

# 帕金森症相關症狀： 血壓與大小便問題

馬何慧珠Greta Mah (北約克全科醫院帕金森症教育導師)

今次將與大家探討帕金森症可能引發的血壓與大小便問題。帕金森症的退化過程不僅影響中腦，還會擴及大腦與其他神經系統，進而影響血壓、情緒、睡眠、排便與思考等功能。由於每個患者在不同階段的經歷與症狀各異，因此治療必須個人化。



## 便秘與處理方法

約半數帕金森症患者會出現便秘問題。除了大腸蠕動變慢外，小腸的蠕動也較緩慢，這可能影響藥物吸收與效用。因此，解決便秘問題的關鍵是攝取足夠的水分，否則問題可能加劇。部分患者因糞便過於乾硬，導致數日無法排便，進而引起腹痛、作嘔，甚至需要去急症室求助。

### 改善方法：

- 每日建議攝取1.5公升的水，特別是在早晨與午間補充。
- 西梅與西梅汁有助於腸道蠕動，但糖尿病患者需留意糖分攝取。
- 通便劑 Restoralax (聚乙二醇 3350) 效果顯著，可與飲品混合服用，使水分進入大腸，軟化糞便。
- 若每日服用 Restoralax 仍無效，可考慮添加 Senokot或 Bisacodyl 可以促進腸道蠕動。

## 頻尿與夜尿問題

約三分之一患者會有夜間頻尿的困擾。首先需檢視近期是否突然出現此問題，若是新發生的症狀，可能與尿道感染有關，應諮詢醫生。

### 改善方法：

- 下午避免過量飲水，以減少夜間排尿次數。
- 若問題持續1至2個月，可能與膀胱過度活躍有關，醫生可能會建議使用放鬆膀胱的藥物，以減少急尿感。
- 男性患者若有前列腺肥大，可考慮於晚餐時服用前列腺藥物，以助於排空膀胱，降低夜間頻尿情形。
- 若頻尿影響睡眠，可考慮使用成人尿布、尿瓶或男性導尿管 (condom catheter)，亦可將馬桶設置於床邊以便使用。

Kegel exercise (提肛運動) 能讓下體肌肉收緊，對改善小便失禁有幫助，可於 YouTube 上搜尋相關影片練習。

## 血壓波動的問題

約三分之一的患者 (特別是晚期患者) 會有血壓波動的問題。站立時血壓可能突然下降，例如從115mmHg降至90mmHg，若降幅超過15mmHg，可能引起頭暈，嚴重者甚至會因低血壓而昏厥跌倒。

### 改善方法：

- 建議自備血壓計，隨時監測血壓變化。
- 除了帕金森藥物，部分心臟藥、利尿劑與降壓藥亦可能影響血壓，應與醫生討論是否需調整劑量。
- 躺臥時血壓可能升高，若收縮壓超過140-150mmHg，可將床頭稍微抬高，以減少夜間血壓升高的情形。
- 早晨可適量補充水分，甚至可加少許鹽分，以幫助維持血壓。
- 起床時可先活動雙腳，促進血液回流，避免因血壓下降導致頭暈。
- 若血壓波動嚴重，可考慮於起床前佩戴腰封，以防止血液集中於下肢，減少頭暈或昏倒的風險。

透過上述方法，患者可以更好地管理帕金森症帶來的血壓與大小便問題，提升生活品質。如有進一步疑問，建議與醫生或專業醫療人員討論，以獲得適合的治療方案。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)



## 不完全變態昆蟲

蝗蟲 (Acridomorpha) 是蝗科，直翅目昆蟲。直翅目的昆蟲包括蝗蟲、螞蚱、蟋蟀、蚱蜢等約二萬種。蝗蟲俗稱「短角蚱蜢」，分佈於全世界的熱帶、溫帶草原和沙漠地區，主要以植物葉子為食。蝗蟲的下巴發達，耳朵在胸部和腹部之間，蝗蟲有強壯的後腿，善於跳躍，可以跳出比身體多數十倍的距離。

昆蟲的成長分為卵、若蟲 (昆蟲幼期)、成蟲三個階段 (沒有蛹這個階段)，蝗蟲的發育階段是逐漸變化的，稚蟲與成蟲外表相似，故此屬於「不完全變態」的昆蟲。蝗蟲的前翅是革質，後翅是膜質，靜止時翅膀摺疊成扇狀，蝗蟲會用翅膀和腿摩擦來發出聲音，吸引異性。交尾結束後，雌蟲的腹部可伸長約兩倍，在泥土中產1至6個卵囊，每個卵囊有約100個卵，兩周可孵出若蟲。剛孵出的若蟲沒有翅膀，但能夠跳躍，稱為「跳蝻」；若蟲五周以後，變成能飛的成蟲。蝗蟲一生經歷五次蛻皮，壽命一般為2至3個月左右。

1921年，俄羅斯昆蟲學家發表研究，蝗蟲在乾旱時群居，身體顏色由綠色變為深褐色，成為有侵略性、可遷移性的昆蟲，科學家稱之為「表型可塑性」(Phenotypic Plasticity)。

### 《聖經》中的蝗蟲

蝗蟲在《聖經》中出現約37次。第一次出於《出埃及記》10章4節。

#### 1. 蝗蟲是神的審判工具

摩西和亞倫進去見法老，對他說：「耶和華——希伯來人的神這樣說：『你在我面前不肯自卑要到幾時呢？容我的百姓去，好事奉我。你若不肯容我的百姓去，明天我要使蝗蟲進入你的境內，遮滿地面，甚至看不見地，並且吃那冰雹所剩的和田間所長的一切樹木。你的宮殿和你眾臣僕的房屋，並一切埃及人的房屋，都要被蝗蟲佔滿了……』」(出埃及記10章3至6節)

#### 2. 蝗蟲潔淨可作為食物

蝗蟲屬潔淨可以吃的。《利未記》記述：「只是有翅膀用四足爬行的物中，有足有腿，在地上蹦跳的，你們還可以吃。其中有蝗蟲 (locust)、蚱蜢 (katydid)、蟋蟀與其類 (cricket)；蚱蜢與其類

(grasshopper)；這些你們都可以吃。但是有翅膀有四足的爬物，你們都當以為可憎。」(利未記11章21至23節)

經文中「有翅膀用四足爬行的物中，有足有腿，在地上蹦跳的」，象徵活在地上，卻能脫離世界的纏累，過屬天生活的人。「有翅膀有四足的爬物，你們都當以為可憎」象徵貪戀世界的人。

古猶太古籍他勒目 (Talmud) 規定，只有翅膀覆蓋全身的蝗蟲才可以吃。希臘人把乾蝗蟲磨粉，謂之「蝗粉」，作為製作食物的材料。《馬太福音》記錄施洗約翰在曠野吃蝗蟲、野蜜為生。

#### 3. 蝗蟲是神所造之物

蝗蟲是神所造之物，受神的差遣。阿摩司先知說：「……主造蝗蟲……蝗蟲吃盡那地的青物……」(阿摩司書7章1至2節)

#### 4. 蝗蟲象徵困苦

詩人形容自己的困苦如蝗蟲：「我如日影漸漸偏斜而去；我如蝗蟲被抖出來。」(詩篇109篇23節)

#### 5. 蝗蟲代表數量眾多

《以賽亞書》先知在40章22節說：「神坐在地球大圈之上，地上的居民好像蝗蟲……」(代表數量眾多)

耶利米先知形容敵人數量眾多，如蝗蟲傾巢而出：「……埃及的樹林雖然不能尋察，敵人卻要砍伐，因他們多於蝗蟲，不可勝數。」(耶利米書46章23節)

#### 6. 蝗蟲喻意魔鬼

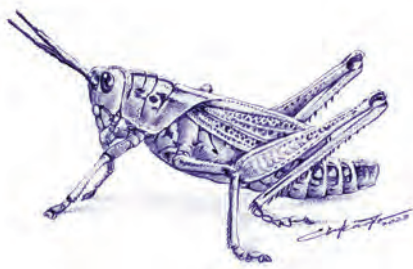
《啟示錄》以蝗蟲喻意魔鬼：「有蝗蟲從煙中出來，飛到地上；有能力賜給牠們，好像地上蠍子的能力一樣。」(啟示錄9章3至5節)

#### 約珥書蝗蟲之災

《約珥書》用不同的名字來形容蝗蟲：「剪蟲剩下的，蝗蟲來吃；蝗蟲剩下的，蝻子來吃；蝻子剩下的，蚱蜢來吃。」(約珥書1章4節)用了不同的名稱來稱呼不同時期的蝗蟲。「剪蟲」為初期的蝗蟲，「蝗蟲」指成長的蝗蟲；「蝻子」為幼蟲，「蚱蜢」為成蟲。約珥所指的是兩代蝗蟲為禍，約珥先知被召宣告蝗蟲之災，促民悔改，以及說明末日的審判與復興。約珥先知詳細記載蝗蟲之災 (參約珥書1章4節、7節；2章2至10節)，可見他具有豐富的農業知識。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。



蝗蟲





疏離世代的搭橋者

聽

# 精神分析師

## 究竟做甚麼？(下)



許德謙牧師博士

### 有血有肉有感情的陪伴

總結我二十年的經驗，作為精神分析師，我的工作就是心靈陪伴。可能有人會問：陪伴有甚麼特別？誰不會陪伴？這些問題很切中要點。精神分析師工作是，進入受助者最痛最脆弱的心靈經驗，陪伴在側；不只是做冷眼旁觀的見證人，更是要盡量分受 (share) 個案當時的痛苦，讓他們知道我的同在是有血有肉有感情的 (embodied presence, 體現耶穌基督「道成肉身」的真義)，並且為受助者提供適切的干預 (intervention)，讓他們慢慢掌握怎樣在痛苦經驗中坦然自處和應對。美國前總統杜魯門說：「如果你受不了廚房的熱，就離開吧。」夠好的心靈陪伴工作，就是需要耐得住廚房的熱。

做過傳道人，我明白，教牧同工有時講台講一些比較高的道德要求，至於實際上做不做得得到，卻是另一回事。陪伴聆聽看似輕鬆平常，但真正貼近受苦者，與他們同頻 (attuned)、憂戚與共，的確需要長時間的鍛鍊。「我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上」(約翰壹書3章18節)，信仰的實踐需要更貼地。教牧同工及信徒領袖可以接受裝備，把陪伴聆聽的質素作相當程度的提升，雖未至於很專業，但對牧養事工已很有幫助。

我私人執業的工作，主要是陪伴一些有情緒困擾的人，他

們受著焦慮、抑鬱或強迫症等煎熬。老實說，這些有情緒病的朋友就在我們身邊，多不勝數；雖然表面他們每天照樣上班上學，心裡面是另外一個世界。如果教會能夠有更多受過聆聽陪伴的信徒領袖，去接觸關心這些群體，對社會整體精神健康，會是一大貢獻。

### 無形的心靈創傷伴著你走

身體受傷容易識別，但許多人心靈受傷，卻懵然不知。假如經常無緣無故暴怒、傷心流淚，或恐慌戰驚，或是人際關係衝突重複出現，這些都有可能是心靈創傷的癥狀。香港人從70年代開始經濟起飛，豐衣足食，表面上是幸福的。我們的上一、二代，經歷戰亂、或逃難到香港，親人離世、社會巨變、貧窮匱乏、人情冷暖等，需要過去，但都在心靈留下創傷印記，不會因為物質生活充裕而消失，反而有時候生活中一些小事件出現，就激發起來。心靈創傷在原生家庭裡，藉著日常生活的微妙互動，繼續一代一代傳下去。和許多世界的大城市一樣，香港物質豐裕，可是對心靈的創傷等問題之認識卻嚴重不足。2019年至今，香港政治經濟上經歷鉅變，移民外國者眾，新移民也一樣會帶著未痊愈的創傷到外國去。當中的心靈問題，又有多少人覺知？[請上號角網站www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。



## 得著

香灼珊

### 重拾昔日放下的興趣

剛剛完成了為期近一個月的澳洲與紐西蘭之旅，其中有十四天是在郵輪上度過的，從澳洲雪梨啟航，前往紐西蘭最大的城市奧克蘭。雪梨已去過數次，紐西蘭卻是第一次造訪。郵輪從雪梨出發，沿著南島海岸航行，再一路向北島駛向奧克蘭。沿途壯麗的自然景色，令人心曠神怡，但這次旅程帶給我最大的收穫，不僅是欣賞新景點，更是重拾因生活忙碌而放下的興趣，例如跳舞、針織、繪畫和乒乓球。

在郵輪上待了十四天，除了上岸觀光，大部分時間都在船上活動。為了消磨時間，我四處尋找興趣班，無意間又拿起了鉤針，重新投入編織。當年媽媽教過的針法，我竟然沒有忘記，一針一線間，熟悉的手感慢慢回來了。過去因為忙於事業和家庭，這些手藝都被擱置，在朋友圈裡，編織似乎也不是個「酷」的興趣，因



此一直沒有再碰；但在這次旅途中，我卻能悠閒地坐在泳池邊，在陽光下愉快地編織，還完成了兩塊杯墊和廚房隔熱布，送給紐西蘭的親戚。別人會否覺得「物輕情意重」？我不得而知，但自己卻感到無比滿足！

### 精力充沛的姐姐姐夫

此外，再打乒乓球也是一個驚喜。小學時曾經打過，但之後幾乎未曾碰過。這次在船上再度拿起球拍，沒想到多年不練，技術竟然還不錯！這些小小的發現，讓我重新挖掘自己曾經熱愛的事物，帶來意想不到的快樂。

在澳洲期間，我住在姐姐家，也見到了80多歲的姐夫。他們精神奕奕，不僅親自整理花園，連泳池的清潔、維修，也一手包辦；駕車更是靈活自如，帶著我們四處遊玩。相比之下，我們長年居住在加拿大這個大城市，早已習慣請人打理花園，鮮有進行體力勞動。面對年長我們許多年，卻依然精力充沛的他們，內心不禁有點愧疚之情。

### 跳脫固有的生活模式

到了紐西蘭探望另一對年長親戚，得知他們每天都到健身房運動三小時，游泳、健身，樣樣不落，狀態之好，更讓我們自嘆不如。

一般人認為旅遊的最大收穫是增廣見聞，我深表同意，但我認為旅遊還有一個常被忽略的重要價值：更新觀點，改變行為。旅遊不該只是遊山玩水、吃喝玩樂，更重要的是與當地人交流，深入觀察他們的生活方式。當你親身參與其中，就能跳脫固有的生活模式，獲得新的啟發與動力。這趟旅程，無論是找回遺忘的興趣，還是親睹親友的活力，都帶給我深刻的感悟和激動。

健康是寶

聽

# 續談中西醫治病的異同

## 中醫沿用卻病保健治法

在很多場合中，一些新朋友在得知我從事中醫教育時，寒暄中都會客套補上一句：「我都信中醫！」這話聽來感慨不已，皆因中醫非一種宗教，不需要別人相信與否，這也難怪，因為無論以往在香港和北京，以及現今身處的多倫多，社會上都認同西醫為主流醫學，中醫多被視為一個從屬的另類醫學 (complementary alternative medicine)。

在西方醫術未傳入中國之先，自古數千年來中醫是國人沿用的一種「卻病保健」的治病方法。中醫是一門醫術，以陰陽平衡和五行相生相剋的概念，加上以中草藥的四氣、五味、升、降、浮、沉及藥物歸經的性質來治理各種病患。對於疾病的發生和防治；中醫解釋為一種「正邪相爭」的結果；如前期所述，「正」是指正氣，而「邪」是指致病因素。根據《黃帝內經》第七十二章所言：「正氣存內，邪不可干」，表明人體的抗病能力 (即免疫力) 有驅除病邪的力量，所以中醫治病必以「扶正」和「祛邪」雙管齊下的方法為原則。

### 一則以扶正一則以祛邪

至於西醫所用的各種方法，如用抗生素、治癌毒用的手術、電療和化療等，只屬祛邪的狠辣法，這些方法往往只能治標不治本，亦容易引起疾病復發，因為西醫治病時通常忽略「人」這因素，不像中醫採用「一則以扶正，一則以祛邪」的治病留人法來得全面。

除上期談到的治癌方法外，西醫在某些例子中都表現出忽略「人性」的特點，如在解釋傳染病時，中西醫都同意與氣候環境變化有關，它們大都是由於環境變化引起致病物質活躍和繁殖；但中醫在強調氣候環境改變之餘，也很重視個體的因素，如清代溫病學家吳鞠通在解釋病原時說：「一是歲氣，年時 (指氣候環境)，二是藏精 (指正氣存內)，三是厲氣、腐氣 (指空氣中的細菌或

病毒等致病物質)。」其中第二點病因說明，當人的正氣不足以抗邪時，便會生病。從這三方面看來，「人」是不容忽略的主要因素。

### 抗生素引起「副毒」反應

古今很多瘟疫的形成，多少都與人類濫食扯上關係，如2003年的SARS，亦是因為有人捕食果子狸而引起。當中很多感染瘟疫的患者都併發腸胃問題，其症狀多有嘔吐、腹瀉或便秘，這都是因為病毒不單入侵肺部，也影響消化系統的運作。

還有，西醫慣常處方抗生素醫治一些發炎症患，其實這些西藥只有抗菌的作用；在很多情況下濫用抗生素，不但不能將疾病治好，反而有可能令情況更加惡化，因為抗生素只能在體質強的病人身上才能發揮作用，對體質差或老年病者根本效用不大，加上很多抗生素服用後或會引起所謂「副毒」反應，如病童濫用抗生素很容易引起盲、聾、啞、跛等後遺症。這再一次證明，西藥徒有祛邪的效用，即只能退燒、消炎，甚至有滅菌的能力，卻欠缺解表和滲濕的功效，更缺乏中醫強調的「扶正」作用。

### 西醫依據化驗報告下藥

筆者年前患上COVID時，在服用特效藥POLVIX後，高燒確是退了，但夜間仍有寒熱往來，咳嗽吐出的痰涎仍是黃色且黏稠，後來堅持服用小柴胡湯，才能解決那如患瘧疾般的發冷發熱，再堅持用麻杏石甘湯來舒緩痰和咳嗽。再者，西醫所採用的RNA快速測試法，偶與中醫的診斷結果大相逕庭。難怪坊間戲謔西醫是依據化驗報告下藥，若化驗結果顯示一切正常時，醫生也只能無奈地對病人說：「現時找不出病因，有待觀察。」

上述言論，並非否定或貶低西醫的醫術，西醫使用先進儀器正確找出病原，對病人的治療絕對是功不可沒的。[請上號角網站www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。



理財篇

# 回報順序風險對退休者的影響

## 兩個退休者的投資

想像一下，你和你最好的朋友同時在65歲退休，各自擁有100萬元的退休儲蓄，同樣計劃每年提領5萬元退休收入；唯一的區別是，在接下來的25年裡，你的投資項目年均回報率為8%，而他的則是7%。這樣聽起來，25年後你會比他剩下更多的退休儲蓄，對吧？

其實不然，因為這裡有個關鍵：你的投資在你退休的第一年下跌30%，第二年再跌20%；儘管之後市場回升，你的投資組合從此每年獲得11.5%的回報，最終25年的平均回報仍達到8%，但你的退休資金在開始的兩年已經受到重創。到了25年後，你的退休儲蓄只剩下573,030元。與此同時，你朋友的投資每年穩定成長7%，結果他的資產達到了200萬元！

### 理解回報順序風險

這個明顯的差異反映了退休人士一個特有的挑戰——回報次序風險，也就是在退休初期經歷市場下跌的風險。

在你還工作的時期，市場下跌其實為你帶來投資良機；但退休後情況卻完全不同，因為這時候你是靠出售投資來支付生活開支，你需要賣出更多投資單位，才能獲得相同的資金。結果投資組合裡的單位數量減少，參與未來市場回升的能力也就降低了。

### 應對潛在投資風險

我們不應該因為潛在的回報順序風險，而改變你整體的投資策略，正如2020年所展示的，我們永遠無法預測未來；市場崩盤通常沒有預警，而最強勁的復甦往往出現在最黑暗的

時刻。擁有一個低成本、多元化，並且符合你的個人目標與風險承受能力的投資組合，仍然是最好的第一道防線。

那麼，你可以做些甚麼來應對退休初期，可能會遇到的負面投資回報風險呢？這裡有幾個方法值得考慮：

- **保持現金儲備：**保留部分現金資產。這能在市場低迷時提供緩衝，減少你以低價賣出投資的需求。
- **保持彈性：**如果可能的話，延後完全退休或考慮兼職工作。這能幫助你避免在市場低迷時過快消耗資產，甚至讓你有機會繼續投資。
- **適應性支出：**在市場低迷時，特別是在退休初期，準備好降低開支。這能讓你的投資組合有更多時間恢復。
- **利用其他資產：**考慮利用房屋淨值信貸額 (HELOC)，或人壽保險內的現金價值，作為暫時的收入來源。這些選擇可以在緊急情況下提供資金，而不必在不利的市場條件下賣掉投資。

### 考慮其他更大視角

預備好應對回報順序風險，只是退休規劃中的一部分。你還需要考慮稅務規劃、遺產規劃、投資策略等許多因素；如果你還沒有深入檢視你的退休規劃，現在就是時候了。意外的市場變動會如何影響你的財務安全？你的未來取決於你對這些風險的理解和準備程度。

(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。

馮新偉 (中醫博士)





# 夢之鄉系列 (一)

游榮光 (Stephen Yau)



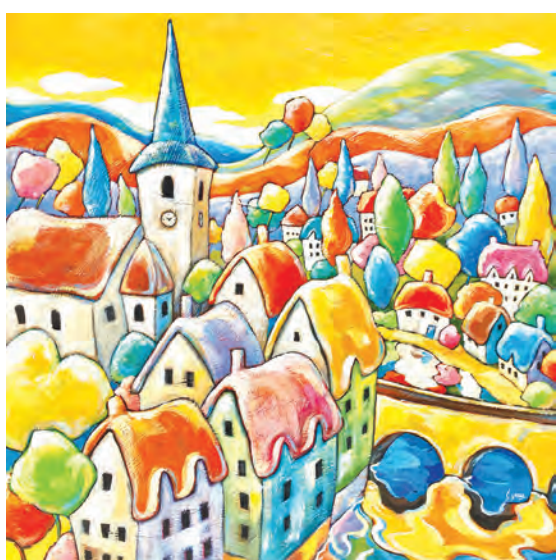
2003年 翠湖山莊Mont Tremblant

2003年，初到魁北克省Mont Tremblant旅行，那裡童話似的村莊、房屋，色彩繽紛，充滿歡樂氣氛，啟發我創作「夢之鄉」系列的靈感。我以翠湖山莊創作了幾幅作品，這是其中一幅我最喜歡的。



2005年 彩色香港

這幅作品描繪香港灣仔海旁的景物，以中環廣場和會展中心為主角，配合香港人老朋友天星小輪和風帆，加上鮮明的色彩，令畫面充滿動感活力，表現出香港大都會的繁榮景象。



2004年 布拉格童話

布拉格是我嚮往的浪漫、美麗城市。我以燦爛的、金黃色的調子，表現畫中的喜樂；描繪大小、各式各樣的房子，像積木般分佈在河岸兩邊及山崗上，又如波板糖和氣球般的彩色樹點綴其中，非常有童話世界的感覺。



2005年 創意多倫多

2003至2005年間，創作了多倫多系列，其中幾幅作品被多倫多旅遊局選用作為宣傳推廣旅遊用途。畫中組合天馬行空，表現無限創意及多元文化種族的多倫多特色，畫面充滿歡樂和藝術創意。



2006年 夢幻倫敦

倫敦大笨鐘 Big Ben 為世界上最大、最準確的四面報時鐘之一；而另一地標塔橋Tower Bridge，是連接倫敦南北區的第一座橋，有「倫敦正門」之稱。大笨鐘與塔橋在泰晤士河各佔一方，我嘗試將兩座地標景物放在一起，構成一幅夢幻式的倫敦圖畫。



2005年 喜樂長城

萬里長城是中國第一名勝代表，絕對是歷史古建築，給人古舊、沉悶感覺，我以燦爛色彩表現萬里重山，城樓造型仿如積木，擺放在延綿萬里的城牆上；又好像糖果般的樹木點綴在山嶺間，組合成這幅「喜樂長城」。



2005年 阿姆斯特丹風情

阿姆斯特丹是荷蘭首都和最大的城市。由一個小漁村發展成為世界上重要港口及金融中心。運河帶由3條主要運河組成，環繞整個城市，稱為「北方威尼斯」。我以愉快的色彩和造型，表現這個充滿活力和藝術魅力的城市。



2005年 新天鵝堡

新天鵝堡座落於德國和奧地利邊界的巴伐利亞，阿爾卑斯山的山脈上，風景非常美麗，並啟發和路士尼創作那標誌性的睡美人城堡。我以黃昏的日落景色，創作這幅造型獨特、色彩繽紛的夢幻城堡畫作。



2006年 愛德華王子島

愛德華王子島PEI，是加拿大東部海洋三省之一。我運用透視方法表現海洋及海岸線的深度，開心的色彩和造型，加上充滿動感的風帆，令畫面充滿渡假、愉快的氣氛。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。



## 對自殺傾向者 提問的技巧

### 提具體自殺計劃須送院

上次我們已經討論過如何幫助有自殺傾向的人，並學習辨識他們的求助信號，以及了解相關的影響因素。這次，將進一步探討如何透過有效的對話來幫助他們，讓你能夠真正走進他們的世界，提供實質的援助。

哥倫比亞大學的研究指出，主動詢問相關問題並不會促使對方走向自殺，反而能夠幫助他們改變念頭，讓他們感受到關懷與支持。當你察覺某人情緒低落時，可以試著這樣問：「最近你好像心情不太好，對嗎？」或「你是不是覺得很沮喪？」讓對方有機會表達內心的感受。如果對方的憂鬱情緒強烈，並已經表現出多種求助信號，那麼我們應該鼓起勇氣進一步詢問：「你有沒有想過自殺？」或「你是否曾計劃如何結束自己的生命？」

如果對方回答沒有，只是偶爾想到，那麼他的自殺風險可能相對較低；但如果他明確表示曾經考慮過，甚至提到具體的計劃，例如「我想從高處跳下來」或「我已經買了一條繩子」，這時候就必須立即陪伴他前往醫院，因為當一個人已有明確的計劃時，自殺的風險就會大幅提高。

### 提問需特別注意的幾點

Pamela Morris 女士是一名心理學家，但她的女兒卻因自殺離世。她在文章中分享了這段痛苦的經歷，希望其他家庭不要經歷同樣的悲劇。她的女兒外表活潑可愛，卻將內心的痛苦深深隱藏，總是強裝堅強，最終選擇結束生命；因此，正如這位母親所提醒的，我們不能避談自殺，而應該將其視為日常對話的一部分。如果發現身邊的人情緒低落、掙扎不已，不要猶豫，要勇敢地問：「你有沒有想過自殺？」

在提問時，有幾點需要特別注意：

1. 耐心聆聽，不要打斷對方——給他充分的時間表達內心的想法。
2. 避免說教，不要急著給建議——不要急於勸他「不要這樣想」，也不要急於分享自己的經歷，而是專注於他的感受。
3. 不論斷、不批評——即使你內心感到緊張，也要試著保持冷靜，必要時可以默默禱告，讓自己穩住情緒。

當你聆聽對方的心聲，並確定他確實有自殺的念頭，甚至已

經開始計劃與行動，你可以這樣問：「你願意和我一起去找牧師、心理輔導員、心理醫生或家庭醫生談談嗎？」在學校或社區中，如果遇到表明想要自殺的學生或朋友，我們絕對不能讓他獨自離開，而應該陪伴他，並安排他與專業人士會面。你的幫助，可能就是挽救一條生命的關鍵。

### 涉及生命安全無法保密

如何幫助那些有自殺傾向卻拒絕幫助的人？這時候，通知家人至關重要；或許對方會要求你保密，但在心理輔導的專業倫理中，當涉及生命安全時，保密原則並不適用。我們必須誠實地告訴對方：「這件事我無法替你保密，因為你的家人必須知道，以確保你的安全。」家人應該與身邊的親人、朋友、同事等組成支持網絡，提供長期的陪伴與關懷。

如果對方的自殺風險極高，但卻拒絕尋求幫助，不願制定安全計劃，那麼我們別無選擇，只能將他送往醫院。住院治療有時至關重要，因為許多嚴重的憂鬱症狀需要藥物治療，若不接受醫療介入，情況可能會惡化。然而，許多家屬對精神病院抱有負面印象，認為送親人去住院過於殘忍，但事實上，若不送醫，病人的自殺風險將會大幅提高。

希望這次的分享對你有所幫助，更重要的是，你能夠付諸行動，練習如何開啟這些對話。或許在某一天，當你發出這個關鍵問題時，你就成了一個人的生命天使，幫助他重新找到希望、愛與關懷，從而放棄自殺的念頭。

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)







# 棕櫚的影響

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

今期要談論一個日漸受到關注的環境問題——土壤污染。土壤是生態系統的根基，但在現代工業化生產模式下，土壤的養分逐漸流失，導致耕地品質下降，影響全球糧食安全。



## 土壤污染與工業化農業的影響

在全球範圍內，包括加拿大，長期施用化學肥料和農藥，使得土壤中的有機質減少，表土層厚度不斷縮減，導致農作物的營養價值下降，甚至影響地下水質。許多研究表明，過度依賴化學農藥會破壞土壤微生物群落，抑制自然的分解與循環過程，使土地變得貧瘠。這不僅影響農民的生產，也對整個生態系統造成深遠影響。

但問題不僅止於土壤養分的流失，畜牧業的發展同樣影響著環境與人類健康。在現代化集約式養殖場內，家禽如牛、雞等往往被迫在擁擠、不人道的環境中生長，許多動物因壓力過大或缺乏適當的飼養條件而染病；為了提高生產效率，業者大量使用抗生素及生長激素，這些化學物質最終進入食物鏈，影響消費者的健康。

## 棕櫚油的問題——熱帶雨林的危機

另一個令人擔憂的問題是，農作物種植對環境的影響，其中最具代表性的例子便是棕櫚油 (Palm Oil) 的生產模式。棕櫚油是一種高產量、低成本的植物油，廣泛應用於食品、化妝品、清潔劑等產品之中。然而，由於需求激增，許多熱帶地區開始大規模砍伐原始森林，以開闢棕櫚

植園。這種大規模的森林砍伐 (Deforestation)，對環境造成多方面的影響，包括：

- 1. 生物多樣性喪失：**熱帶雨林是全球生物最豐富的生態系統之一，許多動植物賴以生存，但當棲息地被毀，數以千計的物種被滅絕，甚至包括瀕臨絕種的物種。
- 2. 溫室氣體排放增加：**森林在碳儲存方面扮演著關鍵角色。當樹木被砍伐或焚燒時，原本被固定的碳便釋放到大氣中，進一步加劇全球暖化。研究顯示，印尼和馬來西亞因棕櫚油產業而造成的碳排放，已成為全球氣候變遷的重要推手之一。
- 3. 土壤退化與水資源污染：**單一作物種植 (Monoculture) 導致土壤的養分迅速耗竭，長期下來，土地失去生產能力，最終變成荒地。此外，為了促進棕櫚樹的生長，農民經常施用大量化學肥料與農藥，這些有害物質最終流入河流，污染水源，影響當地居民的生活與健康。
- 4. 原住民權益受侵害：**在馬來西亞、印尼及南美洲，許多原住民世代居住於熱帶雨林地區，但隨著棕櫚油種植園的擴張，他們的土地被強行徵收，許多人被迫遷徙，甚至遭遇暴力驅逐。這不僅是環境問題，更是社會正義與人權的問題。

## 日常消費選擇的重要性

當我們走進超市，貨架上許多加工食品 (Processed Food)，如餅乾、人造奶油、即食麵，甚至洗潔精、洗髮精、牙膏等日用品，往往都含有棕櫚油；然而，許多消費者未必意識到它的環境成本，甚至因為棕櫚油的名稱多種多樣，而忽略其存在。例如，在食品標籤上，它可能被標示為「植物油」、「甘油」、「硬脂酸」等，讓消費者難以辨識。

在這樣的情況下，作為消費者可以採取幾種行動來支持可持續發展：

- 1. 關注產品標籤：**選擇標示「可持續棕櫚油 (Certified Sustainable Palm Oil, CSPO)」的產品，以支持負責任的生產模式。
- 2. 減少對加工食品的依賴：**選擇新鮮、天然的食材，減少對含棕櫚油食品的需求，從根本上降低市場需求。
- 3. 支持環保品牌：**購買來自環保企業的產品，例如使用替代植物油 (如葵花籽油、橄欖油) 的品牌。
- 4. 倡導企業轉型：**向企業施壓，要求他們轉向永續農業，並對供應鏈的環境影響負責。

## 從全球視角到個人行動

從工業化農業或種植園的擴張，或是遠方的原材料、種植園、棕櫚油等，再到我們日常消費選擇，每一個環節都緊密相連，影響著地球的未來。當我們有更多資訊明白這些狀況時，會幫助我們做明智的選擇，並採取行動保護我們的環境。📍 請上號角網站 [www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca) 欣賞本文影視版及聆聽版。



# 為神奉上福音心

## 全方位 多媒體 請支持號角事工

### 支持號角事工回應表

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 號角月報。