



獅子



獸：少壯獅子與牛犢並肥畜同群……」（以賽亞書11章6）《以賽亞書》提及的動物中，只有羊羔和獅子用作形容耶穌基督。耶穌第一次來是獻祭的羔羊拯救世人，祂第二次來是猶大的獅子，作為世人的審判者。

耶柔米咬掉獅子一撮刺

1514年，德國畫家杜勒（Albrecht Durer）創作了一幅銅版畫《聖耶柔米在他的書房工作》（St. Jerome in His Study），當中細緻刻畫了教父耶柔米的工作室。耶柔米（Jerome，約342-420年）是古代西方教會中最偉大的《聖經》學者，完成了拉丁文《武加大聖經譯本》。



德國畫家杜勒

杜勒細緻刻畫耶柔米的書房，內裡有各式各樣的物品；耶柔米正伏在案前翻譯《聖經》，桌面角落的耶穌受難像阻擋了遠處象徵死亡的骷髏。房間前景有一頭獅子，傳說有一天當耶柔米正在翻譯《聖經》時，有一頭獅子進入了耶柔米居住的修道院。耶柔米發現這隻野獸受傷了，便拔除獅子爪上的刺，又為牠包扎傷口，獅子因而伴隨耶柔米，並和他同住。這幅畫暗示聖徒藉聖言除掉人間痛苦，因此連獅子也要馴服下來。請上號角網站 www.heraldmonthly.ca 欣賞本文影視版及聆聽版。



▲德國畫家杜勒創作《聖耶柔米在他的書房工作》銅版畫



▲耶柔米拔除獅子爪上的刺又包扎傷口



獅子被稱為「萬獸之王」

被稱為「萬獸之王」的獅子，產自非洲和亞洲，屬於哺乳類貓科動物，獅子和老虎是貓科兩大並列的動物。中國西漢初年編定的《爾雅》，是現存世上最早的詞典，其中《釋獸》篇記述：「狻猊，如戲苗，食虎豹。」狻猊就是獅子；戲苗（粵音贊苗）是毛色淺的貓，當中描述獅子能獵食虎豹。一般雄獅的壽命不超過12歲，雌獅的壽命約有15至18年。雄獅有很長的鬃毛，身長可達3.2米；雌獅體形較細，毛髮較短。獅群約由3至50隻獅子組成，以一頭成熟的雄獅為首，負責保衛獅群；雌獅的懷孕期一般是3個半月，一次生2至4隻幼崽；幼崽哺乳期為6個月，幼雄獅到了約3歲就會被驅逐。物競天擇，有能力的年輕雄獅會建立自己的獅群，其他瘦弱的雄獅則會自生自滅。

聖經提及獅子逾130次

舊約《聖經》提及獅子有130次之多，猶太人以獅子為百獸之首（箴言30章30節）。獅子是權威的象徵（民數記24章9節），也是基督的稱號（啟示錄5章5節）。猶大支派以獅子為記號，因為雅各臨終時把12個兒子喚來身邊作臨別宣告。他向猶大：「猶大是個小獅子；我兒啊，你抓了食便上去。你屈下身去，臥如公獅，蹲如母獅，誰敢惹你？」（創世記49章9節）所以猶大支派以獅子造型為旗幟。

獅子在《聖經》中亦可作為邪惡的象徵，巴比倫王、亞述王和埃及的法老均被描述為邪惡與貪婪的獅子，他們喜愛撕裂別的民族和分裂列國。巴比倫尼布甲尼撒二世，曾在伊絲塔城門（Ishtar Gate）雕刻獅子像來顯示自己的威嚴。

大衛曾將敵人比作抓嘶吼叫的獅子，他向神祈禱，求脫離獅子的口（詩篇22篇13、21節）。後來大衛攻佔了耶布斯人住的俄斐勒山，他便從希伯崙遷都至耶路撒冷，將俄斐勒山上的城堡改建為王城，所以耶路撒冷亦稱為「大衛之城」。耶路撒冷被稱為「公義之城」，又稱為「亞利伊勒」（Arieh），即「獻祭之壇」或「神的獅子」的意思，難怪耶路撒冷的市徽有一隻猶大的獅子在中央，而背景圖案有城牆，兩邊則有象徵和平的橄欖枝。當審判來臨，神「如獅子吼叫」，象徵神以極大的聲音和權威召喚祂的子民回歸，並向以色列的敵人發出嚴肅警告。《詩篇》91篇13節形容基督將會得勝：「你要踞在獅子和虺蛇的身上，踐踏少壯獅子和大蛇。」

用羊羔和獅子形容基督

《聖經·以賽亞書》提及在彌賽亞時代，羊羔與獅子和諧共處：「豺狼必與綿羊羔同居，豹子與山羊羔同



滴水獸作歐洲建築設計

古埃及的神廟，以及在希臘、羅馬時代的樓房上，皆設有雕刻成獸頭的排雨管道，作用是把雨水向外排出，以免雨水沖散牆壁石磚之間的砂漿，這些獸像被稱為「滴水獸」（gargoyle），這個詞來自於法語中的“gargouille”，意思是「喉嚨」或「陰溝」。

滴水獸於12世紀被引入歐洲的建築設計上，很多教堂都用獅子造型作為滴水獸像。原來滴水獸像應用了符號學，向進入教堂的人傳播信息，獸像代表信徒在救恩路上必會經歷的磨難；邪惡的滴水獸被視為末世的警告，叫人趕快悔改。



為神奉上福音心

全方位 多媒體 請支持號角事工

支持號角事工回應表

本人 _____ 願意支持號角出版經費。

一次奉獻 \$ _____

每月奉獻 \$25 \$50 \$75 \$100 或 \$ _____ 由本月起至另行通知為止。

地址: _____

城市: _____ 郵區號碼: _____

電話: _____ 電郵: _____

奉獻方式: 支票 (抬頭請寫CCHC) 信用卡 VISA MasterCard

信用卡號碼: _____

持卡人名字: _____

有效日期: (MM/YY) _____ CV2: (卡背面3位數碼) _____

簽名: _____

填妥表格請寄: Chinese Christian Herald Crusades (Canada) Herald Monthly, 300 Steelcase Rd. West, Unit 28, Markham, Ontario, L3R 2W2。奉獻\$20或以上可獲退稅收據，但不會即時獲發收款通知書。退稅收據於翌年初寄出。查詢請電 (905) 944-1777 號角月報。





生活情趣

香灼珊

露天進餐十分寫意

五月的希臘天氣暖和，食店都喜歡把客人安排在室外露天進餐。坐在希臘雅典城的海邊餐廳，望著藍天白雲，看著蔚藍海水，享受著陽光與清新空氣，海風陣陣吹來，品嚐著美味的海鮮，充滿戶外情調，十分寫意；美中不足的是，海風很快就將食物吹涼。不禁想起小時候，講求生活情趣的爸爸，在春夏季時也喜歡把晚餐搬到室外吃，我們一眾小孩就要幫忙，把餐具和食物搬到花園外的涼亭用餐，當時我們都不樂意去做這惱人的額外任務，更要命的是雖然到處點了蚊香，黃昏的蚊仍然蜂擁而至，爸媽悠然地享用充滿情趣的晚餐，但孩子們則匆匆吃完便逃回室內。爸媽還喜歡飯後泡上一壺清茶，坐在涼亭閒話家常，而我們又再次被「邀」到戶外吃茶，雖然心裡萬般不願，但爸爸說的笑話和生活的趣事都相當精彩動聽，可把我們的心暫時留住。

有情調自然要付出

長大後才察覺到，小時候認為爸媽自找麻煩去製造的生活情趣，潛移默化地成為了我生命的一部分；當上媽媽後，我亦喜歡在天氣好時提議兒女們到露台進餐，他們的反應跟我年少時類似，並不懂得欣賞這種所謂的「生活情趣」。他們認為吃飯便吃飯，不要添麻煩，快點吃完好去做自己喜歡的事。生活情趣，就是要加那麼一點點心思和努力製造出來的效果；要有情調，自然要有所付出，而且要隨著年紀增長，才會認為值得去追求。小時候因為不懂欣賞，大人視為生活情趣的安排，反而覺得很麻煩。

麻煩活動中找樂趣

兒子從小的性格，就是以方便、快捷、簡單為目標，那可能是男性和年輕人的特性；然而現在的他，每天早晨竟願意花上寶貴的時間，慢慢地自磨咖啡，細心地用計重秤量好每杯所需的咖啡粉，分毫不差，同時還買了能設定溫度的電熱水壺，因為咖啡的熱度跟綠茶、紅茶、白茶的熱度也不同。他確實從這些耗時、自找麻煩的活動中找到樂趣。

有一次他從紐約回多倫多探望我們，並帶來了德國製造、價錢不菲的特級精準磨刀器。回到家裡，他便坐在那裡花上好幾小時，細心地把廚房的刀磨得鋒利無比；之後他又帶著磨刀器去洛杉磯外母家，把她的刀都磨好了，這是他找到為自己的生活添加情趣的「麻煩」活動。此外還做了以前他並不熱衷的事——主動把早餐搬到我們家的露台，望著海進餐。

我只可以說，願意額外付出那一點努力去追尋生活情趣的，就只有年齡和生活經驗已經成熟的人了！



傳統家庭子女地位有別

這些年來，我好像從沒有聽過有男士告訴我，他的父母很重視他日後結婚，怎樣和妻子溝通及相處，因而自小就教導他有關男女兩性的特色。我所聽到的，差不多都是一樣，在傳統家庭長大的孩子們，男女角色和地位都很清楚，身為兒子的就要努力讀書，將來要出人頭地，光宗耀祖；女兒們要幫媽媽做家務，甚至學習烹飪，如果家貧又子女眾多的話，作為姐姐就要幫媽媽照顧弟妹了！

爸爸通常都是早出晚歸，很少說話，有時也可能會脾氣暴躁，甚至責打孩子；母親通常都是任勞任怨、默默地付出，努力去把兒女養大。所以男人在這種傳統家庭成長所學到的，就是大男人主義，認定女性的地位就是在家中相夫教子，料理家務；男人則要負責賺錢養家，而且是一家之主。

時代變化對婚姻的影響

21世紀的今天，時代已經不同了，女性的社會地位大大提高，受過高深教育的女性也為數不少，她們可以出來工作，而且有些女性，因為能幹賺錢可能比男人更多。今天已不單是男女同工同酬，而且女性對婚姻的角色也多了一些選擇——有很多重視事業的女性，選擇不結婚；有些女性已經有了孩子，但日間仍然是上班一族，下班後還要趕回家，去為家人預備晚飯。

這一些時代的變化，很多人都不知道會對婚姻帶來甚麼影響。今天有很多夫婦其實是互不了解，他們不是不知道對方的成長經歷，他們卻是不了解異性性格的特點，以致溝通出現很多困難。有些人願意去了解改善，但亦有不少男女不覺得有這種需要，對婚姻問題只是壓抑和逃避。如果問人生最複雜的人際關係是甚麼？我可以告訴你，正是我們的婚姻關係。

男女不同的特色和需要

很多女人都知道男人是理性的動物，但她們卻不了解理性是指甚麼？理性其實是

指男人的腦袋喜歡搜集資料，加以分析和整理，以便了解問題或情況，然後提供答案或解決方法。男人的腦袋好像一部電腦，不停地分析，而且自動操作停不下來。在成長期中，他們也被訓練成剛強果斷，不會流淚，或者示弱，對不愉快的事情只喜歡逃避和壓抑，更不會在別人面前透露。男人重視事業，從小就被訓練做一個有用的人，所以男人經常都會有意無意，甚至不自覺地問自己一個問題：「我是一個有用的人嗎？」可能臨終的一刻，他也會問自己同一個問題。因此，如果有太太對著丈夫說：「你是一個沒有用的男人！」這句話對男人的自尊心，其實是一種很大的傷害。男人很多事情都可以看得開，但對自尊心受傷的事情，卻可以一生難忘。如果這句話出自自己太太的口，他們的婚姻關係肯定會受到很大的破壞，可能男人當時聽了這句話，表面似乎沒甚反應；其實，他們只是把憤怒抑壓而已。

太太不能傷丈夫自尊心

要是太太對丈夫的自尊心一點都不了解，而且自小習慣喜歡講一些挑剔指責的話，那麼丈夫慢慢就會覺得太太是自己的敵人，只會輕視自己，永遠都不會欣賞尊重自己。這些心靈受傷的丈夫，在生活中如果遇到一個很懂得欣賞自己，而且說話充滿鼓勵和稱讚的異性，這些丈夫出軌的機會，會比其他沒有受傷的丈夫更高。

男人內心有兩種很大的需要：一是賞識，覺得他很有用，很多長處，所以很欣賞他；其次是感激，對他在外面辛勞工作養活家庭衷心感謝，這樣他會覺得很安慰，覺得自己做對了事情，也覺得太太明白自己的付出，他便有力量繼續付出。畢竟男人很需要一個懂得欣賞他，感謝他，當他消沉的時候，懂得鼓勵他的配偶。可惜不少女性只會覺得，男人養妻活兒是理所當然的，不必言謝；有些甚至一直都不懂，也不會講一些感激鼓勵的話語。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

健康是寶



濕疹的處理

馮新偉（中醫博士）

一種十分普遍的皮膚病

「最近與一些新朋友談起，原來有好幾位來加拿大一段時間後，都有濕疹情況，是否源自壓力或焦慮？又或是空氣太乾燥？」我的回答是：「兩種原因都有可能。」

濕疹其實是一種十分普遍的皮膚病，也是皮膚敏感的其中一種表徵。世界上每個角落都有患者，但本地患上皮膚敏感的病人，無論從數目或症狀而言，一般都比香港人多，而且病情較複雜。其實這不是單一事件，就是很多老華僑來加三、四十年後，以往在香港沒有發現的毛病都會陸續出現，尤其是各種類型的敏感病，這可能是他們適應了加拿大的空氣，習慣了加國的水土，漸漸體質被同化了，繼而發病也與本地加拿大人相似起來。

以頭面四肢的屈側為重

本病可發生於任何年齡及身體任何部位，不分性別，但以頭面及四肢的屈側為重；亦不分季節，常見冬重夏輕，要看是屬於哪一種症型（分症型是中醫診斷的一種特色）。其發病原因，西醫認為是屬於變態反應的疾病，可能由於接觸一些過敏性的物料，又或跟不良飲食、情緒波動和生理變化（如賀爾蒙失調）有關。不過，亦有些剛出生的嬰兒已經患有全身濕疹，初時父母還未察覺，但每當洗澡浸浴的時候，幼兒便哭得特別厲害，甚至尖叫起來，是因為身上的皮膚受到水的刺激引起痛楚，細看之下才發現他身上滿佈鱗屑，破損或浸淫滲液等，真是慘不忍睹。這種病臨床的表現大多以痕癢、皮膚潮紅及皮損為主，經搔抓或燙洗會引致糜爛結痂、皸裂、丘疹，甚至出現水泡，不但有損儀容，甚至會影響青少年期的社交生活和友儕的關係。

服用中藥還要配合洗方

「有沒有一些調理的方法？或是過了一段時間適應後便會漸癒？」

我的答案是：「中醫亦相信身體有自癒的機能，但若說這個病透過長時間適應便能得到痊癒，相信可能性是極

低的。」

濕疹這種皮膚病頗令中、西醫束手，至今仍未有可以徹底根治的良方。西醫使用的類固醇只能治標，不能治本，久久未能根除病患；而中醫則通過辨症，將這個病分成血熱、血虛、血瘀及血燥等來分型處理，急性的多以祛濕排毒的治法來治療，但一般服用中藥果效不大，最重要的還是要配合洗方（方內含蛇床子、苦參、川椒、枯礬及蒼耳子等中藥，如果十分痕癢，可加白癬皮和地膚子，亦有人將這條洗方煎熟後製成油或霜，方便攜帶和使用），再加上有節制的飲食及有規律的起居配合，才能把它控制下來。

幼兒濕疹用芫荽水浸浴

很多患者在治療期間欠缺恆心，看見沒有立時果效便輕易放棄，以致日久難癒，使濕疹有可能發展成牛皮癬，甚至皮膚癌。成年人如見濕疹初起，未能及時延醫診治，必先戒口，忌食一些誘發之物如蝦、蟹、貝蚶等海鮮，還有竹筍、燒鵝、蠶豆及青欖等，再嘗試找出原因，以便對症下藥，作出適當的治療。

如幼兒的濕疹可用芫荽水浸浴，方法是買一扎芫荽分兩次用，洗淨後連莖一起煲30至40分鐘，直至枝葉全溶，或用攪拌器把它搗爛，再倒進浴缸內給寶寶浸浴10至15分鐘，每天一次，連續一星期，因為芫荽水有透邪毒的作用，這方法對各種急、慢性濕疹的治療常有明顯的效果，亦可醫治由玫瑰座瘡引致的痕癢。

食療方面則可以用生薏米、赤小豆和玉米鬚以清熱利濕。至於成人的食膳，如果有口苦咽乾，心煩易怒，大便秘結及小便短赤者，可空腹進食冬瓜粥（用60克冬瓜及30克米煮成），每日一至兩次；如有神情萎靡，腰痠肢軟者可食桑椹大棗湯，製法是用30克桑椹、30克百合、10枚大棗和9克青果同煎水，去渣取汁，代茶頻飲，每日一劑，連服10至15劑，理應見效。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



培養良好習慣促進財務成功

林大駒

「有沒有想過，你的財務成功與否，關鍵並非在於你在財務策劃領域上擁有豐富的知識，賺錢的能力，或你對投資市場的洞察力，而在於我們每日不斷重複的生活習慣？」

擁抱良好的財務習慣

我們的生活，甚至生命，反映我們培養的習慣。當每一個小動作被反復執行時，就會塑造出我們未來的面貌。在個人財務領域，某些習慣對於我們能否過上與我們最深層的價值觀，以及願望相符的生活有著深刻的影響。現在我從消費、儲蓄、投資及施予四方面，分享如何透過在日常生活中作出細微的調整，引領我們走向財務成功和享受更大個人滿足的心得。

1) 限制非必要支出：財富是從盈餘中建立起來的。可是，在今天電子消費的社會裡，花錢實在太容易了，過度消費成為很多現代人的挑戰。要克服這個困難，最好是建立一個只用作非必要支出的獨立銀行賬戶，通過在每週初，將一定金額的非必要支出預算自動撥到這個賬戶中，建立財務紀律的界限，而只使用這個賬戶來作個人享受時的消費，避免過度消費後的悔意和壓力。

2) 定期儲蓄：優先儲蓄，是建立穩健個人財務的基礎。通過設定一個自動投資計劃，從你的銀行賬戶中，在發薪日自動將定額數目撥到儲蓄或投資戶口中，這個簡單的行動確保了儲蓄是一個有保證的結果。

3) 重新平衡投資組合：風險管理是投資策劃的一個重要概念，其中一個操作就是，定期重新平衡投資組合，以避免因為投資組合內的個別項目、個別發展，而導致組合變得風險過大或過度保守。投資於一些自動重新平衡的多元化投資組合，也減少了你對投資組合持續監督的需求，讓你的財務更加充沛，減輕你的壓力。

4) 定期捐贈：通過設置每月自動提款到你選擇的慈善機構，你不僅支援了你心中關注的社會事務，也將慷慨融入你的財務習慣中。這種給予的行為加強了我們與社區的聯繫，並強化了我們所珍視的價值觀。

沒有壓力的歡樂生活

當我們將好的財務習慣融入生活時，不僅在塑造我們未來的財務，還在為一個充滿歡樂、有目的和從壓力中解放出來的生活打下基礎。小而持續的行動，其力量不容低估，它們是你建立美好生活的基礎。

（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.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



倒影系列

游榮光 (Stephen Yau)

「倒影」是我其中一個重要的水彩系列，共創作了20多幅。



1991年 倒影 (一)

在香港仔鴨洲海邊，看到漁船的倒影，每秒不斷變化著，每一刻都是奇妙的藝術傑作。我試用留白膠造出像魚群跳躍水面的感覺，但造物主的創作才是最完美。



1993年 倒影 (七)

當年創作了兩張巨幅「倒影七、八」，描寫銅鑼灣避風塘艇戶的情景。這幅藍白色帆布倒影帶出了一點香港情懷。巨幅「倒影」在水分控制方面亦有一定難度，十分有挑戰性。



1995年 倒影 (十七)

作品取景於多倫多安大略湖邊。由於有微風，水影變得複雜和色彩繽紛，實在不易處理，完成後效果尚算滿意。



1993年 倒影 (四)

馬六甲河上的船隻很有特色，船身和藍天的倒影顏色十分濃，可能和晴朗炎熱天氣有關，亦很配合大馬人民的熱情。



1993年 倒影 (八)

看見大艇左右拖著兩隻小舢舨，猶如母親帶著兩個小孩，呵護備至，非常溫馨。



1997年 海洋夢想者

取景自多倫多安大略湖邊。繪畫「倒影」，我總喜歡只畫小部分船身，焦點全放在變幻莫測的水影上，造成船身和水影空間的大對比，亦留一點空間給觀眾想像。



1993年 倒影 (六)

這幅倒影作品中的船隻非常有特色，船身印有速遞公司的商標，而船隻看起來十分殘舊，可以理解當地民生頗為貧困；但船的外形卻非常入畫，線條有些古典美感。



1995年 倒影 (十六)

抵步多倫多翌年，提交5幅「倒影」原作，成功被接納為「加拿大水彩畫家協會」CSPWC署名會員，這幅作品同時被加拿大Diploma Collection永久收藏。



1997年 故鄉的倒影

取景於銅鑼灣避風塘。移民後回港，再在銅鑼灣避風塘見到那隻藍白帆布的船艇，倍感親切；回加後便創作了這幅「故鄉的倒影」。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。



幫助孩子 脫離電遊社媒的捆綁



林呂寧華 (資深心理輔導員)

勿用強硬手段奪取

孩子若沉迷電子遊戲，甚至上癮，家長該如何幫助他脫離這捆綁呢？

首先要知道他沉迷的原因，這是很重要的，家長千萬不要責備或用強硬手段，收取他的電腦或電話，以控制他上網的時間，情況就如一個兩歲的孩子，手上拿著一把利刀，家長把刀強奪過來，結果大家都會受傷。有效的辦法是用另一樣更有吸引力的東西跟他交換；但必須留意，在這過程中家長需要有耐性，不是一、兩次或給他喜愛的東西，他就會妥協，謹記欲速則不達，《聖經》說：「愛是恆久忍耐」，所以父母幫助孩子時必須持之以恆。現時很多家長都討論以 Gap Phone 代替智能手機，Gap Phone 外表很像智能手機，所以朋友會以為他拿著一個iPhone或Samsung手機；使用這款手機，孩子仍可以跟父母通電話，只是不能上網，那麼父母就不用害怕與孩子失聯。

在餐桌上不放手機

小孩子在12歲之前，沒有足夠智慧和自制能力，也不知道如何正確地使用智能手機，所以專家建議年幼孩子不宜使用；父母也必須以身作則，不要機不離手，要讓孩子見到父母言行一致。此外，專家也鼓勵一家人吃晚飯時，不要放手機在餐桌上；每星期定一天全家都把手機和電腦關閉，我們稱這為「Digital Fast」，很多人都覺得不可思議，要實行十分困難，但如果孩子開始或已經沉迷其中，家長就必須讓他明白，生活中可以沒有手機，並且教導他們電子遊戲或電子產品帶來的負面影響。

我孩子年幼時，我鼓勵他們不要看電視節目，我們經常一起閱讀，培養閱讀習慣；還鼓勵他們要有充足的睡眠，孩子和年輕人每晚睡眠多於6至7個小時，很多問題都會迎刃而解。此外，全面人格的成長也不容忽視，家長可以幫助子女培養對藝術、音樂的興趣、欣賞大自然、參加童軍、團體活動、教會聚會、青少年團契、短宣隊等。

心理輔導戒除癮癥

當孩子說：“I am bored (我很悶)”時，父母就非常緊張，其實研究告訴我們，要讓孩子有「苦悶」的時間，讓他們學懂如何處理「苦悶」，因為人生沒可能每分鐘都充滿刺激或興奮，而且很多創作 (Creativity) 都在苦悶的情況下產生，「悶」的時候，正好安靜和默想，梳理一下自己內心的情緒，孤單時學習如何獨處。

最重要的是，父母不要以電子產品充當「免費保姆」，以為開啟電腦後，孩子可以安靜幾小時，其實他已失去了學習與人相處、過團隊生活、一起遊戲的機會。父母可以跟孩子作一些有益身心的活動：一起露營、參加教會短宣隊、一起探訪等，讓他們認識到除了為自己而活，也可以為別人而活，過有意義的人生。

如果孩子已經成癮，而且情況嚴重，父母就必須送他到專業的戒癮中心，這樣，他才可以跟電子產品、電子遊戲斷捨離；不是說他以後不可以上網、不可以用電話，只是在這期間幫助他培養一些好習慣，接受有助戒除癮癥的心理輔導。防範勝於治療，期望在父母的引導和配合下，孩子學會健康地、恰當地使用電子產品、電腦和電話。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。





椰子薄片

李綺蓮 (Anita Li)



椰子薄片

材料：

- 椰子油 10克
- 椰奶 30克
- 煉奶 300克
- 椰蓉(無糖) 60克

做法：

- 1) 將椰奶和煉奶混合，用匙羹拌勻後，開火煮糖。
- 2) 把椰子油倒進鍋中煮熟，由中火開始慢慢調至小火，煮幾分鐘後，加入已混合的椰奶和煉奶攪拌。
- 3) 用中火把椰漿煮稠，需時約10至15分鐘，糖漿開始變硬和乾身，翻炒並炒勻。
- 4) 把一半椰蓉(約30克)拌勻在糖漿裡，炒勻。
- 5) 見到糖的顏色開始轉為深色、乾身和成固體狀態，就可關火。
- 6) 把椰子糖放在盤上，待冷卻；亦可放進雪櫃約1小時，急速冷卻。壓平，盡量壓至約1/2厘米的厚度。
- 7) 隨自己喜歡的形狀把糖塊切開，再滾上椰蓉添香濃味。
- 8) 美味椰子薄片完成。📍

原來糖果好易做 留意當中有秘訣

想糖果有多些椰子香味，
可多加椰絲；
想個人有多些屬靈香氣，
就要多讀聖經。



請上號角網站www.heraldmonthly.ca收看本文影視版視頻。



a) 食材



d) 加入一半椰蓉



g) 壓平冷卻的椰子糖



b) 椰奶煉奶混合



e) 炒好的糖



h) 灑上椰絲



c) 煮糖



f) 置於盤中



i) 切成三角形

主題：闖進AI新境界 號角進步新姿態

2024 加拿大號角異象分享

2024 號角異象分享

2024年7月7日星期日晚上8:00 (多倫多及溫哥華時間) 號角網站直播

編採訪談
號角主編鄭玉珊
號角專題負責人陳筱苓

神奇五人組主持
他們是誰?

號角如何利用AI人工智能製作聖經故事動畫?

號角如何編採貼身時事專題?

贈送兩本新書
《喻意人生第一事》
(陳琛儀牧師新書)
《金句猜字謎》

點擊加拿大號角網站: www.heraldmonthly.ca 即可收看 查詢請電加拿大號角: 多倫多 (905) 944-1777 溫哥華 (604) 876-1061