

與柏金遜症活得好

# 柏金遜症的情緒問題

馬何慧珠Greta Mah (北約克全科醫院柏金遜症教育導師)

**柏金遜症會影響大腦化學物質分泌的平衡，為此有許多藥物，能有效地幫助調整這種平衡，改善症狀。如果醫生處方抗抑鬱藥，病者切勿抗拒，因為在有需要的情況下，這些藥物往往能發揮顯著效果。**

## 需要注意的兩種情緒病

### \* 憂鬱症

憂鬱症患者未必會感到悲傷，而是失去了體驗生活樂趣的能力。例如，原本喜歡與朋友飲茶或打球，卻在某段時間內無法從中感受到快樂。此外，患者的注意力和體力可能下降，容易疲累，心情煩躁，甚至有與世隔絕，孤獨一人的想法。

### \* 焦慮症

有焦慮症的人通常擔心一些未必會發生的事。例如過度在意手震，或害怕行走過慢會妨礙他人；這種恐懼使他們外出時容易感到恐慌，進而惡化柏金遜症的症狀。

## 家人幫助減少負面思想

負面思想會引發消極情緒，導致患者產生退縮或迴避行為。思想、情感與行為緊密相連，若患者因手震拿不穩刀叉進食而覺得尷尬，很可能就會抗拒外出，甚至拒絕與家人聚餐，選擇獨自待在家中。

家人應以耐心和細心面對。例如，若患者因無法切食物而不願外出，家人可帶備小剪刀，或點選容易咀嚼的食物，如豆腐、雞蛋等，並提前幫助將肉類切成小塊。用鼓勵的話語為他們打氣，例如：「一家人一起外出吃飯，可以聊聊天，多麼開心啊！」幫助患者培養正面思維。

## 天父賜予的能力與平安

思想、心情與身體息息相關，例如緊張時，手震和肌肉僵硬的情況往往更加明顯；然而，無論每天面對喜樂或悲傷，神都明白我們的處境，並賜予力量，幫助我們充滿正能量。在《聖經》裡，神給我們很多應許，賜我們平

安，例如在《約翰福音》耶穌說：「你們心裡不要憂愁，你們信神，也當信我。」(14章1節)「……我就是道路、真理、生命……」(14章6節)耶穌也提醒我們：「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫他永遠與你們同在。」(14章16節)因此，即使家人或配偶未能完全理解我們的困境，天父卻知曉我們的一切，並賜予陪伴與安慰；耶穌知道我們會憂慮，所以祂提醒我們，不要為生命憂愁，因為憂慮不能幫助我們延長生命。

## 寫感恩日記不住禱告

養成寫感恩日記的習慣，不僅有助於整理生活，還能提升心靈的正能量。除了記錄明日的約會外，也可寫下生活中的美好事物，例如友人探訪、美麗的花朵，或是今日的快樂經歷。

《腓立比書》提醒我們，要不住禱告，凡事感恩，常常喜樂，因為這是上帝教導我們怎樣面對生活和人生；同時，要常常思考任何美好、值得讚揚的事。禱告亦是重要的心靈力量來源，有助我們面對生活的挑戰，保持積極態度，所以我們的日記除了寫下約會日期、醫生預約、美好的事物之外，也可以用來記下感恩的事。

## 說出自己感受改善溝通

盡量向家人表達自己的感受，攜手面對挑戰，對於患者與其所愛的人都至關重要。若過往感情疏離，要盡量修補、改善彼此的關係，放下自我。透過禱告與感恩，與神保持聯繫，吸取力量面對每一天的生活。順帶一提：如果有長期睡眠窒息的人，謹記用CPAP(持續氣道正壓器)，因為氧氣不足，腦退化得更快。📞 請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)欣賞本文影視版及聆聽版。



陳鈞陶 (Pottery Chan)



# 烏鴉



## 烏鴉聰明智商高

烏鴉(Crow)屬於鳥類雀形目鴉科的雀鳥。烏鴉的羽毛是黑色帶有紫藍色光澤，其喙、腿及腳均為黑色，除了純黑色的烏鴉，也有白頸烏鴉。在西方常見的烏鴉有渡鴉、巨嘴鴉、小嘴烏鴉、寒鴉、禿鼻鴉等。烏鴉終生一夫一妻，每窩產卵5至6枚，雌鳥孵卵，孵化期16至18天。

雖然烏鴉外表不討好，卻是最聰明的動物之一。烏鴉懂得使用工具，還擁有邏輯思維和簡單運算能力。據說烏鴉的智商，不低於一個7歲小孩子。牠們是群居的鳥類，一群可達數萬隻。烏鴉性格兇悍，有侵略性，若受襲擾，會成群結隊復仇。烏鴉屬雜食性鳥類，吃穀物、昆蟲、腐肉及其他鳥類的蛋；由於牠們喜愛吃腐食，有淨化環境的作用，故此屬於益鳥。

## 烏鴉救祖稱「神鳥」

在中國古代，烏鴉常被喻為慈孝的鳥類，象徵眷念父母教養恩情。白居易撰寫《慈烏夜啼》，以慈烏來謳歌讚揚烏鴉反哺之美，藉此抨擊不孝的人。

傳說愛新覺羅一族的始祖努爾哈赤兵敗逃亡，情急之下，臥在一條溪澗裡，有一群烏鴉紛紛飛來掩蓋他，以致他能順利脫離險境，故流傳有「烏鴉救祖」之說。後來滿族入關建立了清朝，清朝皇室視烏鴉為「神鳥」，禁止捕殺。在紫禁城內更設有插著長桿的石墩子，桿上築有平台，每天有專人爬上去放肉來飼養烏鴉。



說起烏鴉，我們可會記得一句成語「愛屋及烏」？這句成語出自《尚書大傳·卷二·大誓》，意思是指因為愛一個人，甚至會喜愛停留在他屋上的烏鴉；比喻愛一個人也會連帶愛上與他有關的一切。

## 《聖經》中的烏鴉

烏鴉能嗅到腐敗和死亡的氣味，被人認為是「不祥之鳥」，加上受到普及文化如電影的影響，人們對烏鴉的印象，一般都是負面的。《聖經》中最先提及的鳥類的名字是渡鴉，《創世記》8章6至7節：「過了四十天，挪亞開了方舟的窗戶，放出一隻烏鴉去……」和合本譯為烏鴉，希伯來語的原來意義是「黑者」。渡鴉(Raven)是鴉科最大的一種烏鴉，成熟的渡鴉長約56至66厘米，分佈於北半球，是鴉科中分佈最廣泛的一類。

## • 挪亞知鳥善任

為何挪亞在洪水漸退後，首先放出烏鴉，而不是鴿子呢？原來烏鴉既聰明又耐苦，在惡劣的環境下能夠

吃腐肉生存，故此烏鴉擔當這項艱險任務，是最好不過的，挪亞是知「鳥」善任。

## • 警告不孝子女

《聖經·箴言》的作者對不孝順父母的人作出警告：「戲笑父親、藐視而不聽從母親的，他的眼睛必為谷中的烏鴉啄出來，為鷹雛所吃。」(箴言30章17節)

## • 形容頭髮烏黑

《聖經·雅歌》用烏鴉形容良人的頭髮烏黑：「……他的頭髮厚密垂垂，黑如烏鴉。」(雅歌5章11節)

## 創造主的供養

《聖經·利未記》11章15節記述烏鴉屬不潔淨的鳥類，表示烏鴉不可以作為食物；但是烏鴉也是造物者的創造，神差遣烏鴉養活先知。當以利亞去向邪惡的亞哈王宣告預言時，說：「……這幾年我若不禱告，必不降露，不下雨。」(列王紀上17章1節)然後上帝指示以利亞：「你離開這裡往東去，藏在約旦河東邊的基立溪旁。你要喝那溪裡的水，我已吩咐烏鴉在那裡供養你。」(列王紀上17章3至4節)。以利亞按神的吩咐而行，烏鴉果然早晚給他帶來餅和肉，供應他食物。

在經歷困苦的時日時，我常常想起主的安慰，耶穌教導說：「你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？」(馬太福音6章26節)路加指出，耶穌所說的「天上的飛鳥」，其實就是烏鴉(路加福音12章24節)。

耶穌教導我們「以鳥為師」，用信心過生活，因為耶和華以勒早有預備，祂看顧兒女的需要。約伯說：「烏鴉之難因無食物飛來飛去，哀告神；那時，誰為牠預備食物呢？」(約伯記38章41節)詩人也說：「他賜食給走獸和啼叫的小烏鴉。」(詩篇147篇9節)以後當我們看見烏鴉時，就要想起耶穌的教導，要以信心來過活！📞

請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)欣賞本文影視版及聆聽版。



疏離世代的搭橋者



# 精神分析師

## 究竟做甚麼？(上)



**編按：有人說，精神分析師始終是一個神秘的職業，在香港，這更是一個幾乎不存在的職業。情緒感冒的時候，我們知道去找精神科醫生、臨床心理學家、社工或輔導員，至於精神分析師究竟是做甚麼的呢？請聽聽美國紐約州精神分析師許德謙博士親自講解。**

許德謙牧師博士

### 探究行為背後深層原因

精神分析師是甚麼？簡單來說，由於精神分析是最早期的心理治療學派，後來發展出的不同的學派都可能或多或少受到精神分析的影響。古典精神分析最強調，要將人無意識的東西帶回到去意識，讓更多的無意識經驗可以和意識層面溝通和整合，人便較不容易受到一些無意識湧出來的經驗、情感或渴望所控制。文明的社會中，人傾向把難以駕馭的情感和衝動壓抑，慢慢它們被壓抑到無意識裡，就像冰山下的一些東西，越不認識它們，就越害怕它們，甚至把它們妖魔化，變得漸行漸遠，其實就是與自己深層的精神生活疏離。現代文明的人的困境，就是人高傲地以為：通過意識狀態下看得見的邏輯理性和科學，可以管控看不見的無意識心靈，這就仿如以水面上冰山凸出的一角資源，去管控九成埋沒在水面下的東西（無意識）。

### 讓自己成為統合完整的人

精神分析鼓勵我們，先不要害怕那些由內心深處湧上來且不認識的東西（如惡夢、衝動或強烈的情緒等），也許你不知道那些是甚麼，但我們要讓它慢慢浮現出來，慢慢走近它，和它做朋友，明白它，然後讓它慢慢整合在我們的日常生活中，讓自己成為一個無意識和意識、情和理都更加統合完整的人。其他非精神分析學派也有認同的這治療目標的，只是所用的技術很不同。也有些學派可能著重處理較緊急的適應性的問題（如失眠或焦慮等），為患者帶來即時的效果，這是重要的。精神分析師則很關注探究那個心理困擾背後的深層結構，盡量去到源頭，作出陪伴。

請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。



# 澳洲探親隨想

香灼珊

### 熱浪撲面而來

上次來澳洲雪梨探望姐姐已經是十多年前。記得第一次踏足澳洲雪梨是1990年，之後再來時，是澳洲快將舉行2000年奧運，各種建設正進行得如火如荼；當時對澳洲的感覺是，她在各方面跟北美相比，還是頗有點距離。奧運之後幾年又再來探望姐姐，發覺雪梨進步神速，令人刮目相看；接近20年後，在2024年底再度抵達久違了的澳洲，她已經成為了很多人渴望移居的先進國家。特別是我們從多倫多零下十多度的冰天雪地飛抵雪梨，步出機場時，熱浪撲面而來的那一刻，很能體會到這個城市的「熱情」，對來自寒冷國家的人，別具吸引力。

### 兒孫滿堂福氣

當然，到此最令我雀躍的是，見到闊別多年，比我年長很多，卻仍保持青春活力的姐姐和她的家人，如今她兒孫滿堂，可能還會四代同堂，真有福氣呢！姐姐的女兒和女婿在離雪梨市中心約一小時車程的地方買了好幾畝地，蓋建了房子，屋內舒適現代化，屋外則充滿農場色彩，養了幾十隻不同種類的、罕見的雞種，生出來的雞蛋有白色、淡

啡色、米色、藍色等，足夠他們一家四口日常食用。姐姐的女兒和女婿都是醫生，這個原籍德國的女婿嗜好做木工，他把年輕時在德國從爸爸身上學來的木工手藝，在工餘時盡情發揮在建立自己的家園上；他有各種先進的木工器材和電動機器，在寬敞的工作室和大片的土地上，享受手作的樂趣。他奉行全肉飲食，不吃蔬果和碳水化合物；他的妻子（我的外甥女）則全吃素和雞蛋，兩人的飲食習慣截然不同，但他們互不干涉，各得其所。

### 喜歡簡樸生活

外甥女的女兒和女婿都是20來歲的年輕人，二人都致力考古工作，由於一起挖土、尋寶而認識。

剛剛新婚的小夫妻，住在大宅旁邊（特別為他們興建）不算小的屋子裡，小兩口子也跟爸媽一樣，愛好手作和體力勞動，喜歡接觸土地和大自然；男的更喜歡作鐵匠，自己燒鐵造刀，還在新年團年飯時，拿出他自己打鐵造成的長刀，給我們切肉。

他們一家人在這土地上樂也融融，各司其

職，各有所好，在凡事講求方便的現代社會中生活，卻又貼地地享受大自然，樂於勞動、種植和飼養；兩個年輕人難得也喜歡簡樸的生活，共同的興趣是建立果園，種植的樹有柚子、金桔、橙、檸檬、蘋果、荔枝、橄欖等。

### 生日禮物情意

他們指出，其中有一棵樹是新婚妻子要求的生日禮物，就是那一棵叫「檸檬水」的檸檬樹，這品種的檸檬特別甜，如此獨特的生日禮物真有意思！年輕女孩沒有要求華服或珠寶首飾作為生日禮物，反而只想種植一棵樹；幾十年後，這對夫婦可以告訴他們的下一代，這棵開花結果的樹木，原來是一份充滿情意的生日禮物呢！

有人喜歡收藏名牌產品、時尚玩具，這對年輕人卻鍾情於收藏花草樹木、培育小雞，以及「收容」朋友不懂照顧，以致瀕死的花草樹木，不但把它們救活，還於栽種生命中，領略到悠然自得的喜樂。

這家人的生活情操和三代之間融洽、包容的相處之道，令我非常感動和欣賞。

健康是寶



# 從治癌的方法看中西醫的異同

馮新偉（中醫博士）

### 中醫對病因歸究於正邪相爭

中醫對生病的理解跟西醫完全不同，因而導致雙方對醫治癌細胞或治療腫瘤原則和手法的不同。原來在傳統中醫的典籍中沒有癌這樣東西，今天的癌或腫瘤應屬於所謂癥、痃、積或聚的範疇，指在身體內外出現一些不知名的腫塊。今天的病症其實在二、三千年前也有，只不過是當時的人不知怎樣命名，惟有稱為「無名腫毒」，而患這些病死的人，只可列作死因不明。

在解釋疾病的成因時，中西醫已存在很大的分歧，西醫喜用細菌或病毒理論，但中醫對任何疾病的發生都歸究於正邪相爭，「正」即人體的「正氣」，一是指人體的正常生理功能；二是指其抗病及康復能力。「正氣」是相對於「邪氣」而言，因為在中醫的術語中，「邪氣」是泛指所有導致人體疾病的各種致病因素。中醫認為疾病發生的其中一個因素是，人體「正氣」不足或臟腑或氣血功能紊亂所致。中醫的「正氣」即指人體的免疫力，認為人的「正氣」旺盛時，「邪氣」難以侵入，疾病就無從發生。這種正邪相爭的概念，不單可應用於普通的傷風感冒，更能延伸至疫症及癌病的形成與防治方面。

### 中醫以人為本西醫以癌為本

今天大多數人對癌症的治療，普遍存在兩個誤區，一是盲目相信民間療法、自然療法或另類療法，甚至單依靠一些偏方，拒絕合理手術治療；另一是僅相信現代西醫治療方法，忽略精神及飲食調理，或以為中醫只作補身而不能縮小腫瘤，於是放棄合理中醫治療帶來的好處。簡單來說，中醫是治病留人，即以改善症狀，以提高病人的生存質量；西醫則以癌為本，即將癌細胞趕盡殺絕，換句話說：中醫是以人為本，西醫則以癌為本。

這種分歧也導致中西醫治療癌症的分別。用中醫的述語，治療疾病的方針是

「扶正祛邪」，中醫理論認為物先腐而後蟲生，即身體出現問題後，癌細胞才會出現。首要是將身體糾正（扶正）過來；祛邪則指消滅癌細胞；西醫在這方面可謂手執牛耳，他們的手術、化療、電療可稱為十分狠辣的祛邪法，能將癌細胞趕盡殺絕。中醫雖然亦有不少祛邪的治法，如活血、去瘀和清熱解毒等，也有很多相應的中藥來治理腫瘤，但畢竟不及西醫這些方法來得快及有效。

### 扶正祛邪藥有雙向調節作用

不過，水能載舟，亦能覆舟，西醫這些狠辣的祛邪方法，往往會帶來很多嚴重的後果，令病人大傷元氣，即嚴重降低人體的免疫力，令這些患癌病人最後不是死於癌細胞擴散，而是死於過度祛邪致元氣重創。所以治療癌症一定要雙管齊下：扶正加祛邪，因為扶正除了增加身體的抵抗力外，也可減輕祛邪時對元氣的傷害。另外，如果缺乏適當的扶正措施，經西醫治療後，癌細胞總有一天會捲土重來。要防止癌症的復發，也要依循正邪相爭的原則去扶正。癌毒在中醫的理論稱為「伏邪」或「餘毒」，而引致癌毒復發的原因多為情志問題，過勞或攻伐太過，最好防止癌毒復發的原則為調心，調胃和調腎，這些都是通過扶正的手法去祛邪。其實最理想的做法是在手術、電療或化療前，先做好扶正的工作，否則之後可能會太遲。有人提出那些扶正的藥物會否減低西藥或電療、化療的治癌功效的問題，這個想法可以說是一種線性思維，絕非中醫所慣用的系統思維，而我的答案是絕對不會，因為根據中藥的歸經原理，兩種治法用於人體不同的部分與器官，絕不會互不相容，而「扶正祛邪」的藥物更有雙向調節的作用，使身體達致陰陽平衡，得以恢復健康。請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。



# 協助子女邁向置業之路

林大駒

### 父母協助子女的動力

很多擁有成年子女的家長都有一個擔憂：如何在當前充滿挑戰的房屋市場中，協助他們實現置業夢想？

作為父母，我們都希望看到子女茁壯成長。擁有自己的房屋，不僅是一種財務投資，更被視為邁向獨立和穩定生活的重要里程碑；許多人表示，看著子女在當今房地產市場中摸索前進時，便想起自己當年首次購買房屋的經歷，儘管當時的情況截然不同。

現實情況的確十分嚴峻：房屋價格持續上漲，加上生活成本不斷提高，使置業變得越來越困難。過去只需要有計劃地儲蓄就能達成目標，現在往往需要額外的幫忙，這促使許多父母考慮如何幫助子女跨越這道鴻溝。

### 首次置業策略性方案

加國政府於2023年推出的首次置業儲蓄賬戶（FHSA），是一個結合了即時稅務優惠和長期增長效益的置業儲蓄方案，對於想協助子女置業的家長是一個理想的工具。

FHSA賬戶允許首次置業者在15年內供款最高\$40,000，而供款可獲得稅務減免。賬戶內的投資可以免稅增長，而用於首次購買房屋的提款亦完全免稅，無需清還。當與RRSP的首次購屋計劃提款（HBP）結合使用時，可以有效提高子女的首付能力。

FHSA的賬戶持有人每年會得到\$8,000的供款額，但與其他註冊賬戶不同，不會自動授予供款額，賬戶持有人必須在開設賬戶後才能開始累積，而不會自動授予。對於考慮這個選項的家庭來說，時機至關重要。

如果子女的計劃有所改變，或15年內未能置業，該計劃也提供了一些靈活性：FHSA的餘額可以免稅轉入RRSP，且不會影響現有的RRSP供款限額。這便確保無論子女未來發展如何，你的財務支持都能保持其價值。

### 財務支持的情感層面

財務援助雖然可以協助子女成功置業，但也可能造成關係緊張，成功的關鍵在於兩者之間找到平衡。財務支援應該與子女的目標和價值觀保持一致，而不僅僅是你對成功的願景。有些人可能優先考慮房屋擁有權，而其他人可能更重視流動性和靈活性。理解並尊重這些差異，對於維持良好的家庭關係至為重要。

另外，如果你計劃幫助多個子女，請考慮如何公平地處理，以避免無意中造成偏袒。請注意，公平並不等於相同，每個子女的情況不同，可能需要不同形式的支持。清楚溝通、正確的期望和計劃，都有助防止誤解。

請謹記，你對子女的財務支援不僅僅關乎他們的儲蓄和投資，而是讓他們在減輕財務負擔後，能夠將更多注意力投放在實現他們的人生理想上，活出更精彩的人生。

（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](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。



# 視 浪漫曲系列

游榮光 (Stephen Yau)

主題以花朵融合生活。



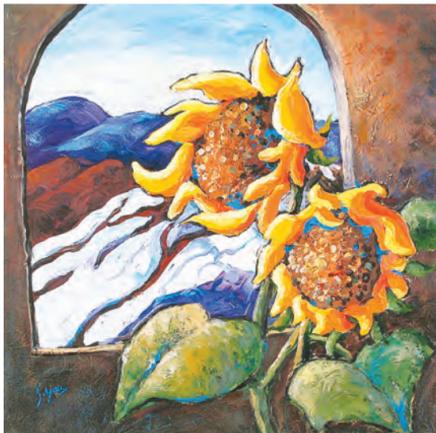
2002年 秋風

一個秋天的清晨，兩朵鬱金香，猶如一對戀人倚窗外望，藍色的天空、柔和的雲彩、橙紅的楓樹，一陣微風吹入室內，窗紗飄起，有點涼意，但非常清爽，畫面亦充滿浪漫情懷和動感。



2002年 秋日之歌

以家中的陶瓷花瓶，配上秋菊小花，微風將兩旁窗簾布輕輕吹起，組合成一幅溫馨舒暢的圖畫。



2002年 遙望

描繪兩朵向日葵，在城樓向外望，仿如一對夫婦，身在遠方，思念家鄉的情景。斜陽從左邊透入室內，我採用暖色啡調，和窗外遠景山上積雪，形成冷暖對比。室內明暗光影，增加了畫面的視覺戲劇效果。



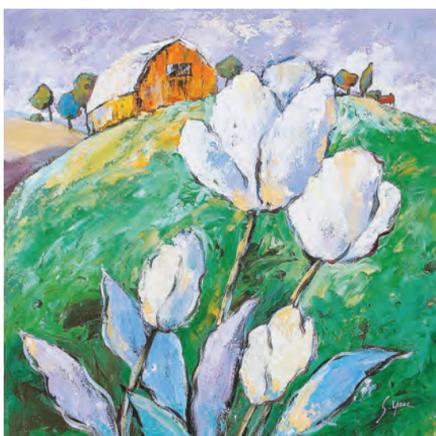
2002年 冬日戀人

窗外圓形山坡，披上一層白雪，看似一輪明月；左上方的藍天夜色，下著點點飄雪，有著夢幻童話世界的感覺。室內兩朵鬱金香，隔著窗紗，探頭外望，欣賞著這浪漫的冬天夜色。



2002年 家居

外邊下著飄雪，小樹都鋪上了一片薄薄的白雪，寧靜平和。那橙啡色的沙發、地毯、布簾、茶几和粉紅色的牆，都是依實物描繪；而畫中主角百合花和花瓶，又為客廳添了一份溫馨和愛意。



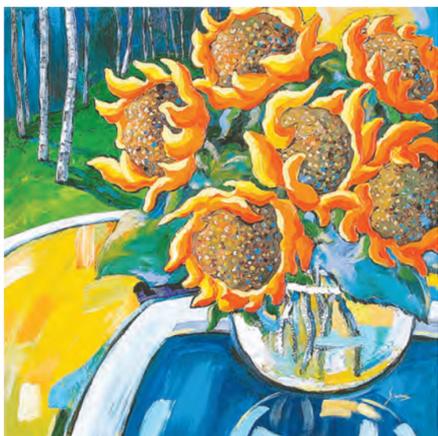
2002年 家庭樂

四朵鬱金香代表我們一家四口。山坡上的農舍，帶出一點溫暖；明暗綠色調子將圓形山坡加強了立體感，也將花朵突顯出來。



2002年 念故鄉

這張作品以中間分割面設計，描寫一對姊妹花，離鄉別井到外地工作，思念家鄉的情懷。左邊暗面表現寂靜之時，想起右邊家鄉河流的情景。我運用粗線有力筆觸，表現內心思念之激情。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。



2002年 向日葵夢幻曲 (三)

我刻意將花瓣造型肥大飽滿，令花朵感覺開心、充滿活力。窗外樹林，亦開始有白樺樹在我畫中出現，之後「夢之鄉」和「大地系列」都有白樺樹在畫中。



2002年 春之浪漫

這幅作品採用高亮度調子創作，色彩明快，我嘗試將室內窗門梳化變形，戶外樹木及景物簡化；兩朵黃色鬱金香好像一對戀人，在窗前甜蜜擁抱，陶醉在這美好的初春季節。



## 自殺傾向者釋放的信號

通常一個人自殺前，都一定會發出一些信號，我們如何知道他們發出的這些信號呢？

無論是直接或間接的信號，就是向人說明：「我不想活下去，我想死！我希望躺下後，第二天就不會再醒過來。」



林呂寧華 (資深心理輔導員)

### 從行為上釋放出的信號

#### \*突然的改變

曾經處理過一個個案，一名學生走到校園最高的一層樓，在那裡徘徊，我們很清楚他有自殺的傾向。當環境突然改變時，我們就會得到一些信號，例如有些事情他以前不會做——他不會自己一個人去一個安靜的地方，現在卻突然獨自搬到那裡去；這些突然的改變，我們便需要注意了。

#### \*情緒的改變

他本來很憂鬱，很不開心，突然變得很輕鬆、很快樂，我們便以為問題已經解決了；其實不然，他情緒突然改變，是因為他想到自殺，準備結束生命，以為自己不會再被問題捆綁、困擾，所以才變得輕鬆。

#### \*告別的行動

有一個真實的個案。我認識一名男士，他的弟弟突然打電話給每一個親戚朋友，問候他們說：「你們好嗎？」他好像在跟每一個人告別。當朋友這樣告訴我時，我便請他立即問弟弟是否有自殺傾向。果然他弟弟真的想自殺，因為他長期有憂鬱的症狀；開心的是，如今他的弟弟已經接受治療，可以重新過正常的生活。

#### \*送珍貴物品

另一個信號，就是突然開始把自己心愛的東西送給別人，這些物品都是他的珍藏，理應不會輕易轉送給人；如果他開始把這些珍貴的收藏品送出，我們便要注意，他是否有輕生的念頭。

### 如何測試有否自殺傾向

如果他表現出上述的這些信號，我們如何測試他是否有自殺傾向，以及自殺傾向的嚴重程度呢？

首先我們可以直接問他：「你有沒有想過結束自己的生命？」然後再問他：「你何時開始有這自殺念頭？你這自殺念頭出現的次數是否很頻密？」次數越多，危險性就越高。如果他真的有自殺的傾向，我們便要問他：「你有沒有計劃如何結束自己的生命？」很多時我們會認為：「他本來沒有想過自殺，但是因為問題那麼尖銳，反而會被我鼓勵去自殺！」但是這些問題是必須問的。

有一個真實的案列，有一名女士一直都患有憂鬱症，她去見心理醫生，醫生問她有沒有想過自殺，她承認有，醫生再問她有沒有計劃和細節的安排，她說：「有。」原來她已經買了一條裙子，帶著喜愛的音樂，租了一間酒店，並定下自殺的時間。醫生聽後立即把她送到醫院去，因為她有嚴重的自殺傾向，非常危險。

### 如何關注有自殺想法者

首先要找一個安靜的地方和環境，讓對方可以跟你傾談，很多時他會表現出很多情緒，流很多眼淚，如果沒有一個安靜的地方，他很難完全釋放自己；第二、要給他足夠的時間，他需要人的陪伴和聆聽，理解他心中的掙扎和困難，這樣他就不會感到被世界遺棄。

相信大家願意幫助有自殺傾向的人，下次我們會討論用哪些問題，幫助他們改變自殺的行動。

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





# 食物浪費

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

食物對環境的影響，跟浪費食物有關。我們稱「食物浪費」為“Food Waste”。在加拿大，「食物浪費」是一個很嚴重的問題，全球有三分之一的糧食被浪費掉，加拿大的情況更加嚴重，每戶每一年浪費了1,700加元的食物，有很多研究 (包括2023年的報告) 顯示，有六成食物是還未吃，便已經被丟棄的。

## 食物浪費的原因

這些資料讓我們反思現在的生活方式，了解大量浪費食物的原因。

\* 大概有一半食物，都是在自己家裡浪費掉的。我們購買過多食物，吃不完的便囤積在家，今次吃不完，壞了就丟掉，例如蔬菜、水果等。

\* 有時也會間接地浪費食物。我們期望超級市場擺滿各式各樣的蔬果，但是我們只選購新鮮的蔬菜，至於那些不太新鮮的、賣不出去的，會怎樣處理呢？結果當然是被丟到堆田區，造成很大的浪費。

\* 消費者和商戶是互動的關係。消費者要求有很多貨物供選擇，也要求很漂亮、很完美的產品和農作物；於是那些生產商、商戶、超級市場便會擺放林林總總的貨物，以滿足顧客的要求，但我們是不可能購買所有物品的，結果剩餘的，又是被丟到堆田區去。

\* 另一個原因，未必在選購方面，但也與我們的選擇有關。在貨物的生產過程中，有很多損耗，例如一些不要的、零零碎碎的貨物都會被丟棄。如果有機會參觀一些糧食分配 (food distribution) 的設施 (facilities)，你就會發現很



選出好的櫻桃，次的、爛的就丟掉



在超市消費者只會選擇靚的水果



被丟棄及浪費掉的蔬果



在農田地上已有農作物浪費



把吃不完的水果造成果醬



辣椒、青瓜、蕃茄都可拿來醃製

多工人，因為貨物不夠完美，恐怕賣不到理想價錢，或因市場需求不大而滯銷，結果便將一些應該仍可以使用的東西扔掉。同樣在農地，農夫也因為種種因素，即使種了很多農作物，也不會在那塊田地收割，造成嚴重的浪費。

\* 作為消費者，我們可能買得太多，要存放在家裡，如果收藏得不好，也會造成浪費。

\* 在生產過程中或在田地裡種植時，可能已經有很多損耗。

## 避免浪費的途徑

\* 如果購入的食物過多，甚至遠超我們的需要時，不妨可以做一些後期製作，延長它的使用期，例如把水果造成果醬。坊間已經有很多不同的器具，供消費者作後期製作；有些朋友，會將不同種類的辣椒 (peppers) 造成辣醬，便可延長食用期。

\* 有時我們買了過多東西，擺放在一邊，後來忘記了，想起時已經過了食用期；很多時在廚櫃或雪櫃裡，找到一些已經過期的食物，沒有辦

法唯有丟棄。我們要增強這方面的意識，就是買東西時，只需買足夠的數量，讓我們可以在某個時間內使用，這樣便可以減少浪費。

\* 作為消費者，我們可以跟連鎖超市 (supermarket chain) 的負責人說：「你們可不可以做一些東西，減少在超級市場裡浪費食物？」有些食物只是剛過了食用期，但仍可食用，可以便宜一點賣給顧客；歐洲國家已經實行了，有些社福機構，直接到不同連鎖超市，收集一些快要過期的東西或食物，然後將它們送給有需要的人。不是要那些有需要的人吃過期的東西，而是現在社會求過於供，我們應該盡量善用資源，避免浪費。何樂而不為呢？

當我們了解種植農產品和生產肉類的過程時，便不會購買過多東西，加上我們把食物儲存妥當，便不會再浪費食物了。@

請上號角網站 [www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca) 欣賞本文影視版及聆聽版。



食物浪費太可惜



過期前的食品，可送給有需要的人

# 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](http://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](http://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，但不會即時獲發收款通知書。退稅收據於翌年初寄出。查詢請電 (905) 944-1777。