

地天鶴和

91

出版：中僑互助會 地址：87 E. Pender Street, Vancouver, B.C. V6A 1S9 電話：684-1628

本月專題

欣言

人口老化日趨嚴重

虐老問題不容忽視

朱老太和丈夫均年逾八十，居住在溫市西區的栢文大廈，朱老先生脾氣十分暴躁，一有不合意時，便在家大吵大鬧，惡言責罵妻子，最近一次更把手中的玻璃杯擲向妻子的頭部，登時令她血流披面，朱老太的手臂上亦經常出現瘀傷的痕跡。

溫哥華西區衛生局長期護理服務部統籌員泰萊女士指出，上述事件只是著英受虐待的眾多例子之一，在卑詩省，每年估計有接近二萬名老人遭受各種不同程度的虐待或忽略。

何謂虐待老人？

每當我們談及人類受虐待，往往會聯想到肉體上的傷害，而忽略了其他種類的虐待。卑詩省英語諮詢委員會（BC Seniors Advisory Council）最近發表了一份報告書，特別申明虐待老人的定義，並向政府有關部門提出改善的建議。究竟何謂虐待老人呢？它可分為下列數種：

（一）肉體上的虐待：任何粗暴的

行為引致耆英身體不適，或令他們受到不必要的痛苦，都屬於這一類，它包括惡意使用困綁或束縛的行為，或令其處於危險環境而不顧。

（二）心理或心靈上的虐待：污言辱罵、屈辱、威迫和蔑視老人，使他們感到失去信心、自尊和個人價值觀，都屬於心理或心靈的創傷。

（三）財政上的虐待或剝削：這是指任何故意欺騙或誤用老人的金錢和資產。每當處理他們的財產和金錢時，沒有為他們的利益設想。偷竊、騙取、冒簽、敲詐、勒索等都屬於剝奪老人的財產。

（四）性方面的虐待：這包括性侵犯和干預，或利用淫穢刊物，令耆英們感到不安。

（五）藥物的虐待：誤用藥物，使耆英們服食不足或過多的份量，都屬虐待行為。

（六）冒犯公民和個人的權利：任何行為，如果冒犯了人權和自由的憲章，或聯合國人權的宣言，都可以構成虐待的罪行。例如故意隱瞞重要的資

料，不准享有隱私的權利，不容許訪客，限制自由等，這些都屬違反公民和個人的權利。

（七）疏忽方面：這點可分為主動性和被動性兩種，前者是指一般故意避免提供基本的照料，後者則是由於缺乏經驗、資料和能力，而未能提供基本的照顧。

虐老行為的成因

由於醫學的進步，人的壽命因而延長，近年社會經濟衰退，醫療護理不足，照顧老人的責任便落在家人身上。所謂「久病無孝子」，照顧病者工作上的壓力，物質上的貪念等都是引致虐待老人的原因。

卑詩社區計劃及研究議會（Social Planning and Research Council of BC）之耆英虐待委員會指出，受虐待者多是年逾七十五歲的女性，身體衰弱或精神受損，須依賴別人照顧。虐待他們的人通常是中年人，要依靠受害者提供經濟上的援助，他們可能是情緒不穩定，或是精神病患者，吸毒或酗酒者。

中僑互助會家庭及青年輔導部主任吳國元則表示，前往該會請求協助的華裔耆英多不願意詳述受虐待的經過，所謂「家醜不外傳」，要在法律面前指證兒子毆打自己，是多麼失體面的事。有部份人士只想尋求經濟上的援助或住所的安排，恐怕事情弄大了，兒媳會把他們逐出家門。吳國元續稱，新移民面對種種的壓力如工作上遭遇挫折，因環境變遷而感徬徨等，都可能構成虐待老人的因素，受害者往往被視為家庭的負擔，成為家人發洩的對象，有時是冷嘲熱諷，有時是不眠不睬，使他們感到寄人籬下的孤苦。

虐待問題備受關注

近年來，加國衛生及社會服務部已開始對虐老問題表示關注，卑詩省政府亦已加緊努力，尋求預防虐老的措施和解決問題的策路，衛生局方面則加派人手去處理個案，員工有機會接受有關方面的專業訓練。衛生廳表示，他們於短期內會增聘人手，專門負責處理有關工作。卑詩大學的老年學委員會快將完成一項法律與老化的研究工作，其中有作虐老問題的探討。

年前衛生部出版了一本書籍，指導

須要照顧耆英的人士如何面對工作上的壓力，以減少虐待事件的發生。卑詩社區計劃及研究議會則編印了一些有關虐老的小冊子，而中僑互助會亦印製了有關之中文資料，供市民參閱。

如何幫助受虐待的老人？

有些受虐待的老人不願意接受援助，有些因受到恐嚇而不敢舉報，另有一些則不懂得投訴的途徑。作為朋友或鄰居，我們是有義務協助他們的。

若然知道老人被虐待，我們應該耐心聆聽，瞭解他們的境況，並鼓勵受害者及虐待者接受輔導，以尋求改善困境的辦法。假如虐待情況沒有改善，可代向該區衛生局請求協助，或向家庭醫生查詢有關資料，當遇到嚴重或緊急需要，應撥九一一向警方求助，如有需要，更可致電一一八零零一一四二一八四六七受害援助中心（Victim Assistance Line）。假如受害者無法處理自己的金錢或財產時，可向公證託管人（Public Trustee）求助，他們是法例裁定的合法託管者。

中僑互助會的家庭輔導部亦有專業社工，提供輔導服務，協助調解家庭糾紛，更可代辦申請政府福利金和耆英房屋，或轉介到有關部門尋求協助。輔導員均曾受專業訓練，具備專業知識和操守，同時亦尊重每個人的隱私權，有責任為當事人保密，受害者應絕對信賴他們，安心將憂慮與輔導員分享，才能尋求妥善的解決方法。

消除代溝達致家庭和諧

人到暮年，受制於身體器官功能衰退的影響，令老年人與現代化快速的生活動節，部份老年人因此而感到煩躁、憂鬱、產生疑慮，漸漸減少與外界接觸，性格上亦趨向固執，因而在家庭中與兒孫們產生磨擦，造成隔膜。有些老年父母仍以過往之社會道德價值為標準，實難以令年輕一輩順從，因此若要減少家庭糾紛，必須長幼兩代共同努力，互相關懷，互相體諒，才能達致融洽相處。

老年人若能積極參與社會活動，主動接觸社會，認識新事物，將能減少代溝所帶來的衝擊，年輕一輩的人如能明白老年人在衰老過程中所遇到的問題，兩代之間的隔膜應可逐漸消除。□



四海為家

談何容易

(遊蘇續感二之一)

胡務實

遊歷的人看到新的事物，總喜歡和他們本國的或已知道的比較，事實上這種聯想也可加強記憶。我在上文也於無意之間描述了蘇格蘭山水與洛磯山和桂林之不同，現在要談北京宮殿與蘇格蘭城堡之比較。

先說珍藏的寶物。北京故宮博物館中，實際上已沒有甚麼珍寶。價值連城的書畫和工藝品早已運往台北。

在蘇格蘭的城堡中，我覺得其油畫最為珍貴，而油畫中以人像最多，應是西方文化中的個人主義之表達。

所有的城堡各據山頭，附近都是草地，現時都有大路讓汽車開至吊橋或大門口。

每堡都有房室和廳堂，中國人謂之殿，但作



就記憶所及，北京宮中的椅子都不是一軟席。即有墊也不使人臀部舒服。蘇格蘭的也如此，蓋地不分東西，古董是不能以現代科技來改進的。城堡中位在三樓或四樓的房室接受陽光，在低層的廳殿和走廊中，則裝有各色各樣的電燈，美矣美輪，光度適可，人在看說明文字時不會感到太費眼

力；加上地毯都與牆上顏色調和，遊客置身其中頗感舒適。

至於建築材料，北京一般用木，特別以四川出的楠木做廊柱。蘇格蘭貴族們則以石為主，蓋本地不乏水成岩也，但室內往往用各種顏色的大理石來裝飾。當然，東西方的建築都輔以磚瓦。

看北京故宮，要站在城北的景山上，然後覺其特別壯觀，如此則紫禁城中九百餘座的大小宮室，可以一覽無遺，象徵中國的集權和中國人的集體主義。蘇格蘭的城堡則散佈全國，式樣都不同，均須在遠處仰觀，才能體會主人獨特的性格。

把中西文化中物質的，表面的一部分作一比較已屬匪易，要談兩

種文化中的一深層結構，如價值觀念之類，當然更難。

上面提及的個人主義和集體主義之類，專家們也許認為我只識皮毛。我寫的「遊蘇雜感」至此已是第四篇，有些讀者定必厭煩，現且略談我自己深心的感受來作結束。

我在美加兩國住了二十八年，朋友和知交中不乏蘇裔，平時也熟悉了出自蘇格蘭的地名。所以，在「初到貴境」時並不陌生，幾乎也有回祖家之感。不過，我與蘇格蘭的本地人有無共識，有無彼此可以互相認同之處？答案應是否定的。

人類在地球上各地生存了起碼五十萬年，其間各色人等都以不同的方式解決日常的生活問題，人際關係問題，以及精神生活上的各問題。蘇格蘭人在這種工作上有其貢獻。其城堡之宏偉，毛織物之精緻，愛丁堡城象徵著民主政治已根深蒂固，格拉斯哥出的經濟學開山祖師阿丹斯密，這些都是眾所周知，也都是我

《明·慈山大師醒世歌》：

紅塵白浪兩茫茫，忍辱柔和是妙方；到處隨緣延歲月，終身安份渡時光；休將自己身世味，莫把他人過失揚；謹慎應酬無懊惱，耐煩作事好商量。

從來硬弩弦先斷，每見鋼刀口易傷。惹禍只因開口舌，招愆多為狠心腸。是非不必爭人我，彼此何須論短長；世事由來多缺陷，幻軀焉得免無常？吃些虧處原無礙，退讓三分也不妨。

春日纔看楊柳綠，秋風又見菊花黃；榮華原是二更夢，富貴還同九月霜！

老病死生誰替得？酸甜苦辣自承當。人從巧計誇伶俐，天自從容定主張。諂曲、貪穢、墮地獄，公平、正直、即天堂。



莫把他人過失揚

磨因香重身先死，蠶為絲多命早亡。一劑養神平胃散，兩鍾和氣兩重湯。

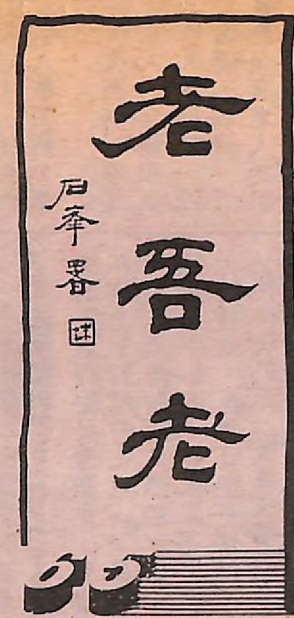
生前枉費心千萬，死後空持手一雙。悲歡離合朝朝鬧，壽夭窮通日日忙。休得爭強來鬥勝，百年渾是戲文場；頃刻一聲鑼鼓歇，不知何處是家鄉！

人生千絲萬縷，縱橫複雜，有先天性的遺傳，後天的培植，社會的誘惑，自性的發掘，引成：善、惡、俗的個性，扮演各種角色，惡根導致為害，產生個人或家庭的悲劇，使社會蒙受不寧，國家的敗落，使人民陷入水深火熱苦難中。

善根則齊家融樂，安居樂業，風調雨順，國泰民安；俗根崇拜物質，自私自利，個人主義，貪婪成性。

設能修身，發掘智慧，顯人性，心廣且大，自我鞭策，其福自至。□

緣覺



一向敬仰的。我還多少可以欣賞奔騰的詩和司各脫的散文。

但是……但是，我和蘇格蘭人究各出自不同的歷史源頭。我在參

觀他們的城堡和瀏覽看其中的文物時，心中所起的感應定與他們的迥不相同。我對他們的民謠、音樂、舞蹈不感興趣，也不想重學他們的「雪地上滾石」遊戲。我在當地既無親人，也乏知交，最使他們與我彼此隔閡的是：語言不能，還有一舉手，一投足，其意義也不同。

故印度總理尼赫魯少時曾在英國受教育凡十餘年，還不能視英國為家。返國後則覺得自己與同胞們鑒枘不入。雖然他本人的印度話還十分道地，也被其國人視為陌生。

我本人在中國大學畢業後，僥倖考獲了英、加、美三國的學位，半生居於東亞，半生住在北美，對尼赫魯的心情比較能够瞭解。蘇格蘭人與我在精神生活上不同之處太多。他們的祖居雖山明水秀，並不是能使我住得心安的地方。

那末，北美呢？那是我的「尼赫魯之英國」。東亞呢？那是我的印度。現在要四海為家真是談何容易！□

二，完

一山還有一山高 足下何妨論短長

賈嬌

一向以來，英國巴基斯坦人哈智·穆罕默德（Haji Mohammad Alam Chamma）的一雙

腳，穿著二十二號的鞋，雄霸天下，名列「世界之最」的金榜第六十一頁。

但是他的記錄最近被美國賓夕法尼亞州西

柴斯特大學（West Chester Pa USA）裏的一名學生，名叫麥菲·麥歌理（Matthew McGroly），所打破了。

麥菲的家庭醫生曾致函給「健力士世界記錄大全」主編，證實這名大學生，身為七呎四吋，體重二百八十磅，右足長十六吋半，左足為十七吋半，穿著美國尺碼二十三號鞋，相等英制二十二號半。

我們試想將他的一雙足和古時婦女們的三寸金蓮相比，真的是大巫和小巫之分。

他的妹妹穿的是普通尺碼的八號鞋，如附圖所見，跟他也相差一大截。□





教我如何 不考慮退休？

· 仁言

十九世紀末英國大文豪王爾德 (Oscar Wilde) 曾這樣地說：「當我年青的時候，腦海中總是想着：金錢是人生中最重要的東西。現在我已是一個耆英，確實地認識它的重要性。」

不幸得很，許多人退休後才知道自己的收入，未能足夠應付日常所需。其實任何年齡的工作者，都要慎思和計劃自己個人將來退休後的生活。尤其是四十歲以上的中年人，他們正處於事業的頂峯狀態，距離退休的境界不太遙遠，或許只有數年的光景。

專家們曾提供了許多退休財政計劃原則，主要對象是四十多歲的中年人，但卻適用於任何年齡的工作者。這些計劃首要的步驟便是決定自己能力可達的財政目標 (Achievable Financial Goals)，然後按部就班地成立一個實際可行的計劃，務求達到所訂下來的目標。

雖然許多人都有意及早退休，無奈遇上了經濟的困擾，好夢變成泡影。專家們認為事情却未到達如此悲觀的程度，只要計劃進行者，目前願意付出一些犧牲，來日的美夢也可成真。

息隨着下降，收支不平衡，怎辦？除此之外，人們在退休後的初期，大多數都喜歡出外遠遊，增廣見聞。有些人却喜歡栽培幾種嗜好，打發時間。

因此，退休前我們便應當謹慎地儲蓄多些剩餘的入息，避免無謂的消費，好讓自己退休後有一個安逸的生活。

四十多歲的中年人，也應當小心地安排着各種金錢上的投資。由於距離退休的日子不遠，充滿着大起大落的風險投資是不宜過問。雖然暴富的誘惑難以抗拒，但是危險程度却相當高，一旦失手，損失重大，後悔已晚。

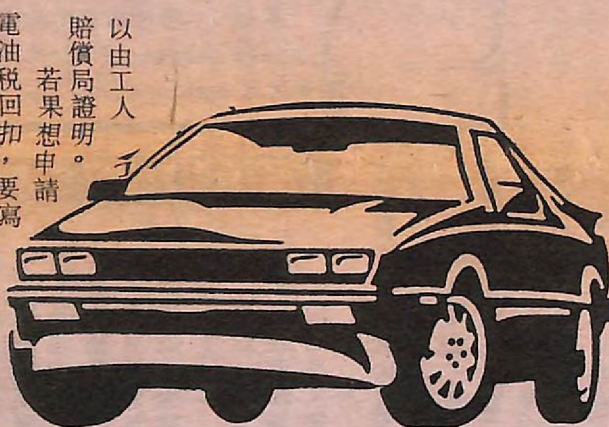
傷殘優待

· 魯數

傷殘的老年人擁有私家車，在卑詩省會得到許多優待。

假如年滿六十五歲，或是六十五歲以上，而需要利用私家車作消閒之用 (For pleasure)，保險費的基本部份可以享受百分之二十五的折扣。

年齡超過六十五歲而身體傷殘，又可以進一步得到百分之二十五的優待，並有資格申請電油稅回扣。



以由工人賠償局證明。若果想申請電油稅回扣，要寫信卑詩省政府財政廳索取申請表格。

地址是：
Ministry of Finance,
Provincial Gasoline Rebates,
1061 Fort Street,
Victoria B.C.
V8V 2M1

最高入息是四萬五千元，那麼他退休後，理想的每年入息便是三萬元 (2/3 x 45,000 = 30,000 元)。這只是一個粗略而簡單的計算方法，並非萬應靈驗的公式。

退休者，個別情況不同，最顯而易見的一個重要因素，便是退休時期 (由退休直至死亡) 的長短。隨着醫學昌明，生活方式逐漸改進，一般人都比以前長壽。退休時間愈長，生活的開銷愈多，單獨醫藥的支出，便已使人困擾。

(一) 究竟我需多少退休積蓄才足夠呢？
答：大致上來說，一般財政專家都喜歡提出一個計算的方程式：退休後，每年總收入是退休前幾年自己最高的入息之三分之二。例如黃先生在退休前平均每年

本世紀初期，安大略省有一個人被譽為「精明的慈善家」 (Sagacious Philanthropist)。他是該省某小鎮的酒店主人約斯·史密夫 (Josh Smith)。

有一天，有人帶同用蒸汽發動的旋轉木馬來到鎮上，許多兒童聞訊，都大感興趣。但更感興趣的是史密夫。他跑去跟旋轉木馬主人兜搭：「老闆，每騎一次要多少錢？」

施比受有福

· 吳杏芳

經有人出錢，就索性玩完一次又排隊再玩個痛快。

那邊廂，在史密夫的酒店裏面，孩子們的父母朋友，聽見有免費乘坐旋轉木馬的消息，都跑來看個究竟，把整個酒店擠得水洩不通。酒店的酒吧因此整晚大排長龍，史密夫和他的助手都應接不暇，所售出的啤酒共值四十元之多！

史密夫賺到大錢，不禁笑逐顏開。不知道是否事有湊巧，還是史密夫老謀深算，把握這個機會去做慈善。

但他後來振振有辭說：「施比受者有福，好心的自然有好報。」

這段小故事，載在加拿大著名作家史提芬·李谷克 (Stephen Leacock) 所著的「小鎮情調」 (Sunshine Sketches of a Little Town)。

筆者偶閱該書，覺得這個情節相當有趣，特別譯寫出來，以饗讀者。



蓄多少，才可以安逸地渡過退休後的晚年呢？
答：這裏需要考慮的因素，包括 (1) 閣下現今的年齡，(2) 距離退休時限還有幾年？(3) 個人資產總值有多少？(4) 每年資產的收益約數，(5) 通貨膨脹率的估計。

對於稅務方面，也要盡量精打細算。例如向政府認可的註冊退休儲蓄計劃 (RRSP) 供款，清結自住房屋的按揭。理所當然，退休時入息富裕，總比入不敷出為妙。

(三) 甚麼是一份財政計劃書呢？
答：一份健全的財政計劃書 (A Sound Financial Plan) 除了整理目前一切生活所需外，還要預算退休後的經濟狀況，未雨綢繆的積蓄，不可或缺。自己一旦去世後，家人生活的安排，亦屬計劃中的一重要部份。因此，立遺囑、購買合適的人壽保險和妥善地安排自己的物業，都屬明智之舉。

(四) 如何做好退休儲蓄？
答：儲蓄對許多人來說確非易事，有些人無法抗拒購買一套簇新的高爾夫球球棒，或是一部新型的汽車，或是一部豪華的旅遊，要求他們撥出部份的入息，作為定期的儲蓄，實屬難以實行。唯一較為可行的方法，便是忍痛地訂下一個可行的數目，銀行自動由他們入息的帳目上轉入投資儲蓄戶口。詳細情形，請和你的會計師商討。

兩老玩高爾夫球，退休後一大樂事。

談詩說詞

香爐瀑布遙相望

迴崖沓嶂凌蒼蒼

古詩今

唐代大詩人李白，在安祿山亂起之後，輾轉避居廬山五老峯下的屏風疊。

他喜歡這裏山勢嵯峨，環境優美，於是在此築建「太白讀書堂」，隱居一個時期。

李白曾寫了一首《登廬山五老峯》，加以讚美。

詩曰：「廬山東南五老峯，青天削出金芙蓉。九江秀色可攬結，吾將此地巢雲松。」

他那首《廬山謠寄盧侍御虛舟》，就是在「讀書堂」寫成。

此詩把廬山的秀麗瑰偉寫得淋漓盡致，其中有句曰：「廬山秀出」

中，有句曰：「廬山秀出」

太白醉臥圖，清代蘇六明繪。



天風。掛席候明發，眇漫平湖中。中流見匡阜，勢壓九江雄。馳驅容容色，崢嶸當曉空。香爐初上日，瀑布噴成虹。」（按：此詩有許多字都有兩個不同版本，但不擬列出）。

到了得陽之後，李白又有一首《晚泊潯陽望廬山》，詩曰：「掛席幾千里，名山都未逢。泊舟潯陽郭，始見香爐峯。嘗讀遠公傳，

見瀑布水。掛流三百丈，噴壑數十里。欽如飛電來，隱若白虹起。初驚河漢落，半灑雲天裏。仰觀勢轉雄，壯哉造化功。海風吹不斷，江月照還空。空中亂澌射，左右洗青壁。飛珠散輕霞，流沫沸穹石。而我樂名山，對之心益閑。無論漱瓊液，還得

拆字漫談

文字遊戲 拆離字形

高乃琛

拆字，又稱測字或相字，其起源已難以稽考，但有很多傳奇式的小故事流傳下來，頗為有趣。

其中有一個故事說，清代嘉慶年間有兩青年同時向卜者問婚事，兩人都抽取一個「死」字，但卜者對兩人說一主大吉，一則不妙。

卜者對此當然都能自圓其說。難怪有些江湖術士，憑三寸不爛之

道。

事實上，拆字亦會有哲理和學理，又須觸類旁通，細思明辨，及反應敏銳，三者缺一不可。

宋代的謝石，以下算著名，可稱專家。曾有人問他，為何有時不靈？他答道，他也不知

道。

本報增闢「拆字」一欄，也純粹本着這個意思，以娛讀者，大約每隔一、兩期刊出一、二次。

唐詩英譯

松下問選註

寄人 張泌

別夢依依到謝家，
小廊回合曲欄斜。
多情只有春庭月，
猶為離人照落花。

TO AN ABSENT FAIR ONE (by Zhang Bi)

After parting, dreams possessed me
and I wandered you know where.
And we sat in the verandah
and you sang the sweet old air.
Then I woke, with no one near me
save the moon still shining on,
And lighting up dead petals,
which like you have passed and gone.

-- translated by Herbert A. Giles

傳說詩人張泌懷念舊日鄰家女兒，夜有所夢，乃寫詩寄意。

譯詩雙數各行押韻。二、四行同韻，六、八行亦同韻。

中國著名學者呂叔湘說，譯文第二行 you know where 措辭甚妙。

第七、八行的落花比離人，未嘗不可，但是 passed and gone 則有「死別」之嫌，他認為不如改為 come and gone。

詩詞佳話

時來昔捧日 老去今歸山

傳說中白居易在廬山觀賞桃花寫詩的地方，是花徑裏面的一座方形石亭，稱為景白亭。

廬山因為氣候比較山下特別清涼，所以在九江等地桃花已經凋落的暮春季節，廬山却可以見到桃花盛開。

白居易當年來到這裏的大林寺遊覽，見到這個情景，大感高興，於是寫了一首「大林寺桃花」。

詩曰：「人間四月芳菲盡，山寺桃花始盛開。長恨春歸無覓處，不知轉入此中來！」

白居易又曾在廬山西北的香爐峯下，修築

「草堂」，作為隱居之所。

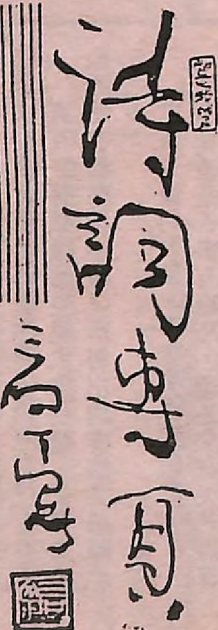
他寫有一詩，以「香爐峯下、新置草堂，即事詠懷，題於石上」為題，記述此事。

在寫「草堂」的位置和環境時，他說：「香爐峯北面，遺愛寺西偏。白石何鑿鑿，清流亦潺潺。有松數千株，有竹千餘竿。松張翠傘蓋，竹倚青琅玕，其下無人居，惜哉多歲年！有時聚猿鳥，終日空風煙。」

然後他寫「草堂」的經過：「時有沉冥子，姓白字樂天。平生無所好，見此心依然。如獲終老地，忽乎不知還。架岩結茅宇，斷壑開茶園。」

接著他道出他喜歡住在那裏的原因：「何以洗我耳？屋頭飛落泉。何以淨我眼？砌下生白蓮。左手携一壺，右手挈五弦。傲然意自足，箕踞於其間。興酣仰天歌，歌中聊寄言。言我本野夫，誤為世網牽。時來昔捧日，老去今歸山。倦鳥得茂樹，涸魚反清源。舍此欲焉往？人間多險艱！」

皆解戒





《采風》歡迎各地讀者投稿，介紹當地活動、各處風光等。來稿字數約三百字，照片四至五張，並附上姓名及地址，寄本報編輯部收。

觀瀑 (貴州)



陳復禮畫意攝影

蜚聲國際的香港攝影名家陳復禮先生，從事業餘創作四十餘年。一九五八年與香港攝影愛好者成立香港中華攝影學會，舉辦國際沙龍，積極推動攝影藝術活動，被推任為該會永遠名譽會長。一九六零年與譚國鑒等組織攝影出版公司，出版《攝影藝術》月刊。一九八九年更聯合香港澳門十二家攝影學會組成「港澳攝影聯合會」，並推舉為會長之職至今。陳復禮先生的作品在國際沙龍和遍及亞非歐美各大洲的國際攝影展覽上，奪得無數獎項。一九八二年春天在美國波士頓舉辦個人攝影展覽，一幅幅充滿詩情畫意的作品，使萬千觀眾為之傾倒，致使展期一再延長，連續展出達十四週之久，開創美國舉辦攝影展覽時間最高紀錄。去年六月在溫哥華中華文化中心舉行個人攝影展覽，大受好評。



煙渚寒禽 (吉林)



碧空駝影 (內蒙古)



三塔斜暉 (雲南)

· 溫哥華參茸第一家 ·

僑信參茸國藥行

KIU SHUN TRADING CO. LTD.

喜喜

統辦

人參鹿茸
燕窩補品
地道藥材
京菓海味
花旗洋參
中國成藥

總代理
雙喜牌

高麗人參茶



總行：
溫哥華奇化街261號
電話：(604)682-2621
261 Keefer St, Vancouver, B.C.
V6A 1X6
FAX: (604)684-8237

分行：
溫哥華片打東街141號
電話：(604)669-1834
141 East Pender St.
Vancouver, B.C. V6A 1T6

禮聘：
李鶴傳中醫師
黃欣賢中醫師
免費解答
中醫藥
調理身體
健康問題

想買靚貨，請到僑信！
要買正貨，一定要到僑信！

喜喜

喜喜



海闊天空 無止境

金刀

今年春英歡樂節我要去捧兩個朋友的場，也可以說我是去看他們的表演。李汝樂太太（潘秀珍）早兩天前打電話來，說她參加舞蹈表演與國韻合唱團的歌詠表演，要我去看看。

謝瑪利亞跟隨嶺南派國畫名家潘淑俊學畫之後，第一次展出習作，為了她的活到老，學到老精神，我也要去給她打打氣。

兩位都是「耆英」了，歲月度過不少。許多像他們這個年紀，寧願坐在家裏看電視，或者打瞌睡，「順天應時」的等待衰老。他們卻不甘就此老去，還要振奮，多學一點，多做一點，要人生更為充實。

李汝樂太太興趣可大啦，似乎有永遠用不完的精力。除了仍然每星期上兩次英文班之外，還去學唱粵曲、學唱藝術歌唱、學土風舞、學健身舞。有空還到女兒女婿家去玩卡拉OK。李先生本來是個

內向的人，由於有這樣的一位太太，他也變得活潑好動了。

謝瑪利亞與李汝樂太太一般，在中僑擔任了十年左右義工，以前中僑婦女組有甚麼活動，她負責做點心，炒粉炒麵。自從認識潘淑俊老師之後，便想學國畫了。

潘淑俊也是個傳奇人物，本來是廣州市女籃健將，出席全運及亞運，可是粗中有細，對寫畫有興趣，題材多是花鳥，喜歡大自然氣息，是當今嶺南派大師趙少昂的入室弟子。趙大師還認她做誼女。潘淑俊移民溫哥華，存心退休，偶然收幾個學生，遺遺與罷了。謝瑪利亞苦心向學，不到兩年時間，已見成績。寫畫要有天賦，又要有毅力，能不及中途放棄，很不容易。

春英歡樂節謝瑪利亞展出三幅作品，兩幅都給人購買了，每幅定價一百元，都拿來捐給大會。很湊巧，李謝二人都是「松鶴天地」的創辦人。



年國際兒童幸福促進會首先倡議為兒童特定紀念日，以鼓舞兒童興趣，啟發兒童愛國、愛群、愛家的心理，並喚醒社會人士注意兒童事業起，世界各國都定有兒童節的日期，可是它不像國際婦女節指定一個固定日期，而由各國自行決定。

英國訂七月十四日，美國定五月一日，而日本却把男女兒童分開紀念，三月三日為女童節，五月五日為男童節。

至於加拿大則至今尚未見公佈兒童節的日期。每個人都曾經過過兒童期的成長階段，據兒童心理學家的論調，兒童成長時期的心理發展，對他們一生影響極大，如果生活在一個不健全的家庭中，孩子長大後多不健全，其性格會不正常，這是人盡皆知的常識。但生活在今天的兒童，因為受電視傳媒的影響，大多比較早熟，社會

些思想層面的東西。有人以為不理這些思想層面的東西，便可以無視民族文化了，其實民族文化存在於每個人的生活裏，誰也逃不了。

談到生活，除了家庭、娛樂、體育、藝術等之外，最基本的衣食住行，而衣食住行之中，中國人的民族文化留得最深的是食。自從都市發達、生活現代化之後，中國人在衣著方面，差不多已完全西化了。在都市裏，馬褂已經絕跡，長袍棉襖、茄克牛仔褲球鞋。行則汽車飛機鐵路輪船，住則高樓大廈洋房，所有這些，差不多都已沒有中國民族文化的遺跡。但是中國人始終離不了要吃中國菜，使用中國筷子。

香港大學一位教授，上海人，他說，當他在英國留學時，放假回香港，第一件大事就是去吃油條、菜飯、豆漿。一位香港來加大的學生說，他回香港時第二天一早就要去大牌檔吃豬紅粥腸粉。香港大牌檔的豬紅粥和加甜醬的腸粉，在溫哥華是吃不到的。一位中國北方來的留學生說，他寧可餐餐吃公仔麵也不願吃三文治當飯。無怪中國餐館在溫哥華有幾百家，生意興旺，主要是中國人離不了自己民族吃的文化。

自從知識比已往年代的兒童豐富得多。最可怕的，連壞的知識也同樣豐富，於是不少從前成人不敢幹的壞事，今天乳臭未乾的青少年，居然敢作敢為。

根據最近的罪案紀錄，今年二月中旬九日之內發生三宗青少年的暴力罪行，由中學至小學的校園，發生傷人的案件。更有甚者，英國兩名十歲的男童拐騙兩歲剛學步的男童離開商場之後兩歲，遍體鱗傷的屍體在鐵路軌上被發現，多麼駭人！

去年初，卡加利一個六歲熟睡中的男童，被一名十六歲的少年，無端殺死！更可怕的，一個冷血的青少年，因殺死母親及外祖母在服刑期間，竟然與同囚商

談出價三萬元買兇殺他的後父！香港今年二月破獲四名毒販，發現其中兩名拆家年僅十七

民族文化

邊緣人語

許行

每個民族，都有它們自己文化的根。這條根，源遠流長，要斬都斬不斷。即使住在加拿大的土生華人，經過三、四個輩代，有些連中國話都不會講，中國字都不會唸不會寫，但他或她們的膚色髮色面形，仍然使其無法脫離華裔民族這個根。

由此可知，民族文化這條根，有相當部分是天生的，有相當部分是歷史繼承的，另有相當部分來自族裔群體之中的風俗、習慣、生活方式以及人際關係的。法裔的加拿大人和英裔的加拿大人不同，英裔加拿大人之中，英吉利裔、蘇格蘭裔和愛爾蘭裔也各不相同。他們之間的距離，比起我們中國人之中廣府人、北京人、上海人、北方人等之間的距離，要深遠得多。

大體上，民族文化可分思想層面和生活方式。就華裔民族文化而論，思想層面，遠者可以追溯到盤古開天的神話時代，然後是三皇五帝、諸子百家；近代的如康有為、梁啟超、孫中山、毛澤東等，不勝枚舉。但是一般市民並不全都關心這

看，忽有所感。有些家長送子弟讀中文，是出於民族感情，希望子弟能繼承中國文化；有些是希望子弟掌握多一種語言，有助於將來謀生。有位女家長則說：「中國武俠小說那麼好看，不懂得看就太可惜了。」我送子女讀中文，就希望他們將來會看武俠小說。這位女家長幾近天真的坦率，令人驚歎。有些家庭說不上有甚麼藏書，却有武俠小說。你信不信，圖書館被預訂的中文書，武俠小說佔數不少。但正統之士，不屑提武俠小說，好些教師亦不敢提。一九四九年後，中國大陸更曾禁閱，不管怎樣，武俠小說就是在民間流行。知識份子中喜讀武俠小說的亦大有人在（聽說解禁後有些高層人士亦愛看）。有位華裔教授說他年青留學外國，若不是偶然看上武俠小說，迷下去，這輩子可能從此與中文讀物絕了緣。有位外國教授說：一個對中國有興趣、要認識中國的人，為甚麼不可以從金庸小說入手？在娛樂性的背後，他可以瞭解到歷史對中國人的重要性，可以明白中國的種種和西方不同的價值觀：如忠義、如教育……武俠小說是個比旅遊更好的介紹本國文化的方法。

我有個品學兼優的舊學生，她工作上接觸的全是西人，因此

較難找理想對象。有人勸她：異族通婚是尋常事，為甚麼不把眼界放寬些？她答：「我和西人一起工作很合得來，但由於成長期的文化背景不同，生活上恐難互相適應，西人會和我一樣欣賞清蒸魚、炒冬菇和「炸兩」嗎？西人會欣賞唐詩宋詞嗎？西人會看中國武俠小說嗎？」不久前她返港度假，帶回一批書籍，包括當時在香港賣斷市的「胡雪岩」……和武俠小說。

很多人喜歡看武俠小說，既是不爭的事實，為甚麼有人反對子弟看武俠小說呢？可能因為看武俠小說容易入迷，會忽略正常功課；甚至以前有過少年人上山尋師學飛劍，嚇怕了家長。而且中國社會，一向受儒家思想影響，儒家講的仁義，要符合正統規範。武俠的俠義，很多時講的是江湖道義，故一直難登學術殿堂而被斥為雜書或毒

草（有些質素低劣的武俠，言情……小說的確是毒草）。但我們應該相信，凡是得到廣大群眾喜愛而且經得起時間考驗的事物，一定有其存在的價值。單從字面解釋吧，武，是文韜武略的武，勇而有力的武；俠，以力助人謂之俠。崇尚武俠不好麼？何況從內容的豐富、文筆的引人入勝，思想感情的激勵人心，我認為有些武俠小說，將會和水滸傳那樣，在中國文學史佔一席位。

歲！去年發生八名十二歲兒童私刑殺死一個十四歲男童！不少教育家、社會工作者、心理學家都致力研究青少年的罪惡傾向，希望找出癥結所在，對症下藥，為兒童作種種照顧。但是最收效而又最快捷的方法，莫過於「愛」。父母多愛兒童，多關心，多溝通，多引導，效果會比法律和制裁好得多。

武俠小說 消寒夜(之一)

方晴

霜林醉筆

醉筆

醉筆

醉筆

醉筆

醉筆

處事能做到氣定神閒，是十分令人欽羨的。

記得我初為人婦時，下廚是件大事，其中的忙亂，失措，疏忽，可供電視台的趣劇借鏡。煮完菜發現忘記煮飯，弄好炒的菜才察覺應該先弄要花時間慢慢炒的。煮完了一餐飯，廚房器皿狼藉，像剛打敗了仗，劫後餘生的我，蓬頭垢面之外，還往往掛了彩——割傷或燙傷了。真滑稽！

看人家有經驗的家庭主婦，有板有眼，從容不迫，未開始，心中已有個打算，次序先後，條理分明。煮完一整桌菜，廚房也不怎麼凌亂，圍裙一脫，洗洗手，灑灑頭髮，立即可以出廳見人，何其瀟灑俐落！



氣定神閒

林慕宣

無涯無岸，學無止境。的定要知道自己的實力，凡事量力而為，才可以從容不迫。

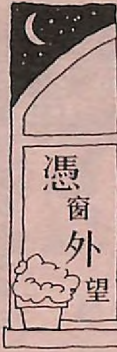
最理想，是可以做到無求，或至少對效益有合理要求，但求做到最好，完全置名利批評於度外的修養，是不易達到的。明白自己所能付出的，不對效益有過奢的要求，至少可以避免患得患失的焦慮。

要做到氣定神閒，可要不斷努力呢！

也談移民

葉吳美琪

日前看到岳華先生在星島日報的專欄談到入籍試。他說雖然他還未收到入籍面試通知書，但早已開始準備工夫，學習加拿大的歷史、地理、政治和經濟等。他又說在學習過程中，除了得到很多知識外，更提高了他的英文水準。岳華先生這樣認真好學的態度，的確是一位全情投入社會的新移民，將來也一定是一位標準的好公民。在此先恭祝他闔府



順利成為加拿大公民。

申請移民和公民入籍表示我們在民主社會裏能享用自由，而擁有自由權力也使我们有機會選擇個人的生活方式。我在廿七年前來加讀大學，畢業後決定定居下來，也就是因為熱愛這種無條件的自由。自覺比很多賣豬仔來的老華僑和水上逃生的越南難民幸運得多。向來我對自己這個重大的抉擇特別珍惜重視，所以積極參與社會，做個好公民。

人有自由和條件選擇自己的前途，是一種寶貴的佔有，但有時却因為有機會選擇而帶來了矛盾。近來常聽到一些新移民朋友慨嘆爲了要申請入籍而坐移民監，以前是三年零八個月，現在可要四年了。渡日如年，豈不是變成一千四百六十年！他們心情苦悶原因究竟是甚麼呢？

水牛座 以事論事 不及其他

一個自稱爲「明日博士」的理想主義者，向加拿大聯邦政府提出一項建議，將位於卑詩省北部的育根地區賣與台灣，以償還國家的一半國債。

法蘭·奧丹向聯邦財務委員會提交建議，表示可用育根換取三千億元，並指出台灣有足夠現金支付且缺乏土地發展。其計算方法是支付育根地區二萬八千名居民每人十萬元，以用作搬遷的費用。

曾爲「人之患」的邢投矛語華森曰：「從這段消息來看，西方人士與華裔人士在社會宏觀方面，截然不同。」

華森道：「出售神聖的領土嘛，喪權辱國嘛，有甚麼不同的呢？聯邦財務委員會收到奧丹的建議，有甚麼反應呢？」

「哦，財務委員會一點表示也沒有，好像讓他自說自話似的。」邢投矛曰：「無疑，出售神聖的領土是喪權辱國之舉，然而，中西人士所採取的態度

眼仔 + 黃俗 郭梵

虐待老人

嘩！咁算唔算虐待老人呀！



山嵐

便不同啦。」

「態度上何有分別？」

「先說我們龍子龍孫吧，將極盡扣帽子之能事。甚麼漢奸啦、數典忘宗啦、懷疑他的行徑別有所圖啦、『明日博士』應稱爲『神經博士』啦，一點愛國的心也沒有啦……」

「喂、喂、喂，且慢、且慢。」華森忙止之，道：「說了一大堆，够了吧。你貓頭鷹有一竹篙打一船人之嫌，是嗎？」

「我只將現實反映出來罷了。反觀西方人士，就算是居住在育根區的人士，反對者有之，僅據理力陳，以爲期期不可；又剖釋加拿大國債日深之源，提供另外一項建議來解決問題，絕不會

人身攻擊、扣帽子，更不會因其不涉諱謗的言論，被捕下獄。」

「老貓，你有崇洋的思想呢！」

「牛哥呀牛哥，這句說話也有扣帽子的嫌疑呢。在我們華裔人士的心目中，可能是被不良的傳統習氣影響了數千年，人人以正統、正義自居，又不體察是優良或是不良，所以潛意識中不知不覺地流露了出來。」

「以你之見，癥結在那裏？」

「別說甚麼見解了。原因很多，僅說一點吧，可能與權力的源自有關。」

「權力來源？」

「這邊廂的權力是從上而下，那邊廂是從下而上嘛。」

物，而又嫌放置藥物的地方窄小不够用時，你已經老了。

(十一) 當你吃糯米糕品時，常把你的假牙一起黏出來時，你已經老了。

(十二) 當你怪責爲甚麼這麼多人不用此段字體印製書刊時，你已經老了。

其實年老是值得驕傲的，知老更覺可愛，因爲在人生漫長的競跑中，你已經比人領先，沒有半途而廢，放棄競跑，且快抵終點，領取錦標呢？

(三) 你經常放在口袋的地址電話簿，寫滿的都是醫生地址及藥方時，你已經老了。

(四) 你遇上朋友時總喜歡打聽如何補身，如何健身，但又永不實行時，你已經老了。

(五) 當你自以爲知道一切事情的答案，而無人向你請教時，你已經老了。

(六) 當你開始喜歡獨個兒渡過寧靜平淡的晚上時，你已經老了。

(七) 當你戴上眼鏡去找尋剛忘記放在那裏的另一副眼鏡時，你已經老了。

(八) 你經常關燈而不是爲了享受羅曼蒂克的一刻，而只爲節省電費時，你已經老了。

(九) 你喜歡坐在安樂搖椅上，但又不能搖動椅子時，你已經老了。

(十) 當你發覺家中空虛無

知老

半無厘頭



「知老之將至」與「不知老之將至」，其實都是提醒人之將老而矣，「知老」則減小代溝，仍保持人際之關係，「不知老」則保持自己身心愉快，常駐青春而矣。近日偶讀數則有關如何自知已進入老年，甚覺有趣，茲譯錄數則以供不認老人士作參考。

(一) 當你發覺保持日常運作的身體各部開始不靈活，而不須運用的其他部份一如常態時，你已經老了。

(二) 當你眼中發出的光彩，不過是陽光從你的雙光眼鏡中反射出來時，你已經老了。



鍾炳基

樓宇買賣的錢銀問題

曾聽人說，除了分曉、離婚之外，最大的精神壓力，莫如買屋賣屋，有些人積蓄血汗錢多年，才可以購置一點產業，又要相隔十年八年才有機會換屋，臨時又被各項顧慮困擾，很難專心研究一下整個過程的細節，尤其是和錢銀有關的規矩。

首先要強調一點：卑詩省政府對於普通大眾對地產行規瞭解不深，所以除了要經紀考取牌照及領有執業證書外，更有嚴厲管制訂金、佣金、價

格等處理程序的條例，稍有疏忽，可能會遭受停牌、罰款及重考的處分，以保障市民利益。任何業主或客戶，在買賣房屋前，應心平氣靜的和您的經紀人詳談，賣屋通常只可以有一位經紀簽約，買屋則沒有硬性規定，但由於經紀的薪酬是從佣金得來，為公平起見，最好亦集中在二兩位來做。

任何買賣，重點都在價錢，經紀幫客戶訂價之前，一定會提供多方面的市場調查，以取價準確為上，但放盤期間，業主不但有權減價，也可依據市場情況去提高價錢，買屋的人，當然希望以最低價買入，但如樓盤地點佳，訂價準，會出現搶購的熱潮，多人還價 (Offer)，因此如果找到

一間合適的房子，應有心理準備，可能要以原價或高於原價買入，不能遲疑，卑詩省的房產，每年平均升值百分之二十，除非有特殊的因素，否則應無「大出血」的現象。

買屋要付訂金，通常百分之十是合理的，否則業主懷疑買家沒有誠意去談判價錢，當然在心理方面，訂金愈高，業主愈覺得你有誠意去購買，談判就愈容易。價錢講好以後，經紀人會立即拿訂金支票到銀行蓋章 (Certified)，然後放在公司的信託戶口中，到成交日期，由買方律師一同計算在買價之中。

屋價首二十萬元要付稅百分之二，餘款付稅百分之二，比方三十萬的房子要付四千元購買稅，新建的房屋要加百分之七 GST。買家另外要先購買水火險，律師才可拿屋契去註冊，律師又要在成交前，先查

清楚各項文件，接收銀行貸款等，所以這筆律師費 (一千元左右) 是不能夠節省，買屋的人，亦應先計算各項支出，才去還價。

卑詩法律規定，經紀佣金必須由業主方面付出，一般都是賣價首拾萬元之百分之七，餘額百分之二點五，佣金之上，再加百分之七的 GST，但佣金高低，沒有明文規定，只要在合約上寫明便可，不論放盤時間長短，簽訂合約以後，是不應更改的，除了佣金之外，業主亦應有代表律師，可代清還按揭，查冊等手續。

此外，經紀佣金是基於成交價的百分比計算，不是以「淨落袋」 (Netting) 為準。

此外，任何要包括在買賣價錢內的東西，都要一字不漏的寫在合約上，小心駛得萬年船，就算最大壓力的工作，都會變成輕鬆了！

入，則應小心依「S」指示填報，並於計算稅款時依「附表一」申報股息退稅，如有外國 (例如美國) 投資收入，在填報收入時，應以未扣外國稅款前之收入計算，在計算稅款時，可申報已繳付之外國稅退稅款。

薪金扣稅，其他扣稅及預繳稅款，則為應付稅款或應收退稅。

如果納稅人的收入較為簡單 (即沒有公司股息收入、有限責任合夥收入、租項收入、資本性質收益及自僱收入等)，可填報簡化之稅表「T1 Special 或 T1 Short」，此等稅

總收入包羅萬有，但基本上可分為下列各項：

- ① 受僱收入
- ② 退休金收入
- ③ 家庭津貼、失業保險金

小帳收入屬受僱收入，應填報在第一頁之一零四欄。退休移民海外之退休金收入，應填報在二一五欄，但在第三頁三一四欄申報減免額，最高為一千元。如有加拿大股息收

出售自住屋宇之資本性質收益，仍屬免稅。買屋自住，應為最實惠及最簡單之稅務計劃。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

卑詩省稅為聯邦基本稅之百分之五十二。聯邦稅加卑詩省稅之總和為總稅款。再減去收入

表較為簡單易填，後者更無須計算稅款。六十五歲以上之納稅人若收入簡單者，亦可填報為高齡人士而設之簡化稅表「T1 65 Plus」，此稅表亦無須計算稅款。

⑧ 勞工意外賠償、社會福利金及聯邦政府補助金。這三種社會福利要列為收入，但在計算應課稅收入時，又要將它扣出，因此不會產生稅務負擔。

從地產投資，或與地產有直接關係之合夥及有限公司股票之資本性質收益，均不能再享受資本性質收益減免額，但稅法允許一九九二年三月一日前所累積之資本性質收益，仍可享有減免額，計算辦法以持有地產之時間計算。

第二頁 236 行：

淨收入 (再減)：

第二頁 248 至 257 行：

稅法允許從淨收入扣除之項目 (相等於)：

第二頁 260 行：

應課稅收入

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。



再談報稅

歐陽亦凡會計師 鄭劉金端會計師

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

應課稅收入 × 稅率 = 聯邦稅收 (減) 不可退款的退稅總額 (第三頁) (等於) 聯邦稅。

他鄉遇故知 辦事方便妥當

(服務時間)

星期一至四 10AM-4PM

星期五、六 10AM-5PM

列治文個人銀行服務中心

(國、粵、英語服務)

#128 -8131 Westminister Highway,

Richmond, B.C. V6X 1A7

Tel: (604) 278-3838

Fax: (604) 278-3888

Standard Chartered

渣打銀行

客戶服務，質素最高

TD BANK 道明六十計劃

好消息！

六十歲以上人士在

多倫多道明銀行開戶

，可享受以下優惠：

- 收取高於儲蓄戶口四份一厘利息。
- 免除開支票、付賬單及購買旅行支票之手續費。
- 開設保險箱可獲減租五元。
- 一萬元以上一至五年之定期存款，可享受按月利息直接存入戶口，而無須削減利息。

以上資料由道明銀行亞洲業務董事陳志勳提供

詳情可直接向華埠亞洲業務中心蘇太 (電話：654-3435) 或各亞洲業務中心查詢。

Canada Trust Realty

Canada Trust Realty Inc. / Realtor

買屋賣屋先搵我，

包您快活笑呵呵！

(服務至上，慳錢第一！)

鍾炳基 Anthony Chung

歡迎託售房屋物業 代客辦理按揭保險

加拿大信託實業公司 250-8668 (手提)

遠東珠寶金行

FAR EAST JEWELRY

冬季大酬賓

一律由六折起 (玉鉅半價) 足金及特價品除外

十八年熱誠為僑胞服務

地址：片打東街八十八號地下 (中僑互助會對面)

電話：681-0430

真言真語

現代廚房

別有天地

黃張毓真

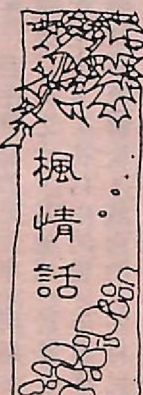
廚房和浴室在一個家居裏均佔有不容忽視的地位。曾經有統計說，在一天二十四小時中，一般人會把三分之一的時間，花在這兩個地方。隨着現代科技的進步，生活水平的提高，人們越來越重視這兩個區域的設計。本期特別為閣下提供一些廚房與浴室精美的產品、用料，以及設計方面的趨勢。

中國人謂「民以食為天」，西方人士亦常稱廚房乃家居之心臟，它的地位及其重要性可想而知。又何況所謂工欲善其事，必先利其器，因此，廚房的設計與設備，又怎能不點心思呢？

廚房的設計應配襯不同家庭的需要。只要是設計得宜，都可以給你帶來不同的感受。冰箱、爐灶和洗碗盆之間的所謂「工作三角」(Work Triangle)的距離，加起來應該不超過二十一呎，因為距離太遠的話，變得失去了靈活性，更是費時失事。

現在的廚房比起以前的空間廣闊，設備不但現代化，更是應有盡有。櫃台(Counter)的用料，首推麻石或稱花崗石(Granite)。麻石有各種顏色，因為它是天然石塊，又來自不同的礦場，因此每一塊石的顏色都不一樣，購買時要加以注意。麻石那天然的質感和受熱的程度，是所有人造料子所不能媲美的。它的缺點是觸手冰冷，而且價錢並不便宜。

美國出產的 Avonite, Du Pont 公司出產的 Corian 和加拿大卑詩省出產的 Karadon，質地很相似，都是高科技產品。它們外表典雅高貴，看上去跟天然石塊一樣，亦相當的堅固結實，有各種不同的厚度，全無孔隙，因此不但防水，連頑固的污漬，也可以用清潔劑清洗。如果不慎被刮花或灼損，亦可以用幼沙紙或易潔布輕擦，即可回復光滑，常常保持美觀。以上三種產品，以 Avonite 的顏色最多，價錢乃三者之冠。這些人造膠塊，可以像木塊般磨，切塊，隨意設計出各種形狀，以配合不同的需要。(下期待續)



紀念日

林欣

人生總有幾個重要的紀念日，揭開生命歷程首頁的「誕辰」屬最值得牢記的一天，其他大日子則每人心水各有不同。April 對我相當重要，因為結婚在四月，移民到加拿大也是四月。這兩個邁向人生新里程的日子湊巧都在同一月份，可說是半由選擇半由天，結婚日期是自選的，移民報到可不能超越期限。女性對於值得紀念的日子大都不會忘記，這與女性感情較為

豐富並對身邊事物多些關注有關。其實女性重視「紀念日」，往往喜歡那種氣氛多於接受禮物。不論是一束鮮花、兩人共嘆一頓下午茶或者一家人熱熱鬧鬧地暢叙，「記得這一天」最重要。今日新一代很能做到勇於表達，是以情人節、生辰、結婚週年、聖誕節、太太領到車牌、孩子拿了個鋼琴冠軍……都來慶祝一番。從積極看人生，欣賞成功的每一點滴，令受雙方以及身邊的人都得到鼓勵。尤其是新移民家庭不妨多慶祝會，藉機會熱鬧一番，可以緩和適應期的矛盾心情；老夫老妻也應趁子女長大了，重溫一下兩人共度的許多特別的日子，回憶令生命更加豐盛。此時此地談紀念日，似乎更有需要來個「登陸紀念」。只因「某年某月某日移民到加拿大」對移民家庭每一個成員的影響都很大。有人從此放棄了一切；有人從此得到全新的一切，轉捩點的這一天，值得銘記，對嗎？□

消費常識你要知

胡胡

尚在求學的時候，老師曾經告訴我，人的生態環境是一個大循環，彼此息息相關。以消費事務來說，似是簡單的買賣交易，實際上却是一門學問，因為消費者要認識自己的權利和責任，有權滿足基本的需要，獲得公平的賠償，獲得消費者教育及在健康的環境下生活。而以下有些消費常識的問答，大家不妨看看自己對消費問題認識有多少。

(一) 一種商品貼有兩個或以上的價錢標

貼，是否不合法呢？

答：不是，但根據聯邦競爭法案(Federal Competition Act)，零售者只可以要求你付最低的那個價錢。

(二) 當你遇到對某產品或商號的服務有疑問或不滿，你首先要向那方投訴？

答：應直接向該商號投訴，最好用書面方式向該公司的負責人或管理階層進行申訴。

(三) 究竟在法律上有沒有「退款」(Cash Refund)的法

例？

答：沒有。一般來說，除非貨品有損壞，就可依據法例要求商戶負責任去解決問題，這包括更換貨品，修理或給予你保留掛賬。却没有法例規定他們一定要退還現金，要視乎該商號所定的退貨政策，消費者欲保障自己的權利，可要求商號寫明他們的退款換貨政策，以免雙方有所假設而造成誤會。

(四) 消費者是否可以在七天內去考慮及取消任何已經交易了的買賣？

答：不是。所謂七天的凍結期(Cooling Off Period)只適用於上門推銷的買賣貨品，或是一些健身會，跳舞班

是讓自已承擔或假設對方已知道而不願涉及，我亦沒有去思索甚麼是當時的生活願望。

慢慢地我們可以日復一日地向對方呈露更大的內心世界。我可以向伴侶表達自己對她及孩子生活態度的感受，我亦可以自我肯定自己的價值。無論我的分享是喜悅或不快，當我發現太太十分留神聆聽我的心聲時，我都會感覺她是在支持着我。在這過程中，我亦學習成爲一個好的聆聽者，回應她在面對自己和家庭的希望。

我們現在都很珍惜這每日十分鐘的二人世界時刻。我們發覺透過這短促的時光隧道中，大家將生命交流、將能力合併起來，爲自己及家庭開拓一道更寬敞的溝通渠道，因而使彼此的生命更豐盛。

難念的經

李光澤

天氣報告

前一陣子，當我在市中心工作的時候，因上班時間較遲，太太可以先駕車送孩子上學後，才送我到空中火車站轉車。在這空間中，我們都有十分鐘彼此相對的時間。我們初時會利用這段時間，去談一些家庭瑣碎事情或孩子的近況，不過就很少談及自己，漸漸地，我們發覺這段時間對我們都很重要，我們都願意利用這十分鐘短暫的時刻，將自己此時此刻的感受向對方表達，增加彼此的了解，於是將這段時間定爲每日的天氣報告。

我們的「天氣報告」基

本分爲四部份：欣賞自己或伴侶最近所做的某一件事；腦海中面對的憂慮或困擾；處理這些問題的可行性和可提供的選擇；及當時當日的願望與憧憬。

開始的時候實在覺得很困難，我很多時都將自我的滿足感或欣賞對方的感覺深藏於心底。覺得沒有必要說出來。至於憂慮問題，都



採訪手記 · 張月芬

訪馬叔和醫生

活水之旅

在電視畫面上，我們經常看到那些居於第三世界國家的苦難饑民，瘦骨嶙峋，兒童嗷嗷待哺，樣子可憐，慘不忍睹。但我們可知，許多生活在中國一些偏遠的自治山區的居民，亦正面臨生死存亡的危機？他們極需要外間的援手。現在且讓馬叔和醫生與我們分享他兩次遠征中國寧夏的旅程。

傳愛醫援會

傳愛醫援會 (Evan gelical Medical Aid Society) 簡稱 EMAS 成立於一九四八年，是一個由

窮山惡水的寧夏

寧夏位於中國西北部，是靠近蒙古、新疆大戈壁沙漠的黃土地帶，屬於回族自治區，有著悠長的歷史背景。但是由於土地不適宜種植，約有二百萬人仍然

在貧困中生活。每年每人的平均收入僅約五十加元，約有一百萬人仍居住在極其簡陋的山洞裏。

雨量少，土地乾涸，食水短缺成為最嚴重的問題，使寧夏被稱為「窮山惡水」之地。由於缺乏儲水設施，許多人每年有機會洗個澡，便是最寫意的享受。因此，許多傳染性疾病如肺炎、破傷風、子宮頸炎等病症普遍蔓延。

第三世界的第三世界

在寧夏一些村落的醫療服務，既簡陋，又原始。祇有兩位所謂赤腳醫生，但在貧困的山區中，他們的原始醫療方法卻派上用場。

寧夏的婦女，有五六成以上，是蹲在一個泥坑上分娩。由於缺乏衛生，初生嬰兒的死亡率幾達百分之十；其他婦女生產多半在村中的醫療站草草解決。城內的醫療站離鄉村三、四十公里，以驢子或手拉車為交通工具，去一趟醫院要勞頓上半日。一位曾到過許多第三世界國家的工程師，在目睹寧夏居民的苦況後，亦不禁承認此地是第三世界中的第三世界。

寧夏的孩子

沒有明天

兩度到訪寧夏，馬醫生都看到許多天真、可愛的兒童，衣衫襤褸，甚至衣不蔽體。沒有求學的機會，每天都要去耕種或放牧。有見及此，馬醫生及其他義

寧夏的村民站立於舊水窖旁。



工成員，去年送去很多禮物和玩具，為他們製造了一點歡樂。

建設活水工程

九一年第一次從寧夏回來後，馬醫生深知為回教居民解決缺水問題，是刻不容緩的。於是立即着手籌款。今年再度重訪，更目睹有些村民，必需在凌晨四點鐘前去排隊，汲取舊水窖裏含有羊糞或其他

義工，選着手為青銅峽的山區籌建一間小型醫院，以改善當地的醫療服務。

知足·感恩

自從踏足寧夏，親身經歷了種種苦況，馬醫生更深切體會到生活在北美洲，是非常幸福的。但他發覺到有許多人是「不懂得知足、感恩」，對富裕生活仍諸多挑剔。他們可曾想到，遠在中國寧夏的苦難人們，每天努力工作，仍然換不到溫飽的兩餐。這是值得生活在現代化大都市的我們深思。

開拓活水，人人有責

馬醫生強調說：「人們長期耽在物慾橫流的环境中，便會冷漠無情。參與醫援的工作，使我再度體會到人的需要是如此真實，喚醒了我對別人的關懷，同情和憐憫。」

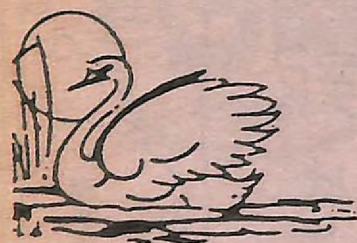
隨著寧夏之旅，馬醫生已拋掉了從前執着、狹隘的思想，取而代之是一個豁達的胸懷，努力工作，關懷更多有需要的人。



寧夏同心縣的兒童穿著馬醫生帶給他們的衣服，倍感溫暖。

馬醫生與傳愛醫援會的義工，本著「施比受更有福」的熱情，貢獻一己的心力，不但掘通了寧夏活水之源，更希望挖掘其他地方的活水，他們那份默默奉獻的精神，無疑是一股清流，沖淡了社會暴戾之氣，願這小小星火，能溫暖整個人類社會。

附：讀者如有意捐款救助寧夏的苦難人民，或醫護人員想參與義務工作，可向松鶴天地陳吳乃妍女士查詢有關詳情。



金天鵝酒家
Golden Swan
Restaurant

5380 Victoria Drive • Vancouver B.C. V5P 3V6

(604) 321-6621

金天鵝冷熱拼
兩大熱菜 翡翠海中寶
兩小熱菜 松子鮮蝦仁
上湯焗龍蝦
脆骨龍利球
參茸海味羹
當紅脆皮雞
美味炒飯
甜品

酬賓席

\$188

茶市晚飯
壽筵喜酌
服務週到
敬請光臨

營業時間：星期一至五 10:30am-3:00pm 5:00pm-10:30pm
星期六、日 9:30am-3:00pm 5:00pm-10:30pm

沈慶信會計師 ALFRED SHUM
BBM, CGA, CPA

Certified General Accountant
Certified Public Accountant (U.S.A.)

業務範圍

Accounting, Tax Audit and
Computerized Bookkeeping Services

公司註冊登記、會計、核數、稅務計劃、
商業顧問、財務計劃、公司年結報稅、填
報私人入息稅及投資移民計劃書等。

4906 Victoria Drive Vancouver, B.C. V5P 3T6
Office: (604) 322-8811 Fax: (604) 321-9128 Res: (604) 255-4587

英耆服務活動外展 主動協助退休人士



雷鳥社區中心，透過外展服務，使耆英多參與及認識社區。

變。個人的角色由過去作為工作性的工具角色轉變為目前較為情感性的隱退者角色。如何協助耆英退休後有意義地享受或組織休閒活動，使生活有重要的意義，便是中僑外展服務的重要課題了。

「外展」一詞意味著主動地嘗試運用最靈活及富彈性的方法，到一些較多退休人士聚居的社區，或到一些欠缺退休人士服務的社區中心，甚至到一些與社會隔離的退休人士聚居處接觸他們，並且瞭解他們的需要，向他們提供不同類型的服務，藉此協助退休人士認識及運用社區資源來應付他們日常面對的問題，建立他們的自助精神，及發展他們的領袖才能。

外展服務期望與區內的社區中心攜手合作，將社區中心的服務介紹給退休人士，同時

雷鳥社區中心，透過外展服務，使耆英多參與及認識社區。

中僑互助會一向很關心耆英退休後在加拿大的適應生活。一退休代表一個人日常生活安排及生活方式的改變，使退休人士在活動的過程中享有樂趣，身心得以鬆弛，情緒得以抒洩，感受到為他人所接納。

目前中僑互助會在上述三個社區中心正推行耆英外展服務，目的除上述外，是協助區內退休人士認識加拿大的風俗文化，引導他們從完全對加拿大社會陌生的情況下，提升到瞭解加拿大及其社區，並且逐步建立他們對加拿大及其社區產生歸屬感，明瞭他們在社會上仍具有價值，而且依然享有社會上的權利及肩負某些義務，譬如運用投票權去謀求本身或整體社區的權益等。這三個社區中心的地點及活動時間如後：

(一) 喜士定社區中心 (Hastings Community Centre — 3096 E. Hastings St.) 位於溫哥華士定東街三零九六號，即 PNE 斜對面。逢星期四下午二時至四時半有乒乓球、桌球、健體運動十八式、健康講座或生日會等活動。逢星期二有協助退休人士生活及活用日常基本英語的課程，後者收費三元。歡迎任何區內的人士參加。查詢請致電六八四一六二八找耆英服務李浩偉聯絡。

(二) 馬寶烈烈治社區中心 (Marpole Oakridge Community Centre 990 W. 59 Ave. Vancouver) 位於溫哥華西五十九街九九零號夾渥街。逢星期二下午一時至三時有講座、參觀、或茶會等活動。而逢星期四有英語會話，教授日常使用之英語。全期收費為四十五元。若不參加英語班，則收費為二十五元。查詢請致電二七三一八六一找羅太。

(三) 雷鳥社區中心 (Thunderbird Community Centre — 2311 Cassiar St.) 位於溫哥華士定街二三一號。逢星期五上午九時至十一時半有太極、茶會、健康常識講座或參觀社區風光等活動。逢星期六上午九時至十一時教授日常應用的英語，協助耆英突破語言的困難。此外，此中心的耆英互助組正徵募義工，協助推動各項與家庭或時事新聞有關的討論座談及推行其活動。歡迎有興趣者參加這社區中心的活動或上述義務工作。查詢

和諧使命義工

肩負重要任務

這數月期間，溫哥華地區內不少社區中心、移民英語班，甚至報章刊物上，都見到一批「和諧使者」，和大家討論如何防止家庭暴力——預防虐老、虐妻、虐兒的訊息，以及提倡和諧家庭的可貴。

去年七月本會舉辦「防止家庭暴力導師訓練課程」後，便成立了這個「和諧使者」義工團體，肩負促進和諧、健康家庭的重要使命。

退休人士忙碌大半生，有些退休後在兒媳上班時仍充任家庭主婦或煮飯的角色。閒來偷得浮生半日閒到區內社區中心坐坐，結交三五知己，參加認識新事物的講座或者耆英互助組與社區中心舉辦的各項休閒活動，可謂退休後一樂事也。

請致電六八四一六二八找李浩偉聯絡。

第五屆耆英歡樂節

極盡兩天視聽之娛

第五屆耆英歡樂節曲終人散了，但那豐富多姿的節目以及耆英濟濟一堂的歡笑聲，却仍縈繞在腦際。今年與過去四屆一樣，除了文娛節目外，每年都會有一個特定的主題，大會則圍繞這個主題設計一系列講座及展覽，務令參加者在享受一個極具視聽之娛樂節目的同時，又能從中汲取知識，這也是主辦機構最終的目標。

一連兩天的活動，參觀人數達二千餘人次，這是個很令人鼓舞的數字。尤其令人興奮的是，有些耆英由於第一日來得太晚了，沒有位坐，第二天居然早上八時就在會場外輪候，而活動開始的時間却是十一時。耆英的熱情鼓勵着每個工作人員，務求盡善盡美，以免令公婆失望而回。



耆英歡樂節中，白雪梅老師(右)以平喉與戴月貞同學合唱一曲「望江樓餞別」。

而參展攤位也不讓大會專美，紛紛想出新構思以吸引參觀者。這邊廂送出甜橙作宣傳，那邊廂又以汽球、鎖匙扣和襟章作獎品，一時間五色彩帶、化學泥、各式宣傳單張盡出，更有心思細密者送出膠袋，讓參觀者滿「載」而歸。這才不負大會和參展機構的一番苦心啊！

衆多參展機構中，最受耆英歡迎的，要算是「聽覺測驗」和「心臟健康檢查」了，可是「聽覺測驗」只在其中一天舉行，遲來者只好望門興嘆。不過，耆英如仍想做此檢查的話，可逕往溫哥華衛生局查詢，費用也是全免的。

至於文娛活動方面，中西合璧，既有中國傳統的舞獅、功夫、粵曲演唱、書畫示範，也有西方土風舞、民歌、魔術等表演。由於這個活動主要為耆英提供歡樂，因此表演者亦大多數是老人家，因此台上表演落力，台下也看得投入。此外兩個講座均在短短兩小時內，簡單扼要地帶出了大會的主題——安全、環境、健康，希望老人在耆英之年活得快樂，活得健康。

此後亦陸續加入一些有心人士，一起擔當「和諧使者」。

「和諧使者」成員包括：譚秀芬、李光澤、黃惠芳、蘇國輝、凌秀慧、白靄儀、黃麗娟、鄧雪苑、黃麗霞、蕭靜嫻、張慶文、劉國良及陳翠翠。他們定期和防止家庭暴力運動的職員召開會議，並一起在耆英、婦女及移民團體，透過影帶播放、小組討論、角色扮演及資料分享，提高大家防止家庭暴力的意識，及如何促進家庭成員間的良好關係。此外，他們亦有在報章上撰寫文章，討論和諧家庭的重要。

除上述活動外，剛在二月舉辦的防止家庭暴力的大型研討會，「和諧使者」也非常積極

協助籌備工作，使這個有超過百多名專業人士參與的研討會，非常成功。其實在籌備研討會過程中，亦同時得到另一些有心推廣防止家庭暴力的本會義工盡力幫助，他們亦可謂是另一批「和諧使命工作者」。

對於各位「和諧使者」不遺餘力地推廣和諧家庭的訊息，付出他們寶貴的工餘、課餘時間和心力，實在是可敬可佩！希望在將來推廣和諧家庭的工作裏，各位亦會加入我們「和諧使者」的行列。

義工就虎榜

協助短期內積極投入社會

應操國語同胞需求

姿采活動陸續添設

隨著大量移民的湧入，華裔人士在溫哥華的數量大增。英語是主流語言，廣東話也成為不可缺少

目前，來自大陸與台灣的人數也直線上升。為了幫忙操國語的朋友們在短期間能積極地投入加拿大社會，中僑舉辦以國語為版本的講座、課程與活動。

中僑於三月中，舉辦一個國語移民講習班，新舊移民都歡迎參加。這個講習班一共有五課，每次兩小時，每逢星期二下午一至三時上課。每課都請有專人演講。

第一課主要有加拿大文化簡介，卑詩交通，領取駕照，中僑與其他政府福利服務等概說。

第二課講解如何尋找工作及就業機會。第三課講述加拿大的勞工法例與責任。第四課的題目是卑詩省教育系統，成人英語教育及進修機會。

專家主持免費講座

粵語談個人入息稅

一年一度的報稅時間，令到不少人士覺得煩惱不已，一些新移民提起報稅，更是不知所措。中僑互助會為了幫助新移民，每年均於

第五課為家居防盜，警察服務，報案手續及交通意外處理等手續。這個講習班是完全免費的。

下一個國語講座的移民須知講習班，將於五月再次舉辦，有興趣者到時請留意本辦事處的通告或致電查詢。

四月份將會有一個免費的國語專題講座，題目是：「新修定移民法例」。時間：四月十四日晚上七至九時在菲沙街辦事處舉辦。

而現在開始接受學生報名參加的國語講授班計有：廣東話班，英文班，駕駛班，電腦班，入籍初班與高班等等。每班的人數名額有限，電腦班只限九人，將於四月中開班。欲免向隅，報名從速，有意者可向本辦事處查詢。

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

50% OFF

名牌總匯 * 時尚潮流

20% OFF

MATSUDA, ALFA ROMEO, CHRISTIAN DIOR, BENETTON, POLO, GIANNI VERSAGE, ALFRED SUNG, G.A.

精通：國語、客家、粵語、台語、英語
免費維修服務 配鏡免 G.S.T. 及 P.S.T.

代客填寫眼鏡保險表格

ANGUS LEUNG
SIMON LING

香港理工視光學畢業



天麗眼鏡

SKYLIGHT OPTICAL WORLDWIDE SERVICE

270-1787

代安排醫生驗眼「即配即有」1 Hr. Service in Stock Lenses

800, Landsdowne Park Shopping Centre

5300 No. 3 Rd., Richmond (SAFEWAY 隔鄰)

NOBEL, MARCO-MIDAS, CINDY, ROCKY, SAN FRANCISCO SOLEX

93年款 Y.S.L. MISSONI



日戴隱形眼鏡 \$79一副 \$119兩副



特約記者：謝秀芬

中僑菲沙街辦事處
地址：溫哥華
菲沙街五八三六號
電話：二二四·一九零零

免費的粵語講座，這個講座就是針對如何申報個人入息稅的問題而設的。講座於下午六時三十分至八時三十分於域多利道的斯達扶鄰社舉行，由特許會計師劉振蔚先生主講。

當日的參加者非常踴躍，超過五十人擠滿。上問題外，更要解答參加者所提出的各項問題。

為了協助新移民認識加拿大的各種制度，使他們更容易融入加拿大的主流文化，並積極參與社會事務，菲沙街辦事處特別為新移民舉辦了一個名為「新移民須知」講習班。此講習班的舉行日期及內容如下：

四月十三日——加拿大生活簡介，交通系統及領取駕駛執照須知。

四月十六日——醫療服務計劃。

四月二十日——就業機會及勞工條例。

四月廿三日——教育制度、成人英語課程及進修機會。

四月廿七日——社會福利服務及怎樣成為公民。

此講習班於以上各日的下午一時至三時舉行，費用全免。若參加者不



金禧餅店

Golden Day Cake House

2086 E. Hastings Street, Vancouver, B.C.

V5L 1T8 Canada Tel: 253-8282

(錢記隔鄰) 舖前有寬大停車場

Tel: (604) 253-8282

(凡持有本年度中僑互助會及黎明之聲之會員証，可享有八五折優待。特價品除外)

★急凍點心，家用製作，不含防腐劑，有益健康

★脆皮蛋撻，全用植物油製造

★麵包西餅，生日蛋糕，用料上乘，價格公道，泊車方便，歡迎駕臨。

列治文中僑首次推介

關節炎自我調理課程

反應熱烈學員須輪候



·義務導師章志實醫生，向出席人士介紹關節炎自我調理課程的內容。

中僑互助會為變形而造成永久性的殘障。協助卑詩省關節炎協會推廣「關節炎自我調理課程」，中僑互助會為了使該項課程能深入瞭解關節炎患者之性質、徵狀、發展、治療及自行調理等常識，特別訂定一套以中文講授的「關節炎自我調理課程」(The Arthritis Self-Management Program)，介紹給華裔

病患者，自推廣以來深受歡迎，每期課程均有座無虛席的現象。

中文課程的編排是由兩位來自香港的退休醫生——廖德勳醫生和章志實醫生義務擔任。他們除了合力把一本長達四萬字的「關節炎自我調理手冊」(The Arthritis Handbook)編譯成中文外，並親自製作整套中文教材及筆記，利用簡易的圖表和註釋，使學員容易明瞭課程的內容，及懂得靈活地運用。

該項課程共分為六節，每週舉行一節，每節兩小時，每個課程的參加人數只限十五人，使導師能對個別學員有足夠的照顧。課程的內容亦完全依照關節炎協會所定的規格，著重集體式的學習，透過講解、討論及示範等教學形式，使學員能積極地投入治療的過程，並鼓勵他們互相協助，互相分享，從而達到「自我調理」的原則。

中僑互助會辦事處於二月廿四日舉辦一個介紹該課程的講座，到場的參加者非常踴躍，於會後立刻報名上課的有四十人之多，絕大部份是患有嚴重性的關節炎，他們都極渴望能盡早參加，使關節毛病得以改善。該課程的負責人陳吳乃妍表示，由於參加者眾多，有部份人士須輪候至九月才可上課，該辦事處現仍接受報名，有興趣報讀下期課程者，請親臨列治文辦事處辦理。

妥善處理四項要素 保障家庭財務穩健

財務管理是一門頗複雜的學問，主要包括投資、保險、稅務和退休儲蓄四個方面的管理。一個家庭的財務是否安全穩健，亦取決於能否將上述四點妥善處理。

中僑互助會烈治文辦事處特舉辦財務講座，商請財務顧問梁斌先生講述新移民財務問題。

粵語講座——一九九三年四月二日(星期五)上午十時至十二時

國語講座——一九九三年四月廿三日(星期五)上午十時至十二時

李張喜蓮桃李滿門

致力推廣繩結藝術

李張喜蓮女士是中僑互助會列治文辦事處的中國繩結導師。眼前的她，笑語盈盈，談吐親切，可以想像到她是一個很有耐心的老師。看她帶來的照片，展示了她的精美作品，也帶領了我進入她藝術的天地。看，那神氣活現的金龍，小巧可愛的小豬、小白兔、小龜，高貴大方的飾物，別具創意的聖誕及萬聖節裝飾等，令我不期然有學習繩結的衝動。

李老師笑着對我說：「如果你要學繩結，很快便會上手。」原來，學習基本的繩結，在第一堂便可以製作出耳環、戒指等小飾物，簡單易學，是男女老幼都會有興趣的。繩結課程一般分為初級、中級及高級三個階段，每一階段為八至十個星期。李老師說，她有很多學生在完成高級課程後，還想繼續跟她學習，於是她成立了一個「結藝社」。這是一個非牟利組織，純粹是使對繩結藝術熱愛的人士，有機會互相交流切磋。「結藝社」每三個月出版通訊，每年舉辦一次展覽，並有免費工作坊

及訓練課程。會員年費為十元，而耆英則收費為五元。

李老師表示，推廣中國繩結藝術是她的理想，為此她努力不懈。她出生於台灣，在台時已開始與繩結藝術結上不解緣，獲得了審定資格。她在一九八五年移民美國羅省後，就在電視台、社區中心、藝術中心、博物館、學校等介紹及推廣中國繩結藝術，獲得羅省時報推崇備至。她在羅省曾教授六千名學生，訓練了十五位導師，可謂桃李滿門。李老師在一九八九年移居溫哥華，仍不斷對此項傳統中國手工藝作推介，除在中僑互助會作導師外，也在大溫哥華各地區的教育局、中文學校等

教授，已教授了二千名學生。

耆英學繩結，原來大有好處。李老師向我分析：結繩可以幫助耆英保持手指及腦筋靈活，這也是一項很好的精神寄託及嗜好，送一件自製的小飾物給朋友作禮物，真是別具心思呢。還有，學習繩結，認識一班有共同興趣的朋友，可以擴闊你的社交圈子。

李老師推動繩結藝術，是以薪火相傳的方式，她免費訓練導師，就是希望她們能將這項民間藝術流傳。你是否像我一樣開始對繩結產生興趣呢？不要再猶豫了，馬上到中僑互助會打聽李老師下次在何時開班吧。

列治文新唐人街

葉啓明律師事務所

Ronald K.M. Yip Barrister & Solicitor

PRACTICE RESTRICTED TO:

CONVEYANCING 地產買賣
MORTGAGES 貸款按揭
CORPORATE LAW 公司事務
COMMERCIAL LAW 商業法律

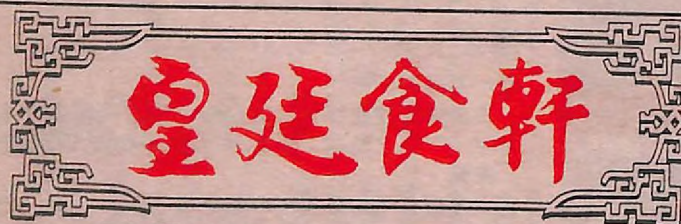
歡迎國語、粵語或英語查詢

電話(TEL)(604)278-3862

傳真(Fax)(604)278-8037

* 與香港、台北事務所有聯繫 *

地址: #238-8131 Westminster Hwy, Richmond, B.C. V6X 1A7(匯豐銀行對面)



NOBLE HOUSE

尊敬長輩是我們的守則之一

定座電話: 279-0338

200-5890 No. 3 Rd. Richmond, B.C. V6X 3P6

閱後請批評請推介

機會誠可貴·福澤永留傳

毋須是千萬鉅富，亦可留有福蔭

“福延綿”投資計劃與個人財富多寡全無關係，因為只需每月付出一份小小的存款，任何人也可为子孫預留一份永誌難忘的福蔭。

每一分每一毫，全屬你的子孫

“福延綿”投資保險計劃助你預留一份可觀的財產，這份財產完全不受稅務及債權影響，你無須擔心受政府及股市的威脅，亦毋須繳付律師費及遺產稅，你投資的每一分每一毫，均保證屬你子孫所有。

垂詢請電 889-9802



蘇惠勝
Peter So



加拿大宏利人壽保險公司 溫哥華東方部門
Suite 100-5811 Cooney Rd., Richmond, B.C. V6X 3M1
電話: 273-6388 圖文傳真: 273-2858

發揮潛能之餘繼續連繫情誼

中僑兒童開心會

提供活動動益身心

在一九九二年的暑假，本中心舉辦了一連串青少年活動。透過這些活動，一群青少年認識及成為好朋友。

這些活動隨著暑假完結也告終，然而這群朋友的友誼卻繼續發展。他們感到有需要提供一些有益身心的活動予區內小朋友，經過一段時間的商討及籌備，於九三年一月份正式成立「中僑兒童開心會」(Success Kids Club)。

中國之夜顯特色 溝通各族裔文化

加拿大是一個多民族的國家，每一個市鎮都居住着來自不同國家的移民。各族裔的和諧相處，有賴大家的互相認識瞭解。文化是連繫各個族裔之間的紐帶，通過文化的交流、居民之間的認識瞭解，將更容易加強。



特約記者：
陳國榮

中僑 本拿比辦事處
地址：高貴林北路
五五五號二二二室
電話：九三六、五九零零

二埠學校局社區教育部在今年二月舉辦了一系列的「文化夜」活動，成功地增強了該市各族裔居民之間的溝通。在「中國之夜」的協助下，「中國之夜」綜合晚會於二月二十四日晚上七時至九時在二埠第八街六二零號世紀大廈(Century House)舉行。出席居民異常踴躍，共約一百二十人。晚會首先由周慶浦先生主講「中國教育、家庭與生活之透視」，



黎沃文先生為「中國之夜」即席揮毫。

通。「文化夜」分為「中國之夜」、「印度之夜」、「特立尼達之夜」等。每一個晚會都各具本民族的特色，透過晚會各種形式的表演、展覽及演說，與會者均能感受到該民族的文化氣息，對該民族的傳統習慣，獲得初步的瞭解。在「中國之夜」的協助下，「中國之夜」綜合晚會於二月二十四日晚上七時至九時在二埠第八街六二零號世紀大廈(Century House)舉行。出席居民異常踴躍，共約一百二十人。晚會首先由周慶浦先生主講「中國教育、家庭與生活之透視」，

周先生深入淺出的介紹，讓與會人士對中國文化有一個概括的瞭解。晚會接着安排一系列的中國傳統文化藝術示範表演。包括：田永富先生的太極拳、黎沃文先生的書法、Edith Lo小姐及S.K. Cheng先生的琴及高胡演奏，本拿比中文學校的絲帶及劍舞表演等。現場還安排了中國書畫、文房四寶、剪紙、中國服裝、抽紗、書籍等傳統文化藝術品的展覽。

中國美食一直備受西方人士稱道。中國烹飪技術亦是中國傳統文化之一。晚會安排了幾款簡單而精美的中國食品，讓與會人士在進食之餘，亦體會到中國吃的藝術。

覺得自己的英語能力不能夠表達心意，可以請一些英文較好的同學作翻譯。他亦可以以友善的態度表示他非常樂意學習加拿大社會的新事物和文化，希望他們多多與他分享。而他自己亦樂於分享華人社會的風俗習慣。如果這群取笑他的同學能夠伸出友誼之手，大家當然可以做好朋友，促進族裔之間的和諧關係。

麥偉富

新移民學生的苦惱

亞雄隨父母從香港移民到加拿大，在一間中學讀書。每當老師叫他回答問題，或朗誦課本的時候，他發覺總是有幾位白人同學在後面怪笑，或模仿他讀書的聲音。亞雄知道他們挖苦取笑自己不流利的英語和香港口音，而通常這幾位同學也會引動到其他同學哄笑一番。亞雄開始時覺得很難堪、窘迫，漸漸地，他覺得非常憤怒，並且打算如何報復。終於，他看準一次機會，尾隨那位取笑他的白人同學到洗手間，把他打了一頓，不過校方結果知道他的行為，並且要處罰他，與及會見亞雄的父母。

亞雄毆打取笑他的人一頓，雖然可以發洩心頭之恨，但是其實沒有真正解決問題，甚至

之外，友善的態度和良好的人際關係也是很重要的。首先，亞雄可以坦誠開放地與那些取笑他的同學溝通，坦白告訴他們自己乃新移民，英文不是他的母語，所以講得不好，如果他們願意多多指教的話，他會非常感激。如果亞雄

●各種精美和菜
●經濟海鮮套餐
●特價午餐(送例湯)

全日免費送貨
(\$15.00起)
(祇限列治文區)

營業時間：星期一至星期日
上午十一時至晚上十一時
(七天營業)

榮記 海鮮菜館
Wing Kee Restaurant

全新裝修
舒適雅座

明爐燒臘
歡迎外賣

列治文第三路6260號
6260 NO. 3 ROAD, RICHMOND

270-1825

免G.S.T.

91、92連續兩年獲評選為香港最佳食府之一

菩提素食
BODHI VEGETARIAN CUISINE

午茶晚飯，天天營業

精研菜譜，使素食享受進入新境界，馳名素點數拾款
即叫即烹，一律2元 外賣齋滷味及糕點，全日供應

定座及查詢
261-3388
(菩提 BODHI)

車位充足
週一至週五午市：
由商場管理處提供代客泊車，本店代客支付停車費一半。下午三時前，貴客亦可沿GRANVILLE街自行停泊車輛。
週末及假日午市及每天晚飯：
商場大量停車位隨意使用，地庫停車場亦同時開放，全部免費。每晚六時後，地庫停車場亦同時開放，全部免費。

(本公司分店10餘遍佈香港、新架坡及澳門。
溫哥華分店暫時只此一間，敬請留意)

地址：溫哥華西區GRANVILLE街5701號(與41街交界)



淺談
輕談

耆英福利 (三)

戊丁

• 延緩繳付地稅 (Land Tax Deferment)

此計劃是協助繳付地稅有經濟問題的自住業主，凡符合條件的耆英業主可暫時免繳地稅，直至該物業出售或轉讓時才一併繳清。

申請延緩繳付地稅者必須年滿六十歲，或是鰥夫、寡婦；或傷殘人士。

是項計劃的資料，可逕向市政府的稅務收款處查詢，或函寄：Real Property Taxation Branch Tax Deferment Section, Ministry of Finance, Box 2900, Victoria, BC V8W 3G4。

• 醫療服務計劃 (Medical Services Plan)

凡加拿大合法居民，在本省住滿三個月，均可參加本省的醫療服務計劃。參加者須先繳付醫療保險金（可每月、每季、每半年或全年一次繳付），當有需要接受醫療服務時，其醫生診金、住院費、手術費等均由該計劃支付，低收入人士而又連續在本省住滿十二個月者，可申請減收醫

療保險金。

參加醫療服務計劃的人均會獲發一張醫療卡，六十五歲或以上的耆英則獲發醫療金卡，此卡可同時用作耆英身份證明文件，很多商號、戲院、餐館或乘坐公共交通工具，都會給予金卡者特別優惠。

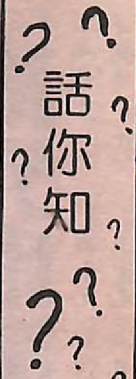
查詢或申請參加醫療服務計劃，可往各有關政府部門，或致電 688-8358（大溫哥華地區），386-8381（域多利地區）。

• 醫藥費補助計劃 (Pharmacare)

六十五歲或以上耆英，持醫療金卡往藥房配藥時，可獲減免全部或部分配藥費（購買成藥或維他命丸例外），如全年配藥費超過一百二十五元（一九九零年十月生效），超額之數可獲自動發還，如需入住政府資助的醫療機構，均免收藥費及配藥費。

該項計劃的資料，可向相熟的藥劑師查詢，或函寄：Pharmacare, Ministry of Health, 1515 Blanshard Street, Victoria, B.C. V8W 3C8 或致電 681-9171 詢問。

申請入籍的資格及手續



本欄「話你知道」歡迎讀者來信詢問有關政府部門或社區資料，如入籍、福利、移民、就業等問題，本報當盡量提供解答。

卓盈

何玉枝女士：
來函詢問有關入籍的資格及手續，謹答覆如下：

編輯先生：
你好！本人來加已三年，期間只離境兩個月，而我的丈夫則仍未住滿足夠日子，未知我可否單獨申請入籍？另外一些有關子女入籍的問題可否同時為我一併解答呢？有勞之處，深深感謝！

讀者
何玉枝敬上

凡年滿十八歲之合法移民，四年內住滿了三年（三年內有九十天假期，這是人情上的通融，並不是法定的，所以沒有利用這九十天假期也不能扣除）就可以申請。既然你已住滿了三年，便可以填報入籍申請表了。另外，子女已超過十八歲，必須個別申請及接受考試，十八歲以下則不用獨立申請。你的女兒若在遞交申請表時還有三個月才滿十八歲，也作成人計，因為等候約見或考試通常都超過三個月，屆時她已足十八歲了。或者你的兒子留港讀書，而只有十歲，那麼當他已是加籍時，他是可以隨時申請入籍而不用住滿三年的。

至於你提出的另一個問題，大致是說你的丈夫是太空人，當你住滿三年時，你可以先和子女申請入籍，而你的丈夫則要取一張（Residence Questionnaire）詳細列出及解釋出入加境的原因，若果理由充分及合理的話，入籍法官是可以判他同時入籍的，否則他必要等待住足日子才作申請。所有資料必須作實填寫，一旦查出虛報，則直接影響入籍的。而交表後是否可以自由出入境呢？答案是仍要遵守不可以離加境超過183天的規條。面試合格後，若有事外出，到宣誓的日期一定要出席，否則當作棄權論。

此外，面試時可否帶同翻譯？法官會視乎入籍者之年齡及教育背景而定，但個人的基本資料如名字、住址、電話等最好用英文作答。若想知道更詳盡資料可向中僑互助會諮詢服務部查詢。

息息相關



一個健全的財務計劃可以確保客戶達到預定的財務目標，而確立一個切實可行的目標是成功的第一步。

通常在幫助客戶建立財務計劃之前，要先為他們作一個財務需求分析（Financial Need Analysis）。

財務需求分析是通過計算客戶的收入需求（Income Need）和現金需求（Cash Need），從而知道客戶的財務缺口，這個缺口部分通常需要購買一份人壽保險計劃來補充。

財務需求分析的作用，是確保客戶擁有的資產能應付所需，包括任何天災人禍或其它突發性的支出，要做到這一點是不容易的。

首先讓我們檢查一下自己的資產，大體可以歸納成四個部份：

個人資產，指的是自己的汽車、房屋、珠寶手飾、存款等；

商業資產，指商業股份、店鋪、商標、專利等；

人壽保險，指保險額和保單中的現金值；

政府福利，如老人金、CCP、政府

救濟之類。

以上四個部分的總和就是個人總資產了。

接著，讓我們檢討一下有哪些方面會「耗用」現有的資產。

當在生時：日常消費開支、通貨膨脹、繳稅、投資失敗、傷病殘疾、入不抵支；

當不幸死亡時：住院費、藥費、殯葬費、家庭應急開支等等。

上述兩項的總和可稱為現金需求（Cash Need）。而要維持整個家庭生活日後的開支部分則稱為入息需求（Income Need）。例如當家庭某一主要入息者不幸去世，該家庭除耗用龐大的現金儲備外，未來的入息亦告中斷，生活該怎麼辦呢？小孩要照樣上學，房租（按揭）要照交，吃飯、穿衣等等要照常開支，這個龐大的入息需要又如何解決呢？

答案只有設置或增大個人總資產中的人壽保險計劃。

下面的圖示可清楚地表達保險、儲蓄和投資的關係。

這個圖告訴我們：當手頭上擁有一定數額的資金時，首先要滿足的是自己的基本需要，即衣食住行；其次要考慮

投資 15-25%
儲蓄 25-35%
保險 5-15%
基本需要 40-50%

梁斌

珠城大酒樓

PINK PEARL CHINESE RESTAURANT

1132 EAST HASTINGS ST., VANCOUVER ☎ 253-4316

豉汁蒸生蠔
西芹雙柳
粉蒸排骨
馳名貴妃雞
清蒸海上鮮
合時甜品
生果拼盤
特價 \$128

筵開七十席歡迎
預定全年酒席

六福大拼盤
兩熟雞
碧綠炒花枝
黃桂燻魚
伊府龍蝦
北菇扒菜胆
清蒸海上鮮
合時甜品
生果拼盤
特價 \$178

錦繡大拼盤
兩熟雞
杭式生翅
外式大龍蝦
潮州雙龍蝦
雲腿扒雙蔬
古法蒸石斑
鮮蝦炒時蔬
合時甜品
生果拼盤
特價 \$288

超過二十席奉送
結婚蛋糕及汽水

珠城一品大拼盤
兩熟雞
碧綠炒花枝
黃桂燻魚
伊府龍蝦
北菇扒菜胆
清蒸海上鮮
合時甜品
生果拼盤
特價 \$218

七天營業 茶市由早上九時
晚飯由下午五時至十時

善長訂購健康書贈會員 松鶴之友迅增至逾千人



松鶴之友自去年蒙香港名醫章志實醫生捐出大作《醫學漫談》之後，掀起了加入松鶴之友的熱潮，一時入會者達數百人，可見章醫生大作深受歡迎，亦反映出華人對健康的關注。

松鶴之友會員孟雲生先生有見及此，特別從香港訂購二千冊最新出版的《永保健康》手冊，分贈中僑互助會之永久會員及松鶴之友會員。

《永保健康》一書每年出版一期，至今已達十二年之久，內容均以提倡生理及心理的健康為主，深受台灣及香港兩地所重視。今期刊出文章四十五篇，均短小精警，深入淺出，發人深省。所有文章可分心理健康和生理衛生兩大類。

這本書是由港台作家編寫，在香港印行，完即止。

此外，章志實醫生的《醫學漫談》現已全部派發完畢，本刊特別向各界支持者致萬二分謝意。

松鶴之友春日聯誼 四月辦賞花購物遊

春暖花開，正是賞花的好時光。松鶴之友訂於四月八日(星期四)舉辦「金花購物一日遊」，歡迎各會員及其親友踴躍參加。

是日早上八時正乘豪華巴士從溫哥華華埠出發，前往美國華盛頓州，進入鬱金香花場賞花，中午享用西式自助餐。餐後再前往另一花場欣賞嬌艷欲滴，誘人憐愛之鬱金香，然後再往平價中心自由購物，約於晚上七時返回溫哥華華埠。全程均由專業領隊及松鶴之友委員隨團照顧，報名請親臨中僑華埠辦事處辦理，或致電六八四·一六二八查詢。

感謝支持

本刊致謝讀者捐助

孟雲生 二百元
Chen Dorcas Tuan 六十元
Ching 六十元
東尼 六十元
謝瑞卿 四十元
李樹清 三十元
胡根 三十元

May Land Chan 二十五元
Y C Chan 二十五元
譚妍芳 二十元
陳太 二十元
梁應君 二十元
王建英 二十元
何添寶 二十元
梁潔貞 二十元
謝瑪利亞 二十元

Miu Wai Kwan 二十元
Lee Kam Sun 二十元
Chuek Ging Quan 二十元
Trieu Chien 二十元
Charlie W. F. Chan 二十元
Chun Kuen Yuen 二十元
關鳳翔 二十元
陳七 二十元
許燕笑 二十元
潘楊美榕 二十元
鄧暖 二十元
梁瑪利 二十元

三月松鶴之友會員名冊

四星會員(贊助會費一百元或以上)

唐永明

三星會員(贊助會費五十元)

譚旺 阮迪生

二星會員(贊助會費二十五元)

馮志眉 吳慧貞 許惠嫻 李可 王勇持 甄余金輝
倫漢華 關華健 張少英 鄭桂清 李世榮 曾李艷芳
關滿 王可業 何倩婷 劉古班 阮炳銳 馬杏和
陳志雄 何文競 郭應彪 朱榮基 楊佩品 李錫原
高琦 周翹康 劉超雄 黃慧芳 陳佩玉 陳安娜
李光澤 Ping Ping Yee



中僑互助會 松鶴之友參加表格

贊助會費

二星會員 二十五元 ☐
三星會員 五十元 ☐
四星會員 一百元 ☐ 或 _____ 元

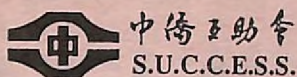
參加者姓名: _____
(中) _____
(英) _____
性別: _____ 年齡: _____
地址: _____
郵區號碼: _____
電話: _____

現謹附上支票/匯票 \$ _____, 作為參加「松鶴之友」的贊助會費。

如欲取回收據作報稅用，請在此方格內 ☐，支票抬頭請寫 SUCCESS EVERGREEN NEWS，請將本參加表格填妥，連同支票或匯票寄往：

SUCCESS EVERGREEN NEWS
87 E. Pender Street, Vancouver, B.C. V6A 1S9

如蒙查詢，請電：(604) 684-1628



SUNNY OPTICAL 明亮眼鏡公司



- 精做超薄不反光鏡片
- 免費修理
- 大量新到鏡架
- 專做政府、團體、公司補助眼鏡(代填表格)
- 特快變色鏡片(適合室內外、四季駕車使用)
- 請查詢防紫外光、加硬、防花、上色等等鏡片

#106 629-633 Main St. (Golden Gate Center)

緬街629-633號(唐人街金門中心地舖106) ☎ 681-8899

富麗華海鮮酒家

FURAMA CHINESE SEAFOOD RESTAURANT
4600 No. 3 Rd. Richmond B.C.

七天營業

11:30-2:30

5:30-9:30

電話: 273-8988

六人野味套餐
古法雙冬炒野山豬
玉蘭仙掌鮑貝
海鮮冬菇魚翅羹
七彩醬爆鱈魚片
蜜汁燒火腿
椒鹽大龍利
甜品或生果
特價 \$49.80

一至三人
野味餐
南乳香芋扣
野山豬
玉蘭大蝦球
冬菇燒豆腐
七彩北菇柳
生果
特價 \$33.80

龍蝦: 6.88/磅 肉蚧: 2.88/磅
乳鴿: 6.88/隻
脆皮填鴨特價每隻
\$13.80 (原隻斬件上)
魚翅海鮮酸辣湯 \$8.50/窩
宋嫂魚翅羹 \$8.50/窩
薑蔥陳皮北菇柳 \$9.80
鐵板骨香大龍利原條 \$9.80
午市: 30餘款炒麵、炒米粉
、款款皆精 \$3.80/碟
各式湯麵 \$3.20
南北點心大中細一律
\$1.28/碟

帝皇野味填鴨宴(預定)
北京填鴨三食
一、片皮
二、鴨松生菜包
三、鴨骨津白豆腐湯
貳熱菜: 荷片北菇柳
西湖鹿松魚翅羹
古法雙冬紅炒野山豬
原條鮑魚大石斑
嘉柱扒四寶蔬
福州會飯
薑蔥龍蝦湯麵
合時鮮果
特價 足10-12人用
\$128 (逢星期一至五)
\$148 (逢星期六、日)

春季豪華翅席(預定)
燒味大拼盤或脆皮
填鴨一隻拼海蜆
兩熱菜 翡翠雙鮮
黑椒牛柳
海鮮酸辣魚翅羹
大干龍蝦會
蜜汁燒火腿拼炸銀絲卷
椒鹽大龍利(原條)
四川雞絲湯麵
香辣雞絲炒飯
甜品或生果
足10-12人用
特價 \$98

黎明之聲FM 102.7廣播 清晨節目精益求精

社區動態

晨光熾微，早上七時正，溫哥華的清晨從這兒開始……

新聞消息、財經動態、社區活動、資訊節目、文娛介紹、時代歌曲、娛樂新聞……收音機FM102.7清晨中文廣播……

黎明之聲是溫哥華極具特性之最早中文廣播，是一個非牟利的社區廣播電台，其獨特之處在於非商業性，全由聽眾支持。十一年前開始，成為全加拿大第一個晨早中文廣播節

目。越洋生活，倍感鄉愁，遇上同聲同氣的華人，更覺親切共鳴。多年來，一班電台義務廣播員就此為溫哥華華人社區提供不可多得的清晨華語節目。

今年初，溫哥華中文廣播事業來一番新景象，廣播界新份子令本地中文廣播熱鬧非常，黎明之聲的晨早義工廣播卻依舊屹立不倒，此乃非牟利社區電台之優越特性。

時代進步，與社區同步向前亦是此義工電台之主要目標。由成立至今，黎明之聲始終以服務僑胞為廣播目的，歷年雖有行政及人事上變動，但並沒有影響節目質素，反之，新舊精英盡在，節目不斷革新，製作認真，重質重利，精益求精。此非牟利、非商業義工組織却具備專業製作水準及工作態度，正是令本地華人感到自豪。

黎明之聲一直着重走多元化的節目路向，

黎明之聲熱心社區公益，衆義工齊齊參加去年中僑舉辦的百萬行。



導：有投訴，「不平則鳴」

「可以為你申訴，十分鐘檔案」則全力探討城中焦點話題，資訊並重。今年二月，為加強新聞性及社區性節目，特別推出「新聞一週」，總括一星期頭條新聞，簡單明確，新聞消息共冶一爐，同時請到溫哥華華志動市議員於每星期三細談市議會開會討論事宜，「民生民意」正是與你息息相關的節目。

有別於商業機構，社區電台往往資源不足，黎明之聲在有限資源與人力下，不斷力求改進，加強社區服務與聯繫。去年春，特別增設二十四小時電話錄音及傳真六八·一五三一零，不單聽眾可於任何時間致電留下口訊，無

論需要申訴不平之事或只為心意點唱，此電話錄音均開放服務，同時社區內其他團體亦可利用此傳真號碼向電台傳送消息，加速通訊效率及緊密地與社團間聯絡。

黎明之聲FM 102.7在未來節目及人手上，將更進一步去配合社區之需要及發展。此非牟利晨早中文廣播同時需要華人支持，籌務經費以應會付未來運作開支，一年一度籌款之會員招募運動將快展開，希望各界人士到時鼎力支持，密切留意該台早上七時至九時之晨早中文廣播。

義工電台，全賴有

士達孔拿社區中心 成立廿載貢獻良多

社團龍虎榜

相信大家對「士達孔拿社區中心」(Strathcona Community Centre)這個名字不

會感到陌生，也許你已經經是它的一份子，參加由該中心舉辦的各種康樂、文化、保健及交誼活動。下面的資料相信可以幫助你瞭解這個已有二十年歷史的社區中心——它的源起、工作及未來發展。下次當你再到華埠時，便可順道探訪該中心，你可能有意想不到的收穫。

士達孔拿區(Strathcona)是溫哥華最早發展的住宅區，一直以來都吸引不少新移民以此區作安頓的踏腳石。在過去的一世紀，先後聚居了英國人、猶太人、烏克蘭人、意大利人、俄國人、南斯拉夫、日本及華人。隨著溫哥華華埠的發展，聚居該處的華人數目便顯著地增加，士達孔拿區亦成了一個充滿多元文化特色的社區。

士達孔拿社區中心位於奇化街六零一號，與建校百年的士達孔拿小學毗鄰，是溫哥華華公團及康樂局轄下二十二間社區中心之一，一直為市民提供多元化活動。年前，該中心曾大興土木，進行擴建工程，使中心內外煥然一新，而且設施更完備，除有健身房、室內運動場、遊戲室、大型廚房、書英廳及三個多用途活動室外，中心的所有通道，均可容輪椅出入，以鼓勵及方便有需要之人士使用中心。

為配合溫哥華的多元文化特質，該中心在設計及提供活動時亦會考慮到不同市民的需要。除聘有雙語職員外，更協助不同語言、文化的人士成立小組、會社，如華人耆英會、華人康復會、台灣同鄉松齡會、士達孔拿中國舞蹈團、頤社京劇組、越裔青年小組及日本吟唱會等。中心除設有幼兒園外，更為在職父母提供課後託護服務，亦有為新移民而設的「以加為家」及「新移民安居計劃」等。

士達孔拿社區中心是一個屬於大家的中心，它每星期開放七天，歡迎查詢有關各活動的資料，更希望你們能成為該中心的會員。成為會員後，你可參加由中心舉辦的各項活動，亦可使用中心各項設施。

一年之計在於春，趁此春暖花開的季節，請到該中心索取春季節目表，有關活動詳情可致電二五四·九四九六查詢。□



英明旅遊

Sunshine Travel Limited



許玉英 ANITA HUI

查詢詳情請電：

889-9332
278-8319

(早上七時至午夜十二時)

參加英明旅行團，

係最英明嘅選擇！

Sunshine Travel Limited

總社：列治文第三路4200號第12舖（七天營業）
(即與金石餐廳同一商場)

煤氣鎮分社：溫哥華 水街104號

專辦各國旅行團
代訂世界各地機票/
酒店/郵輪

特快簽證

旅遊保險

香港特平酒店

美加旅行團

· 西雅圖/溫哥華/維多利亞一日遊 · 李維拉斯維加斯博覽會
· 碎崙購物三日遊 4/9 4/23 西岸迪士尼五天航空團
· 洛磯山、卡加利四日遊 · 夏威夷、珍珠港四天/五天
4/8 4/9 航空團
· 溫哥華島(域多利) · 奧蘭度七天航空團
二天遊 · 迪士尼三藩市八天航空團
· 拿士拿、洛磯山四日遊 4/9 · 迪士尼三藩市十天巴士團
· 拿士拿、班美、B.C.內陸
三天遊

特別介紹

· 迪士尼五天航空團
· 洛磯山、愛民頓、卡加利五日遊 4/14, 4/28
· 夏威夷、珍珠港四天/五天航空團

新光行

蔘茸海味專門店

SUNNY DAY ENTERPRISES LTD.

專營：北美特產花旗蔘、高麗人蔘、燕窩海味、鹿茸、鹿尾把

★精配中藥方★

禮聘香港行醫卅年

經驗老中醫

謝德彰先生

駐診

中僑會員

獲特價優待



電話：688-1389

地址：126, E. PENDER ST., VAN. B.C. 溫哥華華埠打東街126號

悼念余達民先生

· 洪夏飛

記得大約是八二或八三年份，在某一個偶然的場合，幸獲識荆，續後彼此職務纏身，沒有機會聯絡，尊夫人和內子份屬同事、公餘之暇，互相暢談家常，你的身世因此我略知梗概。

每在社交或宴會地方，要是兩相謀面，你經常笑容可掬，和藹可親地，拉我坐下來，大家隨便聊上三言兩語，玉樹臨風，你那文質彬彬的豐範，予人很快產生深刻的好感，即令現在陰陽異路，人天永隔，我對你依然緊掛在心，念念不忘！我們一向淡交如水，固然談不上肝膽相照、生死友誼、惟因我是性情中人、眼見你學非所用、失意坎坷，「同是天涯淪落人，」這教我怎不為你唏噓難過！

你從中學以迄武昌西南財經大學院深造時，對於俄文一科，你用心修讀、興之所及、事半功倍，據說你的造詣，已臻相當程度，學以致用，格物論才，你原該鶴立雞群，鴻圖大展。當三十多年前，令郎誕生，你把他取名「鵬飛」。顧名思義，概可想見你當時胸懷大志。尚有一說，余宇除作余月（即四月），並通徐字外；代名詞可以詮釋為我。有多麼壯志就有那麼觀念，況值盛年之際，抱負在所不免。橘逾

淮為枳，可惜你於一九八零年來此定居，英雄無用武之地、千里良駒，形同驚駘。爾後你屈身餐館、躬操賤役，大才小用，使你感到財經大學的孜孜苦修，變為一片空白；何況虎落平陽，備受庸人蔑視。「牛驥同一槽，鷄棲鳳凰食。」人經現實的挫折，你的人生觀頓感空虛難受，夙昔活潑而俊朗的個性，一念之間，倒傾內向。初則扔掉書生本色，繼則摒絕運動，落落寡合，生活遺失常態。外表鬆弛，內心抑鬱、於是萬惡的病魔、乘虛而入，而損了你的寶貴體康，要不然，壽僅六十有二，不該遽返仙班。

三年前，你進聖保羅醫院治療，首趟我去相探，或許是不忍朋友，擔憂你經罹患了不治之疾，俟我坐畢，你却莞爾而從容的說：「沒事了，請放心！多謝！」第二次偕內子再往，你業已在一小時左右前，出院回家。

近月來，痛悉你病況惡化，頻頻到府上慰問，目擊你的形容憔悴，骨瘦如柴，可憐復覺心酸，你太客氣，每次必起身應接，我們深恐累你，乃硬着心腸，很久裹足不往，何圖月之九日（壬申十一月十六日），噩耗傳來，煞像九霄裏的隕星，最後

只在夜空劃了一線紫光，旋即隱滅墜毀！「秋草獨尋人去後，寒林空見日斜時。」一沉吟上面的詩句，儼然若失，哀悼莫名！你嘗向我略傾肺腑，我除善意勸慰你說：「人世間的不平惱人事態、仿同高山深谷，那是造物主的安排，人所難解，譬諸耶穌被釘十字架，岳飛屈害風波亭，林肯總統，慘遭暗殺，聖雄甘地，死於非命，上述這幾位聖哲，皆是善者不得善報，反而紀元四零六至四五三年代，聞名歐洲殺人魔王的安提拉，Atilla the Hun，竄蕩古羅馬、法國，多瑙河及地中海一帶，戮人不計其數，史家還賜予他「上帝之鞭」Scourge of God 的雅稱，申此觀之，天道賞罰，似欠公允，其奈天意如此，夫何可言！」

萬里長城的壯麗，埃及金字塔的輝煌、尼加拉瓜大瀑布的奇觀，山川形勝，自茲以往，與你的眼福絕緣，除非化鶴歸來，至於南斯拉夫的哀號，死傷枕藉，呼天搶地，慘絕人寰。儘管大千世界，悲喜哀樂，榮枯得失，願你遠在縹緲天宮，無知勝有知。弦斷人逝，音符絕響，一了百了，不了了之！

奉安大典，親君遺像，音容宛在，山陽聞笛，千迴百轉，撫今追昔，似乎我尚不該去；而你也決不會來，來去路查，誰悲失路之人。「人世幾回傷往事！」拈香靈前，衷誠默禱，祝你天長地久，安息天堂！靈界若可通，我願與你再見！

中國古典文學浩瀚如煙海，數千年文化遺產豐盛動人。清代才女賀雙卿，體弱家貧，命薄如紙，既受瘧疾折磨，又受夫家精神虐待。但她才情橫溢，溫柔敦厚，怨而不怒。駕御文字的功力，稱得上前無古人，後無來者。試欣賞下列兩詞，均

詞

· 忘憂草

其二
春一闋，每一句均嵌入「春」字，但覺天衣無縫，情意纏綿悱惻。

紫陌春情，漫額裏春紗，自饒春耕。小梅春瘦，細草春明，春日步步春生。記得那年春好，向春鶯說破春情，到如今，想春幾許？破一片春煙，鎖住春鶯。贈與春儂，返將春你，是儂是你春靈，算春頭春尾，也算春夢春醒，甚春魔，做一場春夢，春誤

二隨軒詩稿

· 關少石

雲高華述懷六首

去國居從遠，新齋號二隨。
隨機思應變，安遇合忘悲。
敢謂無聞見，聊容閑歲時。
禽聲落書幌，旭日到窗遲。
前後開園圃，藤蘿上屋隅。
兒孫一室聚，風雪漫天數。
名蹤移新籍，身猶屬故吾。
他年過僑譜，誰解旅情孤？
長日書為伴，叢殘友誼存。
事無千載限，言有一家尊。
塵世方雲雨，蓬蓬自曉昏。
偶逢佳客至，還喜得深論。
同道相從厚，修盟共友曹。
夢中時故國，域外此芳皋。
文以清閑富，名甘寂寞逃。
春秋有佳日，作賦合登高。
道左隨通問，移民孰故新？
歲時存夏曆，街巷說唐人。
何必曾相識，居然亦可親。
天涯容託迹，回念各風塵。
誰意嚴寒地，城郊盡綠陰。
鶯聲鳴細柳，雁影過叢林。
野闊山光遠，天低月色深。
詩懷良不寂，到處樂行吟！

遊列治文觀音寺

日午尋村寺，巍然古殿開。
禪機藏靜境，野色上高臺。
葉已深秋落，人從故國來。
老僧傳雅訊，不日畫寒梅。

老境二首

雨雪霏霏未可欺，深山古木見雄姿。
老來合悟持身法，不受人憐不逐時。
歲月無情漫暗傷，當年綢繆亦尋常。
茫茫墜緒如堪續，郎謂衰遲勉自強！

老頑童

登山不讓青年侶
玩水何妨白髮翁
自笑七旬經已過
酣嬉仍與少年同

· 寒夜



皇冠餅店餐廳

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

一日之計在於晨

晨早七點已經開始營業

七天營業：

上午七時至下午七時

溫哥華片打東街277號

新鮮出爐 麵包蛋撻
早粥腸粉 出籠蒸飽
特價午餐 冷熱飲品
結婚禮餅 生日蛋糕
中西式快餐 粥粉麵飯

龍鳳餅店、餐廳

LOONG FOONG

BAKERY • RESTAURANT

歡七中雅精結生熱麵中
迎天西緻美婚日辣飽西
惠營式餐餅禮蛋蛋西餅
顧業餐廳咕餅糕撻餅食

247 Keefer Street, Vancouver, B.C. V6A 1X6
Tel: 688-0837 688-3135 Fax: 685-8862

女人

鄭一常

有誰不喜歡談女人？男人固然喜歡談，女人也同樣喜歡談。但是，談女人並不純為評頭品足，值得談的地方還有很多。

要談女人，第一個值得談的

當然是自己的母親：有那個男人最初最愛的女人不是自己的母親呢？生於一個心目中差不多只有女人的家——母親，四個姊妹和我這唯一的男孩，父親長年不在家，只有逢年過節才見到幾次，這是個差不多等於現代術語所謂「單親家庭」。

母親十六歲就「過門」當起這個家，父親的父母雙亡，一個小女人所受的壓力可不小。

大姊比我大十二歲，十八歲早就嫁到三十里外城裏的大戶人家做大媳婦，二姊比大姊遲兩年出世，母親應付不了環境的壓迫，把她送給鄰鄉農戶作童養媳，長大後有時回來探望，時時哭哭啼啼，對我這個小弟弟既羨慕，又自嘆命苦。三姊是最聰明，最令我懷念的女孩，可惜十二歲時就死了！她因小時玩球跌傷腿骨，缺乏適當醫療而致內部骨髓成瘡，等到由鄉下坐洋船過大海到汕頭的福音醫院，已屬太遲，「紅毛」醫生施過割治之後，為她的說話所感動，對她說：「你太聰明，上帝必早寵召！」回到鄉下，我親眼見她折磨多年，痛苦不堪。她死時我不過六歲，是我生命第一回感到痛失親人，見到小棺木給人抬出門口，母親攬着我相對哭泣。幾十年後的今日，想起她我仍然流



淚！最後的一個妹妹比我小八歲，出世後不到兩個月，母親不奈操勞，託由「媒人」要把她送往鄰省（福建）的一戶人家（或者育嬰堂）收養，當時是冬天，臨送出門那幾天連刮大北風，寒冷刺骨，我哭着要母親把妹妹留下，母親也哭着心軟了而回心轉意，就這樣我一生的命運可說

都是和女人連結在一起，因此也特別尊重女人。

個人童年辛酸往事暫且按下不提，成年之後，一九三六是我離開大學（結束學業）又進入大學（擔任教職）之年，發生了最使我印象深刻的兩件大事，其一是震撼全國人心的「西安事變」，是中國歷史的轉捩點，這件事早經結束，但「歷史」尚未完結。幾年前我到西安，在「貴妃」出浴的華清池畔，當年蔣委員長「蒙難」地點的那座「五間廳」前徘徊，望着室內的現況而回憶當年，不勝今昔之感。

同年另一大事是英皇愛德華八世為了一個離婚的女人而寧願遜位，遭人批評「不愛江山愛美人」，被拒於英國皇室之外，淪為溫莎公爵而與其愛的女人——森浦桑夫人避居巴哈馬群島，至死而情愛不渝，當時我在聽到這件事情的報導之初，深深敬佩這

研習攝影

自娛樂趣

譚國望

攝影純然是為了自娛，並不是想得很甚麼金牌獎牌。大部份的攝影之愛上攝影，都是尋求暇日作郊遊的時候帶着相機到處溜達，一方面是以舒放一週來的辛勞，另一方面有了攝影機在手上，心裏總想着影一些東西，眼睛便留意四處觀察，看看有甚麼可以拍攝的事物，而將精神完全集中在相機上，忘去了一切在寫字樓裏忙碌而緊張的心情，享受片刻大自在的陶冶。這種自娛的樂趣，並不是要拍幾張沙龍作品才感到高興。有時在這裏拿起相機在觀景器裏看看周圍環境，也可以滿足自己的攝影興趣。

數十年來，愛好攝影者何止萬千，一致公認為娛樂工具，以攝影為娛樂和消遣入手，當然遠勝一切無謂的應酬了。許多人以為拍攝生活相應有別於拍攝藝術照片，有藝術照片不應視為生活相一般，事實上兩者是很難下判語的。不過分辨藝術相與生活相的定義，是根據每個人的藝術修養來衡量的，假如我們想拍一張普通的生活照片時，而經過藝術手法處理改善，它包括拍攝時的光源與背景選擇，人物佈置，構圖角度處理，景深調制，加上黑房放

大技巧之後，亦可變為藝術照片。所以，只要是一幀良好的照片，則生活相抑或藝術作品，其問題應無嚴格的限制吧。

話說回來，還是談談生活相攝影吧，須知道我們預備從攝影生活相開始，那便應明白「攝影是生活情趣的享受」。每週在寫字樓埋頭工作五六天的人，在假日應該利用公餘時間，陪着太太和孩子們或老人家，到公園或郊外遊逛，欣賞大自然的風景，尤其是小孩子更喜歡到郊外遊玩，他們處身在大自然環境裏，到處亂跑亂跳，喜氣洋洋盡情歡樂，朋友，這快樂的時光你享受過嗎？大家這樣高興，你還不拿出相機來替他們拍幾張天真活潑的照片留作紀念，同時還可以聯合一家大小拍一張「合家歡」的照片。不過，怎樣才能使這合家歡全體「演員」的情緒一致呢？在新入行的初哥來說，真不是一件易事，大家都知道全家大小老少，他們的身份有長有幼，老人家們拘執而嚴肅，而小孩子們又淘氣不聽指揮，很難使他們呆着等候而不活動。年青輩的少爺小姐們又愛裝模作樣，小姐們聽說有照片可拍，首先就搶着站在前排，微側着身，左腳斜向前伸，右腳略縮向後站，成個未來明星的姿態。做着一「領隊」的你，那時心裏應有甚麼感想呢？不過這種天倫之樂，你也不會感覺苦惱的。

尤其是上了年紀的老人家，不妨嘗試培養一些攝影的興趣，拿起相機替自己的兒孫和家人拍照取樂，以增進家庭和睦的氣氛，最是值得的。□

春天的小調

關鳳翔

剪下碧綠色湖水裁成通式的裙衫
像愛打扮的少女
用彩虹繽紛的裝束
宣告灰暗的嚴冬已結束

採下一朵朵自山野的花朵
戴在頭上 戴在鬢邊
淡淡的芬芳從百花叢中飄逸
無聲地飄進惜花者心間

把斑斕的蝴蝶別在領口
用紫色的春燕綴在胸前
歡樂隨柳絮飄蕩在眉間
成熟季節的誘惑使人憧憬

再將一頭青絲漂成瀑布
讓一江春水捲起浪花
捲走冬天冷酷的禁錮
春之戀給人生帶來新的衝擊



爵自己才能解答這個問題。但我却深深的敬佩他能作出如此抉擇，而覺得無論如何這個溫莎公爵夫人華麗絲必是一個非常值得「愛」的女人。一九八二年我在渥太華和魁北克遊覽途中，經過一處瀑布叫 Montmorency Falls，坐在瀑布下水邊，望向上面山丘上一座幽雅大廈，導遊小姐告訴我：那是昔年溫莎公爵曾在此「藏嬌」的處所。我低迴沉思，冥想著那裏的美人踪影。

英國皇室近年發生的事故特多。女皇伊利沙白二世從小我就看慣了她和她的妹妹瑪嘉烈的女孩形象。瑪嘉烈公主亦幾乎和她的伯父溫莎公爵同樣命運，却無法與其所愛已結過婚的唐生上校結合，以致後來的婚姻生活難以美滿。伊利沙白女皇本身端莊無瑕，但晚近連續發生的皇室事故使她心情亦不好過。倒是母后（瑪莉皇太后）九十多歲越老越可愛，是皇室中最得人心的事物，而最令人同情的是儲妃戴安娜，無正經事可做的英國小報記者終日纏着她製造新聞，使她無一刻安寧的私生活。從做一個幼稚園教師到成為萬人敬羨的童話式皇妃，亦即可成為英國皇后，却為小報記者和出版商的滋擾圍困而至於決定和皇儲查理分居。可幸她仍能昂然獨立，從事社會慈善活動，她親民敬老，與群眾及愛滋病者握手都不穿戴手套。新聞媒體付測女皇現在仍無意讓位，查理將來可能因年華老去而做不成皇帝，戴安娜也做不成皇后，但據我看來，戴安娜最終必會成為「皇太后」或「母后」，

因為繼承皇位者會是她兒子威廉。

當今全世界最紅的女人恐怕要算美國新任總統柯林頓的夫人希拉莉了。她是美國歷史上第一個有專業事業與成就的第一夫人。當柯林頓最初競選時候她出來助選，有人就問她：為甚麼你自己不參加競選？這位美國律師排名榜上列於一百名內的女強人，許多人認為她的才幹與成就比她的丈夫優勝，她為此儘量收斂鋒芒，但運籌帷幄，在幕後策劃的功勞不可掩沒。她在（Westey）時候便是出類拔萃的才女，其後與庇爾柯林頓一同出身於耶魯大學法學院。柯林頓後來在英國牛津的一個同學說：「庇爾對女人真有一手！一名人拈花惹草在所不免，前次民主黨競選的總統哈達（Gary Hart）就為此給傳媒記者緊追不捨的桃色事件而弄至聲名塗地，一蹶不振，連參議員都做不成。今次庇爾柯林頓可算幸運，當交際花珍妮花（Gennifer Flowers）對着傳媒現身指證柯林頓和她有過十二年的瓜葛關係，希拉莉却挺身而後支持丈夫，終使柯林頓逃過此一關。柯林頓當選總統之後，有人還說希拉莉的影響力應可稱為 Co-President（共同總統或雙總統）。內閣人事安排，出於她的推薦與鑒定者應不在少數。蘇聯解體之後，美國雖然唯一超級大國，有人說美國總統柯林頓將成為全世界最有力的人，那知強人之背後還有一個更強的女人呢！不過，事實表現如何，還有待以後的證明。□

每月短篇

· 伊娃



第一次見到達明時，就有觸電感覺。他凝神注視自己的眼神，似曾相識。

難道這就是別人常說的「緣份」？

我和達明是在卑斯大學裏的香港學生會認識的。他和另外兩個男生常在一起。初時，他們三人一起來找我。後來，來的就只有達明。

無論外貌、才智、風度，其他兩生遠遠比不上達明，也就很識趣的退下了。

達明家境不算富有，却也擁有一輛二手車，他第一趟約我的時候，就是他二手車落地的第一天。不知是否爲了我，才買那輛車子？我有點感動。

達明不很高，烏黑微曲的頭髮，襯着對深邃有神的眸子，高高的鼻樑，古銅色的皮膚，看上去有點像西班牙人，其實，他是正統炎黃子孫。當他默默注視自己時，他身體內的一股熱情，全投注在那眸子裏。

就是那默默含情的凝眸，令自己那麼身不由己！

綺文想着，想着，時光在倒流……

五年前，她在香港認識了諾希，他長得很像達明，只是比他高了幾吋，更健碩，更英俊，更神氣，她和他有過一段很浪漫，很浪漫的日子。

只是，只是，情花不開，怎能結果？

她隻身來溫哥華，爲的是逃避。

而今，又遇到另一個令她神魂顛倒的男人。達明是百分之一百中國人。

還有，他也很熱情，也曉得用靈魂之窗去表達內心感情。

不到半年，綺文和達明已熱戀得如影隨形。達明是理科三年生，綺文只是大學第一年。大學第一年，是最困難的一年。本地學生也感受到和中學有了很大的距離，何況是剛剛從香港來的綺文。

她並非出自名校，英文底子不太好，能入到卑詩大學算是僥倖。她修的是文科，每星期要閱讀很多參考書，要寫論文，閱讀的速度又比本地學生慢，能騰出來和達明相聚的時間，只能在週末。

熱戀中的男女，一星期約會一次，顯然不足夠。

有晚，窗外下着傾盆大雨，氣溫很低，綺文正專心溫習。

房間裏的電話在響，是達明。「文，我很想你，你現在可以出來嗎？十分鐘後在你門口等。」傳來達明低沉的聲音。

「對不起，我要趕着寫論文。」

「只要見到你，給我半小時？」對方在懇求。

「達明，真的不行，我明天就要交……」她瞭解達明，半小時就扯上了幾個鐘。

達明悻悻的掛了線。這情境也似曾

相識。

那年是會考，諾希很久沒給她電話，是怕分散她精神，有一趟，忍不住。

「文，我十分想你，見見我，好嗎？只要一個小時，我保證。你實在需要出來走走。」她去了，因為她也實在想他。

整整一個小時，諾希和她保持距離，神色凝重，談的全是兩人感情外的問題，她看不到那對眸子裏散出來的熱情。雖然有點失望，但諾希是個遵守諾言的男人。

達明在這方面，不像他。

第二天，綺文和另外一個男生在餐室內喝咖啡，給達明碰個正着，他鐵青了臉。

那晚，他來了個電話。

「見我半小時沒空，却有空和別人喝咖啡。以後我不會再約你。」

他果然沒再約她，她傷心了一段很短的日子。她知道，他有了比他更年輕，更漂亮的女友。

黃昏日落，達明赫然在她家門前出現。

「綺文，我們談談。」他看來很認真。「我們訂婚好不好？」

她怔着，不知所措。

「這是這樣的，我搬了出來住，找到間 Bachelor suite，很近大學，但要七百多元租金，我們一起住，大家找一份兼職，也能維持。」他說得義正辭嚴。

「你意思是……？」她睜大了眼。

「幹嗎大驚小怪？」他輕浮地笑笑，把她擁着。

「這兒不是很流行同居嗎？況且，我們還有未婚夫婦的名份。綺文，我真的需要你，每星期只能一次和你在一起，實在不足夠。」

她望着那對曾經令她魂蕩的眸子，如今看到的，只是一團烘烘慾火。

諾希的眸子混雜着情和慾。綺文是個大女孩，也瞭解到情和慾是分不開，但諾希沒有要求她同居，他偶然舉止失常，她能瞭解。但像達明般，現實又自私，她却吃不消。

她斬釘截鐵的拒絕了。

不久，傳來了達明和那女孩同居的消息，只是沒有訂婚。

在校園裏見到達明，她會低頭避過，下意識中却感到他那對熾熱的眸子，在她背後盯着。

有時候，她真的懷疑，靈魂之窗是

否真的可靠？

諾希的多情，是否也是幻覺？

她對自己也產生了懷疑，假如當日對諾希那麼刻骨銘心，何解會計較到種種客觀原因？

自己又可曾真的愛過達明？也許，只把他視爲諾希的替代。

達明和諾希是兩個人，自己放在這兩人的感情竟然是那麼糾纏不清。

有一點，她却十分清楚，她可以把達明全然忘却，不留痕跡；對諾希，却是一生一世的留住。

諾希真的值得愛？會不會他比達明聰明，世故，沒機會在她面前表現反面，也許他比達明更自私，更現實，也許……

達明說過愛她，諾希却没有，憑甚麼去相信，諾希也是同樣愛自己？

那深情凝眸，那半點不刻意的溫柔與關注，那像沒一剎停止過的热情，那刻骨相思，那欲語還休……在在，處處令綺文魂牽夢縈，難道那不是愛？

有人說：人只會真正正、轟轟烈烈的愛一次。綺文不敢奢想，在她廿三年的歲月中，被人徹底徹底的愛過，但是，她却實實在在的愛過一個人。□

美心餅店

Maxim's BAKERY LTD.

257 KEEFER STREET VANCOUVER, B.C.

TEL: 688-6281

結婚、生日

乃人生快樂時光

美心設計新穎，出眾之蛋糕

會爲你增加歡樂氣氛

歡迎私人、團體

預定蛋糕

專業精神
出品認真

華麗墓園

VALLEY VIEW MEMORIAL GARDENS

(SERVING B.C. FAMILIES
SINCE 1962)

溫哥華最大中式永久墓園

特備：石碑選擇 骨灰靈位
多穴壽地 預置計劃

歡迎參觀指教

查詢及預約請電：

華人顧問林兼奇小姐 Kay Lam

880-1530

14644 - 72nd Avenue, Surrey,
B.C. V3S 2E7

癌症淺介 第十章

胃癌

STOMACH CANCER

作者：鄭崇慈博士
譯者：章誠

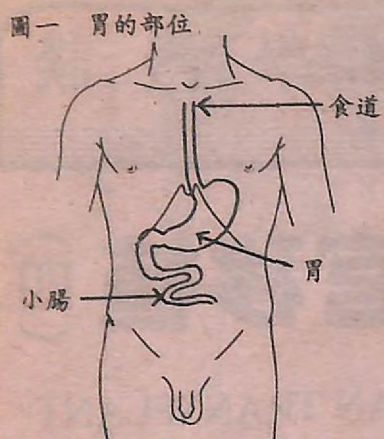
引言

在過去的四十一年間，胃癌在西方國家已經逐漸減少。它多見於五十至七十歲的中年人和耆英們。在加拿大，每年大約有二千六百多人患上胃癌，三分之二的患者是男性。根據癌症死亡率統計，胃癌排列第四位。在日本，它却是獨佔鰲頭，患者人數超過加拿大五至十倍；但是，當日本人移民到加國後，患胃癌率顯著下降。

經濟收入薄微的人士，容易患上胃癌，這正好反映食物可能和它有關係。目前胃癌減少的原因未明，一般專家相信，市民家裏普遍採用雪櫃，可享用新鮮的果菜，吸取更多的丙種維生素(Vitamin C)。他們少進食一些含有強烈致癌(Carcinogenic)的食物，如一般的泡菜、鹽醃肉類或煙燻的東西。此類食物(如熱狗、香腸)，藏有鈉硝酸鹽(Sodium Nitrate)和鈉亞硝酸鹽(Sodium Nitrite)，在胃酸混合後，產生亞硝基胺(Nitrosamine)——一種公認的「致癌物」。

其他構成胃癌的因素，包括香煙、酒精和輻射。一般「A」血型的人，或是患有惡性貧血的人(Pernicious Anemia)，或是曾有胃息肉(Gastric Polyps)的患者，他們患上胃癌的機會比常人稍高。胃潰瘍並非相等於胃癌，但是我們要謹記着，許多患有胃癌的病者，往往被誤診為普通胃潰瘍。

胃的構造和功用

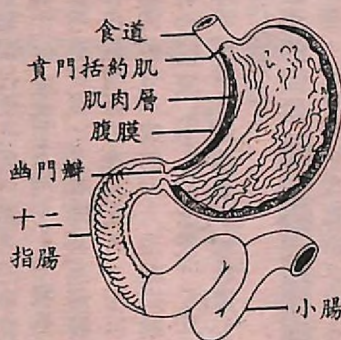


胃在腹腔內好像一個梨形的彈性肌肉囊。食物從食道輸進胃裏，稍候片刻，才被推入小腸裏去。(圖一)

胃的大小和形狀，因貯藏食物的多寡而變更。它長約十二英寸，最寬闊的部份是六英寸。成年人的胃，可收藏一夸脫(Quart)的東西，相等於二品脫或一點四公升的液體。

食物的消化，始自口腔。唾液和食物混合，嚼碎後變成易滑的物質，經過食道，直達胃部的頂端。(圖二)。胃門括約肌(Cardiac Sphincter)是一組的肌肉，控制食物的進出。在胃的另一端，也同樣地設有一關，稱為「幽門瓣」(Pyloric Valve)，控制食物推進到十二指腸。

圖二 胃的結構



症狀和診斷

幾乎所有的胃癌都是從胃黏膜生長起來，繼而伸延到肌肉層和漿膜。在數月或數年間，胃癌的細胞脫離母體，沿着血液的循環，流到別的器官，如肺部或肝部。有些時候，它們卻沿着淋巴系統的途徑，侵蝕鄰近或較遠的淋巴結。胃癌另一種擴散方法，便是癌細胞穿過三層的胃壁，直達附近的器官，如脾或胰。

胃的構造和功用

胃壁可分為三層：(一)漿膜(Serosa)——最外一層的纖維膜；(二)中層為肌肉；(三)內層為黏膜，由三萬五千個腺體(Glands)組成，使內壁凹凸不平。當大量食物湧到胃腔內，胃壁膨脹起來，內壁變得平滑，胃酸和胃酸從腺體擠出來。胃肌的收縮和鬆弛，有助攪勻食物和胃酸，使它變成半液體的食糜(Chyme)，最後更將它推入十二指腸，以便吸收。

原來胃黏膜只能吸收單純的食糖(Simple Sugars)和酒精，其他食物的養料，却要留待到小腸才可以被吸入體內。

甚麼是胃癌？

胃癌可簡單地分為早期和晚期兩類。前者只侵蝕內層或甚至中層；後者癌細胞已波及胃的外層或其他器官。



CONSUMERS DRUG MART
康康大藥房

2710 COMMERCIAL DR. VAN. (商業街) 夾11街 873-8338

4317 GALLANT AVE. DEEP COVE N. VAN. 929-6822
FAMILY DRUGS 13630 GROSVENOR RD., SURREY 585-7300

精配西藥，免費送藥，耆英配藥，特價優待
維他命兼，花粉敏感藥專家，每周特價貨品酬賓
歡迎僑胞光臨參觀選購，精美健康用具手冊奉送

潘錦興、潘錦興藥劑師主理

- * 專營醫療器具租售，醫藥及康復用品
- * 由華語藥劑師全日主理服務僑胞
- * 家用血壓計，背痛按摩器，糖尿檢驗儀器總代理
- * 浴室安全扶手，浴盆坐椅，家用電療床椅
- * 傷殘或者英專家具，輪椅，各種手杖，電動三輪車
- * 成人飲用之奶品及代用飲料
- * 待產及康復後婦女用之各種用品
- * 嬰兒用品及成人用尿布(批發價出售)
- * 代辦ICBC及WCB(勞工賠償局)之受傷用品賠償

專門供應耆英樓
及安老院配藥，
每天免費送藥。



防止疲累 腳墊 (TULI)

原價 \$25.99
特價 \$19.99

腳繭去除膏 (Duoplant)

原價 \$21.99
特價 \$15.99

優待券至四月三十日止

優待券至四月三十日止

醫療用品

逐樣談



防止疲累腳墊

潘錦興

清早起來，無論是外出返學、上班、做園藝、喝早茶或晨運等，人人都要穿上鞋子的。由於地心吸力的作用，我們的一雙腳便要支撐起整個身體了。雙腳走得路多，或站立過久，都會感到十分疲倦。

現在為大家介紹一種由一位足踝專科醫生發明的防止疲累腳墊。他小心觀察，發覺人們在日常生計裏，大約有九成的時間行走在堅硬的三合土和石屎地上。在硬地上走路，我們的腳部不停與地面接觸，受到無形的碰撞，於是我們

的診斷方法，便是採用一支特製的軟管，從病者的口腔插入，經過食道，直達胃腔內。這種導管是用化學纖維造成的，內設有鏡片，可供用者清楚地觀看胃的內壁。在可疑的地方，醫生更可以另外插入一條管子，管子尖端設有特製鉗子，可作活組織檢查。樣本在顯微鏡下，表露無遺，無所遁形。這類診斷，醫學稱為胃腔纖維鏡檢查法(Gastric Fiberoptic Endoscopy with Biopsy)。

其他檢驗，包括X光肺片、血液化驗等。一旦證實胃癌存在，術前醫生可能要求病者接受肝部掃描或整體掃描，以便查察擴散的現象。許多時候，真正的診斷是在手術期間纔可以決定的。只有十分之一的胃癌是在早期被診斷出來，這是一件可悲的事實。

要消耗多一點能量步行，以避免腳部受傷。血液便加速流到腳部，藉着血液中的養料，產生更多能量來應付走路時腳部的需求。而多了血液流到腳部，亦間接做成腳部、腳跟、膝蓋等處因血液凝聚而脹大。大約七成半的成年人經過一天工作後，常感到腳部疲累，就是這個原因了。本期介紹這種Tuli腳墊，帶上後可立即感覺舒適。

由於Tuli腳墊的特別設計，放入鞋內，在走路時，會形成一個填充空氣的「Cushion」，幫助減低腳部的腫脹。它亦仿照人體的腳形製造，故使用時覺得特別舒適。它與普通腳墊不同，普通腳墊在用過一段時間後，便會變硬，減低Cushion的作用。而這種特別防止疲累的腳墊，是用高壓真空製造，雙層的構造使它十分富有彈性。即使長期使用，亦不會變硬或變形，仍然保持柔軟而富彈力，持久耐用。



醫學漫談

器官移植 (四)

ORGAN TRANSPLANT

· 示燈

引言

近年來，為治療各類器官末期功能衰竭 (End Stage Organ Failure) 疾病，器官移植手術的領域正在擴展，並且急步邁進。其間，又產生了很多有關醫學、道德、人情和牽涉到社會或個人的問題。筆者嘗試在這裏為大家作一個簡單的報導。

技術問題

目前，從捐贈者割取器官接駁到受者的軀體內，其技巧和程序基本上是沒有困難了。惟獨保持器官離體生存期限方面尚未有新的突破 (見表一)，局限了在地區上進行某些手術的可行性，因為輸送和移植器官手術所需時間都包括在生存期內。這正是收集和移植器官中心都需分區設立原因之一。

排斥和感染

手術的理想目標，是使接受器官的病人能夠處於一個平衡狀態，即是新器官受到最少和最輕微的排斥，而病人可以在一般生活環境裏抗拒各類細菌感染。事實上，根據前文提及的多種原因，這理想不能見諸每個病人身上。在術後一至兩年內，有兩成病人會死去。主因是器官受排斥，其次就是患上致命的感染，尤其是為抑制排斥，需要加重抗免疫系統的藥物，致令減低了身體的抵抗力，即使目前陸續有多種新強力的抗生素可供採用，但仍未能克服一切困難。特別在對付病毒 (Virus) 的時候，人體需要依靠本身的白血球和抗體 (免疫系統的份子) 作為防禦工具的。

捐贈器官奇缺

目前，只有人類 (同類) 的器官能夠長期生存在接受者體內。活人捐出的器官約佔總數兩成，其餘主要是靠來自

腦死亡病人的捐贈，然而等待器官的人數往往是捐贈者的兩至三倍。

活人的捐贈，目前多限於接納同血統和近親的，而且只有腎臟和骨髓兩種可用。難處主要在於組織類型的配搭。

至於腦死亡者的捐贈，問題較為複雜。根據北美洲的統計，每年死於意外的人士，有二萬人可以成為合格的捐贈者，但實際捐出的只有百分之十五左右。原因是很多人對器官移植這回事少有認識，生前當然不會刻意簽下死後捐出器官的同意書 (Donor Card)，特別是願意捐出多個器官的。就算有，也不向家人透露，以免增加他們的心理負擔。收取器官的程序：當意外傷者被證實已是或臨臨腦死亡，院方會派專人徵求其家人同意，捐出死者的器官。除非死者家人早已知悉死者的意願，有了心理準備，否則倉卒間，又在哀傷之時，大多數難以接受死者已逝去的事實 (因為在人工呼吸器支持下，心臟仍在跳動，依然有呼吸)，有時甚至懷疑醫生是否會作最後努力挽救死者。所以沒有同意書的，有八成的家人拒絕捐贈。為此，有些國家 (不在北美洲) 立下法例，除非死者生前預簽不同同意書，否則一律當作同意辦理。

經濟的問題

目前，社會是很現實的。有人試從成本和效果 (Cost/Effect) 的角度，來衡量器官移植的價值。在一九八八年計算出各項移植費用 (見表二)，看來是很昂貴的。 (現時更超過此數目)。有人質疑：用大量金錢使一小撮人得益，是否比用於其他大眾社會福利和衛生措施更為值得？何況是在經濟不景時期。事實上，只要計算一下，那些末期功能衰竭的病者需要頻頻入院，並作複雜的治療所需費用，更為龐大。又按長遠計，換腎實際比洗腎便宜 (見表三)。何況病者手術後的生活質素是不可比較的。不過，器官移植的費用既然大眾負擔，政府、衛生部門和移植中心的負責人便應該按地區的資源，大眾福利的需求，慎重的作出長遠醫療計劃 (包括器官移植在內)，而不是為了一時風光而辦事。

傳媒的影響

前文提及，我們往往從報章、電視等媒介獲悉有關移植器官的消息，這些新聞，一方面能夠喚起大眾對移植器官的注意和認識，甚至短期內鼓勵一些人作出捐贈器官的決定。另一方面，却未能作專業性報導，可能誇大誤導大眾，甚至有時被利用替某些機構做宣傳或為某些人博取同情。例如，某地方的一間私營醫院，新開設移植部門，請來名人揭幕，新聞傳媒當然有報導。事實上，該院可能尚未完成第一宗移植手術；而當地人也沒法定該院設備是否先進，醫生手術是否高明等等。另外，有些人透過報章為家人呼籲大眾捐贈器官。在個人而言，這是無可厚非的，但却有人認為不公平，因為其他的病者得不到同樣的幫助。

道德問題

捐贈器官是一種崇高的美德，也是自願和無償的。先進國家更立例禁止捐贈有涉及金錢酬勞和商業的成份。理由包括 (甲) 死者和活人的器官應受到尊重，不可視為商品。 (乙) 如有金錢酬勞，自願捐贈的數量就一定減少。 (丙) 杜絕中間人的剝削和一些非法行為。曾有報導在某些地方，無辜人士被殺害而器官被當作貨物出售。 (丁) 杜絕買賣，更有效確保取得較為健康的器官。但另有一些人贊成捐出器官可得酬勞。理由是： (甲) 付出代價，一定可以取得更多的器官。 (乙) 在合法機構監督下進行，可以避免商業和非法行為的不良後果。 (丙) 在進行移植手術，其中每項物件和每個員工都是收費的，為何捐出器官者偏偏不可以？再者，在沒有提供福利的國家，一些酬勞能夠幫助捐贈者或其家人的話，不是更有意義嗎？不過，相信大家同意，活人因捐贈器官而招致工作酬勞上的損失，是可以接受補償的。

宗教和文化

有人擔心捐出和接受器官會和各自的信仰和文化有所抵觸。實際上大家可以放心。因為世界的耶、回、佛、猶四大宗教的主流對此均沒有反對。中國人是以儒家思想為文化基礎，在仁愛待人、視四海之內皆兄弟的綱目下，相信亦不會予以反對。甚至宗教和文化的領袖倘若能夠聚集一起向大眾闡明觀點，一定有助增加捐出器官的數目。

實際推廣工作

前述多種問題與煩惱，都是和缺乏器官的捐贈有關。有關方面要解決困難，必須有計劃和積極向大眾灌輸器官移植的知識和成效。除了傳媒、一般如社區中心、學校等都是宣傳訊息的地方。最少要使得群眾認識以下各點：

(一) 關於腦死亡的新概念。 (二) 捐出器官是可以挽救多條生命。 (三) 捐贈是自願的，不計酬勞，不涉及商業成份，可以說是給社會一種回饋。 (四) 所有成年人士都可以在生前預簽一份證書 (Organ Donor Card)，同意死後捐出器官 (可以列明種類)。 (五) 死者生前同意與否，院方必須徵求家人同意，然後纔收集器官。 (六) 院方作出要求時，不能向家人施加任何壓力。 (七) 除非是活人 (親友) 捐贈，全部過程是由移植中心的電腦處理，捐贈和接受雙方無權選擇對方，而院方亦不會讓兩方認識和接觸。

展望

器官移植將來所走的道路，主要是以設法克服現存的困難作為目標。在可見的將來，會有下列的發展。

(一) 增加利用胚胎組織 (Foetal Tissue)。世界上，每天都有很多墮胎的個案，亦即是胚胎的豐富來源，善為利用是不為過的，可惜現時只是多採用組織而非整個器官。在實驗階段已有良好成績的，包括移植胰島 (Islet of Langerhan) 細胞作為治療糖尿病第一型，移植腦細胞治療老年人的帕金森症、年老痴呆症及脊椎神經性癱瘓等。希望儘快可以進入實用階段。此外更冀望將來能夠利用利用組織發展成整體器官來供使用 (Organogenesis)。

(二) 技術上的突破： (甲) 延長器官離體生存期，更完善處理器官，以致不被浪費或受排斥。 (乙) 部份器官移植：一些器官 (如肝臟) 是由多個可獨立生存的單位 (葉 Lobes) 組成。現在實驗裏已能把部份的肝臟移植。日後如成績良好，便可以讓活人捐出器官的一部份來使用，配合 (甲) 法，又可把死者的肝臟分使用。 (丙) 施行更多器官組合移植，如肝和腎、心和肺、腎和胰臟等，那末，年齡較大 (六十以上) 的人士也有機會接受移植。

(三) 製成更具獨特抑制排斥作用和副作用的藥物。

(四) 使用其他動物的器官。因為易受排斥和從道德角度的考慮 (如濫殺生物、人獸組合被反對)，目前只是間有實驗性的個案，相信將來也可作短暫的代用品，讓病者渡過危險，有機會等待一個合適的器官。

(五) 人工製成的器官。現時使用的洗腎機和心肺機可算是其中兩種。不過它們體積龐大，不易移動，能源供應也成問題。展望將來可生產一些手提式的，供隨身攜帶，使用方便。不過到底都是短期的代用品，大家都不願意看見出現一族生化機械人 (Bionic Man)。

後語

從試驗到實用過程中，器官移植遇到，也克服了不少的困難。現在雖然成績未達到盡善盡美的階段，但在西方醫學界裏，已肯定佔一席位。只要繼續研究和改良，必然可以除去其中的瑕疵。至於會發展到甚麼程度呢？筆者不能提供答案，只可以說：所有醫療科學不在乎製造長生不死的人類。它只是用來設法使人類免除各種疾病帶來的痛苦，使我們安享美妙人生。倘若堅守這個原則，這門科學便不致使人步入歧途。以下是卑詩省的移植中心地址，可致電查詢：

(一) (For Kidney, Heart, Liver, Lung, Heart-Lung)
Vancouver General Hospital
Heather Pavilion
D-10 #19
855 W. 12th Ave
Van, BC, V5Z 1M9
Tel 875-4111

(二) (For Kidney, Pediatric)
The Children's Hospital
4480 Oak St.
Vancouver, BC, V6H 3V4
Tel 875-2345

(三) (For Kidney)
St. Paul's Hospital
1081 Burrard St.
Vancouver, BC, V6Z 1Y6
Tel 682-2344



ADELINA KO
高麗媽



CATHAY PACIFIC
REALTY LTD. • INSURANCE AGENCY LTD.

Main Office:
3577 Cambie Street
Vancouver, B.C. V5Z 2W6
Tel: (604) 872-6681
Fax: (604) 876-3380

Branch Office:
#401-88 E. Pender Street,
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Tel: (604) 688-8681
Fax: (604) 685-6468

加華地產・保險有限公司

Autoplan



本公司承聘華籍職員能說流利
國、粵、潮及英等語言忠誠辦
理生意、保險及地產物業服務



優質旅行社

(鄧強慶製作公司附屬機構)

684-7551 (24小時電話查詢)



總監：鄧強慶

復活節特別介紹 (團費照舊價)

迪士尼、三藩市十日巴士團	4/3, 5/15
迪士尼、三藩市八日航空團	4/4, 5/16
迪士尼五日航空團	3/27, 4/10, 4/24
奧蘭度六日遊	逢星期六
西北海岸三日遊	4/10, 4/24
韋士拿、班芙、B.C.內陸三日遊	逢星期六
溫哥華島週末兩日遊 (住宿 Grand Pacific酒店)	逢星期六
溫哥華/域多利/西雅圖/夏里遜溫泉/韋士拿 各一日遊	天天出發

代訂各國廉價機票/酒店/郵輪/租車

七天營業 查詢詳情及報名地址：
電話：(604) 684-7551 323 MAIN STREET
傳真：(604) 684-8559 (嘉禾戲院隔鄰)

特別介紹

鬱金香賞花購物一天遊
\$50包午餐
天天出發



永高旅遊

WINGO TRAVEL (CANADA) INC.

永高旅遊 (加拿大)：#230-4400 Hazelbridge Way, Fairchild Square, Richmond, B.C. V6X 3R8 (香港仔中心斜對面之新時代廣場)

TEL.: (604) 273-6618 FAX: (604) 273-6654

* 凡松鶴天地會員
惠顧，特價優待

北京、西安、長江三峽、廣州、 香港十六天豪華貴賓團

\$3698 出發日期：6月6日、8月22日

1. 一次旅程飽覽世界七大奇景之二：北京—萬里長城；西安—秦兵馬俑
2. 親臨長江，欣賞三峽壯麗景色，三峽大壩工程即將興建，如不趁早遊覽長江之壯麗，將一去不復返
3. 全程均採用噴射客機，免却乘坐火車過夜之苦
4. 包全膳食及遊覽費用，住宿當地豪華大酒店
5. 乘坐1990年出廠之長江豪華旅遊船「昭君號」，每房間皆有窗及空調和獨立洗手間
6. 華人領隊由溫哥華隨團出發

機票

來回香港	\$890起
直航來回香港	\$1110起
直航香港往胡志明/河內	\$1350
包稅及簽證	
來回香港連六晚酒店	\$1080起
三晚酒店	\$988起 (雙人房)
來回台北	\$930起

另有美加及世界各地特價機票，歡迎垂詢

三藩市	\$279起	多倫多	\$309起	北京	\$1025起
洛杉磯	\$339起	倫敦	\$599起	上海	
夏威夷	\$329起	法蘭克福	\$648起		

香港酒店平價市場

世紀	\$80起	城市花園	\$77起
大華	\$91起	恒豐	\$87起
海港	\$110起	仕丹福	\$76起
京華國際	\$76起	華商	\$71起
豪美	\$74起	麗東	\$73起

美加旅行團精選

洛磯山脈威士拿四天精選團

出發日期：4月9日
\$228 (雙人房)

\$328 (雙人房包10餐膳食)

- 遊覽世界著名旅遊勝地—威士拿、路易仕湖、實美市、加加利市、翡翠湖等。
- 登上加拿大第二高塔—加加利塔。
- 保證住宿當地高級豪華酒店
- 在有瑞士之稱的實美市住宿，有充足時間遊覽、購物及溫泉浴。
- 華人領隊，隨團照顧。

康樂溫泉一日遊

\$55 (連週日出發)

大溫哥華一天

\$52 (天天出發，包午餐)

域多利一天

\$78 (天天出發，包午餐)

砵崙購物三天遊

\$138 (雙人房)

逢星期五晚上出發

• 特別安排豪華烤肉午餐 (任食) 及西式自助餐 (任食)

• 華人領隊，隨團照顧。

李糯6日發財團

\$205 (雙人房)

李糯、拉斯維加斯8日團

\$329 (雙人房包膳食)

迪士尼樂園、三藩市、李糯

\$295 (雙人房)

拉斯維加斯10日遊

\$419 (雙人房包膳食)

\$715 (雙人房)

\$884 (雙人房包膳食)

郵輪

加勒比海四天/三晚

Fantasy夢幻號 美金 \$699起

八天/七晚

Celebration慶祝號或 Holiday假日號 美金 \$968起

Commodore Cruise Lines 美金 \$858起

以上價格均包來回機票

亞拉斯加冰川七日遊

Crown Princess皇冠公主號 美金 \$899起

美國

拉斯維加斯賭城四晚酒店+機票 \$299起

RENO (李糯) 四晚酒店+機票 \$249起

(由溫哥華出發)

中僑通訊

出版：中僑互助會 地址：87 E. Pender Street, Vancouver, B.C. V6A 1S9 電話：684-1628

中僑增設電動升降座椅 方便耆英及行動不便者



·霍宗傑先生(中)與關元生主席(左)主持升降座椅啟用按紐儀式，邀請李廷光先生試用該項新設施。

為方便耆英及行動不便人士上落中僑華埠辦事處，該會特於上(三)月增設一部升降座椅，並於二十四日中午舉行啟用儀式。

華埠商家霍宗傑先生及中僑互助會關元生主席表示，中僑互助會華埠辦事處服務僑胞二十餘年，一直提供廣泛的諮詢服務及各項活動，其中受惠者不乏年紀老邁及行動不便人士，為方便他們上落設於二樓的辦事處，中僑互助會遂特別撥款裝設一部電動升降

座椅，並蒙霍宗傑先生慷慨捐助。關元生主席表示，中僑互助會華埠辦事處服務僑胞二十餘年，一直提供廣泛的諮詢服務及各項活動，其中受惠者不乏年紀老邁及行動不便人士，為方便他們上落設於二樓的辦事處，中僑互助會遂特別撥款裝設一部電動升降

護理安老院

陶黃彥斌

每逢星期三，中僑的華埠辦事處份外熱鬧，太極班學員一早便前來學習，課室坐滿了參加耆英英文班的學生，樓下的歌唱小組亦不斷傳出歡樂的歌聲。

摯語

隨著華裔新移民的增加，溫哥華人口亦日趨老化，耆英所需要的服務也相應增加。作為一間華人社會服務機構，基於一份使命感和社會責任，實在要走的還多呢！

目前中僑所提供的耆英服務除了諮詢服務、健康教育、耆英探訪、英文班及各種康樂活動和

除了諮詢服務、健康教育、耆英探訪、英文班及各種康樂活動和



·中僑主席關元生親自示範使用升降座椅。

座椅，並蒙霍宗傑先生慷慨捐助。

中僑邀專業人士協助 培訓義工成社區領袖

由於義工們在社區事務上的參與程度日益增強，中僑互助會特於上月(三月)六日及十三日舉辦一項「社區領袖訓練課程」，目的在加強培訓資深而有領袖才能的義工。

參加這項課程的義工達四十人之多，大會特別邀請多元文化部官員 Ed Eduljee, Pam Glass 法



·簡穎湘法官出席社區領袖訓練課程。

部份費用。

關主席續稱，中僑互助會年來所提供的服務及文娛活動深受耆英歡迎，他們經常參加英語班、太極班、土風舞班、健康講座及每月均前來索取《松鶴天地》月刊。其他更有熱心人士前來做會員及擔任義務工作，中僑增設該台升降座椅後，服務更可普及至各界人士。

中僑行政總監陶黃彥斌指出，該台升降座椅耗資三萬元建造，全由電腦系統操作，更有各種安全措施，可載重達四百五十磅，內設置舒適座椅，使用輪椅者亦可連同輪椅一起上落，有需要使用該升降座椅的人士，中僑互助會接待處職員可提供協助。

意義、跨越文化溝通的重要性，如何策劃活動及掌握會議技巧，與及解決衝突的方法等等。參加者亦有機會參觀其他族裔的服務機構，更深入瞭解及體會不同文化背景的移民需要和服務。數十位來自中僑互助會四個辦事處的義工，藉著研討和學習去加強對社區的認識，充實領袖才能，為服務社群作更好的準備。

中僑互助會轄下的華埠、菲沙街、列治文及本拿比一高貴林四個辦事處都有不少由義工所組成的小組，其中包括松鶴天地及松鶴之友各義工小組、耆英探訪組、青年議會、婦女義工組、多元文化委員會、圖書館關注小組等。這些義工都成為推動中僑互助會各項服務和活動的中流砥柱，很多活動從構思、策劃以至推行都有賴義工們群策群力及鼎力支持。

除了踴躍參與中僑互助會內的活動外，中僑的義工更積極投入社區事務。義工小組經常與各政府部門及社團合作，或到社區內提供義工服務，亦有資深義工被邀請在地區組織上擔任理事或顧問的工作。種種的參與和工作都大大發揮了服務社會的義工精神，亦促進社會方面重視華裔居民的需要和貢獻。

松鶴天地

EVERGREEN NEWS

一九九三年四月
第九十一期

出版：中僑互助會
印刷：353261 B.C. Ltd.
出版統籌：陳吳乃妍
編輯：松鶴天地編輯委員會
名譽編輯顧問：金乃
執行編輯：孔士達、劉國藩
黃展斌、葉綠琦、陳吳乃妍
朱國強
美術：羅國鴻
廣告：譚張文志、曾祥文
楊炯超、謝秀瓊
校對：陳伯元、黎尹淑珍
陳翠霞、唐黃翠琴、關漢
王瑞芳、葉綠琦、李趙玉
關李志梅、徐朱彩珍、
黃林智豐
發行：松鶴天地義工

*本刊文章純由各界義工提供，編刊人員均屬義務，謹向各工作同仁致謝。
*本刊歡迎投稿，賜稿請詳列姓名、地址及電話，以供聯絡，來稿每篇以不超過一千字為佳，同時本刊有權刪改內容。
*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，寄交本會。
*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