

這裡遇見神

# 豈只是食物這麼簡單？

恩明

聽  
英

在 105 Gibson 中心，前來的家庭得到的不僅是生活的支援，更得到尊嚴、關懷與盼望。2019年，Elena與Carlos帶著年幼的女兒，從哥倫比亞逃往加拿大。雖然前路茫茫，充滿挑戰，但是他們仍懷著一份不變的盼望——深信上帝必會帶領。作為初來乍到的難民，他們要面對陌生的語言、文化和生活制度，一切都困難重重；然而，在尋求援助的過程中，上帝帶領他們走進了 105 Gibson 中心，在這裡不僅生活所需得到滿足，更成為重要的轉捩點，改變他們的人生。

## 不一樣的食物銀行

最初，他們為了領取食物而踏進中心的大門，但很快他們發現，這裡與其他食物銀行截然不同。許多地方的食物銀行需要花很長時間在戶外排隊，常常令人感到尷尬，甚至擔心被熟人看見。相較之下，105 Gibson 中心的義工與同工，在溫暖舒適的室內體貼地接待每一個家庭，讓人感受到被尊重。

我們不是隨意派發食物的，而是經過細心準備，再以尊重和關懷的態度親手送上。更特別的是，在這裡服侍的人，並不止於「發放食物」這個動作，他們願意花時間傾聽，理解每一個家庭的處境，在需要時陪伴他們。對Elena來說，這代表有人真正關心她的掙扎，鼓勵她在軟弱時仍要懷抱盼望，甚至有人願意為她禱告。

此外，中心還提供就業轉介和各種支援，不僅解決他們生活上的需要，也關心他們屬靈生命的成長。Elena感動地憶述：「他們不只給我們食物，更給我們愛、關懷與盼望。」

## 成長與回饋的地方

在得到幫助的同時，他們一家也找到成長與貢獻的空間。Carlos開始在中心教授西班牙語，分享自己國家的文化；女兒則參加兒童活動、夏令營與運動課程，不僅學習新技能，也結交新朋友，重新建立自信。

漸漸地，105 Gibson 中心不再只是「服務的地方」，而是他們心中的家。這份真誠的關懷，更激勵Elena與Carlos去愛身邊的人，並開始服事其他新移民。後來，他們成立了一個西班牙語的教會，繼續在社區中傳遞上帝的話語。

## 漣漪效應別人祝福

105 Gibson 中心對社區的影響，並不僅以分發多少食物或舉辦多少課程來衡量，真正的力量，在於恢復人的尊嚴與建立彼此的關係。透過傾聽、陪伴與禱告，中心幫助Elena一家建立穩定的生活，信心得以成長，並且能成為別人的祝福。

如今，他們繼續忠心服事，在不同的崗位上教導與領導，讓更多人明白：上帝深深關心每一個人。他們的經歷正是一個有力的見證，展現基督的愛如何徹底改變生命。

## 愛的事工翻轉生命

許多社區中心都能提供食物與課程，但 105 Gibson 中心的獨特之處，在於以基督的心去服事；這裡不只給予生活上實際的幫助，更帶著愛心、禱告與尊重對待每一個人。來到這裡的家庭，不是清單上的一個數字，而是上帝眼中尊貴的兒女，值得被重視與愛



護。Elena和Carlos的經歷，只是眾多故事中的一個。因著中心的關懷，他們的生命被翻轉——從接受幫助的人，成為幫助別人的人。他們的故事正見證了中心如何同時滿足人身、心、靈的需要，積極實踐了基督愛鄰舍的教導。當一個生命被觸動，祝福便會倍增，把困難化為信心的見證，把領受者轉為服事者。



請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)收聽本文聆聽版音頻。

我的超齡媽媽

祝聽

# 媽媽的成就感

黃麗明



## 展開了「三寶」的生活

媽媽在護老院生活的日子裡，有三樣特別喜歡做的事情：第一是打麻將，第二是畫畫、填色，第三是織毛衣。你或許會問：她以前就愛做這些嗎？其實並不是。過去的她不懂得打麻將，也沒空織毛衣，更談不上畫畫。

那時生活艱苦，哪有餘裕享受這些休閒？然而，入住護老院後，她竟展開了這「三寶」的生活。這一切很奇妙，其實是我們慢慢為她尋找的興趣。例如手機上能安裝麻將遊戲機，我便讓媽媽試試，結果她玩得津津有味；有一次護士還笑著說，她寧可少睡一會兒，也要繼續打麻將，可見她真心喜歡這玩意。

## 成為與人交流的橋樑

第二樣是織毛衣。雖然她年輕時可能懂一點編織，但長年為生活奔波，根本抽不出時間。如今她從編織毛衣開始，漸漸擴展到圍巾、帽子等小物件。她的作品堆積如山，數量肯定超過一百件；她最愛的不是收藏，而是送給別人。動手之前，還會先想清楚要送給誰，該搭配甚麼顏色才最合適。從選色到完成，全程由她親自構思與製作，每一件都承載著滿滿的心意，也帶來極大的成就感。

第三樣是畫畫。她年輕時根本沒有時間靜下來握筆，但發現護老院有成人繪畫活動後，我鼓勵她參加。起初她只是嘗試，後來卻愈來愈投入，不僅學會了配色技巧，還掌握了顏色分配的輕重，甚至會主動展示自己的作品給我，還認真問我顏色是否搭配得宜，那份自信與喜悅，讓人動容。

這三樣興趣不僅帶給她快樂，也成為她與人交流的橋樑。每次我去探望她，她都會分享最新的作品、談談打麻將的戰績、繪畫過哪些圖畫、完成了多少填色畫冊、吃過甚麼食物，這些細碎的片段，都成為她生命的亮點。

## 溫馨提醒須培養興趣

其實，不只媽媽，院內還有不少長者很有才

華。比如有位婆婆，自己鉤織衣服、襪子，甚至文具袋，既細緻又漂亮。每次見到她，我總愛問：「最近又完成了甚麼作品？」她便會立刻興奮地拿出來展示，有時還熱情地帶我進房間，介紹她一件件創作。另外，我想起一位伯伯，他畫的水彩畫和水墨作品都相當出色，甚至準備拿去參加比賽；所以他一有空，就會走到床邊一張細小的桌子旁，坐在床上，排開所需用具，就在那裡開始專注作畫，整个人沉醉其中，那份神情特別動人。

這些作品不只賞心悅目，更帶給我兩點反思：第一、當長者找到自己的興趣，家人探望時就能以此作為話題，給予讚美與鼓勵，讓他們感受到喜樂與被重視。

第二、對我們自己而言，也是溫馨的提醒——只要願意培養興趣，即使年華漸老，也能持續發展，讓生命依然豐盛和快樂。

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





# 人之患

劉龔恕

## 校長忠告留讀中六

中五畢業後，我準備申請入讀護士學校。首先約了同學去向校長取推薦書，同學順利取得，校長卻拒絕給我，並嚴肅地對我說：「你不應該當護士，你最好留下來讀中六，屆時才知道該走的路。」繼續又說：「六十四元的學費，你只需交十六元便可以了。」

其實當時我的媽媽中了風，癱臥在床。哥哥是家中唯一的經濟支柱，他正在為昂貴的醫藥費向別人借貸。我懷著忐忑不安的心情回家跟哥哥商量，難得他毫不猶豫地說：「雖然困難，但總可應付的，你繼續多讀一年吧。」哥哥的體諒，偉大犧牲的精神，叫我感恩不盡，銘記於心。

## 「人之患」意念萌生

中六那一年，老師們知道我的家庭狀況，給我介紹了幾份補習工作。由於一向以來我的中文成績優異，於是很自然地萌生了當中文老師的念頭。校長非常支持我去投考葛量洪師範學院，當她知道我被取錄入讀兩年制的課程時，就對我說：「兩年後我們小學部會擴充，屆時你師範畢業，便可以回來當教師。」

這是何等大的喜訊！真叫我喜出望外。

## 入讀師範如魚得水

進入師範學院，我真是如魚得水。兩年的學習生涯，是我非常快樂和享受的時光。那裡培育了我的領導才能，那裡發掘了我對教學的興趣和恩賜；甚麼教學心理、教學原則、教學法，我都覺得容易理解，並融會貫通，有效地應用到我的實體教學上。在中、小學實習，我務求做到精益求精，花盡心思去寫教案，製作教具，讓前來視察的導師留下良好、深刻的印象。當時雖然沒有成績表，但從各導師的評語，我知道我是名列前茅的。

## 魚與熊掌難以取捨

兩年課程終於結束，我知道自己成績優異，應是第一批被派到官校去的，但校長早已邀請我回母校任教，魚與熊掌，真是難以取捨。

後來我跟校長坦誠交談，料不到她的胸襟如此廣闊。她說：「如果你認為到官校任教，對你的前景有裨益，那你就儘量去吧；但我想你知道，母校的門永遠打開，隨時歡迎你回來。」

感激校長的寬容和體諒，經過幾番思量，最後決定回歸母校，沒有後悔、沒有遺憾，因為是神的帶領和祝福。

## 深信這是神的美意

在母校任教五年，之後結婚、移民。在加拿大的第一份工作是在醫院當助護；受訓完畢，被派到病房的時候，才知道自己是見不了血和傷口的。此刻猛然記起校長的話：「你不應該做護士。」我昔日真的沒有自知之明。

我佩服校長西門氏夫人，她既明察秋毫，又觀人於微。到底她憑甚麼認為我不應該當護士？又憑甚麼鼓勵我當教師？要是她仍在，我必定要問她。

我深信是神的美意，通過校長的忠告，改變了我人生的方向，叫我成為「人之患」，獲得最大的滿足。🙏



# 當完美計劃遇上人性現實

林大駒

## 「邏輯優先」財務建議盲點

「我感到難過，但我正在學習適應這種感覺，因為我是為長遠計劃而投資。」這幾句來自一位年輕客戶的話，令我印象深刻；並不是因為她對投資跌破本金感到難過，因為難過是再自然不過的事，而是她沒有否認或壓抑情緒，她承認它，並與之共處，還把情緒視為訊號，作為指導下一步決策的資訊。

她的坦誠給我們傳遞了一個深刻但卻時常被誤解的道理：在投資理財中，情緒並不是需要克服的障礙，而是值得傾聽的指引。

一直以來，我們總被教導要用數據與邏輯去對抗財務波動帶來的不安；然而，行為金融學研究指出：當我們以邏輯為主導時，往往錯過了對話中最重要的部分——理解人性所面臨的危機。情緒並不是我們財務決策系統的漏洞，而是必要的功能，因它提醒我們：某些我們在乎的東西正遭遇威脅。問題不在於如何排除這些情緒，而在於如何聆聽它們想傳達的訊息。

## 你的焦慮在告訴你甚麼

想像這樣的情景：你剛退休，也早已為可能出現的投資市場風險做好最明智的準備，為未來可能的挫折建立了多重保護層，理論上，一切都在計劃之內，但是當投資市場被拋售時，你仍可能忍不住一次又一次檢查退休金帳戶的餘額，並感到焦慮不安，甚至急切地想「做些甚麼」來保護自己。

聽起來熟悉嗎？這正是擁有邏輯的計劃與在情感上準備好接受該計劃受到考驗之間的差異。

焦慮未必是敵人，它往往是提醒我們暫停腳步作深度反思的契機。唯有理解情緒背後的訊息，才有可能調整我們的應對方式。

## 行為金融學建議的框架

### 第一步：承認情緒

不要說「我不應該有這種感覺」，而是試著問：「這次市場下跌，對我來說，最困難的是甚麼？」

你或許會發現真正的擔憂是：「我四十年來能在低點加碼，現在卻只能旁觀。」或「看見安全感縮水，覺得多年努力被否定。」

### 第二步：運用經驗推理

問自己：「如果要向朋友解釋我的情況，我會怎麼說？」

答案可能是：「我準備了兩年現金應付這種情況；投資組合的平衡正是為此而設計，必要時我還能調整支出彈性。」

### 第三步：以理性支援

只有在接納情緒並重新連接自身的智慧後，數據才真正發揮作用。這時候，歷史復甦圖表與回報研究，成為印證你判斷正確的依據，而不是試圖說服你感受錯誤的論據。

## 別讓情緒左右你的抉擇

《聖經·箴言》21章5節提醒我們：「殷勤籌劃的，足致豐裕；行事急躁的，都必缺乏。」情緒不是心理缺陷，重點是不要讓它左右你的抉擇；給自己空間反思，允許自己感受當下情況不確定，才是智慧決策的起點。然後，信任你的計劃與經驗，讓它們發揮作用。

（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.heraldmthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

## 健康是寶



# 食物相剋

馮新偉（中醫博士）

## 相剋傳說多無科學根據

小時候飲汽水，總愛把不同口味混在一起：可樂加七喜、橙汁混沙士，或試過維他奶加新奇士橙汁；結果常見杯中出現白色絮狀沉澱，若好奇喝下，不久便會肚子不舒服，甚至腹瀉。這是因為橙汁的酸性成分使牛奶或豆奶中的蛋白質凝固，影響消化和吸收，所以橙汁與牛奶並不適合同飲。不過，坊間流傳的「兩者會致結石」之說，實屬無稽之談。

食物相剋的說法，在民間流傳已久，最有名的莫過於「狗肉不能與綠豆同吃，否則會脹破肚。」先父年輕時曾在馬鞍山與友人偷食狗肉，途中又買碗綠豆沙吃，當時他才驚覺觸犯禁忌，以為性命不保，竟坐在路邊等死，結果一小時後安然無恙回家。他後來笑說，可能因為先走了一段路才吃綠豆沙，得以「倖免」，這段趣聞足見傳說往往比事實誇張。

另一個版本是「豆腐不可與蜜糖同吃」。我的小學英文老師偏不相信，他先把豆腐加蜜糖餵狗，看見狗隻毛髮無損，也沒有中毒後，自己也試吃，結果不僅沒事，還精神奕奕。由此可見，許多「相剋」傳說其實沒有科學根據。

## 特殊情況下的飲食注意

然而，真正需要注意的，是病中禁忌、妊娠禁忌，以及服中藥時要注意的飲食習慣。

### 一、病中禁忌

感冒發燒時，應避免生冷、煎炸及難消化的食物，以免加重脾胃負擔。老師曾提醒：「男人最忌食滯（消化不良）感冒，女人最忌經期感冒。」意思是感冒若夾雜飲食不當或在婦女行經期間，病情更易惡化。這也是為何發燒時，常建議少吃飯，多喝粥或米粉。

至於感冒咳嗽患者，長輩勸戒少喝豬骨湯或肥膩湯水，因「塞肺眼」會令咳嗽纏綿，其實正因肥膩食物妨礙消化，使痰濕不易清除；部分水果也會加重咳嗽，如橙、柑、芒果、菠蘿等，甚至有人主張「凡有毛的水果皆忌」，雖未必完全準確，但仍值得留意。

皮膚病或容易過敏的人，則最好避免蝦、蟹、竹筍、燒鵝、南瓜等「發物」。若有外傷或發炎，更應暫停牛肉、蝦、蟹及無鱗魚，甚至連雞蛋也宜少吃，以免延緩癒合。

### 二、妊娠禁忌

華人社會向來對孕婦的飲食較多忌諱，諸如「不能吃這、不能碰那」，理由多半是「動胎氣」、「易流產」。雖然其中不少過於誇張，但適度節制仍有其道理，孕婦應避免過寒或過熱性食物，也不宜過度進補，才能維持身體平衡。

### 三、服藥禁忌

服中藥時，飲食尤須謹慎。最常見的是「人參忌蘿蔔」。因為人參大補元氣，而蘿蔔有破氣之效，兩者相抵，等於前功盡廢。許多人在茶餐廳點套餐，習慣將青紅蘿蔔煲豬骨湯喝光，其實，青紅蘿蔔湯多飲亦會令人破氣，久而久之出現不夠氣或容易疲倦等氣虛的症狀，這並非迷信，而是性味功效相反所致。

總結來說，食物之間是否「相剋」，多數傳聞缺乏科學依據。真正需要注意的，是在特定情況下（如生病、懷孕、服藥）應避免某些食材，以免妨礙康復或抵消藥效；與其盲目相信坊間流言，不如理解其中的醫理，才是正確的健康之道。🙏

請上號角網站www.heraldmthly.ca收聽本文聆聽版音頻。





# 電子產品對環境的影響

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

## 不斷推出新型號或升級版

現今消費者接觸到的電子產品種類繁多，例如Smartphone（智能手機）、Tablet（平板電腦）、手提電腦、桌上電腦、遊戲機……這些都已成為日常生活的一部分。除此之外，Smartwatch（智慧手錶）、Speaker（擴音設備）、Virtual Reality（虛擬實境）裝置、LED（發光二極體）顯示器、LCD（液晶顯示器）、投影機、電視等產品，也愈來愈普及。各大品牌的生產商幾乎每年，甚至每一季都會推出新型號或升級版，透過各種行銷策略吸引消費者追捧、換購。結果，我們往往不是因產品效能下降、無法升級，而是因為新型號具備新功能，便快速淘汰仍然完好無損的電子產品。

不僅是消費者渴望新科技、新功能，其實整個電子產品行業的經濟模式與市場策略，本身就鼓勵「不斷汰舊換新」。例如：購買一台全新的打印機，可能比單買墨盒還便宜；而修理電子產品的費用，往往比重新購買一部新的還高。這種現象在英文中稱為 Building Obsolescence 或 Planned Obsolescence，即「內建報廢」或「計劃性淘汰」，這意味著產品在設計和生產過程中，壽命被「人為」縮短，好讓消費者不得不定期購買更新的产品。

## 電子產品背後的使用模式

事實上，早在上世紀二十年代，就有幾個大型國際生產商組成「卡特爾」（Cartel），協議限制新款鎢絲燈泡的壽命不得超過1,000小時。這正是計劃性淘汰的典型例子，而這些電子產品背後的使用模式，也對環境帶來嚴重的影響：

### 第一、資源開採

電子產品所需的金屬與稀



有礦物數量龐大。在開採與提煉的過程中，往往導致森林被砍伐、土壤退化與水源被污染。跨國企業推動消費者持續升級產品，使

稀有金屬的需求量驚人。中非、南美等地的熱帶雨林因長期開採而遭受破壞，生態環境被摧毀，許多野生動物面臨滅絕，當地原住民更被剝奪土地權益，甚至引發戰亂。開採過程耗水量龐大，導致不少地區出現水資源短



缺與污染問題。

此外，電子產品往往含有汞、鉛等有毒金屬。在生產過程中，若監管不足或企業為降低成本而忽視安全，便可能洩漏有毒物質，嚴重危害環境。

## 「電子垃圾」污染土壤與水源

### 第二、溫室氣體排放

電子產品的生產屬於能源高度密集的工業。整個數位科技產業的碳排放量佔全球3.4%，與航空業相當。例如：生產約1公斤（兩磅半）的電子產品，就會釋出近22公斤（50磅）的二氧化碳，這還未包括產品使用期的能源消耗，或成為電子垃圾後的額外排放。



被廢棄的「電子垃圾」亦是重大問題，當中含有大量有害物質，會污染土壤與水源。雖然不少城市政府已嘗試定立收集措施，但問題仍未解決。

同時，數位設備、數據中心及龐大的資訊傳輸網絡，背後能源的需求極大，加劇了溫室氣體排放。舉例來說：每天觀看1至2小時線上影音，其耗電量相當於雪櫃半年的用電；若每天只看 TikTok（抖音）5分鐘，一年下來的碳排放量等同於駕駛汽車20公里；每一次加密貨幣（Cryptocurrency）交易，排放量甚至等於一個家庭3星期的碳排放。

## 耗能維持冷卻與降溫設施

目前，全球數據中心與通訊網絡的碳排放，佔全球總量的2%，與航空業相當。而近年急速發展的人工智能（AI）更是驚人：僅以訓練單一AI模型為例，就需要數千千瓦時的電力。以GPT-3為例，其訓練過程排放了約552噸二氧化碳，等同於123輛汽車一年的排放量。如今，僅 ChatGPT 每日就消耗超過50萬千瓦時電力，可用以服務全球約2億用戶。

除了龐大的運算電力需求，高速運算亦會產生極高熱能，因此數據中心需要大量能源來維持冷卻與降溫設施；這些隱藏在螢幕背後的耗能與碳排放，其實相當驚人。@請上號角網站[www.heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)欣賞本文影視版及聆聽版。



## 2025 大多市粵語培靈會

入美地  
進迦南的時代提醒

2025年11月7至9日

星期五、六、日  
晚上七時半(七時正為會前祈禱會)



1979年於建造神學院畢業後事奉至今。除牧會外，先後建立七間由零開始的教會，並參與關愛基層、神學教育、媒體節目及寫作等事奉。2021年定居英國，繼續在不同教會講道、主持網上信仰節目，及關心香港新移民。

11月7日 過河卒(約書亞 3:1-17)

11月8日 怪戰略(約書亞 6:1-27)

11月9日 絆腳石(約書亞 7:1-26)

11月8日星期六下午二時，特別講座

逃命!召命? - 異邦之地召命與實踐：  
我們在異邦之地有什麼召命及如何實踐？

士嘉堡華人浸信會  
3223 Kennedy Rd,  
Scarborough, ON M1V 4Y1 (Kennedy and McNicoll)

兒童佈道會



兩隻小豬的故事  
只在11月8日(星期六)  
晚上7:30  
歡迎4-12歲的孩子參加

主辦：多倫多華人福音教牧同工團契  
[www.tcmf.org/torontorevivalmeetings](http://www.tcmf.org/torontorevivalmeetings)



## 2025年大多市國語培靈會

多倫多華人福音教牧同工團契主辦

十架  
出擊



大會網址



奉獻支持

聚會地點：  
多倫多華人基督教會  
100 Acadia Ave., Markham, ON, L3R5A2  
大會網址: [trm.tcmf.org/2025m](http://trm.tcmf.org/2025m)

11/14 (五) 敬拜唯獨基督(結43:13-27)

11/15 (六) 寶座活水湧流(結47:1-12)

11/16 (日) 復興更新文化(結37:1-14)

每晚7:30PM開始，7:00PM會前禱告



張麟至牧師

生於台灣高雄。台大電機系畢業。1978年即離職，先後在七個教會服事，2023年退休。期間於西敏士神學院取得MAR (1985)、ThM (1992)、PhD (2001)，專長清教徒歷史神學。妻子徐宗和女士專研基督教勸導學。一子一女皆在工作。除論文外，翻譯及著作有：《簡明神學》、《古德恩系統神學》、《不一樣的靈修》、《春雷：十架七言釋經講道》、《路德玫瑰的馨香：加拉太書釋經講道》。



湯邱佩華傳道

Fuller 神學院博士(家庭/青少年事工)；天道神學院進修碩士(敬拜與兒童事工)；超過四十年兒童事工經驗，創辦福慈4CM (Blessing4CM) 家庭與兒童事工發展中心。專心牧養及輔導各教會及堂工場的兒童牧養及事工領袖，並擔任多家神學教育機構講師，經常主持多種活動及參與路文化宣教。

兒童節目  
曠野之旅  
(十誡的故事)



11月14、15日兩天  
由 Blessing4CM 主領  
適合年齡：4-12歲



# 聖靈果子之《和平》Peace



劉勵兒 (Bernadette Lau)

(編按：Bernadette的最新畫作《聖靈果子》視頻，乃為號角英文版精心呈獻的作品之一。進入號角網站，不但可以分別欣賞到中文版及英文版視頻，更可讀到本文的英文版本。)

## 營造一種「意境」

這幅是「屬靈果子」系列的第三幅——〈平安〉，也可稱為〈和平〉(Peace)。

當我們想到peace (和平)，腦海裡往往浮現的是風平浪靜，湖面如鏡，不起半點波瀾，一切安穩；但我所描繪的，卻是完全不同的景象——畫面的背景乾涸龜裂，交錯著黑、橙、藍的色彩，顯得不協調，甚至帶點荒涼。花瓣被風吹散，飄向四周。

畫中人的頭髮在暴風中被吹得凌亂，但我卻在她手中放上一顆桃子，象徵「平安」。這顆果子不像前兩幅作品那麼明顯，因為這次我並不是要刻畫一個具體的果實，而是要營造一種「意境」。

## 神賜下真客平安

試想想，在這樣艱難的環境裡——事業受挫、遭人誤解、被人排斥，甚至身體要承受重大病痛——仍能從心裡湧出深深的平安，這並非憑自己努力得來，而是因為我們把一切交託在上帝的手中。當我們透過禱告把重擔交給祂，心裡就能得著超越環境的平安，夜裡能安然入睡，因為心中有一份從神而來的和平——那是唯有上帝才能賜下真實的peace。



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

# 下一站

漫漫人生路 一站又一站  
下站往何處 何處是吾家  
最終下一站 停在歸家處

粵語福音話劇 導演：陳劉文儀 / 黃仲良

傳揚話劇團演出 加拿大號角 合辦演出之教會

| 北約華人浸信會                                    | 美城華人宣道會                                  | 麥咸華人宣道會                              |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|
| 10月11日 (週六) 晚上 7:30                        | 11月29日 (週六) 晚上 7:30                      | 12月6日 (週六) 晚上 7:30                   |
| 信息：莫樹堅牧師                                   | 信息：鍾伯文牧師                                 | 信息：莫樹堅牧師                             |
| 地址：685 Sheppard Ave E, North York, M2K 1B6 | 地址：5710 Kennedy Rd, Mississauga, L4Z 1T1 | 地址：1 Chatelaine Dr, Markham, L3S 3S9 |
| 聯絡：王建革牧師 416-223-3121                      | 聯絡：駱家豪牧師 905-712-9202                    | 聯絡：顏家輝傳道 905-201-6344                |

免費入場，不設門券，座滿即止

彭錦威 省議員  
**BILLY PANG**  
MPP - Markham-Unionville

## 感恩節快樂

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

帖撒羅尼迦前書 5:16-18

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

☎ 905-474-3288  
✉ [billy.pang@pc.ola.org](mailto:billy.pang@pc.ola.org)  
🌐 [billypangmpp.ca](http://billypangmpp.ca)