



柏金遜症相關的其他症狀

與柏金遜症活得好

馬何慧珠Greta Mah (北約克全科醫院柏金遜症教育導師)

日間渴睡 晚間難入睡

今期和大家談論柏金遜症相關的症狀，例如睡眠和思考能力。

很多柏金遜症患者都會發覺日間很疲倦，出現這種情況時，首先要注意血壓是否太低？如果上壓低於105，可能已是偏低了。第二、如果發覺日間和晚間經常渴睡，可以考慮做一個睡眠窒息檢查，因為這問題十分普遍，未必與柏金遜症有關。此外，很多時柏金遜症患者睡著時會大叫、踢腳，甚至滾下床，這些情況的出現，是因為有「動眼睡眠行為障礙」的問題，令病人沒有良好和深入的睡眠，不妨考慮嘗試用天然的褪黑激素幫助睡眠。至於其他影響睡眠的原因，可能是情緒問題、晚上尿頻或者長期痛症、腳抽筋等。

柏金遜症的藥物，例如司來吉蘭和金鋼胺，都會令人晚間睡得不好，所以不要在晚間服食這兩種藥物。有時柏金遜症會令人肌肉僵硬，無法在床上翻身，有時肌肉抽緊程度大，就會感覺疼痛，甚至腳趾抽筋，醫生或會給你多添晚上服用、特別有長效應的左旋多巴，可以幫助晚間感到舒服一點；或者可以考慮穿著一些絲綢睡衣和使用絲綢床單，令晚間在床上移動的時候較為容易。

認知下降 常常會忘記

由於日間常感到疲倦，所以很容易在白天多睡一點，因而令日夜的規律倒轉，所以更需要留意日出而作，日入而息的規律，讓我們能夠盡量在晚間睡覺。其實，日間有較多陽光照射入屋，或出外曬曬太陽，都能令精神好轉。

晚上睡覺前，避免看電腦或使用手機，因為螢幕的藍光會影響睡眠；又或可以考慮上述的建議，服用褪黑激素，都有助睡得穩定，最好避免服用安眠藥。

接下來，要談及注意認知的變化，隨著年紀的增長及柏金遜症病情加重的後期，很容易出現認知下降的問題。家人會察覺到一些不同的情況，例如忘記支付賬單，或平日善於處理財務的丈夫，有時卻忘掉處理一些重要的財務問題，甚或是做錯了；又或忘記服藥、忘記了一些約會。平時擅於弄膳的太太，卻把鍋燒焦了；之前很喜歡弄膳的她，現在越來越簡單，只煮即食麵等。當發覺日常生活出現不同時，家人就要注意。

注意力短 表達能力差

在表達能力方面，也可能會有些不同，平時很喜歡說話，後來變得話很少；想跟人家打招呼時，怎麼也無法說出別人的名字；想了很長時間，也無法表達自己。有這些情況出現的時候，配偶就盡量不要插嘴，給對方多一點時間

去表達。

此外，注意力可能變得很短，所以很難同時間處理多項任務。最好列一張事務清單，完成一項才做第二項，這樣就會做得妥當，也可減少壓力。

此外，視覺空間判斷能力也會轉差，例如一些很近的事物，但看的時候感覺很遠，很多時泊車的時候，就會碰及其他車輛。反應也可能會慢下來，以及判斷方向、計劃路程會有障礙，所以配偶要盡量嘗試幫忙駕駛，這可令患者在駕駛方面不會有壓力的問題。若不想駕駛，就預早尋求方法解決，如使用Wheel-Trans、召喚的士或社區代步的服務。

鼓勵表達 多訓練患者

如何減少認知能力的下降？

不妨透過Brain Gymn、紙牌遊戲或文字遊戲來作訓練。英文字母方面，可以今天排列A的英文字，如“A” for “Apple”、“A” for “Activity”等英文字；而第二天就寫下“B”的英文字，當想不到其他字時，可以參考字典，讓腦袋裡有多些字幫你表達。

中文字方面，也可以玩這個遊戲，如今天可以把「豎心旁」(忄)的字寫下來，明天就想一些「雙企人」(彳)的字，讓自己有多些文字在腦袋裡。

另一方面，家人可以鼓勵患者多點表達，例如今天看過甚麼電視戲劇？有哪個電視明星？劇情如何？盡量鼓勵對方多表達，不要做一個寡言少語的人。也可用日記(Day Planner)寫下今天要做甚麼，要約見哪一個朋友，就不會遺漏重要的約會。

弄膳的時候，盡量使用計時器(Timer)，例如煎魚的時候，把時間調校10分鐘響鬧，那就不會把鍋燒焦了。

此外，藥物方面，注意要盡量避免長期服用抗嘔吐藥(Gravol)、安眠藥、麻醉藥等。Ⓜ

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)



鯨



座頭鯨

2012最佳硬幣



抹香鯨

海洋中巨型生物

鯨不屬於魚類，卻在海洋裡生活，是世上最大的哺乳類動物，是鯨下目的生物。

鯨是溫血動物，體溫大約37°C，每分鐘心跳約10次；鯨用肺呼吸，一般每隔4個小時就會游到海面上呼吸。鯨魚的眼睛很小，視力較差，但聽覺卻極為靈敏。

每次母鯨誕下一頭幼鯨，養育期可長達一年；幼鯨最少要哺乳6個月，每天喝150磅母乳，母鯨在海水中噴射乳汁來餵養幼崽，幼鯨能吸收海水裡的奶水作為養分。因物種不同，鯨魚的壽命也不同，一般為40至90年。

古生物學家推測在遠古時代，鯨魚本來是陸生哺乳動物，因為捕魚才走到海洋生活。它的前肢形成鰭，後肢完全退化，肢體漸進變形，以致適合游泳。現在陸上還存在鯨魚的遠房親戚，原來鯨魚與河馬同屬偶蹄目的後裔；倘若見過河馬躺著睡覺的樣子，必定會察覺兩者確實有幾分相似。

人類捕捉鯨魚，主要是因為鯨肉，而抹香鯨的腦油又能製造潤滑油，還可製成蠟燭。另外，抹香鯨腸道裡稱為「龍涎香」的臘狀物質，是古代珍貴的香料和催情劑。20世紀中葉，因為捕鯨工業盛行，鯨魚成為了瀕臨絕種的生物。在80年代，很多國家都簽下禁捕令，把鯨魚列作受保護的海洋生物。

藍鯨是最大動物

鯨下目分為兩大類型，分別是齒鯨小目和鬚鯨小目。齒鯨小目中有海豚、抹香鯨及虎鯨等75種生物。齒鯨擁有敏銳的聽覺，利用尖錐狀的牙齒進食烏賊和魚類，頭上有一個鼻孔，體型從一米長的侏儒海豚到18米長的抹香鯨不等，通常雄性體形大於雌性。抹香鯨是

世界上最大的齒鯨，擁有動物界中最大的大腦，重達17磅。抹香鯨是潛水高手，可以潛入1000米的深海。抹香鯨一天可以吃掉一噸食物，幾乎只吃章魚和魚。

鬚鯨現存約15種，當中有座頭鯨及藍鯨等。鬚鯨小目的鯨魚沒有牙齒，利用鯨鬚過濾水中的浮游生物和蝦，每天需吃兩噸海磷蝦。鬚鯨有兩個鼻孔和發達的嗅覺，體積龐大，體長至少6米。藍鯨是世界上現存的最大動物，體長可達30米。一頭藍鯨的體重相等於26頭大象的重量，重達180噸。

聖地海域的鯨魚

據生物學家說，有兩種鯨魚活躍於愛琴海域，分別是長鬚鯨和抹香鯨。長鬚鯨體長72呎，沒有牙齒，食道狹窄，以鯨鬚過濾小生物為食物。抹香鯨體長60呎，有牙齒和寬大的食道，以大魚為食糧；因此《聖經·約拿



約拿被大魚吐出來

書》中所述的「大魚」，極有可能是抹香鯨。在2012年世界硬幣大賽中，以色列的銀幣以「約拿在鯨魚腹中」為主題，得到了「最佳硬幣」獎，可見以色列人也揣測吞掉約拿的大魚，可能是鯨魚。《聖經·約拿書》1章17節記載：「耶和華安排一條大魚吞了約拿」《聖經·馬太福音》12章40節也提到約拿在「大魚」的肚腹中，「大魚」的希臘詞可翻譯為「海怪」，但是也有學者猜測「大魚」是指抹香鯨。其實這條魚是不是鯨魚，並不重要，值得留意是約拿給拋進大海，經歷了死的滋味，才學懂感恩，因而作出魚腹中的禱文。

被造物要順服神

「海」在舊約《聖經》中有特別的意義，是神的創造（創世記1章9節），也象徵黑暗、邪惡或死亡的權勢（約拿書2章2節）。《約拿書》的作者將「約拿的閉嘴」與「大魚的張嘴」作對比，約拿被大魚吐出來，有死而復生的神學意義，亦有洗禮重生的含意，大魚被神差遣而來，正如約拿被神差遣一樣，不同的是，約拿屢次逃避神的吩咐，大魚卻順服神的旨意，吞掉約拿，又把他吐在地上。原來《約拿書》中的大魚，是說明被造物都要「順服神」。Ⓜ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。



長鬚鯨

疏離時代的搭橋者

聽 牧師變身精神分析師

許德謙牧師博士



編按：本文作者許德謙 (Jeff Shu) 是國立台灣大學心理系理學士，香港信義宗神學院道學碩士，獲取道風山基督教叢林靈修指導文憑資歷，美國神學研究協會心理學博士，美國紐約州精神分析師。曾任香港信義會牧師、美國路德會牧師、道風山基督教叢林靈修部主任。現任台灣心築匯社 (Soul Weaver TW Workshop) 私人執業精神分析師及靈修導師，香港中國宣道神學院、台灣中華信義神學院、靈糧神學院及客家宣道神學院的客席講師。他常遊走於精神分析、基督教信仰和靈修之間，探索三者深細溝通的接口。由今期開始，許德謙博士將會跟讀者探討不同的題目，好讓大家拓寬信仰的眼界。

修讀心理學想認識幫助自己

我是土生土長的香港人，幾年前移居台灣，曾在美國留學進修。小時候我的成長經歷並不太愉快，雖然爸爸已經信了耶穌，但因工作關係有很多年都沒有返教會聚會，所以家中沒有太多的基督教氛圍。感恩的是，我就讀的小學和中學均屬基督教學校，因而有機

會聽到福音，認識耶穌；由於自己想過一些比較積極的人生，故此也願意上教堂，並開始教會的生活。但與此同時，我在當中卻體會到與人相處原來大有學問，由於家人不懂得教導我如何跟人交往，為此令我很想認識自己更多，於是在台灣唸大學時就選修心理系，希望認識自己和幫助自己，使自己變得成熟點，將來投身社會可以減少「碰釘」機會。

要有人將心理學與信仰整合

大學畢業後，我當了兩年老師，接著便被感動往香港道風山的信義宗神學院修畢三年道學碩士課程，起初只是想鑽研基督教信仰和心理學的整合，隨後感到神帶領我去牧會，竟奇妙地在香港信義會牧養教會9年。牧會期間看到很多人的靈性上、情緒上和婚姻上的各種複雜問題，甚至不是我三年的神學裝備便可以應付的。雖然當時的我很會講一些高深的神學道理，但我深知道：要解決和面對人性複雜的問題和邪惡，是我無能為力的。於是我和太太毅然決定全家三口遠赴美國深造。

由牧師的身份轉讀心理治療，那時也遭到其他牧師的非議，為何好好一個牧師作出這樣的決定？但我清楚知道，我所做的是帶著很深的信念：教會不單止需要有人傳福音、領人歸主，更需要有人將心理學與信仰整合，改善華人教會的心靈關顧和提升華人社會的心靈健康質素。我感恩，神給我教導的恩賜，我也預計自己會在神學院貢獻所長，所以又再進修，取得美國神學研究協會心理學博士，讓我有機會先後在香港、台灣不同宗派的神學院任教牧輔導及靈性指引等科目，將我以往牧會及臨床心靈關顧的經驗，與神學生和教牧同工分享。請上號角網站 www.heraldmonthly.ca 收聽本文聆聽版音頻。



聚

香灼珊

充滿生命力的城市已逝去

最近在報刊讀到一篇專欄文章，作者把標題定為「多倫多市中心之死」。他舉出例子，自疫情之後，不少公司的員工都留家工作，往寫字樓上班的人數大減，不少公司便放棄在昂貴的市中心設立辦事處，因此商業大廈空置率大升，市道不景，酒館、食肆、娛樂場所和購物店的生意都大受影響；一連串骨牌效應，導致市中心市面蕭條，從前充滿動力和繁盛的風貌已經死去。作者是一個住在市中心多年，以多倫多市的活力和多姿多采引以為傲的居民，他為這個曾經充滿生命力的城市已經逝去而感慨，他的結論好像有點危言聳聽，但事實上，世界各地不少大城市都面對類似問題。

雖然不少大企業的領導人都倡議並希望員工能夠回復實體上班模式，認為員工能夠面對面互動，可以刺激創意和提高士氣，有助增強公司和企業的生產力。可惜的是，狂瀾難挽，大多數人已經習慣了在家工作的自由和靈活性，所以抗拒親身上班，也不願意舟車勞頓，甚至寧可轉換一份在家上班的工作。

以視頻參加崇拜已成習慣

自疫情後，連教會的出席人數也減少了，因為在家中以視頻參加崇拜已成習慣。以前踴躍參加的教友們，都寧願在網上聚會，怪不得在教會和家庭舉辦的小組聚會已不復見；至於社會上各種大小會議更不用

說，幾乎都以網上形式舉行。可惜對我來說，在網上一同開會的人，不論在螢光幕上見面多少次，總是陌生，沒法發展有意義的關係。在空中討論交流，始終有所欠缺，沒有了大家面對面做「腦撞擊」時出現的火花和創意，相互之間的友情也較難建立。最近我終於約了曾多次在網上開會的人實體見面，在短短兩小時的飯聚中，便已感到交情突飛猛進，互相熱切交流之下，創意無窮，甚為愉悅和有成果。

「聚」會帶來生氣添加生命

互聯網確實帶來不少方便，透過視頻跟世界各地的親友隨時見面，非常直接又容易，更不用花費金錢和時間出門，甚或出國親自去探訪，本應是好事；但總是覺得有所欠缺，因為不單沒能好好享受實體互動的喜樂，還會影響了親身前去探望的動力，既然在網上隨時可以見面，便不再覺得有此需要。我覺得人與人的親身接觸，握握手，一個輕輕的擁抱，一起喝杯茶，吃一頓飯……那種交流是不能取代的。

文章的作者認為「多倫多市中心之死」是因為越來越少人聚在市中心，我認為類似的「死亡」亦同樣發生在其他機構和組織（教會、商業活動、社交圈等），也包括家庭成員之間、人與人之間的關係。

一個地方有人聚集，有「人氣」至為重要，就如一間房子，若長久沒有人居住，欠缺「人氣」的話，也會特別容易發霉和衰殘。人合起來叫做「聚」，它會帶來生氣，添加生命力，這是非常重要的。



聽 森林療法

馮新偉 (中醫博士)

運動養生祛病延年

生命在於運動，經常鍛鍊身體，能夠增強體質，提高抵抗力，促進健康，延年益壽。在眾多養生的方法中，有一種養生法叫「運動養生」，可以通過任何運動，如太極拳、八段錦、六通拳等來增進血液循環，藉此增強體質，祛病延年；另外，秋高氣爽時到郊外的自然路徑或省立公園遶足，都不失為一些運動養生的好去處。臨床實踐證明，節律緩慢、運動量小的活動，可以使末梢血管阻力降低，心臟每分鐘輸出量減少，因而產生血壓下降效果。



有規律地與大自然接觸可以令我們身心康泰。為此，日本很多民間團體紛紛組成一些「森林浴」的學會，在周末時成群結隊到郊外漫步，實踐「森林浴」的概念。

欣賞靜思觀察冥想

今天不止在日本，就是在世界各地包括加拿大都有實踐這種養生法，最先是在英屬卑詩省，然後在安大略省，有團體向政府申請在某些公園內，將一段步行徑劃作實踐「森林浴」的場地。就在萬錦市內的「太好池」(Too Good Pond)，市政府已將一段1000公尺的步行徑發展為「森林浴」的場地，稱為「太好池公園森林治療徑」(Too Good Pond Park Forest Therapy Trail)，當中劃分了五個站 (Invitation)，每個站均設有一個指示牌，除標誌這是起點或第幾個站外，還會告訴遊人下一站的方向及距離，以及介紹一些附近可以觀察的花草樹木，可供欣賞的河流溪澗和濕地，更會向途人推介一些呼吸和靜思的方法，來感受一下暖和的陽光和新鮮的空氣，每站設有不同的活動，各有特色。如果光是步行或以走馬看花的方式，相信只需十分鐘便可完成整條「森林浴」治療徑的路程，但如果依照指示牌內所提供的資料來細心欣賞、靜思、觀察和冥想，可能要花上一個小時，才能完成五個站的要求。

城市電視 (City TV) 也曾報道過這條在萬錦市的森林治療徑，記者隨導賞員走過五個站之後，到達終點站時，還一起品嚐用第五站附近的植物的樹葉即場泡成的茶，看來他們喝得十分滋味呢！有興趣的人士不妨到此一遊。

自1982年開始，日本一直在國內推行一種全國性健康運動，稱為「森林浴」(Shinrin Yoku)，英文直譯為“Forest Bathing”，「森林浴」的原意是多花點時間逗留在樹木的旁邊，而無需花額外體力去跑步，也不用趕緊去完成，只要放鬆心情去享受大自然和周圍的植物便可，這種運動只需要靜靜地在樹木的周圍觀察和思量。

走進樹林逃離煩囂

經過多年的實踐，「森林浴」已獲得科學實驗證明可以強身健體，且慢慢發展為一種治療的方法，稱為「森林治療法」(Forest therapy)。日本也在全面研究，「森林浴」對人類的身體和心智所產生的各種果效。專家們發現漫步於樹林的小徑上，除了能吸收負離子外，樹木本身還能夠散發出一些植物油，除了保護自身免受細菌和害蟲的侵襲外，這些油還可以提高人類的免疫力。最近有研究指出，經常進行「森林浴」能降低我們的血壓和有效減低積聚的壓力，並有穩定情緒及幫助睡眠的功效，還可以提升我們的正能量，而樹林更是一個能逃離科技和煩囂的好地方，

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



2025年房屋按揭續期大挑戰

林大駒

定息房貸需要續期

進入2025年，房屋按揭續期問題，將成為備受關注的經濟議題之一。根據加拿大按揭及房屋公司 (CMHC) 的數據，預計屆時將有多達120萬宗定息房屋貸款到期需要續期，其中85% (即105萬宗) 是於2020年疫情期間，在極低利率環境下辦理的貸款。在目前高企的利率下，這些貸款人在續期後的月供可能平均增加30%。

以一筆2020年簽訂、25年還款期、五年期固定利率2%的75萬加元房貸為例，如以5%的利率續期，月供將從\$3,176增加至\$4,129，年增負擔達\$11,400。在物價高漲的環境下，這樣的支出增長可謂雪上加霜。

面對這樣的挑戰，實際的應對之道包括三個方向：節省支出、增加收入，以及重新調配資產用途。

應對之道三個方向

第一步：重新審視支出

節省支出是應對還款壓力的首要措施。我們常因收入提升而無意中增加生活水平和開支，這是一個機會讓我們重新檢視哪些是生命必需的，哪些只是想要，甚至是奢侈的消費。簡化生活，專注於基本需求，能為應對財務壓力奠定基礎。

第二步：探索增加收入的機會

若僅靠節省支出是無法填補還款缺口，下一步便是增加收入。可行的方法，包括尋求更高薪的工作、兼職，或出租房屋部分空間 (如地下室)，這些策略能幫助彌補財務缺口，但需權衡相關的代價，例如時間成本或生活空間的減少。

第三步：調整資產配置

當上述兩項措施仍不足以解決問題時，便需要考慮調整資產用途，例如降低每月儲蓄目標，或提取原本用於其他投資計劃的資金來支付房貸；然而，這可能會推遲其他人生目標的實現，或降低對目標的要求和期望，需謹慎評估和計劃。

謹慎選擇重視溝通

無論選擇哪種方式來應對，務必認清每項決策都伴隨著權衡和取捨，例如兼職可能減少與家人相處的時間，出租房屋則會影響生活質素。因此，在行動前應與家人充分討論，達成共識，並共同承擔決定的後果。

困境化為成長契機

即便最終不得不出售房產，也千萬不要將此視為人生的失敗。每一個困境其實都可以成為學習和成長的契機，幫助我們重新定位生命的方向。與其自怨自艾，不如將其視為一個汲取人生經驗學習成長，讓財務規劃更精細，生活態度更成熟的機會。

2025年的按揭續期挑戰，是一次重新審視和調整財務和生命目標的機遇，藉此增強我們應對財務壓力的能力，為未來的生活打下更堅實的基礎。

(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。



視彩雲曲系列

游樂光 (Stephen Yau)

2002年嘗試以塑膠彩，運用透明水彩技法，畫在畫布上，創作了「彩雲曲」系列，描繪雲彩中的花果，表現不朽壞的永恆。



2002年 雲中紅椒

我嘗試將超市門前的兩籃紅椒（燈籠椒）放在雲中，另有一種感覺，多了一份清甜；平凡的事物放在永恆之中，一切都是美好和不變壞的。



2002年 雲中西瓜

這籃西瓜原產地為馬來西亞，放在雲中構圖，別有一番魅力；除感覺特別清甜，還有一點涼快。調子顏色統一和諧，藍綠色調與啡調竹籬互相配合，感覺舒服。



2002年 雲中草莓

雲中的草莓十分豐盛，組合搭配，非常生動，充滿動感活力。鮮紅色的草莓十分悅目，感覺愉快喜樂，滿有主的恩典。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。



2002年 雲中玫瑰

彩雲代表「永恆」，玫瑰花是「愛」的象徵；「永恆的愛」是耶穌基督的大愛。這對淡粉紅色的玫瑰，彼此相愛，甜蜜溫馨，在永恆中快樂地歌唱，讚美神的榮耀。



2002年 雲中鬱金香

1945年，荷蘭政府送給加拿大10萬株鬱金香，表達荷蘭人對加拿大士兵為荷蘭作戰的崇敬，以及對加拿大接待荷蘭王儲的感激。雲中鬱金香寓意人間愛情與友誼，長久、珍貴，亦傳遞著溫暖、幸福和正能量。



2002年 雲中向日葵

向日葵（太陽花）象徵信念、高傲、勇敢和積極。雲彩中的向日葵代表永恆的光輝、忠誠、盼望和生命力。這朵朝氣勃勃的向日葵向天仰望，得到從上而來的祝福，充滿神的榮耀。



2002年 雲中荷

荷花生長在淤泥裡，但不被淤泥污染，象徵著清廉公正、兩袖清風的精神品格。雲中的荷花從雲霧中探頭而出，猶如仙子在雲霧中翩翩起舞，飄逸非常。



2002年 雲中梨

雲中啤梨，感覺有如一座大山，在空中飄浮，如同空中之城，屹立于永恆。橙黃色的啤梨，又如黃土高原，在雲海中若隱若現，也有中國山水畫的感覺。



2002年 雲中百合

百合花寓意百年好合，深深的祝福和永遠的愛。粉紅百合花代表愛情純潔高雅、浪漫甜蜜。雲彩中這雙百合花，樂融融地在永恆中享受著主恩。



如何幫助自殺傾向者？

想結束自己的生命

造成自殺的原因是甚麼呢？有甚麼因素會促使人想到結束自己的生命？

- * **失業**——在失業的過程中，很多人會選擇結束自己的生命，因為他不想面對經濟壓力或支持家庭的壓力。
- * **債務**——在香港，不少人因炒股失敗導致破產，在負債累累下，會選擇跳樓自殺，所以很多時債務便成為人們自殺的一個原因。
- * **喪偶**——由於至親的死亡，特別是自己心愛的丈夫或太太過身的時候，留下來的配偶，在那段時間都很想死去，因為渴望跟已離世的另一半在一起。此刻如果有人幫助他去見心理輔導員，陪伴他，給他足夠的時間，讓他慢慢從傷痛中走出來，自殺的念頭就會消退。
- * **婚變**——婚姻破裂是另一個導致自殺的重要因素。在心理輔導室，我見到很多「被離婚」的太太前來尋求幫助，而在憂鬱症狀中的女士，也會想到自殺。
- * **長期病患**——長期病患包括憂鬱症、恐懼感、焦慮症，這些都會令人感覺很難活下去，因而想到結束生命。

青少年自殺的原因

- 青少年想到自殺的原因也不少，例如：
- * **孤單孤獨**——「被絕交」的青少年，會感覺沒有朋友，尤其是網路流行的今天，周邊的朋友減少，甚或在家中不被接納，因而產生孤單感和孤獨感，也容易出現自殺的衝動。
 - * **考試失敗**——亞裔學生很多時因考試失敗，或不能入讀心儀的大學，覺得人生沒有前途、沒有盼望，這時候就是一個危機，而做父母的要注意，聆聽他們、鼓勵他們、幫助他們。
 - * **離異分手**——另一個青少年容易面對的衝擊，就是父母離婚，或跟男朋友或女朋友分手，這也容易令他們衝動作出結束自己生命的決定，因為很難面對明天。
 - * **藥物作用**——有一次在我分享這個課題的時候，有一名男士跟我說，藥物令他經常聽到一把聲音，叫他「跳下去吧！跳下去吧！」但當他換了另一種藥物後，就沒有自殺的衝動。所以，藥物的副作用確實有它的危險性，有些藥物服用後，會令人萌生自殺的念頭，如果出現這種副作用，就需要告訴心理醫生或家庭醫生。

防止自殺輔導技巧

這是一個很孤獨、割裂、疏離的社會，很多人都會感覺很孤獨、孤單；因此我們的陪伴和聆聽，可能會改變他，讓他感覺無需結束自己的生命。

以下我會談及防止自殺的輔導技巧。或許你會說：「我不是心理輔導員，若他來求助時，我會不會害怕呢？」說實話，我們一定會有些心理壓力，一定會感到害怕，萬一「我做錯了、說錯了話，會不會造成對方走上自殺的路呢？」請放心，其實是不會的。

- * **聆聽關心**——你的聆聽最為重要，只要聽他傾訴，打破他的孤單感和孤獨感，讓他覺得有人理會他，不再覺得這個世界沒有人關心他。
- * **施予援手**——如果你在某方面可以幫助他，不妨盡量施予援手，提醒他，助他重拾生存的意志，減少他的傷痛；若他感到身邊其實仍然有人關心，有人愛他，情緒便可平復下來。
- * **鼓勵入院**——如果他因為適應居住或身處的環境有困難，我們可能需要鼓勵他入住精神病院，因為那裡有醫生和心理輔導員，有助他從憂鬱症狀或沮喪的人生中走出來。
- * **語帶接納**——幫助他的時候，我們的語氣要帶著接納的態度，要把痛苦正常化，令他不感覺自己因為異於常人而出現這種痛苦。
- * **安全合約**——當你要離開，但未有專業的輔導員或心理醫生出現時，你可能要跟他做一個安全合約，鼓勵他若有自殺的衝動，要立刻去醫院急症室，或打電話聯絡你，讓你可以陪伴他前去求醫。
- * **為他禱告**——當然我們要為他禱告，求神幫助他，讓他心靈有力量，不再以為除了自殺，就別無他路。

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



林呂寧華（資深心理輔導員）



食物來源

趙汝圖 (國際基督教自然保育組織
A Rocha Canada 社區外展負責人)

目前世界和加拿大境內所面對環境變化的挑戰，包括生物多樣化的損耗、氣候變化，以及污染的情況。在日常生活中，究竟我們可以做些甚麼，才可以令情況得到改善或改變呢？



不時不食 對環境和身體有好處

食物和食物的來源，是其中一個對環境有很大影響的環節。身處安省和卑詩省的居民其實十分幸福，兩地本身出產了很多農產品和蔬果，大家可以盡量選購這些食品；不單是因為本地化，而是在食物生產的時候，我們有機會知道產品對四周土地的影響，甚至探訪一些農戶，知道他們如何種植食物。

對食物的來源，我們經常沒有意識到究竟如何栽種，農夫種植時要施用甚麼物料，他們有甚麼辛酸、限制和挑戰。如果生產地接近我們，那我們就有機會接觸他們，更讓我們知道在這方面的知識，第一步可以做些甚麼，這是十分重要的。

常言道：「不時不食」，當我們按著時令和出產的時間，食用不同的農產品時，不單對環境有好處，對身體也有好處。除了按著時令吃當地出產的食物，對環境有利之外，我們無需從老遠的地方運送產品來；要知道在運送的過程中會有污染，而且



由於跟食物產地有距離，這會令我們不明白種植的過程對環境的影響，甚至不懂得關注食物生產地的類別，例如用水方面、土地有否使用過多的農藥等。

標籤保證 食品管理局嚴格驗證

在加拿大，有些食品可以讓我們知道它的生產來源和有甚麼保證，例如 Canada Organic 有機食品，就要經由加拿大食品管理局的嚴格驗證後，才可使用這Logo (標籤)。我們不妨去吃一些有機食品，雖然價錢可能昂貴一點，但吃得健康一點、好一點，何樂而不為呢？

海鮮也有不同的認證，國際有一個認證機構稱為MSC，它的標籤是Blue Fish (藍色魚)，選購海鮮的時候，也可以考慮選購這類海鮮，因為這方面的認證，可以讓我們知道，捕獲或養殖這些海鮮背後，對環境的影響，或不會出現過度捕撈的情況，這是十分重要的；因為海洋資源很廣闊，但人類過去數十年，不斷大量過度捕撈，已造成很大的影響。

大家可以留意一個名為Fairtrade (公平貿易)的標籤，通常Fairtrade背後，都顯示了對當地的生態環境、生產地、工人或當地居民生計和福祉的一份關心，保證環境不會受到污染，健康不受影響，所以大家可以考慮購買有Fairtrade標籤的咖啡、茶或其他產品。



親身體驗 在後院陽台種植蔬果

如果你家中有一個後院或陽台，不妨嘗試親手種植一些蔬果。我知道有很多華裔居民在後院種菜，這是十分好的事，因為自己親手種植蔬菜或水果時，就會知道究竟這些東西是怎樣生產出來，種植過程經過多少時間，從而體會到農夫所付出的心血，也讓我們明白到，食物不單只是在超市用錢買回來，而是在過程中，我們可以體驗得到，不同食物對環境、對我們自身的影響。

我知道在安省和卑詩省有一類組織名為Community Support Agricultural (CSA)，他們是以農業合作社的方式來經營。農戶可以透過CSA讓大家直接選購，每年或每月給農戶一個定額款項，然後你可以定額去取一些從農戶那處得來的新鮮蔬果。假如你去那些農場參觀，他們或會歡迎你去幫手做些工作，這樣你就有機會知道農戶用甚麼方式、甚麼農藥或了解耕種過程等。當你更加深入體會時，對食物和農產品本身就會更加關注，繼而就會有更多行動。



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



年年有魚

請支持號角 得人如得魚的福音使命

你認同福音事工，希望得人如得魚；《號角月報》與你一樣，實踐福音使命，張開福音之網，務要年年得人如得魚。

加拿大號角發展至今，已由單一的紙媒擴展成一個多元化福音體系。現時每月印行加東版及加西版實體報紙，免費派發全加華人城市。號角網站www.heraldmonthly.ca有影視版、聆聽版、pdf電子版等。號角近年又推出音樂版，以聖詩及新創作詩歌唱出福音訊息。此外，又善用各色社交媒體，在不同領域廣傳福音。

雖然人力資源有限，但我們仍敢於「闖進AI新境界」，展現「號角進步新姿態」。近年多方向的發展，使我們面對沉重經濟壓力，新一年的事工營運，更需要你「火上加油」，為號角事工加油、代禱及支持。你會否與號角同行，達成「得人得魚」的目標？請填妥奉獻回應表寄來；亦可到號角網站www.heraldmonthly.ca作網上奉獻，願主給你厚厚回報。

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, 300 Steelcase Rd. West, Unit 28, Markham, Ontario, L3R 2W2。奉獻 \$20 或以上可獲退稅收據，但不會即時獲發收據通知書。退稅收據於翌年初寄出。查詢請電 (905) 944-1777。