

號角

月報
加西版

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.20
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年搬來哈里法斯，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，兒子在星期同日一天帶父母，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，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，就如神吩咐摩西要到海中走乾地，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，使我們得以在每一日中午滿懷信心與感恩。 @

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。

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。

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，我們在多倫多也再沒有親人了，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」的疫情隔離期中，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。

Sandy與媽媽在肇慶家居附近



Wilson和Sandy在肇慶名勝七星岩景區



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？居住在本國成本較低的國家，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

認可財務策劃師林天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。

林天駒指出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。但在地外，有些私家醫院需要足夠的財力支援，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？林天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

佳美腳蹤

聽

心繫彝族的 海恆博醫生

英國優秀外科醫生

涼州族自治州位於四川省西南部，近500萬人口中半數為彝族（又稱「諾蘇人」）。1949年，涼州大涼山上住了海恆博醫生（Dr. Alfred James Broomhall）一家五口，一位從倫敦皇家醫學院畢業的優秀外科醫生。

海恆博的祖父海班明（Benjamin Broomhall）是中國內地會創辦人戴德生的妹夫。海班明的10名子女中，5人是服務中國的宣教士，包括海恆博的父親海文啟（Charles Broomhall）。海恆博於1911年在山東煙台出生，小時候就讀於芝罘宣教士子女學校，13歲回英讀書；19歲時讀到一本關於四川涼山族居民的書，深受觸動，決心要到涼山。後來，海恆博跟隨父親的足跡，進入倫敦皇家醫學院接受訓練，為回中國宣教作準備。

深入山區服務彝族

1939年，中國兵荒馬亂，海恆博與另外三位醫生一起出發，乘船到中國；經兩年的語言訓練後，海恆博被派往四川保寧醫院。1942年，海恆博與同是內地會宣教士的表妹漆輔仁（Theodora Janet Churchill）結婚。海恆博心中一直牽掛著散居於大涼山的彝族，他們居於深山，鮮與外人接觸，一般人對彝族所知不多，以為他們是生性兇悍的獵頭族，嗜賭嗜酒。1944年，內地會的醫療大會決定，全力支持海恆博深入四川山區，服務彝族。

1943年，內地會宣教士賈德爾（Norman Charter）夫婦開始於雲南中部的彝族展開工作，而雲南北部及貴州北部都出現了彝族的基督徒群體。海恆博的第一

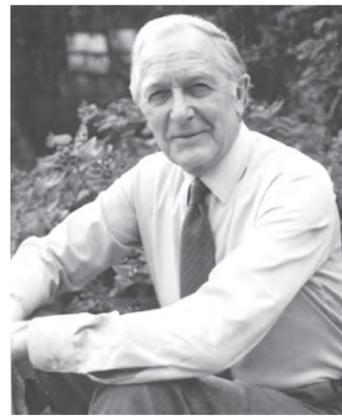
步，就是探訪這些彝族信徒。可惜當時日軍迫近，宣教士需要撤離；海恆博的探索旅程，在戰事結束後的1947年才得以繼續。旅程中，他遇上曾在大涼山居住、研究一年的中央大學傅馬志教授，更獲贈不少有關彝族文化及諾蘇語的資料。

進行醫療傳揚福音

1947年6月，海恆博及其團隊排除萬難來到了大涼山。剛抵步，海恆博就感到機會處處，他與年輕的中國助手騎馬四出查勘，找出最適合蓋建診所的地方。山中彝族友善真摯，領袖也接納海恆博在族人中進行醫療，並傳揚福音。海恆博的醫術很快得到肯定，口碑迅速傳開。1949年1月，診所竣工，海家也在旁邊建了簡陋的居所；海恆博在信中這樣寫：「……無數男女老幼來求醫，或單想看看我們一家、我們的房子和診所……我們施手術切除腫瘤，痲瘋病人情況好轉，消息火速傳開……他們漸漸知道，我們是奉『主耶穌』的名行醫，而祂的名遠高過任何妖魔鬼怪，我們日夜盼望族人能打開心門接受主……」

後來，中國政權改變，海恆博一家於1951年遭軟禁數月，然後被迫離開。他們告別大涼山時，200多名族人以淚相送，不斷高歌禱告。海恆博繼續協助中國內地會，在泰國建立了三間醫院，之後又到了菲律賓，在民都洛島工作了11年。海恆博退休後，放下手術刀，執起筆來寫書，其中一套七冊的巨著，被譽為最可靠、最詳盡的戴德生傳記。

曾福



獻人生最寶貴時間

1988年，海恆博獲准重訪四川的彝族。那時他身體已經不好，半身行動不便，但人們奔走相告，說海恆博回來了！一位女士跪在他面前，手中拿著母親給她的戒指說：「你治好了我媽媽。她臨終時把這戒指給我，叫我必須交給你。」1991年，海恆博再回大涼山，向當地醫院捐贈了2萬美元的設備。他自知不能再回來，流著淚拿起大涼山的一些土壤，帶了回家。1994年，海恆博醫生離世。

海恆博醫生在大涼山診所旁邊的簡陋房子，叫人想起耶穌出生時的馬槽。海恆博是出色的外科醫生，可在英國享受舒適富裕的生活，卻選擇到當時落後的中國，住到偏遠的少數民族之中，把人生中最寶貴的時間放在大涼山上。《聖經》說：「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理……」（約翰福音1章14節）有人在海恆博簡陋的房子中，找到「充滿的恩典和真理」，今天你也可以在耶穌身上，找到同樣的恩典和真理！請用本報決志表跟我們聯絡。☺ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca 收聽本文聆聽版音頻。



聽

越戰爆發 一切都被奪走了！

王若敏

「一切都是出於神，他藉著基督使我們與祂和好，又將勸人與祂和好的職分賜給我們。」（哥林多後書5章18節）



我的家就在這市場後面

（編者按：作者在地的人生路上，經歷過戰亂的恐懼、不如意的遭遇、夢想的幻滅……因而內心滿是苦澀、怨懟、無奈，最終她把這些積壓的情緒隱伏在人際關係上，以致跟身邊的朋友、家人，甚至自己都過不去。感謝那位使人和好的上帝，在她身上動了奇妙的工，引領她走上一條復和之路。但願她敞開坦誠的分享能觸動你的心靈，叫更多人得幫助。）

大家閩秀 淪為被欺弱者

在臺灣出生的我，10個月大的時候全家移居越南。我共有6兄弟姊妹，身為長女的我，深受家人寵愛。爸爸是一名紡織技術人員，收入豐厚，一家過著富裕無缺的生活，起居飲食除有傭人照顧外，卓越的家庭背景和突顯的社會地位，讓我成為人所稱羨的「大家閩秀」，而我們的童年就是在快樂、甜蜜、溫馨的氛圍下渡過。

然而，隨著越南政局不穩，越戰爆發，炮火連連，槍聲不絕，我的一切都被奪走了！每天傳來的，就是無數受害人和陣亡者的噩耗，頓時間，我看到人性醜惡的一面，人與人之間存著的複雜關係，利益引發的衝突爭

鬥，戰爭的殘酷和無奈……我親眼目睹，辦理大小事情都要以利益條件去換取。當時隨母親去銀行辦事，服務人員左右刁難，我們聽不懂越南話，對方比手畫腳，示意要我手上戴著的金錶，看到他堅持的眼神，母親就叫我把錶給他，這是乾爹送我的禮物啊！當時我就記恨在心，委屈得哭起來，被人欺負的感覺太不好受呢！面對人們的一舉一動、一言一行，大都是笑裡藏刀的虛偽，可惡不堪。

生死存亡 逃難唯一出路

才不過15歲的我，人生剛剛開始，只可惜目前的境遇，只有令我的夢想破滅，根本沒有將來，真的不知道

明天將如何？後來得知父親要帶著一家八口逃難，看來那是唯一的出路。母親告訴我，父親當時害怕得直冒冷汗，假如逃難不成，他便讓全家服毒一同死去；在這生死存亡的險境下，我們毫無指望，完全看不到生存下去的意義！在我腦海中，不斷浮現出全家生命即將結束的畫面，想起那一刻的恐懼氣氛，至今仍猶有餘悸，人的謀算再精密，天意也難違啊！

雖然小時候我已經常去教會，甚至也受了洗，但僅僅是為了保平安才跟隨耶穌；如今面臨困境，哪怕要得到一點點的援助，也必須付出金錢的代價，為此，連耶穌也被我拋諸腦後了。

返回臺灣 父親打工養家

其實，神並沒有離棄我們，感恩在紅十字會的安排下，我們終於平安返回臺灣。記得當天在出境室擠滿了心焦如焚的人群，置身其中的我們，甚麼都沒有了——昔日的身份、地位和一切都失去了！當時在權勢霸道下，原本屬於我們的所有東西，一樣都不能帶，當局美其名為「保管」，實際就是「明搶沒收」；而父親最輝煌騰達的大半生成就和積蓄，一下子變成一無所有。那時候，父親需要打散工來養活一家，非常辛苦，我看在眼裡痛在心；經歷了兩次戰爭的父親，內心深處一定是苦不堪言，難怪他變得脾氣暴躁，容易發怒。想當年，我們從來不為穿甚麼，吃甚麼而煩惱，如今風光不再，不但要寄人籬下，還要仰人鼻息，我十分討厭這樣的生活方式，不過我還是對自己說，必須去找工作說；說實話，我卻有一種被逼這樣做的委屈，因為拿到的工錢都要全數交給父母……況且不知怎的，我變得越來越沒有信心……☺ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca 收聽本文聆聽版音頻。

喜樂婆婆的一片天

小金子

找個私人的老人公寓

日子過得很快，雖然享受神的恩典，該時時刻刻感恩，不只是在感恩節；但是好像神的恩典還沒數完，又到感恩節了！啊！明白了，因為神的恩典從來沒停過，當然我就不停的感恩了。今年在神的祝福保守下，94歲了，當然樣樣都在退化，這裡、那裡時不時會痛，但頭腦清醒，生活還能自理，就該感恩的。

秋天，孫女中學畢業，回國看媽媽，因為我媳婦是中國籍，在美國沒醫療卡，覺得身體不舒服，回國醫治了；但兒子擔心我一個人在家生活，並且神賜給我和喬宏一個非常寬大舒服的家，當初喜歡它是半層、半層的分體式，現在年紀老了，孩子們擔心樓梯多，對我老人家不安全。大兒子回來，三下五除二給我找個私人的老人公寓，小小的一房一廳，一切設備齊全，應有盡有，雖只供應一餐，但對我這個不愛吃西餐的人來說，恰到好處，我可以在自己的小廚房裡，做點我喜歡吃的中餐；並且若當天沒吃，可以儲存到以後，有朋友來時招待朋友。

兒子送我電動助行車

最棒的是睡房、客廳、廚房、廁所牆上都有小警鐘，另外還有一個手錶戴在手上，感覺不舒服，可以按鐘求救。我唯一不喜歡的是，只要我住在公寓裡，每天早晨五點後十點前，一定要按一個警鐘報平安；我經常夜裡要和香港通電話，多數要兩、三點才睡，第二天若在十點前按鐘，真有點困難，但那是為了讓他們知道我平安，是必須的，只有感恩，因為我知道，有些獨居老人去世幾天才被人發現。

兒子回來，又給我買了輛新車。「你不是行動不方便腿有問題？已經沒續駕照很多年了嗎？為甚麼還讓兒子給你買新車呢？」你問得好，其實我是故意逗你，兒子是給我買了輛新車，但不是一般的車，是電動助行車，有點像大型超市給客人預備的電動購物車，並且更小巧靈活，有了這輛車對我來說非常方便，因為我現在住的老人屋面積很大，我是住在四樓，若像以前一樣，用手撐著一步步走，每次出入要用很多時間，有了這輛車，又安全、又快。感恩，孩子細心、愛我、疼我。

歡喜在等下一次服事

更感恩天上的爸爸看重我，我已經94歲了，明年年初福音郵輪還給我服事的機會，是和黃凱欣搭配去南極，因為我年長，需要有人照顧，更邀請我小兒子陪我去。然後，三月一位愛主又愛我的弟兄會給我機會，又是配搭黃凱欣回香港，和「美麗傳奇」的歌手們合作開佈道會。主啊！一般人年紀長了，身體退化，多數在家等離世；而我是仍然歡歡喜喜等下一次服事，並且知道，若時間到了，是回天家，活得有盼望。主啊！感謝！我這一生，活得知足、滿足、感恩！☺

知足、滿足、感恩！

