



# 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，便學習使用小篆手寫輸入法，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）



# 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。

# 耶穌復活 帶來盼望與新生

耶穌說：「……復活在我，生命也在我……」  
(約翰福音 11章25節)

耶穌復活，戰勝死亡，為世人帶來永恆的盼望與新生。  
讓我們同來紀念並思想耶穌基督從死裡復活的意義！

《號角月報》為您送上復活節祝福！



## 懷念我的院長——

# 劉銳光牧師

蔡黃玉珍

月初，我收到一則令人震驚的消息——我曾就讀的海外神學院院長劉銳光牧師突發出血性中風，被家人緊急送往加護病房（ICU）。得知消息後，神學院的校友群組立刻發起迫切的代禱。我與丈夫深感需要親自探望，於是翌日便動身前往美國洛杉磯。

我們在當地停留了三日兩夜，回程時，正於機場候機便接獲消息：劉牧師剛剛安息主懷，回到永恆的天家。當下，我的心充滿難過與不捨；然而，我深知他已忠心地跑完當跑的路，毫無遺憾；我們亦感到釋然，因為在天家我們終會再相見。

### 牧者如父 生命影響生命

1983年，我進入香港海外神學院就讀。至今仍清晰記得在神學院的第一天，早上舉行禮拜時，劉牧師以《聖經·馬太福音》5章3節講道：「虛心的人有福了，因為天國是他們的。」他特別提醒我們：「虛心」（Poor in Spirit）意指靈裡貧乏，唯有承認自己的不足，才能被主充滿。

劉牧師具備父親般的心腸，雖然話不多，卻一字千鈞，深受同學們敬重。他常叮囑我們：「讀神學四年必須專心，操練生命之道，摸索出一條讀經之路。」他更強調，蒙召全職服事者，當一生忠心作主的僕人；這番話，成為我們終生的目標與提醒。

他是許多人心目中最受敬重的牧者，忠心持守神的話語，不求名利，為我們樹立美好的榜樣。他時常教導我



們：「今天的教會需要有生命的牧人，傳道者必須以生命影響生命。」

### 紮根《聖經》 奠定服事基石

自神學二年級起，劉牧師便與我們全班同級的女生一起學習「生命讀經」。他帶領我們如何扎根於《聖經》，發掘當中的亮光，並學習掌握主題、小標題、分段與大綱。他時常說：「讀經沒有捷徑，唯有多讀。」那幾年的學習，成為我一生讀經、解經、講道的重要基石，終生受用不盡。

進入三年級後，劉牧師安排我擔任圖書館館長，連續兩年負責管理書籍。這個事奉的機會，讓我得以閱讀許多屬靈書籍，擴了閱讀的領域，對我的成長影響深遠。後來，我得以寫書、翻譯、出版，這些恩典都源於當年劉牧師對我的信任與栽培。

### 永遠懷念 留下深遠影響

自神學院畢業後，我在事奉與人生的道路上，經歷過高山低谷。每當心靈困乏、遇見難處時，除了向主禱告，我常渴望能向劉牧師傾訴，因他如慈父般理解我、關懷我。如今，他已息勞歸主，但他所栽培的門生——這群「海外之子」，如今遍佈世界各地，仍忠心事奉主，傳承他的教誨。

「……師傅雖有一萬，為父的卻是不多……」（哥林多前書4章15節）劉牧師對我們的影響，深遠而獨特。他的一生，為主而活、為人而擺上生命。我們將永遠懷念他，並承傳他的遺訓，繼續奔跑天路，直至見主面的那日。◎



# 踏上靈程之旅

(25)

楊朱麗娟

### 神給的功課越來越難

「我知誰掌管前途，我知祂握著我手，在神萬事非偶然，都是祂計劃萬有，故我面臨的遭遇，不論大小的難處，我信靠行奇事的神，一切交託主。」

這首詩歌是我自少喜歡唱的，它是我一生的寫照。回望過去，好像一本已經寫好了的劇本，每一步都是祂精心的策劃，很多事的發生看似偶然，卻原來是祂安排的。經歷人生每一個階段，面對每一個抉擇，我都感到迷網，不知前路去向。從會考、大學入學試、神學畢業、陪伴丈夫赴英讀書、在渥太華牧會、返港，這些路都要憑著信心一步一步地走過，神交託給我的功課，好像越來越難。

1995年跟隨丈夫返港，他的路向非常清晰，就是教神學，培育主的僕人！至於我，大目標就是傳福音，一生服侍神，但透過甚麼途徑去傳和向誰傳呢？卻沒有甚麼具體的計劃。當時住在長洲的我，看來沒有甚麼出路，機緣巧合下我到了大嶼山南約中學代課一年，之後如何走下去呢？完全沒有方案。

### 唯一選擇是長洲官中

南約中學任教只是代課而已，96年7月就屆滿，也就是我要在任期完成前找到教席。長洲地處偏遠，若不在島上的學校任教，最近的學校都要乘船一小時，再轉乘其他車輛，來回得花上三個小時，早出晚歸，難以照顧兒子及丈夫，所以最理想是在長洲任教；但長洲只有三間中學，一是明愛職業先修中學，這間學校並無我任教的科目，二是佛教慧因中學，我的基督教背景甚強烈，難以獲聘，唯一的選擇便是長洲官立中學，既可以免去舟車勞頓之苦，又可以照顧家庭。可是在長洲官中任教，就要入職政府的教育助理官（Assistant Educational Officer），入職政府不易，加上我已離港超過10年，香港的教育制度已經歷重大的改變，要重新掌握實在不易，況且就算僥倖入職，教署也未必給我長洲官中的教席，所以希望渺茫。然而我的選擇不多，只好抱著破釜沉舟的決心，好好備戰。感謝神安排我在南約中學代課，南約中學是官校，同事都是順利通過入職試，成功入職的老師。他們熟悉入職試的要求，和我的感情非常要好，知道我要應付入職試，都忙不迭地為我找來過去十年香港教育改革的資料，助我備戰。

### 怪夢似預告未來日子

我花了兩個月牢記這些資料，又重溫已放下十多年中國歷史及世界歷史的高中課程，再把當時的課程跟十數年前的比對一下，並自擬題目作答；我也留意時事新聞，隨時應對。終於在2月參加了兩個面試——中史及西史，其中西史的面試，出奇的好，流利的英語，自然的回答，不似面試，彷彿彼此交談，分享教學心得，談談香港教育的利與弊、學生的管與教……談了個多小時，面試情況應該頗理想，然而我不敢存有幻想，因為知道成事在神，雖然已盡了力，但也要看祂如何安排，成功與否都在於祂。「神啊，我的前途在祢手中。」

96年1月5日的日記，記下了一個希奇古怪的夢，彷彿預告了未來將會是怎樣的日子。

「昨夜夢中，我要離去，蘇老師邀請我與同事共飲一天，拍照留念，我向他們作見證：神有一個計劃要我完成，在青少年時十分喜歡〈神的計劃〉這首歌，今晨拼命在腦海中尋找詩句音韻，始終找不著，只殘餘一首曲，在心中迴蕩著。

神啊！祢在我身上的計劃是甚麼？祢要將我放在怎樣的崗位上事奉祢？我有甚麼獻給祢呢？」◎

疏離世代的搭橋者



# 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；你生氣的能量反彈回來，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，回到家就學會閉咀，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。



# 超齡的祝福

## 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

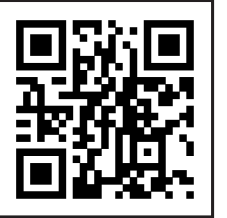
我不去計較她遺忘了多少，而是珍惜她仍記得的每一刻。有時，她會突然問：「你是哪位？」我心中雖然一陣酸楚，但還是溫柔地回答：「我是你的女兒啊！」她看著我，似懂非懂地點點頭，然後拉住我的手，輕聲說：「哦，真好！」這一刻，我明白，即使她不記得我的名字，她仍感受到我的愛。

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。



親蜜母女倆

黃麗明



「太太」的寶貝



跟曾孫女畫畫

**新世紀印刷實業有限公司**  
New Century Printing Industrial Limited

**專業設計 · 精美印刷**

**新世紀印刷實業有限公司** 在香港發展迄今已有二十多年歷史，業務遍及中港歐美。主要業務包括印前設計、製版、印刷、印後加工及出版發行。佔地三萬呎廠房，擁有各種先進印刷機、過膠機、燙金機、啤盒機及釘裝設備；另設有數碼印刷機及最新CTP電腦直接製版及數碼色稿系統，提供全功能而高質的一站式印刷務。本公司已取得ISO-9001, ISO-14001及FSC認證。

**Vancouver Office:**  
Tel : 604-737-1285  
Cell : 778-885-7218

**北美客戶請聯絡:**  
**Chester YAU**  
E-mail : chesteryau@hotmail.com

Room A, 13/F, Sze Hing Loong Industrial Building,  
44 Lee Chung Street, Chai Wan, Hong Kong  
Tel: (852) 2264-6763 Fax (852) 2264-5977  
Website: www.newprinting.com.hk

**BREAKTHROUGH** Breakthrough Missions Canada-Life Transformation Center  
加拿大突破宣道 — 生命轉化中心

# 珍惜生命

## 遠離毒品 · 酗酒 · 好賭 拒絕一切不良嗜好

**機構宗旨：**我們是一所憑信心的跨宗派非牟利福音機構，及提供免費住宿的生命轉化服務。

**機構使命：**我們的使命是幫助所有在思想上及行為上，受不良嗜好捆綁的人，藉著福音改變的大能，得到生命轉化，歸入教會，重返家庭與社會；成為對教會、對家庭、對社會有貢獻的基督徒。

**服務對象：**我們的服務對象是吸毒者、酗酒者、病態賭徒、暴力傾向者、沉迷網絡遊戲者、以及受性捆綁等不良行為和嗜好的人。所有求助者都必須親自前來面試。



總幹事：李實來牧師

郵箱：P.O.Box 43206 Richmond Center P.O., Richmond, BC V6Y 3Y3

地址：9040 Railway Avenue, Richmond, BC V7E 2B5

電話：(604) 910-3228 電郵：lee@btmcan.org 網站：www.btmcan.org

支票奉獻(抬頭請寫) Breakthrough Missions Canada 凡奉獻加幣二十元以上，可獲發報稅收據

**Elegant FLOORING INC.**

要常常喜樂 不住的禱告 凡事謝恩

Wallace So 蘇先生 604-220-8163

Carpet 地氈 • Hardwood 真木地板  
Laminate 強化地板 • Vinyl Plank 膠地板  
Workmanship 手工 • Service 服務 • Quality 品質

德國 100 小時防水抗菌強化地板  
German 100 hours waterproofing with antibacterial coating laminate flooring



# 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。



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 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。



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，白樺樹在地上翩翩起舞，大地再現生機。



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 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。



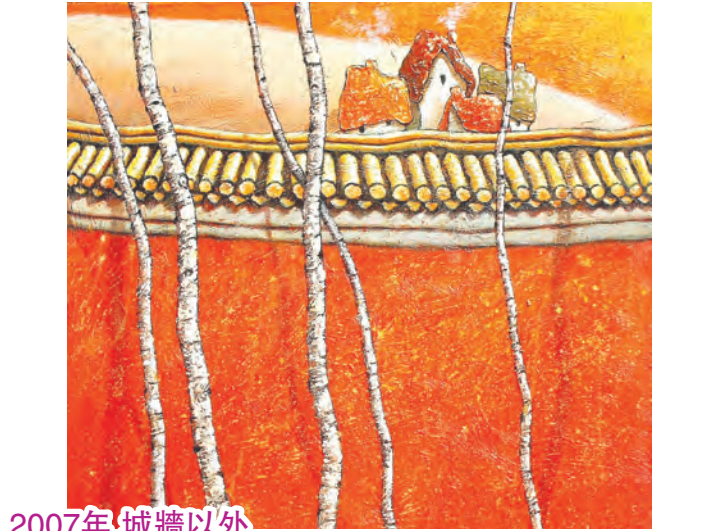
2007年 夏日聚會

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 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 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。



## 關顧者的倦怠 (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)

### 關顧者過勞的普遍性

關顧者(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，關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，關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，超過六成的關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、獨自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，進一步加重關顧者的壓力。

### 關顧者倦怠最常表現

- 每位關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。

### 導致關顧者倦怠因素

- 關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。

### 關顧者所面臨的挑戰

長者為柏金遜症的主要受影響群體，而多數關顧者同樣年長，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，許多關顧者還需兼顧工作、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，關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。

### 預防應對關顧者倦怠

由於年長的關顧者可能較患者早離世，因此，關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.yehong.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。

