

[返回號角主網頁](#)

- | | | | | | |
|----|---|----|-----------------------------|----|----------------------------------|
| 1 | 專題
主題： 恩典陪伴常喜樂
享受旅途好風景 | 14 | 生命線
罪與罰的思考 | 27 | 健康寶庫
小草無聲：癒悅恩光 |
| 2 | 專題
我們都是旅行者 | 15 | 生命線
亞哈王強佔葡萄園 | 28 | 健康寶庫
扁豆的營養價值 |
| 3 | 專題
走小路 進窄門 | 16 | 智慧之窗
發財與快樂 | 29 | 健康寶庫
糯米 |
| 4 | 專題
尼爾森灣印象記 | 17 | 昆士蘭專頁
「上帝最愛我」 | 30 | 美味人生
花旗蔘雞湯雲吞 |
| 5 | 專題
夢想假期 | 18 | 昆士蘭專頁
你被它叮過嗎？ | 31 | 美味人生
龍蝦兩吃 |
| 6 | 專題
長者健步遊 | 19 | 昆士蘭專頁
播種的與收割的一同快樂 | 32 | 生活資訊
社區短訊 |
| 7 | 專題
Wagga Wagga 登高遊 | 20 | 墨爾本專頁
一門三牧者 | 33 | 愛心匯點
養育之恩感激不盡 兒童之家恭賀新年 |
| 8 | 專題
Mungo 國家公園紀行 | 21 | 墨爾本專頁
警察問責制度 | 34 | 雲彩集
怎樣才是足夠？ |
| 9 | 專題
與美相遇 | 22 | 雲彩集
丁立美——中國的慕迪 | | |
| 10 | 社區迴響
打破沉默的呼聲 | 23 | 藍山集
防範惡疾與惡念 | | |
| 11 | 天倫樂
現實裡的詩與遠方 | 24 | 談文說藝
大洋深處的風景 | | |
| 12 | 天倫樂
老福特 新爸爸 | 25 | 談文說藝
作品風格的必備條件 | | |
| 13 | 天倫樂
兒童的焦慮情緒 | 26 | 談文說藝
寫歌和唱歌 | | |

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：「你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。」

—《聖經》—



一說起旅遊，大夥兒就來了興緻，紛紛亮出自己的足蹟。在此邀請讀者和我們一起，「走小路，進窄門」，去領略深藏在峽谷中的奇幻旅程；分享「長者健步遊」，以及「Wagga Wagga 登高遊」的旅途樂趣；傾聽一段畢生難忘的「尼爾森灣印象」；或者前往千里之外的「Mungo 國家公園」，實現一個圓滿的「夢想假期」。回想人生，「我們都是旅行者」，但願我們每一天，無論走到哪裡，都蒙上主的看顧，有恩典陪伴，常存喜樂，享受旅途上的美好風景！

—柳岸—



我們都是旅行者

回到目錄

鄭鷗牧師

你喜歡旅行嗎？我相信大部分人都喜歡。然而，這次疫情中，受影響最大的就是旅遊業。住在澳洲不能出國，離開澳洲又很難回來。14天的隔離期，讓人望而卻步。除非有特別的緊急情況，大部分人都會選擇留在本地。

其實，本地旅遊也是一個不錯的選擇。新冠疫情，讓我們感到壓抑。和家人或三五個朋友一起在州內旅行，或是跨州旅行（出發前，請留意各州的旅遊限制），既能放鬆身心，又能支持嚴重受挫的澳洲旅遊業。

自駕旅行

去年，我和師母兩個人花了十天時間在新南威爾斯州內自駕旅行，我們先向北行，去了 Port Stephen 和 Port Macquarie，然後向西行，到了 Parkes 去看天文大天線，然後向南行，到了鄉村音樂之都 Tamworth，順路去了 Orange 看望弟兄姊妹，最後去到首都堪培拉觀雪景。我們兩人都很享受這次旅程。

澳洲是大自然保護得最好的國家之一，我們在沿途中最享受的也是欣賞大自然。我們基本上沒有什麼精確的計劃，每到一個地方，就看看當地有什麼自然景觀，只要不是太遠，我們就去看。不論是海灘、沙墩，還是瀑布、白雪，都讓我們讚嘆不已，神的創造真是何等奇妙。

人生如客旅

《聖經》告訴我們，我們的人生好像一個旅行者。《聖經》中的偉人，都以旅客自稱。以旅行比作人生，我覺得有幾個相似之處。

第一，同行者很重要。我們出去旅行，與不同的人去，會有不同的感受。我想，在所有旅行中，蜜月旅行可能是最讓人羨慕了。一對新人，剛剛結婚，可能還在熱戀當中，一起去旅行，享受愛情的甜蜜和快樂。

在人生中，如果有同心的人，和你一起走人生的路，不管是家人，還是朋友，都是一個極大的恩典。你能夠無拘無束地和他們分享你真實的想法，得到他們的支持和鼓勵，你會感到非常幸福。在你的生命裡有沒有這樣的知己與你同行呢？如果有，我為你感恩。其實，如果你願意打開心扉，與人分享你的心路歷程，相信在你的一生中，一定可以結識到一些摯友。

第二，需要不斷探索。我出去旅行，比較偏好自由行。當然，這需要事先多作一些功課，比如，需要了解要去的地方，有什麼特別的歷史事件、自然景觀，還有交通和住宿等。然而，這些功課不會白費，你會對所去過的地方有更深入的了解，也能找到一些旅行團不會去的景點。

我們對人生也應該有探索的精神。現代人大部分都要為生活忙碌，少有機會停下來思想一下人生，我下一步該怎樣走。其實，這次疫情給了我們機會停頓一下，好好思想一下人生。原來生命可以這樣脆弱，一場瘟疫就可以奪去全世界 250 萬人的性命。你有沒有思想過，你的一生怎樣才能過得更有意義呢？當你回首的時候，能不能說，這一生，我沒有白活。

旅行與人生的第三個相像之處，在於它們都不是永久的。我們出去旅行，少則幾天，多則半個月。如果再長，就不叫作旅行，可能是暫住了。我發現，旅行次數越多，你帶的行李就會越少。因為你會發現，很多東西，你帶去，又帶回來，原來根本用不上。我們在旅行中，希望有所收穫，有所成長。旅行結束之後，我們盼望開始一個新的人生。

一生何所獲

我們來到這個世界，經歷人生中的甜酸苦辣，走過歲月中的高低起伏，有歡笑，有淚水，在我們的生命中，有知己好友陪伴我們，但同時，他們當中也許有些人會使我們受傷。無論如何，這些都會過去，就像旅行會結束一樣。我們需要思想的是：在你一生的旅程中，你有什麼收穫呢？你對永恆的生命有什麼盼望呢？

《聖經》講到那些最有信心的人物時說：「他們卻羨慕一個更美的家鄉，就是在天上的。所以神（上帝）被稱為他們的神，並不以為恥，因為祂已經給他們預備了一座城。」（《希伯來書》十一章 16 節）📖

走小路 進窄門 —遊加拿芬峽谷—

仁軍

耶穌曾這樣教誨我們：「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 14 節）

神的真理，總有極其廣闊的涵蓋意義。這段經文，不僅明確了成為基督徒的「入門」起點，同時，也為普羅大眾的「健康」人生，指出了方向。那就是，離開城市和舒適圈生活，到大自然當中去，多走動，多流汗，欣賞神創造的奇妙；同時，也能增強體質，保持健康。

昆士蘭州中部，熱帶乾旱地區，有一塊像「伊甸園」那麼美麗的綠地，正是疫情緩解後，最適合去健步、吸氧或探奇的好地方。

條條路都是小路

加拿芬峽谷 (Carnarvon Gorge)，座落在昆士蘭中央高地，距離昆州首府城市布里斯本約 740 公里。是一個常年鬱鬱蔥蔥、溪水潺潺的峽谷體系。整個旅遊範圍，都在山水林木之中，距離最近的城鎮也要超過 100 公里。因為這樣的特點，加上藏在山林深處還有珍貴的土著文化遺蹟，使這裡成為露營旅行和山林健行的旅遊勝地。

當你趟過加拿芬峽谷國家公園入口處的第一道小溪，前面條條都是山間小路，甚至還要跨過好幾道溪流，才能抵達一個又一個要麼謐靜、蔥翠，要麼恢宏、壯麗的不同景點。不過，小路卻似乎沒有盡頭，常有非常執著的健行者，來此一走就是五天、七天或更長時間。

加拿芬峽谷的小路，蜿蜒於桉樹和紅捲心菜棕櫚林間。走在其間，滿眼盡是蒼翠的顏色，有的大樹高聳入雲，有的老樹盤根錯節；有的樹幹褐色鮮明，也有落葉似雪片飛舞。

若有步行 10 公里來回的體能，就可以參觀生在峽谷絕壁之下的一種史前蘇鐵科植物，這種葉子明顯比常見蕨類更寬厚的國王蕨 (King Ferns)，被稱為是「綠色恐龍」，據說還只有昆士蘭中部地區才能看到呢。

大劇場要進窄門

來回距離約 9 公里的地方，有一座宏偉的大劇場 (Amphitheatre)，這當然不是人造的。上帝的創造總有出人意表的震撼感和啟示力。這座由岩石在漫長歲月中塌陷而形成的巨大露天圓坑，卻僅留一道非常狹窄的裂縫，供遊人出入。好不容易爬過窄門，眼前立刻一片明亮，四周岩石峭壁，造出了一個上小下寬，像花瓶形狀空曠場地。人到此處，猶如站在舞台中央，大聲唱一句：哈利路亞，岩壁的迴音能將音量放大好幾倍，真讓人感覺到「劇場」的效果。

除了大劇場外，許多峽谷景點也要經過狹窄的過道，而且越是景色優美的地方，就越要穿越狹長的窄門。

最難行的一段窄路，估計是來回距離 18 公里以上的布文達峽谷 (Boowinda Gorge)，而這個迴腸十八彎，腳下佈滿難行鵝卵石，狹窄又寧靜的峽谷，卻是那些要走更遠路，執著健行者們的起點站。只有走過這道窄門，才能豁然開朗地看到一塊綠色平地，然後又是一條向上的小路，伸向看不到盡頭的遠方。

在此地再唸耶穌基督的教誨，對永生與窄門的比喻，似乎有了更切實的領悟。



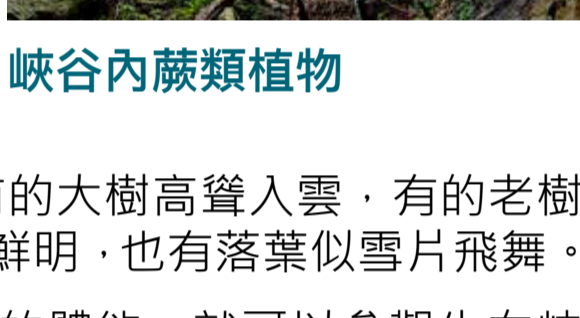
加拿芬峽谷地標性風景，二號河道遠眺



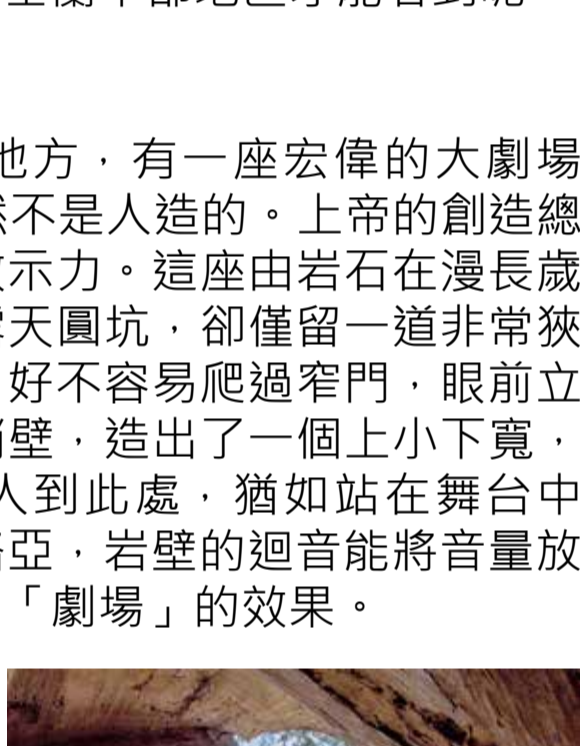
耶穌基督說：永生的門是狹窄的



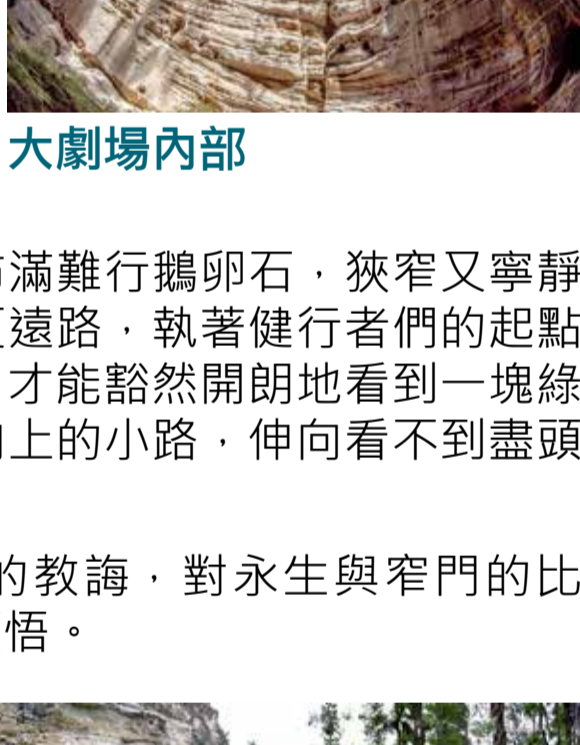
鬱鬱蔥蔥的峽谷健行道



峽谷內蕨類植物



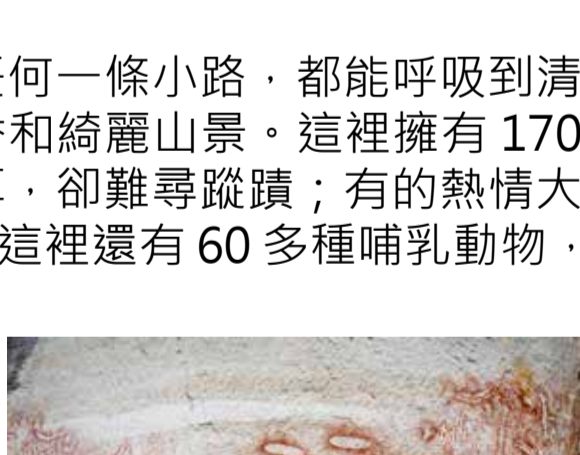
大劇場內部



走不盡的小路，望不盡的峽谷

神創造美善和諧

無論走在加拿芬峽谷任何一條小路，都能呼吸到清新空氣，欣賞到鳥語花香和綺麗山景。這裡擁有 170 多種鳥類，有的歌聲悅耳，卻難尋蹤蹟；有的熱情大方，常在入前人後出現。這裡還有 60 多種哺乳動物，袋鼠不僅到處都有，還很親近遊客，會拉住遊客的手，好像在邀人跳交誼舞。草叢中會有針鼯行走，溪水河裡也有鴨嘴獸游弋。其它還有 20 多種青蛙，90 多種爬行動物，它們共同享用神所賜的土地。



遠古土人留下的壁畫

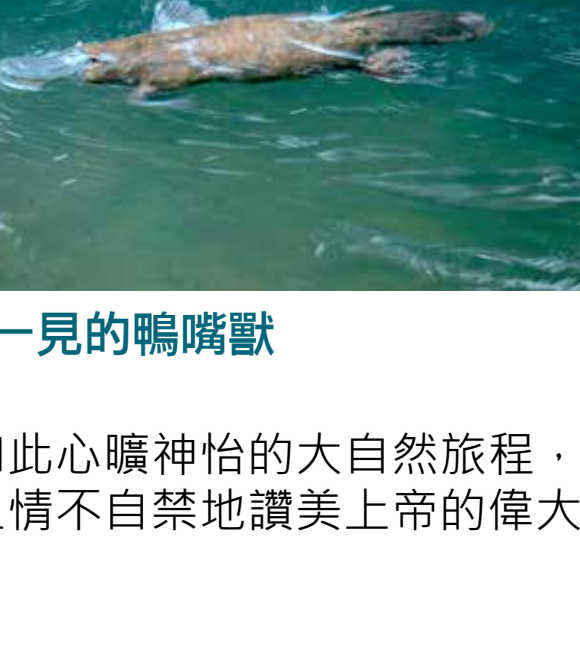
加拿芬峽谷普通健行路線，共有 21 公里長。沿途各條小路通往遠近距離不同、景色各異的景點。其中米奇溪 (Mickey Creek) 和石潭 (Rock Pool) 距離最近，沿途許多大小不一的清澈溪流，樹蔭下長滿各式苔蘚，最適合帶小朋友探奇、戲水和學習自然知識。



曲徑通幽處

峽谷中還深藏著古老的土著人壁畫。藝術館 (Art Gallery) 和大教堂洞窟 (Cathedral Cave) 的岩壁上，不褪色的大自然顏料，記載了久遠時代澳洲土人的祭祀，情感與生活歷史，耐人尋味。

踏著摻和了落葉泥香的林蔭小道，時而趟過清清溪水，朝嚮往之地前行；時而穿越狹窄門，往神秘之處探奇，如此心曠神怡的大自然旅程，怎不使人身心健康，並且情不自禁地讚美上帝的偉大創造呢？



難得一見的鴨嘴獸

尼爾森灣印象記

若妍

說起旅遊，我本是非常宅的人，加上一些客觀原因，鮮有機會遠足。

2020年疫情之下，為自身及公眾健康考慮，更是深居簡出，盡享居家工作的安樂生活。今憶起2019年尼爾森灣之行，略記印象如下。

暫離工作

尼爾森灣是新南威爾士州東海岸的一個美麗小鎮，位於悉尼北面約210公里。4月裡，先生和我，安排好孩子和老人的起居，我們倆單獨上路了。暫時拋開他們，遠離三代同堂的拘謹，遠離工作和日常的瑣碎，去體驗生活在別處的新鮮，讓身心得到放鬆和修復。



海邊漫步

記得辦完酒店入住手續，已是傍晚時分。我們在海邊悠閒地漫步，看海，不用說話；或者想起什麼，就說一句；那天微風，海面平靜，真好。天色已黯淡下來，海水變深色了，神秘莫測的深；水的盡頭，太陽緩緩地下海了，那金色的火輪，中心光明炙白，周身環繞著由明漸暗的金黃色光暈，照亮了從盡頭直至我們腳下的海面，海水反射出一片片金光，微微波動著；遠處，一艘小帆船剛好經過，我急忙掏出手機，待它划過太陽最光明的部分，攝下這孤帆遠影的美景。謝謝船主，陌生人吶，你可曾知道，何時，你的小船竟成了別人眼中的一道風景呢！

最美羊排

看完了日落，信步踏入一家意大利餐廳。小鎮的好處，在於生活所需都近在咫尺，步行就能解決。海灣附近的幾條街道上，餐廳一家連著一家，這家在街角的餐廳（名字不記得了）看著比較熱鬧，食客很多，估計味道不錯吧。我們點了佐餐羊排和紅酒，沒想羊排竟有一大盆，慶幸還好沒點正餐。酥炸的小羊排，甜而不膩，口感鮮嫩，是我品嚐過的最美味的羊排了！我們倆把酒暢聊，全然不聞周遭的喧鬧，好不自在。



月亮去哪了

跨出餐廳，天色已完全入夜，我就興起要看看海灣的月亮，這樣的夜晚，該有月亮相伴，才夠浪漫。我們又沿著海灘走了一圈，晴天，星星也稀，為何不見月亮？偶見遠處一明亮的小圓點，疾步追去，近前才發現原來是小坡上高高的一枚路燈。月亮月亮，你躲哪裡去了？

尋夢追夢

次日早晨，出發游玩之前，來到海邊的一家咖啡館早餐，餐桌擺放在室外的青草地上，此時的陽光透過悉悉索索的樹葉灑在身上，溫暖尚不灼人。小店用的餐具頗有古典味，印象深刻的是，香蕉麵包叉子是三分叉的，其上還刻有花紋圖案。說話間回首一瞥，几尺之外，儼然一幅如畫的景色，令人浮想聯翩。海水淺淺的藍，像水彩；遠處對岸，深深淺淺的藍；早晨的海，靜得出奇，水中泊著一艘小船，像凍住了，又像在照鏡子打量自己呢；岸邊，一棵枝繁葉茂的大樹底下，一張簡陋的長椅。我禁不住聯想，人這一輩子，就是坐在不同的椅子上，邂逅不同的人，坐上各樣的船出發，去尋夢追夢；然後，追到或追不到，總要歸來，在陽光下發呆，在樹蔭下喘氣；再後來，慢慢地老去，不上船了，看別人出發、歸來。夢從這裡開始，夢也在這裡睡去。

尋找真光

此行打卡式的著名景點和游玩項目，譬如出海觀海豚，登托馬利山，還有滑沙，各有樂趣，尤其是托馬利山，景色壯觀，讓我領略到上帝奇妙的創造和恢弘的手筆。因篇幅有限，恕我不在此贅述。

話說第二日晚飯後，我再次想起來要看看海灣的月亮，一路尋尋覓覓，它還是躲著不見。實是缺憾，只能留待下次了。我想我們的人生也從來不是十全十美的，也許上帝安排我們這次無月之旅，是要讓我們去找回這些年已經失落、褪色的東西？旅行，不也是上帝讓我們回到裡面，安靜在祂面前，與祂親近的好時機嗎？主啊，求你光照我，鑒察我，使我明白你的心意。「那光是真光，照亮一切生在世上的人。」（《約翰福音》一章9節）

夢想假期

水牛

每年 12 月我們都會出外旅遊，今年亦沒有例外。一方面女兒們為了慶祝我們結婚 33 週年紀念，另外亦可以離開住處的四面牆，駕車上高速公路，感受大地的遼闊。近日電視上有一個廣告說：「Australia, the road is calling (澳洲，旅途在呼喚)」，鼓勵澳洲居民在國際邊境關閉之下，到澳洲不同的地方旅遊。我和太太都喜歡開車，體驗風馳電掣的快感，想去哪裡，要停留多久都可以。



但要享受一個夢想的假期，真是談何容易。我想需要兼顧「人、時、地、情、境」，缺一不可。

今年我們選擇了新南威爾斯州中海岸的一個四星渡假酒店，住了四天三夜，費用包括了雙人房間和每天豐富的早餐。這酒店很有特色，是一個遊船停泊的避風碼頭，又是渡假酒店，靠近海灘。麻雀雖小，卻是五臟俱全。我住在酒店裡，十分滿足。

每天早上看日出，傍晚看日落，去沙灘散步，品嚐酒店內豐富的早餐和晚餐，飯後在酒吧喝杯雞尾酒，和家人聊聊天，談天說地。既可回憶過去的往事，也有分享未來的計劃。晚上回到酒店房間，一家人一起看《憨豆先生的假日 (Mr Bean's Holiday)》，令人開懷大笑。小女兒和太太一起享受 Spa Massage (水療按摩)，而大女兒和我則去了「Gym by the Sea(海邊運動場)」做運動。我相信夢想的假期，要有合適的人作伴才好玩。



史提芬港 (Port Stephens) 和尼爾遜灣 (Nelson Bay) 是中海岸旅遊名勝區。我們選擇了 12 月初週日入住，旅客比較少。女兒們已經是成年人，負責一切的計劃，不需要我們費神。第二天，我們一家人開車到 Shoal Bay 的 Tomaree Head Summit Walk。步行到山頂來回不需要兩小時，但風景優美，可媲美夏威夷 Diamond Head 的 O'ahu。蔚藍色的天空，碧綠的海洋，美麗的島嶼，近距離和 Kookaburra (笑翠鳥) 一起合照.....2020 年，世界在新冠肺炎的蹂躪下，我們有機會在疫情中偷閒，把握「時」機，平衡一下我們的心情。

從 Tomaree Head Summit 下山後，我們到附近的 Fly Point 浮潛。這是史提芬港很受歡迎的自然生態海洋公園，在 Halifax Park Aquatic Reserve 附近。我們帶齊了浮潛的用具，腳底穿著水鞋，和魚兒一同在綠波中暢泳。海洋是另外一個世界，在浮潛的過程中，看見身邊穿梭的大小大小、不同顏色的蝴蝶魚、瀨魚和鱈魚，讓我驚嘆天父在海中的創造。

之後我們在尼爾遜灣附近海邊的涼亭品嚐當地的炸魚薯條。感謝天父，讓我們有機會看到一群海豚在我們不遠的海岸邊游玩。我們又見到有一隻一米多長的鉅型蜥蜴 (Giant Goanna)，在我們所坐的位置前面爬過，還攀上附近一棵樹去捉小鳥的窩巢。今次我們在旅程中所走的「地」，看見神奇妙的創造，真是嘆為觀止。

第三天我們參觀酒店附近的 Port Stephens Shells Museum。這博物館是由 Arthur Hockings 先生打理，在言談間得知他快 80 歲。這樣的年紀仍在工作，大概為了排遣孤寂吧。我在

店裡選擇了一個大型的海蝸牛貝殼，回家之後把它安裝成為一個漂亮的燈飾。



第四天在回悉尼途中，我們到了安娜灣 (Anna Bay) 海灘和大沙丘 (Sand Dunes)。在海灘上撿到很多蛤蜊，最後把它們都放回海裡去。我們一家人在大沙丘上進行了一次賽跑競賽。好久沒有在沙灘上跑得那麼快，我們已不是年輕人，當然不及女兒跑得快。

今次的旅程，經歷了不同的人情、世情和親情。對人生的體會和家人的認識也增加了不少。在這夢想的假期裡，我體會到「情」是其一缺不了的要素。

旅程中的另一個體會，就是當我把注意力離開自己，放下日常面對的問題和繁重的工作，放開心情，擁抱大自然，放眼看世界，欣賞天父創造的美好，憧憬《聖經》中提到的新天新地，從「人、時、地、情、境」中，豐富了我的生命，這的確是我夢想的假期。🕊

長者健步遊

關公關

澳洲有得天獨厚的自然環境，有數不清的美麗景點，尤其是悉尼，交通基礎非常完善，火車、巴士、渡輪銜接完美，出了火車站即可見巴士站。例如在環型碼頭，下了火車，就可乘搭渡輪。每個渡輪碼頭，總有巴士站，不用走太遠路。而政府向長者推出交通優惠，一天內只需支付 \$2.50，便可乘坐火車、公私營巴士、輕鐵、渡輪到悉尼市內和遠郊（包括到三、四小時火車程），因此興起長者步行兼旅遊的熱潮，既可運動，又可欣賞悉尼的大自然美麗風光。

這些老人旅遊團很多，多是每週出遊一次，由熱心人士義務組織，領隊都是對旅遊有興趣的退休人，參加者年齡甚至高達 90 歲，團隊人數有的多達 100 人。目的是鼓勵長者多步行運動，飽覽悉尼景色。每次行程非常豐富，春天有「賞花一日遊」，夏天有「海灘海景一日遊」，秋天有「藍山一日遊」、「大學一日遊」、「噴水洞一日遊」。有時又有「環城一日遊」、「遠郊一日遊」，或遊覽較大的市鎮。總之，一年四季，都有理想的旅遊點。



我也是其中一個團隊的團員，每兩週出遊一次，已參加了三年，每次出發，都像是小學生去旅行的心情。印象中，有一次在一天內，飽覽悉尼海港美景。我們先乘火車到 Circular Quay 碼頭，乘船去 Mosman Bay，沿著山坡小路，登上海灣，至最高點，可遙望悉尼大橋和悉尼歌劇院，悉尼塔和悉尼城全景，悉尼港大部分景觀盡收眼底。個多小時後，乘回頭船到 Old Cremorne 遊覽，這裡也可觀賞海港全景。再搭下一班船，到達 Cremorne Point 再坐巴士到總站，轉乘巴士，直達悉尼大橋的北橋頭，是非常美麗的旅遊景點，到達巴士總站，走往月神公園，可以從大橋另一邊觀賞海港全景。然後登上悉尼大橋漫步，沿途欣賞海港景色，最後到 Wynyard 火車站乘車回家。真是難忘的一日遊。

另一次，大夥兒又到北部名城紐卡素，上午乘搭開往紐卡素的直達快車，車程近三小時，車上盡覽美麗風光，沿途見環山傍海的景色，海蠔養殖場，大開眼界。下車後，沿海邊走，可坐在石桌旁進食自備午餐。餐後，先到觀景塔的瞭望台觀看紐卡素全貌；下塔後，沿著天橋，走過商場後門，見一座山頂公園，有一座教堂及紀念碑塑像，供遊人參觀。從教堂出來，一眼望見大海，行走五、六分鐘，便到達海邊，看到悉尼唯一的漫長而壯觀的海堤，這裡讓我們漫遊了一兩個小時。沿著海堤漫步，到盡頭處，便是回家的火車站了。結束了一天的歡樂遊。

在團裡，認識了很多新朋友，都是年紀相近的長者，旅遊途中，都有很多話題，他們當中，有些是持守「活在當下」的人生觀，相信人死而燈滅，抓緊今日的機會，趁著自己還有精神體力，盡情享受，沒有永恆的視野。每次出遊，我都抓緊機會和他們分享永恆價值的重要，只有當我們有了永恆的視野，才會珍重每一天，而且會好好地生活。《聖經》說：「**你以恩典為年歲的冠冕，你的路徑都滴下脂油。**」（《詩篇》六十五篇 11 節）重要的是我們相信上帝會為我們一生預備榮耀的冠冕，這樣一生才不會白跑。

團友中，也有些人拒聽真道，《聖經》也有提到：「**因為時候要到，人必厭煩純正的道理，耳朵發癢，就隨從自己的情慾，增添許多師傅**」（《提摩太後書》四章 3 節），所持的理由是沒時間，他們寧可花時間到處玩，卻拒走信仰之路，真是可惜。在信仰旅途中，創造主親自成為我們的導遊，只要我們追隨，便有豐盛的生命歷程，是很值得的。

參加這個長者健步遊，不但可以健身，又可親親大自然，還有機會帶人信福音，真是一舉數得。🕸

Wagga Wagga 登高遊

中慧

因新冠肺炎病毒流行，去年秋天，在鄉鎮工作的女兒，未能回悉尼渡假。她便多作園藝，種植花、菜，外出跑步，與友人遠足登高，常傳回照片，展示收穫，其樂融融。更盼望不久我們能去看望她，並一齊出遊。

去年秋天，在鄉鎮工作的女兒

待到九月，春天來臨，便和外子同往探望。沿途遠望，但見山丘上野花盛開，像蓋上紫色的地毯，伴著如茵綠草，驚艷不已！



這天，我們一行六人，驅車約半小時，抵達 The Rock Nature Reserve – Kengal Aboriginal Place 的停車場，再沿著路標登山。這是一座屹立在 Wagga Wagga 西南部 Riverina 平原上的石英岩山嶺，高度約 360 米，名為 The Rock，是 Wiradjuri Aboriginal (土著) 在二萬多年前的領地，形狀略像俯臨的獅子。



首段山路很平坦，但有不少沙石，路旁有黃的、白的和紫的野花。漸漸山路崎嶇，稍為吃力。年輕人邊談邊走，不時停下等待我倆。在山腰遠眺，可見附近的鄉鎮、牧場、農地，遠處山巒披著黃色、紫色的外袍。女兒告知，那紫色花名 Echium Plantagineum，在山路上也有。花兒雖美，但畜類，如牛、馬等吃了，會中毒，因含有一種植物鹼 (Pyrrolizidine Alkaloids)，能破壞其肝臟致死，故又名 Paterson's Curse，在牧場上要確保無此植物。細看下，花朵略似杜鵑花，葉長，株高約一、二呎。原來，在美麗事物背後，有時會藏有危機的，不得不小心啊！



山路、野花、遠眺

告知，那紫色花名 Echium Plantagineum，在山路上也有。花兒雖美，但畜類，如牛、馬等吃了，會中毒，因含有一種植物鹼 (Pyrrolizidine Alkaloids)，能破壞其肝臟致死，故又名 Paterson's Curse，在牧場上要確保無此植物。細看下，花朵略似杜鵑花，葉長，株高約一、二呎。原來，在美麗事物背後，有時會藏有危機的，不得不小心啊！



欲窮千里目，更往高處行！繼續努力攀登，終於抵達山頂。在平坦處坐下休息，嚼著蘋果，喝些清水後，便向四野觀望。樹叢中，鳥兒吱吱；岩石上，蜥蜴來訪；蔚藍天空，白雲飄渺，間有陰霾；遠處平原一覽無遺。秋風送爽，心曠神怡，一首兒時常吟的詩歌躍上心頭：



Paterson's Curse 對畜類有毒的野花

「爬、爬上光明高山，靈風輕輕吹；
爬、爬上光明高山，滿天現榮光；
放、放下罪惡疑惑，仰望天上父；
爬、爬上光明高山，我和你！」

飽覽風景，盡情拍照後，便起程下山。山路多沙石，故步步為營，慎防滑倒。快到山腳時，下起毛毛細雨，清涼舒適。快樂不知時，原來我們往返已走了三個多小時。女兒笑說，通常他們只需一半時間。是的，吾老矣！怎能與他們相比！

快到山腳時，下起毛毛細雨，清涼舒適。快樂不知時，原來我們往返已走了三個多小時。女兒笑說，通常他們只需一半時間。是的，吾老矣！怎能與他們相比！

略觀土著文物後，已是饑腸轆轆，駕車到不遠的 Quinty Bakehouse 午膳。進內後，遵規守則，塗抹洗手液，只見桌旁有一擺設的腳踏車，坐著一鐵甲小孩，很是趣緻，在該處享用了美味的肉餡餅 (Meat Pie) 和咖啡，便起程回女兒在 Wagga Wagga 的家中。



午膳處的小鐵人與腳踏車

在全球疫情的陰霾下，我們能享受這親朋好友同享自然的歡樂時光，實在是感恩不盡，感謝創造主，也深願主憐憫，盡快止住瘟疫，讓世人在恢復安穩之時更多地敬畏祂。

實在是感恩不盡，感謝創造主，也深願主憐憫，盡快止住瘟疫，讓世人在恢復安穩之時更多地敬畏祂。



Mungo 國家公園紀行

小潔

多年前乘坐火車的時候，在車廂裡看見兩幅廣告，一幅是戈壁沙丘的落日，另一幅是石頭雕塑公園，圖片上標明在新南威爾斯州（新州）。我驚嘆，新州也有丹霞地貌。回家後我查了一下有關的資料，知道這個地方叫 Mungo 國家公園，雨季時有的道路會關閉，沙漠中有時還會碰到毒蛇，交通不方便，加上路途艱辛等原因，我不知道怎樣去，一直沒有機會前往。

去年本來要去美加遊，豈料新冠疫情爆發，全世界旅遊業停頓，哪兒也去不成。連澳洲境內，州與州之間也關閉了。好在州內出行，還是可以的，我們定了假期，當然不想浪費，於是和幾位朋友自駕遊，去了 Mungo 國家公園，實現了多年前的願望。

Mungo 國家公園距離悉尼 1,200 公里，是新州內陸沙漠，我們安排了八天的行程，可以欣賞沿途風光和了解當地風土人情。



夜宿寧根

第一天，從悉尼出發，途經藍山植物園和 Orange 植物園，我們都順路觀賞了。沿途有大片黃色的油菜花地和紫色野花，美不勝收。夜宿寧根 (Nyngan)，晚餐在當地一家有名餐廳裡吃牛排羊排。一個 6 米高巨人鐵雕塑 (The Big Bogan) 是當地地標。



Cobar 煤礦場

第二、三天，從 Nyngan 去 Broken Hill，路過一個叫 Cobar 的地方，當地都是煤礦場。可以進去看看，你會看到一生沒見過的礦場，大開眼界。



沙漠雕塑

布羅肯希爾 (Broken Hill) 是一個大鎮，有一座 Line of Lode Miners Memorial 紀念碑，是為 800 位因公殉職的礦工而建的宏偉建築，有一張巨大的雙人木椅 (Big Chair)，大家都留了影。我們還參觀了當地最有名巧克力工廠。去 Broken Hill 一定要去沙漠奇觀雕塑公園 (The Living Desert and Sculptures) 著名的地標 (Sundown Hill) 看石雕和落日。



湖乾人去

距離不遠的錫爾弗頓 (Silverton)，是很多高成本電影取景拍攝地，有很多非常獨特的建築。還有一個博物館，裡面收集了很多古舊的歷史文物。那裡還有一個大斜坡 Mundi Mundi Lookout，每天下午都有遊客開車前來看日落。我們還專門去了 Menindee Lakes，從攝影大師的照片上，看到水連天的景象，樹木的倒影清晰可見，可當我們去到時，是一滴水都沒有的乾旱。

我們還去了 Kinchega National Park 看牧場。整個新州內陸都是牧場，養羊為主。以前有湖泊的時候這裡很繁華，吸引了不少年輕人來創業，留下了一批有紀念意義的照片，從照片可以看到當地歷史的變遷。隨著河流的乾涸，人也遷走了，留下了大量空置的牧場，一片荒涼。可見人的能力是如此的渺小，面對大自然巨變，我們無能為力。當我們觀看天上的星河，一望無際的大地和蜿蜒無盡的沙丘，不禁讚嘆：上帝啊，你真偉大！

一路平原

第四天在 Pooncarie，很多小鳥的地方。這裡是最靠近 Mungo 的小鎮，離 Mungo 只有 80 公里。是進入 Mungo 的汽油補給站，明天要進入一段沒有人煙的地帶，路面都是沙石路 (Unsealed Road)，一路是一望無際的平原。必須做好準備，走這樣的路，用四輪驅動車比較安心。

萬年古蹟

第五天，Mungo，一個沒有網絡的地方。晚上，可以看到廣闊無垠的星河，星星明亮，離我們很近。這裡是拍星河的最佳位置。國家公園內的餐廳，食物美味，環境優雅，度假村的水都要從外面運進來，所以費用比較貴，但地方乾淨、舒適。

先是自駕在 Mungo 國家公園外圍兜一圈，等到下午五點，由導遊帶領進入，因為這是一個地質公園，而且有世上最古老的火葬場遺址，裡面保持了 6 萬年前人類生活遺蹟，有手印和腳印，還有巨型有袋動物化石以及大量人類足蹟化石，所以遊客是不能帶走任何一樣東西的。

1968-1974 年間先後發現了 4 萬年前的「Mungo Lady (蒙哥女)」和「Mungo Man (蒙哥男)」的骨骼。該公園是被列入世界遺產名錄的威蘭德拉湖區 (Willandra Lakes Region) 的一部分，被認為是澳洲大陸人類研究史上獨無二的里程碑。

落日之旅是要預約的，費用比較貴，導遊講解很詳細，日落很快就沒了，夕陽照在沙丘上，出現炫麗的暖色調。所以想攝影的人要抓緊時間，否則時間是不夠用的。

遠看是沙丘，走近看像褶皺岩石一般的硬，很多人用月球表面來形容這裡的地形。遠處的浮沙，風一吹，就移動起來。名為「中國牆」(Walls of China) 的壯觀沙丘會令你嘆為觀止。這裡地理偏遠，與中國有啥相干呢？有人認為是與 19 世紀華人來這裡牧羊而命名有關。不知真假。

結束行程

第六天經 Hay，第七天 Wagga Wagga，第八天回悉尼。

很多人來澳洲很多年，一直在工作，沒有時間去旅遊，外出走走看看，了解一下自己生活的國家。趁疫情期間，給自己放假去旅遊一下，像我一樣，當初有一個想法，然後朝這個目標進發，終於為期一星期的旅行圓滿結束了。

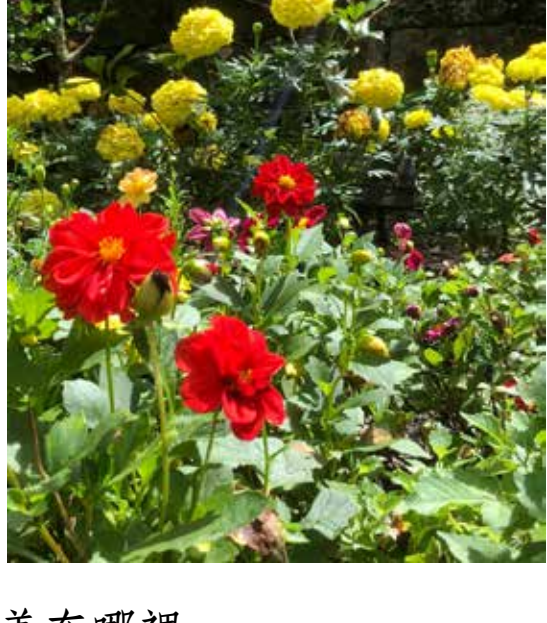
《箴言》五章 18 節說，「我所見為善為美的，就是人在上帝賜他一生的日子喫喝，享受日光之下勞碌得來的**好處**，因為這是他的分。」在旅途中可以輕鬆幾日，與親人朋友一起享受親情，又欣賞上帝所造的奇妙大自然，真的何等美善，把感謝讚美歸給上帝！🙏

與美相遇

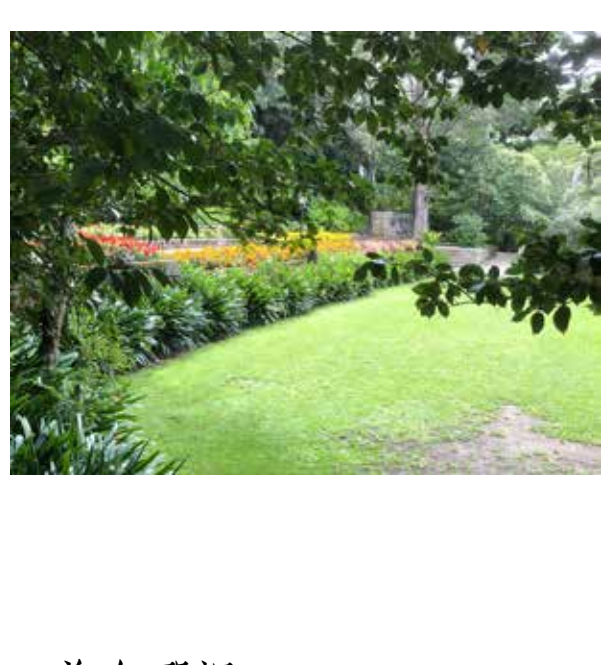
江水

二月出遊 Lisgar Garden、Woy Woy 及 Ettalong，選出照片若干，加上配圖文字，與讀者分享。

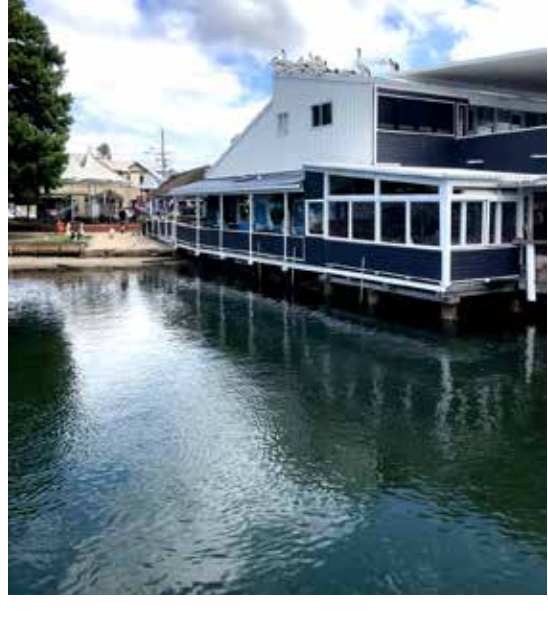
你問我：美在哪裡
我說：美在花園裡
在生命的綻放裡
在艷麗的花叢裡
在飄香的空氣裡
在季節的言語裡
在繽紛的色彩裡
在如火的熱情裡
在綠肥紅瘦裡
在幸福的家庭裡
在造物的豐富裡



你問我：美在哪裡
我說：美在花園裡
在園丁的看顧裡
在辛勤的澆灌裡



你問我：美在哪裡
我說：美在雲水裡
在遠山的懷抱裡
在寧靜的水鄉裡
在平凡的人家裡
在雲影樹影裡
在碧藍青翠裡
在水天的映照裡



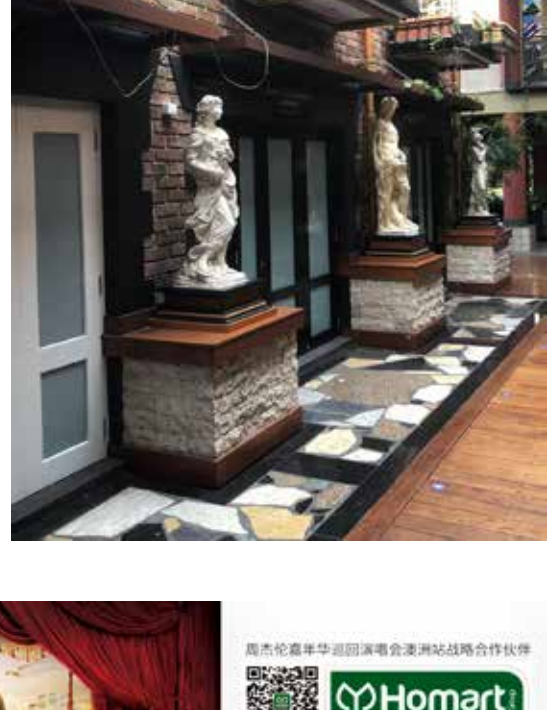
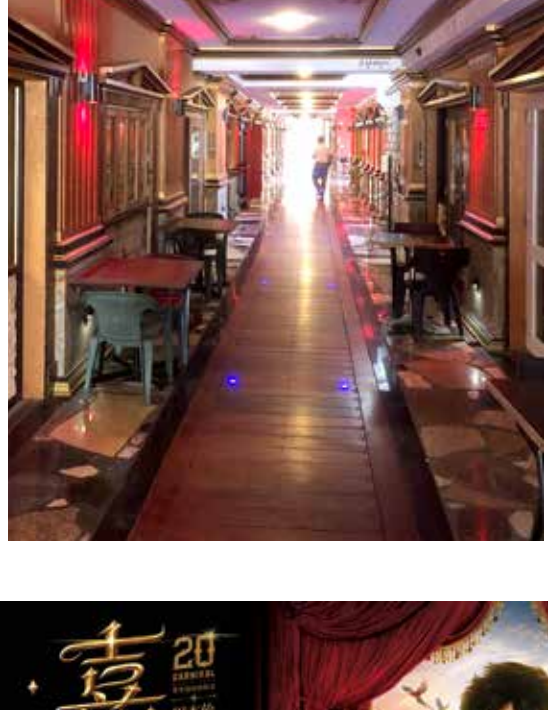
你問我：美在哪裡
我說：美在平安裡
在無聲的陪伴裡



你問我：美在哪裡
我說：美在海灣裡
在靜謐的休息裡
在清澈的鏡頭裡
在無憂的停泊裡
在路旁的樹蔭裡



你問我：美在哪裡
我說：美在走廊裡
在浪漫的庭院裡
在牆上的雕塑裡
在你我的心裡 ☺



打破沉默的呼聲

杜偉雄

格蕾絲·泰姆 (Grace Tame) 是 2021 年「澳洲年度傑出人物」其中一位獲嘉許者。

獲獎血淚史

殊榮背後卻是她悲慘血淚的少年往事。在啞忍了整整 11 年後，她終於能為自己過去的恥辱發聲，打破了法例約束的緘默。今年 26 歲的泰姆出生並成長在塔斯曼尼亞州。她是一名性侵受害者。15 歲那年，被 58 歲的中學數學老師在學校強姦。但由於塔州法例 (Tasmania's Evidence Act) 約制，禁止透露性侵案受害人的個人資料。這本來是為保護他們的法例，卻成為沉重枷鎖，使受害者心理長期受壓，忽略了他們有說出背後恥辱的需要及權利。



毒害身心靈

那位變童癖好者枉為人師。他陰險佈局，騙取受害人信任，使他「姦」計得逞後，不但多次故伎重施，並在社交平台上炫耀自己的惡行，與同好大肆吹噓，說「大多數的澳洲男性都羨慕他。她(泰姆)才 15 歲，我已 58 歲了……」還將自己的罪行評價為「認真精彩」(It was awesome)。

這樣可恥令人噁心的獸性，最終東窗事發，銀鐐入獄，成為階下之囚，活該！但可憐的泰姆在多番受侵下，因法律約束，表面上保護了自己的名聲，心靈卻備受創傷，一直活在惡言敗行下，痛不欲生。身為受害者，她的發聲權利被剝奪，不能向社群鄭重警告。這等刑事案件的處理方式，實在應該重新檢討，以免同類悲劇再度重演。

受害者發聲

筆者認為，考量受害者一方的利益，法律早該賦與性侵受害人「自願公開」個人感受的酌情權，只要其表述符合事實，當可提高社會對受害人的支持，阻止被強暴者持續受傷害。可惜，泰姆有口難言，直至今天才大聲疾呼，公開反駁對她的指控，特別是那位「所謂」老師在線上的淫言獸行。

泰姆在獲獎典禮中憶述當日情景，仍然苦不堪言。她說：「他(施暴者)關上密室的門，威脅她不要作聲，不許將事情告訴別人。」但今天這被動劣勢已被扭轉。泰姆原本充滿活力與純潔的青春，不幸被惡毒人性所摧毀，如今，她的勇敢行動，已為「讓她發聲」(Let Her Speak) 的社會運動奠下基石，叫更多有相同遭遇的人能積極站出來，爭取社會的支持與保護，聯手打擊性侵罪行，為活在威嚇下的心靈保駕護航。

福音的呼喚

我們不單止要遏止罪惡，更要讓每一個受害人能高聲吶喊，喚醒眾人良知。這正是上帝早已向世人發出的警告：「不可姦淫。」(《出埃及記》廿章 14 節) 耶穌對世人的警誡更加嚴格：「只是我告訴你們，凡看見婦女就動淫念的，這人心裡已經與她犯姦淫了……若是右手叫你跌倒，就砍下來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身下入地獄。」(《馬太福音》五章 28-30 節)

耶穌完全了解人性的軟弱敗壞。祂從開始傳道，就召喚世人悔改，歸向上帝。祂說：「神的國近了。你們當悔改，信福音！」(《馬可福音》一章 15 節) 悔改和信福音，是人類得拯救的唯一途徑，也是敗壞世界要遠離罪惡的唯一出路。🕊

「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 3:16

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

現實裡的詩與遠方

綿綿

還記得幾年前高曉松和許巍合作的那首《生活不止眼前的苟且》嗎？有段時間，社會上開始流行辭職賣房，說走就走的生活。有多少人熱愛生活中的一地雞毛而不嚮往詩和遠方的田野呢？然而，每個人對詩與遠方都有自己的詮釋。

有人有勇氣與苟且的現實生活揮揮手，闖蕩天涯去體驗不同文化下人們的生存環境，漂流四海去欣賞或壯麗或秀美的自然美景。這些是他們心中的詩與遠方。

而更多的人，依舊每天面對現實生活的苟且。這樣的人生，同樣需要勇氣。這樣的人生，也不乏詩和遠方的美麗動人。

20年前，我來到嚮往的遠方。努力完成學業的同時，打了幾份工，和先生有了一筆小存款。我想用它旅行，看看遠方之外的遠方，而他則想安家立業。最終我們用這筆錢付了訂金，給未來的家庭購置一個小產業。我們沒有多餘的錢去遠方，開始了勤儉節約艱苦奮鬥的日子。

這20年，我們陸續有了三個孩子。每一個孩子的出生都會帶來新的一筆開支。直到來澳18年後，我們才實現了第一次全家出國旅行。在澳洲疫情爆發之前，我們剛剛從第二次全家出國旅行中回來。接下來的生活，就是大門不出二門不邁。

旅行確實讓人有從生活的瑣碎中抽離出來的舒暢感，家人們在一起旅行的過程中關係也親近了許多。

作家畢淑敏作心理諮詢師時曾經給一位抑鬱的女性開了一個處方，就是放下一切出去旅行。回來後，這位女性心情大為好轉。不過，她回來後仍然要面對生活各樣的挑戰。我相信，她會更加從容地應對這些挑戰。因為，世界那麼大那麼美，她一定還想再出去看看。而眼前的這些苟且，也不再那麼令人痛苦。她需要從生活中汲取營養，從工作中獲取金錢。這樣才能有健康的身體和經濟能力去體會詩與遠方的美好。



疫情期間，我們全家在一起，工作生活學習都在一起。當然也會有不開心和發生爭執的時候，但我們發現，好像旅行中能夠增加家人的親密感，隔離的生活也可以。孩子們在家裡搭起了帳篷，爸爸在後院裡種菜養花，我這個媽媽嘗試做一些沒有做過的美食。房間裡乾淨整潔，院子里花團錦簇，書房裡書香四溢，孩子們嘰嘰喳喳，這不就是最美的詩與遠方嗎？把日子過好了，你就是別人眼中的詩意人生。

脫離了現實的詩歌無法讓人產生共鳴，遙遠的遠方也一樣需要茶米油鹽的苟且生活。不必去嚮往別的人生，我們自己走出來的都是獨特的且可以充滿意義的道路。路旁可以有花香鳥鳴，可能有荊棘刺猥，但是這條路卻通往光明。你可以在這條路上播下希望與盼望的種子，栽植信心與耐心之樹，最終結出老練與喜樂之花。

這條通往光明之路，就是永恆之路，就是藉著信靠基督耶穌而活出充滿意義的人生之路。因著這樣的信靠，生活的苟且也變得可愛，緊張與忙碌中滿有內心的篤定與平安，嘈雜與醜陋的世界你也可以勇敢堅強地面對。

詩與遠方，並不縹緲，也不遙遠。☺

永生殯儀
M. Y. FUNERALS



0427 260 264

* 以國、粵、英語為各區華人提供喪葬服務

感謝信

今天的告別禮很完美，非常感謝你的細心和專業的職業素養。

再一次深深的感謝你。

李豐成 28.9.2019

喪葬服務 郭銘恩傳道
Frank Kwok

Email: rlife290152@gmail.com
website: www.mingyanfunerals.com.au
Address: 118 Durham Street Hurstville NSW 2220
10 Jane Street Blacktown NSW 2148

代理預售 華人基督徒墓地

老福特 新爸爸

李道宏

吾家的小寶飯

第一次開車就闖禍，父親沒體罰沒大罵，而是說：「我們是愛你！」

晚飯後，兒子傳短訊給我：「回家路上，我跟著一輛你講過的福特古董車，又長又寬，很漂亮！」

我提出疑問：「你怎知道那與我說的同款式？」

他很快回應：「我一路跟著它，我也上網查了！」

兒子並不是特別喜愛古董車，只因他記得我講過的故事。這讓我十分驚訝！

那時我隨父母移民到美國，他們花了幾個月薪金買了第一輛車。父親剛拿到駕照，我也剛到學駕駛年齡。我爸再三叮囑：「除非我坐在旁邊，不然你絕不可自己開車。」我唯有天天坐在駕駛座上，幻想自己是在公路上飆車。

還不到一個星期，那天下大雨，爸媽上班，我自認為應該開車去學校接妹妹，便大無畏地發動引擎，然而才倒車出車庫，就把車尾弄了個窟窿，車身添上一大條「傷痕」。

孩子需要贏得爸媽的信任

我告訴孩子們這個故事時特意強調：爸媽回家後，格外生氣，可是始終沒有提到修車子的費用。我一再認錯，也承認雖然動機良好，但差點闖大禍。然而父親沒體罰沒大罵，而是告訴我：「我們是愛你，可是你得要贏回我們對你的信任！」父母愛子女的心是本能，毫不勉強，但對孩子的信任卻需要逐漸建立。

我和兒子傳短訊時，妻子問：「是誰？」

我回答：「兒子說在高速公路看到藍色老福特。」

妻子說：「你提醒他開車小心，路上有積雪，不要開太快。」

我也補了一句：「不要再拿罰單！」

妻子婉轉提醒我：「你應該知道，他不喜歡你老提起他的駕駛記錄。」



家長最擔心孩子開車，我家四個孩子都出過大小車禍。我們知道駕駛安全與累積經驗大有關係，其實除了為他們禱告外，再多的提醒是無濟於事。家長只能信任孩子開車時會專心不大意，可是意外還是會發生。

我為自己辯護：「他就是漫不經心，在十字路口轉彎處沒完全停車，又吃罰單。他從小就是這樣，不是沒有天賦，就是不用心做事.....」

妻子馬上指出我的問題：「你看你，就是不信任他！」

我爭辯：「我沒有不信任他，只是認為他沒有盡力，也不認真。」

妻子說：「兒子知道你不看好他！」

爸媽也需要贏得孩子信任

許多時候孩子不成熟、叛逆，讓父母難以信任；可是孩子又怎麼會不信任家長呢？甚至對父母感到失望？是不是我們經常失信，承諾要做的卻一再拖延？或是藉口不做？是不是我們表裡不一，讓他們輕看了我們？是不是夫妻之間的爭吵，冷嘲熱諷，使孩子厭煩？是不是我們只著眼他們的短處，輕看他們的優點？還是，我們常常以偏概全，使他們感到委屈不暢快，又覺得自己不受重視？

晚上想起《聖經·歌羅西書》三章 21 節：「你们做父亲的，不要惹儿女的气，恐怕他们失了志气。」我恍然大悟，如同妻子說的，我確實不信任這個兒子。不論他的成就如何，我還是認為如果他更努力，會有更好成果，顯然我就是永遠對他都不滿意。

我對妻子說：「可是，我都有讚美他！」

妻子一針見血地說：「雖然你有讚賞，但心中還是帶著失望。他也認定自己達不到你的期望！你覺得自己沒有錯，而他也不再期望你改變。」

我們能做什麼來贏回孩子的信任呢？這應該不難，只要下定決心：

1. 坦誠道歉，真心改變自己。
2. 好好與孩子溝通，對他們的期望要合理，而且是他們也能接受的。
3. 絕不在怒氣中管教孩子；絕不在別人面前貶低孩子。
4. 學習只說肯定或讚美的話。
5. 逐漸給他們增加自主空間，同時有心理準備接受他們還會有錯誤和意外。

親子之間的信任不是與生俱來的，而是要贏得的。雖然彼此間的信任有時會被破壞，但更寶貴的是，信任也可以修復和重建。我給兒子發了個短訊：「謝謝你提到老福特，提醒了我很多事，包括我的錯誤，我會努力改進，成為新爸爸。」📧

Flower theme 花儷軒 Debbie So 主理

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

兒童的焦慮情緒

李飛君 (執照心理諮商師)

面對新環境，孩子可能不易適應、缺乏安全感。父母該如何處理和改善？



過去一整年，全球人類活在抗疫的環境下，心理不斷受到生活的失序、疾病和死亡的威脅，增加了不少抑鬱症及焦慮症的個案。當中發現不少患者從小性格就比較膽小、容易緊張、缺乏安全感、帶有焦慮情緒，現在面臨疫情的種種壓力和打擊，心理情況更惡化了。

小孩子焦慮情緒很容易從他的行為表現上察覺出來。有焦慮情緒的孩子害怕轉變，較固執，因為熟悉的環境

給予他們安全感，所以——會逃避改變；怕與陌生人眼神接觸或說話；在家庭內外表現落差很大，家中活躍主動、外出呆滯被動；怕改變，面對新環境不易適應，會哭鬧拒絕上學；遇到老師或課室變更，都會鬧情緒；怕主動說話或回答問題；怕社交，寧願選擇獨自玩耍。



更有些孩子會呈現「選擇性緘默」：只在家中說話，在家以外的環境一句話都不說，這是因為家是他熟悉的環境，他才會「打開」自己，當在家以外就害怕和緊張，感到有壓力，需要保護自己，就退縮把自己「關閉」起來。凡此種種，都是缺乏安全感的表現。

許多父母以為孩子只是性格內向、膽小或害羞，忽略幫助他處理和改善他內心的焦慮和面對害怕時的逃避行為。孩子害怕想逃避困難時，父母不要批評、指責或嘲笑他，因為這樣反而更增加他的壓力，使他更想逃避。面對容易焦慮的孩子，父母可以嘗試以下幾個做法：

1. 首先讓他知道，緊張或害怕是自然的心理反應，不過有方法可以減輕這種感覺。
2. 教導孩子緊張時深呼吸，注意力轉移在自己的呼吸上，慢慢呼氣。與他一起練習，孩子掌握到可以控制自己的害怕，就不那麼害怕了。
3. 當生活上有新轉變，先為孩子做心理準備，事先演習，當真實情況臨到，孩子適應力會提高。例如孩子就讀新學校，預先帶他去參觀，談談新學校的事情，孩子了解越多，就越容易適應。當孩子適應新改變的成功經驗增多，就會減少逃避改變的行為。
4. 孩子對社交有壓力，害怕被拒絕，不敢進入群體。有一位媽媽告訴孩子，當他害怕與一群孩子打招呼，那麼看看在旁邊有沒有一個也是落單的？可能那孩子也有同樣感受，鼓勵他走過去問那落單的孩子可否與他一起玩。那孩子嘗試媽媽的建議，以後在學校或遊樂場都找到友伴，減輕了社交焦慮。

父母在孩子一生中扮演重要的角色，孩子是幼苗，父母是園丁，每株幼苗都有獨特的優點和脆弱的地方。如果發現孩子比較膽小、內向，不夠自信，良好的親子關係能使孩子感到自己被愛、被重視和有價值，增加安全感。家是孩子接觸世界第一個的社會環境，如果與父母關係緊密，在愛的環境下長大，孩子的安全感會高，面對新環境時會容易適應和調整。成長，不單是身體的改變，更是生命的過程。透過父母悉心的愛護與智慧的培育，使幼苗根部紮實，以致有能力跨越人生裡每一個成長階段需要面對的困難與挑戰。

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

父母在孩子一生中扮演重要的角色，孩子是幼苗，父母是園丁，每株幼苗都有獨特的優點和脆弱的地方。如果發現孩子比較膽小、內向，不夠自信，良好的親子關係能使孩子感到自己被愛、被重視和有價值，增加安全感。家是孩子接觸世界第一個的社會環境，如果與父母關係緊密，在愛的環境下長大，孩子的安全感會高，面對新環境時會容易適應和調整。成長，不單是身體的改變，更是生命的過程。透過父母悉心的愛護與智慧的培育，使幼苗根部紮實，以致有能力跨越人生裡每一個成長階段需要面對的困難與挑戰。

父母在孩子一生中扮演重要的角色，孩子是幼苗，父母是園丁，每株幼苗都有獨特的優點和脆弱的地方。如果發現孩子比較膽小、內向，不夠自信，良好的親子關係能使孩子感到自己被愛、被重視和有價值，增加安全感。家是孩子接觸世界第一個的社會環境，如果與父母關係緊密，在愛的環境下長大，孩子的安全感會高，面對新環境時會容易適應和調整。成長，不單是身體的改變，更是生命的過程。透過父母悉心的愛護與智慧的培育，使幼苗根部紮實，以致有能力跨越人生裡每一個成長階段需要面對的困難與挑戰。

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

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)

罪與罰的思考

星余

如果偽善的可惡在於自知，自義的可惡則在於不自知。

只有強烈的自卑感，才會讓貧民對曾經恩惠他們的貴族 / 富翁 / 地主恩將仇報，甚至施以暴虐。

神叫日頭照歹人，神也把孩子賜給向偶像求子嗣的婦女。也就是說，偶像的「靈驗」絲毫不能證明偶像的真實，而只能說明上帝的仁慈。

把上帝的仁慈歸功於偶像的人，是在自己的眾罪之上，加上了一條忘恩的罪。

人類的羞恥感先於對罪的認識，且導致犯罪。

自己知道做了錯事的人其實比他所傷害的人更敏感。

這就是為什麼饒恕是一種釋放。

感到自己可恥的人，最樂於看到比自己更可恥的人。

中國人以「不要臉」為奇恥大辱，印度人以「要臉」為不可理喻的愚蠢。這件在中國人看來是關係到人性尊嚴的大事，是否真的那麼尊嚴呢？

中國文化中的面子，乃是恩典福音的勁敵，卻也可以強化我們對恩典的認識。《邊城》中那個擺渡爺爺的聰明練達和悲哀無奈，都和這個既精緻又可惡的叫「面子」的東西有關。

為什麼苦大仇深的人會特別不願意信耶穌，因為第一耶穌會要求他承認自己是需要饒恕的罪人，第二耶穌會要求他饒恕那些傷害他的仇人。

仇恨也可以成為一種精神支柱。人在仇恨中雖然痛苦萬分，卻能給人一種安全感，讓人可以抓住自己的義，覺得至少我比他們好，是他們需要認罪，我不需要。所以當你要他饒恕對方的時候，等於是拿走了他多年賴以為生的支柱。



所以罪裡頭的彼此傷害，就給人的心靈蒙上了一層痂，而且這層痂因為多年的打磨呵護，看上去還有點光亮，可以偽裝成正義的光輝。

你可以用蠻力 (Raw Power) 強迫小孩聽話，卻不能使他心服。也可以說，越不能令對方心服，越會使用蠻力。

所以有暴力傾向的人其實是自覺失控的人。這就是為什麼墮落後的亞當和夏娃的關係，成了一種彼此轄制的關係。本來如果夫唱婦隨，親密無間，何必「轄制」，何必「戀慕」？

酒也是一種被罪污染的東西。節制地品酒是世上最為精緻入微的享受，《聖經》也以酒為神創造的美物，但酗酒的行為和現象，卻令飲酒成為一個講台上不敢碰的話題，很多地方的聖徒甚至不得不為愛的緣故全面禁酒。有度者的樂趣，不得不為無度者犧牲，這也是罪的污染，罪帶來的惡果。

我們都需要來到上帝面前，謙卑認罪，求耶穌的寶血遮蓋我們，才能得著新生的盼望！ ☺

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

亞哈王強佔葡萄園

文／《列王紀上》廿一章 1-29 節
圖／陳錦玲



耶斯列人拿伯在耶斯列有一個葡萄園，靠近撒馬利亞王亞哈的宮。亞哈對拿伯說：「你將你的葡萄園給我作菜園，因為是靠近我的宮；我就把更好的葡萄園換給你，或是你要銀子，我就按著價值給你。」拿伯對亞哈說：「我敬畏耶和華，萬不敢將我先人留下的產業給你。」亞哈因耶斯列人拿伯說「我不敢將我先人留下的產業給你」，就悶悶不樂地回宮，躺在牀上，轉臉向內，也不吃飯。

王后耶洗別來問他說：「你為什麼心裡這樣憂悶，不吃飯呢？」他回答說：「因我向耶斯列人拿伯說：『你將你的葡萄園給我，我給你價銀，或是你願意，我就把別的葡萄園換給你』；他卻說：『我不將我的葡萄園給你。』」王后耶洗別對亞哈說：「你現在是治理以色列國不是？只管起來，心裡暢暢快快地吃飯，我必將耶斯列人拿伯的葡萄園給你。」於是託亞哈的名寫信，用王的印印上，送給那些與拿伯同城居住的長老貴胄。信上寫着說：「你們當宣告禁食，叫拿伯坐在民間的高位上，又叫兩個匪徒坐在拿伯對面，作見證告他說：『你謗瀆上帝和王了』；隨後就把他拉出去用石頭打死。」

那些與拿伯同城居住的長老貴胄得了耶洗別的信，就照信而行，宣告禁食，叫拿伯坐在民間的高位上。有兩個匪徒來，坐在拿伯的對面，當著眾民作見證告他說：「拿伯謗瀆上帝和王了！」眾人就把他拉到城外，用石頭打死。於是打發人去見耶洗別，說：「拿伯被石頭打死了。」耶洗別聽見拿伯被石頭打死，就對亞哈說：「你起來得耶斯列人拿伯不肯為價銀給你的葡萄園吧！現在他已經死了。」亞哈聽見拿伯死了，就起來，下去要得耶斯列人拿伯的葡萄園。

耶和華的話臨到提斯比人以利亞說：「你起來，去見住撒馬利亞的以色列王亞哈，他下去要得拿伯的葡萄園，現今正在那園裡。你要對他說：『耶和華如此說：你殺了人，又得他的產業嗎？』又要對他說：『耶和華如此說：狗在何處舔拿伯的血，也必在何處舔你的血。』」亞哈對以利亞說：「我仇敵啊，你找到我嗎？」他回答說：「我找到你了；因為你賣了自己，行耶和華眼中看為惡的事。耶和華說：『我必使災禍臨到你，將你除盡。凡屬你的男丁，無論困住的、自由的，都從以色列中剪除。我必使你的家像尼八的兒子耶羅波安的家，又像亞希雅的儿子巴沙的家；因為你惹我發怒，又使以色列人陷在罪裡。』論到耶洗別，耶和華也說：『狗在耶斯列的外郭必吃耶洗別的肉。凡屬亞哈的人，死在城中的必被狗吃，死在田野的必被空中的鳥吃。』」（從來沒有像亞哈的，因他自賣，行耶和華眼中看為惡的事，受了王后耶洗別的聳動；就照耶和華在以色列人面前所趕出的亞摩利人，行了最可憎惡的事，信從偶像。）

亞哈聽見這話，就撕裂衣服，禁食，身穿麻布，睡臥也穿著麻布，並且緩緩而行。耶和華的話臨到提斯比人以利亞說：「亞哈在我面前這樣自卑，你看見了嗎？因他在我面前自卑，他還在世的時候，我不降這禍；到他兒子的時候，我必降這禍與他的家。」

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：_____

發財與快樂

江河

過年前後，朋友見面，或說「恭喜發財」，或說「新年快樂」，相互祝賀一番。這時我在想：「發財」與「快樂」，哪一樣更好？

有衣有食當知足

對一般人而言，錢財是重要的。無論你想不想發財，但維持基本的生活，錢財還是需要的。因此，我們必須有一份工作，從工作中獲取一份薪酬，靠著這份薪酬（錢財），支付日常的生活費用，包括衣食住行、供養孩子等等。事實上，這個世界的大部分人，是沒有機會發財的。因此我們不必為能不能發財而發愁。《聖經》記載耶穌的教導，說：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」（《路加福音》十二章 15 節）使徒保羅的書信中也說：「因為我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去。只要有衣有食，就當知足。」（《提摩太前書》六章 7-8 節）。

這兩段經文，對於貪求發財的人，無疑是重要的警誡：一不要貪心，二要知足。

這不是說，上帝不允許祂的子民擁有財富。《聖經》早在《創世記》裡，就記載了一個以色列人祖先發財的故事：「以撒在那地耕種，那一年有百倍的收成。耶和華賜福給他，他就昌大，日增月盛，成了大富戶。」（廿六章 12-13 節）以撒那一年的耕種，能有「百倍的收成」，用現代人的話說，就是他賺到了人生中的第一桶金，其中的原因，並不是他有多麼能幹，而是「耶和華（上帝）賜福給他」。

舊約時代的另一位富豪，出現在《路得記》二章 1 節：「有一個人名叫波阿斯，是個大財主。」波阿斯之所以能成為大財主，除了上帝的賜福，相信與他勤奮、富於同情心、慷慨、正直的品質密不可分（細節請參閱《路得記》）。他娶了弱勢女子路得為妻，後來成了以色列史上偉大君王大衛的先祖。這兩個久遠的人類故事提醒我們：財富乃是上帝的恩賜，我們只要存心謙卑，信靠順服，相信祂必給我們豐富的供應，使我們衣食無憂，歡歡喜喜度世上的日子。



心中有愛多快樂

對一些人來說，快樂很遙遠；對另一些人來說，快樂就在眼前。

這個世界有很多破碎：家庭關係的破碎，工作關係的破碎，人際關係的破碎等等。在家庭關係的破碎中，又有夫妻關係的破碎、兒女關係的破碎；有些三代同堂的華人家庭，甚至有更多的破碎。有一對年輕夫妻，兩人都有很好的工作，有兒有女，經濟無憂，可是夫妻之間，老有爭吵的事。你想處在這樣的破碎中，能有快樂麼？

筆者的鄰居有一個三口之家，經常半夜吵翻天，太太、先生、兒子的叫聲和哭聲，此起彼伏；有時呼呼砰砰，亂響一通，真不知發生什麼事。其中的破碎可想而知，豈有快樂可言！至於工作關係的破碎，前一陣子南澳一留學生討薪遭毆打事件，鬧得沸沸揚揚，已是最明顯例證。若加上人際關係的破碎，就更加數不勝數了。這些破碎未得修復，快樂多遙遠！

曾經聽過一句話：「當你擺正自己與上帝的關係，其他的關係就全理順了。」這是一位姊妹，經歷了夫妻離異、身患絕症、絕地逢生、重建生命、海外宣教等跌宕起伏、恩典滿滿的人生後，所說的肺腑之言。自從她從淒涼的景況，重回救主的懷抱，整個生命翻轉了。即使多年前癌症復發，也無法奪走她心中的快樂——因有上主與她同在！現在的她，雖然滿頭白髮，臉上綻放的笑容，書寫著上主的榮耀。

因此，我要對身心破碎的朋友說，快快回家，回到天父的家，說：「父親！我得罪了天，又得罪了你；從今以後，我不配稱為你的兒子。」（《路加福音》十五章 21 節）這樣，你必得回兒子的名分。因為「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。」（《詩篇》一百零三篇 8 節）

在基督裡，「舊事已過，都變成新的了。」（《哥林多後書》五章 17 節）昔日的破碎修復了！夫妻、兒女、老闆、下屬、同事、朋友一一和好了！生命滿了愛！在有愛的世界，你身邊的人，你看見的天地萬物，都帶給你快樂！不是因為那些人有多可愛，乃是你心中有了愛。愛使你快樂，是沒有人能夠奪走的。☺

「上帝最愛我」

圖／張甘菊愛 文／南丘

「上帝是最愛我的！」這是張伯伯生前最常對人說的一句話。

語句雖短，其包涵的內容卻豐富而真切。張伯伯是人到晚年才蒙恩得救，在他人生最危險時刻，抓住了上帝的杖、上帝的竿，才被引領走過死蔭幽谷，並且在獲得新生之後，活出充滿喜樂、頑強和盼望的人生。

中風後的蒙恩奇蹟

張伯伯名叫張文華。2015年，跟女兒去東南亞和香港旅遊，沒想在行程最後一站香港，忽然中風病倒。

當時的情況非常差，連坐都不行，加上又有心臟病、血壓等問題，體檢指標遠低於入住中風病房標準，醫院便將張伯伯送入臨終病房照顧。這讓守候一旁、相濡以沫的妻子張婆婆，焦慮得整夜睡不著覺。

與張伯伯不同，張婆婆一直都有信靠上帝的心願。此時此刻，她想起了平時常看的一個福音電視節目——《恩雨之聲》。想到上帝有恩慈，又有大能的拯救，使多少普通百姓都蒙恩得救，那一樁樁鮮活的見證，無不激勵著張婆婆。

張伯伯在他一生大部分時間裡，都信一些人手造的東西，思想意識頑固得很，如今，生死攸關的緊要關頭，能說服他改變觀念嗎？

翌日，張婆婆用試探的口吻問張伯伯：「如果我們還能返回布里斯本，你願不願意去教會呀？」張伯伯很肯定地點了點頭，回答道：「好！」

上帝是無所不知，無所不能的神。張伯伯回答太太的話，上帝也垂聽了。結果，張伯伯身上出現了奇蹟，他在一個月後就能下床走路，並且出院轉到深圳頤康苑，進行康復治療，期間還能一路小跑呢。

不久，張伯伯便順利回到布里斯本，他也沒有食言，真的就跟著太太去教會敬拜上帝，還很快就加入到教會的老年團契，積極事奉，風雨不改。張伯伯更徹底丟掉了家裡那些人手所造之物，讓自己在身、心、靈全方位，做好了成為神之兒女的充分準備。



張伯伯與家人、教會同工和醫護工作人員在能俯瞰布里斯本市貌的山上合影

信耶穌後的嶄新人生

2016年復活節，張伯伯和太太一同受洗，成為新人！

信了耶穌後，張伯伯面貌煥然一新，脾氣好了，熱情高了，腿腳也能走動。參加教會各項活動，從不缺席。

上帝真的很愛張伯伯。打從他在香港中風病危，答應上教會之後，回到布里斯本整個人就覺得有了精神。特別是和教會的弟兄姊妹在一起，那種家的感覺，讓他心情很放鬆；渴慕神的話語，參加團契活動，他都熱情十足，全情投入。

但是跟隨耶穌，並不代表他的身體就安然無恙了。他還有心臟病，血壓不正常和前列腺癌等多種疾病纏身，不過，上帝的愛卻能保守他度過每一個有喜有樂的日子，還讓他在教會的大家庭裡，舉辦了結婚50周年的慶祝活動。

2018年過後，張伯伯進出過幾次醫院，不過，教會的牧師、傳道和眾多弟兄姊妹們，都來關心慰問，為他禱告，用神的話語給予安慰和鼓勵，使他在病痛中，獲得以前沒有的信心和毅力，一次又一次地戰勝痛楚，得著平安。

2020年8月，張伯伯因癌症已經完全擴散，標靶藥物也起不了作用，醫生讓他回家安養，多與家人在一起。期間，教會牧師和傳道還專程上門為他主持聖餐禮，他也在主愛的懷抱裡，活得堅強，活得喜樂，沒有出現癌症晚期那些痛苦癥狀。

2021年1月8日是星期五，平時兒孫們總是到了周六、日才回來和張伯伯團聚。由於疫情突發事件，布里斯本忽然宣佈那個週六、日和週一，要封城三天。兒孫們只好提前在週五就回家與張伯伯團聚，午餐後還一起拍了全家福。

輕輕聽，輕輕聽：「我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我。我又賜給他們永生；他們永不滅亡，誰也不能從我手裡把他們奪去。」（《約翰福音》十章27-28節）

拍完全家福不多久，張伯伯安詳地、靜靜地被上帝接走了.....☹️

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、家庭及基督徒必讀的恩物。為迎合需要，特增聘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》澳洲版每月初出版，彩色印刷，發行12,000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：

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

教會及機構指南

惠登12個月，可獲得**20%**的折扣。
如蒙支持刊登，請電0416 626 484。

謹祝：主恩常備
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》上

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

回到目錄

回到目錄

你被它叮過嗎？

浪跡天涯

有一次，我們教會在陽光海岸舉辦家庭營會。週六下午是自由活動，我就和幾位姊妹去燈塔附近的海邊玩了一圈。

回到營會已是晚餐時間，於是在餐廳排隊等著打飯。忽然，我的左眼角一陣劇痛，驚動站在我前面的杜牧師，趕緊為我按手禱告；海倫姊妹也立刻跑回宿舍，拿來藥膏給我塗上；只是沒有人知道，我左眼角為什麼會忽然劇痛。

第二天早上洗臉的時候，我發現左眼角上眼皮有一粒黑色圓圓亮亮的東西，有芝麻那麼大，像個黑痣一般。我用手摳了摳，沒有摳下來，就這樣度過了營會活動。



回到家後，那粒又黑又亮的小圓東西還在左眼角的皮膚上，我還在它旁邊摸到了幾粒小小的紅色的針尖那麼大的東西。又過了一天，老公說幫我把它摳下來，也有好心的弟兄姊妹說要幫我摳下來，我都死活不肯，可我自己卻怎麼都摳不下來。

直到週四上午，我參加完姐妹團契後去見朋友。談話時，左眼角那粒黑色的小東西忽然掉下來，正好掉進我放在腿上的包包裡。於是我趕緊把包翻了個底朝天，還邊翻邊說道：「我一定要看看它到底是什麼東西，你知道嗎？它居然在我的眼睛上待了五天！」



被叮咬的情形

我把它放在手心上，仔細觀察，「天哪！」我大叫起來，「它居然還活著，是一隻小蟲子。」

我把它用紙巾包好，拿回家給孩子們看。誰知好不容易等孩子們放學回來，小心翼翼地打開一看，小蟲子已經被壓扁了。

「媽媽，它可能是 Tick。」大女兒說他們在學校學過。趕緊上網一查，這種蟲子中文叫「蜱」，在澳洲野外還挺常見的。

回想週六下午，在燈塔附近的山坡上走動時，左臉上是忽然有異樣的感覺。當時以為是蜘蛛網，就隨手在臉上抹了一下。這個小東西應該就是那個時候爬到我的臉上，被我抹到頭髮裡了；後來又爬到我的左眼角，狠狠咬了一口，隨後就吸附在那裡過了五天有吃有喝的日子，那些小小的針尖大小的小粒兒應該就是它拉的屎啊！

被蜱蟲叮咬，最好去看醫生，而不要自己把它硬摳下來。因為蜱蟲的口是倒鉤狀的，一般很難拔出來，即使能把身體拔出，頭仍會留在皮膚內，很容易讓人感染病毒。

蜱，是一種吸血的寄生蟲，被它叮咬能引發萊姆病等多種致命疾病。每年夏天都是它叮咬人的頻發季節，特別在昆士蘭東南部和布里斯本海岸，更是蜱蟲重災區。

希望大家郊遊時多留神，不要被它叮咬。🕒

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：hmail@cchc.org。謝謝！

謹祝：主恩常備！
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》敬上

「號角之友」回應表

姓名：(中) _____ (英) _____
 地址： _____
 電話： _____ 手機： _____ Email： _____
 所屬教會： _____ 事奉崗位： _____
 我願意在禱告中記念《號角月報》文字事工。
 我願意分擔《號角》之出版經費，每月不少於 \$30元正，由今年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月。每月分擔金額：\$ _____
 奉獻方法：
 (1) 信用卡(VISA/MasterCard)：姓名(英文正楷) _____
 信用卡號碼： _____ 有效期至： _____ 月 / _____ 年；(C/M 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/轉賬 BSB: 062 113 Account number: 10164406
 亦願意成為《角聲》義工，我對以下事工有興趣(請在適當的○內加上✓)
 編輯 撰稿 採訪 資料搜集 校對 發行(派發《號角》) 跟進讀者 美術設計 網頁設計

播種的與收割的一同快樂

軒箬

手機鈴聲響起，曉明姐接過電話。

「喂，請問你是誰？」對方問得多奇怪呀！不過長期在外做宣教服事的曉明姐，卻很有耐心地與之對話。

終於，她們互相弄明白了。原來她們是有過一面之緣的，當晚還是曉明姐把自己的聯絡號碼留給了對方呢。

事情要從 2019 年底說起。曉明姐隨「布里斯本基督徒聖樂佈道團」，去班達伯格 (Bundaberg) 開合唱佈道會。會後演員與觀眾又聚在一起聊天，分享見證，向未聞福音的人群，播撒美善的種子。

當時，曉明姐與打電話來的這位大姐，也是言談甚歡，分別前還將自己的電話給了對方，囑咐她，不論發生什麼事，都歡迎打電話來尋求幫助。



一晃眼，大半年就過去了。病毒疫情爆發後，這位大姐又受到家暴對待，不得不躲進政府開辦的避難所。

福音種子在這種輕鬆愉快氣氛下播撒

遇到困難，無助的她開始翻閱自己的電話簿，希望能找個人傾吐一下。這時候，曉明姐的號碼就出現在她眼前，這是神收割的季節？

這一次，在電話裡，她仍舊與曉明姐言談甚歡，還把自己內心的苦楚也都傾倒得徹徹底底。不過，曉明姐的勸慰，她一下子還難下決心。

又過了一段時間，曉明姐再次收到她的來電，此時，她已經搬到黃金海岸的避難所裡來了。

曉明姐熱情地請她到自己家做客，了解她當時情況後，就帶她上教會，還特別介紹合唱團的姊妹們一起來幫助她。姊妹們不僅給予她許多無私幫助，更循循善誘地引導她，將自己的人生，交託給上帝——有恩典又有慈愛的獨一真神。

在合唱佈道會一年之後，2020 年的聖誕節到來之際，當時播下的福音種子，終於結出聖潔花朵——大姐受洗了！

「收割的人得工價，積蓄五穀到永生，叫播種的和收割的一同快樂。」(《約翰福音》四章 36 節) 神的話語，在這一則小故事裡，得到了多麼真切的回應啊！🙏

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：_____

警察問責制度

刁世松

在文明開放的法治社會，法治乃是人民價值觀的核心因素，人民授給執法機關及執法人員的權利含有極大的特權。

為避免警察濫權及私行暴力，同時增加透明度及問責制度的效率，警察在使用權力及特權的同時，都要負上使用這些權力的法律責任。雖然執法機關一般是按照集體責任機制，但個別警察都會在某程度上負上執法權利相應的法律責任。

執法者的法律責任

一般人很少會與警察接觸，但如果不幸遇上刑法問題，被警察問話，應該如何應對呢？2019年9月《號角月報》的「墨爾本專頁」上，筆者曾撰文介紹了「當警察向你問話」時的法律常識。文章提到，在維多利亞州，市民所擁有的基本法律權利：你只需要告訴警察你的全名和居住地址，其他問題可以說無可奉告(No Comment)。

而在本文，筆者想讓讀者知道：當警察向你問話時，警察也必須依法回答市民提出的問題。



根據 Crimes Act 1958 (Vic) 第 456AA 章，警察問話時必須：

- 1、解釋執法人員根據什麼，合理懷疑受訪者將會犯罪或已經犯罪；
- 2、解釋受訪者與調查案件的關係；
- 3、回答受訪者對執法人員的詢問，包括名字、所屬職級和執法崗位的地址。

如果執法人員不提供或者提供虛假的名字、所屬職級和執法崗位的地址，不按照要求口述或書面提供以上的資料，就構成執法人員觸犯刑事罪行。法庭會量刑罰款，警方也可能會進行內部處分。

以上引述表明，無論是執法機關人員，或者公眾，都有法律保障的權利。以上的資料，不是要鼓勵讀者與警察對抗，而是遇上一些不合理的對待時，可在合法合理的情況下，保障自我的權利，並日後追討責任。

「在上者有權柄的，人人當順服他，因為沒有權柄不是出於神的，凡掌權的都是神所命的。所以抗拒掌權的，就是抗拒神的命；抗拒的必自取刑罰。作官的原不是叫行善的懼怕，乃是叫作惡的懼怕。你願意不懼怕掌權的嗎？你只要行善，就可得他的稱讚，因為他是神的用人，是與你有益的。你若作惡，卻當懼怕，因為他不是空空地佩劍。他是神的用人，是伸冤的，刑罰那作惡的。所以你們必須順服，不但是因為刑罰，也是因為良心。」(《聖經·羅馬書》十三章 1-5 節)

求主幫助我們！ 🙏

(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，奉獻伍拾澳元
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，發現原來患上骨癌並誘發了極罕有致命的心臟病，但在神的保守下，心境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，從重新邂逅神到生命的重整，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撒藥，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。

作者介紹
 陳慧忠，呼吸系統專科醫生。畢業於香港大學1977年學系畢業。醫務濟世，早年服務於香港伊莉沙伯醫院內科部，89年開始私人執業，熱愛工作。也熱愛生命，且極懂享受人生。一直以來領受神恩賜的恩典才華，好像享受了別人三輩子的福樂。

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✓：
 我願為《號角月報》代運，請把《號角》的代運事項和最新資訊寄給我。
 我現在為《號角月報》的出版經費奉上 \$ _____。

付款方式：奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
 逕寄：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(卡背最後的3個數字)： _____
 簽署： _____ 簽署日期： _____

若您為《號角》奉獻50澳元以上，將獲贈陳慧忠醫生其中一本著作《病榻上的祝福》、《病榻上再次邂逅神》或《病榻上的盛愛》及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張。

丁立美——中國的慕迪

啟之編寫

丁立美(1871-1936)，中國教會 20 世紀著名奮興佈道家、基督教學生運動領袖，被譽為「中國的慕迪」。丁立美於 1871 年 10 月 2 日出生於山東的一個基督徒家庭。20 歲大學畢業後，先在外工作幾年，約 26 歲時，續讀神學兩年。1898 年被按立為牧師。



奮興佈道

丁立美立志要把福音傳遍中國各省，被邀請到各地去主領奮興佈道會，足蹟遍及河北、河南、東北、長江中下游一帶。教會復興之火燃起，成百上千人悔改歸主。他的講道對知識分子特別有吸引力，青年人奉獻歸主者甚眾。

1910 年 6 月，基督教青年會成立「中國學生立志獻身佈道團」，丁立美被推舉為首任的巡迴佈道執行幹事，他們的口號是：在我們這一代遍傳福音於中國與世界。在 1910 年間，他主領了 87 次佈道會，講道 200 多次。在山東和北京的福音佈道會中，有數千人信主。因其佈道而獻身基督教事業的有著名歷史家簡又文；婦女教育家、曾國藩之孫女曾寶孫女士，以及致力於中國本色神學的謝扶雅教授等人。

1918 年，丁立美深感差傳宣教工作之重要，在江西牯嶺山和幾位同工一起發起中國國內佈道會，接著他們在各地推動佈道運動。作為佈道會總幹事，他曾親自帶領佈道團，到雲南、貴州、西康、蒙古等邊遠省份傳道，把福音帶到少數民族中間。到 1919 年，他實現了他曾許下的諾言，將福音傳至中國 18 個省份。

華北神學院的創辦人院長赫士博士說：「他在大學時代本是好學的人，後來人人說他是一位道德君子。在他的同學中，沒有另外一人比他領人歸主更多，也沒有另一人比他感人更深。每次想到他，便生有無限的敬重和親愛之心。」

培養人才

丁立美於 1923 年返回山東滕縣華北神學院任教，與著名神學家賈玉銘同工，造就了不少靈命與學識都很優秀的傳道人。幾年後他到天津主持天津神學院，從 20 名學生開始，至 1935 年學生人數增多，需要自建校舍。恰逢著名奮興佈道家宋尚節博士到天津主領佈道會，許多信徒渴慕研讀神的話語，於是丁立美利用晚上的課餘時間，開了六個查經班，在寒冷的冬天裡，一頂毛帽、一件棉袍，坐在人力車上禱告或深思，趕到四處去分享屬靈的糧食。他晚年在這兩所神學院對年輕傳道人的培訓工作，為中國教會帶來了重大的貢獻。

著名傳道人江守道弟兄的父親江長川牧師說：「他不獨在教會學校，且在私立與國立學校同樣作工，收穫至多，講道大有能力，由於對《聖經》研究深刻，有豐富的靈命，故我在學生時代已深受其益。」

1936 年 1 月，丁立美前往青島計劃創辦靈光院：就在這年的冬天，由於天氣奇寒，加上旅途的勞累，釀成肝病及水臌，臥病八個月，於九月間安息主懷，享年 65 歲，事主 38 年。

代禱之人

丁立美特別注重禱告的見證和操練，在代禱上留下寶貴的榜樣，視之為上帝所重視的事奉，是一個名副其實的祈禱人。他在各地教會設立「聯環祈禱團」，參與者有數千人之多，他有新舊代禱名冊三本，其中一本為他做學生立志佈道幹事時所記，內有請求代禱的人兩千名，他常提名禱告。

他曾提到代禱得了十樣好處：

- 1、我與主更近，著實祂是我的至親密友。
- 2、我的靈復興，正如再復興五谷。
- 3、公義、平安、喜樂，常常充滿了我的心靈，正如天上的光照我，使我得了意外的力量。
- 4、我唸《聖經》時，真似天開了，我覺著我的心靈，與主相交。
- 5、我不論在公眾前，或個人前，講道時，真覺著主的手扶助了我。
- 6、我的愛心日增一日，以致在世界沒有我不愛的人了。
- 7、我有跌倒，不論在人前，或私下一人時，不論大罪或小罪，立時自責，必須悔改認罪方得安息。
- 8、我可為主作工，不論立時見效，或者不見果效，我信我的工作不是徒然的。
- 9、為人代禱，使我得了主內不少的朋友。我信主必保守這個範圍，日增不已，直到全世界都成了我的朋友。
- 10、頂大的好處，不但我為人代禱，人也為我代禱。如今處在這樣代禱團體甚多的時代，大家得益不少。

丁牧師美好的祈禱操練，是我們這個忙亂的世代極需的提醒，但願我們在教會中興起傳福音的熱情、彼此守望與代禱，經歷聖靈的能力，過得勝的生活。🙏

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

防範惡疾與惡念

哈拿

昔日在香港，每年農曆新年零時首生的嬰兒，都獲得某銀行贈送大利是（紅包）。記得在 70 年代的一個虎年，首位出生的嬰兒，卻全身長有很多黑斑，令人擔憂，恐怕是長了黑色素瘤，那是我初聞此病症。



黑色素瘤 (Melanoma)，是惡性皮膚病；因異常增生的黑色素細胞 (Melanocytes) 出現在皮膚式黑痣上，這能發生在任何部位，男士多發生在軀幹，如背部，女士則多在腿部。

致病原因也是過度暴露在日光下的紫外線 (Ultraviolet UV)；發生率是皮膚癌的 4%-5%，卻是致命的皮膚病，因瘤細胞會擴散至其他器官，例如眼睛、腦、淋巴腺等。

治療方法也是根據毒瘤的位置、狀況而定，包括：

- 放射性治療
- 大面積及深層切除及植皮手術
- 藥物治療：抗瀉毒藥物 (Antiviral Drug)

化學療法 (Chemotherapy) 簡稱化療

免疫療法 (Immunotherapy)，例如接種較重劑量的卡介苗 (B.C.G.)

預防方法則與前曾述預防皮膚癌相同，就是在戶外活動時，要盡量遮蓋頭、臉及身體；塗抹防曬霜；多在樹蔭下；戴上太陽眼鏡等。還要留意多作自我檢查，例如有否新的黑痣，或黑痣形狀改變、痕癢、潰瘍等，如有，須及早請教家庭醫生，接受治療。

切記，若耽誤了治療，瘤細胞會擴散致命！

所以，不能縱容這小於微塵的異變瘤細胞，這好比不良的心懷意念，都要立即揮去。聖人有言：「吾日三省吾身」，故要多到主前，像詩歌所提醒：「懇求救主，鑒察知我心念，求主今試驗，私意盡洞見；若在我心隱藏罪惡念頭，求主為我清除，使我自由。」🙏

大洋深處的風景

宗琦

近日偶爾從網絡上看到紀錄片《藍色星球 2》，一部關於海洋生物的自然紀錄片，共七集。剛看了頭兩集就覺得震撼，無論從題材的選擇、鏡頭畫面的剪接，還是引人入勝的解說、唯美的音樂，都堪稱佳作，實在值得推薦，是疫情之下，足不出戶，居家看海的好片子。

視覺盛宴

該片由英國廣播公司 (BBC) 從 2013 年歷時逾四年拍攝和製作，於 2017 年首播。網絡資料顯示，攝製組在 39 個國家歷經 125 次探險，4000 次潛水，水下拍攝超過 6000 小時。攝製組利用現代科技，拍攝到可能是過去人類從未到過的地帶，將大洋深處紛繁新奇的水下世界生動而優美地展現給觀眾，不愧是一場視覺的盛宴。

神奇生物

影片帶你到海洋深處，大大小小的魚群和各種生物千姿百態，色彩絢爛繽紛，目不暇接；記錄並探索不同生物如何在各自的自然環境中謀求生存，有的弱肉強食，也有的互幫互助。它們各自發明出充滿智慧的掠食、交配和養育下一代的方式，令人嘆為觀止。海豚集群暢游嬉戲，流暢的體形和歡愉的表情十分可愛。有一種金黃突額隆頭魚，其雌性生長到一定的年齡，整個身體會發生變化，慢慢轉變成雄性，非常神奇。



這讓我聯想到當今世界，人類關於變性的爭議；還有人試圖模糊小孩子們的性別意識，倡導自我認定性別，按自己的意願把女性認定為男性，或男性認定為女性。我突發奇想，假如上帝把人類也造成和這種魚一樣，讓女性達到一定的年齡就自動轉變成男性，那麼世界上大概就不會有那麼多此類的爭議了。上帝沒有這樣做。

《聖經》記載「神就照著自己的形象造人，乃是照著他的形象造男造女」（《創世記》一章 27 節）。神先造了一個男人亞當，「耶和華神說：『那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他』」（《創世記》二章 18 節）上帝用亞當身上所取的肋骨造了一個女人，並要他們「生養衆多，治理這地，也要管理海裡的魚、空中的鳥，和地上各樣行動的活物。」（《創世記》一章 28 節）人作為被造物若是故意違背造物主的旨意，追求自我選擇性別的自由，那麼後續問題諸如生養、治理和管理的問題就必定會出現混亂，將不得不自食其果。

解說者戴維

影片還有效地向觀眾、向世界展示了溫室效應——全球變暖對海洋生物的可怕影響，美麗鮮艷的珊瑚群已經在褪色，逐漸變得黯淡無光，其中包括澳洲最著名的大堡礁；塑膠廢物流入大海對海洋生物的致命危害，解說者戴維·阿騰伯勒爵士說：「除非能夠減少塑膠流入海洋，否則幾個世紀後，海洋生物都會被毒死」。

提到戴維，今年已 95 歲高齡的他，一位傑出的自然博物學家、探險家和旅行家，曾是 BBC 的高級經理，但對自然歷史的強烈興趣使他辭去了高管職務而回到 BBC 的自然歷史組。他最著名的是與同事合作撰寫並呈現了九部自然歷史紀錄片，獲得過很多獎項。他被譽為「世界自然紀錄片之父」。有幾十種動植物是以他的名字命名的，足見他對保護大自然的傑出貢獻。戴維的解說知性又幽默，總是讓觀眾帶著問題與他一起去探索、觀察、搜尋答案，引人入勝，加上他略帶沙啞又低沉的嗓音，極富吸引力。

出色的配樂

另外，值得一提的是影片的配樂，由著名的德國電影配樂作曲家漢斯·季默所作。漢斯配樂的電影超過 150 部，其中包括獲奧斯卡最佳原創音樂獎的動畫電影《獅子王》。在《藍色星球 2》這部紀錄片中，你會發現音樂總是恰到好處地追隨著戴維所要探尋的目標，不但加強了畫面所要表達的內涵，有時甚至感覺渾然天成，就好像一個懂得穿衣的女子，無論在富麗堂皇的宮殿還是在簡陋淳樸的鄉村，總能穿得十分得體，符合當時當地的場景和氣氛並能把自己融合進去。

偉大的創造

觀看《藍色星球 2》，你不得不讚嘆上帝的創造是何等奇妙、豐富和偉大；進而對大自然充滿敬畏，注意到保護環境的必要和緊迫。戴維，這位在地球上行走了一輩子的探險家，卻不是基督徒，他自稱為不可知論者（並非無神論者）。不可知論不是否認神的存在，而是認為人無法知道或無法確認神是否存在。這也許是這位自然博物學家一種英式知識分子的既驕傲又謙遜的典型體現吧。

然而，《聖經》在《羅馬書》一章 28 節提醒世人：「自從造天地以來，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。」人不承認造物主的存在，是因為罪的本性蒙蔽了人的心，當聖靈開啟人的眼睛，人真實地謙卑下來，才能看見、接受上帝的存在。☪

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

耶和華所賜的福使人富足並不加上憂慮 箴言十章二十二節

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

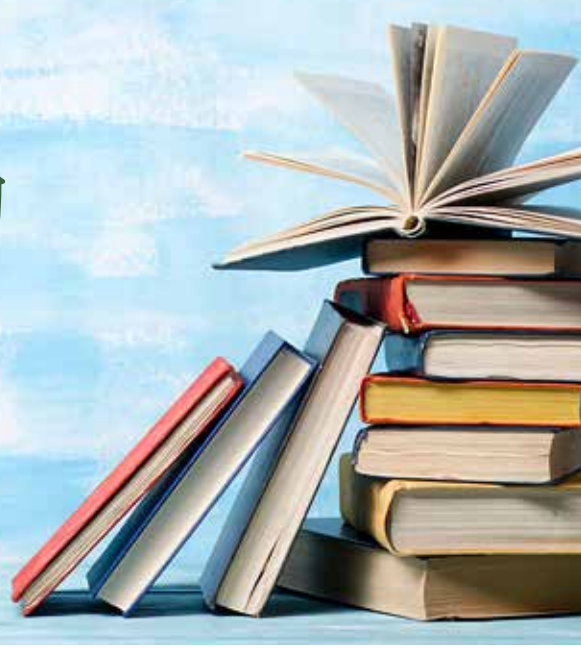
特許會計師
Suite 702, Level 7, 105 Pitt Street Sydney NSW 2000
Tel: (02) 89649870
E-mail: office@thewayaccounting.com.au
Web: thewayaccounting.com.au
耶穌說：「我就是道路、真理、生命。若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」《約翰福音》14:6
我們的信念 按著我們所相信耶穌基督的標準，竭誠為您服務。
我們的使命（企業責任） 專業會計師團隊為您提供公司及基金註冊、審計、鑒證、管理、財務及風險諮詢、稅務等相關服務。為客戶提供一站式、高質量服務。憑藉我們多年在審計、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

寫作的藝術： 作品風格的 必備條件



張仲騏

在《風格 (Style)》一書裡，英國作家盧卡斯 (F. L. Lucas) 指出，一篇作品若要有好的風格，必須具備四個條件：禮貌、良好情緒、真實和生機。「禮貌」又包含五個要素，就是清晰、簡潔、變化、雅緻和易懂。同時文章的「情緒」，也必須加以控制。盧卡斯說文章（尤其散文）最好不要讀起來氣衝衝的，以免一方面讓人覺得反感，另一方面也達不到預期的果效。良好情緒的下一步是幽默。文章裡可以使用幽默，但幽默卻沒有一個放諸四海而皆準的標準，因此作者要有一定的經驗和技巧，才能把幽默拿捏得到位。

好文章要真實

盧卡斯接著說，一篇好的文章，內容必須是真實的，而不是虛假的。一篇「我手寫我心」的文章，如郝伯特、強森和哈代比較好的作品，相當能夠吸引讀者。反過來說，文章如果給人覺得有一丁點的錯謬、誤導或者欺瞞，無論是有意還是無意，都會令人感到厭惡。因此文章裡有任何欺瞞的成分都是危險的。盧卡斯也說，一個欺瞞人的人，很多時候先欺瞞了自己。一個只欺人不欺己的偽君子是少有的。

有文學造詣和資質不一定能寫出一篇真實的文章；同樣，能寫出真實誠懇的文章，也不一定代表有文學造詣和資質。然而一般來說，如果想要寫出好文章，如果想要文章能夠感動讀者，這篇文章就必須要真，要遠離造假、虛偽和欺瞞。

同樣的道理，作者在寫文章的時候最好不要誇大；除非是故意要說笑、詼諧，這樣讓讀者一看就知道用意。如果不是這樣的話，寫散文就最好據實以報，不要誇大。一篇文章保守、低調反而更好。我們有時錯把「誇大」當成「有力」，這就像錯把「大嗓門」當成「好嗓門」。一位歌唱家唱得好聽，聲音不一定大；扯著嗓門唱歌，不等於就唱得好。同樣，文章裡有誇大，不代表這篇文章就會有活力、有力度。文章如果誇大是為了要諷刺、挖苦，這還可以接受；如果只是為了誇大而誇大，這就無論如何都要避免。

好文章有生機

文章良好風格的第四個原則，是要有「生機 (Vitality)」。盧卡斯指出，人總是喜歡在「放縱」和「刻苦」的兩個極端當中擺盪。人可以從欺壓人，很輕易就擺盪到欺壓自己。一個禁慾主義的人，經常為了要當自己靈魂的獨裁者，而犧牲掉一些健康正當的享受。盧卡斯也發現，一個人要作繭自縛，比發揮生機和活力要容易得多。如同嚼環跟馬比較起來，嚼環的價值遠不如馬；同樣，在文學裡面，能量的價值遠高於束縛。寧可有能量沒束縛，也不要束縛卻沒能量。

盧卡斯發現許多宗教改革和文藝復興時期的人物都散發出巨大的能量。路德說：「當我憤怒的時候，我禱告、講道都會變得更好」。蘇格蘭牧師約翰諾克斯也是很典型的充滿生機的人物。盧卡斯認為，一名作者的生機是與生俱來、很難後天形成。但是我們至少可以不要把生機給浪費掉。他認為有些方法可以讓文章風格裡的生機豐富起來。首先是要文章「精簡」、簡短、簡潔，再來是要讓文章內容「具體」，不要抽象。特別是散文，絕對不要使用抽象的字詞，這樣不僅能讓文章生氣蓬勃，也可以增加文章的準確度和真實性。盧卡斯說，一個清楚的字，就像路牌上面只有一個指標，清楚地指著目的地的方向；一個抽象的詞，就像路牌上面有好多個指標，有些斷裂、有些模糊不清，全都指向一團迷霧。

好文章用比喻

在全書接近尾聲的時候，盧卡斯提到文章裡面「比喻 (Simile/Metaphor)」的重要性。比喻，是用文字描繪出的圖畫。比喻對於幫助文章具體化來說大有幫助。盧卡斯形容比喻可以讓人從天上抽象的雲霧當中，下降到可碰觸、可見、可聽的真實世界裡。「概念從知覺得到啟發」。比喻的主要目的，是要讓文章更加具體明確。然而比喻也當應用得合宜，不要扯得太遠，更不要淪落到粗俗低下的地步。比喻可以賦予文章力度、清晰度和速度；比喻可以增加文章的機智、幽默、獨特性和詩意。沒有任何技巧可以像比喻一樣，消除文章的枯燥無味。

在書的最後，盧卡斯進入到比較技術性的範疇，講到英文語法當中的韻律和押韻，對於華人讀者來說可能比較疏遠。然而本書提到「禮貌」、「良好情緒」、「真實」和「生機」對於文章風格來說的重要，已經給我們上了相當寶貴的一堂課。盼望透過盧卡斯的指點，我們的寫作風格可以更加提升，我們的文章也可以更加引人入勝。

參考書目：Lucas, F.L.; *Style, the Art of Writing Well*; 2012; Harriman House: UK



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
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！

戒賭 12步

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

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

費用全免
邀請你參加！

兒童國語及粵語班

招生 每學期\$105 九堂

幼兒3-4歲班 互動形式啟蒙學習 (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 461 390 Vivian
0420 206 464 楊傳道
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

享有政府
Creative Kids津貼

本校設有
「課後功課輔導」

寫歌和唱歌

江河

「生活中如果沒有歌，將會多麼無趣啊！」有一天，腦海中突然冒出這個念頭來。



在我心中，有許多歌，一直悄悄的收藏著。

有些歌，歌詞實在寫得好，就會讓人不知不覺的，被帶入某種情境裡。

你聽過《秋水伊人》嗎？詞、曲都是賀綠汀作的。「望穿秋水 / 不見伊人的倩影 / 更殘漏盡 / 孤雁兩三聲 / 往日的溫情 / 只換得眼前的淒清 / 夢魂無所寄 / 空有淚滿襟 / 幾時歸來呀 / 伊人啣 / 幾時你會走過那邊的叢林 / 那亭上的塔影 / 點點的鴉陣 / 依舊是當年的情景 / 只有你的女兒呀 / 已長得活潑天真 / 只有你留下的女兒啣 / 來安慰我這破碎的心」每一句都是優美的詩。浸滿了憂傷、淒美的情緒。內心的孤獨哀怨、對「伊人」的殷殷期盼，透過景物的襯托，達致感人肺腑的效果。

有些歌，謔詞用句，樸實無華，像一幅淡淡的素描，輕輕幾筆，就將人物心事，勾畫得淋漓盡致。鄧麗君唱的《你在我心裡》，相信你已經聽過。

「你在我心裡 / 我在你心裡 / 不止一點點 / 也不止一滴滴 / 你已看中我 / 我也看中你 / 常言說得好 / 有緣在一起 / 有一些兒喜 / 有一些兒甜 / 這默默的時刻裡 / 勝過了千言萬語」(作詞：莊奴。作曲：湯尼)總共 40 多字，經作者巧妙的組合，竟描繪出一段美麗的爱情。

莊奴寫的另一首歌叫《水上人》，也有異曲同工之妙。「你說你不能離開我 / 我說我不能離開你 / 美麗的河水有情意 / 拴著我它也拴著你 / 在水上聽星兒唱歌 / 在水上聽月兒細語 / 啊……我們生長在這裡 / 與河水不分離 / 你說你愛那水盪漾 / 我說我愛那水漣漪 / 美麗的河水有情意 / 拴著我它也拴著你」(作曲：左宏元)篇幅比前者長一些，但整體的風格，意境的美感，乃歸屬同一譜系。

莊奴作為一個作詞家，一生留下許多優秀的作品。他的《又見炊煙》，也是我甚喜歡的歌。可是限於本文的篇幅，就不在此細談了。

最近聽了王琪的作品《可可托海的牧羊人》，使我對現今的年輕音樂人刮目相看。通常一首歌，作詞是這人，作曲是那人，演唱又是其他的人。能夠身兼作詞和作曲的，可算少有，如前所述的賀綠汀。倘若作詞、作曲、演唱都由一人擔當，那就需要天分。有這樣天分的人，屬於鳳毛麟角。因此，稱王琪是鳳毛麟角的一分子，應該不算誇張。他有很多歌，都是自作自唱。《紅塵情痴》也是其一。

「地上的大衣櫃是你帶來的嫁妝 / 可櫃子裡再沒有你穿過的衣裳 / 你離開那天帶走了我所有的希望 / 我直到現在都不知道你到底去了什麼地方 / 牆上的照片裡你的婚紗有點兒泛黃 / 門口紅色的高跟鞋還是你穿過的那雙 / 床還是那張雙人的床 / 我卻越睡越淒涼 / 夫妻一場不容易 / 你回來我還把你原諒 / 孩子半夜又哭醒了問媽媽去了什麼地方 / 我只能默默的抱起她在地上一路走到天亮 / 千錯萬錯都是我的錯 / 可孩子不能沒有娘 / 你回來吧 / 我給你當牛做馬你到底還想要我怎樣」

歌曲來源於生活。應該說，王琪是善於從生活捕捉靈感的音樂人。他所寫的歌詞，用現今網絡上流行的說法，叫做接地氣。「紅塵」的特點就是「接地氣」。「地上的大衣櫃」、「牆上的照片」、「紅色的高跟鞋」、「雙人的床」都是塵世上可見的具象。這些具象使故事具有了可觸摸的質感，同時也推動了歌中人情感的激蕩。「櫃子裡再沒有你穿過的衣裳」是人去樓空的另一種表述。「你的婚紗有點兒泛黃」是愛情褪色的象徵。「紅色的高跟鞋還是你穿過的那雙」可作兩層解讀：離家出走的妻子沒有帶走這雙鞋，可能這是丈夫買給她的禮物，既然愛已不在，要鞋何用？此其一；「還是你穿過的那雙」，說明沒有其他女人闖入他們的生活，此其二。「你離開那天帶走了我所有的希望」說明「你」仍是「我」心中的最愛。獨自睡在雙人床上，夜半夢醒，不見斯人，顧影自憐，不禁備感淒涼！「孩子半夜又哭醒了問媽媽去了什麼地方，我只能默默的抱起她在地上一路走到天亮」是全歌的鑰句，任何作父母的人都不能不被此情景感動。為了孩子的幸福，他做牛做馬也心甘情願，只要孩子的媽媽願意回來。

說到集作詞、作曲、演唱於一身這一點，一定要提盛曉玫。盛曉玫的歌，也是我特別喜歡的。她的歌之所以受歡迎，也是因為貼近生活，往往表達出人心最深的需要。請聽她唱的《有一天》：

「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」

盛曉玫是上帝所興起的福音歌手，她的歌所傳遞的信息，是上帝的慈愛、恩典和祝福。人間的愛都是有限的，惟有上帝的愛存到永遠！「祂愛你，伴你一生之久。」願你來到上帝的座前，白白領受祂的祝福！

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
BDS 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

小草無聲：癒悅恩光

陳兆儀

追求快樂？這是輕率的人生態度嗎？像個孩子一樣，無視身邊受苦的人嗎？然而，身處 2021 艱難的時期，追求身心快樂是活命之路。拉長面孔過日子，或緊握拳頭向天狂嘯又叫何人得益？記住那位以星光領路的上主，仍然在你前頭行，並且回頭再問：孩子，你還相信我嗎？

我還相信祂嗎？這可是我們快樂的秘訣。不管外在環境如何，天父仍然樂意看見我們每天過得豐盛。體驗主臨在的神蹟，就從早上那一刻開始吧。

床上的你充滿怒氣恐懼嗎？憂心忡忡嗎？把眼睛打開，竟然在疫病橫行的日子仍然活著，摸摸額頭，噢，溫度正常，感謝主。新的一天，新的機會。天父今天已把我的名字加入活人名單中啦。

不能說工作沒有壓力，但起碼有工作吧，那麼就有飯可吃，有租可交，間中可以買一兩件新衣服，一想起就喜上心頭，感謝天父在亂世中賜我足夠的生活開銷。

然後找時間，五分鐘好，十五分鐘也好，一小時更佳，對自己好一點，去做自己喜歡的事吧。有人喜歡種花、有人喜歡打太極、有人喜歡安坐主前享受祂的柔情愛意、

有人喜歡在黃昏到林蔭小徑走走，在夕陽雲彩映照下，星光閃耀處，心靈得到甦醒更新，豈不美妙？不過是用腳走出去吧



了，哪怕那天本來腳步沉重，在林間一轉，沐浴在從上而來的癒悅恩光，一花一草原來是天父差來的治療師。

學習專注，單一。專注散步，向主敞開。專注工作、專注吃飯享受美味、專注看韓劇，歡欣大笑或痛哭流涕不怕人笑話。專心與友人電話聊天，留心聽，不插嘴，不用忙不迭為對方提供解決方案，顯示自己有價值，只是安靜地以愛相陪。

有時候，過去糾結、後悔、惋惜的事會突襲心頭，抓住你不放，想毀掉你今天的好心情。攻擊常在天明未明之際發動，那時候人心最脆弱，在夢與醒的邊緣掙扎。那麼請乾脆醒過來吧，洗把面迎戰。天父的憐憫，諒宥每早晨都是新的，有耶穌基督已經為我們死了，誰能定我們的罪呢？倚靠祂我們就不會被過去拖垮，也不會白白承受未來種種不可知的恐嚇。珍惜今天，並大聲問自己三遍：究竟是誰掌管我的人生？誰？誰？是誰呢？天父仍然尋找信靠祂的人，仍然問：孩子，你還相信我嗎？你還相信我對你周詳的愛嗎？

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)

扁豆的營養價值

嚴惠來

扁豆味道鮮美，可做出各種各樣的美味，深受大家的喜愛。扁豆的種類也比較多，不同種類顏色也不同，我們常吃的扁豆有普通的綠色扁豆和紫色扁豆。那麼扁豆吃了對人體到底有什麼好處呢？

扁豆的營養與作用

1、扁豆的營養成分相當豐富，包括蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵及食物纖維、維生素A、B族維生素、和氰甙、酪氨酸酶等，扁豆衣的維生素B含量特別豐富；

2、扁豆含有對病毒的抑制成分，這種活性成分在水溶性的高分子和低分子部分都有，這種成分能有效地抑制病毒的生長；

3、扁豆中所含的澱粉酶抑制物在體內有降低血糖的作用；

4、扁豆含有多種微量元素，刺激骨髓造血組織，減少細胞的破壞，提高造血功能，對白細胞減少有效；

5、扁豆中的植物血細胞凝集素能使癌細胞發生凝集反應，腫瘤細胞表面發生結構變化，從而發揮細胞毒的作用，並可促進淋巴細胞的轉化，增強對腫瘤的免疫能力，抑制腫瘤的生長，起到防癌抗癌的效果。腫瘤患者宜常吃扁豆，有一定的輔助食療功效。



吃扁豆注意事項：

1、對扁豆過敏的人不宜食用。某些對扁豆過敏的人，食用扁豆就可能造成皮膚紅腫、經常性腹瀉、消化不良、頭痛、咽喉疼痛、哮喘等過敏癥狀，所以此類人群要避免食用扁豆。

2、患寒熱病者不宜食用。

3、扁豆烹煮時間宜長不宜短。要保證扁豆熟透。

4、吃扁豆要適量，不宜一次食用過多，多吃容易引起腹脹。

怎么挑選扁豆？

1、市場上的扁豆，一種是供蔬菜食用的嫩扁豆莢，因莢色不同，可分為白扁豆、青扁豆、紫扁豆。一般以白扁豆為佳，其豆莢肥厚肉嫩，清香味美。

2、供食用的扁豆，應該選擇莢皮光亮、肉厚不顯籽的嫩莢為宜；若莢皮薄、籽粒顯、光澤暗，則已老熟，只能剝籽食用。

烹飪舉例：清炒扁豆

主料：扁豆 500 克

調料：花生油 25 克，醬油 25 克，花椒 10 克，大蔥 5 克，薑 3 克，鹽 5 克，味精 10 克

清炒扁豆的做法：

1、將扁豆去蒂，抽筋，洗淨，直刀切成斜尖塊備用；

2、炒鍋上旺火，注油燒熱至九成；

3、鍋內放入花椒炸至焦，再炸蔥花、薑末、精鹽出味；

4、鍋內倒入扁豆急火快炒，快熟時倒入醬油；

5、撒上味精迅速翻炒幾下即成。

上帝賜萬物給人食用，我們既要存感恩的心，也要對食品有所了解，才能吃得健康、合宜。☺



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
25 Edgeworth David Avenue Hornsby 2077

每主日十二點始崇拜 設有兒童主日學
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：

堂主任：姚正魁牧師 手機：0438 382 008

英語堂牧師：Rev. Alan Best 手機：0414 887 198

中文堂牧師：薛從愛牧師 手機：0402 481 915

國語牧師：林守旺傳道 手機：0433273589

查詢電話：謝麥靜嫻姊妹 02 9785 2377, 0433 025 973

教會網站: www.padstowchinesecong.org

粵語崇拜	星期日上午	9:00
英語崇拜	星期日上午	11:30
國語崇拜	星期日上午	11:00
教會祈禱會	逢星期五晚上	8:00
守望禱告會 (國、粵語)	逢星期三早上	10-11:30

從營養出發

糯米

林李瓊芷 (加拿大註冊整全營養師 RHN)

進入秋冬季節，令人很想吃糯米飯。糯米分長粒和短粒兩種，既可用作中式菜餚，又可製成甜品，吃起來那種膠狀黏稠口感，想起也令人垂涎。

糯米富含營養

現代人生活忙碌，再加上一些不良的飲食習慣，常常熬夜，導致脾胃虛弱。根據中醫指引，糯米能溫脾、暖胃、益肺氣；從營養角度來看，糯米不只是補中益氣，還有抗氧化作用。



糯米富含澱粉、蛋白質、鈣、磷、鉀、硒和一些維生素礦物質等，所含澱粉質主要是支鏈澱粉（澱粉質有兩類：直鏈澱粉 Amylose 和支鏈澱粉 Amylopectin），糯米只有 1% 的直鏈澱粉，但支鏈澱粉的濃度卻很高，所以煮熟時非常黏稠，且容易進入血液，成為能量。糯米所含的礦物質最主要有鐵和鋅，鐵除了將氧氣輸送到人體外，更把氧氣儲存在肌肉中，使肌肉發揮最佳功能，同時可以作為抗氧化劑，保護免疫系統中的白細胞。鋅可促進細胞之間的通訊，且有助於穩定細胞的結構，刺激對抗細菌的白細胞的發育，支持免疫系統，所以對免疫系統有相當幫助。

另一類的糯米是黑糯米，其中含有豐富的花青素，這種營養物質具有抗氧化的作用，可以防治很多與氧化相關的疾病，如心臟病、關節炎等，還能改善人體的血液循環功能。

屬高升糖食品

在這裡要提一下升糖指數 (GI)，指數從 0 到 100，用於衡量食物進入人體後，提升血糖的速度和程度。數字越高，影響越大，任何指數超過 70 的食品都屬高升糖食品，例如白糖 GI 值為 100，而糯米的 GI 是 87，所以亦成了高升糖食品。高升糖食品消化得快，會促使能量和情緒起變化，對食物渴求的能力失去控制（易飽或易餓），甚至會影響體內血糖的平衡，對於糖尿病患者來說更要小心，可能會造成餐後的血糖升高。



此外，每一杯糯米飯只可提供 1.7 克纖維，以一般每天消耗 2,000 卡路里熱量的人士來計算，每天纖維的需求量是 28 克，所以一碗糯米飯只可以提供大約 6% 的每天纖維需求量。

同時，糯米在研磨過程中，通常都會剝除含有大量纖維的麩皮外層，所以多吃糯米類食物時，體內氣體積聚，因而導致胃脹氣和不適，尤其是年長人士，由於他們的腸胃功能在退化，一旦進食過多糯米，就容易出現消化不良的現象，如腹瀉、腹痛、嘔吐等。

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：
粵語三堂崇拜 - Zenith Theatre, Cnr. McIntosh St & Railway St, Chatswood
8:45, 10:30am & 12:15pm

國語崇拜 - Salvation Army Northside Chatswood
2:30pm Cnr. of Archer & Johnson Sts, Chatswood

English Worship - 11:00am 28-30 Wellington Rd East Lindfield

另設兒童主日學、成人宗教教育課程、福音探索及分齡團契活動

Address: 28-30 Wellington Road, East Lindfield 2070
Tel: 02 9415 6044 E-mail: lindfieldoffice@efca.org.au

靈福聖人，榮神益人；立己立人，專主救人

連結基督 活出 使命 人生

北雪梨華人宣道會
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

Sunday Service 誠意邀請 你 WELCOME 參加我們的聚會 CECA

主日崇拜: (粵語、英語) 週日早上10時
兒童聖經樂園: AWANA Clubs (適合5-11歲)
青少年崇拜: 為6-8年級學生而設

聚會地點: Mt St Benedict College, 449C Pennant Hills Road, Pennant Hills, NSW 2120
聯絡牧者: 李盛強牧師, 丘以琳牧師, 李趙妙芬傳道, 賴頌恆傳道
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

花旗蔘雞湯雲吞

老饕

一鍋美食要花心思，或許很多工夫，然而不止補身又暖心，還能.....



在寒冷天氣，吃什麼可以補身體又不會太燥熱呢？韓國人善於烹煮人蔘雞，但他們使用韓國製的紅蔘，算是大補。如果選用花旗蔘，可達溫補功效。若想加上更多巧思，可自製雲吞，來一味「花旗蔘雞湯雲吞（餛飩）」。

雲吞做法：

在超市買現成雲吞皮備用，若是冷藏售賣的，要先解凍備用。

內餡作法：用有一點肥、不是太肥的豬肉半磅，用菜刀自己剁，比現成絞肉更好。

大蝦六、七隻，切成 3/4 吋或 1/2 吋大，用酒、醬油、薑汁（刨薑蓉後只取汁）、白胡椒等調味。最後加上麻油，醃約 20 分鐘，和豬肉一起用筷子拌一拌，讓蝦有嚼的口感。

柴魚烤好後打碎成約兩湯匙魚粉。雞蛋一隻、適量白胡椒、生粉、醬油、蠔油、米酒和魚粉等，和豬肉、蝦一起放入大碗內。用筷子或湯匙攪拌後，在碗內擊打到起膠，後加麻油，將味道鎖住。然後將餡料包入雲吞皮內，製成雲吞。三個人包，費時約 20 分鐘。

上湯做法：

豬頸骨一磅、金華火腿骨約手掌大、半條柴魚乾、洋蔥一個去頭去尾，用小火煮約一個半小時。去油後備用。注意不用加鹽。

花旗蔘先用些許水煮 15 分鐘，然後浸泡過夜。第二天將花旗蔘切片。花旗蔘分量多少因人而異，五條即可，喜歡味濃者，可多加一、兩條。注意泡花旗蔘的水要留著使用。糯米一碗，泡水一個小時。

蒜頭一整個，去皮成蒜瓣。起熱鍋，加少量油，將蒜瓣爆香，呈金黃色後，將瀝乾的糯米，倒入鍋中炒兩、三分鐘。

新鮮雞一隻擦乾，雞腹內填塞糯米和蒜，加入花旗蔘片和紅棗（切開，便於出味）。填充時，記得將這些材料均勻隔開。

將雞放入鍋中，慢慢倒入上湯。不用太滿，剛好蓋滿雞身即可。煮開後，轉中火，煮約一小時 15 分鐘即可。

雞湯完成後，再開大火，放入雲吞。此時不用蓋鍋蓋，以防雞湯溢出，待雲吞浮起即關火。

將整鍋上桌，分配雲吞、雞肉、糯米等到大湯碗內。每人一碗，就是鮮甜美味的蔘雞雲吞了。這一道菜工夫雖多，卻能顯出無價的愛心，特別能夠安慰瘟疫期間，徬徨無助、受傷的心靈。廚師如果抱著《聖經》教導的心態去做——「無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的」，吃起來熱騰騰的，暖身又暖心，還能榮耀上帝。☺



華澳浸信會展愛堂

Chinese and Australian Baptist Church – West Ryde

主日崇拜地點

週間社區活動

1 Reserve Street, West Ryde 9:15am 粵語早堂崇拜 11:00am 國語崇拜	Marsden 中學 Winbourne Street, West Ryde 9:15am 英語崇拜 11:15am 粵語午堂崇拜	星期一 金齡之家 (10:15-12:30) 星期三 兒童遊戲組 (10:00-12:00) 星期四 樂齡中心 (10:00-12:00) 星期五 興趣班 (10:00-12:00)
--	---	--

歡 迎 參 加

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

本月名言：「耶和華啊，求你將你的道指示我，將你的路教訓我！」（詩篇 25:4）

三月份主日崇拜將會實體及網上同步進行



華澳浸信會展信堂

Chinese & Australian Baptist Church - Thornleigh

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

龍蝦兩吃

曾太

打從去年聖誕節直到今年春節期間，澳洲龍蝦似乎成為澳洲華人餐桌上最受矚目的美食。我的朋友圈裡，印象中幾乎每家每戶都放了貼圖出來，用興奮且激動的語氣，分享當天品嚐龍蝦的體驗。

長久以來，澳洲龍蝦給人印象都是價格昂貴，大量出口。我們平民百姓只有隔著玻璃缸眼觀的份，從不會捨得花錢去購買。

這次龍蝦大規模內銷，首先體現在澳洲兩大零售業巨頭集團的熱情響應。他們用平民價 \$22 一隻的價格，將急凍龍蝦推向澳洲市場。有報道稱，其銷售量是往年的 24 倍；儘管如此，市面仍然供不應求，許多上班族等到下班去超市，根本連龍蝦殼都看不到。

華人喜歡吃刺身，主要透過網購、團購，由代理商直接從蝦場訂貨，將鮮活龍蝦空運過來。據行家透露，其實，優質的塔州龍蝦價格，並沒有暴跌，只是少了零售店賺的那部分差價而已。不過對大眾來說，能以批發價獲得最好的塔州龍蝦，則是非常感恩的。

龍蝦弄回家裡，活蹦亂跳的，相信對於第一次有機會宰殺龍蝦的朋友，都會又興奮，又有無從下手的感覺。雖然上網能看到許多「專家」介紹的各種做法，我還是要提醒大家一句，在澳洲，我們最好多點心思，留意自己的行為不要觸碰相關的法律。



這隻澳洲龍蝦足有兩公斤重

澳洲皇家防止虐待動物組織 (RSPCA) 雖不建議市民自己生割龍蝦，卻發佈了一套「人道宰殺」的指南，我們不妨參照著來處理。



裁剪蝦鬚來放尿，效果較好

該組織第一個建議是，先實施誘導昏迷，然後再用機械方法終止龍蝦的生命。不過，簡單用刀背拍暈的做法是否符合人道原則，該組織卻暫無結論。



蝦尾的尿道口，由此放尿

他們的方法是，將龍蝦放入海水鹽度為 35% 的冰水 (冰、水比例為 3:1) 當中，凍暈龍蝦。直到龍蝦完全失去知覺，才好開刀進行宰殺。



擠壓蝦背，把尿徹底排出

該組織第二個建議是，將龍蝦肚朝上平躺在砧板上，捆住蝦腿；然後用力握住蝦頭，用一把鋒利而且長條的廚刀，從龍蝦嘴部下方刺進去，這樣做可以破壞其中樞神經，使其頓失直覺。然後將刀刺入胸腹連接部，並以此為中心，縱向將整個龍蝦從頭到尾一分為二。



建議還說，整個屠宰過程，應控制在 10 秒以內。

不少人認為，要給龍蝦放尿，以免吃刺身時聞到異味。放尿的做法是，裁下一根蝦鬚，約龍蝦身體那麼長，從蝦尾下部中間處的尿道口，將蝦鬚伸入龍蝦體內，利用鬚上的倒勾，將蝦腸拖出，並且引出尿液。為求將蝦尿放乾淨，可以用一手壓住蝦頭，一手擠壓蝦背，由上至下將尿液擠出體內。



冰凍一會兒蝦肉再切片，口感更爽

將肉和殼分離之後，立刻將整條蝦肉，用保鮮紙包裹，放入冰箱的冷凍層，放置大約 20 分鐘，待到蝦肉開始發硬，但還未結冰，就取出來切片。



蝦頭剝件，腿腳剝成小條

龍蝦尾部的肉，拿來刺身，特別鮮嫩、甘甜，美好的口感是其它海鮮、河鮮無法比擬的。所以，我不建議將龍蝦弄熟來吃，除非你不生吃海鮮。那麼，香口的奶油焗、原味的薑蔥炒，都可以是不錯的選擇。



蝦頭不僅有蝦膏，肉也很厚實

澳洲龍蝦還有一大特點，就是擁有一顆巨大的頭。去除兩旁儲存髒東西的腮和頭頂的腸胃等雜物，剩下蝦膏和肉，還能做一道菜。而且呀，龍蝦頭連帶的小鉗子和腿腳腳裡面，也有不少肉。因而，這個龍蝦頭，就成為我要弄的第二食——蝦頭燴伊麵。做法如下：



用上湯做湯底，提升蝦頭鮮味

1、切好薑片、蔥蒜，放置一旁待用。伊麵用清水略微泡軟，瀝乾。

2、起油鍋，猛火把油燒滾，薑蒜下油鍋爆香。

3、翻炒均勻後，倒入雞湯 (罐頭的也不錯)，煮滾。

4、撈起蝦頭，放置一旁。

5、伊麵下鍋，利用炒過龍蝦頭剩餘的油，爆香和定型。

6、開芡粉，蝦頭再回鍋，打芡後可收火。



誘人流口水

上碟時，將燒好的伊麵墊底，鋪上香噴噴的蝦頭，最後撒上蔥花和香菜點綴。

不生吃龍蝦的朋友，這個蝦頭做法，與薑蔥炒龍蝦是一樣的，可做參考。👇

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 每週四上午 10:00-12:00
長者團契：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 Chinese 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

好士圖聖公會 (南區)
St George's Hurstville Anglican Church
2 The Avenue, Hurstville, 2220
www.stgeorgeshurstville.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 Lung 0411 380 233
副牧師：梁祥祐牧師 Rev. Albert Leung 0410 625 648
粵語：陳立兵牧師 Rev. Victor Chen 0422 188 102
國語：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: stmarks.granville@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
CANNBERRA 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.ccnberracc.org
電郵：pastorc@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搓幹。
- 避免用未洗過的手接觸眼口鼻。

社區短訊

資料蒐集／關公關
文字整理／莊捷

禁止學校教導性別流動性課程草案

新州提出一項政府草案，該法案旨在遏制性別流動意識形態進入學校教學中，認為父母必須擁有有效權利，能夠確保學校所教的內容與其家庭的價值觀和優先事項保持一致。該草案由新州一國黨領袖拉瑟姆(Mark Latham)主持的委員會進行調研，並將在議會中展開進一步辯論。教育部門將在接下來幾個月內舉行公開聽證會，並邀請公眾完成在線調查。

昆州每年遭蛇咬傷人數增加

由於氣候變暖，延長了冷血蛇類活躍的時間，同時人類侵佔蛇類棲息地，使人蛇路徑交織，每年昆州有數百人被蛇咬傷。據昆州救護站的數據統計，今年夏天，大約十分之九的蛇咬傷人事件發生在人們的家中或院子裡。若被蛇咬傷，最好的處理方式是打 000 急救電話，並用繃帶包紮傷口而不是清洗傷口。其次很重要是保持冷靜，防止毒液加快在血液中循環。

悉尼公共交通費用上升

去年，悉尼政府將非高峰旅行優惠，從 30% 提高到 50%，以分散每天的通勤負荷，改善疫情期間的社交距離。政府同時擴展了高峰期時長，這一變化意味著每天近 20% 的行程將受高峰時段漲價影響。澳洲統計局 (ABS) 的數據顯示，在截至去年 12 月的三個月內，悉尼城市交通消費價格指數 (CPI) 上漲 10.5%。ABS 表示，新州政府提高悉尼非高峰票價折扣，是 CPI 上漲的主要推動因素。交通專家表示，隨著疫情緩解，政府需要重新考慮調整高峰時段，以減少交通的擁擠程度。

維州增加獵殺袋鼠配額

維州農業廳長表示，政府估計維州目前的袋鼠數量接近 200 萬隻，比 2018 年增長近 40%。由於大量的袋鼠和牲畜爭奪食物，為了確保袋鼠數量的可持續發展，維州政府已將允許捕殺的袋鼠數量增加了近四萬隻。然而為了使袋鼠肉達到可供人類食用的健康和安​​全標準，並遵守國家人道射殺袋鼠的行為，只有經過訓練的專業射擊手才有權參加捕殺袋鼠的計劃。

國際邊境關閉打擊澳洲大學

新冠病毒大流行之前，澳洲大學部門的收入約為 370 億元，嚴重依賴利潤豐厚的國際學生。去年這一數字下降了 18 億元，導致失去至少 1.73 萬個工作崗位。大部分國際學生無法進入澳洲學習，自去年澳洲封閉其國際邊境以來，只有 63 名海外學生成功返回澳洲。專家預測，國際邊境的繼續關閉，澳洲大學的收入將進一步惡化。

澳洲對中國葡萄酒出口銳減

在中國指責澳洲以低於生產成本的價格銷售葡萄酒後，中國於去年末開始徵收 107% 至 200% 不等的關稅，來自中國的新數據顯示，中國進口的澳洲葡萄酒總量下降了約 75%。由於中澳關係的緊張局勢沒有任何緩解跡象，葡萄酒行業人士對關稅會在短期內降低或取消，不抱太大希望。

新冠造就澳洲電影業繁榮

去年 3 月新冠大流行爆發後，電影行業萎縮至幾乎為零。然而隨著澳洲疫情的穩定，國際電影製作人和明星，紛紛逃離他們病毒肆虐的國家來到了澳洲。例如，2020 年 7 月以來，澳洲外場偵查機構 Aus Film 已經收到了來自海外的價值 28 億元的諮詢。在接下來的幾年裡，澳洲電影，以及在澳洲拍攝的電影，有可能主宰我們的屏幕。

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.pc@gmail.com

養育之恩感激不盡

兒童之家恭賀新年

親愛的「愛心匯點」讀者：

願您們平安！由於您們的慷慨支持，美國角聲基金會和香港華恩基金會，在中國建立了四個兒童之家，先後為 600 多個特困兒童，提供了溫暖的家，給他們良好的智育和德育，讓他們成為社會上良好的公民。以下是兒童村孩子向您們恭賀新年：

福建省三明市角聲華恩兒童之家

去年 9 月撫養兒童人數：67 人



都安瑤族自治縣華恩角聲兒童之家

去年 9 月撫養兒童人數：62 人



四川省綿陽市角聲華恩兒童之家

去年 9 月撫養兒童人數：47 人



陝西省咸陽市角聲兒童之家

去年 9 月撫養兒童人數：27 人



去年 9 月開學時，兒童之家的人數減少，有以下兩個原因：

因去年 Covid-19 瘟疫流行，有些孩子的親屬為策安全，暫時不讓孩子回到兒童之家，以免在聚居的環境裡，容易受到感染。但因兒童之家的衛生管理做得十分到位，從來沒有發生過 Covid-19 病例。

近年來國家規定，雙孤的孤兒由國家負責；我們只能收養特困兒童，不能收養孤兒，因此有些孤兒被迫離開兒童之家。但我們仍用資助、探訪的形式，繼續關懷他們的生活，並以電子方式關懷他們的學業。

今年，我們會努力爭取撫養更多特困兒童。

請讀者們為四個兒童之家禱告，並繼續支持特困兒童事工。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！🙏

咸陽市角聲兒童之家事工回應表

姓名：_____ 電話：_____

地址：_____

電郵：_____

請在適合的口內加上：

願意成為「守護天使」，每月奉獻 AU\$45.00，長期幫助 1 位小孩。

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

我願意一次過支持「咸陽市角聲兒童之家」，現奉獻 AU\$_____。

若用信用卡奉獻，請填寫資料：

姓名：_____

信用卡號：_____

有效期至：_____ 月 _____ 年；

CVN（卡背最後的 3 個數字）_____

簽署：_____

簽署日期：_____

我對「咸陽市角聲兒童之家」事工有興趣，願意進一步瞭解，請與我聯絡。

怎樣才是足夠？

一購物狂得治療的故事一

歐詠恩

我們都愛用自己的方法，去追求多巴胺給予的滿足，但這種滿足只是過眼雲煙，只有在主耶穌那裡才能得到真正的滿足

加州州立大學北嶺分校美術系客座教授張恆 (Vida Chang Liu)，問身邊朋友兩個問題：「不能購物時，會渾身不舒服嗎？」「是否買了很多，但都堆放在櫃裡，沒有拿出來用？」朋友們異口同聲表示，確有這樣的經歷。



想要還是需要

在大學主修商科的張恆，畢業後在銀行工作多年，收入和生活十分穩定，但總覺得欠缺了什麼。她丈夫一語中的：「你的人生欠缺了美術。你不是熱愛美術嗎？」張恆恍然大悟，毅然放棄銀行的高薪厚職，重返校園修讀美術，追尋她多年來的夢想。



沒有全職收入的張恆，不能再像從前那樣隨意購物，因而感到渾身不自在。她不清楚這是怎麼回事，於是開始閱讀心理學書籍，研究購物狂、儲物狂等強迫行為。她發現很多公司為了增加利潤，瞄準消費者的物慾，不斷推出新商品。然而，這些產品是消費者真正需要的嗎？



張恆不諱言：「我以前見到各式名牌手袋會很雀躍，因為大腦分泌出一種叫多巴胺的神經遞質，令自己感到開心滿足，讓我覺得必須擁有它。可是東西買回來之後，高漲的情緒也隨之過去，於是需要一些新物品來產生多巴胺，令自己再度快樂。事實上，我並不需要那麼多東西。明知浪費金錢，又用不著它，但是也捨不得把這些貴重的物品扔掉。不斷儲存的結果，從購物狂變成儲物狂，寶貴的收藏品變成沉重的負擔！」發現自己有購物狂傾向的張恆，決定以這內容作為她的研究和藝術創作主題，探討「怎樣才是足夠？」「我們是想要，還是需要？」



撕碎代表捨棄

從張恆的研究發現，購物狂、儲物狂這些強迫和成癮行為，都跟大腦的訊息傳遞有關。於是，她把買回來不用的衣物撕成條縷，織成不同形狀的絲帶球，代表大腦內的神經細胞；用絲帶球編織出來的「雕塑」，代表人們尋求滿足的過程，也成為衣物捐贈者的「思想」與「畫像」。張恆解說：「撕碎代表徹底捨棄，即使把衣物還給你，你也不能再穿上，這代表一種決心。被撕碎的衣物再重組成悅目的藝術品，象徵著一個潔淨的過程，甚至是重生。」

用撕碎了的舊衣物，製成 100 多個代表腦神經細胞的雕塑，然後把空間佈置成「環境雕塑」或「裝置藝術」，再用油畫展現出來，這成了張恆作品的主軸。她的作品多次獲邀參加藝術展覽，部分更獲加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 工程及應用科學學院的垂青，被展示在學院大樓的大堂和會議室內。最使她興奮的是，作品能引發對話。「當參觀者問我這些絲帶代表什麼，為什麼要撕破等問題時，我便有機會分享自己透過美術得到治療的故事。心理上的問題本來是很難開口談論的，但我的作品能打開話匣子，幫助人作出反思。」

張恆直言是過來人，她明白要戒掉壞習慣，談何容易，但她終於找到問題的癥結。「我們都愛用自己的方法，去追求多巴胺給予的滿足，但這種滿足只是過眼雲煙，只有在主耶穌那裡才能得到真正的滿足，因祂有無盡的愛去充滿我們。即使窮一生去買貴重的東西，也填不滿心靈的空洞，唯有耶穌無私的大愛，才可以填補內心的極度空虛。」

囤積因為不安

張恆生長在幸福家庭，自小衣食無憂，有父母、兄妹的寵愛，但長大後總覺得不足夠。「即使有房子、車子、學位.....仍覺得不夠好，彷彿這些也沒什麼意義。就像《聖經·傳道書》裡所說的：一切都是虛空，都是捕風。」

當進一步研究儲物狂行為時，她發現人不但囤積物質，更會為自己的囤積而煩惱，好像有煩惱的人生才有意義，這是一件很吊詭的事情。「或許當我們擁有更多，甚至連煩惱也有很多的時候，就以為對生命有多一點把握。其實我們忘記了，掌管一切的是上帝。」《馬太福音》六章 19 至 20 節：「不要為自己積攢財寶在地上；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷。只要積攢財寶在天上；天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。」這經文提醒張恆：貪婪地上的物質是沒有價值的。

放手才得滿足

回想自己離開銀行界去追尋夢想的過程，張恆感到每一步都有上帝的帶領。「當我處境極度缺乏，我倚靠祂的恩典，就有能力跨過困難，經歷上帝的豐盛；當我心裡被祂的愛充滿，便得到真正的平安和喜樂。感謝祂給我機會實現我的願望，我願意永遠服事祂，用我的生命為祂做一些有意義的事，去愛祂要我愛的人。」

她從美術中領受到上帝的恩典，同樣地，她也希望用美術去觸摸人的心。她再不需要摟著一大堆東西來得慰藉，因為她放手，得著了從上而來的滿足。怎樣才是足夠呢？她回答：「每天有主的恩典便足夠了！」☺