

[返回號角主網頁](#)

- | | | |
|----|-----------|-----------------|
| 1 | 天倫樂 | 疫情下的家庭衝突 |
| 2 | 美國動態 | 華裔移民成為代罪羔羊？ |
| 3 | 健康天地 | 疫情下的長者 |
| 4 | 智慧路 | 復和的大使命 |
| 5 | 我愛我家 | 小葉茼蒿 |
| 6 | 角聲消息 | 生命教練第一期畢業 迎向新開始 |
| 7 | 愛心匯點 | 憂鬱單親母子 家貧如洗待援 |
| 8 | 角聲消息 | 送餐的快樂 |
| 9 | 中大西洋姿彩 | 安定在家 |
| 10 | 休士頓角聲社區中心 | 聯邦醫療照顧計劃 |
| 11 | 德州園地 | 人的盡頭是上帝的起頭 |
| 12 | 芝城園地 | 在媽媽面前的最後一次分享 |



疫情下的家庭衝突

李飛君（執照心理諮詢師）

回到目錄

有幾位家長問，疫情壓力下，家庭關係出現衝突如何處理。

家庭問題

——婆婆衛生習慣不好，愛插手整理，疫情期間，出外丟垃圾也不洗手，婆媳關係緊張。

——丈夫因疫情被迫停工在家，家庭零收入；孩子吵鬧，丈夫情緒易怒，不願意幫忙做家務或照顧孩子，整天對著手機玩遊戲度日。

不知道您的家庭有沒有上述類似的情況？大家面對前所未有的世紀疫禍，都有沉重的壓力；多個月的禁足在家，需要很大的適應力，如果家中有精力過剩的小孩更不容易，大家整天「困」在一起，擔心感染疫症又有經濟壓力，負面情緒不斷衝擊家庭關係，衝突很容易一觸即發。

面對衝突

面對衝突，首要的是控制自己的情緒，特別是容易發怒的人。切記假如你不能控制情緒，情緒就會控制你！心理學家 Dr. Lynn Clark 提出一個有效的控制怒氣技巧——「制怒三步驟」：

第一步是「暫停」，暫時離開讓你生氣的環境，例如告訴對方你需要去洗手間，或者進廚房斟一杯水，慢慢斟水、慢慢喝，那是幫助你的怒火稍為降溫。

當自己可以冷靜一點的時候，第二步是「思想」，回想剛剛為什麼會撞火，返回現場應該怎樣處理比較好。

第三步是「行動」，回到衝突的環境，處理問題。

一般人在憤怒中是跳過第一和第二步，一被激怒就立刻反應出第三步——行動，所以很容易因一時衝動而做出後悔的事：可能說了絕對不該說的話，或者出手打了對方，非但沒有把問題解決，更使關係惡化，增加雙方的痛苦。

換位思考

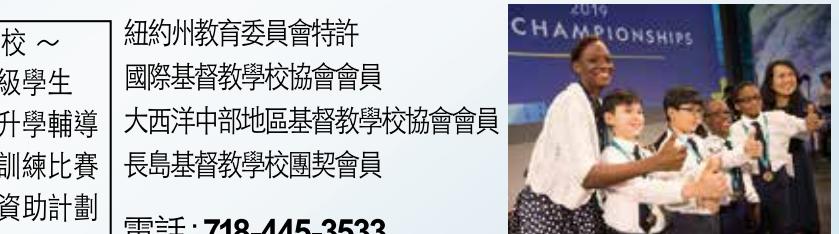
嘗試從另一個角度看對方的問題。在關係裡，我們最需要的是感到被愛，在愛裡的人會感覺被重視、被接納、有安全感。

——婆婆衛生習慣不好，特別是疫情期間也不注意衛生當然是個問題，但要明白疫情對於長者的危險性其實比年輕人為高，所以如果能夠讓婆婆知道你擔心她的健康比影響家人的安全更多，婆婆的感覺可能會不一樣；一個感受到被關愛的人會較容易與人合作。

——因疫情被迫停工，家庭零收入，相信對一個男人、一位父親來說，是個沉重的打擊，內心是痛苦的。他整天在手機上玩遊戲，其實是把自己藏身在虛擬的遊戲世界裡，是一種消極、逃避現實和壓力的行為表現。妻子的不滿只會增加他的壓力，使他更想逃避或用憤怒來對抗。如果妻子的內心比丈夫強大，我建議從自己做起，成為家人的榜樣，以正向、積極的態度，做好在家中的角色。面對負面環境，必須以正面的態度來抗衡。不帶批評的正能量能激發生命力，成為家庭裡具有感染力的人。

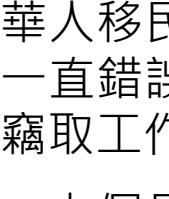
另外，一個肯參與教養子女和家務的男性是智慧型，因為他知道父親重要的角色，並非金

錢能夠代替；父親的思想、情感和生活型態，可以影響孩子一生。丈夫樂意分擔家務，妻子會感到被重視和體貼。孩子的媽媽往往是家庭關係的總樞紐，正所謂媽媽開心，全家開心。溫馨愉快的家庭關係是無價之寶。



華裔移民成為代罪羔羊？

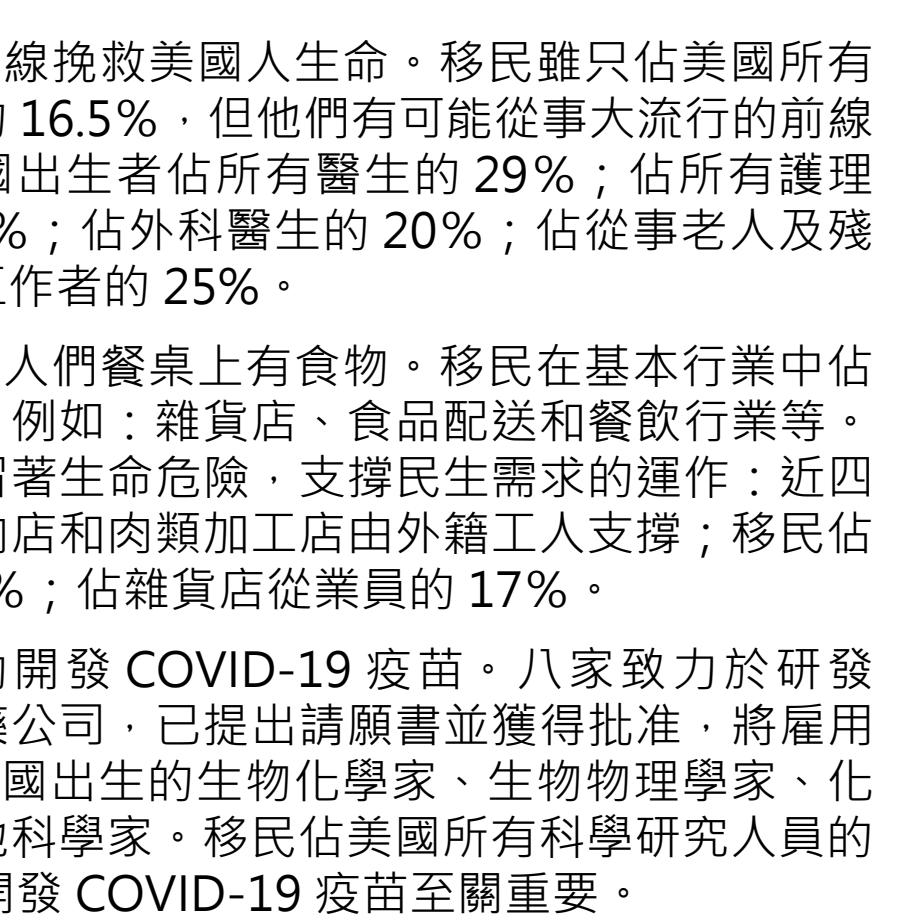
陳熾



最近讀到一篇文章，看後深有同感。作者雖是伊拉克移民，但其經歷和體驗相信眾多華人移民也不陌生。她指出：「幾十年來，移民話題一直錯誤地圍繞著一個前提，即移民從美國工人那裡竊取工作並威脅美國工人，社會各界亦大肆炒作。」

上個月，川普總統簽署一項名為「保護美國工人」的行政命令，暫時中止移民來到美國，因為在疫情期間，美國正面臨日益嚴重的失業危機。除某些工作簽證外，家庭團聚和多元化簽證計劃（俗稱綠卡抽籤）亦被停止。有報告表明，儘管最新的移民禁令為暫時性的，但打擊對象完全是移民。

事實上，移民補充了美國短缺的勞動力，創造了許多經濟機會。即便在疫情關鍵期，移民仍然以五種方式增強著美國的經濟實力：



一. 在前線挽救美國人生命。移民雖只佔美國所有醫護人員的 16.5%，但他們有可能從事大流行的前線工作：外國出生者佔所有醫生的 29%；佔所有護理助手的 22%；佔外科醫生的 20%；佔從事老人及殘障者護理工作者的 25%。

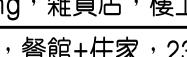
二. 確保人們餐桌上有食物。移民在基本行業中佔很大比例，例如：雜貨店、食品配送和餐飲行業等。他們每天冒著生命危險，支撐民生需求的運作：近四分之一的肉店和肉類加工店由外籍工人支撐；移民佔廚師的 30%；佔雜貨店從業員的 17%。

三. 幫助開發 COVID-19 疫苗。八家致力於研發疫苗的製藥公司，已提出請願書並獲得批准，將雇用 3,500 名外國出生的生物化學家、生物物理學家、化學家和其他科學家。移民佔美國所有科學研究人員的 22%，對開發 COVID-19 疫苗至關重要。

四. 確保擁有需要的關鍵用品。例如：口罩、手套和消毒劑。移民正在與公民並肩工作，在食品製造、醫藥和清潔用品行業中，四分之一以上的工人是移民；這些行業中打包和包裝食品的工人中，一半以上是移民。

五. 創造就業機會增強經濟。全美有超過 300 萬移民企業家。移民及其子女創立的企業，佔美國財富 500 強公司的一半，為美國本地人創造了數百萬個就業機會，並貢獻了數十億美元的稅收。

整體來說，華人移民在 COVID-19 期間大受歧視，甚至受到暴力對待。這種現象亦源於華人對政治冷漠，很少參與主流社會的公益及和平抗爭活動。如果我們連「人口普查」這種對創造社區民選代表、增加移民發言權至關重要的事情都不參與，就更難擺脫「替罪羔羊」形象了！



www.myphillyrealestate.com

東北費城總辦公室：2220 Cottman Ave., 2FL, Philadelphia, PA 19149

Tel : (215) 722-0800

南費城辦公室：1000 W Ritner St., Philadelphia, PA 19148

Tel : (215) 468-1122

唐人街辦公室：923 Arch St., 1R, Philadelphia, PA 19107

新澤西辦公室：435 Rt. 70 W, Cherry Hill, NJ 08002

Tel : (215) 588-3186

陳慶全 Kacey Tan

總裁 Broker

賓州、新澤西州、紐約州執照

電話：215-588-3186

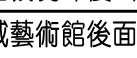


Lucy Waldman

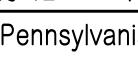
Tom Wang

Emily Chan

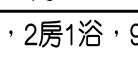
Jack Kong



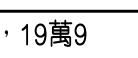
Adam Halperin



David Lo



Mei-Lin Walter



Daniel Kuang

本公司擁有多位具有多年經驗的房地產經紀人為您提供專業的房地產買賣服務。

房屋買賣、生意買賣、產權過戶、合同轉讓、住家出租、店舖出租、地產管理、代收房租、上庭服務、驅逐房客、房屋維修、住家裝修、房屋出售

服務地區：PA賓州、NJ新澤西、NY紐約州

商業房產

1	郊區 Blue Bell，來來飯店，90431尺，有酒牌，賣2890萬
2	北費城 135X E Lycoming，雜貨店，樓上3房2全浴，2160尺，22萬
3	東北區 805X Frankford，餐館+住家，2348尺，26萬
4	東北區52XX Torresdale，樓上1房住家，樓下零售店，1672尺，賣21萬5
5	市中心，23XX Cherry街，指甲店，洗衣店，1600尺，賣46萬9

住家房產

1	中國城明珠樓公寓，2房1浴，772尺，賣34萬3
2	費城藝術館後面 2601 Pennsylvania公寓，2房1浴，972尺，19萬9
3	東北區45XX Oakmont，3房1全浴，1088尺，13萬
4	南費城82X League，3房1全浴，1296尺，賣31萬9

疫情下的長者

口述／梁醫生（老人科） 整理／銘基

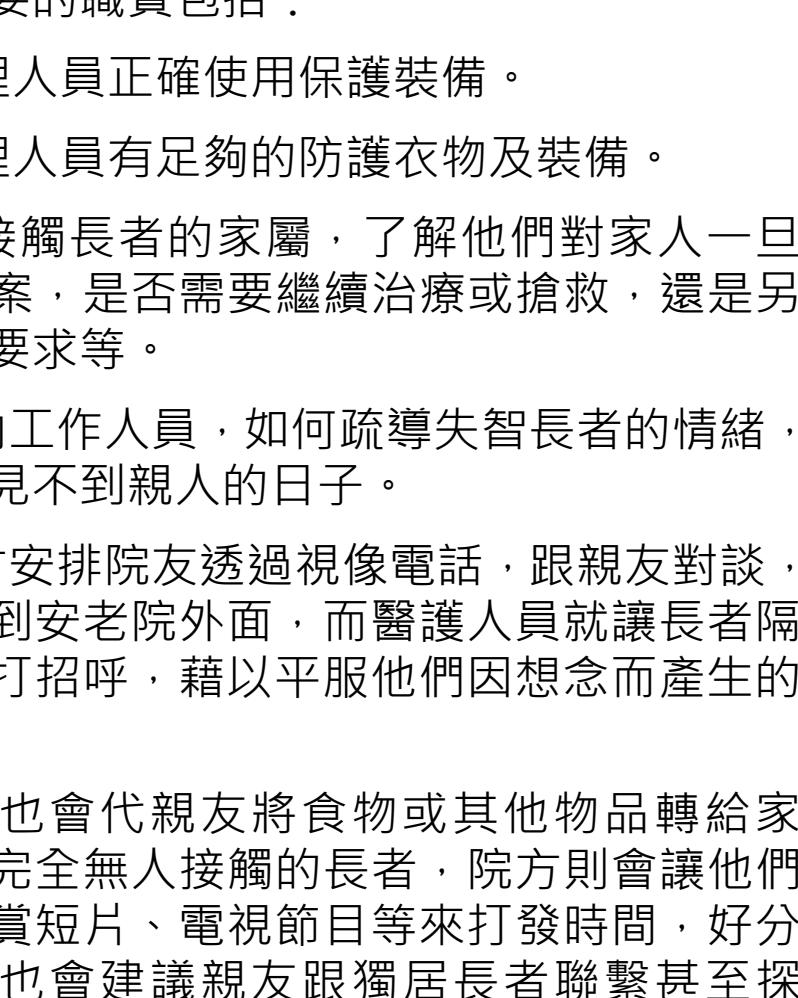
在新冠肺炎疫情中，安老院成了重災區，院內老人受感染數目及死亡率明顯高，原因包括：

1) 長者本身已有不同的長期病患，例如心臟病、肺病等，加上年老體弱，免疫力較低，更易感染疫病。

2) 院內長者的日常活動、用餐、做運動等互相聚集在一起，碰面交往的機會很多，交叉感染病毒的可能性大增。

3) 由於護理服務人員經常進出不同長者宿舍和護老院工作，感染率較高，不自覺地將病毒傳給服事的對象。

在疫情大爆發的情形下，安老院被迫嚴禁親友前去探望，防止外來者把病毒輸入，同時又怕訪友受到感染。現時某些安老院會聯繫一些受過特別訓練的醫生及護理人員進去，幫忙照顧病者。



協助安老院照顧病者

此刻，我們有很多同事被安排到已有疫病爆發的安老院工作。主要的職責包括：

1) 指導護理人員正確使用保護裝備。

2) 確保護理人員有足夠的防護衣物及裝備。

3) 醫生須接觸長者的家屬，了解他們對家人一旦染病的處理方案，是否需要繼續治療或搶救，還是另有別的想法和要求等。

4) 指導院內工作人員，如何疏導失智長者的情緒，幫助他們面對見不到親人的日子。

5) 建議院方安排院友透過視像電話，跟親友對談，或相約親友來到安老院外面，而醫護人員就讓長者隔窗跟家屬揮手打招呼，藉以平服他們因想念而產生的波動情緒。

有些安老院也會代親友將食物或其他物品轉給家人；至於那些完全無人接觸的長者，院方則會讓他們翻看書畫、觀賞短片、電視節目等來打發時間，好分散精神。我們也會建議親友跟獨居長者聯繫甚至探望，但必須站在門外或保持一段距離與他們交談，好讓他們感受到親友的關懷。

公平看待每個病人

眼見長者染病和死亡人數逐日遞增，不少人問：「若有大批人同時間被送進醫院，長者的治療優先次序會否排到最後？」我可以肯定地說，所有醫院都會接受任何年齡的求診者，每個病人都會得到公平的看待。現在的問題是如果長者染上新冠疫病，情況會更加複雜；加上入院之後需要接受不少的檢驗和測試，治療時或需戴上一些儀器和輔助機器等，這都可能會令他們更感不適。在這種情況下，我們一般先會徵求長者或其家人的意見，也坦誠告訴他們，在現階段是沒有有效治療新冠疫症的良方，但院方也會按病人需要，提供氧氣和靜脈滴注等，看看是否願意讓他們入院。

在我接觸過的年長病者之中，有表示不喜歡太過激進的治療方式，免令他們更加不舒服，所以寧願留在較為熟悉的環境——家中或安老院接受治療；我們便會按照他們的意願，不會強迫他們進院留醫，而並非醫院拒絕長者入院治療。事實上有數據顯示：院方對入院接受治療的老人家，雖然已經做盡所有救治的程序，包括插喉、用呼吸機等維持生命儀器去救助，但死亡率仍然很高，因此子女一般都不願意年老的親人受這些痛苦，而選擇放棄治療，院方亦尊重和接受病者和家人的決定。

喜歡接觸可愛的老人

雖然知道長者感染了這個疫病之後，其實是沒有什麼治療可提供，但當跟他們的親友傾談時，我會儘量給他們意見和資訊，相信這也能幫到他們；在家人傷心難過時，我也樂意與他們共度時艱，送上安慰。

有人問：「作為老人科醫生，你認為長者一般恐懼什麼？」他們當然會害怕孤單，或是需要長期依靠別人照顧的那種難受感覺，但對基督徒長者來說，他們一般都不會害怕死亡，只是較為恐懼進入死亡的那個過程。也有人想知道，我為什麼會選擇做老人科醫生？感謝上帝，讓我看到這方面真的有很大需要，而且我也很喜歡接觸每一位長者，他們是有趣可愛的一群，假若你願意花時間與他們一起，聆聽他們的生命故事，都是非常特別的；還有，他們的醫療歷史也是十分複雜，並非千篇一律的，所以如果要替他們訂出一個治療方案，也變得很有挑戰性，這也是我喜歡投入這專業的原因。

視長者為我最親家人

雖然我未必可以將他們的生命延長，但若能在他們的人生最後階段裡，幫到他們享有更有質素的生活，那是相當有意義和價值的。另一方面，我會視每一位長者為我最親的家人，所以怎樣看待我的父母親，也會怎樣關愛幫助他們。縱使因為醫院的政策，在工作時間內我不能傳福音，但不少病人都知道我是基督徒，我希望他們是因為看到我對他們的愛心與真誠關懷，從而感受到上帝的愛，這就是我的見證。曾接觸過一些因新冠病毒而去世的長者，這也令我有所反思，一場突如其來的疫症，就奪去了那麼多人的生命，可見人是脆弱的，無人能掌控生命長短，耶穌回來的日子近了，我們要努力傳福音，盡快領人信耶穌，尤其是我所愛的那些老人家。

恩典眼科診所

PRAISE EYE CARE OD PLLC

紐約·布碌崙·1657 Bath大道,11214(夾17大道和Bay 14街)

老人、成人及小孩各種眼疾、白內障、青光眼、弱視、乾眼症、炎症、敏感、飛蚊症、眼底出血和病變、全面眼睛檢查及詳細解釋、度數測驗、近視、遠視、散光、老花，並提供各類眼鏡和隱形眼鏡驗配。

胡雪慧 眼科博士 胡凱強 註冊配鏡師

Tel: 718-331-1491 接受各大醫療及眼鏡保險，無保險者優惠

耶和華能賜生命，平安和喜樂，只要信，凡事禱告，神必與你同在

心臟專科 醫學博士

李俊傑

西醫

Paul C. Lee, M.D., FRCP(C)
General Interventional Cardiologist

健聯診所2樓

電話: 718-686-8888

•紐約西奈山心血管研究所副主任、講師及主治醫師•紐約大學醫院核子心臟專科文憑•美國心導管通心血管持考文憑

•美國高級心臟科超聲波文憑•瑪摩利心臟專科醫師•加拿大皇家醫學院心臟專科院士•多倫多大學醫院心臟功能衰竭科院士

•特別精通: 通波仔 (無需開刀) 鋼支架、微核及血管檢查

•主治: 氣喘、心律不正、心血管閉塞、高血壓、高膽固醇及各種有關心臟疾病

•先進儀器: 心電圖、彩色超音波掃描、運動測心器

•心血管微核掃描、廿四小時心電圖

•地址: 833 58th St., Brooklyn 布碌崙8大道58街833號

•時間: 週二、三、四、六上午10時至晚7時

•電話: 646-409-4402 / 718-888-9870 精通英、國、台語請先預約

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•



小葉茼蒿

城市農夫

小葉茼蒿是一種平凡、粗糙的田園蔬菜，容易種植，而且是一種保健良蔬，煮湯打邊爐，滋味無窮，是自家菜園的一個好選擇。

播種

7月初把種子撒播在已經整理好的田畦裡，繼而撒上約一公分厚的泥土，澆水。之後每日察看，視情況而定是否要澆水，以保持泥土濕潤為準。幼苗在十天左右破土而出，繼續護理，三週後幼苗已經長出兩片子葉和五片本葉，這個時候可以移植。



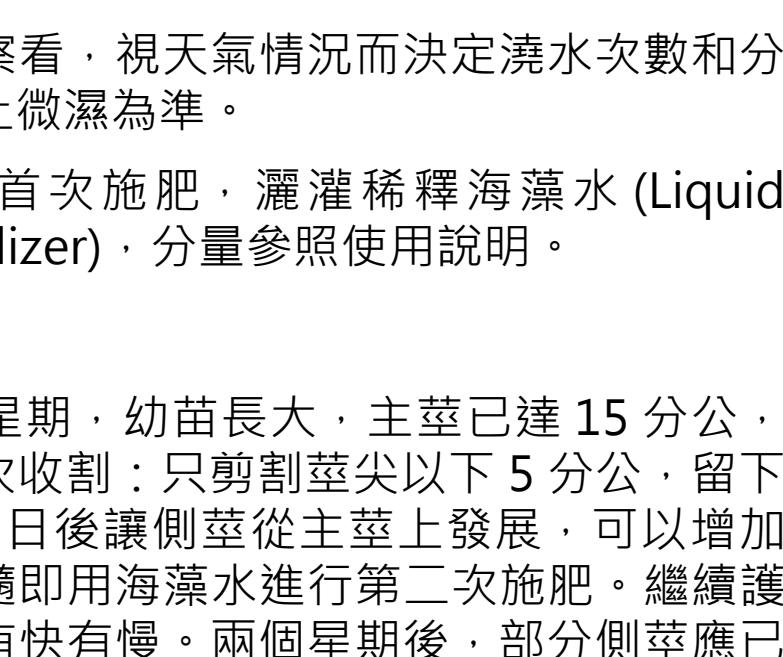
移植

先用花灑給幼苗澆水，然後選拔幼苗，有兩種方法：

(i) 用小鏟子把幼苗連泥土鏟起，選取最壯健的幼苗（盡可能連根帶些泥），把弱苗扔進製造堆肥的桶裡。

(ii) 直接把壯健幼苗拔起（盡可能連根帶些泥土）。

選拔幼苗後，隨即定植：



每隔25公分挖一小穴，穴的大小和深度，以足夠掩埋幼苗根部為準，把一棵幼苗放進穴內，然后回填泥土，隨即壓實泥土，澆水，行距也是25公分。

護理

定植後每日察看，視天氣情況而決定澆水次數和分量，以保持泥土微濕為準。

三個星期後首次施肥，灑灌稀釋海藻水 (Liquid Seaweed Fertilizer)，分量參照使用說明。

收成

施肥後三個星期，幼苗長大，主莖已達15公分，可以進行第一次收割：只剪割莖尖以下5公分，留下主莖10公分，日後讓側莖從主莖上發展，可以增加收成。剪割後隨即用海藻水進行第二次施肥。繼續護理，側莖生長有快有慢。兩個星期後，部分側莖應已長至8公分，可以收割，割後隨即用海藻水進行第三次施肥，如常護理，過兩個星期，收割其餘側莖。

其實種植小葉茼蒿是可以在每年5月至10月間進行，但是8月後天氣漸漸轉涼，小葉茼蒿在這時段生長會更加暢旺。

小葉茼蒿有濃烈氣味，雀鳥不喜啄吃，蟲菌病患稀，種植易，收成多。選留最強壯的兩棵作留種用途，到深秋時節，莖頂開放黃色小花，可供觀賞，花落結籽，收籽曬乾，翌年播植，生生不息。

板金噴漆 四輪定位 保險估價 定期保養

交通局授權代辦中心

代辦車牌，行車證，車子過戶手續

地址：131-32 SANFORD AVE., FLUSHING, NY 11355 (Home Depot旁)

電話：(718)298-9898

樓梯、鋁窗、鋁門窗、工字樑、玻璃、鏡子

百萬保險 LIC #903936

226 Glenmore Ave., Brooklyn, NY 11207

Fax: 718-346-3643 Tel: 718-495-5735

鐵門

鐵窗

雨棚

捲門

教會有特別優待

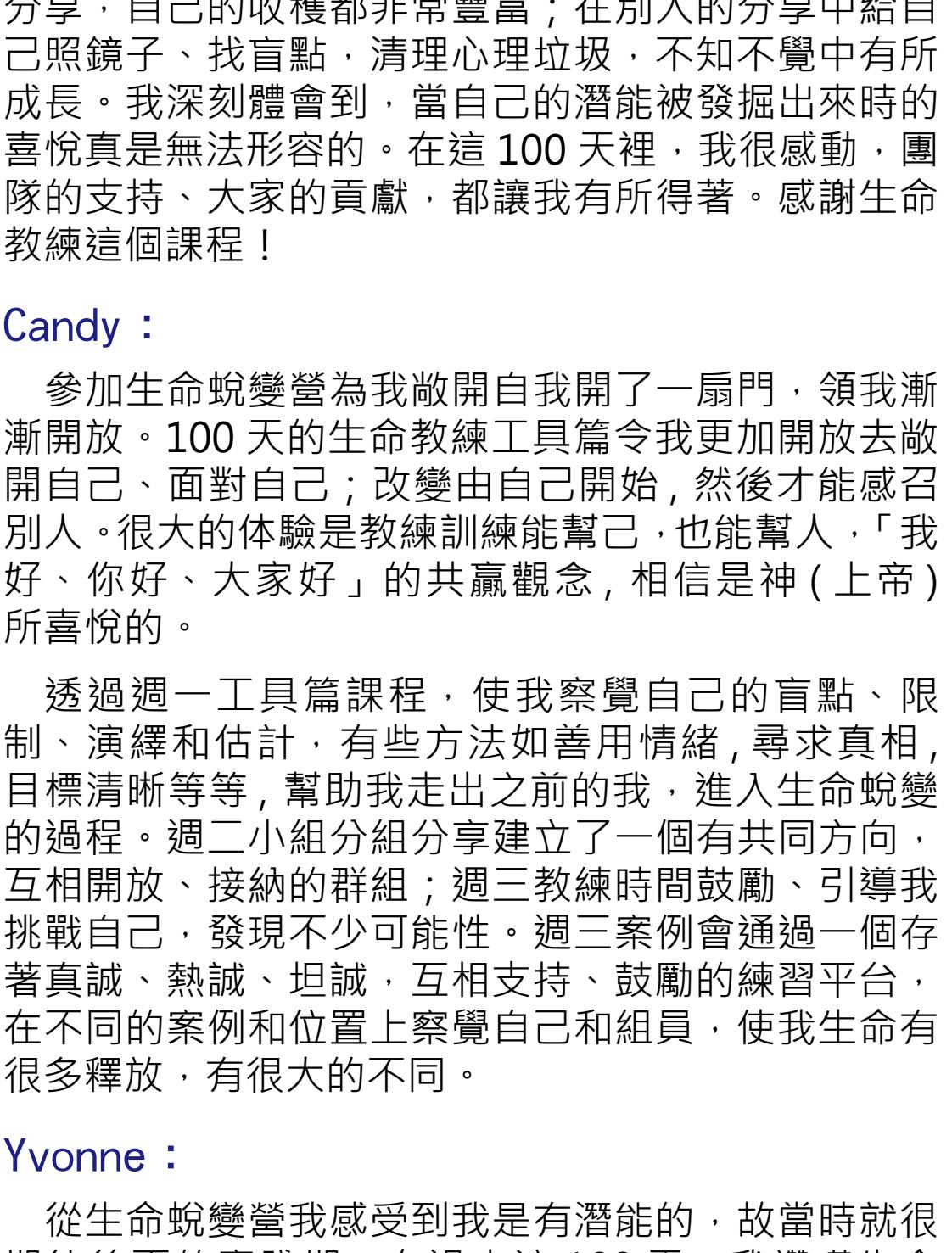
生命教練第一期畢業

迎向新開始

從1月中「生命蛻變訓練營」打開的角聲生命教練第一期，經過100天的實踐階段，6月13日順利完成，在網絡視頻上舉行了別開生面的空中畢業典禮。兩位



教練為畢業的31位同學每人精心準備，並通過同學情真意切的彼此欣賞來互相鼓勵。同學們還紛紛表達這幾個月的心聲，下面是幾位同學的感恩和收穫。眾人都同意，這個畢業典禮指向一個新的開始，同學們不但會繼續保持聯繫，渴望一同更深的生命蛻變，而且會帶領更多的人來學習生命教練，同得生命蛻變的喜悅。



Joyce :

走在這100天的實踐中，特別是案例會的分享，讓我不斷地挑戰自己的膽怯，而在生命教練工具篇中也讓我學會了標明目標，排除干擾，學習運用九點領導力去遷善。在這段期間特別與家人多了溝通和了解，儘管我們有很多意見不一樣，但是我運用了欣賞和認同不同去接納。偶爾也有衝突出現，但現在的我不再迴避，而是勇敢地面對衝突，坦誠地面對自己的限制和不完美，真誠地向對方承認自己的錯誤，無論態度上的，行為上的以及心態上的，我都可以勇敢地向對方道歉，這是我最大的突破，也是持續不斷地突破。在這裡我謝謝Billy，謝謝Lydia，更感謝生命教練在我的人生中！

Ling :

懷著要改變的心情進入了生命蛻變營。入營前覺得自己的遭遇是最不幸的，後來發現自己的遭遇不算什麼。在訓練營中，慢慢發現這一切都是從前一貫的模式所造成的。經過100天的實踐慢慢發現自己的盲點，以開放的心態在團隊中尋找支持。每一次的案例分享，自己的收穫都非常豐富；在別人的分享中給自己照鏡子、找盲點，清理心理垃圾，不知不覺中有所成長。我深刻體會到，當自己的潛能被發掘出來時的喜悅真是無法形容的。在這100天裡，我很感動，團隊的支持、大家的貢獻，都讓我有所得著。感謝生命教練這個課程！

Candy :

參加生命蛻變營為我敞開自我開了一扇門，領我漸漸開放。100天的生命教練工具篇令我更加開放去敞開自己、面對自己；改變由自己開始，然後才能感召別人。很大的體驗是教練訓練能幫己，也能幫人，「我好、你好、大家好」的共贏觀念，相信是神（上帝）所喜悅的。

透過週一工具篇課程，使我察覺自己的盲點、限制、演繹和估計，有些方法如善用情緒，尋求真相，目標清晰等等，幫助我走出之前的我，進入生命蛻變的過程。週二小組分組分享建立了一個有共同方向，互相開放、接納的群組；週三教練時間鼓勵、引導我挑戰自己，發現不少可能性。週三案例會通過一個存著真誠、熱誠、坦誠，互相支持、鼓勵的練習平台，在不同的案例和位置上察覺自己和組員，使我生命有很多釋放，有很大的不同。

Yvonne :

從生命蛻變營我感受到我是有潛能的，故當時就很期待後面的實踐期。在過去這100天，我讚嘆生命教練帶給我的突破及成長。神首先從我的死穴開始入手，就是我心中的恐懼，當我願意靠著主的恩典去面對我內心的恐懼，我的生命真的不再一樣，我能釋懷坦然地分享，體會到信任就是開放和無懼。這時我的心態也隨之改變，更願意分享自己內心深處的掙扎，嘗試用心去感受別人對我的欣賞，又學習去接納自己的軟弱、珍惜自己。

團隊間亦建立了某程度上的信任、支持和鼓勵，讓我體會到當我坦誠，別人也會坦誠，彼此間能有正面的影響。我還發現自己常將焦點放錯，影響了要作的事情，缺乏創造更多的可能性。透過教練的幫助和引導，從毫無頭緒到能看清楚自己的狀態，真是有無比的興奮。

謝謝教練悉心的教導，啟發我們突破成長，並實踐出「敢於創新、感動人心」的精神。

Daisy :

在過去的一百天，我更認識了自己。首先，我認識到做事要清楚目標是什麼，要達到的目標價值何在，有計劃地進行而且要經常檢視自己並作出調整。例如，我其中一個目標是要去減肥，我首先定下了要減的磅數，清楚為什麼我要減肥。透過堅持自律和調整方法，我終於達到目標了。

其次，我認識到我要勇敢表達心中所想。在案例小組中，我從開始的非常不舒服的心理狀態，進步到能夠信任及開心誠實地說心底的話。最重要的是，我學會了察覺自己的心智模式，勇敢地去破框。我留意到以前我每次被別人說的時候，我會不作聲。雖然我會感到不高興，但我卻不表達感受。就算我不認同，我也只會在心裡說服自己別人說的才是對的。當我意識到這個盲點時，我決定為自己創造可能性。我不再沉默。我學會先接納自己的做法和思想，然後向對方表達我認同大家的不同，同時說出自己的想法，達到共贏。我開始在家裡主動問候奶奶的需求，跟丈夫主動說出我的想法，有時候會做出妥協讓步，這增進了我們的溝通和互動。

最後，我認識到了群組一齊同行的力量，大家互相支持，互相鼓勵，互相用愛心說誠實話。感謝Lydia、Billy和總監們的辛勞與付出。願神更多地祝福他們！

Laura :

當我遇上生命教練，我開始改變。我與神的關係越來越親密；我學會信任別人，開放自己；我明白什麼是真正的愛，因著愛，我開始欣賞和接納自己和別人；我的心思開始變得敏銳，我開始用心靈去感受、覺察和回應；我開始用全新的眼光看待生命中的每一個衝突、困難和考驗，我為此感恩，因為每一次危機都有神賜下的轉機。

遇到生命教練，是新的生命旅程的開始。這是一生的歷練，需要勇敢無懼的心，需要堅持和愛的付出。不但做到，還要做到卓越；不但要活著，還要活出豐盛的生命。當我們把豐盛生命的狀態活現出來的時候，才能去影響、祝福別人。從生命蛻變營，到100天的HC1生命教練實踐課程，感謝教練們全心全意的付出，感謝每一個隊友的結伴同行、互相支持、互相豐富。我愛生命教練！

Joyce :

謝謝教練悉心的教導，啟發我們突破成長，並實踐出「敢於創新、感動人心」的精神。

Daisy :

在過去的一百天，我更認識了自己。首先，我認識到做事要清楚目標是什麼，要達到的目標價值何在，有計劃地進行而且要經常檢視自己並作出調整。例如，我其中一個目標是要去減肥，我首先定下了要減的磅數，清楚為什麼我要減肥。透過堅持自律和調整方法，我終於達到目標了。

其次，我認識到我要勇敢表達心中所想。在案例小組中，我從開始的非常不舒服的心理狀態，進步到能夠信任及開心誠實地說心底的話。最重要的是，我學會了察覺自己的心智模式，勇敢地去破框。我留意到以前我每次被別人說的時候，我會不作聲。雖然我會感到不高興，但我卻不表達感受。就算我不認同，我也只會在心裡說服自己別人說的才是對的。當我意識到這個盲點時，我決定為自己創造可能性。我不再沉默。我學會先接納自己的做法和思想，然後向對方表達我認同大家的不同，同時說出自己的想法，達到共贏。我開始在家裡主動問候奶奶的需求，跟丈夫主動說出我的想法，有時候會做出妥協讓步，這增進了我們的溝通和互動。

最後，我認識到了群組一齊同行的力量，大家互相支持，互相鼓勵，互相用愛心說誠實話。感謝Lydia、Billy和總監們的辛勞與付出。願神更多地祝福他們！

Laura :

當我遇上生命教練，我開始改變。我與神的關係越來越親密；我學會信任別人，開放自己；我明白什麼是真正的愛，因著愛，我開始欣賞和接納自己和別人；我的心思開始變得敏銳，我開始用心靈去感受、覺察和回應；我開始用全新的眼光看待生命中的每一個衝突、困難和考驗，我為此感恩，因為每一次危機都有神賜下的轉機。

遇到生命教練，是新的生命旅程的開始。這是一生的歷練，需要勇敢無懼的心，需要堅持和愛的付出。不但做到，還要做到卓越；不但要活著，還要活出豐盛的生命。當我們把豐盛生命的狀態活現出來的時候，才能去影響、祝福別人。從生命蛻變營，到100天的HC1生命教練實踐課程，感謝教練們全心全意的付出，感謝每一個隊友的結伴同行、互相支持、互相豐富。我愛生命教練！

Joyce :

謝謝教練悉心的教導，啟發我們突破成長，並實踐出「敢於創新、感動人心」的精神。

Daisy :

在過去的一百天，我更認識了自己。首先，我認識到做事要清楚目標是什麼，要達到的目標價值何在，有計劃地進行而且要經常檢視自己並作出調整。例如，我其中一個目標是要去減肥，我首先定下了要減的磅數，清楚為什麼我要減肥。透過堅持自律和調整方法，我終於達到目標了。

其次，我認識到我要勇敢表達心中所想。在案例小組中，我從開始的非常不舒服的心理狀態，進步到能夠信任及開心誠實地說心底的話。最重要的是，我學會了察覺自己的心智模式，勇敢地去破框。我留意到以前我每次被別人說的時候，我會不作聲。雖然我會感到不高興，但我卻不表達感受。就算我不認同，我也只會在心裡說服自己別人說的才是對的。當我意識到這個盲點時，我決定為自己創造可能性。我不再沉默。我學會先接納自己的做法和思想，然後向對方表達我認同大家的不同，同時說出自己的想法，達到共贏。我開始在家裡主動問候奶奶的需求，跟丈夫主動說出我的想法，有時候會做出妥協讓步，這增進了我們的溝通和互動。

最後，我認識到了群組一齊同行的力量，大家互相支持，互相鼓勵，互相用愛心說誠實話。感謝Lydia、Billy和總監們的辛勞與付出。願神更多地祝福他們！

Laura :

當我遇上生命教練，我開始改變。我與神的關係越來越親密；我學會信任別人，開放自己；我明白什麼是真正的愛，因著愛，我開始欣賞和接納自己和別人；我的心思開始變得敏銳，我開始用心靈去感受、覺察和回應；我開始用全新的眼光看待生命中的每一個衝突、困難和考驗，我為此感恩，因為每一次危機都有神賜下的轉機。

遇到生命教練，是新的生命旅程的開始。這是一生的歷練，需要勇敢無懼的心，需要堅持和愛的付出。不但做到，還要做到卓越；不但要活著，還要活出豐盛的生命。當我們把豐盛生命的狀態活現出來的時候，才能去影響、祝福別人。從生命蛻變營，到100天的HC1生命教練實踐課程，感謝教練們全心全意的付出，感謝每一個隊友的結伴同行、互相支持、互相豐富。我愛生命教練！

Joyce :

謝謝教練悉心的教導，啟發我們突破成長，並實踐出「敢於創新、感動人心」的精神。

Daisy :

在過去的一百天，我更認識了自己。首先，我認識到做事要清楚目標是什麼，要達到的目標價值何在，有計劃地進行而且要經常檢視自己並作出調整。例如，我其中一個目標是要去減肥，我首先定下了要減的磅數，清楚為什麼我要減肥。透過堅持自律和調整方法，我終於達到目標了。

其次，我認識到我要勇敢表達心中所想。在案例小組中，我從開始的非常不舒服的心理狀態，進步到能夠信任及開心誠實地說心底的話。最重要的是，我學會了察覺自己的心智模式，勇敢地去破框。我留意到以前我每次被別人說的時候，我會不作聲。雖然我會感到不高興，但我卻不表達感受。就算我不認同，我也只會在心裡說服自己別人說的才是對的。當我意識到這個盲點時，我決定為自己創造可能性。我不再沉默。我學會先接納自己的做法和思想，然後向對方表達我認同大家的不同，同時說出自己的想法，達到共贏。我開始在家裡主動問候奶奶的需求，跟丈夫主動說出我的想法，有時候會做出妥協讓步，這增進了我們的溝通和互動。

最後，我認識到了群組一齊同行的力量，大家互相支持，互相鼓勵，互相用愛心說誠實話。感謝Lydia、Billy和總監們的辛勞與付出。願神更多地祝福他們！

Laura :

當我遇上生命教練，我開始改變。我與神的關係越來越親密；我學會信任別人，開放自己；我明白什麼是真正的愛，因著愛，我開始欣賞和接納自己和別人；我的心思開始變得敏銳，我開始用心靈去感受、覺察和回應；我開始用全新的眼光看待生命中的每一個衝突、困難和考驗，我為此感恩，因為每一次危機都有神賜下的轉機。

遇到生命教練，是新的生命旅程的開始。這是一生的歷練，需要勇敢無懼的心，需要堅持和愛的付出。不但做到，還要做到卓越；不但要活著，還要活出豐盛的生命。當我們把豐盛生命的狀態活現出來的時候，才能去影響、祝福別人。從生命蛻變營，到100天的HC1生命教練實踐課程，感謝教練們全心全意的付出，感謝每一個隊友的結伴同行、互相支持、互相豐富。我愛生命教練！

Joyce :

謝謝教練悉心的教導，啟發我們突破成長，並實踐出「敢於創新、感動人心」的精神。

Daisy :

在過去的一百天，我更認識了自己。首先，我認識到做事要清楚目標是什麼，要達到的目標價值何在，有計劃地進行而且要經常檢視自己並作出調整。例如，我其中一個目標是要去減肥，我首先定下了要減的磅數，清楚為什麼我要減肥。透過堅持自律和調整方法，我終於達到目標了。

其次，我認識到我要勇敢表達心中所想。在案例小組中，我從開始的非常不舒服的心理狀態，進步到能夠信任及開心誠實地說心底的話。最重要的是，我學會了察覺自己的心智模式，勇敢地去破框。我留意到以前我每次被別人說的時候，我會不作聲。雖然我會感到不高興，但我卻不表達感受。就算我不認同，我也只會在心裡說服自己別人說的才是對的。當我意識到這個盲點時，我決定為自己創造可能性。我不再沉默。我學會先接納自己的做法和思想，然後向對方表達我認同大家的不同，同時說出自己的想法，達到共贏。我開始在家裡主動問候奶奶的需求，跟丈夫主動說出我的想法，有時候會做出妥協讓步，這增進了我們的溝通和互動。

最後，我認識到了群組一齊同行的力量，大家互相支持，互相鼓勵，互相用愛心說誠實話。感謝Lydia、Billy和總監們的辛勞與付出。願神更多地祝福他們！

Laura :

當我遇上生命教練，我開始改變。我與神的關係越來越親密；我學會信任別人，開放自己；我明白什麼是真正的愛，因著愛，我開始欣賞和接納自己和別人；我的心思開始變得敏銳，我開始用心靈去感受、覺察和回應；我開始用全新的眼光看待生命中的每一個衝突、困難和考驗，我為此感恩，因為每一次危機都有神賜下的轉機。

遇到生命教練，是新的生命旅程的開始。這是一生的歷練，需要勇敢無懼的心，需要堅持和愛的付出。不但做到，還要做到卓越；不但要活著，還要活出豐盛的生命。當我們把豐盛生命的狀態活現出來的時候，才能去影響、祝福別人。從生命蛻變營，到100天的HC1生命教練實踐課程，感謝教練們全心全意的付出，感謝每一個隊友的結伴同行、互相支持、互相豐富。我愛生命教練！

Joyce :

謝謝教練悉心的教導，啟發我們突破成長，並實踐出「敢於創新、感動人心」的精神。

Daisy :

在過去的一百天，我更認識了自己。首先，我認識到做事要清楚目標是什麼，要達到的目標價值何在，有計劃地進行而且要經常檢視自己並作出調整。例如，我其中一個目標是要去減肥，我首先定下了要減的磅數，清楚為什麼我要減肥。透過堅持自律和調整方法，我終於達到目標了。

其次，我認識到我要勇敢表達心中所想。在案例小組中，我從開始的非常不舒服的心理狀態，進步到能夠信任及開心誠實地說心底的話。最重要的是，我學會了察覺自己的心智模式，勇敢地去破框。我留意到以前我每次被別人說的時候，我會不作聲。雖然我會感到不高興，但我卻不表達感受。就算我不認同，我也只會在心裡說服自己別人說的才是對的。當我意識到這個盲點時，我決定為自己創造可能性。我不再沉默。我學會先接納自己的做法和思想，然後向對方表達我認同大家的不同，同時說出自己的想法，達到共贏。我開始在家裡主動問候奶奶的需求，跟丈夫主動說出我的想法，有時候會做出妥協讓步，這增進了我們的溝通和互動。

最後，我認識到了群組一齊同行的力量，大家互相支持，互相鼓勵，互相用愛心說誠實話。感謝Lydia、Billy和總監們的辛勞與付出。願神更多地祝福他們！

Laura :

當我遇上生命教練，我開始改變。我與神的關係越來越親密；我學會信任別人，開放自己；我明白什麼是真正的愛，因著愛，我開始欣賞和接納自己和別人；我的心思開始變得敏銳，我開始用心靈去感受、覺察和回應；我開始用全新的眼光看待生命中的每一個衝突、困難和考驗，我為此感恩，因為每一次危機都有神賜下的轉機。

遇到生命教練，是新的生命旅程的開始。這是一生的歷練，需要勇敢無懼的心，需要堅持和愛的付出。不但做到，還要做到卓越；不但要活著，還要活出豐盛的生命。當我們把豐盛生命的狀態活現出來的時候，才能去影響、祝福別人。從生命蛻變營，到100天的HC1生命教練實踐課程，感謝教練們全心全意的付出，感謝每一個隊友的結伴同行、互相支持、互相豐富。我愛生命教練！

Joyce :

謝謝教練悉心的教導，啟發我們突破成長，並實踐出「敢於創新、感動人心」的精神。

Daisy :

在過去的一百天，我更認識了自己。首先，我認識到做事要清楚目標是什麼，要達到的目標價值何在，有計劃地進行而且要經常檢視自己並作出調整。例如，我其中一個目標是要去減肥，我首先定下了要減的磅數，清楚為什麼我要減肥。透過堅持自律和調整方法，我終於達到目標了。

其次，我認識到我要勇敢表達心中所想。在案例小組中，我從開始的非常不舒服的心理狀態，進步到能夠信任及開心誠實地說心底的話。最重要的是，我學會了察覺自己的心智模式，勇敢地去破框。我留意到以前我每次被別人說的時候，我會不作聲。雖然我會感到不高興，但我卻不表達感受。就算我不認同，我也只會在心裡說服自己別人說的才是對的。當我意識到這個盲點時，我決定為自己創造

憂鬱單親母子 家貧如洗待援

祖籍廣東台山的小蘭是一個單親媽媽。20歲時已經在中國結婚生子，可是兒子兩歲時，有一次進食花生時出意外，導致呼吸困難，影響了腦部正常發育，造成智障，丈夫亦因此離開他們母子。小蘭很懊悔、很自責，認為是自己不小心，連累愛子一生殘障。小蘭努力工作做車衣女工，養活自己和兒子。為了兒子和尋求更美好的生活，小蘭在親友介紹下，嫁給美籍華人。2005年10月，她與兒子獲得綠卡來美，做過餐館侍應、衣廠車衣等工作。後來因衣廠訂單少，開工不足而離開衣廠。之後小蘭接受培訓當上護理，上門服侍老人。

來美後，小蘭夫妻生活並不和諧，因為照顧兒子、家庭和工作，丈夫不能理解，實在對小蘭太大壓力。結果，丈夫亦因此離開他們母子。如此，小蘭漸漸患上憂鬱症。為了養家，小蘭仍需要工作，無法在身邊照顧兒子，兒子被送入支援家庭(Support Group Home)。小蘭可以定時去探望他。小蘭的理念：「兒子好就是我好。」

由於長期有憂鬱症，小蘭無法做全職工作，一邊服藥，一邊做半職護理維持生活。眾所周知，這幾個月的疫情，人人擔心被感染，而且政府頒發了居家令，人與人之間要保持社交距離。已有憂鬱症的小蘭很恐懼，害怕出門口，更無法上門服侍老人，已經三個月沒有工作了。最近還接到消息說她兒子患病了，但在疫情影響下，不允許探訪，令小蘭的憂鬱和焦慮更加重。有人建議她去見心理輔導醫生，開解心中的苦悶。

小蘭目前沒有工作，已經沒錢交租，食物都是要靠朋友幫助，很需要心理上和金錢上的支持以度過這疫情。在心理輔導醫生的介紹下，小蘭知道有份中文報紙，為新移民排憂解難；於是她願意將自己的遭遇刊登在《號角月報》的「愛心匯點」，期盼愛心人士伸出援手。

親愛的讀者：小蘭目前住在紐約布碌崙。懇請讀者幫補小蘭購買營養品，助她身體康復，早日可以出去工作，脫離經濟困境。善款支票抬頭請寫：CCHC，註明「愛心匯點」，在信封上寫「小蘭」，逕寄：《號角》月報，CCHC，156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367。謝謝！願上帝賜福與您！

神坐在地球之上大圈****
**他使君王歸與虛無，
 使審判官成為虛空。**

參《聖經-以賽亞書》40:22a-23

城北華人基督教會
 North Shore Chinese Christian Church (NSCCC)
 1250 Waukegan Road, Deerfield, IL 60015, USA
www.nsccc.net

誠聘中文堂主任牧師
 Is Looking for A Full Time Pastor For
 The Chinese Congregation

- 純正福音派信仰及清楚神的呼召
- 擁有神學院道學碩士學位
- 希望有三年牧會經驗
- 流利國語講道，跨英文文化溝通能力

有意者請電郵：nscce.search.committee@gmail.com
 Please visit website: www.nsccc.net for church information.

福州甘城華人教會

誠聘全職教牧人員

- 清楚明白神的呼召並已全職事奉
- 神學院畢業或相當的神學資歷
- 相關全職事工經驗
- 熟悉北美校園華人教會的特點
- 操流利國語（普通話），英語能溝通

詳情請見 www.gcccfl.org
 聘牧委員會聯繫 email: pastorsearch2019@gcccfl.org

樂道基督浸信會
 Logos Baptist Church
 1347 Richardson Ave., Los Altos, CA 94024
www.Logosbc.org

誠意尋找粵語堂牧師

- 真正統福音信仰的道學碩士學位或同等學歷
- 具流利粵語及英語
- 熱衷於差傳及外展
- 有最少三年北美牧會經驗

有意者請電郵中/英文履歷、得救見證、蒙召經歷致：david.ng@logosbc.org

**聖地牙哥主恩堂誠聘
 粤語堂牧師/助理牧師**

聖地牙哥主恩堂是一間成長中的福音派教會。教會充滿活力、以宣教植堂為主導、在牧養和傳福音的事工上敢於創新。信徒領袖敬重牧者的領導，願意發揮所領受恩賜，與牧者及其他同工同心合意傳揚福音，藉着改變生命和建造健康的教會來擴展神的國度。

有興趣應徵者請上網址：
<https://hq.cbcbsandiego.com/cantonesepastorsearch/>

查閱詳情或電郵：Ben Tse
 at CantoneseSearch@cbcbsd.com
 查詢。

送餐的快樂

阿清

3月25日，角聲怡康中心發出為怡康老人家送餐事工招募義勇軍的通知，我毫不猶豫馬上就報了名。

期待已久角聲餐

我知道那時有些老人家已經在引頸期待我們角聲的餐點。政府有發送食物，一個星期送一次，一次送上五天的三餐，他們雖然非常感恩，但畢竟不習慣吃西式的，所以當聽說開始有送餐，他們很開心，我更是感恩——角聲可以在疫情中為老人家做點事情。我甚至有點興奮，因為自從居家令以來，在家裡不能貿然出門，現在有這樣一個機會，可以在疫情中繼續服事，多難得啊。

出門送餐不害怕

有人問我怕不怕，我說一點不怕。一來我相信這是為神（上帝）工作，神定會保護，如果真的感染病毒，神要讓我走，我就走，不怕。那時我其實已有出門的服事，和一位姊妹每個星期六出去超市買菜，排隊常常要一個多小時，買完分別送到教會的朋友和宣教士共7、8個人家，早上出門，下午4點多才送完，雖然辛苦一天，但心裡沒有一點擔心。

二來，2003年沙士爆發時我在香港，經歷過類似的疫情，知道應該如何做好防護措施，保護好自己。更感謝神的是，和我同住的姐姐、姐夫也不擔心我出門，因為他們兒女中幾個都是前線工作者，心理上都適應了出門的風險，不擔心。我自己還是會很小心，必要時儘量和家裡人保持距離。

服事恩典多又多

送餐第一天，人手還不夠，沒有搭檔，我自己一個人出發，心裡卻充滿喜悅——終於可以為老人家做點事情了。後來有了搭檔蔡弟兄，有說有伴，兩個人人都很開心一起服事，覺得這送餐是一個榮幸，不是總有這樣服事的機會的。我們走的路線是長島，路上經過一些地方，風景很美，春天的花非常燦爛。雖然我有花粉過敏，但坐在車子裡，看到這些平時看不到的美景，很開心，十分感謝主這額外的恩典。

送餐到老人家門口，放下食物，遠遠看著他們，搖搖手打招呼，他們很開心，我們更開心。他們還用自己的方式來表達心裡的感謝，比如一位婆婆特別做好芝麻糕送給我們吃，一位伯伯準備好奉獻支票，叮囑著要幫忙交給角聲。

肥媽細說感人事

因著送餐，和老人家們多了聯繫，有時還另外打電話聊聊天，其中包括可愛的薛媽媽，我們都叫她肥媽。她的孫女在醫院急診室工作，平時在家裡住，女兒怕老人感染，就請兩位老人待在自己房間不要出來。送餐兩個多月都沒能見到他們，一直到6月11日才終於可以出來和我們打招呼。他們卻沒有一點抱怨，還說「非常時期，做非常事情。」

肥媽和先生的非常日子一點都不寂寞，反而充實得很。以前還會有空吹吹口琴，現在卻是完全沒時間了，每天電話、Line、WhatsApp、WeChat信息不斷，然後又有怡康中心上午10點的Zoom網上課程（有手工課、烹調課、體操課等等），還有星期二下午如鷹展翅崇拜的聚會，加上主日教會的VooV的空中聚會，真是忙得不亦樂乎。

肥媽告訴我，他們小區鄰居們知道孫女是醫護人員，就用各樣方式來表達支持和感謝：有人送來自己烤製的蛋糕，有人送來花，有人送自家的韭菜瓜果。還有一天，聽說社區約好要統一開車鳴笛來表達謝意，別人按車喇叭時，他們老兩口就站在房間的窗口邊，拿著鍋勺來敲，加入鳴笛隊伍。聽她講到這些場面，心裡好感動。

期待平安再相聚

送餐電話聯繫時，老人家常常問，怡康什麼時候重新開放啊。估計可能要到9月才能恢復正常呢，這漫長的半年，真的想念我們怡康這些可愛的老人家。他們個個都是很有才華的，能歌善舞，畫畫、吹口琴、吹笛子、打乒乓……這過去的幾年，跟他們有感情了，除了希望他們在這裡吃好玩好，最希望的是他們都早日信主，得著主耶穌所賜的永生。

這些不能相聚的日子，同工們常常為這些老人家禱告，求主看顧他們。期待再見到他們時，蒙天父上帝的保守，大家都健健康康的，快樂再相聚。

獎學金
報名開始啦
申請表格可向本團索取：Scholarship, CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing NY 11367
電話：(718)359-2030
截止申請日期：2020年7月31日

七夕加站

每顆心靈都需要 適當的安慰和關懷
本小組以彼此交流分享、閱讀心得，聆聽上帝智慧的話語
、得到正確的指引，平安和安慰；活出嶄新生命的美好！

歡迎有興趣的癌症朋友和家屬參加！

時間：每星期四 早上 11-12PM

線上聚會，請提前1-2天致電：

718-799-8211了解有關資訊

角聲癌 症協會

Herald Cancer Association

LIVE 所有講座提供現場直播

角聲福音廣場 Herald Gospel Plaza
42-35 Main St, 2nd Floor, Flushing, NY 11355
(718) 799-8211 (718) 799-8237

活動暫停

角聲癌症協會 Herald Cancer Association

有愛互助會 Cancer Support Group

活動時間：1:30pm-4:00pm

角聲福音廣場 Herald Gospel Plaza
42-35 Main St, 2nd Floor, Flushing, NY 11355
(718) 799-8211 (718) 799-8237

LIVE 所有講座提供現場直播

活動暫停

安定在家

韓江瀾

動物園因疫情不開門，卻有小蝌蚪陪伴；用手機為燕子照相，意料之外拍到肉眼沒看到的兩隻小燕子張大的嘴巴.....

突然哪兒都不准去，只能待在家。

剛開始以為只幾天，現在是幾個月，不知何時解禁。日子沉澱之後，竟然也清澈見底！好像我在自家圍牆邊挖了一方水池，下雨後混著泥土渾濁的水積滿池子；過幾天，水與泥分離，放幾隻從河裡撈來的小蝌蚪，看牠們自由自在地游來游去，成了每日幾回的關心重點。



這些小蝌蚪是和凱孫到河邊玩時偶遇的。地區動物園因疫情仍不開門，我們就在去動物園路上的廊橋下車，已經有些車停在觀景區停車處，我們下車往步道行進。這步道不寬，只能一人行，凱孫走在前面，一邊是整理過的山坡地，另一邊陡斜接山谷溪流。一路上上下下，突然後面有騎腳踏車的聲音，回頭一看，騎士全副騎裝正在努力地踩踏板。我們立刻閃到一邊讓路，見那騎士很費勁還是上不了坡，下車用推的。我們繼續探路。後來，又來了兩位騎士，很順利地騎在步道上上下下，看來訓練有素，腳踏車和他們幾乎是一體的。之後，我們坐在橋下的大石頭上野餐，並從河裡撈了些小蝌蚪回家養。

公園是我和凱孫的探密地。人不多，平常涼亭一早就有人佔據了，那天空無一人，我們坐在野餐區抬頭看到兩個鳥巢，一個是一般草屋，另一個是泥屋。過不久，泥屋的主人飛回來了，是尾巴像剪刀的燕子！後來又飛來一隻。牠們輪流給巢內的小燕子送食物。我站在野餐長條椅上，用手機，「咔噠」，竟然照到兩隻張大嘴巴、嗷嗷待哺的小燕子。當時巢內太暗，我用肉眼沒看到小燕子，照片中成果是意料之外的。

生活中充滿小驚喜！不用飛洋過海，不用花大把鈔票，不用舟車勞累，不用拉幫結黨，只要心夠沉澱。這些生活點滴，都是這次在居家隔離期間，上帝給我美好的禮物，上帝能照著運行在我心裡的大力，充足足足地成就一切，超過我所求所想的。感謝讚美上帝！

福州甘城華人教會

誠聘全職教牧人員

- 清楚明白神的呼召並已全職事奉
- 神學院畢業或相當的神學資歷
- 相關全職事工經驗
- 熟悉北美校園華人教會的特點
- 操流利國語（普通話），英語能溝通

詳情請見 www.gcccfi.org

聘牧委員會聯繫 email: pastorsearch2019@gcccfi.org

同一學聖經達到生命最高點

平安谷華人基督教會

誠聘中文牧師

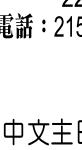
- 申請人需有明確呼召 ·正規神學院畢業
- 三年北美教會牧會或侍奉經驗
- 在牧會及發展教會事工有異象及領導能力
- 有講道、教導、傳福音及關懷的恩賜
- 中文講道 ·英文流利 ·已婚

聯絡人：韓英豪 (267) 664-7628

Ronaldhan109@gmail.com

565 Virginia Drive, Fort Washington, PA 19034

www.pvccc.org



神州基督教會

地址：225 Penllyn Blue Bell Pike, Blue Bell, PA 19422

電話：215-646-0492 網址：www.chinagracecc.org

中文牧師：王俊文牧師

每月第一周 中英聯合聖餐主日

主日中文聚會 9:30 am - 11:00 am

主日英文聚會 11:15 am - 12:15 pm

中文主日學 11:15 am - 12:15 pm

英文主日學 9:45 am - 11:00 am



費城台福基督教會

地址：585 General Steuben Road, King of Prussia, PA 19406

電話：215-287-1315 · 610-757-7717 www.efcphilly.org

中英雙語崇拜

(Chinese-English Bilingual Sunday Service)

主日崇拜時間 (Sunday Service Time): 10:30 AM

主日學 (Sunday School) : 11:45AM

聯絡請洽 (Contact): Roger Tsai 徐平傳道 (Anna Lawton)

E-mail: info@efcphilly.org



費城華人門諾會愛理堂

地址：600 W. Chew Ave., Philadelphia, PA 19120

電話: (215) 397-3766 網址: www.lcmc.org

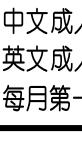
電子郵件: info@ltcmc.org

聯絡：Leona So

主日崇拜：9:30am (粵、英雙語傳譯)

主日學：11:45am (粵、英語)

查經祈禱會：週六 8:00am



中華福音堂

地址：222 N. 12th St., Philadelphia, PA 19107

電話：215-964-9759 網址：www.chinesegospelchurch.org

電郵：office@chinesegospelchurch.org

聯絡人：伍俊強傳道, Rev. Charles Shin

中文主日崇拜: 10:00am 英文主日崇拜: 11:30am

中文成人主日學: 11:45am

英文成人/青年/兒童主日學: 10:00am

每月第一個主日為雙語聖餐主日崇拜: 10:00am

三一華人基督教會

地址：560 Mill Road, Havertown, PA 19083

電話: 610-853-8320 電傳: 610-853-2720

網址: <http://www.tccgp.org> (主日午餐供應: 12:30PM)

聯邦醫療照顧計劃

曾惠蘭

問：我今年 10 月滿 65 歲，請問如何申請老人醫療保險？

答：如果您已經提早開始領取社安金，社安局會在您 65 歲生日前將醫療保險卡寄給您。

只要您已經在美國工作超過 10 年，在 64 歲 9 個月時（您今年 7 月 1 日）就可以開始申請聯邦醫療保險 (Medicare)。因為目前是新冠疫情期間，社安局沒有開門辦公，因此你可以上網申請，網址：www.medicare.gov。申請時可以選擇現在暫時不領退休社安金，等以後再申領。醫療保險 (Medicare) 包括 A 部分（醫院方面的保險）和 B 部分（醫生服務等）。B 部分每月要收保費 \$144.60，您如果目前還有工作崗位提供的醫療保險，可以暫時不參加 B 部分，等以後停止工作保險再來參加。不過如果現在已經沒有工作保險，就必須選擇 B 部分，否則會有每年 10% 的終生罰款。申請提交後，應該會有收據，請打印保存作紀錄。通常會需要提交一些證件，可將證件寄到附近的社安局。社安局收到後審查通過獲得批准，就會將醫療卡寄給您。您也可以通過電話 (800)772-1213 聯絡社安局辦公室，有聽力障礙者可致電 (800)325-0778。

醫療卡上應該分別有 A 部分及 B 部分生效日期。您可以在生效日前一個月決定是否添加藥物治療計劃 D 部分（如果不參加 D 部分處方藥計劃，會有每個月 1% 的終生罰款）；或購買 Medigap 保單以幫助支付原始 Medicare 所不能支付的費用。您可以選擇加入聯邦醫療保險優勢計劃 (C 部分)，並將所有 Medicare 保險（包括藥物和視力，聽力，牙齒等額外好處）綑綁在計劃中。C 部分計劃通常也涵蓋了 D 部分的處方藥計劃。在線申請醫療保險卡期間，一些資源和收入有限的人也許還可以獲得「額外幫助 (Extra Help)」來支付 D 部分的藥品費用。

問：因疫情關係失去了工作，我原來的奧巴馬保險計劃有什麼影響？

答：如果您的收入比原來預估的減少，可以上網或打電話 (800)318-2596 更新收入，每月保費會因收入減少而減少（政府補助多了）。收入仍然需要配合政府貧窮線的收入標準來計算，如果收入不達最低標準，可以將失業補助金加入計算。（政府今年的紓困金不需要算作收入）

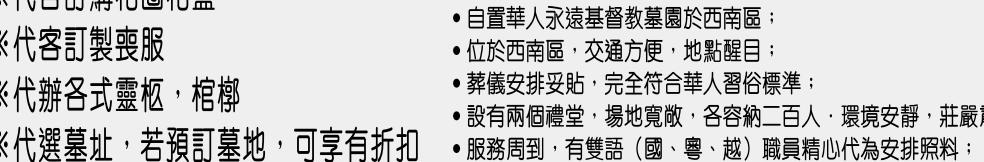
休士頓唯一華人自營！

永福殯儀

Winford Funerals

8514 TYBOR DR., HOUSTON, TX 77074

TEL: (713)771-9999 FAX: (713)771-8423



本館經營特色

- 自置華人永遠基督教墓園於西南區；
- 位於西南區，交通方便，地點醒目；
- 墓園安排妥貼，完全符合華人習俗標準；
- 設有兩個禮堂，場地寬敞，各容納二百人，環境安靜，莊嚴肅穆；
- 服務周到，有雙語（國、粵、越）職員精心代為安排照料；
- 可遵照不同宗教要求籌辦安葬喪儀。並代辦骨灰，靈柩運返家鄉；
- 在大休士頓範圍內，代理一應文件手續。

二十四小時服務 (713)771-9999

請洽：國粵英語 鄧樹良 (832)858-0226

羅大愚 (832)858-5090

人的盡頭是上帝的起頭

潘劉慰慈

4月20日星期二晚11點鐘，筆者接獲北京趙小青、翟毅彤夫婦來電問安，關心筆者在新冠疫情中如何。

小青說：「師母，明年我3月就退休了，不用教書了。邀請師母有機會來北京，歡迎來北京參觀，趁著身體好可以走，您要來北京，我們有車載您去看看。我和毅彤幫您出機票。」

回想2000年3月，小青由先生陪同，來休士頓安德森癌症中心做惡性淋巴癌化療，停留半年期間，有機會聽信福音，並決志信主受洗。筆者有機會教小青如何讀《聖經》。

有一天，醫生召開會議，請小青夫婦出席，小青邀明湖中國教會郭長老和西南國語教會潘政喜牧師、師母（筆者）出席。醫生說：「看了小青快六個月，沒有多大進展，建議回中國繼續用當地化療藥物治療就好。這樣，小青也可以和家人多點時間相處。」

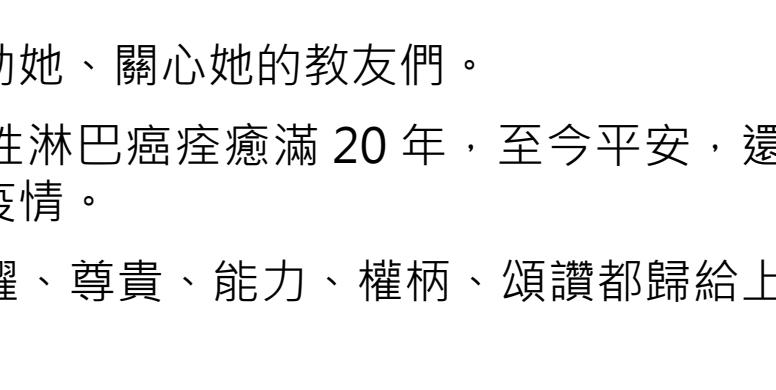
小青聽後流淚傷心絕望，認為醫生不再給她治療了，她說氣話：「我要醫好才回國，不然死也要死在美國。」我安慰小青說：「人的盡頭，是上帝的起頭。」

隔天早上8點，小青打電話給筆者：「師母，今天早上我讀《詩篇》一一八篇16-17節，《聖經》說：『耶和華（上帝）的右手高舉；耶和華的右手施展大能。我必不致死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。』師母，是不是我不會死，仍要存活？」

我回答：「小青，你讀《聖經》有感動，就是上帝對你說話。」

9月底，小青回國，之後陸續按時去檢查。一年後，癌症指數降至正常，真的痊癒了，也回校教書了。

2017年，小青來美國探望在東岸讀書的小女兒，也專程飛來休士頓明湖中國教會和西南國語教會，探望我們夫婦暨曾經幫助她、關心她的教友們。



曼菲斯華語浸信會

誠聘全職牧師

- 具純正基督信仰，重視聖經教導、傳福音、門徒訓練
- 擁有福音派神學碩士學位或以上
- 以流利國語講道，英語溝通良好
- 具有北美教會事奉經驗

有意者請將個人資料及履歷寄至曼菲斯華語浸信會

9556 Walnut Grove Rd, Cordova, TN 38018

教會網站：www.memphismandarinbaptistchurch.org

聯絡人：莊吉川長老

聯絡電話：(901)355-5840

德州休斯頓明湖中國教會

誠聘英語牧師

- 三年以上北美全職牧會經驗，或五年教會領導事奉
- 具有良好的人際關係，溝通和管理能力優先考慮
- 三年青年事工的親歷經驗-優先
- 國英語流利，良好的國語溝通與書寫能力
- 道學碩士-優先
- 有合法居留及工作身份

請將詳細履歷，個人信仰告白，

得救/呼召見證，以及講道錄音寄至

聯繫人：英語聘牧委員會/袁昶黎長老

Email: cfyuanemail@gmail.com, (281) 961-2621

佛州甘城華人教會

誠聘全職教牧人員

- 清楚明白神的呼召並已全職事奉
- 神學院畢業或相當的神學資歷
- 相關全職事工經驗
- 熟悉北美校園華人教會的特點
- 操流利國語（普通話），英語能溝通

詳情請見 www.gcccfi.org

聘牧委員會聯繫 email: pastorsearch2019@gcccfi.org

滔沙華人基督教會

1430 S 131st E Ave, Tulsa, OK 74108

<https://www.tulsaccc.org>

誠聘青少年牧師

（負責7年級到12年級的年輕人）

- 擁有神學訓練
- 對青少年事工有神的呼召
- 了解青少年的需要
- 有跨文化背景的經驗

請聯繫尋牧委員會並呈遞履歷：pastorsearch@tulsaccc.org

在媽媽面前的最後一次分享

敏兒

這是我有史以來第二次在媽媽面前分享她的情況。

第一次是去年在我們的教會退修會。我分享了上帝如何垂聽我們的祈禱，把媽媽、爸爸和我一起帶到退修會。她說她感到很驚訝，有點不好意思，但她很喜歡。很遺憾，這次我在她的追思禮拜上分享，應該是最後一次了。

提及母親，我可有很多很多的話題，談不完。童年時，我們住在香港，她總是為孩子們預備吃的、用的。她勤奮地工作，打兩份工，工餘還努力進修、學習。我知道她這段期間不是一個輕鬆的時光。她面臨著工作和家庭帶來的許多壓力，我甚至看到她在半夜裡哭。當時我年幼，感到很無助。她每到週末，都會帶我出去吃麥當勞、逛商場、看電影；她還教會我騎自行車，給我機會上繪畫和游泳課，都是我很喜歡的。媽媽，你辛苦了！

我們搬來芝加哥後不久，媽媽的情緒越來越不穩定，但她一直沒有接納自己有病的事實，因此不得不多次被非自願地帶去見醫生及服藥。這對我們家庭來說是一段艱難的時期。她也給我的生活帶來很多尷尬。我對她感到非常沮喪，甚至有一次我希望她不存在。在我上大學之前，我和媽媽的關係一直處於困境。

之後我在 Urbana Champaign 上大學，認識了耶穌基督。知道主耶穌因我的罪而死，並在三天內戰勝死亡，祂是我的救主，祂改變了我！一天晚上，當我在洗手間時，上帝讓我像「幔子張開」般意識到，我從來不是受害者，我媽媽才是！我開始哭泣、哭泣，無法停止，因為感受到母親遭受了精神疾病的折磨，沒有人能挽救她。在我大學的最後一年，媽媽的情況變得嚴重，以至於不得不緊急住院。那段時間，我發覺我是如此地愛她及關心她，那是因為主耶穌給我能力愛媽媽，是祂先愛我，在我還是罪人的時候就徹底地愛我。

畢業後回到芝加哥，媽媽一直要住在療養院。爸爸和我每天都去看望她，但她的精神病從未好過。隨著時間的流逝，她服藥的挑戰變得更加困難。母親一貫拒絕服用藥物，導致身體進一步受損和多次住院。我記得曾經自己感覺又累又無助。

最近，我才發現我媽媽有多聰明——她可以將聽到的音樂旋律轉換為簡譜 DO、RE、MI、FA 等。我告訴她我為她自豪，我覺得她很可愛。特別是去年，我們可以參加教會的退修會，我記得爸爸、媽媽和我在旅館房間裡一起夢想，將來可以去更多不同地方，一起感恩。後來，在一次吃飯時，我眼前浮現一幅與媽媽、爸爸和弟弟一起旅行的畫面，因為這緣故，成就了我們家有史以來第一次家庭旅行。我還有很多與媽媽有關的夢想，但心痛地發現，這些夢想只能是夢想了。

本來五月有母親節，一個非常溫馨的時刻，卻是我非常困難的一週。但是即使在我親愛的母親不幸遇難去世的情況下，我仍然相信我的上帝仍是善良，仍在掌權，並賜下安慰。

我媽媽雖不能參與我們大部分的成長過程，但透過照顧她的經歷使我大大成長！媽媽，謝謝您！更謝謝恩主至高無尚的愛！

主診醫生：

黃碩玲 Shirley Wong (兒科、內科)

何壽堅 Dominic Ho (內科、血液、腫瘤專科)

梁怡馨 Vania Leung (內科)

林雪瑩 Catherine Lin (兒科、內科)

另有肝臟、婦科等專科醫生

芝加哥華埠永活街2335號B二樓

2335-B Wentworth Ave., Chicago, IL 60616

電話：(312)808-0900

黃思健醫生

SZE KIN WONG M. D.

兒科，成人內科，家庭專科

Family Practice, Board Certified

慈愛診所

MERCY

Tel: (312)567-2900

南永活街2323號二樓201室

蔡豪德醫生

DANNY H. CHOY, D.O.

內科專科

Internal Medicine, Board Certified

慈愛診所

MERCY

Tel: (312)567-2900

南永活街2323號二樓201室

林陸原牙醫診所

OLD ORCHARD PROFESSIONAL BUILDING

4905 OLD ORCHARD CTR., SUITE 624,

SKOKIE, IL 60077

電話預約 (847)674-0446

專長：脫牙 補牙 假牙 植牙等

安康藥房

PEACE PHARMACY

芝加哥南華埠永活街二三二〇號

電話：(312)842-2500

專營

各式西藥 醫生配方

快捷精準 服務優良

忠誠為僑胞服務

黃碩玲醫生醫務所

Shirley S. Wong M. D.

主診醫生：

黃碩玲 Shirley Wong (兒科、內科)

何壽堅 Dominic Ho (內科、血液、腫瘤專科)

梁怡馨 Vania Leung (內科)

林雪瑩 Catherine Lin (兒科、內科)

另有肝臟、婦科等專科醫生

芝加哥華埠永活街2335號B二樓

2335-B Wentworth Ave., Chicago, IL 60616

電話：(312)808-0900

黃思健醫生

SZE KIN WONG M. D.

兒科，成人內科，家庭專科

Family Practice, Board Certified

慈愛診所

MERCY

Tel: (312)567-2900

南永活街2323號二樓201室

蔡豪德醫生

DANNY H. CHOY, D.O.

內科專科

Internal Medicine, Board Certified

慈愛診所

MERCY

Tel: (312)567-2900

南永活街2323號二樓201室

林陸原牙醫診所

OLD ORCHARD PROFESSIONAL BUILDING

4905 OLD ORCHARD CTR., SUITE 624,

SKOKIE, IL 60077

電話預約 (847)674-0446

專長：脫牙 補牙 假牙 植牙等

安康藥房

PEACE PHARMACY

芝加哥南華埠永活街二三二〇號

電話：(312)842-2500

專營

各式西藥 醫生配方

快捷精準 服務優良

忠誠為僑胞服務