



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

2022.11.20

桑榆之光 Newsletter

第11期
总19期

目 录

- 华协动态
- 活动回顾
- 欢庆重阳
- 种子交换
- WCSA News
- Activity Glance
- Celebrating
Chongyang
- Seed
Exchange

主编: Kris

本期编辑:

雨 朦

编委:

杨素萍

旭 影

王 琳

戴 蓉

王凤岐

Sunny Qu

Rose Ju

尹 荔



WCSA欢天喜地庆重阳



华 协 动 态

- 2022年10月16日温尼伯华人老年协会会员在中华文化中心欢聚一堂，共同庆祝中华民族传统节日“九九重阳节”。前省督李先生，高等教育和移民部长Jon Reyes，Waverley西区市议员Janice Lukes 受邀参加了庆祝活动。

华协近期活动回顾

WCSA News

- ❖ 10月16日 —— 欢庆重阳大联欢
Oct 16, Double Ninth Festival Gathering
- ❖ 10月26日 —— RBC 年度经济趋势分析
Oct 26, RBC Annual Market Update Workshop
- ❖ 10月28日 —— 声乐俱乐部讲座 1
Oct 28, Vocal Music Club Workshop
- ❖ 11月 1日 —— 彩绘俱乐部讲座 2
Nov 1, Acrylic Painting Club Workshop
- ❖ 11月 5日 —— 种子交换和砍瓜评奖活动
Nov 5, Seed Exchange & Cucurbita Kangua Competition
- ❖ 11月12日 —— 健康讲座 — 药品安全
Nov 12, Health Lecture – Medication Safety
- ❖ 11月13日 —— 手工制作 — 公主围裙
Nov 13, Making Apron Workshop

会长致辞

Good afternoon everyone,

Welcome to WCSA Chongyang Festival celebration today.



Chongyang Festival, also called the Double Ninth Festival or Seniors Festival, takes place on the ninth day of the ninth month in lunar calendar. As a seniors' organization, celebrating this festival has become a WCSA tradition to express respect for elders.

The meanings and the legends of this festival and its ancient traditions are to avoid disaster, pray for longevity, and have a safe-and-sound life. Traditionally, people go to climb a high mountain and to eat Chongyang Cake. It implies to achieve personal progress or to make improvements moving to a higher level. Although it is impossible to climb a high mountain in our prairie province, but we want everyone to get high when you participate and enjoy our interactive programs.

In addition, although we could not provide Chongyang Cake today, but we ordered delicious finger foods from the North Garden restaurant.

We want to use this special program to celebrate the festival, and wish everyone getting progress and have better and better life.

I wish everyone enjoy the activities and foods today!

WCSA的会员们欢聚一堂，用丰富多彩的活动庆祝重阳，弘扬敬老美德！

寄语重阳

重阳敬老中华美德，服务社区华协首当 —— Yan Jiang

春去秋来又重阳，华协欢聚乐未央 —— Songyan Liu

【秋风清】重阳 —— Kris

逢重阳，
思故乡。
百感出痴骨，
孤愁归苦肠。
红枫黄菊西风里，
隔墙暗度茱萸香。

漫山遍野，
红枫吐艳重阳日
城里城外，
黄菊飘香敬老节

—— Sophia789



温村重阳日 公元二零二二年秋十月

—— 潇湘凌空

秦丞设季，春秋重九。华裔渐多，礼入异邦。待之若乡，仁布北原。时维隆秋，温村焕妆，风景如斯，无遑眼收。候鸟南去，雁字蓝天，霜晨喧道，霭暮栖滨。五谷丰登，寒至廩藏。眺河北上，绿水潺湲，橙红夹岸尤横城金玉镶嵌也。至两江汇处，登楼观景，旧港沧桑，商旅酒肆，今聚于此。览物之情，沉思不已。远度重洋，着意耕耘，廿载有余，今微稍安，以此第二故乡也。

至若疫肆二载，困守寒庐，躬勤桑林，草园书屋，度步许回。幸家事有序，相得益彰。而或借华协公益，屡会云端。晨练不辍，舞动经常，荧屏学唱，讲座连连，集生活学习之趣，焉顾枯闷，抑郁何生也？尤老骥逢春，此乐何极！华协之功，善莫大焉！然封疆日久，故土难回。重阳之季，加国国门重起，返乡省亲有望。噫！节时空叹亲难见，顿感江湖似絮飞。赋《满江红·温村重阳节》以记此情，云：

临近黄昏，谁愁那，夕阳西下。
金秋至，漫原红透，江山如画。
攘攘华人披日月，权将辛苦为潇洒。
不是客，念此是家乡，生花发。
登高处，情溃坝。
心伤感，偷垂洒。
梦里嫌时短，衷肠牵挂。
微信哗哗传愧意，应承不久明出发。
观时局，何日借东风，亲家话。



九九重阳 登高远望 天下高堂 幸福安康 —— 陈颖

插茱萸登高遥望

北风吹秋叶离殇

相思无尽何处寄

唯见重阳 —— 雨朦

秋风徐菊花黄
九九重阳祝福长
祝你亲人常守望
愿你朋友绕身旁
半新不旧的心态
看层林尽染
夕阳无限 —— 华协义工

又到九月九，重阳节齐聚首，
思乡的人儿，相聚在华协。
等我们老的时候，品一杯香茗，
聆听一曲岁月的老歌，
我们会更加珍惜爱，珍惜亲情与友情，
珍惜每一个黎明与黄昏。
—— 黑冰

代际互动

去年以来，华协开展了代际互动活动，以增进不同年龄段人们之间的互动和交流，促进社区内居民和家庭内部的和谐。

九九重阳，华协有幸邀请到了在今年加拿大全国比赛中多次获得同年龄组前三位名次的姐妹俩，13岁的Victoria和11岁的Alexus，接受年龄上远大于她们的多人轮番挑战。通过打乒乓球的形式，进行代际人群的互动。在近3个小时里，小姐妹先后跟许多中老年人同台竞技。前省督李先生，高等教育和移民部长Jon Reyes，姜会长姐妹俩等等，都加入了和小姐妹的对垒。这种别开生面的活动得到了现场朋友的阵阵掌声和赞誉。当天，还有好几位中小學生来做义工。通过年轻人的加入和参与，华协越来越年轻了。

(Songyan Liu)



趣话重阳

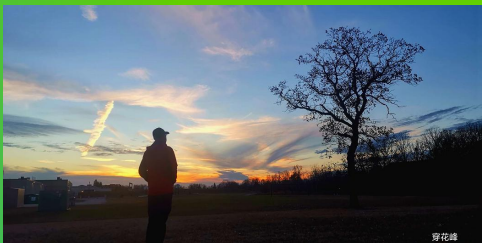
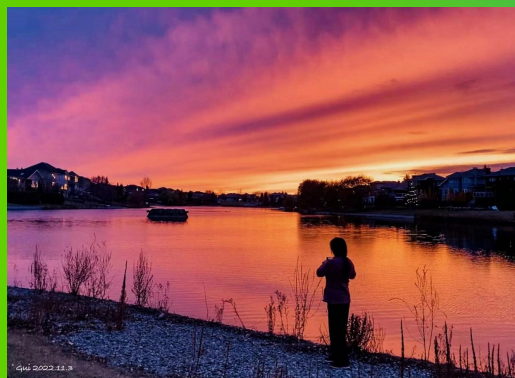
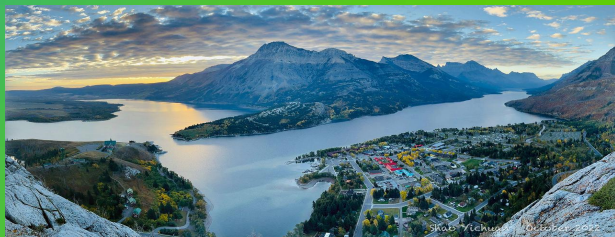
相传东汉汝南县境内有个瘟魔，每逢九月初九都会出来作恶。瘟魔夺去了恒景的父母，于是他决心防仙学艺，为民除害。恒景历经艰险，找到了一位法力高强的仙长。他拜师练功，终于学成降妖剑术。恒景回到家乡，按照仙长的嘱咐，在九月初九这天，发给每位乡亲一片茱萸和一盅菊花酒，并带着乡亲到山上避险。当瘟魔出现时，突然闻到茱萸和菊花酒的味道，便不敢前进。恒景此时手持宝剑，斩杀了瘟魔。自此，每逢重阳，插茱萸、饮菊花酒成为重阳节的风俗。

WCSA Activity Glance

活动回顾

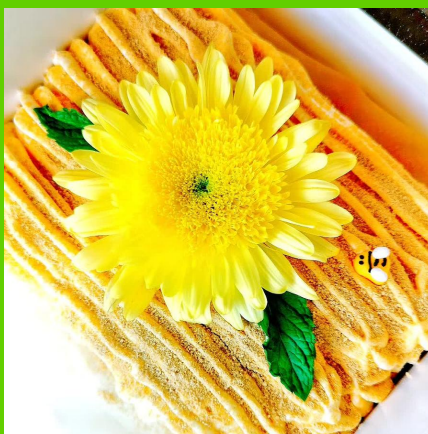
欢庆重阳

拍重阳 WCSA摄影俱乐部的小伙伴们登高郊游，用镜头记录重阳



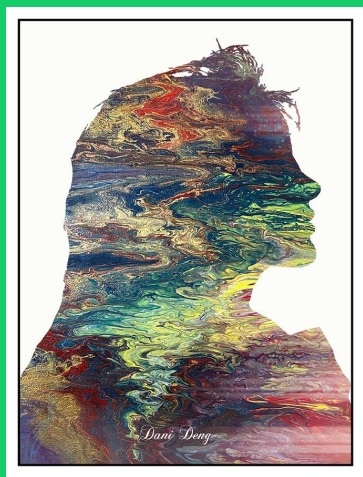
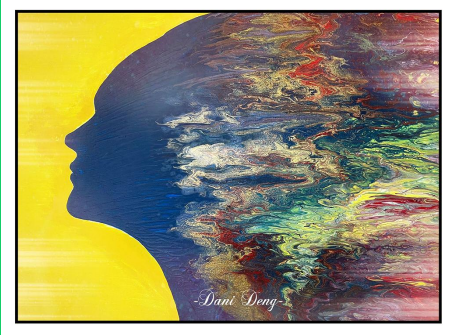
品重阳

WCSA厨艺俱乐部的小伙伴们用丰富的美食重阳



画重阳

WCSA彩绘俱乐部的小伙伴们用五彩的画笔描绘重阳



歌舞重阳 齐乐未央

这次活动，没有安排很多表演节目，但每个节目的表演人员，都为这次活动做了充分的准备。排舞：在Lynn老师和秋婵班长的带领下，反复练习，纠正动作，使得动作整齐划一。太极武术：对于太极登台表演，通常大家一定以为缓慢沉闷。这次，彭师傅花了大量的时间和精力，通过融入“世界那么多人”的音乐和节奏，把太极演绎出具有艺术性和观赏性的魅力太极。柔力球：柔力球是华协的特色，更值得一提的是张阿姨已经87岁了，仍然坚持和大家一起练习和演出，还有很多新手，也一同登台。彩绸舞：彩绸表演是第一次搬上华协的舞台，大家跟着表演的动作，看着满场飞舞，上下翻飞的彩绸，眼花缭乱，掌声不断。有几位朋友也勇敢的舞了起来，彩绸让现场的气氛达到了高潮。

这次重阳节的另一个特色，是现场会员和朋友的踊跃参与。现场由Lynn老师带领大家一起跳排舞，呼啦一下子就上去了30多人，连市议员Janice Lukes都跟着跳了起来。另外，华协专门为这次活动购买了卡拉OK机和相应的配套设备，想不到，受欢迎的程度远远超过想象。李先生和其他的朋友还伴着音乐和歌声快乐地跳了起来助兴。真正体现了华协是所有会员的舞台，大家一起积极参与，歌舞重阳，齐乐未央！（Songyan Liu）



提问：你知道茱萸长什么样子？有几个名字吗？



WCSA Activity Glance

活动回顾

欢庆重阳



健康重阳

自去年开始，华协所有线下活动，都开展免费检测血糖的服务，这次也不例外。

我留意了一下，昨天有一段时间想查血糖的人排起了长队，三位义工自然形成了分工，有人用一次性的针头扎手指，有人拿着血糖计测血糖，有人换血糖片，就像自动生产线一样。这是由曼省政府和联邦政府资助的项目，希望能发现那些有血糖异常但自己却不知道的人。昨天，就发现有一个人的血糖超过了15mmol/L，义工们按照标准要求，建议他尽快去看医生。

目前，华协在Whyte Ridge Community Centre提供定期检测血糖的服务，每周二上午10-12点和周四下午1-3点，都有华协的义工在那里值班。华协血糖检测小组的义工们，辛苦啦！（Songyan Liu）



2022.11.05 华协为平岛社区提供测试血糖服务留念

WCSA Activity Glance

活动回顾

种子交换/砍瓜评奖

秋风送新种，粒粒传爱心



本月5日，WCSA在Southland Community Church进行了每年一次的种子交换及砍瓜种植评奖活动。义工们辛苦筹划，收集、分装、派发，把会员们的一份份爱心洒向小温。

今年种植高手刘峰的砍瓜以一棵上共结6个（单棵最多），Sophia789的砍瓜以26.86磅（单个最重）双双获奖。

一粒粒种子带着暖暖的爱心在春天播种希望，又在金秋收获满满丰收的喜悦。种子虽小，交换意义重大。正如种植群主丛岩所说：通过这些活动，我们收获了灵魂深处的快乐和志同道合的伙伴！

快乐乒乓小姐妹Victoria & Alexis —— 代际互动人物故事

喜欢乒乓球的我依然清晰的记得4年前第一次在俱乐部和Victoria(维亚)、Alexus(枫亚)小姐妹俩打球的情景。那时姐姐9岁，妹妹才7岁，满脸稚嫩的娃娃挥拍时坚毅执着的劲头令人难忘。
非常高兴娃妈QYZ及俩娃分享了她们的快乐乒乓故事——

QYZ:

在国内长大的我小时候也比较喜欢打乒乓球，所以就我最喜欢的乒乓球这项运动介绍给了Victoria和Alexus，让她们也学学！

姐妹俩尝试过很多不同的运动，足球、篮球、游泳、跳舞等等，但她们对那些都不是很感兴趣。选择乒乓球还因为它是集身体健康，心理健康，视力健康于一体的运动。在华天乒乓球俱乐部张天教练的精心指导下，小朋友的技术提高了，对打乒乓球也越来越感兴趣了！

每当我看到她们打乒乓球时那种激情和拼搏，马尾辫随着她们的优美迅捷的动作摆动着，眼睛专注地盯着跳动的银球，鼻尖上渗出细细的汗珠，上步搓球、侧身进攻、后退拉球，动作行云流水一般，充满着青春的活力，打一个好球还会兴奋地握起小拳头跳两下。我知道她们俩是和乒乓球结了缘了！

希望以后会有更多更精彩的期待！



Victoria: I am 9
Alexus: I am 7



2022年加拿大
全国乒乓球
赛团体亚军

Victoria(维亚)和Alexus(枫亚):

Hi my name is Alexus. I'm 11 years old. And my sister Victoria is 13 years old. We started playing table tennis/ping pong in 2018. Our coach is Terry Zhang(张天), we have been learning with him since the very beginning. My mom said we have to have a sport, and we've tried soccer, swimming, diving, but none of them ever peaked our interest so my mom introduced us to table tennis, when we were tall enough to reach the table.

The first time I saw table tennis it was amazing, the speed the ball was traveling at etc.

Table tennis was the only sport that had peaked my interest and I have been playing ever since. It's really nice to have Victoria playing together so easier to practice rallying together. I really enjoy playing table tennis because it's really exciting to both watch and play the long rallies, it's also fun to travel with my friends around Canada to compete!

Our next big competition is U.S.Open in December. It will be our first time to compete outside Canada, very excited and can't wait to go! But for now, we have to train harder to prepare ourselves!

通过微信视频,我和两个小姑娘进行了一次简短而愉快的聊天。

一年多不见,小姐俩长大了,稚嫩稍退,落落大方,更加漂亮、阳光,开朗、自信。她们告诉我:小姐俩性格有点儿不同,姐姐喜欢静,妹妹更活泼些。小姐妹俩的训练刻苦在俱乐部是出名的,我问她们:打球那么辛苦,很累时是否想过放弃?她们的回答非常肯定:不会,因为打球让我们很快乐。我问她们输球时什么感觉?妹妹说:想哭,但是会更拼,更努力。率真的小姑娘很对我的脾气,不服输的冲劲也让我更加佩服!

四年多过去了,我见证了Victoria和Alexus妈妈的辛苦和付出,更见证了俩娃的成长和进步。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,小姐妹的辛勤汗水换来了累累硕果,她们多次在乒乓大赛中取得好名次。就在我快结稿之时又传来捷报:在本周六举行的曼省乒乓公开赛中,姐姐Victoria获得女子少年组冠军、成年组B段冠军;妹妹Alexus获得少年组亚军。

祝贺小姐俩实至名归!

也祝福小姐俩越来越漂亮,

永远都快乐、阳光、自信!

有女如是,未来可期! (雨朦)

