

銀屏透視

聽

冰原千里奔馳：為了抗疫的血清

評電影 2019年新片《多哥》

嚴行

雪橇隊接力馳騁在強風和嚴寒中，用5天半跑完了平常需要25天的路程，搶回時間，救下了孩子們。在平均每個雪橇隊50公里之外，獨有一支隊伍跑了425公里，領隊的頭狗就是本片的「多哥」！迪士尼電影《多哥》(ToGo)再現了將近百年前這場驚心動魄的歷險過程。

這運送血清救孩子命

冬春之交，縱然是人們終於熬過寒冬，即將盼來明媚春天的前夜，卻也是流行病的高發季節，種種致死的疾病肆虐大地，在歷史上一次又一次留下悲淒的紀錄。尤其是青黴素等抗生素尚未出現的1925年，那時面對疫情，人們唯一的指望是血清。這一年，令人生畏的流行病「白喉」突襲了美國最北部的阿拉斯加。按今天對該疾病的掌握，它的傳染率排在人類已知傳染病的最高位置：R0=6-7，致死率約為50%。

猝然間，尚處在冰天雪地中的阿拉斯加諾姆鎮的孩子都病了，小小市鎮醫院擠滿了高燒的孩子，而救命的血清卻無法運抵。因為諾姆鎮位於阿拉斯加最北部，靠近白令海峽，離鐵路終端的最近距離也有一千多公里！此時，風暴將至，飛機無法起飛，唯一的希望就是火車運送血清過去之後，諾姆鎮派狗拉雪橇前往取回。

一場生死時速的極地風雪大冒險就這樣開展了，為了孩子們的生命！

說實話，這種電影是不容易拍的；試想，一個人帶著一群不會說話的狗，孤獨地劃過茫茫雪原，幾乎沒有情節可言。導演科爾十分巧妙地用「雙線敘事模式」，在簡單的線性故事裡，透過主人公薩帕拉的不斷回憶，豐富了影片內容，讓觀眾深入地瞭解薩帕拉和他的頭狗「多哥」。

名犬多哥堅毅勇敢

《聖經》裡面，耶和華神常常這樣鼓勵人：「你當剛強壯膽！」約書亞就是在這樣的呼召下，擔起了以色列人進攻迦南，奪下聖地的重任。從某種意義上說，剛強壯膽、英勇頑強，是比聰明能幹更為寶貴品質。影片中，多哥正是由於牠不肯示弱的個性，成就了一代名犬。

風雪途中，薩帕拉看著12歲的老狗多哥，再一次擔起此次遠行之責，回想起牠本來是要被處理掉的劣犬；牠生來有病，個頭又不大，完全不適於當雪橇犬。太太把這條小狗醫治好後，薩帕拉兩次把牠送掉，給別人當寵物或看家犬；但沒想到，兩次牠都用盡一切辦法跑回來，站到薩帕拉的雪橇隊中。薩帕拉無奈地留下牠，把牠安排在群狗的末尾。牠卻是以驚人的勇力，忘我奮進，使得薩帕拉一次次把牠的編位往前移，最後，牠站在頭狗的位置上。不被主人看好的小狗，最終贏得了主人的賞識。薩帕拉為牠取名「多哥」，一個靠自我努力，最終成為海軍上將的日本人名字（在歐洲人看來，日本人的個頭也小）。

遵主人命令往前奔

多哥無愧於薩帕拉的信任，從擔當頭狗開始就一直表現出色，甚至在雪橇大賽上為薩帕拉奪得冠軍；薩帕拉感動地說：「多哥確實不是普通的雪橇犬，牠是領頭犬！」

12歲的多哥，對於眼下這趟風暴血清之旅來說，實在是太老，過於艱難了；但薩帕拉別無選擇，因為別的狗不具備多哥的豐富經驗，以及機智和無畏。

很多時候，在勝負不能預知的情況下，奮死殺出一條血路，才有希望。就這樣，薩帕拉在居民的注視中，迎著風暴出發了！

畢竟接近春天了，但阿拉斯加的嚴寒仍低至零下30度，海冰開始崩解。染疫的孩子垂危待救，血清的保質期又只有6天，薩帕拉深知時時刻不容緩，他決意冒險穿過冰封鬆動的諾頓海灣，以省下一天的時間。雪橇隊在冰面上行進，猶如飛馳在槍林彈雨之中！冰面開裂的聲音震人心魄，道道裂縫就隨著雪橇壓過，閃電般向四面八方伸展……多哥，真是一條好狗，牠毫不理會所遇到的一切，只知道一件事，就是遵主人的命令，一往直前。電影這一段拍得氣壯山河，站在雪橇上的薩帕拉高喊著「前進！」然後他用莎士比亞《亨利五世》中的大段獨白，作為此刻對狗群道出的悲壯詩句，應情應景，盪氣迴腸！

抗擊疫情自然生理

千里運藥，一路凶險，森林、峽谷、雪山、河流……在根本沒有路徑的阿拉斯加萬古荒原，孤零零的一小隊雪橇，彷彿與整個世界在抗衡。航拍所構成的「上帝視角」之下，雪橇隊置身於無盡的大自然中，脆弱又無助。冷暗的色調，加上遼闊的場面，一股肅殺之美，震懾人心。

極擅長拍攝各種高能運動的導演埃裡克·科爾，再次出色地展示出自己的才能，完美還原了這場抗擊疫情、抗擊自然、抗擊生理極限的血清運送之旅。



最為緊張窒息的一場，卻是在回程。雪橇隊二度來到諾頓海灣，繞路？還是再一次涉險？薩帕拉遲疑片刻之後，決定孤注一擲：衝！冰面已經融化，裂隙處處，隨時可能有滅頂之災。薩帕拉使出全身解數，操控雪橇長繩，不斷高呼「向左」、「向右」，驅趕狗群瘋狂奔進。總算抵達岸邊時，卻被不可逾越的巨大冰障阻隔在冰海裡，可望不可及。薩帕拉抱起多哥拋向岸上，讓多哥全力拖動，以縮短雪橇與岸邊的距離。聰明的多哥完全明白主人的意思，牠竭力向前，一寸又一寸……終於讓雪橇得以登岸，而牠自己嚴重受傷。第二天趕路之前，他們看見昨天經過的海灣，已經完全化作波滔一片……

竭力送出福音血清

接下來的旅程中，薩帕拉因雪盲而失明，多哥憑藉多年的經驗，獨自帶著雪橇隊繼續趕路，終於在全體倒下之前，遇到市裡派來的接力雪橇隊，牠們得救了。雪橇隊及時趕到諾姆鎮，所有孩子也得救了。這一樁幾乎不可完成的任務，因著人與狗的傾力協作，因著肩負的救生使命，奇蹟成功。那美好的仗打過了，孩子的性命守住了，當跑的道跑盡了！雖然，最後的冠冕並不屬於多哥，記者把功勞歸於接力最後一棒的頭狗，紐約中央公園還有牠的雕像，但多哥，深深為阿拉斯加銘記，牠的後代也成了雪橇狗中的名品。

薩帕拉與多哥令人肅然起敬。他們不畏喪掉自己性命，定要從死神手中奪回孩子們的性命。作為鎮上最出色的雪橇隊，牠們責無旁貸，牠們必須挺身而前，彷彿是牠們欠鎮上的。《多哥》一片，更多地讓我想到基督教的福音使命。這個世界是染疫的世界，罪是比冠狀病毒更危險、更高傳染率與致死率的病毒，人人都感染了，若沒有抗疫的血清，人人都必一死。

感謝神，耶穌以祂的寶血，賜給我們成為救命的血清，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。每個得了寶血拯救的基督徒，都如薩帕拉一樣是福音的使者，都欠著未信者的福音債，我們要竭力把福音的血清送出去，救那些因得著血清而哀哀待斃之人。「跑啊，快跑啊！」願薩帕拉的呼喊不僅響徹影院，也迴響在我們心裡。 @

華記食品

Wa Jee Food Package 批發 · 餐館 · 零售



Tel: 416-293-7239

Address: 25 Milliken Blvd., Unit A13, Scarborough, Ontario M1V 5H8

Kennedy Rd.	華記食品
Milliken Blvd.	鴻福酒樓
Finch Ave. E.	

ThinkInsure 安穩未來·今天投保 思保 保險代理

房屋、汽車、商業

商業、汽車、房屋保險、旅遊保險、超級簽證保險

鍾小姐 416-818-1183
Amy Chung (國、粵、英語)
電郵: amy@thinkinsure.ca

恩美移民服務公司
Chiaris Immigration Services Inc.

Helen Cheng, R.C.I.C.
Full Member of ICCRC 加拿大移民顧問協會核准永久會員
Registered Member of C.A.I.C. 加拿大專業移民顧問學會註冊會員
Commissioner 法庭委任監督專員

境內外夫妻擔保 父母子女擔保 快速入境申請
僱主LMIA申請 PNP省份提名技術及商業移民 人道移民
各類簽證及延期 入籍申請 楓葉卡延期
邊境保釋 移民上訴 傳譯、文件翻譯宣誓

Suite 500, 7030 Woodbine Avenue, Markham, Ontario Canada L3R 6G2
Tel: 416-609-3709, 416-845-3860 (國、粵、英語)
Email: info@chiaris.ca

Our expertise, Your freedom. AC

陳國豪 特許會計師

非居民 (Non-resident) 稅務
QuickBooks, Simple Accounting 支援
商業稅務 稅務糾紛
GST/HST CRA Audit 稅務策劃 稅務重組

Andy Chan MBA, MTS, CPA, CGA, FCCA, US-CPA(NH)

330 Highway 7 East, Suite 308, (HSBC Building), Richmond Hill, Ontario L4B 3P8
Tel: (416) 987-0987 Cell: (416) 803-4663 Fax: (647) 694-1575
E-mail: andy@andychanCPA.com www.andychanCPA.com

Member of Canadian Tax Foundation 加拿大稅務學會會員

玉筆珠

明天會更好

李鄭玉珊

這場世紀疫症顛覆了整個世界，損害了四百多萬人的健康，奪去了三十多萬人的生命；可是，悲劇並沒有在此畫上句號。倖存者所要面對的挑戰——人際關係的惡化、心理健康的崩潰、經濟低迷的壓力、有形無形的衝擊……殺傷力絕不遜於威脅生命的病毒。

在家抗疫期間，與家人被困屋內朝夕相對，關係基礎欠佳的婚姻備受考驗，疫情成了引爆藥！據內地傳媒報導，深圳突然爆發離婚潮，四月的離婚總數達結婚總數的百分之八十四，而民政局婚姻網上預約系統截至六月中中的離婚名額亦已爆滿。有人直言，當務之急是離婚，一言蔽之就是受不了、捱不下去。

英國有精神科醫生警告，因疫情的封鎖措施，「悶」出病來的多不勝數，恐怕解封後出現大規模的精神病患潮。另有人因丟了工作，失去至親，或每天只接收負面的疫情新聞，而產生極大的焦慮和創傷，心理健康急趨惡化。

意大利有薄餅店老闆，在疫情下無法繼續經營，他無奈地親手搗毀自己那間開業二十九年的薄餅店。現時相同處境的生意人比比皆是，經濟下滑，壓力難當，全球各地不少行業都陷入冰寒困境，病態畢露，甚至奄奄一息。

加拿大民眾同樣面對上述問題，但更教我們擔憂的是，華裔受到歧視和被污名化；慶幸有關華人心理健康的研究已經啟動，希望社會聽到華人的心聲，給予更多的支援，期待「疫」後的明天會更好。



森思森意

梁振森

足不出戶

一場疫症改變無數人的生活，商戶雖然苦不堪言，但不少企業卻迎來機遇。今次疫情必令網上業務成為「新常态」，塑造新的經營模式。日後，何須構建大商場和寫字樓？陳列最新貨品的小店就夠了；企業機構也寧願安排僱員在家上班，既減省開支又降低乘坐公交所帶來的播疾風險。

虛擬公眾服務例如電子政府、視頻診症、網上理財已無法走回頭路了。莫說大型集會，即使至親相聚、好友敘舊、喪葬婚宴、旅遊度假和娛樂消遣，也未必人人敢參與，日後上述人際場景或只能在虛擬世界發生。這些轉變並非一無是處，起碼催逼政府及通訊公司加快網絡基建，推行普及與平等的網絡使用權。

沒有謊話永遠不死

如果這場奪去了三十多萬人民命的全球災難，讓倖免於難的我有點反思的話，至少要學一個寶貴的功課——不再輕信媒體。諸多有著百年歷史的英文主流媒體，竟也隨時隨地製造或散播虛假，甚至歪曲事實的報導。

多年前我曾經是新聞系的學生，老師教的第一個重要人物就是戈培爾——宣傳天才，那句著名「謊言重複一千遍就是真理」的口號，正是他人生的寫照。戈培爾一生追隨希特勒，非常精通宣傳海報、灌製唱片、拍攝影片、出版報紙和雜誌，將希特勒打造成「救世元首」的形象，成就了輝煌的第三帝國；而在希特勒敗亡之時，他的六個孩子本來有機會逃往西歐其他國家，但是戈培爾親手用毒藥把孩子全部毒死，

教會和福音機構同樣遇到挑戰，逐戶敲門派單張，街頭或商場佈道或已不可行，是時候思考其他策略了。另外，當信徒習慣了網上主日學、查經班和崇拜後，他們不會長久忠於某堂會或宗派，也會瀏覽其他聚會，有了比較啊！今後，牧師傳道除必須宣講真理外，也需懂得使用社交平台去了解和關心會眾，並要掌握網絡視頻會議的技巧。

「足不出戶」不表示我們不接觸外界或不能傳福音，祈求神賜智慧。保羅在《聖經·哥林多前書》9章20節有發人深省的勸告：「向猶太人，我就做猶太人，為要得猶太人。向律法以下的人，我雖不在律法以下，還是做律法以下的人，為要得律法以下的人。」

清風徐來

周文逸

第二天自己和妻子也自殺身亡。

戈培爾有很多似是而非的名句，例如「如果撒謊，就撒彌天大謊，因為彌天大謊往往具有某種程度的可信性」；「媒體的任務，就是把統治者的意志完整地傳遞給被統治者，讓無知的人民將煉獄視為天堂」；「真理是無關緊要的，必須完全服務於統治者的需要。」

我曾經也以為，那些為真理而活的人，只能成為別人嘲笑的對象；自認識上帝後才恍然大悟，真理雖然有時會被人踩在腳下，卻可以再次站立起來，因為沒有謊言可以永遠不死。宇宙間有一位公義的神，看顧著被壓迫的貧苦人，每人都要收穫自己所種下的，終有一天，真理必再次站起來！

談情說藝

梁立勳

談朗誦

有香港朋友說國內的朗誦表演者動作表情誇張，不太自然。我想這很難一概而論，因為文化背景有差異，對朗誦藝術的界定和要求有不同，如只站在自以為對的標準去評論有欠公允。

不論怎樣界定朗誦藝術，還是有共識的。朗誦是把書面語言轉化成有聲語言的創作活動。朗誦者首先是要熟悉誦材，理解作品的思想內容，感受作者寫作時的心情和環境。在掌握作品的基調和神韻後，便以情帶聲，進而以聲情並茂的藝術感染力與聽眾產生共鳴。在演繹過程中，朗誦者運用聲音語言技巧，並可通過眼神、表情、動作等輔助方法去加強感染力。

國內一般主張朗誦不單是訴諸聽覺的語言藝術，也是訴諸視覺的有形表演藝術，所以為加強感染力，可以借助手勢、眼神、表情，甚至化妝、音樂、燈光，佈景等效果。如果不完全認同這界定，便會覺得朗誦者過分誇張。上世紀七十年代末，我見過姚莘農為香港校際朗誦比賽當評審，他只是垂下頭來聽，從沒有看參賽者的表情動作，因為他覺得朗誦是語言藝術，如果參賽者能投入作品，掌握到作者真摯的感情，語言自然有感染力，不用靠堆砌的手勢動作去輔助。

究竟哪個看法對？其實沒有標準答案。所以文學藝術有不同的流派，各自體現著不同的見解和重點。百家爭鳴，豐富多彩，最重要的是有胸襟去接受對方，持著理性和互相欣賞的態度便好了。

蝸居獨白

李鴻韜

那還不止

我總相信生命是奇蹟，或應該說：每個生命都是神蹟。一週多前，朋友傳來她家栽種的鬱金香相片，眼看寒冬過後，花蕾也長出來了，不意遭逢「五月飛霜」，花蕾與綠葉全然塌下，癱在地上奄奄一息。她寫著：「鬱金香全軍覆沒」。

今日，她又傳來一些相片，鬱金香起死回生！紅彤彤的花，在鮮綠的葉間挺拔而起，朵朵嬌艷欲滴，都是前些時那些倒地不起的鬱金香。在雪後苟延殘喘的這些春花，竟然可以在休養生息之後，重整生命，綻放嬌美華彩。所以，我說每個生命都是神蹟。栽種鬱金香的是人，令它生長的卻是神。然而，總有人說非親眼看見才信。正如耶穌的門徒多馬也不相信耶穌復活，他說：「我非看見他手上的釘痕，用指頭探入那釘痕，又用手探入他的肋旁，我總不信。」多馬表示若要令他相信，除非第一：讓他看到耶穌；但那還不止，還有第二：見到耶穌被釘的釘痕；但那還不止，還有第三：用手探入他的肋旁，以檢視耶穌是否真的被釘死……

為甚麼說要看到神蹟才相信？原實，神蹟隨時出現，因為每個生命都在彰顯著神蹟。問題只是，我們看到了一個神蹟，卻依舊說「那還不止」，要繼續數下去看第二、第三、第四、第五……

我試數著那些死而復生的鬱金香有多少；數了一株又一株，但卻「那還不止」，因為有很多、很多；其實，還數甚麼？每一株，都是神蹟的見證。



海闊天空

海松

何處安身

今年初，新型冠狀病毒在中國、韓國、日本等亞洲國家蔓延之時，遠隔大洋的歐美等地，還未受到大的波及。那時，人們受趨吉避凶本性的驅使，部分持有歐美永久居留或公民身份的人，紛紛離開亞洲，奔回歐美大陸。彼時此刻，在他們心目中，歐美才是最安全的避難之所。熟識的朋友中，恰有幾位就有這種情況，原先他們在中國有生意或工作，由於持有加國居民身份，在疫情開始爆發之際，就「先知先覺」地購買高價機票，匆匆趕回加國。可是，病毒的頑強和狡猾程度，遠遠超過了人們的認知和治療水平。在亞洲國家即將結束病毒煎熬之時，歐美國家的夢魘才剛剛開始。短短幾個星期之內，歐美大陸即被病毒衝擊得遍體鱗傷。那些

剛從亞太趕回歐美的人士，再次陷入恐慌和悔恨之中，如果當時沒有急著回來多好！於是，又有一些人匆匆趕回中國。

為了躲避病毒，人們像暴風雪中迷路的羔羊，為了找尋安身之處，東闖西闖，精疲力竭，有的最終還倒斃於風雪中。危難來臨，真正的安身之處在哪裡？《聖經·以賽亞書》32章18節告訴我們：「我的百姓必住在平安的居所，安穩的住處，平靜的安歇所。」與其東奔西跑，何不抓緊時間去認識神，接受神為自己的救主？這樣，無論你身處何方，你都可以找到真正的安身之處，不再懼怕包括疫情在內的任何危難處境了。



疫境求真

探訪手記

陳筱苓

四月中一名男子在溫哥華的巴士上，辱罵兩名戴口罩的亞裔女子，並在車上毆打乘客。這些歧視事件令人擔心，但究竟有多嚴重？

今期號角訪問學者，他們以學術調查的方法研究華人在疫情中的處境，用的是大規模訪問和問卷調查，獲得聯邦政府撥款資助。其中一個研究的大多數受訪華人稱，自己疫情期間沒有遇過「有差別對待」，但卻相信疫情之後會排華，當問到為何有這種想法時，他們都稱這是看新聞，看社交媒體得來的感覺。另外，本國首席衛生官譚詠詩近日被指責在抗疫行動上犯錯，更惹來政黨的歧視性言論攻擊，但加拿大人是否真的如此不滿呢？本期訪問的一位學者所做問卷調查顯示，加人在疫情上對政府的信任程度譚詠詩排第二位，高於其他各級政要，由此看來，不滿譚之說值得商榷。

真相永遠不是唾手可得，一位被訪的學者稱做研究就是為了求真，假如不能用有效的方法去尋找真相，那得出來的結果又怎能令人信服？又怎能推動政府去改革？研究學者均認為，假如華人要為自己爭取權益，一定要將真相說出來，以求政府正視事件。

溫哥華巴士男事件，大家都將焦點放在歧視亞裔上，但其實在巴士上被毒打的是，挺身而出的另一名女乘客（沒有報到是哪個族裔），而巴士男後來更被發現因服用過量毒品而死，這個社會有行為偏差的人，也有見義勇為的人，究竟甚麼才是真相呢？

千言味語

陸禎甫

為重開作準備

疫情爆發，省府頒下緊急令，不少行業無奈停擺，至今已經兩個多月了，市面越遲恢復常態，就越多店舖生意會結業。明白政府處於兩難之間，重開復市也要非常謹慎，因為操之過急會容易引發疫情第二波；所以省府行事決策要有智慧，而市民亦要認真配合——戴口罩、常洗手、保持距離。

回望我的老家香港，由於全民的警覺性高，防範工夫做得足，他們已經可以重納正軌。我亦曾在香港經歷過零三年的沙士（非典肺炎），所以十七年來也很有戒心；在零五年開第一間拉麵店時，已在門口、洗手間外及廚房內放置消毒液

浩瀚世情

周浩輝

想念明天

疫情席捲全球，想不到來得那麼急，那麼近。當人們還在說平安之時，卻驚覺身陷深淵，彼此分隔，城市停擺，焦慮惶恐，前景暗淡；日常作息的規律習慣忽然消失，令人好生想念。這想念中，教人懷念昨天的順遂，苦念今天的澀澀，盼念明天的復元。

不覺間，已在家上班近兩個月，幸好科技進步，辦公室運作的電腦區域網絡連繫，可以複製至各人家中，加上新常态的網上會議，每周全體祈禱會亦搬到網上，每天亦額外有網上短聚祈禱，見面談笑，互道平安，以保人氣。不過，這一切都沒法代替尋常的人際接觸，這欠缺教人想念昨天仍擁有的正常生活，更隱隱憂慮明天可能仍要忍受這難耐的想念。

至今。在今次疫症初期，得好朋友陳飛鵬醫生提醒，也預備了足夠的口罩，供店內員工使用。

在預備重開之前，我們已有特別措施，就是用透明膠板來分隔座位與座位之間的距離，讓大家吃得安心。作為服務客人的食肆，只有盡力去做，以保障食客為己任。在這段時間我們並沒有鬆懈偷懶，反而花更多時間去研究一些新口味美食，預備日後推出。我正不斷嘗試炮製最新的海老拉麵（即蝦湯底拉麵），這種拉麵在日本非常流行，但日本以外就不多見，味道好得不得了！那龍蝦湯味的感覺，一試難忘，所以我決意要繼續鑽研，努力做到最好，希望在暑假期間，能將更有水準的新作呈現在大家面前。

這段日子留在家的時間多了，有很多機會跟家人相處，非常寶貴，這是金錢不能替代的，為此我要感恩。

疫情下，我們不能有公開聚會、主日崇拜、佈道會、籌款活動等，甚麼都要靠網上平台。個人生活習慣亦被全然顛覆，出外用餐算了吧，商場購物忘了吧，好友共聚難了吧；還有草木皆兵的公共防疫措施和家居衛生守則，讓大家每天在家出外都提心吊膽。排山倒海的疫情壞消息，真有末日將至的感覺，教人在想念我們的明天將會如何？

然而，面對疫情，我們仍可以信心和盼望去想念明天，更新的明天始終要來到。生命的昨天、今天、明天，天天緊接相連，一切歷練有上帝恩手美意掌管，每天上帝都在想念我們，也讓我們時常想念那位無論昨天、今天、明天都一樣信實的上帝！



寫意畫室

示範：賈志明

賈志明

荷葉

用一枝中號的狼毛筆，點中墨，用水把它開淡；加上綠色，使墨色有彩綠，點一點墨，先畫第一條，加些水畫第二條……這是未開的荷葉。

葉脈

換一枝細號狼毛筆，蘸深色的墨，首先在中間畫一筆，然後在中間畫一些曲線出來。

水草和野花

用淡墨畫一些水草；用黃色點綴野花，然後再用紅加黃調成橙黃色，豐富野花的色彩，使之產生一種趣味在其中。注意：水分可以稍為多一點，且是點上去，讓它慢慢地融化。

蜻蜓

畫蜻蜓的時候，筆的水分略為乾些，不要太濕。

頭

由於蜻蜓伏在葉子上，離開荷葉半吋左右下筆，畫牠的頭就像我們寫「眼目」的「目」字一般。

眼睛

畫一對圓眼睛，跟著拖尖筆畫一些觸鬚。

胸（身體）

用短筆一節一節地畫上去，大概畫七節左右，畫的時候，長短交錯，越是最後的越短，去到尾部用兩筆畫尾巴。

翼

用很淡的天藍色畫翼，因為蜻蜓的翼是十分透明的，畫的時候要表達出透明的感覺；用一張試紙來看顏色，依稀感覺有墨色就可以了，然後在兩旁中鋒落筆壓下去，接著畫第二對翼。

畫完雙翼之後，用較深色在翼尖點一點下去，胸部和尾部點一些藍色。蜻蜓的眼睛像個硬殼，所以在眼睛留下兩點高光，產生立體感。

側面的蜻蜓

從側面看，蜻蜓前面的翼較長和較大，因此可以畫得闊一些；後面的一對翼較為窄短。同樣，各部位也要作一些顏色上的處理。

腳

筆要乾和幼細，見不到的部分不需要畫。

水渾

根據構圖的需要，今次會加些墨漬和水漬在下方——沾滿淡墨，彈灑下去，

然後可以在中間再多點些墨，或只點水也可以。

這幅荷邊蜻蜓就完成了。

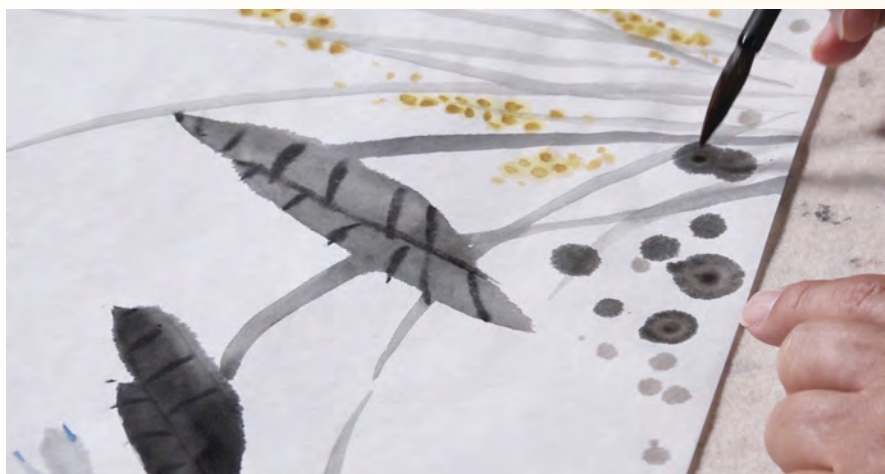
荷花代表清雅，我們生活在這種環境裡，人也感覺清高脫俗一些，所以就用「活在清境裡」為題。請上號角網站www.heraldmonthly.ca收看本文影視版視頻。

視 荷邊蜻蜓

蜻蜓十分矯捷，是神美麗的創造。我們常在夏天的水塘邊見到牠們的影子，今期教大家畫的，就是荷塘邊的蜻蜓。

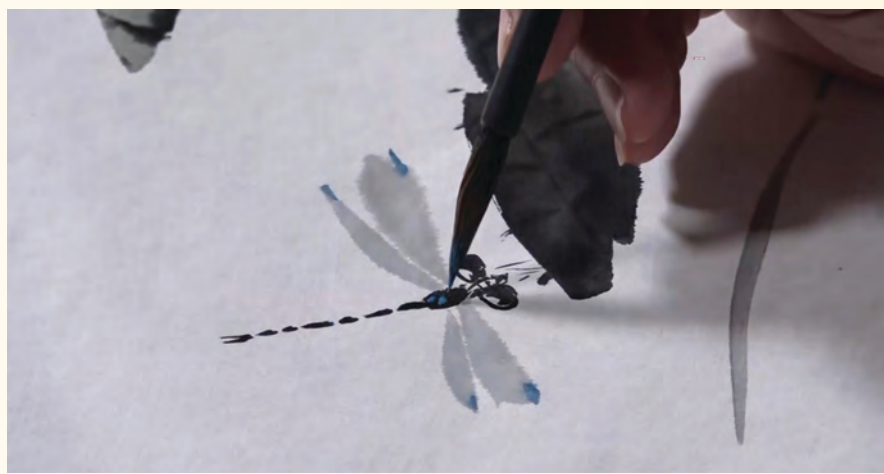
1.

用淡墨畫一些水草，用黃色點綴野花，然後再用紅加黃調成橙黃色，豐富野花的色彩。



2.

左右，長短交錯，到尾部用兩筆畫尾巴。畫蜻蜓身體用短筆大概畫七節。



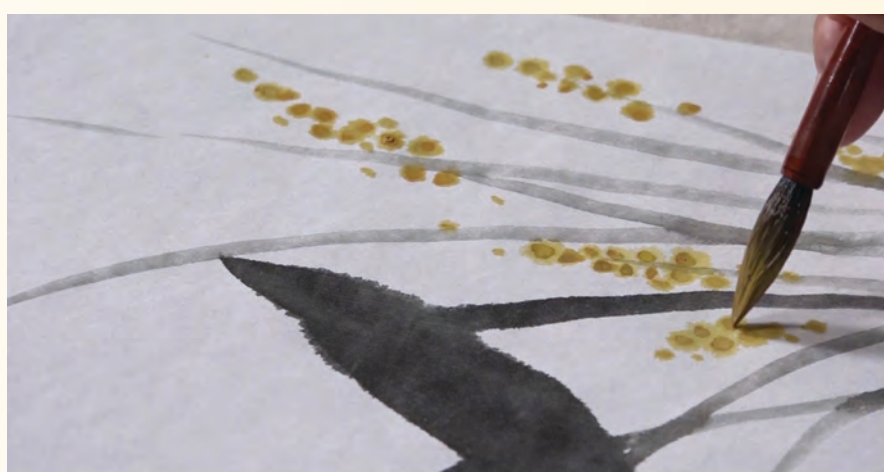
3.

畫蜻蜓翅膀的時候要表達出透明的感覺。



4.

水漬在下方，沾滿淡墨，彈灑下去，產生水量的效果。根據構圖的需要，加些墨漬和



化解磨擦之心靈預想法

蘇關南

第五年開始有磨擦

從單身到結婚成家，在生活上起了很多的變化。最初幾年，太太對我很接納，使我感到十分幸福快樂；踏入婚姻第五年的時候，我和太太之間開始有少許磨擦，其實也不是甚麼大不了的事情，只是由一些做事方法不一樣而引致的。

很多婚姻都會經歷這個過程，只要彼此忍讓、協調一下便可以解決了。可是，每當爭執過後，發覺自己總有一種想法，如果當年我和鄭高分結婚的話，我們的婚姻生活一定是天天都幸福美滿，絕不會有爭拗。當這種想法出現的次數越來越多時，自覺必須要認真處理，如果任由它延續發酵下去，會對我的婚姻造成不良的影響。事實上，差不多每段婚姻，經過幾年後，都會出現雙方磨擦的情況，那是因為夫婦二人有不同的性格、生活方式、做事方法、成長經歷等。

太太揮霍定受不了

當時，我是用了一種被我稱為「心靈預想」

的方法，來處理這個問題，對我的幫助很大。閒下來的時候，我會閉上眼睛，故意幻想自己真的和鄭高分結了婚，而且過了五年家庭生活……以我和鄭高分性格的差異分析一下：來自貧窮家庭的我，從小養成了節儉的習慣，但嬌生慣養、家境富裕的鄭高分卻喜歡購物揮霍。我這樣辛苦賺錢養家，當然希望我的太太能夠精打細算、持家有道；但鄭高分完全不會這樣，你辛苦賺來的錢，她只會拼命花掉。我問自己：你會有甚麼感受？如果忠誠回答，我一定會說：我會非常生氣，如果因為太太胡亂花費而弄至家庭負債累累的話，我一定受不了。

南轅北轍嚴重爭執

另一方面，我是個內向的人，生活苦悶的時候，我會看書、聽音樂；但鄭高分卻喜歡熱鬧，習慣約朋友出外喝茶聊天；可能初期我會表現大方，容許她外出，明白到這是她的生活方式和需要，但久而久之，恐怕我會有些這樣的感受：「為甚麼她不可以留下來陪陪我，畢竟我是她的丈夫，這樣不斷經常外出，可會結識到另一個志同道合的

男朋友？」

如果把其他男人放在跟我情況相同的處境之中，相信大多數人都會有同樣的想法吧！從這些角度來看，我開始發現，如果我真的跟鄭高分結了婚，每天生活一定會幸福美滿、毫無磨擦？這純粹是一種幻想、一種錯覺而已。兩個南轅北轍的人，不可能不發生爭執，甚至會發生更嚴重的爭執。

經過這種客觀分析的過程之後，我再也不會有那種「假如太太是鄭高分」的幻想了。心靈預想的好處，就是為自己提供一個機會和空間，去客觀冷靜地分析情況，以致自己不會在幻想的路上越走越遠、越陷越深，甚至作出錯誤的決定。

心靈預想可以使我安於現狀，面對現實，從而願意學習怎樣跟自己的配偶改善溝通、多些協調而減少爭執的機會。

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

頭頭是道

尋短見的孩子

李道宏

重視孩子心靈健康

朋友的孩子發生悲劇。妻子說：「你一定要打電話給他們！你跟他們熟。」

我真的不知該如何啟齒，總不能直問：「你女兒是不是自殺？」

朋友的女兒罹患憂鬱症有一段時間，不久前將所有累積的藥物一次吞下，要不是及時發現送院，後果不堪設想。

朋友問為免不小心落入相互比較，一般都盡量不提孩子的事。孩子無法適應學習，成績不佳已讓家長為之耗神，何況罹患憂鬱症，更是絕口不提。

朋友夫婦在孩子讀中學時，就發現她有消沉和從社交圈退縮的現象，也接受了憂鬱症診斷，並且配合醫師治療。一份研究報告顯示，有自殺念頭的亞裔尋求幫助，以及自己認為需要治療的比率較少，這意味有很多華人家長不知道孩子的受壓能力，或沒有重視孩子的心靈健康。

「上次換藥之後有沒有改善？」每次見到朋友，我都關心詢問。憂鬱症採用藥物控制，可是藥物常有副作用，使患者不願持續服用，且大部分憂鬱症患者想了結自己的生命。

在自殺之前通常會有一些徵兆，例如說「我實在活不下去了」這類話，情緒低落或是性格變得孤僻，做出不合情理的行為。當發現孩子言行舉止

顯著變化、濫用毒品或酗酒，身體無端受傷等情況時，家人都要認真以待。身為家長不僅要重視孩子心靈健康，與孩子保持良好溝通，以寬恕和接納陪伴，同樣是不可忌諱求醫，一定要尋求專業的輔導，幫助孩子走出幽谷，不要推延。

另一個孩子的悲劇

得悉另一朋友的孩子發生悲劇，可是不知詳情。我按下朋友的電話號碼。

朋友直接說：「謝謝關心，幾天前在他的大學附近舉行了惜別禮拜，很多同學和朋友參加，後事都已經處理好了。」

我回答：「對不起，我們今天才聽到……」

朋友嘆一聲：「他申請讀碩士不太順利，覺得失望，但沒想到竟然對生命絕望。我們以為他能接受事實，並且準備改專業，也談到其他的選擇……現在才知道這事給他這麼大的打擊，付出的努力沒有收到預期的結果。我們以為提醒他努力，只是平常的囑咐而已，卻給了他過分的壓力！」

朋友感嘆說：「兒子的朋友說事發前，看到兒子在社交媒體發佈無奈的幾句話，還以為是情緒抒發，沒想太多。他們很難過，沒有及時……而我們卻完全不知道。」

我靜靜聽完他的傾訴，結結巴巴地說：「謝謝你告訴我這些，我會為你們禱告。」

以神的話鼓勵安慰

現代年輕人面臨壓力，不單來自現實環境，更多是來自社交媒體，他們非常關注自己在社交媒體中是否被接納，甚至自我評價也是由社交媒體的肯定程度做標準。

家長絕不能小看別人在社交媒體上對孩子的評語，尤其批評或諷刺，包括網絡欺凌對孩子的影響。很可惜，年輕人會在社交媒體上分享感受，對爸媽卻是三緘其口：「我沒問題！少管我的事。」這使得父母的關心與引導更難介入。

不要忘記經常鼓勵孩子，幫助孩子啟發對自己的期望；有期望，就會有努力的動力；但千萬小心，不要期望他們對我們的建議照單全收，孩子需要明白自己的重要性，我們也要幫他們確實知道，他們在父母心中的重要性。

我們要把握機會，向孩子表明對他們的愛是無條件的，而不是一味要求他們要達到，或完成甚麼目標才算是報答我們。以神的話鼓勵與安慰他們：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」常常提醒孩子，將一切交託給神。

上帝比我們更愛我們的孩子，甚願我們都能覺察孩子的心靈需要，幫助他們，使他們憂傷的靈，再次得著喜樂。



青蛙

示範：陳佩群 (Alice Chan)

今次教大家扭的是青蛙。

材料：

需要一條260的金色氣球，一個5吋的白色圓氣球。

做法：

※ **眼睛**

首先泵白色氣球，泵到可以放在手的中間便足夠，然後打一個結，結在上面的位置，接著我們在中間的位置扭一扭，分成兩個同等的球來做眼睛。

※ **嘴**

接著泵金色氣球，不用全部泵滿，大概留下5吋的長度，接着綁一個結。把它拉一拉便不會那麼容易爆。首先扭一個可將手掌套入的環結，然後扭一個約2吋的氣球，把剛才做眼睛白色的球在這位置扭在一起。接著把其餘的部分，從剛扭成的環結中間拉過去另一邊，就完成了眼和嘴部分。

※ **頸**

接著在接近嘴的位置扭一個圈，完成頸的部分。

※ **身體和手**

扭兩個約3至4隻手指長度的球，之後扭在一起；接著再扭一個同樣大小的，從那兩個球中間穿過去，就完成身體的部分。扭一個約4隻手指長度的球，再扭兩個小球做指甲，接著再扭一個約4隻手指長度的球，把它們扭在一起，就完成手的部分。

※ **腳和尾**

在氣球的尾部扭一個小球做尾巴，將尾巴和身體的結扭在一起，成為一個環結，在環結的中間位扭一下。接著把它扭成兩個環結做腳。

※ **畫眼睛和嘴巴**

工具：一把有不同大小的圈圓尺。

首先用大的畫一個大圓圈，再用一個小圈畫眼白，在大小圓圈之間填黑色，填的時候要小心，不要填在中間留白的部分。另一邊也是一樣。接著畫上一個笑著的嘴。

金色青蛙就完成了。 @

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收看本文影視版視頻。



1) 扭兩個同等的球做眼睛



2) 扭一個手掌能套入的環結



3) 扭一個約2吋的氣球



4) 把作眼睛的白色氣球扭在一起



5) 從環結中間拉過去



6) 扭3個同樣的球，其中一個從中間穿過去



7) 一大兩小一大的球扭在一起，完成手部分



8) 在環節中間扭一下



9) 在中間壓下與身體扭在一起作成腳



10) 用大圈畫眼睛



理財有道

出售投資不是虧蝕

假如你過去一直為某個購買目標而投資，剛好在還有三個月需要付款時，遇上新冠肺炎疫情帶來的市場調整，這時你的賬戶結存突然從最高位回落了8%。在經濟及就業前景持續不明朗的情形下，你會在此刻出售投資以鎖定投資價值，還是繼續觀望？如果到付款時，戶口價值還未回復到過往水平，便以貸款應付支出？三個月是一個很短的時間，投資市場可以忽然急轉直下，令投資價值愈見減少；而在就業前景未明的情況下，增加借貸也不是明智之舉，這個情況確實令人陷於兩難之間而難於抉擇。

要是能換一個角度出發，雖然你的投資戶口價值從最高位下跌了8%，但從開始儲蓄到這一刻，其實還是賺取了6%的年化收益，那麼，這時出售投資就不是虧蝕，而是鎖定過去多年賺取的回報。這樣，不單保證自己有足夠的現金去應付預算的支出，在心理上更讓自己帶來安心，不再讓自己的心情與戶口價值的上落掛鉤。

理財決定中更釋然

我們人生的很多決定，往往都不以為意地被我們的偏見所左右，決定變得不理性。投資者當面對投資戶口價值從最高位回落，他們都會說自己虧蝕了，卻往往忽略了過往長時間累積下來的增長，以戶口的最高價值作為投資買賣決定的參照點，變成以賺取最高回報代替賺取合理或達標回報為目的，妨礙我們作出理性的投資決定，同時加添心理上的壓力。

要解決這個問題，最有效的方法是，將我們的參照點轉移到最初的起步點——你原先訂下的儲蓄目標和合理的投資回報期望上；與其慨嘆自己未能把握最佳投資時機，不妨回顧你已經累積的增長，欣賞自己過去對自己目標的承擔。雖然這樣不會保證你一定能夠在限期內達到儲蓄目標，但卻能令你在理財決定中更加釋然。 @

林大駒 (專業保險投資從業員)



(內容只供參考，請與閣下之理財顧問聯絡，以便針對個別情況作出建議。)

減心理壓力 重選參照點



合掌瓜

林李瓊芷 (加拿大註冊整全營養師RHN)

有著全面豐富的營養

合掌瓜清脆多汁、味美可口、營養價值較高，既可做菜，又能當水果生吃。

在瓜類蔬菜中，合掌瓜有著全面豐富的營養，經常食用可增強人體抵抗疾病的能力；其中蛋白質和鈣的含量比黃瓜多，維生素和礦物質含量也顯著高於其他瓜類，包括纖維、維生素C、維生素B9 (葉酸)、維生素K、維生素B6、錳、銅、鋅、鉀和鎂，尤其葉酸 (維生素B9) 含量更是RDI (Reference Daily Intake每日參考攝入量) 的47%，而熱量、碳水化合物和脂肪卻很低。

在這裡特別一提的是，合掌瓜所含的鋅量較多，鋅可以影響兒童智力發育，且有助於提高免疫功能、治療普通感冒、治療腹瀉、促使傷口癒合，以及降低跟年齡有關的慢性病風險。

此外，合掌瓜是低鈉食品，所以是心臟病、高血壓病患者的保健蔬菜。經常吃合掌瓜更可利尿排鈉，亦有擴張血管、降壓等功能。

有高含量的抗氧化劑

合掌瓜還有高含量的抗氧化劑，如槲皮素 (quercetin) 和楊梅素 (myricetin)；其中的楊梅素，根據一些研究顯示，具有很強的抗癌、抗糖尿病和抗炎特性，可防止細胞受損、減少炎症。

合掌瓜的碳水化合物含量低，而可溶性纖維含量高，可能有助於調節血糖水平，因為可溶性纖維會減慢人體對碳水化合物的消化和吸收，從而降低進食後血糖的反應。此外，適當食用富含纖維的食物 (如合掌瓜) 可促進腸道健康，並維持健康的腸道細菌。

曾有試管和動物實驗研究結果顯示，合掌瓜提取物可減少肝臟中的脂肪堆積，從而有預防脂肪肝的可能。

分辨嫩和老熟合掌瓜

挑選合掌瓜時，要選擇表面光滑、果皮鮮綠色、茸毛較軟的，這樣的瓜比較嫩。如果瓜皮上留有少量的刺並已發硬，且有種子突出表面，表示瓜已老熟。合掌瓜可以在常溫下貯藏半年，低溫存儲時間可以更長。 @

