



# 金魚

金魚在水中的舞動好像一個舞者，在當中游耍的時候，產生的韻律是很美的，這次示範的是金魚。

### 浮萍

用一支中號的狼毛筆，以淺綠色，搭少許紅色，產生草綠的效果。因為是遠景，我們畫成鵝蛋形，由兩筆畫成，並試用不同的綠色，增加它的變化，遠的會畫細一點。

### 金魚

#### 魚頭

畫金魚的頭要注意一件事，頭是會釐定金魚的游動方向，所以如果要向下的時候，畫牠的頭就要向下，反之亦然。洗筆，用硃砂紅，橫向一筆，筆是壓下去，向橫掃。我們畫四條金魚，在浮萍裡再畫多一條。

#### 魚脊

洗筆，用深紅色畫魚脊，魚脊壓下去是尖的，為了顯出魚在游動，筆畫可以彎曲。

#### 魚肚

先吸乾筆的水分，落少許淡墨，用少許紅，然後在兩旁畫魚肚。

畫魚肚要留意魚的動態，好像這條面向著我們，一邊畫闊少許，另一邊畫窄一點；另外一條則兩面可以均勻一點，然後，這個闊些，那邊稍窄。

#### 魚尾

筆要多點水分，很淡的紅色，筆尖沾深一點的紅色，或

在筆尖再點少許墨。畫魚尾的時候，筆尖落去，運筆就是當你壓下去的時候，要向左或向右壓，然後第二筆、第三筆，魚尾就畫好了。

#### 魚鰭

在近兩個魚鰭位置落筆，肚那邊一個便不畫了。這就是魚的基本造型。

#### 魚嘴

把筆拖乾，沾焦墨，走弧線，兩筆畫嘴。

#### 魚眼

點魚眼的時候，切記魚頭部分，不要讓牠完全乾透才點下去，可以用手來試它的濕度，去到八、九成乾，在前頭點一個半圓壓下去。

#### 魚鱗

用銀色，營造魚鱗反光的的效果，接近尾部大點一些，去到頭部就細一點。

最後，轉用一支細號的狼毛筆，在浮萍下面畫少許水草，增加氣氛。

還有，前面的金魚可以畫一些紋理，加了這些線條，動感加強了。

金魚已經畫好了。📍

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收看本文影視版視頻。



1. 畫浮萍的時候，不同的綠色，增加它的變化。



2. 畫金魚的時候要看魚的動態。



3. 畫魚尾，筆要多一點水份。



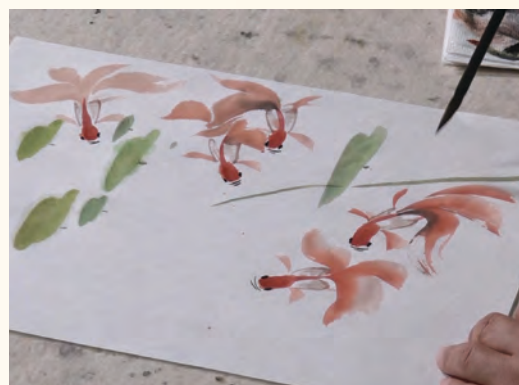
4. 用同一支筆畫魚鰭。



5. 畫第五條魚時，用淡一點的顏色，讓牠產生空間的感覺。



6. 點魚眼的時候，切記魚頭的部份不要讓牠完全乾透才點下去。



7. 轉用細號狼毛筆，加些水草，增加氣氛。



8. 在金魚上畫一些紋理，增加動感。



# 化痛苦為助人的力量

蘇關南

### 任何人都會經歷痛苦

任何人一生之中都免不了會經歷不同的痛苦——失戀是一種痛苦、離婚是一種痛苦、在破碎家庭中長大是一種痛苦、有叛逆的兒女是一種痛苦、長期病患是一種痛苦、照顧長期病患的家人也是一種痛苦……這些痛苦可以一生存留在腦海之中，驅不散、忘不了。不過，經歷過痛苦的人，對活在痛苦當中的人比較能體諒了解，也許因為自己也走過類似的人生路。

當然，經歷過痛苦的人，到今天想起以前的痛苦，可能仍然會感到憤怒、不滿、自責、自憐等；可是，與其再在回憶中給痛苦折磨，為甚麼不多走一步，把過去的痛苦轉化成助人的力量，去幫助其他身陷痛苦之中的人？要是這樣做，過了不久你或會發現，你內心的痛苦不知怎的竟然減輕了很多。

### 好爸爸肝衰竭而離世

曾在報章上看過一段香港新聞：一個32歲的好爸爸為了養家，一天打兩份工，日間做私人司機，下班後便去與友人合資經營的餐廳當廚師，每天工作十多小时，身體捱壞了也不知道。

有一陣子，他的面色和眼白忽然發黃，立刻到急症室求診，證實因肝炎引致急性肝衰竭，急需換肝續命，刻不容緩。

經傳媒報導呼籲後，有百多名市民致電查詢，又有30人前往醫院了解詳情，更有8人做了肝臟檢查，可惜經醫生接見後，仍找不到合適移植的肝臟。到最後，好爸爸黯然離世，遺下9歲的女兒和辭掉工作照顧丈夫的遺孀。無助的兩母女傷心欲絕，雖然前路極其難行，但總得要堅強活下去……

### 以愛的行動支持別人

看到這段新聞，我是這樣想的：為甚麼只有8個人願意捐肝，不是有百多人致電查詢嗎？不是有30人到過醫院了解詳情嗎？為甚麼不可以多走一步，接受肝臟檢查，看看是否適合移植？我相信越多人願意做肝檢，越會提高找到合適肝臟的機會，這個好爸爸可能不會死了吧！這種行動不但可以救回一個男人的生命，改變他的下半生，也同時改變了他太太和女兒，也改變了整個家庭，一點的犧牲就可以成全一家人了。

化痛苦為助人的動力，我們不可能消除人間一切痛苦，卻可以使身陷痛苦的人感受到人間有愛；這種愛的行動，可以支持別人無論經歷甚麼痛苦，仍然有力量繼續活下去。📍

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



### 姊妹送來口罩和粽子

教會姊妹打電話問：「你需要口罩嗎？中午之前，我送到你門口！」在這非常時期，口罩已成為珍貴之物，現在朋友還親自送來，真是滿心感恩！

我做了20年麻醉師，那時幾乎全天候佩戴口罩，手術室裡戴口罩是為了保護患者，不讓我們的飛沫引起病人傷口感染。每次進出都必須更換口罩，從沒計算用量和費用，怎麼也想不到有一天在手術室以外，戴口罩竟成生活常態，有時還有錢也買不到。

中午之前，門鈴響了。妻子打開門，對著已經退後好幾步的姊妹大聲說：「謝謝你！」進屋後，妻子將兩個裝著口罩的大塑膠袋放在餐桌上：「哇，你看！」

老母親聽見聲音也過來瞧個究竟，高聲地點收：「一、二、三、四、五！誰買的？一盒有20個口罩。」母親興奮地宣佈她在另一個袋子裡的發現：「這裡還有五隻粽子！」

疫情嚴重，我們遵守政府規定，堅持高齡父母不要出門。雖然每隔幾天就從餐廳買幾道他們愛吃的菜色，可是不能外出走走，確實讓他們頓時少了好多人生樂趣。

### 張教授寄來一箱口罩

許多獨居老人，家人也只能供應他們生活基本

需要。年輕人還可以上網消遣、網購、參加網上會議、出外購物等，但老人卻斷絕了所有社交活動；母親只能在後院的菜園澆澆水，她和我失智的父親徹底成為「家中的囚犯」。

母親笑逐顏開：「好大的粽子喔，這是買的還是誰包的？」我好久沒見她如此興奮了。

老母親說：「要趕快向人道謝！」午餐後，我滿心感謝打電話給送禮的姊妹：「謝謝你，實在是太感激了。粽子真的很好吃；不但有口罩，還有口福。怎麼這麼客氣！」

姊妹問我：「你還記得張教授嗎？幾年前他來訪學，他可沒忘記你。」

她給了我幾個提示後，我終於想起來：「哦，我想起來了，我們在你家聚餐過，也一起包水餃。」姊妹說：「他看到新聞說我們這裡疫情嚴重，然後寄一箱口罩給我們，昨天終於收到。」

「我和張教授見面，已經是好久以前的事，你一直跟他有聯絡？」我問。

### 表達我們的慷慨關愛

姊妹說：「他特別提到要給你一些口罩。他說，那時他和太太的關係很緊張，你當時給了他很多寶貴建議和提醒，幫助他很多。」

「是嗎？我都忘了。」實在想不起來。

「沒關係。《聖經》不是說我們做好事的時候，右手不必讓左手知道嗎？」

我回應：「如果沒記錯的話，那是耶穌提醒我們，做好事的時候不必讓別人知道……」

話未說完，她又打斷我：「對呀，上帝知道就夠了！」

我問：「粽子也是他寄來的嗎？」姊妹解釋說：「這是我第一次嘗試包粽，你們吃吃看！」

我好奇問：「太謝謝你了，可是為甚麼五隻粽子呢？我們家只有四個人。」

姊妹說：「多出一隻給你妻子的大姐！幫我拿給她。老人家不能出門，日子一定很難過。」

我說：「謝謝你的惦記。我一會就送過去，她會很高興的。另外，我知道有兩位老人家需要口罩，我會轉送一些給她們。謝謝你，麻煩幫我向張教授轉達謝意。」

我又向她開了一個玩笑：「如果你需要找人為中秋月餅品嚐口味，我們可以報名嗎？」

在這個社交隔離時期，不要忘記我們有恩的人，更要惦記孤單寂寞者，用實際方式表達我們的關心、慷慨和愛，讓他們知道有人陪他們一起同路向前走。📍

# 口罩和口福

李道宏





# 氣球花

示範：陳佩群 (Alice Chan)

### 材料：

需要一條260的氣球（顏色任選），一條260的綠色氣球（用來做葉的部分）以及一些用剩較短的（白色）氣球作為花蕊。

### 做法：

#### ※ 花

首先泵260的氣球，可以泵得長一些，大概留一個手掌位，接著綁緊它，然後拉一拉，讓它走些氣。接著量度這朵花花瓣的大小（需要六片花瓣），在合適的長度扭一個球，作成第一片花瓣；然後量度它跟剛才的球一樣大小，扭成第二片花瓣。

每次都量度，每一片花瓣都是一樣大，這樣扭第三、第四、第五、第六片花瓣，這樣就成了一朵花的形狀。

把多餘的部分拉過來，小心剪去，以防漏氣。

接著綁一個結，綁完後反轉再拉，這樣就更穩妥了。

#### ※ 花蕊

白色，不用泵太大，頭和尾都要綁。

接著把這個白色的花蕊，在這裡拉過來，之後再拉過去。固定花蕊的位置，這樣就形成一朵花了。

#### ※ 花葉

泵260的綠色氣球，可以泵得長一些，接著綁緊它，然後拉一拉，讓它走些氣。

頭的部分由花的底部穿過來，然後翻過去，固定它的位置，接著扭它一下，然後按壓一下，扭一個圓形；扭一個熊耳結，再將它轉彎，花便會面向外面。

葉的位置扭一個環結，扭了它，跟著再做一塊，向上屈，就完成了葉。

除了可以把這朵六瓣氣球花送給朋友外，還可用四個五吋已泵氣的氣球，綁在一起做一個花座，然後，將氣球花放在其上。 @



1. 一朵花瓣



2. 三朵花瓣



3. 六朵花瓣



4. 捏住剪去多餘的部分



5. 白色花蕊



6. 花蕊結於花



7. 葉與花聯結



8. 扭圓球做熊耳結



9. 花葉

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收看本文影視版視頻。



## 再思投資風險

林大駒（專業保險投資從業員）

### 投資市場的波動

新型冠狀肺炎所引發的不明朗經濟前景，以及帶來的市場波動，令許多投資者都感到不安。有過往堅持自己是進取型投資者，在相信市場存在極大風險的信念下，而將自己的投資轉為保守類型，甚至轉換成現金，以避免擴大損失。但眾所周知，投資價格可跌亦可升，在避開市場下滑的同時，亦要面對投資上升的可能，假如將投資轉為現金後市場反彈，投資者就永久鎖定損失，在轉為手持絕對安全的現金的時候，市場上升卻成為了他的另一種風險。

### 風險定義是甚麼

英國劍橋 (Cambridge) 字典將「風險」(risk) 定義為「事情發生壞結果的可能性」。以此定義，凡帶有可能性導致壞結果的選擇便屬於高風險，反之便是低風險了。於是，價格波幅較大而可能導致短期內虧蝕的投資，我們會視之為高風險類別，現金因為不會有格價波動，所以被視為最安全的資產，但這樣的分類是否最適合妥當？

假如我們將「好結果」定義為「能夠達到預期目標」，而「壞結果」為「偏離預期目標」，那麼投資風險就有一個截然不同的定義。以退休儲蓄為例，對於一位計劃兩年後退休，並開始提取退休金的投資者而言，高股票比重或過度集中的投資組合，都有可能在短期內經歷大幅價格回落，且較長時間收復，這肯定是高風險的選擇，並不是說他一定不會達到目標，只是他大大增加了偏離目標

的可能性。因此，持有適量的現金將有助他減低偏離退休入息目標的風險，然而，對於一名還有三十年才退休的年輕人而言，他要面對的最大風險，不是短期的市場波動，而是長遠通貨膨脹對購買力的影響，現金或低風險（但亦低長遠回報）的投資，反而增加了偏離預期目標的風險。

投資風險，並不能單就投資項目本身的特性去作判斷，而應以個人的預設目標、投資年期，加上其他個人資產及收入而考量，是一個互動的過程。



### 投資以外的風險

除了投資選擇以外，偏離預期目標的風險亦存在於其他範疇上，其中包括「行為風險」以及「健康風險」。「行為風險」是指投資者的行為導致投資失利，例如恐慌拋售或在高位追逐回報，低賣高買，換句話說，投資者就是他本身的最大風險；至於「健康風險」，很明顯是指投資者因為健康問題，導致他或他的家庭不能達到他們的預期目標，例如永久傷殘或身故。這兩類風險都必須在理財方案中詳細評估及策劃對應，才能增加你和你家人能夠達到理財目標的機會。 @

(內容只供參考，請與閣下之理財顧問聯絡，以便針對個別情況作出建議。)



## 最佳草藥

# 蒲公英

林李瓊芷  
(加拿大註冊整全營養師RHN)



另一方面，很多人都知道蒲公英可以清肝。研究人員認為，這個作用全是由於蒲公英的抗氧化劑含量；又有些動物研究報告指出，蒲公英提取物可能會減少肝臟中儲存的多餘脂肪，並防止肝組織中的氧化作用；蒲公英所含的纖維具有黏性，可以將毒素從腸中吸收和轉運到體外，平衡腸道菌群，且增加腸胃的收縮和運動，可治療便秘和消化不良，舒緩消化道。

### 富含維生素、礦物質、纖維

春天一到，蒲公英遍地皆是，小黃花散落在花園和草坪上，許多人都視蒲公英為討厭的雜草。實際上，蒲公英從根到花都富含維生素、礦物質和纖維，可作為草藥；數世紀以來，蒲公英一直被用作治療各種疾病，包括痤瘡 (acne)、肝病和消化系統疾病。

根據美國農業部的營養數據庫 (database)，蒲公英是維生素A、C和K的重要來源，一杯蒲公英是每天維生素A需求量的112%，維生素C為32%和維生素K為535%，這些維生素有助於維持健康免疫系統，維持骨骼健康，調節血液凝結；此外，還含有維生素E、葉酸和少量其他B族維生素，大量的礦物質包括鐵、鈣、鎂和鉀。蒲公英的根部富含菊粉 (inulin)，這是植物中的一種可溶性纖維，可支持腸道菌群的生長，增強免疫系統，抵抗消化系統癌病的良好預防劑。

### 排除毒素清肝多餘脂肪

一般熟悉蒲公英的草藥應用者，很容易便會聯想到「排毒」，不錯，蒲公英所有部分都有苦味，這種味道來自它特別具有的類黃酮 (Flavonoids 有淨化血液的特性)，這些化合物在消化系統中起作用，以增加尿液流量，但又不是一般的利尿劑，因為蒲公英含有大量的鉀，可清除毒素後恢復腎臟中的礦物質平衡。

### 後園的蒲公英不宜食用

菊苣酸 (Chicory acid) 和綠原酸 (Chlorogenic acid) 是蒲公英中兩種獨特的生物活性化合物，存在於植物的所有部位，可能有助於降低血糖。有研究又指出，這些化合物可改善胰腺的胰島素分泌，同時還可改善肌肉組織中葡萄糖 (糖分) 的吸收，因而改善胰島素敏感性，並降低血糖水平。

雖然蒲公英是最沒有問題的草藥之一，但對某些人來說仍然存在風險，特別是對雛菊、萬壽菊或菊花過敏人士，就要避免使用蒲公英了；另一方面，由於它可能抵消抗生素，或降低抗生素功效，又或跟改變肝功能的藥物和利尿劑產生負面作用，因此，服用這些藥物的人士，需要跟醫生商討一下。

那麼，滿地蒲公英的後園，豈非可以作為私人藥房？這個說法有點保留，因為如果不能確定環境是否安全，有沒有一些有害成分，例如鉛、砷、有害細菌和真菌等生長，最好還是從可信的來源，購買蒲公英或蒲公英提取物保健品。 @





# 深愛的表達

黃林定瀾

**「定向祝福」是有目標的祝福！**  
**除了禮物，為兒孫做些事情，我們還可以**  
**選擇以言語、行動來祝福下一代、下二代！**  
**祝福帶來溫暖和安全感，我們可以作個**  
**「祝福者」(A Blessing Giver)。**

## 表達深度的愛

「爺爺抱抱！」「我想去婆婆的家！」每當你聽到被孫兒叫爺爺、嫲嫲、公公、婆婆時，你對此感覺如何？我們最大的祝福，就是被稱呼為祖父祖母 (Some of our greatest blessings, they call us grandma and grandpa)。作祖父母的，要享受孫兒們，愛他們，並表達深度的愛。

那麼，如何去表達這份深度的愛呢？

深愛是希望他們：

### 1. 幸福快樂

祝福我們的孫兒都能快樂的成長，有個快樂美好的童年。甚麼會讓他/她感到高興？有一個媳婦說，每當她的小男孩聽到爺爺嫲嫲到來時，他都會非常高興和興奮，是甚麼原因使小男孩，對祖父母的到來感到如此高興？

祝福孫兒的父母，也就是祝福我們的子女；甚麼才能讓他的父母感到高興？就是希望他們有一個好家庭，良好的夫妻關係，與親友相互往來，工作順利，經濟穩定。當我們祝福他們時，還需要記住我們自己的角色，我們在鼓勵而不是在干擾。

### 2. 身體健康

\* **飲食營養**——尊重他們的飲食方式。年輕人喜歡孩子們健康，有他們的飲食規則，可能與我們上一代不同，理念不同，無論如何，讓我們信任他們的選擇祝福他們！

\* **休息習慣**——尊重他們的習慣休息。當去他們的家時，我們需要知道孩子的睡眠時間



表；同樣地，當他們來到我們的住所時，我們也要配合。

\* **起居生活**——日常活動，提供協助。要知道他們真正需要甚麼，而我們又能做些甚麼？我們知道子女很忙，所以有時我會煮些食物或買些東西送去，但盡量不打擾他們的生活。

## 建立深厚關係

表達深度的愛不一定給禮物。也許他們需要空間，過自己的生活，但我們可以把握機會，隨時準備幫助照顧他們，例如將孫子孫女接到我們處，讓他們的父母休息一下。當孫子長大後，我們可以找時間與他們共度時光，或者一起去旅行，不管是一日遊還是出外，都是開心的。

《聖經·創世記》48章16節：「願拯救我脫離一切災害的天使祝福他們！願我的名，我祖先亞伯拉罕和以撒的名，藉著他們繼續傳下去！願他們多子多孫，在地上昌盛（成功）！」（新譯）希望兒女凡事成功順利，就是天下父母的心願。

祝福兒孫，是基於我們對他們的深愛，了解他們的真正需要，支持鼓勵他們。雖然我們是長一兩輩，讓我們也與他們建立深厚的關係，作可親可敬的祖父母。📞

請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。



## 帶刺

香灼珊

### 原來仙人掌會發聲

仙人掌全身帶刺，一觸摸它就會被刺傷，通常大人會警告小朋友，千萬不要去碰它；但在紐約布碌侖植物公園的一個展覽，卻鼓勵入場觀眾與仙人掌親密接觸，摸它，聆聽它，與它互動交流。

原來設計這展覽的藝術家，預先將音波感應器裝在植物身上，當訪客觸摸這些植物時，肉眼看不見，耳朵聽不到的震動聲音，就會通過耳筒傳到訪客的耳朵內；訪客大力拍打跟溫柔觸摸植物，所聽到植物發出的聲音是不同的。聽者會清楚感覺到，植物也如動物和人類一樣，是不斷地活動著，不停地感受著



週遭的環境狀況，並大大受其影響而發出相關的反應——原來仙人掌也會發聲！

### 植物能與人類互動

環境對生物的影響不容置疑。同樣地，已有很多科學研究證實，環境會影響一個人的成長。播放古典音樂，可令家中盆栽長得更好的論說，也聽過不少。這個展覽就特別選用了仙人掌、石蓮花等多肉植物去證明，植物是會發出聲音和反應，也能與人類互動。

植物靠水分生長，展覽設計者把粟米生長時根部吸收水分的聲音錄下來，聽起來就如人類喝水時發出的聲音一樣。展覽設計者的靈感，來自一位澳洲生態學家的研究，指植物有學習、記憶和溝通的能力，所以她就用聆聽仙人掌，也能發聲這方式來探索人類與植物的關係，讓人類感受一下，原來被放在家中某角落，動也不動的盆栽，不是沒有感覺的裝飾品，而是能夠感受家中成員的聲音和行動，並會作出相對反應的生物。其他研究亦指出，經過聲音刺激的芥菜植物，可以增加它忍受乾旱的能力，用不同的聲音可以延遲蕃茄成熟，或令綠豆、稻米、土多啤梨

和奇異果生長得更好。聲音還會引導植物與動物之間的互動，例如一些植物，當它們聽到蜜蜂的嗡嗡聲時，就知道要釋出血粉；食肉植物則用聲音吸引蝙蝠墮入它們的陷阱，終被吞噬成為食物。

### 不怕刺痛溫柔觸摸

展覽讓觀眾感受到，植物不單對聲音有反應，還會對人類的觸摸有反應。我親身的經驗是，當我用話語鼓勵，開聲為我家中擺設的盆栽禱告和祝福時，已經幾年沒開花的蘭花，花朵竟突然盛放，連枯萎到只剩下一塊葉的小蘭花，也忽然蓬勃生長開花，這令人驚喜的經驗，原來教會另外幾位教友也有過。



這個仙人掌能發聲的展覽給了我啟發，我要開始與那些帶刺的朋友交往，不單用言語鼓勵他們，還要不怕被刺痛，加上溫柔的觸摸，藉以達至互動交流的效果。📞

**Smart Horse 千里馬汽車維修**  
專業車身修復 機械維修  
請電：(905)294-5818  
地址：17 Laidlaw Blvd., Unit 6, Markham ON L3P 1W5  
千里馬租車服務中心 (錦繡中華)  
請電：(416) 644-0948

**豐盛汽車服務中心 THORNLEA AUTO SERVICE INC.**  
地址：60 Green Lane Unit 9, Thornhill, ON, L3T 7P5  
電話：(905) 882-9905 網址：thornleaautoservices.ca  
WhatsApp/手機：(647) 878-8340 電郵：kenyauauto@gmail.com

*代辦各保險公司	*冷暖氣系統檢修	*政府認可維修工場
*車身修理賠償	*輪胎及車呔銷售	*定期維修保養
*車身噴油及維修	*電腦入碼及解碼	*輪胎寄存及換季
*政府指定安全證書	*新舊汽車買賣	*車身及車底防銹
*四輪定向調較	*閒置汽車處理	*奇難雜症診斷

**DOLLAR Thrifty 富田租車**  
忠誠服務 20 載  
超過 150 載  
全球三大租車公司之一  
多倫多富田租車集團四間分店：  
烈治文山 Richmond Hill 550 Hwy 7 E, #101 (時代廣場) 905-709-9081  
萬錦 Markham 4470 HWY 7 E., 905-475-1114  
旺市 Vaughan 3600 Langstaff Rd. #3, 905-264-9981  
士嘉堡 Scarborough 416-291-9761  
特別優惠：教會、福音機構及同工均獲特價

**Ted Wu Auto & Collision Centre**  
汽車維修免費諮詢服務

機械維修	定期保養
冷氣維修	拖車服務
保險賠償	車身維修

7 Heritage Rd., Unit 5, Markham  
Kevin Wong Cell: (905)294-4868  
(647)282-3310  
(電話預約)

**Willie's Auto Services Inc. 永廉汽車維修服務**

專營：煞車系統、拖車服務、四輪定向調較、安全證書檢查

代辦保險賠償、冷氣系統、定期維修保養、排氣系統

Address: 156 Bullock Drive, Unit 14-15, Markham, Ontario, L3P 1W2  
Tel: (905) 294-8700 Fax: (905) 294-7295  
Cell: (416) 648-5257  
Store Hours: Mon - Fri 9:00am - 6:00pm  
Sat 9:00am - 3:00pm





## 誰令我生氣？

楊朱麗娟

### 受害人心態 神經過敏

「為甚麼學校要委任少萍當學生會主席？這樣的一個人為何還可以做領袖？」詩詩說話時兩眼圓睜，像是冒出了火來。作為學生輔導的我，並不知道發生了甚麼事情，究竟少萍做了甚麼，惹來這麼強烈的反對。詩詩繼續說：「少萍公開羞辱我，令我受到傷害，她時時跟著我，事事針對我。學校這樣抬舉她，是對我太不公平了。以後的學生活動，我一定不參加。」「假如少萍真的得罪了你，向你道歉，你會不會原諒她？」毫不知情的我只好這樣回應。

「不會，除非她公開向我道歉。」身為輔導老師，一定要去了解實情。原來少萍在微信群組裡發了一棵菜的照片，然後有同學回應：「這麼老的菜，還可以吃嗎？」詩詩看了，以為同學嘲諷她，拿「那棵菜」來影射她已經年老，沒人耍了，詩詩是姓「蔡」的。

詩詩為了這張照片十分生氣，懷恨在心，沒有跟任何同學來往，四年來帶著苦毒，孤孤單單的度過學習生涯，最後也遷怒學校，因為她覺得學院沒有為她伸張正義，而且還委任少萍當學生會長。究竟是誰令詩詩生氣呢？是同學的嘲諷嗎？是學院的不公平嗎？都不是，是她那個受害者的心態，過份去解讀別人的言行，過份敏感，使她生氣。

### 生氣乃自招 非別人惹

其實，除了她自己外，誰可以令她生氣呢？縱使同學真的嘲弄她，那又如何？何況少萍完全沒有這個意思，她不過喜

歡將家裡的東西發在群組裡，跟同學聊天吧！詩詩常為一些芝麻小事生同學的氣——小至同學於小息時請老師吃個蘋果，大至課程完畢，全體請老師吃飯謝師，這些都被她看成是為博取高分而討好老師，為此，她也氣到不得了。

美國著名心理治療師 Dr. Paul Hauck 指出，很多人以為生氣是別人惹他的，是別人對他不好，別人不該這樣做、不該那樣做。其實這種人非常自大，認為自己甚麼都是對的，也容忍不到別人的錯。生氣是因為自我為中心，想別人順他意，別人偏不這樣做，致使他大發雷霆。生氣也由自私而來，只希望別人對他好，一旦別人對他不好，就憤怒了。所以，很多時生氣是自找的，是自己惹自己的氣。當然，有些人抱著受害人的心態，老覺得別人的一舉一動都是衝他而來，怎會不生氣呢？

### 人所說的話 別放心上

我在中學教書的時候，班上學生都非常創意。每年在歡送畢業生聚會上，他們都會在台上「扮野」搞笑。有女生扮我扮得唯肖唯妙，令人捧腹大笑。事後她來向我道歉，恐怕得罪我，說真的，我很欣賞她的創意和幽默感；若不是她，我也不知道自己有把弄頭髮的習慣。學生扮老師，只是為師生帶來歡樂，我絕不介懷；但校方卻覺得這是冒犯老師的尊嚴，以後禁止畢業生拿老師來開玩笑。

應從另一個角度去探測別人言行的動機，若非惡意，就不必介意，因為生氣只會令自己不開心，把怒氣發洩出來，也會破壞關係，於事無補，於己無益。傳道書7章21節說：「人所說的一切話，你不要放在心上。」真是智慧之言啊！



## 如何選擇

## 網絡的資訊？

蔡黃玉珍

### 網絡信息更多更新

經過了半年，新冠肺炎還沒有完全消退，當疫情稍微緩和後，中國北京、美國多個州分、澳洲墨爾本等地，又爆發第二波。世界政局每天都有新聞，中美之間的冷戰持續升溫，我們關心的香港事務也令人憂心；世界上有許多自然災害，中國南方發生嚴重洪災，東非和南亞的蝗災蔓延到中國；中印邊境爆發了衝突，世界經濟衰退，甚至許多國家連第一波疫情也沒有緩解。每天接收到的網上資訊，通常都令人沮喪，而且看到一些可能是「假新聞」，例如說，由於疫病變種的原因，疫情至少要5年才平定下來，並且5年內人們都要過隔離生活，更不用說旅遊了。

### 選看滋潤人心視頻

疫情下出現的新常態，除了佩戴口罩外，留在家裡的時間也多了，傳統的電視頻道已無法滿足現代人的需求，相反，人們會選看網絡頻道的節目，因為它的信息不僅是「更多」，而且是「更新」。可是，人們在互聯網上看到的資訊越多，他們就越感不安，如果想避免這種情況，則必須減少觀看，以免影響心情。

如果想心靈平靜，那就要選看一些滋潤人心的視頻。我喜歡在互聯網上，聆聽能帶來心境安寧的音樂和詩歌；也喜歡打開有聲《聖經》的程式，用耳朵收聽《聖經》比用眼睛看更易吸收；免費的「無牆教室」也越來越多，絕對是

進修的好時機。有基督徒朋友告訴我，在疫情中聽了很多講道，靈性上得到很大幫助。

### 應當記念造你的主

互聯網是現代人不斷充電的地方，可以獲得最實用的知識，得到個人的幫助。最近，我在網上聽到一位牧師說，踏入21世紀，人到了60歲就是老當益壯；到了70歲就會時常健忘；到了80歲就是搖搖晃晃；到了90歲就會迷失方向。那麼，接下來的會發生甚麼？他說人到了100歲就掛在牆上了！當每個人聽見都哭笑不得的時候，講員引用《聖經·傳道書》說，趁我們還能走動自如的時候，必須記念造你的主。為甚麼所羅門王累積財富、權勢和智慧於一身，卻不能有滿足感和成就感呢？原來在他大半生坐擁財富、權力和智慧的時候，他卻將神給忘了，或更正確地說，他偏離了神的道。因此他勉勵人，年幼的時候就當記念造你的主，免得老大徒傷悲。

我們若希望在身心各方面都保持平衡，那就要懂得如何選擇網絡頻道的資訊，正所謂「有諸內，形諸外」，因為你看到甚麼，就接受到甚麼教育，所以要是你想自己變成怎樣的人，那就先要選擇接受些甚麼樣的教育。

## 泉源信箱

# 父母要求我們多生一個兒子

古小姐：

我是家中幾代單傳的男丁，婚後太太生了兩個女兒，並且決定就此打住，不再繼續生了，其實我本身也沒所謂，但父母給我壓力，認為應該多生一個兒子，太太對此堅決反對，不能擔保下來的是男孩。我夾在中間，左右為難。我當怎樣勸服父母或太太呢？

毛然

毛然：

謝謝來信。古今中外，無論是哪一個時代，成年夫婦與姻親的關係問題，都會重複地以不同的形式出現。在父母認為「多生一個兒子」一事上給你施壓，而妻子卻堅決反對，卻把「無所謂」的你夾在中間，左右為難，如何突破「為難」的困局，相信沒有絕對的答案。然而，能作自我反思，往往有助當局者對自己內外的經驗和環境有更透徹的認識，從而作出智慧的選擇，能突圍而出為自己開創新的局面。以下反思題供你自省和考量，建議你先找個安靜地方，並能在紙上寫出自己的反思。

### 一、從來有否想過，夫婦倆與父母之間的衝突有著些甚麼底蘊。

據不少臨床婚姻家庭治療或輔導的研究結果，顯示姻親間的衝突，大致上離不開：1) 文化、價值、期望等方面的差異；2) 有著界線上的問題，於思想、情感、價值、責任、自由及決策等方面，沒建立好健康的界線，例如父母未能放手，不懂得尊重成年兒媳的獨立、自主權，又或成年兒媳未能成熟地離開對父母的依賴，缺乏獨立的思考和情感；3) 主權的干犯，夫婦未能保護好自己的婚姻界線及家主權，容讓姻親進入和越界；4) 在忠誠於配偶和孝順父母等方面的意識含糊，導致進退失據，顧此失彼。盲目地「忠誠」於配偶，割斷與父母的連繫和關懷；濫用「孝順」的意義，成為不願放手的父母對兒媳的批判、需索和干預他們生活的手段，又或成為逃避承擔起與配偶結連生命、滋養、忠愛、經營婚姻、解決姻親矛盾的責任。觀照以上所示，你認為你與妻子，妻子與父母，或父母與你倆的關係問題成為因為何？而你認為構成這些問題的因由，你是否也有份？

### 二、善用反思能力，重新認識真實的自己，調整與父母與妻子的關係。

回想自結婚以來，從甚麼事件和甚麼時候開始，你讓自己成為夾心人？做夾心人的經驗如何影響著你對自己的瞭解和認識？父母對你的施壓，如何影響你的身體感受和思想上的反應？如何影響了你與父母及妻子的關係？對自己作為幾代單傳的男丁身份的感受如何？對於父母認為你只有兩個女兒，故「應該」多生一個兒子的看法和價值觀是否認同？他們對你和妻子的要求、施壓，又是否合理和符合現實？他們有否干預了你夫婦倆的人生主權和生活的自由？你的「無所謂」立場有否給予他們越過界線，開啟了方便之門？太太堅決反對再生個兒子的決定時，受到你父母的壓力時，有否瞭解到她對作為丈夫的你，「有所謂」的需要是甚麼？你是否喜歡這個「無所謂」的你？「無所謂」的你可能暫時讓你免於處理衝突的責任，但卻讓自己成為夾心人，那麼你有否勇氣去改換你的角色？到那時你想像你與自己，與妻子及與父母的關係，建構或怎樣的夫婦情和親情的新故事？

### 三、盡早尋找婚姻家庭輔導，協助突破左右為難的困局。

愛是締結人類各種關係的紐帶，要建立健康的界線，才能維繫長久的親密關係；而婚姻家庭輔導，特別是協助夫婦、親子、家人及姻親之間錯綜複雜的關係獲得醫治、成長和滋養。十分鼓勵你與妻子盡早尋找輔導，協助你們：1) 認識真實的自己，打造自己成為身心靈更為健康成熟的自己；2) 與妻子結連，為相知、相愛、相伴的生命盟友，鞏固屬於你倆的界線和主權，不容三角關係的發生；3) 更新對父母盲從的愚孝，蛻變為對父母的關愛、感謝，建立彼此尊重、互相照應、和諧互信、溫情聯繫的親情。

祝願你能透過自我反思，培育對自己的認識，對妻子和父母的瞭解和接納，選擇更有智慧的相處之道。

你的朋友 古潔明  
(如需要專業輔導，歡迎致電泉源輔導中心905-763-0818)  
www.livingwater-counselling.org