

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。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

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。」

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



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。

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。

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

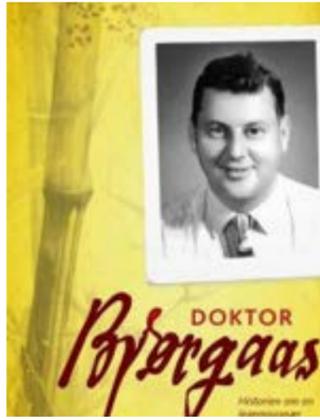
台北的樂生療養院，是畢嘉士在台灣三十多年行醫的開始。在該院接受治療的，是被家人、社會遺棄的癩瘋病人。這些毫無盼望的患者，對從外國來的醫生十分懷疑和抗拒。一日，當畢嘉士與太太為病人禱告時，有人高聲呼救，原來一名喉嚨被病菌破壞的病人，因氣管被濃痰卡住喘不上氣；情急之下，畢嘉士拿導尿管直接插入病人的氣管，用口把濃痰反覆吸吐三次，病人才恢復呼吸。消息傳開，病者對外來醫生的懷疑，一掃而空。有次病人失血昏迷，急需輸血，畢太太二話不說就躺下捐

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。

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。☺

喜樂筵席的一片天

小金子