



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，有些食品可以讓你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。



卡加里教會

卡城宣道會城南堂
South Gate Alliance

粵語牧者：莫能智傳道 英語牧者：Rev. Perry Friesen
粵語助理牧者：鄧頌智牧師 英語助理牧者：Rev. Matt Gaw
粵語外展及團契：羅慧琛同工 粵語義務牧者：吳少雄牧師
國語牧者：待聘 兒童牧者：Pastor Sham Warnick
國語助理牧者：熊浩傳道 英語助理牧者：Pastor Kelly Ens

主日崇拜：9:30AM (粵語) 11:10AM (英語) 1:00PM (國語)
祈禱會及團契：按語言及年齡分組，歡迎查詢
地址：1436 James McKeivitt Road SW, Calgary, AB, T2Y 2W9
(近 Fishcreek 鐵路站)
電話：(403) 254-1030 電郵：office@southgatealliance.org
網址：https://southgatealliance.net/ (設網上崇拜)

愛明頓教會

愛城華人基督教福音堂

8810 - 65 Ave Tel: 780-465-3222 Fax: 780-465-2648
office@eccc.ca www.eccc.ca

主日崇拜：9:30 am 粵
11:15 am 國、英、少年、兒童
週六教會：5:30 pm 粵

主任牧師：杜家源牧師 副牧師：Rev. Henry Ling
英：Rev. Chanh Kwok, Pr. KaTsun Tsang, Pr. Osrice Wu
國：石鳳傳道、莊志祥傳道
粵：張文傑傳道、陳沁雷傳道、黃淑蘭傳道

溫哥華教會

信心方舟基督教會
The Ark Of Faith Church

地址：5855 Imperial Street, Burnaby, BC V5J 1G4
電話：604-438-8325
主日崇拜時間：星期日下午1:30

每週聚會時間表

主日崇拜(國) 主日午1:30-3:30 真理班 周六午1:30-3:00
姊妹團契(單月) 主日午4:00-5:30 查經請教會 周五晚7:30-9:30

● 歡迎你來參加 ●

Protected By
CBA
SECURITY SYSTEMS

Bill Lau
B.Sc. (Waterloo)
劉梓泉 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



南卡城華人播道會
「進深·跨越·傳承」

粵語堂 - 成人崇拜：9:30am 粵語堂 - 青年崇拜：7:00pm
國語堂 - 崇拜：11:15am (逢第一及第三個週六)
英語堂 - 崇拜：11:15am 兒童 - 主日學/崇拜：9:30am/11:15am

設有網上崇拜，請到教會網頁獲取連接
Agapeland (兒童團契)，青少年團契，成人小組/團契，活委中心 (退休人士) 小組等。
其他事工：心康體健事工，關顧事工，婦女小組，啟發課程，太極班，成人英文會話班，聖經課程等。

電話：(403) 243-2770 電郵：info@scccfcc.ca 網頁：www.scccfcc.ca
地址：340 - 39th Ave. S.E. (市南39th Ave 輕鐵站對面)
註：南播聚會期間，可於以下指定時間內在39th Ave 輕鐵站泊車：
星期五，星期六7:30pm - 9:30pm，星期日早上9:30am至1:00pm

愛城華人宣道會
Edmonton Chinese Alliance Church

5019 - 199 Street NW, Edmonton, Alberta, Canada T6M 2T6
Tel: (780) 483-2143 Fax: (780) 483-2640 Email: office@ecac.ca

教牧：黃隆輝牧師 (堂主任)、陳亦弘牧師、
張曉牧師、黃偉樹義務牧師、楊美蘭傳道、
Pastor Phoebe Chan - Pastor Pamelina Chang -
Pastor Tim Anderson

主日崇拜：粵語 9:30 am；國語 9:30 am
英語 / 少年 / 兒童 11:15 am
主日學：英語 / 少年 / 兒童 9:30 am；粵/國 11:15 am

加拿大基督少年軍
Christian Brigade Canada

招募導師

基督少年軍事工的異象，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事工。現呼籲：熱心參與青少年事工的信徒，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

卡城華人宣道會城西堂
WESTSIDE CALGARY CHINESE ALLIANCE CHURCH

6600 COUNTRY HILLS BLVD., NW TEL: 403-239-2990

主任牧師：蔣顯輝牧師
副牧師：吉諾牧師 (國語領導) 鮑士祈牧師 (英語領導)
助理牧師：請參閱網址：www.wccac.net

週六 (粵、國語) 崇拜：9:30 am
主日粵語崇拜：9:30 am 國、英、兒童崇拜：11:15am
聖經學校：(粵)：週六 11:00am、主日 11:15am
(國)：週六 11:00am、主日 9:00am (英、兒童) 主日 9:30 am
祈禱會：(粵)：週三 9:30am 及 7:30pm
(國、英)：週三 7:30pm

餐福崇拜：每月第二週三 下午 3pm (於外面餐館)
常春團 (耆英)：於每主日聖經學校內
團契：青年、少年、大專、職業、成人、家庭團契
詳情請瀏覽網址：www.wccac.net 或來電查詢

愛城宣道會城北堂
North Edmonton Alliance Church

5108 McLeod Road, Edmonton, AB. T5A 3J2

週五早堂崇拜：上午十時正
(粵語，每月第四個星期五)
主日崇拜：上午九時卅分(粵)，十一時(英)

教牧：李潤財牧師、劉遠滔牧師、
黎嘉陽牧師、鄧惠思傳道

電話：780-478-1443
電郵：office@neachurch.ca 網址：www.neachurch.ca

號角網址：
www.heraldmonthly.ca



照片 + 金句
www.flickr.com/photos/gardenbliss
[gardenbliss123/Flickr](https://www.flickr.com/photos/gardenbliss/123/)

歡迎讀者及教會免費下載
附加耶路撒冷照片



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，要是再不解決的話，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。



1455 的無盡恩典

鄧屈安娜

《聖經·詩篇》145篇5節是這樣說的：「我要默念你威嚴的尊榮和你奇妙的作為。」這節經文充分表達了我對神敬畏的心；「1455」這個數字對我更有特殊意義，因為它代表了我的癌症指數，兩星期前癌症指數升了三倍，從544升至1455（正常指數是0至37）。然而，靠著祂無盡的恩典，讓我能活在地上，如同活在天，享受屬天的福氣。

從火中行過 必不被燒

5年前確診患上胰臟癌，經過割除胰臟手術和近100次的化療之後，我失去的不只是胰臟，連毛髮和眼睫毛都全脫落了，嘔吐、腹瀉和肚痛更是慣常事；同時，我也辭退了在油公司那份優厚的工作。5年來我成了南阿省 Tom Baker Cancer Centre 的常客，癌症中心的各種設施、化療的每一個步驟、消毒藥水的氣味、護士的樣貌，我都記得一清二楚，4年的化療日子不易過，但神的保護絲毫不減，正如《聖經·以賽亞書》43章2節說：「你從水中經過，我必與你同在……你從火中行過，必不被燒……」除了弟兄姊妹的愛心關懷，教會牧者的支持鼓勵外，最重要的是神的同在，祂使我這個軟弱的病人，仍有力量繼續參與教會的服事，透過成立英文班福音事工，利用Zoom 平台教學（有初、中、高班），讓新移民盡快融入主流社會。在英文會話班上，更有機會將福音傳給新朋友，他們見到義工們無私的奉獻和愛心，因而對基督教留下非常好的印象，當中不乏決志信主，甚至投入教會事奉的同學。

得時不得時 務要傳道

在這期間，每星期我仍要去接受化療，有些日子很疲累，但心裡充滿喜樂，我願意遵循耶穌的囑咐：「務要傳道，無論得時不得時。」所以無論在教會，或是在旅遊的時候，我都會不停地見證神的大能，分享耶穌在我身上的作為；不管是甚麼種族，白人、黑人或華人同胞，我都希望使萬民作祂的門徒。

此外，神又讓我們出版了四期南播（南卡城華人播道會）的《見證集》，將數十位弟兄姊妹的感人見證，透過文字化作佳美福音；有一名澳洲的癌症病友在臨終時，因為看了其中一個見證而接受救恩，另又有不少香

港或加拿大的朋友，因讀到《見證集》而認識耶穌。讚美主，福音的大能確實超過我們所能想像的。

身上一根刺 失去聲音

2024年2月，在籌備第七季英文班之際，我發覺喉嚨不適，也許是因為長期的化療，而產生了許多副作用，接著我便失去聲音。最初以為過些日子，聲音會逐漸復原，沒想到，神竟把這根刺留在我身上。看過專科醫生，病情未見好轉，聲音非常沙啞，說話也有困難；因此，我不能再教英文班，不能唱歌讚美神，更談不上向人傳福音。曾有一段時間，心情非常低落，再加上家庭發生一些事，使我失去了當初喜樂的心，我知道是那惡者，用盡方法來打擊我的信心。

我跟主說：「聲音沒有了，我再不能為你做甚麼……」祂回答：「我的恩典是夠你用的，因為我的能力在人的軟弱上顯得完全。」感謝神，《聖經》每句話都沒有落空；與此同時，我的癌症指數不斷上升，即使用了化療藥，也沒多大效用，反而身體越來越衰弱，我擔心連沙啞的聲音都會漸漸失去；所以經過多番禱告後，我決定在5月暫停化療。

力量的泉源 屬靈三寶

朋友說我是個開心的癌症病人，而且從表面看來，戴了假髮，服用了類固醇藥後樣子肥肥白白的我，一點也不像癌症患者；醫生說我的壽命大概只有六至八個月，但我這個第四期的胰臟癌病人卻不用臥在床上，我每天仍能應付日常工作，包括買菜煮飯，參加《聖經》班，早上去做運動。我繼續傳揚福音，將《聖經》送給主診醫生，跟我的投資顧問談起上帝，又把自己朗讀的聖經故事錄音，發放給家人。奇妙的是，每當我要開聲見證主或開口替人禱告的時候，那沙啞的聲音都會變得

響亮，剛好足夠我完成任務，如經上所說的：「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」（腓立比書4章13節）

記得5年前確診胰臟癌時，我求主給我三樣東西，我稱它為「屬靈三寶」一喜樂的靈、信靠的心、每天的力量。縱然聲音失去了，癌指數不斷上升，但我堅持每日服食「靈藥」三次，早、午、晚讀經靈修，抄寫金句，那是我力量的泉源，甚至覺得靈修（細嚼生命的糧）是一種樂趣。

存活到今天 無盡恩典

現在，我靠著每天服食化療藥丸維持生命。每天要吃兩次化療藥，每次服食兩粒大藥丸，三粒小藥丸，一共五粒。起初，每次服藥時，心裡總覺得有點無奈、厭煩，未放入口已感納悶，很勉強地才將藥丸吞下。有一天，我同樣準備好藥丸，一面聽詩歌“Sing Hallelujah to the Lord”，一面預備服藥；當時內心有一個很大的感動，我跪下來，為這五粒藥丸祝謝，並相信這是神給我最好的治療方法；奇妙的事發生了，那五粒藥丸不再令我有不安的情緒，反而內心充滿平安、感恩和讚美，更感謝主讓我能存活到今天。

據悉，胰臟癌病人的存活率很低，大部分病人在確診後兩年便離開。我認識的三個胰臟癌朋友，是我的同行者，我曾經陪伴她們走過最後一段路，現在她們都已返天家了；而我，透過化療竟多活了五年，真是莫大的恩典；當然，我希望神給我很多個五年，看到我兒子接受救恩，看到兒子的兒子長大成人；但我知道，無論是五個月或五年，在永恆裡分別不大，我們都要靠著神的恩典踏上無盡的旅程，用有限的人生，活出永恆的生命。請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



「神筆」 在我生命裡畫出的傑作

關慧心



(編按：很喜歡慧心 (Rebecca))

那幅雙手貼滿經文膠布的畫作，最能代表她在患皮膚炎期間所受的痛苦，以及神話語帶來的安慰。縱使她的手指很痛，無法自行伸直，右手中指筋斷裂，加上流膿腫脹，但仍能繪畫出很多色彩繽紛、充滿陽光氣息的作品，除自己得到治癒外，還可以傳遞愛的信息。從Rebecca的分享，更能看到「神筆」在她生命裡畫出的傑作！



預先放在心裡的軟墊

我的父母都是宣教士，他們的言行深深影響著我。小時候我對基督教曾有存疑，也經歷過反叛期，甚至感到信仰是我的框架；但同時亦建立了我對《聖經》真理的根基，知道祈禱是有效的，只是當時跟神的關係不太密切，直到大學時才認真尋求神，那幾年以及畢業後都有很美好的團契生活，從而一步一步地改變我對神的認知和經歷。患病初期，更是我屬靈生命的一個轉捩點——發現神原來就是我一生所追求的，而且是尋找不盡、理解不完，又體驗到神的同在會讓我心中感到溫暖，使我不再擔心工作和財政狀況，更明白到人並不是為了生活而生活，也不是為了升職加薪而拼搏；說到底，這些都是神預先放在我心裡的軟墊，好叫日後患重病的我能承受得來。

安省會計學系學士畢業後，我很快便投入工作，一年多之後開始發病。起初以為只是普通的皮膚問題，皮膚痕癢和泛紅，但情況越來越嚴重，連手指也紅腫泛紫，皮膚出現很多粒粒（癩瘡），肌肉乏力，走路越來越慢，而且咳嗽得很厲害。也許由於自己缺乏社會經驗，每天工作都很緊張，晚上不能入睡，在公司也遇上人事問題，加上很想考取會計師執照，致壓力很大，情緒欠佳，這些都可能是導致發病的原因。

皮膚炎服用劑量類固醇

2016年5月醫生確診我患上皮膚炎，據說100萬人中只有5至10個患者，所以醫生也不太清楚如何用藥，只知道要用很重的劑量，副作用之多之大，遠遠超過我所能承擔。得知我生病後，媽媽很快便從香港前來多倫多照顧我。由於醫生處方很重的類固醇，所以出現很多不同的副作用，幸有媽媽在旁，情況稍有好轉；沒想到，同年8月媽媽竟發現患上末期癌症，於是便帶同我回港，跟爸爸和妹妹在一起，一家人方便照顧。可是，回港後我的情況便轉差了，天氣炎熱，不太適合養病；加上媽媽的病情每況愈下，數月後便離世，我的心情也大受影響。在2018年年底。病情一直沒法控制，不同的症狀接連浮現，包括面部脫皮、泛紅和痕癢；手部關節生瘡、流膿、痕癢和疼痛，稍為好些就會結痂，結痂會讓我拉扯到傷口，痛徹心扉。手、肩膀也有類似的情況，很是影響我的生活；甚至每早起床，腳趾流膿的地方都會十分脹痛。

肌肉無力手部發炎流膿

肺部也是受牽連的器官之一，這是醫生最擔心的，因為約有24%的患者因肺部問題，需要換肺或患上急性肺病致死。曾有醫生告訴我隨時需要換肺，把我和家人嚇倒了，因為那時我一個人在加拿大，媽媽已離世，爸爸和妹妹在香港，根本沒有人能連續半年，24小時在身旁照顧我。結果，2018年底爸爸決定放下在港所有的事奉過來陪我，後來發現原來是醫生弄錯了，但爸爸的到來叫我甚得安慰。

在爸爸抵步初期，我還在醫院養病。那時經常發燒，後來手部發炎也很嚴重，不但非常疼痛，而且流膿，加上全身肌肉無力，連坐起、站立的力量也沒有，很容易跌倒，十足一個虛弱的老人家。也曾經試過上樓梯到最後數級時，突然雙腳乏力，整個人向前傾倒，卻沒能力站起來，唯有等人來幫忙扶起我。那段時間爸爸也很辛苦，多年不在加拿大生活的他，本身也有很多要適應；不過，在爸爸愛心的照顧下，我的情況確實逐漸有改善。

每天畫畫可以抒發治癒

自2016年患病之後我開始寫日記，到現在估計已寫了幾十萬字，逐一記錄神跟我說的話。病發初期，發現每天花時間去靈修、讀經是我一個很重要的時間，讓我感到充滿力量。《聖經·約書亞記》1章9節：「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」是一節很觸動我的經文。就好像摩西還沒有完成的，約書亞接棒完成進入迦南地的使命。我覺得神跟我說，我就是約書亞。我媽媽對藝術的夢想和熱誠，還有她對人的關心和使命，她對神的信心和倚靠，這都是由我來承傳下去，直到完成。有時也會想起自己像約伯，他是從腳掌到頭頂長毒瘡，又拿瓦片刮身體，我豈不有著同樣經歷嗎？然而，在孤單的時候，我更加感到神的同在，也從很多經文中得著安慰。

我是在2017年開始繪畫的，源自有香港朋友送我一盒水彩，從此我對水彩畫甚感興趣，奇妙地即使我的手指很痛，無法自行伸直，右手中指筋斷裂，加上流膿腫脹，但我竟能畫畫，而且能繪畫一些很細緻的東西。想不到每天畫畫可以抒發和表達，每當完成一幅畫就很有成功感，而我也得到治癒。

選會計工作或繪畫藝術

多年來都想繼續做會計的工作，因為我認為考取會計師執照是有意義和成功的定義，所以一直都不肯放棄；但在2019年收到通知，如果2020年不能完成考試，以往的會計記錄便會取消。於是我求問神的心意，是否想我回到會計行業？神居然藉著一件事，讓我清晰自己在藝術方面的路向——住院的時候，認識了一位藝術家，他看到我的畫之後，便叫我繼續向這個方向發展，令我深受鼓勵。心想，為甚麼神讓我遇上的不是會計師而是藝術家呢？這成了我其中一個轉變的關鍵，當然，神又透過祂的話語不斷鼓勵我，於是我便踏上繪畫之路。在2020年開始使用電腦繪畫，感謝神讓我在疫情期間有很多時間繪畫更多畫作，再加上那段時間狀態轉好，手指沒再發炎；到2023年感到精神體力真正的恢復很多，甚至2024年年初可以暫停口服藥物，只需每年做一次點滴治療，劑量和服用次數減了不少。更感恩的是，透過中信中心替我圓夢，他們將我2019至2020年的畫作輯錄成畫冊出版，又為我舉辦個人畫展，並且出版月曆，一切都是神的恩典。

開始修讀藝術治療課程

現在我開了一個網店，縱然銷售情況也甚具挑戰；不過，我不會放過任何發展的機會，只要與藝術有關的，我也會努力去作。此外，我也接訂單替人畫畫，開班教學生，曾經在小學、教會舉辦藝術工作坊和講座等。前陣子開始修讀一個為期兩年的藝術治療課程，因為我覺得藝術很幫到我的心靈，在患病前我很看重工作，但患病期間我發現人的心更為寶貴，是需要花時間去經營的，所以很希望透過自己的生命去影響其他人，透過認識藝術治療，幫助自己也幫到別人。請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



大溫華人帕金森遜會

GREATER VANCOUVER CHINESE PARKINSON'S SOCIETY

主題：大溫華人帕金森遜會農曆新年聯歡會

日期：二零二五年一月十八日

時間：上午十時正 地點：中信中心(本拿比麗晶廣場二樓)
4533 Kingsborough St., Burnaby
網頁：www.gvcpa.org TEL：604-689-2968; 778-829-2968
特設國語即時傳譯 廣告費用 義工指定捐獻
帕金森互助小組每月在第三個星期六聚會，八月及十二月除外



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

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

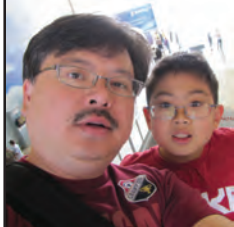
公司：604-879-3073
傳真：604-879-8276
304-8495 Ontario St., Vancouver, BC. V5X 3E4

KEVIN K. YIP, INC.

Chartered Professional Accountants
公司個人報稅 社團財務審核
非居民房租稅 雲端會計系統
會計軟件 QuickBooks 特許顧問
Unit 208
8678 Greenall Ave
Burnaby BC V5J 3M6
Email: kyipcpa@gmail.com
www.kyipcpa.com
電話 604-267-1220
傳真 604-267-1225

吳國祥 Stanley Ng

604-727-3668
stanleykng@yahoo.com



13 Parker Optical

特快一小時
配鏡即有
(鏡片以存貨計)

●B.C.省認可配鏡師及
隱形眼鏡師主理
●提供電腦視力測試

#2450-4151 Hazelbridge Way,
Richmond, BC V6X 4J7 (時代坊)
T: 604-276-8302
F: 604-273-8339
email: parkeroptical@shaw.ca

默默耕耘50餘載。
我的成長有你們支持。
大使命還需努力。精配
漸進雙光及隱形眼鏡。

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
成人及兒童齒顎矯正·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

Patricia Chang & Company Inc.

Chartered Professional Accountants
#908 - 13737 96th Avenue
Surrey, BC V3V 0C6
(City Centre 1)
604-498-5011
patricia@patriciachangcpa.ca
www.patriciachangcpa.ca
商業諮詢
公司個人報稅
教會財團法人報稅
新移民稅務諮詢
非居民出租物業
交通方便：位於 Surrey Memorial Hospital 正對面

John Lam 林文光

604-671-1818

地產買賣 物業管理
經驗 誠信 效率
RE/MAX City Realty

號角網址

www.heraldmonthly.ca
透過不同類型的歌曲音樂，
傳遞基督信仰、福音真理，
以及聖經價值觀。

聽

David Gotts

以愛的行動祝福

中國殘疾孩子

夏蓮娜



20出頭的David已投入事工

非常確定要去中國服事

David的父母自己不上教堂，但每個星期天總會叫兒子參加崇拜，所以David從小已聽到許多《聖經》故事（包括耶穌的事蹟），卻不認識耶穌。到了14歲，自覺上教會沒甚麼意思而不再去了。高中畢業後，David決定不念大學，而且很快就找到一份銀行工作，繼而認識了兩名基督徒同事，透過他們的分享和引領，他開始重返教會，且在16歲那時信了耶穌。

「信耶穌當天，心裡有個奇異的感覺——耶穌呼召我全時間來服事祂。那時候並不知道是甚麼意思，也不知道要做些甚麼，只知道不會繼續留在銀行服務，而我將會有一個很大的改變。經過兩年的禱告，漸漸覺得神不要我留在英國；直到有一天，心裡非常確定祂要我去中國服事。」David在1990年離開英國來到臺灣，用上四年時間裝備自己，每天一對一的學習普通話，感謝神賜他語言的能力，終於會講一點普通話；之後求問神，他在中國該做些甚麼服事。

看到被遺棄的孩子心痛

1993年1月，在一個兒童福利院服事的朋友邀請下，David來到中國的兒童福利院。「當時我非常驚訝，沒想到住在裡面的都是被遺棄的孩子，而且情況竟是那麼糟糕和痛苦——第一間嬰兒室，每張床上有三到四個幼嬰；第二個房間內，有一些兩、三歲的孩子，坐在馬桶椅子上，手和腳都被綁著不能動；另外後面一個院子裡，有大一點的殘疾孩子，看上去營養不良，非常瘦弱。我試著和他們溝通，只是他們已經不會講話了……」這些情景令David的心傷痛。

當天晚上，回到酒店房間之後，David在禱告時聽到神對他說：「你願意來這裡服事這些孩子嗎？」他坦言挑戰很大，因為自己既不是護士，也不是社會福利工作者，究竟能夠做甚麼？然而，神的應許傳來：「如果你願意來服事，我會祝福這個工作，會幫助到很多孩子。」就是這樣，國際關心中國協會（International China Concern）ICC便正式成立。

跪地圖旁禱告找到長沙

剛開始ICC工作的時候，David仍住在台灣，於是他跟一些台灣、澳大利亞和英國的朋友分享，一下子就組成十多人的短期團隊。David憶述：「當來到廣州的時候，我們把一個中國地圖鋪在房間的地上，眾人都跪在地圖旁邊禱告，求神帶領祂要我們去的城市。後來，神開我的眼睛，並確知長沙就是我們要去的地方，於是一夥人坐了15個小時的硬臥火車來到長沙，可是我們並不知道兒童福利院在哪裡。」後來透過民政局的安排，還承諾每天派車接送，他們跟兒童福利院的院長見了面，院長表示十分歡迎ICC來幫助這些孩子，同時長沙福利院也給了他們很大的自由度。此外，當時他們在廣西南寧、湖南衡陽，河南三門峽都有工作，但是長期的工作（32年）還是以湖南長沙為主。

年有90萬名殘疾兒出生

開始ICC工作時，很多西方國家的支持者都認同這項有意義的工作，但現時要向這些群體籌募款項似乎比以前困難；感恩的是，中國人比較了解這個情況，還是樂意幫助這些孩子，所以他們會鼓勵更多國外華僑來支持。另外一個挑戰就是，每年在中國有90萬名孩子在出生時就有殘疾，需要不同方面的幫助，包括社會福利工作者、醫療的支援、特殊教育等；雖然ICC不斷增加項目，但卻趕不上殘疾孩子數量的增加，應付不來。

其實，這不止是孩子的問題，而是會演變成家庭的問題，因為父母需要花很多時間，尋找可以幫助孩子的人；如果找不到，有人甚或把孩子放棄；也有些父母將孩子放在祖父母家裡，讓老一輩來負擔照顧的責任，也有些丈夫因為壓力太大而離婚，這就變成只有媽媽獨自養一個殘疾孩子，非常困難。



David最近再訪中國



ICC的工作共分為三部分

David指出ICC的工作有三部分：

第一、幫助那些被遺棄在福利院的殘疾孩子。跟福利院合作，提供溫暖的家庭環境、關懷他們的保育員，以及其他服務。ICC有康復醫療師、護士、特教老師、社會福利工作者，好讓這些孩子們可以有較好的前途。

第二、幫助住在自己家裡的殘疾孩子。為了幫助這些希望自己養育孩子的家庭，ICC會派上一個外展隊，包括社會福利工作者、康復醫療師、特殊教育老師進到這些家庭，了解情況，提供需要的服務；另外，也會按父母親的需要，提供輔導和培訓，讓他們學會怎樣照顧殘疾孩子。

第三、職業培訓。待孩子長大成為青少年之後，ICC會提供職業培訓，幫助他們在社會上找工作。ICC本身也有一些小生意，如麵包工廠、小咖啡店，小方舟餐車，他們可以在這些地方找到工作，讓他們重拾尊嚴，確信可以靠自己謀生。

幾百城市農村受助孩子

「我們全球約有129名同工，其中約100人在中國，幫助和服事這些殘疾孩子；另外，在國外共有6個辦事處，分別在加拿大、美國、荷蘭、英國、澳大利亞和香港，專門籌募在中國開展工作所需要的資金。感謝神，縱然ICC同工領取的薪酬不高，但非常難得，他們都因基督信仰，願意帶著愛心來服事。」David感恩地說：「從開始到現在ICC總共服事了好幾千個孩子，現時正在幫助幾百個城市或農村的孩子。」

提到如何參與和支持這個事工時，David認為：「最重要的是為我們禱告，或參加每年9月舉行的《走長城》活動，幫助我們募集更多資金，繼續擴大我們的工作。此外，我們也有『助養孩子』（child sponsorship）項目，每月40加元就可以幫到一個孩子在中國得到所需要的服務，保障有社會福利工作者到他們家，提供康復和特殊教育等服務。」其實，中國政府也有支援ICC的工作，為有需要者提供學費和手術費等。

多人為你驕傲為你打氣

原來在訪問當天，David正收拾好行李，準備晚上乘機出發到香港和中國。「我去中國，一般是跟負責帶領的同工在一起，彼此商議明年的計劃，討論如何能夠擴大工作範圍；當然還會花時間與孩子見面，拜訪一些家庭。目前，我們所有與家庭有關的工作都在長沙，現打算擴大到寧鄉長沙市代管的縣級市。另外，也開始與中國本地的非營利機構建立一些合作，如果有更多本地人參與，從長遠角度來說，是最好的。」

David的第二個孩子在7年前因癌病過世，而太太亦在兩年半前返回天家，所以現時只有剛上大學的17歲兒子跟他在一起。「兒子很支持我的工作，也很驕傲他的爸爸能夠幫助這些孩子……」相信許許多多人都會跟David說著同樣的話：「為你驕傲，為你打氣！」

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



David與兒子走長城