



# 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。

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料製品；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，生物塑料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盒，建立「回樽費」、「回碟費」等機制，讓消費者支付押金，使用後歸還餐盒，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料製品取代塑膠，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](http://www.heraldmonthly.ca)  
欣賞本文影視版及聆聽版。



## 卡加里教會

**卡城宣道會城南堂**  
South Gate Alliance

粵語牧者：莫廷智傳道 英語牧者：Rev. Perry Friesen  
粵語助理牧者：鄧頌智牧師 英語助理牧者：Pastor Kelly Ens  
粵語外展及關顧：羅慧琛同工 英語職青牧者：Rev. Matt Gaw  
粵語義務牧者：吳少雄牧師 國語牧者：熊浩牧師  
兒童事工主任：Nathan Wong 國語助理牧者：陳彼得傳道

主日崇拜：9:30AM (粵語) 11:10AM (英語) 1:00PM (國語)  
新禧會及團契：按語言及年齡分組，歡迎查詢  
地址：1436 James McKeivitt Road SW, Calgary, AB. T2Y 2W9  
(近 Fishcreek 鐵路站)  
電話：(403) 254-1030 電郵：office@southgatealliance.org  
網址：<https://southgatealliance.net/> (設網上崇拜)

## 愛明頓教會

**愛城華人基督教福音堂**

8810 - 65 Ave. Tel: 780-465-3222 Fax: 780-465-2648  
office @ eccc.ca www.eccc.ca

主日崇拜：9:30 am 粵  
11:15 am 國、英、少年、兒童  
週六教會：5:30 pm 粵  
主任牧師：杜家源牧師 副牧師：Rev. Henry Ling  
英：Rev. Chanh Kwok, Pr. KaTsun Tsang, Pr. Osrice Wu  
國：石鳳傳道、莊志祥傳道  
粵：張文傑傳道、陳沁雷傳道、黃淑蘭傳道

## 溫哥華教會

**信心方舟基督教會**  
The Ark Of Faith Church

地址：5855 Imperial Street, Burnaby, BC V5J 1G4  
電話：604-438-8325  
主日崇拜時間：星期日下午1:30

每週聚會時間表

主日崇拜 (國) 主日午1:30-3:30 真理班 周六午1:30-3:00  
姊妹團契 (單月) 主日午4:00-5:30 查經講道會 周五晚7:30-9:30

● 歡迎你來參加 ●

Protected By  
**CBA**  
SECURITY SYSTEMS

Bill Lau  
B.Sc. (Waterloo)  
劉梓泉 總裁

## 永安防盜

- 廿多年中、英合作最先進的24小時 ULC 中、英語監聽中心，經驗豐富，設備齊全，人手充足。
- 華人最大的防盜公司，唯一排名在十大之列的華人公司。(資料來自溫哥華警察局)
- 獲得 BBB (溫哥華商局) 最高的 A+ 評級，是服務優質的保證。
- 另有電力工程 (Class "A")，火警，省及所有市政府認可有效牌照。

安裝，修理，轉台，  
請電 604-880-7888 /  
604-263-1882

免費安裝 有附帶條件

BBB ACCREDITED BUSINESS

**南卡城華人播道會**

「進深·跨越·傳承」

粵語堂 - 成人崇拜：9:30am 粵語堂 - 青年崇拜：7:00pm  
國語堂 - 崇拜：11:15am (逢第一及第三個週六)  
英語堂 - 崇拜：11:15am 兒童 - 主日學/崇拜：9:30am/11:15am

設有網上崇拜，請到教會網頁獲取鏈接  
Agapeland (兒童團契)，青少年團契，成人小組/團契，活動中心 (退休人士) 小組等。  
其他事工：心康體健事工，關顧事工，婦女小組，啟發課程，太極班，成人英文會話班，聖經課程等。

電話：(403) 243-2770 電郵：info@sccefc.ca 網頁：www.sccefc.ca  
地址：340-39th Ave. S.E. (市南39th Ave 輕鐵站對面)  
註：南播聚會期間，可於以下指定時間內在39th Ave 輕鐵站泊車：  
星期五，星期六7:30pm-9:30pm，星期日早上9:30am至1:00pm

**愛城華人宣道會**  
Edmonton Chinese Alliance Church

5019 - 199 Street NW, Edmonton, Alberta, Canada T6M 2T6  
Tel: (780) 483-2143 Fax: (780) 483-2640 Email: office@ecac.ca

教牧：黃隆輝牧師 (堂主任)、陳亦弘牧師、  
張曉牧師、黃偉傑義務牧師、楊美蘭傳道、  
Pastor Phoebe Chan、Pastor Pamela Chang、  
Pastor Tim Anderson

主日崇拜：粵語 9:30 am；國語 9:30 am  
英語 / 少年 / 兒童 11:15 am  
主日學：英語 / 少年 / 兒童 9:30 am；粵/國 11:15 am

**加拿大基督少年軍**  
Christian Brigade Canada

## 招募導師

基督少年軍事工的異象，得到牧者及信徒的認同及支持。多間教會正願意與我們合作，在教會推動及發展基督少年軍事工。現呼籲：熱心參與青少年事工的信徒，加入我們的義工行列，攜手服侍及祝福下一代。

如貴教會有興趣成立一隊基督少年軍分隊或有興趣參予導師行列 (必須為基督徒)  
請聯絡伍先生 / 電話：1-416-502-1258  
電郵：bb.canada.org@gmail.com  
網址：www.cbhq.ca

**卡城華人宣道會城西堂**  
WESTSIDE CALGARY CHINESE ALLIANCE CHURCH

6600 COUNTRY HILLS BLVD., NW TEL: 403-239-2990

主任牧師：蔣顯輝牧師  
副牧師：鮑士折牧師 (英語領導)  
助理牧師：請參閱網址：www.wcccac.net

週六 (粵、國語、兒童崇拜) 崇拜：9:30 am  
主日粵語崇拜：9:30 am 國、英、兒童崇拜：11:15am  
聖靈學校：(粵)：週六11:00am，主日11:15am  
(國)：週六11:00am，主日9:00am (英、兒童) 主日9:30 am  
祈禱會：(粵)：週三9:30am及7:30pm  
(國)：週三7:30pm (英)：主日10:40am-11:00am  
餐福崇拜：每月第二週三下午3pm (於外面餐廳)  
常青團 (耆英)：於每主日聖靈學校內  
團契：青、少年、大專、職業、成人、家庭團契  
詳情請瀏覽網址：www.wcccac.net或來電查詢

**愛城宣道會城北堂**  
North Edmonton Alliance Church

5108 McLeod Road, Edmonton, AB. T5A 3J2

週五早堂崇拜：上午十時正  
(粵語，每月第四個星期五)  
主日崇拜：上午九時卅分(粵)，十一時(英)  
教牧：李潤財牧師、劉遠滔牧師、  
黎嘉陽牧師、鄧惠思傳道  
電話：780-478-1443  
電郵：office@neachurch.ca 網址：www.neachurch.ca

**Praise Dental Centre**

劉達權 牙醫博士 B.Sc.(Pharm.) D.M.D.  
及牙醫團隊

牙齒全科  
成人及兒童齒頸矯正 · 植牙  
透明牙齒矯正 · 智慧齒拔除及小型口腔手術

診症時間：星期一至五 9:30am-6:00pm  
星期六 9:30am-5:30pm 星期日休息  
地址：3537 Main St. (夾19街) Vancouver, BC V5V 3N4  
電話：604-872-6027  
www.praisedentalcentre.com

**照片 + 金句**

[www.flickr.com/photos/gardenbliss](http://www.flickr.com/photos/gardenbliss)  
[gardenbliss123/Flickr](https://www.flickr.com/photos/gardenbliss/123/)

歡迎讀者及教會免費下載  
附加耶路撒冷照片

號角網址：[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)



聽

## 仍在蛻變中的我

李陳月蘭

我突破傳統、保守家庭的約束，追求時裝設計的梦想，在神的保守下，並沒有迷失於物質慾望的潮流中；感恩，仍在蛻變中的我，無論在家庭、事業、服事和進修神學等人生各階段，都經歷到與神同行的喜樂和祝福。

## 半工讀完成時裝設計

我生長於一個重男輕女的保守家庭，四姊妹中唯一的男丁最遲出生，這使得作為次女的我在中學畢業後，有機會進入香港理工學院修讀時裝設計。從小已熱愛閱讀香港少女漫畫，如60年代李惠珍的《13點》和70年代謝玲玲的《嬌滴滴》，這些作品激發了我無窮無盡的幻想和創意。我喜愛繪畫，經常獲得老師的肯定，中學期間，多次在校際和社區的公開繪畫和海報設計比賽中獲獎，這讓我確立了以時裝設計作為未來職業的目標；然而，傳統的父親對時裝設計這前衛行業持保留態度，認為這是「不正經」的職業，加上四年的學費昂貴，家庭無法負擔，因此強烈反對；但性格倔強的我，在收到理工學院的錄取通知後，決定半工讀完成課程。

## 踏入姿采時尚的人生

1986年，正值香港紡織業最蓬勃的時期，我和其他13名畢業生全數順利入職，被冠以時裝設計師的頭銜，踏進多姿多采的時尚人生。我第一份全職工作是在影星何莉莉弟弟 Joseph Ho 的品牌公司擔任時裝設計師，每天穿上高跟鞋在人潮中乘地鐵上班。當時，幾乎每週都有不同的著名電視藝員穿上公司的衣服出席宣傳活動；在眾多客戶的認同和支持下，初出茅廬的我感到十分自豪。入職8個月後，一間美資公司以雙倍薪酬聘請我出任設計師。我開始體會到經濟充裕，原來會令人對物質的慾望失去界線，並迷失於變化萬千的時裝潮流中。

我每年兩次被派往歐洲看時裝秀和購買樣板，完成工作後，總會為自己添置一些時尚皮包和衣服；與其他設計師因公事見面或私下聚會時，經常聽到關於某名牌的動向或某限量版皮包升值的資訊，起初我樂於參與，表現得投入和合群，但漸漸地開始感到厭煩、無聊，甚至有些反感。雖然仍喜愛每天的工作，但對於某些行內人的價值觀和人生觀開始不認同，因為此時的我已是一名基督徒，認識到自己是耶穌死在十架「……重價買來的，所以，要在你們的身子上榮耀神。」（哥林多前書6章20節）

## 享受肢體合一的生活

1988年8月我和丈夫移民到多倫多。感謝神，在抵達後一個月，便在Norma Lepofsky Design 找到一份全職時裝設計的工作。創辦人Norma本身就是一位具30多年經驗的設計師，我從她身上獲益良多，且感受到加拿大文化下的時裝設計工作十分務實，團隊工作勤奮，定時上班、下班，沒有太多應酬，推崇團隊精神，不求個人出位，亦無需接見客戶，因此不需要為自己添置太多潮流服飾。最感恩的是，每個星期五晚下班後，可以到中區唐人街，參加多倫多華人福音堂的團契聚會，與弟兄姊妹交流，互相關心，享受主裡合一、彼此相愛、互相建立的生活；上帝更讓我和丈夫在這個屬靈的大家庭裡，認識了數位主裡的同行者。

## 信徒無私奉獻為植堂

由於香港移民人數激增，華人福音堂崇拜的地方過於擁擠，經禱告後決定開展植堂事工；於1990年2月差派100人往北面植堂，建立了北約恩福音堂。我們隨著一眾弟兄姊妹，開展植堂新的一頁——上帝讓我們經歷到祂的同在、



與丈夫合照

信實和奇妙的供應。從租用學校聚會到擁有由貨倉改建而成的禮堂，中間經歷了三年。參與建堂的弟兄姊妹無私奉獻，有人獻上婚禮上收到的金器，有人奉獻多年積蓄，也有人在親友中分享建堂異象，籌募經費……每一個見證都深深激勵了我們，禱告後，我們決定把一年的收入，分別為聖，獻給上帝。

植堂初期，上帝賜給我們兩份極大的禮物——兩個兒子相繼出生。當時，我仍是全職工作者，同時肩負照顧家庭的責任與教會的服事，而丈夫又經常出差，我倆踏入人生中最忙碌的階段；然而，當身心疲憊、雙手下垂、無力前行時，上帝的恩手總是扶持著我們走過幽谷。記得兩個兒子出生時皆患有哮喘，幼年時期病發頻繁，情況十分嚴重，但感謝上帝，祂的醫治臨到，孩子們在青春後完全痊癒，且再無復發，全是上帝的恩典。

## 經歷購地的奇蹟作為

「植堂人生」是極其蒙福的旅程。正如經上所說：「……我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。」（以賽亞書55章9節）感謝神，恩典福音堂人數不斷增長，主任牧師與執事會也同感異象，計劃在萬錦市植堂。經過一年的禱告與籌劃，終於在2005年春天，我們一家和90多位弟兄姊妹被恩典堂差派往萬錦市成立萬民福音堂。植堂的第一年，丈夫擔任執事會主席，執事會同意開始尋找堂址或購地建堂。在上帝奇妙的帶領下，以低於叫價25%的價格，購入一塊12.8英畝的農地，作為未來建堂之用；如今，這塊地已被列入政府城市發展規劃範圍，成為萬民堂建堂的重要資源。不僅如此，在購地的過程中，我親身經歷到上帝奇妙的作為，這段經歷深深改變了我的生命。



一家四口

## 提早退休交託的人生

今年是萬民堂植堂20週年，也是我信主第43年。一直以來，我認為自己是一名合格的基督徒，直到參與建立萬民福音堂後，才真正體會耶穌所說：「……若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」（馬太福音16章24節）過去20年的植堂之旅，雖然充滿挑戰與困難，但上帝的恩典與供應從未減少。如今，教會出席人數穩定，已增至450人，我們將持續以「小組植根，門徒倍增，遠近宣揚，榮神頌恩」為異象，彼此激勵。

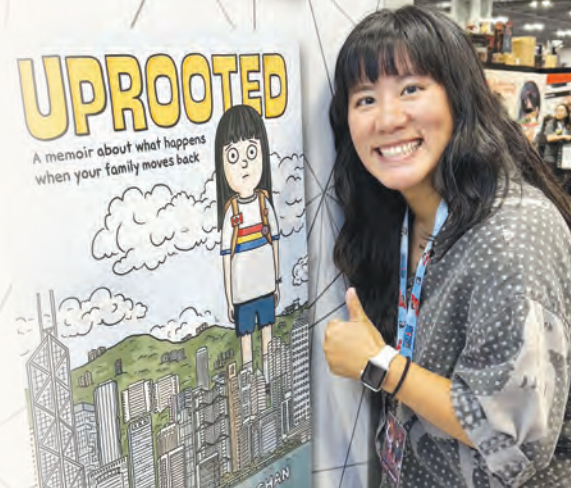
8年前，丈夫清楚領受神的呼召，離開工作了27年的公司，成為萬民堂的全職同工，兩年前被按立為牧師，去年更開始進修基督教教育事工博士。與此同時，我的上司兼摯友突然離世，讓我深刻體會到生命的無常，決定提早退休，善用餘下的歲月，好好愛護自己，照顧家庭，並服事教會。兩個月前，我踏上了新的學習之路，開始進修神學，開展「交託的人生」，深信仍在蛻變中的我，在往後的日子裡，還會不斷經歷與神同行的祝福和喜樂。請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

## 上帝領我走進圖書創作之旅

詹加琳 (Ruth Chan)

聽

愛我的天父，不僅將我從抑鬱中救拔出來，治癒我的痛苦，還領我進入一個全新的職業——圖書創作，使我透過繪製的書，傳遞「神多麼愛每一個人」的信息；更感恩的是，我的其中一本作品“Uprooted”榮獲多項榮譽，且被評為2024年最佳書籍之一，這完全是祂厚賜予我的恩典。



## 知道上帝深愛著我

我出生於溫哥華，在渥太華長大。小時候的我，不是走進附近的森林探險，就是待在家中，被一堆書籍和藝術材料包圍——這些都是我要求父母為我買的。每逢星期日，我們都會去教堂，從小就知道上帝深愛著我，並按照祂的旨意創造了我；然而，到真正明白這句話的意思，卻要經過多年時間的摸索，以及無數高低起伏的人生境遇。

1990年，我們從渥太華搬到多倫多，那年我10歲；1993年，全家再移居到香港，最後在北京完成我的高中課程。之後，我前往美國麻省衛斯理學院 (Wellesley College) 就讀大學，主修攝影和兒童心理學；隨後進入哈佛教育研究院攻讀教育藝術碩士學位。在那裡，我不斷探索如何將藝術融入日常生活；這些年間，一邊學習藝術和社區賦權，一邊領受上帝對我的呼召——幫助弱勢青年；為此，我開始在社區教會教主日學和暑期聖經學校。

## 失去工作婚姻家園

畢業後，我的職業生涯從教育領域展開。首先，在波士頓唐人街一家雙語幼兒園（粵語和英語）教學前班；之後，又在華盛頓特區一所藝術導向的特殊學校，教授有特殊需求的小學生。隨著我的技能和資源不斷增長，我對支持弱勢群體的使命感也愈發強烈。後來，我投身社區非牟利組織，負責管理和監督低收入社區中的青少年和家庭項目，先後在華盛頓特區和紐約布魯克林工作。

一切都看似非常順利——我不但為自己在教育方面的學識感到自豪，而且熱愛在紐約的工作，也與家庭有緊密的聯繫，還擁有一個超棒的朋友圈、一個溫馨的家，經濟也十分穩定，甚至計劃組建自己的家庭……正當一切按計劃進行時，生活突然發生了劇變！一下子我失去了工作、婚姻和家園，我感到自己被上帝背叛了。為甚麼祂會容許這些美好的人事物從我身邊被拿走？我該如何相信祂愛我？

## 創作動物畫作系列

在接下來的幾年裡，我認真地反思自己的信仰、

與上帝的關係，最終我徹底崩潰了，我是個何等失敗的人！但奇妙的是，慢慢地我發覺只有在這樣黑暗而破碎的狀態下，才能深刻地感受到，上帝恩典的深度和祂不變的愛。在憤怒與痛苦中，在懷疑與恐懼時，我漸漸學會再次懷抱希望，並感受到祂給予我力量，讓我依靠祂。感謝神，祂使我能夠承受遠超過自己想像的困難，繼而我對自己和上帝都有了更深的認識；最重要的是，我對四周的美有了全新的感悟，即使是悲傷的事物也透著美，而那些微小的喜悅，更加令我欣喜。

想起在職業和情感的低谷期間，我深陷抑鬱之中，每天幾乎只能勉強起床，與上帝獨處，並記錄我的靈修感悟；那時我唯一能投入去做的事情，就是創作一些小動物的畫作系列，這些畫作常常反映我當時的情緒和思想。隨著創作的增多，我對插畫以及文字與圖畫之間的互動產生了濃厚的興趣，尤其是在兒童圖書上的應用。

## 圖書書媲美藝術品

自幼熱愛圖書的我，小時候已經常常翻閱理查德·斯凱瑞的書（雖然Dr. Seuss《戴帽子的貓》讓我感到很緊張），後來作為一名跟兒童和家庭工作相關的教育者，我被各種圖書包圍著，我收藏了大量圖書，不僅因為它們與我的工作有關，更因為對我來說，圖書堪稱「完美的藝術品」，它們融合了生活中最美好的事物：一個有內涵的故事、優美的語言、精美的藝術、幽默、機智、溫柔 and 普世的真理；它們可以讓人哭、讓人笑，可以告訴你，你未曾意識到卻需要聽到的話，也可以讓你感到自己並不孤單；它們更會向你展示世界，培養共情，激發想像力和好奇心。所以，無論是獨自閱讀還是與人分享，圖書總能成為家庭傳統或童年的一部分。

雖然我一直與圖書為伴，並在高中和大學時進修藝術，但從未想過自己創作圖書。雖然偶爾塗鴉，但並未接受過正式的插畫訓練，加上這個行業競爭激烈，總覺得自己是不可能成功的。然而，在失業、抑鬱、別無選擇的情況下，我終於能靜下心來，傾聽上帝對我「被深愛著」的提醒，於是開始認真考慮是否可以嘗試創作圖書。

## 創作Uprooted圖書

為此，我報讀了兒童圖書製作課程，投入「故事時間」的活動，走訪書店，研究圖書獨特之處。當我繪畫了更多作品後，便將之輯錄成一份作品集；參加兒童圖書會議，學習這個行業的知識，結識出版商和編輯，還結交了一些同樣希望涉足兒童圖書行業的朋友。在2014年一次會議上，我的作品集獲得亞軍獎項，僅僅六個月後，我跟一位文學經理人簽約，並獲得出版兩本書的合同，我簡直不敢相信事情進展得如此快！

過了好一段日子，我依然覺得難以置信——從迷失到僅憑一絲對上帝的信任，祂讓我跨越了無數困難，「希望」曾經是如此遙遠；然而，祂卻以超出我期望的方式成就一切，真是令人讚嘆！我先後出版了13本圖書，最終，創作了一本名為“Uprooted”的書，這不僅是為了我的家人，也是為了那些曾感到與週遭的人或格格不入，或處於新環境中的人。我希望閱讀這本書的人，在面對困難或新的事情時，都不會感到那麼孤單；如果他們保持開放的心態，給自己時間，繼續前行，並忠於自己，那就一定能找到屬於自己的地方。感謝神，讓該書榮獲多項榮譽，包括被 Kirkus Reviews、Publishers Weekly 及 School Library Journal 評為2024年最佳書籍之一。回首過去，我看到神的信實和美善一直伴隨著我；儘管生活中經常出現變化和不確定性的挑戰，但神仍承諾賜我希望和未來。

## 傳遞神愛人的信息

希望自己創作的作品，都能傳遞一個「神多麼愛每一個人」的信息。繪本的內容可能是講述一隻貓，因為踩到香蕉皮摔倒而度過糟糕的一天；也可能是一本關於一個女孩努力交朋友的圖畫小說。無論讀者從我的書中找到的是讓他們歡笑、流淚或深思的地方，我都希望他們感受到自己是被看見、被聽見，並且明白他們在神眼中很重要，值得被愛。

感謝神，我有一位非常優秀、充滿愛心的丈夫，育有一個美麗可愛的女兒。我急不及待想跟她分享我的作品“Uprooted”，讓她可以聆聽我成長的故事，並將天父的愛傳遞給她。請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



十年前因一次機遇，「你的美麗約會」事工正式展開……十年的堅持並不容易，是甚麼讓我走下去？是神賜下的異象感動我，與我同工同行，成就這件美事。參與的女性也因這場相遇，變得由內而外更加美麗。感恩，一切都是上帝的賜予和安排。

黃麗明

### 屋村環境 鄰里百態

自小在香港的屋村長大，早已習慣擁擠的居住環境。洗衣、煮飯、洗碗，甚至如廁、洗澡，都在共用空間進行，每日穿梭於走廊，與鄰里之間的距離親近得如同一家人。七嫂、鄭師奶、司機陳、四叔……誰在家教兒訓女，誰與配偶爭吵打架，街坊鄰居幾乎都聽得到、看得見，誇張點說，簡直是「通晒天」（傳開了）。雖然年幼，這一切卻深深烙印在心底。

記得當時，有戶人家的男人娶了一位年輕妻子，說話帶著一口不流利的廣東話。每天早晨遇見她，總見她臉上青一塊、手臂瘀一片，明顯遭受家暴。我好奇地問媽媽：「為甚麼會這樣？」媽媽只淡淡地說：「不要多管閒事！」

那個年代的婦女，多數留在家中照顧孩子，同時接外判手作來賺取微薄收入——串膠花、縫補手襪、裝膠袋……一邊料理家務，一邊辛勤勞動。工作、家庭、生活早已混為一體，由早到晚不停手，默默承受，從不抱怨，也不問情由！我又問媽媽：「為甚麼做女人要這麼辛苦？」她沉默不語，無言以對。當時年紀小，還未認識耶穌，已有這種對人生的觀察與理解。

### 一個女人 一個家庭

時移世易，現代女性的生活真的比過去輕省嗎？事實並非如此。今天的女性仍然要在



邀胡美儀作嘉賓

家庭與事業之間奔波，肩負的重擔從未減輕，角色與責任更多元化，每日就像手機電量耗盡才肯停下來歇息；有人甚至連電還沒充夠，又要開始新的一天。婦女，如同多功能爐灶，煲湯、燜肉、炒菜同步進行，務求準時端出美味佳餚，分秒不容耽誤。

有一天，我趕在超市關

門前購物，發現留守到最後的收銀員多數是女性，而且個個臉露倦容，歸家心切。負責結帳的女員工懷著身孕，依然站立工作，真是心痛，我誠心地對她：「辛苦妳了！」她微笑著點頭回應，示意收下了我對她的尊敬和憐憫！

### 看見感動 然後行動

我並非女權分子，只是對有關女性的話題感到興趣，究竟女性存在的價值何在？為何她們為了家人、別人，能在不同的環境迎難而上，甘願扛起重任？

一位母親可以影響一個家庭，一名女性在职場與生活中可以影響整個群體。女性對家庭、事業與社會的貢獻，值得被看見、被肯定，而這種肯定，並非來自名銜、榮譽、錦衣美食或是物質享受就能滿足。神造男造



一群有心人

女，人人平等，女性若想被尊重與認可，首先要學會接納自己，找到自身的價值與存在的意義，才能勇敢面對人生的種種挑戰，活出由內而外的美麗人生。

感恩神讓我在不同的人生階段裡經歷不同身份，成為母親的女兒、丈夫的妻子、女兒的母親、孫女的婆婆、職業女性……但最珍貴的身份，還是神的掌上明珠。自從相信並接受耶穌為我生命的主之後，親身經歷神的愛，也學識如何去愛。十年前，神就將這個關顧女性的事工「你的美麗約會」的異象感動我，與我同工同行，成就祂的美意。

### 十年走來 從未放棄

2015年3月7日，因著一次機遇，「你的美麗約會」事工正式展開。當時應一間教會邀請，在國際婦女節前的週六，進行了一場專屬女性的聚會。往後三年，我們每年如期舉辦，直至疫情與其他因素影響，停辦了六年，2023年才復辦。

過去透過七場不同形式的聚會，接觸超過來自不同年齡、背景、界別的770位女性，她們願意撥出週末一整天，放下家務與事務，全情投入活動，尋找人生意義，學習愛惜自己，活出真我。透過這個活動，祝福所有參加者、籌劃的義工團隊，當然包括我自己。

我們舉辦的聚會，內容貼近女性需求，涵蓋情緒管理、自我形象建立、人際關係、自信培養、身心靈健康等；活動內容豐富，不但可靜下來反思生命，彼此坦誠分享生命中的笑與淚，我們還一起真誠地唱出自己的心聲，舞出堅毅的信心，做出創意的手工作品……看著參加者滿足、開心地揮手離去，我們整個團隊都覺得，熬夜開會、趕工籌備、無私奉獻，再忙碌、再疲憊都值得！

### 美麗約會 意義非凡

哪怕舉辦每場活動都自負盈虧，沒有固定經費、沒有收入，但因著大家從不計較，出心、出錢、出力，美麗的約會就更顯得意義非凡，參與的女性也因這場相遇，變得由內而外更加美麗，因為我們相信一切都是神賜予和安排。看到別人有需要，就願意付出，與人分享，一起成就這件美麗的事！

此刻，耳邊響起「你的美麗約會」的主題曲：「讓我得見夢想釋放，自我追求創新開拓，衝破困境飛翔……盡心唱，盡心聽，期待未見將來，此刻重新美滿盛放，美麗約會中妳我共舞！」

誠摯邀請妳，今年一起來經歷：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！

希望妳能在4月26日參加這場為妳精心打造的驚喜約會，領受神的祝福！ @ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



開心歡聚

**KEVIN K. YIP, INC.**  
Chartered Professional Accountants

公司個人報稅 社團財務審核  
非居民房租稅 雲端會計系統  
會計軟件「QuickBooks」特許顧問

Unit 208  
8678 Greenall Ave  
Burnaby BC V5J 3M6  
Email: kyipcpa@gmail.com  
www.kyipcpa.com

電話 604-267-1220  
傳真 604-267-1225

**吳國祥 Stanley Ng**  
604-727-3668  
stanleykcng@yahoo.com

**家**  
專業 **Sutton** 地產  
Sutton Centre

**BC Registered Acupuncturist & Reflexologist**

BC省註冊針灸治療師  
加拿大註冊反射治療師

治療各類痛症、坐骨神經痛、保健推拿  
接受各類醫療保險  
Acupuncture and Acupressure Massage  
for body pain, Muscle spasms,  
Sciatica pain, 各類痛症及針灸美容減肥。

Accept: MSP, ICBC, WCB,  
Extended Health Care Plan.

許桂英 Cynthia Hoi 針灸師 Acupuncturist  
梁潤定 William Leung 推拿師 Tuina Practitioner

By Appointment 電話留言  
**604-307-9468**  
22551 Rathburn Dr.  
Richmond, Hamilton

**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  
經驗 誠信 效率

RE/MAX City Realty

**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

交通方便: 位於 Surrey Memorial Hospital 正對面

**傳信 Parker Optical**  
特快一小時  
配鏡即有  
(鏡片以存貨計)

#2450-4151 Hazelbridge Way,  
Richmond, BC V6X 4J7 (時代坊)  
T: 604-276-8302  
F: 604-273-8339  
email: parkeroptical@shaw.ca

默默耕耘50餘載。  
我的成長有你們支持。  
大使命還需努力。精配  
漸進雙光及隱形眼鏡。

● B.C.省認可配鏡師及  
隱形眼鏡師主理  
● 提供電腦視力測試

2025年 第53屆 大溫哥華 研經培靈會

**重燃挑戰中 信仰的火焰** (賽 60:1-2)

May 1~4 祈禱會 (7:00 pm) 培靈會 (7:30 pm)

5/1 重建困境中活潑盼望 (啟 3:3-9)  
5/2 活出多元中合一見證 (【青年之夜】約 17:20-26)  
5/3 重拾丟失中起初愛心 (帖 2:1-7)  
5/4 重新檢視回應大使命 (太 28:16-20)

講員: **陳世欽 牧師/博士**  
Rev. Dr. Joshua Ting  
美國創欣神學院代理院長  
暨實踐神學副教授

地點: ECBC 大溫哥華聖道堂 5110 Marine Drive Burnaby BC

主辦: **基督教大溫哥華華人教牧同工團契**  
Vancouver Chinese Evangelical Ministerial Fellowship  
604-676-4115 vcemf.info@gmail.com vcemf

線上現場直播 YouTube

國語講道 粵語講道  
兒童節目 粵語兒童福音

# 鄧婉玲全因為祢的傳奇生辰

夏蓮娜



提到鄧婉玲 (Mimi)，許多人即時耳邊就會響起她原唱的福音詩歌《全因為祢》。這首經典名曲不僅唱出了她「令我一生都佳美」的喜樂與恩典，更映照出她自身生命的起伏與蛻變。縱然在過去的年日經歷過空虛與傷痛，但如今仍能高歌頌讚：全因為祢，生命化做傳奇！她深知，人生的每一場戲，每一段情節，神都與她同行，使她在任何境況中都能找到依靠。回望這段精彩人生，她滿懷感恩，全因為祢。

## 童年陰影 看牙醫甚恐懼

作為資深福音歌手和音樂傳道人，Mimi在大型音樂佈道會上的演出經驗豐富，面對成千上萬的觀眾從不怯場；然而，令人意想不到的，一旦走進牙醫診所，她便會情緒失控，淚流不止。這究竟是怎麼回事？

幾年前，Mimi在洗手間突然暈倒，整个人摔倒在地，兩顆門牙重重撞擊地面。丈夫 (Joe) 聽見巨響，立即衝過來搖晃她，並焦急地喊：「老婆，你沒事吧？」當時，Mimi依稀聽到他的呼喚，昏迷中勉強睜開雙眼，只覺滿口鮮血。事後檢查發現，只是血壓過低，身體無大礙，牙齒也無損。她感謝神的保守，若是頭部著地，後果不堪設想。

然而，這場意外卻遺下後患……

去年3月底，Mimi發現門牙開始鬆動，經X光檢查，原來牙根已經斷裂，這是當年摔倒的後遺症。對Mimi來說，這是一大挑戰，因為童年看牙醫的經歷讓她留下陰影。她坦言：「小時候，醫生說不會痛，結果痛得難以忍受，從此對看牙醫充滿恐懼。十多年來都不敢踏進牙醫診所，因為每次入內，我都無法控制情緒，而且淚流不住，甚至連接待員都感到驚訝……」

## 不要懼怕 來自神的安慰

醫生告訴Mimi必須拔掉兩顆門牙並植牙，手術正好安排在5月，而她早已計劃參與四次海外短宣和四場音樂佈道會；為此，她擔心手術會影響唱歌，於是求問神：「為何偏偏在這時候發生？你要我學甚麼功課？」在一次覆診時，一位70多歲的牙醫見她一直流淚，便上前安慰：「既然你信耶穌，就要依靠祂去面對，不要怕，要相信神的帶領。」Mimi深深被這番話觸動，理性上她明白要信靠神，但當時真的很需要這樣的提醒和鼓勵。

植牙手術當天，她仍充滿恐懼，直到走進診所，居然看見櫃檯上擺著的《號角月報》(香港版)，封面寫著「不要懼怕」；那一刻，心情豁然開朗，知道這是來自神的安慰。手術過程異常順利，半小時內完成，而且幾乎不痛。這次經歷讓她更深刻體會到，無論信主時日多久，仍會有軟弱的時候；感恩的是，神的同在始終不變。



## 效果超好 植牙後仍能唱

醫生建議Mimi休息3個月，但她早已答應5月出席在澳洲由癌症機構舉辦的餐會，所以憑信心前去。當天她戴著口罩唱歌，並分享見證，效果超乎想像的好，現場全體觀眾都起立跟她合唱。Mimi認為那是她近年來表現最好的一次！她衷心感恩地說，自己在植牙後仍能唱出動人的旋律——全因為祢。

此外Mimi還受邀主持兩場靈性藝術講座，反應熱烈。

會後，坐在Mimi旁邊的一位姊妹分享她的經歷——她正在接受末期癌症治療，因癌細胞擴散至全身骨骼，她全口牙齒都需要植牙，但仍洋溢著滿滿的喜樂。「聽到這裡，我不禁感到慚愧，與她相比，我對植牙的恐懼顯得微不足道。這讓我再次提醒自己，無論處境如何都不該懼怕，因為神一直都與我同在。」

## 透過教唱 傳遞基督信仰

2003年7月Mimi創辦了「音樂冰室歌唱中心」，教授流行詩歌，並結合心靈藝術，她希望透過歌唱傳遞基督信仰。Mimi直言，隨意在YouTube上就能找到各種教唱歌的影片；然而，仍有學生願意選擇實體課程跟她學習，這份情誼讓她倍感珍惜。她指出：「實體教學的價值，不僅在於技術上的指導，更在於學習如何與人相處。過程中，最大的體會就是透過歌唱，洞察學生的心靈狀態與心理健康，這不僅影響他們的演唱技巧，也直接影響他們的家庭、工作，甚至與神的關係。感謝神裝備了我，讓我有不同的視角，使我能藉著教唱歌來牧養學生。」許多曾受她指導的學生，如今已成家立業，甚至成為牧師或傳道人，叫她無比感恩。

回顧這段旅程，恩典處處，尤其在搬遷教室的事上，Mimi深覺神的作為奇妙莫測。去年在神的帶領下，她來到一個出租的新教室，那裡正是她當年創辦「音樂冰室」歌唱教室的舊區域——佐敦，令她感到格外親切；巧合的是，教室的裝修風格跟她過去的教室如出一轍。更令人驚喜的是，業主願意以極為合理的價錢租給Mimi。為了確定是否出於神的心意，她向神求印證：「若一週內能三次見到彩虹，我就確信這是你的帶領。」結果，她真的三次見到彩虹，於是毫不猶豫地租下新場地。後來得知，舊教室的業主決定不再續約，要求她和合租的拍攝在2月底遷出，可見神早知一切，並已為她預備好新地方。今年3月，便正式開始在新教室授課，實在感恩。

## 靈命日糧 為教材作配音

Mimi記得昔日在播道會天泉堂實習時，牧師曾說過一句話：「為主作新事，改變為基督。」果然，今年神就賜她新任務——為《靈命日糧》的兒童靈修教材配音；能為主作新事，Mimi開心不已。她驚喜地發現，自己的聲音不僅適合歌唱，還能演繹不同角色。「我不過是一個平凡人，沒有高學歷，也沒有豐厚的財富、顯赫的名聲，神卻揀選並使用我，讓我成為福音歌手，使我的興趣成為終身職業，並有機會到世界各地祝福他人。特別感恩的是，丈夫非常支持我的福音事工；幾年前，他曾罹患肺炎和肺癆，生命一度危在旦夕，但神拯救了他，讓他重獲健康。現在我們組織了一個名為“Seekers”的敬拜隊，攜手服事神。」

## 音樂事奉 結合靈性藝術

為了更深入認識神，並在事奉上扎根，Mimi於2014年進入「基督教事工學院」攻讀神學。回顧6年的學習旅程，自覺收穫良多——更深入認識《聖經》真理、明白神在生命中的計劃，並重整自己的神學價值觀、人生觀與信仰觀。她特別感謝恩師李盛林牧師的教導，他以謙卑順服的心去服事，尤其在面對兒子阿Mo的意外時，更親身見證了基督信仰的力量，這些有血有肉的經歷，深深影響了她對信仰的堅持。

展望未來，Mimi希望在音樂事奉中結合更多靈性藝術，幫助弟兄姊妹透過音樂經歷神，也盼望學生不僅學習歌唱，更能在人生路上堅定信仰，活出神的心意。Mimi坦言：「一路走來，我滿心感恩，無論是音樂、短宣、教學或家庭，我深刻體會，全因為祢，令我一生都佳美；全因為祢，我的生命化做傳奇！」

請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。

## 與Eternity出隊傳福音

