



陳鈞陶 (Pottery Chan)



# 綿羊



## 羊約有1,000種

羊在生物分類學上屬於哺乳類偶蹄目動物，屬於牛科（包括了牛、羊及羚羊等多種有角反芻類動物），或稱為「洞角科」（洞角源於這類動物的角中空），若把羊細分有近1,000種。為了羊的毛、肉和奶，人們早在公元前11000年至9000年間已開始馴養羊。

《聖經·創世記》4章2節首次提及牧羊：「……亞伯是牧羊的……」，當時亞伯將他羊群中頭生的和羊的脂油獻上，耶和華看中了亞伯和他的供物，這裡記錄了第一次獻頭生的羊為供物。傳統上，羊群中頭生的羊是不可剪毛的，因為頭生的要獻給神，呈獻祭牲不可有所保留。

## 綿羊的特性

### \* 群居動物

綿羊是群居性的動物，習慣有一定的活動範圍。綿羊有羊群效應，會跟隨大隊而行，若帶領者走錯方向，牠們便成了「迷途羔羊」；若帶頭的羊被馴服，其他的羊也會便隨之聽候。倘若綿羊和其羊群分開，就會出現情緒焦慮。

### \* 橫矩形瞳孔

陸上脊椎動物只有食草動物（如羊）有橫矩形瞳孔。綿羊具有270至320度的寬視角，不用轉頭就能看到周圍的所有事體；故此羊在夜間能看得清楚。在白天時，橫矩形瞳孔能有效地避免日光射進瞳孔而影響視覺，使羊能夠清晰察看四周環境。

### \* 羊認知能力強

綿羊擁有驚人的智商，個體認知能力非常突出。英國生物學會在2001年發佈的一項研究發現，綿羊看到不同綿羊臉孔的照片時，會發出不同的叫聲，原來綿羊可以辨認和記著至少50張不同的面孔。羊也認識牧羊人的樣子，難怪耶穌說：「我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我。」（約翰福音10章14節）

### \* 認得牧羊人聲音

古代的牧羊人會給羊起名字。牧羊人叫羊的名字，那隻羊就會走到牧人前候命；那麼，牧羊人又怎樣分辨他的羊呢？原來羊群中，有的身上長了黑斑，有的長了雜色毛，沒有一隻完美的，牧羊人以牠們身體的瑕疵為其特徵來辨認羊隻。我們也如羊般軟弱和愚昧，但我們的不完美，也是一種牧人辨認的記號。

《聖經》提及綿羊多達700次以上，通常以羊群來稱呼神的子民。《創世記》說到羊為獻祭之用，《啟示錄》首尾呼應揭露羔羊坐在寶座上。

## 《聖經》中羊的特殊意義

### \* 代表跟隨耶穌基督及被神賜福的人

《聖經》常以羊群代表神的子民，詩人說：「你們當曉得耶和華是神！我們是他造的，也是屬他的；我們是他的民，也是他草場的羊。」（詩篇100篇3節）



## \* 代表被神揀選的人 綿羊與山羊的分別

聖經時代，山羊和綿羊是混合牧放的，但各有各的領頭羊。到底綿羊與山羊有何分別？

\* 人們馴養山羊最初的目的，是為了取得其毛和奶；但公山羊味羶且肉質粗糙，不宜食用；山羊皮經常被用以製造水袋或酒袋，還會製成羊皮紙用於書寫。山羊尾較短，角長而直，山羊可供群體或單獨飼養。山羊天性聰明和好奇，經常會不顧危險走上峭壁，以致險象環生。

\* 綿羊是群居動物，羊角為捲曲螺旋狀。綿羊不可單獨飼養，喻表信徒要和睦同居，不可離群；綿羊有遼闊視野，象徵信徒要放眼永恆；綿羊能辨認牧人的面孔，並認得主人的聲音。縱觀

綿羊的特性，綿羊需要牧羊人帶領引導，牠們不但認知牧羊人，更會忠心跟隨，難怪《聖經》以綿羊代表神揀選的人。

## 《好牧人》雕像

梵蒂岡博物館內有一個《好牧人》大理石雕像，造型是牧羊人把一頭小羊放在肩膀上。這雕像反映伯利恆牧羊人的習慣，當牧羊人看到羊群中最頑劣的小羊隨處亂跑時，就會打斷牠的後腿，然後再駁回骨折，扛起牠3個月，待牠完全康服。小羊因此而熟悉了牧羊人的氣味，之後就會跟隨牧羊人左右，其他小羊也會有樣學樣，以後這隻小羊便會成為群羊的領袖。這個



《好牧人》雕像，反映牧羊人培育領頭羊的用心。請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版及聆聽版。





## Ted Wu Auto & Collision Centre

### 汽車維修免費諮詢服務

**機械維修**

**冷氣維修**

**保險賠償**

**定期保養**

**拖車服務**

**車身維修**

7 Heritage Rd., Unit 5, Markham

Kevin Wong Cell: (905)294-4868

(647)282-3310

(電話預約)

# 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



## 蔡達文牙科醫生

Dr. Damon Tsai, B.Sc.(Hons.) D.D.S.

多倫多大學牙醫博士  
三十多年豐富經驗

## Family, Implant & Cosmetic Dentistry

精通國粵粵語  
預約請電  
**416-439-4080**

885 Progress Ave., Suite 101, G/F. Scarborough (Markham Rd. 夾 Progress Ave. 西南角)

**BRACES**



- 矯正牙齒
- 牙齒美容及漂白
- 洗牙、補牙
- 杜牙根

**IMPLANTS**



- 植牙手術
- 植骨手術
- 智慧齒手術
- 牙托、牙橋

- ◆ 特價優惠教牧同工及長者
- ◆ 歡迎海外宣教士及全時間神學生免費檢查及洗牙
- ◆ 樂意到各教會團契免費主講牙醫護理講座



## 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。



管治方式具個人色彩

紐約市其中一位最受歡迎的市長名為拉瓜迪亞 (Fiorello LaGuardia)。相信不少人去紐約旅遊時，都到過以他命名的拉瓜迪亞國際機場 (LaGuardia Airport)。這位第99任的紐約市長拉瓜迪亞 (LaGuardia) 是美籍意大利裔人，Fiorello是意大利文，意即「小花」，他身高只有5呎2吋，所以在任時就被稱做「小花市長」。

這位「小花」可是出名坐言起行的猛將，在執政期間剛好遇上美國經濟大蕭條，他要管治這面對巨大財政壓力的大都會，又要應付許多棘手的問題，難度之高、挑戰之大可想而知；然而，他的管治方式卻充滿個人色彩。

在當時報紙罷工之際，他竟親自跑上台讀笑話去娛樂市民；他對欺壓窮人的惡棍和犯罪分子毫不手軟，甚至採取雷厲風行的破滅措施，絕不姑息。畢業於紐約大學法學院的他，由於本身有法律背景，出任紐約市長時可以擔任法院裁判官，因而時常會親自出庭審理，尤其是那些打擊罪惡的案件。

為老人被告代付罰款

其中一則關於「小花」市長管治的軼事，雖未能查證是否屬實，但言之鑿鑿，流傳甚廣，若此事屬實，則可充份反映出他的行事作風。話說，拉瓜迪亞在一個寒冷的晚上，來到某處貧民區的地方法院，他披上黑袍，坐在裁判官席上，站在他面前的被告是一名老人家，被控在店內偷了一條麵包。老人家求情說，他偷麵包是給饑寒交迫的家人吃的。拉瓜迪亞市長在席上宣判：「在法律之前不能例外，我需要判罰你，賠款10元！」跟著他從口袋裡拿出10元，丟入自己的帽子內，說：「我已為你付了罰款，我現在加判在庭內的每一個人，需付出5毛錢，因為你們市內居然有人要去偷麵包才有得吃！」之後，他吩咐庭上的執達史 (bailiff)，將收到的罰款 (合共47.50元) 全數交給該名長者。

好憐憫

香灼珊

十大最佳市長第一名

拉瓜迪亞從1934年1月1日至1945年12月31日期間履行三任紐約市長職務，可惜他英年早逝，享年64歲。他曾在1993年被60多名學者組成的評審團，選為美國史上十大最佳市長的第一名。

其實，這位基督徒市長在很多事情上都演繹出《聖經》的教導——「行公義，好憐憫」。能夠做「對」和合理的事情，追求公平公義，已經不容易，但神說，不要停在那裡，還要好憐憫，以憐憫勝過審判的心，超越對錯的執著，並且要恩待別人，包括那些我們認為不配的人，饒恕那些得罪我們的人。🙏



婚姻問題背後的原因

婚姻誤解知多少？(下)

蘇關南

太太經常虐打女兒

在我眼中，小羅太太是一個溫柔漂亮的女性，他們的女兒也很活潑可愛。想不到我移民加拿大不久，也就是女兒五歲的時候，小羅發現太太經常打女兒，他曾經不止一次勸誠過太太，但太太總是對他說：「孩子不打是不會聽話的。」在情況越來越嚴重的時候，女兒每天放學回家差不多都被媽媽虐打；打得厲害的時候，女兒會哭著地奪門而出，跑到附近一間小商店去躲避，小商店的老闆很同情小羅的女兒，因為老闆的兒子跟她是同班同學，老闆覺得這女孩不是個頑皮的孩子，而且很聽話用功。每次小羅的女兒逃到他店裡的時候，他都會收留她，甚至給她一些食物，讓她在店裡做功課，直至她爸爸下班回來小商店接她回家，這情況其實已維持了三年。

當小羅講到這件事情時，他眼泛淚光地憶述：當他在冬夜到女兒床邊去給她蓋被的時候，每次都看到女兒的手臂及腳上有很多新舊的瘀痕，他都難得掉下淚來！他覺得對不起女兒，所以最後他下定決心，毅然向太太提出離婚，那是他女兒八歲的時候。

絕不後悔跟她離婚

之前他不止一次問過他女兒，如果爸爸跟媽媽離婚，她是否願意跟爸爸一起生活下去？每次女兒都表示願意，所以小羅才向太太提出離婚。想不到太太表現得很憤怒，憤怒不是因為小羅向他提出離婚，而是覺得丈夫沒有履行他結婚前的承諾——接受她的性格及一切缺點。不過雖然憤怒，最後她還是答應離婚，且把女兒的撫養權交給小羅。

當談到跟太太離婚的時候，小羅其實也感到很憤怒。還記得當時他對我說：「我覺得太太要求我因為愛她，就要接受她所有的缺點，那根本是荒謬，是她對婚姻的誤解，對婚姻的錯誤期望，難道我因為要表示愛她，就容許她把我女兒折磨至死嗎？女兒是無辜的，她不是一個頑皮叛逆的小孩，老師們都稱讚她讀書用功。太太只不過是重複她媽媽在她小時候做錯了的行為，我不願意見到女兒跟她媽媽承擔著一樣的痛苦，我要保護我的女兒。事實上，離婚後最初的兩年，夜裡我經常都聽到女兒在夢中叫喊：「媽媽不要打我，不要打我。」後來這現象才慢慢消失，我絕不會後悔跟太太離婚。

不再婚好好愛女兒

當晚我好奇地問小羅：你有再婚打算嗎？小羅搖搖頭對我說：「沒有，因為我不相信自己能夠找到一個女人可以疼愛我的女兒，也不願意女兒去再面對一個新媽媽，我決定獨力去把她養大；我已經不能為她提供一個完整的家庭，我渴望起碼能給她足夠的父愛，而且我在銀行的工作也算穩定，在經濟上不會有問題。」

最後小羅給我女兒的近照，那是在她大學校園跟小羅一起拍攝的，照片中的她原來已經是一個亭亭玉立的少女了，她很開心地挽著爸爸的手臂，小羅也面露笑容，表現出一種安慰滿足的樣子。跟小羅重逢是我那次回港旅程的最大收穫，他實在是一位好父親。在多倫多的冬夜裡，有時午夜夢迴的時候，想起了小羅和他的女兒，我都衷心地祝福他們父女倆，永遠幸福快樂！🙏 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

健康是寶

多眼眵 表示有甚麼毛病？

馮新偉 (中醫博士)

五臟六腑有小毛病

記得小時常喜歡在過年時節吃些煎堆、油角之類的油炸食品，老人家則會警告說：「若多吃這些油器，小心明天早上要預備一枝盲公竹 (白杖) 放在床頭。」原來憑他們的經驗，多吃煎炸食品會令眼睛產生很多眼眵 (俗稱「眼屎」，指眼部的油脂狀分泌物)。

很多人偶然早上起來會覺得眼矇矇，眼角還黏著一些黃色的眼膠，結成一小片，甚至把眼睫毛也黏著；這些從眼睛產生的分泌物，就是所謂的「眼眵」。為甚麼會有眼眵呢？以中醫的角度來看，有眼眵其實只是代表體內五臟六腑有小毛病所表現出來的徵狀。

上火或肝膽熱表徵

眼眵可以分為兩種，一是乾黃而呈粒狀，用手輕輕擦一擦便會掉下來；原來當肝或膽出現了毛病，如肝膽有熱，即廣東人的「熱氣」(上火)，多眼眵的情況就會在兩隻眼睛表現出來，所以有肝病或黃疸的病人，眼睛多數是黃色的，這就是中醫理論中所謂「肝開竅於目」的表現。肝膽有熱所分泌的眼眵通常比較乾黃，且容易結成焦。肝火或膽熱的原因，多源於經常打機或睡眠不足，加上多進食「熱氣」的煎炒或中醫所謂辛辣的食品，久而久之，積聚成「火」，便從眼角累積出很多眼眵來。根據老人家的經驗，如果兩眼的眼眵太多，有時會阻礙了視線，影響視力；老人勸世慣誇大其詞，所以他們便說甚麼起床時，需要一枝盲公竹來帶路了。

眼眵帶黃黏稠度高

另外一種眼眵則是色帶微黃，但黏稠度較高的眼膠，用手指夾著拉出來時，活像一條剪不斷的黃絲線，中醫謂之腸胃有



濕熱，這是因為吃煎炸食物過量，加上飲水少而形成。但一般人有時很難分出熱氣和濕熱兩種症狀，熱氣即中醫所謂內熱，是由於內臟積熱引起，通常指由胃、肝或肺產生的熱所導致，其伴隨症狀包括眼紅、咽喉不舒或喉嚨痛、口臭、口苦、小便黃赤而少、便秘和容易煩躁等；濕熱則是由於腸胃運化不良，積聚太多未消化的食物和未運走的水分，其伴隨症狀包括身體有重聚感、便溏或糞便經常黏在馬桶，大便不盡 (像永遠清潔不完)，且便後肛門有灼熱感，早上起床有時會自覺口甜，身體亦會有痠軟和提不起勁的情況。

對付熱氣簡單方法

對付熱氣方法很簡單，一般可用夏枯草、菊花、黃豆煲水，加入蔗糖片味道就會較佳。夏枯草有清肝明目的功用，而菊花有清熱的作用，黃豆有補腎固本的功效，且可以緩和夏枯草及菊花的寒涼，所以身體比較孱弱的人也可以飲用，當然不可以因可口便天天飲用。

濕熱則可用五花茶醫治。五花茶包括了金銀花、白菊花、木棉花、雞蛋花及槐花米，當中金銀花和白菊花都有清熱作用，而木棉、雞蛋花和槐花也有去濕和止瀉之效。有些藥店會酌量加些夏枯草和狗肝菜，以增加清熱去濕作用。同樣，煲時可加黃片糖，大人小孩都會喜歡飲用。🙏

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



世界時刻都在變化

股票價格是不可預測的。我們雖然都清楚這一點，但是很多人還是願意花大量精神和時間去搜羅資訊 (或是期望他們的投資顧問代勞)，嘗試預測下一步的市場走向，從而作出最精準的投資決定。

然而，世界每時每刻都在變化，令人意想不到的事情不斷地發生，下一分鐘要發生甚麼事根本無法得知，除非你是神，或者如同《聖經》舊約中的約瑟一樣，得到從神而來的特別啟示 (可參考《聖經·創世記》41章)，否則一切預測都只是徒勞，不會為你的投資決定帶來甚麼益處。

過去三年多的經歷

也許我們可以從過去三年多的經歷有所學習：  
\* 相信沒有人能預知，2020年初會出現一場新冠疫情 (COVID)，這場世紀疫症，叫2019年底的所有市場預測和策略都付諸流水。  
\* 新冠疫情令全世界瞬間停頓下來，各國實施封關、隔離，供應鏈中斷，很多人相信股票市場必會經歷巨大且長遠的調整；然而，美國股市只是經歷了34天歷史上最長的熊市，那一年標普500指數上升了18%，2021年再上升了28%。  
\* 新冠疫情復甦期間，美國聯邦儲備局反覆聲稱通脹只屬過渡性，大部分經濟預測都預期聯邦儲備局至2022年底，只會將利率從0.05%上調0.5%；結果，2022年底，利率大幅上調至4.25%，與預期大相逕庭。  
\* 進入2022年，相信沒有一份經濟預測會包括俄羅斯入侵烏克蘭事件，以及它對全球經濟或股市帶來的影響。  
\* 同樣，2022年很多經濟預測都相信，美國股市的牛市將會持續，有些相信標普500指數全年會上升至超過5,000點，結果指數以3,839點結束2022年。  
\* 相反，踏入2023年很多經濟預測都預期，美國會出現經濟衰退，股市下滑的情況。結果，預期的經濟衰退不但沒有來臨，而那一年標普500指數總回報上升竟超過26%，在2024年2月底更創下歷史新高。

每天「噪音」充耳不聞

以上的回顧，除了證明預測的不可靠性之外，還提醒我們作為投資者兩個必須具備的重要心態。首先，某些看似極有可能的事情仍然只是個「可能性」，即使事情發生了，也不等於會帶出如預期般的結果。倚靠預測作投資決定，很容易會導致損失或錯失機會。第二，在短期內，股票市場每天都因應不同的時局變化或經濟數據而波動，短期下滑的風險極大，因此不適宜作為應付短期支出需要的工具，以現金應付短期開支總是謹慎的做法；然而，長遠而言，股票市場是人類智慧與進步的表徵，被創新、財富創造、樂觀願景及人口結構變化等因素推動，隨著時間推移而上升，歷史證明，股票投資處理得宜，是其中一項最佳的財富增長工具，讓投資者有效地達到長遠理財目標，但我們必須學懂對每天的「噪音」充耳不聞。(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。

以市場預測決定投資策略？

林大駒

# 葉子陽光系列

游榮光 (Stephen Yau)



**紅門 1988年**  
1988年開始創作葉子陽光系列。某日看到一棵植物，從一道狹窄的門縫中掙扎求存；巨幅的生鏽紅色鐵門壓著那細小植物，形成強烈對比。葉子表現出堅毅無比的生命力。



**屋簷下 1988年**  
一道舊木門、生鏽鐵皮、藍白膠布及葉子陽光的組合，不同的質感，畫出簡陋純樸的生活。葉子在屋簷下，無憂地享受著清風送爽，以及悠閒的日光浴。



**強與弱 1989年**  
在火炭工作室附近空地停車場，看見巨大的貨車輪吹，與外柔內剛的小葉子對峙著，猶如螳臂擋車，非常震撼。



**齊來享受陽光 1988年**  
當年很喜歡到鑽石山大礮村取景，那裡很多破舊鐵皮屋、電線和鐵絲網，葉子附著鐵絲網上，享受著陽光清風，平淡簡單、安穩，多麼美好的景象。



**葉影 1988年**  
葉子在陽光下舞動，葉影投射在佈滿鏽漬的鐵皮上，明暗對比，表現出強烈的正午陽光。右邊的白色數字，相信是有關部門遷拆的註號，增加了生活的寫實感。



**溫暖家庭 1990年**  
一組葉子，棲息於一個細小狹窄的方格空間，雖是擠迫卻和諧共處，彼此互融。啡褐色調子的紅磚，加上陽光的照耀，令畫面顯得特別溫暖和諧。



**開工去 1988年**  
陽光早晨，戶主關上鐵閘去開工。鐵閘上的鐵鏽斑漬，表現出平民生活，努力工作，積極改善生活。



**生命力 1989年**  
一個壓凹了的生鏽鐵罐，一棵頑強的葉子，在陽光的照耀下，表現出頑強的生命力及堅毅不屈的精神，給我們一個正面啟示。



**紫色浪漫 1991年**  
我嘗試用另一種手法去演繹一組樹葉，除葉子以較具象方式表現外，整幅畫都以大筆渲染，讓顏色水份任意流動，並以留白膠和鹽製造特殊肌理效果，令畫面充滿動感活力。



請上號角網站 [www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca) 欣賞本文影視版視頻。

## 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: \_\_\_\_\_ 郵政號碼: \_\_\_\_\_

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。





# 紅莓果仁鳥結糖

李綺蓮 (Anita Li)

## 材料：

無鹽牛油	25克	腰果	40克
棉花糖	150克	南瓜子仁	40克
紅莓乾	80克	奶粉	100克
		防潮糖霜	20克 (或隨意)

## 做法：

- 1) 將腰果切碎，混合南瓜子仁、紅莓乾，備用。
- 2) 用中型不粘鍋，小火煮溶牛油。
- 3) 倒入棉花糖，中火融化約5分鐘，其間需用矽膠刮刀攪拌，以防黏鍋。
- 4) 分幾次逐漸加入奶粉拌勻，每次不斷攪拌讓奶粉融化。
- 5) 轉小火，待棉花糖差不多完全融化前，加入紅莓和果仁。
- 6) 不斷攪拌棉花糖至硬身。
- 7) 將煮好的糖倒在烘焙紙上，用杆麵棍大力壓平至約1厘米厚度。
- 8) 待稍放涼後，便可切成長方小塊，可灑上防潮糖霜，讓糖身較乾爽。
- 9) 可即享用或用糖紙包裝保存。📌



紅莓果仁鳥結糖

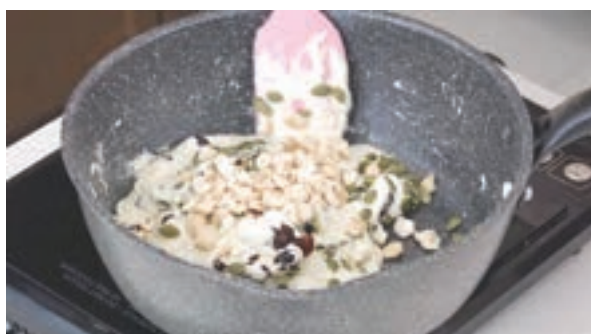
## 原來糖果好易做 留意當中有秘訣

加上防潮糖霜，鳥結糖不會容易沾上外在濕氣。  
有了基督信仰，我們亦不會容易沾上外在不良風氣。  
「在神我們的父面前……保守自己不沾染世俗。」雅各書1章27節

請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收看本文影視版視頻。



a) 食材



d) 加入紅莓和果仁攪拌



g) 撒上椰絲



b) 煮溶牛油加入棉花糖



e) 煮好的糖倒在烘焙紙



h) 切成小塊



c) 融化棉花糖奶粉



f) 輕輕壓平



i) 糖紙包裝

## 「電子產品」

# 對青少年的影響(下)

林呂寧華 (資深心理輔導員)

電子產品及電子遊戲被稱為「電子海洛英」，沉迷其中，不但大大增加成癮機會，亦會阻礙性格成長，其禍害影響深遠，絕對不容忽視。

### 玩電子遊戲 如服用嗎啡

曾染上電子癮癖的 Dr. Andrew Doan 做過一些研究，發現若長時間玩電子遊戲，會大大增加成癮的機會。透過磁力共振掃描觀察對象的大腦影像，發現他們玩電子遊戲時，大腦呈現的顏色變化，與使用毒品或酒精及閱讀色情刊物時的變化一樣。華盛頓一家醫院發現，讓嚴重燒傷的病人玩“Snow Ball”電子遊戲時，體內的安啡肽便直線上升，情況就像服用了嗎啡一樣。請問家長們會讓子女服用嗎啡嗎？

華盛頓大學一項研究：當孩子望著電子產品發出的藍光時，專注力會逐漸下降。另如果讓一至三歲孩子每天長時間看電視，會增加他們患上「多動及專注力缺陷症」(ADHD) 的機會。

### 電子海洛英 阻性格成長

電子遊戲是提供即時滿足 (instant gratification) 的，所以長期玩電子遊戲的孩子，習慣眼前所得，因而缺乏耐性等候。“The Grow Kid” 作者曾於在《紐約郵報》提出，網絡遊戲是「網上毒品」，與吸食大麻、可卡因和海洛英無異，這言論引起社會上很大迴響，從此這些電子產品或網絡遊戲便被稱為「電子海洛英」。

### 不容忽視 人類三大需求

iPhone及iPad分別在2010年及2016年面世，期間所有有關的研究均發現，小孩子患抑鬱症、焦慮症及出現暴力行為的情況均直線上升。專家指出，電子產品實在剝奪了以下人類三大主要需求：

第一、個人和群體接觸的需求。

幾年的疫情，把孩子與外面世界隔

離，他們被迫每天上網課堂、玩線上遊戲、網上跟朋友聊天，因而已不懂得如何與其他人接觸。一些已經大學畢業的年輕人，也要重新學習與人實體接觸、交流，從而建立健康的人際關係。

第二、經歷新事物的需求，以了解外在世界。

當孩子經常專注在電腦上網時，網絡便是他們對外溝通和接觸的世界，一旦進入這個虛擬世界，便不願意再返回現實，經歷可觸摸的大自然、實體的人際交流，或其他有助成長的經驗。

第三、團隊合作的需求

團隊有助小孩及年輕人在成長過程中學習克服困難，互相合作，所以團隊運動精神對他們十分重要；若只沉迷上網、玩電子遊戲，就會錯失體驗團隊生活、一起學習面對人生挑戰的機會。

### 創辦人子女 不准用iPad

「蘋果公司」(Apple) 的創辦人 Steve Jobs 被問及「如何處理孩子玩電話和iPad」時，他竟說：「我的兒子沒有iPad。」他還說餐桌上絕不能放iPhone和iPad。此外，著名Blogger、Twitter和Midium的創辦人Evan Williams 也曾透露，家中有100本藏書，兒子沒有iPad，平日只閱讀書籍。「硅谷」成功的企業家也不讓孩子玩電子遊戲，他們子女就讀的學校不設電腦，只有鋼筆和鉛筆。📌

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



**BILLY PANG**  
MPP - Markham-Unionville

彭錦威  
省議員

Happy  
Easter

“祂不在這裡，照他所說的，已經復活了...” (馬太福音28:6)

Community Office  
602-3601 Highway 7 East  
Markham, Ontario L3R 0M3

905-474-3288  
billy.pang@pc.ola.org  
billypangmpp.ca

