



# 好憐憫

香灼珊

## 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。

## 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。

### 眼膠微黃黏稠度高

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。



# 以市場預測決定投資策略？

林大駒

### 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病毒 (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。
- \* 新冠病毒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%。
- \* 新冠病毒復甦期間，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。



# 第一屆 《伴妳同行》課程

蔡黃玉珍

## 教會接受女性領導

月前已經忘了我在《號角月報》寫《伴妳同行》專欄多少年？至少八年了吧。年前我寫的博士論文，研究古今女性在教會的事奉，不知不覺間發展出一個名為《伴妳同行》女性領袖的訓練課程，鼓勵女性珍惜自己的價值，善用自己的才能。雖然過去在傳統的父權文化背景下，女性不適宜作領導，但是近年來教會有顯著的改變，漸漸接受女牧師、女長老，甚至接納女性成為教會的主任牧師。

論文已經結束，是時候開始進行論文中的課程。第一屆《伴妳同行》課程終於在2月開始了，來自芝加哥、溫哥華、愛明頓、澳門共有25名學員，我抱著戰戰兢兢的心情，準備每週的網課內容，盡最大努力作好最妥善的演示文稿(PowerPoint)。

## 重新認識成長蛻變

這個新誕生的課程，讓我更深入思考現代女性的需要，幫助女性重新認識自己，發揮自我的潛能，突破傳統根深蒂固的性別觀念，在過程中有成長、蛻變、活得更充實。由於不同女性有不同背景，這都會影響預備的內容；第一屆學員都是教會資深的姊妹，她們不是想爭取女權，只是謙卑地去學習接受裝備，我們透過互動來啟發學習，彼此鼓勵。

每課開始都有破冰分享，例如：假如你是夏娃，下午三時半你會做甚麼？假如你是以斯帖王后，國王賞賜你巨額財富，你會用這筆錢做甚麼？假如你是路得，你要寫自傳，標題和內容是甚麼？這些創意的分享打破了彼此的隔



膜，也能促進彼此更認識。

## 作好本分贏取尊重

課程內容包括：

- \*第一課 父權制社會的女性地位
- \*第二課 夏娃被造的女性地位
- \*第三課 領導才華的米利暗
- \*第四課 巾幗不讓鬚眉的底波拉
- \*第五課 苦盡甘來的路得
- \*第六課 解決民族危機的以斯帖
- \*第七課 新約的女性地位
- \*第八課 突破時代的女性影響力

雖然在傳統上男尊女卑，然而經過幾次的婦女運動，以致21世紀的女性地位提升；男女都是神的創造，都有神的形象樣式，都共同享有管理世界的權柄。男女需要彼此尊重，女性需要努力作好本分，贏取別人的尊重。第一屆《伴妳同行》課程不知不覺快要完結，期待下一屆彼此陪伴同行，鼓勵女性珍惜自己的價值，活出有意義的人生。Ⓜ

走過  
往昔的日子

# 踏上靈程之旅 (13)

楊朱麗娟

## 我是如何做師母的(1)

### 安靜友善 謙卑和平

在朋友心目中我是幸福快樂、帶點天真，並不知人間疾苦的。當我的《走出灰暗人生》一文刊登後，朋友都表示十分驚訝，渥太華宣道會(渥宣)的一位弟兄在群組中說，當他得悉我的不堪童年後，覺得難以想像，按他以前觀察，我應該在健康家庭成長，且有一個愉快的童年，這篇文章令他對我的認識多了一點，也解答了一直以來對我的疑問。我很好奇想知道這個疑問是甚麼，他說我們在渥宣牧會的時候，看見楊師母見識多，能力高，表達力強，他認為通常這類人會非常自視，常找機會去說服別人，影響別人，可是楊師母卻是極其安靜和友善，很少和人爭辯，這樣的表現不在他預期之內，所以他不明白師母，直至他讀到這篇文章，才明白箇中原因。他又分析經歷童年困境的人長大後，會有兩種不同的表現，一種是性格剛烈自信，以自己意見凌駕別人之上，另一種就是謙卑和平，他說楊師母屬於後者。

### 回應主的愛和使命

他說得對，童年的創傷影響人的一生，很感謝神，神不讓我以從前的遭遇影響自己的成長，反而用祂的愛和話語，塑造了我，使我的人生每一個階段都活得精彩。

他的一番言語，勾起了很多回憶。當年得悉要到渥太華牧會後，仔細思量如何做好師母的角色。從少在教會長大的我，十分知道師母的影響力很大，可以輔助牧師建立教會，但也可以破壞教會的發展，影響丈夫的牧養，因此我行事為人要小心，不干涉教會事務，只做輔助者，也不會有「買一送一」的心態，我的侍奉不是因為我是師母，而是對主的愛和祂交給我使命的回應。沒有人教我如何做師母，我便求問神，祂給我兩個原則：效法基督和效法聖靈。

#### 1. 效法基督

《聖經·以賽亞書》42章1至4節

「看哪，我的僕人——我所扶持所揀選、心裡所喜悅的……他不喧嚷，不揚聲，也不使街上聽見他的聲音……」

祂的僕人是安靜的，不和人競爭，是和平的。

#### 2. 效法聖靈，彰顯基督，隱藏自己

### 隱藏自己彰顯基督

從少年時開始，我在學校團契和教會團契都擔任靈修的職位，在聚會中常常分享讀經的領受和在神面前的經歷，教會的夏令會我會擔任靈修，負責撰寫每天靈修資料，教會很多聚會由我帶領及策劃，例如聖誕節晚會、差傳月的崇拜講道等等，那時只不過是中學生，教會已經將很多重要的任務交給我，我的領導角色超越慶球和姐姐，很感謝神給我這麼多機會去服侍祂，從那時開始已經決定為主而活，清心寡慾地侍奉祂。我知道身為師母就不能在教會中扮演那麼強的領袖角色，不想在牧師以外建立一個領袖的形象，我決定效法聖靈。

聖靈的工作是隱藏自己，彰顯基督，我選擇低調，服侍教會而不出名，要凸顯牧師的領導位置。為教會成立基督教部，找長老來擔任主席，我做資料搜集員、策劃教會的基督教教育事工、任教成年主日學、做青少年輔導、每月出版教會通訊，又推出「第五牆」福音話劇，於社區公演，這些都是隱藏的工作，不是做在人前，討人的喜悅；是做在主身上，討主的喜悅。渥宣牧會八年，憑著主給我的啟示，做好師母的角色。Ⓜ



# 「電子產品」 對青少年的影響 (下)



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。



林呂寧華 (資深心理輔導員)

## 玩電子遊戲 如服用嗎啡

曾染上電子癮的 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。專家透過磁力共振(MRI)掃描觀察對象的大腦影像(image)，發現當他們玩電子遊戲時，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是一樣的。華盛頓一家醫院做過另一項實驗，發現電子遊戲有止痛作用，一些嚴重燒傷的病人，即使服用高劑量的嗎啡，都不能停止或減低痛楚，但當讓他們玩“Snow Ball”電子遊戲時，體內的安非他命直線上升，令這些燒傷的病人不再害怕讓護士或醫生觸碰傷口，情況就像服用了嗎啡一樣。家長們日常當然絕不會讓子女服用嗎啡，但卻容許他們長時間玩電子遊戲，這不是將孩子陷入癮癮的危機中嗎？

華盛頓大學(University of Washington)也曾做過一項研究：孩子被安排每天玩兩小時電子遊戲或上網一當他們望著電子產品發出的藍光時，專注力會逐漸下降。研究還指出，如果讓一至三歲的小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；現時ADHD的患病率非常高，很多孩子在入讀中學，甚至大學後，仍要服藥控制病情。

## 電子海洛英 阻性格成長

著名的「棉花糖實驗」是一個幫助小孩子學習等候的研究。做法是放一粒棉花糖在5、6歲的小童面前，

向他們鼓勵說：「如果能等候5分鐘、10分鐘或15分鐘才吃，就可多得一粒或兩粒棉花糖。」他們追蹤研究那些願意等候的孩子，發現他們進入大學後，考試成績比其他孩子優異，而人格的成長也較理想。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”的作者於2016年8月在《紐約郵報》(New York Post)提出，網絡遊戲是「網上毒品」，其影響與吸食大麻、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。

### 創辦子女 不准用iPad

那麼製造電子產品的人如何處理孩子的成長呢？這問題箇中確發人深省。Steve Jobs 是「蘋果公司」(Apple)的創辦人，他發明了iPhone和iPad；當被問及「如何處理孩子玩電話和iPad」時，他竟說：「我的兒子沒有iPad。」他還說晚飯時，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(Pen and pencil)，真令人難以置信。

這些企業家和成功人士，是否比我們更早領悟到電子產品對兒童的危言呢？父母及師長們要認真反思，多點留意這些研究的結果和數據，以防孩子走上電子癮癮之路。Ⓜ





# 紅莓果仁烏結糖

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。📌



紅莓果仁烏結糖

**原來糖果好易做 留意當中有秘訣**

加上防潮糖霜，烏結糖不會容易沾上外在濕氣。

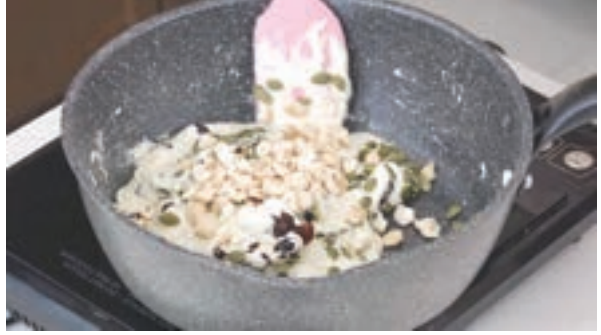
有了基督信仰，我們亦不會容易沾上外在不良風氣。

「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

**BREAKTHROUGH** 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：李賈來牧師

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

2024  
第52屆  
大溫哥華  
研經培靈會

### 迷霧濃、 從哀禱到讚美

講員：  
**高銘謙** 牧師 / 博士  
建道神學院副院長 (研究) /  
聖經研究部主任 /  
黎近輝牧師副教授

**新禱會** 晚上 7:00pm  
**5月2-5日** 四至六日 晚上 7:30pm

2 **我將我的靈魂交在你手裡** (詩 31 篇)  
青年之夜

3 **迷霧裡避難的靜禱** (詩 46 篇)

4 **知道我的不知道** (詩 139 篇)

5 **流離中的讚美詩** (詩 147 篇)

粵語講道  
國語翻譯

YouTube  
現場直播

QR Code

嘉賓節目  
歡迎4-12歲兒童參加  
由專業導師組織活動

請遵守指示  
免費停車

大會地點  
**ECBC 大溫哥華聖道堂**  
5110 Marine Drive Burnaby BC

主辦  
**基督教大溫哥華華人教牧同工團契**  
Vancouver Chinese Evangelical Ministerial Fellowship  
604.717.8369 vcemf.info@gmail.com vcemf



# 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。



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。



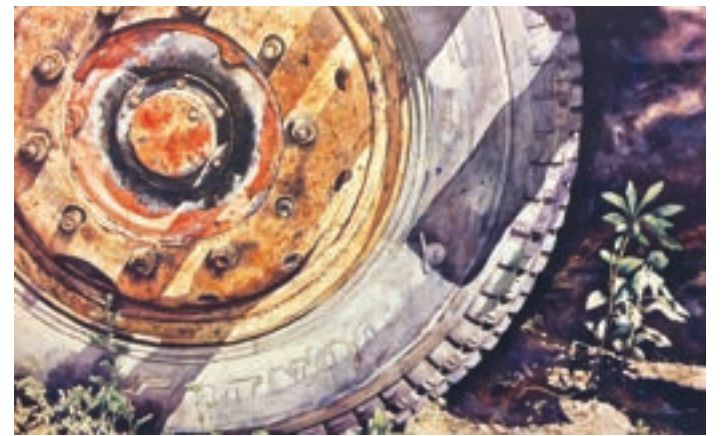
開工去 1988年

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。



強與弱 1989年

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



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。



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。

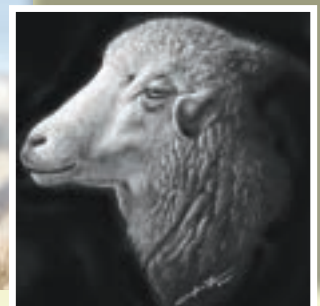
請上號角網站 [www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca) 欣賞本文影視版視頻。



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，也是一種牧羊人辨認的記號。

《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](http://www.heraldmonthly.ca) 欣賞本文影視版及聆聽版。