

# 號角

月報  
加東版

December 2020  
2020年12月



每月第一個星期三出版  
加拿大號角網頁  
www.heraldmonthly.ca



龔柯允 P.12  
天上來的聲音

月時全國新增新冠肺炎個案將升至每天一萬宗。

因此佳節當前，聯邦衛生部向國民發出指引，在參與或舉行任何活動前，應事先衡量風險，避免「3C」情況：

- Closed spaces - 空氣流通欠佳的封閉地方
- Crowded places - 人流太擠迫的地方
- Close faces - 近距離接觸對話

至於個人應否搞聚會，衛生部認為應避免實體接觸，盡量在網上搞活動。如家中有長者或長期病患人士，更不應在家中舉行聚會，而所有聚集活動必須符合公共衛生局指引。

詳情可參閱：[www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/measures-reduce-community/private-indoor-gatherings](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/measures-reduce-community/private-indoor-gatherings)



這個聖誕，商場沒有聖誕老人合照，沒有購物人流；電影院關門，賀節大片不能上映；旅遊不能成行，West jet和Porter都停飛了。首席公共衛生官譚詠詩醫生早前更提醒國民，沒有新冠狀病毒疫苗出現的話，今年的聖誕休想舉行大型派對。隨著疫情越來越嚴峻，限聚令越收越緊，聖誕節究竟還可以做些甚麼？今期接受《號角》訪問的人告訴我們，沒有宴樂、華衣、美食……2020聖誕仍然可以過得很快樂。 撰文及策劃：陳筱苓

### 參加活動 避免三C

加拿大首席公共衛生官譚詠詩醫生在10月30日的記者會上，被提問國民應怎樣過聖誕時，她指出只要做好安全措施，我們仍然可以慶祝聖誕，但在疫苗出現之前，大型派對想也不用想。在節日期間，譚醫生認為最重要是遵從公共衛生指引，盡量減少與人接觸。譚醫生強調：「即使我們和認識的人在一起，比如家人，也要這樣做。」同時，加拿大公共衛生局在11月13日預測，假如我們不減少和別人接觸，至12

### 減少派對 增加捐獻

事實上，加拿大人早在9月已有上述指引的心理準備。加拿大德勤（Deloitte Canada）顧問公司9月訪問了1,000名加拿大人，調查結果顯示，加拿大人今年是準備這樣過聖誕的：

#### \* 超過半數人不搞派對聚會

由於對疫情的戒心，令許多加拿大人減少聖誕活動。62%的人稱，疫情影響了他們今年在家過節聚餐和其他聚會的計劃；51%的人選擇完全避免在家搞聚會；至於在那些仍然打算請客的人中，61%只邀請自己社交圈的朋友，60%會邀請比以往更少的人。

#### \* 慈善捐款預算較去年增加

超過一半的被訪者（56%）預期，加拿大的經濟將在2020年走弱。31%的人預計自己的財務狀況會更糟，三分之一的加拿大人希望減少今年的聖誕開支，消費者預計聖誕的平均支出為1,405元，較去年的1,706元下降18%。然而，這種黯淡的前景卻令消費者更願意和其他人同舟共濟，他們今年聖誕的慈善捐款預算較去年大幅增加86%。

雖然今年的聖誕不似舊時，但卑詩大學的衛生經濟學家和政策分析師伯曼（Peter Berman）在接受傳媒訪問時鼓勵大家，接受現實，珍惜當下。他說：「我們不應花太多精力去抱怨今年的聖誕不像往常一樣，不如反思『怎樣可以好好地享受這個我們一起擁有的聖誕。』」

2020年的聖誕你將一生難忘，不要讓它平白過去！

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



## 聖誕派對

# 遊戲互動 引發反思 佳音遍傳

小詩每年都會被委派策劃教會團契的節日慶祝會，今年的聖誕也不例外，但疫情下在多倫多不能舉行實體慶祝活動，只能在網上以Zoom會議形式進行。慶祝會在12月中舉行，小詩在兩個月前已在構思這個網上互動派對。

### 先訂出主題

小詩認為搞慶祝會必要有主題，今年她訂的主題是《疫情下的聖誕》（Covid-19 Christmas 2020）。她表示：「我希望在疫境中，大家能反思怎樣去過聖誕。」

### 破冰玩遊戲

由於大家都是透過電腦、手機或平板電腦去開慶祝會，可以清楚看到畫面圖像，所以小詩打算開始時先和大家玩一個破冰遊戲：「猜猜誰戴了口罩？」，部分畫中人時事名人，另一部分是團契的團友，競猜過程中七嘴八舌，容易營造出互動氣氛。

### 疫境中反思

接下來小詩精選了一些影音節目，都是有豐富內容和含義的。她解釋說：「我挑選了《號角》的影視製作，《抗疫專輯》中，由吳克定牧師主講的《隔離中的喜遇》；當在疫境中人人自危的時候，我們最需要的就是，接受為我們誕生、受死而復活的耶穌作救主。」這些幾分鐘的影音分享，精簡清晰，容易接收。

此外，小詩也將《號角》一些文章製成視頻，配上《號

角》聆聽版的旁述。她想表達的信息是：「在疫情中，有些人並沒有浪費時間，而是在想怎樣去幫助人，例如自製口罩或燭點心送贈他人、幫忙送餐，這些都是值得學習的行為。」

在收看過影音節目後，小詩會讓團友分組到Zoom不同的「小房間」去，讓他們就剛收看過的節目發表意見。

\*號角《抗疫專輯》：[www.heraldmonthly.ca/newspaper/web/PandemicSpecial](http://www.heraldmonthly.ca/newspaper/web/PandemicSpecial)

### 齊齊報佳音

小詩打算在開慶祝會前，要求每位團友，各自寄來一段同一首聖誕歌的錄音。然後，她會使用音樂編輯軟件Audacity，將每個人的歌聲透過音樂軟件編排在一起，變身成大合唱，最後會將這首歌作為慶祝會的壓軸項目，呈現在各人面前，之後分別寄回給各團友，鼓勵他們將這首大合唱轉發給其他人，普天同慶。小詩盼望：「這首虛擬大合唱，可以跨越國界，送給團友在世界各地的親友，讓我們越洋報上佳音。」

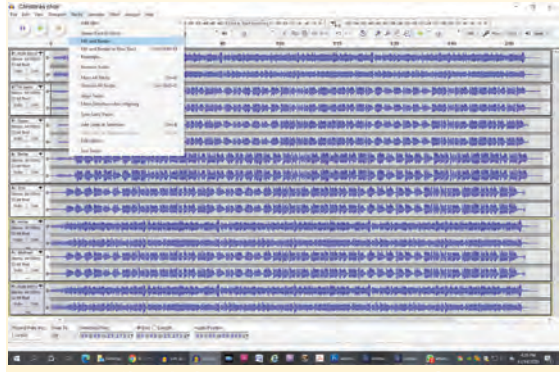
請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。



## 網上尋寶遊戲

這個尋寶遊戲，是公認最受歡迎的網上集體遊戲，類似港人「收買佬」遊戲，人人在家中四出尋寶，物品可以要求得更刁鑽，又好笑、又刺激。玩法如下：

- 1) 每個參賽家庭先預備一張10樣物品的清單。
- 2) 物品的種類越抽象、越有難度就越好玩。例如「一件別人做給我的物品」、「一樣我自中學已經擁有的東西」。
- 3) 每支隊伍輪流展示自己的清單，讓其他隊伍在家中尋找，並負責評估找回來的物品是否合適。
- 4) 每次尋寶都有時限，例如在3分鐘找尋10件物品，最先完成及經核對後無誤者勝出。
- 5) 遊戲的規則是：所有物件都要找回來放在自己身邊，以茲為證；假如沒有人找到全部，則以找到最多者勝出。
- 6) 核對物品時，也可順帶讓尋寶者分享物品帶來的回憶。



▲即使沒有實體活動，網上聖誕派對一樣好玩。



競猜誰戴了口罩，最能令人投入活動，即使身在家中也能主動參與。



點題

聽

# 因著耶穌寶貴救恩 疫下聖誕依然快樂

聖誕佳節即將到來，這是一個世界性的重大節日，更是普天下基督徒感恩和思想耶穌降世，賜下寶貴救恩的日子。在以往的聖誕假期，人們盡情地享受這一年中難得的閒暇時光，與親友聚會，購物、旅行……然而，從今年年初爆發並持續至今，且情況更加惡化的新冠疫情，令今年的聖誕假期不同於以往。

面對嚴峻的疫情，加國衛生官員已經發出警告，在節日期間，最重要的是遵從公共衛生指引，盡量減少與人接觸。政府更嚴苛的衛生限制措施，使今年的聖誕少了很多聚會和外出。很多人將會留在家中，只與經常交往的社交圈中親人，進行有限度的慶祝。從表面來看，這個聖誕將會少了很多樂趣，很多人的歡樂假期計劃被打亂，令他們失望和沮喪。一些人抱怨，辛苦了一年，本想好好享受聖誕假期，但是疫情襲來，一切都被毀了。然而，本報今期專題報導的幾位基督徒，他們的聖誕計劃卻沒有因疫情影響而減少歡樂的成份，因著耶穌所賜下的平安和喜樂，內容和形

式反而更加豐富，令人期待。

同樣面對特殊的聖誕節，為甚麼會有這麼大的差別呢？《聖經·彼得前書》5章7節說：「你們將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」原來，基督徒都知道，有一位神在保守和看顧著他們，因此他們可以在疫境之中放下憂慮，依然享受心中的平安，節日的快樂。世人的快樂大多顯於表面，是由物質或普通的情感所引發而出的快感，如聚會、旅遊、美食、禮物等，這些快樂的感覺轉瞬即逝，所剩下的是疲憊和失落；而基督徒的快樂是由內而外激發出來的，由於他們有耶穌所賜下的救恩和永生的盼望，無論外在的環境和個人的境遇如何變化，他們仍然可以綻放出燦爛的笑容。正如《聖經·羅馬書》15章13節所說：「但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望。」

基督徒不單在困難的境況中能夠保持歡喜快樂，同時還願意把愛心傳遞給有需

要的人，常常以「愛人如己」來鞭策自己。因為他們明白，這是神所喜悅的。《聖經·馬可福音》12章33節說：「並且盡心、盡智、盡力愛他，又愛人如己……」今期專題提及的幾位受訪者，他們都是通過獨特的方式將愛傳達給別人，作為聖誕佳節最核心的主題和內容。正是因著來自耶穌基督的大愛，他們才心甘樂意地去關愛別人，並把耶穌救恩這份寶貴禮物，送給周圍的人，也正因著這些美好見證，讓更多人認識到這位賜下無限慈愛和美好盼望的神。

在疫境之下的聖誕假期，儘管以往熱鬧的市面略顯寂寥，節日的彩飾也不如往年璀璨，但因著來自耶穌的愛，人與人心靈的相通卻可以更加緊密，愛心的傳遞也可以更加熱烈生動。因為有祂，今年聖誕依然精彩。@

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

版頭設計：賈志明

聽

**劉龔怨 (Esther Lau) 有一張長長的聖誕送禮名單，總共有百多個家庭，全家人人有份；她將化身為聖誕老人，把超過一百份的禮物親自送上門。收禮者由十多歲的孩子到九十多歲的長者都有。她送上的是精心炮製的點心，目的就是讓收禮人知道，有人在記掛著他們。**

## 掛念著的家庭

劉龔怨下廚自製點心送禮，非只在今年聖誕才開始，她以往在卡加里中信心工作時，總愛為同工、義工和新移民下廚。在今年疫情爆發後，退休後的她就決定，要用行動去表達對人的關心，因此由三月起她就不斷在自家廚房製作各式美食，包括蛋撻、雞批、合桃撻、鳳梨酥、叉燒包、菜肉包、豆沙包、烤花生、牛肉丸、檸檬鴨、素鴨……她試過一口氣做了60個叉燒包、雞包，4打鳳梨酥，包裝好就訂出送貨路線，然後開車出去送給不同的家庭。疫情以來，她已經好幾次送出食物給百多個家庭，樂此不疲。

劉龔怨自言喜歡烹飪，做些小食不過是舉手之勞的小事。她認為能夠藉此打開溝通之路，建立起人與人的關係才更重要。例如一些之前沒有聯繫的主日學學生家長，在收到食物後會致電感謝，這樣彼此就有了聯繫。至於送食物給誰，劉龔怨說沒有特定的對象。她坦言：「想起誰就送給誰，當中有獨居長者、主日學學生、患病的朋友、還有以前在中信相識的移民，以至一些久未見面的教會朋友。」

她還想起一對老年夫婦，太太生病後已經好幾年沒有返教會，於是就上門送點心給他們，並順道邀請他們翌日參加另一位會友在後院舉行的聚會；結果這對夫婦真的出現，很開心大家還記得他倆。劉龔怨強調：「禮物只是小事一樁，卻因此有機會讓彼此接觸，讓別人感受到自己仍是被人關心的，意義更大。」

## 鼓勵獨居長者

對於疫情下的獨居長者，劉龔怨送來的食物更能慰藉心靈。她說：「我深深感受到疫情對長者生活的影響，他們一個人住，不能外出，教會也不能去，又不懂用電腦，沒有手機、平板電腦，只能靠一個電話和外界溝通。一個人對著四面牆，打開門，屋外走廊連人影也沒有，就像

坐牢一樣。子女不讓父母出門，害怕長者染疫，只有按時買東西來，長者缺乏人際溝通，生活苦悶可想而知。」

劉龔怨見過有獨居長者連吃飯的心情也沒有，更遑論做飯的動力，只是早上喝杯咖啡，中午又是一杯咖啡，晚飯才勉強吃一點；如果有子女同住，起碼有人會叫他們吃飯。她曾經送食物給一位長者，之後還致電鼓勵她拿來吃。

劉龔怨很明白長者是不會主動求助的。她說：「他們大都是這樣的，總是說不用拿東西給他吃，說自己很好；老人家的心態，就是不想麻煩人；其實他們也有渴求的東西，比方說，有人在談天時漏了口風，說過年後就沒有吃過叉燒和燒肉，那我就去買一點給她吃。」

她覺得長者對禮物並不太看重，她直言：「送甚麼給老人家好呢？金錢對長者來說也不重要，他們用不了多少，反而常常塞錢給孫兒；其實他們最需要的，就是一家人坐在一起吃飯。儘管真的不能跟他們吃飯，送食物、打個電話和長者談天，這是最管用的，他們往往一拿起電話就不願掛線。讓他們盡情訴說，就是最好的關心方法之一。」

## 喜悅難以形容

雖然劉龔怨表示，自己這樣做並不辛苦，但實際幹起來殊不簡單。她說：「首先，我要做好一星期的計劃，那天出去買材料，那天做準備功夫（包括焗叉燒、煮豆沙、切菠蘿），那天做包點，那天焗餅。一批食物做好之後，就要逐一分配，進行送遞工作。不擅長駕駛的我，先按著地址查googlemap，計劃好路線，心中默默禱告求主保守帶領，然後出發……所以每次成功送達，安全回家，我都無限感恩，雖然有點疲累，但心中的喜悅是難以形容的。」

不同的人有不同的喜好，劉龔怨的美食自有不同的捧場客——孩子愛芒果布甸、老人愛蒸包、洋人愛糯米飯和鹹魚雞粒炒飯，她自覺這樣做可以關心別人，亦希望能鼓勵其他人也這樣做。

她遠在滿地可的女兒也很認同媽媽的做法，跟孫兒做好了曲奇餅後，也是一袋袋掛到鄰居的門上去。@ 請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。



## 聖誕禮物 我在掛念你

Joy

## 快樂的烘焙生活

聖誕將至，住在滿地可的珍珠將會更忙碌，因為她親自炮製的西點美食，就是很多人期待的聖誕禮物！

自今年三月疫情開始，珍珠也展開了她的烘焙生活，她笑言這是打發日子的好方法：「城市都封鎖了，我們年紀大的人不能外出，有甚麼事好做？不想困在家胡

思亂想，做烘焙最好，最能集中精神。」

於是，她開始買來各種工具，天天在家焗餅。她坦承開始時一竅不通，於是看youtube烘焙視頻自學：「我選那些自己喜歡的製成品，邊看邊跟著做，youtube的好處就是看多少次都可以。」有一個時期，珍珠每天都推出新的糕點，試做

不同的食品，前後已試做了105個食譜。她坦言感到自豪：「我真的很喜歡做這件事」。

每天焗好的點心，珍珠總是四出送給朋友，又或是在教會重開後，帶給弟兄姐妹品嚐。她表示：「弟兄姐妹為了教會能在疫情下安全重開，付上很多心力，又要做清潔消毒，又要量體溫，真的很感激他們。」每天這樣費人力物力去焗餅，珍珠坦言非常值得，就算是較昂貴的材

料，如忌廉芝士、鮮忌廉，她也不惜工本，要多少就用多少。她說：「我已年紀一把，錢不這樣用，也可能會在另一個地方用掉了；況且疫情下不能上街飲茶，不用買衣服，戴口罩又不用化妝，省了很多錢呢！」

每次珍珠送出了精心炮製的西餅，最開心就是在 what's app 或facebook上看到朋友的回應，有人傳來孫兒開心吃杯子蛋糕的照片，有人將蛋糕放在鮮花旁拍造型照，都令珍珠無比快慰。她說：「他歡喜，我開心，因為我的蛋糕有人欣賞。」

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



老朋友享受杏仁風味草莓蛋糕



小朋友最愛杯子蛋糕



朋友為珍珠送來的藍莓蛋糕拍照，並說：「多謝你你muffins，好好吃。」



珍珠做了點心帶給教會負責崇拜的弟兄姊妹。



# 加拿大的 COVID-19 新冠肺炎 疫情严重。

请继续遵行所有公共卫生措施：



遵守当地对  
聚会的规定



保持社交距离



勤洗手



佩戴口罩



如出现疑似症状，  
即使轻微，  
也要留在家中



下载 COVID 警示  
应用 app

保护自己，保护他人。  
欲了解更多，请访问 [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)  
或致电 1-833-784-4397。





李顯華在2007年聖誕節那天在夏威夷看到雙彩虹，2016年回夏威夷作見證，在一個沙灘上再遇見雙彩虹，他相信這是神給他的印證——祂的慈愛和信實從未離開過。

## 聖誕盼望

# 有愛，不再恐懼死亡

聖誕節對李顯華來說，百感交雜。2011年聖誕，太太聞晶晶在夏威夷旅行途中突然急病，細菌入腦，導致左腦失去四分之一功能，幾經辛苦才把命搶救回來，但從此便失去自理能力。2014年的聖誕更發現患上乳癌。接二連三的意外，令安居在卡加里，憧憬著退休後展開新生活的李氏夫婦，一下子便要面對生老病死的難題。

### 愛是一生一世

9年前太太昏迷不醒，李顯華承諾要信守婚約，在病榻前耳語會照顧她一生一世，晶晶在昏迷中流淚，病情也就一天一天好起來了。李顯華回憶道：「神對我的愛是永恆的，祂跟我立了新約，我和太太也有婚約，愛也是一生一世的。」

他執意自己照顧太太，認為這與讓別人照顧是截然不同的。他說：「假如只是照顧身體的需要，當中沒有愛，這是完全不同的兩回事，因為有愛就有鼓勵，也就帶來希望。」

李顯華相信，只有家人才會明白病者的需要，他細數生活中的細節：「病中的太太，不懂怎樣選自己愛看的電視頻道，也不懂怎樣調校室內溫度。她自己煮麥皮滾瀉了，也不知怎麼辦？牙痛了，也不知是牙齒還是牙肉痛？需要我用手去按按才能分辨。這些事只有丈夫才最瞭解



李顯華和聞晶晶

她，假如沒有愛，怎能細心地明白她的需要？」

### 愛是恆久忍耐

作為照顧者，李顯華重新學習愛的功課——「愛是恆久忍耐、又有恩慈」（哥林多前書13章4節）。從職場上的管理高層變成全天候的「家庭主夫」，他要學習放下自己，以太太的需要為先；晶晶現時能做簡單的家務，但稍為複雜的事情便需要旁人指點。李顯華說：「以前太太喚我，我總要做完自己的事才去找她；現在我學習放下自己所有的事，先去照顧她的需要。例如，現時她分深淺色洗衣服時，卻不知淺黃色該如何處理，她一問我就立刻去回應，自己的事停下來又有甚麼問題呢？」

愛是學習放下自己，包括自己的喜好。李顯華坦承：「自己已逐漸改變了，以前很怕購物逛街，現在就一定陪太太去選購她喜歡的衣服；由於不方便在外面試身，我通常都會鼓勵她買下來，萬一真的不合適才拿去退回。發病前晶晶很喜歡砌拼圖，我卻不太喜歡，想不到太太在7月時重拾嗜好，我也陪伴在側，互相研究，現在連我也愛上拼圖了。」

### 愛是勝過死亡

因著丈夫悉心的照料，晶晶的情況漸有進步，由不能自理到如今能做簡單的家務；由單手彈琴到雙手合奏；最近更能在崇拜中自己翻聖經找經文；但李顯華明白這一切都不代表她會完全康復，對於以後的路也不無擔心，他承認：「我常祈求神，讓我可以一世照顧她，直至她返回天家見到主面；如果我先離開世界，哪誰來照顧她呢？」李顯華坦承為此哭了很多次，接受訪問時聲音也哽咽起來。

照顧者和被照顧者的路，其實是互相扶持的，李顯華也想到太太如果離開後自己的光景，他說：「現在每天都和教會的弟兄去做運動，不過身體走下坡仍是不能改變的事，人總會走完今生的路，假如太太先離我而去，誰還會在我身邊呢？人生路上只會越走越少人，那條路多孤單啊！」但只要想到，耶穌是他最知心的朋友，必然陪伴

他走完人生最後一段路，也會帶他走出死亡幽谷，領他到永恆的家鄉；所以他有信心，假如自己先離開，神一定看顧晶晶，反之神也一定看顧他。李顯華稱：「神既然帶領我走到今天，祂必會守住與我所立的約，陪我同行下去。我已將這件事全交給祂了。」這樣祈禱過後，他心裡滿有平安。

最近他們的女兒搬了家，新居相距父母住處只有八間屋；同樣地，兒子住的地方，竟是另一邊八間屋的距離。李顯華為此興奮感恩說：「兒女明白我們的需要，這安排讓我們覺得很安心，神很愛我們。」能夠有更多機會與兒女和孫女孫兒相見，成為疫情中聖誕節一份最美好的禮物。

### 愛是盼望印記

李顯華認為，耶穌不但在二千年前誕生在伯利恆，而且也一直在他心裡，給他帶來平安喜樂。他不諱言：「神就是愛，人生有盼望，看事情就不同了。」從前他沒有想過退休生活是這樣的，人生不能預期，但苦難卻帶來為神作見證的機會，有關二人故事的電影《愛，Plan B》已經製作完成，等待疫情過後就會公映及舉行佈道會。李顯華希望夫婦倆能有健康身體、美好的靈性，繼續為主作見證：「兩個人一起做才有意思，少了一個就不好了。我們為主工作，生活就有意義。」

他相信人生最重要就是盼望：「對新冠病毒，我們的盼望是疫苗；要活下去，生活要有目標；要坦然面對人生，就要有永生的盼望。」李顯華對聖誕節和夏威夷曾有過心理陰影，但出事五年後，他們被邀到夏威夷教會做見證，那一次佈道會有多人決志信主，其中一對是九十多歲的夫婦，自此之前所有的陰霾和恐懼一掃而空，他相信這一切都是神的美意。對李氏夫婦而言，聖誕既是苦難的開始，卻又是愛的表徵，更是盼望的印記。◎ 請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。

安省註冊營養師程文錫 (Sara Ching) 特別為《號角》讀者設計了三款聖誕食譜，簡單易煮不費時，讓我們在抗疫疲勞下，好好與心愛的人享受一頓健康又美味的聖誕餐。她解釋道：「這幾款食物簡單容易健康，又有應節的火雞、蔓越子，其實聖誕節我們不需要勞師動眾地大煮一頓，不搞大派對，就一家人簡單地弄一下，然後輕輕鬆鬆地坐下來享用，一樣是家庭樂。」

## 聖誕營養晚餐 健康美味易煮



### 蔓越子冰沙 (Cranberry Smoothie)

這是非常簡單容易製作的飲品，亦適合日常飲用，只有194卡路里，另10克蛋白質，1克纖維，不含飽和脂肪。

**材料：**  
蔓越子汁(cranberry juice) 2杯  
低脂乳酪(low fat) or (1% MF or less) plain or vanilla yogurt 1-1/2杯  
新鮮或急凍藍莓 (blueberries, fresh or frozen) 1/2杯

**做法：**  
用攪拌機把以上材料攪拌均勻即可（用低脂乳酪仍不失美味）。



### 火雞批 (Turkey Pot Pie)

非常低脂、低鹽，烹煮不用20分鐘，非常簡易。

**材料：**  
火雞肉（可買現成已切好的淨肉） 1磅（切粒）  
急凍雜豆 3/4杯  
急凍批皮（9吋） 2個  
低脂罐頭忌廉雞湯 3/4杯

### 做法：

- 1) 預熱焗爐400 F。
- 2) 兩批皮先放在室溫化冰15分鐘，在批底及批邊刺氣孔。
- 3) 用水先灼熟火雞肉粒，加雜豆稍煮至。
- 4) 火雞肉、蔬菜粒瀝乾水份。
- 5) 在容器內把火雞肉、雜豆，加忌廉雞湯及半杯水混和。
- 6) 將上述食材倒入其中一個批皮，把另一個批皮覆蓋其上，用手把批邊捏緊，亦可用在邊上壓花紋。
- 7) 用刀在批中心開兩、三個小裂口透氣。
- 8) 焗10-12分鐘至批皮金黃色，即成。

### 註：

- \* 此份量可供四人作主餐或分為六份作小食。
- \* 可改用雞肉做雞批。
- \* 如想味道更濃郁，可酌量加鹽和胡椒粉。
- \* 可在批面略掃蛋液，焗出來的效果更佳。



### 月桂核桃焗蘋果 (Cinnamon Walnut Baked Apple)

簡單製作，只有166卡路里，極健康甜品。

### 材料：

蘋果（選較堅實品種如 Granny Smith / Spy） 4個  
黃砂糖 1/4杯 雲尼拿香精(vanilla extract) 1/2茶匙  
核桃(切碎) 1湯匙 蔓越子乾(dried cranberries) 1湯匙  
月桂(cinnamon) 1茶匙

### 做法：

- 1) 預熱焗爐375 F。
- 2) 用蘋果去心器(apple corer)取出蘋果心，並切開頂部做蓋，留底部兩吋不要弄穿。
- 3) 混合以上各種材料，分別放入蘋果中。
- 4) 加入約1/4吋水在焗盤內，放入蘋果。
- 5) 焗40-50分鐘至蘋果軟身，仍保持原狀不致倒塌。

### 註：

- \* 蔓越子乾可用提子乾（先浸10分鐘致軟身）代替。
- \* 核桃亦可改用切碎的山核桃 (pecans)。

