



超齡的祝嘏

104歲的長壽媽媽

為何用「超齡」來形容我的媽媽呢？因為媽媽生於1921年7月29日，到今年她將會是104歲！在加拿大，女性平均壽命約83.7歲，而全國超過百歲的人口約有13,000人，比例約萬分之三。媽媽的長壽，成為我們家中的一大福氣。

我有兩個女兒和四個孫女，孫女們稱呼我媽媽為「太太」。雖然媽媽不懂英語，只會簡單的“Hello”和“How are you”，但語言與年齡從未成為隔閡，很多時我們都會一起到護老院探望她，每次見面，孫女們總是衝過去緊緊抱住「太太」，離開時也會再次擁抱她，還幫她整理衣襟、戴帽子，而媽媽總是開心地觸摸她們的臉頰、拉著她們的手……這些溫馨又美妙的時刻，讓我深深感受到上帝賜予我們家庭的恩典。

在此唯一的照顧者

四代同堂，確實難得！但朋友們常說：「你的責任可不小啊！」確實，我的哥哥及親戚都在香港，而我則是媽媽在加拿大唯一的照顧者（Primary Caregiver）。媽媽雖已入住護老院，但若她身體不適，護老院第一時間聯絡的人就是我，這讓我在出門旅行時，總難免擔心她是否安好，這份牽掛已成為我生活的一部分。原來不止我掛念媽



家人為媽媽慶生

媽，媽媽亦會記掛我，這方面真的有點壓力。

有人問：「這會不會變成你的負擔？」照顧媽媽是責任，但當壓力與疲憊來襲時，確實會感到負荷沉重。朋友們安慰我：「你媽媽在護老院，24小時有人照顧，安全無虞，你不必這麼擔心。」的確，護老院的生活起居皆有人打理，媽媽也常說：「這裡很好，碗不用清潔，衣服也有人幫忙洗。」但她快樂嗎？她在想念甚麼？這些，只有我能了解。所以，我選擇珍惜與她相處的時光。

裝滿太多愛的回憶

進入護老院意味著人生進入最後階段，我願陪她走這段路，這是我最大的福氣，也是難得的機會。有時我逗她：「哇！今天妳好漂亮！」她總是笑著回應：「真的嗎？今天我狀態很好？」護老院或許讓人覺得冷清，但我們在那裡創造了許多快樂時光，這也是支撐我堅持下去的動力。愛一個人，是一種責任，也是一種學習。我從未想過將來孩子會否如我對待媽媽般對待我，我只知道，現在用心愛媽媽，已是最好的選擇。有人說照顧媽媽是付

出，但其實，我獲得的更多——不是金錢，而是回憶，滿滿的愛的回憶。

失智症（Dementia）會讓記憶逐漸模糊，很多老人都會無奈患上。我不知道媽媽還能記得我們多久，會否有一天她連我都認不出呢？所以，我要抓緊時間，將她的微笑、她的擁抱、她輕聲喃喃的廣東話，裝滿我的回憶，烙印在我的心裡；同時也裝載在女兒、女婿和孫兒的腦海中。

認識漸漸老去的我

我不去計較她遺忘了多少，而是珍惜她仍記得的每一刻。有時，她會突然問：「你是哪位？」我心中雖然一陣酸楚，但還是溫柔地回答：「我是你的女兒啊！」她看著我，似懂非懂地點點頭，然後拉住我的手，輕聲說：「哦，真好！」這一刻，我明白，即使她不記得我的名字，她仍感受到我的愛。

與媽媽相處，讓我認識到自己將來也會老，現在已漸漸地老去的我，當如何面對？其實眼前就是一個很真實的個案，一個很真實的生命與我一起，我親睹她怎樣改變，她的情緒、環境對她的影響等，而這些經歷，助我預先作好準備，以迎接將來慢慢老去的現實。

這條路或許漫長，但我願意陪她走，走到她再也不感到孤單，走到她生命的最後一刻，仍然擁有愛與溫暖。我相信，這份愛不會因時間而消失，它將成為我生命中最珍貴的寶藏，無論未來如何，我都無怨無悔。 @請上

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



黃麗明



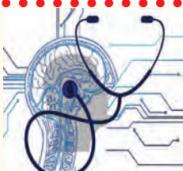
親蜜母女倆



「太太」的寶貝



跟曾孫女畫畫



照顧者的倦怠 (Caregiver Burnout)

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)

照顧者過勞的普遍性

照顧者（照顧者）可能是配偶、成年的子女、兄弟姊妹或摯友。長期承擔照顧的責任，容易導致身心俱疲，影響個人的健康、經濟狀況及社交生活，甚至引發疲勞、孤僻、焦慮和抑鬱等問題。當照顧責任與經濟壓力超出負荷時，照顧者便容易產生倦怠感，特別是那些完美主義者，若認為自己是唯一能勝任照顧工作的人（尤其當患者拒絕他人協助時），更容易出現過勞情況；然而，照顧者的健康與患者同樣重要，因此，了解倦怠的徵兆至關重要。研究顯示，超過六成的照顧者在長期照顧柏金遜症患者時，會經歷倦怠與過度疲勞的症狀；尤其是在缺乏支援、獨力承擔照顧工作的情况下，問題會更為嚴重。晚期柏金遜症患者往往伴隨失智、跌倒風險、吞嚥困難及睡眠障礙，進一步加重照顧者的壓力。

照顧者倦怠最常表現

每位照顧者的體驗各不相同，但普遍會出現以下情緒與心理負擔：

- * 焦慮與恐懼：擔心自己照顧不周，導致患者跌倒或健康惡化。
- * 身體疲憊：因睡眠不足、長期勞累而身體虛弱，甚至引發疾病。
- * 情緒低落：可能會感到憤怒、沮喪，甚至對患者產生怨懟。
- * 否定心理：即使患者病情惡化，仍不願承認現狀。
- * 內疚感：即便短暫休息，也會因未能全時間陪伴患者而自責。
- * 無助與絕望：從最初的積極心態轉變為迷茫與失落，甚至產生逃避心理。
- * 社交孤立：由於難以獲得他人支援，或不願麻煩別人，最終變得與社會疏離。
- * 精神疲勞：若負面情緒積累，可能會出現傷害自己或患者的危險行為，這時應立即尋求幫助。

導致照顧者倦怠因素

照顧者倦怠的主要原因，過度投入照顧工作而忽視自身需求，其他影響因素包括：

- * 角色轉變：例如妻子原本享有配偶間的關愛，當丈夫罹患柏金遜症後，她的角色從伴侶轉變為護理者，夫妻關係變質。
- * 資源不足：照顧需求增加，但可獲得的支援有限，無人能分擔重擔。
- * 期望與現實落差：希望患者健康有所改善，但晚期病症使這一目標難以實現，進而影響照顧者的心理。
- * 壓力積累：經濟壓力、與醫護人員溝通困難、無法聘請額外幫手，均可能加重負擔。

照顧者所面臨的挑戰

長者為柏金遜症的主要受影響群體，而多數照顧者同樣年長，雙方年紀增長使護理難度加劇。即便安排了家庭護理服務（Home Care），若護理員出現的時間不固

定，便可能影響日常計劃；此外，許多照顧者還需兼顧工作、子女教育、家務等責任，生活壓力巨大。

照顧工作繁重，包括協助如廁、洗澡、餵食、穿衣、準備食物，甚至管理財務、支付賬單、處理藥物、安排就醫等，責任繁多，非外人能理解。晚期患者易跌倒，照顧者須時刻保持警惕，與醫生、社工等多方溝通，日程緊湊，難以兼顧自身健康，甚至忽略自身的醫療需求，導致焦慮與憂鬱問題加劇。

預防應對照顧者倦怠

由於年長的照顧者可能較患者早離世，因此，照顧者倦怠是嚴重的健康風險。當親人進入晚期柏金遜症階段、失去自理能力時，應及早與家庭護理協調員（Home Care Coordinator）申請長期護理院，並選擇離家較近的機構，減少通勤壓力。

如何預防過度疲勞？

主動尋求支援：初步了解柏金遜症的病情與不同階段的挑戰，提前規劃照顧方案；多了解柏金遜症，尋求資源做好準備。

利用社區資源：加拿大各省均設有柏金遜協會（ParkinsonCanada——<https://www.parkinson.ca/>），可提供教育資訊，支持小組及轉介服務。

* Canadian Centre for Caregiving Excellence <https://canadiancaregiving.org/resources/caregiver-resources/#Ontario>

* British Columbia——<https://www.parkinson.bc.ca/>

* Alberta——<https://parkinsonassociation.ca/>

* Manitoba——<https://www.parkinson.ca/manitoba-news/>

* Parkinson Society Nova Scotia——<https://www.parkinsonsocietynovascotia.com/>

* Parkinson Society Newfoundland and Labrado——<https://nlparkinson.ca/>

* Support Groups and Caregiver Support——<https://ontariocaregiver.ca/> 24 hour hot line for caregivers: Tel 1-833-416-2273

多倫多及安省有許多華人服務機構：

* 頤康中心——<https://www.yeehong.com/centre/cso/resources/>，提供患者及家屬支援小組。

* 耆暉會——耆康社季刊簡報 <https://carefirstontario.ca/news/wellness-club-quarterly-newsletter/>

保持身心健康：

* 學習靜思（詩篇23篇及91篇）、呼吸放鬆技巧，提高睡眠質量。

* 建立健康的飲食與運動習慣。

* 適時讓自己休息，減少內疚感。 @

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





海天心路

香灼珊

第一篇稿的內容背景

第一次為《號角月報》撰稿是在2008年2月，當時正值農曆新年前夕。女兒在美國加州就讀大學二年級，我特地在1月底飛往洛杉磯，為她慶祝20歲生日。女兒與三個女同學合租一間宿舍，她雙層床下鋪的室友特意讓出床位給我。白天女兒上課，我便獨自四處閒逛，等她下課後一起共進晚餐。

有一天，我逛街回來，女兒的室友得知我去過的地方後，驚訝地問：「你沒事吧？有遇到甚麼嗎？」我這才知道，雖然她們的宿舍鄰近校園，但學校卻座落於市中心一個治安不佳、罪案頻發的區域，學生們都被警告不要獨自外出，以免發生危險；而就在我準備離開洛杉磯的前兩天，女兒所住的街區竟發生了一場槍戰，她當時就在現場附近，甚至還被電視台採訪，上了新聞畫面。與女兒共度短暫而珍貴的時光後，我便啟

程前往澳洲雪梨，探望姐姐一家。

今非昔比的寫稿送稿

我第一篇《號角》的稿件，便是在飛抵雪梨後，將這趟與姐姐和女兒相聚的經歷記錄下來的。當時，我對使用倉頡輸入法尚不熟悉，便學習使用小蒙恬手寫輸入法，在那個年代，這已算是高科技的輔助工具了。回想在香港時，我曾於1985年為某大報撰寫專欄，當時還是用鋼筆在一格格的原稿紙上逐字書寫，寫錯了要用塗改液修正，若需調整段落，不是剪貼就是重新抄寫；完稿後，還得親自送往報館。記得當年，為了趕稿，我從沙田的家一路疾駛至灣仔報社的情景，至今仍歷歷在目。後來，傳真機的出現，才讓我從這場「送稿奔波」中解脫出來。

隨著電腦普及，思考與寫作模式也逐步轉變，從執筆書寫，改為鍵盤輸入，適應這種轉變也花了一些時間。到了今天，只要對著電腦說話，語

音便能自動轉為文字，文章內容可隨意調整，增刪修訂輕而易舉，完成後輕輕一按，稿件便能瞬間傳送千里之外，科技的進步令人嘆為觀止。

海天心路在廣闊平台

《號角月報》亦從最初的純文字報刊發展到今天的多媒體傳播，甚至運用人工智慧AI來傳福音，影響力遍及全球，這樣的演變可謂一日千里。而我的女兒，也從當年的大學生成為今天的專業人士，如今更是兩個孩子的母親。轉眼間，我與《號角》同行已17年，正如我的專欄名稱「海天心路」，每一篇文章，皆是我人生旅程的心靈記錄，從加拿大西岸寫到東岸，從一位母親的心聲寫到祖母的感悟。這個專欄名稱是《號角》主編為我命名的，取得極好，讓我在這個自由廣闊的平台上，盡情抒發心中所想，度過了一段漫長而寶貴的歷程。

感恩又感謝！🙏

健康是寶



短暫失憶 檢查無異常

亞積下班回家時，看到五歲的女兒仍在看電視，感到有些奇怪，按照平日習慣，這個時間應該是媽媽在幫女兒洗澡。他上二樓找媽媽詢問情況，卻發現她呆坐在沙發上，神情恍惚。亞積問她為何還讓女兒看電視，媽媽卻精神不振，反覆地問：「為甚麼廚房裡有這麼多菜？」

亞積愣住了，因為今早他才和媽媽一起去超市買菜，怎麼她會一問再問？經進一步追問，才發現媽媽完全忘記了今天早上買菜的事，甚至連昨天發生的事也記不起來。察覺情況不對，亞積諮詢了一位中醫師朋友的意見後，立刻送她到醫院檢查。

醫院進行了抽血和照X光等例行檢查，結果顯示身體並無異常。隨後，醫生安排了做腦部CT掃描，卻依然找不出任何異狀。奇怪的是，回家後，媽媽的記憶突然恢復，像甚麼事都沒發生過一樣。回想起來，在醫院時，她能自行步入掃描室，不需要他人攙扶；在回家的路上，她也談笑風生，狀態與往常無異。

腦部缺血 失神小中風

中醫診斷中有一種症狀稱為「失神」，表現為精神萎靡、面色無華、雙目晦暗、反應遲鈍等，而醫學界則稱這種情況為「短暫性腦缺血」（Transient Ischemic Attack, TIA），亦稱為「小中風」。這是一種因突發性腦部缺血所引發的神經症狀，或短暫性腦部血栓，通常在24小時內可自行恢復，不會留下後遺症；其主因是記憶區的微血管因瘀血阻塞，導致暫時性失憶。

除了短暫失憶，短暫性腦缺

血，還可能出現其他症狀，例如單側肢體突然無力或感覺異常、麻木，甚至暈眩、複視、步履不穩及意識不清，這些都與腦部短暫缺血有關。當出現短暫性腦缺血時，應立即就醫，進行詳細檢查，特別是老年人或患有高血壓及其他心血管疾病的人，因為這種現象可能是腦中風的前兆。有些人經歷數次短暫性腦缺血後，最終發展為真正的中風。

微血管內 一小塊瘀血

亞積的同事辛尼在國內的父親，也曾有類似經歷。辛尼的父親身體一向健康，平日運動充足，無三高或其他健康問題，但某天卻突然出現短暫失憶。家人立即送他入院檢查，首次做的腦部掃描未發現異常；然而，家人堅持再做一次掃描，這次竟發現腦部一條微血管內有一小塊瘀血。經過半年服用薄血丸治療後，這塊瘀血才被清除。辛尼建議亞積帶媽媽再做一次腦掃描，以確保問題不會復發。由於在國內是自費做檢查，較為隨意和方便；但在加拿大安全大略省，這類精密檢查需要家庭醫生或專科醫生的轉介，程序較為繁瑣。

形成血栓 引發腦缺血

閒聊中，大家發現亞積的媽媽與辛尼的父親有兩個共同點：首先，他們平日身體健康，每年體檢正常，且都有規律運動；其次，在發生短暫性腦缺血之前，他們都曾接受過按摩。大家推測，可能是按摩過程中，按摩師無意間在頭部按壓了某些部位，導致瘀血流向腦內某些微血管，形成血栓，而剛好影響了負責短期記憶的神經細胞，從而引發短暫性腦缺血。至於亞積的媽媽能迅速恢復記憶，或許是因為在醫院例行抽血時，剛好讓堵塞的微血管暢通，才得以恢復正常。

這些推測是否屬實，無法確定。但我們仍應謹慎對待這類情況，特別是接受按摩時，最好選擇有執照的專業按摩師，以免造成不必要的健康風險。

📍 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

短暫性腦缺血

馮新偉（中醫博士）



聽從一場化學測驗學到的投資智慧

林大駒

直覺誤導做出錯誤決策

我女兒的化學老師最近對學生們開了一個有趣的玩笑——他在測驗中把所有選擇題的答案都設為「D」！

試想，當學生開始作答時，最初可能沒察覺異樣，但當連續幾題答案相同時，直覺開始示警：「等等，這不對勁吧？」於是，有些人開始改答案，結果全班平均分數僅45%；而另一班學生面對相同試卷，只是答案隨機分佈，平均分卻高達75%。

這說明了甚麼？有時，我們的直覺會誤導我們，導致做出錯誤決策。

投資亦然。當市場連續上漲，直覺告訴我們：「這檔股票很熱門，再不買就來不及了！」當市場開始下跌，直覺又示警：「快把投資賣掉，不然就會虧蝕更多！」然而，歷史證明，由直覺驅動的投資決策往往導致錯誤的判斷，甚至帶來損失。

在市場波動時保持冷靜

成功的投資者不憑直覺行事，而是堅持符合自身財務目標、風險承受能力，以及長期策略的紀律性投資。以下幾個方法能幫助你在市場波動時保持冷靜：

1. 維持充足的流動資金——準備一筆緊急預備金，以應對短期需求，避免因市場波動而恐慌。
2. 自動化投資計劃——透過定期定額投資，減少因市場情緒變化而做出衝動決策。
3. 回顧市場歷史——市場長期向上，但短期波動在所難免。了解過去，就不會因短期跌勢而驚慌失措。
4. 分散投資降低風險——避免將資金集中於單一市場或資產類別，分散投資能有效降低風險。
5. 專注於可控因素——雖然市場不可預測，但你可以掌控自己的儲蓄、資產配置與投資策略。
6. 減少對財經新聞的依賴——財經新聞常以誇張標題渲染市場變動，容易影響理性判斷。

寶貴的心理學與決策課

在這場測驗中，堅信自己的知識、不受直覺影響的學生，成績反而更好；同樣地，遵守投資紀律、不受市場情緒左右的投資者，通常能獲得最佳的長期回報。

這不僅是一場化學測驗，更是一堂寶貴的心理學與決策課，而這位老師，確實懂得如何讓學生學到一個終身難忘的道理。

如果市場波動讓你感到不安，或許該與專業理財顧問討論，他們能提供客觀視角，幫助你避免高昂的決策失誤。

（文章內容只屬關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。

2025年4月26日
星期六 | 9am - 4pm

北約恩典福音堂
201 Tempo Ave, North York, ON

聚會以粵語進行
歡迎任何年齡女士參加！



每位 \$35

(包括咖啡茶點及午餐)

二人同行 \$65*

真我解鎖 成就蛻變

留一點 Me Time 給自己！
妳會經歷：一段自我探索的歷程，
一次互相分享的相遇，
一個學習與過去說再見的機會！

嘉賓：

林黃嘉鸞牧師 -

福音歌手、牧師、長期病患者。她願意打開心窗，與妳分享從何得力，生命更新蛻變的秘訣！

*二人同行需要兩位同時報名及交費

查詢：289.309.9300

電郵：lovebeautifuldate@gmail.com

lovepraybd



恩典 畫裡縱橫

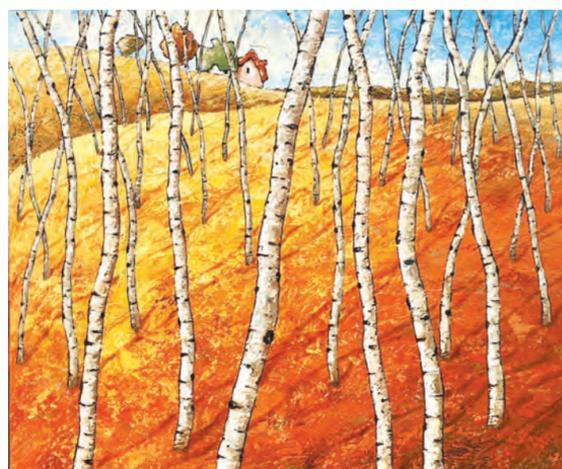
祝 夢之鄉系列(二)(塑膠彩)

游榮光 (Stephen Yau)



2006年 愛在深秋

我採用單純明快的原色調子，以鮮紅色平塗作天空，以橙黃漸變色表現山坡立體感。山坡上有兩間小屋，仿如一對恩愛夫婦，互相擁抱。潔白高雅的白樺樹，由遠到近分佈在山坡上，帶出明暗對比和深度，為畫面加添一份優美、浪漫色彩。



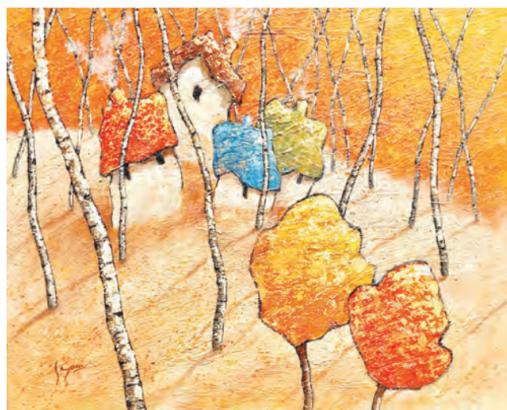
2006年 春之浪漫

冬去春來，大地整裝待發；山坡上的小屋依然健在。很喜歡這幅暖咖啡調子。藍天白雲，天清氣爽；天與地之間有大對比，陽光從左上方照耀，白樺樹在地上翻翻起舞，大地再現生機。



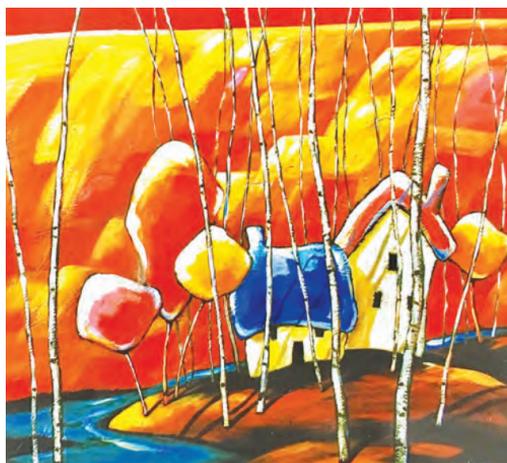
2007年 夏日聚會

一家三口的小家庭，歡迎來自不同地方的朋友。訪客中有小屋和樹木，畫中草綠色樹林和淡啡色的地面互相呼應，和諧中有對比；柔和的陽光，照出淡淡影子，令畫面增加氣氛和趣味。



2007年 秋日迎客

秋天早晨，陽光從東邊升起。四間小屋代表一家人，一對好朋友從遠方到訪，他們十分雀躍。小屋煙囪冒出炊煙，表示屋主正預備早飯，歡迎好朋友到訪。整幅畫作以橙黃色為主調，開心愉快的色彩，感覺溫馨和諧。



2007年 湖畔秋色

滿山紅葉，一片火紅燦爛的秋色。一對小白屋戀人，快樂地生活在這醉人的世外桃源之中。白樺樹在起舞，如糖果的楓樹在歌唱。藍色的湖水和山上的紅葉互相輝映。白樺樹高聳入雲，貫通天地之間，接受神的祝福。



2007年 傍晚時分

優雅藍綠色的冷調子，大對比的天地空間，加添了畫面的寧靜。月光從左上方照耀著兩間小屋，畫面產生舞台感的燈光效果，他們像正在接受神的祝福，感覺平安和諧。



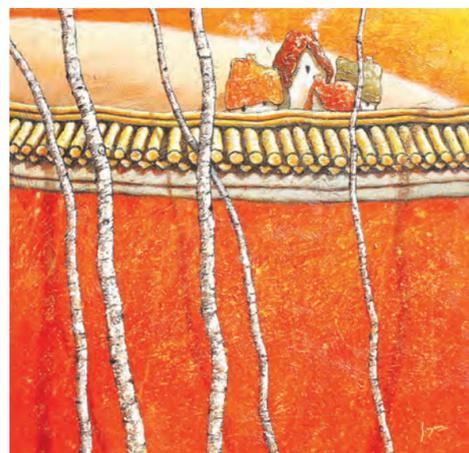
2007年 聖誕聚會

聖誕節，一個普天同慶的節日。這幅作品，描繪來自各方的信眾，冒著寒冷天氣，齊集戶外，一同慶祝，唱聖詩，讚美歌頌主耶穌降世的大日子。



2007年 冬日清晨

初冬清晨，溫暖的陽光普照著雪地。兩小屋依傍在一起，煙囪冒出煮早飯的炊煙。背景的松樹和橙啡色的枯葉林相映成趣；白樺樹在雪地上的影子，帶出冬日溫暖的晨光。畫面充滿希望、寧靜、和平。



2007年 城牆以外

從城內向外望，看到四間小屋，如同一家人，彼此相愛，互相扶持，在城外廣闊的土地上，不受束縛，無憂無慮地快樂生活。畫作靈感來自以往的《紅牆》作品，白樺樹的影子投射在牆上，回應昔日紅牆樹影的感覺。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。



婚外情和性上癮的背後

許德謙牧師博士

現今婚姻關係複雜，婚外情或開放式關係 (open relationship) 成了暗地裡的主流，一對一的婚姻關係仿如過時沉悶的代名詞。是小三、外遇很有吸引力？還是婚姻裡面有一股力把人退出去？我們是否肯先放下判斷是非、解決問題之衝動，願意去了解外遇者的心路歷程？細心聆聽就是精神分析師要做的工作。

需要把外遇者的心帶回家

婚姻生活最基本上是情感的連繫；而連繫須要聆聽。誰沒有壓力？丈夫工作有壓力，太太照顧小孩有壓力，生活總有數不盡的問題，情感上負荷不了，就想有人聆聽，接住此刻的我。若是被了解，情感被接住，整個人都會輕鬆下來，即使問題仍在，但會更有心力去面對，這就是比較理想的婚姻狀況。不過，聽得懂別人的經驗一點也不簡單。林夕寫的一首《Shall We Talk》，歌詞描述了家人溝通障礙的養成，大意是：我在外面遭遇的狀況不太好，心情壞透了，我好想和你傾訴，但同時你對我有期望，不喜歡接住我這副糟糕樣子。我的實相和你的期望有差距，令你失望且生氣；你生氣的彈力反彈回來，我受傷，我會怪責自己怎麼那麼笨，交出真心給你用刀插？於是以後我在外面有甚麼不快的事，回到家就學會閉嘴，只是對電視喝湯，溝通障礙就是這樣日復一日養成了。把自己的情緒收藏起來，更為安全，但大家就漸行漸遠了。

婚外情的試探不止是丈夫有，太太也會有。歸根究底，除了性的吸引力，也有很多其他的推力。例如：在家中得不到溫暖，不能放鬆，情感上不被照顧，這就會令人想從婚姻以外尋求慰藉。然而，這是逃避，沒有面對婚姻的問題，最終是需要把外遇者的心帶回家。

性上癮的挑戰和對性的誤解

當代的婚姻和愛情遇上很大的挑戰：性上癮，婚前婚後後到受到波及。一般人對性上癮都是近乎條件反射地壓抑、禁止或唾棄，結果不只無效，這造成更大的反撲。若是自己沉溺其中，這種負面態度就更令當事人羞恥躲藏，與別人更疏離。

奧古斯丁因受柏拉圖二元思想的影響，而將原罪歸究於身體的慾望，性的慾求而貶抑身體與性。這種神學思想，一直影響著天主教和基督新教，沒有適當處理人的慾望。這種思想再配合華人儒家禮教的傳統，造成對身體和情慾的雙重

抑壓。

當代精神分析看待性並不那麼邪惡，接納和理解性能量 (libido)，但並不縱容。性能量其實是愛的能量，乃上帝的創造，幫助人連繫上帝、自己、他人和萬物。下面的活動都是愛的能量流動，並不一定要通過性愛滿足：敬拜上帝；繪出自己都很喜愛的一幅畫；目標達到，而有人同你慶祝；父母樂意煮飯，而家人享受讚賞美食；救人一命，得人感激，大家都喜悅等。

性上癮是逃避問題的方式

無論性上癮的是單身、戀人或已婚者，如果關懷者能夠保持一份憐憫和好奇去走近他們，了解背後癥結，往往發現患者有好深的孤單——情感需要沒有人明白和接住，而性上癮很容易就成為他們逃避面對情感問題的捷徑。從這角度去走近一顆寂寞的心，比胡亂用病態標籤 (性上癮) 一個人更人性化。與其斥責，不如帶領他/她學習自我認識、重建人與人之間的情感交流吧。

通過情感流露連繫生命

有些沉迷在性關係的人，卻沒有嘗試建立深度的情感，與他人的生命連繫，就只是器官的連繫而已。精神分析將人的「性能量」拉開來看，人與人之間的溝通和深度的情感交流也靠能量去達成，我們就看見一個比較完整的人 (whole person)。

華人大都受儒家思想影響，提到有關「性」的話題便會感到羞恥，於是很少提及；但從《聖經》來看，性是神創造的一部分，《雅歌》就是一卷真情流露、敢於刻畫性愛的情書；所以我們要認真對待自己的身體，以及所擁有的能量 (包括性的能量)，重新認領 (reclaim) 我們都是一個有血有肉、有情感和不同肉身需求要照顧。性的能量不只在於與他人發生性關係的一種慾望，更是一種連結 (包含身體、心理和靈性的部分)。我們通過這種情感的流露，而又得到對方接收的話，那就是連繫著另一個生命。請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



用完即棄物品的問題

趙汝圖 (國際基督教自然保育組織
A Rocha Canada 社區外展負責人)

棄用塑膠袋改用環保袋

這次我們來探討一次性用品的問題。以塑膠袋為例，過去我們大量使用，家中也堆積許多垃圾袋；然而，由於處理不當，廢棄的塑膠袋可能流入河流或海洋，導致野生動物受害，例如被塑膠袋纏住或誤食。最廣為人知的例子之一是，飲管插入海龜鼻子的畫面，這類事件促使許多人開始減塑，減少使用一次性產品。



加拿大近年已禁止商店提供薄塑膠袋，改為使用環保袋，例如可重複使用的塑膠袋、布袋或紙袋。可是，這也衍生出新的問題：許多人發現家中堆滿環保袋，甚至買外賣時商家仍提供新的環保袋，導致存量過多，無法真正減少浪費。然而，我們還需關注環保袋的使用情況，許多人誤以為環保袋比塑膠袋更環保，但若無法有效重複使用，反而會造成更大負擔；因此，最理想的作法是選擇耐用、真正可長期使用的袋子，並避免不必要的囤積。

造紙袋需伐林木耗水源

在加拿大政府推動下，許多城市已逐步取締一次性塑膠製品，如餐具、發泡膠外賣盒等，改用木製或可生物降解的生物塑膠製品；只是，這些替代品對環境的影響仍不容忽視，取代塑膠袋、塑膠叉、塑膠勺等一次性用品，是否真的環



保？研究顯示，以紙袋為例，至少需重複使用5次，而棉質環保袋則需使用150次以上，才能抵消對環境的影響，這是因為不同材料在生產過程中都會對環境造成負擔，例如製成紙袋需要砍伐林木，並消耗大量水和資源；棉質袋則涉及土地使用及高耗能種植。此外，生產塑膠袋的石化燃料消耗，亦是一大環保問題。

聯合國環境署在2021年的評估報告指出，生物塑膠需要特定的工業回收體系才能完全分解，且過程十分耗能；木製餐具則涉及森林砍伐，影響植物的多樣性種植並釋放碳排放。因此，最環保的方式仍是選擇可重複使用的餐具。

鼓勵自備餐具有助減塑

我們在家中宴請親友或在公司聚餐時，以往可能會選擇方便的塑膠餐具、紙碟等，如今則應改用可重複使用的餐具，即使需要清洗，也能大大減少浪費；

同樣，外出用餐時，可自備容器打包剩餘食物，而不是依賴一次性外賣盒。部分塑膠外賣盒底部標示「5」的回收標誌，代表可清洗並重複使用，若能適當回收，便可減少塑膠浪費。此外，外出時攜帶自用的刀叉、筷子，也是



減塑的簡單步驟。

減少一次性塑膠用品，還可透過與商戶合作來實現。例如，以前購買牛奶時可透過「按樽制」回收玻璃瓶，如今亦可推廣至外賣餐具，建立「回樽費」、「回碟費」等機制，讓消費者支付押金，使用後歸還餐具，商家再進行清洗並重複使用。這種模式在部分地區已開始試行，若能普及，將有效降低一次性用品的使用。

透過要求推動商家改變

在飲食習慣上，餐飲業也可採取行動，例如鼓勵顧客自備餐具，或提供租借餐具的服務，而非單純以木製或生物塑膠製品取代塑膠，因為這些替代品對環境的影響仍然不少。

我們可以透過選擇減少包裝的商品、購買可回收或可重複使用的產品，來進一步降低環境負擔。

總體而言，單靠禁用塑膠袋或改用替代品，並不能真正解決環保問題，最重要的是改變消費習慣，減少使用一次性的產品，並提倡可重複使用的物品。作為消費者，我們可以透過選擇與要求，推動商家改變，讓環保行動真正落實。

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



彭錦威 省議員
BILLY PANG
MPP - Markham-Unionville

Happy
Easter



“祂不在這裡，照他所說的，已經復活了...” (馬太福音 28:6)

Community Office
602-3601 Highway 7 East
Markham, Ontario L3R 0M3

905-474-3288
billy.pang@pc.ola.org
billypangmpp.ca



春夏的祝福 感恩的奉獻

在和風送暖，繁花盛開的時刻，加拿大號角邀請您一同以感恩的心，回應神的恩典，透過奉獻將福音傳遞給更多需要的人。

請填妥下列表格寄回，亦可上網 www.heraldmonthly.ca 以Paypal方式奉獻。感謝你支持號角全方位的多媒體事工，與我們一同播送愛心種子，綻放福音之花。

支持號角回應表

本人 _____ 願意支持號角出版經費。

一次奉獻 \$ _____

每月奉獻 \$25 \$50 \$75 \$100 或 \$ _____ 由本月起至另行通知為止

地址: _____

城市: _____ 郵區號碼: _____

電話: _____ 電郵: _____

奉獻方式: 支票(抬頭請寫CCHC) 信用卡 VISA MasterCard America Express

信用卡號碼: _____

持卡人名字: _____

有效日期: (MM/YY) _____ CV2: (卡背面3位數碼) _____

簽名: _____

填妥表格請寄: Chinese Christian Herald Crusades (Canada) Herald Monthly, 300 Steelcase Rd. West, Unit 28, Markham, Ontario, L3R 2W2。奉獻 \$20 或以上可獲退稅收據，但不會即時獲發收款通知書。退稅收據於翌年初寄出。查詢請電 (905) 944-1777。

