

這裡遇見神

聽 看見了上帝！

恩明

(編按：105 Gibson 中心是多倫多華人基督教會的其中一項事工。這個以基督信仰為基礎的社區關懷中心，坐落於萬錦市 105 Gibson Drive，佔地 47,000 平方尺，自 2013 年 10 月 5 日正式運作以來，一直秉持將耶穌的憐愛與希望傳遞給社區的使命。105 Gibson 中心不分種族、宗教、性別或背景，關懷每一個有需要的人。從今日起將陸續與大家分享，發生在 105 Gibson 中心那些觸動人心的真實故事。)

房東驅逐 住進破車

今年初，多倫多迎來了一個名副其實的「加拿大冬天」——刺骨的低溫、猛烈的暴風雪，城市彷彿被冰封；而對無家可歸者來說，這樣的冬季猶如煉獄。他們日復一日地掙扎求生，只為找一處可以避寒取暖的角落。

Dale 正是其中一名在寒風中顫抖的人，他輾轉來到了 105 Gibson 中心的食物銀行，尋求一絲溫暖、一點援助。隨著深入的接觸，中心的同工慢慢湊出他的故事。Dale 曾是一名 Uber 司機，為了回國探望年邁的雙親，花光了所有積蓄；返加後不久，車子的變速箱損壞了，他無力支付高昂的維修費用，收入來源就此中斷。不久，房東將他驅逐，令他被迫住進那輛等候修理、停在車房內的車中。

奉獻資助 改善生活

嚴寒中，他每日步行兩、三公里到 105 Gibson 中心尋求片刻的溫暖。傍晚中心關門後，他又踏上歸途，回到冰冷的車內度過長夜。他的雙腳常因濕冷而紅腫發炎，中心的員工在二手店為他找來了一雙保暖靴和其他生活用品。有一位員工更自掏腰包，為他買了一張 Presto 交通卡（這並非中心的官方服務，而是出於愛心的個人恩典）。

Dale 的故事，後來在多倫多華人基督教會的週三晚禱會中被分享出來。聖靈感動了兩位姊妹和一位弟兄，他們決定共同奉獻，資助 Dale 一筆足以改善生活的金錢。靠著這份愛的禮物，他租下了一個房間。不久後，他也因應加拿大郵政罷工的臨時需求，獲得 Amazon 送貨員的工作。生活看似漸漸步上正軌；然而，當罷工結束、需求減少時，Dale 也隨之被解雇，再次失業。



同理憐憫 與眾不同

如今，他已不再天天出現在 105 Gibson 中心，但仍會偶爾與我們聯絡，尋求幫助。他知道，這裡的每一位同工都是真心關懷他、從不論斷他的人。這裡，在他心中是避風港，是一個充滿同理心與憐憫的地方。Dale 常說，從踏進中心的一刻起，他就知道這裡與眾不同。還記得他第一次領取食物時，一位員工遞給他一本小冊子，並鼓勵他透過閱讀這本小冊子尋找上帝。Dale 立刻回應說：「我已經從你們身上看見了上帝。」

讓人們更靠近耶穌，一直是 105 Gibson 中心秉持的初衷，這裡不僅是一個社區中心，也不只是慈善機構，它更是基督愛的延伸，讓基督徒活出信仰的地方。透過每一個微小的行動、每一份真誠的關懷，中心傳遞著耶穌的憐憫與希望，深深地觸動著每一個曾走進這裡的靈魂。◎

請上號角網站 www.heraldmonthly.ca 收聽本文聆聽版音頻。

我的超齡媽媽

視聽

短暫的離別

黃麗明



摯愛的女兒及孫女

出門較久六個星期

前些時，我忙著為自己準備，也為媽媽籌備一切，因為我即將出門，這一次的離開時間較長——足有六個星期。當告訴朋友：「我很快會出門！」她的第一個反應是：「你離開那麼久，不害怕嗎？」怕甚麼呢？「怕你媽媽出事啊！如果她頭暈、發燒、跌倒，甚至……萬一離世了，你怎麼辦？」我非常感激她的關心與提醒。

事實上，每一次遠行，我都經過深思熟慮。有時是為了讓自己鬆弛一下，有時則是因為要處理重要的事。這次，我前往溫哥華，迎接第五個孫兒出生。我既是一位母親，也是一個女兒，我要迎接新生命的來臨，也要照顧母親的需要，權衡輕重後，在兩難之中，甚至有點掙扎。但最終，我還是作出了決定——我是一個獨立個體，我看見自己的需要，也看見作為母親與女兒的身份與責任，我明白自己該做甚麼。

百知沒有做錯決定

當然，我花了很長時間，慢慢地為媽媽做好心理準備。我不斷地告訴她這件事——早在一個多月前，就向她提說：「你的孫女快要生產了，你將會有第五個曾孫，是個男孩呢！」我一再提醒她：「我真的要出門了。」但最重要的是，讓她清楚知道我何時出發、

何時回來，這一點對她來說特別重要，她知道我會離開，但更要知道我一定會回來。

這段時間，我也為她安排妥當許多事情，讓她不用擔心，包括：告之家人會來探望她，我們的朋友、她的朋友也會抽時間來陪伴她。每次跟媽媽解釋，我總覺得不只是向她交代，更像是我在對自己說話，像在說：「你會回來的，你是有原因才這樣做的。」這些話，不只安慰了她，也鼓勵了我：「你沒有做錯決定」。於是，我安然地繼續做離家前的準備。實際要準備的事情還有很多，因為我彷彿要預測未來六星期裡，媽媽可能遇到的一切，如衣著、助聽器、生活用品等，都是我仔細考慮的細節。

處理妥當媽媽安心

我也會先通知院舍的護士，說明我出發和回來的日期，並提供聯絡方式；也告知他們如果我在飛機上無法即時回應，可以聯絡哪位家人。護士們有時也會提醒我，有些藥物需要補充，有些檢查要安排，這些都要事先妥善處理。為了讓她在這段日子裡不覺得無聊，我特地訂了六本畫簿，先交兩本給她，我希望她每天都有活動，不會感到孤單。助聽器、假牙這些生活必需品，也提早檢查，確保一切運作正常，這樣我才能真正放心。

另一方面，我還錄製了一些短片，發送給我的朋友和家人，邀請他們在我不在期間前來探望媽媽。短片中，我詳細講解了院舍的進出方式、大門密碼、探訪須知，甚至請他們順道幫忙檢查媽媽的助聽器、iPad、畫具等用品是否齊備；有時在媽媽隨身的手袋裡會放些麵包、小食、茶水，但老人家行動不便，袋子常常弄得髒兮兮的，我也會請朋友幫忙看看是否需要清理。這些看似瑣碎的事情，若能處理妥當，不但讓媽媽安心，我自己也更加放心出行。

彼此信任與神連結

我深深體會到，當面對「短暫分離」時，雙方都需要體諒、愛和信任，我與媽媽之間正是如此。她今年已經 104 歲了，誰會對一位百歲老人有過多的要求？但我驚訝地發現，她真的明白，她從不阻止我前去，也不強留我在身邊。她理解、接受，給我極大的空間。同樣地，我對她也充滿信任，我知道她會繼續努力地生活，繼續維持日常的節奏。彼此的信任，是我們之間最寶貴的連結；而這信任，乃是來自我們對上帝的信靠。關係就像一個三角形，我與媽媽都與上帝建立了深厚的連結，因此我們之間的信任也自然穩固。

人的生命，本就是無法預料的，也許發生狀況的不是媽媽，而是我自己；但無論如何，我有信心，上帝一定會把最好的給我們。我們有一個永恆的盼望，那是天堂的盼望。《聖經》說：「……他未嘗留下一樣好處，不給那些行動正直的人。」（詩篇 84 篇 11 節）即便未來有風浪或前景不明朗，上帝仍會為我們預備最好的。這樣的信心，是我對媽媽的承諾，也是我自己面對生活的力量。◎

請上號角網站 www.heraldmonthly.ca 欣賞本文影視版及聆聽版。



友人探訪





何去何從

劉龔恕

養兒防老

一群年近七十的朋友相聚，話題總離不開各人的健康問題，大家滔滔不絕地分享看醫生、服藥、接受治療等各方面的經驗，往往不其然又會談論到晚年何去何從。

有人堅決地宣佈：「我誓死也不入住老人院！」有人自誇通情達理，肯定地說：「無論如何，我絕對不會麻煩子女！」也有人滿有信心地說：「我不擔心，兒孫孝順，自會給我安排。」

孝敬父母是美德，有些父母自子女年幼開始，便言教身教，教導他們要孝順，長大後能承擔供養年老父母的責任，成為父母生活的依靠，這就是「養兒防老」的真義。

可惜如今許多父母認為「養兒防老」太功利了，以為為子女犧牲，無條件地竭盡所能是理所當然的，不問回報是偉大的，到了晚年有需要時，兒女不聞不問，父母都不敢，也不忍心去麻煩他們。實際上兒女是被寵壞了，沒有責任感，不懂回饋親恩，這是父母

失職，西方社會的福利制度也助長這樣的想法，子女就算家財百萬，都跟父母無關，父母可能仍要靠社會福利金過活，更可能要露宿街頭。

老來從子

養兒真能防老嗎？這就視乎父母的信念和如何教養子女了。

古諺云：「在家從父，出嫁從夫，老來從子。」這裡的「從」是「順從」之意，但現在我說的「老來從子」，卻是「跟從」的意思。

今天的社會，由於升學與工作的原因，許多年青子女早就離開父母，遠走他方。如果幾個子女散居在不同的城市，父母為了公平起見，每年輪流跟一名子女同住數月，直至一天自己健康衰退，行動不便，坐不了飛機，被迫在自己的原居地獨居，生病了要靠同情自己的朋友幫助，但是長貧難顧，日子久了，年老多病的父母，便成為朋友的重擔、負累，朋友難免有微言。

兒女雖然孝順，但是要回來探望數天也不容易，不然就只有透過電話或視頻問候、安慰，遇到要作任何決定，朋友也愛莫能助。

故此當我見到同輩朋友跟子女分隔兩地時，便著緊地勸喻他們趁健康仍在，體力未衰之前，趕快搬到其中一名子女居住的城市，方便日後得到照應。我亦身體力行，在2022年從居住了43年的卡加里，搬到溫哥華，不為甚麼，只因我的大女兒住在這裡。

晚年終站

上一輩的長者，對「老人院」非常抗拒，覺得被送到護理院就是被兒女棄棄。不懂英語，沒有中餐，入住護理院簡直是受難、等死。到失去了自理的能力，不能獨居時，便強求跟子女同住。兒女早出晚歸，需要聘請私家護理人員代勞，但是費用昂貴，就算經濟不是問題，也不容易找到能長久照顧父母的理想人選。因此無論子女是否孝順，是富有的或是經濟不充裕的，我們到了晚年，始終都要入住護理院。

我們這一輩，久居加拿大，既懂英語，又了解現實情況，大多已不抗拒入住護理院了。我也早已安慰女兒說：「時候到了，我會欣然地進入護理院，你不用操心要說服我。」

我們何等盼望，也積極支持護理院的設施能不斷改進，管理和服務會愈來愈好，以致長者能得到適切的護理，感到安舒，家人也能安心、放心。

永久家鄉

至此，我們大概可以確知自己晚年何去何從；但有一天人會離開護理院，但你可知你的去向如何？至於我，我肯定我一生所信賴的主耶穌，會帶我到祂早已為我預備的永恆國度、永久家鄉。📍



記憶陷阱：

今天的市場歷史如何影響明天的退休

林大駒

近因偏誤 用近事來預測未來

想像一下1999年底，你看著科技股每日飆升，人人都說「新經濟」來了，傳統股值不再重要，因為「互聯網改變一切」。於是你把退休儲蓄重押在科技股上，似乎勝券在握，退休可無憂。

但到了2002年，那位退休人士眼睜睜看著投資組合暴跌50%以上；那個「勢不可擋」的科技革命變成了退休噩夢。你被迫在市場下跌時，賣出資產以支付生活費，導致損失鎖死，即使未來幾十年恢復也補不回來。

到2009年，經歷「失落十年」後，許多投資者完全放棄美股。他們說：「美國經濟完了，中國和新興市場才是未來的增長所在。」結果，那些根據近期經驗行動的人，錯過了歷史上最強勁的牛市之一——2009到2020年間美國市場的強勁反彈，大幅跑贏世界其他地區。

這種心理偏差有個名字：近因偏誤 (recency bias)。我們自然地將最近發生的事看得更重要，用來預測未來。我們總感覺剛發生的事就是新常態；即使歷史告訴我們，市場其實在很長的週期中不斷起落，難以預測。

心理危險 投資者掉進同樣陷阱

今天，我又聽到和以前市場高峰時相同的自信預測。「科技就是未來。」「美國主導創新。」「未來二十年只會有更多科技。」這些說法並沒有錯，但對退休規劃而言，它們卻危險地不完整。同樣令人擔心的是，近期市場表現可能造成不切實際的期望。2020年疫情後的V型復甦、2022-2023年相對溫和的下跌，甚至最近因關稅引起的波動，也很快逆轉回升。每

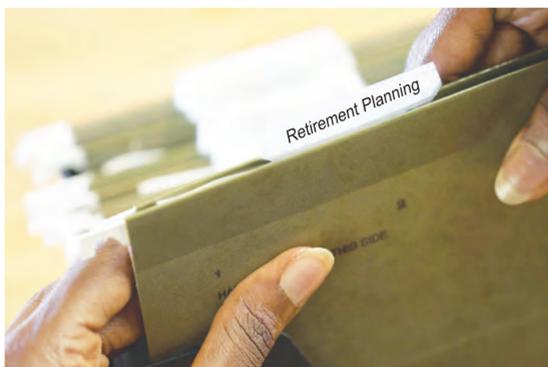
一次「成功挺過」市場波動的經驗，都加強了人們的信念：市場修正只是短暫的，快速反彈是必然的。

但如果從歷史角度看，2022到2023年的下跌根本不算嚴重，它就像長期牛市中的一個小停頓而已。我們在這段期間表現出的「冷靜與堅定」，未必經得起那種以年計的真正熊市考驗。

投資組合 承受預測錯誤後果

如果你目前的投資過度集中在美國市場，特別是科技股或少數人工智能公司，而忽視了將風險分散在國際市場，其實你正在做跟前幾代人一樣的賭注：認為最近的優異表現預示著未來的結果。

你或許是對的。美國可能未來二十年繼續主導全球市場，科技可能持續帶來超額回報。但如果你錯了呢？



如果你的退休剛好遇上如2000年般的重大修正，你的退休計劃能承受得起這個錯誤嗎？所以，投資成功的關鍵並不在於你能否預測未來，而是你的投資組合能否承受預測錯誤的後果。

你對近期市場的經驗，是否正在塑造一些可能危及你辛苦打拚得來的退休生活的錯誤期望？

《聖經·箴言》16章18節提醒我們：「驕傲在敗壞以前；狂心在跌倒之前。」過度自信會蒙蔽我們的判斷力，謙卑和審慎才是真正的智慧。📍

(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

一種全身免疫功能失調疾病

手指和腳趾彎曲變形，是類風濕性關節炎的典型徵狀之一。所謂類風濕性關節炎，是一種以全身小關節為主的非感染性炎症，其特點為關節破壞，甚至變形，更可能導致關節功能退化乃至喪失。此病發病機制複雜，病原或抗原至今未明，亦被視為一種全身免疫功能失調的疾病。

西醫本無「風濕」之名，僅有「關節炎」的分類，但普遍認為此病與「濕」有關。實際上，「類風濕性關節炎」的英文為 Rheumatic Arthritis，其中 Rheum 原意為分泌物或稀薄黏液，與「含水」或「濕氣」有關，不過，西醫對「風」的概念則較為陌生，「類風濕性關節炎」一詞的命名，或許正是借用了中醫「風濕」病名的概念，猶如「傷風」一詞般。因為風與濕皆非肉眼可見，也非顯微鏡或儀器所能偵測，為了區別於中醫的「風濕痛」，西醫便在名稱前加上「類」字。

全球發病率為百分之零點零五

我們對風濕的認識，多源於長者口中的「風濕骨痛」，或



童年時從收音機廣告中，聽到的「驅風活絡油」、「風濕鎮痛膏」等名稱；加上老人家常提醒年輕人不可貪涼：夏日不可躺在地板上睡覺、洗頭後必須徹底吹乾等，否則恐有風濕後遺症。事實上，長期睡臥濕地、在空調房工作，或跌打損傷後未妥善處理，導致瘀血停滯，每當天氣變化，如風雨將至，體內瘀血因氣壓改變或冷熱交替，便會引起關節疼痛。

根據世界衛生組織資料顯示，類風濕性關節炎在全球的發病率約為0.05%，其中以40歲左右為高發年齡。早期症狀主要表現為關節對稱性紅腫與炎症，最具代表性的即為「晨僵」——清晨起床時關節僵硬，活動後方能逐漸緩解，伴隨關節活動受限等表現。進入中晚期後，關節可能出現變形、畸形，功能部分或完全喪失，晨僵時間明顯延長，皮膚亦可能出現「風濕結節」（即皮下結節），其他病變還包括眼部病變、血管炎、體重減輕與貧血等。

類風濕性關節炎的處理

馮新偉 (中醫博士)

中醫早有研究類風濕關節炎

早在17世紀，歐洲已有關於類風濕性關節炎的記錄。在馬德里博物館內一幅荷蘭人物的畫中，一位婦人的手部，便顯示出手指明顯彎曲變形的情况，顯示此病早在歐洲與北非地區已經存在。在中國，中醫對類風濕性關節炎的研究與治療，已有兩千多年歷史。此病屬於「痺症」範疇，又稱「頑痺」、「尪痺」或「厲節風」，其發病機理可分為外因與內因：外因如於潮濕環境中居住或工作、涉水冒雨、氣候劇變、寒熱交錯，導致風寒濕邪侵入身體關節，使氣血運行受阻，進而發病；內因則包括先天體質不足、後天失調、勞倦過度，損傷肝腎，或氣血虧虛、運行不暢，造成經絡阻塞、關節肌肉受影響而致病。中醫治療原則為祛風、散寒、除濕、清熱、舒筋活絡，也常輔以飲食調養。

風濕病者應避免吃生冷食物

中醫非常重視飲食與健康的關聯。由於脾胃為氣血生化之源，而風濕病多因氣血運行不暢，或氣虛無力推動血行，故風濕病患者應避免進食生冷食物；除冷藏與未煮沸食物外，寒涼食物如西瓜、豆腐、涼粉、綠豆、香蕉等亦宜避免。此外，應減少甲殼類海鮮攝取，因其性寒，且可能因異型蛋白引發免疫反應，誘發關節痛。同時，也應避免高脂、高膽固醇及高鹽食物。相對地，應多攝取鈣質及維生素A、C、E，以增強骨質，預防骨質疏鬆與相關疼痛。📍

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

夢

白色的橄欖樹

章璐德

(一) 一個子烏虛有的夢

午睡起來，感到周遭的氣氛與往常不一樣，氛圍的顏色是黑白的、灰暗的，有一種很重的壓抑感。我住在高樓的中間層，往窗外望出去，左邊佔據一半視野的，是一大片黑色的濃煙；佔據右邊視野的，是對面相距不遠的高樓，和我同一層的樓層，兩家人的視窗裡面，房間著了火，紅黃色的火焰正在鮮活地跳動。

發生甚麼事了？我的屋子裡沒人。我開門，看見樓道上有一張桌子，兩三個穿著軍服的外籍軍人在桌子前忙著，慌張的住客向他們不停問話。我不記得去過甚麼地方，見過甚麼景象，遇過甚麼人，聽過甚麼，只記得最後我回到自己的住處，在關上門之前，我問一個走過的，拿著步槍的軍人發生甚麼事。他說，是意大利人，看見本地的少年人舉刀就捅。意大利人？我不明白，心裡想：甚麼時候變成八杆子打不著邊的意大利人鬧事了？我站在門口，沒有把門關上，腦子空白，行動呆滯。後來，望了一眼屋內的壁鐘，已經是凌晨三時了。

我只是做了一個子烏虛有的夢。

(二) 突發戰事頭條新聞

幾乎每個晚上都做夢，一般都是過後想不起來，亂七八糟，毫無意義的夢。這次的夢卻讓我記得很清楚，如同身臨其境。剛剛看完電視劇〈白色橄欖樹〉，被似曾相識的題材吸引；戰爭種種，不是沒有接觸過，在動亂的國家生活過幾年，一些現實中的血腥鏡頭，在媒體上見過，卻不敢也拒絕去面對。

轟然巨響的爆炸聲，應聲倒塌的樓房，尖銳的、呼嘯而過的警車聲或救護車聲，頭上盤旋的偵察機，拉響的警報聲，電視機重複的災情報道，各種提醒和緊急通知，推土機、地雷，觸目驚心的報紙頭條，滲進日常生活中，雖不是每日都發生，但已經接受成為生活的一部分。

經歷過從戰火中數十個小時，海陸空顛簸流離的撤離，回到安穩的國家，以上種種，已是多年以前的事了。記得第一次在回國的飛機上，接過本地報紙，看了看頭條，翻了翻內頁，感覺好像少了甚麼。本地報紙的頭條，是哪一隊贏了某種球類，對本地人來說，是頭條大事，在我的潛意識裡，習慣了突發戰事才是頭條新聞。

(三) 人渴望和平的心願

看了這部劇的一些評論，有人問它是he (happy ending) 或是be (bad ending)？電視劇的處理是oe (open ending)。劇終時男女主穿著白襯衫，旁邊是象徵和平的白色橄欖樹，然後一個特效，男女主就消逝不見了。

評論裡有人說小說原著是be。翻了翻原著最後幾章，男主是個爆破工程師，原本想在戰亂國做志願者，幫助當地的人民，後來深受身心創傷，回國以後，得了「創傷後應激障礙」(Post-traumatic stress disorder, PTSD)，經過十年努力，還是走不出來，結局以自製的手槍自殺了。女主後來回到戰亂國，有一次救一個孩童時，被流彈擊中身亡。若問：「為甚麼明知會有危險還要回去？」答案不難理解，因為她是被吸引回去的，在那裡她才能找到她自己。

電視沒有完全按照原著拍攝是可以理解的，原著更接近可能的事實，也因此更讓人意氣難平。許多好書、好電影，叫人意氣難平，因為它的結局是be。在〈白色橄欖樹〉一劇中，男主和女主看見一大片白色橄欖樹，可惜那只是海市蜃樓，幻覺而已。一般人知道的橄欖樹和橄欖是綠色的，真的有白色橄欖樹嗎？還真有，在意大利的南部，十分稀有。

劇名〈白色橄欖樹〉，象徵人渴望和平的心願。在記憶裡，這個世界，此起彼伏，戰爭和動亂好像從未消停過。一部以凄美的愛情故事包裝的電視劇，實則控訴了戰爭和作惡分子的殘酷；只有真正的和平之子再次到來時，才有真正的和平。☺

繁花盛放日 感恩奉獻時

在這個和風送暖，繁花盛放的時刻，加拿大號角邀請您一同以感恩的心，回應神的恩典，透過奉獻將福音廣泛傳送。

感謝你支持號角多媒體事工，與我們一同撒播愛心種子。請填妥下列表格寄回，亦可到號角網站：www.heraldmonthly.ca，以Paypal方式奉獻。有你同工，福音花朵必能燦爛綻放。

支持號角回應表

本人_____願意支持號角出版經費。

一次奉獻 \$ _____

每月奉獻 \$25 \$50 \$75 \$100 或 \$ _____ 由本月起至另行通知為止

地址: _____

城市: _____ 郵區號碼: _____

電話: _____ 電郵: _____

奉獻方式: 支票(抬頭請寫CCHC) 信用卡 VISA MasterCard America Express

信用卡號碼: _____

持卡人名字: _____

有效日期: (MM/YY) _____ CV2: (卡背面3位數碼) _____

簽名: _____

填妥表格請寄: Chinese Christian Herald Crusades (Canada) Herald Monthly, 300 Steelcase Rd. West, Unit 28, Markham, Ontario, L3R 2W2。奉獻 \$20 或以上可獲退稅收據，但不會即時獲發收款通知書。退稅收據於翌年初寄出。查詢請電 (905) 944-1777。



減少衣物浪費六大策略

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

上期談過衣物和紡織品過量生產及使用，都會對環境造成重大的影響。這一次，我們會探討如何實踐減少衣物浪費的策略；在衣物的穿著和使用方面，我們可以有以下六大實踐的策略。



第一、修補再用，為舊衣物賦予新生命。

有些破損了的衣物，只需要修補一下，便可以繼續使用。我們都應該學習一些基本的縫補和修改技巧，去延長衣物使用的壽命。遇上嚴重破損的衣服，則可以考慮怎樣重新利用它，例如，破了的T恤可以剪成抹布、牛仔褲的布料可以縫成購物袋，只要發揮創意，就能製成布藝品或裝飾，既省錢，又能讓紡織品重獲新生，實踐「循環設計」的概念。

第二、回收與捐贈，讓資源延續，愛心流轉。

一些不合穿、但仍完好無缺的衣服，都可以捐贈給慈善機構或社區資源中心，再重新分配給有需要的人，讓資源延續其生命週期。現在，不少地方都有紡織品回收箱，收集破損衣物；這些舊衣物，能進一步轉製成絕緣棉、工業抹布，或者製成新型纖維原料等新產品。這樣，舊衣物也就有了新的用途、新的生命。

第三、參與衣物交換活動 (Clothing Swaps)。

現在很多社區、教會或公司都會舉辦衣物交換活動，也有些公司會舉辦「辦公室換衣

日」，就是把自己的衣物與別人交換。現在這種方式越來越普遍，不僅讓衣櫃煥然一新，減少購買新衣服的需求，亦提升社交互動與永續意識。

第四、需要特殊服飾時，大可以利用租借方式，而不必花錢購買。

遇上婚禮、畢業典禮、面試等場合時，我們常常會花錢買一套只穿一次的衣服，與其購買，不如選擇租借。現在有不少平台提供服裝租借服務，不但省錢，也為免去日後如何存放這些特殊服飾的煩惱。

第五、教育與倡議方面，從知識開始的改變。

家長可以教導孩子愛惜物品，學校可以辦「環保主題日」，企業也可以舉辦「衣物回收週」。透過學校教育、企業培訓與倡導公共政策，提升大眾對浪費紡織品的認知，鼓勵循環再用的經濟模式與延長產品生命週期的思維。

第六、實踐「慢時尚」，穿得有品味。

我們由簡化衣櫃開始，意思是選擇設計經典、質料耐用、搭配性高的服飾，建立以品質為核心的衣櫥組合。搜尋衣物搭配的靈感——

通常包括經典的主打產品，例如簡約的西裝外套、牛仔褲和不易過時的上衣。投資一些質料較好的單件衣物，便能自行配搭出個人穿衣的風格；購買服飾時，不妨到二手店看看，經常會有驚喜！

改變我們購物的習慣

除了回收與再利用外，最有效的減廢策略是改變我們購物的習慣。

方式一：選擇數量少、品質高、耐用、永不過時的衣物，可減少丟棄衣物的次數。

方式二：二手購物：舊貨商店和寄售商店都提供各種獨特、價格實惠的服裝。透過購買二手貨，可延長服裝使用的壽命，並減少對新產品的需求。

方式三：支持道德品牌，優先考慮實踐永續的品牌，例如使用環保材料、確保公平的勞動條件和減少浪費。

環保不是遙不可及的理念，原來它跟我們穿的每一件衣服都息息相關。🌱

請上號角網站 www.heraldmonthly.ca 欣賞本文影視版及聆聽版。



2025 號角異象分享會

號角

約定你
[heraldmonthly.ca](http://www.heraldmonthly.ca)
網上見

網上直播

多倫多、溫哥華及所有地區

2025年7月13日星期日

東岸時間星期日晚上8:00

號角增設英文版 善用AI無上限



強勢推介
全人工智能
AI 製作視頻



強勢推介
首創
網上英文版



強勢推介
時事專題
時事加號

查詢請電加拿大號角
多倫多 (905) 944-1777
溫哥華 (604) 876-1061

