

海天
心路

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開餐，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，細心地用計量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！



婚姻問題背後的原因 男女大不同(上)

蘇關南

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，表面似乎沒甚麼反應；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，經搔抓或燙洗會引發糜爛結痂、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。



「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？」

培養良好習慣促進財務成功

林大駒

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。



多倫多 陶瓷器博物館

蔡黃玉珍

用陶器盛滿香蕉啤酒

剛結束了德國馬丁路德之旅和捷克布拉格的行程。這前些時在多倫多參加了一個婚禮，打算隨後參觀ROM博物館（Royal Ontario Museum），可惜週一休館；搜索之下，被我意外地發現多倫多不少博物館，其中一間就在ROM對面，展出陶器器的Gardiner Museum。既然來了，就決定進場參觀一下，出乎意料之外地我們發現了不少有趣的東西。

我、兒子和一名來自烏干達（Uganda）的非裔女子三人同行。在博物館偶然看到來自肯尼亞（Kenya）的陶器，女子告訴我，她的國家也有這樣的陶器。據聞，如果子女跟另一族群的人結婚，就會用這樣的陶器盛滿當地的飲料——香蕉啤酒，由雙方父母一起用吸管，飲用陶器中的香蕉啤酒，表明兩個族群的連結聯合。我覺得很有趣，於是上網查看，原來香蕉啤酒是由搗碎的香蕉發酵而成的，還會加入高粱、雜穀或玉米粉作野生酵母，味道獨特，在非洲東部如烏干達、剛果民主共和國、肯亞、盧旺達等國家尤為受歡迎。如果有機會，一定要嘗試一下！

女子還注意到，陶器的底部有一個陶器盤，她說這種特殊設計的圓形托盤，通常由木材或藤條等天然材料製成；陶器一般置放在人的頭頂上，以幫助穩定和支撐陶器，使其能夠安全地運

輸。今天我在中東地區仍然看到阿拉伯人使用它。

中國陶器影響日本

那裡還展出了中國陶器，早在6世紀就已在當地生產。13世紀，中國南方的景德鎮成為「瓷都」，工人引進了藍色和白色的裝飾，這種風格征服了世界並激發了新的傳統，包括影響日本開始生產瓷器，及後傳遍歐洲。由於泥土或瓷土的產地不同，而每個工廠都有自己的配方，因此在世界各地便製造出各式各樣的陶器，各有特色。陶器是17至18世紀的貿易商品，與香料、茶葉、絲綢和漆器等其他奢侈品，一起在世界各地流通。此後，歐洲的物質世界和消費習慣透過貿易和殖民擴張發生了變化，人們喜愛茶、咖啡和可可，並用亞洲或歐洲瓷器飲用；由於瓷器可以耐熱盛沸水，所以以陶器製作的咖啡壺、茶壺、巧克力壺，甚至茶罐和糖罐都無處不在。

參觀完畢，來到三樓的黏土餐廳（Clay Restaurant）坐下來，那裡的環境優雅，時令菜單的靈感是來自博物館的陶瓷亮點。食物是融合食品（fusion food），我選了一個擔擔麵，味道不錯，但這是我人生第一次吃到用烏冬做成的擔擔麵，為我帶來驚喜！如果有機會不妨試試。@



走過
往昔的日子

我是如何做師母的（4）

協助關顧姊妹工作

我們在年幼的時候就決定獻上一生去服侍主，大家有共同的目標，慶球當了渥宜的牧師，我就自然成為他的助手，多方面支持他。我們在渥宜侍奉滿一年，教會發展迅速，奉獻增多，常費竟有盈餘，慶球認為這是神豐富的供應，教會應該把多出來的錢全數用於差傳，支持天國事工。有人問他，十二月把所有錢送出，那麼牧師怕不怕一月發不出薪金？他選擇相信上帝，也相信教會；作為他的妻子，十分認同他憑著信心走下去的決心。果然信實的主沒有虧待我們，教會可以一如以往支付牧師的薪金。

當年兩文三語的渥宜，只有慶球牧師一位傳道同工，他除了要牧養國語和粵語的群體外，也要在英語的主日崇拜中講道。作為他的助手，要協助他把講章翻譯成英語，直至教會聘請了英語牧師！慶球牧師常常家訪，我便需要陪他去，特別在探訪獨自在家的姊妹，我一定陪同；在輔導姊妹的時候，他也會告訴姊妹，她的問題和困難，師母也會為她祈禱，夫婦二人是一個牧養的單元。他是不會和姊妹單獨見面的，見面一定在公開的場合，例如快餐店或教會的辦公室。我這個助手不僅方便了他做關顧姊妹的工作，而且也是保護牧者的重要防線。

做牧師的最佳助手

初到渥宜，有說英語的青年準備結婚，牧師忙得不可開交，我就充當婚前輔導。自此，展開了渥宜婚前輔導的工作，他們都以為這是師母的責任，沒想過這不是理所當然的；其中懂得感恩的一對準新人，送我一個可愛的貓貓擺設。經過這二十幾年多次移民搬遷，我都把貓貓帶在身邊，因為我珍惜這份因感恩而來的禮物。

我們的牧會經驗十分正面，弟兄姊妹的情誼深厚，這是神特別的祝福。其實傳道人經常都會遇上侍奉的低潮，牧養工作常常果效不彰，講道可能也會遇上負面的批評，師母的生命力要強大，才可以鼓勵和協助他走出陰霾！

馬丁·路德在改教運動的時候，遇上重重困難，曾經意志消沉，是他的妻子提醒他，他的低落令人覺得上帝已經死了，馬丁·路德才醒覺，重拾信心，繼續完成改教大任。師母應該是牧師的得力助手，靠著神讓心灰意冷的。

最信得過的「批評者」

慶球牧師神學畢業後，慈愛的天父就把渥宜的牧養重任交給他，而教會只得他一位傳道同工，因此教會大大小小的團契小組和查經班等，不論老中青、國語、粵語、英語的群體都會找他講道，在未請到英語、國語的牧者前，他經常要準備講章。感謝神，他的講道獲得肯定和接納，甚少有人批評他，更沒有人敢肆意攻擊。我十分緊張他講壇的侍奉，常與他一起為信息禱告，又聽他講道，感受他沒有能力、準備是否足夠、有沒有禱告，小心翼翼地提供講道的反饋，我成了他所信任的「批評者」。講壇很重要，1978年，在我送給他的《聖經》上，我寫下以下的字句：「慶球互勉：望能善用《聖經》，建立教會，因為，好的道能收起死回生之效，不好的道卻能把活人講死。」@

楊朱麗娟

踏上靈程之旅 （16）



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

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，用匙攪拌勻後，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



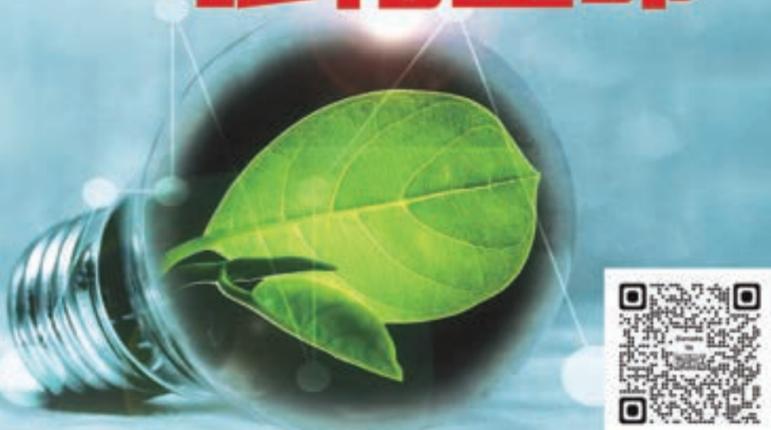
f) 置於盤中



i) 切成三角形

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：李實來牧師

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

新世紀 印刷實業有限公司
New Century Printing Industrial Limited

專業設計 · 精美印刷

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

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務。本公司已取得ISO-9001, ISO-14001及FSC認證。

Elegant FLOORING INC.
Wallace So 蘇先生 604-220-8163

Carpet 地毯 • 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

要常常喜樂 不住的禱告 凡事謝恩



倒影系列

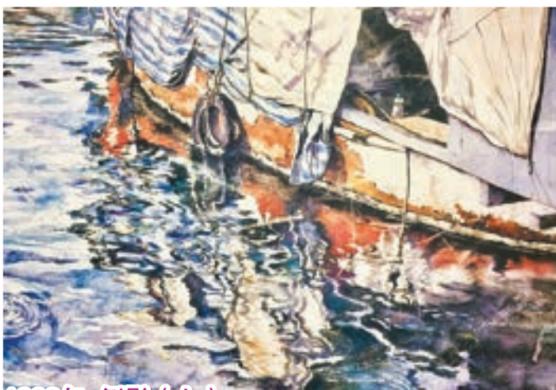
游榮光 (Stephen Yau)

「倒影」是我其中一個重要的水彩系列，共創作了20多幅。



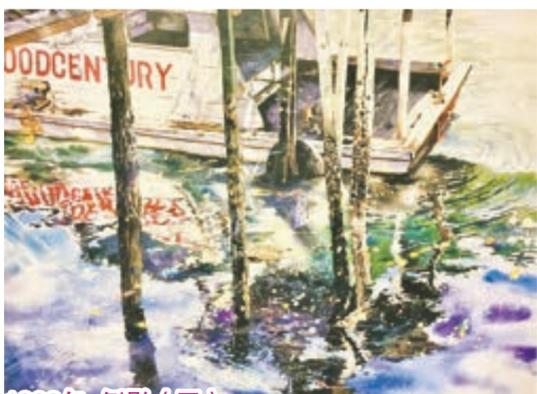
1991年 倒影 (一)

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。



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。



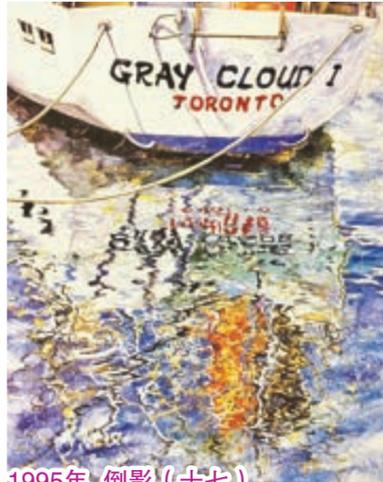
1993年 倒影 (六)

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。



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。



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。



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」。



陳鈞陶 (Pottery Chan)

獅子



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，羔羊與獅子和諧共處：「豺狼必與綿羊羔同居，豹子與山羊羔同臥；少壯獅子與牛犢並肥畜同群……」（以賽亞書11章6至8節）《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。

耶柔米除掉獅子一棍刺

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》。

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，因此連獅子也要順服下來。請上號角網站 www.heraldmonthly.ca 欣賞本文影視版及聆聽版。



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。

滴水獸作歐洲建築設計

古埃及的神廟，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道上必會經歷的磨難；邪惡的滴水獸被視為末世的警告，叫人趕快去悔改。

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29至31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