

[返回號角主網頁](#)

1 專題 **生兒育女**
主題：**傳承信仰**

2 專題
生養之福

3 專題
產後抑鬱怎麼辦？

4 專題
如何培育身心靈健康的孩子

5 專題
如何化解幼兒的情緒問題

6 專題
公公的願望

7 專題
晴雨與共

8 專題
亦師亦友

9 社區迴響
最後五十米

10 天倫樂
從夏威夷來的包裹

11 天倫樂
奧運憶子頌神恩

12 天倫樂
青少年沉迷電玩成癮

13 生命線
等待的藝術

14 生命線
以色列亡國

15 智慧之窗
過好每一天

16 昆士蘭專頁
「信二代」的成長

17 昆士蘭專頁
大衛和安迪

18 墨爾本專頁
關懷服事 分享主愛

19 墨爾本專頁
妄稱「自由」的抗議者

20 雲彩集
聖徒王子約翰·歐文

21 生命的旋律
生命的頌歌

22 藍山集
也不貧窮也不富足

23 藍山集
卸下憂慮

24 談文說藝
讓生命去等候

25 談文說藝
良人

26 健康寶庫
油麥菜營養與食用價值

27 美味人生
媽媽的心頭肉

28 旅行天地
去Kurnell 看海

29 談文說藝
當你行路遙遠

30 國際時事
東京奧運 終於開幕

31 生活資訊
社區短訊

32 愛心匯點
家境貧窮何足懼 兒子勤奮爭上游

基督教角聲佈道團 Chinese Christian Herald Crusades

郵寄地址：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113 手機：0416 626 484 電郵：hmau@cchc.org

總會地址：156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367, USA

電話：1-718 359 2030 傳真：1-718 359 2502 電郵：herald@cchc.org

出版：基督教角聲佈道團有限公司

本月金句：「要生養眾多，遍滿地面，治理這地。」

—《聖經》—



上帝賜福給人類，對他們說：「要生養眾多，遍滿地面，治理這地。」（參《創世記》一章 28 節）

為人父母，生兒育女，不僅要撫養孩子長大成人，更要讓他們傳承信仰，將他們帶到上帝面前，作上帝可用的器皿。

教會裡有幾對年輕夫妻，他們的孩子，有讀中學的，有讀小學的，還有才學走路的。相對於他們，我們算是過來人了。我們兩個孩子，女兒大學畢業，已工作了四年多；兒子大學課程讀五年，今年是最後一年。上帝恩待他們，使他們從小到大，沒有離開教會。女兒前年八月結婚，女婿也是基督徒，在教會帶領青年團契。兒子三個月前訂婚，未婚妻和他同在一個服事團隊，他們計劃明年結婚。到那時，我們會再次作這樣的禱告：「至於我和我家，我們必定事奉耶和華。」（《約書亞記》廿四章 15 節）

本期專題，和大家分享「生養之福」，探討「如何培育身心靈健康的孩子」，甚願這些分享與你有益。

盼望上帝賜福給你和你一家，如同祂賜福給我們一樣！

—柳岸—

生養之福

若妍

生養孩子，對每個家庭來說，都是里程碑式的事件。年輕夫婦為人父母了，既忐忑又歡喜；長輩們光榮升級，當上了祖父母。

出生率下降

看看周圍，生養孩子這件事，實在是幾家歡喜幾家愁。有人生娃如吃飯睡覺般平常，接連生養；有人卻千辛萬苦，投醫問藥，從身體狀況到飲食習慣、生活方式，各種檢測、分析、治療、改變，仍是一子難求。

現今，許多國家的人口出生率都在下滑，澳洲也不例外。資料顯示，澳洲從 1960 年至 2018 年，每個婦女生養平均從 3.45 個降至 1.74 個。究其原因，有多種因素造成。

一是社會因素。生活節奏加快，事業、工作壓力大，女性不再依附於丈夫，多數進入職場打拼。職業女性往往因顧慮工作崗位的穩定性，而延遲考慮生育計劃。

二是經濟因素。澳洲的房價大家有目共睹，年輕人買不起合適的房子，加上幼托費用昂貴；或對就業前景有不安全感，而暫時不考慮生養孩子一事。

三是婚戀觀念的變化。很多人只追求愛情的美好，卻不願意承擔婚姻賦予的責任。單身者多，單親者多，離異者多。以自我為中心，卻戴上「自由、個性」的華麗裝扮，道貌岸然地紮根在人們思想的深處，成為大眾追捧和公認的準則，指導著人們的行為以及生活方式。

上帝的賜予

生命的主權在於上帝。《聖經》告訴我們，上帝照著自己的形像造人，「就賜福給他們，又對他們說：『要生養眾多，遍滿地面，治理這地，也要管理海裡的魚、空中的鳥，和地上各樣行動的活物。』」（《創世記》一章 28 節）

孩子是上帝所賜予的。《聖經》記載，撒拉在 90 歲，經期已經斷絕了，上帝賜給她一個兒子，並說：「我必賜福給她，她也要作多國之母；必有百姓的君王從她而出。」（《創世記》十七章 16 節）

此外，上帝喜悅人生養眾多，能夠生養是上帝的保守和祝福。《聖經》多處記載上帝對祂的子民說，「我要賜福給你們，使你們生養眾多。」

然而，現代醫學發達，有為逃避生育之苦者，選擇代孕——借腹生子，讓婚姻之外的婦女來代為懷孕分娩。這種方式甚至被發展成一門生意（在澳洲是非法的），來賺取高額回報。上帝賜給女性做母親的機會，也是讓每一位母親在嘗過分娩之痛後，真切體會到骨肉相連的親情；在養育嬰孩的過程中，學習犧牲、捨己的愛，由此更能理解上帝捨了自己的獨生愛子，為擔當我們的罪而死在十字架上那偉大的救恩。

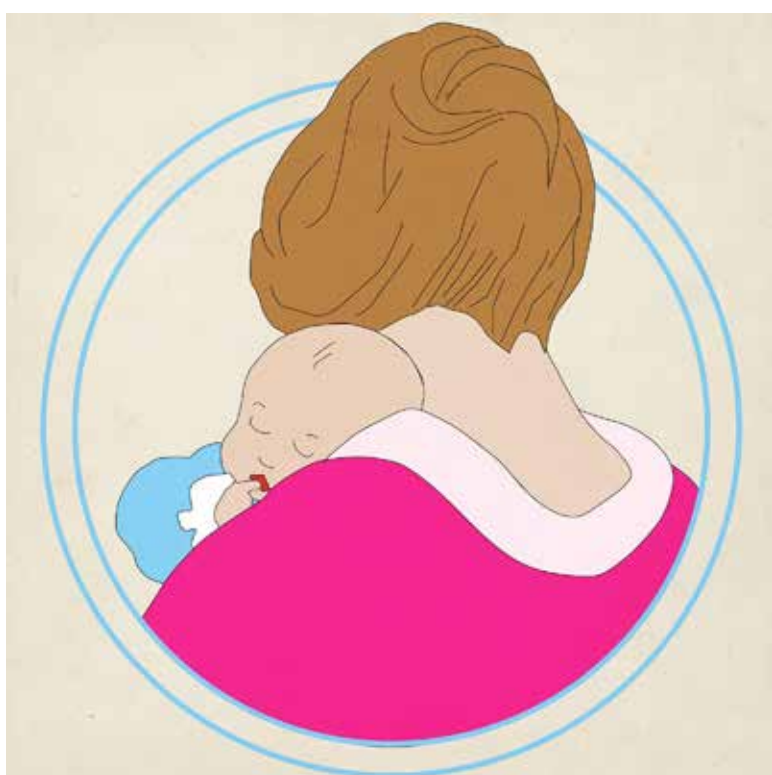
讓我們放下自我，不隨從今世的潮流，謙卑順服在上帝面前，按祂所喜悅的來生養孩子，享受生養之福；在生養孩子的同時，自己也不斷學習愛與被愛，成為成熟、合上帝心意的母親，使孩子蒙福，榮耀主名！



產後抑鬱怎麼辦？

關公關

榮升父母，這是個人生活中的重大事情。尤其是當夫妻迎接他們第一個孩子來臨時，那種歡欣、喜悅實在難以形容。孩子出生後，父母便有新的身分和責任，隨之而來的是如何讓孩子健康成長，包括對嬰兒的撫養，家庭經濟的重新計劃及如何在工作與照顧孩子之間取得平衡等。這些都給新添孩子的父母們帶來很多壓力，有些產婦甚至患上產後抑鬱症。



澳洲精神專科羅紹光醫生解釋：孕婦產後的心理健康情況可分兩類：第一類，大約 50% 孕婦產後會表現情緒不安、疲倦、憂心等等，產後數小時至數天後會回復正常。第二類，約 10-20% 生第一胎的孕婦患有產後抑鬱症。尤其是本身已有抑鬱症的孕婦，多患有此症。治療幾個月後會復原，但再生第二胎多會復發。

產後抑鬱由多種誘發因素互相影響而產生。羅醫生詳述了生理、心理、環境等因素。生理因素：胎兒出生後，胎盤離開母體，被剪去臍帶，血中荷爾蒙水平降低，影響神經分泌傳遞失調，身心受到影響引致抑鬱。心理因素：個人性格出現多種負面情緒，引致失眠。加之如果丈夫又不體諒，內心壓力遞增。這時家人的關心及照顧最重要。環境因素：生活重大轉變，經濟重擔；或家人期望生男，卻生下女嬰帶來的壓力。有些妻子因全時間照顧嬰兒，而忽略了丈夫，引起丈夫妒忌等。

患者病徵表現為缺乏自尊和自信，也伴隨厭食、失眠情況，做任何事提不起勁。嚴重者，可引致精神分裂，患者有自殺傾向，甚至想殺掉自己的嬰兒。雖然比例很低，一千名患者中約有一至二個重症案例，但羅醫生叮囑病情嚴重者，千萬不要諱疾忌醫，要及時接受精神科醫生的醫治。

至於如何有效預防，羅醫生認為生理健康與心理健康是相輔相成的。除了藥物的治療，要保持健康飲食，充足的睡眠，適當的運動，適度參與社交活動，讓心靈快樂。多親近大自然，呼吸新鮮空氣，心情會變得美好。

羅醫生強調家人的支持很重要，尤其是丈夫及雙方的父母。要有耐心的聆聽及關懷，以同理心對待患者，給予安撫及鼓勵；有他人的陪伴、調解及安慰，患者就可能比較容易釋懷。

此外，羅醫生認為信仰的力量及教會生活十分重要。要將一切重擔，包括孩子出生後所要面對的經濟、家庭和未來等各種困難交託給主，除去內心的苦惱。只要願意信靠上帝，靠著祂賜我們的力量和智慧，總能平安度過憂患和艱難。

「兒女是耶和華所賜的產業，所懷的胎是祂所給的賞賜。」（《詩篇》一百廿七篇 3 節）既然兒女是上帝賜予我們的產業，祂必保守賜福。兒女使我們生活蒙福，點燃我們的愛心，激發我們的善行。☺

如何培育身心靈健康的孩子

杜美玲

我是一位幼兒工作者，願將我多年的幼教經驗及心得，與新父母分享。

30年前我丈夫申請移民。我們喜歡澳洲的教育制度，抱著為兒女能接受更好的教育，有更好的前途的期望由香港移民到澳洲。

澳洲幼兒教育著重於引導孩子探索周圍世界的奇妙，採取遊戲中學習的形式，並不設專用的教科書，不要求做功課，孩子沒有測驗和考試等壓力。這樣的教育環境給予小朋友自由，各人按興趣愛好去參加繪畫、手工、唱遊、閱讀和跑跑跳跳等活動，讓小孩在與人相處中，自我意識得到培養，從而建立自信。

群體成果

教育工作不單是在學校，還在與家庭和社會的相互關係中互為因果，一同影響小孩身心靈的成長和發展。

有句西方名諺：「It takes a whole village to raise a child.」意思是教育孩子只靠父母是不夠的。教會是一個社區，一個大家庭，大家有義務共同關注所有的孩子。

孩童幼兒階段喜歡模仿別人，孩子要看到好的榜樣，才能堅定信念，養成良好品德。正如孟母三遷來教養孟子，使他成為萬世敬仰的一代宗師。

學會感恩

我帶著兒女從小到教會上遊戲小組和主日學，他們學習到感恩和交托，飯前謝恩和睡前感恩交托。讓他們從小懂得盡力而為後便問心無愧。他們學業上都很優異，都有自己的專業，並繼續在教會中事奉，這是我最大的安慰！因為《聖經》說：「**教養孩童，使他走當行的路，就是到老他也不偏離。**」（《箴言》廿二章6節）。

雖然第二個兒子因心臟病不幸去世，但是他已經上了天堂去了天父的懷抱。我們有朝一日也會在天堂快樂重聚！這才是真正盼望的動力！



趁早教導

《聖經》又說：「**趁有指望，管教你的兒子，你的心不可任他死亡。**」（《箴言》十九章18節）正如幼樹成長時歪了若不修正，就會長成一棵歪樹，不能改變形狀。神把兒女交給我們，我們便應當管教。父母只有一段時間可以管教兒女，過後就錯失良機了，所以要及早趁機教導他們，從小正是一個好開始。

兒童的正義感、是非原則都十分強烈，所以我們一定要有一個好榜樣，希望他們可以長成謙讓有禮、和藹可親的品格。要教導他們有禮貌，懂得分長幼尊卑，同時也教導在上帝面前人人平等，應相互尊重。

持守信望愛

用《聖經》持守信望愛的精神。

信，即信念、信仰、信心。教導孩子能在逆境中尋求改變，重新站起來。比賽失敗就加緊努力訓練，重新再來，使自己加強信心。信仰使人知道有神同行，不是孤單行己路，這是心靈健康的關鍵！

望，是指對未來抱有樂觀態度。勇敢做新的嘗試，不怕未知未來，樂觀地去嘗試。《聖經》人物的經歷，可以成為我們心靈的安慰和鼓勵。從小跟孩子在睡前、家庭崇拜時分享《聖經》故事，是最優美的圖畫，共同享受和諧的親子關係。

愛，包括對身邊的人關愛憐憫。教導孩子能為他人設想，幫助和體諒別人並且扶持弱勢，學會解決難題。

當我們常以神的話教導孩子，他們便較樂觀去面對逆境，更平和地去處理問題。在教會中，可以鼓勵孩子參與幫助弱勢團體的事奉。

現狀堪憂

由於我是一個幼兒工作者，時常接觸不同的孩童，發覺現今的小朋友越來越難教。他們在電視和電腦充斥的環境成長，各人自由度很大，沒有自我約束力，自我中心，不顧他人，欠缺忍耐力和自控力，常常小事化大，易受環境影響，意志力也較薄弱，易怨天尤人，易發脾氣。這一切的結果，令現今家長寧願養貓狗寵物都不想要小孩，實在有點無奈和可悲！

帶入教會

所以現今世代，越加需要強調把小孩子從小帶到教會的迫切性和重要性，令他們從小可以學習正確的價值觀和人生觀！我真的親身體驗，上教會的小朋友比沒有上教會的小朋友更曉得體諒明白，並易於接受環境的突變。例如，家人突然離世，孩子知道和接受天父的旨意，有他日重聚的盼望！

自我認識

自我認識，對兒女成長十分重要。通常男孩子是依賴父親來認識自我，而女孩子依賴母親來認識自我。若孩子跟父母的關係是建立於尊敬和愛的基礎上，自我認識可以順利地發展。但現今，有些父母卻不完全了解他們扮演的角色有這麼重要，令孩童在成長時混淆不清，缺乏所需的愛，最終會令孩童更易反叛和產生不安情緒！

上帝造男造女

按照《聖經》的原則，夫妻是一男一女，一夫一妻，父母若各稱其職，更容易建立甜蜜的婚姻家庭生活！儘管時代在變化，社會制度有改變，但上帝設立的婚姻是最天然的！夫妻彼此同心以上帝的話語教導下一代，便能夠使孩童心靈生活更加平安健康！

疫情之下，願各父母能將憂慮交給我們的天父，使兒女們從小學習倚靠神，快樂、平安、健康地成長！家長們是營造環境讓小孩在平安健康條件下成長的重要因素，願你們都能替幼兒作出明智的選擇，使兒女身心靈健康地成長。🙏

如何化解幼兒的情緒問題

玲玲

初為人父人母，很多都是沒有經過培訓就入場的。自己是一個過來人，育有三名子女，想與大家分享一些累積的心得，以助初為父母者去緩解及轉化幼兒的情緒問題。

迎接弟妹來臨

一、老大迎接新生弟妹的來臨。這時的小孩多會嫉妒，我們應從減輕這種感受入手處理。可預先用遊戲的方式，令孩童抒發感受，如玩新生嬰兒護理，一同透過換片、沖涼、搖籃等演繹，使其預先瞭解和明白日後的生活，助其正面感受照顧弟妹的喜悅。

用祈禱幫老大紓壓及引導其說出自己的不安。心理學家說，若能讓人說出心中的鬱結，是最好的心靈健康方法。儘量安排老大提前兩三個月上幼兒園，令其早日適應及分散注意力。

爸爸要分工多點關心老大和幫助做家務，更多諒解和關愛老大。訓練老大成為父母的好幫手！每次幫忙都要加以讚揚，以提高其自豪感和成功感。

弟妹出生後，親友送禮物時要多加一份給老大，使其不會有失落感，人人有禮物，皆大歡喜，從而減少對初生嬰兒的嫉妒。

不願收拾玩具

二、不願收拾玩具的問題。小孩正玩玩具時，媽媽要開飯了，如果著急下命令：快收拾玩具！常常會演變成吵鬧局面。要給小朋友一些時間去處理。通常我們成人停止工作，都要一定時間去收拾文件，小朋友也一樣，要給他們五至十分鐘作準備，並要有人陪同，加以鼓勵，提高行動速度。所以家長可用遊戲方式，看誰能收拾得更多更快，給他們計時，常常會有很好的效果，大家不妨試試。



習慣慢動作

三、慣性慢動作去完成任務（食飯緩慢穿衣不正經），令你的計劃延誤。可試著以其嚮往的益智遊戲或手工為吸引力，去推動他的效率，通常都會有效的。

不願做家務

四、不願幫忙做家務，甚至令其情緒不穩。父母就應該從小教育小孩幫助做家務，並提供參與機會，使之明白這是對家庭有承擔的表現，又是培養自理能力和信心的好方法。可以先說明，每個人在家裡都有不同的權利，也應該有不同義務。告之若能夠做好某種家務，就可以有更多時間去看書、玩遊戲等等，以促進他們的好奇心和敢於嘗試新任務。當他完成家務後，不要忘記給予稱讚鼓勵！這是非常有效的方法。例如我會說：我喜歡你幫媽媽擺設碗筷，看起來又整齊又就手，你是媽媽的好幫手！

用以上正面的態度去回應孩童的急性子，通常都有一定程度的改善。要切記的是，每個孩童都有自己特別的性格，他們在不同環境中成長，所以處理問題時，根據具體情況，在方式方法上要作適當的調整來配合。願上帝給我們額外智慧，並以上帝的誠命以及《聖經》的原則去引導孩子，作個合上帝心意的好管家！

為孩童禱告

最後建議各初為父母者，為孩子禱告是非常重要的，這樣我們就能較輕鬆喜悅，每天將難題帶到上帝面前，有主同行守護兒女，對我們自己的心靈健康有很好的幫助。我也建議父母帶幼兒到教會，給予溫馨正面的學習環境，跟適齡學童一齊聆聽上帝的話語，使他們到老都不會偏離正軌。因為《聖經》說：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」

公公的願望

水牛

在 2020 年中，太太、三個女兒和女婿為我慶祝生日。飯後切蛋糕的時候，我竟然收到兩張生日賀卡。一張是家人一起署名送的；另外一張，女婿說是有人托他給我的。我心想，是海外的朋友寄來的？

賀卡的封面寫著「Who's counting (誰在乎啊)?」，原來，女婿和女兒要宣佈，我的第一個孫兒將在 2021 年初出生！這是多年來最令我興奮的禮物。我和家人都喜極而泣。



2021 年 2 月 21 日是女兒的預產日，我們一家人在後花園悠閒地享用了簡單的晚餐。大家心裡都充滿著期待，但女兒還未有臨產的蹟象。因為女兒有點疲倦，八點左右便回家休息了。

翌日清晨，太太把我喚醒，說女兒已在凌晨生了，母子平安。我跪在地上感謝天父眷顧，保護她們一家。我做了公公，霎時間感覺老成持重了。不禁懷念過世多年的岳父，他是一個虔誠的基督徒，愛家庭的好爸爸、好丈夫，也是愛我三個女兒的好公公，令我有先例可循，感謝上帝！

世界各地正遭受新冠病毒蹂躪，孫兒的誕生的確給我帶來很大的喜樂。一個新生命的開始，令我想起 30 年前我大女兒的誕生。在喜樂的同時，也意識到身為父親所肩負的責任。我不僅要撫養她成長，更要她認識基督，作上帝的好兒女。但今天的感覺很特別，因為作公公，我只需要去疼愛他，至於嬰兒生活的需要、成長的教導，自有女兒、女婿操心，所以沒有太大的壓力。

由於限聚令的緣故，我要等三個星期才有機會見孫兒一面。當我抱他在懷中的時候，想到上帝豐盛的慈愛，祂使我得享兒孫之福。我從心裡讚歎天父浩大的恩典。孫兒的名字叫 Lucas，在拉丁文中，是光明的使者 (Bringer of light)。最出名的 Lucas，可能是《聖經》中的路加醫生，就是《路加福音》書的作者。我常叫他「BB 加加」，喜歡和他說話，他也用 BB 話來回應。我喜歡他的微笑，令我心花怒放。2021 年 5 月尾，是孫兒的一百日，我的親家安排了一個宴會，親朋戚友聚首一堂，在上帝面前感恩、祝福，大家舉杯慶祝。

路加孫兒，我有一個願望：求上帝賜你信耶穌的信心，願你的生命散發從上帝來的光芒，在黑暗的世界中，見證救主的恩惠。願榮耀歸給上帝，奉主耶穌基督的名求，阿們！ 🙏

晴雨與共

馬思聰

天有晴雨風雲，月有陰晴圓缺，也許我們不能相伴永遠，但是在主裡的相遇相知，讓我們的聚散離合，成為一生的珍惜和盼望。

愛情結晶

年輕時很抗拒抱嬰孩，心底總害怕把軟綿綿的嬰孩弄傷。因此與還是女友的若詩達成共識：婚後暫時不要孩子。直到在我 30 歲生日那天，見證了甥兒的出世。抱著嬰孩，我第一次有這樣的想法：「如果手中抱著的小小人兒，是我和若詩的『愛情結晶』，那多好！」



「愛情結晶」好像是很過時、很老土的用詞，但我和若詩如此相愛，共同分享生命中重要的東西，卻沒有最重要的產業——我們的孩子！於是，一個改變我們人生的重大決定產生了，讓上帝決定我們有幾個孩子（包括沒有孩子）。當若詩拿著有兩條藍線的白色棒棒，我本能地呆了一下：「噢，我要做爸爸了！」



在如冰箱般的產房度過了 14 個小時，在上帝的恩典之下，孩子剖腹出生了。那一刻，不太適應新角色的我，只是不自然地被拍照、機械式地剪了臍帶、核對文件.....在等候安排房間的時候，我漸漸平靜下來，安靜地看著這小小人兒，他開始睜開眼去探索這個世界。我將手輕輕地放在他身上，作了一個禱告：把他的生命交給天父，讓天父上帝帶領他以後的生活，也保守我和若詩，引領他作一個上帝喜悅的人。



若詩為孩子起名為昊霖，取意在廣大無邊際的天下（昊），他好像一隻馬，靠著上帝賜的恩典恩雨（霖）在草原上奔馳。我把中文名字發音輕微改動一下，取了 Hollum 這個英文名字。H 是一個對稱的英文字母，冀望他長大做合上帝心意的事。

晴天霹靂

昊霖成為我們家中的一份子後，雖然奪去了我和若詩許多私人空間和休息時間，卻也帶給我們許多歡樂。當我們仍在享受和適應作新手父母的蜜月期，一個晴天霹靂炸得我們欲哭無淚：若詩證實患了大腸癌。我們都只有 30 出頭呀！

靠著上帝，若詩開始勇敢堅強地和癌症搏鬥。最初若詩的治療是成功的，我們一家三口也過著正常小家庭的生活：忙於工作，週末休息。安躺於家裡，是最寫意的；去教會、喝咖啡、吃提拉米蘇、和朋友聚會，也不錯。

最初，昊霖很多時間待在我父母的家中，我們錯過了昊霖初學走路的第一步，只能在視頻中回顧。因此，我減少了工作，在家中帶昊霖。雖然我不大會做飯，主要靠外出解決午餐，但與昊霖一同吃他喜歡的回轉壽司、拉麵、烏冬、天婦羅、鱒魚燒；回家一起看宮崎駿、看《足球小將》、《叮噠》、《男兒當入樽》，也是其樂融融。

風急雨下

最近幾年，若詩的身體一天比一天差，腫瘤科醫生無奈地告訴我們，已經沒有任何適合的治療了。一直以來，我們都沒有向昊霖隱瞞媽媽的病情。還記得那天坦白地告訴昊霖：「媽媽可能沒法跟你一起過十歲生日了。」看著小小的他淚如雨下，哭紅雙眼，我們的心都碎了。

昊霖曾問：如果上帝是愛，為什麼不完全醫好媽媽。我告訴他：「這個世界是按著祂的設計運行的。舉例來說：地球引力讓所有物質『自由下落』。如果有人決定從高樓跳下來，在墜下時呼求上帝來拯救他。上帝當然可以拯救他，但祂也可以不救他，而按祂已定的自然規律而行，這和祂是愛不矛盾。媽媽身體的病也是按著自然規律運行的，每一個人出生後都會經歷生病、老去和死亡。」

「我們也有祈禱，求上帝完全醫好媽媽，在祈禱過程中我們學會了順服。我們以前喜歡自己掌控方向盤，選擇目的地、速度和行走的道路。現在我們學曉了讓主耶穌掌控方向盤，而我們只要安然地坐在後排，讓祂按照祂的時間表引領我們要行的道路，要到達的目的地。縱然結果我們不明白，甚至不接受，但相信上帝是愛我們，為我們每一個人預備最好的——這便是信心。媽媽這幾年有害怕、不甘心，但仍然有信心。讓我們一起學效媽媽，順服地跟隨主耶穌。」

「媽媽喜歡《聖經》中的這節經文，因從中得到了從上帝而來的安慰：『我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華你的上帝必與你同在。』（《約書亞記》一章 9 節）」

在若詩生命最後的幾天，我讓昊霖在臨終照護房間每天逗留大半個小時，讓他在媽媽耳邊讀《詩篇》廿三篇、唱詩歌和看著熟睡的媽媽，給他最後一段美好回憶。今年年初，若詩走完短短的一生，主耶穌接她回天家。預備安息禮拜時，昊霖自己安排時間和活動，靜靜地閱讀。喪親之痛的輔導員，根據專業觀察，說昊霖沒有太大的事項要特別注意。我由衷感謝上帝的保守和看顧，把榮耀歸給上帝！

雨後陽光

我和若詩的共識，不必讓昊霖成為一個很「成功」的人，只希望他能成為一個正直的人，一個上帝喜悅的人。因此，我們沒有讓他參加補習班和多餘的興趣班；只選他喜歡的活動。我曾以「半軍事式」的態度管教昊霖，動不動便大聲呼喝。若詩說，和昊霖的關係比任何事更為重要，要儘量在嚴格和輕鬆中取得好的平衡點。將東方、西方管教的方法和態度「捨其之短，取其之長」。

如今家中只剩下我們兩個人，我牢牢遵守若詩的叮囑。作為單親爸爸，我選擇工作三天，有固定的家庭收入。除了爸爸的角色之外，我樂意擔當運動教練、屬靈夥伴、司機、棋友、人肉槍靶等等角色。疫情期間，我們在家中自製玩具、玩遊戲，在後花園運動.....父子的心更加親近。

昊霖參與能力範圍以內的一些決定和簡單家務。昊霖的「Thank you Daddy」、「I love you Daddy」，讓我知道他有感恩的心，不是家中的「皇太子」。最窩心的是，在一次長週末假期去藍山 (Blue Mountains) 旅行，回程是慣常性的塞車，很快昊霖便在車上睡著了。他睡醒後第一句話是：「Sorry Daddy, didn't keep you company.」（對不起爸爸，塞車時沒有陪伴著你。）

我們倆相依相伴，已「順利」度過了第一個沒有若詩的母親節、昊霖和我的生日。不時勾起的思念，叫我心痛不已。我不介意在兒子面前嚎啕大哭，更告訴他「我們要互相支持」。如果沒有我和若詩的「愛情結晶」，真的很難想像我一個人如何撐下去。我不忌諱地告訴昊霖，要把我們這一家的故事流傳下去。

面前的路仍會有不同的挑戰，因著有上帝的愛，我們將依靠祂和祂給的智慧去面對，去懷念，去堅強地往前行。請為我們禱告！🙏

亦師亦友

小潔

曉曦來自中國東北吉林，她長得清秀、漂亮、單純。大學時學的是話劇表演專業，畢業後從事舞台劇，是一名演員。



曉曦是專業話劇表演者

2005年，學習英文時從英文教師那裡接觸到福音信了主，2006年移民來到澳洲後在教堂接受了洗禮。

她在悉尼一間教會學校工作，教學前班，學校送她去讀書，讀了三年 Early Childhood Teacher (幼兒教師)，2011年她懷孕生了大女兒，然後在家裡帶孩子，三年後，她選擇了外出工作，理由是：走出去做 Part time (半職) 工作，讓自己和外界有一個連結，不斷學習新的事物，提高自己，不會與社會脫節。



忙碌的服事沒有影響曉曦常帶三個孩子出去玩

初次見面

2016年，因為教會話劇組要表演國語話劇，香港人導演在商場遇到曉曦，邀她來參加，她不僅來參加了話劇演出，演出結束之後還不時花時間來話劇組教表演，直接提高了話劇組隊員的表演水平。

再次見她

由於她出色的表演及展露的演藝才華，2017年康恩關懷中心開始拍微電影，邀請她演女主角。她十分認真去演，有一場是哭戲，她把自己關了一夜醞釀感情，第二天，拍一次就通過了。

在工作上她要求高，追求完美，她說：「我要麼就不做，我答應做的事，就一定做到 200% 的效果。演話劇和做傳媒，是我興趣愛好。做愛做的事，不覺得累，很喜樂。因為有你們這群好朋友同工的支持。」

2018年1月微電影《未完的話》順利拍完。2019年五月，她又參與《未完的話》話劇演出，演女主角，精湛的演技，令在場的觀眾都動容。

康恩話劇組表演的節目是為癌症病友和關顧者帶來歡笑和鼓勵，表達基督的愛和關懷。

她決定參與更多事奉工作，在參與康恩關懷中心的工作中，她接觸到很多癌症病人和義工。她開始思考人生的意義和價值，於是她放棄工作了 12 年的幼師工作，開始全心在康恩關懷中心工作。

康恩關懷中心是一家基督教關懷機構，對象是華人癌病患者和家人，義工們是以愛去進行全人關顧服務，與患者同行抗癌路，給予他們全面的幫助和安慰。曉曦有機會去讀了 CPE (Clinical Pastoral Education, 臨床教牧教育) 的課程，包括生死教育、哀傷治療和藝術治療。

現在的她

康恩傳媒的主要工作是製作一些關於生死教育和癌症專欄的視頻。2020至2021年間，曉曦和她的團隊製作並發佈了《生死教育》系列視頻。

她去採訪了專家、醫生、教授、律師、牧師、輔導員和癌症患者，聽他們從各方面去論述生與死的看法，收集了人們所關心的很多問題，希望能幫助癌病患者更好地面對。

2020年11月，她參加了改編話劇《灰姑娘》的表演。

2021年她作為製作人，在 2CR 澳洲中文電台開辦了 17 期《康恩伴你行》節目。

她的異象就是能夠讓更多人認識康恩關懷中心，用基督的愛去幫助更多的人。「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」(《馬太福音》六章 33 節)

生活中也接觸到越來越多的生死離別，令她感嘆生命的短暫，思考如何幫助自己和其他人尋找到生存的意義和生命的價值。

從前她教的是小朋友，是很有意義的工作，現在上帝帶領她，利用她的專業去幫助更多的人，傳揚祂的愛和福音給病人和失落的人，幫助他們走出悲傷，讓他們有永恆的盼望。

與孩子相處

一位這麼忙碌的母親，如何在工作與養育子女的重擔中取得平衡呢？

這幾年，她太忙了，工作、事奉，還要照顧家人孩子，我以為她顧不了那麼多，但是她都做得很好。

可能是從事藝術表演，很難猜出曉曦的年齡，不認識她的，初看還以為她沒結婚，但是年紀輕輕的她已經是三個孩子的媽媽了。大女兒 10 歲，兩個兒子 8 歲和 6 歲。

她工作的時候，孩子就去幼兒園，她忙事奉的時候，家裡有先生和老人家照顧孩子們。

由於她從事幼師工作，她知道如何與孩子們相處。她的孩子很聽話、聰明乖巧、獨立，不會讓她太憂慮。女兒好乖，有時還會為她做早餐。

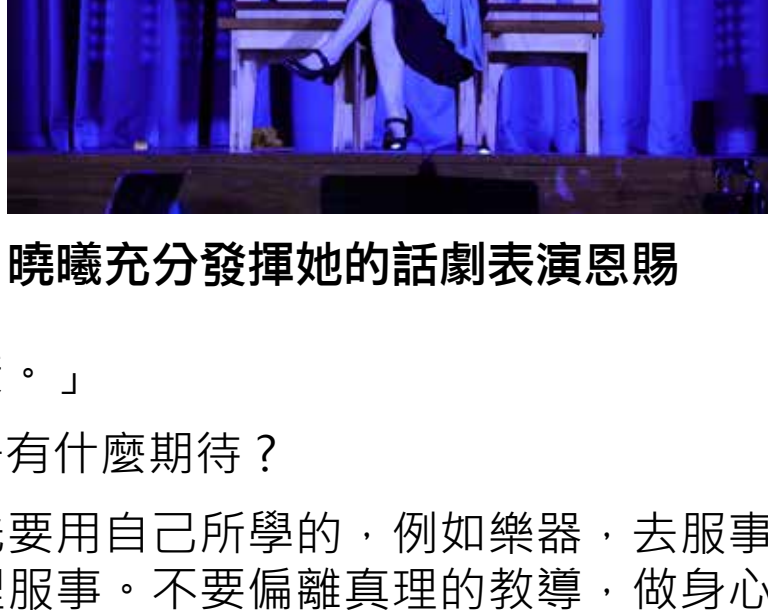
曉曦和孩子之間的關係是朋友，她在他們面前也會表現出很軟弱的一面，孩子們知道媽媽不是完美的，他們也知道她也會犯錯誤，她不是虎媽，他們可以指出她的錯誤，例如有時候沒耐心，她就會嘗試改變自己，雖然有時候很難。

每晚睡覺前，他們都手牽手祈禱，最近為澳洲疫情和河南災情祈禱，看了那些水災視頻女兒會感動流淚。

很多學習上的知識，她也是和他們一起學習、討論和研究。她用行動告訴孩子們：媽媽不是什麼都會的，她和孩子是相互學習。

疫情前孩子們星期天都會去上主日學，疫情後堅持參與在網絡上的活動。

她說：「在事奉的過程中，我能找到自己的價值，也給孩子樹立積極向上的榜樣。」



曉曦充分發揮她的話劇表演恩賜

我問她對孩子有什麼期待？她說：「首先要用自己所學的，例如樂器，去服事上帝，在教會裡服事。不要偏離真理的教導，做身心靈都健康的孩子。」

我看她常帶孩子們出去玩，有機會也會把孩子帶去拍電影，給他們提供各種的玩具，也學習各種樂器，從小培養他們對藝術的興趣，讓他們有一個快樂的童年。

現在封城時期，她在家工作，多了時間陪伴孩子，她最近給孩子做各種吃的，在網絡上學習很多好吃的健康菜譜，孩子們可開心了。小兒子說：「我媽媽是最好的媽媽。」👍

最後五十米



潘振輝

「知否世事常變，變幻原是永恆。」

疫情果然常變。當墨爾本深受鎖城之苦，悉尼居民卻生活如常，隨意到餐館用膳，上電影院保齡球場娛樂，不受拘束地逛商場，享受瀏覽購物之樂。然而到了六月底，平地一聲雷，地位瞬間改變。最初宣佈悉尼封城兩週，繼而續加兩週，皆因病毒傳播蔓延迅速，現今已「加碼」，關閉整個城市至八月底，還出動軍人協助市民遵守法例。普羅百姓對這種變相軟禁頗為失望，但也無可奈何。禁閉之下，無所事事，幸而延期一年的東京奧運會終於 7 月 23 日舉行，令壓抑情緒，稍為紓緩。

作為澳洲國民，當然為本國運動員在游泳、划艇及急流木筏項目中取得驕人成績而自豪，但最觸動我心的，卻是一位沒有獎牌的田徑選手 Patrick Tiernan（容我暫譯他為栢鐵男）。

鐵男參加一萬米長跑（亦即要圍繞運動場賽道跑二十五個圈）。按著既定策略，他在最初的九千多米保持在領前一組運動員之中。對於經年受訓的長跑好手，跑一萬米賽事並非一件難事，因為每天練習的路程不只一萬米。然而到最後一圈，身體竟然出現異常，在最後 180 米垮了。他眼看著終點在望，怎可在這裡倒下來，於是乎站起來繼續賽事。可惜，當全場觀眾及世界各地媒體旁的觀眾正在為衝線的選手歡呼時，鐵男在最後 50 米又一次仆下。他心想為了這次奧運，等了五年，豈容輕易放棄。況且他是代表澳洲而賽，能夠代表國家參賽是他的榮譽，無論如何，必須奮力完成比賽。這時，鐵男再次起來，以堅強的毅力，步履蹣跚、左搖右晃地走向終點。

鐵男沒有在這場賽事中獲獎，但他不屈不撓的運動員精神，值得所有人尊敬和讚賞。

今天全人類正與冠狀病毒競賽。病毒不斷變種，將我們遠遠拋離。儘管我們已全力以赴，仍趕不上病毒的傳播速度。眼前是障礙重重，過了一關又一關，令我們精疲力盡，還要應付團隊內的晦氣阻撓。本應萬眾一心，齊齊接受疫苗注射，增強群體免疫，以抗病毒，卻有一些人出來抗議，甚至故意不戴口罩，違反距離限制，增加傳播風險。

讓我們在這場極具挑戰的「人與病毒」比賽中，雖然有困難，會仆倒，卻要像栢鐵男一樣，做一個真正的「鐵男」，認定目標，勇敢前行，跑完那當跑的路程，克服那難以克服的困難，挑戰那挑戰我們的逆境。堅信我們一定能跑完全程，得著從上面而來、那不能朽壞的冠冕。☺

敬畏耶和華是智慧的開端，
認識至聖者便是聰明。

箴言 9:10

Access Legal Solicitors
Chatswood, Hurstville

司徒紹威國際公証律師 0404-463-696 jeremy@accesslegal.net.au
周傑輝國際公証律師 0408-261-808 keith@accesslegal.net.au



從夏威夷來的包裹

文 / 李道宏 圖 / Ines Lee

吾家的小寶飯

每天都會面對許多選擇，或許是個極其珍貴的機會給人帶來安慰、幫助，您是否把握機會？

老母親抱著一個大紙盒進廚房交給妻子，邊走邊問：「誰寄來的？」

她又去拿了剪刀，再問：「是誰？」對於在疫情中不能出門的老人來說，收到包裹是件興奮的事。

夏威夷來的答謝

看著標籤上是夏威夷地址，妻子也一頭霧水：「是誰呢？」

「快打開！」老母親的神情猶如小孩子期待拆開聖誕禮物一般。

妻子從大紙盒裡連著拿出大大小小好幾包，大聲說：「包著 Macadamia Nuts 的夏威夷巧克力！」



從夏威夷來的包裹

瞬間，妻子的歡喜轉為嘆息：「哎呀，郵差把它放在門口一個下午，巧克力都融化成一大塊了！」我們這裡的夏天溫度如烤爐，食物是絕對不能放在室外的。

「好精緻的包裝！」老母親追問：「是誰寄來？」

妻子從盒底找到一張卡片：「是那位老先生的女兒，卡片上寫：謝謝你花時間與我父親分享耶穌，也為他在床上施洗禮。我知道爸爸現在已經回到永恆的天家。雖然我趕不及見他最後一面，卻非常感激你們傳來整個錄影。我也轉發給我們的親戚，因著你們在他臨終時表達出主耶穌的愛，大家都很欣慰。她還說，你們有機會來夏威夷，我會接待你們！」

療養院的奇蹟

那是兩星期前的星期五傍晚，忽然來個電話。

一個 70 歲的朋友來電，他問：「你陪我去一趟療養院可以嗎？」

我問：「什麼事？」

他回答說：「有間教會的秘書告訴我，有位 95 歲的老先生大概不行了，家人請求派人去探訪，看看能不能與他分享耶穌？」

這朋友非常熱心助人，但仍讓我好奇：「你與那老先生互不相識，為什麼找你去呢？」

他回答：「因為很難找到會講台山話的人！」

我們正在買外賣晚餐的路上，要讓年老父母親換個不同口味的晚餐，於是我回答：「你先去，我們要稍後才到。」

收線後，心中有一絲被打擾的滋味，我嘀咕，甚至埋怨自己的週末計劃可能被干擾，心中有點忐忑，買了食物回到車上後就轉換了方向，20 分鐘後到了療養院。朋友見到我們，興奮地宣佈：「我跟他談了，他願意相信耶穌！」

「真的！」我驚訝地看著他，又轉頭看看躺在床上的老人，雖然面色蒼白，雙眼卻明亮。

誠實地說，我身為牧師，也還沒有在短短十多分鐘的講解後，別人就願意相信耶穌的經歷。

朋友說：「簡單自我介紹之後，我向他傳福音，我一再確認這位老先生的神智清醒，也明白救恩，是真心相信主耶穌的。」

朋友大聲地對老先生說：「牧師現在為你做一個儀式，表示你接受耶穌為救主的心願，好嗎？」朋友預備好一杯水交給我。

我為老先生施洗禮，然後握著他的手告訴他：「恭喜你，現在你是上帝的兒女了。」

我又問：「明天早上我們再來看望你，你想吃皮蛋瘦肉粥嗎？」

他點頭，滿臉皺紋的臉上展開微笑，一張口，看到少了幾個牙。

站在療養院門口，我讚賞朋友：「你比牧師還能幹！對不起！我來遲了，心裡一直過意不去。」

隔天中午我致電給朋友：「我去買瘦肉粥，再去探望那位老先生，要不要一起去？我們先一起吃個點心？」

朋友回答：「哦，不必了！他的家人剛剛告訴我，他已經回天家了。」

消息有點突然，朋友接著說：「機會何其難得！若我們沒把握，就白白失去寶貴的分享機會。」

我很欣賞佩服這位朋友，又想到因著我的自私猶豫，差點失去了一個極其珍貴的機會，不禁想：我們每天都會面對許許多多選擇，或許是個極其珍貴的機會給人帶來安慰、幫助，我們是否能把握機會？《約翰福音》九章 4 節：「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。」

面對包裹，我笑著問妻子：「你覺得我應該告訴她所有巧克力都融成一大塊，請她再寄幾包嗎？」

妻子一時分不清我是在玩笑，馬上說：「怎麼可以？你趕快回短信給她，謝謝她，告訴她很好吃！」☺

Flower theme 花儷軒 Debbie So 主理

網上訂購 www.flowertheme.com.au | 訂購專線 1300 886 992

奧運憶子頌神恩

美玲

萬眾矚目的東京奧運會，雖遭病毒影響拖延了一年時間，終於還是在疫情陰霾下，於今年的七月開幕了。對這屆奧運會，我們曾有過多麼熱情的期待和嚮往，然而，從開幕式那一刻起，我就沒有勇氣去打開電視機。

第二天一早，我知道是游泳比賽開始的時間，我便不停地製作花式賀卡，希望自己能沉浸在明媚的陽光裡；兒子他爸則在客廳不斷地唱卡拉 OK，一口氣唱了三個多小時。但，無論我們如何努力，那道流淌在血脈中的感情，卻如泳池裡的碧水，始終在心中波瀾起伏。

整個早上，愛兒杜敬謙從前游泳英姿的照片，一幅幅展現眼前。2019年，他為備戰本屆奧運會，遠赴美國接受特別訓練，可惜「出師未捷身先死，長使英雄淚滿襟」。(專訪報道請翻閱本報2019年5月號《乘著夢想的翅膀游走》cchcau.org/?page_id=20849 / 2019年6月號《力爭上游的兒子訪「飛魚」杜敬謙媽媽》cchcau.org/?page_id=21159)



得失皆有時 靠神終得勝

記得2007年，愛兒敬謙在澳洲分齡錦標賽上，取得相當好成績，之後去參加學校每年的雪山游泳訓練營，不料在參加越野單車項目時，發生意外，跌斷兩根手腕骨。

這次受傷，對他的游泳造成影響，不過，敬謙卻沒有半點退縮和懶惰，反而在得到父母和教會眾弟兄姊妹的代禱與鼓勵之下，更加刻苦努力，堅持體能鍛練。記得剛拆石膏一天之後，他就參加了新南威爾士州私校聯賽，並在50米背泳和4x50的接力賽上，奮力衝刺，以不服輸的精神，遠遠拋離其他選手，贏得全場站立歡呼的喝采支持。當時，我也情不自禁地以淚水和感恩的心，讚美天父的眷顧，並將榮耀全歸給祂！

2012年二月中，敬謙因急性盲腸炎，半夜送入醫院做手術。然而，此時距離奧運選拔賽只有不足一個月時間。帶著未痊癒的傷痛，敬謙在澳洲高手如雲的激烈選拔賽上，拼盡了全力，僅以微弱落後成績，無緣前往倫敦，但失敗卻使他決心更加堅強，更加刻苦。每次隨父母去教會崇拜，他都很敬虔地向神禱告，述說自己內心的嚮往和依靠，求天父賜給他力量。

同年，他出戰美國男子組公開錦標賽，竟出人意料地贏得了全場總冠軍。如果要問，為什麼能在這麼短時間內，轉敗為勝？答案其實很明顯：依靠神，凡事皆有可能。

2014年，在英聯邦運動會上奪得銀牌之後，敬謙因背部有傷，需要動手術，這影響到他在2016年巴西奧運會選拔賽上，再次落選。

作為媽媽的我，當時心疼他為自己熱愛的游泳事業，東征西戰，遍體鱗傷，曾勸他知難而退，趁年輕轉行幹別的。不過，他並不打算後退，還在機緣下，得到出生地香港泳隊的招手，有望代表香港出征東京奧運會。

就此事，我們一起祈禱，將敬謙的未來交託給神，因為我知道神愛我的兒子比我更多，他是創造主，定能為他安排最好、最適合的人生。

信者有永生 天堂再相聚

敬謙兩歲時，隨我們從香港移居澳洲。成長過程中，隨父母去教會，並在兒童主日學的氛圍裡，逐年長大；游泳的恩賜也是從小就逐漸顯露出來。

到他升讀中學時，已因為游泳成績出眾，被私立名校錄取，獲得全額免費學位。使敬謙能一邊讀書，一邊接受全面的游泳訓練。

很感恩，敬謙能進入這間基督教學校就讀。該校上至校長，下至每個職員和教師，都上下齊心，而且著重體育精神，令各健兒都克盡全力去發揮團隊精神，從而使同學們能夠刻苦同心、全力以赴地發揮每一項潛能。

敬謙在美國出意外後，學校各位教練、老師和同學都非常關切，他們不僅在出事當天下午和晚上，不間斷地來我家探望和慰問我們，還為安息禮拜做了最全面的預備，使我這個傷心欲絕的母親，得到莫大的心靈慰藉，同時也感受到來自慈愛天父的憐憫。

敬謙的安息禮，是一個榮神益人的紀念和聚會，讓到訪的親友，不論是否認識主耶穌，都對死亡有更新的認識。人生雖無常，天堂卻永恆，盼望所有親人都接受耶穌而心存有「信、望、愛」，相信天父的應許必不會落空。☺

Galaxy funerals

凡事都有定期
天下萬務都有定時
生有時，死有時
栽種有時
拔出所栽種的也有時
傳道書 3:1-2

向珍愛的生命致敬。給有需要家屬的殯儀服務指南
讓我們在有限的時日當中一起《餘暉中的覓尋》

歡迎致電 電話: 1300 688 228 手機: 0414 688 228
Selina Leung 梁太 | 專業喪禮策劃顧問

e: info@galaxyfunerals.com.au
悉尼北區: Unit 6/35-39 Higginbotham Road, Gladesville, NSW 2111
悉尼南區: Shop 5, 313 Forest Rd, Hurstville, NSW 2220 (corner of Bridge St)

青少年沉迷電玩成癮

李飛君 (執照心理諮商師)

電子產品沉迷成癮的解救，不是厲言指責，如何關心和正面的指引，帶動孩子積極改善



今天的電子產品、電腦及手機等 3C 產品正在不斷改變及影響人類社會的生活形態。如何避免孩子網路成癮，相信是近十年在家庭及教育界最熱門的話題。因為新冠疫情，孩子在家上課，接觸螢幕時間更多。不少父母發現兒女沉迷電子遊戲成癮，甚至妨礙了基本的個人衛生、飲食習慣、睡眠質素、學業成績，以及家人和朋友關係，情況令人甚為憂慮。

電子遊戲產品花樣層出不窮，對青少年的誘惑確實是不容忽視，因為它們是精明的商家刻意為青少年打造極具官感刺激、美術及音響效果的專業創作，它們提供孩子即時的快感、滿足感及回饋，只要表現出色贏取高分，屏幕立刻打出稱讚的語句及掌聲，並獲得更多分數獎勵，這是孩子在現實世界裡不常擁有的經驗。



如果父母只懂強勢遏止，往往治標不治本，彼此的關係反而越搞越僵，效果適得其反。建議父母首先檢討成因，雖然電玩有其巨大吸引力，但也要切中孩子的脆弱點才能抓住成癮。所以先要檢視自己的親子關係，如果尚算良好，只因孩子貪玩，或者性格內向，加上自制力不足而沉迷的話，那麼父母應該心平氣和地與孩子商討，切忌厲言指責，因為孩子也知道影響了學業令到父母失望，或多或少內心都會自責和內疚，這個時候，父母對孩子的軟弱不加責備反而願意鼓勵他改善的話，往往可以贏取孩子的心，他們較願意配合，然後父母與孩子共同訂立一個改善時間管理 (特別是睡眠時間和學習時間) 的方案，把它稱為「加強時間管理和自律能力計劃」，比起叫它做「戒除電玩癮」來得正面，慢慢逐步遞減電玩時間，每當有進步時，立刻予以表揚及肯定，同時亦加入一些家庭共同的活動，減少孩子無聊的時間。父母的關心、耐性和正面的指引，往往能夠帶動孩子積極地改善自己，重回正軌。

假如家庭關係不良，情感疏離、孩子經常獨處、夫妻經常吵架等，孩子情感因為被忽略而感到孤單和失落。心靈的空虛使青少年很容易過分地投入電玩虛擬世界，尋求官感的刺激和心靈的慰藉，逃避現實。所以父母要了解他們行為底下的問題，對症下藥。父母需要有勇氣去面對自己有問題的婚姻及家庭關係，才能使家庭重新注入正能量，讓孩子有動力從消極、逃避的生活模式中走出來。如果當中的關係問題已經積壓太久或者過於複雜，宜尋求專業輔導。不少青少年打機成癮個案，發現不是純粹的個人問題，往往是涉及整個家庭關係的問題。

病向淺中醫，冰凍三尺非一日之寒，人與人之間的關係、家庭關係都是極具挑戰性，然而，「恨能挑啟爭端，愛能遮掩一切的過錯」(《聖經·箴言》十章 12 節) 不少的個案，因著父母那顆愛孩子的心，使夫妻願意重新學習正面溝通、處理關係裡的創傷、重建婚姻及親子關係。愛能使生命甦醒，父母的勇氣和榜樣，帶動青少年子女的決心走出虛擬世界的牢籠。

「橄欖樹全人關懷」推動社區、家庭、教會對精神疾病和心理問題有更多的認識和提供實際有效的關懷方法，請留意網站 olivetree.cchc.org 心理輔導服務及心理健康教育講座與資訊。☎



永生殯儀

M. Y. FUNERALS



0427 260 264

* 以國、粵、英語為各區華人提供喪葬服務

感謝信

今天的告別禮很完美，非常感謝你的細心和專業的職業素養。

再一次深深的感謝你。

李豐成 28.9.2019

喪葬服務

郭銘恩傳道

Frank Kwok

Email: rlife290152@gmail.com

website: www.mingyanfunerals.com.au

Address: 118 Durham Street Hurstville NSW 2220

10 Jane Street Blacktown NSW 2148

代理預售 華人基督徒墓地

等待的藝術

張牧

自從 Delta 病毒進入悉尼，閉關到現在（七月底）已經快一個月。這一個月以來每天感染人數居高不下。我們有印度、印尼的前車之鑑，因此政府一再呼籲民眾要待在家裡，要去打疫苗，一定不能讓疫情擴散開來。閉關對每一個人來說都很不方便，也帶來很大的經濟損失，很多人看著數據沒有好轉，就開始等不及。以至 7 月 24 日那天有三千多人去城裡抗議，多數人沒戴口罩，讓執法人員暴跳如雷。現今的情況之下，我們沒有什麼能做的。唯一能做的，就是靜觀其變、忍耐等候，直到疫情緩解、閉關結束。

人生充滿等待

等待不是一件容易的事，我們人生當中卻又充滿等待。小孩等待長大，長大之後等待生兒育女，生兒育女之後等待兒女長大。生病的人，等待康復；受傷的人，等待痊癒；憂傷的人，等待傷痛淡去。陰天了，等待天晴。離別了，等待再見。失去了，等待失而復得。

等待就好像一門人生藝術。我們可以給它佈置、上色、排列、打光。一個人如何面對等待、如何運用等待的時間和資源，很可能會影響他的一生。有人覺得等待是一件苦差事，他們不喜歡等待，希望什麼事情都像方便麵、馬上搞定。也有人看等待是一個機會，他們迎接等待、看重等待，因為等待得以讓他們精雕細琢，讓他們沉澱，讓他們整裝待發。等待對他們來說不是浪費時間，而是預備一個新的開始。

一個等待的故事

《使徒行傳》一章 12-26 節描述一個等待的故事。耶穌在世最後一個吩咐，是要門徒等待。在本章 4 節，耶穌說：「你們不要離開耶路撒冷，要等候父所應許的，就是……

聖靈的洗」。在《聖經》裡，等待是一門重要的功課。神的時間跟人的時間經常不一樣，所以信徒經常需要學習等待。



不懂等待、不願等待的人，會經常受到管教。《撒母耳記上》記載，掃羅因為等不及撒母耳來到就自己去獻祭，結果把王位丟了。以色列人在曠野，因為等不及神給他們供應食物飲水就怨聲載道，怨天尤人，結果神大大降瘟疫給他們。昨天悉尼有三千多人等不及閉關結束就去抗議，警察長說要找到他們每一個違規的人，給他們開罰單。

好在《使徒行傳》的故事不是一個負面的例子。門徒在耶路撒冷遵從耶穌的指示，耐心等候，因此神將最好的福分賜給他們，就是在五旬節的時候將聖靈大大澆灌膏抹他們，好像《雅各書》所說的：「農夫忍耐等候地裡寶貴的出產，直到得了秋雨春雨。」

迎接新的開始

你在等待的時候，會做些什麼？有人覺得等待的時間是空檔、是放空、是無所事事的時候。但《使徒行傳》一章讓我們看見，門徒等待的時候不是無所事事。他們非常地忙碌。他們利用等待的時間，來迎接一個新的開始。

門徒們在等待的時候，先是以禱告預備自己的心、迎接聖靈的來臨：他們「同心合意地恆切禱告」。今天的基督徒也同樣在等待，只是我們等待的不是聖靈，聖靈已經來了。我們等待的是基督的再來。我們為了迎接耶穌再來，也需要警醒、預備好自己：「等主人來到叩門，就立刻給祂開門」。

這心態在改教家加爾文身上可以明顯看見。加爾文是出了名的勤奮工作。他一生體弱多病，過世前沒多久，有人看他已經非常虛弱，還繼續寫書講道，就勸他：你身體已經這樣不好了，該多休息、少做點吧。加爾文居然不耐煩地回答：「什麼？難道你要我在主回來的時候，讓他看見我在偷懶嗎？」加爾文鞠躬盡瘁，死而後已的服事，是為了主耶穌再來的時候不要看見他在偷懶。他整個人生命的動力，是耶穌再來。今天的基督徒，也應該讓耶穌再來這件事成為我們生命的重心，這會改變我們的生活，也會督促我們經常警醒禱告。

門徒們在等候聖靈的時候，除了禱告，也為教會將來的發展做準備：他們選出一位新的使徒馬提亞替代猶大，等聖靈來了之後，就可以馬上展開耶穌吩咐的大使命。他們好像一個部隊在等待指揮官來到。指揮官來到之前，他們先把一切都準備好，把人員找齊、武器擦亮，讓指揮官來到之後，看見的不是一群烏合之眾，而是一群萬事俱備的精兵。我們在人生道路經歷等待的時候，也應該這樣：不要放空、不要留白，而要警醒禱告，並為一個新的開始積極做準備。

我願意支持《號角月報》澳洲版

我願意作福音使者，把《號角月報》傳遞給親朋好友，請聯絡我，每月給我_____份。

我願意為出版事工奉獻。

電話：_____ 電郵：_____

付款方法：

- 郵寄支票或匯票到：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113, Australia
- 支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
- 網上轉帳：

Bank : Commonwealth Bank
BSB : 062-113
Account Number : 10164406
Account Name : CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD

(如需收據，請寄銀行存根與信息往上述地址索取。)

● 信用卡(VISA/MasterCard)：

姓名(英文正楷) _____

信用卡號碼：_____

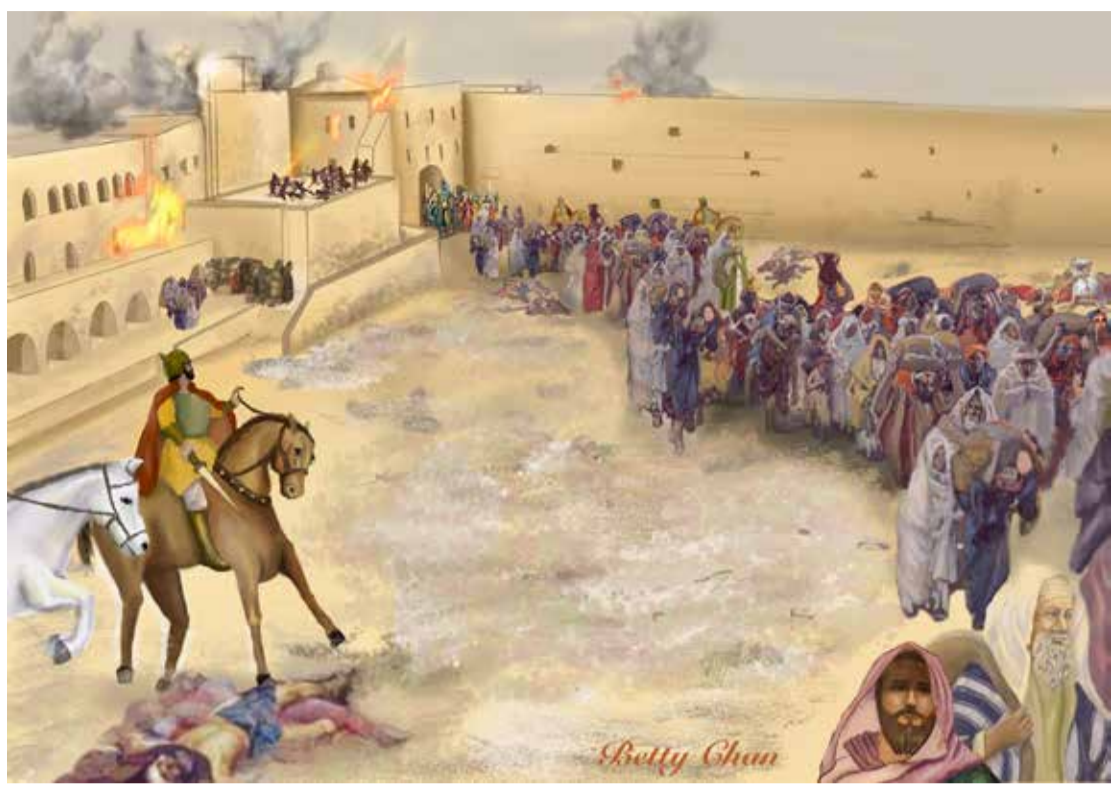
有效期至：_____月 / _____年 CVN(卡背最後的3個數字) _____

簽署：_____ 簽署日期：_____

本期讀後感或心聲分享：_____

以色列亡國

文／《列王記下》十七章節選
圖／陳錦玲



猶大王亞哈斯十二年，以拉的兒子何細亞在撒瑪利亞登基作以色列王九年。他行耶和華眼中看為惡的事，只是不像在他以前的以色列諸王。亞述王撒縵以色上來攻擊何細亞，何細亞就服事他，給他進貢。何細亞背叛，差人去見埃及王梭，不照往年所行的與亞述王進貢。亞述王知道了，就把他鎖禁，囚在監裡。亞述王上來攻擊以色列遍地，上到撒瑪利亞，圍困三年。

何細亞第九年亞述王攻取了撒瑪利亞，將以色列人擄到亞述，把他們安置在哈臘與歌散的哈博河邊，並瑪代人的城邑。

這是因以色列人得罪那領他們出埃及地、脫離埃及王法老手的耶和華——他們的神，去敬畏別神，隨從耶和華在他們面前所趕出外邦人的風俗和以色列諸王所立的條規。以色列人暗中行不正的事，違背耶和華——他們的神，在他們所有的城邑，從瞭望樓直到堅固城，建築邱壇；在各高岡上、各青翠樹下立柱像和木偶；在邱壇上燒香，效法耶和華在他們面前趕出的外邦人所行的，又行惡事惹動耶和華的怒氣；且事奉偶像，就是耶和華警戒他們不可行的……這樣，以色列人從本地被擄到亞述，直到今日。

耶和華曾與他們立約，囑咐他們說：不可敬畏別神，不可跪拜事奉他，也不可向他獻祭。但那用大能和伸出來的膀臂領你們出埃及地的耶和華，你們當敬畏，跪拜，向祂獻祭。祂給你們寫的律例、典章、律法、誠命，你們應當永遠謹守遵行，不可敬畏別神。我——耶和華與你們所立的約你們不可忘記，也不可敬畏別神。但要敬畏耶和華——你們的神，祂必救你們脫離一切仇敵的手。

他們卻不聽從，仍照先前的風俗去行。如此這些民又懼怕耶和華，又事奉他們的偶像。他們子子孫孫也都照樣行，效法他們的祖宗，直到今日。



北區雪梨華人基督教會 誠聘粵語傳道人

申請人必須具備認可的神學資歷、具成熟的屬靈生命質素和表現、熱衷忠心宣講聖經、成熟的人際關係、有團隊精神、具備與不同文化背景人士相處的能力、及操流利粵語(普通話更佳)。

申請人將與本會主任牧師、5位教牧同工及各事工領袖緊密合作，計劃及推行門徒牧養及關懷事工。

有意申請者請在 2021年9月19日前將申請書資料，包括求職信函、簡歷、2位以上推荐人資料，電郵本會聘牧委員會 psc@ndcccs.org.au

詳情查詢請與 張家群牧師聯絡

手機 0413 943 412 或電郵: david.truong@ndcccs.org.au

有關本教會更多訊息，可瀏覽本會網頁 www.ndcccs.org.au



過好每一天

江河

《One Day at a Time》這首歌，最近被再次唱紅。網路上，很多人都在轉發一個短視頻：一位 93 歲老太，由家人伴奏，唱這首上世紀 70 年代的老歌。有八萬多人為其點讚。單從歌詞來看，這是一首禱告詩——一位婦人，向主耶穌祈求信心和力量，去做好每天當做的事。如同詩人在《詩篇》九十篇所說：「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」(12 節) 詩人需要上帝賜給他智慧，使他曉得怎樣看待(數算)世上的日子。有人將 One Day at a Time，譯作「珍惜每一天」，亦有人譯為「活在當下」，我個人則覺得，用「過好每一天」更貼切。

其中一句歌詞寫道：

Yesterday's gone sweet Jesus /And tomorrow may never be mine /Lord help me today show me the way one day at a time. (昨天已消逝 親愛的耶穌 / 明天可能不屬於我 / 主啊 今天幫助我 引導我過好每一天)

第一件事情是禱告

讓我們來看看這句歌詞的內涵。

其一，我們要過好每一天，第一件要做的事情就是禱告。

當我們從心裡呼喚：「親愛的耶穌！」「主啊，幫助我！」表明我們是軟弱的人，我們是有限的，正如歌詞首句所唱：「I'm only human (我不過是人)」，我們都需要耶穌的幫助。整本《聖經》告訴我們：耶穌是上帝。「太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。」(《約翰福音》一章 1 節) 祂為我們降生，要將我們「從罪惡裡救出來」(《馬太福音》一章 2 節)；祂為我們受死，甘願背負我們的罪，「哪知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因祂受的刑罰，我們得平安；因祂受的鞭傷，我們得醫治。」(《以賽亞書》五十三章 5 節) 祂為我們復活，使一切「信的人有永生」。(《約翰福音》六章 47 節)

當我們稱呼「親愛的耶穌」，唱出「主啊，幫助我！」表明我們是上帝的兒女。「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作上帝的兒女。」(《約翰福音》一章 12 節) 《聖經》說：「凡求告主名的，就必得救。」(《使徒行傳》二章 21 節) 又說：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」(《馬太福音》七章 7 節) 耶穌垂聽我們的禱告。在《聖經》裡，在教會歷史上，在我們身邊，有無數禱告蒙垂聽的見證。出版並免費發放 30 多年《號角月報》的角聲佈道團，就是創會總幹事勞伯祥牧師和同工們靠著禱告一路走來，成就今日的光景。

上帝喜悅我們向祂禱告。詩人大衛說：「我曾耐性等候耶和華，祂垂聽我的呼求。」(《詩篇》四十篇 1 節)，耶穌願意幫助我們。無論我們身處什麼樣的環境，祂的慈愛帶給我們安慰，祂的恩典夠我們用。有耶穌的同在，有祂的幫助，我們一定能過好每一天。

忘掉昨天 過好今天

其二，忘掉昨天，才能過好今天。每個人都有昨天，但昨天已經過去。「棄我去者，昨日之日不可留」(李白：《宣州謝朓樓餞別校書叔云》)——對於時間的流逝，瀟灑如被稱為詩仙的李白也感歎不已！也許你的人生，曾經如魚得水，春風得意，如今卻百般挫折，舉步維艱；也許你的昨天，曾經一無是處，遍體鱗傷，如今回轉重生，重新開始。無論如何，你不要為昨天的輝煌而誇耀，也不要為今天的艱難而沮喪，更不要讓昨天的失敗，成為今天的纏累。

使徒保羅之所以叫我們「忘記背後」(參《腓立比書》三章 13 節)，就是要我們忘掉昨天。我們若不忘掉昨天的成敗得失、恩怨糾葛，這些東西終將變成橫亙在我們面前的絆腳石，阻礙我們活好今天。「亂我心者，今日之日多煩憂」(李白詩，同上) 對詩作者而言，雖然昨日(時間)成了「棄我去者」，但因「人生在世不稱意」(際遇)，昨日所留下的憂愁鬱結，與今日的「煩憂」疊加交錯，顯然把寶貴的今天也毀了。

詩人將希望寄託在明天，期待「明朝散髮弄扁舟」。可是他不得曉得：「明天可能永不屬我」。現今網路上甚流行一句話：不知道明天和死亡哪一樣先到！前幾天河南洪災，一條數公里長的繁忙隧道和承載大量人流的城市地鐵，瞬間被洪水淹沒。那些開著車進入隧道、準備搭乘地鐵回家卻遭遇不測的人，怎知道「明天從此永不屬我」？在今天這個時候，再看這句歌詞，令人備感真實！

對於我們自己，「忘掉昨天」是應該的。甚至有一天，我們每個人都要被「忘掉」。「已過的世代，無人記念；將來的世代，後來的人也不記念。」(《傳道書》一章 11 節)「智慧人和愚昧人一樣，永遠無人記念，因為日後都被忘記。」(《傳道書》二章 16 節)「我被人忘記，如同死人，無人記念；我好像破碎的器皿。」(《詩篇》卅一篇 12 節) 因為我們「不過是人」，(參《詩篇》九篇 20 節) 在上帝面前「是客旅，是寄居的。」(參《利未記》廿五章 23 節) 然而，「我們是祂造的，也是屬祂的；我們是祂的民，也是祂草場的羊。」(《詩篇》一百篇 3 節) 因此，我們要稱頌祂，「不可忘記祂的一切恩惠！」(《詩篇》一百零三篇 2 節)

把每一天活成詩

其三，把每一天活成詩，一首愛和祝福的詩。

有的人活著，單為了飲食，只要有吃有喝，就心滿意足了。人「按時吃喝，為要補力」(參《傳道書》十章 17 節)，是無可厚非的。有的人活著，是為了快樂，只要活得快樂，就心滿意足了。快樂是上帝的恩賜。「少年人哪，你在幼年時當快樂。在幼年的日子，使你的心歡暢，行你心所願行的，看你眼所愛看的；卻要知道，為這一切的事，上帝必審問你。」(《傳道書》十一章 9 節)

有的人活著，是為了愛。我們都需要愛。但人間的愛，或者出於私心，喜歡就愛，不喜歡就不愛；或者有條件，你可愛，我才愛你；或者是短暫的，以為能天長地久，誰知很快就終止了；或者帶著疑惑，如童安格的歌所唱：明天妳是否依然愛我？只有天上的愛，才是真正的愛。「唯有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」(《羅馬書》五章 8 節) 這種犧牲自己、不求自己的益處、情願自己受苦、讓我死去讓你活著的大愛，何等的長闊高深！完全超出人的想像！

親愛的朋友，無論你是誰，曾做過什麼，只要你願意，都可以得著這份愛。「因為人心裡相信，就可以稱義；口裡承認，就可以得救。」(《羅馬書》十章 10 節)「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。因為上帝差祂的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救。」(《約翰福音》三章 16-17 節) 當你領受了這份永恆的大愛，表明你的生命有耶穌的同在，祂要賜給你恩典、信心、智慧和力量，使你有能力，把每一天活成詩，一首愛和祝福的詩。☺

您願意相信基督嗎？

若願意，請做以下禱告：

天父上帝，我感謝你！因為你愛我，甚至將你的獨生子耶穌基督賜給我，為我的罪流血捨身，使我罪得赦免。現在我願意悔改，願意信靠復活和永活的耶穌基督，作我個人的救主和生命的主宰，願意一生跟從你，求你賜福給我和我的家人。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

親愛的讀者：如果你作了以上禱告，希望你填寫「決志表」，並與我們聯絡。

決志表：

先生 女士

姓名：(Chinese) _____ (English) _____ (IN BLOCK LETTERS)

年齡： 25歲以下 25-34歲 35-55歲 55歲以上

地址：_____ 郵編：_____

電話：_____ 手提電話：_____

電郵：_____

我尚未相信，盼望能進一步認識耶穌。
 我願意相信耶穌。(第一次決志)
 請為我介紹教會(語言 _____)
 請為我代禱

我們還有什麼可以幫助您：_____

本表請寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113, Australia。
 CCHC (Australia) 收。或email至：hmau@cchc.org

「信二代」的成長

楊莉

我兒子和女兒還在母腹中，就跟著我們每個星期天上教會，在基督徒圈子裡成長，他們被稱為「信二代」。

信二代

什麼「大衛打死巨人歌利亞」、「童女懷孕」、「馬槽聖嬰」、「五餅二魚」的故事，他們從小就在兒童主日學裡聽得滾瓜爛熟。

不過，從小上教會的「信二代」，不見得長大後會自動成為基督徒。因小時候是被動跟著爸媽，沒有選擇，且在教會「混」了那麼多年，好的、壞的他們都看到；當他們開始有了思考和自己選擇，很多就不再跟隨父母上教會，慢慢地離開了信仰。

另有部分孩子，父母一直與他們保持良好的溝通。在家裡帶領孩子讀《聖經》，做他們的榜樣，使信仰生活化。這樣，信仰就漸漸紮根在他們心裡，從「這是父母的信仰」到「這也是我的信仰」之後，他們成為真正的基督徒。我的孩子就是這樣成長的。



兒子（中間黃衣者）在福音營會中獲成長，最近鏡頭者是校園宣教士導師。

迎挑戰

不久前，兒子參加了一個昆士蘭大學生的福音營。導師訓練他們傳福音，並要求每個隊員找自己的朋友操練。這對兒子來說，是一個挑戰；但，他鼓起勇氣接受了。

兒子後來與我分享，他找到兩位同學傳福音的經歷和感受。

第一位說他自己信佛，不太了解基督教，但馬上就問：「怎麼證明上帝的存在？」「憑什麼說其他宗教都是假的？」

兒子絞盡腦汁才勉強回答到這些尖銳的問題，不過，自己還是感到獲得許多寶貴的經驗。

第二位朋友跟他聊了更久。兒子說他先禮貌問：「你聽說過耶穌基督嗎？」

朋友回答說，小時候聽過一些相關故事。兒子便因勢利導，簡明扼要地把耶穌基督介紹給他。沒想到這個朋友的問題更多，更具挑戰性。比如「既然你說《聖經》是上帝默示寫的，你怎麼知道其他宗教，像伊斯蘭教的經典不是神默示的呢？」又問道，「你現在是基督徒，會不會將來被其他宗教動搖信仰呢？」這些問題超出兒子的回答能力，但他還是坦誠地分享了自己的觀點。之後，再把這些問題反饋給導師，尋求輔導。

得成長

看到兒子參加營會滿有收穫，這麼有勇氣和熱忱和朋友分享福音，我為他感到高興。

通過這樣的訓練，年輕的基督徒，可以在信心、口才、耐心、智慧和對教義的熟悉了解等多個層面，獲得良好進步；進而也培養出年輕人的責任意識和領導能力。

回望兒子的成長，也不是一帆風順的。他也曾懷疑過信仰，懶於去教會，甚至說感受不到神的存在。

天父囑咐我們：「**教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。**」（《箴言》二十二篇6節）

作為家長，我們的方法是理解和等待，給他時間成長。後來，他經歷了一些不如意的事情，我們都一直陪伴他，支持他，為他禱告，求神幫助達成心愿。上帝的帶領，家人的鼓勵，終使他重新回歸信仰。

三年前，他主動表示願意受洗成為基督徒，兄妹倆一起受洗。這之後，兒子穩定參加教會英文崇拜和青年查經，從中培養了他服事的態度和能力，團隊合作精神，以及對《聖經》的熟悉程度。

看到兒子在信仰路上不斷進步，成為一個有活力的基督徒，曾經的小樹苗已經茁壯成長了，我衷心感謝上帝！🙏



昆士蘭布里斯班道旺浸信會
Toowong Baptist Church, Brisbane, Queensland

本會為多元文化教會，有粵語、英語和華語堂

現誠聘 全職 粵語堂牧者

◎ 對傳福音，牧養，栽培，關懷有負擔

◎ 聖經學院神學學位 ◎ 多年牧會經驗

◎ 能操流利粵語、英語 ◎ 有澳洲永久居留身份者優先考慮

聯絡人: TBC Pastoral Search Committee

電郵: ccpsc@toowongbc.org.au

大衛和安迪

飛翔

大衛和安迪是好朋友，也是我在救世軍的朋友。

認識安迪是通過去他家裡安裝網絡。他開的車子上有救世軍的標誌，我非常興奮地向他諮詢怎麼聯絡救世軍，想去做個志願者。當時的心情，像紅軍戰士找到了自己的隊伍。



作者近照

安迪也非常開心且耐心地給我介紹了救世軍，還在名片上手寫了救世軍的最新聯繫電話。

事後想起，真的是神的指引。

因為在遇到安迪的前一週，我跟托尼長老聊天時，還特地說起，有想法去救世軍做志願者，只是不知怎麼聯繫他們。一週後，神就直接指引我到了安迪的家中，還特地讓我看到安迪車子上醒目的救世軍標誌。

於是在下一個週四，我就成功出現在救世軍了，也第二次跟安迪見面聊天。

安迪是個 60 來歲的老先生，始終面帶微笑。喜歡微微眯著眼睛，很有智慧、很有閱歷的樣子。安迪在政府部門工作，住的房子很漂亮，在布里斯本一個很好的區域。

大衛看起來有四、五十歲的樣子，微禿的頭頂，身材非常魁梧。身高一米七八的我，跟他聊天也需要仰視。大衛不太主動找人聊天，可有人找到他，他也會微笑，很友好。給我的印象，他是個憨厚的壯漢。做禮拜時，大衛通常到的比較晚，習慣安靜地坐在最後一排。

安迪跟大衛很熟，兩人每次都會聊好久，談笑風生。我有時也加入他們的聊天。

後來，安迪告訴了我大衛的故事。

大衛年輕時曾經接觸毒品，也因為一些事情坐過牢。

出獄後找不到工作，沒有家庭，沒有經濟來源。生活無望，走投無路。

於是安迪和救世軍想了個辦法，幫大衛安排了修理單車的工作。

安迪負責收集到一些有問題的，或者報廢的單車，大衛負責把它們修好，然後賣出去。

這樣大衛就有了事情做，也能維持生活了。

在救世軍的幫助下，大衛已經兩年多沒有碰毒品了。

聽完安迪的敘述，我很感動。我說安迪你們是上帝派來的天使啊，你們拯救了別人的生命。

安迪也很開心，說他們正籌劃在布里斯本多開幾家單車修理店，幫更多人找到事情做。將來也可能去悉尼、墨爾本開分店。我於是調侃他，是要計劃做一個國際連鎖生意啊。

我們一起哈哈大笑。

安迪對大衛沒有一點倨傲的態度，大衛對安迪也沒有任何唯諾的樣子，兩人經常互開玩笑。大家都是親密無間的朋友。

《聖經》這樣對我們說：「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（《約翰一書》一章 9 節）

是的，我們每個人都是罪人，都曾經是迷途的羊羔，只有靠彼此的幫助，循著神的指引，才能一起更好地生活，一起活出上帝的榮耀。🙏

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》

您熱烈的回應，將給我們莫大的鼓勵！

回應表

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別： _____

地址： _____ 電話： _____ 電郵： _____

所屬教會： _____

請在以下適合的 內加上 ：

我願意為《號角月報》代禱，請把《號角》的代禱事項和最新資訊寄給我。

我現在為《號角月報》的出版經費奉上 \$ _____

付款方式： 奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
 網上轉帳，Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113
 Account Number: 10164406
 信用卡 (VISA/MasterCard)： _____
 姓名(英文正楷)： _____
 信用卡號碼： _____
 有效日期至： _____ 年 _____ 月 _____ 日 (卡背最後的3個數字) _____
 簽署： _____ 簽署日期： _____

若您為《號角》奉獻100澳元或以上，將獲贈周道輝醫生著作的《創造奇觀》珍藏版一本 (由《號角》的「科學證道」專欄彙編而成)

《創造奇觀》 為周道輝醫生所著，集其歷年來為《號角月報》撰寫的「科學證道」而成；目的是透過自然科學的奇妙現象，說明了「自從這天地以來，上帝的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」(聖經·羅馬書一章20節) 本書的內容極其豐富，包括宇宙、星宿、太陽、月亮、地球、植物、海洋生物、昆蟲、飛鳥和動物王國等等。周醫生不但蒐集了足夠的資料，還圖文並茂、深入淺出地把艱深的自然科學，妙趣橫生地表達出來，從而見證了上帝創造的奇妙，分析「進化論」的謬誤。全書200多頁，彩色印刷，是一本值得每個人閱讀的經典之作！

本書推介

韋特康博士 (Dr. John Whitcomb，世界知名學者，著有《創世記的洪水》(香港多本報))，這本書是我的朋友周道輝醫生的心血結晶。他在《進化論》裏，扮演著哥白尼的重要角色，不只是在中文的世界，甚至在其他語言的世界，也將因此書受益。周醫生認定神所賜的聖經無誤，以神不能說謊的事實為基礎，很有系統地講解物種起源的各個層面，包括從複雜的宇宙天體，到地底下的化石和恐龍等，這都確證了上帝創造智慧的軌跡。周醫生以科學為論證的「創造論」，足以令人信服！

周道輝醫生著

限量珍藏版 您值得擁有

《創造奇觀》限量珍藏版為《號角月報》的支持者而印製，若您為《號角月報》奉獻100澳元或以上，即可獲贈印有周道輝醫生親筆簽名的《創造奇觀》珍藏版一本。我們誠邀您成為「號角之友」，長期支持《號角》的出版經費。奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD，提督：PO Box 6484，North Ryde NSW 2113，或網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406。謝謝！

關懷服事 分享主愛



恩泉

疫情肆虐的這兩年，你的生活起了多大的變化？

網上展關愛

恩泉關懷中心 (CareNet) 的事工主任呂凱婷 (Ginny) 分享他們看到的社區需要：「我們見到人們更加關注健康，會去留意健康資訊」。因此 CareNet 努力找來專業醫護人員，給澳洲華人社區正確貼心的全人健康教育。

年青人要找資訊、參加視像聚會，只需在電話、電腦上按幾下鍵，但對長者來說，要與時代接軌，在網上與人聯繫，卻是件艱鉅的事。少了與親友相聚見面的機會，封城的日子如同坐牢。這些改變對年輕人、中年人來說都不容易，更莫說老年人或長期病患者了。



長期病患者是 CareNet 的主要服務對象，長者是其中一個大群體，為了能在疫情下更好服侍他們，CareNet 開展了「長者關懷支持小組」，讓老友們可以在網上聚會，也一同學習實用的健康資訊。

CareNet 的義工曾經用接近三小時，遙距教導一位年屆 90 歲的長者使用會議軟件參加我們的網上聚會。義工在電話上一邊鼓勵她，一邊猜想著長者會遇到的問題，並作出指導。到那位老太太成功登入網上會議時，活動已接近尾聲，但我們看到她能夠和其他老友在網上見面，她臉上露出笑容和成功感，是義工們窩心的回報。就如 CareNet 的使命宣言，義工們願意為病患者擺上，是要關懷生命，與人同行；助人找到生命的出口，重新得力。



編織關懷網

去年維州疫情嚴峻，墨爾本封城令一出，隨即出現生活用品和口罩荒。Ginny 憶述：我們發現很多人因為買不到口罩而不能出門，所以 CareNet 展開了「愛心口罩行動」。我們在短時間內收到本地及海外很多有心人的捐贈，讓我們可以送給社區內有需要的人。有些義工更親自縫製布口罩，一針一線的愛心，合力編織起這個關懷網。我們以往一直關心的病友家庭缺口罩，疫情限制了義工不能上門探訪，CareNet 的前線探訪隊就為他們四處籌集糧食、日用品和防疫物資，希望為那些家庭提供最大的幫助。

疫情影響了很多人的情緒健康，長期病患者所面對的困難更大。CareNet 盡可能多打電話關懷他們，安排網上祈禱會為病患們打氣。義工們盼望藉著全人心靈關懷，幫助人得著主耶穌所應許的信、望、愛。因為我們深信主耶穌愛的大能，「祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」（《詩篇》一百四十七章 3 節）。我們願意跟著主耶穌基督的榜樣和腳蹤，分享主愛，成為他人的祝福。

想更多了解 CareNet，請登錄網站：www.carenetcentre.org.au 或臉書專頁：www.facebook.com/carenetcentre。

網上健康講座
糖尿病系列

ZOOM 粵語

若不熟悉 ZOOM 的操作
請與我們聯絡

有啖好食之 控糖篇

14/8 (六)

時間：11am-12:15pm (澳洲東岸時間)
講員：林斐怡姊妹 (資深註冊營養師)

報名及查詢：
+61 468 908 822 Ginny
或掃描 QR Code
或登入 www.carenetcentre.org.au

附錄：恩泉關懷中心 CareNet Centre 簡介

恩泉關懷中心 CareNet 為非牟利基督教社區服務機構，於 2017 年在墨爾本成立，致力促進並向澳洲華人（尤其是長期病患者及其家屬與照顧者）提供全人心靈關顧，分享主的愛。

服務包括：

- 病患全人關懷
- 健康推廣教育
- 助人關懷培訓

「長者關懷支持小組」於每月第一及第三個星期四網上 ZOOM 舉行

CareNet Centre 是澳洲 ACNC 認可的慈善機構，捐款 AU \$ 2 或以上，可憑收據申請稅務減免。奉獻支持：www.carenetcentre.org.au/donate。

CareNet 八月份網上健康講座：《糖尿病系列 3》

主題：有啖好食之控糖篇

日期：8 月 14 日 (星期六) 11am-12:15pm (澳洲東岸時間)

講員：林斐怡姊妹 (資深註冊營養師)

報名：www.carenetcentre.org.au

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻伍拾澳元

陳慧忠醫生的著作及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張

陳慧忠醫生於 2010 年初，在幾乎毫無明徵狀下，發現原來患上骨髓癌並誘發了極罕有致命的心臟病，但在神的保守下，心境的原平喜樂竟忽然有增無減，原來是神在他身上計劃的一個奇妙的安排，是祂的施上加恩，叫醫生的生命再添豐盛。

陳醫生回顧患病之初至今的數年間，從重新迴避神到生命的重整，至領受神奇妙的恩典祝福，到調整人生的目標，是體驗與神同行的一個甜蜜經歷。陳醫生不單止是領受神奇蹟的醫治，更得蒙慈愛的天父不只有有醫藥，更不斷引領及賜下新的恩賜。陳醫生願意透過這些見證的文字與你分享。

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：____

地址：_____ 電話：_____

所屬教會：_____

請在以下欄位的內加上 ✓：

我願資助《號角月報》代辦、請把《號角》的代辦事項和最新資訊寄給我。

我願在《號角月報》的出版經費上 \$ _____

付款方法：奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD

總行：PO Box 6484 North Ryde NSW 2113

銀行：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113

Account Number: 10164406

信用卡 (VISA/MasterCard)：_____

姓名(英文定字)：_____

信用卡號碼：_____

有效日期至：____月 / ____年

寄書：_____ 寄書日期：_____

CVN (卡背最後的 3 個數字)：_____

若您的《號角》年結 \$50 或以上，將獲贈陳醫生書中一本著作《信上的祝福》、《病床上再次蒙恩》或《病床上得蒙》及他在病床上所彩筆畫的書籤一疊八張。

妄稱「自由」的抗議者

愛莎

天災不可避，人禍要知曉。從 2020 年初至今，新冠病毒蔓延全世界，導致數百萬人死亡，經濟損失慘重，人民生活受重大影響。當維州宣佈第五度封城，政府再度要求民眾留在家中，每日每個家庭只可一人出門，活動範圍限制在五公里範圍，市民出門要戴口罩、保持 1.5



米社交距離。這些都是阻止病毒蔓延必要的措施，卻有約千名墨市居民上街抗議，衝到維州議會大樓外高聲呼叫「自由」。他們為了個人的「感覺自由」，完全忽視社區安全與公眾利益。

當人們長嗟短嘆，懷緬往昔未有疫情時的生活方式，卻不斷在疫情當中破壞自己的期待，實在有悖常理。從個人層面來看，這些妄稱「自由」的人，只要自己的「自由」，而妄顧他人的安危，置身邊的親朋戚友於危險之中，無疑是自私的行為。病毒不長眼，即使你打了一針或兩針疫苗，仍有可能被病毒感染，或者變成傳播病毒的載體。我們每個人，都有責任遵守封城令，盡力阻止病毒蔓延。

維州第五次封城，就是給世界一個很好的抗疫例子。這波疫情是由新州傳入。維州政府知悉病毒已傳入社區，迅速封鎖及隔離密切接觸者和他們的住處、追蹤他們曾到過的地方、公佈和呼籲人們儘快檢測病毒，三天內宣佈封城五日，阻止病毒傳播。當中有一名人士感染病毒後，成為病毒的載體，將病毒帶入學校、食肆、酒吧、運動場等，在這些群組起碼有 60 多人染病，波及 7,000 多人需要被隔離 14 日。

我們不禁要問：如果所有人在群聚時都戴上了口罩，這第五次封城是否可以避免？

幸好維州政府反應快，及時勒令隔離民眾，室內室外都必須配戴口罩，以期阻止疫情進一步蔓延。

從維州第五波疫情，可以證明戴口罩和減少群聚的做法是正確的，可以達到成功抗疫的效果。如果人們只顧自己的「自由」，忽視公眾安全，不遵守最基本的衛生指引，那麼下次封城必將很快來臨！

我們要承認疫症和病毒已存在於人類的世界中，我們必須正視它們的存在，並且加以適宜的防範。在可見的將來，戴口罩、常洗手、保持社交距離，可能要成為新的禮儀。我們希望回到沒有疫情的正常生活，就要付出行動。《哥林多前書》十六章 13-14 節說：「你們務要做醒，在真道上站立得穩，要作大丈夫，要剛強。凡你們所作的，都要憑愛心而作。」

願上帝的話語成為你我共同的勉勵！🙏

mst 華人神學研究中心

神學講座

擷思撫心

行走在神學與心理學之間

2021年8月16日（週一）

9:30am - 3:30pm



欲獲更多詳情及報名
請掃描二維碼

電郵查詢: info.csc@msc.edu.au 電話查詢: 03 9881 7800

請掃描二維碼報名



在不完美的神手中
不完美的神手中
朱紅綫傳奇

耕心線上課程系列 (三)

講師: 陳廷忠老師

2021年7月28日

8月4, 11, 18, 25日

7:30pm - 9:30pm

聖徒王子約翰·歐文

張仲騏

約翰·歐文 (John Owen, 1616-1683) 出生於牛津附近的斯塔德漢普頓 (Stadhampton)，被稱作「英國聖徒王子」、「公理會的首要人物」、「學識僅次於加爾文的天才」和「十七世紀末英國加爾文主義的主要推動者」。



出版八十多部作品

約翰·歐文排行第二，父親是當地的清教徒牧師。歐文自幼就表現出敬虔的態度和學者的風範；他 12 歲入牛津大學王后學院 (Queen's College, Oxford)，就讀古典文學、數學、哲學、神學、希伯來文和古猶太文獻等。歐文每天學習 18-20 小時，於 1632 年獲得文科學士學位，1635 年獲得文科碩士學位。

歐文於 1637 年離開牛津，擔任起私人牧者和家教至 1643 年。在這段日子裡，他有許多的時間繼續學習，神也大大賜福給他。歐文 26 歲開始了為期 41 年的寫作生涯，出版超過 80 部的作品；其中有許多成為經典，被神大大使用。

聽道得到信心確據

雖然歐文從小就接受清教徒教育，但他一直缺乏個人信仰的確據。直到他在 1642 年參加一場倫敦聖瑪麗教堂 (St. Mary Aldermanbury) 的聚會。他原本是要去聽柯樂麥 (Calamy) 講道，但當天卻臨時有別人替代他的講台。歐文的朋友要求他離開，一起去別的地方聽一位更有名傳道人講道，但歐文最後卻決定留下。這位代理傳道人選的經文是：「你們這小信的人哪！為什麼膽怯呢？」神就使用這篇講道，把信心的確據賜給歐文。後來歐文試著找出那位傳道人是誰，卻徒勞無功。

有力詮釋加爾文主義

1643 年，歐文出版《展示亞米念主義》，這是對古典加爾文主義有力的詮釋，藉由考察預定論、原罪論、無可抗拒之恩、代贖論和自由意志等來駁斥亞米念的教義。這本書也讓歐文一砲而紅。在倫敦，歐文與瑪莉魯克結婚。他們生了 11 個孩子，卻只有一個女兒長大成人。這個女兒跟一個威爾斯人有一段不快樂的婚姻，後來回去跟父母同住，不久後即因肺病過世。

每週講道聽眾逾千

1646 年，歐文到著名的柯格索爾 (Coggeshall) 聖彼得教堂任牧。那裡有兩千會友。在柯格索爾，歐文從長老宗 (Presbyterianism) 轉為公理宗 (Congregationalism)。

1640 年代末，歐文因講道和寫作，名氣迅速傳開。每週有超過千人聽他講道，這時他才 30 出頭。歐文經常感嘆自己結出的果子太少。他曾說，他願意以他所有的學識，來換約翰·本仁講道的恩賜。顯而易見，他太低估了自己的恩賜。

受邀到國會講道

歐文曾數次被邀請到國會講道，包括英王查爾斯一世被處決後的隔天。那次他選的經文是《希伯來書》十二章 27 節。他的講道讓克倫威爾 (Oliver Cromwell) 大悅。隔天，克倫威爾請歐文作他的教牧，陪同他去愛爾蘭調解都柏林三一學院的院務。歐文與一萬兩千名清教徒士兵唱著詩篇一同來到愛爾蘭。他在三一學院以清教徒理念重整院務，並有許多的講道。他在德羅赫達大屠殺 (Drogheda Massacre) 的時候服事軍兵。那場駭人的屠殺給他很大的衝擊，讓他在回到英國後力勸議會向愛爾蘭施予同情。

獲任法定傳道人

1650 年，歐文被任命為英國法定傳道人。這職分讓他得以在白廳 (Whitehall) 居留。1650 年代是歐文最多產的時期。1651 年，他成為牛津基督堂學院的教務長；18 個月之後，他榮升為牛津大學校長。透過神學課程，他把歸正神學和清教徒的敬虔發揚光大。他設立數個委員會管理學院裡面的信仰生活。大學生被要求把週日聽見的證道跟陌生人分享。他們要跟老師一起晚禱，每個宿舍也都有許多的講道。

敬虔的領導風格

歐文在基督堂學院 (Christ College) 定期講道，在聖瑪麗學院與古德溫 (Thomas Goodwin) 隔週輪流講道。歐文擁有相當高的經營能力，在他的管理之下，學院的資金「漲了十倍，薪資恢復、權利被維護，且學習和紀律都有進步」。歐文敬虔的領導風格，在國家內戰後艱辛的復甦時期為學院帶來和平、安穩和靈命的增長。

1653 年，歐文被學院賦予神學博士學位。1650 年代，歐文也經常被克倫威爾請去倫敦解決各式各樣的爭議和教會事務。歐文在這時期出版很多本書，包括他所寫關於聖徒堅忍、治死罪、與神交流、教會分裂、試探、聖經權威等主要作品。

失去所有顯要位置

歐文在克倫威爾執政最後幾年，因為反對他封王而失寵。克倫威爾的兒子理查繼任之後，歐文的聲望更加低落。在理查執政之下，歐文和公理會在教會中的地位很快被長老會取而代之。兩個月之內，歐文失去校長的職位，與古德溫在聖瑪麗學院的講道也隨之停止。

1660 年，歐文基督堂學院教務長的職位被取代。之後他引退到斯塔德漢普頓，在那裡繼續講道，並經歷了 1662 年的「大驅逐 (Great Ejection)」。歐文這時失去了所有顯要職位，在斯塔德漢普頓頗被孤立。雖被賦予麻省波士頓的主教職位、以及柯頓 (John Cotton) 教會的牧師職位，但兩者他都拒絕。

出版信徒培靈論文

1665 年，歐文因在自家召開聚會而被起訴，所幸沒有被監禁。在瘟疫和倫敦大火之後，他與許多清教徒牧師回到倫敦講道牧會。他在倫敦開設一間小的堂會，並繼續與亞米念信徒進行神學辯論。他寫了一些匿名的信仰自由小冊，並出版許多幫助信徒培靈的論文。他的《內在的罪》(Indwelling Sin)、《詩篇 130 篇解經》以及巨著《希伯來書註釋》的第一部，就是在這個時候寫成。

1673 年，歐文倫敦的堂會與卡里爾 (Joseph Caryl) 的堂會合併，並由克拉克森 (David Clarkson) 做助理。歐文此時花費許多精力幫助獨立牧者如艾斯帝 (Robert Asty) 和約翰·本仁，給予他們經濟支援以及靈命的忠告。這使他得到一個頭銜：「獨立教會的王子和主教」。

晚年飽受病痛之苦

1674 年，歐文出版《聖靈論》，是有關聖靈的經典著作。兩年後，他的妻子過世。18 個月後，他與一位當地顯要地主的寡婦桃樂絲結婚。

歐文晚年飽受氣喘和膽結石之苦，這經常使他不能講道。雖然如此，他卻沒有停止寫作。他這時出版了關於因信稱義、體貼聖靈和基督的榮耀等重要作品。歐文過世前夕，他向一位朋友寫道：「我將去我靈魂所愛者那裡；祂以永遠的愛來愛我——這是我得安慰唯一的基礎.....我將教會的船留在暴風雨之中；然而只要那最大的船長在裡面，失去一個卑微的船底搖槳手，也是微不足道。當活著、祈禱、盼望，並忍耐等候，不要灰心；神的應許絕不動搖。祂永不撇下我們，也不丟棄我們。」

期盼已久的日子到了

1683 年 8 月 24 日，一位清教徒牧師裴恩 (William Payne) 來見歐文，告訴他《默想基督榮耀》(Meditation on the Glory of Christ) 已經正在印刷。歐文舉起雙手，回答說：「很高興聽見這個。但是，噢，我的裴恩弟兄，我期盼已久的日子到了，我將要看見的那榮耀，是我在今世前所未見的，也是不能看見的。」歐文被葬在邦嶺場 (Bunhill Fields)，和與他同期的許多清教徒一起。☺

(本文譯自 Meet the Puritans, Beeke and Pederson, Reformation Heritage Books, 2012, MI)

號角月報 澳洲版 Herald Monthly (Australia)

ABN: 84 572 612 309
 PO Box 6484, North Ryde NSW 2113
 Mobile: 0416 626 484
 Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

ADVERTISING RATES 廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

位置 Position	規格 Size (寬x高H)	價格 Price Rate (GST Incl.)
封面 Back Cover	全版 Full Page 25cm x 36cm	\$1,848
中間版 Middle Page	橫欄版 A Spread Pages 50cm x 36cm	\$3,168
任何內頁 ROP	一單元 1-unit (1/12Page) 12.5cm x 5cm	\$220
	兩單元 2-unit (1/6Page) 12.5cm x 10.6cm or 25cm x 5cm	\$400
	三單元 3-unit (1/4Page) 12.5cm x 16.2cm	\$520
	四單元 4-unit (1/3Page) 25cm x 10.6cm	\$620
	半頁 (Half Page) 25cm x 16.2cm	\$800
全頁 (Full Page) 25cm x 36cm	\$1,320	

* 本報保留刊登廣告權利

一單元樣板 (1-Unit Sample 12.5cm x 5cm)

兩單元樣板 (2-Unit Sample 12.5cm x 10.6cm)

使用號角廣告，推廣閣下業務，廣傳基督福音，一舉兩得甚好！

教會、機構及小商戶優惠廣告，詳情請參閱

生命的頌歌

文／南丘 圖／逸萍

女高音，邱逸萍，也許可以算得上是天韻合唱團裡的「老」團員了。她服事33年，隨團唱遍20多個國家，相信大家對她都不陌生。



福音歌手邱逸萍在深情讚美天父

她歌聲甜美而高亢，熱情飽滿又敬虔，圓撲撲的臉龐總是掛著親切的笑容，彷彿就是一顆快樂音符。

不過，在聚光燈的焦點之外，在公眾視野看不到的時候，她的生活是不是也像在舞台上那樣，熱情洋溢、充滿活力、節奏明快、無憂無慮呢？

不是的。她也和我們一樣，經歷過生活的艱辛、挫折、病痛與愁苦。正因為如此，她才更能體會到耶穌的愛，是何等長闊高深；更加明了如何靠喜樂之心，來使靈魂滋潤。

讓我們從頭講起。

天賦、事業與愛情、婚姻

邱逸萍讀專科學校的時候，聲樂老師就很器重她，認為她「聲音是世界級的」，在歌唱方面璞玉待琢。在老師影響下，邱逸萍篤志好學，朝著歌唱藝術的方向發展。



天韻合唱團最近一次演出後的合影

與此同時，愛情之花也在她心裡萌芽，而且對方也是學聲樂的；既有共同志趣，又有共同語言，使雙方儘管聚少離多，仍感甘甜如蜜，溫馨似春。就這樣，在雙方父母的推波助瀾下，邱逸萍前足才踏出學堂，後腳就步入了婚姻的殿堂。

這裡有一段小插曲。婚前，邱逸萍仍未認識主耶穌，可她未婚夫是基督徒；而且提出要她成為基督徒才可以結婚。為了愛情，她就去了教堂受洗，不過，心裡面依然一片空白。



邱逸萍全家福（阿嫲坐中間）

婚後不多久，邱逸萍就面臨了兩方面的難題。

首先是事業上找不到前行的路。她從小到大，一向孤獨，不善交際，說白點，就是在社會上沒有人脈。懷才不遇，使她感覺空有一副好嗓子，卻不知唱給誰聽。人生價值，就此感覺如鴻毛般輕飄。



兒子大學畢業典禮上

其次，就是婚後的生活變得很現實，柴米油鹽醬醋茶，樣樣都是煩心事；往日的愛情夢想，婚後就像肥皂泡一樣，空泛且易碎。進而，感到生命都變得乏味和無趣，內心很無奈，也很灰暗。

帶著滿臉愁雲，邱逸萍到教會去做崇拜。細心的牧師走到她面前，語重心長地問她：「逸萍呀，你愛上帝嗎？」



邱逸萍與孫叔叔（孫越）一同服事

正所謂「一語驚醒夢中人」，邱逸萍這時才意識到自己忽略了上帝的愛。回到家裡，她在禱告中向上帝懺悔，並表明自己的心蹟：「主啊，你這麼愛我，我卻無以為報；這一生，能讓我用歌聲讚美你，並傳揚你的美名嗎？」

雖然是很簡單的一個禱告，上帝卻真的成全了她的心願。沒多久，曾在彭蒙惠宣教士的「救世傳播協會」服事的丈夫，就向天韻合唱團引薦自己的妻子，他對負責人說：「我太太唱歌很有感情，你們試試她吧。」就這樣，邱逸萍加入了天韻合唱團，由一名善於獨唱的演員，轉變為合唱演員。

這個過程中，少不免有許多磨合、調整、改變和學習。不過，上帝的恩典夠用，邱逸萍很快就適應了與不同人合作的唱法，成為合唱團裡的一名主音歌手。

病痛、疾苦和關愛、信念

俗語有道：好事成雙；邱逸萍加入天韻不久，就有了身孕。可俗語又說：好事多磨，孩子出生遇到難產，造成輕度腦性麻痺；加上邱逸萍產後不久，就要隨團出國傳福音，只好將嬰兒交給阿嫲（台語：婆婆）照看。



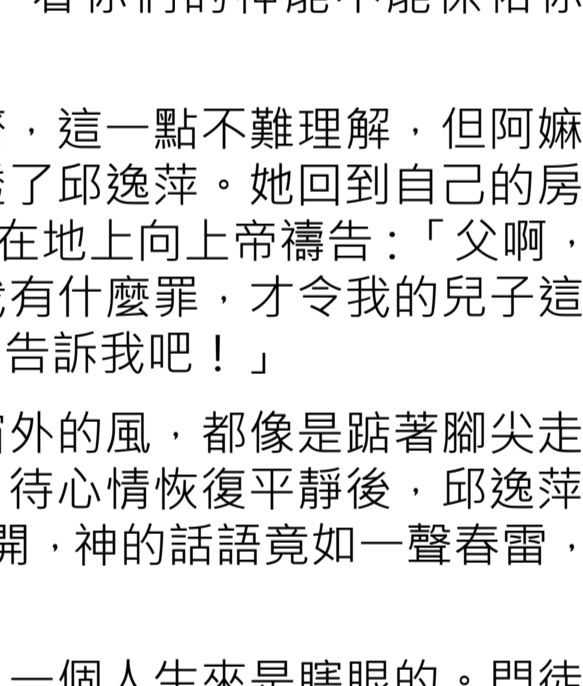
邱逸萍愛主一家人

孩子身體有傷病，不僅給阿嫲帶來照顧上的困難，也帶來心理上的困擾。等逸萍旅行歸來，阿嫲就拉她到身旁，很嚴肅地對她說：「你去問問你們的神吧，孩子為什麼會這樣？一定是你們前世犯了什麼罪，要不然就是這孩子的前世有問題。去問問，看你們的神能不能保佑你們！」

阿嫲信拜偶像，吃長齋，這一點不難理解，但阿嫲的話，卻如芒錐心，傷透了邱逸萍。她回到自己的房間，禁不住失聲痛哭，跪在地上向上帝禱告：「父啊，這是真的嗎，真的因為我有什麼罪，才令我的兒子這樣的嗎？父啊，求求你，告訴我吧！」

房間內一片寂靜，連窗外的風，都像是踮著腳尖走過，大氣都不敢喘一口。待心情恢復平靜後，邱逸萍拿起《聖經》，輕輕地翻開，神的話語竟如一聲春雷，讓邱逸萍猛然醒悟。

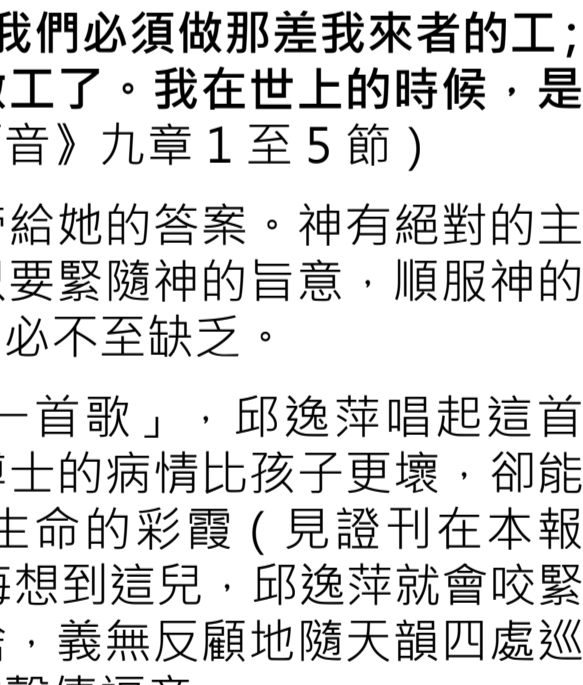
耶穌過去的時候，看見一個人生來是瞎眼的。門徒問耶穌說：「拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這人呢，是他父母呢？」耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。趁著白日，我們必須做那差我來者的工；黑夜將到，就沒有人能做工了。我在世上的時候，是世上的光。」（《約翰福音》九章1至5節）



邱逸萍與孫叔叔（孫越）一同服事

邱逸萍明白，這是上帝給她的答案。神有絕對的主權，同時，神也是愛。只要緊隨神的旨意，順服神的安排，任何人必蒙看顧，必不至缺乏。

「如果我能夠開口唱一首歌」，邱逸萍唱起這首歌，想起詞作者黃美廉博士的病情比孩子更壞，卻能靠主站立，用畫筆繪出生命的彩霞（見證刊在本報2019年12月號）。每每想到這兒，邱逸萍就會咬緊牙關，放下對兒子的不捨，義無反顧地隨天韻四處巡遊，用歌聲讚美主，用歌聲傳福音。

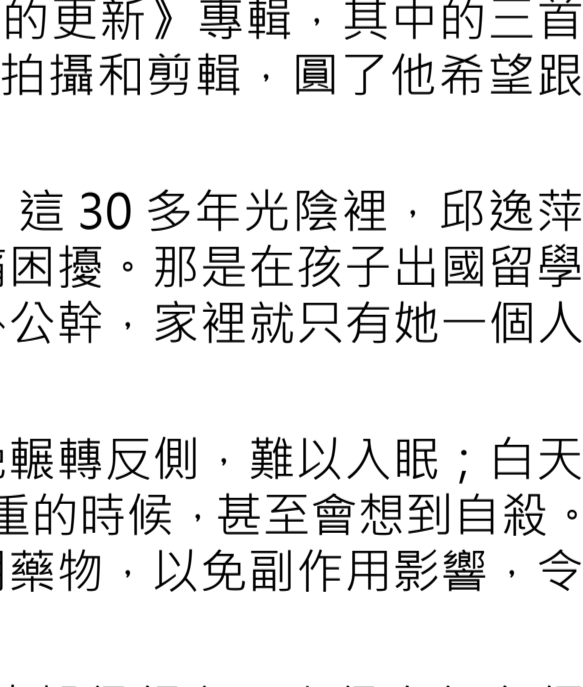


邱逸萍與孫叔叔（孫越）一同服事

當然，上帝更愛她的孩子。眷顧他，使他不僅受到良好的教育，也在自己的興趣上走上專業之路。天韻2020年發行《生命的更新》專輯，其中的三首MV，孩子都有機會協助拍攝和剪輯，圓了他希望跟媽媽一起服事的心願。

在孩子從嬰兒到成人，這30多年光陰裡，邱逸萍也遇到過非常嚴重的病痛困擾。那是在孩子出國留學期間，丈夫也時常到國外公幹，家裡就只有她一個人的時候，她得了憂鬱症。

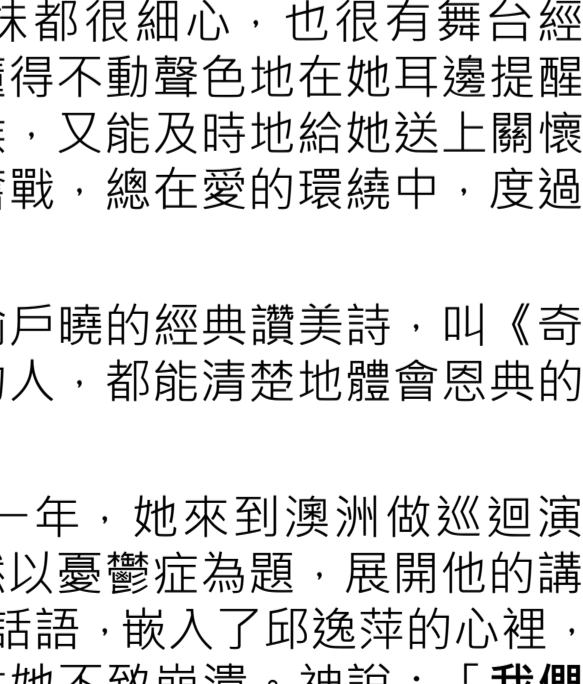
病症發作起來，她夜晚輾轉反側，難以入眠；白天精神恍惚，心不在焉；嚴重的時候，甚至會想到自殺。為了演出，她堅持不使用藥物，以免副作用影響，令她無法上台歌唱。



邱逸萍與孫叔叔（孫越）一同服事

幸虧，團裡的弟兄姊妹都很細心，也很有舞台經驗。當她忘詞的時候，懂得不動聲色地在她耳邊提醒她；當她情緒低落的時候，又能及時地給她送上關懷和慰問。使她從未孤軍奮戰，總在愛的環繞中，度過每一道難關。

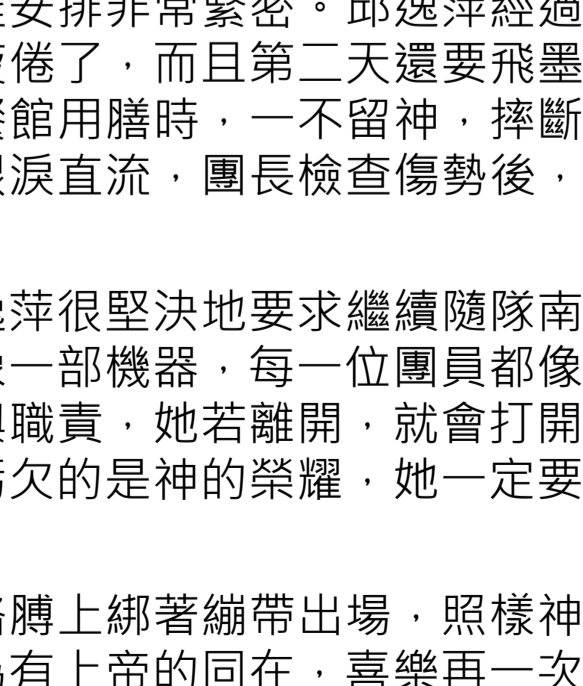
有一首傳唱百年、家喻戶曉的經典讚美詩，叫《奇異恩典》。凡經歷過神的人，都能清楚地體會恩典的奇妙，邱逸萍也不例外。



邱逸萍與孫叔叔（孫越）一同服事

就在她患憂鬱症的那一年，她來到澳洲做巡迴演出。澳洲一位牧師，竟然以憂鬱症為題，展開他的講道。最後，還用一句神的話語，嵌入了邱逸萍的心裡，成為她的精神支柱，撐住她不致崩潰。神說：「我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望。」（《哥林多後書》四章8節）

澳洲的巡迴演出，行程安排非常緊密。邱逸萍經過一整天的演出，感到很疲倦了，而且第二天還要飛墨爾本。那天晚上，她在餐館用膳時，一不留神，摔斷了胳膊。當時，她疼得眼淚直流，團長檢查傷勢後，建議將她送回台灣。



邱逸萍與孫叔叔（孫越）一同服事

「這怎麼可以？」邱逸萍很堅決地要求繼續隨隊南下。她很清楚，團隊就像一部機器，每一位團員都像螺絲釘，各有各的崗位與職責，她若離開，就會打開缺口。演出若不完美，虧欠的是神的榮耀，她一定要和團員們一起完成使命。

到了墨爾本，邱逸萍胳膊上綁著繃帶出場，照樣神采飛揚，載歌載舞，因為有上帝的同在，喜樂再一次戰勝了痛苦。



邱逸萍與孫叔叔（孫越）一同服事

邱逸萍不僅是一位福音歌手，她生命本身，就是一首讚美詩。☺

號角月報 澳洲版
Herald Monthly(Australia)

敬啟者：《號角月報》澳洲版2013年三月創刊以來，深受華人教會的重視；成為廣大華人社區、家庭及基督徒讀者的恩物，為迎合需要，特開辦教會及機構指南專頁，詳列各華人教會、機構的聯絡資訊、聚會時間及服務範圍。

威靈 實教會、機構支持刊登，使名錄齊全，讓本刊成為一份更完善的基督教刊物。
《號角月報》澳洲版每月初出版，彩色印刷，發行2,000份，免費贈閱，即花少少的廣告費，就可以接觸到成千上萬的澳洲華僑。

如蒙刊登，請參閱以下尺寸及價格：
1-unit (6.25cm x 5cm) 每月價格為 \$60+GST
2-unit (12.5cm x 5cm) 每月價格為 \$120+GST，規格樣本如下：

本報保留刊登廣告權利

1-unit sample size (6.25cm x 5cm)
2-unit sample size (12.5cm x 5cm)

敬啟：主恩常臨
基督號角聲傳道團—澳洲《號角月報》上

ABN: 84 572 612 309
PO Box 6484, North Ryde NSW 2113
Mobile: 0416 626 484
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

教會及機構指南
惠登12個月，可獲得20%的折扣。
如蒙支持刊登，請電0416 626 484。

也不貧窮也不富足

之吟

突然間，我們又陷入窘境中。

十年前，他和我前後離開不錯的公司，開始創業，做了幾個不同的生意。在澳洲做小生意，餓不死但也很難富有。我們本著誠實做人、認真做事的態度，能夠養家糊口足矣，就是不想待在體制內了。

嘗試不同事物

然而，小生意也是有餓死的可能的。其中一個生意，眼見著，披星戴月依然入不敷出，只好投降，拱手相讓。那個過程中的掙扎，經歷過的人不難體會。即便哭過怒過，心裡頭還是有盼望，因為我始終認為我餓不死，神（上帝）不會叫我餓死。當有人說：你們怎麼會選擇沒有一點兒經驗的事情去做？當有人說：你們做餐飲業，難道讓你們的孩子以後也效法嗎？我都不回應。



我的想法是，這是我目前想嘗試的東西，即便失敗，也是很好的經驗。在你還願意嘗試不同事物的時候，就去試試吧！這一輩子就是要過得豐富一些。那種豐富所包含的，就有一種景況，是你真的不知道明天的收入能負擔多少支出，不是夠不夠的問題，是肯定不夠，是還差多少的問題。這樣的經歷是極其難忘的，但這還不算極致，畢竟還有存款，可以拆東牆補西牆，還沒有到貧窮的地步。

幾年過去，我們換了另一種生意。全新的生意，沒有客戶。你得想盡辦法費盡心思，當然，這次是他的選擇，他負責一切，我只管家裡的生活瑣事。可是畢竟我們夫婦是一體，即便我不喜歡，也不能不幫他，幫他就是幫我，幫這個家。現在總算比較穩定，但這中間也遭遇到本文開頭所說的情況——窘境。而此時，我們沒有什麼存款。這當中，家裡又添了一個孩子，還有家裡老人需要購置房子.....每個月就等著出糧。

月光族的窘境

有人鄙視月光族，認為他們花錢大手，常常處於度個假都要貸款，去購物還要賒賬的境地。我們不是大手大腳之人，卻也因著家庭各項開支而陷入到一個窘境。我開始思考，如何更好地節流。可能每週一次大餐改為兩週一次，能自己做的不要出去買，同樣的東西不同牌子價格差異不小，還有些消費可以留待以後，那些衝動消費、過度消費能避免就避免。原來我們還是能吃飽穿暖，有房子住有四輪車開，原來我們並沒有食不裹腹、衣不蔽體、房子漏雨、騎兩輪車。我們家人依然其樂融融。

同時我也思考，如何增加多元收入。我還沒有付出找工的行動，神就給我兩份工作。一份是我一直以來的一個愛好，這愛好竟然還可以獲得一點回報。另一份則是我那時正在想了解的一種工作。這樣的事，真是不可思議。生意貸款的事幾經波折後也順利完成，這中間不乏主內朋友相助。

神沒有離開我

有這些經歷，我知道生活來之不易，我知道生活可以減少很多不必要的開支，我知道在任何窘境中神都沒有離開我，我知道幸福感不在於富足還是貧窮。我們依然勤儉持家，努力工作。在疫情肆虐之時，能夠有工作就十分難得。我們身上的重擔，神何嘗不知，祂叫我們不至缺乏。雖然生活沒有多餘，但也不至貧窮。我深深明白了《箴言》三十章 8-9 節所說：「求你使虛假和謊言遠離我；使我也不貧窮，也不富足；賜給我需用的飲食。恐怕我飽足不認你，說：耶和華是誰呢？又恐怕我貧窮就偷竊，以致褻瀆我神的名。」

徵求「號角之友」· 攜手傳揚福音

徵啟者：《號角月報》澳洲版，是一份生活化的基督教報刊，每月初出版，彩色印刷，發行12,000份，免費贈閱。

出版一份報刊，需要大量的人力、物力及龐大的出版經費，極需弟兄姊妹支持！誠邀閣下成為「號角之友」，分擔出版經費，並加入義工行列。您的支持，將可每月讓三萬位以上的讀者，接觸到完備的福音。成為「號角之友」，將獲得友好機構、商戶及「角聲」主辦之任何活動的優惠。詳情請致電0416 626 484查詢，並請填寫以下的回應表，逕寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113，或email至：hmau@cchc.org。謝謝！

謹祝：主恩常備！
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》敬上

「號角之友」回應表

姓名：(中) _____ (英) _____

地址：_____

電話：_____ 手機：_____ Email：_____

所屬教會：_____ 事奉崗位：_____

我願意在禱告中記念《號角月報》文字事工。

我願意分擔《號角》之出版經費，每月不少於 \$30元正，由今年 _____ 月 至 _____ 年 _____ 月。每月分擔金額：\$ _____

奉獻方法：

(1) 信用卡(VISA/MasterCard)：姓名(英文正楷) _____

信用卡號碼：_____ 有效期至：_____ 年 / _____ 年；(CVC 卡背後的3個數字) _____

簽署：_____ 簽署日期：_____

(2) 支票 抬頭請寫CCHC(AUSTRALIA) PTY LTD，逕寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113

(3) 現金存款/轉賬 BSB: 062 113 Account number: 10164406

亦願意成為《角聲》義工，我對以下事工有興趣 (請在適當的○內加上✓)

編輯 撰稿 採訪 資料搜集 校對 發行(派發《號角》) 跟進讀者 美術設計 網頁設計



卸下憂慮

哈拿

多年前的一個週末，一覺醒來，感到右邊面部有異，連忙下床，對鏡察看，驚見右臉下垂，嘴角也歪了，想是得了面神經癱瘓症。早餐後致電醫院，當值的神經內科主診，是我熟悉的域寧道醫生，接線生代我接通了電話，他決定立刻回院為我診視，要儘快確診是不是中風。



詳細檢查後，同意我是患了右邊面神經癱瘓症 (Bell's Palsy, 又名 Idiopathic facial paralysis), 病原多是受過濾病毒感染，入侵了面神經，產生水腫，神經受壓，或血循環有障礙，使面部肌肉軟弱下垂。而我在此不久前曾患感冒，且幼年時曾患右中耳炎，或許因此易受病毒入侵吧！亦可能因生活、工作壓力大，免疫力減弱，使病毒有機可乘。

通常不用任何藥物治療，但在病發初期，年輕患者，可口服約十天類固醇 (Corticosteroids), 以減退神經水腫；年長者，恐產生不良的藥物反應，多不用藥。記得年前婆婆來訪，也患此症，經同一位醫生診視，不藥而癒。

也有人作物理治療，按摩臉部，防肌肉萎縮，引致永久損害。因肌肉牽引下眼瞼，致眼睛不能正常閉合，可用潤滑眼滴液，日間最好戴太陽鏡或護目鏡，免眼睛受損，睡覺時可用眼罩遮蓋。當時眼科醫生教我用保鮮膜，剪成四方形，大小足以遮蓋眼眶，既可防塵埃、異物，亦可保持眼睛濕潤。

病發後翌日，我想照常上班，但感到疲倦不適，只好請假幾天。因右臉下垂，模樣怪異，人們都投以奇異眼光，一般病者會焦慮不安，幸而我能處之泰然，約兩、三週後，右臉漸漸恢復正常。

現仍是寒冬，要小心謹慎，以免著涼感冒，注意均衡飲食，適當運動。「喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」(《箴言》十七章 22 節)《聖經》之言是確實的，我們還要將憂慮卸下，保持身心舒暢，增強免疫力，遠離病魔！🕉️

讓生命去等候

宗琦

今年的七月，悉尼的天空三天兩頭灰蒙蒙的，好像要給這個疫情肆虐的冬天雪上加霜，讓封城令下的人們愈加沮喪似的。

一段回憶

一日早晨，衣服晾曬出去剛一會兒，就見雨滴毫不留情地紛紛飄灑起來。捨不得洗衣機裡剛甩乾的衣服又被淋濕，我慌忙箭步衝出去收取衣物，這雨中心急慌亂的情景突然勾起我多年前在奧克蘭，一段濕漉漉的回憶。

記得那天剛從奧大下課，趕著去幼兒園接兒子。奧克蘭的天氣和墨爾本很相似，一日四季，忽而陽光普照，忽而風雨交加。從奧大到停車的地方要穿過中央公園一大片綠地 (Domain)，因為那裡可以免費停一整天車。當時下起了傾盆大雨，平日裡美麗的 Domain，對我卻像是萬里長征過草地。走到目的地，全身已淋得透濕，雨水順著髮際直往下滴，牛仔衣褲全黏貼在身上，雙腳像泡在水裡，關鍵是我還一刻不能耽擱，必須馬上驅車回北岸接孩子。那時我從國內剛移民到新西蘭不久，心中不免生出一些自憐，孤獨又無助。

歌聲、雨聲

無奈地坐進車裡，任憑身上的雨水弄濕了車座，我開著那輛小紅車上路了。記得在 Symonds 街十字路口遇紅燈停了下來，打開錄音機，「讓生命去等候，哦，等候下一個漂流」，童安格那冷峻、略帶蒼涼的聲音一遍又一遍地盤旋在耳邊。歌中唱道：「走在忠孝東路，徘徊在茫然中，在我的人生旅途，選擇了多少錯誤.....讓生命去等候，哦，等候下一個傷口」。彼時彼刻，我的內心充滿了對前途的擔憂和焦慮，一片茫然，恍若孤獨飄零的旅客，來到十字路口，不知前路在何方。歌聲和著雨聲，把我的心也打濕了。

迷茫糾結

流行歌曲往往表達一種對人生的迷茫、情感的糾結等情緒，出自生命體驗而高度濃縮的歌詞，動聽的旋律和配樂，加上歌者真情的演繹，很容易讓大眾產生共鳴，飛快地傳唱開來，成為熱門歌曲。有些經典老歌，還會存留下來，經久不衰，就像這首《讓生命等候》。

當年的我，還未聽到福音，不認識創造宇宙萬物的上帝，常常被這樣的歌曲感動，情不自禁地沉浸在傷感、消極的情緒中，難以自拔。



默默等候

如今的我，雖然仍不知道明天會如何，尤其是在新冠疫情步步逼近的時刻，但有一點我知道，我的生命是由上帝所造，祂會眷顧我，保護我，我的人生需要等候祂。正如《詩篇》中所說：「我的心默默無聲，專等候上帝；我的救恩是從祂而來。」（《詩篇》六十二篇 1 節）「我的心哪，你當默默無聲，專等候上帝，因為我的盼望是從祂而來。」（《詩篇》六十二篇 5 節）。我的生命只有在等候上帝，倚靠祂，與祂有連結，與永恆有份，才會有意義。祂是我力量的源泉，是我的避難所。

主是我力量

詩歌《主是我力量》中唱道：「大地雖會改變，高山雖會搖動，大海翻騰，大浪戰抖，但我們卻不害怕。主是患難中力量，主是我幫助，唯主是避難所。」

讀者朋友，如果你被疫情包圍，感到焦慮，無路可逃，請不要驚慌，因為，你若願意來信靠全能的上帝，祂說：「這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。」（《歷代志下》七章 14 節）「祂（上帝）必救你脫離捕鳥人的網羅和毒害的瘟疫。」（《詩篇》九十一篇 3 節）願上帝祝福你！

Auburn Healthcare Centre 奧本醫療中心

Dr. Frederick Leung 梁福榮 家庭醫生

服務範圍：
醫療服務包括牙醫、物理治療師、整脊治療師、驗光師、營養師、心理治療師、血液化驗、藥房、X光及超聲波檢查、足部治療師

電話：9643 3800 電話：7804 3700
地址：4A Auburn Rd. Auburn NSW 2144 地址：25-27 South St, Granville NSW 2142

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神

腓立比書 第四章六節

聖地遊蹤®
新幹線旅遊有限公司 (香港旅行社牌照號碼: 351468)

因為耶和華你神領你進入美地

- 聖地遊蹤 (約旦、以色列)
- 保羅行蹤 啟示錄教會 (土耳其、希臘、塞浦路斯)
- 馬丁路德宗教改革&歐洲藝術文化之旅 (德國、瑞士)
- 波斯千年文明-舊約·猶太人被擄史 (伊朗)

歡迎獨立包團，各團行程請登入：www.nhorizon.com.hk

電話：(香港) 852-2527 5982 / Whatsapp：852-5578 4805
電郵：nht@nhorizon.com.hk Facebook：新幹線旅遊 - 聖地遊蹤

Theway Accounting Services Pty Ltd
特惠會計師事務所
特許會計師

Suite 702, Level 7, 105 Pitt Street
Sydney NSW 2000
Tel: (02) 89649870
E-mail: office@thewayaccounting.com.au
Web: thewayaccounting.com.au

耶穌說：「我就是道路、真理、生命。若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」《約翰福音》14:6

我們的信念 按著我們所相信耶穌基督的標準，竭誠為您服務。

我們的使命 (企業責任) 專業會計師團隊為您提供公司及基金註冊、審計、鑒證、管理、財務及風險諮詢、稅務等相關服務。為客戶提供一站式、高質量服務。憑藉我們多年在審計、稅務及會計法規上的專業知識及經驗，針對不同客戶的需要給予個性化的服務。

良人

林木

你聖潔優雅
有愛的天賦
為了醫治創傷
像天使般降臨

冬天過去

路邊百合花綻放
樹上的一對佳偶鳴叫
你流血的心流出柔情

聽啊，教堂里傳出了讚美詩

那是你柔美的聲音

說你屬於我

請翻山越嶺

與你同往

走入對方裡面

說我的罪會被赦免

只要我相信 ☺



戒除賭癮、重獲新生！

以聖經為基礎的身心靈治療小組

- * 小組成員由問題賭徒、家人與親友組成
- * 透過互相分享經驗，激發力量和希望
- * 解決那擾亂人生命的賭博枷鎖，改變迷思，達致身心靈的康復
- * 積極鼓勵別人戒賭，認識和經歷耶穌High Power的改變大能

戒賭 12步

費用全免
誠意邀請你參加！

時間：逢星期一 晚上 8時
地址：74 Cahors Road, Padstow, NSW
查詢：0420 201 232
預約：蔡志明牧師
輔導學碩士、註冊戒賭心理諮詢師

恩典基督教會 粵語主日崇拜 9:30am

兒童國語及粵語班

招生 每學期\$105 九堂

中英雙語教學
經驗教師
規範課程
小班教學

幼兒3-4歲班 互動形式啟蒙學習 (週六 一小時課程)
小學生 提高聽、說、講、寫能力 (週一至週五 (課後二小時課程))

恩典基督教會 74 Cahors Rd Padstow

0412 461 390 Vivian
0420 206 464 楊傳道
info@innerjourney.org.au
www.innerjourney.org.au

本校設有「課後功課輔導」
Creative Kids津貼

Ashfield Address
19 Holden Street, Ashfield, NSW 2131 (Cnr Holden & Norton Streets)
Tel (02) 97990340

Ambassadors Gospel Bookshop
國際使者福音書室

Specialising in English and Chinese Bibles, Christian Books, Gifts, Audio, Videos, Multimedia Products and more

專營：中、英文聖經、基督教書籍、精美禮品及多媒體影音光碟等

週一至六 Mon-Sat 10:00am-5:00pm

如果有人在基督裡，
他就是新造的人，
舊事已經過去，
你看，
都變成新的了！

《聖經·哥林多後書》五章 17 節 (新譯)

晨光關懷協會 first light care ASSOCIATION INC.

A Harm Prevention Charitable Organisation*
防止傷害慈善機構 ABN 21 133 068 517

為澳洲華人提供專業心理，婚姻，家庭輔導及教育服務
(跨文化心理健康、人際關係、親子和家庭問題、婚前輔導及婚姻關係、性格測驗等服務)
持有家庭醫生發給的 Medicare 精神健康治療計劃介紹書可用 Medicare 咭繳付診費。

West Ryde Centre
Shop 1, 34-36 Herbert St, West Ryde NSW 2114

Sydney City Centre
2nd Floor, 627 George St (near Goulburn St)
Sydney NSW 2000

For appointments 約見
Tel: (02) 9211-9988
Email: admin@firstlightcare.org.au
www.firstlightcare.org.au

* 捐款 A\$2 或以上可憑收據申請扣減稅項。

油麥菜營養與食用價值

嚴惠來編寫

油麥菜屬菊科，是以嫩梢、嫩葉為產品的尖葉型葉用萵苣，葉片呈長披針形。它的長相有點像萵筍的「頭」，葉細長平展，筍又細又短。



從血緣關係看，油麥菜屬於葉用萵苣的一個變種——長葉萵苣，與人們熟悉的生菜相近，所以又名牛俐生菜。它的色澤淡綠、長勢強健、抗病性、適應性強、質地脆嫩，口感極為鮮嫩、清香，是生食蔬菜中的上品，有「鳳尾」之稱。

油麥菜營養與保健價值

- 1 油麥菜的營養價值比生菜高，更遠遠優於萵筍，主要特點是礦物質豐富。如鈣含量比生菜高 1.9 倍，比萵筍高 2 倍，鐵含量分別比生菜和萵筍高 50% 和 33%，鋅含量分別比生菜和萵筍高 86% 和 33%，硒含量分別比生菜和萵筍高 22% 和 1.8 倍。
- 2 油麥菜含有大量維生素和大量鈣、鐵、蛋白質、脂肪、維生素 A、B1、B2 等營養成分。維生素 C 有強大的抗氧化功能，防止脂質過氧化，改善細胞功能障礙，預防糖尿病慢性併發症的發生。
- 3 油麥菜富含抗壞血酸和葉酸，抗壞血酸能刺激人體的造血機能，促進血中膽固醇轉化，使血脂下降；葉酸能保護心血管。
- 4 油麥菜中還含有膳食纖維，潤腸通便，預防便秘。膳食纖維對降低膽固醇，在神經衰弱方面也有一定的作用。油麥菜還有清燥潤肺、化痰止咳的功效，天氣乾燥季節，涼拌油麥菜可以緩解上火。

怎麼吃最營養？

油麥菜色澤淡綠，口感鮮嫩清香，具有獨特的風味。食用油麥菜的方法很多，包括涼拌、清炒、蒜蓉、涮火鍋等等。

(1) 涼拌油麥菜，涼拌時可搭配芝麻醬，這是很值得推薦的。芝麻醬富含鐵、卵磷脂、鈣等營養素，能防止頭髮過早變白或者脫落。儘管芝麻醬有這方面的好處，但食用的時候也不可貪多，因芝麻醬油脂含量也很高，要適量。

(2) 清炒油麥菜時，可以放入少量的蒜蓉。油麥菜和蒜蓉相得益彰，使得油麥菜更加鮮香味美。不過在炒油麥菜時，時間不可過長，斷生即可，鹽出鍋前放，也可以最大的保留營養價值。注意：最好不要放過多的調料以免影響菜本身清香的口味。

(3) 涮火鍋。油麥菜吃火鍋時食用，切記不可在鍋內煮的時間過長，否則不僅影響口感，還會使油麥菜的營養成分流失。因為高溫加熱容易使它富含的水溶性維生素流失。因此油麥菜生吃最有營養，也是最佳的選擇。不過生吃油麥菜之前一定要將菜洗乾淨，避免農殘、微生物等在葉子上的殘留。

油麥菜的存儲

- 1 將油麥菜洗乾淨後，用紙包好，直接放入冰箱即可。
- 2 油麥菜不宜長期存放，應儘快食用。
- 3 油麥菜對乙烯極為過敏，儲藏時應遠離蘋果、梨和香蕉，以免誘發赤褐斑點。🚫

雪梨機場巴士

機場接送至雪梨各區

手機：0403 183 648

email: airportshuttle@live.com.au

澳洲政府 NDIS 註冊 傷健人士交通接送及家居服務

Maxwell Dental
馮子良假牙專門店

耶和華的名是**堅固臺**，
義人奔入便得安穩。

●專營各類活動假牙
●即時修補 ●無須轉介

查詢：(02)9633 2322 手提：0416 277 882
網址：www.maxwelldental.com.au
地址：13/2 O'Connell St, Paramatta NSW 2150

DENTURE CLINIC

Family Dental Centre

Dr. Jagar T. Hon
BDS Hons(Syd)
Dental Surgeon

英語、粵語、國語

1A CLARENCE ST., MERRYLANDS 2160
(next to Triple 333 Medical Centre)

tel: (02)9637 8833 **Veterans' Affairs Local**
fax: (02)9637 0833 **Dental Officers**

韓東明牙科醫生
雪梨大學榮譽牙科醫學士

Dr. Jagar Hon
DBS Hons (Syd)
Dental Surgeon

英語、粵語、國語

Shop 3, 71-73 Archer St., Chatswood 2067
Ph (02) 9884 8999 Fax (02) 9884 8059

Mon, Wed, Fri (am) & Alternate Sat.

媽媽的心頭肉

曾太

經歷漫長的流行病毒隔離，和在網線上上課學習，兒子終於可以回到大學，恢復實體學習了。看著他收拾行裝，要去大學所在的那個城市居住，做媽的心裡難免會升起不捨之情，可嘴上卻要說不同話來叮囑孩子：「專心學習，別掛念家裡，知道嗎？」

兒子沒說什麼，擁抱了一下，就開車走了。

到了晚上，夜深人靜的時候，我掛念兒子，卻不經意想起我的媽媽來。

是啊，這疫情影響，國門關閉，我已經有四個年頭，沒回過馬來西亞，去探望她老人家了！想著想著，不禁熱淚盈眶，便咽了一口口水，希望把所有的惆悵都吞下去。這時卻發現肚子有點餓，於是，又想起媽媽常做的一道美味的菜來。



香爆三層肉的全部用料

我媽媽有一道拿手好菜，用來形容此刻心情也是恰到好處的：媽媽的心頭肉。為什麼叫心頭肉呢？因為媽媽做得好，我也特別愛吃，每逢想念媽媽，少不免就會牽掛出這道菜來。我兒子出門返校的那天，為了表達一點媽媽的心思意念，我也做了這道「心頭肉」給兒子吃，作為送別的心情菜吧。



首先，起油鍋，用猛火爆香蒜米和紅蔥

其實，我要做的，只不過是「香爆三層肉」，很家常的一道菜。我媽媽喜歡淨炒豬肉，不添加其它拌菜。集中火力，將肉味提升至最濃、最香、最高。我也跟著媽媽的做法，給我的孩子做這道菜。



再將飛過水的三層肉倒入，猛火繼續爆炒

先介紹用料，很簡單：紅蔥（切碎），一湯匙；蒜米，一湯匙；生抽、老抽、蠔油和砂糖，各兩茶匙；豬肉選有皮的三層肉為最佳，約400克。



待三層肉爆至金黃色，就倒入所有醬料

做法也不難：先將豬肉飛水，用冷水煮至半成熟，撈起，切成顆粒狀，放一旁待用。



用勺子不斷翻攪、爆炒，直到醬汁全部炒入肉中，鍋乾為止

開油鍋，大火。將油燒熱，倒入紅蔥和蒜米，爆香。聞到香味，就倒入切好的三層肉，再爆炒一番，直到豬肉呈誘人的金黃色，才倒入各種醬料和砂糖，用勺子攪拌，繼續用猛火爆炒。



一碗白米飯，一盤媽媽的心頭肉，寄託了為人母親的多少心思！

做這道菜的秘訣在於，不加水，直接將醬汁炒到乾為止；待上碟時，這道菜是比較乾爽的。這樣的妙處在於所有香味都用猛火，爆炒進到豬肉裡面，使肉在吃的時候，能夠唇齒留香，味道濃鬱，而且肉質乾脆，富有嚼頭。特別是那些紅蔥和蒜頭都能保持乾脆口感，吃起來更香更酥，倍添母愛的感覺。

兒子吃完之後，平時少言寡語的他，也忍不住說了聲：「真好吃，謝謝！」我明白，這是他感受到了媽媽那份心情。相信他也是捨不得離開溫暖的家，不過，孩子長大了，「人要離開父母」（《創世紀》二章24節），這是神的美妙安排。我們又怎能因為不捨得，而牽住他走自己的人生路呢？

只是希望他吃下媽媽這塊「心頭肉」，將來能在世上「愛人如己」（《聖經》反覆教導），將母愛轉化成自己的品性人格，並發揚光大，為榮耀主的名，做鹽做光。☺

CCC雪梨華人基督教會 雪梨華人基督教會 (Chinese Christian Church, Sydney) 是一間中型教會，分別有英語、國語和粵語事工。我們的異象是「在雪梨華人群體中建立基督的門徒，廣傳福音」；為此異象，粵語堂誠聘一位具相關資歷和恩賜、並能融入多元文化團隊共事的牧者。

全職粵語教牧同工

應聘者須於認可神學院取得相關資歷（神學學士或以上），及多方面事奉經驗，包括講道、教導、栽培、關顧、培訓、帶領平信徒領袖，跟不同年齡層的弟兄姊妹同工、跟其他教牧同工一起服事（且必須具隊工精神）。操流利廣東話，能以英語溝通。

其他查詢，請致電蔡宏基牧師（0479158057）或粵語堂聘牧小組主席曾向誠執事（0410667118），或電郵 cantonesepsc@cccmilsonspoint.org。申請資料，一概保密。

比华利山華人浸信會誠聘國語堂牧者

比华利山華人浸信會 (BHBC) 是悉尼南区一个多元教会，由粵語堂、英語堂、國語堂及兒童事工組成。現擬聘請一位全職國語堂牧者，致力於聖經教義，擅長講道及教導，清楚蒙召，委身事奉神。本堂每周崇拜約有 50 人出席，大部分是住在当地或邻近地区的家庭和成年人。

應徵者要有異象及心志致力推廣及發展國語事工。能說流利國語，懂英語溝通，能用粵語交流更佳；持神學學位或以上（或同等资历）；至少有 2 年本地职场经验。详情请浏览本教会以下网页。有意申请者请继续求職信连同履歷及两位推荐人的联络资料到 mm.psc@bhbc.org.au

教会聘牧网址：<http://www.bhbc.org.au/cm/?cat=5>

去 Kurnell 看海

江風

新一波新冠病毒疫情，自6月16日悉尼發現一個Delta感染個案，至今愈演愈烈。6月26日州長宣佈封城兩週（之後延長兩週，又加長四週，直到八月底），封城令從當晚六點開始實施。

那天下午我們開車去悉尼東南面的Kurnell柯內爾看海。Kurnell位於植物灣的出海口，這個地方有幾個看點。其一是Kamay Botany Bay National Park（佳美植物灣國家公園）。這個國家公園有一處非常獨特的景觀，就是有些岩石，看上去像海浪的化石；另有一些岩石經過常年的風蝕，形成各種怪異奇特的形狀。我很驚訝當地政府為什麼沒有利用這樣奇特的景觀，吸引更多人前來觀光。

其二是庫克船長登陸點。1770年庫克船長第一次到達悉尼，就在Kurnell登陸，使這裡成為悉尼，甚至澳洲，最有歷史意義的地方之一。

其三是看鯨魚。據說每年5、6月，會有南極的鯨魚游來這裡產子。當地政府在海岸高處修建了瞭望台，從瞭望台觀看附近海域，運氣好的話能看到鯨魚。

其四是看日落。沿著Prince Charles Parade開到底，停車後沿著沙灘走去Boat Harbour 4WD Beach，是觀賞日落的好地方。現在是冬天，不到五點鐘，太陽就西落了。

那天我們在Kurnell海邊看海拍照，直到五點多才離開。



Kamay Botany Bay 獨特景觀——像海浪的化石



Kamay Botany Bay 怪異奇特的岩石



庫克船長登陸點地標



4WD Beach 觀日落



鯨魚雕塑



6月26日傍晚封城令生效前攝於 Kamay Botany Bay NP



雪梨中央浸信會

Central Baptist Church Sydney
更新我們的心



粵語崇拜 上午9時、下午4時30分

國語崇拜 上午9時

泰語團契 下午12時

英語崇拜 上午11時

服侍唐人街及鄰近居民
619 George Street, Haymarket, NSW 2000 聯絡電話：02 9211 1833 網頁：www.centralbaptist.org.au



基督教百思道華人公理會

Padstow Chinese Congregational Church
9 Gatwood Close, Padstow NSW 2211

歡迎參加小組聚會，有關時間及地點等詳情，請洽詢：

粵國語崇拜	星期日上午	9:00	堂主任：姚正魁牧師	手機：0438 382 008
英語崇拜	星期日上午	11:30	英語堂牧師：Rev. Alan Best	手機：0414 887 198
國語崇拜	星期日上午	11:00	中文堂牧者：薛從愛牧師	手機：0402 481 915
教會祈禱會	逢星期五晚上	8:00	國語牧者：林守旺傳道	手機：0433273589
守望禱告會 (國、粵語)	逢星期三早上	10-11:30	查詢電話：謝麥靜嫻姊妹	02 9785 2377, 0433 025 973

教會網站：www.padstowchinesecong.org

當你行路遙遠

清照

什麼是旅遊？旅遊就是從一個自己待得很悶的地方，去到一個別人待得很悶的地方。什麼是旅人心境？旅人心境是他人沒見過大海，等於我沒看過草原，都是嚮往一片陌生之地。

然而，有一種旅人，不是為了廣闊大海或悠悠草原而旅行。

他們行走，全為「利他」——為了傳揚耶穌的好消息。他們犧牲自己優渥條件，去到物資貧乏的窮鄉僻壤



或罪惡橫行的喧囂城鎮，只因為過去曾經有人，將耶穌的愛傳揚給他們。現今，他們也同樣地離開本地本鄉，去傳遞這愛，就算長路漫漫，危險處處。歷史上，有許多這樣不斷接棒的旅人。

今天，讓我們來認識其中的一小群人，他們是將福音傳入印度最東邊的那加蘭邦 (Nagaland) 的宣教士。那加蘭邦東臨緬甸，在英國東印度公司進入之前，由泰國的阿洪人統治。那加蘭人有獵人頭的習俗，驍勇善戰，在英國殖民印度期間，傷害許多入侵的英國人。英國在 1832-1850 年間派軍鎮壓，結果雙方死傷無數。英國後來採取尊重那加蘭人、不與干涉的策略，但來自緬甸的勢力又入侵。那加蘭邦和平無望，百年間戰亂頻仍。

上帝卻出手了，祂以一種奇妙的方式干預！1850 年左右，祂差派了一群來自美國和英國的浸信會宣教士，開始進入那加蘭人當中傳揚福音。因著基督教傳入，那加蘭人不再獵人頭，改以獵野獸頭顱，來表彰戰士得勝的精神。

到了第二次世界大戰期間，日本試圖從緬甸侵入那加蘭邦，來自印度的英軍結合那加蘭勇士一起抗戰。1944 年有一場 78 天的對峙，英軍死傷四千，有許多那加蘭人在內，而日軍則死傷三千。首都可立馬 (Kohima)，有一座博物館紀念這次戰役。最感人的是，在可立馬的大教堂的墳場，埋葬了戰役中犧牲的那加蘭人和日本人。建設資金，是由戰亡的日本軍人的家人所奉獻的。完工之時，教堂舉辦了一次盛大禮拜，宣揚上帝的平安，也提醒世人，唯有耶穌的愛，能化解一切仇恨。今天這個墳場，仍是遊客必訪之地。

那加蘭邦是印度以基督教為主的三大邦省之一，200 萬人口中約有 88% 的基督徒，都是當年宣教士所結的果子。今天要介紹的聖詩，《當你行路遙遠》，是由一群年輕的那加蘭信徒所唱的詩歌。以簡單的樂器——鋼琴、吉他、箱鼓和合音，對旅人吟唱安慰之語。似乎在對自己的族人訴說，地上的旅程雖然崎嶇、戰爭儘管無數，但耶穌必引導，帶領信徒進入永恆家鄉！

當你行路遙遠 (When You Travel Far)

當你行路遙遠，不見家鄉，你將發覺，主在身旁。

耶穌時刻帶領，寸步不離，惟祂信實良伴。

人生旅程，困難重重，憂傷恐懼，震懾心頭。

你不失腳迷路，耶穌之愛，不離不棄。

當你絕望到底，只想放棄，勇氣信心離你而去。

耶穌將安撫你心，與你共行，你必重新得力。

人生旅途，長夜漫漫，恐懼不安，消耗你身。

轉向耶穌，由祂領路，旅程盡頭，擁抱平安。

人生旅程，困難重重，憂傷恐懼，震懾心頭。

你不失腳迷路，耶穌之愛，不離不棄。

當你行路遙遠，不見家鄉，你將發覺，主就在身旁。

耶穌時刻帶領，寸步不離，惟祂信實良伴。🕊️

星期日聚會一覽
9am：粵語堂、英語堂崇拜
11am：粵語堂、國語堂崇拜
兒童主日學
 (週間有各年齡團契/小組、祈禱會等聚會)
 ☎️ 9868 7003 🌐 www.nscac.org.au
 59 Carlingford Road, Epping NSW 2121
 北雪梨華人宣道會
 NSCAC North Side Chinese Alliance Church

年度主題：
存基督心·化危為機
Having the Mind of Christ
Transforming through Crises

FAVOR 喜悅 靈糧堂
 Bread of Life Christian Church
 一次歡迎，永遠歡迎！
主日崇拜 Sunday Worship 逢星期日 Every Sunday 10:00am-12:00noon (中英雙語崇拜)
晨禱點燈 Morning Devotions 逢週二至週五 Every Tue. to Fri., 7:00am-9:00am
611 靈糧堂異象經文
 以賽亞書 61:1 (CUV)
 主耶和華的靈在我身上
 因為耶和華用膏膏我
 叫我傳好信息給謙卑的人
 差遣我醫好傷心的人
 報告被擄的得釋放被囚的出監牢
 教會地址 Church Address：Shop 1, 1-3 Belmore St., Burwood, NSW 2134

澳洲基督教播道會靈福堂
 Evangelical Free Church of Australia
 本堂主日崇拜聚會時間及地點：
粵語三堂崇拜 - Zenith Theatre, Cnr. McIntosh St & Railway St, Chatswood
 8:45, 10:30am & 12:15pm
國語崇拜 - Salvation Army Northside Chatswood
 2:30pm Cnr. of Archer & Johnson Sts, Chatswood
English Worship - 11:00am 28-30 Wellington Rd East Lindfield
 另設兒童主日學、成人宗教教育課程、福音探索及分齡團契活動
 Address: 28-30 Wellington Road, East Lindfield 2070
 Tel: 02 9415 6044 E-mail: lindfieldoffice@efca.org.au
 靈神愛人，榮神益人；立立人，聖士救人
 efcachurch.org.au

澳洲基督福音堂
 CECA PETRA CHURCH
Sunday Service 誠意邀請 你
 WELCOME 參加我們的聚會 CECA
 主日崇拜：(粵語、英語) 週日早上10時
 兒童聖經樂園：AWANA Clubs (適合5-11歲)
 青少年崇拜：為6-8年級學生而設
 聚會地點：Mt St Benedict College, 449C Pennant Hills Road, Pennant Hills, NSW 2120
 聯絡牧者：李盛強牧師，丘以琳牧師，李趙妙芬傳道，賴頓恆傳道
 辦公室地點：Unit 8, 172-176 Rowe Street, Eastwood, NSW 2122
 電話：0433 570 333
 電郵：ceca@christ.org.au 網址：www.christ.org.au

東京奧運 終於開幕

宗淑

延遲一年的 2020 年奧運會，終於在 2021 年 7 月 23 日，日本時間晚 7 時於東京開幕了！

心驚肉跳倒計時

有人形容，東奧走到開幕這一刻的過程波瀾壯闊。東京疫情復燃，於 7 月 12 日第四度頒佈緊急事態；至 16 日，連續第三天單日新增確診破千；21 日，單日新增病例飆至 1,832 例！日本醫師會 (Japan Medical Association) 會長表示：「我們擔心的情況正在發生，無論是否舉辦奧運，疫情都會加劇，憂慮確診數爆炸性成長。」



日本民眾大為憂慮。據《朝日新聞》最新民調，仍有 55% 的受訪者反對舉辦奧運。東奧最高等級贊助商豐田汽車 19 日宣佈：放棄在日本國內投放奧運相關電視廣告；社長不出席開幕式；東奧愈來愈成為由於「各種因素」難以獲得支持的活動。

日本東京奧運組委會秘書長，在記者會上被問及是否可能取消時，回應說：「我們無法預測 COVID-19 病例數量會如何變化。如果病例激增，我們將會持續討論，考慮應該怎麼應對。」這似乎並未解除最後一刻取消的懸念。

與此同時，病毒在嚴防死守下還是進了選手村。選手每天都篩檢，且規定除了比賽、訓練、進餐、睡覺外，都保持社交距離、戴口罩，但選手村 7 月 17 日爆出首例確診者；18 日首次出現選手染疫且確定在選手村內感染；20 日，美國體操隊候補選手 Kara Eaker 確診，一人列為密切接觸者，全隊搬出選手村改住酒店。

風聲鶴唳選手村

南非國家足球隊兩名隊員及橄欖球隊教練確診，足球隊幾乎都被定為密切接觸者，須病毒篩檢陰性後才能出場；捷克奧運代表團抵達後，一名成員證實染疫，確診者與列為同機密切接觸者的代表團成員進行隔離；英國田徑隊六名選手和兩名工作人員，因在航班上與一名確診者有密切接觸而自主隔離。

21 日，世界排名第一的英國射擊女將 Amber Hill 及捷克桌球選手、智利跆拳道選手、荷蘭滑板選手確診。Amber Hill 表示：「沒有文字描述我現在的感受，大概只有『心碎』二字堪比擬」。此前已有美國網球女將 Coco Gauff 宣佈因篩檢結果呈陽性而退出本屆奧運。

英國鏈球選手在推特上分享：「我們經過非常辛苦的訓練，才拿到這資格，現在卻要面對我們無法掌握的風險。」

英國鏈球選手在推特上分享：「我們經過非常辛苦的訓練，才拿到這資格，現在卻要面對我們無法掌握的風險。」

人氣鼎沸靠影像

在現代奧運歷史上，奧運只取消過三次：1916 年、1940 年和 1944 年——均因世界大戰。這次儘管疫情事態嚴重，但國際奧委會 IOC 與東京的合約非常明確：只有 IOC 才有權終止合約，因此 IOC 主席強調：「我們都承受壓力，但為了迎接這一天到來，我們必須展現信心，必須開闢走出危機之道。」

對日本來說，在經歷了長久的經濟停滯及福島海嘯和核災難後，這是重新振作的機會，即使冒險。為因應防疫，五方會議決定：放棄觀眾入場觀賽的安排，並用人工方式製造「人氣鼎沸」：各場館將播放以往奧運會中觀眾的喝采聲，螢幕上放映世界各地支持的民眾。IOC 主席表示，將讓選手比賽時聽到身臨其境的聲音，感受來自全球的氣氛，感覺被觀眾圍繞。

熱門奪金新看點

本屆東奧新增五項賽事，衍生 18 個獎牌項目和 34 場比賽。

空手道，源於沖繩，非常體現日本文化傳統。項目分為兩類：型賽選手，單人展示預設攻防套路，裁判按選手的力量、速度、節奏等評分，20 名選手參賽；組手對打比賽，分為三個不同重量級，擊打對手身體的目標區域得分，60 名選手參賽。比賽僅此一屆，2024 巴黎奧運會將取消。

滑板比賽有 80 名選手參加，街式賽在筆直的街道式場地舉行，運動員在規定時間內利用扶手、樓梯、邊緣、長椅、牆壁和斜坡完成動作展示；公園賽在充滿曲線、弧面的凹槽場地進行，運動員騰身躍起，在空中展示技巧。

運動攀岩設三項比賽：速度攀岩，兩位運動員在高 15 米牆壁上一左一右，按指定路線比賽攀登速度；抱石攀岩，運動員在規定時間內，於佈滿挑戰的 4 米高岩上攀爬，岩下有安全墊，墜落可再來；難度攀岩，運動員於 6 分鐘內，在高 15 米以上的牆壁上比賽攀登高度。單項排名相乘得出最終排名。

衝浪比賽，選手在 30 分鐘內嘗試衝 25 個浪；5 名評委組成評審團，根據表現和難度、動作創新、速度、力量、流暢性等標準，給選手的每次衝浪打分；兩個最高分計入成績。40 名選手參賽。

棒 / 壘球賽，2008 年北京奧運會後被取消；2024 年巴黎奧運會也不再設；只本屆能看到，各有 6 隊參賽，最大奪金熱門可能在美日之間展開。

對於觀眾，在大疫之年觀看必被記入史冊的只有聲像觀眾的空場比賽，未嘗不是件前無古人的獨特體驗，而比這更深遠的莫過於人生價值及其意義的思考，無論是賽前退場的遺恨還是賽場奪冠的興奮，還有那支代表著全球 8,250 萬名被迫遷徙者和難民的難民隊，都在提問。

華澳浸信會展愛堂
Chinese and Australian Baptist Church – West Ryde

主日崇拜地點

1 Reserve Street, West Ryde 9:15am 粵語早堂崇拜 11:00am 國語崇拜	Marsden 中學 Winbourne Street, West Ryde 9:15am 英語崇拜 11:15am 粵語午堂崇拜
--	---

週間社區活動

星期一	金齡之家	(10:15-12:30)
星期三	兒童遊戲組	(10:00-12:00)
星期四	樂齡中心	(10:00-12:00)
星期五	興趣班	(10:00-12:00)

1 Reserve Street, West Ryde, NSW 2114 聯絡電話：(612)9804 0052 電郵聯絡：office@cabc-wr.org
「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」
(約翰福音3章16節)

華澳浸信會展信堂
Chinese & Australian Baptist Church - Thornleigh

主日	粵語	Eng	國語	English	週間活動
9am	查經班	Worship	崇拜	兒童主日學	星期三 國、粵/兒童樂園 10:00am
11am	崇拜	Bible St	查經班	兒童主日學	星期三 英語大專/職青 7:30pm
3pm	崇拜	Bible St		兒童主日學	星期四 樂齡中心/粵職青 10:00am/8:00pm
5pm	查經班	Worship		兒童主日學	星期五 粵國英 / 青年團契 7:30pm - 10:00pm

CRN Loch Maree Av. & Pennant Hills Rd Thornleigh www.cabc-t.org.au (02)94843920

哥頓浸信會
Gordon Baptist Church

地址：20-22 Park Avenue, Gordon, NSW 2072

主日聚會：英語崇拜 9:00am 及 11:00am
國語崇拜 9:00am
粵語崇拜 11:00am

聯絡牧者：Rev. John Merchant (英語堂)、橋傳道(國語堂)及姚紀星牧師(粵語堂)

教會電話：(02)9418 1148
電郵：info@gordonbaptist.org.au
教會網頁：www.gordonbaptist.org.au

社區短訊

資料蒐集／關公關 文字整理／莊捷

居家辦公成為新工作模式

隨著疫情的發展，數以百萬計澳人再次返回居家工作狀態。YouGov 委托 Facebook Workplace 平台，進行了一項研究發現，超過 70% 的澳洲上班族認為自己與僱主的關係，與新冠大流行前相同或變得更加緊密。超過一半的受訪者表示，在「在家工作」安排下，工作場所更加包容；同時，在這種狀態下，他們也實現了更好的工作與生活平衡。還有許多人採取在家辦公與去辦公室工作的混合安排。另一項調查發現，70% 的澳人在工作中建立了最有意義和最有規律的社會關係，只有 15% 的受訪者希望長期在家工作，大約 60% 的澳人想要永久的混合工作模式。

封鎖致旅遊業損失巨大

隨著悉尼和對新州居民實施的邊界限制和封鎖，旅遊業受到沉重打擊。旅遊和運輸論壇估計，單單學校放假期間的兩週封鎖，就會對澳洲旅遊業帶來超過 60 億元的損失。論壇負責人說，新州的旅遊業將損失 21 億元，相當於每天損失 1.53 億元，幾乎是假日期間全國預計損失總額的三分之一。該機構呼籲加快疫苗接種計劃的實施，懇求聯邦政府認真考慮對旅遊業實施更多支持和補貼。

澳人接種疫苗態度混雜

Coredata 對 1,600 名澳洲人進行的調查發現，85% 的人認為有正當理由拒絕接種疫苗，其中 61% 的人以醫學原理為理由，24% 的人以選擇自由為理由。但與此矛盾的是，69% 的受訪者認為符合條件的澳洲人應該強制接種疫苗，並認為拒絕接種的人是自私的。大多數受訪者表示，一旦他們接種了疫苗，支持對未接種疫苗的澳洲人進行限制。絕大多數人認為，他們應該被排除在某些一線工作 (80.5%)，國內和國際旅行 (68%) 和幼托服務 (51%) 之外。

只有 24% 的人認為不應該讓未接種疫苗的人獲得醫療保險。

九月新州地方選舉照常進行

新州政府正按計劃為九月初新州地方選舉做準備，本次選舉有可能會有一系列的改變。選舉將擴大郵寄投票的資格標準，包括養老院、退休村和醫院的永久或臨時居民，以及因新冠而自我隔離的人。任何有理由認為，在選舉日參加投票，會因新冠肺炎大流行而對個人或他人的健康或安全構成風險的選民，也將有資格通過郵寄投票。網上投票 (iVote) 將首次面向弱勢選民，包括殘障人士。投票站可能會延長開放時間或實施預約系統，以避免在學校等投票場所出現大量人群。

澳洲封城補貼再次上調

澳洲總理莫里森宣佈「封城補貼」再次上調。如果每週損失的工作時長超過 20 小時，可申領的補貼將從 600 澳元增至 750 澳元。如不到 20 小時，則可申領的補貼從 375 澳元增至 450 澳元。「封城補貼」的申領範圍還擴大至福利領取者，若他們每週損失的工作時長超過 8 小時，將可申領 200 澳元補貼。民眾可以登陸 Services Australia 官網，查詢各州和領地的具體政策。

新州封城措施升級

7 月 28 日，新州州長公佈了最新的消息，大悉尼地區包括中央海岸、藍山、臥龍崗和 Shellharbour，封鎖時間延長 4 週至 8 月 28 日。除「封城」延長外，疫情最嚴重的八個地方政府轄區：Cumberland、Canterbury-Bankstown、Blacktown、Liverpool、Fairfield、Parramatta、Campbelltown、Georges River 的居民將接受更嚴格的封鎖限制。他們被禁止前往其它地區工作，還必須嚴格遵守 5km 的活動範圍。居民出門必須始終佩戴口罩，否則將面臨 500 澳元的罰款。

警方和國防軍防止反封鎖遊行

為防止反封鎖遊行再次上演，7 月 31 日早上 9 點至下午 3 點，新州警方在悉尼 CBD 設立了禁區，多達 1,000 名警察嚴陣以待。警方及國防軍沿街設卡檢查，嚴防示威者聚集。去 CBD 的車輛，駕駛員有可能被要求出示駕照，並對警察說出自己的目的地。出租車司機只有在必要的情況下才能進入市區，譬如送乘客去醫院接受醫療服務。不遵守規定的個人將面臨最高 10 萬澳元的罰款，公司將面臨高達 50 萬澳元的罰款。

霹靂鎮華人基督教會
Blacktown Chinese Christian Church
3 George Street Blacktown 2148 Ph. 98312000 & 96213911 (Ph & Fax)

粵語敬拜	9:45am-11:00am
國語主日學	9:45am-11:00am
國語敬拜	11:30am-12:45pm
粵語主日學	11:30am-12:45pm
兒童敬拜	9:45am-12:45pm
英語敬拜	9:45am-11:00am
英語主日學	11:40am-12:30pm

Email: blacktownchurch@gmail.com

雪梨華人福音教會
Sydney Chinese Gospel Church Inc.

地址：33 Henry Street, Five Dock Public School, Five Dock, NSW 2046

粵語崇拜 Cantonese Service: 9:00AM
英語崇拜 English Service: 11:00AM
兒童主日學：9:00AM
成人主日學：11:00AM

聯絡：陳鈞智牧師 0415 342 087
或詹偉龍傳道 0409 047 861
www.scgc.org.au

好士圍聖公會 (南區)
St George's Hurstville Anglican Church
2 The Avenue, Hurstville, 2220
www.stgeorghurstville.org.au

榮耀神 愛鄰舍 造就門徒

英語崇拜 (ENG)	8:00am	粵語崇拜	星期日 9:30am
星期日 (SUN)	9:30am	國語崇拜	星期日 11:00am
	11:00am		

主任牧師：董宏瀚牧師 Rev. Brian Tung 0411 380 233
粵語：梁祥祐牧師 Rev. Albert Leung 0410 625 648
國語：陳立兵牧師 Rev. Victor Chen 0422 188 102
英語青年：林志麟牧師 Rev. Alan Lam 0403 191 552

坎培拉華人基督教會
CANBERRA CHINESE CHRISTIAN CHURCH

敬拜真神 Worship 造就信徒 Discipleship 廣傳福音 Outreach

主日崇拜早上十時正
粵語、普通話、英語三堂崇拜

地址：56 Dryandra Street O'Connor ACT 2602
電話：(02) 8123 2161
網址：www.canberra-ccc.org
電郵：pastorcm@canberra-ccc.org

家境貧窮何足懼 兒子勤奮爭上游

福建省三明市角聲華恩兒童之家，又一個孩子大學畢業了！頭戴四方帽，身穿學士袍的蔣景飄百感交集地說：



「時光飛逝，大學四年生活已結束了，這四年中有苦也有喜悅，但終歸是過往歲月的美好痕跡。從高中剛畢業的懵懵懂懂，到大學逐漸成熟的我，除了學到專業知識，還學會了人際關係的溝通和交流，學會了獨自處理事情的能力，學會了情緒波動的控制。從南到北的大區域跨越，一路沿途風景的飛躍，是視界開闊與心靈釋放的舒爽！

大學是一個小型社會，是進入社會的一個銜接橋樑，大學學到的知識能力，讓我有自信去面對因即將進入社會而產生的膽怯，相信離開了大學，我也能堅定地面對生活中的苦難與遭遇。

此外，我很感謝角聲及華恩基金會在這四年來，對我大學經濟上的幫助，感謝各位愛心人士給予關懷與愛護，也很感恩能夠在三明兒童之家生活，正因為有了在兒童之家的教育與學習，讓我在處理事情上，更加成熟，達成了大學畢業的理想！」（寫於2021年7月）

備註：景飄的父母是智障人士，家境特別清貧。他2006年8月進入兒童之家，為人安靜守規，2014年完成初中後升讀市內高中。高中三年，他努力學習，高考成績不錯，讓他有機會進入大學深造。他在華北電力大學科技學院修讀工程管理，大學時期，每次暑假都打暑假工，賺取生活費。大四時，在招聘會裡獲得廈門一所微電子公司的聘用，於7月23日上班。祝福他在崗位上學習更多，收穫更多。

親愛的讀者：看到景飄的感言，相信您們也受到激勵！智障人士的子女並不智障，他們只是缺乏栽培。感恩的是支持「愛心匯點」的讀者，獻出他們的力量，讓兒童之家的孩子「長出了翅膀」，飛向他們的夢想。慈善的心、施恩的手，能發揮巨大的能量，希望您們加入這個 Winning Team(勝利團隊)，讓更多孩子獲得新生。

若您願意加入愛心助養行列，善款支票抬頭請寫：CCHC，逕寄：CCHC-中國兒童之家事工，PO Box 6484, North Ryde, NSW 2113。或若用信用卡奉獻，請填妥以下表格，經掃描後電郵至 alice.cchc@gmail.com 或逕寄以上郵箱。謝謝！願上帝賜福與您！

咸陽市角聲兒童之家事工回應表

姓名：_____ 電話：_____

地址：_____

電郵：_____

請在適合的口內加上：

願意成為「守護天使」，每月奉獻 AU\$45.00，長期幫助 1 位小孩。

奉獻從 _____ 年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月（包括這月）。

我願意一次過支持「咸陽市角聲兒童之家」，現奉獻 AU\$_____。

若用信用卡奉獻，請填寫資料：

姓名：_____

信用卡號：_____

有效期至：_____ 月 _____ 年；

CVN（卡背最後的 3 個數字）_____

簽署：_____

簽署日期：_____

我對「咸陽市角聲兒童之家」事工有興趣，願意進一步瞭解，請與我聯絡。

雪梨華人宣道會希伯崙堂
HEBRON CHINESE ALLIANCE CHURCH
SYDNEY OF C&MA AUSTRALIA

8.45am - 粵語早堂崇拜 | 3:30pm - 粵語午堂崇拜
9.15am - 英語早堂崇拜 | 4.00pm - 英語午堂崇拜
11.15am - 普通話崇拜

地址：51 Hawkesbury Rd, Westmead NSW 2145
電話：9687 1795
電郵：hebron@hcac.org.au 網址：www.hcac.org.au

澳洲基督教播道會頌主堂
Praise Evangelical Free Church of Australia
1 Hunter Ave., Matraville, NSW 2036
(02) 9345 8988 <http://www.efca.org.au/praise>

主日崇拜：上午十一時正（粵）

另有兒童主日學及不同團契活動

堂主任：丁振華牧師 0416-775520；
電郵 richardding_2@hotmail.com

South-West Evangelical Church
西南區基督教會

主日崇拜 兒童主日學
(國語) (國語/英語)
9:00-10:30

主日崇拜 兒童主日學
(英文) (英文)
11:00-12:30

青少年團契 - 周五晚上 7:00

地址：4 Morgan Street, Kingsgrove, NSW 2208

道旺浸信會
Toowong Baptist Church

國際堂崇拜 8:30am
粵語堂崇拜 10:00am
華語堂崇拜 11:30am

備有兒童主日學與主日崇拜同步進行。
教會亦備設聖經輔導服務，歡迎致電查詢。

地址：5 Jephson St (Cnr Sylvan Rd & Jephson St)
Toowong Q4066
電話：(07) 38711022
網址：www.toowongbc.org.au
電郵：info@toowongbc.org.au

宣道會樂思堂
Rhodes Alliance Church

普通話/粵語崇拜
每週六下午 5:00-6:30

地址：Rhodes Community Centre,
63 Blaxland Road, Rhodes
電話：0490 508 198
電郵：rhodes@rac.org.au

基督教當威長老會中文堂

成人主日崇拜(華語)：(附有兒童主日學)
逢星期日早上9時至10時30分

聚會地點：684 Elgar Road, Box Hill North 3129
義務牧師：鍾富力牧師(0426 732 069)
部分時間傳道：張少珊傳道(0438 989 960)
電郵：donvale.chinese.pc@gmail.com