

[返回號角主網頁](#)

- | | | | | | |
|----|----------------------|----|--------------------|----|---------------------|
| 1 | 專題 主題： 無奈中的盼望 | 14 | 生命線
耶羅波安的儿子死了 | 27 | 教會消息
亨利八世的「大事」 |
| 2 | 專題
預備進入後新冠時期 | 15 | 智慧之窗
你累嗎？ | 28 | 健康寶庫
保護心臟 |
| 3 | 專題
教會更新 主愛無阻 | 16 | 昆士蘭專頁
人生的精彩 | 29 | 健康寶庫
認識青少年精神疾病 |
| 4 | 專題
獨而不孤 | 17 | 昆士蘭專頁
信心的確立 | 30 | 美味人生
阿嘛砵仔糕 |
| 5 | 專題
工作重整 生命再思 | 18 | 昆士蘭專頁
神蹟咖啡 | 31 | 生活資訊
社區短訊 |
| 6 | 專題
從疫情中學到什麼？ | 19 | 墨爾本專頁
在服事中滿足喜樂 | 32 | 愛心匯點
貧窮是資源 逆境能向上 |
| 7 | 專題
讓防疫成為生活習慣 | 20 | 墨爾本專頁
網絡世界的言論守則 | 33 | 雲彩集
巨型手術後的日子 |
| 8 | 專題
送你一首暖心的歌 | 21 | 雲彩集
安妮婆婆的新篇章 | | |
| 9 | 社區迴響
想民之所想 | 22 | 藍山集
春日感恩 | | |
| 10 | 天倫樂
破碎後的新生 | 23 | 藍山集
我的春天在哪裡？ | | |
| 11 | 天倫樂
父親角色的反思與踐行 | 24 | 談文說藝
看見熟悉的影子 | | |
| 12 | 天倫樂
青少年與家庭關係 | 25 | 談文說藝
通往自由的窄路 | | |
| 13 | 生命線
永不止息的愛 | 26 | 談文說藝
黑暗中的光 | | |

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：「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。」

—《聖經》—



2020年，對每個人來說，都是非同尋常的年份。「新冠病毒」在全球流行，沒有人能置身事外。您可能沒有被感染，可是失業了。您可能沒有失業，可是被減薪了。您可能沒有被減薪，可是被隔離在家裡了。您可能期待著疫情快點結束，可是連總統夫婦也被確診了。您可能很想像往常一樣，隨時約朋友喝杯咖啡，可是您張眼閉眼，總看見「保持社交距離」的防疫警示。您可能心情很憋屈，感覺很無奈。

可是，我們知道，無論世事多少變幻，路上有多少攔阻，我們的前面總有盼望，因為上帝的愛必與我們同在。「耶穌基督昨日、今日，一直到永遠，是一樣的。」（《希伯來書》十三章8節）祂的手要扶持您，祂還要賜恩給您，使您能夠靠著完全的信心，站立得穩，面對明天。

—柳岸—

預備進入後新冠時期

鄭鷗牧師

新冠疫情給全世界帶來了巨大的影響。到9月底為止，已經有3千多萬人染病，一百多萬人死亡。這些家庭所受到的傷痛，是無法想像的。其實不單單是這些受到傷害的家庭，我們每一個人的生活，在疫情之後，也都會改變。我們要作好準備，進入後新冠時期的生活。

政治的影響

中美貿易戰，加上新冠疫情，使中美關係出現了很大的破裂。美國責備中國沒有向世界報告真相，使新冠病毒在美國全面傳播，成為世界第一受害大國。川普為了連任總統，不斷向中國施加壓力，無論在政治上，還是在經濟上，都想要與中國分離。再加上中國制定了針對香港的國安法，導致美國制裁了香港和中國的11名官員，使政治局勢更加複雜。

澳大利亞作為美國的盟友，自然站在美國一邊，與中國也產生了不少摩擦。我們作為澳大利亞的華人移民，也很難保持中立。然而，無論你有什麼政治立場，都不要影響你和家人、朋友的關係。在這個世界沒有絕對的公義，只有上帝才是公義的。政治局勢都會隨著時間不斷改變，求上帝賜給我們智慧，在這個混亂的時代，學習從上帝角度去看世界。

《聖經》的《耶利米書》鼓勵當時生活在異國他鄉的以色列人，要為你們所住的國家禱告，為國家求平安。我們住在澳大利亞，也要為這個國家求平安，求上帝賜給政府官員有智慧去面對各樣的挑戰，使老百姓可以平安生活。

經濟的影響

新冠疫情，讓世界各國的經濟都受到了很大打擊。澳洲政府發放留工津貼，並採取各項措施來減少失業率。然而，在疫情過後，相信還需要一段比較長的時間，澳洲的經濟才能恢復，大家也要作好心理準備。可能會有人因此找不到工作，開工不足，生意下滑等。如果你遇到了這種情況，千萬不要灰心，相信上帝總會為我們開出路。

澳大利亞是一個福利社會，通過稅收來幫助有需要的人。如果上帝賜福你，賜給你有健康的身體，穩定的經濟收入，你就可以通過交稅來幫助其他人。如果你是澳大利亞的永久居民，遇到了經濟困難，就可以向政府部門申請幫助。等你度過難關，可以再反饋給社會。對於得不到政府幫助的人，可以尋找教會來得到幫助。

耶穌曾說過，憐恤人的人有福了，因為他們必蒙憐恤。願上帝賜福給我們，使我們有能力，也有憐恤人的心，去幫助別人。

社交的影響

新冠疫症給人們帶來的最大影響莫過於隔離。有人因感染新冠病毒而住院，親人卻不能去探望。有人因疫症離開世界，卻不能和親人道別。沒有受到感染的人，因為要保持社交距離而不能握手，不能擁抱，不能有太多的社交活動。然而，當人們習慣了這種生活方式，就可能變得冷漠、懶散，不願意與人交往。

新冠疫情給教會生活也帶來很大影響。為了讓會眾可以在一個比較安全的環境中聚會，主日崇拜的人數受到限制，在教會裡要保持社交距離，會眾不能唱歌等。在疫情中，很多信徒都選擇留在家裡，通過視頻直播參加主日崇拜，減少和其他信徒的來往。

在疫情緩和之後，政府會放寬各種限制。我們也需要突破疫情給我們帶來的心理障礙，在安全的情況下，儘量恢復和朋友之間的正常交往，也回到教會參加主日崇拜。

人與人之間、人與上帝之間有正常的交往，這是上帝的心意。盼望我們在當中，可以體會到上帝的愛是多麼美善，人與人之間和睦相處是多麼幸福。☺

教會更新 主愛無阻

黃建輝

回到目錄

自新冠疫情爆發後，澳洲各州對人群聚集實行了限制措施，從3月18日開始，在教堂舉行的聚會被限制了，我們被命令儘量留在家裡；四月至五月中，更要完全隔離，甚至不能踏足教堂；到七月中，在疫情緩和的州如新南威爾士州、昆士蘭州等，限制措施有所放鬆，但維多利亞州則仍保持收緊狀況。

華人基督徒在這次疫情中，把握各種機會，達成教會的設立目的和使命。以筆者為例，從三月中起，每逢周日禮拜時間都按時參加網上崇拜，跨越時空參加本地或海外教會的網上崇拜，有時甚至參與三至四間教會的崇拜聚會。期間有被教會邀請證道，我多數是事前錄影播放，亦有到教會禮堂即時參與敬拜團隊的直播。總之，這次疫情對教會的影響史無前例，卻打開教會運作的新常態。

最近，有牧者在教會刊物上分享：「什麼是『教會』的基礎」，認為基督的教會絕不應該被定義為建築物或活動節目。這次疫情使教堂的聚會被封鎖禁止了，正好促使了「無牆的教會」的實現。這幫助我們抓住教會應有的使命異象，就是在社區中活出我們的信仰，而非只在四道牆中活動。現在很多教會崇拜和福音性質的聚會都透過網絡外展到各處群眾當中。」（註）

筆者曾訪問悉尼及維州數間教會，了解疫情期間運作的情況，在此作一綜合報導。

教會崇拜

網上崇拜，需技術支援，政府為控制疫情，實施限聚令，初期只容許負責錄製網上崇拜的幾位負責人在教堂內直播，通常是以Zoom錄影，再透過Youtube或Facebook播出。一般年青的會眾以手機電話或PC電腦收看都沒有問題，但對老人家來說就需要特別幫助，有教會安排長者用普通電話收聽。在家中收看網上崇拜，始終沒有像教堂聚會專心，所以實施之前需要特別提醒和教導，指引信徒如何注意敬拜態度。因為網上直播會牽涉到一些技術問題，往往需要年青人或熟悉電腦使用的會友協助。另一方面，網上聚會缺少了互相交流的元素。一些小型教會便利用聚會前後的時間彼此交流，問候和關懷。



回到目錄

小組牧養

大型教會難以在網上交流，因此網上小組的活動交流非常重要，所以很多較大教會除了主日崇拜聚會外，必定有小組的查經和祈禱，甚至一起遊戲來增進彼此的交流和關懷。據報導，自從實施限聚令之後，大部分教會參與活動的人數沒有減少，反而增加了，特別是參加祈禱會的質和量普遍都增加了。帶來興旺和增添，顯然與牧者和小組領袖特別用心經營有關。

福音佈道

沒有教會的實體聚會，如何接觸未信的福音朋友？有教會報告說，因為崇拜聚會進入了家庭，使平日不上教會的家人，可在家聽到福音。因此有教會特意安排每月一次福音信息。

社區關懷

亦有教會因政府推行限聚令，使某些弱勢社群缺乏支援，教會就利用機會為需要的社群派送口罩、消毒液和食物等。在疫情初期，甚至有教會為鄰居老人派送衛生紙。

福音機構

注意把握時機。有機構和學院，因為常規的活動都停下來了，於是改為舉行網上免費講座和課程，結果參加的人數比實體聚會倍增。如筆者負責機構的《聖經》講座，過去實體講座花費大量人力物力，最多可服事五百人，但在網上的全球性聖經講座，接觸到的參加者竟然多了十倍，而且舉行頻密，由一年一兩次增加至每月兩次。

經濟需要

由於沒有實體聚會，有教會領袖擔心奉獻減少，但大部分的教會收到銀行轉賬的奉獻竟然比前更穩定。

更新常態

本次影響全球的疫症使舊常態改變了，但因為有上帝同在，上帝的愛和能力沒有改變，基督的教會和信徒在這次疫情中學到了很多新功課。起初，疫情帶來衝擊，以為聚會停了，教會事工都要完了，但有信心的牧者和信徒仍然忠心地按著《聖經》教導，聚焦教會目的和使命，運用上帝所賜的智慧與能力，靠著主，努力作各種嘗試。

世界在變，耶穌不變。「耶穌基督昨日、今日，一直到永遠是一樣的。」（《希伯來書》十三章8節）疫情，不但不能使我們與基督的愛隔絕，而且讓我們看見上帝更大的榮耀。☺

註：好事圍聖公會《生活季刊》2020冬季號「2020年我所學到的」董宏瀚牧師著。

獨而不孤

若妍

轉眼新冠疫情已持續了大半年，人們的生活和工作方式發生了很多變化。許多企業安排員工在家工作，這對不同家庭狀況的員工可謂幾家歡喜幾家愁。家裡人口多的，大大小小成天進進出出，嚷嚷鬧鬧，無法安心工作；而有些單身的，獨自一人居住，過於安靜，整天連說話的人都沒有。有人與寵物為伴，也有人，如筆者所在公司的一位員工，在視頻會議上分享，她發現自己竟開始對所養的植物說話。可見，疫情對人的心理健康造成了不良影響。

學會獨處

其實，人生而孤獨，赤條條來，赤條條去。有人說過，成熟的另一個名字叫孤獨。當你學會獨處的時候，才是真正成熟了。一生中總會有一段時光，你需要獨處，需要認識自己，問自己一個問題：「我是誰？」



無論是聰慧早熟的，小小年紀就已踏上這條自我認知的旅程；還是後知後覺的，成年了，遠過了自我意識覺醒的年齡卻仍懵懵懂懂，一派天真的，遲早總有那麼一個時刻，人生的這門必修課會臨到你。

孤獨感的產生，並非一定出於乏人陪伴，形單影隻，相反地，有時在看似熱鬧嘈雜的人群中，你同樣會感到孤獨。海外華人，尤其是第一代移民，因語言溝通不順暢，文化背景的隔閡，又與故鄉親友遠隔重洋，常有難以排遣的孤獨感和邊緣感。仿佛一滴水流入了汪洋大海，除了隨波飄零，別無選擇。2020 這次疫情，更是雪上加霜，旅行禁令，社交限制，對病毒傳播的擔憂，促使人們減少外出交往，更多時候不得不獨處，咀嚼孤獨的滋味兒。

那麼，如何來消除或緩解這種孤獨感呢？

培養愛好

社會上有很多生活指南、心理指南的書籍，教人如何應對各種問題，如何處理自己的情緒。筆者能想到的也有一些，比如嘗試培養一種新的愛好。疫情期間，居家時間較多，可以嘗試種花、種菜、打理花園；或是學習舞蹈、音樂、繪畫、烹飪、插花、編織、縫紉、手工藝等等。其次，為自己訂立一些小目標或小項目，在短期內去實現它。讓自己每天有事可做，每天的改變和進步會產生小小的成就感。

聯絡親友

再者，與親友保持聯絡。利用網絡、電話與親朋好友經常溝通、分享心情，嬉笑怒罵一如往常，就不會覺得孤單。最後，如有需要諮詢心理醫生，不必害怕擔憂，大膽跨出這一步，直面自己的問題，才是解決問題的開始。筆者所在的公司就指定一家專業心理諮詢公司，為有需要的員工提供服務。相信澳洲的企業界已開始注重員工心理健康的建設。

凡事交託

除上所述，基督徒面對疫情所帶來的孤獨處境，與非信徒會有什麼不同呢？可以說，基督徒是一群獨而不孤的人，獨立卻不孤單。表面看來，他們同樣處在孤獨的環境裡，但是他們的裡面卻有主的應許：**「他若求告我，我就應允他；他在急難中，我要與他同在；我要搭救他，使他尊貴。」**（《詩篇》九十一篇 15 節）他們有上帝的同在，凡事仰望交託慈愛又公義的上帝，就不會孤單。

主耶穌就是獨立卻不孤單的。祂在地上傳道的時候，受到各種嘲笑、不理解、逼迫，乃至全然無罪卻被出賣，釘在十字架上，連天天跟隨祂的門徒們都一一離棄祂。從人的角度看，祂完完全全地孤獨，不被人所理解，受盡屈辱而死去。但其實，《聖經》記載祂常常獨自禱告，呼求天父，力求遵行天父的旨意，在地上行了諸多神蹟，拯救許許多多的靈魂；死後三天復活，成就了神的救恩。祂不孤單，天父與祂同在。

生命活泉

基督徒必須忍受的是另一種孤獨，就是屬靈的爭戰，即肉體的私慾與聖靈之間的矛盾和較量。雖然頭腦可以從神的話語及屬靈前輩得到幫助，但實際的看不見的爭戰卻是每個信徒必須獨自經歷、承受並面對的，就好比一個等待手術的病人，你不可能讓旁人代替你進手術室挨那一刀，而希冀自己的病能夠被治愈。在這個意義上，基督徒在世上是孤獨的，世人是無法理解的。

儘管如此，當神的話語如明光照見我們裡面的黑暗；又如一把雙刃劍，一方面剖開我們的內心，刺痛我們，使我們俯伏在祂腳前，認罪悔改；另一方面，一種極大的屬天的平安在痛悔的心裡滋生出來，並且從我們裡面湧出了源源不斷的新生命的活泉。

朋友，你能說，基督徒是孤單的嗎？你願意來信靠慈愛的上帝，讓自己的心靈不再流浪，不再孤單嗎？天父在等著你歸來。 ☺

回到目錄

工作重整 生命再思

水牛

2020年2月初，正當疫情在世界各地蔓延，我的工作單位，澳洲一大銀行，啟動了緊急的業務連續計劃。這計劃可以說是史無前例，試用新的工作模式，重整工作的地點、同事之間的互動、科技之使用等。

居家工作

我部門中每一位同事都要儘量留在家中工作。每一位同事都配備了個人電腦、手機、網絡安全的互動軟件，在家中接上互聯網到達公司的雲端和世界各地的不同數據中心。

這工作的重整帶來了很大的影響。畢竟人是社交的動物，當面對長期獨自的工作環境，會有很大的適應和挑戰。雖然每天省了上下班的時間、舟車勞頓的體力付出、交通費等，但每天工作都是要朝八晚七。有時我發覺自己除了去喝水和上廁所外，大部分時間都得坐下、開會，一個接一個，耳朵不停戴著耳機。



一般來說，在個人工作的環境中，沒有同事之間談，換成了接送兒女上學放學、弄午餐、洗晾衣服等等家庭事務，和家人多了很多相處的時間。如果家人之間關係不和，或有家暴問題，情況可能變得更難處理。

在高度倚賴科技的環境下，如果互聯網、軟硬件、電力供應等出現任何問題，工作便會隨時受到影響。

我部門中多位同事和家人在過去數月有感到不適的時候，需要檢測。可想而知，大家都會感到無形之壓力。

回應改變

為了回應工作之改變，我們銀行定下了明確的目的 (Purpose) 和價值 (Values)，讓每一位同事清楚知道我們要服務的對象、目標，及其對社會、經濟和客戶理財的重要性。

作為一個部門主管，我當然要身體力行，以「人重於事」之標準和態度好好去關懷同事的身心健康。

我鼓勵同事盡力保持生活和工作的平衡，每天要有慢步、運動、休閒的時段。我相信如果同事的家庭、配偶，能健康、快樂、滿足，他們一定會努力工作和有好的表現。

我會每日都去輪流欣賞、讚賞和鼓勵一些同事，亦推動每一位同事都同樣去做。部門安排了一星期三之早晨視象會議，互相問候，談一談今天的工作焦點、進度，有沒有任何需要。

我們也訂立了一個社交契約 (Social Contract)，大家都要儘量遵守。這契約包括會議要準時開始，準時結束；午餐時間不會開會；開會時要投入；使用視象會議等等。

我們每一季都會訂下目標和重要成果 (Objectives and Key Results)。每兩星期一個 Sprint 衝刺，有目標地達到工作的成效。

生命再思

經過差不多六個月的工作重整，我發覺自己都慢慢習慣了新的工作模式。居家工作需要個人的自律。雖然沒有其他同事或上司在旁，大家都要努力，堅守崗位，盡上職責。

《歌羅西書》三章 22-23 節說：「你們作僕人的，要凡事聽從你們肉身的主人，不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，總要心存誠實敬畏主。無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的。」

工作是每個人的責任，是神所賜的恩典和托付。上面這段經文，是我要學習的功課。

多年前，可口可樂總裁 Bryan Dyson 對一班專上學院畢業生演講，說了一番語重心長的話：「試想像生命好像一個遊戲，你要在空中雜耍五個球。這五個球是工作、家庭、健康、朋友和靈魂。你會很快發現，工作是一個橡皮球，其他的球都是用玻璃做成的。橡皮的球跌下會再彈起。但如果家庭、健康、朋友和靈魂的玻璃球跌下，便會受到很大的損壞，或者不能再回復。」

同樣地，我學會了要好好珍惜我身邊的人，亦看重與神的關係，我接受了基督耶穌作我的個人救主，和我生命的主，倚靠神過每天或順或逆的日子，好好安排生命中的優先次序。人生遇到苦難和突發的難處屢見不鮮。例如在 2008 年，我在舊公司被解僱，心感徬徨，因為我是負責養家的。新州在 2019 夏天出現森林大火，損失慘重。現今世紀疫症，受感染的人數已超過三千萬人，死亡人數 100 多萬人。全球失業人數大增，單是澳洲已有超過 100 萬人失去了他們維生的工作。

主耶穌曾作以下比喻：「所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；雨淋、水沖、風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。凡聽見我這話不去行的，好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上；雨淋、水沖、風吹，撞著那房子，房子就倒塌了，並且倒塌得很大。」（《馬太福音》七章 24-27 節）

如果我的生命像房子建基於主耶穌的磐石上，雨淋、水沖、風吹，撞擊那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。

2020 年一個新興的詞彙是「社交隔離」。在公司或公共場合，每人都要戴口罩，人與人之間的距離要保持 1.5 米以上。如果這是新的正常，很難想像將來的人際關係會變得怎樣。歸根究底，大家都是害怕受到感染。這時，我們需要抓住上帝給我們的應許，如《詩篇》一百廿一篇 7-8 節所說：「耶和華要保護你，免受一切的災害，祂要保護你的性命。你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。」

我相信人生最重要的是要知道生命的歸宿。如果我得著主耶穌的救恩，誰人能拿走我的平安呢？

結語

在嚴峻的疫情下，工作的重整為我帶來很多的適應和學習。如果我的生命從中得著建立、更新和改進，這更是危機中美好的轉機。🕊️



從疫情中學到什麼？

關公關

縱觀世界各地新冠肺炎疫情，爆發第二波甚至第三波的城市及地區為數不少，要再度封關，重新進入隔離狀態。澳洲也不例外。正當疫情有所緩和，正擬解封之際，七月初，第二波卻在墨爾本掀起，七月底甚至達到高峰，新增病例一天超過七百，死亡人數倍增，引起大眾嚴重擔憂。其他各州都嚴陣以待，拒絕維州人民入境，全國再度進入緊張狀態。（截至9月底本文截稿時，維州疫情已得到有效控制）

新冠肺炎已改變了我們的生活。從商業經營模式，到社會交往規則，都已發生巨大的變化。同時，人們也開始漸漸適應這些改變。這是社會轉型的表徵和體現。我們不禁要問：這場世紀疫情讓我們學習了什麼功課？我們該如何檢討過去的生活模式，調整並開啟未來的新生活，才不致浪費了這次疫情？

以愛相連

為阻止病毒擴散，政府實行了社區隔離政策及限聚令，令網絡服務成為新生活的主角。網上工作、網上上課、網上出版、網上購物、網上銀行、網上會議、網上崇拜、網上資訊、視像交往、遠程診治、網上佈道等，形成廣泛的網絡覆蓋。想不到，新冠肺炎把人們快速推向網絡時代。人們逐漸學會並熟悉各種網絡應用程序。然而，我們知道，人與人之間的交往，不能長期依賴網絡，更不能只依賴網絡。一項研究發現，每天使用互聯網社交媒體超過兩小時，會使人的社會隔離感增加一倍。《聖經》說：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛。」（《約翰福音》十三章 34 節）因為唯有愛，可以使人連結，不再孤獨。在享受科技帶來方便的同時，更要以愛維繫人心，人與人之間才不會隔絕。

保育環境

疫情期間，人人宅在家中，活動減少，街道上車輛少了，空氣污染指數也減低了，更多藍天白雲，空氣更清新。疫症為我們營造了環保新天地。在全球氣候暖化的趨勢下，每個人都必須負起保護地球的責任。過去我們享受奢華安逸生活的時候，不會醒覺，因為「安逸的人心裡藐視災禍，這災禍常常等待滑腳的人。」（《約伯記》十二章 5 節）新冠病毒帶來的警示，是上帝的美意，就是讓人得福，提醒我們回復新生活常態時，務要警醒，保育自然環境，造福下一代。

修復關係

疫情使許多公司讓員工在家工作，這種轉變可能成為不可逆轉的趨勢，現時一些商業機構已決定關閉辦公室，員工以後在家上班，即表示許多人今後會長期在家工作，好處是可以看到孩子的成長，與家人的關係更親密。當然，也有些家庭因為朝夕相處而產生磨擦，甚至家暴。上帝藉著這個疫情給我們機會，建立、改造、學習家庭關係的和諧，在上帝創造的規劃中，夫妻是各司其職的和諧伴侶，要互相信賴、尊重。《歌羅西書》三章 18-19 節說：「你們作妻子的，當順服自己的丈夫，這在主裡面是相宜的。你們作丈夫的，要愛你們的妻子，不可苦待他們。」至於父母與子女的關係，20-21 節說：「你們作兒女的，要凡事聽從父母，因為這是主所喜悅的。你們作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。」

簡樸生活

疫情提醒我們，工作可以隨時失去，生命可以隨時消逝。一向崇尚物質享受的，要重新思考，不再做物質的奴隸，過簡樸生活。每日安排時間，慢跑、散步、運動、閱讀、聽音樂、靈修，與家人聊天；或檢視現狀，或展望將來，都可自由自在，無牽無掛。《聖經》說：「一個人不能事奉兩個主，不是惡這個愛那個、就是重這個輕那個，你們不能又事奉上帝、又事奉瑪門（財利）。」（《馬太福音》六章 24 節）敬虔加上知足，是簡樸生活的要訣。簡樸帶來喜樂，因為降低需求，感覺所得超過所求。

思想人生

疫情亦給一些人帶來失落與焦慮。在限聚令下，人們有時間安靜下來，思想人生，更有人轉向仰望上帝，尋求上帝的幫助。我們應把握這些停頓的時間，鬆開自己的壓力，向上望，思想一下究竟誰掌管天地，《聖經》說：「耶和華必在你前面行，祂必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶。」（《申命記》卅一章 8 節）危機之後往往就是轉機，環境是可以扭轉的。

無懼死亡

全球因新冠病毒而死亡的人數已超過 100 萬人，許多人都恐懼死亡隨時臨到自己或家人身上。人之所以懼怕死亡，是因為不知死後往哪裡去。基督徒深知，天父上帝早已為人類預備了救恩，差遣獨生子耶穌來到世上，傳揚天國福音，並且擔當世人的罪，被釘十字架，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生。因此，基督徒能夠坦然無懼地面對死亡。知道死亡不是終結，乃是為地上的人生劃上完美的句號；返回天家，與上帝同在，將來享受永恆的福樂。☺



讓防疫 成為 生活習慣

中慧

新冠病毒迄今已奪去約九百澳人性命。只要疫情一日尚存，每個人都應加強防範，阻止病毒擴散。一些防疫措施，雖屬老生常談，卻要養成生活習慣，不斷被提醒。

家居及個人衛生

要保持家居清潔。常開窗戶，使空氣流通；養成洗手習慣；咳嗽或打噴嚏時，要用紙巾或手臂遮擋；如有傷風症狀，應從速作病疫檢查。

購物先列好清單

以避免頻繁進入商場；並要減少在店內逗留時間，造成人流擁擠；只購買必需品，亦可選擇網購；勿忘攜帶洗手液，供隨時使用。

乘坐公交

儘量使用個人車輛，以減輕公車壓力（這與以往鼓勵使用公共交通服務有別）；若定要使用公交服務（包括火車、巴士、輪渡），務必注意社交距離；戴上口罩（記住：棄置口罩時，要剪斷兩邊耳掛繩索，避免纏繞飛鳥動物）

遠程出遊

須先了解目的地疫情；須知乘搭航班、郵輪，均有一定風險，行前要有心理準備。若在澳洲境內，自駕遊是較好選擇。

關心身邊人

家裡有兒童、青少年的，須留意他們的感受，多關懷、安慰，幫助孩子除去焦慮。

長者是高危一族，若住護老院，探訪受限制，要多打電話，或用視頻聯繫，使老人知道有人關心他們，對他們是很大的安慰。

常與朋友聯繫，可相約而行，兩三知己，互相守望，彼此相顧。

保持樂觀

這對精神健康很重要。有幾方面可以做，例如：

安排有趣活動，包括聽音樂、看輕鬆電視劇、閱讀喜愛的書籍、到公園散步等；

培養特殊愛好，包括手工藝、編織、書法、繪畫、園藝、攝影等；

動手烹飪美食，可以參考食譜，親自下廚，讓全家人享用美味佳餚；平添生活樂趣；

穩定信仰生活，在網絡上有眾多培靈、研經的專題講座，可足不出戶，享全球靈糧；

更多分享感受，可紓緩壓力，有些東西傾訴之後，感覺舒暢多了；

《箴言》十七章 22 節說：「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」

樂觀使人強壯，喜樂是抗疫良藥。不僅自己要保持樂觀，也要鼓勵身邊人喜樂，這樣能增強免疫力，減低被病毒感染的機率。🕊

送你一首暖心的歌

江河



有一天，偶爾在網絡上聽到一首歌，歌名就叫《有一天》，覺得旋律和歌詞都甚好，就分享給一些朋友。沒想到，很快就收到一個朋友的回應，說：「謝謝，非常暖心，尤其在佳節獨處異鄉，收到這首歌！也祝您闔家中秋佳節快樂平安！」

一首歌能讓朋友感到暖心，這使我很受鼓舞。這首歌的歌詞是這樣寫的：

有一天 你若覺得失去勇氣
有一天 你若真的想放棄
有一天 你若感覺沒人愛你
有一天 好像走到谷底

那一天 你要振作你的心情
那一天 你要珍惜你自己
那一天 不要忘記有人愛你
那一天 不要輕易說放棄

這個世界真有一位上帝
祂愛你 祂願意幫助你
茫茫人海 雖然寂寞
祂愛能溫暖一切冷漠

這個世界真有一位上帝
祂的雙手渴望緊緊擁抱你
漫漫長夜 陪你走過
祂愛你 伴你一生之久

作者在歌詞的第一部分，列舉了人生中「可能」出現的一些狀態，例如「失去勇氣」、「想放棄」、「感覺沒人愛」和「好像走到谷底」等等。雖然作者用了「有一天」、「你若」、「好像」這類虛擬的假設，但聽者仍然能感受到其中的真實，因為在現實生活中，這些狀態正是很多人的共同景況。尤其在新冠病毒大流行的特殊時期，經濟不景、百業蕭條，加上社區隔離、限聚政策，人們可能陷入比上述這些狀態更加不堪的境地。

正因如此，歌詞第二部分的信息：「振作心情」、「珍惜自己」、「有人愛」、「不輕言放棄」，就愈顯得寶貴。事實上，這些積極的信息，對我們每個人來說，都是非常需要的。當我們身處的環境越加惡劣，我們越需要被提振、被珍惜、被愛和被鼓勵。難道不是嗎？在這裡，作者用肯定的「那一天」，對應前面假設的「有一天」，提醒我們，倘若我們哪一天失落了，那一天就要振作；哪一天感覺沒人愛，那一天就不要忘記有人愛；兩個確定的「要」與「不要」，幫助我們用正確的眼光，看待我們面臨的處境。

不過這首歌真正的高潮，其實是在第三和第四部分。如果說此歌的第一、二部分，只是整首樂曲的平緩前奏，那麼歌中的第三、四部分，則是該樂曲的輝煌樂章——「這個世界真有一位上帝！」這是人類歷史從古至今最偉大的真理。整本《聖經》所講述的，就是這個真理。「起初，上帝創造天地。」（《創世記》一章1節）如果沒有上帝，這世界和其中的一切，包括看得見和看不見的，都將失去依托，全然崩塌。如果沒有上帝，人一切的勞碌都必徒然無益，因為人生短暫，轉眼成空，出於塵土也歸於塵土，所得來的分毫不能帶去。但是你聽：「這個世界真有一位上帝！祂愛你，祂願意幫助你」《約翰一書》寫道：「因為上帝就是愛。」（四章8節）《約翰福音》說：「上帝愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。」（三章16節）又說：「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。」（17節）當我們回轉歸向上帝，我們的人生就不再一樣。無論我們身處「茫茫人海」，抑或「漫漫長夜」，我們都無懼寂寞，因有上帝與我們同在。祂的愛將陪伴我們，直到永遠！



周杰伦嘉年华巡回演唱会澳洲站战略合作伙伴

New Leaf, New Life, New Health

Homart Group
Homart Pharmaceuticals Pty Ltd

扫码关注公众号，更多演唱会惊喜等着你！

想民之所想

潘振輝

始料不及。一個小到看不見的病毒竟令全球翻天覆地。各國各州各市各出其謀，為的是遏止疫症蔓延，採用方法不外乎提倡個人衛生、保持距離、設定禁聚令及邊界封鎖，旨在減低病毒傳播機會。總體來說，澳洲處理疫情手法，尚算不俗，但各州成績有異。東岸三州，紐（新）州中規中矩，維州實施失誤，昆州防控佔優。然而，昆州州長因其州際邊境策略過於嚴厲，成為大眾茶餘飯後談論及傳媒報導焦點。

州長遭非議

最近，昆州有兩則新聞令人矚目。第一則關乎一位住在紐（新）昆邊境 Ballina 鎮（地屬 NSW 新州）的孕婦，她需要立即到醫院接受治療，按距離，她應該到布里斯本的醫院，開車約兩個小時可到，然而屬於跨境行動，未獲昆州批准。最後，經 16 小時折騰，繞道 Lismore 才到悉尼醫院進行手術，結果導致所懷的一個雙胞胎不治。事後昆州州長砌詞辯解這是首席衛生官員決定，她當然要支持。

第二則新聞更加甚囂塵上。事緣一位身居首都領地（卻是布里斯本土生土長居民）的年輕女子需要趕回布市探望垂危父親，抵達昆州兩天後父親辭世，雖然同處布市，卻因防疫隔離而未能與父親道別，距離這麼近，卻相隔那麼遠，令聽者心酸。最令人感到薄涼處，則是官方竟拒絕她出席父親喪禮，理由是她申請到布市目的是探訪病危人士，非參與喪禮，人既已死，何用入境？事件一經傳媒報導，瞬間引起全國嘩然。此等思維，令人齒冷。總理也沉不住氣，致電州長，勸喻給女子通融，讓她可以向父親致敬，盡一片孝心。不知道是要冷卻輿情，還是良心發現，最後在嚴格防範下，容許女子為父親遺體送別，然而，州長為保面子，到處發聲，控訴總理欺凌。孰是孰非，相信讀者自有判斷。

特事宜特辦

這位州長處事強硬，頗有成績，可惜未必得人心。日理萬機，IQ（智商）固然重要，但今天於社會處事，EQ（情商）尤為關鍵，與 IQ 相輔相成，缺一不可。西方社會崇尚「法理情」，一切按訂定守則進行，而東方社會則偏向「情理法」，靈活性大（甚至非常大），無論是東方也好，西方也好，處事要具備同理心，特事特辦，否則被視為不近人情。「想民之所想，急民之所急，辦民之所需，幹民之所盼」。

州長也許以州民健康為首要考慮，這無可厚非，抓得緊是好的，但特殊案例，還是要特殊處理。正如蘇轍曾說「政無舊新，以便民為本」，既然「民」的小生命危在旦夕，「民」要與至親最後道別，可有「想民之所想」？側聞州長被賦予行使特權能力，何以不用？再者，有澳洲富商開遊艇及明星以拍電影為由可以進入州境，這會令人質疑這些命令真的抓得緊？何以向某些人這麼有「彈性」？

勿忽視民生

州長可能過於專注防疫而忘了平民日常生活問題，無暇理會。相比上帝從創世預備救贖計劃時，祂亦關心我們每天遇見的困難，所以耶穌成了肉身，住在我們中間，親自了解我們經歷的試探、困難及病患傷痛，不止向世人傳揚福音，教導真理，也醫治病人，給飢民飲食。拯救萬民是祂首要任務，但本著同理心，與我們一起經歷憂患是祂愛的表現。得民心者得天下，失民者失天下。州長要向耶穌「偷師」，每天先退到曠野安靜，這樣才曉得怎樣面向人群。☺

天離地何等的高，他的慈愛
詩篇 103:11
向敬畏他的人也是何等的大！

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

破碎後的 新生

靜心

回顧我的信仰路，得從幾年前婚姻觸礁開始。我在挫敗傷心絕望中掙扎，一遍遍地問自己為什麼我總得不到幸福？我憑著血氣想要力挽狂瀾，不惜一切代價地抵禦外敵入侵力圖守護婚姻堡壘，卻最終眼睜睜地看著城堡在我面前轟然倒下，環顧滿目瘡痍的斷牆殘垣，心如刀割，質疑這是否是生命的盡頭。

選擇順服

往往人的盡頭就是上帝的起頭，人生最黑暗的時期上帝的光照進我的內心。其實信仰早在婚姻前我已經開始接觸，也有持續去教會，但是生命卻沒有長進，因為害怕束縛遲遲不洗禮，直等到女兒出世。並不是因為生命成熟了，而是覺得來教會這麼久了，也該進入另一個階段，對上帝的話語並沒有追求。所以後來在面對婚姻問題時，首先想到的是自己怎樣做，而非來到上帝的面前尋求祂的旨意。

但是幸運的是，在我走投無路時，我沒有繼續病急亂投醫，而是鼓起勇氣打給教會的一位姐妹I，I是信仰成熟的姐妹，她適時的安慰和鼓勵讓我安靜下來，之後I姐妹介紹D姐妹給我，因為她全職工作，怕無暇隨時幫助我，而D姐妹有時間又有耐心來跟進關懷我。於是我與D姐妹建立了禱告夥伴關係，每當我在自怨自艾的時候，D姐妹從來不會論斷我，她總是認真地聆聽，並用《聖經》的話語來安撫我，在愛心中慢慢陪伴我走出人生中最黑暗的時期。現在回想起來，我能打電話給I姐妹並非幸運，而是上帝的靈在我心裡動了工，當我選擇順服上帝的時候，祂的祝福就會來到，因祂的應許從不落空。

「祂對我說，我的恩典夠你用的。因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」（《哥林多後書》十二章9節）

我和D姐妹持續禱告夥伴關係將近四年，期間我走過求和、被拒、分手、財產分割，經歷單親媽媽種種挑戰，在上帝的帶領和D姐妹的扶持下，軟弱膽怯的我逐漸學習堅強去面對，內心也越來越喜樂。本來以為從此不會再有另一半，因為教會弟兄比姐妹少，很多未婚姐妹都很難找到合意的對象，何況我還帶著一個孩子。自己下定了決心，聽從上帝的旨意，無論上帝要我獨身還是要賜給我一位配偶，我都欣然接受。我只對上帝有一個請求，如果要給我一個配偶，就給我一個愛主的弟兄。歷經婚姻失敗的教訓，我深知信和不信不能同負一轡的重要性。

恩典降臨

上帝不僅垂聽了我的禱告，給我的還超出我的所求所想。在我懷著平安的心等待的時候，經教會長老介紹，開始接觸同教會的君弟兄，我與君弟兄並不陌生，大家曾在一起共同參與教會事奉。雖然同在教會幾年，大家只是純粹的弟兄姐妹關係，我們沒有私下的接觸，但是我能看出君弟兄是一位對上帝有追求的弟兄，所以當長老推薦君弟兄給我時，我知道這是上帝賜給我的機會，我願意嘗試多了解對方。

於是我和君弟兄通過微信和電話開始了交流。不久君弟兄加入教會短宣隊去了緬甸，從他與我分享的宣教心得裡，我感受到弟兄愛主的心，尤其他說宣教並非一定要飄洋過海，它其實是一個廣泛的服事，涉及各個層面，其中也包括婚姻，夫妻雙方彼此服事，主內合一也是向人展示上帝賦予婚姻的美好意義；在上帝的計劃中，婚姻是祂所用方法的一部分，借此救贖人脫離罪給人際關係帶來的破壞，這也是另一種形式傳福音。

這個視角與我的婚姻觀不謀而合，我的心被深深感動。一個半月後，我們開始面對面交流，本著謹慎的態度，互相觀察，探討信仰問題。四個月後才確定了情侶關係。如今我們交往將近一載，發現大家心靈愈加契合，更感恩的是他與我女兒也相處融洽。但是這並不意味我們之間沒有摩擦，性格沒有差異，只是因著我們仰望同一位創造天地的主，每一次的摩擦都是上帝的恩典，讓我們學習接納的功課，在愛中彼此成就。

「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」（《哥林多前書》十三章4-7節）

如今再回望過去，我會感恩過去的苦難，覺得那段在煎熬中所流的眼淚是值得的。華人常說，人生不如意之事十有八九。我們常常因為碰到各種困難和壓力而疏忽了上帝的恩典，在這樣的時刻特別需要將主恩細數，重新得力。從今天開始，把感恩養成一種生活習慣吧。「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」（《以賽亞書》四十章31節）。

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻伍拾澳門
獲贈 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，在幾乎毫無明顯徵狀下，發現原來患上骨癌，癌症發了極罕有致命的心臟病，但在神的保守下，心境原來的平安喜樂竟然有增無減，原來是神在他身上計劃的一個奇妙的安排，是祂的恩上加恩，叫豐盛的生命再添豐盛。

陳醫生回顧患病之初至今的數年間，從重新適應神到生命的重整，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。

陳慧忠，呼吸系統專科醫生。
 肄業於香港大學1977年 學系畢業。
 歷任於香港伊莉沙白醫院內科部，89年開始私人執業，熱愛工作。
 也熱愛生命，且懂得享受人生，一直以來領受神豐厚的恩典才華，好像享受了別人三輩子的福樂。

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：_____
 地址：_____
 電話：_____ 電郵：_____
 請在以下適合的 內加上✓：
 我願意為《號角月報》代價，請把《號角》的代價事項和最新資訊寄給我。
 我現在為《號角月報》的出版經費奉獻 \$ _____
 付款方法：奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
 郵寄：PO Box 6484 North Ryde NSW 2113
 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：____月 / ____年
 CVCN (卡背最後的3個數字)：____ 簽署日期：____
 簽署：_____
 經您為《號角》奉獻50澳門或以上，將獲贈陳醫生其中一本著作《病榻上的祝福》、《病榻上再次蒙神》或《病榻上的盛賞》及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張。

父親角色的反思與踐行

三角竟

2020年9月6日是澳洲的父親節。在此補祝大家父親節快樂！在地上，完美無瑕的父親實在不容易找到，但我相信每個父親都是盡力做到最好。

傳統父親角色

我是一個在香港和澳洲成長的父親。我們夫妻有三個女兒（她們都已成家），最小的已經27歲了。她們的名字是「殷」、「樂」和「頌」。可想而知，我們對她們是有某程度的期盼。

《禮記·大學》中的「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」，可以說是中華文化談及做人、做男人或父親的具體修養進程。《大學》的作者認為「明德」是人天生的善性，大學教育的首要目標就在於「明明德」，把天生的「明德」發揚光大，在心性中下存養工夫，以達到修己的目的。

中華文化中父親的角色，談來合情合理，但行出來，卻是心有餘而力不足。其中「望子成龍望女成鳳」、「重男輕女」、「血濃於水」、「虎爸爸」、「虎媽媽」等傳統觀念，很不幸成為了我的包袱。

天國父親角色

我在大學的時候接受了主耶穌作我個人救主和生命之主，讓我相信我有天上的父親、主耶穌和聖靈三位一體的真神（上帝）。《聖經》中提到父親這名稱一千多次，可想而知，父親這個角色是上帝所看重的。當我仔細思量天國文化中父親的角色，我明白我是一個蒙恩的罪人，蒙愛的兒女，和蒙召的僕人。天國的文化鼓勵我從《聖經》的眼光看父親的角色。

《哥林多後書》六章18節說：「我要作你們的父，你們要作我的兒女。這是全能的主說的。」我天上的父親創造天地，拯救人類，作孤兒的父，為寡婦伸冤，為我們代求，審判活人死人，仁愛忍耐，恩惠憐憫，懲罰責打，是祂兒女的避難所。

蒙恩的父親角色

在香港原生家庭環境長大，受中華文化薰陶，又有西方文化的影響，在蒙恩得救之後，我認識到父親角色，至少要有以下特徵，才是蒙上帝悅納的。



1、能力泉源。試想像我的手機，屬於最好的品牌，裝了最好的網絡軟件，但沒有了電，也無法使用。同樣，身為父親，我要有豐富的能力泉源，才能有堅強的後盾。我要連（接電）於主耶穌基督。每天在上帝面前安靜，默想等候。

《哥林多後書》十二章9節說：「他對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』所以，我更喜歡誇耀自己的軟弱，好使基督的能力覆庇我。」

2、身體力行，以生命影響生命。美國守諾人(Promise Keepers)作過一次男人在信仰上對家庭影響力的統計。若小孩先來教會，3.5%的家庭會接著來教會。若妻子或母親先來教會，17%的家庭接著來教會。若父親或丈夫先來教會，93%的家庭會來教會。可惜今日社會之失父(Fatherless)情況越來越嚴重，父親帶領的角色也日漸弱化。我作為一個基督徒父親，有責任去作「天國好漢」，才能以身作則，身體力行，言行一致，持之以恆地影響我家人的生命。

《提摩太後書》二章2節說：「你在許多見證人面前聽見我所教導的，也要交託那忠心能教導別人的人。」

3、教與罰，饒恕和憐憫。作為父親，我可算是一家的主導。在我女兒年幼的時候，我犯了很多發脾氣的錯誤。《撒母耳記下》七章14-15節說：「我要作他的父，他要作我的子；他若犯了罪，我必用人的杖責打他，用人的鞭責罰他，我的慈愛仍不離開他。」天父憐憫敬畏祂的人，我們地上的父親，也應憐憫他的兒女。在我經驗中，三個三字真言：「對不起」、「原諒我」、「我愛你」，是大家都可以學習實行的。

4. 不去傷害(Do no harm)。原生家庭帶來的影響可以是一生之久的。一句合宜的話，一個適時的鼓勵，一個擁抱，一個眼神，可以正面影響一生。作為父親，我要記住，無論多疲倦，多失落，多不願意，我都不用言語、態度和行動去傷害我的家人。

《歌羅西書》三章21節說：「你們作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。」

5. 蒙召使命。在我的家庭中，我還有一個重要的屬靈身分，就是蒙召的僕人。我需要有清晰的異象與使命，使我每一天的生活不會虛度和浪費。我的委身，是傳給下一代的最好遺產。

《馬太福音》廿八章19-20節說：「所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗。凡我所吩咐你們的，都教導他們遵守。我就常與你們同在，直到世界的末了。」

願主耶穌憐憫我，施恩給我，使我能完成祂的託付，做一個稱職的父親！🙏



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

Funeral Service with Personal Touch

Email: rlife290152@gmail.com

website: www.mingyanfunerals.com.au

Address: 118 Durham Street Hurstville NSW 2220

10 Jane Street Blacktown NSW 2148

C5

青少年與家庭關係

李飛君 (執照心理諮商師)



父母真摯的愛和肯定，是子女身心靈健康發展的重要基石

青少年問題是「冰凍三尺，非一日之寒」，往往來到輔導的時候，發現問題底下與家庭關係，特別是父母的婚姻、教養形態或家庭支持系統有關。

夫妻問題

家是孩子第一個接觸的社交環境，也是他們獲得愛、建立安全感的基地。如果孩子在父母經常發生磨擦和爭吵的環境下長大，他們會感到害怕、不知所措，繼而產生焦慮情緒。孩子渴求愛，在愛中找到自我價值和成長的動力。青少年在尋索自己未來方向的時候，假如家庭缺乏和諧關係，青少年會轉移在世界裡尋找家中失落的愛，亦會缺乏正能量積極地發揮潛能去創造人生；他們也會不斷出現很多負面情緒，反映一直以來家庭關係的負面氣氛。假如父母離婚，對孩子更是一個創傷打擊。我遇過



兩位青少年，他們在父母離婚後出現兩種截然不同的反應：一個埋首拚命讀書，希望進大學，盡快獨立，遠離這個家庭；另一個則患上抑鬱，放棄學業，自暴自棄。兩者都對自己曾經愛過的家庭自我封閉起來，對父母愛恨交織，內心的痛苦和矛盾難以言喻。所以，父母積極保護和改善婚姻關係，是給予子女健康成長的保障。

教養問題

如果父母與孩子聚少離多、關係不親密，或者父母的教養是專制型，往往以強硬的命令和壓力來管束孩子，缺乏良好的溝通；又或者是放縱型，溺愛放任，以致孩子不夠獨立，倚賴性強。這些不適當的教養形態會導致孩子內在素質不夠紮實，以至進入青春期，面對學業、社交、成長的各種的轉變和壓力時，問題叢生，青少年與父母產生更多的磨擦。孩子從小就需要有一位言教及身教的導師，那就是父母，家庭培育他們的品格、良好的習慣，按照他們的成長階段，教導應有的處事態度和責任感，家庭教育配合學校的知識栽培，使孩子全人均衡成長。

家庭支持系統

青少年期是尋求自我身分和追求獨立的階段，當中很需要父母給予空間，這時候，父母既要讓青少年嘗試獨立自主，亦要保持管教和引導，兩者並不容易拿捏得恰當，是父母艱鉅的挑戰。青少年難免會遭遇挫折和失敗，很需要得到家人無條件的接納和支持。父母要鼓勵子女敢於承擔失敗後的責任，但也要讓他們知道，無論發生任何事，家門一定會為他們而開。家是孩子情感的根源、歸屬感的所在，有家庭愛的後盾，是子女重拾勇氣面對挑戰的最大動力。

「十年樹木，百年樹人」，青少年是一個重要的成長階段，在現今科技世界急速劇變的世代，父母固有的知識、生活技能、成長經驗等，往往不足以提供子女實際切身的幫助和帶領，尤其在海外，父母的文化和語言與子女都不一樣。作父母的，相信比以往的世代更困難，但父母真摯的愛、對子女生命價值的肯定，以及活到老、學到老的人生態度，仍然是子女身心靈健康發展的重要基石。☺

Flower theme

花儷軒

Debbie So 主理





永不止息的愛

李焯信

人生來就曉得愛，也喜歡被愛；然而，人的愛很容易受環境的影響而改變，帶來肉體和心靈上的創傷。以夫妻之愛而論，差不多每兩對婚姻就有一對以失敗結束，更可憐的是那些被捲入父母鬥爭漩渦中的兒童。怎樣愛在人的生命歷程中是不應忽略的課題！

使徒保羅在《歌林多前書》十三章 4-7 節論述愛，他說：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事想信，凡是盼望，凡事忍耐。」在第 8 節，他說：「愛是永不止息」。

保羅描述的是從聖靈啟示而來、偉大而崇高的愛。有學者解釋這是耶穌基督的愛。

因著愛，神（上帝）差祂的兒子「道成肉身」，在十字架上捨身流血作贖罪祭，使信祂的人脫離罪與死亡的咒詛：「神愛世人，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。」（《約翰福音》三章 16 節）

因著愛，神賜下聖靈（基督的靈）與屬祂的人永遠同在，將祂的愛澆灌在他們的心裡。（參《羅馬書》五章 5 節下）此舉顯明了神對人的愛是永不止息的。

神也藉著信徒們將祂的愛傳給周圍的人。耶穌教導他們愛鄰舍，（參《路加福音》十章 25-39 節）就是以接近自己的人為愛的首要對象，因此愛父母、配偶、兄弟、姊妹、朋友和日常接觸到的人，成為信徒心靈的特徵。這行動與一般的美德有別，是必須向那些有需要的人，提供實際的幫助；並且，所行出來的愛，是對神的愛作出的回應。

除此之外，耶穌復活後，向門徒頒下命令，吩咐他們向全世界的人傳揚福音；自此，傳福音成為眾教會的首要任務；藉著教會，神的愛持續不斷地傳到普天下去！

愛不僅是一種美德，它還可以成為我們能力、平安、喜樂的泉源！擁有愛，人與人，不論夫妻、兄弟、姊妹或朋友，都能夠彼此包容、接納、扶持！或許有人說，人不可能有這樣完美的愛。是的，人的愛總是有缺陷，但靠著聖靈，基督徒的言行確實能夠反映出神的愛來。這解釋了為什麼教會合一，信徒彼此以愛相待。

神的慈愛深不可測，難以盡述。親愛的讀者，願你也得著從神而來的愛。☺



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》

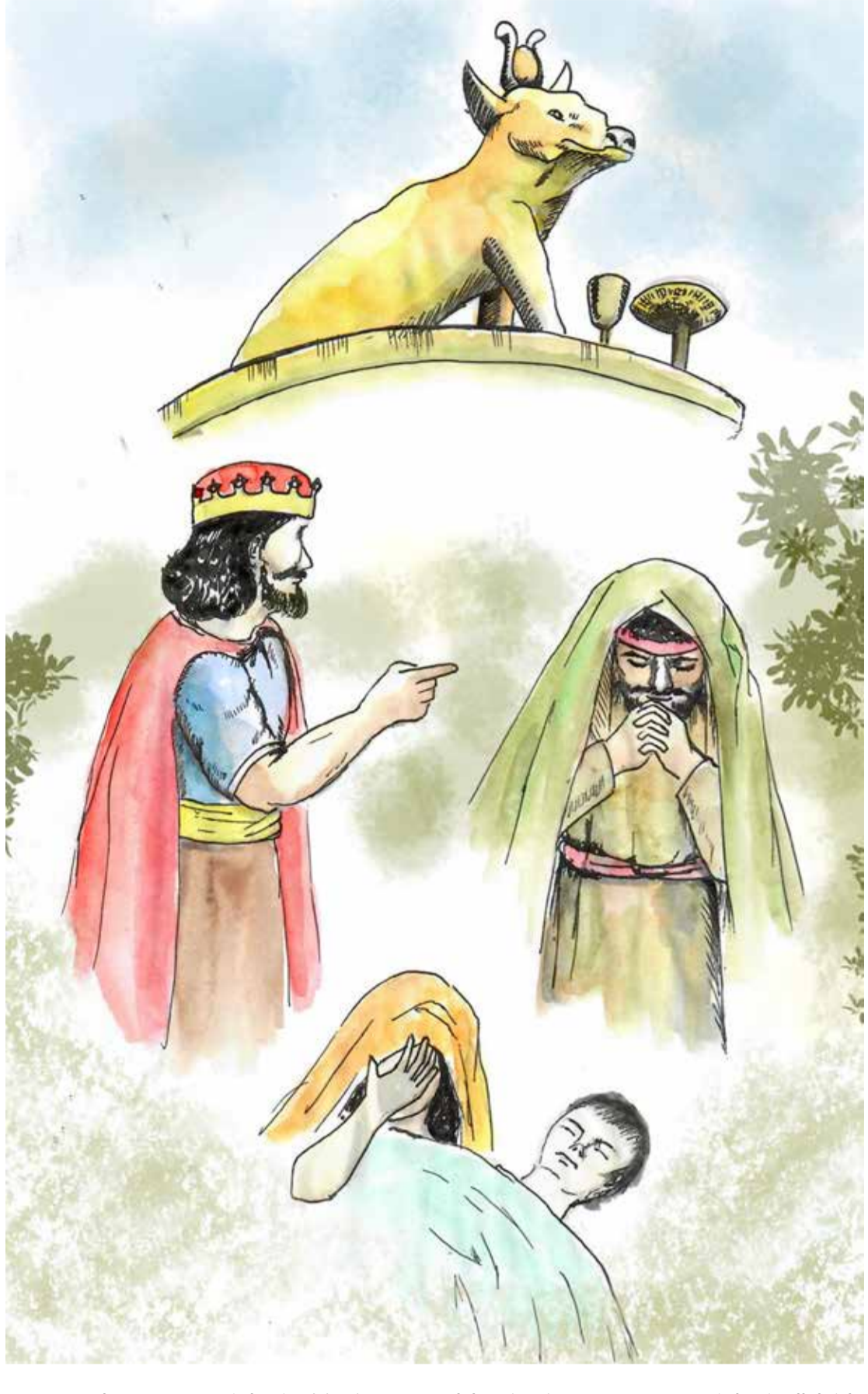
歡迎致電 電話: 1300 688 228 手機: 0414 688 228
Selina Leung 梁太 | 專業喪禮策劃顧問

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)

圖畫聖經故事

耶羅波安的兒子死了

文／《列王紀上》十四章 1-18 節
圖／陳錦玲



那時，耶羅波安的兒子亞比雅病了。耶羅波安對他的妻說：「你可以起來改裝，使人不知道你是耶羅波安的妻，往示羅去，在那裡有先知亞希雅。他曾告訴我說，你必作這民的王。現在你要帶十個餅，與幾個薄餅，和一瓶蜜去見他，他必告訴你兒子將要怎樣。」耶羅波安的妻就這樣行，起身往示羅去，到了亞希雅的家。

亞希雅因年紀老邁，眼目發直，不能看見。耶和華先曉諭亞希雅說：「耶羅波安的妻要來問你，因她兒子病了，你當如此如此告訴她。她進來的時候必裝作別的婦人。」她剛進門，亞希雅聽見她腳步的響聲，就說：「耶羅波安的妻，進來吧！你為何裝作別的婦人呢？我奉差遣將凶事告訴你。你回去告訴耶羅波安說：『耶和華 - 以色列的上帝如此說：我從民中將你高舉，立你作我民以色列的君，將國從大衛家奪回賜給你；你卻不效法我僕人大衛，遵守我的誠命，一心順從我，行我眼中看為正的事。你竟行惡，比那在你以先的更甚，為自己立了別神，鑄了偶像，惹我發怒，將我丟在背後。因此，我必使災禍臨到耶羅波安的家，將屬耶羅波安的男丁，無論困住的、自由的都從以色列中剪除，必除盡耶羅波安的家，如人除盡糞土一般。凡屬耶羅波安的人，死在城中的必被狗吃，死在田野的必被空中的鳥吃。這是耶和華說的。』

「所以你起身回家去吧！你的腳一進城，你兒子就必死了。以色列眾人必為他哀哭，將他葬埋。凡屬耶羅波安的人，唯有他得入墳墓；因為在耶羅波安的家，只有他向耶和華 - 以色列的上帝顯出善行。耶和華必另立一王治理以色列。到了日期，他必剪除耶羅波安的家；那日期已經到了。耶和華必擊打以色列人，使他們搖動，像水中的蘆葦一般；又將他們從耶和華賜給他們列祖的美地上拔出來，分散在大河那邊；因為他們做木偶，惹耶和華發怒。因耶羅波安所犯的罪，又使以色列人陷在罪裡，耶和華必將以色列人交給仇敵。」耶羅波安的妻起身回去，到了得撒，剛到門檻，兒子就死了。以色列眾人將他葬埋，為他哀哭，正如耶和華藉他僕人先知亞希雅所說的話。🔗

回到目錄

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

回到目錄

你累嗎？

哈之

Are you ok ? 你還好嗎？你累嗎？

這個年頭，你抱怨一句累，不知有誰會同情你，因為大家都累。

中年之累

中年人尤其累吧！上有老下有小，你不是在帶老人看病的路上，就是在接送孩子上課的路上。你不是在操心老大青春面臨的問題，就是在輔導老二的作業，或者圍著牙牙學語的老三轉。你不是在為客戶的投訴而悶悶不樂，就是在為合作夥伴不認真做事而傷透腦筋。你不是在給朋友幫忙而費盡心思，就是在面對另一半的嘮叨而不知所措。你不是在為準備講章而熬夜苦戰，就是在為會友的家庭問題而悉心輔導。當你停下腳步，把自己往床上一扔，滿以為會睡上一覺可以緩解辛勞，可要麼會做一夜奔忙的夢，醒來還是很累，要麼就是失眠，莫名其妙地睡不著或者為一些事情思慮。



你明明知道應當把一切憂慮卸給上帝，你明明知道思慮無法使壽數多加一刻，你也明明知道思慮會讓你更累。可是你醒著在思慮，睡著了也在思慮。

思慮擠走了思考。思考上帝的話語，而上帝的話語是智慧和力量的源泉。你的思慮是在靠自己。思慮擠走了平和。平和地做事，平和地對話。你的思慮讓你變得緊張。思慮擠走了安息。安息讓你放下，安息帶你進入上帝的平安。你的思慮讓你疲憊。

你陷入思慮——忙碌——緊張——疲憊的循環，你幡然醒悟，思慮地過一天也是過，為何不放鬆地過一天呢？

學會放鬆

放鬆，不是說你把一切都交給上帝了，不用去想去做什麼了，上帝自會搞定一切。放鬆，乃是在精神上卸下緊張，是把擔心把憂慮放在禱告裡，是積極樂觀地面對問題，一步一步地處理一件件事。因為你緊張，你擔憂，事情還是要處理，問題還是要解決，思慮只能幫倒忙，讓你更累。

你看公園裡，那位爸爸和小朋友嬉笑追逐，全然看不到一絲憂慮。也許夜深人靜時，他要加班加點地完成工作任務。你看醫院裡，那位小妹陪著阿婆看病，她在耐心地給阿婆做翻譯，說笑話讓阿婆放鬆，全然看不到一點心不在焉。也許送阿婆回家後，她要趕交期末的論文。你看圖書館裡，那位媽媽微笑著給女兒講故事，她沒有速戰速決地借了書拉著女兒就回家。也許等做完家務女兒睡著後，她開始解決網上生意的種種問題。你看那位牧者，他放下手中的工作，安靜在上帝的同在裡。也許第二天，他要探訪好幾位會友，還有會議和小組查經在等待著他。

不需擔憂

當你在陪伴家人朋友的時候，你全情投入，把這段時間完全地給家人朋友，並不把自己的問題或者擔憂放在這段時間裡，既不會給別人增加壓力，也不會給自己增添煩惱。這樣，你的家人朋友開心了，也會給你帶來喜樂。當你每天分別為聖，將自己交給主，與主有美好親近的時間，主會給你帶來安慰與鼓勵，所有的難題和任務都不需要擔憂。你知道，上帝是掌管萬事的主，我們只要好好與祂配合。在什麼時間做什麼事，就專心做那件事。你會更懂得如何愛你的家人，你的同事，你的員工。你也將更懂得如何愛你自己。

我們平日裡所經歷的那些讓我們備感疲累的人與事，與苦難相比，算不得什麼。主耶穌已經勝過了世上的一切。即便有苦難來臨，我們也不懼怕。我們需要的就是回歸到祂裡面。

主耶穌說：在我裡面有平安。（《約翰福音》十六章 33 節）

回到目錄

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：_____

有效日期至：_____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： _____

人生的精彩

李明順牧師

我出生於湖北南部鄉村一個「黑五類」家庭。16歲前在貧苦和受壓迫的環境中長大，親歷爺爺挨批鬥、親朋遠離、自己受歧視，經常三餐不繼等悲慘人生。從小便養成「凡事靠自己奮鬥」的人生觀，嚴重缺乏安全感，也不信任任何人。



作者在牧師按立儀式上與家人合影

我父親言少語稀，但抽煙兇猛，對我管教特別嚴格；而我母親則對我呵護備至，她堅毅的性格，成為我當時依偎的港灣。

晉陞高位

我17歲迎來人生重大轉折，以「鯉魚躍龍門」姿態考入中國一類大學，27歲又順利獲得中山大學博士學位，隨即進入省級政府機構工作，32歲便晉陞高級職位。

但成功並沒有讓我心滿意足，我也不珍惜所得的一切。我認定「外面的世界更精彩」，一門心思想著出國。那個時候，有長輩多次來給我傳福音，可我怎會聽得進去？

思考人生

到了1994年，53歲的父親不幸患上癌症，嘗試過各種方法醫治，都不見良效。當時，家鄉有信耶穌的姊妹，趕來為父親禱告，我則冷眼旁觀，「要是靈，我才信」，我心想。後來，親眼看見，父親在癌症晚期，身體十分痛苦，他對人生的絕望和無奈，給我內心造成極大震撼，使我開始思考人生究竟為何；假如有一天，我也經歷同樣的病患，我追求的一切還有意義嗎？

辦完父親的後事，我也收到香港大學博士後的邀請，遠赴香港繼續深造。

接受福音

我的導師是一位敬虔的基督徒，這讓我有更多機會認識福音。這一次，我的心不再是「硬土」，虛心的聆聽中，我發現福音確能切合人真正的需要，而不是以前片面理解的迷信。

導師帶我去教堂。開始時，我不大明白牧師所講的內容，但發自內心的平安和寧靜，卻使我非常享受。於是，我接受了福音，並於1997年在廣州受洗。次年，我太太也受洗，成為上帝的女兒。更奇妙的是，我媽媽居然也在同時期，在鄉下接受了福音！她沒受什麼教育，卻愛讀《聖經》；她也時常禱告，將一切交託給上帝。媽媽今年86歲，身體和心思仍健朗。

2000年，我們夫婦移民澳洲。三年內我們又有了可愛的兒子和女兒。孩子們在澳洲接受教育，也參加教會青年團契。2018年，兄妹倆同時決志歸主，我作為父親和教會牧師，親自為他倆施洗，再次領受到上帝恩典所賜滿滿的福分。

全職事奉

總結自己人生，如果說上半場是追求成功，下半場則是追求生命的意義。2009年，我和妻子同時決定，要全職事奉上帝；對我而言，人世間已沒有任何事情，比這更有意義了。

世上諸事皆虛空，如雲飄過，似風無痕，但我們的生命卻可以獲得永恆的獎賞。上帝應許過我們，「你若口裡認耶穌為主，心裡信上帝叫他從死裡復活，就必得救。」（《羅馬書》十章9節）

成為基督徒近25年，我生活從不缺乏，生命卻有無盡的盼望；我確信全能全愛的上帝隨時隨地在看顧我們。如果說我的人生多姿多彩的話，我相信還有更精彩的在後面。☺



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

信心的確立

孟凌

新學期開學的第一天，看著兒子背著書包走進校園的那一刻，我心裡的感覺，是忐忑不安的。因為不滿意過去那所小學的環境，我自作主張為兒子轉了這所新學校。我一直認為這樣是為孩子好，完全忽視了他內心真實的感受與傾訴。

開始的時候，兒子並不情願，每天都抱怨沒有熟悉的同學，還時常找各種理由拒絕上學，弄得我都開始質疑自己當初的決定。



孩子在做功課

步入中年的我常倚老賣老，總認為孩子要獨立、要成熟、要抗壓。我常用成人看待事物的角度去要求孩子，抱怨他們過於依賴。很慶幸在一次小組團契中，有姊妹分享她與孩子們溝通的感受，讓我聽見了不同的聲音。

過後的幾個深夜，我在寧靜中檢討與孩子相處的問題，我發現很多時候，我對孩子的獨斷約束，其實是由於自己內心的負面經驗，導致信心不足而引起的。禱告後，我終於明白，每個人都有不同，這是上帝豐富的創造；孩子的成長，也會有上帝的帶領。作為家長，我就像是花園裡的園丁，孩子則像正在發芽的幼苗，我所要做的，是要給他多多灌溉，並讓他有自己的空間成長。

轉眼間，兩個學期過去了，兒子逐漸適應並喜歡上新的環境。那個曾經因輸了遊戲而大哭大鬧的小男孩，也在經歷克服困難過程中，增強了自己戰勝自我的勇氣。

最近，他報名參加校內年度西洋棋比賽，挑戰比自己年紀大的同學。這一回，我只做旁觀者，不干預他的任何決定。但他卻能在強手面前毫不畏懼，有條不紊地對賽事做出分析和判斷，沉著穩重地應對每一步棋，結果一路打進決賽。

孩子取得好成績，媽媽當然高興。不過，更高興的是，我懂得了適當放手，給孩子確立信心的空間；同時正面看待孩子遇到的困難，聆聽他們小小心靈的聲音，是做媽媽需要學習的一門功課。因為媽媽更要學會獨立，她們比任何人都更依賴孩子，對嗎？👉

誠聘

萬家發華人基督徒陵園 (Macarthur Chinese Christian Memorial Park) 位於 Campbelltown 區風景美麗的Varroville.

本園為讓悉尼市基督耶穌信徒得到此項服務，現誠聘業務推廣員。該職位是部份時間的，沒有固定薪酬，只有佣金回報。應聘人必需有汽車，是本地居民，和基本英語能力。

請把簡歷(英語)寄往: moises@mmpark.com.au

神蹟咖啡

麥蒂

品嚐咖啡已成為澳洲社會一種時尚與文化，這是人所共知的。不知有沒有人留意過，星羅棋布在全國各地眾多的咖啡店，其沖咖啡的方法和設備，都大同小異，為什麼能沖出數不清那麼多口感和風味呢？

布里斯本有位名叫吳偉利的基督徒，他就很想鑽這個「牛角尖」。

吳偉利是在澳洲大學獲得學位的藥劑師，他的正業當然是在藥房工作。初到澳洲之時，他就愛上喝咖啡，並且喜歡光顧不同的咖啡店，品味他們之間的口感差異。喜好是創作的原始動力，吳偉利就這樣，開始思考以上的那道課題。



吳偉利在烘焙咖啡豆

經過諮詢店家和查閱資料，他最終弄明白了，咖啡風味的不同，取決於咖啡豆的烘焙方法，包括烘焙師傅的差異。就像同一道菜，不同的廚師做出來也會不一樣。

於是，他又進一步，想要弄清楚烘焙技術。他在網上查到布里斯本最具生產規模和專業口碑的咖啡烘焙作坊，報名參加了那裡的烘焙技術培訓課程。



吳偉利獨創品牌的咖啡

培訓班畢業，吳偉利認為自己只學到了烘焙咖啡豆的基本原理和技術皮毛，真正想掌握要領，烘焙出具有市場競爭力的咖啡豆，還需要有豐富的實際操作經驗，以及不斷嘗試結果的積累。可這樣的工作非常難找，創業又苦於資金不足。除了禱告，將心事交託給神，吳偉利也沒有別的辦法。一日，他再次走入烘焙作坊，點了杯咖啡，慢慢欣賞。

彼得，是這家作坊的老闆，大名鼎鼎的烘焙師。他見到吳偉利坐一處獨飲，就走過去問：「你現在幹什麼？」吳偉利聳聳肩答道：「沒啥事做。」過不了一會兒，彼得又走過去問：「你在幹啥？」吳偉利又答：「沒事。」一杯咖啡還沒喝完，彼得再問了一次同樣的問題。吳偉利立刻想起《聖經》裡，耶穌曾經三次問彼得是否愛主的記載。

「莫非天父對我有安排？」吳偉利想到這裡，就去問老闆彼得，尋求一個互利的合作關係。彼得果然心有靈犀，雙方一拍即合，吳偉利便順利進入作坊，當上烘焙師的助手。

整整六年時間，吳偉利珍惜神所賜的機會，一門心思鑽研烘焙技術。各種火候和調配比例，也都記在心裡，反覆操練，直至爐火純青。

如今，吳偉利開始租用作坊設備，根據《聖經》經文啟示，獨創自己品牌的咖啡豆 (Mighty Wonders)。他烘焙的咖啡，口感和風味明顯異於市面流行產品，他希望人們在品嚐他的咖啡時，能夠領受並感激上帝豐盛和奇妙的恩典。

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

Tabloid · A3 size 29cm×40cm · Full colour

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

* 本報保留刊登廣告權利

一單元樣板
(1-Unit Sample 12.5cm×5cm)

兩單元樣板
(2-Unit Sample 12.5cm×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，詳情請參5版

在服事中滿足喜樂

方志成

「燃點希望，茁壯成長 (To see people in tough place flourish)」是「生命關懷中心 (Crossway LifeCare)」的使命，透過不同事工如「生命導師同行計劃」、「專業輔導」、「食物銀行」等等，將關愛送進社區。



「生命關懷中心」於3月份疫情開始至今，已將超過1,500份食物籃送給有需要的家庭。在維州封城期間，我開始參與「食物銀行」物資運送的事工，真實體會施比受更為有福。當我們願意付出，就開始經歷更多恩典，得到更大的喜樂和平安。「憐恤的人有福了，因為他們必蒙憐恤。」(《馬太福音》五章7節)

駕駛義工

退休前，我已有駕駛事奉的想法，例如接送有需要的人往返醫院和診所。後來因技術問題，沒有落實，但神卻為我開路，替我預備了事工。因六月開始有超市願意捐贈食物給「生命關懷中心」之「食物銀行」，由中心代分發給有需要人士。由於我的車廂較大，便加入了物資運送的車隊，負責每周五早上九時到超市接收物資，運送到中心。

喜樂服事

超市捐出的食物，每星期的數量和種類都不同。有一次，我搬了很多食物上車，口罩也濕透不能再用，但那刻心裡很滿足喜樂，因為食物越多，就越多家庭受惠。「食物銀行」的食物儲存倉庫清潔整齊，食物種類和數量繁多，分門別類放在架上，中心也新添了一個超過186平方米的大凍櫃冷藏食物，感謝神的供應。我每次把食物送到中心，必看到5-6位義工忙著打包食物，預備交給其他義工，派送到有需要的家庭。我們各盡其職，合一同心的團隊服事社區。

捐贈之途

除了超市捐贈之外，我們也可透過兩個途徑參與：第一是把物資親自送到「生命關懷中心」，第二是在Coles網上訂購物品，由超市把物品直接送往中心。每次看到由超市送到中心的食物，心裡滿載感恩。還有不少教會會友，因疫情封城而不能親自送食物到中心，他們便把物資交給我送到中心，看到人間有愛！

豐富食物籃

食物籃內有米、麵包、意粉、罐頭、生果、蔬菜、廁紙、洗頭水等等，甚至有朱古力、薯片，豐富實用。有些時候，我們還送上磁貼「你是被認識的，你是被愛的，你的生命很重要」或10歲Sarah的手繪圖畫，送上祝福問候。

關懷鄰舍

我和太太會定時關懷一個單親家庭，有一次我問她們需要什麼？她說八歲的女兒想吃雞腳，我聽了心裡有點沉重，成長期的孩子應多吃魚、肉、蔬菜，可是她們未必能負擔得起較有營養的食物。於是我便開始買些魚和肉，連薑蔥以及中心的食物籃一同送給她們。這個家庭以短信回覆我們，每次看到小朋友天真爛漫的照片和錄像，心裡激動和感動，願神繼續看顧和供應她們所需，也願我們能繼續與她們同行。

「生命關懷中心」網站

受疫情影響，很多人收入減少甚至失去工作，陷入困境，甚至連買基本食物及用品亦有壓力。如果他們聯絡「生命關懷中心」，不管是什麼年齡、性別、國籍或宗教背景，食物便會由義工團隊送上，讓人感受到神的愛！這是何等美好的服事，鼓勵大家一起參與事奉，透過捐款或物資捐贈祝福社區。詳情請查看網址：<https://www.crosswaylifecare.org.au>。

我的立志

退休後的我感恩還有生命氣息，有能力駕駛，有氣力搬運，參與事奉。感謝神以往眷顧我的工作，今日我能有穩妥的退休生活，可身體力行及捐獻回應主耶穌的愛。雖然我晚年才信耶穌，但願退休後的時間及資源，都能被神使用，榮耀神的名，阿們！

「你要盡心，盡性，盡意，盡力，愛主你的神。其次，就是說：要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。」(《馬可福音》十二章30-31節) ☺

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；成為廣大華人社團、家庭及基督徒必備的恩物。為迎合需要，特增闢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。

誠邀 貴教會、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×5cm)	每月價格為 \$60+GST。
2-unit (12.5cm×5cm)	每月價格為 \$120+GST。規格樣本如下：

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

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

* 本報保留刊登廣告權利

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。

謹祝：主恩常備
基督教角聲佈道團－澳洲《號角月報》上

網絡世界的言論守則

刁世松

新型冠狀病毒給人類帶來前所未有的挑戰，執筆時墨爾本仍然維持第四期的疫情限制令。筆者在本報五月和八月上撰文指出，家暴和金錢貪婪是疫情時期倍增社會問題的例子。今期，我們會討論疫情帶來的另一種社會問題：網絡世界的言論暴力。

由於維州政府在疫情中的限制，導致市民長時間留在家裡不得外出，人與人之間的實體交流亦隨即減少。因為人的面對面談話減少，興起電話和各種各樣網絡社交平台的聯繫方式。雖然科技能夠幫助在實體疏離的情況下仍保持人與人之間的聯繫，但亦有機會造成另類的問題。例如因為表達方式被科技所限，可能產生誤會和不能理解的問題，又不能面對面澄清，消除嫌隙。科技的便利跨過平時人與人之間實體交流的保留性溝通方法，在網絡平台群組發言時，卻可能是一針見血和一呼百應，與公開宣告無差別。再者，個人表達能力在寫和說的分別限制下造成偏差、短信發出和回覆時間的差別、忘記回覆電話等等。

雖然實體世界變成網絡世界，但每個人仍然需要為自己所說和寫的負上相關法律責任。市民能使用的言論自由權利，亦包括遵守權利所帶來的言論責任。騷擾和威脅等等行為無論在實體世界或網絡世界同樣都屬於違法行為。而且在網絡世界能清楚記錄違法行為的證據。如果一個人在網絡世界做非理性的行為或答覆，即使只是透過電話或網絡留言，都有機會觸犯刑法。

雖然《聖經》在網絡時代之前面世，但關於言論上的刑責亦提供了忠告，適合給現今世代的人作借鑒。耶穌指出言論自由責任的利與弊：「因為要憑你的話定你為義，也要憑你的話定你有罪。」（《馬太福音》十二章 37 節）。

希望透過以上的簡介，讀者能自我審核個人的網絡生活，警醒言行，以免觸犯天上的律法和地上的法律。

願上帝幫助我們！

(作者為尼哥德慕律師事務所主任律師)

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》



《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《創世紀的洪水》等卅多本書。

這本書是我的摯友周道輝醫生的心血結晶，他在「進化論」裏，扮演著像哥白尼似的重要角色，不只在中文的世界，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真理，以神不謬的事實為基礎，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，這都證明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！



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》代播，請把《號角》的代播事項和最新資訊寄給我。

我現在為《號角月報》的出版經費奉獻上 \$ _____

付款方法：

- 奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
- 匯寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113
- 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： _____ 月 / _____ 年 (CVN 卡背號碼的3個數字) _____
- 簽署： _____ 簽署日期： _____

限量珍藏版 《創造奇觀》限產珍藏版，特別為《號角月報》的支持者而印製，若您為《號角月報》奉獻100澳元以上，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，匯寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113，或網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406。謝謝！

若您為《號角》奉獻100澳元以上，將獲贈周道輝醫生簽名的《創造奇觀》珍藏版一本 (由《號角》的「科學證道」專欄編輯而成)

安妮婆婆的新篇章

文/南丘 圖/余靜

「安妮婆婆」這個名字，對於經常讀書看報的朋友，一定不會陌生。對，近年來，她一直在華文福音報刊上分享生活的感言。《安妮婆婆手記》以真切的情感，平和的敘述，委婉的文筆和敏捷的思維，記載了作者對



神采奕奕的安妮婆婆

身邊所發生各種大、小事情的反應和感受，並以通俗易懂和切合實際的觀點，將《聖經》的真理，生動地表達出來。

就是這個新目標，揭開了安妮婆婆晚年生活的新篇章。

安妮婆婆步履很穩健，正邁向 90 歲高齡。回顧過往的人生旅程，安妮婆婆謙卑地說道：「我與許多百姓一樣，青少年成長在戰亂的中國。40 年代末高中尚未畢業，就到香港社會去拼搏。從成家立業，到退休賦閒，到生離死別；匆匆一生，嘗盡酸甜苦辣，感覺在這人世間，除留下一聲嘆息之外，沒有什麼可以自豪和留念的。但，當我認識了耶穌，並認定祂是我個人的救主之後，我才從孤獨老人的生活中，找到新的人生目標。」



養老院內的主日崇拜

基督是我家之主

2013 年 2 月，與安妮婆婆朝夕相處，耳鬢廝磨達半個世紀的丈夫，突然病逝；安妮婆婆頓時覺得失去主心骨一般，不知何去何從。這麼多年來，丈夫都擔當一家之主的職責，家裡事務，都有他拍板決定；進進出出也由他駕車接送。忽然之間，安妮婆婆失去的，彷彿就是自己的大腦和腿腳。彷徨中，信靠上帝的安妮婆婆沒有失去信心，她默默地禱告，求神引領她當行的道。她知道，上帝不會離棄她，而且一定會看顧她；她所需要的就是靜靜地等待，等待神的旨意出現。

整整一年時間，安妮婆婆都只是沉浸無盡的懷念當中。她深居簡出，通過整理丈夫遺物，並將丈夫的文學藝術手稿編撰成冊，來寄託思念之情。這期間，也有比較親密的老朋友、老姊妹前來探訪，有時也帶她去探望新朋友。

一次，她應邀去養老院探望朋友時，意外遇上多年未見的老朋友安郁琛大姐和鍾鼎先生兩夫婦，還有過去教會裡的弟兄姊妹。安妮婆婆格外高興，就和大夥兒一同走進另一位姊妹的屋子。

這位姊妹的客廳正中央，掛著一幅橫幅，蒼勁有力的書法寫著這樣一句話：「基督是我家之主。」安妮婆婆的心為之一振，身體如觸電般，立刻意識到上帝美好心意已在字裡行間告訴了她。

2014 年 6 月，安妮婆婆第一次自作主張，毅然賣掉自己的房子，在養老院購買了一棟客廳面積很大的屋子。她要聚集院內的弟兄姊妹，在耶穌作主的大屋裡，團契、查經和敬拜讚美。



養老院內的小組團契

那時候，郁琛大姐的健康情況已經不太好了。安妮婆婆覺得應該抓緊時間，趁著郁琛大姐還未完全喪失記憶功能之前，將耶穌的救恩明明白白地告訴她，好讓她有得永生的盼望。鍾鼎先生也欣然接受福音，常念《聖經》給郁琛大姐聽；還常常參加安妮婆婆家的聚會，聆聽和分享神的話語。

終於，上帝的靈感動了郁琛大姐，她在一次團契上，激動地喊出：「我要受洗，我要受洗！」

「基督是我家之主」，安妮婆婆遵從神的旨意，在養老院成立了國語查經小組、國語崇拜，之後還有了粵語團契。這些活動都得到許多在老人院外的熱心基督徒的幫助和支持，不僅凝聚了院內弟兄姊妹，一同在主裡活出新生命，也幫助了郁琛大姐，在人生最後時刻，獲得天堂的門票。這是何等美好的見證哪！

左鄰右舍的關懷

安妮婆婆與退休村中的基督徒們建立了愛主之家，有了團契和敬拜讚美的地方之後，邀請鄰居參與活動。不過有時也會遇到困難或拒絕。

例如有對夫婦，安妮婆婆與其太太談得很好，正引導她認識主耶穌。那位先生卻不樂意了，他在屋子裡有拜拜，認為一家人不可拜不同的神。安妮婆婆就耐心地跟他解釋，告訴他相信上帝是認識我們世界的創造主。只有知道我們的來龍去脈，我們的生命是怎麼來的，將來歸宿在哪兒，老年才沒有懼怕，不用擔心來世「輪迴」，自己不知會變成什麼動物。

有時沒有機會談得太多，安妮婆婆就用「飛鴿傳書」，繼續向他傳福音。儘管那位先生的心門不開，安妮婆婆卻視為平常。因為種子播下去了，就等神去收穫屬於祂的莊稼吧。

都是上了年紀的老人，其他鄰居也各有不同的問題，需要關懷和幫助。有位 80 多歲的長者，年輕時才華橫溢，寫得一手好文章。近年來，卻因記憶力衰退，精神無法集中，而時常丟三落四，甚至還很容易摔倒。老人家心裡很不平衡，總以「想當年」來慨嘆現狀；唉聲嘆氣之餘，又將自己封閉屋內，害怕見人。安妮婆婆和團契的老弟兄姊妹們一面嘗試多接觸，同時也常為老人家禱告，求神的幫助和引領，讓老人跨越自我封閉的圍牆，過積極、樂觀和有良好規律的晚年生活。

另有一位老婆婆，也是時常嘮叨過去的事情，那些已經結束很久了的爱恨情仇，仍總是掛在心裡，放不下去。安妮婆婆耐心聽完，回以安慰和勸勉，然後請她來家裡參加團契，讓弟兄姊妹一起來幫助她，希望她從《聖經》中尋找到人生新目標。

安妮婆婆與她的左鄰右舍們，就是這樣日復一日地互相體貼關顧，又在互相的幫助中互相地影響。耶穌不僅成為養老院內基督徒的一家之主，更希望成為整個大家庭的一家之主，這是安妮婆婆為之忙碌，為之努力實現的晚年新目標。

最新規劃最後榮耀

養老院可以說是人生最後的驛站，也是分別將來去天堂或地獄的岔路口。《聖經》很明確地告訴我們：「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的不致滅亡，反得永生。」（《約翰福音》三章 16 節）；《聖經》又說：「信而受洗的必然得救，不信的必被定罪。」（《馬可福音》十六章 16 節）因而，在這裡榮耀神，幫助更多生命得著永生的應許，對於基督徒來說，就顯得尤為重要。

特別是葬禮的安排，因為這是人生最後一次的儀式，也是最後一次在世上榮耀主的機會；以一個平安的儀式來紀念上帝的恩典，見證基督徒充滿喜樂和盼望的一生，不僅能感動還未認識上帝的公公、婆婆，把握住時機，決志、受洗，進入神國的行列；同時，對後來者也具有深刻啟示和示範作用，使福音之火永不止息。

安妮婆婆與帶領查經、團契的熱心弟兄姊妹們商談，大家都不約而同地想到一個新的構思規劃，而且很快取得了共識——成立一個「主懷服務團隊」，在耶穌基督大愛的精神下，將自願義務服務的基督徒組織起來，進行下面的有關工作：(1) 安撫失去親人的家屬走出悲痛；(2) 提供當地有關辦理後事承辦商家的聯絡電話及資料；(3) 若家屬需要，可協助安排告別儀式或安息禮拜；(4) 讓健在的老人知道事先可以做好各項準備工作（如填寫各種委託書、遺囑等）。準備了一些相關資料供參閱，同時邀請專人介紹有關法律認可的文件、代理人的權限、政府公共託管機構的功能等，並展開座談如何正確看待疾病、生死問題。

越是多事奉，安妮婆婆越覺得生活充實，她和她的團隊們正向著新目標奔走。☺



春日感恩

哈拿

在和煦的春日下散步，街道兩旁房子的前院裡，花團錦簇，真是目不暇給。忽然眼前一亮，一片淡紫映入眼簾，多漂亮的紫籐花！一串串如葡萄般垂下來，像別緻的花燈。



走著，走著，滿懷感恩，回想多年前，上帝帶領我夫婦倆移民，在這區安居，更預備了在門診部的工作，使我能容易照顧家庭，丈夫能安心工作和進修。

那時部門副主管是法國人，晉升後，容許我在學校假期裡，帶小女兒上班，有空時，她更牽著女兒在院內花園漫步，對她疼愛有加；到我剛添了第三個女兒時，她便退休，與夫婿回到法國居住。

新主管是同事數年的瑪姬，她住在北岸，每天在醫院附近的火車站接送我和兩位同事，風雨無阻。十多年來，同事們相處融洽，休息室內歡聲不絕；若有不快之事，亦彼此安慰、鼓勵。

後來皮膚科、內分泌科及腫瘤科要擴大發展，數位護士亦相繼隨之遷去，另立門戶。餘下的數人，同時要兼顧兩個專科醫生出診；我又學習預備耳、鼻、喉科的儀器，協助醫生，還要照料骨科、神經科、內科等，更是繁忙。

眼科門診部、藥房與我們相鄰，設在醫院的中間，離物理檢驗室較遠，本來每天都有專職抽血液樣本的護士留駐部門，方便病人，但因上述的變動，我們要兼任此責。

若沒有充足的知識和經驗，便苦了病人的手臂；當時，我對此技巧已荒廢良久，自感惶恐，幸而在港學習及工作時有良好的訓練，立時勝任，屢獲病人及同事稱讚。

不久，瑪姬也要退休了，她建議在同事中選三人更替為暫代主管，直至院方有新的指令；這樣我便擔起這職務，又累積了寶貴的人生片段、經驗。

哦！不覺已走回家門，打量著前院盛開的花朵，哈！我的園藝也不錯呀！進屋內，翻開詩集，唱詠著：

「倘若你問我天有多高？我不能給你回答。倘若你問我海有多深？我無法給你探測，唯有主的愛比天更高，這是我所能知道，唯有主的恩比海更深，這是我所領受到。

「當我落在百般試煉中，祂就給我開出路。當我感到前路難決時，祂就是我的引導，今後願得著救主耶穌，成為世上的至寶，但願一生為主所使用，免得光陰白虛度。

「啊！主的愛是何等奇妙，主的恩是何等豐富，我這白白蒙受主愛主恩的人，真感到無以能圖報。」

徵求「號角之友」· 攜手傳揚福音



敬啟者：《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) _____ 有效日期至： _____ 月 / _____ 年；CVN(卡背最後的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/轉帳 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

我的春天在哪裡？

綿綿

南半球的春天到了，友人紛紛在朋友圈裡曬春天。地上的花兒張開了笑臉，天上的雲朵舒展了腰身，水裡的鴨媽媽帶著寶寶游啊游，車裡的人兒唱著歌兒去踏春。

春，是希望。即使你看不到手機背後曬春天的人兒，他們的臉上一定洋溢著希望的笑容。春，是美好。每一朵花兒的綻放，每一隻鳥兒的歌聲，都在訴說這樣的美好。

渴盼新生

出去走走吧，不要錯過這些美好，不要被愁煩帶走了希望。

去 Mt Annan 看五彩繽紛的雛菊（紙雛菊是澳大利亞獨有的品種），在童話般的獵人谷和心愛的人觀賞玫瑰，去 Parramatta 公



園或者 Auburn 植物園賞櫻花，在 Bowral 參加鬱金香嘉年華，去美麗的 Cowra 小鎮隱沒於一望無際的油菜花田，在克拉倫斯山谷的紫色仙境被夢幻般的藍花楹沉醉。在新冠疫情籠罩下的悉尼，誰能阻擋春的脚步？誰能阻止我做這五彩斑斕的花之夢？

可我仍有擔心，小心翼翼地怕進入人群中。是的，有春天的地方，就有人群。人們渴望融入到美麗的春色中，成為風景中的風景。不僅僅為了欣賞美，更是渴盼那嚮往已久的新生。是的，有春天的地方，就有新生。

新生在哪裡？希望在哪裡？我的春天又在哪裡？我低下仰望蔚藍天空的頭，俯視腳下這一方土地。

全是恩典

黑色的泥土裡，有多少生命正在孕育。雖是黑乎乎的，看不到光，卻有實實在在的生命在悄悄地生長。地裡的種子，如同母腹中的胎兒，在黑暗中一點點生長。直到有一天，破土而出，有綠色的芽芽冒出來，她便見到了光。陽光，雨水，土壤，這些，都是白白賜予的，完全不用做什麼來換取生命所需的必要元素。白白賜予的，就是恩典。

我們的生命，在如今的世代，彷彿也在黑暗中，疫情、山火、戰爭，人與自然的較量，國與國的衝突，人與人的對抗……光在哪裡？希望在哪裡？春天在哪裡？然而，有黑暗，就有光明；有無助，就有希望；有冬天，就有春天！信、望、愛，這些，都是白白賜予的，完全不用做什麼來換取生命所需的必要元素。白白賜予的，就是恩典。

悉尼的春天無處不在，即便不出遊，在家附近，就可以看到各種春的影子。每週日，在敬拜前，我和先生都會帶著孩子們散散步，家家戶戶的庭院都散發著濃濃的春的氣息，我們與上帝所賜的綠色生命進行無聲的對話。我不禁感嘆造物主的奇妙，即使在我們無助的時候，祂仍然給予我們希望。

朱自清的散文《春》最後幾句，把春帶來的希望寫的妙極了：

「春天像剛落地的娃娃，從頭到腳都是新的，它生長著。

春天像小姑娘，花枝招展的，笑著，走著。

春天像健壯的青年，有鐵一般的胳膊和腰腳，領著我們上前去。」

然而，最妙的，豈不是上帝給我們的愛嗎？這愛，賦予生命最終極的意義，這愛，賜給生命最美好的盼望。這愛，就是白白賜予的，恩典。

我的春天在哪裡？我的春天就在腳下這一方土地裡。在充滿養分與黑暗的泥土裡，新的生命正在悄悄地孕育著！她不怕這短暫的黑暗，她相信，在不久的未來，她會變成一顆小芽芽，從泥土中探出小腦袋，那時，她將迎來屬天的光明！



看見熟悉的影子

芳子

日本單元劇《開關 (Switch)》，充滿搞笑的詼諧與懸疑的緊張。男主是地檢署檢察官駒月直，女主是律所精英蔦谷圓。這種人物設定的日常，必然劍拔弩張、針鋒相對。在系列「無差別階梯推人事件」中，儘管檢察官握有作案者證據，卻因被辯方發現搜證方式不當，令嫌犯免於起訴。這不僅令檢方扼腕，也令我憤憤不平，但劇情也由此走向撲朔迷離。

推人事件共九起，但蔦谷圓的委託人說漏嘴，只認七起；那麼造成死亡的第八起與造成重傷的第九起，又是何人所為？謎底，由蔦谷圓揭穿：第九起案件的凶手，就是第八案受害者的女兒！女孩發現嫌犯後向警方做了陳述卻未被重視，於是悲憤地決定自己去了斷。蔦谷圓陪同女孩去警局自首，但讓女孩失去母親的人，卻因地檢署權勢者叫停調查而逍遙法外。



雖說只是電視劇，仍忍不住義憤填膺，卻不料情節急轉直下：駒月直像預料到了什麼，心急火燎地趕到第九案重傷者所住的醫院，並將手中握著鋼絲、邁進病房的黑衣人，攔腰抱住、拖入樓梯間；那人不是別人，正是蔦谷圓！她來替天行道：「為什麼失去母親的人坐牢，而殺人者卻仍笑得開心？既然檢方不作為，只能別人來做……」

此時，我被強烈的共鳴震撼，並在驚愕中看到個熟悉的影子——我自己。每在報刊影視上，讀到看到以強凌弱、以富侮貧的事件，就會怒不可遏地在心底狂喊：「我要一枝槍！」並一遍遍妄想，仇恨的子彈結果了那些欺壓百姓的城管、鎮壓人民的黑警、魚肉鄉里的貪官……但，我是基督徒，無論如何都不能以惡報惡。

蔦谷圓則是抱定了「我不下地獄誰下地獄」的決心，來做人間清道夫：「我從沒覺得成功復仇的人可以獲得幸福。」這已是她十幾年來的第七次行刺未遂。原來，劇名《開關》是這樣一種意思：每當有重罪不受制裁的事情發生，蔦谷圓的心裡就會打開匡扶正義的開關。

每個人對正義都有自己的定義，但那會是真正的正義嗎？豈不是有人形象地描述過，當我們凝望深淵時，深淵也正在回望著我們？《聖經》中有這樣一個令人印象深刻的場面：耶穌被捕之時，有跟隨祂的人拔刀削掉大祭司僕人的一個耳朵，但「耶穌對他說：『收刀入鞘吧！凡動刀的，必死在刀下。』」（《馬太福音》二十六章 52 節）

世上的罪層出不窮，不會因罪人消亡而減少。劇終之時，導致隧道坍塌、令男女主角同時失去親人、一起成為孤兒的罪魁禍首出獄；蔦谷圓臉上現出明確無誤的殺機。明察秋毫的駒月直，是否仍能成功阻止她的第八次暴衝，甚至一勞永逸地保護她免於淪為殺人犯？

這一戲劇懸念，成為我真實的擔心，也讓我深為自己已是得著救贖的基督徒而由衷地慶幸：只有耶穌基督降世為人、道成肉身的十架救恩，才能萬無一失地歸正我們的心懷意念，真實體會什麼叫恨惡罪而愛罪人。☺

回到目錄

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、葯房、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

在盼望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切 羅馬書第十二章 12 節

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。



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

按聖經真理經營

30年豐富經驗

專辦聖地旅遊團

- ✓ 牧者隨團
- ✓ 專業領隊
- ✓ 資深導遊
- ✓ 特惠團費
- ✓ 豪華食宿



通往自由的窄路

宗琦

在一個雷雨交加的黑夜，一名囚犯，人不知鬼不覺地鑽進自己耗費19年時間一寸一寸挖掘的秘密地洞，從囚室爬到監獄的下水道外，掏出事先準備好的一塊大石頭。為遮人耳目，他細心地聽著，每當雷聲霹靂，他就使出全身力氣把石頭砸向鐵管。他特意選擇了這樣的天氣，以便使越獄計劃順利進行。在這個籌劃、盼望了太久的時刻，大雨澆濕了全身，閃電忽閃忽閃地一次次照亮他因痛苦和激動而扭曲的臉，天上每打一次雷，他就彷彿在用自己的生命，孤注一擲地砸向鐵管一次。終於，經過不懈的努力，鐵管被砸開了一個洞，下水管道裡臭氣熏天的液體噴湧而出，一陣喜悅卻掠過他的臉，他離成功越來越近了……當他最終穿越了骯髒難耐的下水道，順著管道逃出監獄及其控制地帶後，立刻剝去粘在身上的髒衣，張開雙臂，仰面朝天，盡情地讓雨水洗刷自己。此時此刻，他百感交集，喜極而泣，臉上流淌的分不清是雨水還是淚水。自由了！重生了！



安迪的人生

這是影片「蕭申克的救贖」令我印象最深的一組鏡頭。影片講述了事業有成、生活安逸的銀行家安迪，突遭誣陷，被當作槍殺妻子及其情人的殺人犯判無期徒刑，關進蕭申克監獄。正直、善良的安迪在獄中遭到一批無恥的囚犯侮辱欺壓，行徑令人髮指；還被監獄長利用洗黑錢。然而身處黑暗中的安迪自始至終沒有放棄對自由和美好生活的希望，在獄友瑞德的幫助下，憑藉自己的專業所長，很快在獄中獲得較輕鬆的工作，同時他長年堅持秘密地進行挖掘地洞的工程，終於成功越獄，還揭發了監獄長的惡行，令其畏罪自殺。影片最後，出獄後的安迪改名換姓，在一處偏遠的小島上過著自由快樂的生活。刑滿釋放的瑞德在安迪的幫助和指引下，兩人再次相見，享受著自由的空氣……

希望的力量

影片以其震撼靈魂的藝術力量獲得了極大的成功，可圈可點之處甚多。且不說安迪越獄及揭發監獄長的情節令觀眾有好似基度山伯爵復仇的快感；對美國20世紀30年代司法體制腐敗現象的揭露和鞭撻，更將這種體制對人性的壓抑、扭曲和摧殘淋漓盡致地展現在觀眾眼前。值得一提的是，影片有一處細節，就是安迪把挖掘地洞的石錘巧妙地藏在了一本《聖經》裡面，那一頁就是「出埃及記」，隱喻安迪內心力量的源頭和出逃的艱苦卓絕。安迪和監獄長有過一段意味深長的對話，監獄長指著《聖經》說，救恩就在其中，安迪回答，是的。可惜的是影片並未正面地宣揚信仰，在筆者看來，製作者對此有點羞羞答答，傳遞出一種模糊的信息，以至廣大觀眾只能總結出，支撐安迪走過19年令人窒息的黑暗環境的力量是「希望」，並且是靠著他自身的智慧和才能最終救贖了自己。所以影片的思想高度停留在對人類自身理性和意志力的頌贊，而《聖經》僅僅成了一種點綴和輔助。

越獄的意表

雖然如此，安迪越獄的過程卻有一種象徵意義：經過漫長的黑暗，他不放棄希望和信心，穿越常人難以忍受的骯髒管道，最終獲得了人身的自由——儘管這並非《聖經》中耶穌所說的真自由，卻與基督徒尋求真自由的過程何其相似！在神的眼中，每個人都是罪人，在這個充滿污穢的世界，如同跌入花花綠綠的大染缸，自覺或不自覺地被罪捆綁和轄制，沒有不犯罪的自由，有些人甚至樂在其中。正如使徒保羅說的：「但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？」（《羅馬書》七章23-24節）

耶穌為我們指明了通往真自由的道路，「耶穌對信他的猶太人說：『你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒；你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。』」（《約翰福音》八章31-32節）

真自由之路

《聖經》還告訴我們，通往真自由的路是窄的，「你們要進窄門。因為引到滅亡，那門是寬的，路是大的，進去的人也多；引到永生，那門是窄的，路是小的，找著的人也少。」（《馬太福音》七章13-14節）正如安迪脫去裹附在身上的髒衣一樣，基督徒所要脫去的是那個作罪的奴僕的舊人，這或許要耗費我們一生的時間，需要付出艱苦的努力，遠遠超過安迪的19年，儘管我們因信耶穌在十字架上的代贖，在神的眼中已被算為義。「因為知道我們的舊人和他同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕」（《羅馬書》六章6節）

朋友，你想要真正的自由嗎？你願意來走這條通往真自由的窄路嗎？就好像安迪在影片結尾重返廣闊的自由天地那樣，我相信這條窄路雖然會有艱難，也需要付出代價，但它最終將引你到真自由之地：「祂又領我到寬闊之處；祂救拔我，因祂喜悅我。」（《詩篇》十八章19節）

晨光關懷協會
first light care

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 Fax: (02) 9808 1777
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。

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

費用全免
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

幼兒3-4歲班 互動形式啟蒙粵語 (週六 一小時課程)
小學生 提高聽、說、讀、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 261 390 楊傳道
0420 406 464 楊偉達
info@innerjourney.org.au
www.innerjourney.org.au

中英雙語教學 經驗教師 規範課程 小班教學

富有政府 Creative Kids津貼

本校設有「課後功課輔導」

黑暗中的光

清照



2020年是夢幻的一年。說它夢幻，是因為很不真實的事情就在眼前發生，以難預料的腳步推進。更令人驚愕的，是這一場大夢般的劇本，還未寫上完結篇，還可能隨時會有出奇曲折的情節。

能夠記錄這一年人們心中所想所求的，要算是基督徒吟唱最多的一首歌，《開路者 (Way Maker)》了。這首歌最初是在2015年年底，由一位奈及利亞的福音歌手 Sinach 首唱的，很快傳遍南非並獲獎。到了2019年三月，全球有一億人口在 Youtube 觀賞過。由於歌詞有激勵人心、安慰聖徒的大能，許多美國和澳洲出名的基督徒福音歌手和團隊，也加入演唱它的行列。

然後新冠肺炎的瘟疫爆發，肆虐全球，被迫隔離在家網上敬拜的基督徒，更是透過這首歌，來抒發內心，讓上帝來醫治靈魂的傷痕、安撫驚惶懼怕的心。它在全球被翻譯成50多種語言，領著萬國萬民走在抗疫的路上。當疫情打擊義大利全國時，更有歌手 Michael W Smith 唱義大利版本，獻給義大利的人民。另一位歌手 Leeland 說得很中肯，「雖然我們來自不同國家，有不同種族背景和宗派，這首歌將我們聯繫在一起，同心敬拜上帝。」

從福音的角度來看，透過高科技發明，如 YouTube 之賜，人與人之間種族、語言、文化的藩籬，都可以被拆毀，使人有機會聽聞耶穌基督為全人類捨身，拯救人脫離毀滅的好消息。如果您的心靈正淌著淚流著血，就讓耶穌所鋪的路，領你走向光明，因為這位「開路者」可以行神蹟奇事，讓你經歷祂奇妙的作為。

據統計，美國有10%的成年人、20%的千禧年族，在疫情期間曾經想過自殺。這樣的數字，令人心驚。就讓我們來唱一番這首《開路者》，透過模仿非洲黑人戰舞的旋律，也思想當中的歌詞，從中領受上帝給我們靈魂的安慰。

《開路者》

1 在這裡，你正在運行，我敬拜你，我敬拜你。

在這裡，你正在動工，我敬拜你，我敬拜你。

2 在這裡，安慰每顆心，我敬拜你，我敬拜你。

在這裡，醫治所有傷痛，我敬拜你，我敬拜你。

3 在這裡，翻轉我生命，我敬拜你，我敬拜你。

在這裡，救贖我靈魂，我敬拜你，我敬拜你。

副歌：開路者，神蹟創造者，持守諾言，黑暗中的光。

我神，你從未改變。🕊️

回到目錄

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

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

耶和華啊，我喜愛你所住的殿和你顯榮耀的居所。 —詩篇26:8

來澳地產

Loyal Property Chatswood

Address: Shop 10A, "The Gallery",
445 Victoria Avenue, Chatswood NSW 2067
Tel: (02)94152890 Mobile: 0414 930 188

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.

胡錦堂 眼科視光師
Optometrist
Dr. Oliver Woo (B.OPTOM)(F.I.A.O.)

角膜矯形近視治療專家
Orthokeratologist

原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的。因為所見的是暫時的 所不見的是永遠的。 哥林多後書 4:18

1/201-203 Rowe Street, Eastwood 2122
W:9858 3314 M:0412 388 166
sydneyorthok@gmail.com

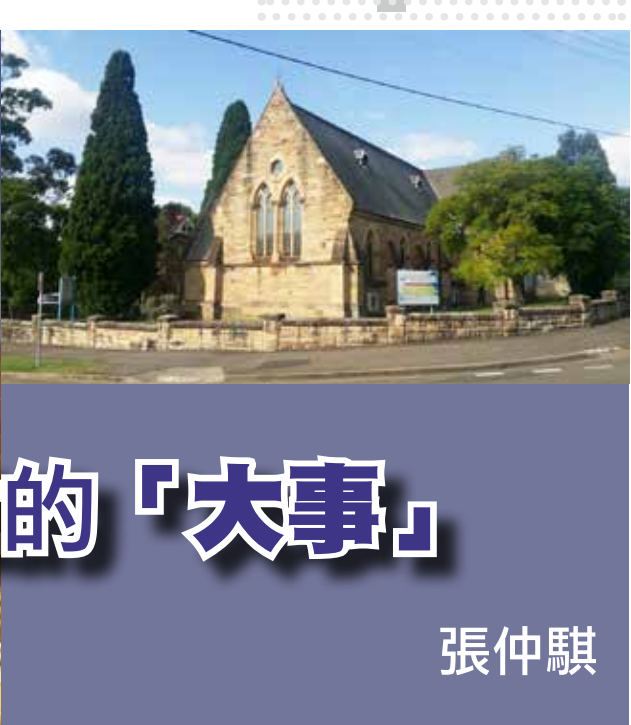
Maxwell Dental
馮子良假牙專門店

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



亨利八世的「大事」

張仲騏

教會的形式有很多，有些是「獨立教會」，有些是屬於「宗派」的教會，如某某「浸信會」、「長老會」、「聖公會」等。這些「宗派」教會基本上是獨立運作，但因共同認可一些「非基要信仰」，如教會制度、洗禮方式等，而集成一個所謂「宗派」的組織。傳統宗派的源頭，如長老會、聖公會等，可以追溯到16世紀歐洲的宗教改革。而在眾傳統宗派當中，「聖公會」算是一個比較特殊的宗派：其他宗派主要是民間成立的組織（由下往上），「聖公會」卻是由英國皇室認可並強制推動的一個組織（由上往下）。

天主教與宗教改革

聖公會特殊的制度，是源於一個特殊的起源。

16世紀之前的英國，是天主教的大本營。當時的國王：亨利八世，是一名虔誠的天主教徒，並娶了同樣虔誠的西班牙公主凱瑟琳為皇后。當1517年，馬丁路德在威登堡教堂的大門上釘上「九十五條論綱」之後，宗教改革的火焰在歐洲大陸被點燃。改教家大力教導、傳道、並批判當時天主教販賣贖罪券的腐敗和迷信；然而這火卻看似過不了英吉利海峽。

另立皇后計劃受阻

可是，「在人是不可能的，在神（上帝）凡事都能」。英國皇室當時遇到一個很大的問題，就是凱瑟琳生不出男孩。凱瑟琳經歷多次流產、早夭，最後只保住一個女兒：瑪麗（就是後來俗稱的「血腥瑪麗」）。沒有子嗣，代表將來王位沒有繼承人，此事讓重男輕女的亨利極為困擾，以致他想另立皇后以傳宗接代。亨利跟教皇多次協商此事，教皇卻無論如何不肯答應。拒絕的原因跟信仰沒有太大關係，主要是因為凱瑟琳的來頭很大：她是神聖羅馬皇帝（Holy Roman Emperor）查理五世的阿姨——查理五世是當時全天下最富有的人。教皇知道查理得罪不起，而英國當時只是一個不起眼的小國，所以他做了一個非常合理的決定：拒絕亨利的要求。

英皇教皇關係決裂

雖然教皇雷打不動，亨利卻也不是省油的燈。教皇既然拒絕他的要求，他就跟天主教決裂。亨利透過立法、解散修道院等手段，大刀闊斧地施行改革，把天主教在英國的勢力連根拔起，成立了聖公會的前身。亨利的改革也間接為他的二女兒：伊莉莎白，接下來的改教鋪路。在伊莉莎白統治之下，聖公會被發揚光大，從此成為千秋大業。有誰會想到，當時紛紛擾擾的宮廷內鬥，居然能為英國帶來信仰的更新？

傾覆舊教建立新教

聖公會的開始，首先是透過亨利「毀壞、傾覆」當時的舊教，接著由伊莉莎白「建立、栽植」以《聖經》為本的新教，就好像神藉大衛平定以色列的江山，接著才吩咐所羅門大興土木、建造聖殿。英國宗教改革雖然錯綜複雜、時好時壞，神的手卻掌握全局。今天，聖公會是一個世界性的宗派，也是全球最大的宗教組織之一。雖然很多地區的聖公會已經脫離了傳統的正統信仰，但澳洲悉尼的聖公會教區（Sydney Anglican Diocese）卻仍然持守宗教改革的初衷、堅信「三十九條信綱」的內容、並致力於建立和興旺「使徒所傳、聖而公之教會」。今天的悉尼聖公會為當地的信仰、宣教、教育、社會、政治、經濟方面都做出許多貢獻，也有相當的成效，願神繼續帶領賜福。

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

8.45am - 粵語崇拜 • 11.15am - 普通話崇拜
9.15am - 英語崇拜 • 4.00pm - 英語晚間崇拜

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

雪梨華人宣道會希伯崙堂

現增聘一名半職牧者/傳道

希伯崙堂 (www.hcac.org.au) 位於雪梨西區 Westmead 地區，共有國、粵、英四堂崇拜。為配合普通話堂牧者牧養，尤其是中青年事工的發展，現增聘一名半職牧者/傳道。應聘者須有福音派神學學位，可操流利普通話，並能用英語溝通。

有意者請將履歷電郵至 hebron@hcac.org.au

哥頓浸信會
Gordon Baptist Church

地址：20 Park Avenue, Gordon, NSW
主日聚會：英語崇拜 - 9:30am
國語崇拜 - 9:15am
粵語崇拜 - 11:30am
英語青年崇拜 - 11:30am

聯絡牧者：Rev. John Merchant 或 麥啟新牧師
教會電話：9418-1148 M: 0423-364492
教會網頁：www.gordonbaptist.org.au

哥頓浸信會粵語堂

誠聘一位全職(或接近全職)牧者牧養粵語堂會眾，負責講道、培訓、帶領小組和探訪。申請人必須是澳洲居民，具神學訓練，為成熟基督徒，有服侍教會經驗和團隊精神，注重教會合一，通曉中、英文並能說流利粵語和英語。

詳程請參閱本教會網站 www.gordonbaptist.org.au/pastor_c 和聯絡 John Merchant 主任牧師 (電話：0425 350 615)

保護心臟

嚴惠來

常見的心臟病有：高血壓性心臟病，因長期高血壓所致；冠狀動脈性心臟病，因冠狀動脈發生病變所引起；風濕性心臟病，因A族溶血性鏈球菌引起；先天性心臟病，因心臟先天畸型引起。

原因與症狀

心臟病生成的原因：過胖（超過理想體重的20%以上）易影響血液的運輸而加重心臟的負擔；經常生活緊張，情緒激動；吸煙；喝酒過量；油脂類食物吃得過多；由其他疾病引起，如：高血壓、糖尿病、血管硬化、梅毒、風濕熱、慢性呼吸器官疾病等；遺傳或懷孕期疾病而導致胎兒心臟畸型。

心臟病的症狀：呼吸困難、氣喘；心跳加速、心悸；身體虛弱、容易頭暈；食慾不振，腸胃不適；水腫；心律不整；胸部疼痛（有此症狀，必須迅速就醫）。

應注意事項

(1) 控制體重：研究表明，體重增加10%，膽固醇平均增加18.5，冠心病危險增加38%；體重增加20%，冠心病危險增加86%；糖尿病的高血壓病人比沒有糖尿病的高血壓病人冠心病患病危險增加1倍。



(2) 戒煙：煙草中的尼古丁等可使心跳加快、血壓升高（過量吸煙又可使血壓下降）、心臟耗氧量增加、血管痙攣、血液流動異常以及血小板的黏附性增加。這些不良影響，使30-49歲的吸煙男性的冠心病發病率高出不吸煙者3倍，而且吸煙還是造成心絞痛發作和突然死亡的重要原因。

(3) 戒酒：美國科學家的一項實驗證實，乙醇對心臟具有毒害作用。過量的乙醇攝入能降低心肌的收縮能力。對於患有心臟病的人來說，酗酒不僅會加重心臟的負擔，甚至會導致心律失常，並影響脂肪代謝，促進動脈硬化的形成。


(4) 改善生活環境：污染嚴重及噪音強度較大的地方，可能誘發心臟病。因此改善居住環境，擴大綠化面積，降低噪音，防止各種污染。

(5) 避免擁擠：無論是病毒性心肌炎、擴張型心肌病，還是冠心病、風心病，都與病毒感染有關，心力衰竭也常常由於上呼吸道感染而引起急性加重。因此，要注意避免到人擁擠的地方去，尤其是在感冒流行季節，以免受到感染。

(6) 合理飲食：應有合理的飲食安排。高脂血症、不平衡膳食、糖尿病和肥胖都與膳食營養有關，所以，從心臟病的防治角度看，合理營養十分重要。原則上應做到三低，即：低熱量、低脂肪、低膽固醇。

(7) 適量運動：積極參加適量的體育運動。維持經常性適當的運動，有利於增強心臟功能，促進身體正常的代謝，尤其對促進脂肪代謝，防止動脈粥樣硬化的發生有重要作用。對心臟病患者來說，應根據心臟功能及體力情況，從事適量的體力活動，有助於增進血液循環，增強抵抗力，提高全身各臟器機能，防止血栓形成。但也需避免過於劇烈的活動，活動量應逐步增加，以不引起症狀為原則。

(8) 規律生活：養成健康的生活習慣，生活有規律，心情愉快，避免情緒激動和過度勞累。



沐恩國語聚會

Abundant Grace Mandarin Assembly

虹思彼堂 Hornsby Congregation 必樂福堂 Beecroft Congregation

每主日上午九點開始崇拜 設有兒童主日學 每主日十二點始崇拜 設有兒童主日學

25 Edgeworth David Avenue Hornsby 2077 111 Beecroft Road BEECROFT NSW 2119

孫牧師 Reverend Caleb Sun 電郵：caleb_sun@hotmail.com 手機：0402-478-226



雪梨中央浸信會

Central Baptist Church Sydney

培育薪火相傳的門徒

粵語崇拜 上午9時、下午4時30分

國語崇拜 上午9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

認識青少年精神疾病

回到目錄

角聲輔導中心 9 月 19 日舉辦講座，題目「認識青少年精神疾病」，雖然是在網上舉行，仍吸引近 90 人參與。講座由青少年精神科醫生陳長寧 (Dr. Daniel Tan) 主講，內容十分豐富及全面。之後，陳醫生也用了 30 分鐘時間，耐心解答聽眾問題。參與者都很珍惜此機會，與陳醫生直接交流，得到專業的資訊及治療方向的提議。



筆者選出一些重要的課題，在這期及下期與讀者分享。講座中提到的青少年精神病患的分類、迷思及治療方案，將在下一期刊登。

讀者若想全面了解內容，可在角聲網站 (www.cch-chouston.org) 收看講座回顧錄像。

留意青少年精神病表徵

在講座中，陳醫生提到認識兒童及青少年精神病患症狀並不容易，首先要知道原因及危機。在覺察青少年病患表徵時，也要注意孩子成長中的環境可能會面對的危險因素（如在犯罪比率高的社區中成長等）。孩子不同的成長階段，其症狀不一樣，以下按年齡階段，指導父母要覺察的危險訊號：



※ 學前及小學前階段的表徵

1. 在學校或托兒所中產生了行為問題，例如欺負及毆打其他小朋友。
2. 與其他小朋友比較，過度活躍。
3. 睡眠產生問題，及常常有惡夢。
4. 過度懼怕及憂慮，常常哭鬧。
5. 不肯服從父母或老師，傷害小朋友或小動物。
6. 不能容忍短暫離開父母。
7. 常常毀壞玩具及物件。
8. 過度懼怕或擔憂。

這些都是父母應該特別留意的症狀。

※ 小學階段的表徵

1. 與朋友及家人關係突然變質。
 2. 過度懼怕或焦慮。
 3. 過度活躍。
 4. 學校成績突然下降。
 5. 對本來有興趣的活動或人物失去興趣。
 6. 失去食慾。
 7. 體重突然增加或降低。
 8. 對自己體重過分關注。
 9. 睡眠失調。
 10. 過長的憂傷。
 11. 產生幻聽、幻覺、幻想。
- 有以上兩或三種表徵便應該特別注意。

※ 青少年階段的表徵訊號

有以上學前及小學階段的一些表徵，再加上以下的一些表徵，父母便需要特別警覺：

1. 產生破壞性行為，毀壞物件，放火及傷害別人或寵物。
2. 常常提出要出走。
3. 自我隔離，常常躲在房間中。
4. 電玩上癮，不能放下，被迫放下便反應激烈。
5. 用言語或用文字表達有傷害別人的意圖。（青少年會用不同的表達方式把內心的痛苦寫出來，父母不用太激烈反應。必要時可向醫生諮詢。）
6. 自殘（如 Cutting 等）。這不是自殺傾向，是青少年對自己內心痛苦的一個不健康的反應。
7. 說謊，偷竊，家中發覺有現金或信用卡不翼而飛。
8. 濫用藥物。

（陳醫生告訴我們：若孩子有精神病患，父母應該會看到以上的一些表徵。父母若常常過於忙碌於事業，或不看重參與孩子的成長，就會視而不見；也有因為不知道什麼是危險訊號而忽略；也有因為礙於面子問題，而不肯承認、接納孩子有精神病患，以致病症繼續而變得嚴重。）

孩子精神病患的兩大因素

※ 環境因素

生命中的失去與哀傷——父母親早逝、頻繁的搬遷、父母離婚、所愛的家人或寵物逝世、父母坐牢等。

被遺棄及被拒絕——這對孩子來說是最深層的傷害。

各種虐待——語言、肉體、感情及性虐待、被忽略等。

性創傷

瀏覽黃色刊物

從小濫用藥物，父母倚賴藥物或酗酒等

※ 家族遺傳因素症狀

注意力缺陷多動症

焦慮

自閉症

思覺失調症

憂鬱症

雙向憂鬱症

藥物倚賴或酗酒等

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：

9:00am (粵語)	Zenith Theatre, Cnr. McIntosh St & Railway St, Chatswood
11:15am (粵語)	Chatswood
9:00am (國語)	Chatswood Public School, Cnr. Pacific Hwy & Victoria Ave, Chatswood
11:00am (English)	28-30 Wellington Rd East Lindfield

另設兒童主日學、成人裝備課程、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



efcachurch.org.au

連結基督
活出

使命

人生

北雪梨華人宣道會
NSCAC North Side Chinese Alliance Church

星期日聚會一覽

9am: 粵語堂、英語堂崇拜
兒童主日學

11am: 粵語堂、國語堂崇拜
兒童主日學、
歲半至三歲幼兒活動

1:30pm: 青成主日學
(週間有各年齡團契/小組、祈禱會等聚會)

59 Carlingford Road, Epping NSW 2121
9868 7003 www.nscac.org.au

澳洲基督福音堂
CECA PETRA CHURCH

主日崇拜: (粵語、英語) 週日早上10時
兒童聖經樂園: 6-8年級學生而設
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, 賴穎恆傳道
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

Sunday Service

誠意邀請 你

WELCOME

參加我們的聚會

CECA



回到目錄

阿嫲砵仔糕

曾太

在一位西人朋友的生日宴會上，看到她小孫女捧出自製的小杯型蛋糕，將我朋友感動得熱淚盈眶的動人場面，我不由自主地想起自己的阿嫲來。我的阿嫲也很會做糕點，也是用小杯或小碗盛著的，不過她做的是我們傳統中式糕點，叫作「砵仔糕」。

自從我懂事，直到她離世，這 20 多年時間裡，我可以說是吃著她的砵仔糕長大的。那時候，她經常用紅豆做砵仔糕，然後放進我的書包裡，讓我帶回學校吃。剩下的紅豆，還用來做雪條，等我放學回家，就有消暑解渴的冷食。所以呀，吃阿嫲做的砵仔糕，早已在我心中形成了習慣。

我阿嫲年輕時隨我阿公，從廣東台山飄洋過海到南洋謀生，她同時也將家鄉的美食帶到海外。

砵仔糕起源於阿嫲的故鄉。由於這種糕點方便攜帶，香甜爽口，深受民眾喜愛，它很快就在省港一帶流傳開來。隨著阿嫲一輩移民的傳遞，它又變成我們在海外也能很容易品嚐到的糕點美食。

不過，近來受疫情影響，儘量減少外出用餐，更別說購買外賣食品了。澳洲入春之後，天氣開始炎熱起來，想吃點冷凍糕點，只有自己動手做了。

我沿用阿嫲做砵仔糕的簡易配方和傳統做法，不僅僅是做給家人品嚐，更多的是品味我童年的美好時光。

使用的材料並不複雜：

粘米粉 80 克，澄麵 / 薯粉 30 克，冷水 100 毫升。

另外，再準備：蔗片糖 70 克，清水 200 毫升，紅豆半杯，蔗糖 1 湯匙。

做法也不困難：首先就是要將紅豆放在清水裡浸泡過夜，使其鬆軟。之後再放入鍋內用水煮一個小時，煮好後，倒入一湯匙的蔗糖攪勻，放一旁待用。

煮好紅豆後，開始溶糖。將片糖放入 200 克清水中，慢火煮溶。同時，將粘米粉和薯粉混入一個盆子裡，將 100 毫升水倒入，攪勻。這裡的功夫在攪拌，一定要耐心地將粉和水完全攪拌成糊狀，不能留粉疙瘩。

基本材料備好後，就起大火，放上蒸鍋。準備三個砵仔，沒有的話可以用小碗代替。先將小碗放入熱鍋內隔水蒸煮 5 分鐘。預熱蒸碗期間，動手混合溶糖水和米糊水。由於溶糖水還是熱的，所以要一邊攪糊，一邊倒水，避免麵糊過熱凝結。

小碗預熱之後，在每一隻碗裡倒入混合好的麵糊。這個時候，有一個小細節要留意，就是倒入麵糊後，碗內很容易出現一些氣泡，如果不清除掉，它們會保持原狀直至蒸熟。我阿嫲就經常用牙籤，逐個去挑破它，這樣蒸出來的砵仔糕才夠滑嫩。撫平麵糊之後，再用湯匙將紅豆浸入麵糊內，然後就可以關蓋大火蒸煮了。

蒸 16 分左右，用牙籤插入砵仔糕內，抽出來不見粘物，即可。

砵仔糕做好後，放進冰箱冷凍一會兒，口感會更適合澳洲的熱天氣。

吃著自己做的砵仔糕，心裡的感受既高興，也唏噓。光陰似箭，以前吃的都是阿嫲做的，沒想到這麼快就輪到自己做給孩子吃了；再來個一眨眼的功夫，我說不定就要變成阿嫲。那個時候，子孫們不知道還愛吃阿嫲做的砵仔糕嗎？不管他們是否愛吃砵仔糕，我希望那時他們都會愛阿嫲所愛的耶穌。



做砵仔糕的材料，主要是紅豆、薯粉和蔗片糖



做砵仔糕之前，一定要將砵仔（沒有砵仔就用小碗代替）蒸熱



小心地倒入麵糊，厚度大約超過半碗就好了



每個小碗內，放入一湯匙紅豆



用竹籤小心挑掉所有氣泡



看，不僅有家鄉風味，更有童年回憶，這就是我最喜愛的阿 砵仔糕

回到目錄

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 9:15am 英語崇拜 11:00am 粵語午堂崇拜	Winbourne Street, West Ryde 9:15am 英語崇拜 11:00am 粵語午堂崇拜
--	---	--

歡 迎 參 加

1 Reserve Street, West Ryde, NSW 2114 聯絡電話：(612)9804 0052 電郵聯絡：office@cabac-wr.org

「耶穌又對眾人說：『我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。』」（約翰福音8:12）
十月份教會崇拜仍是網上直播（本會Facebook）：週日早上9:00(英語)、10:15 (粵語)、11:00 (國語)

週間社區活動

星期一	金齡之家	(10:15-12:30)
星期二	兒童遊戲組	(10:00-12:00)
星期三	樂齡中心	(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)

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

一次歡迎，永遠歡迎！

614 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
報告被捕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

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

一次歡迎，永遠歡迎！

614 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
報告被捕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

社區短訊

資料蒐集／關公關 文字整理／莊捷

社交媒體傳播自殺視頻警報

一美國男子在臉書上直播的自殺視頻，通過社交媒體廣泛傳播。Safe on Social 行政總裁彭德格斯特向全澳 7,000 所學校發出警報，建議學校就該視頻向學生和家長發出警報和建議。許多澳大利亞學校已經通過電子郵件向兒童及其父母發出警告，並就如果孩子已經看過視頻該如何進行干預給出建議。

雖然其後該視頻已經在大多數平台上被刪除，但類似的視頻仍可能通過社交媒體被分享，甚至嵌入到無害視頻中吸引孩子觀看，引起不良後果。專家建議家長與學校重視，與大一點的孩子討論此事，並教導其如何舉報這類不良內容的視頻。

如果需要幫助，請致電 13 11 14。有關抑鬱症的更多資訊，請致電熱線 Beyondblue 1300 224 636 聯繫，或者和您的全科醫生、當地衛生專業人員以及您信任的人聯繫。此外，兒童求助熱線 1800 551 800，MensLine Australia 1300 789 978，防自殺電話 1300 659 467，Headspace 1800 650 890，以及 1800 008 774 (clan.org.au) 和 au.reachout.com 都可以提供相關幫助。

總理為長者護理系統失誤道歉

雖然聯邦政府為長者護理行業提供了 8.5 億元資金，用於培訓、個人防護設備、檢測和快速反應團隊。然而據統計，澳大利亞近 70% 的新冠肺炎死亡病例是在養老院居民中發生。聯邦總理莫理遜，為在系統落後的日子裡，長者護理系統沒有達到預期而造成的失誤表示道歉。他還預警稱，新冠肺炎大流行還可能會引發更多問題。

澳旅遊泡沫談判恢復

新冠疫情使澳大利亞旅遊業損失慘重，隨著疫情緩解，澳大利亞也正在考慮和多個國家實施旅行泡沫。其中紐西蘭、以色列、韓國和希臘對於澳大利亞實施旅行泡沫態度積極。按照設想，達成實施旅遊泡沫協定的國家可能允許直航，並免除入境隔離 14 天的要求。與紐西蘭恢復兩國之間旅行的會談，雖然因為維州出現的第二波疫情被延後，但是由於兩國之間的關係，相對於其他國家來說，面臨的挑戰會較小。現時，澳大利亞首要目的還是在於開放州界，希望能在聖誕節期間打破邊界僵局。

澳大利亞推出一元捐贈硬幣

澳大利亞皇家造幣廠推出一種新的捐贈硬幣 (Donation Dollar)。57% 的澳人已經表示，如果他們在錢包中發現這樣一枚硬幣，就會捐贈出來。這種新的一元硬幣，有綠色中心和金色波紋圖案，象徵每次捐贈對最需要的人產生的持續影響。這些硬幣將在未來幾年內流通，最終發行量是 2600 萬枚，約合每個澳人能得到一個。現時已經有 300 萬枚進入流通。造幣廠表示，該計劃是對這一年許多處於艱難境遇的澳人的回應。如果每個澳人每月捐贈一個硬幣，一年也有望為最需要的人額外籌集 3 億元。這種新的捐贈硬幣可以在接受現金捐贈的任何地方進行捐贈，比如可以選擇將其捐贈給慈善機構、陷入困境的企業或任何需要幫助的人。

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

星期日、粵、英語、兒童(K-Yr.6)敬拜上午9:45-11:15
兒童樂園(2.5-5歲)上午9:45-12:30
主日學(成人、青年、兒童)11:45-12:45
周間：兒童樂園、姊妹組每周四上午10:00-12:00
長者園地：每月第一、第三周之星期五上午10:00-12:00

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

聖公會格蘭維馬可堂
St Mark's Anglican Church
39 Jamieson St. Granville 2142
Tel: 9637 1073
Email: stmarksgranville@gmail.com
中文堂主任：譚提多牧師
M: 0497 052 993

英語崇拜 禮拜天 早上 9:00
現代英語堂崇拜 禮拜天 早上 11:00
粵語崇拜 禮拜天 早上 11:00
華語早堂 禮拜天 早上 11:00
華語晚堂 禮拜天 下午 5:30

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：pastorm@canberra-ccc.org

勤洗手 — 保護自己和他人

- 常使用肥皂和水洗手，時間不短於 20 秒，特別是當您出入公共場所後，或者擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏之後。
- 如果無法立即找到肥皂和水，可使用酒精含量至少為 60% 的免洗手消毒液。將其塗滿您的雙手，然後雙手相互揉搓揉幹。
- 避免用未洗過的手接觸眼口鼻。

貧窮是資源 • 逆境能向上

兒童村孩子努力向上，完成大學教育的勵志故事

馬士旺的爸爸是殘疾人，媽媽智障，但姊姊和他都很正常。一家四口在農村生活，家庭經濟十分困窘。2006年2月，由民政局推薦，士旺和姊姊同時進入三門市角聲華恩兒童村。



士旺性格開朗、好奇心重，學習態度認真，成績優良，很有自我管理的能力，只是有時候比較急躁。整體來說，心智成熟，不用別人擔心。初中畢業後，士旺考上市內重點高中，繼續認真求學，高考後進入南京工業大學浦江學院，修讀暖通工程。他回憶2017年進入大學時說：

大學生活 • 令人興奮

「拎著大包小包的行李走下大巴，視野逐漸看得遠了，驟然發現城市偌大，自己渺小，前景渺茫，但依然滿心期待。走在這個城市的路上，沒有什麼歸屬感，只覺得這個城市不屬於我。我如何走過大學生活？如何一步步接近這城市？當時，我既期待又疑慮.....」

「校園生活並沒有想像中讓人興奮，我內心竟似月色空明的夜一般寧靜。一張張陌生的面孔，來自五湖四海；不同的地域，養育出各種有趣的人，一同相處，讓我平淡無奇的學習生活，變得更加精彩！特別是大學裡有許多社團，供我們選擇；可以參加學生會工作，學習組織策劃活動，鍛煉社會技能。另外，校外活動機會也很多，可以參加電視台錄制觀眾志願者，體驗馬拉松運動激情，更可以輕鬆愜意地一覽六朝首都的古韻。

「然而，舒適的大學節奏，讓我時刻告誡自己，該學的東西太多了，努力永遠不能停止，該有目標，主動刻苦學習，為自己積攢職業技能，奠定知識基礎.....」

告別學業 • 撫今追昔

看了士旺對大學一年的描述，便知道他的文筆不錯。時光飛逝，今年7月，士旺大學畢業，他寫下：《結束學生時代的感言》：

「貌似沉浸在畢業的喜悅和激動中，心裡卻有點不知所向？生怕腳下踏空了哪一步似的。時光蹉跎而逝，大學四年相比於中、小學的12年學習生活，多了些許自由，當然也面臨更多選擇。與五湖四海的朋友相識相知，留下了很多難忘的記憶，雖然伴隨著遺憾和懊悔，但總體還是美好的。

「仔細想來，整個學生時代最豐富的是大學階段。這是提升自我能力的大好時期，四年的時間，沒有老師安排永遠做不完的作業，更多的是自己課後主動學習。課後活動豐富，接觸了不同的思維方式，可以在選擇的專業上自我提升。

「小學剛上初中的時候，迎來的是人生的第一個轉折點。新的學習環境、新的學習強度，加上生理、心理上的改變，總會讓人有些措手不及。在快節奏的學習生活下，容易迷失在茫然中，忘記停下來好好思考，應該如何面對日新月異的世界，也不會思索人生的意義和規劃未來，只是一味埋頭苦學。

「高中階段，我對自己的要求一次次提高，在對自己負責的過程中，養成了良好的習慣，累積了寶貴的思維。在經歷整個學習生涯後，我深刻地意識到，人生最重要的階段，卻是17歲之前。

心被恩感 • 傳承善美

「曾經有人和我說，人的性格大概在17歲左右就定型了，之後要去改就很難，應該是如此吧？『態度決定行為；行為決定習慣；習慣決定性格；性格決定命運。』真是句句精闢！所以在我主觀的意識裡，認為青春階段，造就了一個人的成敗。

「我必須清楚和承認，我的家庭條件落後於人。我缺少家人的陪伴和引導，沒有別人自信。感恩的是，在讀小學的時候，我就進入兒童村這個大家庭，有愛護我的人照顧和引導，讓我意識到『窮本身也是一種資源』，因為『窮』會讓人具備一些富人難以具備的品質，鞭策自己更加努力。

「做人不易，基督徒說人生而有罪，基督來到這個世界為人贖罪，其實不無道理。人生的路十分漫長，我立下志向，不管處於人生的哪個階段，都會好好完成身邊的每一件事，在完成的同時力求完美，這是人應該有的樣子。在我人生中，接受了那麼多的關愛和幫助，應該好好傳遞下去，積極承擔社會責任。人生難免有悲傷失落的時候，但『心若向陽，無畏悲傷』！」

歡迎加入 • 助養行列

美國角聲基金會與香港華恩基金會合作，設立中國兒童村已有16年之久，很多孩子已大學畢業，可謂人才輩出。如您願意加入助養行列，善款支票抬頭請寫：CCHC，逕寄：CCHC-中國兒童村事工，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！

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。

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

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 (國語) 兒童主日學 (國語/英語) 9:00-10:30

主日崇拜 (英文) 兒童主日學 (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

華語主日崇拜 9:00am
英語主日崇拜 9:00am
粵語主日崇拜 10:45am

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.pct@gmail.com

巨型手術後的日子

陳屹

60 厘米的巨大傷口，徹夜未眠的疼痛、發燒和嘔吐.....面對苦難，倘若你沒有身臨其境的刻骨體驗，所有的安慰未免隔靴撓癢。

大家禱告求神憐愛保守陳屹姊妹，每天——認識她的和不認識她的，在上海的和在世界各個時區的。

今晨，讀到了陳屹昨天在病床上寫下的文字，最需要安慰的她卻用她的生命再一次激勵到了我們。

讀一讀這些來自被神點燃生命之光的文字，除了感動，對我們的生命又會有怎樣的啟示？

——步行者

術後第十天。

我想回到朋友圈。

術後，在 ICU 監護室呆了三天兩夜。從牛爸那裡拿回手機是從 ICU 回到普通病房的第二天。看到 400 多條未回覆的信息，以及牛爸幫忙回覆的幾十條信息，彷彿一股暖流溫暖我的全身。



手術前的親吻

9 月 1 日的手術，我是輕裝上陣。一無掛慮地躺上去手術室的拖床。牛爸不被允許送手術室，但他還是追了上來，親了我一下。拖床在電梯口等待，牛爸又趕緊親了一下，這次，推床的護工大叔笑了：「這樣蠻好的，乘電梯還沒到，你再趕緊親一下。」牛爸馬上又親了下來。我噗嗤笑出聲來。

手術的全程真的像睡覺，連啥時候睡著都不曉得。當我感覺自己還在做夢的時候被護士喚醒。我問護士：「手術做好了？現在幾點了？」「下午兩點。」「還挺快的嘛！」邊說著邊被護工推著去 ICU 了。推車轉啊轉啊，突然看到了一張熟悉的笑得滿臉褶子的臉。親沒親我，居然忘了。

ICU 的痛苦煎熬

ICU 的確像之前幾個病人描述的那樣，說其是「人間地獄」是誇張了，但真的是術後最最痛苦煎熬的地方。那裡徹夜燈火通明，護士一直大聲說話，各種病人在不停地呻吟或叫喚，得不到回應的，用手拼命地敲床。我的嘴全起了皮，突然有人給我唇上蘸了點點水，我趕緊睜開眼睛對她笑：「謝謝」。笑真的是全世界很管用的辦法，那個面無表情的護工也回給我一個淺笑。之後她就經常過來給我蘸點水。熬到了第二天凌晨，一位護士來給我抽血，抽了兩次都沒有抽出來，我看她滿臉怒氣，我趕緊說：「謝謝了。」她也不好意思說啥，就去叫了別的護士幫忙。就這樣熬過了兩夜的 ICU。術後第三天，我被轉入普通病房。

刀口 60 厘米長

我以為一切就這樣順利地美好地開始了。但是我錯了。如果說，手術是一場衝鋒陷陣的決戰，那麼術後的恢復則是煉獄般的身心靈的長時間交戰。我的手術特別巨大，我的刀口足有 60 厘米長，從胸口一直到大腿根部，巨大的創傷帶來的各種疼痛和不能言喻的難受遠遠超過了 15 斤肉瘤被割除後所謂的「輕鬆」。身上插滿了各種管子，低燒、嘔吐、刀口疼痛等使我整夜整夜無法入眠。每天的精神時好時壞，恢復的過程比較艱辛緩慢。

每天被愛感動

然而，越是在這樣艱辛的過程中，我越是經歷著神的愛。每天都被愛感動著。小小的我牽動著海內外那麼多人的心，讓那麼多認識我和不認識我的人惦記著平凡渺小的我。

記得術後第 7 天，F 姊妹來夜裡陪護，徹夜無眠，她緊緊地拉著我的手為我禱告，看我痛苦的嘔吐和抽搐，她又心疼又溫柔地給我加油：「陳屹，這一切都會過去的，你以後是和我們一起繼續去打那美好的仗的。」

讚美詩歌響徹

15 年前曾在我家做過保姆的 J 阿姨居然也是基督徒，這是我萬萬沒想到的。10 年沒聯繫的她不知道怎麼知道了我的病情，術前就聯繫我很多次，提出要來上海免費陪護，她說自己長期做月嫂和保姆很專業，陪護的事一定要給她做。盛情難卻，讓她來上海與我重逢。她一看到我，就哭了起來：「陳屹啊，陳屹啊！」就立馬跪在我的床頭開始禱告。

這幾天晚上我依舊狀況不斷，J 阿姨無微不至地照顧著我，一有時間就拉著我的手禱告，唱讚美詩。她那充滿舟山本地鄉音的禱告和讚美詩是那樣的真切那樣的動人。下午，我和 J 阿姨開始輪流唱讚美詩，舟山版讚美詩和普通話版讚美詩就這樣響徹病房。

媽，你信了嗎？

今天，床位醫生小莊醫生來給我刀口換藥。我趕緊叫媽媽快走開，別看。但遲了，那拆開紗布的一瞬間，媽媽看到了那 60 厘米巨長無比的刀口。我跟小莊醫生開玩笑說：「你輕點哦，今天我媽在，不可以把我弄疼哦！」帥氣溫柔的莊醫生笑著說，「明白，明白」。換完藥，我媽突然崩潰了，大哭出來：「我知道傷口很大，但沒想到那麼大啊！女兒啊，那該是多大的痛苦啊，可你還這麼堅強，還跟醫生開玩笑。我突然之間感受到了神在你身上的力量啊！」那一刻，我也乘不住了，哭著跟媽媽說：「媽，現在，你信了嗎？」「看到你的傷口的那一剎那我的心突然被震動了，我信。我跟著你走。雖然我對這位神還是很懵懂，但我知道祂一定是保守你的。」

哈利路亞，在這裡的日子真是美好！🙏

回到目錄