

# 我以事奉回報祂 神賜女兒為產業

娜仁高娃

結婚八年我都不能懷孕，對我們蒙古這個多生多養的民族來說，實在羞於啟齒。沒想到，藉著神奇妙的安排，不但使我相信祂，並賜我孩子為產業，更呼召我來事奉，我也把寶貝女兒獻給神，將來為祂使用。

## 覺得信仰太束縛人

我是蒙古族人，小時候生活在大草原。別人聽到我的名字，總以為我是複姓，其實不然，「娜仁高娃」這四個字都是名字，中文意思是「美麗的太陽」。蒙古人崇尚大自然，父母喜歡用大自然中的美好受造物來給孩子取名。

讀高中時，父母從牧區調到城市工作，就在那個時候他們認識了上帝，並當上家庭教會的傳道人，而我也順利考上了大學，畢業後一直在新聞媒體工作。在中央電視台工作的那幾年，時常到各地採訪，因工作之便，常有機會回家探望父母，發現他倆信主後不再吵架，也開始彼此接納包容。我覺得有信仰挺好，父母有了精神寄託，但我還是不相信「救贖」和「永生」，這是我對信仰的最初認識。那時父母一直勸我信耶穌，除了傳福音真理外，他們總是說：「你以後不能這樣，不能那樣。」我想，這信仰也太束縛人了，為此一直推辭說：「等我退休吧！我現在的工作，免不了你們所說的『不討神喜悅』，甚至『得罪神』的行為。」

## 結婚八年不能懷孕

進入婚姻後，我們遇到了難題——結婚八年我都不能懷孕，對我們這個多生多養的民族來說，實在羞於啟齒；漸漸地，工作上的成就不能令我滿足，沒有孩子，心裡空蕩蕩的，總覺得生活也沒啥意思，夫妻的感情也平淡得很，有時更落入一種無可名狀的情緒低落之中。

在2003年12月一天的傍晚，我開車在街上四處轉，突然停在一間售賣蜂蜜產品的小店門口，於是入內轉轉，店主看出我沒有購買的意願，



就不耐煩地說：「我還有事，得馬上走了！」我問：「都晚上了，你有甚麼急事要辦呢？」她說：「我是基督徒，今晚要去參加一個美國來的牧師的聚會，路途挺遠的。」我順口答一句：「我父母也是基督徒，我跟你一起去吧！我有車。」當時我對聚會根本不感興趣，心想去跟美國牧師學學英文吧！沒想到，一連三個晚上，我都和這位姐妹一起去聽道，內容我聽得稀里糊塗，但牧師講到「神鼓勵生養眾多」時，這句話卻深深印在我心裡。最後一晚牧師問，有誰願意信耶穌，我就迫不及待地走到講台前，告訴他我要信耶穌。

## 神鼓勵人生養眾多

神的揀選真奇妙，怎麼一句「神鼓勵生養眾多」的話，就能感動我信耶穌呢？

奇妙的事情還在後面……

那是信主一個月後的某天中午，我在家躺在床上讀《聖經》。看到哈拿跟神禱告要一個孩子的經文時，我立即跪下來，也求神賜我一個孩子；禱告完我就睡著了，在夢中竟見到神，沒看到祂的面容，只看到祂抱著一個孩子遞給我說：「這是我賜給你的。」我問：「我給她吃甚麼？」祂指著一車子嗎哪，醒來後我驚喜萬分。

當天晚上先生回來，我手舞足蹈地說：「神要賜給我們一個孩子啊……」這話把他弄糊塗了，我便把那個夢告訴他。

令人意想不到的事情是，不到10天我就驗出懷孕了。「怎麼可能？剛10天就能懷上？」仔細計算日子，應該是那句「神鼓勵生養眾多」感動我信主後的兩、三天，我就有喜了。原來神透過這個夢告訴我，在我還沒有求以先，祂已經把孩子賜給我了。神知道我渴望一個孩子，便藉著我的渴望，透過姐妹把我帶到教會，聖靈感動我歸信祂，祂就施恩與我；對我而言這是極大的恩典，我丈夫也因此信了耶穌。

## 把寶貝女兒獻給神

孩子出生後，我參加教會各種學習，對神的渴慕與日俱增，並漸漸羨慕講台的事奉，為了回報神的厚恩，我回應祂的呼召。在女兒一歲的時候，我離開過去所熱愛的職業，投身服事。在教會裡，我參與最多的是講台的事奉、家庭婚姻和親子輔導、軟弱肢體探訪和新人牧養的事工等。那段時間，正是中國家庭教會如雨後春筍般建立和成長的年代，那時的家庭教會帶領者，基本上沒受過神學訓練和裝備，眼見會友提出一些深入的神學問題，卻都得不到準確答案，對經文的闡釋有時也牽強附會，我便立下心志接受神學訓練。

我於2007年至2010年完成了教牧學學士課程（Han Shin Bible College & Seminary of New York）。兩年後來到香港，入讀中文大學崇基神學院；就在修讀第二年時，丈夫也辭掉自己喜愛的工作，跟我一起接受神學裝備，11年來我們留港讀書和事奉。2021年7月，我一邊在香港的教會事奉，一邊攻讀神道學碩士和教牧學博士學位。

2023年9月，我們舉家搬遷到多倫多，開始新的事奉生活。從蒙恩得救至今，在這20年學習和事奉的路上，無論處境如何，心裡都充滿了服侍的熱情和喜樂！感謝神賜我產業又呼召了我，我也把寶貝女兒獻給神，將來為祂使用。 @ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



母與女



父母與掌上明珠



**味千拉麵**  
AJISEN RAMEN  
SINCE 1968

**NOW OPEN!**

**WATERLOO**

15 King Street N

For more updates, visit our website at [www.ajisenramen.ca](http://www.ajisenramen.ca)

For franchise opportunities, please email [franchise@ajisenramen.ca](mailto:franchise@ajisenramen.ca)

**OUR STORY**

Aji Sen Ramen was founded in Kumamoto, Japan in 1968 and was brought to Canada in 2005 by Johnny-san. Over the years, the unique taste of our ramen allowed for global expansion to 700+ locations in over 15 countries such as Canada, Japan, Singapore, USA, Italy, China, and more. Despite our growth, we have continued to follow the same recipes to make every bowl with our hearts. Our name AJISEN means "a thousand tastes" and perfectly embodies the carefully crafted flavours of our ramen.

AJISENRAMEN.CANADA
 AJISENRAMENCANADA
 WWW.AJISENRAMEN.CA

和諧的一家四口

新移民手記

# 令人療癒的藝術——「和諧粉彩」

楊美恩



送給父母的心意



療癒的作品完成了



一家首次在加看電影



送給病友禮物



飄雪下的寒冬



喜、怒、哀、樂是人類最基本的情緒反應，而思想正面、樂觀積極的情緒表現，往往被人稱讚及肯定，但常人真的能夠時刻保持這種穩定的情緒狀態嗎？

### 學習與情緒做朋友

最近，電影《玩轉腦朋友2》(Inside Out 2) 全球熱播，口碑票房雙收。編劇能巧妙地將複雜的情緒，化為不同的情緒角色，繪形繪聲，令人印象深刻。上一集仍是小女孩的主角韋莉，於今集已步入青春期，開始進入自主自決、渴望獨立、對未來卻又不肯定的成長階段。其中新角色「焦慮」，以強勢姿態進駐主角的生活中，主角似乎不能單靠昔日的情緒角色「阿樂」，去幫助自己面對青春急劇的變化。現實中我家孩子已經開始踏入青春期，面對著情緒的異常變化，父母和孩子都需要好好理解和學習；因此，趁暑假我們一家人特意走進戲院，觀賞這部不僅可啟發孩子，也值得成人反思並細味的電影。

新移民離鄉別井，在一個陌生的環境中，一切要重新開始。伴隨而來的是那份無形的焦慮與不安，有孩子的新移民家庭，所要面對的挑戰與壓力更為明顯。在這個多元化、充滿挑戰、有不同價值觀的環境下，父母除了要讓自己好好融入新生活外，還要操心如何讓孩子健康成長。每日預備三餐、接送孩子上學及參加課外活動、處理各項日常家務，還要兼顧工作或讀書，真令人忙得不可開交，勞累不已。新移民要面對以上各種生活壓力，若加上要應付步入不同成長期的子女，難免會激起不同的情緒反應，故此我們要學習與各種情緒相處。

### 情緒有否好壞之分

情緒的拉丁文詞根是「movere」，意思是流動，代表流動在我們身體內的能量。當我們受到外來刺激時，會觸發內心感受、身體反應、想法與行動。其實情緒並沒有好壞之分，每一種情緒都有其獨特的意義，例如「焦慮」可以幫助我們在面對危機或風險時作出評估，但過度焦慮卻會帶來沉重的心理負擔。電影中的主角最終能化解情緒危機，是因為她最終體會到各種情緒角色彼此共存的重要性。我們不必強迫自己要時刻笑臉迎人，因為經常壓抑情緒反而會影響身心健康；要維持健康的情緒，需要時刻察覺自己不同的心理狀況，了解內心的需要，並以健康、恰當的方式去表達和調適，讓心靈回復平靜。

### 一門粉彩指繪藝術

在忙碌的生活中，能找到一個寧靜的空間，讓自己有喘息的機會，是調整身心健康的良方。在香港疫情肆虐初期，我很感恩有機會學習「和諧粉彩」藝術。「和諧粉彩」是一門粉彩指繪藝術，由日本的細谷典克先生(Mr. Hosoya Norikatsu) 創立，日文Nagomi解作「和諧」。這種藝術是不論年齡和繪畫經驗的，也不需要太多工具，便能創作出美麗的畫作，是一種療癒和讓人充滿希望的藝術。透過繪畫的過程，能平靜心靈，舒緩壓力，甚至激發創造力，讓人對未來充滿希望。當我取得「和諧粉彩」導師認證後，便積極與不同的人分享這門藝術，更可以將作品當作小禮物送贈別人。過去，我服務的機構，主要對象包括在囚的青少年、家長、義工及教會內的年輕人，我都曾跟他們分享「和諧粉彩」。這次，我有機會以義工導師的身份，在加拿大與一群新移民分享「和諧粉彩」的體驗活動，對我來說也是一次全新的嘗試。

術，更可以將作品當作小禮物送贈別人。過去，我服務的機構，主要對象包括在囚的青少年、家長、義工及教會內的年輕人，我都曾跟他們分享「和諧粉彩」。這次，我有機會以義工導師的身份，在加拿大與一群新移民分享「和諧粉彩」的體驗活動，對我來說也是一次全新的嘗試。

### 給予心靈恬靜空間

參加者在加生活的時間長短不一，有的是來加只有三個多月的「新丁」，有的是已住了三、四年的老朋友；各人面對的處境和困難不盡相同，但藉著彼此輕鬆的分享，我們這群同路人建立了一份真摯的友誼。在一個輕鬆自由、沒有壓力的環境下，正好體驗「和諧粉彩」那份療癒、自在的感覺。她們大部分是首次接觸「和諧粉彩」，要融入新生活，就要敢於接受不同的新嘗試。在這過程中，不需要跟別人比較成果，只享受學習的過程，多點欣賞自己，讓自己繼續成長進步。感恩的是，每一位參加者不僅帶著一幅滿意且獨特的作品回家，更能夠暫時放下繁囂的生活，給予心靈恬靜的空間，為新生活加油。

每天面對生活的變遷，要時刻保持穩定的情緒確實不容易；但當我們願意仰望那位體恤人們疲乏和軟弱的天父時，必能從中獲得力量，繼續前行。如經上說：「疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的必重新得力，他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(以賽亞書40章29至31節) @ 請上號角網站 [www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca) 收聽本文聆聽版音頻。

移加路上



## 美好時光過得快



小兒子給小羊梳毛



和丈夫攝於公園

### 四日三夜露營樂趣

時間真的過得很快，夏天轉眼過去了，又踏入新學年的月份。每年到了這個時間，家中小孩的心情總是有點矛盾，既想繼續享受悠閒的暑假，又會因為預備開學物品而期待新一年的學習，也渴望與同學相聚。

美好的時光過得快，除了因為小孩們樂於留在家中做他們喜歡的事外，也是我們一家人一同經歷和探索四周的美好時光。今年暑期剛開始，我們一家便和另外幾個家庭出發去計劃已久的露營，大家不但分工預備不同物品，更吸取往年的經驗，將今年露營的日數增加至四日三夜，好讓大家都多點時間，享受在大自然的環境中探索、休息和相處。在短短數天裡，我們一起行山(遠足)、在湖中暢泳、煮食、談天等，說說笑笑，互相照顧。那段時光、那份情誼，令人回味萬分。

### 美不勝收的域多利

此外，我們趁著丈夫到域多利的教會講道，便順道安排短途旅遊，一起到島上觀光遊覽。著名的花園、唐人街、沙灘、農場，風景……真的美不勝收。島上的寧靜，加上教會弟兄姊妹的熱情招待，令我們很享受這三日兩夜的旅程。

另一個特別節目就是，參加教會舉辦的夏令營，地點是蘭里市的一所大學。因疫情關係，上一次舉辦夏令營已經是七年前的事情了，所以不論是粵語部、國語部，還是英文部的弟兄姊妹都十分期待。教會為三個不同語言的群體安排了分享的講員，使大家在營會中得到屬靈的餵養，也有集體活動、休息和安靜的時間。短短三天兩晚的營會，令會友之間熟絡起來，打成一片。眼見家中三個小孩都有自己的同伴，一起學習上帝的話語，一起事奉，一起參與活動，互相鼓勵，在屬靈路上一同成長，真的無比感恩。

### 父母長途跋涉來訪

還有一件熱切期待的事，就是我的父母，先從香港到美國探望哥哥一家，然後再到溫哥華探望我們。一家人都很興奮、雀躍，因為孩子們可以與公公婆婆相聚，到處遊玩，又可以與在溫哥華居住的親友見面。由香港到北美，不論是直航還是轉機，起碼也要花上十幾個小時，而媽媽患有帕金森症已二十多年，行動不太方便，很多時都需要倚靠輪椅代步。真的很敬佩父母那顆排除萬難，也要與我們相見的心。爸爸不怕長途跋涉，不怕勞苦，推著坐輪椅的媽媽，帶著大包小包的手信和禮物，千里迢迢來到北美探望我們，每次想到他們的厚愛，我總是感動得熱淚盈眶，他們的愛真是我學習的榜樣。

### 暑假生活多姿多采

暑假的生活多姿多采，那份輕鬆、寫意、平安，與以往在香港渡過的暑假截然不同，小孩子沒有厚厚的暑期作業，沒有回校補課的時間表，有的是時間和機會學習課本以外的事物，有更多時間去認識這個世界，學習與人相處之道。精彩的暑假過後，小孩們都收拾心情上學去，今年二女和小兒子都要面對新的挑戰，二女升上中學，小兒子入讀幼稚園，都是他們在學業上一個新的里程碑，相信又會是經歷恩典的一年。 @ 請上號角網站 [www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca) 收聽本文聆聽版音頻。



跟婆婆遊歷最珍貴



一家五口



夏令營

陳頌恩

## 玉筆珠

## 我是陪讀媽媽

李鄭玉珊

曾在中國浙江播映的城市家庭情感劇《陪讀媽媽》，劇情就是圍繞留學生家庭父母與子女之間，理解與被理解、愛與被愛、付出犧牲與共同成長的故事。女主角原是一家化妝品公司老闆，當她發現在加拿大留學的兒子狀況不斷，於是決定放下手中的工作，也不顧丈夫的強烈反對，選擇前往加拿大成為一位全職「陪讀媽媽」。

雖然不像劇中的陪讀媽媽，遠赴重洋來陪「太子」讀書，但我仍算是個標準的「陪讀媽媽」。兩個兒子求學期間，我一直陪伴在側，作為他們的後盾，有甚麼疑難困擾，總在旁支援給力。當年為了孩子，我選擇不上班，只在家寫稿作業，當個「全天候照顧」的媽媽。自大兒子入讀小學，我就天天送他上學，下課後指導他做功課，背書、默寫、串生字、溫習……一樣不漏；每次的測驗、小考、大考我都參與其中——不斷鼓勵、為他打氣，祈禱將他交託神。來加以後，功課輕鬆，不必費神督促，但我還是願意當他的司機，陪伴他上游泳池、鋼琴課等；及至入讀大學後，我們依然樂於提供送餐服務，讓他吃到「家」的味道。小兒子在學時，也得到同等待遇，同樣開長程車到大學宿舍，為他送用的吃的。

很多人認為，父母應該完全放手，讓孩子獨立成長；但我始終覺得，彼此可以緊扣在一起的時間不會太長，能做多就多少。到他們成家後便體會到，這是親情、父母的愛無人可替代。🍵



## 森思森意

梁振森

## 無所不在

今年七月初，印度北方邦一次宗教活動期間，發生人踩人的慘劇，導致至少121人（大多數是婦女和兒童）死亡，另80多人受傷。這次活動超過15,000人參加，但場地只能容納約5,000人。過度擁擠，加上酷熱和通風欠佳，導致人群恐慌，引發人踩人悲劇，而帳篷結構也在混亂中倒塌。這宗悲劇是印度多年來，在宗教集會期間發生的致命踩踏事件之一，凸顯了過度擁擠和管理不善的活動，所帶來的風險。

另外，沙特阿拉伯今年朝聖期間，有1,300多人不幸喪生，主要原因是酷熱。這次朝聖活動是世界上最大的宗教聚會之一，每天的氣溫飆升至攝氏46至49度之間，導致多宗中暑病例。死亡者中大部分是未經授權的朝聖者，他

## 永不遲

某天在報章上刊登了一則報道：有一名泰國青年，年少時在朋輩聳恿下，毫不猶豫便在半邊臉上紋上圖案；現在長大了，當初魯莽的決定，令他找不到工作，也交不到女朋友，後悔莫及。幸好有一位醫生得悉他的情況，願意免費幫助他除去令他困擾的紋身，讓他開展人生新的一頁。

幾年前認識了一個學生，她英文科的成績欠佳，所以到補習學校尋求幫助。為了打好基礎，她不介意先報讀課程較淺的班別，經過兩年的努力，終於在英文科考試中，考取第一名的佳績。可見只要付諸行動，成功指日可待，永遠都不會遲。

回想自己在香港讀書時，成績中庸，對於升學不敢寄予厚望。後來遇見一個在大學就讀的大哥哥，

們缺乏適當的住宿，更容易受到惡劣環境的影響。超過660名埃及人死亡，其中大多數未經許可，且在不適當的條件下出行。除了他們患有慢性健康問題外，酷熱也是造成這些死亡的主要原因。

世上很多宗教都有朝聖活動，不少善信覺得一生中必須到此一遊。讓我想起耶穌曾對一名井旁的撒瑪利亞婦人說：「婦人，你當相信我，時候就要到了！那時你們敬拜父，既不在這山上，也不在耶路撒冷。你們敬拜你們所不認識的，我們卻敬拜我們所認識的」（約翰福音4章21至22節）。盼望讀者找到真正的信仰，不是宗教（religion），而是關係（relation），與無所不在的神，並與周邊的家人和朋友重建本來美好的關係。🍵

## 淺談細嚼

黃婉雯

我問他：「現在才發奮，是否太遲呢？」他肯定地說：「不會。」他的鼓勵，成了我努力學習的動力，終於成功升學。

曾經聽過這樣的分享：「年少不更事，懂事已中年。」也許這兩句話是很多人的寫照，也道盡了他們的心聲。誰沒有年青過？誰沒有浪費過光陰呢？然而，若只是後悔，就只會原地踏步，最終虛度人生。

「……忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑……」（腓立比書3章13至14節）無論是年幼，還是年長，生命是多采多姿，還是已經千瘡百孔，都可以到天父面前得平安、得醫治，因為主的恩典仍在，主的愛常存！只要踏出第一步，永遠都不會遲。🍵

## 談情說藝

梁立勳

## 三隻狗狗（四）

毛毛最喜歡到狗公園玩耍。每天黃昏狗主人相約在公園，人跟人聊，狗跟狗玩。毛毛的閨蜜是體積相若，全身啡色捲毛的貴婦（Poodle）犬。兩隻狗狗會面後互相追逐，互舐互輕咬，不時在草地上扭作一團，回家時我要拉扯著才能分開。一次帶毛毛去野營，因怕碰上野外浣熊，便用長鍊把牠繫在樹下，以免走失。毛毛對新環境產生興趣，在樹下泥地上挖了不少洞，但過了兩天沒見狗朋友，興致銳減，整天躺在帆布椅上發悶。人和狗一樣需要有社交圈子。

吃飯時候，毛毛也佔一席。牠慣常將前腳踏在檯上，眼睛輪次望著檯上的餸菜和太太放進餸菜的口。為不想毛

毛失望，我倆準備牠愛吃的零食，見牠受不了便餓一點點。飯前毛毛見我倆低頭禱告，便前腳相疊，頭枕在腳上，閉上眼睛，作禱告樣。我曾偷看牠，那閉上的眼睛不時閃動，當聽到「阿門」時，牠立刻抬頭，期待飯餐開始。看來毛毛不太專心禱告，但這是牠在信仰上的鬆土階段，已算達標了。

毛毛應該知道：我給的零食都是放在手心，遞到牠面前，不會扔到老遠去耍牠，彼此尊重。毛毛的愛心，是我學習的榜樣，反觀現今世界，一小撮的野心家掀起戰爭，濫殺婦孺，滿口歪理還振振有詞。耶穌在十字架上曾說：「父啊，赦免他們！因為他們所作的他們不曉得。」我倆和毛毛在餐前禱告，不時求神讓這等人曉得，讓世界重現和平。🍵

## 蝸居獨白

李鴻韜

## 遺臭在巴黎

巴黎奧運曲終人散，金牌榮譽各自在得主的國家延續；遺下在法國的，是氳氳的毒氣，風吹不散的惡臭。

惡臭由開幕的一個爆炸彈開始。起初，開幕式分章分節，一切華美悅目，卻不意中途轟下一枚歹毒炸彈：一群不雌不雄、妖裡妖氣的人，以最噁心的方式，把「最後晚餐」的經典徹底扭曲，醜化了人，也醜化了他們自己。負責人詭辯那是「諸神之宴」，企圖羞辱批評者是藝術白痴，實質是羞辱了全球大眾的普世認知。令人目擊口呆的還有那無衣閉體、全身塗藍的荒誕老精靈；裸體的妖唱著裸體的歌，還大呼「裸體藏不住武器，便能使天下太平」的歪理；其荒天下之大謬者，莫過於此。

這枚有千鈞之重的毒彈，顛覆了美與醜、善與惡、真與偽的價值觀，肆無忌憚地大量傾釋迷人心竅的毒霧，意圖以炫目閃爍的色彩和動感去麻醉人的心靈，讓毒氣慢慢蝕入人的骨髓之中。

這段開幕式的官方視頻下架了。然而，它所投下的毒氣和遺下的惡臭，卻揭露了毒彈製造者的奸狡、狂傲與無恥。這股黑暗勢力，不斷把自己硬銷為明亮之光，凡異己者都會被扣以歧視之名，可怕啊！

警醒啊！類似的毒彈將會在毫無預警之下，選定一處又一處地方，繼續猛烈轟下；所以，豈能不站起來直斥其非？這世代，除了需要以真理束腰、以公義護心之外，更需要以信德作藤牌，滅盡那惡者一切的火箭。🍵



## 海闊天空

## 野韭菜

海松

在蒙古草原上，可以讓人食用的野生植物並不是很多，細數起來也就不到十種，野韭菜是其中之一。野韭菜生長在靠近河灘的濕地上，顏色總是綠油油的，葉片非常細小，並不引人注意。小的時候跟著大人去草原上遊玩，閒暇時候大人們會採野韭菜。由於野韭菜長的很細小，與周圍的草長得很相似，非常難採，小孩子們沒有甚麼耐心去採它。

野韭菜雖然不易採，但味道卻異常鮮美。野韭菜有一種獨特的辛辣味道，最經典的做法莫過於將它和雞蛋一起炒，還可以用野韭菜配上雞蛋和蝦仁，做成餃子餡，包成餃子。餃子出鍋後，咬上一口，鮮美汁水充盈口腔，野韭菜的辛香味與蝦仁的鮮甜味交織在一起，讓人難以忘懷。

離開家鄉多年以來，還從未吃到過絕無腥味的

羊肉，只有蒙古草原上生長的羊，才可以讓你明白甚麼才是真正的鮮美。蒙古草原上的羊肉無腥味的秘密，就藏在野韭菜中。草原上的羊常年以野韭菜為食，野韭菜的辛辣味道不僅提升羊肉的鮮美程度，還會去除腥膻味，使得草原上的羊肉無論是烤、煮還是炒，都特別好吃。野韭菜還是一種天然的草藥，如果有人或牛羊不慎割破了皮膚，將野韭菜搗碎，敷在傷口上，血就會很快止住，而且癒合的傷口幾乎不會留下疤痕。上帝創造的神奇，體現在每一個細微之處，野韭菜雖然細小，但對於草原上的人們來說，卻有著無法替代的妙用。🍵



## 當記者生了蛇

## 採訪手記

陳筱苓

今期專題《陪讀媽媽》探討一個華人圈子裡的特別現象，父母為了孩子長期以訪客身份留在加拿大，過的是怎樣的生活？感受如何？這個題目有意義但不容易做，因為這不是主流社會的大問題，沒有很多可信性高的學術論文去分析和研究，所有看法都只能從不同當事人口中問出來，以大量的人物採訪來呈現大時代下的一幅眾生相。感恩《號角》同事、朋友的熱心幫忙，很快便轉介了不同的採訪對象，而被訪者又願意坦誠分享，進度比想像中要快，心中不禁鬆一口氣。

以為一切就在掌握之時，卻想不到風雨驟然而至。一晚連續做了兩個訪問後，額頭開始發紅發熱，看來不像普通暗瘡和皮膚敏感，翌日趕去看家庭醫生，原來是「生蛇」（帶狀疹），之後馬上去藥房取抗病毒藥，第二日又要去看眼科醫生急診，折騰了好幾天，身心俱疲；但感謝神抗病毒藥適時生效，最終這條「蛇」生有時，死有時，沒有再肆虐下去。

今期共訪問了九個人，病前已做好部分訪問，「有米落鑊」，加上沒有痛不欲生，總算能如期交稿。記者不是神，沒有不生病的理由，也不能預知明天，但回頭看，唯有神知道我們一生的年月，號角的事工屬於神，祂必保守到底。生病也讓記者看清自己的無知，生蛇不只是疼痛，身上出現難看的紅斑而已，生蛇可以影響視力和聽力，後患無窮，接種疫苗實有需要，這也是我最想和大家分享的事。🍵

## 千言味語

陸禎甫

## 女兒出嫁了

終於真真正正明白到，甚麼叫做「光陰似箭，日月如梭」了！時間真的過得很快，但當這樣重要的事情發生在自己最愛之一的人身上時，更感受到年日飛逝的真實。我的大女兒Lorraine在7月25日出嫁了！女兒身邊的另一半尊稱我為「岳父」，我們添了一個好女婿，實在感恩。那天拖著女兒步入禮堂時，昔日那個小女孩轉瞬間已經長大成人了，回望由小學到中學、大學，到投身社會，這一切仿如昨日，一幕幕令人回味的往事，一段段美麗難忘的回憶，即時湧現……此刻我要將女兒託付給愛她的丈夫，雖然有點不捨，但卻憧憬著這個幸福的新家庭，必然有更美好的明天。

第一次家中辦喜事，本以為會千頭萬緒，不知從

## 姑奶奶的故事

詹維明

## 不一樣的童年：再上路

嬰孩哈地三個月了。大約七月月份我們離開廣州灣往汕頭，這次乘坐的不是航行內河的木船或不同形式的艇，是大洋船，沿海岸線走！船很大，設備齊全，船員很多，可能是艘貨船，因為不見太多其他乘客。

離開廣州灣，和阿香說「再見」時，我們都很難過，她比我們更甚。數年來同進退，出生入死，如同家人般的關係一下子切斷了，老媽和她都十分傷感。上了船後，我們幾個小毛頭被眼前新奇事物吸引，情緒很快回復「正常」，難為了老媽一人要看顧這四個寶貝，老爹則和水手們張羅安頓事宜。

除了不同的機器、粗繩索、救生圈等吸引我們外，水手們的制服，船長及其他有身份的

何入手；殊不知兩個女兒的辦事能力很高，事無大小都安排得妥善無誤。最感欣慰的是，我受到很大的尊重，首先是場地的選擇、第二是食物的安排、第三是邀請賓客的名單，女兒都給了我很大的自由度，又讓我參與跟他們一起策劃。當然Lorraine始終是領頭羊，也成為專業的婚禮策劃人。在整個婚禮過程中，我們都感受到一起承擔及互相尊重信任的喜悅，亦得到天父和眾親友的祝福，真的開心不已。

我亦要趁此機會謝辭從香港專程前來的大哥一家，從日本、香港、美國、溫哥華飛來的朋友，總括來說只有三個字——感謝神！爸媽為你倆送上最摯誠的祝福！但願一對新人在神的恩典下，開展人生新階段。🍵

船員袖口的幾條粗金線，帽子上的徽章等，都是我等鄉巴小民從未見過的。阿Dec、阿B的眼神跟著他們走，羨慕之情洋溢於表。

吃飯。洗漱的詳情我記不清楚，只知道我們的房間（船艙）很乾淨，有許多扶手和安全設施，船若遇風浪，我們可以自保。忘記了船在海上航行的日數，海浪其實頗大，不過對我們孩子輩沒大影響。日間在甲板上追逐，快樂異常，晚上睡覺時有點左搖右晃的感覺；反倒是成人如老媽就有頭暈想吐的傾向，而且失去食慾。

對我這頗有搬遷、適應經驗的小女子來說，每個旅程都是新挑戰，因為環境、所遇的人、生活習慣和規則等都是未知數。三個小弟和我會繼續在爹媽的影響下，學習生命功課！🍵

# 《玩轉腦朋友》 是心理健康入門教材(上)

全球票房超過14億美元的爆紅動畫電影《玩轉腦朋友2》(Inside Out 2)，絕對是老少咸宜的作品；若要明白它，不妨先回到2015年上映的《玩轉腦朋友1》(當時也收8億)。開創這系列的導演 Pete Docter 曾找來心理學專家 Dr. Ekman 和 Dr. Keltner 當劇本顧問，可見製作嚴謹。現分上、下兩期談兩集動畫對於成長心理和親子教育有何啟發。

翁偉微導演



## 觀察故事《玩轉腦朋友1》

### 第一階段

1. 運用擬人法，先介紹主角韋莉(11歲)腦內的5個情感專員：阿樂(Joy)、阿愁(Sadness)、阿燥(Anger)、阿憎(Disgust)和阿驚(Fear)，他們負責控制情緒，通常由阿樂主導，故莉的生活是開心、積極的。

2. 每天有不同顏色的記憶球(樂，金黃色；愁，藍色；燥，紅色；憎，綠色；驚，紫色)由吸管送到長期記憶區。

3. 控制室也儲存了莉幾個最重要的核心記憶球，形成了她不同方面的經歷，以5個島代表——傻瓜島、友誼島、誠實島、家庭島和冰球島。

4. 韋莉突然要由明尼蘇達搬到舊金山，記憶球便由金變藍。韋莉諸事不順——新居不如理想，父受壓，母勸莉去支持父，樂見狀想限制愁留在傷心圈內，但不成功。

5. 第一天在新學校，老師請莉自我介紹時，她因懷念家鄉明尼蘇達的朋友和生活，悲從中來，竟當眾落淚；原來記憶球已轉為愁，樂與她糾纏之間，竟打翻了核心記憶球，樂盡力抱回眾球，卻失足連帶愁球也被吸入管道，衝往「長期記憶區」。失去核心球，5個島全都被毀滅。

### 第二階段

1. 樂、愁跌入「長期記憶區」，到處是層層不同顏色的記憶球，樂要急於返回總部，將莉復原。他們巧遇乒乓(是一個半象、半貓、半海豚的可愛角色，此乃莉小時幻想的玩伴)，牠帶二人乘「思想火車」回去。雖經過奇異世界，如「抽象思維區」，但仍脫險。火車突然停下，原來現實中的韋莉睡著了，3人到「潛意識區」找到恐怖小丑，終把莉嚇醒，火車繼續行駛。

2. 在沒有領導下，總部的燥、憎、驚慌作一團，當燥掌舵時，莉與父吵架，被喝令回房，令「家庭島」開始倒塌。

3. 後來，父扮猴子逗莉，卻被冷待，「傻瓜島」再塌；莉接觸舊友Meg，卻發覺她已有新朋友，「友誼島」又倒下；莉打冰球時心情低落，令她對冰球失去熱誠，甚至想離隊，「冰球島」最終也塌下。

### 第三階段

1. 燥、憎、驚越弄越糟，燥想莉返回家鄉，尋找更多核心記憶以挽救其心情，於是將這念頭植入控制台。

2. 莉果然萌生要離家出走回家鄉的念頭。為了買車票，她偷了母親的信用卡，即時「誠實島」倒塌；倒塌時卻不幸地破壞了乒乓、樂、愁回家的鐵路，將他們(除了愁)丟到「記憶垃圾場」。他們要盡快離開，才不致如廢物消失。

3. 樂見到莉的舊記憶，發覺悲傷和快樂的記憶常連在一起，於是有了新的領悟。

4. 乒乓與樂找回用歌聲推動的火箭車，希望衝出垃圾場，可惜因過重，多次嘗試都未能成功，乒乓心生一計。

5. 在火箭動後，乒乓跳車，令車可飛離廢物區；然而這犧牲卻令乒乓消失，牠還叮囑樂要救莉，樂感動。

6. 回到「長期記憶區」，樂利用莉的「假男友」不斷複製為長杆，將自己彈回總部，中途更恰巧遇到在雲上的愁，一同成功回家。

### 第四階段

1. 樂、愁回到總部，看到一片混亂，樂重掌控制台。

2. 樂將主導權交愁，讓他幫助莉表達內心悲傷，在金黃色上混點藍色，愁更打消莉出走的念頭。

3. 現實中，莉果然不再出走，回家向父母表白，父母擁抱她，表現出理解和安慰，「家庭島」和「誠實島」重新啟動。

4. 眾情感專員終明白情感共存之重要，生活要有不同色彩，而非單色。

5. 莉適應了舊金山的生活，有了新朋友，又加入冰球隊，有哭有笑又一天；於是



「傻瓜島」、「友誼島」、「冰球島」相繼重新啟動，給了主角韋莉一個真實、豐富又完整的人生。

## 思考討論問題

### 第一階段

1. 5個情感專員的關係如何？
2. 你會選擇樂或愁掌控你的人生？
3. 請排列5個島對你的重要性，為何？
4. 你有沒有移居搬家的經驗？若有，跟韋莉有何異同？

### 第二階段

1. 你有甚麼核心回憶和長期回憶？(各舉三樣)
2. 你有沒有一些幻想或真實的兒時好友，如電影中的乒乓？
3. 若眼前的世界或經歷多姿多采，你會不會急著回家？

### 第三階段

1. 你有沒有一些寶貴的記憶已落入「記憶廢物場」，會隨時消失？你會不會盡力把它挽回？
2. 乒乓願意犧牲自己去救朋友，你願意嗎？

### 第四階段

1. 你會喜歡單色或多色的經歷？為甚麼？
2. 你同意悲傷之後才會更珍惜快樂嗎？

## 信仰與電影對話

心理學家這五種基本情緒是與生俱來的，第二集莉長大後會多加一些情緒，如快樂、憂愁、憤怒、厭惡、恐懼/驚訝(導演為簡化，後兩者二合一)，能夠平衡它們就會有和諧、穩定、健康的心理質素，基督信仰對情緒管理也有一些提點：

### \* 快樂

「你們要靠主常常喜樂……」(腓立比書4章4節)

### \* 快樂、憂愁的平衡

「……你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」(尼希米記8章10節)

「他醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」(詩篇147篇3節)

### \* 憤怒

「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」(箴言 14章29節)

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落……」(以弗所書4章26節)

### \* 厭惡

「……惡，要厭惡；善，要親近。」(羅馬書 12章9節)

### \* 恐懼

「你不要害怕，因為我(神)與你同在……我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」(以賽亞書41章10節)

## 結語

大家可嘗試運用這些材料和思考討論問題與朋友、孩子或小組談論，並歡迎與我分享心得。

這篇文章是「全劇透」，請讀者先看本片，再讀本文才有意思。若有關這篇文章的回應，歡迎透過號角電郵 toronto@cchc.org 聯絡我。 @

# 華記食品

Wa Jee Food Package 批發 · 餐館 · 零售

Tel: 416-293-7239

Address: 25 Milliken Blvd., Unit A13, Scarborough, Ontario M1V 5H8

華記食品

25 Milliken Blvd.

Finch Ave. E.

華記食品

25 Milliken Blvd.

Finch Ave. E.

Our expertise, Your freedom

## Andy Chan

MBA, MTS, CPA, CGA, FCCA, US-CPA(NH)

330 Highway 7 East, Suite 308, (HSBC Building), Richmond Hill, Ontario L4B 3P8  
Tel: (416) 987-0987 Cell: (416) 803-4663 Fax: (647) 694-1575  
E-mail: andy@andychanCPA.com www.andychanCPA.com

Member of Canadian Tax Foundation  
加拿大稅務學會會員

### 陳國豪 特許會計師

## 號角網址

www.heraldmonthly.ca

恩美移民服務公司

Chiaris Immigration Services Inc.

Helen Cheng, RCIC

Full Member of ICCRC 加拿大移民顧問監管委員會核准永久會員  
Registered Member of CAPIC 加拿大專業移民顧問學會註冊會員  
Commissioner 法庭委任監管專員

境內外夫妻擔保 父母子女擔保 快速入境申請  
僱主LMIA申請 PNP省份提名技術及商業移民 人道移民  
各類簽證及延期 入籍申請 楓葉卡延期  
邊境保釋 移民上訴 傳譯、文件翻譯宣誓

Suite 500, 7030 Woodbine Avenue, Markham, Ontario Canada L3R 6G2  
Tel: 416-609-3709, 416-845-3860 (國、粵、英語)  
Email: info@chiaris.ca

## 恩福幼兒園

提供政府資助學位

- \* 本幼兒園成立於二〇〇一年
- \* 學生年齡：四個月至六歲
- \* 安省註冊優良師資
- \* 互動學前幼兒班
- \* 聖經教導
- \* EQ情緒培育
- \* 室內、戶外活動場地

"We are accepting kindergarten registration now!"

現接受學前班(4歲和5歲)報名

"Our program includes Christian Education, Chinese and Music for all ages"

課程包括：適合所有年齡的基督教教育、中文和音樂

201 Tempo Ave., North York, Toronto, ON M2H 2R9  
Tel: 416-502-1540 Email: gcs@gcgcn.org  
少量政府資助派位 歡迎致電查詢

新張大減價!

## 精藝琴行

Excel Music Group

名牌日本鋼琴, 數碼鋼琴, 結他及音樂教育課程

♪ 最高品質保證  
♪ 每部鋼琴均由名師音色及觸感調校  
♪ 免費搬琴、調音及保養

大量新舊鋼琴全部特價

905 Britannia Rd W Unit 4 Mississauga ON L5V 2X8 (Heartland Town Centre)  
905-813-0070 • info@excelmusic.ca • www.excelmusic.ca