

號角

月報
加西版

June 2024
2024年6月



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



西方社會有一句膾炙人口的旅行格言：“We travel not to escape life, but for life not to escape us.”（旅行不是要逃避生活，而是不讓生命就此流逝。）許多人認為旅行只是逃避現實生活，但生活就真的只是工作和做家務嗎？有目標的旅行可以讓人思考，重尋自我，再次燃點生命的火花；也許你覺得現在的生活刻板沉悶，別忘記你正身處全球面積第二大的國度，加拿大的北方森林是世界上未受破壞的最大野生空間，我們擁有37個國家公園和10個國家公園保護區，面積達336,343平方公里的土地（約122個香港），這還未包括省立公園。加拿大有得天獨厚的自然美景；旅行方式親民，豐儉由人；人人享有旅行的自由，我們別輕易讓這些美好的事物溜走，抓緊機會壯遊加國，在悠悠歲月中不枉一生。

撰文及策劃：陳筱苓

從多倫多駕車去班芙



班芙（Banff）是加拿大熱門名勝，每年吸引無數遊客，多倫多的包先生也是其中之一。2022年8月他與太太選擇由多倫多駕車到班芙旅行，來回超過一萬公里，是名副其實的「行萬里路」。



中年聲音
好導師 彭家麗 P.20

包先生說起初也有朋友勸他，先乘搭飛機到溫哥華，然後才駕車入班芙，但夫婦二人卻有自己的理由：「每個人的想法不同，路上的感受也會不同。我和太太都喜歡開車走遠路，覺得路上風光和目的地的風景一樣重要，這條路程會經過安省、緬省、沙省和阿省，每個省都各有特色，地貌和地形都不同，班芙有名山大川，有湖泊、有河流，自駕遊路上則會見到草原。上帝創造的天地有各種各樣的形式，我們很想好好地去看一下。」

包先生這個旅程共有14天，行程緊密，他預算以每天900至1,000公里的路程向班芙進發。第一天，他由多倫多的家駕車至安省北部的Wawa；第二天晚上本來打算在安省緬省接壤的Kenora留宿，但那裡是旅遊勝地，酒店住房爆滿，包先生於是直奔Winnipeg；第三天他在沙省留宿；第四天晚上便抵達Banff附近的Hinton。包先生稱這段路一般人都要用上四、五天，而他和太太輪流一天駕駛十小時，也就趕及在第四天抵達班芙。

自駕路上意外驚喜

他們在班芙住了好幾天，然後回程取道另一條路回家。他們途經卡加里後去了Regina，然後再經過Winnipeg，到達安省Sault Ste Marie後住了兩晚，好好休息後再駕車一天回到多倫多。包先生坦言：「連續兩星期駕車逾一萬公里，回來後的確感到挺辛苦挺累，然而過了一段時間，還是覺得這個旅程值得，因為一生人一條路線可能只會走一趟。」



包先生在班芙登山遠眺洛磯山



包先生來自中國內蒙古，他駕車橫越加拿大，目的就是來看看加拿大的草原。

包先生指自駕遊的花費不比乘坐飛機便宜，因為要額外花上幾天的食宿費和汽油費，每天起碼要300元，不過那是另一種體會：「自駕遊和乘搭飛機是兩種不同的人生感覺，乘搭飛機有點像吃快餐，自駕遊是慢慢體會當中的過程，挺有意思，人在車上不經意抬頭，就會看見窗外有意想不到的風景。事實上，這次旅程中我覺得最美的地方，反而是在安省Wawa的路上，車子沿著Lake Superior走，那是一個山區，路的起伏很大，上山下坡，有時從山區走出來，迎面是一片湖景，前路豁然開朗，那種變化超乎想像，我們有時就停下來拍拍照，坐一坐，感受一下上帝創造的奇妙，天地之間就好像只有我倆，跟上帝也好像更親近了，有一種很寧靜的感覺；反而在班芙的旅遊景點，人多車多，經常要排隊，沒有那種和大自然接觸的悠閒感。」

旅遊之樂始於心境

除了這次的自駕遊，包先生這幾年間也曾去過海洋三省和美國，他認為在加拿大穿州過省自駕遊並不困難：「加拿大是個自由的國家，人人都可以開車去旅遊，這裡的汽車文化根深蒂固，普通人過一個長周末，放兩星期的假，也就很自然地開車去度假，而公路、加油站、服務站和住宿的配套都很齊全，公路幾乎都不收費，我去班芙一分錢路費也沒有付過。路上也很安全，在其他省份遇到的人都很友善，問路從來都沒有問題。」

包先生認為能夠好好地享受自駕遊，心境也很重要。「旅遊也要有心情，我們享受自駕遊，內心就要有那種自由，沒有掛慮；在加拿大我們普通人都不會為明天有沒有飯吃、病了怎麼辦而擔憂，我們是基督徒更加知道永恆的生命在哪裡。上帝愛加拿大，這片土地風光壯麗，地貌豐富，有山有水有草原，國家保護得非常好，只要駕車出去四處都是風景。在旅途中我欣賞上帝的創造時，心裡就有無限感恩，感恩祂創造這樣美好的地方讓我們去欣賞，也感恩祂讓我們來了加拿大，這樣想起來就更加感動，眼淚也幾乎流出來了。」

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

天地任我行

全國六大自駕遊路線精選

在加拿大壯麗山河中駕車馳騁，予人人間何世之感，以下是根據各方旅遊資訊如Lonely Planet，綜合選出來的六大自駕遊路線。



- 1. 卑詩省 Sea to Sky Highway**
 路線：溫哥華至威士拿（Whistler）
 長度：121公里
 時間：4至5小時
 特色：從溫哥華市中心到威士拿，沿著蜿蜒的海天公路（Sea to Sky Highway, BC 99）前進，盡覽山色海景。這段路被認為是北美最美麗的公路之一。
- 2. 斯高沙省 Cabot Trail**
 路線：St Ann's Bay來回一圈
 長度：298公里
 時間：一日
 特色：Cabot Trail是加拿大最著名的公路之一，大多數人到斯高沙省旅行，為的就是這條俯瞰大西洋的公路。
- 3. 阿爾伯達省 Icefields Parkway**
 路線：Lake Louise到Jasper
 長度：230公里
 時間：5至6小時
 特色：Icefields Parkway被譽為「世界上最壯觀的公路」，它穿過洛磯山脈，沿途飛湍河流、高山冰川、明亮深藍色湖泊，不斷出現眼前。

- 4. 魁北克省 Gaspésie Tour**
 路線：Sainte-Flavie來回一圈
 長度：822公里
 時間：3天
 特色：這條路線景點多，最能領略法式文化，沿途可以見到聞名全國的海上奇觀巨石Rocher Rock。
- 5. 紐芬蘭省 Viking Trail**
 路線：Deer Lake到St Anthony
 長度：434公里
 時間：1天
 特色：這條路線包括1978年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產的L'Anse aux Meadows National Historic Site，北歐維京人曾在1000年前在這片土地上住過3年。
- 6. 育空及西北地區 Dempster Highway**
 路線：由育空區Dawson到西北地區的Inuvik
 長度：740公里
 時間：5至7天
 特色：這段路的景色四季不同，充滿原始美，秋天漫天楓紅，冬天冰雪滿途，春天野生動物出來覓食，夏天則有午夜還未下山的太陽。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞時事加號影視。



壯遊加國 欣賞遍地偉大神工

加拿大幅員遼闊，地大物博，擁有豐富多變的地貌和壯美的自然風光，是自駕遊愛好者最嚮往的旅行勝地。加國四通八達的公路網幾乎都可以免費通行，沿途完善的服務設施，更為自駕遊提供便利；加上淳樸的民風，良好的治安，使自駕遊成為一種流行的美景探索方式。本報今期專題訪問了多名自駕遊愛好者，他們的親身經歷揭示出自駕遊更深層的內涵。

在現代社會中，人們常常被工作、生活所帶來的壓力和煩惱困擾，只顧低頭於自己身邊的瑣事，而忽略了大自然之美——上帝為我們創造的美景。加國的自然風光之中，滿是上帝的絕妙天工。當人們告別城市的喧囂，踏上探索自然之路時，不但可以洗滌身心，更會驚嘆上帝偉大的創造。無論是驅車穿梭於班美國家公園的湖濱小道，還是馳行在一望無際的省大草原，眼目所及之處的景致，均令人震撼並發出讚嘆：在壯美的大自然中，人是何等的渺小，宇宙的創造者何其超群絕倫！正如《聖經·詩篇》8篇3至4節所說：「我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：人算甚麼，你竟顧念他！世人算甚麼，你竟眷顧他！」面對無垠的美景，人不僅感受到自身的渺小，更體會到上帝的無限關懷與慈愛。

上帝通過《聖經·詩篇》46篇10節對世人說：「你們要休息，要知道我是

神……」從緊張的日常工作和生活當中偶爾解脫出來，享受上帝創造的美好，感受上帝的恩典，自駕遊就是最佳方式之一。自駕遊的好處是隨時可以停下來，靜靜地欣賞周圍的景色，並在寧靜中感受上帝美好的創造和同在。本報今期專題受訪者之中的基督徒，在旅行中看到壯麗的自然景觀時，不禁湧出感恩美詞，感謝上帝賜予如斯美麗的世界，讓人們能夠在這片自由的土地上暢遊。旅途當中不單有美麗風景，同時也會遇到狂風暴雨，縱然人生路上偶有不測風雲，只要有神相伴，或陰或晴都有另番景致。

《聖經》在開篇之首就說：「起初，神創造天地。」（創世記1章1節）顯示上帝作為宇宙萬物的創造者，創造出豐富多樣的景觀，以及人和各樣動植物，這些被造物聚在一起，就成了一幅「遍地滿了你的豐富……」（詩篇104篇24節）的天然美景，加國壯美的自然景觀，正是這句話的生動解。加拿大的自然風光，不僅讓人讚嘆上帝巧奪天工的創造，更讓我們思考人與自然的關係，人人都有責任去保護和珍惜上帝賜予的自然環境。《聖經·創世紀》2章15節說：「耶和華神將那人安置在伊甸園，使他修理，看守。」人類不僅僅在享受上帝所創造的美好大自然，更要成為自然環境的守護者。📍

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

版頭設計：賈志明

在大自然中



學習 堅毅

Cynthia在再婚前自己帶著兩個女兒生活，那時經常一個人和女兒四處去旅行。最早的一次三人行是小女兒兩個月大的時候，大女兒才不過一歲多，她帶著孩子駕車去滿地可探朋友；待小女兒6個月大時，更和朋友一起去獨木舟露營（portaging），自己划船載著兩個包尿布的女兒，朋友在陸上抬著獨木舟時，她則抱著小女兒，拖著大女兒跟在後面。她相信作為單親媽媽帶著兩個幼兒，仍然可以讓孩子有豐富的童年生活，在大自然中堅毅成長，以後面對人生，韌力（resilience）也會更強。

野外求生培養韌力

說起7年前的獨木舟旅行，Cynthia坦言自己去之前，還以為是一般普通露營——駕車直達營地，搭好帳幕便成，殊不知朋友怕她拒絕，沒有清楚解說，抵達後Cynthia才知道要自己划船去營地。「假如事前知道我不會去的，但試過後發覺又沒有想像中艱難，有些問題根本就沒有發生，just try it（就去試一下），接受在你信心程度一級之上的挑戰！當你能夠克服困難，信心就會建立起來，以後就不會那麼害怕，孩子見到媽媽這樣，就會視你為role model（榜樣）。」

Cynthia 6歲時由香港移民加拿大，自小就跟著父母去露營，但大多是比較熱門方便的營地。她相信在野外生活，能夠訓練孩子更有生存的韌力。「在野外生活，我們要懂得怎樣存放食物，免得引來動物偷食；怎樣上廁所；怎樣用環保方法洗碗；有甚麼植物不能接觸；在沒有火柴下怎樣生火；迷了路怎麼辦；這些基本求生技能，都是從經驗中學到的，小孩見過大人怎樣做，以後就知道怎樣做了。」

在路邊尋找寶藏

Cynthia的大女兒今年9歲，小女兒7歲，孩子還在襁褓要吃人奶時，她們也照樣出去遠足。「很多人以為帶嬰兒遠足是不可能的，要帶上很多東西很麻煩，其實加拿大很多公園都在網上說明，是否適合帶幼兒旅行，餵奶只要有長椅或坐下來的地方就可以。帶孩子出外，只要帶必需品，也不用帶甚麼玩具，野外的樹枝也可以成為玩具，多帶東西又麻煩又怕遺失，只會增加父母的壓力。」

昔日單身一人帶著孩子出遊，Cynthia認為在加拿大並不困難。「加拿大的旅行服務很充足，到處都有服務站和詢問處，加拿大人也很友善，我到哪裡都有人幫忙。有些景點在地圖和手機上找不出來，也是當地人教我們怎樣去這找些“hidden gem”（深藏不露的寶藏），有一次我們就是這樣找到一處很漂亮的小瀑布，在Bancroft也找到真正的礦洞。」

回歸基本感受上帝

Cynthia以前曾於公校當老師，後來回家育兒。疫情開始後就在家教育（home school）女兒兩年，期間經常帶女兒出外旅遊探索世界，她指這是回歸基本，讓她們感受上帝的創造，她也在大自然中教育孩子。幾年來她們去了安省逾150個地方遠足和露營，再婚後就一家四口去旅行。「我們每星期都會去遠足，剛開始時總是想著要在甚麼時間內完成行程回家，但漸漸地我們也不再太著意結果，反而會留意在旅程中看到甚麼，好像搬開石頭看看下面有甚麼，你會驚訝這麼小的地方原來有那麼多的生物。」

除了自然生態外，Cynthia也會帶女兒在旅遊中學習加拿大歷史，學習做一個新一代的加拿大人。

「我會帶她們到原住民遺址和博物館，讓她們知道加拿大的歷史，做錯的事我們要引以為戒，做得對的事我們就要繼續做下去，這才是真正的加拿大精神。」

旅途意外處變不驚

去了這麼多地方，Cynthia印象最深刻的是Point Pelee國家公園，那是整個加拿大最南端的地方，公園內無論是地形、生態都很有特色；另一次旅行則是到農場住Airbnb，一家人在此體驗了一星期的農莊生活。「7時聽見雞啼，小朋友便起床，她們趕著去撿雞蛋，然後餵雞，又學了如何餵羊和為羊隻梳毛，農莊主人也讓我們摘新鮮蔬果來吃，這真是人生難得的體驗。」

旅行不單讓孩子學習，對Cynthia自己來說一樣有所得著。在入住農場前，Cynthia丟失了她的行李背包。「旅行才剛開始，電話、衣服、個人梳洗用品全都沒有了，那一刻真有點焦慮，但其實也不是不可補救的事，去附近的商店補購就可以了。跟著下來的假期一樣開心，沒有了那個背包，人一樣可以move on（生活下去）。」

一起學習一起成長

Cynthia稱帶著孩子去旅行也令她更加成熟，在大自然中領悟更多：「我看到大自然的美麗，萬物都有定時，樹木在嚴冬中也有休息的時候，人何嘗不是？我們的生命都有不同的季節，有些事我可以控制，有些事是我不能控制；而不能控制的，就只能學習去放手（let go）。萬事都有它的原因，神總會看顧，就像那個丟失了的袋，我可以怎樣去改變事情呢？能做到多少我就做多少，這就是我在大自然中學到的功課。」

母女一起在大自然

中成長，Cynthia重新檢視了親子關係：「孩子年少時視父母為英雄，好像他們甚麼也懂，但到青少年時期這個英雄形象便會破滅，我總是讓她們知道：父母不是英雄，我不是甚麼都懂，我也在學習，也和她們一起在成長。」📍

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



我的 親子遊心得

Cynthia熱衷於戶外學習，在Meta(Facebook)組織了一個「親子遠足團」“Nature Crusaders”，在夏天每週舉行遠足活動，歡迎大家參加；另外她在Instagram (www.instagram.com/longhours.shortdays/)上也設計了一些親子活動，寓學習於遊戲，大人小孩皆大歡喜。

以下是她為讀者精心推介的安省和魁省親子遊景點：



以風景見稱：

- 📍 Mount Nemo
- 📍 Kelso
- 📍 Niagara Glen
- 📍 Rattlesnake Point

富教育意義：

- 📍 Petroglyphs Provincial Park
- 📍 Kortright
- 📍 Limehouse
- 📍 Canadian Aviation Museum
- 📍 Presqu'île Provincial Park

獨一無二：

- 📍 Parc national de la Jacques-Cartier
- 📍 Cheltenham Badlands
- 📍 Smokey Hollow Waterfall
- 📍 Point Pelee

Cynthia將自己和女兒去過的地方，製作了一張互動地圖<https://bit.ly/2An3qbR>，一些路線老幼咸宜，也適合帶祖父母去，三代人一起享受親子遊。📍

聽

野外發燒友：

畢生難忘的

加拿大美景

Marco 2020 年隻身從香港來溫哥華定居，在香港時他不太參與戶外活動。來到溫哥華之後，開始和朋友出外遠足露營；4年之後，他已成為不折不扣的野外發燒友。他在接受本報訪問時稱，每年的露營遠足次數多得連自己也記不起來，大半個卑詩省都被他走遍了，一些景色如今說起仍覺是畢生難忘。



黃金落葉松是西岸的高山樹種

金光燦爛落葉松

Marco喜歡攝影，平日愛在Instagram瀏覽其他攝影師的作品，遇上漂亮的照片，他就會看是在哪裡拍攝，然後在地圖上記下來，計劃將來自己也要親身去一次。加拿大西部獨有的黃金落葉松（Golden Larch）就是這樣被他找出來的。

黃金落葉松生長在西岸洛磯山脈一帶，形狀像一般常綠松樹，每年秋天約在9月底至10月初這兩個星期轉成金色，高峰期整個山野金光燦爛，蔚為奇觀。黃金落葉松生長於高海拔寒冷天氣的岩石土壤中，班芙國家公園最常見，而 Frosty Mountain 的 Manning Park 是卑詩省內少數適合黃金落葉松生長的地方；不過要看這奇景需要用10小時徒步來回21公里，登上海拔2,000米的高山。

Marco記得那天是清晨6時在溫哥華出發，車行三、四小時抵達山區，然後用了四、五小時步行上山。Marco說起這個經歷依然興奮：「起初我們走的頭10公里，看不到有甚麼特別，景色一般，令人有點沮喪，但走了12公里後，開始見到兩旁的金色松樹，樹身不高，近距離圍著我們，然後再放眼遠看，整個山都是金色的，在陽光照射下美得驚人，這種景象我從來未見過，絕對是畢生難忘，一直以來我只知加拿大秋天有的是紅楓，原來還有金色的針葉。這次旅程真的令我很有滿足感，那天天氣很好，不是溫哥華秋天慣常的下雨天，我把握了這個絕佳時機，來回21公里上山下山，那是用勞力換回來的美麗回憶，非常珍貴。」

銀河星空360

另一個難忘經驗是到溫哥華島的Tofino，「那裡看到的海就是太平洋，一個浪打過來真的很震撼，沙灘水清沙幼，晚上躺下來看銀河，360度被星空圍著，密密麻麻的繁星似乎觸手可及，還有不時飛過的流星，以及移動迅速的人造衛星，這些都是在香港看不到的。」Marco稱自己在卑詩省其他地方觀星，還見過Elon Musk 的Starlink，他指看來真的像一列銀河火車。

遠足之外，Marco也漸漸愛上了露營，他特別喜愛Elfin Lake的營地。「車在山腳停下來，我們還要帶著營具走4小時上山；山上的風光與眾不同，卑詩省湖泊不少，Elfin Lake的兩個湖不大，但遠景就是雪山，我們可以在湖邊搭營，早上起來就看到雪山和湖，一年四季景色各有不同，這就是卑詩省獨特之美，我一共去了三次，春天和冬天都有不同感受。」



Marco和一班好友登山露營



Marco最愛和朋友露營閒話家常

圍爐取暖好時光

對於初來溫哥華的移民，Marco認為旅行新手入門的理想地點是Kelowna，因為那裡包羅多種活動，動物園、摘車厘子、參觀酒莊，各適其適，活動一應俱全，不過他仍然鼓勵大家嘗試去camping（露營）。「我們以往在香港的活動大多是飲飲食食，逛街購物，來到加拿大假如不轉變這個概念，那就會覺得很沉悶。這裡有豐富的大自然資源，沒有污染，也沒有過多的遊客，我們只要調校自己的思想，就可以體會加拿大的美好，露營不如你想像的困難，營地的廁所也不髒，有電的營地連暖爐都可以帶上。」

最令Marco動心的，就是和一班朋友圍爐取暖的“quality time”（有質量的時間）。「露營時晚上我們會在戶外點起營火，大家一起圍爐取暖，這是一種平時在室內所沒有的輕鬆感覺，是一個完全放下生活壓力的時間。在野外連手機的信號都收不到，大家也就不會只顧看手機，多看花草山水，人才可以放鬆下來。」

Marco坦言這幾年的野外生活令他變得更為外向，在旅遊景點也經常敢於和別人聊天搭訕，而最大的得著便是感受到大自然的奇妙：「加拿大的自然風貌是神妙美的創造，這種感受難以形容……」

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

露營攻略

聽



梁立勳從香港移民多倫多30多年，頭十年過去後，每年夏天都會去露營，他稱方圓200公里內可供露營的省立公園都去過了，他和太太退休後仍樂此不疲，認為露營輕鬆自在，不好好享受，簡直是浪費了加拿大的美好資源。怎樣開始露營生活，梁立勳和我們分享箇中竅妙。



記者 梁立勳

在加拿大去過多少次露營？

在加拿大去了露營20多年，有時一年去十多次，最少也有三、四次，以前和孩子一家人去，現在則和太太兩個人去。

你怎樣預訂營地？

以安省為例，可以上安省公園的網頁（reservations.ontarioparks.ca/）預訂，所有營地的資料，甚至圖片都可供瀏覽，選中了心儀營地即可預訂，非常方便。假如是非假日的冷門時間，我們甚至不用預訂，出發前看見有空位便去，連上網留位費（連稅11元）也可省掉。營地最早是4個月前預訂，一些熱門日期比較搶手，但有時也會有人取消預訂，有心人可以不時查看。同一個公園內不同營地也有差別，最重要是下雨時不要水浸，這些我們都靠之前的經驗來判別。

你會在什麼時候去露營？

我通常會在每年6月至10月去露營，5月底泥土還是比較濕，6月初去蚊蟲會少一點，9月學生上學後會比較清靜，10月就去看楓葉，通常我在暑假期間不會預訂營地，看到有空位才去。每次我們起碼會住五日四夜，因為第一天下午才能入住，第五天一早便要收拾，只有中間三天可以盡情遊玩。營地費用長者和傷殘人士有優惠

（每晚營地費用成人連稅約由39元至60元不等）。每個營地可住6人，可泊一輛車，多於一輛車便要額外收費。

有很多城市人覺得露營很不方便，是這樣嗎？

在加拿大露營遠比香港容易，大多不用背著露營用具上山，車輛直達營地，像Sibbald Point省立公園，不過離列治文山一小時車程，附近又有小鎮，買東西補給很方便。大部分的公園都有水廁、浴室，有些營地有水有電，車也可以泊在營地內。

露營要帶很多東西嗎？

第一次去可以參考省立公園網頁的露營備忘錄（www.ontarioparks.ca/pdf/learntocamp/camping_checklist.pdf），像我們經常去的人，家中已有幾個專放露營用品的箱子，一說要出發將箱子搬到車上就可以了。搭營也不麻煩，現在的帳幕設計簡易，有些差不多是一打開就整個彈出來，不消5分鐘就搭好了。現在的帳幕防水性能很好，也不用像以前要鋪墊子和加天幕防雨。

露營安全嗎？

我去了這麼多年，沒有遇上壞人，自己的用品放好就是了。我遇過很多動物，例如鹿、狐狸、熊、麋鹿，對人基本沒有威脅，最多只是遇上一隻浣熊來「復仇」，我在吃飯時趕走了牠，牠就在半夜回來尖叫示威。

你和太太為甚麼那麼喜愛露營？

有人退休喜歡打麻將，有人喜歡吃東西，我和太太喜歡大自然，郊外的空氣真的很清新，現在我們去露營都稱是去「洗肺」。秋天的時候去露營看楓葉，人就住在楓林裡，每天起床都在紅黃橙的秋色之中；在月暗星繁的日子，露營時可以看到各種星座，你就像被整個星空罩著一樣。

梁立勳和太太在公園內划艇，近距離欣賞楓葉

2019年的時候，家裡的親人接二連三去世，我的抑鬱症也發作了，我信靠上帝，也服食藥物去面對病症，露營能讓我多吸新鮮空氣，多運動，對抑鬱症也有幫助。我和太太兩個人去露營，在安靜的環境裡彼此欣賞，夫婦的感情也更好了。看著她為我煮食，更加感受到她對我的好，而在大自然中，我也與神建立更美好的關係。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文聆聽版。

佳美腳蹤



台灣人的「畢爸爸」畢嘉士醫生

曾福

立志學醫服事窮苦大眾

今日台灣在公共醫療上的成功，有賴於眾多因素，其中之一是那些來自其他國家的醫療宣教士，他們在上世紀的五十、六十年代，就在剛剛起步的台灣，默默無聲地擺上自己，其中包括來自挪威，台灣人暱稱「畢爸爸」的畢嘉士醫生（Dr. Olav Bjorgaas）。

在1926年生於挪威的畢嘉士，父親是礦工，因經濟大蕭條而失業，後來更感染肺結核，全家陷入困境。少年成長的經歷，讓畢嘉士立志學醫，服事窮苦大眾。畢嘉士篤信基督，大學時已加入挪威協力會差會，要成為醫療宣教士。1954年，在鹿特丹醫學院畢業不久，就與新婚妻子一同被派往台灣。

棄口罩防護見癩瘋病人

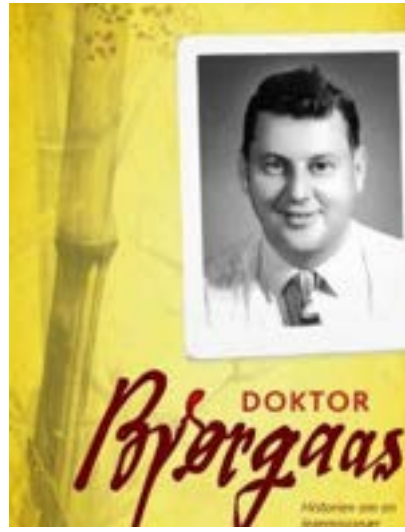
台北的樂生療養院，是畢嘉士在台灣三十多年行醫的開始。在該院接受治療的，是被家人、社會遺棄的癩瘋病人。這些毫無盼望的患者，對從外國來的醫生十分懷疑和抗拒。一日，當畢嘉士與太太為病人禱告時，有人高聲呼救，原來一名喉嚨被病菌破壞的病人，因氣管被濃痰卡住喘不上氣；情急之下，畢嘉士拿導尿管直接插入病人的氣管，用口把濃痰反覆吸吐三次，病人才恢復呼吸。消息傳開，病者對外來醫生的懷疑，一掃而空。有次病人失血昏迷，急需輸血，畢太太二話不說就躺下捐

血；同樣，畢嘉士經常是一邊治病，一邊捲起衣袖捐血。

畢嘉士發現台灣人畏疾忌醫，特別是最被歧視的癩瘋病患；所以，當他被派往南部的屏東開展新工作時，只用「皮膚科診所」為名。畢嘉士看病時從不戴口罩，也不穿防護衣，他要讓病人不失去尊嚴，感到被接納和被愛。

被譽為「小兒麻痺之父」

當時，全台灣每年有上千名孩童，因病毒感染導致肌肉萎縮，無法站立，被迫在地上爬行；不少父母因此將孩子藏匿家中，學校也拒絕他們入學。經畢嘉士四出奔走，1961年成立台灣第一所小兒麻痺兒童療養院；翌年，他成功讓四千多名兒童接種疫苗，被公認為台灣史上第一次大型的社區疫苗接種。畢嘉士把被社會、家庭放棄的孩子帶回療養院，他的願望是：「那些爬著進醫院的麻痺患者，能靠著自己的雙腿走出去。」他不單為孩子施行矯型手術，更成立「支架工廠」，自製支架供病童使用；他又創立「勝利之家」，讓病童有機會接受教育，能有一技之長，自力更生。



在畢嘉士努力經營下，屏東的醫院成為世界八大脊椎矯正中心，他們的治療、復康模式也推展到全台灣，甚至其他國家。畢嘉士更說服屏東仁愛國小，開辦第一個肢體障礙特殊教育班；後來與屏東教育局首創「床邊教學」，安排老師到醫院床邊授課。2000年，台灣正式從小兒麻痺國家名單中除名，而畢嘉士更被譽為「小兒麻痺之父」。

耶穌治病並賜豐盛生命

畢嘉士個人生活極其簡樸，他常在付不起錢的病人的醫藥單上，簽下自己的名字。他說：「所有的改變，都是從一個人開始；但沒有任何的改變，只能

靠一個人成就。」1997年，畢嘉士榮獲第七屆台灣醫療奉獻獎。2008年，畢嘉士榮獲挪威國王頒授該國最高榮譽的「聖歐拉夫勳章」（The Medal of St.Olav），表揚他在醫療宣教的莫大貢獻。以畢嘉士醫生為名的基金會於2013年成立。2019年11月5日，「畢爸爸」於挪威安然去世。

畢嘉士醫生信奉及跟從一位更好的醫生——耶穌。耶穌降世就是要醫治我們身心靈的病，叫我們的生命更豐盛。親愛的朋友，你願意接受耶穌的醫治嗎？請用本報誌表跟我們聯絡。☺

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

彩虹下的心聲



醫療授權人及代言人

李顯華

口腔和手都痛楚難當

多個月來，太太口腔和手都感覺痛楚，所以要不斷安排約見多位專科醫生，並先後接受了ultrasound、CT scan、x-ray 等各種掃描，更曾跑到老遠的大學研究中心，希望找出痛楚的原因，以便對症下藥。半年以來，經多位牙科專家的診斷後，終於確定口腔痛楚的成因是大牙的牙根發炎；牙科手術醫生為她拔牙後，口腔的痛楚已經慢慢消退。俗語有云：「牙痛慘過大病」，這段日子確不易過，今天終於成功根治了口腔的痛楚。



手痛難當求神醫治

至於手部神經痛，大多數醫生初步的診斷都認為源自腦部曾經受傷害，引致今天她手部出現痛楚，故此要安排照MRI，用來與13年前的影像作比較，從而評估腦部受傷的現況有否影響手部神經。感恩的是13年前受傷害的部位已經平穩，沒有再進一步退化，所以手部神經痛應該是其他原因引致，需要跟進才能查明痛楚的來源。我們明白只要信心等候，相信總有一天神能醫治她。

處理她醫療上需要不易

作為太太的「授權人」（Power of Attorney），要處理她醫療上的需要實在不容易，因病情令太太的表達能力下降，不能清楚描述病況；所以見醫生的時候，我便成了她的「代言人」，負責向醫生陳述我所觀察到的。當中最困難的就是要替她作出醫療決定。在這段日子裡，不少身邊的朋友向我提出各種意見和處理方法，反而負責主診的多位專科醫生，卻要深思熟慮後才提出肯定性的決定，而我要扮演的角色就是一個醫療顧問；在這個資訊氾濫的年代，求神加給我智慧，學習如何接收有用的資訊，過濾或分辨無理據的假訊

息，助我能準確地按著太太的需要去看顧她。長期看顧一名病人，除了要忍耐外，更要加上恩慈，不發脾氣，還要學習如何悉心安慰和鼓勵，用信心踏上每天要走的路。

愛是一種學習永不止息

康復期內，她在鋼琴前最喜歡彈奏的詩歌是，一首以《聖經·哥林多前書》13章的經文所寫的《愛的真諦》；但多個月手部神經痛令太太再不能如常彈琴。每當我回家時，雖然不能再聽到她的琴聲，但心裡彷彿仍然隱約地聽到她昔日的琴韻。「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事。不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡。不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」這首詩歌提醒我需要學習更多忍耐。

愛是一種學習。每當醫生未能作出明確的診斷時，固然會帶來氣餒及失望，但每一次我必仰望那愛的源頭——主耶穌，靠著祂我支取力量，繼續奔走每一天的路，我心深信神就是愛。☺

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

喜樂婆婆的一片天

小金子

感恩神把我放在「福杯」裡

再次參加阿拉斯加遊

今年5月，我被福音旅遊邀請，再次參加「阿拉斯加遊」。以我90多歲的高齡，身體行動的不便，本不敢接受，但想到若今年不敢接受，以後會更老，體力更差，不可能更年輕，更去不了；想想既然神給我機會，又是坐郵輪，量著自己的力量服侍吧！再說今年是由三藩市上船，主辦的弟兄是一位牙醫，他的診所在三藩市，相信他會願意，替我把去年吃排骨被咬斷的門牙趁機修好，他果然建議我在出發前早到幾天，先替我把牙補好，我當然感謝讚美主。但是我需要自己找住的地方，「行」！我相信神會替我預備。

有一位姊妹以前參加過福音旅遊，她比我年輕、高大，又愛我、關心我，旅途中一直照顧我，是神在我服侍中給我預備的天使。這次知道我也去，她歡歡喜喜和我通電話，說她也報名了，這次會和以前一樣，一路照顧我，並且和我同房，日夜兼顧。但這次黃凱欣姊妹也參與服侍，我和她同房，商討事工會比較方便；晚上就放過姊妹，她夜裡可以不必惦記我和另一位同房，好好休息。

得一對愛主夫婦接待

至於在三藩市，她知道我要先來幾天，需要一個居住的地方，但不巧她也要搬家，正在找住的地方，不能接待我；但她馬上給我找到一對愛主的夫婦，以前彩虹工程在三藩市服侍時，他們打開家接待過我們。告訴他們我的需要，他們馬上說「沒問題」，願意接待我，並且上次我走後，他們把樓下廁所改裝成浴室，加了花灑，裝修得精緻、可愛。他們的家是神在不可能中賞賜的，他們認為這是神賜給他們的福杯。

在疫情中，姊妹聽到一些粵語小曲及懷舊金曲的福音版，神感動她認為加上經文，會是傳福音的好工具，因都是家傳戶曉，大家熟悉的曲子。禱告後，跟隨神的帶領，不但找到填福音詞的姊妹，並且欣然同意姊妹如此使用。於是就在神賜給他們的福杯裡，匯聚一些愛主的弟兄姊妹，定期查經、練曲、聚會，還在客廳一個角落，搭了一個比床稍高些的小小舞台，練習演出。

下飛機後，當天晚上就接待我豐豐富富吃了一頓，我本想請他們，也應該請他們，但是他們卻堅決不肯。

感受到屬天無比的愛

他們家的睡房在樓上，為不想我爬樓梯，不安全，安頓我睡在他們樓下的小舞台上，以前我就睡過，紕竹這次給我加了一張電氈；更感動的是，戲台稍高，姊妹為我趕著做一個小台階，趕得姊妹腰酸背痛，但在我來前完成了。

為了方便和香港的弟兄姊妹、親人聯繫，我慣常晚睡，中午有午睡的習慣，姊妹心痛我的腳沒有好好照顧，有厚皮。在我午睡時，給我用熱水泡腳，修皮；她的弟兄特別給我訂了一雙穿了會減壓、減痛的鞋。小時候母親去世早，和繼母關係不好，被領養後，養母自己沒有生養過，不懂孩子的需要，等我結了婚，上有婆婆，中間有丈夫，懷裡有娃娃，從來沒有這麼被關心看重過，這次服侍主，神把我放進「福杯」裡，我真的感受到屬天的、無比的愛。☺

