



上帝福澤大地 我們用愛灌溉

吳詩慰
(Melodie Ng)



在Flemington Park Ministry (FPM) 工作了5年多的我，仍然十分享受農耕的樂趣，無論仲夏盛暑，烈日驕陽，或晴或雨，我都看到上帝如何透過陽光雨水福澤大地；我愛跟泥土和生物種群親密接觸，更殷切期待農作物的收成。希望這些用愛灌溉的有機蔬菜，可以回饋我們的社區，祝福有需要的人，並且啟蒙教育年輕的一代。

按著《聖經》教導，有人餓了，就給他們吃，所以我們的「共享菜園」(Common Table Farm) 正是為區內低收入家庭，提供本地種植的新鮮農產品。我們種植了30多種不同的蔬菜，包括甜菜、胡蘿蔔、番茄、茄子、辣椒、生菜、豆類、葫蘆、黃瓜、綠葉蔬菜、根莖類蔬菜等，而且還特意種植了居民熟悉的農作物，如秋葵、苦瓜、白菜、甜椒、香草等。多謝上帝賜予充足陽光、春雨秋雨，加上農場團隊和志願者們努力耕耘，我們每季收成的農產品多達數千磅，稱得上是「大豐收」！

提供探索學習的場地

其實，這農場不僅是一個供應食物的福地，更是提供探索與學習的場地。我們為弗萊明登公園社區的兒童和青少年舉辦實踐工作坊，讓他們在多倫多這繁忙大都會，有機會置身在綠色的戶外中，了解城市農業，學習和體驗食物的種植過程，甚或實際參與種植、預備培植園圃，以及照料幼苗等活動，確實難能可貴。

以下是一名學生分享他學習種植大蒜的經歷：「我不僅有份種植和收割大蒜，最特別的是可以親身『味嘗』，大蒜的味道像墨西哥辣椒爆米花，真的很辣、很刺激。此外，我更喜歡在施肥的時候，看到泥土裡面有活生生的蟲子、蚯蚓、蜈蚣……太可愛了！」

我覺得能夠為學生提供一個近距離接觸大自然的平台，意義非凡；每當目睹一些從未種植過任何東西的孩子，首次接觸泥土及親手播下一顆種子後，臉上所流露出來的喜悅，實在叫我感到興奮莫名。我因著時刻與大自然擁抱而活得更健康、更愉快，所以也希望前來農場的年輕人，能有著同樣的體驗。

親手接觸泥土很特別

以下是Gateway公立學校一位老師的分享：「十分感謝你們的安排，學生們非常喜歡參加農場的工作坊，事

後眾人都異口同聲說，親手接觸泥土的經驗很特別。」我們還希望這些學生能意識到，自己是大自然拼圖中的一小塊，是造物主的精心傑作。

去年夏天，我們舉辦了一個「青年農民計劃」，目



年輕人在FPM的體驗

影響缺少資源的一群

如果在你的的人生故事中，有過移居到一個新國家或新城市的經歷，你一定深知要在新環境安頓下來、重新結交朋友，甚至學習一種新語言……樣樣都是必須克服的挑戰。在我們服事的Flemington Park (弗萊明登公園) 社區內，每天都會遇上許多面對著同樣挑戰的人，包括來自世界各地(印度、阿富汗、敘利亞、哥倫比亞和中國)的新移民，當中不乏逃避戰爭或內亂，而不得已帶著悲痛離開自己祖國的難民，他們一面要在加拿大努力打拼維持生計，一面亦擔心留在家鄉的親人，忐忑不安的心情不足為外人道。

眾所周知，近年多倫多的生活指數不斷攀升，基本生活用品的價格、住房租金暴漲，龐大的開支往往成為新移民沉重的負擔。過去幾年，我們觀察到最受影響的，正是社會上缺少資源的一群，所以越來越多人要依賴食物銀行和食物派發來維持他們的家庭所需。多謝愛世上每一個人的上帝，在2018年感動了聖公會救主堂(Church of Our Saviour Don Mills)，慷慨地允許使用他們的土地來耕種，於是FPM的一個小型城市農場「共享菜園」(Common Table Farm) 就在Don Mills地區建立起來。

在行為和誠實上相愛

同時，上帝也把支援弗萊明登公園社區居民(特別是新來的難民和移民)的使命，放在每一個FPM同工心中，讓我們藉社區活動和食物分發，以減少孤立無援和缺糧不安等社會問題。我們的社區一直對外開放，經常舉辦不同的活動，例如英語會話、婦女支援小組等，亦與其他本地機構合作，提供有關投票、婦女權利，以及如何使用加拿大醫療系統等主題講座，每年春季還設有免費報稅服務；這些活動的目的，旨在實際幫助人們盡快適應新生活。正如《聖經·約翰一書》3章18節說的：「小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」

的是透過年輕人參與農場的日常工作，學習怎樣關顧糧食不足的鄰舍。除設有堆肥和傳粉昆蟲等重要課題的工作坊外，還會安排他們實地觀摩其他本地農場，吸收其他城市農民的種植方式，並向他們學習；同時，還可以對城市農業充滿熱忱的年輕人提供就業機會。2023年的一名參與者，已於去年受聘，加入FPM夏季員工團隊。

盼望這個農場能夠成為年輕人的啟蒙教育，引發他們探索其他更大的食物系統，關注城市生活中常被忽視的重要問題，好好愛護環境，讓地球和社區可以展現出更健康、更公平的願景。如果想知道更多關於Flemington Park Ministry的資訊，或支持我們的事工，請電郵melodie@flemingtonparkministry.com 聯絡本人。請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

味千拉麵
AJISEN RAMEN
SINCE 1968

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.

AJISENRAMEN.CANADA
 AJISENRAMENCANADA
 WWW.AJISENRAMEN.CA

新移民手記



人生無常 主必眷佑

楊美恩

人生總會遇到出乎意料的變故，而當這些突如其來的際遇臨到自己身上，特別是在異鄉時，更令人倍感徬徨不安。

事出突然 徬徨不安

我向來是健康無恙的，沒料到在加拿大才只有一年多，身體卻突然出現了一些不尋常的狀況，而這些症狀竟與媽媽前年患病入院做手術前的情況相同。起初我不以為意，隨後發覺問題仍然持續，於是決定儘早求診。為了進一步了解病因，家庭醫生安排了超聲波檢查，結果發現身體確實出了毛病，需要轉介至專科作進一步跟進。

加拿大的醫療系統與香港的截然不同。以往在香港時，若身體不適，可以前往私家診所求診；若需要進一步檢查，醫生便會協助轉介到政府醫院；如果想省卻輪候時間，也可以選擇在私家醫院就醫，並依個人需要選擇合適的治療方案。加拿大卻只提供公營醫療服務，醫生診症及所有基本檢查是免收費用的。感恩的是我們一家人去年已經找到家庭醫生，這次才可以經家庭醫生轉介作進一步檢查，否則便要四處奔波尋醫了。

苦苦等候 禍不單行

在等候檢查報告期間，我心裡並沒有太擔心，因為日常生活的瑣事讓我無暇多想，待得知報告結果後，便確定需要轉介約見專科醫生跟進。在這段漫長等候見醫生期間，身體上其他部位又突然感覺不適，需要照X光片和抽血檢查。心想既然本地的治療選擇不多，輪候時間也不短，加上顧慮語言溝通有困難，何不回香港盡快接受檢查呢？但當發現香港的醫療保險已經沒有續保時，只好打消這念頭。接連的不順遂，讓我內心倍感忐忑不安，腦海中也不期然浮現一些負面的思緒。

在患難中 重新得力

「我要向山舉目；我的幫助從何而來？
我的幫助從造天地的耶和華而來。」



他必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！
保護以色列的，也不打盹也不睡覺。
保護你的是耶和華；耶和華在你右邊蔭庇你。
白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。
耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。

你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。」（詩篇121篇1至8節）

在經歷患難的日子中，這篇《聖經·詩篇》成為我心靈上的安慰和得力的來源。神更差派眾天使扶助我，包括有香港牧者特意致電為我切切禱告、有主內姊妹分享她相似的患病經歷，還有親友陪同覆診，實在給予我不少適切的幫助。

回想這段日子，我體會到若要與病患同行，最能給

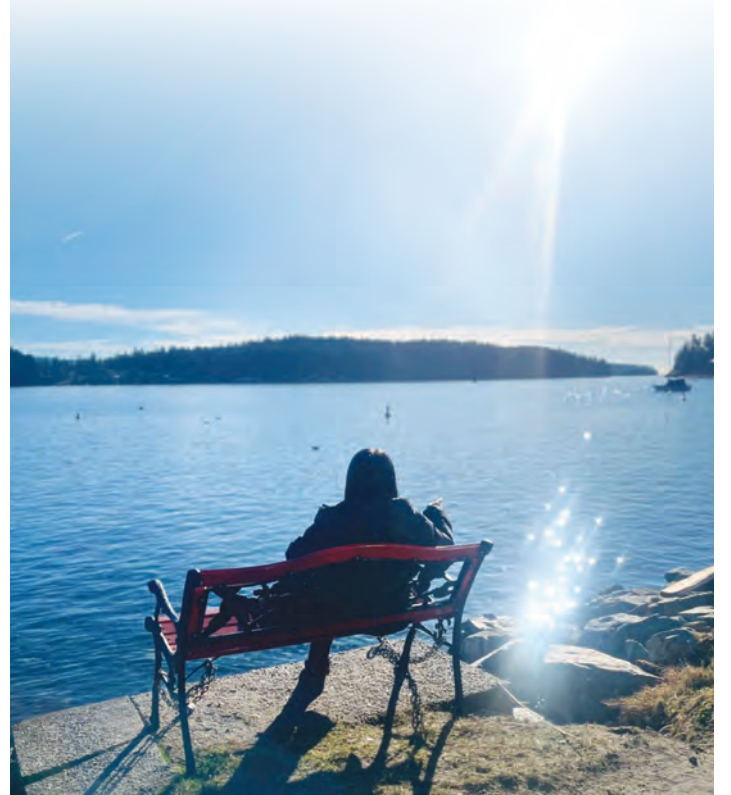
予幫助的就是用心地聆聽、真摯的關懷和熱切的禱告。那些不斷告訴你「不會有事」的安慰的說話，往往未能讓人心安。老、病、死非人能掌控，唯有仰賴創造天地萬物及掌管我們生命的主，在主裡面我們才能得著真正的平安與喜樂，因為主耶穌曾降世為人，深切明白人在世上所經歷的苦難。

生活壓力 易拖垮人

專科檢查終於有結果了，我的病情暫時穩定，但仍需持續服藥來控制狀況，同時要避免病情惡化，免得增加患癌的風險。回想這段患病的經歷，我實在感受到人是多軟弱和渺小，但同時也體會到人在不同的境況中，總能找到值得學習與自省的地方。在經過不同的檢查後，得知自己需要學習節制，特別是要注重飲食健康和保持適量運動，心靈與情緒健康更是不可忽視，尤其對於新移民而言，生活壓力很容易將人拖垮，進而影響情緒健康。

人生無常，但主的恩典卻永不改變。當我舉目仰望天父的創造時，深感祂的偉大與奇妙，也確信祂的恩手一直扶持我。無論未來順境或逆境，願我們都能在主的恩典與帶領下，繼續前行。🙏

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



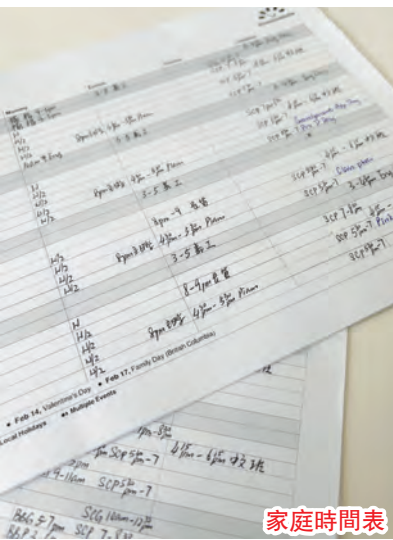
移加路上



足球聯賽獲勝



妹妹很愛惜所奪取的獎牌



家庭時間表

在香港成長的孩子，生活節奏往往十分緊湊，除了每天上課學習，還要應付功課、溫習、默書、測驗，甚至參加補習班與各種興趣班，日程安排得滿滿當當。為了讓孩子在成長過程中有適當的「留白」，我們一直堅持他們只參與真正感興趣的活動，讓他們在繁忙的學業中，仍能有發掘興趣的自由與探索的樂趣。

衝突。我也提醒她，這將影響其中一項運動的投入，同時需要考量自身的體力負荷；只是，妹妹仍然堅持希望同時參與兩項運動，甚至反問：「為甚麼其他隊員可以兼顧兩項運動？」她的疑問叫我一時語塞，於是建議她主動與那些隊員交流，了解他們如何分配時間與鍛鍊體力。

文化差異的反思

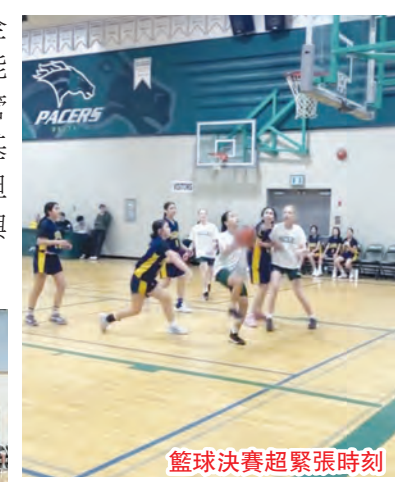
在這個過程中，我開始反思自己對加拿大教育模式與學習文化的理解，是否仍停留在過去的框架中。在香港，受限於社會「精益求精」的氛圍，加上時間有限，我一直認為專注於單一領域是最好的選擇；但感謝主，當我感到疑惑時，在教會遇到了一名年輕的朋友——羽毛球教練。當我向她分享我的困惑後，她提醒我，加拿大的教育鼓勵孩子參與多元運動，不需要過早專注於某一項；若時間發生衝突，孩子則需學會分清主次，妥善安排，只要與教練溝通與協調，問題通常都能迎刃而解。

回顧這幾年的「運動」體驗，作為父母，我們依然秉持當「管家」的心態，相信神賦予孩子不同的恩賜、興趣與能力。我們希望能夠配合這地的教育文化，帶著感恩的心陪伴孩子成長。

這場「新學習」的旅程，我們全家在適應與摸索中前行。希望孩子們能保持對周圍事物的熱愛，也學會時間管理與取捨的智慧，為未來的人生奠定基礎。這個挑戰將如何發展仍未可知，但我們願意陪伴孩子，走過這段旅程，與他們一起探索、學習、成長。🙏



妹妹很珍惜每次落場打球的機會



籃球決賽超緊張時刻



比賽入球時刻

關於成長與選擇的學習

陳頌恩

籃球隊選拔成功

自從移居溫哥華後，孩子們有更多時間與空間來培養及發展自己的興趣，這些活動也逐漸成為他們生活中不可或缺的一部分。以二女兒為例，在香港時，她每週僅有一次足球練習和一場比賽，如今她每週參與三次訓練與一場比賽，對足球的投入比以往更深，那份專注與熱忱，讓我們感到欣慰和驕傲。

2024年11月的一個下午，二女兒放學後興奮地告訴我們，她成功通過選拔，正式加入學校的籃球隊！從她閃閃發亮的眼神中，我們能夠感受到她滿滿的喜悅與熱切的期待，這讓我們驚喜又欣慰；然而，姊姊隨即問道：「足球練習和籃球練習的時間會不會重疊？」這個問題正是我們內心的顧慮。當時，妹妹仍沉浸在入選的喜悅中，未多加考慮實際的問題，因此我們選擇暫時不打破她美好的心情。

時間衝突的掙扎

巧合的是，由於當時我們即將在12月回港，而足球隊正值休賽期間，短期內兩項運動的練習時間並未發生衝突，這讓妹妹對時間分配的問題不以為然，甚至開始習慣參與兩項運動的安排；可是作為父母的我們，內心充滿矛盾與掙扎，一方面，我們希望她能專注於一項運動，全面發展；另一方面，我們也認為這是一個難得的機會，讓她接觸不同的運動，並從中學習不同的技能，尤其當我們看到她在籃球場上充滿熱情、積極投入的模樣，要她在兩者之間取捨，實在不容易。因此，我們決定先讓她適應新挑戰，再找合適的時機跟她討論，幫助她理清現況，使她在充分理解後才作出選擇。

為了讓妹妹更透徹了解時間安排的重要，我特意製作了一個時間表，詳細列出籃球與足球練習與比賽的時段，讓她知道時間的緊迫與

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

方圓百里

《魷魚遊戲2》與詐騙集團：罪惡的網羅與破口

何兆斌博士



下筆寫這篇文章時，位處泰國和緬甸邊境的詐騙集團，再次成為華人社會的新聞。有人將它和《魷魚遊戲2》相提並論，指詐騙集團的運作是現實版的魷魚遊戲。從基督信仰角度看，兩者皆刺激我們再思罪惡的本質。

不少人認為，由於受害人貪小便宜才墮入詐騙陷阱；《魷魚遊戲2》的劇情則描述一班人，因窮途末路才走進殘酷的遊戲，希望翻身。當中很多人是債台高築的；有想獲得一筆錢，以養育將出世卻會是單親的孩子；有希望贏取獎金來治療患重病的女兒。在被詐騙集團擄拐的個案中，也不全是源於受害者的貪念，一些藝人原為尋找演出機會，最終卻落入圈套。這些人都有一共同點，就是之前的困境，促使他們轉入另一困境；之前處身的地獄，驅使他們跳進另一個地獄。

罪中的不由自主

很多基督教信徒認為，「罪」是人的能動主體行為 (agential act)，所以我們多說人「犯」罪；然而，我們往往忽略信仰傳統中對罪的非能動方面的 (non-agential) 理解。其實後者並不陌生，它指的正是《聖經》中保羅說：「若我去作所不願意作的，就不是我作的，乃是住在我裡面的罪作的。」(羅馬書7章20節) 思考罪的非能動性，不是說我們因此可除去人應有的責任，而是要讓我們對罪有更立體、深刻、透徹的了解。

罪的非能動性，不單止如保羅說，是對人「裡面」的形容，也是對人「外在」境況的描述。詐騙案受害者的經歷，令我們更體會人如何在罪中不由自主：集團常要求被捕者，在犧牲自己和犧牲他人之間二擇其一。例如，受害人唯有持續詐騙他人，以達一定「業績」才免受傷害；有曾為小隊隊長憶述，當小隊成績不達標，頭目告訴他只有兩個選項：交出自己或是交出隊中成績最差的隊員被活摘器官，最後，那隊長選擇了後者。

惡的脅逼與洗腦

惡之恐怖處，正在它逼人犯罪才能保住自己，而在過程中，它會呈現其更不寒而慄的一面：因犯罪者不得不犯罪，當日子久了，他們得為自己的行為賦予正當性，以度過良心的關口。如一些在詐騙集團工作了一段時間的人會說：「因受騙人愚蠢才受騙！」如此指責受害者 (victim blaming)，跟上世紀一些納粹分子稱因猶太人把耶穌釘死十字架上，所以猶太民族當受大屠殺的荒謬邏輯有幾分相似。罪惡成為網羅，把人重重包圍，令人難以逃離轄制；甚至，它使網中人不覺自己身在網中，並令他們視所犯之罪行為「平常」——這就是政治理論學家漢娜·鄂蘭

(Hannah Arendt) 說的「惡的平庸性」(the banality of evil)*。同時，因犯罪者繼續犯罪，惡因此能不斷滋生、散播、蔓延。惡如細菌或病毒，變得日常、時刻繁衍傳播，並在人見慣不怪下傷害和摧毀大量生命。

如何理解拯救？

罪惡既是如此，拯救從何說起？《魷魚遊戲2》跟《魷魚遊戲1》一大不同處是，前者加入了「拯救」元素：曾玩過遊戲的男主角再次走進遊戲，要向參賽者揭示遊戲制度的殘酷與醜陋，並企圖將之顛覆。男主角深明真正要對付的不是其他參賽者，而是令參賽者互相廝殺的幕後主腦；這覺醒彌足珍貴，因它識破了罪惡的網羅，並嘗試在其中撕出破口。《魷魚遊戲2》的結尾顯示，這改變的嘗試似乎以失敗告終，但它令一批人覺醒，而整個遊戲制度亦被搖撼。參賽者最後能否逃離遊戲場地？遊戲又會否及如何繼續？這些有待第三季劇集揭曉。

值得一提的是，有時候，拯救似乎免不了用上「骯髒」手段。參賽者拿起槍械反抗，射殺遊戲園區工作人員。《聖經·創世記》29至31章有關雅各到拉班家打工的故事，可說是古代版的詐騙案。雅各最後能逃離拉班家，並取回他認為他當得的，是用了有狡猾成分的方法(創世記30章25至43節)。基督教傳統存在著和平主義 (Pacifism) 和基督教現實主義 (Christian Realism) 兩大思想流派，前者堅持甚麼形式的武力也不可取，任何戰爭也勿參與；後者則認為需認清現實形勢，有時為更大的義或好處，在極端情況下用上不好的手段，也是逼不得已。如此「弄污雙手」，得以「悲劇」來理解。

我們祈求上主拯救的恩典，因此，在某些情況下求祂賜勇氣和智慧給我們，在艱難中作抉擇，並能夠把決定引致的禍害減至最輕；同時，這意味著我們要祈求上主恩待，安撫我們憂慮不安的良心。這並非向惡投降，更非助紂為虐，而是明瞭它的網羅太廣，傷害太深；這也是為何我們有必要倚靠上主的恩典，才能跟惡持續對抗。無論如何，我們相信上主終必勝惡。

*註：「平庸之惡」這華文世界的慣常翻譯，容易引起誤解。



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.

Milliken Blvd.

華記食品

鴻福酒樓

Finch Ave. E.

Our expertise, Your freedom.

非居民 (Non-resident) 稅務

QuickBooks, Sage50, Xero, Intuit, 支援

商業稅務

稅務糾紛

GST/HST

CRA Audit

稅務策劃

稅務重組

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: (416) 694-1575
E-mail: andy@andychanCPA.com www.andychanCPA.com

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

陳國豪
特許會計師

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

加拿大基督少年軍

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

精藝琴行
Excel Music Group

名廠日本鋼琴, 數碼鋼琴, 結他及音樂教育課程

YAMAHA KAWAI
Fender Ibanez
Roland
Seagull Godin

- ♪ 最高品質保證
- ♪ 每部鋼琴均由名師音色及觸感調校
- ♪ 免費搬琴、調音及保養

大量新舊鋼琴全部特價

905 Britannia Rd W Unit 4 Mississauga ON L5V 2X8 (Heartland Town Centre)
905-813-0070 • info@excelmusic.ca
www.excelmusic.ca