

號角

月報

加東版

January 2025
2025年1月

每月第一個星期三出版
加拿大號角網頁
www.heraldmonthly.ca



David Gotts P.12
以愛的行動祝福中國殘疾孩子

在此百年歸老，但一場疫情卻令她有所改觀：「疫情發生時，附近的白人鄰居都只相信加拿大傳媒的新聞，早上散步時跟途人打招呼也沒人理睬，直至疫情過後才好一點。我心裡就想，將來再有甚麼事，會不會排華呢？這令人感到缺乏安全感。」此外，陳女士沒有兒女，疫情時加拿大一些社區出現攻擊華人長者的事件，也令她心有餘悸，這就促發了她回流養老的念頭。

陳女士考慮的退休地點，包括香港和附近的中國城市，她坦言回中港養老的想法，只是初步構想，還要好好搜集資料和實地觀察。「考慮回流香港，因為那是我倆的出生地，

退休何處好？



以往加拿大人的退休計劃大多以「上樓」（由獨立屋搬柏文）為主，但近年來，加拿大物價、樓價、生活指數不斷飆升，令不少人萌生往國外退休的念頭。根據加拿大廣播公司（CBC）的報道，在加國以外領取「老人金」（OAS）的金額於過去十年穩步增長，疫情期間稍為下降，但疫情之後2021至2022年間，金額飆升了9.7%，創下十年來的新高，而對比2012年的數字，十年之間增加了50%，雖然在總體人數中仍屬少數，但亦反映選擇往國外退休的人數有所增加。倡導老人權益的組織“CanAge”對此發表評論，認為疫情期間加國護理院的老人死亡率奇高，加上生活成本開支劇增，促使退休人士考慮移居海外。本報訪問了選擇移居的退休人士，大家的目的地不同，對安享晚年的看法也各自不同。

撰文及策劃：陳筱苓

恐怕加國會排華

陳女士與丈夫在30年前移民來多倫多，如今二人已屆退休之齡，開始思考究竟應否繼續留在加拿大生活，陳女士退休前從事老人護理工作，多年的工作經驗讓她思考自己的晚年人生應該怎樣度過，她希望「退休生活安定，心境和身體保持健康」。

加拿大30年的生活，陳女士直言雖稱不上是百分百滿意，但也感到OK，本來打算

也有親戚；搬去中國則是因為生活水平較低，日用開支可以預算，不過能預計的都只是食用而已，醫療的開支估計不到，這是最大的問題。」

醫護水平最重要

事實上，陳女士稱醫療開支是決定到哪裡去退休的主因。「人老了之後，吃不了多少，也穿不了多少，醫療才是最大的開支。在加拿大看醫生，做手術，將來吃藥都是免費的，開支可以預算得到；回流香港或中國，究竟在醫療上要用上多少錢？這還需要慢慢去研究，能負擔得起才會搬過去。」不過她亦擔心，加拿大未來是否會削減福利，而香港設有私家醫院，在醫療上有所選擇，不像在加拿大看專科只能排期等待。

對於近年在YouTube上出現的，一些有如五星級酒店的護理院，陳女士有老人護理經驗，她認為豪華的居住環境和飲食，對老人來說並不是最重要的，「這些只是很表面的東西，當你沒有自理能力時，醫護水平最重要，當你要坐輪椅時，究竟有沒有足夠受過訓練的人來照顧你呢？當你需要人餵食時，究竟有沒有人可以細心地餵你呢？」陳女士表示將來她回港時，會慢慢詳細研究，也可能會回中國廣東一帶實際地參觀護理院。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



溫哥華→哈里法斯 行一步見一步

30年前Ada一家三口由香港移民到溫哥華那一夜，總共有兩「圍」（飲宴桌子）18個家人為他們洗塵，如今父母兄弟姊妹都已離開加國，Ada兩夫婦也想不到自己會在退休後，離開港人聚居的卑詩省列治文市，由西岸自駕13天搬到東岸的哈里法斯來，但她深信行一步就會見一步，退休在哈里法斯定居，是神為他們預備的人生新一頁。

一家人風雨同行

Ada的獨子一家四口在2018年搬到哈里法斯，他曾向Ada透露過不想在溫哥華做「樓奴」（Mortgage poor），而為何選擇哈里法斯？Ada笑言兒子稱這個城市的天氣像香港——「會打大風，冷起來是沿海的『濕凍』」。

Ada與丈夫隨後在2019年去探望兒子，兒子在星期日一天帶父母，分別參加華人和西人教會，兩個不同國籍語言的講員，竟不約而同地以《聖經·馬太福音》第六章九至十三節為講道主題，Ada好記得這段經文，是講及關於禱告：「那我們就回去恆切禱告，求神指引是否應該跟隨兒子來哈里法斯。」

Ada夫婦經過禱告後，新冠疫情緩和後，決定由列治文搬來哈里法斯，當時有很多朋友關心他們的決定，認為想兒子時，坐飛機過來探望便可以了，何苦要連根拔起。特別是當2020年哈里法斯更發生了加拿大史上最血腥的槍擊案，共有廿多人死於槍下，移居的想法雖然曾經動搖，但當想到有主的引導保守，Ada和丈夫為人父母，心裏是渴望與兒子一家團聚，靠著主愛的帶領，一同學習面對困難。

「當我知道他們有事了，就很想和他們一齊同行，假如我留在溫哥華，山長水遠，有什麼事都是愛莫能助。我們在2022年九月從溫哥華駕車穿過各省搬過來，那是一生人第一次13天 road trip，之後和他們一起經歷了山火、水災和風災，我體會到他們遇上了甚麼事，好像在去年山火燒近民居時，兩個孫女被嚇得哭了起來，雖然我們不同住，但我明白她們的境況，互相照顧，而這些經歷都是難忘的，感恩神的保守。」

二十萬湖畔房子

Ada謂兒子最近剛到外省進修，媳婦正適應新工作，就像他們以往三十多歲時那樣忙，兒子有需要會安排將12歲和8歲的女兒，送到祖父母家暫住數天，Ada慶幸自己就在他們身邊。「我有機會照顧孫女，她們開心，我們也感恩，又可以共享天倫之樂。我曾經聽過查經班上的姊妹分享，因為沒有機會幫助有困難的家人而感到遺憾，我很慶幸自己做了這個決定。」

Ada不諱言哈里法斯不像列治文那樣熱鬧，但衣食住行也自有優點。「兒子2018年廿多萬買來的房子是傍湖而建；朋友四十萬的房子更加有自己上落艇的碼頭；七十萬的房子更加漂亮得不得了。感恩我們落腳買的舊獨立屋，每月按揭才千多元，比租房更便宜呢！而且一如所願，這房子的樓梯也不長，方便我們容易上落，土庫在地面，以後我們年老也可以住在這一層，不用擔心上落。」

而近年來，哈里法斯華人口漸多，Ada說這一年開了三間華人超市，她喜孜孜地在接受訪問時告訴記者：



在哈里法斯參加了夏城華人基督教會的詩班



Ada和丈夫及兒子一家。

「你猜我今天晚上吃甚麼？我買了貴妃雞、琵琶鴨，再蒸一條魚，就是好滋味的一頓晚餐。」雖然哈里法斯的中式食肆種類和數目，都不能和列治文相比，但少出外吃飯也因此省下了不少金錢，Ada稱夫婦二人收到的老人福利金加起來，應付日常開支綽綽有餘。「從香港移民到加拿大，新斯科舍省這裏就像三十年前的卑詩省，我在溫哥華工作居住28年，坐過郵輪，甚麼都吃過了，現在非常滿足，已沒有甚麼物慾了。」

論風景，哈里法斯其實一點也不遜溫哥華，Ada說人氣景點 Peggy's Cove 就在附近，而哈里法斯是全加面積第二細小的省份，出入方便，駕車到那裏都不過二、三十分鐘，事實上，哈里法斯雖然不是大城市，但Ada的退休生活一樣忙碌，她參加了教會詩班，日常也有查經班，生活充實，「我在哈里法斯有一個家，天上也有一個家，人生這樣就很完整了。如果這是神帶我來的地方，神就會負責，那怕人生前面有未知的路，也要學習行一步才會見一步，就如神吩咐摩西下到海中走乾地，當他踏出前行，神就行奇事使紅海分開。」

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



退休何處好？

耶和華必預備佳美之地

曾幾何時，加拿大人對退休生活的規劃簡單而美好——把獨立屋賣掉，獲得可觀現金，入住不需要剪草鏟雪、生活便利的公寓或養老院，在熟悉的城市環境中享受天倫之樂；但隨著經濟形勢的變化，加國本地物價持續攀升，尤其是不斷加劇的通脹壓力，使得「舒適養老」的傳統設想變得難以為繼。特別是新冠疫情期間，加國養老院的老人死亡率很高，這也使得許多人重新思考，自己未來的養老方式和退休後去處。本報今期專題採訪了不同背景的退休人士，他們的經歷和選擇值得參考和深思。

人們退休後不僅需要經濟上的保障，更需要一個安全、體面的環境度過他們的黃金歲月。越來越多的退休人士開始考慮搬離加拿大，尋找更具經濟可行性、生活品質更高的地方安度晚年。到底哪裡是退休人士的佳美之地？《聖經·詩篇》16篇6節說：「用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。」這裡的「佳美之處」並不只是地理上的選擇，也不僅僅是物質上的豐足，而是對神的信靠和感恩。在新形勢下，退休生活面臨更多的未知和不確定性，人難免會陷入焦慮之中，但如果心中有神，堅信神必帶領自己去到美好的應許之地，那麼在這個過程中，無論外在情勢如何變化，平安和喜樂總會相伴相隨。正如《聖經·箴言》16章9節所說：「人心籌算自己的道路，惟耶和華指引他的腳步。」

退休何處去？這不僅是一個物質意義上的選擇，更是一個提升自己精神層面的好時機，也是在退休之後的黃金歲月，使人生得以昇華的契機。一位受訪的退休人士說得好：「退休不只是吃喝玩樂，我們也可以作光作鹽，祝福社會上其他的人。」人即使是在年老的階段，不單有安逸的生活環境就可以「躺平」，等待一生的結束，其實仍然可以為周圍的人帶來價值與祝福，活出神喜悅的樣式，提升生命的質素。

能夠有條件移居海外的退休人士畢竟是少數，大多數加拿大人還要留在本國養老。在加拿大，雖然面臨現實的經濟挑戰，但教會、社區和友人的陪伴，讓許多人在困境中仍能感受到神的愛和供應；而對於選擇移居海外的退休人士，他們也可以將耶穌的愛和盼望帶到新的土地上，成為當地社區人群中的祝福與見證。無論身處何處，若有神的引領，晚年依然可以充滿平安、喜樂與盼望。

「此心安處是吾鄉。」有神同在，就是我們的此心安處。我們在地上的居所只是短暫的帳棚，正如《希伯來書》11章16節所言：「他們卻羨慕一個更美的家鄉，就是在天上的。」那是神為相信祂的人預備的終極居所。這份盼望，使我們得以在每一天中滿懷信心與感恩。 @

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



多倫多 → 香港

蝸居也是安樂窩

Amy將新居裝修後，雖然地方狹窄，但也能收納很多東西。

Amy兩夫婦在今年初賣掉了多倫多的房子，然後回流香港買下屋苑大廈單位，接受本報訪問時新屋裝修好了，剛剛入伙十天，她感到非常滿意，離開30多年後，香港讓她再次有家的感覺。

Amy和先生在香港享受和煦的冬日

欣然接受兒子心意

1992年Amy一家三口從香港移民多倫多，兩夫婦直至四、五年前才退休。「我們是自僱人士，沒有退休年齡限制，所以一直工作，但當達到人生的某一個歲數，開始感到體力不如前，做事力不從心時就退下來了。」

Amy指自己沒有刻意計劃退休生活，只是做自己喜歡的事。「年輕時我們以家庭為主，到了這個時候就將時間留給自己，專注學習一些新事物。退休後吸收新資訊，可以避免與社會脫節而落後。」Amy在多倫多退休的四、五年間，學習書法、聲樂、電腦，也參加了教會詩班，帶領查經小組，她稱自己非常滿意多倫多的退休生活。

事實上，Amy回顧在多倫多這32年的生活，她表示「恩典滿滿」：「我們剛移民就信了主，還記得那是麥希真牧師講的道，題目是『生命為何？』，之後兩夫婦就在移民第一年一起受浸，30多年來我們將《聖經》真理放在心裡，在面對許多生活艱辛之時，都能輕易渡過，幾十年來一無所缺。」

Amy表示自己很愛多倫多的生活，其實並不捨得離開，決定回流的原因主要是「老來從子」。「我們只有一個兒子，他在20年前回流香港，和妻子在港工作順利，也沒有打算要回來加拿大生活，他希望我們回港安渡晚年，讓他方便照顧，而在香港就是要聘用工人姐姐將來照顧我們也很容易。難得兒子有這樣的愛心和孝心，我倆便欣然接受。」

做決定三思而後行

年紀大了，回流並不是簡單的事，但Amy深信假如是神的心意，並不需要憂慮：「我們當年移民，之前連加拿大也未來過，只要是神應許的事，我們相信一定會成事。」結果Amy的房子掛牌四天就照原價售出，而她也將房子裡的東西全部送給別人，好像一些有需要的新移民：「只要家人用得著，我們就很開心了，這也是神所喜悅的。」

Amy賣了加拿大的房子後，便在香港將軍澳買下單位，她表示最主要是兒子也住在附近，新屋就在地鐵站上，而香港房價不便宜，這樣一個單位價格有如多倫多的新型鎮屋，但她表示買樓不租樓原因是要有歸屬感。房子雖然面積不大，但Amy說兩夫婦住來很舒服，裝修後她更覺貼合心意，成為夫妻二人的安樂窩。「香港居住環境與多倫多居住環境不能相提並論，各有獨特之處。香港地方寸金尺土，但怎樣可以把蝸居變成雅居，使細小的空間變成愜意、恬靜、和諧稱心的住所，這正是回流香港必要有的心態，面對如何適應新生活，學習放下人生的不變，接受不能改變的改變，要有改變的心態去看未來生活。有主同行一切都能得到幸福。」

回流香港Amy表示非常適應，因為這是土生土長的地方，舊地重回更勾起不少往事回憶。她又指香港交通方便，長者兩元港幣可以搭車到處去，日用品便宜，款式又新穎，食物口味更多不勝數：「我倆喜歡吃鹹水魚，香港可以吃到清蒸石斑，口福不淺。」

對於有意回流的人，Amy的忠告是：「人人處境不同，不要人云亦云，假如沒有親友、體力和財力，要去另一個地方生活是很困難的。老人家做每一個決定都要三思而後行，我們不像年輕人，有時間再重新來過；在香港日常生活很多東西都要用手機來操作，對老人家也是一個挑戰。」 @ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



多倫多 → 肇慶

天天去飲茶

退休後Wilson和太太Sandy移居到中國肇慶，Wilson笑稱，有加拿大朋友來探他們時，總會驚訝當地物價的銀碼和加拿大差不多，好像蔬菜大家都可能是二、三元一斤，但不同之處是，一個是人民幣，另一個則是加幣，物價差別之大由此可見。Sandy笑說：「以往在加拿大，一星期也可能捨不得上茶樓一次，但在這裡天天可以去飲茶。」

有山有水心儀肇慶

1993年由香港移民到多倫多的Wilson和Sandy，本來的退休計劃也如大多數的加拿大人一樣，退休後downsize賣掉房子搬上柏文去；但在2021年初，當獨子往溫哥華工作時，他們幫助兒子安頓好，回來多倫多後就閃過一個念頭：「兒子已經長大離家，我們在香港也再沒有親人了，親人都在香港；移民二十多年間，香港有親友離世時，我們第一時間都不能趕回去，退休後很想和在世的家人靠近一點，好好彌補當年的遺憾。」

不過Wilson知道回流香港並非易事，首先他明白自己可能適應不了香港擠迫的空間，而香港的物價高昂，生活不易，於是就萌生了到大灣區退休的念頭。2021年8月他們賣掉多倫多的房子後，便將家當先儲存在倉庫中，打算回香港上大灣區體驗一番。

然而，他們在香港酒店「14+7」的疫情隔離期一，便看中了肇慶的樓花，還未走出香港的酒店房間，已買下了一個肇慶的118平方米（約1,270平方呎）單位，當時售價是每平方米約一萬元人民幣。Wilson選擇肇慶有這樣的考慮：「肇慶風光宜人，有山有水，而我買下的鼎湖區是政府規劃的新區，四處都是公園，人口密度低，很符合退休人士生活的要求。」

Wilson本來打算先到肇慶去作短住體驗，但香港有朋友借出中山的房子，於是兩夫婦就先到中山住了10個月，在當地參加教會，也認識了一些海外和香港的退休人士群組，這些朋友也曾遊說他留在中山生活，但Wilson心中仍屬意肇慶。

領居住證可買醫保

2022年，夫婦倆便從多倫多直接搬到肇慶，由於新屋尚未落成，於是租住同一屋苑第一期，直至去年11月才正式入住自己買下的單位。Wilson表示肇慶的物價較低，十多元人民幣可以吃到一碗粥加腸粉，或一個煲仔飯，而且出街吃飯不用打稅、不用付貼士。他說：「自己以往在加拿大幾千加元的收入，只是剛剛夠用，假如在這裡不用供樓，不駕車的話，兩夫婦六、七千元人民幣一個月的花費已很足夠，而加拿大的退休金也可以繼續領取。」

Wilson現時駕駛一輛充電混能車，他稱當地油價和加拿大差不多，而到附近公園等充電站，一小時充電十多元，在自己屋苑一次充電更不用5元；若由肇慶搭乘高鐵到香港西九龍站的話，二等座單程約249元人民幣，車程由個半小時至兩小時不等；也可坐約四小時三十分車程的巴士（永東）到香港，長者單程收費約110元。Wilson稱他們不會常常去香港，大約兩、三個月才會去一次。

至於醫療方面，Wilson指港人持有回鄉證在當地置業或租住單位，即可領取居住證，每年可以購買醫療保險，每個城市的價格都不同，他們在肇慶購買的醫保，每人每年約400元人民幣。兩夫婦每個週日如常去教會主日崇拜的聚會，查經就透過BSF網上查經。此外，他們在屋苑義務推行一些有益身心健康的活動，Wilson開辦普拉提（Pilates）拉筋運動；另一位溫哥華回流的老師John及Sandy就協助帶領排舞班（line dance），Wilson稱這些活動很受當地海外回流及香港退休人士歡迎，反應踴躍，為他們的退休生活增添健康活力色彩。

除了Sandy夫婦在肇慶定居外，Sandy的95歲媽媽也回來跟他們同住，半年後轉到當地的護老院，月費約4400元人民幣，Wilson指岳母已習慣新的居住環境。Wilson表示在肇慶退休不難適應，唯一考驗是日常生活需要用手機，例如微信支付等，對不太熟悉科技的長者來說，是一種挑戰。Wilson滿意在肇慶的退休生活，Sandy同樣表示喜歡，但她亦承認有些地方需要慢慢適應，例如內地較多人抽煙。Sandy對有意往國外定居的人的忠告：「其他地方和加拿大可能完全不同，懂得包容、接受、欣賞最為重要，這樣才會住得開心。」 @ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



Sandy與媽媽在肇慶家居附近

Wilson和Sandy在肇慶名勝七星岩景區



一家團聚共遊市內公園

梁林天慧十多歲時跟父母從香港移民加拿大，多倫多大學畢業後，在80年代回到香港工作；2018年在香港城市大學退休後，繼續投身各種與社會工作有關的顧問工作，直至2021年，女兒於多倫多臨盆在即，丈夫和她才下定決心回流加拿大，幫忙照顧孫兒。」

預早買屋

少年時代在多倫多成長的梁林天慧，坦言自己對回加拿大退休沒有適應的問題，而加國環境平靜，也能給她一個安舒的退休環境，加上丈夫在退休生活上早有計劃，在數年前多倫多樓價還未瘋狂飆升時就買下房子，讓他們回流多倫多多少了一點憂慮。

在香港工作繁忙的梁林天慧，回流多倫多後生活截然不同，她每週兩天接送孫女放學；全職負責燒菜煮飯，她表示雖然自己熱愛自己的專業及全職工作，現在身份職責改變，她仍然能找到樂趣：「加拿大的廚房設備齊全又先進，且有YouTube『教路』（教導），煮飯並不困難。」

作光作鹽

除此以外，她還參加兩個查經小組，去年也曾當主日學老師，以及主領專題講座。「我曾經在香港聖經公會工作，一方面我希望仍能造就人，另一方面自己也想常活在主的話語中。」

然而，梁林天慧相信退休不只是為了享受生活，而只要體驗過知道適合自己，到哪裡退休也不重要，最重要的是能否祝福退休之地。「作為活在世上的人，我可以怎樣去祝福這個地方呢？我們的眼光不能狹窄，不要只著眼於自己的世界，退休不只是吃喝玩樂，我們也可以作鹽作光，祝福社會上其他的人。對新來加國退休的人士來說，可能先要多認識居住的地方、城市，然後嘗試找出機會去關心社區、甚至為社區作出貢獻，如好好

投票、作義工、以禱告記念此地的需要……」



請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



國外退休七點考量

退休住在山明水秀、四季如春、物價低廉的地方，那無疑是一個「老年童話」，但離開加拿大前，可有認真思考以下問題？

* 居留權和簽證的要求

每個國家對尋求居留的人都有其特定規定。一些國家提供為退休人士而設的簽證或長期居留許可，通常會附帶財務或健康方面的要求，作出決定前務必要好好研究。

* 生活開支

當地的房屋、醫療、食物價格如何？居住在生活中成本較低的國家，無疑可讓「老本」啃得長久些，但當地的生活方式是否真的能達到你的期望？

* 處理加國收入及資產

認可財務策劃師林大駒接受本報訪問時提醒大家，退休離開加拿大往其他國家，要先處理如何領取CPP (Canada Pension Plan) 和OAS (Old Age Security) 等老人福利金。「假如你曾為CPP供款，在海外領取也沒問題，但領取OAS住在本土和海外卻有分別。一般加人在65歲前，於加國住滿40年可領全額OAS，只住10年也可領取25%；但住在海外的加國人仕，則需要在18歲後在加拿大住滿20年，或在成為加國居民後在加拿大和與加拿大有社會保障協定 (social security agreement) 的國家合共住滿20年才有資格領取，假如少於20年，即使你離開加拿大前已開始領取福利，六個月後OAS款項便會停止發

放。」至於個人的公司供款公積金，離開前也應查詢每月如何領取。

林大駒指出RRSP的供款，亦要考慮如何分階段領取，避免一次過提取高金額被抽重稅。「這些加拿大的收入和資產如何能轉到退休國家，大家要明白如何運作，更加要學習怎樣做網上銀行事務，否則就要找人幫忙了。」

* 稅務問題

加拿大是「萬稅之國」，只要你一朝仍是加拿大居民，始終都無法避開稅務責任。個人稅務主要由個人居留身份決定，若要瞭解你的退休收入和其他資產在加拿大和移居國家的課稅方式，事前必須諮詢專門處理海外稅務的專家。

* 醫療護理

多倫多一位老人專科醫生接受本報訪問，基於個人觀察，他認為打算退休離開加拿大，要清楚明白離開的主要原因及日後醫療支援及照顧的問題。「在醫護上基本分為兩個層次：預防和醫治。首先，加拿大有許多基本的預防醫療服務。家庭醫生、藥劑師和護士是執行的人員，例如定期的身體檢查、各種癌症篩檢和接種疫苗等。我認為加拿大預防意識比較強。」

而在醫治的層次上，這位醫生指分為慢性病和急性病兩方面：「急性病醫治包括中風和心臟病等，需要及時的適當救治。錯過了時機，治療的成效便大大不同，例如中風症狀，能透過溶解阻塞，短期內回復正常運作。各地的急症室都能提供有效的服務。但在外地，有些私家醫院需要提供足夠的財力支援，才會提供病人的治療。至於慢性病方面，在加拿大可以透過檢查早找出三高——血壓、血糖和血脂的問題，那心臟病和中風的發病率就會降低。假如患上癌症，治療的標靶藥所費不菲，退休離開加拿大後遇上這些問題時，能否負擔和得到適當的醫治？在外地用的是正廠藥還是副廠藥？品質是否有明確的保證？」

至於老人常見的問題，也要有心理準備：「好像老年人的換膝蓋手術，加拿大排期大約一年，其他地區的公立醫院排期的時間可能更長。而在私家醫院做，聽聞要花上15萬港幣。又好像骨質疏鬆針一劑也要四百加元，其他地方能免費提供嗎？」

有人認為在國外退休時，患病可以即時返回加

全球最佳退休國家

美國雜誌“International Living”每年都會選出全球最佳退休國家，主要的指標是「全球年度退休指數」(Annual Global Retirement Index)，根據房屋、生活開支、簽證容易度、氣候、醫療、社區親切度和城市規劃發展七大因素來計算。

他們選出的2025年全球最佳退休國家如下：

1. 巴拿馬 (Panama)
2. 葡萄牙 (Portugal)
3. 哥斯達黎加 (Costa Rica)
4. 墨西哥 (Mexico)
5. 法國 (France)
6. 西班牙 (Spain)
7. 馬來西亞 (Malaysia)
8. 希臘 (Greece)
9. 意大利 (Italy)
10. 泰國 (Thailand)

拿大醫治，這位醫生「溫馨提醒」大家：「小病你不用走；急病你走不了；患上嚴重的慢性病，真的那麼容易可以回來嗎？當一把年紀，體弱多病時，要啟程搬回來，那是十萬個困難。而返回加拿大後，重新申請免費醫療保險也要等上好幾個月。還要處理稅務和其他種種的事情。」

不過這位醫生亦承認，在中港地區聘用保姆全天候照顧比較容易，費用也比較容易負擔，他忠告大家：「決定回港或去中國和其他國家居住是個人的重大選擇，但周詳的考慮和分析，定能帶你走向更美好的生活。」

* 遺產規劃

假如移居海外者在該地去世，可能會為親人帶來執行遺囑的困難。擁有在加拿大訂立的遺囑，只能減少部分問題，因為每個國家的法律都不同，也許需要在居住地區另立遺囑。假如已委託了授權人 (power of attorney)，也要查詢在國外是否仍然有效，亦要諮詢專業人士，看看不同的稅法在承繼遺產上，會帶來甚麼樣的潛在稅務負擔。

* 社區

離開熟悉的環境到另一個地方生活，需要再次建立朋友圈子，究竟當地社會的文化規範和社會期望跟你期望的可有差異呢？會否影響你和人建立關係？林大駒認為這方面最重要：「經濟考慮還是次要，更重要的是這個地方能給你怎樣的生活條件？你會有怎樣的社交圈子？對你的身心帶來甚麼好處？」

請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞時事加號影視及本文聆聽版。

全加最佳退休城市

加拿大也曾在2024年被美國新聞機構“US News & World Report”選為十大退休國家之一，可見全球其他國家人士也視加國為退休理想地。根據加拿大蘇富比國際房地產公司 (Sotheby's International Realty Canada) 的資料，以下這些加拿大城市和地區是最適合退休的地點，因為它們擁有「令人嘆為觀止的自然景觀、頂級的醫療保健設施，以及多樣化的熱情社區」。

1. 維多利亞 (Victoria) 卑詩省
2. 帕克斯維爾 (Parksville) 卑詩省
3. 歐肯那根河谷 (Okanagan Valley) 卑詩省
4. 卡加里 (Calgary) 阿省
5. 坎莫爾 (Canmore) 阿省
6. 濱湖尼亞加拉 (Niagara-on-the-Lake) 安省
7. 渥太華 (Ottawa) 安省
8. 魁北克市 (Quebec City) 魁省
9. 弗雷德里克頓 (Fredericton) 紐賓士域省
10. 哈利法克斯* (Halifax) 新斯科舍省



渥京政壇地震 · 國家內憂外患

加拿大總理杜魯多 (Justin Trudeau) 所領導的聯邦自由黨政府正面臨嚴峻考驗，也是他執政以來最大的政治危機；導火線是副總理兼財政部長方慧蘭 (Chrystia Freeland) 及聯邦房屋部長弗雷澤 (Sean Fraser) 於去年12月16日 (星期一) 相繼戲劇性地辭職。事件不單動搖了自由黨少數政府，杜魯多的政治前途也堪憂，不僅黨團內部和反對黨紛紛呼籲他下台，加拿大也陷入了內憂外患的困境。

凌信 (多倫多)

理念衝突

方慧蘭辭職，是在她原定於國會下議院發表關鍵性秋季財政更新報告 (Fall Economic Statement - FES) 的幾個小時前。她在社交媒體發表公開辭職信，內中揭示她與杜魯多在經濟政策方向上的嚴重分歧。方慧蘭表示，杜魯多告知她，不再希望她擔任財政部長，並提供一個未明確說明的替代部長職位；她解讀為失去信任，因此立即辭去內閣職務。

辭職信詳細說明了她與杜魯多，就秋季財政更新報告中計劃的「政治噱頭」，曾展開長達數周的爭辯。衝突的另一個核心，在於如何應對美國總統特朗普可能實施關稅的威脅。方慧蘭主張理財審慎，並保留資源以應對關稅衝擊；然而，即使面臨特朗普可能帶來的重大經濟干擾，杜魯多卻希望實施民粹主義措施，例如免收兩個月貨勞稅，並向在職國民發放250元支票。她認為，面對特朗普2.0的威脅，加拿大需要維持財政紀律，而不是胡亂花費以拋出「政治噱頭」，杜魯多一再未能給予她充分的公開支持，破壞了她作為財政部長的地位。

亂作一團

方慧蘭辭職的後果迅速發酵，而且非常嚴重，要發表的秋季財政更新報告，一時間也不知如何安排。多倫多證券交易所股票下跌，加元貶值。許多國會議員對此表示震驚和失望。杜魯多隨即召開了一次緊急會議，一些國會議員呼籲他下台。杜魯多在會上重申他將繼續擔任總理，並且仍然獲得黨團的信任，但會議氣氛似乎充滿了緊張情緒。據報，方慧蘭在進入會場時，受到國會議員起立鼓掌歡迎，顯示出她在黨內的支持度。

方慧蘭的辭職和財政更新報告的發表時間造成了混亂，政府官員倉促應對，而杜魯多則與他的高級顧問開會制定策略。聯邦公共安全部長勒布朗 (Dominic LeBlanc) 走馬兼職上任，接替方慧蘭，卻未獲得副總理的頭銜。

眾叛親離

在方慧蘭辭職之前，多位自由黨國會議員公開敦促杜魯多下台，反映黨內的不滿情緒。據報約有24名自由黨國會議員，聯署要求杜魯多下台，連同不久前的聯署，數字達到40至50人；如此龐大的眾叛親離勢力，顯示杜魯多已失去黨內相當大的支持。他們不滿杜魯多的領導風格，特別是他被認為無視內閣成員和黨團意見。方慧蘭透露，杜魯多基本上未與她或其他主要內閣成員討論，就決定了財政更新報告，這種缺乏協商的行為加劇了緊張關係。一些國會議員認為，聯邦自由黨領導層的更迭，是挽救黨前景的唯一途徑。有人建議，杜魯多應該下台，然後在新總理的領導下提出新的施政報告。

除了方慧蘭和弗雷澤，此前已有好幾位內閣部長，因不同原因辭職、離任或不再參與下次大選，包括：就業與勞動力發展暨官方語言部長、草原經濟發展部部長、體育暨體育活動部長、南安省聯邦經濟發展局負責部長、聯邦稅務

部長、聯邦勞工部長及聯邦運輸部長。方慧蘭和弗雷澤辭去杜魯多內閣職務，加劇了政府不穩定的感覺。多位內閣部長離職，使自由黨處於脆弱境地，杜魯多政府似乎正在瓦解。

四面楚歌

聯邦保守黨領袖博勵治 (Pierre Poilievre) 表示，這種情況顯示「加拿大政府本身正處於失控狀態」。他呼籲新民主黨領袖駱勉誠 (Jagmeet Singh) 考慮政府是否應該垮台。一直支持杜魯多少數政府的新民主黨，也抓住機會攻擊聯邦自由黨。駱勉誠首次要求杜魯多下台，但他並未明確表示，會否準備通過不信任動議來推翻政府。然而，新民主黨眾議院領袖朱利安 (Peter Julian) 表示，如果杜魯多在春天之前沒有下台，聯邦新民主黨將提出不信任投票。魁人政團 (Bloc Québécois) 黨領布蘭謝 (Yves-Francois Blanchet) 表示，杜魯多政府已經「結束」，並呼籲總督解散議會。

在方慧蘭辭職的同日，卑詩省蘭里——克洛弗代爾選區 (Cloverdale-Langley City) 舉行補選，聯邦保守黨的譚雅拉·詹森 (Tamara Jansen) 取得約三分之二的選票勝出。該選區原本由自由黨掌握，且傳統上競爭激烈。雪上加霜的是，特朗普也對方慧蘭的辭職發表帶有侮辱的評論。特朗普在「真相社群」(Truth Social) 上發文聲稱，方慧蘭的行為「完全有毒」，人們不會想念她。

各省省長和特區首長雖然對渥太華的政治混亂表示擔憂，幸好，他們也展現了領導力量，同時也為特朗普威脅對加拿大產品徵收25%的關稅做準備。方慧蘭辭職同日，安省省長福特在多倫多舉行會議，呼籲必須團結。各省長將於2025年2月前往華盛頓，執行「加拿大團隊」(Team Canada) 任務，向美國參眾兩院議員、州長和其他官員推廣貿易及游說他們。

龐大財赤

國會最終由眾議院政府領袖古爾德 (Karina Gould) 在沒有發表講話的情況下，於同日下午提交了財政更新報告。上個財政年度出現619億元的龐大赤字，也是加拿大立國以來最高，超出承諾保持在401億元的水平，打破了關鍵的財政警戒護欄，報告還未包括撥款給曾經承諾給予每名在職國民的250元支票。自由黨政府預計在未來兩個財政年度，也會超出401億元的警戒線，2024-2025年度預計赤字為483億元，2025-2026年度預計赤字為422億元，均高於今年春季預算中的預測，債務對經濟總產值GDP的比率在2023-2024年度預計為42.1%。

何去何從

杜魯多似乎不願意辭職，並且改組內閣，引進8位新的內閣成員。不過，新民主黨黨魁駱勉誠表明，在2025年1月份國會復會，就會提出不信任動議，結束聯邦自由黨政府的管治。雖然聯邦大選原定10月下旬，提前大選似乎在所難免。一旦落敗，杜魯多肯定要辭去黨魁職位，相信自由黨內幾位知名人士，包括方慧蘭，及央行前行長卡尼 (Mark Carney) 等人，將會競逐。 @

請上號角網站 www.heraldmonthly.ca 收聽本文聆聽版音頻。



聯邦房屋部長弗雷澤 (Sean Fraser)



副總理兼財政部長方慧蘭 (Chrystia Freeland) 發言

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。

