



温尼伯华人老年协会 Winnipeg Chinese Senior Association

桑榆之光 Newsletter

2022年第2期 总第10期

2022.02.20

协力同心促福康

华光丽彩迎佳节

本期内容

- 春晚祝词 1
Greeting for Lunar New Year Celebration
- 春晚特辑 2
Special Edition from Lunar New Year Celebration
- 新年祝福 3-4
New Year Wishes
- 获奖义工 5-6
Award-winning Volunteers
- 活动回顾 & 协会动态 7-9
Activity Glance & Upcoming Events

本期编辑: 尹荔
编委:
旭影 王凤岐
杨素萍 雨朦
王琳 丛岩
戴蓉 Rose Ju
主编: Kris

2021年,对于我们华协会员和老年群体来说,是一段艰难的时期。我们不能线下相聚,不能去看望远在太平洋彼岸的亲人,抑郁,孤单,焦虑等不良情绪围绕着我们。

然而,我们并不孤单,没有被遗忘。2021年,华协获得了来自加拿大联邦、省

和市政府的多个资助项目,获得了许多商家鼎力赞助,支持我们华协和会员们以乐观、积极的态度,保持着健康的状态。

姜彦会长的新年祝词

在政府和当地商家的赞助下,华协为我们的1200名会

多人参与我们的各种活动,义工们也奉献出数千小时的志愿服务。

华协还在蔬菜和花卉园艺、烹饪、缝纫、手工、绘画和摄影等方面开办了丰富多彩的在线活动,包括5场有关COVID-19和COVID-19疫苗的健康讲座。

农历2022年将是虎年。虎是力量、驱邪、勇敢的象征。我相信人类最终会战胜疫情。期待我们2023年,面对面地欢庆中国新年!祝我们的会员和所有的朋友,快乐健康!幸福平安!



员组织并参加了80多项各种各样的在线和现场活动,为280名学生开办了近300堂美术和英语课,还有每周的免费健身课,总共有超过一万

Dear honoured guests, WCSA members and volunteers, and friends, tonight we gather here to celebrate Chinese New Year 2022.

Looking back, I am reminded of what a tough year 2021 was. However, we were not alone, and we were certainly not forgotten. In 2021, WCSA received project funding from all levels of government, federal, provincial, municipal and many local businesses.

WCSA used its funding to improve the variety of ways. We distributed free ty residents, particularly elders. We for our 1200 plus members, many of organized and ran more than 80 online art and English classes, and 7 year-ities involved 10,000 person-hours of volunteer hours in total. Our work

becoming anxious and depressed during the pandemic and the long winter period.

In addition to our ongoing classes, WCSA established online programs, clubs and exhibitions in vegetable and flower gardening, cooking, sewing, crafting, painting, photography and literature. WCSA also organized 5 lectures about COVID-19 and COVID-19 vaccines all given by respected medical professionals.

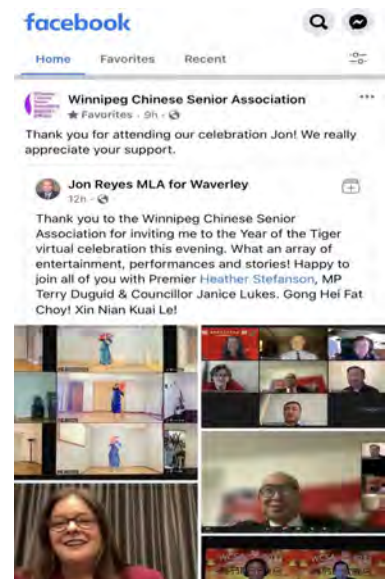
2022 is the Year of the Tiger. The Tiger is a symbol of strength and courage. The Tiger is known for exorcising evil. I believe that we will soon defeat Covid-19 with this spirit of strength and courage. I expect to celebrate the 2023 Chinese New Year Celebration in-person and face-to-face.

I wish for our members to be happy and healthy! I wish for all our friends to be healthy and safe!



lives of community members in a PPE and daily necessities to communi-organized a wide range of activities which were offered free of charge. We and in-person activities, including 300 round online fitness classes. Our activ-participation and several thousand effectively prevented members from

虎 啸 春 来 千 里 锦 风 舞 福 至 百 家 欢



虎啸春来千里锦，风舞福至百家欢。2022年2月6日（正月初六）晚7点，温尼伯华人老年协会举办了虎年春节联欢晚会，华人同胞们云端相聚，欢喜过大年。

四面八方送祝福 华协姜彦会长带来热情洋溢的新年贺词，回顾2021年华协和义工们携手并肩的工作成果，表达对虎年的美好期盼。加拿大联邦国会议员Terry Duguid、曼尼托巴省第24届省督Philip Lee、高等教育、技能和移民部长Jon Reyes、温尼伯市议员Janice Lukes、温尼伯中华社区基金会蔡镇潮主席和温尼伯中华文化中心关晓峰副主席纷纷致辞，祝愿大家新年快乐。曼省省长Heather Stefanson、华社、华协团队和会员们也通过拜年视频致以新春祝福。

男女老幼享盛宴 晚会节目形式多样，各个精彩纷呈。高贵优雅的旗袍舞拉开了盛宴的序幕。随后，旋律悠扬的童声独唱、女生小合唱和二重唱，美妙绝伦的钢琴小提琴合奏，诙谐幽默的小品和温暖治愈的音乐短剧将气氛领向一个个高潮。此外，舞蹈融合动感的舞步与优美的旋律；诗朗诵蕴含对年华的追忆和未来的憧憬；中国结编织体现中华民族的智慧；柔力球和太极采用健身元素，展现表演者的风采和活力；卡尔加里同胞们带来的形体舞和京歌尽显东方神韵。最后，演出在健身操律动的节奏中圆满结束。晚会穿插进行年度义工奖的颁发和现场抽奖，喜庆气氛令观众意犹未尽。

本次晚会为象征力量和勇敢的虎年开启欢乐的篇章，让同胞们在华协的陪伴下，传递中国年的喜悦和追求未来的美好！（戴蓉）



如梦令 太极映雪

彭继伟

凛凛风吹河岸，
万户节圆欢宴。
太极化翩跹，
掠影林间回旋。
快看 快看
谁在银山斗健？



去踩点的风雪路上

华协太极班表演：太极映雪庆新年



表演者：彭继伟、黄险峰、孙东风、白雅丽、柴健、谢会兰



片场一景

这次春晚的太极表演，动作行云流水，服装艳丽飘逸，在白雪的映衬下格外引人注目。荧屏前的大部分观众一定是一边欣赏一边心里赞叹：视频合成处理的不错，真像是在室外拍的！如果告诉大家他们真的是在我们温尼伯今年一月份的室外拍的，你会不会惊掉下巴，下意识地摇头：不可能，不可能，今年冬天多冷啊！是的，冷到相机都罢工的天气里，华协太极班的师生为了给春晚呈现一个不一样的太极表演，不仅编排了全新的动作，还在外面足足拍摄了一个半小时。那些飘逸、洒脱、气定神闲的每一个画面背后都是寒风如刺骨，冰雪似刀割。所以哪里有什么云淡风轻，只不过有人愿意为春晚在风雪中前行。

欢迎大家加入协会太极拳班。打太极的好处就不多说了，反正在严寒中折腾下来他们不仅没有感冒，而且更加神采奕奕了。



铲雪当热身

华协班长和群管们的新年祝福



健康公益群管
天使牛

祝大家虎年大吉！
如虎添翼！



- 彩绘三班 DS
- 太极班 无限
- 厨艺俱乐部
(群管暂缺)
- 文学沙龙
(群管暂缺)



素描一班 陈颖

祝同学们虎年平平安安，健健康康，快快乐乐！用手中的笔描绘我们美好的生活。



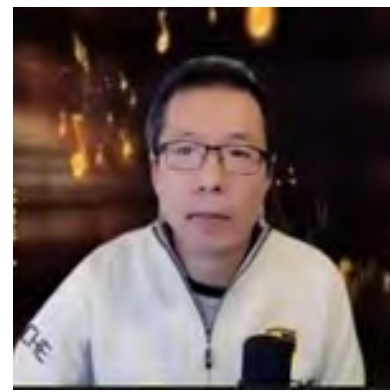
素描二班 雨朦

愿小伙伴们和老师一起开心画画，快乐玩耍！



素描三班 戚宝

让我们一起用单一的色彩描绘出心中的绮丽美好！



声乐一班 孟晓波

祝声乐班同学歌声嘹亮，越唱越好！



声乐二班 黑冰

歌只为真心酣畅，心声飞扬，唱得响亮。加入我们，一起绽放——耀眼光芒！



彩绘一班 苏菲

给彩绘一班的话：祝同学们虎年吉祥，多多画画，给生活点颜色看看！



彩绘二班 &
装饰品手工制作 Dani

祝愿您在新的一年里生龙活虎，2022健康快乐非你莫属！



英语班 莹

愿同学们新年快乐，吉祥如意，开心学习，虎年安康！

华协班长和群管们的新年祝福



手机摄影初级班
Grace W

祝大家在新的一年里，
虎虎生威，岁岁平安，
身体健康，一年更比一
年虎！



摄影提高班&瑜伽班
王王木木

祝伙伴们，在新的一年里
四季里，在“用光”的
路上，常常遇见的美妙
瞬间。(摄影提高班)

我们一起瑜伽，放松自
己、舒展身体、释放压
力！祝大家保持身心健
康，新春快乐！虎年顺
畅！（瑜伽班）



排舞&太极柔力球班
秋婵

感恩华协为我们提供快
乐健康的活动平台，感
恩众舞友和球友们的踊
跃参与。让我们在新的
一年，相互鼓励、相互
学习，共同进步！让我
们健身美体，魅力追
随，释放活力，快乐升
级！



八段锦班 桂在斌

祝各位水虎年吉祥！
与八段锦班各位共勉
谨记上善若水
练就虎虎生威



健身操班 & 糖尿病信息
群 云

祝健身操班的全体成
员：虎年吉祥！望大家
跟随我们华协健身操班
一起健康如虎，虎媚动
人！



广场舞班 王旗

享受音乐、享受舞美、
一起跳起来！



乒乓球班 Ya

祝大家虎年吉祥！幸福
安康！万事如意！



种菜养花群 &
户外活动俱乐部 丛岩

祝群友们虎年好运连
连，身体健康，万事
如意，2022大丰收！

所有的真心全部
敞开，所有的热
情纷纷溢出来。
当我们遇见TA们
时，我们也遇见
了自己



RECIPIENT OF WCSA 2021 VICTOR MAH'S AWARD

朱蕾 Lei Zhu

- 2019年初，担任素描一班的首任班长。后为顾全大局，服从协会安排，转到素描二班担任班长。
- 曾同时担任素描二班的班长和声乐二班的首任班长，承担了大量的班级日常管理工作。现担任声乐二班的班长
- 参与筹备并主持了多场线下和线上庆祝活动，包括2019和2021年的春晚。
- 筹备组建WCSA的小乐器队。
- 指导和参与协会多场声乐节目的演出。
- 积极参加协会的各种活动。
- 完成很多协会临时指派的工作。

RECIPIENT OF WCSA 2021 EXCELLENT VOLUNTEER WCSA 2021 优秀义工奖

刘晓梅 Xiaomei Liu

- 2020年起，担任彩绘班的首任班长。现担任彩绘一班的班长。
- 担任彩绘一班班长期间，承担了大量的班级日常管理工作和收集作业。
- 主动为协会和厨艺群的活动编辑和制作了许多视频。
- 参与筹备和组织厨艺群的各项活动。
- 积极参加协会的各种活动。



RECIPIENT OF WCSA 2021 EXCELLENT VOLUNTEER WCSA 2021 优秀义工奖

王旗 Qi Wang

- 2019年起，担任首届广场舞班的班长至今。
- 担任广场舞班班长期间，承担了大量的班级日常管理工作，包括与老师的协调工作。
- 组织和参与广场舞班参加协会的多场演出活动。
- 动员自家孩子为协会作健康讲座。
- 积极参加协会的多项活动。



RECIPIENT OF WCSA 2021 SERVICE AWARD WCSA 2021 义工服务奖



熊健 Jian Xiong

- 先后于2019, 2020和2021年主持举办了三届征文活动, 承担了大量的文字和幕后工作。
- 曾主持过协会文学社群。
- 一直积极参加协会的各种活动, 包括乒乓球, 太极, 和给武汉加油等活动

让我们一起成长, 互相见证,
为共享的美好社区打造一方明朗
的新天地; 封存一段温暖的旧时光。



熊炜 Wei Xiong

- 2020年起, 担任素描一班的副班长, 后转任素描二班的班长。
- 担任素描班班长期间, 承担了大量的班级日常管理工作, 包括与老师的协调工作和收集作业。
- 动员自家孩子参与协会的春晚活动。
- 帮助协会与老年公寓的近20位老人取得联系。
- 一直积极参加协会的各种活动, 包括线下健康讲座时分发食物。



徐煊 Xuan Xu

- 2020年起, 担任声乐一班的班长。
- 担任声乐班班长期间, 承担了大量的班级日常管理工作, 包括与老师的协调工作。
- 主持协会2020年举办的音乐会, 并参加演出节目。
- 一直积极参加协会的各种活动。
- 搬离温尼伯后, 仍继续参加协会的活动。

王宝玲 Baoling Wang

- 2020年初起, 担任协会厨艺群的群管。
- 担任厨艺群群管期间, 负担大量的群规和发布协会信息的管理工作。
- 参与筹备和组织厨艺群的各项活动。
- 一直积极参加协会的各种活动, 包括参加素描班和彩绘班。





除夕夜，温尼伯一百多位美食摄影爱好者一起跟随邓老师度过了一个只能看不能吃，但是却意犹未尽的愉快夜晚。华协为错过的朋友录制了讲座视频，可以去youtube上观看。希望明年会员们的除夕年夜饭不仅在味觉上冲击自己和家人，更在视觉上打造一场口水与赞美齐飞的网络盛宴
<https://m.youtube.com/watch?v=Ymyvufc28pM&feature=youtu.be>



经过为期10天紧张而周密的筹备，华协春节庙会以线上形式于大年初一(2月1日)晚间拉开序幕。华协春节庙会以“一起来寻回渐渐消失的年味，体验记忆中的传统过年习俗”为主题，以自娱自乐和参与互动为特点。别出心裁的活动形式吸引了70余位歌曲、诗词和灯谜爱好者踊跃参与。活动中，主持团队和裁判团队运筹帷幄，活动节奏张弛有度，流程安排井然有序。现场气氛热烈，吟诗赏曲，射虎(猜谜)炫技，互动热络，高潮迭起！有选手即席演唱歌曲，或乘题，又有场外观众难掩兴奋激动抢答。最终通过6轮激烈决出WCSA 2022 射虎英雄榜：

- 状元: Eric Zhao
- 榜眼: Sujuan Zhang
- 探花: Lanzi
- 传胪: Xiaobaomeimei & Bo Huang



欢乐的时光总是过得特别快。活动结束后大家依然意犹未尽，纷纷表示网络春节庙会形式新颖、趣味横生，让我们在异国他乡重温传统的过年习俗。尤为难得的是在疫情阻隔团聚的情况下，我们依然可以拜年祝福，在欢声笑语中一起欢度春节。(Sunny-WPG 02/02/2022)

春天是前院的一隅花香，是后院的一畦新绿，更是一幅光影和色彩自由交叠的旋律
 欢迎参加华协系列讲座，帮助你更好的种菜，养花和拍照

Winnipeg Chinese Senior Association
 温尼伯华人老年协会

健康报告
 The Health Report 2.0 with Dr. Shuangbo Liu

地点: Virtually on Zoom
日期: 2022.02.24 **时间:** 12:00PM - 1:00PM
特点: Virtual Conversations with St. B. Leaders

政府网站链接:
 During Heart Month, we're excited to present this conversation with Dr. Shuangbo Liu, an interventional cardiologist and women's heart health champion. As a chronic scientist and West End Canada Ambassador, Dr. Liu will share insights on her work in women's heart health, the upcoming Dial-Diary Drive campaign, and what inspired her to return to Winnipeg.

Join us Thursday, February 24 on Zoom at 12:00 pm for our first conversation of 2022, with St. Boniface Hospital's interventional cardiologist, Dr. Shuangbo Liu and Greg Macklin of The Start on 680GHL.

政府网址: <http://cityofwinnipeg.ca/calendar/100243/DetailsDetail>

Community News
 关注+WCSA健康公益群 follow WCSA
 Email: wcsa@winnipegchineseseniors.ca

Winnipeg Chinese Senior Association
 温尼伯华人老年协会

常见蔬菜瓜果种子育苗
 WCSA Raising Seedlings

主讲人: Andy Li
时间: 2022年2月19日, 周六, 晚 8点至9点
Time: Saturday, 8pm - 9pm, February 19, 2022
语言: 普通话
Language: Mandarin only
Email: wcsa.wpg@hotmail.com to register!

Canada Funded by the Government of Canada
 New Horizons for Seniors Program

Winnipeg Chinese Senior Association
 温尼伯华人老年协会

花园花草、蔬菜、水果拍摄技巧
 Techniques for Vegetable and Fruit Photography

主讲人: 邓老师
时间: 2022年2月28日, 周一, 晚 8点至9点
Time: Monday, 8pm - 9pm, February 28, 2022
语言: 普通话
Language: Mandarin only
Zoom ID: 254 999 4321 **passcode:** 1234

Canada Funded by the Government of Canada
 New Horizons for Seniors Program

Winnipeg Chinese Senior Association
 温尼伯华人老年协会

适合加拿大常见蔬菜的种植
 Best Vegetables to Grow in Canada

主讲人: 安海老师
时间: 2022年3月12日, 周六, 晚 8点至9点
Time: Saturday, 8pm - 9pm, March 12, 2022
语言: 普通话
Language: Mandarin only
Zoom ID: 254 999 4321 **passcode:** 1234

Canada Funded by the Government of Canada
 New Horizons for Seniors Program



中国新年喜庆
欢乐的极致一
定是要留在唇
齿之间的。每
一盘佳肴都是
千百年文化的
浓缩，每一箸
入口都是爱与
被爱的交融与
寄托。

南方人，尤其是福建广东人，习俗过年都要蒸年糕。除了犒劳肚子，还为图个吉利，取其谐音，寓意日子红红火火甜甜蜜蜜，生活生意事业仕途年年高升。

年糕花色品种繁多。甜味的糯米都是广为人知、人皆喜爱的美食，却颇有地方特色又极为好吃的年



糕、咸味的萝卜糕和广式芋头糕，食。君不知还有一种不太为人所知，糕 - 福州肉丸。

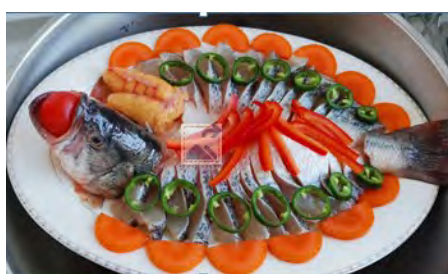
福州肉丸其实是一种芋头年糕。肉馅做成丸子而得名。但现在我道，都与肉丸这个字面意思大相

为啥叫肉丸？据说早先是用芋头包裹们吃的“肉丸”，无论外型或内容味径庭。为啥还叫“肉丸”不得而知。

福州肉丸的主料是白芋、蕃薯粉肥猪肉丁，以及少许酱油和五香年糕冷却后切块用油煎至两面金黄即可食用。煎好的肉丸如琥珀般色泽油亮、晶莹剔透，芋丝嵌在半透明的薯粉中清晰可见，非常养眼。肉丸口感脆爽，味道甜中带着五香，与甜腻的糯米年糕完全不同，别有一番风味！

和红糖，再加入红枣、花生、芝麻和粉调味，用手和匀后蒸熟。待蒸好的

-by 谢琳琳



虎虎虎虎虎虎虎虎虎虎

2022

虎年大吉

WCSA 春节联欢晚会

节目单

PROGRAMME



赞助商:

- RBC
- RTDS Technologies
- IG Wealth Management
- Animal Hospital of Manitoba
- Manitoba Chinese Senior Citizens Association
- 张学勇移民公司

——节目单——

主持人: 娜冰、晓霞、丛碧

- 一、旗袍舞《琵琶语》(表演: 蓝色天香舞蹈队)
- 二、儿童节目《学唐诗》(表演: 王煜然、温思怡中文学校)
- 三、排舞《Senorita la la la》(表演: Westend 舞蹈队)
- 四、诗朗诵《岁月》(表演: 周晴)
- 五、女声小合唱《一生有你》(表演: 医学美团队)
- 六、广场舞《最亲的人》(表演: 华协广场舞队)
- 七、钢琴小提琴合奏《牧歌》(表演: 李惠、金以康)
- 八、音乐剧《宝黛姐妹的音乐邂逅》(表演: 华协声乐班)
- 九、《中国结》(表演: Grace W)
- 十、柔力球《花开的时候你快来爱我》(表演: 华协柔力球班)
- 十一、小品《出名之后》(表演: 威宝、刘松松、晓霞)
- 十二、形体舞《芦花》(表演: 卡城新家园)
- 十三、女声二重唱《岁月》(表演: 刘晴晴、Olivia)
- 十四、太极表演《太极映雪·庆新年》(表演: 华协太极班)
- 十五、京歌《粉墨情缘》(表演: 卡城新家园)
- 十六、排舞《罗克珊的探戈》(表演: 华协排舞班)
- 十七、诗朗诵《新年的祝福》(表演: 水一方)
- 十八、健身舞《送你一只吉祥的歌》(表演: 华协健身舞班)

华光耀彩迎佳节 协力同心促繁荣

虎虎虎虎虎虎虎虎虎虎

IG WEALTH MANAGEMENT



Ray Wang
B.Comm(Hons), FRP
DIVISION DIRECTOR

204-489-4640 ext.5291
ray.wang@ig.ca
Unit 2-401 Sterling Lyon Parkway, Wpg
Fax: 204-489-5588
Toll Free 888.205.4828 ext.5291

显达投资理财集团

王睿 祝
华协朋友
新春快乐



三诚地产

三诚地产 一如既往
诚信, 诚实, 诚恳
竭诚为您服务...

获得无数三诚地产团队是您买房卖房的不二之选
热诚邀请在加国和有意愿进入地产行业之精英人士
加盟三诚地产, 由建康昆昆一地产精英团队

电话: 204.298.8308
杨振强, 曹, 高
微信号: GAFMA1977
www.3cheng.ca

三诚地产

马冠云 祝
华协朋友
新春快乐



张学勇移民公司
二十年移民品牌, 更值得您的信赖

1. 快速移民程序秋季季招生
2. 留学毕业生大量工作机会介绍
3. 陪读家长及课程能带转学
4. 魁省SUV创业移民项目招募

提供老牌最大移民公司, 竭诚服务每一位客户
公司搬迁办公室并张自招中

电话: (204) 588-3333
地址: 112-1443 Pembina Hwy., Winnipeg, MB, R3T6G6

张学勇移民公司

张学勇 祝
华协朋友
新春快乐



Royal Bank of Canada

皇家银行 祝
华协朋友
新春快乐




RTDS

祝
华协朋友
新春快乐




Animal Hospital of Manitoba

We care for your pets as if they were our own



周文超医生有三十年的临床经验
提供华语与英语的优质服务
为华人提供免费的咨询服务

曼尼托巴动物医院

郑文超 祝
华协朋友
新春快乐



Dignity Memorial

Hubert Girard & Yi Hu 祝
华协朋友
新春快乐