

- 閱讀** 1 **專題**
主題：**幸福何處尋？**

閱讀 21 **佳美腳蹤**
懷念敬愛的陳師母
- 閱讀** 2 **社論**
哪裡才有永恆的幸福？

閱讀 22 **藍山集**
我的時間不是我的
- 閱讀** 3 **專題**
幸福的哲學思考

閱讀 23 **藍山集**
看雕像有感
- 閱讀** 4 **專題**
你幸福嗎？

閱讀 24 **談文說藝**
我們都是這樣長大的
- 閱讀** 5 **專題**
海邊拾掇

閱讀 25 **談文說藝**
「幸福」在敲門！
- 閱讀** 6 **專題**
年輕一代的人生觀和幸福感

閱讀 26 **談文說藝**
如果地球毀滅 都不能改變人類
- 閱讀** 7 **專題**
用一句話描述你對幸福的看法

閱讀 27 **健康寶庫**
茼蒿的營養與功效
- 閱讀** 8 **專題**
成功與失敗

閱讀 28 **美味人生**
烤大羊腿
- 閱讀** 9 **社區迴響**
從安倍遇刺說起

閱讀 29 **國際時事**
幸災樂禍心理學 從安倍晉三遇刺身亡說起
- 閱讀** 10 **社區迴響**
世事多難料 處變而不驚

閱讀 30 **生活資訊**
早期幼兒教育 培養禮貌自信的孩子
- 閱讀** 11 **天倫樂**
輔導孩子的竅門

閱讀 31 **生活資訊**
社區簡訊
- 閱讀** 12 **生命線**
幸福的追尋

閱讀 32 **愛心匯點**
幼年常遭母毒打 暴力傾向已改變
- 閱讀** 13 **生命線**
以利戶向約伯發怒

閱讀 33 **教會消息**
- 閱讀** 14 **智慧之窗**
喜樂人生秘笈
- 閱讀** 15 **昆士蘭專頁**
宣道會週末擺攤彰顯「愛神愛人」主題
- 閱讀** 16 **昆士蘭專頁**
關愛互助 支持義賣
- 閱讀** 17 **昆士蘭專頁**
疫情感染率居高不下 昆州三針率全國最低
- 閱讀** 18 **墨爾本專頁**
移民墨爾本之喜與憂
- 閱讀** 19 **墨爾本專頁**
記住·戴上口罩！
- 閱讀** 20 **生命的旋律**
繞行人生一名商人、牧師、作家的自述

基督教角聲佈道團 Chinese Christian Herald Crusades

郵寄地址：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia 手機：0416 626 484

電郵：hmau@cchc.org

總會地址：156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367, USA

電話：1-718 359 2030 傳真：1-718 359 2502 電郵：herald@cchc.org

出版：基督教角聲佈道團有限公司

本月金句：「耶和華所賜的福，使人富足，並不加上憂慮。」

—《聖經》—



我們是月報，因此，每個月和大家見一次面。就像朋友一樣，見面喝杯咖啡，聊聊天。這次和大家聊幸福的話題。

大約三個月前，一個偶然的機會，見到凱莎琳 (Katharine)，得知她在悉尼大學讀哲學，今年是第三年。我遇見過的華裔第二代，大部分都選讀醫學、法律、金融、精算、工程、藥劑、物理治療等等，這些比較熱門的專業，但選擇哲學者，可謂前所未有，因此頗令我刮目相看。正是那個偶然的機緣，促成她寫下《幸福的哲學思考》一文（刊本期第三頁）。她在文中所提及對幸福的定義，以及維持幸福的操練原則，值得每一位讀者認真參考。

該文以英文撰寫，由張仲騏牧師翻譯成中文。張牧師給予該文作者很高的評價，認為作者「受過哲學思辨訓練，表達清楚、邏輯縝密，閱讀之後覺得受惠良多」。（參第二頁本期社論）

說到幸福，人人都可自問：「你幸福嗎？」在這戰火延燒、病疫流行、物價飛漲、人心不安的世界，哪裡可以尋找永恆的幸福？

請細心閱讀以下的每一篇，甚願您從中看見上帝的祝福，願您得着真正的幸福！

—柳岸—

哪裡才有永恆的幸福？

張仲騏

這期受《號角月報》編輯部的委託，將作者 Katharine (張馨藹) 以英文撰寫的《幸福的哲學思考》一文翻譯成中文(編者註：刊本期《號角》第三頁)。由於原文篇幅較長，在翻譯過程中，部分內容只譯出要點，但作者的主要思路，基本得以清楚的展現。

「幸福」是人生一大課題。每個人的生活行動都朝「幸福」的目標邁進，無論他心目中所謂的幸福為何，無論他是有意還是無意。文章對幸福的定義和獲得幸福的途徑作了精準的詮釋和細緻的陳述，不但讓人更了解幸福的概念，更重視追求幸福的本能，也對追求幸福的方法有更深入思考。作者受過哲學思辨訓練，表達清楚、邏輯縝密，閱讀之後覺得受惠良多。

文章正確地把「幸福」和「愉悅」加以區分；幸福為一種知足的常態，愉悅則是一種短暫的歡愉。人們應當追求的是幸福，而不是愉悅。文章同時也正確地指出人類的幸福感並不完全受外在環境的影響；人類對外在環境的感受是主觀而非客觀。一個人可以擁有金山銀山卻不幸福，另一個人可以家徒四壁卻深感幸福。文章強調幸福與否取決於自己內在的心境和態度，而不完全取決於外在的環境。文章列舉出八個項目，藉著操練這些項目，可以增加並維持個人的幸福感。

文章給人的啟發，是人必須選擇將幸福感建立在具有永久性的事物之上。若將幸福感建立在短暫歡愉的事物之上，幸福不但稍縱即逝，有時反會帶來長遠的痛苦。然而可探討的是這世上是否存在具備永恆性質之事物，到一個地步讓人能建立起真正屹立不搖的幸福感？世上是否真有那長遠堅固的事物，能讓我們維持永恆的幸福感？或許這世界的本質就是暫時性(Temporal)，而在暫時世界之上建立起的幸福感，也必無法持久而隨時間而逝。

此外，世上還存有一個實際因素，會不斷地、出乎意料之外地消滅我們所建立起的幸福感，就是邪惡(Evil)。戰爭、瘟疫、病痛、經濟危機，是世上邪惡絕對性的彰顯，且有可能瞬間消滅我們經年累月建立起來的幸福。

人類在面對巨大、壓倒性的邪惡的時候，應當到何處建立自己的幸福，這也是值得探討的一個課題。或許人類所追求的真正永恆之幸福，並不存在於可見界或者物質界。《聖經》說：「神(上帝)將永生(即永恆)安置在世人心裡」(參《傳道書》三章11節)，作者也因此提出：幸福要在自己的心裡找。但要如何在心裡找到永恆的幸福？奧古斯丁的禱告給我們一個提示：「神哪，我們的心不得安息，直到安息在你裡面。」

人心渴望永恆，人類嘗試把幸福感建立在恆常的事物之上。然而物質界的本質卻是變化無常；人們在世界和其上建立起的幸福感也隨之變化無常。不僅如此，邪惡也不斷攻擊人類所嘗試建立起的幸福感。最後，人類最大的敵人：死亡，更會把所有幸福感吞吃盡淨；死亡讓我們跟世上所熟悉、所喜愛、所戀慕的一切都永遠隔絕。人類追求幸福，似乎是一種西西弗斯式的操作——費盡力氣，卻又徒勞無功；徒勞無功，卻又不得不從頭來過。

《聖經》給我們一個新的視野。《聖經》的啟示告訴我們唯有神是永恆，因此人類若要享有真正持久的幸福，必須把幸福感從世上之物轉移到神的身上——因為「耶和華是永久的磐石」。《聖經》也告訴我們，耶穌基督已經戰勝了邪惡和死亡。祂在十字架上的死代贖了世人的罪，祂從墳墓裡復活，吞沒了死亡。因此相信耶穌的人有一份產業，是不受邪惡和死亡所威脅的。一個人對於幸福的渴望，最終會把他帶向永恆的救贖主。☺

徵求協工協助派發號角月報

根據澳洲的防疫策略，全民將與病毒共存。但現時疫情仍嚴峻，號角暫時不印刷，待疫情放緩才再決定。現徵求協工協助派發號角月報，以便重新恢復印刷版時，可以幫忙在各教會派發號角月報。

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



幸福的哲學思考

張馨藹 (Katharine Zhang)

人如果沒有經歷苦難，就不懂得珍惜祝福。

「幸福」，可定義為一種不被外在干擾所阻攔的持續性的滿足感。這並不代表沒有憂傷，而是對「實在感 (Authenticity)」和情感的欣賞——也就是對於人性的欣賞。這種真實的欣賞會引至感恩的心境——無論遭遇好事或壞事、順境或逆境。人類有種特殊能力，能藉由可塑的思想思維來增加感恩和知足。人即使經歷逆境，這逆境也會讓他更加重視成功和知足。因此，若要能夠欣賞憂傷，就必須明白憂傷是能創造更高層次的美善。人如果沒有經歷苦難，就不懂得珍惜祝福。因此苦難也可以成為一種祝福。我在這裡要探討一些原則，這些原則或許可以啟發人們對好事和壞事的欣賞，以致於能幫助我們增強一種持續的滿足感，且不被外在負面的影響所干擾。

幸福的定義

本文將幸福定義為「知足」，而非簡單短暫的「愉悅」。「知足」指的是持續性的快樂，而「愉悅」只是一種暫時性的歡愉狀態。我指的幸福是一種持續性的思維，是一個人在任何時間空間中得以擁有的一種透徹且真實的感恩之心。在討論過程裡，我將交替使用「知足」和「幸福」兩詞。

幸福本身非終點或目的

首先我想指出，幸福本身並不是終點或目的。幸福是一個持續性的學習過程，即使獲得之後也需恆常留心才能持守。幸福並不是一種自然狀態，人類的本能讓我們對周圍的環境危險有所警覺並作自我保護；幸福不是人類自然的本性，對幸福的感受須經常操練、掌握、啟發並完全地接納。其中，人必須懂得並接受「知足」這個概念，如此，他或她才能完全投入那維持知足感的操練。有鑑於此，我要來討論一些能降低焦慮和現今世界對我們干擾的一些重要原則。這些方法包括對自己生命的掌握、清醒地意識到自己的生活是自己創造的敘述——人以自身能力在自己的生命中創造出感恩、美麗和真實美善的故事。而人若要掌握這個故事，就必須不被外來的障礙和苦難所征服。

主要原則

幸福思維的主要原則包括能夠獨處、培養良好人際關係、欣賞平凡、謙卑、善良、不斷進取、健康、接受苦難，以及維持幸福思維和促進知足的個人操練。

1、享受獨處

獨處不是孤獨，而是作為一個個體感到滿足。這涉及到對自己的欣賞。

人唯有在獨處的時候才能進行深入省思，思考當下目標與生命之間的關係。達到個人目標對人的知足來說至關重要。如果一個人的目標跟他現下的生活差距太大，他思考過後會承認必須改變一些事情。個人性的反思能讓人明白幸福需要有一個目標。如果目標和實際生活有偏差，人可以去反思。只有當這樣的反思發生的時候，人才會為幸福有所行動。

2、培養良好人際關係

儘管獨處重要，人類畢竟是自然的社會動物。因此，參與真實和真誠的關係會激發我們的滿足感。我們必須培養健康的人際關係。為了培養一種關係，人類必須以同理心和尊重的態度對待其他人。同情另一個人就是在他們悲傷的時候理解和感受他們的悲傷，如果他們是快樂的，就去感受他們的快樂。這樣，人類可以在苦難的時候相互理解和支持，在向上的時候相互分享快樂。這使得每個人都有能力在他們的成長之旅中相互支持。在這裡，個人同時在良好和關懷的關係中相互培養，而這些關係反過來又實現了他們的個人幸福。

彼此之間抱著同理心，就能明白他人的憂傷和喜樂，也因此能彼此相助。培養良好關係需要去理解他人。理解他人需要理性和情感方面的技巧。

3、欣賞平凡

每天日常生活可以因感恩而變得特別，如照在身上的陽光、大自然的美麗等。為每件事情感恩，可以把我們帶離人性當中留意威脅的本能。在實踐中，把日常生活浪漫化和儀式化。每天晨起被視為一個新的開始和機會。做家務或工作被視為對一項活動的全心全意和專注。整理房屋的行為被視為對周圍環境的清潔和淨化。通過這種方式，我們把日常生活中的平凡活動變得特殊，並從中得到滿足。在現代世界的背景下，要杜絕外界對我們大腦的過度刺激，例如，電腦裡過量的信息，會降低我們對現實生活的體驗。因此，應消除科技帶來的弊端，關注我們周圍的生活。

4、謙卑

人要知足就必須謙卑。謙卑指的是用合宜的視野來看自己的重要性。自我膨脹的人難以有目標的成長。謙卑的人承認自己永遠會有更高的潛力，也開放自己向其他人學習。他們更有可能接受建設性的批評，從而以更有成效的方式成長。

5、善良

善良與謙卑相關，能讓人放下自我，單做對的事情。持續的良善的行動能確保一個人高尚品格的清晰度，也能吸引其他人對他良善。

善意的舉動本身通過能量轉移增加滿足感。更具體地說，當個人將善意傳遞給另一個人時，這種善意被傳遞回發起善意行為的個人。例如，如果我對陌生人很友善，那麼陌生人可能會通過對我微笑來承認這種善意。反過來，這個微笑增加了我的幸福感，而我引起這個微笑的知識增加了我的滿足感，因為我知道我產生了積極的影響。這種積極的情緒是真實的，這樣的社交互動也是有意義的。

6、不斷進取

致力於生產和行動可以讓我們覺得生氣蓬勃。人生如果沒有目標會導致無聊和停滯。

7、健康

保持健康是尊重自我的一種行動。健康能增加人的能量和生機，以致能夠進取而產生知足。

8、接受苦難

苦難讓人明白自己並沒有比其他人更好。當人接受苦難是人生必經之路時，他就能因視透苦難而增強目的性的思考和操練，進而抵制外來的困難。一個人對於如何回應這些困難可以有完全的掌握。一個知足的人即使在苦難中也能做出目的性的決策。

總結

綜合而言，轉瞬即逝的快樂和享樂主義的追求，並不能帶給人真正的幸福。不是每個人都懂得欣賞世界的事物或培養良好的心態。然而，幸福不能外求，我希望根據以上簡單的原則和方法，通過自己內心的調整和訴諸於行動，活在當下，感受和熱愛生活，珍惜、感恩我們所擁有——因為沒有什麼可以代替對每一天的感恩；沒有什麼可以替代真誠的人際關係。幸福，來自我們每個人的信念和持之以恆的恪守。☺

(原文以英文撰寫。中文翻譯：張仲騏牧師。由於篇幅所限，譯文有所刪減)

基督教角聲佈道團
Chinese Christian Herald Crusades

**昂然走過四十年
憑信再創新里程**

誠聘多位見習同工

- 策劃福音旅遊；
安排每週四日三夜前往「角聲生命莊園」的旅行團，同時安排其中節目。
- Haven Cafe 特殊兒童關懷；
在角聲其他四個福音中心開設同樣專工。
- 新移民服務中心將採「多元」但專門化發展，
不同的新移民服務均有專任團隊關顧。

成為見習同工資格：

- 重生得救，有領人歸主心志，認同「角聲」關懷佈道理念，願全時間事奉；謙卑接受訓練。
- 美國境內見習同工完成有新訓練後，可轉為「角聲」全職同工。
- 海外見習生要在受訓同時，在「角聲」分會見習兩年，以符合來美長期工作要要求。

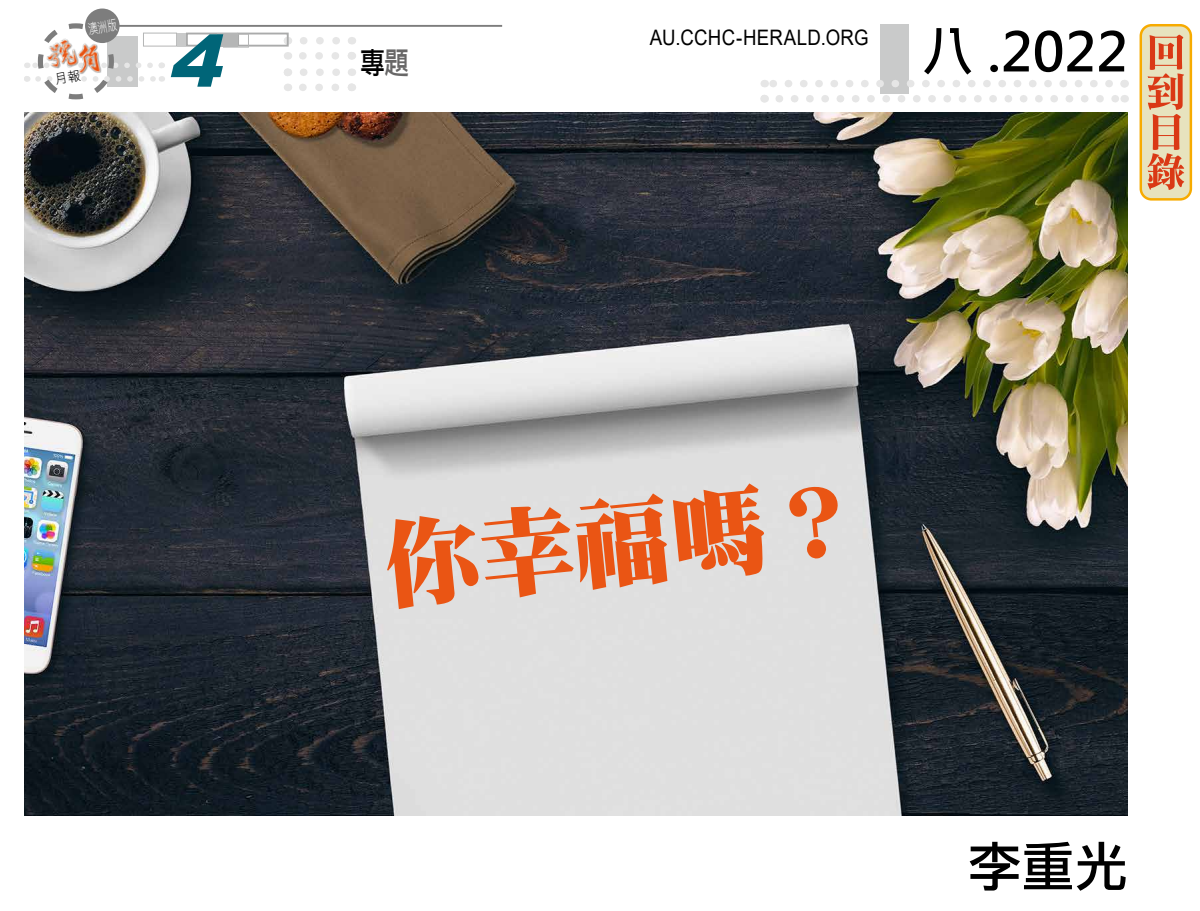
繼續招收「角聲宣教士學院」兩年制學生

- 文憑課程
- 教牧學碩士課程
- 必須全時間在校上課【經濟有困難者可申請助學金】

有志申請上述的角聲見習同工，
或就讀兩年制課程者，
可與王大為牧師聯絡：929-444-0054

歡迎瀏覽本院 **全新網站 humi.nyc** 瞭解詳情





你幸福嗎？

李重光

如果有人問你，你幸福嗎？估計許多人會一時語塞，不知如何回答。

因為幸福是一個太抽象的概念，百度百科解釋說，「幸福，是一種能夠長期存在的平和、舒暢的精神狀態，評價標準是目標值（預期）是否能夠達成，關鍵在於目標值的選取和達成目標的能力，二者重合後即可實現，目標值等於能力上限時達到極值。」聽上去就拗口。現代漢語詞典則說得比較淺白，它說幸福就是「使人心情舒暢的境遇和生活」。然而，對幸福的理解，人與人之間大相逕庭。最近網上有個視頻說，對於人活着的意義是為了什麼這個問題，有 2000 萬的瀏覽和 8 萬多的回答，答案是：沒有意義，只是為了活着。既然如此，我們究竟有沒有所謂的幸福人生呢？

有人可能會說，有錢就有幸福！真的嗎？記得小時候最喜歡過春節，因過年期間才可以穿好看的衣服，吃平時吃不到的東西。那時物質普遍貧乏，然而我們這些孩子卻在過年時感到很幸福。看看現在的孩子，他們所享受的是我們那個時代根本無法比擬的，可是他們感到幸福嗎？現在的孩子因為物質豐富使他們沒了追求開心的方向和目標，許多孩子只有以自我為中心的習慣，稍有不如意的事就抑鬱了，焦慮了，受傷害了。他們沒有幸福感而言。其實孩子如此，大人們又何嘗不是呢？生活中，我們都曾見過，許多家庭，天天粗茶淡飯，但卻一家人同心同德，和睦相愛，過得有滋有味，他們是幸福的。而有些家庭天天山珍海味，但卻離心離德，同床異夢，過得枯燥乏味，他們沒有任何的幸福感。看來金錢的擁有多少絕對不是衡量幸福度的標準。

也有人可能覺得，一些精神層面的活動和成就會帶來幸福。比如藝術，可謂高大上了，可搞藝術的人都很幸福嗎？遺憾的是，古今中外，藝術家當中憂鬱的，自殺的還少嗎？其中不乏名人名家，我們無需在此列出具體的人名了，實在是多得數不勝數。

那追求名譽地位和權力應該是件令人感到幸福的事了吧？發號施令，受人尊重，樹碑立傳，豐功偉績，名揚四海，多有滿足感！可悲的是，達官貴人們的這些成功為他們帶來這些表面風光的同時，也帶來我們普通人難以承受的壓力和挑戰，對他們自己和家人帶來的傷害之巨大是無法估量的，離幸福真可謂相差十萬八千里。

那麼一些罪中之樂，比如酗酒，賭博、縱慾，荒宴，是否很令人興奮呢？是的，也許可以帶來一時的滿足，但卻會迎來終身的悔恨和痛苦。這是人們都早已知曉的了。所以也談不上幸福。

那麼究竟怎樣才能有幸福呢？英國神學家巴克萊(William Barclay)說：「幸福的生活有三個不可缺的因素：一是有希望，二是有事做，三是能愛人」。筆者覺得這個說法很有啟發。

我們常常不覺得幸福，是因為我們把希望寄托在屬世的人和事上，我們必定以失望告終。所以《聖經》上說：「這世界和其上的情慾，都要過去。唯獨遵行神旨意的，是永遠常存。」(《約翰一書》二章 17 節)因此當我們抬頭仰望創造宇宙萬有的神時，我們就有了永恒的盼望，這種盼望給我們帶來真正的、不以環境為轉移的幸福感。

另一方面，雖然我們如果每天只是埋頭做事，以獲得存在感，其實到最後也是徒然，但是整天遊手好閒絕不會帶給我們幸福人生。《聖經》教導說：「神賜人資財豐富，使他能以吃用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是神的恩賜」(《傳道書》五章 19 節)。所以上帝賜給我們工作的能力，使我們可以養家，可以助人，不至缺乏，這是上帝的恩典，這是幸福的事。

幸福的另一個重要因素是愛。試想如果我們心裡只有仇恨、嫉妒、不滿，我們怎能有幸福可言？這個愛不僅僅是獲得的愛（雖然我們都需要愛），更加是付出的愛，為你的家人、朋友，為社會。這種付出的愛帶來的滿足是任何其他事物都無法比擬的。可惜因為我們的軟弱，很多時候我們沒有付出愛的力量，因此也得不到這種愛所帶來的幸福。使徒保羅說：「我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼、響的鈸一般。我若有先知講道之能，也明白各樣的奧秘，各樣的知識，而且有全備的信，叫我能夠移山，卻沒有愛，我就算不得什麼。我若將所有的賙濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益」(《哥林多前書》十三章 1-8 節)因此《聖經》一再鼓勵人們要愛人如己。

這樣看來，幸福人生不是着眼於今生今世的成就，也不是跟着感覺走，而是定睛於掌管萬有的神所啟示的那永恒的未來，因着這樣的盼望，而努力工作，並付出愛，這樣才無愧於人生。但願你我都享有這樣美好幸福的人生。🙏

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：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 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： _____

海邊拾掇

若妍

小時候在上海，只見過黃浦江。江水黃黃的渾濁一片，蘇州河更是黑黑的一團水，夏日裡會散發難聞的臭味，每次經過都會不自覺地加快腳步，好早些逃離。那時的日子是壓抑的，灰色的天空，灰色的建築。

若是在某個公園的一角，有墨綠色的河水，水中金色魚兒穿梭游動，岸邊垂柳飄飄，就算是一幅美景了。於是奮力在擁擠的人群中劈開一小塊地方，趕緊掏出相機按下快門，幸運的話照片上不會有太多不相干的他人影像。

第一次看海，是長大後第一份工作，與同事們一起去崢嶸遊玩。記得到過一個小海灣，海水還是有點泛黃，水淺處看不見底，水裡含著沙子。儘管如此，還是義無反顧地一頭扎進水裡，出來時長髮裡粘著無數細小的沙粒，洗了好幾次才洗乾淨。對海的印象大抵如此。同事們都比我年長，他們津津樂道的是那裡的海鮮海產。我獨自激動著，年輕的心沒有著落。



後來，又曾坐船去青島，終於見到了藍色的大海，感受到它的無邊無際，遼闊壯美。再後來，移民到了新西蘭，又到了澳洲，閒暇時最常去的地方都是大海邊。人的渺小和卑微，海的博大和寬廣，每次都能感受到。心裡有什麼不快、失意、煩惱，看看海，會覺得那都不是什麼事兒。

海灘上常常人頭攢動，小孩子們玩沙子，挖洞、塑像，或追逐嬉戲；年輕人有的打球，有的下海游泳，有的用滑板衝浪；情侶們一起曬太陽，竊竊私語；有人光腳在沙灘上漫步，偶爾撿拾一塊貝殼；也有人安穩站立，專心釣魚；有人獨自安靜地聽音樂或看書，自得其樂。

其實，一個人來到世上，就好像來到海邊一樣，各玩各的，各取所需，各得其樂。在人生的海邊，這短暫的一生，你採擷到了什麼呢？你想要追逐和打撈的是什麼呢？名譽、地位、權力、財富、愛與被愛、智慧、學問、才藝、幸福快樂？抑或你只是做一個旁觀者，在海邊看風景？

按馬斯洛的需求層次理論，人的最高需求是自我實現，即人們追求實現自己的能力或潛能，並使之完善。那麼，假設你已經達到這個最高層次，滿足了自我實現的需求，你是否真的會感到幸福呢？

托爾斯泰在《戰爭與和平》中藉著皮埃爾這個人物說了這樣一番話：「從前我為自己活著，把自己給敗壞了。直到如今，我為他人而活，至少我正在努力這樣做。我現在才體會到什麼是幸福。」譯者分析道：托爾斯泰所要傳遞的，是人物努力朝向那種無窮的、永恆的、絕對的價值。托翁是基督徒，我相信這裡所說的永恆價值就是基督信仰的永恆。

《聖經》中大衛有這樣美好的祈禱：「你必將生命的道路指示我。在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。」（《詩篇》十六篇 11 節）這裡的福樂不一定是外表的快樂，而是無論順境逆境都有內心的滿足、平安和喜樂，是外在環境無法改變和奪去的。

信了耶穌基督，我的價值觀、人生觀漸漸被改變，從前看為重要的，如今變得不那麼重要；從前不能容忍的，現在可以包容；從前不能原諒的，現在可以原諒。因為我找到那最有價值的寶貝，可以存到永遠的，就是為榮耀主而活——借用皮埃爾的話，至少我正在努力這樣做。我的心因耶和華而歡樂！

親愛的讀者朋友，假如你還在人生的海邊逡巡，或者你已在水深之處痛苦掙扎，請伸出你的手，上帝要帶領你回到祂為你預定的軌道，賜給你新的生命，祂要你得著真正的幸福！🙏

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)

年輕一代的人生觀和幸福感



小潔採訪整理

一代過去，一代又來，每一代人都有着那個年代的特色。當今的年輕人，對人生的看法如何，什麼讓他們感覺幸福？就這些問題，我們採訪了三位在悉尼上學的年輕人，請來聽聽他們的心聲。

自己掙生活費

璐璐來澳洲留學已經三年了，受疫情影響，她一直沒有回廣州探親。她是家裡獨生女，家境好，不愁吃穿，但她是個好強的女孩，喜歡做生意。她覺得靠自己能力掙錢的人，都很了不起，不管是什麼職業。她代理了悉尼大學的畢業禮品代購工作，為畢業生們郵購畢業紀念品。她這樣工作也能掙到生活費。當然，有樂也有苦，她說：「從開始獨自一人做生意到現在，慢慢感受到社會的險惡，也見到了形形色色的人，每一次的經歷都會讓我更加成熟，我感謝這些經歷，讓我成長了。」

離家多時，她很想念家人，家人也很掛念她，一直催她回家。所以她下個月就回廣州了。

她是一個孝順的女兒，很體貼父母的辛勞。她說：「父母供我讀書不容易，如果我可以用自己掙的錢給他們買一些他們自己不捨得買的東西，我覺得很幸福。」

她覺得：可以跟身邊的朋友、家人保持穩定的關係，為他們帶來快樂，就是她最大的價值。

過平靜的一生

澳洲實施與病毒共存，開放邊境，迎來了新一波的留學生。思澈從北京來，頭一年他在家裡上網課，現在來悉尼大學建築系上第二年研究生課程，拿到畢業證書才回國。問他人生有什麼計劃，他說：想依靠自己努力去提升自己，對自己負責，對親人負責。他比較注重生活品質，不求大富大貴，希望能按自己的想法平靜的過完一輩子。

思澈在北京讀完大學本科四年，工作一年後才考研究生，父母都是藝術家，他是獨生子，他的人生是很順利的，他認為：幸福是一件簡單的事，滿足於現狀，追求美好，自信，有愛，能回應愛並付出自己的行動，就是自己的幸福觀。

問他對將來有什麼看法，他說：「雖然剛到一個新環境，開始一段新的學習旅程，但是我的背後有我的親人和朋友，一直默默地支持著我，我覺得自己是幸福的，雖然這段學習旅程比較艱辛，但是前途是光明的。」

超越平凡生活

文森高中畢業後，考上了新南威爾士大學的機電工程學科，但是他並不馬上進入大學學習，而是推遲了一年入學，利用一年時間去讀悉尼傳教士和聖經學院 (SMBC) 舉辦的橋樑課程。這是該學院為 18 至 21 歲的學生設計的間隔年神學課程。他希望在進入大學或工作之前在自己的信仰中成長。

間隔年的想法非常吸引他，能夠從高考後放鬆心情並看到他自己真正喜歡做的事情。從許多意義上來說，也是一種超越平凡生活的方式。作為一名基督徒，他知道生活不僅僅是讀書、昇學、工作的固定模式，所以當他在一個基督教營地有人向他建議間隔年課程時，他很高興能更多地了解它。他被課程的使命以及更深入學習《聖經》的機會所吸引。該計劃能幫助青少年在上帝話語中奠定生命基礎，迎接世界的挑戰。

他選擇通過橋樑課程學習神學，學習宣教，與 30 位志同道合的基督徒一起祈禱和團契。對他來說，不僅讓他在信仰上成長為一名真正的基督徒，而且還拓寬了視野，更清楚上帝的作為和他自己在其中的位置。

他已完成了橋樑神學課程的學習，目前正在攻讀機電工程學士學位。他一直對了解世界和事物的運作方式非常著迷，所以他認為這是上帝給他的禮物。他還有幾年的大學生活，現在他很享受在大學的時光，並參與了新南威爾士大學的校園聖經學習。

他認為能成為大學基督教事工的一員絕對是一種祝福，該事工旨在培訓和裝備學生的生命，預備將來的服事。目前，他希望在大學和教會的不同事工中尋求服侍神，期待神在他大學畢業前為他安排一次短期的海外宣教。

至於大學畢業後的計劃，可能做幾年工程師，如果這是神的旨意。看看上帝可以在哪裡使用他，無論是在悉尼還是在海外。

文森的家庭並不美滿，父親在他小學時因病去世，大哥自小殘疾要專人照顧，文森跟母親和祖母一起生活，照顧她們。但他覺得快樂和幸福。

他覺得幸福不僅僅是一種喜悅和滿足的感覺，對他來說，幸福是在上帝裡面的喜悅和滿足。只有在上帝面前才能找到真正的幸福和永恒的幸福。他說：當我們追逐塵世的幸福時，它永遠不會滿足，事情總是會讓人失望，追逐幸福會讓人感到空虛。但是在上帝裡面，我們可以擁有持久的幸福，因為知道上帝了解我們並愛我們，通過差遣耶穌將我們從罪惡中拯救出來。這是一種幸福，當事情變得艱難時，我們仍然可以微笑並相信上帝正在做事。我們在大學基督徒小組中閱讀《創世記》，從中得到提醒，雖然事情看起來很混亂，就像約瑟被賣為奴隸並被投入監獄一樣，但「上帝本意是好的」，約瑟最後救了全家。

不同的人，有不同的人生觀，對幸福也有不同的理解。基督徒的人生依靠神，正如馬利亞所說：「我心尊主為大，我靈以上帝我的救主為樂。」（《路加福音》一章 46-47 節）願更多的人擁有在上帝裡面的那種持久的幸福。☺



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
以最佳的服務，最合理的價錢，
為你已故的家人安排一個難忘的告別式。
並以牧者的關愛，陪你走過人生最困難的一段路。



郭銘恩傳道 *Frank Kwok*

Email: rlife290152@gmail.com
 website: www.mingyanfunerals.com.au
 Address: 51-53 Canterbury Road Canterbury NSW 2193

用一句話描述 你對幸福的看法

唯真

「可否用一句話描述你對幸福的看法？」

一朋友私信問了一個問題。

我曾說過幸福是一種感覺，當你非常熱切於某種東西，而剛好你對應的外界滿足了你「熱切的東西」。這種極度的滿足情緒賦予了你某種感覺，這種感覺就是一種幸福的感覺。這種感覺的長度，就有了這樣的描述：「這一刻，我感到無比的幸福」；「我們有過一段非常幸福的時光」；「我們過著幸福的日子」……

每個人都有某個「熱切的東西」。這是一個精神層面的東西，所以，人，必須擁有這個「熱切的東西」，才有可能與外界成為「滿足感的達成」，才能產生幸福感。

一個碌碌庸庸，沒有思想，沒有愛的人，是不可能幸福可言的。這真不是「高調」，是千真萬確的事實，好比如，沒有器皿，又如何去盛水。

「如果只能用一句話，幸福就是擁有，並可以長久持續的愛。同時，心中有上帝」。

我寫下這段話，回答這位朋友。然後又加了一句：

「這個愛，不是狹義上的愛。而是在活著的時間空間裡，有值得一直看下去的東西」。

從朋友的回應中，他沒有真正了解我的意思，所以，我希望通過寫這篇文章，可以表達清楚。

在某個極度的「孤獨感」(精神上)、不安發生時，會茫然，甚至會痛苦，我會想到上帝，幸運的是，我一直相信上帝的存在。於是，我祈禱，我會懷著感恩的心，感謝上帝賜給我的一切。我的禱告基本上是這樣的：

「萬能慈悲的主，感謝您創造了天地萬物，感謝您創造了人類，感謝您賜給我父母，讓我得以被生在這個世界並被撫育。感謝您賜給我姐妹，我們得以共度某個快樂時光。感謝您賜給我孩子，讓我得以在他們身上獲得無盡的喜悅。感謝您賜給我那麼多親人和好朋友，讓我可以與他們交往中享受到那麼多的歡樂。祈願您保佑這所有的一切，阿們！」

所有的不愉快都會在禱告後一掃而光，真的，從來沒有例外。

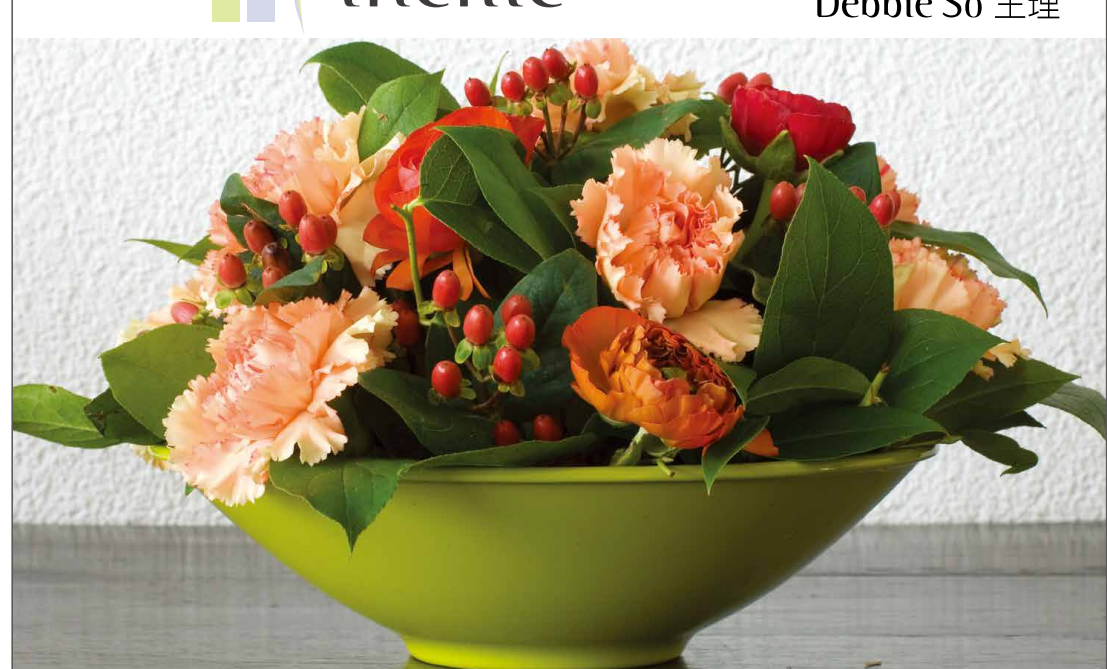
回到那個「在活著的時間空間裡，有值得一直看下去的東西——愛」。這是我個人的感受。

我是一個天生對外界充滿好奇心的人，一生人都在學習。這個好奇與學習，讓我擁有了對美的感知和感受能力。音樂、繪畫、文字、舞蹈、大自然所呈現的景色……人間的大愛，都會有某個讓我充滿無以言狀的感動，即使那些細小的動物、嬰兒，看著他們都快樂無比。所有這一切，就是所指的：「在活著的時間空間裡，有值得可以一直看下去的東西」——那是「愛」。或者是「美」。這些東西，在一個內心安寧的持續中，就可以是一種幸福了。

每一個人，都會有不同的「在活著的時間空間裡，有值得可以一直看下去的東西」，所以，就會以不同的方式呈現這種幸福感，也就是幸福。

當然，世界上有災難、苦難，個人可能也曾有過內心被摧毀的事件。但，這裡談的是「幸福」。再概括成一句話：幸福就是，心中有上帝，有「在活著的時間空間裡，有值得一直看下去的東西——愛與美」，這些，在一個安寧的內心裡呈現，給予了我（們），我（們）就擁有了幸福。🍀

Flower theme 花儷軒 Debbie So 主理



成功與失敗



水牛

中學的時候，我代表母校參加在尖沙咀星光行舉行的校際中文朗誦比賽。當時的中文老師為我選了唐伯虎的《世情歌》參賽。

少年演譯世情歌

「淺淺水，長長流，來無盡，去無休；翻海狂風吹白浪，接天尾閭吸不收。即如我輩住人世，何榮何辱？何樂何憂？……君不見，東家暴富十頭牛，又不見，西家暴貴萬戶侯，雄聲赫勢掀九州，有如洪濤洶湧，世界欲動天將浮。忽然一日風打舟，斷篷絕梗無少留，桑田變海海為洲，昔時聲勢空喧啾。嗚呼，何如淺淺水，長長流？」

當時只有十多歲的我，卻要學習代入詩人的心境，全情投入誦讀演譯。我亦未能完全明白什麼是「何榮何辱，何樂何憂」，「暴貴萬戶侯」，「何如淺淺水，長長流」等。

中年追求成功夢想

轉眼之間我踏入了中年，成功的定義當然離不開「三子」：妻子、房子、兒子（女兒）。雖然談不上富貴或成功，但生活總算是「淺淺水，長長流」。

羅伯特·瓦爾丁格 (Robert Waldinger) 在 2015 年 11 月的 TED Talks 演講時說：「一個好的生命是用好的關係建成的。」

原來好（在世人眼中看為成功或幸福）的生命，不是用錢、名譽、地位、學識或長壽來衡量，而在於良好的親密關係。關係可以包括夫妻、兒女、父母、兄弟姊妹、親戚、朋友、同學、同事、鄰舍等等。

由上帝作判斷

當我接受耶穌基督作我救主之後，我有了新的體會。

《傳道書》十二章 13 節說：「這些事都已聽見了，總意就是：敬畏上帝，謹守祂的誡命，這是人所當盡的本分。」成功並非從人的角度看，而是從創造我們的神之角度看。如果我的人生是敬畏上帝，謹守祂的誡命，我便是神所喜悅的。

正如羅伯特·瓦爾丁格所說「一個好的生命是用好的關係建成的」。這當然少不了我們和創造天地萬物、拯救世人、為我們釘十字架的耶穌的關係。

有使命的人生

《彌迦書》六章 8 節寫道：「世人哪！耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是什麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。」一個充滿愛、信靠、感恩和有使命感的人生，才能算為成功。

德蘭修女曾經說過：「當我們生命完結時，神審判我們將不以這些作為衡量：我們曾考獲多少文憑、我們曾賺取多少金錢和我們曾做過那些偉大的事。神審判我們，是以：『我飢餓時，你給我吃；我赤身時，你給我穿；我無家可歸，你接待我。』飢餓並不單指食物，而是指愛的渴求；赤身並不單指沒有衣服，而是指人的尊嚴受到剝奪；無家可歸並不單指需要一棲身之所，而是指受到排斥擯棄。」德蘭修女的一生見證了主耶穌捨己的愛。

了解你的使命

華理克牧師 (Rick Warren) 在他的名著《標竿人生》中提供了一個簡稱「SHAPE」的方法。「SHAPE」包括了你的屬靈恩賜 (Spiritual Gifts)、心 (Heart)、能力 (Ability)、個性 (Personality) 和經驗 (Experience)。通過自我反省和環境的印證，你會開始了解上帝在你生命中獨特的使命。

屬靈恩賜是上帝賦予信徒的能力。例如服務、教導、鼓勵、領導、給予、憐憫人或理解《聖經》。

心是指你所擁有的慾望、希望、興趣、抱負、夢想和感情的集合。這是你喜歡做的事情，也是你最關心的事情。

能力是你與生俱來的天賦。神要你做你能做得到的事。

個性會影響你使用屬靈恩賜和能力的方式和地點。你會以不同於其他人的方式使用你的恩賜。

經驗會幫助你成熟和幫助你服事有類似經歷的其他人。

盼望我們願意以追求神的喜悅為我們生命成功的目標。



HOPE HOLISTIC CARE
展望全人護理

Shop 1, 34 Herbert St, West Ryde NSW 2114
PO Box 130, West Ryde NSW 1685

(02) 7228 1369

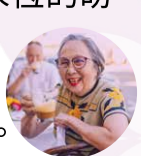
ABN 31 646 953 871

為年逾 65 歲人士提供家居護理服務

展望全人護理 (Hope Holistic Care) 是一間新成立的基督教非牟利機構，為雪梨華人長者提供護理服務。我們採取的是全人護理的方法，兼顧長者身、心、社、靈的需要。我們提供的服務包括：協助登記申請 MyAgedCare, 家居支援, 個人及臨床護理, 膳食, 交通接送, 過夜暫託照顧及教牧關懷。我們也舉行義工訓練課程, 並計劃與教會合作, 舉辦社交小組, 讓長者可以與義工和他們的同輩保持聯繫。我們的異象是建立一個服務長者的群體, 以基督的愛給長者帶來希望, 甚至帶給他們永恆的盼望。

<招募家居護理經理及社區護理工作員>

1. 家居護理經理 - 應聘者是註冊護士, 社工或老年健康相關經驗優先。
2. 護理工作員 - 應聘者需具備 Certificate III in Aged Care。



有心者並認同我們的基督教價值觀, 請到我們網站 <https://www.hopehc.org.au/careers> 登記。

查詢電話: (02) 7228 1369



T 02 7228 1369 E info@hopehc.org.au W www.hopehc.org.au



從安倍遇刺說起

鄭鷗

日本前首相安倍晉三於7月8日在奈良市發表演說時遇刺，襲擊者用自製的手槍從安倍的背後向他開火，安倍中槍後，因失血過多，搶救無效去世，終年67歲。

安倍晉三是一位出色的領導人，他對日本的政治和經濟有重大影響，對國際社會也有很大的貢獻。各國領袖都給予他很高的評價，並對他的離世表達了哀悼。

據說，襲擊者是因為政見不同而行兇，這從一個側面反映了整個世界的通病——以暴力解決問題。打開新聞，你會看到這個世界每天都有暴力事件發生：俄烏戰爭導致雙方成千上萬人喪命；美國校園槍擊案已經屢見不鮮；香港人不能再自由表達意見；緬甸軍政府剛剛處決了四名民主人士。

自古以來，暴力都不能解決問題，反而會使問題更加惡化。不少統治者以為使用暴力壓制百姓，就可以防止百姓造反。然而，歷史證明，這樣的統治不會長久，國家也無法進步。

同樣，如果一個社會允許暴力橫行，誰的力量大，就可以欺負別人；誰夠野蠻，就可以無法無天，那樣的社會就會變成惡人當道的社會。被欺壓的人，長時間受到不公平的待遇，也可能用極端的行為，報復社會。

在《聖經》中，我們看到耶穌表現出一種完全不同的領導方式。祂說：「你們裡頭為大的，倒要像年幼的；為首領的，倒要像服事人的。」這就是後來被世界所接納的「僕人領導」的方式。

然而，「僕人領導」並不是口頭上說的。我們發現，在一些國家的總統或總理在競選時，候選人都會說，要為百姓著想，為國家著想。我成長的年代，領導人也把「為人民服務」掛在嘴邊。但這些僅僅是宣傳而已。他們所做的卻是背道而馳。

耶穌並不只是用口來講「僕人領導」，祂真的是以身作則。祂親自為門徒洗腳，並且為了拯救世人，甘願被人釘死在十字架上。在當中受到世人無數的侮辱和誹謗，但祂都默默地忍受了。

耶穌改變了整個世界。翻開歷史，你會發現，關心弱勢群體，讓婦女受教育，為殘疾人修建方便設施，都是從以基督教立國的國家開始的，而且影響了整個世界。

暴力不是解決世界問題的方法，也不應是人與人之間的相處之道。相反，人與人之間應彼此相愛，互相關心，互相體諒，照顧弱者。這是耶穌的方法。只有這樣，我們才能在生活中有平安和喜樂。☺

號角月報 澳洲版 Herald Monthly(Australia)

ABN: 84 572 612 309
46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
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

世事多難料 處變而不驚

無為

上星期約了幾位好朋友敘舊。兩年多以來，因為新冠肺炎的緣故，大家都很久沒有見面。偉豪是一位心臟醫生，向來支持大中華能夠強大富有起來。米高是一位銀行的行政人員，對投資股票有他的一套，常誇耀自己管理的退休金已過了百多萬元。惠玲是一位退休老師，是一位活躍的環保人士。久別重逢，大家當然十分雀躍，因為要談的話題實在多。

在晚餐的時候，偉豪先開始分享他的近況：「大家最近有沒有收看科幻戲劇《火星》？是國家地理 (National Geographic) 的出品。」大家都搖頭。偉豪繼續說：「因為地球的資源有限，有朝一日，我們的下一代可能要移居火星了。」



惠玲感嘆道：「因為地球開始暖化，如果在 2050 年之前我們未能達到碳中和，人類可能會到不可回頭的地步。偉豪講得對，可能移民到火星的日子真是不遠了。」

米高一臉凝重地說：「談到移民，據說香港每個月都有過萬人移居海外，香港已經不像我們以往所認識的香港了。」這一點大家都認同。米高說：「這一年來的股市一路下跌，可能是疫情和供應鏈阻滯所致，今年的投資回報可能是負增長。在這三年內，低利率和政府支出一直支撐著全球經濟，這種情況必須改變。」

我附和道：「大家似乎對近幾年的轉變感到不安，加上冠狀疫情的緣故，真有點『世界變了』的感覺。」

偉豪從醫生的角度提醒眾人：「冠狀病毒將會永遠與我們共存，大家都要做好日常的預防工夫。」

對我來說，當下最揪心的事情是俄烏戰爭，「令我感到痛心的是，烏克蘭國家受到侵略，許多百姓喪生，有數百萬的居民流離失所。」

米高皺着眉頭說：「打仗的結果，令燃油價格一直飆升，有很多第三世界的國家可能會面臨饑荒和食物短缺。」

惠玲嘆道：「這幾年，紐省的森林大火和水災頻發，這些天災人禍都是人類咎由自取的。」

偉豪不無氣憤地說：「過去幾十年的全球化趨勢，可能會因地緣政治、民主和專制政權對立而分裂，未來幾年我們便可知誰勝誰負，還是兩敗俱傷。」

眼見晚餐的氣氛有點低落，我便說：「大家很久沒見，我們喝一杯，祝願大家生活快樂、身體健康！」大家互相舉杯，重現歡顏。

吃甜品的時候，我問了大家一個問題：「這幾年來世事變幻，風起雲湧，大家有沒有有一些實際的應對方法可以分享一下呢？」

米高一馬當先地說：「只有結構性改革才能重新激發長期增長的動力，包括促進競爭、投資公共基礎設施和數字時代的教育和培訓，以及確保持久和可持續的能源結構。」他停頓了一下，然後說：「最終金錢都是身外物，學習知足是很重要的。最要緊是身體健康，和家人朋友有好的關係，錢多錢少都是次要。」

偉豪笑着對米高說：「你講得真好，我覺得最重要是身體健康，記住要好好待自己，老都要老得有尊嚴。」

惠玲想了一會兒說：「我期望新一屆工黨政府，可以把握機會，對綠化、再生能源大規模投資，叫人類可以懸崖勒馬，避過一場浩劫。」

大家都靜默了一會兒。米高問我：「你有什麼高見？」。作為在席上唯一的基督徒，我希望可以說些可以造就大家的話。

我慢慢啜一口熱茶，便對大家說：「《聖經》在兩千年前已經預言：『你們也要聽見打仗和打仗的風聲，總不要驚慌。因為這些事是必須有的，只是末期還沒有到。民要攻打民，國要攻打國，多處必有饑荒、地震。這都是災難的起頭.....唯有忍耐到底的，必然得救。』」我鼓勵大家說：「只要我們接受耶穌作我們的救主，我們對將來的人生就有盼望，這樣我們便可以凡事處變不驚了。」

我接著分享我最近和孫兒讀過的一本有關祈禱的兒童書籍，其中有一首短詩寫道：

太陽可能高照
天或許會下雨
但上帝會永遠
愛我們所有的人

當晚的聚餐和分享，就在沉思的氣氛下結束。

(後記：聚餐的翌日，我收到偉豪的來電，說他剛做完冠狀肺炎的快測，呈現陽性。一夜之間，我們一班好友都成為了近距離接觸者。)

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「科學靈遊」而成；目的是透過自然科學的奇妙現象，說明「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、深入淺出地把深奧的自然科學，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，從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》(零州步福音) 這本書是我的摯友周道輝醫生的心血結晶，他在《進化論》裏，扮演著最自認的畫龍點睛角色，不只寫在中文的世界，甚至在其他語言的世界，也將因此畫龍點睛。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，很有系統地講解物種起源的各個層面，包括從複雜的宇宙天體，到地底下的化石和恐龍等，這都證明了上帝創造智慧的真跡。周醫生以科學為論證的「創造論」，足以令人信服。

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，並為《號角月報》奉獻100澳元以上，即可獲贈印有周道輝醫生親筆簽名的《創造奇觀》珍藏版一本，我們誠意認爲「號角之夜」，長期支持《號角》的出版經費，奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD，寫字：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia。或網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406。謝謝！

您熱烈的回應，將給我們莫大的鼓勵！

回禮表
姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：_____
地址：_____
電話：_____ 電郵：_____
所屬教會：_____
請在以下表格的 內加上 號，請把《號角》的代辦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
• 網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113
Account Number: 10164406
• 信用卡 (VISA/MasterCard)
姓名(英文正楷) _____
有效期間：_____ 年 CMC 卡背號碼(3位數字) _____
簽名：_____ 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「科學靈遊」專欄彙編而成)

輔導孩子的竅門

李飛君 (執照心理諮商師)

小朋友好動、精神不集中，如何教導？竅門是先情後理，聆聽、體恤，然後才曉以大義

在疫情環境下，我的心理輔導是透過網上會議平台以視頻方式進行 (Telehealth)。尋求輔導的情緒困擾個案比疫情前多，如焦慮症、抑鬱症等。一直以來，我以為小朋友很難透過網上作輔導，因他們需要以遊戲、手工等活動來輔助他們的表達。不料在這兩年多，有好幾位小朋友能夠持續接受網上輔導改善他們的情緒行為問題。

當中有十歲以下的孩子，有個男孩聰明且很健談，表達能力強，只是不夠自信，受到同學嘲弄時不能控制情緒，會大叫大哭。有個女孩自我要求很高，功課出色，但不懂得如何處理壓力，父母很擔心。也有初、高中的孩子因學業壓力、同儕磨擦及與父母關係緊張等種種問題尋求輔導。



在輔導裡，發現這些孩子因着不同性格上的弱點，遇到生活、學業及人際關係上的挫折，不懂得如何面對或者不恰當地處理而引致情緒與行為出現問題。他們最需要的首先是身邊有聆聽者能夠先體恤他們的感受，才能幫助他們把心靈受傷的地方打開，從而找出一個正面的調整和處理的方法。

這些未成年的孩子，正在摸索和建立自我的形象與價值，我只是給他們一個空間 (輔導時間)，讓他們感受到有人重視他們，願意耐心地去「懂」他們，繼而提供處理情緒的技巧和正面解決問題的方法。有位家長說，她的小孩每星期都雀躍地等我的輔導時間。

其實父母也可以成為一個好的輔導員，只要當孩子感到沮喪、失敗、情緒不穩定的時候，記得「先情後理」——先照顧孩子受傷的情感 (縱使是孩子的錯)，然後才曉以大義。孩子很想父母明白他的感受，當他內心受傷的地方被「看見」、被疼惜，他縱使有失敗感仍然感到自己有價值，就較容易打開自己，接受父母接下來循循善誘的教導。

人是很容易慣性地從自己的「視窗」去判斷人與事，不少子女感到父母不了解他們，縱使生活在同一屋簷下，每天彼此只是匆忙地擦身而過。今天的父母最缺乏的是時間。無可否認，大人的世界實在有太多的事情、工作和計劃等着去完成；所以在父母每天密密麻麻的時間表上往往犧牲的，是與自己最寶貴的孩子深入相處的時間。

父母需要停下來想一想，孩子向父母打開心扉的日子會隨着成長的階段慢慢縮減。青少年期以前，孩子是期待着父母去了解他們內心的小宇宙，這時父母最容易啟發和引導他們如何循序漸進地銜接外面的大宇宙。

如果你是家長，不妨嘗試從今天開始每星期撥出 50 分鐘 (個人輔導的時間) 與孩子進行一對一的親子溝通。練習先聆聽 (好的溝通最重要是有聆聽的耳朵)，回應時切記「先情後理——先與他的情緒同步」，如《聖經·羅馬書》十二章 15 節所說：「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」當孩子的情感與你相印時，心門就打開，你寶貴又有愛心的教導就能夠印在他的心裡。

讓父母不單是孩子的良師益友，並且成為他們的心理輔導員！📞

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

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



墨爾本神學院中文部

網址：<http://chinese.mst.edu.au/>



幸福的追尋

江河

很久以前，聽過一首歌，歌詞唱道：

幸福要靠自己創造
 也要靠你自己去尋找
 好好地珍惜一分一秒
 去把那幸福的門兒敲
 縱然有困難來阻礙
 也要不屈不撓
 讓幸福在你身邊繞

幸福，對每個人來說，都如此重要。

為了聽聽人們對幸福的想法，私信給一些朋友：

「可否用一句話，描述你對幸福的看法？」

茲將得到的反饋，撮要如下：

- 1、 事事如意、心情舒暢。
- 2、 珍惜擁有，知足常樂。
- 3、 與家人一起分享喜悅。
- 4、 有事做，能吃能睡，簡單的人際關係。
- 5、 有人愛。
- 6、 被內在的自我認同和接受，換言之，就是自己和內在的自我和解。幸福與他人沒有任何關係。
- 7、 生命被基督福音所更新。
- 8、 享受平靜、平等、自由的生活。
- 9、 活成自己喜歡的樣子。
- 10、 與人相處愉悅陽光；與己獨處心安理得；於事於物平靜和諧。
- 11、 幸福是由某件事、某個結果產生的一種愉悅和滿足感，多數由於人對某件事、某個結果的期待得以實現後產生積極的感覺。
- 12、 擁有自由，身體健康，能生活於天、地、人融和的環境中。

「每個人都有自己的幸福觀」，其中一位朋友說。從以上羅列出來的 12 點，可以看出人們對幸福的理解、期望、感受，是不一樣的。

我的老朋友認為：「事事如意」就是幸福，可是「人生不如意事十常八九」。這樣看來，要達成幸福的目標，似乎遙不可及。

以「心情舒暢」為幸福的朋友，還說到「社會和諧」。但在俄烏戰爭、瘟疫蔓延、物價飛漲的年代，要保持心情舒暢，恐怕是一件不容易做到的事。

我比較喜歡「珍惜擁有」和「知足常樂」。我們所擁有的一切：包括生命、健康、兒女、財富，都不是理所當然的。我們不僅要珍惜這一切，更應為這一切獻上感恩。因為若不是上帝的恩賜，我們可能一無所有。我們能以所擁有的為滿足，我們才能享受這一切帶給我們的幸福與快樂。

「與家人一起分享喜悅」，表示重視家人之間的親情。「與家人在一起就是幸福」，是一種健康的幸福觀。

「有事做，能吃能睡，簡單的人際關係」，這三點，可以用工作、健康、關係來概括。這些都是幸福所包含的要素。我們都需要工作。工作不僅為了供應生活的需要，也是一個人的價值體現。我們透過工作，能夠對我們所生存的世界有所貢獻。健康更是我們必不可少的生存條件，失去了健康，我們可能什麼也做不了，甚至還會成為別人的負擔。可以說：健康就是我們的財富，就是我們的幸福。

談到關係，在幸福的所有因素中，這幾乎是最重要的一點。儘管這位回答問題的好友，僅僅提到簡單的「人際關係」是一種幸福。但我在此要和大家強調，我們從誕生到這個世界，我們就進入到關係當中。小時候，我們有父母、兄弟姐妹、親戚的關係。長大後，我們有同學、老師、鄰居、朋友的關係。工作後，我們有上司、下屬、同事、客戶、合作夥伴的關係。進入婚姻，開始夫妻、兒女的關係。從一個更高的角度看，我們還有與造物主的關係，與天、地，以及所有受造物的關係，甚至，與我們自己的關係（類似以上羅列的第六點）。

有人說，整本《聖經》告訴我們兩個關係：一是人與神（上帝）的關係，一是人與人的關係。我們必須認清人與神的關係，才能看清楚人與人的關係。《馬太福音》廿二章 37 至 39 節記載：「耶穌對他說：『你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神（上帝）。這是誠命中的第一，且是最大的。其次也相做，就是要愛人如己。』」我們與神（上帝）的關係，是愛的關係；「我們愛，因為神先愛我們。」（《約翰一書》四章 19 節）我們的愛從神而來。我們若不愛神，也必不可能愛人。這些經文，同時也是對以上所列第五和第七點的回應。

限於篇幅，餘下幾點，不再一一回應了。有一位朋友，專門寫了一篇文章（刊本期第七頁），表達她對幸福的看法。她認為：「幸福是一種感覺，當你非常熱切於某種東西，而剛好你對應的外界滿足了你『熱切的東西』。這種極度的滿足情緒賦予了你某種感覺，這種感覺就是一種幸福的感覺。」而在孤獨、不安、茫然、痛苦時，她會想到上帝。她寫道：「幸運的是，我一直相信上帝的存在。於是，我祈禱，我會懷著感恩的心，感謝上帝賜給我的一切。」

在禱告裡，她這樣說：

「萬能慈悲的主，感謝您創造了天地萬物，感謝您創造了人類，感謝您賜給我父母，讓我得以被生在這個世界並被撫育。感謝您賜給我姊妹，我們得以共度某個快樂時光。感謝您賜給我孩子，讓我得以在他們身上獲得無盡的喜悅。感謝您賜給我那麼多親人和好朋友，讓我可以與他們交往中享受到那麼多的歡樂。祈願您保佑這所有的一切，阿門！」

親愛的朋友，你也可以這樣，向神禱告，願祂賜福給你！

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻伍拾澳門
獲贈 陳慧忠醫生的著作及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張

陳慧忠醫生於 2010 年初，在幾乎毫無明顯徵狀下，發現原來患上骨癌感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，從重新靈神到生命的重整，至領受神奇妙的恩典祝福，到調整人生的目標，是體驗與神同行的一個甜蜜經歷。陳醫生不單止是領受神奇蹟的醫治，更得蒙慈愛的天父不只有報，更不斷引領及賜下新的恩賜。陳醫生願意透過這些見證的文字與你分享。

陳慧忠，呼吸系統專科醫生。
 肄業於香港大學 1977 年學系畢業。
 歷任 1980 年於香港伊利沙伯醫院內科部，89 年開始私人執業，熱衷工作。
 信於神，早年服侍於香港伊沙伯醫院內科部，89 年開始私人執業，熱衷工作。
 信於神，早年服侍於香港伊沙伯醫院內科部，89 年開始私人執業，熱衷工作。
 信於神，早年服侍於香港伊沙伯醫院內科部，89 年開始私人執業，熱衷工作。

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：_____
 地址：_____
 電話：_____ 電郵：_____
 所屬教會：_____
 請在以下適合的方格內加上 ✓
 我願奉為《號角月報》代運，請把《號角》的代運事項和最新資訊寄給我。
 我願在《號角月報》的出版經費上 \$ _____。
 付款方法：• 奉獻支票抬頭請填：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
 地址：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
 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：____ 月 / ____ 年
 CVN(卡背最後的 3 個數字)：_____
 簽署：_____
 簽署日期：_____
 若你為《號角》奉獻 50 港元以上，將獲贈陳慧忠醫生其中一本著作《病榻上的祝福》或《病榻上的感蒙》及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張。

以利戶向約伯發怒

文 / 《約伯記》卅二章 2-22 節

圖 / 陳錦玲

圖畫聖經故事



Betty Chan

那時有布西人蘭族巴拉迦的兒子以利戶向約伯發怒；因約伯自以為義，不以神為義。他又向約伯的三個朋友發怒；因為他們想不出回答的話來，仍以約伯為有罪。以利戶要與約伯說話，就等候他們，因為他們比自己年老。以利戶見這三個人口中無話回答，就怒氣發作。布西人巴拉迦的兒子以利戶回答說：我年輕，你們老邁；因此我退讓，不敢向你們陳說我的意見。我說，年老的當先說話；壽高的當以智慧教訓人。但在人裡面有靈；全能者的氣使人有聰明。尊貴的不都有智慧；壽高的不都能明白公平。因此我說：你們要聽我言；我也要陳說我的意見。你們查究所要說的話；那時我等候你們的話，側耳聽你們的辯論，留心聽你們；誰知你們中間無一人折服約伯，駁倒他的話。你們切不可說：我們尋得智慧；神能勝他，人卻不能。約伯沒有向我爭辯；我也不用你們的話回答他。他們驚奇不再回答，一言不發。我豈因他們不說話，站住不再回答，仍舊等候呢？我也要回答我的一分話，陳說我的意見。因為我的言語滿懷；我裡面的靈激動我。我的胸懷如盛酒之囊沒有出氣之縫，又如新皮袋快要破裂。我要說話，使我舒暢；我要開口回答。我必不看人的情面，也不奉承人。我不曉得奉承；若奉承，造我的主必快快除滅我。🌀

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：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia，或email至：hmau@cchc.org。謝謝！

謹祝：主恩常偕！
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；C/N(卡背最後的3個數字) _____

簽署： _____ 簽署日期： _____
(2) 支票 抬頭請寫CCHC(AUSTRALIA) PTY LTD，逕寄：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia

(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



喜樂人生秘笈

陳爽洋

自古以來，炎黃子孫都以為人生最大的福氣是「三多、五福」。「三多」即多福、多壽、多子；「五福」是長壽、富貴、康寧、好德、善終。其中除了富貴、好德，自己還希望可以靠着努力達到目標，至於其他各項就只有聽天由命，逆來順受了。

然而要得財富，又要修好德，常常不能兼顧、兩全其美。有些人為要多得錢財，靠投機取巧、不擇手段、損人利己，千方百計以達到目的為快，哪裡管得到什麼公德心！有了錢財可以享樂，卻良心受責備，心裡壓力加增，難免帶來不少後遺症，「憂鬱症」就是其中之一。憂鬱症患者精神虛空，人生失去目標，甚至坐立不安、頭痛不能入眠.....

據說某市鎮有一名醫是心理治療專家，一日來了一位病人，就是前面所說的憂鬱症患者。專科醫生給他許多建議、藥物，但他都說採用過卻不見效。最後醫生對他說，最近鎮上馬戲團巡迴演出，有一小醜很滑稽，總令觀眾捧腹大笑，建議病者前往觀賞、大笑一番，定能減輕病症。豈料那病者回答說：「我就是那位逗人捧腹大笑的小醜。」

華人對待逆境，有不少辦法——積極方面，有「塞翁失馬，焉知非福」，又有孟子所提：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」更有詩曰：「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」這些都有鼓舞作用，使人以樂觀態度，泰然面對人生艱苛。消極方面，則借酒消愁，可是不濟於事，因為「借酒消愁愁更愁」。

可喜的是基督教給人類帶來了新的希望和喜樂的途徑，就是「凡事謝恩」。好事壞事，都有上帝美好旨意。因為一個人信了主耶穌，就成為上帝的兒女。《聖經·腓立比書》四章 6 至 7 節，使徒保羅勸勉我們：「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜、出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」

筆者自幼信主耶穌，親身體驗到上帝所賜的喜樂平安，正如詩歌所說：「自耶穌來住在我心，喜樂潮溢我靈，如滾滾之海濤。」《詩篇》卅四篇 8 節，詩人大衛所言：「你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善，投靠祂的人有福了。」筆者衷心奉勸眾人，要過喜樂的人生，就要接受耶穌基督為自己個人的救主，學習凡事謝恩。主耶穌所賜的喜樂平安，必豐豐滿滿洋溢你心。☺

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




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。

Suite 702, Level 7, 105 Pitt Street
 Sydney NSW 2000
 Tel: (02) 89649870
 E-mail: office@thewayaccounting.com.au
 Web: thewayaccounting.com.au

宣道會週末擺攤 彰顯「愛神愛人」主題

文／圖：華倫

7月23日一大早，布里斯本華人宣道會的教堂就已佈置一新；教會裡裡外外擺設了好多攤位，弟兄姊妹們也送來各式各樣的二手物品，以及自家栽種的瓜果、蔬菜和盆景植物等，準備在當天的活動中公開發售。



布里斯本華人宣道會教堂變成臨時家物銷售的攤檔

這是教會為響應今年「愛神愛人」主題，而舉辦的一場「社區家物銷售 (Community Garage Sale)」活動，藉此聯絡附近社區左鄰右舍的居民和朋友，以親民和諧、榮神益人的方式，傳揚「神愛世人」的福音，同時也為教會內不同語種的弟兄姊妹安排出一個良好的溝通和交流的聚會時間。



教會講壇前擺滿小朋友喜愛的玩具和漂亮公仔

主題日當天，除有大量實惠的二手物品售賣之外，教會也請來流動咖啡車，附帶一併提供澳式燒腸仔、洋蔥麵包等輕型餐飲服務；不僅如此，教會詩班的弟兄姊妹還現場演奏（演唱）聖樂節目，讓所有參與者都能在一起，享受來自神的喜樂，並度過一個輕鬆歡愉的週末。



詩班弟兄在現場演奏聖樂，愉悅眾人身心

活動從早上9時開始，一開門便吸引來自四面八方市民和其他教會弟兄姊妹的光顧。數以百計的參與者，饒有興趣地挑選各自喜愛或需要的物品，不少人也駐足欣賞聖樂節目，一曲完畢之後，都以熱烈掌聲表達感激之情和謝意。

活動期間，教會也不失時機地派發福音單張，將救世主耶穌介紹給眾人，鼓勵未信者大膽來敲門，因為耶穌已經應允過我們說：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」（《馬太福音》七章7節）實際上，宣道會的大門也始終為尋找的人敞開着，歡迎所有尋求真理和救恩的人進來。

這一天的家物銷售活動，在充滿歡喜的樂聲和滿足的氣氛中，圓滿結束。當天的銷售額也有接近四千元，教會決定將所有收益，都奉獻給支持宣教士的事工當中。



Gordon Baptist Church

哥頓浸信會 Gordon Baptist Church

地址：20-22 Park Avenue, Gordon, NSW 2072
 主日聚會：英語崇拜 9:00am 及 11:00am
 國語崇拜 9:00am
 粵語崇拜 11:00am
 聯絡牧者：Rev. John Merchant (英語堂) · Rev. John Merchant (國語堂) 及 姚紀星牧師 (粵語堂)
 教會電話：(02)9418 1148
 電郵：info@gordonbaptist.org.au
 教會網頁：www.gordonbaptist.org.au



哥頓浸信會 Gordon Baptist Church

哥頓浸信會每主日以英語、粵語、日語和國語敬拜。總人數約400人左右，其中國語堂會眾約50人左右。現國語堂誠聘牧者一名。

主要職責：

講道，牧養（帶領小組及關懷探訪），門徒訓練（包括帶領成人主日學和查經禱告），差傳。

應聘者要求：

1. 清楚蒙召作教會牧養工作
2. 認同浸信會信仰
3. 正規福音派神學院所取得的神學學士 (Bachelor of Theology) 或以上的學位。
4. 能用流利國語講道和教導，並能以英文溝通
5. 具有三年以上教會牧會經驗
6. 擁有澳洲永居和從業身份

事奉條款：

首期聘僱合同為一年，期滿後每三年續約一次。全職或80%兼職皆可。

有意者請將中英文應聘信、個人履歷和蒙召異象及經歷寄到郵箱
aaron.white@gordonbaptist.org.au
 （申請者所提供之資料均予保密並只作招聘用途）

關愛互助 支持義賣

文/圖：賈鞠

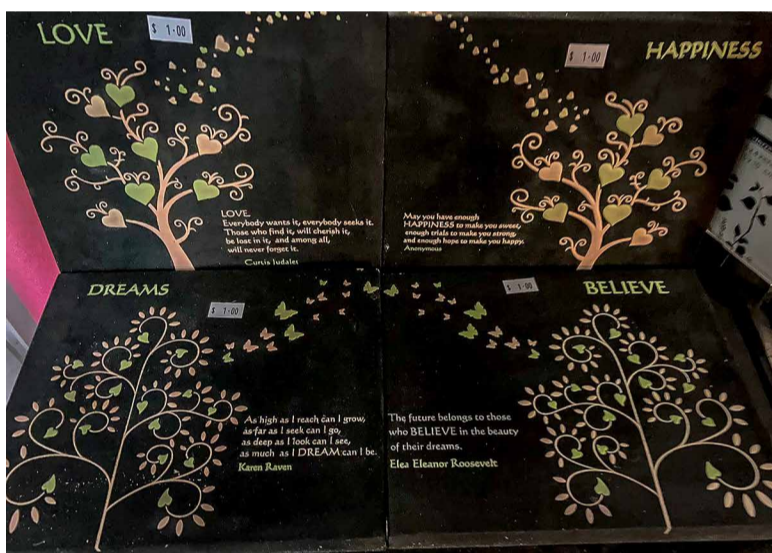
7月22日上午，布里斯本北部郊區 Mango Hill 一帶，颯著冰冷的風、下着瓢潑的雨。然而這一切都沒能阻止「流動建設會社 (Mobile Mission Maintenance)」，在他們的營地內，舉辦一年兩度的「二手家物銷售 (Garage Sale)」義賣活動。主家堂的關子鴻牧師，率一位傳道和一位家住附近的教會姊妹，也風雨不改，如期而至，並選購了大量物品，以實際行動展現友愛互助美德，支持兄弟機構的義賣活動。

「流動建設會社」是一家由基督徒義工組成，專門為基督教機構的教堂或樓房，從事義務維修和維護的非牟利機構；實質上，他們也是以建設勞動服務為主的使命宣教團體，他們的口號是「為服務的人服務 (To serve those who serves)」，在基建維護方面，為牧者、宣教士，以及所有服事主耶穌的團體和機構，提供免費的專業服務，協助服事者免除後顧之憂。



「流動建設會社」年度二手家物銷售攤位和物品

主家堂自成立22年以來，曾八次獲得該會社的幫助。從2000年為教堂翻新裝修開始，他們還幫助鋪設了一條150米長的「蒙恩小徑」；2002年幫助蓋建了活動室副堂，還進行過兩次白蟻修復和一次屋頂因暴風而造成的破損修補；主家堂兩次內部結構性裝修，及全畝地欄柵豎立等多項重大工程，全部都由該會社無償付出，關牧師僅負責材料費用。



關牧師購買了不少絨布做的福音裝飾品

《聖經》中，神告誡我們說：「小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」（《約翰一書》三章18節）

「流動建設會社」就以實際行動，將彼此相愛的教誨，體現在具體服務上，使受助者得益，上帝得榮耀。

主耶穌也曾向我們頒佈過這樣一條命令：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（《約翰福音》十三章34-35節）

為遵行主耶穌的旨意，弟兄姊妹之間互相愛護、互相支持，關牧師每年都參加該會社舉辦的年度二手家物銷售活動和週年募款餐會，為他們的互助行動，籌集資金來幫助上帝的服事者，給予力所能及的支持。

號角月報 澳洲版 Herald Monthly (Australia)

ABN: 84 572 612 309
46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
Mobile: 0416 626 484
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

敬啟者：《號角月報》澳洲版2018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：主恩常偕
基督教角聲佈道團 - 澳洲《號角月報》上

疫情感染率居高不下 昆州三針率全國最低

仁軍

孩子回到家，說了聲：「我中了，食物放門外就行。」說完，就匆匆走進自己的房間，「嘭」一聲關上房門，自行隔離。

但一家人，同住屋簷下，要徹底隔離似乎是不可能的任務。第二天，孩子他媽就出現了癥狀，拿測試劑一測，果然，陽性。見狀，我趕緊將自己關進另一個單獨房間，希望能在病毒包圍中「倖存」下來。可惜，事與願違，我的陰性結果維持不到兩天，接着也陽了，而且癥狀比家裡其他人更加嚴重。

得知我們病情後，從牧師到弟兄姊妹都紛紛來電關懷、慰問和代禱，最感動是教會裡一位任職家庭醫生的姊妹，不僅為我們送醫送葯，幫忙購買食物及日用品，親自送到門口，還隔着玻璃窗為我們早日康復而禱告。

我們家的故事，只是近來澳洲疫情感染率居高不下的其中一個案例。由於徹底放開的防疫政策，使病毒死灰復燃，重新四處感染。澳洲防疫機構發佈的報告顯示，目前，活躍的病例數顯著增加，已達到五萬例之多。自今年初以來，因感染病毒死亡數字，已攻破九千人大關，比前兩年疫情高峰期死亡人數總和還要多。

昆州格里菲斯大學病毒學教授更特別指出，當病例飆升的時候，死亡數字無可避免地也會上升。教授還警告稱，按照目前趨勢，今年將會有超過 1.6 萬人因新冠而死亡。如果教授判斷準確無誤的話，新冠病毒將取代心臟病，成為澳洲頭號殺手。由此可見，儘管國家採取完全

開放對策，但作為仍在疫情影響下的每一個人，都不可掉以輕心，應對病毒傳播繼續保持高度警惕；出門建議戴口罩，公眾場合與人保持距離，回家勤洗手等，免受病毒感染。



毫無疑問，施打疫苗率的普及，使得感染人數的死亡率大幅度下降。就如我們一家，全部按時施打了疫苗，雖然無法阻擋病毒的侵害，但體內的疫苗保護也發揮出應有的作用，很快我們就恢復健康，檢測也回到陰性。

不過，根據澳洲聯邦政府發佈的統計數字顯示，目前全國施打兩針疫苗的普及率雖已達到了 96.03%，但第三支加強針的施打率，我們昆州卻是全國最低，只有 60.4%。然而，昆州正在應對今年以來的第三波新冠疫情，因染疫而入院的人數，已躍升至 2 月以來的最高水平，並且相對於今年 6 月的統計，昆州住院人數是猛增了三倍之多；7 月 22 日統計數字顯示，昆州新增病例高達 11,687 人，並有 10 人死亡。聯邦衛生部長對此強調說：「我想傳達的最重要信息是打第三針。」昆州衛生廳也建議，打第三針是絕對有必要的。

當然，作為有真實信仰的人，在受到疫情傷害、身體忍受痛苦的同時，看到疫情肆虐，昆州仍有不少人未按時施打第三劑疫苗的情況下，我們更加需要堅定信念，倚靠上帝啟示的真理，對待眼前所有際遇。我們鼓勵所有弟兄姊妹和親朋好友，相信上帝的預備都是美好的，不論是醫療措施，還是科技層面上，我們所得到的救助，其實都包含着神的恩典與恩賜。就如經上所說的那樣：「你們這因信蒙上帝能力保守的人，必能得着所預備、到末世要顯現的救恩。」（《彼得前書》一章 5 節）

霹靂鎮華人基督教會
Blacktown Chinese Christian Church
3 George St, Blacktown NSW 2148 ☎9831 2000
blacktownchurch@gmail.com 🌐bcc.org.au

主日崇拜(國、粵)	9:45am-11:15am
成人主日學	11:45am-12:45pm
英語崇拜 English Service	9:45am-11:00am
英語主日學	11:30am-12:45pm
兒童敬拜	10:00am-11:40am
兒童團契	11:40am-12:30pm
週五兒童遊戲組	10:00am-12:00pm

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

移民墨爾本之喜與憂

伊利沙伯

近來很多香港人移民到墨爾本定居。依現時的情況看來，這一波移民潮，將隨着香港學校的學年結束、澳洲新學年在明年初開始，以及澳洲疫情的控制情況，而不斷持續。人們不再等待疫情結束才動身離港，而且回流澳洲的人也會逐漸增加。澳洲政府特別容許香港留學生在畢業後有長達五年的畢業生簽證，他們的配偶和子女，亦可包括在畢業生簽證內，他們可以工作和上學。在這五年內或簽證到期時，視乎他們的個人條件，可申請永久居民身分。

筆者認識一位來自香港的留學生，今年大學畢業，他的父母詢問非澳洲永久居民可否在澳大利亞買房屋。這意味着他們有移民澳洲的計劃，因為如果畢業後返回香港，便不需要買房屋，只有打算定居，才會考慮。買房屋是為兒子居住還是一家人居住呢？如果是後者，表示畢業生的父母希望在兒子取得永居後，由兒子替他們申請移民澳洲。有些人說，這個移民計劃需要很長的時間才可實現，因為兒子要找到工作，幾年時間才可申請永居。取得永居後要幾年時間才可申請父母移民，而且申請父母移民的輪候時間較長，一般需要幾年至十幾年。但事實上，這看來要超過十年的移民大計，一年內便可完成。筆者稱為「實質移民」大計。



筆者有些朋友，子女在澳洲讀中學時，申請陪讀簽證、探親簽證或旅遊簽證等等，已經陪同子女來墨爾本居住。只要購買合適的醫療保險，便不需要擔心澳洲昂貴的醫療費用。同樣地，配偶亦可以申請陪讀簽證，更可以合法在澳洲工作，賺取生活開支。隨着時間的過去，在畢業後連同配偶申請永久居民身分；或取得永居幾年後，便可正式申請父母移民澳洲，由「實質移民」轉為「正式移民」。

當然也有一些不開心的例子。一位年輕人，16歲時便被父母送到墨爾本留學，目標是兒子學成畢業後，他能取得澳洲永居身分，然後可以申請父母到澳洲定居。這位年輕人，足足花了15年時間，讀完一個課程又讀一個課程，始終未能夠成功申請永居。他所肩負的家庭期望和個人精神壓力，第三者不能想像。最後父母決定不再花錢，兒子便帶着遺憾和失敗感離開澳洲。返回家鄉後，要與一群年輕剛畢業的人競爭找工作，絕對不是一件容易的事！

無論是已有永久居民身分的移民、持暫准居住身分的、持工作簽證或「實質移民」的，每個人都有自己要達成目標的壓力，例如財政支持、尋找子女合適的學校、找工作、完成學業、面對新環境和新文化、簽證的要求等等。壓力越大，心中的怒氣也越大，人與人之間衝突的機會大增。《聖經》教導：「**暴怒的人，挑啟爭端；忍怒的人，止息紛爭。**」（《箴言》十五章18節）所以要減少或避免與別人衝突，並學習自我控制和懂得釋放壓力，這些不僅對移民中的人們很重要，對平常的生活都是有益的。（筆者會在下一期介紹陳德泉先生講座之「處理壓力與衝突」。）

好士圍聖公會(南區)
 St. George's Hurstville Anglican Church
 2 The Avenue, Hurstville 2220
 www.stgeorghurstville.org.au

粵語崇拜 星期六 3:00pm
 星期日 9:30am
 國語崇拜 星期日 11:00am
 英語崇拜 星期三 1:30pm
 星期日 9:30am
 星期日 4:00pm

主任牧師: 董宏瀚牧師 Rev. Brian Tung 0411 380 233
 粵語: 陳礎添牧師 Rev. Tim Chan 0421 472 773
 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

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

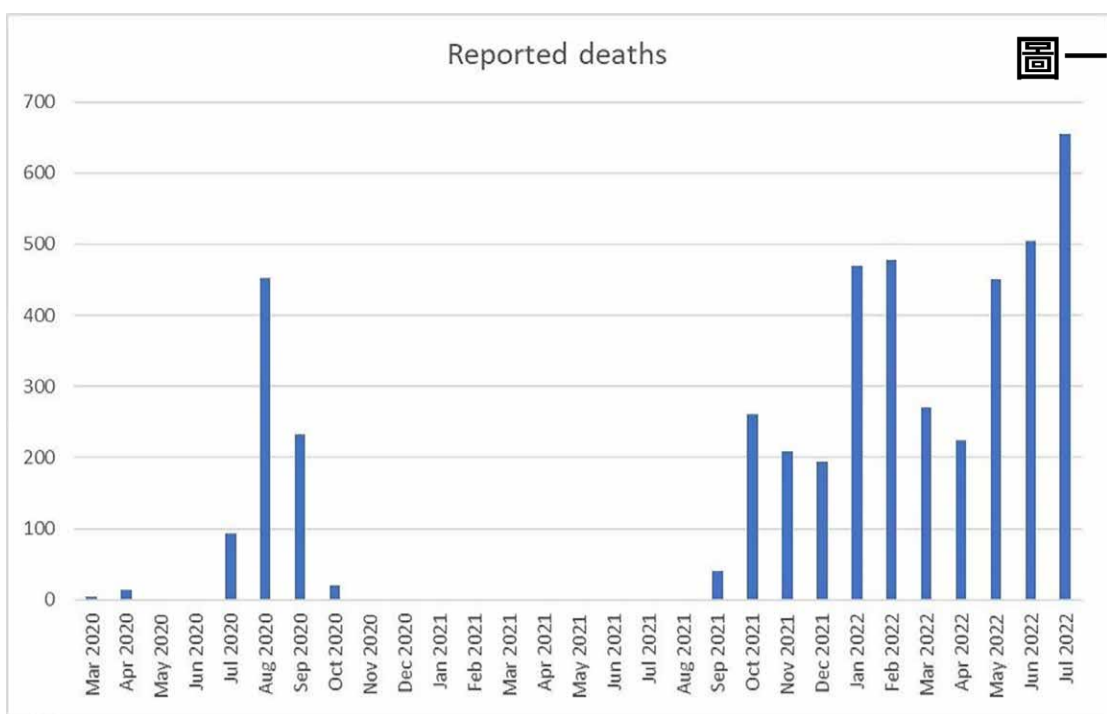
主日崇拜早上十時正
粵語、普通話、英語三堂崇拜

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

記住・戴上口罩！

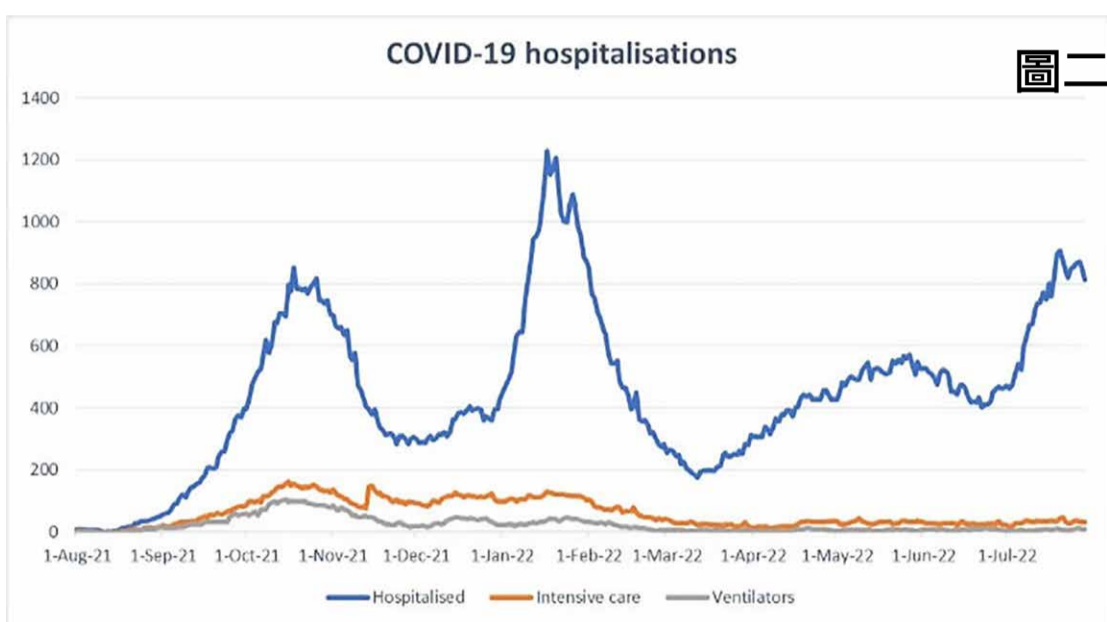
以利沙

新冠疫情從 2020 年 3 月至今，已長達 29 個月了。雖然大多數民眾，順從政府政策，已接種兩針疫苗，甚至三、四針，但仍有感染者死亡。近月，維州病毒感染人數，持續在每日一萬左右。這個七月，總數超過 650 人死亡，已超越今年一月、二月疫情死亡的高峯期，趨勢持續向上（見圖一）。不但如此，確診者增加醫療系統負擔，住院人數在高水平下，有些非緊急手術需要延遲，這情況不知道還會持續多久。



圖一

在過去的 29 個月，每當政府推行嚴厲防疫措施時，死亡和住院人數便下降，甚至清零（見圖二）。相反地，一旦政府放寬防疫措施，例如室外無需配戴口罩、餐館可以堂食、取消國際旅客檢疫和隔離要求等等，感染確診、疫症病人住院和死亡宗數便上升。



圖二

在疫情初期時，盼望新冠肺炎疫苗誕生，民眾有了免疫力後，疫情便可結束。事與願違，因病毒傳播率高，多人感染，隨之病毒變種。2021 年面世的疫苗，不能對抗新病毒。在 2022 年初傳出喜訊，科學家稱病毒 Omicron 之傳播力極高，但對人體傷害小，與平常的傷風感冒無異。人類感染此病毒後，會產生自然感染抗體，疫情大流行有望結束。所以，政府解除強制口罩令，民眾不戴口罩吃喝玩樂群聚、上班、上學，希望像感染水痘一般，早些感染病毒，早些取得自然感染的病毒抗體，當大部分人有免疫力後，疫情便可結束。

但事與願違的事再次發生，因病毒又不斷變種，2022 年初感染病毒的人，近月再次感染新的變種病毒。原來自然感染後的病毒抗體，並不是影片中的靈丹妙藥，吃了後百毒不侵。新病毒 BA.5 的傳播力更高，而且殺傷力更大。疫情看來沒完沒了。如何是好？

首先要思想一個問題：當政府不強制市民戴口罩時，是否不需要戴口罩防疫呢？世界衛生組織 (WHO) 還未宣佈疫情大流行結束，所以疫情還在。想起 2020 年初，疫情剛開始時，搶購口罩的情景，歷歷在目。現在每日確診數，比當初多百倍、千倍；市面現時口罩供應充足，市民卻不願意防疫。是患了抗疫疲勞症，還是覺得自己年輕，即使感染病毒，亦不會死亡。筆者提醒大家，感染病毒後，除了會人傳人外，還有機會成為病毒變種的媒體。病毒變種越快，研發有效的疫苗和藥物跟不上，事與願違的事就會不斷重演。

筆者在疫情中觀察，有些華人教會一直堅持必須戴口罩聚會。由七月初開始，亦有些華人教會，提醒聚會時需要佩戴口罩防疫。維州教育部門、維州獨立學校 (Independent Schools Victoria) 和維州天主教教育委員會聯名要求，八歲或以上的學生，在室內時必須戴口罩，直至冬季結束。另外有六百多所幼兒學習中心的 Goodstart 機構，在 7 月 22 日亦宣佈自發強制在校內戴口罩防疫，並呼籲家長在接送幼童時戴上口罩。民眾的自我覺醒是對抗病毒傳播的關鍵，政府不強制民眾戴口罩，因為民意、選票和經濟的考量，但並等於不需戴口罩防疫。況且，在政府的衛生網站，一直都是「強力建議」民眾戴口罩防疫。

確實，如果所有人憑愛己愛人的心，願意自發佩戴口罩防疫，犧牲吃喝玩樂群聚，持守防疫，阻延病毒傳播，配合各種檢測和檢疫措施，避免不必要的死亡，甚至可滅絕病毒，疫情便有機會結束。《聖經》說：「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。」（《羅馬書》五章 3-5 節）我們需要忍耐，直到疫情終結。☺

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: 呂家聲牧師 0414 911 083;
電郵: revlui@yahoo.com

繞行人生

一名商人、牧師、作家的自述

武陵驛

不知你有沒有這種感覺，在高速公路上遇見特殊狀況，不得不繞路，繞過一個口，發現還得繞行，再一個口，接一個口，不停地繞行，產生一種錯覺，仿佛一輩子就這麼彎彎繞繞，永遠迷失在路上。Detour是一個有趣的英文單詞，劍橋英語詞典解釋說，繞行通常是為了避開某個障礙，難免會走多點路。人生似乎就是如此。

荒誕童年

我們70年代這一輩人，從小相信我們是少先隊員，時刻準備着為理想社會奮鬥終身。在我身上後來發生的事與上海長寧區少年宮不無關聯。那是幢民國名人住過美麗得出奇的豪華宅院，小學時代，只有在接待外賓時才能有幸去玩，裡面有一條「勇敢者的道路」，那種極為簡單的少兒冒險遊樂設施在那個年月是心目中的天堂。我們總是纏着老師幾時可以去接待外賓。



2016年在巴布亞新幾內亞金貝島天恩堂

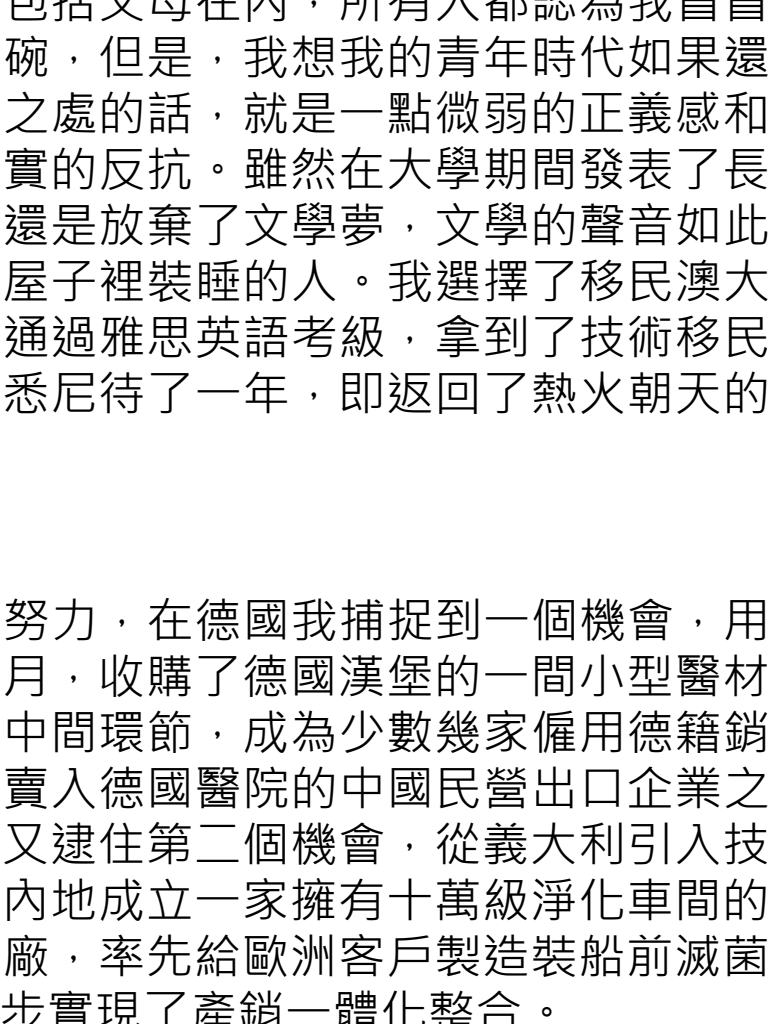
某天，我們繫着紅領巾，浩浩蕩蕩去了。當我爬過最後一段勇敢者的道路，攀着鐵索，從假山滑到沙坑跳下去，差點撞到一個舉着相機對準我的金髮女人。鐵索滑了不少次，每次跳落沙坑，都會被鏡頭攔截，拿着相機對準我們小朋友的全是金髮碧眼的外國人。我突然明白什麼是接待外賓，小孩子是為了外國人玩，為了接待外國朋友，為了讓他們覺得我們玩得開心，可他們不是正在水深火熱中等待我們長大後去解放嗎？那是最初我領會到人生荒誕和理想虛無的時候，如果那樣的悲傷可以稱之為悲傷，悲傷像一條河流穿過時間的荒漠，沒有什麼衝擊力，卻留下了一個人一輩子的內心凹陷。



在聖雅各堂七周年慶典上分享

移民澳洲

我的內心在一條看不見的石河床裡，開始對傳統制式教育和體制標準化思想模式產生了懷疑和對抗。90年代的上海，我辭去了政府公務員工作，不惜從父母那裡借錢，賠償了好幾千元違約金，包括父母在內，所有人都認為我冒冒失失砸掉了金飯碗，但是，我想我的青年時代如果還有那麼一點可取之處的話，就是一點微弱的正義感和理想破滅後對現實的反抗。雖然在大學期間發表了長短篇作品，但我還是放棄了文學夢，文學的聲音如此微小，無力喚醒屋子裡裝睡的人。我選擇了移民澳大利亞，也幸運地通過雅思英語考級，拿到了技術移民簽證。但我只在悉尼待了一年，即返回了熱火朝天的外貿戰線。



獲林處長與王桂鶯委員頒發華文著述獎

商海浮沉

經數年螞蟻般努力，在德國我捕捉到一個機會，用環歐旅行的一個月，收購了德國漢堡的一間小型醫材分銷公司，剪除中間環節，成為少數幾家僱用德籍銷售員直接把產品賣入德國醫院的中國民營出口企業之一。一轉身，我又逮住第二個機會，從義大利引入技術支持，在中國內地成立一家擁有十萬級淨化車間的醫用耗材合資工廠，率先給歐洲客戶製造裝船前滅菌套裝手術包，初步實現了產銷一體化整合。

在兩年時間內，我收回收購成本，產品不僅在德國具有知名度，還從德國轉銷西班牙、法國和北歐。當我坐在上海浦東敞亮的現代化辦公室內，面對着牆上的世界地圖，我開始幻想把一面面紅旗插遍地圖上每一個角落。未來似乎已經打包裝進了一隻堅固的出口集裝箱。但是，未來是一陣風，不知道從哪裡來往哪裡去，等到聽見風聲，它已經去得老遠老遠.....

一個義大利客戶，我的一個老朋友，首先向我發出了忠告。他發現歐洲市場出現了不是從我公司出口卻打着德國公司品牌的產品，同時，我德國公司帳面出現了巨額虧損。當我焦頭爛額不斷投入資金，企圖挽救德國公司財政時，我的商業帝國開始搖撼，發出吱嘎吱嘎的解體聲響。

驕傲和野心膨脹到我全然沒有顧及市場上山寨版產品淹沒了正品，全是產自我的國內合資工廠，訂單卻是來自另一間奇怪的新成立公司，與我德國公司同名。我陡然驚覺腹背受敵，兩位德國高層為了奪取公司，早已互相串通，將資產轉入新公司，而將債務扔給老公司，任由其破產，好讓新公司名正言順接手銷售管道，並從我的合資工廠採購。德國高層僱員——一個前南斯拉夫的共青團書記，開口閉口都是為勞動人民謀福利的人，曾親自飛到中國內地，說服我工廠合夥人與之聯手，通過一系列秘密的「合法」程式將我踢出了新公司。

我花費鉅資請德國律師，發動了一場訴訟戰爭，不為了奪回德國公司，也要毀了它。哪怕是在歐洲的火車上，我都要忙着看訟詞寫文件。記得那是在前往柏林的列車上，窗外飄着聖誕氣息的大雪，轉眼覆蓋了德國鄉村雪野上的腳印，一夜間也染白了我的頭髮。

在有節律的鐵軌震盪聲裡，我想到從德國醫院直銷先驅到被趕出這個大市場，上帝的風同樣極其高效，也只用到了四五年時間。挾風刮倒我的不但有德國老朋友，也有中國合資工廠的兩名合夥人和若干供應商。懷疑人生是一句膚淺的話，那時候的我，作為一個徹底的唯物主義者，卻不得不否定全世界，但，是不是也要否定我自己？

螞蟻啟示

移民澳洲後，某日坐在地球另一端靠近南極的墨爾本家裡，看着螞蟻旁若無人從花園爬進客廳，我想起數年前在北京的一件小事。當時，我去北京出差，晚餐結束，大學時代的班長才姍姍來遲，他坐在那裡，無心吃喝，問什麼事耽擱了，他說是在看螞蟻搬家，看了居然有兩三個小時，螞蟻從這一頭把家搬到那一頭，他輕輕吹了一口氣，螞蟻們都回去了。幾小時等於螞蟻生命的幾天幾月幾年白幹了，而他花了十來年時間在北京娶妻生女，有房有車，但完全可能在一夜之間陣風。他覺得自己就是宇宙中的一隻螞蟻，不知道哪陣風把他打回原形。

班長的螞蟻比喻聽起來像是抑鬱症發作，但實際上充滿了反省。數量遠遠多於人類的螞蟻一定也把我家當作了他們的地球。德國官司打了兩年，想不到班長擔心的事應驗到了我的頭上。然而，一個人真的相信你的眼睛所見嗎？我發現，螞蟻的眼睛竟然看不見人。他們只是二維世界的動物，加上時間維度，充其量也就是三維動物，而這個世界按照數學家的演算就起碼十維以上，多一維我們尚且不能理解，多七維八維該怎麼辦。《詩篇》說：「我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：『人算什麼，你竟顧念他？世人算什麼，你竟眷顧他？』」

遇見耶穌

我以為這是我的地球，豈知這是那至高者的後花園。我繞行了世界一大圈，竟然又來到了《聖經》的話語面前。繞行於我而言，沒有避開上帝，而是遇見了一些十分有意思的東西，然而，遇見耶穌，從來都不是一件令人愉快的事，你得把過去幾十年積累搭建的違章建築統統拆掉。當時，我撤銷了德國訴訟。

2011年是我人生中最為苦悶難熬的日子，在墨爾本書房裡枯坐冥想，一個人通讀《聖經》，摩西和我一起去流浪曠野四十年，約書亞和我一起去跨過約旦河，進入流着奶與蜜的迦南美地，耶穌帶我在棕櫚日進入聖城，這些日日夜夜是顛倒曖昧而糾纏不清的。難道你幾十年來所堅信的所追求所做的都是錯的嗎？一個人可以執著地信錯半輩子，或者乾脆一輩子沒有什麼信仰嗎？是我錯了，還是我的敵人錯了？無數問題彷彿冰冷的雨點打濕了我的頭腦，卻反過來使我變得清醒。

當我第一次開始向上帝禱告，懷疑是主要的動機，然而，神的信實一次又一次向我證實耶穌所說那種移山填海的力量。每一個真正的基督徒都不是停留在神學知識或禱告話語上，每一個都經過死蔭幽谷，都有經歷神的見證。每一個禱告都是信仰建造上的一塊磚石。

衝垮舊我

三個發現衝垮了我對理性、對科學、對無神論的認知：

其一，人雖有理性的追求，但從更為基本層面上看，卻是非理性的。無神論完全沒有證據或實驗證明，實質上也是一種宗教；沒有人生來是無神思想，實際上，大多數人在人類歷史所有階段都是有神論者，如果不是從小被刻意的全方位灌輸，一個人自然而然會產生的思想，是有神論或不可知論。

其二，科學與宗教並不像表面看上去的那麼彼此衝突，相反，許多證據表明科學起源與宗教密切相關。事實上，美術、音樂、文學、醫學、天文、化學和物理等人類主要知識的起源均與宗教有關。科學僅僅有六百年歷史，卻幾乎奪取了各個領域的話語權，以至於有人把它高舉到幾乎成為一門新宗教的地位，然而，科學對世界和人生的觀察十分有限，對良心和道德束手無策。科學發現越多，由此產生的問題也越多；縱然（有組織）宗教在現代社會已經被邊緣化，但信仰卻從來沒有邊緣化，相反，在發展中國家，尤其是亞洲，正在飛速發展。

其三，上帝的保守一直在我生命中，我發現對此最難的事不是相信，也不是神學，而是感恩。很多人生於此長在此，對索取習以為常，終於靈性枯竭。從文化淵源看，中國人歷來沒有屬靈 (Spirituality) 這個概念，害怕各種形式的知識灌輸，卻又趨之若鶩把孩子送進各種培訓班接受各種知識，為了不輸在起跑線上。然而，從來沒有一種聲音出來說：培育孩子的靈性。時代的悲劇，莫過於謊言洗腦已經把人培養成靈性乾枯的人，骨中乾枯比乾枯的手更可怕。

受洗傳道

十個月後，我受洗成為一種叫做基督徒的新人類。洗禮那天，據說是那個墨爾本中文堂第一次人數超過100人，牧師興奮地問我為什麼有那麼多朋友，我說大概更多人是希望看一看這個人的腦袋是不是漏進了水。在這個彎曲悖逆的世界，一個只追求智慧和只相信個人奮鬥的現代人成為基督徒，是一個不可能發生的事件，必然是一個神蹟。這種新人類不是從此過着幸福的日子，而是從此開始了試煉，很快，我建立一個細胞小組，進入艱苦的傳道服事。

恩典之路

做一個創業的商人需要勇氣，做一個放棄商業的傳道人更需要勇氣，勇敢者的道路是繞行，但如此繞行必然是卓然的智慧設計。

繞行半輩子，以為已經聰明地避開了在歷史背後那股超然力量的支配，卻不料那繞行的距離正是這支配者提前設計好的恩典之路。五年神學院裝備是一種特殊恩典，恢復了我的想像力和創造力，賦予我一把解剖罪與惡的手術刀，我又重新提筆寫詩寫小說，與年輕時舞文弄墨完全不一樣，作為一個基督徒作者，我連續獲得了詩歌獎和散文獎，充滿神學思辯的小說集還未付梓印刷，便在澳洲和美國文學評論獲得了肯定。

在澳洲被按立為牧師後年餘，特大瘟疫短短數月就席捲全球。寫作時，右耳邊響起澳洲叢林山火的嗶嗶嗶嗶，以及從北半球那座長江畔大城市傳來的求救呼喊，許多人連夜攜家帶口逃離瘟疫之城，還有人趁機把口罩等防護用品漲價幾十倍，那都是人類心底裡真正的恐懼與貪婪。

禱告中，我思想：在《啟示錄》災難面前，信仰不單單是某種古老世界觀的洗禮，《聖經》是我們人類共同祖先對超越世界那崇高力量和智慧的見證彙集，是一份給後世子孫更新屬靈、重新做人的免費禮物。

左耳邊，響起一個柔和謙卑的聲音，說，不要怕，跟隨我！

世界仍在掌控中。繞行遠路，哪怕否定自己，背起自己的十字架來跟從耶穌；哪怕繞行一大圈，付出幾十年光陰，面對一生難得一見的大災難大蕭條。

生意人、傳道人和寫作者三個角色，為了加深生命體驗，活出葡萄樹真姿態，每一段繞行都可以成為給一個天不怕地不怕的無神論者否定自己特製的奇異旅程。

附錄：作者小傳

武陵驛，原名張群，生於上海，現居墨爾本。澳洲華人作家協會會長。世界華文作家交流會永久會員。加州華人寫作協會永久會員。聖公會牧師。《世界詩歌》雜誌社副社長兼英文版編委。小說刊發於《芙蓉》、《文學港》、《江南》、《莽原》、《安徽文學》和《四川文學》等多種文學期刊。詩歌刊發於《創世紀詩雜誌》《乾坤》等詩刊，入選花城版《2020中國詩歌年選》。曾獲包括北美文苑文學獎小說組第一名在內的海內外文學獎項。在台北出版小說《騎在魚背離去》和《水蜘蛛的最後一個夏天》。

<p>雪梨華人宣道會希伯崙堂 HEBRON CHINESE ALLIANCE CHURCH SYDNEY OF C&MA AUSTRALIA</p> <p>8.45am - 粵語早堂崇拜 9.15am - 英語早堂崇拜 11.15am - 普通話崇拜</p> <p>3.30pm - 粵語午堂崇拜 4.00pm - 英語午堂崇拜</p> <p>地址：51 Hawkesbury Rd., Westmead NSW 2145 電話：9687 1795 電郵：hebron@hcac.org.au 網址：www.hcac.org.au</p>	<p>道旺浸信會 Toowong Baptist Church</p> <p>國際堂崇拜 8:30am 粵語堂崇拜 10:00am 普通話崇拜 11:30am</p> <p>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。</p> <p>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</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

懷念敬愛的陳師母

李瑞暢

接到陳師母離世的消息，令人感慨萬千！兩年多前有機會看望陳師母，在老人家床邊一起共守聖餐。想到以後回家鄉，我又少見了一位長輩——我心目中最敬愛的師母，不禁潸然淚下。內心裡充滿了深切的懷念。

在我的思念中有三個地方，就是陳師母的家，給我的記憶和福份。

1、鹽埕街——傳福音從家裡開始

在我的記憶中，那時教會還沒有開放，我和幾個年輕人靜悄悄來到陳牧師和師母的家裡參加聚會，感受到的是充滿敬虔、溫馨的氣氛。那個年代，敢於這樣做真是需要足夠信心和膽量的。我記得進到這個家裡的時候，看見牆上掛著一塊小黑板，寫的是每日的經文。



現在思想，在兩位長輩的事奉經歷當中，從陳忠一牧師擔任新加坡華人淡申律浸信會首任傳道人，到舉家去海南黎族開荒佈道，當地傳福音就是從他們家庭開始的。他們是宋尚節華人福音運動的積極響應者。

他們的家庭，是汕頭教會其中一個聚會點，據我了解，有很多的長輩和肢體，都在這裡得到靈性供應和造就，也有不少人在此決志歸主，甚至受洗歸入主的名下。後來我又發現在這一切的背後，有一位不尋常的牧師娘，就是我們的師母。有一件事至今讓我記憶猶新：有位姊妹很熱心追求，聚會事奉從不落下。令其不信的丈夫非常反感，甚至有時尾隨妻子來到師母家的附近，窺探他太太是否有不端的行為；陳師母知道這事以後，首先是向姊妹了解情況，同時也規勸她要合宜安排時間，尤其是需要照顧好家庭並體諒未信的丈夫；另一方面，當師母知道這姊妹的先生就藏在附近的角落，她就出去開聲說：「某某阿兄，請入來喝茶。」（我們家鄉當地最親切的招呼）經過幾次這樣溫柔親切的邀請，最後這先生也成為了我們主內的好弟兄。那時候，筆者也是這個家庭的常客，後來也蒙召做了牧者。

我們所懷念的師母，總是不溫不躁，待人恩慈親切，又落落大方；處事殷勤有序，優雅得體。從以上所述，可見一斑。

二、中平街——教會復興的支點

希臘物理學家阿基米德說：你給一個支點，我可以把整個地球撬動起來。在我的記憶當中的另外一個地點，就是陳牧師和師母在長平路中平街的家。我想那像是教會開放後復興的一個支點。當時，我正準備去南京讀神學，由於文化大革命剛過不久，我和身邊的人還是有很多猶豫，要放下原來的工作，走奉獻這條道路，心裡還不是很踏實。當時陳牧師和師母就給我很大的鼓勵。

我從神學院畢業，回汕頭教會服事，教會就安排我跟著陳老牧師學習侍奉，我就成了這個家的常客。我發現陳老牧師的生活起居，大小事奉，都有師母一手的好安排；無論是本地或鄉村、外地的教會，一切的復興重建，資金籌備、人員調配、施工安排，都有這兩位長輩的參與和投入。每當我有機會到這個家裡的時候，就感到特別的溫暖：或預備點心，或留下吃飯，或送點東西。每次我跟陳老牧師一起出去探訪、參與事工的時候，師母都安排得妥妥帖帖的。記得有一次我們要去探訪一個有精神問題的福音對象，師母就想得周到，除了分享一些該注意的事項以外，還特別邀請一位有經驗的醫生同行，這樣，我們整個過程都平安順利。成語說，運籌帷幄，決勝千里；傳道人在投入屬靈的工場中，正需要有堅固後方的支持。

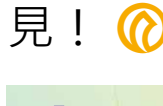
三、東陵花園——屬靈生命的驛站

後來老師母的兒女們有孝心，為她老人家預備了東陵花園這個新家。這裡就像是一個屬靈生命的驛站，從以前的竹園禱告會到東陵花園的姊妹團契，有師母一直的關顧和栽培；後來汕頭教會幾個堂每個月需要的聖餐餅，都會在這個家裡預備。這是一個同工配搭、團契的好時間；也是為教會、為眾人禱告守望的好時光。應該說，東區教會的建立和發展的幾個階段，在師母的主導下，這個地方也成了教會的加油站。從原來複製錄音的卡帶，到各樣屬靈書籍的供應，老人家都有好的預備和安排。還有對各地教會和傳道人的支持，可以說要什麼，有什麼。總是來者不拒，甚至不來也送；從個人的需要、家庭的關係、教會的問題，可以說，師母老人家總是思維清晰、靈裡透徹、觀察敏銳，給予需求者最及時的幫助。她老人家是我們眾同工、弟兄姊妹和教會一位難得的供應者、輔導者和守望者。

我記得老師母經常用兩段經文來勉勵弟兄姊妹，就是《箴言》三十三章 7-9 節：「我求你兩件事，在我未死之先，不要不賜給我：求你使虛假和謊言遠離我；使我也不貧窮，也不富足，賜給我需用的飲食。恐怕我飽足不認你，說：『耶和華是誰呢？』又恐怕我貧窮就偷竊，以至褻瀆我神的名。」還有就是《詩篇》九十二篇 12-15 節，詩人說：「義人要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裡。他們年老的時候，仍要結果子；要滿了汁漿而常發青。好顯明耶和華是正直的。他是我的磐石，在他毫無不義。」

我們心中滿有感恩！天父讓陳師母老人家享受 108 歲的高壽，是超世紀的長輩；她陪伴了陳牧師終身的服事，又培育了敬虔的後代，她服事了幾個世代的教會和眾弟兄姊妹，碩果累累，見證榮美。

我們都捨不得，我們深切地懷念我們的好師母，眾人的好媽媽，姊妹們的好榜樣！師母，我們天家再見！



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

宣道會基督恩典堂誠聘粵語半職牧者

宣道會基督恩典堂成立於2017年7月，是一間以粵語為主的華人教會，它隸屬澳洲宣道總會，位於雪梨Beecroft地區。現有會眾約30人。現誠聘有教會經驗的半職牧者，其職責包括講道、教導、關顧牧養及教會事工拓展。

應聘者須清楚蒙召作教會牧養工作，持福音派信仰，具宣道會認可神學學士或以上學歷。申請者須操流利粵語，並具備英語書寫及溝通能力；持有澳洲或紐西蘭永久居留身份。

申請人請將履歷、個人得救見證和蒙召經歷，電郵至 recruitment@g2c2.org.au 聘牧委員會收。



我的時間不是我的

吟之

這個標題看上去難道不是一個悖論嗎？既然說「我的時間」，卻又說「不是我的」。當我想要寫這樣一篇小文的時候，我並沒有想到標題是什麼。當我打開 Word 文檔，這個標題就突然出現在我的腦海裡。我突然發現，我的時間確實不是「我的」。那麼是誰的呢？

有那麼兩年，我操練靈修，每日早起，在家人都沒有起來之前，我要有一個安靜的時間，常被稱為「Quiet Time」。這個時間可以讀經禱告、與主親近。當所有人都醒來後，你知道一天的忙碌、嘈雜、緊張也相繼開始了。你要預備早飯，你要催促孩子們，你要開車送他們去學校，你要去超市採購，你要開始一天的工作，你要完成學習的任務，還要幫忙爸媽的事務。你的時間是孩子們的，是先生的，是父母的，你的時間並不是你的。當一天結束，你也給孩子講完了睡前故事，當他們都進入夢鄉的時候，你的理性告訴你，你自己的時間要開始了。可是這時你已經精疲力盡，你的內心告訴你「趕快也洗洗睡了吧」。你似乎沒有自己的娛樂時間，除了忙碌家庭事務、家庭生意，還有你自己的進修，你的時間所剩無幾。因為你不是機器人，你需要休息。所以你幾乎沒有自己的時間，你的時間都是他們的。可是真的如此嗎？

當你在做飯的間隙，吃茶點的時候，在洗手間，睡覺前，你在做什麼呢？手機每天都會告訴你你使用的螢幕時間是多少。你看到時並沒有太大的感覺。每一次在刷手機的時候，你都告訴自己「我需要一點點休閒的時間」，於是時間就在刷手機中悄悄地溜走了。有一天你突然醒悟，每天的手機時間居然這麼多，可能工作的真正有效時間都沒有看手機的時間多。美其名曰自己在進修，真正讀書的時間可能都沒有看手機多。可是，每天刷這麼久的手機，你從中獲得了什麼？記住了什麼？有哪些幫助呢？如果你沒有看這麼久的螢幕，你失去了什麼？或者說，如果手機沒有你這個主人，它會失去什麼？如果我把使用手機的時間，用來做其他事情，可以做什麼事情？可以做多少事情？可以產生什麼價值？可以把本該做的事情做得更好嗎？刷手機都是些零碎的時間，也幾乎可以說是屬於自己的時間。既然我那麼渴望更多的屬於自己的時間，為什麼不把這些刷手機的時間變成真正屬於自己的時間呢？為什麼不渴望把這個屬於自己的時間使用得更好呢？

我看到一些媽媽，她們利用業餘時間為家人提供更好的服務，比如學習做美味的食物，為家人做一些旅行計劃、學習計劃。也有的媽媽在業餘時間，培養自己的興趣愛好，學習書法、繪畫、攝影、園藝等等。還有媽媽參與教會服事、社區服務，為這個世界有更多的美善盡一份力。看到這些媽媽的努力，我自愧弗如。如果我把這些零碎時間用來提升自己，幫助家庭有更好的生活，或者為社區做一點服務，豈不是很好嗎？

於是我開始對手機進行「斷捨離」，並且我又恢復早起靈修的習慣。雖然之前也是在家人都未醒來時我先起床，但現在我早起的時間更早了。早晨一開始不僅要有靈修，也要有讀書，整個身心靈安靜下來，從神那裡汲取力量，以平靜的心來面對一天各樣的挑戰。白天用零碎的時間讀書和思考，當然也不是那麼絕對，也不能與外界脫離。然而，手機沒有我是可以的，而我不能沒有我自己。

看上去挺不錯的對嗎？我有了自己的時間，並且我似乎把它使用得還不錯。可是，我的時間仍舊不是我的。這不是說我的時間在做家務和工作中屬於其他人。而是說我所有的時間，包括我認為屬於我自己的美好晨光和休閒時間。事實上，我所有的時間，都不屬於我或其他任何人。我的時間只屬於上帝。

當我如此思想的時候，我發現時間真的是何其寶貴。理性對於時間的認知從來都如是，但理性並不能幫助我們明白其真正的含義。當一個人真正明白真實的信仰，又立下心志向著標桿奔跑的時候，你知道你的生命是屬於主的，你的時間也隨之是屬於主的。不是說你要把時間都用於教會、用於服事才是把時間歸於主。而是當你做任何事的時候，你知道如何在這件事上做出正確的選擇並且盡力而為，為的是榮耀主。不論你在工作、學習還是做家務，甚至是休閒娛樂的時間，當你想到這段時間是屬於主的，你又清楚主的教導，你就知道如何去選擇、如何去做了。

作為主的門徒，我們一生的目標就是為了榮耀主，並且以此為樂。把這句話應用到具體生活中，而不成為一句空談，就是在每天的時間中去實踐、去操練。工作的時候，無論是事業、家務還是在教會、社區的服務，都用心去做，為的是客戶滿意，為的是家人健康，為的是他人得造就，這實踐的是「愛人如己」的原則。休閒的時間，可以讀書學習，也可以關注時事新聞，關注社會公義，但是不被這些所捆綁，否則，都會變成偶像。在这一切的事中，去思想如何愛神，如何行是神所喜悅的。

我的時間不是我的，是屬於神的，是可以好好用來愛神愛人的。為此，我欣喜不已。

「若有人愛神，這人乃是神所知道的。」（《哥林多前書》八章 3 節）

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

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神

腓立比書 第四章六節

看雕像有感

哈拿

清早起來，洗漱更衣，吃過早餐，在離家不遠的火車站乘車，抵達 Martin Place，走在廣場上，凜冽寒風，迎面吹來，行人不多，都在匆忙趕路。

走進古色古香的大堂，「早安！今天真冷啊！」大家寒暄一會，導師便進來，各組同學一起上課，講授的是公共衛生，小息後便分組繼續上課。

我個子矮小，當然選坐在前方，右隣是珍妮，是該院的護士，也是香港移民。神遊片刻，好像回到護校時代，不禁慨嘆光陰消逝！

午餐時，可隨意蹣跚，去到醫院前面，有一隻黑豬的塑像很是奇怪，走近看看，豬隻半坐臥，其首斜向右望，有涓流不息的水從嘴流出，注入其座落的小水池中。



後找尋有關資料，得知原塑像名 il Porcellino (The Little Pig)，是意大利雕塑家皮特羅·塔卡 (Pietro Tacca, 1577-1640) 的

作品，現藏於意大利佛羅倫斯 (Florence) 的博物館。這座仿雕塑像是在 1968 年，由 Marchesa Fiaschi Torrigiani 捐贈與醫院，以紀念她的父親 Thomas Fiaschi 及兄長 Piero，他們均是悉尼醫院的外科醫生。這也是為醫院籌款的一個方法，亦表明澳洲與意大利兩國的友誼。

雕像下有附註，鼓勵遊人撫摸豬鼻，並投錢幣於豬口或水池中以許願，可得幸運之神眷佑；亦可將捐款置小箱中，全用作醫院的研究、教育與建設。

人人都希冀天下太平，國富民安，更期望蒙幸運之神眷顧，因此，很多國家的旅遊勝地，都設有各式的水池或雕塑像，遊人均喜擲錢幣以許願，人們更求山拜石，以保平安。

「仰看天空，浩大無窮，萬千天體，錯雜縱橫，合成整個光明系統，共宣上主創造奇功.....」這詩歌湧溢心頭。

當我們日間俯覽四週，所見花草樹木，飛鳥走獸，海中生物；夜間萬籟俱寂，靜聽蟲鳴，仰視繁星，豈不驚嘆造物主的偉大、奇妙？

我想，我們應信靠仰望創天造地的主宰，而不是去依賴人手所造之物，向之祈福。

大衛王的一生，便是明證，他曾說：「**我們得幫助，是在乎倚靠造天地之耶和華的名。**」（《詩篇》一百廿四篇 8 節）

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



我們都是這樣長大的

曾福



真正的信仰，是給我們力量和盼望，擁抱人生危難、承載世間痛苦.....

連綿雨，靈感也浸沒了；寒澈骨，落滿地葉黃掉。捱下了，才發現腐泥上，遍山野花了。

人大了，難得放肆地笑，才會懂，煩惱盡量忘掉。而患病這刻，才發現極渺小，學會珍惜了。

兒童有着兒童畏懼，成人都有成人唏噓；年年適應年年老去，而智慧是沉着面對。

垂垂老矣，說故事如孩童渴睡，可說艱苦的歷史，怎會了無生趣？

人群裡為人群顧慮，逃離總有逃離空虛。時而走近時而遠去，誰散與聚，都居於心裡。

紅塵漂泊，在一日驀然回首，和誰還是一對。

塵世內，誰無畏懼？誰無心碎？誰無唏噓？年年適應年年老去，而智慧是沉澱精髓。

連連跨過，挫折後驀然回首，可說一生的歷史，怎會了無生趣？

如帶着殘餘顧慮，殘餘不滿，殘餘空虛。時而走近時而遠去，還看最後，荒廢或壯舉。

決定我成敗得失心胸裡；然後磨難結晶，將化做翡翠，多得雨水。

（作曲：徐沛昕；作詞：詩詞；原唱：鄭秀文）

由香港著名女歌手鄭秀文主唱的《我們都是這樣長大的》，於2019年推出，大受歡迎，贏得包括「全年最佳歌曲」等多項大獎。

成長

歌曲原本以歌詞「寒澈骨」三字為名，後決定改為《我們都是這樣長大的》，這正是鄭秀文30年前在香港電台，首個參與演出的廣播劇劇名。這個決定正正反映歌曲主旨，就是回望人生成長的過程。

就鄭秀文而言，從一名無牽無掛的青春少女，走過30年的人生，成為著名歌星，名成利就；但同時也經歷了婚姻的挑戰、身體的疾病。這首歌也像是她的自傳。細想一下，這不也是所有人的成長過程嗎？

歌詞手法帶着古文詩詞味道，用「連綿雨」、「寒澈骨」、「捱下了」、「人大了」的三字短句，以輕快的節奏引出人生中的沉重和吊詭矛盾——困難是避不了的，經歷過後，才猛然體驗其中的祝福。連綿的冰冷夜雨，奇寒入骨，思緒如落葉被掃下化入腐泥。想不到的是，苦撐之後，遍山竟然長滿了漂亮野花。全歌以「然後磨難結晶，將化做翡翠，多得雨水」作結，是一個美麗的首尾呼應。

沉澱

歌詞中段，以清楚強烈的對比手法，訴說人生成長中的必然——不論是兒童或是成人，都有自己的畏懼或唏噓；不論是在人群裡或是人群外，都各自有不同顧慮。在聚散難定的關係網內，人人都必會經歷畏懼、心碎和唏噓。隨着歲月帶來的，是人生的睿智——「年年適應年年老去，而智慧是沉着面對」、「年年適應年年老去，而智慧是沉澱精髓」。

經一事長一智，人總是在困苦經歷中，才看見自己需要改善的地方；也總是到關係失去時，才真正體驗愛我們、我們所愛的到底是誰。走過人生，能坦然沉着面對過去的得失對錯，沉澱精髓，從中學習，是書本不能教導的人生智慧。

智慧

《聖經》記載了不少智者，最為人知的要算舊約中的所羅門王和新約的使徒保羅。所羅門王是歷史上最智慧的人，也是以色列國勢最盛時的君王。他晚年寫下《傳道書》，以「凡事都是虛空」作主題，卻並不是消極的虛無主義。他以「生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時」為開始，寫出14組對比，指出生命中高低起伏的必然，惟有存敬畏上帝的心，享受上帝所賜諸般恩惠，更及時行善，才算是真正的智慧。

保羅學問高超，出身於嚴謹的宗教團體。上帝揀選他作外邦人的使徒，讓他從迫害初期教會信徒的人，搖身一變，成為新約《聖經》的主要作者。他的作品也流露深邃的人生智慧。他沒有為自己的背景或成就自誇，反而是誇自己的軟弱，因他明白上帝的恩典夠他用，「上帝的能力是在人的軟弱上顯得完全」。保羅更深深體會人生必然衰敗的道理，他寫道：「我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」

信仰

真正的信仰不是消災解難，病得醫治，使人生沒有任何困難。真正的信仰是給我們力量和盼望，擁抱人生危難、承載世間痛苦；真正的信仰是確信上帝曾走在這人生的道路，又天天揹負我們重擔、與我們並肩而行。

我們都是這樣長大的，沒有一雙眼睛沒有流過眼淚的；我們都是受傷害的人，也同時傷害着別人。然而，經歷了這些，我們是否得着人生真正的智慧？所羅門王曾說：「敬畏耶和華（上帝）是智慧的開端，認識至聖者便是聰明」。期望你也能成為真正的聰明人。請用本版決志表跟我們聯絡。☺

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：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
 CCHC (Australia) 收。或email至：h mau@cchc.org



「幸福」在敲門！

清照

先生忙碌了幾十年，總算退休了。孩子也立了業，即將成家，我們夫婦構思已久的遊山玩水露營計劃，找了今夏恰當的時機，摩拳擦掌地放手去實踐了！六個星期的旅程，住在國家或州立公園的營地，真是幸福！

我們用了六個月，將休旅車改成小型的露營車，裡面有床和櫥櫃，所有生活必需品一應俱全：爐具、餐具、食材、冰箱，供應電力的充電器、太陽能板，夜晚安歇的床墊、枕頭、睡袋和足夠用十天的衣物。帳篷和防蚊遮棚也備齊了，夏天鄰近，我們就迫不急待上路了。



在路上少不了音樂的滋潤，所購置的攜帶型「互聯網熱點 (Internet Hotspot)」為我們效力。油管 Youtube 和聲田 Spotify 是我們倚賴的音樂來源。我們不是訂戶，因此會聽到廣告，但也不以為忤，疫情隔離以來，人特別感到孤寂，廣告提供了和外界的接觸的點線面。

最近，在路上收到高中同學盛曉玫的消息，她將作品翻譯成日文，以詩歌向廣大的日本人遞送耶穌的愛，同學朋友圈裡，紛紛轉傳。歌曲除了由她唱的(如《腳步》)，也請歌聲甜美的年輕姊妹郭小晗來唱(如《有一天》)。在路上，我也觀賞她的《幸福熱線》，她像書寫散文般，述說什麼是「幸福」。引領我回顧，這次旅程我也有在團體裡的幸福經驗。

五位過去認識的年輕朋友，特意和我們在緬因州的國家公園會合，一起度過九天的幸福生活，笑鬧互贈禮物、為對方點食物、秘密安排驚喜活動等，兩代間無隔閡的互動，只因為我們都曾經在同一家教會裡。

我又回想到，在鱈魚灣的沙丘上，我一時興奮，將拖鞋放在沙丘入口處以方便赤腳走路，又連同遮陽帽也擱置一處。往前走很久了這才發覺，路上擔心會不會被路人拿走了。沒想到再回到原處時，鞋帽原封不動！我感到社會上仍舊有善良的人，就在我左右出入，這是另一種從陌生人身上感受到的社區幸福感。

又有一次，我們上到東岸最高的山，位於佛蒙特 (Vermont) 州的華盛頓山。禮品店裡有路人甲路不拾遺，將錢包送到櫃檯來，而錢包的主人路人乙，已經先行通知了禮品店，因此櫃檯人員可以將錢包原封不動歸還。櫃檯小姐展開笑顏對路人乙說：「這真是個奇蹟！」我感覺這種社區性的幸福感，是因為有敬畏上帝的人在此生活、動作、存留，而人願意在上帝面前誠實無過地生活。

六個星期的旅程，即將結束，我深深覺得自己就是幸福社區當中的一員。自己雖然渺小，卻有充滿萬有的主耶穌愛我，也和愛耶穌的人共築了三十年的婚姻，經常感到被愛、被尊重、被欣賞、被保護。這種幸福感，是人人都可擷取的，正如《幸福》詩歌裡所闡述的：

想像中有一個幸福天地，分分秒秒踩在雲端裡，好像幸福只存在童話故事裡。

自從耶穌進入我的生命，心中眼睛被主愛開啟，看見幸福的天地，就在我心裡。

它並不是遙不可及，也不需要完美主義，它是真實而簡單地，活在主愛裡。

幸福是珍惜現在擁有的，感謝上帝供應。幸福是分享自己領受的，叫別人得利益。幸福是相信聖經所寫的，每句都是真理。幸福是卸下重擔給上帝，因祂必看顧你！

原來，幸福可以很簡單，它就在你我身旁，正向你敲門，你願不願意開門呢？

 <p>晨光關懷協會 first light care ASSOCIATION INC.</p>	<p>A Harm Prevention Charitable Organisation* 防止傷害慈善機構 ABN 21 133 068 517</p>
<p>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。</p>	
<p>教育和訓練課程</p> <ul style="list-style-type: none"> 家庭生活與心理健康教育講座 <p>教牧更新事工 (Pastors Renewal Ministry)</p> <ul style="list-style-type: none"> 為牧者夫婦提供免費和保密的支援服務 <p>詳情請參閱晨光網站</p>	<p>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。</p>

如果地球毀滅 都不能改變人類

——評電影《不要抬頭》——

嚴行



在新冠疫情持續兩年仍未止息的恐慌不安中，電影《不要抬頭(Don't Look Up)》推出。與之前的「末世片」，如《2012》、《冰凍星球》、《明日之後》到《流浪地球》不同，影片並沒有表現大難臨頭時人類的勇氣、積極奮鬥，以及親情友愛等主題，而是凸顯社會種種醜態。

天文學家蘭道的女博士生在觀測時發現了一顆彗星，計算其軌道後，更發現它正朝地球撞來！他們緊張急切



地要告訴人們這滅頂之災，但結果卻推動世界在原本失序的軌道上跑得更遠：政治家或是敷衍，或是利用，以鞏固自己的權勢；娛樂明星面對死亡縱情高歌，讓萬千粉絲像打了興奮劑一樣如癡如狂；科技寡頭甚至發現這彗星含有特殊元素，可供開採以發一大筆橫財。

結局一律重蹈覆轍

也許觀眾會思考：若是真的有這麼一場災難，人類真實的反應會是如此嗎？我相信會很像電影裡所表現的。因為，歷史上曾經有過不止一次類似的大災難，也同樣提前向人反覆宣告必有這災，最後結局怎樣？都有記錄。那時的人如何，以後也會如何。

《創世記》記錄了挪亞時的大洪水，那時「**耶和華見人在地上罪惡很大，終日所思想的盡都是惡。**」上帝決定將「**人和走獸並昆蟲，以及空中的飛鳥，都從地上除滅。**」（六章 5、7 節）耶和華上帝召挪亞建造方舟，留給存活機會。「**當洪水以前的日子，人照常吃喝嫁娶，直到挪亞進方舟的那日。**」（《馬太福音》二十四章 38 節）災難來臨的時候，除了挪亞一家，無人倖免。

舊約另一次極大的禍患，就是耶路撒冷城的毀滅。耶和華上帝也先後通過幾位先知，向猶太人發出警告，把一切可用的傳講方式全都用上了，但結局如何呢？上帝說：「**我在他們中間尋找一人重修牆垣，在我面前為這國站在破口防堵，使我不滅絕這國，卻找不着一個。**」（《以西結書》二十二章 30 節）。這豈不叫人拍腿嘆息嗎？毀滅進行時相對罪惡進行時，結局總是一律，人注定重蹈覆轍，絕無懸念。

如此說，影片《不要抬頭》只不過是形像化地演出來，一點也算不得誇張。若有醫生對着要死的病人，照着教科書告訴他，他將如何死掉，現在離死期還有多少天；你以為病人會如何？那我就吃吃喝喝吧，反正不久就要死了。不，事實是，他們將在自己的惡中變本加厲。

惡訊變成搞笑段子

當天文學家蘭道帶着女博士生，來到白宮報告情況的時候，白宮讓二人坐等，因為他們有更重要的事在忙着。他們先是在蘭道帶來死訊之前，為女總統慶生，接着為民意大跌之際的中期選舉爭論，好像這些事對他們來說，都是比天塌下來更大的事。待到二人終於見到女總統的時候，聽到的第一句話就是：「你們想問我要什麼？」每個到她面前的人，必然都是衝着她手上的權力去的，她也是使用這權力來謀利的。難道還能有什麼例外嗎？

兩個科學家無奈想通過熱播電視節目，把真相告訴全國，殊不知大眾傳媒的宗旨是「娛樂至死」！他們迅速把科學家帶來惡訊變成了搞笑段子，引得女博士發飆，對着鏡頭歇斯底里地大叫：「我們都死定啦！」女主持聳聳肩，好像碰見了一隻抓狂的小貓，嘲問蘭道教授：「她總是這樣嗎？」看到這裡，不禁讓人想起耶和華要毀滅所多瑪之際，羅得急告女婿們的時候，「他女婿們卻以為他說的是戲言。」先知百般傳講耶路撒冷必毀的信息，人卻指着先知說：「他豈不是說比喻的嗎？」多麼相似的一幕又一幕！

世界告終噓的一聲

危機將各類人物的表現，轉成了諷刺性喜劇效果。只會說術語的科學家，不僅不能把真相傳播出去，自己也在情色誘惑之下陷於墮落；發現彗星掌握真相的女博士被妖魔化，只能去作收銀員；女總統借機重振政治勢力，她英明地抓住「世界需要英雄」的契機，把個滿口髒話土匪似的亡命之徒推向前台；而民眾呢，只顧低頭刷手機，爭議這彗星存在與否。人群被撕裂成「不要抬頭」與「抬頭看」兩派，都大喊節奏鮮明的口號，而無人注意那顆正日夜兼程直撲地球的彗星。

真的很難找出比現在更荒誕、更顛倒的世代了。艾略特在長詩《荒原》中寫道：「世界就是這樣告終，不是澎嘭的一響，而是噓的一聲。」他的話語，頗像先知。因着貪婪，科技巨頭私自修改了用核爆摧毀彗星的方案，而是改為開掘彗星上的稀有元素，從而失去了將彗星炸離軌道的機會。女總統在集會上演講：「他們要你們抬頭，是為了叫你們害怕，孩子們，不要抬頭，他們要奪走你們的自由，這是事實。不要抬頭，盯着地面往前走，一步再一步。」而頭頂，彗星越來越近，舉目可見。

不要低頭轉而舉目

最可悲的是地球毀滅前的一刻，當蘭道教授和女博士與朋友家人共聚最後的時光之時，他們不知在生命的最後該說什麼。還好，作為基督教立國的美國人，他們想到了禱告；然而，他們彼此相望，誰都不會禱告，誰都不知道怎麼跟創造他們的上帝說話。女博士的男友伸出手來，他是福音派家庭長大的，他會禱告。大家都鬆了一口氣，彼此攜手聽他禱告。他開口求造物主開恩赦免人的自大、罪與懷疑，求上帝賜勇氣面對毀滅，就直接「阿們」了。編劇導演有意識地繞過了「奉耶穌基督之名」這個細節，可算是整部影片中最可悲的地方了。

那日子，那時辰，真的近了，好萊塢都感到了。《不要抬頭》這類影片在 30 年前是沒人想拍的，這還不說明問題嗎？電影特意不提的耶穌基督，是真正唯一的拯救，不要低頭看世界了，不要低頭刷手機了，要像《聖經》所說的，舉目仰望上帝！🙏

<p>Family Dental Centre</p>  <p>Dr. Jagar T. Hon BDS Hons(Syd) Dental Surgeon</p> <p>英語、粵語、國語</p> <p>1A CLARENCE ST., MERRYLANDS 2160 (next to Triple 333 Medical Centre)</p> <p>tel: (02)9637 8833 Veterans' Affairs Local Dental Officers fax: (02)9637 0833</p>	<p>韓東明牙科醫生</p>  <p>雪梨大學榮譽牙科醫學士 Dr. Jagar Hon DBS Hons (Syd) Dental Surgeon</p> <p>英語、粵語、國語</p> <p>Shop 3, 71-73 Archer St., Chatswood 2067 Ph (02) 9884 8999 Fax (02) 9884 8059</p> <p>Mon, Wed, Fri (am) & Alternate Sat.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

茼蒿的營養與功效

資料匯編／嚴惠來

茼蒿（學名：Glebionis coronaria），別名茼蒿、春菊、打某菜、艾菜。中醫學認為，茼蒿味辛、甘，性平，屬辛甘發散食物，功效溫脾、養胃、通腑、利腸、養心、安神、利二便、祛痰濕。到火鍋店必吃的青菜之一，營養價值也相當豐富。在中國古代屬於宮廷佳餚，所以又稱為皇帝菜。茼蒿是菊屬植物，開花如同雛菊一般。



營養價值

茼蒿雖然熱量低，但營養價值不容小覷，1杯25克的茼蒿，含有87.5微克維生素K、44微克葉酸、胡蘿蔔素、鐵、鎂等。以下介紹吃茼蒿的5個健康益處。

1、含綠原酸助減重：茼蒿含有綠原酸(Chlorogenic Acid)，是常見於咖啡中的成分，綠原酸能夠幫助減緩飯後血糖的上升，也因此對減重有幫助。除此之外，茼蒿和一般蔬菜一樣，擁有極低的熱量，又富含纖維，更是減重的好選擇。

2、快煮保留抗氧化力：除了綠原酸，茼蒿也富含各式的抗氧化物，包括各種維生素、類黃酮(Flavonoids)、類胡蘿蔔素(Carotenoids)，能幫助人體清除自由基、降低許多病症的危險因子，包括心臟病、皮膚老化起皺紋和癌症。不過，如果想保留茼蒿的抗氧化好處，最好是簡單快速地烹調，避免長時間水煮，才能盡量避免營養流失過多。

3、高鉀防病及避免抽筋：100克的茼蒿含有270毫克的鉀，比起香蕉足足多了30%，是肌肉收縮和神經傳導的必需營養素，足夠的鉀能避免抽筋，而含高鉀的食物，有預防橘皮組織產生、中風、高血壓、預防骨質流失、腹脹、腎結石。有高血鉀的腎病患者，則需要注意鉀的攝取量。茼蒿含有相當高的維生素K含量，而許多研究都顯示，缺乏維生素K和骨質疏鬆(Osteoporosis)有相當關聯；維生素K在血液中的濃度，也被發現能增強年長者的記憶能力。

4、茼蒿中的胡蘿蔔素有助於增強機體免疫功能。

5、β-胡蘿蔔素預防肺癌：研究發現，提高維生素A、α-胡蘿蔔素或β-胡蘿蔔素的攝取量，罹患肺癌的風險則會下降，也意味著維生素A或胡蘿蔔素高的蔬菜，如茼蒿和地瓜葉對預防肺癌可能有所幫助。經研究，一般健康成人，維生素A的建議攝取量為500-600微克，而由於β-胡蘿蔔素能夠於體內轉換成維生素A，因此換算後β胡蘿蔔素的建議攝取量約為3-3.6毫克。

然而，儘管茼蒿等蔬菜中的β-胡蘿蔔素，有預防肺癌的潛在效果，不過重度吸菸者應特別注意，因為有研究指出，重度吸菸者，若攝取過高的β-胡蘿蔔素，會提高罹患肺癌的機率，所以建議吸菸者每日攝取量應控制在15毫克以下較安全，也不建議額外攝取β-胡蘿蔔素營養補充品。

食用功效

1、美化肌膚：要想擁有美麗的肌膚就要多食茼蒿，因為它能改善肌膚粗糙的狀況。

2、養心：茼蒿具有四種強化心臟的藥效成分，它的香味是茼蒿特有的藥效成分。

3、通腸健胃：茼蒿中含有特殊香味的揮發油，有助於寬中理氣，消食開胃，增加食慾，並且其所含粗纖維有助腸道蠕動，促進排便，達到通腑利腸的目的。

4、去除膽固醇：茼蒿含有新鮮且為深綠色的色素，葉綠素具有去除膽固醇的功效。

5、降血壓利小便：茼蒿也含有豐富的鉀，能將鹽分運出體外，對於患高血壓的人來說可以說是最佳的食用蔬菜。

適用人群

一般人群均可食用。尤適宜高血壓患者、腦力勞動人士、貧血者、骨折患者。胃虛洩瀉者慎食。以下三點須知：1、茼蒿有可能會造成輕微的腸胃不適。2、對蒲公英、菊花、菊屬植物、向日葵等過敏的人，應避免食用茼蒿。3、茼蒿雖然營養價值高，但對於懷孕及哺乳中的媽媽，建議勿過量食用。

選購技巧

1、選品種：蔬菜市場上的茼蒿通常有尖葉和圓葉兩個類型。尖葉茼蒿又叫小葉茼蒿或花葉茼蒿，葉片小，缺刻多，吃口韌性，但香味濃；圓葉茼蒿又叫大葉茼蒿或板葉茼蒿，葉寬大，缺刻淺，吃口軟糯。

2、看顏色：茼蒿顏色以水嫩、深綠色為佳；不宜選擇葉子發黃、葉尖開始枯萎乃至發黑收縮的茼蒿，莖桿或切口變褐色也表明放的時間太久了。

3、看莖部：茼蒿挑選莖短，且粗細適中者。通常莖越短越鮮嫩，而粗莖而又中空的茼蒿大多生長過度，葉子又厚又硬。另外，不要買抽薹的茼蒿，選擇沒有花薹的更好。

神造萬物，供人享用，我們當帶着感恩的心來領受，或吃或喝，都為了神的榮耀。🙏

戒除賭癮、重獲新生！

以聖經為基礎的身心靈治療小組

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

時間：逢星期一 晚上 8時
地址：74 Cahors Road, Padstow, NSW
查詢：0420 201 232
預約：蔡志明牧師
輔導學碩士、註冊戒賭心理諮詢師

恩典基督教會 粵語主日崇拜 9:30am

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「課後功課輔導」

Inner Journey 本校設有「心路」生命事工

烤大羊腿

曾太

相信大家都有感觸，就是近來的菜價漲了許多，漲到比肉價還高。聽收音機講，有多種主要食用的蔬菜，漲幅都很驚人。例如，生菜漲了 150%，椰菜花漲了 75%；就連我們唐人小白菜，過去是 \$2 一紮，如今，同樣價錢，卻只能買到一棵。看來，只好多吃肉，少吃菜了。

講到這兒，我不由想起曾經發生在紐西蘭的一件事情來。有一年，紐西蘭發生了大地震，靠海的一座漁村，因為地震造成土地斷裂，使得該漁村的陸路交通，完全與外界隔離。救援人員只能靠直升機，送去有限物品，進行救濟。但與此同時，生活在海底的大量龍蝦和鮑魚，卻被地震推上了沙灘，使得當地居民「不得不靠撿食龍蝦和鮑魚維生」。當時，不少人聽聞之後，都嘖嘖稱奇，表示自己若能在現場，就「發達」啦。

不過，我總是對抱有這類想法的朋友說，災難帶來的必然是損傷，越是在極端情況之中，我們越要感激上帝的恩典。因為，神有「豐富的憐憫」，我們「得救是本乎恩。」（《以弗所書》二章 4-5 節）還有經文這樣告訴我們：「你們的神有恩典、施憐憫。你們若轉向祂，祂必不轉臉不顧你們。」（《歷代志下》三十章 9 節）可不是嗎？紐西蘭的漁村有龍蝦、鮑魚，如今當我們遇到蔬菜漲價的時候，神又提供很多肉類給我們。

來到商場，看見大羊腿肉正在特價打折，立刻就決定買一隻回家，炮製晚餐。這麼大的羊腿，最好是整隻烤熟，然後切片上碟，配以沙拉，既能填飽肚子，又美味可口，何樂不為呢？

照例，先介紹用料：大羊腿一隻，約 1.7 公斤；蒜 6 粒（將之一分為二）；黑胡椒 1 湯匙；鹽 1 湯匙；熏製辣粉 1 湯匙；迷迭香 1 湯匙；意式香料 1 湯匙；橄欖油 1 湯匙。

做法如下：先用小刀，在大羊腿上戳出數個小洞，上下兩面都一樣做法。每個小洞里，塞進一粒切成一半的蒜。這裡解釋一下，蒜切半，一是容易出味道，二是整粒太大，不易塞進肉洞裡。將每個洞都塞滿後，把所有乾的香料混合一起，均勻地塗抹在羊肉外層，上下兩面都要抹。

這一切做好後，就用錫紙包好羊腿，放入冰箱冷藏一夜。如果你想當天食用，這個腌製時間，最低限度要超過三個小時，如此羊特有的肉味，才會與腌料香味渾然天成。

第二天，從冰箱取出腌製的大羊腿，先在室溫條件下放置 30 分鐘，讓其有個解凍過程。烤爐方面，開至 180 攝氏度，預熱。把大羊腿送進烤爐前，將橄欖油淋在肉面上，錫紙包好，烤約一小時四十五分鐘。考完後，取出放置廚房冷卻約半小時，再掀開錫紙，將羊腿肉切成薄片，上碟。

拌菜選擇，隨各人愛好而定。可以伴以沙拉、醬酸瓜等，我家種有一些青豆、青瓜，正好摘下來作伴菜；紅蘿蔔沒怎麼漲價，而且非常符合羊肉的味道，做伴菜不可或缺。

烤大羊腿食法，近似吃烤牛排，不同的是肉質更嫩，味道更甘香，吃起來飽而不膩，值得推薦。☺



烤大羊腿的全部材料



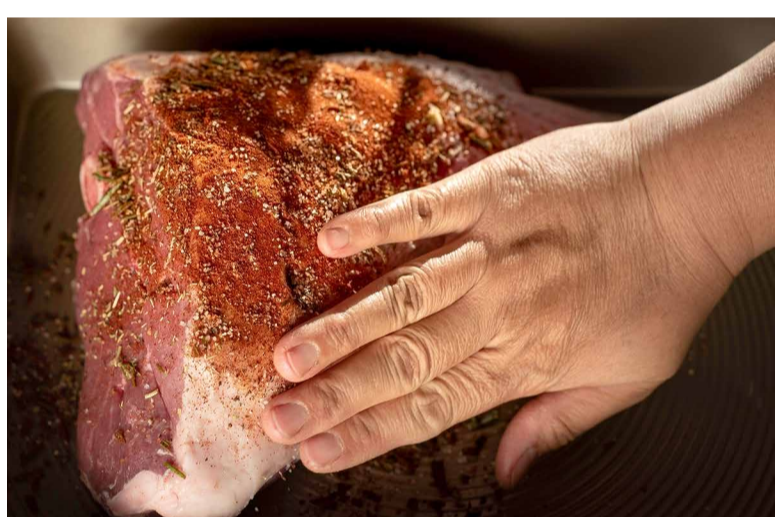
用刀在肉面上戳洞



將半粒蒜塞入洞內



混合所有乾味料，塗抹在羊肉上



腌製一夜，烤前淋上橄欖油



烤好，出爐一刻的大羊腿



又是一頓美好晚餐

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

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

Ambassadors Gospel Bookshop
國際使者福音書室

Specialising in English and Chinese
Bibles, Christian Books, Gifts, Audio,
Videos, Multimedia Products and more

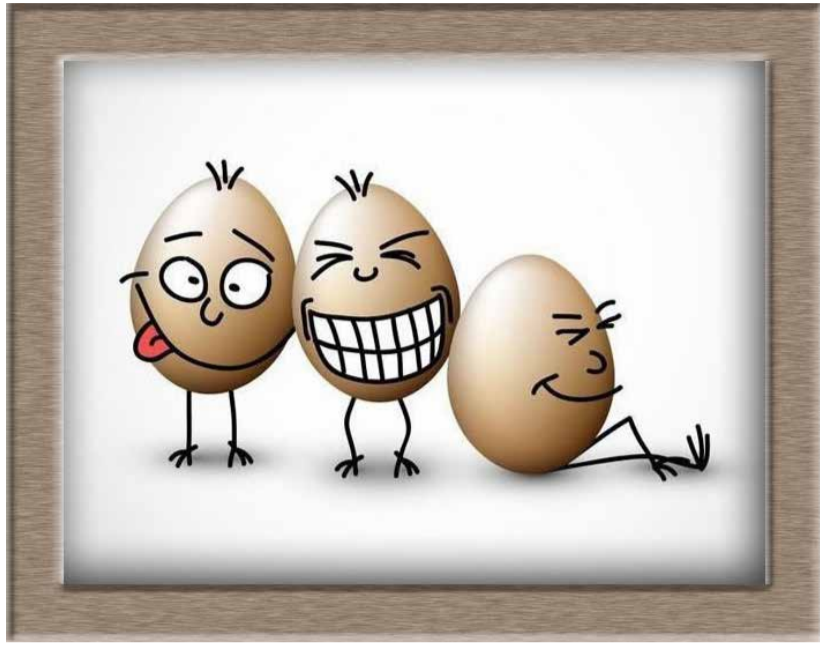
專營：中、英文聖經、基督教書籍、
精美禮品及多媒體影音光碟等

週一至六 Mon-Sat 10:00am-5:00pm

幸災樂禍心理學 從安倍晉三遇刺身亡說起

余創豪

今年7月8日，日本前首相安倍晉三在奈良市遇刺身亡，不少大陸網民在互聯網上表達出興高采烈的心情，例如在貼文上說：「普天同慶」、「請南京的朋友向先烈報告好消息」.....中國人對此事的心情，自有其歷史背景，第二次世界大戰時，日本以殘酷手段蹂躪中國百姓，很多人記憶猶新，何況安倍晉三今年4月參拜靖國神社，有崇尚軍國主義之嫌，無對侵略悔過之意，令中、韓兩國皆表示不滿！



然而，這並不是個別孤立的事件，2022年俄烏戰爭、2020年新冠肺炎在美日擴散、2011年日本九級大地震、2001年「911」恐怖襲擊.....這本是天災人禍，理應伸出同情之手，但有些國家及民眾，卻表達出冷嘲熱諷、眉飛色舞、幸災樂禍的態度。就拿COVID-19來說吧！疫症波及全球，所有國家無一倖免，自己的國家也死很多人，又何必落井下石，在別人的傷口上灑鹽呢？「恨能挑起爭端，愛能遮掩一切過錯。」大家攜手抗疫、互助互愛，豈不更美好！

筆者從事研究哲學和心理學，我想指出：以上並不是某些國家及民眾獨有的現象，其實，幸災樂禍是普遍的人類劣根性，相信「權力意志」的德國哲學家尼采曾經說：人類大部分快樂，是建築在別人痛苦身上的。相信許多人在日常生活中，都見過將自己快樂建築在別人痛苦身上的人，很多人喜歡嘲笑人家的問題或缺憾。例如肥胖、口吃.....對方越是覺得難堪，他們便越高興。這種自然傾向，原本應該通過教化去修正，但不幸的是，洗腦教育、政治宣傳，卻將這種劣根性推向極致。

心理學家從「社會比較理論」去解釋幸災樂禍的心理，人通過比較去建立自我形象，而比較的對象是與自己相似的人（例如年齡、性別、學歷）。同樣道理，國家民族亦會通過和自己實力接近的國家民族比較。在比較之下，當感到自己不如人而導致自我形象受損的時候，便會產生妒忌心，這時候有三種選擇：放棄比較、急起直追、或者期望別人失敗。社會心理學家的實驗顯示，人們傾向於第三種選擇，那就是樂於見到比自己更加成功的人遭遇挫敗。當民族自信心、民族尊嚴受到挑戰時，人們亦會作出同樣反應。

不幸的是，商界利用了這種人性弱點圖利，例如真人秀節目 (Reality TV show)、八卦新聞 (Tabloid).....前者，電視節目將主角在真實生活中的尷尬場面，鉅細無遺地顯露出來；而後者則揭露明星、藝員、歌星、名人的醜聞或者傷痕，觀眾和讀者見到名成利就的人也不外如是，因此而修補了自尊。

同樣，政客藉滿足民族尊嚴和挑起排外情緒，來令人民感覺良好，從而維持內部政治穩定。在發動「911」恐怖襲擊的19個劫機者中，有15人來自沙特阿拉伯。到底是否因為美國壓迫沙特阿拉伯，而激起他們誓死反抗呢？事實上，美國曾經幫助賓拉登對抗入侵阿富汗的蘇聯軍隊，在波斯灣戰爭中美軍保護了沙地阿拉伯，並且擊退入侵科威特的伊拉克軍隊。沙特阿拉伯的華哈比教派，一直宣揚仇恨以色列、仇恨美國、仇恨不信者的教育。

「911」事件後，美國廣播公司到巴基斯坦一間教導華哈比教義的學校採訪，當中一名十二歲的男童聲稱，他長大後的志願是殺死美國人，而那位記者是該名男童第一個遇見的美國人。通過洗腦式的仇恨教育，人可以仇恨素昧平生的人、仇恨抽象的概念！

最後我提出一套1992年台灣拍攝的抗戰電影《黃金稻田》來作為總結，這齣電影的主旨是批判大和民族的軍國主義。片中有如下兩句精警的對白：「不要相信武士道！這是民族自卑感而化成變態的民族自大狂！」也許這是放諸四海而皆準。📍



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：

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	中文堂牧師：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



早期幼兒教育 培養禮貌自信的孩子

不少家長對孩子的早期教育十分重視，因為幼兒期就是個性品質開始形成的重要時期，給予正確的教育和引導非常重要。

品格的培育不只限於課堂形式的教導，對語言能力還未非常成熟的幼兒，從日常生活中透過觀察來學習，從而建立良好的習慣更為有效。因此讓幼兒在一個重視品德教育的環境下成長，也許是家長選擇托兒服務的其中一考慮因素。

CASS 華人服務社 Hurstville 甘納早教中心徐院長分享：「品格的培育從踏入早教中心的一刻開始。每天清早，就看到老師帶著和藹的笑容，給每位家長和孩子送上問候，孩子們也禮貌地與老師問好打招呼。這看似簡單的彼此問候，卻是對孩子品德教育的潛移默化。

「在幼兒的日常生活中，其一言一行都是教育的契機，可以善加利用。就像要教育孩子懂禮貌，不只是每天約定俗成地彼此問候，還可以通過故事、兒歌等，靈活地在有趣的氛圍中學習規矩。如引導孩子們輕輕走路時，老師們會邊做動作邊唱兒歌，孩子們便跟著一起模仿起來。我們告訴孩子們，要常說『請』、『謝謝』和『對不起』，當遇到困難或是需要幫助的時候，便可以用這些話得到幫忙了。

「雖然這個年齡的孩子不可能都是小『紳士』，但分享的觀念要從小培養。家長們平日在家也可以多參與孩子們的玩耍，讓他們體驗分享的快樂。讓孩子們自己能做的事情自己做，也是培養他們走向獨立的第一步。就好像在我們的早教中心孩子們午睡後，會自己穿好衣服和鞋子，收拾好自己的被子，自信心和好習慣就是這樣一點一滴地建立起來。」

徐院長表示：「家長在家也可以嘗試鼓勵和協助孩子參與處理家務，例如為家人準備飯餐，清洗食材、抹抹桌子、放置餐具，收拾衣服等。不要以為孩子們年紀小，什麼事情都需要家長來照顧，其實，通過對孩子們進行鼓勵和耐心引導，他們都會樂意參與，完成工作帶來的滿足感就成為推動力，讓孩子更積極學習。孩子們有了自信，才會更加有好奇心和勇氣去探索世界。老師還會示範餐桌禮儀，提醒孩子們要輕聲交談、使用禮貌用語、保持餐桌清潔。用完餐，孩子們自己收拾餐桌，輪流打掃地板。孩子們可以做到的遠遠超過我們的預期！」

CASS 華人服務社三間位於 Campsie、Hurstville 和 St Leonards 的甘納早教中心 (CASS Gumnut Early Learning Centre)，致力提供優質及專業的兒童托兒服務，其中包括日間托兒服務、小學生學前課後和學校假期的照顧服務。如欲了解 CASS 華人服務社甘納早教中心的資料，請致電 (02) 9718 3999 或登入 <https://casschildcare.org.au/>。

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



愛神愛人，榮神益人；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

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



社區簡訊

資料蒐集／關公關 文字整理／莊捷

新州家電補貼

隨着汽油和能源價格的不斷飆升，新州政府推出 Energy Bill Buster 計劃。符合資格的申請者，包括養老金領取者和低收入家庭的退伍軍人金卡持有者，可以領取 4,000 澳元的白色家電補貼，用於購買節能洗衣機、烘乾機和熱水器，也可以用來更換太陽能。納稅人可以在 <https://www.energysaver.nsw.gov.au/browse-energy-offers/household-offers/rebate-swap-for-solar-and-upgrades> 上查看自己是否符合申領資格，以及提交申請。

澳科學家研發新冠疫苗貼片

澳洲科學家正在研發一種新冠疫苗貼片。這種疫苗貼片原本是用於治療流感，新冠疫情爆發後，昆州大學的研究人員開始研究如何將其用於預防新冠病毒。如今，昆士蘭大學已在小白鼠身上進行了試驗，這意味着他們即將準備進入人體臨床試驗。研究人員表示，這種貼片預防 Omicron 變異毒株的效果是常規疫苗的 11 倍。如果試驗成功，可能會徹底改變傳統免疫接種的方式。

老年人需警惕詐騙

2021 年，澳大利亞競爭和消費者委員會 (ACCC) 收到了 16,915 份來自老年人的遭詐騙報告。去年老年消費者被騙去的數額飆升至超過 1,100 萬澳元。政府敦促老年人警惕詐騙。新州公平交易部 (NSW Fair Trading) 提供了一份指南，為老年人提供了有關他們的消費者權利以及如何應對不道德經營者的最新信息。請訪問 fairtrading.nsw.gov.au/help-centre/youth-and-seniors/seniors 即可閱讀指南。

澳民眾出遊意願強烈

YouGov 一份調查顯示隨着新冠限制放寬，民眾對旅遊興趣強烈。92% 受訪者計劃在未來兩年內在澳洲境內或境外旅遊。不過後大流行恐懼也影響了人們旅行決策，包括目的地和住宿選擇、度假活動和旅行保險。

悉尼西郊計劃建造澳洲最大老年社區

一個斥資 5 億打造澳洲最大老人社區的計劃，最近獲得霹靂鎮市議會和悉尼中央城市規劃小組的開發批准，並已獲得了銀行融資。該項目位於水庫路 (Reservoir Road)，土木工程將於 2023 年 2 月開始，並將在未來五年內分階段完成。完成後，Parkside 將包括 480 個獨立的生活單位，另有 160 個配有老年護理設施的單位、兩個社區中心、一個帶游泳池和零售的健身房。

精英中學和 OC 班 20% 名額給弱勢群體

新州教育局近期頒佈一項公立精英制度改革，這一改革將於今年對 2023 年入學的考生實施。改革後 75% 的錄取名額將按現行人學標準確定，20% 的名額將預留給弱勢社群學生。另有 5% 的錄取名額留給有其他特殊考慮 (Special Consideration) 豁免和例外的學生。來自弱勢群體的學生的錄取名額，可以在一般申請人錄取的最低分數線的 90% 之內。學校若沒有足夠多的來自弱勢群體的學生申請，或者這些弱勢群體學生的成績沒有達到最低分數線 (90%)，那麼學校將根據在考試中的最高成績水平排序，把保留給弱勢群體的名額開放提供給普通申請人。



華澳浸信會展愛堂

Chinese and Australian Baptist Church - West Ryde

主日崇拜地點				週間社區活動	
1 Reserve Street, West Ryde	West Ryde Community Hall, 3/5 Anthony Road, West Ryde	9:15am 英語崇拜	9:15am 粵語早堂崇拜	星期一 金齡之家 (10:00-12:00)	星期二 兒童遊戲組 (10:00-12:00)
11:15am 粵語午堂崇拜	11:15am 國語崇拜			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@cabcc-wr.org

「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」
(約翰福音3章16節) 八月份主日崇拜將會實體及網上同步進行



華澳浸信會展信堂

Chinese & Australian Baptist Church - Thornleigh

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

CRN Loch Maree Av. & Pennant Hills Rd. Thornleigh www.cabcc-t.org.au (02)94843920

幼年常遭母毒打 暴力傾向已改變

匡大旗自小父母離異，爸爸又因觸犯法律被捕坐牢，他與姊姊於 2016 年 11 月，進入三明市角聲華恩兒童之家。2020 年 7 月初中畢業，入讀永安職業中專學校，修讀計算機動漫與遊戲製作。回首前塵，他感觸良多：



「我是一個自卑的人，攀比心理很強烈。小學是我人生中最黑暗的時期，一年級成了離異家庭的孩子，最不願意聽到的歌，是《世上只有媽媽好》，很小的時候，母親就經常打我，心理陰影讓我成了一個暴力的人。我不喜歡用口舌爭辯，常常以拳頭來征服別人；我非常痛恨那些欺負弱小的混混，因為他們辱罵我.....

「但到了今天，我完全改變了暴力的傾向。六年級上學期末讀完，因為家庭變故，我來到兒童之家，這是我人生的轉捩點。如果沒有來到這裡，我會走很多彎路，不會有這麼多有耐心的人來引導我，也無法改變我暴力的性格。就連我父親也很欣慰，說我在兒童之家改變很大。

「到了兒童之家，閒暇時間無聊的我畫起畫來，受到很多小孩的追捧，我特別欣慰，我從來沒有這麼受歡迎！在我最囂張的時候，愛心家長設法改變我，我越來越懂事。

「來到兒童之家，意味着會轉到城市的小學。一個草根家庭的孩子來到城市學校，成了全班的笑點，很多人看到我都故意走開，以示特別嫌棄。小學大家都不懂事，我相信他們現在不會放在心裡，我也不會記仇。我同桌的家庭非常好，成績特別優異，但是不懂事，到了初中以後，成了混混的手下，挺可惜的！

「我的前桌特別會畫畫，我覺得她挺好的，至少不像其他同學那麼嫌棄我，會給我的畫作認真指點。班上的同學影響我很多，有利有弊。比方說有同學寫字特別獨特，改變了我的寫字方式。到了初中，因為沒有完整的家庭而自卑，不敢談戀愛，似懂非懂地認為早戀不好；我想等我以後能力提升壯大了，不愁沒有對象。

「我是個非常挑食的人，很多菜吃不慣，我也偷偷浪費過。很清楚一粥一飯來之不易。為了填補自己的過錯，我常偷偷去食堂，幫忙食堂阿姨、叔叔端飯菜。我很快就習慣了胃口，變成很期待下一頓飯菜是什麼？世界上沒有免費的餐食，除了兒童之家。

「我是一個多管閒事的人，會做一些很極端的事。不乖的小孩子，我總想替愛心家長來教訓，我的暴力給小的帶來不良影響。我啊，總是讓副院長這麼擔心！但她耐心地教會了我，暴力不是解決事情的好辦法。很多初中生需要她教數學物理，我想她儘量少一點操勞；我提出我的想法，她十分感動！

「天氣冷了，院長的太太會給我們添衣服；生活用品的需要她會安排。設備電路有問題，院長會修補，需要搬運重物的時候他也在。院長和太太悉心照料我們，總是這麼溫柔體貼。在兒童之家，有人關心你的成績，但更多是你的態度，愛心家長為每個小孩子，付出很多時間精力，我想一定會有收穫的。

「剛開始在兒童之家，很想念自己的家，覺得這裡是束縛自由的地方。但現在我認為，很多孩子基於各種原因來到兒童之家，我們抱團取暖，更要團結一心。愛心家長很辛苦，真的是用一片赤誠之心，讓我們感受到愛。在我們最困難的時候，最無助的時候，伸出雙手守護着我們，讓我深心感謝！」

看到大旗這番摯誠的話，我們覺得，「在主裡的勞苦不是徒然的。」為了「激發愛心、尊重生命」，「角聲」與華恩基金會，於 2004 年開始衷誠合作，先後在中國建立了三個兒童之家。我們相信，每個孩子在上帝眼中都看為寶貴，只要給他們一個機會，特困孩子也可以成才。

親愛的讀者：您的愛心奉獻，已經先後給 600 多位特困兒童，提供教育和一個溫暖的家，請您們再接再厲，努力支持特困兒童事工！善款支票抬頭請寫：CCHC，逕寄：CCHC- 中國兒童之家事工，46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia。或若用信用卡奉獻，請填妥以下表格，經掃描後電郵至 alice.cchc@gmail.com 或逕寄以上郵箱。謝謝！願上帝賜福與您！

咸陽市角聲兒童之家事工回應表

姓名：_____ 電話：_____

地址：_____

電郵：_____

請在適合的口內加上：

願意成為「守護天使」，每月奉獻 AU\$45.00，長期幫助 1 位小孩。

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

我願意一次過支持「咸陽市角聲兒童之家」，現奉獻 AU\$_____。

若用信用卡奉獻，請填寫資料：

姓名：_____

信用卡號：_____

有效期至：_____ 月 _____ 年；

CVN（卡背最後的 3 個數字）_____

簽署：_____

簽署日期：_____

我對「咸陽市角聲兒童之家」事工有興趣，願意進一步瞭解，請與我聯絡。

聖經信息查經班

聖經信息協會舉辦查經班，2022年下半年新的課程將於8月開課：

1) 8月8日開始查考六卷小先知書，包括《何、摩、彌、哈、番、該》。分兩學期共12週舉行，有國、粵語及日、夜查經班可供選擇。因疫情關係，現在仍在ZOOM平台舉行。

2) 8月7日開始查考《列王紀上、下》(粵語)，將分兩學期共12週舉行，每主日早上10:30-12:30，在ZOOM平台舉行。

誠意邀請弟兄姊妹報名參加，詳情查詢請致電 Shelley 姊妹 0411-318260，或網站：www.bibleexposition.org

康恩講座：中藥、西藥或食療癌友該如何選擇？

許多癌症病人都很糾結是採用西藥還是中藥來進行治療？或者是中西藥結合來使用？食療對於治療癌症到底有沒有果效？針對於以上這些問題，讓我們聽聽腫瘤內科高級顧問醫生黃嘉羊副教授的建議。

YouTube 鏈接：

<https://youtu.be/xMdjDtod98I>

Facebook 臉書鏈接：

<https://fb.watch/eqSJPw8kmx/>

「康恩關懷中心」是澳洲政府認可的非牟利機構。十五年來以愛心對華人癌病患者及其關顧者提供免費的全人關懷服務。歡迎了解「康恩」更多服務和資訊，訂閱康恩頻道：

康恩網站：cancarecentre.org.au

Facebook: facebook.com/cancarecentre

查詢電話：0412 38 48 38

電郵：info@cancarecentre.org.au

《號角月報》多媒體傳播

《號角月報》除了澳洲版，在其他地區還有多個版本（可在 cchc-herald.org 查看鏈接），其中美東和加拿大還有配樂國粵語朗讀版（cchc-herald.org/listen），特別適用於閱讀有困難者聆聽，又適用於探訪時播放，歡迎使用。（掃描二維碼可直接進入網頁）

