





# 近低電子產品污染環境

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

現代人生活幾乎離不開電子產品,但這些便利背後,也帶來龐 大的能源消耗與碳排放。若我們能從日常使用中做出小小改變,累 **積起來便能成爲守護地球的重要力量。** 

## 一、聰明使用串流媒體

影片與音訊串流是網路耗 能的主要來源。若能選擇較低的 解像度(如720p代替4K),或改 為下載後再播放,皆可大幅減少 伺服器的即時傳輸負擔與能源消

耗。看似微小的選擇,其實對減少整體碳排放 有明顯幫助。

## 二、精簡電子郵件

發送附有大型附件的郵件,其碳排放量相 當於開車一公里。減碳的方法包括:

- 減少附件大小或以雲端連結取代。
- 避免不必要的「全部回 覆(Reply All)」。
- 定期刪除舊郵件,取消 不需要的電子報訂閱。
- 先壓縮檔案再傳送。 這些細節不僅讓郵件系統 更乾淨,也可節省伺服器儲存

## 三、選擇綠色網站與雲端服務

若你需要架設網站或使用雲端服務,不 妨選擇使用再生能源的「綠色主機」(Green Hosting)。這些公司會採用太陽能、風能等永續 能源,並獲得相關環保認證。企業與個人若能 多選擇此類服務,便能推動整體產業朝環保方 向發展。

#### 四、節能使用習慣

與運算能源。

電子裝置雖小,但數量龐大。以下是簡單 卻有效的節能方法:

- 開啟省電模式,或在閒置 時進入休眠(Sleep Mode)。
- 不用時拔除插頭、降低螢 幕亮度。
  - 使用深色或灰階主題

可減少顯示器 耗雷。

• 定期刪除 不再使用的應用程式與通知。 這些微調雖不起眼,但能顯 著降低用電量與延長裝置壽命。

五、延長產品壽命:實踐「6R」原則 電子垃圾是全球成長最快的廢棄物之一, 延長產品壽命便是減廢的關鍵。可從以下六個

1) Re-evaluate (重新評估): 我真的需要 這個新裝置嗎?現有產品是否仍可用?

- 2) Research (搜尋):選購 對環境友善、可維修的產品。
- 3) Repair (修理):嘗試維
- 4) Reuse (重用): 讓舊裝 置發揮新用途。
  - 5) Recycle (回收):送往

合格回收中心。

6) Rescue (挽救): 參加社區的「Repair Cafe」等活動,與他人分享

此外,定期更新系統 軟體也能延長硬體使用年 限,避免因效能下降而提前 淘汰。

## **六**、整理與精簡數據

數據儲存越龐大, 伺服

「數據瘦身」:

• 定期清理電腦與手機中 不再使用的檔案、影片與應用 程式。

• 刪除瀏覽器的暫存與

- 減少雲端重複備份,並壓縮 影像與影片。
- 刪除不再需要的書籤與下

這不僅能節省儲存空間,也 能讓裝置運作更順暢。

## 七、爲自己與地球「數位排毒」

除了節能,適度遠離螢幕同樣重要。每天 預留一段「停機時間」,吃飯、睡前或與家人 相處時關掉手機。也可設定「螢幕時間限制」 (Screen Time),甚至在家中設立「低科技區」 (Low-Tech Zone),讓某些空間完全不使用電子 產品。減少通知干擾,讓生活更專注、心靈更平 靜,同時降低對網絡資源的依賴。

#### 八、謹愼使用人工智慧

自2022年以來,AI應用迅速普及,但其背 後的模型訓練與運算極為耗能。例如,每次 ChatGPT的搜尋平均產生約4.2克二氧化碳,遠高 於一般Google搜尋。

因此,我們可以:

- ·僅在必要時使用AI工具。
- ·優先選擇倡導綠色技術的AI平台。
- 適時回歸傳統研究與人際交流,如訪談、 社區討論與調查。

透過減少依賴與提升人際互 動,不僅能降低碳足跡,也讓科技 的使用更有溫度。

總的來說,減少環境損害並非 遙不可及的理想,而是日常生活中 每一個小選擇的累積。

從降低串流畫質、清理郵件, 到修理手機、刪除多餘檔案、限制

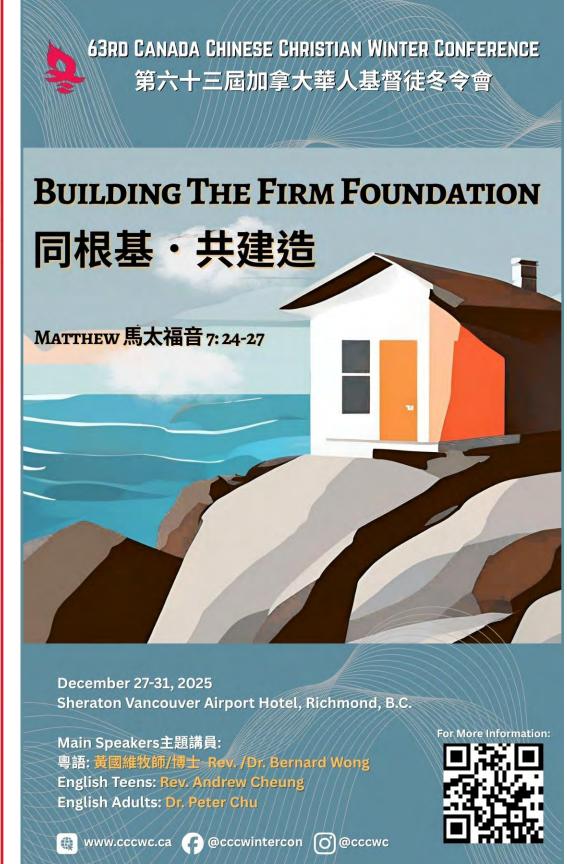
AI使用——這些看似微不足道的舉動,若人人實 踐,都能為地球減輕沉重的環境負擔。讓 我們從今天開始,做一個更有意識、更環 保的電子產品使用者。 ② 請上號角網站 www.heraldmonthly.ca欣賞本文影視版 及聆聽版。















編按:唐鉅宏(Ken Tong)於一年前在卡加里創立急凍「愛點心」專門店。 他那份全情投入、堅毅不懈的創業精神,不僅為有志投身商界的新移民樹立典 範,也展現出在逆境中仍能綻放光芒的生命見證。以下是他真情的分享,字裡行 間盡見神恩。



烹飪熱情被點燃

我曾在香港任職教師二十二年,工作穩 定、發展順遂,原以為人生會沿著這條軌道繼 續前行。沒想到,深藏心底的烹飪熱情,卻在 適當的時機被點燃,促使我在人生下半場毅然轉 向——把「愛」注入點心之中,讓這門工藝成為 新的使命。

大學一年級時,我主修酒店管理,其中餐飲 管理(F&B Food and Beverage)課程激發了我對 食物的興趣。婚後,我常在家中招待朋友和教會 小組成員,透過預備餐食而享受其中的樂趣,並 逐漸萌生對烹飪的熱愛,繼而開始深入鑽研。後

來,我花了一年時間修讀點心課程,學習各式食譜 與製作技巧;另又透過一名任職 點心師傅的舊生介紹,我認識了一位退休師傅,他願意走進我家,手把手地傳授真 功夫,讓我體會到「薪火相傳」的美好。

# 點心製作是藝術

點心製作是一門值得承傳的藝術。原材料的選擇固然重要,但更關鍵的是在製 作過程中無數細節的拿捏,任何環節出錯都可能影響成品的品質。在眾多點心中, 製作包點最具挑戰性,因發酵過程受溫度、濕度、環境與手法的影響甚大;而看似 平凡的餃子,卻是一門藝術,非要傾注心思,才能成就「皮薄餡靚」的佳品,這份 專注,既是工藝,也是心意。

2023年,我在卡加里創立Eatway公司,旗下品牌為「愛點心」,急凍專門店亦於 同年11月正式開業;我也開始透過網上平台教授中式點心。業務方向分為1)零售: 顧客可於網上訂購並到店取貨,消費滿一定數額可享免費送貨服務;產品亦供應予 肉食公司與超市。2) 批發:為餐館提供點心,未來有望成為其他品牌的代工廠,還 積極探索進軍主流超市及拓展業務至其他省份(如溫哥華)的可能性;這是一條新 路,但深信神必為我開路。

# 心意更新而變化

近三十年來,食客對飲食的要求日益提升,講究質感、層次與味道的融合。這 正是上帝創造味蕾的奇妙設計,使人能細細品味食物的美好。除了味覺與口感,視 覺亦不可忽視,現代人講求「手機先吃」,當視覺與味覺交融,效果不只是加乘算 法,而是倍增。近十年興起的ASMR風潮,將食物製作和進食聲音放大,讓人從聽覺 層面體驗飲食樂趣,進一步投入用餐氛圍;原來,一道點心能同時觸動多重感官, 帶來不一樣的享受。

如今,我們的點心製作逐步邁向機械化。例如「啤水」工序——加速解凍急凍 食材,我近期添置的「啤水」新機器,不僅節省用水,也避免肉味流失。未來的計 劃將持續升級設備,藉以提升效率、減輕工人的負擔,降低工傷風險。進入AI時代 後,我們善用人工智能提升製品的細緻度,結合手工與機械技術,即使大量生產, 也能做出品質優良的點心。我亦運用ChatGPT與各類應用程式優化系統,涵蓋營運 管理與食譜設計,使整體更完善、更先進。正如《聖經》所 言:「……心意更新而變化……」(羅馬書12章2節)我感謝 神賜予智慧,使這份「心意」得以實現。

# 棄數百盆蘿蔔糕

四年前,我從滿地可搬至多倫多尋求發展之際,恰逢 COVID-19疫情爆發,人們無法外出飲茶,轉而在家自煮,進 一步推動急凍點心與小型餐館的需求。由於在加拿大居住空 間寬敞,多數家庭配有大型冷凍櫃,因此我認為這裡的冷凍 食品市場,仍有很大的發展空間,這正是危機化為轉機的例 證。有人問,急凍點心解凍後會否失去原味?答案是可保留 超過95%的肉汁與味道;我們亦研發出以氣炸鍋與微波爐處

理急凍點心的方法,效果極佳,呈現接近90%的原味。

在經營「愛點心」的過程中,我深刻體會神的同在與引導。兩年前,我曾因 製作蘿蔔糕失敗而忍痛丟掉數百盆成品——原以為沿用香港食譜,依法炮製定能 成功,卻因本地食材差異,以及在蒸製或吹乾水分的過程中控制不當,因而破壞 蘿蔔糕的品質,導致不達標。這次經歷教會我謙卑,也提醒我學習新事物時需先 「放下」,若固守舊法、不願求進,結果只會是「食之無味、棄之可惜」。

# 傳遞關愛的平台

我曾在「恩道神學院」修讀基督教研究碩士(MCS)課程,並於去年5月畢業。 對我而言,在職場與家庭中忠心服事,同樣是神的呼召,不一定要成為傳道人。回 顧過去,無論教學、烹飪或音樂事奉,我都有機會接觸並服事他人,因此職場亦是 事奉的領域。不久前,我參與多倫多萬錦亞洲文化美食節(Taste of Asia),負責後 台食物處理,結果我用心付出,贏得眾人讚賞,成為一個美好的見證。正如「愛點 心」的口號:「愛點心、愛分享」,我盼望分享食物能成為傳遞快樂、愛與關懷的 平台,所以我不僅把這份工作視為事業,也樂意在教會與團契中分享親手製作的食 物,傳遞愛的訊息,增添神家和諧的氣氛。

雖然在阿省的事業尚在起步階段,但我深信未來充滿無限的可能,當然挑戰同 樣也不少。要有所突破,首先必須打穩基礎——無論是食物與產品的品質、與弟兄

姊妹及外界的良好 互動,還有商業信 譽都非常重要;唯 有如此,外界才能 理解我們的核心價 值,不僅是營利, 而是以愛為本,藉 著一份點心,讓人 認識愛的源頭-上帝。 🕜



請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



# 大溫華人柏金遜會

GREATER VANCOUVER CHINESE PARKINSON'S SOCIETY 免費講座(FREE SEMINAR)

主題: 視,聽,唱及動作多功能協調練習

日期:二零二五年十一月十五日

時間:上午十時正

地點:中信中心(本拿比麗晶廣場二樓)

廣告費用 義工指定捐獻

網頁: www.gvcps.org

特設 國語 即時傳譯

TEL: 604-877-8606; 604-689-2968

柏金遜互助小組每月在第三個星期六聚會,八月及十二月除外







竭誠為主內弟兄姊妹服務 微訊聯絡

Surrey, BC V3S 2E7

華麗園殯儀館和基園 列治文殯儀館 8420 Cambie Road.

Richmond, BC V6X 1K1

604.880.8338 歡迎各教會或機構聯絡本人 分享生死教育的課題。

李玲玲 資深殯儀從業員 超過 20 年善終義工經驗,服事機構包括中僑。 溫哥華醫院、列治文關愛寧護會





# 對歐洲人的負擔

九十年代,我隨家人移民到多倫多,入讀懷雅遜大學(現在的TMU)會計學系。剛抵步第一個星期,哥哥便透過「三福」佈道法帶領我決志信主。從那時起,我參加教會的主日崇拜,並在教會和團契事奉。

1996年,我參加教會首次組織的短宣隊,前往英國倫敦和曼徹斯特,以福音話劇形式服侍當地華人,這次經歷深深觸動了我;其後又先後到荷蘭、匈牙利等地作短期宣教,並在簡戴德牧師引介下,接觸到法國和荷蘭的華人事工。這些經歷在我心中埋下了一份對歐洲人的負擔。

畢業後,我考取了專業會計師資格,一直在銀行 後勤部門工作。雖然因工作繁忙未能經常參加短宣隊, 但仍積極支持教會的差傳事工。在二十多年的職場生涯 中,我始終覺得自己不適合在銀行工作,尤其當老板 要求我幫助前線同事推銷銀行各種產品時,心裡總有掙 扎一一這種鼓勵消費和借貸的價值觀,與我的信仰和價 值觀有些格格不入。

# 思考退休人生方向

在我四十五歲那年,身邊有幾位年齡與我相若的弟兄姊妹,相繼因意外或疾病離世,讓我初次意識到生命的脆弱,便開始思考退休計劃和人生方向。2017年底,我終於離開了二十多年銀行的工作,觸發點正是「生命是脆弱的,死亡可以很近」的感覺;翌年父親離世,更進一步讓我深深反思,未來的路應是積極另覓工作,還是停下腳步,尋求神的帶領呢?最終,我選擇了後者。

離職後,感謝丈夫的支持,我有機會休假一年。那一年,想起年輕時短宣的經歷,才發現心中對宣教那份熱忱始終未曾消退。由於丈夫已經在牧職上有了清晰的方向,因此我倆並不打算成為宣教士,但心裡有一個想法:既然有這份感動,就應該先裝備好自己,尤其是語言的學習。於是,我從2018年開始學習法語,至今仍然持續學習,盼望有一天能與歐洲人建立更深的交流。

自2015年起,因為戰亂的關係,大批敘利亞及穆斯林難民湧入德國、法國,也有來到加拿大的。昔日我們難以進入上述國家傳揚福音,如今他們卻來到我們身邊;這讓我再次想起昔日對歐洲人的感動,如今成了新的官教契機。

# 接觸難民充當義工

幾年前,我開始在溫哥華十街宣道會(Tenth Church)做義工。這是一所多元文化的教會,過去十年接待了許多難民,從最初的敘利亞人、烏克蘭人,到現在的阿富汗人。有一次聽到一位傳道人提醒我們:「你的宣教對象,可能就是你隔壁街道上的那個人,所以不一定要遠赴他鄉,因為你身邊已經有很多需要和機會……」這句話深深觸動了我,也讓我開始參與教會的本地宣教事工(Local Mission),而主要參與的義工項目包括:

# \* Oasis Cafe (社區食堂)

這間經營了二十多年的社區食堂,每週在教會內提供免費的午餐和晚餐給有需要的人;我們不是用派發「碟頭飯」的方式要人排隊領取餐飲,而是他們可以在餐廳裡坐下來舒適地進食,享受有尊嚴的待遇;而義工們亦會與他們同桌共食,建立平等和彼此尊重的關係。

# \* Community Food Market (社區食物市場)

由於近年物價高漲,許多人無法穩定地買到所需的 食物。有見及此,我們在教會內開設社區食物市場,以 正價購買食物,再以便宜的價格出售;同時免費提供日 常所需物資,幫助有需要的人;這有別於傳統免費派送 食物的食物銀行,以維護受助者的尊嚴。

# \* 差傳基金會計支援

藉著我的專業背景,協助教會處理部份會計工作。 在十街宣道會事奉初期,我只是抱著服侍主和幫助 別人的心態,但在當義工的過程中發現,真正得益的其 實是自己。我學會了真正「幫助」人,不是以高高在上 的心態去施予,也發現他們同樣是神寶貴的創造,其中 不乏教授、醫生、學者,全都曾為社會作出貢獻,有過 傑出的成就,現時卻因疾病或年老才失去工作能力。愈 是認識他們,愈覺得自己渺小,也更懂得謙卑和感恩。

# 克服內向神裝備我

自從離開銀行的工作之後,我也協助丈夫推動關愛受造世界(Creation Care)事工。他經常受邀到各地教

會講道及授課;作為他的配偶,我非常支持和認同他的 服事,也樂於協助他。而我會透過工作坊,與大家分享 如何自製環保清潔用品,在日常生活中愛護環境和關心 家人、朋友的健康。這讓我們夫婦在服侍上可以互補, 達到理論與實踐並行。過去內向和膽小的我真不敢想 像,靠著神,我能夠站在台上面對數十人,甚至數百人 分享。

回想起五年前,我以兼職的方式在提倡關愛受造世界的基督教機構擔任會計工作;今年年初,我決定辭去這份兼職,專心當義工。也許有人會覺得,我放下會計師的專業工作有點可惜;然而,我並不認為自己真的「退休」,而是讓神重新塑造和裝備自己,並繼續憑信心等待上帝的帶領與使用。感謝神,祂讓我在事奉的過程中學會了如何與陌生人交流和關心他們,無論在環保工作坊,Oasis Cafe 或 Community Food Market,我深信這些都是上帝給我的裝備。











始上網搜尋我們過去的分 享與節目,短短半年內, 對我們已經有很完整的認 識。更不可思議的是,我 們真的踏上溫哥華這片土 地,竟又會來到她所屬的 教會,而接待我們的人,

正是她!這就像跨越半個 地球的預告,上帝早已親自把 一切寫進她的生命。

# 留下來再聽國倫貝證

這還不是唯一的例子。聚 會結束後,我們需要開 車返回美國繼續佈 道;原本安排的 司機同工生病, 只得臨時拜託另 一位弟兄——也就是 最初在機場接機的那位弟 兄,再次辛苦地開車三、四個 小時,把我們送到美國。

料五年後,他竟成了接待我們的第一人,也是送別我們 的最後一人!那天在車上,國倫跟他一同禱告,最後還 對他說:「我覺得上帝會讓你再出來賺錢。」對方的回 應居然是:「上帝也這麼跟我說。但這一次,賺的錢要 用在神的國度裡。」

# 全球性劇本埋下伏筆

聽國倫分享完這個見證後,我渾身起了雞皮疙瘩, 這實在太奇妙了!上帝在這麼多年前,就預備了這個 人,同樣也預備了我們;五年前我們仍在大陸,也還 沒把那個家從上海搬回台灣,更沒想到要去美國,所有 事情都不在我們計劃之內,卻早在神的藍圖之中。五年 前,如果上帝就已經跟他說,五年後有一天我們會跟他 相遇,那根本是不可思議的;五年前我們還不知道在幹 啥的時候,上帝就已經預定了有一天我們要來這裡,碰 上這麼一個人。我覺得神的計劃是universal的,祂在全 球性的劇本裡,早早埋下伏筆,只待時間成熟,讓我們 相遇,這怎能不讓我心生敬畏?

祂,就是那位配得我們獻上一生,忠心事奉的 上帝! @

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆 聽版音頻。