心湖漣漪

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，那你就儘管去吧；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。

理財篇

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。

行爲金融學建議的框架

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.heraldmonthly.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，青紅蘿葡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.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

伴妳同行

雖然走了，仍在說話

蔡黃玉珍

難以掊受的死訊

最近出席了一場喪禮，一位年僅 59 歲的弟兄安息主懷。他是兒女心目中的好父親、妻子心目中的好丈夫、朋友眼中的知己，也是教會弟兄姊妹敬重的好弟兄。記得數年前，我曾與他一家同往以色列旅遊，他親眼見證兒子在約旦河受浸，那一刻，他的臉上洋溢無比的喜悅，心中充滿感恩。如今驟然聽聞他因心臟病發突然離世，連一句遺言都來不及留下，人人都問：為甚麼是他？平日他精神飽滿、熱愛運動、性格風趣，毫無徵兆，這消息實在令人難以接受。

家人更緊密團結

喪禮當天，場面莊嚴而沉重，數百位親朋好友送上最後的道別，也給喪家深切的慰問。我心裡暗自思量，不知道這個打擊會不會動搖這個家庭對主的信心；然而，當聽到他的家人和朋友們的分享時，我心中深受感動。最令我觸動的，是他的女婿堅定有力地說，這個不幸對家人們無疑是沉重的打擊，但他們不會被恐懼吞噬，相反，一家人更加緊密團結，信心更壯大起來勇敢面對未來。原來，他們在父親的房間裡，發現他遺下一張紙條，上面寫著一節經文：「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華---你的神必與你同在。」(約書亞記1章9節)。這節金句，成了他們的鼓勵和安慰。弟兄雖然走了，卻仍在說話。

突發眼疾得治癒

喪禮後，我懷著沉重的心情飛往芝加哥領會。想不到竟突發眼疾，眼睛無法見光，甚至難以睜開。我心中不免焦急，再過兩天便要主領聖經營會，這是眾人期待已久的聚會，我不願令人失望，只好作最壞打算，或許需要戴著太陽眼鏡上台。我試圖聯絡在溫哥華的眼科醫生，卻因距離遙遠無法診治。感謝神，一位姊妹替我聯絡到當地的醫生，雖無預約卻仍願意接診。醫生診斷後發現，我的眼睛因受壓而損壞，我立即想起，我所住的房間因陽光太強烈，所以晚上睡覺時，我用衣物覆蓋眼睛，以免早上因陽光照射而影響睡眠。沒想到這個微不足道的舉動，竟造成如此嚴重的後果。醫生告知，只要按時使用眼藥，一、兩天內便可痊癒。我如釋重負，照著醫生的吩咐用藥，好好休息，最終順利完成了芝加哥的聚會，並且收穫豐盛，滿懷感恩。

走過往昔的日子

踏上靈程之旅（31）

楊朱麗娟

神賜確據　調學校成功

1996年，我做了一個異夢，夢中神告訴我，祂有一個計劃要我完成。回望往事，果然看見這是一個完美的安排——從我神蹟般入職官立中學，並被派往長洲官中，便開始承擔福音使命；其間甚至因學生玩「筆仙」，被魔鬼點名挑釁，迫使我打一場屬靈硬仗，最終靠著神的大能趕走惡鬼。神的計劃一步一步成就，在校園中開展福音工作。我心想：主的恩光已照耀長洲，而我便能繼續專注於學生的福音事工。

然而，因兒子的哮喘發病頻繁，且非常嚴重，我不得不離開長洲。面對這決定，我求問神的心意，懇求祂賜下確據，才敢申請調校。我向神立下三個明證：第一、新學校必須設有基督徒團契，好讓我繼續事奉；第二、我年紀已大，精力有限，盼望能到第一組別的學校，以免在學生的紀律問題上耗費心力；第三、我在長洲官中需兼教兩班英文，而英文並非本科，所以我渴望能專注於自己所讀的歷史。神垂聽了我的祈求，使我順利調校，並獲派到元朗趙聿修紀念中學——這是第一組別學校，我可以「專科專教」，又有基督徒學生團契，正好爲我提供履行使命的平台。

揚起旌旗　校園中高舉

1998年初到新校報到，與校長會面時才發現，她正是當年我入職面試時的其中一位考官。問過所有問題後，她好奇地追問：「你爲甚麼要從加拿大回來？」這正是我早已預備好的答案——是服侍中國人的心志帶領我回來，她聽後甚爲欣賞。想不到這位提問的考官，日後竟成了我的校長，至今我們仍維繫著這份友誼。

報到當天，我走在校園裡，心中默默向天父禱告：「父啊，求祢將這間學校賜給我，好叫我能在此揚起祢的旌旗，讓學生、家長、教師、校長、工友都能看見祢的榮耀！」自此，我便開始爲學生、教師，特別爲校長祈禱，求神帶領他們歸信基督。在趙中任教13年間，神藉著幾件事，讓我深知祂垂聽了我的禱告，祂的旌旗確實在校園中被高舉。

911事件　領全校禱告

第一件事是2001年的「911事件」。那天，9名蓋以達組織的恐怖分子劫持4架民航客機，其中兩架分別撞向紐約世貿中心雙子塔，另一架撞擊五角大廈，最後一架則在賓夕法尼亞州墜毀，機上人員無一生還，全球近90個國家或地區的公民因此罹難。那一晚，我看著新聞畫面，震驚得無法置信，心中極度惶恐，也徹夜難眠。

翌日回校，校長主動來找我，對我說：「我會召集全校師生到禮堂，請你帶領大家一起禱告。」我一時茫然，畢竟這是一所官立學校，信仰上向來保持中立，怎能舉行祈禱會？況且在千多人中，我如何帶領許多未信主的人向神禱告？雖心中忐忑，我仍立即擬定禱文內容，然後站在全校師生面前，向上帝祈求：求主安慰死難者的家屬，引導政府妥善處理救援工作，又求祂止息戰爭與仇恨。事後，有老師驚訝地說：「怎麼這所官校忽然變成基督教中學？」更令人動容的是，這位曾在新校舍落成時，以燒豬祭拜四角的校長，竟然邀請我帶領全校禱告，她必是看見我所信的神真實可信。多年後，她退休時，果然歸信了基督。

這裡遇見神

豈只是食物這麼簡單？

恩明

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。作爲初來乍到的難民，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，更成爲重要的轉捩點，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收聽本文聆聽版音頻。**

我的超齡媽媽

祝德

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看，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。每次我前去探望她，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，整個人沉醉其中，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欣賞本文影視版及聆聽版。

素里浸信會救主堂
Redeemer Chinese Baptist Church

全職牧師/傳道人
- 福音派神學院畢業，具道學碩士學位
- 三年以上北美牧會經驗，或五年以上（至少一年北美）牧會經驗
- 以國語為主
- 5級駕照者為佳

兼職英文青少年事工牧者
※ 福音派神學院碩士學位（歡迎在讀國際認可福音派神學院的學生應聘，可提供實習證明）
※ 具北美教牧經驗為佳
※ 英文流利
※ 有音樂恩賜、5級駕照者優先

有意者請將事奉簡歷、得救見證、蒙召見證等發電郵至：
churchsrcbc@gmail.com
電話：604-998-2928

BC Registered Acupuncturist & Reflexologist
BC省注冊針灸治療師
加拿大注冊反射治療師
接受各類醫療保險
治療車傷及中風後遺症、各類痛症、坐骨神經痛、婦科病、保健推拿。
Acupuncture for the treatment of car accidents, stroke sequelae, various pains, gynaecological diseases and health care Tuina and massage.
Accept: MSP, ICBC, WCB, Extended Health Care Plan.
許桂英 Cynthia Hoi 針灸師 Acupuncturist
梁潤定 William Leung 推拿師 Tuina Practitioner
604-307-9468
22551 Rathburn Dr.
Richmond, Hamilton

Patricia Chang & Company Inc.
Chartered Professional Accountants
#908 - 13737 96th Avenue
Surrey, BC V3V 0C6
(City Centre 1)
604-498-5011
patricia@patriciachangcpa.ca
www.patriciachangcpa.ca
商業咨詢
公司個人報稅
教會財團法人報稅
新移民稅務咨詢
非居民出租物業
交通方便：位於 Surrey Memorial Hospital 正對面

專業玻璃公司
Kelvin Glass Ltd.
雕刻磨沙玻璃、樓面玻璃
新屋裝鏡、維修玻璃窗
玻璃飾櫃、大小玻璃工程
手工最好
公司：604-879-3073
傳真：604-879-8276
304-8495 Ontario St,Vancouver, BC. V5X 3E4

KEVIN K. YIP, INC.
Chartered Professional Accountants
公司個人報稅 社團財務審核
非居民房租稅 雲端會計系統
會計軟件"QuickBooks"特許顧問
Unit 208
8678 Greenall Ave
Burnaby BC V5J 3M6
Email: kyipcpa@gmail.com
www.kyipcpa.com
電話 604-267-1220
傳真 604-267-1225

Parker Optical
#2450-4151 Hazelbridge Way,
Richmond, BC V6X 4J7 (時代坊)
T: 604-276-8302
F: 604-273-8339
email: parkeroptical@shaw.ca
特快一小時配鏡即有
(鏡片以存貨計)
● B.C.省認可配鏡師及隱形眼鏡師主理
● 提供電腦視力測試
默默耕耘50餘載。
我的成長有你們支持。
大使命還需努力。精配
漸進雙光及隱形眼鏡。

聖靈果子之 Peace《和平》

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」。

神賜下真實平安

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欣賞本文影視版及聆聽版。

卡加里教會

卡城宣道會城南堂
South Gate Alliance
粵語牧者：莫鉅智傳道　英語牧者：Rev. Perry Friesen
粵語助理牧者：鄧頌智牧師　英語助理牧者：Pastor Kelly Ens
粵語外展及關顧：羅慧琛同工　英語職青牧者：Rev. Matt Gaw
粵語義務牧者：吳少雄牧師　國語牧者：熊浩牧師
兒童事工主任：Nathan Wong　國語助理牧者：陳彼得傳道
主日崇拜：9:30AM (粵語)　11:10AM (英語)　1:00PM (國語)
祈禱會及團契：按語言及年齡分組，歡迎查詢
地址：1436 James Mckevitt Road SW, Calgary, AB, T2Y 2W9 (近Fishcreek 鐵路站)
電話：(403) 254-1030　電郵：office@southgatealliance.org
網址：https://southgatealliance.net/ (設網上崇拜)

南卡城華人播道會
「進深・跨越・傳承」
粵語堂－成人崇拜：9:30am　粵語堂－青年崇拜：7:00pm
國語堂－崇拜：11:15am　(逢第一及第三個週六)
英語堂－崇拜：11:15am　兒童－主日學/崇拜：9:30am/11:15am
設有網上崇拜 / 重溫，請到教會網頁獲取鏈接
Agapeland (兒童團契)，青少年團契，成人小組 / 團契，活愛中心 (退休人士) 小組等。
其他事工：心康體健事工，關顧事工，婦女小組，啟發課程，太極班，成人英文會話班，聖經課程等。
電話：(403) 243-2770　電郵：office@sccefc.ca　網頁：www.sccefc.ca
地址：340－39th Ave. S.E. (市南39th Ave 輕鐵站對面)
註：南播聚會期間，可於以下指定時間內在39th Ave 輕鐵站泊車：
星期五，星期六7:30pm－9:30pm，星期日早上9:30am至1:00pm

卡城華人宣道會城西堂
WESTSIDE CALGARY CHINESE ALLIANCE CHURCH
6600 COUNTRY HILLS BLVD., NW　TEL : 403-239-2990
主任牧師：蔣顯輝牧師
副牧師：鮑士祈牧師 (英語領導)
助理牧師：請參閱網址：www.wccac.net
週六 (粵、國語、兒童崇拜) 崇拜 : 9:30 am
主日粵語崇拜 : 9:30 am 國、英、兒童崇拜 : 11:15am
聖經學校 : (粵) : 週六11:00am 、主日:11:15am
(國) : 週六 11:00am、主日 9:00am (英、兒童) 主日 9:30 am
祈禱會 : (粵) : 週三9:30am 及 7:30pm
(國) : 週三7:30pm (英) : 主日10:40am-11:00am
餐福崇拜 : 每月第二週三 下午3pm (於外面餐館)
常青團 (耆英) : 於每主日聖經學校內
團契 : 青、少年、大專、職業、成人、家庭團契
詳情請瀏覽網址: www.wccac.net或來電查詢

愛明頓教會

愛城華人基督教福音堂
8810 - 65 Ave　Tel: 780-465-3222　Fax: 780-465-2648
office @eccc.ca　www.eccc.ca
主日崇拜：9:30 am 粵
11:15 am 國、英、少年、兒童
週六教會：5:30 pm 粵
主任牧師：杜家源牧師 副牧師：Rev. Henry Ling
英：Rev. Chanh Kwok, Pr. KaTsun Tsang , Pr. Osric Wu
國：石鳳傳道、莊志祥傳道
粵：張文傑傳道、陳沁雷傳道、黃淑蘭傳道

愛城華人宣道會
Edmonton Chinese Alliance Church
5019 - 199 Street NW, Edmonton, Alberta, Canada T6M 2T6
Tel: (780) 483-2143　Fax: (780) 483-2640　Email: office@ecac.ca
教牧：黃隆輝牧師 (堂主任)、陳亦弘牧師、張曉牧師、黃偉俐義務牧師、楊美蘭牧師、Pastor Phoebe Chan、Pastor Tim Anderson、葉國威義務屬靈導師(英語)
主日崇拜：粵語 9:30 am；國語 9:30 am
英語 / 少年 / 兒童 11:15 am
主日學：英語 / 少年 / 兒童 9:30 am ; 粵/國11:15 am

愛城宣道會城北堂
North Edmonton Alliance Church
5108 McLeod Road, Edmonton, AB. T5A 3J2
週五早堂崇拜：上午十時正
(粵語，每月第四個星期五)
主日崇拜：上午九時卅分(粵)，十一時(英)
教牧：李潤財牧師、劉遠滔牧師、黎嘉陽牧師、鄧惠思傳道
電話：780-478-1443
電郵：office@neachurch.ca 網址：www.neachurch.ca

溫哥華教會

信心方舟基督教會
The Ark Of Faith Church
地址：5855 Imperial Street, Burnaby, BC V5J 1G4
電話：604-438-8325
主日崇拜時間：星期日下午1:30
每週聚會時間表
主日崇拜 (國) 主日午1:30-3:30　眞理班 周六午1:30-3:00
姊妹團契 (單月) 主日午4:00-5:30　查經禱告會 周五晚7:30-9:30
• 歡迎你來參加 •

加拿大基督少年軍
Christian Brigade Canada
招募導師
基督少年軍事工的異象，得到牧者及信徒的認同及支持。多間教會正願意與我們合作，在教會推動及發展基督少年軍事工。現呼籲：熱心參與青少年事工的信徒，加入我們的義工行列，攜手服侍及祝福下一代。
如貴教會有興趣成立一隊基督少年軍分隊或有興趣參予導師行列（必須為基督徒）
請聯絡伍先生 / 電話：1-416-502-1258
電郵：bb.canada.org@gmail.com
網址：www.cbhq.ca

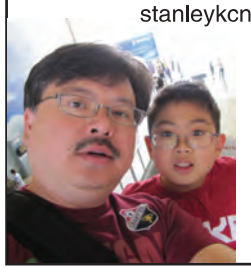
Protected By CBA SECURITY SYSTEMS

Bill Lau
B.Sc. (Waterloo)
劉梓泉　總裁
永安防盜
1. 廿多年中、英合作最先進的24小時ULC中、英語監聽中心，經驗豐富，設備齊全，人手充足。
2. 華人最大的防盜公司，唯一排名在十大之列的華人公司。（資料來自溫哥華警察局）
3. 獲得 BBB（溫哥華商譽局）最高的A+ 評級，是服務優質的保證。
4. 另有電力工程（Class "A"），火警，省及所有市政府認可有效牌照。
安裝，修理，轉台，
請電 604-880-7888／604-263-1882

免費安裝有附帶條件
BBB ACCREDITED BUSINESS

照片＋金句
www.flickr.com/photos/gardenbliss
gardenbliss123/Flickr
歡迎讀者及教會免費下載
附加耶路撒冷照片

Praise Dental Centre
劉達權 牙醫博士 B.Sc.(Pharm.) D.M.D.
及牙醫團隊
牙齒全科
成人及兒童齒顎矯正 • 植牙
透明牙齒矯正 • 智慧齒拔除及小型口腔手術
診症時間：星期一至五 9:30am–6:00pm
星期六 9:30am–5:30pm 星期日休息
地址：3537 Main St. (夾19街) Vancouver, BC V5V 3N4
電話：604-872-6027
www.praisedentalcentre.com

吳國祥 Stanley Ng
604-727-3668
stanleykcng@yahoo.com

家
專業 Sutton 地產
Sutton Centre

John Lam 林文光
604-671-1818
地產買賣
物業管理
RE/MAX 歡迎查詢
RE/MAX City Realty
經驗　誠信　效率

號角網址：
www.heraldmonthly.ca
英
《號角月報》新增英文版，每期除有英語視頻外，還會精選一些文章翻譯成英文，放上號角網站，入內就可以閱讀，歡迎推介給更多讀者朋友。