



本期目录

- 协会头条 (1)
- 协会动态 (2)
- 协会活动掠影 (3)
 - 中心开业 (4)
 - 脸书抽奖 (4)
 - 食品募捐 (5)
- 会员之窗
 - 吃货探店 (6)

Table of Contents

- Headline News (1)
- WCSA News (2)
- Activity Glance (3)
 - Center (Office) Opening (4)
 - Facebook Winner List (4)
 - Harvest Food Drive (5)
- Features
 - Foodie Adventures (6)

本期编辑: Rose Ju

编委: 戴蓉
杨素萍
尹荔
旭影
王凤岐
雨朦
王琳
Sunny

主编: Kris

桑榆之光 Newsletter

记录·交流

2022-04-20

2022第4期 总第12期

祝贺姜彦会长接受省议会提名表彰

2022年3月23日下午, 温尼伯华人老年协会姜彦会长在省议会参加了省议员的提名表彰并接收了荣誉证书。

在当天省议会个人发言期间, 曼省教育及移民部部长Jon Reyes 向会议主席及全体议员们提名表彰了姜彦会长, 并介绍了姜彦会长和她带领的华协组织所开展的一系列公益活动。

这是姜彦会长在2018年获得温尼伯社区服务奖, 2019年获得省长义工奖之后的又一项义工殊荣, 也代表着华人社团的公益事迹正被越来越多的社区和社会阶层所了解, 极大地提升了华裔居民和华人社区的公益形象。



姜彦会长在省议会接受提名表彰及荣誉证书

Private Members' Statement in Recognition of Yan Jiang

"Madame Speaker, Today I have the pleasure of recognizing the positive work of Ms. Yan Jiang. Ms. Jiang is the founder and executing leader of the Winnipeg Chinese Senior Association (WCSA) since 2016.

The vision of the WCSA is to offer special lifestyle programs for seniors using intergenerational volunteers to deliver innovative opportunities for healthy and happy ageing, community cohesiveness, and intercultural appreciation.

WCSA has organized 17 health lectures on cardiovascular diseases, diabetes, cancers, liver diseases, dementia, sleeping, and more on COVID-19 and vaccines. With an average of more than 100 participants in each lecture. They also offer many other activities related to fitness and hobbies, including Tai Chi, Aerobic Fitness, Vocal Music's cooking and may others.

WCSA has more than 1200 members, the majority of whom are 55+, Chinese and immigrants.

WCSA has established collaborative relationships, with many organizations in the community. Ms. Jiang was awarded the 2018 Winnipeg Community Service award and in 2019 she received the Premier's Volunteer Service Award. Her remarkable initiatives perfectly meet the specifics needs of her community. More than a hundred hours of teamwork have made these clubs and classes available for all participants to enjoy through the year. These clubs and classes were highly appreciated by the members and very well received by the public.

Madam Speaker, I invite my colleagues to join me in congratulating Ms. Jiang for her service to the community. "

Quoted from the speech presented by Jon Reyes, Minister of Advanced Education, Skills and Immigration on March 23, 2022.



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

协会动态

WCSA News

2022 03 12 举办《加拿大常见蔬菜种植》讲座

Hold <Best Vegetables to Grow in Canada> Workshop

2022 03 13 举办春晚义工答谢活动

Hold Volunteer Appreciation for Chinese New Year Celebration

2022 03 13 华协脸书点赞抽奖活动揭晓

WCSA "I Like Facebook" Raffle Winners Announced

2022 03 15 华协社区服务中心(办公室)开业运行

WCSA Community Service Center (Office) Operated

2022 03 15 免费发放新冠快速检测包和口罩

Distributed free COVID Rapid Test Kit & KN95 Mask

2022 03 23 姜彦会长接受省议会提名表彰

WCSA President Yan Jiang Won Recognition from MLA

2022 04 01 省教育及移民部部长Jon Reyes 议员会见华协代表

Mr. Jon Reyes, MLA, Minister of AESI Met with WCSA

2022 04 02 举办《瓜类及百合种植》讲座

Hold <How to Grow Squash & Lily> Workshop

2022 04 02 开展《舌尖上的温尼伯》吃货探店活动

Organized <Foodie Adventures in Winnipeg> event

2022 04 09 春季健身班和兴趣班开学

Spring Term for Exercise and Recreation Classes Started

2022 04 09 举办《日料店带你做寿司》活动

Hold <Sushi Making with Edokko Japanese Food> Workshop

2022 04 16 举办《冰墩墩制作公开课》

Hold <Making Bing Dwen Dwen Workshop>

2022 04 18-30 参加温尼伯南区Harvest 食物募捐活动

Participated in Harvest & South Winnipeg Food Drive

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

Best Vegetables to Grow in Canada Workshop

I Like Facebook Raffle Winners Announced

How to Grow Squash & Lily Workshop

Foodie Adventures in Winnipeg event

HARVEST & SOUTH WINNIPEG

食品募捐

两个星期! 4月18日至4月30日

2537 Pembina Highway - Former Subaru Dealership

免下车食品捐赠投送点

周一至周五: 1:00 pm - 7:00 pm
周六-周日: 10:00 am - 2:00 pm

2537 Pembina Highway

接受罐头食品、不易腐烂食品和捐款 (现金或支票)

想成为现场分类食物志愿者吗?

温尼伯华人老年协会 (WCSA) 联系人: Sophie Liu 邮件: www.wpg@hotmail.com

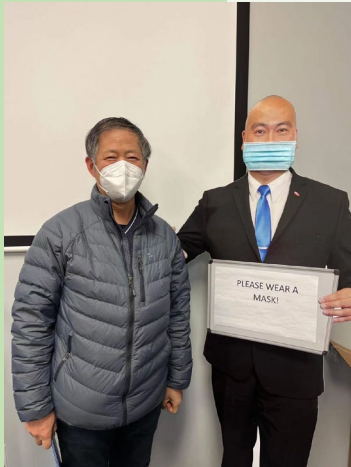
在你的工作区收集食物吗?

Contact: Harvest@JaniceLukes.ca or www.JaniceLukes.ca



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

协会活动掠影 Activity Glance



2022 04 01 省教育及移民部部长
Jon Reyes 会见华协代表

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

WCSSA Making Bing Dwen Dwen Workshop
Intergenerational Activities Connecting the Ages

**温尼伯华人老年协会
冰墩墩制作公开课**
Instructor 指导老师: Dani Deng

材料准备: 协会提供活动制作材料, 参与者自备缝制(缝纫机或手缝针)或粘合工具(热熔胶枪或强力胶黏)。
报名要求: 这是一个家庭协作项目, 参与者必须包括至少一名18岁以下儿童及一名成年人(50岁以上优先), 成年人必须全程监护未成年参与者。

WCSSA provides materials, and participants bring their own sewing tools (sewing machine or hand sewing) or gluing tools (glue gun/stick or glue).
Requirements: This is a family collaboration project, and participants must include at least one child under 18 and one adult (over 50 is preferred). Adults must always supervise minor participants.

协办: 温尼伯中文学校
Email: wcssa.wpg@hotmail.com to register! co-organizer: Winnipeg Mandarin School

Time: 7pm-9pm, Saturday, April 16, 2022
Follow instructor's presentation via ZOOM
时间: 2022年4月16日, 周六, 晚上 7-9
Zoom ID: 204 999 4321 passcode: 1234

MASC Manitoba Association of Seniors Centres

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

**瓜类及百合种植
How to Grow Squash & Lily**

主讲人: Andy Li

时间: 2022年4月2日, 周六, 晚 7点至8点
Time: Saturday, 7pm - 8pm, April 2, 2022
语言: 普通话
Language: Mandarin only
Zoom ID: 204 999 4321 passcode: 1234



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



2022 03 13 举办春晚义工答谢活动
及免费发放新冠快速检测包和口罩

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

COVID-19 Antigen Rapid Test Kit & KN95 Mask
新冠快速检测试剂 & KN95 口罩

值此华协办公室新办之际, 华协社区服务中心携手 Canadian Red Cross and United Way(Winnipeg) 为社区居民提供免费新冠检测试剂和 KN95 口罩, 为大家的健康保驾护航!!

请在 <健康公益群> 登记领取。
领取时间: 3月15, 周二 10am - 12pm
领取地址: 华协办公室
170 Fleetwood Dr., Whyte Ridge Community C

值此华协办公室新办之际, 华协社区服务中心携手 Canadian Red Cross and United Way(Winnipeg) 为社区居民提供免费新冠检测试剂和 KN95 口罩, 为大家的健康保驾护航!!

第二轮新冠检测试剂和 KN95 口罩已到货, 后续批次正在申请中.....

请继续在 <WCSA 健康公益群> 登记。
完成登记后请联系 <WCSA 健康公益群> 群管 关健华 确定取货时间和取货地址

关注 <WCSA 健康公益群> follow WCSSA
Email: wcssa.wpg@hotmail.com www.winnipegchineseseniors.ca

WCSA 厨艺俱乐部

Edokko 日料店带你做
日式 寿司

2022年4月9日
晚上: 7:30pm - 9:00pm
Zoom ID: 204 999 4321
密码: 1234

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

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

警察局提醒针对老人的诈骗偷窃活动
温尼伯华人老年协会提醒: 警方最近针对老年人的犯罪活动有所增加, 包括电话诈骗、上门推销、网络诈骗等。请会员提高警惕, 谨防上当受骗。

温尼伯华人老年协会
避免个人信息泄露

社区信息
欢迎会员联系委员
讨论社区关心的事项

Janice Lukes
City Councillor (Wheatley West Ward)
With PML 95+ members & Councilor Lukes
2nd Wednesday of the Month
1:00 to 2:00 pm | March - June 2022
Whyte Ridge Community Centre, 170 Fleetwood Dr.
905.866.6166 • janice@winnipeg.ca • www.janice.lukes.ca

Coffee & Conversation
With PML 95+ members & Councilor Lukes
2nd Wednesday of the Month
1:00 to 2:00 pm | March - June 2022
Whyte Ridge Community Centre, 170 Fleetwood Dr.
905.866.6166 • janice@winnipeg.ca • www.janice.lukes.ca

Community News
关注 <WCSA 健康公益群> follow WCSSA
Email: wcssa.wpg@hotmail.com www.winnipegchineseseniors.ca

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

Always There 老年人协助服务
我们的服务包括: 电话热线、上门探访、协助申请、协助就医、协助购物、协助出行、协助理财、协助法律、协助保险、协助税务、协助其他。

分享社区信息
助力社区建设

夏季提醒
社区信息

Community News
关注 <WCSA 健康公益群> follow WCSSA
Email: wcssa.wpg@hotmail.com www.winnipegchineseseniors.ca

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

2022 春季健身班
开课啦!
April - June 2022

加入 <WCSA 健康公益群> 了解报名详情

太极班 Tai Chi Class
八段锦班 BaDuanJin Class
广场舞班 Square Dance Class
健身操班 Aerobics Dance Class

瑜伽班 Yoga Class
排舞班 Line Dance Class
柔力球班 Tai Chi Softball Class

乒乓球俱乐部 Ping Pong Club

Zoom: 2049994321
Passcode: 1234

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

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

2022 春季兴趣班
开课啦!
April - June 2022

加入 <WCSA 健康公益群> 了解报名详情

素描兴趣班 Sketching Class
声乐兴趣班 Vocal Music Class
彩绘兴趣班 Acrylic Painting Class
手机摄影班 Mobile Photography Class
英语中级班 ESL (intermedia) Class

Email: wcssa.wpg@hotmail.com to register!

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



协会活动掠影 Activity Glance

华协社区服务中心隆重开业

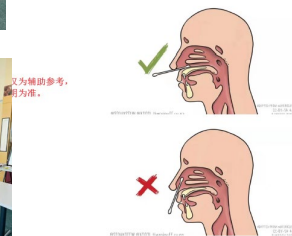
3月15日，温尼伯华人老年协会(华协, WCSA) 正式启用实体办公室为社区提供现场服务活动。在此基础上成立的“华协社区服务中心”是协会根据长期规划部署逐步推进、深入发展的一项重要举措，对进一步健全华协的社区服务体系意义重大。

在华协社区服务中心开业之际，恰逢曼省调整疫情防控新政策至Limited Risk。姜彦会长带领义工们在服务中心免费发放新冠快测工具包和KN95口罩，共服务约40人次，为社区居民的健康保驾护航，以实际行动践行着“脚踏实地服务社区”的协会公益精神。

华协社区服务中心位于170 Fleetwood Rd, 设立在Whyte Ridge Community Centre之内，与多家公益机构相邻。作为协会的固定办公场所，它不仅改善了会员与协会的直接联系，也加强了同其他公益机构合作关系。目前华协社区服务中心正筹划线下的英语学习和健身活动。

华协“I like Facebook”脸书活动获奖名单揭晓

华协除了积极在华人社区开展公益健康活动和服务以外，同时也努力开拓在英文社区以及外省社区的影响力。2月14日至3月2日，协会开展了“I like Facebook”华协脸书推广活动。邀请广大会员们通过点赞(like), 留言(comments), 分享(share)以及关注(follow)等方式参与互动。本次活动使得WCSA电子社交媒体上的互动率增长了150%。3月13日(周日)，参加华协线下活动的义工们一起见证了“I like Facebook”活动抽奖过程。



新冠快测操作说明
华协 WCSA 翻译 仅供参考 实际操作请以英文说明为准
华协翻译新冠检测操作说明书



“I like Facebook”获奖名单

点赞(like):

Yan Jiang & Nogc Nguyen

留言(comments):

刘松岩 赵成军

分享(share):

Martin Hou & Qibao Li

关注(follow):

Karyn Holland & Qibao Li



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

协会活动掠影 Activity Glance

Harvest & South Winnipeg Food Drive

The COVID-19 pandemic and many wars throughout the world are creating much sadness and hardship for so many in our city. Prices of food, accommodation and transportation are increasing, and many Winnipeggers are struggling to make ends meet. Newcomers are arriving with few belongings, seeking peace and comfort. The need for support has never been greater. South Winnipeg residents have an amazing community spirit, very generous hearts, and are taking action to help ease the suffering.

HARVEST & SOUTH WINNIPEG

食品 募捐

两个星期 | 4月18日至4月30日
2537 Pembina Highway - Former Subaru Dealership
在ARC学生公寓旁边。非常感谢Align Development团队提供使用该场地，也非常感谢许多组织加入到食物募捐活动中来提供帮助！

免下车食品捐赠投递点
义工帮助您卸下募捐食物

周一至周五: 1:00 pm - 7:00 pm
 周六~周日: 10:00 am - 2:00 pm
2537 Pembina Highway

接受罐头食品、不易腐烂食品和捐款 (现场刷卡机)

想成为现场分类食物志愿者吗?
 温尼伯华人老年协会 (WCSA) 联系人: Songyan Liu 邮件: wcsa.wpg@hotmail.com

想要一个食物箱在你的工作区收集食物吗?

Contact: **Harvest@JaniceLukes.ca** or **www.JaniceLukes.ca**

华协携手Harvest以及众多慈善公益组织发起为期两周的食品募捐活动。这是Harvest首次深入华人社区组织的大型食品募捐活动。华协不仅组织翻译了Harvest活动信息，还在华人社区发起了持续的募捐宣传，以及积极组织招募华人义工参与到这次公益活动。

The top 10 foods Harvest Manitoba requires are:

cans of vegetables,
fruit,
soup or stew,
Tuna,
Pasta,
pasta sauce,
rice,
peanut butter,
baby formula or
baby food, and
instant oatmeal.

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

Harvest & South Winnipeg 食物募捐

COVID-19疫情和世界多场战争正给我们带来巨大的悲伤和困苦。食品、住房和交通价格上涨，许多温尼伯人正艰难维持生计。许多新来者为了寻求和平与安全，到达温尼伯时几乎一无所有。他们正需要我们的支持。温尼伯南区居民一直有着令人难以置信的社区互助精神和慷慨的善意，正积极行动起来减轻这些痛苦。

免下车食品捐赠投递点

- 2537 Pembina Highway (Subaru 汽车经销商旧址)
- 4月18日 - 30日
- 星期一至星期五下午1pm-7pm
- 周六和周日 10am-2pm
- 义工帮助您卸下募捐食品
- Harvest现场使用刷卡机收集捐款

支持者名单

Whyte Ridge, St Norbert & South Winnipeg Community Centers	The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints
Ecole South Pointe School	Manitoba Islamic Association
Pembina Active Living 55+	Winnipeg Chinese Senior Association (温尼伯华人老年协会)
Red River Co-op	St Norbert Farmer's Market
Canus Sultes	Woodbourne Canada Management
Beckus Construction	Manitoba Hydro
Geetee Holdings	Spark Power
Compass Living Centres	Fergusson Gunn Consulting

我们招募义工帮助分类食物!
 请联系我们:
Harvest@JaniceLukes.ca
Songyan Liu
wcsa.wpg@hotmail.com

义工招募
 我们招募义工帮助分类食物!
 请联系我们:
Harvest@JaniceLukes.ca
Songyan Liu
wcsa.wpg@hotmail.com

请加入我们 筹集食物 帮助需要的人们

关注<WCSA健康公益群> follow WCSA
 Email **wcsa.wpg@hotmail.com** **www.winnipegchineseseniors.ca**

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

温尼伯南区支持 Harvest Manitoba
 Janice Lukes, 2022年4月30日 摘自 Winnipeg Free Press

新冠大流行和世界各地的多场战争给我们城市中的很多人带来了悲伤和艰辛。很多温尼伯居民因食物、居住和交通的费用持续上升而陷入不敷出。大量新人几乎一无所有抵达温尼伯寻求和平与慰藉。我们对物资的需求从未如此的迫切。

温尼伯南区居民拥有令人惊叹的社区精神和慷慨之心，正在尽其所能地去帮助减轻这些痛苦。请在四月加入我们，因为我们与Harvest Manitoba以及许多其他优秀的组织合作举办食物募捐活动。

我们接受捐赠时间为：4月18日至4月30日
 其中周一到周五的开放时间为下午1点到晚上7点，周末则是早上10点到下午2点。

Harvest Manitoba重要的排名前十食品为：蔬菜罐头、水果、汤或粥菜、金枪鱼、意大利面和意大利面酱、米饭、花生酱、婴儿配方奶粉或婴儿食品和尿布等。

如果您想在2537 Pembina 提供物资捐赠，我们会为您提供刷卡机。如果您想加入义工队伍来帮助我们分类捐赠的食物，或者有其他形式提供援助，请联系Janice Lukes (译者注: 温尼伯华人老年协会联系人: Songyan Liu 邮件: wcsa.wpg@hotmail.com)

非常感谢Whyte Ridge中心的多元化协调员Shahin提出的活动创意，以及Sanjeeva's Grade 7 class at South Pointe School, the South Winnipeg Community Centre, the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, the Manitoba Islamic Association, Pembina Active Living 55-plus, and the Winnipeg Chinese Senior Association (译者注: 温尼伯华人老年协会)。

这里仅列举几例乐意帮助食品募捐的团体。

关注<WCSA健康公益群> follow WCSA
 Email **wcsa.wpg@hotmail.com** **www.winnipegchineseseniors.ca**



会员之窗 Features

舌尖上的温尼伯

——吃货探店周末活动纪实

唯有美食不可辜负！温尼伯的四月初，乍暖还寒。WCSA吃货群全体美食爱好者早已按耐不住那颗吃货的心，通过一周的考察策划大家如约相聚在The Forks，开启了美食探索的第一天。

进入The Forks, 直奔久负盛名的Tall Grass Prairie. 果然名不虚传！现场刚出炉的各色面包颜色诱人，香气扑鼻！最值得推荐的是肉桂卷，表皮香脆，里面柔软，香气婉转而不过分甜腻，完全具备了优质肉桂卷的三个精髓：香气，口感和味道。还有特色牛角包，绝对可以和五星级酒店法国面包相媲美。真材实料，绝对温村最好。有原味和巧克力两种，偶尔周末也有杏仁的。搭配店家的有机咖啡更赞。据介绍，烘焙材料使用的面粉，葵花籽油，黄油全是本地产自己加工的有机食材，堪称味美又健康的烘焙食品首选。灵活的经营理念也是这家店成功的标志之一：喜欢自己在家动手做美食的朋友，还可以直接在此购买她们自磨的有机面粉。

众吃货依各自不同口味挑选了午饭现吃的，还有额外打包给朋友和家属准备带回去的。接下来赶往慕名已久的特色披萨店Red Ember Common, 这家的比萨饼，用料考究，特点在于全部使用当地的有机食材，草饲肉类。烤炉的核心部件是从意大利的那不勒斯进口的手工石炉，温度高达750华氏度，比萨饼只需不到两分钟就烤熟了。推荐大家选择the Crete-za，这是他们的创意披萨，我的最爱，虽然没有肉，但是茴香酱搭配酸洋葱真是回味无穷。喜欢吃肉和传统口味的可以选择G.O.B. 和Super bird.

WCSA厨艺俱乐部

【舌尖上的温尼伯】

吃货探店周末活动通知

《推荐店铺》

- 1) TALL GRASS BAKERY: 牛角包及肉桂卷
- 2) RED EMBER COMMON: 披萨
- 3) NUBURGER: 汉堡包

地点: THE FORKS 市场 便餐厅
时间: 2022年4月2日周六上午11点, 二楼阳光房休息区见面
大家根据各自口味, 自由选择, 品尝美味佳肴!
午饭后, 有兴趣的可以户外徒步。
美食点评和照片精选, 欢迎大家分享在WCSA厨艺群。
交通和个人安全, 自行负责!








完美的午餐过后，在这初春的暖阳下，难得的周末休闲时光，大家或户外徒步，或分头各自行动，我却迫不及待地往家赶，恨不得儿子马上就可以享受到期待的打包美食。原本以为今天放纵一次，尽情享受了一顿高热量快餐，出乎意料饭后两小时血糖测试6人全部正常！电影《天下无双》里有一句台词：吃什么不重要，重要的是和谁一起吃。我想说吃什么也重要，因为我们今天的食材全部是当地新鲜有机原料及草饲肉类，当然还有跟这些善良的，乐观的，有爱心的，有责任感的，热爱生活的，多才多艺的，知识渊博的，关爱社会的，无私奉献的，满满正能量的懂得享受生活的吃货朋友们一起！(Sunny)