



温 尼 伯 华 人 老 年 协 会

Winnipeg Chinese Senior Association

2021.10.20

总第 6 期

疫苗接种

你我TA

保护社区

靠大家

Protect MB
and

Do Your Part

目录

协会动态

WCSA News ...1

活动预告

Upcoming Events ...1

通告

Announcements ...1

活动回顾

Activity Glance... 2~7

会员之窗

Member's Window
... 8

协会日历

Calendar ... 9

主编: Kris

责任编辑: Grace W

编委: 尹荔

雨朦

王琳

杨素萍

丛岩

桑榆之光 Newsletter

协会2021年度会员年会 WCSA the 2021 Annual General Meeting

在这一年期间里,有一百多位义工,牺牲自己大量的宝贵时间,以各种形式,为老年协会的活动献计献策和奉献力量。协会理事会向所有支持和参加老年协会活动的人员和义工,表达深深的敬意。

The board of WCSA would like to point out that during this year, more than one hundred volunteers sacrificed their precious time and offered suggestions and dedication to the WCSA Association in various forms. We would like also to express my deep respect to all the people and volunteers who supported and participated in the activities of the WCSA.



活动预告 Upcoming Events

10月23日种子交流活动 & 冬瓜种植比赛

Oct 23: Seed Exchange & Winter melon planting competition

通告 Announcements

- 曼省设立2021年10月1日为老年日, 2021年10月为老年月
- Manitoba Proclaimed October 1, 2021 as Seniors and Elders Day and the Month of October, 2021 as Seniors and Elders Month.

协会动态

- 9月11日 金秋户外摄影班活动
- 9月13日 秋季健身班和兴趣班开学
- 9月16日《新冠病毒变异及疫苗接种》健康讲座
- 9月18日 厨艺俱乐部举办《秋月·秋歌·秋思》中秋晚会
- 9月19日 协会组织Terry Fox Run义跑活动
- 9月25日和10月2日 瑜伽班组织的瑜伽户外体验课
- 9月25日 协会召开2021年度会员年会
- 9月30日 ProtectMB 疫苗接种宣传活动顺利完成
- 10月2日《疫苗的安全性及有效性》健康讲座
- 10月8日 社区长者资源博览会
- 10月16日 协会举办曼省150周年和重阳节庆典活动圆满结束

WCSA

- Sept 11: WCSA Photography Club Outdoor Event
- Sept 13: WCSA Physical Fitness & Interest Class Begins
- Sept 16: WCSA "COVID-19 Vaccines and Variants" Health Webinar
- Sept 18: WCSA Mid-Autumn Festival Celebration
- Sept 19: WCSA Terry Fox Run
- Sept 25 & Oct 2: Yoga in the Park
- Sept 25: WCSA AGM
- Sept 30: WCSA ProtectMB Vaccination Campaign Completed
- Oct 2: WCSA "The Safety & Effectiveness of Vaccines" Health Webinar
- Oct 8: Pros Know Expo
- Oct 16: WCSA MB150-Sponsored Chongyang Festival Celebration Completed



活动回顾

9月25日 温尼伯华人老年协会2021年度会员

Activity Glance

温尼伯华人老年协会的年会于2021年9月25日在忆江南饭店举行。与会总计41人出席。

年会通过了姜彦会长代表协会发表的会长致辞，讨论并通过了秦葵副副会长提交的年度财务报告。之后，与会人员对协会过去一年的工作予以肯定，对今后的工作和协会的发展提出了很好的建议。

下面是会长致辞的节选。

“2020年无疑是令人终身难忘的一年。从去年的3月份开始，史无前例的新冠病毒疫情威胁到曼省人，也威胁到我们老年协会的会员们。

在曼省确诊第一例新冠病人那天起，协会便果断地停止了所有线下活动。并即刻把素描课和声乐课转换成网上上课的形式。

疫情初期，协会参加了社区为武汉募捐的活动，组织了为武汉加油的活动，并为社区居民免费派送了由匿名义工捐赠的上万只防护口罩。为了活跃会员们的业余生活，先后开办了网上种菜养花，厨艺，手工和缝纫俱乐部。

我们共组织了三场有关新冠的网上健康公益讲座，内容包括对新冠疾病的认识，如何预防疫情中可能发生的焦虑情绪，以及新冠疫苗的知识。每次都有超过百人参加。

同时，还把太极，广场舞和健身操这些健身项目改成免费的网上形式，之后又先后增设了瑜伽课，八段锦和排舞。最近，我们又增加了柔力球项目。累计参加人数达到数千人。

在原有的两个素描班和两个声乐班的基础上，我们增加了素描三班，还开设了3个彩绘班，2个手机摄影班，以及1个英语中级班。总共有近200名会员参加了这些课程。

大家一定会记得，2020年圣诞新年期间，我们组织了丰富多彩的云端活动，包括娱乐晚会，厨艺美食展，种植经验交流讲座，专业兴趣公开课，等等。2021年2月12日，我们还成功地举办了第一场网上春晚，吸引了400多人参加。

此外，我们利用疫情缓解的间隙，在2020年9月末举办了现场种子交换活动；2021年初，我们还组织了“2021，我的期待”为主题的征文活动。

2020年11月到2021年2月中，我们圆满地完成了加拿大红十字会的的项目。这个项目的亮点之一，是众多的义工，顶着顶风冒雪，挨门挨户为社区近百位上了年纪的人们，提供免费的食物和防疫用品。

2021年3月份，为了响应省政府号召人们呆在家里预防疫情，保持交流促进健康，我们动员诸多的义工，在一个月的时间里，为社区

居民提供免费的全天候健身活动，在义工们的共同努力下，我们非常圆满地完成了省政府“Safe at Home”的项目。

在近一年的时间里，在协会倡导的健康和快乐理念的基础上，我们充分利用网上交流的形式，除了坚持各种教学班和健身班，还举办了大量的网上活动。种菜养花群和厨艺群开办了多场经验交流活动。手工制作了大量的口罩，围裙，等。既保证了会员们的安全，又让会员们保持了活跃和沟通。

过去的一年，协会的活动，得到了加拿大各级政府和公益组织的鼎力支持。由于及时和充足的经费支持，使得我们可以开展丰富多彩的活动。我代表温尼伯华人老年协会和1200名会员，向加拿大各级政府，向加拿大红十字会，向支持和赞助我们的商家，表达真诚的谢意！

老年协会这些项目和活动的成功举办，离不开广大会员朋友的厚爱。尤其需要指出的是，在这一年期间里，有一百多位义工，牺牲自己大量的宝贵时间，以各种形式，为老年协会的活动献计献策和奉献力量。我向所有支持和参加老年协会活动的人员和义工，表达深深的敬意。

去年我曾说过，当我们真的到了老龄的时候，希望能有个温暖的活动场所，有一些合适的活动项目，有一群熟悉的，有着共同爱好的近朋好友。一年来的经历和感受使我坚信，我们一定能够按照当初的理念和设想，不改初衷地、一如既往地吧老年协会越办越好，让更多的人加入到我们的团队中，并让更多的人从中受益。我坚信，我们的设想一定能够实现。





活动回顾

Activity Glance

9月18日 厨艺俱乐部举办《秋月·秋歌·秋思》中秋晚会

WCSA Mid-Autumn Festival Celebration on September 18



秋歌唱晚

作者：毛小燕

莫道早魁太猖狂，午后立秋涝又长，
草地返青心情爽，好似春天生机盎。
是谁敲打我的头，拉着衣襟不松手，
抬头一瞥尽释然，原是它说已成熟。
丝瓜架下斑斓彩，外孙仰脸把瓜点，
一二三四五六七，最终还有漏网鱼。
不是小儿数学差，实是丝瓜太狡猾，
叶前叶后都有头，条条串串还是瓜。
公花迎阳黄一片，雌花低头孕瓜串，
各行其是职责明，是花不定要结瓜。
秋凉蚰蚰鸣唱稀，鹿群增口又添丁，
秋菠碧翠韭菜鲜，菜园更季又焕新。
清秋美景赏枫季，不及庭园一畔席，
弄孙玩菜乐融融，人生如若初见。
潇潇夜雨冬将至，只有暮秋靓丽行，
老当益壮穷当坚，夫唱妇随度晚年。



点赞毛小燕

《秋歌唱晚》一诗

群友 Sherry

曲谱大地五条垄
含饴弄孙兴致浓
田园丰收美景图
尽在秋歌唱晚中

【长相思】中秋感怀

作者：秦葵嗣

枝叶黄，落叶黄。
明月清风送菊香。
孤灯伴晚凉。

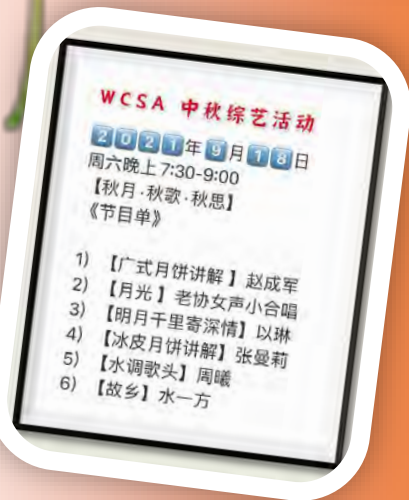
似吾乡，非吾乡。
起看星光连万窗。
寄情千里长。

【秋月吟】中秋感怀

作者：刘松岩

秋风柔，秋风柔，
月色平添异客愁，
离愁心里留。

秋风柔，秋风柔，
月夜静思故土游，
旧情无处收。





活动回顾

Activity Glance

9月19日 Terry Fox Run 慈善义跑

WCSA Terry Fox Run on September 19

利用今年Terry Fox Run的契机，老年协会号召协会户外群里的会员们自愿为这个公益组织义捐。并于9月19日，在King's Park，组织了跑步、徒步和自行车的运动，自行车慢骑和呼啦圈的娱乐，放飞帝王蝶的保护自然行动，宣传接种新冠疫苗，以及现场检测随机血糖的健康项目。

这一天，是9月份难得的好天气。从早上9:30开始，义工们就早早地来到现场，布置桌椅，设立会旗。由于风大，协会横幅的设立遇到很多困难。在现场人员的不懈和共同努力下，协会的横幅终于醒目地展现在活动现场。

很快，筹委会的成员和义工们，按照分工，各值其责。Eva和金岩在逐个核实疫苗接种卡；李云和朱福琴为大家检测血糖；王琳和丛岩在现场负责接收募捐款；张晓萍和Jasmine跑前跑后，去捕捉珍贵的瞬间；会长姜彦等为大家分发食物；刘松岩提供饮水；跑步之前，李咸宝、王琳，秋婵和Grace等带着大家做广播体操；谢永寿，朱蕾和黄波带头开始了10公里的跑步；很多会员在路边为运动员们加油；Grace王记录各项活动的成绩；小秦组织自行车慢骑，尹浩海主动为自行车慢骑活动计时；等等。并且，大家也不局限在自己的分工范围，一直保持相互协助，还有一些会员主动伸手协助义工。所有这些，保证了整个活动的顺利圆满。

活动开始后，谢永寿，朱蕾和黄波等带领了10公里的奔跑，很多会员或跑，或走，或骑，都加入了运动的行列。看到几位跑完10公里的会员携手冲到协会横幅下面的终点，大家齐声鼓掌呐喊。之后，大家把当天各自运动的数据提交给Grace，可以看到，尽管数字不同，但大家都保持了一种活跃的状态。参加Terry Fox Run，不仅仅是锻炼一次身体，更多地是一种态度，是对Terry Fox那种不向命运屈服，自己患病依然想着大众，想着无数身患癌症的人们，这种精神和境界，是值得我们敬佩和学习的。

午餐后，就开始了娱乐活动。大家兴致勃勃地尽可能把自行车骑到最慢，但不能停下来。由于是草地，骑车技术也有些生疏，大家耐心地练习和熟悉，很快，每个人都以自己为目标，不断进步。



作为这项活动的一个节目，丛岩和雯雯带来了两只帝王蝶。我们邀请当天到场的为协会多项活动提供慷慨赞助的，在Investors Group担任总监的王睿先生来放飞。记得上次丛岩和雯雯放飞还是在协会的首届美食节，这样的保护环境保护自然的行为，为我们的这项活动增添了色彩和意义。而10岁的雯雯和只有6岁半的Malik来参加我们老年协会的活动，为现场带来了生气和活力。

随着生活水平的提高，工作节奏的加快，和科学技术的进步，人们的户外活动大为减少。很多疾病，尤其是心血管疾病和代谢性疾病在老年协会会员中的发病人数逐日增加。我们注意到，很多会员对这些疾病缺乏透彻科学的了解，表现出满不在乎或过度紧张的现象。为了给会员们就患病、防病和治病方面提供交流经验、分享体会、学习知识的平台，近期，协会成立了一个健康信息群，集中在心血管疾病和代谢性疾病，尤其是糖尿病方面的经验和知识的交流和沟通。所有老年协会的会员都可以加入。

当天，健康信息群的负责人李云带着血糖计，为现场的会员们检测血糖。每一次测定后，她都要不厌其烦地解释血糖值的意义，以及讲解自己控制血糖的体会和知识，并提醒血糖水平异常的朋友，及时看医生，注意健康饮食，适当锻炼身体。这样的群和活动，是协会的一个重要组成部分。

作为这项活动的重要部分，协会号召为Terry Fox义捐，很快，大家陆陆续续地在协会的专用网站上，为癌症研究捐出了\$755加元(截至9月20日)，远远超过当初设定的\$200。我觉得，用多么美妙的辞藻来描写这些富有爱心充满责任感的会员们，都不过分。

这次活动，协会高度重视。事先成立了由10名义工组成的筹委会，几个月前就多次开会，开始了规划和筹备。这些成员出谋划策，尽职尽责，从规划到实施，筹委会的成员们付出了很多的努力，提出了很实用的建议，做了很多实实在在的工作，从地点的选择，午饭的落实，路线的试跑，接种的核实，场地的摆设，捐款的方式，活动的安排，等等，都有这些成员们的付出。

在此，代表老年协会，对筹委会的成员，对所有的义工表达真挚的敬意，对所有前来参加这项活动的朋友们，表示真诚的感谢。





温尼伯华人老年协会

Winnipeg Chinese Senior Association

活动回顾

Activity Glance

9月16日《新冠病毒变异及疫苗接种》健康讲座
Covid-19 Vaccines and Variants Health Webinar
on September 16 by Helen Liu PharmD RPH

10月2日《疫苗的安全性及有效性》健康讲座
The Safety & Effectiveness of Vaccines Health
Webinar on October 2 by Dr. Guoxiang Ma

温尼伯华人老年协会健康系列讲座
Covid-19 Variants & Vaccination

新冠病毒变异和疫苗接种

Speaker: Helen Liu, PharmD RPH
主讲人: 刘晨, 药学博士 注册药剂师

Helen Liu is a recent graduate from the University of Toronto's Leslie Dan Faculty of Pharmacy and received her PharmD with honors. As a pharmacist, she is currently completing a residency with the Winnipeg Regional Health Authority and is working at the Health Sciences Centre.

刘晨, 毕业于多伦多大学 Leslie Dan 药学院, 目前正在温尼伯地区卫生局完成住院医师培训, 在健康科学中心工作。

Language: English & Mandarin
讲座时间: 9月16日, 周四晚上 7:30 - 9:00 PM
Time: Thursday, September 16, 7:30-9:00 PM
Zoom ID: 204 999 4321 passcode: 1234

Funded by the Government of Canada's Home Frontiers for Seniors Program



温尼伯华人老年协会健康系列讲座

疫苗的安全性及有效性
The Safety & Effectiveness of Vaccines

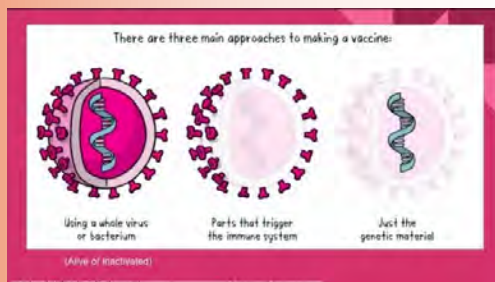
主讲人: 马国祥博士
Speaker: Dr. Guoxiang Ma

Main contents: 主要内容

- A brief history of the production of vaccines 简单回顾一下疫苗的产生历史
- Research, development and evaluation of vaccines 疫苗的开发, 研制及评估
- Manufacturing vaccines 疫苗的生产过程
- Vaccine storage and transportation 疫苗储藏和运输
- Post-market surveillance program 疫苗的市场监控
- Overview on the safety and efficacy of vaccines 疫苗安全性和有效性总结

讲座时间: 10月2日, 周六晚上 7:30 - 9:00 PM
Time: Saturday, October 2, 7:30-9:00 PM
Zoom ID: 204 999 4321 passcode: 1234

Funded by the Government of Canada's Home Frontiers for Seniors Program



Research, Development and Evaluation of Vaccines Exploratory stage and Pro-clinical Stage

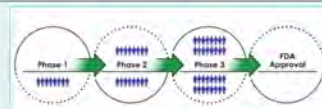
Step 1: Characterize a pathogen including classification, nomenclature, structure and function etc. 病原的鉴定

Step 2: Determine antigen (抗原) or piece of a pathogen can stimulate an immune response (免疫反应). In covid-19, spike protein (刺突蛋白).

Step 3: Extensive pre-clinical (临床前) testing in animal model to gain insight into the safety and immunogenicity (免疫性)



Research, Development and Evaluation of Vaccines Clinical trial stages



Phase I: Less than 100 subjects, open-label or non-blinded (开放标签或非盲性). Safety and immune response (免疫反应).

Phase II: Hundreds of subjects, randomized (随机), placebo control (对照) Safety, immunogenicity (免疫性), doses, schedule of immunizations (接种), and the method of delivery etc.

Phase III: Thousands to tens of thousands of subjects, randomized, double-blind placebo control Safety and efficacy

How do viral vector vaccines work?

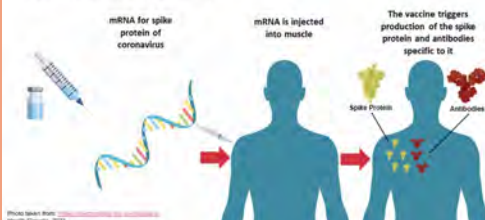
I.e: AstraZeneca, Johnson & Johnson

- Uses a harmless virus to carry the blueprint for the spike protein.
- The virus will enter our cells and produce the spike protein found on the surface of the COVID-19 virus.
- Our cells will display the spike protein on its surface
- Our immune system sees it as a threat and produces antibodies and activates other immune cells to fight off what it thinks is an infection.



How do mRNA vaccines work?

I.e: Pfizer-BioNTech, Moderna



Research, Development and Evaluation of Vaccines How was the vaccine developed so fast?





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

活动回顾

Activity Glance

9月11日金秋户外摄影班活动

WCSA Photography Club Outdoor Event on September 11





活动回顾

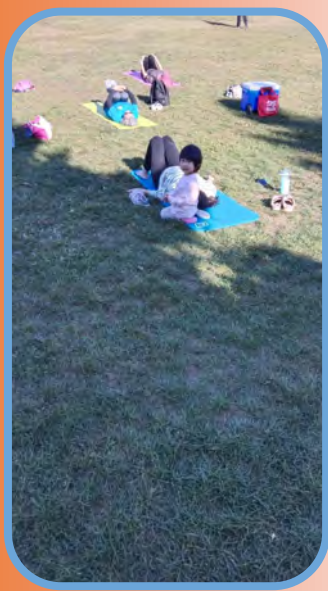
Activity Glance

9月25日和10月2日 瑜伽班组织的瑜伽户外体验课

“Yoga in the Park” on September 25 & October 2

瑜伽是去年协会增添的免费健身课。一直以来，在Zoom教室教学。最近，随着疫苗的广泛接种，大家有幸在老师Mia的倡导下，在King's Park进行了两次面对面户外体验课。

所有参课同学都体验到户外课是如此的不同，置身于自然之中，呼吸着新鲜空气，在轻柔的音乐中舒展身体，仰望着云层中散露出的蓝天，微风习来，生活中的烦恼和压力渐渐远离，感受着天人合一，返朴归真的乐趣。





会员之窗

Member's Window

“君子动口不动手”新解 ——记一个愉快的“劳动节”

作者：Sophia789

“君子动口不动手”的原意大家都不陌生，意思是在遇到有争议的问题时，有文化、懂礼貌的人会以理服人，而不是以拳脚相加，打斗告终，所以被尊称为“君子”。今天在这里根据它的字面意义，我要幽上一默，赋予它一个全新的解释：“君子只张口吃不动手做”。为什么要这样“强词夺理”呢？有两个原因：一是它的字面意义之一似乎告诉了我们这样一个浅显的道理；二是身边还真有那么一个人就是这么实践的。

话说“劳动节”这天一大早，先生就向我许诺：他要充当“大厨”一天，让我享受一下节日的清闲，高兴得我乐不可支，哼着小曲儿就溜进了书房。台湾女作家龙应台的散文集《目送》正好摊在桌上。我瞅了一眼目录，“幸福”这个标题迅速映入了眼帘，我便坐下来静心阅读。在这篇散文中她一开始就写道：“幸福就是，生活中不必时时恐惧。开店铺的人天亮时打开大门，不会想到是否有政府军或叛军或走投无路的饥饿难民来抢劫。走在街上的人不必把背包护在前胸，时时刻刻戒备。睡在屋里的人可以酣睡，不担心自己一醒来发现屋子已经被强制拆除，家具像破烂一样丢在街上……”正读得津津有味，忽听先生喊话：“喂，想不想开车到公园去转一转？”我说：“我想骑车去。”“好啊，就骑车。”先生爽快地答应了，我知道，凡是跟身体锻炼有关的，他都会一概地支持。



很快地，我们就一前一后地上了路。我们先沿着往曼尼托巴大学方向去的人行道走，目的地是国王公园(King's Park)。这是离我们最近的一个公园。初秋的早上，雨后天晴，景色清新，周围的一切静谧安然，我们顿觉骑车好爽。

路过智慧公园(Smart Park)的时候，两个“近视眼”都忘了戴眼镜，远远地仿佛看到草地上长出了一大片灰色的“野蘑菇”，排列得整整齐齐、密密麻麻的；再走近一点看，这些“野蘑菇”还会轻轻地移动；更近一点的时候，这些“野蘑菇”竟“噌”地一下子飞了起来，原来两个“近视眼”误入草地深处，惊起了一滩鸥鹭。眼前看上去就像是战争年代盘旋在空中的轰炸机一样的海鸥煞是壮观！我们赶紧停下来，观赏、拍照。骚动不安的鸥群经过我们的搅动，刚刚慢慢地平息下来，天空自西向东又飞来了另外一支“大部队”，在此歇息的鸥鹭们又一次腾空而起，这次给我们的感觉不是外来的骚扰和惊吓，而是欢欣鼓舞地在迎接来宾。

告别鸥鹭，再往前走一点，有一个历史悠久的人工湖。几年前湖上建起了一座横跨东西的玻璃房子，远看像是一座桥。听说是一个单位的办公场所，看来这单位的领导们还真有些独出心裁、贪图享受。湖外有三五成群的野雁：有的在散步，有的在戏水，嘴里还“咕咕咕”地哼着小曲儿。我们稍作停留，仔细地倾听了野雁的歌声，不禁对加拿大的生态环境保护工作肃然起敬。



我们一边慢悠悠地骑着单车，一边观赏着沿途的风景，感觉美极了。我们看到了一些设计风格多样的老房子，还有许多从老房子的围墙里

好奇地探出头来的花果树，大多是沙果和苹果树。这时候这些果子们已经浓妆艳抹，涂上了红红的脸蛋，开始招摇过市，赚取游人们的“青睐”。我们看着，真有些“垂涎三尺”之感，处于道德的约束，也只能远远的拍张照片作为“精神会餐”。

叮铃铃…不一会儿，我们就来到了国王公园。早晨来公园遛狗的人很多。我们也加入了他们的行列。活蹦乱跳，到处都想嗅一嗅的好奇的小狗儿们给我们的散步带来了无穷的趣味儿。无形中，我们跟着它们的寻寻觅觅，心情一点也感觉不到冷冷清清，更别提李清照女士当年的“凄凄惨惨戚戚”了，眼睛“滴溜溜”地乱转也得到了极好的锻炼。最有趣儿的是蹬着露珠晶莹的草地，我们巧遇了一位多年不见的“老朋友”——一个身着绿色“迷彩衣”的小青蛙。它的衣服的颜色和青草匹配的天衣无缝，若不是突然感觉脚前有一点小小的动静，我们根本感觉不到它的存在。聪明的它，我们走动的时候，它藏在草丛里纹丝不动；

等我们停下来的时候，它却“噌”的一下跳出老远的距离，还真有点“老奸巨猾”的味道，让行动迟缓的我们虽然急忙紧追几步，却再也逮不着了，可能又屏声静气地和我们玩起了“捉迷藏”的游戏吧。

沿着人行小道散步，我们观赏了初秋的花草，和渐渐地被一小块儿、一小块儿地染得红、黄间绿的树梢。但总的印象是：初秋的公园依然生机勃勃，五彩缤纷的、蜡染一般的树梢比起夏天一袭的绿色更平添了几分妩媚。因为天气凉爽宜人，所以来公园游玩的人还真不少。我们看到有散步和跑步的；有练习打高尔夫球的；有遛狗的；还有一对儿聪明的年轻夫妇，带着一个1岁多的小女孩在练习走路。那松软的草地像厚厚的地毯一样，对担心摔跤的小孩子来说，真是绝佳的天然训练场。“天下自有聪明人，聪明之人处处有”这是我当时触景生情、脑海里匆匆的一点闪念。

回到家里，冲了个热水澡，顿觉神清气爽。重新翻开那篇叫做《幸福》的散文来阅读，我深深地感到，今天我“单骑捉秋”的幸福指数似乎也不亚于龙应台女士文中所言。今天的我，自由自在地呼吸着新鲜的空气，赏心悦目地观赏了沿途风景，不仅身体得到了锻炼，脑子也极为放松，还有不用当“大厨”的优待，更是锦上添花。可是，你们也不要以为我是把自己的幸福建立在别人的辛苦之上啊，先给你们打个“预防针”：“好戏一定要看到最后”。到了晚饭前，先生突然对我宣布：“咱们下馆子去了！”“下馆子？”“我大吃一惊：“你不是说要当‘大厨’吗？”“嗨，怎么说，咱也算得上一个小小的‘君子’吧，常言说：‘君子动口不动手’嘛。”他嬉皮笑脸地说。原来他是一位“君子动口不动手”新解的忠实实践者。于是，我们的“劳动节”就在这灯红酒绿、举杯祝祝的餐馆里画上了圆满的句号。

在驱车回家的路上，我暗自思忖：今天的“劳动节”倘若不是先生上演了一出“君子动口不动手”的游戏，或许不会有这样“柳暗花明又一村”的惊喜吧？所以我笃定：生活中不能缺少文学、艺术，也不能没有游戏。“君子动口不动手”新解尽管给一个“懒人”做了“挡箭牌”，还是有其积极意义，让我们度过了一个愉快的“劳动节”。





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

协会日历 Calendar

September 2021 — December 2021

September 2021

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	1	2	3	4	
5	6 HOLIDAY	7	8	9	10	11
12	13 First Day of Term	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	Notes				

October 2021

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

November 2021

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	Notes				

December 2021

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

WCSA2021重阳节 (MB150) 活动赞助商

IG WEALTH MANAGEMENT

Ray Wang
B.Com (Hons), PFP
DIVISION DIRECTOR

204-489-4640 ext. 5291
ray.wang@ig.ca
Unit 2-480 Steeles/Highway Parkway, Wpg.
Fax: 204-489-0038
Toll Free 888-255-4828 ext. 5291

三城地产 一如既往
诚信, 诚实, 诚恳
竭诚为您服务...

联袂无数的三城地产团队是您买房卖房的不二之选

热诚服务在联袂和有意愿进入地产行业之精英人士
加入三城地产, 圆您温尼伯一流地产精英梦!

电话: 204-266-8200
陈瑞华, 周, 周
微信号: GABRIELLA12177
www.3cities.ca

张学勇移民公司
二十年移民品牌, 更值得您的信赖

1. 快速移民服务秋季季招生
2. 留学专业生大量工作机会招聘
3. 加国家长长期福利和旅游转学
4. 曼省SUV创业移民项目招募

曼省老牌最大移民公司, 周周服务每一位客户
公司地区新办公民及移民项目进行中

电话: Cindy 416-333-1111
地址: 1007 Pembina Hwy., Winnipeg, MB, R3T2V5

温尼伯中华社区基金

Active Well Connection Centre

1111 11th Ave S
Winnipeg, MB R2C 1V6

Phone: 204-788-8888
Fax: 204-788-8889
Email: info@activewellconnection.ca

RBC