



Oh Canada--My First Volunteer Day



本期目录

国庆活动——1-7

曼马活动——8-11

本期编辑：穿花蜂

编委：

旭影
ROSE JU
杨素萍
王琳
曲惠妹
尹荔
LISA
戴蓉
雨朦
王凤岐

主编：Kris

Winnipeg Chinese Senior Association, are you serious? Mom! Let me be an 11-year-old girl to volunteer at the Canada Day celebration organized by this association. I had no idea before that, all I knew was that I was being dragged to a hot place on a sunny Saturday morning. I had also never volunteered before (I usually came to events) and I didn't know that you had to come so early (8 am), or that it took so many people (around 240) to make the event possible.

My sister, mom, and a few other volunteers were in charge of the information tent. That included handing out flyers, and Canada flags and making tattoos. I think I may have put on 800 tattoos. There were babies with chubby legs, elderly people, lots of other volunteers, and families that came over and over, people of all skin colors and ages, strong men (they are not easy to get tattoos because of the protruding muscles), some wearing headscarves, and our neighbors and my sister's classmates. That was the most tattoos I had ever put on! Here's how I do it. I put the tattoo on, wet it with a sponge, then hold it there for 30 seconds and slowly peel or slide it off. I had a pretty good reputation; a lot of my tattoos were perfect and pretty.

At around 10:40 the bouncy castles opened and in I went it was quite fun too, especially the snow mountain one and the Superhero one. After that, I participated in drumming, the bam, bam, bam. Looks like a lot of big names are coming to play the drums together. As soon as I saw how happy they were and felt that sense of togetherness I knew that we had brought them together as volunteers on that beautiful day.

If there are ever more events like this I defiantly want to participate. Why is Canada Day only once a year? Anyway, thank you for giving me this opportunity and I hope it happens again.

Lila Li





华协成功举办2023年度Canada Day 庆祝活动 作者：吴穹静

会员投稿

夏日骄阳，温尼伯的天空碧蓝如洗，2023年7月首日温度就达到了32度，不过高温并未驱散人们相聚的热情，温尼伯华人老年协会(WCSA)在Bridgewater Lakes Park举办的Canada Day庆祝活动，由近230位义工组成的志愿者队伍，为当日到场的8000余人，献上了一场丰富、精彩、多元的Happy Canada day活动！

活动当日还迎来了省长Heather Stefanson，国会议员 Terry Duguid，省议员Dougald Lamont, Jon Reyes, Kevin Klein, Obby Khan, Mark Wasyliv, Wab Kinew, 市长Scott Gillingham, 市议员Janice Lukes, Markus Chambers等众多省市府三级政府人员，以及温城华人文化中心等华人组织，来自日本、孟加拉、非洲族裔的表演者共襄盛举，整场活动展现出多元民族融合的特点，每一个鼓点，每一场起舞，每一次表演，每个人脸上的笑颜，都充分体现了加拿大文化的多样性和自由平等的氛围。



精彩演出处处掌声不断

从姜彦会长热情洋溢的致辞起，丰富多彩的一天拉开序幕，由天狮舞团和中国龙舞团带来的舞狮舞龙，气势磅礴，最能代表中华文化的生命力，引发现场所有人的目光追随；华协太极班带来的太极拳，打出一套以柔克刚的功夫魅力；80多岁会员参与其中的柔力球，健康和舞蹈相得益彰；曼省中文学院的儿童带来的《静夜思》《鹤雀台上》诗词朗诵，牡丹舞团表演的中国古典舞《红尘烟》，以及最有群众基础的排舞，都展示了中华文化的博大与曼妙。接着，才华横溢的吟唱式土著鼓手，将人们带到悠久的历史中，与地球母亲的心跳产生共鸣，呼应祖先的集体精神；由华人组织而成的北极光腰鼓队，展现幸福、自信、生活的乐趣；日本的日出太鼓，就像黎明前的日出，标志着新的一天、新的开始和希望；雷鸣般节奏的非洲鼓乐，则充满着生机勃勃的活力。除华人外，各族群人们也沉浸其中，欣赏和接受着这别样的文化和别出心裁的演出。



华协成功举办2023年度Canada Day 庆祝活动（续一）

会员投稿

全国鼓乐联奏省市府齐上阵

作为去年创造了吉尼斯世界纪录的全国鼓乐联动，依旧是今年全场的焦点，你瞧，省长、国会议员、省议员、市长、市议员们、还有华协的会长，主要赞助商们一字排开，手持鼓槌，蓄势待发，小小义工们手捧小鼓盘腿而坐，在主持人Michel的倒计时声中10, 9, 8, 7, 4, 3, 2, 1, 大鼓隆隆，小鼓咚咚，引爆了现场最热烈的气氛，给各族裔和社会各阶层都留下了深刻印象，成为现场当仁不让的点睛项目，协会更特别购置了无人机，由专门负责的义工从高空记录下这一精彩的瞬间。、新的开始和希望；雷鸣般节奏的非洲鼓乐，则充满着生机勃勃的活力。



如果你在空中俯瞰，Bridgwater Lakes Park中呈放射状散开的30多个活动摊位，有美食有活动有商品有宣传有服务，位于中央的还有喷泉！可谓应有尽有。草地上并列着8座从大到小的充气城堡，适合不同年龄的儿童畅快玩耍，细心的义工核对孩子年龄，引导他们到合适的城堡，尽情滑溜。这边有排起了长队的脸部彩绘，由数十位义工经过多次实操培训后，毫不停歇地为排队的来客精心彩绘，这位小朋友想要嘴角恐龙，那位小妹妹喜欢蝴蝶，还有大姐姐的精灵彩妆，全部安排上！紧邻其右的气球和风筝据点，也挤满人潮，头戴金色气球皇冠的义工就是最好的活招牌，在她灵巧的手指翻飞下，小狗鲜花爱心接连成形，画满美好想象的风筝被交到来客手中，个个爱不释手。咦，人人手中拿着的加拿大国旗和枫叶纹身哪里来的？原来是那边有几位小朋友在充当义工为人们分发和敷贴，脸上、胳膊、腿上，如同盖下的图腾印章，每个人都有了共同的印迹，在这样节日中，又有什么比一家人挥动国旗、用枫叶装扮自己更好的庆祝加拿大生日方式呢？

丰富活动全家游玩乐开怀





华协成功举办2023年度Canada Day 庆祝活动（续二）

会员投稿

多元融合和谐族群人人尽欢颜阵

活动现场，你能看到各种肤色和装扮的人群，有包头巾的，有戴头巾的，有各种年龄的，从刚出生的婴儿车baby，到蹒跚学步的儿童，活力四射的年轻人，举家出游的中年夫妻，到满头银发的老人，人人手中拿着、包上插着国旗，脸上身上贴着枫叶纹身，说着各自的语言，耳旁是各种的口音，在这样镜头中，有什么比这样色彩丰富，族群多元的其乐融融画面，更能表达一场庆祝多样性，增进文化理解，同时享受到很多乐趣的活动精神呢？



也许有人好奇，这样一场活动是如何举办的？主要筹办的刘会长等人会告诉你，筹备几乎从半年前就开始了，并且本次活动吸纳了有史以来最多的义工近240名。从中央舞台的礼宾、主持、表演，到环绕四周的后勤、咨询、影像，以及接待互动人数最多的脸绘、气球、城堡明星组，再到坚持到底的环保、交通组...义工们分为了18个组，在姜会长、刘会长以及各组组长的带领下，为所有人展示出了华人社区最有执行力和凝聚力的一面。

从早上8点开始，义工们就热火朝天地开展着设备搬运、舞台搭建、帐篷固定等工作，随后又井井有条地布置了摊位、预备接待与节目表演，以及源源不断地摄影、记录，并给来客们提供着经过培训的专业脸部彩绘、国旗纹身、风筝彩绘等附加服务，城堡、交通与环保组的义工们更是不畏炎热，在没有帐篷遮阳的情况下，仍始终坚守在岗位上，许多义工直至中暑都没有离开现场。别忘了WCSA作为一个老年协会，许多义工已经是55+以上的退休会员，这样的奉献与投入精神，令人敬佩。

与以往不同，此次华协还在最后一个月特别放开了义工的报名通道，给许多初来乍到的新移民一次参与活动的机会，一个近距离体验和感受加拿大文化和华人社区氛围的绝佳舞台，希望能帮助更多的华裔移民融入加拿大社会，扎根移民国，贡献移民国，当然，众多的新义工也为此次活动带来了诸多的新鲜感和新力量。

数百新老义工携手共开创





华协成功举办2023年度Canada Day 庆祝活动（续三）

会员投稿

众所周知，力量有时总是来自市场，在市议员Janice Lukes和热心商家Save on food等的大力支持下，此次活动还安排了免费的接驳巴士，10-15分钟一趟，并设置了自行车安放处，鼓励人们绿色出行，有效地缓解了现场的交通压力，安全路障，临时厕所和洗手站等后勤保障也得到了妥善的安排，各位议员的帐篷里也摆满了冰矿泉水，供游客们取用。

随着镜头的推移，就算你不在现场，当你看到这一幅巨大的、火热的现场画面后，你也一定会对这个国家的精神和凝聚力有了自己的理解，华协相信，通过举办这样的庆祝活动，一定能发出属于华人的“我爱加拿大”的声音，突出华裔族群的执行力与奉献精神，展示属于华人不可小觑的族群力量，同时也丰富着加拿大的多元文化，用自己的方式参与建设这个国家，达到愉快的双赢局面，并且希望通过每年举办这样的活动，形成在温尼伯华人新的传统，一代一代，发扬壮大，造福后人。

免费接驳
议员赞助
贴心善举





加拿大国庆节活动有感

作者：Boa

会员投稿

作为一个新移民来到加拿大半年，我对参加Canada Day活动感到非常兴奋和荣幸。这是我第一次亲身参与这样一项具有国家意义的庆祝活动，有幸成为华人协会的志愿者。这个经历让我感受到了团结和协作的力量，也让我更好地了解了加拿大社区的多样性和包容性。

在活动当天，尽管天气炎热，但每个组的成员都坚持在自己的岗位上，为了保证活动的顺利进行展现了大家的专业精神和团队合作的力量。

作为宣传组的一员，我肩负着向游客发放国旗、贴纸以及宣传华人协会的重要任务。这是一项充满意义的工作，我们的目标是吸引更多人加入华人协会，力所能及地给予新移民支持，并让游客感受到Canada Day的独特氛围。

表演组的精彩演出无疑为整个活动增添了许多色彩和欢乐。他们通过精心排练和舞台表演，为观众带来了一场精彩绝伦的视觉盛宴。

交通组的成员在活动期间尽心尽责地指挥交通，确保参与者和游客的安全。他们的负责和专业为活动的安全性和顺利进行提供了重要保障。

动物组的成员配合动物展示，为参与者带来了与动物亲密接触的机会。他们的付出让参与者深入了解动物世界，提高了人们对于保护和尊重动物的意识。

环保组的成员在酷热的天气下坚持巡逻，他们的工作确保了活动现场的整洁和环境的卫生，让参与者能够享受到一个清洁、舒适的环境。

城堡组的成员致力于维持秩序，确保孩子们的安全。他们投入大量时间和精力来组织游戏和活动，为孩子们创造一个安全、欢乐的环境。

画脸组的同仁辛勤工作了很长时间，他们耐心地为孩子们绘制精美的面部彩绘，使孩子们能够在活动中获得快乐和乐趣。

摄影组的成员肩负着记录活动精彩瞬间的责任。他们背着沉重的设备在活动现场不断移动，以捕捉最美的瞬间，为活动留下珍贵的回忆。

后勤保障组的成员为各个组提供了重要的支持和帮助，他们在幕后默默地工作，确保活动所需的物资和资源得到妥善安排，为每个组顺利开展工作提供保障。

还有风筝组，信息组，鼓乐组等等。这一切的背后离不开华人协会领导们的统筹安排和组织，他们的智慧和决策力使整个团队能够紧密合作，共同克服困难，为大家呈现一场精彩的庆祝活动。

在温尼伯，能够动员和组织如此庞大的义工团队（230名）参与活动并完成任务，确实是不容易的，这需要良好的组织和协调能力，同时也需要义工们的积极性和热情投入。通过参与和完成这样的活动，华人社区向整个社会展示了自己的凝聚力、奉献精神和组织能力，树立了良好的形象和声誉，是整个华人的骄傲。

加拿大以其多元化和包容性而闻名于世。在活动中，我看到人们不分种族、宗教或背景，团结在一起庆祝这个国家的成就。这种包容和尊重的氛围让我深受感动，也让我更加坚定了自己对加拿大的热爱和归属感。我期待着未来继续为这个有爱的组织，这个美丽的国家尽自己的一份力量。





华人老年协会庆祝加拿大国庆节 作者: Eric

会员投稿

加拿大，日期：2023年7月1日

华人老年协会在加拿大国庆节这一特殊日子举行了一场盛大的庆祝活动，以表达对这个美丽多元的国家的热爱和感激之情。华人老年协会作为华人社区的重要组织之一，一直致力于为加拿大华裔老年人提供支持和服务。此次庆祝活动旨在为华人老年人营造一个欢乐、团结和充满回忆的社交环境。

庆祝活动在南区广场举行，吸引了许多社区成员和义工的积极参与。活动中心装饰得五彩斑斓，洋溢着加拿大国旗的红与白，以及璀璨的各种表演元素。庆祝活动开始时，协会的领导致辞以及政府官员的讲话，向所有出席的社区成员致以热烈的欢迎和感谢。

活动现场呈现出了丰富多样的节目，其中包括舞蹈表演、儿童娱乐，舞龙、舞狮，击鼓等等表演。华人老年协会的会员们积极参与，展示了他们的才艺和热情。舞蹈演出展现了华人文化的优美和多样性，国歌演唱唤起了对加拿大的深情厚意，而传统的各种表演则让人们回想起过去的时光。

此外，庆祝活动还设有美食展览，展示了各地华人的传统美食。社区成员们品尝着美味佳肴，一边交流一边分享各自的故事和经历。这种文化交流的机会使社区成员之间更加紧密地联系在一起，同时也促进了多元文化的理解和尊重。

华人老年协会的庆祝活动不仅仅是对加拿大国庆的庆祝，更是一个向社区成员致敬的机会。华人老年协会感谢加拿大政府和当地社区对他们的支持，并承诺将继续为华人老年人提供优质的服务和关爱。

华人老年协会的庆祝活动在欢声笑语中圆满结束，但对加拿大这个美丽多元的国家的热爱将永远延续下去。华人老年协会希望通过这样的活动，为加拿大社会的和谐共融作出更大的贡献。





曼马漫步记

会员投稿

作者：思原

如果说有一种运动是静如处子动如脱兔，那一定是慢跑（长跑），平时练的时候一般是趁早晚凉快人不多的时候，可以独享静谧和安宁，内心只有跑步，安静得完全可以做一场效果不错的冥想，而参加比赛时特别像曼尼托巴马拉松（简称曼马）这样大型的比赛活动，则热闹得像过年，是集社交、家庭活动、以及运动于一体的最佳场所。基于以上，我今年给自己和儿子报了个曼马5000米比赛。

对于平时很少跑步也不善于长跑的我来说，这次报名是重在参与，同时想以身作则带动儿子一起运动。结果比赛那天好事多磨，我家离比赛场地比较远，本来平时进入赛区的主路已经封了，只能走郊区高速绕过去，结果清晨就起了大雾，能见度不到10米，好不容易下高速接近曼大（赛区），车堵得一塌糊涂，半个小时车才能走10米的那种，为了避免迟到，我和儿子不得不提前下车走过去，带上水和包，结果刚走到赛场没多久比赛就开始了，老公的车还堵在外面赶不过来，身兼数职（啦啦队、摄影师、补给、以及拿包的）的老公不在，我只能自己背着大包开始跑，为了留下永久地纪念，还边跑还边照相和录像，速度可想而知，最后我终于用45分钟跑完全程，如果跑步速度分等级，我这个速度被毫不留情的分在“散步级”（所以我给本文起了个名叫曼马漫步记），好在儿子跑得很快，平时几乎没有练习的他第一次跑五千就跑了个26分钟，属于跑者里的中级水平。

这次感触最深的是，跑步真的是一个全民运动，清晨六七点，比赛起点就聚满了扶老携幼的参赛市民，光参加五千米19岁以下的就有340人。比赛沿路都是几岁的孩子在家长的陪同下跑步，我跑得很慢，身边时不时有天真可爱的孩子超过我，路边还有耄耋之年的老爷爷老奶奶在给自已的家人或陌生人加油鼓劲，看到周围所有的人都兴高采烈，或朝气蓬勃，或笑容满面，感觉很幸福，人间很值。

在市民重在参与的同时，也能感受到运动的激情和精彩，跑步的终点是容纳3万5千名观众的巍峨壮观的体育场，除了沿途的啦啦队和加油声以外，当最后冲进体育场时，气氛一下上来了，高音喇叭传来解说员的愉快娴熟的声音，整个会场的轰鸣声，突然感觉整个世界都在关注你，你快成功了，要到终点线了，美好的世界都将为你敞开，太激动了，人生一辈子一定要冲一次终点线，这种体验太神奇了，更何况这个终点线跟马拉松终点线是同一个，我们参与的人都体验到了这种别样的幸福。

跑完了，每个人领到一个特制的奖牌，带着通红通红的脸，挂着奖牌，独自骄傲地漫步在热闹的体育场，到处是加油鼓励和笑容，突然好像忘记了自己的年龄，忘记了平时的那些个烦恼和不顺，人生一切如初见！





会员投稿

曼马之1/4马后感

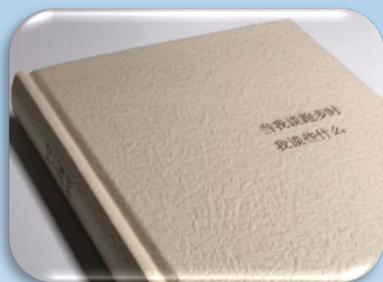
作者：大力

借着45届曼马的余温，一气读完了村上春树那本著名的关于跑步的书《当我谈跑步时，我谈些什么》。他是真正的跑者，更是文学大师，读完受益匪浅，读完也顿感望尘莫及。不过正如他在书中所说“在长跑中，如果说有什么必须战胜的对手，那就是过去的自己”。

2017年我开始跑步的起因应该是人到中年，身体，家庭和工作的三重重压，急需一个宣泄的出口和治愈的渠道。有幸跟谢老师相识多年，常常有机会听到他跑步的励志故事，终于记不清是哪一天，艰难的迈开了沉重的双腿。因为学生时代的体育课基本靠老师心慈才勉强过线，加上狂吃不胖的体质，我跟运动已经绝交多年。所以跑步伊始时一、二百米就已经上气不接下气，需要停下休息了。今天再回望，不仅完胜，甚至都快要不厚道地暗暗讥笑那个步履缓慢而沉重的气喘吁吁的自己了。

键盘侠说穷人才追求多巴胺，富人都寻找内啡肽；科学家说这两种神秘的化学物质都可以通过长跑来获得。所以无论贫穷富贵，跑步是为数不多的、可以让所有人免费获取喜乐和健康的源泉。在我们迈开双腿的那一刻，风吟雪落，四季穿梭的大自然也跟随移动的脚步活泼起来。霞光暮霭里，踏过一地的琐碎，穿过疲倦的壁垒，跑到最后，岂止是快乐，简直是豪迈了。如果再去跑曼马，不仅有到达终点拱门的荣光，还有现场无数义工和观众热烈的欢呼喝彩。更有非专业却胜似专业的华协摄影师们，阵仗十足的扛着长枪短炮，配合华协啦啦队们真诚的祝贺，留住难忘的每一个瞬间。

所以为什么不去跑步呢？在那样一段轻缓流淌的时间中，在那样一程自我修缮的空间里，生机勃勃的生命泛若不系之舟，欢畅而自由！





一个老曼马(老慢马)对曼马 的回忆 (老谢)

会员投稿

第45届曼尼托巴马拉松结束后，华协小秦会长鼓励大家写点所思所想，投稿于华协的Newsletter。看到这个信息后有点小激动，也想写点东西与大家分享。但是苦于没有文字功底，憋了半天也想不出个头绪来，索性决定唠叨一下对曼马的回忆。

回忆曼马，得把时针拨回到2009年4月。当时，一位同事组织一个5人接力团队参加曼尼托巴马拉松，但缺一位参加者，希望我能补缺。

没有金刚钻，别揽瓷器活。考虑到自己从不喜欢运动，也很少参加跑步运动，上次跑步可能还是几十年前大学上体育课的时候。试了一下连5分钟都跑不下来，没敢应许这个事。但最终经不住她的劝说接了这个活，选了接力赛中最短的一段，约7公里。就这样，离赛事还有两个多月，一个已经年过53岁的人穿上跑鞋开始了长跑锻炼，加入了跑马行列。

赛日早晨穿上带着号码牌的运动衫时，心情非常激动，这可是平生以来第一次，感觉好像自己就是一个运动员似的。走走跑跑，也不知用了多长时间完成了那7公里。回到家后，受到了凯旋英雄一样的待遇。孩他娘让好好休息、别做家务，晚餐还多了几样菜，喝了两杯小酒，好好庆祝了一番。

从此以后，对跑步这样一种枯燥无味的运动产生了兴趣，成了自己主要的锻炼身体运动。2010年参加了曼马的半马赛事，随之在2011年的曼马半马赛中跑出了1:58:25的成绩，这是自己迄今为止最好的半马成绩。

2014年的曼马是自己跑马路上的里程碑。在和一同事闲谈参加曼马的时候，他绘声绘色地说一定要参加全马，不完成全马不能算是一个marathoner。经不起他忽悠，参加了2014曼马的全马赛事。当冒雨跨过终点，特邀到场的同事父母，温村资深跑马人和他的太太给我戴上奖牌时，激动的心情难以言表(图1)，心里好像在呼喊：

Now I am a marathoner.





会员投稿

续前页

最难忘的莫过于参加2019年的曼马了。这一年，华协组织了由17名跑者参加的长跑队和阵容庞大的啦啦队，自己有幸作为长跑队的一员参加了半马赛事(图2)。有华协跑友们的鼓励，有华协啦啦队的支持，最终以 1:59:42 的成绩完赛。时隔8年，又一次在两小时内完成半马，再次实现了“半马破2”的梦想。

冬去春来，寒来暑往。年年都过父亲节，年年都要跑曼马。刚过去的2023年曼马是自己连续第15次参加的曼马赛事。在过去的14年时间里，除最初参加的那次接力赛外，还在曼马赛事中参加了7个半马和7个全马，也算称得上是个老曼马了。年龄越来越大，跑速越来越慢，在前不久的曼马赛事中，以67岁“高龄”，耗时5:18:18才完成全马，可真是一个老慢马了。看到完赛成绩，自己安慰自己：这个成绩好，寓意吉利，5:18:18 = 我要发，要发。

