

耆英未懼終老 笑說走得快好世界

中僑善終活動籲華人投身義工行列



終老變成祝福。

「人一刻活着應該保持一刻快樂，終老有什麼可怕，為什麼忌而不說。」83歲的老太林偉明昨日參加中僑主辦的關懷善終活動時，大談對終老的看法，鼓勵大家勇於面對這人生必經階段，讓終老變成祝福。

中僑互助會與溫哥華沿岸衛生局、卑詩安息善終服務協會，昨日在華埠的中僑辦事處聯合舉辦「燃點愛心，面對危疾」關懷善終活動，透過專題講座、小組討論、攤位展覽、招募善終服務義工等，讓大家認識如何將終老化為安慰，整個大堂座無虛席，當中有不少是耆英，他們不再對終老視為禁忌，令主辦單位覺得鼓舞。

林偉明是眾多耆英中較年長的一位，她說：

「我經歷了大半世紀的人生，不少友人均先我而去，發覺許多人的一生是苦多於樂，我們無論開心與否，始終都是要走那一條路，今天不知明天事，開開心心走令自己安心，家人安慰，我現時笑對活着每一刻，絕對不怕討論終老問題。」

另一位姓周的老太表示，互相討論善終問題，可以互相安慰，她會盡量抽時間去安慰在病榻上的友人。她又表示絕對不怕終老，更幽默說：「走得快，好世界！」在旁一位老伯聞言發出會心微笑。

開幕禮上大會向一群受訓畢業的善終服務義工頒發證書，區達志夫婦是唯一一對夫妻檔，區太說，他們有過家人終老經驗，當時不知如何面對，誤以為不斷向其說話便是關懷，結果令對方更覺煩厭，經過這一次30小時的訓練，發覺對待將要終老的人，是要盡量讓他們表達內心世界，

細意聆聽，適當時說句安慰的說話便足夠。這群義工會利用所學盡量抽空到醫院安慰將要終老的人士。

昨日整個關懷善終活動由上午9時至下午4時舉行，中午12時舉行開幕禮，出席嘉賓分別有溫哥華海岸衛生局行政總裁古特里（Ida Goodreau）、本那比善終服務護理計劃社工及培訓導師貝爾德（Leanne Baird）、省議員李燦明、黎家樂（Rob Nijjar）等，低陸平原聯合公益金在會上向中僑捐出75000元，支持中僑三年訓練善終服務義工的經費。

整項活動的籌委會主席關玉蓮醫生表示，善終服務嚴重缺乏流利國語、粵語的義工，希望多些華裔參加，伸出援手減輕危疾者的心理痛楚，紓緩危疾者家人的情緒壓力。

明報記者鄒治國

▲關玉蓮醫生接受中僑行政總裁陶黃彥斌（右一）、副主席葉吳美琪（右二）、護理院院長蔡梁潔明（左一）頒發的紀念品。

▲林偉明表示活着每一天都應開心。（鄒治國攝）

宋有明下月率文藝經貿團訪溫

【明報專訊】剛由中國返回溫哥華的方君學昨晚透露，闊別逾兩年的前中國駐溫哥華總領事宋有明，將在下月帶領訪問團重臨故地，推動中、加兩地的文化及經貿交流。

方君學昨晚在列治文出席公開活動時表示，他在中國期間曾出席廣州交易會及到上海，在上海遇見已退休的宋有明，知悉他非常掛念在溫哥華的友人，而且退而不休，仍在積極推動中、加兩地工作，下月上旬會率領兩個訪問團到溫哥華，分別是文化藝術團及經貿團，文化藝術團裏有上海著名的越劇團隨行，讓溫哥華的市民可以欣賞到較少見的越曲及越劇表演。

他稱，這次在廣州參加交易會，發覺交易會的場地大很多，中國各種設施進步甚速，經濟前景樂觀，加強中、加兩地的交流，雙方都有好處。

方君學（中）與加拿大國際經濟文化交流協會理事樂呢（左）、副會長李榮富昨晚透露宋有明訪溫詳情。（鄒治國攝）

- 列治文華人社區協會定於5月4日舉辦卡拉OK新班，逢星期二晚上8時至9時30分上課，歡迎參加。查詢604-270-7222。
 - 中僑互助會列治文青年組與列治文公共圖書館合辦之中文電腦班：「微軟文書處理器」於5月13日起逢星期四晚上7時30分至9時假列治文圖書館 Ironwood 分館上課。所有收入將撥作“Reading for Success”閱讀計劃。
- 詳情可電604-231-6462（圖書館）或604-279-7180（中僑謝先生）。
- 活泉中心定於5月22日舉辦一日遊，當日早上8時30分在各區特定車站上車。行程到哈理遜河畔、三角洲等各大果園摘果及賞花。回程享受豐富晚膳。費用成人30元，兒童12歲以下17元。查詢604-303-1976。

陸軍少年團獲贈1.3萬經費

加拿大華商會昨晚在列治文一間酒樓舉行籌款餐舞會，為加拿大皇家陸軍少年團籌募經費，約450名嘉賓出席，包括三級政府議員，退休加拿大將軍等，大會安排有軍樂、步操、時裝表演等節目，氣氛熱鬧，共籌得逾13000元，作為陸軍少年團添置裝備及訓練的經費。

加拿大華商會會長許錦松表示，該會決定以後每年都會為皇家陸軍少年團籌款，培育社會未來主人翁。圖為許錦松（左二）、陸軍少年團指揮官羅錦添（右二）、籌款晚會主席陳若虛（左一）、晚會副主席陳昆明（右一），與皇家少年軍團司令官（退役陸軍少將）夏普（John L.Sharpe）合攝。（鄒治國攝）

吃得健康慈濟有竅門

連串活動推廣素食

【明報專訊】慈濟加拿大分會為響應證嚴上人勸勉大眾持素戒殺，以祈求息災免疫的呼籲，定於5月11日舉辦一個「如何吃出健康來」的活動，藉此讓一些對素食有興趣的人士，認識烹調健康美味素食的原則和方法，並了解飲食與環保及健康的關係。

這次活動包括演講、烹飪示範、素食午餐、資料展覽、現場問答回應等，希望能透過輕鬆而多樣化的形式，讓與會者不獨學到素食烹調的祕訣，並懂得如何透過飲食而改善體質、促進健康。並邀請到黃沁珠及劉慧文擔任嘉賓講者。她們兩位都是素食先驅，對健康養生和素食烹調，經驗豐富，別具心得。

黃沁珠女士原本是一位資深編輯，

七年前她的癌症復發，後來透過改變飲食和身心調整，戰勝病情，連其他陳年老病也紛紛消失，愈來愈充滿健康和活力。她確實見證了「只要透過正確的飲食和生活方式，身體就能充分發揮生命力。」

劉慧文畢業於台灣澳洲生藥學院，一直熱心推廣生機飲食和營養食品。她茹素已經十多年，兩個孩子都是素寶寶，對於健康飲食的調配和素食餐點的烹調要領，獨具心得。

屆時兩位講者都會用來國語講述她們的心得。

上述活動費用全免，5月3日開始接受報名，有意參加者可於辦公時間致電慈濟加拿大分會辦公室報名。電話604-266-7699，5月7日下午四時截止