

聽

我的多動症如何得治？

張昊天

我曾是個患有多動症 (ADHD) 的孩子，上課不專心，學業成績不好；又跟人相處不來，承受社交壓力。大學時開始服藥，情況稍有好轉，但副作用不少。後來透過教會弟兄姊妹愛的包容和接納，加上神的醫治，我才能重回「清醒」的世界，尋找自己的價值。



作者(右)與青年團契張牧師



活水北區青年團契成員

上課不專心 成績不理想

剛上小學時，我確診患上多動症 (ADHD Adult attention-deficit/hyperactivity disorder)。事緣在一次公開課，全班只有我在課堂上搞小動作，媽媽開始注意到我這個反常的行為，之後又發現我進門時經常撞到門框，走在街上前面有障礙物也迎面撞上去，於是帶我去醫院做檢測，證實我是ADHD患者。當時媽媽沒讓我服藥，而是送我去了每週一次的「感統訓練營」，在那裡做一些有助提升注意力的訓練；其後父母從醫學文章看到，運動有助改善多動症的癥狀，於是開始命我每天跳繩。運動的確能幫助ADHD患者集中注意力，可是他們強行逼我運動的做法，卻令我產生恐懼。

由於上課不專心聽老師講解，學業成績很不理想，幸在父母輔導下，總算升上初中；然而，來到高中進入青春期的我，ADHD癥狀令我顯得怪怪的——跟同學們相處不來，承受很大的社交壓力，並造成一定的心理創傷；跟人說話時抓不住重點，總是被別的東西轉移注意力，以致交談時給人一種不尊重、不認真的感覺；又或是在人家忙碌的時候去打擾他，惹人生厭；在社交場合，說不合宜的話，對別人使用不合適的稱呼，說話不會過腦子，不會考慮別人的感受。

用藥來治療 體重驟下降

步入大學後，要學習的知識又多又難，覺得這個病拖累我太多，要是不解決的話，我肯定不能畢業，於是向校醫尋求幫助，希望能用藥來治療我的病。果然，服藥以後感到世界變得清靜多了，做事可以較為專注；可是，藥物的副作用令我食慾不振，體重驟降。其實，藥物只是幫助我隔絕外界的干擾，加強自我控制的能力，但內心那種想動、想說話的問題始終沒解決；藥物也不會教我該去想甚麼事情，該怎麼處理自己的情緒，反而漸漸地令我覺得，如果不服藥甚麼都幹不成，一輩子都要依賴這藥物。

照顧我感受 有被愛感覺

教會是一個充滿諒解和包容的地方，裡面的人能接受我的缺點和異於常人的行為，他們以包容的態度，耐心地一遍一遍給我講解；有時候我會提出

一些常人無法理解的問題，但他們給我的評價卻是正面的，讓我不覺得丟臉，慢慢地我更有向他們學習的想法。雖然曾在社交上有過心理創傷，但照著他們待人處事的方式去學習與人相處，越來越有進步。看到教會裡很多人都顧及我的感受，我就用這方式去考慮別人的感受，學會了甚麼該說，甚麼不該說。最重要的是，在神的家裡有了被愛的感覺，本來硬著的心也被軟化了，從而學會控制和處理自己的情緒。雖然我仍會犯錯，但是教會內的家人會教導我怎麼改正，而非責備，這讓我有信心能成為更好的人。在教會的日子，我的價值觀、思維方式，甚至品格，都得到重新塑造。

並非特別差 需多付努力

在一次醫治特會上，我感到自己ADHD的病情得到了醫治。以前不服藥的時候，整天感到頭重腳輕，非常不適，世界對我來說是不平穩的，服藥後才可以穩定下來；然而，有一段時間我已經停藥，但當神的醫治臨到時，我對世界的感覺突然回到服藥時那樣。實在是神的恩典，此刻知道自己的病已痊癒，從此可以重回「清醒」的世界，尋找自己的價值。

其實ADHD患者並非特別差勁，他們不是笨，也不是腦袋不會思考，只是需要比常人付出更多努力，才能完成他們想做的事。改善情況的第一步，就是要相信、要認定自己能做得到；如今，面對困難時，我會盡力解決，因為肯定自己的努力，是重建自信的重要因素。當我受到試煉時，便學習通過認罪、悔改來處理情緒，走出焦慮。

在旁扶一把 多給予鼓勵

ADHD孩子的家長該怎樣跟子女相處呢？由於ADHD患者本身已承受著很大的社交壓力，可能會產生自卑心理，所以在多數情況下，他們需要有人在旁扶一把。在跟孩子對話的時候，可以經常問他：「剛才的內容，哪些是重點？」如果他不知道，就提醒他，久而久之便讓孩子養成注意聽重點的習慣，隨後便會越來越有自信；也要多多給予鼓勵，讓他們明白自己只是某些方面與人不同，而不是比別人差。

ADHD並不是可怕的疾病，越早發現越好，越早進行治療越見果效。一般病者表現出來的行為，多是各種生活習慣及學習上的小問題，而看不見的則是需要成長的生命。生命的成長，必須先糾正自己的行為，多聆聽神的話，按照神的教導去做合乎神心意的事，生命就會結出更優質、更甜美的果實。至於克服困難的意志力和能力也很重要，因為積極的態度能產生源源不絕的動力，去面對各種困難和挫折，而不是轉身逃避；從小鼓勵孩子學會多接納及理解自己，問題就會迎刃而解。請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

NOW OPEN!
WATERLOO
15 King Street N

For more updates, visit our website at www.ajisenramen.ca
For franchise opportunities, please email franchise@ajisenramen.ca

OUR STORY

Ajisen Ramen was founded in Kumamoto, Japan in 1968 and was brought to Canada in 2005 by Johnny-san. Over the years, the unique taste of our ramen allowed for global expansion to 700+ locations in over 15 countries such as Canada, Japan, Singapore, USA, Italy, China, and more. Despite our growth, we have continued to follow the same recipes to make every bowl with our hearts. Our name AJISEN means "a thousand tastes" and perfectly embodies the carefully crafted flavours of our ramen.

味千拉麵
AJISEN RAMEN
SINCE 1968

[AJISEN RAMEN.CANADA](https://www.instagram.com/ajisenramen.canada) [AJISEN RAMEN.CANADA](https://www.facebook.com/ajisenramencanada) [WWW.AJISEN RAMEN.CA](http://www.ajisenramen.ca)

新移民手記



感謝恩師千里送暖

楊美恩

無私相助的恩情

感恩節是北美洲（美國和加拿大）的重要節日，每逢感恩節，家人總是聚在一起，享用豐盛的美食，烤火雞更是不可或缺的佳餚。這一天是溫哥華的法定公眾假期，也是商店的減價優惠日，大家都樂在其中；然而，感恩節背後的故事及意義，也值得我們好好認識。

感恩節的由來可追溯到16世紀末至17世紀。當時英國的清教徒為了逃避宗教迫害，乘坐「五月花號」抵達北美洲；那年冬天，他們面臨極大的生存困難，不少人饑寒交迫，染病身亡，幸得當地原住民的慷慨幫助，這些新移民學會了狩獵、捕魚，以及種植玉米、南瓜、豆子等植物的耕作技巧，並在翌年迎來了第一次豐收。為了感謝上天的賜予和原住民的幫助，他們邀請原住民一起分享狩獵所得，並烤火雞以慶祝豐收，後來演變成現今的感恩節。

新移民踏足一個完全陌生的環境，總要面對許多適應和困難，若在最艱難的時刻，得到他人無私的相助，這種雪中送炭的行動，總令人暖在心頭；當年清教徒能夠知恩圖報，常懷感恩的心度日，實在值得我們學習。

紓解思鄉的情懷

溫哥華風和日麗的夏天已過去，緊接著是多雨寒冷的冬天。在這個冬意正濃、天色昏暗、易生愁緒的日子裡，能夠在他鄉遇故知，真的無限感恩。張錦棠牧師是我在香港一間專門服侍青少年的機構的前上司，他與家人前往美國探親，卻專程來溫哥華一趟，為的只是探望我們一家。他更花盡心思，為我們送上滿載香港情懷的禮物，其中有孩子們最愛的港式美味零食，他們一見到便愛不釋手，還有鬆化可口的杏仁

餅，以及一本名為《香港尋味》的書，記錄了經典港式美食文化，讓我們的思鄉情懷得以紓解，實在令我們一家回味不已。此外，牧師還送來一份包裝獨特的神秘禮物，原來是一艘手工精細的帆船，帆船上刻有《聖經·詩篇》46篇10節的金句，別具意義：“Be still, and know that I am God!”（你們要休息，要知道我是神！），提醒我們無論處於何種境況，上帝永遠是我們的避難所和力量。

要做自己的第一

張牧師雖然已過著退休生活，卻是退而不休，他參與神學院的神學教育工作，致力推廣及實踐門徒訓練及生命教育。這次他帶來一本由他親自撰寫的書籍，書中記錄了他的家庭靈命成長的深刻片段，以及昔日牧養青少年的心路歷程。他以精闢的文字，深入淺出地探討了教養孩童、親子關係及價值觀教育，並結合信仰的反思，實在值得一再細味書中意義。這本名為《永遠做自己的第一名》的書深深吸引我，書一拿到手，便急不及待地翻開細閱。

「……我認為人生最大的價值和意義，就是恰如其分地做好自己，不用自我逞強地與別人比較，但可以跟自己比較，每天進步多一些，永遠做自己的第一名。」（節錄自張錦棠《醒牧哈哈魚2.0：永遠做自己的第一名》）

在華人社群中，「望子成龍」、「渴望孩子贏在起跑線」的思想根深蒂固，這讓父母和孩子都感到身心疲累；但願我們能作出明智的選擇，讓孩子活出真我，不糾纏於與別人的競爭中，朝著「每天進步」的方向前進，永遠做自己的第一名！

主裡依然是一家

張牧師及家人在溫哥華只停留短短一星期，因此



充滿香港情懷的零食

別具心意的手信

我們非常珍惜相聚的時光，無論是外出遊玩參觀，品嚐各式美食，還是回到我們的家一起共享晚餐，都是美好的回憶。張牧師一家十分關心我們，他們親切的問候，對我們在事奉上的提點，以及對孩子教育的適切關心和引導，都讓我們深受感動；他們還為我們一家恆切禱告，鼓勵我們要多倚靠主。張牧師的小兒子謙虛有禮，師母則溫柔細心，這些美好的性情都成為我們學習的榜樣。在昔日的事奉歷程中，張牧師的言傳身教讓我獲益良多，他既是我丈夫的恩師，也是我們的好牧者，感謝他昔日的提攜和教導，如今又對我們愛護有加，倍感溫暖。要與他再次暫別，心裡總是依依不捨；雖然我們天各一方，但在主裡依然是一家人，期待日後再聚。 @ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



開心共聚吃晚餐，與恩師促膝談心



品嚐越南餐



為張牧師小兒子慶生

移加路上

懷著感恩的心向前行

陳頌恩



於露營時參與煮食



開始習慣用不同方式跟長輩慶生



一家人品嚐農場特製雪糕



女兒跟教會好友去露營



「普天下當向耶和華歡呼。你們當樂意事奉耶和華，當來向他歌唱。你們當曉得耶和華是神。我們是他造的，也是屬他的；我們是他的民，也是他草場的羊。當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名！因為耶和華本為善。他的慈愛存到永遠；他的信實直到萬代。」（詩篇100篇1至5節）

我們是祂草場上的羊

一年轉眼間過去了，新的一年來到，不知大家對2025年有何願望？或許對於近年移民到加拿大的香港人而言，最大的新年願望是早日取得永久居民的身份；然而，在等待期間，我們仍是要繼續生活，堅定仰賴上帝的恩典，調整自己的心情去面對每天的挑戰。

在經文中提到，我們當認識耶和華，因為我們是祂造的，是屬於祂的，我們是祂草場上的羊，是祂的民，上帝認識和了解我們，更是照料和帶領我們前行的上帝；我們要做的就是完全地相信祂的帶領，相信祂的「時間表」。「感覺」有時是虛無飄渺的，但「相信」卻是我們去經歷上帝重要的一步，要充滿信心，才有力去面對未來，而對主有信心的其中一個重要元素，就是懂得數算主恩。

部分時間員工有保險

上帝是知道我們需要的供應者。來加兩年多，不時聽到朋友提到工作的其中一項福利，就是公司會支助保險費，使他們能夠省下一點金錢，帶子女去檢查牙齒或配眼鏡。有三個孩子的我不禁有點羨慕，但他們做的都是全職工作，而我只是一名部分時間的員工，所以當時並沒有多想，能夠上班已是一個很大的恩典。

在年中發現小兒子有一隻蛀牙需要預約牙醫處理；同時，大女兒的眼鏡框架時有變形，鏡片也有鬆脫情況，看來是時候需要更換眼鏡了。正當我們要面對這些額外的開支時，有一天竟然收到公司的電郵，通知我工作的機構為部分時間的員工購買了保險，大大減低了我們的開支！小兒子可以補牙，大女兒又可以配一副新眼鏡，謝謝上帝豐富的預備！

領我們成長的保護者

上帝是帶領我們成長的保護者。「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言22章6節），這是父母的一個重要願望，丈夫和我面對三個不同個性的孩子，在充滿挑戰的「實戰」中，上帝總透過不同的事情提醒我們，不能用同一個方法去教導他們。感恩上帝為小兒子安排入讀一所基督教學校，不但能讓這個容易受四周影響的小弟弟，可以在基督教的氛圍下成長，更讓喜歡學習的他享受到學習的樂趣，開學至今也沒有再出現「我不想上學」的情況，使我們鬆了一口氣，願天父爸爸繼續看顧他的成長。

數算並銘記主恩實在

上帝是我們一家之主。感謝祂讓我們全家可以投入教會生活，一家人在同一所教會與屬靈夥伴建立友誼，更多謝祂給予我們事奉的機會，而丈夫亦成為教會的部分時間同工。能在一個無根的地方，有落地生根之感，實在是上帝的恩典。

當數算過去所經歷的恩典時，要銘記主恩之實在；當面對未知的前景時，要繼續仰賴主恩手的牽引。祝願大家在新的一年里經歷更多上帝的恩典，祂是看顧、保守和引領我們的主，「因為耶和華本為善。他的慈愛存到永遠；他的信實直到萬代。」（詩篇100篇5節） @

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

兒子每週都有機會穿上formal uniform



玉筆珠

退休，是我人生的下一站，此刻仍在等候它的出現。

工作了幾十年，忙碌了半輩子，放下手上的職務，停下來，好好休息，享受輕鬆悠閒的日子，實在是無事一身輕的自由自在。所以，絕大部分到了退休年齡的朋友，都會選擇即時引退，從此離開辛勞的工作，拋開重壓肩頭的事務，展開夢寐以求的退休生活。

有人，之前很多時在職場上都是身不由己，忙個不休，很多要做或想做的事情都沒時間去完成；現在天天都是休假日，時間多的是，隨心所欲想幹甚麼都可以。不錯，開始時真的很舒泰，每天睡到自然醒，然後吃飽又等下一餐，坐下來就捧著平板電腦「狂啃」中港台劇集，甚或是郵輪一艘接一艘……然而，無限期放長假的日子過久了，就會開始感到心裡空蕩蕩，若有所失似的。其實，退休並不代表生活的終點，而是另一個全新的起點。曾訪問過一位年近八十的老姊妹，她在七十歲才開始學畫畫，幾年後還開了個人畫展，十分成功；可見退休後的生活，是一個充滿選擇與期待的新階段，真正的自由不僅是放下工作的束縛，更是找到生活的新重心，讓自己的每一天，都過得充實而有意義，這也是我所祈盼的。

李鄭玉珊

友人問，可有想過移居到另一個理想退休地？我的回應是，此心安處是吾家，這裡有我摯愛的家人，有心意相通的同行者，還有我喜歡又熟悉的老宅；年紀大了，一動不如一靜，在此退休、在此安老，足矣！



森思森意

梁振森

再來之王

南韓爆發戒嚴令之亂，發展橋段與韓劇《政壇旋風》可謂異曲同工。總統尹錫悅於十二月三日透過電視，突然宣佈全國戒嚴，理由是南韓正受到在野黨的持續癱瘓威脅，為了剷除國內親北韓勢力不得不為。尹錫悅不但派出軍隊封鎖國會，甚至命令國防部國防防諜司令呂寅兄以「反國家勢力」為由，試圖逮捕多名主要政治人物，並關押他們，六小時後，在國會表決下解除戒嚴。接著尹錫悅遭到彈劾，前國防部長金龍顯被捕，在監獄試圖輕生。戒嚴令鬧劇之後，尹錫悅最終被國會彈劾，暫停職務，等待調查是否構成非法奪權，罪名若成立，憲法院可能罷免其總統職務。

中東方面，以鐵腕統治敘利亞長達二十四

年的阿薩德，與家人獲得俄羅斯給予政治庇護。十一月二十七日，由沙雷領導的激進伊斯蘭組織沙姆解放聯盟發起攻勢；政府部隊潰不成軍，在十天內就攻佔了大片領土，最後進入首都。由於莫斯科軍隊被調往烏克蘭戰場，而黎巴嫩真主黨與以色列爆發戰爭，大大削弱伊朗和真主黨的力量，阿薩德政權被閃電瓦解。

去年德國和法國也輪掉信任動議，英國亦換了執政黨。近年有調查發現，只有54.9%受訪的以色列人，相信彌賽亞會再來。經過最被商業化的聖誕節和新年，基督徒是否已經忘記這段經文：「祂名稱為奇妙策士、全能的神、永在的父、和平的君」？政權不斷更替之際，我們是否依然盼望這位再來之王呢？

天父的等待

最近認識了兩個朋友，其中一個年少時是一名運動健將，十五歲那年，不幸遇上嚴重的交通意外，失去說話的能力，走路也一拐一拐的，從此被迫絕跡運動場；然而，意外並沒有奪走他的意志力，他努力不懈，每天都到社區中心，參與活動，盼望有一天能重投社會。起初社區中心的人並不接受他，後來終被他的誠意及恆心感動，彼此成為好朋友。

另一個是一名長者，因急病而進行了幾次大手術，手術後還需要完成一連串物理治療才可以出院。雖然他年事已高，卻有驚人的意志力和毅力，他一面做運動，一面背誦《聖經》，靠神得力，終於如願以償，回家養病；休養期間，他也堅持事事親力親為，減輕家人的

負擔。

他們「抗逆」的意志力，令很多健全的人自愧不如。回顧自己年輕時，也有無助，甚至絕望的時候，既找不到人生目的，也不懂活著的意義。那時還未認識耶穌，有一次因有解決不了的困難，毅然走進教堂，跪下禱告，求神幫助。感恩祂在我絕望、要放棄之際，從生命的低谷中拯救了我。

人生最寶貴的，不是擁有多少財富，而是認識愛我們的天父，成為祂的兒女，讓祂帶領一生。

《聖經·馬太福音》七章七節記載了神的應許：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」天父正在每個人的心門外，等待願意尋找祂的人。

淺談細嚼

黃婉雯

談情說藝

梁立勳

藤壺的聯想

近日看了不少有關藤壺與海龜的視頻，看後解氣、解壓。油管背後的隱形推手知我愛看，排山倒海地作更多推介：原來藤壺是一種生長在海洋的附著性甲殼動物，有小圓錐形石灰質的殼，頸部有可開合的小殼板，方便伸出觸手濾食浮游生物；底部分泌出黏附力強的膠狀蛋白，常黏附在船底、碼頭柱、岩石、海龜或鯨魚表面。

視頻中的海龜全身附著藤壺，像長滿毒瘡，看得人發麻。藤壺太多會影響海龜游泳、健康、覓食，甚至繁殖。有些海龜會主動游到出海人們的船舷，求人幫忙清除；也有有心人在保護海龜行動中幫助清理，但這個過程並不容易：把偌大的海龜搬到保護中心，再由工作人

員將海龜背上、胸上、頭上，頸上等的藤壺逐一清理。看著藤壺一個一個被撬出來，看到海龜在清理藤壺後絲滑的身體，看到海龜那輕省愉悅的表情，我心中的痛快感無法言喻，甚至想著要去當義工，加入除惡行動行列。除惡務盡，沒有人在倒垃圾時，會讓一張廢紙遺留在垃圾桶內。

若問對藤壺的印象怎樣？

文人說：「絲蘿非獨生，願托喬木。希望折散鴛鴦的人弄明白自己在做甚麼？」

老饕說：「藤壺是地獄海鮮，味美如蝦蟹，放在火上烤，噴水如火山爆發，肉質鮮甜。」

鯨魚說：「身上黏著藤壺不太舒服，但黏在胸臙上的作為武器十分管用。」孰是孰非？如當今戰火，只談立場，不理對錯。

蝸居獨白

李鴻韜

翩然而去

瓊瑤說：「『翩然』是我喜歡的兩個字……我擺脫了逐漸讓我痛苦的軀殼，『翩然』的化為雪花飛去了！」她被發現時，已經沒有生命跡象；說「翩然」的去了，果真就能「翩然」的去了？

她說過要「有尊嚴的死亡」，所以她自選死亡方式；可惜的是，她只要「有尊嚴的死亡」，卻不要「有尊嚴的活著」。事實是，只要活著有尊嚴，死去時尊嚴也絕不會離開。

瓊瑤以令人折服的才華，鑄就一部部迷醉人心的小說，又鑄就一齣齣瘋魔影迷的作品，那賺得了全世界的光環，在她頂上燦然閃亮；然而，她卻以自己的人生，鑄就另一套讓人更注目的實體小說和劇本，自編、自導、自演。雖說往事浮光，但是，浮光裡，她擔演了「小三」的角色，演得轟轟烈烈，叫人另眼相看。

她說「這趟旅程走來辛苦顛簸」，怎會不是呢？「小三」之名扛在肩上甩不掉，這個角色太沉重，沉重得令頂上光環原有的輝煌黯然失色，沉重得本想「翩然」飛去也會驟然墜落。

以為用自選的死亡方式就能保住尊嚴？其實，尊嚴從來都不是按如何離世而贏來的；人的尊嚴乃是一生營造的成果。瓊瑤的尊嚴，在她人生的真實角色中早已大打折扣；來到落幕的一刻，無論如何也不能以任何自選死亡法而得以挽回。

「時間已到，生命不會更好」是真的。所以在時間未到之前，就得活好自己，活出尊嚴，省得生命不再時，尊嚴已去無，再無覓處。



海闊天空

草原駱駝

海松

我們所居住的草原小城並不大，經常有牧民騎著馬或駱駝進城探親訪友，辦事購物。在城市的馬路上，汽車與馬、駱駝一同行進，非常有草原特色。舅舅家住靠近邊境的巴爾虎草原深處，在上個世紀七、八十年代，交通還不便利，他們進一次城要費很多周折。在沒有順風車的時候，就會騎上駱駝走幾天幾夜進城。

爺爺奶奶住的是一幢日本人建造的平房，後面有帶天井的小院。每次舅舅騎駱駝進城，都會把駱駝拴在後院。附近的小孩子對駱駝很好奇，都想騎一下，但是大人告訴小孩子，駱駝會用唾沫噴人，一旦臉上沾了駱駝的唾液，就會長麻點子，這讓孩子們對駱駝生畏而遠之了。後來才知道，這其實是大人們一種善意的託詞，是怕長期在草原生活

的駱駝，還存留著野性傷著孩子們。

在整個的夏天，牧民把駱駝散放在草原上，不會給駱駝安排任何任務，任其自由自在的吃草休養；到了冬天，駱駝開始派上大用場。由於牧區經常有暴風雪，道路被大雪埋沒，再強力的越野車也無能為力。要想去到草原深處的牧戶家中，只有騎駱駝才可以。駱駝憑藉超強的耐力和方向辨別能力，在雪深風急之時，也不會迷失方向。同時，駱駝還是主人最忠實的保鏢，只要有駱駝經過的地方，狼會遠遠的跑開，因為駱駝強健的後蹄，足以使狼致命。



退休天堂

探訪平記

陳筱苓

朋友從香港旅遊回來，她剛退休一、兩年，正是人生的黃金年齡，身體健康、有固定的政府和公司退休金，兒女長大，有心有力有錢去做自己喜歡的事；香港之行令她心思，考慮回港退休是否可行。朋友稱在四月時回港，市面蕭條，但十一月再去時，發現情況不同，食肆人來人往，一片興旺，跟加拿大開始又黑又冷的冬天，截然是兩個世界。

此外，她細心比較兩地物價，發覺香港的花費不是那麼驚人，在街市收市時可以買到十港元一份菜芯；三十多元的茶餐，吃不完帶回家又是一餐；而現在樓市不振，萬多元也可以租到一個單位，她認為拿著加拿大的退休金，是有可能回香港過日子的。由於她在旅途中跌傷膝蓋，更令她想到將來更老時，在香港可以請工人姐姐貼身照顧推輪椅。

朋友認為自己性格外向愛熱鬧，香港四處是咖啡店茶餐廳，沒有冰天雪地的苦寒，天天可以出去見朋友，這正是她喜歡的退休生活。不過世上沒有完美的天堂，她的友人鼻子不適，不想輪候公立醫院，於是看私家醫生，見一次專科收費二千港元，做一次鼻子的 CT 掃描，盛惠四千，醫理一次鼻竇炎花了六千元。

其實一個地方是好是壞，取決於我們走在人生哪一個季節。健健康康，精力充沛，喜歡熱鬧的人，香港的好，加拿大不能比擬；但當健康走下坡不能自理時，哪個國家能讓國民有尊嚴地走最後一段路，那就是終極的退休天堂。

千言味語

陸禎甫

擴展生意

隨著我們的拉麵店從一家小小的店面，逐步發展成一個受到顧客喜愛的品牌，開始考慮擴展生意，似乎是一個自然的過程；然而，這並不僅是在於規模的成長，更是關乎夢想、挑戰和對顧客的承諾。這段旅程中，動力和心情交織在一起，成為推動我前進的力量。

擴展拉麵生意的動力來自於對拉麵的熱愛，以及對顧客的責任。每一碗拉麵的背後，都是多年來對食材、配方和口味的不懈追求；當顧客在我們的店裡感到滿足時，這種感覺讓我想把這份美好分享給更多人。很多顧客常常告訴我，他們希望在城市的其他角落，也能品嚐到我們的拉麵，這樣的需求不只是一

姑奶奶的故事

詹維明

我們不知道馬嶼有多大，因為房子就在碼頭旁邊，沒有機會一窺全島面貌。爹媽千囑萬咐不能走得遠，必須在他們站於露台觀望的視線範圍內，同時也請其他同事及水手們留意我們的去向。

我雖然是野孩子性格，這個規則我倒順服遵守，因為想起過去數年上山下海，與父母分離的驚險經歷，猶有餘悸！

阿Dec和我發覺了個好去處，碼頭旁邊日夜停著一艘小電船，有一個年紀較大的水手管理及掌舵，以便隨時接送老爺（我爹）或其他人員的需要往來汕頭及其他鄉鎮。我們稱這個水手為「公公」，他很仁慈，經常微笑，歡迎我們。他操著地道的潮州話，亦稍識粵語。我們站在碼頭旁，他站在船內，彼此交談，他教我們不少潮州話；我們指

種肯定，更是一種無形的推動力，讓我決定走出「舒適圈」，將這份熱情傳遞得更遠。

擴展過程中的挑戰，也成為我的動力來源。經營一間店固然不易，而當面對更多店面的管理、品牌一致性的維護，以及員工培訓等新挑戰時，這更是一场智力與耐力的考驗。這些問題看似棘手，卻讓我更深刻地理解經營的核心價值——不但是賣拉麵，更是打造一個值得信賴的品牌。我相信，這些挑戰除能磨練我的能力外，也能幫助團隊成長，為未來的更多可能性鋪路。期間的心情很是複雜，充滿了期待、忐忑與感激；我深知，這份生意不僅僅是我的個人目標，而是凝聚了所有參與者的共同努力。因此，每當壓力湧上心頭，我總會提醒自己：這是一份值得去做的事業。

著船、水、碼頭等，他就是示範正確的發音，這樣的學習逗得一老兩小非常快樂。基本上我聽得懂大部分的潮州話，但要講的話就是另一回事；他耐心的更正我的錯誤，回到家裡老媽詫異我能開始撿拾這陌生的方言！

黃昏時分，公公打開電船後載的甲板，裡面有爐、鍋和鑊，他在這小廚房洗菜，開始煮飯。差不多每天晚上，都有大小不同的鮮魚，放在飯面蒸熟後，加點魚露或蘸些豉醬就香味四溢，也是提醒我們應當回家晚膳的訊號。

晚上他就睡在有蓬蓋那一邊的甲板上，床鋪、被褥一併俱備。我們姊弟倆對這種生涯羨慕不已，想像跟著船在水中蕩漾而進入夢鄉，該是多麼愜意的事！

不一樣的童年

島嶼 2

方圓百里

《阿甘正傳》：大時代中看命勢與選擇

何兆斌博士



Tom Hanks Forrest Gump



(編按：作者現於多倫多華人基督教會任傳道，曾在香港中文大學和香港不同神學院任教有關神學和文化的科目，而他的博士論文亦是有關神學和文化政治的課題；所以，基督信仰跟社會和文化的微妙關係，一直是他所關心的。透過這個專欄，他會分享自己如何看信仰跟種種文化現象、文本互動。)

以人文化成天下

以「方圓百里」為專欄名，乃文化有「以人文化成天下」之意（新儒家學者唐君毅言）。我們很難劃定文化被探討的界線，然而，不是指世上任何東西都可說成為文化，特別當討論信仰和文化時，其範圍不難理解。這種內涵廣闊卻非無邊無際的說法，正是「方圓百里」的意思。

這次跟大家討論作為流行文化的一齣經典電影《阿甘正傳》(Forrest Gump)，這是1994年的美國電影，改編自美國作家 Winston Groom於1986年出版的同名小說。這電影在兩個多小時裡，展示了上世紀下半葉（從美國角度看）多宗重大國際事件，包括越南戰爭、中美「乒乓外交」、「水門事件」等，而電影也在描繪不同角色於大時代中，如何理解命勢並作出選擇。觀照今天的現實世界，有說，過去幾年發生的國際大事，如新冠疫情（COVID 19）的爆發、AI的興起、俄烏和以哈的戰爭、右傾政治風潮的蔓延……都把我们推進了另一個時代。《阿甘正傳》著力探討的一個題目是命勢和選擇，因此，這部電影或可給身處大時代、於新一年面對前方大量不確定因素的我們一些珍貴的參考，以及刺激思想的角度。

命勢非命運宿命

《阿甘正傳》的開首和結尾出現了兩幕相互呼應的場景：開場時一條羽毛由天空飄下，最後那羽毛從地上飄回空中。電影男主角湯漢斯 (Tom Hanks) 在一次訪問中表示，這兩幕有深邃的神學意義：「我們的命運，只取決於我們如何處理生活中的機遇，這就像羽毛的體現一樣，它具有非常巨大的神學意義。」有人認為，所有事情都是上天「注定」，人沒有選擇的自由；但電影告訴我們，命勢 (destiny) 只是一連串放在我們身邊的機會 (chances)，不等於很多人理解的「命運」或「宿命」 (fate)。如果以德國神學家田立克 (Paul Tillich) 的角度看，命勢是各種令我們作出選擇的實在條件 (conditions) 和背景 (background)。命勢是一種「態勢」，它可作「引向」，卻不能「決定」我們的前路。

《阿甘正傳》的女主角Jenny因兒時被父親性侵犯和虐待，促使她日後長時間迷失，並令她渴求被愛，卻同時又害怕投入親密的關係。阿甘天生雙腳和智商有問題，然而他選擇不斷向前跑，並且正由於他思想簡單，使得他心無旁騖，專注跑步、打乒乓球、捕蝦。最終，他聞名全國。

將劣勢轉為優勢

我們沒法增減造物主給予我們的機會，亦不能改變祂為我們設定的各種獨特條件，但我們能選擇是否抓住機會，善用天賦的條件；甚至努力將看似惡劣的條件轉化為自己的優勢。羽毛從天落下那一幕，有人對它不以為意，繼續看報紙和駕車，只有阿甘把羽毛珍而重之地放在記事簿裡。人常說的「注定」，弔詭的可能只因我們對上主早已賜下，近在咫尺的機會不夠敏銳——是我們「選擇」了自己的「命運」。

命勢與選擇有另一種微妙的關係：我們認為的「命運」，或許，只是出於我們的偏執；我們認為的「命運」，可能網羅我們的人生。電影裡的中尉Dan認定，自己要戰死沙場才得榮譽，所以當他因戰事雙腳被截之後，便覺得往後就要過著羞辱的餘生；沒料到阿甘會照顧他，並找他一起出船捕蝦，最終還賺了大錢。當他想通不讓自己被一直認為的「命運」網羅而消極過活時（正如阿甘說的：「我想他跟上主和好了。」），Dan的生命就迎來改變——他憑藉義肢幫助行走，也娶了一位陪伴他走人生路的太太。

「你要自己弄清楚（阿甘的命運）。人生是一盒巧克力，你永遠不知道你會得到甚麼。」這句常被引用的《阿甘正傳》對白，是阿甘媽媽在臨終前對阿甘說的。生命充滿未知數，在大時代中更是如此，但人在時局中仍有選擇：敏銳和善用上主已經給予的機會和條件，也盡力弄清身處的態勢。我們不知眼前哪一塊朱古力是苦、是甜，不過可以先認識自己是愛吃苦的、甜的、黑的，還是白的朱古力。

《聖經·以斯帖記》記載當末底改向以斯帖說：「……你莫想在王宮裡強過一切猶太人，得免這禍。此時你若閉口不言，猶太人必從別處得解脫，蒙拯救；你和你父家必致滅亡。焉知你得了王后的位分不是為現今的機會嗎？」（以斯帖記4章13至14節）以斯帖即時醒覺從上主而來給她生命的機會、條件和命勢是甚麼，以致她最終成了拯救民族的英雄。整卷《以斯帖記》沒出現「耶和華」的名字，上主像是隱藏了；其實，祂並沒有隱藏自己，只是我們需要用心發現祂，並與祂同工。

聖靈會像風把羽毛吹至我們跟前；那麼，身處大時代的我們，必須對祂的工作敏銳——像阿甘一樣，察覺身邊的羽毛，然後將它放進自己的生命記事冊裡。

華記食品

Wa Jee Food Package 批發 · 餐館 · 零售

Tel: 416-293-7239
Address: 25 Milliken Blvd., Unit A13, Scarborough, Ontario M1V 5H8

Kennedy Rd.	華記食品
Milliken Blvd.	鴻福酒樓
Finch Ave. E.	

Our expertise, Your freedom.

陳國豪 特許會計師

Andy Chan MBA, MTS, CPA, CGA, FCCA, US-CPA(NH)

330 Highway 7 East, Suite 308, (HSBC Building), Richmond Hill, Ontario L4B 3P8
Tel: (416) 987-0987 Cell: (416) 803-4663 Fax: (647) 694-1575
E-mail: andy@andychanCPA.com www.andychanCPA.com

Member of Canadian Tax Foundation
加拿大稅務學會會員

恩美移民服務公司
Chiaris Immigration Services Inc.

Helen Cheng, RCIC
Full Member of ICCRC 加拿大移民顧問協會核准永久會員
Registered Member of CAPIC 加拿大專業移民顧問學會註冊會員
Commissioner 法庭委任監督專員

境內外夫妻擔保 父母子女擔保 快速入境申請
僱主LMIA申請 PNP省份提名技術及商業移民 人道移民
各類簽證及延期 入籍申請 楓葉卡延期
邊境保釋 移民上訴 傳譯、文件翻譯宣誓

Suite 500, 7030 Woodbine Avenue, Markham, Ontario Canada L3R 6G2
Tel: 416-609-3709, 416-845-3860 (國、粵、英語)
Email: info@chiaris.ca

招募導師

基督少年軍軍工的異象，得到牧者及信徒的認同及支持。多間教會正願意與我們合作，在教會推動及發展基督少年軍軍工。現呼籲：熱心參與青少年軍事的信徒，加入我們的義工行列，攜手服侍及祝福下一代。

如貴教會有興趣成立一隊基督少年軍分隊或有興趣參予導師行列（必須為基督徒）請聯絡伍先生 電話：1-416-502-1258
電郵：bb.canada.org@gmail.com 網址：www.cbhq.ca

恩福幼兒園

提供政府資助學位

- * 本幼兒園成立於二〇〇一年
- * 學生年齡：四個月至四歲
- * 安省註冊優良師資
- * 互動學前幼兒班
- * 聖經教導
- * EQ情緒培育
- * 室內、戶外活動場地

地址：201 Tempo Ave., North York (Victoria Park and McNicoll)
Toronto, ON M2H 2R9
Tel: 416-502-1540
Email: gcs@gcgcnyc.org

少量政府資助派位 歡迎致電查詢

以武傳道

免費體驗武術課程

1. 中國傳統功夫與舞獅班——學習傳統中國功夫，參與舞獅表演，培養紀律、團隊合作精神，同時傳承中華文化精髓。
2. 太極拳班——通過太極拳的柔和動作，改善姿勢、靈活性和內心的寧靜，能夠有效平衡身心。
3. 八段錦班——八段錦是一種在中國古代發明的健身方法，旨在調理內臟功能，提高身體柔韌性、促進消化和心理健康。
4. 散打自衛術班——學習實用的自衛技能，掌握現代散打技術，增強力量、敏捷性和自信心。
5. KickFit健身班——結合武術和高強度有氧運動，打造力量與耐力平衡，適合健身愛好者。
6. Anti-Bullying課程——認識欺凌及面對欺凌事件時的態度和技巧。

★ 歡迎與教會、學校、社會服務機構合辦以上課程 ★

教練：
吳樹洋先生：畢業於西貢體育大學武術系國家一級武術運動員、一級跆拳道裁判員、一級武術裁判員十多年教學及武術比賽經驗。
譚翰儒傳道：擁有十多年牧養教會 福音武術佈道和教授武術。香港福音武術事工創辦人之一。

我們邀請有志用武術傳福音和學武的弟兄姊妹加入團隊，以武傳道，傳承中華文化。
聯絡：Jeff Tam 647 470 1110 英/粵/國語
Email: jeffthy@gmail.com