

海天
心路

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，陽光普照但柔和，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。◎

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引起。

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，甚至痾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脫腹脹痛而來，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，每遇工作過勞便會復發，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，連續嘔了幾天，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。



男人與婚姻



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。



理財篇

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。
- * 預早開設個人信託戶口，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。



福音

相約星期天

蔡黃玉珍

電台節目嘉賓分享

最近住在溫哥華的朋友，請留意每逢週日上午10時30分“AM1470”的半小時福音節目：《福音相約星期天》。多謝一班好朋友，包括Patsy Hui、車城車身修理、The Chosen Travel、金海閣、金天鵝酒家、茶記，以及個別朋友的贊助和支持。這個節目前半部，由我和Amy老師主持，每次請來不同嘉賓分享，最近邀請了蘇冠強博士作嘉賓，他有豐富的旅行經驗；我也去過很多《聖經》提及的地方，包括以色列、埃及、約旦、土耳其、希臘、亞美尼亞、格魯吉亞和歐洲各地，但是蘇博士所到之地，更令人大開眼界，包括伊朗、伊拉克、敘利亞、黎巴嫩和充滿濃厚基督教背景的埃塞俄比亞。

埃塞俄比亞即示巴

埃塞俄比亞和舊約《聖經》中的示巴女王有關。在耶路撒冷的聖墓教堂，是耶穌被釘十字架、埋葬和復活的地方。這座教堂的管理由六大基督教派共同擁有：羅馬天主教、希臘東正教、亞美尼亞使徒教會、埃及科普特教會、利亞東正教、埃塞俄比亞教會。有一次，我到聖墓教堂，經過埃塞俄比亞教派的區域時，看到牆上的畫，描繪示巴女王拜訪所羅門王，因為她聽說所羅門王的智慧，所以帶來了象牙和豐富禮物，這幅畫意味著埃塞俄比亞就是古代的示巴。

埃塞俄比亞也與新約《聖經》有關，根據《聖經·使徒行傳》所述，腓



三位師母



蔡師母與蘇冠強博士

利遇見了一名埃塞俄比亞的太監，他正在閱讀《聖經·以賽亞書》；腓利向他講解耶穌的真理，最終太監接受了洗禮；此後，基督教便開始在埃塞俄比亞被傳揚。在主後四世紀，埃塞俄比亞的亞克蘇姆王國的國王接受了基督教，並且將之定為國教。直到今天，埃塞俄比亞基督徒相信聖殿中的約櫃，在主前586年被運到埃塞俄比亞，並被安置在拉利貝拉的教堂中。這個傳說使得基督教信仰在埃塞俄比亞顯得獨特、神聖。

師母陪讀腓立比書

《福音相約星期天》後半部分的節目，名為《三位師母陪你讀聖經》，由三位師母主持，分別是Athens師母、Linda師母和本人蔡師母，讀的《聖經》是《腓立比書》，我去過腓立比很多次，對當地的背景也很了解。腓立比位於古代的主幹道 Via Egnatia，西至羅馬，東至君士坦丁堡，腓立比的地理位置促進了商業繁榮；該地有兩條河流，農田肥沃，靠近港口，且有金礦。腓立比是一個非常富裕的城市，腓立比教會得知他們的恩人保羅入獄後，就派人送物資來幫助他，供應他的需要。當屋大維在腓立比擊敗敵人後，他將腓立比定為羅馬的殖民地。當時，人們渴望成為羅馬公民，保羅提醒信徒，他們是天上的國民，比擁有地上羅馬公民的身份更有永恆的價值。☺

走過
往昔的日子

踏上靈程之旅 (20)

楊朱麗娟

牧師動手清潔廁所

在香港以外的地區，有不少教會的資源有限，人手非常短缺，不像香港，一間教會可以聘用幾個牧者，負責帶領不同年齡階段的群體；更有負責佈道、栽培或探訪等分工安排。渥太華的牧者都是「一人部隊」，從佈道至培育、關懷、照顧和探訪，全是「一腳踢」（一個人包攬所有工作）的。

楊牧師剛到渥太華宣道會(渥宣)牧會的時候，教會連清潔工也是兼職的。星期日是會眾出入最頻繁的時刻，洗手間使用的人次最多，以致崇拜後廁所非常骯髒。清潔工作是由一位柬埔寨牧師負責，他星期四才來搞衛生，所以楊牧師星期一就要自己動手，清潔兩個廁所，他沒有向教會提出要求，就這樣私下做了。某日，一位長老星期一來到教會，看見楊牧師在清潔洗手間，十分驚訝，認為牧師洗廁所實在浪費，於是在長議會提出，要請一個員工負責教會的衛生；原來教會很多瑣碎事會被忽略了，但這些小事卻會影響教會的運作。我們很感謝長老們迅速行動，解決教會的衛生問題。

請來英語傳道牧養

我們剛來的時候，百廢待舉。楊牧師主領粵語和國語堂崇拜，很多會友也很喜歡聽他講道，由於講壇穩定，一年後會友由80多人增長至近200人。另外，他每個星期都要負責英語崇拜，可惜英語不是他的母語，不能以地道英語來傳講，他謙稱像在教書，不像講道；有些聽懂粵語的英語堂會友，寧願選擇參加粵語崇拜，英語堂的人數因而減少了。有長老問楊牧師，為何英語堂人數減少？楊牧師直言不諱：「我的是書面英語，不是土生土長的英語，請你盡快聘請英語傳道人來牧養英語的群體。」於是教會請來了年輕的簡戴德傳道，他於一年半後上任，英語堂有了牧者，英語事工緩緩發展。英語堂處理好以後，接著就是國語堂，國語群體比較複雜，有來自台灣的、東南亞的，要聘請適合的牧者實在困難；那時來自新加坡的張福成傳道剛好神學畢業，他帶著妻兒來應徵，正好切合教會的需要。

堂主任牧師甚忙碌

張牧師懂得6種語言，很有佈道恩賜，熱衷傳福音，他可以在過馬路的時候，帶領一個與他一起走路的陌生人信主；他和師母非常好客，常常接待留學生，師母燒菜很了得，又彈得一手好鋼琴，作曲填詞，樣樣精通。張牧師到來的時候，正值六四事件，之後大批留學生和學者留下來。在他們的帶領下，國語事工突飛猛進，並於1995年植堂，成立渥太華第二間國語教會。

渥宣的異象是祈禱、傳福音和差傳，不辦大型教會，維持中型教會，幾年間人數倍增，由1989至1992年間植了兩個粵語堂會，1995年又植了第三個國語堂會。母會維持在500人左右，楊牧師是粵語堂的牧師，又是這間兩文三語教會的堂主任，十分忙碌，每個主日都要講道。他也培植長老講道，事實上長老們都很優秀，自學修讀神學書籍；楊牧師每年都辦神學班，教授系統神學、教會歷史，渥宣就像一所小型神學院。

視渥宣教會為我家

因著我也準備不少成年主日學的課程，是自己去研究，搜集資料，安排課程，撰寫教學內容，又邀請長老一起任教，我的「基督徒屬靈品格的塑造」，也是在這個期間撰寫的，想不到後來竟然成為一本書——《我信我行》，由楊牧師整理我的資料和撰寫，也成為我退休後的教學資料。

我很愛教會，每個主日站在禮堂門前，慰問每一位前來崇拜的家人，大家都十分高興，主日崇拜是一周生活的高潮，我以渥太華為我的第二故鄉，渥宣是我的家，我會在此終老。萬萬想不到竟又要離開，回應神另一個呼召！☺

心理導航

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。☺





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。



BC Registered Acupuncturist & Reflexologist

BC省註冊針灸治療師
加拿大註冊反射治療師

治療各類痛症、坐骨神經痛、保健推拿
接受各類醫療保險

Acupuncture and Acupressure Massage
for body pain, Muscle spasms,
Sciatica pain, 各類痛症及針灸美容減肥。

Accept: MSP, ICBC, WCB,
Extended Health Care Plan.

許桂英 Cynthia Hoi 針灸師 Acupuncturist
梁潤定 William Leung 推拿師 Tuina Practitioner

By Appointment 電話留言
604-307-9468
22551 Rathburn Dr.
Richmond, Hamilton

Protected By
CBA
SECURITY SYSTEMS

Bill Lau
B.Sc. (Waterloo)
劉神泉 總裁

永安防盜

- 廿多年中、英合作最先進的24小時ULC中、英語監聽中心，經驗豐富，設備齊全，人手充足。
- 華人最大的防盜公司，唯一排名在十大之列的華人公司。（資料來自溫哥華警察局）
- 獲得 BBB (溫哥華商譽局) 最高的 A+ 評級，是服務優質的保證。
- 另有電力工程 (Class "A")，火警，省及所有市政府認可有效牌照。

安裝，修理，轉台，
請電 604-880-7888 /
604-263-1882

免費安裝 有附帶條件

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

專業 玻璃公司
Kelvin Glass Ltd.

雕刻磨沙玻璃、檯面玻璃
新屋裝鏡、維修玻璃窗
玻璃飾櫃、大小玻璃工程
手工最好

公司：604-879-3073
傳真：604-879-8276
304-8495 Ontario St, Vancouver, BC, V5X 3E4

吳國祥 Stanley Ng
604-727-3668
stanleykng@yahoo.com

家
專業 Sutton 地產
Sutton Centre

Home Renovation Construction (裝修工程)
我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。

Mr. Lo 盧先生 604-600-7800

| | |
|-----------------|----------------------------|
| 內外油漆 ◊ Painting | 無縫地板 ◊ Laminate |
| 浴室翻新 ◊ Washroom | 膠地板 ◊ Vinyl |
| 廚房翻新 ◊ Kitchen | 水電工程 ◊ Plumbing - Electric |
| 牆地瓷磚 ◊ Tile | 維修保養 ◊ Repair |

30年經驗 · 香港師傅 · 忠誠服務

號角網址
www.heraldmonthly.ca

視聽樂號

f t w YouTube

Praise Dental Centre

劉達權 牙醫博士 B.Sc.(Pharm.) D.M.D.
及牙醫團隊

牙齒全科
成人及兒童齒頸矯正 · 植牙
透明牙齒矯正 · 智慧齒拔除及小型口腔手術

診症時間：星期一至五 9:30am-6:00pm
星期六 9:30am-5:30pm 星期日休息
地址：3537 Main St. (夾19街) Vancouver, BC V5V 3N4
電話：604-872-6027
www.praisedentalcentre.com



視 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 (三)

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。



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龍……都是我童年的美好回憶。



2016年 睦鄰

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，人力車仗勤勞如常，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 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。



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。



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。



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



鷹的生態

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。中國北方遊牧民族，至今依然傳承馴鷹獵鷹來捕獵的方式，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，很多使徒約翰的聖藝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。

