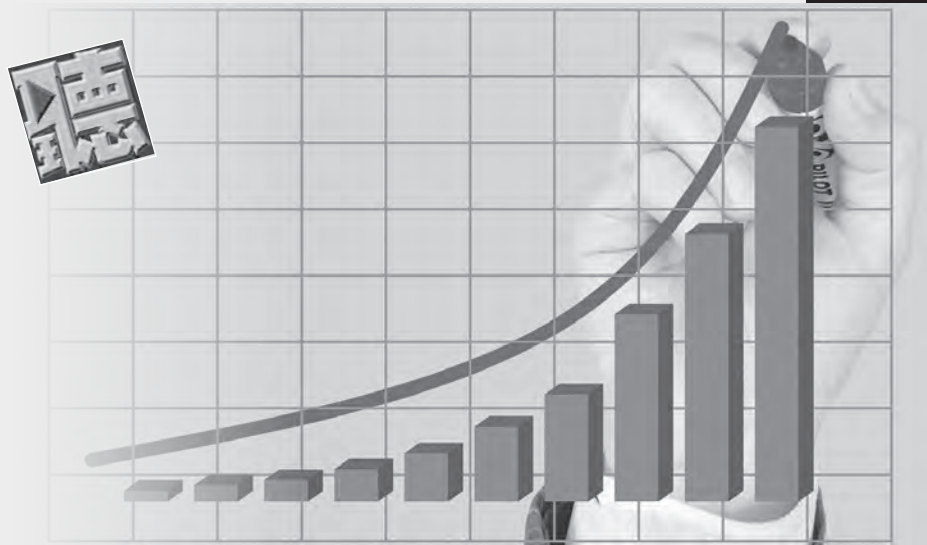


通脹稍微回落，央行有望減息？

袁國雄（多倫多）



影響央行利率和貨幣政策

過去一年，無論是普羅大眾或是商業機構，甚至金融市場，談論最多的經濟議題，必定是通脹。

對普羅大眾而言，百物騰貴不單影響日常生活，更重要的是，年輕一代根本沒有經歷過通脹。所有發達國家，包括美國、加拿大、歐洲、澳洲、日本，在過去30年都看不見任何通脹蹤影，即使是2008年金融海嘯之後，各國央行大量印鈔票，雖然曾經引起一些憂慮，但最後還是平安無事。除非是50歲以上的人，才親身體驗過70、80年代高通脹之苦，否則通脹只不過是書本上的理論，是一個遙不可及的概念。疫情之後物價急升，同一件商品，竟然可以在短短幾個月內貴了50%，對許多人都是一種「另類的生活體驗」！

通脹除了影響日常生活之外，還直接改變了中央銀行的利率和貨幣政策，因為通脹高企，央行逼於無奈之下，唯有以加息作回應。央行加息最終令各式各樣的借貸成本增加，無論是供車、樓宇按揭或商業融資，都要面對越來越高的利息。

市場關注通脹是否已見頂

近月金融市場的波動，很大程度上都是由於通脹，因為通脹走勢會直接影響市場對未來央行加息的期望，唯有通脹從高位慢慢回落至一個合理水平，央行才有減息的空間，所以市場一直非常關注通脹是否已經見頂；而最近美國和加拿大公佈7月份的通脹數據，就出現輕微回落，美國的消費者物價指數，由6月的9.1%下降至7月的8.5%；而加拿大就由6月的8.1%回落至7月的7.6%。

美加通脹同時出現回落，最主要是因為油價在7月出現明顯下跌，相信大家近日在油站加油都感受得到；但能源價格上落可以很大，雖然今天國際原油價格徘徊在100美元以下，難保明天不會因地緣政治惡化而飆升至150美元，因此能源價格下降，不能視作整體通脹壓力已經改善。其實除了油價外，若然大家詳細分析7月份通脹數據，都會發現一些輕微跡象，顯示通脹可能已經見頂，就以美國為例，衣服鞋襪價格開始回落。前一陣子因晶片短缺和疫情需求，令二手車和電腦產品價格大幅上升，近月升幅明顯減慢；疫情之後出現報復性旅行，導致機票酒店費用非常昂貴，近月亦出現回落。

有望明年下半年開始減息

7月份的通脹數據，大部分分析都認為是一個好的開始，進一步肯定市場預期，憧憬央行加息周期已經接近尾聲，從債券市場近日表現推算，今年餘下的三次央行議息日期，仍然會繼續加息，合共幅度大約是100至150點子，然後央行會停止加息，代表利率將會在2023年第一季到頂，更有望在明年下半年開始減息。

金融市場對央行未來加息步伐的展望，最簡單直接的解讀，就是最壞的情況已經過去，雖然未完全脫離黑暗（加息），但距離黎明曙光（減息）的日子已越來越近，如此正面的情緒，導致美國股市回穩，最新一波的升浪，更有分析認為熊市已過。究竟市場是否過分樂觀，則有待未來數月的經濟數據驗證。◎

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



面對通脹 握高息、溫和衰退逃不過

蔡泉（多倫多）

物價有從高位回落跡象

今年最困擾國民的經濟難事，莫過於物價飛漲，通脹高企，每次到汽油站加油，往超市購買日常用品，既無奈又困惑，盤算著究竟何時口袋才可以寬鬆一點？兩年多的疫情令不少人失業或開工不足，幸有政府的救濟補助；捱過疫情後，滿以為恢復工作，生活較有保障，但物價逐日高漲，生活擔子一下子大幅加重，加上不斷攀升的利率，推高供車供樓開支，可謂百上加斤。

8月中，加拿大國民心理上或許可稍鬆一口氣，因為物價看似有從高位回落跡象。加拿大統計局在8月16日公佈，加拿大7月份通脹率降至7.6%，這是12個月以來通脹率首次較上月下降。在今年6月，通脹率升至8.1%的39年來最高位，當中汽油價格上升，是導致整體通脹率上漲的主要原因。

根據統計局的消費者價格指數（Consumer Price Index, CPI），7月份汽油價格環比下降。7月份的汽油價格較6月份下降9.2%，這是自2020年4月以來的單月降幅。

加息至通脹率降到2%

安省政府為了緩和通脹壓力，自7月1日起調低汽油與燃油稅，為期半年，令安省7月份汽油價格環比下降12.2%，降幅居所有省份之首。

在加拿大公佈通脹回落前，美國通脹也有改善。7月份美國CPI年率從9.1%降至8.5%，低於市場預期的8.7%；按月比率為0%，較6月的1.3%大幅回落，並且低於市場預期的0.2%。加美經濟關係異常密切，而且在加國央行與美國聯儲局雙雙大手加息下，兩國通脹同步回落是可以預期的。

儘管飆升的通脹開始緩解，但不少經濟學家指出，這與加拿大央行2-3%的目標範圍仍有相當距離，為求通脹受控，加息周期肯定未完；而央行較早時曾預計，到2022年第三季，加國通脹率將平均在8%左右，其後才會放緩。

因此，9月7日加國央行議息時，分析家普遍預期央行將把基準利率調高1/2厘至3/4厘，雖然低過7月時出人意表的1厘加幅，但幅度也不算少。估計在之後幾次議息，還可能繼續加息。央行行長麥克勒姆曾於8月中旬時表示，加息工作仍未完成，直至通脹率下降到2%，才算大功告成。

還有變數可令通脹反彈

對於加國通脹未來的走勢，經過7月短暫回落後，能否持續向下，抑或掉頭回升，市場上仍未有定論。有經濟分析家警告說，還有不少變數可能令通脹反彈，諸如供應鏈或地緣政治等。至今俄烏戰爭結束無期，影響了烏克蘭這個大糧倉的糧食生產及出口，台海地區存在一些不確定性。只要政經局勢再度緊張，油價彈升，全球供應鏈部分中斷，通脹不單高踞不下，更會繼續向上爬升。

無論如何，加國央行可做的是，繼續以加息收緊銀根，為本國內部開始過熱的經濟降溫，試圖把通脹壓下來，此舉卻可能把經濟推向零增長，甚至溫和衰退。雖然有這樣的可能，相信央行還是傾向於付出經濟衰退的代價，來把通脹盡量拉近2-3%的通脹目標。

若了解央行的意圖後，我們便要有利率持續上升的心理準備，究竟會升至怎樣的水平，端視通脹回落的速度與幅度。普羅大眾可以察覺到，部分人已有應對行動。

以固定利率做按揭貸款

有報道指，自去年7月以來，超過一半的加國購房者選擇浮動利率按揭貸款，原因是這種貸款相對於固定利率便宜。不過，情況現正逆轉，根據央行的統計，今年5月份固定利率按揭貸款，佔所有房屋貸款的49%，高於3月份的43%，後者是央行自2013年開始有追蹤數據以來的最低比例。

另有按揭貸款利率比較網站的數據顯示，7月份固定利率按揭貸款，估計佔了所有新房貸款的一半以上。這種現象源於貸款者預期未來利率向上，最好的辦法就是以固定利率做按揭貸款，以求安心。◎

請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。

理財之道 由此起步

兼顧今天的需要
和明天的目標



Louisa Leung, CFP

457 Hazeldean Road, Kanata

TD TD Wealth 道明財富

財務策劃

(613)831-6280

(國、粵、英語)

Louisa.y.leung@td.com

道明財富財務策劃(TD Wealth Financial Planning)是道明銀行(The Toronto-Dominion Bank)附屬機構道明宏達理財加拿大有限公司(TD Waterhouse Canada Inc.)旗下部門。TD Waterhouse Canada Inc. 一 Member of the Canadian Investor Protection Fund. ©道明(TD)標誌和其他商標是道明銀行或其任加拿大及/或其他國家之全資附屬公司的產權。

您有房屋貸款疑問？我們樂意解答

• 新移民 • 留學生 • 工作簽證 • 旅遊簽證
• 自僱人士 • 自住/投資 • 轉貸/二按 • 債務重組

Kitty Hong 洪禧莉
房屋貸款專家

手機：416-888-2188
傳真：416-800-3822
Email: Kitty.Hong@bmo.com

十多年房貸豐富經驗
事業誠懇 特快辦理

BMO Bank of Montreal

豐盛汽車服務中心
THORNLEA AUTO SERVICE INC.
地址：60 Green Lane Unit 9, Thornhill, ON., L3T 7P5

電話：(905) 882-9905 網址：thornleaautoservices.ca
WhatsApp/手機：(647) 878-8340 電郵：thornleaauto@gmail.com

*代辦各保險公司 *高價收車割車 *奇難雜症診斷
*車身修理賠償 *政府認可二手車買賣 *政府認可維修工場
*車身噴油及維修 *冷暖氣系統檢修 *定期維修保養
*政府指定安全證書 *輪胎及車呔銷售 *輪胎寄存及換季
*四輪定向調較 *電腦入碼及解碼 *車底防銹

逢週六上午7:30-9:30以ZOOM形式進行「車房團契」歡迎參加

※ 安省註冊假牙師
※ 前香港政府假牙技術員
※ 專做全口、部份及植牙牙托
※ 更改及修理活動牙托

梁德煒假牙診所
ALVIN LEUNG DD Denturist

烈治文山時代廣場地舖
550 Hwy 7 East, Unit 93 (Leslie St. / Hwy 7)
電話：(905) 889-3388

腳底反射治療(按摩)

腳底按摩可以促進血液循環、排毒、加強新陳代謝功能、排泄體內毒素廢物、刺激細胞產生活力、防止老化、提高睡眠質素、預防生病等。

上門服務，歡迎預約
查詢：416-561-8889 Mrs. Wong

AD 2000
AND BEYOND
ADVERTISING INC.

Committed to serve you
in your
Marketing & Promotional Needs

Call (905) 771-9393

Smart Horse
千里馬汽車維修

專業車身修復 機械維修

請電：(905)294-5818
地址：17 Laidlaw Blvd., Unit 6,
Markham ON L3P 1W5

千里馬租車服務中心（錦繡中華）
請電：(416) 644-0948

Kim Pet Hospital
金獸醫

定期檢查 疫苗注射 醫療手術 牙齒保健
寵物絕育 預防心絲蟲及寄生蟲

Telephone: 905-604-3105
Address: 8362 Woodbine Ave.
Unit 1, Markham ON L3R 2N8
Website: www.kimpethospital.com

Dr. Sam Kim
金相民醫生

迦南園藝

安省註冊公司
本公司投保200萬商業意外保險
WSIB工傷保險

Peter Lu
647-636-8135
pond106@gmail.com

SNOW REMOVAL PER SEASON 冬季鏟雪

◆ 專業剪草 ◆ 打草孔 ◆ 撒草籽 ◆ 修樹砍樹 ◆
◆ 鋪換草皮 ◆ 掃落葉 ◆ 專業施肥 ◆ 冬季鏟雪 ◆

多伦多必应屋顶
(安省注册公司)

屋顶翻新保养、专业补漏、
天窗维修与更换、水槽、
下水管更换及清理保养服务、
添加水槽网、烟窗维修屋顶等问题。

电话：(647)-887-7066
(647)-261-1666
微信：BinRoofing

無論作甚麼，都要從心裏作，像是給主作的，不是給人作的。歌罗西书3:23

渥京
多采話

冰球明星前鋒

Claude Giroux 為家鄉而戰

侍子文



1,950萬美元簽約加盟

對渥太華參議員冰球隊（Ottawa Senators）的粉絲，以至加國首都渥京地區的民眾而言，7月13日是個令人歡欣鼓舞的大日子！這一天，34歲的明星前鋒 Claude Giroux（克勞德·吉魯，簡稱「吉魯」）在參議員隊主場館 Canadian Tire 中心，面對著媒體鏡頭和閃光燈，鄭重簽署了一份為期三年，總額為1,950萬美元的加盟合約。

吉魯於1988年元月出生在安大略省北部的Hearst，那是一個人口不足5000人，以講法語為主的小鎮。2002年夏，父母帶著14歲的吉魯舉家搬往渥太華，定居在城東奧爾良（Orleans）區，當時吉魯就讀於 Batrice-Desloges High School。

2016年12月，時年18歲的吉魯與相戀數年的女友 RYANNE Breton 訂婚。他倆於2018年7月在新澤西州的阿什福德莊園（The Ashford Estate）走入婚姻殿堂。大兒子 Gavin 於次年8月出生，2021年8月二兒子 Palmer 出生。

在當日簽約之後，吉魯與三歲的大兒子Gavin，當眾穿上了參議員冰球隊服。球隊總經理 Pierre Dorion 打趣地說：「近兩個月以來，無論我走到哪裡，人們總是在追著問會不會簽約吉魯……他終於救了我的命！」參議員冰

球隊以自由球員（free agent）方式，簽得吉魯如此高水準的球員，是極大的成功，在NHL歷史上也不多见。

參議員隊望奪斯坦利杯

渥太華參議員隊自2018-19賽季成績急劇下滑，知名球員相繼流失。隨後球隊展開球員大換血，2021-22賽季之前，參議員隊宣告重組結束。去年11月，年僅22歲的 Brady Tkachuk在加盟球隊後，不到三週就被任命為隊長（Captain），是NHL歷史上最年輕的冰球隊隊長。

吉魯自2008年至2022年效力於美國費城飛人冰球隊（Philadelphia Flyers），他從2013年擔任隊長，是該球隊歷史上任期最長的隊長。吉魯於2022年3月17日率飛人隊出征，該比賽是他個人冰球生涯的第1000場。吉魯今次回到家鄉球隊，他曾揚言：「如果我不認為我們參議員隊有機會奪取斯坦利杯（Stanley Cup），我是不會簽約的……我期望明天就開始集訓！」他的承諾讓父老鄉親球迷們看到，參議員隊撥雲去霧冉冉升起的曙光。

值得一提的是，吉魯和筆者住在同一條街，每次散步途經其住所，我都默默地為吉魯幸福的一家人，以及參議員冰球隊祝福！☺

卑詩新聞眼

請選民踴躍來投票
用自己的選票說話

陸郎



各熱門人選的支持率

四年一度的卑詩省各市鎮議會選舉將於10月15日舉行，目前各參選政黨及候選人正密鑼緊鼓展開宣傳拉票活動。在各市鎮的選舉中，當然以溫哥華的市選情況最為矚目，因為溫哥華是加拿大西部第一大都會，溫市府的決策對其他市鎮政府都具影響力。

根據市場研究公司 Mainstreet Research 於8月初公佈的一項民意調查顯示，溫哥華市長選舉兩位最熱門人選的支持率相差僅為4%，現任市長甘迺迪（Kennedy Stewart）暫時領先，在552名受訪者之中獲得17.1%的支持率；現任市議員 Colleen Hardwick 緊隨其後，支持率有13.2%，企業家和幕後政治策略家 Mark Marissen 有11.3%、華裔企業家沈觀健（Ken Sim）有10.9%，其他候選人支持率不足一成。

最受關注的選舉問題

對於現任市長甘迺迪支持率領先，有機會再度連任，不少溫哥華的華裔市民表示憂慮，因為在甘迺迪領導溫市府這八年，市府推行的政策都是倒行逆施，與華裔市民的期望背道而馳的，例如提倡毒品非型事化、徵收房屋空置稅、取消全市街道免費泊車位、開放全市公園讓無家可歸者帳篷過夜等。在甘迺迪市政府領導之下，溫哥華已變成全國房屋價格及租金最高的城市，市民面對高昂的生活開支，市府卻年年加徵地稅，讓全體市政府僱員均可以享受高於市場水平的「社會基本生活工資」。

這個民調雖然顯示甘迺迪的支持度暫時領先，但其實有六成受訪的溫哥華選民，對市議會的表現並不滿意，同樣有六成人指，他們不贊同甘迺

迪的管理手法。調查發現，最受關注的選舉問題是建造可負擔房屋（39%），超過八成人指溫哥華的住房難以負擔；23%選民亦關心減稅，16%關心增加或改善服務，13%關注改善交通，9%希望改善道路和基礎設施。

積極投票以改善現狀

據我看來，溫哥華歷屆市選結果未如人意的原因，主要是投票率低，特別是不少華裔選民沒有履行投票責任的緣故。2018年溫哥華市選，只有176,450名市民參與投票選出市政府的管理人，投票率低至39%。在溫哥華人口當中，華裔約佔四分之一；但根據選舉局統計，華裔選民的投票幾乎是各族裔中最低，通常比各族裔平均水平低逾10%。現實是，假如所有合資格的溫哥華華裔選民都出來投票，選舉結果便可以改寫。就以2018年市選為例，當年甘迺迪以49,486票當選市長，僅比挑戰者華裔商人沈觀健多出約900票，假如當時有多一千名溫哥華華裔選民出來投票給沈觀健，溫哥華早已產生一位華裔市長了。

本人認為，我們華裔不應抱怨各級政府沒有代表國民福祉，首先要檢討我們社群，為何有這麼多人不願意及沒有出來投票。投票是每一個公民應盡的責任，無論被選出來的是否自己的選擇，但自己有參與才可以有發言權。假如大家希望未來的市政府會為市民辦實事，就不要放棄10月15日每一個選民擁有的投票權。用自己的選票說話，用選票改善我們的生活環境。☺

社關
與你真正的
法治社會

盧維溢

參加示威行動 符合加國憲法

約兩個月前，加拿大法庭的一些判決產生了重要的影響，值得基督徒關注，因為這也會涉及到基督徒的言論和行動自由。

策劃和參加公開的示威行動是符合加拿大的憲法，政府官員不可用這個原因控告他們違法；皆因示威抗議本身是受到國家憲法的保護，政府不能剝奪人民這個權利，警方也不可隨便逮捕示威抗議的人民。除非示威人士違反其他刑事法例，警方或政府檢控官員才可以根據既定的法律條例，控告他們破壞公安。

首先，8月初安省最高法院（Ontario Superior Court）的安省法官 Andrew Goodman 推翻地方初級法庭的判決，釋放了一名被控違反保釋條款而被困拘留所49天的 Tamara Lich。該位女士由於參與策劃今年初在首都渥太華的示威抗議，被控違法，並要求簽保不能再參與公開政治集會；及後Lich出席了一個法律組織頒獎給她的聚會，因而再次被捕和拘留。

至於頒獎給她和在法庭為她辯護的，都是同一個有專業資格的基督徒法律組織——Justice Centre for Constitutional Freedoms (jccf.ca)。過去兩年，JCCF曾不遺餘力地，為很多被警方隨便檢控違反聯邦和省政府的疫情禁令的加國公民打官司，而且得到一些法官認同其法律觀點，令JCCF代為辯護的人，得到法律保障。

依據法律條文 法庭獨立判決

Goodman法官認為，先前地方法院判決Lich的條款太過分。他說：「Lich女士並沒有被控煽動叛亂或暴力騷動（sedition or inciting a riot）。」她不應該因為公開出席有政治意味，但符合憲法標準的公眾餐會而被拘留。這位法官的判決宣言，非常值得基督徒牢記，因為它直接影響到信徒，在公眾活動的表達權利和自由！

同時，JCCF也代表一些被卑詩省政府醫院解僱的醫療護理人員，控告省府頒佈不接受新冠疫苗的護理人員會遭到解僱，這是違反加國憲法，因為這些人員的宗教和良心、自由和權利被政府剝奪了！

真正的法治社會是，法庭有獨立的判決權力，其判決是依據既定的法律條文，而非受到警察和政府官員的干涉或擺佈，法官不會贊同隨便使用行政命令，去逮捕和拘留不遵守行政命令的公民；這是歐美國家的價值觀可取之處，且更是國家的立法、司法、行政必須三權分立的重要原因！

發佈忠實意見 遭到僱主解僱

過去兩年，不少基督徒加國公民在執行其正當工作之同時，由於發佈其忠實意見，因而被僱主解僱。所以，8月初在溫哥華藝術館門前，一大群基督徒醫生和護士示威和呼籲：基督徒的信仰和良心表達的權利，需被僱主尊重和被法律保障，不應該因沒有注射

疫苗而被解僱。他們指出，沙省（Saskatchewan）一位醫學院教授兼外科手術醫生 Francis Christian，曾在2021年9月突然被僱主遣散，事前和當時都沒有收到合理的解釋。這位有20多年手術經驗的醫學教授，相信是因他於兩個多月前，曾向200多位同事發表關於為兒童注射疫苗的醫療政策，不久，就遭到其他同事嘲笑他對疫苗的立場，其僱主也因此認為，他的見解不符合大學的立場和政府的政策，解僱他可避免校方處於為難的境況。

司法界好法官 尊重公民抗命

幸而在司法界仍有尊重公民抗命合法權利的法官如Andrew Goodman，更有阿省法官Michael Dinkel，他判決一名在公眾地方抗議者無罪——被告曾於2021年間，反對阿省政府關閉許多商業活動的疫情政策，所以被警方控告他違反疫情醫療管制條款。法官卻認為被告沒有違反當時的聚會禁令，因為多次示威都是和平的活動，警方拘捕和控告他是沒有法律依據，剝奪了他應受到的憲法保障。

加拿大人應該懂得欣賞這些法官遵守執法的規範，不以身為法官就不用嚴謹地依據法理去判案，這是加國公民值得慶幸的事。筆者用《聖經·羅馬書》13章3至4節經文引發大家作點反省：「作官的原不是叫行善的懼怕，乃是叫作惡的懼怕……因為他是神的用人，是與你有益的……是伸冤的，刑罰那作惡的。」☺



沒有秋意的九月

土成

卡城八月冰雹

「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色。」這幅寧靜逸致的畫面，是否只是唐代王勃的遐想？身處加西草原湖邊的我們能否感受同樣的意境？七、八月的日子，在北美，特別是冬天較長的加國，難得有炎熱的夏季，該好好去享受旅遊時光。七、八月過後，就是楓葉發紅的秋天，可惜，在所謂氣候變化的今天，夏天竟可以是山火蔓延的季節，亦是暴雨狂風的日子。

若說「六月飛霜」乃古代不祥之兆，卡城「八月冰雹」又作何解釋？高爾夫球般的冰雹，能打破車窗玻璃，甚或砸破人的頭顱，這不是蔚為奇觀的事，異常氣候現象也許就是天氣變化新常態。秋季來臨，意味著Covid-19收斂嗎？或轉為風土病，如流感一樣，我們的生活就「與病毒共存」了。

八月又是台海風雲的熱點，美國議長到訪台灣，兩岸波動，政治叫囂，軍艦飛彈亮相，近乎到了「擦槍走火」的臨界點。中美關係後續發展如何？不得而知。

牌匾被人盜竊

九月是學校開課的日子，四歲以下兒童可接種疫苗，讓家長可放下心頭大石。秋天會有新變種病毒嗎？現時還是未知之數。美國方面已準備在九、十月推出新疫苗加強劑，疫戰在秋後可以持

續下去……可是，硝煙瀰漫的俄烏戰爭卻邁入第六個月份了，像是無了期；大國欺凌小國，以至形成破瓦頹垣、民不聊生的畫面，令人唏噓不已。在卡城市內於1991年建立的 Ukrainian Pioneers Park（烏克蘭開荒者公園），乃紀念烏裔來加100年的公園；怎料，早前公園內紀念金屬牌匾被人盜竊了！此時發生事故，無疑是對烏克蘭族群有「傷口灑鹽」之羞辱。

包容式性取向

雖然九月也有勞動節的長周末，讓家庭共聚，只是九月真的沒有初秋意境。幸而，加國失業率尚算平穩，但勞工短缺，令商家無能為力。在物價攀升與通脹的前提下，市民過著緊繃的日子。央行連番加息，增加房貸壓力，是為民生另一打擊。

9月4日的卡城，還有另類不同尋常的活動：彩虹橫額，夾著彩艷打扮的人群，為年度的「同性自豪日」（Pride Parade）出台；省內政黨也趁機加入遊行去爭取「政治正確」的曝光率。「包容式性取向」乃現今社會民意或普世價值觀？保守派人士可是站在緘默的一旁？

9月10日是個大日子。聯合保守黨（UCP）黨魁誰屬？答案會在該日揭曉。七位競逐者只有一人勝出，但在逐鹿過程中，所有政客起碼可讓省民更深刻認識其底牌。☺

海洋省訊

PEI 學生午餐計劃菜單更新

思源

Why we use the Pay-What-You-Can Model

如何為愛德華王子（PEI）島上兩萬名學生提供富有營養的多樣化午餐，成為承接這項任務的非營利機構 PEI School Food Program Inc. 當下最重要的工作。他們在午餐的花樣和營養方面著實費了一番心思，9月開學在即，他們與智能科技廚房聯手打造的新菜單，正為學生積極準備。

最貴每餐是5元

PEI 學校食品計劃，是一項由省政府補貼的午餐計劃，至今已經運營三年。每週5天為 PEI 所有幼稚園至十二班的學生，提供健康且負擔得起，或自願付費模式（PWYC, pay-what-you-can）的午餐。最初由省政府自行運營，現在則由 PEI School Food Program Inc. 負責，他們會為學生預先提供兩週的午餐菜單作選擇，家長可提前在網上購買，每餐價格最高為5加元。這個平臺向所有公立學校及其分校開放，網址是：www.peischoolfood.org，家長在線訂購餐點時，將會以學生的名字下單，並在午餐時間準時送到學校，校方則直接將之分發到學生所在的教室。

PWYC 計劃允許學生根據自身的經濟情況，自願選擇他們可以支付的金額。該計劃呼籲有能力的家長，支付餐費，以幫助那些生活貧困的，使島上每個學生都能吃上健康的午餐。

跟智能廚房合作

「眾口難調」，為全省兩萬多名學生提供午餐，是一項極具挑戰性的工作。PEI School Food Program Inc. 執行董事 Katelyn MacLean 表示：「機構成立了專門的菜單小組，正在準備即將到來的新學期的菜單。」關於新菜單，Katelyn 強調，它必須提供多樣性的食物，以吸引孩子和父母。

該小組全年都會收集有關午餐的意見，並會檢查不同種類食物的銷售情況，且於每年6月向家長和學生進行問卷調查。新菜單結合意見內容，作為創建菜單的整體概念，隨後由三位 Red Seal 認證廚師，將這些概念轉化為食譜。Katelyn 介紹：「營養是學校午餐計劃的核心，我們非常榮幸能夠與烹飪學院的智能廚房合作，打造新菜單。」

據悉，今年的菜單將會重點考慮食物過敏和偏好，並且每天都會有素食的選擇，素食和肉類都是無麩質（gluten free）食品。隨著通脹進一步加大，食品成本大幅上漲，Katelyn 預計今年家長對午餐的需求，將會有顯著的增加。☺



牙醫黃耀漢診所

Dr. Michael Wong
黃耀漢

Dr. Mark Yeung
楊宇民

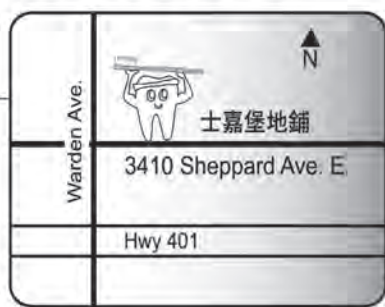
- 歡迎小孩、長者、新症及保險
- 英、粵及普通話服務

地址：3410 Sheppard Ave. E., Unit #2
(士嘉堡地舖, Sheppard 夾 Warden)
Scarborough, Ontario M1T 3K4

請電
416-321-3221

應診：

洗牙、補牙及根管治療、美化、漂白及矯正牙齒(箍牙)、假牙、鑲牙 固定牙橋及植牙手術



蔡達文牙科醫生

Dr. Damon Tsai, B.Sc.(Hons.) D.D.S.

多倫多大學牙醫博士
二十七年豐富經驗

BRACES



- 矯正牙齒
- 牙齒美容及漂白
- 洗牙、補牙
- 杜牙根

IMPLANTS



- 植牙手術
- 植骨手術
- 智慧齒手術
- 牙托、牙橋

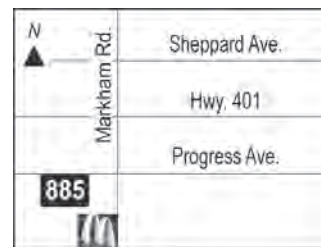
- ◆ 特價優惠教牧同工及長者
- ◆ 歡迎海外宣教士及全時間神學生免費檢查及洗牙
- ◆ 樂意到各教會團契免費主講牙醫護理講座

Family, Implant & Cosmetic Dentistry

精通國滬粵語
預約請電

416-439-4080

885 Progress Ave.,
Suite 101, G/F.
Scarborough
(Markham Rd. 夾
Progress Ave. 西南角)



李岱牙醫診所

Dr. David Li D.D.S.

- 多倫多大學 牙醫學博士
- 北京大學 口腔醫學學士

全科口腔治療

- 無痛補牙
- 微創拔牙
- 牙冠牙橋
- 根管治療
- 活動假牙
- 洗牙保健
- 種植牙齒
- 牙齒矯正



電話：**905-604-5538**

地址：38 Buttonfield Road, Unit 5
Markham, ON L3R 9G8
(16 街夾 Woodbine 東南)



網址：www.dentistryomega.com
微信ID：Omegadental

歐美加牙科診所擁有先進的設備和舒適的環境。實行嚴格的消毒措施。開展高標準，高品質的全科牙齒治療。幫助您解除牙病困擾。診所提供免費牙科諮詢。接受各類牙科保險。



住宅 酒樓 店舖 辦公室 教會 住宅 酒樓 店舖 辦公室 教會 住宅 酒樓 店舖 辦公室 教會



忠健地氈有限公司
Chung Kin Carpets Limited

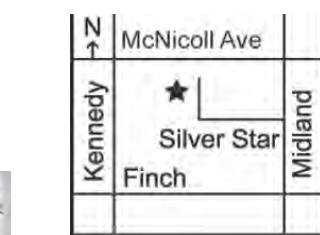
忠誠
信譽
揚寰宇

技術超群 服務優良 質料上乘 作風穩健
服務大多市 超過十五年

備有大量款式、顏色齊備
之現貨以特惠價錢出售
本期名廠
地氈推介



免費估價



營業時間：
星期一至六 9:00am - 7:00pm
Tel: (416) 298-2500
210 Silver Star Blvd. Unit 815
Scarborough, ON M1V 5J9

健步
青雲
景騰
龍

住宅 酒樓 店舖 辦公室 教會 住宅 酒樓 店舖 辦公室 教會 住宅 酒樓 店舖 辦公室 教會



我們都是這樣長大的

曾福

作曲：徐沛昕 作詞：詩詞 原唱：鄭秀文

「連綿雨，靈感也淹沒了；寒澈骨，落滿地葉黃掉。捱下了，才發現腐泥上，遍山野花了。人大了，難得放肆地笑，才會懂，煩惱盡量忘掉。而患病這刻，才發現極渺小，學會珍惜了。兒童有著兒童畏懼，成人都有成人唏噓；年年適應年年老去，而智慧是沉著面對。垂垂老矣，說故事如孩童渴睡，可說艱苦的歷史，怎會了無生趣？人群裡為人群顧慮，逃離總有逃離空虛。時而走近時而遠去，誰散與聚，都居於心裡。紅塵漂泊，在一日驀然回首，和誰還是一對。塵世內，誰無畏懼？誰無心碎？誰無唏噓？年年適應年年老去，而智慧是沉澱精髓。連連跨過，挫折後驀然回首，可說一生的歷史，怎會了無生趣？如帶著殘餘顧慮，殘餘不滿，殘餘空虛。時而走近時而遠去，還看最後，荒廢或壯舉。決定我成敗得失心胸裡；然後磨難結晶，將化做翡翠，多得雨水。」

磨難結晶 化做翡翠

《我們都是這樣長大的》於2019年推出，這反映歌曲主旨，就是回望人生成長的過程。就鄭秀文而言，從一名無牽無掛的青春少女，走過幾十年的人生，成為著名歌星，名成利就，但同時也經歷了婚姻上的挑戰、身體的疾病，這首歌也確實充滿自傳的味道，但細心想一下，這不也是所有人的成長故事嗎？

歌詞手法帶著古文詩詞味道，用「連綿雨」、「寒澈骨」、「捱下了」、「人大了」的三字短句，以輕快的節奏，引出人生中的沉重和吊詭矛盾：困難是避不了的，經歷過後，才猛然體驗其中的祝福。連綿的冰冷夜雨，奇寒入骨，思緒如落葉被掃下化入腐泥；想不到的是，苦撐之後，遍山竟然長滿了漂亮野

花。全歌以「然後磨難結晶，將化做翡翠，多得雨水。」作結，是一個美麗的首尾呼應。

沉澱精髓 從中學習

歌詞中段以清楚強烈的對比手法，訴說人生成長中的必然：不論是孩童或是成人，都有自己的畏懼或唏噓；不論是在人群裡或是人群外，都各自有不同顧慮。在聚散難定的關係網內，人人都必會經歷畏懼、心碎、唏噓，隨著歲月而帶來的，是人生的睿智：「年年適應年年老去，而智慧是沉著面對。」「年年適應年年老去，而智慧是沉澱精髓。」經一事長一智，人總是在困苦的經歷中，才看見自己需要改善的地方，也總是到關係失去時，才真正體驗愛我們，我們所愛的到底是誰。走過人生，能坦然沉著面對過去

的得失對錯，沉澱精髓，從中學習，是書本不能教導的人生智慧。

《聖經》記載了不少智者，其中最為人知的，要算是舊約中的所羅門王，以及新約的使徒保羅。所羅門王是歷史上最智慧的人，也是以色列國勢最盛時的君王。他晚年寫下《傳道書》，以「凡事都是虛空」作主題，但卻不是消極的虛無主義。所羅門王以「生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時」為開始，一口氣寫出十四組對比，指出生命中高低起伏的必然，惟有存敬畏神的心，享受神所賜諸般恩惠，更及時行善，才算是真正的智慧。

外體毀壞 內心更新

保羅學問高超，出身於嚴謹的宗教團體。神揀選他作外邦人的使徒，讓他從迫害初期教會信徒的人，搖身一變，成為新約《聖經》的主要作者。他的作品也流露深邃的人生智慧。他沒有為自己的背景或成就自誇，反而是誇自己的軟弱，因他明白神的恩典夠他用，「神的能力是在人的軟弱上顯得完全。」保羅更深深體會人生必然衰敗的道理，他寫道：「我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」

真正的信仰不是消災解難，病得醫治，人生沒有任何困難。真正的信仰是，給我們力量和盼望，擁抱人生危難、承載世間痛苦。真正的信仰是，確信神曾走在這人生的道路，又是天天背負我們重擔，與我並肩而行的救主。我們都是這樣長大的，沒有一雙眼睛沒有流過眼淚，我們都是受傷害的人，也同時傷害著別人。問題是，經歷了這些，我們是否得著人生的真正智慧？所羅門王曾說：「敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者便是聰明。」期望你也能成為真正的聰明人。請用本報決志表跟我們聯絡。 @ 請上號角網站www.heraldmonthly.ca收聽本文聆聽版音頻。



在「疲憊」中綻放

黃林定瀾



有一次聽到當時只在三歲的孫兒在埋怨：「我太累了！太多壓力啦！」那時不知可笑還是可嘆。寶貝兒，你的人生才在開始啊！

今天，很多人都要為生活忙碌，拚命地工作，認真地學習，攀爬成為常態，加快腳步希望超越別人，心理問題頻繁出現，生活實在越來越疲憊了。

或者你和我已經離開了以前「拼搏」的環境，加上疫情後世界的改變，我們不一定像以前那樣奔波熬夜，也可以去安排自己的時間，選擇各樣興趣培訓，為甚麼仍是渾身倦意，筋疲力竭呢？

1. 作息節奏均衡

健康飲食、休息是熱門話題，也是我們努力去實行的；但是休閒活動不一定是休息，過程中也會增添不少壓力，像我們以前忙於安排出外的事工，同時也安排回來後要

做的事情，甚至接著而來不同的旅程，未離家已累透了！

沉迷喜好也不一定是休息，也會導致拼命地追逐掙扎。社交媒體帶來新的享受，新的知識，同樣會讓我們超載負荷，耗盡精力。我們不用出門，也可能日夜追看長篇劇集呢！

2. 調整身心靈力

最近聽到新的問安：「你心靈還好嗎？」（“How’s your soul today?”）有時我們忙於外在工作，卻忽略了內在的生活；有時忙於每日生活的需要，而失卻控制內心的能力，迷失了最初的自己。以前工作繁忙，在休假日我們會駕車到鄰近的小鄉鎮，看看空中的飛鳥，在湖邊與小鴨同行漫步，在安靜中恢復心力，帶著堅定的腳步回來，期望走更遠的路。我信靠上帝，祂給我屬天的平安，永恆的盼望，每次與神相處，我的心靈

得著滋養，重新煥發活力。

3. 維繫人際關係

我時常會經歷情緒低落，不想與人見面交談，也覺得自己不會對別人有甚麼幫助。後來發覺當我需要參與一些事情（不一定是我的選擇），我就站起來了，我就有動力了！

不論是實體或是網上，很多機構和教會都有不同的活動，認識新的朋友，學習新的事物，做一些義工，與弟兄姊妹交通，堅固信仰、互相鼓勵支持，廣闊視野，特別從別人的經歷中，增添自己信心活力。

4. 重新思考未來

最近查經看到華理克牧師的《上帝對你生命的夢想》，我們在說笑，不是都過了做夢的年齡嗎？但牧師的一句話，給了我很大的啟示。他說：“The rest of your life could be the best of your life!”（你的餘生可能是你生命中最好的！）我們無法選擇生命的長短，但我們可以讓餘下的生命，活得更有意義、更豐盛！

當我疲倦的時候，《聖經·馬太福音》11章28節的經文對我很有幫助：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」意思是，所有背負重擔，疲憊不堪的人，都到主耶穌跟前來吧，主耶穌會讓你們得到休息。讓我們打開心扉，信靠基督，面對未來！

在「疲憊」中綻放嗎？靠著上帝的恩典，你我都可以做到！ @

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

喜樂婆婆的一片天

小金子

疫情與離世

到了「某某人離世」階段

我和喬宏剛結婚不久，請一位他欣賞的導演到家裡來吃飯。問客人喜歡「吃」甚麼？他說喜歡「喝」咖啡。我倆雖不懂，也不會煮咖啡，但喜歡「聞」；於是買了咖啡壺，飯後客人「喝」著，我們「聞」著聊起來。

他說：「剛進電影界時，經常收到的是喜帖，某某人結婚了，過一陣子收到孩子滿月了；再過一陣子某某人生病了，將來會收到某某人離世了……」當時我們聽了，只是「一笑」，而現在已經到了「某某人離世」的階段了！

就在疫情開始之後，和疫情無關，和我有關的親人朋友離世，我知道的，數得出來的有七位，多數和我年齡相仿，也有一位年輕的。感恩的是，除了一位，其他的都是信主的，知道他們是被主接回天家。坦白說，我九十一歲了，參加過的喪禮無數，但疫情後的七位，有的只是知道，有的參加網上紀念，只有最近的一位，我親身到場參加了，非常特別。

近百歲「黎爸」息勞歸主

這是一位曾經跟我和喬宏關係非常親密的「小朋友」，現在已經進入老年的「好朋友」，先澄清不是他離世，是他到西雅圖來參加他繼父離世的安息禮拜。他打電話給我，告訴我他繼父「黎爸」去世了。老人家雖然只有九十九歲，但經常高高興興地告訴他一百歲了。我的好朋友，曾是新加坡神學院的院長，現已退休；如果你經常看我在《號角》分享神在我家賞賜恩典的紀錄，那個十幾歲和喬宏一起搭一根柱子的棚子的孩子，就是他。雖知他是來參加喪禮，對離世者有不捨，但沒有悲哀，是因為「黎爸」將近百歲，且已接受水禮十年了，他是蒙恩得救，息勞歸主。

參加喪禮前，和送我去的天使商量，要不要送花？「不必，那是浪費，花牌、花圈，只擺一下，然後就扔了，送一個紀念卡片，放入一些適當的帛金就行了！」我認為有道理，就照做了。

欣賞過程簡單親切溫馨

他們是借用一間禮拜堂辦事。到了目的地，我們

進了靈堂，發現除棺木頭尾各有一個插滿了各種白花的花瓶外，其他再沒有花了，甚至一向在棺木上必擺的那一大束花也沒有，用一張他的照片代替。他們沒通知朋友，在場的全是家人，而我感動地發現，在他們心中，我也是親人。

儀式也跟一般不同。時間到了，我的好朋友就站到一個小小的講台後面，跟大家親切地打招呼，述說一些「黎爸」的生平和趣事。他老人家是辛辛苦苦由一名廚師做起，到後來香港、九龍都有他開的好幾家餐廳；接著上來分享的家人都提到，黎爸最喜歡請人吃飯，他是一個非常開朗有愛心的人。瞻仰遺容時發現，他臉上沒有一點皺紋，所有的是安詳、平靜；整個紀念過程沒儀式，除了我的好朋友講到救恩，其他人就像親人閒話家常，過程簡單、親切、溫馨，我很欣賞。 @