



# 帕金森症的藥物及藥理

與帕金森症活得好

馬何慧珠Greta Mah (北約克全科醫院帕金森症教育導師)



有5種藥物可治療帕金森症：

### 1. 左旋多巴 (Levodopa)

這是最重要，也是唯一的一種藥物，到達腦部後能轉變為多巴胺。有兩個牌子：“Sinemet”和“Duodopa”，由於這兩個牌子的藥含有其他藥的成份，所以當這些藥物成分加在一起時，就可以令更多左旋多巴到達腦部，有助減少作嘔、頭暈等副作用。藥丸上有兩組數目字，100毫克及25毫克分別是左旋多巴及卡比多巴的份量，卡比多巴或是鏗苳絲肼 (Benserazide) 都有助減少副作用，讓左旋多巴到達腦部。

長效應的左旋多巴 Control Release 或是 CR 的 Levocarb，需要長一點時間（約1至3小時）發揮效力，所以較難預測藥物何時生效。建議病人在晚上服用，讓藥物整晚留在腦部，早上起床時也不會過於僵硬。患者不可以壓碎或嚼爛CR長效應的藥，這樣才可以延長藥丸在身體內的效用。

### 2. 恩他卡朋 (Entacapone)

它的功能主要是延長左旋多巴逗留在體內的時間，由於身體有不同酵素會令左旋多巴失去效用，所以一定要與左旋多巴一起服用，使患者可以獲得較長和較好的藥物效應。始立膜衣錠 (Stalevo) 是一種三合一的藥物，包括恩他卡朋 (Entacapone)，左旋多巴 (Levodopa) 和卡比多巴 (Carbidopa)，服用一粒就可以了。恩他卡朋有顏色素，會令尿液變成橙棕色，這是正常的，但病人也不宜嚼爛恩他卡朋或始立膜衣錠，否則顏色素會積聚在齒間，影響外觀，最好整粒藥丸用水服下。

### 3. 單胺氧化酶B抑制劑 (MAO-B)

身體有另一種酵素叫作單胺氧化酶 (Monoamine Oxidase)，會拿走大腦中的多巴胺；單胺氧化酶B抑制劑 (MAO-B) 可延長多巴胺逗留在腦部的時間。司來吉蘭 (Selegiline)、雷沙吉蘭 (Azilect) 及沙芬醯胺 (Safinamide)，屬同一類藥物，讓多巴胺延長逗留。這類藥物主要副作用是導致血壓過低，如果病人正服用血壓丸，在服用帕金森症的藥物後，可以慢慢將血壓丸減少。



物後，可以慢慢將血壓丸減少。

司來吉蘭 (Selegiline) 需要一日服用兩次，服用後會令人感到精神，所以應該在午餐時服用第二劑藥；至於雷沙吉蘭 (Azilect) 有0.5至1毫克，建議在晚上服用，因為服用後會令血壓降低，容易頭暈；沙芬醯胺 (Safinamide) 藥費昂貴，政府不會免費供應，所以很少人服用。

### 4. 多巴胺激動劑 (Dopamine Agonists)

它有多巴胺的功能，效用較長，通常一日服用三次。除了兩種藥普拉克索 (pramipexole) 及羅匹尼羅 (Ropinirole) 外，還有羅替高汀貼片 (Rotigotine Patch)。這種貼片容易令皮膚敏感，病人會有紅印，所以每天貼一次，每次要轉換貼的位置，例如貼左手後，第二天貼右手，然後左腳，然後右腳。

多巴胺的激動劑有很多副作用，例如認知障礙、思緒混亂、頭暈和有睡意，所以不建議年紀大的患者使用。年紀較輕的病者使用時，也要留意有否引致強迫性行為 (Obsessive Behavior)，例如突然愛上賭博、喜歡看色情刊物，或難以控制購物的慾望。曾有病人經常嫖妓，太太後來才知道是藥物的副作用，停藥後便會回復正常，所以當醫生處方這種藥物時，要跟家人說明。這種藥物對「不寧腿」 (Restless legs) 也有幫助；「不寧腿」是指在晚上睡覺時，腳部不適，要時常擺動，甚至起來行走。服用小量已有助減輕這個問題。

### 5. 抗膽鹼藥 (anticholinergics)

生產於1960年代，對帕金森症緩慢或肌肉僵硬的情況沒有效用，只對手震有點幫助，加上它會令年紀大的患者精神錯亂或記憶力差，同時會令有前列腺問題的患者排尿更加困難，亦容易便秘或視覺模糊，所以不建議60歲以上的人服用這類藥物。

手震時可以拿起有重量的東西，例如石春；又或舀湯時，可以將手肘放在桌面上，然後手持重量的湯匙，這樣就無需服用藥物了。☺

請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。



## 傳揚話劇團《醒悟》

### 歡迎教會邀請演出

傳揚話劇團於2018年成立，目的是透過話劇——故事的精彩情節、角色的演繹，將福音訊息傳揚出去。劇團由陳劉文儀女士統籌，台前幕後團員超過30人，這班來自不同教會的弟兄姊妹，均受過專業話劇訓練，演出經驗豐富，不但熱愛話劇，且有事奉心志，義務投入參與，每一個團員都願意為神擺上時間和精力，每個週末努力不懈地排練，務求為觀眾做一齣好戲，成為一班傳揚天國福音的精兵。

2019年，首次呈現在觀眾面前的《囚》劇，就是一個好的開始，再接再勵演出的好戲《千千結》，均好評如潮，現正密鑼緊鼓排練另一劇目《醒悟》，故事發人深省，覺醒人生意義。

傳揚劇團樂意成為教會和機構的福音夥伴。  
如果貴教會有意邀請傳揚話劇團演出《醒悟》一劇，  
歡迎電郵：promotersdrama@gmail.com聯絡商議詳情。



## 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: \_\_\_\_\_ 郵政號碼: \_\_\_\_\_

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，但不會即時獲發收據通知書。退稅收據於翌年初寄出。查詢請電 (905) 944-1777 號角月報。







# 贏在終點線

香灼珊

## 老人也有壞人

紐約的士司機充滿智慧，因為他們每天與各式各樣的乘客交流，所以閱歷甚廣，對人觀察入微。我和丈夫乘搭著六十幾歲阿叔開的Uber，從曼哈頓往紐約國際機場，他聽見我們在後座用廣東話交談，便立刻收起有中國鄉音但流利的洋涇濱英語，用廣東話與我們暢談起來。他從國內移民到紐約幾十年，當白牌司機也有多年，接送的客人甚麼品流、人種都有，其中接觸最多的是老人家，接送他們出入醫院、護理院、看病等。他說紐約市老人福利特別好，叫車去看病都由政府付車費。我們搭訕說：「時常可以幫老人家很好呀！」他卻斬釘截鐵地拋下一句：「我見得多，老人也有壞人啊！」並大聲訴說親眼見到那些護理人員被老人糟質（欺負），那惡劣的態度令人側目。

### 「可愛老人」少

我好像被他一言驚醒，對呀！人們一般都會假設老人就是弱者，是慈祥、和善的長者，實際上，人會不會因為年長了便自動變得和善呢？生理上，人的腦袋隨著年齡增長而老化、僵化，不固執的人也會變得固執，固執的人變得更加倔強，年輕時性格上的弱點也因年長而變得更難改善。恐怕「可愛老人」只屬少數，加上身體機能衰退，思想遲緩落後，令很多老人感到無能和失敗，活得沮喪和不快。

人生漫漫長路，臨近終點衝線的時刻，也不其然會思量為甚麼而活，為誰而祈求長壽等問題。安享晚年究竟是甚麼一回事？就是能夠每天被人服侍，完成所有 bucket list 上要做的事情，環遊世界，嘗盡米芝蓮大餐……怎樣才算是完滿地走完人生的旅程，要用甚麼來衡量？



## 活出取鮮樣式

有一個傳說：一名傳教士在旅程途中被大風浪拋下海，被沖到一個與世隔離的村落的沙灘上，幸被村民救活，並在當地住下來。他努力地學習當地文化、語言，20年來與村民一起生活、工作，他沒有向他們講道，也沒有刻意宣揚自己的信仰，更沒有傳講經文；但當村民生病時，他守護在旁，有時徹夜不眠地照顧他們；有人餓了，他會給他們吃；有人感到孤單，他耐心地聆聽；他教導他們知識，幫助被欺壓的人。有一天終於有其他傳教士來到村內，向村民講述一個稱為「耶穌」的人，村民聽了便堅持說，耶穌已經在他們村內，且住了很多年，並帶傳教士去見他；傳教士在茅屋內尋找到失散多年，流落在此的同工，他的行為比宣講更有力，他用愛心和行動活出耶穌的樣式和福音的真諦。

## 繼續榮神益人

很多人說，完滿的人生必定要贏在起跑線，但人生更難得的是贏在終點線，漫長人生，到了終點衝線的那一刻，可能已經無力前行，但至少要保持言語行為不要遠離耶穌的樣式，好好地完成這場賽事，這應該是每位徐徐老去的長者的人生目標！能夠做一個老得好（age well）的老人家，不只身體健康，外表容光煥發，身心靈也要繼續榮神益人，那就是我們要追求的“finish well”——贏在終點線。



# 吵架的藝術(下)

蘇關南

## 三、吵架後懂得自我反省

很多人吵架後，就想盡快忘記那種不快的經歷；也有些人每次吵架，都會記在心中，一生都不會忘記。這些都是很健康的處理方法，對婚姻關係會造成很多破壞，而且同樣的事情，可以不斷重複地引起吵架，沒完沒了。可能那只是一些雞毛蒜皮的事情而已，但因為雙方吵架之後，都沒有好好地檢討一下那一次的吵架事件，以致設法去改善或者防止類似的事情繼續發生。

檢討的方法其實很簡單，吵架之後兩、三天，讓自己的心情平復下來了，便開始去想一想，吵架之前究竟發生甚麼事？為甚麼會引起吵架？吵架的時候，對方了些甚麼話？為甚麼他會那麼生氣？自己又說了些甚麼？為甚麼你會那麼憤怒？對方為甚麼對那些事情那麼執著堅持？那種堅持是否合理？你自己又為甚麼那麼堅持？你的立場又是否合理？雙方很多時候各持己見，都可能是大男人主義作祟，又或是完美主義的錯誤期望；又可能是男女兩性彼此不了解對方的特性而引起的誤會。在這一件事上反映你自己是一個怎樣的人？他（她）又是一個怎樣的人？如果下一次再有同樣的事情發生，你會作出甚麼不同的反應，以致再不用雙方因為同一件事情繼續吵架。這些反省的過程，可以幫助反省的一方變得更成熟，更懂得怎樣去預防夫婦無謂的紛爭，對加強婚姻關係會有很大的幫助。

## 四、你猜猜我想要甚麼？

「你猜猜我想要甚麼？」是一種很危險的婚姻遊戲。男人最怕丟臉，因為自尊心會受打擊，而且會覺得自己很沒用，但偏偏很多太太經常有意無意地使丈夫丟臉，例如當眾將丈夫跟其他男人比較，或當眾數落丈夫的不是。這些女士當然很喜歡話，只是從不了解男人的特色，也從沒有想想別人的感受，甚至是說話的後果，要說就說，算作是幸福的炫耀。也有不少太太們每達到她們生日的時候，總喜歡丈夫送一件心儀的禮物，但卻從不告訴丈夫她們喜歡甚麼，只是說：「你猜猜我想要甚麼？」這些太太似乎有種錯覺——如果丈夫愛自己，重視自己，一定會知道自己想要甚麼，可惜她們不了解男人。

男人普遍都比較粗枝大葉，不會留意太細微的地方，更何況他人（就算親如夫婦）的思想是不容易猜到的，因此如果要丈夫猜猜太太想要甚麼，相信大多數的男人都不會猜到，況且不久以前太太喜歡的東西，現在可能又不喜歡了！如果勉強去買一件禮物回來，太太看到之後可能會十分不悅地說：「這不是我喜歡的生日禮物！」那麼作丈夫的當然很丟臉，花了錢還要捱罵，吃力不討好，而且那是一個很痛苦的經歷，下一次自然就不幹了。

當然，不知道太太想要甚麼生日禮物，並不代表丈夫不愛她。面對這些情況，倒不如太太直接告訴丈夫，自己喜歡哪一件首飾做生日禮物，然後一起去珠寶店，太太選好了心儀的首飾，由丈夫付錢。此刻，太太便喜孜孜地對丈夫說：「多謝你送這件首飾給我做生日禮物，我很喜歡！」丈夫會覺得很開心，因為太太感激之情溢於言表，自己也覺得做了一件很有意義的事情，下次他仍會願意和太太一起去選購她喜歡的生日禮物。這樣做比較容易維繫夫婦的和諧關係，比起太太要丈夫猜她想要甚麼來得實際，因為後者只會破壞婚姻的關係。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

## 健康是寶

# 三伏天灸：冬病夏治

馮新偉 (中醫博士)

## 天人相應 重視疾病預防

冬天的病為何可以在夏天醫治？為甚麼這些病在夏天治療會效果更佳？原來很多在冬天容易發生的病，例如一些在虛弱體質人容易染到的哮喘和怕冷等問題，到冬天才醫理就已經太遲了！如果在夏天於相應的穴位上用藥貼，往往取得很理想的成效，這種冬病夏治的方法，實在體驗了中醫理論所謂「治未病」及「天人相應」的原則。

中醫古籍有謂「上工治未病而不治已病」，「不治已病」並不是說中醫不接受治療已發生的各種疾病，而是強調注意力不應只關注已發生的病，更重要的是把注意力放在有可能即將發生的疾病上。「治未病」就是強調應當加強中醫歷來重視疾病預防的意識。早在二千多年前，《黃帝內經》中就已提出了「治未病」的預防意識，其中一種「治未病」的應用就是冬病夏治。

## 氣血流通 藥物容易吸收

甚麼是冬病？冬天天體氣虛，陽氣不足，像慢性支氣管炎、關節炎和腸胃病等疾病，往往在冬天容易誘發或加重，稱為「冬病」。冬病在夏天醫治的原因，一是預防這些病在冬天復發，二是在夏天治療的效果比在冬天更好，因為夏季人體氣血流通旺盛，藥物較易被吸收，如在夏季給與針對性的治療，能提高機體的抗病能力，從而使冬天易發生的病症減輕或消失，稱為「夏治」。怎樣治理呢？祖國醫學認為，三伏天最好用藥貼在穴位上，這些冬病會逐漸減輕，甚至可以完全治好。三伏天（Dog days of summer）原指在北半球的夏季最熱和最濕的日子。在中國的曆法中，三伏天即指一年最熱的時期，通常在7月和8月，三伏可分為初伏、中伏及末伏，今年的初伏是7月15至24日、中伏是7月25日至8月14日、末伏是8月15日至8月24日。三伏天是一年中陽氣最旺盛的時候，

此時進行貼敷治療，可以溫陽利氣，驅散內伏寒邪，使肺氣上升，使脾胃溫暖，能增強機體的抗病能力。這裡用的貼敷就是三伏貼，而每伏敷藥的最佳時間是上午11時正。

## 貼藥時間 並非越長越好

三伏貼的做法是：將白芥子21克、細辛21克、甘遂12克及延胡索12克研成細粉，用薑汁拌成糊狀做成圓餅，正中放少許麝香，貼在背部的大椎、肺俞、脾俞、腎俞、膏肓俞及其他穴位（如關元及足三里）上，視乎疾病的種類。

不過，貼藥時間並非越長越好，小孩子怕難受，一般1至2小時就可以，成人要2至4小時，有些人可以貼24小時，這種貼法最好一年貼一次，一年只有一個三伏天，連續三年，病根都可以消除。不過，除了三伏天灸法外，還有另一種的灸法叫三九灸，是屬於冬病冬治的方法；如果三伏天灸和三九灸交替使用，效果更佳。

敷三伏貼也有它的禁忌，兩歲以下嬰兒和孕婦均不能敷，若有感冒發熱和咽喉發炎，肺結核和哮喘急性發作期或嚴重糖尿病患，又或皮膚有發泡或過敏等患者皆不宜用。

最後，施行三伏天的中醫師或針灸師一定要深諳三伏貼內的白芥子（溫肺化痰）、細辛（散寒止痛）、甘遂（瀉水逐飲）及延胡索（活血行氣止痛）等中藥的特性和功效，以及所灸的幾個穴位如大椎、肺俞、脾俞、腎俞、膏肓俞、關元及足三里的功用，否則也是徒勞無功。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



沒有人願意投資錯誤，然而，錯誤總是難免的；就讓我們探討如何避免重大的投資錯誤，以及如何從錯誤中重新起步。

# 投資失誤

林大駒

## 錯誤決策與糟糕結果

投資錯誤是與理性投資反其道而行的後果，包括：

- 沒有分散風險：將資金集中於少數證券，而不是投資於多種類型的投資組合。
- 將投機與投資混淆：追逐或逃避投資熱潮，而不是構建整個投資組合來捕捉預期的市場增長。
- 承擔過多或過少的投資風險：投資過於保守或過於激進，未能符合財務的目標，或承受風險的能力。
- 忽視費用和稅收：憧憬獲取過於合理的市場增長，而漠視支出在過多的投資管理費用上。
- 屈從於有害的行為偏差：例如受「近期偏差」或「損失規避」的偏差行為支配，憑直覺行事。

這些投資錯誤有一個共同點，就是過分自信，認為自己對未來的預測都掌握得好。

## 別放棄謹慎投資策略

唯一可保障我們的，就只有管理好能夠控制的事。以汽車保險為例，雖然發生不幸的事並不是你的錯，但你仍然投保，因為意外會造成重大損失；此外，你還會盡力減少錯誤的機會，如不酒後駕駛、定期保養維修車子、遵守交通規則等。然而，這也不能保證不會發生意外，但卻大大增加了避免發生事故的機會。同樣，正確的投資決策也不能保證一定成功，不幸事情仍可能發生，卻提高了獲得良好結果的機會，減輕不幸事件帶來的打擊。假如不幸的事情（例如一場金融海嘯）發生了，千萬不要放棄一直謹慎、理性地實行的投資策略，就像因為保險沒有防止事故發生而將它放棄一樣。

## 投資錯誤的正面效果

籃球明星米高佐敦的名言：「我在生活中一次又一次地失敗，而這就是我成功的原因。」

正如其他運動員那樣，成功的道路是由錯誤鋪就的，投資也是如此。偶爾錯誤的決策可能對投資者有好處——尤其在風險較小，且時間站在你這邊的時候。

如果曾投資錯誤，不要苛責自己，也不要嘗試「修復」錯誤而導致更多錯誤（例如在市場崩盤後不再投資，或追逐下一個投資熱潮，以彌補上一個爆破泡沫的損失）。錯誤發生後，最好能找出錯誤的投資，吸取教訓，重新調整目標和期望，並繼續前進。

（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。







# 香港情懷系列 (二)

游榮光 (Stephen Yau)



2014年 香港早晨 (二)

晨曦的太平山下萬家燈火，維港夜色，冠絕全球；黎明時候，天邊彩霞初現，充滿活力，勤奮的香港人正在預備忙碌的工作，迎接充滿挑戰、多姿多彩的新一日。



2014年 三時零五分

某年某日，行經尖沙咀鐘樓，仰望長空，藍天白雲，清風送爽，令人心情舒暢，再望向鐘樓，已經是三時零五分，又是下午茶時間了！創作這幅作品就是這樣生活化。



2015年 大澳漁村

大澳漁村是香港著名旅遊景點，棚屋搭建在漁村中間一條河道兩旁，戶戶相連，造就了親近的鄰里關係。晨曦的大澳更為美麗，漁民煮早飯時冒出的輕煙和晨霧融合，海鷗飛舞和小艇的倒影，令漁村美如仙境，非常入畫！



2014年 油麻地果欄

油麻地果欄有過百年歷史，當中「秀和欄」屬於最早期建築，建於上世紀初，被列為香港二級歷史建築。這照片拍攝於80年代初，採用和諧的暖色調，表現午後果欄的情景。



2014年 溫馨家庭

銅鑼灣避風塘是我常去取景和寫生之地。遊艇漁船穿梭其中，生氣勃勃；一隻漁船和兩隻小艇依傍一起，仿如一家人，彼此相愛，互傾心事，感覺溫馨。



2016年 60年代灣仔

60年代初的灣仔地標「和昌大押」。我收集一些資料圖片，重新組合這個畫面，加入人力車夫，懷舊的士、私家車和各式路人，創作時將自己投入其中，過程有如時光倒流，親歷其景，非常有趣！



2015年 雨過天晴

有近百年歷史的灣仔藍屋，是香港少數餘下有露台建築的唐樓，被列為香港一級歷史建築。2017年更獲聯合國頒發亞太區文化遺產保育獎，最高榮譽的卓越大獎。藍屋背後的歷史故事也很豐富，雨後陽光，發現它的存在，於是創作了這幅寓意盼望的「雨過天晴」。



2015年 香港人的老朋友 (三)

天星小輪，是香港人的老朋友，情誼超過120年，是香港的旅遊形象，並為美國旅遊作家協會評選為「全球十大最精彩渡輪遊」之首。小輪見證著香港歷史轉變，與香港人生活息息相關，並曾經共同渡過不少難關，它也是我至愛的創作題材。



2016年 90年代初中環

2000年1月15日午夜，油麻地小輪船結束76年的載客渡輪服務。這張圖片拍攝於90年代初中環碼頭，慶幸曾經見證這服務香港市民的另一位老朋友。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。



# 青少年的傷痛 (上)



林呂寧華 (資深心理輔導員)



## 青少年心理健康危機

很多父母十分掛心青少年會經歷甚麼傷痛，這是十分重要的課題。在青少年成長的過程中，我們未必了解他們的困難和傷痛。根據2020年美國 Centers of Disease Control 的統計，10至14歲自殺的兒童已超過500名，而15至20歲自殺的青少年，一年中也有6000人。

疫情流行期間和疫情之後，青少年心理健康的危機，已成為全世界關注的問題。Centers of Disease Control 再一次告訴我們，在新冠疫情封城最初的7個月，12至14歲的孩子因精神健康求診的個案，在美國醫院增加了24%；直至2021年10月，根據 American Academy of Pediatrics 兒童專科的統計，擔憂小朋友、兒童和青少年精神健康的問題，已進入國家的緊急狀態。如果青少年每天上網超過5小時，他自殺的可能性，是那些每日上網不超過1小時的孩子的兩倍，可見青少年自殺和內裡經歷的傷痛，是我們不可再忽視的。我們要清楚了解，為何有那麼多青少年會自殺和傷害自己。

## 預防自殺從了解開始

主要原因很多時是來自家庭的高度衝突和暴力，此外，就是孤立感和缺乏社會支持。如果跟父母關係疏離，在疫情中又缺乏學校的群體生活，小孩子容易陷於衝動的自殺行為；另一個原因就是，家庭或親屬中有自殺史，令他們誤以為這是解決問題的方法。最後，就是孩子應付繁重的學業，壓力十分大。

我們知道這些問題，也看見數據，也會擔心，但最重要的是預防。如何防止



青少年自殺或發生傷痛的情況呢？預防從了解開始，青少年成長的傷痛很多時來自家庭，他們與父母相處時，經歷很多挫敗，他們知道父母愛他，卻無法與父母有感情上的連結，也難有美好的溝通，自小的疏離導致沒有建立緊密的關係，即使後來父母怎樣關心他們，他們仍然感到孤單，與父母有隔膜。

## 被標籤承受莫大壓力

另一個原因就是身份認同的問題，因為亞裔的小孩子，在主流社會中，始終只佔小部分人口，很多時在校內會因為被邊緣化而感到孤單，或被標籤而承受莫大的壓力。甚麼是標籤？亞裔的孩子，很多時都被視為「模範」的少數民族，社會人士對他們有一定的期望，尤其是中國的小孩子，家人和師長都會覺得他們的數、理、化科目，一定比其他孩子出色。面對別人的期望，家長要孩子勤勞、忍辱負重，這個標籤很多時會成為小孩子心靈的壓力。有一個心理學的實習生告訴我，當他做兼職的時候，因為數學不是他的強項，很多時計數都會出錯，但是他的上司經常覺得很奇怪，說：「你是亞洲人、中國人，為何你的數學那麼差呢？」

青少年會遇到很多傷痛，而不同年齡，遇到的挑戰和困難都不同。他們會遇到甚麼傷痛呢？下期再詳細討論。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。





廚房學神

祝  
油條

陳曉東牧師



a) 慢慢加入牛奶



b) 蘸麵粉拉伸麵團



c) 麵棒輕輕推擀麵



d) 兩隻手指1份



e) 筷子蘸水拉一道水痕



f) 放在有水痕的上面



g) 筷子用力壓一下



h) 拉伸麵皮



i) 麵皮從旁邊放入



j) 炸好

材料：

- 中筋麵粉 2杯 (多一點無妨)
- 牛奶 1杯
- 泡打粉 (baking powder) 1湯匙
- 梳打粉 (baking soda) 1/2湯匙
- 酵母粉 (Yeast) 1/2湯匙
- 鹽 1/2湯匙
- 蛋 1隻
- 油 1湯匙
- 水 適量

做法：

- 1) 把麵粉、梳打粉、泡打粉、酵母粉、鹽放在碗中，拌勻後放入雞蛋，拌勻後，把牛奶慢慢倒進去。
- 2) 麵粉和水分的比例大概是一份麵粉，水的分量約百分之六十。
- 3) 這時麵團有點稠，可加些油，使它變得柔軟和有韌度，把麵團放置一旁。
- 4) 15分鐘後，用手蘸些少麵粉，輕輕地拉伸麵團，直至開始成形。
- 5) 把麵團搓揉成一個圓球後，再放回碗中，用保鮮紙封蓋，放在雪櫃裡6至12小時。
- 6) 麵團變得有彈性，容易拉伸。把麵團蘸上麵粉，避免黏手。
- 7) 用一支麵棒輕輕地把它推開，需要大概一隻手指的厚度，不要太薄，否則很難做到內鬆外脆的效果。
- 8) 用兩隻手指位量度，切成4份後，用筷子蘸一點水，在麵條上拉一道水痕後，把另一條放在上面，讓它們黏在一起。
- 9) 用筷子在中間大力壓一下，拉一拉，便出現一塊麵皮。
- 10) 炸油條的油溫需攝氏170度。把麵皮從旁邊放下去，油條慢慢成形。
- 11) 把炸好的油條放在架上待涼。



聖經信息

「學神」一方面指學徒，牧師在廚房裡真的是一名學徒。當預備食物時，往往會明白上帝在我生命中給予的信息，很有意思。當看見麵粉

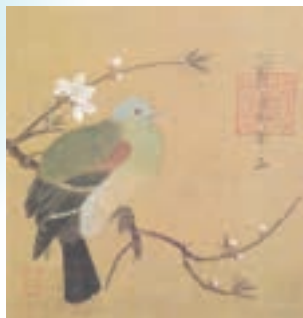
時，就想到耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。」（約翰福音6章35節），所以看到麵粉、油條時，便

體會到最豐盛的生命，就是跟耶穌建立生命的關係。請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)欣賞本文影視版視頻。

畫出  
聖經動物  
情  
陳鈞陶 (Pottery Chan)

祝  
鴿子

鴿子



野鴿被馴化為家鴿

鴿子是鳥屬、鳩鴿科、鴿形目的鳥類。鳩鴿科的鴿其下約有320個物種，已經絕種的渡渡鳥 (Dodo) 也屬於鳩鴿科。鴿子生存在地球的大部分地區，只有在撒哈拉沙漠中最乾的地區、南極洲及北極地區才不見蹤影。鴿子亦稱家鴿、鶉鴿（粵音「勃」），祖先是野生的原鴿，羽毛為灰色，頸部胸部的羽毛具有悅目的金屬光澤，翼上及尾端各自具一條黑色橫紋。野鴿棲息在海岸峭壁，後來為人類馴化變為家鴿。

北美常見的鴿子有哀鴿和野鴿。哀鴿有極旺盛的繁殖力，一季產卵可多達到6窩，每窩產蛋兩枚，鴿卵孵化期約為17天左右；雌鴿產下蛋後，雌雄鴿輪流孵蛋。鴿卵孵化後，鴿子會餵鴿乳給雛鴿，鴿乳又稱「嗉囊乳」，是鳥類從嗉囊中反芻給雛鳥的一種淺黃色的半固體狀分泌物，鴿乳含豐富蛋白質、脂肪、抗氧化劑和免疫增強因子。

吞下石子磨碎食物

鴿子有酒樽身形，骨頭是空心的，翅膀肌肉強壯。鴿子的食物以玉米、果實為主，偶爾也會吃昆蟲。鴿子沒有牙齒，卻有特殊消化系統，牠把石子吞下，貯存在堅韌壁肌的胃裡，當食物進入胃後，胃壁肌肉收縮，便可使石子磨碎食物。鴿子在地上行走時會有伸縮頭部的動作，原來這樣行走，有利於獲得更穩定的視野。鴿子飛行時能隨著環境而運用不同的導航系統，鴿子眼睛有

觀測磁場晶體細胞，能測量地球磁場的變化而分辨方向；此外，鴿子能根據太陽的角度來導航，也能倚靠感觀辨認鳥巢附近的環境。

鴿子的文化與藝術

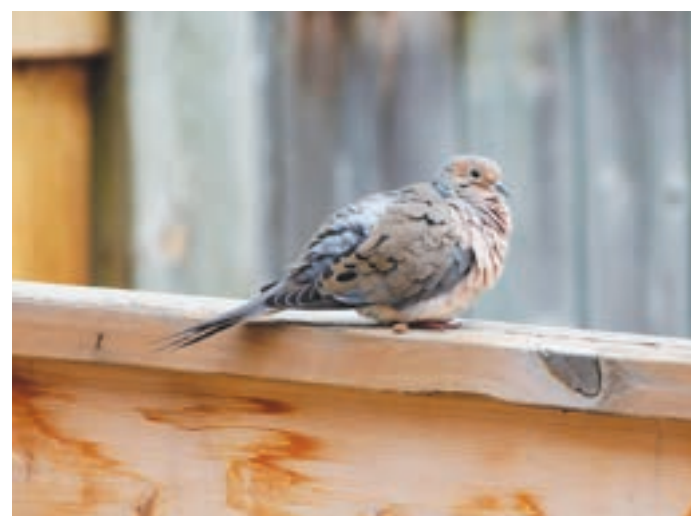
埃及人在公元前3000年用鴿子來傳遞書信。敘利亞和波斯於公元前5世紀，已用鴿子作為通訊網絡。在古代奧運會的時候，人們使用鴿子來傳遞賽事的信息，所以後來奧運會開幕典禮都會放出白鴿來慶祝。

中國晉朝稱鴿子為鷓皋（粵音「勞高」）。隋唐時期，在南方廣州等地已開始用鴿子通信。唐朝政治家和詩人張九齡，給信鴿起了一個美麗的名字「飛奴」。北宋末期宋徽宗趙佶繪畫了《桃鳩圖》，畫面有一隻棲息在桃樹枝上的鴿子，趙佶運用生漆點睛，鴿子眼睛炯炯有神，整體色彩華麗，被譽為花鳥畫的典型。中國最早記載鴿子的著作是明代張萬鍾的《鴿經》，當中記述：「野鴿逐隊成群，海宇皆然」，說明野鴿子喜愛成群結隊。

聖靈彷彿鴿子降下

在舊約《聖經》希伯來文中，約拿的意思就是鴿子，表明約拿的使命是傳遞信息。《聖經》首次提鴿子在《創世記》8章，當洪水漸漸消退的時候，挪亞開了方舟的窗戶，放鴿子出去看看外面的情況。

祭禮規定上，斑鳩 (dove) 或雛鴿 (young pigeon) 可作為獻祭的鳥類；斑鳩被視為較珍貴的祭品，為產婦的潔淨條例的贖罪祭，為患大麻瘋病人愈後第七天應獻的祭品，亦為「拿細耳」人還願的祭品。耶穌的父母在祂行割禮獻祭時，也是用鴿子為祭物。



名畫家達芬奇的老師安德烈 (Andrea del Verrocchio) 的名畫《基督受洗》(The Baptism of Christ, 1472 - 1475年)，描繪耶穌受洗情景。畫面頂部看到上帝的手從天放下鴿子，應對經文所述：「耶穌受了洗，隨即從水裡上來。天忽然為他開了，他就看見神的靈彷彿鴿子降下，落在他身上。」（馬太福音3章16節）原來鴿子在人類遠古的兩河文明或美索不達米亞文明的角色有三重意義：「悲傷者」、「愛」和「傳信者」。在《新約聖經》中顯示聖靈親自用說不出來的「歎息」替人禱告，鴿子隱藏著「悲傷者」的影子。當耶穌受洗從水裡上來，聖靈彷彿鴿子，降在他身上；又有聲音從天上來，說：「這是我所喜愛的。」（馬太福音3章17節）在這段經文裡，鴿子作為「愛」和「傳信者」的形象就十分鮮明了。請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)欣賞本文影視版及聆聽版。

