



2023年第2期
总第22期
2023.02.20

温尼伯华人老年协会 Winnipeg Chinese Senior Association 桑榆之光 Newsletter



本期内容

TABLE OF CONTENTS

新春元宵祝词 1

Greeting for Lunar
New Year Celebration

元宵晚会特辑 2-4

Special Edition from
Lunar New Year
Celebration

获奖义工 5-6

Award-winning
Volunteers

活动回顾 &

协会动态 7

Activity Glance &
Upcoming Events

嘉宾 & 赞助嘉宾 8

VIP Guests

本期编辑

尹荔

编委

Rose Ju

Lisa

戴蓉

雨朦

杨素萍

旭影

王琳

王凤岐

曲惠妹

主编

Kris

姜彦会长的元宵晚会祝词

尊敬的嘉宾，朋友们，大家好！

今天能和这么多新老朋友一起欢度元宵佳节真的是太开心了！大家都知道，因为疫情，过去的几年咱们都只能在线上搞春晚。还记得去年线上春晚给大家拜年时我曾经说过，期待2023年和大家面对面的庆祝中国新年。这个愿望终于实现了！今天我们欢聚一堂，一起包饺子、做汤圆、吃美食、赏花灯、猜灯谜、唱歌跳舞看表演，大家说，开不开心？

过去的几年咱们华协的义工们和会员们一直以最乐观和积极的态度，保持着健康的状态。在政府和当地商家的赞助下，华协为我们1400多名会员组织参加了丰富多彩的在线和现场活动，我们开办了美术和英语课，还有每周的免费健身课，总共有超过一万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线上和线下活动，包括多种健康和兴趣讲座，和每周定期提供的测血糖服务。最让我们难忘和骄傲的就是去年七一在Bridgewater小区举办的加拿大国庆和击鼓活动。当天我们有至少7000多人到场，一百五十多名来自RBC和华协的义工辛苦了一整天。在这里，我要向华协默默付出的所有义工们表示感谢！谢谢大家的爱心和付出。你们辛苦了！

农历2023年是兔年。“兔”在中国是一个美好的字眼。它既是人的生肖之一，也与人类的生命、人们的美好希望密切相连。期待2023年我们美好的希望都能够实现。代表华协，我给在座的朋友们拜年啦，祝大家，快乐健康！幸福平安！大展宏兔！

Good evening, everyone!

On behalf of the Winnipeg Chinese Senior Association, I'd like to welcome and thank everyone for coming to our Chinese New Year and Lantern Festival Celebration tonight. As we celebrate the beginning of the New Year, I want to take this opportunity to reflect on 2022. With the continued generous support from all 3 levels of government, our business sponsors, and our incredible, hardworking volunteers, we were able to provide daily opportunities for over 1,400 seniors to learn, exercise, socialize, and make new friends. We offered many charitable, informative and valuable events and activities such as fitness programs, art and hobby classes, public health lectures, and free blood screening tests through our blood awareness program.

The most memorable event of all that we hosted at Bridge-We drummed with thousands of Canada. Over 7,000 people at-teers from WCSA and RBC that was fantastic, just wait! We better event for Canada Day this Of course, we could never be grateful for the sense of commu-We want to thank our government their continued funding and sup-to help so many people in the our appreciation to Terry Duguid Councillor Janice Lukes, Honour-Xueyong Zhang, Mr. Guanyun Ma, Dr. Xiaofeng Guan, RBC and our many friends for their continued support, kindness, and generosity. I also want to give a big shout out to our dedicated and hard-working volunteers! The fact that we have over 100 of you today shows how strong we are as a vol-unteer-based organization. I think you would agree with me that doing volunteer work and being able to give back to the community gives us something that money can't buy, a sense of accomplish-ment and belonging. Let's cherish this kindness and love tonight.

Thank you and best wishes to all of you! Let's have some fun.



was the July 1st Canada Day celebra-water Lake Park with Janice Lukes. drummers simultaneously across tended the celebration and 150 volun-worked tirelessly that day. If you think have already started to plan an even year.

successful on our own. We are so nity we've experienced with all of you. sponsors and business sponsors for port. These contributions allowed us whole community. I want to express M.P., Honourable Jon Reyes M.L.A., able Philip Lee, Dr. Patrick Choy, Mr.

佳节来临 好戏连台



2月5日晚，华协成功的举办了2023年春节元宵晚会。这也是疫情以来第一次春节线下联欢。新朋旧友集聚一堂，欢歌笑语在美味元宵和水饺的助攻下，充满了整个大厅。节目精彩纷呈，游戏妙趣横生，厨房热火朝天，浓浓的年味如影随形，洋溢在每个人的脸上、节日的盛装上和恋恋不舍的回家路上。

盛大的活动从准备、举行到最后打扫干净回归原样需要组织者精心的规划，义工们的巨大付出。文字无力，数字表达比较简单、直接，也会让见“数”者折服。

1. 人员：一共200余位政府嘉宾，赞助嘉宾，演员，义工和观众共度了这个美好的元宵之夜。因为有名额限制，晚会的门票早早售罄。

1. 汤圆：自制馅料，提前包好500个冷冻，现场包了大约200个。

2. 饺子：自己调馅，自己擀皮，自带擀面杖。提前包了500个，现场制作约350个。

3. 灯谜：100个中文字谜，50个英文字谜，打印在不同的彩纸上，剪裁整齐。

4. 厨房清洁：人机不停的忙了一个晚上，大约清洗餐具厨具800~1000件次

5. 桌布和围裙：10个大红喜庆桌布和6条协会logo时尚围裙。数字平常，却是姜彦会长和Grace W两人连夜赶制的心血之作。晚9点到凌晨2点，第二天赶早继续干到中午12点半，按时交付使用。(尹荔)



逛庙会 观春晚 赏民舞 闹元宵



2. 晚会的新义工感慨厨房义工的高效、协调和任劳任怨，称赞柴会长是厨房灵魂。灵魂怎么会没有伴侣？果然戚宝姐就一直在那里不离不弃，马不停歇。

3. Sunny 是我的义工组长，也是第一次线下见面。非常的热情友好，但是显然对同组的赵同学额外高标准、严要求。赵同学勤勤恳恳、任劳任怨，不仅揽下了组里高空作业的活儿和许多杂事，而且全程微笑，没有一句怨言。后来才知道他们原来是夫妻！看来华协的义工活动也是妻子训练先生干活的好机会。

晚会的热闹成功离不开每一位义工的全力付出。因为篇幅有限，也因为个人视野的局限，选些我看到和听到的，希望大家可以从点感受到面，从每一个真心的笑容感受到华协晚会为大家带来的美好难忘的元宵夜。

1. 好久没有见到王王木木，打招呼时被她的装扮惊了一下：大红裙子配着古粉色太极衫，外搭一条厨房围裙，头上颤巍着夸张的大红花。她自称今天是胖厨娘，正在厨房包饺子汤圆。因为一会儿既要跳排舞又要打太极，来不及换衣服，就“时髦”的混搭了一把。效果嘛，很喜庆！





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

4. 谢老师是我在温尼伯认识的第一位朋友，因为有能干的Sunny夫妻和 teammates，我得空跟老友下了盘中国象棋。边下边切磋，感受到了街边老者下棋的乐趣。第二天谢老师亲自到一位在晚会活动中认识的80多岁的棋友家里，帮他安装下棋app，教他如何使用，老人以后就可以足不出户 随时随地线上找人对弈了。所以华协不仅举办大型的线上线下活动，也有义工们贴心的上门服务。



5. 写福字的是两位年轻小朋友，行云流水般的墨迹是送祝福也是文化的传承。带兔子的福字很别致喜庆，看到桌子上已经有一张画好的我就要拿走，结果13岁的小朋友说那张没画好，坚持再给我画个更好的。如此精益求精的品质，让华协的下一代一定会成为我们异国家园的栋梁之才。

6. 义工摄影大师们各个出手不凡，抓拍活动的精彩瞬间，捕捉人物的喜笑颜开。我们从四面八方聚来，又朝四面八方散去。但是没关系，微笑和爱留在了彼此的眼睛里，也留在了这里。（尹荔）





Recipient of WCSA 2022 Excellent Volunteer Award

李云 Yun Li

- 自2017年华协成立之日起，就开始参加华协的活动
- 2018年9月，华协成立了健身操班，担任班长至今。
- 2022年9月开始，在没有老师的情况下，带领会员们坚持锻炼。
- 2021年初经华协批准，组建了WCSA糖尿病信息群。
- 2022初作为华协的代表参加了Hans Kai健康培训，并开始为华协会员和社区居民提供免费血糖检测。
- 积极参加协会的各种活动，包括7.1庆祝活动。

Recipient of WCSA 2022 Excellent Volunteer Award

王琳 Lin Wang

- 2019年10月底，第一次参加协会组织的太极晨练。
- 2020年11月华协瑜伽开班，任班长。2021年3月开始担任摄影提高班班长。
- 2021年9月兼任摄影初级班班长。
- 2022年9月华协成立摄影俱乐部，任群管。
- 2022年9月华协成立瑜伽俱乐部，任群管。
- 积极参加协会的各种活动，包括7.1庆祝活动。
- 完成很多协会临时指派的工作。



Recipient of WCSA 2022 Excellent Service Award

Tony Guan



- 2021年初，RBC成为华协的年度赞助，Tony作为RBC的员工，开始参与和主持RBC为华协举办的系列知识讲座。
- 为举办2022年7月的加拿大国庆活动，Tony主动承担了为华协筹集活动经费的任务。在一个多月的时间里，Tony亲历亲为，主动接触商家，为庆祝活动找到了足够的经费，保证了这次大型社区活动的成功。
- 7.1期间，为庆祝活动组织了50名RBC的年轻义工，为华协分担了压力。
- 为RBC和华协的下一步合作积极斡旋。
- 再次承担为2023年加拿大国庆活动筹集活动经费的任务



Recipient of WCSA 2022 Service Award

邓硕 Shuo Deng

- 在华协成立之初就一直作为华协的固定义工。
- 经常被安排一些临时性的工作，任劳任怨。
- 2021年担任彩绘三班的班长。
- 鼓励孩子为华协作健康讲座。
- 积极参加协会的各种活动，包括7.1庆祝活动。

Recipient of WCSA 2022 Service Award

张玲玲 Lingling Zhang

- 很早便开始积极参加华协的活动并做义工。
- 2021起担任摄影班的班长。
- 经常协助声乐班长和俱乐部的群管举办的声乐活动。
- 搬离温尼伯后，对华协不离不弃，依然坚持参加华协的网上活动。



Recipient of WCSA 2022 Service Award

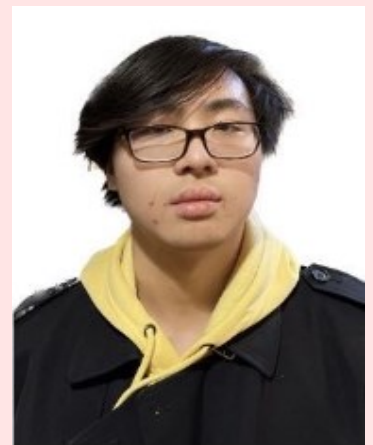
桂在斌 Zaibin Gui

- 2019年10月底，第一次参加协会组织的太极晨练。
- 2021年初华协开办八段锦班，担任班长。
- 积极参加协会的各种活动，包括7.1庆祝活动。
- 7.1庆祝活动期间，负责场地的卫生，尽职尽责，满场奔走，使得场地的卫生保持着令人满意的状态。
- 完成很多协会临时指派的工作。

Recipient of WCSA 2022 Excellent Youth Volunteer Award

Chih-Chao Liu (Charles)

- 在华协成立之初就在妈妈和哥哥的带领下，一直参加协会的各种线下活动，尤其是各种健康讲座，作为年轻义工，承担各种体力任务。
- 是华协的固定义工。



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



华协摄影俱乐部
1.28外拍活动

元月春风惊初见

蝴蝶纷飞绕枝看

兔年伊始，摄影俱乐部的第一次外拍实践活动在极寒预警的天气，1月28日如约来到新开张Assiniboine Park, The Leaf 温室花园。邓老师 (James Deng) 带队12个学员驻足每一处美景，追拍着飞舞的各色蝴蝶。有4名新入群的朋友参加了这次活动，大家被温室的暖意融化了片刻的陌生，一起享受着摄影的乐趣。

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

文学系列讲座
武侠文学 & 射雕英雄传
Lecture on Literature
《Legends of the Condor Heroes》
谈武侠，品家国情怀；说金庸，展历史画卷。
谈射雕，讲爱情人生；论思想，观人文精华。

主讲人：陈刚
西安交通大学毕业
加拿大高校文学社成员

时间：星期六
(最后期) 7PM-9PM
(多伦多) 8PM-10PM
第一讲 2023年1月28日
第二讲 2023年2月11日
第三讲 2023年2月25日
第四讲 2023年3月18日

ZOOM: 204664321
Passcode: 1234

关注<WCSA文学沙龙>
Email: wcsa.wpg@hotmail.com Follow WCSA
www.winnipegchineseseniors.ca

忆金庸-往事如梦

金庸已逝江湖远，自此再难觅侠踪。可笑当初少年狂，模仿豪侠虚引弓。梦中常有恩仇事，儿女情长与神功。一晃人已过中年，念及往事又动容。—邹威 (Wayne)

- 2023 01 24 组织“我家年夜饭”展示
Organized the "My Family's New Year's Eve Dinner" exhibition
- 2023 01 28 武侠小说讲座(1)
Held Swordsman Fiction Workshop (1)
- 2023 01 28 组织The Leaf 温室花园外拍
Organized the outdoor shooting of The Leaf
- 2023 02 03 种植知识讲座(1)
Backyard Gardening Workshop (1)
- 2023 02 05 元宵节 (华协春晚)
Held Chinese New Year & Lantern Festival celebration
- 2023 02 10 合作开展Bocce Ball活动
Cooperate with Bocce Ball activities
- 2023 02 11 武侠小说讲座(2)
Held Swordsman Fiction Workshop (2)
- 2023 02 12 组织完成种子团购
Organized and completed seed group buying
- 2023 02 15 主办“怎样唱歌才好听”讲座
Held "How to Sing Well" workshop
- 2023 02 25 组织rainbow falls 外拍活动
Organized the outdoor shooting of Rainbow Falls
- 2023 02 25 武侠小说讲座(3)
Held Swordsman Fiction Workshop (3)
- 2023 03 04 新税季税务讲座
Tax filing Workshop
- 2023-03-11 种植知识讲座(2)
Backyard Gardening Workshop (2)
- 2023 03 18 武侠小说讲座(4)
Held Swordsman Fiction Workshop (4)
- 2023 03 26 风湿性疾病讲座
Rheumatic Diseases Workshop
- 2023-04-15 种植知识讲座(3)
Backyard Gardening Workshop (3)
- 2023-05-13 种植知识讲座(4)
Backyard Gardening Workshop (4)

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

风湿性疾病：关节炎和炎症对健康的影响
Rheumatic Diseases: How arthritis and inflammation impact your health

主讲人: Dr. Liam O'Neil
助理教授/临床科学家
曼尼托巴大学 (U of M)
健康科学中心 (HSC)

Assistant Professor & Clinician-Scientist at
University of Manitoba
Visiting research fellowship at
National Institutes of Health (USA)
Master's of Health Sciences at
Duke School of Medicine

英文讲座
中文(孟晓波)翻译

FREE! Research program aims to better understand the pre-clinical phase of rheumatoid arthritis to ultimately prevent the disease and improve patient outcomes

时间: March 26, 2023 2pm - 4pm
地点: 85 Kestrel Rd, Winnipeg, Southland Community Church

华协声乐俱乐部声乐专题讲座

音乐的情感表达：怎样唱歌才好听
主讲老师：凌芸佳

- 曾多次参加世界合唱比赛并获奖
- 曾多次参加CCTV和浙江卫视大型晚会的演出
- 开设过多场合唱“快乐合唱团”合唱团歌唱比赛评委，获得最佳评委和最佳指导老师
- 拥有超过10年以上的声乐教学经验
- 编曲、作词和作曲及声乐指导等丰富经验
- 曾于多所大学及音乐学院任教，并担任声乐指导
- 曾任曼尼托巴大学合唱团指挥

华协声乐俱乐部举办
2023年2月15号 7:30PM - 9PM

WCSA种菜养花群
萤火虫育苗讲座
——育苗入门

时间: 2023-02-03 周五晚
地点: Winnipeg 8:00-9:00pm
Zoom ID: 204664321
Password: 1234

一年四季蔬菜种植的育苗规划
Grow seedlings for all year round vegetable gardening

关注<WCSA种菜养花群>
wcsa.wpg@hotmail.com
www.winnipegchineseseniors.ca

华协合作开展Bocce Ball活动



阅读卡卡家书报创刊号





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

晚会嘉宾



赞助嘉宾

