

- | | | | | | |
|----|----------------------------|----|----------------------------|----|------------------------------|
| 1 | 专题 现代孩子
主题：真难教 | 14 | 智慧路
青春无敌？ | 27 | 生命的旋律
在乌克兰结出了福音果子 |
| 2 | 专题
天生天养真义 | 15 | 生命线
人啊，人！ | 28 | 生命的旋律
我的失眠治愈了 |
| 3 | 专题
世界太复杂 孩子教养难疫后 | 16 | 生命线
日用饮食与灵魂天粮 | 29 | 生命的旋律
李棠的生命和厨艺仍在说话 |
| 4 | 专题
孩子难教可找方 | 17 | 生命线
离别与盼望 | 30 | 教会生活
圣地游踪 |
| 5 | 专题
循道会之母的教子之方 | 18 | 天伦乐
谁输？谁赢？ | 31 | 珍馐百味
中西合璧鱼饼餐 |
| 6 | 专题
难教孩子的祝福 | 19 | 天伦乐
改善与成年子女的关系 | 32 | 珍馐百味
中式牛仔骨 |
| 7 | 专题
风雨交加的蓝岭山脉 | 20 | 天伦乐
人因理想而伟大 | 33 | 健康宝鉴
天悦健康加油站 |
| 8 | 智慧路
活出敬虔的属灵生命 | 21 | 天伦乐
特殊孩子可以在家教育吗？ | 34 | 健康宝鉴
健康资讯 |
| 9 | 智慧路
生命的奥秘 | 22 | 天伦乐
诚实很重要 | 35 | 世界风情画
串连文化的游历 |
| 10 | 智慧路
信心与知识 | 23 | 缤纷世界
张学良选择的那地 | 36 | 生命的旋律
丢钱包找到了耶稣 |
| 11 | 智慧路
从心开的花 | 24 | 缤纷世界
《北光》与《高度狂热》 | | |
| 12 | 智慧路
上帝的慈爱 | 25 | 缤纷世界
这是吞吃生命的世代 | | |
| 13 | 智慧路
找自己的价值 | 26 | 生命的旋律
回转·像小孩进入天国 | | |

New York Office:

156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367
Tel: 1-718-359-2030 Fax: 1-718-359-2502 email:herald@cchc.org
临时办事处: 26 Rue Chapon, 75003, Paris, France
电话: 00-33-06-2382-1151 email: herald@cchc.org

出版: 基督教角声布道团有限公司

本月金句: 教养孩童, 使他走当行的道, 就是到老他也不偏离。 —《圣经》—

现代孩子 真难教



不少父母反映:「我们作孩子时,对父母言听计从,十分尊重。如今作为父母,孩子却是你说一,他说二;动辄就发脾气、唱反调,躲在房间不出来……」为什么现代孩子那么难教?要怎么教?让《号角》的专题作者,与您一起探讨吧!



《号角月报》网页
www.cchc-herald.org

角声网页
www.cchc.org



《号角月报》分享平台



《号角月报》 Herald Monthly

Is Published Monthly by Chinese Christian Herald Crusades, Inc.

156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367

Tel:1-718-359-2030 Fax:1-718-359-2502 email:herald@cchc.org

广告专线 许薰方传道 Tel: 00-33-(0)6-2045-3350(手提) email: fangfang_la@yahoo.com.hk



天生天养真义

所有孩子都是在没有被征询情况下被生下来的，而且在他们懂得思想及说话之前，他们也只能用哭或笑去表达自己的情绪。如果他们有什么幸福感，是由于父母悉心爱护之故；他们若有些什么悖逆举动，或无法正确地表达自己情绪的情况出现的话，很多时都是由于先天缺陷或环境的原因，而并非是故意的。小时候是这样，长大了也是一点点积累的结果。

所以，当我们说孩子难教的时候，作父母的很需要深切反省，我们在孩子们成长过程中，曾为他们付出过多少的代价，有没有曾经为教养他们，而调整自己的生活方式及人生价值观。更重要的是，任何生命的成长，都需要有适合那种生命的土壤及养料去使它成长的，而万物中最尊贵的人的生命更是如此。作父母的需要去思考，我们有没有给予适合儿女成长的土壤呢？

我们都听过「天生天养」，但一般人对「天」的理解是大自然，但这种讲法并不正确，大自然也是受造的，这「天」应该是那位有位格、以智慧及能力去创造人类的上帝。事实上，当我们看到人类及万物受造如此奇妙时，我们有理由相信这位上帝是有无限智慧，及有大能力的；当我们看到人类每天能够领受营养充足的食材时，我们也应想到这一切都是出于那位像父亲一样地爱顾我们的上帝。

所以，恳请那些面对教养天职而深感无助的父母们要信靠上帝，并且也把子女们带到上帝面前，让他们在全能的上帝的看顾下，有健康美好的成长——这就是「天生天养」的真义。家长们唯一要做的、应该做的，是正确地引导孩子们到上帝面前，让他们有机会认识上帝。

然而什么是正确的方式？简单而言，不要单单把他们带到教会，而是带他们到上帝面前。例如，在领受日用饮食时，要学习饮水思源，在上帝面前虔诚感恩；在睡觉前也学习向上帝祷告，求赐平安；在孩子们逐渐成长的过程中，除教导他们尽责及努力外，也要明白自己的能力有限，要祈求上帝的帮助；提醒他们在人生路上小心保护自己的同时，更要祈求全能的上帝的同在与保护。最重要的，是教导他们每天祈求上帝的引导，让他们在充满罪恶的人生路上不致走迷。

其实，当我们说孩子难教时，父母也要诚实地检讨，我们所给子女的是怎样的身教，孩子在父母一起时所耳濡目染的，是怎样的人生价值观？所以，若要让孩子容易受教，父母不仅要把孩子带到教会去，更为重要的是，父母首先要自己回转归向创造我们的上帝，然后用信靠上帝的生命和生活见证、用祷告，真实地把孩子带到上帝面前，把孩子交在全能、全智、全爱的上帝的手中，这是最稳妥、最容易的。🙏

世界太复杂 孩子教养难

「孩子越大越难教！」是现代父母的叹息。约翰霍金斯大学 (John Hopkins) 近期对 9,000 名 8 至 14 岁的孩子进行调查，并写出一份「亲子关系」报告，指出年龄越小的孩子，与父母越亲近；67% 的小孩子，表示他们与父母关系和谐。然而，在 8-11 岁的孩子中有 20%，在 12-14 岁的孩子中有 33%，表示常与父母发生争执。另一些报告更指出，越来越多的成年子女，选择与父母「绝交」。

传媒洗脑 污染思想

现代教育孩子确实不容易，因为除了家庭教育，外面复杂的世界，也藉着政府、学校、网路、传媒甚至文化艺术，影响我们的子女。好的方面，是让孩子们眼界大开，只要肯努力学习，各方面的知识都可以学到，轻易便学问渊博、才艺兼修。坏的方面，是有太多不正确的思想，让他们耳濡目染，天天为他们洗脑，令他们成为不知好歹、是非不分的人。

由于生活担子沉重，父母无暇照顾子女，很多时就用电视机 / 手机来当孩子的「保姆」，因为孩子对着电视机，就会安静不闹，让父母享受片刻的安宁。然而，今天很多儿童电视节目，甚至是卡通片，都充斥着色情暴力，孩子看着这些节目长大，又能好到哪里？他们常把从电视、网络等「虚拟世界」看到的行为，在现实世界中演绎，难怪社会上越来越多残暴事件。

有些流行歌曲也教坏孩子，不但粗言秽语，还传递着对情欲的描述和渴求。后现代世界，没有道德的准绳，个人主义大过一切。学校注重学术教育，顺应政府近年通过的法例，宣扬同性变性都是正常行为；解决学生性泛滥的方式，是派发避孕套。

以上都是孩子们从社会接受的「教育」。这些不正确的教育，与家长们「为孩子好」的教育，背道而驰。因此，常引起父母与孩子思想冲突，若父母不了解孩子面对的世界，一味与他们「硬碰」，就会把他们越推越远，造成子女与父母疏离的局面。

现代孩子 困惑愁烦

事实上，今天的孩子也不易为。很多孩子因父母离异，心灵过早受伤。根据欧盟统计局 2022 年的统计资料，家庭中有孩子的占 12.8% 是单亲家庭。

作为亚裔新移民孩子，他们比当地的孩子面对更多的困难，包括语言造成的学习能力不足，远离家乡亲朋的苦恼；有些从婴孩时代，就被父母送回乡由祖父母抚养，再与父母异地相逢时，对父母十分陌生。如果父母的教育方式粗暴，会令他们生活在惶恐之中，有些孩子因而变得「封闭」，只拿着手机与乡间朋友沟通，对新环境采取「封闭政策」。

孩子难教，还包括现代特殊儿童越来越多，自闭症和多动症孩子的出生率，每年以数倍增加，育有特殊孩子的父母，真是苦不堪言！

时刻留心 拨乱反正



作为现代父母，若不想孩子变坏，就要提早为孩子的教育，作出计划和方案，有道「三岁定八十」，在孩子婴儿时期，就要防止孩子接触传播界的「坏东西」，从小为孩子选择有正面教育意义、有纯洁道德思想的电视节目和歌曲。由于社会的教育太混乱，父母要时刻留意孩子的思想行为，预备好随时「拨乱反正」，保守他们不受坏风气污染。

育儿教育中心网站的成员戴安妮·韦占豪斯 (Diane Wagenhals) 指出，管教孩子有三大要点：

- (一) 顾及孩子的自尊心；
- (二) 为孩子营造充满爱的环境；
- (三) 与孩子建立互相信任的关系。

很值得常用威胁性语言「教育」孩子的华人借镜。「近朱者赤、近墨者黑」，今天很多聪明的父母，都明白同侪影响的关系，选择把孩子送到基督教会，上儿童主日学或参加青少年团契，帮助子女「逃避年轻人的私欲，同那以纯洁的心求告主的人，追求公义、信实、仁爱、和平。」🙏

孩子难教可找方

父母难为，孩子难教，这本不是现代才有的问题，西方有句俗语「It takes a village to raise a child. (养育一个孩子需要一个村庄)」。在现代社会诸多新的挑战下，特别是对华人移民家庭，孩子教养更需要寻求帮助。

认知时代不同

过去，教养在「不打不成器」、「爱之深责之切」的概念下，多半是用严厉的高压手段进行，体罚被认为是解决问题的快速好方法。然而，研究发现受体罚的孩子可能会导致霸凌倾向，对父母怀着恐惧，自尊心低落，并且容易产生抑郁、焦虑等人格问题，带出行为偏差的风险。1998年，美国民间组织发起「国际不打小孩日」(4月30日)，提倡非暴力的正向教育。

随着对教养品质的觉醒，父母开始多花时间和精力陪伴孩子，然而，随着管教的减少，甚至过于尊重孩子，「让孩子们决定」成为良好育儿的口头禅。钟摆于是摆到另一头，千禧年世代(1981-1996年出生)和Z世代(1997-2012年出生)及之后的孩子多得了「被溺爱儿童症后群」，权利感取代责任感，否定传统权威和价值。接下来的新一代孩子，更是沉浸在网络和社交媒体中，越来越宅。三年疫情之后，据统计美国有近三成的儿童未达阅读标准，媒体甚至用「抢救失落的一代」为题，警告全球教育将面临阅读学习危机。其实下一代不只是有学习的危机，更触目惊心的，是道德和属灵的危机(请看郑立新牧师的「吹号者」事工的有关信息：trumpeter.blog/)

父母终生学习


父母需要了解时势，更需要了解孩子，才能与孩子有适切的沟通，建立亲密的关系。除了日常生活中的用心连结，父母还可以参加一些亲子课程和讲座，帮助自己在亲子功课上更有效。例如「角声」今年6月举办社区论坛帮助父母了解孩子的心理问题，为青少年心理健康敲响警钟，可看录影 youtu.be/cl74uPhTtmo。纽约和谐家庭协进会也常常举办有关沟通和聆听的粤语亲子讲座。「角声」家庭部与美国爱家协会联合开启的一个华人家长工作坊课程「培养卓越下一代(Raising Highly Capable Kids)」，教导如何培养孩子的40项成长资产(这是「教育研究中心(Search Institute)」对超过500万名儿童进行数十年研究的发现)。

然而，孩子成长最好的环境，就是父母彼此相爱，有美好的的关系，这是需要用心付出代价来经营的。我们鼓励父母定期带着孩子参加夫妻或家庭成长营，例如「角声」或「家新」的夫妻营，还有各教会组织的类似营会。

以上帝为中心

儿女教养通常有三种观点：以父母为中心的权威式、以孩子为中心的放纵式，和以上帝为中心的教养观。有话说「想要懂孩子，父母要先懂自己，想要改变孩子，父母要先改变自己。」人的改变需要上帝的恩典。当父母找不到好好跟孩子相处或沟通的方法时，可能是因为还没有找到自己和上帝相处的关系。

失控愤怒的大人是很难教导孩子的，大人之间对教养的意见分歧也会影响孩子，不要因为与孩子交流碰壁而焦虑动怒，不要让情绪爆发却事后后悔。许多时候，孩子难教的推手是父母。在教导的过程中，你或许是唯子女是从的父母，也许是沮丧挫折想放弃的父母，可能是成天提心吊胆忧心的父母，但愿我们是那把儿女交托在上帝手中的父母。

教养方式并非一成不变，在觉得「难」的地方以「爱」搭桥梁，在觉得无助的时候，要知道「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》四十六章1节) 

循道会之母的教子之方

说到教子之方，英国 18 世纪的教会领袖、循道会的创始人约翰·卫斯理的母亲，是一个美好的榜样。

属灵伟人的母亲

当时的英国，由于受到工业革命的影响，失业率高企，并衍生出童工、女工甚至黑奴等诸多问题，社会道德败坏，嫖妓、嗜赌、酗酒十分严重；当时的基督徒也面临着类似的挑战。约翰·卫斯理作为圣公会的牧师，展开了循道宗的奋兴运动，冲击了丧失活力的国教，带动了英国社会的属灵复兴。约翰·卫斯理之所以成为被神（上帝）重用的仆人，和他母亲的教导和带领密不可分。

约翰·卫斯理母亲苏珊娜·卫斯理 (Susanna Wesley)，出生于一个敬虔家庭，她自己生了 19 个孩子，由于贫困和疾病，只有 10 个孩子存活。她致力把自己的家庭建造成敬虔的场所。苏珊娜相信教育子女是神最大的托付，所以决心为子女的教育奉献全部心力。她除了为自己的孩子祷告以外，还注重培养孩子的品格，教导孩子顺服的功课、行事为人的规范和敬虔的生活习惯，从而让孩子毕生按照神的旨意生活。苏珊娜经常召集家庭聚会，一家人一起读经祷告。她每周必与每个孩子单独恳谈一次，期间她会仔细聆听孩子自己喜怒哀乐的感受与他们的成功、失败和错误，并耐心指导。每当成年后的孩子回忆起这段经历，都感受到与母亲单独会面的时间为自己的敬虔带来最重要的影响，他们时常怀念那段时光。

在苏珊娜的悉心培养与教导之下，她的三个儿子，更成为了教会历史上的属灵伟人。除了第 15 个孩子约翰·卫斯理以外，长子撒母耳是英国国教圣公会的牧师与优秀的教育家；第 18 个孩子查理也是循道会的创始人，写下 9,000 多首赞美诗，是教会史上最伟大的赞美诗作者。苏珊娜·卫斯理被称为「循道会之母」，倍受尊敬。

亲自保守的上帝

苏珊娜·卫斯理教子成功的背后，其实是非常不容易的日子。苏珊娜的丈夫撒母耳·卫斯理是位十分贫穷的牧师，他们结婚第一年是在寄宿处度过的，她回娘家生了第一个孩子。孩子越来越多，他们家就更入不敷出，负债累累，常常靠人救济才勉强维持，牧师还因欠债而两次入狱。他的讲道严厉，引起会众反感，甚至纵火烧了他们的家。更难为的是苏珊娜和丈夫都是非常坚持己见的人，他们常因政见不同而争执；有 12 年之久，在撒母耳为国王的祷告之后她坚持不说「阿们」，撒母耳最后还因此离家五个月。他们的婚姻可说是艰难的，有时甚至失败得令人震惊。

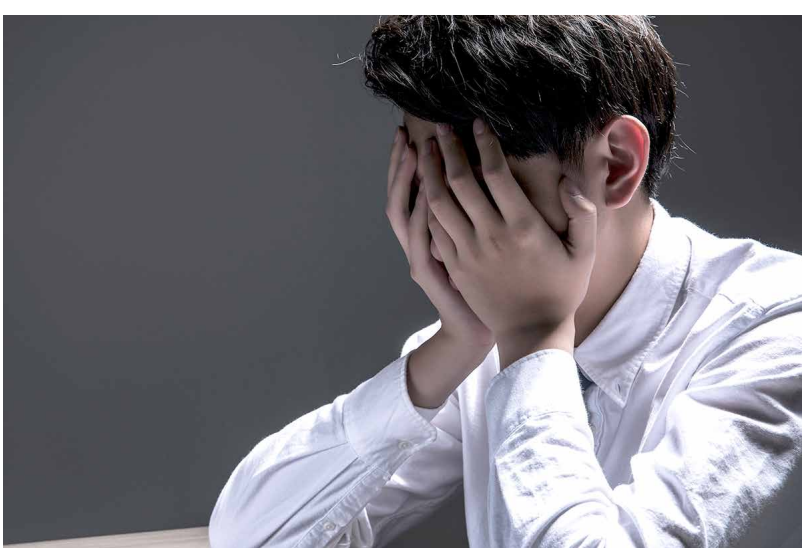
然而，因着他们对神的敬畏，他们坚守婚姻，一直到撒母耳去世才分开。他们深爱所有的孩子，一起养育了一个非常有才华的大家庭；孩子们从父母那里学到了忍受各种困难和敌对所必需的毅力和坚忍。看到他们孩子们的非凡成就，不得不说，这是神的作为——是神自己在这个家庭中做了很多事，无论是父母还是孩子；祂亲自保守了这个家庭，让他们都忠心到底。

当年神如何保守卫斯理一家，今天祂还是一样；从不改变的神，祂仍然可以这样保守每个家庭、每个孩子。唯愿每位父母都像苏珊娜和卫斯理那样，忠心地把孩子带到神面前，让孩子一生行在神的义路上。🕊️

难教孩子的祝福

林扬

我大儿子今年 15 岁，六岁时因为生病，开始出现焦虑症，性格也慢慢变得固执、挑剔、反叛、极度内向，成了非常难带的孩子：不听话，不随和；大人说东，他偏往西；在外面没朋友；内心的需要没有被满足就常常在家发作，一次又一次挑战家长的底线。我多少次向神（上帝）抱怨为什么别人家孩子这么好带，而我的功课这么难，但现在回头看看，我要感谢神，赐给我这个儿子，他带给我很多祝福，让我有许多机会成长和改变。



凡事向神求

因着难带的孩子，我从依靠自己变得学习更多地倚靠神，凡事向神求。他六、七岁时吃东西极其挑剔，我用尽心思力气做的菜，他看一眼认定不好吃，就罢吃，大人软硬兼施都没有用。人的办法都用尽了，只有向神求了，我开始为孩子吃饭的事祷告。神知道我，但凡我自己能解决的事，我不会紧紧抓住祂。我是个心急的人，总希望立竿见影，但神偏偏要磨练我的耐心，一年过去了孩子并没有什么进步。终于有一天，神用祂奇妙的方式回应我的祷告了。孩子在学校做一个研究项目，要找出哪些食物对心脏有益处。我藉机让他尝试吃列在他自己报告上的其中某一种食物，他竟然没有拒绝！自此之后，这些健康食物一样一样地加进他的食谱中。我现在还清楚地记得孩子每每接受一种新食物时我的兴奋和感恩！

孩子的许多问题我们都有带他去看心理医生，但不得不承认，每一次重大突破，都是祷告得来的！我坚持为孩子的各种问题祷告，这些年下来，不但问题都逐点地得到解决，并且还有很多意想不到的收获，比如在吃饭这件事上，因着我有一个挑嘴的孩子，我的厨艺也大大提高。最重要的，在亲身经历神恩典的过程中，我的信心也随之增长。

求神先改我

因着难带的孩子，我从一个超级怕麻烦、没耐心的妈妈，变成了一个宽容、不轻易发怒的妈妈。他九岁那年我们有一次去博物馆，我看到一个展台前排起长队，是个很有意义的项目，于是没问孩子就自说自话地排起队来。背着重重的包排了半个多小时，眼看就要轮到了，兴冲冲地喊孩子过来，他满脸不高兴，说 he 不想玩这个。我一听就来气了，但知道不能发火，因为这些年我已学会靠强迫或是吓唬是绝对行不通的。我硬压下火，假装很 Nice（友好）地说，「你再想想，我们前面还有一个人，等轮到你时，你再告诉我。」

就在这两三分钟等待的时间，一个念头击中我，「你说你爱孩子，可是你连给他说不的自由都没有！」神在那刻，很清晰地告诉我，等下要想不生气，一定要从内心解决问题。我真的无条件爱我的孩子吗？神在那刻光照我，于是我马上转变祷告方向，从让孩子听话，变成自己的认罪悔改，求神帮助我。果然，轮到我们的最后一刻，孩子还是很坚定地说「不」，我也真的很平静地、心里没有一点怨气地说，「好吧，那我们走吧，去玩别的项目。」他站在原地犹豫片刻，我甚至在他眼神中捕捉到一丝失望和惊讶。他接下来一直在悄悄观察我的神情，怕我秋后算账。我感觉到那天我赢得了他对我的一点点尊重，我们的关系也从此有很大的改善。

有话说，「孩子的问题，都是父母的问题。」诸事不顺，反求诸己。我们需要求神先改变自己，当我们改变了，孩子的问题很多情况下就会迎刃而解；即使暂时不解决，我们也有信心和耐心，操练在神面前安静等候，我们与神的关系也因此更亲近了。这个过程，是神赏赐给父母的宝贵的祝福。🕊️

风雨交加的蓝岭山脉

儿子自小和我们一起读《圣经》，参加教会主日学，学习到《圣经》人物和祷告，在他三岁时，我们一家三口去蓝岭山脉 (Blue Ridge Mountains) 位于维吉尼亚州境内的山区露营。搭营的那夜，风雨交加，我们三人都被惊醒了，六只眼睛瞪着帐篷，突然间，儿子祷告说：「主耶稣，叫风停住吧。」不久，风雨真的停了。我们一方面感恩上帝听祷告，更确信上帝垂听孩童的祷告。耶稣在《圣经》所说的：「**让小孩子到我这里来，不要禁止他们；因为在天国的，正是这样的人。**」(《马太福音》十九章 14 节) 可见向小孩讲上帝、《圣经》故事和传福音是何等重要！



他在五岁时，就读于一所公立学校，有一天放学后，他在家中自行制作打苍蝇拍，是用爸爸废弃的照相机 25mm 胶卷绑在木棍制成，我很好奇家中并没有苍蝇，为何想到自己做苍蝇拍呢？他回答说，「学校的比尔喜欢打人，今天打了一个女生，所以我明天要用苍蝇拍打他。」「老师没有做什么吗？」「老师要比尔问那女生：我要怎样做你才能原谅我？」显然儿子认为那女生没有得到公义对待，所以想要自己出手。第二天，我在接孩子放学时，特别留意比尔的母亲，便走近她和她聊聊，当她谈到自己不知道怎样管教比尔时，我约她星期日带孩子去教会的儿童主日学，我会在教会楼下等她一起去教室。到了教会四楼的儿童主日学课室，刚好主日学校长安娜在场，我将比尔和他母亲介绍给安娜，我儿子和比尔都在同一个教室里，我便离开了，让主耶稣的爱和《圣经》的话语，亲自教导比尔，也让我儿接纳比尔，一起来学习。

多年过去，儿子到了青少年时期，有一次我在教会里再次见到比尔，他仍旧个子高大、像鹤立鸡群一般，还在教会里面。后来，听说他的母亲经常去教会，比尔也仍旧在青少年团契里。现在比尔应当有 30 岁了，不知道是否还跟随主，但明显的，教会的友善的气氛和老师朋友对他的接纳，让他愿意听福音，在青少年最反叛的年纪，仍旧留在教会里，上帝就有机会带领他未来成年后的岁月。《箴言》二十二章 15 节说：「**愚昧迷住孩童的心，用管教的杖可以远远赶除。**」我没有见到比尔的母亲用棍打孩子，不过她带比尔去教会，让上帝的话语亲自管教，这是非常智慧的管教。我很难想像如果比尔的母亲，当年任凭孩子在学校捣乱，比尔很有可能在青少年时期，被唐人街的帮派份子吸收成为一员。虽然上帝也一样有能力感动帮派小伙子，就像耶稣愿意放下 99 只羊，特别去寻找一只迷羊，但小孩学坏后，有许多恶习和错误要去纠正，在性格上被扭曲了，实在可惜。

小孩在教会长大，特别是看见父母爱上帝，也花时间和他们以言教身教来影响孩子价值观的，通常能在社会上人群里，发挥光和盐功效的人，让这个世界有更正面的示范，祝福社区的人，这是上帝创造人类、救赎人类、更新人的生命的原因。

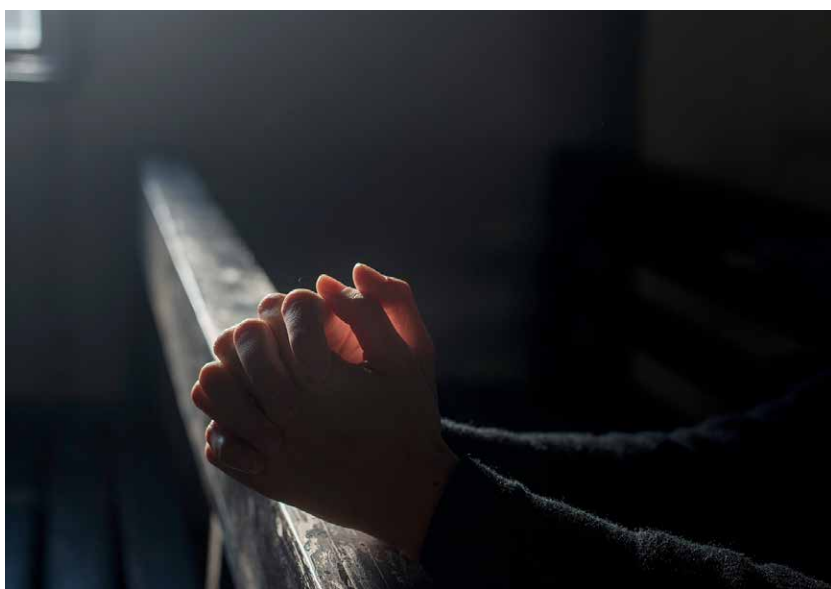
目前，年轻的两代，如千禧年世代和 Z 世代，由于经历父母婚姻破裂、来自社交群体的负面同侪压力、否定传统权威和价值，在精神和心理层面上，感受到莫大的孤立和蚕食。如果他们能在父母的关爱、基督徒师长的榜样上成长，必能成为上帝所用的工具，向同侪们伸出爱，一起来到给人类盼望生机的上帝面前。今年年初在肯塔基州 Wilmore 小城一所基督教大学 Asbury 所发生的青年归主、属灵复兴只是上帝做工的开始，但愿所有关心孩童的家长 and 成年人们，我们继续手携手心连心，向上帝祷告，也以我们的行为配合上帝的工作，让孩童和年轻人都听福音，社会风气再次被归正起来。🕊️

活出敬虔的属灵生命

陈新哲

自古以来，人们都知道要保持身体的健康，尤其在这后疫情时代，人们更体认到健康的重要。基督徒更是相信，信主以后就有了圣灵的内住。使徒保罗的教导：「**岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？**」（《哥林多前书》六章 19 节）更凸显了健康的重要性。

感谢上帝，赐给我们这个美丽的国家一切丰富的资源和食物供应。可惜在这物欲横流的时代，人们为满足口腹之欲而造成营养过剩，



导致诸如高血压、肥胖、糖尿病等富贵病。除此，许多人工作节奏快，压力大，加上生活负担过于沉重，就容易产生焦虑和抑郁等心理问题，严重的还会导致自杀的惨剧。

现代科学不断证实，适当的运动、节制的饮食和良好的生活习惯有益身体健康。其实《圣经》早已给与我们类似的教导，更进一步指出：「**操练身体，益处还少。惟独敬虔，凡事都有益处。因有今生和来生的应许。**」（《提摩太前书》四章 8 节）

敬虔，是指人在上帝面前的态度，及与祂的良好关系。追求敬虔的生活，则离不开读《圣经》、祷告、聚会和传福音的生活。阅读《圣经》，认识上帝的名，明白祂的旨意和一切福音的真理；通过祷告，与上帝交通，并聆听祂对我们的启示；教会聚会，为的是敬拜上帝，并与同为信徒的基督的肢体有联络和交通；传福音，则是主耶稣在升天前留给门徒的大使命，也是祂给教会的大使命。因为上帝愿意万人得救，不愿意一人沉沦。

敬虔的表现，便是活出基督的形象和样式，并结出圣灵的果子。「**圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。**」（《加拉太书》五章 22-23 节）这些圣灵的果子不仅有利于身体健康，也有利于心理健康。当我们活出敬虔的生活，更有了今生和来生的应许。

今生的应许，包括在衣食、物质上得到上帝的供应；无论在顺境或逆境中，有上帝同在的平安；在患难中，有来自上帝的安慰；在一生的道路上蒙上帝的指引等等。然而人再长寿，今生都有限。比今生的应许更宝贵的，是《圣经》关乎来生的应许：即便有一天我们离开这个世界，但仍会像基督一样从死里复活，并得着一个不朽坏的身体；并且我们要被提，在空中与主相见，在基督面前得着祂的奖赏，还要与基督一同作王。这些来生的应许，正是基督徒荣耀的盼望，也是我们永远的生命所在。🕊️

生命的奥秘

一穗

为数众多的传播者和读者，居然都相信这幅图是真的

自从人工智能 AI 绘画工具火爆登场，立刻在全球引起狂热追捧。只见各路人马想像力超常发挥，借助新技术的强大功能，天马行空地创作出各式各样令人眼花缭乱、惊叹不已又耳目一新的 AI 画作。

然而与此同时，一幅 AI 伪作却悄然在网络上流传，并且在不同的国家，使用不同文字，渗透各种网页；其传播面之广，影响之大，超越了许多制作精良、画面震撼的 AI 作品。相信如果是经常上网的你，这幅貌似百多年前留下来的摄影图片，一定会很容易被你看见。

这幅图自称摄于 1901 年（也有版本说是 1895 年，不论如何，时间都定在百年以前），题为：《最后的尼安德特巨人 (The Last Neanderthal Giant)》该图显示，一个身体庞大，甚至高过屋顶的巨人，正走在一群着装很像 20 世纪初期的欧洲人当中。如果人们仅仅只是当作消遣或娱乐来看这幅照片，我也不会在此撰文，小题大做。问题出在为数众多的传播者和读者，居然都相信这幅图是真的。阴谋论由来已久，却因缺乏基本证据支持，加上个人臆测痕迹明显，早已不值一驳。



The last Neanderthal giant

部分沉迷于神秘主义的基督徒竟也对此深信不疑，还强调说《圣经》都记载巨人是存在的，他们只是隐藏起来，并未在世界消失。其实只要是认真读《圣经》，都不难发现，所有「伟人」或「上古英武有名的巨人」（《创世记》六章 4 节），都只出现在旧约时代。相应地，考古学家的挖掘与基因研究也显示，非智人类别的人类，包括尼安德特人，早在上古时代已经灭绝。这就从科学角度，旁证了《圣经》记载的准确性。

需要指出的是，科学家通过证据得出结论证明，尼安德特人的特征显示他们孔武有力，但身材并不巨大，高度甚至比不过我们现代人。他们确有与我们智人生活在同一时空的痕迹，也曾与智人发生过交媾。不过从那之后，他们的 DNA 就不复存在了。部分现代人体内拥有尼安德特人的基因少之又少，无法支持他们仍存在可能性的假设，隐藏说因而变成无稽之谈。

若用逻辑思维分析，所谓「最后巨人出现在民间」的说法也是一种悖论。我们只要问巨人的父母、祖父母呢？如果他们能一代又一代地隐藏于世，不被历史记载，为什么这是最后一个？为什么他就未能隐藏？同理，既然有那么多人当时都见过这巨人，还有照片存证，政府凭什么掩盖得住已进入工业化时代的欧洲，对这么轰动信息的传播呢？

退一万步讲，即使有一两个巨人祖先漏网存活，近亲繁殖的后果也不会让他们延续至旧约时代以后。AI 专业的权威人士更指出，该图显示的诸多缺陷，例如具有不同对比度的背景、不一致的分辨率和阴影，以及缺失的眼睛与扭成一团的脸孔，这些「缺乏正确细节」的特征，都是 AI 人工智能生成图像常见的辨识标记。

其中最具特征性的缺陷，发生在巨人手部和众多旁人的脸上。根据英国伦敦大学学院的计算机科学家彼得·本特利 (Peter Bentley) 的解释，由于 AI 绘图工具都是基于二维模型来构图，对于真实世界的三维样貌，AI 是完全没有认知能力的。人体最复杂的三维结构，恰好就在这些部位上。这使得连专业画家都倍感不易，对于 AI 图片生成模型来说，更是无法理解其中的真实逻辑关系，所以 AI 生成的巨人呈现给我们的，就是像植物根茎一般没有肌肉感的手，以及那些扭曲成炸麻花似的眼鼻。

我们不排除世界有许多人类未知的奥秘存在，但所有事情都会随着时间推移、科学进步而慢慢揭晓。唯有一项大奥秘，值得我们在心中反覆琢磨，并努力在生命中活出来：「**这道理就是历世历代所隐藏的奥秘，但如今向他的圣徒显明了。上帝愿意叫他们知道，这奥秘在外邦人中有何等丰盛的荣耀，就是基督在你们心里成了有荣耀的盼望。**」（《歌罗西书》一章 26-27 节）🔔

瑞典馬爾默華人教會誠聘全職牧師或傳道一名

馬爾默是瑞典第三大城市，位於瑞典南部，與歐洲大陸隔海相望，交通方便。馬爾默福音堂是北歐華人基督教會 (Nordic Chinese Christian Church, <https://nccc.se/>) 一員，於二零零六年正式成立，至今為止教會會員有 72 名。

我們秉承神的旨意，誠聘一位對北歐福音事工有負擔的全職牧師或傳道來牧養馬爾默福音堂，並拓展周邊地區的福音事工。詳詢：admin@ncccmalmo.se。

有意者請把自我介紹信、簡歷、信主和蒙召經歷以及三位推薦人的信息電郵：admin@ncccmalmo.se。申請截止日期 2023 年 12 月 31 日。



NORDIC CHINESE CHRISTIAN
CHURCH IN MALMÖ
北歐華人基督教會
馬爾默福音堂

信心与知识

黃小石

科学精神虽然有用，但是显然不见得是获取知识的唯一途径

我们的知识是建立在某些刻意或隐藏的信心基础上，比方说「百闻不如一见」就是一种信心的立场，我们相信自己眼睛所输入的讯息，故此我们也说「眼见为凭」。然而，信心虽然是我们知识的基础，但是信心的本身却不是知识。

科学与媒体

根据美国 2012 年 NSF 的调查，26% 的成人不知道地球是绕着太阳转的，因地球自转的事实与我们直接的经验不合，除非有「专家」告诉我们，否则我们自然而然地弄错了，因为我们内建了相信自己感官所获得的讯息。至于「专家」的意见是不是可靠，就要看专家有没有「真知识」了（这里「真知识」是指一种「客观」并与事实相合的认知）。我们对专家的信心常是建立在我们所相信的人对那些专家的看法；我们通常不认识那些专家，所以一个大家信任的「意见领袖」，比方媒体，若他们偏袒某种观点，或者他们把一件事弄错，就会叫一大群人都一起弄错了。因此在资讯泛滥的时代，这是一个很大的问题。

又比方说，全球暖化是不是正在发生？这个议题含着浓厚的政治色彩；可是「暖化不暖化」不是一个政治问题，而是一个科学（测量）的问题，我们凭自己所能感觉得到的资讯太有限，更是根本无法感觉到 100 年才平均增加摄氏 1 度的变化。就算现在地球表面的平均温度的增加速率较上世纪快 3 倍（就是每 10 年增加 0.3 度），也不是人能感受得到的，何况目前实际的平均温度是每 10 年只增加 0.18 度。

我们常听到的报导认为暖化是出于人为的因素，并且这将会带来极为严重的后果，导致将来社会大规模的冲突和基础设施的崩溃。耸人听闻的消息收听率高，以致我们常听到的就是这类的新闻。固然媒体应当是公正的，但是媒体大多也是营业的机构。科学立论的推演例证不但是枯燥的，也是难懂的（媒体本身不是科学专家）。全球暖化是不是人为的因素，必然会牵涉到经济利益与政治立场，把这本来就复杂的问题弄得更加混乱了。

有位我个人十分佩服的物理奇才普林斯顿高等研究院院士弗里曼戴森，对全球暖化的问题持有不同的看法。他质疑许多「暖化模式」的预测，也不认为暖化必有灾难性的后果（有益植物生长）。我们所知道的，其实反应我们对哪种专家或媒体的信任，因为我们凭自己的经验就可以知道的事并不多。

无法以科学方法测量爱

科学精神虽然有用，但是显然不见得是获取知识的唯一途径。比方说，若要知道一个人真的爱你与否，科学方法的功用不是很大。你难道要测量她与你在一起时血液中的多巴胺 (Dopamine)，或催产素 (Oxytocin)，或加压素 (Vasopressin) 含量是不是剧增来判断吗？这些客观的数据能代表她的爱吗？你若从观察她的表情来决定，这是主观的，不能算是科学，可能更有效些。若她自己告诉你她爱你，这可能是最可靠的，这知识是建立在你对她的信心上面的。「信」不是指你对她有多少知识，而是说明你对她的信任有多少。你「相信」了她的话，所以你「知道」了她爱你；知识出于信心。真切信心（指信的对象可靠）带来真实的知识。

宇宙到底是如何运作的，至今我们还不十分明白。科学理论都需要建立在某些基本的立论（信念）上，这些信念我们只能证明它错，但不难证明它对（还没有错不等于对）。严格说来，科学是证伪不证实的。所以真理是在信心中掌握。

宇宙一切的实存是出于一位上帝之手吗？这是一个信心的立场，知识（不只是数据，而是数据根源）总是出于我们的信心。若是信心放错了，我们就会误解了我们的经验。☺

福音之家

Maison Evangélique

谈天说地 聊上帝 讲古论今 看圣经

开放时间：周一到周五 10h30 - 17h00

「号角」欧陆版免费赠阅

电话：0142714052 / 0623821151 地址：26 Rue Chapon 75003 Paris

欢迎来图书馆 看书 借书 做功课
进来歇一歇 喝杯咖啡 饮杯茶



从心开的花

文/图：贝琳达

不想孩子成为低头族，家长自己要先放下手



有这样一个「笑话」说：一对父母带着他们的四岁儿子一同出席朋友的聚会。席间，这个儿子和其他孩子玩得渐渐熟络，开始分享彼此的玩具。嬉戏之间，他们不自觉地抓着同一个玩具，四岁的儿子举起手来要打另一个男孩，想将他推倒在地。这对父母见状，立即走来制止儿子，爸爸气急败坏地举起手来拍打儿子的手，冲着儿子说：「不要打人！告诉过你多少次了！」

其实，这并不是什么笑话，却道出很多父母的无奈。谁不想教好孩子，有礼貌地对待别人，与其他人分享？如果我们选择只在行为上的矫正，我们会这样教孩子：「要让妹妹」、「要和小朋友分享」、「不许这样！」想要从外表行为来教导孩子的方法还有很多，这也许会短暂得到想要的预期结果，但改变的可能只有表面行为。孩子如同父母的影子，爸妈就是孩子模仿的对象。想要孩子有礼貌，父母也许要留意常说「请、谢谢、对不起」；想孩子能沟通明理，自己就要心平气和地解释说明。不想孩子成为低头族，自己要先放下手机。

要有行为上的改变，并不是以行为作为起点，「从心做起」对小孩和成人同样重要。使徒保罗在《圣经·以弗所书》四章 23 节有一个很好的建议：「**又要将你们的心志改换一新。**」要改变，就要有新的思维。我们需要认识真理，让我们的思想以圣灵的真理作为基础，才能作出好的决定。

我们常以为自己在行为上犯罪，但其实罪的战争是始于思想，才会影响行为。要改变行为，须从思想模式入手。例如我们可以时常说：「我需要爱我的家人多些。」但这不会带来改变，因为我们无法强迫自己的感受。我们必须从改变自己对家人的想法开始，尝试了解他们的需要和处境，这会帮助我们改变对他们的意见，从新的角度看他们，继而改变自己的行为。保罗在之后的一节中说：「**并且穿上新人；这新人是照着上帝的形像造的，有真理的仁义和圣洁。**」虽然我们无法靠自己带来改变，却可以依靠圣灵的帮助，让祂来更新我们的心，照着上帝的美善、仁义和圣洁来重塑心思意念、情绪、行为。

换句话说，我们在想什么，我们就是什么。有趣的是，「心志改换」与「悔改」一词息息相关。很多人一提到悔改，便会联想到负面或行为上的约束。其实，悔改不是从行为开始，而是学习以崭新的思维看事。悔改就是在思想上作出 180 度的方向改变，从罪疚转向蒙宽恕，从死亡转向上帝，从挣扎走向自由，从黑暗走向光明，从无奈与无休止的「躺平」人生，转向以基督为标竿的每一天。

《马太福音》十二章 33 节有这样的描述：「你们或以为树好，果子也好；树坏，果子也坏；因为看果子，就可以知道树。」想要开花结果，我们的生命树内，便需要有健康的气息。让我们自由地成长，离开令生命朽坏的罪根，长出欣欣向荣的花朵。🕊

福音之家

Maison Evangélique

谈天说地 聊上帝 讲古论今 看圣经

开放时间：周一到周五 10h30 - 17h00

电话：0142714052 / 0623821151 地址：26 Rue Chapon 75003 Paris

「号角」欧陆版免费赠阅

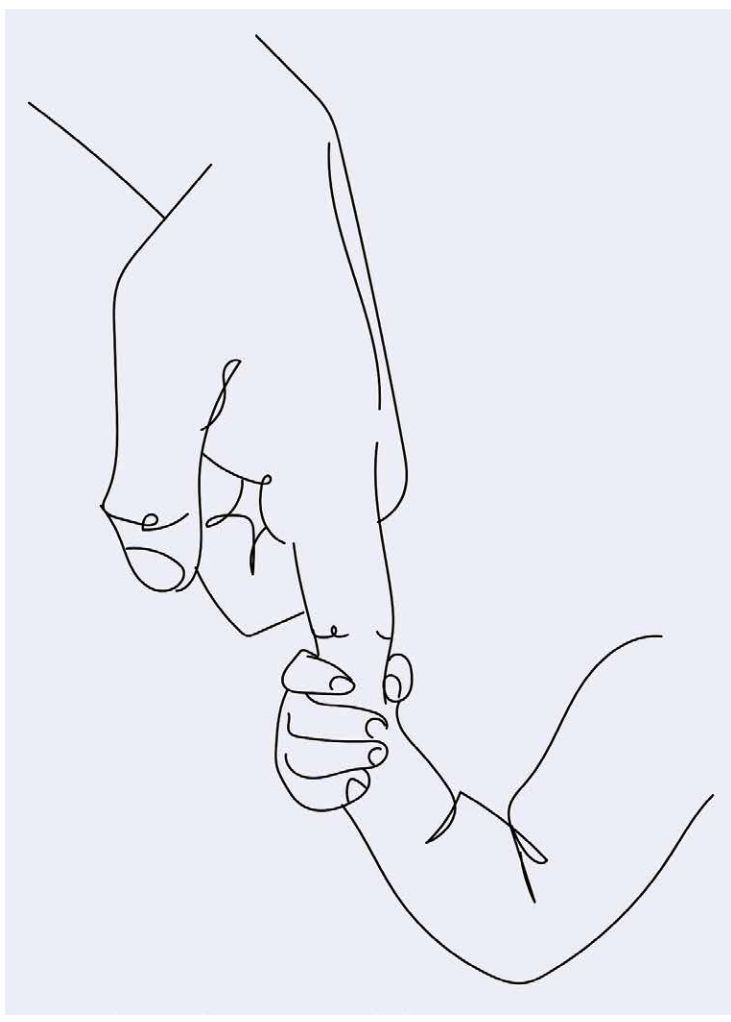
欢迎来图书馆 看书 借书 做功课
进来歇一歇 喝杯咖啡 饮杯茶



上帝的慈爱

徐静仪

在《圣经》中，我们常常会看到关于上帝慈爱品格的描述，慈爱这个词的希伯来原文是 Hesed (חֶסֶד)，在英文中没有完全对应的单词，因此常被翻译为 Steadfast Love (慈爱 / 坚定不移的爱)。据统计，Hesed 一词一共在旧约《圣经》出现过 250 次。最早在《创世记》中，Hesed 就被用来形容上帝向人所施的盟约的爱 (二十四章 27 节)。这爱伴随着决心，一旦选择就永不改变。上帝和他的选民，以及人与人之间都可以有这样的爱。



上帝与人立约的爱

回顾旧约《圣经》中几处关于上帝施慈爱的描述，可以帮助我们更多了解祂与人之间立约的爱。在《出埃及记》中，上帝给摩西颁布律法的时候，就这样宣告祂的慈爱，「**爱我，守我诫命的，我必向他们发慈爱，直到千代**」(二十章 6 节)。此后，当上帝的子民悖逆的时候，因为他们相信祂的慈爱永不改变，所以常常在祷告中凭着上帝的慈爱向祂恳求。《诗篇》五篇 7 节，当大卫遭自己的儿子押沙龙背叛时，他坚信自己必会凭上帝坚定的慈爱进入祂的圣所。在《但以理书》九章，但以理因知道耶路撒冷将经历的荒凉，代表上帝的子民向祂认罪祷告时，也首先提到了上帝向爱祂，守祂诫命的人所施的慈爱。同样，《耶利米哀歌》三章 22 节也记载了先知耶利米在受到极大患难和逼迫时，上帝的慈爱所带给他的安慰，「**我们不致消灭，是出于耶和華诸般的慈爱；是因祂的怜悯不致断绝**」。可见，上帝的百姓因为相信祂的慈爱，得以进入和祂的关系中，哪怕环境困苦，逼迫众多，也不至于失望。

人与人之间守约的爱

除了上帝向祂立约的百姓所施的慈爱，信上帝的人之间也可以反映出祂的慈爱。大卫和约拿单之间的友谊就是基于这样立约的爱。约拿单爱大卫如同爱自己的性命，因此与他立约 (《撒母耳记上》十八章 3 节)，在大卫被扫罗追杀的时候，约拿单也纪念他们之间的约，保护大卫的性命。在约拿单死后，大卫也因着他们之间盟约的关系，施慈爱给约拿单的儿子，使他与自己同席吃饭 (《撒母耳记下》九章 1、3、7 节)。同样，在路得记当中，当波阿斯形容路得对拿俄米以及他自己的爱时，用的也是同样的词——Hesed (《路得记》三章 10 节)。人与人之间这样的爱是效法上帝对所施的慈爱，这爱代表着一种选择和决定，立约的一方向另一方表现出无限的忠诚，并且不以另一方的表现为转移。这爱最终施在基督里得着了圆满，因为祂完全地顺服和舍己，上帝与人之间这样立约的爱才得圆满。🕊️



法国华人基督教救恩堂

Église Protestante Évangélique Chinoise de France

2021年的主题：**在指望中要喜乐，在患难中要忍耐**

主日活动：国语崇拜：第一堂:12:30—14:00
第二堂:15:00—17:00

法语崇拜：10:30—12:00

儿童崇拜(国语)：15:00—16:00

儿童主日学(国语)：16:00—17:00

成人主日学(国语)：10:30—12:00

午餐：12:00—12:30

约瑟团契(国语)：12:30—14:00

福音团契(国语)：12:30—14:00

姐妹团契(国语)：12:30—14:00

法语 groupe Timothée: 13:00—14:00

法语 groupe Emmanuel: 13:00—14:00

周间活动：敞开小组：每天都有在不同家庭不同时间有小组聚会，
咨询电话：06-23-28-25-34

主日教会祷告会：9:30—10:20

每周一晚上祷告会：20:00—22:00

每周六小组同工祷告会：9:00—10:00

长执牧区长特组长同工祷告会：每月一周周六 7:30—8:30

社区事工：圣约翰学校教务处咨询电话:0652368199 或 0615627025

一：每主日下午 14:00—15:00，免费为广大同胞看信、回信、咨询等服务。

二：中文班:每周周六有不同程度的班级

教会地点：102 Avenue Jean Jaurès 93500 (PANTIN)

Métro：Quatre-Chemin (地铁7号线)

教会电话：09-80-46-14-47

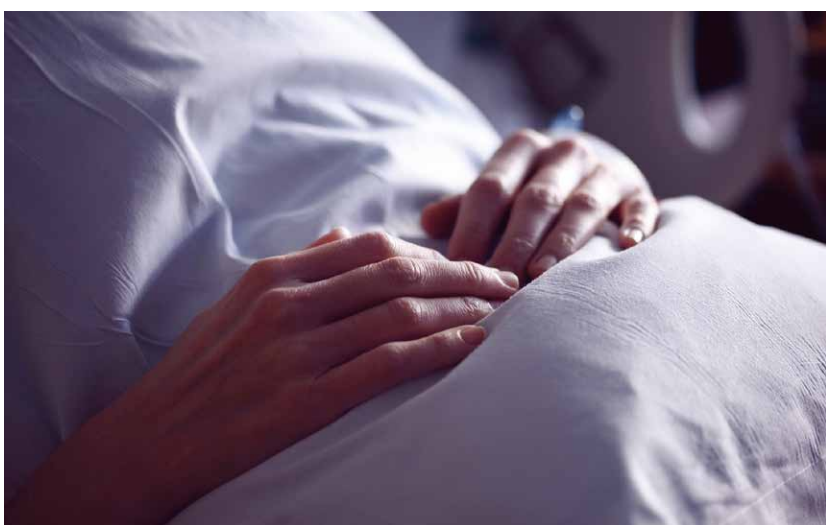
刘长老手机：06-23-28-25-34 余牧师手机：06-03-03-63-55

找自己的价值

李少萍

朋友突然进了医院，终于捱至病倒了。其实我都预期她有一天会倒下来，因为她一周工作七天，不同日子在不同店里做，忙得自己家里的事情都没时间管。家人不断地叫她不要这么拼命，至少让自己有停下来喘气的机会；但她反驳如果她不上班，老板的店铺就受影响，忙的时候会乱得一团糟，她不能这么没责任心。

大家都劝她少做一家店吧，做六天，让自己有一天休息，早点跟老板说请人，便不影响店铺运作，她却说别的人不能完全帮得上忙。



也的确是，别人不能补上她的工作，因她除了做店里的工作，也帮老板处理文件和对外事务。就只是做外卖店工作，不会额外做接单、送餐，甚至文件和非店里事情，所以她说其他人做不了她的岗位。

她年纪不轻，未结婚，外界猜她不是为赚钱，而是她的完美主义令她放不下，认为别人做不好，什么事都亲力亲为，尽心尽力去做，就算自己病了也要去上班，不知情的还以为她有店铺的股分。

家人很担忧她过度劳累，见到她带病上班都心痛她，同时也有点怨言，因她似乎全情投入在工作，忽略了家人，也忽略自己的健康。

几个老板都大赞她很有责任心，做事很周全，对每个朋友都很好，只要有事找她，她必定放下自己的事去帮朋友，她能够帮到别人也觉得自己有存在的价值。

其实我们存在是否有价值，是否有意义，是在于人怎样看我们吗？是要迎合别人的尺度吗？是为求别人肯定自己的价值，而强做超过自己工作范围的吗？如果是这样的话，只会跌入营营疫疫，兜兜转转，迷失在人群中，找不着生命存在的价值的漩涡里。

世界不断改变，价值观随时代变质，若以别人怎样看你为准则，生命的价值便会随之永远无定飘忽。

作为基督徒，我们知道在上帝眼里，每一个祂创造的人都是无价之宝，有祂的旨意和计划。世上几十亿人却没有一个人的指模跟另一个人相同，也没有一个人的DNA与其他人一样的。因此我们可以肯定每一个人都是上帝特意精心的创造，是独一无二的。祂在每一个人的生命中有不同的计划。

《圣经》让你知道什么是合上帝旨意、是祂所喜悦的；循着上帝的旨意，你就能活出祂在你生命的计划，也能找到人生的意义和自己的价值。🕊️



基督教巴黎华人复兴教会

EGLISE CHINOISE DU RENOUVEAU CHRETIEN DE PARIS

教会中心地址：46 rue de belleville 75020 paris

教会主日崇拜：以不同语言分堂聚会

1. 温州语 2. 国语 3. 法语

聚会时间：10:00H - 17:00H

地址：56 Av du president Wilson

93210 La plaine Saint Denis

联系方式：06 52 68 05 55（林进光传道）

Email：ecrcp@hotmail.fr

微信用户扫描右侧二维码



基督教梅斯华人复兴教会

主日崇拜地址：5 rue des huilliers 57000 Metz

聚会时间：周日 14:00 - 16:00

联系电话：06 95 28 31 49（郑威武弟兄）

青春无敌？

斑鸠

纽约市联合广场最近发生暴动，不少警察在其中遭攻击受伤。事件发生时，有66人被捕，但随即又被释放。市长亚当斯当日发出指令，要警察小心处理事件，因为大部分是年轻人。事后更表明，不是警员的问题，而是父母家教的问题。

这暴动事件使人留意到几个社会现象：许多青少年长期沉溺于网交及电子游戏中，因此网络名人对他们具有莫大的影响力；青少年藐视法制，仇视代表执法权力的警员；政要人物面对青少年也常常束手无策。

美国社会崇尚个人自由，不太重视个人为大局着想，尤其是青春期少年寻求自我身分及朋辈认同，引致对权威的逆叛性。生活中，大部分家长很少警惕或懂得处理青少年的问题，只觉得是普通的成长过程。事实上，家长若处理不当，会使青少年的行为越来越嚣张，直到情况完全失控。



这究竟是青少年难教，还是家长忽略了他们？又或是社会风气太坏？无论是哪种原因，最重要的是要知道如何在现今的环境中栽培下一代，使他们身心灵健康成长。以下建议看似简单，若能持之以恒，对儿女健康成长有很大益处：

养成每星期全家人一起户外活动的习惯；

每天至少有8-10分钟和儿女个别谈心，多了解和勉励他们；

从小监控手机及上网时间；

按年纪给零用钱，亦婉拒给他们买不必要的名牌物品。

《圣经》劝勉父母不单要养育儿女，更要「**教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。**」（《箴言》二十二章6节）。教导他们从小有分辨是非及行善的能力，就是到成年也不会行差踏错。父母若以生活压力及忙碌为托词，只注重在物质上供应儿女，而缺乏对他们品德的教育，儿女们必然受朋辈及社会风气所影响。

教会一直看重以《圣经》真理教育儿童，甚至成立不少教会学校。面对公立学校普遍道德败坏的风气，不少华人家长亦把儿女带进教会或教会学校中，为的是下一代可建立起正确的道德观和行为习惯。然而，家长也必须以身作则，在家庭内外为儿女树立做人处事的正面榜样，否则儿女们很难信服和遵从父母。

教养下一代固然不是件容易的事，父母因为爱所用的心思和时间是巨大的，但这一切都是值得的。所谓十年树木、百年树人，现在家庭的幸福及将来社会的安定，视乎家庭怎样栽培年轻的一代。天父上帝也是如此爱我们每一个人，将自己和孩子带到上帝面前，是最好的养育。🙏



基督教巴黎温州教会 Eglise Protestante Chinoise de Paris

主日聚会：大堂崇拜 (温州话) 主日 09H30-11H00
大堂崇拜 (法语) 主日 13H15-14H45
大堂崇拜 (国语、温州话) 主日 15H15-17H00

主日学：幼稚班、小班、中班 (国语、法语) 主日 15H30-17H00
大班、高班 (国语、法语) 主日 15H30-17H00
少年班 (国语、法语) 主日 10H00-11H30

团契：但以理团契(15岁-17岁) (国语、法语) 周六 15H30-17H30
青年团契 (国语) 主日 11H20-12H50
雅各团契 (法语) 主日 10H00-11H30
国语团契 (国语) 主日 09H30-11H00

查经班：成人查经班 (温州话) 周二 15H30-17H00
成人查经班 (温州话) 周三 20H30-22H00
法语查经班 (法语) 周四 19H00-20H30
青年查经班 (国语) 周五 20H30-22H00
成人主日学 (国语) 主日 13H00-14H30

祷告会：成人祷告会 主日 08H00-09H00
成人祷告会 周一 15H30-17H00
成人祷告会 周四 20H30-22H00
成人祷告会 周五 15H30-17H00
各团契祷告会

聚会地址：28 Rue du Moulin-Joly 75011 PARIS
地铁：Belleville站 (2号线/11号线) 邮箱：epcp75@gmail.com
电话：(0033)01 43 57 30 40 传真：(0033)01 43 57 30 50
网址：www.myepcp.com



曾福

《人啊，人！》是香港著名歌星陈奕迅于2022年推出的作品，由林家谦作曲，周耀辉填词。整首歌带着迷离诡秘的风格，好像要尝试回答一个历代哲人不断提出，但又不能全面回答的问题，就是「谁是一个人」？

可是，《人啊，人！》的歌词只描写了人的开始，就是那被动和灰暗的出生，和人生中的不确定性，在真假好丑中徘徊，并没有为问题提供答案，甚至是以不回答来加添人生的不可知。「于出生一刹，皱眉头，掉眼泪」是对婴孩出生的描写；「从万世，望众生，谁明白过所有人啊人」是一句重复的歌词，再以「好人丑人」、「污糟清高」、「超人小人」、「真人假人」、「谦卑的人矜夸的人」、「抑郁的人风光的人」的一连串对比，衬托出人生的矛盾。没有人明白所有人，包括自己；因此，人甚至怀疑自己，到底是「一个人还是一抹尘，或者自然没灰尘」？

这首歌让笔者想起一部同名小说，由戴厚英于1980年出版，被誉为伤痕文学的代表作品。小说以几位中国大学生在「文革」时期中的成长及恋爱为经，社会动荡及时代蜕变为纬，把人性的复杂及软弱细腻地描写出来，叫人唏嘘之余，不禁慨叹人一生的幸福，往往系于刹那间的抉择；但同时，那看似出于自己的抉择，实质却是受着大环境的牵引。没有人生下来就带着恶意要伤害人，但在人性和时代的一张网中，好像就自然会互相伤害，人性的丑恶把美善的一面压倒。

1984年，欧洲出版了另一本备受推崇的小说，内容也是藉两对恋人在战乱中流离迁移的故事，探讨人在大时代中的小抉择，检视人的本性和人生的本质。作者昆德拉(Milan Kundera)为小说定名为《生命中不能承受的轻(The Unbearable Lightness of Being)》，驱使人去反思生命的基本问题。

追寻人生源头的理性，判断事物善恶的道德性，可说是人性的主要基础。理性假设事物并非偶然存在，背后必有原因，而终极的第一因就是神(上帝)。道德性建立人伦及社会规则，但若无绝对的最高标准，一切人的道德判断都是相对性的，而那个绝对的标准就是神自己！叫人惊讶的是，这位终极、独一无二、至善的神，也是主动寻找人、聆听人祷告的神。人惟有回转，归回造人的神，才能回答「谁是一个人」这问题。

容让我分享两段我很喜欢的诗句：「我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，便说：人算什么，你竟顾念他！世人算什么，你竟眷顾他！」(《诗篇》八篇3-4节)「我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。我要称谢你，因我受造，奇妙可畏；你的作为奇妙，这是我心深知道的。」(《诗篇》一百三十九篇13-14节)

惟有回到造人的神，才知人是人，才知人的奇妙。或许，婴孩出生时的哭声，并非掉眼泪，而是呼吸的开始，是对造物主的赞美！亲爱的朋友，盼望您能看到神在您生命中奇妙的作为！请用本版决志表跟我们联络。☺

读者决志表

若您愿意接受耶稣基督为救主，或想进一步了解基督教的信仰。请按心中的感动填写以下表格，您将会收到有关资料及小礼物！

请按您心中的感动，将下列表格填写妥寄回。(在适合方格上填上✓号)

- 我愿意相信宇宙间有一位全能公义、慈爱信实的神(上帝)。
- 在圣洁的神面前，我承认我是罪人，求神赦免我的罪，洗净我一切的不义。
- 我相信耶稣基督被钉死在十字架上，流血受死，为我的罪付出了代价。
- 我愿接受耶稣为我的救主。
- 我愿意更多明白《圣经》真理，请寄赠《圣经》与有关信仰的小册子。
- 我愿意参加教会聚会，请与我联络。

姓名：_____ 中 _____ 英 _____

性别：男 女 年龄：_____ 电话：_____

地址：_____

电邮：_____

请用正楷详细填写后寄回：

Herald Europe, 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

日用饮食与灵魂天粮

张仲骐

中国人有句话：「人不能为五斗米折腰」。在物资缺乏的年代，人们如果吃饭成问题，有时会成为对人的骨气和义气的一种考验。因为这样，耶稣教导门徒祷告的主祷文，虽然只有六句祷词，有一句就与每天饭食有关：



「我们日用的饮食，今日赐给我们。」

人的有限

为日用的饮食祈祷，这是否有点小题大作？我们祷告的时候通常喜欢为大的事情祷告：求健康、求平安顺利等。有谁会为今天吃的东西祷告？我们教会门口有个面包店，五块钱买块伊朗大饼，可以吃好几天，一天的食物对大多数人来说不是什么问题。耶稣甚至没有要我们求神赐一年、一个月的饮食；耶稣只说要为「日用」的饮食祷告。这是什么用意？我相信是要我们承认自己的有限。

我们人生在世不能掌控什么东西。我们觉得自己好像可以掌控一些事物，但是有些最重要的事物是我们不能掌控的：我们呼吸的空气，我们的阳光、雨水，这些是我们造的吗？今天太阳从东边升起，但有谁能保证明天太阳还是会从东边升起？地心引力和其他宇宙常数恰到好处：地球经过极度微调，产生出一个在各方面都适合于人类和其他活物生存的环境；有谁能保证下一分钟这些常数不会改变？有几个宇宙常数只要有一点点的偏差，地球就会变成火球，或者变成冰块。这些是你我能够控制的吗？《希伯来书》说基督用祂权能的命令托住万有。我们不但不能掌控这些事情，耶稣告诉我们，其实我们连日用的饮食都不能掌控。我们每天有吃的，也是神赐的。主祷文的祷告是要我们看清这个真相：我们不能掌控什么。连日用的饮食都不能。

把握当下

因此，这个祷告实际上是教导我们仰望神，不只大事要仰望神，小事也要仰望神。《雅各书》四章写道：「有人说今天明天我们要往某城里去，在那里住一年，做买卖得利。」相当有把握有自信。但雅各说：「不要这样说，明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来只是一片云雾，出现少时就不见了。」这句话一点都没错。看看时事，人的生命真的相当无常。有谁会料到一场火会把夏威夷的一个岛烧掉大半？有谁会料到吃一餐蘑菇会把命都送了。人的生命只是一片云雾，我们不能掌握的事情太多了。

人生不如意事十常八九，基督徒也不能避免。有时候我们想着未来，就不禁感到焦虑。但这个祷词，教导我们要专注今日。耶稣叫我们求的是日用的饮食；不要为明天忧虑，一天的难处一天当就够了。我们要专注当下。「专注当下」是一门重要的功课。CS Lewis 鲁益思说有些人总是活在过去，说我以前如何如何；有些人总是活在将来，说我以后要如何如何，但最有智慧的人是活在当下的，因为他把握好每一个时机；他不逗留在过去：因为无论过去是成功还是失败，都已经不能改变。他也不活在未来，因为未来还没发生，凡事都只是凭空想像。而鲁益思说活在未来的人比活在过去的人更糟，因为过去的事情已经发生，所以至少还是一个现实。然而活在未来的人就好像做白日梦，老是想我将来要怎样，到头来很可能只是南柯一梦。聪明人是活在当下的，因为我们可以把握当下。我们不能预测未来，不能改变过去，只能把握当下。所以耶稣要我们把目光放在今天，今天才是最重要的。

灵魂天粮

主祷文的这段祷告，其实不只限于物质的层面。我们的灵魂也需要神每天的供应。我们也应当跟神祷告说：我们日用的灵粮，今日赐给我们。比起肉身的需要，我们灵魂更需要神的供应。我们每天都需要读经祷告，就像我们每天都需要吃饭呼吸。而当我们读经祷告的时候，我们也求神用祂的话语来喂养我们的灵魂。《诗篇》第一篇教导我们：有福的人是喜爱耶和华的律法，昼夜思想的人。他就像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。我们如果喜爱耶和华的律法，昼夜思想，就是如此。物质的饮食喂养我们身体的需要，但保罗说这两个有一天都要过去。灵魂却是要存到永远。☺

巴黎基督教新焦点教会

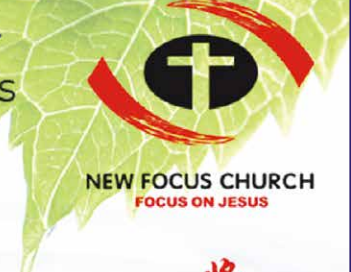
EGLISE PROTESTANTE NEWFOCUS DE PARIS

教堂地址：
1-3 Place Joinville (1 Rue de Joinville), 75019 Paris
Métro: Crimée (ligne7) / Ourcq (ligne5)

中心地址：
2 Rue Suchet, 94700 Maisons-Alfort
地铁8号线 Maisons-alfort Les julliottes

主日崇拜：15h30 - 17h30 (中文、法文)
儿童主日学：15h30 - 17h00
青年聚会：20h00 - 22h00 (周五，中心)

联络人：孙柯楠牧师
电话：06 22 56 41 29
Email: kenanfr@yahoo.com



将一切焦点转向耶稣

离别与盼望

戴邵聰

面对人生的悲欢离合、生老病死，什么是人生的终极意义呢？

我服侍的教会座落在芝加哥唐人街中心，因为有各式各样的商铺食肆，每逢周末都吸引不少游客到来，非常热闹。

近日，发生一宗有趣的「新闻」：一间在唐人街经营了40多年的中式餐馆即将结业，消息经社交媒体及电视台报导后，这间原本甚少客满的食店，从早到晚都座无虚席，门前更多达数十人排队，等候入座，堪称奇景。相信很多人是因为想重温那份将要失去的味道而来，饱餐一顿后，便跟它潇洒道别。

要离别至爱，无论是人或物，从来都不容易，尤其是要离乡别井，移民外地；又或送别因病离世的亲友，更是依依不舍。处理离别的情绪，最好当然是亲身作别，或宣之于口，或抱头痛哭，让各人都能尽情表达内里的情感，以免将来有所遗憾。

《圣经》也有不少关于离别的动人故事。使徒保罗在以弗所传道，牧养教会三年多后，要向众长老作临别劝勉，情节非常动人。《圣经》记载：「**保罗说完了这话，就跪下同众人祷告。众人痛哭，抱着保罗的颈项，和他亲嘴。叫他们最伤心的，就是他说『以后不能再见我的面』那句話，于是送他上船去了。**」（《使徒行传》二十章36-38节）的确，那次就是保罗跟他们最后一次见面，难怪各人伤心、难过。



然而，耶稣基督被钉十架复活，在升天前跟门徒离别时却有点不同。没有伤心、难过之情，反而向众人委以重任：要去使万民做祂的门徒，并要在全地为祂作见证（参考《马太福音》二十八章及《使徒行传》一章）。

这离别不同之处，是带着应许与盼望。耶稣应许会常与我们同在，直到世界的末了，更提醒我们有一份将来会重见的盼望：「**我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在哪里，叫你们也在那里。**」（《约翰福音》十四章3节）

就是因着这份盼望，使我们一群相信祂的人，即使面对生离死别，仍带着将来再相聚的盼望。这份盼望并非空头支票，在新约《圣经》中超过300次提及主会再来，而这次再来与主重聚，将会是永恒，而不是短暂的重聚。

亲爱的读者，离别总会带来伤感，而在主里的盼望却包含超越时间的应许。面对人生的悲欢离合、生老病死的同时，你愿意认真地寻找人生的终极意义吗？☺

☺ 歐陸版「號角雙月報」贊助廣告

歐陸聯絡人：林福春牧師

電話：00-33-(0)6-2382-1151（手提） 00-33-(0)1-4271-4052（辦公室） 電郵：chiufuchun@yahoo.fr

助理：許薰方傳道

電話：00-33-(0)6-2045-3350（手提） 電郵：fangfang_la@yahoo.com.hk



谁输？谁赢？

文／田距 图／Ines Lee

人总是看自己比较正确，越讲越大声的恐怕是自己理亏。其实输赢不是靠大声。

上两次团契谈论「大男人」、「女强人」，似乎余兴未了，特别是「老婆不会错！如果老婆真的有错，那一定是因为我的错才会害老婆犯错！」

Tony说：很多时候我们不愿认输，总坚持自己是对的。其实夫妻间不管谁对谁错，你尽管带头认错；这很高招，真正做错的一方会很感动！退一步，海阔天空！认输，反而是「最大的赢家」！



上帝让亚当沉睡，拿他的肋骨造女人

洪仔问：「老婆讲错要盲从」岂不是不分是非黑白？」小强口快快搭嘴：「好男不与女斗！」男人主动认错或许就此风平浪静；女人先认错或许是「就此缘尽」！

今天李叔叔夫妇是特邀嘉宾。李太说，《圣经》讲「妻子要顺服丈夫。」因此我家大事由丈夫做决定，小事由妻子做决定。其实夫妻争执的往往是鸡毛蒜皮的琐碎、枝节问题，或是习惯、偏好、看法的分歧，无需执着谁对谁错。当然，若是涉及道德、真理、长远利益，就需要大家心平气和地商讨，不可意气用事。

李叔叔讲，当初上帝用亚当身上的肋骨造女人。我们设想当时或许亚当同上帝讲价钱，少只耳朵不对称不好看，少只手不好干活，少一条腿不好走路，少一条肋骨并不影响功能，也不会破相，无伤大雅，于是就这样成交。有一天亚当从田间回家闻到饭菜香，饥不择食。夏娃夹一件红烧排骨给亚当：「你为我的缘故少了一条肋骨，今天还给你。从今没有拖欠！从此男女平等！」之后女人说话越来越大声，批评男人没出色、挑剔丈夫的职位薪水，对丈夫一言九「顶」（顶撞的顶）；男人越来越少说话的机会，上进心受打击，抬不起头，渐渐成为烂泥扶不上壁，成缩头乌龟。其实夫妻之间若是互相支持鼓励，彼此欣赏赞美，让对方有自信心，就可以成熟、长进，也就是家和万事兴。

敏姐说，《创世记》描写亚当吃了分辨善恶树的果子，就开始推卸责任，自己永远都对。柴米油盐酱醋茶，有分歧有争论很正常，但不要成为冲突。越讲越大声来让对方屈服的，恐怕是自己理亏，表面看似赢了，却是输了情感。其实输赢不是靠大声、霸道。生气时不妨装疯卖傻、闭嘴，等心平气和才去解决问题；千万不要抱怨、指责、翻旧帐。

阿Joe说，如果家中时常吵闹，鸡犬不宁，孩子的安全感和幸福感也会受损害，个个都是输家！

轩仔说，我们处在争强好胜的世代，习惯关注自己。简单如看团体照片，必然先看看自己相貌如何；冲晒照片必以自己拍得最佳为首选，哪管别人闭眼怪模样！天气炎热，便认为下阵大雨也无妨；但要出门时便盼尽快停雨。人性有两件最难克服的缺点——骄傲和脾气，别人反应迟钝些，我们就不耐烦、瞧不起。其实家中争执不是你死我活，也不是你妥协我让步，而是要「成就彼此」！

骏哥说，「谁输谁赢」这个话题不限于夫妻之间。我们平日相处，有不同看法、喜好、倾向，有时对错难分，不容易讲清楚。无论如何，一起来到上帝面前，立志要讨上帝的喜悦，按《圣经》教导的：「柔和谦卑」、「看别人比自己强」、「不求自己的益处」，学习接纳、舍己、迁就、让步。一个人喜欢安静，另一位走动就轻一点。一个非常要整洁，一位习惯丢三拉四，那么爱整洁的就放随便点，另一位也尽量不要再随便扔东西。一人让一步，慢慢习惯，慢慢适应……当然，好习惯都需要一段时间去培养；坏习惯不容易改，也需要下决心戒掉。

上帝给我们一个家要让生命改变，生命更丰富、更美丽。上帝的爱是恩典，是牺牲，是无条件的超越的爱；有从上帝而来的爱和能力，这个家就不一样。☺

阿Joe说，如果家中时常吵闹，鸡犬不宁，孩子的安全感和幸福感也会受损害，个个都是输家！

轩仔说，我们处在争强好胜的世代，习惯关注自己。简单如看团体照片，必然先看看自己相貌如何；冲晒照片必以自己拍得最佳为首选，哪管别人闭眼怪模样！天气炎热，便认为下阵大雨也无妨；但要出门时便盼尽快停雨。人性有两件最难克服的缺点——骄傲和脾气，别人反应迟钝些，我们就不耐烦、瞧不起。其实家中争执不是你死我活，也不是你妥协我让步，而是要「成就彼此」！

骏哥说，「谁输谁赢」这个话题不限于夫妻之间。我们平日相处，有不同看法、喜好、倾向，有时对错难分，不容易讲清楚。无论如何，一起来到上帝面前，立志要讨上帝的喜悦，按《圣经》教导的：「柔和谦卑」、「看别人比自己强」、「不求自己的益处」，学习接纳、舍己、迁就、让步。一个人喜欢安静，另一位走动就轻一点。一个非常要整洁，一位习惯丢三拉四，那么爱整洁的就放随便点，另一位也尽量不要再随便扔东西。一人让一步，慢慢习惯，慢慢适应……当然，好习惯都需要一段时间去培养；坏习惯不容易改，也需要下决心戒掉。

上帝给我们一个家要让生命改变，生命更丰富、更美丽。上帝的爱是恩典，是牺牲，是无条件的超越的爱；有从上帝而来的爱和能力，这个家就不一样。☺

馬提尼克華人宣道會
L' EGLISE CHRETIENNE MISSIONNAIRE CHINOISE DE LA MARTINIQUE

教會主題：與神同行，廣傳福音

崇拜地址： Impasse Tilapia
Z.I. Lézarde 97232 Le Lamentin

崇拜時間： 主日下午四點至五點半

聯絡人與電話： 曹沛文弟兄 +596 (0) 696 335168
傳真： 0596 52 72 43

Email: ecmcm@hotmail.fr **Facebook:** Ecmcm

改善与成年子女的关系

李飞君 (执照心理谘商师)



子女长大，开始学习独立自主。父母如何适时转换角色？

父母与子女的关系是一生一世，不过不少父母感到子女长大后在「逃避」他们，无论是仍然同住或者搬离，相聚只是形式上的寒暄，好像保持一定距离。

在我的辅导个案里面，听到了成年子女心里的话，他们不是不想与父母亲近，而是许多时候父母说话的方式或处事的方法令他们反感，所以会保持距离。华人父母很容易不自觉给予子女压力，例如子女适婚年龄还未拍拖，总会提醒：年纪不小罗，要找个伴侣啦。子女感到父母的关心是一种压力。有位年轻人愤慨地说，难道我自己不知道要找对象吗？难道不需要有家庭计划吗？为什么每次见面都要提醒我？不少作父母的经常唠叨，总是担心，按不住不说，说了才舒服。我问：你舒服了，那你的儿女舒服吗？

心理研究指出，孩子的自我意识 (Self-consciousness) 在接近两岁时开始出现，开始寻找自我、要求自主，被称为「Terrible Two」时期。青少年期，这种寻找自我身分及追求独立自主的意识，再次明显地成为主要特征。在美国土生土长的孩子很重视私隐权，要捍卫自己的空间（实质上的和心灵上的）不容许入侵。父母与子女彼此要尊重这个空间，这正是孩子学习独立自主的成长过程。

一位读大学的男生有个毛公仔已经很肮脏，母亲想帮它清洁一下，儿子叫妈妈不要碰；母亲还是忍不住把它清洗了。儿子发现后非常愤怒说：「假如下一次妳再去碰它，我会揍妳！」那位母亲说忘不了儿子那副愤怒的目光。

有位年轻人第一次带女朋友回家，母亲问了那女孩不少「直接」的问题，例如家庭背景、职业岗位、年龄等，令儿子很尴尬。美国社会里，社交上对个人私隐的范围都会特别小心，不要随便触碰，视为尊重。你的好奇会使别人感到自己的私人空间被入侵 (Invade Personal Space)。子女长大了，他们凌乱的房间是他们的责任去清理，父母忍不住去整理时，反而使关系紧张。

一位工作非常出色的单身专业女士，坦然说她绝对不能与母亲同住，因为彼此很容易发生冲突，她怨母亲对她的一举一动都有话说，而母亲说女儿对她不尊重。母女吵架时，母亲会搬出一套儿女不孝顺、欠了她的养育之恩的说话，女儿受不了，感到被「情感勒索」。

不少青少年或成年子女来辅导最常说的一句话是：「父母不明白我！」他们抱怨要忍受父母那种「不会长大」的教养形态；而父母对孩子最不满的，是他们不尊重的态度。父母对成年子女还未稳固的独立能力不放心，并且因孩子抗拒他们的「关心」而感到不舒服，这些两代关系里的矛盾成为了彼此心灵的隔阂。

父母爱子女之心无微不至，应在儿女年幼时以言教及身教为孩子的生命打好基础。《箴言》廿二章6节：「**教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。**」今天，孩子正展翅高飞，父母也要适时地转换角色，踏进自己人生的另一个新阶段；好好照顾自己及开拓或发展自己的兴趣，黄昏岁月有它独特的景色。父母与子女的爱是一生一世的，父母活得充实和快乐，是子女最大的欣慰。☺

「橄榄树全人关怀」推动社区、家庭、教会对精神疾病和心理问题有更多的认识和提供实际有效的关怀方法，请留意网站 olivetree.cchc.org 心理辅导服务及心理健康教育讲座与资讯。



基督教巴黎中华宣道会
Eglise Alliance Chinoise de Paris

聚会时间如下：

主日崇拜：下午 3h30 国/粤语

法语崇拜：上午11h00

法语查经：主日下午 2h00

儿童主日学：主日下午3h30

法语/国语学生团契：每周五晚上7h00至10h00

长者团契：每月第一周六上午11h00

联络人：谭武传道 电话：07 69 07 98 55

教会地址：12 Villa d' Este, 75013 Paris, France

(巴黎13区10座背面，五洲商场隔邻)

做盐做光

(马太福音5:13-16)

电话：01 45 85 75 38

网址：www.eacpfr.com

电邮：eacpfr@gmail.com

公共交通：

Porte d'Ivry (Metro 7, Tramway T3A)；

Olympiades (Metro 14, 在600米)

人因理想而伟大

文/李道宏 图/用AI创作

吾家的小宝贝

小儿子原是高中数学教师，尽管学历远超过做老师的要求，他还是刻意选择在最贫穷的学区教书，为要帮助低收入、来自破碎和基层家庭的青少年。过去十年，他的热忱没有丝毫减退，一直以教育为人生使命。自从为人父后，小儿子便萌生在家照顾儿子的想法，他和妻子都是老师，他解释：「若我俩继续去学校教书，要支付保母的托儿费用就实在有些困难；如果能在家照顾孩子，这笔费用就节省下来……」



薪资最少的孩子

现今在家工作实属平常，但身为老爸，我总是希望他有一份高薪的稳定工作，就算是教书，也盼他在条件较优秀的地区教书，至少待遇好些，学生素质理想一点。我家四个孩子中，这个当老师的小儿子薪水最少。每当我们外出用餐时，他的兄弟姐妹都会主动买单：「这是『谢师宴』，让我买单！」我们很高兴孩子们可以融洽相处。

小儿子也总会幽默地坦然接受大家的好意：「我谨代表贫家长们感谢你们慷慨解囊。」

他哥哥问：「你要我的 iPhone 吗？我打算升级，很乐意把这个旧手机给你。」

小儿子笑着回应：「你不是要给我淘汰的旧科技吧？」

大儿子解释：「不是啦，我是想换一个大银幕的可以玩游戏。」

当孩子彼此间收入差距很大时，有时可能会在家庭中产生紧张和冲突。作为父母，重要的是要尊重和关心每个孩子，而不是以收入多寡决定在家中的地位。成年子女，尤其是已婚子女，有权决定自己的职业道路，虽然父母可以提供指导和支持，但绝对应该尊重他们根据自己兴趣、价值观和目标作出自己的选择。

我也一直在学习这个功课，所以告诉小儿子：「当初你放下工程硕士学历，选择去教学，没错，就如同你一直认为的，生命不在乎赚钱多寡，我们都以你为荣！」好几次，我赞赏小儿子的牺牲和服事社会的意愿；小儿子也好几次说：「爸，你不是常说主耶稣教导『不要为生命忧虑吃什么喝什么，为身体忧虑穿什么，生命不胜于饮食吗？』」

成就感与满足感

有的人心怀强烈理想，并不重视薪水，一心要帮助贫困的人。很多家长会认为这不是明智的选择，甚至认为他们浪费了父母的辛苦栽培。可是想到孩子的人生不仅仅是追求生活充裕，而是甘心摆上自己的一点力量，使这世界多一点好榜样，印证「人因理想而伟大」时，作父母的我们是不是也该肯定与支持？

妻子微笑地告诉我：「小儿子已经拿到一份在家上班的工作，负责设计数学测试题目。过去他都是指导学生通过这些考试，所以设计并编写测试对他而言是胜任有余的。他说现在每天不用通勤到学校，不需赶着打卡，也不必照顾学生、天天开会，可以腾出更多时间。他一心想有更多时间陪伴儿子成长；现在，等孩子睡觉或是晚上媳妇下班后，就是他开始工作的时间了。」

我很高兴回应：「恭喜他，Mr. Mom！」

妻子说儿子「每星期一次需要在线上向老板汇报，与在教室里做老师时一样。不过，不必付孩子的保母费，就等于多赚一份薪水了！」

因为科技进步，许多事早已与我们当时所处的时代大相迳庭，作父母的想法、观念，也需要随着更新，或许可以用以下态度成为孩子人生的同行者：

1. 谦虚地倾听成年子女对职业道路的想法和关注点。
2. 让成年子女知道只要是出于正确的思维，我们便支持他们的决定。
3. 分享自己包括成功或失败的经历，给孩子们作参考。
4. 即使孩子的选择与我们的期望不同，也要持开放心态，尊重子女的选择，避免施加压力，要求他们一定要选择我们安排的道路。

薪水不是工作的一切，上帝在工作中为我们放入成就感与满足感，这是再高的薪资也换不来的；如果孩子能在工作中成就自己与他人的生命，这岂不是更珍贵的得着吗？🙏

基督教法国华人教会

Eglise Evangélique Chinoise en France

2020-2022 教會主题

作主门徒. 扎根真理

26 rue chapon 75003 Paris France

TEL: 00 33 (0)1 42 71 40 52 (林福春牧师) 手机: 0623821151

手机: 0642348763 (邱新华传道)

(崇拜地点) 1 rue Omer talon 75011 Paris Metro: pere Lachaise / Saint maur

主日会堂崇拜: 15H30 - 17H00

约书亚法语团契主日早上: 10H30 - 17H00 儿童主日学主日下午: 15H30 - 17H00

周一 15h30 餐福小组1 餐饮业信徒	周四 15h30 路得小组 已婚未婚姐妹
周二 14h00 长青团契 年长退休者	周四 19h30 蒙爱小组 已婚未婚姐妹
周三 19h30 青年小组 学生与社青	周六 15h30 餐福小组2 餐饮业信徒

特殊孩子可以在家教育吗？

江琬瑜



在家教育是一个大题目，华人对此较为陌生。大多数华人父母打拼赚钱，为子女找好学校，买个好学区房，孟母三迁的比比皆是。其实欧美家庭在家教育已有千百年历史，直到工业化革命以后双薪工作成为常态，孩子们进入学校，在家教育成为少数。这里我不讲述在家教育的历史或优缺点，而是和特殊家长们脑力激荡一下父母在家教育特殊孩子的可行性。

我实行在家教育两年来，我和孩子的幸福指数极高。那是在我女儿中学的最后一年。当时遇上疫情，学校一开始全数线上教学。而每一次只要学校线上上课，我必须在一旁全程陪伴配合提醒她专注，几次下来我感到无奈，发现老师教的东西并不是我们要的。举例说，烘焙课老师在线上教孩子们揉面粉半个小时，课堂时间结束时那些面团随即被丢弃浪费掉；而我在家带着孩子做，就会顺势把面团擀成葱油饼皮做午餐。另有一次老师在线上画披萨，教孩子们怎么在纸上画披萨画配料，假装放入烤箱；而我带着女儿用手擀面皮，是真正烤出了披萨。我认为这才是所谓的烘焙课，真正去教导孩子生活技能和实践。这些例子让我意识到，线上教学无法满足女儿的需要，也增加了我的负担。于是我就为女儿申请了在家教育。

在家教育的申请很简单，只要把在家教育的课程计划和家长签字的申请书寄给学校校长，即可开始着手在家教育。

很多父母对于在家教育望而却步，我也曾经观望过。衡量的标准不外乎是一一父母是主要的教导者，自己有没有时间和精力去教导孩子？其二是父母需要喘息的空间，整天和孩子绑在一起，光是听起来就让人感到疲惫。尤其是带领特殊教育的孩子。

但是，一想到可以百分百为孩子量身订制学习方案，我决定尝试，丈夫也支持。相信所有美好的事物都需要付出代价。结果是在家教育的两年，我们母女都很享受。女儿称在家教育是圣经学校，因我们每日都安排《圣经》经文读写。

选择在家教育不代表父母全程都在教孩子。我是一个在家工作的职业妇女，每天给孩子的时间有限，但是我安排孩子在家学习的内容。我聘请老师来家里协助女儿读写、美术和弹琴。我带她做三餐，看着她享受新鲜营养的食物。体育方面，我聘请一对一的溜冰老师教她，我也带着她慢走、登山健行，参观博物馆、花园、植物园等一切需要走路的活动。周末，我们就带着孩子在农场劳动，让孩子练习浇水、种植、堆肥、喂鸡鸭。孩子每天睡饱睡到自然醒，相当规律，在农场时她总是闻鸡而起。📍

（作者女儿患有唐氏症，今年 17 岁，曾经五年内动过四次心脏手术，靠着上帝的恩典安然度过。女儿热爱歌唱敬拜上帝，喜欢美食旅行和朋友，未来目标是建立乌冬面生意。欢迎收看作者 YouTube 频道「黛安的农场生活」。）

法属瓜德罗普华人宣道会

Église Évangélique Missionnaire des Chinois de Guadeloupe

地址：49 Rue des Roses, 97139 Le Raizet Guadeloupe

聚会时间：

主日崇拜：每周日下午3点钟至5点钟

主日学：每周日下午3点钟至5点钟

祷告会：周六晚上8点钟

联系人：王峰弟兄

联络电话：0590858745

教会异象：以基督的心为心，扩张神家的国界



诚实很重要

朱少彤

停车时擦花了旁边的车，速逃？脱身？孩子都在场，该如何以身作则？

一家大小去宠物店买鱼缸，停车时竟然擦花了旁边的车。本来我从都不会犯这错误，但是最近看东西有些模糊，可能是药物反应……不过大家放心，那个模糊真的是很微小。总之，最大原因就是我不小心了。

诚实说，确定对方车子真的擦花了后，第一个想法是「速逃」，

脑中已经在盘算怎样逃离现场，然后是生气自己、埋怨自己。心想，现在家里已经是这个状况，怎么又



发生这种倒楣破财事？接着又觉得逃避不好，于是以我的聪明才智去计算有什么方法可以「脱身」，例如同对方讲我有癌症，以博同情等等……

上面的想法，其实只是光速几秒钟，然后又再电光火石想到——现在是我最需要依靠上帝的时间，又怎么可以做这些让自己良心不安的事？我想起妻子平时跟孩子说的「要诚实」、「要负责任」，现在孩子都在场，我又怎么可以不以身作则？

之后决定我和小孩进去买鱼缸，妻子留在外面等车主回来。店员的推销术令我头昏脑胀，加上可能我自己已心乱如麻，事情不是妻子说的「买一个几块钱的鱼缸就搞定」那么简单。于是我们决定换人，她进来买、我出去等。

来到停车场，突然想到现在小孩不在了，快点把车开到别处就没事了。当然那只是一个念头，我还是乖乖站在车旁等候。约十分钟后，有几个老太太向这边走来，其中一位（称她为老太太A）拿出车匙。我说：「不好意思，这是你的车吗？对不起，我不小心把你的车擦花了。」

老太太A先是愕然，然后马上去检查自己的车。大概十秒钟，她抬头挥挥手说：「别担心，算了吧！」我听到当然是欣喜万分，连忙问：「妳肯定？」

她说：「不严重，就算了吧？」我心中如释重负，想着果然是要诚实做人。

老太太B笑着说：「看来没有把门撞坏？」她们一拉，门没打开，我也真愣了一下。这时老太太A说：「我还没有开锁呢！」按了车匙，门就打开了，而我还真是冒了一把冷汗。

我正打算再道声谢就走，老太太C却插了一句：「刮花的地方好像也挺多的……」老太太A听到，退后两步再看一下然后说：「啊！这里也有……」我这才知道原来她站得太近，根本没有看到我擦花的地方是在车门的下半部。我心中暗叫：现实果然没那么幸运。不过，我也没有怎么难过，因为也一早就准备要赔钱了。

老太太D过来用手指蘸些口水擦几下那花了的地方，痕迹好像慢慢看不见。其他人围过来，其中一位拿纸巾擦，虽然还是有痕迹，但已经没当初那么难看。

老太太A重复刚才那句：「别担心，算了吧！」我再问：「妳肯定？」她说：「看你这么诚实一直站在这里等，没有跑掉，所以 It's okay（没关系）。」

天下着小雨，不知道这是否有为我的诚实加了几分。我再三道谢后回到宠物店内，以讲故事的技巧，把刚发生的事情龙飞凤舞地告诉妻子，并且在孩子面前像「超人」一般跟他们说：「所以诚实是很重要的。」妻子忍不住带泪哽咽着大叫：「这是神迹！上帝是真实的！」🙏



基督教会巴黎华人恩典堂

Grace Church Christian Chinese de Paris

2021年主题：十架之道 恩典之年

恩典堂聚会时间：

每月第二周10点30至12点中文宣教培训

每主日上午10点30至12点法语崇拜

每主日13点至14点30仁爱团契聚会

每主日13点至14点30和平团契聚会

每月第一个周一和第三个周一查经聚会

每主日13点至14点30信实团契聚会

每主日13点至14点30喜乐团契聚会

每主日15点至17点中文崇拜聚会

每月第二个周一和第四个周一祷告聚会

新堂地址：45 rue de delizy 93500 Pantin

每个礼拜一晚上 20h-22h 有祷告会与查经会 每月第一周和第三周的礼拜二

联系电话：06 46 30 55 14 周晓敏牧师 Email: zhouthomas@hotmail.com

张学良选择的那地

听泉

8月8日，刚从夏威夷飞回纽约，就听到新闻里的惊人消息：夏威夷毛伊岛（Maui，又译茂宜岛），这个美丽的度假胜地，遭受山火和飓风的严重肆虐。其中古镇拉海纳（Lahaina）几乎被烧成废墟。10天后证实已有111人死亡，仍有数百人失踪。不可思议的灾难突袭，使人不得不停下片刻，思考死亡和生命。我想起在夏威夷诸多景点中，让我最难忘的一个地方：神殿之谷纪念公园（Valley of the Temples Memorial Park）。



夏威夷最美之一

神殿之谷位于欧胡岛（Oahu，最为华人所知的檀香山所在的岛）的东边，座落在2,000英尺高的柯劳山脉（Koolau Range）山谷的深处。郁郁葱葱的山，广阔的绿草地，山坡上点缀着星星点点的火炬姜、天堂鸟和各色鲜花，让这里成为夏威夷群岛中最美的地方之一。

纪念公园是加州房地产大亨 Paul Trousdale 在 1963 年建造的（他在南加建了 25,000 个房子，其中包括好莱坞 Beverly Hills 的一个豪宅区，曾住过猫王等明星）。这是许多夏威夷人的安息地，其中有不少名人，如被称为「夏威夷工业男爵」的 Walter Dillingham，华人中的香港船王包玉刚，还有就是张学良和赵一荻——他们是我找到这个山谷的原因。

张学良最后选择

饱受争议的张学良，自 1936 年的西安事变后一直被软禁，直至 1990 年，他 90 岁高龄时才被释放，重获自由。他和太太赵一荻 1993 年移居夏威夷，选择这为他们最后安享晚年的地方。

张学良选择的这块墓地，据说原来是菲律宾前总统费迪南德·马科斯的。马科斯去世后，他夫人决定送他回国，卖掉这块墓地，被张学良买下。赵一荻 2000 年过世，张学良第二年也安息，同葬于此。

墓地在半山间，四周开阔，面对群山和绿谷，还能看见远处的大海。墓地入口是长长的水泥斜坡，据说当年的设计，是因为张学良夫妻有约，不论谁先走，对方都要常到墓地来看望。两人平时都是靠轮椅代步，为此沿着山坡修了一条轮椅可以行走的小路。入口处墙壁的石碑上写着「将军在此，请勿打扰。」

正对斜坡的当眼处，一块大石上刻着《圣经》上记载的主耶稣著名的一句话：「复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活。」（《约翰福音》十一章 25-26 节）。墓台后边安放着一个大大的十字架。坐在墓前的石凳上，思想张学良的一生，不胜唏嘘。俯瞰山谷中的绿茵，发现正下方的园区有很多十字架，园区的名牌上写着夏威夷文 Aupuni Lani，查一下，原来是「Kingdom of Heaven（天国）」的意思。

最要紧是神同在

张学良夫妇确实在天国里了。他们在台湾信了主，他 1964 受洗。他们在夏威夷时参加当地历史最长的第一华人基督教会，1996 年曾在教会做过信主见证，提到漫长信主过程中的一些感人的细节。他们夫妻为传福音自己印制了一个小见证集《毅荻见证集》，现在教会还可以取到，教会网站也可以读到全书：fccchawaii.org/worship/testimony-zhangxueliang.html

他曾在一次分享时说到，「大家对我有种种说法，我实在不敢当。我这个人是没有用的人……能做一个基督徒，不是靠自己，完全是出于主的恩典……要成为一个基督徒，很简单，最要紧的一件事，就是要真正从心里跟随耶稣，求基督与你同在。主实在是恩待我。我现在很自由。为什么有自由？就是有基督与我同在。」

确实，自他归向主耶稣，远在他得释放之前，他在心就是个自由的人了，因为他有耶稣基督的同在，这正是他们墓碑上大大的 Emmanuel 所宣告的：以马内利，神与我们同在。他们将永远自由地活在天国里。我想他们一定想用他们所选择的经文后面的一句，来邀请千千万万来这里寻找的人，同得神的同在，同得永远自由的生命：「凡活着信我的人必永远不死。你信这话吗？」（《约翰福音》十一章 26 节）🕊️

閣下可以透過下列途徑，支持這份為歐陸僑胞出版的報紙：

1. 除了自己阅读《号角欧陆版》，增加智识、开阔视野外，欢迎你多拿几份，送赠亲友。
2. 为亲友订阅《号角欧陆版》。
3. 在《号角欧陆版》刊登广告，以助本报经费。
4. 奉献支持《号角欧陆版》，支票抬头请写：Association Chinese Herald Europe 译寄：Herald Europe, Mrs. Chiu Hon Si (Fu Chun) 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France
5. 或直接存入下列户口：

戶口名稱(Account name): ASSOCIATION CHINOISE HERALD EUROPE
 歐元戶口號碼(Account No.): 00020194201
 銀行名稱(Bank Name): CIC PARIS TURBIGO
 銀行號碼(Bank No.): 30066 10641
 Code BIC: CMCIFRPP
 IBAN No.: FR7630066106410002019420123

《號角 歐陸版》
 需要您 支持

《北光》与《高度狂热》

浩然

小說精選 今夏猛K了两本书（K是台湾人用语，即勤劳地读了两本书），是追着看的。因加拿大山火影响空气品质，自感染两次新冠病毒后经常咳嗽也就不外出了，倒是宅在室内读好书，享受横山秀夫小说世界的心灵震撼。

日本作家横山秀夫的惊悚小说《北光》虽悬疑，却是温馨处处。主题从开始就很吸睛：一位神秘客户指名要建筑师青濑设计一栋他自己梦想中的房子，且资金充足、对他完全信任！这样的好事，在现实世界里是绝无仅有、千载难逢！

青濑全心投入，建成后作品列入日本建筑大赏名册。隐忍多年、几乎牺牲自己人品的他，感到面子十足。此刻，他开始懊悔过去因事业忙碌，忽略了妻子而两人分居，并要靠着女儿来联系两人近况。就在他的建筑作品出名后，青濑却发现这栋屋子空置无人居住，而延请他的客户更在人间消失。青濑感觉太离奇了，要调查事情原委，在进入房子寻找线索时，发现一座神秘的古董座椅，又和空屋中仓惶逃走的小偷擦身而过！

横山秀夫激起读者的好奇后，开始剥洋葱，将青濑童年时期被歧视的往事、凭藉才华得以和富家小姐结婚、却又因事业忙碌分居……这些平凡人耳熟能详的故事，讲到读者的心坎里，生发「同理心」，也不由就里地跟着反省和深思，这是小说家说故事的本领，更是他教育社会人心的默默贡献。

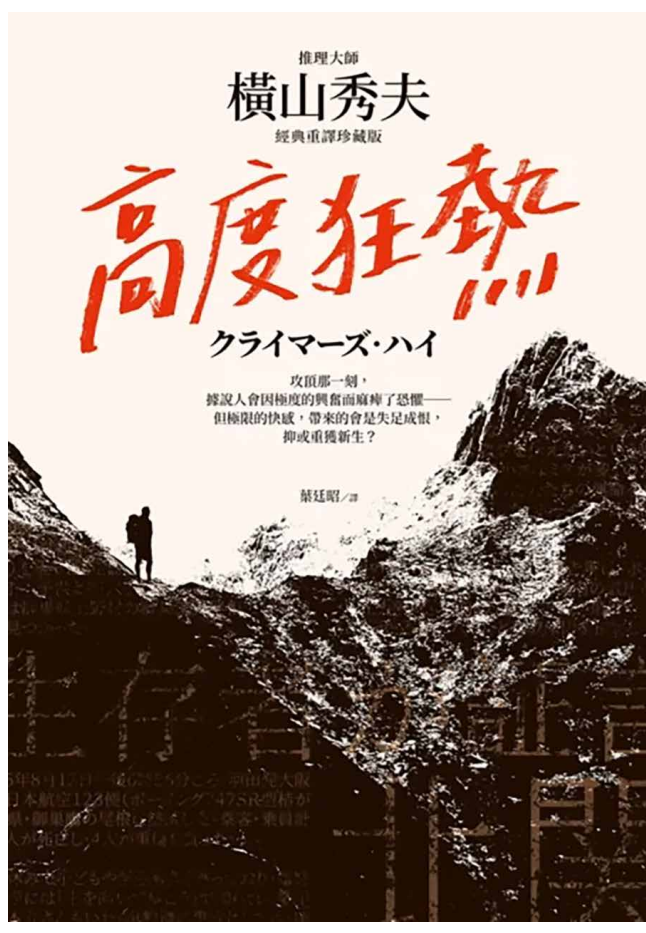
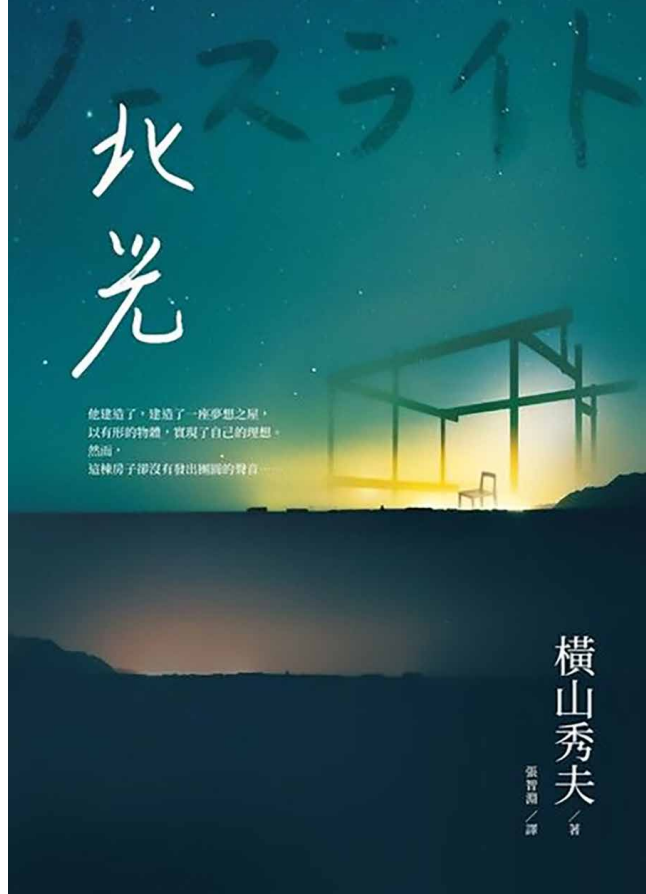
青濑的建筑特色是应用了「北光」，那在早、午都能照到室内、却又不扎人眼的光源；影射人与人之间，也可以营造类似「北光」那持续温暖、能医治秽暗心灵的阳光。

情节虽离奇却不牵强、很能说服人。最后真相大明：原来青濑的父亲自己不足、却愿意帮助一位小人物，这人为了报恩，特别找出恩人之子青濑，帮助他成全梦想，但要学青濑的父亲一样，为善不欲人知。青濑因此一事件，夫妇两人得以反省，爱是不求自己的益处，共同经历了婚姻的救赎。横山秀夫传达了那「剪不断理还乱」的人间亲爱、爱情、友情，确实能因一人舍己，使破碎过的关系得以重新来过。

另一部写实小说《高度狂热》，讲到中年记者悠木，自入行以来，坚持新闻记者报导真相、激发社会良知的使命，20多年来拒绝升迁，忠于记者的呼召。悠木本想和好友一起攀岩，登上高难度的山峰，没想到出发前一晚，日本经历一场史上最大的空难，有520名乘客罹难。悠木临危授命，承担下报导空难新闻的主编。人类在面对生离死别、爱恨情仇时的反应，以及职场爬升的勾心斗角等等情节，在横山秀夫笔下，令读者体会到：胜的未必真胜、输的未必真输。小人物在大体制下的无奈和挫折，亲子间沟通不良和误会，更在小说家的巧手编撰下，找到救赎之道。

悠木激动地说：「我想做真正的报纸，而不是新闻的流水帐。我们一再用忙碌麻痹自己，没有看清《北关东报》摇摇欲坠的现实……上面的人玩弄权谋，如果这篇投书被搓掉，你们一辈子只会作新闻流水帐。」新闻记者的正义之声，悠木坚持下来了。然而，代价是他被贬到边陲乡村，做「一脚踢」的小记者。结局出乎悠木的预料、却是读者们所「高度狂热」的一一高风亮节的作为，给了年轻一代希望，坚持去「做对的事，而不是将事情做对。」原来乌黑瘴气的社会风气下，仍有一股良善真挚的力量正在酝酿。

这两部小说同时提醒笔者，任何事件的背后，都有一只运筹帷幄的大手在撰写每个细节。小说是由小说家策动，人间的真实故事，则由一位爱护人类牲畜、甚至牺牲自己爱子的天父上帝在主导。爱能化解许多争端，而这爱是从上帝而来。祂已经示范给人类，何谓真爱！🕉️



法國華僑基督教宣道會

Église Chrétienne Missionnaire Chinoise de France

主日崇拜時間：9:30 (法語) / 11:00 (粵語/普通話)

地址：16, Passage National, 75013 Paris, France

地鐵站：Porte d'Ivry (#7) 電車：Porte d'Ivry (T3)

電話：33 (0) 951 70 83 20 傳真：33(0)1 45 86 83 20

聯絡人：林庭光牧師 E-mail: acecmcf@gmail.com

歡迎僑胞參加！

这是吞吃生命的世代

一评《下一个素熙》

严行



四月，草长莺飞，乱花迷眼的张家界，四个年轻人在这里相约跳崖。三个人跳下去了，最后一个被人发现后死命拖住，但她与其他跳崖者一样，已经事先服毒，送去抢救的路上，还是死了。是什么让这些青春正好的生命，如此决绝赴死？电影《下一个素熙 (Next Sohee)》或许给出了答案。

不可见的凶手 正在吞噬生命

很久在银幕上没有《下一个素熙》这样冷峻地直面现实的影片了。在各种超级英雄纵横捭阖的影坛上，只见超人神武，升天入地呼风唤雨大战天地威风四面，令黑暗中抱着爆米花的观众目瞪口呆，而走出影院的时候，他们才慢慢回过神来，看见自己的世界正在下雪……

《下一个素熙》里面有三次下雪的镜头，对应着寒冷与死亡。夜空中，雪花无声地飘落，就像那些年轻的生命从世界上悄然逝去。近几十年来，以韩国、日本、中国为典型，年轻人在他们与世界的拼搏中不断呈现退守的姿态；渐渐地，从啃老，到不婚不育，到躺平，到自杀谢世，画出了一条持续下滑的生命轨迹，各国一致报道，在25至35年龄段，自杀是第一死亡原因。然而，若睁大眼睛看透这残酷的事实，你会看见这不是「自」杀，而是被合力谋杀；那个不可见的凶手，正在吞噬生命，不留血痕。



看得出，导演郑朱莉是揣着一股子憋闷来拍此片的，想要通过电影向社会发出呐喊。导演刻意把影片分成前后两部分，前面写素熙如何走向死亡，后面写女警官吴宥真全力追寻真相。两个过程互相映照，引故事向纵深发展。伴着吴宥真的坚决追查，带观众一层一层穿越表象，进入到事件背后，去清楚地看见，并感知把素熙推向死亡的逻辑链条，那种生命不可承受的压力。

阳光孩进职场 跌入无情深渊

影片最初让人们所看见的素熙，是任何人都会认定的阳光女孩。这个活泼好动的高中生，酷爱风格奔放的街舞，跳得相当出色；她个性勇敢无畏，仗义执言，在小饭馆就餐时，听见女同学被几个男人嘲讽，她冲上去顶撞他们，把几个大叔逼得落荒而逃。像这样的女孩，你能想像她会自杀？而且仅仅在几个月之后？

这一切，从素熙的学校推荐她到某公司工作开始。学校告诉她，这是一家体面的大型公司，进入大公司是很光荣的事。带着梦想，她踏进职场，然后就一脚踏空，跌入深渊。她所进入的电话客服公司，原来是打着大企业旗号，层层转包下来的私人小公司；说白了，是一个空手套白狼的公司：只要一点电信设备，找一些活人接电话就行。更恶劣的是，这家小公司只招聘刚出校门的实习生，一旦期满就全部裁掉，再招一批，反正学生有的是。在这样的系统里，素熙还能算一个活人吗？她不过是一抓就是一把的零件，随时可以被更换抛弃。

如今社会高度体制化，越来越无人性，越来越冷酷无情。IT业一次大退潮，就让多少寒窗苦读，拿了本科、硕士的业界精英，一夜之间失去饭碗，茫然无着。这个世界不要说为他们洒一滴泪，连耸一下肩的同情都没有。ChatGPT又招摇出现了，新一轮机器人杀灭活人的威胁正在酝酿中。

导演在本片的构图上，有意让人处处看见「框」的存在，在用木板隔出来的小空间里，素熙整整一天都被圈在里面，连动物园的动物也不如；回到学校，狭窄的楼梯，喻示她在这里的日子；无论是学校、公司、教育局，墙上都是显眼的专栏，方框里各式图表：入学率、就业率，与往年的比较，与其他单位的比较，与目标的差距……有着生命温热的员工，在图表里只代表一个数值，一个分母。

探究原因似无解 末世出路在耶稣

素熙死了，死于自杀，鉴定书白纸黑字，证据确凿，能怪谁？警局要求结案，马上停止调查。只是女警官吴宥真不甘，因为她知道在素熙出事之前，素熙的小组长也不堪压力自杀了，既然不只一个年轻人自杀，怎么不探究原因呢？

随着吴宥真的一处处走访，观众知道了素熙的走投无路，走投无路啊！她去看一个喜欢过的男生，男生与她同样受年长工人的欺压，他们故意当着女友的面羞辱这男生；她去学校找老师，老师满口推荐学生找到工作如何不易，要她珍惜这机会；她去找父母，他们装作没听见，不想回答这个他们也无法解决的困难……最后，她来到小酒馆，老板娘忙着自己的活计，她完全看得出女孩的绝望，也未曾理会。寒冷的冬天，她光着脚，穿着拖鞋，一缕细细的阳光，从门缝斜照进来，落在她的脚上，那是她生命最后时分所感受到的唯一温暖，来自太阳，不是来自人间。

影片的首尾呼应，是素熙跳舞的同一个场景。不同的是，影片之初人们看到的是素熙对着整面墙的镜子刻苦练舞，完全不出现镜中的影像；影片落幕前的镜头，却是素熙的手机唯一保存的视频，是她自己录下的练舞片段，只有训练室镜中反射出的影像，而不是活生生的素熙在劲舞。导演藉此哀悼：斯人已去，人影空留……

影片没有也无法给出问题的答案，因为一切都似乎无解，一切人都似乎无辜。素熙们疯狂加班，出于「自愿」；她和小组长死亡，出于「自杀」。每个人都在挣扎，也都对他人漠不关心。末世，人心僵硬如石，人面冷淡如冰。素熙真实地感受了那四个字：「生无可恋」。

其实《下一个素熙》是取材自2017年韩国一名在通信公司客服中心实习的学生跳入水库自杀的真实事件。在导演郑朱莉做前期调查的时候，了解到就在这个客服中心，三年前确实曾有过一名主管自杀。

在这铁一般的事实面前，心寒之余，更意识到基督徒的使命，要让更多的人更快地听到耶稣基督的福音，更快地行出耶稣对世界的爱，希望可以避免更多的下一个素熙。🙏

巴黎华人浸信会

Eglise Evangélique Baptiste Chinoise de Paris

崇拜地址：8, Rue de Palestine, 75019 Paris (Metro #11: Jourdain)

崇拜时间：主日下午三时正

周五团契：周五晚上七时半 迦拿团契：主日中午十二时

教会中心：2 bis, Rue Arthur Rozier, 75019 Paris (Metro #11: Jourdain)

联络人：梁仁惇牧师 电话：06 63 80 31 10 Email：eebcp@yahoo.com

回转 · 像小孩进入天国

温裕红口述见证

(编按：温裕红 Esther Wan 毕业于香港演艺学院，为前无线电视旗下艺人，她曾参演多部电视剧如《刑事侦缉档案III》、《巴不得妈妈……》、《仁心解码II》等，均获得观众赏识。自2005年及2019年她先后罹患乳癌和平滑肌瘤癌，于今年5月19日安详离世返回天家，终年53岁，安息礼已于6月17日举行。承蒙 Esther 姊姊阿 May 允许，转述 Esther 在4月8日于信心浸信会复活节福音聚会亲身录影口述见证，真实感人。)

终有医生肯答应诊治我

我在2019年确诊恶性平滑肌肉瘤，这种癌症十分「凶猛」，患者平均存活时间只有两年。由2019年开始接受治疗，经历了多次大手术，每次也很辛苦。最后一次手术完毕后，医生说未来五日是关键时刻，要向家人交待好身后事；如果伤口爆裂，急救也没有用，这是我面对死亡的一刻。



由于我早已信主，也曾经患癌，但在这三年多的抗癌路上，起初我也十分坚强，藉着信仰而不惧怕，能够冷静面对；但无论一个人再坚强，经过漫长的日子，斗志也会慢慢耗尽，感到灰心。起初我相信如《圣经》所说：「信的人会有神迹奇事发生」，或者我摸一摸耶稣的衣裳，我的病便会得医治。我抓紧神的话，想要有奇迹出现。事实上，奇迹的确出现了：病

发中期，没有医生可以为我开刀切除肿瘤，后来奇迹地终于有一位医生肯答应诊治我；但病患中的痛苦煎熬，难免令我意志低沉。我感到自己只是会呼吸的死物，不知道生存是为了什么；我无儿女亦无牵挂，不知道为何要活着！那时候的我心情很沉重，连神也不想亲近，也不懂得如何祈祷，即使我知道自己是受造物，神有医治与否的主权。我甚至失去了读《圣经》和祈祷的心力，每日动也不动，不想思考，只藉着看网上的媒体来充塞自己的脑袋。我整个人没有了动力，就像关掉了的机器一样，没有生存意志，一片茫然。

惧怕中经历上帝的信实

我以往知道信主的人死后会上天家，但后来我怀疑自己的信仰，究竟我信的是否真实？我是否真的能上天家呢？究竟死亡是怎样的？我很迷茫，不知道自己会怎样！



当时我有点不知所措，因为我理性上的知识，不能告诉自己要怎样面对现实。我在半夜发 WhatsApp 讯息给我的好姊妹，想请她邀约余德淳博士或他抗癌机构的癌症病人来和我倾谈。我不敢奢望余博士能抽空解答我的疑问，但第二天早上，一睁开眼睛竟然看到他已站在病房内。我胡乱说了很多话，向余博士说其实我不知道要问什么，不知道死亡是怎样的……

余博士和我分享了他和太太抗癌的经历，原来他和余太太抗癌长达十年之久，而我确诊这平滑肌瘤癌三年多，已感到十分辛苦了，实在是难以用笔墨形容，每天要面对不同的困难，时时刻刻饱受煎熬，每一日都如临大敌。我觉得余博士太太真的十分坚强，知道有人和我一样经历，而且是这么长时间，令我感到顿时抒怀。余博士更和我分享了他太太濒死的一次经历。余太说：「她看到了白光，行过去时感觉很舒服。」这让我知道，原来死亡并非想像般那么可怕。

上帝在苦难背后的慈爱

有一件事情我一直不明白：基督徒的经历是上帝安排的，然而，这么痛苦的经历也是祂安排吗？我知道这位上帝是真的，但《圣经》说上帝是慈爱的，我怎能相信上帝是慈爱的呢？这观念在我脑中转个不停。我觉得自己是「祂」的受造物，只能被「祂」玩弄！我真的不能相信「上帝是慈爱的。」这令我不知所措！

于是我发了 WhatsApp 讯息给黄志刚牧师。黄牧师对我说：「若你不信神，你身边发生的事情，难道是偶然吗？这么多人爱你，遇到这么多神奇的事，很多不可能发生的事情也发生了，这不会是偶然的，一定是神安排。」我也认同神的确确是让我经历到很多爱，我的朋友很爱我，他们的大爱足以「淹没」我，我这时确信这全是神的安排。

说到神的慈爱，我回想相信神的初心，我信神原本的创造是很美好的，原本大地是没有污染的。零污染的世界很美丽，连蔬果摘下来便立刻可以吃，不用加调味。然而，因为神爱我们，给予我们自由意志，不是我们行恶便立刻拉我们回来，祂不要好像扯线木偶般控制我们，而是让我们可以选择善或恶。这样的自由更显出祂对人的慈爱。

感恩有许多爱我的天使

我再一次相信神是慈爱的，当我再一次和神连结的时候，我的心态便完全不同了。我两位姊姊十分爱我，牺牲自己的精神时间来照顾我。以往我看事物十分灰暗，即使她们为我做了一千件事情，但只要做了一件我不喜欢的事，我便会发脾气，因为当时我心情和身体也不好；但当我与神的爱重新连结后，看事物的角度便完全不同了，我会用上帝的角度去看，感恩有两个天使不停地照顾我。

以往我生病时不会对周围人说，因为不想别人知道和担心；但当我开放自己，欢迎别人探望时，弟兄姊妹的爱便涌向我，每日有很多人探望我，带来



更多更多的爱。以往我与教会内的弟兄姊妹不多交谈也不太相熟，当我生病时，他们也只是在 WhatsApp 说会为我祷告，但当我开放自己，有些与我交谈不够十句的弟兄，也多次来探望我，我感到这些「就是爱」。因为我看事物的角度已完全不同了，我相信弟兄姊妹是遵从神的话语来爱我。

要像小孩才能进入天国

我看事物的角度不同了，更体会到要回转像小孩才能进天国，要谦卑自己，不要骄傲，因为我们有很多成见，例如认为「每个宗教殊途同归、导人向善」，或者不是认真相信福音，说「我信了宗教，没有问题了。」请大家将所有成见放下，今日就像一个小孩子一样，听一次福音，尝试去听听这个福音是否真实可信。这是我余生唯一的愿望。

当我很痛苦的时候，我并非祈求痛楚快点离开我，而是想抓紧神的手，希望祂与我同在。每一晚都很辛苦很难忍受，若然没有信仰、没有神的话，我真的会发疯。这过程太难忍受了，这条路太难走了。然而，我感谢神，祂与我同在。

盼望我所爱的人：家人、好朋友，你们都可以相信耶稣，将来我们天家再见！盼望大家像小孩子般继续听上帝的话语。🙏

法國華僑基督教宣道會(聖牧堂)
主日崇拜時間：11:00 (粵語/國語) / 14:00 (法語)
地址：65, Quai de la Pie, 94100 St. Maur, France
RER (A) : St. Maur Cr é teil (後轉乘巴士111在La Pie站下車)
電話：33(0)1 48 85 76 10 歡迎僑胞參加！
聯絡人：黃振才牧師 2018年教會年綱：建立一間健康的教會

在乌克兰结出了福音果子

关静娴

四年前，在敖德萨市遇见一名来自广州的留学生小张，我带她前往敖德萨华人教会，参加主日崇拜。后来俄乌战争爆发，她慌忙逃回中国。今年五月她生日之时，神催促我跟她通话，并引领她做一个决志的祷告。感谢神，让我在这个战乱的国家，结出福音果子。

每年必去乌克兰短宣

我在2002年加入了国际差传会 (SEND International)，成为他们的短宣队队员，专向散居世界各地的华人和越南人宣教。我们每年都会去东欧的国家，如俄罗斯、乌克兰、格鲁吉亚等。



基辅华人教会的商人聚会

2007年至2019年，

乌克兰是我每年必去的地区，因为那边有很多华裔商人和留学生，当然还有不少越南商人，也就是我的同胞。我能说中文和越文，而且有免签证的方便，所以我更爱前往乌克兰，关心我的骨肉之亲。

差会每年都会派三支短宣队外出，负责开荒传福音，同时也会派牧师和传道人培训我们。自2014年九月起，差会跟加拿大天道 (Tyndale) 神学院合办神学课程，栽培乌克兰华人教会的传道人、执事和长老，直至2022年俄乌战争爆发后才停下来。



到哈尔科夫市场探访越南人

乌克兰的华人教会在星期日有学生崇拜，商人崇拜则在市场休息的那一天，有些城市也有温州商人教会。乌克兰华人教会的传道人，大都是在乌克兰留学时信主的中国留学生，他们接受神学训练，装备好自己后，便立志奉献服事主。也有华裔商人在乌克兰听了福音后信主，后来蒙神呼召，便放下生意，接受培训，作全职传道人事奉主，当然亦有来自北美的宣教士。他们通常会留在乌克兰几个大城市，如基辅 (Kyiv)、哈尔科夫 (Kharkov)、敖德萨 (Odessa) 等。

乌克兰的华人教会在星期日有学生崇拜，商人崇拜则在市场休息的那一天，有些城市也有温州商人教会。乌克兰华人教会的传道人，大都是在乌克兰留学时信主的中国留学生，他们接受神学训练，装备好自己后，便立志奉献服事主。也有华裔商人在乌克兰听了福音后信主，后来蒙神呼召，便放下生意，接受培训，作全职传道人事奉主，当然亦有来自北美的宣教士。他们通常会留在乌克兰几个大城市，如基辅 (Kyiv)、哈尔科夫 (Kharkov)、敖德萨 (Odessa) 等。

人民要逃到邻国避难

2022年二月俄乌战争爆发之际，华裔商人、留学生、越南人也随着乌人逃到波兰、罗马尼亚、德国、法国等邻国避难，大部分华裔留学生则返回中国，而许多越南人和越南信徒都去了德国。目前有两位乌克兰华人教会的传道人，仍留守在罗马尼亚的华人教会继续事奉，牧养信徒。一直以来，我与乌克兰华人教会及越南教会的信徒都保持紧密联系，彼此关心，互相代祷。



乌人在地铁站避难

虽然目前乌克兰的福音之门似乎被关上了，但从乌克兰分散出去的华人信徒，其实正在将这个好消息带到东欧其他国家去。

犹记得俄乌战争发生之初正值冬天，也是新冠疫病蔓延全球两周年时，当时疫情仍然十分严峻，许多人因染疫而丧命，乌克兰人民与住在其中的中国人和越南人，情况则更是雪上加霜：他们既在疫情恐惧中，又在战争惊惶里。然而，为了逃避战火，不少人在严寒的冬天仍冒着风雪逃离家园；有的甚至还染疫抱病，也迫不得已、不顾一切地跑出家门，躲进地铁站内，避开炮弹轰炸。据悉战火越紧张，人民越惊慌恐惧，逃到邻国避难的决心就越大！不惜扶老携幼地逃难，然而却遇上寒冷低温的天气，再加上肆虐的疫情，简直是祸不单行。我不断为这些悲惨的乌克兰难民祈祷，求神保守他们不遇见凶险，路上平安。

情绪波动患上忧郁症



作者 (左) 与小张合照

2019年五月我前去乌克兰宣教，在敖德萨市遇见一名来自广州的留学生小张，当时她还未相信耶稣。当时我们交换了微信联系，我还邀请她星期日前去敖德萨华人教会参加主日崇拜，感谢神她真的来了！我和小张只见过两次，翌年便爆发疫情，接着俄国又发动战争，留学生们也在逃难的人群之中。后来得知小张已平安返回中国，我也默默为她祷告感恩，并和她一直保持联系，继续在网络上向她传福音，直到如今。

今年五月二日上午，在脸书看到最近生日的朋友中也有小张，她的生日是在五月四日，于是立刻透过微信祝贺她生日快乐，没想到她即时回复我。那一刻圣灵感动我跟她通话，言谈间知道她患了严重的忧郁症，留院治疗已经20天了。引发忧郁症的原因，一方面是患上新冠疫病，另一方面是在惊惶逃难时，那种等飞机回国的焦急、徬徨、惊恐等复杂情绪，令她大受刺激。回国后，在疫情仍肆虐下，她书读不成，又没有工作，面对前途茫茫，情绪波动不已，如此一来，不知不觉就患上了忧郁症。

愿意信主得福音好处

听她述说近况后，我感到圣灵催促我要带领她接受耶稣。虽然她在国内未曾听过福音，但在乌克兰留学期间，有机会来到教会，得以种下福音种子，只是至今还没有正式归主。那一刻我问她：「你现在愿意信主吗？」她坚定回应：「愿意！」我立即带领她作决志信主的祷告，并鼓励她要专心信靠神，相信祂医治的大能，能拯救她脱离忧郁的阴霾，重获新生。她从乌克兰带了一本《圣经》回国，我也转发《圣经》朗读版到她的手机，相信日后她定能从神的话语中得着安慰和力量。当然我也会在祷告中记念这株幼苗，求神坚固她的信心，不论面对任何境况，都能跨越困难，靠主得胜。

感谢神！福音的种子四年前已撒在小张的心田里，眼见今天萌芽生长，顿时，禾捆带来的喜乐充满我心，可见在主里的劳苦不是徒然的。所以，得时不得时务要努力去传福音，履行福音大使命：到田里撒种，到禾场收庄稼；在海中撒网，作一个得人的渔夫。让我们继续恒切为万人得救祈祷，在末世赶紧抢救丧失的灵魂。🙏

巴黎东区华人浸信会

Eglise Evangélique Baptiste Chinoise de Paris Est

地址：1-3 rue des Marguerites, 77420 Champs sur Marne

RER A：Noisy Champs

崇拜时间：主日 10h30 (法语) 15h00 (粤语/国语)

联络：06 46 49 69 57 (黄薇华姊妹)

Email: eebcpe@ymail.com



我的失眠治愈了

伊梅

两个月前，我因为焦虑过度导致失眠，然后被上帝医治。虽然只是短短两个月，但是其过程和收获让我非常受益。

所有事情往坏处想



我这个年龄上有老下有小，还不能不工作，我自己的事情本来就特别多，今年三四月间国内的亲戚又委托我帮他们办一件很大的事情，要帮他们做很多的决定，一向睡眠良好的我突然就开始失眠了。每天晚上在床上辗转两三个小时仍睡不着。睡不着就开始满脑子想各种事情，一般都是把所有事情往最坏处想，越想越担心，越想越焦虑。各种办法都用了：吃睡眠药、听睡眠音乐、喝睡眠茶、贴膏药、数羊等等，可还是睡不好。每晚就这么瞪着眼睛过去了。白天精力不够，整天就迷迷糊糊的。

终于有一天，一天之内家里两台车都撞了：第一台是我早晨起来开到路堍上撞爆胎了；由于第一台车被送了去换轮胎，下午女儿不得不开第二台她不熟悉的的车，在车库里撞到墙上，连车盖也掀开了。

撞坏了两台车

当时在BSF圣经研习团契和我教会的祷告会，我请大家为我祷告，求主施怜悯助我找回平静和安宁。

结果没有那么糟

结果没有那么糟

我们的上帝真是听祷告的，慢慢地我就不再把所有的事情都往坏处想了。因为当时很多事情困扰着我，觉得天都要塌下来，后来的结果根本没有想像那么糟糕，甚至还有惊喜。回头看，其实在经历的每一件事情里面都有上帝的美意，而且上帝一直与我同在。上帝让我们在这些经历中成长，更加亲近祂，信心更加坚固，让我们知道我们的上帝是赐平安，不是降灾祸的。

担心焦虑无必要

我们总是为各样事情担心、焦虑，其源头就是没有信心，没有完全信靠主。

我们怕失去健康。然而，我们的生命是源于主的，一切都在天父的掌控下。由于始祖犯罪，人生在世，疾病痛苦在所难免；但天父会亲手医治我们，安慰我们。肉体的生命是有限的，感恩的是我们信主的人，死后会到一个好得无比的地方。经常听人说「人生在世，除了生死都是小事」，其实对于我们基督徒来说，生死也变成小事了，因为死亡就是一个永恒生命的开始。

我们担心失去财富。然而，《圣经》告诉我们，我们要积攒财富在天上，地上的财产、名誉和地位可以转瞬即逝，我们看看巴比伦的结局就知道了。唯一永恒的就是上帝的爱和救赎。

我们怕失去关系，怕得罪了某某导致关系破裂。然而，如果我们从爱出发，就会发现周围的关系突然就融洽了很多，邻里、夫妻、婆媳、朋友、同事等等，甚至在火车上遇到的陌生人都会相处愉快。在各种关系当中，与上帝的关系是最重要的，如果与上帝的关系摆正了、亲密了，其他关系也就自然而然地会好起来。

我们怕丢面子。然而，面子是属世的东西，是最靠不住的东西，我们应该看重的是我们在上帝眼里的样子，而不是以讨世人的欢心、得到赏识为标准。上帝告诉我们，别人打你的左脸，你把右脸也给他打。我们不怕失去这种面子，我们活出讨上帝喜悦的样子就好。

家长普遍都担心孩子将来能否出人头地，几乎每个家长都在忙着培养「鸡娃」。然而，虽然孩子是我们的，但其实是不属于我们的。他们是上帝的孩子，是上帝托付给我们的产业的一部分，我们只是管理员而已。我们最重要的任务就是引领他们朝向主，建立与主的关系，让他们在成长的过程中有上帝的引领，这样少走弯路，不走歧路，培养他们属天的智慧和能力，能做出合乎上帝心意的决定。

对于我来说，特别害怕上当受骗、受欺负、被冤枉、受到不公正的待遇。然而，我们的上帝是公正的，即使我们遇到种种不公正的待遇，祂会为我们伸冤，把一切交给祂就好了。

我还担心因为自己做错决定承担责任和后果，怕吃力不讨好。其实人的能力都是有限的，疏忽出错在所难免，不经意间造成的后果，上帝会兴起周边的人来帮助我们收拾乱摊子，我们不要重复犯同样的错误就好了。万事互相效力，让爱上帝的人得益处。

一心一意信靠祂

这几个月的经历让我认识到，我是这样一个小信的人，像所有不信的人一样，我担心的都是属世的事情，都关乎金钱名利地位。先是怕得不到，得到了又觉得不够多，够多了又会开始担心失去。日复一日，年复一年，就在这样的循环焦虑中度过。

这一年我们在教会学习旧约《圣经》有关王国分裂的历史，让我更多了解我们的上帝，是怜悯、公义、信实、良善的上帝，是主宰宇宙万物的主。作为上帝的子民，我们只要一心一意地信靠祂，祂就必会赐我们平安、盼望和庇护。

所以以后若再睡不着觉，也不数羊了，我们还是细数上帝的恩典，因为上帝的恩典是取之不尽，用之不竭，丰丰富富，长长久久。🕊️

巴黎满恩谷基督教华人浸信会

EGLISE EVANGELIQUE BAPTISTE CHINOISE DE MARNE LA VALLEE

教会地址：14 Rue des Coutures 77090 Collegien

崇拜时间：主日上午10h30 (国语/法语 mandarin/francais)

联系人：谭宽叔牧师 电话：01 6017 5113 pt 06 8683 2018 Email：fkthum@hotmail.fr

周间聚会：周五早上八点 祷告会 周五晚上九点 查经班

周六早上九点、十点 查经班 礼拜日早上九点 诗班练习

礼拜日下午一点 成人主日学 礼拜日下午三点半 查经班

李棠的生命和厨艺

仍在说话

公义树团队



李棠（彪哥）师傅入厨半个世纪，厨艺精湛，屡获美食大奖；原来一代厨王背后有位大师傅——耶稣，他把《圣经》教导的信息融入菜肴，又走遍世界各地以厨艺传扬福音。李棠虽然已于去年11月安息主怀，然而，透过近期出版的《厨房佬的不败哲学》「使命厨艺纪念版」，他的生命、他的使命厨艺仍在说话……

沙士疫情 蛇王彪生意濒临倒闭

机械工程出身的李棠，却选择当割蛇学徒，每天炮制数百碗蛇羹，由推车档转到地铺经营。他走遍世界各地寻觅优质食材，被誉为「香港五大天王」（蛇王、鹿王、鞭王、蛭子王、野味大王）。2003年香港爆发非典型肺炎（沙士SARS）疫情，有指「非典」元凶为果子狸，致令以野味为主打的「蛇王彪菜馆」生意濒临倒闭。李棠在危难当前别无他法之下，只好跪下来向耶稣祷告，求祂赐出路。



就在这期间，香港公义树（专门辅助基督徒中小企使命营商的基督教团体）帮助李棠把菜馆转型，店名由「蛇王彪」改为「彪哥海鲜菜馆」，并发动义工团队为菜馆作简单装修，且按照李氏夫妇的初心，以爱心汤水、健康食疗作招徕。结果，李棠靠着他的大师傅——耶稣，以及众弟兄姊妹的同行，度过难关。

同年，公义树在彪哥海鲜菜馆内举行第一次中小企早餐祈祷会，纵使李棠深宵才收工，但每周清早的聚会他从不缺席。他孜孜不倦地学习，打下《圣经》与厨艺结合的基础，令他的人生与生意不断扩张境界。李棠每年为了纪念自己受洗的大日子，总会用心炮制「门徒晚宴」庆祝，款待教会弟兄姊妹；菜式均以《圣经》故事入馔，包括：五饼二鱼十二篮子、彼得浸鸡、复活蛋、雅各红豆汤、摩西吗哪等。

同年，公义树在彪哥海鲜菜馆内举行第一次中小企早餐祈祷会，纵使李棠深宵才收工，但每周清早的聚会他从不缺席。他孜孜不倦地学习，打下《圣经》与厨艺结合的基础，令他的人生与生意不断扩张境界。李棠每年为了纪念自己受洗的大日子，总会用心炮制「门徒晚宴」庆祝，款待教会弟兄姊妹；菜式均以《圣经》故事入馔，包括：五饼二鱼十二篮子、彼得浸鸡、复活蛋、雅各红豆汤、摩西吗哪等。

使命营商 分享厨艺智慧给大家

今年3月16日，公义树特别举办「使命营商之夜2023门徒晚宴」，以李棠创办的「门徒晚宴」为主题，缅怀他的使命厨艺及奋斗历程，勉励中小企生意人迈向新里程。二十多拾宾客一起享用每道菜式，藉以表扬李棠以「使命厨艺」推动「使命营商」的精神。当中李棠的女儿俊婷(Cindy)在分享爸爸生前生活点滴时说：「感谢公义树，让爸爸认识真神带来新生命，以及实践使命厨艺。爸爸的心愿，是将自己的厨艺智慧与大家分享。」



首次获奖与家人及公义树弟兄姊妹分享喜悦

香港餐务管理协会顾问徐欣荣师傅（营哥）忆述跟李棠认识的往事，他提及自己在1997年慕名前往李棠的菜馆，彼此一见如故，自此在菜式创作方面，二人互相交流提点；例如门徒晚宴中的「五饼二鱼」，李棠先后创作出多个版本，最后还加上「十二篮」，反映出他那种精益求精、锲而不舍的精神。

李棠最后一位徒弟——前港姐谢宁十分感恩，自己有机会拜师入门，跟李棠学习厨艺。她深感师傅很看重与上帝的关系，常以《圣经》故事为蓝本，烹调出创意的菜式；他对每道菜式的执着和坚持，令人敬服。谢宁坦言，在学习师傅厨艺的同时，也学习他的做人态度，更希望将他的使命厨艺发扬光大。

不断创新 绝对不一样的厨房佬

香港公义树发起人暨执行总监龚邱华珍(Jane)非常怀念与李棠同行的日子，她指出李棠做事一丝不苟的坚持：「蒸蛭子，一定要1分钟38秒。就是吃，也要跟规矩——吃鸡，要姜蓉点鸡，而非鸡点姜蓉……他开创的『五饼二鱼』和门徒晚宴菜式，不断创新调整，力求将最好的、最优质的美食呈献给每一位食客，绝不容许自己马虎了事。」李棠信主后，在公义树学习使命营商，极具创意的他，喜欢将新意注入传统菜式之中，从「扬州炒饭」到「香港炒饭」，「猪脚姜醋」到「鹿筋姜醋」，「皮蛋酸姜」到「百花卷」，「挂绿荔枝」到「挂鹿米线」……其中不乏烹饪大赛获奖佳作。

Jane 赞扬李棠对重生生命的重视：「他把六月受洗的日子看成为他的生日，年复一年地献上感恩。自生命被主翻转那一刻开始，他甘愿跟随耶稣做生意，拜耶稣为师傅。在晚年体弱时，他仍四出分享使命厨师的见证，教授厨艺，传扬耶稣福音。」

不败哲学 推出使命厨艺纪念版

李棠一生积极学习，与人分享厨艺的精神从不曾因为年长行动不便而休止，他经常用心炮制杏仁糖(Almond Brittle)送给弟兄姊妹，受惠者无不感到甜丝丝。去年在公义树新会址感恩会当日，李棠坐着轮椅前来，捧着一大瓶自制的酸姜作贺礼，在场人士都向他鼓掌致敬。他的生命力，他的使命厨艺，毕生都在祝福他人。

在李棠生命最后的数个月里，上帝感动公义树使命营商祈祷小组组员唐守立(唐哥)和伍明(Roger)，每周定期到他家里探望他，并替他按摩舒缓不适，彼此说说笑笑，带来不少欢乐。想不到，最后一次见面，竟是送别李棠在上的最后一程。



2006年李棠与儿子以「砵酒生蚝」参加「香港美食之最大赏」，获得海鲜组银奖。

2014年，李棠把自己的经历和见证写成《厨房佬的不败哲学》一书，由公义树出版，记录他自创的菜式和荣获「香港美食之最大赏」的名菜，以及他为厨艺而努力的奋斗经历，内容丰富，深受读者欢迎。李棠安息主怀后，公义树特别推出《厨房佬的不败哲学》「使命厨艺纪念版」，除分享「门徒晚宴」传奇菜式外，更请来他的家人和好友，缅怀他精湛的厨艺，以及他生命的光彩，希望透过这本书与同行者共勉，将祝福传递给更多人。

号角双月报订阅单

本报为免费赠阅，如读者想以邮寄方式收取，包装及邮费每年为14欧元。

本人希望定期收到《号角》 _____ 份，请寄往：

姓名：(中) _____
(英) _____

地址： _____

电话： _____

本人将迁往上列地址，以下是本人的旧址：

读者签名： _____

若为教会团体订报，请列明份数及教会名称：

本人愿意支持贵报之经费，随信附上 _____ 元。

支票抬头请写 Association Chinoise Herald Europe，
译寄：Herald Europe，
26 Rue Chapon, 75003 Paris, France



圣地游踪

郑立新

2018年第一次到以色列，给我很大的启发，我渴望将更多的家庭全家老小都带到以色列。今年上帝终于实现了我的梦想！4月初，我带着13个家庭（包括19个4到17岁的孩子在内）一起去以色列旅游。



※ 敬拜——

每天早上，我们在大巴上以敬拜开始；在参观不同地点时，还唱诗、祷告和阅读与该地点相关的《圣经》经文。我们三代人用中英文一起敬拜，许多孩子的中文能力非常好，尤其是Ona（10岁，美国出生）会读中文《圣经》，这让我很惊讶！我们也在加利利海的船上体验快乐的敬拜。最使我感动的，是当我们穿过黑暗而狭窄的希西家隧道的水域时，孩子们自发地唱起敬拜歌曲。



船上的敬拜



旅途中常常一起祷告

※ 浸礼和重新献身——出发前几周，一个9岁男孩的母亲问我是否可以在约旦河为儿子施洗。后来在约旦河受洗的共有六位青少年（约旦河的水可是又浑又冷），另有十位青少年和成人表态，愿意将生命重新献给上帝。每个孩子分享的见证都让人热泪盈眶。上帝确实希望孩子们、希望每个人都来到祂面前！

※ 逾越节和复活节主日：感谢主恩旅游组织了一个由犹太人拉比主持的逾越节晚餐，拉比说第一次复兴就发生在耶路撒冷，而上帝正在为新的复兴震动世界和教会。礼拜天，我们参加了在万王之王（King of Kings）教堂举行的复活节晚崇拜（唯一获以色列政府许可的福音派教堂）。牧师查德挑战我们，为生活中那些「不可能」的情况向上帝祈祷。

※ 家庭——虽然参加旅行的家庭来自各地，但因对基督的相同信仰和对家庭的重视而联结在一起，特别是在以《圣经》为基础的教育和「在家教育」抚养我们的孩子。在旅途中，年长的照顾年幼的，许多父亲和年长孩子轮流抱起和保护最小的孩子。非常感恩没有任何人沉迷手机玩电子游戏，因为有比电子设备更好、更愉快的社交方式！每次用餐时，都可以一起吃饭并分享。我观察到许多犹太家庭也只是简单地放松，一起享受家庭时光，互相交流！

以色列之旅使我们更接近上帝的心，并促使我们不仅为犹太人祷告，更多为耶路撒冷的真正和平祷告。我们知道真正的平安，只能由为我们死在十字架又死而复活的耶稣而来。🕊️



中西合璧鱼饼餐

老饕

最近参加亲戚婚礼，在鸡尾酒会上见到一盘螃蟹饼，很适合宴请宾客，当中有华裔和美裔，因此海鲜做的饼 (Cake) 做中西合璧的餐点非常恰当、受欢迎。



由于居住地区没有新鲜螃蟹，罐头螃蟹又昂贵得出奇，因此想到用新鲜鱼类——鲑鱼 (Salmon) 和斑眼鱼 (Walleye) 合并制成鱼饼 (Fish Cake)，色泽半白半橙，加上香菜的鲜绿，视觉上的美，令厨师在搅拌过程中非常愉悦。

鱼饼其实很容易，只要 30 分钟的时间来预备即可。有些人用罐头鲑鱼，但我喜欢新鲜鱼，给宾客或家人更好的口感和营养价值。

我对鱼饼的印象，认为它归属美国汉堡快餐类，因此为了享受烹制过程，便放起美国老电影《Once Upon A Time in America》的主题音乐，那是近年辞世的意大利籍音乐大师 Ennio Morricone 的作品。美音美食，听觉和视觉享受，加上上帝已经将我的罪藉着耶稣宝血洗净了，整个预备过程就像在天堂。



鱼饼食材：鲑鱼和斑眼鱼各半一共 10oz、面包屑 1/2 杯、香菜 1/4 杯、青葱一条、鸡蛋一个、两汤匙伍斯特酱 (Worcestershire sauce, 粤语称「喺汁」)、两汤匙帕尔马干酪 (Parmesan)、一汤匙第戎 (Dijon) 芥末酱、一茶匙洋葱粉、一茶匙黑胡椒。

酱料：无脂希腊酸奶一大汤匙、少许莳萝草 (Dill)。

工序：

1. 先将鲑鱼和班眼鱼去皮，留下鱼皮做冷盘。将鱼肉切丁，后拌入所有鱼饼食材（鸡蛋除外），搅拌均匀后，将打好的鸡蛋放入，再次搅拌并用手掌搓挤，像做牛肉汉堡一样，多搓就多黏合。分成五份，搓成五个掌心大的饼。最理想状态是先放冰箱两个小时后再煎香，材料更加黏合，鱼饼不破裂。
2. 生铁锅用中火加热，倒入橄榄油，将鱼饼徐徐放入。煎香两边，小心翻面，共约 12 分钟或直到内里熟透。
3. 放入盘中后，加上酸奶、莳萝草，或任何时节的生菜沙拉。由于自家种菜，正值金莲花 (Nasturtium) 收成，味道像白萝卜的辛辣，相当有野趣。
4. 鱼皮煎香后，可喂家中猫狗等宠物，让其毛发发亮。或剪开成条状，加上剩下的香菜、青葱和柚子酱油、胡椒粉，就是很美味的鱼皮沙拉了。

半个钟头可以完成的鱼饼餐，省事又豪华，特别是鱼类盛产的季节制作，成本低、颜值高，是宴客聚餐的上选。





中式牛仔骨



「牛仔骨」的菜式一般都会被联想到黑椒的做法。这期食谱的「中式牛仔骨」味道酸甜惹味、下饭更是使胃口大增的下饭佳肴美食，大家不妨一试。



材料

- 牛仔骨 500克
- 番茄 2个
- 洋葱 1个
- 红葱头 1个



腌料

- 生抽 1茶匙
- 糖 半茶匙
- 胡椒粉 少许
- 绍兴酒 2茶匙
- 粟粉 2茶匙

调味料

- 生抽 1茶匙
- 蚝油 1茶匙
- 茄汁 1汤匙
- 镇江醋 1汤匙
- 糖 2汤匙
- 粟粉 2茶匙
- 清水 100毫升



小贴士

1. 用刀切断牛仔骨的筋部
2. 腌好的牛仔骨在煎之前放入 2 茶匙生油拌匀，会更加嫩滑

做法

1. 牛仔骨洗净抹干水分，切开三小片，用腌料腌 30 分钟
2. 番茄、洋葱、红葱头切丝备用
3. 锅内放 1 汤匙生油用中小火先将牛仔骨煎至微微焦香盛起
4. 锅内加入洋葱、红葱头炒香盛起待用
5. 锅内放入 2 茶匙生油将番茄炒至微微焦香，放入牛仔骨、洋葱、红葱头及调味料，煮至汁液浓稠便可上碟享用 🍴

天悦健康加油站

张静芬营养师

医学关注的维他命 D



维他命 D 是近代医学所关注的维他命。很多的研究发现，维他命 D 是一种不可缺少的营养素，它的功用除了维持健康的骨骼、提高免疫力、能对抗病毒、对抗炎症及预防细菌感染之外，更能预防多种的慢性疾病，如心脏病、糖尿病、高血压、肥胖、甚至癌症的可能。除此之外，维他命 D 还能有效地调节身体的免疫系统及维持荷尔蒙的平衡。补充适量的维他命 D 能增强记忆及减少抑郁症状；缺乏维他命 D 会使人容易感到沮丧及健忘。

如何补充维他命 D？维他命 D 可以从食物补充，含维他命 D 的食物包括：加入维他命 D 的所有乳制品、蛋黄、深海鱼及用太阳晒干的食物，如菜干及菇类食物。身体也可以藉着晒太阳，活化体内的维他命 D，而最直接补充的方法仍是服用补充剂。维他命 D 补充剂有分 D2 和 D3 两种，营养师通常会建议服用 D3，因为 D3 比 D2 较容易被身体吸收。

究竟需要补充多少维他命 D？这因人而异。在摄取维他命 D 之前，最好先检测体内维他命 D 的浓度，根据个人维他命 D 的浓度而决定服用的剂量。最理想的维他命 D 的浓度是在 35 以上。正常情况下，每天补充的单位通常是 1,000 至 2,000 IU；但分量都是因人而异，请向你的医生谘询。



由于维他命 D 是属于脂溶性的维他命，所以最好与食物同吃，才能被身体吸收。

摄取过量的维他命 D 而引致中毒的情况比较少见，尤其是住在北美的居民，

通常是缺乏多于过量。不过仍然需要注意服用的剂量，因过量的话会使血钙上升，导致高钙症。所以在服用维他命 D 之前，最好先要测量维他命 D 在血中的浓度。

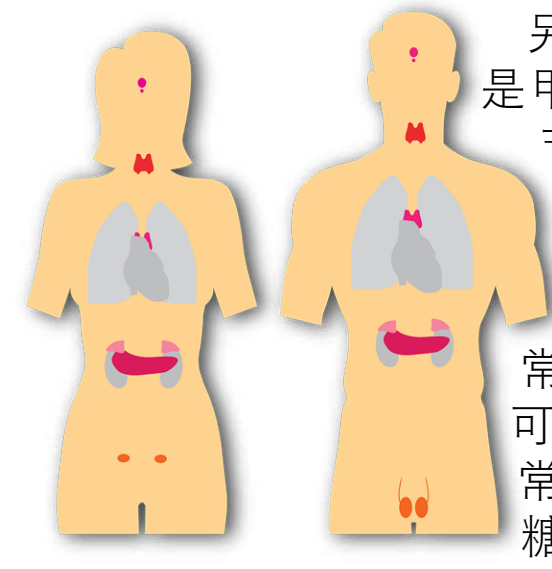
甲状腺与饮食

甲状腺是位于颈的底部一个像蝴蝶型的小腺体，它好像一个发动机，维持整个身体的正常代谢，帮助调温，有助消化及提高健康的免疫力。

甲状腺的功能是否正常，可以透过验血检查及甲状腺超声波来诊断。

甲状腺的分泌问题主要分两类：

- 甲状腺分泌偏低，简称「甲减」。症状包括：体重增加、容易疲倦、心跳减慢、怕冷、便秘、头痛及容易感到忧郁。通常医生会采用补充甲状腺激素来治疗。甲状腺分泌偏低的人，有些食物是要暂时避免的。如西兰花、椰菜花、橄榄菜、菠菜、白萝卜及黄豆等。要等甲状腺功能恢复正常后，才可以食用这些食物。
- 甲状腺分泌偏高，简称「甲亢」。症状包括：体重下降、焦虑、失眠、心跳加速、怕热流汗、大便次数过多等。甲亢者要避免含碘质丰富的食物。如海盐及所有海产（包括海鱼、虾、蟹、龙虾、紫菜、海带、海蜇、鱿鱼、贝壳类等）。



另一个与甲状腺有关的毛病，是甲状腺结节。大多数的甲状腺结节都是属于良性的，只有少部分结节可导致癌症。专家认为，甲状腺结节的成因是从缺乏碘质开始的。若是经常食用大量精制加工食物，便可能会促使甲状腺结节形成。常见的加工精制的食物，有白糖、白面粉、白米等。精制加工食物在漂白过程中会加入溴化物 (Bromide)。溴化物与碘的结构十分相似，当身体缺乏碘时，身体机能就容易误以为溴化物就是碘。溴化物被带进甲状腺组织，就容易使甲状腺肿大、发炎、产生结节，甚至肿瘤。

预防甲状腺结节，首先要少吃精制加工的食物，适量吃含碘丰富的食物，除此之外，生活要有规律，多饮开水。

《圣经》教导：「凡事都要规规矩矩地按着次序行。」（《哥林多前书》十四章 40 节）。不单是行事为人需要按次序行，就连饮食也需要按次序行。比如哪些食物能多吃，何时吃？哪些食物要少吃，何时不能吃？这都是有序性的。愿各位能在上帝所定规的秩序中，得着生命的建造和身体的健康！🕊️

健康资讯

新冠确诊增加

世界卫生组织 (WHO) 表示，近期全球报告的新增新冠感染个案明显增加；而美国联邦疾病防治中心 (CDC) 的最新数据也显示全国新冠感染比率上升，急诊室就医人数、检测呈阳性的人数以及入院人数都在增加。虽然在夏季人们通常会进行更多户外活动，但由于越来越多人依赖空调而长时间处于室内密闭环境下，在一定程度上增加疾病传播和感染的机会。旅游旺季，公共场所拥挤，是另一个可能影响因素。目前新冠追踪数据也不如之前全面，因为许多人不检测，居家检测的病例通常也不会向卫生当局通报。部分群体对早期的接种新冠疫苗强制令反感，疫情的反覆亦带来对疫苗的怀疑和恐惧，重复不断的接种活动也让人疲惫。因此，高龄与免疫力低弱的族群可能需要更密切关注病例数发展，并行动更谨慎，例如在拥挤的室内空间佩戴口罩等。

咖啡与骨质疏松

骨质疏松症没明显症状，但只要一个轻微跌倒，或是突然遭受过猛外力，就可能骨折。身高比年轻时矮 3 公分、背靠墙时头枕部无法贴到墙面、长期使用类固醇、患有甲状腺疾病或某些风湿免疫疾病，皆应该接受骨质密度的检测。



预防骨质疏松症最有效的方法：摄取足够钙质（最好由食物中获取，适度晒太阳）；定期从事适当运动（健走、慢跑、爬楼梯、跳舞、举哑铃操，可增加骨质密度、强健肌肉，协助改善身体平衡，降低跌倒和骨折的风险。但是有关节疼痛或退化，建议避免爬楼梯或弹跳等。

目前没有直接证据显示喝咖啡会造成骨质疏松，但是咖啡因具利尿作用，会导致体内钙、镁、钾等电解质的流失，因此列为危险因子之一，而非引起骨质疏松的原因。每天一杯咖啡，对骨质流失几乎没有影响。



老人健康新观念

过去经济物质条件差，老一辈习惯了省吃俭用，如今物质丰富、经济条件好转，却为了降低胆固醇和减轻体重而处处留心，忍着这也不吃那也不吃。近来有截然相反的新观念——人老了，食量已经变少，加上肠胃功能减退、牙齿残缺不能有效咀嚼，饮食清淡、少吃容易导致营养不良；人老了反而更需要丰富鱼、肉、蛋等优质蛋白质。现代饮食多元多样，一般营养较均衡，就算多吃点自己喜欢吃的东西，也不致于会有重大影响。研究说，比起营养均衡，吃得开心更重要。在有条件时偶尔外出用餐，不用每天做那些琐碎事，在喜欢的地方吃想吃的东西就是最好。和营养均衡相比，好不好吃和想不想吃更重要，偶尔吃泡面也未尝不可。

研究说，比起营养均衡，吃得开心更重要。在有条件时偶尔外出用餐，不用每天做那些琐碎事，在喜欢的地方吃想吃的东西就是最好。和营养均衡相比，好不好吃和想不想吃更重要，偶尔吃泡面也未尝不可。

感冒吃药还是等待自愈？

感冒是最常见的一个病。如果只头痛、发热、怕冷、不出汗、身体疼痛，甚至有些轻微的咳嗽都没关系，你把它放着不管，也没有合并症并发症什么的，过几天病自然痊愈。如果出现咽痛、咳嗽、高热不退等并发症，还是看病吃药，毕竟，感冒虽是小病，延误了会引发其他病症。不恰当用药、重复用药、滥用抗菌和抗病毒药物等可能会带来肝脏损伤。适当吃些感冒药可以缓解感冒症状，让人工作生活更舒适。

步行与健康

步行可强身健体，增强骨骼和肌肉的强度、还能延缓衰老，缓解生活中承受的各种压力，促进血液循环，降低患上心脑血管疾病发生的机率。不过走路时膝盖所承受的体重是平时的四倍，暴走及跑步可能会造成损伤。成年人每日走 6,000 步就已经是相对健康，但并不是一定要达到 6,000 步，无论走多少步都会让身体收获好处的。走路的时候尽量抬头挺胸，身体肩膀放松。

代糖的安全性？

代糖阿斯巴甜 (Aspartame, APM) 是非碳水化合物类的人造甜味剂。主要添加于饮料、维他命含片或口香糖代替糖的使用。许多糖尿病患者、减肥人士都以阿斯巴甜做为糖的代用品。最近美国食品和药物管理局 (FDA) 发表声明，不同意世界卫生组织 (WHO) 关于阿斯巴甜可能致癌的讲法，认为此结论存在重大缺陷。另一个专家小组则表示，代糖适量使用是安全的。



长者坚持良好的精神状态

年纪大难免都会有一些小病，要坦然面对，如果有什么不舒服，要及时检查，配合医生的治疗。尽己所能把心态调整好，适当保养身体，对自己的身体负责，对自己好一点。虽然活动能力跟不上年轻人，也可尝试找自己感兴趣的事，不觉孤单，也避免胡思乱想，也能大脑和身体活动，强身健体，好好享受生活，且使生活更有意义。尽量避免久坐、久站、久卧；坚持运动有利于心情疏导，远离抑郁、暴躁等消极情绪，还可降低死亡风险。为避免在运动过程中出现意外，如摔倒、受伤、磕碰等，需要加以平衡锻炼，可以选择打太极、做拉伸等，循序渐进的做法增强机体平衡能力与柔韧程度。不过在运动时，一旦身体出现不适感，要立即停下。

藜麦 (Quinoa)

藜麦含有大量蛋白质和膳食纤维，但卡路里比白饭低，有助控制食欲和体重，其膳食纤维可增加饱腹感，还可以刺激肠道蠕动，帮助消化，预防便秘和大肠癌。藜麦可帮助身体的酸碱值 (pH) 呈碱性，有助增加血液中的含氧量，促进脂肪的新陈代谢。藜麦的升糖指数低，有效稳定血糖水平。

藜麦的单元不饱和脂肪和维生素 B 群，可以降低甘油三酯水平，并增加「好胆固醇」，降低患心脏病的风险。藜麦的钾含量高，可调节心率，并有效缓解血管压力，预防高血压。藜麦与一般谷类相比，富含多种抗氧化剂和抗炎营养素，如多酚、类胡萝卜素及维生素 E，可以对抗自由基，减少细胞老化及受损，并降低患慢性疾病、癌症的风险。藜麦的烹饪方法与白米或糙米一样，在煮前可先浸泡以去除苦涩味。

如何区分健忘和失智

失智症 50-60% 属于阿兹海默症 (痴呆)，早期症状包括：记忆力减退、原本熟悉的工作无法胜任、无法明确表达语意、失去空间概念、判断力下降、组织能力变差、情绪变化大、个性改变、或是对原有嗜好的失去兴趣……人难免健忘，可能一时讲不出邻居的名字，但还是知道交谈的人是隔壁邻居；失智症不仅忘记名字，还会忘记他是谁，忘记周围的环境，讲话总是让人难以理解，无法表达出正确的意思。健康人也可能



可能会忘记今天星期几或想要做什么事，而失智症患者可能会在熟悉的地方迷失，在居家附近也不知道如何回家。每个人都可能放错位置，失智症患者可能把日用品放进电冰箱……

串连文化的游历

——印象派与浮世绘

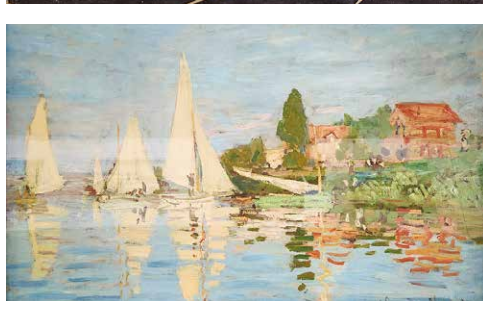
马日恒



旅游的一大好处是从游历中发现不同地域的文化关连。过去四个月分别在法国及日本赏游过的地方很能体验当中的奥妙。



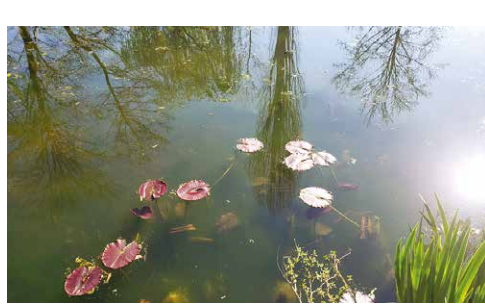
复活节假期我家开车去了巴黎，乘自驾之便，顺道去了首都外围的名胜。春花正开，最怡人的当然是凡尔赛宫的皇家花园。可是，使我们最欣喜的却是从皇宫再往西走约一小时，印象派大师莫奈的故居吉维尼(Giverny)。



莫奈在1872年发表「出。印像」后，印象派便崭露头角，他也因此声名大噪。可是，他最为人津津乐道的是20多年后才开始发表的睡莲系列，取景地便是他在吉维尼的花园。他在1883年与第二任妻子移居吉镇，七年后在此置业并着手设计及扩建其水塘与花园。水塘



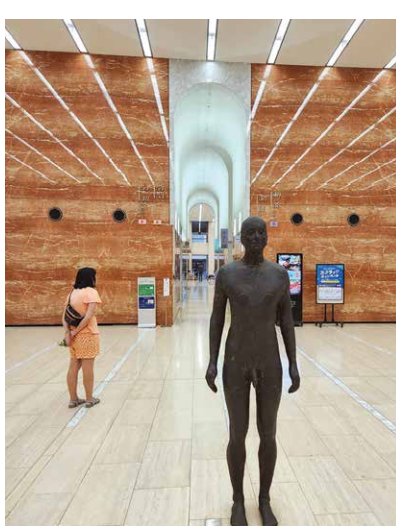
上种满睡莲，两旁的园林由日式亭台及小桥连接，250幅睡莲系列的名作不少便取材自这些小桥流水荷花。从花园往大宅走便是繁花似锦的意大利花园，大宅从前是一家八口的家居，现成为了解大师生活的展馆。除了展出莫奈的名作外，也挂起他生前喜欢收藏的画作，特别之处是一系列来自日本的浮世绘。



大师故居有不少与日本的渊源，原因何在？原来在日本明治维新放弃锁国后，东洋文化大量西传，欧洲艺坛也从中得到启发。当时被受推崇的是与大自然连成一体日本园艺及活用色彩的浮世绘，而后的代表画师北斋的遗作更被当时欧洲的年轻画家所追捧。北斋的传世之作富士山36景中所用到的色调、对山水动态的表达以及天地融合的哲学，便深深影响到莫奈；加上大宅内的日式流水花园以及本身深厚的西洋画技，便成就了从睡莲系列中展现出来的色彩层次及对大自然的抽象描绘。



到仲夏时分，怀着从吉维尼的体会在日本观赏了两个北斋的展览，便更深刻地了解浮世绘如何在19世纪影响欧洲画坛。简单来说，所谓浮世便是浮现于眼前的世界，即日常生活的人与物。位于日本北部的秋田美术馆展出北斋用上近64年来完成的15册北斋漫画，当中大部分的

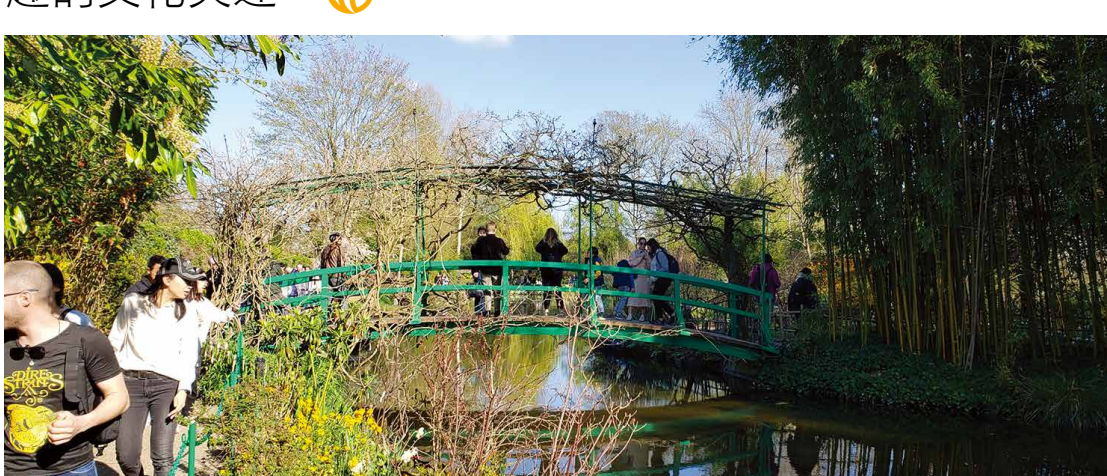


的笔墨也用来勾画大师生活上遇到的人与物，如浴堂的顾客及技场上的相扑手。有人说这是现时风靡全球的日本动漫之邹型；而19世纪的

印象派大师高更及窦加很推崇北斋，他们的画作便把日常人物如正在收割的原住民及芭蕾舞少女，以漫烂的色彩抽象地从画版中呈现。

另外一个展览在东京日本电讯中心，通常是展出与数码通讯有关的展览。今次展出的是以数码科技深化的富士山36景以及以现时流行的沉浸手法让观众「走进」36景的数码艺术。展览的开端是北斋的画法如何影响莫奈、高更及窦加的画风，特别分析北斋对画面的透视及大自然景物的运用如何影响这些印象派大师。

由复活节到暑假，能亲身从法国到日本把印象派及浮世绘连结起来，实在是一份很特别的体验，也是一个阐述旅游好处的佳例；深盼读者也能从游历中找到其他有趣的文化关连。🌀



丢钱包找到了耶稣

董振宇

我在2014年受洗，当时我是天津工业大学一名大三的学生。

感觉人生没有意义

在高考前，我一直都很刻苦，也有很明确的目标，但是进入大学后，我就彻底放飞自我，失去了人生的方向。回想我大一、大二两年时间里，几乎每天都过得浑浑噩噩。由于儿时一些痛苦的经历，我一直对人都有提防心理，不知道怎么跟人相处。在进入大学后，我开始伪装自己。白天在同学面前表现得很幽默风趣，努力去跟别人交朋友，但晚上回到宿舍后，一个人躺在床上，总是感到无比的虚空、疲惫，感觉人生没有任何的意义。

幻想成为流浪诗人

在当时，大学的朋友基本都很喜欢玩电脑游戏，但是我对这些游戏没什么兴趣。所以闲暇的时候我会去大学图书馆看看书。当时大学很流行文艺青年的人设，为了成为一个文艺青年，我开始读一些诗集，看一些文学著作。当时最吸引我的是一些朦胧派诗人的作品，比如顾城、海子等。还有一些日本的小说，比如太宰治的《人间失格》、渡边纯一的《失乐园》等等。我那时极其被这些作品所吸引，因为我觉得可以在他们的作品里找到自己的影子。那是黑暗、虚空、无意义，甚至走向死亡的影子。可能我们读书会的弟兄姊妹也都有所了解，这些作者基本都有一个共同点，就是他们最后都选择了自杀。我也开始向往他们那种生活，我开始试着自己写一些诗，幻想有一天成为一名流浪诗人，也幻想有一天自己有足够的勇气，可以了却自己那空虚又疲惫的生命。我就是在这样的黑暗里过了我大学前两年的生活。

钱包事件显出奇迹

然后，转机来了，因为一件很闹心的事，我的人生却开始了翻天覆地的变化。

我把自己的钱包搞丢了。相信对每个人来说，这都是一件很闹心的事。但是对我来说，接下来发生的事却是一件奇迹。第二天，隔壁天津师范大学的一名学生在师范大学的一个微信群里，说他捡到了一个钱包。然后消息不知经过多少次转发传到了我这里，发现就是我的钱包。



董振宇弟兄在教会分享个人见证

我竟然把丢失的钱包找回来了，这可是在中国！

于是我约了这位捡到钱包的师范大学学生见了面，我自然是很感激地向他表达了我的谢意。然后他说，如果要谢，就谢他的信仰吧。原来他是一名基督徒。听到基督徒这三个字，我突然产生了兴趣。因为其实我的家人有很多都是基督徒，我的太奶奶，我的奶奶，我的妈妈都是。在我小学之前，还跟他们去过村子里的主日学。但是小学之后，由于在学校接受了共产主义和进化论，就没有继续去了。

在耶稣里感到温暖

可能是因为小时候在主日学埋下的种子吧，我突然在那天对基督教又产生了兴趣。捡我钱包的那位弟兄也很热心邀请我去他们教会和查经小组。在参加教会查经后，我渐渐地对基督教有了清晰的认知。我一直苦苦思考的一些问题也得到了答案。比如人是从何而来？要到哪去？活着是为了什么？首先，在理性方面，我发现基督教的神和我以前认知里的神是完全不一样的：祂只有一位，祂是创造者，祂亲自向我们启示祂自己，所以我们才能认识祂。耶稣的死与复活，门徒们甘于牺牲自己的所有为耶稣所做的见证，这一切真理都冲击着我的认知，让我完全信服在神面前。

感性方面，在耶稣里我开始感到温暖，那是我生命中从未有过的温热，把我从黑暗阴寒里释放出来。唱赞美诗的时候，我总会忍不住流下眼泪，那泪水中包含自己的羞耻和对过去的忏悔，也包含对耶稣比山高比海深的爱的感恩。读经文的时候，当我读到耶稣三次对彼得说「你要喂养我的羊」的时候，我也是泪水止不住地流，甚至想要成为一名全职传道人，去传扬神的话语。就这样我开始了信主的生活。大学毕业后，我来到澳大利亚读研究生。

得到装备参与服事

到了澳洲，我继续参加新南威尔斯（下称「新南」）大学的学生教会，在那里继续学习神的话语。澳洲的资源真的是极其好，回想当时在国内初信主的时候，因为牧师资源的缺乏，只能在网络上找唐崇荣牧师的讲道视频自己学习。但是在这里，每间教会都有神学装备很好的牧师，能接受很好的圣经教导。我在2016年12月一直到去年8月都在新南学生教会。

感谢神的带领，在那里我得到了很多的装备，参加过很多的学生营会，也参与很多的服事，最重要的是，认识了我现在的太太。神也一直医治我的心理创伤，让我对自己有更深刻的认识，让我重新建立一个健全的人格，开始全新的生命。神也让我对全职服事有了更好的认知。以前我一直以为当一名全职服事的牧师才能彰显对神的信心，但是在新南大学教会的学习中让我认识到，并不是每个人都适合当牧师，但每个人都是全职的基督徒。努力当好一名普通的基督徒，也是信心的彰显。去年8月，我来到了圣安妮教会，在这里也有很多服事神的机会，让我能继续在神的爱里成长。

神是我生命引领者

在信主的这九年里，神一直是我生命中的引领者。总有一些人会问我，我为什么想要来到澳大利亚？为什么学IT专业？其实在做这些决定时都没有什么特别的理由，但是回头看，又都是神对我最好的带领。比如说，在工作了三、四年后，我才发现IT这个专业真的很适合有社恐（即社交恐惧）的我。在信主后，我真的像是一个新生的婴儿，神亲自抚育我长大，让我远离先前那个黑暗中的老我。虽然这个新我和老我的争战仍在继续，偶尔脑中还会浮现以前的一些心理阴影，但我相信耶稣再来的那一天，我将会彻底摆脱那个老我，然后永远地活在喜乐、光明与温暖之中。而现在，我会抱着这个盼望，继续地成长，享受耶稣带来的爱与温暖，直到那一天的到来。

这就是我从信主到现在的经历，很感谢有这次机会，让我重新回顾前面走过的路，从中也突然发现，很多事情当时不觉得有什么意义，现在看来却是非常丰盛的恩典。🕊