

桑榆之光

WCSA Newsletter

2023年4月20日
第4期 总第24期



主编: Kris
 本期责编: 王琳

编委: 曲惠妹 尹荔 戴蓉 雨朦 杨素萍
 谢永寿 王凤岐 Rose Ju Lisa 旭影

本期目录

- 华协快讯 1
 - 健康讲座: 风湿性疾病 1
 - 厨艺展示: 饮食与健康系列...2
 - 实用讲座: 曼省钓鱼新规..... 3
 - 教学活动: 摄影外拍实践 ... 4
 - 合作项目: 英语对话培训班...5
 - 协作赛事: 曼省乒乓公开赛...6
- 近期活动一览及活动预告7
- 健康饮食轻松做活动纪实8

Table of Contents

- WCSA News1
 - Arthritis Health Lecture 1
 - Live Cooking Show 2
 - Manitoba Anglers' Guide 2023.....3
 - Photography Club Practice 4
 - English Conversation Circle Class..5
 - Table Tennis Tournament 6
- Recent & Upcoming Events 7
- Activity Documentary 8

华协快讯
WCSA News

风湿性疾病与健康 讲座

Rheumatic Diseases: How Arthritis and Inflammation Impact your Health



—王琳报道

孟晓波博士担任本次讲座的翻译。孟博士曾在这个领域做过研究，他的翻译可以说专业性和准确性兼具。不仅仅是语言的转换，更是医学科普式的交流。现场听众盛赞翻译水准，甚至戏称“英文翻译在前，中文主讲在后”。

3月26日下午，在 Southlands Community Church，华协和加拿大关节炎协会联合举办《风湿性疾病: 关节炎和炎症对健康的影响》的讲座。Dr. O'Neil应邀主讲，概述了风湿性关节炎的常见类型和症状; 介绍了常规的预防和治疗关节炎的方法; 强调饮食和运动对于关节健康的重要性; 并分享了一些简单易行的有助关节健康的日常锻炼方法, 和相关饮食结构的建议。

WCSA还为听众提供了关于关节炎的宣传手册。这些手册涵盖了关节炎的症状、原因、治疗方法等方面的信息。



华协快讯
WCSA News

《饮食与健康》系列活动之二 Live Cooking Show

— 王琳 报道

华协厨艺俱乐部的《饮食与健康》系列之二【健康饮食轻松做】的厨艺美食线下活动，2023年3月26日下午5点，紧随华协风湿疾病健康讲座之后，在Southlands Community Church举行。

柴健副会长兼任WCSA厨艺俱乐部群主，携此次活动筹委会全体成员，经两个多月精心策划筹备，和现场义工们的完美协作，呈现给大家惊艳厨艺展示和色香味俱全的高规格晚宴。



华协厨艺 美食展三步曲

杨素萍 (一)

鹰嘴土豆黄
米苏紫菜汤
沙拉花样多

(二)
花开满桌艳
春暖试新盘
刀叉交响曲
频唱不绝耳

红糕猪排香

(三)
美食轻松做
大厨赞誉多
义工堪嘉奖
华协谱赞歌



华协快讯
WCSA News

实用讲座

曼省钓鱼新规则

主讲：丛岩
华协新任理事
WCSA户外俱乐部群主

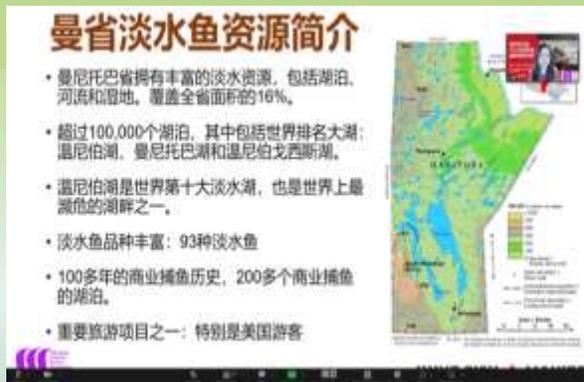
4月2日WCSA首次为钓鱼爱好者举办了一场线上讲座。

省政府刚刚发行了2023年最新的钓鱼指南。今年政府对休闲钓鱼的部分规则做了很大的改动。

丛岩在讲座中就这些规则的变动进行了详细讲解，借此机会让大家了解最新的政策和政策变更的原因，以避免在钓鱼过程中遇到不必要的麻烦。此外，讲座还将为大家介绍曼省钓鱼能手项目和参与方法，帮助大家更好地享受在曼省钓鱼的乐趣。

WCSA户外俱乐部将会邀请旅游局的钓鱼项目专家。大家在讲座提问环节提出了很好的问题，专家和丛岩在解答中，使大家进一步细化解了讲座内容。

丛岩表示有任何与钓鱼相关的问题，欢迎在讲座后随时与她沟通讨论。



- 丛岩

华协快讯
WCSA News

摄影俱乐部外拍实践

Photo Club Practice

WCSA摄影俱乐部在2023冬季学期，继1月外拍活动后，再次由James Deng任指导教师兼领队，王琳助理组织安排了2次外拍实践活动。得到参与学员的一致赞誉。外拍实践：学以致用边学边练逐渐成为摄影俱乐部的独有特点。

2023春季学期《手机摄影基础课》于4月19日开学。

2月26日 Rainbow Falls 省立公园

3月25日 曼省兰花展



华协快讯
WCSA News

英语对话培训班

English Conversation Circle Class

华协与合作伙伴
Pembina Active
Living 55+联合主办的
英语对话培训班
在4月4日开课。第1
天包括华协会会员在
内，共有14名学员
出席。

这是针对我们曼省
Newcomers免费的
英语培训项目，并
为参加培训的学员
解决交通困难。这
样的学习交流的机
会确实值得珍惜。

华协本身就是由新
老移民构成的，也
面向社区居民。希
望华协的努力，能
为新移民尽快适应
新环境提供实实在
在的帮助，也能让
新移民感受到社区
的温暖。

- 刘松岩



Free Conversation Circle Class
Practice English with Canadian English Speakers
Everyone Welcome

When: Every Tuesday
Time: 10:00am to 11:00am
Where: Whyte Ridge Community Centre
170 Fleetwood Road
Call: 204-946-0839 or email: programs @pal55plus.ca

Thank you to our sponsors:



华协快讯
WCSA News

曼省乒乓球公开赛

Manitoba Open Table Tennis Tournament

Ya/刘松岩

华协参与协办、华天乒乓球俱乐部主办的“21世纪地产杯及曼省第二届乒乓球公开赛”4月1日在华天乒乓球俱乐部举行。百余名选手汇聚一堂，共同参加这场激烈的比赛。

华协派出了来自WCSA乒乓球班的15名选手参赛，还有多名义工参与比赛记分、直播等工作。众多选手球技精湛，打出了许多精彩的回合；也有初试身手的选手以勇气和热情赢得了掌声。经过激烈角逐，乒乓球班朱福琴和曹志强顺利小组出线并获得了循环赛奖牌。



华协乒乓班成立于2018年9月，自成立以来受到广大乒乓球爱好者的欢迎，华天俱乐部给予了大力支持。

目前周六班已满，周日班接受报名。
地点：华天俱乐部，
时间：周六周日上午8点-10点。如果您对参加华协乒乓班感兴趣，请联系会长入群了解更多报名信息。
欢迎您的加入！



近期活动一览
Recent Event List

- 2023 01 28 摄影俱乐部 The Leaf 外拍
- 2023 02 03 种植知识讲座(1)
- 2023 02 05 元宵节(华协春晚)
- 2023 02 10 合作Bocce Ball活动
- 2023 02 11 武侠小说讲座(2)
- 2023 02 12 组织完成种子团购
- 2023 02 15 主办“怎样唱歌才好听”讲座
- 2023 02 23 合作Bocce Ball活动
- 2023 02 25 武侠小说讲座(3)
- 2023 02 26 摄影俱乐部 Rainbow Falls 外拍

- 2023 03 04 新税季税务讲座
- 2023 03 10 合作Bocce Ball活动
- 2023 03 11 种植知识讲座(2)
- 2023 03 11 声乐俱乐部三八节卡拉OK活动
- 2023 03 13 Manitoba Nature 帝王蝶讲座
- 2023 03 17 视频编辑讲座(1)
- 2023 03 18 武侠小说讲座(4)
- 2023 03 22 声乐俱乐部活动
- 2023 03 25 摄影俱乐部曼省兰花展外拍
- 2023 03 26 风湿性疾病讲座
- 2023 03 26 健康饮食轻松做

- 2023 04 01 协办曼省乒乓球公开赛
- 2023 04 01 华协2023春季学期开学
- 2023 04 02 曼省钓鱼新规讲座
- 2023 04 04 合作英语对话培训班

- 2023 04 22 种植知识讲座(3)
- 2023 04 28 视频编辑讲座(3)
- 2023 04 29 土壤与有机种植
- 2023 04 29 画脸艺术培训(1)
- 2023 05 06 画脸艺术培训(2)
- 2023 05 13 种植知识讲座(4)
- 2023 05 13 画脸艺术培训(3)
- 2023 05 19 视频编辑讲座(4)
- 2023 05 20 画脸艺术培训(4)
- 2023 05 20/21 协会活动(暂定)
- 2023 05 27 画脸艺术培训(5)
- 2023 06 03 画脸艺术培训(6)
- 2023 06 10 画脸艺术培训(7)
- 2023 06 17 画脸艺术培训(8)
- 2023 07 01 组织加拿大国庆活动

活动预告
Upcoming Events

活动纪实
Documentary

健康饮食轻松做

厨艺展示及品尝晚餐线下活动纪实

作者：穿花蜂

编辑：王琳

3月26日迎来了【健康饮食轻松做】厨艺展示及品尝晚餐的线下活动，50余位来宾和义工参加。义工们提前两个多小时来到厨房进行紧张而有序的准备工作的。

下午5点活动正式开始。姜彦会长和City Councilor Markus Chambers致辞。柴健副会长讲解本次活动流程。



厨艺展示活动开始。来宾们纷纷进入厨房观看大厨们现场依序展示厨艺，演示菜品制作过程。

第一道：酱香烤排骨，由曹景新介绍。烤排骨的灵魂酱料由曹老师独家秘制，预先经过一夜的腌制。整个烤制过程需用时二小时。

酱香烤排骨，是本次活动的主菜。



第二道：胡萝卜蛋糕，由刘晓梅介绍，这款蛋糕不需打发蛋白，所有食材按比例搅匀即可烤制，是款健康的堪称零失误的美食。并进行了精美的蛋糕成品展示。



第三道：日式味增汤，由熊飞介绍。大厨助理：戚宝、Sunny

Edokko Japanese Grocery为此赞助了食材。经飞哥之手一道香浓美味的日式味增汤令现场来宾赞不绝口。

第四道：香煎土豆，由熊飞介绍。

出盘的香煎土豆，色泽金黄，酥脆诱人。



第五道：传统沙拉，由丛岩和雯雯母女介绍。

这道精美沙拉，取材于新鲜蔬菜、水果、坚果，自制沙拉酱。视觉效果也很惊人。



第六道：香酥鹰嘴豆，由穿花蜂介绍

第七道：红豆糙米饭 由刘松岩介绍。是一款适合于糖尿病患者的健康主食。



展示结束后，大厨们立即指导义工们装盘，上菜，来宾开始品尝享用晚餐。



本次活动从19:54来宾就餐结束收拾桌椅起，到所有杯碗碟洗刷干净，卫生彻底清理结束，用时不到半小时，得到了场地方的高度评价。协会全体义工一如既往的和谐高效，各司其职，使得整个活动连贯流畅。

祝贺厨艺活动圆满成功!