

[返回號角主網頁](#)

1 專題 多多活動  
主題：好好活著

2 社論  
健康人生誰做主？

3 專題  
強健身心 得享豐盛

4 專題  
你想輕斷食嗎？

5 專題  
春色滿園關不住

6 專題  
隧道盡頭的光

7 專題  
身心靈的操練

8 專題  
提升體質對抗病毒

9 社區迴響  
愛護我們所住的地球

10 社區迴響  
保護地球 人人有責

11 天倫樂  
愛蘭者說

12 天倫樂  
疫情對幼兒發展的衝擊

13 生命線  
大馬士革之路

14 生命線  
重建耶路撒冷聖殿

15 智慧之窗  
寬恕得自由

16 昆士蘭專頁  
信靠神的福分

17 昆士蘭專頁  
布里斯本房地產買賣的十月驚奇

18 墨爾本專頁  
參與「社區花園」籌劃工作

19 墨爾本專頁  
封城下的網絡福音聚會

20 生命的旋律  
詩寫的人生

21 雲彩集  
林巧稚——以基督的愛做平凡的事

22 藍山集  
等候

23 藍山集  
感恩每一天

24 談文說藝  
血濃於水的親情

25 談文說藝  
看見恩典

26 健康寶庫  
常吃生菜 身材苗條

27 美味人生  
牛油果雪糕

28 旅行天地  
悉尼好風光

29 國際時事  
《魷魚遊戲》的影響價值

30 生命線  
祂受的苦更甚我千百倍

31 生活資訊  
社區短訊

32 愛心匯點  
可愛龍鳳胎 幸福可期待

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：「我要使他足享長壽，將我的救恩顯明給他。」 —《聖經》—



# 多多活動 好好活著

10月的悉尼，最好的一件事情，就是從11日起解封了。

為了慶祝，第一時間去到 Homebush Bay 康寶樹灣的水邊餐廳喝咖啡。雖然陰著天，上午還下了一點雨，絲毫無阻心頭的喜悅。

喝完咖啡，正好雨歇了，就沿著岸邊的步道走一會兒。這條步道緊伴著港灣，呈南北走向，長約1,400米。而餐廳的位置，正在中間700米處。

在嚴厲的封城（限制5公里活動範圍）實施之前，這裡是筆者最喜歡的活動場地之一。一來可以品嚐香醇的咖啡，二來可以來回散步。

散步是筆者選擇的一種活動方式。筆者認為，散步可以紓緩心情、放鬆精神。尤其在長時間閱讀稿件之後，眼神疲倦、腦子發木，到附近公園、湖邊，散一兩小時步，曬曬太陽，吹吹風，看看雲，聞聞花草的芳香，疲倦一掃而空，腦子也清晰了。

我們每個人都需要活動，而且要多多活動，才能保持身體的活力，好讓自己活得更好。

本期專題，要與大家聊聊「健康身體誰做主」，如何能夠「強健身心，得享豐盛」，怎樣做到「春色滿園關不住」。總而言之，盼望諸位多多活動，身心健康，好好活著。



# 健康人生誰做主？

若妍

古往今來，健康長壽始終是人們孜孜以求的，可說是人類的永恆話題之一。

那麼一個人的健康到底由誰做主呢？有人說「我的健康我做主！」這語氣大有現今網絡上常見的標題黨之風範。是啊，僅只鼠標輕輕點擊之遙，就可獲得海量的養生、食療、運動的相關信息、知識、視頻等等。記得多年前回上海，一日跨進福州路上的書城，兩三層高的大廳裡密密麻麻鋪天蓋地的養生書，令人眼花繚亂，目不暇接，足見大眾對健康的重視。我像是劉姥姥進大觀園，一時竟慌了手腳，不知從何下手。

## 躺在病床的經歷

的確，運動加上科學合理的飲食能夠強身健體，延年益壽。通過有規律的運動，增強抵抗力，延緩衰老。然而，生老病死每個人都無法逃避。當疾病不可避免地臨到時，自己就無法做主了，只能拱手交給醫生和藥物。筆者有過這樣的經歷：躺在病床上，穿著一件單薄的藍色病號衣，被人推進手術室；麻藥進入身體後，兩眼望著天花板上的無影燈，感覺自己的身體完全不屬於自己，那種孤獨和無奈，實在不是什麼美好的體驗。這樣看來，健康是由醫生做主嗎？

的確，當身體有病患時，醫生能夠通過藥物、手術等醫療手段來醫治我們的身體，減輕病痛，延長壽命。然而，醫學的力量仍有局限，很多疾病至今沒有靈丹妙藥可以醫治。一個小小的病毒，就能把地球翻個個兒，奪去成千上萬人的生命。人類是多麼虛弱和有限啊！

## 生命在上帝手中

正如《聖經》所說：「你們的生命是什麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。」（《雅各書》四章 14 節下）上帝又說：「你們如今要知道：我，唯有我是神；在我以外並無別神。我使人死，我使人活；我損傷，我也醫治，並無人能從我手中救出來。」（《申命記》卅二章 39 節）我們的生命在上帝的手中，我們的健康也在上帝的手中，祂全知全能，祂掌管萬有。

上帝賜下祂的獨生子，藉著耶穌基督在十字架上流出的寶血赦免了我們的罪，使我們得與上帝和好，成為一個新造的人，心思意念被祂不斷地更新，越來越像祂的樣式。那麼，是否我們只要把自己交托給上帝，我們就百病不侵，安然無恙了呢？非也。

## 謙卑敬畏得平安

筆者以為，人的身心靈三方面密不可分。信耶穌解決我們罪的問題，從根本上醫治我們的靈，改變我們的心思意念，以至我們的身體狀況也得到改變。這是一個由內而外的更新和歸正的過程。使徒保羅勸導弟兄們說：「**凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。**」（《腓立比書》四章 8 節）如果我們願意謙卑在神的面前，遵從祂的教導，每天的心思意念都在真實、可敬、公義、清潔的事物上，我們的身體必因著這些思緒而得著滋養。「**不要自以為有智慧；要敬畏耶和華，遠離惡事。這便醫治你的肚臍，滋潤你的百骨。**」（《箴言》三章 7、8 節）

反之，倘若你每天思想的是如何擊敗同事的升遷、在股市沉浮中獲利、婚外能有艷遇、賭桌上翻轉局勢，甚至不可告人的勾當，即便你每天鍛煉身體，你的健康恐怕仍會大打折扣。因為這些會激發你的不良情緒，影響你與周圍人的關係，使你與父母、配偶、子女、兄弟姐妹、親戚朋友或同事鄰居的關係緊張，繼而影響你的健康。可見由外而內的方法，不從最根本的靈性著手，於事無補。

只有當我們與上帝的關係對了，靈性歸正了，心靈才能得安息，喜樂平安才會伴隨我們度過每一天。

所以，要有健康的體，屬靈生命的操練是首要的，也是根本和源頭。「**你心要謹守我的誠命；因為它必將長久的日子，生命的年數與平安，加給你。**」（《箴言》三章 1 節下、2 節）

## 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(卡背最後3數字) \_\_\_\_\_  
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

# 強健身心得享豐盛

關公關

新冠大流行導致各地健身室長時間關閉，卻引發了步行熱。澳洲心臟基金會舉辦了一個為期六週的個人步行計劃，超過十萬澳人報名，一項對完成該計劃的人調查發現，受訪者認為計劃對他們的身體及心理健康及社會性很重要，並表示將繼續步行或進行身體運動。

## 步行健身

基金會發言人表示，想不到新冠大流行激發了人們對運動的積極性，儘管澳洲在奧運會上樹立了熱愛體育的國家形象，但實際上，每兩名澳洲成年人中就有一人不活動，無法保持心臟健康，心臟病每天奪走50名澳人的生命，每30分鐘就奪走一名澳人的生命。每天步行30分鐘，不僅降低患心臟病的風險，還可以降低患中風、糖尿病、失智症及一些癌症風險，並有助於維持健康的血壓、膽固醇和體重，這是人們稱步行為「免費藥物」的原因。

## 量力而為

為何這麼多人不愛做運動，尤其是華人？康恩關懷中心主席梁福榮醫生認為一方面是個人情性，藉詞推卻：游泳不懂泳術，步行會傷關節；另一方面是對運動的誤解，以為做強烈運動才對身體有益，事實上，每天堅持運動，量力而為，保持活躍便行。當然最理想的情況是，除了步行，還兼顧伸展、平衡、力量和阻力訓練，對身體健康更有果效。



## 好處多多

許多人不知道做運動的好處，梁醫生感到可惜。梁醫生說：運動既可減肥，預防糖尿病、肌肉萎縮、骨質疏鬆、關節炎、心臟病、高血壓、高膽固醇，減低患癌發病率，並能幫助睡眠，改善精神健康、治療抑鬱症。總之，預防任何疾病都需要運動，最主要是選擇做何種運動，才不會傷身，並有果效。這方面可徵詢醫生意見。

## 四種運動

梁醫生解釋，運動可分為四大類：

1. 增強體能運動，這是一項增強式的訓練，在短時間內，使用最大的體能，使肌肉快速伸展與收縮，鍛煉肌肉骨骼，防止肌肉流失，例如舉重(啞鈴)，由強度低開始，費力程度由0度至20度，微喘，增加心跳速率，循序漸進，每星期做三次。
2. 強化肌肉耐力運動，改善肌肉、骨骼和關節健康，屬心血管操練，可做帶氧運動，如跑步、游泳、騎單車，每星期做三至七次，每次30分鐘，適合血壓高患者，可提升睡眠品質，改善精神健康。
3. 保持平衡運動，不易跌倒，建議做站立平行訓練，一腳站立柔軟平面(睡枕)另一腳不觸地，運動量每天2次，每個動作停留5至10秒，重覆5-10次，要平順呼吸，每星期七天，讓關節收緊放鬆，站立越久越能保持身體平行。
4. 提升柔軟度運動，多拉筋，拉伸，讓身體盡可能伸展，開始時不要硬壓硬拉。每星期天天做，每次30秒，每天重覆做4次，把身體6至10組肌肉輪流做，如發現身體某些關節或肌肉緊繃，例如左右腿，左右手不靈活，針對該部位進行更進一步拉伸，對關節炎及骨質疏鬆有果效。

總之，運動能醫百病，越操練身體愈強壯。梁醫生告訴我們，他的一名病人，體弱多病，但後來重組健康生活方式，飲食方面聽從醫囑，增加做運動，三個月後，體重減了，高血壓和膽固醇降了，現在已不用服藥了。

## 克服惰性

至於如何克服惰性，積極做運動，梁醫生有以下建議：

1. 謹記運動的益處。勤做運動的報酬是身體健康，透過做運動去改善身體狀況。
2. 要堅持，有恆心。許多人做運動一段時間，發覺沒有果效便放棄，故此信仰的承托很重要，祈禱求神加力。
3. 要有目的去做。例如每天趁著遛狗散步兼運動，或要買報紙而去步行，或約朋友一起運動，互相督促，或相約福音對象一同步行，聯絡感情。

有了健康的身體，喜樂的心靈，才能肩負福音的使命，榮神益人。《聖經》說：「我要使他足享長壽，將我的救恩顯明給他。」(《詩篇》九十一篇16節)神顧念我們的身體，不單作我們靈的力量，並要作我們身體的力量。祂生命的力量進入我們全人的每一個細胞，叫我們在身體上經歷祂的生命和能力，看見祂的拯救之恩，見證神的大能。故此，為著基督的緣故，我們要愛惜身體。

## 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 29cmx40cm, 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 29cm×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) 25cm×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) 29cm×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

# 你想輕斷食嗎？

哈之

新州終於解封了。過往一百多天的封城，不少朋友把注意力從外在環境轉移到自身成長，學習新技能，培養新愛好，注重健康飲食，加強鍛鍊身體，狀態反而比以前更好了。

有人開始輕斷食，比如減少晚餐的攝入量，或者只吃非碳水化合物的食品，或者提前進食，讓前一天的最後一餐與第二天的第一餐時間間隔拉長。比如，在白天的八小時之內完成一日三餐，剩下的16小時不進食，或者只點綴健康的零食，如牛奶、水果、果仁。經過一段時間，發現自己對食物的慾望不再那麼強烈，並且越來越注意如何使攝入的食物更加營養和均衡。每餐七分飽原來並不會那麼難受，加上適當的運動，反而更有精神。

上帝愛我們，我們也當愛惜自己的身體。輕斷食不是要使勁節食，而是本著健康的目的，不要把自己的胃塞得太滿，不讓身體的器官超負荷地運作。

由此想到，除了輕斷食這種針對自己的肉體，還可以延伸到對自己的心和靈，也就是我們常說的身心靈的健康。心靈也一樣，不需要裝得太滿，也需要時而輕斷。

## 輕斷憂

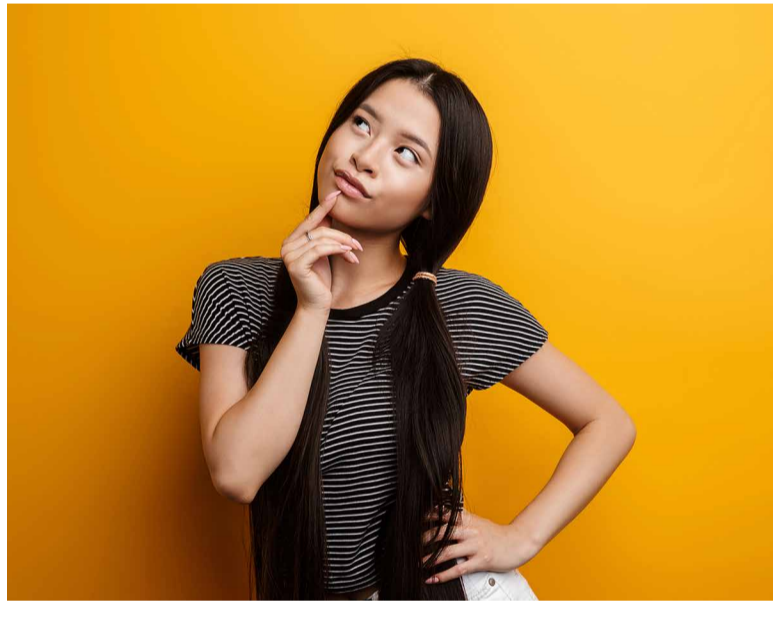
讓心有放下的時間。如果有事情使自己的心常常不安穩，那麼，是否可以對它作「輕斷」處理。比如，做父母的，對孩子的學習太過看重，以至於常常逼著孩子做父母認為應該做的事，做很多的練習題，考得不好就責怪懲罰。自己內心焦慮不安，孩子也處於恐懼擔心的境況。不如放一放，帶著孩子做做遊戲，出去走走，看看大自然的美好。這個世界有太多東西值得學習、探索與分享，不是只有數理化。在這個過程中，更多發現孩子的優點與長處，學習欣賞孩子。每個孩子都是獨特的，無法簡單地用考試的好壞去預估孩子健康的未來。上帝愛孩子，一如愛我們每一個人，祂會給父母以智慧與幫助。好好信靠祂，絕對沒有錯。對自己無法掌控的事情，減少一些焦慮，使自己「輕斷憂」吧。

## 輕斷聊

讓靈有安歇的時間。如果手機看多了，七七八八的資訊與社交媒體上的爭吵讓靈感到疲憊，那麼，是否可以對它「輕斷」。與其和別人聊天、爭論，不如讓靈安靜片刻，向上帝傾訴。或者享受祂所賜的那些美好事物，安靜在書卷裡，安息於花草中。有時候與他人的聊天並不一定能釋放你靈裡的勞累、緩解靈裡的孤獨。反倒可能給對方增加壓力，給自己帶來疑惑。有些問題越聊或者越爭就越沒有答案，反而讓你更加生氣、鬱悶。當然，與合適的人進行適當的聊天是有正面效果的可能性，這不可否認。只是當我們太沉溺於聊天或看別人爭論時，不妨歇一歇，多一些與神共處的時間。祂是那樣的全知全能，富有憐憫與慈愛，靈裡的平安唯有從祂而來。對那些讓自己變得浮躁又不會帶來益處的事情，減少一些關注，「輕斷聊」吧。

## 敢於輕斷

我們身處疫情，有時難免看當下多於看未來，看細微問題多於看大局，看外界多於看內在。然而，疫情終究會過去，無論何時過去，我們都要面對自己的人生，都要思考人生的意義。什麼才是自己生命中真正有價值的，真正重要的東西，這些需要靜下心來好好思忖。如果肚子裡塞滿了食物，心裡堆積了太多的焦慮，靈裡裝滿了嘈雜，於我們的身心靈有什麼好處呢？不僅不能增加壽數，反倒可能減少。倒不如試一下「輕斷食」，頓頓不必飽足會很清爽。再試試「輕斷憂」、「輕斷聊」，把憂慮放下，把手機放下。還有「輕斷網」、「輕斷工」，等等。仰望天空，輕嗅花香，聆聽鳥語，與神交通，與己對話，與人相親。原來生命何其豐盛美好，世界多麼寬廣奇妙！



## 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： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 春色滿園關不住

文/圖：青翁

疫情「寒冬」雖漸退，「自由」柴扉也隨啟，但是，由於仍處於「與疫共存」時期，出於謹慎，沒必要的話，我們仍應儘量少出門，與人群保持社交距離。

長期困在家中，身心健康如何保持呢？相信這是目前社會上「熱搜」的話題之一。我不由地想起宋代一首名詩：

應憐屐齒印蒼苔，  
小扣柴扉久不開；  
春色滿園關不住，  
一枝紅杏出牆來。

詩中描述了一個「柴扉久不開」，卻關不住「春色」的情景。這個「景」雖平凡，卻透露出作者內心充滿「喜樂」和「盼望」的意境，讀來令人感動，備受鼓舞。

## 如何讓健康關不住

大家都知道，一個很普及的常識。人若久坐家中，缺乏運動，不僅容易損害健康，對大腦、心肺、動脈等身體各個部位，潛藏患病危險；同時，也容易滋生陰暗情緒，導致情緒易怒、易悲，製造不必要的家庭糾紛。



我的家雖然不大，也算有個小小後花園。為了保持身心健康，我每日都會利用這個空間，靈修和進行體能鍛煉。

每日起床，我都到後花園靜坐一會兒。聆聽各種鳥的飛鳴聲，看日頭逐漸地灑滿園子，讓心靈與大自然交融。我會輕唱讚美創造主的詩歌，也會為一日的平安和健康，祝謝和禱告。這是生命裡必不可少的部分，因為，我們每一日所有的恩惠，都是上帝賜給我們。懂得感恩，才會擁有喜樂；擁有喜樂，才會獲得健康。

《以弗所書》一章 3 節經文，就很明確地讓我們了解：「願頌讚歸於我們主耶穌基督的父神！祂在基督裡曾賜給我們天上各樣屬靈的福氣。」

因此，每日晨禱和靈修，感恩、稱頌、讚美救主，就是在開啟喜樂之門，獲取福氣之泉。讀到這裡，如果您是一位還未信上帝的朋友，不妨參照我的做法試試。很簡單，不要害怕還未接觸過《聖經》，只要您靜下心來，看著眼前生機勃勃的景物，內心發出讚美的感嘆，感謝天地萬物的創造者，感恩自己所看到、聞到和感知到的一切，喜樂的情緒就會油然地從心底升起。

有了喜樂的心情，接下來的事情就很暢順了。疫情期間，我買了好多玫瑰花來種。以前，我總以為自己很忙，從來沒有耐心去整理小小後花園。隔離在家期間，看到百業凋零，集中售賣花卉與園丁商品的「奔寧商店」(Bunnings Warehouse) 卻人頭湧動，於是得到啟發，開始買花回家學習種植。沒想到越種越有興趣，看著花開花落，就像看到自己孩子的蛻變與成長一樣開心。

我的玫瑰，因為花盆尺寸有大有小。我就用來當啞鈴，搬動花盆做蹲起運動，一方面可以鍛煉身體，又可以改動花園佈置，使花園景觀歷久常新。

儘管足不出戶，仍有辦法使身心健康。

## 如何讓家園更美好

家，是讓心溫暖的地方。不過，長呆在家裡，為免自己的心發霉，自己也要勤勞起來，特別是平時很少觸碰的角角落落，都設法去打掃一遍。這樣做的好處，可以使家裡面徹底清潔，而清潔又可以增加心情的愉悅；有了快樂的情緒，做什麼事情都會感到精神爽利。

事實上，精神健康與無病無痛，對我們來說同樣重要。上帝對我們這樣說過：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」(《箴言》十七篇 27 節)

曾有報道說，居家隔離期間，家暴事件有所增加。究其根源，就是那些人把門關上之後，把自己的心也關住了，於是「憂傷」的冬雪便乘虛而入，使家庭受寒。

要喜樂，像詩人所寫的那樣，只要心裡有春風，就沒有什麼門能夠困鎖自己。詩人用的春風是比喻，現實中，自己多用心關愛家園，多主動承擔家務，多與家人親切溝通，你會發現內心湧出來的情緒，就像後花園裡盛開的玫瑰一樣，讓人感到春風陣陣，馨香撲鼻。當心中有了喜悅，眼前就容易看到美景。

歸納以上所述，我鼓勵居家抗疫的人，在關注個人健康這件事情上，應並重在精神與身體健康兩方面的鍛煉。精神上，要常依靠上帝，因為祂的愛是每個人喜樂的源頭。身體鍛煉，可以因地制宜，就地取材，關鍵是自己要保持健康的心，就可以找到適合自己鍛煉身體的方法。同時，保持家庭整潔，多與家人溝通，都是不可忽視的重要因素，這些可以讓心情快樂起來。就如古詩所講的，當滿園都是喜樂的春色，健康的力量就會突破各種藩籬，為社會帶來積極的信息。如果你還沒有認識上帝，鼓勵你此時來尋求認識祂，祂才是健康的真正賜予者。🙏

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

# 隧道盡頭的光

小潔

悉尼終於解封了，各種設施開放，我又可以去看電影、游泳、釣魚，去健身中心做運動。生活又回復正常，心情格外的舒暢。

## 鍛煉身體提高免疫力

疫情中，有些人身處染病的人群當中，但是並沒有染上病毒；有些人感染病毒，可是沒有任何症狀；有些專家說：是因為這些人自身的免疫力強。於是，鍛煉身體，提高免疫力，成了封城後人們的主要活動，外出運動是可以的。

在公園、街上、海邊、河邊、水上，都能看到很多人在鍛煉。人們在走路、跑步、騎車、劃船、打球。市政府也新建了很多的健身設施。

今年我加入了社區的健身中心，每個星期繳一些費用就可以天天享用健身中心的健身設施，各類小組活動和社區游泳池。健身中心裡有好多老人在跳健身操。

## 保持樂觀生活態度

吃得好，休息好也能防疫。多曬太陽，保持樂觀的生活態度也是很重要的。

有的上班人士，每天堅持跑步、游泳、打球，騎車上下班，保持工作與運動的平衡。

交友，與朋友聊天分享生活。與教會的兄弟姐妹交通，一起外出步行，觀光，吃飯，喝咖啡，分享人生，互相代禱，對健康也有幫助。

## 身心健康活出豐盛

疫情期間不少人的健康出了問題。有的人情緒出問題，我是身體出問題，還胖了五公斤。一百多天的封城期間，我不知何故患了肩周炎，抬不起手臂，夜裡肩膀、手臂疼痛，睡不好覺，也影響日常生活，所以每天步行十公里，伸展四肢，鬆弛筋骨成了我必做的事。

解封後，我去看醫生，醫生給我肩膀打針，吃藥，再加上我去游泳，去健身中心做健美操，現在差不多好了。有強健體魄及心理健康，才能好好生活，活出豐盛人生。

## 與病毒共存

總理莫里森說：「我們的目標是與病毒共存。」醫院裡的護士對我說：「需要住院留醫的新冠病人越來越少了。」今天整個新州檢測到陽性的病人是 170 例。現在不要求清零了。今後處理新冠病毒，就和處理流感一樣。每年人們也會打防治流感的針，但是患流感也會有不少人去世的，感冒細菌與人類共存，可防可控。

## 希望之光

至今為止，悉尼兩劑疫苗注射率已近九成，政府的解封規劃在逐步實施中。經過近兩年的封閉之後，國際航班很快將正常開放，人們又可以去海外旅遊了。

新藥的推出，加上大部分人都打了疫苗，減少了重症病例和死亡的個案。第三針加強針將很快普及，人們對新冠病毒，已經不像前一段高峰期時那麼恐懼了。

生活中會有許多不確定的事情，讓人擔憂焦慮，但是神仍然掌握著這世界。

《提摩太後書》一章 7 節：「因為上帝賜給我們不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」

困難的日子總會過去，黑暗也是暫時的，堅持一下，挺過去，很快就會看到隧道盡頭的光。☺



**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)

# 身心靈的操練

中慧

去年此時，忽然右膝內側劇痛，過了幾天右膝後突感刺痛，徹夜未眠，翌日去看一位相識的推拿師，止了劇痛，治療了數週，疼痛稍緩，仍未痊癒。

其實多年來，右膝及背下部時有微痛，最近做了掃描，如一般年長者，有骨關節炎 (Osteoarthritis)，但不嚴重。這次無意中引發了病竈，走路也一拐一拐的，下樓梯時，要側身向左，右足內向橫行。幸而仍可以駕駛，能到教會聚會事奉，也得到牧者及弟兄姊妹們的關心慰問。

從前，遠足曾由 Coogee Beach 步行一小時到 Bondi Beach，也毫不吃力；如今外遊，要戴上護膝，手拿拐杖，以免跌倒。

後來，大女兒勸我找療骨術 (Osteopathy，又稱按骨術治療師治療，是醫學的一派系，認為病因是骨障礙引起，

治療以按摩為主)，治療師更觸摸到我右膝後可能有 Baker's Cyst，著我見家庭醫生，安排進一步掃描。後來證實了，囊腫是因關節滑膜自纖維囊突出而成，很普遍的，多不用治療，但穿破時，會有劇痛，但發生率很低。



治療師教我做些膝部運動，囑我堅持每天散步，睡時雙膝間置一薄枕，左側身睡可免痛，並用冰敷膝蓋腫痛處，有助消炎。果然腫痛漸退，竟可與家人多次外遊，晚間拍攝星雲；更有幸，能到藍山，目睹十分罕見、64年再開放的野花 Pink Flannel；又曾去 Wagga Wagga 探視二女兒，遊覽當地景點，例如鐘乳洞、小瀑布等，更拍攝到絕佳星雲照片，欣賞到極美的銀河系，讚嘆天父創造的穹蒼真奇妙！

又有姊妹介紹參加北岸醫院的 Osteoarthritis Chronic Care Program，希望能徹底治療。物理治療師詳細問症，檢查行動能力，足腿力度等，教授一套足腿運動，例如雙足用足尖站立，再單足重做；用彈性圈套在兩足，分別單足向前伸（坐著挺腰去做）；平臥地上，屈膝，提起臀部等等。

但因疼痛及各種原因，未能努力實行，一週後見專科醫生，便被批評：「要康復是要靠自己的努力，否則就算有好的方案，不去實行，定無果效，要忍著痛楚，雙足同作，再慢慢試用單足去做吧！」果然，一番努力，漸有起色，散步時，越走越輕鬆。三個月後復診，物理治療師很滿意我的進展。但時有右腿及髌關節痛，治療師只說要我繼續運動。

數週後，右腿痠痛趨嚴重，股骨及髌關節好像被刀刺入骨髓一般，腰下部像受壓，走路更覺困難。

家庭醫生轉介到運動生理專家 (Exercise Physiologist) 治療，學習做腹中肌及背肌運動，使能支撐下肢，消除疼痛。於是又學了稍為不同的運動，以助收縮腹中肌，增強腰背能力。現已略見效果，仍需繼續努力！

更感恩的是，外子前年接受了換腎手術，一年後，康復甚佳，現有他做司機，載我到各處作治療，方便多了。

回顧這一年，足腿患時好時壞，不能像從前那樣隨意走動，回教會聚會也有些困難。在最疼痛時，也曾懷疑是否患了不治之症，也曾流淚禱告，求主醫治，使能繼續事奉祂。

自知年老力衰，肉身病痛不會完全康復。「耶和華啊！求你可憐我，因為我軟弱。耶和華啊！求你醫治我，因為我的骨頭髮戰。」「求你轉回，搭救我，因你的慈愛拯救我。」（《詩篇》六篇 2、4 節）

祂垂聽了我的禱告，使我知道要自己多努力，多親近祂，多靈修，讀《聖經》。因為「耶和華的言語，是純淨的言語，如同銀子在泥爐中煉過七次。」（《詩篇》十二篇 6 節）

靈裡的操練，比身體的運動更重要。多讀《聖經》，以真理操練自己，求上帝赦免隱而未現的過犯，以真誠愛心待人，即使有了治療師的醫治良方，也要身體力行，勤於操練，才能得治療啊！🙏



## 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  
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

C5



# 提升體質對抗病毒

凱燕

新冠病毒在全球不同地方變種竄動，使前線的醫護疲於奔命，多國的醫療體系被衝擊。一個穩定發展的國家，除了政治要健全外，醫療體系亦要穩妥，經濟才能夠蓬勃發展。

面對病毒挑戰，個人應如何自保？無論接種第一針或已接種了兩針疫苗，都要謹記戴口罩。口罩是人體外的第一道防線，而疫苗只是人體內其中的一道防線。當病毒入侵人體，接種疫苗後的抗體便起來作保護，配合體內的自我免疫力攻擊、消滅病毒。

在封城的日子，個人與群體都顯得不安、緊張與恐慌。面對不明朗的社會形勢，負面情緒影響到人們的身心靈健康，使自身免疫力下降。因此，為了防疫，應當不受阻礙地鍛煉身體。

在封城時或在解封後，在疫情仍未確實停止時，多數人會選擇減少外出活動，好像是避開病毒感染的其中一個方法，但這會使人逐漸變得孤獨。

所以要多與親朋戚友保持聯繫，不單要注意疫情的發展，更要特別注意自己的身體狀況。不要宅在家中，呆坐著看電視、看手機，無聊度日。應當好好利用這段時間鍛煉身體。



「墨爾本豐盛外展」一直致力透過集體活動，接觸社群，幫助人身心靈得健康，激發對基督教信仰的認識和追求，在社區群體分享主耶穌基督的愛。我們的運動和活動內容確實豐盛：運動健身、戶外郊遊、項目獻演、社區服務、烹飪烘焙、護膚美容、靈修查經.....不止這樣，這些活動，還得到顧問牧師團及多間教會和牧者的支持，包括李勝球牧師、許勁浪牧師、陳柏愷牧師和何俊文牧師。

在疫情初期，墨爾本豐盛外展已使用網絡科技來彼此問安、互動、宣教和查經，互相鼓勵。也相約大家各自在家中，使用手機或平版電腦，在雲端線上舞動起來，不用擔憂染上病毒。使用一些熟悉的詩歌和音樂，配上舞蹈動作做運動，既可一起唱詩歌，也可一起來伸展筋骨、鬆鬆肩、拉拉筋，鍛煉身體。這更是一個很好的機會，彼此關懷，彼此溝通，一起歡笑，一起喜樂，一同促進身心靈健康。如《聖經》所說：「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」（《箴言》十七章 22 節）

除了應對新冠疫情開展的活動，墨爾本豐盛外展也舉辦針對花粉症的眼部運動。既可放鬆眼部周圍的肌肉，也可刺激眼部，使之有充足的眼水滋潤。

第一式。先張開眼睛數五下，向上望數五下，向右望數五下，向左望數五下，向下望數五下，閉上眼睛數五下，然後用力收緊眼睛數五下。

第二式。打開眼睛，循環向上，向右，向下，向左，向上，關閉眼睛數五下，收緊眼睛數五下；然後慢慢打開眼睛，向上，向左，向下，向右，向上，關閉眼睛數五下，收緊眼睛數五下。

墨爾本豐盛外展運動日逢星期一、三、五（敬拜操）及星期四、六（讚美操），墨爾本時間早上 10:00 至 11:30（費用全免）

為使活動順利進行，敬請參加者事前預約。此外，請將視頻鏡頭打開，以示尊重，違規者將被移除。

歡迎大家訂閱墨爾本豐盛外展 Melbourne Abundant Outreach

油管頻道 (YouTube) :

[youtube.com/channel/UCZxo0jL\\_5Gc55K5cl4LsU4g](https://youtube.com/channel/UCZxo0jL_5Gc55K5cl4LsU4g)

或瀏覽臉書 (Facebook) :

[www.facebook.com/MAOFVIC/](https://www.facebook.com/MAOFVIC/)



## 北區雪梨華人基督教會 誠聘粵語傳道人

申請人必須具備認可的神學資歷、具成熟的屬靈生命質素和表現、熱衷忠心宣講聖經、成熟的人際關係、有團隊精神、具備與不同文化背景人士相處的能力、及操流利粵語(普通話更佳)。

申請人將與本會主任牧師、5位教牧同工及各事工領袖緊密合作，計劃及推行門徒牧養及關懷事工。

有意申請者請在 2021年9月19日前將申請書資料，包括求職信函、簡歷、2位以上推荐人資料，電郵本會聘牧委員會 [psc@ndcccs.org.au](mailto:psc@ndcccs.org.au)

詳情查詢請與 張家群牧師聯絡

手機 0413 943 412 或電郵: [david.truong@ndcccs.org.au](mailto:david.truong@ndcccs.org.au)

有關本教會更多訊息，可瀏覽本會網頁 [www.ndcccs.org.au](http://www.ndcccs.org.au)



# 愛護我們所住的地球

鄭鷗

在聯合國氣候峰會前，澳洲總理宣佈，澳洲將與世界其他國家一起，於 2050 年之前實現零排碳。在此之前，澳洲一直不肯作出此承諾，受到各方面的批評。其實，這是一件相當繁雜的事情，然而，卻和我們每一個人，甚至我們的後代都息息相關。

我們先從科學的角度來看看這件事。這個世界是一個動態平衡的世界。浩瀚宇宙的運行雖然千變萬化，卻井然有序，使我們可以安心地在地球上居住。基督徒相信，這是神（上帝）奇妙的作為。神創造了陽光、雨露、空氣，使人類和各種生物可以賴以生存。

講到空氣，我們人類、動物或植物都需要空氣才能生存。我們吸入氧氣，呼出二氧化碳，而植物的光和作用則會產生氧氣，使地球上的生物可以生生不息。有人將這些看為自然，而基督徒則承認，這是創造者奇妙的作為，我們為此驚嘆，同時每天以感恩的心生活。

自從工業革命之後，地球上的污染日益加劇，首先是發達國家，接著是第三世界國家。特別是當先進國家為了節省成本，將工業生產轉移到相對貧窮的國家，污染遍佈了全球。汽車的普及化更使空氣污染的程度不斷惡化，很多城市的空氣污染指數一直保持在很高的水平。

空氣污染破壞了大自然的平衡，也對人的身體造成極大的傷害。專家相信，有些疾病是直接或間接由空氣污染造成的。除此之外，還有一些科學家們擔心另一件事，就是全球的氣溫在升高，而且這種升高也有加快的趨勢。他們相信這與空氣污染，特別是一氧化碳的排放量有關。

現在，全球一些國家的領導人倡議，要在 2050 年之前，達到零排碳。也就是說，無論是工業，還是家用，都要使用乾淨能源。這是一個很好的目標，但如何能達到才是關鍵。因為這牽涉到增加成本，工業轉型，有些工業的工人要失業等一系列問題。

因此，這個問題已經政治化，很多人為了政治正確，只會喊口號。一些承諾減少排碳的國家，也只訂目標，卻沒有具體的行動。我們需要學習有分辨的能力，不要盲目地喊口號，也不要盲目地反對。

澳洲政府一向重視環保和綠化，這次莫里森政府制定出切實可行的減排碳方案，首先要在 2030 年之前，減排碳 30%。我們住在澳洲這片土地，也應配合政府，為減少空氣污染，減少排碳，作出自己的貢獻。比如，你在車裡等人時，把發動機關掉。你下次換車時，把減污染和減排碳作為考慮的因素。

一個有趣的現象是，在疫情期間，全球的空氣污染指數，因著封城、停產等原因，都有明顯好轉。可見工業和汽車是空氣污染的重要來源。

我們相信這個地球是神為我們創造的，祂讓我們在上面居住，也要我們好好管理。然而，人類因為自私，對這個地球造成了很多破壞，我們自己也深受其害。請我們一起好好保護地球，從小事作起，也為各國領袖禱告，不單單有減碳的目標，也能定出切實可行的方案。

## 黃彼得牧師、師母事奉七十週年感恩培靈會

2021年12月10-12日 晚上7:30  
雪梨華人基督教會 (90 Homebush Road, Strathfield, NSW 2135)

### 主題：「以馬內利的主」



第一場：10/12 (週五) 7:30PM 講題：摩西的見證  
黃彼得牧師 (神學院榮休院長、教會顧問牧師)  
網上同步：<https://youtu.be/gqpZbJ4txBQ>



第二場：11/12 (週六) 7:30PM 講題：賜平安與供應的主  
張明俊牧師 (雪梨華人基督教聯會榮休主席)  
粵語主講，國語傳譯  
網上同步：<https://youtu.be/grmuLAHk-HM>



第三場：12/12 (主日) 7:30PM 講題：約書亞的挑戰  
羅德麟牧師 (澳洲華人教牧神學院院長)  
網上同步：<https://youtu.be/laRDqS0Cs3I>

主辦：雪梨華人基督教會，協辦：雪梨華人基督教聯會暨澳洲華人教牧神學院  
培靈會網址：[sfmbc.wsgccc.org.au](http://sfmbc.wsgccc.org.au) 查詢：[sfmbc2021@gmail.com](mailto:sfmbc2021@gmail.com); 電話：0401952768 張姊妹  
歡迎弟兄姊妹踴躍參加，領受神的話語勉勵，從而靈命得到更新，堅定信靠主，奮力奔跑成聖之路。  
遵照政府應對疫情政策，現場座位有限，請參加的弟兄姊妹儘量提前到場，亦可參加網上同步直播

# 保護地球 人人有責

潘振輝



正當冠狀病毒的新聞熱度慢慢減退之際，2021年聯合國氣候變化大會的消息驟然升溫，榮登榜首。而在國際新聞之先，澳洲本土新聞卻騷動一番。事緣莫理森總理自有一套處理氣候變化政策，只要內閣首肯，即可通行，不需要理會聯盟國家黨的異議。然而他若一意孤行，未免破壞夥伴氣氛。一番擾攘後，終於達成共識，總理才可安心飛往蘇格蘭格拉斯哥參加峰會。

## 聯合國氣候會議

這次聯合國氣候會議，是合併三個國際公約會議，包括：《聯合國氣候變化框架公約》會議、《京都議定書》及《巴黎協定》會議。最主要目標是保持全球溫度升幅維持在攝氏 1.5 度以內。淘汰煤炭也是議題之一。擁有全球約 85% 森林的 100 多個國家的領導人亦同意在 2030 年結束森林砍伐。是次會議同時就《巴黎協定》第 6 條中有關國際碳市場規則和其他形式的國際合作進行討論。至於 2020 年會議中列明向發展中國家提供一千億美元資助的協定則備受批評，因為富裕國家未能兌現承諾。許多與會者承諾實現淨零碳排放(Net-zero Carbon Emissions)，例如印度設定 2070 年實現淨零排放，而中國則承諾 2060 年達成。

## 總理提出的目標

當各國提出具體方案時，澳洲總理提出將以「技術突破」幫助國家實現 2050 年淨零排放的目標，投資總額約為 200 億元。該技術路線圖優先投資於清潔氫氣、能源儲存、低排放鋼和鋁，碳捕獲和儲存，以及超低成本太陽能設施，然而，卻沒有任何細節及數據模型支持方案，受工黨及環保人士垢病。莫理森雖稱澳洲可以在 2030 年前將排放量減少 30-35%，但與 2015 年所設定的水平相比卻減少了 26-28%。而這個落差正正是與自由黨結盟的國家黨成員的內部阻力，也是出發峰會前的小插曲。因為國家黨除了對政府在低碳經濟過渡期，為鄉郊地區提供保護及創造就業機會的能力存疑外，對澳洲企業、工業及農業是否有能力適應新機遇，是否具備相關技術才能，也沒有足夠信心。

## 需要周詳的計劃

保護地球，人人有責。只一句口號或一份熱誠，不足成事。我們需要周詳的計劃。高瞻遠矚，但亦要細心兼顧當下。空懷一番宏願，不理百姓生計，便成虛談，不切實際。澳洲有其限制，地廣人稀，物流聯網成本大，貿貿然推動「環保節能」，有可能適得其反。猶記得陸克文年代大刀闊斧，關掉燒煤的發電廠，資助太陽能板裝置等一系列措施，不單止虛耗公帑，電費飆升，粗疏政策又沒有質量控制，導致電工死亡等等，實在不智。

## 顧及「鄰舍」的處境

這個稱為靈活彈性的「澳洲方式」(The Australian Way)，因未見詳盡細則，恐怕容易出現政策紕漏，致使澳洲在對付氣候變化中民生混亂。績效如何，尚未可知，卻有可能給以農業為經濟動脈的落後國家，帶來更大危機，加劇其飢餓和貧困，增加資源匱乏的風險，繼而導致政治不穩。既然上帝愛我們，又差遣我們住在眾人當中，關心氣候並採取相應行動是具體實踐「愛鄰舍」的一種呼召方式。我們在關心地球、實現減碳目標的同時，也要顧及「鄰舍」的處境，使我們的信仰得以妥善的表達。☺

## 愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》

**《創造奇觀》** 為周道輝醫生所著，集其歷年來為《號角月報》撰寫的「科學靈道」而成；目的是透過自然科學的奇妙現象，說明了「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。」(聖經·羅馬書一章20節) 本書的內容極其豐富，包括宇宙、星宿、太陽、月亮、地球、植物、海洋生物、昆蟲、飛鳥和動物王國等等。周醫生不但蒐集了足夠的資料，還圖文並茂、深入淺出地把艱深的自然科學，妙趣橫生地表達出來，從而見證了上帝創造的奇妙，分析「進化論」的謬誤。全書200多頁，彩色印刷，是一本值得每個人閱讀的經典之作！

本書推介  
 韋特康博士 (Dr. John Whitcomb) 世界知名學者，著有《創世紀的洪水》等十多本書。  
 這本書是我的摯友周道輝醫生的心血結晶。他在「進化論」裏，扮演著哥白尼的重要角色，不只是在中文的世界，甚至在其他語言的世界，也勝於此書。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科學的各個層面，包括從複雜的宇宙天體，到地底下的化石和恐龍等，這都證明了上帝創造智慧軌跡。周醫生以科學為論證的「創造論」，足以令人信服！

**您熱烈的回應，將給我們莫大的勉勵！**

回應表

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_ 性別： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

所屬教會： \_\_\_\_\_

請在以下適合的  內加上 ：

我願為《號角月報》代禱，請把《號角》的代禱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  
 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： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 年 (CVN(卡背最後3個數字))  
 簽署： \_\_\_\_\_ 簽署日期： \_\_\_\_\_

若您為《號角》奉獻100澳元以上，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)

**限量珍藏版 您值得擁有**

《創造奇觀》限量珍藏版，特別為《號角月報》的支持者而印製。若您為《號角月報》奉獻100澳元以上，即可獲贈印有周道輝醫生簽名的《創造奇觀》珍藏版一本。我們誠邀您成為「號角之友」，長期支持《號角》的出版經費。奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD，逕寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113，或網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406。謝謝！

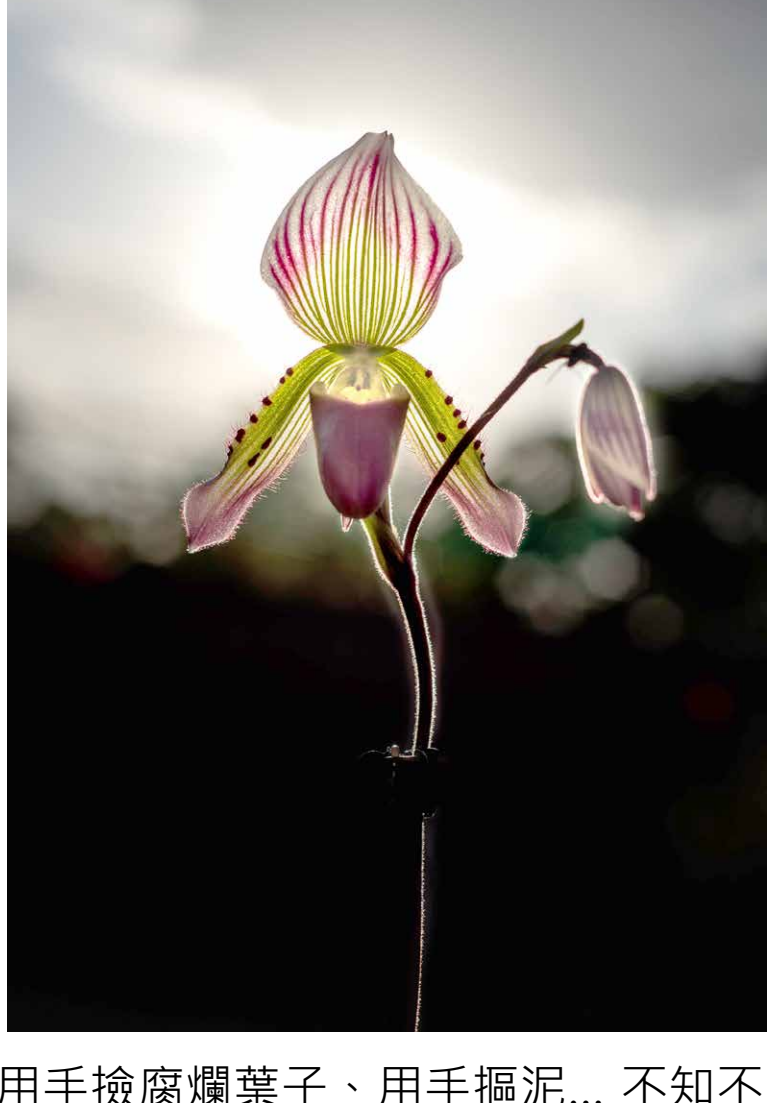
# 愛蘭者說

文／圖：一穗

## 美麗兜蘭——養蘭似做人，有愛才有真健康。

蘭花，因其花姿美，花期長，廣受普羅大眾的喜愛；又因其氣質超凡，習性獨特，而讓人覺得很難養護，所以，通常是買花的人多，養花的人少；花期過後，就扔進垃圾桶。

我因參觀一次蘭花展，被那些千姿百態，艷麗卻脫俗，幽香還雋永的蘭花，深深吸引，於是就愛上了這種植物。隨後買了幾盆回家，開始鑽研養護的方法。因為真的是出於愛，所遇到各種困難，都視為等閒，一心一意照著學來的方法去做。過去最怕碰髒東西的我，如今早已習慣用手去抓蟲、用手去撕蜘蛛網、用手撿腐爛葉子、用手摳泥... 不知不覺間，我數一數才發現，我已擁有了30多個品種，40多盆蘭花。



每當有花開，就有越來越多的主內弟兄姊妹、親戚朋友或網友來問我，種蘭花有什麼絕妙的好方法，這著實讓我犯難。如果你們上網去查看種植蘭花的方法，就會發現，其實種植蘭花並沒有什麼公式或秘方。不同地區，因為環境、氣候、溫度，蘭花本身品種，適應性和體質等的不同，都需要採取不同的處理方法。有的時候，太過精心養護並非好事；但有的時候，稍不留神也會造成損失。要統一答覆，對不同地區、不同情況、種植不同品種的花友（或親友），似乎就像是一項「不可能的任務」。

但，若要逐個探討不同蘭花的養護方法，作為一名「菜鳥」水平，而且純屬業餘愛好的我，無論時間、精力、經驗、知識都更加難以應付得來。

不過，總有什麼共同點，我們可以互相探討、學習，取長補短的吧？我這麼想著，對著靜靜的蘭花發呆了好一會兒。

首先，希望養好蘭花的人，都是出於愛——這一點，我有信心。蘭花生長週期比較慢，只有愛蘭者，才会有耐心；僅僅賞花人，通常都養不了多久。我自己就曾經在人家垃圾桶裡面，將一株已經奄奄一息，只剩下幾條氣根仍未死透的殘花，撿回家護養，如今年年都花開不斷。

愛蘭者，要有耐心。咦，這不是說，「愛，是恆久忍耐」嗎？那段耳熟能詳的《聖經》經文，「愛的真諦」就從心底下湧上心頭。

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

上帝的話語就是真理，真理就是放之四海而皆準的方法論。我想分享的是，按照以上這段經文的教導去做，不僅完全合適，並且行之有效。

第一點，「愛是恆久忍耐，又有恩慈」。若希望養好蘭花，的確需要有恆心，不能急，按着花的本性，為它提供適合的生長環境，定期澆水；選擇好施肥方案，就不要再有多餘的照顧。有時，有些蘭花會養好久都不開花，你若愛它，時常去看望它就好，或者以自言自語的方式，跟它聊聊天，也是不錯的選擇。只要你心中不急，順其自然發展，待到花開時，慕然回首，就會發現，其實，時間走得比預期要快。

第二點，「愛是不嫉妒，愛是不自誇、不張狂」。大家都喜歡蘭花很美，因而，見到別人家的蘭花盛放，自己更要以平常心看待，就好像養自己的孩子的那樣，從小到大，總要經歷那麼多的時間。不要急躁，不要怨天尤人，不要不按計劃地加肥催花，揠苗助長。自己心裡要清楚，每株蘭花都有自己的特質與週期；是蘭都會開花，只不過今天不開明天開，所以，即使不在開花時刻，自己也照樣愛它，待到開花時，就會倍感欣喜。

第三點，「不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理」。這段經文，可以作為指導我們養護過程的行為準則。首先，不要過度關愛，特別不要頻繁澆水。這是很常見的錯誤，不少人為求「益處」（早見花、多見花），就忍不住今天澆水，明天施肥。當發現適得其反，眼睜睜地看着蘭花一天天枯萎時，再羞澀，也是後悔莫及了。

同時，養護蘭花也不可掉以輕心，丟在一角，任由其自生自滅。蘭花生長過程中，很容易出現爛根、枯葉，灼傷或凍傷等生理性疾病，也容易感染細菌及蟲害等侵染性病害。一旦感染病害，蘭花很容易就枯萎並死亡，而要處理它卻並不容易。此時，最重要的是「不輕易發怒」，要細心找出病源和病因，對症下藥。蘭花生病，大部分原因都出在養花人身上，溺愛或冷漠都不是真愛，都容易生病。

當然，蘭花喜潮濕的習性，容易滋生病菌，情有可原。見到葉面或根部有蟲子，輕輕地用手挑走；如需要，還可以清理根部或葉子底部，把不喜歡的不義（蟲子、細菌等）全都清除，保持蘭花健康和潔淨地生長。

養護蘭花是愛的體現與實踐。在這個過程中，「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐」至關重要。只要有一顆愛蘭的心，帶著對花開的期盼，不急不躁，順其自然，有信心地按部就班，時候到了，馨香就來。☺

認識基督      更新生命      裝備服事

**2022年**

文憑、學士、學士後文憑、碩士課程

**現正招生**

課程查詢  
 聯繫：Judy Wong/Phoebe Hoi  
 電郵：jwong@mst.edu.au/phoi@mst.edu.au  
 電話：(613) 9881-7800 (內線按2)  
 地址：5 Burwood Hwy, Wantirna Vic 3152

**mst 墨爾本神學院中文部**  
 網址：<http://chinese.mst.edu.au/>

# 疫情對幼兒發展的衝擊

李飛君 (執照心理諮商師)

## 疫情不單影響社會、影響經濟，也影響幼兒的成長，父母應如何配合應對？

雖然疫情持續，但不少學校已經全面實體復課。我在幼兒學校學前班任心理顧問，幫助老師處理班上幼兒的情緒及心理行為問題。

### 疫情影響幼兒的成長

每年開學，對三至五歲的幼兒來說，從熟悉的家庭環境來到陌生的學校，需要克服與家人分離的焦慮，是一個不容易的適應期。加上一年半的疫情，許多小朋友都禁足在家，大大減少了他們與外界接觸、戶外活動及與人互動的機會，不少老師向我反映，今年的學生與未爆發疫情前開學的情況相比，孩子的情緒行為更多，安全感低，並且許多孩子在語言、社交、肌肉發展或者自我照顧能力上未達水平。



零至五歲是兒童生理及心理重要的基礎發展階段，他們身體、情緒及行為需要適當的引導和培育。父母不單照顧孩子吃飽、穿暖和和安全，亦需要關注他們心理及社交方面的發展。因為疫情禁足，父母更需要刻意花時間與孩子互動。

### 父母對幼兒成長的影響

多與孩子談話，不是只是命令式告訴他們做什麼、不能做什麼。與孩子交談，刺激孩子說話的興趣，孩子可能說話不清楚，但他們聽多了，音節掌握更準確，亦能增加他們的詞彙，提高表達能力。父母抽出時間與孩子一起玩耍，一方面能夠深入了解孩子的性格，另一方面是教導孩子學習遵守規則、懂得與人適當互動、有直接眼神接觸、會與人分享玩具、懂得輪流玩、會排隊，有和他人配合的意識，不是停留在自我中心的世界。培育孩子社交概念，是從家人互動開始，家庭就是孩子的第一個社會環境。

按照孩子的年齡，鼓勵和訓練他們的自我照顧能力，例如自己穿衣服、刷牙洗臉、拿餐具吃飯等，孩子會走路時不要抱太多，讓孩子的體能及肌肉有練習的機會。有時候父母過分保護和幫忙，反而使孩子養成倚賴的習慣，效果適得其反。孩子已經上學，若在家裡還要媽媽餵飯，這些孩子在學校很容易被觀察出來，他們因為習慣了飯來張口、衣來伸手，自我照顧能力差，拿調羹（湯匙）進食時，手部肌肉不結實，動作笨拙緩慢，不單妨礙了孩子的肌肉協調發展，還使孩子保留著嬰兒心態，習慣倚賴，這樣的孩子容易缺乏自信，心理年齡比實際年齡低。

### 學習障礙的補救

當學校發現孩子正常發展落後了，除了糾正父母的教養觀念、提供指引，學校與家庭需要多溝通和合作。對於發展遲緩、學習出現障礙的學生，父母可以申請紐約教育局學前特殊教育委員會服務 (CPSE)，這個服務由專業教育團體為有需要的學童提供一對一治療服務，費用由政府負責。服務範圍包括：語言治療、學習治療、物理治理及職能治療，按評估報告給予孩子適當的服務。坊間有對特殊教育的迷思，以為申請這些服務會影響孩子讀大學的機會，其實在美國，讀大學需要高中成績而不是幼兒班資料，況且此際孩子已經出現學習障礙，不處理好，孩子將來又怎樣讀大學呢？

新冠疫情對每一個年齡層的人都帶來衝擊，然而藉著家長對孩子身心靈整體健康發展的認識和積極參與，並與學校老師攜手合作，能夠把孩子失去的成長歲月重拾回來。

「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而有增無減，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，更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計其數的憐愛，更不斷引領及賜下新的恩賜。陳醫生願意透過這些見證的文字與你分享。

**陳慧忠** 呼吸系統專科醫生。  
 畢業於香港大學 1977年學系畢業。  
 慈愛濟世。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，且願享受人生，一直以來領受神豐厚的恩典才華，好像享受了別人三輩子的福樂。

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_  
 地址：\_\_\_\_\_  
 電話：\_\_\_\_\_  
 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》的出版經費奉獻 \$ \_\_\_\_\_  
 付款方式：奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD  
 經寄：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 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日  
 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》或《病榻上的靈藥》及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張。

# 大馬士革之路

張仲騏

「大馬士革之路 (Road to Damascus)」是西方一句諺語，指的是在宗教信仰上經歷的一個重大突破。

這句話出自新約《聖經》。根據《使徒行傳》九章記載，保羅拿著拘捕文件，前往大馬士革，要去捕捉那裡的基督徒。快到目的地的時候，耶穌突然向他顯現，從此扭轉了他的命運：從一名迫害基督徒、口說兇言的惡徒，成為了一名基督徒，並且用他餘生傳揚基督的名，為基督的名「受許多的苦難」。這樣急遽、徹底的轉變，就叫作「大馬士革路上」的經歷。

## 保羅的特殊經歷

死而復活之後的耶穌，當時曾有許多人親眼目睹。保羅之後寫道：耶穌曾經「一時顯給五百多弟兄看，其中一大半到如今還在。」（《哥林多前書》十五章6節）。然而保羅在大馬士革路上遇見的耶穌，不只是「復活」之後的耶穌，更是「升天、得榮耀」之後的耶穌。整本新約只有兩人有這種經歷，一位是保羅，另一位是使徒約翰。也因為這經歷的特殊，保羅和約翰的事工也格外與眾不同：新約《聖經》大部分是出自他們二人（註：除《猶大書》、《雅各書》和《希伯來書》之外，新約《聖經》可以說源於四位作者：馬太、彼得（彼得書信，並影響《馬可福音》）、保羅（保羅書信，並影響《路加福音》、《使徒行傳》）和約翰（福音/書信、《啟示錄》）。而保羅不止寫下大部分新約書信，他也把福音傳進歐洲。整個西方社會，千年以來，以基督教立國、治國，在信仰、學術和思想上，是照亮世界的一盞明燈。西方社會能有如此成就，很大部分得歸功於保羅和他的宣教。

保羅如何能從痛恨基督教、迫害基督徒，成為一名改變世界的神學家、宣教勇士？原因是他在大馬士革的路上，遇見了耶穌。遇見耶穌，給保羅的生命帶來了全新的意義和價值。

## 永恆意義哪裡找

現代人生活忙錄，努力追求自己認為有意義的事情：賺錢、拿學位、出名、享樂、購物、工作、相夫、教子、事父母。然而，如果不認識耶穌，這一切都毫無意義。我們和我們所追求的一切，都要在時間的洪流裡消失得無影無蹤，有如宇宙中的一粒微塵。實際上，我們比一粒微塵還不如！微塵畢竟有形有體，而我們一切的成就、勞苦、付出、努力、犧牲，都將永遠成為過去，不再被想起、也不再被紀念。我們與我們所愛的人、事、物，幾十年後，就要完全煙消雲散、了無痕跡。

有人說：不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。是嗎？如果沒有天長地久，就算曾經擁有也是多餘。

一個沒有意義和價值的人生，是一個不值得活的人生。人如果要活著，必須要找到人生意義和價值。而找到人生意義和價值之前，必須要找到「永恆」。

永恆要去哪裡找？永恆要在耶穌身上找。「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不致滅亡，反得永生」（《約翰福音》三章16節）。多年前在台灣的街頭、在電線桿上，經常可以看到「信耶穌，得永生」的醒目貼紙。當時覺得這種口號古板、不入世，現在發現，這句話原來是打開人生百寶箱的鑰匙，裡面可以找到人們夢寐以求的意義和價值。

保羅在大馬士革路上，遇見了耶穌、並從耶穌得到永生。從此，保羅的生命被賦予了無與倫比的意義和價值。今天，耶穌仍然活著，我們在人生道路上，也可以認識耶穌，並且因信耶穌得永生。如此一來，我們的生命也能被賦予一個全新的意義和價值。我們也能像保羅一樣，靠著耶穌，改變我們周遭的世界。🕊️



## 號角月報 澳洲版 Herald Monthly(Australia)

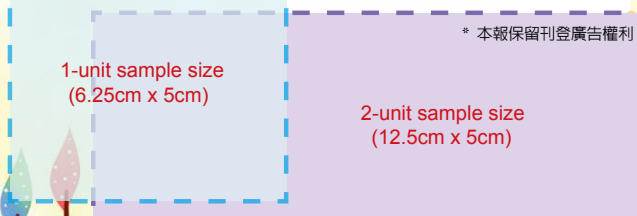
ABN: 84 572 612 309  
PO Box 6484, North Ryde NSW 2113  
Mobile: 0416 626 484  
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

**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，特增闢教會及機構指南專頁，詳列各華人教會、機構的聯絡資訊、聚會時間及服務範圍。

誠邀 貴教會、機構支持刊登，使名錄齊全，讓本刊成為一份更完善的基督教刊物。《號角月報》澳洲版每月初出版，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 x 5cm) 每月價格為 \$60+GST。  
2-unit (12.5cm x 5cm) 每月價格為 \$120+GST。規格樣本如下：



## 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

# 重建耶路撒冷聖殿

文／《耶利米書》、《以斯拉記》摘錄  
圖／陳錦玲

## 圖畫聖經故事

萬軍之耶和華如此說：「因為你們沒有聽從我的話，我必召北方的眾族和我僕人巴比倫王尼布甲尼撒來攻擊這地和這地的居民，並四圍一切的國民。我要將他們盡行滅絕，以致他們令人驚駭、嗤笑，並且永久荒涼。」這是耶和華說的。（《耶利米書》二十五章 8-9 節）

耶和華如此說：「為巴比倫所定的七十年滿了以後，我要眷顧你們，向你們成就我的恩言，使你們仍回此地。」（二十九章 10 節）

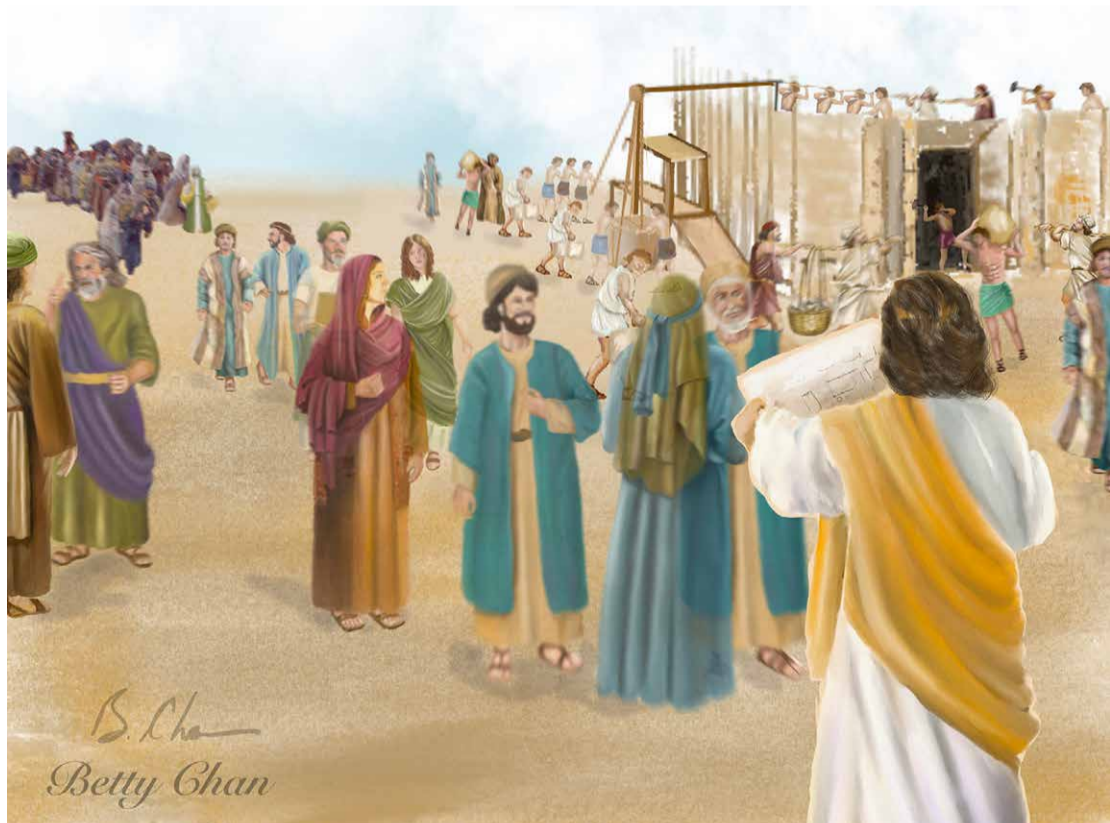
波斯王古列元年，耶和華為要應驗藉耶利米口所說的話，就激動波斯王古列的心，使他下詔通告全國說：「波斯王古列如此說：『耶和華天上的神已將天下萬國賜給我，又囑咐我在猶大的耶路撒冷為祂建造殿宇。在你們中間凡做祂子民的，可以上猶大的耶路撒冷，在耶路撒冷重建耶和華——以色列神的殿（只有祂是神）。願神與這人同在。』（《以斯拉記》一章 1-3 節）

古列王也將耶和華殿的器皿拿出來，這器皿是尼布甲尼撒從耶路撒冷掠來、放在自己神之廟中的。波斯王古列派庫官米提利達將這器皿拿出來，按數交給猶大的首領設巴薩。……被擄的人從巴比倫上耶路撒冷的時候，設巴薩將這一切都帶上來。（《以斯拉記》一章 7-11 節）

有些族長到了耶路撒冷耶和華殿的地方，便為神的殿甘心獻上禮物，要重新建造。……於是祭司、利未人、民中的一些人、歌唱的、守門的、尼提寧，並以色列眾人，各住在自己的城裡。（二章 68-70 節）

到了七月，以色列人住在各城；那時他們如同一人，聚集在耶路撒冷。約薩達的兒子耶書亞和他的弟兄眾祭司，並撒拉鐵的兒子所羅巴伯與他的弟兄，都起來建築以色列神的壇，要照神人摩西律法書上所寫的，在壇上獻燔祭。他們在原有的根基上築壇，因懼怕鄰國的民，又在其上向耶和華早晚獻燔祭，又照律法書上所寫的守住棚節，按數照例獻每日所當獻的燔祭；（三章 1-4 節）

百姓到了耶路撒冷神殿的地方。第二年二月，撒拉鐵的兒子所羅巴伯，約薩達的兒子耶書亞和其餘的弟兄，就是祭司、利未人，並一切被擄歸回耶路撒冷的人，都興工建造；又派利未人，從二十歲以外的，督理建造耶和華殿的工作。於是猶大（在二章四十節作何達威雅）的後裔，就是耶書亞和他的子孫與弟兄，甲篾和他的子孫，利未人希拿達的子孫與弟兄，都一同起來，督理那在神殿做工的人。匠人立耶和華殿根基的時候，祭司皆穿禮服吹號，亞薩的子孫利未人敲鈸，照以色列王大衛所定的例，都站著讚美耶和華。（8-10 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：h mau@cchc.org

FOLLOW ME





# 寬恕得自由

水牛

我不是一個喜歡「記仇」的人。

我常有做錯事並希望得到太太、家人、朋友甚至同事的原諒的時候。有時，我最需要原諒的人就是我自己。寬恕是很難做到的，無論我是接受還是給予，如果能夠做到，果效都是很大的。

我相信寬恕具有釋放的力量，使我得著自由和幸福。它讓我向前邁進，而不至於糾纏著過去。當我不原諒時，我的心靈會被束縛，受到傷害，感受痛苦和不快樂，並陷入憤怒和不安的循環中。心中的苦毒是我個人的最大創傷。

我明白我無法改變過去。我也無法改變別人。考慮到這一點，重要的是要記住寬恕的真正含義。寬恕不是抹去過去。過去永遠無法抹去。這不僅是忘記發生了什麼。相反地，寬恕是讓我有能力接受現狀或過去，學習放手，擺脫憤怒和痛苦；學習放手，讓神介入 (Let go and let God)，進入一個更好、更健康的心境。

要達到寬恕的地步，我覺得以下幾方面對我幫助很大。

## 我需要審視我在這件事上的角色

找著對方的過錯往往很容易，有時他們的確有過錯。然而，審視我的角色也很重要。我可以做些什麼不同的事情？我有部分責任嗎？如果我有一些責任並且我能夠承擔該責任，那麼考慮寬恕他人會比較容易一些。

上個月在我的工作崗位上，發生了一件事令我學習良多。我在給予下屬一些回應時因為比較偏激，未被同事接受，反而弄巧反拙。我最後經過自我的審視，我對同事真心道歉，懇求他們的原諒。當大家都明白事情的原由並接受了我的道歉，彼此之間的關係就得到恢復。

## 我要有同理心

通常我想我是被冤枉的，但情況並非總是如此。我應該試著從對方的角度看問題。想想他們可能有什麼感受或他們可能一直在想什麼。有了同理心，我便能理解，這讓我更容易原諒。

當我在道路上被人超車時，會感到憤怒。但我沒有考慮很可能我真是開得太慢了，以致於人家不耐煩。或者他真的是在趕時間。當我這樣想的時候，我會儘量挪去左線，讓他的車先行，我心裡也為他的安全祈禱和為他祝福。

## 我要記住我是有選擇的

除了我自己，沒有人能夠控制我的情緒。除了我自己，沒有人能讓我沉迷於過去的回憶。如果我被困住了，那是因為我做出了那個選擇。我亦可以做出向前、原諒和放下的選擇。

在我年輕的時候，我從爸爸的口中得知日本軍國在香港佔領了三年零八個月，令香港人受盡了苦楚。我心裡不喜歡日本這國家很多年，直到我認識了不少日本朋友，才明白我不能「一竹竿打翻一船人」，我才選擇改變我的想法。當我放下我的歧見，我覺得自己對日本這個國家和人民，都可以欣然接受。

## 我必須承諾繼續前進

如果原諒別人很容易，每個人都願意這樣做，那我就會生活在一個沒有傷害或怨恨的世界裡。那不是很好嗎？然而，寬恕並不容易，也不能總是在一夜之間完成。要認識到隨著時間的過去，我感受到的傷害、怨恨、憤怒或痛苦的程度可能會慢慢減少。處理這些感覺並到達我可以真正原諒的地步，是需要時間的。

我雖然移民澳洲已經有 40 多年，但我仍視香港為我的家鄉。香港在過去十年曾經風雨，現在已面目全非。我心中雖然感到痛楚，但我仍然要向前看，心中只有默默地為我的故鄉祈禱。我雖然未能完全接受現況，但我深信上主必有祂的計劃，帶領香港人，帶領我的家人、朋友、弟兄姊妹平安度過。

## 祝福那些傷害我的人

我不能說我真的原諒了某人但同時又希望他們受到報應。一旦我有意識地決定原諒某人，我就必須繼續前進，不但原諒，而且學習祝福那些傷害我的人。

《馬太福音》十八章 21-22 節記載：「那時，彼得進前來，對耶穌說：『主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？』耶穌說：『我告訴你，不是到七次，乃是到七十個七次。』」

我願意為看不起我的人祝福，願上帝賜他平安。

我願意為各國元首、政府禱告。願上帝的國臨到，願政府愛人民，願眾人都能悔改，歸信基督，得著永生。

## 耶穌為我而死，寬恕我在先

《羅馬書》五章 8 節說：「唯有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」

原來耶穌基督在我還作罪人的時候為我死，饒恕了我這不信、叛逆的人，我只要降服在耶穌面前，承認自己是罪人，接受耶穌的饒恕。過去的舊事已過，我今日是新造的人，我可以卸下重擔，在主耶穌的愛中得著心靈的自由。☺



## 徵求協工協助派發號角月報

由於疫情放緩，政府逐步解封，號角月報實體版將於2022年2月開始在各教會及機構派發（電子版同時發行），在各教會收到號角月報後，期望各教會有協工一名，親自派發給弟兄姊妹轉送給親友。

如弟兄姊妹中是專業人士如律師，醫生，會計師等，帶回辦公室讓顧客取閱，讓號角月報深入社區，家庭，讓福音廣傳。

有意擔任協工者請致電：  
0416 626 484  
或電郵 [hmau@cchc.org](mailto:hmau@cchc.org)



# 信靠神的福分

文／圖：欣晟



10月10日是台灣的「雙十節」，也是布里斯本一個非常晴朗的禮拜天。來自台灣的梅，在這一天接受了洗禮，見證著她是神（上帝）的女兒！

去年12月，我們曾在這個版面，介紹過梅信主的坎坷歷程。那時候，她剛剛從人生最低谷抬起頭，看見了神救恩的光芒；那時候，她還未走出黑暗與痛苦的幽谷，不過，已經找到了生命的出路；她決志要信靠神，「將一切的憂慮卸給神」（《彼得前書》五章7節），讓神來帶領自己和家庭。

由於疫情影響，她的洗禮一直被拖延到今年十月份，但她卻特別歡喜地表示，要感謝神，讓她在雙十節，這麼有特殊意義的日子受洗。她相信，這意味著神賜給她的福分，是雙倍的，超越她所求所想的。

### 梅得救贖的福分

梅小時候，受家庭影響，一直很害怕神。她覺得神就像寺廟裡的偶像那樣，是高高在上，只是讓人崇拜和令人敬畏的。因而，當她在澳洲獨自一人，面對整個家庭的煩惱時，就感到特別無助，特別地盼望能找到一位可以解救自己的神。

梅的小兒子，脾氣有時很難控制，動不動就爆發，砸壞家裡的東西。梅被弄得精疲力盡、心力交瘁，因而，就把脾氣發到伴侶的身上，責怪伴侶不管孩子，所有苦、所有罪都讓她一人承擔。

梅的伴侶在單親家庭長大，心裡也有陰影，經常的爭吵，更令他對家，產生畏懼。與梅為孩子的事，發生口角後，他也感到心煩意亂、苦不堪言。無奈之下，便開始吸食大麻，想借毒消愁；誰知越消越愁，反而弄得家庭沒有安寧。

為了尋找解決辦法，梅也嘗試過各種不同方法，都沒有用。家庭也在無休止的吵鬧聲中，逐漸地分崩離析。梅心裡痛苦萬分，彷彿已經站在懸崖邊上，再往前一步，就一切都完了。

關鍵時刻，梅遇到了《號角月報》的同工。了解到梅的情況後，報社同工們給予她熱情的關懷，還把神的大能與恩慈介紹給她，鼓勵她堅定信靠：「靠自己，這個家只會越走越遠；靠神，這個家必定越走越近。」

梅聽後很感動，可也有點半信半疑。她渴慕找到能夠拯救自己和家庭的神，難道真是他們講的那一位嗎？

回到家裡，梅站在後花園，仰頭凝視著藍天，心裡默默地禱告說：「神呀，如果你是我所求的那位神，請讓我做你的女兒吧！」不一會兒，梅發現天空的雲出現變化，慢慢地組成天使形狀。隨後，被風吹散時，天使的頭上又拖出長長的飄髮，好像梅小時候的樣子。

「啊，神哪，你果然是又真又活的神，你聽到我的呼求啦！」梅開心地向天呼喊，相信了這位救世主。她立刻打電話給報社同工，要求跟他們去教堂參加崇拜。

剛走進教堂，梅就被第一首讚美詩溫暖了心懷。詩班成員，不斷重複地唱著：「You are here now（你現在在這裡）」。梅無比感動地對自己說：「神知道我來了！」

### 家庭和睦的福分

回到家裡，梅開始改變。孩子發脾氣時，她變得有耐心和愛護，凡有自己解決不了的事情，就靜心禱告，求神的幫助。對伴侶，梅也是心平氣和地跟他商量所有的事情，包括給他充分時間，循序漸進地把毒癮戒掉。



她還告訴伴侶說：「靠自己意志戒，可能很難；靠神的能力吧，因為我相信神。」一席話，讓伴侶陷入了沉思

當中。良久之後，伴侶抓起梅的手，請求梅給他一次機會，他要悔改戒掉毒品。以前，談到這些問題，他倆只會吵架，如今這情形，還真的從未有過呢！

為使家有更多機會恢復和睦與親情，梅也安排了多次的驅車旅行。在漫長的旅途中，小倆口可以聊天，聊很多過去美好的時光，讓感情在歡樂的回憶裡，逐漸融合。梅期待通過這樣的旅行和許多快樂的互動，能讓家慢慢恢復往日的溫馨。確實，她也看到了伴侶臉上漸漸多了笑容，也願意與人分享旅行的見聞。

當然，家庭和和睦不是一蹴而就，改變也靠平日每一件事情的不斷積累。梅也時常為這個家庭禱告。隨著日子推移，孩子的控制能力也向好的方向改變。如今，雖然也會脾氣爆發，但已不會砸東西了。冷靜下來後，也會跟媽媽道歉。

還有一次，伴侶因為一點小事，在孩子面前大發脾氣。梅不動聲色地帶孩子們到後院去玩，等到他沒了動靜，才回到房間，關心地問：「你感覺好點了嗎？」

一句暖心的話，立即觸動了伴侶隱藏在剛硬外表下的脆弱。他不由自主地，蹲在地上痛哭起來。從此以後，他逐漸恢復對家的信心，同時愛心也逐漸顯露出來。現在，他會主動照看孩子，分擔家務。梅感覺溫馨程度就如開始同居當初。

梅受洗當天，全家都來觀禮，見證這個神聖的時刻。梅懷著無比喜悅的心情告訴報社同工，不久前，她伴侶主動承辦購買房子的事宜，說明他已有計劃，要和梅建立正式及穩固的家庭關係。

《聖經》告訴我們說：「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他，他必指引你的路。」（《箴言》三章5-6節）

梅一家的這段人生路，不正因為有了信靠，而見證到神的榮耀嗎？

**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

# 布里斯本房地產買賣的 十月驚奇

文／圖：金吉仁

新冠病毒大流行，影響千家萬戶，給普羅大眾造成的損害，可以說是多層次和全方位的。不過，有一項也是關乎家庭福祉的交易，卻逆流而上，價格暴漲，使許多人從中獲得暴利。

就在剛過去的10月裡，布里斯本咸美頓(Hamilton)地區一處山頂住宅，以585萬澳幣的高價成交，而這處住宅剛在去年11月才完成過一次交易，當時的售價僅是390萬元。買主沒有投資對房屋做任何翻新、修繕，就這樣放了不到一年時間，足足賺了195萬。一時間成為地產界熱門話題。

其實，10月裡獲大利的，並不止這一宗地產買賣。在布里斯本南區，一個叫「曼斯菲爾德(Mansfield)」的很普通社區的拍賣會上，一套三房的屋子，被叫到120多萬的價格賣出，而僅僅四個月前，這套房子才被人以75萬元買下。

布里斯本北部的房產價格同樣是一飛衝天。有位女業主，去年10月以53萬多元買下的三房屋子，花了10萬元裝修後，今年10月竟賣出106萬多。

水漲船高，布里斯本周邊地區的房價，同樣是直線上升。黃金海岸、陽光海岸等大城市，房產買賣的成交價都比去年同期，呈現猛烈增長趨勢。

對於布里斯本及周邊大城市，房地產價格飆升現象，房地產專家認為，應該不是買家叫價過高問題，而是布里斯本房產價格，與悉尼和墨爾本相比，一直以來都被嚴重低估的緣故。

「現在是時候奮起直追了。」業界人士非常樂觀地表示，隨著布里斯本爭奪2032年奧運會主辦權懸念的塵埃落定，必將會為房地產市場價格，與澳洲其它主要城市看齊，打下信心基礎。因此，儘管房價在十月裡似乎出現「驚奇」，實際上仍然存在明顯的上升空間。



布里斯本房地產價格，如同這些新建的高樓，一棟比一棟高。

買賣房地產賺到大錢，可喜可賀，不過，我們切勿忘記，要帶著一顆感恩與奉獻之心，處理好自己的財富和生活。


《聖經》告訴我們說：「你吃得飽足，就要稱頌耶和華——你的上帝，因祂將那美地賜給你了。」(《申命記》八章10節)，接著又說：「你要記念耶和華——你的上帝，因為得貨財的力量是祂給你的。」(18節)

使徒保羅則這樣告誡我們：「你要囑咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠無定的錢財；只要倚靠那厚賜百物給我們享受的上帝。又要囑咐他們行善，在好事上富足，甘心施捨，樂意供給人，為自己積成美好的根基，預備將來，叫他們持定那真正的生命。」(《提摩太前書》六章17-19節)

這幾段經文都講得很清楚，人的財富其實從上帝而來。上帝將財物賜給我們，並不意味著獲得的人，就是幸運或者聰慧；他們只是像是接受了委託，為上帝照料地上的財富。因為每個人的生命都有限，活著時怎麼做，將來到上帝面前都需要交出「賬本」。因而，賺錢的時候要感恩上帝，賺錢之後要奉獻社會，為自己在天上積攢財富，這才是人生最明智的投資，因為得上帝悅納的回報，才是最豐厚的。☺

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)

因為耶和華你神頌你進入美地

- ➔ 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)



# 參與「社區花園(袁)」籌劃工作

吳子聰

五個月前，我從香港移民到墨爾本，恰好遇到封城令。一家人悶在家中，不得外出；來這麼久了，連東南西北也分不清楚。不過，我家後院外的一塊綠地，卻不僅讓我參與了「社區花園 (Community Garden)」的籌劃工作，還因此認識了不少左鄰右舍。

因此，我真要感謝上帝，因為他說：「神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」(《腓立比書》四章 7 節)，這個應許沒有落空。

事情要從一位在綠地上種菜的老伯說起。老伯是廣東人，懂農耕、會種菜，他見我家後院外那塊公共綠地荒廢著，就動手開墾，悉心種植了適合墨爾本氣候的蔬果。時不時，他都會拿些收穫來送給我們。

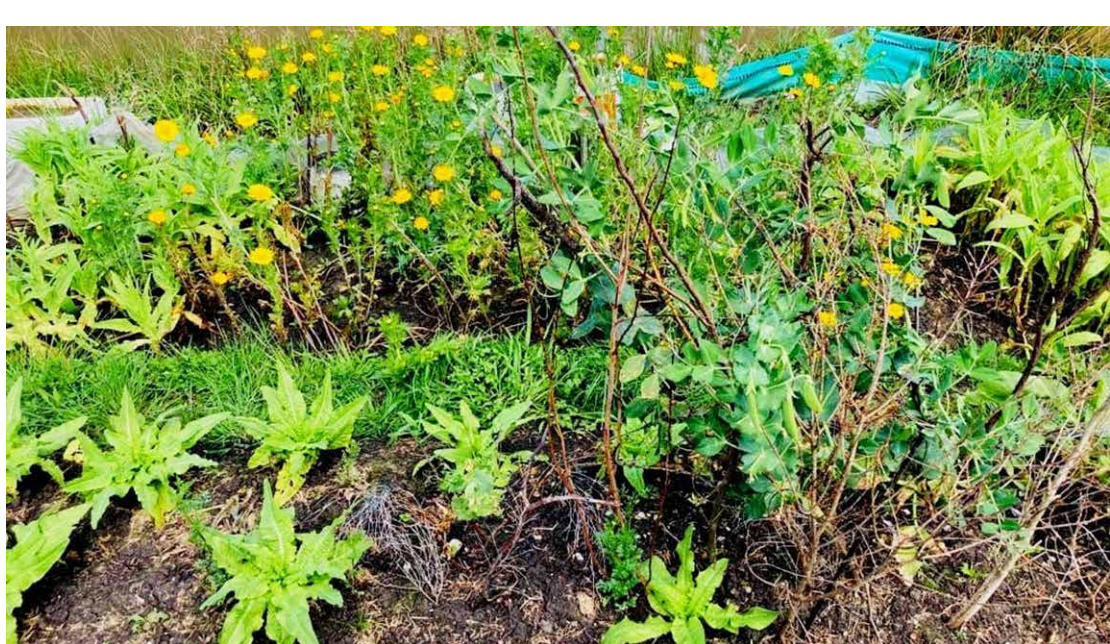


有一天，我太太為答謝他，特意用心沖製了一杯港式奶茶請他品嚐。當他在我的後園門前歸還杯子的時候，剛巧碰到兩位市政部門的工作人員，前來視察荒地的種植情況。見到我們，便走上前來諮詢我們的意見。我就告訴他們說：「這些自家耕作，是我來到墨爾本後，看到很美好的事情。」

工作人員聽聞之後，便立刻問我，能否協助市政部門，向使用荒地耕作的華人居民，派發政府打算資助設立「社區花園」的簡介，並召集他們一起來商議，建立及維護這個花園的規劃和意向。我當時雖不明白「社區花園」具體指的是什麼，但覺得能幫助他人做點事情，在疫情下也算得上有積極意義吧，於是，便滿口答應下來。

回到家裡，我趕緊上網做「功課」，終於弄清楚了「社區花園」的規劃內容。

「社區花園」分有兩種類型。第一種叫「共享型」，指的是所有志願成員，一起種植和照料農作物，然後共享收成。第二種叫「分配型」，即志願成員，各人擁有各自位置，種植自己喜歡的植物。



會員們可以透過以上兩種模式，互換或分享自己種植的成果，達到互助互利的共享目的。會員也可以在耕作過程中，交流耕作技術，取長補短，互通有無。市政部門更加鼓勵社區內的居民鄰舍，能夠透過這樣的花園，互相認識，交流不同文化，共同維護澳洲的多元文化價值觀。同時，會員們都必須承擔共同管理花園的義務，這樣也可以添加對社區的歸屬感。

一連數日，我都站在綠地旁守候，一見到有說中文的居民散步經過，趕緊過去，將已經譯成中文的「社區花園」的簡介遞給他們，也將市政人員的建議逐一向他們介紹。

就這樣，事情進展格外地順利。我很快就找齊所有在荒地耕作的居民，並安排了市政人員出席見面會，整件事都有條不紊，按部就班地進行著。我和我太太則利用這個機會，廣泛地結交街坊鄰里，為傳福音打好社會基礎。誰知正說著，就有弟兄姊妹來詢問，參加教會網上聚會的連結，不得不感嘆，上帝的作為真奇妙！

聯繫整件事情，回顧我來到澳洲，這僅有的五個多月生活經歷，我對主耶穌向保羅所說的這句話，有了更加切身的體會，主說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」(《哥林多後書》十二章 9 節)，難道不是嗎？我們人雖被疫情所困，然而上帝卻在不知不覺間，把奇妙的機會帶到我的家門前，讓我們去結識鄰舍，使用我們去服事社區，並在各項事務上都與神同工，使更多人得蒙救恩。

盼望基督的能力覆庇及繼續使用我和我家！

**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。

# 封城下的網絡福音聚會

胡燕珊

從 2020 年 3 月 20 日起至 2021 年 10 月 14 日，墨爾本六次封城，累計長達 256 天，成為全世界封城時間最長的城市。

在這漫長的封城期間，真要感謝上帝，祂帶領我們教會，開啟了一個傳福音的「網上啟發聚會」。這把傳福音之火，自從去年 6 月被點燃之後，就越燒越旺，使越來越多的人，在鬱悶的隔離中，看到盼望的亮光；在冷漠的孤獨裡，獲得救恩的溫暖。

我們的「網上啟發聚會」，迄今為止，總共舉辦了四次。每一次都有超過 80 人參加，而且每次都有慕道友，願意接受耶穌基督為個人救主，成為基督徒，重獲新生，跟隨上帝。累積下來，歸信主耶穌的新人，共有 40 位之多。



最讓我感動的是，最近這第四次聚會。雖然只有六天時間，但是第一天就有新人歸信主耶穌；到了聚會的第三天，已有八位慕道的新朋友，決志歸信了主耶穌。儘管在封城之下，大家都無法進行實體接觸，然而耶穌的救恩，卻能將我們與社區緊密相連。

上帝對我們說過：「**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），真是沒有想到，足不能出戶的時候，上帝卻給了我們「啟發」這個福音平台，竟能夠成就主的大使命，如此榮耀，定要歸給我們主耶穌！

回想剛開始辦「啟發」的時候，大家都是從零開始，猶如盲人摸象，摸不著頭緒。筆者也順從上帝的帶領，接受了一個自己完全不懂的「管理員」工作，與其他弟兄姊妹一齊同工。因為沒有經驗，筆者只能一邊禱告一邊做。靠著主耶穌從死裡復活的能力，以及拯救世人脫離死亡的應許，跨越重重障礙，越做越熟練，確保了聚會順利進行。

每次聚會前，從組長到組員，心裡都充滿期待和熱情。因而，每次聚會都能由歡樂氣氛開始，收穫滿滿結束。神在當中感動每一位未信的朋友，使他們認識和相信主耶穌。

筆者相信，我們這個團隊組合，是神的揀選；每個人都有神給予的不同技能，大家互相配合得天衣無縫，就如《聖經》所說的一樣：「**為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體。**」（《以弗所書》四章 12 節）。

不僅如此，我們還使用網絡聚會，將福音傳到世界各地，包括英國、香港、瑞士、中國，甚至遠至非洲的烏干達；隨後，我們還安排網上受浸儀式，同一連串福音小組活動。

神使我們在受苦的地方昌盛，祂的作為真是奇妙——這四次聚會，讓我們體會如此深刻。感謝讚美主！



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。

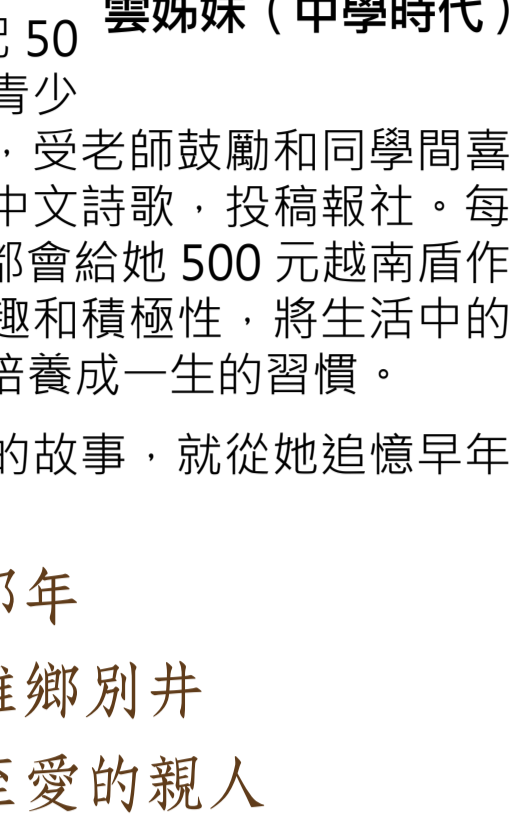
# 詩寫的人生

文／南丘 圖／麗雲

在人生路途上  
時常有波折與風浪  
有主與我同在  
在許多的痛苦艱澀之旅中  
主陪我同行  
救我脫離眾多危難  
領我到平安的彼岸

這是一段很能體現王周麗雲姊妹詩歌特色，並且極具代表性的詩句；刊登在她個人詩歌專輯《最美的祝福》封面上。

雖然只有寥寥數語，卻已提供足夠的信息和詩意，將詩人所經歷過的坎坷人生；從冒死逃生，顛沛流離，到蒙恩獲救，過上平和安靜生活、信仰裡的盼望和堅持，以及情感上傷悲或喜樂等的豐韻情懷，全都淋漓盡致地展現在讀者面前。



感恩詩人，王周麗雲姊妹（中學時代）

王周麗雲姊妹，於上世紀 50 年代中，出生在越南堤岸。青少年時期，就讀當地華文中學，受老師鼓勵和同學間喜愛文學氛圍影響，開始寫作中文詩歌，投稿報社。每當作品在報章發表，她爸爸都會給她 500 元越南盾作為獎勵，這又增加她寫作興趣和積極性，將生活中的所見所聞化成詩句，並逐漸培養成一生的習慣。

長話短說，王周麗雲姊妹的故事，就從她追憶早年逃難時寫的這首詩開始吧：

猶記那年  
無奈何的離鄉別井  
含淚揮別了至愛的親人  
如那離巢的乳燕  
落在陌生的異鄉境地  
是那樣的徬徨無依  
種種迷惑矛盾思想的掙扎  
依然在我心中作戰

（選自《讚美主恩》）

## 苦難中的一顆甜蘋果

1979 年末，周麗雲的爸爸，感到逼迫越來越緊，苦於不夠資金帶領全家離開，只好決定將逃出生天的機會，讓給他的四個子女。於是，最年長的周麗雲帶著三個弟妹，匆匆告別父母，擠上了只有 17 碼的小漁船。這條船載著 220 人，駛向茫茫大海……



印跡雖模糊，改變卻深刻。周麗雲（紅裙者）與姊弟在仙丹島

在海上漫無目的地漂泊數日之後，這條船終於在印尼獲救。周麗雲和弟妹們平安地登上仙丹島，在那裡接受國際難民署援助，幾經輾轉，最終被澳洲政府接納，並被安排到南澳的阿德雷德市定居。

儘管已經「脫離水深火熱苦難的國度／進入這充滿自由快樂的新天地」，而且「不再有血淚的戰爭／不再有受精神威脅／不再聽到驚心動魄的槍炮聲」（選自《讚美主恩》）。不過，

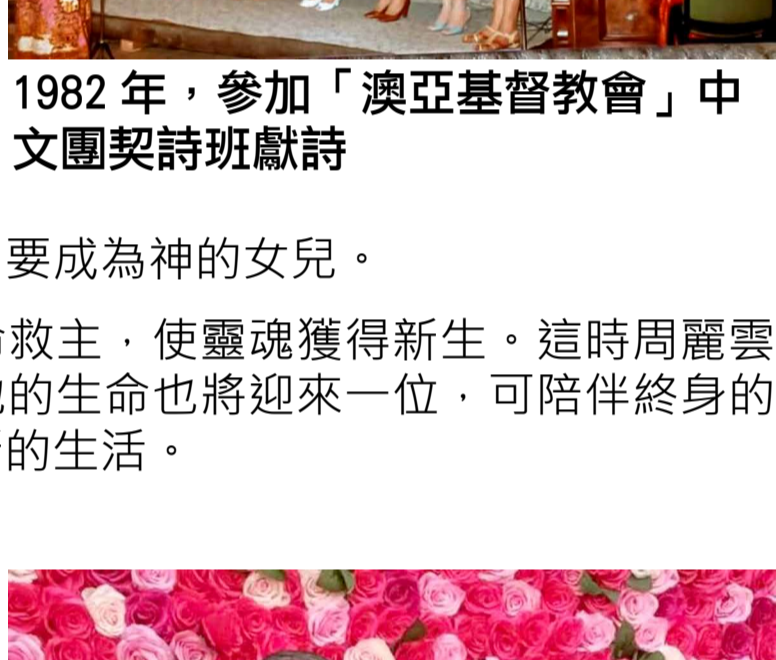


1984 年 10 月，周麗雲的紅蘋果之喜

要適應新生活，需要不少幫助和學習。感恩的是周麗雲在南澳難民中心，受到很好的照顧。

每逢週日，阿德雷德華人教會，會派車來接她們去教堂，給予她們心靈上的慰藉和安撫。

周麗雲出生在一個佛教家庭，不過，她小學時，跟同學去過一次教堂，感覺特別開心，從此，她就對上教堂有好感，對人手造的假神毫無興趣。來到南澳，她自然而然地跟隨班車去聽道，一步一個腳印地走向耶穌基督。

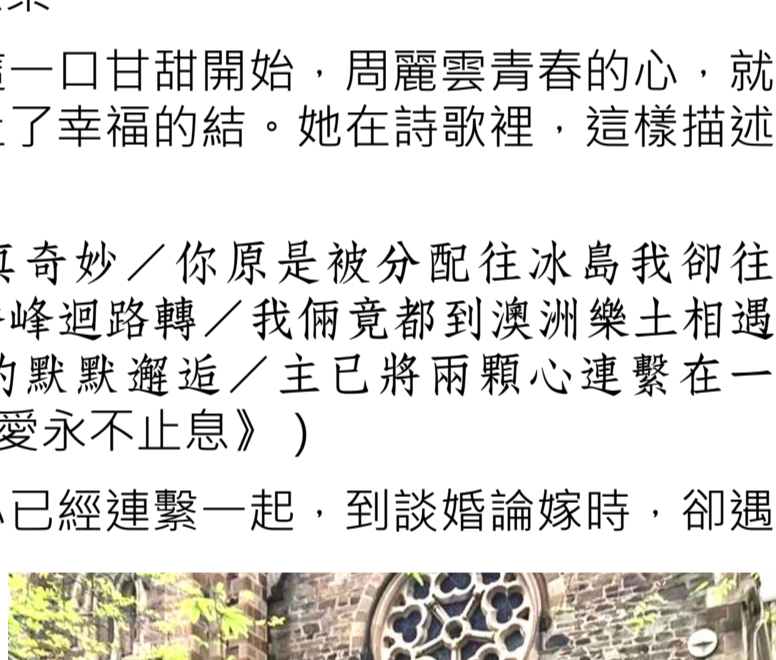


1982 年，參加「澳亞基督教會」中文團契詩班獻詩

有天，周麗雲參加一位香港著名牧師開的佈道會，她感到心被上帝的光徹底照亮，於是從座位上站了起來，舉手立志，要成為神的女兒。

找到自己生命救主，使靈魂獲得新生。這時周麗雲還未意識到，她的生命也將迎來一位，可陪伴終身的丈夫，開始嶄新的生活。

他是從其它難民營過來走訪的年輕弟兄；他們一見面，他就遞給她一顆紅蘋果。



神采飛揚的王周麗雲伉儷

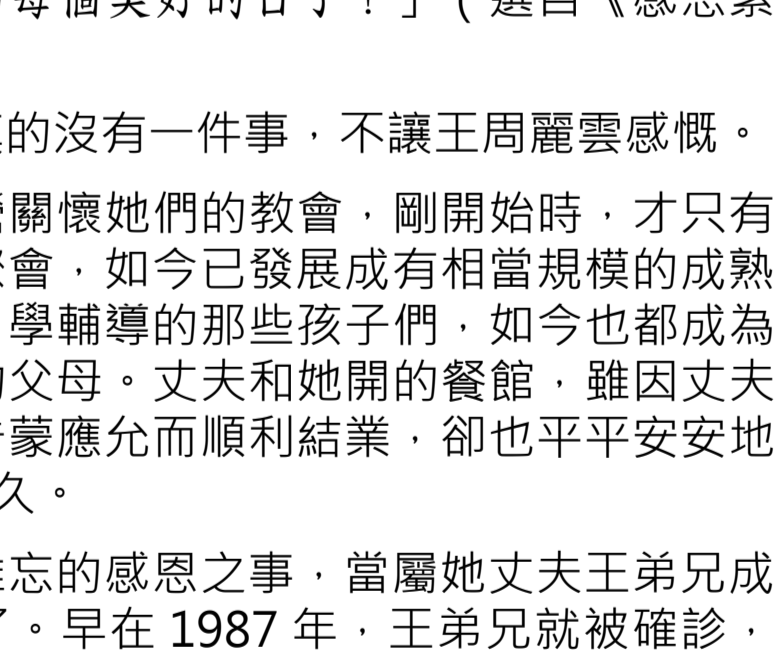
「曄，紅蘋果！」

在周麗雲心目中，這是多麼珍貴的水果呀。她無法忘記，年少時，蘋果是要切開很多片，一家人分著品嚐的。那時，她心中就盼望著能有一天，可以吃到整顆的蘋果，盡情地享受那又清甜、又香脆的口感帶來的快樂。

從苦難中的這一口甘甜開始，周麗雲青春的心，就對這位弟兄繫上了幸福的結。她在詩歌裡，這樣描述當時的心境：

「主的牽引真奇妙／你原是被分配往冰島我卻往加國定居／幾番峰迴路轉／我倆竟都到澳洲樂土相遇／難忘那一刻的默默邂逅／主已將兩顆心連繫在一起！」（選自《愛永不止息》）

兩顆年輕的心已經連繫一起，到談婚論嫁時，卻遇到一波三折。周麗雲爸媽迷信，找人算過她倆的「生辰八字」，算命的說，二人不宜結婚。加之父女之間，分隔千山萬水，愛女心切的周爸爸，也不放心女兒的自行決定。諸多不利因素，周麗雲與心上人只得忍耐，每日禱告，等待改變。



王周麗雲夫婦與牧教同工在今日的南澳華人教會前合影

苦等一年多後，周爸爸忽然收到一封電報。發報人是周麗雲初到南澳時，寄宿家庭的戶主，她對周麗雲的細心呵護，贏得周爸爸信任。這封電報沒說別的，只告訴周爸爸，她女兒的選擇沒問題。如此一來，周爸爸終於解開心鎖，祝福女兒走上幸福的紅地毯。

## 平安裡的一顆感恩心

「時光匆匆又一年／邁進了新紀元」（選自《主恩數不盡（之一）》）。

的確如此。眨眼功夫，王周麗雲姊妹已在南澳紮下了根，生命中有了信靠，生活裡有了家庭，還開了一家餐館，然後，又生育了兩名孩子，給家庭帶來歡鬧。這一切一切，都在澳洲自由藍天下，平靜、平和、平安地經歷、擁有與享受著。

日子雖然平凡，王周麗雲姊妹心裡仍有許多感恩和難忘的故事。她在詩中寫道：「每個醒來的晨曉／遠眺窗外一片綠色叢林／藍藍的天／白白的雲／我心存感恩／神賜予的每個美好的日子！」（選自《感恩絮語》）

回想起來，真的沒有一件事，不讓王周麗雲感慨。

當年難民營關懷她們的教會，剛開始時，才只有不足十人參加聚會，如今已發展成有相當規模的成熟教會。她在主日學輔導的那些孩子們，如今也都成為新一代孩子們的父母。丈夫和她開的餐館，雖因丈夫健康欠佳，禱告蒙應允而順利結業，卻也平平安安地經營了 16 年之久。

最讓她畢生難忘的感恩之事，當屬她丈夫王弟兄成功換肝的經歷了。早在 1987 年，王弟兄就被確診，患有肝硬化，需要施行換肝手術。可是，在澳洲，要找到一個匹配的肝臟來換，並非易事。她感謝神的保守，丈夫雖在病中，依舊能夠如常生活，並且足足等了 21 年，才等到換肝手術。這過程中，雖有波折，但王周麗雲堅信上帝給她丈夫預備的這副肝臟是最好的。因為，丈夫換肝後，不僅氣色變好，人也年輕了，在教會也更有精力投身服事當中，直到今天，從未停歇。

這個過程，也被王周麗雲用詩歌記錄了下來。

換肝手術前，她寫道：「二月初的主日／禱告的呼聲揚起／在蒙恩堂中／多少流淚的求告／多少驚喜與祝福／懇切為手術台上的換肝者禱告／祈求主的恩手掌管一切。」

手術進行了 13 個小時：「漫長的手術過程／分秒緊張時刻難熬／說不盡心中的痛苦驚慌／腦海中閃過一幕幕恐怖的情景／在手術室外默默的含淚禱告／面對生死的掙扎／仍然坦然無懼／深信生命在主手中。」（選擇《主的恩手在掌管》）

手術剛結束：「經過漫長時間的等待與煎熬／再次在恢復室相見時／恍如隔世／百感交集／淚盈滿眶地在你身畔低喚／為你輕唱《你是我生命的亮光》／握著你那冰冷的手／麻醉的沉睡卻有生命氣息／感謝主賜予重生新生命。」（選自《生命重新得力》）

病人得醫治後：「感謝主的憐憫與信實／在祂的策劃下完美無缺／主做事有定時／賜予重生的新生命／滿有生命氣息重新得力／一切的烏雲與憂傷／全部煙消雲散了／感謝讚美主恩奇妙／讓我們永遠跟隨事奉主／一生見證榮耀主！」（選擇《主的恩手在掌管》）

2009 年底，手術後僅 21 個月時間，王弟兄就可以外出旅遊。藉著夫妻倆的銀婚紀念，王周麗雲夫婦周遊列國，探望分散世界各地的親朋戚友，為主作生命見證。

今年的十月伊始，王弟兄和王周麗雲姊妹又歡天喜地地迎來他倆第 37 週年的結婚紀念日。面對親朋好友雪片似的留言祝福，王周麗雲內心充滿喜悅，用她特有的，詩的語言，不住地感恩：「感謝神的祝福／讓我倆攜手並肩與主同行／這持守的歲月共享恩福／靠著神的慈愛憐憫／讓恆久的愛昇華／獻上無限感恩讚美！」（選擇《感恩絮語》）

王周麗雲的詩歌，每一首都充滿對上帝的敬愛，每一句都充盈著感恩的情懷。我們不難從中讀出，在主的厚恩闊愛裡，即便是平凡的人生，也無不溢滿豐盛光彩。

**Family Dental Centre**

**Dr. Jagar T. Hon**  
BDS Hons (Syd)  
Dental Surgeon

1A CLARENCE ST., MERRYLANDS 2160  
(next to Triple 333 Medical Centre)

tel: (02) 9637 8833 Veterans' Affairs Local  
fax: (02) 9637 0833 Dental Officers

**韓東明牙科醫生**  
雪梨大學榮譽牙科醫學士  
**Dr. Jagar Hon**  
DBS Hons (Syd)  
Dental Surgeon

Shop 3, 71-73 Archer St., Chatswood 2067  
Ph (02) 9884 8999 Fax (02) 9884 8059  
Mon, Wed, Fri (am) & Alternate Sat.

# 林巧稚

## 以基督的愛做平凡的事

啟之編寫

林巧稚 (1901-1983)，出生在福建鼓浪嶼一個基督教家庭，她從小就跟父親學了一口流利的英語。在她 5 歲的時候，母親因患子宮癌去世。母親去世前極度痛苦的一幕，在她的心中留下了無法磨滅的印象。從那時起，她就下定決心長大後要救苦救難，並為自己確立了一個理想：懷著基督的愛，做平凡的事。



她 1921 年報考北京協和醫學院。那時，西醫婦產科剛剛進入中國，中國嬰兒死亡率和產婦死亡率是英國、美國、法國的三到五倍。林巧稚選擇了那時還被許多人看不起的婦產科。她憑著自己的聰穎和努力，八年時間成績一直高居榜首，並獲得協和象徵最高榮譽的文海獎學金，開創了女生獲此獎學金的先例。

一個聖誕前夜，醫院的大夫都去狂歡了。一位中國婦女突然大出血，生命危在旦夕。剛留院的林巧稚，當時還是住院助理醫生，無權做手術，也從未做過手術。情急之下，她顧不得醫院的規定，她毫無猶豫地站上手術台。如果她失敗了，面臨的將是醫生生涯的結束。最後，她成功將母子的生命從瀕死中救了回來。之後，她又僅僅用了半年的時間，就被破格聘為總住院醫生，這是常人至少需要 5 年時間才能實現的。

### 關愛，是第一張處方

1932 年，林巧稚到英國倫敦醫學院和曼徹斯特醫學院進修深造，之後到奧地利首都維也納進行醫學考察。1939 年，她又遠赴美國芝加哥醫學院當研究生。回國以後，她把自己的一生都奉獻給了婦產科事業，每天不停地在醫院裡忙碌，每年的生日，她都堅守在產房一線。1940 年，憑藉出色的表現，林巧稚升任協和醫院婦產科主任，成為該院第一位中國籍女主任。

關愛，是醫生給病人的第一張處方。林巧稚用對親人的方式對待她的病人，她聽診時直接用耳朵貼在病人的肚子上。為病人擦擦汗水，掖掖被角，拉住病人的手，她是怕病人觸摸冰涼的鐵床架子落下病根。原本不安害怕的病人，看到她就能慢慢地安靜下來。這是一種關愛的力量，也是醫患之間互相信任的力量。許多人千里迢迢前來找她看病，原協和醫院副院長黃人健回憶說，她曾看到林大夫掏出幾十塊錢，給一個流產的貧窮婦女，讓她買營養品。那時林大夫的工資是 200 元，像這樣資助病人的情況在她身上太常見了。

### 萬嬰之母

林巧稚沒有結婚，但經她手接生的孩子成千上萬，人們給了篤信基督教的她這麼一個稱謂：不曾做過母親的「萬嬰之母」。她常教育婦產科所有的人，救活一個產婦、孕婦，就是救活了兩個人。婦產科是一個特殊的科室，既面對死亡，又迎接新生。她常說：「生平最愛聽的聲音，就是嬰兒出生後的第一聲啼哭。」在 60 年的醫務生涯中，林巧稚除了做研究和帶學生外，還親自接生了五萬多嬰兒。很多父母以「林」字給孩子命名，例如「念林」、「愛林」、「敬林」和「仰林」等等，以表達他們的感激之情。著名女作家謝冰心的三個孩子都是由林巧稚接生的，她曾深情地寫道：「她（林巧稚）用敏捷的雙手接下了成千上萬的孩童。她不僅把孩子帶到世界上，還教父母如何用有限的食品喂養孩子。她為中華民族養育了無數的戰士。」

林巧稚時刻離不開那些心心念念的病人。「上帝如果讓我繼續生存在這個世界上，那麼我存在的場所便是在醫院病房，我存在的價值便是治病救人。」她沒有生過孩子，卻比誰都理解產婦的痛苦和感受。如果她見到產婦疼痛，就會主動伸出雙手撫慰產婦。產婦常常會把她的手捏得青紫腫脹，她卻一聲不吭，默默忍受。

林巧稚在產房裡度過了 60 多個春秋，長時間的高負荷工作，耗盡了她全部的精神，直到重病不起。閱盡 82 載寒暑春秋，林巧稚走了。她不是母親，卻是世界上最偉大的母親。她以愛來回應基督對她的愛，留給世間一個美好的見證。

**戒除賭癮、重獲新生！**

以聖經為基礎的身心靈治療小組

- 小組成員由問題賭徒、家人與親友組成
- 透過互相分享經驗，激發力量和希望
- 解決那擾亂人生命的賭博枷鎖，改變迷思，達致身心靈的康復
- 積極鼓勵別人戒賭，認識和經歷耶穌 High Power 的改變大能

費用全免 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

**戒賭 12步**

GRACE CHINESE SCHOOL 恩典中文學校

**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」

Inner Journey 「心路」生命事工

# 等候

江雲

## (一)

他在等候兒子回來，已經等了很久。

日頭昇起來，又落下去，那條歸家的路上，仍然望不見兒子的蹤影。

天涼了，這孩子在外面，曉得給自己添衣服麼？

他所拿走的家業，到如今還夠用嗎？

在家裡，他是從小被嬌慣的，這樣一個人在外闖蕩，少不了要忍飢挨餓。唉！這孩子，盡讓人操心，也不捎個音訊回來。

## (二)

每一天，他都等在家門口。

他在張望。

哪怕是遠處一點小小的動靜，也會揪動他的心弦。

「也許是今天，兒子就回來了。」看見大雁南歸，白雲飄浮，他就暗自思忖。

就這樣，日復一日，月復一月，一季過去，一季又來，那條歸家的路旁，野草已長得老長，卻還望不見兒子的蹤影。

## (三)

這一天，天藍得澄澈。

他遠遠望見一個挪動的小點，他的心忽然跳起來。

小點漸漸挪移，慢慢的大一點，又大了一點。他的心跳得更快了。

他認得那身影、那步態，雖然衣衫襤褸，辨不出面孔。他喚來僕人，攙扶著，迎著那越來越近的身影，蹣跚走去。

可是，突然間，那身影停住了，似乎已沒有力氣再往前邁一步。但老人已來到他面前。

「父親，我得罪了天，也得罪了你！我不配稱為你的兒子……」

他已經泣不成聲。

老人用顫抖的手，撫摸著他的頸項。

「回來就好！回來就好！」

老人淚眼模糊，臉上卻露出久違的笑容。☺



**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

*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](http://www.maxwelldental.com.au)  
地址：13/2 O'Connell St, Paramatta NSW 2150



# 感恩每一天

## 哈拿

新院不久便落成，門診部亦遷入與產科門診部共用的新建築物，重新設置各診室的物品、文具，且新置了電腦系統，登記處亦改用電腦操作，不像從前用特大紙張，鑲在木板上，手寫病人姓名、電話以作預約。當然登記處的三位職員，要花些時間，將名單轉到電腦上。

護士們也有專人分別指導，學習操作電腦，找尋病理報告、病人資料，方便快捷，一覽無遺，也學會應用預約的程式。

婦科醫生要求購置電動操縱，能上下移動，與手術室類似的床，方便為病人作檢查及施行小手術，故又要與醫療器械銷售員聯絡，謹慎選擇。好容易才安頓下來，恢復日常診視運作。

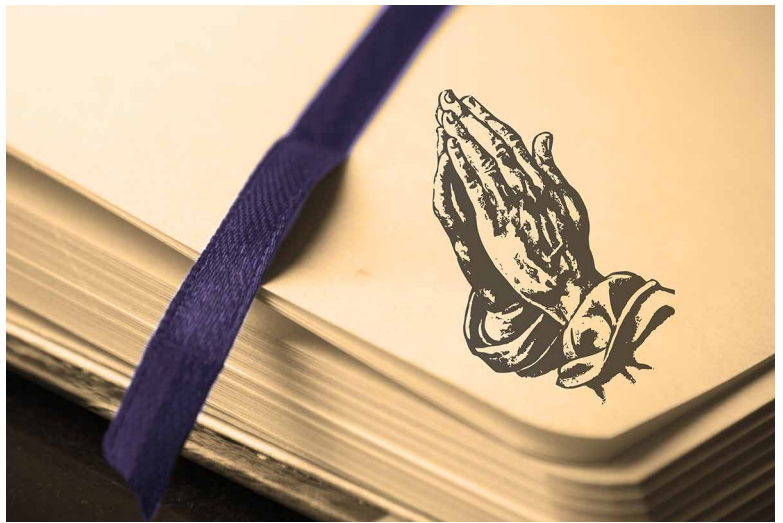
部門的助產士們也很忙碌，午餐時分批到樓下職員飯堂進膳。該處人流眾多，不像以前在休息室內午膳，談天說地，方便溝通，彼此熟悉；漸漸發現，缺少了親切感。

那時，兩個小女兒，分別就讀五、六年級。早從進讀幼稚園開始，已由在家附近一所代接送上學的托管機構照顧。家長們在上班前將孩子送到該處，下班時接回家。在那裡，有熟悉的同學，一起做功課，一同遊玩，並有茶點供應，都有最好的安排。

如今大女兒也快要護理系畢業，課餘在新院任職助理護士，吸取護理經驗，習慣病室工作環境，學習與同事及病人的相處，大有益處，更可賺取零用錢呢！

新院離家稍遠，途經繁忙的公路；可幸上下班時，路途卻暢通無阻，但逆行線的車輛，卻像蝸牛一樣慢慢地蠕動。

感謝神（上帝），帶領我在舊院工作了約 20 年，不捨地離開，安置在新環境工作，開始新的一頁，更保守我們家庭、我們的生活作息、遭遇的境況，都有最妥善的安排。正像一首歌中所唱：「不論憂或喜，祂慈愛顯明，勞苦中祂賜安泰。」



每天起來，都是新的一天。「耶和華啊！早晨你必聽我的聲音，早晨我必向你陳明我的心意，並要做醒。」（《詩篇》五篇 3 節）上帝的話，成為我每天的力量和幫助。🕉️



國際使者福音書室

### 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

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





# 血濃於水的親情

宗琦

電視劇《喬家的兒女》講述了從上個世紀70年代至本世紀初喬家兒女們從小到大的成長經歷，可以說是中國大陸城市老百姓在那幾十年裡生活的縮影，也是筆者這一代人共同的成長歷程。劇情頗富吸引力，很多七、八十年代的情景令人感到親切，很有共鳴。

## 折射時代變遷

全劇以中國改革開放、社會變遷為大背景，刻畫了一個城市中普通老百姓喬家從物資匱乏、生活窘迫到逐步改善，



生活無憂；從信息閉塞、觀念落後到改革帶來的日新月異的現代化進程，通過其兒女們的學習、工作和感情歷程折射出這種巨大的變遷對家庭每個成員思想觀念和行為的影響。劇本並沒有塑造什麼高大上的完美人物形象，而是著眼於一個個有著瑕疵卻不乏閃光點的普通人，將他們的喜怒哀樂、真情實感展現給觀眾。而且難能可貴的是，這部電視連續劇沒有拖沓，不攪水分，也沒有刺激性的畫面，是值得一看的親民劇。

劇本用了不少篇幅記錄喬家五個兒女從童年到少年的生活，尤其是長子喬一成的艱難遭遇。父親喬祖望，自私貪婪，好吃懶做，對孩子們漠不關心、不管不教，毫無責任心；母親生下第五個孩子就撒手人寰。在如此條件窘迫，又缺乏關愛的家庭環境中，喬一成秉承了母親善良、堅強的個性，在同樣善良又正直的姨父的保護和引導下，倔強地成長起來，小小年紀硬是撐起了整個喬家。不但自己勤奮學習，還盡力管束弟妹們的言行，照料他們的生活，為他們的成長傾注了父親般的一片心血。以至在他們長大成人，各自建立家室後，弟妹們仍對大哥如父親般地敬重和愛戴。

## 演員陣容強大

該劇主要演員個個都有精彩之處，演技上乘。演員黃毅把青少年時期的喬一成懵懵懂懂及內心的自卑和執拗演得本色自然又到位。演員白宇對成年喬一成這個人物的正直、善良、隱忍又夾雜著自卑、孤傲、不願求人的性格分寸把握得非常準確，令觀眾覺得他就是那個鄰家的大哥，永遠那麼隨和，樂於助人，又特別低調，不張揚，自己還特別優秀的一個年輕人。

張晚意把喬二強，一個讀不進書的莽撞小夥子，內心的純真、癡迷，從青春的萌動，對愛情的執著，受到非議後的迷茫，到終於認識自己，坦然地面對現實的心路歷程演繹得不溫不火，不卑不亢，恰到好處，讓你一看，他就是「二強」。毛曉彤扮演的喬三麗，那雙明亮的眼睛會說話，把人物的喜怒哀樂，各種小情緒、小心思都表達出來了，她是喬家兒女中最幸福的。宋祖兒飾演的四美，形象佳美，後半部分戲分較多，性格剛烈，愛憎分明，敢說敢做。喬家的一成、二強、三麗和四美，性格鮮明，給觀眾留下深刻的印象。

## 親情血濃於水

劇本英文名叫 The Bond，筆者自己翻譯為「紐帶」。一點沒錯，整部作品最動人的就是這一份血濃於水的親情。正是這份親情的紐帶把喬家兄妹們緊緊地聯結在一起。喬一成的四個弟妹，個個都曾有棘手糟糕的事情讓大哥操碎了心。二強愛上了大他十幾歲的師傅；三麗因幼年時被侵犯未遂的遭遇造成心理陰影而抗拒男性；四美天真爛漫嫁給了水性楊花、屢次出軌，被部隊開除的軍人；最小的弟弟七七也早早地奉子成婚，年紀輕輕被迫進入一段感情不成熟的婚姻。喬一成自己也經歷了兩段婚姻。

喬家的兒女們經過歲月的磨礪，跌跌撞撞，磕磕碰碰，幾番折騰後，終於成熟起來。劇中最後一集，喬家兄弟姐妹圍著餐桌喝酒吃年夜飯，那種和諧、友愛、溫暖的場景，讓人非常羨慕，甚至覺得有點不真實。感慨現實生活中，手足之情往往因各自成家，便隨著時間的流逝而消失了蹤影。

## 詮釋愛之真諦

喬家兒女們的親情之所以感人，其實是無意中詮釋並實踐了《聖經》中關於愛的定義。「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」（《哥林多前書》十三章4-7節）

喬一成願意放棄自己的便利，讓弟妹們住進他的新婚單元；在經濟上支助弟妹們；帶頭供養年邁的父親，儘管他還沒有完全原諒父親。甚至自己得重病，不得不換腎，都不願意接受小弟七七為他捐腎。直到最後關頭，在七七的真誠鼓勵下，才最終接受了現實，挽回一命。喬一成活出了真正的愛，所以令觀眾感動。

愛的實質就是「捨己」。主耶穌毫無瑕疵，卻為擔當世人的罪死在十字架上，他的愛遠遠超出了親人手足之愛，他的愛長潤高深，無法測度。

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」（《約翰福音》三章16節）。讀者朋友，你願意得著神的愛嗎？盼望你早日接受主耶穌做你的救主，得著寶貴的救恩，在主耶穌的愛中學習真正的愛與被愛。☺



## 雪梨中央浸信會

Central Baptist Church Sydney

更新我們的心

粵語崇拜 上午9時、下午4時30分

國語崇拜 上午9時

泰語團契 下午12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

粵國語崇拜	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

# 看見恩典

江河



今年初，在悉尼北岸 Cremorne 一間小型影院，欣賞了一場貝多芬作品音樂會。最後的壓軸節目，是由三位年輕音樂家，分別用鋼琴、大提琴和小提琴，合奏《奇異恩典》，讓每一位觀眾，在恩典充滿的回味中，走出音樂的夢鄉。

奇異恩典／何等甘甜／我罪已得赦免／前我失喪／今被尋回／瞎眼今得看見

如此恩典／使我敬畏／使我心得安慰／初信之時／即蒙恩惠／真是何等寶貴

許多危險／試煉網羅／我已安然經過／靠主恩典／完全不怕／更引導我歸家

將來禧年／聖徒歡聚／恩光愛誼千年／喜樂頌讚／在父座前／深望那日快現

## 恩典貫穿始終 讚美直到永遠

這首詩歌從始至終，貫穿了一個恩典的主題。重點在第一段。對西方人來說，罪得赦免、失喪被尋回、瞎眼得看見，是耳熟能詳的福音真理。整本《聖經》告訴我們有關人犯罪和上帝救贖的真實故事。在俄羅斯聖彼得堡的冬宮博物館，有一幅倫勃朗在十七世紀留下的經典畫作，叫《浪子回頭》，是依據《路加福音》十五章 11-32 節的經文創作的名畫。《聖經》稱這個兒子（浪子）是「死而復活、失而又得的」。從亞當被逐出伊甸園直到如今，一代又一代，上帝呼召每一個失喪的「浪子」，回到祂慈愛的懷抱。世人都以為自己能看見，耶穌說祂「為審判到這世上來，叫不能看見的，可以看見；能看見的，反瞎了眼」，那些法利賽人不服氣，反問說：「難道我們也瞎了眼嗎？」耶穌對他們說：「你們若瞎了眼，就沒有罪了；但如今你們說『我們能看見』，所以你們的罪還在。」（參《約翰福音》九章 39-41 節）一個不認識耶穌的人，無論他有多少知識學問，他就是「瞎眼」的。只有相信耶穌，接受耶穌為救主的人，他屬靈的眼睛才得「看見」。

第二段描述「我」（歌詞作者約翰·紐頓）與恩典的關係和對恩典的感受。回顧「初信之時，即蒙恩惠」，又想到自己曾經頂撞、褻瀆上帝，卻得蒙上帝的憐憫和眷顧，如此浩大恩典，何等寶貴！使他敬畏之餘，更加「心得安慰」。

第三段不僅是作者的個人經歷，更是每一個神國的子民行走天路的共同體驗，「許多危險，試煉網羅」，如同「死蔭的幽谷」，已經安然度過。有上帝恩典的同在，無論我們身處什麼樣的環境，也不怕遭害。（參《詩篇》廿三篇）祂必保護我們，引導我們「歸家」，歸回安息。

第四段是真正屬神的人對新天新地的殷切盼望。「禧年」也是「恩年」，是上帝悅納人（聖徒）的時候。（參《路加福音》四章 19 節）上帝的帳幕降臨人間，普天下的聖徒都來歡聚，在聖天父的施恩寶座前，喜樂敬拜，同心讚美，直到永遠（「千年」乃久遠之意）！（參《啟示錄》3-5 節）

## 活著不是必然 人生充滿恩典

每逢聽這首詩歌，就禁不住回想自己的人生，實在承載了太多恩典。父母都有九個兒女了，竟然還要再生我一個，否則這世上怎會有我？某日偶得機會，隨團參觀墓園。穿行在一排排的墳墓中，觀看碑上的墓主名字，及其生卒的日子，從某年某月某日至某年某月某日，可知其一生，度過了多少年日。惟見一墓碑，墓主名下，僅刻著一天的日期，顯然死者是個初生的嬰兒，生於當天，死於同日。或許在其誕生之時，即已死亡，並未在世上度過一刻，也未可知。頗似約伯咒詛他自己的生日：「願我生的那日，和說懷了男胎的那夜都滅沒。」「願那日變為黑暗。」（《約伯記》三章 3 節 -4 節上）有一位姊妹，和我們同在一個查經小組，逾廿餘年之久，前年離我們而去，死時五十五。我們在紐約的編輯同工素芳姊妹，十月初被主接去，年僅六十二。可見人活在世上，並非必然。我們活著的每一天，都是上帝的恩典。

這不是說，我們所得的恩典，比那些在主裡先睡了的人，更多一些。或者她們早早離去，與基督同在，比我們更為有福。如《羅馬書》十四章 8 節所說：「我們若活著，是為主而活；若死了，是為主而死。所以，我們或活或死，總是主的人。」使徒保羅說他「情願離世與基督同在，因為這是好得無比的。」（《腓立比書》一章 23 節）離世不是終結，而是另一個開始。「上帝原不是死人的上帝，乃是活人的上帝；因為在祂那裡，人都是活的。」（《路加福音》二十章 38 節）

但我們的肉體既活在地上，更當活成恩典的標誌。就如一座地標，站在那裡，就是恩典。吃喝是恩典，行走是恩典；工作是恩典，休息是恩典；起來是恩典，躺臥是恩典；言語是恩典，靜默是恩典；歌唱是恩典，聆聽是恩典；安居是恩典，漂流是恩典；黑夜是恩典，白晝是恩典；晴天是恩典，雨天是恩典；和風是恩典，風暴是恩典；大海是恩典，小溪是恩典；平坦是恩典，崎嶇是恩典；年輕是恩典，年老是恩典。健康是恩典，病痛是恩典；健全是恩典，殘缺是恩典。如果你不能理解什麼叫「殘缺是恩典」，請你去讀一讀力克·胡哲。當我們的眼睛能看見恩典，我們就知道為什麼要「凡事謝恩」。讓我們翻開《聖經》，請讀《創世記》一章 1 節：「起初，上帝創造天地。」這就是恩典的起源。沒有這起源，就沒有恩典，也沒有我們所有的一切。

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

靈神愛人，樂神益人；立己立人，專主救人

efcachurch.org.au

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  
NSCAC 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

# 常吃生菜 身材苗條

嚴惠來編寫

生菜是一種十分常見的蔬菜，很多人都愛食用，但對於生菜的營養價值與功效並不清楚，今作以下概述。

## 生菜的營養價值

生菜是萵苣的一種，裡面含有大量的萵苣素。生菜營養含量豐富，含有大量β胡蘿蔔素、抗氧化物、維生素B1、B6、維生素E、維生素C，還有含有微量元素如鎂、磷、鈣及少量的鐵、銅、鋅。常吃生菜有消除多餘脂肪的作用，故又叫減肥生菜，生食、常食可有利於女性保持苗條的身材。



## 生菜的功效

生菜中含有豐富的膳食纖維素和微量元素。常吃生菜也能改善胃腸的血液循環，還能夠促進蛋白質和脂肪的消化吸收。因此生菜可以很好的起到保護肝臟，防止膽汁淤積，促進膽汁形成，有效預防膽囊炎和膽石症。

生菜中含有豐富的維生素C，可以增強嬰幼兒的免疫力。生菜中含有豐富的膳食纖維，能防止兒童、老年人便秘問題的出現。生菜還能夠有效的清理一些血液中所含的垃圾，起到消毒的功效，因此可以很好的清理腸內毒素。

生菜中含有一種「干擾素誘生劑」，可刺激人體正常細胞產生干擾素，從而產生一種「抗病毒蛋白」抑制病毒。如果在烹飪中清炒生菜食用，便具備生菜本身的功效，如降低膽固醇、鎮痛催眠、抗病毒、輔助神經衰弱、促進血液循環等功效。

## 生菜烹飪舉例

最簡單的方法是生吃蘸醬和清炒生菜。生菜利水、促進血液循環，這樣的吃法是最簡單的，也是相當健康的。其實比起生吃來，用少許油炒過的生菜，營養更容易被吸收。



## 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)

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

「盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫羊(人)得生命，並且得的更豐盛。」  
(約翰福音10:10)



## 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

# 牛油果雪糕

曾太

最近，大家一定有留意到，澳洲的牛油果降價了。各大超市都在進門顯眼處，擺放牛油果售賣，有的地方，售價甚至低至每顆 99c。

今年的牛油果大減價，不是受國際貿易戰影響，而是因為種植數量比往年多了 65%。這是一個不小的數量，其影響還將會繼續下去。往後多年內，我們都可以享受到真正「價廉物美」的牛油果了！

牛油果是一種極好的水果，深受普羅大眾廣泛的喜愛，不論膚色、文化或宗教背景的人士，幾乎沒有不吃這種水果的。牛油果的口感綿軟，可以說老少咸宜；加之果肉本身除脂肪含量較高之外，果酸與糖分含量都很低，所以，吃起來感覺淡淡的，不如其它水果那麼酸或者甜。不過，說到它的營養成分，那真的是我們應該多吃的理由。



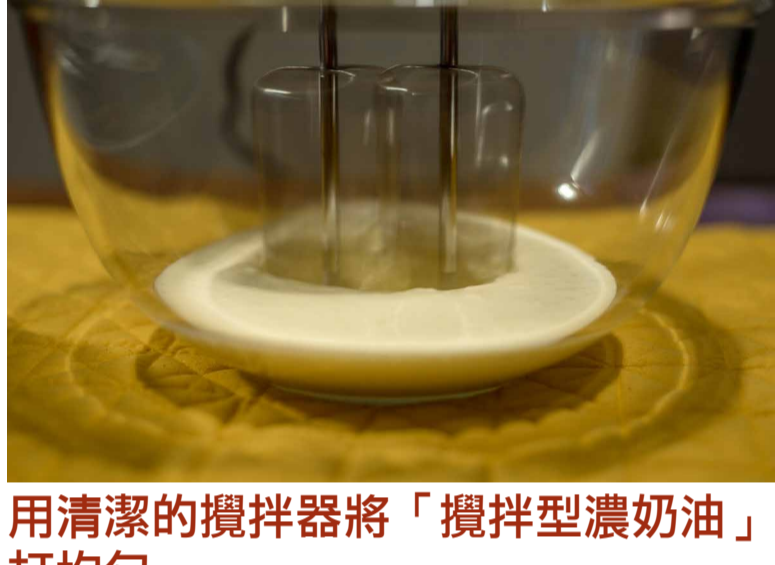
做牛油果雪糕主要材料就是牛油果、「攪拌型濃奶油」和蜜糖

牛油果富含膳食纖維、鉀、葉酸、維生素 C 和有助降低有害膽固醇水平的不飽和健康脂肪，不僅可以增強免疫系統，促進骨骼和心臟健康，有助於抵抗疾病和感染，還可以預防心血管疾病的發生，被《世界百科全書》列為營養最豐富的水果。



牛油果挖出果肉，盛入碗內，倒入蜜糖和清水，攪拌成糊狀

由於它的口感很淡，光是像其它水果那樣剝開來吃，恐怕很多人會因為缺乏味道，而感到不習慣。因而，人們也常用它來做沙律，配肉食，中和口感和味道。



用清潔的攪拌器將「攪拌型濃奶油」打均勻

除此之外，牛油果油脂性的果肉特質，用來做雪糕，其實也是蠻適合的。何況，如今澳洲正逐步進入炎熱夏季，家裡是時候開始預備冷凍飲食了。



奶油打成雪糕狀，就可以與糊狀的牛油果混合、攪拌

好，就讓我們開始做吧。

例牌要先介紹所用的食材：牛油果，兩顆；蜜糖，三湯匙；清水，五十克；這部分材料需要先一起混合。另外，還需要「攪拌型濃奶油」150克 (Whipping Thickened Cream)，用攪拌機攪勻，放置一邊待用。



用手工攪拌勺，將白色和綠色完全混合成一種顏色，即可

接下來介紹做法：先將牛油果用刀切開兩半，再用勺子挖出果肉，放入盛碗內。將蜜糖和清水倒入盛果肉的碗內。用攪拌機打碎、攪勻，攪拌得越細緻、越滑嫩越好。攪拌好之後，放置一邊。

另外，使用另一部攪拌機（或將攪拌機清洗乾淨再用），將「攪拌型濃奶油」攪打均勻。打成雪糕狀就好了。



營養豐富的牛油果雪糕，放進牛油果裡混著吃，味道更好

接下來，就將兩種攪拌均勻的食材，倒在一起，再用手工攪拌勺攪均勻。當奶油的白色與牛油果的綠色完全混合成一種顏色之後，工序就算完成了。

然後，將攪拌好的牛油果雪糕，盛入一個適合冷凍的盒子內。將成品放入冰箱冷凍櫃，冷凍至少四小時。

整個做法和材料雖然不複雜，不過，口感卻一點都不簡單。它既有水果的新鮮、蜜糖的清甜，還有奶油的柔滑，最重要是保持了牛油果本身擁有的豐富營養，是有益健康的雪糕喲！🍷

**CCC 雪梨華人基督教會**  
**全職粵語教牧同工**

雪梨華人基督教會 (Chinese Christian Church, Sydney) 是一間中型教會，分別有英語、國語和粵語事工。我們的異象是「在雪梨華人群體中建立基督的門徒，廣傳福音」；為此異象，粵語堂誠聘一位具相關資歷和恩賜，並能融入多元文化團隊共事的牧者。

應聘者須於認可神學院取得相關資歷（神學學士或以上），及多方面事奉經驗，包括講道、教導、栽培、關顧、培訓、帶領平信徒領袖，跟不同年齡層的弟兄姊妹同工、跟其他教牧同工一起服事（且必須具隊工精神）。操流利廣東話，能以英語溝通。

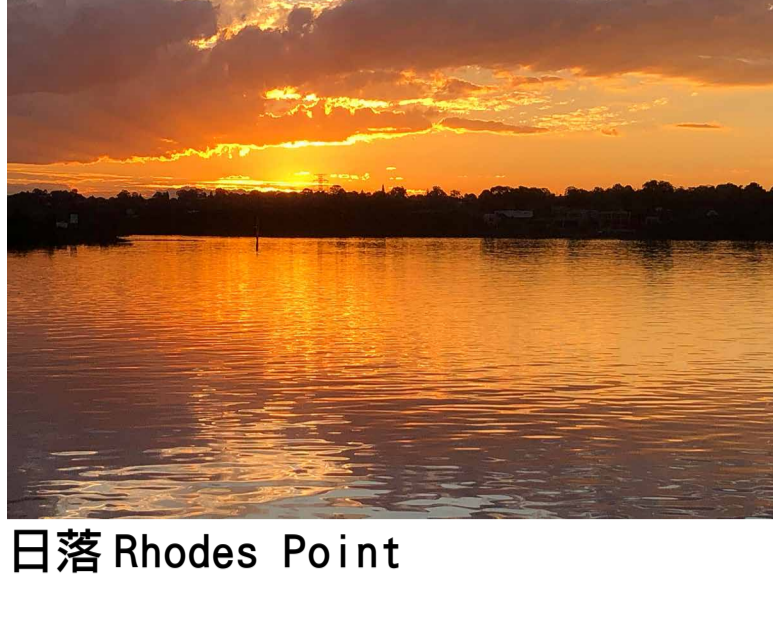
其他查詢，請致電蔡宏基牧師（0479158057）或粵語堂聘牧小組主席曾向誠執事（0410667118），或電郵 [cantoneseppsc@cccmlsonspoint.org](mailto:cantoneseppsc@cccmlsonspoint.org)。申請資料，一概保密。

# 悉尼好風光

## 江風

悉尼的好地方實在多。本文和你聊聊，解封之後的幾天裡，我都去過哪兒。說不定，有些地方你感興趣，可以抽時間去看看。

**10月11日。**解封的第一天，我就迫不及待，去到 Rhodes 的水邊餐廳喝咖啡。Rhodes 是帕拉瑪打河南岸（與北岸 Meadowbank 隔河相望）的一個小半島，靠東的一面向著布萊斯灣 (Brays Bay)，這裡是觀看日出的理想地；向西對著康寶樹灣 (Homebush Bay)，沿著灣畔的土地，近年全被建成現代住宅大樓，頗受悉尼中等家庭的歡迎；南面有一條水泥步道，大約兩公里，連接奧運公園，適宜散步和騎單車。在康寶樹灣和帕拉瑪打河的交界處，有一個小公園（在谷歌地圖上，搜尋「Rhodes Point」，就可找到），我的手機裡，數以百計的日落照，是在這裡拍攝的。



日落 Rhodes Point

**10月14日。**前幾天一直陰天，有時還下雨，今天終於看見陽光了。上午十點多到達帕拉瑪打湖 (Lake Parramatta)。我第一次見識帕拉瑪打湖，是因為教會要辦一次郊遊，我先去看場地，才得知有一個這麼秀麗的湖，隱藏在城西的山林間。不同於奧運公園內的人工湖，帕拉瑪打湖是在山峽之間築壩而成。湖邊的設施，包括燒烤爐、休閒亭、停車場，甚至還有划艇租借。雖然湖區不大，花上一個半小時，即可繞著走一圈，但勝在林木蒼翠，湖水清澈。在都市之中，能夠領略山水之樂，也算難得。

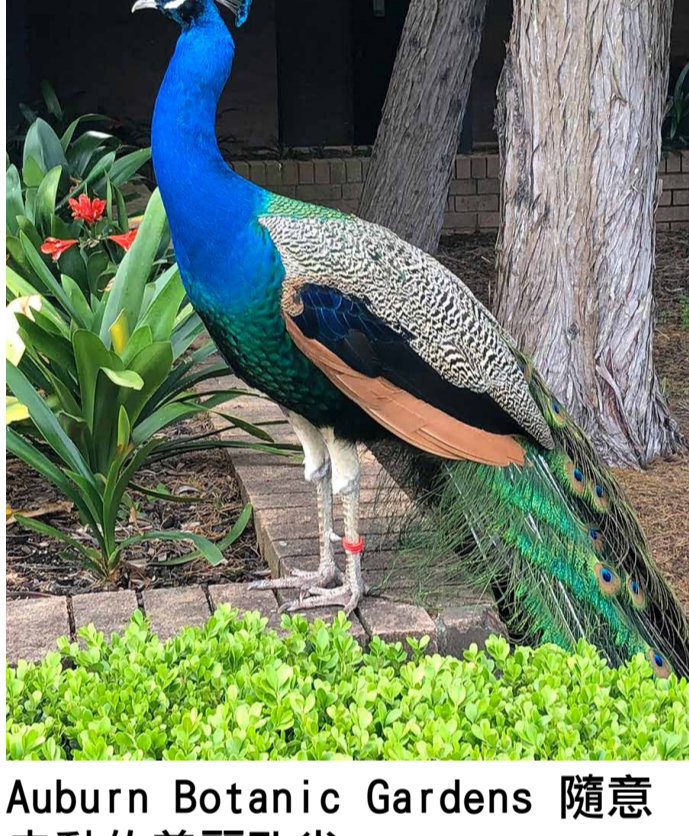


帕拉瑪打湖

**10月15日。**今天去了幾個地方。上午到奧本植物園 Auburn Botanic Gardens。也有人稱這裡為日本公園。也對。實際上，這裡一入門，就是日本公園的設計，再往裡走，還有玫瑰園、鳥園等。記得去年在此看過櫻花，可惜今年來晚了，花期已過，再看得等明年了。下午幫教會弟兄運一件新買的家私，放下之後，開去附近的水牛溪公園。這是東萊德 (East Ryde) 的社區公園，許多家庭帶著小孩在此間玩。從這公園下到水牛溪，過了橋，去到溪的另一邊，翻過山坡，有一條路，通往河邊的 Sugarloaf Point，在此觀賞 Lane Cove 河景，又是一個意外的收穫。

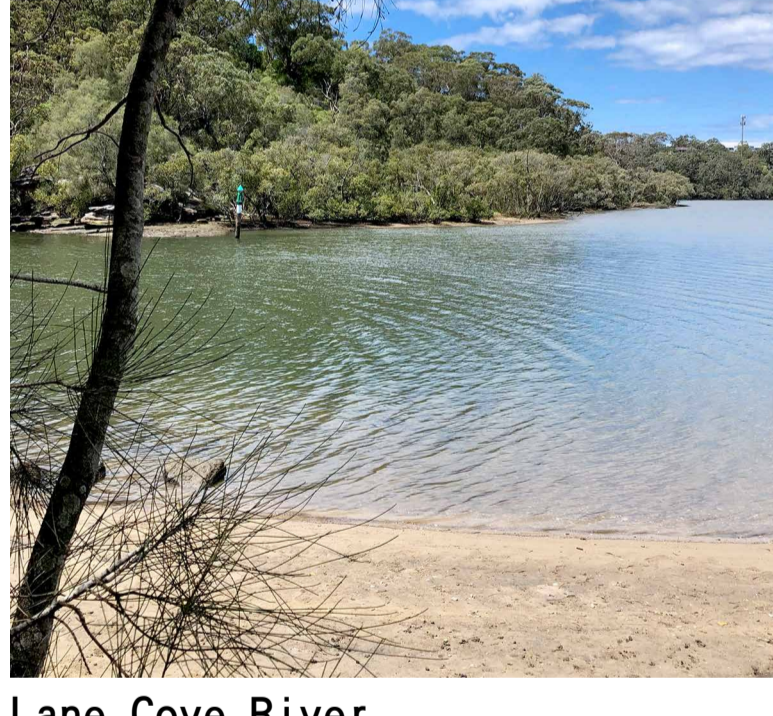


奧本日本公園



Auburn Botanic Gardens 隨意走動的美麗孔雀

**10月18日。**今天來到弗洛依得灣 (Floyd Bay)，弗洛依得灣的西北水道連通著契賓諾頓湖 (Chipping Norton Lake，我想稱其為「契湖」，會比較容易記一些)，東南方向通過一段不算寬的河道通向杜拉瓦灣 (Dhurawal Bay)，由此連接上比較著名的喬治河。在悉尼，讓我花費最多時間去探索的，莫過於契湖。圍繞著契湖，分佈著諸多的公園和沙灘。加上旁邊相連和相鄰的灣河溪流，你簡直無法理清楚，在她周邊等你去探訪的勝地到底有多少。依據我這兩年在悉尼四處尋訪的軌跡，當我的鏡頭完成此岸的聚焦，那麼下一趟的旅程就應該從彼岸開始。這使我見到的畫面，變得更加豐富和完整。從弗洛依得灣啟行，無論往契湖方向去，還是往杜拉瓦灣方向走，都是非常愜意的旅程。你只要自我估量要走多遠，最適合你自己的體力和時間就好了。



Lane Cove River

**10月20日。**今天轉移到米蘭賓拿地區公園 (Mirambeena Regional Park)。這裡聚集了悉尼最大量的朱鷺 (Ibis) 家族，牠們在這裡得到與人類相同的生存權利，因而牠們的奏鳴顯得毫無拘束，彷彿隨時在宣示主人般的自信。這個公園背靠亨利羅信大道 (Henry Lawson Drive)，前臨 Prospect 溪。沿著溪流，串連起多個綠地公園，包括 Flinders Slopes、米蘭賓拿公園、格理森角公園 (Garrison Point Reserve)、亨利羅信公園 (Henry Lawson Reserve) 和比蒂公園 (Beatty Reserve) 等。Prospect 溪從比蒂公園處注入杜拉瓦灣，因而這一帶，都與契湖的風景群相關聯。在規劃契湖的行程時，都可以納入考量的範圍。



Mirambeena Regional Park

**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)

**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](http://www.scgc.org.au)



# 《魷魚遊戲》的影響價值

淑萍

遊戲本應充滿兒童的天真爛漫情懷，而此遊戲卻反映現實人生中的明爭暗鬥、貪婪、搶奪

韓國原創劇集《魷魚遊戲 (Squid Game)》9月17日在Netflix開播，迅速風靡全球，迄今觀眾已超過一億四千五百萬。劇集在世界各地引起熱播和熱議，成為94個國家串流排行榜冠軍。尤其在韓國，網絡供應商甚至起訴Netflix網站，要求為其超負荷瀏覽量，支付網頁維護費。

《魷魚遊戲》之所以引爆觀眾「借魷喻今」，更多地針對現實展開討論，成為國際時事話題，是因為它所產生的影響價值，遠比故事本身更具深遠而廣泛意義。

影劇的故事內容完全虛構，看似荒誕離奇的驚悚情節，實質上恰恰針對現實生活的困境，特別是疫情經過近兩年的肆虐之後，社會秩序因貧富之間差距普遍惡化的程度被不斷擴張，導致人際間的關係也遭無情撕裂，使看不到希望的人不得不以泯滅人性的方式掙扎求生。

## 故事梗概

這部劇目前播出的是第一季，共9集。故事圍繞一個死亡遊戲展開。一群蒙面有錢人以456億韓元作為獎金，徵集了456名在經濟上都債台高築而且已經走投無路，但生活背景卻各不相同的人，來參與一個兒童系列的遊戲比賽。

比賽有六道關卡，每一道都是以前的兒童遊戲。影劇從第一集「一二三木頭人」開始，立刻就暴露出殘酷和血腥的真面目。儘管遊戲充滿兒童的天真爛漫情懷，然而結局竟令人毛骨悚然——所有不能過關者統統被槍彈擊斃。456名參與者，在這一關就有過半數的人，當場血肉橫飛，命喪黃泉。

剩下的參賽者嚇得魂不附體。第二集裡，出現了是否繼續比賽的爭議，大家於是選擇投票表決。結果，主張退賽一方僅以一票之微弱優勢，否決了繼續比賽。不過，回到日常當中的參賽者，很快便無法適應現實生活中更加殘酷的失落和絕望。在高額獎金誘惑下，其中187人重新回到遊戲當中，甘願用今生賭明天。

接下來的遊戲是：「槓糖」、「拔河」、「打彈珠」和「過玻璃橋」；剩下最後兩人時，所謂的「冠軍爭奪戰」實際已變成唯一倖存者之爭，這個遊戲就叫「魷魚遊戲」。

經過各種陰謀詭計、明爭暗鬥和殘忍廝殺，最終，男主角成奇勳贏得巨額獎金，可是遍體鱗傷、心力交瘁的他，卻早已喪失了對錢的慾望和樂趣。

在整部九集的劇情裡，還穿插了與遊戲密切相關的其它劇情內容。如第二集「地獄」、第四集「即使被困住也要選邊站」、第五集「平等世界」及第八集「代表人物」等，這些故事將人物在生死時刻對人性抉擇及其整個事件背後的重重黑幕，緊密串聯起來，以達到作者所希望向社會和觀眾表達的真實目的——作為人，有否忘記什麼是不該忘記的東西呢？

## 影響價值

這部影視劇說的是遊戲，指的是現實。從第二集開始，眾人明知回去參賽，幾乎意味著死亡，可唯一能解救他們的「希望」，彷彿就在自己「勇氣」的腳下。通常，無望者鋌而走險的理由都這麼粗糙和膚淺，但卻深刻地突顯人性的缺失及後果。人哪，到底忘記了什麼「不該忘記的東西」呢？

回到劇情。當剩下最後三名參賽者，參賽大廳內原本密密麻麻的幾百張床，也只剩下三張的時候，人們這才發現，原來牆壁上畫著整個比賽流程的示意圖。

當初所有人的目光，都深陷在對未知的恐懼當中；這小圈子裡的人除了互相猜疑、互相計算、互相傾軋外，沒有一個人想到，只要稍微留意一下牆壁，就能提前做好準備，就不會有那麼多人提前枉死。

參賽大廳那些巨大的壁畫啟發我們去思考：耶穌的救恩從未離開過我們的視野，但是，當人忘記去尋找生命真諦的時候，就只會像盲頭蒼蠅那樣，對生活目標視而不見，最終墜入自甘墮落的陷阱。相信耶穌基督的人知道上帝時刻與我們同在，不信的人卻總是在問，上帝在哪裡？

《聖經》說「因為世人遭遇的，獸也遭遇，所遭遇的都是一樣：這個怎樣死，那個也怎樣死，氣息都是一樣。人不能強於獸，都是虛空。」（《傳道書》三章19節）

456人是這個世界的縮寫，劇集裡所表現的陰謀、貪婪、陷害、搶奪，甚至死亡，都像走獸一樣毫無人生意義；即便最後的勝利者也贏得毫無意義，因為錢，最終只是一張畫滿餅的圖畫而已。

人生，確是一個童年的遊戲。上帝教我們的玩法是：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」（《羅馬書》十二章2節）

讓我們都來玩吧，這遊戲的獎賞是「叫一切信祂的都得永生。」（《約翰福音》三章15節）🙏

**好士園聖公會 (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 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: 林志謙牧師 Rev. Alan Lam 0403 191 552

**坎培拉華人基督教會**  
CANBERRA CHINESE CHRISTIAN CHURCH

敬拜真神 Worship 造就信徒 Discipleship 廣傳福音 Outreach

**主日崇拜早上十時正**  
粵語、普通話、英語三堂崇拜

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

# 祂受的苦更甚我千百倍

江靜枝



我不知道那是什麼時候，我被推進了一個房間，我也不清楚自己是醒著還是睡著，我覺得很沉很沉。我想動一動，可我動不了；我渴，想喝水，她們說不行；我睜不開眼睛，我瞇著，我什麼都看不見。隱約中，我聽見有人說話：讓她休息吧！

這樣，我朦朦朧朧地好像睡著了，許久許久，我動彈不得。有人問，你最大的麻煩是什麼？我說：痛。

她們笑了，我不明白她們為什麼笑！

姓名？……

出生日期？……

痛的程度？

從 1 到 10。至少是 9。

你的病號？

8949。

好，給你藥。

每個小時，我按鈴討藥。

她們說要等，不能吃得太頻繁。

我不知道是天明還是天黑，她們要我起床，我掙扎著。起床了。我竟然還可以站起來。我發現我的肚子脹，脹得像剛充滿氣的球。她們要我走路，我費勁地往前挪，像懷胎十月的孕婦，腳步左右搖擺，才走了五六步，我就回到床上，睡下，沒再動。我想，有什麼比無用的身軀更值得保留？那一刻我覺得與死亡離得那麼近，好像僅僅只是半個鼻孔的空氣？

……

大便秘嗎？

沒有。

胃口好嗎？

不好。

吃了什麼？

兩口湯水。

幾天了？

五天。

第六天，一樣。

第七天，一樣。

護士長說要給我灌腸。值班的是實習的小護士。

「我不會，沒做過。」她說。

「讓我來。」護士長說。

「我能留下來嗎？我想看。」小護士問。

「你要付錢的。」我喊了一聲。

「為什麼？」

「你要看，那當然得付費了。」我說。

房間裡第一次除了呻吟聲，換成了笑聲。

第八天，我被送到康復醫院。

那是一個名叫班克西亞花的房間，房號很吉利——18。

房間出奇的大，至少有 40 多平方吧！一張正常的病床顯得特別的小。房間裡有長沙發、圓餐桌，和三張椅子。進口處右邊是一個設備齊全的小廚房。左邊是落地玻璃窗和門。門外是寬敞的陽台，擺著葉子茂盛的盆景，兩張室外沙發和一個古典的咖啡桌子。陽台外是個很大的花園，各樣的樹木和花草，到處都是鳥語花香。花園的盡頭是一條鋪圓石子的小路，彎彎曲曲直通到遠遠的河邊。護士們說等我好一些的時候可以出去散散步、曬曬太陽，那將是歡樂的一天。

這房間是醫院裡最好的。大家都知道我將要住上一段漫長的日子，特地給我留下的，讓我安心又舒心。

就這樣過了一共 53 天。

……

我第一次脫下睡袍，穿上前些日子買的沒有穿過的新裙子。墨綠的。兩個月沒有脂粉的素臉抹上一些顏色，鏡子裡重新出現了我曾熟悉但似放下了許久的樣子，我走出了已經習慣了的病房。

走廊上成了朋友的好幾個護士正忙著，我一一叫著她們的名字，道個別，但不說再見，即便有重逢的一天，我也真不願意在這裡。

六年前在家裡摔的那一跤讓我脊柱受傷折了兩塊，打了液體水泥手術顯然不再管用了。褲腿永遠是兩邊長短不一，走路走著走著就朝右邊靠，總不在一條直線上。每當站著和朋友聊天時，不到幾分鐘就一定要坐下。我的脊椎從側面看早已失去了曲線，正面看是歪在一邊！更奇怪的是晚上挺直睡在床上，第二天醒來的時候，身體居然橫臥在床的中間！

醫生說脊柱需要進行融合手術。

我應了。等待了 10 個月。

2021 年 2 月 16 日在北悉尼皇家醫院，我做了這輩子最大的一次手術。

我是一個特別容易對人信任的女人，這讓我在人生道路上少了很多不必要的憂慮，雖然有時候也會因為少了心眼欠缺深思多了一些麻煩。我信任我的醫生。我很幸運！

在沒有充分瞭解脊柱手術究竟多重大的情況下，我進了醫院。

早上七點鐘，打麻醉針，睡了。醒來的時候，是傍晚了。七個小時的手術。從脖子後面開到 T10 尾龍骨，38 公分。把身體一分為二了，還放進了二十多個鋼釘。

那以後是什麼樣的情況？我無法形容那種痛苦。也許只有死亡會更輕鬆點吧！我想到電視上被刑訊逼供的革命者。我想到被處凌遲的犯人。我想到許許多多折磨人的酷刑！栩栩如生。

……

邁克從我進入醫院的第一天開始有了一個嶄新的生活時間表。每天早上十點前後他會提著飯盒子來到醫院，有湯有菜，那是女朋友精心為我做的。她住在離醫院開車要一個小時的地方，為了我，她夫妻倆每週燒十盒補湯給我送到家裡就走了，疫情中，醫院不讓朋友來探訪。我沒多謝他們，我把他們的情牢牢藏在心中。

邁克每天陪伴我到午飯後才離開。下午四點左右他又從家裡提著飯菜來到我病房，一直呆到七點多才回家。我會慢步送他到大門。風雨無阻。他不斷督促我好好吃飯，而他自己也很自覺地替我吃掉醫院裡給病人安排的健康伙食。

人的意志真是奇妙的美德！邁克除了喜歡美食之外沒有什麼其他的嗜好。誰說醫院的飯菜不好吃？他忠實地每天兩頓吃了兩個月，沒有批評，沒有反抗！他很滿意他的成就，腰圍從 37 寸變成了 35。

生命中如果我們沒有依靠，如果沒有人在乎我們有否存在的價值，如果生活裡不再有歌聲，我想我一定會多一點憂傷，少一點無畏的精神。

醫院裡的夜是寂寞的，雖然我並不害怕夜的漆黑！但它總是那麼長，幾小時有如幾世紀！它有如深淵，沒有光明，沒有活力！夜，那麼難熬，那麼凶狠！那麼痛！

那時候，我不免感到失落，我疲倦，我茫然……我整宵整宵地緊抱著安慰我傷口的熱水袋……到天亮。

儘管如此，我驕傲地覺得自己有點勇敢。我沒有埋怨，沒有多愁善感，我全然接受一切痛苦，很自然，很莫名。雖然好幾次，我覺得很難活下去。

也是在那關鍵的時候，一幅幅畫面出現在我腦中。經常。兵丁脫下祂的袍子，用荊棘編作冠冕給祂戴上。又吐唾沫在祂臉上，拿葦子打祂的頭，戲弄祂。又有兵拿槍扎祂的肋旁，隨即有血和水流出來。

僅僅幾個釘子把一個男人的軀體，掛在十字架上，那麼重！祂的每一根骨頭一定都被扯開了……

那種苦楚豈不撕心裂肺？遠遠超過人所能想！我難過。崩潰啊！想呼天搶地，昏天黑地哭一場！

是耶穌，是耶穌，是耶穌！我相信的主！祂所受的苦豈不更甚我的千百倍？我有什麼不可忍受的？

邁克將他生命和慈愛給了我，那是來自眷顧保全我的心靈的上帝，因為我的好處不在祂以外。我可不深深地感動？

醫生說我需要一年的時間才能康復，也許還要更長一點。

八個月轉眼過去了，我不著急。

祂必將生命的道路指示我，使我在祂面前有滿足的喜樂。

我等待著。🙏

**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

**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

# 社區短訊

資料蒐集／關公關 文字整理／莊捷

## 澳洲詐騙活動猖獗

今年到目前為止，澳洲競爭和消費者委員會 (ACCC) Scamwatch 收到了 21.3 萬份詐騙報告，造成 2.11 億元損失，超過了 2020 年全年報告的 1.756 億元，比去年同期增長了 89%。其中約 1/3 是通過據稱來自知名企業或政府的電話和短信造成的。ACCC 提醒人們提高警惕，敦促人們即使沒有損失任何錢，也要舉報詐騙。

## 新州一半新冠死者死於家中

澳洲廣播公司 (ABC) 報導稱：新州超過一半的新冠死亡病例是衛生當局在屍檢後才知道的。流行病學家對大量新冠陽性患者因不去檢測，而在家中死亡表示擔憂。專家表示，在大流行期間，治療的可獲得性已經擴大，防疫當局會定期檢查在家的感染者，因此及時進行檢測非常重要。

## 新冠流行減少了心臟健康篩查

在澳洲，每 20 例死亡中就有一例死於心臟病，而每 10 例死亡中，就有一例死於冠心病。然而，心臟基金會最近發佈的模型顯示，新冠大流行迫使約 2.7 萬次心臟健康檢查被錯過。這意味著，未來五年將發生 345 例因心臟病發作、中風和與心臟相關的死亡，而這些死亡本可以通過體檢得到預防。目前，45 歲以上的澳洲人和 30 歲以上的土著澳洲人都可以接受心臟健康檢查，這是 medicare 醫療保險福利計劃的臨時項目。

## 悉尼恢復跨年煙花匯演

悉尼市長和就業與旅遊廳長經過討論後作出讓步，同意在跨年夜晚上九時和午夜，舉行傳統的除夕家庭焰火匯演。此次煙花匯演將有一份諒解備忘錄，規定新州政府將加強對這一標誌性事件的關鍵貢獻，特別是協調警察和交通支持。如果病例數大幅增加，需要嚴格限制或鎖定，甚至完全取消活動。

## 澳洲超市上架新冠快速抗原檢測盒

澳大利亞連鎖超市 Coles 和 Woolworths 將從 11 月初開始上架新冠快速抗原檢測試劑盒，民眾使用後可以在大約 15 分鐘內得到檢測結果。TGA 表示，該檢測盒只是一種篩查檢測，不能作為確診結果。民眾的快速抗原檢測結果如果呈陽性，應儘快在檢測實驗室或檢測點進行 PCR 核酸檢測。如果感覺不適或有新冠症狀，但快速抗原檢測結果為陰性，也應該儘快進行 PCR 核酸檢測。

## 悉尼提前完全解封

新州州長 Dominic Perrottet 宣佈，原定在 12 月 1 日為完成接種兩劑疫苗的人士放寬防疫限制的計劃，將提早在 11 月 8 日實施。尚未接種疫苗人士將推遲至 12 月 15 日，或當新州 16 歲或以上合資格人口雙劑疫苗接種率達到 95% 時。目前與佩戴口罩有關的規定，包括乘搭公共交通工具強制佩戴口罩的要求，則將繼續維持。

**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

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

**道旺浸信會**  
Toowong Baptist Church

國際堂崇拜 8:30am  
粵語堂崇拜 10:00am  
華語堂崇拜 11:30am

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

如果有人在基督裡，  
他就是新造的人，  
舊事已經過去，  
你看，  
都變成新的了！

《聖經·哥林多後書》五章 17 節 (新譯)



# 可愛龍鳳胎 幸福可期待

2012年7月2日，福建省三明市近郊的一戶貧苦人家，生了一對龍鳳胎；他們的出生，令整個家庭歡欣快樂！這家人姓盧，他們給姐姐取名盧辰熙（右下圖）；弟弟取名盧辰杰（下圖），希望這雙小兒女，才華傑出、前途光明。

然而希望歸希望，現實卻十分殘酷。這對龍鳳胎尚在稚齡，父親便因肝硬化去世；母親拋棄兒女離家出走，從此音訊渺茫。爺爺奶奶年紀老邁，難以照顧孫兒孫女，原想在2018年8月，把辰熙和辰杰送入兒童之家；但那時奶奶捨割不下，要把他們留在身邊。

不幸的是，不久奶奶生了一場大病，知道無法長久陪伴孫兒孫女，2019年再次申請時，三明市兒童之家附近的學校沒有學位，兒童之家也就無法接收他們。直至今年三明區教育局，擴建了學校增加了學位，這對龍鳳胎姐弟，才得以同時進入兒童之家。

才9歲的辰熙，長得十分秀麗，性格文靜內向，說話低聲細語，不愛發言。但她乖巧又守紀律，學習自覺，可以靜心做完老師安排的作業。一筆一畫的字跡寫得工工整整，是個上進心強的孩子。希望她能大膽鍛煉自己，靠著自己的努力，打造一個美好的未來！

新學期。我目標是  
看26本書

盧辰熙



同樣是9歲的辰杰，長得比姐姐粗壯很多。初步給人的感覺，是個安靜聽話的男孩子。他不愛搗亂，也有其年齡段的男孩子所有的淘氣。雖然識字很多，但他書寫不太好。初初入院，他也在努力的適應。目前他和小夥伴們相處愉快，自理能力也在一日覆一日地提高。

### 『我最喜欢的……』

零食： 冰棒	动物： 小兔
科目： 体育	老师： 李老师
朋友： 卢慧莹	节日： 中秋节
运动： 跳绳	颜色： 绿

人生的道路，不由自己決定，像辰熙和辰杰，不能決定自己的出身，不能決定自己的命運。但我們相信「愛能改變一切」，角聲華恩設立兒童之家的宗旨，是「激發愛心、尊重生命！」因此我們呼籲大家以愛心奉獻，讓這些不幸的孩子得到幸福！善款支票抬頭請寫：CCHC，逕寄：CCHC- 中國兒童之家事工，

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：\_\_\_\_\_ 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。