

桑榆之光 Newsletter



2023.05.20
第5期 总25期



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

本期导读

- 1 华协近期活动回顾与展望
- 2 音乐之声
- 3 流体画艺术
- 4 发酵食品制作
- 5 有机种植
- 6 近期活动集锦



本期编辑：杨素萍



华协近期活动回顾与展望

“阳春布德泽，万物生光辉”。五月的温尼伯，空明气净、草色青新。随着天气转暖、疫情结束，自然景色日新月异，社会运转逐步进入正轨。温尼伯华人老年协会也迎来了它繁忙的季节。

若留心观察大家不难发现，从4月下旬到5月底之间，华协举办的各种活动有20多项。这些活动大致可以归纳为3种类型：知识讲座、培训班以及直接组织或配合其它部门所开展的节庆娱乐活动等等。这些活动除了音乐、摄影、绘画、手工制作、太极、乒乓、排舞、广场舞、柔力球、种植、厨艺、英语培训班等常规项目以外，还有根据特殊需要举办的季节性活动。诸如：种植、视频编辑等知识讲座，画脸艺术培训，新移民服务日、多元文化节和亚洲文化遗产月庆祝活动。这些活动的举办不仅向广大民众们普及了各方面的科学知识，而且有益于大家的身心健康，受到了越来越多民众们的关注和政府有关部门的认可。

由于华协的活动受到了社会各界人士的瞩目和支持，为了不负众望，华协进一步为大众们服务的目标更明确，肩上的担子更重大，信心也更加饱满。最近理事会一直在探讨如何进一步开阔视野、拓宽服务领域和壮大服务队伍，以此来适应今后更多更大规模的服务活动。

目前华协工作的重点是筹备7-1加拿大152周年国庆节庆典活动。同时，也想趁此机会庆贺一下自己的6岁生日。双喜临门，“两庆”合一，需要大量义工，所以义工招募工作即将开启。华协诚挚欢迎乐于奉献的朋友们志愿加入到华协的队伍中来，为“两庆”活动添砖加瓦，呐喊助威！

最后让我们祝愿“两庆”活动圆满成功并寄语明朝：希望在今后的日子里华协能够继续努力，充分调动大家的积极性、发掘优秀的专业人才，为大家举办更多丰富多彩的活动，使社区不同层次的民众都能享受到华协的福利讲座和培训，使身居温尼伯的父老乡亲们都能安居乐业、健康长寿！（华协宣传组）

活动通报

2023 04 22 新移民服务日活动
2023 04 26 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/ 画脸艺术培训(1)
2023 04 30 参加多元文化庆祝 (Celebration of Cultural Diversity)
2023 05 04 流体画体验课
2023 05 06 种植知识讲座(4) /画脸艺术培训(2)
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)

活动预告

2023 05 24-25 参加IGM Pan-Asian Heritage Month
2023 05 27 画脸艺术培训(5)
2023 05 28 参加亚洲节(Asian Heritage Month)
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

主编：Kris

编委：
王琳
曲惠妹
尹荔
ROSE JU
LISA
戴蓉
雨朦
旭影
王凤岐

桑榆之光 Newsletter



2023.05.20
第5期 总25期

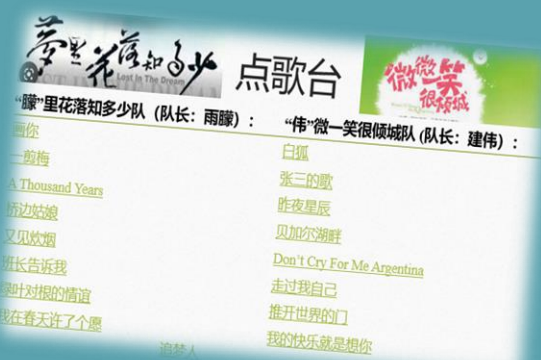


温尼伯华人老年协会
Winnipeg Chinese Senior Association

音乐之声

本次活动歌友及献唱歌曲名单：

雨朦- 桥边姑娘
Sunny- 一剪梅
青青- 绿叶对根的情谊
云飞- 又见炊烟
无限- 画你
Amy- A Thousand Years
伟英- 班长告诉我
张丽娟- 我在春天许了个愿
建伟- 走过我自己
唐俊- 昨夜星辰
飞哥- 白狐
素萍- 我的快乐就是想你
威宝- 贝加尔湖畔
Lena- 张三的歌
拿铁- 推开世界的门
楠- Don't Cry For Me Argentina
神秘嘉宾老姨- 追梦人



知道吗？唱歌有益健康。

音缘际会 乐动时刻

华协声乐俱乐部于4月26日晚成功地举办了一场名为“音缘际会”的歌友联谊活动。活动以趣味性和互动性为主要特点，吸引了许多声乐爱好者的参与。该活动由声乐俱乐部群主黑冰女士策划主持，雨朦和刘建伟队长带领，两个队伍共计16名队员参与不同的游戏。

在“点歌猜歌友”游戏中，参与者们带来了自己喜欢的歌曲，并尝试猜出其他歌曲的演唱人。面对众多风格各异的歌曲，点歌者需要分析歌友们的喜好、习惯和才华来推测演唱人，不仅考验了参与者的歌曲品味，也增加了游戏的趣味性。青青的《绿叶对根的情谊》，拿铁的《推开世界的门》，伟英的《班长告诉我》和楠的《Don't Cry for Argentina》等歌曲让大家绞尽脑汁。神秘嘉宾老姨带来的《追梦人》也赢得了大家热烈的掌声。

在“听曲猜歌名”游戏中，主持人播放了几首歌曲的前奏，参与者需要尽快猜出歌曲的名称。精选的经典老歌让参与者们回到了90年代群星璀璨的华语乐坛，体验了一次音乐的时空之旅。而在“谁是卧底”游戏中，卧底们和她们的队长们通过暗语传递信息，携“分”归队。这种隐秘性和互动性相结合的游戏也增加了活动的紧张感和刺激性。最后，两位卧底拿铁和Sunny顺利和队长回合，成功归队。

整个晚上充满了欢声笑语和轻松愉悦的氛围。参与者积极发挥自己的演唱才华和风格，不仅达到了人人开口唱的练歌目的，还欣赏到了不同的音乐作品，更增加了歌友之间的联系和了解，让大家在音乐中找到了乐趣和归属感。（华协通讯员）

趣谈华协声乐俱乐部音乐晚会游戏规则

话说4月26日晚华协声乐俱乐部举办了一场别开生面的赛歌游戏音乐晚会，虽说这已不是他们的首次尝试，可其中的潜规则还是很朦胧，晚会好像自始至终都披着一层神秘的面纱，而且参与其中的每一个人似乎也都像被蒙在了鼓里一样。

比赛大致是这样进行的：报名参加的歌友们分成两队：队长分别是雨朦和刘建伟。据队长之名，取其意，得出两个有趣的团队艺名：雨朦队——“朦（梦）里花落知多少”，建伟队——“伟（微）微一笑很倾城”。在两个团队艺名之下分别列出了队友们要演唱的歌曲名，通过歌曲的罗列，队友们知道自己的归属，但不知道哪首歌是谁将要演唱的，演唱之前需要队长或队友们先从对方的歌单中点歌、再猜这首歌有可能是谁将要演唱的。猜对人名的，得1分。唱过歌曲的人再从对方的歌单中点一首歌，再猜是谁将要演唱的，依次类推...这个游戏需要大家了解其他歌友们平时的演唱风格和选歌爱好才能得出正确的答案。

另外为了增加赛歌的神秘感和趣味性，还分别安插了两个“卧底”（Spy）。这两个“卧底”知道他们自己的归属，但是两个队长和他们所属的歌友们并不知道，“卧底”们只能靠他们聪明的脑袋和机智的暗语帮助他们的队长获得正确的答案，有时也会迷惑视听，让对方获取假情报。两个“卧底”隐藏极深，直到最后团队核算总得分时才浮出水面并携带她们的“嫁妆”荣膺归队。

除了点歌猜歌友，还有一项有趣的集体活动，那就是听歌曲猜歌名。这里有点玄妙的是听歌曲不是让你听整首曲子，只是听一点点前奏，这就增加了一定的猜测难度，平时不注意听前奏或者对歌曲不熟悉的人很难得分。但是通过这个游戏还是涌现出了几个厉害的歌友，有的人刚听了一句半句的就猜出来了。实践证明：处处留心皆学问啊！

对了，整个活动中还设有一个神秘嘉宾和一个记分员。记分员专门记录两个队每个人的得分情况，最后汇总每个队的总得分。神秘嘉宾充当着一个平衡角色，其个人得分有权以捐赠的方式赠予任何一个团队，参加游戏的人都明白，游戏只是活动的一种方式，开心才是最终目的。

在快乐的氛围中，时间总是过得飞快，尽管计划内的时间早已不辞而别，大家仍然意犹未尽。回顾整个晚会：神秘、朦胧，有欢有乐、有惊有讶，它给大家带来的总体印象是：赛歌游戏暗藏玄机，卧底不明扑朔迷离。说了半天，还不知道这个游戏的发明人是谁，如何流传起来的等等，看来还需要再侦察一番。（Sophia 789）

桑榆之光 Newsletter



2023.05.20
第5期 总25期



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

流体画艺术

混合无序 流动有奇
—05.04 华协流体画演示会



哈哈，流体画太好
玩了！

华协5月4日在Southlands Community Church组织举办了一场流体画演示会。所谓流体画又名浇注画，是一种现代抽象画。它利用水油不合的基本原理让不同颜料（丙烯颜料）与一些调和液混合，浇注于画布上，使其自由流动，通过不同颜色的碰撞与巧合，从而形成一幅幅奇妙的画面，给人以丰富的想象力和神奇灵动的美感。它不同于油画和水彩画，也不需要任何绘画技能，人人都可以尝试，都可以成为“艺术大师”。这就是流体画曾经风靡全球的意义所在。这场演示会仍然由华协装饰品手工制作社群主Dani女士主持，现场气氛活跃，大家不仅兴高采烈地期待着自己神奇的画作出现，而且也想品尝一下艺术家们成功的喜悦。最后大家的目的都达到了。透过这场演示会，华协为大家普及了一种新的绘画技能，同时也收获了一个愉快而又难忘的夜晚。（Sophia789）



桑榆之光 Newsletter



2023.05.20
第5期 总25期



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

发酵食品制作

家庭发酵食品面面观



华协于四月二十二号地球日举办了一场实用而有趣的云端讲座，主题是发酵食品。共有83个家庭的会员们踊跃参加。讲座由协会理事和种菜养花群群主丛岩女士主持、特邀身居渥太华的孙珊女士主讲。孙女士曾担任过山水自然保护中心的理事长，也是加拿大戴菜园农场和发酵厨房的生态小农。孙女士毕业于北京大学生物系生态学专业，之后又获得了美国乔治梅森大学环境科学与政策硕士学位。长期以来，作为一位学者和实践家，孙女士曾著书立说并将其理论研究付诸实践，积累了丰富的学识和经验，为大家上了一堂精彩的有关发酵食品的科普公开课。

讲座内容涵盖了发酵食品的多个方面。首先，孙女士介绍了什么是发酵食品，其文化历史以及不同民族的饮食习惯。其次，她引领大家深入地探讨了为什么人们需要吃发酵食品，不同种类的发酵食品，以及如何在家庭中安全制作发酵食品。此外，孙女士还分享了她在加拿大制作发酵食品的经验，特别是如何在家中制作自己的发酵食品。大家听得津津有味。

讲座的热点之一是与参与者的互动。孙女士在讲座中提供了丰富的信息，并回答了观众们提出的问题。群友们非常热情，积极踊跃地提问和讨论，从而创造了一个活跃而富有成效的交流环境。此外，孙女士还推荐了一些有关发酵的书籍，以帮助大家进一步深入了解和学习。

整场讲座的气氛轻松、愉悦，而且非常实用。参与者从中收获了很多有关发酵食品的知识，也获得了制作发酵食品的信心和启发。此次讲座也向观众们展示了孙女士丰富的知识和实践经验，同时也让他们了解到发酵食品的多个方面。这场讲座的成功表明华协为华人社区提供高质量、有趣且实用的活动的决心和能力，期待华协今后举办更多类似的贴近生活、对现实有指导意义的精彩讲座。(丛岩供稿)



桑榆之光 Newsletter



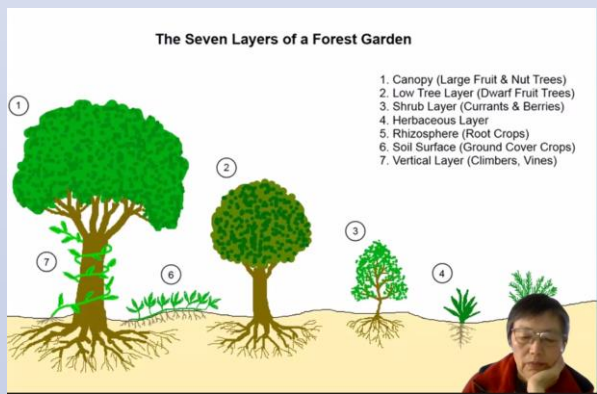
2023.05.20
第5期 总25期



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

有机种植

倡导有机种植 惠及温城百姓



4月29日华协特邀美国农业兄弟公司总裁徐仕林先生为大家做了一场主题为《土壤肥料和有机种植》的讲座，深受温城华人庭院种植爱好者们的欢迎。徐先生自获得土壤学博士以来，终身致力于土壤学和有机种植的研究与实践，曾发明了生物有机碳肥。此次讲座，徐先生着重为大家讲解了如何使用有机肥料，保护土壤环境，从而生产出不仅口感好而且更有益于身体健康的水果、蔬菜等农产品。



有机农场图片，一片绿油油的菜地，给大家洗洗眼睛吧！



WCSA 种菜养花群
土壤肥料和有机种植
Soil Fertilizers and Organic Farming

- 农业现状 环境现状
- 超级酶肥 核心技术
- 核心团队
- 产品成就 试验成果 用户反馈
- 市场运维

美国农业兄弟公司总裁
徐仕林博士

日期: 2023-04-29周六晚
时间: Winnipeg 8:00-9:00pm
Zoom ID: 2046664321
Password: 1234

关注<WCSA种菜养花群>
Email wcsa.wpg@hotmail.com to register
www.winnipegchineseSeniors.ca

Manitoba Building Sustainable Communities Program
Winnipeg Chinese Senior Association
温尼伯华人老年协会

海藻精

理想的全功能海藻肥

海藻精除含海藻酸外，它还含有植物必需元素氮(N)、磷(P)、钾(K)、钙(Ca)、镁(Mg)、硫(S)、铁(Fe)、锰(Mn)、铜(Cu)、锌(Zn)、钼(Mo)、硼(B)等；还含有植物可直接吸收利用的18种蛋白质氨基酸及植物生理过程有显著影响的植物生长物质(生长素、细胞分裂素、赤霉素等)；还含有维生素、核苷酸、腐殖酸及植物抗逆因子等。海藻精集植物营养物质、生物活性物质、植物抗逆因子于一体，是一种理想的全功能海藻肥。

中文名	海藻精
含有元素	钾、钙、铁、锌、硼、钼、碘、硒
优势	营养全 用量小 效果好等
主要功能	促进种子萌发，提高发芽率等
适用作物	棉花、果树、蔬菜、瓜果等

桑榆之光 Newsletter



2023.05.20
第5期 总25期



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

华协快讯

近期活动集锦



4月22日由曼省移民部长和协会会长们亲临现场答疑的新移民服务活动日太棒了!

知道吗? 4月29日, 华协的Face Painting 系列培训班开课了。这个培训班共分为8次课, 由Dani 老师主讲, 旨在为即将到来的七一国庆活动做准备。现有10位义工报名参加, 其中还有几位热心学习的青少年小朋友们。培训内容包括基本的绘画技巧和脸部彩绘, 比如, 如何勾勒简单的线条和制作几何图形, 如何使用颜料和其它工具来绘出美丽的图像等。Dani老师不仅幽默风趣而且动手能力强, 深得义工们的喜欢与赞扬。义工们通过这个培训班不仅可以学到一些基本的绘画技能, 还能在即将到来的国庆活动中大显身手, 大家都乐不可支。



去了吗? 04.30 的多元文化日活动好热闹! 还有华协组织的国色天香舞蹈队的表演呢!



亲爱的朋友们:
你若没有参加5月6日孙珊老师的早春植物(自然与女性)的讲座可就失去了一次宝贵的学习机会了。这位博学多才的女士向大家介绍了十种可食用的免费的野生植物, 同时介绍了如何辨识和采集这些植物的5本书和3个实用工具, 你若能够读到这些书并熟练运用这些工具, 你也可以成为专家了!