

如何用活動日記 觀察柏金遜症及治療反應

馬何慧珠Greta Mah (北約克全科醫院柏金遜症教育導師)



在三餐前的半小時服藥

當發現自己有柏金遜的症狀，例如：手震、肌肉僵硬、行動緩慢時，說明多於50%專門製造多巴胺的腦細胞已經出現問題。雖然治療不能重新給予那些已死亡的腦細胞，但藥物可以產生功能，又可藉著運動延遲柏金遜症的惡化；甚至有研究顯示，服食柏金遜藥有助病友延長生存的時間。

如何服食左旋多巴才能獲得最大益處呢？食物中的蛋白質，如牛奶、雞蛋、肉類及鐵質都會減少左旋多巴的吸收，令藥效減弱或延誤，所以最好在飯前半小時跟水一起服食。

如果服藥後想嘔吐，可先吃兩塊餅乾或幾片蘋果才服藥。起床後不久，盡快服食左旋多巴是最吸收的，然後在半小時至一小時後才進食早餐。

如果一天服三劑藥，最好在早、午、晚三餐前的半小時服藥；如發現半夜起床行動困難，醫生可能會增加第四劑藥，讓病者在睡覺前服食。由於藥物在小腸吸收，而不在胃部，所以食物與藥物一起吃，藥物的吸收便會緩慢很多。

藥物只有幾個小時效應

有研究顯示，少於40%的人是會按時服藥的，大多是忘記了，所以最好把藥物放在手袋或腰包內，何時記起就可以補吃，但不要遺留在車上，因為車廂太熱，會令藥丸溶化。通常藥物在我們體內只有幾個小時的效應，當服用藥物之後，左旋多巴在血液中的水平會上升，柏金遜的病徵就會得到舒緩，我們稱為“ON”（開）；但由於身體會不斷排去這些藥物，所以當水平下降時，病徵就會重現，我們稱這段時間為“OFF”（關）；所以盡量準時服藥，在未到“OFF”之前便服藥，就能維持藥的水平。



為甚麼患柏金遜症的時間越長，“ON”、“OFF”（開、關）會快很多？在患病初期，我們的腦部仍然在製造多巴胺，所以就算遲了服藥，腦部仍然有自己製造的多巴胺，所以高高低低的「開」「關」會較緩慢，不那麼顯著；但到病情嚴重了，「開」「關」便會頻密地出現，或服藥後的有效時間會縮短。

用藥後易出現身體搖晃

在服食左旋多巴或患柏金遜症已有一段時間的60歲以下病者，在服藥後的高峰水平中，容易出現身體搖晃問題（通常發生在頸部、身體和四肢，肌肉有時會扭轉），這是因為腦部長期缺乏多巴胺。當服食第一劑多巴胺的時候，因為水平

提高，腦部便會有大反應，因此擺動較多，所以醫生有時會把份量稍為降低，例如由平時服兩粒減至一粒半，然後服藥時間頻密一點，令水平不會高低起伏太快，以保持平穩，減少「開」「關」的問題。

在晚期階段，大腦對藥物水平的升高下降會敏感很多，所以需要增加服藥的頻密度。如果左旋多巴的用量過多，或晚期的年青患者，或體重下降的病友，有時也會有身體搖晃的問題；通常這些搖晃比左旋多巴水平高峰時較容易出現，即是服藥後半小時至一小時，會多了身體搖晃的情況；如果減少左旋多巴的份量，身體仍然搖晃，就要使用可減少身體搖晃的藥物——金剛胺，但有很多副作用，例如在晚上服用會引致睡眠出問題，大腿有紅色的斑疹，老人家則會引起幻覺或精神錯亂，所以要盡量服用小份量的金剛胺。

行動日記助醫生作調整

以下會介紹怎樣使用行動日記，幫助我們知道患者對藥物的反應。首先，每天要準時服食左旋多巴，並且在行動日記上記下何時是“OFF”（關），即是柏金遜症狀出現，例如行動緩慢，或是肌肉收緊。用這個日記的時候，我們用黃色螢光筆把那些時間畫起來，例如8時、12時、4時服藥，跟著每一行的行動日記，打橫一行就是一日；然後在每日當中看看甚麼時間效應會減少，並在那一格寫下「S」字母，代表慢——行動緩慢、肌肉繃緊。要特別留意，服藥之前會否較多出現這類問題，如果發覺整個星期都是大約11時半至12時症狀便開始出現，就可以告訴醫生，似乎早上8時的那劑藥不能維持到12時，那麼醫生可能會建議提早（11時半）服藥，或者把早上8時那劑藥的份量加重。

無論如何，最重要是見醫生前一至兩星期做這個日記，這樣可以更清楚向醫生解釋，有助他準確地作出用藥調整。Ⓜ

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



陳鈞陶 (Pottery Chan)

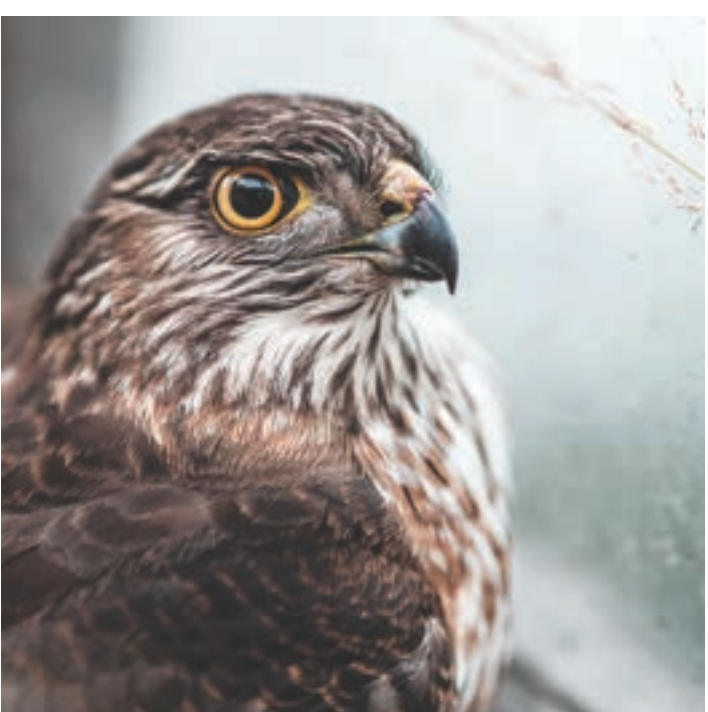
鷹是鳥綱、鷹屬的禽鳥，是鳥類中最大的飛禽。鷹屬共有295種猛禽，當中包括隼、鷹、鵟、鷂；牠們是天上的霸王，有長而彎曲的爪。鷹在食物鏈上是最上層的掠食類動物，本身並沒有天敵，唯一的敵人就是人類。

鷹



鷹的主態

鷹為肉食性禽鳥，性情兇猛。眼睛的大小與人類相似，視力極其銳利，視線距離卻比人類多三倍，有340度闊的視野，能看到1.6公里遠的獵物；鷹的視力雖然發達，嗅覺卻不及其他動物。老鷹善於長程飛行，亦善於乘著上升的氣流在天空翱翔。鷹在白天狩獵，腳爪力大無窮，能以腳爪來殺死獵物。鷹在求偶後會共同照顧蛋直至蛋孵化，雛鳥孵化26天後就能夠飛行捕獵。



鷹的文化

古時中國，皇帝及貴族喜愛馴鷹打獵。中國北方游牧民族，至今依然傳承馴養獵鷹來捕獵的方式，中東一帶亦一直保持用隼打獵的傳統。馴鷹師要準備一隻已經盛水的噴水瓶，當獵鷹掙扎的時候，便向牠噴水，獵鷹一旦被弄濕，便會冷靜下來，馴鷹師就可以將鷹扣帽子，讓牠全然安靜。



鷹是鳥類的王者，常被用來象徵強者。在14世紀期間，羅馬帝國旗幟背景顏色為金色，而在旗幟中央有一頭有紅色爪和喙的黑鷹。自15世紀起，旗幟中央轉為一頭黑色的雙頭鷹，象徵羅馬帝國在歐洲和亞洲兩部分的領土。今天大部分歐洲國徽的雙頭鷹都是源自東羅馬帝國（拜占庭帝國）的國徽。

正面意義

* 在舊約中，鷹象徵神無比的大能，呼喚子民回歸：「我向埃及人所行的事，你們都看見了，且看見我如鷹將你們背在翅膀上，帶來歸我。」（出埃及記19章4節）

* 在新約中，鷹象徵神的保守：「於是有大鷹的兩個翅膀賜給婦人，叫她能飛到曠野，到自己的地方，躲避那蛇」（啟示錄12章14節）。

* 鷹也象徵神賦予人的能力：「但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰」（以賽亞書40章31節）

負面意義

* 象徵失去：「你豈要定睛在虛無的錢財上嗎？因錢財必長翅膀，如鷹向天飛去。」（箴言23章5節）

* 狂傲自欺：「你雖如大鷹高飛，在星宿之間搭窩，我必從那裡拉下你來。這是耶和華說的。（俄巴底亞書4節）

* 敵人的兇悍和迅速：「耶和華要從遠方、地極帶一國的民，如鷹飛來攻擊你。這民的言語，你不懂得。」（申命記28章49節）

* 豫表假先知和罪人，耶穌以鷹食死屍腐肉的特性，警告門徒提防假先知：「屍首在哪裡，鷹也必聚在那裡。」（馬太福音24章28節）

以鷹相伴

縱觀傳統的拜占庭藝術，很多使徒約翰的聖像藝術都有一隻鷹相伴；原來是與《聖經·約翰福音》有關的。主後170年，教父愛任紐提出《聖經·啟示錄》四活物的四個形像：獅子、牛、人、鷹，象徵主耶穌的四種工作表現。愛任紐是波力甲的門徒，而波力甲則是使徒約翰的門徒；後來出現一個說法，依據約翰所見的四活物形像次序（啟示錄4章7節），以獅子、牛、人、鷹來象徵四福音書的順序排列：

《馬太福音》——耶穌為君王（2章2節），以猶大獅子象徵。

《馬可福音》——耶穌為僕人（10章45節），以牛象徵。

《路加福音》——耶穌是道成肉身的人子（19章10節），以人象徵。

《約翰福音》——耶穌為神的兒子（20章31節），以鷹象徵。

所以繪畫使徒約翰時，多會以鷹相伴，盼望動物的特性，能幫助讀者明白各卷福音書的主題。Ⓜ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。





陽光晒在我肩上

香灼珊

四季的更替如人生

11月，秋高氣爽，是四季之中我最喜愛的日子。初秋時分，陽光普照但暖和，坐在窗前，柔和而溫暖的陽光晒在身上，舒服寫意；不似夏日的驕陽，酷烈似火，灼得人渾身不舒服。初秋的陽光猶如 John Denver 的名曲：“Sunshine on my shoulders makes me happy……” 可惜的是，到了深秋，窗外的樹葉漸漸變，庭院內的花朵漸漸乾枯；一場秋雨，在冷冷的秋風吹刮之下，一夜之間，樹葉都落葉歸根，令人不禁唏噓，就如歌詞的下一句“Sunshine in my eyes makes me cry……”

四季的更替就如人生！最近親朋之中時有傳來誰病了、誰走了的消息，更看見昔日活潑健談的友人在病情影響下，不再高談闊論，即使朋友家中電燈水喉壞了，樂意助人的他，也只好苦笑回應一聲：「對不起，有心無力了！」夫婦兩人，要將住了三十多年的房子清理出售，除了趕緊把積聚多年的物件清除外，也希望把一生的記憶和情景在有能力和有生之年處理好，不要為家人留下負擔，一生保留的物品，經歷過的辛酸喜樂，到了人生這個季節都要 let go。

要跟好友分享福音

另一邊廂，好友傳來好消息，孫女將於初秋時分出生，一家人心內充滿感恩，喜氣洋洋地等待新生命的誕生；他們已經想好冬季來臨時，如何好好地與孫兒渡過第一個聖誕節，更積極地開始為新生命的一生喜悅地籌謀。11月對我來說，更是一個充滿喜樂，值得慶祝的日子，我們家裡有四個女的都是這個月出生，包括媽媽、兩個姊姊和我。可以想像在我的家中，有好幾年的11月都是喜氣洋洋的大日子。

人生的四季，其實與大自然分明的四季真的很相似：出生成長，上學創業，成家立室，安享晚年。每天好好地享受陽光輕撫肩頭的日子，懷著對生命的熱情和對主的感恩，好好活出人生每一個季節。作為一個基督徒，完滿地走完四季之後，我們知道最終會回歸神的懷抱，這是最大的安慰。

最近有90多歲的親友，在人生的「冬季」最後一刻接受了耶穌作她的救主，家人都感到極大安慰，知道以後還有機會在天家重逢。我現時心中記掛的，是要把永生的福音，和其他好友分享，讓他們也可以有永生的確據，讓耶穌的愛如柔和的陽光晒在他們的肩頭上。☺



改善婚姻關係的秘訣(上)

蘇關南



一、深入自省到作出改變

沒半點尊重丈夫

很多人完全沒有自我反省的習慣，所以對自己的性格一無所知。例如大多數的女性都很喜歡說話，想到甚麼就說甚麼，就算結了婚20多年，可能仍是這樣，從沒想過語言是一種很厲害的武器。一句惡毒的話可使別人心靈受傷，哪怕是丈夫，也不喜歡聽到太太說話不留情面，口出惡言；然而，一句鼓勵的話則可能令意志消沉的丈夫重新振作。

在生活上我見過很多做太太的，在公開場合稱呼丈夫的語氣，十足像在跟一個男傭人說話，態度沒有半點尊重。作為太太應深切自省，檢討自己對配偶或家人說話的態度，更要考慮別人的感受；如果一直以來說話的態度都是負面挑剔的話，聽的人當然不會好受，或許對方是因為不想吵架而勉強忍下來；但長久下去，若常用這種的說話態度去對談，和諧的婚姻關係就很難建立了。

原生家庭的影響

很多女人（甚至男人）在他們童年成長的家庭中，從未感受過父母的愛，也不知愛為何物，亦不懂得去愛；相反只是經常聽到父母吵架，互相對罵。到她們結了婚，這些太太就不知道怎樣尊重和愛自己的丈夫；同樣，在這種家庭中成長的男人，進入婚姻生活後，也不懂得怎樣去愛他們的太太，反而跟他們的父親一樣，只會保持沉默，表現強烈的大男人主義；抱有這種大男人主義的丈夫往往看不起女性，也很難去建立和諧的婚姻關係。

把缺點改正過來

當然每個人都有優點和缺點，深入的自我反省，就是讓自己可以了解本身性格中一些重大的缺點，以致可以作出改善。如果經過反省後，仍不知道自己的問題所在，卻又不方便向配偶提問；最好的方法就是，真誠謙虛地去問自己的兒女，聽聽他們對你的印象如何？有甚麼地方令他們覺得難以接受，甚或經常受到傷害。畢竟兒女是一面鏡子，從他們的口中，你就可以看到自己重大的缺點是甚麼，然後努力改善，不久將來，總會看到一些成果。

當把缺點改過來之後，那麼因你缺點所帶來對婚姻的壓力就會減少，不知不覺間，也變成了容易相處的人，這樣婚姻關係當然有望改善了。所以深入的自我反省及作出改善，是最基本和最有效改善婚姻的秘訣。☺

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

健康是寶

「胃」何會谷氣？

馮新偉 (中醫博士)

胃氣不向下走反而上逆

根據中醫理論，胃的作用主要依靠胃氣的運行，一般來說胃氣應該往下走，因為它要把咀嚼了的食物，往下推送到脾（即十二指腸及小腸）去，再進行運化（即消化和吸收），從而變成人體所需的血和氣；但如果胃部受到損傷，如飲食不節、受冷受熱、情緒波動，或被風寒所襲而不能維持原來正常的功能時，胃氣不向下走反而上逆，便會出現嘔吐、惡心（作嘔或反胃）、逆呃、噯氣，甚至反酸的症狀。若食物不能往下送就會積聚在胃脘之內，病人便會呈現無胃口，不思食，胃脹或腹脹等「肚谷」現象；有時甚至出現嘔吐、洩瀉及腹痛等，這是由於胃氣受到阻滯不能下行所引起，此之謂「通則不痛，不通則痛」，身體內任何地方的脹、滯或痛，一定是由於受到某種東西的阻塞引起，這些東西可以是氣、血、痰、寒、熱、濕、未消化的食物，以及未排出的尿液或糞便等，而胃脹或腹脹很多時候都是由於胃氣滯所致。

胃脹和胃頂的共同病徵

為何胃好端端會出現氣滯？普通過飽所引起的胃脹，一般都是維持10至15分鐘便會自動消失，只有在暴飲暴食或食滯後，胃脹才會持續一、兩天時間，且伴有其他食滯的症狀如厭食、腹痛、嘔吐或洩瀉等。

若在夏天時不慎喝了未經煮沸的水，或吃了不潔的食物，又或當腸胃對某些食物敏感時，都會引起腸胃炎，其症狀除腹脹和進食前後胃脘痛外，還可伴有洩瀉，甚至疔黃白痢及痢疾的症狀。病因除飲食不慎外，最近有兩名男病人都因腹脹腹痛而來，我發現他們都有胃脹和胃頂的共同病徵。一個是因工作過勞，壓力太大，忽

然出現腹痛，劇痛難受，西醫經過多重檢查，仍查不出原因來，最後只處方益生菌了事，卻非對症下藥；由於他這種情況每年都在相同時間，每週工作過勞便會復發，這個病顯然是因為受到情緒的影響，西醫稱之為「神經性胃炎」。另一個男病人因受兒子的感冒菌傳染，引致感冒菌入腸胃，連續嘔了幾日，無胃口、不思食、幾天無排便、喉乾、說話聲音低微、身倦乏力，且出現嚴重的胃脹，脹氣從胃脘的中部一直頂上喉頭，且引起陣發性咳嗽。查實這兩名病人同樣是患了腸便秘的病，中醫治則皆為行氣導滯，基於寒熱症候的不同，分別採用寒下或溫下，只要氣一行則滯便去。

飲食習慣差造成腸胃病

在香港行醫時，根據非正式調查，發現在光顧中醫的病人中，患外感的佔整體病人數的六成，患腸胃病的佔三成，而其他雜病的只佔一成；但今天在多倫多市，據我觀察患腸胃病的病人竟超過一半，可見現代人的飲食習慣一般比較差，造成不同類型的腸胃病患。在云云眾多的腸胃病人中，婦女出現納差（食少即飽），甚至食後嘔吐的情況亦屢見不鮮。最奇怪的是，有一個60來歲的女病人，主症竟是夜半起床找吃，原來她的胃納極差，少吃便見飽兼有胃脹，但又不能不食，否則饑餓難抵，嚴重時甚至會出現暈眩及周身無力，中醫稱之為「胃強脾弱」，治則應為和胃健脾。

當然，如果想預防這些腸胃病，最佳辦法還是養成定時、定量的良好飲食習慣，不要隨便折磨自己的脾胃，好好保養自身的肚腹，才能免卻「胃」何受苦之痛。☺ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



建立財務復原力：真實故事中的教訓

林大駒

在財務規劃的世界裡，我們經常關注數字、策略和預測，但今天想談談同樣重要的事：復原力（resilience）；從財務挫折中恢復過來的能力，不僅關乎金錢——它更關乎品格、決心，以及為我們所愛的人留下持久的遺產。

從清償債務到精神遺產

最近聽到一位50多歲的女士分享，她的經歷體現了財務復原力。多年前，她發現自己陷入極大的財務噩夢，當她的前伴侶離開時，留下她獨自承擔巨額債務，償還債務看似不可能完成，讓她無數個夜晚無法入睡。儘管面對債務的壓力巨大，但她並沒有放棄，在律師建議下，她選擇不宣佈破產；相反，她專心工作，逐步清償債務，同時還支持了女兒們的教育。

今天，她可能沒有夢想中那麼多財富，但擁有的東西卻遠比金錢更有價值。她能夠在女兒們的見證下克服挑戰，給她們留下金錢也無法買到的精神遺產——復原力，她為自己感到自豪。

父親永不放棄永不抱怨

家父生前也曾幾次遇到嚴重的事業挫折，甚至威脅到家庭的生計；但在我記憶中最深刻的不是困難，而是父親面對困難時的態度。父親在面對挫折時從未放棄，從不指責他人或埋怨環境，在生活中也沒有怨恨。我們看到的是，他從錯誤中學習並向前邁進的決心，這一切都源於他對家人的愛。

雖然他已離世多年，但他的榜樣繼續激勵著我，每當我面對生活中的挑戰時，他的復原力在我心中留下了不可磨滅的印記，至今仍指引著我。

財務計劃如何提供幫助

無論是裁員、疾病、業務失敗，還是配偶離世，生活隨時可能發生意外。雖然我們無法預測或防止生命中的挫折，以及他們帶來的財務壓力，但我們還是可以透過堅實的財務計劃做好準備。當中包括：

- * 建立應急基金以應付意外開支。
- * 確保有適當及足夠的保險，防範重大生活事件。
- * 避免過度借貸。
- * 預早開設個人信貸戶口，以應付短暫支出需要。

請謹記，財務策劃的目標不僅在於積累財富，也包括建立能抵禦生活不確定性的財務復原力，以及對生命目標保持彈性。

復原力留下真正的遺產

具有挑戰性的人生經歷，可以成為培養復原力的催化劑。最終，我們的生命如何從挫折中復原，生命如何被更新，都是留下比金錢更有意義和持久的遺產。這不僅關於銀行賬戶裡的數字——而是關於我們樹立的榜樣，塑造的品格，以及傳遞給下一代的教導。

（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 (三)

游榮光 (Stephen Yau)



2016年 獅子山下

獅子山下，是香港人同舟共濟，努力奮鬥的精神。作品取景於70年代末鑽石山木屋區，英雄莫問出處，深信此處亦出了不少精英人士。



2016年 昔日皇朝 (二)

97回歸前，富英國殖民地色彩的皇冠紅郵筒十分醒目耀眼，外形美觀典雅，與九龍皇帝極有個性的墨寶配合，又另有一番風味，和諧合襯。



2017年 60年代維港

60年代維港上往來很多特色大帆船和小艇。漁民清晨揚帆出海捕魚，黃昏載著魚獲回航。很喜歡這幅簡單雅淡的水彩小品，描繪漁船揚帆出海的情景。



2016年 60年代旺角

60年代的彌敦道已是車水馬龍，瓊華酒樓門口是我乘6C巴士回家之處，每逢中秋節酒樓都會掛上巨型廣告畫及燈飾，充滿節日氣氛。



2017年 黃金歲月

小時候和家人會乘搭柴油火車到羅湖掃墓，還記得尖沙咀火車站內的圓形售票大堂、柴油火車進入全黑隧道的情景。手拉閘和人手售票的巴士、天星碼頭外排隊等候客人的人力車籠……都是我童年的美好回憶。



2017年 午夜灣仔

午夜後的灣仔莊士敦道街頭，燈火依然通明，但行人漸漸稀少，交通工具也較稀疏，要趕著回家，就需要耐性等候，相信這部尾班電車，很快會平安將各人送達目的地。



2016年 陸鄰

徙置區起源於1953年的石硤尾大火，之後香港政府在鄰近山邊興建多層式大廈安置災民，即香港首個公屋「石硤尾徙置區」。屋邨長直走廊，左鄰右里，守望相助，大家和睦共處。



2017年 奔向未來 (一)

人力車是最早期的主要交通工具之一。畫中描繪50年代皇后大道西，人力車伏動勞如常，為口奔馳，拉載著一位金髮洋婦送到目的地；心中只有一個信念，就是努力工作，為幸福奔向未來。



2017年 港灣早晨

香港開埠初期，由荒蕪漁港發展到今天的國際大都會，全憑港人的勤奮努力取得的成就。早年揚帆的大型漁船、油麻地小輪及汽車渡輪都早已成為歷史，而香港人的老朋友「天星小輪」依然還在。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。



青少年的傷痛 (下)



林呂寧華 (資深心理輔導員)



校園欺凌

曾提到青少年所遇到的傷痛，其實他們的傷痛有很多方面：

小朋友最常遇到的，就是校園或身邊群體的欺凌；這種欺凌或會在語言上、身體上和網絡上，很多時候會造成他們害怕、焦慮，甚至不敢外出。

青少年的文化是比較殘忍的，意即他們彼此交往，很多時都包含欺凌的因素，就像在電影“Mean Girls” (賤女孩) 中，可以看到小朋友聚在一起，總愛以一小群人去欺凌或欺負其他小朋友，很自然地傷害的人，慢慢就會變成去傷害別人的人。

性威脅

性威脅，例如在網絡上用一些色情的言語或挑逗，甚至把裸體照片放上網，這些都會造成孩子成長後懼怕群體，或因羞恥感而不敢面對周圍的人。

種族歧視

無論身處在一個何其開放的環境中，種族歧視都很真實，因為亞裔的長相和不屬主流社會，我們的孩子在上學時，很多時心也很害怕或焦慮，以致他們缺乏安全感。大家都知道 Columbine high school 的槍殺案，當時我正在教主日學，我問學生們：「父母有沒有和你們談及有關這宗槍殺案？」小朋友搖頭表示父母沒有跟他們說。我問他們：「當聽到這個消息感覺如何？」這一班五年級的學生，每一個都舉手說他們很害怕，很明顯看到他們很缺乏安全感，進入校園不知道會發生甚麼事。從我在大學教書時的經驗看來，大學生也不例外，他們同樣會感到進入校園未必安全。



離世哀傷

我們的孩子也會面對哀傷。如果遇上很親近的家人、好朋友，甚至很愛惜的小狗離世時，也會因為失去他們而帶來不捨和哀愁。記得有一個爸爸帶他的兒子來見我，他覺得兒子情況不妙，認為他有抑鬱的症狀；但當我跟他傾談時，得知原來是他的女朋友剛與他分手，所以他正處於傷痛之中。當我和他深入探討這個問題時，他便慢慢學到，在學校如何處理他和女朋友分手的感情事。

社會不公

至於青少年或大學生，就要面對社會上很多不公義，他們不喜歡看到一些被欺凌，或弱勢的群體受到不公平對待的事；所以在這個過程中，他們的心靈亦會感覺到不平衡。當他們大學畢業踏足社會的時候，其實都一樣要面對如何在這個社會中生存。除找到一份工作外，如何肯定自己的價值？如何繼續在職場中成長？怎樣在一個仍然有種族歧視的職場中，去肯定自己和表現自己？這些都成為他們很大的壓力。

尋求治療

如果青少年在成長中遇到虐待，包括語言、身體，甚或性虐待時，他便需要向一些專業的心理輔導或精神科醫生尋求治療。今天講題的目的，就是希望父母們能夠了解青少年所遇到的困難、傷痛、壓力，從而更有耐性，更有愛去接納他們、聆聽他們、了解他們、支持他們、肯定他們，以致他們能夠展翅上騰，面對一個充滿挑戰的社會和將來。



廚房學神

陳曉東牧師



鹹煎餅



a) 慢慢加入牛奶



b) 保鮮膜包好麵團



c) 調製調味料



d) 推桿麵皮



e) 抹上調味料



f) 捲起麵皮



g) 分成六份



h) 搓成小餅



i) 煎炸



j) 鹹煎餅完成

材料：

麵團材料

- 麵粉 2杯
- 牛奶 1 1/4杯
- 鹽 1/2茶匙
- 梳打粉 1/2茶匙
- 泡打粉 1/2茶匙
- 依士粉 (酵母Yeast) 1茶匙
- 糖 1/3杯
- 雞蛋 1隻
- 牛油 適量

餡料配方

- 南乳 2小塊
- 蜜糖 1湯匙
- 五香粉 1/2茶匙
- 鹽 1/3茶匙

麵團製作步驟：

- 1) 將麵粉倒進大盤後，按次加入乾料——鹽、糖、泡打粉、梳打粉、依士粉。
- 2) 加入雞蛋，逐少分次倒入牛奶。
- 3) 搓一個鹹煎餅的麵團。加麵粉時不要一下子倒進去，讓它慢慢吸收水分，然後搓成一個麵團，加入牛油，令麵團增香柔潤。用保鮮膜將麵團包起來，讓它休息15至20分鐘，最好放置一晚待發酵。
- 4) 製作餡料——將南乳、蜜糖、五香粉混和作調味料，加少許鹽，將水一點一點倒進去，把餡料開稀。
- 5) 已發酵的鹹煎餅麵團變得鬆軟。取出一半做示範，把麵團搓成圓球，用麵棍把麵團推開成麵皮，滾成四方形，厚度約半隻手指。
- 6) 用南乳醬搽在麵皮上，把它拉開後，再捲起成一個麵卷。
- 7) 拉扯麵筋時會縮回，很難控制，不妨撒些粉在邊位，把它捏緊一點，鬆弛5分鐘後，便可做餅皮。
- 8) 把麵條切成6份，中間切一刀，然後兩邊各兩刀，放進麵粉盤中操作會容易一點。
- 9) 然後是擀麵。把它推大一點，搓薄一點，看到一圈一圈，鹹煎餅便成型了。
- 10) 備油鑊，油溫170度，把鹹煎餅由鑊邊滑進鑊中，用筷子迅速翻到另一面，讓它在油鍋中上色、膨脹，慢慢炸得透徹。



聖經信息

天國就像麵酵

《聖經·馬太福音》記載一個婦人把麵酵放到麵粉中，全團便會發起來。《聖經》特別用麵酵來表達上帝的道，進入我們的生命之後，我們內心便會有心意更新的變化。當製

作這些麵點時，真的能夠幫助我們了解，上帝話語與我們的切身關係，給我們很多反省，飽嘗上帝恩典的滋味。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。

別讓福音之火由光...轉暗



年終奉獻時 請記念號角需要

2024年，加拿大號角「闖進AI新境界，展現進步新姿態。」我們同心竭力，燃點福音火焰，照亮黑暗心靈。我們燃亮信仰、生活藝術、音樂及媒體之火，藉實體印刷的加東版和加西版《號角月報》、網上影視版、聆聽版、音樂版及眾多社交媒體，多角度廣傳福音。

今年社會經濟環境一直未見好轉，預測前景仍不樂觀。在百物騰貴，紙價上漲的情況下，《號角》的印刷及營運成本亦隨之上升，面對的經濟需要比前更為嚴峻。請禱告記念號角事工需要，給與奉獻支持，讓福音之火，不致轉暗轉弱，反之更熱更光。

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。

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: _____