



每月第一個星期三出版
加拿大號角網頁
www.heraldmonthly.ca



黃國倫

一切美好皆因「我願意」！ P.12

《家鎖》的作者是香港資深傳媒人譚蕙芸，她在90年代跟隨家人移民加拿大，畢業於多倫多大學，然後在二十多年前回流香港投身新聞界，現任教於香港中文大學新聞與傳播學院。然而，過去二十多年，每年當她從香港回加國探親時，身份隨即切換成家中小女兒；隨著父母老去，她更變成家中三人的照顧者，當面對「超越想像」，匪夷所思的家庭處境時，她在接受本報訪問時坦言「經常崩潰」。

譚蕙芸的一家無論從香港，或是加拿大華人的角度來看，都是一個安穩的中產家庭，循著戰後香港人打造社會精英的途徑拾級而上：父母通過努力，考入公立中學，然後再進入政府部門當公務員，直至退休，如今仍可享用「長糧」（長期退休金）；兩名子女中學就讀香港名校，在當年會考分別考取6A佳績，也在香港考上大學。然後，他們在90年代退休移民多倫多，住進3,000呎大屋，子女也入讀多倫多的大學。

回流香港唯一方案

這個看來理想的家庭藍圖，卻因為家裡長子患上精神病而驟然破滅。譚蕙芸的哥哥曾經在香港唸過大學，但因為不適應課程而退學，慢慢出現精神問題，移民後面對陌生的環境、語言的障礙、家庭面子的問題，30年來沒有好好就醫，沒有定時覆診，間歇性停止服藥，終於成了3,000呎大屋裡一個不能說出來的「幽靈」。根據譚蕙芸書中的描述，哥哥有一段時間是這樣生活的：「我哥不願意看醫生，只有我爸到診所拿藥——我哥自理不佳，幾天不洗澡、不刷牙洗面、長髮、不刮鬍子，生活日夜顛倒——他不大承認自己患病，長達逾月足不出戶，他留在房間聽音樂，做藝術品。直至45歲仍在想是否要回大學讀書，我哥那段時間與社會孤立。有時在藥物影響下他會脾氣暴躁，把家裡的門和窗打得凹陷。」

父母一直無可奈何地當上兒子的照顧者，用自己的方法與世隔絕地去照顧精神病患，直至兩老也分別在健康上出現問題——媽媽腦退化但沒有求醫；爸爸在疫情期間突然中風，整個家庭終於崩倒下來，譚蕙芸成為唯一的照顧者，從香港回來收拾殘局。「我們家裡有些錢，經濟能力OK，我們受的教育不錯，父母又不是對我們不好，我回去想解決問題，但那幾個月令我震驚，我覺得爸爸、媽媽和我哥的行為，完全超越我的想像，那是不是年老和生病就會這樣呢？他們的行為反應都很誇張，就是好像失去理性那樣。」

面對這樣的處境，譚蕙芸曾經幻想「以孝女回家拯救患病家人的純真思維」，更努力地服務家人，但父親出院回家後，她很快便明白，家中三人無法自己活下去，由小至打電話聯絡外界、起居飲食，以至接受跟進治療都不能自理；她不能坐視不理，在假期結束後離開讓他們自生自滅。對譚蕙芸來說，當時唯一的方法，就是帶他們一起回去，在香港由她全權照料。「我從來都沒有想過辭工回來，我想父母也不會想我辭工，我真的很喜歡這份工作，這份工作給了我很多滿足感，還有收入，是我個人身份很重要的一部分。我見過一位中年女性為照顧家人辭職，她覺得自己犧牲很大，一旦照顧過程有不快，就更感委屈，認為付出未被欣賞，令關係更緊張。」

誰來關顧

照顧者？



加拿大號角製作
時事加號
專題採訪視頻

視聽英

在2021年人口普查中，加拿大85歲及以上的人口逾86.1萬，估計至2046年更會增加三倍，達至250萬人。毫無疑問，加拿大正步日本等國後塵，邁入「超高齡社會」（Super Aged Society）行列，而這些85歲或以上的人口約有75%仍然住在家中，主要照顧者（caregiver）往往是家中成員，估計全國共有逾800萬人，正擔任這種無償照顧者的角色。華人社區因為語言、文化等隔閡，照顧者面對的挑戰更為艱巨；今年6月，一本由照顧者自述的書籍在台灣出版，作者講述怎樣將中風的爸爸、失智的媽媽和患有精神病的哥哥，從多倫多帶回香港照料的經歷，本報越洋訪問了作者；另一方面，也訪問了多倫多一位80歲的女兒，她在家一手照料106歲的媽媽。有人回流，有人留下，照顧者之路怎樣才能走下去？

撰文及策劃：陳筱苓

以一對三照顧全家

近期一本名為《家鎖：華人家庭這個巨獸》的書籍在港台引起迴響，在加國亦在熱賣中，由此可以想像長期照顧的問題，以及華人家庭關係的糾纏，如何不分地域地觸動我們的神經。

不能善用加國系統

譚蕙芸明白家中三人繼續留在加拿大是不可能的：「加拿大講求人權，病人不願意是無法得到治療的，我哥不願意接受治療但又沒有騷擾人，所以能留在大屋中過了二十多年，病情這樣嚴重也沒人知道。至於老人家，我知道有堅決不進護理院的人，子女照顧很辛苦，不斷開車送飯，在家裡又可能失禁，加拿大又沒有外傭，令居家照顧成為困難的事。大家覺得我將他們帶回香港好像很激進，但家裡的事拖了30年還是這樣，你能選擇留在加拿大嗎？假如家人懂得用加拿大的system（系統）就不會這樣，假如哥哥願意就醫並自立生活，父母願意入護理院，我就安安靜靜回港。」

然而父親並不認同這個建議，他不願回港也不願入護理院，甚至說死也要死在3,000呎的大屋裡，令譚蕙芸非常難受；因此她認為身為照顧者，最困難的並不是照顧，而是怎樣去和被照顧者達成共識。「我覺得最難不是照顧他們那些事，而是他們不認同，那一刻才最恐怖；作為女兒，我願意給他們一個選擇，帶他們回香港盡力照顧，他們的反應是個個都不喜歡，三個人一起罵我，結果要花很多精力去說服他們。你也可以很被動地說，這個責任和自己無關，但我受不了，然而，你承諾接他們回香港，就好像要為之後發生的事負責，這種壓力很大。為甚麼他們沒有早日策劃去應付今天的事？為甚麼老病的挑戰，最後只有我一個人來面對？」事實上，在還未回到香港前，作為照顧者，譚蕙芸已飽受壓力的煎熬，需要接受心理治療。

哥哥獲獎拯救全家

結果譚蕙芸在2020年5月一個人來加拿大，3個月後帶著一家老弱回香港，之後哥哥被安排入院治療並入住復康院舍，父母則在譚蕙芸居所5分鐘路程外購置物業自住，女兒再聘用外傭照顧兩老起居，又安排父母參加老人中心活動，當中有許多朋友主動過來幫忙。譚蕙芸形容2021年末至2023年中，是她們一家最美好的日子。

譚蕙芸稱《家鎖》的結局本來定格於此，她認為自己提供的方案是真的「做出業績」來，但更令她意想不到的，她回港後將哥哥多年的藝術作品，讓視覺藝術家白雙全分析，後來作品更參加了白雙全籌辦的藝術比賽，哥哥成為入圍十強藝術家，有四幅作品更在2025年巴塞爾藝術展（Art Basel）中展出，哥哥被邀請到大會中頒獎致辭。

譚蕙芸表示自己從來沒有想過會這樣，截稿前在書中補了這一章。「我寫這本書從來沒有計算過甚麼，只是想將家庭的經歷記下來，哥哥獲獎也是因為我要寫書，很想好好理解他的作品才找白雙全；他獲獎對我們一家都很重要，哥哥的一生總算雁過留聲，不是匆匆而過，他在這個世界存在過，值得一個認同，對不對？父母也因為他獲獎而感到驕傲，這個轉折救了我全家，所以我覺得巴塞爾藝術展是一個神蹟，不是人可以控制或靠努力得來的。走這條路我常感到苦痛、委屈、孤獨，最後竟然有一件事超越你的想像發生了，就像告訴你，你的信念是對的。」



接下頁 ►



譚蕙芸在香港擔任新聞記者多年



譚蕙芸哥哥獲獎的藝術品，圖中黑色代表了一個睡覺者，貼了一個多倫多公車代幣，喻意帶睡覺者離開。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞時事加號影視及本文聆聽版。



誰來關顧照顧者？有你、有我、有祂！

現代社會人口老化日益嚴重，許多家庭都面對一個艱難的課題：當父母或長輩逐漸失去自理能力時，我們該如何照顧他們？又應如何面對照顧時出現的壓力、個人的情緒？

華人社會流行「養兒防老」的想法——「我養兒女上半生，兒女養我下半生」似乎理所當然。因此，安排長輩入住安老院或護理院，就常被冠上「兒女不孝」或「遺棄父母」的標籤；然而，另一種觀念卻是老人不想成為兒女的累贅。許多老人一旦失去自理能力，便認為自己拖累家人，甚至覺得失去尊嚴，凡此種種觀念的牽絆，都會令照顧者難以負荷。

照顧者的壓力是沉重的。華人文化強調孝道，許多人把父母送進安老院，往往會覺得自己未能盡孝，心中盡是愧疚；而即使在家中竭盡所能地照顧，也常因體力不足，照顧失當而自責。長期下來，照顧者容易陷入「照顧者疲勞症候群」（caregiver burnout），出現身心俱疲、情緒失控，甚至影響婚姻與家庭關係。許多人在掙扎中感到矛盾：既想孝敬父母，又自覺力有不逮，最終陷在壓力與內疚的惡性循環中。

我們可以考慮一個平衡的原則。不錯，《聖經·以弗所書》6章2節吩咐我們「要孝敬父母，使你得福，在世長壽。」但孝敬父母並不單指「親力親為」，真正的孝敬是出於愛與尊重，並確保父母得到妥善照顧——這包括親自照顧，也包括尋找專業護理，甚至讓安老院的專人照顧；

這一切，只要是發乎心底的真愛與責任，仍然是孝敬。

我們必須明白，不要以為自己才是最有力的照顧者，人的力量始終有限，當已盡全責，心力交瘁，仍感照顧不足之時，向專業人員求助就是其中一個可靠的方案，但是，也請不要忘記，誰是最重要、最堅定的照顧者。神應許每一個老年人，祂的看顧不會因年日而減退。《聖經·以賽亞書》46章4節說：「直到你們年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷擁。我已造作，也必保抱，我必懷抱，也必拯救。」老年人即使身體衰敗，神仍然同在，祂的照顧永遠長存；人有限的力量又怎能與神的大能相比？

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（馬太福音11章28節）照顧者若能把憂慮與壓力交託主，就能在祂裡面得著心靈的安息與新的力量。

事實上，照顧失能長者並不僅是家庭的責任，更是一個群體性的課題。我們可以善用社區提供的專業服務，也應勇於向教會尋求代禱與支援；不少教會都有關懷小組，既可協助探訪和陪伴老人，也能為照顧者提供傾訴與支持，知道自己並不孤單。所以，即使「誰來關顧照顧者」這課題的張力仍在，但是只要從現有枷鎖跳出來，客觀衡量問題，就能明白答案當中，原來「有你、有我、有祂」——這位最重要的「祂」，就是照顧最周全的神！ @ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

版頭設計：賈志明

◀ 接上頁



譚蕙芸和父親回流香港後所寫的揮春合照

照顧自己肯定價值

至於書本定格之後的父母，譚蕙芸坦言畢竟他們已是90多歲的人，人繼續老化，爸爸在2023年10月再次中風，之後體力非常差，家裡再多請一個菲傭來照顧兩老。至於照顧者譚蕙芸，她稱自己現在的狀態很好，天天上gym做運動，自己煮食煲湯，訓練體能來攙扶老父，那個委屈的「家中小妹」角色也一掃而空。「我現在很平和，內心真的有一種平靜，不像以前又內疚又憤怒，又不甘又委屈。作為照顧者，假如你連自己都照顧不好，自己也千瘡百孔，對自己和被照顧的人都未必是好事。在照顧的過程中，我們盡量不要失去自己，被照顧者可能有很多怨言，發洩在最親密的人身上，對我們情感勒索，華人是厲害的。很多照顧者在這條路上，最後連自己也懷疑，我曾經也有這些感受，覺得自己『搞唔掂』（解決不了），照顧的人又罵我，我看不到前面有希望，真的想過倫常慘案這種事。現在事情安定下來，他們三個人各自有自己的人生，回想那時，其實這種想法是自己也患上了抑鬱症的病徵，所以照顧者一定要肯定自我的價值，也要尋求心理支援。」 @

請上號角網站www.heraldmonthly.ca欣賞時事加號影視及本文聆聽版。

沒有美化 沒有醜化



譚蕙芸曾被很多人問，為何那樣勇敢在父母還在生的時候寫下這本書，她坦言不想再等下去，但在撰寫的過程中也不無憂慮。「我從來都想將這個經歷寫出來，但寫這本書時一直都很擔心，經常做噩夢，怕被人罵將家裡不光彩的事講出來，包括華人社會中的禁忌——哥哥的精神病，但我已經50歲了，不想再等下去。」但《家鎖》出版後，譚蕙芸說反應卻在意料之外：「沒有人罵我，大家都很有愛，有些讀者是和媽媽一起讀的。一位幫忙照顧我家的基督徒朋友讀完後，評語是：『你這本書，既沒有美化這個故事，也沒有醜化這個經歷。』，我對這個評價感到很安慰。」。

《家鎖：華人家庭這個巨獸》電子版可以在Kobo.com、Books.com.tw（博客來）購買；平裝書可以在booktreasures.ca、Books.com.tw（博客來）購買。 @



加拿大統計局的數據顯示，2000年至2023年間，全國100歲及以上的人口增加了三倍多，從3,393人增至11,705人，這讓百歲人瑞成為加拿大增長最快的年齡群體。住在多倫多西區的May，媽媽今年106歲，仍然住在家中，由80歲的May主力照顧。

照顧人瑞確保五得

今年剛滿80歲的May和媽媽同住，她在接受訪問時一開始便表示，她能擔起照顧者的角色是自然而然的。「我以前見到屎尿會吐，覺得很噁心，但現在當媽媽控制不了的時候，我在清理時都沒有吐，不知是甚麼原因，也許是體貼媽媽吧！」

May共有四姐弟，她排行第二，在中國出生；在印尼成長渡過青少年時期。58年前由香港移民加拿大，單身的她一直住在家裡。她的一天是這樣開始的：早上9時30分去喚醒媽媽，然後帶媽媽去小便、清潔，給媽媽一杯蔓越莓果汁，再帶她出房吃早餐，然後做一點運動；大約11時30分再讓媽媽上床睡覺，至1時15分起床，為媽媽洗澡（主要協助PSW，一星期洗澡三次，洗頭一次）；2時給媽媽吃午餐；之後再去廁所，再讓她午睡。May就在這時準備晚餐；6時15分叫醒媽媽吃晚餐，大約在10時前完成一天的工作。但假若媽媽有大便「意外」時，就要清理衣物、床鋪，有時May要在1時才能入睡。

這樣的生活日程背後有著May的養生理論。「她平均一天醒來7個小時，我不讓她一直睡下去，因為睡得太多對身體不好，我要她起床活動。早上給她喝一杯果汁，希望可以改善她濕疹的問題，晚上喝杯紐西蘭的蜜

糖水，因為她睡覺時張開口，口裡乾燥可以滋潤一下。」媽媽一天的飲食由May負責烹煮，也由她親自餵食。

另外，May每天為媽媽按摩，為的是解決大便和濕疹問題。「我每天為她按摩三次，我要她最少每三天有一次大便，沒有大便就要吃藥，那是很辛苦的，按摩是我從網上學來的。我要確保她『五得』——『瞓得』（能睡）、『食得』（能吃）、『飲得』（能喝）、『小便得』（能小便）、『大便得』（能大便）。」

夜間請人通宵護理

May其中一個妹妹因癌病早逝，而她自己也在幾年前患上甲狀腺癌，接受手術後現在每年都要回去檢查，天天也要吃藥。「我算是沒問題了，但每天仍然很累很痛，那沒辦法，現在人老，縮了，身高5呎不到，媽媽有100磅，我要扶她抱她，所以肩膀很痛。我總是跟媽媽說：『媽媽，你一定要用力，我一個人沒法做，我80歲了。』」

一直在連鎖集團從事財務管理工作的May，坦言自己一向沒有照顧老人的經驗，能夠在退休後照顧媽媽十多年，也是邊做邊學。看著媽媽的需要來調整做法。除了May一手一腳打理外，政府也派來PSW（個人護理員），May自己亦要私人付費另請PSW。「政府在晚間給我四晚共32小時的護理、日間一週23小時，因為我還

要打掃房子，煮東西和出外買東西。媽媽夜間需要通宵護理，她要自己起來去廁所，有好幾次都是因為跌倒而入院，所以晚上要有人看守，我另外再請人看她三晚，弟弟就在早上我梳洗時過來看媽媽。」

雖然有PSW的幫忙，但May坦言請人困難，管理也不易；對全天候的長照工作，May沒有怨言：「我沒有覺得不高興，有些人不願放棄他的生活，但我願意放棄自己的生活，因為她是我媽媽。我和她一起80年，她直至97歲還和我坐郵輪旅行。」事實上，由自己親手照顧是May的選擇：「我沒有想過送她去護理院，我不放心，我跟媽媽說，你在家裡最舒服；但將來我自己希望能入私人的護理院。」

May認為自己是一個很tough（硬淨）的人，之前爸爸腎衰竭在家裡逝世，過世前May每晚幫他在家裡洗腎，那時她足足瘦了15磅。「怎樣辛苦的事情，我都做了，所以當爸爸過世時，雖然傷心，但一滴眼淚也沒有流，whatever needed to be done, I've already done it, and I've done it the best I could（無論要做甚麼，我都已經做了，已經是盡力做得最好了），對媽媽也是如此。」 @

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

加拿大華語製作
時事加號
專題採訪視頻



華人長者照護挑戰重重 及早部署掌握政府資源

照顧者要懂放手與分擔

耆暉會高級營運及客戶服務總監梅羅妙玲接受本報訪問時指出，這種子女不在身旁，兩老相依為命的情況並不少見，而有時當其中一個身體出現問題時，另一個也未必有足夠的能力照顧，「照顧者身體的衰退可能比被照顧者更快。」

另一個求助案例就是，丈夫突然出現認知障礙，只認得太太。太太日夜守護，自己不眠不休，甚至忽略飲食，最終暈倒入院；後來丈夫入住耆暉會的暫住護理中心，太太才能在家裡好好睡覺。

耆暉會客戶護理總監梁凱欣認為，照顧者必須懂得「放手」與「分擔」。「其實除了讓丈夫住進來，讓她休息一個月外，更重要的是分擔。雖然丈夫只認得她一個，但假如你不讓政府或請其他人來分擔，永遠說『丈夫只相信我』，這樣會有很大的壓力，要先照顧好自己，才可以照顧別人。」

梅羅妙玲又補充：很多華人照顧者缺乏專業知識，例如不認識失智症的徵狀，常誤以為長者是「故意」行為，導致誤解和衝突。「假如明白病徵，那被照顧者的心理和情緒就不會被視為針對自己，以為老人家是故意這樣的，這樣可以減低照顧上的困難。」

被照顧者的抗拒與溝通

照顧者需要放下執著，被照顧者同樣需要。梅羅妙玲見過不少人拒絕政府的家居服務，因為「怕人入屋」；有人明明獲分配到護理院空位，卻不願入住。梅羅妙玲認為，被照顧者需要持開放態度去了解社會，不要用以往的舊有觀念去看老人服務，而耆暉會也會盡量向老人家解釋現有的服務和以往的不同。

梁凱欣指出，照顧者也要細心聆聽長者真正的憂慮。「老人家有時候很容易就說：不要、不喜歡、不會；但照顧者有沒有細心聽聽，他們為甚麼不要、不想？有些老人家很怕老人院，家人就在旅行時，讓他來我們的暫住護理中心體驗一下。」耆暉會的暫住護理中心收費由每晚\$185起，政府津貼的短期暫住護理收費較低，但需要提前一年以上申請。

家庭內若有多名子女，更需要協調共識。梅羅妙玲提醒大家要好好溝通。「假如兒子說要去那裡，女兒就說要去這裡，大家不能有合一的共識時，對老人家會是一個很大的傷痛。」所以梁凱欣鼓勵步入晚年的退休人士，主動表達對晚年生活的期望。「自己開口說了，子女不用猜度，到時就會順暢一點。」

多倫多耆暉會曾遇上一宗個案：女兒在美國工作，父母獨自留在多倫多。平日兩老常在唐人街飲茶，與茶樓老闆稔熟。某天老闆發現數日未見他們，致電女兒查問；女兒急電家中才發現，母親竟不知道父親已在家中離世，最後需報警處理，母親亦緊急入住耆暉會的暫住護理中心。

回港養老現實挑戰不少

部分家庭考慮回港養老，梅羅妙玲提醒大家要考慮整體配套，以及被照顧者的個人意願。梁凱欣曾經在香港任職老人社工二十多年，她指回港養老也有實際的問題要面對：「這裡的家居服務可以有24小時一對一的長時間照顧，香港是沒有的，只會有人來家裡和你做一些復康運動、護理照顧、洗澡等，其實每天的鐘數都是很有限的。在家居方面，香港地方狹窄，浴室很難讓輪椅進入。一般長期護理院更多是4人或6人同房，不像這裡普遍是單人或雙人房。」

梁凱恩指照顧父母其實像育兒一樣，都是要花上心力的事，但照顧老人往往隨著時間推進，而面對更多衰退與失落，壓力累積更甚。「小朋友的成長有很多不同的系統去支援，我們願意為育兒而參加講座和看書。照顧老人家也一樣，他們也需要一個系統去支持，我們也需要學習新事物來照顧他們。」耆暉會為此設有照顧者教育與互助小組，讓參與者分享經驗、



梅羅妙玲（左）及梁凱欣

互相鼓勵，並學習照顧的具體技巧。

隨著加國華人社區人口老化，長者照顧已不再是個別家庭的問題，而是整個社群共同面對的課題。政府資源逐步增加，但如何讓資訊走進華人家庭，打破語言與觀念的隔閡，仍是未來的關鍵。梁凱欣鼓勵長者與家庭主動尋求協助：「走出來，不走出來就沒有

人知道。自己死撐，最後只會爆煲。」 @

各省華人長者服務資訊一覽表

省 / 地區	服務類型	機構 / 項目名稱	聯絡方式
安省	政府家居/長期護理評估及協調。社區轉介、日間活動、照顧者支援、交通、送餐服務等。提供長期護理院、日間中心及服務支援。	Ontario Health atHome	310-2222
		耆暉會 (Carefirst Seniors and Community Services Association)	416-502-2323
		頤康長期護理院 (Yee Hong Centre for Geriatric Care)	416-412-4571
阿省	成人日間中心、活動中心、送餐等。提供長者外展服務及興趣班。	卡城華人耆英會CCEC (Calgary Chinese Elderly Citizens' Association)	403-269-6122
		華人社區服務中心 (Edmonton ASSIST Community Services Centre)	780-298-9674; 780-297-1462
		中僑互助會 (S.U.C.C.E.S.S.)	604-684-1628
卑詩省	提供長者服務、社區支援、安老院舍。提供送餐服務、暫托中心等服務。提供居家安老長者外展支援服務。提供長者輔導及諮詢服務。	Health & Home Care Society of BC (Care BC)	604-733-6615
		佳頤中心GAIA (Community care and Wellness Society)	778-223-7236
		滿城華人服務中心 (Le Service à la famille chinoise du Grand Montréal)	514-861-5244
魁省	提供長期護理及日間暫託服務。	滿地可中華醫院 (Hopital chinois de Montréal)	514-871-0961

請上號角網站www.heraldmnthly.ca欣賞時事加號影視及本文聆聽版。



照顧年邁父母不僅是生活或醫療的挑戰，更是一場情感與心理的拉鋸戰。Esther 的父親因情緒問題健康急轉直下，母親也因丈夫的狀況而鬱鬱寡歡，令子女憂心不已。如何解開他們的心結，成了 Esther 每日的掙扎。

抑鬱不能進食

Esther父親15年前曾患膀胱癌，但康復後依然健康，92歲時仍與妻子每年往返香港。直到2020年疫情爆發，他們返回多倫多與Esther同住。疫情第一年狀況尚好，但第二年起，父親出現抑鬱和焦慮，食慾下降，體重不斷減輕。雖然接受治療，但病情惡化，最後不得不住院。

爸爸入院一星期後出院，Esther說那時他們很努力要他吃東西，卻忽略了老人健康的另一大事。「他經常不吃東西，我們就拼命計算卡路里，卻忽略了要給他足夠的水；結果出院兩天後又因為脫水，加上panic（驚恐）而再度入院，住了差不多兩星期，醫院堅持要爸爸出院，這次哥哥認為不能再讓爸爸回我家住，因為在家裏處理不了。」父親最終住進私人院舍，月費逾6,000元，18個月後於2023年底離世。Esther回憶父親最後的階段，體重由約160磅銳減至不足80磅，「吃不到東西，機能慢慢衰竭，最後在睡夢中安靜離去。」

對於當年家人在入院問題上意見不同，Esther至今仍有遺憾。「對我來說，作為照顧者最大的挑戰就是：如何和家人在照顧爸爸方面達成共識。每個人的看法都不同，但其實我們都是出於愛，只是走的路徑不一樣。我們家還算比較好，不會大吵大鬧，不會互相指責，但因為每個人都care（在意），所以才會有不同的意見。」

恐怕拖累子女

有時這些爭論也會影響被照顧者的情緒。「有一次我和媽媽因為一些事說話大聲了一點，爸爸聽到，就說：『你們不要這樣，我很難過，累到你們這樣。』那一刻我很心酸。」

父親過世後，母親表面堅強，每天看電視麻醉自己，實則將悲傷深埋心底。今年8月母親突發大量腸出血，經醫院診斷，懷疑為大腸癌，三天內完成手術，目前正在復原階段。Esther認為母親的病與長期隱藏悲傷有關，「她一直裝作沒事，其實很辛苦。」

母親性格堅強且觀念傳統，不喜歡被人照料，甚至曾說「我不會讓別人照顧的，我寧願死。」這讓Esther擔憂不已。幸好手術後母親願意接受照顧，對她而言是莫大寬慰。「如果她不讓我照顧，對我來說，將會是一個很大的衝擊。」

母親心中也有解不開的結，會因住在女兒家而非兒子家而介懷。對此，Esther無能為力，只能祈禱求主幫助。她感慨：「老人家有很多心理關口要過。」

長照的路不易走，但Esther決心承擔到底。「我媽媽以前受了很多苦。在家裡，她含辛茹苦養大我們。照顧家人一定會有messy（髒亂）屎屎尿尿的時候，我們以前小時候不也是這樣嗎？有許多人照顧寵物像照顧子女一樣，每天帶上街時，不也是要撿便便嗎？如果連寵物也可以有這樣的承諾，那為什麼不能對自己的父母這樣做呢？」

@

請上號角網站www.heraldmnthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

全國支援照顧者組織一覽表

地區	機構	聯絡
全國性	Canadian Caregiver Network / Carers Canada	carerscanada.ca
安省	Ontario Caregiver Organization	ontariocaregiver.ca
卑詩省	Family Caregivers of BC	familycaregiversbc.ca
阿省	Caregivers Alberta	caregiversalberta.ca





中東繼續一團糟 公車槍擊與空襲多哈

亮真（多倫多）

9月8日，耶路撒冷郊外一個公車站遭兩名武裝分子開火，造成至少6人死亡。以色列官方將事件定為恐襲，並指涉案槍手來自約旦河西岸。事件被視為當地安全與政治緊張升高的重要誘因之一。翌日，多哈發生爆炸與空襲，目標是與哈馬斯有關的外部人員及其會面地點。卡塔爾政府強烈譴責，稱之為違反主權與「懦弱行為」，並表示該攻擊干擾正在舉行的停火與釋放人質談判。以色列方面表示，攻擊屬於針對哈馬斯領導層的斬首打擊，並以先前發生的暴力事件（如耶路撒冷槍擊）作為部分行動的理由。

美國與卡塔爾在事件中對「獲知時機」有不同說法，報道指以色列曾向美軍通報，但未提供詳細座標或時間。白宮與美國官員表示曾試圖轉達警告，而卡塔爾則公開指控美國在攻擊發生後才通知、或通知已不足以避免傷害或趕及疏散，雙方說法存在差異。

多哈位於波灣國家心臟地帶，周遭為友好或中立的空域，理論上有嚴密的防空網與美國軍事存在（例如阿爾－烏代德基地）；然而，現代遠距離精確打擊的可能性，並非只靠「航路越境」來實施攻擊。以色列擁有多種隱形與遠程打擊武器（如F-35等機種與遠距離空射滑翔彈/反輻射/巡弋彈），且能夠在不穿越目標國家領空的情況下，以極小的偵測風險靠近或投放遠距武器。另外，電子戰與反輻射手段能削弱目的地或鄰國雷達的即時反應能力，使得發動者在短時間內完成攻擊並撤離。因此，即使多哈有先進防空系統，採用「遠程發射＋隱形/電子戰」的組合，仍可能導致防空未能及時攔截或發出警示。這些技術與策略解釋了為何該攻擊能在卡塔爾都會區發生而未被有效阻止。

純屬報復成疑

以色列領導層公開表示，針對哈馬斯的精確打擊，是對一連串暴力事件的回應與遏阻手段。從政策與政治邏輯上，當國內出現炸彈或槍擊導致平民死亡時，政府往往面臨強烈報復或「以暴止暴」的壓力。換言之，攻擊在時間上與動機上都與耶路撒冷的槍擊有相當強的連帶關係；然而在國際法與外交層面，跨國打擊駐外或在他國境內活動的政治代表，會被視為違反該國主權並產生外交後果，因此以色列的「報復打擊」同時帶來高昂的政治與戰略成本。

調停角色脆弱

過去數年，卡塔爾以「橋樑」角色居於哈馬斯外部政治中心，提供溝通渠道、協助運送人道物資進入加沙，並常作為釋放人質與暫時停火的協調者。多哈的中立與國際連結（與美國、埃及等均有互動）是其調停能力的根基。空襲直接打擊這個基礎：卡塔爾若被視為「不再安全的會談地」，外界（包含哈馬斯與國際中介）將更難在該地舉行敏感協商；而卡塔爾自身也可能不能幸免被重新評估其外交平衡。

加沙後果堪輿

若哈馬斯與以色列的安全第三方與場所不能發揮作用，談判能見



度將大幅下降。沒有談判框架，被俘人質的釋放計畫與停火換援的窗口都可能關閉，造成更多衝突與傷亡。卡塔爾長期協調進入加沙的援助運輸與外交斡旋，若其角色受挫，國際組織與捐助國找到替代管道的難度將上升，可能導致援助延遲或規模縮減，加劇加沙已高度脆弱的人道援助需求。

卡塔爾被攻擊可能促使阿拉伯國家採取更公開的抗議或重新調整外交立場，短期可能出現外交召回、示威，甚至讓部分國家加強對哈馬斯的政治支持；中期可能提升伊朗、黎巴嫩、也門等地代理勢力的活動強度，擴大衝突風險。也有外國領袖與國際社會呼籲，攻擊恐將削弱建立更大規模停火或重建協議的國際共識。若外界援助減少、衝突持續，哈馬斯內部的政治正當性與不同派系間的權力鬥爭將更為尖銳；平民生存的壓力則可能引發不穩定的社會動盪與流離失所潮。

日後風險控管

跨國軍事打擊在國際法上極其敏感，對於被攻擊國（卡塔爾），該行動被視為對領土主權與外交豁免的侵犯，進而產生外交抗議、法律追究甚至國際制裁的風險。對於行動國（以色列），雖宣稱自衛或反恐，但若與國際協調欠缺透明度或充分的證據，其行動恐被普遍視為冒犯且有損國際支持。美國與其他大國在此環境下的角色尤為關鍵：他們的警告或默許被視為是否為「事前協調」的證據，而不同版本的敘述（誰何時通知）則會成為外交爭論點。

國際社會應盡快協調替代或加強中立調停的空間，或以多國聯合監督的方式，以重啟人質交換與停火談判。恢復可信的第三方談判平台。聯合國與大國之間需緊急保障援助輸入，避免人道危機惡化。設立透明調查機制，針對跨國打擊與相關通報過程並獨立調查，以釐清事實、減少陰謀論與報復升級的風險。透過多邊渠道，建立意外升級的緊急聯絡線，以降低誤判及其連鎖反應。📞

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

中加移民

以神為尊－依法移民

耶穌說：“我确实地告诉你们：你们为我这些弟兄中最小的一个所做的是，就是为我做了。” 圣经马太福音25：40

如果您有以下需要，请随时和我们联系：

渴望追求信仰自由，永久居留加拿大

渴望担保亲人，全家团聚移民加拿大

渴望您的孙子孙女来加留学，共享天伦之乐

渴望您多年不见的子女，来到您的身边陪伴

渴望在加拿大探亲访友期间，不幸患病得到免费医药服务

渴望被担保的亲人，因为失去工作、家庭破裂无法维持生活，需要申请政府帮助

📍 多伦多市中心办公室电话：416.727.2106
260 Spadina Avenue, Room 201, Toronto, On.
📍 万锦市太古广场办公室电话：905.477.3830
7077 Kennedy Road, Room 200, Markham, On.

📍 密西沙加黄金广场办公室电话：416.727.2106
1290 Central Parkway West, Room 103, Mississauga, On.
微信：14167272106
电邮：immigration@chinatocanada.ca

中加留学移民法律事务所
加拿大移民难民公民部认可移民法律顾问执照（#CICC R409447）
加拿大安大略省司法厅宣誓官
加拿大天道神学院研究生
加拿大基督教法律协会会员
美国基督教法律协会会员

戴培康主任

中国北京协和医科大学研究生
加拿大多伦多大学神学院研究生
加拿大约克学院移民法律研究生

中加移民

