



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.20

《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？



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，作者講述怎樣將中國的爸爸、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，是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。

加拿大通訊製作
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

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

長者心結難解



福音
小故事

聽

英國大文豪魯益師

曾福

出色基督教護教學者

英國大文豪魯益師（C.S.Lewis）筆下的《納尼亞傳奇》（The Chronicles of Narnia），描述主角穿過衣櫥進入另一個世界。這部作品早已膾炙人口，不但被翻譯成多國文字，還被拍成電影，更深深地影響著後來的童話故事作家。

魯益師也是一位出色的學者，他以三重第一榮譽（古典文學、英國文學、哲學）畢業於牛津大學，之後留校任教；後來轉到劍橋大學，最終成為「中古、文藝復興文學學系」講座教授，他的學術著作，至今仍備受推崇。魯益師更是基督教的護教學者，他喜歡用一般民眾能明白的方式來講述基督信仰，那本以大小魔鬼的書信往來，來表達基督徒生活真義的《魔鬼家書》（The Screwtape Letters），正是很好的例子。當然，他也有探討生命中重要課題的作品，如《痛苦的奧秘》（The Problem of Pain）、《返璞歸真》（Mere Christianity）、《卿卿如晤》（A Grief Observed）等。

因母親病逝遷怒於神

1898年，魯益師生於北愛爾蘭一個基督教小康之家。父母都喜愛閱讀，家中到處都堆放著書本，魯益師受環境薰陶，加上天賦過目不忘的記憶力，早就建立了廣泛閱讀的習慣和



在以理性主義為基礎的訓練下，建立了辯論、研究、寫作的邏輯理性思維，無神論的物質主義思想，不知不覺間成為他的世界觀。魯益師以優異成績考入牛津大學，適時第一次世界大戰爆發，大學的「新鮮人」搖身成為戰壕中的軍官。魯益師與戰友 Paddie Moore 互立盟誓，若對方不幸戰死沙場，自己會一生照顧其家人。Moore 真的在戰場殉國，魯益師不久因傷退役，重返牛津，畢業後馬上受聘於牛津，他就遵守諾言，一直照顧 Moore 的媽媽和妹妹。

承認獨一神論最合理

魯益師憶述，物質主義並不能滿足他心中的渴求，而戰爭的恐怖促使他尋問人生的意義，無神論不能解答他的問題，他逐漸走向「哲學理想主義」，認為物質世界只是「絕對完美」的表面，但魯益師的邏輯思維又把虛無的「哲學理想主義」推翻。他轉向「泛神論」，可是他很快又發現，「泛神論」未能合理解決

物質和非物質的世界。透過邏輯和自己內心誠實的反思，魯益師深信有一個更好的答案。

在牛津任教期間，他受一群教授所吸引，建立了深厚的情誼，其中一位就是著名的《魔戒三部曲》作者托爾金（R.R.Tolkien），他們經常促膝長談；加上魯益師廣泛閱讀，讓他明白人不單只有理性思想的一面，而最能叫他佩服和欣賞的作者，都是有基督信仰的。經過多年掙扎，他終於承認獨一神論是最合理的選擇，並跪在地上，向神禱告。

設基金助學生及孤兒

基督信仰為魯益師帶來了新的動力，他的作品內容活潑、深入淺出地闡明基督信仰，他確信基督信仰是真實的，基督徒的生活必然有所不同。教授的薪津並不豐厚，但當他的作品漸漸受到歡迎，甚至被翻譯成不同文字時，版權收入就滾滾而來。魯益師決定保持原有簡樸的生活，並找了一位善於理財的律師朋友，為他設立了基金，支助窮困的學生及戰後的孤兒。

魯益師另一個堅持是，親筆回覆讀者來函，他每天都花上很長時間伏案寫信。1963年11月22日，魯益師因腎臟衰竭而離世。

「虛心的人有福了！因為天國是他們的。」（馬太福音5章3節）盼望你也能存赤子之心，來到神面前，尋求真理。請用本報決志表跟我們聯絡。☎

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



對我傷害過的人真誠道歉！

「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約翰一書 1章9節）

王若敏

赤裸裸地站在光中

「防衛清單」——主啊！我也曾傷人。

這一關真的很難跨過，因為這部分是我震撼的突破，我必須誠實地面對：我也曾傷害別人，尤其是那些我最愛、最親近的人。我看見自己性格中的缺陷——逃避、冷漠、防衛，這些都成了傷害對方的刺，不僅刺痛了他們的心，還留下了深刻的傷痕。

當我一列出自己的不是時，整個人幾乎也承受不住，因為那是靈魂被揭開、赤裸裸地站在光中的實況；每一段回憶都如利刃劃過心底，每一滴眼淚，都交織著悔恨與羞憤的愧疚。

那一刻，我才真正明白：罪不只是別人眼中的錯，更是神眼中需修復的缺陷。我看見自己內心的驕傲、自義、冷漠、操控、貪婪……在聖潔的祂面前，全然無所遁形；我也意識到，自己曾陷入一些不健康的、互相依賴的關係，甚至為了討好他人而進入不恰當的關係。可是，當我冷靜抽身後，內心很容易對那些人產生怨恨，而這怨恨又引發內疚，最終陷入一種惡性循環。

祂的愛太真實聖潔

這段過程讓我哭得停不下來，不是因為被神責備，而是因為感受到祂的愛太真實、太聖潔，使我自覺不配，卻又被祂緊緊擁抱。血與淚交織的痛，不是羞辱的結局，而是重生的開始；就在耶穌的十架下，我再次遇見神！

祂一步步幫助我走出那些破碎的性格缺點，賜我勇氣去面對、去修復，去向我曾經傷害過的人道歉，真誠地出那句：「對不起，請你原諒我。」



Freedom Session 教會我不再靠「感覺」活著，而是學習按著「真理」生活。這是一條不容易的路，但我知道，我所倚靠的，不再是自己，而是祂的恩典與愛。

現在的我，雖仍在學習的過程中，卻已不再是那個充滿怨恨、否定自己的我。我開始學習走進人群、建立健康的界線，成為一個真實的自己——並且知道，我是值得被愛的，也有能力活出真正的我。

助我逐漸變得真實

這個課程的目的，從來不是讓人「變得完美」，而是幫助我逐漸變得真實——誠實面對過去，也勇敢相信未來。這是一段痛苦卻美好的旅程，而神也在其中，每一步都與我同行。我開始聽見祂在我生命中的聲音，感受到祂推動我邁向順服，祂更多次啟示我人生的旨意，為我預備許多我從未想像過的冒險與經歷。



參加「生命自由之旅」課程，是我一生中為自己做過最美的一件事：我學會分辨並肯定自己的優點，不再一味糾結於表面上的軟弱與犯過的罪。寬恕，對我而言有了全新的意義，我也擁抱寬恕所帶來的自由，學會常常省察自己內心的所思所想。這課程不是讓我變得完美，而是讓我知道：神要的，是我一顆真實的心，願意面對真實的生命。當我與神的關係恢復時，就得著祂的赦免與接納，心深處也就能真正接納自己的過去、軟弱與不完美，從而與自己和好，活出自由與平安的新生命。

如果你也像我一樣，覺得自己被困在生命某個動彈不得的角落，我想對你說：Freedom Session 絕不是快速修復的神奇公式，而是一條有神同行、可以一步步走出來的路。☎

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

喜樂婆婆的一片天

小金子

西雅圖夜裡九點半的燒餅油條

一直愛燒餅油條

「妳這次的題目怎麼這麼長？」「長麼？西雅圖夜裡九點半熱呼呼的燒餅油條，我已經把『熱呼呼』刪掉了，的確沒那麼長了，但是不是意境差多了？」

我是咱們和日本抗戰時，出生在開封府的姑娘。起初逃難時跟著家人去過很多地方，勝利後在北京過了一段平靜安穩的好日子；但不管在哪裡，日子苦還是甜，都能吃上燒餅油條。這麼多年不但沒吃膩，反而一直喜愛！

婚後在香港，九龍城離我們家「大觀園農場」不遠，有一個不大的舖子賣大餅，並且有相當不錯的燒餅油條，我們經常去吃。但喬宏知道我愛燒餅油條，只要去台灣拍戲，回來上機前一定給我買幾套，下飛機一手舉著燒餅油條，另一隻手把我摟在懷裡；回到家用小烤箱一烤，仍然是熱呼呼的，雖然比不上台灣剛出爐的香，但加上關心、愛心，別有一番滋味。

中國胃不愛西餐

95年移民西雅圖，就算到溫哥華服侍，已把燒餅油條

忘了，因為心在服侍上。然後聽說西雅圖城裡有個餐廳，每星期有一、兩天上午有燒餅油條；可是現在，身邊疼我的人被神接去，自己年紀大了，又不能開車了，像燒餅油條跟一些不是生活必須的其他東西，就被放在腦後了！

感恩今年兒子給我找到一個老人中心，我搬進來了，一開始我擔心要天天頓頓吃西餐，因為我雖然已經移民到西雅圖30多年了，我的中國胃還是不怎麼愛西餐，只要有選擇，一定不選西餐，哪怕越南河、日本餐都可以。

感恩神憐憫，搬進來後，我的小子和中心的負責人商量：「我媽媽，不是早上起得晚，是習慣不吃早餐。請問餐費可否只收午、晚餐呢？」沒想到對方說：「那她只要不參加我們的餐飲條例，若那餐想吃隨時買張餐券就行了。」感謝天上的阿爸父，就這樣，我住進了舒服、方便、平安的老人中心，而不需要吃不喜歡的西餐，並且想幾點吃就幾點吃。

用滿滿愛心包裹

兩間我聚會的教會的姊妹們知道後，都紛紛給我

做菜，雖然我住的單位是有廚房的。很快的，愛太多了，菜太多了，我要主動的喊停了，因為吃不完壞了，我就對不起給我做的姊妹，也對不起造這些美食的天父了！

有一天晚上，我查經八點多才完，剛把預備吃的晚飯弄好，熱好，準備吃。手機響了，「吃飯了嗎？」「熱好了！正預備吃。」「太好了！不要吃，我給妳送晚飯。」「不用了，我已經熱好了。」「我買了燒餅油條，用小烤箱熱了，效果很好，我想到妳；我現在馬上替妳把燒餅油條烤熟，還有剛煮好的雞湯，炒好的菜，妳要是餓了，先吃點東西，我盡快來。」我久違的心愛燒餅油條。等，當然等，就這樣在西雅圖夜裡九點半，我吃到姊妹送來熱呼呼剛烤好的燒餅油條，並且還是用滿滿、滿滿的愛心包裹。☎

