



# 月團圓

香灼珊

## 月餅 豬仔餅 水晶梨

自從移民加拿大，就算孩子們年幼時也沒有特別慶祝中秋節。想起自己在香港成長時，中秋節可是爸爸媽媽重視的大節日，猶如北美的感恩節一樣，是一家團聚，一起吃飯，一起賞月，共聚天倫的日子。

記憶中，我們這些小孩真不知時日過，但每當家中開始收到各方送來的月餅時，便知道中秋節快到了。各式月餅有蓮蓉、白蓮蓉、綠豆泥、棗泥、單黃、雙黃、五仁，甚至三黃等；除此之外，我們最愛是收到「豬仔餅」，就是可愛小豬形的糕餅，放在掛上彩繩的竹織小豬籠內，很是可愛。我們不大愛吃月餅，只是爭著把蛋黃挖出來吃了便算。有一年收到從未見過，剛剛流行的水晶梨，又黃又大，皮色晶瑩，看上去多汁美味，簡直令人垂涎欲滴，較之月餅更為吸引。

## 芋頭 雞鴨魚 點燈籠

節日來臨前一個星期，媽媽便開始去市場採購中秋的應節食品，有像牛角但不好吃的黑色稜角，有不可缺少的沙田柚，還有芋頭、雞、鴨、魚、肉等。爸爸家鄉的芋頭有獨特的做法，買的是小芋頭，去皮後放在室外曬它幾天，表皮便變得韌的，然後整個芋頭放入大鑊用蒜頭爆香，灑上粗鹽花；炒熟後皮香內軟，入口外皮煙韌，內裡芋頭粉粉軟軟，如此美食我們都愛吃。

晚上，住在九龍的哥哥和姐姐回到家裡，頓時熱鬧起來，在餐桌鋪上大圓枱面，一家十多口圍桌共享晚餐。飯後的節目就是一同賞月，在屋外露天的地方，擺好枱檯，砌上清茶，享用應節水果。小孩當然急不及待地點起燈籠，與同村的小孩到處走。大多是笑著去、哭著返的，因為很多時紙紮燈籠都被燻燻點著，燒成灰燼。有些幸福的小朋友，威風地拖著有木輪的豪華紙白兔燈籠，又或提著一個又大又透明，用玻璃紙做的綠楊桃燈籠，就更加羨煞同村小孩。

## 閒談 月當頭 同當月

大家坐在藤椅上閒談，等著月亮慢慢升上正空，那叫做「月當頭」，要看到「月當頭」才算是完滿地賞月，小孩子接著會聽到在月亮的黑影裡尋找兔子的傳說，爸爸偶爾會有感而發，用客家話吟一些詩詞。我們成長時過的中秋節，沒有拍下很多相片或影片上傳 Instagram 和 Facebook，但當時的情景卻不知不覺地留存在我的腦海裡，記得的不單是某些被攝錄下來的畫面，更可貴的是心底仍珍藏著那份親情。秋意初露，到了「月當頭」，月亮升至正中，與家人距離遠了，但月色仍然明亮。難忘的燈影、家人間一同歡樂、閒話家常的情景，「月團圓」留下來的溫馨片段，畢生難忘。◎



# 吵架的藝術(上)

蘇關南



吵架在婚姻生活中是經常發生的事情，就算是很幸福和諧的婚姻，相信夫婦也會出現過吵架的情況。不過，這種婚姻生活難以避免的現象，如果處理得不好，確實可以引致一發不可收拾的後果，所以夫妻吵架，也得要掌握一些吵架的秘訣。

## 一、切不可提「離婚」兩字

很多人在憤怒的情況下，甚麼惡毒的話都可以衝口而出，絕不去理會別人的感受，也不會去想後果；既然在婚姻生活中，吵架是無可避免的話，若然一怒之下跟對方說：「既然生活得那麼不開心，倒不如離婚吧！」表面上只是因為很生氣才這樣說，講的一方甚至根本沒有離婚的打算，但聽的一方卻不是這樣想的。任何一方講「離婚」的話，另一方就會覺得：「你原來對這段婚姻已經死了心！我這樣堅持下去還有意義嗎？」於是這句話就埋下了離婚的種子，這段婚姻跟以前再不一樣了。如果再吵架的話，沒有說「離婚」的那一方，可能也會提出離婚；到頭來原本可以發展得很好的婚姻，也因為不懂吵架的秘訣，而導致離婚收場。

## 二、吵架時要懂得適可而止

夫妻吵架雖然是常見的現象，但如果不斷地吵鬧，越吵越厲害，對婚姻也不是一件好事。吵架的時候要懂得適可而止，不要讓它越演越烈，甚至無法制止。當某一方發覺吵架的情況非常不妙，開始有點失控之時，記住要作出一個休戰的行動，以便終止這場夫妻口角戰。夫妻好比兩個在擂台上比賽的拳手，兩人都希望能在這場比賽中勝出；但如果有一方打不到兩個回合，突然走了下台，不再參與比賽，剩下的一方雖然很想繼續，而且希望打倒對方，可是由於對手退出了，那就是沒有比賽的對象，最後賽事還是要中止吧！這是休戰的原理。方法很簡單，當對方不斷痛罵的時候，另一方馬上一言不發，停止「駁火」，任由對方痛罵；結果，不久之後大聲痛罵的一方，也會失去謾罵的意欲而平靜下來，吵架便可以結束。很多人都想在吵架時贏對方，但畢竟夫妻吵架是沒有贏家的，你吵贏了對方，卻輸掉了感情，這樣值得嗎？◎

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

健康是寶



# 膝痛續談

馮新偉 (中醫博士)

## 膝頭大過髀非好事

兒時有戲言：「恭喜你膝頭大過髀」。其實「膝頭大過髀」並非好事，因為膝部長得比大腿還粗，可有兩個原因，一是極度消瘦、二是膝患。

那些生活在饑荒或戰亂地區，飽受饑餓的災民，幾乎都是骨瘦嶙峋，連大腿的肌肉都消失了，只有皮包骨，當然是「膝頭大過髀」，這種現象在一些厭食症患者身上也很普遍；另一個原因是由於膝部紅腫發炎，一般可由外傷引起。記得年輕時有一次跟同學踢足球，自己當守門員，不慎被足球猛力撞在右膝上，不消片刻整個膝蓋腫了一大塊，並感覺裡面有液體在流動，原來是膝關節裡面的滑膜爆裂，關節液滲出滑膜之外，引致整個關節紅腫脹大，而且屈伸不順。後來發現，如果遠足時間太長，或未經熱身立刻作長途跑步，亦會出現相同情況，但未至有關節液滲出或發熱情況。這種現象亦可由於連接膝關節的三塊骨頭的軟骨或骨膜發炎，加上細菌感染，中醫稱之為「濕熱下注」，更可能由於內部器官如肝和腎功能失調或壓力太大引起。

## 進食含骨膠原食物

中醫稱膝部紅腫發炎為「鶴膝風」，這個病名甚為貼切，因為病人的膝部腫得像鶴的膝一樣，也就是「膝頭大過髀」；它可以是痛風症的一種，中醫很喜歡用「風」來形容一些來得快去得快的徵狀，因為這種病有時會無緣無故發生，亦可能與天氣改變有關。曾聽中醫學院一位老師介紹過醫「鶴膝風」的方法，他用大風艾（又叫冰片艾）、生青芍及一口量的熟地，將煙葉切碎炒香後，立即「贊」些白酒，待冷卻後敷在膝部周圍患處上，不但可以消腫清熱，還能清肺痰；據聞敷藥後，部分患者會嘔出一大口痰涎，肯定用於實症會較虛症有效。

另外，如果走路時膝部經常出現「咯咯」聲，或膝部間有一種痠痛的感覺，嚴重時更會出現「鬆一鬆」或偶有「馬失前蹄」之象，指突然膝部會失力引致「跪



一跪」的徵狀，久坐不動後關節繃緊，上落樓梯有困難等，西醫的解釋可能是患上「髕股關節綜合症」，亦有可能是膝部軟組織中缺乏骨膠原，醫生會提議患者服些葡萄糖胺等補充劑，而中醫解釋則為腎陰虛及津液不足，除用滋陰及增補津液的治法外，還提議患者多進食一些含豐富骨膠原的食物，如豬手或雞腳等；故此坊間將南乳炆豬手和花生雞腳湯，捧為補充膝部骨膠原的名菜。

## 膝關節盡量休息

其實踢足球不小心是可以引起很多膝部的疾患，一是膝蓋（俗稱波蘿蓋）爆裂、半月板擠傷或破裂、十字韌帶斷裂等。如踢空（即踢球時踢到空氣）或落樓梯時踏錯腳（即多踏了一步）等急驟強力動作都會導致膝蓋爆裂；又或當急劇伸小腿並作強力旋轉（如踢足球）時，半月板尚未來得及前滑，已被膝部上、下關節面擠住，即可能發生半月板擠傷或破裂。預防的方法是好好保護自己的膝部，除了加強鍛鍊膝蓋周圍的肌肉和筋腱外，平日站立時最好不要完全伸直下肢，而是稍微彎曲5至10度，這種護膝的方法，連跑馬拉松的教練和運動員都樂於推薦。

最後提醒大家，身體任何部位有痛都可以用運動舒緩，惟獨膝關節不可，因為膝關節痛多由於損傷及勞損引起，越運動會越痛，且會加速膝關節的退化，解決方法是盡量休息和盡快尋求治療。◎ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



你投資的目的是希望投資增長，以實現你的理想生活目標。好消息是，你無需耍洞識先機，比別人更早發現下一個「蘋果」，因為有一個看似簡單，但非常強大的工具可以幫助你實現這種增長——複利，它的重要性，常被稱為「世界的第八大奇蹟」。

## 複利創造奇蹟

是甚麼讓複利能與吉薩大金字塔媲美呢？它的力量在於能讓你的投資，隨著時間的指數增長。

- 你投資了10,000元，第一年獲得10%的回報，到年底你就獲得了額外的1,000元。
- 現在你總共有11,000元。你繼續投資，並在第二年再獲得10%的回報。
- 由於你比起初擁有更多錢，你的10%回報比第一年產生了更大的增長：1,100元而不是1,000元。

你的投資增長越多，你就能再投資更多，以達到更多的增長。

## 越早投資越好

讓投資回報複利的時間越長，雪球效應就越大。早期投資的金錢，比後期投資的錢更具價值。

\*投資者一：30歲時開始，連續10年每年投資10,000元，每年獲得7%的回報。10年過後，他共投資了100,000元。此時他停止供款，但繼續讓他的投資每年賺取7%的回報。到65歲時，他的投資組合價值將會增長至802,370元。

\*投資者二：40歲時才開始投資。他連續25年每年投資10,000元，同樣每年獲得7%的回報。25年後他的投資總額達到250,000元。65歲時，他的投資組合價值只增長至676,765元；換言之，即使他的投資比起「投資者一」多出150,000元，但他的投資組合價值卻比前者少了125,000元！

結論：越早開始投資並利用複利，效果越好。

## 認清稅收優勢

稅收會削弱複利的力量。如果你在應稅賬戶中持有投資，你需為賺取到的利息、股息，以及出售投資時的資本增值繳稅，從而降低了實際回報；較低的實際回報，留給下一年增長的資金自然也更少。

如果你在延稅（如RRSP）和免稅賬戶（如TFSA）中有投資，情況則不同。

在RRSP中，投資在賬戶內增長期間是延稅的。當取款時，你提取的資金才按照你的個人所得稅率繳付；然而，在此期間稅延的複利，可以幫助你建立一個相當大的儲備金。

另一方面，TFSA是用稅後收入作投資的。賬戶內不單資金增長免稅，取款也不用繳稅。

結論：在稅務優惠賬戶中，投資可以通過保留更多的增長，來幫助你的投資組合更快增長。

## 控制能控制的

投資包含了許多你無法控制的元素，因此，專注於你能控制的元素尤為重要，特別是那些幫助你最大限度發揮複利的做法，包括及早開始、長期投資、利用有稅務優惠賬戶等。

（文章內容只屬於於議題的一般性討論，僅作為一般資訊參考，而不應作為稅務或法律建議。請根據您的具體情況尋求獨立的專業建議。）◎

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

# 複利——讓投資增長的力量

林大駒



# 在旅途中

## 照顧三個孫子

蔡黃玉珍

去年7月的一個清晨，我陪女兒一家五口到美國參加工作會議。一連幾天，女兒和丈夫參加會議期間，我的責任就是照顧三個孫兒，他們分別五歲、四歲和兩歲。我並不覺得照顧孫兒辛苦，只是覺得和他們相處的時間過得太快！

### 先進博物館 大開眼界

時代不斷進步，兒童玩耍的地方也如此先進，真讓我大開眼界。在Tacoma有一間名為Imagine Children's Museum，專為兒童而設的互動博物館，透過玩耍和探索，激發孩子的學習興趣和創造力。這裡有樓高三層的室內遊玩和學習的地方，以及一個在天台的室外遊樂場，這個地方可以用“Huge”來形容，即使我是成年人，也感到目不暇給。室內的設計無論是火車、飛機或各種機械活動，都十分精緻；還有恐龍骨頭和化石，都是精心製作的。三個孫子首先爬上四通八達的繩網陣，他們精力充沛，儘管我認為必須在後頭趕緊跟上，但事實上，外婆卻是有心無力。

### 激發好奇心 推動學習

孩子們在這裡玩耍，會激發他們的



好奇心和想像力，當他們對事物感到好奇時，往往會詢問別人。我知道以色列的教育，就是要激發學生的好奇心；好奇心是學習的催化劑，驅使人們探索新知識和技能。有以色列朋友對我說，當以色列建國時，政府意識到他們一無所有，既缺乏油田、又缺乏水源，而最大的資源就是他們的頭腦，所以自1980年代以來，以色列教育局投入大量資源，用於培育孩子，又注重創新科技，為學生提供大量啟發性的活動，在好奇中培養學習興趣，提升批判思維和解決問題的能力。住在溫哥華的家長，不妨帶孩子去科學世界（Science World），那裡也是學習和啟發孩子創新思維的好去處。我女兒一家購買了年票，隨時可以去，讓孩子寓學習於玩樂。

### 憤怒成障礙 學會寬恕

從美國開車返回溫哥華的路上，女兒分享了去幾天參加會議的心得。在演講中她聽到一句話，感到很有意思：Anger is one letter away from Danger! 憤怒是一種強大且具有破壞力的情緒，不受控制的憤怒會帶來許多負面後果，雖然憤怒本身不一定有罪，但當它導致有罪的行為時，就會變得非常危險。女兒有感而發，作為一個成功的領袖，必須學會寬恕，憎恨是成功路上的一個障礙；換句話說，要領導有方，必須有廣闊的心胸去寬恕別人。◎

走過  
往昔的日子

# 踏上靈程之旅

(18)

楊朱麗娟

## 拆堂建堂 過約旦河 渥太華華人宣道會的發展

### 人數增長 重建教堂

1987年剛神學畢業的慶球，是傳道「新鮮人」，毫無牧會經驗，神卻委以重任，讓他當上渥太華華人宣道會的主任牧師。渥太華是加拿大的首都，精英雲集，渥宣大部分長老都是博士，在社會上身居要職，他們都有自己的意見，但都很愛主，跟我們合作愉快。教會迅速增長，想不到接下來卻要經歷一場「過約旦河」的考驗。

80年代的渥太華，只有2萬華人，渥宣只是一間百餘人的小型教會；教會建築物原是一間小學，十分殘舊，而且暖氣系統常出毛病。會友在冬天零下二十多度穿上羽絨聚會仍感到寒冷。我們到任不久，人數增長，禮堂只有200個座位，早已不敷應用；1989年植了加城堂（即今日的主恩堂）以舒緩人數；但教會繼續增長，1990年竟有300多人，於是決定重建教堂，並得到區會支持。加拿大最大的皇家銀行口頭承諾貸款，分行經理也說，宣道會所有物業都經他們按揭，他看不到有甚麼理由總行不批准，所以叫我們放心開工。於是在年底拆卸舊堂，重建一間有400個座位的教堂，同時還借到附近的西人教堂，在主日下午聚會。

### 銀行總會 拒批按揭

拆堂工作進展順利，沒想到在翌年3月，突然收到皇家銀行總會來信，不通過我們的按揭申請；我們不明所以，後來才知道溫哥華一間宣道會出了問題，銀行要重新評估與宣道會的合作。我們隨即與其他銀行商討，卻發現所有銀行都因皇家銀行不批按揭，而拒絕我們的申請；到了6月，我們的建堂費已用得差不多，教會把這件事向會友宣佈，弟兄姊妹不單沒有怨言，反而借出他們的定期存款，一星期收到二十多萬加元。

拆堂如期進行，每個週末都要付建築費，銀行所餘的錢很快便用完。我們找承建商商量，可否只付利息，承建商說絕對不可以，因為週末不付薪金，下星期便沒有人開工，況且所有工序都已安排好，一旦停了下來，整個建築物便不能按時完成。加上渥太華的冬天很冷，未建成的房子必然「冷壞」，最後整個計劃也可能告吹。

### 願意擺上 上帝出手

長老不斷開會，弟兄姊妹懇切禱告，祈禱會超過100人，但我們知道，不能把建堂的重任放在會友身上，而第四間銀行也拒絕了貸款申請，教堂面臨停工的可能。8月開會的時候，陳建安長老提出，建堂是為了上帝的榮耀，決不能讓它「爛尾」，我們怎能見證上帝的大能呢？

於是他提議八位長老和我們把九間屋拿出來做第二按揭，這樣便可籌足建堂費用。那一晚我們的心情也有點沉重，但卻是釋放的。星期四，司庫來電告之，第五間銀行居然批准我們的貸款申請，於是立刻致電各人取消二按。其中一位長老形容當時的快樂猶如長子出生時一樣！當以色列祭司的腳踏進約旦河，河水才停止流動；在我們願意擺上自己的房屋時，上帝就出手相助。

### 如期建成 按揭還清

如果順利完成建堂，沒有挫折，那麼就證明了教會人力物力充裕，不用上帝幫忙，可是幽默的上帝，和我們開了一個玩笑。世事變幻莫測，未想過會遇上信貸危機，舊堂已拆了，建造新堂又好像走上了絕路，經歷前所未有的信心考驗，弟兄姊妹紛紛前來祈禱會，同心合意地禱告。大家是這麼同心愛教會，長老寧願擺上自己的房子都要保護教會，使神的名不受虧損；危機中，我們看見上帝奇妙的恩典，教堂如期建成，而且還能提早清還按揭。◎

## 心理導航



# 如何與成年子女

## 有效地溝通 (下)



林呂寧華（資深心理輔導員）

### 增加深度的溝通

當我們和子女溝通的時候，確實會遇上很多困難，語言是一個很大的問題。當我和老人家傾談的時候，他們也覺得不是不想說，而是他們英文不行，但子女的中文又不行，在這個過程中怎樣克服語言的問題，確實很傷腦筋。其實，不妨利用一些電腦軟件來幫助我們，用中文寫一些短訊，然後譯成英文，再發給子女；而他們也可以用同樣的軟件，將要的話，譯成中文轉達給父母，這樣就可以增加深度的溝通。

與成人子女溝通的另一困難就是，與我們的子女關係很疏離；如果小時候沒有好好地陪伴他們，沒有很多時間聚在一起，到成長以後，他們也不會習慣時常回家，或喜歡與我們聚在一起。

### 別在經濟上操縱

在成人子女成長的過程中，他會有自己的事業，也會結婚，所以也要注重姻親的關係，怎樣與兒媳或女婿、他們的父母建立良好的關係是重要的。當成年子女在婚姻中發生問題、婚姻觸礁，甚至要離婚的時候，我們也要採取不批判、不判斷的態度，而是陪伴、幫助他們渡過難關。

成人子女仍然很怕父母在感情上或經濟上操縱他們，或者有時家長希望用錢來改變子女的行為，例如父母覺得這房子不好，他們給錢重建，其實這會令對方感到很受傷害。希望做父母的要放手，讓他們去建立自己的人生，而不是用我們的金錢，繼續去左右他們的決定。

### 不要作感情綁架

另一方面，不要作感情綁架。不要說：「子女不打電話回家，我便發脾氣」；或者告訴他：「我感到很孤單、很孤獨，因為你們不理睬父母。」這些感情操縱會令成人子女感到很難與我們溝通。我們需要的是，繼續學習怎樣去陪伴他們，成人子女無論是已經30歲、40歲、50歲，他們仍然需要父母的肯定和

接納。子女的恩賜、才能、人生的規劃、方向、目標都是從神而來的，所以我們能從諒解、接納、支持來成為他的「啦啦隊」，幫助他們知道在人生道上，父母永遠在背後支持他們；用諒解、接納多於指引、勸告、批評或論斷，這樣我們的關係便會從疏遠，慢慢變得通順，而且親密。

### 不跟手足作比較

在與成人子女的溝通過程中，很怕父母拿自己跟他們的兄弟姊妹作比較，因為在比較的過程中，會帶出一個訊息，就是：「我不夠好。」所以當我們和其中一個子女在一起的時候，不要去批評、不要吹捧其他孩子。沒有比較，他們便會減少很多心理壓力；亦不要在成人子女面前批評其他兄弟姊妹，否則會營造弟兄姊妹之間的不和，這也不是我們作父母所希望見到的。

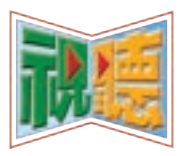
### 讓位給兒媳女婿

最後，當成人子女已經成長，已經成家立業，已擁有自己婚姻的時候，作為父母的，要知道和找到我們的位置。因為《聖經》說：「……人要離開父母……二人成為一體。」（創世記2章24節）但很多時候我們發覺，不肯離開的是父母！一直要子女認同，父母在他們家庭中的地位仍然是最高的，其實這樣會令他們在婚姻中產生很大的矛盾和磨擦，所以我們很需要退讓，讓位給兒媳和女婿。

不要成為他們生命中最重要的那一位，在他們夫婦爭吵或有衝突的時候，千萬不要站在某一邊。我們只是繼續支持、鼓勵和肯定他們，以致幫他們建立一個穩固的家庭生活，這就是我們能夠給成人子女最好的禮物。◎

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





# 如何控制 柏金遜的症狀

與柏金遜症活得好

馬何慧珠Greta Mah (北約克全科醫院柏金遜症教育導師)



今次我們將會了解如何延緩柏金遜症的進展，如何控制它的症狀。

**\*選飲綠茶**——我們知道綠茶含有綠茶多酚 (GTP)，具有抗氧化，也有防止神經細胞損失的功效，所以如果你喜歡喝茶，不妨選擇綠茶。



**\*帶氧運動**——運動非常重要，尤其是帶氧運動。最近有一項以兩批老鼠作觀察的研究，一些老鼠的籠內備有一個滾輪，給牠們在上面走來走去；另一些則是沒有走動的老鼠。分別抽取兩批老鼠的腦細胞時，都發現有稱為BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) 的蛋白質。不過，有運動的老鼠的BDNF比率特別高，而這些BDNF就是促進腦細胞健康生長，以及預防細胞過早死亡的重要因素。

最近對人類也有同樣的研究報告，指運動有助延遲腦退化，所以多做運動，無論是走路、跑步等都是非常有用的。

**\*緩慢呼吸**——學習緩慢呼吸，藉以減輕壓力。不少照顧柏金遜患者的家人，常感到壓力很大，所以他們也要多做緩慢的深呼吸。如何做緩慢的深呼吸呢？我們「吸」時，就是一、二吸氣，但「呼」的時候，是一、二、三、四地呼出來。以唱一首詩歌《主耶穌愛我》為例，

當吸的時候「思考」唱「主」；呼的時候唱「耶穌愛我」，你只需要唱這句副歌，就可以做出一個緩慢的呼吸運動，不妨嘗試一下。當慢慢呼出來的時候，也就是把你的肌肉放鬆，把你的神經系統緩和下來。也應該減少長期「高壓」的工作，這是對腦部有害的。

**\*社交聯繫**——很多時患者因為有柏金遜病，便不想讓人看到自己手震而躲起來，其實這樣做對腦部並不好；反而要有多些社交活動和與他人傾談。在新冠時期，大家沒有社交互動，那段時間令柏金遜病人退化得很快，所以要有正常的社交聯繫，尤其是家人的關懷、愛護更為重要。

**\*深層睡眠**——平均要有7至8小時睡眠時間，讓腦部有足夠的時間休息，不

要以為年紀越大，就不需要較多的睡眠；即使年紀大，也需要有深層的睡眠，腦部才能組織我們的記憶，或者能夠重新得力。睡覺前一、兩小時不要使用手機和電腦，多些深呼吸、冥想，我們可以思考《詩篇》或回憶開心的生活片段。

**\*鍛煉大腦**——做一些鍛煉大腦思考的運動，例如有人喜歡做「數獨」(Sudoku)；或玩一些遊戲——中文「五用成語」，英文方面可以想想有哪些生字是由A開頭，如apple、activity……然後再想想B開頭的有甚麼生字，儲存多些字彙在腦部，隨時可以應用出來。因為很多時年紀越大的人，想表達時，腦海卻一片空白，字詞都不在，想表達也不能，所以趁著腦部仍能好好思考時，便要盡量鍛煉，用多些生字、詞句去表達自己。

**\*防骨質疏鬆**——研究顯示，患有柏金遜的人士維他命D的含量特別低，即容易有骨質疏鬆。其實，柏金遜症已令患者的平衡不好，如果骨是脆弱的，一跌便斷，就會非常危險，所以趁著柏金遜病尚在初期階段，便要提前做好準備，每日服用1000iu維他命D，即使有外出曬太陽，也要保持維他命D的水平不要低。



**\*平衡和承重運動**——做一些幫助平衡和有承重量運動，如舉一、兩磅的啞鈴；走路也是很好承重量

運動。多做這兩類運動，即使地下濕滑，我們也可以保持平衡；也令自己走路有力，不容易因膝蓋退化無力而跌倒。

**\*含鈣食物**——在食物方面，要吸收多些含鈣質的食物，例如豆腐、酸乳酪、加鈣豆漿、西蘭花等，這類食物對骨骼是很好的。@

請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)欣賞本文影視版及聆聽版。



## VGIII PHASE VINTAGE GARDEN 第三期 VICTORIA PARK / McNICOLL



### 秉持關愛初心 葡萄園長者大廈第3期 隆重揭幕!

#### 動土前最優惠價格 內部珍藏單位震撼登場



- \* 18層大樓集多用途社區中心、娛樂、宗教及醫療一體之高質生活
- \* 體育室、康樂室、閱讀室、聚會空間、教堂等設施，應有盡有，足不出戶也可享受各種設施
- \* 葡萄園會所餐廳由加國星級大廚主理，粵潮菜任君選擇，更為長者打造健康用餐環境，提升居住質素
- \* 四通八達，交通便捷，鄰近超市、酒樓及404公路，子女探訪，朋友聚會，十分方便



Vintage Garden  
vintagegarden.ca

請立刻聯絡葡萄園銷售部：  
1036 McNicoll 夾 Victoria Park Ave.  
vintagegarden.ca

電話: 416 703 6668



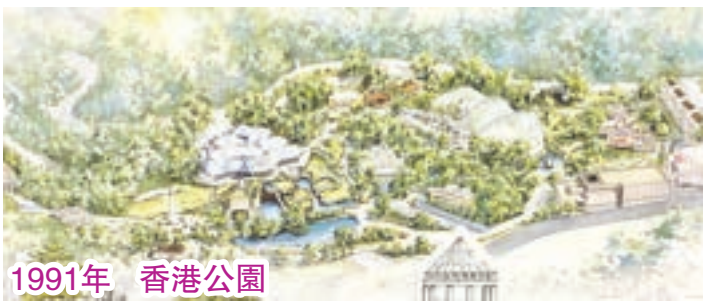
# 香港情懷系列 (一)

游榮光 (Stephen Yau)



1997年 褪色皇冠

這幅作品甚具歷史意義，描寫回歸前夕，皇冠仍然掛在港督府正門鐵閘上，左下角的英國旗仍舊在風中飄揚；港督府好像漸漸地在畫面中消失，歷史將在新的那一天重新開始。



1991年 香港公園

1990年，在已故著名雕塑家唐景森先生引薦下，為當年的香港公園繪畫水彩全景圖，作為開幕展覽及推廣用途。那時候公園仍在興建中，我到對面的政府大樓，居高臨下拍一些在興建中的公園建設，畫作於91年初完成。



1997年 現代與經典

建於1950年的中環舊中銀大廈，被列為一級歷史建築。外貌古典優雅，大堂保留著50年代建築風格，高層的中國會有舊上海的繁華氣派；而背後現代簡約的新中銀大廈，由著名建築師貝聿銘設計。現代與經典，互相輝映。



1993-94年 霧香港

94年移民在即，心情頗為矛盾。那時候，香港確實瀰漫著前途迷茫的一陣霧氣，有感而發，創作了巨幅四拼的《霧香港》，反映社會對97前途的迷茫，期望霧氣始終會散去，安定繁榮的日子必會再來……



1997年 一九九七年六月三十日

香港97回歸前夕夜，煙花燃放，光芒閃耀維港，但煙霧還未散去，前途仍未明朗，是部分港人的憂慮；深信霧必散去，憑香港人勤奮努力和適應能力，安定繁榮，指日可待！



1997年 電車(三)

這幅畫作取景於金鐘，描繪一輛電車邁向迷茫前景，雖然前路一片迷霧，電車仍然勇往直前，堅毅不屈，深信很快可以衝出濃霧，平安抵達終站。



1997年 渡輪

天星小輪，是香港人的老朋友，有著深厚感情。典雅的外形及獨特的深綠專色，很好的入畫題材。97回歸，特別畫了這幅天星小輪作紀念。



1997年 渡輪與鐘樓

這幅作品描寫一艘天星小輪，在濃霧的維港中航行，隱約看見鐘樓在背後斑斕的色彩，希望濃霧過後，光輝燦爛的景色會再次重現。

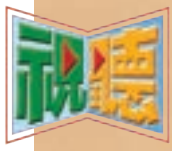


1997年 歷史見證

97年香港回歸，鐘樓見證著香港歷史巨輪的轉變，畫裡時鐘顯示7月1日零時零分，是香港改朝換代的一刻。請上號角網站 [www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca) 欣賞本文影視版視頻。



陳鈞陶 (Pottery Chan)



## 麻雀



### 麻雀有強大生存能力

鳥類是有羽毛的脊椎動物，世界上有超過8000種鳥類；麻雀有96個品種，分佈全球各地，北美則有50個品種以上。俗語說：「麻雀雖小，五臟俱全」，麻雀確有五臟六腑，心、肝、脾、肺、腎樣樣齊全。如要研究雀鳥結構，麻雀就是最佳的研究對象；很多畫家學習繪畫雀鳥，也是由麻雀開始。

麻雀 (Sparrow) 又名「禾鳥」、「老家賊」、「麻谷」。麻雀有強大生存能力，喜愛近人而居，鳥巢常築於屋壁下，故又稱為「屋角鳥」和「屋簷鳥」。麻雀是群居動物，每群大約28隻。麻雀屬於體形短、圓的鳥類，體長約14厘米；麻雀雄雌基本上是同形同色的，頭頂和後頸為栗色，眼部下面有淺色毛，雄雀喉部中央有一撮黑色羽毛，羽毛黑色範圍越飽滿代表越成熟。牠們的聽覺和視覺特別敏銳，有一對比比例特大的眼睛，更有廣闊的視野，幾乎可以看到周圍360度的東西。

### 對生態環境起好作用

麻雀是雜食性鳥類，在春夏季節牠們以捕捉昆蟲為食；到了秋冬季節則進食各種植物的種子和果實。麻雀平均壽命5至10年，繁殖期開始於每年3至4月間，一年可以繁殖兩窩，每窩孵4至7

個卵。麻雀屬於會歌唱小型「鳴禽類」(Passeriformes)。

麻雀的骨頭有很多氣囊貯存氧氣，有助保暖和飛行。麻雀的飛行速度每小時高達24哩，羽毛有堅固的中央羽軸 (rachis)，周圍環繞著一個相對剛硬的皮層 (cortex)，有利於高頻拍動翅膀飛行。麻雀在陸地上是能跳動移動的。

雀鳥是熱血動物，必須保持一定的體溫，麻雀每分鐘呼吸至少94次；牠們有4個心房，脫氧血和含氧血不會攪雜，每分鐘的心跳約為450次，使牠們有更高的新陳代謝率，讓牠們在飛行時能保持充足的氧氣。

麻雀習慣生活在與人類相近的地方，找不到水時，牠們會在沙堆裡拍打翅膀，以去掉身上的寄生蟲。

麻雀對生態環境有甚麼作用？傳播種子——麻雀吃果子時，果子內的種子也可以藉此傳播；控制害蟲數目——麻雀是生態學「食物鏈」中的重要元素；使土地肥沃——麻雀的新陳代謝率高，排出來的糞粒可增加泥土中的有機物質。

### 聖經提及麻雀的高值

《聖經》提及「飛鳥」有47次，有5次提及「麻雀」名稱 (詩篇84篇3節；詩篇102篇7節；箴言26章2節；馬太福音10

章29至31節；路加福音12章7節)。麻雀在希伯來文可指一切小型的雀鳥，包括燕雀、椋鳥等。在中東一帶，麻雀是蛋白質營養的窮人食物。《聖經》中有兩處提及賣麻雀，分別在《馬太福音》和《路加福音》，綜合兩處經文的內容，兩隻麻雀賣一分銀子，五隻麻雀卻賣二分銀子，可見麻雀並不值錢。這兩段經文強調「……不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」(馬太福音10章31節) 說明神看顧人。

早在挪亞時代，神已經把動物分為潔淨和不潔淨。《聖經·利未記》更詳細教導以色列人分別潔淨的和不可吃的活物。不潔的鳥類有以下特點：性格兇猛，專吃其他禽畜；不與其他雀鳥合群；築巢在骯髒的地方，甚或身上帶有臭味；吃帶血腐肉或污穢東西等不潔東西；是夜間活動的鳥。吃了不潔雀鳥很易生病，所以神告訴以色列人，不可吃不潔淨的雀鳥。

潔淨的鳥類包括鴿子、斑鳩、鸚鵡和麻雀。請上號角網站 [www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca) 欣賞本文影視版及聆聽版。



**專業 玻璃公司**  
Kelvin Glass Ltd.

雕刻磨沙玻璃、檯面玻璃  
新屋裝鏡、維修玻璃窗  
玻璃飾櫃、大小玻璃工程  
手工最好

公司：604-879-3073  
傳真：604-879-8276  
304-8495 Ontario St., Vancouver, BC V5X 3E4

**John Lam 林文光**  
604-671-1818

地產買賣 物業管理

歡迎查詢 RE/MAX City Realty

經驗 誠信 效率

**Patricia Chang & Company Inc.**  
Chartered Professional Accountants

#908 - 13737 96th Avenue  
Surrey, BC V3V 0C6  
(City Centre 1)  
604-498-5011  
patricia@patriciachangcpa.ca  
www.patriciachangcpa.ca

商業諮詢  
公司個人報稅  
教會財團法人報稅  
新移民稅務諮詢  
非居民出租物業

CPA 交通方便：位於 Surrey Memorial Hospital 正對面

**照片 + 金句**  
[www.flickr.com/photos/gardenbliss](http://www.flickr.com/photos/gardenbliss)  
gardenbliss123/Flickr

歡迎讀者及教會免費下載  
附加耶路撒冷照片