

[返回號角主網頁](#)

- |    |                          |    |                      |    |                     |
|----|--------------------------|----|----------------------|----|---------------------|
| 1  | 專題<br>主題： <b>你打疫苗了嗎？</b> | 14 | 生命線<br>保存大衛的燈火—— 約阿施 | 27 | 藝文天地<br>生命之光        |
| 2  | 專題<br>為己為人為社會接種疫苗        | 15 | 智慧之窗<br>朋友·你快樂嗎？     | 28 | 藝文天地<br>你在找什麼？      |
| 3  | 專題<br>與疫情擴散賽跑            | 16 | 智慧之窗<br>愛能產生漣漪效應     | 29 | 健康寶庫<br>圓白菜的營養價值與功效 |
| 4  | 專題<br>增強防疫意識             | 17 | 昆士蘭專頁<br>上帝的幫助       | 30 | 健康寶庫<br>對自己好一點      |
| 5  | 專題<br>疫苗熱議               | 18 | 昆士蘭專頁<br>秋冬談進補       | 31 | 健康寶庫<br>打疫苗值不值？     |
| 6  | 專題<br>種疫苗不再觀望            | 19 | 墨爾本專頁<br>面對困境 開創新局   | 32 | 健康寶庫<br>健康資訊        |
| 7  | 專題<br>人性的憂慮              | 20 | 墨爾本專頁<br>長者如何看打疫苗    | 33 | 美味人生<br>生炒糯米飯       |
| 8  | 社區迴響<br>科技不及師傅           | 21 | 佳美腳蹤<br>約翰·本仁和他的著作   | 34 | 旅行天地<br>到史密斯湖度假     |
| 9  | 天倫樂<br>婚姻歲月              | 22 | 雲彩集<br>人瑞宋秀花         | 35 | 國際時事<br>亨廷頓預言與世界格局  |
| 10 | 天倫樂<br>解決婆媳問題的秘訣         | 23 | 藍山集<br>假如我是她         | 36 | 生活資訊<br>社區短訊        |
| 11 | 親子樂<br>從太空人到貧民區老師        | 24 | 藍山集<br>醫院搬遷          | 37 | 愛心匯點<br>兩個艷玲的故事     |
| 12 | 親子樂<br>向小孩學快樂            | 25 | 藝文天地<br>翠翠之粹         | 38 | 雲彩集<br>彭家麗絢麗奪目大放異彩  |
| 13 | 生命線<br>生命韌力與信靠           | 26 | 藝文天地<br>畫家筆下的白衣天使    |    |                     |

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：你必不怕……黑夜行的瘟疫，或是午間滅人的毒病。

— 聖經 —



最近一段時間，人們之間最熱的話題是打疫苗。

筆者全家 6 月底之前就都打了疫苗了。我們認為，打疫苗，防病毒，不僅是保護自己，也是保護他人、保護社會的必要措施。

有一些朋友，至今仍有顧慮，說：「再看看吧！」

他們要等別人打完了，都安全了，都沒事了，然後決定：打！還是不打。

我們希望這些朋友，在疫症的戰場，做一名勇士！應當相信，我們的生命，在上帝的手裡。祂讓我們存活，就必保守我們。祂容我們離去，也必有祂的美意。我們何必憂愁呢？

—柳岸—

# 為己為人為社會 接種疫苗

關公關

面對新冠肺炎肆虐全球，世界各國政府一致表示，要重回正常日子，只有疫苗面世才有希望。接種疫苗被視為對付世紀疫症的解決方法。今年初，引頸以待的疫苗終於面世，但人們對於疫苗的安全性、副作用、風險等，抱持猶疑的態度，拖延接種，甚至拒絕接種。

民調顯示近三分之一的澳洲成年人表示不願意接種，尤其是華人，大部分對接種疫苗採觀望態度，直至今年六月為止，只有約 300 萬人接受了疫苗注射，情況不大理想，政府現正積極推廣中。

現時坊間最熱門的話題是：「你是否注射了疫苗？」康恩關懷中心會長梁福榮醫生表示：有的病人無論怎樣勸說，也不願意去注射，或故意拖延，好像注射疫苗便要面臨死亡風險，這點他歸咎於傳媒的片面報導，過分強調某些人注射疫苗後的不良反應個案，而沒有報導不接種疫苗的後果，使大眾擔憂注射疫苗後，有血栓、面癱，甚至死亡的風險。事實上，未注射疫苗前，也有人患有血栓病，根據醫學報告，一百萬注射疫苗的人中，只有四至六人出現血栓症狀，如不接種，風險超過一萬倍，不接種的後果，80 歲以上的老人，如患上新冠肺炎，死亡率是 1/3。



梁醫生解釋，新冠疫苗主要是讓人體產生抗體，以減低死亡率及保護醫療系統，現時澳洲只提供兩種疫苗，即阿斯利康 (Astrazeneca) 及輝瑞 (Pfizer)。阿斯利康是由英國阿斯利康公司和牛津大學合作開發，在澳洲墨爾本設廠製造。輝瑞是由美國輝瑞藥廠開發。以上兩種疫苗，無論注射哪一種，即使患上新冠肺炎，都不會引致死亡，如果有 80% 的民眾接種，可達到群體免疫效果。

基本上大部分人都適合接種疫苗。梁醫生稱：長期病患者，例如糖尿病人、心臟病人、肺氣腫等等，及本身工作屬高風險，例如醫護人員、教員等都必須接種。至於對疫苗有過敏反應，以往有血栓病歷，或各種慢性病情未穩定，懷孕婦人等應先諮詢家庭醫生，考慮延期接種。如要接種，可到家庭醫生或疫苗中心登記。

他續稱：任何疫苗都可能有副作用，有 40% 至 50% 的人注射後 24 至 48 小時內，會出現針口、肌肉痠痛、發冷等，這都是正常反應，可服食止痛藥，一至兩天便可康復。而出現發燒、喉痛、咳嗽便要見醫生檢查。

至於那些要等待自己心儀的疫苗供應時才去接種，梁醫生說，這可能要等候一段較長時間。政府現已局部開放讓海外的澳洲人回來，使本地有機會受病毒入侵，甚至措手不及，出現疫情失控，如同在印度發生的狀況。那種人間煉獄，真的不堪想像。為避免大規模疫症發生，應該儘快注射疫苗。

關於病毒變種，已注射新冠疫苗者是否有果效，梁醫生不諱言，有效率會打折扣，相信將來民眾每年要注射加強針，如感冒針一樣普遍。

梁醫生強調注射疫苗是責任問題，並非單是個人的事，牽涉到家庭、社會、經濟問題，例如有些人不適合接種，為要保護他們不被感染，自己應當去注射。請大家回想過去一年，政府實施限聚令，要人隔離，不能出門，不能出國見家人，有如無期徒刑，缺乏自由，如果人人接種，你可以協助解開這個困局，甚至帶來社會經濟效益。

他帶我們回憶搶購廁紙、口罩、糧食的恐慌時期，大家仍然歷歷在目，顯見很多人缺乏安全感，如今疫苗面世，理應感恩去接受，卻沒有信心，持猶疑態度。梁醫生引用了兩段《聖經》經文送給讀者，「我要論到耶和華說：『祂是我的避難所，是我的山寨，是我的上帝，是我所倚靠的。祂必救你脫離捕鳥人的網羅和毒害的瘟疫。』」(《詩篇》九十一篇 2-3 節)

「因為得著祂的，就得了生命，又得了醫全體的良藥。」(《箴言》四章 22 節)，盼望我們倚靠上帝，脫離毒害的瘟疫，又得了醫全體的良藥。☺



因為耶和華神是日頭，是盾牌，  
要賜下恩惠和榮耀，他未賞留下一樣  
好處不給那些行動正直的人。

詩篇  
84:11



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

# 與疫情擴散賽跑

鄭鷗牧師

這篇社論本來已經寫好了，突然間新南威爾斯州政府宣佈，大悉尼地區因疫情未受控制而需要封城兩週，這真讓人感到百般無奈。希望你看了這篇社論，能夠趕快行動起來。

## 好消息 壞消息

有關新冠疫情，最近有好消息，也有壞消息。好消息是，有多種疫苗問世，一些本來疫情非常嚴重的國家，比如，美國和英國，都在大規模接種疫苗之後，疫情得到明顯的控制。很多人可以除下口罩，與親戚朋友相聚一堂。

但是，壞消息卻仍然讓我們高興不起來。印度和週邊國家的疫情失控，使得醫院人滿為患，醫療物資極為短缺。而且印度變異毒株傳播甚快，不單傳到鄰近的國家，而且還有繼續擴散的趨勢。

## 打疫苗 阻擴散

所以，現在我們看到的是，疫苗的接種與疫情的擴散賽跑。疫苗接種率低的國家和地區，病毒擴散的機會就很大。疫苗接種的速度快，疫情的擴散就會減慢，毒株變種的機會也會變小。

過去一段時間，澳洲對疫情控制得很好，我們已經基本恢復了正常的生活。我們要為此感謝上帝的恩典。然而，這也可能會使我們掉以輕心，也讓不少人對接種疫苗不是很積極。特別是還有不少華人，對接種疫苗還是採取觀望的態度。

我們從台灣可以學到一些教訓。台灣對疫情本來控制得很好，也把他們的經驗與其他國家分享。但是前些日子，一不小心病毒就開始迅速擴散，讓台灣人民的生活受到很大影響。據說，當時台灣人接種疫苗的比例只有 1%。

## 啥原因 不想打

是什麼原因，讓人不願意接受疫苗呢？

可能有人覺得病毒離自己很遠，沒有一種危機感。但實際的情況是，每個國家，每個地區都有疫情爆發的危險。以印度為例，他們本來疫情控制得不錯，但突然之間病毒擴散，接種疫苗又沒有展開，結果一發不可收拾。

也可能有人覺得，我的運氣比較好，或者上帝會保佑我。但這都是迷信的想法。如果你在自己可以做好防護措施的時候，卻不去做，而希望上帝保佑你，這是很不負責任的作法。我們不能把我們一廂情願的想法硬塞給上帝，非要讓祂滿足我們的要求。

## 保護自己與他人

當然，很多人最擔心的還是疫苗的副作用。特別是阿斯利康 (AstraZeneca) 疫苗，引起了個別人產生血栓，令到不少人因此卻步。其實，接種疫苗與大多數其它藥物一樣，一定會有一些副作用，但對絕大部分人來說，都會是很輕微的。其好處卻遠遠大於副作用。

另外，可能也有人怕麻煩，或怕打針，認為多一事不如少一事。然而，我們應當這樣想，打疫苗不單是為了保護自己，也是為了保護別人。打了疫苗，我們不會被傳染，也不會傳染給別人。不打疫苗，我們有機會被傳染，也有機會傳染給別人。

## 信耶穌 得救恩

新冠病毒有很強的傳播性，我覺得就好像罪一樣。當一個人自私、貪婪，或是去傷害別人，他們也會把這些罪傳染給別人。有一種心理學的理論叫「傷害轉移」，比如當爸爸受到老闆無故的責罵，他回家後，可能會把氣撒在媽媽身上。媽媽受了爸爸的氣，就可能對孩子發脾氣。

我又覺得，接種疫苗，則很像基督徒接受了主耶穌的救恩。上帝應許那些相信主耶穌的人，會除去他們的罪，醫治他們心靈受到的創傷，罪在他們的身上被止住了。而且，上帝會賜給他們一個新的生命，可以抵抗各種罪的侵害。

我們相信，越多人信主作基督徒，就越少罪在世界傳播。就好像越多人接種疫苗，新冠病毒就可以得到控制一樣。我盼望你可以儘早接種疫苗，儘早讓澳洲成為一個毒病不容易傳播的國家。我也盼望你早日接受主耶穌的救恩，並賜給你的新生命，

帶給身邊的人滿滿的祝福。



註：有關接種何種疫苗，請諮詢你的家庭醫生。

**mst 華人神學研究中心**

**神學講座**

**掬思撫心**  
行走 在神學與心理學之間

2021年8月16日 (週一)  
9:30am - 3:30pm

欲獲更多詳情及報名  
請掃描二維碼

請掃描二維碼報名

**在不完美的神手中**

**朱紅綫傳奇**

耕心線上課程系列 (三)

講師：陳廷忠老師

2021年7月28日  
8月4,11,18,25日  
7:30pm - 9:30pm

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

# 增強防疫意識

## 以利沙

自 2020 年 1 月起，世界各地不斷傳出新冠肺炎疫情的壞消息，全球已知的感染人數超過一億八千萬，佔總人口的 2.3%，死亡人數至今已高達 392 萬人。各國紛紛研發疫苗，試圖用盡人類之智慧控制疫情、醫治感染病毒者，疲於抗疫。

### 壞消息不斷

縱觀澳洲，繼維多利亞州四度封城後，疫情稍為緩和時，新南威爾斯州突然又爆發疫情，以致在六月尾開始的兩週學校假期，悉尼和鄰近地方亦要封城，疫情更影響到其他州。維州第四波疫情主要是由一歸國入境者在隔離末期被鄰房的人傳染病毒，在 14 天的隔離期未能驗出病毒，及後便成為病毒宿體，將病毒帶入社區。同樣地，悉尼這次的疫情爆發也是因一人而起，其因工作關係經常接觸海外入境人士。筆者相信，他可能沒有佩戴合適的防疫保護裝備而被病毒感染，繼而在沒戴口罩的情況下在咖啡店傳播病毒。

### 損失確慘重

從過往的 16 個月來看，疫情反反覆覆，似乎沒完沒了。澳洲經濟損失慘重，尤其是旅遊業、餐飲業、教育出口和物業投資等。幾個月前政府還有留工補貼，現在大部分受疫情影響的人都不再有補貼，很多要供樓、供車和供子女教育的人，經過一年多的疫情，儲備不斷消耗，可能快要山窮水盡。筆者眼見維州熟悉的酒樓食肆紛紛關門歇業，有些更是超過廿幾年歷史的老字號，不由得令人心寒。

筆者有些朋友建議多些去食肆幫襯，支持飲食業。或者約一班朋友去打球、運動，隨後去喝茶夜宵吃甜品，幫助本土經濟儘快復甦。然而，筆者認識一位食肆老闆，他的餐館封城之後多次被迫關門，更因曾有新冠確診者在感染期光顧，令全店所有員工被隔離，餐館停業 14 天作深層消毒。這老闆得到的不是支持，倒被好心的顧客給害了。

### 建設隔離營

大家是否記得 2003 年爆發的冠狀病毒（沙士），當時全世界都人心惶惶，病毒蔓延到多個國家。香港疫情較為嚴重，死亡人數是 299 人。當時並沒有疫苗，「防疫」措施是全民戴口罩和使用隔離營，多是處於郊區較空曠的平房。那時，短短的十個月內，這個冠狀病毒便從地球上銷聲匿跡，因為「防疫」使病毒找不到宿體繼續生存。

這種「防疫」方法亦與《聖經》所教導的吻合：「災病在他身上的日子，他便是不潔淨。他既是不潔淨，就要獨居營外。」（《利未記》十三章 46 節）以往的 16 個月，澳洲政府使用酒店作隔離營，多次出現病毒從酒店流入社區，導致疫情二度、三度、四度爆發，近期才計劃在「營外」建設隔離營。

### 戴上口罩

另外對於隱形之帶病毒者，常戴口罩是為己為人的最佳做法，因為自己都不知是否染病，應確保自己不是病毒的宿體和傳播的媒體。這次墨爾本和悉尼的疫情爆發之廣之快，理由很簡單，就是缺乏「防疫」意識，不戴口罩。很多人說戴口罩不舒適，又要聞自己的氣味，不如不戴。有些人因法例規定必須戴口罩，他們戴口罩時露出鼻子，易於呼吸；或口罩與鼻子間留有大空隙，或戴上不合醫療規格的口罩，有的口罩只戴在下巴處，甚至拿杯飲料假裝飲水而不戴口罩，如此「防疫」，是沒有功效的。

耶穌教導基督相愛，對別人要付出，如果每個守這個真理的教好「防疫」，疫會很快結束，不會一再受能迅速復甦！



## 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：\_\_\_\_\_

# 疫苗熱議

( 網絡信息來源：澳洲衛生部、藥物管理局、ABC新聞及維基百科 ) 整理：若妍

近來，人們最多談論的，就是打沒打疫苗？要不要打？哪種疫苗更好、更安全有效？

## 接種概況

澳洲衛生部制定了不同人群接種新冠疫苗的五個階段 ( 1A, 1B, 2A, 2B 和 3 )，目前已進入 2A 階段和 2B 初期，接種人群 2A 為 50 歲及以上成年人，18-49 歲國家原住民和托雷斯海峽群島民，以及其他關鍵和高風險工作人員；2B 為 16-49 歲人口以及前階段未接種疫苗的澳洲人，目前新州對 40 歲以上的人群開放接種註冊。

需要接種阿斯利康疫苗可至以下地方：全科醫生呼吸科診所；全科診所；原住民防控社區衛生服務中心，以及國營疫苗接種診所。

據澳廣(ABC)5月24日新聞報道，澳洲人民已接種 5,834,746 疫苗針劑，與原計劃同一階段的一千三百萬目標相去甚遠，疫苗推進速度緩慢。

## 安全擔憂

眾所周知，有關阿斯利康疫苗副作用的報道，令人們對疫苗的安全性產生擔憂，據維基百科資料，從今年 2 月至 4 月，西歐多國因為對阿斯利康疫苗可能引發血栓的罕見不良反應產生疑慮，其中丹麥決定停用，而德國、法國、荷蘭等國家只為長者接種。

歐洲藥品管理局在 2021 年 3 月 25 日發佈了直接的醫療保健專業人員通訊稿，表明儘管可能與非常罕見的低血小板血凝塊聯繫在一起，但接種疫苗的好處遠遠超過了風險，並建議醫療保健專業人員注意血栓栓塞和血小板減少症的蹟象。4 月 13 日，歐洲藥品管理局稱阿斯利康疫苗與血栓形成之間「有可能存在因果關係」。4 月 23 日下午，歐洲藥品管理局再次認為，阿斯利康疫苗對所有年齡的接種者的益處大於風險。

澳洲藥物管理局 6 月 10 日發佈在網站上的報告顯示，首先，絕大多數上報的由輝瑞和阿斯利康疫苗接種導致的副作用都在實驗階段出現過，也是一般疫苗接種後常見的情況；其次，新增 7 例 ( 其中 1 例死亡 ) 血栓並血小板低症候群 (TTS) 有可能與阿斯利康疫苗有關。截止 6 月 6 日，澳洲在五百多萬針劑接種後，藥物管理局收到 272 例死亡報告，其中 48 例為確認或可能的 TTS 病例 ( 35 例確認，13 例可能 )，死亡 3 例。對於非 TTS 病例，藥物管理局在回顧和分析後，認為疫苗不是導致死亡的原因。

## 病例研究

藥物管理局疫苗安全調查組的專家們對前兩例 TTS 死亡病例的調查研究結論：

第一例，55 歲新州男子，病人肺部出現血栓，血小板功能化驗顯示血液中的抗 PF4 抗體被激活，然而病人體內未出現血小板減少，因此不符合藥物管理局以及全球現行的診斷 TTS 的指標，所以專家組不能得出該病人的死亡與疫苗有關的結論。但是，專家組建議，現行的 TTS 指標隨著更多罕見病例的出現可能會改進和充實。

第二例，78 歲西澳男子，病人出現毛細管滲漏，死於多器官衰竭。專家組認為潛在致病原因有多種，可能是敗血症。專家組已將該病例交由歐盟的藥品安全風險評估委員會調查評估，至今未能得出與阿斯利康疫苗有因果關係的結論。因此，在無法排除其他原因的前提下，專家組不能得出結論說，該病例與疫苗接種有關。

藥物管理局還報告，截止 6 月 6 日，收到輝瑞疫苗接種後 9 起心包炎和 1 起心肌炎報告，但沒有證據顯示這些病症是由疫苗接種引發的。

## 降低感染概率

從以上信息來看，接種後發生嚴重副作用的情況，機率非常小，但不是不存在。澳洲政府目前在大力推廣疫苗接種。接種疫苗能夠大幅度降低自己感染病毒的概率，因此也降低家人和周圍的人被傳染的概率。

讀者朋友在考慮是否接種和選擇哪種疫苗的問題時，請諮詢了解您身體狀況的家庭醫生，充分考慮、評估您感染新冠病毒的風險和接種疫苗的風險，然後作出合適的決定。

有關澳洲推行的兩種疫苗，阿斯利康和輝瑞疫苗的信息和科普知識整理在附錄，希望對您有所幫助。

基督徒在遇到取捨難奪的時候，有一個特權，就是可以向創造宇宙天地，掌管萬有的上帝祈禱，《詩篇》中說：「我要向山舉目，我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。」( 一百二十一篇 1-2 節 ) 上帝是我們的保護者，詩人又說：「祂 ( 上帝 ) 是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。祂必救你脫離捕鳥人的網羅和毒害的瘟疫。」( 九十一篇 2-3 節 )

願你早日得著上帝的救恩，祂必搭救你，使你尊貴。🙏

## 附錄：

注 1：核酸疫苗包括 mRNA 疫苗和 DNA 疫苗，是將編碼 S 蛋白的基因，mRNA 或者 DNA 直接注入人體，利用人體細胞在人體內合成 S 蛋白，刺激人體產生抗體。通俗地說，相當於把一份記錄詳細的病毒檔案交給人體的免疫系統。其優點是：研製時不需要合成蛋白質或病毒，流程簡單，安全性相對比較高，是一項全世界都在積極探索的疫苗研發新技術。

注 2：腺病毒載體疫苗是用經過改造後無害的腺病毒作為載體，裝入新冠病毒的 S 蛋白基因，製成腺病毒載體疫苗，刺激人體產生抗體。S 蛋白是新冠病毒入侵人體細胞的關鍵「鑰匙」，無害的腺病毒戴上 S 蛋白的「帽子」，假裝自己很「兇」，讓人體產生免疫記憶。這是一種較為成熟的疫苗技術。

注 3：緊急使用清單 ( EUL ) 程序對突發公共衛生事件期間使用新型產品的適宜性進行評估。目的在於遵守嚴格的安全性、效力和質量標準的同時，又能儘快地提供藥品、疫苗和診斷手段，用於應急。批准過程涉及對 II 期後期和 III 期臨床試驗數據以及有關安全性、效力、質量的大量其他數據和以低收入和中等收入國家的需求為重點的風險管理計劃的嚴格評估。作為緊急使用清單批准程序的組成部分，生產疫苗的公司必須承諾繼續收集數據，以完成疫苗的全部批准程序和獲得世衛組織的預認證。世衛組織的預認程序將對疫苗試驗和疫苗逐步推廣過程中提供的其他臨床數據進行評估，以確保在廣泛供應前疫苗在質量、安全性和效力方面達到必要的標準。

已經進入世衛組織緊急使用清單的有輝瑞 / 生物科技疫苗、阿斯利康 -SK Bio 疫苗、印度血清研究所疫苗、阿斯利康 ( 歐盟 ) 疫苗、楊森疫苗、莫德納疫苗和國藥疫苗。

### 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科刊物。《號角月報》澳洲版每月初出版，彩色印刷，發行2,000份，免費贈閱，即花少少的廣告費，就可以接觸到成千上萬的澳洲華僑。

如蒙刊登，請參閱以下尺寸及價格：

1-unit (6.25cm×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

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

# 種疫苗不再觀望

小潔

自今年二月起，一線醫務工作者、老年護理人員以及酒店檢疫人員開始接種輝瑞疫苗。五月份輪到家屬也可以接種了，因為先生在醫院工作，作為家屬，我們全家都去接種了輝瑞疫苗。

在疫苗注射中心打完第一針後，要觀察 15 分鐘，沒有什麼不良反應才可以離開。回家後也沒有出現明顯副作用，我第二天還可以去秋遊。21 天後打第二針，除了手臂有點痠痛外，沒有別的副作用，身體也沒有感覺不適。打之前是有些擔心的，現在總算放心了。家人和周圍的朋友打完了，也沒有出現明顯副作用，證明了輝瑞疫苗是安全的。

Homebush 輝瑞疫苗注射中心每星期為民眾注射三萬劑。人們可以上網預約。政府建議 60 歲以下人群首選輝瑞疫苗。澳洲現今人口為 2,577 萬，到年底澳洲政府會為民眾提供 4 千萬劑輝瑞疫苗。

澳洲目前主要為民眾打兩種疫苗：阿斯利康疫苗和輝瑞疫苗。阿斯利康新冠疫苗本來可以迅速在全澳接種，它是預防嚴重 COVID 的高效疫苗，但有媒體誇大報導個別血栓現象，使人產生不必要的擔憂，都想接種更加安全的輝瑞疫苗。根據政府最新安排，現在所有 18 歲及以上成年人均可接種阿斯利康疫苗了。

澳洲疫情不算嚴重，又是島國，海關嚴格控制出入，所以民眾沒有打疫苗的緊迫感。到 6 月 30 日為止，打完兩針的澳洲人只有 5.9%。澳洲政府表示，民眾接種疫苗達 70% 以上才考慮全面開放。就是說，如果有足夠的人注射疫苗，那麼就可以開放國門了，倘若疫情再度發生，重症病人得以減少，澳大利亞人也可快速回復正常生活。

最近全澳疫情再度爆發，出現傳染性很強的印度 Delta 變種病毒，至本文交稿時，悉尼已確診 170 多例，整個大悉尼從 6 月 26 日至 7 月 9 日封城兩星期。據媒體報導，近期悉尼發生的群聚感染案例，有 30 人參加聚會，其中 6 人打了疫苗，沒有染上，其他 24 人均受感染，可見打疫苗的人，比沒打的更安全。

現在，民眾開始意識到疫苗的重要性，也紛紛上網申請要打了。據了解，打完疫苗後兩至三星期，身體才開始出現抗體，能夠防禦新冠病毒、英國變種病毒和印度變種病毒。打完疫苗後出入公共場合，還是要戴口罩，勤洗手和保持社交距離，這樣就會相對安全。

疫苗在短時間內在世界各國大量使用，出現打疫苗後死亡案例，確實會使人產生疑慮。很多人因此採取觀望態度，看看周圍打了針的朋友是否安全再說。我和大家一樣，對於打不打，開始也猶疑不決。自從印度疫情大爆發，才意識到疫苗非打不可，打比不打好，打了讓身體有免疫力，可以對抗病毒。

人類從《創世記》開始就有大瘟疫的存在，每次疫災都有很多人死亡。當罪惡在地上滋生，疫災已蹲伏在門口。有人說，這是上帝對人犯罪的懲罰。如果你也這樣認為，就更應該悔改警醒，遠離罪惡。但《聖經》告訴人：上帝愛世人，祂的慈愛存到萬代。當世人悔改歸向上帝，祂就伸出憐憫的手拯救他們，使他們脫離困境，引領他們重整生命，迎接新生活。因而我們期待，大瘟疫結束後，許多人會開始尋求上帝，建立新的生活模式，世界能更多看到上帝的威嚴和榮耀。



《聖經》告訴人：上帝愛世人，祂的慈愛存到萬代。當世人悔改歸向上帝，祂就伸出憐憫的手拯救他們，使他們脫離困境，引領他們重整生命，迎接新生活。因而我們期待，大瘟疫結束後，許多人會開始尋求上帝，建立新的生活模式，世界能更多看到上帝的威嚴和榮耀。

**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) \_\_\_\_\_  
信用卡號碼： \_\_\_\_\_ 有效日期至： \_\_\_\_\_ 月 / \_\_\_\_\_ 年；CVN(卡背後的3個數字) \_\_\_\_\_  
簽署： \_\_\_\_\_ ；簽署日期： \_\_\_\_\_  
(2)  支票 抬頭請寫CCHC(AUSTRALIA) PTY LTD，逕寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113  
(3)  現金存款/轉賬 BSB: 062 113 Account number: 10164406  
 亦願意成為《號角》義工，我對以下事工有興趣 (請在適當的《號角》上加上  )  
 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

# 人性的憂慮

麥子

有了疫苗，社會上出現這樣的憂慮：  
「打，還是不打，這是一個值得考慮的問題。」

偉大的古典戲劇大師莎士比亞，在《哈姆雷特》中，有一句至今仍撼動人心的名言：To be, or not to be, that is the question. 這句話的譯本很多，最常見的翻譯是：生存，還是毀滅，這是一個值得考慮的問題。

人，在大是大非面前，總是無法迴避面對抉擇的痛苦，而且這種內心矛盾糾結的結果，就能產生各式各樣的憂心忡忡。病毒大流行初期，人們在恐懼中，熱切盼望疫苗；如今有了疫苗，社會上又出現這樣的憂慮：「打，還是不打，這是一個值得考慮的問題。」

根據澳洲接種疫苗官方網站資料，直至發稿之日，澳洲的疫苗接種率，不足適合接種人口的3%。如此低的比率，是不是反映出澳洲人普遍抵觸疫苗接種呢？這要從兩個方面來分析。

首先，要看到澳洲政府對疫情控制的成效，使大部分澳洲人感受不到染疫人數每日翻倍攀升，到處屍橫遍野，燒都趕不及的恐怖氣氛，因而沒有預防的緊迫感；其次，在相對安全和安逸狀態下，懷疑與觀望態度自然就會佔上風。

為有更多了解，我們走進人群當中，去聽聽在澳華人的心聲。他們有一部分人已經接種了疫苗，另一部分則仍未有打算。

## 已經打了疫苗的一方

支持打疫苗的這部分人，普遍認為疫苗對於抑制病毒流行和擴散是有效的，而且效果也是有目共睹的。當美國和巴西，接種率大幅度提升之後，原本如洪水泛濫般難以控制的疫情，立刻得以緩和。

他們還認為，儘管澳洲目前相對安全，但病毒未受徹底控制和滅殺之前，依然是誰都無法保證，未來的日子一定安全。因此，還是早作準備好；正所謂「未雨綢繆」，也是我們華人的一種傳統智慧嘛。

還有人看到親友打完之後，並無不良反應，信心也有所增強。他們認為，既然遲早都要打的話，晚打不如早打。

比較激烈一點的支持者，更認為不打疫苗的人非常自私，只顧自己態度，不顧他人安危。全世界都看到，病毒大流行是社會性的，大面積或超大面積感染，一旦發生就波及整座城市，甚至整個國家，都要深受其害。因此，接種疫苗不單純是個人安全問題，也是整個社會的安全問題，每一位市民都別無選擇，必須共同承擔這個社會責任。

有基督徒坦言，去年整年至今，不知有多少基督徒每天都在禱告，求上帝赦免人的罪，用祂的慈愛和大能醫治這地。如今，我們有了疫苗，這是上帝垂聽我們的禱告，將智慧賜給眾多科學家和醫學工作者，使他們能夠在最短時間內，研發出有效疫苗，這是上帝的恩典！

有人說，疫苗的推出，太過匆忙，沒有經過完整的測試程序。但事實卻是，疫苗在疫情嚴重的國家，都展現出很強的抑制療效；我們也應為此感謝上帝，這是祂奇妙的恩典！

## 未計劃打疫苗的一方

受訪的華人當中，有相當一部分仍未接種疫苗，而且也沒計劃要去打針。他們之中，持觀望和懷疑態度的居多。

因為先前傳出有人接種完疫苗後去世的消息。雖然，這樣的案例僅佔很小比例，不過已足夠引發人們擔憂了。不少人表示，自己也沒打算到處走，如常安處家中，被感染的機率很低，因而也無須急著去打疫苗。畢竟不打就不會出事，打了誰知道倒霉的會不會是自己？

對於疫苗存在不完美事實，持觀望態度的人，就希望再多等些日子，等更多人都打過之後，看效果才決定自己應不應該去打。他們認為，疫苗研發有急於應對病毒的因素，並未經過縝密和完備的測試檢驗。現在去打疫苗，等於做白老鼠，政府急著推廣疫苗的做法不道德，方法也不可取。再說了，反正疫苗供應不會短缺，遲打好過早打。

更有比較激烈的反對者，認為打疫苗是撒旦，用高科技殺人於無形的詭計，目的是企圖減少世界人口總量。這個觀點聽起來聳人聽聞，但仍有一些支持者。

由此可見，「打，還是不打」，已在社會上形成截然相反的兩種態度，就如莎士比亞指出的那樣。人，總會因為自己的局限，而無法看到問題的全面，因而，才會有立場和觀點的差異，導致進退兩難的窘境；這是人性軟弱的表現，是我們自身無法扭轉和改變的現實狀況。

只有在《聖經》裡，我們才能找到出路：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定祂，祂必指引你的路。」（《箴言》三篇5、6節）

「打，還是不打」，如果你有這樣的憂慮，請跟我們一起誦讀《聖經》，從中領受上帝恩賜的智慧：

「你不要害怕，因為我與你同在。不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」（《以賽亞書》四十一章10節）

「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難。但你們可以放心，我已經勝了世界。」（《約翰福音》十六章33節）



**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



# 科技不及師傅

潘振輝

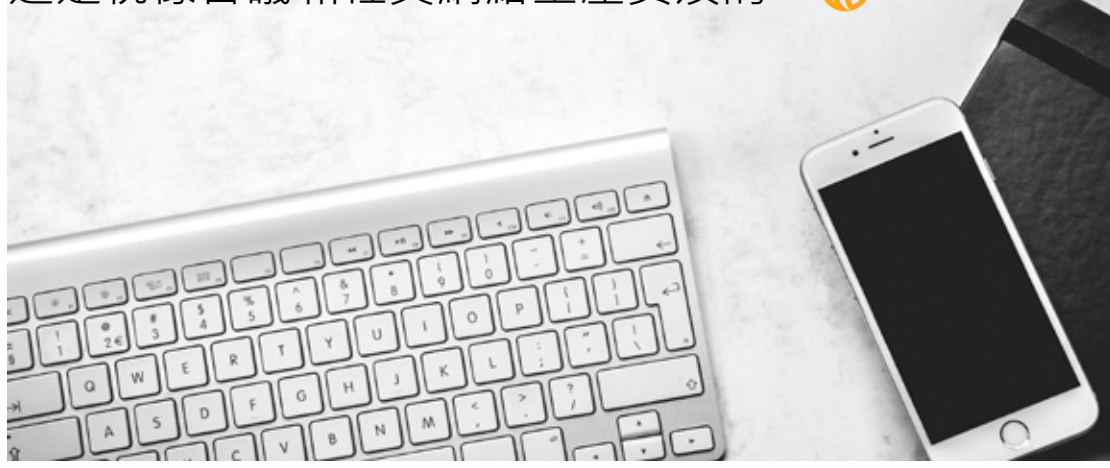
經過一年半冠狀病毒的折騰，除了卫生健康知識有所增長，我們對了解新科技及其融入生活的方面也突飛猛進。無論男女老幼，都在很短時間內接納並採用新通訊科技來工作、學習、購物、財務處理、求診、樓房開放參觀，甚至教會崇拜等，不勝枚舉。這次疫症對日常生活無疑起了一次小革命，雖未致翻天覆地，但已改變我們不少起居及溝通方式。

曾有一段時間，人們都因居家令而在家工作，令原本熙來攘往的市中心變得空盪盪。雖然禁令漸鬆，但僱主或員工都質疑重回辦公樓工作的必要性，從而減低對高昂寫字樓的需求。視像會議取代面談，社交短信改變溝通方式，雲端服務解決文件傳遞……凡此種種，透過封城日子的磨合，我們不僅適應了，更逐漸完善了網上協作的程序。有目共睹，無論商貿、教育、醫療等不同範疇，都沒有因未能共處一室而影響工作成效。電訊網絡、人工智能、無人機等不同技術在疫情下的配搭，加速了生活科技化的步伐，增加了我們對高端科技的信心。

聽來吸引，科技進步確實帶來不少方便，我們不用舟車勞頓就可以上班、上學，甚至上教會。鍵盤輕按，世界不同角落的資訊或服務皆垂手可得。居家工作，不僅為員工提供靈活彈性工作條件及環境，更減低僱主營運成本。然而，居家工作也有其負面影響，例如減低了彼此互信、破壞公司文化的營造及承傳、影響年輕人職業發展及員工之間合作默契。一間投資銀行首席執行官表示關注這期間僱員工作態度的轉變，去年只有少於百分之十的僱員前往辦公室工作，因新員工未能有效建立人際網絡，在學習並吸收協作模式、創建團隊精神等方面，極不理想。在這環境下，保持應有或欲以達成的機構文化和合作關係，甚具挑戰。

有認為一間公司，一個企業的創新及協作文化，乃是透過學徒模式，有「師傅」模仿，達致薪火相傳。新常態極度倚賴科技支援，然而，相比得到一位經驗導師指導及分享，這些技術技能顯為次要。我們需要智慧甚於知識。文化傳承，經驗傳遞是要透過日常起居，每天一起生活相處，因為隱性知識的傳遞非常微妙，故觀其人，察其事，才能心領神會導師如何處理及解決事情。這種傳遞模式本身已很難在走廊或梯間實踐，遑論在網絡維度將它複製出來。

當年施洗約翰的學生欲以耶穌為老師，祂不是給他們上幾堂課，也不是給他們幾本手冊秘笈，然後授予門徒證書，祂乃是說：「你們來看」。祂邀請他們形影不離，每天近距離觀察其一言一行。昔日如是，今天如是，一個企業、一個機構、甚或教會，它的文化、內涵、團隊精神、彼此互信也需要共同生活，彼此影響而產生，這是視像會議和社交網絡望塵莫及的。



## 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，發現原來患上骨髓癌並誘發了極罕有致命的心臟病，但在神的保守下，心境的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，從重新邁進神到生命的重整，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未有撇棄，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。  
肄業於香港大學1977年學業畢業。  
歷盡濟世。早年服務於香港伊利沙伯醫院內科部，89年開始私人執業，熱愛工作。  
也熱愛生命，且極享受人生，一直以來領受神豐厚的恩典與奇蹟，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： \_\_\_\_\_  
所屬教會： \_\_\_\_\_  
請在以下適合的內加上✓：  
 我願成為《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  
總寄： 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： \_\_\_\_\_

回應表

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《病榻上的盛會》及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張。

# 婚姻歲月

李飛君 (執照心理諮商師)

為了健康，妻子刻意煮多菜少肉的菜譜，一片好意卻令丈夫感到被約束而反抗，怎麼辦？



淑芳感到十年的婚姻關係每況愈下，丈夫對她若即若離，不過依然勤奮養家、愛孩子，沒有第三者，但彼此的感情在婚姻歲月裡正不斷地消逝，婚姻關係似乎只是為孩子而繼續維繫著，剩下一個沒有多少愛情的婚姻軀體。丈夫除了工作，回家以後就趴在電腦前面，不是看資訊就是打電玩，在疫情期間更甚，淑芳的情緒一直被丈夫的冷漠態度牽住走，她感覺丈夫像患了憂鬱症，自己也是。丈夫不肯與她一起來輔導，處理正在走下坡的婚姻關係，對淑芳是痛苦的煎熬。

不少女性視婚姻是她人生的全部，焦點全放在丈夫和兒女的身上，她們對家庭很盡心地付出，但也很容易帶著要求，許多時候不自覺地把家人推向一個自己認為最佳的形態。譬如丈夫嗜食不健康食品，淑芳擔心他的健康，經常勸喻並且刻意煮多菜少肉的健康菜譜給他，是出於一片好意，但丈夫可能感到被約束而反抗，而淑芳視丈夫的不合作是自私行為，沒有為



她和孩子們著想，丈夫是家庭經濟的支柱，萬一他的身體垮掉怎辦？大家的感情被彼此的負面感覺吞噬，日常生活的互動逐漸成為負面情緒的惡性循環。

淑芳是一個對自己與他人都有期望——對自己有期望是進取型，但對別人有期望則會帶給人壓力，這可能是丈夫逃避她的最大原因。我讓淑芳看見，丈夫所表現出來的態度與行為，所抗拒的不是她，而是她的性格和形態。

如果一個女性生命的重心全放在丈夫身上，對自己和丈夫都會產生很大壓力。我鼓勵淑芳，人生不是單單為丈夫和孩子而活，她也需要找到自己生命的意義。淑芳感到丈夫不再愛他，自我價值受打擊，我讓她看到上帝愛她、孩子們愛她，她經常樂於助人，朋友們都愛她。我鼓勵淑芳把目光從專注在「有問題的丈夫」身上，轉移去發掘自己的潛能，發展有興趣的工作，給予自己和丈夫一些空間，也從工作當中肯定自己的價值，增加自己的正面情緒。

談戀愛時是霧裡看花，往往看到對方最好的一面，憧憬著彼此的結合能夠發展出更美滿的將來；然而，婚後是貼身的了解，不斷發現對方缺點的一面。接納有缺點亦不肯改變的伴侶，是婚姻關係中最大的挑戰。事實上每個人的生命都是優點缺點並存，當一方或雙方想刻意改變對方的時候，婚姻就出現不少的問題。不過我深信每一個人心底裡，都希望自己能夠成為一個更好的人。知道自己不夠好，仍然感到被愛、尊重和接納，這種無條件的愛反而成為願意改變和成長的最大動力。

婚姻路不易走，外在環境的好壞不是最重要，夫妻兩人的心態才是關鍵。認識到彼此都是自我中心(Egocentric)，亦都感受到被愛時，人才會從利己心態轉變成為利他。所以一個成功的婚姻，實際上是一條從自我心態蛻變發展至完全接納對方的漫長路徑。

(真實個案，為保障當事人私隱，名字用化名)

「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](http://olivetree.cchc.org) 心理輔導服務及心理健康教育講座與資訊。

**愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》**

**您熱烈的回應，將給我們莫大的鼓勵！**

《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「科學靈道」而成；目的是透過自然科學的奇妙現象，說明了「自從這天地以來，上帝的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」(聖經·羅馬書一章20節) 本書的內容極其豐富，包括宇宙、星宿、太陽、月亮、地球、植物、海洋生物、昆蟲、飛鳥和動物王國等等。周醫生不但蒐集了足夠的資料，環圖文並茂、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，不只是在中文的世界，甚至在其他語言的世界，也將因此受益。周醫生認定神所賜的聖經無誤，以神不能說謊的事實為基礎，很有系統地講解各種起源的各個層面，包括從複雜的字源大觀，到地底下的化石和恐龍等，這部匯集了上帝創造智慧的軌跡，周醫生以科學為論證的「創造論」，足以令人信服！

周道輝醫生著

《創造奇觀》限量珍藏版，特別為《號角月報》的支持者而印刷，若您為《號角月報》奉獻100澳元或以上，即可獲贈印有周道輝醫生親筆簽名的《創造奇觀》珍藏版一本，我們誠懇地為「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，運寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113，或網上轉帳，Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406，謝謝！

回應表

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_  
 地址：\_\_\_\_\_  
 電話：\_\_\_\_\_  
 電子郵件：\_\_\_\_\_  
 所屬教會：\_\_\_\_\_  
 請在以下適合的方格內加上✓  
 我願為《號角月報》代籌，請把《號角》的代籌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  
 運寄：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：\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_年 CVC(卡背最後的3個數字) \_\_\_\_\_  
 簽署：\_\_\_\_\_  
 簽署日期：\_\_\_\_\_

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

# 解決婆媳問題的秘訣

何志滌



中國人的傳統中，婆媳問題總是最難解決，而婆媳關係衝突的禍心，就是雙重身分的男人（兒子和丈夫）。常聽到這個假設問題：當母親與妻子同時掉進海裡，兩人都不會游泳，你會先救哪一位？這問題不容易回答的原因，是我們把「愛」成為單一元素來思考，先救的一定是最愛。

在不同身分的關係中，是否真的要分愛誰多一點？怎樣建立彼此間美好的關係，兩個都能救？我成家立室後，很多人都會提醒我要小心婆媳關係。我並沒有特別把焦點放在這問題上，反而會思考怎樣維持夫妻關係，以能解決婆媳的問題。

對待雙方家人要公平。婚姻不是兩個人的事，而是兩個家庭的事。因此，雙方家人越多，關係就越複雜。在雙方家庭中，作丈夫的，先要考慮的是怎樣對待妻子的家人！中國人的傳統有「三朝回門」，又稱為「歸寧」，就是回娘家向父母報平安。對我來說，需要更進一步，就是尊敬妻子的父母，讓他們感到多了一個兒子，而不是少了一個女兒。

其次，妻子嫁入夫家，有很多要適應的地方。丈夫應幫助妻子慢慢融入自己的家庭，並討母親的歡心。例如母親生日，挑選禮物讓妻子送到母親手。除此之外，在雙方父母面前都要愛妻子。夫妻之間的問題，最好自己倆人去解決，而不要帶到雙方家長面前。真正愛妻子的男人，應與妻子坦誠相見，找出共識，透過溝通彼此了解。

一般來說，婚姻對女性的要求更高。《聖經·創世記》提到人犯罪後，女性要面對生產之痛；而有了下一代，妻子除了要哺乳，生理上也會出現很多的變化，加上現代很多女性是「雙職」，帶來的衝擊更大。因此，丈夫更需要了解、關心妻子生理和心理上的需要，並愛護尊重她。

對於丈夫自己，更要倚靠上帝。其實，當個好丈夫也不容易，絕對不可能靠一己之力，而是回歸上帝，讓祂來幫助我們的婚姻及婚姻中的人際關係。

## 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

# 從太空人到貧民區老師

兒子主修航空工程，從小就想做太空人，畢業後卻成為貧民區的老師，是成是敗？有何收穫？

文／李道宏  
圖／Ines Lee

**吾家的小寶飯** 兒子從小就想做太空人。雖然我和妻子都很鼓勵孩子追求夢想，可是對於孩子這個夢想，我曾多次潑冷水：「美國太空總署(NASA)已經決定放棄再登陸月球了。你還是找個比較實際點的職業吧！」

## 「太空人」改行

兒子大學時主修航空工程。然而在即將畢業之前，他卻告訴我們：「我決定去中學做數學老師。」這個決定讓我們驚訝不已。

孩子到了這個年歲，興趣改變又要換個專業，為避免爭執，我們只能接受。

我們想更多了解他的決定，提出了心中的疑問：「可是，為什麼你偏偏挑選貧民區的中學呢？」

兒子說：「我很想幫助這樣的孩子，教育是他們脫貧唯一的途徑。」



那時我們才真正知道，他的確有負擔去幫助別人。我記得自己這樣回應：「我們不反對，只是盼望你能仔細想清楚。」

兒子回答：「姐姐哥哥們都有薪酬優渥的工作，你不是一直都鼓勵我們要幫助人而不要凡事以金錢掛帥嗎？尤其是我們亞裔的移民，更是需要回饋社會。《聖經》不是教導要『眷顧貧窮的』嗎？」聽

了這話，我無話可說了。

有段時間我們實在很掙扎是否要勸他。我忍不住對兒子說：「你要知道，老師的薪水永遠都是微薄的！」

雖然這話讓他不悅，但他還是耐心解釋：「我不需要特別的享受，也不介意貧窮一些。這樣吧，如果你們不介意，我放假回家時，你們可以為我付機票；你們換新車就把舊車給我；上餐館請你們結賬；將來分家產時就多給我一份。」兒子還會這樣幽我們一默。顯然，他思慮周詳，知道自己將面對怎樣的生活。

## 雄心壯志

時光荏苒，他已做了五年中學老師。每次他回家，我總是請他說說學生的進展。

妻子問：「上次，你提到那個應該能拿到大學獎學金的女生，最後決定上哪個學校？」

兒子有點喪氣地說：「哦，上學期她懷孕，輟學了！」

妻子自問自答：「年輕的未婚媽媽，沒有母親幫助？那是非常不容易的。」

妻子又問：「那位你提過可以拿運動獎學金的男生，最近如何？」

兒子嘆了一口氣，說：「他進了青少年管教所！」

我們都知道這是許多低收入家庭的孩子無法翻身的原因之一。

有次，我小心翼翼地問：「我只是好奇，身為數學老師，你盼望自己能怎樣幫助學生們？」

兒子回答：「數學只是幫助他們進入大學的門檻。我盼望能幫助他們學習做正確的選擇，並且成為他們的榜樣。我是他們每天見到的、接觸到的成功例子。」

兒子誠懇地回答。「他們需要有夢想，我就是他們天天能看到、能實現的夢！」

我拍了拍他的肩膀，給他一點鼓勵：「好，我們以你為榮！」

## 成功或失敗

近來，兒子開始多談及內心感受：他說：「貧窮只是問題的冰山一角，他們沒有健全的家庭，也沒有正確的價值觀，只有不盡的引誘和損友。於是，為非作歹、吸毒、未婚懷孕，最後完全依賴社會福利生活，然後他們的下一代又繼續這個循環。他們面對的問題非我能解決的，我只願他們能對自己的生活負責，認真地充實自己。我承認我只能幫助極少數的人。」

兒子感嘆說：「就像你做牧師一樣，不是每個人都願意聽你所講的，不是每個人都願意接受你的幫助、勸導！不是嗎？我的學生們能進入大學的機會非常小，就算有兩、三個進入大學的，可能就有一個退學。」他的語氣裡滿滿的疲憊無力。

我鼓勵他：「《聖經》教導『行善不可喪志』，有兩、三個進大學也不錯嘛！」

過去一年持續的疫情給兒子很大打擊。

兒子很無奈地說：「學校停止實體上課，一整年沒有考試，自然也沒有可見的成績，學校讓所有學生升級。雖然我給他們上網課，可是沒有人認真學習，他們知道沒有考試就乾脆不學了！」

妻子感嘆地說：「一年的光陰浪費了，實在可惜。難道家長不督促他們嗎？」兒子則搖頭苦笑。

我安撫兒子：「雖然沒達成你的崇高理想，但你已盡了力。我們知道你還是有心改變那些貧窮孩子的命運。你比我們更實際地幫助了社會。不是凡事都只有成與敗，過程中所得到的收穫，往往才是最珍貴的。」





Flower theme

花儷軒

Debbie So 主理



網上訂購 [www.flowertheme.com.au](http://www.flowertheme.com.au) | 訂購專線 1300 886 992

# 向小孩學快樂

謚立

女兒每天都錄影琳琳的生活點滴。拜高科技之賜，他們一錄影，在谷歌上就可以瞬間觀賞到，因此看琳琳的錄影和照片，成為我每日睡覺前的娛樂事項。

前幾天看到她自編自導自演自唱，我忍俊不禁。不到兩歲的她，自唱好幾分鐘，仔細一聽，唱的是「快樂的水」，不知為什麼她對水情有獨鍾。唱了幾句，看到桌上有灘水，指一指說「尿尿」，媽媽糾正說是「水水」，她隨即又唱起「快樂的水」，還搖頭晃腦地表演手勢動作。

還在牙牙學語，不會講整句話的她，指指沙發上媽媽的電話，媽媽說是「手機」，她馬上將歌詞改成「快樂的手機」，整首歌唱了三分多鐘，手舞足蹈，自得其樂。笑，是因為快樂吧？什麼會讓我們快樂呢？孩子看到水會快樂，女孩看到花會快樂。曾幾何時，年齡漸長的我們是否早已失去昔日單純的快樂？

有人說，小孩天真無邪所以才那麼快樂。天真無邪是什麼？《聖經》上記載，人起初被創造、住在伊甸園時，與上帝沒有隔閡，與祂無話不說，全然依靠。上帝造人的原意，也是讓人間沒有生老病死和憂愁煩惱。我想，天真就是真正的天人合一吧？！天人合一才會令人感到快樂。

小孩快樂是因為他們不擔心生活，天塌下來有父母扛著，而且一百個放心，知道父母不會棄他們於不顧。大人如果也學小孩一樣放心，相信天塌下來有上帝扛著，必能天天快樂。上週日去密西根的荷蘭村賞鬱金香，五顏六色，千嬌百媚，讓人目不暇接。我一邊忙著照相，一邊在想，那些名服裝設計師是否常在花朵裡頭尋找靈感？因為這些花兒真的美過櫥窗裡模特兒所穿的。難怪聖經上說：「何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來，它也不勞苦，也不紡線，然而就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這花一朵呢。」（《馬太福音》六章 28-29 節）



疫情期間發現，生活原來可以這麼簡單！每天活動的空間就在屋簷下，和朋友只有網上見。這時，沒人知道你房子多大，車子多貴，皮包多名牌，代表自己的就只有 Zoom 裡面的一張臉；那張臉還可用 Zoom 美白，連真實的美醜都失去了意義。當沒人在意，沒人看到，只有你自己時，這些身分地位外表也忽然失去了意義。

朋友常傳來養生文章，對身體最有益處的都是便宜且普遍的東西，如番薯葉、地瓜、大豆等。正如兒童，我們也必須盡自己的本分作乖小孩，但不必擔心，只要依靠上帝，祂是不會棄我們不顧的。很多不快樂，來自看事情的高度和角度。小孩要求不多，成人若也能減少自己的慾望，必能得到快樂。

小孩快樂，也因為他們心裡少有惡念。成人世界充滿紛爭、不滿等剝奪我們好心情的壞情緒，傷神傷身。向小孩學快樂，就是回到起初的天真無邪。快樂比富貴名利更重要，因為「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」（《箴言》十七章 22 節）



**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)

# 生命韌力與信靠

水牛

這兩年，我留意到從我住處的上空飛過的飛機減少了。蔚藍色的天空好漂亮，環境十分安寧。但我知道世界疫情仍然十分嚴峻，我常常在想未來的新正常會是怎麼樣的。

回想過去我生命當中，曾經遇過多次意料之外的事，令我手足無措。可能是家人突然離世；可能是自己無故被解僱；或是現在的世紀疫症。我有時會問：「為何偏偏選中我？」「為何會有這樣的事情發生？」但我往往找不到答案。

1987年，我的姐姐因為長期受精神分裂症困擾，一天外出後便沒有再回家。我們一家估計她是投海自盡了。我們始終沒有再見過她。失去姐姐是我一個痛苦的回憶。

2000年，我接受了一份新的工作，是在南太平洋地區（含澳洲、紐西蘭）負責電訊業務發展和銷售。在任七年之後，因為生意不景，我被裁員了。當時我感到十分徬徨，因為我要負擔一家五口的生活。

2019年尾開始的新冠肺炎，在全球肆虐，直至今年六月，已經令370多萬人喪生了生命，真是難以想像。從最近的疫情擴散，病毒的變種，一波又一波的感染，似乎在所難免。我有同事在歐美、印度和東南亞工作，我亦能感受到他們的無助。澳洲亦難以永遠自保，最終可能都會受波及。

雖然面對人生的悲痛、挫折和逆境，生命總是要向前走的。這不單是為了自己，亦是為了家人。我想是生命的韌力令我能正面、努力、勇敢地去面對。當我在悲痛和憂慮之餘，仍然要繼續走下去。

我嘗試從三方面去思想生命的韌力和對上帝的信靠。

## 對生命的尊重

《詩篇》八章4-5節說：「人算什麼，你竟顧念他！世人算什麼，你竟眷顧他！你使他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。」

德蘭修女 (Mother Teresa) 是我生命中最敬佩的人。她具有非凡的勇氣和同情心，她不擔心自己的身體健康，卻去擁抱和服務最弱勢、垂死在街頭的人，讓他們生命有尊嚴，終結有盼望。

我相信無論環境多麼惡劣，我都要尊重生命，尊重神所創造的人，無論他是健康的、有病的、被遺棄或被渺視的。我期望每個人都能接受耶穌成為他們的救主。

## 對未來的盼望

在2021年險峻的疫情下，我在五月接種了第一次疫苗。在決定接種疫苗之前，我和太太都有很多方面的考慮。例如我先打或是她先打，還是一齊打。如果打了有什麼副作用，我們可以「輸得起」嗎？我們的小女兒因為是深切治療護士，所以是一家人中最早打的。有了她的經驗，使我們加添了不少信心。

在接種第一針後，手臂只是痛了一日，沒有其他特別的副作用。我在六月初接種了第二次疫苗。接種疫苗是預防冠狀病毒的最有效方法。疫苗通過訓練我體內的免疫系統來識別和對抗冠狀病毒，從而增強我的免疫系統。接種疫苗後，我正在保護自己，並在保護整個社區。

我相信只有每一個市民都接種了疫苗，才能實現社區免疫，我盼望這日會快些臨到。

## 對救主的信靠

當我的生命到了低谷，我常以《詩篇》在上帝面前禱告。

「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖、你的竿，都安慰我。在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」（廿三篇）

上帝創造我，主耶穌為我釘十字架，拯救我，聖靈在我心中居住，為我不停地禱告，成為我有永生的憑據。

當我抬頭望天，我發覺在烏雲背後有太陽，暴雨之後有彩虹。在人生中雖然有很多找不到答案的時刻，但我相信只有信靠神，才能有生命的韌力，去面對明天。這可能是生命中處理危機的最好方法。☺



## 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

郭銘恩傳道  
*Frank Kwok*

**喪葬服務**

Email: [rlife290152@gmail.com](mailto:rlife290152@gmail.com)  
 website: [www.mingyanfunerals.com.au](http://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

# 保存大衛的燈火——約阿施

文／《列王紀下》十一章  
圖／陳錦玲

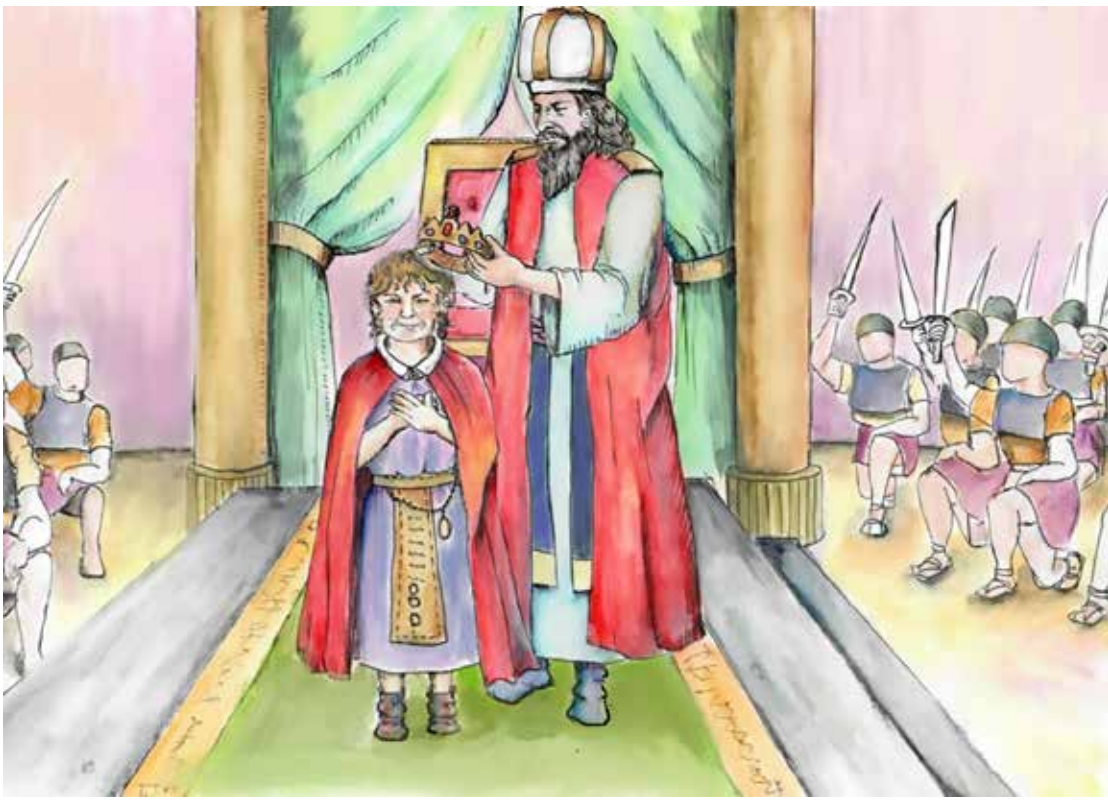
亞哈謝的母親亞她利雅見她兒子死了，就起來剿滅王室。但約蘭王的女兒，亞哈謝的妹子約示巴，將亞哈謝的兒子約阿施從那被殺的王子中偷出來，把他和他的乳母都藏在臥房裡，躲避亞她利雅，免得被殺。約阿施和他的乳母藏在耶和華的殿裡六年；亞她利雅篡了國位。

第七年，耶何耶大打發人叫迦利人和護衛兵的眾百夫長來，領他們進了耶和華的殿，與他們立約，使他們在耶和華殿裡起誓，又將王的兒子指給他們看，吩咐他們說：「你們當這樣行：凡安息日進班的三分之一要看守王宮，三分之一要在蘇珥門，三分之一要在護衛兵院的後門。這樣把守王宮，攔阻閒人。你們安息日所有出班的三分之二要在耶和華的殿裡護衛王；各人手拿兵器，四圍護衛王。凡擅入你們班次的必當治死，王出入的時候，你們當跟隨他。」

眾百夫長就照著祭司耶何耶大一切所吩咐的去行，各帶所管安息日進班出班的人來見祭司耶何耶大。祭司便將耶和華殿裡所藏大衛王的槍和盾牌交給百夫長。護衛兵手中各拿兵器，在壇和殿那裡，從殿右直到殿左，站在王子的四圍。祭司領王子出來，給他戴上冠冕，將律法書交給他，膏他作王；眾人就拍掌說：「願王萬歲！」

亞她利雅聽見護衛兵和民的聲音，就到民那裡，進耶和華的殿，看見王照例站在柱旁，百夫長和吹號的人侍立在王左右，國中的眾民歡樂吹號；亞她利雅就撕裂衣服，喊叫說：「反了！反了！」祭司耶何耶大吩咐管轄軍兵的百夫長說：「將她趕出班外，凡跟隨她的必用刀殺死！」因為祭司說「不可在耶和華殿裡殺她」，眾兵就閃開讓她去；她從馬路上王宮去，便在那裡被殺。

耶何耶大使王和民與耶和華立約，作耶和華的民；又使王與民立約。於是國民都到巴力廟，拆毀了廟，打碎壇和像，又在壇前將巴力的祭司瑪坦殺了。祭司耶何耶大派官看守耶和華的殿，又率領百夫長和迦利人與護衛兵，以及國中的眾民，請王從耶和華殿下來，由護衛兵的門進入王宮，他就坐了王位。國民都歡樂，閭城都安靜。眾人已將亞她利雅在王宮那裡用刀殺了。約阿施登基的時候年方七歲。🌀



**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

# 朋友·你快樂嗎？

江河

從歲首到年終，在我們的耳邊，時常回響著「新年快樂」、「生日快樂」、「結婚週年快樂」、「中秋節快樂」等等美好的祝賀，顯見快樂對眾人而言，確實是一樁重要的事。可是，你過得快樂嗎？

## 在這個世界怎麼能夠快樂

我們有許多家庭，夫妻的關係是破碎的。不久前，朋友從家裡搬出來，接著就是請律師，處理財產分割。夫妻雙方都受傷，恐怕餘生都無法療愈。另有一些家庭，或是婆媳不能相容，或是女婿與岳父母反目，造成家庭分裂。生活在破碎的世界裡，怎麼能夠快樂呢？

我們有些人，只看見自己沒有的，看不見自己擁有的。不為擁有的而感恩，乃為沒有的而抱怨。房子不及別人大，工作不如別人好，樣樣拿來與人比，越比越覺得有缺乏。糾結在缺乏的世界裡，怎麼能夠快樂呢？

另一些人正相反，把自己看得太重要。他們把無知當飯吃。又自以為是，自以為義，自以為聰明。看不見自己不過是人，倒把自己當作上帝。看這個不順眼，看那個不成器，總之看誰都不滿意。迷失在驕傲的世界裡，怎麼能夠快樂呢？

## 上帝才是我們快樂的源泉

論到快樂，所羅門王在《傳道書》中寫道：「凡我眼所求的，我沒有留下不給它的；我心所樂的，我沒有禁止不享受的；因我的心為我一切所勞碌的快樂，這就是我從勞碌中所得的分。後來，我察看我手所經營的一切事和我勞碌所成的功。誰知都是虛空，都是捕風；在日光之下毫無益處。」（二章 10-11 節）所羅門王是以色列歷史上最具有智慧的君王，他所擁有的財富，在那個時代無人能及。他竭盡所有，不惜代價，要使他的心得到快樂，並且認為這是他「從勞碌中所得的分」。但一察究（察看），卻發現「都是虛空，都是捕風」。

《傳道書》留給我們的提醒是：我們不能靠著外在的事物得到快樂。在這一點上，所羅門的父親大衛王看得更清楚。他在《詩篇》中說：「**要以耶和華為樂，他就將你心裡所求的賜給你。**」（卅七篇 4 節）惟有耶和華（上帝），才是我們快樂的源泉。

以耶和華為樂，就是讓我們尊上帝為大。我們從前不認識祂，現在卻要回轉歸向祂；從前我們得罪祂，虧欠人，現在卻要與祂和好，與人和好。我們與上帝和好了，祂就賜給我們豐盛的恩典、慈愛與憐憫。我們與人和好了，就得回丈夫、得回妻子、得回父母、得回兒女。就如約瑟與他哥哥們和好，就得回他的哥哥們一樣。（參《創世記》五十五章 19-20 節）

我們與上帝和好了，有上帝作我們的牧者，祂帶領我們到寬闊之地，我們就不至缺乏了。（參《詩篇》廿三篇 1 節）當上帝打開我們心靈的眼睛，我們才看清自己多麼的愚蠢、多麼的自義、多麼的醜陋、多麼的不配，才知道主耶穌被釘十字架，流血捨命，是為救贖我們脫離死亡的刑罰。祂

從死裡復活，賜給我們永生的福分。今天我們成了什麼樣的人，全是上帝的恩典。想到此，就能明白為何使徒保羅叫我們「**要常常喜樂**」。（《帖撒羅尼迦前書》五章 16 節）「**你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。**」（《腓立比書》四章 4 節）

親愛的朋友，你知道快樂與喜樂有什麼區別嗎？快樂是情緒的反應，你可以因喝酒、買房、被人稱讚（這些外在的事情）而快樂。喜樂是生命的流露，是從裡面湧出來的。當上帝的聖靈內住在你生命裡，你不能不被祂亙古不變的愛所感動，你心裡的喜樂，就如活水江河，永流不息了。☺



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

**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

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

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

Email: [blacktownchurch@gmail.com](mailto:blacktownchurch@gmail.com)



# 愛能產生漣漪效應

戴蕭佩筠

什麼都不買，一樣豐盛有餘！



自問不是購物狂，但在香港這個購物天堂，工餘時逛街購物，閒來無事網購一番，也是常態，結果囤積了一大堆用不著的東西，非常浪費。直到幾年前，以學生配偶身分在美國生活，沒有固定收入，日子得精打細算，才曉得原來省吃儉用也是一種學問，放下物質上無休止的追求，也可以過得很豐盛。

以食物為例。孔子《論語·鄉黨第十》中，有「不時不食」的主張，就是遵循自然之道，應時令、按季節，不吃不合時令的東西。食物合時，產量多，自然便宜又新鮮！不由你不信，蔬果應時令，價格可以相差十倍，而肉類產品遇上超市促銷，也會有意外驚喜。當然，要節省更多，就要下載「超市」應用程式及儲存優惠券。有時看著購物收據，我和外子都會忍俊不禁，相視而笑，因為原本值數十元的貨物，七除八扣下，往往只需付上十分之一的價錢！

最令我驚嘆的是，美國社會普遍關顧貧窮人，不少連鎖店以低價出售品質優良的產品；有志願機構，也有普通市民，發起以物易物、舊物出售、食物銀行等活動，讓人廉價或免費各取所需；疫情期間，與教會合作定期派發食物的團體，亦多不勝數。

這幾年，我們一家也習慣到跳蚤及二手市場購物，享受尋寶過程。我發現很多人都樂意分享，以低價甚至免費送出家俱衣物。我還試過成為髮型屋實習生的模特兒，獲免費剪髮服務呢！這些經驗都令我開懷，也學習把家中有餘的送出去，讓有需要的人受惠。

最近，發現臉書有個很特別的群組，名叫「什麼都不買一樣豐盛有餘 We Share Love」，其理念是透過分享及徵求物品，在沒有金錢交易的前提下，打造分享與愛的氛圍。版主成立群組的初衷，「是邀請大家一起來打造即使不需要金錢也可以經歷豐盛的生活，讓人們有機會練習做金錢的主人而不是金錢的僕人。當能辨別並有機會透過物品的交流而節省非必要的開銷時，就有機會將資源挹注在更重要的目標上，不做物質世界犧牲者。」

我覺得很有意思——讓人成為金錢真正的主人，不被物質控制，不作金錢的奴隸，就能把資源投入更重要的事情上！這群組還有一點與眾不同的地方，就是分享方或接受方要把感動和感謝寫下來分享，讓感恩見證溫暖人心、激勵人心。單純的分享、交流、感謝，讓人愈分享，愈富足，愈蒙福，真正收到「什麼都不買，一樣豐盛有餘」的果效。

想起《聖經》的教導：「我凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話，說：『施比受更為有福。』」（《使徒行傳》二十章 35 節）「施比受更為有福」，是「助人為快樂之本」最美的詮釋，當付出能夠使別人受益時，那份喜樂和滿足是難以言喻的。

無私的奉獻，白白的領受，完全不涉及利益，是一件美事。甚願這份單純的愛，能產生漣漪效應，激勵更多人效法，像滾雪球一樣愈滾愈大，祝福更多人。親愛的讀者，不要猶豫了，讓我們坐言起行，今天就行動起來，無私地跟身邊的人分享吧！



## 華澳浸信會展愛堂

Chinese and Australian Baptist Church – West Ryde

主日崇拜地點

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

週間社區活動

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



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

「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。」(馬可10:45)

七月份West Ryde Hall主日崇拜繼續以實體及網上直播同步進行。

# 上帝的幫助

飛翔



常聽基督徒說，人若遇到困境，要祈求上帝的幫助。現實中，上帝的幫助在哪裡呢？

我想起一則聽來的小故事：

一個基督徒被洪水圍困屋頂，他祈求上帝救他。

一個小船劃來，他說：我不要人救我，我等上帝。

一個快艇駛來，他也拒絕了。

一架直升飛機飛來，他仍堅持只等上帝。

他被淹死後，就去問天使：上帝為何不來救我？

天使說，不是上帝沒有救你，上帝三次派人來救你，都被你拒絕了呀！

最初看到時，我只感覺這個故事就是個笑話，還嘲笑基督徒思想太迂腐。

經過近幾年的一些個人經歷，特別是我開始接觸教會的弟兄姊妹以後，我對這則故事，又有了新的體會。

當我們遇到困難的時候，除了向上帝禱告，求上帝給自己智慧和力量之餘，我們更要積極主動地向身邊的人尋求幫助，向現實社會尋求幫助。

我們應該明白，身邊的人或者社會上實實在在的救助，也是實實在在地來自於上帝。我們不該拒絕，一定要及時而大膽地抓住。


如果我們飢腸轆轆且身無分文，禱告之後，我們也可以主動向親友或者路人求助。不要害怕被拒絕，不要害怕被冷遇，要始終相信上帝的救助。可能不是這個人，也可能不是那個人，但相信上帝總歸會有安排。

若有人主動幫助，我們就應該感恩且坦然開心地接受，明白這是來自上帝的救助。

如果我們荒野拋錨，我們也應該主動打求助電話，向過往車輛招手尋求幫助。若有人停車伸出援手，我們就開心接受。這是來自上帝的救助。

如果我們碰到超出自己能力的難題，遇到無法化解的痛苦，甚至感到自己精神及身體都要被壓垮時，虔誠地向上帝禱告之餘，我們也應該及時向身邊的親友求助。

可以選擇向信得過的人傾吐心聲，聽聽他們的意見建議。也可以尋求心理醫生的幫助，獲得專業的解決方法。這些其實都是上帝的救助。

我明白到，無論是幫助別人，或接受別人的幫助，其實都是在榮耀上帝，因為《聖經》已在《哥林多後書》一章4節中，明明白白告訴我們：「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」



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

聖靈所結的果子就是仁愛喜樂和平忍耐恩慈良善信實溫柔節制

加拉大書 5章 22至 23節

# 秋冬談進補

殷彩



李池淑華中醫師在問診

一日，在超市遇見她.....

**我：**哎喲，李醫師。怎麼這麼巧，您也來買菜呀？

**李：**是哦，近日布里斯本天氣冷，來買些保暖的食材。

**我：**快讓我看看都買了些什麼好東西。哇塞，大豬腳呀！

**李：**對呀，冬天吃豬腳薑有暖胃補氣功效。你看，我還買了黑豆、桂圓、核桃、大棗，好多食材，都是適合冬日裡食用的。

**我：**太好了！李醫師，能不能在此跟我分享一點秋冬進補的知識呢？

**李：**可以啊，你等我去結了帳，我們就坐在外邊那條長凳上來聊？

**我：**好，我先出去等您。

讓我先給大家介紹一下李醫師。她全名叫：李池淑華。是澳洲持牌中醫師，澳洲中醫學會註冊針灸師和中藥醫師；非常資深，在布里斯本執業已經十幾年了。她還是位敬虔的基督徒，服事上帝，傳揚福音，都不遺餘力，廣受人尊重。

**李：**好，我都弄好了。

**我：**李醫師，從中醫角度看，冬季我們需要怎樣調整飲食，或說在飲食上有什麼需要特別注意的地方呢？

**李：**冬季天氣寒冷，陽氣內斂，身體容易出現懶洋洋狀態，造成活力不振，身體寒冷（特別是四肢及背部）癥狀。這種情況下，我們需要補腎、暖胃、壯陽和滋陰的食品，來補充身體需要。

**我：**您剛才說要做豬腳薑，有什麼關係嗎？

**李：**首先，「豬腳薑」是普羅大眾都喜愛吃的一道傳統美食。從食材看，它是很暖胃的；薑有溫中溫肺，暖胃驅寒作用。醋對人體抗氧化和消除疲勞有益，換言之，它的作用就是暖胃和補腎；同時，醋的酸性，亦對肝有幫助。

**我：**哦，我明白了。

**李：**我剛才還提到過黑豆。黑豆有豐富的蛋白質、維生素、礦物質、抗氧化劑和抗炎營養素；它滋養血液，減少腫脹，排胃氣，壯骨骼，去毒素；對消化道、血糖、心血管都有益處；也可以保持我們年輕的外表，使頭髮變黑；保持我們的腎臟功能。因而，最好在冬季裡常吃；拿來煲粥、煮湯都很不錯。如果你能持續3個月吃它，就會看到皮膚更好，頭髮恢復光澤外觀，以及更加烏黑的結果。

**我：**我愛喝黑豆煮魚湯。

**李：**有一首民間保健歌謠，不知你聽過沒有：「每天吃夠三四五，輕鬆活過九十九？」

我搖頭。

**李：**每天堅持吃「三個核桃、四個桂圓、五顆大棗」，對身體呀，大有裨益。從中醫角度講，核桃性溫，能強壯肺及腎臟，益腦。核桃含有豐富維生素E，能抗氧化，抗衰老。核桃所含的主要是不飽和脂肪酸，能降低膽固醇，防止血管硬化，核桃能健腦益智，經常吃能潤血脈，黑鬚髮，使皮膚細膩光滑。

大棗及桂圓可以健脾益氣、養血安神；每天堅持吃夠它，身體強壯，自然有能力抵禦寒冷了。冬季要多喝湯水，均衡營養，少吃寒涼水果。例如，西瓜就不適合吃。

**我：**還有什麼適合冬季的食物清單嗎？

**李：**肉類方面，特別是羊肉，如大家喜歡的「支竹羊腩煲」啦；水產類如蝦、鮭魚及鰻魚。蔬菜類如：綠色的蔬菜及薑、大蔥、洋蔥、辣椒、南瓜（如南瓜湯）、地瓜。水果如：櫻桃、無花果等，還有雪梨是非常好的水果，它清肺除燥、潤腸健胃、清熱鎮靜，拿來燉冰糖水是很滋潤的。

**我：**還有什麼要注意的嗎？

**李：**每人体質不同，各人的需要在某情況下又會改變。例如滋補食品，如果身體有虛熱的人，最好諮詢醫師。因為中醫是以八綱斷症，寒熱、陰陽、外內、虛實的原理來調理，對症下藥，才能效果神速；如果藥石亂投，則手尾更長，後患無窮。

最後還有一點很重要，冬季裡我們要注意養身保暖，心靈健康。除了進補，每天不要忘了讚美上帝的創造和恩賜，祂讓我們經歷四季變化，使人生充滿豐盛而奇妙恩典，世世代代都享受不盡！

祝大家心身健康！🙏

**雪梨華人宣道會希伯崙堂**  
 現聘請一名全職牧者/傳道  
 希伯崙堂(www.hcac.org.au)位於雪梨西區Westmead地區，共有國、粵、英五堂崇拜。因普通話堂牧養需要，現誠聘一名全職牧者/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，截止日期7月31日

**雪梨華人宣道會希伯崙堂**  
 HEBRON CHINESE ALLIANCE CHURCH  
 SYDNEY OF C&MA AUSTRALIA  
 8.45am - 粵語早堂崇拜 | 3:30pm - 粵語午堂崇拜  
 9.15am - 英語早堂崇拜 | 4.00pm - 英語午堂崇拜  
 11.15am - 普通話崇拜

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

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

# 面對困境 開創新局

## 伊利沙伯



2020年初疫情大流行至今，是一段憂慮、悲歎和無可奈何的時間嗎？

對很多人來說，過去的一年，可能經歷失業、生意不景、經濟困境。筆者今期訪問了一位伍先生 (Joe)，他廿

年前從香港來到墨爾本修讀資訊科技，大學畢業後投身傳媒事業。後來他看好飲食業，在澳洲有發展的潛質，因有大量留學生和移民，飲食的需求極大，他便轉到飲食行業。

隨著年齡增長，事業有成，他走進人生另一階段，與相識多年的女友結婚。婚後為將來生活籌謀，考慮到飲食業競爭劇烈，工作時間長但利潤少，伍先生慢慢淡出飲食業而從事物業投資管理。伍先生稱：起居飲食，是人類的基本需求；有人的地方，就要有食和住。夫妻同心合力，用心經營，幾年之後，生意走上軌道，事業進入收成期，投資有穩定回報。展望前景，他們充滿信心和希望。

可是世事難料，突然出現的疫情大流行，對他們的生意，是一場惡夢。移民減少，留學生幾乎沒有了，現有的客戶經濟困難等，導致他們的生意一落千丈。

這種環境下，很多人可嘆、埋無策。伍先生卻選擇人棄我取，在墨爾本飲食業不少食肆關門下，他竟再次回歸。

去年8月疫情最嚴峻時期，封城、宵禁、民眾不許隨意出戶、購買糧食只限在5公里範圍內等等，他卻在瓦特爾納 (Wantirna) 開設了一間「名點心」專門店，提供急凍點心，送遞或自取，同時用臉書推廣。

因民眾被困在家久了，更渴望能夠品嚐到茶樓的點心。所以「名點心」的生意蒸蒸日上，在大流行下開出一條新路。

伍先生一度覺得，隨著疫情放緩，封城措施解除後，這生意可能會大幅回落。實際並不如此，一些客戶已逐漸習慣這種生活模式，一些客戶視急凍點心為儲備糧食，加上可以堂食，生意亦十分穩定。伍先生現正籌備在博士山 (Box Hill) 開設分店，預計七月開張。

筆者認為，伍先生的創業經歷十分勵志，他大學畢業後沒有選擇舒適的文職工作；當他面對不同困難環境，能夠不斷更新自己，迎接挑戰，在困境中開創新局。「名點心」是進可攻退可守的生意，在疫情下是愛好飲茶吃點心一族的新選擇。讓一家老少和親朋好友，可在家中「飲茶」，如同在食肆一般。

我們的一生，都在上帝的手中。只要我們憑著信心，信靠上帝，祂將為我們在曠野開道路，在荒漠開甘泉，引領我們到寬闊之地。☺



### 華澳浸信會 展信堂

Chinese & Australian Baptist Church - Thornleigh

主日	粵語	Eng	國語	English
9am	查經班	Worship	崇拜	兒童主日學
11am	崇拜	Bible St	查經班	兒童主日學
3pm	崇拜	Bible St		兒童主日學
5pm	查經班	Worship		兒童主日學

週間活動		
星期三	國、粵/兒童樂園	10:00am
星期三	英語大專/職青	7:30pm
星期四	樂齡中心/粵職青	10:00am/8:00pm
星期五	粵國英 / 青年團契	7:30pm - 10:00pm

# 長者如何看打疫苗

凱燕

新冠病毒疫情下，人們對封國、封州、封城、封村、封廈、封舖、個人隔離，漸漸習以為常。正當人們有所鬆懈之時，更凶險的變種病毒又引發新一波疫情。多國現已成功研製疫苗，以對抗疫情，有國家規限全國上下必須接種疫苗，亦有國家以民主方式讓民眾自由參與。各種處理疫苗接種方式的利弊，一時難以定論。在疫苗未面世時，民眾寄望於疫苗；當有疫苗可供接種時，有人又因為疫苗接種有副作用，有不可預測的後遺症等因素而卻步。針對這種狀況，筆者訪問了幾位長者，了解他們接種疫苗前後的心情、反應、想法及其感受。

## 張姨（化名），66歲

當維多利亞州今年5月28日進入第四度封鎖時，她在6月中旬接受疫苗注射，在沒有其他選擇下，她接種阿斯利康新冠肺炎疫苗，主要原因：

1. 考慮到他同住的兒子是醫療人員，身為親密接觸者，必須作同步預防。
2. 常有往來的多位朋友，他們大部分都接種了疫苗。
3. 避免互相感染，亦為己為人，接種疫苗是必須的。

張姨在預約至注射疫苗期間確有擔心、驚恐，心情時好時壞，擔心有血栓情況出現。在接種後的10小時出現疲勞、心口痛、發冷發熱症狀。由於憂慮導致失眠，眼光光直到天亮。第五天頭痛出現，連續服用了二天「必理痛」止痛。感謝神，此後所有副作用與症狀慢慢消退，回復正常，睡眠也好轉。她最後說，對疫苗要有信心，應該接受注射，但接種後仍然要戴口罩，各防疫事項依然要做足，因為接種了疫苗不等於不會被病毒感染。

## 林先生，74歲

墨爾本新冠肺炎疫情在五月底再度飆升，他自覺年紀大了，更要小心，接種疫苗是很好的選擇。疫苗接種之前他作好了準備，在家庭醫生醫務處驗血、檢查身體，無問題才預約接種疫苗。林先生本身只有血壓高和胃病，藥物可以控制，身體其他都正常，家人亦不反對他接種疫苗。但注射疫苗前，總是睡不好，眼光光、望天光（粵語，「天亮」的意思）。他藉著禱告將事情交託在神手裡，六月初便接種了第一針阿斯利康疫苗，將會在9月初接種第二針。

林先生希望疫苗接種計劃可以防止疫情蔓延，自己能為此出一分力。他說，疫苗接種雖然能減少被感染的風險，使傳播程度大大降低，但他會堅持外出時戴上口罩和勤洗手，既是保護家庭，為人為己，也為下一代著想。同時，他認為，接種與不接種疫苗，應該是自己決定，不被人逼，也不要逼人，免得彼此埋怨。

## Mandy女士，80歲

獨居老人，住在長者退休村。一聽到政府鼓勵市民去接種新冠病毒疫苗，馬上與家庭醫生商量預約接種。她本身是長期病患者，長期服用控制膽固醇、糖尿藥和降血壓丸，亦有服用骨痛和抽筋丸。她堅持每天做兩小時伸展運動，還喜歡與村友們吐吐冤屈氣、說說地、談談天。她常鼓勵村友們儘快去接種疫苗，他們卻擔心或害怕有後遺症，例如血栓的出現。村友們講笑，說有城市用一層樓鼓勵市民去接種防疫針，不知澳大利亞政府會否每人派發五百元？如果有，村友們就會很踴躍地參與。

Mandy說，接種疫苗後，她不會放棄戴口罩和勤洗手的基本防疫措施，更加會謹慎小心自己的日常狀態。因為第一針注射後反應良好，沒有什麼情況出現，所以七月初便安排接種第二針，盼望神繼續看顧保守她滿有平安。

筆者藉此機會提醒大家，無論有沒有接種新冠病毒疫苗，戴口罩、勤洗手、保持2米社交距離，是疫情大流行下必須的防疫措施，是最有效的防止傳染疾病的基本選項！當然，口罩要戴得標準，洗手要洗得正確，社交距離必須是每個人都要遵守，才可能使疫情病毒遠離你我。大家一起加油！全世界都要加油！🙏



**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

CECA 澳洲基督福音堂

# 約翰·本仁和他的著作

張仲騏

約翰·本仁 (John Bunyan, 1628-1688) 是一位有能力的傳道人、最知名的清教徒作家。歐文 (John Owen) 說他情願拿畢生的學識來換本仁觸及人心的能力。約翰·本仁於 1628 年出生在英國的艾爾斯托 (Elstow)。他的父親叫湯瑪士，母親叫瑪格麗特。湯瑪士是位銅匠或補鍋匠；雖窮，但不至一文不名。約翰本仁沒有受過良好的教育，早期叛逆，經常口出穢言。



## 突然醒悟

16 歲時，本仁的母親和姊姊在一個月內雙雙過世。他父親一個月之後再婚。本仁後來加入克倫威爾 (Cromwell) 的新模範軍，但他仍然叛逆。英國內戰的時候，他因著一次大難不死的經驗，突然醒悟過來：「從軍的時候，有次我和一些人要去圍城。當我正準備出發的時候，隊上有個人說要代替我去。我答應了他，他也頂替了我的位置。當他出去圍城、正在站崗的時候，一顆子彈打進他的腦袋裡，他就這樣死了。」

## 意識已罪

1648 年，本仁跟一位敬畏神的女子結婚，她的名字沒有流傳下來。這位女子的嫁妝只有兩本書：亞瑟丹特的《凡人入天國之途 (The Plain Man's Pathway to Heaven)》，以及魯易斯貝里的《敬虔的操練 (The Practice of Piety)》。當本仁讀這兩本書的時候，他開始意識到自己的罪。他加入教會、並停止了說粗口。他也試著守安息日。

幾個月之後，本仁結識幾位婦女，她們充滿喜樂的討論重生，談論基督，給了他很深的印象。他為他毫無喜樂的生命感到哀傷，他也意識到他是迷失的、他在基督之外。他寫到：「我表達不出我的靈魂當時為何會有這樣的渴望和破碎，我向基督哭求，請祂呼召我」。

1651 年，那群敬虔的婦女把本仁介紹給她們在貝德福德的牧者：吉福德 (John Gifford)。神使用吉福德引導本仁悔改認信。

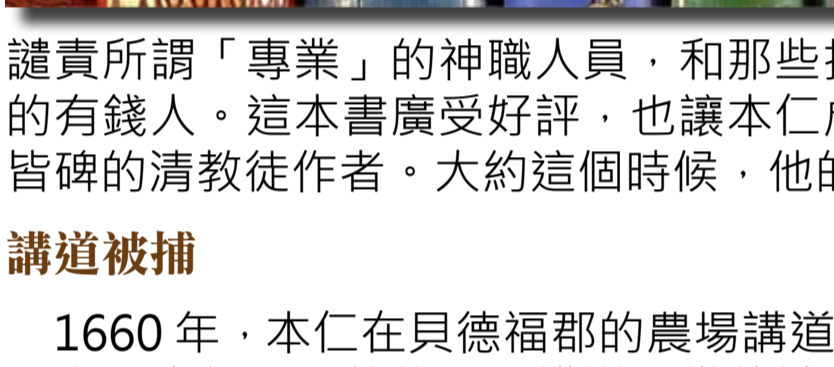
## 靈魂重生

有一天，本仁走過一塊田場的時候，基督光照他的靈魂，使他重生。

1654 年對本仁來說是震撼的一年。他和妻子以及四個不到六歲的孩子搬到了貝德福德。他的大女兒瑪麗從小就失明。那年，他成為吉福德牧師教會的會友，並且很快被指派為執事。他的見證在鎮裡被廣為流傳，好些人也因著他的見證悔改歸主。他所愛的吉福德牧師在那年年底過世。

## 第一本書

1655 年，本仁開始在貝德福德的幾個堂會裡講道，他的聽眾有好幾百人。他在隔年出版第一本書：《福音真理釋義 (Some Gospel Truths Opened)》，為保護信徒不被貴格會和喧騷派偏差的基督論誤導。兩年之後，本仁出版《地獄發出的嘆息 (A Few Sighs from Hell)》，是《路加福音》十六章 19-31 節財主和拉撒路故事的解經。這本書



譴責所謂「專業」的神職人員，和那些推崇世俗情慾的有錢人。這本書廣受好評，也讓本仁成為一位有口皆碑的清教徒作者。大約這個時候，他的妻子過世。

## 講道被捕

1660 年，本仁在貝德福郡的農場講道的時候被捕，罪名是未經國王的許可而講道。當他被告知：若不講道就可獲釋的時候，他回答：「如果我今天被釋放，我明天就會去講道。」

他被關在監裡 12 年半 (1660-1672)，這段時間他大量寫作，並以織鞋帶賺取生活費。

本仁在被捕之前再婚，對象是一位敬虔的年輕女子名叫伊莉莎白。伊莉莎白曾多次請求釋放本仁，但法官卻拒絕她的請求。本仁被關在監裡，沒有正式的罪名，也沒有法律的宣判，只因為他拒絕停止傳講福音，並稱英格蘭國教為偽教會。

## 牢獄之苦

坐牢的年日是一段艱難的試煉。本仁在那時經歷到《天路歷程》裡的角色「基督徒」和「盡忠」在「絕望巨人」手裡所受的苦。絕望巨人把天路客扔在一個「極黑的地窖，環境惡劣，令人作嘔」。與妻子和兒女分離（特別是失明的瑪麗），讓本仁感到加倍的痛苦，他形容：「好像把我的肉和骨都分開了」。

## 著述多多

本仁坐牢的日子非常多產。在 1660 年代中期，本仁寫作的時候身旁只有《聖經》和福克斯的《殉道者名錄》。1663 年，他寫下《基督徒行為 (Christian Behaviour)》，《與聖靈一同禱告》(I will Pray with the Spirit)。1664 年，他出版《有益的默想》(Profitable Meditations)；1665 出版《不可少的只有一件：聖城》(One Thing Needful, The Holy City) 和《死人復活》(Resurrection of the Dead)。1666 年，他的牢獄之災過了一半，他寫下《給罪魁的豐盛恩典 (Grace Abounding to the Chief of Sinners)》，在裡面他宣告：「全能神是我的幫助和盾牌。如果這虛弱的生命持續下去，我情願繼續受苦。即使我的眼皮長了苔蘚，我也不違背我的信仰和原則。」

限制講道的法令這時開始鬆緩，於是貝德福德的堂會在 1672 年一月份指派本仁擔任他們的牧者。但他卻一直到五月份才獲釋。本仁在查理斯二世的手下第一個遭難，卻是最後一個被釋放。

## 《天路歷程》出版

本仁獲釋之後只享受了幾年自由身，就又因講道而入獄。這次，他寫了《給無知者的教導 (Instruction for the Ignorant)》，《因恩典得救 (Saved by Grace)》，《窄門 (The Strait Gate)》，和《給坐在黑暗裡的人的光 (Light for Them that Sit in Darkness)》，他也在這個時候寫下著名的《天路歷程 (Pilgrim's Progress)》的第一部。《天路歷程》出版之後，十年之內賣出十萬本，至今已重印 1,500 個版本，被翻譯成 200 多種語言。在本仁有生之年，《天路歷程》被翻譯成荷蘭文、法文和威爾斯語。有些學者認為除了《聖經》和湯瑪士肯培的《效法基督》之外，《天路歷程》是有史以來最暢銷的一本書。

## 牧會和寫作

最後，是約翰歐文向林肯郡的主教巴洛請求，而巴洛也運用他的影響力，才讓本仁在 1667 年 6 月 21 日獲釋。本仁在晚年繼續牧會和寫作。1678 年，他出版《來歡迎耶穌基督 (Come and Welcome Jesus Christ)》。這本書在他有生之年再版六次。1680 年，他寫《惡人先生的生與死 (The Life and Death of Mr. Badman)》。兩年之後，他出版《靈魂的偉大 (The Greatness of the Soul)》和《聖戰 (The Holy War)》。1885 年，他出版《天路歷程》的第二部分，是關於基督女徒的朝聖之路。同年也出版了《警醒防罪 (A Caution to Stir up to Watch Against Sin)》和《安息日的本質和永存性之疑問 (Questions about the Nature and the Perpetuity of the Seventh-Day Sabbath)》。

在本仁生命的最後三年裡，他又寫了十本書，當中最出名的有《法利賽人與稅吏》、《耶穌基督的中保之功》、《生命之泉》、《所羅門聖殿的靈意》和《蒙悅納的祭》。

## 欣然離世

1688 年，本仁因寒天行路得熱病而死。臨死之時，他對身旁的人說：「不要為我哭，要為你們自己哭。我要去到我們的主耶穌基督的父那裡。我雖然是個罪人，但無疑的，祂會因著祂有福的兒子的中保而接納我。我盼望不久的將來我們還要再見，一起唱新歌，一起在永恆裡長遠喜樂。」最後，他向天舉起雙手喊道：「接納我，我往你那裡去！」就斷氣了。他被葬在邦嶺場 (Bunhill Fields)，靠近古德溫 (Thomas Goodwin) 和歐文 (John Owen) 的墓。

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

**雪梨中央浸信會**  
 CENTRAL BAPTIST CHURCH SYDNEY  
 作主門徒 活出主愛

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

# 人瑞宋秀花

文／南丘；圖／吳國驊



宋秀花長老百歲大壽，在兒女攙扶下，吹蠟燭。

2021年6月15日，台灣，台北市。在排隊打疫苗的人流中，有人推來一部輪椅，輪椅上坐著一位龍鍾老太。只見她打完疫苗後，仍精神矍鑠，不住地禱告謝恩，讚美上帝。

知道嗎？這位老太不是一般的老人家，她終身敬虔事奉，為上帝做鮮活見證直到今天，已經104歲了！

## 事奉人才輩出 福音薪火相傳

老人家名叫宋秀花，民國六年（1917年）出生於台灣一個基督徒家庭，到她時已是第三代了。她的祖父宋保生是台南永寧莊人（現今台南縣仁德鄉），因為家鄉發生瘟疫，生病的人很多，剩下的都紛紛外逃躲避，但英國傳教士逆流而上，深入疫區救人和傳福音。宋保生被神感動，成為當地第一位信耶穌的人。

從此以後，宋家就將耶穌的福音代代相傳，還在事奉上人才輩出，鞠躬盡瘁。第二代的宋水琴長老，跟隨英國傳教士巴克禮博士，學習使用全台灣第一部印刷機，印製《聖經》和詩歌，還出版台灣第一份報紙，並在文字服事上奉獻了自己的一生。

宋秀花長老有一個姐姐和六位弟妹。其中有兩位師母，四位教會長老（她和三位弟弟），老么還做了牧師。她嫁與亦是第三代基督徒黃清隆先生，養育了四子一女，他們都在各自崗位上事奉上帝。

104歲的宋秀花長老，經歷過二次世界大戰；漫長的人生當中，也跨越過無數次生與死的邊界線，可謂歷盡人間甘苦，踏遍世道滄桑。無論是與親人的生離死別，獨力承擔生活重擔；抑或自己與死神照面，屢被醫生宣告無救，她心裡都只有一個信念，凡事信靠，凡事禱告。每逢緊急關頭，她都會向上帝呼求：「主啊，救我！」



珍貴歷史照片：搬回嘉義家鄉後的宋秀花長老。

童年時，因為戰亂，她患病沒藥治療，只好忍痛在無麻藥情況下，接受手術治療。若不是有上帝看顧，真無法想像一個小女孩如何可以忍受這巨大痛楚？

她的大兒子出生後不久，因嚴重黃疸被名醫宣告不治，她也是以完全順服上帝的心態，將兒子包裹好，放置床上，禱告和念詩：「神啊，求你憐憫我，憐憫我！因為我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的蔭下，等到災害過去。」（《詩篇》五十七篇1節）果然，慈愛的上帝垂聽了禱告，兒子慢慢睜開眼睛，並開始恢復健康。如今，已長大成人，在加拿大一間教會擔任長老。

## 中年喪夫不喪志 晚年蒙恩屢得救

宋秀花長老婚後成為丈夫的賢內助，不僅把家務事打理得井井有條，使丈夫得以全身心投入工作；她也在養育孩子期間，熱心向社會傳福音。時常探訪醫院，聯絡家長，帶領鄰舍的孩子上教會；凡遇到因受困難折磨而失意、沮喪，或身患重疾，病入膏肓的人，她都用上帝的話語來撫慰，常常拉著對方的手，為他們禱告。因而，宋秀花又被人稱為是「禱告長老」。

可惜，舒坦無憂的日子不是很長。宋秀花丈夫黃清隆先生的人生路，只走到第47個年頭，就安息了地上的勞作。

宋秀花頓時失去經濟來源和生活依靠，不得不帶著五個孩子搬離先夫工作過的地方，回嘉義市老家靠農耕謀生。

她一到家鄉即投入教會服事，擔任起教會婦女會長和教會長老，參與開拓「頭橋佈道所」（如今是頭橋長老教會）；帶領婦女會出國宣教；繼續為患病的人、有苦難的人禱告；還不顧自己清貧，常常送食品或金錢，幫助其他困難人；完全沒將自己生活中的損失與苦楚，掛在心頭上。



長久以來，教會牧師和兒女常探望宋長老，並為她健康禱告。

問她為什麼能這樣堅強、積極面對人生，她微笑不語，叫身旁的人遞過《聖經》，翻到《箴言》十九章，她用手指著第17節經文，讓大家讀出聲來：「憐憫貧窮的就是借給耶和華，他的善行耶和華必償還。」

這就是她坦然面對人生苦難的信仰支柱，支持她用喜樂之心，度過所有艱辛困苦的歲月。

宋秀花長老年輕時學得一手好琴，曾做過主日學校校長，在教會崇拜中擔任司琴，腦子裡裝滿了讚美詩樂曲。到了晚年，再彈不動琴的時候，每逢看到孫兒們來探望她，總會將手伸於空中，一邊動手指頭彈奏無形琴鍵，一邊帶領孩子們唱詩，敬拜讚美，其樂融融。

記得宋秀花長老80歲過後，自己感覺來日無多，快歸天家了，就把已經嫁作師母的外孫女叫到跟前，親手將自己唱了幾十年的讚美詩歌本，鄭重地放進她手裡，叮囑她要傳授給新一代會眾，把老歌繼續唱下去。不過，等了又等，要去的「天家」未等到，卻等來了90歲大壽。宋秀花長老於是又將外孫女叫到跟前，把那本歌本要了回去，自己繼續唱誦讚美主耶穌。

90歲過後，宋秀花長老的身體狀況開始出現下滑，先後因肺炎、盲腸炎等多種急症被送進醫院搶救，每次搶救，醫生都囑咐後人做好最壞打算，若有最不情願的結果出現，都屬於正常情況。每逢病重，宋秀花長老都會在病床上呼求耶穌：「主啊！救我！」

宋秀花的第五位男孫是一名醫生，每當他看到這樣的情形，總是垂頭擺首，說阿媽可能是最後一次呼求救主了。

歷史老照片：大兒子婚禮上的宋秀花長老（坐新郎旁，抬頭者）。



可人怎麼能知道上帝的意旨呢？《聖經》明明白白地告訴我們：「天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念。」（《以賽亞書》五十五章9節）

每一次搶救，宋秀花長老都能奇蹟般地活過來，一次又一次，年復一年。

2017年，宋秀花長老在兒孫們的簇擁下，教會眾多弟兄姊妹見證下，吹熄了100歲的生日蠟燭。生日會上，宋秀花長老數算上帝在她生命中的恩典，感動得老淚縱橫，泣不成聲。她拉著教會牧師的手，繼續講述她長期以來，每晚都為每位兒孫提名禱告，也為教會、牧師和長老們禱告的心願。她祈禱所有人都能同心合一，把讚美的歌聲，世世代代唱下去；天國的福音，世世代代傳下去。

如今，她已兒孫滿堂，五個兒女，共延續出九位孫子，十位曾孫，遍佈在台灣、美國、中國、加拿大和新西蘭等多地，繼續為主做鹽做光。

宋秀花長老平安度過疫情一年多，最近打完疫苗後，身體沒有任何不良反應，依舊是滿心喜樂地哼著熟悉的讚美詩，凝神注視著身邊每一位親友和弟兄姊妹，內心彷彿有許多話要說，卻又都全在不言之中。

宋秀花長老一生忠心愛主，盡心服事，上帝對她也多有眷顧，總是留她在人間，為一個又一個時代作活見證：信靠的人生，就是蒙恩的人生；蒙恩的人生，才是幸福的人生。☺

**韓東明牙科醫生**  
雪梨大學榮譽牙科醫學士  
**Dr. Jigar 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.

**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

# 假如我是她

吟之

2021年悉尼封城的第一天，我想到了一位阿姨。我撥通了她的電話，告訴她如果有任何需要都可以聯繫我。阿姨很客氣，聽上去她有一點驚訝，畢竟我們只見過一次面。

那一週前，我接到朋友請求，問我願不願意臨時幫她一個忙，帶一位阿姨去醫院看專科醫生。我不假思索就同意了。多年陪媽媽看醫生的經歷讓我對這樣的事情滿懷信心。只是那家醫院我從未去過，倒不是擔心路不熟，而是醫院附近都很難停車，而這家醫院又在城裡，肯定難上加難。

阿姨其實年紀不大，但腿腳不便。我把她放在醫院門口，讓她等我停車回來帶她去見醫生，她把殘疾證遞給我讓我放在車前方。我開車轉了很久，找到一個限時兩小時的付費停車位。預約的時間已經到了，阿姨打電話告訴我她已經在候診室等醫生，我飛奔過去。等醫生、見醫生的過程中，我不停地看時間，生怕超過兩小時（後來才知道有殘疾證在限時半小時以上的停車位可以無限時停車）。

看完醫生，還有足夠時間。我是一個走路比較快的人，阿姨用助行器走路，一步一步非常慢。我內心告訴自己，這是一個鍛鍊耐性的時候，要放慢腳步，不要讓阿姨緊張。可是沒走幾步，她居然停下來了，右手摸著胸口，喘著氣。我看著她，不知所措。原來阿姨做過心臟手術，而她今天又沒有帶藥。她大概看出我的擔心，告訴我她沒事兒，只是需要休息一下。我看到不遠處有一個木椅，讓她坐下，等我把車開過來。回家路上，我們聊著天，才知道她身上有不少健康問題，做過幾次手術，而她又是個無依無靠的人。

送阿姨回家後，我一直在想：如果我是她，該如何面對那樣的生活。我有健康的身體，有家人和教會弟兄姐妹，而她的生活所需只有靠朋友和政府的幫助。我的生活圈裡很少有這樣孤苦的人，即便是有，他們也是在教會的大集體中。我突然發現這些需要特別幫助的人，並不像那個我們家資助的非洲孩子那樣的遙遠。他們就在我們的身邊，只是我們沒有看到他們。

主耶穌在祂的時代，祂不像當時的一些猶太人，拒絕與罪人、有病的人、卑賤的人來往。相反，耶穌親自俯就那些社會邊緣人士，醫治他們的病痛，赦免他們的罪，給他們帶來希望。我所在的國家發展相對成熟，政府對年長的、殘疾的、患病的人群提供免費幫助和治療的機會。有專門的機構為他們提供接送、家政等服務，這些都是有益的。然而，他們內心的孤獨及肉體經受的折磨，是誰也替代不了的。即便是我們這些健康的、有家人的人，也會有生病的一天，也會有感到孤獨的時候。

作為主的兒女，我們深深知道，也經歷到主在我們身上所做的，祂是如此地愛我們，在祂裡面，我們沒有孤獨，我們也能靠著主勝過一切的憂慮、痛苦。我們所要做的，就是讓更多的人也來認識祂，也來經歷這無與倫比的美好。C.S. 路易斯說：你的光亮不是讓別人看到你，而是通過你的光亮讓別人看到祂！

或許，我們可以走出教會，走出熟悉的環境，走出舒適區，去尋找那些正在經歷孤獨、病痛的人們，讓他們看到我們或我們的家人也經歷過痛苦，讓他們感受到他們和我們一樣需要救主，讓他們看到我們就看到了主耶穌，看到了主耶穌就看到了希望。

主耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（《約翰福音》十章 10 節）

澳洲基督教播道會靈福堂  
Evangelical Free Church of Australia

本堂主日崇拜聚會時間及地點：  
粵語三堂崇拜 - Zenith Theatre, Cnr. McIntosh St & Railway St, Chatswood  
8:45, 10:30am & 12:15pm

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

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

另設兒童主日學、成人宗教教育課程、福音探索及分齡團契活動

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

靈神聖人，榮神益人；立己立人，為主救人




efcachurch.org.au





# 醫院搬遷

哈拿



轉瞬間，在門診部度過十多個寒暑，其間有人事上的變動，更有些客座專科醫生離開部門，到其私人診所診症。內分泌科、血液科、皮膚科及腫瘤科也相繼在院內另立部門，使得門診部職員減少了。

在醫院百年慶祝過後不久，便宣佈約在一年內，會遷出院址，與內西區另一醫院合併，各職員及醫護人員，可開始考慮去留。門診部則沒有選擇，必須跟隨醫院搬遷。

這突然的消息，真令人難過，服務社區百年的醫院快要結束了，醫院內洋溢的溫情，園裡的草木，都令人依依不捨；既然要轉換工作環境，有不少員工，決定轉到離家較近的醫院工作。

那時，各病房及部門都開始籌備搬遷計劃，而將與之合併的醫院，也在擴建，並逐步拆卸舊院，另建新院。史東醫生也是籌備委員，並負責門診部，故向我們諮詢，亦多次邀請部門主任和我，同往該院參與會議，商討部門興建和設施計劃。

同時，婦科門診開始每週一次在該院產科門診部開診，故此，我便往返兩院之間；這也讓我提早與當地職員認識、相處。

在這期間，有兩段小插曲：


每週在該院都用同一個泊車位；一天，停泊妥當，拉起手掣，驚覺甚鬆馳，原來其牽引幹線斷了，怎辦？啊！我是大力士，女超人嗎？幸而停在平地上，不是在斜坡，應不會有滑車之危險。隨後，自然要花錢更換了。

又一次，風雨過後，再去該院工作，才知那天風雨甚大，護士長的座駕，被斷樹壓到，幸而她當時不在車上；原來，那正是我常泊車之處，又一次蒙上帝保守！

世事無常，變幻莫測；我們的生活也隨環境、時局的變化而轉變；為天災人禍、瘟疫而擾亂。有首詩歌給我很大的安慰；「昨日、今日，直到永遠耶穌不改變，天地萬物都可更改，耶穌不改變.....」

是的，主耶穌曾應許，常與我們同在，路途雖不平坦，但祂使生活有力。

來！讓「榮耀歸主名，天地萬物都可更改，耶穌不改變！」



**主日崇拜**  
Sunday Worship  
逢星期日  
Every Sunday  
10:00am-12:00noon  
(中英雙語崇拜)

**靈糧堂**  
Bread of Life  
Christian Church

**晨禱點燈**  
Morning Devotions  
逢週二至週五  
Every Tue. to Fri.,  
7:00am-9:00am

 Favor喜悅611靈糧堂
 

一次歡迎，永遠歡迎！

**611靈糧堂異象經文**

以賽亞書 61:1 (CUV)  
主耶和華的靈在我身上  
因為耶和華用膏膏我  
叫我傳好信息給謙卑的人  
差遣我醫好傷心的人  
報告被擄的得釋放被囚的出監牢

**教會地址 Church Address :** Shop 1, 1-3 Belmore St., Burwood, NSW 2134

# 翠翠之粹

宗琦

讀完沈從文的小說《邊城》，翠翠那單純、率真、活潑又不失少女細膩心思的形象久久盤旋在腦際，揮之不去。心裡驚愕，原來世上可以有這樣清明、純粹的靈魂，原來文字可以這樣妥貼地，把人物寫得穿透紙背，從書裡走出來，活脫脫地站在你面前；把場景寫得令人身臨其境，仿佛能呼吸到大山裡清冽的空氣，聞見溪邊的水聲，渡口對岸的呼喚聲，還有遠處縹緲的款款情歌……

## 邊城小鎮人家

故事發生在 20 世紀 30 年代，川湘交界的邊城小鎮茶峒，大山、小溪、白塔、渡口，一條渡船、一隻黃狗，一個老船夫和他的外孫女，十四、五歲的船家姑娘——翠翠，還有船總的兒子天保和傩送兄弟倆。小說就這樣，如同一幅充滿湘西鄉土氣息的長卷，以簡潔樸素、不溫不火的筆觸，極有韻致地慢慢展開了。

## 哀傷愛情故事

小說講述了一個關於愛的故事，在那個年代，在民風淳樸的邊城，渡船人的生活艱苦，幾近原始，但老船夫和翠翠祖孫倆過著雖有些寂寞，卻簡單而快樂的日子。隨著翠翠的初長成，她的婚事成了老船夫的心事。小鎮上富裕人家船總的兩個兒子，天保和傩送兄弟倆，同時愛上了美麗純真的翠翠。哥哥天保因愛自己的兄弟，不忍與其爭競，主動放棄追求翠翠的機會，隨船工作，不幸遇難。

弟弟傩送與翠翠彼此相愛，卻因天保的離去而內疚，無法釋懷。傩送選擇遠走他鄉，離開傷心之地。老船夫不久在雷雨交加的夜晚離世，未能實現安頓好翠翠的終身大事的願望。最後，只剩下翠翠孤身一人，仍得把撐船的日子一天天過下去……小說留下一個開放的結尾：「這個人（指傩送）也許永遠不回來了，也許『明天』回來！」

小說中的人物個個都有愛，似乎個個都沒錯，卻造成了這樣淒涼的結局，令人惋惜、哀傷和無奈……

## 濃鬱湘西氣息

作者的文筆簡潔直白，字裡行間帶著濃鬱的湘西氣息，足見其生活的底蘊。往往寥寥數筆，將人物傳神地勾畫出來，比如描寫翠翠「在風日裡長養著，把皮膚變得黑黑的，觸目為青山綠水，一對眸子清明如水晶。」文字有時極簡到如「兩年日子過去了。」有時卻不惜筆墨，細緻地描述一個十四、五歲的姑娘家懵懵懂懂的小心思。繁簡有致，恰到好處，使人物個性豐滿，躍然紙上。

## 成為孩子樣式

翠翠的純粹，讓我聯想到《聖經》中記述的，門徒問耶穌：天國裡誰是最大的？耶穌說：「我實在告訴你們，你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國」（《馬太福音》十八章 3 節）

在 21 世紀的今天，我們其實很少有可能像翠翠那樣生活在山清水秀的環境中，那種清靜無憂的生活大概已成了現代人難以企及的夢想生活。人們在大城市裡辛苦打拼，被學業、事業和生活的重擔壓得喘不過氣來。利益驅使的商業廣告鋪天蓋地，激發人的購物慾、佔有慾，惹動人的缺乏感，讓人把各種並不必須的產品看成是自己必須擁有的，小到護膚品、咖啡機，大到車子、房子。於是人們不斷地努力，漸漸擁有更多看得見的東西，可是同時也失去了一些看不見的東西，因為靈魂被商業社會污染了。人們付出的代價可能恰恰是生命中非常重要的，比如與家人團聚的時間，身心放鬆的愉悅心情，內心的平靜、誠實和良善，或者是健康。人們不再有能力享受像翠翠那樣簡單而純粹的快樂，比如欣賞一朵花、一片樹葉的樂趣。

親愛的讀者朋友，上帝喜悅我們成為小孩子的樣式，單純地信靠祂，因為祂愛我們，祂不但捨了自己的愛子來拯救我們，祂還要給我們天國的寶藏。你願不願意，如同小孩子信任自己的父親那樣，把手交在神的恩手中，讓祂潔淨你的靈魂，帶領你回歸？願神祝福你！

**晨光關懷協會**  
first light care ASSOCIATION INC.

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

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

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

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

**For appointments 約見**  
Tel: (02) 9211-9988  
Email: admin@firstlightcare.org.au  
www.firstlightcare.org.au  
\* 捐款 A\$2 或以上可憑收據申請扣減稅項。

# 畫家筆下的白衣天使

理泰

最近一次和醫護人員近距離的接觸，是今年在確診冠狀肺炎後。

## 護士的安慰

走進醫院時，一位護士助理幫我提著行李，亦步亦趨地陪伴我走向診療室。之後，另一位護士接手安置我，先用溫柔的話，安定我混亂的心情.....

猶記得 25 年前，我在紐約市聖文生醫院，流產了 23 週的胎兒之夜，我在「產後」嚎啕哭泣。一位女護士快速走來，立即擁抱著我，安慰地說，你可以抱抱胎兒，和他告別啊。我的眼淚這才止住.....

還有一次，是八年前婆婆在臨終病房時，一位護理醫生向我們家屬說明，人在死前一兩天的生理反應，好讓我們有心理準備和婆婆話別。上帝呼召了護士這個專業，就是給人提供即時的身體照顧和情緒安慰。

## 畫家的表達

畫家們也參與了這樣的心靈安慰，以畫作將護士帶給人的溫暖畫出。畫家雖處不同的時代，通過不同的人物姿態、背景、氛圍、筆觸、色調，來表達那孜孜不倦的博愛精神。

兩位法國畫家，查單 (Jean-Baptiste Simeon Chardin, 1699-1779)，和尼柯拉 (Gabriel Emile Nicolet, 1856-1921)，都將那「人飢己飢、人溺己溺」的關愛，寫實地呈現。由於所處的時代不同，所用的技法也就有異。在此做一個技法上的比較，而其中「愛」的精義，卻是共有的。

## 查單的粉彩

處於 18 世紀的查單，所用的筆觸和光影是古典的。光影對比雖強烈，卻柔和，構圖是兩個三角形的重疊，給人穩定沉著之感。

色彩收斂，亮部集中在粉紅、粉橘、粉藍和米色等色彩，給人靜謐的氣氛。護士的小碎花襯衫，顯出她女性化的特質，為平衡小花兒的柔嫩，畫家為護士穿上直線條的長裙，將穩重堅毅的站姿暗示出來。她兩手正在剝著白煮蛋的蛋殼，何等有耐心。同時左手肘扶著鐵鍋長柄，預備剝完蛋殼後，將牛奶溫熱，兩顆蛋有營養、麵包能果腹，都考量好了。桌布是半開的，那是平素人家的生活習性。一只瓦鍋暫放地上，更表示廚房用品，都是基本所需的.....如果你是她所照顧的病人，就躺在旁邊的病床或臥椅上，光看著這個畫面，是不是已經紓解了情緒上的苦痛了？



查單主要是以靜物畫和動物畫出名的，不過，為了負擔家計，也畫人物，主題多半承繼 17 世紀荷蘭新教徒的樸實平民生活畫。他在七、八十歲的晚年之際，因眼疾不能再畫油畫了（溶劑和松香油煙會傷眼），代以粉彩創作，留下出色的粉彩作品，也一樣讓後世景仰。

## 尼柯拉的油彩



講到尼柯拉的護士畫像，所描述的是第一次世界大戰時期的紅十字會護士。白色油彩的細微調子變化，和牆上光線與白衣，共同襯托所編織的深色毛衣。那樣凝視專心的神情，是給一位傷兵編織領巾或毛衣保暖嗎？鵝黃的茶壺和透明的茶杯，是護士為自己取暖加油，努力完成任務的良方。尼柯拉留下了許多孩童、女性和貴族們的畫像，但這一幅護士畫像，特別感人。

在過去一年的抗疫期間，許多當代的畫家也執畫筆，將醫護人員無私的犧牲，做了各樣的表述。無私的愛，為哀慟的心靈，增加力量，鼓勵著人們決意對抗這無情肆虐的病魔。這種愛的源頭，是從哪裡而來？《聖經》告訴答案：「我們愛，因為神先愛我們。」（《約翰一書》四章 19 節）

**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」

**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

費用全免 誠意邀請你參加！  
 時間：逢星期一 晚上 8時  
 地址：74 Cahors Road, Padstow, NSW  
 查詢：0420 201 232  
 預約：蔡志明牧師  
 輔導學碩士、註冊戒賭心理諮詢師  
 恩典基督教會 粵語主日崇拜 9:30am

# 生命之光

江樹

在油管 (YouTube) 上，同樣叫《光》的歌，就有好幾個版本。其中歌詞寫得比較好的，反而是讚美詩。以下這首，詞作者叫李丹霞，由奈亞光編曲：

每個平凡的生命都有夢想／期待有一天如鷹翱翔  
 每個渺小的生命都有盼望／就算跌倒也要剛強站立  
 你說你就是泉源／是生命的泉源／你說你就是道路／  
 是真理和生命  
 耶穌你是那道光／照亮生命的光／在我心中點燃明天的希望  
 耶穌你是那道光／賜下生命的光／復活的生命照亮我前方

另一首是小草詩歌，題為《耶穌是光》，歌詞寫道：

耶穌你是世界的光／跟從你的就不在黑暗裡走  
 耶穌你是世界的光／跟從你的必得著生命的光  
 耶穌是光帶來溫暖／耶穌是光帶來盼望／耶穌是光帶來能力／耶穌是光照亮前方  
 耶穌是光帶來溫暖／耶穌是光帶來盼望／耶穌是光改變生命／耶穌是光點燃希望

過去一年多，我花了一些時間，到處拍照。我從拍照中體驗到光的重要。一張好的照片，除了構圖之外，最重要的因素就是光。沒有適宜的光，或者說，沒有光的適當應用，這張照片就不能稱為作品。我們平時拍的照片，不過一個畫面而已，可以雜亂無章，醜陋不堪，或者平平無奇，就如一張平庸的面孔。看過一眼，轉頭就忘了啥模樣。作品則不同，其中有藝術的構思，有特定的取捨，尤其是，有光線、光影、光暗的用心，為要表達某種內涵。作品具有審美價值，能引發觀者的聯想和共鳴。

記得有一次到七哩灘 (Seven Mile Beach) 度假，到達海灘時，太陽已經西落，只能利用天邊的晚霞和僅餘的天光，拍了一些沙灘照。沒想到的是，由於那一段的沙灘特別平緩，海浪在沙灘上留下的波紋，形成彎曲的弧線，像是一幅畫家的畫作。沙灘上，波光映著天光，反而達成一種特殊的效果。此外，拍攝花卉和植物，用光就更加關鍵。一株普通的花、一枝平常的植物，在一瞬的光線中，可以留下最美的身姿。我每次為她們拍照，都希望拍到最好。雖然她們平凡渺小，也有各自的夢想和盼望，正如上面那首歌所唱的一樣。

我們應當感恩，因為上帝為我們創造了光，我們的生活才有了生機和活力。上帝用祂的大能創造天地。「上帝說：『要有光』，就有了光。」（《創世記》一章 3 節）而且，「上帝看光是好的」（一章 4 節）。在天地萬物中，上帝最先創造的就是光。我們由此可知，在我們肉身所生活的物質世界中，光是我們首先的需要。《傳道書》十一章 7 節說：「光本是佳美的，眼見日光也是可悅的。」

上帝不僅關心我們肉身的需要，更加賜給我們生命的光。「那光是真光，照亮一切生在世上的人。」（《約翰福音》一章 9 節）「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子（耶穌）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）耶穌就是上帝賜給我們的生命之光。「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》八章 12 節）

《奇異恩典》的作者約翰·牛頓在不認識耶穌前，他的生命是失喪的，他的（屬靈）眼睛是盲的。當他回轉歸向耶穌，他的生命徹底翻轉。因此他在歌詞中寫道：「前我失喪，今被尋回。瞎眼今得看見。」當他跟從了耶穌，耶穌就成為他的生命之光，使他能看見上帝的恩典和榮耀！如小草歌裡所唱：耶穌是光，帶來溫暖、盼望，改變生命，點燃希望。

親愛的朋友，你願意接受耶穌作你的救主，讓祂成為你的生命之光嗎？請填寫回應表（第八頁）與我們聯絡。願上帝賜福給你！🙏



**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**

**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

# 你在找什麼？

芳子

**有位心理學大師曾說過：「這世界，往外張望的人都在做夢，向內審視的人才是清醒的。」**

在陰謀與愛情當道的電視劇場，看到輕喜劇《大人物 (Big Shot)》，還真有點喜出望外。故事從全美大學聯盟錦標賽最有成就籃球隊教練科恩 (Marvyn Korn)，因在比賽中把椅子扔向裁判而遭遇事業滑鐵盧，被迫「宅」進西溪女子私立高中 (Westbrook School For Women) 執教開始。

這裡的學生，用助理教練的話說，「未來某天會領導世界，成為執行總裁，比你科恩更有權勢更聰明。」此言果然不虛。科恩走馬上任第一天，就被明星球員路易絲 (Louise) 擺了一道：她嚼著口香糖，滿臉寫著不屑：「我知道你有你的行事標準，但這裡是西溪高中。要麼聽我的，要麼走人這套，對我們不管用。」即使因此被停賽，她仍一副有好戲看了的神情：「你很酷，也巨傻，我爸肯定會生氣。」

她爸，是富有的大亨。學校體育館牆壁上，就赫然鑲嵌著他家的姓氏「格魯津斯基 (Gruzinsky)」。財富，不僅讓他擁有場館的命名權，而且還握有教練的任命權——科恩的這份新工作，就是他安排的！他把這視為給自己的生日禮物，目的當然是為了讓女兒得到名師栽培，好獲得名牌大學的籃球獎學金。所謂財大氣粗，就是這般排場吧！在他眼睛裡，財富就是一座堅強的堡壘，但突然有一天，他因為涉嫌金融犯罪而灰頭土臉。

路易絲的傲世底氣，不就來自「我爸」？出事前，她睥睨天下，全然不在意同學老師的眼光；出事後，天塌了，她在各種心態的赤裸排擠下，面對體育館除名戰，始嚐世事無常中的炎涼。人們說，連固執如熊的權力都能被金子拉著鼻子走；豈不知，人間最美好的東西卻是不要錢的，比如善良。這或許就是路易絲開始審視人生的第一課：金錢可以是許多東西的外殼，卻不可能成為裡面的果實。就像《箴言》所提示的那樣：「得智慧勝似得金子；選聰明強如選銀子。」（十六章 16 節）

不僅財富，而且所有我們在心中慾望著的，都會像海水，飲得越多，渴得越厲害！

籃球隊員奧莉沃 (Oliver) 迷戀社交媒體，是小有名氣的網紅健身達人，還簽下了泳裝代言合同。不料，網上揭露這家公司的產品出自血汗工廠。為了正義，她忍痛毀約。這下，可惹出了大麻煩，連她父母都知道了！母親質問她：「你上傳到網上的照片，既不是你的家，也不是你的生活。你以我們為恥，假裝我們不是住在普通房子裡的人，所以才不請朋友上門？」

原來，奧莉沃考上西溪女子私立高中時，祖父母送了她一個名牌包 (Celin Bag)，她自拍後將照片放上網，結果得到的讚比從前多了太多，讓她大受鼓舞；然後，就在一棟不知誰家的海濱別墅前拍照、上傳；當她意識到大家把她當成了住在這豪宅裡的人時，卻不知該如何收場了，她已被這一切迷住了：「人們夢想過我這樣的生活。」



奧莉沃的父母，累死累活地加班加點，辛苦供女

兒讀書，卻不料她變成貪慕虛榮到裝扮成不是自己本來面目的人：「我們看網上的她，就像在看一個陌生人，這把我們嚇壞了.....學校的價值觀，不是可能，而是已經影響了她！她已經快看不起了。」父親當機立斷：「你得走人，期末就轉學。」



人類天性中，最深層的本性就是渴望得到別人的認可。追求什麼樣的認可，則直接基於價值判斷。只有不為世俗所累，即《約翰一書》所說的「不要愛世界和世界上的事」，才能免於陷入試探、網羅及無知有害的慾望；而肉體的情慾、眼目的情慾並今生的驕傲，卻都是從世界來的，只會使人沉溺在敗壞和滅亡中。

《大人物 (Big Shot)》結局即將播出，把西溪女子私立高中當作墊腳石的科恩，也將為職業生涯做出抉擇：加大分校 (UCSB) 已拋出橄欖枝。人性是希望跌倒的人再也爬不起來，所以曾經黯然離場的科恩會如何抓住結束蟄伏、重溫舊夢的契機？無論以怎樣的方式再造輝煌，都願他能向觀眾真實演繹：富足的人生不在於擁有什麼，而在於沒有那些也能尊貴地活下去。

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

**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](http://www.nhorizon.com.hk)

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

# 圓白菜的營養價值與功效

嚴惠來編寫

圓白菜又名捲心菜、洋白菜、包菜、包心菜、蓮花白等。具有耐寒、抗病、適應性強、易儲耐運、產量高、品質好等特點，在各地普遍栽培，是主要蔬菜之一。

## 營養價值

1、圓白菜中含有豐富的維生素C、維生素E以及β-胡蘿蔔素等體所需的元素，一份包菜的維生素含量要遠遠比一份西紅柿的含量高出3倍，因此平常適量的食用，有利於人體抗氧化和抗衰老，起到保青春的作用。

2、含有豐富的異硫氰酸丙酯衍生體，能夠有效殺死導致人體白血病發生的異常細胞。如果食用新鮮包菜，還可以幫助治療人體傷口發炎。

3、還含有大量的蘿蔔硫素，這種元素有助於產生對身體有利的酶，從而形成能有效抵抗致癌物侵蝕的保護膜。常吃包菜還具有助消化、健脾胃的功能。

## 食用功效



1、殺菌：新鮮的圓白菜有殺菌、消炎的作用。咽喉疼痛、外傷腫痛、胃痛、牙痛時，可以將圓白菜榨汁後飲下或塗於患處。

2、增強機體免疫功能：它能提高人體免疫力，預防感冒。

3、防癌抗癌：保護癌症患者的生活指標。在抗癌蔬菜中，圓白菜排在第5位，相當顯赫。

4、促進消化：多吃圓白菜，可增進食慾，促進消化，預防便秘。圓白菜也是糖尿病和肥胖患者的理想食物。

## 適用人群

一般人群均可食用。特別適合動脈硬化、膽結石症患者、肥胖患者、孕婦及有消化道潰瘍者。

## 禁忌人群

皮膚瘙癢性疾病、眼部充血患者忌食；圓白菜含有粗纖維量多，且質硬，故脾胃虛寒、泄瀉以及小兒脾弱者不宜多食；腹腔和胸外科手術後，胃腸潰瘍及其出血特別嚴重時，腹瀉及肝病時不宜吃。

## 選購技巧

1、優質圓白菜相當堅硬結實，放在手上很有分量，外面的葉片呈綠色並且有光澤。但是，春季的新鮮捲心菜一般包得有一些鬆散，要選擇水靈且柔軟的那種。

2、蟲咬、葉黃、開裂和腐爛均是常見的圓白菜缺點，可以很容易察覺，應避免食用有上述任何嚴重損壞的圓白菜。

## 儲存簡述

切開的圓白菜容易從刀口處變質，所以最好買完整的圓白菜，從外層按順序食用會保存很長時間。用刀從捲心菜的根部至菜心斜切可以很容易地剝掉外皮。

為防止圓白菜乾燥變質，可以用保鮮膜包好放入冰箱冷藏保存。

### 星期日聚會一覽

9am：粵語堂、英語堂崇拜

11am：粵語堂、國語堂崇拜

兒童主日學

(週間有各年齡團契/小組、祈禱會等聚會)

9868 7003 www.nscac.org.au

59 Carlingford Road, Epping NSW 2121

北雪梨華人宣道會

North Side Chinese Alliance Church

年度主題：

存基督心·化危為機

Having the Mind of Christ,

Transform through Crises



# 對自己好一點

陳兆儀



《聖經》說：「憂傷的靈，使骨枯乾」，渾沌昏睡，虛耗人生。當環境使人快樂不起來時，靠主喜樂吧！以前常常口中嚷嚷靠主喜樂，作基督徒越久，背誦的次數越多，有時甚至在不得已時擠個笑容出來，因我們不過頭腦上相信上帝的話。

在艱難的日子，把重擔拱手交給上帝吧——祂自有籌謀，按祂的時間和方法，彰顯祂的慈愛、能力和公義，勢不可擋。我們只需好好珍惜這段像危城被圍困的日子，明白一切非偶然。每天學習信靠，把重擔化為禱告，如常度日，與主親密同行。

不是沒有掙扎，不是全無疑問，但就讓我們盡情地體驗主恩的滋味吧。要記得從前主如何帶領你走過厄困，祂今天也會為你領軍，帥領你在基督裡誇勝，多回想、回憶、追念，感謝過去主對你的種種恩典，擊退灰心沮喪的心情。

要好好過日子，如果媒體報導令你混亂恐懼，或使你怒火中燒，那麼別看，別聽，關掉它。不上網一兩天不是損失，但不親近上帝、不把上帝放心中、無視祂的同在，卻使你的日子變得空白。

謊言滿天飛，我們就得提醒自己誠實；勢利小人橫行霸道，就要學習愛人如己，不分地位，不看權勢，因為這是主所喜悅的。疫情肆虐，我們盡上本分，好好守護自己，守護家人，生活不因此添亂；認真工作，認真持家，認真與朋友相處，認真敬拜上帝，心中自有一片曠野淨土，按自己的節奏生活。

尋找生活的樂趣，喜歡打柔道的，打吧；喜歡寫作的，寫吧；喜歡逛公司的，逛吧；喜歡看電影的，看吧；喜歡跳舞的，誰又能禁止你手舞足蹈！主已經為我們脫去麻衣，披上舞衣；喜歡吃的，感恩仍有金錢時間胃口味覺品嚐美味，身邊又有好友陪伴，吃自助餐時一面張口大吃，一面感恩涕零。這是天父對祂兒女在亂世中彰顯的何等深恩厚愛呀！

別忘記對自己好一點。對自己好，才可以對別人好，因為這生命是上帝所賜。真誠不虛偽，溫柔相待。對過去的歉疚求主赦免，不再揹負重擔。人，包括自己，是多麼軟弱無知；原諒自己，也原諒別人吧。不再偽裝自己活成別人喜歡的樣子，因為世上只有一個你，你是天父眼中的瑰寶。學習獨處，到山上，到林中，到海邊，或關上房門，與主對望，在寂靜無人處主的耳語，出奇地清晰可聞。



## 基督教百思道華人公理會

Padstow Chinese Congregational Church  
9 Gatwood Close, Padstow NSW 2211

歡迎參加小組聚會，有關時間及地點等詳情，請洽詢：

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

教會網站：[www.padstowchinesecong.org](http://www.padstowchinesecong.org)

# 打疫苗值不值？

比斯

那些有興趣認識耶穌基督的朋友，不約而同地對成為基督徒之後的生活存有憂慮。



想起 12 歲前，大概每隔幾年就要接種一、兩種疫苗。好像年紀越小，反而越勇敢似的。由父母抱在懷中，被抱到哪裡都不知道，哪有能力提前擔憂些什麼。一針下去，頂多哇哇哭個幾聲，一下子就沒事了。

小學時也有一、兩針疫苗要接種。那時候，小小腦袋開始有點頭緒，知道打針的日子迫近，偶爾想起也不免有點緊張，但當一眾同學一起排著隊有說有笑，又可以暫時在課堂中開個小差，開心就遠比憂慮要多得多。

隨後十幾二十年，安穩快樂地過著幾乎天天如是的生活。直到新冠肺炎疫情爆發，甚至形成罕見的全球大流行！短短一年間，全世界天翻地覆。幸而，針對新冠肺炎的疫苗極速地研發成功，英國以領先全球的速度為人民接種。

與此同時，相關訊息甚至流言，經由傳統媒體或網絡媒體，以光速在傳播，以致一眾市民對接種疫苗多了一層顧慮和猶豫。跟朋友談起疫苗，話題也總離不開安全問題和副作用。政府在各大媒體極力宣導，政治名人也在鏡頭前表演接種，好讓大眾安心。

年齡越大，好像要顧慮的事就越多。我雖不至於擔心因血栓而死亡，但面對接種後很可能發生的、相對比較輕微的感冒症狀，還是少不了有點小緊張。不是過慮，而是本來身體好端端的，突然被預告有可能要發冷發燒、肌肉痠痛、精神萎靡幾天，心裡總免不了猶豫，暗中自忖這番折騰是否值得。

這情形讓我想起那些有興趣認識耶穌基督的朋友。他們不約而同地對成為基督徒之後的生活存有許多憂慮。我們總是說基督教不同於民間宗教，並沒有胡亂承諾「入了教」就會事事順風順水、心想事成，反而強調真正的門徒要有心意更新變化的準備——由內而外做生命的改變。改變，一開始往往是痛苦的。他們因此而有些卻步，更有些認為人，既然現在生活過得甚好，「好端端的」，幹嘛要自找麻煩？！

《聖經·路加福音》裡記載，耶穌曾說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天揹起他的十字架來跟從我。」這個揹十字架的概念嚇壞了不少人，但耶穌叫我們揹十字架從來不是光給我們困難和挑戰，然後袖手旁觀。耶穌和愛我們的天父上帝一樣，總有預備：「我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」祂是上帝，祂說的話是有能力的，百分之百會成就——這是任何疫苗的果效都無法比擬的。

別為眼前的挑戰卻步，別因為猶豫和思慮而放棄未來的平安和喜樂。相信主耶穌，接受祂成為你的救主，迎接一個有把握、有憑據、有未來、有盼望的生命。🕊

 **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**

 **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



# 健康資訊

## Delta 變種的傳染性更強

6月14日，新冠疫情資訊分享網站表示，首先在印度發現的 Delta 變種病毒，一個多月前僅佔全美病例 1%，但現在比例急增至 10%。數據表示，Delta 的病例每隔兩星期便會倍增，雖然感染率暫時未急劇上升，但有可能成為新增個案的主要來源，其傳染性或導致重症死亡的風險更高，需要加強跟蹤和分析。民眾鬆懈之下可能帶來災難後果。

而在英國，有 91% 的新個案屬於這個類別，導致病例激增。衛生官員認為該變種的傳染性比之前的主要毒株高出 60%。英國首相約翰遜宣佈原定 6 月 21 日取消大多數防疫限制全面解封計劃將推遲實施，他警告指出如果不採取措施，新增住院人數可能會達到第一波疫情時的高峰。他說：「我認為再等一段時間是明智的。」

## 安全使用化學消毒劑

- 始終按照清潔和消毒產品標籤上的說明進行操作，以確保安全有效地使用。
- 佩戴手套，並考慮佩戴眼鏡或護目鏡，以防可能濺入眼睛的危險。
- 確保充分通風（例如打開窗戶）。
- 僅使用標籤上建議的用量。
- 如果註明要用水稀釋使用，請在室溫下使用水（除非標籤上另有說明）。
- 對稀釋的清潔或消毒劑溶液做標籤。
- 存放和使用化學品時，應確保兒童和寵物接觸不到。
- 不要混合產品或化學品。
- 切勿食用、飲用、吸入或將清潔消毒產品注射到體內或直接塗抹於皮膚上。
- 勿使用任何表面清潔和消毒產品對人或寵物進行擦拭或沐浴。
- 一些清潔和消毒產品會引發哮喘。哮喘患者應特別注意。

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

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

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

# 生炒糯米飯

曾太

澳洲的七月，進入冬季，寒風凜冽，氣溫驟降；我們華人在這種季節裡，自古就有吃糯米的習慣。

古代醫學典籍《本草綱目》中，對糯米作用也進行過詳盡的陳述。中醫認為，天氣寒冷的冬季，陰邪氣盛，易使人的胃氣受損。糯米則因補脾胃、益肺氣，使人食用之後，脾胃溫暖，氣息順暢，以致身體發熱，增強禦寒的抵抗力。此外，糯米還含有豐富蛋白質、鈣質、鐵、磷和煙酸等多種營養元素，可以稱得上是補中益氣、溫補強身的食物。加之糯米本身味甘和性溫，適合配搭的食材也非常廣泛，早已成為民間很受歡迎的美食之一，特別在大寒期間吃糯米飯更流行成為一種民族風俗。

不過，糯米雖有諸多好處，可也有很明顯缺點。凡吃過糯米飯或糯米製品的人，都會對糯米的黏滯印象深刻。由於這種黏滯不易消化，吃多了容易導致胸悶腹脹，並且會在體內維持時間較長，令人不太好受。

因而，人們在煮糯米飯的時候，就

少不了要搭配臘味來調劑口味。為什麼非要臘味莫屬呢？這是因為，糯米的粘性大，飯氣味重，需要有油脂類，含脂肪量較高的肉，摻和在一起吃，才會倍感香味，容易開胃。

今天，我要介紹給朋友的這道糯米飯，應該會更加美味可口，讓你吃完一碗還能再添一碗。因為，我的做法能夠令糯米飯更加乾身、清爽，減少黏滯性。

我們知道，用水蒸煮糯米時候，其黏滯性就很快發揮出來；越是柔軟的糯米飯，就越有黏滯性。所以，我的辦法就是不用水煮，直接將糯米「生米炒成熟飯」。



剛開始，用慢火，先將臘腸炒出油，然後加入其他食材，再炒約五分鐘

生炒糯米飯可不是件容易的事。要在不斷的翻炒當中，防止它黏鍋；這道功夫很費時間和心機，需要始終保持平和的耐心，以及謹慎的細心。



之後倒入浸過水的糯米，生炒

這樣也沒啥不好的。過去，我是個急性子，喜歡乾脆利落，做不了那些「慢工出細活」的事情。但為了自己所愛的家人，做出美味可口食物，我就從做這道生炒糯米飯開始，鍛煉自己，耐心、再耐心，如此奉獻自己的愛心。

說到這兒，想起一段《聖經》金句來，分享給大家：「惟有忍耐到底的，必然得救。」（《馬太福音》廿四章 13 節）這句話的原意是，唯有耶穌基督的愛，能拯救「忍耐到底」的人。上帝的真理，應用在普通日常生活當中，鼓勵著我為了美味人生，學習成為一個忍耐到底的人。

好，先介紹生炒糯米飯的材料：糯米，乾蝦米，冬菇，臘腸，青蔥，水，醬油，胡椒粉和麻油（分量請自定）。

### 做法如下：

- 1.把糯米放在清水裡浸泡三個小時後，晾乾備用。
- 2.開爐，預熱煎鍋。把臘腸放進鍋裡，不用放油，用小火慢慢地把臘腸的油煎出來。
- 3.加進蝦米炒一會兒，然後再加入冬菇一起炒，聞到香味後，就把糯米放進鍋裡。
- 4.開中火，將所有材料一直炒個不停。炒到乾時，就加入適量的清水，再炒（注意，水要多次，慢慢地加，不能一次加完）。
- 5.如此大概炒 20 分鐘，試吃米飯是否炒熟。炒好後就可以加入醬油、胡椒粉、麻油和青蔥，在鍋中混合漂亮，這樣就可以準備上桌啦。



結果就是這樣，有沒有流口水呀？

整個過程就是這樣，看起來並不複雜，其實做起來真的很費心神。因為一開始你就必須用慢火，慢慢地將臘腸煎出油來，這樣做的目的是既要了油、出了香，還保持鍋面乾淨。接下來，炒飯要全神貫注，不停地用鍋鏟翻炒材料，這樣一是要均勻，二是避免粘鍋。第三項要注意的是，在適當時機加水，這加水不能像煮飯那樣，水多糯米就黏，要剛好夠糯米軟化就好，而且要炒乾一遍，再加一遍，不斷重複。這期間，不可以走神，也不可以停下來休息。

曾經有不少朋友懷疑，糯米是否真的能夠炒出飯來。照著我的這個方法去做，你必得一鍋美味糯米飯。

**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](mailto:airportshuttle@live.com.au)

澳洲政府NDIS註冊 傷健人士交通接送及家居服務

**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](http://www.toowongbc.org.au)  
電郵：[info@toowongbc.org.au](mailto:info@toowongbc.org.au)

# 到史密斯湖度假

江水

六月中有一個長週末，女兒和我們約好了，一起到史密斯湖 (Smiths Lake) 度假。

## 全家出遊

這次是我們全家出遊。我的公司自從新冠疫情開始之後就不再運作了，時間都是方便的。太太在醫療中心工作，一週五天上班，疫情時期也不例外。她禮拜五取了一天假，加上週末和禮拜一英女王生日公眾假期，前後就有四天的時間。



我們倆禮拜五上午十點多出發，但女兒和女婿、兒子工作和服事的收工後才開過二天才來和我



和未婚妻，各為原因，一對晚上來，一對則要第們匯合。

從我們家 277 公里車中在麥當勞

點半才到達。我

到史密斯湖，有程，走走停停，途吃了午餐，下午三們取了鑰匙，先進房子看一眼。見沒啥不妥，就放心了。行李也不下，先看日落去。

## 史密斯湖

史密斯湖既是一個湖的名稱，也是地名，位處中海岸。她的北邊有沃勒斯湖 (Wallis Lake)，南面有邁阿爾湖 (Myall Lake)。三湖彼此相鄰，卻不相連。三個湖之中，史密斯湖最小，卻最秀麗。從悉尼開車過去，出了一號公路 (M1) 太平洋高速，沿著大湖路 (The Lakes Way) 蜿蜒而去，先經過麥阿爾湖，再到史密斯湖；繼續北行，約十來分鐘，左邊看到的水域，就是沃勒斯湖了。沃勒斯湖從伊利莎白沙灘 (Elizabeth Beach) 直到福士達 (Forster)，延綿近 30 公里，可見這個湖邊有多長。

大湖路來到這一段，儼如行走在一道天然形成的堤壩上。這長長的堤壩，擋住了塔斯曼海的晝夜喧囂，讓沃勒斯湖平靜溫柔。這條路我們兩個月前復活節假期時剛走過。那次只有我們夫妻倆，在紐卡素停留一晚，再到福士達住了兩天。所以這一路上來，算是故地重遊了。

## 湖邊度假屋

我們預訂的度假屋，在一條偏僻而狹窄的山道上。一共四間臥室，足夠我們六個人住。樓房依山而建，座北朝南，一面對著湖水，一面卻是陡坡。由於地勢的緣故，樓房對著陡坡的這面，倒成了正門口。進門後右邊樓梯上樓上，左邊樓梯下樓下。從正門口上到車道，則要



走二、三十級台階。就是說，這車道的路面，比兩層樓房的屋頂還高。而樓房向湖的一面，倒成了後門。後院就在湖邊上（但因向南的緣故，其餘三面又被山嶺環抱，就看不見日出日落了）。

這個房子的最大好處，就是有一個寬敞的客飯廳和大陽台。坐在客飯廳裡，就能看到史密斯湖的優美景色。大陽台和客飯廳幾乎一樣大，也擺設了大餐台、座椅和大沙發，可惜眼下是冬季，呆在室外太冷了。否則在這兒看著湖景，喝茶聊天，一定很愜意的。



## 黃昏看日落

史密斯湖既然位處邁阿爾湖和沃勒斯湖之間，那麼由此無論往哪裡去，都不難找到看風景的好地方。但要觀賞黃昏日落，前面提到的伊利莎白沙灘，一定不容錯過。這裡有一條停靠游艇的棧橋，走到棧橋的盡頭，無論朝東朝西朝南朝北，你都能拍出足以媲美明信片的山水美景。前提是：你必須遇上好天氣！

我第一次途經這裡，是在前往福士達的大湖路上，恰逢陰天，雲霧籠罩，山色無光，水面灰暗。看著那畫面，就提不起精神來。回程那天放晴了，再次路過，當然要停車一看：但見藍天之下，山巒蔥鬱，湖水蒼翠，如詩如畫。然而伊利莎白沙灘最美的時刻，當在黃昏時分。這是我這回第三次到訪的最深體驗：夕陽映照，岸樹披光；水天一色，水比天藍。落日熔金，湖面閃亮著耀眼的燦爛。看完落日，就在湖邊餐廳吃了晚餐，才回住處。

## 海灘觀日出

翌日起了個大早，獨自出門去，到布魯依絲海灘 (Blueys Beach) 看日出。6 點 39 分，用凍得僵硬的手指，在海灘擷下第一幅照片。此時太陽還沒升起。天際猶如火焰燃燒。朝霞滿天。而周圍的景物，尚在幽暗之中。令人意外的是，這樣冰冷的早晨，沙灘上居然有溜狗的年輕夫婦，不畏寒冷的沖浪者，還有一個傻乎乎的拍照人。6 點 48 分，用攝錄功能，拍下了太陽躍出水面的全過程。再過 5 分鐘，整個沙灘和海邊的山坡，已沐浴在初昇的晨光中。

這不是說，在當地想看日出，非布魯依絲海灘莫屬。緊挨這海灘的，還有 Boomerang Beach，相信也是觀日出勝地。那個早晨，除了上述兩個海灘，我也順道遊覽了 Shelly Beach，然後才回住處吃早餐。

## 享受喜樂

囉囉唆唆，絮絮叨叨，說了半天，全家一起遊玩還沒開場。這個大湖區，女兒曾和友人來住過玩過。她所知道的好地方，估計比我們還多，期待她帶我們去觀賞。而我也願意給他們當嚮導，去看看我遊玩過的福士達。相信這兩天的行程，一定會有精彩。更重要的，是一家人能夠在一起，享受彼此的同在、關愛和喜樂，知道有上帝的愛在我們當中。這樣，我們無論走到哪裡，是主的路徑，都滴下脂油；無論看什麼，都見到上帝的榮耀。願我們所經歷的一切美事，能和你一起分享！

**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。

# 亨廷頓預言與世界格局

宗淑

時局  
熱點

假設中美開戰，多少國家將被波及、裹挾和影響？  
亨廷頓的結論是：世界將無法承受！



6月11日，七國集團峰會（簡稱G7）在英國開幕；14日，北約峰會在比利時召開。兩會一致聚焦中國，不由讓人想起亨廷頓 (Samuel P. Huntington) 在《文明衝突和世界秩序重建 (The Clash of Civilizations and the Remaking of World Order)》中的預言。

## 新格局 老伙伴

上個世紀末，亨廷頓力圖在書中建構冷戰後全球政治演變的範式框架：隨著20世紀初俄國革命，世界從西方文明主導變為社會主義與資本主義的對抗，意識形態成為國際秩序的最重要因素；1991年蘇聯解體，世界呈現出多極多元特徵，文明的衝突躍為世界和平的最大威脅。雖其理論被質疑，但其預言並未落空：作為各自的文明核心國，美中分歧是全面的，衝突不可避免。

G7峰會，正逢其時地做出了最新印證。拜登會見記者時說：我想我們在一場競賽當中，不是跟中國競賽，而是在乎民主政體在瞬息萬變的21世紀，能否與世界各地的獨裁者、獨裁政府較勁，但這並非尋求衝突。美國帶來了總值超過40萬億美元的「重建更好世界 (Build Back Better World, B3W)」方案：支持發展中國家的基礎設施建設，謀求建立以價值觀為導向、高標準且透明的夥伴關係——這被解讀為西方社會對中國一帶一路的抗衡。

中國《環球時報》社論評析，美國與歐盟目標很不同，美國最焦慮的是如何在中國經濟崛起時守住霸權，而歐洲國家則清楚看到加強同中國經濟合作有利於重振自己的競爭力。這不完全是離間，但比分歧還要緊的是美國也意識到，亨廷頓在上個世紀就預見的危機：在這樣的時代，美國既不可能統治世界也無法逃避世界，只有採取與歐洲夥伴緊密合作的大西洋主義政策，保護和促進共同擁有的、獨一無二的文明和價值觀，才能最有力地促進美國利益。

這也同樣促使G7立場日益趨同，在面對中國增長的世界影響力時，以行動證明西方價值觀可佔上風，這是近幾年所未見的。6月13日，大會發表公報：英、日、法、意、德、美和加拿大七國，認識到作為全球最大經濟體，維護「以規則為基礎的國際體系」之必要責任，同時推廣價值觀，包括促請中國尊重人權、鼓勵以和平方式解決兩岸問題等.....

## 老對手 新力量

亨廷頓早就看到：「中國正逐漸成為最有可能在全球影響力方面向西方挑戰的國家」。此刻的中國，正處在他預言的節點：經濟經過10年20年的高速發展，已經有能力重建19世紀中葉前的東亞霸權地位；英、法、德、日、美和蘇聯，在其高速工業化和經濟增長時都進行了對外擴張、自我伸張和實現帝國主義，沒有理由認為中國不會採取同樣的做法。



因此北約秘書長稱，在比利時召開峰會為「至關重要的時刻」：我們沒有進入一場新的冷戰，北約也未將中國視為敵手，但中國正在大量投資發展新型武器，迅速擴大核武庫，擁有更多彈頭和更先進運載系統；中國不認同我們的價值觀，從北極到非洲一步步向我們逼進，大舉投資於我們自己的關鍵基礎設施（港口和電信網絡），對北約安全構成威脅.....

關於價值觀衝突，亨廷頓引用的尼克松講話，可為今日真實寫照：「今天，中國的經濟實力使美國關於人權的說教顯得輕率；10年之內，會顯得不著邊際；20年之後，會顯得可笑。」但是，摒棄美國信條和西方文明，不僅意味著美利堅合眾國的終結，也意味著西方文明的終結，所以拜登重申：我想讓所有歐洲人知道，美國回來了！北約對我們極其重要，共同防禦是美國的神聖義務；中國和俄羅斯，正試圖分裂跨大西洋聯盟。

北約峰會公報，亦首次把中國列為安全威脅：其「公開的野心與過分自信的行為，對以規則為基礎的國際秩序與聯盟安全相關領域構成系統性的挑戰。」北約在去年12月發佈的改革報告中，將俄羅斯列為十年內主要對手，同時強調必須「更嚴肅地思考如何應對中國及其軍事崛起」——中國的軍事投送能力，正在延伸到大西洋、地中海和北極地區。

亨廷頓曾假設2010年中美開戰，各國如何被波及、裹挾和影響，結論是世界無法承受這樣一場戰爭，因而世界和平有賴於中美領導人協調兩國各自利益的能力。這話聽起來，十分不靠譜。

其實，使美國及其所承傳的西方文明長盛不衰的是其內核——基督教信仰價值觀和生活準則，因此保衛價值觀的努力首先是回歸價值觀且不偏離，那麼上帝當日怎樣帶以色列人出埃及，今日也必帶領子民勝過一切挑戰：「你若實在聽從他的話，照著我一切所說的去行，我就向你的仇敵作仇敵，向你的敵人作敵人。」（《出埃及記》二十三章22節）

**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

神愛我們的心，我們也知道也信。神就是愛，住在愛裡面的，就是住在神裡面，神也住在他裡面。

約翰一書四章16節

# 社區短訊

資料蒐集／關公關  
文字整理／莊捷

## 澳對中國留學生吸引力減少

全球教育提供商 Navitas 一項研究表明，由於澳洲強硬的邊境立場、安全問題，以及澳洲與中國的外交和貿易關係惡化，澳洲失去了長期以來保持的「中國留學生最嚮往目的地」的稱號。雖然澳洲政府對疫情的出色應對，使澳洲和美國一起被評為有吸引力的學習目的地，但是大家對澳洲何時重新開放邊界抱有強烈的懷疑態度，許多留學代理商已經取消了他們面向澳洲的服務部門。

## 大悉尼封城兩週

新州疫情突然惡化，從 6 月 26 日晚上 6 點開始，持續到 7 月 9 日週五午夜，大悉尼地區、藍山、臥龍崗、中央海岸地區全面封城，為期兩週。封城期間，除了採買生活必需品、就醫、戶外鍛煉身體，以及無法實現居家形式的工作和學習活動，居民一律禁止非必要外出。警方將在新州的公共交通系統、咖啡館、酒館和俱樂部內及周邊地區巡邏，隨時檢查人們遵守防疫規定的情況。違反禁令者將面臨 200-1000 元罰款。鑒於疫情未見緩解，州政府已將封城禁令延展一週，至 7 月 16 日。

## 昆州投巨資吸引國際影視團隊

昆州預算撥款 7,100 萬元來吸引國際影視團隊，其中 5,300 萬元用於吸引國際和國內的製作公司，另外 1,800 萬元將投資於當地的電影、電視和遊戲製作。昆州螢幕行政總裁認為，新的資金將給影視行業帶來更大確定性，繼續吸引國際大螢幕製作，並培養當地電影製片人。

## 新州民眾可申領封城補貼

從 7 月 1 日起，悉尼部分受疫情限制令影響而失去收入的居民，將有機會申領新冠疫情災害補貼 (COVID-19 Disaster Payment)。封城區域民眾申請資格如下：

1. 對於通常每週工作超過 20 小時的人來說，如果因封鎖令無法上班而失去收入來源，每週可獲得 500 澳元。
2. 對於每週工作時長小於 20 小時的人而言，每週可獲得 325 澳元。
3. 申領者的流動資金不能超過 1 萬澳元，且沒有領取任何種類的 Centrelink 付款。

新冠疫情災害補貼屬於一次的付款，封鎖期超過 7 天就有機會申領。

## 新財年澳洲預算案新政

新財年，聯邦政府為了加速經濟復甦，會為澳洲經濟注入 3,110 億美元，有 72 億的稅收優惠，27 萬個工作崗位，還有關於購房、醫療福利等多方面的政策。整理如下：

1. 從 7 月 1 日起，公積金從 9.5% 增加到 10%，然後每年增加 0.5%，直到 2025 年達到 12%。這將使一個 30 歲的打工者在退休後額外獲得 8 萬至 10 萬澳幣的退休金。
2. 中低收入人群稅收優待，收入在 \$37,001 至 \$48,000 澳幣之間人群，根據收入不同，個人可最多減免 \$1,080 稅費，夫妻最多減免 \$2,160。
3. 移民配額與去年保持一致，保持 16 萬個移民配額，但全球人才和商業投資計劃移民份額將被削減，而僱主擔保移民和偏遠地區移民將增加。
4. 自 7 月 1 日起，中小企業必須繳納的公司稅將降至 25%，營業額低於 5,000 萬的企業都有資格申請減稅。
5. 法定時薪繼續上調 2.5%，達到了每小時 20.33 澳元。
6. 新州疫情前線的工作人員將會獲得加薪的機會，加薪比例為 1.5%。
7. Opal 的票價將增加 1.5%，以彌補通貨膨脹的影響。

## 澳全民可申請注射阿斯利康疫苗

Delta 病毒是迄今傳播速度最快、最強的病毒株，比在英國首次發現的 Alpha 變體的傳染性高 40% 到 60%。目前仍持續蔓延且已經擴散到 92 個國家和地區。隨著澳洲疫情的發展，澳洲總理莫里森於 6 月 28 日宣佈，澳洲全民，不論年齡，都可申請注射牛津 - 阿斯利康疫苗。截至 29 日，悉尼、達爾文、珀斯、部分昆州地區都已宣佈封城。

## 網上健康講座：

### 糖尿病系列 (粵語)

#### 恩泉關懷中心 (CareNet Centre)

「糖尿病」這個名稱並不陌生吧？糖尿病，顧名思義是指尿液中含有糖，跟飲食習慣息息相關。患者是否從此許多東西都不能吃？而且只可「少糖、少鹽、少油」，不再美味？讓營養師助您認識糖尿飲食原則，並拆解糖尿飲食真與假。

主題：有啖好食之控糖篇

日期：14/8/2021 (六)

時間：11am-12:15pm (澳洲東岸時間)

講員：林斐怡姊妹 (資深註冊營養師)

免費講座・敬請報名

查詢：seminar@carenetcentre.org.au

或 0468 908 822 Ginny

網上報名：www.carenetcentre.org.au

# 兩個艷玲的故事

最近，在角聲華恩中國兒童之家一個題名：《不一樣的人生》的視頻裡，報導了兩個「艷玲」的故事。她們都是都安瑤族自治縣華恩角聲兒童之家的離院孩子。



廣西省都安縣，山巒起伏、延綿不絕，是喀斯特地貌。「九分石頭一分土」，土地貧瘠、出產不豐，在風調雨順的時年，農民也只能溫飽，若遇到天災人禍，或家中的「頂樑柱」去世，就更難上加難。特別是山裡的特困兒童，長期食不果腹、衣不蔽體，幸而角聲華恩兒童之家，為他們提供了一個溫暖的家。

如今就讀廣西民族大學緬甸語專業的陸艷玲，11歲時進入兒童村。視頻中她沒有提到自己的家庭背景，只說當年環境不好，讓她感到很自卑，看來是不堪回首話當年。但兒童之家不但讓她豐衣足食，還為她提供了優良的教育，讓她成為一個自信並對人生充滿憧憬的好青年。她是大學同學裡的「開心果」，她的摯友表示，她十分善良，看到別人有困難，她會安慰幫助。教授以三個詞語形容：

「艷玲善良、努力、樂觀，她對自己的人生，有很好的計劃。」

年前外交部進行人才選拔考試，艷玲是大學選出來的四位考生之一。對此她十分感恩地說：



「當時梁阿姨向基金會說，為我爭取到赴考的需用，這對我幫助很大。」

艷玲也不辱使命，考取到名額，到緬甸去留學一段時期。如今，她快要從大學畢業了，她的志向，是要在大學教授緬甸語，如今正在努力預備研究生考試呢！

另一位是蒙艷玲，她本是深山裡的孩子，當年因父母雙亡，與兄姊跟著老奶奶過日子。小小年紀就赤著小腳，和姊姊、奶奶下田幹活。她自言：

「若是沒有角聲華恩兒童之家，我現在會是什麼樣子？大概是個不識字的小丫頭吧！我們村裡重男輕女，男孩子可以讀書，女孩子必須幹活，我和姊姊小時候，都沒有書讀。」

當年龔秀麗院長，走了兩個多小時的崎嶇山路，找到了他們姊姊弟妹三人，艷玲年紀最小。他家的草房破爛不堪，老奶奶骨瘦如柴，三個孩子衣衫襤褸，令人慘不忍睹。艷玲回憶說：

「當天院長就接我們回兒童之家，第一天我有些怕，但第二天便沒事了。這裡有很多好吃的東西，有很多小朋友一起玩，又有愛心姊姊和很多愛我們、關心我們的人，我生活得很快樂！」

艷玲美麗的臉容，總是帶著微笑。進入兒童之家十年，由於啟蒙太遲，艷玲的學業成績平平，但她喜歡唱歌、喜歡烹飪，初中畢業後，便在南寧修讀烹飪專業，秉性單純的她滿足地說：



「本來，我想成為廚師；但如今，我希望成為麵點師，可以做一些糕點給家人吃。可惜奶奶不在了，要不然我會回家，做些糕點給她吃。」

角聲華恩兒童之家的每一個孩子，資質各有不同，但我們大家的愛心，卻給了他們自信、喜樂、善良，可以追求夢想的人生。您願意用愛心支持角聲華恩中國兒童事工嗎？讓我們繼續共襄善舉吧！善款支票抬頭請寫：CCHC，註明「愛心匯點」，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](mailto: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：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

請在適合的口內加上：

我願意成為「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。

# 彭家麗

## 絢麗奪目大放異彩

夏蓮娜



彭家麗 (Angela Pang) 的低調、踏實和努力，一向教人欣賞。本來不愛宣傳的個性，在娛樂圈會很吃虧，但由於她認真、拼搏的工作態度，令她不但在樂壇屹立不倒，更是屢創高峰。

去年在疫情下，新公司為她推出唱片《絢麗》，讓她的歌唱事業繼續繽紛燦爛，大放異彩。她感恩，每一步都有上帝的印證和帶領，否則不可能走到今天。

### 稍作休息 然後再起步

Angela 是在疫情下加盟娛樂唱片公司的。她深覺這一次，上帝特別在時間上有巧妙的安排，給了她強烈的印證，所以她信心滿滿地踏上這條新路，而事實證明，她這個決定是正確明智的。Angela 說：「由於疫情關係，我教唱歌的工作已停了超過一年，雖說可以透過網上授課，但我個人比較喜歡面對面教唱，所以這種規律性的生活模式便中斷了！不過，我覺得在疫情中所經歷的，無論是心情方面或個人的安全感都在神的時間裡，祂讓我停下來稍作休息，然後再起步。」

上帝關了 Angela 的一道門，卻為她開了另一扇窗。疫情令整個世界都受影響，很多人陷入困境，尤其香港娛樂圈面對的衝擊更大。然而，Angela 沒想過在市道低迷的時候，居然有唱片老闆邀她簽約，Angela 坦言：「這間公司是疫情開始時成立的，他們在馬來西亞也有分公司，原先我們計劃前往當地發展，由於疫情緣故，計劃被迫取消，大家便專心在香港工作。感恩的是，就在那段日子我有了靜下來的空間，去思考唱片的製作。」所以 Angela 加入公司的頭一年，主要就是籌備在去年 7 月推出的新唱片《絢麗》。

### 效果非凡 融合新元素

提起這張重唱五、六十年代國語歌的 EP 碟（迷你專輯），Angela 的語調顯得特別輕快。Angela 坦承：「個人十分喜愛以前的舊歌，動聽又有味道。由於這隻唱碟收錄的全部都是國語歌，所以錄音時專誠請了一位老師教我國語。感謝神，得到幾位金牌監製鼎力相助，做出一定的水準，其中有的歌曲是用真樂器進行錄音，出色非凡，現場製作的版本給人感覺跟五、六十年代的做法一樣。」這隻碟一共有五首歌，包括：《我一見你就笑》、《搖搖擺擺》、《忘了對你說》、《我的心裡沒有他》和《情人的眼淚》，透過意想不到的方式重新編製，配合 Angela 多變的演唱技巧，多種嶄新元素融合產生的效果，贏得一致好評，難怪專輯推出後反應極佳。不少喜歡懷舊金曲的歌迷都讚說，Angela 的慢板唱腔，充滿柔情浪漫，令人陶醉，百聽不厭；年輕一輩的歌迷，則喜愛電子音樂之類的歌曲，如《我的心裡沒有他》。

### 星光大使 音樂舞台劇

Angela 在 5 月初首次參與音樂舞台劇——《攜手瞳行慈善音樂劇場》，主要是為「不倒翁共融運動協會」基層視障人士籌款，內容以該機構的創辦人梁小偉，一名視障跑手的故事為藍本，勵志感人。

Angela 解說：「我和 Joe Junior 以『星光大使』的身分在劇中穿插唱歌，帶出故事的劇情和心聲，選唱的都是配合情節的流行曲，其中一首是從我的福音碟中挑出來的《只可活一次》。」

疫情下，Angela 因為教學工作停了下來，因而可以把較多時間放在自己身上，學懂了好好照顧身體、保養健康，注意飲食，讓自己有充足的睡眠，自覺體力能量都比前增多了。此外，她亦會利用留在家中的時間，將以前買下或收藏已久的新衣物，很多沒用過的東西，善用處理。

### 珍惜生命 為福音裝備

Angela 認為這段靜下來的時間，是人生一個意外收穫，可以好好地整理自己。她直言：「這段日子，雖然聚會只可以在網上進行，但對我來說，反而多了查考《聖經》和聽道的機會，每天都可以聆聽或收看，更可隨時重溫牧師們的訓勉。過去兩年我參加了由牧師帶領的深度釋經班，課程已差不多讀了一半，待疫情過後，我們會再繼續實體上課。現時牧師又開了一個查經班，使我的靈命得到餵養和飽足。」

透過查考不同的經卷，Angela 領受到最寶貴的信息就是「珍惜」。她看見世上有那麼多人因疫病而失去生命，實在心痛，所以提醒自己，要珍惜神賜的生命，好好管理和保養身體；若失去健康，就什麼也做不來。

談到傳福音方面，Angela 覺得身為基督徒，自己日常的行事為人、態度表現都必須儘量學習基督的模樣；如果要出去佈道傳福音，除分享個人的經歷和見證外，《聖經》知識也十分重要，所以疫情期間，就成了她裝備自己的一個好時機。

### 有神同行 凡事有把握

疫情過後，Angela 最希望做的第一件事，就是重新教唱歌，因為她很享受與學生交流的時刻。另外，公司現時正計劃為她製作一張唱片，方向是做全新的歌，已邀請一些作曲和填詞人幫忙創作。Angela 感恩地說：「在疫情期間，我仍然有工作，我會珍惜也會盡本分去做。如果神開路的話，我也樂於在其他方面多作嘗試。」



曾經遇害受傷的 Angela 重申，生命是神給的，深信祂必保養顧惜，所以無論前路如何，她都願意跟從，有神同行，凡事就有把握。🕊️