身、心、社、靈：指南 100（加拿大版）

Prepared by Andrew Ho, © 2026

第一部分：
身體的更新

人體極限：估算數字參考

僅供參考｜並非安全上限，也不能預測個人情況

1 完全沒有水分攝取

生存估算：

約3至7天

差異很大；炎熱或疾病可令時間縮短。
嚴重脫水可更早出現。

2 不進食，但有水

生存估算：

數週至約2個月

因人而異；嚴重併發症可更早出現。
這並非安全禁食期限。

3 氧氣供應完全中斷

警戒參考：

約4至5分鐘
可致腦損傷

也可能更早。無反應且沒有正常呼吸？
致電911，開始心肺復甦並使用自動體外心臟去顫器。

4 不睡覺

歷史個案：

約11天

蘭迪・加德納，1964年。
並非現時紀錄或生存上限；
功能受損會更早出現。

5 冷水浸泡

粗略口訣：

1／10／60分鐘

約1分鐘冷水休克、約10分鐘有效活動。
約1小時低溫症風險。時間各異；可立即遇溺。

6 最大心率

粗略估算：

220減年齡（次／分鐘）

70歲約150次／分鐘。
並非運動目標或個人絕對上限；
藥物也會影響心率。

7 憋氣

紀錄例子：

11分54秒

健力士男子自由潛水靜態閉氣類別。
規則及預先吸氣會影響紀錄。
切勿獨自練習或過度換氣。

8 核心體溫

警戒參考：

約40°C/104°F

中暑常伴高體溫及腦功能異常。
受熱後神志不清？**致電911**，立即降溫。
切勿等待量度結果。

9 骨骼強度

沒有通用的「體重倍數」上限

骨質、撞擊及受力方向決定骨折風險。
「體重30倍」並非個人安全承重。

10 經核實的最長壽命

紀錄：

122歲164天

珍妮・卡爾芒。
這是已核實的紀錄，並非已證實的人類壽命上限。

11 最快的神經纖維

參考速度：

最高約每秒120米

部分大型有體神經纖維約每小時432公里；
大多數神經較慢。

12 長途步行

紀錄例子：

24小時約229公里

健力士男子步行類別。
並非一般人可安全連續步行的時限；
應適時休息、量力而為。

13 社交隔離

沒有已確立的天數上限

沒有經證實的「7天」門檻。
影響因人而異；長期隔離可損害健康，
宜及早保持聯繫。

14 疼痛耐受

沒有已確立的時間上限

0至10分是痛楚評分，並非耐受極限。
新出現的劇痛或不明疼痛應接受評估。

加拿大緊急求助：致電911

僅供參考｜傷害可早於上述數字出現｜切勿挑戰生存極限

資料來源：MedlinePlus／NIH・加拿大衛生部・加拿大心臟及中風基金會・美國心臟協會・加拿大安全航行協會・世界衛生組織・健力士　2026年10月更新

身體發出的訊號

加拿大健康指南｜可能原因與求醫時機

症狀是線索，不能單憑症狀確診。

以下只是部分可能原因，並非完整清單。

1 經常打呵欠

常與疲倦或睡眠不足有關，不能據此判斷缺氧。



2 口臭

常與口腔細菌、牙周病或口乾有關；持續口臭應看牙醫。



3 耳鳴

可能與聽力下降、噪音或藥物有關，不能據此診斷高血壓。



4 舌頭灼熱

可能是口乾、刺激、口腔念珠菌感染或灼口症，有時與營養缺乏有關。



5 頭暈

可能與內耳問題、脫水、血壓變化或藥物有關，不一定是低血糖。



6 渴望吃甜食

不能據此判斷缺鎂；飢餓、習慣及壓力都可能影響食慾。



7 腿部腫脹

可能與靜脈、藥物、心臟、腎臟或肝臟問題有關。新出現單側腫痛須緊急評估。



8 嗅覺減退

可能與病毒感染（包括新冠病毒）或鼻塞有關，不一定是缺鋅。



9 持續疲倦

睡眠問題、貧血、甲狀腺疾病、情緒困擾及其他疾病都可能引起。



10 經常頭痛

可能與緊張型頭痛、偏頭痛、脫水或過度使用止痛藥有關。



11 大量掉髮

可能與壓力、疾病後變化、遺傳、甲狀腺、藥物或缺鐵有關。



12 夜間腿抽筋

很多時原因不明，不能單憑抽筋判斷缺鎂。



13 眼白或皮膚變黃

可能是黃疸，涉及肝臟、膽管或血液問題，應盡快求醫。



14 手部麻痺

可能與神經受壓、糖尿病或維他命B12缺乏有關；持續症狀應接受評估。



15 手腳冰冷

可能與寒冷或雷諾氏現象有關，也可能涉及血液循環或甲狀腺問題。



16 牙齦出血

常與牙齦發炎或牙周病有關，不一定是缺乏維他命C；應安排牙科檢查。



立即致電 911

胸痛、嚴重呼吸困難、突然臉歪、手臂無力、說話不清，或突發劇烈頭痛。

下一步怎樣做？

- 新出現、持續或惡化的症狀，應諮詢醫護人員。
- 懷疑營養缺乏時，先接受評估，再決定是否服用補充劑。
- 非緊急健康諮詢：聯絡所屬省或地區的健康熱線（加拿大多個地區可致電 811）。

資料來源：HealthLink BC · Canada.ca · 加拿大牙醫學會 · 加拿大心臟及中風基金會

資料核對：2026年10月 ｜一般健康教育，不能代替個別診斷

18項值得留意的身體變化

症狀可能有多種原因 | 觀察變化，不能自行診斷

1 夜間醒來

凌晨三點醒來並無特殊診斷意義。壓力、咖啡因或睡眠問題都可能有關。



2 腰圍增加

飲食、活動量及藥物等都可能影響。腹部突然或不明原因脹大，應求醫。



3 油性皮膚與暗瘡

常與荷爾蒙及毛孔堵塞有關。持續或嚴重暗瘡可尋求治療。



4 經常腹脹

可能與腸氣、便秘或食物不耐受有關。持續腹脹應接受評估。



5 特別想吃鹹食

單憑口味不能判斷缺鹽。不要自行增加鹽分作為治療。



6 頸部皮膚變黑增厚

可能是黑色棘皮症，有時與胰島素阻抗有關。新出現的變化應檢查。



7 面部浮腫

可能與過敏、藥物或水分滯留有關。持續腫脹應求醫。



8 持續口渴

若同時尿頻或體重下降，應盡快評估糖尿病及其他可能原因。



9 手指腫脹

可能與炎熱、發炎或水分滯留有關。疼痛或持續腫脹應求醫。



10 牙齒變黃

天然齒色、年齡及染色均可影響。新出現的變化可諮詢牙醫。



11 體味改變

汗液、細菌、飲食或藥物可能有關。不明原因且持續的變化應評估。



12 腦霧、難以集中

睡眠不足、壓力、疾病或藥物均可影響。突然神志混亂屬警號。



13 午後精神不振

可能與睡眠及生理節律有關。反覆嚴重嗜睡應接受評估。



14 雙腿沉重或腫脹

久站或靜脈問題可能有關。單腿突然腫痛或發熱，須立即求醫。



15 皮膚痕癢

乾燥、濕疹、過敏或藥物可能有關。持續全身痕癢應求醫。



16 心跳加快

運動、咖啡因或焦慮可能誘發。新出現、反覆或持續發作應評估。



17 情緒變化

睡眠、壓力、荷爾蒙及健康狀況均可影響。妨礙日常生活時應求助。



18 持續疲倦

原因很多，包括睡眠不足、貧血或甲狀腺問題。應安排健康評估。



何時安排健康評估？

症狀持續、惡化或影響日常生活時，請聯絡醫護人員。
記錄出現時間、伴隨症狀，並帶備藥物清單。

出現以下情況，立即致電 911

胸痛、嚴重呼吸困難、昏厥、突然神志混亂，或舌頭／喉嚨腫脹。
心跳加快並伴胸痛、氣促或昏厥，屬緊急情況。

一般健康資訊，不能代替個別醫療評估。 | 資料來源：HealthLink BC、加拿大公共衛生署、英國 NHS、美國皮膚科學會

阿茲海默症、柏金遜症與正常老化

六項重點比較 | 加拿大華人家庭健康指南



	正常老化	阿茲海默症	柏金遜症
1 記憶	偶爾忘記事情，稍後通常能想起。	常忘記近期事件，重複問同一問題。	思考可能變慢；專注與計劃能力可受影響。
2 時間與方向	短暫忘記星期幾，之後能弄清楚。	混淆日期；可能在熟悉地方迷路。	迷路通常不是早期主要表現。
3 日常事務	通常仍能獨立處理熟悉事務。	忘記操作步驟；判斷與安全意識可能下降。	動作緩慢或僵硬，令做事更困難。
4 溝通與書寫	偶爾一時想不起某個詞語。	找詞與理解對話的困難逐漸增加。	聲音變小、字體變細；說話可能改變。
5 動作與步行	動作可逐漸變慢；新出現的持續顫抖應求醫。	動作問題通常不是早期主要特徵。	動作緩慢、僵硬，可有顫抖；常由單側開始。
6 情緒與行為	偶有情緒起伏，日常功能大致維持。	可能退縮、焦慮，或出現性格改變。	可能出現抑鬱、焦慮或缺乏動力。

正常老化，一般仍能維持獨立生活。
兩種疾病均可影響思考與情緒；並非所有柏金遜症患者都有顫抖。



何時需要求醫？

若變化持續、加重或影響日常安全，請聯絡家庭醫生或執業護士。
症狀可能重疊；本海報不能用作診斷。

資料來源：加拿大阿茲海默症協會 Alzheimer Society of Canada（alzheimer.ca）
Parkinson Canada（parkinson.ca）

守護大腦健康的九件小事

加拿大華人生活指南｜從日常做起，降低失智症風險

失智症不是正常老化；健康習慣有助降低風險，但不能保證預防。

1 規律活動，少坐多動

每週累積150分鐘中高強度活動，另加每週2次肌力及平衡練習。冬天可在商場或社區中心步行；量力漸進。



2 持續學習，動動腦

閱讀、學英文、書法或樂器；選有挑戰又喜歡的活動。打麻將也要定時起身活動。



3 中式飲食也能健康

多菜、全穀、豆類、魚和堅果；少鹽、加工肉及含糖飲品。糙米配白米，蒸煮少油炸。



4 規律作息，睡得好

65歲以上一般每晚睡7–8小時，固定起床時間。持續失眠、打鼾或白天嗜睡，請向醫護求助。



5 管理三高，按時覆診

與家庭醫生或執業護理師管理血壓、血糖及膽固醇；按處方用藥，勿自行停藥。



6 保持聯繫，參與社區

常與親友見面或通話；參加華人社區中心、圖書館活動或義工服務，建立支持網絡。



7 不吸煙，酒越少越好

避免二手煙。不飲酒不必開始；若飲酒，每週不超過2標準杯屬較低風險，並非零風險。



8 照顧聽力與視力

聽不清或看不清要評估；按需要使用助聽器、配眼鏡及治療白內障，保持與人交流。



9 照顧情緒，保護頭部

散步、放鬆、與人傾談；持續情緒低落要求助。冬天防滑防跌，騎單車戴頭盔。



記憶、語言或判斷力持續退步，影響日常生活？
請及早求醫，勿只當作年紀大。

加拿大支援：Alzheimer Society｜alzheimer.ca

資料：加拿大公共衛生署、加拿大阿茲海默症協會、CSEP、CCSA｜2026年10月



心臟病發作

心臟血流受阻

症狀



胸痛或胸悶



手臂、頸部、
下顎或背部疼痛



冒冷汗



呼吸困難



心臟驟停

心臟突然停止跳動

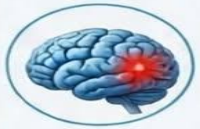
症狀



突然倒下或昏厥



胸痛（可能事前發生）



失去意識



心跳極快或不
規則



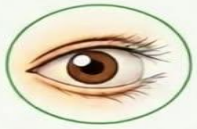
中風

大腦血流中斷

症狀



口齒不清或
語言障礙



視力模糊



意識混亂



行走困難或
失去平衡

緊急提醒





立即撥打
急救電話

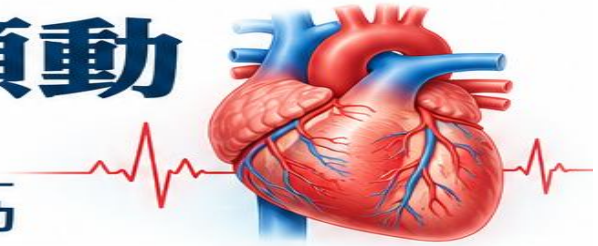


快速反應
能挽救生命

心臟健康與心房顫動

加拿大華人實用指南

養成護心習慣 · 認識治療選擇 · 及時求助



六個日常護心習慣

1 均衡飲食，少鹽



多吃蔬果、全穀物、豆類，
堅果及魚。
少吃高鹽及高度加工食品。

2 每天多活動



按身體狀況，逐步達到每週
150 分鐘中等強度運動，
循序漸進。

3 作息規律



保持固定睡眠時間。
如打鼾或日間嗜睡，
詢問睡眠窒息症評估。

4 管理健康風險



監測血壓、膽固醇及血糖。
按醫囑服藥，定期覆診。

5 遠離煙草，減少飲酒



尋求戒煙支援。
心房顫動患者減酒或戒酒，
有助控制病情。

6 補充劑先問藥劑師



補充劑不能代替治療。
高劑量魚油可能增加
心房顫動風險。

心房顫動（AFib）可以根治嗎？

心房顫動是一種心律不整。 **治療可控制病情，但不能保證永久根治。**



控制心率與心律

藥物可減慢心跳；
電復律可恢復正常心律，
但心房顫動仍可能復發。



諮詢導管消融治療

可減少發作及改善症狀。
治療後仍可能復發，
部分患者需再次治療。



預防中風

即使消融成功，仍可能需
按中風風險服用抗凝血藥。
切勿自行停藥。



長期控制病情

管理體重、血壓及睡眠
窒息症。
按個人狀況運動，
減少或避免飲酒。



出現以下情況，立即致電 911

胸痛、嚴重呼吸困難、昏厥，或中風徵兆：
面部歪斜 · 手臂無力 · 說話不清
立即求助，分秒必爭！



新出現或反覆心悸？請聯絡醫護人員評估。

一般健康教育資訊 · 治療須按個人情況制定 | 資料來源：加拿大心臟及中風基金會 · 加拿大心血管學會 · 美國心臟協會



動脈警號與中風

識別警號 • 預防中風 • 循序復康

動脈疾病可能沒有症狀；中風可由血管堵塞或出血引起。



1 認清警號，立即行動

F 臉部歪斜



A 手臂無力



S 說話不清



T 立即致電 9-1-1



其他突然出現的警號：視力改變、失去平衡、單側麻痺、異常劇烈頭痛。

即使症狀消失，也要立即致電 9-1-1！

記下最後正常的時間；不要自行駕車。疑似中風時，不給食物、飲料或阿士匹靈。

心臟

胸口受壓或不適、
手臂／下顎／背痛、
氣促或冷汗 → **致電 9-1-1，切勿等待。**

腿部

走路疼痛、休息後緩解，
或足部傷口難癒 → 求醫評估。
突然疼痛、冰冷、蒼白或麻痺
→ **立即急救。**

2 預防首次或再次中風



- 量度血壓，遵從個人治療目標。
- 管理膽固醇、糖尿病及心房顫動（AFib）。
- 按處方服藥；不要自行開始服用阿士匹靈。
- 按能力逐步達到每週 150 分鐘中等強度運動，配合肌力和平衡訓練。
- 多吃蔬果、全穀和豆類；少鹽、戒煙、少飲酒。
- 保持規律睡眠；鼻鼾伴呼吸暫停或日間嗜睡，應求醫。

睡前喝水不能保證預防中風；睡眠窒息症需要評估。

3 中風後復康，按計劃練習



- **適時開始：**病情穩定並經團隊評估後，訂立個人目標。
- **安全活動：**物理治療練步行和平衡；職業治療練手部及日常生活能力。
- **溝通與吞嚥：**接受言語治療，遵從吞嚥及食物質地建議。
- **身心支援：**活動與休息交替，關注情緒、記憶和疲勞；照顧者參與，定期覆診。

復康因人而異，進步可持續數月甚至數年。

再次出現中風警號？立即致電 9-1-1！

資料來源：加拿大心臟及中風基金會 • 加拿大中風最佳實踐 • NHLBI ｜ 健康教育資料；治療和運動請遵從醫療團隊建議。

睡前2小時別亂來
10個護心細節快收好

1 晚餐七分飽
晚餐別吃太撐
睡前不再進食



2 放下手機
少刷短影音、追劇
讓眼睛情緒安靜下來



3 喝水有分寸
口渴少量潤喉即可
別一次喝太多



4 用藥照醫囑
按時服用別亂改
不要自行停藥加減量



5 房間暗且靜
降低燈光與噪音
幫助慢慢進入睡意



6 活動慢且緩
可輕鬆走動伸展
睡前別做劇烈運動



7 溫水泡腳
15分鐘剛剛好
當作睡前放鬆儀式



8 酒精別助眠
喝酒不代表睡得好
睡前還是少碰為宜



9 睡姿有講究
胃酸倒流可試左側臥
有助減少夜間胃酸倒流
以舒適為主，按醫囑調整



10 監測小數據
按平常方式記錄即可
掌握變化別過度焦慮



加拿大五種常見癌症

認識警號 • 降低風險 • 治療與康復

以下為五種重要癌症，並非排名



肺癌

警　號：	持續或改變的咳嗽、咳血、氣促。
減低風險：	不吸煙、避開二手煙；檢測家居氡氣。
檢　查：	向醫護查詢是否適合低劑量 CT 篩查。
治　療：	手術、放射治療、化療、標靶或免疫治療。



乳癌

警　號：	乳房或腋下新腫塊、皮膚凹陷、乳頭改變或血性分泌物。
減低風險：	多活動、減少飲酒、維持健康體重。
檢　查：	按省份指引及個人風險，商討乳房 X 光檢查。
治　療：	手術、放射治療、荷爾蒙治療、化療或標靶治療。



大腸癌

警　號：	便血、持續排便習慣改變、不明原因消瘦或缺鐵性貧血。
減低風險：	多吃高纖食物；減少加工肉類及酒精。
檢　查：	查詢 FIT 糞便篩查；有症狀應求醫評估。
治　療：	手術、化療；部分直腸癌需放射治療；特定情況用標靶或免疫治療。



前列腺癌

警　號：	早期常無症狀；排尿改變、血尿、血精或持續骨痛應求醫。
減低風險：	沒有保證可預防的方法。尤其有家族病史者，與醫生商討。
檢　查：	與醫生商討 PSA 檢測的益處及風險，尤其有家族病史者。
治　療：	部分低風險患者可積極監察；其他選擇包括手術、放射治療、荷爾蒙治療或其他藥物。



膀胱癌

警　號：	血尿，即使只有一次；尿頻或排尿疼痛。
減低風險：	不吸煙；遵守工作場所化學品安全措施。
治　療：	腫瘤切除、膀胱內藥物（如 BCG）、手術、化療、放射或免疫治療。

AI 人工智能與癌症照護

可能的益處

- 協助醫護辨識影像及組織切片中的可疑位置。
- 協助分析腫瘤資料及規劃治療。
- 協助理解健康資訊及整理覆診問題。

需要注意的風險

- 可能漏診、誤報；聊天機械人可能提供錯誤答案。
- 資料偏差：不同族群的準確度可能不同。
- 上傳病歷或個人資料可能造成私隱風險。

安全使用 AI

- AI 只能輔助醫護，不能確診或保證治癒。
- 向醫護核實建議；勿因 AI 延誤求醫或自行更改治療。
- 避免將可識別身分的健康資料上傳至公開聊天工具。

部分 AI 用途仍在研究中；成效及供應因工具和醫療機構而異。

及早行動

早期癌症可能沒有症狀。
篩查按省份及個人風險而異；出現新症狀應求醫。

治療與康復

治療視乎癌症種類及分期。
部分癌症可治癒；營養、活動及症狀照護有助康復。

沒有食物、鹼性飲食或補充劑獲證實能治癒癌症。

資料來源：加拿大癌症協會 cancer.ca ｜ 加拿大衛生部 canada.ca ｜ 美國國家癌症研究所 cancer.gov

健康教育資料，不能代替個人醫療評估。

驗血檢查：你真正需要哪些？

加拿大成人實用指南

不是每個人都需要每年做一整套驗血

應按症狀、年齡、風險因素、用藥及既有疾病，由醫護人員安排。

1 全血細胞計數（CBC）



量度紅血球、白血球及血小板，協助評估貧血及其他血液問題。有臨床需要才檢查，毋須人人每年做。

2 血脂檢查



量度膽固醇及三酸甘油脂，協助評估心血管風險。何時開始及多久複查，取決於年齡、風險及治療需要。

3 血糖／糖化血紅素（HbA1c）



用於篩查及監察糖尿病。
加拿大糖尿病協會建議：
40歲起每3年篩查；高風險人士可提早或更頻密檢查。
HbA1c毋須空腹。

4 甲狀腺檢查



懷疑甲狀腺疾病時，通常先驗TSH；有需要才加驗游離T4，T3較少需要。無症狀、非懷孕成人不宜例行篩查。

5 肝臟血液檢查



ALT、AST等可協助評估肝臟受損或疾病。按症狀、風險或藥物監察需要安排，並非人人每年必驗。

6 腎臟評估



肌酸酐及估算腎小球過濾率（eGFR）反映腎臟過濾能力。糖尿病、高血壓、腎病或部分用藥者可能需要檢查；亦可能需驗尿白蛋白／肌酸酐比值（ACR）。

7 維他命D及B12



健康且無症狀的成人一般毋須例行篩查。懷疑缺乏或有相關疾病時才考慮檢驗。B12有助神經及血球健康；維他命D有助骨骼健康。

8 發炎指標（CRP／ESR）



屬非特異性發炎指標，用於評估部分疑似或已知疾病，不能單憑結果判斷病因，也不是每年健康篩查的必驗項目。



驗血前，先問清楚

為甚麼要驗？結果會影響治療嗎？多久需要複查？
只有接獲指示才空腹；切勿自行停藥。
已有疾病者可能需要定期監察；單一異常結果不等於確診。

資料來源： Choosing Wisely Canada | Diabetes Canada | 卑詩省臨床指引
choosingwiselycanada.org | guidelines.diabetes.ca | www2.gov.bc.ca



長者疼痛管理

加拿大華人實用指南



疼痛值得重視，別只當作年紀大。單憑痛的位置，不能確定病因。

1 記錄疼痛

記下位置、開始時間、痛楚程度（0–10分），以及甚麼令疼痛加重或減輕。留意對步行、睡眠和日常生活的影響。



2 溫和活動，量力而為

熟悉的肌肉或關節痛，可嘗試短程散步和輕柔活動，活動與休息交替。若痛楚明顯加劇便停止，請物理治療師制定合適計劃。



3 安全使用冷敷與熱敷

溫熱可舒緩僵硬；冷敷可減輕腫脹。用毛巾隔開，每次10–20分鐘。睡眠時勿用；麻木、循環不良或破損皮膚勿敷。



4 保護疼痛部位

穿有承托力的鞋，坐姿舒適並經常轉換姿勢。單純小腿抽筋時，可輕輕把腳尖拉向小腿。小腿腫、熱、紅、痛時，勿按摩，應盡快求醫。



5 先問藥劑師，用藥更安心

核對慢性病、處方藥及非處方藥。按標籤用藥，避免重複服用含acetaminophen 的產品。Ibuprofen、naproxen 可增加出血、腎臟及心臟問題風險。



6 建立每日舒痛習慣

保持規律睡眠，練習慢呼吸，安排喜歡的活動。飲水須遵從個人限水指示。勿因抽筋自行補充鎂或鉀。



⚠ 以下情況，應盡快求醫

- **當日求診：**新出現單側小腿腫熱紅痛；關節紅腫發熱並有發燒；嚴重眼痛或視力改變；挨倒後疼痛且難以站立。
- **持續、反覆或加劇的疼痛、麻木**，或痛到影響睡眠，應預約醫護評估。

立即致電 911，切勿自行駕車

- 胸口壓迫或疼痛，伴氣促、冒汗或暈眩
- 突發劇烈頭痛；新出現面歪、手臂無力或說話不清
- 嚴重呼吸困難
- 背痛伴新出現大小便失控，或會陰部麻木

不要把新出現的疼痛，只歸因於老化、壓力或缺乏維他命。

一般健康教育，不能代替診斷。非緊急問題可聯絡家庭醫生、藥劑師或所屬省份的健康諮詢專線。

資料來源：HealthLink BC（疼痛管理、冷熱敷、深層靜脈血栓）；BC Guidelines（疼痛管理）；Canada.ca（心臟病發作）。

一分鐘舒壓小習慣

加拿大華人生活版｜每天選一兩項，讓身心稍作休息

一分鐘是開始，效果因人而異

緩慢呼吸



- 自然吸氣，慢慢呼氣
- 不憋氣、不勉強深呼吸

換個環境



- 到戶外走走，或望向窗外
- 天冷、路滑或空氣差時留室內

放鬆肩膀



- 輕輕提肩，再慢慢放下
- 動作緩慢，以舒適為準

輕聲哼歌



- 哼一段喜歡的旋律
- 自然呼吸，感受片刻放鬆

溫柔安定自己



- 手放胸前或腹部，感受呼吸
- 提醒自己：先停一停，慢慢來

讓眼睛休息



- 安全坐下，輕閉眼或柔和注視
- 暫時放下手機，減少刺激

輕柔伸展



- 頸部小幅側傾，不轉大圈
- 疼痛、麻痺或頭暈就停止

慢飲暖水



- 選暖水或無咖啡因飲品
- 避免燙口：濃茶可能影響睡眠

安靜一分鐘



- 雙腳踏地，留意身邊聲音
- 可靜坐、默禱或想一件感恩事

持續的壓力，需要持續的關顧

配合規律睡眠、日常活動及親友支持。若壓力持續影響生活，
請聯絡家庭醫生或心理健康專業人員；可詢問粵語／普通話服務。

資料參考：Health Canada；HealthLink BC ｜ 一般健康資訊，不能取代個別醫療建議

練好肌力與平衡，減低跌倒風險

加拿大華人長者｜居家運動5招

先扶穩、慢慢做；按能力循序漸進

1 扶穩單腳站



扶穩枱面，
抬起一腳。
先由數秒開始，
逐漸延長。
左右輪流，
不勉強。

2 腳跟接腳尖走



沿穩固枱邊慢慢走。
前腳跟靠近後腳尖。
不穩時，先練
前後腳站。

3 扶穩側抬腿



身體挺直，腳尖向前。
腿向側方小幅抬起，
再放下。
左右輪流，
避免側傾。

4 坐下站起



穩固椅子靠牆，
雙腳踏地。
慢慢站起，
再慢慢坐下。
有需要可用
扶手協助。

5 扶穩原地踏步



雙手扶穩枱面。
左右交替輕抬膝。
抬至舒服高度，
保持呼吸。

起步建議： 每次少量；肌力動作逐步增至 8–12 次，每週 2–3 天。
平衡練習可短時間常做，按能力調整。

安全練習小提醒



穿包踩防滑鞋；
地面乾爽、光線充足，
移走雜物。



先輕鬆熱身；
初學者有人陪同。
頭暈、疼痛或不適
立即停止。



曾跌倒、經常頭暈
或站立不穩：
先請家庭醫生或
物理治療師評估。

加拿大冬季： 留意門口融雪積水；避開冰面，
按需要使用防滑鞋套，進室內前脫下。



資料參考：HealthLink BC｜加拿大公共衛生署｜Canada.ca 居家安全指南

一般教育資訊；運動需按個人健康及能力調整。

長者八大運動

—— 護心健體・降低中風風險 ——



恒常運動有助降低中風風險；肌力與平衡訓練，
幫助保持活動能力與獨立生活。

1 健步行

按體能調整步速。
冬天路面結冰時，
可在商場內步行。



2 健身單車

可選固定式或靠背式
單車，進行低衝擊的
帶氧運動。



3 游泳與水中步行

選有救生員的泳池，
按能力游泳或
在水中步行。



4 肌力訓練

使用輕啞鈴或彈力帶；
保持呼吸，避免
閉氣用力。



5 平衡與伸展

練習扶物平衡及
溫和伸展；
身旁備有穩固扶手。



6 太極

緩慢移動及轉移重心，
訓練平衡與協調。



7 椅上運動

坐在穩固、無輪的
椅子上，練習踏步
及手臂活動。



8 輕鬆跳舞

隨音樂按自己的節奏
踏步，選平坦、
無障礙的地方。



循序漸進
按能力逐步達到每週
至少150分鐘中等強度
帶氧運動。

保持肌力
每週至少兩天肌力訓練，
並加入平衡練習。

安全第一
由短時間開始；
運動前熱身，
結束後緩和。

並非所有活動都達到中等強度；中等強度時，能交談但難以唱歌。

曾中風、有心臟症狀或活動能力明顯受限者，請先由醫護人員評估，
制定合適的運動計劃。

資料來源：加拿大24小時活動指引（65歲或以上）；渥太華公共衛生局

下肢活動 · 6個簡單動作

久坐久站後，溫和活動，舒緩腿部緊繃

開始前： 用穩固無滑輪的椅子；站立時扶穩。正常呼吸，不憋氣。先做少量，以不痛為原則。

1 踝關節上下踩



- 坐穩，腳離地，腳尖慢慢上勾，再向下伸。
- 建議起步：10次，做1–2組。
- 膝蓋放鬆，不要快速甩腳。

2 扶椅抬腳跟



- 雙腳與髖同寬，扶穩椅背；抬起腳跟，停1秒，再慢慢放下。
- 建議起步：8–10次。
- 站不穩可改坐姿，腳尖貼地抬腳跟。

3 坐姿抬腳尖



- 坐穩，雙腳平放；腳跟貼地，抬起腳尖，再慢慢放下。
- 建議起步：10–15次。
- 身體保持直立，不向後仰。

4 坐姿交替抬膝



- 坐直，雙腳平放；左右交替抬膝，再輕輕放回。
- 建議起步：每邊10次。
- 抬到舒服高度，不彎腰或搖晃。

5 扶牆小腿伸展



- 雙手扶牆，一腳後退；後膝伸直、腳跟貼地，前膝微彎。
- 每邊維持15–20秒，做2次。
- 只需輕微拉緊感，不彈震、不忍痛。

6 墊高雙腿休息



- 躺下，用枕頭承托小腿及腳踝，舒適地墊高雙腿。
- 先休息5–10分鐘。
- 不用勉強靠牆；若麻痛或氣促，停止。

每天的小習慣

久坐時約每小時起身走動；長途乘車或飛行時，坐著也可活動腳踝。次數僅為起步建議，按體力調整。

何時停止及求醫？

- 動作引起疼痛、頭暈或不適： 立即停止。
- 單側腿部突然腫痛、發紅或發熱： 立即求醫。
- 突然胸痛、氣促、咳血或昏厥： 立即致電911。

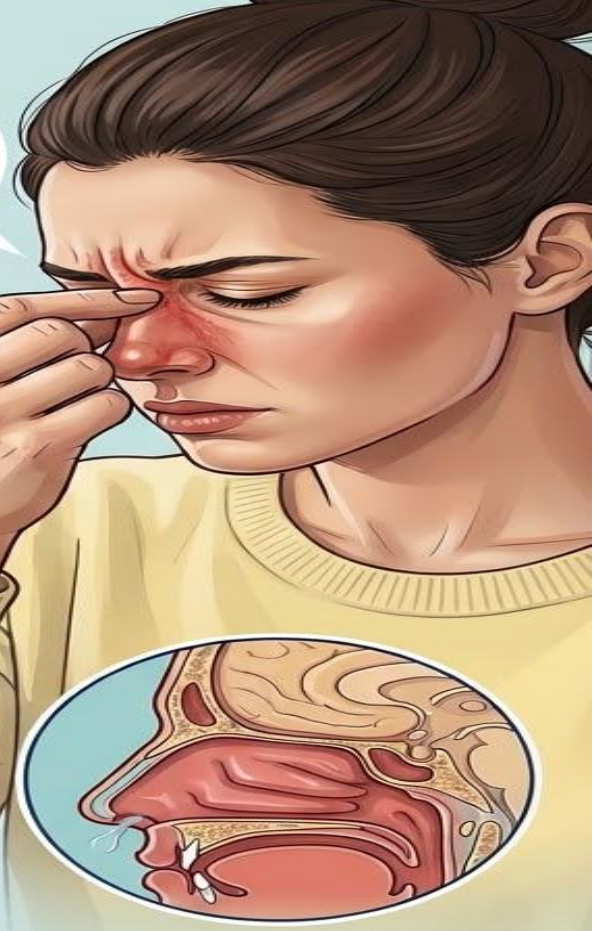
近期手術、骨折、已知血栓或醫囑限制活動者，先詢問醫護。 一般活動建議，不能代替診斷或治療。

參考：HealthLink BC；NHS 坐姿運動及伸展指引

這些鼻子症狀可能警示嚴重的健康問題

10種鼻部症狀及其可能的含義





1. 

經常鼻塞
可能與過敏、鼻息肉、鼻中隔偏曲或鼻竇感染有關。

2. 

持續性嗅覺喪失
可能是神經系統問題（如帕金森氏症或阿茲海默症）的早期跡象，或與新冠肺炎後遺症有關。

3. 

頻繁流鼻血
可能與高血壓、血液疾病、凝血功能問題或藥物副作用有關。

4. 

鼻子結痂
可能與慢性感染（如金黃色葡萄球菌）、自身免疫性疾病（如肉芽腫血管炎）或乾燥環境有關。

5. 

呼吸時有哨音
通常與鼻中隔偏曲、鼻部腫瘤或其他鼻腔阻塞有關。

6. 

持續流鼻涕
可能與血管運動性鼻炎或罕見的腦脊液（CSF）洩漏有關（通常為單側、清澈液體）。

7. 

幻嗅
嗅到不存在的氣味（如惡臭），可能與神經元受損、鼻竇炎、大腦功能障礙或某些神經系統疾病有關。

8. 

鼻子總是冰冷
可能與血液循環不良、雷諾氏現象或甲狀腺功能減退有關。

9. 

紅而圓潤的鼻子（酒糟鼻）
可能與慢性酒糟鼻、過度使用外用類固醇或其他炎症性疾病有關。

10. 

金屬味
有時與偏頭痛、某些藥物或神經系統疾病有關。



您的鼻子可以提供有關您健康的線索



如果症狀持續或惡化，請諮詢專業醫療人員

切勿忽視警告信號。早期發現可以保護您的健康。

本海報內容供參考，具體指南請參考專業醫療機構。

眼睛出現這些變化，請留意

症狀不等於診斷 | 不能只憑外觀判斷疾病

1 視力模糊

可能與**血糖變動**、**乾眼**或其他眼疾有關。
糖尿病視網膜病變早期可無症狀，須定期眼底檢查。



2 眼白出血

多為**結膜下出血**；揉眼、咳嗽等也可引起。
不能據此診斷高血壓；血壓、眼壓須分別量度。



3 眼癢、流淚、發紅

常見於**眼睛過敏**，但也可能有其他原因。
避免揉眼；持續不適應接受檢查。



4 眼球突出、乾澀或重影

可能與**甲狀腺眼病**有關，也有其他原因。
新出現或逐漸加重，應求醫評估。



5 紅眼、分泌物增多

可能是**結膜炎**，成因包括感染或過敏。
明顯**畏光**、**眼痛或視力下降**，須**盡快求醫**。



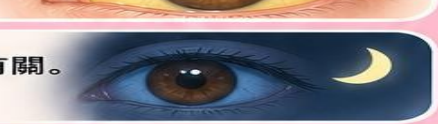
6 眼白發黃

可能是**黃疸**，涉及肝臟、膽道或血液問題。
新出現眼白發黃，應**盡快求醫**。



7 暗處視力變差

可能與**白內障**、**視網膜疾病**或**維生素A缺乏**有關。
不能單憑夜視差判定缺乏維生素A。



8 眼皮跳動

常與**疲勞**、**壓力**、**睡眠不足**或咖啡因有關。
持續不退、眼皮閉合或牽連面部，**應求醫**。



9 乾澀、灼熱、異物感

可能是**乾眼**，也可伴隨流淚或視力波動。
若持續或影響生活，應接受**眼科評估**。



10 角膜邊緣灰白環

可能是**角膜老年環**，長者常見。
不一定代表高血脂；年輕時出現宜評估血脂。



以下情況請立即求醫

突然視力下降、劇烈眼痛、紅眼伴噁心嘔吐，或突然出現大量飛蚊、閃光、黑幕遮擋。



圖像僅供示意 | 健康資訊不能代替醫療診斷 | 資料參考：NEI（美國國家眼科研究所）、AAO（美國眼科學會）、NHS、MedlinePlus | 核對日期：2026年10月

視力模糊

成因、徵兆與管理

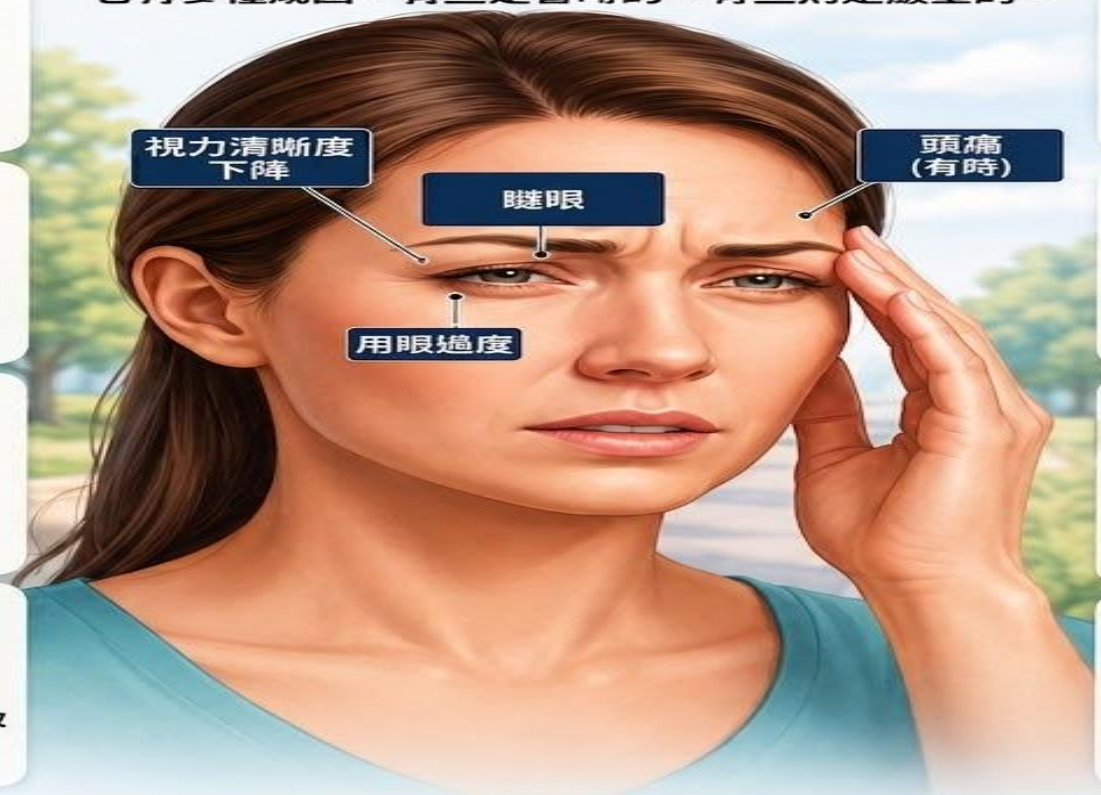
視力模糊是一種症狀，而非診斷。
它有多種成因，有些是暫時的，有些則是嚴重的。

屈光不正
近視、遠視或散光通常會導致視力模糊。

乾眼症
淚膜品質不佳會導致波動性的視力模糊、灼熱感或沙礫感。

白內障
水晶體混濁會逐漸導致視力模糊、眩光和夜間視力差。

糖尿病/高血糖
血糖變化會暫時導致視力模糊，而糖尿病會損害視網膜。



用眼過度/螢幕使用
長時間專注會導致眼睛疲勞和暫時性視力模糊。

偏頭痛
視覺先兆會導致暫時性閃光、鋸齒形光或視力模糊。

眼部疾病
青光眼、視網膜疾病、角膜問題或白內障可能影響視力。

緊急警告
突然視力喪失、眼睛疼痛、閃光、虛弱或說話困難需要緊急醫療護理。

管理

進行視力檢查。
視力測試和眼部檢查有助於確定成因。

如有需要更換眼鏡。
正確的處方眼鏡可以治療屈光不正引起的模糊。

治療乾眼症
潤滑眼藥水和減少觸發因素可能對特定患者有幫助。

控制醫療狀況。
糖尿病、血壓和其他疾病應得到良好管理。

減少用眼過度。
休息眼睛、多眨眼、使用適當的光線。

出現突然變化請尋求緊急護理
突然或嚴重的視力喪失需要立即進行眼科或緊急評估。

來源：
- 美國眼科學會 – 視力模糊 (https://www.aao.org/eye-health/symptoms/blurred-vision)
- 美國疾病管制與預防中心 (CDC) – 視力健康 (https://www.cdc.gov/visionhealth/)
- 國家眼科研究所 (NEI) – 視力模糊 (https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/blurred-vision)

如果症狀持續或惡化，請諮詢眼科專業人員。

舒緩低頭用機的肩頸繃緊

4個溫和動作｜建立每日活動習慣

持續練習或有助舒緩僵硬；5分鐘只是習慣的開始，並非治癒承諾。運動不能矯正所有脊椎彎曲。



日常習慣同樣重要

- 把手機提高至接近視練高度，前臂有承托。
- 螢幕約距一臂，頂部與眼睛同高或稍低。
- 經常轉換姿勢；每小時離開書桌活動5–10分鐘。

1 下巴輕收

眼望前方，頭部輕輕向後平移，做出小小的雙下巴。
不要低頭或用力後壓。

維持3–5秒 × 5次



2 靠牆滑手

背部靠近牆壁，手肘彎曲，雙臂緩慢向上滑至舒適範圍。肋骨放鬆，不拱腰、不聳肩。

慢慢做5次　**雙手不必勉強貼牆**



3 肩胛骨輕夾

兩邊肩胛骨輕輕向內、稍向下收攏。
頸部放鬆，不要用力挺胸。

維持5秒 × 5次



4 門框伸展胸肌

一側前臂靠門框，手肘略低於肩膀。
輕輕向前踏步，直至胸前有溫和拉伸感。

維持15–20秒｜每邊2次



注意事項

慢慢做，正常呼吸。輕微拉伸感可以接受；如有尖銳痛、痛楚擴散、頭暈、刺痛或麻痺，立即停止。新出現或加重的無力、麻痺或平衡問題，應盡快求醫。受傷或頸部手術後，先諮詢醫護人員。疼痛持續或加劇，應接受評估。

以上為溫和起步份量，並非必須達到的目標。
先每日1組；引起疼痛的動作應減量或略過。

一般健康教育 ｜ 不能代替個別治療建議

資料來源： MyHealth Alberta 頸部問題及受傷；NHS inform 頸部運動；CCOHS 螢幕位置及工作間伸展指引

半夜三點醒來？

先別慌：了解夜醒，找回安穩睡眠

偶爾短暫醒來很常見；若經常難以再入睡，
並影響白天精神，就值得處理。



先釐清 3 個觀念

01 睡眠週期不是固定90分鐘

一個週期約 80–100 分鐘，因人而異。週期間可能短暫醒來，不能單靠醒來時間判斷原因。



02 夜醒不等於荷爾蒙失控

壓力與擔心睡不好，可能讓人更清醒；不能把凌晨三點醒來一概歸因於「皮質醇暴走」或「大腦斷聯」。



03 找出真正的干擾

咖啡因、酒精、疼痛、夜尿、藥物及睡眠呼吸中止等，都可能影響睡眠。酒精雖可能使人想睡，卻容易令後半夜睡眠破碎。



半夜醒來，可以這樣做

放鬆，不強迫入睡



若仍舒適、有睡意，可安靜休息，避免反覆看鐘或滑手機。

清醒一段時間，就暫時離床



若感覺約20分鐘仍睡不著，或愈躺愈焦躁，到昏暗處安靜閱讀或聽輕柔音樂；有睡意再回床。毋須看鐘計時。

長者夜間走動請用柔和夜燈，留意防跌。



白天與睡前的好習慣

- 每天固定時間起床，白天接觸戶外自然光。
- 規律活動；睡前安排安靜放鬆時間。
- 睡前至少6小時避免咖啡因；不用酒精助眠。
- 臥室保持安靜、昏暗、舒適；減少睡前螢幕刺激。

甚麼時候要找家庭醫生？

- 若睡不好已影響白天生活，不必等滿三個月才求助。
- 每週至少3晚、持續至少3個月，並有白天功能受影響，可能符合慢性失眠，需由醫護評估。
- 若有大聲打鼾、睡中喘醒或白天異常嗜睡，也應求醫。
- 慢性失眠的一線治療：失眠認知行為治療（CBT-I）。單靠睡眠衛生往往不足。

資料：NIH／NHLBI 睡眠與失眠指引；NHS；AASM 臨床指引

健康教育用途，不能代替個人醫療評估。



10個幫助入睡的好習慣

放鬆身心、建立規律；不必強迫自己立即睡著

1 固定起床時間

每天同一時間起床，包括週末。
有睡意才上床，避免過早躺下。



2 睡前慢慢靜下來

預留約一小時放鬆，調暗燈光。
少看手機，避免刺激的內容。



3 在床外輕鬆閱讀

選平靜的紙本書，或聽柔和音樂。
有睡意才回床睡覺。



4 舒適緩慢呼吸

自然吸氣、緩緩呼氣，毋須憋氣。
若頭暈或不適，立即停止。



5 漸進放鬆肌肉

由臉、肩到雙腿，依次輕柔放鬆。
配合平靜想像，避免用力拉伸。



6 睡不著先離床

清醒一段時間、愈躺愈煩躁時，
起身做安靜活動；困倦再回床。



7 臥室暗、靜、舒適

保持舒適偏涼，避免過冷過熱。
有需要可用耳塞或遮光窗簾。



8 留意咖啡因與酒精

睡前約八小時避免咖啡、濃茶。
不要靠酒助眠，以免夜間易醒。



9 白天見光及活動

每天接觸自然光，適量運動。
若午睡影響夜眠，縮短並提早。



10 雙腳保暖、身體舒適

腳冷可穿寬鬆、透氣的襪子。
避免過熱；不必勉強固定睡姿。





持續失眠，應尋求評估

若睡眠問題持續或影響日間精神，請向醫護人員求助。
慢性失眠首選：失眠認知行為治療（CBT-I）。
若有大聲打鼾、睡眠窒息或嚴重日間嗜睡，也應就醫。

眼球上望、冷水降溫、還陽臥等方法證據不足；
香薰及噪音並非必需。

資料來源：NIH／NHLBI、NCCIH；
AASM失眠治療指引

疾病・飲食・症狀

加拿大華人健康指南

吃得合宜，留意警號，及早求醫

飲食有助健康管理，不能取代治療；不能單憑症狀確診。

疾病／狀況	飲食建議	可能症狀／檢查
高血壓	多吃蔬果、全穀物。 少鹽、少醬油，少吃加工食品。	通常沒有症狀。 定期量度血壓。
低密度膽固醇偏高（LDL）	燕麥、豆類、堅果、魚。 以不飽和植物油代替牛油。	通常沒有症狀。 需要抽血檢查。
第二型糖尿病	蔬菜、豆腐、魚及高纖食物。 控制澱粉份量，少喝含糖飲品。	口渴、尿頻、疲倦、視力模糊。 亦可能沒有症狀。
缺鐵性貧血	瘦肉、豆類、豆腐，配含維他命C食物。先查明原因，勿自行補鐵。	疲倦、面色蒼白、頭暈、氣促。 需要驗血及查明原因。
骨質疏鬆症	牛奶、乳酪、加鈣豆奶、含鈣豆腐。 向醫護人員查詢維他命D需要。	常在骨折前沒有症狀。 身高變矮或新出現背痛須評估。
慢性腎病	少鹽；蛋白質、鉀、磷及飲水量，須按驗血結果及治療計劃調整。	初期通常沒有症狀。 後期可有水腫、疲倦； 須驗血驗尿。
脂肪肝（MASLD）	多吃蔬菜、全穀物、豆類及魚。 少喝含糖飲品，與醫護商討飲酒。	通常沒有症狀。 有時疲倦或右上腹不適。
胃酸倒流（GERD）	少量多餐，避開個人誘發食物。 餐後至少三小時才躺下。	胸口灼熱、酸液倒流。 吞嚥困難須求醫。

懷疑心臟病發或中風：立即撥打 911

新出現胸口壓迫感・嚴重氣促・嘴角歪斜

單側手腳無力・說話不清

切勿自行駕車前往醫院

症狀持續、不明原因消瘦、便血或久咳：請安排醫療評估。

資料來源：加拿大政府 Canada.ca・加拿大心臟及中風基金會、NIDDK、NHS、加拿大骨質疏鬆症協會

心理健康・十大實用貼士

給加拿大華人的日常身心關顧

1 照顧基本需要

定時進食、適量喝水；飢餓可能影響情緒。



2 保持規律睡眠

維持固定作息；持續失眠應向醫護人員求助。



3 溫柔善待自己

洗澡或做一件小小的自我照顧事情，或有助舒緩，但並非治療。



4 把憂慮說出來

簡短記下感受，或找信任的人傾談；若愈寫愈難受，先停一停。



5 今天踏出一小步

選一件能力範圍內的小事，不必一次解決所有問題。



6 將注意力帶回當下

緩慢呼吸，留意眼前所見、耳邊聲音和身體感覺。



7 選擇喜歡的活動

散步、太極或輕柔運動皆可；冰雪天可選安全的室內活動。



8 難以承受時主動求助

告訴別人你的感受；困擾持續或影響生活，應尋求專業協助。



新增

9 建立社區連繫

參加華人社區中心、圖書館小組或信任的信仰群體；按自己的步伐分享。



新增

10 用熟悉的語言求助

查詢粵語、普通話或傳譯服務；家庭與文化壓力都可以坦誠討論。



自我照顧有助心理健康，但不能取代專業評估或治療。

若有自殺念頭：在加拿大致電或傳短訊至 988（全天候，英語／法語）。
如有即時危險，請致電 911。

資料來源：加拿大公共衛生署 • CAMH 成癮與精神健康中心

2026年10月整理

食物保鮮更持久

加拿大家庭食物保存指南

冷藏 ≤ 4°C（40°F） • 冷凍 ≤ −18°C（0°F）

常見保存時間·約數參考

冷藏保存



生菜／葉菜：3–7天
瀝乾水分，墊廚房紙。



紅蘿蔔：2星期
紅菜頭：2星期
切除葉梗。



西蘭花：3–5天
椰菜：1星期
放入蔬菜保鮮格。



西芹：1–2星期
青瓜：1星期
保持乾爽。



士多啤梨：3–5天
提子：5–7天
食用前才清洗。



蘋果：3–4星期
用透氣袋，放水果保鮮格。



橙：2–3星期
檸檬：3–4星期。



蘆筍：3–5天
根部直立浸少量清水。

更多保存時間



新鮮香草：約1星期
薑：2星期
冷藏；羅勒放室溫。



開封牛奶：約3天
硬芝士：數星期
冷藏，依包裝指示保存。



香蕉：成熟後1–3天
放室溫；多餘的去皮冷凍。



成熟牛油果：3–5天
催熟後放入雪櫃。



番茄：約3–4天催熟
室溫催熟；成熟後1–2天內吃，或冷藏。



完整薯仔：2–4星期
陰涼、避光、通風處。



完整洋蔥：4–6星期
完整蒜頭：1–2個月
陰涼、乾爽、通風處。



麵包：室溫2–4天
冷凍：2–3個月（品質參考）
保持乾爽，多餘切片冷凍。

這些食物宜分開存放



催熟水果+敏感蔬菜
蘋果、香蕉、番茄，與生菜、西蘭花、青瓜分開。



洋蔥＋薯仔
分開放在通風籃內。



香蕉+牛油果
同放會加快成熟；分開可減慢成熟。

切開的蔬果：
2小時內冷藏，1–2天內食用。



生肉放下層，
避免肉汁污染即食食物。

蔬果時間一般由購買日起計，註明「成熟後」者除外；屬保鮮估算，並非安全保證。實際時間視新鮮度、溫度及包裝而定。
牛奶與芝士由開封起計，請依包裝保存指示。不能單靠外觀、氣味或味道判斷食物安全。

資料參考：加拿大衛生部 • 加拿大蔬果營銷協會／Half Your Plate • UnlockFood.ca

12種功效如藥的養生茶



甘草茶

舒緩腸道粘膜、緩解胃食道逆流、減輕炎症、支援腎上腺平衡——草本醫學中最強效的「療癒茶」之一。



玫瑰花茶

富含抗氧化劑，可提振情緒、維護皮膚健康、舒緩痙攣，並透過溫和的花香功效鎮靜神經系統。



薑茶

作為天然抗噁心與消化補劑、改善循環，並快速減輕炎症。



洋甘菊茶

天然助眠劑，能放鬆神經系統、減輕焦慮，並舒緩消化道。



薄荷茶

暢通呼吸道、緩解脹氣、減少痙攣，並消除發炎。



蒲公英茶

強效肝臟排毒劑，亦是溫和的利尿劑，可減少水腫與脹氣。



洛神花茶

天然降低血壓、支援心臟健康，並提供高劑量的維生素C。



蕁麻葉茶

富含礦物質，可強健髮根、減輕過敏，並支援體能產生。



薑黃茶

減輕全身炎症、支援關節健康，並促進循環。



香蜂草茶

安神鎮靜、減少皮質醇、支援消化舒適度——非常適合因焦慮引起的腸胃不適。



綠茶

促進新陳代謝、以強效抗氧化劑保護細胞，並增強大腦專注力。



纈草根茶

最強效的天然睡眠支援之——幫助身體放鬆、減少夜間緊張感。

第二部份：
心意的更新

延緩衰老的15個好習慣

1、多走路。 2、多喝水。
3、少抱怨。 4、常常禱告。
5、常泡腳。 6、常常謝恩。
7、重視早餐。8、做好防曬。
9、會給自己解壓。
10、遠離垃圾食品。
11、多用腦，多學習。
12、早睡早起不熬夜。
13、保持年輕的心態。
14、不攀比，過好自己。
15、遠離曾經讓你生氣的人。

晚年最有智慧的活法，
就這10個字！

慢·淡·簡·靜·讓·放·忘·惜·笑·活

1 第一個字：慢

吃飯慢、走路慢、
起床慢。
慢了，才穩。
穩了，才久。



2 第二個字：淡

吃得淡，血壓穩。
看得淡，心不累。
事吵淡，才長久。



3 第三個字：簡

屋子簡單，寬敞。
日子簡單，自在。
心思簡單，快樂。



4 第四個字：靜

少去熱鬧地方，
多給自己安靜時間。
心靜了，事就順了。



5 第五個字：讓

讓一步，海闊天空。
跟家人讓，讓出和氣。
跟外人讓，讓出清閒。



6 第六個字：放

放下過去，放過自己。
放下面子，活出裡子。



7 第七個字：忘

忘掉年齡，忘掉恩怨。
忘掉煩惱，忘掉不悅。
忘了，就年輕了。



8 第八個字：惜

珍惜眼前人，
珍惜身邊伴，
珍惜還能動的日子。



9 第九個字：笑

笑一笑，十年少。
笑給自個兒看，
樂給自個兒受。



10 第十個字：活

活一天，樂一天。
活一年，賺一年。
把自己活好了，
比什麼都強。



用我一生，為主而活，見證主恩，廣傳福音，完成呼召，忠心僕人。

福樂滿家，從小事開始

給加拿大華人家庭的12個溫暖習慣

長幼同行・花費不多・回憶很多

1 週末一起做早餐

煮粥、蒸包、做鬆餅
長幼分工，開心上桌



2 家庭電影之夜

輪流選片，自備小食
看完聊聊最喜歡的一幕



3 飯後結伴散步

按體力慢慢走
天冷可在室內同行



4 生日寫張心意卡

寫下欣賞與祝福
親手送上，年年珍藏



5 客廳野餐時光

鋪張毯子，分享家常小食
在家也有出遊的樂趣



6 每月拍張全家福

不必盛裝，不求完美
遠方家人也可視像合照



7 一起聽歌輕鬆動

輪流分享喜愛的歌曲
站著或坐著都能參與



8 餐桌分享喜與憂

每人說一件開心事
也聆聽彼此的難處



9 圖書館尋寶日

各選一本喜歡的書
回家輪流分享新發現



10 聽長輩講往事

聊家鄉、童年與移民故事
先徵得同意，再錄音留念



11 學一道家傳菜

一起包餃子、煮家鄉菜
把味道與故事傳下去



12 家庭感恩回憶罐

寫下趣事、感恩與祝福
歲末一起打開重溫



最珍貴的禮物，是一起度過的時光。

從今天選一件，讓陪伴成為習慣。

看哪，弟兄和睦同居，是何等地善，何等地美！
— 詩篇 133:1

幸福婚姻的十大好習慣

用心實踐 • 彼此付出 • 互相尊重

1. **接納彼此的情緒**
   雙方都可能生氣；表達感受時，避免辱罵、威嚇或傷害。
2. **處理傷痛，不翻舊帳攻擊**
   未解決的問題可以再談；平靜商量需要作出的改變。
3. **溫和開口，具體表達**
   試說：「我有點忙不過來，我們可以分擔這件事嗎？」
4. **談不下去，先休息**
   不必勉強在睡前解決；約定精神較好時再談。
5. **情緒高漲，暫停降溫**
   先休息至少二十分鐘，並約定何時回來繼續溝通。
6. **留時間給彼此**
   定期安排相處時間，也尊重朋友關係和個人空間。
7. **一起尋找公平的辦法**
   了解雙方需要，共同商量，不強迫任何一方讓步。
8. **承擔責任，修補關係**
   具體道歉，以行動改變；重建信任需要時間。
9. **每天表達欣賞與關愛**
   看見對方的付出，說聲謝謝，以雙方接受的方式表達愛。
10. **用心聆聽，確認理解**
    試說：「你的意思是……對嗎？」需要暫停時說清楚，避免冷處理。

安全與尊重，永遠優先

虐待不是受害者的錯。若有恐懼、操控或暴力，請尋求保密的個人支援。
在加拿大，如有即時危險，請致電 **911**。

以上是相處建議，並非幸福的保證。

資料參考：The Gottman Institute；西澳洲政府「尊重的伴侶關係」

長久婚姻的座右銘

陪伴已經很久，仍然每天學習相愛

1 接納彼此，不強求改造

你所愛的是一個人，
不是一項改造工程。
尊重彼此的差異，
一起學習成長。



2 小事放下，不事事爭吵

生活難免有疏忽和摩擦。
先聆聽、慢慢說，
別讓小事傷了感情。



3 學會和好，勝過爭輸贏

長久的夫妻並非從不爭執，
而是願意放下驕傲、
道歉與饒恕，
重新連結。



4 同心同行，一起面對難題

面對金錢、家庭與教養的壓力，
記住：我們一起解決問題，
而不是互相對抗。



5 讓愛化為每天的行動

愛也需要尊重、友誼與分擔責任。
對方疲倦時，
一杯熱茶也是體貼。



6 走過低谷，不輕言放棄

困難的日子不代表婚姻失敗。
坦誠溝通、耐心陪伴，
必要時尋求協助。
忍耐並不等於容忍虐待。



7 每天選擇珍惜對方

以關懷、饒恕和承諾經營婚姻，
願意承認錯誤，攜手成長。



婚姻的智慧：

知道甚麼要改進，甚麼要接納，並以愛放下驕傲。

聖經的教導



「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，
正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」

以弗所書 4:32

退休生活的20項美好活動



給年長基督徒：享受生活・持續學習・信心成長



1 **園藝種植**
栽種花卉、蔬菜或香草，享受耕耘。



2 **閱讀好書**
發掘新知，享受閱讀樂趣。



3 **繪畫創作**
放鬆心情，發揮創意。



4 **散步賞自然**
漫步公園，觀鳥賞景。



5 **烹飪與新食譜**
嘗試新菜式，分享家傳美味。



6 **音樂欣賞與演奏**
唱歌、奏樂，享受喜愛的旋律。



7 **義工服務**
幫助有需要的人，建立連繫。



8 **攝影**
用鏡頭記錄日常的美好。



9 **益智與桌上遊戲**
享受填字、棋類和紙牌遊戲。



10 **瑜伽與伸展**
溫和活動，練習柔軟度與平衡。



11 **旅遊探索**
安排近郊遊或新的旅程。



12 **寫作與日記**
記錄回憶、故事與人生智慧。



13 **釣魚**
享受寧靜的戶外時光。



14 **舞蹈**
隨音樂活動，享受相聚。



15 **學習新技能**
學語言、上課或製作手工藝。



16 **查經與靈修**
每日讀經默想，親近上帝。



17 **禱告與代求**
為家人、教會及世界守望。



18 **敬拜與唱詩**
獨處或相聚時，以詩歌讚美主。



19 **團契與關懷**
參與小組，彼此鼓勵與探訪。



20 **信仰傳承與見證**
與年輕一代分享上帝的信實。

活出喜樂，成為祝福。

歲月可珍惜，生命有價值

在加拿大，活出有連結、有尊嚴的每一天



01 珍惜走過的路

人生有愛、有失落，
也有喜樂與學習；
每個人的經歷都值得尊重。

02 接納自己的步伐

年長不一定自然帶來
智慧或耐性；我們仍可
學習、反思，繼續成長。

03 讓關係溫暖生活

與親友保持聯繫，
參與華人社區、
長者中心或義工活動，
建立彼此支持的連結。



04 感恩，也容許難過

珍惜今天，不必每天
都堅強；感到孤單或
失落時，可以向親友
及專業人員求助。



05 每個階段，都有尊嚴

不論年齡、健康或
家庭狀況，每個人都
值得被尊重、被關懷，
也有選擇生活的權利。



珍惜歲月・彼此關懷・繼續成長

本海報為生活鼓勵，並非醫療建議。

參考：世界衛生組織 | 加拿大政府長者社交聯繫資料

2026年10月修訂

如何在不經意間
看穿一個人的性格

1. 喜歡大自然、登山的人，
多數是**內向的人**。



2. 話多、說話長篇大論，
而且**口不擇言**的人，
多數是**說謊成性的人**。



3. 經常沉默寡言、
不愛說話的人，
多數是**內心疲憊的人**。



4. 喜歡海邊、沙灘的人，
多數是帶著**悲傷回憶的人**。



5. 多關心年老弱小的人，
多數是**重情重義的人**。



6. 經常發脾氣、容易動怒的人，
多數是**控制慾強的人**。



7. 經常議論別人、喜歡八卦的人，
多數是**內心孤獨的人**。



8. 比別人更注意細節、
善於觀察的人，
多數是**洞察力強的人**。



9. 在混亂中仍能保持冷靜的人，
多數是**情緒穩定、內心強大的人**。



當自閉症看起來像
強迫症、創傷後壓力症、
邊緣性人格障礙時

症狀可能重疊，根源卻不同。



nicabm

不同的診斷，可能看起來一樣。
正確的診斷，改變一切。

從不成熟的反應
走向成熟的習慣

覺察九種行為，練習更好的回應

1 容易衝動
未想清楚後果便行動。



改善練習

先停一停，慢慢呼吸三次。
問自己：「接下來會怎樣?」

2 容易煩躁
遇到挫折便生悶氣或發脾氣。



改善練習

說出自己的感受，稍作休息，
平靜後再溝通。

3 以自我為中心
忽略別人的需要。



改善練習

主動詢問對方的需要，
兼顧自己與他人。

4 逃避責任
拖延應做的事，或推卸過失。



改善練習

訂明期限，設定提醒。
承認錯誤，採取補救行動。

5 過度尋求認同
過分依賴別人的注意或稱讚。



改善練習

直接表達陪伴的需要，
肯定自己的努力，也欣賞別人。

6 反覆抱怨
不斷重提不滿，卻未尋求下一步。



改善練習

清楚說明問題，提出具體請求，
或選擇一項可行的行動。

7 過度防衛
未聽清楚意見便急於反駁。



改善練習

先聽完，請對方舉例。
承擔自己應負的責任。

8 固執不變通
排斥其他觀點，抗拒改變。



改善練習

真誠提問，考慮新證據，
嘗試作一個小改變。

9 欠缺體諒
忽略言行對別人的影響。



改善練習

專心聆聽，不打斷對方。
了解影響，道歉並調整行為。

每天練習：覺察誘因 → 暫停一下 → 選擇回應 → 反思再練習

行為可以改變；本海報並非診斷工具。用作自我反省，避免替別人貼標籤。

如何提出批評
而不讓對方感到被冒犯

1 把握當下

在回應前先調整自己。



深呼吸一次

放鬆下頷或肩膀

放慢回應速度

> 「謝謝你告訴我這件事——我想先想清楚，再回應你。」

2 將訊息與傳遞方式分開

專注於內容本身，而不是傳達方式。



3 提出具體問題

1. 你具體觀察到了什麼？
2. 這帶來了什麼影響？
3. 如果重來一次，你會希望怎麼做？
4. 你能舉一個「更理想」的例子，作為下次的參考嗎？

聚焦在「具體行為」上的回饋，更可行，也更不容易引起防衛。

4 轉換內在敘事與回應順序

不助人的自動想法	有助人的重構
他們覺得我是沒能力。	這是對方的觀點，不等於全部真相。
他們是在攻擊我。	我可以了解影響，而不一定同意所有結論。
我必須為自己辯護。	表現的落差，不代表我有缺陷。

回應順序（R–C–R–C）

接收（R）	「謝謝你告訴我。」
釐清（C）	「你觀察到什麼？這造成了什麼影響？」
反思（R）	「我了解這可能帶來的影響。」
選擇（C）	「我會考慮，並在下次嘗試做得不同。」

你可以理解對方的經驗，而不代表你必須完全認同他們的解讀。



聖經提醒我們：

「流露真理的話，必發出公義；說假話的舌頭，必致敗壞。」

— 箴言 12:17

願我們在愛中說誠實的話，幫助彼此成長，建立更健康的關係。



用我一生，為主而活，見證主恩，廣傳福音，完成呼召，忠心僕人。

如何帶領不同世代

理解差異・建立信任・一起成長

Z 世代 | 1997–2012



別急著貼標籤

重視界線，
不等於不負責任。

可以看見的優勢

學習快、熟悉數碼工具、
勇於提出新方法。

帶領實踐

- 解釋任務的目的與意義
- 及早提供清楚、具體的回饋
- 容許提問，一起改善流程
- 協議彈性、期限與成果標準

對話例句

「你想怎樣完成？我們先定好期限與標準。」

千禧世代 | 1981–1996



別急著貼標籤

想要回饋，
不等於只想被稱讚。

可以看見的優勢

善於協作、關注意義、
願意學習新技能。

帶領實踐

- 連結工作與共同目標
- 提供指導，也給予自主空間
- 清楚說明成長與晉升條件
- 聆聽建議，交代跟進結果

對話例句

「你希望發展哪項能力？我們訂個行動計劃。」

X 世代 | 1965–1980



別急著貼標籤

喜歡獨立，
不等於不願合作。

可以看見的優勢

自主務實、重視成果、
累積豐富經驗。

帶領實踐

- 授權負責完整項目
- 溝通直接，說清重點
- 主動邀請分享意見
- 尊重工作與生活的界線

對話例句

「這項目由你主導，需要甚麼支援？」

嬰兒潮世代 | 1946–1964



別急著貼標籤

重視經驗，
不等於抗拒改變。

可以看見的優勢

眼光長遠、重視關係、
樂於傳承經驗。

帶領實踐

- 改革前先了解既有經驗
- 說明新工具的用途並示範
- 邀請擔任導師，也互相學習
- 詢問偏好的溝通方式

對話例句

「以你的經驗，這個新方法怎樣做更好？」

帶領每一代：先聆聽，再協議；多尊重，少假設。

世代年份為常見劃分，並非統一標準。以上是溝通參考，不代表每個人的性格；請按個人需要調整。

超越螢幕，探索真理 – 加拿大華裔新一代

從 YouTube 和 AI 的搜尋，走向更有意義的連結。

重新定義我們的信仰旅程：

- 從「資訊檢索」到「生命尋求」：不僅是問「為什麼？」，更要探討「如何活出愛？」
- 算法之外的真實連結：在數據洪流中，建立具深度的實體社群與歸屬感。
- 擁抱多元的自我：這裡是加拿大精神與華人傳統智慧融合、共鳴之處。
- 理性的自由與深度的對話：一個可以坦率提問、共同思辨生命終極問題的空間。



加入我們，一起踏上這段心靈之旅！

人生等不起的十件事

珍惜當下・活好每一天

TEN THINGS IN LIFE THAT CANNOT WAIT

一、不要等到想要得到愛時才學會付出。

二、不要等到孤單時才想念起你的朋友。

三、不要等到有了職位時才去努力工作。

四、不要等到失敗時才記起他人的忠告。

五、不要等到生病時才意識到生命脆弱。

六、不要等到分離時才後悔沒有珍惜感情。

七、不要等到有人讚賞你時才相信自己。

八、不要等到別人指出才知道自己錯了。

九、不要等到腰纏萬貫才準備幫助窮人。

十、不要等到臨終時才發現要熱愛生活。





不自覺的愚昧

10個值得反思的表現

1. **經常急於給意見**
   未聽完別人的話，就急著提出建議。
2. **總是責怪別人**
   總覺得錯在別人，很少反省自己。
3. **容易動怒**
   常因小事而情緒激動。
4. **喜歡不請自來的指點**
   別人沒有請教，也急著教導對方。
5. **難以承認錯誤**
   找藉口多，真誠道歉少。
6. **經常批評別人**
   總是盯著別人的缺點。
7. **按地位選擇朋友**
   只願親近自己認為「有價值」的人。
8. **很少關心別人**
   談話總圍繞著自己。
9. **自以為無所不知**
   難以接受新的觀點與意見。
10. **假裝忙碌**
    用忙碌逃避真正需要面對的事。

聖經的提醒

聽勸教，受訓誨，使你終久有智慧。

箴言 19:20

各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。

雅各書 1:19（節錄）

面對困境

給加拿大基督徒的聖經智慧

1 先停下來禱告
回應之前，先將憂慮帶到神面前。
腓立比書 4:6–7

2 求神賜下智慧
透過聖經和禱告，尋求神的引導。
雅各書 1:5

3 先聆聽，後說話
快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。
雅各書 1:19

4 謙卑查明事實
核實資料，不傳謠言，不倉卒論斷。
箴言 18:13、17

5 誠實面對情緒
向神傾訴悲傷與恐懼，向人尋求支持。
詩篇 62:8；加拉太書 6:2

6 忠心踏出下一步
今天行當行的事，將明天交託給神。
馬太福音 6:34；加拉太書 6:9

7 尋求智慧的勸告
請教可信的牧者、成熟信徒或合資格專業人士。
箴言 15:22

8 用愛心說誠實話
言語溫柔；即使意見不同，也不輕視別人。
以弗所書 4:15；箴言 15:1

9 饒恕並追求和睦
放下報復；盡自己所能，與眾人和睦。
以弗所書 4:32；羅馬書 12:18–19

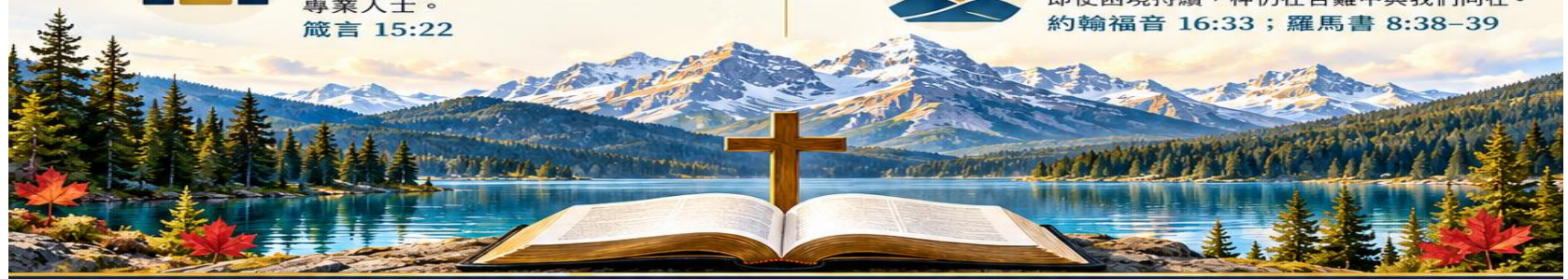
10 設立健康界線
饒恕不等於留在危險中；要尋求安全與幫助。
箴言 22:3

11 愛你的鄰舍
尊重不同背景的人，幫助有需要的人。
路加福音 10:25–37

12 行事正直誠實
尊重合法權柄，同時持守對神忠誠的良心。
羅馬書 13:1–7；使徒行傳 5:29

13 照顧身心需要
適時休息，接受實際照顧；求助並不可恥。
馬可福音 6:31

14 在基督裡持守盼望
即使困境持續，神仍在苦難中與我們同在。
約翰福音 16:33；羅馬書 8:38–39



恆切禱告 • 智慧行事 • 慷慨去愛 • 信靠上帝

以上為聖經教導的意譯與應用，並附經文供查考。

挫折不等於定局

一次失利，不代表你的全部

01 接納感受

難過、失望都是自然反應。
給自己時間，不必急於振作。



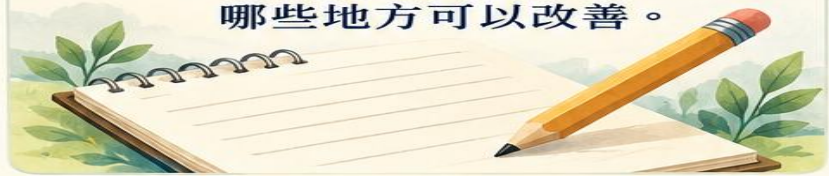
02 分清事情與自我

一次做不好，
不等於你沒有能力或價值。



03 從經驗中學習

看看哪些方法有效，
哪些地方可以改善。



04 調整方向與方法

堅持可以是繼續努力，
也可以是換一條路前進。



05 尋求支持

與可信任的人談談。
需要時，尋求專業協助。



06 踏出一小步

訂下一個可行的小目標，
按自己的步伐重新開始。



給自己時間，也給自己機會

你不必一次走完，只需踏出下一步。

每個人的處境與步伐不同；休息與求助也是前進的一部分。

享受獨處的40件事

與自己好好相處，讓生活更充實

1. 放下手機，欣賞日出
2. 一個人享用早餐
3. 在安靜的咖啡店閱讀
4. 參觀博物館或美術館
5. 到大自然中悠閒散步
6. 一個人看一場電影
7. 為自己煮一頓美食
8. 學做一道新菜
9. 在水邊靜坐片刻
10. 寫信給未來的自己
11. 寫下每天感恩的事
12. 嘗試一項新嗜好
13. 來一趟獨自駕車小旅行
14. 像旅客般探索自己的城市
15. 靜心欣賞星空
16. 享受一個人的野餐
17. 逛逛植物園
18. 安排一天暫離網絡
19. 整理房間，清除雜物
20. 種一盆花或香草
21. 靜心冥想十分鐘
22. 到新地方欣賞日落
23. 帶著相機邊走邊拍
24. 專心聽完一張音樂專輯
25. 獨自報名參加課程
26. 寫下心中最大的夢想
27. 製作自己的願景板
28. 週末減少使用數碼產品
29. 為認同的理念做義工
30. 逛逛本地書店
31. 學習一種新語言
32. 按能力挑戰三十天運動
33. 花一個下午畫畫
34. 嘗試烘焙新點心
35. 選一條合適的步道健行
36. 捧著熱飲，靜看窗外雨景
37. 寫下人生學到的功課
38. 慶祝自己的重要里程碑
39. 原諒自己過去的錯誤
40. 回顧正在建立的生活

獨居長者安心生活

加拿大華人長者｜九大生活重點



緊急危險：立即致電 911

1 每天聯絡報平安



約定電話或訊息報平安。
未回應：先致電，再請可信任的人查看。

2 備妥求救設備



手機及求救鈴隨身帶。
安裝並定期測試煙霧及一氧化碳警報器。

3 建立緊急聯絡網



備妥2至3位聯絡人。
安全保管備用鑰匙；
列好地址、藥物及過敏資料。

4 按需要追蹤健康



覆診及抽血按醫護建議。
檢視藥物、疫苗、視聽力；留意情緒與記憶。

5 活動、肌力與平衡



按能力循序增加活動。
每週目標150分鐘中高強度活動；
加入肌力及平衡訓練。

6 營養與骨骼健康



攝取足夠蛋白質及鈣。
51歲起每日補充維他命D 400 IU；
個別需要問醫護。

7 居家與冬季防跌



加扶手、夜燈，清走雜物。
穿防滑鞋；冰雪天安排除雪、撒防滑砂或找人代辦。

8 社區支援與照護



預先找好送餐、交通及居家照護。
查詢211社區資源；
可要求華語服務。

9 財務與預先照護



按省區法律備妥遺囑、財務授權及醫療代決安排。
查清公費資格、自付額；
防範詐騙。



安心生活，大家一起支持

自己參與決定｜親友按約支援｜醫護評估照護
公費與自費按省區規定，及早規劃



各省區服務及法律不同；檢查求救設備的收費、覆蓋與功能。
資料核對：加拿大衛生部、公共衛生局及安省政府 ｜ 2026年10月

10 面對難溝通的時刻
十句平和而堅定的回應

清楚表達 • 彼此尊重 • 守住界線

1 當對方打斷你
「請先讓我說完，
然後我也想聽聽
你的想法。」



2 當你的想法被否定
「我的看法有些不同，
可以讓我解釋
一下嗎？」



3 當對方提高聲量
「我們先暫停一下，
等大家能平靜說話時
再繼續。」



4 當說法需要查證
「這個說法有甚麼根據？
我們一起查證，
好嗎？」



5 當討論不斷重複
「我們似乎在重複
同樣的話，不如先暫停，
稍後再談。」



6 當對方一直主導
「讓我們彼此留一點空間，
讓雙方都能表達。」



7 當話語變成人身攻擊
「讓我們專注討論事情，
避免人身攻擊。」



8 當雙方意見不同
「我們的看法不同，
有哪個下一步是大家
都能接受的？」



9 當話題不斷偏離
「讓我們回到主要問題，
以及大家共同的目標。」



10 當你的界線被忽視
「我願意溝通，但如果
辱罵繼續，我會先離開。」



停一停 • 語氣平穩 • 用心聆聽 • 言行一致

若感到人身安全受威脅，請先離開現場並尋求協助。

多一分了解，少一分定論

認識別人之前，記住這 9 點



1 喜歡山林

部分研究發現與內向傾向有關，
但不能單憑喜好判定一個人的性格。



2 說話較多

健談不代表說謊。判斷真偽應查核事實，
不宜只看說話方式。



3 比較安靜

可能在思考、害羞、疲倦，或只是個人習慣。
先關心，別猜測。



4 喜歡海灘

喜歡哪個地方，不能反映一個人是否有傷心往事。



5 樂於助人

助人可表達當下的關懷；是否忠誠可靠，
要看長期一致的行動。



6 容易生氣

生氣本身不等於操控。應留意威脅、施壓
及侵犯界線等具體行為。



7 常談論別人

不代表孤單。要了解談話情境，
也要尊重他人的私隱。



8 聽多於說

聆聽有助理解，但沉默不一定代表觀察力強。



9 表現冷靜

外表平靜，不代表內心沒有壓力。
溫柔問候，勝過自行判斷。



多問開放式問題 ● 用心聆聽 ● 長期相處觀察

單一行為不是性格測試；文化、語言、處境與個人習慣都會影響表現。

適用於加拿大多元文化社群

研究參考：Oishi 等（2015）；Vrij 等（2019），Annual Review of Psychology

如何更深入認識別人

16個建立理解與信任的方法

1. **多問開放式問題**
「你喜歡做甚麼？為甚麼？」
2. **專心聆聽，不急著插話**
讓對方把話說完。
3. **用心追問，了解感受**
「那次經歷帶給你甚麼感受？」
4. **了解對方的價值觀**
「甚麼對你最重要？」
5. **聆聽對方的人生故事**
邀請分享，尊重對方想說的內容。
6. **認識興趣與盼望**
聊聊嗜好、夢想和生活中的樂趣。
7. **一起經歷日常生活**
相約吃飯、散步或參與義工服務。
8. **留意日常待人態度**
觀察對方如何對待不同身分的人。
9. **觀察言行是否一致**
從長期相處中了解是否說到做到。
10. **了解如何面對分歧**
意見不同時，能否彼此聆聽與尊重？
11. **留意是否願意承擔責任**
犯錯後，是否承認並努力補救？
12. **尊重界線與私隱**
接受拒絕，不追問不願分享的事。
13. **了解對方需要的支持**
「心情不好時，怎樣能幫到你？」
14. **核實自己的理解**
「你的意思是這樣嗎？」
15. **適度分享自己的經歷**
在彼此自在的情況下，互相認識。
16. **持續關心，容許成長**
記住細節、主動問候，接納改變。

保持好奇・真誠待人・不急著下判斷

鞋履、坐姿、眼神或單一動作，不能可靠地判斷一個人的品格。
了解別人，需要考慮文化、處境，以及長期的言行表現。

長者安心活動
6個溫和練習

從少量開始・量力而為・全程自然呼吸

適合病情穩定、可安全活動的長者；
高血壓未受控、近期跌倒或有心臟病，先問醫護。

1 扶椅淺蹲

- 雙手扶穩椅背，雙腳與髖同寬。
- 膝蓋輕彎，再慢慢站直；不用蹲低。
- 先做5次，起身時呼氣。



2 坐姿踝泵

- 坐穩，單腳稍向前伸。
- 腳尖慢慢勾起，再向前伸。
- 每腳5～10次；不要用力繃緊。



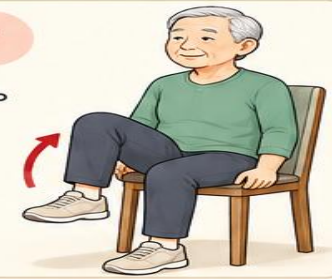
3 輕柔呼吸

- 舒適坐好，放鬆肩膀。
- 鼻子輕吸氣，再慢慢呼氣。
- 做1～2分鐘；不憋氣、不勉強深吸。



4 坐姿踏步

- 坐穩，雙手扶椅側。
- 左右交替抬膝，再輕放下。
- 每側5次；身體保持平穩。



5 椅上坐站

- 穩固椅子靠牆，雙腳踏地。
- 身體稍前傾，站起後慢慢坐下。
- 先做5次；需要時用扶手協助。



6 扶椅提踵

- 扶穩椅背，慢慢抬起腳跟。
- 再緩緩放下，不彈跳、不踏行。
- 先做5次；站不穩可改坐姿。



⚠ 安全提醒

- 穿防滑鞋，清走雜物；初學者請家人在旁。
- 出現頭暈、胸痛、異常氣促或疼痛，立即停止。
- 胸痛持續、暈倒或突發中風徵兆：**致電911。**

這些練習不取代降壓藥、血壓監測及規律步行；勿自行停藥。

參考：NHS 長者坐姿及肌力運動｜American Heart Association 運動與高血壓

智慧成長的四大面向

加拿大華人·終身學習的實用習慣



1. IQ | 思考與學習

- **每日回想：** 睡前說出今天學到的三件事。
- **學以致教：** 用簡單的話向家人解釋新知識。
- **保持好奇：** 閱讀、拼圖，或到公共圖書館學習。



2. EQ | 情緒覺察

- **安靜片刻：** 每天用五分鐘留意自己的感受。
- **冷靜回應：** 情緒激動時，先呼吸，再說話。
- **練習同理：** 問一句「你現在感覺怎樣？」



3. SQ | 社交能力

- **聆聽不同觀點：** 認識不同文化與世代的人。
- **主動連結：** 參加社區中心、教會或義工活動。
- **互相學習：** 多問開放式問題，耐心聆聽。



4. AQ | 抗逆能力

- **倒推計劃：** 先想清楚目標，再列出行動步驟。
- **嘗試新事物：** 安全地踏出一小步，學習新技能。
- **從挫折成長：** 檢討、調整，有需要時尋求支援。

從小培養，終身成長；任何年齡都能開始。

以上為實用成長框架，並非四種同等的科學測量。
這些習慣有助學習與生活技能，不保證提高智商。

第三部分：
社會的更新

加拿大是我的家

加拿大十大趣聞｜2026更新版



1 遠古撞擊留下的印記

安省薩德伯里撞擊盆地約形成於18.5億年前，是地球最大的撞擊構造之一。



2 巨型海洋爬行動物

亞省皇家泰勒博物館展出約21米長的秀尼魚龍化石；牠是海洋爬行動物，並非恐龍。



3 加拿大冬奧的輝煌一刻

加拿大於2010年溫哥華冬奧奪得14金，當時創下紀錄。2026年挪威以18金刷新紀錄。



4 超人的加拿大淵源

多倫多出生的畫家喬・舒斯特，與美國作家傑瑞・西格爾共同創作超人。

5 真正建在冰上的道路

北部部分冬季道路跨越結冰的湖泊和河流；必須確認官方開放後才可通行。



6 世界最長的淡水沙灘

安省瓦沙加海灘位於喬治亞灣，沙岸綿延約14公里。



7 比阿爾巴尼亞更大的公園

森林野牛國家公園橫跨亞伯達省與西北地區，是加拿大最大的國家公園。



8 橫跨十省的公路

橫加公路主線全長約7,821公里，部分路段需乘渡輪接駁。



9 魁北克城的歷史城牆

魁北克古城是世界遺產，也是墨西哥以北最完整的殖民時期設防城鎮。



10 只在加拿大生長的珍稀植物

Hairy braya（Braya pilosa）僅見於西北地區的巴瑟斯特角半島及鄰近的貝利群島。

認識加拿大・探索新家園

資料核對：2026年10月 ｜ 插圖僅供示意

來源：NASA、皇家泰勒博物館、加拿大奧委會、美聯社、加拿大郵政、西北地區政府、安省旅遊局、加拿大公園局、加拿大運輸部、UNESCO、加拿大環境及氣候變化部

加拿大美食
經典滋味與創新

細味熟悉美食背後的真實故事



奶油糖漿塔
安省巴里｜1900年
目前已知最早的刊印食譜。



納奈莫甜點條
卑詩省納奈莫｜1952年
早期食譜刊出；確切起源仍有爭議。



肉汁芝士薯條
魁省鄉鎮｜1950年代末
多個城鎮均聲稱是發源地。



Hawkins 芝士脆條
安省 Tweed｜1949年
開始在加拿大生產；1956年遷至貝爾維爾。



Canada Dry 薑汁汽水
多倫多｜1904年
創新在於淡色配方，並非首創薑汁汽水。



芥花籽油
加拿大草原省份｜1974年
首個雙低品種註冊；1978年採用 canola 名稱。



Pablum 嬰兒穀物糊
多倫多｜1930年
由病童醫院團隊研製。



即食薯蓉製程
渥太華｜1962年申請專利
Asselbergs 團隊改良脫水薯蓉製程。



育空金薯
貴湖｜1966／1980年
1966年育成；1980年註冊。



花生糊專利
滿地可｜1884年
Edson 取得專利；花生食品歷史更早。



Cuban Lunch 朱古力
溫尼辟｜20世紀
經典花生朱古力；首創年份未能確定。



凱撒雞尾酒
卡加利｜1969年
由 Walter Chell 創製。



海狸尾甜餅
安省 Killaloe｜1978年
首次公開售賣地點在渥太華谷。



夏威夷薄餅
安省查塔姆｜1962年
一般歸功於 Sam Panopoulos。



脆皮薑牛肉
卡加利｜1970年代
一般歸功於銀龍酒家 George Wong。



楓糖漿 ✦ 原住民族的傳統智慧

北美東北部原住民族採集楓樹汁、製作楓糖的傳統，遠早於歐洲移民定居。

兩項常見說法，須審慎看待



加州卷：
溫哥華與洛杉磯均有起源說法，尚無一致定論。



香口膠：
歷史悠久；美國早於1848年已有商業產品，並非多倫多發明。

年份可能指食譜刊出、專利申請、上市或註冊，未必是發明年份。

資料來源：UBC DCHP、加拿大食品檢驗局、SickKids、Canola Council、Canada Dry、BeaverTails、Canadian Food Studies、專利紀錄　　資料核實：2026年10月

加拿大創立的十大知名品牌

2026 更新版｜創立故事・品牌特色・最新動向

資料截至 2026年10月26日

1 Tim Hortons



1964年｜安省咸美頓
咖啡、甜甜圈與快捷餐飲
現屬 Restaurant Brands International

2 lululemon



1998年｜卑詩省溫哥華
瑜伽、運動服裝與配件
由加拿大起步的全球運動品牌

3 Roots



1973年｜安省多倫多
休閒服裝、皮具與海狸標誌
2026年10月完成 Marquee Brands 收購交易

4 CANADA GOOSE



1957年｜安省多倫多
前身為 Metro Sportswear
以高端禦寒外套聞名

5 ARITZIA



1984年｜卑詩省溫哥華
首間獨立店設於 Oakridge Centre
以女裝與 Everyday Luxury 定位聞名

6 ARC'TERYX



1989年｜卑詩省北溫哥華
前身 Rock Solid；專注戶外機能裝備
現屬 Amer Sports 集團

7 CANADIAN TIRE



1922年｜安省多倫多
由 Billes 兄弟創辦
汽車用品、家居、工具與戶外用品

8 shopify



2006年｜安省滿太華
由網上滑雪板商店的需求起步
提供電子商務及零售營運平台

9 BOMBARDIER



1942年｜魁省 Valcourt
由雪地車事業起步
現專注 Global、Challenger 公務機

10 MEC Mountain Equipment Company



1971年｜卑詩省溫哥華
現名 Mountain Equipment Company
2025年重返加拿大投資者手中

認識加拿大品牌，先分清三件事

加拿大創立 ≠ 加拿大資本持有 ≠ 加拿大製造

本表並非排名；品牌起源與現時擁有權須分開理解。

資料來源：各品牌官網、投資者公告及企業歷史

加拿大十大大學

2026 年版

根據 QS 2026 世界大學排名



1 McGill University

麥基爾大學
McGill University

蒙特婁・魁北克省

全球排名：**27**

2

多倫多大學
University of Toronto

多倫多・安大略省

全球排名：**29**

3 UBC

英屬哥倫比亞大學
University of British Columbia

溫哥華・卑詩省

全球排名：**40**

4

亞伯達大學
University of Alberta

愛民頓・亞伯達省

全球排名：**=94**

5

滑鐵盧大學
University of Waterloo

滑鐵盧・安大略省

全球排名：**=119**

6 Western University · Canada

西安大略大學
Western University

倫敦・安大略省

全球排名：**151**

7 Université de Montréal

蒙特婁大學
Université de Montréal

蒙特婁・魁北克省

全球排名：**168**

8 McMaster University

麥克馬斯特大學
McMaster University

咸美頓・安大略省

全球排名：**=173**

9 Queen's University

皇后大學
Queen's University

京士頓・安大略省

全球排名：**=191**

10 University of Calgary

卡加利大學
University of Calgary

卡加利・亞伯達省

全球排名：**211**

資料來源：QS 2026 世界大學排名 • topuniversities.com/world-university-rankings/2026

「=」表示全球排名並列；加拿大名次按 QS 全球排名排列。

此為大學整體排名，個別學科排名可能不同。

人工智能時代
如何幫助求職者？

家人・導師・社區・僱主，一起把支持變成機會



01 先聆聽，減少壓力

- 了解求職方向、經濟與情緒需要
- 定期關心，避免責備或比較

02 找準方向，盤點技能

- 集中兩至三類目標職位
- 對照招聘要求，找出可轉移技能

03 改善履歷，呈現成果

- 按職位調整內容，使用真實例子
- 簡潔排版；不虛構資歷與數據

04 善用 AI，保留判斷

- 協助分析職位、修改文字、模擬面試
- 查核答案；不輸入機密及敏感資料

05 連結人脈，展示能力

- 介紹合適同行，安排短時間交流
- 協助製作作品集，提供面試練習

06 提供入口，持續跟進

- 僱主提供合理測試與清楚招聘資訊
- 社區轉介就業服務，每兩週檢討進度

本週一起完成

選兩類職位 → 改一份履歷 → 做一份作品 → 練一次面試

按個人情況調整；不保證獲聘。 求職困難不等於能力不足。

加拿大求職資源

Job Bank
jobbank.gc.ca

安省免費就業支援 | Employment Ontario
ontario.ca/page/employment-ontario

參考：加拿大 Job Bank、Employment Ontario

加拿大最低工資 2026



各省及地區最低時薪｜加元／小時

資料截至：2026年10月25日

省份	最低時薪	生效日期
亞伯達省	$15.00	2018年10月1日
卑詩省	$18.25	2026年6月1日
曼尼托巴省	$16.40	2026年10月1日
紐賓士域省	$15.90	2026年4月1日
紐芬蘭與拉布拉多省	$16.35	2026年4月1日
新斯科舍省	$17.00	2026年10月1日
安大略省	$17.95	2026年10月1日
愛德華王子島省	$17.30	2026年10月1日
魁北克省	$16.60	2026年5月1日
薩斯喀徹溫省	$15.70	2026年10月1日

地區	最低時薪	生效日期
西北地區	$17.20	2026年9月1日
努納武特地區	$20.17	2026年9月1日
育空地區	$18.51	2026年4月1日

聯邦最低工資：$18.15／小時

2026年4月1日起生效。適用於受聯邦監管的工作場所。
如所在省份或地區的最低工資較高，須支付較高標準。

以上為扣稅及其他扣款前的一般最低時薪；個別類別可能適用特別工資或豁免。

資料來源：加拿大政府最低工資資料庫及各省、地區政府。

20 GREAT CANADIAN INNOVATIONS

Inventions, discoveries & Canadian connections

1



INSULIN

Banting, Best, Collip & Macleod
Toronto • 1921–1922
Isolation & clinical treatment

2



TELEPHONE

Alexander Graham Bell • 1876
Conceived in Canada (1874); developed in the U.S.

3



EARLY ELECTRIC LAMP

Henry Woodward & Mathew Evans
Canadian patent • 1874
An early design, not the first bulb

4



ELECTRIC WHEELCHAIR

George Klein & NRC team • 1953
Practical power-chair design

5



EXTERNAL PACEMAKER

Hopps, Bigelow & Callaghan
Canada • 1950
Pioneering cardiac pacing

6



CANADARM

Spar Aerospace & Canadian team
First space flight • 1981

7



STANDARD TIME

Sir Sandford Fleming
Major international advocate
1870s–1880s

8



PABLUM

Brown, Drake, Tisdall & team
SickKids, Toronto • 1930s
Enriched infant cereal

9



MODERN ZIPPER

Gideon Sundback • 1913 design
Developed in U.S.; Canadian manufacturing connection

10



BASKETBALL

James Naismith • 1891
Canadian-born inventor; created in Massachusetts, U.S.

11



BOMBARDIER SNOW VEHICLES

Joseph-Armand Bombardier
B7 tracked vehicle • 1937
Ski-Doo launched • 1959

12



IMAX

Ferguson, Kroitor, Kerr & Shaw
Canadian cinema system
Expo '70 debut • Japan, 1970

13



ROBERTSON SCREW

Peter L. Robertson • 1908
Canadian square-socket design

14



PLASTIC GARBAGE BAG

Wasylyk, Hansen & Plomp
Independent Canadian efforts
Around 1950

15



PAINT ROLLER

Norman Breakey • circa 1940
Canadian early development; other inventors also contributed

16



EGG CARTON

Joseph Coyle • 1911
British Columbia
Protective paper packaging

17



TRIVIAL PURSUIT

Chris Haney & Scott Abbott
Conceived • 1979
Commercial release • 1981

18



CANOLA

Canadian plant-breeding teams
Tower variety • 1974
"Canola" name adopted • 1978

19



PORTABLE TWO-WAY RADIO

Donald Hings • 1937
Canadian "packset" pioneer; other inventors also contributed

20



ROAD SNOWBLOWER

Arthur Sicard • 1925 prototype
First commercial sale • 1927
Montreal area, Quebec

Dates identify discoveries, designs, patents or launches—not always a single invention date.

Sources: NRC Canada • Canadian Space Agency • Parks Canada • SickKids • Smithsonian • Canadian Museum of History • Canola Council of Canada • BRP

改變世界的十大發明與發現

重要里程碑・年份・國家與地區

① 車輪



約公元前3500年｜起源未明

早期證據：美索不達米亞（今伊拉克）及歐洲

② 磁羅盤（指南針）



公元11世紀｜中國

宋代磁針技術發展，推動航海導航

③ 機械活字印刷機



約1450年｜德國

古騰堡發展機械式金屬活字印刷系統

④ 實用白熾燈泡



1878–1879年｜英國及美國

約瑟夫・斯旺與湯瑪斯・愛迪生的重要改良

⑤ 互聯網



1983年｜美國；多國共同貢獻

ARPANET採用TCP/IP，成為重要里程碑。

⑥ 青黴素（盤尼西林）



1928年｜英國

亞歷山大・弗萊明於倫敦發現其抗菌作用。

⑦ 電話



1876年｜美國

亞歷山大・格雷厄姆・貝爾取得專利並完成語音測試。

⑧ 內燃機



1860年｜法國

勒努瓦研製具商業實用性的燃氣內燃機。

⑨ 飛機



1903年｜美國

萊特兄弟完成有動力、可操控的持續飛行。

⑩ 疫苗接種



1796年｜英格蘭（今屬英國）

愛德華・詹納進行牛痘接種，預防天花。

註：年份代表所選的重要突破，並非完整發展史；國家或地區指突破發生地，並非發明者國籍。
印刷及人痘接種等技術另有更早歷史；本海報為代表性選輯，並非客觀排名。

資料來源：Internet Society、WHO、美國國會圖書館、ACS、法國工藝博物館

21世紀20項重大創新

精選發明、科學發現與工程里程碑

1



mRNA疫苗

Karikó、Weissman及疫苗研發團隊

2005年核苷修飾突破 | 2020年開始擴種

2



CRISPR-Cas9基因編輯

Charpentier、Doudna及合作團隊

2012年 | 可編程DNA切割技術

3

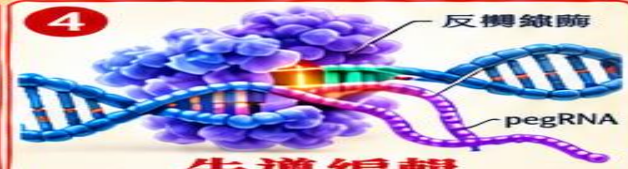


鹼基編輯

劉如謙、近藤明彥等研究團隊

2016年 | 定點改變DNA鹼基

4



先導編輯

Anzalone、劉如謙及合作團隊

2019年 | 替換、插入或刪除DNA序列

5



誘導多能幹細胞

高橋和利、山中伸彌及團隊

2006年 | 將小鼠細胞重新編程

6



腸道類器官

佐藤俊朗、Hans Clevers及團隊

2009年 | 培養自組織開道葙醴

7



光遺傳學

Boyden、張鐘、Deisseroth等

2005年 | 以光控制神經元活動

8



AlphaFold 2

DeepMind研究團隊

2020年預測突破 | 2021年發表論文

9



Transformer架構

Vaswani及合作團隊

2017年 | 以注意力機制道立神經網絡

10



生成對抗網絡

Goodfellow及合作團隊

2014年 | 生成器與判別器對抗學習

11



比特幣

中本聰

2008年白皮書 | 2009年網絡啟動

12



軌道級火箭助推器回收

SpaceX工程團隊

2015年 | 獵鷹9號官次成功著陸

13



機智號火星直升機

NASA／JPL及合作團隊

2021年 | 首次在火星動力受控飛行

14



詹姆斯・韋伯太空望遠鏡

NASA、ESA及CSA

2021年發射 | 2022年展開科學觀測

15



分離石墨烯

Geim、Novoselov及合作團隊

2004年 | 原子級薄材料實驗

16



鈣鈦礦太陽能電池

Kojima、宮坂力及合作團隊

2009年 | 鈣鈦礦敏化光伏電池

17



細胞培養牛肉漢堡

Mark Post及馬斯垂克大學團隊

2013年 | 公開試食示範

18



可攜式奈米孔定序

Oxford Nanopore團隊

2014年 | MinION早期使用計劃

19



百京級超級電腦

ORNL、HPE及AMD團隊

2022年 | Frontier的HPL程式突破1 exaflop

20



DNA摺紙

Paul Rothemund

2006年 | 支架式DNA摺疊方法

精選項目，並非官方排名。年份代表特定里程碑；多項成果建基於更早的研究。

資料來源：諾貝爾獎官方網站、原始研究論文、NASA、ESA、CSA、ORNL、Oxford Nanopore、馬斯垂克大學

如何讓世界（和加拿大）變得更溫暖

核心禮儀指南：如此珍貴。

1. **歸還購物車**
   Your behavior, your responsibility.



2. **將椅子推回**
   Leave the table as you found it.
3. **回覆邀請**
   Silence isn't an answer.
4. **向人問好**
   Greet people
   A simple hello is important.



5. **禮多人不怪**
   Small gestures make a difference goes a long way.
6. **記住別人的名字**
   Shows that they matter.
7. **進行眼神交流**
   Look at the person speaking, not your phone.
8. **為人扶門**
   Generosity takes two seconds.



9. **多用「請」和「謝謝」**
   Manners cost nothing.
10. **尊重服務人員**
    They work hard and deserve respect.



11. **不要羞辱他人**
    Offer corrections privately.
12. **自行清理垃圾**
    Everyone is responsible for their environment.



13. **停止插嘴**
    Your opinion can wait.
14. **不要嘲笑外貌**
    No one asked for your review.
15. **遵守諾言**
    Promises aren't decorations.
16. **給予肯定**
    Another person's success isn't your loss.



17. **承認錯誤**
    Admittring a mistake shows strength.
18. **尊重他人隱私**
    Give others space.
19. **行善而不必拍攝**
    Kindness is heartfelt, not content.



20. **行善不求回報**
    That's a sign of character.



讓家更溫暖・生活更舒心

給加拿大華人家庭的15個生活好點子

從家中現有的物品開始



1 迎進自然光

白天拉開窗簾；
冬季入夜後關上
窗簾，幫助保暖。



2 騰出一處檯面

整理廚房與茶几，
為煮食、喝茶和
聊天留空間。



3 保持通道暢通

收好電線與雜物，
勿阻塞出口、
暖氣口和通道。



4 整理玄關鞋物

冬靴放在鞋盤上，
及時擦乾地面，
減少滑倒風險。



5 善用心愛物品

拿出喜愛的茶杯
和餐具，讓平凡
日子也有樂趣。



6 整理舒適睡房

每天整理床鋪，
定期清洗床單
與被套。



7 留個安靜角落

用現有的椅子、
毛毯和書，營造
休息閱讀的小
天地。



8 因應天氣通風

天氣與室外空氣
良好時開窗；
山火煙霧期間
關窗。



9 煮食時開抽油煙機

煎炒、蒸煮時，
使用排氣至室外
的抽油煙機。



10 燈光柔和又明亮

用檯燈增添暖意；
樓梯和走廊
仍須照明
充足。



11 展示家庭故事

擺放心愛的全家福、
書畫和紀念品，
傳承美好
回憶。



12 清潔比香味更實在

清洗布品、清倒垃圾；
避免用香味
掩蓋異味。



13 整理一個小角落

抹塵、歸位，
善用現有盒子
收納日常
用品。



14 用音樂連繫回憶

播放喜愛的歌曲，
音量適中，
體諒家人
與鄰居。



15 為家人相聚留空間

一起喝茶、吃飯和聊天，
讓不同世代
彼此親近。

家的溫暖，來自關懷、陪伴與每天的小習慣。

空氣品質建議參考：加拿大衛生部 | canada.ca | 2026年10月

加拿大華人長者每天為健康充電

從小習慣開始・按能力循序漸進

1 多走路，少久坐

可從每次5–10分鐘開始
逐步達每週150分鐘
中高強度活動



2 練肌力，扶穩做

每週至少2天練習
扶穩提踵或坐站，
量力而為



3 練平衡，防跌倒

扶穩練習重心轉移
冰雪天改在室內活動



4 溫和活動關節

緩慢活動肩膊、腳踝
避免猛扭腰、勉強拉筋



5 慢呼吸，助放鬆

自然吸氣、緩慢呼氣
不憋氣；頭暈便停止



6 均衡飲食，適量飲水

多蔬果、全穀及蛋白質
限水人士依醫護指示



7 多聯繫，動動腦

約親友散步、參與社區
閱讀、學新事物、常交流



8 戶外活動，做好防曬

紫外線指數達3：帽子、遮蔭
並用SPF 30或以上防曬霜



9 作息規律，睡得好

65歲以上每晚睡7–8小時
固定起床與就寢時間



10 輕柔按摩，舒緩緊繃

力度以舒適為準
紅腫、疼痛或傷口處勿按



安全提醒：骨質疏鬆、近期手術或容易跌倒者，先請醫護調整動作。
胸痛、昏厥或嚴重氣促：停止活動並致電911。
以上為一般健康資訊；不能代替診斷或治療。

資料：加拿大公共衛生署・加拿大衛生部・CSEP加拿大24小時活動指引

做個有愛心·有能力的
家庭照顧者

加拿大華人家庭實用指南

尊重意願 • 學習技巧 • 分擔責任



1 尊重意願與自主

先問：「甚麼對您最重要？」
提供選擇，保護私隱；
鼓勵家人繼續做能力所及的事。

2 建立簡單照顧計劃

整理病歷、過敏、藥物及覆診資料。
訂好日常作息、緊急聯絡人及
後備照顧安排。

3 確保用藥安全

請藥劑師核對所有藥物及保健品。
記錄服藥；未經確認，勿自行改劑量
或壓碎藥丸。

4 學習安全照顧技巧

請護士或治療師示範洗澡、移位及
助行方法。
使用合適輔具；有風險時，勿獨力
搬抱。

5 照顧日常身心需要

均衡飲食、口腔清潔、適量活動及社交。
飲水量依個別照顧計劃；吞嚥困難或
體重下降要告知醫護。

6 耐心溝通與陪伴

語氣平和，一次說一件事，留時間回應。
面對認知障礙，多安撫、少爭辯；
留意疼痛、飢餓及不適。

7 改善家居安全

清理通道、加強照明、安裝穩固扶手。
預備跌倒、走失及其他緊急情況的
應對安排。

8 也要照顧自己

安排休息，請家人分擔具體工作。
及早尋求暫託及支援小組；
持續疲憊或情緒低落要求助。

留意變化·及時求醫

突然神志混亂：須緊急接受醫療評估。

出現中風徵兆、嚴重呼吸困難、胸痛或
失去反應：立即致電 **911**。

記憶或動作持續轉差：聯絡家庭醫生或
執業護士。

加拿大支援資源

向所屬省或地區的居家護理服務查詢評估、
培訓及暫託。

認知障礙支援：加拿大阿茲海默症協會
alzheimer.ca

向 Service Canada 查詢 EI 照顧福利，須符合資格。

可要求傳譯或查詢華語服務；服務、費用及資助
因地區而異。

照顧是一份團隊工作，您不必獨自承擔。

資料來源：Canada.ca • 加拿大阿茲海默症協會 • MyHealth.Alberta.ca

一般資訊；請依照家人的個別醫療及照顧計劃。

與孩子共創美好回憶

加拿大華人家庭的8個親子提案

1 一起親近大自然

暫放螢幕，
漫步公園、欣賞楓葉
或一起玩雪。
按天氣穿衣，
享受專心相伴
的時光。



2 讓孩子參與選擇

一起安排圖書館之旅、
桌上遊戲或公園野餐，
先商量時間、預算
與安全界線。



3 一起做家傳美食

包餃子或做一道
家常菜，分享食物
背後的故事，
讓孩子做適齡
的小幫手。



4 來一場室內野餐

搭起毛毯小帳篷，
讀故事、聊聊天；
在平常睡覺時間前
結束，保留規律
作息。



5 傳承語言與家族故事

用粵語、普通話、
英語或法語讀書、
唱歌、聊天，
邀請祖父母分享
童年回憶。



6 陪孩子探索興趣

製作興趣板，
或參加圖書館活動。
尊重孩子的喜好，
讓夢想隨成長
改變。



7 建立自家的節日傳統

按家庭喜好慶祝
農曆新年、中秋節
或感恩節；
欣賞孩子的善意、
努力與進步。



8 一起實踐關懷

做心意卡送給鄰居，
或捐贈食物銀行
需要的物品；
選擇適合孩子年齡
的助人方式。



用心陪伴，比花多少錢更重要。

請按孩子的年齡、興趣與能力調整活動。

親職參考：Canada.ca | 當地公共圖書館

慎防 AI 詐騙

停一停 • 先核實 • 保護自己

熟悉的聲音或面孔，不代表身分真實！

AI 能偽造聲音、影片、照片及逼真訊息。

1 AI 仿聲求救

「嬸嬸，我急需用錢！」

先掛線，再用已儲存的電話號碼聯絡親人。

2 深偽視像通話

熟悉的面孔，突然要求轉帳。

改用另一個可信渠道核實，勿即時匯款。

3 假名人投資廣告

名人影片聲稱輕鬆賺大錢。

先向省級證券監管機構查核公司及註冊資格。

4 AI 釣魚訊息

文筆流暢、版面專業，也可能是假。

自行開啟官方應用程式或輸入官方網址。

5 虛假網上情緣

逼真照片和貼心對話，逐步博取信任。

切勿匯款給身分未經核實的網友。

6 冒充銀行或政府

以緊急威脅，索取金錢或驗證碼。

自行查找官方電話，直接致電核實。

催促 + 保密 + 索款 = 停下核實

行動前，記住三件事

1. 先冷靜，找可信任的人商量。
2. 勿向來歷不明的聯絡人透露密碼、PIN 或一次性驗證碼。
3. 勿單憑來電顯示、流暢文字或清晰影片判斷真偽。

已匯款或洩露個人資料？

立即聯絡銀行，保存訊息及收據。

向當地警方及加拿大反詐騙中心舉報。

1-888-495-8501

網上舉報：

reportcyberandfraud.canada.ca

資料來源：加拿大反詐騙中心 • 加拿大網絡安全中心

您的數據泄漏之處

許多設備和帳戶收集的信息比人們意識到的要多。
明智的做法是知道哪些設置值得再次檢查。

常見來源

這些日常工具收集的數據往往比您預期的要多。

1. **智慧電視**
   查看來自應用程序和服務的數據。
2. **手機**
   廣告跟踪和位置數據。
3. **聯網汽車**
   來自聯網服務的數據。
4. **網頁瀏覽器**
   透過網站和 Cookie 進行跟踪。
5. **商店忠誠計劃**
   購買歷史和個人詳細信息。



要注意什麼

要在您的設備和帳戶上檢查的關鍵設置。

1. **隱私菜單**
   尋找隱私或安全設置。
2. **廣告個性化**
   尋找限制個性化廣告的選項。
3. **數據共享**
   檢查與其他公司共享的信息。
4. **聯網服務**
   審查哪些第三方應用程序和服務具有訪問權限。

最快獲勝

可以產生巨大影響的簡單步驟。

1. **審查應用程序權限**
   移除您不需要的訪問權限。
2. **限制廣告跟踪**
   開啟設置以減少廣告跟踪。
3. **關閉不必要的數據共享**
   禁用您不使用的功能。
4. **清除或重置廣告 ID**
   在您的手機和其他可用設備上執行此操作。

相同的設備。
更明智的選擇。

重要現實

請記住幾件事。

1. 關閉設置並不意味著停止所有收集。為了安全、基本服務或其他目的，可能仍會收集某些數據。
2. 串流盒和應用程序可能具有單獨的設置。每個應用程序或設備都可以收集自己的數據。
3. 隱私需要偶爾維護。新功能和更新可能會隨著時間的推移而改變您的設置。


The Wonderful Church
教會防詐騙
守住彼此・守住愛
凡事察驗；
美善的要持守。
帖撒羅尼迦前書 5:21
詐騙 OUT!
我們一起
守護教會
這個家!
牧師叫你匯款？
先別急!
同工 LINE 換號碼？
LINE
先查證!
教會要你私下付款？
先確認!
要求提供驗證碼？
*****
絕對不要!

內政部警政署 刑事警察局

房屋詐騙怎麼防？

6大不動產詐騙手法





1 假買方真詐貸

先付頭款取信，
趁過戶空窗勾結借貸。



2 假債權真法拍

偽造債務文件，
攔截公文偷過戶。



3 假投資真詐騙

誘騙投資，甚至
誘導拿房產抵押借款。



4 假屋主真詐財

冒充屋主、偽造文件，
騙押金或買賣款。



5 假仲介真詐財

假稱低價保留戶，
偽造建商文件與合約。



6 假交友真詐騙

以感情博取信任，
誘導金援或抵押房產。



462

22

不動產交易多查證　守住房產與荷包！

簽約、過戶、借貸前，務必核實身分與文件。

加拿大長者住院與康復指南

從急症到回家：長者與家人照顧者必讀

常見醫療照護流程

急症室 ER／ED → 深切治療部 ICU（有需要時） → 普通住院病房 → 康復治療（有需要時） → 回家與覆診

並非人人都經過每一步：部分病人可由急症室直接回家或入住普通病房。
ICU 與普通病房均屬住院照護；康復訓練可在住院期間開始。

1 急症室：評估與穩定病情

- 按病情緊急程度分流，並非先到先看。等候時若病情惡化，立即通知分流護士。
- 帶備健康卡、藥物及過敏清單、照顧者聯絡資料。

2 ICU：危重病人的密切照護

- 提供密切監察及必要的器官功能支援。
- 問清：今天的治療目標？何時可轉病房？告知醫療意願及代決策人的資料。

3 普通病房：治療與恢復體力

- 繼續治療，監察密度通常較 ICU 低。
- 詢問安全活動、營養、止痛及出院安排；盡早評估康復需要。

4 康復與回家：重拾生活能力

- 物理治療及職業治療可協助步行、肌力與日常自理。
- 康復服務可在住院、門診或家中進行；資格與供應因地區及病情而異。

長者住院的六個實用提示

1 保護認知與睡眠

備妥眼鏡及助聽器。
突然混亂、異常嗜睡或躁動，可能是譫妄，應立即告知醫護人員。

2 防跌倒、防肌力流失

使用呼叫鈴及指定助行器。
按醫護指導活動；起床或如廁前先求助。

3 留意飲食與身體不適

遵從飲水限制及吞嚥指示。
食慾差、疼痛、便秘或排尿困難，應及早報告。

4 核對每一種藥物

列出處方藥、非處方藥及保健品。
問清改藥原因；未經醫護同意，不自行服用帶來的藥物。

5 及早準備出院

索取書面計劃：用藥、警號、覆診、輔具、家居支援及聯絡電話。
有需要可要求傳譯服務。

6 訂立可行的康復目標

評估家中照顧能力，跟治療師練習起身、轉移及上落樓梯。
請照顧者用自己的話覆述計劃，確認明白。

住院常識與加拿大保障

- 抗生素針對細菌感染，不能治療傷風病毒；靜脈輸液是支援治療，並非萬能療法。覺得冷可要求毛氈；病房較冷不等於能殺菌。
- 合資格居民的必要住院醫療通常由省／地區醫保承保。升級病房、救護車、輔具及出院藥物可能另有費用，請先查詢。

嚴重胸痛、呼吸困難、中風徵兆或失去知覺：立即致電 911。
已在醫院內：立即通知醫護人員。

資料來源：Ontario Health、UHN RECOVER、HealthInAging.org、Ontario.ca

一般健康資訊；實際流程及康復時間由個人病情決定。

探訪病友·以愛同行

十二句暖心關懷說話

給加拿大華人的醫院、家居及長期護理院探訪指南

1	「很高興今天能來看看您。」	讓對方感受到被惦記、被重視。
2	「您最近休息得怎樣？」	溫和開啟話題，讓對方自在分享。
3	「這段日子，甚麼讓您最不容易？」	留心聆聽，不急於追問。
4	「聽起來，您真的很不容易。」	接納感受，別急著給建議。
5	「謝謝您願意跟我分享。」	珍惜對方的信任與坦誠。
6	「現在，甚麼對您最重要？」	尊重個人意願、價值觀與選擇。
7	「最近有甚麼讓您掛心嗎？」	關心家庭、生活及心裡的牽掛。
8	「遇到困難時，甚麼給您力量？」	了解親友、信仰及其他支持。
9	「我在這裡陪您，不說話也可以。」	安靜陪伴，也是一份關懷。
10	「如果您願意，我可以為您祈禱嗎？」	先徵求同意，尊重不同信仰。
11	「有甚麼實際的事，我可以幫忙？」	可協助接送、買菜或聯絡親友。
12	「謝謝您今天願意和我相聚。」	溫暖道別，讓對方安心休息。

探訪小提醒

- 先約時間，尊重私隱；稱呼與語言，按對方喜好。
- 送湯水、食物或補品前，先詢問對方及照護團隊。
- 少說教、多聆聽；尊重信仰，也尊重休息的需要。

家庭應急物資清單

及早準備・安心應變

至少 72 小時 －3天－

應對暴風雨、水災、山火、停電及通訊中斷

1 食水
每人每天4公升：飲用2公升，煮食及清潔2公升。3天共12公升。



2 罐頭食品
豆類、湯、魚及蔬菜。



3 耐存放食品
花生醬、餅乾及能量棒。



4 手動開罐器
停電時仍可使用。



5 電筒及照明
備妥電筒及LED營燈。



6 備用電池
配合電筒及收音機型號。



7 流動充電器
保持充滿電，備妥充電線。



8 急救用品
膠布、紗布、消毒用品及手套。



9 藥物及醫療用品
處方藥、藥物清單及所需器材。



10 應急收音機
電池式或手搖式，接收官方消息。



11 毛毯及保暖衣物
應對寒冷及停暖。



12 廁紙及濕紙巾
備妥個人衛生用品。



13 肥皂及搓手液
保持雙手清潔，預留洗手用水。



14 垃圾袋
收集垃圾及清理環境。



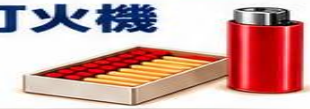
15 應急現金
準備小額紙幣及硬幣。



16 重要文件
證件副本及聯絡清單，防水保存。



17 火柴及打火機
安全存放，遠離兒童。



18 哨子
有需要時發出求救訊號。



19 基本工具
鉗、強力膠帶及工作手套。



20 特別需要用品
嬰兒及寵物用品、備用眼鏡、助聽器電池。



訂好家庭應急計劃

- ☑ 準備隨身應急袋，約定家庭集合地點。
- ☑ 了解當地風險及疏散路線。
- ☑ 留意官方警報，定期檢查物資及有效期。

先備足3天，再按空間及預算逐步增加儲備。

⚠ 發電機及燃料爐具只可在室外使用，並遠離門窗。

資料來源：加拿大政府應急準備指引；加拿大衛生部食物與飲水安全指引

火災逃生與避難

加拿大住家及公寓安全指南

保命第一 | 安全撤離 | 受困即打 911

平日先準備



規劃兩條可行逃生路線及戶外集合點；定期測試煙霧警報器。
長者及行動不便者：預先安排協助，並與大廈管理處確認疏散計劃。



能安全離開時

1 立即警告家人

聽到警報或發現火警，按逃生計劃行動；不要花時間查看火源或收拾財物。



2 開門前先檢查

用手背輕觸門及門把；門發熱或門縫有煙，不要開門，改用安全出口。



3 路線無煙才通行

小心開門查看；走廊及樓梯無煙才撤離。使用樓梯，不搭電梯；離開時隨手關門。



4 到戶外，打 911

到安全集合點報警，告知地址及有否人受困。離開後切勿返回。



出口被煙火阻擋時

1 不要硬闖濃煙

改用另一條安全路線；若無法撤離，退到遠離煙火、有窗且可關門的房間。



2 關門阻煙，立即求救

關上房門；用手邊毛巾或膠帶封住門縫，減少煙進入。不要為找濕毛巾延誤逃生。



3 打 911，說清楚位置

告知地址、樓層、房號、受困人數及狀況；在窗邊用鮮色布示意，按接線員及消防員指示行動。



4 遇煙時降低身體，遠離煙火

不要進入充滿濃煙的走廊或樓梯。



不搭電梯 | **不回頭取物** | **不躲浴室** | **不跳樓** | **不把塑膠袋套頭**



公寓及高層住宅： 熟悉大廈消防安全計劃，留意消防廣播及現場指示。

資料依據：Ottawa Fire Services — Home fire escape plan、High-rise fires
ottawa.ca | 加拿大緊急電話：911 | 核對：2026年10月

社區安全教育整理，非官方海報

加拿大冬季護車指南

十大實用貼士・附生活例子

1 換上四條冬季輪胎



選用有「山峰雪花」標誌的配套冬胎。

例：冬季天氣來臨前，四條一起更換。

2 定期檢查胎壓



每月及寒流後，在冷胎時按車門標籤充氣。

例：標示240 kPa，就按此數值；勿用胎側最高值。

3 檢測汽車電池



入冬前檢查電池及充電系統。

例：啟動時轉動緩慢，應安排電池測試。

4 檢查機油及冷卻液



用指定機油，檢測冷卻液防凍能力。

例：請技師確認能否應付當地最低氣溫。

5 使用冬季玻璃水



選用防凍溫度低於預期氣溫的產品。

例：預期−25°C，可選標示−40°C的玻璃水。

6 清除積雪與冰霜



清理車頂、玻璃、車燈及感應器；先解凍雨刷。

例：用刮冰器，切勿用熱水淋結冰玻璃。

7 洗走融雪鹽



天氣許可時，沖洗車底及輪拱，抹乾車門膠邊。

例：駛過鹽雪泥後，選較暖的一天洗車。

8 溫柔起步及駕駛



遵照車主手冊，避免長時間暖車及高轉速。

例：起步後輕踩油門；切勿在車庫內怠速運轉。

9 預留燃油或電量



為塞車、延誤及低溫續航下降留有餘量。

例：長途前先充電；支援的電動車可插電預熱。

10 備妥冬季應急包



帶雪鏟、刮冰器、毛氈、手套、電筒及充電器。

例：長途另備急救用品、食水及乾糧。

每次出發：清積雪・查天氣・增加煞車距離

受困時： 聯絡救援，保持排氣管暢通；排氣管被雪堵塞時，切勿啟動引擎。

請遵照車主手冊及當地冬胎規定。資料來源：加拿大交通部、加拿大政府汽車應急包指引。

Ontario Wealth Strategy Experts

加拿大退休必知十大重點

規劃退休收入・掌握稅務規則

更新：2026年10月29日

1	**OAS 老人金可能需要退還**	按全球淨收入計算，並非只看應課稅收入。2026收入年度門檻為 $95,323；超出部分一般按15%追回，上限為當年領取的老人金。
2	**CPP 可於60至70歲開始領取**	以65歲開始領取作比較：60歲開始，每月退休金減少36%；70歲開始，增加42%。這是開始領取年齡的調整幅度。
3	**OAS 可於65至70歲開始領取**	每延遲一個月增加0.6%，至70歲最多增加36%。延領OAS期間不能領取GIS低收入補助；GIS不會因延領而增加。
4	**RRSP 一般提款須計入收入**	一般提款須報稅；銀行預扣稅款未必足夠支付最終稅額。合資格直接轉帳及特別提款計劃另有規則。
5	**RRSP 須於滿71歲當年處理**	最遲於該年12月31日前，提款、轉入RRIF、購買合資格年金，或組合使用。直接轉入RRIF可延後課稅。
6	**RRIF 開立翌年起須最低提款**	標準最低提款率：71歲5.28%；80歲6.82%。按年初年齡及帳戶價值計算；開立時可選用配偶或同居伴侶年齡。
7	**合資格退休金收入可分攤**	符合條件者可選擇把最多50%分攤給配偶或同居伴侶。RRIF收入一般於65歲起符合資格；OAS及CPP不適用，CPP另有分享制度。
8	**TFSA 提款免稅**	不影響OAS、GIS等聯邦按收入審核的福利。提取金額於下一曆年1月1日恢復為供款額度；同年補回須有足夠剩餘額度。
9	**資本增值有不同稅務規則**	只有須課稅部分計入收入；須留意計入率、豁免及資本虧損。50%計入率並不等於50%稅率。
10	**離世可能產生最後報稅稅款**	RRSP／RRIF價值一般須計入收入；資本資產一般視作按市價出售。配偶轉移及其他例外可能延後或減少稅款。

整體規劃，兼顧稅款與福利

一併檢視CPP、OAS、GIS、RRSP／RRIF、TFSA及其他投資。延遲領取退休金並非人人適合。

資料來源：Canada.ca／Service Canada：CPP領取年齡、OAS延領及追回稅；CRA：RRSP、RRIF、退休金分攤、TFSA、資本增值及離世稅務。

www.ontariowealthstrategyexperts.ca

僅供一般教育參考；個人資格及適用規則有別，請按自身情況諮詢專業人士。

銷毀舊報稅文件之前
先看加拿大稅務局規定

一般至少保存 6 年
由文件涉及的最後一個稅務年度結束時起計

文件／情況	保存期限
報稅表及證明文件	一般保存 6 年，包括評稅通知、稅單、收據及申報開支的付款證明。
逾期報稅	由實際提交該年度報稅表之日起，保存 6 年。
提出異議或上訴	保存至以下最遲日期：異議或上訴結束、進一步上訴期限屆滿，或適用的 6 年保存期結束。
稅務局要求保存更久	按加拿大稅務局指定的較長期限保存。
物業及投資成本	購買、資本改善及調整後成本基礎紀錄，在仍影響稅務計算期間須保留；再由最後相關稅務年度結束起保存 6 年。
未使用虧損及日後申索	證明文件如仍可能影響日後報稅，須繼續保存，直至適用的保存期限屆滿。

2025

例子：2025 年個人報稅文件
如準時報稅：保存至 **2031 年 12 月 31 日**
最早可於 **2032 年 1 月 1 日銷毀**
前提：沒有任何須延長保存的情況。

應保存哪些文件？

收入及退休金
T4、T4A、T4A(P)、T4A(OAS)、T4RIF、T5

扣稅及稅務抵免
RRSP 收據、醫療開支、慈善捐款收據及付款證明

房屋及投資
買賣文件、資本改善開支、投資交易及成本紀錄

網上報稅，也必須保存證明文件！

提早銷毀：須先取得加拿大稅務局的書面批准，可提交 T137 表格或書面申請。
本海報適用於一般個人所得稅；其他法例可能要求保存更久。
資料來源：Canada.ca／CRA 個人報稅文件保存指引、IC78-10 文件保存及銷毀指引。

核實日期：
2026 年 10 月 29 日

加拿大基督徒投票

關鍵原則與聖經指引

身為加拿大的基督徒，投票是我們履行民主責任、尋求國家福祉的機會。讓我們懷著禱告和深思熟慮，依照聖經的指引，走向投票箱。



1 尋求智慧與禱告

- 為自己和所有候選人祈求辨別能力與智慧（雅各書 1:5）。
- 研讀神的話語，理解公義、正直和憐憫的原則。
- 求聖靈指引你的決策。

2 評估品格與誠信

- 尋找正直、謙卑、誠實的領導者（出埃及記 18:21）。
- 考量他們的言行是否一致，並言出必行。
- 評估他們是否致力於服務大眾福祉，而非謀求私利。



3 從聖經視角評估政綱



- 優先考慮保護弱勢、貧困者及被邊緣化人群的政策（箴言 31:8-9）。
- 支持維護生命神聖性、強化家庭的倡議。
- 評估他們在宗教自由及道德治理方面的立場。
- 考量對神所創造的萬物及資源的管家責任。

4 懷著良知與盼望投票



- 基於你深思熟慮的禱告信念投票，而非僅因黨派忠誠。
- 記住，我們最終的效忠是對神的國度，同時履行公民責任（馬太福音 22:21）。
- 投票後，繼續為當選者禱告，無論結果如何（提摩太前書 2:1-2）。

懷著禱告與責任感前去投票，
尋求在這個國家彰顯基督的愛。

此指南僅供參考，不背書任何特定政黨或候選人。

第四部分：
靈命的更新

基督徒的人生

1. 不是沒有嚴冬，
而是在嚴冬裡有
溫暖的陽光；
2. 不是沒有風雨，
而是在風雨中有
避難所；
3. 不是沒有風浪，
而是在風浪中
救主與我們同在；
4. 不是沒有困難，
而是在困難中可以
倚靠祂的大能；
5. 不是沒有痛苦，
而是在痛苦中有
主愛的安慰；
6. 不是沒有灰心，
而是在灰心時有
十架救贖的恩典；
7. 不是沒有患難，
而是在患難中
領受恩典；
8. 不是沒有孤單，
而是在孤單裡有
主的陪伴；
9. 不是沒有軟弱，
而是在軟弱中有
主的扶持；
10. 不是沒有死亡，
而是在今生有
永恆的盼望！

辨識上帝帶領的十個實踐

用心聆聽 • 謹慎察驗 • 踏出信心的一步

1 按上下文讀聖經



每天讀一小段，思想：
這段經文教導甚麼？
今天如何實踐？

提摩太後書 3:16–17

2 留出安靜的時間



放下手機，先安靜五分鐘，
以簡單禱告親近上帝。

詩篇 46:10

3 求上帝賜智慧



坦誠說出你的抉擇，
求主賜智慧，也賜願意
順服的心。

雅各書 1:5

4 專心敬拜上帝



慢慢唱一首詩歌或讀一篇
詩篇，專注上帝的性情與
信實。

詩篇 95:6–7

5 禱告並寫下反思



記錄禱告、想法和疑問，
日後回顧，察看自己的
成長。

腓立比書 4:6–7

6 察驗心中的感動



以聖經查驗想法；強烈感受
或內心平安，不能單獨作為
憑據。

帖撒羅尼迦前書 5:21

7 尋求成熟信徒的勸勉



請教認識你的牧者或成熟
信徒，坦誠分享，也願意
聽取提醒。

箴言 15:22

8 察看是否結出聖靈果子



問自己：這一步是否表現出
仁愛、忍耐、恩慈和節制？

加拉太書 5:22–23

9 實踐已經明白的教導



今天踏出一步：饒恕別人、
誠實說話、關懷服事，
或主動和好。

雅各書 1:22

10 小事忠心，耐心等候



守好日常承諾；重大決定要
留時間禱告、了解情況並
尋求勤勉。

路加福音 16:10

今天就開始

讀經五分鐘 • 禱告五分鐘 • 寫下一個實踐行動



上帝的帶領不會成為傷害、操控他人或違背聖經的藉口。

我的人生使命

每天為榮耀神而活

1. 活出豐盛

常存感恩，以信與愛
迎接每一天。

「我來了，是要叫羊得生命，
並且得的更豐盛。」
約翰福音 10:10

2. 尋求智慧

謙卑學習，欣賞神
創造的美好。

「你要專心仰賴耶和華，
不可倚靠自己的聰明。」
箴言 3:5

3. 彼此建立

茶聚談心，跨代同行，
互相鼓勵。

「所以，你們該彼此勸慰，
互相建立。」
帖撒羅尼迦前書 5:11

4. 以愛服事

發揮恩賜，關懷鄰舍，
祝福社區。

「總要用愛心互相服事。」
加拉太書 5:13

5. 作鹽作光

以仁愛與誠信，
活出基督的見證。

「你們的光也當這樣
照在人前。」
馬太福音 5:16

6. 為善而造

珍惜光陰，忠心行善。

「我們原是他的工作，
在基督耶穌裏造成的，
為要叫我們行善。」
以弗所書 2:10

7. 傳承信仰

敬老愛幼，分享主恩，
讓信仰代代相傳。

「這代要對那代頌讚你的作為，
也要傳揚你的大能。」
詩篇 145:4

無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的。

歌羅西書 3:23

信仰 • 使命 • 團契 • 服事 • 傳承

經文節錄自《和合本》

在神的愛中同行

以基督為中心，在愛、尊重與分擔中建立婚姻

給加拿大華人夫妻的九個提醒

同按神的形像受造，同樣尊貴。——參創世記 1:27

1 欣賞彼此的不同



性格、文化與成長背景各有不同。多一點好奇與理解，少一點比較與計較。

2 同心分擔責任



發揮彼此所長，共同商量家計、家務與育兒；隨人生階段調整分工。

3 看見默默的付出



工作、家務、照顧長幼與情緒支持，都值得珍惜。把感謝說出口。

4 尊重彼此，建立界線



面對長輩期望與中西文化差異，先聆聽彼此，再同心建立健康界線。

5 打破衝突的循環



少責備，不冷戰。先平靜心情，說出感受，聆聽需要，再溫柔地溝通。

6 效法耶穌，彼此服事



主動關懷，以謙卑的行動表達愛；不是爭誰作主，而是學習彼此服事。

參約翰福音 13:14–15

7 從自己開始



我有用心聆聽嗎？
有表達欣賞嗎？有實踐承諾嗎？
今天我能怎樣修補關係？

8 每天實踐愛



一起禱告，分擔重擔；
留時間談心與歡笑。
真誠道歉，學習饒恕，重建信任。

9 攜手走向明天



建立相愛、忠誠的婚姻。
遇到難關時，可尋求可信任的牧者或合資格輔導員協助。

同樣尊貴，各展所長
一生同行，活出主愛

「並要以恩慈相待，存憐憫的心。」

——以弗所書 4:32

支持教會·關愛社區
十個積極行動



愛神・愛人・以行動帶來祝福

1. **恆切禱告**
   為牧者、鄰舍和社區的需要禱告。
2. **積極參與**
   恆常參與崇拜、團契及社區活動。
3. **熱誠接待**
   主動關心新朋友，陪伴孤單的人。
4. **善用恩賜**
   付出時間與才能，提供實際幫助。
5. **甘心奉獻**
   支持教會事工及值得信賴的本地慈善機構。
6. **關懷有需要的人**
   送餐、接載、探訪，或捐助食物銀行。
7. **欣賞與鼓勵**
   感謝義工，以造就人的話彼此勉勵。
8. **聆聽並促進和睦**
   不傳閒話，以謙卑和尊重化解分歧。
9. **建立鄰里連繫**
   支持本地商戶，參與社區服務。
10. **促進跨代同行**
    扶助年輕人成長，向長者學習智慧。

「要愛人如己。」

馬可福音 12:31

「我今日所吩咐你的話都要記在心上，
也要殷勤教訓你的兒女……」

家庭是成長的溫床，
父母是神派來的管家。

智慧·傳承·成長

加拿大華人家庭教養指南：用智慧與愛培育



「兒女是耶和華所賜的產業；
所懷的胎是他所給的賞賜。」
—— 詩篇 127:3

1 神創造的家庭基礎



父母是管家

2 傳承永恆價值

- 德育與靈性並重
- 教導誠實與尊重
- 信仰紮根



3 了解與接納



- 適應不同發展階段
- 接納獨特的個性
- 觀察學習方式

- 適應不同發展階段
- 接納學習個性

4 愛的管教與引導



- 管教是引導，非懲罰
- 肯定大於指責
- 設立清晰合理的後果
- 肯定大於指責

5 傾聽與對話

- 全然專注傾聽
- 用愛心說話
- 建立開放氛圍



6 建立健康的界線

- 界線帶來安全感
- 逐漸給予自主空間
- 保護與放手平衡



- 界線帶來安全感
- 逐漸給予自主空間
- 保護與放手平衡

7 陪伴與榜樣的力量



- 優質時間重於數量
- 身教重於言教

8 融伴文化智慧

- 優質時間重於數量
- 身教重於言教
- 活出你所教導的



「我今日所吩咐你的話都要記在心上，
也要殷勤教訓你的兒女……」— 申命記 6:6-7

8B 融匯文化智慧



- 融匯東西智慧
- 多元文化中建立身份
- 應對文化挑戰

聖誕節與復活節

同一位救主・同一個愛與盼望的故事

聖誕節

上帝來到我們中間

十二月二十五日

基督徒慶祝耶穌基督降生。
祂是上帝的兒子，來到世上，
住在我們中間，帶來救恩。

核心意義：上帝的愛、謙卑與平安。

經文：路加福音 2:1–20
馬太福音 1:21–23・約翰福音 1:14



復活節

耶穌已經復活！

每年春季的主日，日期每年不同。

受難日：耶穌為我們的罪，
被釘十字架受死。

復活主日：上帝使耶穌從死裡復活，
帶來盼望與新生命。

核心意義：罪得赦免、勝過死亡、
在基督裡得新生命。

經文：路加福音 24:1–8
哥林多前書 15:3–4



從馬槽到十字架，再到空墳墓

聖誕節記念祂的降生；復活節慶祝祂的復活。



在加拿大，活出節日的意義

參與崇拜與禱告 ・ 與家人一起讀聖經
分享飯餐・關懷鄰舍 ・ 邀請獨居者共聚

讓上帝的愛，成為我們全年愛人的動力。

給加拿大華人家庭與社區的信仰指南

遊子回家
Homeward Journey

中秋節

月圓人團團 更要與主同行

六節聖經，讓我們在中秋佳節，一同數算神的恩典！

1 創世紀 1:16

「於是神造了兩個大光，
大的管晝，小的管夜，
又造眾星。」



2 詩篇 136:9

「管黑夜的，
因他的慈愛永遠長存。」



3 詩篇 104:19

「你安置月亮為定節令，
日頭自知沉落。」



4 詩篇 8:3

「我觀看你指頭所造的天，
並你所陳設的月亮星宿，」



5 詩篇 148:3

「太陽月亮啊，要讚美他！
放光的星宿啊，都要讚美他！」



6 詩篇 121:6

「白日，太陽必不傷你；
夜間，月亮必不害你。」





願這中秋的月光，照亮我們的心，
也帶領我們更親近主，直到見主面！ 阿們

萬聖節與基督徒

加拿大華人家庭｜二十項聖經原則

聖經沒有直接提及萬聖節

以下為經文摘要；個別活動須按聖經原則分辨。

十項警醒提醒

1	拒絕邪術與招魂	申 18:10–12
2	不參與黑暗的行為	弗 5:11
3	遠離肉體的惡行	加 5:19–21
4	察驗凡事，遠離各樣惡事	帖前 5:21–22
5	不與偶像崇拜聯合	林後 6:14–16
6	脫去暗昧的行為	羅 13:12
7	不將邪僻的事擺在眼前	詩 101:3
8	不可稱惡為善	賽 5:20
9	避開惡人的道路	箴 4:14–15
10	神就是光，毫無黑暗	約一 1:5

十項光中實踐

1	活出良善、公義與誠實	弗 5:8–9
2	在一切行為上追求聖潔	彼前 1:15–16
3	思念清潔美善的事	腓 4:8
4	厭惡惡，親近善	羅 12:9
5	讓好行為榮耀天父	太 5:16
6	凡事為榮耀神而行	林前 10:31
7	向眾人行善，不以惡報惡	帖前 5:15
8	逃避私慾，追求公義仁愛	提後 2:22
9	行事端正，遠離醉酒淫亂	羅 13:13
10	奉主耶穌的名而行	西 3:17

家庭實踐：先了解，再作選擇

拒絕占卜、招魂及邪術。

校園活動、裝扮、派糖：先了解內容。

尊重良心，不勉強別人，不使人跌倒。

羅 14:5–6、13、23｜林前 10:23–24、31

跟隨基督 • 謹慎分辨 • 愛人如己

聖靈的恩賜

哥林多前書 12:8–10

聖靈賜下不同恩賜，為要使眾人得益處。

1 智慧的言語

靠聖靈，
以智慧表達真理。

2 知識的言語

靠聖靈，
明白並傳達真理。

3 信心

靠聖靈，
堅定信靠神的大能。

4 醫病的恩賜

靠聖靈的能力，
服事有病的人。

5 行異能

靠神的能力，
施行奇妙作為。



6 先知講道

傳講神的信息，
使人得到造就、
勸勉和安慰。

7 辨別諸靈

分辨屬靈信息
的來源。

8 說方言

按聖靈所賜，
說出方言。

9 翻方言

解釋方言，
使會眾明白。

同一位聖靈，隨自己的意思，
把恩賜分給各人。

哥林多前書 12:11（經文意譯）

恩賜各有不同 • 聖靈只有一位 • 彼此服事 • 建立教會 • 榮耀神

以愛運用恩賜

參閱：哥林多前書 13章；14:3、26

如何提升屬靈辨識力

明智的心思 • 堅定的心志 • 以神的話引導生命



每天以神的話為糧

認識真理，
分辨真假。

詩篇 119:105



守護你的心思

將每個意念帶到
基督面前，順服祂。

哥林多後書 10:5



行在順服中

將神的話
付諸實行。

雅各書 1:22



讓聖靈引導

跟隨聖靈的引導，
進入真理。

約翰福音 16:13



凡事察驗

察驗一切，
持守美善。

帖撒羅尼迦前書 5:21



保持屬靈警醒

時刻警醒，
在信仰中站立得穩。

彼得前書 5:8



祈求智慧

向神祈求，
留心聆聽，
付諸實行。

雅各書 1:5



珍惜真理

持守真理與
屬神的智慧。

箴言 23:23



辨識AI時代 • 行在真理中 • 為榮耀神而活

聖經歷史

我們如何得知我們是否正行在聖靈中？

聖靈更新我們的心
並且塑造我們的生命以反映基督。
以下是您行在聖靈中的關鍵標誌：

1. **對神的愛不斷增長。**
   您每天都更渴望祂。
2. **渴慕聖潔。**
   您渴望過一個討神喜悅的生活。
3. **不斷增加的謙卑。**
   您變得不那麼重視自己，而是更重視基督。
4. **愛他人。**
   您真誠地關懷、服侍並鼓勵周圍的人。
5. **對罪敏感。**
   您為罪憂傷，並迅速轉回神面前。
6. **屬靈的果子變得顯而易見。**
   聖靈的果子在您的生活和行為中顯明出來。



“凡被神的靈引導的，都是神的兒子。”
— 羅馬書 8:14

扎根

加拉太書 5:22-23 | 羅馬書 8:14 | 約翰福音 15:5

讓神的話語和禱告
保持您與聖靈的源頭
連結。

凡被神的靈引導的，都是神的兒子。
— 羅馬書 8:14 —

警醒、祈禱、工作

傳福音
關懷幫助
愛心服事
作主見證

「趁著白日，我們必須作那差我來者的工；
黑夜將到，就沒有人能作工了。」
（約9:4）

如果天國的帳簿能在我們面前展開，我們就會大大地詫異，發現許多自稱為基督徒的人，對於基督國度的建立毫無貢獻，沒有為拯救生靈作出努力。他們是闊懶的僕人。許多在善事上貢獻極少卻自滿自足的人，以為自己並沒有攔阻熱心殷勤的工人，就無甚損害可言，因而沾沾自喜。但這班人的榜樣為害甚大。

懶惰的僕人被定罪，不是因為他做了什麼，而是因為他沒有做。對於上帝的聖工，沒有任何仇敵比一個闊懶的基督徒更危險的了。一個公開褻瀆的人為害尚少，因為他沒有欺騙誰，他的本質顯而易見，是一根刺，或一根荊棘。無所事事的人卻是最大的障礙。那些不肯肩負重擔，規避一切不合心意之責任的人，最先陷入撒但的網羅，最先以他們的影響力助長錯誤的行為。

警醒　禱告　工作

——這些都是基督徒口號。

但願沒有人推卸責任，不參加救靈的工作。但願沒有人自欺，以為自己不必做什麼工作。所要求於任何人的，不會少於領一千銀子的人。

在我們的家庭裡，在我們的鄰裡間，到處都有為基督當作之工。我們善待貧窮、生病、沮喪的人，就能感化他們，使神聖的真理進入他們心中。處處都有行善的機會。凡充滿基督精神的人，必顯明自己是活葡萄樹上能結果實的枝子。

我們有權利留下將來自己願意面對的記錄。我們願意使記錄冊的每一頁都滿載為上帝和人類忠誠服務的事蹟嗎？但願我們跟隨那位曾宣稱：「趁著白日，我們必須作那差我來者的工；黑夜將到，就沒有人能作工」之主的腳蹤而行。



當人生走到盡頭，
你還願意相信上帝嗎？



Jonathan Roumie 的交託故事

《The Chosen》中飾演耶穌的演員

據他的見證，2018年5月，他負債累累，身上僅剩20美元。
他跪在十字架前禱告，把困境與未來交託給上帝。
當天收到四張延遲支付的工作支票，共約1,100美元；
約三個月後，獲邀參演《The Chosen》。

01 | **絕境中的選擇**
只剩20美元、食物只夠一天，他仍選擇禱告，將重擔交託。

02 | **交託不等於看見答案**
不知道明天會如何，仍選擇不再獨自承擔焦慮與恐懼。

03 | **及時的供應**
按他的見證，禱告當天，四張延遲支票帶來約1,100美元。

04 | **三個月後的轉折**
導演 Dallas Jenkins 邀請他演出《The Chosen》，
成為其代表角色。

05 | **信心的真諦**
不是看見答案才相信，而是在看不見答案時，依然選擇相信。

「即使不知道明天會如何，仍然願意相信祂。」

信靠，不是成功的時間表

信靠上帝不代表困境會在三個月內迎來成功。有人很快看見轉機，
有人仍在漫長等待中。信仰的價值不只在於得到想要的結果；
即使人生未按自己的計畫前進，仍然可以信靠上帝。

故事依當事人見證整理｜個人經歷並非每個人的應許

你們可以放心

在基督裡得平安，在患難中存盼望

「在世上，你們有苦難；
但你們可以放心，
我已經勝了世界。」

約翰福音 16:33（和合本・節錄）

這是耶穌對門徒所說的話。



信仰不保證人生沒有苦難，
卻讓我們在基督裡得著平安與盼望。

苦難會來

失落、傷痛與失望，是人生的一部分。把真實的感受帶到上帝面前。

可以放心

不必假裝堅強。即使心中害怕，仍可倚靠耶穌。

耶穌已勝

盼望建基於主的得勝；即使處境艱難，祂仍值得信靠。

仍有盼望

黑夜也許漫長，在等候之中，上帝的同在仍扶持我們。

與主同行

藉著禱告、尋求支持，每天與耶穌踏出忠心的一步。

「上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」

詩篇 46:1（和合本）



憑信順服，信靠主的供應

先求祂的國和祂的義

順服的功課

彼得整夜勞苦，毫無所獲；
但他仍照耶穌的話下網，
結果網住許多魚，網也開始裂開。

「然而，照你的話，
我仍要下網。」

路加福音 5:5

路加福音 5:4–6

耶穌對西門說：
「把船開到水深之處，
下網打魚。」西門說：
「夫子，我們整夜勞力，
並沒有打著甚麼。
但依從你的話，我就下網。」
他們下了網，就圈住許多魚，
網險些裂開。

馬太福音 6:33

你們要先求他的國
和他的義，這些東西
都要加給你們了。

腓立比書 4:19

我的神必照他榮耀的
豐富，在基督耶穌裏，
使你們一切所需用的
都充足。

今日的回應

先尋求神 • 照主的話行 • 把需要交託祂

順服帶領我們經歷神的恩典；祂按自己的智慧與時間供應，
祝福不只在於物質豐盛。

品格的考驗
面對傷害，你會如何回應？

大衛饒掃羅的命 | 撒母耳記上 24:1–22



經文背景

掃羅進洞大解；大衛割下他的衣襟後心中自責，拒絕殺害掃羅，也攔阻同伴加害他。（24:3–7）

1 守住良心，不以惡報惡

大衛連割下衣襟也心中自責。

今日應用： 不要讓憤怒成為羞辱或傷害別人的理由。（24:5–7）

2 有機會報復，仍選擇克制

大衛沒有把眼前的機會當作殺人的許可。

今日應用： 有能力傷害別人，更要約束自己。（24:4–7）

3 以事實澄清，不靠攻擊取勝

大衛拿出衣襟，說明自己沒有加害之意。

今日應用： 清楚表達立場，也尊重對方的尊嚴。（24:8–11）

4 不報復，也保持安全界線

掃羅回家，大衛和跟隨他的人返回山寨。

今日應用： 饒恕不等於立即恢復信任；遇到傷害可保持距離、尋求協助。（24:22）

5 把伸冤交託神，自己持守正直

大衛求神判斷是非，拒絕親手加害掃羅。

今日應用： 尋求公義，不讓自己被報復支配。（24:12–15）

金句 | 撒母耳記上 24:12（和合本）

「願耶和華在你我中間判斷是非，在你身上為我伸冤，我卻不親手加害於你。」

? 今日反思

我能否在堅守真理、保護安全的同時，不以惡報惡，仍以尊重與誠實待人？

持守正直，不以報復證明自己。

經文依據：撒母耳記上24章 | 香港聖經公會《新標點和合本》
「今日應用」為信仰反思，並非逐字經文。 插圖為藝術想像。



誠實生活・從心開始

給加拿大華人信徒的日常提醒

使徒行傳 5:1–11｜亞拿尼亞與撒非喇

上帝看重的，不只是我們付出多少，更是我們是否真實。

彼得指出：田產與價銀原可自行作主。
問題是把部分說成全部，欺哄聖靈。（參徒 5:3–4）

六個實際行動

1 如實說明奉獻
不誇大金額或用途；
奉獻多少，就說多少。

2 準確記錄義工時數
實做兩小時，就記兩小時；
不為表揚而多報。

3 報銷清楚有據
按實際支出申報，保留單據；
私人開支不混入。

4 承諾量力而為
不能出席或完成，就及早通知，
別編造理由。

5 說錯主動更正
坦白說：「剛才我說得不準確，
實際是……」

6 溫柔彼此提醒
先核實、私下溝通；
不猜測動機，不公開羞辱。

加拿大生活例子｜奉獻與誠實



陳先生賣車得 CAD $15,000，奉獻 $3,000，
卻說：「我把賣車所得全部奉獻了。」

問題：	把部分說成全部，令人誤解。
更正：	「我剛才說錯了，我奉獻的是 $3,000，並非全部所得。」
行動：	向聽過原說法的人澄清；若紀錄有誤，請負責人更正。

重點提醒：保留部分款項，不等於這段經文所責備的欺騙；誠實交代，才能建立信任。

主啊，求祢幫助我，讓言語、金錢與行動一致。



耶穌的十二位使徒

聖經記載的身分與背景

耶穌從門徒中揀選十二人，稱他們為使徒。（路加福音 6:13）



1 西門・彼得

伯賽大人；漁夫
安得烈的兄弟，
蒙召跟隨耶穌。
約 1:44；可 1:16–18



2 安得烈

伯賽大人；漁夫
彼得的兄弟，
曾帶彼得去見耶穌。
約 1:40–44；可 1:16



3 雅各

西庇太的兒子；漁夫
約翰的兄弟，與彼得、
約翰同見耶穌變像。
可 1:19–20；9:2



4 約翰

西庇太的兒子；漁夫
雅各的兄弟，與雅各同被
稱為「雷子」。
可 1:19–20；3:17



5 腓力

伯賽大人
蒙耶穌呼召，並邀拿但業
來見耶穌。
約 1:43–46



6 巴多羅買

籍貫與職業未詳
列名十二使徒；傳統認為
他是拿但業，聖經未明說。
太 10:3



7 馬太

稅吏
耶穌在稅關呼召他，
他就起來跟隨。
太 9:9；10:3



8 多馬

又稱低土馬（雙生子）
見復活的耶穌後，
宣認祂為主、為神。
約 11:16；20:24–29



9 雅各

亞勒腓的兒子
列名十二使徒；
籍貫與職業未詳。
太 10:3；路 6:15



10 猶大

雅各的兒子
通常與達太視為同一人；
不是加略人猶大。
路 6:16；太 10:3；約 14:22



11 西門

稱為奮銳黨
列名十二使徒；
籍貫與職業未詳。
路 6:15；太 10:4



12 加略人猶大

西門的兒子
管理錢囊，後來出賣耶穌；
籍貫未能確定。
約 6:71；12:4–6

閱讀時要分清

- 聖經明載：彼得、安得烈、腓力來自伯賽大。
- 傳統辨識：巴多羅買＝拿但業，拿但業來自加利利的迦拿（約 21:2）。
- 不宜斷言：多馬等人的籍貫，以及猶大來自猶太的加略。
- 作者歸屬：馬太福音及約翰著作的傳統歸屬，不等於經文明說。

主要名單：太 10:2–4 ｜ 可 3:16–19 ｜ 路 6:13–16

人物肖像為藝術示意，並非歷史寫照。

聖經中屬神朋友的10個徵兆



並非所有陪你同行的人都是真朋友。
聖經提供了明確的徵兆，幫助我們識別屬神的友誼。

1 屬神的朋友告訴你真理



真朋友出於愛心說真話，即使在困難時也是如此。

箴言 27:6

2 屬神的朋友鼓勵你



他們加強你的信心，在你氣餒時扶持你。

帖撒羅尼迦前書 5:11

3 屬神的朋友為你禱告



他們不只是談論你的問題—他們將其帶到神面前。

雅各書 5:16

4 屬神的朋友是忠誠的



他們在順境和逆境中都支持你。

箴言 17:17

5 屬神的朋友在愛中糾正你



他們足夠在乎你，幫助你避免毀滅性的道路。

箴言 27:17

6 屬神的朋友慶祝你的成功



當神祝福你時，他們會一同歡喜，而不是嫉妒。

羅馬書 12:15

7 屬神的朋友保守秘密



他們值得信賴，能處理敏感事務。

箴言 11:13

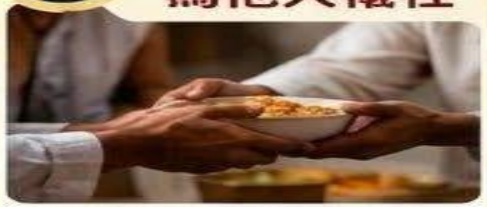
8 屬神的朋友引導你歸向基督



他們的影響力讓你更親近神，而不是遠離祂。

希伯來書 10:24-25

9 屬神的朋友為他人犧牲



即使需要付出代價，他們也願意提供幫助。

約翰福音 15:13

10 屬神的朋友保持忠實



當生活變得艱難時，他們不會消失。

箴言 18:24

關鍵教訓：

屬神的朋友不只是讓你感覺良好的人。屬神的朋友幫助你成為神創造你時所預定的人。

「屬神的朋友不只是走在你身邊；他們幫助你走得**更親近神**。」

在朋友中，你最看重哪一項品質，為什麼？



從挪亞方舟學到的11個人生啟發

從挪亞的故事反思生活與信仰

1. **把握機會**
   珍惜每個行善的機會。
2. **同舟共濟**
   彼此關懷，互相扶持。
3. **未雨綢繆**
   挪亞在雨來之前已作準備。
4. **愛惜健康**
   前面或有重要使命等待你。
5. **忠心持守**
   面對批評，仍堅持做對的事。
6. **立穩根基**
   讓上帝的智慧引導未來。
7. **結伴同行**
   有人相伴，彼此支持。
8. **按步前行**
   蝸牛與獵豹都能登上方舟。
9. **適時休息**
   安靜片刻，重新得力。
10. **甘心服事**
    平凡的人也能做有意義的事。
11. **常存盼望**
    彩虹提醒我們上帝所立的約。

「挪亞就遵著耶和華所吩咐的行了。」

創世記 7:5（和合本）

以上為創世記第6至9章的生活反思，並非逐句聖經教導。

聖經預言

已應驗的應許・將來的盼望

基督教理解中已應驗的預言



古列被點名

以賽亞提到古列將協助重建耶路撒冷。

以賽亞書 44:28；以斯拉記 1:1–4



降生伯利恆

馬太將耶穌的出生地與彌迦的預言連繫起來。

彌迦書 5:2；馬太福音 2:1–6



耶路撒冷聖殿被毀

耶穌預告聖殿被毀；羅馬軍於主後70年將其摧毀。

路加福音 21:6



三十塊銀錢

馬太將猶大的賣主銀錢與先知經文連繫起來。

撒迦利亞書 11:12–13；馬太福音 27:3–10



以色列分散列國

聖經警告以色列將被擄、分散在萬國之中。

申命記 28:64



以色列復興

以西結預告復興。部分基督徒將此與1948年建國相連；詮釋各異。

以西結書 37:21–28



受苦的僕人

基督徒認為以賽亞所述的僕人，指向耶穌為人的罪受苦。

以賽亞書 53章；彼得前書 2:24–25

基督徒仍在等候的預言



耶穌再來

基督必再來。

使徒行傳 1:11



死人復活

死人將要復活。

約翰福音 5:28–29



最後的審判

上帝必按公義施行審判。

啟示錄 20:11–15



邪惡徹底被擊敗

撒但將被徹底擊敗。

啟示錄 20:10



新天新地

上帝與祂的子民同住；不再有死亡和悲哀。

啟示錄 21:1–4

以信心、愛心和警醒，迎接主。

那日子、那時辰，沒有人知道。

馬太福音 24:36（節錄）

本海報為基督教觀點概覽。各宗派對預言及末世時序的詮釋有所不同；以上排列不代表事件次序，亦不預測日期。

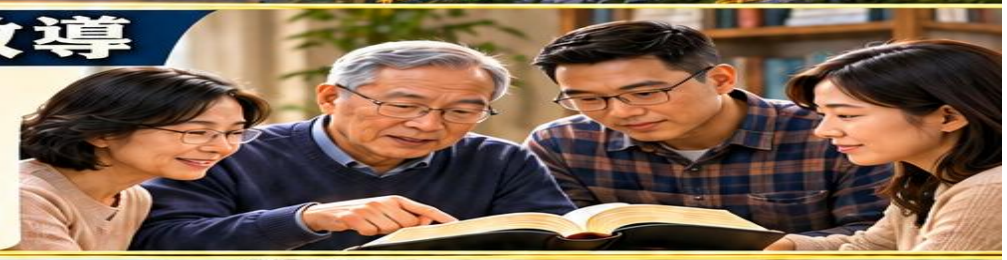
末世的迷惑
AI時代的聖經分辨

察驗諸靈・持守基督

1 察驗關於基督的教導

按聖經查驗教導，察驗其是否承認耶穌基督成了肉身。口才動聽或奇異神蹟，不能證明信息來自神。

約翰一書4:1–3・使徒行傳17:11・馬太福音24:24



2 AI與數碼欺騙

按代應用：AI可偽造聲音、人像、講道，以及聲稱是神蹟的影像。轉發前，查核原始來源及上下文。聖經沒有明確指認AI就是那獸。

帖撒羅尼迦前書5:21–22・以弗所書4:25



3 666與獸的印記

啟示錄把獸的印記與敬拜獸及買賣限制連繫起來，並指出獸的數目是666。

經文沒有指明AI、手機、二維碼或電子支付就是獸的印記。信徒對細節有不同理解；勿把推測當作聖經的明言。

啟示錄13:15–18；14:9–12



4 在基督裡站立得穩

單單敬拜神。讀經、禱告、愛人，並持守信心。常存警醒，不推算基督再來的日期。

馬太福音4:10；24:36、42・啟示錄14:12



忠心勝於恐懼

扎根基督・行在真理中・預備迎接主再來

以上為經文教導撮要；AI相關提醒屬現代應用。


耶穌基督的神蹟
與我們的身、心、社、靈
憑著信心，祂今天仍然行神蹟！
醫治病人
(馬可福音 1:40–42)
平靜風浪
(馬可福音 4:35–41)
身體
醫治疾病，
恢復健康
心靈
帶來平安，
勝過焦慮
五餅二魚
(馬太福音
14:19–21)
耶穌基督
祂的死與復活
賜給我們
新生命
叫死人復活
(約翰福音
11:43–44)
社會
建立團契，
教導我們相愛
靈命
賜下聖靈，
賦予能力
憑著信心，祂仍然行神蹟！
信靠耶穌，親身經歷祂的醫治與同在！