

桑榆之光

WCSA Newsletter

2022年8月20日
第8期 总第16期

Winnipeg
Chinese
Senior
Association
温尼伯华人
老年协会

主编: Kris
本期责编: 王琳
特邀校对: 杨素萍
编委: 戴蓉 杨素萍
王凤岐 尹荔
Sunny Qu 旭影
Rose Ju 雨朦

本期目录

- 华协快讯 1
 - 第二届美食节 1
 - 花卉农场之旅 2
 - 实用讲座: 手机视频剪辑 3
 - 文学讲座: 唐诗鉴赏 3
- 近期活动及活动预告 4
- 人物专访 《刚说的》 5
- 华协百科 《华协公益群》 6
- 活动纪实 《面脆油香新出炉》 7

Table of Contents

- WCSA News 1
 - The 2nd Food Festival 1
 - Tour to Sweet Petals Farm 2
 - Mobile Phone Video Editing 3
 - Tang Poetry Lectures 3
- Recent & Upcoming Events 4
- Interview: Gang Said 5
- WCSA Profile: List WeChat Groups 6
- Activity Documentary 7

华协快讯 WCSA News

第二届美食节 WCSA 2nd Annual Food Festival

7月23日, 在难得的凉爽宜人的夏日, 由柴健副会长领衔华协厨艺俱乐部组委会主办了第二届美食节。本届美食节宗旨是: 分享拿手菜, 交流好厨艺, 结交新朋友。33个会员家庭共计70多人欢聚在King's Park, 参加户外聚餐potluck

各家精心准备的具有家乡特色美食: 凉菜, 热菜, 羹汤, 甜点, 水果, 一应俱全, 堪称美食盛宴。“品尝”一词绝不足以形容, 应该说“饱餐”美食之后, 大家推举大厨上台详解制作过程。欢乐气氛随着血糖指数飙升。

--- 王琳报道



华协快讯
WCSA News

花卉农场之旅

Tour to Sweet Petals Farm

WCSA种菜养花群主牛育廉副会长，首次组织会员包场参观，以种植草原花卉为主的专业花卉农场。Sweet Petals Farm 位于温尼泊以南8公里，是一个草原花卉农场和养蜂场。已经营25年的农场主Terry Neufeld女士，还获得了草原园艺师证书。



牛育廉

7月30日一大早晴空万里，50多位园艺爱好者集结农场，跟随Terry欣赏她和丈夫种植的各种花卉，听她介绍花卉种类和种植方法，讲述本地草原花卉的特性，分享她开始不久的致力于，恢复日益减少的蜜蜂种群的养蜂体会。令大家大开眼界，纷纷表示：饱眼福，长知识，不虚此行。

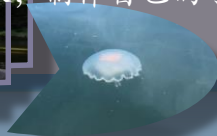


Terry: We are a flower farm and apiary located just south of Winnipeg (Howden, MB) in the beautiful prairie province of Manitoba, Canada!

My name is Terry Neufeld. I am a life-long flower enthusiast, Certified Prairie Horticulturalist, fascinated apiarist... and proud owner of Sweet Petals Farm!

主理报道





Chinese Senior Association
华人老年协会

魔白居易
Poetry
Famous Tang Dynasty Poet

主讲人：姚老师
省重点高中高级教师
逾三十年教学经验

乐先生，
文学诗
学博士

行，星期六
时间：14:00-16:00
地址：101
101 101 101

近期活动一览
Recent Event List

- 2022.7.1 华协主办社区Canada Day庆祝活动
WCSA Hosts Community Canada Day Celebration
- 2022.7.15/8.12 视频编辑系列讲座之二/之三
Video Editing Lecture Serie 2/3
- 2022.7.9 广场舞班户外结业联欢会
Square Dance Class Outdoor Graduation Party
- 2022.7.9/8.13 唐诗鉴赏系列讲座之二/之三
Tang Poetry Appreciation Lecture Serie 2/3
- 2022.7.23 第二届美食节
The 2nd Food Festival
- 2022.7.30 参观花卉农场
Tour to Sweet Petals Farm
- 2022.7.31 自行车俱乐部活动
WCSA Bike Club Activity

活动预告
Upcoming Events

WCSA Running Team
Terry Fox Run – Team WCSA

Date: September 18, 2022
Time: 10am ~ 2pm
Location: Crescent Drive Park (781 Crescent Dr)
Format: Running, Walking, Cycling and Fun
Donation: <https://run.terryfox.ca/team/WCSA>

WCSA 户外运动俱乐部
Terry Fox Run – Team WCSA

日期: September 18, 2022
时间: 10am ~ 2pm
地点: Crescent Drive Park (781 Crescent Dr)
形式: 跑、走、自行车和集体娱乐活动等
捐款方式: <https://run.terryfox.ca/team/WCSA>

Welcome to join us Email: wcsa.wpg@hotmail.com

关注<WCSA户外运动俱乐部>
wcsa.wpg@hotmail.com

follow www.winnipegchineseseniors.ca

Manitoba Building Sustainable Communities Program
Funded in part by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program

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

2022.9.2 视频编辑系列讲座之四
Video Editing Lecture Serie 4

2022.9.10 华协中秋晚会
WCSA Mid-Autumn Festival Gala

2022.9.12 华协健身班兴趣班秋季学期开学
WCSA Fitness and Arts Classes Resume

2022.09.18 Terry Fox Run 义跑活动
Terry Fox Run - WCSA Running Team

2022.09.18 华协2022年会
WCAS 2022 Annual General Meeting

2022.10.16 华协重阳节活动
WCSA Double Ninth Festival

人物专访
Interview

刚说的...

浏览华协公益群，在这个盛夏最火热的当属“WCSA种菜养花群”。如果您在群，一定熟悉一个名字：刚。

这位“刚”先生，绝对是群里公认的庭院种植专家，知名度那是杠杠的。但凡与种植相关的疑惑，都会有问必答。

刚说的，大水保苗...

刚说的，纯有机种植...

刚说的，个人观点，不抬扛...

“刚”，本名孙振刚，北京人。曾受牛育廉会长之邀先后做过育苗和田间管理两次讲座。无论是讲座内容还是他的诙谐和接地气的表达，引起广泛共鸣，反应极其热烈。



刚(孙振刚)

访谈问答

1、简单自我介绍一下，怎么就来了温尼泊呢？

答：为了清新的空气质量，为了孩子能有个轻松快乐的成长环境，这是出国的初衷。定居温尼泊也因其空气质量在加拿大数一数二。

2、什么契机使您喜欢上庭院种植，种了多少年了？最得意之作是什么？

答：2005年开始，种了整18年。当初是为了孩子能吃口放心菜，开始关心研究无公害的纯有机种植。在自家院里，种各种常见蔬菜，年复一年的不断学习、尝试和总结经验，竟然“种出了自己的一个爱好。各种蔬菜瓜果都种过，现在可以说种啥啥收成好。要说最得意的，该是葡萄！

3、入群两年半来，您花了大量时间精力，不厌其烦为大家答疑解惑，咋想的？

答：共建和谐社会嘛，这是往大里说。往小里说，很简单，就是互相帮助。大家不远万里聚在这里，就是有缘，愿意把自己多年积累的经验分享给大伙。能帮到大家，挺高兴的，也挺享受。

4、根据您这些年在温尼泊种菜经验，对新手有啥忠告？

答：种植的基础是土地。肥沃的土地是养出来的，要用有机肥和整块种植地的土壤均匀混合作为基肥也叫底肥。所谓施肥，是给土地施肥，而不是给某棵植物施肥。具体作法，春季，把有机肥撒地表，深挖混合。

根据植物习性，移苗下地时，挖大坑，大水保苗；之后苗期浇水按照“见干见湿”的原则，以促进根系生长。

即便是小院种植，也要有环保意识，无污染无残留，保守一小片净土。

民以食为天。个人观点，要大力支持和宣传有机种植。



听着“刚”先生聊他的经历，聊他热衷的有机种植，感动着，这一切都源于他对女儿的深爱。

感谢“刚”先生，也为华协种植爱好者有这位良师益友而庆幸。用“刚”先生“自夸”的一句话作为访谈的结尾：“人就是要互相帮助，用我的心得体会让大家少走弯路！”

采访撰稿：王琳

5/7

华协公益微信群 知多少

温尼伯华人老年协会已走过5个春秋。在华协创建之初，会员微信群随即设立，命名为“温城健康公益会员群”，习惯简称“健康群”。随着会员人数不断增加，受限于微信群人数，现已增至4个群。为了便于管理，第4群汇集了外地或非华人会员。会员资源管理由牛育廉副会长负责。可以说，“健康群”是华协会员的入会登录处和协会大事件公告处，也标志着群内人员既拥有会员资格。

现有的大多数公益群建立于疫情期间，更多公益群仍在建立中。目前，对所有会员开放的公共公益群，有下图列出的6大类，超过20个。还有众多的临时群或特殊需要群，例如：各收费兴趣课班群，表演群，特殊活动义工群及协会工作群等等，这些群均为特邀会员群。

有意申请会员资格，加入公益群或了解更多相关事宜，请联系姜会长(老姨)，牛会长(天使牛)，或柴会长(剑若柔兰)，刘会长(Songyan Liu)，秦会长(Qin/Kris/老秦)。

会员

温城健康公益会员(4)

健康类

糖尿病信息

健身类

八段锦
广场舞
健身操
排舞
乒乓球晨练
柔力球
太极晨练
太极冬季晨练
瑜伽
自行车俱乐部(新建)

生活类

厨艺俱乐部
缝纫手工制作
种菜养花
装饰品手工制作

兴趣类

户外活动俱乐部
摄影俱乐部
文学沙龙

跨区交流类

温尼伯活动大多伦多
地区分会场

备注：会员不允许在公益群里发广告及不符合群规内容。请大家了解群规，遵守群规。

活动纪实
Documentary

面脆油香新出炉

第二届美食节纪实

2022年7月23日12点30分，美食节徐徐拉开了帷幕。为了这次活动，厨艺群的筹委会成员们，从筹划、宣传、报名、现场布置、菜名标识、义工分工、到取菜秩序，提前都做了细致的考虑，和周到的安排。



美食节现场，三个洁白的帐篷以及悬挂在滑梯上写有“温尼伯华人老年协会”的红条幅，在碧绿的草坪映衬下格外醒目。各位大厨精湛的厨艺、精准的调味、精心的摆盘，把家乡美食与小温村华人之间的距离缩短到仅仅一筷之遥。分享着疫情以来久违了的线下相聚的快乐。各位身怀绝技的厨友们不仅带来了自己的家乡美食，还毫无保留的分享了配方和做法，让更多的人可以回家复制同款美食美味美品。



色泽明亮肉质紧实弹牙的烤大虾；软糯土豆+紫亮茄子+翠绿青椒，东北名菜地三鲜堪称完美；辣椒炒肉、生煎馄饨、腊肠炒饭极具四川家乡特色，劲道入味。麻辣鲜香的麻辣豆腐丝；奶香浓郁、细腻顺滑、唇齿留香的奥利奥奶酪蛋糕；香甜少辣细嫩酥软的烤排骨；色彩缤纷筋道爽滑的五彩拉皮；酸酸辣辣肉质鲜嫩，香麻各半的酸菜麻辣鱼；外焦里嫩回味无穷的干炸里脊；金黄咖喱，鲜香微辣的星洲炒粉和汤汁清淡食材丰富的关东煮充满了异域风情……众多美食实难一一评述，挂一漏万在所难免。



但本次活动最让人惊艳的是suki~厨友做的韩式裱花杯子蛋糕：花繁叶茂，雍容华贵，色彩艳丽，造型独特，极具视觉冲击力。众多厨友举着手机从各个角度不停拍照，久久不忍下口品尝。而一旦入口，那独具匠心的滋味也让人赞不绝口回味无穷。



道不尽老协厨友们的拳拳之意、说不完所有菜品的良苦用心。活动随着一个一个空盘的出现慢慢接近了尾声，所有参与者都带着满足的笑容依依惜别。



期待，温尼伯华人老年协会第三届美食节再聚。

作者：熊飞
编辑：王琳