

NEWSLETTER

桑榆之光


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

温尼伯华协首获省议会表彰 刘松岩副会长荣获国会嘉奖

刘松岩副会长 简介



继2018年荣获
“优秀社区服
务奖”，今年

华协刘松岩常务副会长再次荣获国会授予的“社区领袖奖”。自2016年参与创建华协以来，他协助姜彦会长推动各种公益活动。作为资深医药科研学者及召集人，刘副会长已经组织了19场健康讲座。在2022年华协主办的大型Canada Day庆典活动以及全加鼓乐联奏活动中，作为两位活动现场总指挥之一，他和150名义工一起付出了辛勤汗水。加拿大政府对刘副会长的表彰，也是对华协公益工作的肯定，更是全体华协会员的荣誉。(Kris)



时光荏苒，白驹过隙，不知不觉2023年悄然而至……

回顾2022年，充满挑战但也硕果累累。通过义工、会员以及赞助者们的努力和支持，华协一方面保持初心，继续引领健康快乐的生活模式；另一方面不断突破创新，通过食品募捐(Harvest Food Drive & Dash)，糖尿病血糖检测(Diabetes Awareness & Prevention Program)，7.1 国庆(Celebrate Canada Day in Bridgwater Lakes Park)，全加鼓乐联奏(Canada Day Drumming 2022)等活动，把协会公益事业推广到社区、社会各阶层以及全国范围。

我们华协人的激情与汗水赢得了笑声和掌声，
(下转第2页)

本期目录

- 本期头条1-2
- 华协动态3
- 活动掠影4-11
- ❖ 合理用药4
- ❖ 围裙制作4
- ❖ 圣诞灯展5
- ❖ 声乐俱乐部联谊活动5-6
- ❖ 瑜伽班活动7-8
- ❖ 素描班活动9
- ❖ 乒乓球班活动10-11

Table of Contents

- Headline News1-2
- WCSA News3
- Activity Glance4-11
- ❖ Medication Appropriateness ...4
- ❖ Apron Workshop...4
- ❖ Christmas Light Show5
- ❖ Vocal Club Christmas Activities.....5-6
- ❖ Yoga Class Activities7-8
- ❖ Sketch Class Activities9
- ❖ Table Tennis Class Activities.....10-11

本期编辑: 戴 蓉

编 委: 雨 朦 杨素萍

旭 影 王 琳

王凤岐 曲惠妹

Rose Ju 尹 荔

Lisa

主 编: Kris



温尼伯 华协
首获省议会表彰
刘松岩 副会长
荣获国会嘉奖

(上接第1页)



华协获得了省议会表彰(Manitoba Certificate of Appreciation), 华协

刘松岩常务副会长更被国会授予社区领袖奖(Platinum Jubilee Community Leadership Award)。

展望2023年,任重道远却也志存高远。祝福我们华协人继续携手同行,共同描绘出崭新画卷!(Kris)

Time flies, 2023 is just around the corner.....

Looking back on 2022, it was both challenging and fruitful. Through the efforts and support of volunteers, members, and sponsors, WCSA continues to uphold its original aspiration in promoting a healthy and happy lifestyle. Through its innovation and programs, such as participation in the Harvest Food Drive & Dash, Diabetes Awareness & Prevention Program, Celebrate Canada Day in Bridgwater Lakes Park (July 1), along with Canada Day Drumming 2022 and other activities, committing the association's public welfare undertakings to the community, all social strata and the whole country.

Our passion and hard work won applause and laughter. WCSA was presented with the Manitoba Certificate of Appreciation from The Legislative Assembly of Manitoba. Mr. Liu Songyan Executive Vice President of the Winnipeg Chinese Senior Association, was awarded the Platinum Jubilee Community Leadership Award by The Parliament of Canada.

Looking ahead to 2023, there is a long way to go, but also high ambitions. Considering future opportunities and challenges, the association is confident and determined and wishes all to continue to work together to reach new heights. (Dani / Eva)

Hold Lecture on Plant (Series 4)



**Association
协会**

社区招聘

Senior Representative

社区信息平台

职位描述:

- Represent on site (Preferred)
- Interview and select candidates
- Conduct interviewing skills
- Prepare job description and advertisement

Full Job Description:

Good English speaking and writing is a prerequisite and desired skills to support our company's business development.

Four key responsibilities include:

- Identify and recruit new staff to achieve target
- Target new business leads and sales
- Develop and maintain good relationship with clients
- Coordinate and deliver all of potential customer's enquiries and inquiries to the relevant department for the product/service

Job Types: Full-time, Part-time, Temporary, Weekend

Salary Range: \$10 - \$20000 per month

HOW TO APPLY: If interested, please send your email to hr@wecap.com.hk

社区信息平台

助力社区发展

Community News

www.wecap.com.hk
www.wecap.com.hk
www.wecap.com.hk

NEWSLETTER

桑榆之光

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

活动掠影

Activity Glance

浅谈合理用药与处方精简

温尼伯华人老年协会健康系列讲座
Learning your health series
Winnipeg Chinese Senior Association

浅谈合理用药与处方精简
Do I still need this medication?

主讲人: 梁定骅 硕士 药剂师
Dinghua Liang, M.Sc., RPh

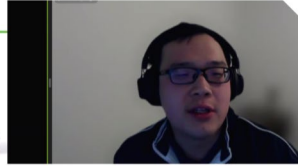
毕业于皇后大学药理学硕士
曼省注册药剂师
工作于 Save On Foods 药局
@ McPhillips Street

普通话讲座

Mr. Liang obtained his M.Sc. degree in medicinal pharmacy from the University of Manitoba. He is a registered pharmacist in Manitoba and works at the Save On Foods Pharmacy on McPhillips Street in Winnipeg.

Zoom: 2049994321
passcode: 1234
Nov 12, 2022, 8pm-9pm 2022年11月12日 晚上8-9时

浅谈合理用药与处方精简
Do I still need this medication?
- How to Make the Most of Drugs and Prevent Harmful Effects
Presented By:
梁定骅 硕士 曼省注册药剂师
Dinghua Liang, M.Sc., RPh



什么是过度用药?

过度用药 (Medication Overload) 是指服用剂量大于和多种药物组合
过度用药会增加药物有害作用的风险, 例如:

- 药物相互作用
- 跌倒和骨折
- 健忘
- 因药物损害住院



增加发生药物相互作用的风险

药物相互作用时可能会产生难以预测的影响。相互作用可能导致有害的副作用, 或“抵消”某一药物的作用

服用的药物数量越多, 发生药物相互作用的可能性就越大



我们能做些什么?

处方精简 (Deprescribing) 是指减少或停止服用有可能没有益处或这有可能造成伤害的药物。

处方精简的目的是维持或改善生活质量。

处方精简必须与您的医生、护士或药剂师一起进行。在没有先咨询医疗专业人员的建议下, 不要自行停止服药。



我们能做些什么?

- 了解自己的药物以及服用它们的原因。
- 与您的医生、药剂师或护士讨论处方精简方案和替代药物的用法。
- 向朋友家人、政府机构和其它机构宣传处方精简。

提出问题, 保持知情, 积极主动, 并参与做出明智的选择!

图片来自于
梁定骅硕士
的讲座PPT

增加跌倒的风险

服用的药物种类越多, 发生跌倒的风险越高

- 对于加拿大老年人来说, 大多数因受伤而住院的原因是跌倒。骨折 (如髋关节骨折) 经常因跌倒而导致。
- 服用4种7种药物会使跌倒的风险加倍。
- 服用两种及以上的药物的会进一步增加发生跌倒事件的风险。



助眠的行为管理

1. 只在感到困倦的时候入睡
2. 床只用来睡觉, 不在床上看电视、用手机
3. 如果在床上中途醒来后约 20 - 30 分钟内没有入睡, 就离开卧室
4. 每天早上在同一时间使用闹钟醒来
5. 避免午睡
6. 过年不饮茶、喝咖啡, 能量饮料
7. 睡前 2 小时内避免运动、吸烟、饮酒和吃大餐

我们能做些什么?

与您的医生、药剂师 (Nurse, Pharmacist, Doctor) 或者护士预约, 咨询能否减少服用一些药物



一定要咨询医疗工作者, 不可擅自停药

您可以问医生、护士或药剂师下列四个问题

1. 我为什么需要服用这个药物?
2. 使用这个药物有哪些潜在的风险?
3. 使用这个药物会影响我的记忆力或者让我容易跌倒吗?
4. 我可以停止服用或减少服用这种药物吗? (即进行处方精简)
5. 关于我所用的药物我应该与谁进行跟进咨询? 什么时候跟进?

围裙制作公开课

Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会
WCSA Making Apron Workshop
温尼伯华人协会围裙制作公开课

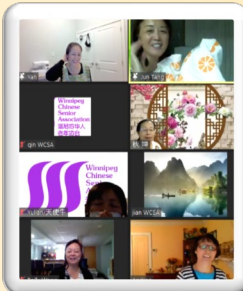
材料准备: 参与者自备缝纫机或手缝针线, 布料 (建议: 纯棉布)

参与者: 任何有兴趣参与的协会会员

Time: 8:30 - 9:30 Sunday Nov. 13, 2022
Zoom ID: 2049994321 Passcode: 1234

Manitoba Canada

图片来自于
华协手工群视频
及会员作品



Andrea



Polly(秀芬)



俊姐

NEWSLETTER

桑榆之光

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

活动掠影

Activity Glance



圣诞室内灯展

今年，华协参与主办了 Lights of the North 圣诞室内灯展活动 (<https://lightsofthenorth.ca>)。华协真诚邀请了义工和家属参加 Grand Opening 仪式，并免费参观了灯展。



刘松岩 常务副会长(左一)
Janice Lukes
曼省副市长(左二)
Andrew Smith
曼省文体部长(左三)
Devi Sharma
温尼伯市议员(右二)



华协声乐俱乐部圣诞联谊活动

图片来自于
声乐俱乐部培训和联欢视频



2022年12月2日，华协声乐俱乐部组织了一场别开生面的网上游戏联欢活动，同时又是一档人人参与的综艺娱乐节目。

华协声乐俱乐部本着“寓教于乐、参与分享”的原则开展沙龙式音乐鉴赏交流活动。虽然众多歌友的音乐知识参差、唱功水平有异、歌曲喜好不同，但凭着对唱歌的热爱，大家聚在一起把活动开展得有声有色。俱乐部自9月成立以来，目前已组织了3次沙龙、1次培训，15位歌友分享了他们喜爱的歌曲。

周五晚上7点半，忙碌了一周的歌友会纷纷登录上线。在黑冰和雨朦主持下，晓波率领的“蓝莲花队”与飞哥的“牧羊人队”进行“猜唱歌词”、“你比我猜传声筒”、“猜歌名”三项二十几轮的比拼对抗。

(下转第6页)

活动掠影

Activity Glance

华协声乐俱乐部圣诞联谊活动

(上接第5页)

在“猜唱歌词”比赛中，当“大约在冬季”、“女人花”、“小芳”……等十几首经典歌词陆续出现在屏幕上的时候，台上台下情不自禁哼唱着熟悉的旋律，那脍炙人口的歌词在脑海里不由自主地浮现出来，却总是在舌尖上徘徊。答题人脱口而出、却欲速不达的表情；旁观队友恨铁不成钢、却爱莫能助的神态，总是引发满堂哄笑。

在最具综艺效果的“你比我猜传声筒”环节，大家纷纷秀出了脑洞深度，Zoom顿时变成自导自演默片舞台，却又总是演变成翻车现场。当出题板上打出“啤酒肚”三个字，第一位老刘开始施展模仿技能，豪迈地举起水杯一饮而尽，然后在毛衣下塞入衣物撑起了肚子。

第二位云飞面对着主次不分的一系列动作，将信将疑中照葫芦画瓢。第三位拿铁面对着眼花撩乱的行为艺术，恨不得钻进表演者的脑袋里，揪出那一缕异想天开的灵感。被带偏入坑的第四位耕耘面对词不达意的表演，充分体验了金石学者考据甲骨文的郁闷痛苦。“啤酒肚”先是被考证出“大肚子”，然后又被演绎出“喝撑了”，最后变形为离题万里的答案“保胎药”。

嬉笑，尬笑，开怀大笑，笑谈岁月。

学歌，听歌，组团高歌，歌唱人生。

笑语欢歌中时间过得很快，时而轻松愉快、时而紧张刺激的游戏之夜，仿佛一场畅快淋漓的精神按摩享受，给单调的日常生活增添了不少乐趣。





华协瑜伽班活动记录



“瑜”悦身心静如莲

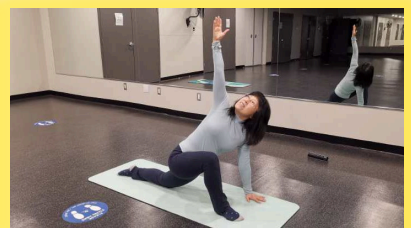
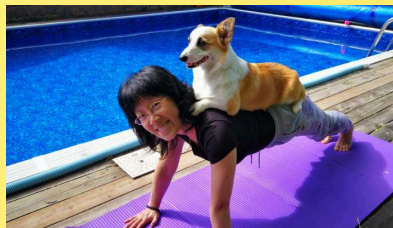
(王琳 - 瑜伽班长)

华协开设瑜伽线上课是在疫情期间，时至今日整整两年。2020年11月正式开课，姜彦会长邀请到年轻的专业瑜伽教练Mia。第一节课超过百人实时到课，开创了协会课程之最，记录至今无人打破。一直保持着超高人气，目前瑜伽群已有超过190个会员加入。



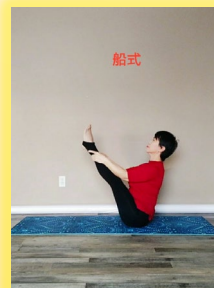
两年间瑜伽课虽偶有中断，重启后，新聘请的关注瑜伽20年的May教练以她独特的风格和专业的教学，吸引着众多喜欢修练瑜伽的朋友。

每周日下午，拉伸肢体、放松心情、专注呼吸的瑜伽课后，May教练的轻柔美妙的一曲自弹自唱，延展着所有到课朋友的心灵愉悦……



抬头是优雅 低头是芬芳

(真情旋律)



(下转第8页)

华协瑜伽班活动记录

(上接第7页)



瑜伽运动，想说爱你并不容易

(水一方/中文老师Emily)

瑜伽是一项非常好的有氧运动，它的好处多多，可谓是有益身心的一种古老而现代的运动方式。上网一搜，就可以了解练习瑜伽的N个好处。比如，练习瑜伽能够修身养性、平静内心；能够增强抵抗力；能够改善个人情绪；还能够调节生理的平衡等等，所以练习瑜伽的人越来越多。

对于我来说，练习瑜伽是一项挑战自己意志和极限的运动；也是更好地进行自我管理的一项运动。只是一个人做瑜伽总是坚持不下去，想说爱它真是不那么容易。幸好华协举办了线上瑜伽课，由专业教练带领大家一起练习瑜伽，这也给我自己找到了坚持这项运动的理由，线下还找到志同道合的小伙伴一起锻炼。我选送的这张照片就是一起练瑜伽的小伙伴棒妈给我抓拍的。

非常感谢华协为我们请来了专业教练，既促进了大家强身健体又增进了彼此之间的友谊，同时丰富了华人社区的娱乐生活。非常感谢教练的辛勤付出和专业指导，为我们提供了变化多样的瑜伽课程。同时也非常感谢一起坚持练习瑜伽的小伙伴们和我自己。尽管目前我的瑜伽动作还很笨拙不到位，但我相信只要坚持循序渐进的锻炼，必将收获挑战自我极限的变化和身心健康的愉悦。

练习瑜伽，好处多多，健康有益，大家不妨也加入到华协组织的瑜伽群体之中，为自己的日常生活增一份挑战，添一份更加健康有活力的光彩，同时收获华人社区满满的爱意与和谐。



活动掠影

Activity Glance

华协素描班活动记录



素描心得

(季弘)

素描是门“艺术”。谈到艺术，贡布里希曾说，“没有艺术这回事，只有艺术家而已。”

那么谁是艺术家呢？

撇去画的好坏不说，从广义上说，所有人都是。

以前是在墙洞里画野牛的原始人，现在是画家、雕塑家、插画家、建筑师、摄影师、热爱艺术的大众，包括你和我。

艺术，人人都可以追求表达，只要有颗热爱的心。

画素描是个痛苦的过程。然而，画完“成品”的那一刻，是个治愈的时刻！

因为要一笔笔，一层层的构图、造型、上色，而且又是非科班出身，着实漫长痛苦，但看到那自认为的“成品”时，特别高兴，觉得完成了点什么。那时间和精力，真是值得花的，精神上一下丰富起来。

只要有颗热爱的心，就大胆的去尝试吧。



华协乒乓球班活动记录



星期六，我们快乐乒乓

(老XV)

每周盼望的星期六终于到了。这一天，当班长打开华天乒乓球俱乐部的门，接着来到的每个人的脸上都挂着灿烂的笑容。球友们热情的打着招呼，相互问候着，声音里也透露一股快乐的味道。

随着球友的陆续到来，一声声欢笑，一声声脆响，乒乒乓乓，只见小小银球忽高忽低，忽长忽短的在球台跳跃。一转眼我们就进入了乒乓球的世界。

我们协会乒乓球班成立快五年了，特别是在华天乒乓球俱乐部的大力支持下，每个周六上午借用他们的场地进行运动锻炼。三年疫情，我们也受到了影响，大家都憋坏了。去年年底联邦政府放宽了疫情防控，乒乓球班重新开始活动，大家高兴得无以言表。

其实，对于我们这些人来说，运动的快乐并不在于技巧，而是在于开心。我们几乎都没有接受过专业训练，都属于游击队员，顶多算野路子；有一些朋友根本就接触过乒乓球。所以，我们觉得运动没必要去追求那么高的技巧和境界，否则一旦到那一步快乐可能就不在了，运动也会让很多朋友感到乏味了。我们只管享受运动时带来的轻松自在、开心快乐就好了。

(下转第11页)



华协乒乓球班活动记录

(上接第10页)

打乒乓球对我们这些人来说是件很快乐的事，因为我们没有规则，不管你怎么打，只要把球送到对方球台上就OK了。人少的时候我们就单打，人多了就双打。室内经常爆发出一阵阵喝彩声，当然也有喝倒彩的时候。球友们有时候会为了道菜的做法停下来，有时候会因为哪里羊腿便宜停下来，有时候会为了哪个景区线路争论不休……球场就变成了市场，不亦乐乎！我们就这样玩着，开心着，说笑声不停地在室内回旋。当然，到最后大家都弄得大汗淋漓，也算苦中作乐了吧。

说到这儿，该简单介绍一下乒乓球班的老人儿了，有热心敦厚的班长夫妇Ya和Song，有天生热心肠的飞哥，有不会做饭的小白，有一点不含糊的老胡，有号称第一陪练的Terry，有一本正经的老XV，有一点不凡的樊涛和小贺，有朝气蓬勃的阿曼达，还有最近刚来的秤不离砣的Qin和黑冰，曾经还有远走卡城大姐大牛姐和大哥大邓哥，当然还有华协一姐老姨，如今又来一些新朋友，就不一一介绍了。假如你们要是想结识我们，欢迎大家来以球会友，我们一起嗨。

我们乒乓球班的快乐故事，或许每周都会发生，也或许，这不仅仅是我们的故事，也是你的、他的、大家的故事。毕竟，我们是一家人，衷心的希望我们一起今年、明年、年年快乐乒乓！

