



照顧路上的準備

黃麗明

進入護老院的準備過程

第一集節目播出後，許多朋友對我和媽媽入住老人院後看起來「很開心」感到質疑。的確，提到「護老院」，很多人直覺會聯想到淒涼的畫面；特別是以往那種老舊、昏暗、帶有異味的環境，一進門就看到許多老人不是打瞌睡，就是垂頭流口水，讓人感到心酸。但其實，換個角度看，你也可以在當中發現一些活生生、美好，甚至開心的情景。

媽媽進入護老院，是經過一段準備與轉變的過程。我認為，這不僅是她的準備，也是我自己的準備。那麼，媽媽是從甚麼時候開始為進入護老院作準備的呢？應該是2016年吧。當時她已移民加拿大多年，但仍經常往返港、加兩地。直到她和在香港的印傭相處出現困難，我便回到香港，認真且坦誠地問她：「你想繼續留在香港嗎？如果不想，那你要麼進老人院，要麼回加拿大和我一起住。」幾乎不假思索，她立刻回答：「我跟你走！」

承諾照顧她直到她離世

媽媽作出了這個承諾，我也同樣做了一個承諾——我會一直照顧她，直到她離世。就是這樣，我決定帶她回加拿大。準備妥當後，沒想到媽媽突然在家中跌倒，我再次回港問她：「你還會跟我走嗎？」她依然毫不猶豫地說：「我跟你走！」一星期內，我們買機票、收拾行李、交還公屋，還特地安排她與好友、教會弟兄姊妹、鄰居與舊街坊一一道別。我告訴大家：「媽媽準備回加拿大，可能不會再回



來了。」他們排隊輪流向她道別。處理完這一切，媽媽直接從醫院前往機場，從此再沒回到她在香港的家。

回加拿大後，因為剛做完手術，她需要到康復中心接受物理治療，本來預計三個月完成療程。前期我們找到一間設有康復設施的護理院，大約一週後她就能入住。我們的計劃是療程結束後先回家，等候正式入住；但沒想到在第三個月月底，她又跌傷了另一邊，結果在康復中心住了六個月。療程完成後，便正式入住現在的護老院。

以實際的行動讓她安心

其實媽媽心裡很清楚，她已無法在家中自理生活，而我也難以24小時照顧她。我們雙方都做好了心理準備。我覺得，心情和情緒的準備同樣重要。試想，一位長者，不論之前是與子女同住或獨自生活，



突然要住進一個全新的、陌生的環境，該以甚麼樣的心情去適應？作為子女，我也需反覆思考：我的決定正確嗎？在她住康復中心的半年裡，我更深切體會到，進入護老院是現實的需要。感謝家人，特別是我丈夫，完全支持我這個決定。

媽媽也問過我：「你真的會把我送進去嗎？你答應過我的事，真的能做到嗎？」我答應她：我會去探望她，不會丟棄她，家永遠有她的一份。送她進院當天，一切安排妥當後，我對她說：「再見，下次見！」她問：「甚麼時候？」若我回答：「不知道呢，我上班很忙，要讀書、要照顧孫兒，還需要自己的空間……」如果我只是這樣含糊其詞，那我所有的承諾又算甚麼？老人家的恐懼可想而知，就如媽媽說的：「一旦門關上，我出不來，只有你可以進來找我，只有你可以帶我出去。」所以我學到的第二件事是：要給她信心，讓她安心。這不是寫在紙上的承諾，而是行動上的實踐。

陪伴媽媽不會覺得沉悶

媽媽手術後需要做許多康復運動，她無法獨立完



換衣，工作人員看到我來，便放心地離開了。這幾個小時的陪伴、這些微小的舉動，對媽媽來說，就是莫大的安慰——她知道我沒有放下她，知道我在兌現我的承諾。我也希望幫她擴展生活圈，安排朋友來陪伴她，或陪她去拜訪朋友。這些行動，都在告訴媽媽：「妳從未離開我們，我沒有丟棄妳，妳永遠是我們家的一份子！」我請她相信我。

有人問我：「你每次這樣花幾小時陪伴媽媽，不會覺得沉悶嗎？」其實一點也不。我了解媽媽的性格，她本來就開朗，我的陪伴和鼓勵讓她更加開朗。我們有許多一起參與的活動，如生日會、看粵劇等。她甚至開始以「三寶」自娛：一是編織圍巾，二是用iPad打麻雀，三是在圖畫簿上填色。看著她在新環境中願意認識自己、接受新事物，我深感欣慰。這一切，當然少不了我這個女兒經常在旁邊鼓勵和稱讚。

要如何面對「死路一條」

有時候，看著她的未來，我不禁浮現四個字：「死路一條」；但細想，我們的人生何嘗不是如此？在從現在走向人生終點的這段路上，我們要如何面對？我們能不能像媽媽那樣勇敢，願意認識新環境、學習新事物？

自從2017年媽媽入住護老院後，我的生命也有了很大轉變。透過她的經歷，我打開了自己的眼界，看見許多真實的面貌，看見生老病死的課題。回望初心，這些年我對媽媽的承諾從未改變。我用行動、用真心真意告訴她：「我沒有丟棄你！」正如上帝一樣，無論我們多麼軟弱、失敗，祂從未丟棄我們，祂始終愛我們。📧 請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。



多倫多站

心跳纏繞著呼吸，恐懼吞噬了意志…
一個與情緒病共存的人，如何找到恩典的痕跡？

不再期待神蹟，只管相信盼望！

多倫多北區華人浸信會

988 Finch Ave W, North York, ON M2N 2H7

JUN 21 SAT

7:30PM-9:30PM

《晨・希》培靈佈道音樂會

北約華人浸信會

685 Sheppard Ave E, North York, ON M2K 1B6

JUN 22 SUN

2PM-4PM

《晨・希》培靈佈道音樂會

仕嘉堡華人宣道會

139 Silver Star Blvd, Scarborough, ON M1V 4V8

JUN 27 FRI

8PM-9:30PM

《晨・希》培靈佈道音樂會

多倫多華人基督教會

100 Acadia Ave, Markham, ON L3R 5A2

JUN 28 SAT

5PM-6:45PM

《晨・希》培靈佈道音樂會

北約華人浸信會

685 Sheppard Ave E, North York, ON M2K 1B6

JUN 29 SUN

11:15AM-12:30PM

《沒有音符的歌拜》培靈主日崇拜



www.theheralders.org

繁花盛放日 感恩奉獻時

在這個和風送暖，繁花盛放的時刻，加拿大號角邀請您一同以感恩的心，回應神的恩典，透過奉獻將福音廣泛傳送。

感謝你支持號角多媒體事工，與我們一同撒播愛心種子。請填妥下列表格寄回，亦可到號角網站：www.heraldmonthly.ca，以Paypal方式奉獻。有你同工，福音花朵必能燦爛綻放。

支持號角回應表

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 ☐ America Express

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。



中西對年歲看法有差異

你可曾聽過類似以下的對話？

(一)

甲：你是剛從中國來的嗎？今年歲數多少？

乙：請你猜猜看。

甲：唔，（向甲端詳一會）相信接近60吧！

乙：哈哈，不對，我明年便滿80啦！

甲：噢，真的嗎？一點也不像，你真是「凍齡」有術了。佩服！妒忌！

乙：（笑逐顏開，樂不可支）太客氣了，謝謝，許多人都這樣對我說，叫我開心。

(二)

韓國媽媽：加蘭太太，請問貴庚？

90歲的猶太鋼琴老師（怒不可遏）：「你真沒禮貌！問我的年歲就是冒犯我的私隱，我絕不會告訴你的，我只能讓你知道，我的生日跟貝多芬的一樣是12月16日。」

中西文化對年歲的看法是有差異的。傳統的中國人不隱瞞年歲，反以高壽為榮，認為年長一些，智慧和經驗都多一些；但在今天的社會，老

年便意味著思想古老、知識落後、性情頑固、體力衰退、效率下降，各方面都遜於年青人。由於在職場上的爭競，人就要保護自己，隱藏年歲，為的是免受歧視。

任何情況下都報上實齡

在新移民講座談「入境問禁」，最重要的是提醒他們千萬別說：「請問貴庚」，免得被人指罵無禮。

從前在內地出生的香港人，大多都沒有領取出世紙，在宣誓證明出生日期的時候，為了不同的原因，有刻意改早了的，也有刻意改晚了的。誰知來了加拿大便後悔不及，因為本來可領養老金，但證件上的年歲還不足65；又或本來仍然可以繼續工作，誰知證件上已達退休之年。何時認年青？何時認年老？是愚蠢是聰明，眾說紛云。其實，任何情況下都應報上實齡，誠實始終是最佳的對策。

神仍看年老的我為寶貴

先父抗戰期間染上不治的肺癆，和平後病入膏肓，37歲病逝。先母32歲居寡，明知血壓超

高，礙於家境貧困，沒有就醫服藥，40多歲便中風，59歲因心臟衰竭，撒手塵寰。

父母早逝，我一向在心理上都有陰影，到了「登六」之年，暗自慶幸超越了雙親的壽數，突然衝動要設宴慶祝；女兒卻對我說：「媽，你這不就把自己的年歲揭露了嗎？」感激女兒的提醒，然而再仔細思量之後，我並沒改變初衷，反而是藉著這個機會鼓勵基督徒弟兄姊妹，再不以自己的年歲為私隱，每年生日都為神所賜在世的年日感恩慶祝。

1959年元旦受洗，四年班級主任吳繡雲老師送給我一本《聖經》，內頁寫著保羅對提摩太的勸勉：「不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。」（提摩太前書4章12節）這節金句是我少年成長期的座右銘，今天到了古稀之年背誦，感覺把其中「年輕」改為「年老」更為受用。年老又何妨？我在神眼中仍被看為寶貴，我竭力去討神的喜悅，也贏得人的尊重。 ☺

健康是寶



無聲的健康隱患

腰椎有嚴重骨質疏鬆

許多退行性疾病與老化息息相關，而現今不少老年病也有年輕化的趨勢。這與現代人飲食不節制、睡眠不足、工作過勞有關，最重要的是缺乏運動，導致體質下降，免疫力減弱，增加患病風險；然而，有些疾病如同「歲月神偷」，在不知不覺中衍生，無明顯徵兆，往往要等到健康亮紅燈時才驚覺其嚴重性。

最近，我由家庭醫生轉介，接受了低劑量X光（DEXA）骨密度檢查，驚訝地發現自己腰椎已有嚴重骨質疏鬆，需要立即治療。儘管我一向維持適量運動，並補充維生素D，仍無法避免這種「老年病」的侵襲。回想10年前在香港體檢時，透過超音波（QUS）檢測腳踝骨密度，指數已接近 -1，顯示有骨質疏鬆的風險；當時未加理會，10年後卻已惡化至 -3.5，進入高危範圍，再也不能置之不理。

骨折嚴重後果會死亡

骨質疏鬆的發病率逐年上升，已成為全球四大疾病之一。根據世界衛生組織（WHO）定義，這是一種全身性骨量減少的疾病，骨組織的微結構退化，導致骨骼脆弱，增加骨折風險；患者可能出現頸部、腰部及背部的痠痛無力，嚴重時甚至會發生骨骼畸形或骨折。

令人擔憂的是，骨質疏鬆的發展常無明顯症狀，人們往往輕忽其存在，直到發生骨折才察覺；但此時，骨質早已大幅流失，後悔已晚。部分患者可能僅發現身高縮短、駝背加劇或腰背疼痛，卻未意識到骨骼已嚴重受損。

一般而言，骨折本身並非致命疾病，患者只需適當休養便可康復。不過統計顯示，20%的骨折患者會在6個月內死亡，而約50%的患者將永久失去獨立生活能力。這些悲劇往往發生在生性悲觀、缺乏自信的病人身上，他們因長期臥床，逐漸失去自理能力，依賴家人照護，最終導致身體機能全面衰退，甚至引發褥瘡、肌肉萎縮等問題。正如《黃帝內經》所言：「久臥傷氣，久坐傷肉。」若病人缺乏意志力，不願起身行走，即便手杖在旁也懶得使用，病情恐將進一步惡化。

高危族群與治療方式

當醫生診斷出骨質疏鬆時，通常會轉介病人至專業測試中心，評估其風險高低。一般而言，女性停經後比同齡男性更易罹患骨質疏鬆，而身體虛弱、年長、嗜酒、缺乏運動者，以及長期服用類固醇的人亦屬高危族群。

馮新偉（中醫博士）

目前西醫治療骨質疏鬆的方式主要分為兩種：口服藥物與注射治療。我目前依照醫生指示，初期每週服用一顆藥物，若無嚴重不適，八週後改為每月服用一顆，另外一種骨質疏鬆藥，需要病人以後每周服用一顆。據說藥物治療若效果良好，可能有機會停藥，缺點是部分患者會出現胃部不適；至於注射治療則可能需要長期進行，停藥機率較低。

除了藥物治療，我仍保持適量運動，適時曬太陽，並增加攝取鈣質與蛋白質。最重要的是預防跌倒，行走時步步謹慎，特別是在濕滑地面或雪地上，更需格外小心。

骨質疏鬆雖無明顯症狀，但其後果不容小覷。因此，任何年齡的人都應養成良好的生活習慣，適量運動、均衡飲食，並定期檢測骨密度，以防範於未然。畢竟，健康的骨骼，是我們行動自由與保持生活品質的根本保障。 ☺ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



擺脫退休財務焦慮的自由

林大駒

你是否想過，過去我們賴以成功的習慣，卻可能將我們困在無形的牢籠之中？許多退休人士可能發現自己被困在這個矛盾之間：一邊是熟悉的儲蓄與謹慎理財，另一邊則是陌生的支出與享受生活；這場過渡不僅挑戰我們的財務習慣，更觸及我們的身份認同。

金錢警戒心的矛盾

如果你對財務持謹慎態度，對金錢事務保持低調，並且堅信勤奮與財務回報息息相關，那麼你很可能擁有「金錢警戒」（Money Vigilance）的特質，具備這種心態的人往往能累積豐厚的退休儲蓄。

然而，同樣的人中，有些卻無法真正享受到，這份對財務謹慎所應帶來的平安與安全感。這種警戒心態，雖然在我們工作的歲月裡發揮了關鍵作用，但若不加以調整，它可能會在我們退休後轉變為持續的焦慮。我們守護著，卻不允許自己去享受這份財富，不能過滿足與充實的生活。

尋求平衡實踐財務

好消息是，透過有意識的調整，你可以在維持財務謹慎的同時，釋放與之伴隨的不安情緒。以下三個方法或能幫助你真正享受自己努力建立的財務：

* 思考安全感的意義

真正的安全感，並不僅僅取決於銀行帳戶的數字，而是取決於我們能否以平靜、自信的心態面對未知的前途。試問自己：「當初累積財富的目的究竟是甚麼？」它所守護的，不僅是基本的生存，更應該包括人際連結、有意義的人生體驗，以及對社區或世界的正面影響。

* 重新定義理財智慧

也許，妥善管理資源的智慧不只是保護與積累，更是學會如何在合適的時機運用它。就如同楓樹的智慧不僅在於吸收養分，還在於何時適時釋放種子，孕育新的生機。

* 培養財務的覺察力

當你感受到財務焦慮時，不妨以好奇心而非批判的角度去觀察它。你的擔憂是基於當下的實際情況，還是源自長久以來的習慣性思維？與值得信賴的財務顧問或親友交流，能為你帶來所需的安心。能夠從不同的角度審視財務狀況，也許正是你擺脫恐懼、邁向財務自由的關鍵。

真正財富內心平安

在我們的退休旅程中，或許最值得珍惜的財富，不是存款的數字，而是我們擁有當下的能力、與他人建立深厚的關係，以及欣賞人生的美好。

《聖經·箴言》10章22節提醒我們：「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。」真正的財富不僅僅是積累金錢，更關乎內心的平安。如果財務上的警覺令我們焦慮，這可能意味著我們錯放了信靠的對象。

（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收聽本文聆聽版音頻。

捐舊車作奉獻 支持號角事工

手續清楚 交收簡易 安全妥當

假如你有一輛準備棄用的舊車，不妨考慮將它捐贈出來，轉化成一筆支持號角事工的奉獻。

步驟一：請直接與豐盛車行聯絡。

步驟二：簽署一份轉售汽車予豐盛車行的正式文件。

步驟三：售車款項（扣除必須開支後）由車主授權豐盛車行全數轉至號角月報。

Thornlea Auto Services Inc. 豐盛車行

60 Green Lane, Unit 9, Thornhill, Ontario

Tel: (905) 882-9905, WhatsApp : (647) 878-8340, Email: thornleaauto@gmail.com

查詢詳情：號角 905-944-1777, Email: toronto@cchc.org



優點：

- ★ 豐盛車行以合理價即時購入你的車 (不論型號、里數、年份)。
- ★ 完成手續後，豐盛會把文件、已轉名的 ownership 和售款一并交予號角。
- ★ 正式奉獻收據 (可作報稅之用) 將由號角於翌年初寄發給捐車者。



「大地」系列（白樺樹）

游榮光（Stephen Yau）



2009年 白樺之歌

以半抽象的寫意手法，表現秋天白樺樹的美態。輕鬆的用畫筆彈出彩點，讓水分和顏色隨意流下，造成有趣的肌理。橙黃色調子和彩點帶出濃濃秋意，畫面底部深啡色表現樹林深處，將白樺樹幹更加突顯，在平面構圖中加強空間感。



2019年 冬日詩篇

一組冬日特寫的白樺樹，配合如夢如詩的背景，活像天使在樹林唱歌起舞，頌讚上帝的榮耀。作品左上方留白空間，引領觀賞者進入，與作品產生共鳴。



2024年 春意盎然

冬去春來，萬象更新。草地樹林，再現生機。加拿大安省的白樺樹林越來越少，原因是環境污染，酸雨、真菌和蟲害。繪畫白樺樹的其中一個原因，是希望將環保信息傳遞出去，亦希望在畫中留下美好的回憶。



2010年 活水

這是為多倫多城北華人基督教會成立25週年而繪製的一幅牆畫。畫作以「大地」系列中的白樺樹和小白花為創作元素，加上活水溪流組合而成。



2020年 夏日涼風

有日下午，來到安大略湖畔，無邊無際的湖面，好寫意坐在廣闊的草地上，欣賞著那無盡的小小白花，小花仿如皇后紗裙，在微風中翩翩起舞，美極了！海鷗自由飛翔，涼風送爽，非常舒暢，感恩之餘，實在不願離去。



2022年 白之夢境

這幅作品描寫一個夢境中的無際空間。頗喜歡畫面的深度和色彩明暗對比，顏色和水分隨意流下，產生豐富和趣味性的肌理。遠景廣闊無際的藍天令人心情開朗，充滿希望；田野小白花猶如得救基督徒，在主再來的日子被提上升，滿有盼望。



2012年 夏日頌讚

炎熱夏日，走進青翠涼快的白樺樹林，溪水湧流，鳥兒歌唱，蟬蟲在叫，小松鼠在追逐玩耍，偶然聽到沙沙風吹樹葉聲，頓時感到涼快舒暢，熱氣全消。



2022年 冬日之晨

冬天的白樺樹非常優美高雅，特別喜歡白雪中的白樺樹，白中白的感覺很聖潔。這幅描繪冬日清晨的白樺樹林，我選用高雅的灰白色調子，畫中晨光照耀樹林，白樺樹仿如天使，站立向上主敬拜，並接受神的祝福。



2023年 秋之祝福

秋意漸濃，氣溫轉涼，正是互相問候和關懷的時候。每年秋天，都喜歡開車到處看楓葉，拍照取景，並將秋天景色入畫，紅葉片片，美不勝收。這時候白樺樹正奏著秋天樂章，獻上頌讚和祝福。📍 請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版視頻。



心理治療的實戰

許德謙牧師博士

治療過程所需的時間因人而異。有些人領悟力很高，很快就可以完成治療，有些人需要拖長約見時間，慢慢去拆解；而我的職責就是聆聽，是不離不棄。

總不要輕信表面的陳述

一般人總是滿足於表面的陳述，停留在表面的行為現象，就以為足夠。我的職責是聆聽，深入的聆聽來訪者的經驗，就算他是帶著醫生給他的診斷標籤（如注意力不足過動症/ADHD），我也要聽清楚他裡面的經驗，更立體地了解這個人之所以成為今天的樣子的前因後果，因為標籤會過度簡化了一個人的複雜性。比方來訪者說，有專家診斷他是「反社會性格障礙症」*（antisocial personality disorder 特色是容易暴怒、觸犯法例、對別人痛苦麻木、以侵犯操控別人為樂。通常嚴重的罪犯、黑社會分子或冷血殺手都有這些特質。）我不會照單全收，我會想了解他標籤的看法。一般人如知道這標籤的內容，通常都會被嚇壞，想盡快遠離面前的人，但如果那位專家以為，給了病人一個疾病標籤就能「喚醒」來訪者，那就大錯特錯了。

如果他很想改變這種性格，我就會具體了解他想從哪方面改善自己入手；如果他說，不喜歡自己太麻木不仁，我可能會和他探討何以將情感隔絕的經驗；可是如果他以這種性格讓他得到力量和自信為榮，整個入手點就不一樣，可能先了解為何他有這種極端傷害人、威脅人的渴求權力，他可能會帶你去到一個「人善被人欺」的痛苦成長經歷。若繼續詢問下去，來訪者就會呈現一個更有質感和色彩的人生，讓他有血有肉地跟你一起感受自己生命的溫度，更走近常被忽略了的內在經驗。

心理治療過程所需時間

西方醫學的角度比較傾向物質化和藥物化，很難想像精神分析是怎麼做的。若有人問：心理治療要多長時間？如果是感冒，好好休息三、四天，通常都會好很多；可是，一個人的靈魂出事，情況就不能一概而論。有些來訪者，性格成熟、人情練達、有穩定愉快的工作，也有美好滿足的人際關係，敢迎向生命的真相（不管是好是醜），我幾乎可以肯定地說，這種人遇到任何心理困

擾，都會比較快走出來，可能十次約談已差不多。相反，有些人成長坎坷，自環境吸收了很多壞習慣、壞思想，裡面自卑又自恨，造成日後工作及交友上諸多的障礙，你想在短時間幫助這種朋友達致明顯的進步，幾乎是不可能的。

挖下去圖畫會完全改觀

還有另一個原因，令我們難以一開頭就確定療程需要多久：大部分求助者對內心世界的察覺都比較表淺，開頭他們描述需要求助的問題（presenting problem）只是冰山一角，再挖下去，圖畫會使人完全改觀。例如一名來訪者，起初是為「一事無成」的人生帶來改變，探討下去，他忽然爆出一句意料不到的話：「我要努力維持零分。」然後仿似覺醒說：「我的人生最多只有零分，大部分時間是負分，然後努力讓分數不要再掉下去……」很明顯，所謂一事無成，原來有這個強烈的信念擋著他進步；於是更迫切的治療目標，是陪他走近這信念，探索信念「必須零分」的起源，或超越零分的禁區再探討下去，一些鮮為人知的，或早已忘懷的往事就可能浮起，背後難免有一些創傷記憶，需要我們溫柔地了解和接住。

關愛陪伴代表主愛臨在

《聖經》勉勵：「……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）有時候，我覺得傳福音可不一定要赤裸裸地向來訪者講福音訊息，作為心靈關顧者，能持續保持耐心和溫柔地去聆聽、明白他深層的內心世界，不離不棄，就是對「上帝道成肉身的愛」最具體的見證。📍

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。





過量包裝製造垃圾

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

廢棄的包裝難以分解

今次探討的主題是「包裝」（packaging），特別是當中「過量包裝」（excessive packaging）所衍生的問題。在日常消費的過程中，我們



經常會接觸到各種塑膠包裝，有時甚至是紙質與其他物料混合而成的複合包裝；其實這些塑膠大多由石化燃料提煉而成，當這些包裝被廢棄後，因為難以分解，最終大多只能被送往堆填區、河流，甚至海洋。

我明白有些過度包裝背後的原因，可能是為了保鮮、方便數量管理或是銷售運輸上的考量，某程度而言這是可以理解的，甚至在現時的制度與供應鏈結構下，看似是難以避免的安排。

回收塑膠難加工再用

但問題是，是否每一件商品都真的需要塑膠包裝呢？其實，加拿大已經有少部分市政府開始著手推動回收工作；然而，即使成功回收，目前在國內仍缺乏完善的工業體系，來進行有效的再加工和循環利用。通常這些回收塑膠會被運送至第三世界國家處理，其中一部分會再被製成其他塑膠產品，但仍有大量會流入垃圾堆，甚至



最終進入海洋。

如果這些國家無法有效地處理回收物，便會以露天焚燒或工業焚化爐方式處理，而在這些焚化的過程中，會釋放大量有毒氣體，對當地居民的健康造成威脅。

以蜂蠟布替代保鮮膜

至於紙製包裝，雖然相對而言容易分解，但它們仍然是來自森林的資源。當紙張未被妥善回收



利用，最終只會進入堆填區；因為屬於有機物質，分解時會釋放出一種稱為「甲烷」的溫室氣體，其溫室效應是二氧化碳的25倍，對環境的破壞同樣不容忽視。

除了在消費過程中接觸到的塑膠與紙張包裝，我們在家中也常常使用大量保鮮膜，這些屬於塑膠類的產品，對環境同樣造成相似的負擔。在家中是否可以減少，甚至停止使用保鮮膜？其實市面上已有一些替代品，例如蜂蠟布（Beeswax wrap），既可取代保鮮膜，又可重複使用，只需清洗後即可再用，是一種非常實用又環保的材料。

選擇少或無包裝商品

近年隨著網購盛行，我們發現收到的貨品包裝比在實體店購買的更多，包括紙盒、塑膠、泡綿（Foam）等保護材料，這些物料無形中加劇了



過量包裝的問題。那麼，我們是否真的有需要這麼頻繁地網購？另一個減少包裝的方法，就是自備容器或購物袋到商店購物。這樣不僅能避免不必要的包裝，也是一種實踐環保生活的方式。

面對過量包裝的問題，我們作為消費者，可以選擇少包裝或無包裝的商品；同時也可以與店家溝通，反映對過度包裝的不滿，甚至直接向生產商提出建議，希望他們提供更環保的選項。

摒除「用完即棄」文化

我們的民意代表也應積極反映市民的心聲，促請政府在立法與監管上，針對包裝和垃圾問題作出應對與改善。



我們經常會接觸到許多一次性即棄的物品，例如膠袋、餐具、外賣盒等。這種「用完即棄」的文化，是否真的值得延續下去？若能選擇可重用的物品，或者願意多花一點時間自行清洗餐具，雖然可能會帶來些許不便，卻能為我們的環境帶來長遠的改善與希望。 @

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



2025 號角異象分享會 雙線舉行

號角

1 實體午宴 (多倫多)

2025年6月23日

星期一上午11:00

大多市萬錦廣場金廷宴

3225 Highway 7, Unit 1, Markham, ON

現場精彩節目 豐富美食

席位有限 必須預先報名 自由奉獻

號角增設英文版
善用AI無上限

2 網上直播

多倫多、溫哥華及所有地區

2025年7月13日星期日

東岸時間星期日晚上8:00



強勢推介
網上英文版
時事專題
AI視頻



贈送新書
《信仰基要》
趙善基牧師著



馬英傑牧師 吳克定牧師

現場特別嘉賓

查詢請電加拿大號角 多倫多 (905) 944-1777
溫哥華 (604) 876-1061

