



法語沉浸式教學 (FI) 課程面臨改革

侍子文

FI 課程的正負評價

渥太華卡爾頓地區教育局 (OCDSB) 是加國首都地區最大的教育局，轄下有 148 所學校——包括 115 所小學 (包括 2 所特殊教育學校)、26 所中學 (包括成人高中)、2 所虛擬學校 (OCV 小學和 OCV 中學)，還有 5 所非常規中學 (Alternate Program)。一直以來，法語沉浸式教學 (French Immersion, 簡稱 FI) 都是 OCDSB 的熱門課程項目，深受華人學生家長的喜愛。

EFI 是早期法語沉浸式教學的英文簡稱，所有升讀一年級的孩子均可報名參加；MFI 是中期法語沉浸式教學的英文簡稱，所有升讀四年級或以上的學生均可報名。根據 OCDSB 網站的數據顯示，在 2023 年 10 月該教育局共有 41,914 名學生註冊入讀一至八年級，其中有 23,885 名學生參加 FI 課程，佔總人數的 57.0%；FI 包括 EFI 學生 22,022 名，佔 FI 總人數的 92.2%，以及 MFI 學生 1,863 名，佔 7.8%。

隨著新學年開始，學生返回校園，OCDSB 著手考慮對其小學課程進行全面改革，FI 課程也不例外。眾所周知，FI 教學安排有許多好處，包括提升英法兩種語言的聽、讀、寫能力，為年輕人未來在雙語職場就業打下根基；但質疑 FI 課程引發不公平現象的聲音，也是不絕於耳，因學生在年幼時就被分流到法語沉浸式教學或英語教學，對成長產生深遠影響。

舉行調查和諮詢會

FI 課程被認為與人權和公平有關。學習有困難的學生，往往不會選擇或會中途放棄 FI 課程。FI 課程更被認為著眼於滿足學習能力強，成績好的學生的需求。

2023 年 10 月的數據顯示，OCDSB 報名參加一年級 EFI 課程的學生有 3,405 名，其中有 2,216 名學生報名參加八年級 EFI 課程。1 年級 EFI 人數比 8 年級 EFI 多，是因為有相當數量的學生在中途退學了。

有人權和公平顧問指出，FI 課程「加劇了學校之間的不平等」。有些 OCDSB 小學有 900 多名學生，而有些小學則不到 200 名學生，很明顯，不提供 FI 課程的學校，入學率通常較低。有些純英語小學，大部分學生來自低收入家庭，把學習英語當作第二語言的學生數目，也明顯偏高。此外，還有其他問題，諸如 FI 教師短缺、與本地法語教育局產生競爭關係等。

筆者的兩個孩子都曾參加 EFI 課程，EFI 對大兒子在大學期間學習外語 (法語)，以及參加聯邦政府入職法語考試，都有一定的幫助。今年夏天，OCDSB 教育局一直就 FI 課程舉行調查和諮詢會，並於 9 月提交初步報告給教育局董事會討論與回饋，預計 10 月將有更多報告，校董們將於 11 月收到建議文件。希望校方能有教無類，盡全力培育學生健康成長。 @

卑詩新聞眼

以選票改變惡劣景況

19 日卑詩省選投票日

陸郎

讓路給卑詩保守黨

10 月 19 日是卑詩省省選投票日。這次省選可謂峰迴路轉，原以為執政新民主黨可以順利連任，但就在省選前不足五十天，第一反對黨卑詩聯合黨突然宣佈終止所有參選活動，並鼓勵其支持者團結起來，支持另一右翼政黨卑詩保守黨，以阻止新民主黨連任四年的災難性局面出現。

早前卑詩聯合黨與卑詩保守黨也曾討論過合併參選的問題，但因權力分配出現分歧談不攏，如今卑詩聯合黨決定讓路給卑詩保守黨，實為形勢所迫。隨著一個又一個卑詩聯合黨省議員及省議員候選人相繼跳船，轉投卑詩保守黨旗下，卑詩聯合黨大勢已去，再堅持參選也無法推倒新民主黨，其黨領馮宜幹 (Kevin Falcon) 才願意作出此決定。

保守黨支持率上升

正如馮宜幹所陳述，兩黨並非對所有問題都有共識，只不過在目前形勢下，他相信保守黨黨領羅仕德 (John Rutad) 及其領導的政黨，是唯一可以阻止新民主黨繼續執政的力量。就在聯合黨棄選的消息公佈之後，卑詩保守黨在民意調查中的支持率繼續上升，達到 48% 的歷史新高，以 8 個百分點拋離執政新民主黨的 40%，另一政黨綠黨以 10% 排第三。如果以此支持率計算，保守黨比新民主黨有更大機會以多數派政黨上台執政，說明卑詩聯合黨為卑詩保守黨讓路的決定是正確的。

新民主黨政績差勁

新民主黨上台執政近 8 年，政績乏善可陳，最遭人詬病的是處理吸毒及經濟問題。新民主黨政府奉行厚待吸毒者的政策，豪花納稅人的金錢為吸毒者提供處方毒品。有媒體報道自 9 月開始，溫哥華島 Nanimo 醫院門外，更新設吸毒用品自動取貨機，可免費提取物品，包括吸食可卡因和海洛英的工具。新民主黨政府並沒有鼓勵吸毒者遠離毒品，而是花費公帑為吸毒者提供更方便、更安全、更衛生的毒品，而這些無義意的花費則是來自借債。

必須踴躍參與投票

根據省府的報告，本財政年度卑詩省省債將升至 50 億元。2018 年他們上台時省債累積是 660 億元，但按省府推算，兩年後本省債務將達到 1,620 億，以卑詩省 560 萬總人口計算，即不論長幼，每名省民平均每人要分擔近 3 萬元省債。卑詩省民要何年何月何日才可以消除這些沉重的債務呢？

我不禁要問，在本月 19 日省選投票時，卑詩省的選民會否投票給一個推行毒品非刑事化試驗計劃，令本省債台高築的政黨去執政呢？若希望卑詩省目前惡劣的情況可以改變，在 10 月 19 日這一天，就必須踴躍參與投票，以手上的選票去表達自己的想法，爭取實現自己的訴求。 @



峰迴路轉的選情

土成

卑詩省選 聯合黨鬧劇笑話

10 月 19 日是卑詩的省選。過去多個月以來，黨派的錯綜分合、戰略目標轉移，一時間令選民無所適從。無論如何，19 日乃塵埃落定的日子，到底誰主卑詩，未到秋分，就會揭盅。

原本第二大黨的卑詩聯合黨，因黨魁馮宜幹把自由黨改名卑詩聯合黨，數名黨員跳槽至保守黨；為挽選情，馮宜幹出招減稅，卻無甚反應，民望繼續下滑。8 月底，一刻晴天霹靂，宣佈卑詩聯合黨棄選，撤回所有候選人提名，呼籲支持保守黨，以全力擊敗執政的新民主黨 (NDP)。馮宜幹這個決定，令黨內參選者十分錯愕，雖有 3 人在保守黨旗下參選，其他黨員則寧願以獨立人身份競逐。誰知 9 月 7 日，馮宜幹又來個左搖右擺的宣佈：「留部分黨員參選，以維持黨的官方地位，期望有一天復出。」此舉猶如廣東人戲謔的「唔嫁又嫁」，引來笑話，且令人難以置信。

美國大選 進入白熱化階段

美國 11 月大選，10 月進入白熱化階段。民主黨總統候選人拜登因電視辯論失利，被黨內「逼宮」，必須陣前換將，副總統賀錦麗臨危受命，在倉促情況下，拉到明尼蘇達州州長華爾茲 (Tim Walz) 為副手，準備與共和黨特朗普和萬斯 (J.D. Vance) 對弈。這位民主黨一姐風頭甚勁，人氣極高，也許是震撼特朗普的皇牌。11 月選舉是兩黨價值觀之爭，婦女生殖權利、性取向、收納非法入境人群等，乃民主黨的理念；共和黨的特朗普，不離「讓美國更強大」的口號，民生、經濟、遏阻非法入境人流也是主題。

加國政黨 未來數月的走勢

加拿大方面，新民主黨 (NDP) 黨領駱勉誠 (Jagmeet Singh) 9 月初投下震撼巨彈，宣佈解除與自由黨信任合作協議，不再力撐自由黨的少數政府。早前，保守黨 (PC) 黨魁博勵治 (Pierre Poilievre) 放風，啟動政府的不信任票，企圖促發大選，望得到 NDP 支持。著實，駱勉誠已知自由黨是快沉的船，很想與它脫鉤以釋放新民主黨，藉以在大選替代自由黨抗衡保守黨。

新民主黨政綱主打醫療保險與社會福利，保守黨則針對經濟與財赤，是兩黨左右政治理念之爭。駱勉誠有自己的盤算，目前不急於隨和博勵治，至少不會在卑詩省選結果出現之前決定，若新民主黨繼續執政，對聯邦選舉有一定助力和可提升士氣。未來數月加國國會各政黨走勢和互動如何，我們只有拭目以待。 @



努納武特劍橋文化中心

思原

努納武特 (Nunavut) 是加拿大最年輕的地區，於 1999 年正式成立，也是世界上最大的極地地區之一，且擁有壯麗的北極光和獨特的冰川景觀，是極地旅遊的熱門目的地。努納武特的原住民是因紐特人 (Inuit)，他們有著獨特的文化和傳統，包括狩獵、捕魚和皮毛貿易。



致力於文化傳承

努納武特地區劍橋灣 (Cambridge Bay) 新近落成的文化中心，將再現歷史久遠的原住民冰屋和皮帳篷，並為熟識該民族傳統的長者提供空間，為年輕一代傳授肉類、動物皮革處理及縫紉工藝，成為豐富和傳承北極文化的基地。

劍橋灣文化中心的建築風格，融合了因紐特人的設計原則和現代藝術，濃厚的傳統文化氛圍引人駐足，成為社區成員傳承和保護傳統的園地。皮特奎爾尼庫特 (Pitquhimmikuk Ilihautiniq) 一基蒂克梅奧特 (Kitikmeot) 遺產協會執行董事 Emily Angulalik 表示，原住民的長者們多年來一直夢想著擁有這樣的空間，他們希望通過教授年輕人，來傳承原住民的文化和語言。創立文化中心的想法始於八年前，但苦無足夠財力的支持，以致遲遲沒有成事。原住民社區為了推動這一項目，向外界竭力宣傳建立文化中心的初衷，最終得到各方的支持，使得這一座具標誌性的文化中心得以屹立在北極地區。

現代與傳統融合

文化中心在設計和建造過程中廣泛聽取社區意見，並雇用當地的建築工人，體現因紐特人與自然環境和諧相處的方式。文化中心設計總監 Brendan Griebel 介紹說：「從外部看，由於建築外牆安裝了大量太陽能板，看起來有太空時代的感覺；而內部空間寬敞，有拱形天花板，設計靈感來自因紐特人傳統的建築形式。」文化中心的建築設計，借鑒了原住民在極寒地區居住的雪屋理念，專注於光線和熱量的流動，以可持續性和節約能源為核心。建築內配備了 60 多個電子監測器，即時監測建築材料、輔助設施等各項指標，以保證整體建築保持在最佳狀態。

推長者培訓計劃

劍橋灣文化中心建成之後，開展的第一個活動是「長者培訓計劃」，目的是讓社區的年輕人參與，與原住民成年人和長者建立傳統技藝指導的關係，通過言傳身教，使年輕人成為傳承文化的主體。社區遺產協會負責人表示，該計劃將延續因紐特人代代相傳的知識傳承模式。 @

教會及社區消息

本欄只為免費聚會或活動而設。敬請把貴會消息縮簡在一百字內，並請於每月十八日前電郵至本報vancouver@cchc.org。本報保留編修權。參加聚會前，請致電主辦單位確認。

福音聚會

「迦南下午茶」生命見證分享天地（粵語）

溫哥華迦南堂主辦。每月第二及第四個週六下午2時半至4時半假 6311 Prince Albert Street, Vancouver舉行。主題：「歡迎新朋友來一聚，探索人生真理陶醉」。10月12日分享嘉賓：鄭文尉傳道，10月26日分享嘉賓：Lora姊妹。信息回應：洪順強牧師及關嘉聲傳道。內容：免費港式奶茶、下午茶點、唱歌敬拜、遊戲、分享人生。報名致電或WhatsApp關嘉聲傳道：604-613-0828、Queenie師母：604-970-2333或Amy Van執事：604-788-6311。

講座/課程

「認識情緒病」公開講座

基督教頌主堂主辦。10月20日（週日）下午2時半至4時假3215 School Ave., Vancouver舉行。內容：認識情緒問題和情緒病，了解情緒的影響力和對人生的影響，初步辨識有情緒問題人士的特徵和相處方法。嘉賓講員：關仲平博士（註冊臨床心理治療師及大專講師），費用全免，歡迎參加，查詢及報名：info@bethelmb.org或致電604-434-8227。

其它
康體活動日
溫哥華迦南堂主辦。逢週二下午2時至4時假6311 Prince Albert Street, Vancouver地庫舉行。項目：讚美操、乒乓球。歡迎街坊朋友、主內弟兄姊妹光臨。報名致電或WhatsApp關嘉聲傳道：604-613-0828、Queenie師母：604-970-2333或Amy Van執事：604-788-6311。

補習班

列治文華人浸信會主辦。高中（Grade10-12）數學物理班於9月21日開始逢週六早上10時至12時半假 10311 Albion Road, Richmond舉行。Grade 12 Math & Physics或Grade 10 Math，聯絡：Dr. George Chen，電郵：georgeckchen@gmail.com；Grade 11 Math & Physics，聯絡：Mr. Tommy Wan，電郵：tommyhwan@gmail.com。English Learner's Club 逢週六下午2時至3時舉行。由經驗教師及專業人士提供免費補習。名額有限，請從速報名。教會保留一切收取學生之權利。查詢：604-274-1311。

傳統聖詩頌唱節

列治文華人浸信會與CMMC Canada協辦。11月2日（週六）晚上7時半假10311 Albion Road, Richmond, BC舉行。「深知所信」從聖詩中與神相遇。主領：陳子恩及朱家欣。管風琴

手：金烏陵。指揮：曾浩斌。查詢：604-274-1311。

講座及互助小組分享

開創會所（Pathways Clubhouse）華人愛心支援小組主辦。「支援社交孤立的家庭成員」：10月5日下午1時至2時半舉行。內容：社交孤立有其心理或情緒問題，把自己待在房間裡，不讓任何人進來，不與家人及朋友接觸的現象，成為一種人際障礙的症狀。講員會分享（1）社交孤立的原因、（2）社交孤立的徵狀、（3）支援的策略、（4）支援的挑戰和障礙、（5）支援計劃的製定。

「打開心窗互助分享小組」：10月5日（線上）及10月26日（實體）下午2時至4時，內容：透過保密的交流和互相扶持，交流心得，從中學習處理問題的技巧和方法，以更積極態度去生活及工作，新成員需簽署保密協議。報名或查詢：604-761-3723馬先生或電郵：pathways.csg@gmail.com。

恩雨同路人

逢週六晚上7時在AM1470電台播出。古丹青分享她的音樂路和人生經歷。訪問來自馬來西亞的沈小嵐，分享神同在的喜樂和她如何兼顧四份工作。另外凌乃基分享她的音樂事奉及他曾患上抑鬱症，如何靠神的話得到醫治。最後徐朝華在2020年曾患血癌，他會與你分享竟然能找到100%吻合的骨髓移植的經過。節目會在卡加里、愛民頓播出。詳情請電：604-244-3767。

門諾弟兄會頌主堂(溫哥華)

誠聘兒童與家庭事工助理傳道(半職)

應徵者須具備：
• 有發展教會兒童與家庭事工的願景
• 操流利粵語和英語，懂國語更佳
• 具有3年或以上的牧會經驗
• 認同BCMB門諾弟兄會的信仰和神學立場 (https://www.mennonitebrethren.ca/mb-confession-of-faith/)
• 具有認可神學院的神學學位
有意者請將履歷和求職信電郵至：
CFMPastoralSearch@bethelmb.org

溫哥華基督教主恩堂

誠聘主領牧師

請瀏覽主恩堂網址：lordsgrace.ca
認識我們：認識主領牧師的事奉職份、學歷要求、心志、品德等。

應聘者請傳履歷至
pastorsearch@lordsgrace.ca

奧根湖區華人浸信會

誠聘全職牧者
卑詩省內陸華人教會，誠邀有神感召及異象的牧者發展福音事工。
• 純正福音派基督教信仰；
• 曾受神學裝備，有北美牧會經驗更佳；
• 操流利粵語、國語，能以英語溝通。

詳情可參考本會網頁：
https://ocbckelowna.org/hr/
有意者請將履歷電郵至：
hr@ocbckelowna.org

溫尼伯華人信義會

200 Dalhousie Dr. Winnipeg, MB R3T2Z1
應徵者基本要求：
1. 成熟的靈性，明確的呼召，作群羊的榜樣
2. 具有流利國語和英語的會話及書寫沟通能力
3. 持有福音派認可的神學院B.Th.或B.Div.學位
4. 有牧會經驗為佳
5. 應徵者必須同意本教會信仰宣言 (www.heisthelife.com)

有意者請將個人資料和簡歷電郵至：
Office@helsTheLife.onmicrosoft.com
電話：(204)289-4618

惠登廣告請致電

(604) 876-1061
或致電郵
Vancouver@cchc.org

卡城華人宣道會城西堂

誠聘國語事工助理牧師

申請人必須符合以下條件：
1. 持有認可的福音派神學院的碩士學位；
2. 能講流利的國語（普通話），具良好的中文書寫水平，並能以英語交通；
3. 擁有至少五年北美牧會經驗；
4. 具備良好的溝通和行政能力及講道、教導、策劃的恩賜；
5. 對國語成年信徒和家庭有負擔；
6. 有帶領團契事工能力；
7. 負責招募和訓練信徒領袖；
8. 了解並能融入本教會兩文三語的背景。
教會現在平均崇拜出席人數約一千二百人，其中國語會眾約二百五十人。教牧團隊包括主任牧師、兩位副牧師（其中一位是國語領導牧師）和五位助理牧師。本堂看重門訓、關顧、本地及海外宣教事工。
申請人請把個人簡歷、得救和蒙召全時間事奉的見証寄往下列地址：
The Chair, Pastoral Search Committee
Westside Calgary Chinese Alliance Church
6600 Country Hills Blvd. N.W., Calgary, Alberta, T3G 4H4 Canada
Phone: (403) 239-2990 Email: office@wccac.net

卡城華人宣道會城西堂

粵語長者事工助理牧師

卡城華人宣道會城西堂現在平均崇拜出席人數約一千二百多人，其中粵語會眾約五百五十人。教牧團隊包括主任牧師、兩位副牧師和五位助理牧師。本堂看重門訓、關顧、本地及海外宣教事工。
申請人必需符合以下條件：
1. 持有普遍認可的福音派神學院碩士學位；
2. 能操流利粵語，具有良好的中、英文書寫水平，並能講英語和國語；
3. 有北美侍奉經驗更佳；
4. 具備良好的溝通能力和講道、關顧與教導恩賜；
5. 對粵語長者有負擔；
6. 有熱心向本地的粵語長者傳福音；
7. 了解並能融入本教會兩文三語的多元文化背景。
申請人請把個人簡歷、得救和蒙召全時間事奉的見証寄往下列地址：
The Chair, Pastoral Search Committee
Westside Calgary Chinese Alliance Church
6600 Country Hills Blvd. N.W., Calgary, Alberta, T3G 4H4 Canada
Phone: (403) 239-2990 Email: office@wccac.net

域多利華人宣道會

誠聘主任牧師/國語助理牧師

我們在加拿大BC省府Victoria, 有粵語國語英語三堂聚會，成人會眾約200, 少年兒童約50。尋找一位能用國語及粵語講道，有5年牧會和2年主任牧師經驗的主任牧師。或一位能用國語講道，有3年牧會經驗的國語助理牧師。申請人須能用英語口語和書面溝通。
詳情參閱：victoriacac.ca/sps
請將講道錄音和中英文履歷寄往：spsc@victoriacac.ca

列治文門諾會平安堂

11571 Daniels Road, Richmond, BC V6X 1M7
誠聘全職主任牧師/傳道人
- 蒙神呼召在教會擔任牧養
- 以粵語為主，能操流利英語
- 畢業於國際認可之福音派神學院
- 擁有三年或以上牧會經驗，北美牧會經驗為佳
- 可酌情以部份時間開始，為期一年以內
有意者請把Cover Letter與履歷電郵至：
search@rpcmc.ca 或參閱網址：www.rpcmc.org

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, 2-3539 Main Street, Vancouver, B.C., V5V 3N4。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 (604) 876-1061 號角月報。



玉筆珠

政客的面具

李鄭玉珊

第六十屆美國總統大選即將舉行，共和黨特朗普與民主黨賀錦麗對壘，無論誰勝出，選舉結果都將波及全世界，影響到美國境外數百萬人的生活。可是不少美國選民笑言，兩個都是「爛蘋果」挑不下手！世上沒有完全人，每個人都有其優點和缺點，喜歡他或她的自然會隱惡揚善。

特朗普是美國史上第一位被兩次彈劾和官司纏身的總統，但在粉絲們的眼中，他就是世界上最閃亮的話題人物，比任何一位明星和政治人物都要炙手可熱。好些福音派信徒都傾向支持他，認為他倡議持守基督教傳統的社會道德，反對墮胎、阻止學校促進性別轉變等，而且在復活節、感恩節和聖誕節的公開演說中，總透著基督信仰的美言。他更承諾一旦當選，將會運用基督教在美國文化中的權力影響民眾。然而，在了一本大爆「家族黑歷史」的著作中，特朗普被冠上「胡言亂語和刻意無知」、「撒謊和造假」、「他有信仰的話，可能就是權力和金錢」等惡言。

至於對手賀錦麗，任職初期時常傳出她與其他工作人員發生衝突、內鬥、失職和離職等負評，甚至被指是一名容易失態的笨拙溝通者，連拜登也曾對這個「還沒準備好」的副手表示不滿。今次在她的競選政綱中，清楚看到她將娛樂毒品和墮胎合法化的決心，也明顯表態支持同性婚姻和變性等，惹來保守派反感。

政客擁有多副面具，很難讓人看得透，祈求掌管歷史的神任命指派。



森思森意 梁振森

文化禮儀

最近，有中國內地網民發帖，稱自己乘坐飛機時，因調整座椅而遭到後排一對男女不斷辱罵，理由是「妨礙」他們看椅背的飛行娛樂屏幕。這對滋擾前排乘客的男女，更被該航空公司永久拒絕搭乘集團旗下的航班。乘坐經濟艙飛長途旅程，調整座椅常常引起空中服務員與乘客，或乘客之間的衝突。其實，航空公司規定，起飛、降落和用餐時，必須拉直椅背，至於其他時間，靠後傾斜椅背是可以的，當然要緩慢調整，以免影響後排的乘客。有時，遇到頑劣小孩，無故踢前排桌椅，而家長卻視若無睹，不加以阻止教導，確令人氣憤。

其實，一些日常禮儀也該注意。曾在社交平台上看到一段帖文，樓主與哥哥從加拿大返

回應主愛

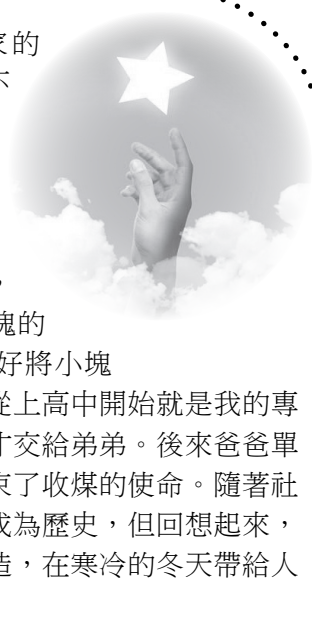
兩個兒子年紀還小的時候，我和丈夫不時帶他們跟爺爺、嫲嫲吃飯，讓他們見見孫兒。兩個老人家平日只會煮簡單餸菜，但如果知道我們回家吃飯，必定預備白切雞、蒸魚、老火湯等給我們享用。有一次，小兒子問我：「媽媽，這是嫲嫲預備的『歡迎飯』嗎？」他的提問，引得我們抱腹大笑；然而，深入想想，也頗有意思，雖然每次菜式大同小異，但是足以表達老人家對我們珍愛之情。

這令我想起《聖經·路加福音》7章36至50節的記載，當時法利賽人邀請耶穌共進晚餐。有一個有罪的女人，知道耶穌在法利賽人的家裡坐席，就站在耶穌背後，並且做了三件事：她用頭髮擦乾耶穌的腳，

小事物都懂得欣賞；重視個人感受，不受社會潮流的框框束縛，在簡單生活中對各種小事物也能獲得滿足感；有一顆謙卑的心，明白自己的不足，能接受別人的批評，並懂得欣賞別人的優點，不會因一己的好惡而失去對小事物的感知；不為明天憂慮，不被過去或未來的煩惱困擾，以積極樂觀的心態活在當下。此外，最重要的是懂得感恩，用這心態去感謝和欣賞萬事萬物。不論人生是樂、是苦或苦樂參半，能以感恩的心去面對一切，把像是缺失的事看成是一種歷練，心無憾事，喜樂相隨。

以上所說的似曾相識。不錯，這就是《聖經》裡部分的教誨。感恩能讓我們從日常的小事中找到滿足和快樂，自然是小確幸，也是大確幸的重要來源。

運煤車把煤卸在每家的倉房牆根下，十噸煤著實不少，堆的像小山一樣。煤需要在當天收完，以免堵塞了原本狹小的胡同，因為鄰居的煤會在第二天送來。整車運來的都是原煤，有大有小，需要首先將大塊的煤抬到倉房裡搭成圍牆，好將小塊的煤圍在裡面。收煤的活從上高中開始就是我的專屬，一直到上大學離開家才交給弟弟。後來爸爸單位分了樓房，弟弟也就結束了收煤的使命。隨著社會的進步，燒煤雖然已經成為歷史，但回想起來，感恩上帝為不同地區的創造，在寒冷的冬天帶給人們溫暖。



港。習慣加拿大的禮貌作風的哥哥，好心給一位步履蹣跚的婆婆拉著玻璃門，婆婆走過來竟然說：「我沒有錢給你！」然後走到另一扇玻璃門，用力拉開進入商場，兩兄妹當時哭笑不得。我也經歷過類似情況，拉著玻璃門，讓身後的人方便進入，對方卻連謝謝也不說一聲，這些文化禮儀不容忽視啊！

天國的子民也該如此。基督徒行為的基本標準可參考《聖經·哥林多前書》10章31節：「所以你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。」當我們的目標是在各方面榮耀主時，就會意識到無論走到哪裡，我們都代表祂。無論是參加教會崇拜、在商場購物或工作，都可以為了神的榮耀而表現文明禮貌。

淺談細嚼 黃婉雯

又連連親祂的腳，並塗上貴重的香膏。原來在當時的社會，洗腳、親嘴、塗抹膏油是主人迎賓會做的事，這女人因為經歷了耶穌的赦免，領受了極大的恩典，所以用充滿愛的行動，回應耶穌的恩情。

曾經有傳道人說：「如何回應主對我們的深恩厚愛呢？就是做主喜悅的事。」我們很容易推說：「我很忙碌啊！待退休才作打算吧！」其實有一件事，絕不受時間、空間限制，就是為別人禱告，不論年齡，不管我們身處何地，都可以為親人、朋友，甚至陌生人禱告；因為即使我們在病榻中，心靈仍然是活潑的、自由的，每天都是新的。

以禱告守望回應主的愛，是主喜悅的事。

談情說藝 梁立勳

小確幸

近日在電視上看到一則推銷日本汽車的廣告，其中用了「小確幸」一詞。這詞彙對香港人比較陌生，其實早在一九九五年日本作家村上春樹已在其文集中提出，用來形容那些微小，但確定能帶來幸福感的事物，例如遇上陽光明媚的早晨；喝到一杯愜意的咖啡；收到好友的信息等。在簡單平凡的生活中，如果懂得珍惜生活上的小確定幸福，便能享受當下的每一刻，從日常生活中找到單純的幸福。

看到春花繽紛，秋葉金黃，不是人人會覺得這是小確幸。從這思路去想，容易感受小確幸的人必有他的特質和心態：這類人相對感性，對周圍環境敏感度高，就算是

蝸居獨白 李鴻韜

月餅與魚肉

已到重陽，還說中秋？是的，只因前事不忘，便是後事之師；所以，雖然中秋已過，仍可一談月餅。

月餅是賀節傳統美食，慶祝月滿人圓，如何能少了月餅？是以餅店商家都趁機大撈油水，不管甚麼貨色都把售價抬高至不合比例，暴利之外還是暴利。暴利方程式也很簡單，先以裝潢打扮成高貴樣式，再找個名人來代言，打廣告，便不難把月餅推上名牌之列；然而，當還原基本步時，不外是蓮蓉加蛋黃，即使加入噱頭食材，也不過是要個花招，繼而便理直氣壯自詡高端產品，賣個高端價錢。

今年，更鬧出一個老狐狸與小羊聯手推銷所謂高端月餅的風波。小羊原是一頭披著羊皮的狼，實質與老狐狸同是一丘之貉，他們把山寨月餅偽裝為高端品牌，揭穿了，不就是名人推高效應的結果？有顧客訴苦說被騙了，買了山寨月餅，若拿去送禮，試問顏面何存？有時想想，送禮講體面這頑固的迂腐，也真不要不得。為了擺闊要面子好看，甘願付出與價值不符的高價去買體面禮物，被人宰割魚肉也是活該。更何況，當中的所謂名人，乃是有劣跡可稽的披羊皮的狼和老奸巨猾的狐狸？

還是務實一點的好。月餅？絕非只有名牌才是上品。送禮？送出真心比較輸出體面更為可貴。當我們欣賞中秋月亮澄明清澈時，我們的眼睛，是否也可以看個澄明清澈，不讓自己投入別人的暴利漩渦，買了月餅，卻成了別人的魚肉？



海闊天空

收煤

海松

七、八十年代，在中國東北地區的中小城市，住宅以平房為主，冬天取暖靠的是燒煤。一到秋冬，每家每戶的煙囪都冒著白煙，煙火氣十足。小時候住在一個很大的家屬院裡，都是一排排的平房，窗前有小院，可以種菜，後院有小倉房，用來儲存煤和雜物。還沒到十月，天氣就變得涼嗖嗖的，家家戶戶開始為入冬做準備，其中最重要的是儲存足夠整個冬天做飯、取暖用的煤。那個時候單位包辦了包括送煤等很多事情，職工都比較省心。開始送煤之前，單位的總務處會排出一個計劃表，上面列了誰家在何時送煤。送煤的是單位的卡車，每個家庭都是一卡車加一個掛車，總共有十噸，將這十噸煤收入自家的煤倉是一件大活。煤都是當地出的，屬於淺層煤，燃燒熱量不高，所以才需要以數量來補齊。

八年前的那一夜

採訪筆記 陳筱苓

八年前特朗普初選總統時，大選之日我剛好在紐約，之前市內氣氛平靜，也許是大多數人對希拉里當選沒有懸念。投票當日，見到不少人衣襟上都貼了「I Voted」的貼紙，早上走過時代廣場，跟平時沒有兩樣；但在傍晚再走過時代廣場時，氣氛已截然不同，每個十字路口都泊了警車，部分街道還架了鐵欄，途人稀少，從未見過這一帶如此冷清。晚上回到朋友家中，打開電視幾乎不能置信，特朗普走勢強勁，勝算在望。第二天起，美國人真的選了特朗普做他們的總統，早上出門，見到途人你眼望我眼，欲言又止，大家都好像還在消化這件事。

特朗普在位四年，他另類而又不按理出牌的作風，不單在美國，也在世界政治舞台上掀起巨浪，除中國外，加拿大也領教過他硬橋硬馬的生意人作風。四年後，成也選票，敗也選票，美國人集體將他從總統寶座上拉下來。今番捲土重來，世界更加複雜，對外的烏克蘭戰事、以巴衝突；對內難民湧入、經濟下調，美國需要一個怎樣的領袖才可以面對如此局面？八年前在紐約看大選有一種抽離感，心想那是美國人的事，但八年後，特別是做過這一期的《號角》專題，反思加拿大也沒法獨善其身一小至個人生活，如工作、購物，以至股票基金投資；大至國家經濟、國防、外交都和美國有關。我們祈求能選出合神心意的美國總統，與加拿大互相尊重，一起顯示民主政治的風範。

家產隨筆 陸禎甫 豐厚的「產業」

自大女兒Lorraine出嫁後，我常常暗中留意自己和她之間可有甚麼變化；至今已兩個多月了，結論是：父女親情絲毫不減，仍然是我們的「寶貝」，跟未嫁時沒兩樣。Lorraine的新居離我們不遠，一如既往她天天跟我一起上下班，放工後也會隨我回家吃飯，一星期五次，最開心的是飯桌上多了一雙筷子，那是為「半邊子」而設的。

說實話，我常以自己擁有兩個女兒而驕傲！有人說女兒是「媽寶」，天生就是喜歡親娘家；對我來，她們更是我的掌上明珠，捧在手心，寵愛有加！尤其看到長大後的女兒，成熟又懂事；她們那認真專注、主動積極的工作態度，更教我欣慰。跟我一樣，當她

* 上期「女兒出嫁了」一文作者為陸禎甫，特此更正及致歉 *

姑姑的故事

詹維明

船的搖擺停止了，順利駛進有許多船隻往來的港口，並且開始停泊。站在甲板上，我們拍手：「好極了！到汕頭了！」老媽抱著哈地說：「這是香港，我們會停留兩、三日，然後再往汕頭。」

攜著簡便行李上岸，我們直往岸邊的陸海通飯店。嘩！我由出生到那一刻，從未住過比兩層樓更高的房子，這房子真高啊！站穩了，抬頭往上望，才看得清楚大廳高高的天花板。

老爹帶我們進入一個小房間，裡面有一位穿制服，對我們點頭微笑的青年。大家站好後，他把打開的鐵閘拉合，按牆邊一個開關，小房間就徐徐上升。我們往下看，見大廳的人逐漸縮小，到了所住的那一層樓下，他拉開鐵閘，讓我們

不一樣的童年 中途站香港

出去；原來這是直接上、落的電梯，我們真是大開眼界。

跑出房間的大露台，我們往下看，飯店前面是條大馬路，充塞著汽車、黃包車、轎子及眾多走路的人群，熙來攘往，非常熱鬧。

馬路旁就是海，旁邊有許多小碼頭，停了堆滿數不清大包、小包的大木船，盛載從香港和沿海城市轉運的貨物。最吸引我們的是一大堆赤著上身，頸圍一條毛巾，穿著短褲，赤腳，黑黑瘦瘦而結實的男子，他們拿著竹竿和繩索，或挑著極重擔子，或在肩膀上扛抬比我們還重、還大的麻布袋，上落船隻和路邊碼頭架著的跳板。後來才知道這些挑夫是用勞力賺取收入的苦力，香港人稱為「咕喱」（英文coolie譯音）是也！



《玩轉腦朋友》是心理健康入門教材(下)

翁偉微導演

承接上期的討論，今期續談動畫電影《玩轉腦朋友2》(Inside out 2)。這部電影講述由童年轉而專注青少年心理健康的主題，相信會引起更多青年和家長觀眾的關注。劇本仍由心理學家當顧問，大家可以視本文為電影欣賞後的「伴讀」。

觀察故事

第一階段

1. 主角韋莉(Riley)已由11歲長大至13歲，與女同學布麗(Bree)和葛蕾斯(Grace)成為好友兼冰球隊友。三人在勝出一場比賽後，獲得在高中任教的羅教練鼓勵加入冰球訓練營。
2. 莉在當晚入睡後，情緒控制台突響起「青春期」(Puberty)警報，腦內一向負責控制情緒的5個情感專員：阿樂(Joy)、阿愁(Sadness)、阿燥(Anger)、阿憎(Disgust)和阿驚(Fear)遇上4位新朋友：阿焦(Anxiety)、阿慕(Envy)、阿廢(Ennui)、阿羞(Embarrassment)。
3. 樂認為莉應該玩得開心，所以只著眼於讓莉進入理想的隊伍，結交新朋友，但焦卻讓莉慮很多負面的情景，這導致樂和焦發生意見分歧和衝突。莉在營地的第一天，因過於鬆散被教練點名批評，連累球隊被教練懲罰。
4. 焦將莉的「自我意識」拋到莉腦海深處，還認為樂一夥的存在是多餘的，且命令差將他們放入一個玻璃瓶內，困於莉頭腦下的儲存庫中。
5. 焦等新情緒成員掌握大權後，創造了一組以焦慮為核心的負面記憶，為莉創造了負面的第二個「自我意識」，期望驅使她擁有焦所認為的更美好未來。
6. 樂等在儲存庫遇見虛構角色布飛狗和狂刀藍斯(還有莉的深層秘密)；後經他們協助才能脫困，還收下布飛狗和霹靂包。
7. 樂一夥用回憶管將愁發送到總部，而其他情緒成員則前往腦海深處，尋回莉原本的「自我意識」。
8. 趕回總部的樂等情感專員驚覺，焦正用負面情緒影響莉的心理，試圖讓她模仿隊長薇姊Val，並與之交友，導致與舊友布麗和葛蕾斯關係緊張，樂要經過燥、驚、憎的安慰才能重新振作。

第二階段

1. 第二天，莉得知翌日將有一場重要比賽，這讓焦很興奮，即使莉已就寢，焦仍指揮想像部繪製大量比賽失敗的情景，讓莉難以入睡。闖進想像部的樂等情感專員，隨即製造比賽成功的場景，與之抗衡，更成功從儲存在那裡的負面記憶的頂峰上，取回她的最初「自我意識」。
2. 焦仍操控莉，趁夜潛入教職員室偷教練的筆記，發覺教練判斷她還沒準備好入火鷹隊，於是立刻為莉定下要打進三球的目標。
3. 愁在返回大腦總部查閱資料時被羞發現，羞選擇幫忙掩護愁，但最終焦還是逮住了愁，重奪控制台的掌控權，並拆除了記憶彈射通道，導致樂一夥被困在腦海深處。他們召喚布飛狗和霹靂包，取得大量炸藥，爆破記憶儲存庫，製造「雪崩」，順流返回總部。
4. 第三天的比賽開始，雖然在榮譽感的驅使下，莉連續兩次進球，但焦發現她試圖讓莉改變而替換的「自我意識」，反讓莉陷入了自我懷疑的境地，焦驚慌地試著連鎖反應，造成莉在冰球場上愈發急躁，在搶球時意外撞傷了葛蕾斯，被罰暫時停賽。焦瘋狂操作控制台，導致莉恐慌發作(Panic Attack)。

第三階段

1. 樂、燥、驚、憎趕回大腦總部，爆破形成的雪崩，卻讓無數記憶衝進了思想池。樂忠告焦，不需要讓莉藉改變自己來擁有更好的未來，因而緩解了焦的不安，樂還與其他情緒成員將焦安裝的「自我意識」，替換成樂一夥最初創建的「自我意識」，但莉仍處於激動狀態。
2. 當懊悔的焦承認她無法確定韋莉是誰，並願意放棄控制棒時，樂意識到這也適用於她自己，於是樂再次消除了最初的「自我意識」，讓衝進思想池的正面和負面記憶，形成了一種全新的、複雜的、充斥著變化的第三種「自我意識」。
3. 新舊情緒成員一起擁抱第三種「自我意識」，最終讓處於不安狀態的莉平靜下來，並與布麗和葛蕾斯冰釋前嫌。控制台直接呼叫樂，樂接手指揮後，終於幫助莉在愉悅的狀態下，完成了這場比賽。

尾段

1. 新學期到來，薇姊和火鷹隊成員成為莉的新朋友。莉忠於自己的同時，仍維繫與舊朋友的情誼。至於樂一夥則跟新情緒成員和平共處，保護莉永遠的「新新自我意識」。

思考討論問題

第一階段

1. 青春期的9種情緒、情感：樂(Joy)、愁(Sadness)、燥(Anger)、憎(Disgust)、驚(Fear)、焦(Anxiety)、慕(Envy)、廢(Ennui)、羞(Embarrassment)，哪一種影響你最深？你覺得是甚麼原因？
2. 面對選擇「與舊朋友歸隊」或是「埋堆對自己有利的新朋友」，你會如何選擇？為甚麼？

第二階段

3. 樂曾抱怨說：「你知維持正向思考有多困難嗎？」你有同感嗎？電影提出了哪一條出路？
4. 焦良好的意願——迫莉想到負面情況，讓她準備好面對明天，和蘋果廣告女子打破Big Brother熒幕有何關連？

第三階段

5. 最後新舊情緒擁抱莉「新新自我意識」(舊+新自我意識)代表甚？
6. 《玩轉腦朋友1》片尾寄語：這部片是獻給我們的孩子的，請永遠不要長大！《玩轉腦朋友2》片尾寄語：我們愛你現在的真實樣子！你贊同哪一句話，為甚麼？

忠告寄語

華人家庭一般不注重控制情緒和保持心理健康，期望這兩部電影帶來一點啟發。我們都是照神的形象被造的，每一樣情感都有價值，不要輕易放棄，「各樣美善的恩賜……從眾光之父那裡降下來的……」(雅各書1章17節)故我們的「自我意識」和自我形象，也不要由一種情感決定好壞，更因著神愛的接納，使我們可以過著心理平衡、健康的生活，至於信仰的其他提醒，可參考上一期《戲假呈真》的分享。若有關這兩篇文章的回應，歡迎透過號角電郵toronto@cchc.org聯絡我。📧

讀書感悟

解破嫉妒和憤怒

——讀《解破七宗罪》有感(二)

權陳

既厭惡嫉妒 卻不斷鼓吹

第二宗罪是嫉妒(envy)。在眾多罪孽中，嫉妒是不會給自己帶來任何樂趣的情緒，它持續折磨人的精神，教宗大貴鉤利觀察：「他被其他人的喜樂如斯折磨，使他在自己苦澀的心靈上加上傷害。」中世紀神學家大馬士革約翰描述：「嫉妒就是不滿別人蒙受祝福。」而亞奎那指出：「嫉妒就是看到別人開心時，自己覺得傷心。」

作者提出了一種社會現象，「我們處身的文化既厭惡嫉妒，但亦不斷無情地鼓吹它。」前者例子：年輕人Jim因考上了長春藤學校而驕傲，有些同學因嫉妒Jim而說他壞話，其他同學就會厭惡他們的嫉妒；然而，嫉妒又是現代文化的流行病，廣告借助人與人的嫉妒去推銷商品。而「名利場基本上是一個由羨慕和妒忌組成的世界」。作者提出崇拜知名度實際上就是自戀的行為，其背後的話語就是：「留意我吧！嫉妒我吧！」現代社會人與人較以前平等是一種進步，但作家波頓認為，嫉妒的可能性也大大增加了。筆者觀察嫉妒往往發生在關係密切的人，如親朋好友之間，對自身人際關係的破壞最為直接。羨慕和嫉妒不同，前者不存在不滿他人的動機，但兩者常常很難區分。

對上帝不滿 感世界不公

在現實世界中，嫉妒會促進人的進取心，使人傾向於競爭，這好像帶來了正能量，而作者認為從長遠來看，嫉妒所產生的破壞性，會使我們變得孤立，真正的朋友越來越少。那麼，嫉妒背後的深層屬靈原因是甚麼呢？作者引用了《聖經·創世記》第4章的故事——始祖亞當和夏娃的兩個兒子該隱和亞伯都是務農的，當上帝接納了弟弟亞伯的祭品，而沒有悅納該隱的祭品時，該隱就嫉妒弟弟，而且不聽上帝對他的警告，謀殺了親弟，導致人類第一宗謀殺案的直接原因就是因為嫉妒。作者一針見血地指出：這嫉妒背後的深層原因卻是該隱對上帝的反抗，「嫉妒始自有人向天揮拳，對上帝不滿，深感世界不公平。」如何看待這個世界的不公平呢？社會的不公平從根本上是來自人的罪，作者也提出並非所有發生的事，都是上帝要它們發生的。上帝最終將審判一切罪孽，帶來完全公平、正義的世界。那麼，怎麼對付嫉妒呢？作者指出，一、要轉換價值觀。世俗看為有價值的東西，很多是沒有真正和永恆價值的，而美善的價值往往被人不屑一顧；二、要學習欣賞別人；三、和上帝建立緊密的關係。

離理智思維 易傷害別人

第三宗罪是憤怒(anger)。筆者曾聽過一件事，發生在

一名上高中的新移民孩子身上。他被幾個本地孩子欺負，被激怒了，就把紙團投擲在對方的臉上，對方繼續挑釁，他在憤怒中連續投擲紙團；然後對方告到學校，學校最後對這孩子作出了暫時停學的處分。這對他的打擊很大，這是憤怒傷及自身的例子。然而，很多時候怒氣對憤怒者自身也有用處，比如當自己受到威脅而產生憤怒時，可能會威懾到對方不敢輕舉妄動。不過，憤怒是強烈的情感，當它發生時，人很難有理智的思維，行為也非深思熟慮，這就很容易傷害別人，甚至傷害自己。在家庭中，暴怒時對配偶的家暴，對兒女的過分懲罰，傷害極大，甚至在不自覺中觸犯了法律。將憤怒列為罪之一，其實是指憤怒對於人際關係的破壞而言。

沒有滲入愛 就釀成壞事

怎樣處理憤怒的情緒呢？輔導專家們給了一些方案，比如深呼吸使自己冷靜，重複念一些令人冷靜的話，想像一些和平、安寧的場景等；但基督教在處理憤怒時有一些信仰和靈命操練。作者提出：「基督教處理憤怒的方法，是始於『上帝的憤怒』這一概念。」舊約《聖經·申命記》有一句珍貴的經文：「……伸冤報應在我(上帝)……」(32章35節)上帝是公義的上帝，祂對於邪惡有義怒，「祂會處理這些不公義和邪惡」。神學家William Willimon指出：「因為上帝藉著基督向我們和這個世界發怒了，所以我們不用發怒。我們可以繼續活下去，不再被那極度危險、極具破壞的憤怒所捆綁。」我們普通人對於世界和周圍的不公也有義怒，而且往往憤怒卻又對此無能為力，但上帝不以有罪為無罪，會發怒犯罪的人，這在現實、歷史和基督再來時發生，而且「天網恢恢，疏而不漏」，這才是平靜我們憤怒的超越力量。作者又提醒道：上帝的義怒可以長久維持，但人卻不行，往往會轉化為報復的欲望。「憤怒如果沒有滲入愛，很快就會釀成壞事。」

生氣不犯罪 日落前消怒

保羅提出了解決憤怒的忠告，不要壓制憤怒的情感，而要用適當的方式表達出來。一是用「接近詼諧的方式來表達」，比如對自己想要的憤怒的對象，反而改為送他一束鮮花；二是以仁愛和寬恕的心來對待之，中斷暴力的循環。作者還提及兩點《聖經》的教導：一是不要讓憤怒在人的心中紮根，「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」(以弗所書4章26至27節)二是進行沉默的屬靈操練。筆者曾經愛唱《沉默是金》這首香港流行曲，不過基督徒的沉默不是強忍，而是相信上帝的公義！📖