

疏離世代的搭橋者



精神分析師

究竟做甚麼？(下)



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煉。「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，香港物質豐富，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。[請上號角網站www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。

健康是寶

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。

除上期談到的治療方法外，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)，三是疔氣、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，甚至有滅癌的能力，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黃痰和咳嗽。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，對病者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。



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。

續談中西醫治病的異同

馮新偉 (中醫博士)



愛 Plan B Live

福音餐會後感 蔡黃玉珍

成為美好的見證

在剛過去的 2 月 10 日，「加拿大慧賢會」於列治文幸運海鮮酒樓舉辦了「愛 Plan B Live 福音餐會」。這場聚會能夠順利進行，並吸引超過 300 位賓客出席，內心滿是感恩。邀請未信主的朋友出席福音聚會並不容易，更何況需要自掏腰包；因此，當我看到這麼多人願意來聆聽福音時，心中除了喜悅，更深深感受到上帝奇妙的帶領。

籌備這次餐會的過程並非一帆風順，挑戰接踵而至，但感謝眾多弟兄姊妹同心協力，使這次聚會成為美好的見證。最令人感動的是，有超過 30 位未信主的朋友出席，他們在會後紛紛表示：「今晚真的很開心，餐會很成功！」聽到這些回應很是感動。回想自己曾多次感到力不從心，但內心又不斷浮現那幾句話：「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。」（詩篇 121 篇 1 至 2 節）

我深知一切成果並非靠著個人的能力，而是來自神的恩典與供應。這次聚會的成功，是因為團隊每一位成員都甘心擺上，願意將一切交託給主，讓祂使用我們成就超乎所想的美好事工。

燃燒的福音之火

去年，前往卡加利與李顯華（Jack）和聞品晶（Virginia）夫婦會面，當時我們談到《愛 Plan B》這部福音電影已經公映兩年；Jack 問我：「是否應該就此停下來？」我毫不猶豫地鼓勵他們繼續前行，因為這團福音之火不該熄滅。許多觀眾看過電影後深深被觸動，而當他們親眼見證神的恩典、聆聽她分享生命的改變時，這份感動將更加深刻。他們看到神如何帶領人們走過死蔭幽谷、經歷醫治，從而體會活著的每一天，都充滿力量，都見證著神的大能。

這次旅程，我們有 20 多位弟兄姊妹陪同李氏夫婦，從卡加利飛來溫哥華參加福音餐會。他們自願承擔旅費，只為了支持這場福音盛會，這份愛與委身，讓人動容。其中有一位姊妹，本來只是邀請她的姊妹同行，姊妹起初也以為自



己只是陪伴姊妹來參加活動；然而，在這幾天相處中，她接觸到許多弟兄姊妹的生命故事，每一個見證都真摯而震撼人心。她從未想過，這些看似平凡的人，竟然曾經歷那麼多眼淚與苦難，如今因著神，卻活出新的、充滿盼望的生命。她內心受到極大鼓舞——過去，只有姊妹會開聲禱告，但在這個晚上，姊妹竟然主動說：「我們一起禱告吧！」她的屬靈生命被翻轉，變得剛強，不再一樣。姊妹原以為這次來溫哥華只是旅遊，沒想到竟成為連接姊妹與信仰的橋樑，讓姊妹的生命也影響家人。這一切，何等奇妙！

震撼人心的一句話

這次福音餐會的特別之處，在於有許多未信主的朋友出席，這對我們而言，是何等珍貴的機會。我感到有壓力，也不願浪費這次寶貴的時刻，因此，每個環節都精心安排——從影音播放、音樂演出，到見證分享，我都希望每位來賓能親耳聽見福音的信息。

在見證分享的環節中，晶晶拿起麥克風，那一刻，全場靜了下來。她因疾病導致 30% 的腦細胞受損，以致無法像正常人那樣流暢地表達，但她仍然堅持站在台上，緩緩地說出一句話：「同主耶穌一齊最緊要。」

這簡單的一句話，就像一顆福音種子，深深植入每個人的心田。這是一位曾在生死邊緣掙扎、受盡病痛折磨的人，她的信仰不因苦難而動搖，反而更堅定地告訴我們，與耶穌同行，才是人生最重要的事。這一刻，我明白了——無論籌備過程有多辛苦，一切都是值得的，因為福音正在被廣傳，生命正在被改變。Ⓜ

走過
往昔的日子

踏上靈程之旅 (24)

楊朱麗娟

我是如何走上教學宣教之路？

自少奉獻 回應呼召

自少我便將自己奉獻給主，能夠服侍祂，內心深感不配；然而，祂憐憫我，揀選我參與天國的大業。1984 年，我義無反顧地隨丈夫遠赴倫敦進修神學，隨後又前往渥太華牧會，我全力支持丈夫，甘心樂意地承擔師母的角色。奇妙的主不僅如此安排，也為我預備了在社會中的位置，使我得以走進華人社區，帶領長者進入教會。這一切超乎我所想所求，充滿神的美意；只是，在內心深處，我仍渴望能擁有屬於自己的職場，以回應少年時期的呼召。

當我離開渥宣，踏上未知的未來時，天父竟然成就了我的心願。在香港停留的 16 年間，我經歷了一場充滿離奇曲折的教學宣教之旅，也參與了一場靈界的爭戰。

初抵香港 適應長洲

1995 年，我們回流香港，楊牧師受聘於建造神學院，我們便入住學院宿舍。抵達長洲那天，正值盛夏，氣溫超過 30 度，拖著大大小小的行李，汗流浹背地沿著山頂道步行 15 分鐘，終於抵達新家——一個 700 餘呎的空房子，室內只有一張床、三把風扇，到處是塵埃。渥宣的一位姊妹早我們一年返港，得知我們回來，便帶領學生幫忙清掃房屋，但仍舊灰塵遍佈。

接下來，我們開始下山採購床鋪、鋪蓋、食物、煮食用具、電飯煲、烤箱、碗碟，以及各種生活必需品；整理、收拾，筋疲力盡。就在這次下山途中，我竟然巧遇九龍禮賢會的陳姊妹——她是我少年時參加禮賢區會夏令營的導師，當時擔任長洲官立中學的校長，那天正是她最後一天回校整理文件，準備調任筲箕灣官立中學。

得知我剛回港，她立刻提醒我盡快到教育署登記代課。我依言而行，卻沒想到這次看似偶然的相遇，竟成為我日後進入教育界的關鍵契機。

迷茫無措 等待機會

楊牧師忙於準備九月開學，而我卻茫然無措——雖然義無反顧地跟隨丈夫回來，卻沒有為自己作任何安排。對我而言，長洲猶如另一個陌生的國度，像是再一次移民。

我寄出數封求職信，卻石沉大海，打電話給幾所刊登招聘啟事的中學，對方皆回覆已經聘滿教師，連基督教機構也沒有適合的崗位。前路一片迷茫，星光黯淡，年幼的兒子甚至好奇地問：「媽媽，為甚麼妳不上班？」

9 月 1 日，全港懸掛八號風球，學校全面停課。停課與否對我毫無影響，因為我根本沒有工作。我待在家裡，靜靜聆聽狂風怒號、雨聲不絕；就在這時，電話鈴聲響起——是教育署來電，邀請我到梅窩新界鄉議局南約中學代課。沒想到，這次短暫的代課經歷，不僅讓我重拾教鞭，更為我日後正式進入官校奠定了基礎，使我順利準備「助理教育主任（Assistant Education Officer）」的考試。

重拾教鞭 教育使命

當再次站在教壇上，迎接我的卻是一群無心向學的學生。南約中學的學生普遍有行為問題，但我深信每個孩子都是可塑之才，他們就像一塊未經雕琢的美玉，只需一位慧眼獨具的工匠加以打磨。我選擇相信他們，包容並接納他們的違規行為，同時以堅定的態度引導他們成長。

然而，教學的過程並不輕鬆。每天走進課室，看到學生無精打采，我就心痛，即便是測驗或考試，他們也會趴在桌上抱頭大睡，甚至連在試卷上寫下自己的名字都懶得做。我挖盡心思努力為他們創造成功的機會，給他們肯定，給他們讚賞。對於學生的違規行為，我絕不姑息。欠交功課的，就留堂補做，我則在旁耐心協助。這一年的教學很辛苦，讓我倍感挫敗，甚至一度想辭職不幹。每天走進學校，好像在打一場無把握的仗。

但沒想到，到了聖誕節，我收到學生送來的聖誕卡，寫著：「謝謝老師逼我們做功課！」他們甚至特地來長洲探望我。這些舉動，讓我深受感動，也堅定了我繼續教育的決心——因為，教育是一項神聖的使命，而我願意為此堅持到底。Ⓜ



對自殺傾向者 提問的技巧



林呂寧華（資深心理輔導員）

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。

當你聆聽完對方的心聲，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。

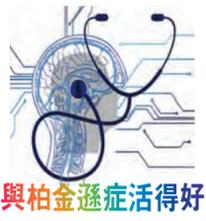
涉及生命安全無法保密

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升高。

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，你就成為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。Ⓜ





柏金遜症相關症狀： 血壓與大小便問題

馬何慧珠Greta Mah (北約克全科醫院柏金遜症教育導師)

今次將與大家探討柏金遜症可能引發的血壓與大小便問題。柏金遜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

約半數柏金遜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。
- 除了柏金遜藥物，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柏金遜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。



新世紀 印刷實業有限公司
New Century Printing Industrial Limited



專業設計 · 精美印刷

Vancouver Office:

Tel : 604-737-1285
Cell : 778-885-7218

北美客戶請聯絡:

Chester YAU

E-mail : chesteryau@hotmail.com

Room A, 13/F, Sze Hing Loong Industrial Building,
44 Lee Chung Street, Chai Wan, Hong Kong
Tel: (852) 2264-6763 Fax (852) 2264-5977
Website: www.newprinting.com.hk

新世紀印刷實業有限公司

在香港發展迄今已有二十多年歷史，業務遍及中港歐美。主要業務包括印前設計、製版、印刷、印後加工及出版發行。佔地三萬呎廠房，擁有各種先進印刷機、過膠機、燙金機、啤盒機及釘裝設備；另設有數碼印刷機及最新CTP電腦直接製版及數碼色稿系統，提供全功能而高質的一站式印刷務。本公司已取得ISO-9001, ISO-14001及FSC認證。



Breakthrough Missions Canada-Life Transformation Center
加拿大突破宣道 — 生命轉化中心

珍惜生命



遠離毒品 · 酗酒 · 好賭 拒絕一切不良嗜好

機構宗旨：我們是一所憑信心的跨宗派非牟利福音機構，及提供免費住宿的生命轉化服務。

機構使命：我們的使命是幫助所有在思想上及行為上，受不良嗜好捆綁的人，藉著福音改變的大能，得到生命轉化，歸入教會，重返家庭與社會；成為對教會、對家庭、對社會有貢獻的基督徒。

服務對象：我們的服務對象是吸毒者、酗酒者、病態賭徒、暴力傾向者、沉迷網絡遊戲者、以及受性捆綁等不良行為和嗜好的人。所有求助者都必須親自前來面試。



總幹事：李實來牧師

郵箱：P.O.Box 43206 Richmond Center P.O., Richmond, BC V6Y 3Y3

地址：9040 Railway Avenue, Richmond, BC V7E 2B5

電話：(604) 910-3228 電郵：lee@btmcan.org 網站：www.btmcan.org

支票奉獻 (抬頭請寫) Breakthrough Missions Canada 凡奉獻加幣二十元以上，可獲發報稅收據

Elegant FLOORING INC.

要常常喜樂 不住的禱告 凡事謝恩

Wallace So 蘇先生 604-220-8163

Carpet 地氈 • Hardwood 真木地板
Laminate 強化地板 • Vinyl Plank 膠地板
Workmanship 手工 • Service 服務 • Quality 品質

德國 100 小時防水抗菌強化地板
German 100 hours waterproofing with antibacterial coating laminate flooring



夢之鄉系列 (一)

游榮光 (Stephen Yau)



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，令畫面充滿度假、愉快的氣氛。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。



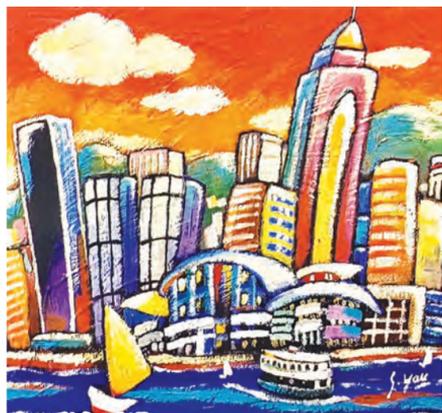
2003年 翠湖山莊Mont Tremblant

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。



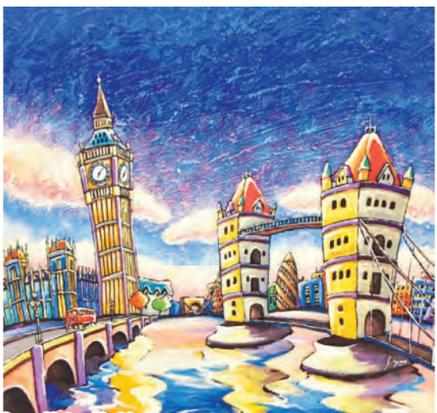
2005年 創意多倫多

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。



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。



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。



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 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」。



陳鈞陶 (Pottery Chan)



蝗蟲



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) 與蚱蜢 (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。

古猶太古典籍他勒目 (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。

