



破碎變完全

香灼珊

碎片被重新再創造

擺設在我家客廳正中茶几上的那個鑲銀瓷器盒子，是朋友從香港古董店買來送給我們的。她說，這盒子是有一點歷史——原本那是一個大古董瓷器花瓶，不知何故被打破了，而這盒子的蓋就是用其中一塊碎片，鑲上銀片造成的；那是因為一位有心人，捨不得將曾經是完整美麗的花瓶丟棄，所以保留已變為垃圾的碎片，重新再創造，將它轉化為一個以全新式樣出現的漂亮盒子。

在我們的客廳裡，還有很多其他擺設，包括高高的翠綠大花瓶，是大嫂送給媽媽的生日禮物；藍白彩的茶壺，是我和丈夫拍拖時買來的；燒上黑色泥鯉魚圖案的白色陶器，是朋友送的結婚禮物；法國瓷器花瓶，是婚後搬入第一個自置的家時，姐姐和姐夫送的；由澳洲藝術家創製的陶泥器皿，外甥女親手提上飛機帶到加拿大送給我的；土產木刻，女兒在大學時往非洲短宣後帶回來的……它們都靜靜地擺放在我們家裡不同的角落。我不時也愛好好細看它們，因為睹物會思人——想念關愛我的送禮者或物件所代表的故事。

特別瞧不起銀盒子

某天，忽發奇想，這些寶貝擺設會否像電影 Night At the Museum 或 Toy Story 的劇情般，在日間都乖乖地呆坐在那裡，做個被動的玩物，但一到晚上，當燈關了，門也鎖上了，管理員或主人都在床上熟睡之時，它們忽然就活動起來，變成像有生命的東西會說話，又能到處走動，一下子如趁墟（趕市集）般喧鬧不休呢？它們又會否像人類一樣，愛東家長、西家短地評論別人的出身、過去和成敗得失呢？它們會否特別瞧不起那個銀盒子，因為它不過是一件從垃圾堆撿回來的碎片造成的，不像它們那樣生來完美無瑕！在我想像中，它們之間的互動情景，恐怕真如現實社會中的常人那樣，人情冷暖、世態炎涼。

基督能力覆庇弱者

其實人生跟陶器一樣脆弱，常受打擊，易被破碎，這些境遇無人能倖免，只是大小輕重之別而已。可是，人們會不自覺地忘掉自己的不完全，轉而排擠他人或只注目別人的不足，正如《聖經·馬太福音》7章3節：「為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？」一般人的世俗眼光，不能與造物者相比；神喜歡接納那些在軟弱和破碎中肯依靠祂的人，就像《聖經·哥林多後書》12章9節中使徒保羅的：「因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」

在神的大能下，曾經破碎的可以變得完全和美麗；所以破碎不是終結，而可以是新生命的開始，就如古董花瓶的碎片，不但不被棄，當經過奇妙的再創造，更會變成完美的新器皿。◎



婚姻問題背後的原因

婚姻誤解知多少？(上)

蘇關南

不容極端自我想法

很多年前，我曾經讀過一本有關婚姻的英文著作，當時我還未結婚。作者是一位從事婚姻輔導多年的專業人士，其中有一章特別講到婚姻的期望；他指出在多年來所接觸到有問題的婚姻之中，歸根究底，大部分的原因是因為夫婦在未結婚之前，對婚姻帶著很多錯誤的期望，例如不少人認為：只要結了婚，他們的所有問題都會消失；有些人覺得，只要步入婚姻之中，他們便一生都不會缺乏愛，因為配偶每一刻都一定會愛著他們，哪怕他們怎樣不可愛；又有人相信，婚姻是一座寶藏，金銀任你挖掘，又或者像一間銀行，支票任你開取；有些甚至認為，婚姻有責任去滿足他們一切的慾望，如果他們有不開心的話，婚姻要負一份責任。這是極端自我的想法，婚姻用不著自我，越是自我中心，婚姻就會越多問題，但今天對婚姻有誤解的人卻比比皆是。

共同開墾耕耘荒地

作者指出，這些對婚姻的誤解，對婚姻的錯誤期望，根本是脫離現實，不切實際，到頭來會使很多夫婦因為對婚姻失望而提出離婚。

第一次看這本書的這些容時，我實在一點都不明白作者所講的是甚麼？但多年來在生活中，我所接觸到有問題的婚姻，竟然發現作者所講的話，都是語重心長的金石良言。他還在文章中表示，婚姻其實只是一片從未開墾的荒地，在未結婚之前，兩夫婦最好能夠坐

下來，商量一下怎樣去共同努力，互相合作來開墾耕耘這塊婚姻的荒地，以便日後能有好的收成。他也表示，上一代的夫婦很少離婚，就是因為他們沒有對婚姻有任何不切實際的期望，反而是彼此努力，去建設他們的婚姻及家庭。

婚姻誤解帶來悲劇

八年前，當我回香港探望親友的時候，偶而在報章上看到大學舊生會舉辦晚餐聯誼活動的消息，因為身居加拿大，我一直都沒有參加過這種活動，現在有這個機會，我當然去參加，也渴望能在飯聚中，再見到我當年大學的舊同學。

想不到，當晚我真的碰上分開了20年的好朋友小羅，我和他席上重逢，彼此都喜出望外。小羅主動邀請我，第二天晚上單獨和他一起吃飯，再好好地深談。第二天晚上和他吃飯聚會時，彼此都心情興奮，小羅其實外型沒有太大變化，只是多了很多白頭髮而已。交談當中，小羅很坦白地向我透露，過去20年在他身上發生的事情。記憶所及，移居加拿大的時候，小羅已經結了婚，而且有一個三歲的女兒，一家三口也過得很幸福。小羅曾經在追求他太太的時候，向我透露過，他太太來自一個單親家庭，小時候媽媽時常都虐待她，她和小羅交往的時候，曾經不止一次問過小羅是否願意接納她的過去，她的性格及行為；小羅多次向她表示不會介意她的過去，也很願意一生愛她，接納她一切的缺點，於是到戀愛成熟，他們便結婚了。◎

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



瘀血的傳聞及真相

馮新偉 (中醫博士)

很多頑疾都與瘀血有關

昔日香港在五六 (1956) 及六七 (1967) 年的暴動期間，很多滋事分子或被警察懷疑作參與人被捕後，據傳聞一律都被帶返俗稱「雜差房」的刑事偵緝處 (CID) 調查，在審問過程中疑犯難免要捱打。從一些過來人聽聞，當時施酷刑的警員為了不留表面傷痕，大都會墊著電話簿毆打疑犯，完事後更會逼犯人飲頭髮水，這樣瘀血便會長留在犯人的身體內，就是用任何祛瘀藥也不能驅除；而被毒打過的疑犯就是釋放出來，面色也是青白無色，兩邊眼白更是混濁不清。

提起瘀血，很多人都覺得是一些江湖郎中騙人錢財的伎倆，或是武俠小說作家筆下導致久傷不癒，或使武林高手功力大失的原因。殊不知在現實世界裡真有瘀血這回事，這除了是多種婦科病的成因，以及龍虎武師或特技演員的普遍工作傷患外，更是很多常見疾病的幕後黑手。

筆者臨症多年，發現很多頑疾都與瘀血有關，尤其是痛症及腫瘤，傳統中醫更將由所謂癥、瘕、積、聚等引起的硬塊、癭瘤、癰疽及癌腫等症候，歸入血瘀症的範疇下。

瘀血一般由於氣寒凝滯

西醫以前多不認同有瘀血這物，直至六十多年前自斷層掃描器面世後，發現在好些患出血性中風或腦出血的病人的腦內，都會掃描到300至500毫升的血塊，他們才相信瘀血真的存在。其實，中醫古籍如《黃帝內經》及王清任所寫的《醫林改錯》等，很早已經有血瘀症及其治法的記錄。

瘀是指血液阻滯，蓄積脈道之內外，瘀也是瘀水積滯的意思，象徵瘀濁不能流通。瘀血是指全身血脈運行不暢或局部血行阻滯，以及體內有離經之血未能消散等

病理狀況。在中醫古籍中，瘀血又名蓄血、乾血、老血或敗血，一般都是由於氣寒導致，原來氣血喜溫怕寒，氣夠溫暖則血流暢快，氣寒則血滯，寒使血泣（即稠的意思）而成痺（寒痺）成積，離經之血便是瘀；此等離經之血未能排出體外而停滯於內。

淋巴系統無法全部回收

現代解剖學亦有血液離開微血管的說法，原來運行於血管內的血液會循大動脈，經小動脈再流到動脈與靜脈交界的微血管，然後會從微血管的孔鑽出血管，進到身體內每一個細胞，像替它們沐浴一樣，進行供應氧氣和養分，帶走二氧化碳及廢物的工作，之後再返回微血管內，再循靜脈返回循環系統內。若有些血液未能趕及這一程回流心臟的列車，身體會有另一個叫淋巴系統的輔助循環系統，像清道夫一樣，把這些離開血管的血液帶返循環系統之內，這個現象實與中醫的離經之血的說法不謀而合。可是這個淋巴系統不是經常運作正常，當身體有異樣時，如外傷出血太多，令淋巴系統不勝負荷無法全部回收；或身體抵抗力弱，或免疫系統不濟事時，淋巴系統運作失常時，未能及時回收所有離經之血，瘀血就會隨之出現。

喝水按摩有助瘀血散去

最後，如果真是不幸遭遇外傷、挫傷或壓傷，宜即時一邊喝大量清水，一邊大力按摩及搓揉患處，盡量令瘀血散去，千萬不要喝咖啡或濃茶，否則瘀血會長留在身體內，除了令面色黧黑，肌膚甲錯（又稱「肌若魚鱗」），唇甲青紫，大便色黑及眼白混濁外，每逢打風落雨之前更會出現痛楚，而且痛有定處，拒按（指疼痛部位因按壓而增痛）等，這都是因為瘀血受熱脹冷縮所引致。◎



如何衡量一項投資的回報？你會否只是以財務增益來衡量？

投資和開支的真正價值

在考慮投資或開支時，我們很容易只著眼於數字—投資的金錢回報、潛在利潤等；然而，令人滿足的生活不僅僅局限於眼前所見。也許此刻是時候超越資產負債表的表面，讓我們看得更深入一些。

以我購入的鏟雪機為例，把它買回來之初，我只視之為一個簡單的工具，助我完成鏟雪的任務；那是一項支出之餘，還需要額外的維修保養費用。但隨著年日過去，我意識到這個鏟雪機，給我的原來是那麼多——它節省了寶貴的時間，使我能夠保持日常生活和工作效率；它保護我免受潛在的受傷機會，減少醫療費用以及康復過程中所需（失去）的時間。更重要的是，它讓我安心，知道自己已經採取適當的措施，保障了整個家庭成員出入的安全。

評估決策時提問的問題

在人生的旅程上，鼓勵你反思：「甚麼才是對你最重要的事情？」並且在做任何財務決策之前，都要先問自己一些重要的問題：
* 這個財務決策可有機會提升自己或其他人的生活質素？
* 這個財務決策可以幫助我避免潛在的困難或風險嗎？
* 這個決定有可能打開新的機會和體驗嗎？
通過考慮這些問題，你將會讓自己看到更廣闊的畫面，且作出充分考量後生活各方面的選擇。

如果你仔細想一想，對很多人來說，購買一輛汽車是一個明智的選擇，它可以為你節省每天上下班的時間，讓你有機會和家人共度更多美好的時光；然而，為汽車選擇豪華功能，可能並不一定帶給你更多幸福或滿足感。相比之下，選擇將這筆錢捐給慈善機構，或可改變一個人的人生，幫助他們過上更好的生活。

擴大視野增添生命喜樂

本著增添生命中喜樂的這種精神，下面是一些可能不會為你帶來金錢效益，但卻可能充實你生活的投資想法：

- * **興趣和課程：**擴大你的興趣，發展新技能，有助開啟新的社交圈和個人成長的機會。
- * **志願工作或慈善事業：**回饋社會產生積極影響，可成為一種超越金錢獲利的滿足感來源。
- * **探索新的社區或文化：**旅行或搬遷可以開拓你的思維，建立連結，創造持久的回憶。

對投資和開支的新觀點

我們都渴望活出一個美好的生命。就讓我們懷著開放的心和思維來擁抱我們的生活，尋找不僅僅是金錢回報。生活中最大的獎勵，通常來自我們珍惜的瞬間，與別人建立的連結，影響別人的生命，以及張開雙臂擁抱這些寶貴的經歷。希望你能將這些建議牢記在心，以一種更新的樂觀、好奇和熱情的心態，來面對你的生活規劃。

（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。

林大駒

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

伴你同行

在溫哥華過年

蔡黃玉珍

不在香港過年

月前我到了香港，很多人問我為甚麼不留港過年？自移民以來，我沒有選擇在香港過年，因為香港人人都忙著拜年，各大商店初四才啟市，既不想打擾別人，又沒得外出逛街，只能獨個兒看賀歲電視節目，不如返回溫哥華，珍惜每年兒孫到來拜年的時刻。

記得小時候在香港過年，我興奮地期待著除夕夜去逛年宵市場，感覺好熱鬧，那裡有乾貨市場或是賀年花市，有各式金桔和桃花等；年輕時不怕去人多的地方，反倒覺得喧鬧又高興，就像趁墟的心態。在溫哥華的華裔移民甚多，有華裔趁著過年的良機，搞年宵市場，在各大華人商場擺設年宵市場，對年輕人或是新移民，即使人群擁擠，他們也會去感受一下節日氣氛，但於我這樣的老華僑，就怕人多的地方，泊車尤其頭痛，除夕夜不如安坐家中，更為賞心樂事。

潮流賀年盆菜

過年買菜最是頭痛，因為購物的人流特別多。當看見買游水海鮮的排隊人龍，便決定放棄，轉買冰鮮魚。盆菜是近年的飲食潮流，疫情期間，人們無法外出用餐，酒樓食肆相繼推出盆菜外賣，確實非常成功；時至今日，盆菜仍然是華人家庭爭相追捧的過年菜，我已經連續三年訂購盆菜慶祝新年，省時省力，食材豐富，一層一層地吃，越吃越有，還帶來驚喜。盆菜的起源各家各說，據聞在香港元朗圍村喜慶的時候，人們聚在空地上，以木枱木凳，圍著熱騰騰的盆菜，用木炭加熱，一邊品嚐，



一邊慶祝，漸漸成為一種民間風俗，每逢過年過節或其他喜慶的日子就在一起吃盆菜。在溫哥華各大小食肆均推出盆菜，甚至連超市都有出售，盆菜的食材由簡單的客家口味，轉變為現代粵式風味，甚至配合鮑魚、花膠等名貴食材，成為十全十美、盆滿鉢滿的意頭菜。

萬事都如神意

在溫哥華過年一切從簡，基本上已經沒有全盒（攞盒——內有八樣甜糖果），除了兒孫之外，沒有人來拜年，全盒內的食物便成了浪費。不過，看到超市裡琳瑯滿目的過年食品，已令人充滿喜悅。過年時很多人都會送禮，最受歡迎的是年糕、蘿蔔糕、馬蹄糕、芋頭糕，這些都是深受歡迎的賀年糕點。大年初一，三個小外孫來拜年，為了有儀式感，三個小外孫斟茶拜年，然後收紅包；土生的外孫們學會了用中文拜年，有趣又可愛，這個過程被拍錄下來，成為一段美好難忘的回憶。大年初二，我去教會講道時，聽到牧師創意地向眾拜年說，祝大家新年快樂，新年進步，龍馬精神，萬事都如神意。好一個萬事都如神意，我頓時作出會心的微笑。☺

走過往昔的日子

踏上靈程之旅 (12)

楊朱麗娟

從神學教育到牧會 (2)
決定不做教會師母

主，我要與你同行，每一步跟隨，
在你恩典中陪伴，每一步跟隨，
單要在我身旁，聽你溫柔慈愛聲，
差我去並不畏驚，每一步跟隨。每步跟隨主，總要每步跟隨主，
主要這樣每步引導你，每步跟隨主，
謹慎踏上每一步，禱告踏上每一步，
這是唯一得勝的路，每步跟隨主。

少年時決意跟隨主的時候，帶有一點浪漫的情懷，可是真正踏上這條路，才體會要聽祂的聲音其實不易，要每一步都跟隨，更是十分困難。

自少在教會長大的我，深切明白做傳道的困難，奉獻自己給主時，暗暗決定到傳播機構去做福音事工，不做女傳道，做師母更是萬萬不能。支持丈夫的神學教育並沒有想過他會去牧會，也沒有想過到海外牧會。1986年溫哥華之行改變了原定計劃，他竟然成為渥太華華人宣道會的主任牧師，我要當從少就決定不會做的教會師母。

渥宣成為我們的家

1986年，香港神學院的門給上帝關了，然而祂卻開了牧會之路。那年夏天，應朋友之邀請到溫哥華參觀世界博覽會，想不到有機會和剛路經溫哥華的加拿大神學院溫教授聯絡，在他轉介下，很快接到加拿大加東區監督顧羅拔牧師的信，表示渥太華有一空缺，問慶球是否願意見面，經過慎重考慮及多次禱告後，我們毅然到渥太華面試。

渥太華是我們從未聽過的城市，也不知道做師母是怎樣一回事，渥太華有我的位置嗎？在去渥太華面試前的晚上，慶球夢見渥太華宣道會孤寂地屹立在懸崖峭壁上，渥太華對我們而言是陌生的、嚴寒的，想不到後來我們在這裡居住了8年，更愛上了它，渥太華成了我們第二個故鄉，渥宣成為我們的家。

支持神學教育異象

1987年2月，我們踏足渥太華面試。渥宣的聘牧委員會是非常嚴謹的，經過七堂講道分享，星期日晚上終於與聘牧委員會見面，經過愉快的交談，其中一位委員問慶球：「你將會教神學嗎？」「實不相瞞，會！」「那你為甚麼來牧會？」慶球很坦白告訴他們：「因為牧會對教神學教育很重要，我需要牧會經驗。」事後一位長老告訴我們，當時他們心中十分不高興，好像我們來要得一切好處。幸好他後來想到，如果所有教會都不提供神學老師牧會的經驗，那麼神學教育便有所損失。

他們彼此商議後告訴我們：「好！我們支持你的神學教育異象，只是你不要太快離開。」我們回答說：「牧會不會少於四年。不過我們要找神給我們的工場，渥太華有甚麼挑戰值得我們留下來呢？」他們回應說：「渥太華是加拿大的首都，是華人精英雲集之處，倘若帶領知識份子信主，對整個華人社會甚至加拿大都有益處，渥太華是一個戰略之地。」這點我們十分同意。

返回英國不足兩天，收到他們的電話，正式聘請慶球作他們的主任牧師。再過一個星期，才收到中神的來信，可是我們已經答應了牧會，上帝是有祂的計劃的！每步跟隨主，我們謹慎地以禱告踏上牧會之旅！☺

「電子海洛英」
對青少年的影響

林呂寧華（資深心理輔導員）

（作者簡介：林呂寧華在美留學時認識神。大學畢業後，在香港的學園傳道會 Campus Crusade/CRU 全職事奉三年。1980年進入達拉斯神學院接受裝備，先後獲達拉斯神學院DTS基督教聖經碩士學位（MABS）及休士頓大學輔導碩士學位（M.Ed.），並於1986年取得專業心理輔導的執照（LPC），之後取得輔導督導者專業執照（LPC-S），在休士頓大學及萊斯大學國際學生中心當輔導及資深副主任二十多年，現為福遍中國教會輔導中心及角聲輔導中心主任。）



沉迷電子產品 情況令人擔心

我從事心理輔導工作已有30多年，最近有很多父母前來尋求輔導及幫助，因為他們的子女終日沉迷上網、打機，不但學業一落千丈，脾氣也越來越暴躁，令父母十分擔心。原來網上遊戲和電子產品已不知不覺地嚴重影響著下一代的青少年。

記得有一次乘搭短途飛機，在機上見到一對年輕的外籍夫婦，身邊帶著一名藍眼睛、金頭髮、大約5、6個月大的女兒，很是可愛。他們為了避免女兒嘈吵或打擾其他人，登機後，便立即拿出全套裝備，當中有兒童用的平板電腦，令我驚訝的是，還有一個耳機（headphone），小女孩戴上後，十足一名小飛機師。飛機起飛了，小女孩全程目不轉睛地看著平板電腦播放的動畫，我十分擔心，因為眼見她越來越緊張，不但瞳孔放大，小嘴巴還緊緊地吮吸著口中的奶嘴，像要把它咬碎似的；然而，那對外籍夫婦並不察覺，還以為女兒一直安靜地在座位上很是享受，又沒有騷擾其他人，卻沒想到小人兒已深受不良的影響。

電子垃圾停留 影響大腦結構

根據專家的研究，小孩子98%的大腦約在10歲時才完成發育，而電子產品是會直接影響大腦的結構。若孩子5、6歲就開始長時間看電子動畫或影片，肯定會對大腦產生深遠的負面影響。神經學家、眼科醫生及網癮專家 Commander Dr. Andrew Doan本人曾電子成癮近10年之久，這不但嚴重影響他的健康，連婚姻和家庭也差點被拖垮；幸好他最後果斷地戒除癮癖，重過新生活。他指出當人玩電子遊戲時，並不是「垃圾進，垃圾出」（Garbage in / Garbage out），而是「垃圾進，垃圾停留」（Garbage in / Garbage stay），尤其是當小孩大腦還未完全成熟時，如果長時間上網或玩電子遊戲，就會影響大腦的結構，從而改變性格和脾氣。

2001年美國普通外科署（US General Surgeon）發表的報告指出，暴力的電子遊戲

會導致孩子短暫或中度的暴力行為；Dr. Craig Anderson和 Dr. Douglas Gentile在愛荷華州（Iowa State）的研究結果也同樣指出，小孩子長期玩暴力電子遊戲，會產生反社會行為。

Dr. Andrew Doan 指出電子遊戲的設計，主要是讓孩子進入一個非常刺激的境界裡，所以做實驗時，他們需要那些「玩家」的血壓升至180度；研究還指出，若讓一個十分乖巧的小朋友玩電子遊戲，20分鐘內他的血壓可以升至140甚至180度，皮質素也會上升，以致出現戰鬥狀態，不論逃跑或對打都會變得十分暴躁。當父母要停止他們繼續玩遊戲時，小朋友便會出現暴力語言或行為。

「電子海洛英」 危害不容忽視

我也讓兒子玩電子遊戲，但有一個明文的规定——所有電子遊戲一定不可以涉及血腥暴力。記得二、三十年前，我帶著孩子到弟兄姊妹家聚會，而小朋友們則聚在另一個房間，所以我也讓兒子跟哥哥姐姐一起玩。幾分鐘後，兒子跑出來跟我說：「媽媽，電腦播放的畫面很血腥，我可以玩嗎？」我說：「不可以！」當時真有點慨嘆，基督徒家長怎麼也陷入這個誘惑之中？

當父母帶同子女前來接受心理輔導時，常會投訴：「我的孩子脾氣很暴躁！」「我的兒子在電子遊戲中『潛水』（躲起來），不願意接觸其他人！」「為甚麼我的兒子變得那麼憂鬱？鼓勵他做運動或其他事，他都不願意！」這些情況，就是因為電子遊戲和電子產品已經影響了他們性格的成長。

電子產品對小孩子確實有很多負面影響，故此專家們甚至稱它們為「電子海洛英」，事態十分嚴重，作家長的千萬不能掉以輕心。☺





抹茶椰絲棉花糖

李綺蓮 (Anita Li)

材料：

- | | | | |
|-----|------|-------|-------|
| 開水 | 120克 | 粟膠 | 100克 |
| 魚膠粉 | 20克 | 鹽 | 1/4茶匙 |
| 抹茶粉 | 10克 | 雲呢拿香油 | 1茶匙 |
| 幼砂糖 | 100克 | 椰絲 | 30克 |

做法：

- 1) 將魚膠粉倒入50克開水中（不用攪拌），放置10分鐘，備用。
- 2) 抹茶粉用10克開水浸溶，攪拌，備用。
- 3) 將60克開水倒入小鍋，加入粟膠、幼砂糖，開中火煮滾2至3分鐘。
- 4) 加入鹽和抹茶水，拌勻。
- 5) 離火，將糖漿和魚膠粉水倒入大盆，以電動打蛋器用高速攪拌10分鐘。
- 6) 加入雲呢拿香油，再繼續打10至15分鐘至濃稠，成軟膠質狀態。
- 7) 在方形烤盆鋪上烘焙紙，將打發好的棉花糖倒入，壓平，放冰箱最少2小時。
- 8) 棉花糖凝固後，用刀切成適當的大小和形狀。
- 9) 滾上椰絲，可即享用或放進食物盒保存。🍷



抹茶椰絲棉花糖

原來糖果好易做 留意當中有秘訣

打發食材要用高速打出氣泡，棉花糖才會鬆軟。速度快是很重要的，在跟隨神方面，快跑跟隨非常重要，正如《聖經·雅歌》1章4節說：「願你吸引我，我們就快跑跟隨你！」

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收看本文影視版視頻。



a) 魚膠粉倒入水中溶化



d) 電動打蛋器高速攪拌



g) 輕輕壓平



b) 煮糖漿



e) 加入雲呢拿香油



h) 撒上椰絲



c) 加入抹茶煮溶



f) 打發好的棉花糖



i) 切塊滾上椰絲



Breakthrough Missions Canada-Life Transformation Center
加拿大突破宣道——生命轉化中心

珍惜生命



遠離毒品 · 酗酒 · 好賭 拒絕一切不良嗜好

機構宗旨：我們是一所憑信心的跨宗派非牟利福音機構，及提供免費住宿的生命轉化服務。

機構使命：我們的使命是幫助所有在思想上及行為上，受不良嗜好捆綁的人，藉著福音改變的大能，得到生命轉化，歸入教會，重返家庭與社會；成為對教會、對家庭、對社會有貢獻的基督徒。

服務對象：我們的服務對象是吸毒者、酗酒者、病態賭徒、暴力傾向者、沉迷網絡遊戲者、以及受性捆綁等不良行為和嗜好的人。所有求助者都必須親自前來面試。



總幹事：李賈來牧師

郵箱：P.O.Box 43206 Richmond Center P.O., Richmond, BC V6Y 3Y3
地址：9040 Railway Avenue, Richmond, BC V7E 2B5
電話：(604) 910-3228 電郵：lee@btmcan.org 網站：www.btmcan.org

支票奉獻 (抬頭請寫) Breakthrough Missions Canada 凡奉獻加幣二十元以上，可獲發報稅收據

2024
第52屆
大溫哥華
研經培靈會

迷霧濃、 從哀禱到讚美

講員：
高銘謙 牧師 / 博士
建道神學院副院長 (研究) /
聖經研究部主任 /
暨近輝教席副教授

新禱會 晚上 7:00pm
5月2-5日 星期四至星期日 晚上 7:30pm

- 2 我將我的靈魂交在你手裡 (詩 31 篇)
青年之夜
- 3 迷霧裡避難的靜禱 (詩 46 篇)
- 4 知道我的不知道 (詩 139 篇)
- 5 流離中的讚美詩 (詩 147 篇)

大會地點：
ECBC 大溫哥華聖道堂
5110 Marine Drive Burnaby BC

主辦：
基督教大溫哥華華人教牧同工團契
Vancouver Chinese Evangelical Ministerial Fellowship
☎ 604.717.8369 ✉ vcemf.info@gmail.com 🌐 vcemf.com

粵語講道
國語翻譯

現場直播
YouTube

嘉賓節目
歡迎4-12歲兒童參加
由專業導師組織活動

請遵守指示
免費停車



鐵銹及結構系列

游榮光 (Stephen Yau)



1985年 大合奏

九龍灣石礦場是我的取景勝地。有一天看見那些自然擺放的空油桶，豐富的色彩及斑駁的油漬和鐵銹，實在很美；令我想到耶穌紆尊降貴，來到世上尋找失喪的靈魂。



1988年 主日(二)

取材自油麻地果欄。果販星期天放假休息，用鐵鏈鎖好木頭車，在家與家人團聚或到教堂崇拜。木頭車表現果販的勞苦，整齊的排列與和諧的色調，加上光影的配合，畫面流露平安，充滿主日氣氛。



1988年 鐵銹(一)

這幅鐵皮在鑽石山大磡村取景，有凹凸坑紋的生銹鐵皮，在陽光的照射下散發出一種單純、卑微的美，鐵銹隨著年月逝去，色彩不斷變化，變得更豐富，更精彩。



1988年 活木

一堆堆積如山的棄木，亂中有序的堆砌層次，光影的明暗對比與交織，和諧的色彩，實在太美。我嘗試用水彩重新為它們塗上生命色彩，變成活生生的「活木」。



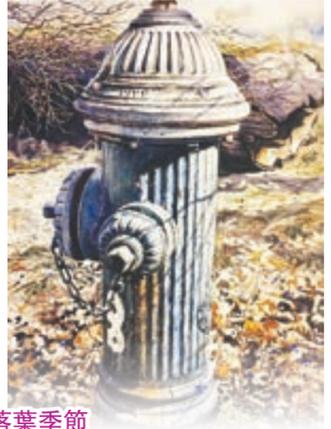
1988年 鐵銹(二)

路經街角的修路工程，見到自然擺放的鐵架，戲劇性的光與影、和諧的色彩調子，為生銹的鐵通添上無限生命力，組合成一幅天衣無縫、絕美的圖畫。



1989年 三位老朋友

三盞舊汽油燈，如同三個老朋友在路邊相遇，笑談往事，感覺溫馨。頗喜歡這畫的構圖、色調、明暗、肌理和透明感。



1990年 落葉季節

1989年冬初臨紐約市。有一天行經中央公園，遍地枯黃落葉，偶然見到這件古董，仿如一名盡忠職守的年老消防員，在寒冷的天氣下仍然堅守崗位，敬佩之餘，回港後創作了這幅調子統一的《落葉季節》。

簷影之「網」1
1990



1990年 簷影系列 1-3

以屋簷影子貫穿三幅作品，主題不在於簷影，而是畫中的「網」、「結」、「困」，喻意不同的自由束縛，希望以留白膠、跳躍動感的筆觸，將那困局劃破，重獲自由。



▲ 簷影之「結」2
1990



◀ 簷影之「困」3
1990



請上號角網站 www.heraldmonthly.ca
欣賞本文影視版視頻。



陳鈞陶 (Pottery Chan)



橡樹

世界上最大的開花植物

橡樹是世上最大的開花植物，被視為美國的國樹，主要分佈在北半球和哥倫比亞的安第斯山脈。橡樹又稱櫟樹，屬殼斗科的一種落葉大喬木，生長緩慢，盤根糾結，在溫和的氣候和肥沃濕潤的土壤中生長，樹齡可達數百年；一棵成熟的橡樹自成一個生態系統，能提供1,500個生物的基本所需。《本草綱目》記載：「木堅實而重，大者可作柱棟，小者為薪炭。」橡樹樹木強硬堅固，樹皮含豐富丹寧酸，可防蟲及防腐爛，是造船和興建房屋的良好材料。

橡樹果實稱為橡子，屬堅果，一端光滑，另一端粗糙，是松鼠喜愛的食物，亦普遍用作農戶餵養豬隻的飼料。

亞伯蘭居住地皆有橡樹

《聖經》多次提及橡樹，英文《聖經》直接稱它為巨大的樹 (Great tree)，提到橡樹，通常前面都會冠以地名，並成為不同地方的地標，原因是大樹容易為客旅辨認，又可遮蔭。《聖經·創世記》12章首次記載橡樹：「亞伯蘭經過那地，到了示劍地方摩利橡樹那裡……耶和華向亞伯蘭顯現，說：『我要把這地賜給你的後裔。』亞伯蘭就在那裡為向他顯現的耶和華築了一座壇。」(創世記12章6至7節)

「示劍摩利橡樹」的象徵

《聖經》記錄亞伯蘭搬遷之地都與橡樹有關。亞伯蘭進入迦南地的示劍地方摩利，神就向他顯現；摩利橡樹在示劍城的附近，確切位置不明。在古代，橡樹象徵知識和智慧。「示劍摩利橡樹」的意思就是「神(智慧)的教導就是力量」。

摩利橡樹與以色列民也很有淵源，摩西曾向以色列民訓誨說：

「及至耶和華你的神領你進入要去得為業的那地，你就要將祝福的話陳明在基利心山上，將咒詛的話陳明在以巴路山上。這二山豈不是在約但河那邊，日落之處，在住亞拉巴的迦南人之地，與吉甲相對，靠近摩利橡樹嗎？」(申命記11章29至30節) 後來百姓

進入迦南地，約書亞就在示劍為他們立定律例典章，並將這些話都寫在律法書上，又將一塊大石頭立在橡樹下，耶和華的聖所旁邊。

以色列人都知道橡樹樹齡久遠，生命力強；然而，先知卻以枯萎的橡樹作為警惕。以賽亞說：「那等人必因你們所喜愛的橡樹抱愧……因為你們必如葉子枯乾的橡樹，好像無水澆灌的園子。」(以賽亞書1章29至30節)

《聖經》中橡樹的三個含義

1. 作為地方的標記

橡樹生長緩慢卻特別堅韌長壽，因此往往成為自然的地理地標。橡樹在《聖經》中出現約31次，多數是作為地方的標記，例如以色列十二支派分地，也用了橡樹和河作標記。

2. 與神相會的地方

橡樹下是很好的休息處。亞伯拉罕在橡樹下築壇敬拜神，耶和華也在橡樹下與亞伯拉罕見面；約書亞在橡樹下紀念神的律法；基甸則在橡樹下遇見神。

3. 當作拜偶像之地

無知的百姓也會在橡樹下來拜偶像。以賽亞先知責備百姓拜偶像，說：「你們在橡樹中間，在各青翠樹下慾火攻心……」《聖經》中提到的橡樹都是巨大的樹木，原本是敬拜真神的好地方，卻被叛逆的百姓當作拜偶像的地方。大衛的兒子押沙龍叛變，敗壞的他死於橡樹下，使人引以為鑒。

阿摩司先知宣告：「亞摩利人雖高大如香柏樹，堅固如橡樹，我卻上滅他的果子，下絕他的根本。」說明那些不遵從上帝的人，縱使有如橡樹般堅固，也必滅亡。

梁木在假冒為善者眼前

說到樹木，耶穌就用梁木作了一個比喻：「為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木

呢？」「刺」是從木材上剝離的細小屑片，希臘語「刺」(karpophos) 用來比喻微小的過錯；「梁木」是粗大的木料，直譯為房屋建築上所用的梁，比喻明顯的過錯。德國版畫家丹尼爾·霍普弗 (Daniel Hopfer) 直接把一根粗大的橡木，畫在一個假冒為善的人眼前；耶穌教導門徒不要總挑剔別人的缺失，卻看不見自己的過錯，不可「假冒為善」。請上號角網站 www.heraldmonthly.ca 欣賞本文影視版及聆聽版。

