



心湖漣漪

何去何從

劉龔恕

養兒防老

一群年近七十的朋友相聚，話題總離不開各人的健康問題，大家滔滔不絕地分享看醫生、服藥、接受治療等各方面的經驗，往往不其然又會談論到晚年何去何從。

有人堅決地宣佈：「我誓死也不入住老人院！」有人自誇通情達理，肯定地說：「無論如何，我絕對不會麻煩子女！」也有人滿有信心地說：「我不擔心，兒孫孝順，自會給我安排。」

孝敬父母是美德，有些父母自子女年幼開始，便言教身教，教導他們要孝順，長大後能承擔供養年老父母的責任，成為父母生活的依靠，這就是「養兒防老」的真義。

可惜如今許多父母認為「養兒防老」太功利了，以為為子女犧牲，無條件地竭盡所能是理所當然的，不問回報是偉大的，到了晚年有需要時，兒女不聞不問，父母都不敢，也不忍心去麻煩他們。實際上兒女是被寵壞了，沒有責任感，不懂回饋親恩，這是父母

失職，西方社會的福利制度也助長這樣的想法，子女就算家財百萬，都跟父母無關，父母可能仍要靠社會福利金過活，更可能要露宿街頭。

老來從子

養兒真能防老嗎？這就視乎父母的信念和如何教養子女了。

古諺云：「在家從父，出嫁從夫，老來從子。」這裡的「從」是「順從」之意，但現在我說的「老來從子」，卻是「跟從」的意思。

今天的社會，由於升學與工作的原因，許多年青子女早就離開父母，遠走他方。如果幾個子女散居在不同的城市，父母為了公平起見，每年輪流跟一名子女同住數月，直至一天自己健康衰退，行動不便，坐不了飛機，被迫在自己的原居地獨居，生病了要靠同情自己的朋友幫助，但是長貧難顧，日子久了，年老多病的父母，便成為朋友的重擔、負累，朋友難免有微言。

兒女雖然孝順，但是要回來探望數天也不容易，不然就只有透過電話或視頻問候、安慰，遇到要作任何決定，朋友也愛莫能助。

故此當我見到同輩朋友跟子女分隔兩地時，便著緊地勸喻他們趁健康仍在，體力未衰之前，趕快搬到其中一名子女居住的城市，方便日後得到照應。我亦身體力行，在2022年從居住了43年的卡加里，搬到溫哥華，不為甚麼，只因我的女兒住在這裡。

晚年終站

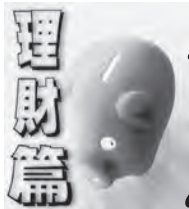
上一輩的長者，對「老人院」非常抗拒，覺得被送到護理院就是被兒女摒棄。不懂英語，沒有中餐，入住護理院簡直是受難、等死。到失去了自理的能力，不能獨居時，便強求跟子女同住。兒女早出晚歸，需要聘請私家護理人員代勞，但是費用昂貴，就算經濟不是問題，也不容易找到能長久照顧父母的理想人選。因此無論子女是否孝順，是富有的或是經濟不充裕的，我們到了晚年，始終都要入住護理院。

我們這一輩，久居加拿大，既懂英語，又了解現實情況，大多已不抗拒入住護理院了。我也早已安慰女兒說：「時候到了，我會欣然地進入護理院，你不用操心要說服我。」

我們何等盼望，也積極支持護理院的設施能不斷改進，管理和服務會愈來愈好，以致長者能得到適切的護理，感到安舒，家人也能安心、放心。

永久家鄉

至此，我們大概可以確知自己晚年何去何從；但有一天人會離開護理院，但你可知你的去向如何？至於我，我肯定我一生所信賴的主耶穌，會帶我到祂早已為我預備的永恆國度、永久家鄉。🕊



記憶陷阱： 今天的市場歷史 如何影響明天的退休

林大駒

近因偏誤 用近事來預測未來

想像一下1999年底，你看著科技股每日飆升，人人都說「新經濟」來了，傳統股值不再重要，因為「互聯網改變一切」。於是你把退休儲蓄重押在科技股上，似乎勝券在握，退休可無憂。

但到了2002年，那位退休人士眼睜睜看著投資組合暴跌50%以上；那個「勢不可擋」的科技革命變成了退休噩夢。你被迫在市場下跌時，賣出資產以支付生活費，導致損失鎖死，即使未來幾十年恢復也補不回來。

到2009年，經歷「失落十年」後，許多投資者完全放棄美股。他們說：「美國經濟完了，中國和新興市場才是未來的增長所在。」結果，那些根據近期經驗行動的人，錯過了歷史上最強勁的牛市之一——2009到2020年間美國市場的強勁反彈，大幅跑贏世界其他地區。

這種心理偏差有個名字：近因偏誤（recency bias）。我們自然地最近發生的事看得更重要，用來預測未來。我們總感覺剛發生的事就是新常態；即使歷史告訴我們，市場其實在很長的週期中不斷起落，難以預測。

心理危險 投資者掉進同樣陷阱

今天，我又聽到和以前市場高峰時相同的自信預測。「科技就是未來。」「美國主導創新。」「未來二十年只會有更多科技。」這些說法並沒有錯，但對退休規劃而言，它們卻危險地不完整。同樣令人擔心的是，近期市場表現可能造成不切實際的期望。2020年疫情後的V型復甦、2022-2023年相對溫和的下跌，甚至最近因關稅引起的波動，也很快逆轉回升。每

一次「成功挺過」市場波動的經驗，都加強了人們的信念：市場修正只是短暫的，快速反彈是必然的。

但如果從歷史角度看，2022到2023年的下跌根本不算嚴重，它就像長期牛市中的一個小停頓而已。我們在這段期間表現出的「冷靜與堅定」，未必經得起那種以年計的真正熊市考驗。

投資組合 承受預測錯誤後果

如果你目前的投資過度集中在美國市場，特別是科技股或少數人工智能公司，而忽視了將風險分散在國際市場，其實你正在做跟前幾代人一樣的賭注：認為最近的優異表現預示著未來的結果。

你或許是對的。美國可能未來二十年繼續主導全球市場，科技可能持續帶來超額回報。但如果你錯了呢？



如果你的退休剛好遇上如2000年般的重大修正，你的退休計劃能承受得起這個錯誤嗎？所以，投資成功的關鍵並不在於你能否預測未來，而是你的投資組合能否承受預測錯誤的後果。

你對近期市場的經驗，是否正在塑造一些可能危及你辛苦打拼得來的退休生活的錯誤期望？

《聖經·箴言》16章18節提醒我們：「驕傲在敗壞以前；狂心在跌倒之前。」過度自信會蒙蔽我們的判斷力，謙卑和審慎才是真正的智慧。🕊

（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.heraldmthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

健康是寶

一種全身免疫功能失調疾病

手指和腳趾彎曲變形，是類風濕性關節炎的典型徵狀之一。所謂類風濕性關節炎，是一種以全身小關節為主的非感染性炎症，其特點為關節破壞，甚至變形，更可能導致關節功能退化乃至喪失。此病發病機制複雜，病原或抗原至今未明，亦被視為一種全身免疫功能失調的疾病。

西醫本無「風濕」之名，僅有「關節炎」的分類，但普遍認為此病與「濕」有關。實際上，「類風濕性關節炎」的英文為 Rheumatic Arthritis，其中 Rheum 原意為分泌物或稀薄黏液，與「含水」或「濕氣」有關，不過，西醫對「風」的概念則較為陌生，「類風濕性關節炎」一詞的命名，或許正是借用了中醫「風濕」病名的概念，猶如「傷風」一詞般。因為風與濕皆非肉眼可見，也非顯微鏡或儀器所能偵測，為了區別於中醫的「風濕痛」，西醫便在名稱前加上「類」字。

全球發病率為百分之零點零五

我們對風濕的認識，多源於長者口中的「風濕骨痛」，或



童年時從收音機廣告中，聽到的「驅風活絡油」、「風濕鎮痛膏」等名稱；加上老人家常提醒年輕人不可貪涼；夏日不可

躺在地板上睡覺、洗頭後必須徹底吹乾等，否則恐有風濕後遺症。事實上，長期睡臥濕地、在空調房工作，或跌打損傷後未妥善處理，導致瘀血停滯，每當天氣變化，如風雨將至，體內瘀血因氣壓改變或冷熱交替，便會引起關節疼痛。

根據世界衛生組織資料顯示，類風濕性關節炎在全球的發病率約為0.05%，其中以40歲左右為高發年齡。早期症狀主要表現為關節對稱性紅腫與炎症，最具代表性的即為「晨僵」——清晨起床時關節僵硬，活動後方能逐漸緩解，伴隨關節活動受限等表現。進入中晚期後，關節可能出現變形、畸形，功能部分或完全喪失，晨僵時間明顯延長，皮膚亦可能出現「風濕結節」（即皮下結節），其他病變還包括眼部病變、血管炎、體重減輕與貧血等。

中醫早有研究類風濕關節炎

早在17世紀，歐洲已有關於類風濕性關節炎的記錄。在馬德里博物館內一幅荷蘭人物的畫中，一位婦人的手部，便顯示出手指明顯彎曲變形的情况，顯示此病早在歐洲與北非地區已經存在。在中國，中醫對類風濕性關節炎的研究與治療，已有兩千多年歷史。此病屬於「痹症」範疇，又稱「頑痹」、「尪痹」或「厲節風」，其發病機理可分為外因與內因：外因如於潮濕環境中居住或工作、涉水冒雨、氣候劇變、寒熱交錯，導致風寒濕邪侵入身體關節，使氣血運行受阻，進而發病；內因則包括先天體質不足、後天失調、勞倦過度，損傷肝腎，或氣血虧虛、運行不暢，造成經絡阻塞、關節肌肉受影響而致病。中醫治療原則為祛風、散寒、除濕、清熱、舒筋活絡，也常輔以飲食調養。

風濕病者應避免吃生冷食物

中醫非常重視飲食與健康的關聯。由於脾胃為氣血生化之源，而風濕病多因氣血運行不暢，或氣虛無力推動血行，故風濕病患者應避免進食生冷食物；除冷藏與未煮食物外，寒涼食物如西瓜、豆腐、涼粉、綠豆、香蕉等亦宜避免。此外，應減少甲殼類海鮮攝取，因其性寒，且可能因異型蛋白引發免疫反應，誘發關節痛。同時，也應避免高脂、高膽固醇及高鹽食物。相對地，應多攝取鈣質及維生素A、C、E，以增強骨質，預防骨質疏鬆與相關疼痛。🕊

請上號角網站www.heraldmthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



類風濕性關節炎的處理

馮新偉（中醫博士）



聖地再次陷入戰火

蔡黃玉珍

吐唾液表藐視

我認識一位朋友，他是伯利恆聖經學院的院長，他在臉書中分享了一個經歷：最近帶領一群來自美國、加拿大、匈牙利和英國的16名和平研究的學生前往耶路撒冷，希望向他們介紹這座受基督徒、穆斯林和猶太人崇敬的聖城；但當他們站在萬國教堂附近，也就是客西馬尼園的教堂，是當年耶穌曾在這裡禱告的地方，豈料遇到一群年輕猶太學生和他們的領隊走過來，令人震驚和悲傷的是，他們竟然在教堂前吐唾液，僅僅因為教堂是基督徒的禮拜場所，就表現出如此藐視行為。他們的行為刺痛了我們的心，他們是神的選民，卻不接受和相信耶穌是救主，如果世界上的人都能謙卑自己，過著敬畏神的生活，人與人之間就不會有紛爭。

戰火再次燃起

自2023年10月7日觸發以哈戰爭至今，已經將近兩年，看起來戰爭即將結束。很多人正向我查詢，甚麼時候可以前往以色列旅遊學習？當我正籌備2026年4月的行程之際，豈料以色列對伊朗發動了攻擊，摧毀伊朗的核設施，也奪去伊朗高級軍事領導人及核子科學家的性命。在不到12小時內，伊朗連環發射至少150枚導彈及無人機，報復襲擊以色列特拉維夫，雖然大部分被鐵穹攔截，但也有少數導彈造成以色列平民傷亡。估計以色列這次襲擊伊朗，將需要數週，才能全部摧毀伊朗從南至北的核設施，否則以色列將會完全被伊朗的核武器徹底摧毀。

禱告戰爭結束

以色列全國響起了警報，人人都躲在防空洞，經過幾小時後，終於可以鬆一口氣，政府告知可出外購買週末食物，儲存瓶裝水，各地加油站也排起長隊，以備不時之需。我的朋友，伯利恆聖經學院院長發出了緊急代禱請求：聖地再次陷入戰火，尤其是約旦河西岸和加薩走廊的民眾被囚於戰火中無處可去，許多家庭都生活在恐懼之中。我們迫切禱告，祈求神保守所有無辜平民的安全，憐憫巴勒斯坦的人民，祈求國際社會介入，制止戰爭，保護生命，早日結束循環不息的戰爭與苦難。 ☺

◀ 左一伯利恆聖經學院的院長



踏上靈程之旅 (28)

楊朱麗娟

屬靈爭戰 (一)

走進官校 艱難重重

《聖經》記載，使徒保羅和西拉在亞西亞一帶傳道，果效顯著，卻突然被聖靈禁止：「到了每西亞的邊界，他們想要往庇推尼去，耶穌的靈卻不許。」（使徒行傳16章7節）於是他們下到特羅亞，在夜間得著馬其頓的異象，從而改變了整個宣教的方向。

我也曾有類似的經歷：正當準備與真光中學簽約之際，神親自出手攔阻。作為學校的宣教士，進入一間基督教中學本應是最佳選擇——目標一致、理念契合、資源豐富，是我心中的「安舒區」；然而，神卻引領我走進官校，徹底改變了我的道路，使我面對重重艱難與挑戰。

離開基督教中學，我彷彿如魚離開水，掙扎求存。每天都要倚靠從天而來的活水滋養，也沒想到，在長洲官中我將經歷教學生涯中前所未有的艱辛，甚至捲入一次屬靈爭戰。

有惡勢力 逼我離開

我在長洲官中任教中史和英文。這所學校是離島區內的「Band One」學校，但部分學生極其活躍，或許他們自小被囚於島上，缺乏娛樂與康樂活動，加上彼此從小相識，常隨意交談。許多父母在島外工作，孩子多由祖父母照顧，祖父母往往需同時照顧多個孫兒，一邊忙於生計，一邊還要管教來自不同子女的孩子，致使許多青少年缺乏家庭溫暖，甚至生活在破碎家庭中。

這些學生上課時嘈吵、沒有秩序、隨意走動、欠缺禮貌。當我請他們安靜時，他們便視我為敵；課餘找他們談話，他們則冷眼以對。有學生考試時作弊被我當場揭發，自此便與我處處作對，甚至言語恐嚇。

那段日子，一方面教學遭遇極大困難，另一方面福音工作卻大有果效。我邀請建道神學院的佈道隊來校開辦興趣小組、手工藝班和英文班，學生反應熱烈，團契每週都有三、四十人參加；但教學的艱難使我常覺得有一股惡勢力逼我離開。

幾乎每天 都想辭職

有一天，我在家中禱告，跪在地上向神傾心吐意：「神啊，我深知是你親自帶領我進入長洲官中，為何這條路卻如此艱辛？」淚水潸然而下，此時心中響起了一首詩歌——「Shine, Jesus Shine」：

“Lord, the light of Your love is shining,
In the midst of the darkness shining.
Jesus, light of the world, shine upon us,
Set us free by the truth You now bring us,
Shine on me, shine on me.
Shine, Jesus, shine,
Fill this land with the Father's glory.
Blaze, Spirit, blaze,
Set our hearts on fire.
Flow, river, flow,
Flood the nations with grace and mercy.
Send forth Your word,
Lord, and let there be light.”

我忍不住問：「神啊，這塊長洲的硬土，何時才有祢的真光照耀？」

我幾乎每天都想辭職。每晚飯後，我便走進房間，跪地禱告：「神啊，若祢不與我同行，我便再無力量走下去。」

屬靈爭戰 就此展開

1997年5月第一個主日晚餐後，我照常跪下禱告。禱告完，竟不知哪來的勇氣，我開口對著空中的屬靈惡者發出控訴：「我知道你一直想逼我走，但我不會走！我是上帝差派來向長洲學生傳福音的。你知道誰在我背後嗎？是創造天地萬有的主宰，是全能的神！你與祂為敵，必定失敗。從起初，祂就把你的頭踏在祂腳下；在十字架上，祂早已勝過你。是祂帶我來的，我不會輕易放棄！」

說實話，若當時知道接下來將面對甚麼，我或許沒有那麼大的勇氣下這樣的「戰書」。話語剛出，就接到長洲浸信會一位女傳道的電話，她是我在學生福音工作上的同工，我向她分享剛才的經歷，並一同禱告。

沒想到這個禱告竟如此有力！翌日回到學校，一場真正的屬靈爭戰就此展開，撒旦直接向我發起攻擊。

「因我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。」（以弗所書6章12節） ☺

這裡遇見神



看見了上帝！

恩明

（編按：105 Gibson 中心是多倫多華人基督教會的其中一項事工。這個以基督信仰為基礎的社區關懷中心，坐落於萬錦市 105 Gibson Drive，佔地47,000平方尺，自2013年10月5日正式運作以來，一直秉持將耶穌的憐愛與希望傳遞給社區的使命。105 Gibson 中心不分種族、宗教、性別或背景，關懷每一個有需要的人。從今日起將陸續與大家分享，發生在 105 Gibson 中心那些觸動人心的真實故事。）

房東驅逐 住進破車

今年初，多倫多迎來了一個名副其實的「加拿大冬天」——刺骨的低溫、猛烈的暴風雪，城市彷彿被冰封；而對無家可歸者來說，這樣的冬季猶如煉獄。他們日復一日地掙扎求生，只為找一處可以避寒取暖的角落。

Dale正是其中一名在寒風中顫抖的人，他輾轉來到了 105 Gibson 中心的食物銀行，尋求一絲溫暖、一點援助。隨著深入的接觸，中心的同工慢慢拼湊出他的故事。Dale曾是一名Uber司機，為了回國探望年邁的雙親，花光了所有積蓄；返加後不久，車子的變速箱損壞了，他無力支付高昂的維修費用，收入來源就此中斷。不久，房東將他驅逐，令他被迫住進那輛等候修理、停在車房內的車中。

奉獻資助 改善生活

嚴寒中，他每日步行兩、三公里到 105 Gibson 中心尋求片刻的溫暖。傍晚中心關門後，他又踏上歸途，回到冰冷的車內度過長夜。他的雙腳常因濕冷而紅腫發炎，中心的員工在二手店為他找來了一雙保暖靴和其他生活用品。有一位員工更自掏腰包，為他買了一張Presto交通卡（這並非中心的官方服務，而是出於愛心的個人恩典）。

Dale的故事，後來在多倫多華人基督教會的週三晚禱會中被分享出來。聖靈感動了兩位姊妹和一位弟兄，他們決定共同奉獻，資助Dale一筆足以改善生活的金錢。靠著這份愛的禮物，他租下了一個房間。不久後，他也因應加拿大郵政罷工的臨時需求，獲得Amazon送貨員的工作。生活看似漸漸步上正軌；然而，當罷工結束、需求減少時，Dale也隨之被解雇，再次失業。



同理憐憫 與眾不同

如今，他已不再天天出現在 105 Gibson 中心，但仍會偶爾與我們聯絡，尋求幫助。他知道，這裡的每一位同工都是真心關懷他、從不論斷他的人。這裡，在他心中是避風港，是一個充滿同理心與憐憫的地方。Dale常說，從踏進中心的一刻起，他就知道這裡與眾不同。還記得他第一次領取食物時，一位員工遞給他一本小冊子，並鼓勵他透過閱讀這本小冊子尋找上帝。Dale立刻回應說：「我已經從你們身上看見了上帝。」

讓人們更靠近耶穌，一直是 105 Gibson 中心秉持的初衷，這裡不僅是一個社區中心，也不只是慈善機構，它更是基督愛的延伸，讓基督使活出信仰的地方。透過每一個微小的行動、每一份真誠的關懷，中心傳遞著耶穌的憐憫與希望，深深地觸動著每一個曾走進這裡的靈魂。 ☺

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



減少衣物浪費六大策略

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

上期談過衣物和紡織品過量生產及使用，都會對環境造成重大的影響。這一次，我們會探討如何實踐減少衣物浪費的策略：在衣物的穿著和使用方面，我們可以有以下六大實踐的策略。



第一、修補再用，為舊衣物賦予新生命。

有些破損了的衣物，只需要修補一下，便可以繼續使用。我們都應該學習一些基本的縫補和修改技巧，去延長衣物使用的壽命。遇上嚴重破損的衣服，則可以考慮怎樣重新利用它，例如，破了T恤可以剪成抹布、牛仔褲的布料可以縫成購物袋，只要發揮創意，就能製成布藝品或裝飾，既省錢，又能讓紡織品重獲新生，實踐「循環設計」的概念。

第二、回收與捐贈，讓資源延續，愛心流轉。

一些不合穿、但仍完好無缺的衣服，都可以捐贈給慈善機構或社區資源中心，再重新分配給有需要的人，讓資源延續其生命週期。現在，不少地方都有紡織品回收箱，收集破損衣物；這些舊衣物，能進一步轉製成絕緣棉、工業抹布，或者製成新型纖維原料等新產品。這樣，舊衣物也就有了新的用途、新的生命。

第三、參與衣物交換活動 (Clothing Swaps)。

現在很多社區、教會或公司都會舉辦衣物交換活動，也有些公司會舉辦「辦公室換衣

日」，就是把自己的衣物與別人交換。現在這種方式越來越普遍，不僅讓衣櫃煥然一新，減少購買新衣服的需求，亦提升社交互動與永續意識。

第四、需要特殊服飾時，大可以利用租借方式，而不必花錢購買。

遇上婚禮、畢業典禮、面試等場合時，我們常常會花錢買一套只穿一次的衣服，與其購買，不如選擇租借。現在有不少平台提供服裝租借服務，不但省錢，也為免去日後如何存放這些特殊服飾的煩惱。

第五、教育與倡議方面，從知識開始的改變。

家長可以教導孩子愛惜物品，學校可以辦「環保主題日」，企業也可以舉辦「衣物回收週」。透過學校教育、企業培訓與倡導公共政策，提升大眾對浪費紡織品的認知，鼓勵循環再用的經濟模式與延長產品生命週期的思維。

第六、實踐「慢時尚」，穿得有品味。

我們由簡化衣櫃開始，意思是選擇設計經典、質料耐用、搭配性高的服飾，建立以品質為核心的衣櫥組合。搜尋衣物搭配的靈感——

通常包括經典的主打產品，例如簡約的西裝外套、牛仔褲和不易過時的上衣。投資一些質料較好的單件衣物，便能自行配搭出個人穿衣的風格；購買服飾時，不妨到二手店看看，經常會有驚喜！

改變我們購物的習慣

除了回收與再利用外，最有效的減廢策略是改變我們購物的習慣。

方式一：選擇數量少、品質高、耐用、永不過時的衣物，可減少丟棄衣物的次數。

方式二：二手購物：舊貨商店和寄售商店都提供各種獨特、價格實惠的服裝。透過購買二手貨，可延長服裝使用的壽命，並減少對新產品的需求。

方式三：支持道德品牌，優先考慮實踐永續的品牌，例如使用環保材料、確保公平的勞動條件和減少浪費。

環保不是遙不可及的理念，原來它跟我們穿的每一件衣服都息息相關。🌱

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



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服務。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

Elegant FLOORING INC.

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

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：李賓來牧師

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

我的超齡媽

視聽

短暫的離別

黃麗明



摯愛的女兒及孫女

出門較久六個星期

前些時，我忙著為自己做準備，也為媽媽籌備一切，因為我即將出門，這一次的離開時間較長——足有六個星期。當告訴朋友：「我很快會出門！」她的第一個反應是：「你離開那麼久，不害怕嗎？」怕甚麼呢？「怕你媽媽出事啊！如果她頭暈、發燒、跌倒，甚至……萬一離世了，你怎麼辦？」我非常感激她的關心與提醒。

事實上，每一次遠行，我都經過深思熟慮。有時是為了讓自己鬆弛一下，有時則是因為要處理重要的事。這次，我前往溫哥華，迎接第五個孫兒出生。我既是一位母親，也是一個女兒，我要迎接新生命的來臨，也要照顧母親的需要，權衡輕重後，在兩難之中，甚至有點掙扎。但最終，我還是作出了決定——我是一個獨立個體，我看見自己的需要，也看見作為母親與女兒的身份與責任，我明白自己該做甚麼。

百知沒有做錯決定

當然，我花了很長時間，慢慢地為媽媽做好心理準備。我不斷地告訴她這件事——早在一個多月前，就向她提說：「你的孫女快要生產了，你將會有第五個曾孫，是個男孩呢！」我一再提醒她：「我真的要出門了。」但最重要的是，讓她清楚知道我何時出發、

何時回來，這一點對她來說特別重要，她知道我會離開，但更要知道我一定會回來。

這段時間，我也為她安排妥當許多事情，讓她不用擔心，包括：告之家人會來探望她，我們的朋友、她的朋友也會抽時間來陪伴她。每次跟媽媽解釋，我總覺得不只是向她交代，更像是我在對自己說話，像在說：「你會回來的，你是有原因才這樣做的。」這些話，不只安慰了她，也鼓勵了我：「你沒有做錯決定」。於是，我安然地繼續做離家前的準備。實際要準備的事情還有很多，因為我彷彿要預測未來六星期裡，媽媽可能遇到的一切，如衣著、助聽器、生活用品等，都是我要仔細考慮的細節。

處理妥當媽媽安心

我也會先通知院舍的護士，說明我出發和回來的日期，並提供聯絡方式；也告知他們如果我在飛機上無法即時回應，可以聯絡哪位家人。護士們有時也會提醒我，有些藥物需要補充，有些檢查要安排，這些都要事先妥善處理。為了讓她在這段日子裡不覺得無聊，我特地訂了六本畫簿，先交兩本給她，我希望她每天都有活動，不會感到孤單。助聽器、假牙這些生活必需品，也提早檢查，確保一切運作正常，這樣我才能真正放心。

另一方面，我還錄製了一些短片，發送給我的朋友和家人，邀請他們在我不在期間前來探望媽媽。短片中，我詳細講解了院舍的進出方式、大門密碼、探訪須知，甚至請他們順道幫忙檢查媽媽的助聽器、iPad、畫具等用品是否齊備；有時在媽媽隨身的手袋裡會放些麵包、小食、茶水，但老人家行動不便，袋子常常弄得髒兮兮的，我也會請朋友幫忙看看是否需要清理。這些看似瑣碎的事情，若能處理妥當，不但讓媽媽安心，我自己也更加放心出行。

彼此信任與神連結

我深深體會到，當面對「短暫分離」時，雙方都需要體諒、愛和信任，我與媽媽之間正是如此。她今年已經104歲了，誰會對一位百歲老人有過多的要求？但我驚訝地發現，她真的明白，她從不阻止我前去，也不強留我在身邊。她理解、接受，給我極大的空間。同樣地，我對她也充滿信任，我知道她會繼續努力地生活，繼續維持日常的節奏。彼此的信任，是我們之間最寶貴的連結；而這信任，乃是來自我們對上帝的信靠。關係就像一個三角形，我與媽媽都與上帝建立了深厚的連結，因此我們之間的信任也自然穩固。

人的生命，本就是無法預料的，也許發生狀況的不是媽媽，而是我自己；但無論如何，我有信心，上帝一定會把最好的給我們。我們有一個永恆的盼望，那是天堂的盼望。《聖經》說：「……他未嘗留下一樣好處，不給那些行動正直的人。」（詩篇84篇11節）即便未來有風浪或前景不明朗，上帝仍會為我們預備最好的。這樣的信心，是我對媽媽的承諾，也是我自己面對生活的力量。☺

請上號角網站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：莫鉅智傳道 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
粵語外展及關懷：羅慧球同工 英語職責牧者：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 @ecccc.ca www.ecccc.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. Osric 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 週六午1:30-3:00
姊妹團契(單月) 主日午4:00-5:30 查經淸告會 周五晚7:30-9:30

● 歡迎你來參加 ●

Protected By
CBA
SECURITY SYSTEMS

Bill Lau
B.Sc. (Waterloo)
劉梓豪 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 (溫哥華商譽局) 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 Business Review

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
主日粵語崇拜：9:30 am 國、英、兒童崇拜：11:15am
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，活愛中心 (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@sccfc.ca 網頁：www.sccfc.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

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：鮑士祈牧師 (英語領導)
助理牧師：請參閱網址：www.wccac.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
聖經學校：(粵)：週六11:00am、主日9:00am (英、兒童) 主日9:30 am
(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 (於外面餐館)
常青園(耆英)：於每主日聖經學校內
團契：青、少年、大專、職業、成人、家庭團契
詳情請瀏覽網址：www.wccac.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、鄧惠恩傳道

電話：780-478-1443
電郵：office@neachurch.ca 網址：www.neachurch.ca

John Lam 林文光
604-671-1818

地產買賣 物業管理

RE/MAX City Realty

經驗 誠信 效率

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
成人及兒童齒顎矯正·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