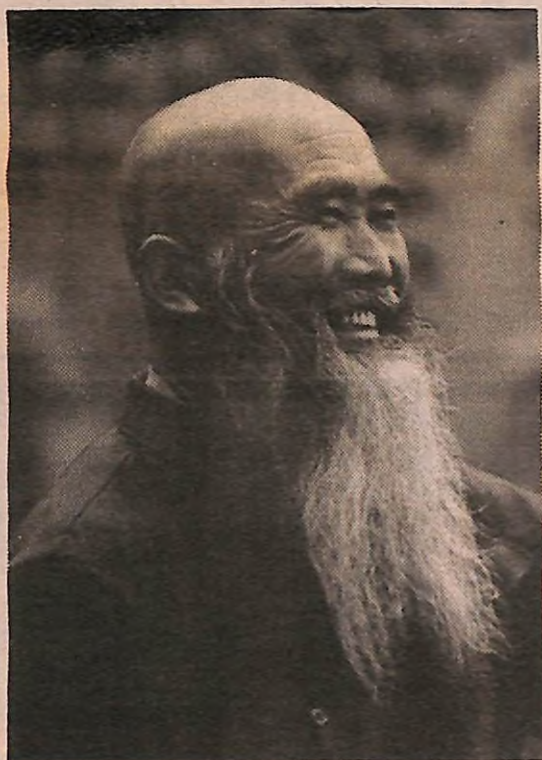
裡度春宵」，相傳用芙蓉花染繪為帳，名芙蓉帳。在國畫中芙蓉也是常畫的題材，故宮博物館珍藏的宋芙蓉錦鸞圖、元芙蓉雙鸞圖軸及明芙蓉白鷺圖，都是國寶，這些都說明自古以來，我國人民就喜愛木芙蓉。

木芙蓉為落葉灌木或小喬木，屬錦葵科木樨屬，枝直立粗壯，葉互生，闊卵形至卵圓形，先端三至七裂，葉緣有粗鈍鋸齒，深秋開花，單生在枝條上部的葉腋裡，花瓣近圓形、分單重瓣，花有紅、黃、白三色，一般初開時白色或淡粉紅色，漸變成紅至深紅色，花期九至十一月，當地植株以溫室培植為主，于七月份便可可在花店選購到着花的木芙蓉。花期長達四個月之久。

木芙蓉原產我國，是淺根性樹種，適宜栽植在土壤比較濕潤、溫暖的地方，在光照比較充足的條件下，植株生長旺盛，氣溫低于負十度（-10℃）時受凍枯萎，當地植株不能露地越冬，多作室內盆栽，盆栽木芙蓉管理比較粗放，保持土壤濕潤，比其他木本花卉適當多澆些水，花謝後需進行修剪，短截長枝，剔除根部葉芽，保持枝幹擺布均勻。

木芙蓉還是時令的名花，十月是芙蓉花當令，在暮秋初寒時節看到綻放的花朵，花葉部充滿生機，常能給人以頑強奮發的力量。古書已載有種木芙蓉有三利：其一是「怡情悅目，破我寂寥。」

藏族老人



攝影：梁抱偉



望子成龍

陳岫山

聽電台廣播的故事，大意說有一對在都市受過中等教育的夫婦，兩人都有一工作，也相當合作，也有白現代青年夫婦，生兒育女，不宜太濫，夫婦祇誕下一男一女，視如珍珠寶貝，呵護備至，父親也大有望子成龍之概。為子命名叫超凡，想將來兒子要超乎庸俗凡人，做一個偉大成名，光宗耀祖，有權有勢的人。超凡八歲之

趣相背，毫不領情，語意和表情，常令其父氣至七孔生烟，大吵大鬧。誕辰之日，父問超凡立志將來長大要做什么？他沉默片刻，在父母和親友面前說：我長大要做貨車司機，做貨車司機，坐在車前，高高在上，脾氣四方，何等威風。父怒斥其非，說他無大志，想做這種無出色，沾辱門楣的卑職。兒子被罵至啼啼哭哭，連聲哭說司機有什麼不好呀？父親板起面孔，再嚴詞教訓超凡說：應該想將來要做醫生或律師工程師會計師，怎麼可說將

來想做一個地位卑微，不出人頭地的貨車司機。這多的是，殊不知兒女做了醫生或律師的家庭未必都勉儉樸，不自高自大，不好，何必要勉強把直拗曲，要幼小心靈背上名利虛榮的大壓力。

請大家看看社會許多是醫生或闖上師字級人物，家庭或其父母，是否他們都很快樂，很幸福，不但是有快樂，不幸福，甚且有的經父母辛勤培養，受完大學教育，便遠走高飛，放棄贍養年老父母的責任；或功成名就，不敢承認親朋見父母面，恐影響他的身份。相反，許多年幼之時，父母要求不高，兒女讀書不多，成績普通，而肯誠實苦幹，勤儉奮



醫學漫談
林木

消化不良與胃炎

現代社會競爭劇烈，工作講求效率，經理級人物絞盡腦汁，手作者心力交瘁，經年累月，對健康影響深遠。常見的有腸胃不適現狀，普通稱為「消化不良」。

其實，「消化不良」只是一般表達名詞，醫學上不盡不實，因為與食物不消化無大關係。

此外，「胃炎」亦為醫學界之另一「混亂地帶」，雖稱「炎」而無病毒之存在（除少數例外），且起因繁多，定義廣而不精，單靠顯微鏡下之細胞結構而定是非，困難重重，誤會不少。由此可見「消化不良」與「胃炎」有異曲同工之妙，因而一併略作介紹，亦望能有助於澄清誤解。

消化不良之起因，主要為心理上或生理上壓力太大，體內神經線對腸胃催促太緊，以致腸胃收縮過劇，胃酸分泌過多，引起各式各樣之症狀。

「消化不良」則可分兩大類，起因各有不同。
急性胃炎：
(一) 刺激品——酒精、如止痛藥（阿士匹）等。

靈等），消炎藥（一般稱為風濕藥，能止痛及消腫但無殺菌力）等。

三、刺激食品，如過量太酸或太辣之食物。

(二) 突然之心理或生理負荷——如極度情緒激動，腦出血，大手術等。

(三) 過敏性食物——如對貝殼類食物敏感等。

(四) 過濃食物——如沙門氏菌或過濃性病毒等。

(五) 腐食性之化學物品——如飲下強力之酸性或鹼性之化學製品等。

慢性胃炎：
(一) 某種有免疫反應之疾病——如慢性甲狀腺炎，缺鐵性貧血等。

(二) 萎縮性——多數是老年人之病，即胃壁退化。

(三) 起因未明，相當普遍，有不同程度之轉變。

(四) 症狀
「消化不良」之症狀，只是一般性，毫無特徵可言，如上腹微痛，間中作嘔，胃風太多，有噯氣，食慾不振，間中輕瀉（大便次數略增或水份較多）等。

「慢性胃炎」之表現亦一如「消化不良」，難於捉摸，只間中另加其起因之病徵，如貧血，甲狀腺分泌過少等。

「急性胃炎」之症狀則較明顯，即如服食某種食品或藥物之後隨即有嘔吐，腹絞痛等。如情況嚴重胃出血（嘔吐物有鮮血或黑色渣滓物體）。此外，皮膚可能有敏感表現；如病毒感染則可能有微熱，腹瀉等。

一般來說，「消化不良」只是功能上之合作欠佳，但結構上並無不妥，雖能引起諸多不便，並無致命之問題。但有一點必需小心：有各種嚴重之疾病，其初期症狀與「消化不良」甚為相似，以致一般人只當作「消化不良」而漫不經心，錯過早期診斷之機會，至病情嚴重始如夢初醒，但已至藥石無靈之階段。此等「似是而非」之病例包括各種腹內之癌症（如胃、胰、肝、膽、橫結腸等），慢性胰臟炎（或十二指腸），慢性胰臟炎，膽石，膽炎，及心肌缺血（冠動脈阻塞）等。因此，「消化不良」之主要問題不在其本身之影響而在其可能魚目混珠，誤導病者及醫生之判斷，所以診斷之重點在排除其他較嚴重之可能性。

比較之下，「胃炎」損壞胃壁，如引致出血則情形可大可少，絕不能輕視，但如能治癒則可無後顧之慮。診斷之過程有以下常用之數種方法：

(一) 清楚來龍去脈——起病之過程，有否服食任何特別

(二) 血液檢驗，衡量鹽份之損失，有否失血或病毒感染等。

(三) 糞便檢驗——有否隱血及病菌。

(四) 胃鏡——觀察胃及十二指腸壁以肯定或排除消化性潰瘍，腫瘤，出血之原因，位置及程度等等。

胃鏡為一現代化管狀儀器，主要部份長一百多公分約有大拇指粗幼，柔軟如膠管，能將光源由上端直透下端，而下端裝有精密之鏡體組合，將清楚之影像靠巧妙折光原理傳遞至上端。此外，儀器之下端受上端之控制，能隨意改變方向，而儀器之彎曲亦不影響影像之清晰。此儀器不單只能詳細觀察胃及十二指腸壁之表面情況，還能準確地取少量組織以備檢驗。

胃鏡檢查簡單有效，危險性極低，在有經驗之醫生手中準確性高，為現代標準檢查方法之一。病者先禁食八至十二小時，而後用輕微麻醉劑噴喉部（病者完全清醒或只用少量鎮靜劑）。醫生先向病者解釋過程，而後病者將儀器較幼之下端吞下，過程毫無痛楚，只間中可能略有作嘔感覺，儀器尖端吞下後即無其他不適，與儀器伸入體內之長短毫無關係。在普通情況下檢驗時間約需三十至四十五分鐘。

(五) X光——如銀餐檢查，電腦掃描腹部（肝臟或胰臟腫瘤等）。

(六) 治療及預防
治療之步驟須視乎病情之深淺，進度及起因而定。大多數之「消化不良」及「慢性胃炎」只需簡單藥物以止嘔，放鬆腸胃收縮，清除體內氣體等即可。此外，鬆弛神經，矯正生活習慣，治療貧血等皆有幫助。至於「急性胃炎」則可大可小，輕微之

症狀可能於一兩小時後自動消失，但嚴重嘔吐則需入院治療，包括止痛及血管注射鹽水等。若小量出血可用胃管抽清淤血而後以冰凍鹽水輕輕沖洗胃壁，另加制酸劑及其他藥物以助止血，而後靜觀其變。但大量失血即需補充及胃鏡鏡檢查以決定下一步之應付方法。最新之止血方法為利用激光或其他方法經胃鏡止血。在極例外情形下可能需要手術止血。

預防方面，最主要為小心飲食及在可能範圍內盡量避免刺激性之食品或藥物。

總括而論，消化不良本無大礙，但應小心排除其他可能性。急性胃炎問題較複雜，且可能有危險，但大部份正應「病從口入」一句，實預防遠勝於治療也。



老人家庭護理

夏康博醫師

家庭護理的內容

家庭中的老年病人一般有下列幾類：

第一類為中風後的癱瘓病人、晚期癌症、肝或腎功能衰竭以及大手術後，這類老年病人需要嚴格卧床休息；

第二類為重病後急性症狀已消失，如肺炎、上消化道出血（食管及胃出血）以及大手術後病情穩定期，股骨頸骨折，這類老年病人須卧床，生活也不能自理；

第三類主要為中風後恢復期、慢性氣管炎合併肺氣腫、嚴重的糖尿病、慢性腎功能衰竭、或年老體弱需要特殊護理照顧的老年家庭護理最主要是在家庭中創造一個促進

健康恢復的精神與物質環境，使老人在家中接受良好的醫療和健身康復鍛煉，並應有專人負責做好護理工作。

家庭護理工作包括很多內容，首先是老人家屬或負責護理的專人，應該瞭解老人疾病的狀況，治療的方法和藥物的形態，治療器械和藥物的形態，使用目的、使用方法和注意事項（中毒或其他不良反應）。其次是各種護理操作，這類操作大部需要護理士進行，最平常的如靜脈注射、換藥、氧氣吸入、導尿、其他還有鼻飼等，還有些治療操作如肌肉注射、氣管吸入、家屬也要懂得如何及時採取必要的措施。

換藥等也可由老人家屬負責。

換藥等也可由老人家屬負責。

中僑互助會辦 十五週年會慶

自一九七三年，一群熱心人士組成這個以服務華裔僑胞為主的社會服務機構——中僑互助會，迄今，剛踏入第十五個年頭。中僑互助會一直以來幸蒙各位僑胞、三級政府及中外僑團等大力支持及愛戴，得以順利發展其服務去配合各僑胞的需要。在此十五週年會慶之際，中僑互助會訂下了連串活動以示慶祝，希望藉此等活動邀請友好們、熱心支持者及各界人士共聚一堂，既多謝大家在過往的支持，又可借此機會介紹有關中僑互助會的組織、服務及近況予廣大僑胞認識。

關於中僑互助會十五週年會慶將舉辦的活動，現細列如下：

(一) 開放日——日期：十月十五日(星期六)

時間：中午十二時至下午三時

地點：中僑互助會(喜士定東街四四九號)。

活動內容：以圖片、幻燈等去介紹服務及活動。於下午一時舉行特別慶祝儀式，並有茶點招待。

(二) 會員聯歡晚宴——

日期：八八年十月十五日(星期六)

六)

入席時間：晚上六時正。

晚宴地點：珠城大酒樓(喜士定東街一一三二號)。

票價：每位十八元。

耆英(六十歲以上)及小童(十二歲以下)——每位十五元。

上設活動乃中僑互助會特為你而設。現誠意邀請各位僑胞、松鶴天地讀者、各位會員、義工及友好們盡量撥冗參加，更望邀請閣下的親友一齊蒞臨，以增榮寵。並請電二五三·五五六一查詢上列活動。

本刊啟事

1. 本刊文章純由各界義工提供，編刊人員均義務，謹向各工作人員致謝。
2. 本刊歡迎投稿，賜稿請詳列姓名、地址及電話，以供聯絡，同時本刊有權刪改內容。
3. 本刊歡迎各界免費索閱，如蒙樂捐郵費，不勝銘感。索閱或更改地址，請附姓名、地址、電話交本會。
4. 本刊歡迎各界捐款，以資助每月之印刷費用，多少不拘，如蒙厚愛，請惠寄支票或郵政匯票致本會收，抬頭請書 SUCCESS EVERGREEN NEWS。
本會地址：S.U.C.C.E.S.S.
449 E. Hastings St.
Vancouver, B.C. V6A 1P5

出版統籌：陳吳乃妍

義工成員

編輯顧問：金刀

主編：劉敬文

廣告：譚張文志 梁自香

李郭月顏 鄭燕

採訪：張月芬

校對：陳伯元

發行工作：中僑互助會耆英

* 本刊特此鳴謝 *

致謝各界人士 支持松鶴天地

李運强太太	二百元	龐萬進夫婦	五十元
林鉅文	一百五十元	張巧娣	五十四元
中僑互助會耆英組	一百五十元	袁惠坤	二十元
簡穎湘法官	一百元	甘克明	二十元
溫建功醫生	一百元	馮鳳屏	二十元
區强威醫生	五十元	余卓文(亞省)	二十元
華隆海產公司	五十元	趙州	十五元
余宏榮律師	五十元	謝瑞卿	十元

誠意邀請閣下享受 一頓免費二人晚餐

閣下如惠顧越南城之十人越式酒席，便可雙人免費享受一頓價值16元的晚餐。風味獨特的越式酒席，能令您的特別日子及聚會，如婚宴、喜酌、生日聯歡、社團聚會或聖誕狂歡，倍增特色，回味無窮。

十人越式酒席 \$128

越南城拼盆	燒烤大生蠔
蟹肉露筍羹	越南春卷
燒烤煎蝦	椒鹽醉蟹
香茅焗鷄	堤岸扒蔬
沙煲飯	椰汁西米
(敬請預定)	或炸香蕉雪糕

特別推出秘製香肉(羊肉)煲 七彩火鍋 特價海鮮及越南菜
午市特價套餐酬賓 \$4.50 晚飯九折優待(除特價餐外)

越南城 越南菜館 Vietnam City Vietnamese Restaurant

喜士定東街2122號 TEL: 254-8094

七天營業 上午十一時至凌晨三時 店後免費車場

增設
越式宵夜
直至凌晨三時



特創 億利戶口 免費

(支票及儲蓄兩用戶口)

利息高，又慳錢，又方便

既有支票戶口之便利，又有儲蓄戶口之利息

利率高達
8.95%

The FeeCutter

\$5,000-\$50,000 8.70%
\$50,000 以上 9.45%
利率變動，恕不另行通知

目前加拿大銀行費用繁多，使存戶不勝負担。
本公司特別提供多項免費服務，為酬謝各界長期惠顧：

- | | | | |
|-----------|---------|-------------------------|---------|
| ★無限量使用支票 | — 免收手續費 | ★使用本公司自動提款機 | — 免收手續費 |
| ★VISA 信用咭 | — 免收手續費 | ★停止支票付款 (Stop Payments) | — 免收手續費 |
| ★購買旅行支票 | — 免收手續費 | ★閣下所收受之支票 (因存款不足) 退票 | — 免收手續費 |
| ★隨時存款及提款 | — 免收手續費 | ★月結單及回頭支票 | — 免收手續費 |
| ★戶口轉賬 | — 免收手續費 | | |

每日計息 · 每月收益

無最低存款限額

億兆信託 · 百年經驗

加拿大存款保險局會員

經理：張鑑釗
地址：華埠分行片打東街130號
電話：685·3935

買僑信嘅貨！您有信心！

禮聘：
李鶴傳中醫師
黃欣賢中醫師

免費解答
中醫中藥
調理身體
健康問題



探親送禮 最佳手信
攜帶利便 名貴大方

花旗參

地道藥材 中國成藥 吉林鹿茸
野山泡參 高麗人參 燕窩海味
零沽批發 無任歡迎

專人選辦：

僑信參茸國藥行

用兵要精 用藥要正

溫哥華：總行：奇化街261號 電話：682-2621
(唐人街) 分行：片打東街141號 電話：669-1834

松鶴天地

三週年紀念誌慶

簡穎湘法官
唐穎坡
簡建平
余宏榮律師事務所
譚穎穎律師
威信會計師
溫建功醫生
陳嘉敏醫生
區強威醫生
余家明醫生
B.C. 癌症控制中心
鄭崇慈博士
億兆信託銀業
萬國寶通銀行
僑信參茸藥行
興華參茸行
德信參茸行
大昌參茸行
正大參茸行
中國大藥行
北京參茸行
康寧藥房
嘉齡藥房
緬大藥房
天仁茗茶
新新珠寶金行
華僑金行
富恒玉器
利僑公司
元豐公司
銀龍公司
國泰公司
嘉年公司
佳士農產公司
美加國際食品公司

中華特價中心
大漢公報楊國榮
中文報業聯營公司黎紹聰
加華實業公司陳少鑒
納偉旅行社
優質旅行社
英華旅行社
金寶貝一小時沖印
中僑互助會婦女組
溫哥華南區華人耆英會
東區居民協會耆英組
快樂街坊中心健康耆英會
堅盛頓華人耆英會
錫安華人耆英會
華宮安老院
卑詩省越華相濟會
協和教會耆英組
救恩堂迦勒團契
精美印刷有限公司
博益圖書公司
翠華窗飾
劉糖根保險公司
百佳餐館酒店用具公司
怡東海鮮酒家
遠東海鮮酒家
東海海鮮酒家
碧瑤海鮮酒家
金菊園美食之家
好年華海鮮酒家
新華都酒家
燕樂酒家
珠城海鮮酒家
金馬餐廳
美心餅店餐廳
龍鳳餅店餐廳

耀粥粉麪飯
新金邊小館
越南餐館
愛群餅店餐廳
安樂麪家
南亞餐廳
如意齋
美景食屋
新昌隆肉食公司
金唐肉食公司
元昌肉食公司
廣興肉食公司
萬成肉食公司
中國糧油公司
德成糧油公司
佳棧燒臘肉食公司
時順魚業公司
詩韻時裝公司
龍子行
王建英中醫師
梁立有
鄧生
Allan Leung
許震亞
李運強太太
李富夫婦
李廣釗夫婦
龐萬進夫婦
林仲騰夫婦
林岳鋈
黃婉璋
余惠芳
譚翠霞
黃馬詠琴
黎尹淑珍
謝瑪利亞

全敬賀 (排名不分先後)



松鶴天地三週年紀念
戊辰秋周士心

名畫家周士心先生賀本報三週年



百尺竿頭

松鶴天地三週年紀念

戊辰秋 謝琰敬頌



一日千里

松鶴天地三週年紀念

戊辰

梁石峯



松鶴天地三週年紀念

九月之恒
九月之升

黎永健



名女畫家潘淑俊女士祝賀本報

松

我要說的幾句話

金刀

看過「松鶴天地」三週年徵文比賽入選作品，不由得想起朋友們常常說的那句話：「溫哥華（華人社會）藏龍伏虎。」同時也讚賞提議舉辦徵文比賽的陳吳乃妍女士。如果不是她想出這個主意，我們怎會有機會看到那麼多的好作品。

老實說，我們成人組的那個題目「我的僑居生活」有點語病。僑居者，作客的意思，有違加拿大多元文化的思想。何況當今醒覺的美國人已經把「華僑」改稱為「華裔」。

「華僑」改稱為「華裔」，不要以為這個改變很尋常，意義可重大，可以鞏固我們少數民族的根基，抵抗種族歧視者的進攻，也為下一代鋪好一條康莊大道。

所以看到「我的僑居生活」冠軍許震亞提及「我很贊成林博士（按：即林思齊博士）『認同和參與』的看法，並感覺到他的言行很值得我們這些「新移民和舊移民借鏡和學習。」以及亞軍李綺霞的「我本人從不說自己『寄居』，『旅居』於加拿大，而是說『定居』。」

一時，自己感到慚愧。雖然題目非我所擬，但我亦有責任提出意見，因此我認為這是美中不足的事。有個美國旅行家說：一個人如果不能入鄉隨俗，等於一塊石頭投入池塘，石頭永遠是石頭，不能與塘水融合，旅行尚且如此，何況移民定居。

活在此地，與電腦時代，人也應該追上潮流，不再被狹隘的民族思想所縛束。美國有部份人的祖先，當年乘坐「五月花」大帆船來北美，找尋新世界。他們並無背叛祖國之意，即使後來受到英國人的責罵。到了世界大戰時，英國首相邱吉爾在美國國會演說，一句「美英兩國人」血濃於水」解了那個結。

許多上了年紀的華人，不免受到「華美之分」的思想所影響，而有一遠托異國，昔人所悲。」的感慨，西漢時李陵答蘇武書所說的「異國」，今天却在中華人民共和國的版圖之內。如果一個上海人到維吾爾族的地區去生活，他還能說是「遠托異國」麼？

美國華裔原子科學家威爾遜博士一九八〇年寫的一篇文章（租界寓公的心理）就這樣說：「我不反對大家向美國擠。但美國如果是好的話，向美國擠的人也應該想一想，佔了人家的便宜後，是不是也應該盡一份責任，使美國能維持和改進她的好處。否則，我們可做寓公，人們會永久閉着眼睛做

愚公麼？讓有租界寓公心理的人們永來享人家的福麼？」

說了上面那許多話，無非因為看到耆英組一些文章而有所感觸。他們都被狹隘的民族思想所困惑，自覺是炎黃子孫，都要寄人籬下，因此產生失落感。

「松鶴天地」踏入第四年，也應該在這方面多做點工夫，以消解老年移民的內心矛盾。希望各地作者給我們更大的助力。

「松鶴」長成瞬逾三載 義工參與默默耕耘

陳吳乃妍
(出版統籌)

一份非牟利而又單靠義工熱心支持的老年人免費月刊「松鶴天地」，轉瞬間又踏進第四個年頭了。

多年來，「松鶴天地」為耆英提供日常生活知識，健康指南，生活小品等，使他們在這幅小小的園地上互相交換生活的體驗、心得和感受。目前這份刊物獲得了廣大讀者的支持，着實為耆英提供了有益而積極性的精神食糧。

回顧「松鶴天地」未誕生前，市面上絕無可供華裔耆英閱讀的刊物，亦缺乏耆英發表心聲的園地，他們退休後精神無所寄托，生活無聊，本會有見及此，遂於一九八五年十月創辦了這份特別為耆英而設的刊物「松鶴天地」，目的是藉此鼓勵老年人培養一個積極及豐盛的晚年生活，同時更希望由此促進社會人士對老年人的瞭解和關注。

抱着只問耕耘，不問收穫的宗旨，我

曾經聽到一位年青的女士說，她到老年，就會開始寫作。也許有人會說，到了老年才開始寫作，會不會嫌遲一點呢？我以為，只要能夠開始，什麼年齡都不嫌遲。

有請

沙千夢

這次，我參加「松鶴天地」的徵文比賽，作為評閱的一員，評閱到耆英組的作品，更加證明了我以上的看法不錯。

耆英們的文章，寫得都好極了，雖然勝出的只有冠軍亞軍季軍三位，但是，這只是為了名額有限，並不表示其他的文章就不好，等於世界小姐選美，三名以外的小姐，並非不美一樣。

毫無疑問，很多徵文的作者，以前都不一定有過寫作經驗，但是作品的内容好，很有價值，他們若是由此開始，繼續一篇篇的寫出來，一定成績可觀。

我覺得，寫作的技巧一點不重要，就算寫出白字別字，也沒有關係，只要內容有份量，便是好文章。

我們人人都會表達感情，不必一定要有演講天才，都一樣能使聽者動容，所以，文章也應該人人都能寫的，只看你肯不肯寫罷了。

尤其是耆英們，生活經驗那麼多，人情世情更加看到透徹徹徹，又那裏會愁沒有可寫的題材，把自己壓積在心裏的事，一件一件的寫出來，就是一篇一篇的好文章了。

當此「松鶴天地」三週年紀念的時候，我很願意告訴大家，「松鶴天地」的主持人陳吳乃妍女士，編輯顧問金刀先生和其他各位，都極和藹可親，善意待人，請大家一定要齊齊動員，作為支持「松鶴天地」的新血，多寫些文章來，使「松鶴天地」更加大放異彩。

這是「松鶴天地」之幸，也是我們數以萬計的「松鶴天地」讀者之幸。

賀松鶴天地三週年小引

周國淦(香港)

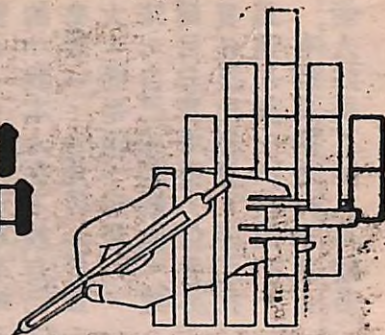
中外各國文學，種類繁多；但「對聯」一項，則為我國獨有之文藝；不論英、美、法、日、蘇聯……等民族國家，均無「對聯」者也。

考對聯文藝，上下比（聯首、聯尾）既須字數相同；更求「對仗」——名詞對名詞，動詞對動詞，副詞對副詞……此外又須每字平、仄聲相對（第一、三、五字則可考慮）。至於對聯之用途極廣，內容涵蘊亦深；國人在新春、婚禮、祝壽、開業……時，更常撰聯以表心意也。

現值松鶴天地月刊三週年吉慶，謹奉上賀聯如后：

松鶴舉世稱長壽
華龍羣才傲德豐

松鶴天地徵文比賽得獎作品



成人組

我的僑居生活

成人組徵文入選冠軍

許震亞

過去十五年在加拿大的僑居生活，對一個在中國大陸出生、度過童年歲月，並在香港完成中小學教育的青年來說，象徵踏入生命的第三個里程碑。

中僑互助會十五週年紀念恰巧也是我移民來加拿大的第十五週年，我想趁著這值得紀念的時刻回顧過去十五年在加拿大的僑居生活。對一個在中國大陸出生、渡過童年歲月，並在香港完成中、小學教育的青年來說，象徵著我的生命踏入第三個里程碑。

七三年八月，我懷著新移民的興奮心情抵達多倫多。在姐姐的幫助下，九月初轉去安大略省西南部的溫莎大學讀理科第一年。在大學寄宿。七四年暑期返回多倫多做暑期工作，開始了留學生勤工儉讀的生涯；同年秋天轉到多倫多大學維多利亞學院繼續攻讀理科。終於在七七年夏天獲取微生物學理科學士。

在大學就讀期間，差不多每年暑假我都有做暑期工，賺錢積蓄起來供給學費；房租租金和生活費等。我做過的暑期工包括餐館和酒樓侍者，醫院男助護員，保安護衛員和醫院化驗所化驗員。我親身體驗勤勞節儉和自力更生的婚禮。

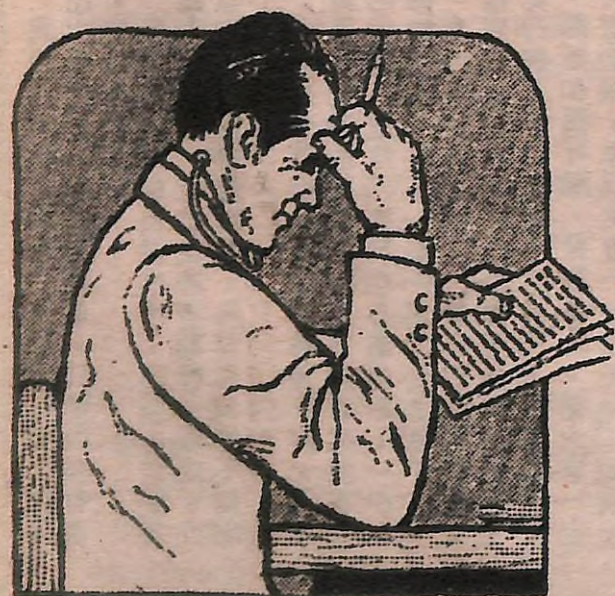
的精神；所接觸的各行各業的人和事物真是林林總總，的確是學做人的好經驗。旅行是增廣見聞和認識各地風土人情的最好方法，所以在幾個暑假做完暑期工之後，爭取時間到加拿大或美國東西岸各地遊覽觀光，大開眼界，調劑一下大學生的生活，還嘗試實現「讀萬卷書，走萬里路」的理想。

七七年大學畢業之後，進入多大微生物系做研究工作，同時考慮我的前途。七八年秋考進了多大牙醫學院，開始了四年牙醫訓練。課餘時經常參加多大中國同學會和住所附近社區活動，其中比較突出的包括參與越南難民救濟工作和CTV W5電視節目「校園大平賣」的抗議行動。（編者按：該電視節目有排華思想。）

八零年初我實現了兒時參軍的夢想，加入加拿大軍隊，準備做牙醫官。同年夏天我被部隊調派來CHILLAWACK B.C.的軍官訓練學校接受十星期艱苦的軍訓。軍訓使我飽受體格和意志的考驗，並令我堅強起來。九月間，回到多大繼續就讀牙醫第二年，並鼓起勇氣加緊鍛煉參加我有生以來第一次馬拉松長跑比賽——多倫多馬拉松賽。八二年我終於在多大獲取牙科醫學學位。部隊立即調派我來溫哥華的COMOX空軍基地的牙科診所服務。八三年春天我遇到一個學生難忘的機會，隨加國西岸一支海軍艦隊（包括一艘補給艦和三艘驅逐艦）到東南亞作三個月的親善訪問，我的職務是擔任該支艦隊的牙醫官和做艦隊指揮官的牙醫診所設於補給艦「供給者號」(HMCS PROVIDER)。艦隊由域多利的ESQUIMALT海軍基地出發，駛經美國聖地牙哥轉往夏威夷的珍珠港和美國海軍太平洋艦隊會合，成為由三艘航空母艦和五

十多艘戰艦組成的巨型艦隊的一部份。一起駛進北太平洋作兩星期的海軍演習。跟著訪問東南亞，航程包括日本、中國、南韓、香港和菲律賓五個國家和地區的親善訪問。以中國上海最具歷史性，因為這是加國海軍自一九四九年中華人民共和國成立以來第一次訪華。我幸運地目睹和參與中加海軍史新的一頁；並回到闊別二十一年的祖國，所謂「少小離家老大回」，那種交雜和興奮的心情實在無法用筆墨形容；另一部隊生活值得回憶的經歷是，八四年秋天，代表太平洋軍區到駐德國的Lahr加拿大陸軍基地參加全加各軍區的長跑和越野賽，並在歐洲遊覽大約一星期，的確是一舉兩得了。

八五年八月退伍！我由域多利市移居來溫哥華做執業牙科醫生。在溫哥華定居的三年來我積極地參與華人社區的活動；好像經歷了幾年的軍人生涯之後，渴望回到華人社會尋找我的「根」。在這段時期，參加了中華會館和昭倫親義公所的義務工作；八六年世界博覽會期間，我有機會參與組織昭倫公所龍舟隊參加溫哥華第一屆龍舟競賽。在過去三年的比賽中，我隊成績有顯著的進步。今年的溫市龍舟競賽中，我隊名列男子隊和全場第三名，成為華人社區龍舟隊表現最出色的一隊。作為領導的我感到自豪；希望明年我們能夠組織一隊實力更強的龍舟隊，「百尺竿頭，更進一步」，為華人社會增光。



在另一方面，八六年十月間中華會館負責主辦在溫市舉行的全加華人協進會（平權會）的全國代表大會，我以會館人權組組員身份參加，並且做同時舉行的「人頭稅問題研討會」的義工。八七年的平權會會議在多倫多舉行，陶永強律師和我代表中華會館參加，並積極地參與討論大會關於人頭稅問題和賠償方法。六月底，由中華會館、中華文化中心和中僑互助會合辦的「職業和社區」青年研討會舉行了，當時大約有一百名青少年參加這兩天會議。我在參與籌備這青年會議時有機會和新任卑詩省督林思齊博士交談；他認為華裔加拿大人和新移民要認同加拿大社會，進而參與這個社會，成為良好的加拿大公民。我很贊成林博士「認同和參與」的看法，並感覺他的言行很值得我們這些「新」移民和「舊」移民借鏡和學習。除了最近建立家庭和參與社區義務工作之外，為了磨練自己的體魄和意志，在過去三年內不時參加各項持久運動。最有紀念性是去年的波士頓馬拉松賽（賽程二六·二英里長跑）和今年八月剛舉行的溫哥華國際三項賽（賽程包括一·五公里游泳、卅八公里單車賽和十二公里長跑）。我深切地認為華裔加拿大人要爭取參加體育活動，洗脫過去的「東亞病夫」的形象。我自己肯定要向這個目標邁進。

成人組徵文入選亞軍

李綺霞

我本人從不說自己「寄居」、「旅居」，而是說「定居」。我不再是飄泊的浮萍，把自己的根和苗種在這片土地上。

人，總是喜聚不喜散的，然而人生在世，對於聚與散，往往是不由自己所控制的。在九年前的夏季，啓德機場仍像往常一樣喧嚷，我擠在送行者當中，當時我才十六歲，不能體會到何謂「離愁別緒」，反而心中充滿着興奮的期待——在太平洋彼岸，新的生活快要展開。

首次踏足溫哥華，天色陰暗，我趕緊披上大衣。在唐人街上走着走着，引來不少好奇的目光：畢

竟是初夏啊，我的呢絨大衣看起來十分誇張，與他們的夏裝相映成趣。

父親在華埠租了房子，是一幢三層高的樓房，金字屋頂，外牆髹上淺紫色，屋前種花，屋後種菜。我們興奮地跑上跑下，從睡房跑到廳堂，對於新的居住環境，我們感到十分滿意。

晚上，當一切安頓下來的時候，躺在床上，可是久久不能入睡。白天的忙碌與興奮都變得很遙遠，心中感到很徬徨，很失落，開始懷念香港的生活和朋友；對新環境感到恐懼。那是無眠的一夜，枕頭被淚水濕透了。

九月份新學期開始了，我懷着忐忑不安的心情踏進學校。校舍出奇的寬大，然而非常陰森，置身其中，恐懼感更添了幾分。

邊享受陽光，那種輕鬆優閒，跟香港學生的緊張拘謹成爲強烈的對比。

從學校踏進社會工作，又是一個新階段的開始。我在華埠一間診所裡任職，病人大多數是中國人，其中有香港的明星藝員，也有來自中國或越南的難民。雖然來自不同的階層，但我深信他們跟所有移民一樣，懷着同樣的信心與盼望，在這異國的土地上，創造更美好的明天。

我本人從不說自己「寄居」於加拿大，而是說

「定居」。其中的分別是：我不再是飄泊的浮萍，乃是把自己的根和苗種在這片土地上。我不否認起初確實感到徬徨，失落，因為我像一株幼苗，從土生土長的地方被連根拔起，栽在陌生的地土裏。可是今天，這株幼苗逐漸長大；它的根深深地扎入泥中，根與泥已融為一體，不可分割了。因此我對於東方之珠固然懷念，但溫哥華也教我感到無比親切，這兩處地方，在我心中佔着同樣的比重。

歲月無情，改變了很

成人組徵文入選季軍

靈秀

移民的頭幾年，常常有意無意的想起要回香港去，從來沒有生過買屋的念頭。但是買了房子之後，才發覺僑居生活自有引人入勝的地方。

移民頭幾年，常常有意無意的想起要回香港去，從來沒有生過買屋的念頭；一九八零年，溫哥華的屋價好像龍捲風一般飛

簽了「賣身契」的第二天，才發覺要跟的手尾多着哩：律師要追手續費，市政局要追地稅，銀行要澄清利息，電話要接綫

漲，在漲價前我平白送走了幾次買屋的好機會。為此，夫妻倆吵鬧了好幾次，自命已經接近「不惑之年」，從未嚐過如此喪氣和失落的滋味，所謂「執輪行頭，慘過敗家」，更糟的是，我們不過到了加拿大七年，已經搬過家九

轉地址。要添置的東西也不少：洗衣乾衣機，爐頭，雪櫃，抽氣機，吸塵機，剪草機等；甚至傢私，窗簾，地氈，雜物架等從前住柏文（APARTMENT）時不用顧慮的東西都要起來！

次，「再搬兩次，恐怕連生育都成問題了！一醫生心平氣靜的警告說。

後來，屋價居然下降
了，我就不甘後人的匆匆
在霧地港（PORT MOOD
）買了間小屋。

要做的工夫也不少呢：除了要油漆外，還要間起籬笆，換過鎖匙，執拾土庫，清理熱水爐，換過濾塵板，甚至換水廁零件等，爲了省錢，一切可以用雙手去做的，加點想像



力，動動腦筋，都自己動手做好了。好在這裡賣零件的舖子都不厭其煩的爲您講解，甚至示範，一下子，生活好像忙碌了許多！

買屋的原意，本來以爲請朋友來聚聚腳，聊聊天；但是天天放工，就做了屋子的「奴隸」，連跟太太談話的機會都烟消雲散了，難怪醫生說：「再搬兩次，可能連生兒育女都成問題了！」霧地港在溫哥華東郊二十五公里之外，因此屋價較低廉，不用說，上班下班的交通都很費時間，爲了節省時間，夫婦倆人索性每天在車上吃飯：炸雞，薯條和漢堡飽成了例餐，七喜汽水或

可樂成了例湯——翻開屋契欣賞，最少還要供廿五年期，真是火燒旗杆——長歎，悔不當初！

買了屋子後不久，一位研究國畫藝術的老師夫婦來探望我們，對我們屋前屋後的清幽環境稱羨不已，經他們指指點點，一切繁花雜草，一片荒山野嶺竟然搖身一變，化爲鳥語花香，萬紫千紅起來，臨行時親手題了「涵碧軒」三個大字，還囑咐了烈治文（RICHMOND）的一位木刻家把字雕在紅木板上，掛在我們屋前，頓使草廬有了意思起來。

在涵碧軒三字的策勵下，我們不敢辜負老師的好意，忽忽把屋前屋後的雜草廢物澈底清除，把山坡夷平，用石頭砌個菜園，用樹枝圍個花園，用木方搭個陽台，插兩棵葡萄藤，種兩棵果樹，塞些菜秧，紮些豆仔，一切變得生機勃勃起來。此後的日子，每逢有空，我們倆口子就鑽進園內忙於「農事」，不知暮色之至，大有陶淵明「帶月荷鋤歸」，「衣沾不足惜，但使願無違」的意境；詩人可以詩邊尋夢，畫家可以畫裡迴舟，我雖凡夫俗子，日夜爲五斗米折腰，何需受環境的約束，而忘懷了大自然的情趣。祇要人的內心和自然的韻律吻合，就可與萬物混凝而成一體！

園藝的結果，也使我體會到「人勤地不懶」的妙處，大自然絕不浪費時間和空間，稍一鬆懈，就雜草叢生，各式各類的害蟲也毫不客氣的侵入：翻

土，除草，施肥，插種，修剪，灌溉，收割，留種等等都很有次序，而四時八節，五風十雨皆有定時，任憑您急也急不來；春天嗅着清透五臟六腑的空氣和新翻泥土的味道，看着嫩芽綠滿枝頭，夏天享受着葡萄架下飄來的涼風習習，帶來蘭竹的幽香，秋天帶着小孩子去檢拾園裏自己種來的蔬果，戲弄着堆滿樹根的楓葉；冬天看着窗外靜蓋着園子的白雪，欣賞大自然的休眠狀態，羅馬人說：休息爲了工作，白雪下蓋着的是生機，是希望，是工作的力量。

買屋原來還有一點好處：它可以使人死心塌地的忠於工作，因爲房屋的開支不少，銀行也絕不放鬆不依期付款的客戶，要保存屋子就要工作，且要努力的工作；辛勤的結果，在職位上的表現自然良好，工作就穩定下來，再不想到轉工或搬屋了。

數年來，爲了保養屋子，我學習了不少維修的技術，在許多方面學了忍耐的重要，揣摩了一些處世做人的道理：在葡萄藤下和朋友晤談，往往深夜不散，所學的東西，尤勝過萬卷千書；在菜園消磨的時間，也比得上心理治療的科學；這裡沒有佳釀美酒，或是湖光山色，但是花香竹影，苔痕，草色，閒雲，野鶴，一簞食，一瓢飲，加上一份固定的工作，我的僑居生活自有它引人入勝的地方。

中華民國二十六年一月一日
 中華民國二十六年一月一日

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 104

耆英組

我的晚年

耆英組徵文人選冠軍

施思

七十多歲的女兒跟九十二歲的媽，就如此相依為命地渡過我們的晚年。

懸垂着的百葉簾輕輕地抖動，半開的窗透進深夜的涼意。溫哥華的夏夜，天氣仿如香港的秋深。我放下本在編織的絨線，悄悄走到媽媽的房間去。媽媽蓋着薄被，在床上甜甜睡着。多摺的皺紋毫無掩飾地暴露在她已九十二歲的臉頰上，那看來並不美麗的顏容，此刻卻像乖順地熟睡的嬰兒，教我感到放心和安慰。靜靜地拿起一塊紙巾，小心又輕柔地為她拭抹眼角淌下的淚沫，確認沒有把她擾醒之後，才又靜靜地回到客廳。

夜，是如此寧靜。這房間積還不算小的屋子裏，就是我們母子倆。七十多歲的女兒跟九十二歲的媽媽，就如此相依為命地渡過我們的晚年。

我繼續編織那件織了又拆，拆了又織的毛衣，不自知為什麼要這樣做，也許為了慣於工作；也許為了雙手的下意識，似乎要把自己遙遠的回憶和舊夢，一再編連，又一再放逐。這看來毫無意思的動作，卻幫助我打發了許許多多孤寂的晚上。牆上掛着的照片該多

我做柔軟體操，然後又看着我為草皮洒水……

午飯後，趁媽媽靠在安樂椅上休息，我在書桌前坐下，拿出紙筆，準備給兩位在遠方學生寫回信。感謝這兩位曾經是我的學生底好孩子，只為她們寄來的一紙溫情，為我這個老人點燃了生命的火花，使我更感到人間的溫暖和可愛。

我把信紙攤開，拿起筆，忽然停住了……該寫什麼？該怎麼寫？她們已經給與我以關懷，給予我以力量，我也自覺生趣蓬勃，力量充沛。我該告訴她們自己如何健康，自己如何熱愛生命，熱愛工作……

「HI, MRS 陳：一個窗外响起了幾個年輕人親熱的招呼，接着，幾個可愛的小孩子的面頰，鼻子都貼在窗門的玻璃上，看他（她）們那紅蘋果似的面頰上點綴着點點的雀斑，我不禁從心底裏感到好笑。

這些可愛的外國男女孩，又來找我學習了。露絲要我繪畫；理察要我學摺紙；雷門要我教算術……每當我面對他們，就感到當了幾十年教師而自豪。

我的教學工作已經停止了，然而我對教學的熱忱卻永不休。這是我的寄托，也是我的生命！我跟孩子們打過招呼，示意他們稍待一會兒才再見。於是我充滿自信地迅速地在雪白的信紙上寫下——

夕陽無限好，那怕近

黃昏！就拿着這句話，回答關懷我的好學生們吧！

我的晚年就像夕陽哩，我們雖是遠離故鄉，但別別故土，來到異國，但精神上的安慰和寬鬆，是無法用文字來表達出來的。謹以此點感受為文以紀念，想同輩諸公，當有同感。我預感我們晚年的生活是適意的，這異國的風土人情，使我們又開始了新的篇章。為了更好的發揮一些餘熱，願在有生之年，在為海外的僑胞，能盡一些義務，不虛此生。

耆英組徵文人選季軍

孫桂年

我們雖是遠離故鄉，拜別故土，來到異國，但精神上的安慰與寬鬆，無法用文字表達出來。

人之一生，終要老邁，如何使老來得到歡渡晚年，則因個人之要求不同，其情況亦各異。但總的來說：是快樂，是如願以償，是興緻勃勃，是對生活充滿了興趣。

我來自中國大陸天津市，過去六十年間，混混沌沌，總想以隨遇而安，而了此一生，熱料處境艱難，不似想像的那麼簡單。終日奔波勞碌更兼惶惶不安，僅以人與人之間的關係一點極難相處。因為大家都恐怕自己受欺騙。不願管別人的事情。遇事思前想後，躲躲閃閃。再購買，難得安靜，因而是生活枯燥，緊張，一切都是感到無樂趣。國家則是因為人口眾多，亦顧不到對老年人的關心，從而使人

耆英組徵文人選亞軍

陳廷

人生將七十，壽元應滿足。歲月染髮鬢，搔首已半禿。滄桑增唏噓，浮沉知榮辱。卅載寒窗後，依依離大陸。買棹登異域，藍田淘碧玉。客自故鄉來，鄉音多稔熟。一日凡幾頓，餐餐有魚肉。背北面朝南，陋室無絲竹。門前車馬稀，黃玫瑰白菊。室後可宜人，瓜紅與蔬綠。或要太極拳，晨運當遠足。或邀談風月，持螯嘗大鱸。相對乏長吟，興至棋一局。士丹利流連，有客稱不速。

是與親友交往中，在旅行中，處處受到關心與尊重。例如一次我因初到此地，不識路途，走錯了方向，逕向一位中年人詢問路徑，但因對方語言我不能聽懂，結果是這位先生，就親身把我送到我的居處。經我再三致謝，却一笑領之。賠上自己的辛苦而幫助別人，這樣的事情，在我們過去是很少遇到的。

由於我們過去長期處於生活貧困和物資缺乏的境地，到達溫哥華以後，見到這裡的物資豐盛，品種繁多，而且在琳瑯滿目，豐富多采的商品市場上，繁榮景象。增長了我們的繁榮生活的希望。尤其在顧客與售貨人員的關係上，是親切與謙讓，尊敬與體貼，一掃我們過去所接觸的「一問三不理」和「橫眉冷目」的服務印象。使我們感到的是精神上的欣慰。

生活，但祈安寧，可是往往多難。往來難免。因為許多事務要找到你頭上來，而且也是無法躲避。例如每個季度要領取分配購買生活物品的票證，到夏季要登記購買冬季取暖用的煤炭，冬季下雪以後清掃自己門前積雪，貯存冬用蔬菜。平日間則是買糧食，買食品，買生活上所需的東西，都是按人分配而有時間限制的。並且人多，排隊，推個，都需要很長時間而不可一次就完成的。其它還有清理庭院，整理陽台，做環境衛生，打掃街道，都是有人監督督促。晚上還要到馬路上去輪值巡邏，維護安全秩序。這沒完沒了的，奔波和煩躁，對我們老年人來說，是一種沉重的負擔。當我們到達了溫哥華，一掃過去的煩躁。恬靜的生活，使我們心緒上得到了寬鬆和舒暢。

為了避免我們「寄人籬下」的思想，在我們能勝任而有興趣的條件下，做一些整理庭院花木，清理一些舊日的書籍字畫等工作。在我們自覺自娛的要求中，展開多少年來的新天地。豐富目前的生活。

老年人的生活，需要是恬靜而穩定，不受任何干擾，但個人需有自覺和自愛，在不打擾別人，不強人所難的情況下，盡自己綿薄之力，做自己能做的工作，才能使生活有情趣。

過去我們要求自己的

追憶先師

鄭或

符祐之 W.J. FLETCHER 及其他

本刊第三十五期「唐詩英譯」選輯所選王維之「相思」，譯者 W.J. FLETCHER，據松下問先生註解為「英人佛勒查」，殊不知 FLETCHER 原有正式之中文名字「符祐之」，係筆者老師。吟誦其譯作，不禁回憶當年，感慨系之！

一九三二年秋季，大學開學選課，對着課程表端詳，看到「英詩選讀」和「詩學入門」兩門功課的教授名字「符祐之」，心想必是中國人。選了六個科目中便包括了這兩門功課。

上「英詩選讀」的第一堂課，看見緩步踏入課室竟是一位滿頭銀髮，面色紅潤的白種人，中文名字叫「符祐之」的 W.J. FLETCHER 先生，年紀看來已有五、六十歲，說話輕聲細語，態度和藹可親。穿着一雙籃球鞋，手挽一個小藤壘，走路安詳緩慢，面露微笑。踏上講台，打開藤壘，拿出他的教材。

在當年，不似現在，除了運動員之外，穿着籃球鞋並不這麼普遍隨便。所以一位衣着整齊相貌岸然的西人，不論晴雨天都穿着一雙籃球鞋，手挽小藤壘，有時還加上一把紙雨傘，在校園裡步伐安詳的走着，便顯得很突出引眼。

「英詩選讀」他開宗明義把十二世紀的波斯大詩人莪默（OMAR KHAYYAM）的名著 RYBAIYAT 詩集（EDWARD FITZGERALD 英文本，中文有人譯名「魯拜集」）介紹給學生研讀。這詩集包含四行詩一百五十八首，每首的末音押韻而第三句則不押，與中國詩之絕句形式相同。莪默加奄本是波斯的算學及天文學家，但其科學上的聲名却被其詩才所掩蔽。「魯拜集」總共有四行詩五百首，十九世紀經拉斐爾翻譯介紹後，始大受世人讚賞。其格調富田園風味而充滿人生哲理，有陶淵明之恬淡和李太白之浪漫情調。

在「詩學入門」課中符祐之先生更詳細解釋教導英詩之各種形式、格調、音節、抑揚、韻律、以至雙聲（ALLITERATION），疊韻（INTERNAL RHYME）等等，其嚴謹處絕不下於中國詩詞之格律平仄聲韻，使學者嘆為觀止。他不單舉例示範，末後更要學生依法試為「泡製」，就算是童謠兒歌那樣幼稚也好。他能說國語，但除教書外却沉默寡言。

後來我購得他所譯在商務印書館出版的「中詩精華」和「中詩精華續集」，布面精裝，一本紅色，一本藍色，兩本都不十分厚。中詩精華其實就是唐詩選譯，其譯筆即顯露其學院式的深厚文學修養及對英詩的造詣與功力，尤其是對於中國文學特別是唐詩的愛好。因為

他本身就是一個詩人，而且深諳中文與中詩，他的詩學造詣與功力使他所譯唐詩不單忠於原作的情意，而且完全吻合原來的格調。絕不像一般泛泛之輩所譯的，至多祇能譯出原作的意義但却失去原作的格調與形式，使對於中西詩歌有同樣修養者讀起來好像祇是通譯（INTERPRETATION）意譯而非做到信、達、雅的上乘翻譯（TRANSLATION）。

但具有這等造詣與功力的人才，當今之世却不可苛求。不過他的唐詩雖譯得好，却不如後來其他譯者的出名，原因就在：他是一個不求聞達的學者教授，他的譯作在一九一八年時代的上海商務印書館出版，局限於那個環境，流傳不廣，也許早已絕版，不為人知，不比後來的西方譯者在西方出版的譯本，其推廣傳播的範圍當然大不相同。

話說回頭，我七歲入學，第一間啟蒙學校是一間基督教禮拜堂裡的「東光學堂」，八歲至九歲反而轉入家塾跟老夫子熟讀唐詩、孟子、以至「東萊博議」等等。老實說，在當時整部唐詩三百首可說首首都能背誦，但除覺得音調鏗鏘悅耳好聽之外，因年紀尚小，其中情意還不甚了了。直至讀到符祐之老師的英譯，才再加推敲尋味，領略到它的妙處。但這個時候除去西方文學之外，我的興趣已轉移到宋詞與元曲；也選修過陳鐘凡教授的「周秦文學」之餘，又涉獵了些墨子和老莊哲學。

符祐之先生曾是個英國外交官，在中國任領事多年，民國初年他目睹中國受外力欺凌，尤其是英人在上海租界之「五卅慘案」及廣州之「沙基慘案」所造成之流血事件，使他深惡痛絕，捨棄英國而長居中國廣州，差不多是入籍中國。他原有兒子在英國（聽說似乎是在牛津大學教書）。他在廣州再與一個中國婦人結婚。

一九三二至三四年我上了他兩年的課，一九三四年的秋季，報紙上忽登載一段新聞，一位白髮的西人浮屍香港淺水灣，是意外抑或自殺，原因未明。他就是老教授符祐之先生。在廣州文明路中山大學大鐘樓下的大禮堂（是孫中山先生演講三民主義的地方），一個滿擺着花圈的追悼會上，我見到披着黑紗的那位中國婦人符師母。

說到西人而有十足中國味譯名的另一個例子，一九三六年前後，中山大學英國語言文學系的系主任張寶樹，原來姓名是 JAMES BUSH，美國人，但看他的名字却使人誤會他是中國人，其實他

的廣州話比我還道地。我任他的助教，代理系務行政。一九三七年蘆溝橋事變，日寇侵華，廣州差不多日日都在空襲警報和敵機轟炸之下，他跑到香港去的時間多，後來並且完全離職。一九三八年戰況日形惡化，廣州遭受空襲也幾乎日夜不停。警報也聽得慣了而不以為意，我也懶得走入防空壕。有人為怕炸彈落在自己頭上，緊急中會從這個防空洞忽然跑過另一個防空洞，剛巧炸彈就落正在那個防空洞口而把他炸死了！真是防不勝防，避無可避，走入防空壕至多只是為避免彈片橫飛的損傷而已。在這樣情況之下，生命安危毫無把握，我却把所有藏書，平日用多餘的零用錢一出街就走入書局或舊書店留覽選購的心愛書籍，檢出一部份認為特別珍貴的裝滿一個大木箱，趁空襲警報間隙趕上火車送到香港寄放在一個朋友的朋友店裡的閣樓上，懷着好像大難臨頭託妻寄子的心情，自己回廣州置安危於不顧。在這箱書中就包括了符祐之老師的兩本「中詩精華」英譯。

一九三八年十月廣州淪敵前兩天，我隻身到白鵝潭擠上西江輪渡，經廣西、越南、輾轉而至雲南激江，中山大學遷校於此地。一九三九年冬辭去大學講師之職，又經越南河內、西貢、新加坡，而至婆羅洲古晉任中學校長，這時我才廿六歲，一九四一年再轉赴馬來西亞吉隆坡中華中學，又逢太平洋戰起，日寇登陸北馬哥打峇魯南下至吉隆坡前夕，在砲聲中我又惶惶騎腳踏車載着兩個箱篋擠上最後一列火車連夜逃到新加坡，腳踏車半途給偷了。直至日軍砲攻新加坡軍港，在炸彈砲彈交飛下，不過三天時間新加坡也淪陷了。我為砲彈片所傷而入救生站，至此已無路可逃。

太平洋戰事以原子彈結束，八年抗戰好不容易過去了。雖然家園破碎，故國飄零，心中却滿懷新希望，重投祖國重建營陣。一九四六年秋，在回抵國門到光復後的台灣之前，必然先經香港，第一件事便是按址尋覓一箱書所寄託的底護所。那知朋友的朋友說：原址已為反攻的美軍機 B-19 所炸燬，現址已是重建的，我的那箱書命運如何當然可想而知。八年流離播遷，九死一生，青春隨砲火消逝，所存的最後一個痴殘夢也歸破滅！其中如一些英法及俄國文學巨著及包着布質外壳一函一函的線裝名家詞曲集，也許有錢仍可再買得到，但好些有精美插圖的珍本如希臘羅馬神話及傳說以及其他罕見的書，連符祐之老師的那兩本恐已絕版的英譯唐詩，却是無可補償的損失！

松鶴天地三週年誌慶

福德常種添歡樂

善緣廣結賀三秋

國際佛教觀音寺敬賀



加華實業公司

CATHAY PACIFIC REALTY LTD.
3377 Cambie Street, Vancouver, B.C. V5Z 2W6

陳少鏊

THOMAS CHAN



公司：(604)872-6681

住宅：(604)271-2139

直接傳呼機：667-2239

歡迎查詢
忠誠服務
免費估價
房屋買賣

星期六開放 2-4PM

▲烈治文西區近第二路 5651 Pearl Court, 幽靜靚區, 三年新, 四睡房, 一書房, 三大廳, 2 1/2浴室, 面積約 2850 方呎, 兩壁爐, 雙車房, 向南, 交通方便, 三分鐘車程可達各大商場及新唐人街, 開價 \$293,000。

▲烈治文新發展高級住宅區, 正建築中高尚豪華住宅, 四睡房, 一書房, 特大遊戲室, 客廳, 飯廳, 家庭廳, 特大廚房連 Eating Area, 三車房, 設備齊全, 面積約 4500 呎, 歡迎來電詢問, 開價 40 餘萬。

星期日開放 2-4PM

▲烈治文西區 Tiffany Estate, 近第二路 5155 Topaz Place 8 年新, 約 2450 方呎, 三睡房, 一遊戲室, 三大廳, 2 1/2浴室, 兩壁爐, 雙車房, 向南, 環境清靜, 高尚靚區, 交通方便, 鄰近中小學, 開價 \$239,000。

▲烈治文 Williams Road 新建成城市屋, 上層兩睡房, 客、飯廳, 廚房, 露台, 下層特大遊戲室, 洗衣房, 兩浴室, 六件電器, 開價 \$138,000。

中藥館出售

▲烈治文三年新獨立城市屋, 三睡房, 客飯廳, 家庭廳, 六件電器, 面積 1700 方呎, 宜投資或自住, 開價 17 萬餘。

▲溫哥華緬街夾 26 街, 著名餐館, 約一百座位, 地點旺生意好, 生意連設備, \$88,000, 勿失良機。

賀松鶴天地三週年

耆英園地

中華集團

林鉅文敬賀

松鶴天地三週年紀念誌慶

精神樂園
耆英齊頌

大漢公報同人敬賀

松鶴天地三週年紀念誌慶

壽鶴青松

梁奕文律師敬賀

PAUL LEUNG BARRISTER & SOLICITOR
503-88 E. Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
電話：687-7537

松鶴天地三週年紀念誌慶

百尺竿頭
更進一步

溫哥華華益社同人敬賀

松鶴天地三週年紀念誌慶

精神樂園

溫建功醫生敬賀

欲言堂隨墨

巢斯

開張大吉

欲言堂開張大吉，當然應該「燒炮仗」，以前香港燒炮仗大行其道，過年過節，都可以聽到炮聲震耳，新舖開張，當然燒一串由天台垂到地下的大炮仗以示慶祝，可惜自從一九六七年起，政府禁止燒炮仗，連農曆新年也「靜悄悄」，好在加拿大，如果要燒的話還可以。談起燒炮仗，同樣是「燒」，意義却有所不同，如果是大排酒席，門前的炮仗燒過後，便是表示「入席」，賓客看見在燒炮仗，自動不敢進入，樓下大堂也會擺出一個牌寫着「鳴炮謝客」，表示已經停止「迎客」。

但是新舖開張，鳴過炮仗才是秩序開始，嘉賓貴客，魚貫入門，向老板恭喜，大展鴻圖，一本萬利。

有一個故事：開張大吉拜土地，燒猪要搭配一片「豬鬃」，以表示「有利」的意頭，怎知那隻豬鬃貓兒一個不客氣便把豬鬃啣去，小伙記氣急敗壞的走到老板面前說：「事頭，弊囉，唔見一利」呀！

老板怒氣沖沖的罵他「大吉利是，唔見蝕（舌），吐口水講過！」

忽然貓兒走過，小伙記大聲一喝，貓兒突然放下豬鬃，急忙逃走，小伙記檢起豬鬃走告老板說：「好啦，好啦，搵到蝕呀！」

老板給他氣個半死，「唔係，搵到蝕（利）呀！蠢猪！」

小伙記却還是莫名其妙。

一回相見
一回老

香港淪陷時期，小兒剛好四歲，應該入學，但是當時的幼稚園都關閉了，沒有重開，祇好送他去「加冕台」（多好的名字的「湘父私塾」）。

廬湘父老師德高望重，在香港仕林中數一數二，收容的學生，親躬教授，初入學便要念詩篇，日教一課，明天便要「背誦」，如有遺忘，必要讀完再讀，讀到識「唸」為止，字認不認識，會不會寫，還在其次，長大了便會明白。

兒子每日受教的功課帶回家裡，這個做父親的為免明天孩子背不出來要「罰企」的緣故，也要盡心盡力教他誦讀，所以，不但他「會唸」，連我也入心入腦，至今不忘。

老師選了兩首詩：「同氣連枝各自榮，些些言語莫傷情，一回相見一回老，能得幾時為弟兄」。

「兄弟同居忍便安，莫因毫末起爭端，眼前生子又兄弟，留與兒孫作樣看」。

真是至理名言，很願意介紹給無數的父母兄弟姊妹一同誦讀，記取「一回相見一回老」這句話，不要為雞毛蒜皮的小事情，吵鬧不休！

要為雞毛蒜皮的小事情，吵鬧不休！

歲月裡，兄弟姊妹能够聚在一起的時間有多少，應自珍惜，相見時難別也難。

如果能夠得見面時還為了一起，恩恩怨怨而爭執不休，何苦來哉？

上期金刀先生發表「老年人的性生活」一文，分別從不同角度對這問題進行深入探討及引述專家的意見，洋洋大觀，筆者有感於這是一個大家切身的問題，故此亦打算就此參加些少個人從醫學觀點的聯法。

首先我們假設一切客觀上的障礙都不存在，即無所謂社會風俗、道德問題等等的壓力，那麼老年人就是否可以痛快淋漓地享受性生活呢？事實當然並不如此，西方人絕大部份都不存在老人應否有性生活的問題，但實際上到差不多年紀，亦無可避

免地碰上這方面的煩惱。「一生」、「一老」、「一病」、「一死」，是人生幾個階段，「老」亦即代表人體機能的退化，正常情形之下，人體各器官經過壯年之後，必定隨着年紀增長而出現退化，雖然由於每人生活方式不同，對身體健康保養有異，最多亦祇能將機能退化推遲或拖慢，却勢難避免。

也談老年人的性生活

又該如何解釋呢？如果有可能上情況出現時，就很可能牽涉到另一個問題——機能障礙。機能障礙，原因複雜，不受年齡限制。當然，年老體弱，機能較高。原發性機能障礙由於泌尿生殖系統本身出現問題，例如前列腺疾病，肝、腎虛損等。繼發性機能障礙則由於其他疾病所影響，例如糖尿病，又或者由於長期服用某些藥物而造成副作用。

根據中醫理論，某類機能性障礙是可以醫治的。採用針灸、指壓、藥物、氣功等都可以達到一定的療效。可惜現代醫學理論大多傾向於頭痛醫頭，

（編者按：本文作者是針灸醫師，現居溫哥華。）

老人仍須要運動

過客

晚年生活舒適愉快否和身體健康與否關係重要！至於怎樣能够保持及加強身體健康，健身運動應該是主要的方面。不過老年人的運動法，僅以輕鬆柔和活潑筋骨之類而已，決不是太費氣力的劇烈運動，那是氣力充沛的年輕人之所為。

總之，運動決不可欠缺。老年人的身體，比如一輛「老爺車」，必要小心保養，也要不時發動機器跑一跑短途，不可完全停擺不動，否則難免機件生鏽或機件不靈了。同樣理由，老年人的肌肉筋骨也要給予舒展活動機會。古語說：戶樞不蠹，流水不腐，理至淺顯。

適宜於老人的柔和運動，最簡單的莫過於散步式的步行，地點以寬闊的公園或僻靜無車馬到的地方，空氣清新之處至好。香港人的早晨行山運動，是最好的例子。若是冬天風雪或下雨，不方便出門時，則在家中做甩手運動或太極拳運動也好。還有其他凡可舒筋活絡的柔和運動，都可以在室內做，看各人的環境適當適量而行。

如果年齡還不太老，練太極運動當然最佳，其實此種運動很少用力，即使舉手出拳也不用力，是輕鬆柔和又易見益處的好運動。有關太極運動詳情，前幾期陳伯元先生有發表過一篇長文介紹詳盡，足供參考有餘，故不多贅。

康長壽之福樂！

溫哥華埠華人滄桑史

陳焯聯



在加拿大的大家庭裡，今日我們華人與各種人平等相處，享受同等民主、自由與人權。這是我們祖先用血汗開拓加拿大這塊土地，取得了不可磨滅的功績，以及我們在這一個多世紀中努力爭取得來的。

當然也缺少不了國內因素。過去，由於祖國處於封建皇朝統治，政治腐敗，經濟衰退，農村經濟艱苦，貪官污吏，祇顧魚肉百姓，盜賊四起搶劫，引致世界各國侵略壓迫中國，國勢岌岌可危，這是最根本的因素。

自從新中國建立以後，國家日漸強盛起來，各資本主義國家的官僚政客，為了爭取中國這個龐大消費市場，不得不改轍易轍，與中國親善。

繼中加建交之後，發展至今日溫哥華與廣州市結為姊妹城市，卑詩大學與中山大學結為姊妹大學等。平等友誼之花將越開越燦爛，芬芳四溢，我們的子孫後代，也將因祖輩積下的善因，福蔭萬代。

我們飲水思源，不敢忘記祖先們過去的艱難奮鬥，也不敢忘記華人過去所受的辛酸，更希望新一代的華人子孫繼前賢後，努力奮發，成為加拿大多元文化制度下新一代的人民。

回溯一九二三年，那時正是加拿大進入排華的高潮，那時士達孔拿區學校乃黃白分校之發源地，因當時日裔及華裔學童入學該校肄讀日衆，引起白人嫉妬，該校長布朗氏即時提議，不准黃種學童與白人學童同校肄讀，幸得華僑及時反抗，日本政府亦聯同反對，此事才消沉下去。

過去的排華不單在教育領域裡面有，在其他所有領域都同時有這些事件不斷發生着。

每當選舉之際，各官僚政客必四出煽動選民，藉着各種污言惡語，毀謗華人，以達到他們拉攏選票之目的，如謂華人拉西女當娼、開賭博館、賣鴉片烟、吸毒品等罪名謠言惑衆。

「居住問題」一方面，當時的華人祇准在熙攘往來、嘈雜紛擾的華埠鄰近十個街位左右居住，比如亞比街西夾二十五街南至海傍道一帶區域，及卑詩大學盆地、西溫哥華、不列顛山頂地產等區，一概不准華人居住。

職業問題，在商業方面，對開餐館的立女傭例來限制，不准華人僱用西女當企枱（在當時來說等於不准營業，坐以待斃），對開設生果瓜菜舖的，加賣罐頭、食品等，則又

出營業時間例來限制，每逢星期三下午一時以後，星期一至星期六下午六時以後，及星期日全日，不准出賣罐頭食品，違者罰款、坐監，或取消營業執照，或者三者一併施行。雲埠警察局時常派出便衣女警，喬裝家庭主婦，在商店購買罐頭，得到罐頭證據便呈報法庭，控告華商干犯法例，各華人商店無不為之提心吊膽，不勝其擾。

至於西人不願做的鐘點長而入息低微的農夫、菜農則讓華人去耕作，日出而作，日入而息。待勞碌至有起色時，西人又插手其間，成立農產統制局，立苛例以限制華農生產，例如不發給牌子給華農，直接是不准華農出售自己生產的農產品與消費者。

在B.C.大學畢業之華裔醫生、律師，不准掛牌執業，工程師又不准用，以至學成反為無用武之地，慘哉！

至於娛樂遊戲，不准華人在公共泳池游泳，不准華人在高尚之服裝店購買服飾，不准華人在高尚戲院看戲，祇有一間次等電影院（R.B.X.）才准華人入內，但又把華人推到最高之閣樓一角，如坐飛機吊椅，居高臨下。

有一間掛羊頭賣狗肉的白人餐館（WHITE LION）其餐廳不准華人進內吃餐。然而其廚房裏的廚師及雜工，則全是低工資的華工。

四十三條禁止華人入境苛例，乃於一九二三年七月一日（加拿大國慶日）實行，因此全加華人社團通過該日為「僑恥日」，不參加他們的國慶活動已幾十年。但時至今日，我們炎黃子孫胸懷素以寬大見稱於世，既往不究，拋棄前嫌，化干戈為玉帛，自七十年代開始已熱烈參加矣。

在三十年代至五十年代，這段期間，華埠（俗稱唐人街）及其附近一帶，因該一帶物業價格較為低廉，經常遭到市府強征暴斂，限期迫遷。回想我於一九三四年遷去跑馬街一千一百一十八號屋，亦住了十年，都同樣遭到市府限期六十天內迫遷，我祇不過是受害者之一而已。

六十年代市政府改建房屋計劃時，不向其他地區着手，偏要向弱國無外交兼多不諳英語、華僑聚居的華埠埋手，用強徵暴斂、廉價收購以及迫遷雙管齊下等手段，以作拆除、改建。華人業主真是苦不堪言。及拆至半途時，適小婿顏可親當時肄讀美國紐約哥倫比亞大學攻讀

博士學位，乃將士達孔拿區拆除民房之情景寫成論文以考取學位，並建議聯邦及市府房屋管理部門應保管民房以解決房荒問題。之後又有簡氏兄弟二人積善街一帶幾條街位而圖利。嗣後按兵不動又有多年，稍後消防局又欲在該地段建築消防局，但激起僑胞憤怒群起反對而停止。

榮近曾

流倒不從水滴前簷

早於好幾年前，本港已開始舉辦「十大傑出青年」選舉，旨在表揚個人成就及對社會貢獻。且為大眾所認識的年輕人，這做法既能鼓勵年青一輩為目標努力，振奮心志，更替公眾謀福利，這出發點非常好。當然全港五百多萬人，青年佔四份一，也超過百萬，斷難準確地評出十位「傑出一人」，不過選舉以來也從未有人反對。

去年更由政府電台舉辦「十大傑出長者」選舉，相信評審也同樣不易，幸從角度來看，頗能照顧家庭關係，極為明智。如其中有母親一手同時撫養身體畸形及弱智子女直至長成，其艱苦處境不足為外人道，難得從百萬人中發掘這位偉大女性，其可見一斑。

本來為人父母，有誰不愛兒女，有誰不為下一代鞠躬盡瘁搏盡老命去照顧維護以致教育成才！不過有因經濟能力不容，有因家庭境況變幻，更有因惡習牽累如吸毒嗜賭等因成人，這精神果真偉大，實在值得敬佩。

然而社會風氣所趨，似乎多數要求上一代如何管教養育，而對為人子女應負什麼使命倒着墨甚少，學校對諸生訓誨都着重視家事顧問。

（本文作者乃香港電

甚麼是白內障

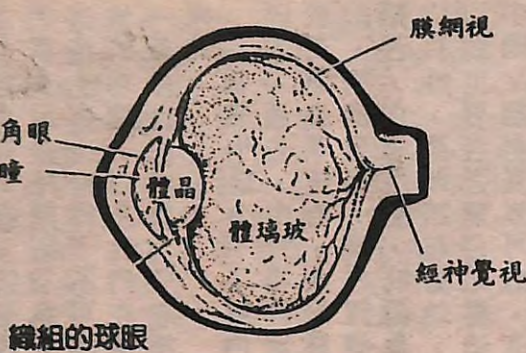
*梁萬福
勞永樂

進入老年期後，很多人都會發覺有視力衰退的現象，這是直接影響老年人日常生活例如：閱讀、書寫、步行等。

導致老年期視力衰退的原因，因有種種，最常見的是老花眼、白內障、黃斑點退化等。其中以白內障為最常見，由於醫學技術的進步，很多因白內障而失明的老年人，都能通過有效的治療而回復正常視力，但是因為很多老年人對醫治白內障都有多種誤解，而致視力大受影響，我們特此作一深入的介绍。

視覺的生理

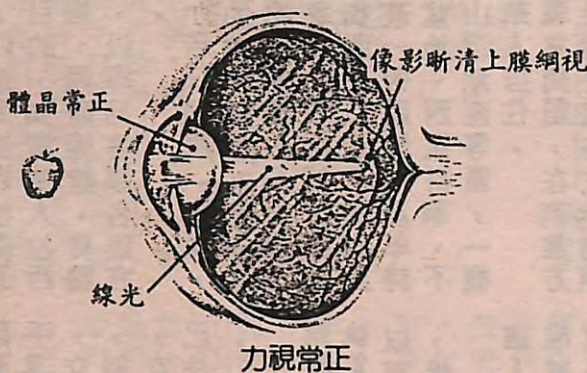
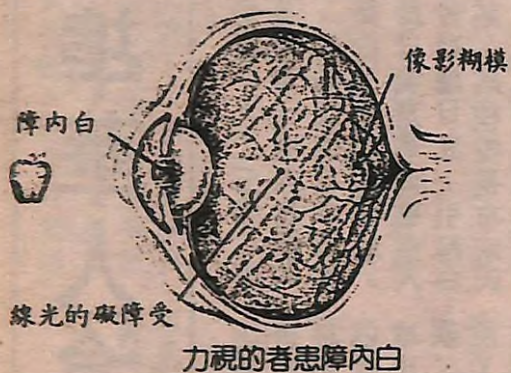
在了解白內障前我們必須清楚眼睛的構造如圖示：



人的眼球包括幾個主要組織，由外向內依次就是結膜、角膜、前房、瞳孔、晶體、玻璃體、視網膜及視神經等。光視需要角膜的折射，通過瞳孔，然後由晶體將光線投射在視網膜上，再通過感光細胞再傳到視神經，由大腦分析後便成為我們正常的影像，如圖示：

這些結構就像我們的影相機一樣。任何物理影響到以上的各組織都會導致視力出現問題。

我們的晶體就像相機的鏡頭一樣，白內障便是因為晶體變成白色所造成，在正常情況下眼球的晶體是完全透明的。當白內障一旦產生，晶體內的蛋白質便會變成白色，情形就像蛋白經煮沸後變白一樣。當晶體變白後光線自然不能投射在視網膜上而形成視野模糊如圖示：



如果這情形不加理會，則病者只能分辨光暗而不能看到其他影像。

白內障的成因

白內障的形成是老化過程中的一個必然現象，就正如老年期的其他改變一樣，例如白頭髮、禿頭等情形，但一些人的情況比較輕微，所以到高齡時視力仍然正常。

除了年老的改變外，白內障亦可以由於其他因素所引起，這些因素包括：長期眼疾、眼部創傷、藥物如腎上腺素等都是可以導致白內障，除此之外一部份患者是先天性的白內障，是出生時便早已有的。

徵狀

患上白內障後的最常見徵狀就是視野模糊不清，其他患者亦有各種徵狀包括：影像變形、光圈、重影等情況。患者在最初的時候可能有短暫時期的視力比平常時候更佳，甚至不需利用眼鏡等，但隨著時間的改變，患者逐漸不能清楚看見遠距離的物體。一部份的白內障是惡化得非常緩慢，但其他的則可能會在數月內惡化。很多時白內障是會首先影響其中一隻眼睛。

一個特別的徵狀是患者的視力在陰暗的環境中比強烈光線下更佳，這是因為在強烈光線下瞳孔會收細，進入眼球的光線便會減少，所以視野亦會模糊起來；當患者進入比較黑暗的環境，瞳孔便會自動擴大，更多的光線便會進入眼球，影像自然比較清楚了。所以很多白內障患者不喜歡在強烈光線下活動。

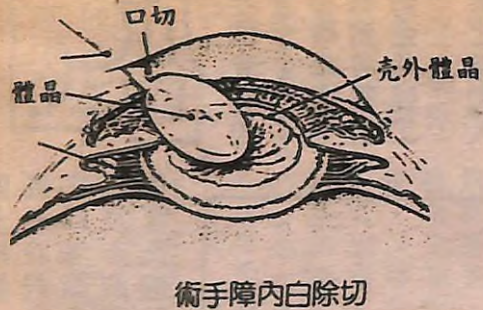
治療

白內障因為是位於眼球內之晶體變白，所以不能用任何藥物或藉飲食的方法來治療，但用藥水更不可能將它治癒。但在初期時視力是可以利用眼鏡來加以改善，當白內障成熟時配戴眼鏡則是完全無效。所以最終的治療方法是將白化的晶體割除，才可以令視力改善。

關於手術治療，很多老年人都有所疑慮，究竟動手術會否導致視力更加差呢？手術的危險性是否大？這些疑問及一些誤解往往令老年人在決定動手術時產生憂慮，甚至拒絕動手術等。

其實正如前文所述，白內障主要是老年人的病症，所以白內障的手術絕大部份是在老年人做的，年齡並不構成白內障手術任何的障礙。現時來說大部份醫生會贊成患者於白內障較早期便進行手術，這種手術是非常安全的，手術後大部份患者是可以正常使用眼睛的。至於一部份患者手術後仍然視野模糊，主要是由於眼睛其他疾病，尤其是黃斑點退化所導致，並不是由於白內障手術本身所引致的，所以老年人並不需要懼怕手術後會導致失明的情況產生。

白內障切除手術的方法是相當簡單，通常患者只需要接受局部麻醉，現時最常用的是在眼角膜邊開一小洞，然後將整個晶體移出如圖示：



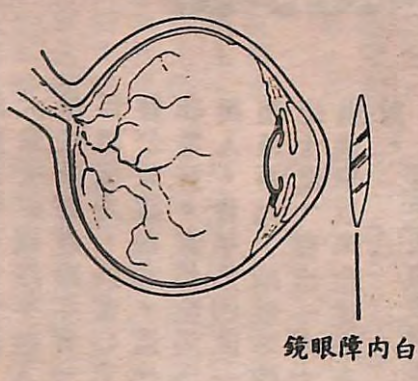
一些較現代化的中心更有利用激光以幫助將晶體割開。

矯正視力法

在切除晶體後我們必須利用其他方法幫助光線能正確地投射到視網膜上，現時可加以利用的方法包括：一、配戴眼鏡，二、隱形眼鏡，三、人造晶體。

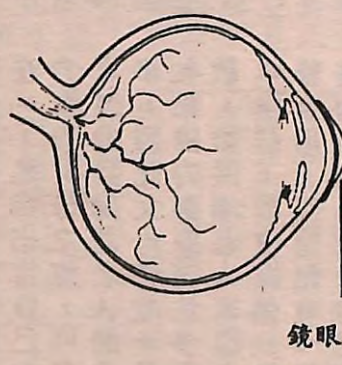
一、白內障眼鏡

過往動手術後，大部份患者都需要配戴這種眼鏡，主要是像放大鏡一樣，所以影像會放大三份三十，這些鏡片是非常厚及重，帶起來非常不方便，而且清楚的影像只可以在眼鏡最中心見到，所以患者如果要觀看旁邊的物件時，就需要轉動頭部來觀看，這對於老年人會構成不方便及危險性。另一缺點是如果患者只有一邊眼睛患上白內障而需要切除時，在配上這種眼鏡後，則非常容易造成重影的現象，及導致有頭暈的現象，所以這一種矯正視力的方法是越來越少人使用。



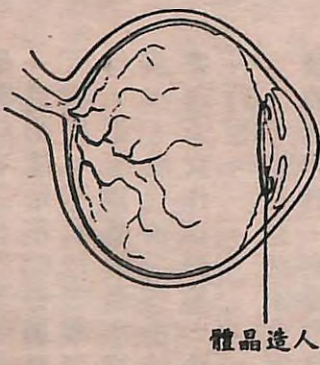
二、隱形眼鏡

在切除晶體後，患者可以配戴上隱形眼鏡，對於只是其中一隻眼睛動手術的患者，則這方法較之前的一種好，但是配戴隱形眼鏡後，必須時常接受檢驗，而且在配戴時需要接受配戴方法及清潔事宜，對於大部份老年人來說，配戴隱形眼鏡是一件困難的事，所以這方法並不適宜大部份老年人。



三、人造晶體

人造晶體手術是一種較新的方法，這一方法是當眼科醫生在割除白化了晶體的同時，將一片人造晶體放置在原本晶體的位置，手術後患者並不需要配戴任何眼鏡便可以觀看事物，其視力可以達到如正常眼睛一樣，所以這一種治療方法是現時最理想的方法。



結語

白內障是老年人的一個常見病症，通過適當的手術治療後，大部份的患者是可以回復正常視力的，所以各位長者在發覺視力衰退時，應及早找醫生檢驗，如果是白內障就應該根據醫生的建議，例如動手術等，才可以將視力改善，切不可胡亂購買眼藥水用。

（本文摘自香港「松柏之聲月刊」）

健康的心臟

An Active Partnership for the Health of Your Heart

(After Your Heart Attack)



American Heart Association



心臟病發的特徵

及應採取的行動

心臟病發前通常都有一些特徵和警號告訴你，為此，你必須清楚，才可以及時採取行動和適當料理。

什麼是心絞痛？

心絞痛通常是短暫的，由於心臟短時期得不到足夠的血液供給，那是因為冠狀動脈狹窄了，致使血液不能暢通。

以下的情況會使心臟需要更多的血液，所以會引起心痛。

1. 身體太疲勞；
2. 情緒過於激動；
3. 進食超量；
4. 感冒受冷。

什麼時候要採取行動？

象徵：	行動：
1. 初患心絞痛。	1. 找醫生。
2. 如有心絞痛時需含 Nitroglycerin Tablets。	2. 立即休息，每隔三分鐘含一粒，最多不超過三粒。
3. 若心絞痛與從前不同，例如： 頻率日增； 痛的部位不同； 痛苦有增，或需要多吃止痛藥。	3. 立即在 24 小時內找醫生，同時繼續含服 NITRO。
4. 在休息或睡眠時也有心絞痛。	4. 與第三點相同
5. 若含了三粒 NITRO-Tablets 後仍未止痛。	5. 立即求救急症室，因為你可能是患上心臟突發症。

心臟病突發症與心絞痛的分別

心絞痛	心臟突發症
原因： 心臟肌肉暫時性的血液循環不足及失調。	長期性心臟肌肉的血液循環不足及失調。
痛楚的長短： 小於五分鐘。	通常多於五分鐘。
痛發時的措施： 休息或含服 NITRO 便會停止發痛。	休息或含 NITRO 都無效，需要一種更强的止痛藥。

心臟病突發症的病徵

心臟病突發的象徵可能有以下的情況出現，但是其中有些人不是完全出現這些現象，要視乎各人的健康狀況。

1. 心胸部中會感到有壓力的不舒暢，時間會長於五分鐘。
痛楚可能會蔓延到肩或手臂、頸和下巴，可能延至背部。
2. 突然出汗——在痛發之前或之後。
3. 呼吸困難。
4. 作悶甚至嘔吐。
5. 身體極度疲勞。

如果發現或懷疑自己的心臟病突發，要馬上停止一切，坐下或臥下。而且，立刻找人幫忙打電話叫十字車送院急診。
號碼：911。

心臟突發症患者與你的將來

心臟的功能：

心臟是由肌肉組成，其作用是把人體的血液運行全身。

什麼是冠狀動脈？



心臟表面上有左右兩條主要的冠狀動脈。右冠狀動脈分枝幾條小冠狀動脈伸到右邊心臟及底部。左冠狀動脈分枝直達心臟之前方及左方。它們的功能是支持及供給心臟肌肉的血液循環。

什麼是心臟突發症？

心臟內其中部份肌肉突然缺乏血液的供給，故此這部份的肌肉壞死。



心臟突發症的心臟現象：

心臟內壞死的肌肉，經六個星期後會長成由一種疤痕的細胞取而代之。同時會生出另外新的動脈去供給心臟血液的需要。

心臟突發症的因由：

因為心臟內的冠狀動脈不正常，經過長期的聚積包括鈣質、凝血、脂肪、膽固醇，在冠狀動脈的內層裡，越來越厚，血管越來越窄，阻止血液暢流直到血液不能再通過。該部份的心臟肌肉隨即死去，形成了心臟突發症。



冠狀動脈受損因素：

以下各種因素會造成冠狀動脈受損的機會大增：

1. 血壓高；
2. 膽固醇過高；
3. 吸烟；
4. 其他：例如：家族遺傳冠狀動脈毛病。
年事較高者。
男性佔的比例高於女性。
糖尿病。
缺乏運動。
憂慮。

以上各種因素造成的嚴重影響尤以第 1、2、3 點最重。若要減少心臟患病的機會，必須在日常生活中注意以上數點因素。

健康的心臟 (續)

心臟病患者康復時期的活動

康復期間，你的運動量要慢慢增加。初期的幾天內要好地休息，漸漸略增，直至恢復原狀。

首三個星期內的活動範圍：(離開醫院之後)

1. 平地步行 2-3 M.P.H.;
2. 以慢步上下樓梯;
3. 平地上騎單車 4 M.P.H.;
4. 乘坐汽車;
5. 攜帶 30 磅以下重量的東西;
6. 可以洗澡、洗頭;
7. 可以做輕微便利的家居修理工作;
8. 清理園子的樹葉;
9. 吸塵打掃;
10. 煮飯、洗碗;
11. 用洗衣機、乾衣機清理衣服。



不可以做的活動：(出院後的首三星期內)

1. 超重 30 磅以上的物件不可移動;
 2. 繁重的花園清理工作;
 3. 剪草;
 4. 跑步;
 5. 游泳或比賽單車;
 6. 運動例如：網球、保齡、高爾夫球。
- 若三星期過後，經醫生准許方可做上述活動。

以下的活動必須經由醫生許可

活動	時間 (請教醫生)
性生活、房事	
駕駛汽車	
回復工作	
運動	
旅遊、坐飛機	

日常生活輔助方法

1. 起床要加衣。
2. 膳食時間與工作時候需要有適當的小息。
3. 日常活動選擇緩慢和舒適為原則，切不可緊張。若太疲倦要休息十五分鐘才可以繼續。
4. 避免劇烈活動，例如：
 - A. 提舉 30 磅重以上的物件。
 - B. 避免做“俯臥撐”和“舉重”。
 - C. 避免便秘。
5. 天氣良好，可以每天散步兩次。
6. 性生活方面：
 - A. 餐後或酒後兩小時內不可有性行為。
 - B. 直等到你的情緒平靜後。
 - C. 保持室內的溫度適中。

如有下列警號，應立即停止活動及休息下來：

1. 胸部痛;
2. 呼吸困難;
3. 頭暈式昏倒;
4. 極度的疲勞。

飲食須知

食物對身體機能的影響力很大，以下是有關健康飲食的指示，若有問題應向營養專家請示。

膽固醇—是一種脂肪性的物質，存在於所有肉類、魚類、家禽、貝殼類、蛋黃和奶類產品。人體肝臟也製造膽固醇，以維持身體各系統的正常功能。

SODIUM

鹽(納)—是一種必需的元素，差不多所有食物都含有納，其功能是維持體內水份的平衡。如身體不能將多餘的納排出體外，體內就會積聚過多的水份而產生健康問題。

避免進食含脂肪或膽固醇過高的食物

可用(進食)

每週不可多吃三個雞蛋黃，可以吃蛋白。
吃瘦肉，少吃豬肉、牛肉或羊肉。
吃魚、雞或火雞。
可用豆類代替肉類。
飲吃 2% 牛奶或脫脂奶，芝士也是吃 2% 或脫脂的。
食物由自己煮。
採用粟米油、芝麻油或人造牛油。
食物煮的方法：燒烤、滾、焗或燉。
可用香料：檸檬汁、酒、醋。
可吃脫脂油類拌勻的沙律，普通的沙律油也可以。

避免用(進食)

盡量少吃多蛋黃的食物，如蛋糕。
不吃肥脂肪或動物內臟，尤其是肝、腎、心。
不可吃雞皮或少吃皮下脂肪、蝦或午餐肉、醃肉、香腸。
少飲全脂牛奶、忌廉或全脂的芝士。少吃雪糕。
少吃現成出售的食物。
少用椰油、牛油、豬油。
避免油炸。
避免用太多糖，或份量複雜的調味料。
避免用忌廉或芝士造的沙律醬。

食物中的鹽份

若要身體健康，對心臟有益，應盡量避免吃太多的鹽。因為鹽會把身體內的水份聚積在血液循環裡，於是會增加心臟的工作量。若照平常人正常的進食而言，在心臟病患者來說已是超量含鹽進食了，最好少吃鹽。

多含鹽量的食物：

經鹽醃過的食物：如火腿、醃肉、香腸、鹹牛肉、午餐肉。
罐頭魚、罐頭湯、雞精、牛肉精。
餅食或雜糧如薯片、含鹽份的餅乾、鹹的花生類。
罐頭蕃茄或蔬菜汁。
鹹酸的食物：如話梅、鹹酸菜。
調味料：如茄汁、豉油、咖喱醬料等。
調味鹽：如蒜粉、洋蔥粉。
味精。

減肥的祕訣

1. 做記錄，記下食物份量和時間。
2. 做下一個記錄去購物，吃飽東西後才去。不買口果、雜糧。
3. 每天正常吃三餐，不加雜食。
4. 最好在固定的地方進食，切勿邊吃邊做。
5. 把食物造得美而好看，但切勿份量多。
6. 把多餘的份量放好，不隨意可取來引誘食慾。
7. 慢慢咀嚼，慢慢吃，每餐最少要用 20 分鐘進食。
8. 把含低熱量的食物(含少卡路里的食物)放在容易取的地方。若要吃雜物可以取食如紅蘿蔔、西芹、新鮮生果。
9. 外出吃餐要選擇燒烤或蒸焗食物，減少調味料。

(下期續完)

宜皆靜動，生人極積 力活展齊工義「鶴松」



圖片說明

- 1.「松鶴」義工英雄榜。前排左起：廖文倫、李郭月顏、劉敬文（主編）、金刀（編輯顧問）、鄭沛餘、謝瑪利亞、陳伯元。後排左起：余惠芳、黃馬詠琴、黎尹淑珍、陳譚翠霞、李方善民、陳吳乃妍（出版統籌）。
- 2.女皇公園野餐，樂趣無窮。
- 3.廣告部義工合照，左起譚張文志、梁自香、李郭月顏。
- 4.美妙的舞姿使他們回復青春，充滿活力。
- 5.耆英參與百萬行，為善不甘後人。
- 6.休閒地坐在草地上，一派享受人生的態度。

中僑互助會
耆英組敬賀

百尺竿頭
更進一步

賀松鶴天地三週年



Accord
restaurant

876-6110
4298 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C.

松鶴天地三週年紀念

造福僑胞
眾勞成果

基立印務有限公司敬賀

1925 KINGSWAY
VANCOUVER, B.C.
V5N 2T1

TEL: 873-2722



大西方米廠

WESTERN RICE MILLS LTD.



大西方米廠統辦美國特選苗米皇

泰國茉莉香米

更備有飲食業專用米

及中國特種製河粉米

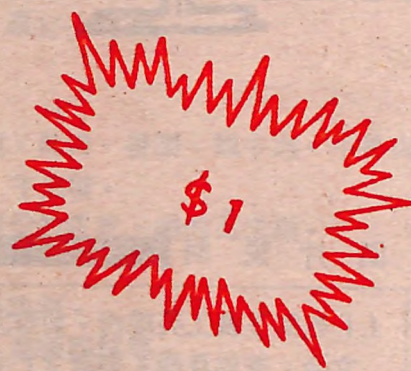
• 特別貢獻酬賓米 •

為酬謝僑胞歷年來支持

憑此印花到本廠購買

五十磅庄「嘉禾」絲苗米，

減收一元，歡迎光臨惠顧



大西方米廠除統辦米外，其他貨品如：

一番即食麵、菜油、發菜綠豆，

天津大紅豆，及中國特大腰果等。

地址：1220 GLEN DRIVE 251-6341, 251-6342

營業時間：星期一至五 上午九時至下午五時