身、心、社、灵：指南 100（加拿大版）

Prepared by Andrew Ho, © 2026

第一部分：
身体的更新

人体极限：估算数字参考

仅供参考 | 并非安全上限，也不能预测个人情况

1 完全没有水分摄取

生存估算：

约3至7天

差异很大；炎热或疾病可令时间缩短。
严重脱水可更早出现。

2 不进食，但有水

生存估算：

数周至约2个月

因人而异；严重併发症可能更早出现。
这并非安全禁食期限。

3 氧气供应完全中断

警戒参考：

约4至5分鐘
可导致脑损伤

也可能更早。无反应且没有正常呼吸？
致电911，开始心肺复苏并使用自动体外除颤器。

4 不睡觉

历史个案：

约11天

兰迪·加德纳，1964年
并非更长睡眠或生存上限；
功能受损会更早出现。

5 冷水浸泡

粗略估计：

1/10/60分钟

约1分钟会引发冷休克，约10分钟有活动能力。
约1小时有低温症风险。时间各异；可立即溺水。

6 最大心率

粗略估计：

220减年龄（次/分钟）

70步约150次/分钟。
并非运动目标或个人绝对上限；
药物也会影响心率。

7 憋气

纪录例子：

11分54秒

健力士男子自由潜水静态憋气类别。
规则及预先吸氧会影响纪录。
切勿独自练习或速度换气。

8 核心体温

警戒参考：

约40°C/104°F

中暑常伴有高体温及脑功能异常。
受热后神志不清？**致电911**，立即降温。
切勿等待影响结果。

9 骨骼强度

没有通用的「体重倍数」上限

骨质、撞击及受力方向决定骨折风险。
「体重30倍」并非个人安全承受量。

10 经核实的最长寿命

纪录：

122岁164天

珍妮·卡尔芒。
这是已核实的纪录，并非已证实的人类寿命上限。

11 最快的神经纤维

参考速度：

最高约每秒120米

部分大型有髓神经纤维的每小时432公里；
大多数神经较慢。

12 长途步行

纪录例子：

24小时约229公里

健力士男子步行类别。
并非一般人可安全连续步行的时限；
应适时休息、补充水分并量力而行。

13 社交隔离

没有已确立的天数上限

没有经证实的「7天」门槛。
受影响因人而异；长期隔离可能损害健康。
宜及早保持联络。

14 疼痛耐受

没有已确立的时间上限

0至10分是痛楚评分，并非耐受极限。
新出现的剧痛或不明疼痛应接受评估。

加拿大紧急求助：致电911

仅供参考 | 伤害可早于上述数字出现 | 切勿挑战生存极限

资料来源：MedlinePlus / 美国国立卫生研究院（NIH）· 加拿大健力士纪录大全 · 加拿大心脏及中风基金会 · 美国心脏协会 · 加拿大安全出行协会 · 世界卫生组织 · 健力士世界纪录

身体发出的讯号

加拿大健康指南 | 可能原因与就医时机

症状是线索，不能单凭症状确诊。

以下只是部分可能原因，并非完整清单。

1 经常打呵欠

常与疲倦或睡眠不足有关，不能据此判断缺氧。



2 口臭

常与口腔细菌、牙周病或口干有关；持续口臭应看牙医。



3 耳鸣

可能与听力下降、噪音或药物有关，不能据此诊断高血压。



4 舌头灼热

可能是口干、刺激、口腔念珠菌感染或灼口症，有时与营养缺乏有关。



5 头晕

可能与内耳问题、脱水、血压变化或药物有关，不一定是低血糖。



6 渴望吃甜食

不能据此判断缺镁；饥饿、习惯及压力都可能影响食欲。



7 腿部肿胀

可能与静脉、药物、心脏、肾脏或肝脏问题有关。新出现单侧肿胀须紧急评估。



8 嗅觉减退

可能与病毒感染（包括新冠病毒）或鼻塞有关，不一定是缺锌。



9 持续疲倦

睡眠问题、贫血、甲状腺疾病、情绪困扰及其他疾病都可能引起。



10 经常头痛

可能与紧张型头痛、偏头痛、脱水或过度使用止痛药有关。



11 大量掉发

可能与压力、疾病后变化、遗传、甲状腺、药物或缺铁有关。



12 夜间腿抽筋

很多时原因不明，不能单凭抽筋判断缺镁。



13 眼白或皮肤变黄

可能是黄疸，涉及肝脏、胆管或血液问题，应医快就医。



14 手部麻痹

可能与神经受压、糖尿病或维生素B12缺乏有关；持续症状应接受评估。



15 手脚冰冷

可能与寒冷或雷诺氏現象有关，也可能涉及血液循環或甲状腺问题。



16 牙龈出血

常与牙龈炎或牙周病有关，不一定是缺乏维他命C；应安排牙科检查。



立即致电 911

胸痛、严重呼吸困难、突然脸歪、手臂无力、说话不清，或突发剧烈头痛。

下一步怎么办？

- 新出现、持续或恶化的症状，应咨询醫护人员。
- 懷疑营养缺乏时，先接受评估，再决定是否服用补充剂。
- 非緊急健康咨询：聯絡所屬省或地医的健康热綫（加拿大多个地医可致電 811）。

資料來源：HealthLink BC · Canada.ca · 加拿大牙醫學会 · 加拿大心脏及中風基金会
資料核对：2026年10月 | 一般健康教育，不能代替个别诊断

18項值得留意的身体变化

症状可能有多种原因 | 观察变化，不能自行诊断

1 夜间醒来

凌晨三点醒来并无特殊诊断意义。
压力、咖啡因或睡眠问题都可能有关。



2 腰围增加

饮食、活动量及药物等都可能影响。
腹部突然或不明原因膨大，应就医。



3 油性皮肤和暗疮

常与荷尔蒙及毛孔堵塞有关。
持续或严重暗疮可寻求治疗。



4 经常腹胀

可能与肠气、便秘或食物不耐受有关。
持续腹胀应接受评估。



5 特别想吃咸食

单凭口味不能判断缺盐。
不要自行增加盐分作为治疗。



6 颈部皮肤变黑增厚

可能是黑色棘皮症，有时与胰岛素阻抗有关。
新出现的变化应检查。



7 面部浮肿

可能与过敏、药物或水分滞留有关。
持续面部肿胀应就医。



8 持续口渴

若同时尿频或体重下降，应尽快评估糖尿病及其他可能原因。



9 手指肿胀

可能与发热，发炎或水分滞留有关。
疼痛或持续肿胀应就医。



10 牙齿变黄

天然齿色、年龄及染色均可影响。
新出现的变化可咨询牙医。



11 体味改变

汗液、细菌、饮食或药物可能有关。
不明原因且持续的变化应评估。



12 脑雾、难以集中

睡眠不足、压力、疾病或药物均可影响。
突然神志混乱属警号。



13 下午精神不振

可能与睡眠及生理节律有关。
反复严重嗜睡应接受评估。



14 双腿沉重或肿胀

久站或静脉问题可能有关。
单腿突然肿痛或发热，须立即就医。



15 皮肤痕痒

干燥、湿疹、过敏或药物可能有关。
持续全身痕痒应就医。



16 心跳加快

适动、咖啡因或焦虑可能诱发。
新出现、反复或持续发作应评估。



17 情绪变化

睡眠、压力、荷尔蒙及健康状况均可影响。
妨碍日常生活时应求助。



18 持续疲倦

原因很多，包括睡眠不足、贫血或甲状腺问题。
應安排健康评估。



何时安排健康评估？

症状持续、恶化或影响日常生活时，请联络医护人员。
记录出现时间、伴随症状，并带備藥物清单。

出现以下情况，立即致电 911

胸痛、严重呼吸困难、昏厥、突然神志混乱，或舌头／喉咙肿胀。
心跳加快并伴胸痛、气促或昏厥，属紧急情况。

一般健康资讯，不能代替个别医疗评估。 | 资料来源：HealthLink BC、加拿大公共卫生署，英国 NHS、美国皮肤科学会

阿尔茨海默病、帕金森病与正常老化



加拿大华人家庭健康指南



项目	正常老化	阿尔茨海默病	帕金森病
记忆	偶尔忘事 稍后想起	常忘近期事件 重复提问	思考可变慢， 专注计划受影响
时间方向	暂忘星期几 之后弄清	混淆日期， 熟悉地方迷路	迷路通常非早期 主要表现
日常事务	通常独立处理 熟悉事务	忘步骤， 判断安全意识下降	动作缓慢僵硬 令做事困难
沟通书写	偶尔想不起 词语	找词理解对话 逐渐困难	声音变小字变细， 说话可改变
动作步行	可渐慢， 新持续颤抖需评估	动作问题通常非 早期主要特征	缓慢僵硬，可颤抖， 常单侧开始
情绪行为	偶有起伏， 功能大致维持	退缩焦虑或 性格改变	抑郁焦虑或 缺动力



正常老化

一般仍能独立生活。



两种疾病

均可影响思考与情绪，并非所有帕金森病患者都有颤抖。

何时寻求帮助？

变化持续、加重或影响日常安全，请联系家庭医生或执业护士。



重要提示

症状可重叠，本海报不能诊断。

来源：Alzheimer Society of Canada alzheimer.ca； Parkinson Canada parkinson.ca。

守护大脑健康的九件小事

加拿大华人生活指南｜从日常做起，降低失智症风险

失智症不是正常的老化；健康的生活习惯有助于降低风险，但不能保证预防。

1 规律活动，少坐多动

每周累计150分钟中等强度的活动，另加每周2次肌力及平衡训练。冬天可在商场或社区中心步行；活动量循序渐进。



2 持续学习，动动大脑

阅读、学习英文、书法或乐器；选择有挑战又喜欢的活动。打麻将也要定时起身活动。



3 中式饮食也能健康

多吃蔬菜、全谷物、豆类、鱼和坚果；少盐、少加工肉类及含糖饮品。用糙米代替白米，蒸煮取代油炸。



4 规律作息，睡得好

65岁以上一般每晚睡7–8小时，固定起床时间。持续失眠、打鼾或白天嗜睡，请向医护人员求助。



5 管理三高，按时覆诊

与家庭医生或执业护士管理血压、血糖及胆固醇；按处方用药，切勿自行停药。



6 保持联繫，参与社区

常与亲友见面或通话；参加华人社区中心、图书馆活动或义工服务，建立支持网络。



7 不吸烟，酒越少越好

避免二手烟。不饮酒不必开始；若饮酒，每周不超过2个标准杯较低风险，并非零风险。



8 照顾听力与视力

听不清或看不清要评估；按需要使用助听器、配眼镜及治疗白内障，保持与人交流。



9 照顾情绪，保护头部

散步、放松、与人倾谈；持续情绪低落要寻求帮助。冬天防滑防跌，骑单车戴头盔。



记忆、语言或判断力持续退步，影响日常生活？
请及早求医，切勿只当作年紀大。

加拿大支持：Alzheimer Society ｜ alzheimer.ca

资料来源：加拿大公共卫生署、加拿大阿尔茨海默病协会、CSEP、CCSA

心脏病发作·心脏骤停·中风

加拿大急救辨识指南

及早识别 · 立即行动 · 可以挽救生命

心脏病发作

心肌血流受阻。



常见症状



胸部压迫
疼痛



手臂、肩颈
下颌或背部
疼痛



冷汗、恶心
气促、头晕



部分患者
无明显胸痛。

如何处理



拨 911



停止活动
舒适坐下等待。



勿自行开车。



听从调度员
指示。

心脏骤停

心脏无法有效泵血。



常见表现





突然倒下、
无反应。

没有正常呼吸
或仅有喘息
（濒死样呼吸）。

如何处理

1 拨 911 开免提，
请人取 AED。



2 立即在胸部中央
用力快速按压，
每分钟 100–120 次。



3 AED 到达后开启，
按语音操作。



中风

脑血管堵塞或破裂。



FAST 快速识别

F 脸歪
一侧面部
下垂。



A 单侧手臂无力
一侧手臂
无法抬起，
或无力下垂。



S 说话不清
说话含糊、
难以表达
或听不懂。



T 立即拨 911



其他可能症状



突然视力
改变。



失去平衡
或行走困难。



剧烈头痛。

重要提示

- 记录发作或最后正常时间。
- 即使症状消失也须急救。
- 勿自行驾车。

快拨 911 · 听从调度员 · 尽早 CPR 与 AED 可救命。

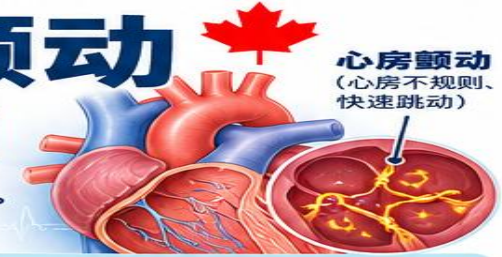
来源：加拿大心脏与中风基金会 heartandstroke.ca ； 加拿大公共卫生署 canada.ca。



心脏健康与心房颤动

加拿大华人实用指南

保护心脏，预防心房颤动，享受更健康的生活。



六个日常护心习惯

从今天开始，降低心房颤动和其他心血管疾病的风险。

1 均衡饮食少盐

多吃蔬果、全谷物、豆类、坚果和鱼类。



2 适量运动

按身体情况，逐步达到每周 **150分钟** 中等强度运动。



3 规律作息

作息规律，打鼾或日间嗜睡可咨询睡眠呼吸暂停评估。



4 管理三高

管理血压、胆固醇及血糖，按医嘱服药复诊。



5 远离烟酒

远离烟草，减少饮酒；房颤患者减酒或戒酒有助控制。



6 谨慎使用补充剂

补充剂先问药剂师，不能代替治疗。高剂量鱼油可能增加房颤风险。



心房颤动（AFib）可以根治吗？

治疗可以控制病情，但不能保证永久根治。

1 控制心率和心律

可使用药物或电复律。即使治疗有效，仍可能复发。



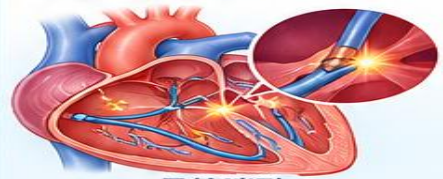
药物治疗



电复律
（通过电击恢复正常心律）

2 导管消融治疗

可减少发作、改善症状，但仍可能复发或需要再次治疗。



导管消融
（经导管消除异常电信号）

3 预防中风

即使消融成功，仍可能按个人风险需要使用抗凝药。**勿自行停药。**



抗凝药可降低中风风险

4 长期管理

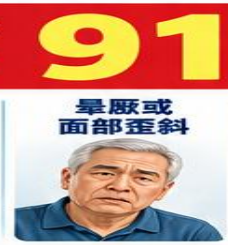
包括控制体重和血压、治疗睡眠呼吸暂停、适量运动、减少酒精摄入。



出现以下情况：立即拨 911











新出现或反复心悸

请联系医护人员评估。



来源： 加拿大心脏与中风基金会；加拿大心血管学会。

一般健康资讯，治疗因人而异。



动脉警号与中风



识别警号 • 预防中风 • 科学康复

动脉疾病可能没有症状；中风可由血管堵塞或出血引起。

1 认清警号，立即行动

F 面部歪斜



A 手臂无力



S 说话不清



T 立即拨打 9-1-1



! 其他突然出现的警号：视力改变、失去平衡、单侧麻木、异常剧烈头痛。

即使症状消失，也要立即拨打 9-1-1！

记下最后正常的时间；不要自行驾车。
疑似中风时，不给食物、饮料或阿司匹林。

心脏： 胸口受压或不适、手臂／下颌／背痛、气短或冷汗 → **拨打 9-1-1，切勿等待。**



腿部： 走路疼痛、休息后缓解，或足部伤口难愈 → 就医评估。突然疼痛、冰冷、苍白或麻木 → **立即急救。**

2 预防首次或再次中风



- 测量血压，遵从个人治疗目标。
- 管理胆固醇、糖尿病及心房颤动（AFib）。
- 按处方服药；不要自行开始服用阿司匹林。
- 按能力逐步达到每周 150 分钟中等强度运动，配合肌力和平衡训练。
- 多吃蔬果、全谷和豆类；少盐、戒烟、少饮酒。
- 保持规律睡眠；打鼾伴呼吸暂停或日间嗜睡，应就医。

| 睡前喝水不能保证预防中风；睡眠呼吸暂停需要评估。

3 中风后康复，按计划练习



- **适时开始：** 病情稳定并经团队评估后，制定个人目标。
- **安全活动：** 物理治疗练步行和平衡；作业治疗练手部及日常生活能力。
- **沟通与吞咽：** 接受言语治疗，遵从吞咽及食物质地建议。
- **身心支持：** 活动与休息交替，关注情绪、记忆和疲劳；照护者参与，定期复诊。

| 康复因人而异，进步可持续数月甚至数年。

再次出现中风警号？立即拨打 9-1-1！

资料来源：加拿大心脏及中风基金会 • 加拿大中风最佳实践 • NHLBI
健康教育资料；治疗和运动请遵从医疗团队建议。

睡前2小时，放松身心
10个健康小习惯

1 晚餐别太饱
晚餐适量，避免过撑
睡前避免加餐



2 放下手机
少刷短视频、少追剧
让眼睛和情绪安静下来



3 喝水有分寸
口渴时少量饮水
避免睡前一次喝太多



4 用药遵医嘱
按时服药、不随意更改
不要自行停药或增减量



5 房间暗且静
降低灯光与噪音
营造舒适的睡眠环境



6 活动慢且缓
轻松走动、温和伸展
临睡前避免剧烈运动



7 温水泡脚
水温舒适，约10—15分钟
感觉减退或有伤口者
先咨询医生



8 别用酒助眠
酒精可能影响睡眠质量
睡前尽量避免饮酒



9 睡姿有讲究
胃酸反流者可尝试左侧卧
以舒适为主，按医嘱调整



10 监测别焦虑
按医嘱记录血压等数据
避免睡前反复测量



日常健康提示，不能替代个体化医疗建议。

加拿大五种常见癌症

五种重要癌症，并非排名。了解症状、风险因素和筛查，有助于及早发现和治疗。

肺癌



常见症状

- 持续咳嗽
- 咳血
- 气促



如何降低风险



不吸烟、避免二手烟



检测家居氡气

筛查建议



咨询低剂量CT筛查

乳腺癌



常见症状

- 新肿块
- 皮肤凹陷
- 乳头改变或血性分泌物



如何降低风险



多活动



少饮酒



健康体重

筛查建议



按省份及风险商讨乳房X线检查。

结直肠癌



常见症状

- 便血
- 排便改变
- 消瘦
- 或缺铁性贫血



如何降低风险

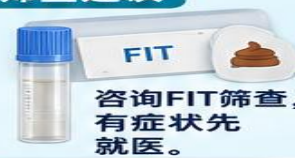


多高纤食物



少加工肉

筛查建议



咨询FIT筛查，有症状先就医。

前列腺癌



常见症状

- 早期常无症状
- 排尿改变
- 血尿
- 或持续骨痛应评估



筛查建议



- 与医生商讨PSA的利弊。
- 低风能者可积极监测。

膀胱癌



常见症状

- 血尿（即使仅一次）
- 尿频
- 或排尿痛



如何降低风险



戒烟



遵守化学品安全



癌症的治疗

根据癌症的类型和分期，选择合适的治疗方法，包括手术、放疗、化疗、激素治疗、靶向治疗或免疫治疗。



手术



放疗



化疗



激素治疗



靶向治疗



免疫治疗



部分膀胱癌可使用膀胱内药物治疗。

AI与癌症照护



- 可辅助影像分析与资讯整理。
- 但可能有误报、漏诊、偏差及隐私风险。
- 须由医护人员核实结果。
- 请勿自行更改药物或延误就医。



没有任何食物或补充剂获证实能治愈癌症。

如果出现持续或加重的症状，请尽早咨询医生。

来源：加拿大癌症协会 cancer.ca； Canada.ca.

验血检查：你真正需要哪些？

加拿大成人实用指南



不是每个人都需要每年做一整套验血；
按症状、年龄、风险、用药及既有疾病安排。

1 全血细胞计数（CBC）

- 评估红白细胞和血小板，协助查贫血及血液问题。
- 有临床需要才检查，并非人人需要每年验。



2 血脂：胆固醇及甘油三酯

- 评估心血管风险。
- 检查频率因人而异，按个人风险因素与医生商讨。



3 血糖 / HbA1c

- 筛查及监测糖尿病。
- 40岁起每3年筛查，高风险人士可提前或更频密。
- HbA1c 无需空腹。



4 甲状腺

- 怀疑甲状腺疾病通常先查 TSH，再按需要查游离 T4。
- T3 较少需要。
- 无症状、非怀孕的成人不宜例行筛查。



5 肝脏

- 检测 ALT、AST 等，按症状、风险因素或药物监测安排。
- 并非人人每年必验。



6 肾脏

- 检测肌酐和 eGFR，评估过滤功能。
- 糖尿病、高血压、肾病或部分用药者可能需要。
- 亦可需要尿白蛋白 / 肌酐比值（ACR）。



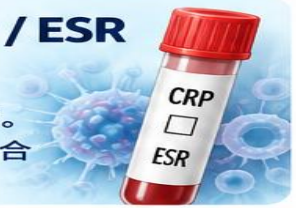
7 维生素 D 与 B12

- 健康、无症状的成人一般无需例行筛查。
- 如怀疑缺乏或有相关疾病，才考虑检查。



8 炎症指标 CRP / ESR

- 非特异性指标。
- 用于评估疑似或已知的疾病。
- 不能异常结果诊断，需要结合病史、症状和其他检查。



验血前先问自己：



- ？为什么要验？
- ？结果会影响治疗吗？
- ？多久需要复查？

注意事项：



- ☑ 仅按医生指示才需要空腹。
- ☑ 切勿自行停药。
- ☑ 单一异常结果不等于确诊，需由医生结合整体情况评估。

⚠ 重要提醒

如有持续不适或严重症状，请及时就医，切勿只依赖验血结果。

资料来源：Choosing Wisely Canada；Diabetes Canada；卑诗省临床指引。



长者疼痛管理
加拿大华人实用指南



疼痛值得重视，不要只当作年纪大。了解原因，正确处理，可以改善生活质量。

1 记录疼痛

记下疼痛的位置、开始时间、疼痛程度（0–10分），以及是什么诱发或缓解疼痛。留意对步行、睡眠和日常生活的影响。



2 温和活动，量力而为

适当活动可增强肌肉力量、保持关节灵活。可以尝试短距离散步和轻柔的运动，并与休息交替进行。若疼痛明显加剧或持续不缓解，请咨询医生或物理治疗师，制定合适的计划。



3 安全使用冷热敷

温热敷可缓解僵硬；冷敷可减轻肿胀。用毛巾隔开，每次10–20分钟。睡眠时不要使用；如果皮肤麻木、循环不良或破损，请避免使用。



4 保护疼痛部位

穿有良好支撑的鞋子，保持正确姿势，并经常变换姿势。若为小腿抽筋，可轻轻将脚尖拉向小腿。出现小腿肿胀、发热、发红或剧烈疼痛时，不要按摩，应尽快就医。



5 先咨询药剂师，用药更安心

针对慢性病、处方药及非处方药进行核对。按标签服用药物，避免重复使用含对乙酰氨基酚（acetaminophen）的产品。布洛芬（ibuprofen）或萘普生（naproxen）可能增加出血、肾脏及心脏问题的风险。



6 建立每日舒痛习惯

保持规律的睡眠，练习慢呼吸，安排喜欢的活动，并充足饮水（遵循个人限水建议）。避免长时间保持同一姿势，勿因抽筋自行补充镁片或钾片。



以下情况，应尽快就医

- 出现新的单侧小腿肿胀、发红、发热并伴有疼痛；
- 关节发热或肿胀；
- 严重的限痛或视力改变；
- 疼痛剧烈，甚至影响站立。
- 持续或反复的疼痛、麻木；
- 疼痛影响睡眠；
- 症状加重或出现新的无力；
- 头晕、麻木或平衡问题。

立即拨打 911，切勿自行驾车

- 胸口压迫感或疼痛，伴有气促、出汗或头晕；
- 突发剧烈头痛；新的面部下垂、手臂无力或说话不清；
- 严重的呼吸困难；
- 背部剧痛并伴有大小便失控；
- 或任何其他严重、突然的症状。

不要把新出现的疼痛只归因于衰老、压力或缺乏运动。及时寻求医疗建议。

一般健康教育，不能代替诊断。 如有紧急情况，请联系家庭医生、药剂师或所在省份的健康咨询热线。

资料来源：HealthLink BC（疼痛管理、冷热敷、深静脉血栓）；BC Guidelines（疼痛管理）；Canada.ca（心脏病发作）。

一分鐘舒压小习慣

加拿大华人生活版｜每天选一两项，让身心稍作休息

一分钟开始，效果因人而异

缓慢呼吸



- 自然吸气，慢慢呼气
- 不憋气，不勉强深呼吸

换个环境



- 到户外走走，或望向窗外
- 天冷、路滑或空气差时留在室内

放松肩膀



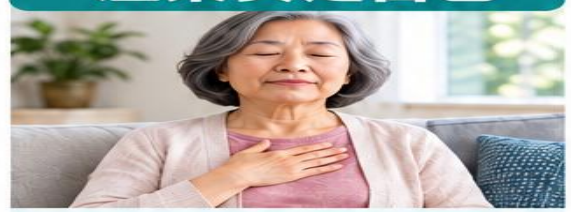
- 轻轻提肩，再慢慢放下
- 动作缓慢，以舒适为准

轻声哼歌



- 哼一段喜欢的旋律
- 自然呼吸，感受片刻放松

温柔安定自己



- 手放在胸前或腹部，感受呼吸
- 提醒自己：先停一停，慢慢来

让眼睛休息



- 安全坐下，轻闭眼或柔和注视
- 暂时放下手机，减少刺激

轻柔伸展



- 颈部小幅侧倾，不转大圈
- 疼痛、麻痹或头晕就停止

慢饮暖水



- 选择暖水或无咖啡因饮品
- 避免烫口：过热可能影响睡眠

安静一分钟



- 双脚踏地，留意身边声音
- 可静坐、默祷或想一件感恩的事

持续的压力，需要持续的关注

配合规律睡眠、日常活动及亲友支持。若压力持续影响生活，
请联系家庭医生或心理健康专业人士；可咨询电话／普通话服务。

资料参考：Health Canada；HealthLink BC ｜ 一般健康资讯，不能取代个别医疗建议

练好肌力与平衡，减少跌倒风险

加拿大华人长者｜居家运动5招

先扶稳、慢慢做；按能力循序渐进

1 扶稳单脚站

扶稳椅面，
抬起一脚。
先由数秒开始，
逐渐延长。
左右轮流，
不勉强。



2 脚跟接脚尖走

沿稳固的桌边慢慢走。
前脚跟靠近后脚尖。
不稳时，先练
前后脚站。



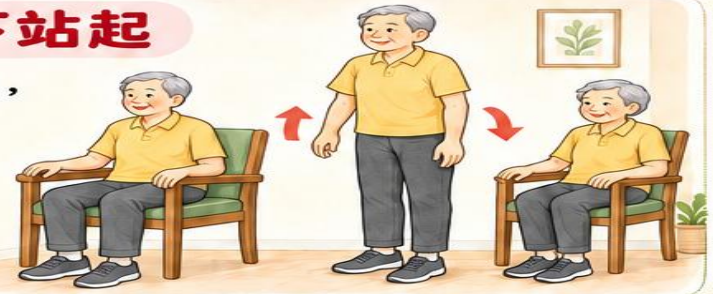
3 扶稳侧抬腿

身体挺直，脚尖向前。
腿向侧方小幅抬起，
再放下。
左右轮流，
避免侧倾。



4 坐下站起

稳固椅子靠墙，
双脚踏地。
慢慢站起，
再慢慢坐下。
有需要可用
扶手协助。



5 扶稳原地踏步

双手扶稳桌面。
左右交替轻抬膝。
抬至舒服高度，
保持呼吸。



起步建议： 每次少量；肌力动作逐步增至8–12次，每周2–3天。
平衡练习可短时间常做，按能力调整。

安全练习小提醒



穿包跟防滑鞋；
地面干爽、光线充足，
移走杂物。



先轻松热身；
初学者有人陪同。
头晕、疼痛或不适
立即停止。



曾跌倒、经常头晕
或站立不稳：
先请家庭医生或
物理治疗师评估。

加拿大冬季： 留意门口融雪积水；避免冰面，
按需要使用防滑鞋套，进室内前脱下。



资料参考：HealthLink BC ｜ 加拿大公共卫生署 ｜ Canada.ca 居家安全指南

｜ 一般教育资讯；适勤需按个人健康及能力调整。

长者八大运动

保持活跃 强身健脑 提升生活质量

规律运动有助于控制慢性病、增强肌肉和平衡、改善心情和睡眠，并降低跌倒风险。

1 快走

最简单有效的有氧运动，可增强心肺功能，控制体重并提升情绪。

每次10–30分钟
每周至少5天



2 力量训练

使用弹力带、轻哑铃或自身体重，增强肌肉力量和骨骼健康。

每周2–3天
每次8–12个动作
每个动作8–15次



3 平衡训练

改善平衡能力，预防跌倒，提升日常活动的稳定性。

每周至少3天
每次10–20分钟



4 伸展运动

帮助放松肌肉、增加关节灵活性，减少僵硬与疼痛。

每周至少3天
每次10–30秒
每个动作2–4次



5 柔韧性训练

保持关节活动度，改善身体灵活性，降低受伤风险。

每周至少3天
每次10–30秒
每个动作2–4次



6 太极拳

缓慢温和的全身运动，能增强平衡、协调和专注能力，有助减轻压力。

每周至少3天
每次10–30分钟



7 游泳或水中运动

对关节压力小，能增强心肺功能、肌肉力量和全身耐力，适合有关节问题的长者。

每周2–3天
每次20–30分钟



8 骑自行车

增强心肺功能和下肢力量，同时保护关节。

每周3–5天
每次20–30分钟



运动安全小贴士

- 开始前如有慢性病或身体不适，请咨询医生或专业人士。
- 从低强度开始，逐渐增加时间和强度。按能力逐步达到每周至少150分钟中等强度有氧运动。
- 中等强度时，能交谈但难以唱歌。
- 如出现胸痛、头晕、气促或关节明显疼痛，应立即停止并寻求医疗建议。

如出现以下情况，请立即拨打 911

- 胸口压迫感或疼痛，伴有气促、出汗或头晕
- 突然剧烈头痛；出现一侧面部下垂、手臂无力或说话不清
- 严重呼吸困难
- 跌倒后无法站立或疑似骨折

保持活跃，享受更健康、更独立的生活！

一般健康教育，不能替代诊断。
如有健康问题，请咨询家庭医生或相关专业人士。

资料来源：HealthLink BC（运动与体能活动）；Canada.ca（老年人健康）；加拿大公共卫生署。

下肢活動·6个简单动作

久坐久站后，温和活动，缓解腿部紧绷

开始前： 使用稳固无滑轮的子；站立时扶稳。正常呼吸，不憋气。先做少量，以不痛为原则。

1 踝关节上下踩



- 坐稳，脚离地，脚尖慢慢向上勾，再向下伸。
- 建议起步：10次，做1–2组。
- 膝盖放松，不要快速甩脚。

2 扶椅抬脚跟



- 双脚与髋同宽，扶稳椅背；抬起脚跟，停1秒，再慢慢放下。
- 建议起步：8–10次。
- 站不稳可改坐姿，脚尖点地抬脚跟。

3 坐姿抬脚尖



- 坐稳，双脚平放；脚跟贴地，抬起脚尖，再慢慢放下。
- 建议起步：10–15次。
- 身体保持直立，不向后仰。

4 坐姿交替抬膝



- 坐直，双脚平放；左右交替抬膝，再轻轻放回。
- 建议起步：每边10次。
- 抬到舒适高度，不弯腰或摇晃。

5 扶墙小腿伸展



- 双手扶墙，一脚后退；后膝伸直、脚跟贴地，前膝微弯。
- 每边维持15–20秒，做2次。
- 只需轻微拉紧感，不弹震、不忍痛。

6 垫高双腿休息



- 躺下，用枕头承托小腿及脚踝，舒适地垫高双腿。
- 先休息5–10分钟。
- 不用勉强靠墙；若麻痛或气促，停止。

每天的小习惯

久坐时约每小时起身走动；长途乘车或飞行时，坐着也可活动脚踝。次数仅为起步建议，按体力调整。

何时停止及求医？

- 动作引起疼痛、头晕或不适： 立即停止。
- 单侧腿部突然肿痛、发红或发热： 立即求医。
- 突然胸痛·气促·咳血或昏厥： 立即致电911。

近期手术、骨折、已知血栓或医疗限制活动者，先咨询医护人员。一般活动建议，不能代替诊断或治疗。

参考：HealthLink BC；NHS 坐姿运动及伸展指引

鼻子症状：何时需要就医？

多数鼻部症状有常见原因，不能据此推断严重疾病。

1 经常鼻塞

可能由过敏、感染、鼻息肉或鼻中隔偏曲引起；持续单侧鼻塞需就医评估。



2 持续嗅觉减退

常见于感冒、新冠、鼻窦炎或过敏。数周不恢复请就医，不代表一定是神经疾病。



3 反复鼻血

多由干燥、抠鼻、用药或凝血问题引起；不能凭鼻血诊断高血压。



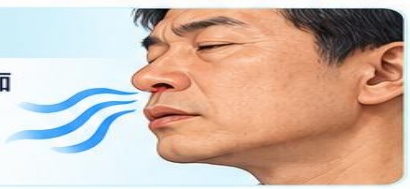
4 鼻腔结痂

可能由干燥刺激或感染引起；如出现疼痛、溃疡或持续出血，需就医评估。



5 呼吸哨声

可能因气流变化、结痂或鼻中隔穿孔引起；如持续存在，请就医检查。



6 持续清鼻涕

常见于过敏或非过敏性鼻炎；如头部外伤后出现单侧清水样流液，须紧急评估。



7 幻嗅

闻到不存在的气味，可能与鼻窦问题、感染后的嗅觉改变等有关；如持续存在，请就医。



8 鼻子发冷

可能受环境等因素影响；不能单凭此症状诊断循环或甲状腺疾病。



9 鼻头红肿

可能是玫瑰痤疮或其他皮肤问题，并不能证明饮酒过量。



10 异味或金属味

可能来自口腔问题、药物或嗅味觉变化；如持续存在，需就医评估。



鼻出血处理方法

如果超过 10–15 分钟仍出血、出血多、出现头晕或呼吸困难，请立即就医。情况严重时，拨打 911。

911

1 坐直并前倾



身体坐直，稍向前倾，避免血液流入咽喉。

2 捏紧鼻翼



10–15 分钟

连续捏紧鼻翼柔软处 10–15 分钟。

3 用口呼吸





不要仰头

用口呼吸，不要仰头。

来源：NHS nhs.uk

健康资讯不能代替诊断。

眼睛出现这些变化，请留意

症状不等于诊断，不能只凭外观判断疾病。



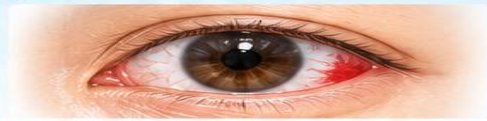
眼部变化可能由多种原因引起，需要专业评估。

1 视力模糊



- 可能与血糖波动、干眼或其他眼病有关。
- 糖尿病视网膜病变早期可能无症状，须定期进行眼底检查。

2 眼白出血



- 常为结膜下出血，揉眼、咳嗽等也可引起。
- 不能据此诊断高血压；血压和眼压应分别量度。

3 眼痒流泪发红



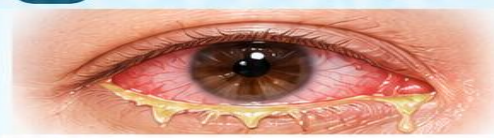
- 常见于过敏，也可能由其他原因引起。
- 避免揉眼；若持续不缓解，应进行检查。

4 眼球突出、干涩或重影



- 可能与甲状腺眼病等有关。
- 若新出现或症状加重，应尽快进行专业评估。

5 红眼分泌物增多



- 可能是结膜炎。
- 若伴有明显畏光、眼痛或视力下降，应尽快就医。

6 眼白发黄



- 可能是黄疸，涉及肝胆或血液问题。
- 若新出现，应尽快就医。

7 暗处视力差



- 可能与白内障、视网膜疾病或维生素A缺乏有关。
- 不能单凭此症状判断为维生素A缺乏。

8 眼皮跳



- 常与疲劳、压力、缺眠或咖啡因摄入有关。
- 若持续不缓解，或出现眼睑闭合、牵连面部，应就医。

9 干涩灼热异物感



- 可能是干眼，也可伴随流泪或视力波动。
- 若持续不缓解，应进行眼科评估。

10 角膜边缘灰白环



老年环（长者常见）



年轻时出现应评估血脂

- 长者常见的老年环，一般不一定表示高血脂。
- 若在年轻时出现，宜评估血脂水平。



立即就医：



突然视力下降



剧烈眼痛



红眼伴恶心呕吐



突然大量飞蚊、闪光、黑幕遮挡

来源：NEI；AAO；NHS；MedlinePlus。

图示仅供说明。

视物模糊

原因·表现·应对方法

视物模糊是一种症状，并非诊断。
原因可能是暂时性的，也可能与严重疾病有关。

屈光不正
近视、远视或散光，
都可能使视物不清。

干眼症
泪膜不稳定可引起
视力时清时糊、
灼热或异物感。

白内障
晶状体混浊可导致
视力逐渐模糊、
眩光及夜间视力下降。

糖尿病/血糖波动
血糖变化可暂时影响
视力；糖尿病也可能
损伤视网膜。



视疲劳/长时间看屏幕
持续近距离用眼，
可使眼睛疲劳并
暂时视物模糊。

偏头痛
视觉先兆可出现闪光、
锯齿线或暂时视物模糊。

眼部疾病
青光眼、视网膜疾病、
角膜问题或炎症，
都可能影响视力。

紧急警示
突然视力下降、眼痛、
闪光或黑幕遮挡，应立即就医；
伴肢体无力或说话不清，
拨打 **911**。

应对与管理

检查眼睛
验光及眼部检查，
帮助找出原因。

调整眼镜
按需要更新处方，
矫正屈光不正。

缓解干眼
按专业建议使用
润滑滴眼液，
减少诱因。

管理慢性病
控制血糖、血压
及其他相关疾病。

减少视疲劳
看屏幕时定时休息，
多眨眼，
保持适当照明。

突发变化须急诊
突然或严重视力下降，
应立即接受眼科
或急诊评估。

参考：
美国眼科学会（AAO） | 美国疾控中心（CDC） | 美国国家眼科研究所（NEI）

症状持续或加重，请咨询眼科专业人员。
健康教育资料，不能替代个别诊断与治疗。

缓解低头用手机或电脑的肩颈紧张｜4个温和动作

建立每日活动习惯

持续低头使用手机、电脑或平板，容易导致颈部和肩膀肌肉紧张、僵硬。以下4个温和动作有助放松肩颈、改善姿势，建议每天进行。每个动作只需几分钟，是建立健康习惯的良好开始。



日常习惯同样重要

- 将屏幕上移至接近视线高度，前臂有支撑。
- 保持适当距离，屏幕顶端与眼睛同高或略低。
- 定时变换姿势；每小时离开座位，活动5–10分钟。

1 下巴内收

眼睛向前看，头部轻轻向后平移，做出小小的双下巴。不要低头或用力后仰。

保持3–5秒 × 5次



2 靠墙滑手

背部靠近墙壁，手肘弯曲，双臂缓慢向上滑至舒适范围。保持骨盆稳定，不要耸肩。

缓慢进行5次　　**双手不必完全贴墙**



3 肩胛骨轻夹

双肩向后轻轻夹紧，稍向下收，颈部放松，不要用力挺胸。

保持5秒 × 5次



4 门框伸展胸肌

一侧前臂靠在门框，手肘略低于肩膀。轻轻向前迈步，直到胸前有温和拉伸感。

保持15–20秒 ｜ 每侧2次



注意事项

缓慢进行，保持正常呼吸。轻微拉伸感可以接受；如出现尖锐痛、疼痛加重、头晕、麻木、无力或平衡问题，应立即停止，并咨询医生。若曾受伤或进行过颈部或肩部手术请先咨询医护人员，疼痛持续或加剧，应接受评估。

以上为温和起步剂量，并非必须达到的目标。
先从每天1组开始；如无不适，可逐渐增加次数或持续时间。

一般健康教育 ｜ 不能代替个别的医疗建议

资料来源：MyHealth Alberta 颈部问题及受伤；
NHS inform 颈部运动；CCOHS 符合人体工学及工作间伸展指南

半夜三点醒来？

先别慌：了解夜醒，找回安稳睡眠

偶尔短暂醒来很常见；若经常难以再入睡，并影响白天精神，就值得处理。



先厘清 3 个观念

01 睡眠周期不是固定90分钟

睡眠周期长短因人而异，夜间也会变化；周期之间可能短暂醒来，不能单靠醒来时间判断原因。



02 夜醒不等于荷尔蒙失控

压力与担心睡不好，可能让人更清醒；不能把凌晨三点醒来一概归因于「皮质醇暴走」或「大脑断联」。



03 找出真正的干扰

咖啡因、酒精、疼痛、夜尿、药物及睡眠呼吸中止等，都可能影响睡眠。酒精虽可能使人想睡，却容易令后半夜睡眠破碎。



半夜醒来，可以这样做

放松，不强迫入睡

若仍舒适，有睡意，可安静休息，避免反复看钟或滑手机。

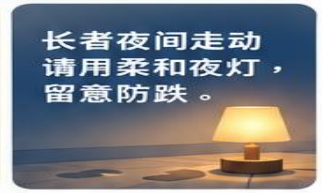


清醒一段时间，就暂时离床

若感觉约20分钟仍睡不着，或感到烦躁，到昏暗处安静阅读或聆听柔和音乐；有睡意再回床。毋须看钟计时。



长者夜间走动请用柔和夜灯，留意防跌。



白天与睡前的好习惯

- 每天固定时间起床，白天接触户外自然光。
- 规律活动；睡前安排安静放松时间。
- 睡前至少 6 小时避免咖啡因；不用酒精助眠。
- 卧室保持安静、昏暗、舒适；减少睡前萤幕刺激。

什么时候要找家庭医生？

- 若睡不好已影响白天生活，不必等满三个月才求助。
- 每周至少3晚、持续至少3个月，并有白天功能受影响，可能符合慢性失眠，需由医生评估。
- 若有大声打鼾、睡中喘醒或白天异常嗜睡，也应求医。
- 慢性失眠的一线治疗：失眠认知行为治疗（CBT-I）。单靠睡眠卫生往往不足。

资料：NIH／NHLBI 睡眠与失眠指引；NHS；AASM 临床指引。

健康教育用途，不能代替个人医疗评估。



10个帮助入睡的好习惯

放松身心、建立规律；不必强迫自己立刻入睡

1 固定起床时间

每天在同一时间起床，
包括周末。有睡意才上床，
避免过早躺下。



2 睡前慢慢静下来

预留约一小时放松，调暗灯光。
少看手机，避免刺激的内容。



3 在床外轻松阅读

选择平静的纸本书，
或听柔和的音乐。
有睡意才回床睡觉。



4 舒适缓慢呼吸

自然吸气、缓缓呼气，
毋须憋气。若头晕或不适，
立即停止。



5 渐进放松肌肉

由脸、肩到双腿，依次轻柔放松。
配合平静想象，避免用力拉伸。



6 睡不着先离床

清醒一段时间、感到焦躁时，
起身做安静活动；困倦再回床。



7 卧室黑暗、安静、舒适

保持舒适偏凉，避免过热。
有需要可用耳塞或遮光窗帘。



8 留意咖啡因与酒精

睡前约八小时避免咖啡、浓茶。
不要依靠酒精助眠，以免夜间易醒。



9 白天见光及活动

每天接触自然光，适量运动。
若午睡影响夜眠，缩短并提早。



10 双脚保暖、身体舒适

脚冷可穿宽松、透气的袜子。
避免过热；不必勉强固定睡姿。





持续失眠，应寻求评估

若睡眠问题持续或影响日间精神，请向医护人员求助。
慢性失眠首选：失眠认知行为治疗（CBT-I）。
若有大量打鼾、睡眠窒息或严重日间嗜睡，也应就医。

眼球上望、冷水降温、还阳卧等
方法证据不足；
香薰及噪音并非必需。

资料来源：NIH／NHLBI、NCCIH；
AASM失眠治疗指引



疾病·饮食·症状



加拿大华人健康指南。

饮食帮助管理，不能代替治疗；症状不能单独确诊。

疾病	有助于管理的饮食	常见症状（不能单独确诊）
高血压	蔬果全谷，少盐酱油加工食物。	常无症状，定期量血压。
LDL偏高	燕麦豆类坚果鱼，以不饱和植物油代替黄油。	常无症状，需验血。
2型糖尿病	蔬菜豆腐鱼、高纤食物，控制淀粉、少含糖饮料。	口渴、尿频、疲倦、视物模糊，也可无症状。
缺铁性贫血	瘦肉豆类豆腐配维生素C，先查原因，勿自行补铁。	疲倦、苍白、头晕、气促，验血查原因。
骨质疏松症	奶、强化豆奶、含钙豆腐，咨询维生素D。	骨折前常无症状，身高下降或新背痛需评估。
慢性肾病	少盐，蛋白质钾磷饮水量按检查和治疗调整。	早期常无症状，后期水肿、疲倦，验血验尿。
脂肪肝 MASLD	蔬菜全谷豆类鱼，少含糖饮料，商讨饮酒。	常无症状，可疲倦或右上腹不适。
胃食管反流 GERD	少量多餐，避个人诱因，餐后至少3小时再躺。	烧心、反酸，吞咽困难须就医。

新胸部压迫、严重气促、嘴角歪斜、单侧无力或说话不清：立即拨911，勿自行驾车。







持续症状、消瘦、便血或久咳须评估。



来源：
Canada.ca；
加拿大心脏与中风基金会；
NIDDK。

心理健康·十大实用贴士

给加拿大华人的日常身心关怀

1 照顾基本需求

定时进食、适量喝水；饥饿可能影响情绪。



2 保持规律睡眠

維持固定作息；持续失眠应向医护人员求助。



3 温柔善待自己

洗澡或做一件小小的自我照顾事情，或有助舒緩，但并非治疗。



4 把忧虑说出来

簡短记下感受，或找信任的人倾谈；若愈写愈难受，先停一停。



5 今天踏出一小步

选择一件能力范围内的小事，不必一次解决所有問題。



6 将注意力带回当下

緩慢呼吸，留意眼前所见、耳边声音和身体感觉。



7 选择喜欢的活动

散步、太极或轻柔运動皆可；冰雪天可选择安全的室内活动。



8 难以承受時主动求助

告诉别人你的感受；因困扰持续或影响生动应寻求专业协助。



新增

9 建立社區联结

参加华人社区中心、图书馆小组或信任的信仰群体；按自己的步伐分享。



新增

10 用熟悉的语言求助

查询粤语、普通话或传译服务；家庭与文化压力都可以坦诚讨论。



自我照顾有助心理健康，但不能取代专业评估或治疗。

若有自殺念头：在加拿大致电或传短信至 988（全天候，英语／法语）。
如有即時危险，請致電 911。

资料来源：加拿大公共衛生署 • CAMH 成癮與精神健康中心

2026年10月整理

食物保鲜更持久

加拿大家庭食物保存指南

冷藏 ≤ 4°C（40°F） • 冷冻 ≤ −18°C（0°F）

常见保存时间·估算仅供参考

冷藏保存



生菜／绿叶菜：3–7天
沥干水分，垫厨房纸。



胡萝卜：2星期
甜菜根：2星期
切除叶子。



西兰花：3–5天
卷心菜：1星期
放入蔬菜保鲜格。



西芹：1–2星期
黄瓜：1星期
保持干爽。



草莓：3–5天
葡萄：5–7天
食用前才清洗。



苹果：3–4星期
用透气袋；放水果保鲜格。



橙子：2–3星期
柠檬：3–4星期。



芦笋：3–5天
根部直立浸少量清水。

更长保存时间



新鲜香草：约1星期
姜：2星期
冷藏；罗勒放室温。



开封牛奶：约3天
硬芝士：数星期
冷藏，依包装指示保存。



香蕉：成熟后1–3天
放室温；多余的去皮冷冻。



成熟牛油果：3–5天
催熟后放入雪柜。



番茄：约3–4天催熟
室温催熟；成熟后1–2天内吃，或冷藏。



完整土豆：2–4星期
阴凉、避光、通风处。



完整洋葱：4–6星期
完整蒜头：1–2个月
阴凉、干爽、通风处。



面包：室温2–4天
冷冻：2–3个月（品质参考）
保持干爽；多余切片冷冻。

这些食物宜分开存放



会释放乙烯的水果和对乙烯敏感的蔬菜
苹果、香蕉、番茄与生菜、西兰花、黄瓜分开。



洋葱＋土豆
分开放在通风处。



香蕉＋牛油果
放在一起会加快成熟；分开可减慢成熟。

切开的蔬果：
2小时内冷藏，1–2天内食用。

生肉放下层，
避免肉汁污染即食食物。

蔬果时间一般由购买日起计，注明「成熟后」者除外；属估算值，并非安全保证。实际时间视乎新鲜度、温度及包装而定。
牛奶与芝士由开封日计，请依包装保存指示。不能单靠外观、气味或味道判断食物安全。
资料来源：加拿大卫生部 • 加拿大蔬果营销协会／Half Your Plate • UnlockFood.ca

12种常见茶饮

认识特点 · 理性看待功效 · 安全饮用

茶饮不是药物，不能替代诊断与治疗

1 甘草根茶



传统草本饮品，疗效证据不足。
可能升高血压、降低血钾；
不宜长期喝。

2 洛神花茶



酸香清爽，可作无糖饮品。
不能替代降压药；
服药者先咨询药师。

3 玫瑰花茶



花香温和，适合享受饮茶时光。
美容、止痛等功效尚缺乏
充分证据。

4 荨麻叶茶



草本风味，临床研究有限。
不能用来治疗过敏或
改善脱发。

5 生姜茶



姜对部分恶心可能有帮助。
研究多用补充剂；
浓茶可能引起烧心。

6 姜黄茶



色泽金黄，具有独特香气。
茶饮改善关节或抗炎的
证据不足。

7 洋甘菊茶



无咖啡因，可融入睡前放松习惯。
助眠证据有限；
菊科过敏者慎用。

8 香蜂草茶



传统用于放松，效果仍需研究。
可能嗜睡；
驾驶前应谨慎。

9 胡椒薄荷茶



清凉芳香，茶叶疗效证据有限。
薄荷油研究不能直接套用于茶饮。

10 绿茶



含茶多酚和咖啡因，可帮助提神。
睡前少喝；
茶饮不同于浓缩提取物。

11 蒲公英茶



可作草本饮品，疗效证据不足。
没有可靠证据证明能“清肝排毒”。

12 缬草根茶



常用于睡眠困扰，研究结果不一致。
勿与酒精或镇静药同用；
可能嗜睡。

饮用前，先看这三点

选择食用级原料，
按包装冲泡，避免浓泡
与长期大量饮用。

孕哺期、儿童、慢性病患者
及长期服药者，先问医生
或药师。

出现不适应停用；
持续失眠、疼痛或
消化不适应及时就医。

资料参考：NIH NCCIH 草本资料；Health Canada

第二部份：
心意的更新

延缓衰老的15个好习惯

1. 多走路，量力而行。
2. 适量喝水。
3. 少抱怨，多沟通。
4. 常常祷告。
5. 温水泡脚，注意水温。
6. 常常感恩。
7. 重视早餐，均衡饮食。
8. 做好防晒。
9. 学会给自己减压。
10. 少吃高糖、高盐食品。
11. 多用脑，多学习。
12. 规律作息，睡眠充足。
13. 保持好奇，心态积极。
14. 不攀比，过好自己。
15. 建立界限，远离伤害。

健康生活，从每天的小习惯开始。

晚年最有智慧的活法，就这10个字！

1 第一个字：慢

吃饭慢，走路稳，
起床慢。
从容一点，
安稳生活。



2 第二个字：淡

饮食清淡，心态平和。
看淡得失，
少些烦恼。



3 第三个字：簡

屋子简单，宽敞。
日子简单，自在。
心思简单，快乐。



4 第四个字：静

给自己安静的时间。
静心阅读，
欣赏自然。



5 第五个字：让

让一步，海阔天空。
与家人相处，
多些体谅。



6 第六个字：放

放下过去，放过自己。
放下面子，活出里子。



7 第七个字：忘

淡忘恩怨，放下烦恼。
记得快乐，珍惜当下。



8 第八个字：惜

珍惜眼前人，
珍惜身边伴，
珍惜每一天。



9 第九个字：笑

多一点微笑，
多一点温暖。
让快乐走进生活。



10 第十个字：活

认真过好每一天，
活出自己的精彩。
好好生活，
就是最好的答案。



用我一生，為主而活，见证主恩，广传福音，完成呼召，作忠心仆人。

福乐满家，从小事开始

给加拿大华人家庭的12个温暖习惯

长幼同行 · 花费不多 · 回忆很多

1 周末一起做早餐

煮粥、蒸包、做松饼
长幼分工，开心上桌



2 家庭电影之夜

轮流选片，自备小食
看完聊聊最喜欢的一幕



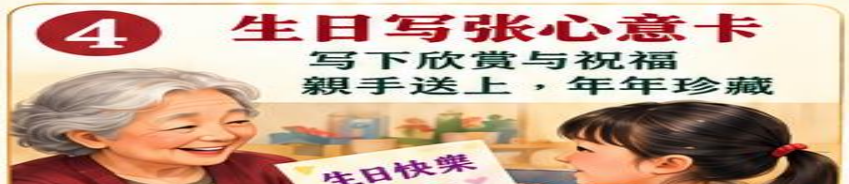
3 饭后结伴散步

按体力慢慢走
天冷可在室内同行



4 生日写张心意卡

写下欣赏与祝福
亲手送上，年年珍藏



5 客厅野餐时光

铺张毯子，分享家常小食
在家也有出游的乐趣



6 每月拍张全家福

不必盛装，不求完美
远方家人也可视频合照



7 一起听歌轻松动

轮流分享喜爱的歌曲
站着或坐着都能参与



8 餐桌分享喜与忧

每人说一件开心事
也聆听彼此的难处



9 图书馆寻宝日

各选一本喜欢的书
回家轮流分享新发现



10 听长辈讲往事

聊家乡、童年与移民故事
先征得同意，再录音留念



11 学一道家传菜

一起包饺子、煮家乡菜
把味道与故事传下去



12 家庭感恩回忆罐

写下趣事、感恩与祝福
岁末一起打开重温



最珍贵的礼物，是一起度过的时光。

从今天选一件，让陪伴成为习惯。

看哪，弟兄和睦同居，是何等地善，何等地美！
—— 诗篇 133:1

幸福婚姻的十大好习惯

用心实践 • 彼此付出 • 互相尊重

1. **接纳彼此的情绪**
   双方都可能生气；表达感受时，避免辱骂、威吓或伤害。
2. **处理伤痛，不翻旧账攻去**
   未解决的问题可以再谈；平静商量需要作出的改变。
3. **温和开口，具体表达**
   试说：“我有点忙不过来，我们可以分摊这件事吗？”
4. **谈不下去，先休息**
   不必勉强在睡前解决；约定精神较好时再谈。
5. **情绪高涨，暂停降温**
   先休息至少二十分钟，並约定何时回来继续沟通。
6. **留时间给彼此**
   定期安排相處时间，也尊重朋友关系和个人空间。
7. **一起寻找公平的办法**
   了解双方需要，共同商量，不强迫任何一方让步。
8. **承担责任，修补关系**
   具体道歉，以行动改变；重建信任需要时间。
9. **每天表达欣赏与关爱**
   看见对方的付出，说声谢谢，以双方接受的方式表达爱。
10. **用心聆听，确认理解**
    试说：「你的意思是……對吗？」需要暂停时说清楚，避免冷嫟理。

安全与尊重，永远优先

虐待不是受害者的错。若有恐幅、操控或暴力，请寻求保密的个人支援。
在加拿大，如有即时危险，请致电 **911**。

以上是相处建谶，并非幸福的保证。

资料参考：The Gottman Institute；西澳洲政府“尊重的伴侣关系”

长久婚姻的座右銘

陪伴已經很久，仍然每天學习相愛

1 接納彼此，不强求改造

你所愛的是一个人，
不是一项改造工程。
尊重彼此的差异，
一起学习成长。



2 小事放下，不事事争吵

生活難免有疏忽和摩擦。
先聆聽、慢慢說，
别让小事伤了感情。



3 學会和好，胳过争輸贏

长久的夫妻并非彼不争执，
而是愿意放下驕傲、
道歉与饶恕，
重新连結。



4 同心同行，一起面对難題

面對金錢、家庭与教养的压力，
記住：我們一起解决问题，
而不是互相對抗。



5 让愛化为每天的行動

愛也需要尊重、友谊与分擔责任。
对方疲倦时，
一杯热茶也是懊貼。



6 走过低谷，不轻言放弃

困難的日子不代表婚姻失败。
坦诚溝通、耐心陪伴，
必要时寻求协助。
忍耐羡不等于容忍虐待。



7 每天選擇珍惜对方

以關懶、饶恕和承诺经营婚姻，
愿意承讥錯误，携手成长。



婚姻的智慧：

知道甚么要改進，甚么要接納，并以愛放下驕傲。

聖經的教導

「并要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饶恕，
正如神在基督里饶恕了你們一样。」

以弗所書 4:32

退休生活的20项美好活動



给年长基督徒：享受生活·持续学习·信心成长



1 **园艺种植**
栽种花卉、蔬菜或香草，享受耕耘。



2 **阅读好书**
发掘新知，享受阅读乐趣。



3 **绘画创作**
放松心情，发挥创意。



4 **散步赏自然**
漫步公园，观鸟赏景。



5 **烹饪与新食谱**
尝试新菜式，分享家传美味。



6 **音乐欣赏与演奏**
唱歌、奏乐，享受喜爱的旋律。



7 **义工服务**
帮助有需要的人，建立联系。



8 **摄影**
用镜头记录日常的美好。



9 **益智与桌上游戏**
享受填字、棋类和纸牌游戏。



10 **瑜伽与伸展**
温和活动，练习柔软度与平衡。



11 **旅游探索**
安排近郊游或新的旅程。



12 **写作与日记**
记录回忆、故事与人生智慧。



13 **钓鱼**
享受宁静的户外时光。



14 **舞蹈**
随音乐活动，享受相聚。



15 **学习新技能**
学语言、上课或制作手工艺。



16 **查经与灵修**
每日读经默想，亲近上帝。



17 **祷告与代求**
为家人、教会及世界守望。



18 **敬拜与唱诗**
独处或相聚时，以诗歌赞美主。



19 **团契与关怀**
参与小组，彼此鼓励与探访。



20 **信仰传承与见证**
与年轻一代分享上帝的信实。

活出喜乐，成為祝福。

岁月可珍惜，生命有价值

在加拿大，活出有连结、有尊严的每一天。



01 珍惜走过的路

人生有爱、有失落，
也有喜乐与学习；
每个人的经历都值得尊重。

02 接纳自己的步伐

年长不一定自然带来
智慧或耐性；我们仍可
学习、反思，继续成长。

03 让关系温暖生活

与亲友保持联系，
参与华人社区、
长者中心或义工活动，
建立彼此支持的连结。



04 感恩，也容许难过

珍惜今天，不必每天
都坚强；感到孤单或
失落时，可以向亲友
及专业人员求助。



05 每个阶段，都有尊严

不论年龄、健康或
家庭状况，每个人都
值得被尊重、被关怀，
也有选择生活的权利。



珍惜岁月・彼此关怀・继续成长

本海报為生活鼓励，并非医疗建议。

从日常行为，更好地了解一个人

多观察，多交流，少贴标签



1. **喜欢自然与登山**
   可能享受宁静，也可能热爱社交。
2. **说话多、表达热情**
   不等于爱说谎；诚信要看事实与行动。
3. **经常沉默、话不多**
   可能在思考、慢热，或需要休息。
4. **喜欢海边与沙滩**
   只是兴趣偏好，不能推断悲伤经历。
5. **主动关心老幼**
   留意是否长期尊重、体贴并付诸行动。
6. **容易发怒**
   观察是否愿意冷静、道歉与改善。
7. **经常谈论别人**
   留意是否尊重隐私、核实事实。
8. **注重细节**
   观察能否兼顾大局，也接纳不同意见。
9. **面对混乱仍能冷静**
   看他能否倾听、合作并解决问题。

了解性格，要看长期表现与具体情境。

单一爱好或一次行为，不能定义一个人。

自闭症与其他状况

表现可能相似，评估需要全面

连线表示：表现可能重叠或状况同时存在，并非因果关系。

自闭症谱系障碍（ASD）

- 社交沟通与互动方式存在差异
- 重复行为、固定习惯或专注兴趣
- 感觉敏感或反应不同
- 特征始于早期发育阶段

强迫症（OCD）

- 反复出现不想要的侵入性想法
- 为减轻不安而反复检查或执行仪式
- 引起明显痛苦或影响生活

创伤后应激障碍（PTSD）

- 与创伤经历有关
- 闪回、噩梦或反复回忆
- 回避相关提醒
- 过度警觉、情绪或睡眠变化

可能重叠也可共存

边缘型人格障碍（BPD）

- 情绪强烈波动
- 强烈害怕被抛弃
- 人际关系与自我形象不稳定
- 可能出现冲动行为

焦虑障碍

- 持续或过度的恐惧与担忧
- 回避引发焦虑的情境
- 可能伴心悸、紧张或睡眠问题
- 不同类型的表现各有不同

注意缺陷多动障碍（ADHD）

- 持续注意困难和／或多动、冲动
- 组织与时间管理困难
- 表现始于儿童期
- 影响多个生活场景

理解差异，找到适合的支持

专业评估会结合发育史、症状出现时间及生活影响。

本图仅供科普，不能用于自我诊断。如有困扰，请咨询医生或心理健康专业人员。

资料参考：加拿大公共卫生署、美国国家精神卫生研究所（NIMH）

从不成熟的反应
走向成熟的习惯

觉察九种行为，练习更好的回应

1 容易冲动

未想清楚后果便行动。



改善练习

先停一停，慢慢呼吸三次。
问自己：「接下来會怎样?」

2 容易烦躁

遇到挫折便生闷气或發脾气。



改善练习

说出自己的感受，稍作休息，
平静会再满通。

3 以自我为中心

忽略别人的需要。



改善练习

主动询问对方的需要，
兼顾自己与他人。

4 逃避责任

拖延應做的事，或推卸過失。



改善练习

订明期限，设定提醒。
承认错误，采取袢救行动。

5 過度寻求认同

过分依赖别人的注意或稼赞。



改善练习

直接表达陪伴的需要，
肯定自己的努力，也欣赏别人。

6 反复抱怨

不断重提不满，却未寻求下一步。



改善练习

清楚说明问题，提出具体请求，
或选择一项可行的行动。

7 過度防御

未昕清楚意见便急下反骏。



改善练习

先聽完，請对方舉例。
承抱自己應负的责任。

8 固执不变通

排斥其他覿贴，抗拒改变。



改善练习

真诚提问，考虑新証搪，
嘗试作一下小改变。

9 欠缺体谅

忽略言行对别人的影响。



改善练习

专心聆昕，不打断对方。
了解影响，道歉并调整行为。

每天练习：觉察诱因 → 暂停一下 → 选择回应 → 反思再练习

行为可以改变；本海报並非诊断工具。用作自我反省，避免替别人貼標籤。

如何提出批评

让意见更容易被听见

尊重对方，讲清事实，一起寻找改进方法

1 先选对时机

私下交流，
避开情绪激动时。

先问：“现在方便
聊一件事吗？”

目标是帮助改善，
而不是发泄。



2 说行为，不贴标签

描述具体事件，
避免“你总是”“你从不”。

说：“这份资料晚了一天。”

不说：“你就是不负责任。”



3 说明影响，倾听原因

用“我”的感受与需要
来表达。

“我有些着急，
因为后续安排受影响。”

再问：“当时遇到了什么困难？”

先听完，再回应，
不猜测动机。



4 提出具体可行的请求

一起商量下一步与完成时间。

“下次若会延迟，
能提前告诉我吗？”

确认共识，并肯定真实的进步。

改善需要支持，也需要时间。



一句话示范

“昨天约好的资料今天才收到，
后续安排受到影响。下次如有延迟，
请提前告诉我。我们可以怎样配合？”

当你收到批评时

先停一下 → 问清事实 → 思考可取之处 → 决定如何回应

“谢谢你提醒，
我想先了解具体情况。”



在爱中说诚实话，彼此建立。

以弗所书 4:15

温柔表达 · 真诚倾听 · 共同成长

如何带领不同世代

理解差异 · 建立信任 · 一起成长

Z 世代 | 1997–2012



需要注意的要点

重视界限，
不等于不负责任。

可以看到的优势

学习快、熟悉数字工具，
勇于提出新方法。

带领实践

- 解释任务的目的和意义
- 尽早提供清晰、具体的反馈
- 允许提问，一起改进流程
- 协商弹性、期限和成果标准

对话示例

「你想怎样完成？我们先定好期限与标准。」

千禧一代 | 1981–1996



需要注意的要点

想要反馈，
不等于只想被称赞。

可以看到的优势

善于协作、关注意义、
愿意学习新技能。

带领实践

- 连接工作与共同目标
- 提供指导，也给予自主空间
- 清楚说明成长与晋升条件
- 倾听建议，交代跟进结果

对话示例

「你希望发展哪项能力？我们订个行动计划。」

X 世代 | 1965–1980



需要注意的要点

喜欢独立，
不等于不愿合作。

可以看到的优势

自主务实、重视成果、
积累丰富经验。

带领实践

- 授权负责完整项目
- 沟通直接，说明重点
- 主动邀请分享意见
- 尊重工作与生活的界限

对话示例

「这项由你主导，需要什么支持？」

婴儿潮一代 | 1946–1964



需要注意的要点

重视经验，
不等于抗拒改变。

可以看到的优势

眼光长远、重视关系、
乐于传承经验。

带领实践

- 改革前先了解既有经验
- 说明新工具的用途并示范
- 邀请担任导师，也互相学习
- 询问偏好的沟通方式

对话示例

「以你的经验，这个新方法怎样做更好？」

带领每一代：先倾听，再协商；多尊重，少假设。

世代年份为常见划分，并非统一标准。以上是沟通参考，不代表每个人的性格；请按个人需要调整。

超越屏幕，探索真理—加拿大华裔新一代

从 YouTube 和 AI 的搜索，走向更有意义的连接。

重新定义我们的信仰旅程：

- 从「信息检索」到「生命寻求」：不仅是问「为什么？」，更要探讨「如何活出爱？」。
- 算法之外的真实连接：在数据洪流中，建立更深层的真实社群与归属感。
- 拥抱多元的自我：这里是加拿大精神与华人传统智慧融合、共鸣之处。
- 理性的自由与深度的对话：一个可以坦率提问、共同思辨生命终极问题的空间。



加入我们，一起踏上这段心灵之旅！

人生等不起的十件事

珍惜当下·活好每一天

一、不要等到想要得到爱时才学会付出。

二、不要等到孤单时才想念起你的朋友。

三、不要等到有了职位时才去努力工作。

四、不要等到失败时才记起他人的忠告。

五、不要等到生病时才意识到生命脆弱。

六、不要等到分离时才后悔没有珍惜感情。

七、不要等到有人赞赏你时才相信自己。

八、不要等到别人指出才知道自己错了。

九、不要等到腰缠万贯才准备帮助穷人。

十、不要等到临终时才发现要热爱生活。





不自觉的愚昧

10个值得反思的表现

1. **经常急于给意见**
   未听完别人的话，就急着提出建议。
2. **总是责怪别人**
   总觉得错在别人，很少反省自己。
3. **容易动怒**
   常因小事而情绪激动。
4. **喜歡不请自来的指点**
   别人没有请教，也急着教导对方。
5. **難以承认错误**
   找借口多，真诚道歉少。
6. **经常批评别人**
   总是盯着别人的缺点。
7. **按地位選择朋友**
   只愿亲近自己讽为“有価值”的人。
8. **很少关心别人**
   谈话总围绕着自己。
9. **自以为无所不知**
   难以接受新的观点与意见。
10. **假装忙碌**
    用忙碌逃避真正需要面对的事。

圣经的提醒

听劝教，受训诲，使你终久有智慧。

箴言19:20

各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。

雅各书1:19（节录）

面对困境

给加拿大基督徒的圣经智慧

1 先停下来祷告
回应之前，先将快虑带到神面前。
腓立比书 4:6–7

2 求神赐下智慧
透迪圣经和祷告，寻求神的引导。
雅各书 1:5

3 先聆听，后说话
快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。
雅各书 1:19

4 谦卑查明事实
核安资料，不传谣言，不仓卒论断。
箴言 18:13、17

5 诚实面对情绪
向神倾诉悲侠岂恐惧，向人寻求支持。
诗篇 62:8；加拉太书 6:2

6 忠心踏出下一步
今天行当行的事，将明天交托给神。
马太福音 6:34；加拉太书 6:9

7 寻求智慧的劝告
請教可信的牧者、成熟信徒或合资格的专业人士。
箴言 15:22

8 用爱心说诚实话
言语温柔；即使意见不同，也不轻视别人。
以弗所书 4:15；箴言 15:1

9 饶恕并追求和睦
放下报复；悬自己所能，与众人和睦。
以弗所书 4:32；罗马书 12:18–19

10 设立健康界线
饶怒不等于留在危險中；要寻求安全与帮助。
箴言 22:3

11 爱你的邻舍
尊重不同背景的人，帮助有需要的人。
路加福音 10:25–37

12 行事正直诚实
尊重合法权柄，同时持守对神忠诫的良心。
罗马书 13:1–7；使徒行传 5:29

13 照顾身心需要
适时休息，接受寰阼照顧；求助并不可耻。
马可福音 6:31

14 在基督里持守盼望
即使环境持缋，神仍在苦难中与我们同在。
约翰福音 16:33；罗马书 8:38–39



恒切祷告 • 智慧行事 • 慷慨去爱 • 信靠上帝

以上为圣经教导的意译与应用，并附经文供查考。

挫折不等于定局

一次失利，不代表你的全部

01 接纳感受

難过、失望都是自然反应。
給自己时间，不必急于振作。



02 分清事情与自我

一次做不好，
不等于你没有能力或价值。



03 从经验中学习

看看哪些方法有效，
哪些地方可以改善。



04 調整方向与方法

堅持可以是继续努力，
也可以是换一篠路前进。



05 寻求支持

与可信任的人谈谈。
需要时，寻求专业協劫。



06 踏出一小步

訂下一个可行的小目标，
按自己的步伐重新开始。



给自己时間，也給自己机会

你不必一次走完，只需踏出下一步。

每个人的甽境与步伐不同；休息与求助也是前进的一部分。

享受独处的40件事

与自己好好相处，让生活更充实

1. 放下手机，欣赏日出
2. 一个人享用早餐
3. 在安静的咖啡店阅读
4. 参观博物馆或美术馆
5. 到大自然中悠闲散步
6. 一个人看一场电影
7. 为自己煮一顿美食
8. 学做一道新菜
9. 在水边静坐片刻
10. 写信给未来的自己
11. 写下每天感恩的事
12. 尝试一项新嗜好
13. 来一趟独自驾车小旅行
14. 像游客般探索自己的城市
15. 静心欣赏星空
16. 享受一个人的野餐
17. 逛逛植物园
18. 安排一天暂时断网
19. 整理房间，清除杂物
20. 种一盆花或香草
21. 静心冥想十分钟
22. 到新地方欣赏日落
23. 带着相机边走边拍
24. 专心听完一张音乐专辑
25. 独自报名参加课程
26. 写下心中最大的梦想
27. 制作自己的愿景板
28. 减少使用数字产品
29. 为认同的理念做义工
30. 逛逛本地书店
31. 学习一种新语言
32. 按能力挑战三十天运动
33. 画一个下午的画
34. 尝试烘焙新点心
35. 选择一条合适的步道健行
36. 捧着热饮，静看窗外雨景
37. 写下人生学到的功课
38. 庆祝自己的重要里程碑
39. 原谅自己过去的错误
40. 回顾正在建立的生活



独居长者安心生活

加拿大华人长者｜九大生活重点



紧急危险：立即致电 911

1 每天联络报平安



约定电话或讯息报平安。
未回应：先致电，再请可信任的人查看。

2 备妥求救设备



手机及求救铃随身带。
安装并定期测试烟雾及一氧化碳警报器。

3 建立紧急联络网



备妥2至3位联络人。
安全保管备用钥匙；
列好地址、药物及过敏资料。

4 按需要追踪健康



覆诊及抽血按医护建议。
检视药物、疫苗、视听力；留意情绪与记忆。

5 活动、肌力与平衡



按能力循序增加活动。
每周目标150分钟中高强度活动；
加入肌力及平衡训练。

6 营养与骨骼健康



摄取足够蛋白质及钙。
51岁起每日补充维生素D 400 IU；
个别需要时请咨询医护人员。

7 居家与冬季防跌



加扶手、夜灯，清走杂物。
穿防滑鞋；冰雪天安排除雪，撒防滑砂或找人代办。

8 社区支援与照护



预先找好送餐、交通及居家照护。
查询211社区资源；可要求华语服务。

9 财务与预先照护



按省区法律备妥遗嘱、财务授权及医护代决安排。
查清公费资格、自付额；防范诈骗。



各省区服务及法律不同；请向当地服务机构及医护人员确认。

10 面对难沟通的时刻
十句平和而坚定的回应

清楚表达 • 彼此尊重 • 守住界线

1 当对方打断你

「请先让我说完，
然後我也想昕昕
你的想法。」



2 当你的想法被否定

「我的观法有些不同，
可以让我解释
一下吗？」



3 当对方提高音量

「我们先暂停一下，
等大家能平静说话时
再继续。」



4 当説法需要查证

「这个说法有依据吗？
我们一起查证，
好吗？」



5 当討论不断重复

「我们似乎在重復
同样的话，不如先暂停，
稍後再谈。」



6 当对方一直主导

「让我们彼此留一点空间，
让双方都能表达。」



7 当话题变成人身攻击

「让我们專注讨论事情，
避免人身攻击。」



8 当双方意见不同

「我们的看法不同，
有哪一下一步是大家
都能接受的？」



9 当话题不断偏离

「让我们回到主要问题，
以及大家共同的目标。」



10 当你的界线被忽视

「我愿意沟通，但如果
每次继续下去，我会先离开」



停一停 • 语气平和 • 用心聆眹 • 言行一致

若感到人身安全受威夥，请先繭開现场並尋求協助。

从日常行为，更好地了解一个人

多观察，多交流，少贴标签



1. **喜欢自然与登山**
   可能享受宁静，也可能热爱社交。



2. **说话多、表达热情**
   不等于爱说谎；诚信要看事实与行动。



3. **经常沉默、话不多**
   可能在思考、慢热，或需要休息。



4. **喜欢海边与沙滩**
   只是兴趣偏好，不能推断悲伤经历。



5. **主动关心老幼**
   留意是否长期尊重、体贴并付诸行动。



6. **容易发怒**
   观察是否愿意冷静、道歉与改善。



7. **经常谈论别人**
   留意是否尊重隐私、核实事实。



8. **注重细节**
   观察能否兼顾大局，也接纳不同意见。



9. **面对混乱仍能冷静**
   看他能否倾听、合作并解决问题。

了解性格，要看长期表现与具体情境。

单一爱好或一次行为，不能定义一个人。

如何更好地了解他人

建立理解与信任的16个方法

1. **提出开放式问题**
   “你喜欢做什么？为什么？”
2. **专心倾听，不打断**
   给对方时间，把话说完。
3. **用心追问感受**
   “这件事带给你什么感受？”
4. **了解对方的价值观**
   “对你来说，什么最重要？”
5. **聆听人生故事**
   邀请分享回忆，由对方决定说多少。
6. **了解兴趣与梦想**
   聊聊爱好、期盼与日常的小确幸。
7. **一起度过时光**
   一起吃饭、散步或参与志愿服务。
8. **留意日常的善意**
   看看对方如何对待不同身份的人。
9. **观察言行是否一致**
   长期来看，行动是否与承诺相符？
10. **了解如何面对分歧**
    意见不同时，能否倾听并彼此尊重？
11. **留意是否勇于负责**
    能否承认错误，并努力弥补？
12. **尊重个人界限**
    接受“不”，不追问私人细节。
13. **询问需要怎样的支持**
    “难过的时候，什么能帮助你?”
14. **确认自己的理解**
    “我这样理解，对吗？”
15. **适度分享自己**
    在双方都自在的交流中建立信任。
16. **持续关心，保持好奇**
    记住细节，继续关心，也允许改变。

保持好奇，心存善意，不急于评断。

不能仅凭鞋子、姿态、眼神或单个动作判断人品。
请结合文化、处境和长期的行为表现来了解一个人。

长者安心活動
6个温和练习

从少量开始 · 量力而为 · 全程自然呼吸

适合病情稳定、可安全活动的长者；
高血压未受控、近期跌倒或有心脏病，先问医生。

1 扶椅浅蹲

- 双手扶稳椅背，双脚与髖同宽。
- 膝盖轻彎，再慢慢站直；不用蹲低。
- 先做5次，起身时呼气。



2 坐姿踢腿

- 坐稳，单脚稍向前伸。
- 脚尖慢慢勾起，再向前伸。
- 每脚5～10次；不要用力绷紧。



3 轻柔呼吸

- 舒适坐好，放松肩膀。
- 鼻子轻吸气，再慢慢呼气。
- 做1～2分鍾；不憋气、不勉强深吸。



4 坐姿踏步

- 坐稳，双手扶椅侧。
- 左右交替抬膝，再轻放下。
- 每侧5次；身体保持平稳。



5 椅上坐站

- 穩固椅子靠墙，双脚踏地。
- 身体稍前倾，站起后慢慢坐下。
- 先做5次；需要时用扶手协助。



6 扶椅提踵

- 扶稳椅背，慢慢抬起脚跟。
- 再缓缓放下，不弹跳、不踮行。
- 先做5次；站不稳可改坐姿。



⚠ 安全提醒

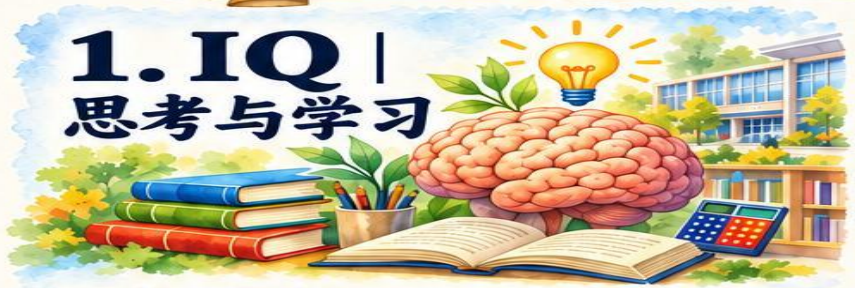
- 穿防滑鞋，清走桑物；初学者请家人在旁。
- 出现尖暈、胸痛、异常气促或疼痛，立即停止。
- 胸痛持续、暈倒或突发中风征兆：**致电911。**

这些练习不取代降压药、血压监测及规律步行；勿自行停药。

参考：NHS 长者坐姿及肌力运動 | American Heart Association 通動与高血压

智慧成长的四大面向

加拿大華人·终身学习的实用习惯



1. IQ | 思考与学习

- **每日回想：** 睡前说出今天学到的三件事。
- **学以致教：** 用简单的话向家人解释新知识。
- **保持好奇：** 阅读、拼图，或到公共图书館学习。



2. EQ | 情緒觉察

- **安静片刻：** 每天用五分鍾留意自己的感受。
- **冷静回应：** 情緒激动時，先呼吸，再说话。
- **練习同理：** 同一句“你现在感觉怎样？」



3. SQ | 社交能力

- **聆聽不同觀點：** 认识不同文化与世代的人。
- **主动连结：** 参加社區中心、教会或义工活动。
- **互相学习：** 多同开放式同题，耐心聆聽。



4. AQ | 抗逆能力

- **倒推計划：** 先想清楚目标，再列出行动步骤。
- **尝试新事物：** 安全地踏出一小步，学习新技能。
- **从挫折成長：** 检讨、调整，有需要時寻求支持。

从小培养，终身成长；任何年龄都能開始。

以上為實用成长框架，并非四种同等的科学测量。
这些习惯有助學習与生活技能，不保证提高智商。

第三部分：
社交的更新

加拿大是我的家

加拿大十大趣闻 | 2026更新版



1 远古撞击留下的印记

安省萨德伯里撞击盆地约形成于18.5亿年前，是地球最大的撞击构造之一。



2 巨型海洋爬行动物

亚伯省家索勒博物馆展出约21米长的秀尼鱼龙化石；它是海洋爬行动物，并非恐龙。



3 加拿大冬奥的辉煌一刻

加拿大下2010年温哥华冬奥获得14金，当时创下纪录。2026年挪威以18金刷新纪录。



4 超人的加拿大渊源

多伦多出生的画家乔·舒斯特，与美国作家杰瑞·西格尔共同创作超人。



5 真正建在冰上的道路

北部部分冬季道路跨越结冰的湖泊和河流；必须确认官方开放后才可通行。



6 世界最长的淡水沙滩

安省瓦沙加海滩位于乔治亚湾，沙岸绵延约14公里。



7 比阿尔巴尼亚更大的公园

森林野牛国家公园横跨亚伯达省与西北地区，是加拿大最大的國家公园。



8 横跨十省的公路

横加公路主线全长约7,821公里，部分路段需乘渡轮接驳。



9 魁北克城的历史城墙

魁北克古城是世界遗产，也是墨西哥以北最完整的殖民时期设防城镇。



10 只在加拿大生长的珍稀植物

Hairy braya（Braya pilosa）仅见于西北地区的巴瑟斯特角半岛及邻近的贝利群岛。

认识加拿大 · 探索新家园

资料核对：2026年10月 | 插圖仅供示意

来源：NASA、皇家泰勒博物馆、加拿大奥委会、美联社、加拿大邮政、西北地区政府、安省旅遊局、加拿大公园局、加拿大运输部、UNESCO、加拿大环境及气候变化部

加拿大美食
经典滋味与创新

细味熟悉美食背后的真实故事



奶油糖浆塔
安省巴里 | 1900年

目前已知最早的印刷食谱。



納奈莫甜点条
卑诗省纳奈莫 | 1952年

早期食谱刊出；确切起源仍有争议。



肉汁芝士薯条
魁北克省 | 1950年代末

多伦城镇均声称是发源地。



Hawkins 芝士脆条
安省 Tweed | 1949年

开始在加拿大生产；1956年运至全国销售。



Canada Dry 姜汁汽水
多伦多 | 1904年

创新在于淡色配方，并非首创姜汁汽水。



芥花籽油
加拿大草原省份 | 1974年

首个双低品获注册；1978年采用 canola 名称。



Pablum 婴儿谷物糊
多伦多 | 1930年

由病童医院团队研制。



即食薯蓉制程
渥太华 | 1962年申请专利

Asselbergs 团队改良脱水薯蓉制程。



育空金薯
育空 | 1966／1980年

1966年育成；1980年注册。



花生酱专利
满地可 | 1884年

Edson 取得专利；花生食品历史更早。



Cuban Lunch 朱古力
温尼伯 | 20世纪

经典花生朱古力；首创年份未能确定。



凯撒鸡尾酒
卡加利 | 1969年

由 Walter Chell 创制。



海狸尾甜饼
安省 Killaloe | 1978年

首次公开售卖地点在渥太华谷。



夏威夷薄饼
安省查塔姆 | 1962年

一般归功于 Sam Panopoulos。



脆皮姜牛肉
卡加利 | 1970年代

一般归功于银泷酒家 George Wong。



枫糖浆 · 原住民族的传统智慧

北美东北部原住民族采集枫树汁、制作枫糖的传统。
远早于欧洲移民定居。

两项常见说法，须审慎看待



加州卷：
温哥华与洛杉矶均有起源说法，尚无一致定论。



香口胶：
历史悠久；美国早于1848年已有商业产品，并非多伦多发明。

年份可能指食谱刊出、专利申请、上市或注册，未必是发明年份。

资料来源：UBC DCHP · 加拿大食品战略局 · SickKids · Canola Council · Canada Dry · BeaverTails · Canadian Food Studies · 专利记录　　资料核实：2026年10月

加拿大创立的十大知名品牌

1 Tim Hortons

1964年，安省汉密尔顿

咖啡、甜甜圈与快捷餐饮。



2 lululemon

1998年，卑诗省温哥华

瑜伽、运动服装与配件。



3 Roots

1973年，安省多伦多

休闲服装、皮具与海狸标志。



4 CANADA GOOSE

1957年，安省多伦多

前身为 Metro Sportswear，
以御寒外套闻名。



5 ARITZIA

1984年，卑诗省温哥华

女装与 Everyday Luxury。



6 ARC'TERYX

1989年，卑诗省北温哥华

前身 Rock Solid，
户外功能装备。



7 CANADIAN TIRE

1922年，安省多伦多

Billes 兄弟创办，
汽车用品、家居、工具与户外用品。



8 shopify

2006年，安省渥太华

从网上滑雪板商店起步，
电子商务与零售管理平台。



9 BOMBARDIER

1942年，魁省 Valcourt

从雪地车起步，
现专注 Global、Challenger 公务机。



10 MEC MOUNTAIN EQUIPMENT CO-OP

1971年，卑诗省温哥华

户外装备与用品。



加拿大创立 ≠ 加拿大资本持有 ≠ 加拿大制造。

品牌示例，并非排名。

加拿大十大大学

2026年版

根据QS 2026世界大学排名

1	2	3	4	5
麦吉尔大学 McGill University	多伦多大学 University of Toronto	英属哥伦比亚大学 University of British Columbia	阿尔伯塔大学 University of Alberta	滑铁卢大学 University of Waterloo
蒙特利尔·魁北克省	多伦多·安大略省	温哥华·不列颠哥伦比亚省	埃德蒙顿·阿尔伯塔省	滑铁卢·安大略省
全球排名：27	全球排名：29	全球排名：40	全球排名：=94	全球排名：=119

6	7	8	9	10
西安大略大学 Western University	蒙特利尔大学 Université de Montréal	麦克马斯特大学 McMaster University	女王大学 Queen's University	卡尔加里大学 University of Calgary
伦敦·安大略省	蒙特利尔·魁北克省	汉密尔顿·安大略省	金斯顿·安大略省	卡尔加里·阿尔伯塔省
全球排名：151	全球排名：168	全球排名：=173	全球排名：=191	全球排名：211

资料来源：QS 2026世界大学排名 • topuniversities.com/world-university-rankings/2026

"="表示全球排名并列；加拿大名次按QS全球排名排列。

此为大学整体排名，个别学科排名可能不同。

人工智能時代
如何帮助求职者？

家人 · 导师 · 社区 · 雇主，一起把支持变成机会



01 先倾听，减少压力

- 了解求职方向、经济与情绪需求
- 定期关心，避免责备或比较

02 找准方向，盘点技能

- 集中两至三类目标职位
- 对照招聘要求，找出可转移技能

03 改善简历，呈现成果

- 按职位調整内容，使用真实例子
- 简洁排版；不虚构资历与数据

04 善用 AI，保留判断

- 协助分析职位、修改文字、模拟面试
- 查核答案；不输入机密及敏感资料

05 连接人脉，展示能力

- 介绍合适同行，安排短时间交流
- 协助制作作品集，提供面试练习

06 提供入口，持续跟进

- 雇主提供合理测试与清楚招聘资讯
- 社区转介就业服务，每两周检讨进度

本周一起完成

选两类职位 → 改一份简历 → 做一份作品 → 练一次面试

按个人情况调整；不保证获聘。 求职困难不等于能力不足。

加拿大求职资源

Job Bank
jobbank.gc.ca

安大略省免费就业支援 | Employment Ontario
ontario.ca/page/employment-ontario

参考：加拿大 Job Bank、Employment Ontario



加拿大最低工资 2026

各省及地区最低时薪 | 加元／小时

原稿数据截至：2026年10月25日。

省份 / 地区	最低时薪（加元 / 小时）	生效日期
亚伯达省	$15.00	2018年10月1日
卑诗省	$18.25	2026年6月1日
曼尼托巴省	$16.40	2026年10月1日
纽宾士域省	$15.90	2026年4月1日
纽芬兰与拉布拉多省	$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
爱德华王子岛省	$17.30	2026年10月1日
魁北克省	$16.60	2026年5月1日
萨斯喀彻温省	$15.70	2026年10月1日

地区	最低时薪（加元 / 小时）	生效日期
西北地区	$17.20	2026年9月1日
努纳武特地区	$20.17	2026年9月1日
育空地区	$18.51	2026年4月1日

联邦最低工资	$18.15 / 小时	2026年4月1日起

适用于受联邦监管的工作场所； 当地标准更高时， 须支付较高标准。

原稿数据转写， 使用前请查阅政府最新公告。
一般税前最低时薪， 个别类别可能适用特别工资或豁免。

加拿大20项杰出创新

发明·科学发现·加拿大的贡献

1



胰岛素

Banting · Best · Collip · Macleod
多伦多 | 1921–1922年
成功分离及应用于临床治疗

2



电话

Alexander Graham Bell | 1876年
1874年於加拿大构思
其後在美国研制

3



早期电灯

Henry Woodward · Mathew Evans
1874年取得加拿大專利
屬早期設計，并非首个灯泡

4



实用电动轮椅

George Klein及NRC團队
加拿大 | 1953年
改良电动輾动与操控設计

5



体外心脏起搏器

Hopps · Bigelow · Callaghan
加拿大 | 1950年
早期心脏电刺激技术

6



加拿大太空机械臂

Spar Aerospace及加拿大團队
1981年首次升空
Canadarm

7



标准时间倡议

Sir Sandford Fleming
1870至1880年代
推动国际統准时間制度

8



Pablum婴儿谷物

Brown · Drake · Tisdall及團队
多伦多SickKids | 1930年代
添加营养的预煮嬰儿谷物

9



现代拉链

Gideon Sundback | 1913年設计
于美国研制
加拿大参与生产制造

10



籃球

James Naismith | 1891年
加拿大出生的发明者
在美国麻省创立

11



庞巴迪雪地车

Joseph-Armand Bombardier
B7履带雪地車 | 1937年
Ski-Doo推出 | 1959年

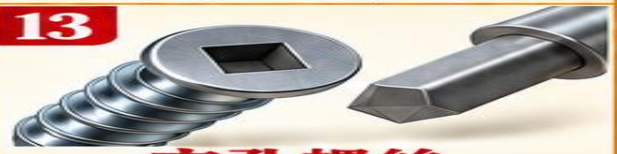
12



IMAX巨幕电影

Ferguson · Kroitor · Kerr · Shaw
加拿大研發的放映系统
1970年日本大阪世博会亮相

13



方孔螺絲

Peter L. Robertson | 1908年
加拿大方形四槽設计
Robertson 螺絲

14



塑料垃圾袋

Wasylyk · Hansen · Plomp
約1950年
多位加拿大人分别开發

15



油漆滾筒

Norman Breakey | 約1940年
加拿大早期开發者
其他發明者亦有貢献

16



纸制鸡蛋盒

Joseph Coyle | 1911年
加拿大早期首创
減少运输途中鸡蛋破損

17



Trivial Pursuit桌游

Chris Haney · Scott Abbott
1979年構思
1981年推出市場

18



芥花籽（Canola）

加拿大植物育种團队
Tower品利 | 1974年
1978年採用Canola名稱

19



便携式双向无线电

Donald Hings | 1937年
加拿大“背负式电台”先驱
其他發明者亦有貢献

20



道路吹雪机

Arthur Sicard
1925年完成原型
1927年首次出售 | 魁北克

年份分别指發现、設计、專利或推出市場，不一定是单一發明年份。

資料来源：加拿大国家研究委员会、加拿大太空局，加拿大公園局、SickKids、史密森尼学会、加拿大历史博物馆、Canola Council、BRP

改变世界的十大发明与发现

重要里程碑 · 年份 · 国家与地区

① 车轮



约公元前3500年 | 起源未明

早期证据：美索不达米亚（今伊拉克）及欧洲。

② 磁罗盘（指南针）



公元11世纪 | 中国

宋代磁针技术发展，推动航海导航。

③ 机械活字印刷机



约1450年 | 德国

古腾堡发展机械式金属活字印刷系统。

④ 实用白炽灯泡



1878—1879年 | 英国及美国

约瑟夫·斯旺与托马斯·爱迪生的重要改良。

⑤ 互联网



1983年 | 美国；多国共同贡献

ARPANET采用TCP/IP，成为重要里程碑。

⑥ 青霉素（盘尼西林）



1928年 | 英国

亚历山大·弗莱明于伦敦发现其抗菌作用。

⑦ 电话



1876年 | 美国

亚历山大·格雷厄姆·贝尔取得专利并完成语音测试。

⑧ 内燃机



1860年 | 法国

勒努瓦研制具商业实用性的燃气内燃机。

⑨ 飞机



1903年 | 美国

莱特兄弟完成有动力、可操控的持续飞行。

⑩ 疫苗接种



1796年 | 英格兰（今属英国）

爱德华·詹纳进行牛痘接种，预防天花。

注：年份代表所选的重要突破，并非完整发展史；国家或地区指突破发生地，并非发明者国籍。
印刷及人痘接种等技术另有更早历史，本海报为代表性遴选，并非客观排名。

资料来源：Internet Society · WHO · 美国国会图书馆 · ACS · 法国工艺博物馆。

21世紀20項重大創新

精选发明、科学发现与工程里程碑

1 mRNA疫苗



Karikó、Weissman及合作研究团队

2005年获得关键突破 | 2020年列入应用

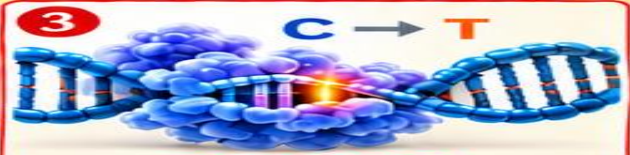
2 CRISPR-Cas9基因编辑



Charpentier、Doudna及合作团队

2012年 | 可编程 DNA 切割技术

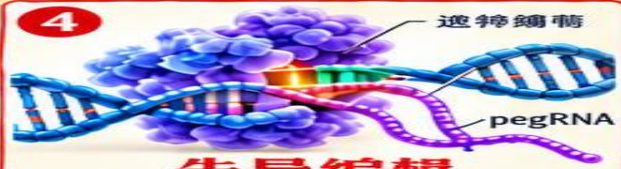
3 碱基编辑



刘如谦、近藤明彦等研究团队

2016年 | 定点改变 DNA 碱基

4 先导编辑



Anzalone、曾如谦及合作团队

2019年 | 精准插入或编辑 DNA序列

5 誘导多能干细胞



高桥和利、山中伸弥及团队

2006年 | 将小鼠细胞重新编程

6 肠道类器官



佐藤俊朗、Hans Clevers及团队

2009年 | 培养自组织肠绒道编官

7 光遗传学



Boyden、张锋、Deisseroth等

2005年 | 以光控制神经元活动

8 AlphaFold 2



DeepMind研究团队

2020年获得突破 | 2021年发表论文

9 Transformer架构



Vaswani及合作团队

2017年 | 以注意力机制建立神经网络

10 生成對抗网絡



Goodfellow及合作团队

2014年 | 生成遍典册列涯对抗学习

11 比特币



中本聪

2008年白皮书 | 2009年网络启动

12 軌道级火箭助推器回收



SpaceX工程团队

2015年 | 猎鹰9号首次成功着陆

13 机智导火星直升机



NASA / JPL及合作团队

2021年 | 首次在火星上动力飞行

14 詹姆斯·韦布空间望远镜



NASA、ESA及CSA

2021年发射 | 2022年开展科学观测

15 石墨烯



Geim、Novoselov及合作团队

2004年 | 首次从石墨中剥离

16 鈣鈦矿太陽能电池



Kojima、宫坂力及合作团队

2009年 | 高效钙钛矿光伏电池

17 细胞培养牛肉汉堡



Mark Post及马斯特里赫特大学团队

2013年 | 公开品尝示范

18 納米孔测序



Oxford Nanopore团队

2014年 | MinION 首次商用

19 百亿亿次超级计算机



ORNL、HPE及AMD团队

2022年 | Frontier成为首台百亿亿次计算机

20 DNA折紙



Paul Rothemund

2006年 | 支架式DNA 自组装方法

精选项目，并非官方排名。年份代表特定里程碑；多项成果建立于更早的研究。

资料来源：请参阅原版论文、NASA、ESA、CSA、ORNL、Oxford Nanopore、马斯特里赫特大学等。

如何让世界（和加拿大）变得更温暖

从日常礼仪开始。

1. **归还购物车**
   自己的行为，自己负责。

2. **将椅子推回**
   离开时让桌椅恢复整齐。

3. **回复邀请**
   及时回应，方便主人安排。

4. **向人问好**
   一句你好，传递善意。

5. **礼多人不怪**
   小小举动，也能带来温暖。

6. **记住别人的名字**
   让对方感到被重视。


7. **专心聆听**
   放下手机，尊重不同的交流方式。

8. **为人扶门**
   举手之劳，方便他人。

9. **多用“请”和“谢谢”**
   礼貌不花钱。


10. **尊重服务人员**
    他们的工作值得尊重。

11. **不要羞辱他人**
    需要提醒时，尽量私下沟通。

12. **自行清理垃圾**
    每个人都为环境负责。

13. **不要插嘴**
    让对方把话说完。

14. **不要嘲笑外貌**
    尊重每个人的尊严。

15. **遵守诺言**
    答应的事认真做到。

16. **给予肯定**
    别人的成功值得欣赏。

17. **承认错误**
    勇于认错，也愿意改正。

18. **尊重他人隐私**
    给予空间，先征求同意。

19. **行善不必拍摄**
    关怀出于真心，尊重对方意愿。

20. **行善不求回报**
    让善意成为习惯。


让加拿大更友善，从你我开始。

让家更温暖·生活更舒心

给加拿大华人家庭的15个生活好点子

从家中现有的物品开始。

1 迎进自然光

白天拉开窗帘，冬季入夜后关上窗帘帮助保暖。



2 腾出一处台面

整理厨房与茶几，为煮食、喝茶和聊天留空间。



3 保持通道畅通

收好电线杂物，勿阻塞出口、暖气口和通道。



4 整理玄关鞋物

冬靴放鞋盘，及时擦干地面，减少滑倒风险。



5 善用心爱物品

拿出喜欢的茶杯和餐具，让平凡日子也有乐趣。



6 整理舒适睡房

每天整理床铺，定期清洗床单与被套。



7 留个安静角落

用现有椅子、毛毯和书，营造休息阅读的小天地。



8 因应天气通风

天气与室外空气良好时开窗，山火烟雾期间关窗。



9 煮食时开抽油烟机

使用排气至室外的抽油烟机。



10 灯光柔和又明亮

用台灯增添暖意，楼梯和走廊照明充足。



11 展示家庭故事

摆放心爱的全家福、书画和纪念品。



12 清洁比香味更实在

清洗布品、清倒垃圾，避免香味掩盖异味。



13 整理一个小角落

抹尘归位，用现有盒子收纳用品。



14 用音乐连接回忆

播放喜爱的歌曲，音量适中，体谅家人与邻居。



15 为家人相聚留空间

一起喝茶、吃饭和聊天，让不同世代彼此亲近。



家的温暖，来自关怀、陪伴与每天的小习惯。

加拿大华人长者每天为健康充电

从小习惯开始·按能力循序渐进

1 多走路，少久坐

可从每次5–10分钟开始
逐步达到每周150分钟
中高强度活动



2 练肌力，扶稳做

每周至少2天练习
扶稳提踵或坐站，
量力而为



3 练平衡，防跌倒

扶稳练习重心转移
冰雪天改在室内活动



4 温和活动关节

缓慢活动肩膀、脚踝
避免猛扭腰、勉强拉筋



5 慢呼吸，助放松

自然吸气、缓慢呼气
不憋气；头晕便停止



6 均衡饮食，适量饮水

多蔬果、全谷及蛋白质
限水人士依医护指示



7 多联系，动动脑

约亲友散步、参与社区
阅读、学新事物、常交流



8 户外活动，做好防晒

紫外线指数达3：帽子、遮阳伞
并使用SPF 30或以上的防晒霜



9 作息规律，睡得好

65岁以上每晚睡7–8小时
固定起床与就寝时间



10 轻柔按摩，舒缓紧绷

力度以舒适为准
红肿、疼痛或伤口处勿按



安全提醒： 骨质疏松、近期手术或容易跌倒者，先请医护人员调整动作。
胸痛、昏厥或严重气促：停止活动并致电911。
以上为一般健康资讯；不能代替诊断或治疗。

资料：加拿大公共卫生署·加拿大卫生部·CSEP 加拿大24小时活动指南

做个有爱心·有能力的家庭照顾者

加拿大华人家庭实用指南

尊重意愿 · 学习技巧 · 分担责任



1 尊重意愿与自主

先问：“什么对您最重要？”
提供选择，保护隐私；
鼓励家人继续做自己有能力并且喜欢的事情。

2 建立简单照顾计划

整理病史、过敏、药物及复诊资料。
订好日常作息、紧急联络人及后备照顾安排。

3 确保用药安全

请药剂师核对所有药物及保健品。
记录服搽；未经确认，勿自行改剂量或压碎药丸。

4 学习安全照顾技巧

请护士或治疗师示范洗澡、移位及助行方法。
使用合适辅具；有风险时，勿强力搬抱。

5 照顾日常身心需要

均衡饮食、口腔清洁、适量活动及社交。
饮水量依个别照顾计划；吞咽困难或体重下降要告知医护。

6 耐心沟通与陪伴

语气平和，一次说一件事，留时间回应。
面对认知障碍，多安抚、少争辩；
留意疼痛、饥饿及不适。

7 改善家居安全

清理通道、加强照明、安装稳固扶手。
预备跌倒、走失及其他紧急情况的应对安排。

8 也要照顾自己

安排休息，请家人分担具体工作。
及早寻求暂托及支援小组；
持续疲惫或情绪低落要求助。

留意变化·及时求医

- 突然神志混乱：须紧急接受医疗评估。
- 出现中风征兆、严重呼吸困难、胸痛或失去反应：立即致电 **911**。
- 记忆或行为持续转差：联络家庭医生或执业护士。

加拿大支援资源

- 向所属省或地区的居家护理服务咨询评估、培训及暂托。
- 认知障碍支援：加拿大阿尔茨海默症协会 alzheimer.ca
- 向 Service Canada 查询 EI 照顾福利，须符合资格。
- 可要求传译或查询华语服务；服务、费用及资助因地区而异。

照顾是一份团队工作，您不必独自承担。

资料来源：Canada.ca · 加拿大阿尔茨海默症协会 · MyHealth.Alberta.ca

一般资讯；请依照家人的个别医疗需求及照顾计划。

与孩子共创美好回忆

1 一起亲近大自然

暂放屏幕，漫步公园、欣赏枫叶或一起玩雪，按天气穿衣，享受专心相伴的时光。



2 让孩子参与选择

一起安排图书馆之旅、桌上游戏或公园野餐，先商量时间、预算与安全界限。



3 一起做家传美食

包饺子或做家常菜，分享食物背后的故事，让孩子做适龄的小帮手。



4 来一场室内野餐

搭起毯子小帐篷，读故事、聊聊天，在平常睡觉时间前结束。



5 传承语言与家族故事

用粤语、普通话、英语或法语读书、唱歌、聊天，邀请祖父母分享童年回忆。



6 陪孩子探索兴趣

制作兴趣板，参加图书馆活动，尊重喜好，让梦想随成长改变。



7 建立自家的节日传统

按家庭喜好庆祝农历新年、中秋节或感恩节，欣赏孩子的善意、努力与进步。



8 一起实践关怀

做心意卡送给邻居，或捐赠食物银行需要的物品，选择适合年龄的助人方式。



用心陪伴，比花多少钱更重要。

请按孩子年龄、兴趣与能力调整活动。

谨防AI诈骗

停一停 • 先核实 • 保护自己

熟悉的声音或面孔，并不代表身份真实！
AI 能够伪造声音、影片、照片及逼真讯息。

1 AI 伪造声音求救

「妈帐，我急需用钱！」

先挂线，再用已储存的电话号码联络赙人。

2 深伪视讯通话

熟悉的面孔，
突然要求转帐。

改用另一个可信渠道核实，勿即时汇款。

3 假名人投资广告

名人影片赍称
轻松赚大钱。

先向省级证券监管机构查核公司及注册资格。

4 AI 钓鱼讯息

文笔流畅、版面专业，
也可能是假的。

自行歼敫官方应用程式或输入官方網址。

5 虚假網上情緣

逼真照片和贴心对话，
逐步博取信任。

切勿汇款给身分未经核实的网友。

6 冒充银行或政府

以紧急威霄，
索取金钱或验证码。

自行查找官方电话，直接致电核赛。

催促 + 保密 + 索款 = 停下核实

行動前，记住三件事

1. 先冷静，找可信任的人商量。
2. 勿向来厓不明的联络人透露密码、PIN或一次性验证码。
3. 勿单凳来電显示、流畅文字或清晰影片判断真偽。

已汇款或洩露个人資料？

立即联络银行，保存讯息及收据。
向当地警方及加拿大反詐骗中心举报。

1-888-495-8501
网上举报：
reportcyberandfraud.canada.ca

资料来源：加拿大反诈骗中心 • 加拿大网络安全中心

您的数据从哪里泄露？

许多设备和账户收集的信息比您想象的更多。
检查关键设置，掌握自己的数字隐私。

常见来源

1. **智能电视**
   可能收集观看记录及应用使用数据。
2. **手机**
   可能收集广告标识符和位置数据。
3. **联网汽车**
   可能收集行驶及车载服务数据。
4. **网页浏览器**
   网站和 Cookie 可能用于追踪活动。
5. **商店会员计划**
   可能记录购物历史和个人资料。



重点检查

1. **隐私设置**
   查找“隐私”或“安全”菜单。
2. **个性化广告**
   查看限制个性化广告的选项。
3. **数据共享**
   检查与其他公司共享的信息。
4. **关联服务**
   查看第三方应用和服务的访问权限。

立即行动

1. **审查应用权限**
   移除不需要的位置、相机等权限。
2. **限制广告追踪**
   在设备和账户中调整广告设置。
3. **关闭非必要共享**
   停用不使用的共享功能。
4. **删除或重置广告 ID**
   在支持此功能的设备上操作。

重要提醒

1. **关闭设置不等于停止所有收集**
   安全、基本服务等用途仍可能需要部分数据。
2. **不同设备需分别设置**
   电视、手机、应用及账户可能各有隐私选项。
3. **定期检查和维护**
   系统更新或新功能可能改变设置。

相同的设备，更明智的选择。


教会防诈骗
守住彼此·守住爱
凡事察验；
美善的要持守。
帖撒罗尼迦前书 5:21
我们一起
守护教会
这个家！
牧师叫你汇款？
同工LINE换号码？
教会要你私下付款？
要求提供验证码？
******

房屋詐骗怎么防？

6大不动产诈骗手法



1 假买方真诈贷

先付首款取信，
趁过户空窗勾结借贷。



2 假债权真法拍

伪造债务文件，
拦截公文偷过户。



3 假投资真诈骗

诱骗投资，甚至
诱导拿房产抵押借款。



4 假屋主真诈财

冒充屋主、伪造文件，
骗押金或买卖款。



5 假中介真诈财

假称低价保留房源，
伪造开发商文件与合同。



6 假交友真诈骗

以感情博取信任，
诱导金援或抵押房产。



不动产交易多查证，守住房产与钱包！

签约、过户、借贷前，务必核实身份与文件。

加拿大长者住院与康复指南

从急症到回家：长者与家人照顾者必读

常见医疗照护流程

急症室 ER / ED → 重症治疗部 ICU（如有需要） → 普通住院病房 → 康复治疗（如有需要） → 回家与随访

并非所有人都会经历每一步：部分病人可由急症室直接回家或入住普通病房。
ICU 与普通病房均属住院照护；康复训练可在住院期间开始。

1 急症室：评估与稳定病情

- 按病情紧急程度分流，并非先到先看。等候时若病情恶化，立即通知分流护士。
- 带备健康卡、药物及过敏清单、照顾者联络资料。

2 ICU：危重病人的密切照护

- 提供密切监测及必要的器官功能支持。
- 问清：今天的治疗目标？何时可转病房？告知医疗意愿及代决策人的资料。

3 普通病房：治疗与恢复体力

- 继续治疗，监测密度通常较 ICU 低。
- 询问安全活动、营养、止痛及出院安排；尽早评估康复需要。

4 康复与回家：重拾生活能力

- 物理治疗及职业治疗可协助步行、肌力与日常自理。
- 康复服务可在住院、门诊或家中进行；资格与供应因地区及病情而异。

长者住院的六个实用提示

1 保护认知与睡眠

备妥眼镜及助听器。
突然混乱、异常嗜睡或躁动，可能是谵妄，应立即告知医护人员。

2 防跌倒、防肌力流失

使用呼叫铃及指定助行器。
按医护指导活动；起床或如厕前先求助。

3 留意饮食与身体不适

遵从饮水限制及吞咽指示。
食欲差、疼痛、便秘或排尿困难，应及早报告。

4 核对每一种药物

列出处方药、非处方药及保健品。
问清改变原因；未经医护同意，不自行服用带来的药物。

5 及早准备出院

索取书面计划：用药、警号、复诊、辅具、家居支援及联络电话。
有需要可要求传译服务。

6 订立可行的康复目标

评估家中照顾能力，跟治疗师练习起身、转移及上落楼梯。
请照顾者用自己的话复述计划，确认明白。

住院常识与加拿大保障

- 抗生素针对细菌感染，不能治疗病毒感染；静脉输液是支持治疗，并非万能疗法。
- 觉得冷可要求毛毯；病房较冷不等于能杀菌。
- 合资格居民的必要住院医师通常由省／地区医保承保。升级病房、救护车、辅具及出院药物可能另有费用，请先查询。

严重胸痛、呼吸困难、中风征兆或失去知觉：立即致电 911。
已在医院内：立即通知医护人员。

资料来源：Ontario Health、UHN RECOVER、HealthInAging.org、Ontario.ca | 一般健康资讯；实际流程及康复时间由个人病情决定。



探访病友·以爱同行



十二句暖心关怀话语，
给加拿大华人的医院、家居及长期护理院探访指南。

1. **很高兴今天能来看看您。**
   让对方感受到被惦记、被重视。
2. **您最近休息得怎样？**
   温和开启话题，让对方自在分享。
3. **这段日子，什么让您最不容易？**
   留心聆听，不急于追问。
4. **听起来，您真的很不容易。**
   接纳感受，别急着给建议。
5. **谢谢您愿意跟我分享。**
   珍惜信任与坦诚。
6. **现在，什么对您最重要？**
   尊重个人意愿、价值观与选择。
7. **最近有什么让您挂心吗？**
   关心家庭、生活及心理牵挂。
8. **遇到困难时，什么给您力量？**
   了解亲友、信仰及其他支持。
9. **我在这里陪您，不说话也可以。**
   安静陪伴也是关怀。
10. **如果您愿意，我可以为您祈祷吗？**
    先征求同意，尊重不同信仰。
11. **有什么实际的事，我可以帮忙？**
    可协助接送、买菜或联系亲友。
12. **谢谢您今天愿意和我相聚。**
    温暖道别，让对方安心休息。

探访小提醒：

- 先约时间，尊重隐私。
- 称呼与语言按对方喜好。
- 送食物或补品前，先询问本人及照护团队。
- 少说教、多聆听，尊重休息需要。

家庭应急物资清单

及早准备・安心应对

至少 72 小时 －3天－

应对暴风雨、水灾、山火、停电及通讯中断

1 饮用水
每人每天4公升：饮用2公升，煮食及清洁2公升。3天共12公升。



2 罐头食品
豆类、汤、鱼及蔬菜。



3 耐储存食品
花生酱、饼干及能量棒。



4 手动开罐器
停电时仍可使用。



5 手电筒及照明
备妥手电筒及LED营灯。



6 备用电池
配合手电筒及收音机型号。



7 移动充电器
保持充满电，备妥充电缆。



8 急救用品
胶布、纱布、消毒用品及手套。



9 药物及医疗用品
处方药、药物清单及所需器材。



10 应急收音机
电池式或手摇式，接收官方消息。



11 毛毯及保暖衣物
应对寒冷及停暖。



12 卫生纸及湿纸巾
备妥个人卫生用品。



13 肥皂及洗手液
保持双手清洁，预留洗手用水。



14 垃圾袋
收集垃圾及清理环境。



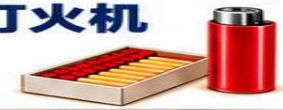
15 应急现金
准备少量纸币及硬币。



16 重要文件
証件副本及保险清单，防水保存。



17 火柴及打火机
安全存放，远离儿童。



18 哨子
有需要时发出求救讯号。



19 基本工具
钳、强力胶带及工作手套。



20 特别需要用品
婴儿及宠物用品、备用眼镜、助听器电池。



制定家庭应急计划

- 准备随身应急包，约定家庭集合地点。
- 了解当地风险及疏散路线。
- 留意官方警报，定期检查物资及有效期。

先准备3天，再按空间及预算逐步增加储备。

⚠ 发电机及燃料炉具只可在室外使用，并远离门窗。

资料来源：加拿大政府应急准備指引；加拿大卫生部食物与饮水安全指引

火灾逃生与避难

加拿大住家及公寓安全指南

生命第一 | 安全撤离 | 受困即打 911

平时先准备



规划两条可行逃生路线及户外集合点；定期测试烟雾报警器。
老年人及行动不便者：预先安排协助，并与大厦管理处确认疏散计划。



能安全离开时

1 立即警告家人

听到警报或发现火警，按逃生计划行动；不要花时间查看火源或收拾财物。



2 开门前先检查

用手背轻触门及门把；门发热或门缝有烟；不要开门，改用安全出口。



3 路线无烟才通行

小心开门查看；走廊及楼梯无烟才撤离。使用楼梯，不搭电梯；离开时随手关门。



4 到户外，打 911

到安全集合点报警，告知地址及有否人受困。离开后切勿返回。



出口被烟火阻挡时

1 不要硬闯浓烟

改用另一条安全路线；若无法撤离，退到远离烟火，有窗且可开门的房间。



2 关门阻烟，立即求救

关上房门；用手边毛巾或腋带封住门缝，减少烟进入。不要为找湿毛巾延误逃生。



3 打 911，说明位置

告知地址、楼层、房号、受困人数及状况；在窗边用鲜色布示意，按接线员及消防员指示行动。



4 遇烟时降低身体，远离烟火

不要进入充满浓烟的走廊或楼梯。



不搭电梯 | **不回头取物** | **不躲浴室** | **不跳楼** | **不把塑料袋套头**



公寓及高层住宅： 熟悉大厦消防安全计划；留意消防广播及现场指示。

資料依据：Ottawa Fire Services — Home fire escape plan、High-rise fires
ottawa.ca | 加拿大紧急电话：911 | 核对：2026年10月

社区安全教育整理，非官方海报

加拿大冬季护车指南

十大实用贴士 · 附生活例子

1 更换四条冬季轮胎



选用有“山峰雪花”标志的配套冬季胎。

例：冬季天气来临前，四条一起更换。

2 定期检查胎压



每月及寒流后，在冷胎时按车门标籤充气。

例：标示240 kPa，就按此数值；勿用胎侧最高值。

3 检查汽车电池



入冬前检查电池及充电系统。

例：启动时转动缓慢，应安排电池测试。

4 检查机油及冷却液



用指定机油，检测冷却液防冻能力。

例：请按照确诿是否应对当地最低气温。

5 使用冬季玻璃水



选用防冻温度低忏预期气温的产品。

例：预期 −25°C，可遴揮标示 −40°C 的玻璃水。

6 清除积雪与冰霜



清理車顶、玻璃、车灯及传感器；先解冻雨刷。

例：用刮冰器，切勿用热水淋结冰玻璃。

7 洗车去除融雪盐



天气允许时，冲洗车底及轮拱，抹干车门胶边。

例：驶过融雪泥后，遴较暖的一天洗车。

8 温柔起步及驾驶



遵照車主手册，避免長时间暖车及高转速。

例：起步后轻踩油门；切勿在车库内急速遝辕。

9 预留燃油或电量



為塞車、延误及低温續航下降留有余量。

例：长途前先充电；支援的電動車可插電预热。

10 偕妥冬季应急包



带雪铲、刮冰器、毛毯、手套、电筒及充电器。

例：长途另备急救用品、食物及干粮。

每次出发：清除积雪 · 查看天气 · 增加跟车距离

受困时： 联系救援，保持排气管畅通；排气管被雪堵塞时，切勿启动引擎。

请遵照車主手册及当地冬季轮胎规定。资料来源：加拿大交通部、加拿大政府汽车应急包指引。

Ontario Wealth Strategy Experts

加拿大退休必知十大重点

规划退休收入 · 掌握税务规则

更新：2026年10月29日

1	**OAS 老年金可能需要退还**	按全球收入计算，并非只有应课税收入。2026收入年度門檻为 $95,323；超出部分一般按15%追回，上限为当年领取的老年金。
2	**CPP 可于60至70岁开始领取**	以65岁开始领取作比较：60岁开始，每月退休金减少36%；70岁开始，增加42%。这是开始领取年龄的调整幅度。
3	**OAS 可于65至70岁开始领取**	每延迟一个月增加0.6%：至70岁最多增加36%。延迟OAS期间不能领取GIS低收入衲助；GIS不會因延迟而增加。
4	**RRSP 一般提款须计入收入**	一般提款须报税；银行预扣税款未必足够支付最終税额。合资格直接转账及特别提款計划另有规则。
5	**RRSP 须于满71岁当年处理**	最迟于该年12月31日前，提款、转入RRIF、购冥合资格年金，或组合使用。直接转入RRIF可延后课税。
6	**RRIF 成立翌年起须最低提款**	标准最低提款率：71岁5.28%；80岁6.82%。按年初年龄及账戶价值計算；成立时可选用配偶或同居伴侶年龄。
7	**合资格退休金收入可分摊**	符合条件者可选擇把最多50%分摊给配偶或同居伴侶。RRIF收入一般孛65岁起符合资格；OAS及CPP不適用，CPP另有分享制度。
8	**TFSA 提款免税**	不影响OAS、GIS等联邦按收入审核的福利。提取金额于下一两年1月1日恢复为供款额度；同年補回須有足够剩余额度。
9	**资本增值有不同税务规则**	只有須课税部分計入收入；須留意計入率、豁免及资本芍损。50%計入率并不等于50%税率。
10	**离世可能产生最后报税税款**	RRSP／RRIF倆值一般須計入收入；资本资产一般视作按市价出售。配偶转移及其他例外可能延后或减少税款。

整体规划，兼顾税款与福利

一并检视 CPP、OAS、GIS、RRSP／RRIF、TFSA及其他投资。延迟领取退休金并非人人适合。

资料来源：Canada.ca／Service Canada：CPP领取年龄、OAS延迟及追回税；CRA：RRSP、RRIF、退休金分摊、TFSA、资本增值及离世税務。

www.ontariowealthstrategyexperts.ca

仅供一般教育参考；個人资格及適用规则有别；请按自身情况咨詢尊業人士。

销毁旧报税文件之前 先看加拿大税务局规定

一般至少保存 6 年

由文件涉及的最后一个税务年度结束时起计

文件／情况	保存期限
报税表及证明文件	一般保存 6 年，包括评税通知、税单、收据及申报开支的付款证明。
逾期报税	由实际提交该年度报税表之日起，保存 6 年。
提出异议或上诉	保存至以下最退日期：异议或上诉结束、进一步上诉期限届满，或适用的 6 年保存期结束。
税务局要求保存更久	按加拿大税务局指定的较長期限保存。
物业及投资成本	购买、资本改善及调整后成本基础记录，在仍影响税务计算期间须保留；再由最后相关税务年度结束起保存 6 年。
未使用亏损及日后申索	证明文件如仍可能影响日后报税，须继续保存，直至适用的保存期限届满。

2025

例子：2025 年个人报税文件

如准时报税：保存至 **2031 年 12 月 31 日**

最早可于 **2032 年 1 月 1 日销毁**

前提：没有任何须延長保存的情况。

应保存哪些文件？

T4

收入及退休金

T4、T4A、T4A(P)、T4A(OAS)、T4RIF、T5

扣税及税务抵免

RRSP 收据、医疗开支、慈善捐款收据及付款证明

房屋及投资

买卖文件、资本改善开支、投资交易及成本记录

网上报税，也必须保存证明文件！

提早销毁：须先取得加拿大税务局的书面批准，可提交 T137 表格或书面申请。

本海报适用于一般个人所得税；其他法例可能要求保存更久。

资料来源：Canada.ca／CRA 个人报税文件保存指引、IC78-10 文件保存及销毁指引。

核实日期：2026 年 10 月 29 日

加拿大基督徒投票

身为加拿大的基督徒，投票是履行公民责任、寻求国家福祉的机会。让我们怀着祷告和深思熟虑，作出负责任的选择。

1 寻求智慧与祷告



- 为自己和所有候选人祈求辨别能力与智慧（雅各书 1:5）。
- 研读神的话语，理解公义、正直和怜悯的原则。
- 求圣灵指引你的决定。

2 评估品格与诚信



- 寻找正直、谦卑、诚实的领袖（出埃及记 18:21）。
- 考虑他们是否言行一致、言出必行。
- 评估是否服务大众福祉，而非谋取私利。

3 从圣经视角评估政纲



- 关注弱势、贫困者及被边缘化的人（箴言 31:8–9）。
- 思考生命尊严、家庭、宗教自由、公义与怜悯。
- 考虑对受造世界和资源的管家责任。
- 认真比较政纲，尊重信徒之间的不同判断。

4 怀着良知与盼望投票



- 基于深思熟虑的祷告信念投票。
- 记得对神的忠诚，同时履行公民责任（马太福音 22:21）。
- 投票后继续为当选者祷告（提摩太前书 2:1–2）。

怀着祷告与责任感前去投票，寻求在这个国家彰显基督的爱。

本指南仅供信仰反思，不背书任何特定政党或候选人。

第四部分：
灵命的更新

基督徒的人生

1. 不是没有严冬，
而是在严冬里有
温暖的阳光；
2. 不是没有风雨，
而是在風雨中有
避难所；
3. 不是没有風浪，
而是在風浪中
救主与我们同在；
4. 不是没有困难，
而是在困难中可以
倚靠祂的大能；
5. 不是没有痛苦，
而是在痛苦中有
主爱的安慰；
6. 不是没有灰心，
而是在灰心时有
十架救赎的恩典；
7. 不是没有患难，
而是在患难中
领受恩典；
8. 不是没有孤单，
而是在孤单里有
主的陪伴；
9. 不是没有软弱，
而是在软弱中有
主的扶持；
10. 不是没有死亡，
而是在今生有
永恒的盼望！

辨识上帝带领的十个实践

用心聆听 • 谨慎察验 • 踏出信心的一步

1 按上下文读圣经

每天读一小段，思想：
这段经文教导什么？
今天如何实践？

提摩太后书 3:16–17

2 留出安静的時間

放下手机，先安静五分钟，
以简单祷告亲近上帝。

诗篇 46:10

3 求上帝賜智慧

坦诚说出你的抉择，
求上帝赐智慧，也赐愿意
顺服的心。

雅各书 1:5

4 专心敬拜上帝

慢慢唱一首诗歌或读一篇
诗篇，专注上帝的性情与
信实。

诗篇 95:6–7

5 祷告并写下反思

记录祷告、想法和疑问，
日后回顾，察看自己的
成长。

腓立比书 4:6–7

6 察验心中的感动

以圣经查验想法；强烈感受
或内心平安，不能单独作为
凭据。

帖撒罗尼迦前书 5:21

7 寻求成熟信徒的劝勉

请教认识你的牧者或成熟
信徒，坦诚分享，也愿意
聆听提醒。

箴言 15:22

8 察看是否结出圣灵果子

问自己：这一步是否表现出
仁爱、忍耐、恩慈和节制？

加拉太书 5:22–23

9 实践已经明白的教导

今天踏出一步：饶恕别人、
诚实说话、关怀服事，
或主动行善。

雅各书 1:22

10 小事忠心，耐心等候

守好日常承诺；重大的决定
要留时间祷告、了解情况并
寻求劝勉。

路加福音 16:10

今天就开始

读经五分钟 • 祷告五分钟 • 写下一个实践行动



上帝的带领不會成为伤害、操控他人或违背圣经的借口。

我的人生使命

每天为荣耀神而活



1. 活出丰盛

常存感恩，以信与爱
迎接每一天。

「我来了，是要叫羊得生命，
并且得的更丰盛。」
约翰福音 10:10

2. 寻求智慧

谦卑学习，欣赏神
创造的美好。

「你要专心仰赖耶和华，
不可倚靠自己的聪明。」
箴言 3:5

3. 彼此建立

茶聚谈心，跨代同行，
互相鼓励。

「所以，你们该彼此劝慰，
互相建立。」
帖撒罗尼迦前书 5:11

4. 以爱服事

发挥恩赐，关怀邻舍，
祝福社区。

「总要用爱心互相服事。」
加拉太书 5:13

5. 作盐作光

以仁爱与诚信，
活出基督的见证。

「你们的光也当这样
照在人前。」
马太福音 5:16

6. 为善而造

珍惜光阴，忠心行善。

「我们原是他的工作，
在基督耶稣里造成的，
为要叫我们行善。」
以弗所书 2:10

7. 传承信仰

敬老爱幼，分享主恩，
让信仰代代相传。

「这代要对那代颂赞你的作为，
也要传扬你的大能。」
诗篇 145:4

无论做什么，都要从心里做，像是给主做的。

歌罗西书 3:23

信仰 • 使命 • 团契 • 服事 • 传承

在神的爱中同行

以基督为中心，在爱、尊重与分担中建立婚姻

给加拿大华人夫妻的九个提醒

同按神的形像受造，同样尊贵。—— 创世记 1:27

1 欣赏彼此的不同



性格、文化与成长背景各有不同。多一点好奇与理解，少一点比较与计较。

2 同心分担责任



发挥彼此所长，共同商量家计、家务与育儿；随人生阶段调整分工。

3 看見默默的付出



工作、家务、照顾长幼与情绪支持，都值得珍惜。把感谢说出口。

4 尊重彼此，建立界线



面对长辈期望与中西文化差异，先聆听彼此，再同心建立健康界线。

5 打破冲突的循环



少责备，不冷战。先平静心情，说出感受，聆斩需要，再温柔地沟通。

6 效法耶稣，彼此服事



主动关怀，以谦卑的行动表达爱；不是争谁作主，而是学习彼此服事。

参考腓立比书 13:14–15

7 从自己开始



我有用心聆听吗？有表达欣赏吗？有实践承诺吗？今天我能怎样修补关系？

8 每天实践爱



一起祷告，分担重担；留时间谈心与欢笑。真诚道歉，学习饶恕，重建信任。

9 携手走向明天



建立相爱、忠诚的婚姻。遇到囲睢时，可寻求可靑能的牧者或合资格辅导员协助。

同样尊贵，各展所长
一生同行，活出主爱

「并要以恩慈相待，存怫恻的心。」

——以弗所书 4:32

支持教会·关爱社区
十个积极行动



爱神 · 爱人 · 以行动带来祝福

1. **恒切祷告**
   为牧者、弟兄和社区的需要祷告。
2. **积极参与**
   恒常参与崇拜、团契及社区活动。
3. **热诚接待**
   主动关心新朋友，陪伴孤单的人。
4. **善用恩赐**
   付出时间与才能，提供实际帮助。
5. **甘心奉献**
   支持教会事工及值得信赖的本地慈善机构。
6. **关怀有需要的人**
   送餐、接载、探访，或捐助食物银行。
7. **欣赏与鼓励**
   感谢义工，以造就人的話彼此勉励。
8. **聆听并促进和睦**
   不传闲話，以谦卑和尊重化解分歧。
9. **建立邻里连系**
   支持本地商戶，参与社区服务。
10. **促进跨代同行**
    扶助年轻人成长，向长者学习智慧。

「要愛人如己。」

馬可福音 12:31

智慧·传承·成长

加拿大华人家庭教养指南：用智慧与爱培育

“我今日所吩咐你的话，都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女……”申命记6:6–7

“儿女是耶和华所赐的产业；所怀的胎是他所给的赏赐。”诗篇127:3

1 神所托付的家庭

家庭是成长的温床，
父母以爱和责任
作管家。



2 传承永恒价值

德育与灵性并重，
教导诚实、尊重
与信仰扎根。



3 了解与接纳

按每个孩子的年龄、
个性与需要，观察和
调整教养方式，
避免性别定型。



4 爱的管教与引导

管教重引导，非羞辱
或体罚；设立清晰
合理的后果，多肯定
努力与进步。



5 倾听与对话

全然专注聆听，
用爱心说诚实话，
建立开放安全的
沟通氛围。



6 建立健康的界限

清晰界限带来安全感，
逐渐给予自主空间，
在保护与放手之间
取得平衡。



7 陪伴与榜样的力量

重视相处质量，
以身作则，
活出所教导的
价值。



8 共同学习与成长

亲子阅读、一起祷告，
愿意道歉，也愿意
学习和改变。



9 融汇文化智慧

珍惜中华文化与加拿大
多元生活，在尊重差异中
建立身份与归属。



把教导活在日常里，让孩子在爱与真理中成长。

经文参考：申命记6:6–7。

圣诞节与复活节

同一位救主・同一个爱与盼望的故事

圣诞节

上帝来到我们中间

十二月二十五日

基督徒庆祝耶稣基督降生。
祂是上帝的儿子，来到世上，
住在我们中间，带来救恩。

核心意义： 上帝的爱、谦卑与平安。

經文： 路加福音 2:1–20；
馬太福音 1:21–23；约翰福音 1:14



复活节

耶稣已经复活！

每年春季的主日，日期每年不同。

受难日： 耶稣为我們的罪，
被钉十字架受死。

复活主日： 上帝使耶稣从死裡复活，
带来盼望与新生命。

核心意义： 罪得救免、勝过死亡、
在基督裡得新生命。

經文： 路加福音 24:1–8；
哥林多前书 15:3–4



从马槽到十字架，再到空坟墓

圣诞节记念祂的降生，复活节庆祝祂的复活。



在加拿大，活出节日的意义

参与崇拜与祷告 ・ 与家人一起读圣经
分享饭餐 ・ 关怀邻舍 ・ 邀请独居者共聚

让上帝的爱，成为我們全年爱人的动力。

給加拿大華人家庭与社區的信仰指南

遊子回家
Homeward Journey

中秋節 月圓人團圓，更要与主同行

六节圣经，讓我们在中秋佳节，一同数算神的恩典！

1 创世纪 1:16

「于是神造了两个大光，
大的管昼，小的管夜，
又造众星。」



2 詩篇 136:9

「管黑夜的，
因他的慈爱永远长存。」



3 詩篇 104:19

「你安置月亮为定节令，
日头自知沉落。」



4 詩篇 8:3

「我观看你指头所造的天，
并你所陈设的月亮星宿，」



5 詩篇 148:3

「太阳月亮啊，要赞美他！
放光的星宿啊，都要赞美他！」



6 詩篇 121:6

「白日，太阳必不伤你；
夜间，月亮必不害你。」





愿這中秋的月光，照亮我们的心，
也帶领我们更亲近主，直到见主面！阿们 🙏

万圣节与基督徒

加拿大华人家庭｜二十项圣经原则

圣经没有直接提及万圣节

以下为经文摘要；个别活动须按圣经原则分辨

十项警醒提醒

1. 拒绝邪术与招魂
   申 18:10–12
2. 不参与黑暗的行为
   弗 5:11
3. 远离肉体的恶行
   加 5:19–21
4. 察验凡事，远离各样恶事
   帖前 5:21–22
5. 不与偶像崇拜联合
   林后 6:14–16
6. 脱去暗昧的行为
   罗 13:12
7. 不将邪僻的事摆在眼前
   诗 101:3
8. 不可称恶为善
   赛 5:20
9. 避开恶人的道路
   箴 4:14–15
10. 神就是光，毫无黑暗
    约一 1:5

十项光中实践

1. 活出良善、公义与诚实
   弗 5:8–9
2. 在一切行为上追求圣洁
   彼前 1:15–16
3. 思念清洁美善的事
   腓 4:8
4. 厌恶恶，亲近善
   罗 12:9
5. 让好行为荣耀天父
   太 5:16
6. 凡事为荣耀神而行
   林前 10:31
7. 向众人行善，不以恶报恶
   帖前 5:15
8. 逃避私欲，追求公义仁爱
   提后 2:22
9. 行事端正，远离醉酒淫乱
   罗 13:13
10. 奉主耶稣的名而行
    西 3:17

家庭实践：先了解，再作选择

拒绝占卜、招魂及邪术。
校园活动、装扮、派糖：先了解内容。
尊重良心，不勉强别人，不使人跌倒。
罗 14:5–6、13、23｜林前 10:23–24、31

跟随基督 • 谨慎分辨 • 爱人如己

圣灵的恩赐

哥林多前书 12:8–10

圣灵赐下不同恩赐，为要使众人得益处。

1. **智慧的言语**
   靠圣灵，
   以智慧表达真理。

2. **知识的言语**
   靠圣灵，
   明白並传读真理。

3. **信心**
   靠圣灵，
   堅定信神的大能。

4. **医病的恩赐**
   靠聖灵的能力，
   服务有病的人。

5. **行异能**
   靠神的能力，
   施行奇妙作為。



6. **先知讲道**
   傳講神的信息，
   使人得到造就、
   動勉和安慰。

7. **辨别诸灵**
   分辨屬靈信息
   的來源。

8. **说方言**
   按聖靈所賜，
   说出方言。

9. **翻方言**
   解释方言，
   使使眾明白。

同一位圣灵，随自己的意思，
把恩赐分给各人。
哥林多前书 12:11（经文意译）

恩赐各有不同 • 圣灵只有一位 • 彼此服事 • 建立教會 • 荣耀神

以愛运用恩赐

参阅：哥林多前书 13章；14:3、26

如何提升属灵分辨力

头脑清醒 • 内心坚定 • 以神的话语引导生活



每天读神的话

认识真理，
分辨迷惑。

诗篇 119:105



保守心思意念

使心意顺服基督。

哥林多后书 10:5



实践顺服

把神的话落实
在生活中。

雅各书 1:22



顺从圣灵引导

跟随圣灵，
进入真理。

约翰福音 16:13



凡事察验

持守美善，
远离错误。

帖撒罗尼迦前书 5:21



保持属灵警醒

谨慎警醒，
坚定信心。

彼得前书 5:8–9



祈求智慧

向神祈求，
并照着真理行。

雅各书 1:5



珍惜真理

持守真理、
智慧与训诲。

箴言 23:23



时时分辨 • 行在真理中 • 为荣耀神而活

如何知道自己正在顺着圣灵而行？

圣灵更新我们的心，
使生命越来越像基督。



1. **更深地爱神**
   每天更加渴慕神，
   亲近祂。
2. **渴望圣洁**
   愿意活出讨神喜悦
   的生活。
3. **越来越谦卑**
   少一点自我，
   多一点尊主为大。
4. **真诚关爱他人**
   关心、服事并
   鼓励身边的人。
5. **对罪保持敏锐**
   为罪忧伤，
   及时悔改归向神。
6. **结出圣灵的果子**
   在生活与行动中
   显出生命的改变。

“因为凡被神的灵
引导的，
都是神的儿子。”

罗马书 8:14

扎根于主

读经与祷告，
常与基督连结。

加拉太书 5:22–23 | 约翰福音 15:5

**顺着圣灵而行，
让生命彰显基督。**

警醒、祈祷、工作

傳福音
关怀帮助
愛心服事
作主見证

「趁着白日，我們必須作那差我来者的工；
黑夜将到，就没有人能作工了。」
（约9:4）



如果天国的帳簿能在我们面前展月，我们就会大大地诧异，发现许多自稱为基督徒的人，对於基督国度的建立毫无贡献，没有为拯救生灵作出努力。他们是懶惰的仆人。许多在善事上贡献极少却自满自足的人。以为自己并没有拦阻热心殷勤的工人，就无法损害可言，因而沾沾自喜。但这班人的榜样为害甚大。



懶惰的仆人被定罪，不是因为他做了什麼，而是因为他没有做。对于上帝的圣工，没有任何仇敌比一个懶惰的基督徒更危险的了。一个公用褒渍的人为害尚少，因为他没有欺骗谁，他的本質顯而易见，是一根刺，或一根荊棘。无所事事的人却是最大的障碍。那些不肯肩负重担，规避一切不合心意之责任的人，最先陷入撒但的網罗，最先以他们的影响力助长错误的行为。



——这些都是基督徒口号。

但愿没有人推卸责任，不参加救灵的工作。但愿没有人自欺，以为自己不必做什么工作。所要求于任何人的，不会少于给一千银子的人。



在我们的家庭里，在我们的邻里间，到处都有为基督当作之工。我们善待贫穷、生病、沮丧的人，就能感化他们，使神圣的真理进入他們心中。处处都有行善的机会。凡充满基督精神的人，必显明自己是活葡萄树上能结果实的枝子。

我们有権利留下将来自己愿意面对的记录。我们愿意使记录册的每一页都满载为上帝和人羣忠诚服务的事迹吗？但愿我们跟随那位曾宣称：「趁着白日，我们必须作那差我来者的工；黑夜将到，就没有人能作工」之主的脚踪而行。

当人生走到尽头，
你还愿意相信上帝吗？



Jonathan Roumie 的交托故事

《The Chosen》中的演耶稣的演员

根据他的见证，2018年5月，他负债累累，身上只剩20美元。
他跪在十字架前祷告，把困境与未来交托給上帝。
当天收到四张延迟支付的工作支票，共约1,100美元；
約三个月后，受邀参演《The Chosen》。

01 | **绝境中的选择**
只剩20美元，食物只够一天，他仍选择祷告，将重担交托。

02 | **交托不等于看见答案**
不知道明天会如何，仍选择不再独自承担焦虑与恐惧。

03 | **及时的供应**
根据他的见证，祷告当天，四张延迟支票带来約1,100美元。

04 | **三个月后的转折**
导演 Dallas Jenkins 邀请他演出《The Chosen》，
成为其代表角色。

05 | **信心的真谛**
不是看见答案才相信，而是在看不见答案时，依然选择相信。

「即使不知道明天会如何，
仍然愿意相信祂。」

信靠，不是成功的时间表

信靠上帝不代表困境会在三个月内迎来成功。有人很快看见转机，
有人仍在漫长等待中。信仰的价值不只在于得到想要的結果；
即使人生未按自己的計畫前进，仍然可以信靠上帝。

故事依据本人见証整理 | 个人经歷并非每个人的应许

你们可以放心

在基督里得平安，在患难中存盼望

「在世上，你们有苦难；
但你们可以放心，
我已经胜了世界。」

约翰福音 16:33（和合本·节录）

这是耶稣对门徒所说的话。



信仰不能保证人生没有苦难，却让我们在基督里得着平安与盼望。

苦难会来

失落、伤痛和失望，是人生的一部分。把真实的感受带到上帝面前。

可以放心

不必假装坚强。即使心中害怕，仍可倚靠耶稣。

耶稣已胜

盼望建立在主的得胜；即使处境艰难，祂仍值得信靠。

仍有盼望

黑夜也许漫长，在等候之中，上帝的同在仍扶持我们。

与主同行

藉着祷告、寻求支持，每天与耶稣踏出忠心的一步。

「上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。」

诗篇 46:1（和合本）



凭信顺服，信靠主的供应

先求祂的国和祂的义

顺服的功课

彼得整夜劳苦，毫无所获；
但他仍照耶稣的话下网，
结果网住许多鱼，网也开始裂开。

“然而，照你的话，
我仍要下网。”

—— 路加福音 5:5 ——

路加福音 5:4–6

耶稣对西门说：
「把船开到水深之处，
下网打鱼。”西门说：
「夫子，我们整夜劳力，
并没有打着甚麼。
但依从你的话，我就下网。」
他们下了网，就圈住许多鱼，
网险些裂开。

马太福音 6:33

你们要先求祂的国
和祂的义，这些东西
都要加给你们了。

腓立比书 4:19

我的神必照祂荣耀的
丰富，在基督耶稣里，
使你们一切所需用的
都充足。

今日的回应

先寻求神 • 照主的话行 • 把需要交托祂

顺服带领我们经历神的恩典；祂按自己的智慧与时间供应，
祝福不只在于物质丰盛。

品格的考验

面对伤害，你会如何回应？

大卫饶恕扫罗的命 | 撒母耳記上 24:1-22



经文背景

扫罗进洞大解；大卫割下他的衣襟后心中自责，拒绝杀害扫罗，也阻止同伴加害他。（24:3-7）

1 守住良心，不以恶报恶

大卫割下扫罗衣襟也心中自责。

今日应用： 不要让愤怒成为羞辱或伤害别人的理由。（24:5-7）

2 有机会报复，仍选择克制

大卫没有把眼前的机会当作杀人的许可。

今日应用： 有能力傷害别人，更要約束自己。（24:4-7）

3 以事实澄清，不靠攻击取胜

大卫拿出衣襟，说明自己没有加害之意。

今日应用： 清楚表达立场，也尊重对方的尊严。（24:8-11）

4 不报复，也保持安全界线

扫罗回家，大卫和跟随他的人返回山寨。

今日应用： 饶恕不等于立即恢复信任；遇到伤害可保持距离、寻求協助。（24:22）

5 把伸冤交托神，自己持守正直

大卫求神判断是非，拒绝亲手加害扫罗。

今日应用： 寻求公义，不让自己被报复支配。（24:12-15）

金句 | 撒母耳記上 24:12（和合本）

「愿耶和華在你我中間判断是非，在你身上為我伸冤，我却不親手加害于你。」

? 今日反思

我能否在坚守真理、保护安全的同时，不以恶报恶，仍以尊重與誠實待人？

持守正直，不以报复証明自己。

经文依据：撒母耳記上24章 | 香港聖經公會《新标點和合本》

「今日应用」为信仰反思。并非逐字經文。 插图為藝術想象。



诚实生活·从心开始

给加拿大华人信徒的日常提醒

使徒行传 5:1–11 | 亚拿尼亚与撒非喇

上帝看重的，不只是我們付出多少，
更是我們是否真实。

彼得指出：田产与价银原可自行作主。
問題是把部分说成全部，欺哄圣灵。（参徒 5:3–4）

六个实际行动

1 如实说明奉献
不夸大金额或用途；
奉献多少，就说多少。

2 准确记录义工时数
實做做两小时，就记两小时；
不为表扬而多报。

3 报销清楚有据
按实际支出申报，保留单据；
私人开支不混入。

4 承诺量力而为
不能出席或完成，就及早通知，
别编造理由。

5 说错主动更正
坦白說：「刚才我说得不准确，
实际是……」

6 温柔彼此提醒
先核实、私下沟通；
不猜测动机，不公开羞辱。

加拿大生活例子 | 奉献与诚实



陈先生卖车得 CAD $15,000，奉献 $3,000，
却说：「我把卖车所得全部奉献了。」

问题：	把部分說成全部，令人誤解。
更正：	「我刚才说错了，我奉献的是 $3,000，并非全部所得。」
行动：	向听过原说法的人澄清；若记录有误，请负责人更正。

重点提醒
保留部分款项，不等于这段经文所責備的欺骗；
诚實交代，才能建立信任。

主啊，求祢帮助我，让言语、金錢与行动一致。



耶稣的12位门徒
以及他们的背景

1 西门·彼得
渔夫，
安得烈的兄弟。
伯赛大，加利利
约翰福音 1:44

2 安得烈
彼得的兄弟，
领人认识耶稣。
伯赛大
约翰福音 1:40–44

3 雅各
（西庇太的儿子）
渔夫，
约翰的兄弟。
马可福音 1:19–20

4 约翰
（西庇太的儿子）
渔夫，
雅各的兄弟。
马可福音 1:19–20

5 腓力
伯赛大人，
带拿但业见耶稣。
约翰福音 1:43–46

6 巴多罗买
传统上常与
拿但业相联系。
马太福音 10:3

7 马太
（利未）
税吏，
蒙召跟随耶稣。
马太福音 9:9

8 多马
起初疑惑，
后来宣认主。
约翰福音 20:24–29

9 雅各
（西勒腓的儿子）
十二使徒之一，
背景记载不多。
马太福音 10:3

10 犹太
（雅各的儿子）
又称达太，
并非加略人犹大。
路加福音 6:16

11 西门
（奋锐党的）
十二使徒之一。
路加福音 6:15

12 加略人犹太
后来出卖耶稣。
约翰福音 6:71

地理背景

多位门徒与加利利有关。

部分门徒的籍贯和职业，圣经并未明确记载。



真正的教训

神呼召平凡的人，
学习跟随基督，
成为福音的见证。

人物为艺术想象。

圣经中属神朋友的10个征兆



并非所有陪你同行的人都是真朋友。
圣经提供了明确的指引，帮助我们识别属神的友谊。

1 属神的朋友告诉你真理



真朋友出于爱心说真话，即使在困难时也是如此。

箴言 27:6

2 属神的朋友鼓励你



他们坚固你的信心，在你疲惫时扶持你。

帖撒罗尼迦前书 5:11

3 属神的朋友为你祷告



他们不只是谈论你的问题，更会将你带到神面前。

雅各书 5:16

4 属神的朋友始终忠诚



他们在顺境和逆境中都支持你。

箴言 17:17

5 属神的朋友在爱中磨炼你



他们与你彼此磨炼，帮助你走在正路上。

箴言 27:17

6 属神的朋友庆祝你的成功



当神祝福你时，他们会一同欢喜，而不是嫉妒。

罗马书 12:15

7 属神的朋友保守秘密



他们值得信赖，能谨慎处理私密的事。

箴言 11:13

8 属神的朋友引导你归向基督



他们的影响使你更亲近神，而不是远离祂。

希伯来书 10:24–25

9 属神的朋友愿意为人付出



即使需要付出代价，他们也愿意提供帮助。

约翰福音 15:13

10 属神的朋友患难中不离弃



当生活变得艰难时，他们不会消失。

箴言 18:24

关键教训：

属神的朋友不只是让你感觉良好的人，更会帮助你活出神的心意。

> “属神的朋友不只是走在你身旁；他们帮助你走得**更亲近神**。”

在朋友中，你最看重哪一项品质？
为什么？



从挪亚方舟学到的11个人生启发

从挪亚的故事反思生活与信仰

1. **把握机会**
   珍惜每个行善的机会。
2. **同舟共济**
   彼此关怀，互相扶持。
3. **未雨绸缪**
   挪亚在雨来之前已作准备。
4. **愛惜健康**
   前面或有重要使命等待你。
5. **忠心持守**
   面对批评，仍坚持做对的事。
6. **立稳根基**
   让上帝的智慧引导未来。
7. **结伴同行**
   有人相伴，彼此支持。
8. **按步前行**
   蜗牛与猎豹都能登上方舟。
9. **适時休息**
   安静片刻，重新得力。
10. **甘心服事**
    平凡的人也能做有意义的事。
11. **常存盼望**
    彩虹提醒我们上帝所立的约。

「挪亚就遵着耶和华所吩咐的行了。」

創世記 7:5 （和合本）

以上為創世記第6至9章的生活反思，并非逐句圣经教导。

圣经预言

已应验的应许·将来的盼望

基督教理解中已应验的预言



古列被点名

以赛亚提到古列将协助重建耶路撒冷。

以赛亚书 44:28；以斯拉记 1:1–4



降生伯利恒

马太将耶稣的出生地与弥迦的预言连系起来。

弥迦书 5:2；马太福音 2:1–6



耶路撒冷圣殿被毁

耶稣预告圣殿被毁；罗马军于主后70年将其摧毁。

路加福音 21:6



三十块银钱

马太将犹太的卖主银钱与先知缴文连系起来。

撒迦利亚书 11:12-13；马太福音 27:3–10



以色列分散列国

圣经警告以色列将被掳、分散在万国之中。

申命記 28:64



以色列复兴

以西结预告复兴。部分基督徒将此与1948年建国相连；诠释各异。

以西结书 37:21–28



受苦的仆人

基督徒认为以赛亚所述的仆人，指向耶稣为人的罪受苦。

以赛亚书 53章；彼得前书 2:24–25

基督徒仍在等候的预言



耶稣再来

基督必再来。

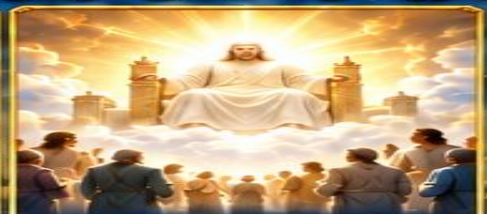
使徒行传 1:11



死人复活

死人将要复活。

约翰福音 5:28–29



最后的审判

上帝必按公义施行审判。

启示录 20:11–15



邪恶彻底被击败

撒但将被彻底击败。

启示录 20:10



新天新地

上帝与祂的子民同住；不再有死亡和悲哀。

启示录 21:1–4

以信心、爱心和警醒，迎接主。

那日子、那时辰，没有人知道。

马太福音 24:36（节录）

本海报为基督教观点概览。各宗派对预言及末世时序的诠释有所不同；以上排列不代表事件次序，亦不预测日期。

末世的迷惑

AI时代·按圣经分辨

察验诸灵，持守基督



1 查验教导

按圣经查验信息，察验是否承认耶稣基督成了肉身。动听的言语和奇异神迹，不能证明信息来自神。

约壹4:1–3 · 徒17:11 · 太24:24



2 提防AI欺骗

AI可伪造声音、人像、讲道和所谓神迹的影像。转发前，查核来源及上下文。这是现代应用；圣经没有指明AI就是兽。

帖前5:21–22 · 弗4:25



3 认识兽的印记

启示录把印记与敬拜兽及买卖限制联系起来，并记载兽的数目是666。经文没有指明手机、二维码或电子支付就是印记。勿把推测当作圣经的明言。

启13:15–18；14:9–12



4 忠心等候主

单单敬拜神。读经、祷告、爱人，持守信心。保持警醒，不推算主再来的日期。

太4:10；24:36、42 · 启14:12



忠心胜于恐惧

扎根基督·行在真理中·预备迎接主再来

经文内容为撮要；AI提醒属现代应用。


耶稣基督的神迹
与我们的身、心、社、灵
凭着信心，祂今天仍然行神迹！
医治病人
（马可福音 1:40–42）
平静风浪
（马可福音 4:35–41）
身体
医治疾病，
恢復健康
心灵
带来平安，
胜过焦虑
五餅二鱼
（马太福音
14:19–21）
耶稣基督
祂的死与复活
賜给我们
新生命
叫死人复活
（约翰福音
11:43–44）
社交
建立团契，
教导我们相爱
灵命
賜下聖灵，
賦予能力
凭著信心，祂仍然行神迹！
信靠耶稣，亲身经历祂的医治与同在！