

- 閱讀** 1 **專題 讓我們的生命**
主題：**充滿生機**

閱讀 21 **佳美腳蹤**
人生任務是什麼？
- 閱讀** 2 **社論**
不要憂慮

閱讀 22 **環宇遊蹤**
熱愛永恆
- 閱讀** 3 **專題**
你還好嗎？

閱讀 23 **藍山集**
以誠以愛 服事病人
- 閱讀** 4 **專題**
空悲切，白了少年頭

閱讀 24 **閱讀與思考**
保守主義思想的代表性人物
- 閱讀** 5 **專題**
饒恕醫治創傷

閱讀 25 **閱讀與思考**
終極之問：有神還是無神？
- 閱讀** 6 **專題**
什麼叫做心理健康

閱讀 26 **談文說藝**
靜默之聲
- 閱讀** 7 **專題**
當我凝望日月星空

閱讀 27 **健康寶庫**
有益於大腦的食物
- 閱讀** 8 **專題**
如何驅走傷感

閱讀 28 **美味人生**
英式下午茶
- 閱讀** 9 **天路心語**
家庭聚餐和屬靈盛餐

閱讀 29 **國際時事**
英王一生盡職 萬民愛戴敬仰
- 閱讀** 10 **社區迴響**
懂得放下才配得尊重

閱讀 30 **生活資訊**
登門護老服務助你安享晚年
- 閱讀** 11 **天倫樂**
天賜良緣 仍需保養

閱讀 31 **生活資訊**
社區短訊
- 閱讀** 12 **天倫樂**
別讓孩子成為第三者

閱讀 32 **愛心匯點**
幼年喪父失怙恃 兒童之家展舞姿
- 閱讀** 13 **生命線**
牽牛花

閱讀 33 **教會消息**
- 閱讀** 14 **生命線**
約西亞的宗教改革

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：「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」

—《聖經》—



春到悉尼，之前一樹的枯枝，這時長出了一片新綠。

新綠代表著新生。舊事已過，都變成新的了。

在這充滿生機的月份，我們向大家說一聲：「你還好嗎？」

倘若在你的心中，還殘留著昨日的憂愁，從今天開始，請「不要憂慮」，因為「得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩」。

請沏壺茶，吃些點心，慢慢展讀本期的《號角》，了解「什麼叫做心理健康」，明白怎樣用「饒恕醫治創傷」，學會「凝望日月星空」，曉得「如何驅走傷感」，以免「空悲切，白了少年頭」，讓我們的生命，也像春天的季節，長出新綠，充滿生機！

願上帝賜福與你並你的家人！

—柳岸—



不要憂慮

張仲騏

《聖經》說：「福音本是神的大能，要救一切相信的。」這是一個偉大且大膽的宣告，告訴我們「福音」是一個超自然的產物，有能力使人得救。福音要救什麼？福音首先救的是人的靈魂。當人的靈魂得救之後，他會經歷一些奇妙的變化，其中一個變化，是擁有可以調節自己情緒的能力。

在現代社會裡，人們患心理/精神病的比例相當高。無論是國內或國外，都有約五分之一到四分之一的人需要接受心理/精神方面的治療。世俗的心理療法雖然有效，很多時候卻只能治標，不能治本。醫師遇到病症的時候經常訴諸藥物；而藥物能夠壓制表面的症狀，卻不能解決問題的根源。就好像人肚痛的時候，光吃止痛藥，不去找出肚痛的原因；雖然一時能解決肚痛的問題，卻可能因為壓抑疼痛的警訊而耽誤了治療。心理病也是這樣。心理病有時是因為生理機能出現問題（如甲狀腺），但大多時候是反映出靈魂裡的問題：包括傷痛、失焦、空虛、暗昧、無助等。生理機能出現問題的時候可以求助醫學，但心靈、靈魂方面的問題，醫學就只能治標，不能治本。這時怎麼辦？這時應當求助福音：「福音本是神的大能，要救一切相信的」；福音宣稱能拯救人的靈魂，因此也能調節失調的情緒。

福音如何調節情緒？福音首先讓人看見自己已經病入膏肓。福音不是個蒙古大夫，敷衍了事。福音從不粉飾問題的嚴重。福音指出人得了一個重病，名字叫做「罪」。人若不解決自己罪的問題，人無論從何處尋找快樂：金錢、名聲或是享樂，甚至是知識，都不能得到長久的平安喜樂。身上若帶著罪，就好像死刑犯執刑前所吃的最後一餐，即使好酒好菜，也讓人快樂不起來。

福音不只把人的病源診斷出來，福音也是一位良醫，給人提供一個能治病的藥方。這個藥方就是替人贖罪的耶穌。福音告訴世人，只要憑信心接受耶穌，接受祂為我們的罪死在十字架上，我們罪的問題就能得到解決，一勞永逸。罪的問題解決之後，我們就能跟神和好，成為神的兒女，這時真正永久恆常的平安喜樂就會隨之而來。福音能調節人的情緒，因為福音能解決靈魂裡的根本問題。一個人接受了福音，無論在何種景況當中，他都有了調節情緒的資源：他有神為他的父親，他不再是一名孤兒，他的靈魂有了歸屬。

大衛在這方面就是一個很好的例子。我們提到大衛，第一個可能想到他是君王、驍勇善戰、殺死巨人哥利亞、擊敗非利士人等。但大衛在人生當中也經歷過許多苦難。《詩篇》一百三十二篇1節說：「耶和華啊，求你記念大衛所受的一切苦難」。大衛的確經歷過許多艱難：他被掃羅王追殺，好像貓抓老鼠。他曾犯重罪，良心受煎熬；他曾經歷兩個兒子的篡位，既要他的國，也要他的命。大衛是怎麼度過這些的？普通人早就承擔不了。但大衛有一個秘訣，就是默想、思量福音。福音讓他看見自己的罪和無助，並把他帶到他的救主面前。每當他遇到困難、心裡難受的時候，他就向神禱告、傾心吐意，就得以重新得力。

《詩篇》裡的詩有一半是大衛所寫。當我們讀《詩篇》的時候，這些詩也成為我們的禱告。大衛如何在苦難中靠禱告得力、調節情緒，我們透過讀他的《詩篇》，也能得到同樣的幫助。《以賽亞書》說：「得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩」。福音讓人看見自己的軟弱，並把人帶到大能的救主面前，讓人歸回安息，平靜安穩。🕊

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。

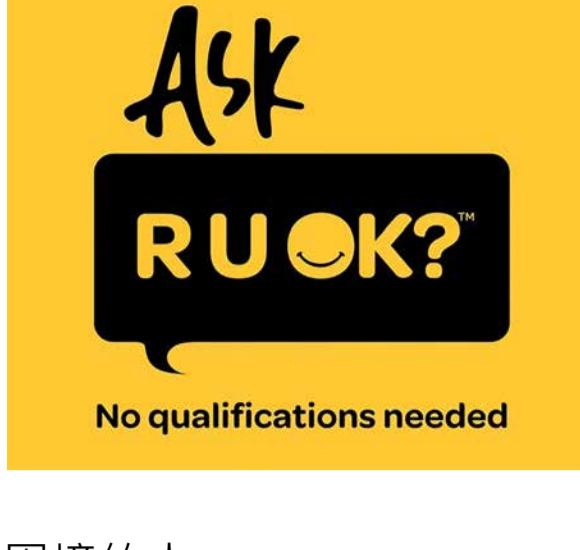
如弟兄姊妹中是專業人士如律師，醫生，會計師等，帶回辦公室讓顧客取閱，讓號角月報深入社區，家庭，讓福音廣傳。

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

你還好嗎？

若妍

每年九月的第二個星期四，是澳洲的「R U OK」Day，中文大意为「你還好嗎？」日。在這一天，你會見到車站、街道等很多人群出入頻繁的地方，都張貼着醒目的黃底黑字標語「你還好嗎？」，鼓勵每個人問候身邊的親朋好友、同事同學、鄰居，乃至不熟悉的人。尤其是那些正在經歷難處的人，那些在情感或精神上處於困境的人。



活動來歷

這一全國性的活動，創始人名叫加文·拉金。加文的父親於1996年自殺。這一事件對加文造成了很大的心靈衝擊。他經歷過一段時間的抑鬱，後來為了自己的精神健康，他參加了一個個人發展的學習課程。為了紀念自己的父親，也為了幫助更多的澳洲人，加文決定創立一項活動來預防自殺。他和尤尼約·尼爾聯手在2009年創立了R U OK Day，並組織了一個非盈利機構，推動這項活動，使它成為每年一度的全國性活動。活動的宗旨是為了預防和減少自殺，促進精神健康。呼籲人們向身邊的人送去慰問和溫暖，以發現和避免潛在的自殺傾向。

精神健康現狀

據有關資料顯示，澳洲自殺率比以往有所下降，但2020年仍有超過3,100人自殺身亡。「你還好嗎？」無疑是有益社會、社區和人群的，是值得大家支持和保持下去的活動。

現代社會，生活節奏加快，工作壓力大。相比過去，人們在物質上擁有的越來越多，房子越住越大，車子越換越豪華，可是人與人之間的距離卻越來越遠。鄰里之間可能一輩子都叫不出對方的名字。人的內心越來越孤獨，缺乏愛與被愛。心靈深處對愛的渴求更加深切。在心靈的孤獨和荒蕪中，人的精神狀態就可能落入可怕及危險的境地，一旦遇到無法承受的壓力，就會激發出極端的行為，以至產生輕生的念頭。

生活中很多人當被問及「你好嗎？」，通常都會回答「好」或者「很好」。人們往往只願意向人展示自己快樂、幸福的一面，而把煩惱、擔憂、焦慮、不良的精神或思想都嚴嚴實實地藏在別人看不見的心裡面，不會選擇向人公開或分享。

五種狀態

在「你還好嗎？」活動中，專家們總結出五種不同的精神狀態，其外在表現如下：

1. 不健康——非常焦慮，情緒低落，極度疲勞，重度失眠，工作缺席，體重下降；
2. 亞健康——焦慮，抑鬱，疲勞，睡眠質量差，工作表現差，胃口差；
3. 尚可——輕度擔憂，緊張、易怒或憂鬱，容易走神，工作表現尚可，入睡有輕度困難，進食少；
4. 健康——態度積極正面，情緒穩定，正常社交，工作表現好，睡眠正常，飲食正常；
5. 生機勃勃——快樂，愉悅，有活力，全面發揮潛力，工作表現優異，睡眠質量好，胃口好。

四個步驟

當你覺察到身邊有人表現出違反他平時的一貫性格的行為時，你該如何恰當地表達你的關切和問候，讓對方可以接受並願意敞開自己呢？

這裡有問候和幫助別人的四個步驟，僅供參考：

1. 以尊敬的態度發問——友好地、鬆弛地表達你的關切，詢問他最近如何，或者最近他有什麼事情發生？可以提及你觀察到的他有什麼反常行為，引起你的關切，如「我注意到你最近.....」。
2. 仔細地聆聽——聆聽的時候不要試圖解決問題或作任何判斷，認真聽取對方所說的，把你的理解重複給他聽；不要試圖儘快結束對話，給予對方充分的時間，允許沉默；鼓勵對方詳細解釋，並表達你的理解。
3. 鼓勵行動——詢問他需要你如何支持他；詢問他過去有沒有處理過類似的情形；告訴他如果有需要，你可以找到能夠幫助他的人；鼓勵他尋求專業人士的幫助。
4. 後續支持——在談話後與對方保持聯絡；詢問他是否找到解決問題的出路，如果還沒有，你要耐心聆聽；牢記：誠心的關愛是可以改變一個人的。

終極幫助者

親愛的讀者朋友，你還好嗎？如果你或你身邊的人正在某種難處中，心理專家的建議固然有用，但你可知道，這世間有一位神，祂是宇宙萬物的創造者，祂掌管萬有，祂才是那位終極的幫助者，祂能使你得到心靈的平安和喜樂。「倚靠耶和華、以耶和華為可靠的，那人有福了！」（《耶利米書》十七章7節）「又要以耶和華為樂，他就將你心裡所求的賜給你。」（《詩篇》卅七篇4節）🙏

基督教角聲佈道團
Chinese Christian Herald Crusades

角聲宣教士學院

歡迎報讀

- 城市關懷**碩士課程**
- 教牧**碩士課程**
- 城市關懷宣教士**文憑課程**
- 信徒培訓**證書課程**

了解詳情

或致電: (929) 444 0054 聯絡 王牧師

空悲切，白了少年頭

楊鳴

常言道，歲月不饒人。這不，耀明在無休止的抱怨和嘮叨中，這麼快就度過了「人到中年」的生日。當初，他剛在臉書上露面的時候，還是位意氣風發的年輕小夥子，沒想到，當他的牢騷攢滿一籬筐之後，臉上的皺紋也隨之多了起來。

讓我們將他的臉書翻回到首頁來開始吧。

一，少年氣真狂，有意與春競（《東都遇春》唐，韓愈）

說到耀明的張狂也是有些資本的。他會寫小說、散文，對攝影和天文都有研究，而且自學成才，自費出版過一本書，也拍出過不少星空和月亮的美圖，水平的確比一般業餘愛好者要略高一籌。

他一上臉書，就貼出他認為最好的攝影作品，還撒網式交朋友，大張旗鼓地宣揚自己。不出幾個月，五千個加友限額就被他加滿了。也許，他感覺人如其名的時機到了，他要做的就是耀眼的明星。

沒想到，臉面上有那麼多「粉絲」，竟能成為他抱怨的導火索。很快，他就忿忿不平起來：朋友加滿了，作品也貼了不少，都是他多年來嘔心瀝血、歷盡艱辛才創作出來的大作和傑作，然而，按贊的數量竟然遠遠落後於那些「無聊」的貓呀，狗呀，花呀，草呀。最讓他不忿的是，人家貼一張「今天吃什麼早餐」的照片，也能獲得好幾百個「贊」，反觀自己，那寥寥無幾的十來個贊，真是委屈到了極點。

一氣之下，他快刀斬亂麻，將沒給他按贊的「朋友」統統刪掉。可這樣能解決問題嗎？

現實生活中，他的遭遇其實也差不了多少。別看他出過書，可投稿幾家大小報社，哪怕是一篇，人家都不肯給發表。他去吵過，罵過，但沒有用，就像那些專業學會、協會，都沒接納他做會員一樣。無奈，只好來個華麗轉身，投身商界，期望賺到錢，再回頭去貶那些瞧不起他的人。

什麼職業最能說的天花亂墜、最容易白手起家、最適合聰明人大顯身手？他選擇了做某種財經產品推銷員。洋裝穿在身，拎起公文包，自我感覺蠻好的。可是沒幾個月，他牢騷又來了。他一方面指責有人騙他錢財，另一方面卻要面對公司的「陷害」，指責他與客戶簽的合同有貓膩。結果弄到要打官司收場，不歡而散。

後來的故事也都大同小異，他不斷地憑個人智慧和超強能力，投身不同領域，試圖發展自己，然而全部都事與願違，人財兩空，包括婚姻也是這樣。

二，敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。（《箴言》十八篇 12 節）

有好心的網友，也有身邊的朋友，都勸他信靠耶穌，指出他人生所有的苦怨，其實都是自視過高，爭強好勝的緣故；人只有信靠全能的造物主，才是智慧的開端。可他一點都聽不進去，還反過來譏諷這些朋友，說他們愚昧：「你們連自己都不信，還將希望寄托在看不見，摸不着的所謂神的上面，哪還有什麼智慧啊？」

先後有多位基督徒朋友苦勸他都不成，都被他譏諷和挖苦，他不僅不以為恥，反以為樂，以為自己勝了上帝，得意忘形，繼續我行我素。

耀明消磨了大半生時間，就想榮耀自己，可他始終不能明白，為什麼他拼盡全力做這做那，到頭來總收穫挫折、失落和孤立無援？

《聖經》的箴言就一針見血地點中了他品行缺失的要害之處。因為人心驕傲，所作所為必然會成為敗壞的墊腳石。

表面上看，耀明好像很愛自己，他不僅有才華，還有能力，又願意為成就理想而付出努力，但為什麼結局總是不盡人意，總是得不到上蒼的眷顧呢？因為，實質上，他並非真的愛自己，他所作一切的動力，都源於企圖榮耀自己；他真正看重的不是所謂事業或者藝術，只是期望透過做出一些成就來彰顯自己的智慧，因而，他絕不會真正地為愛付出，只會投機取巧，四處鑽營，尋找功成名就的捷徑。

至於愛與成就的相輔相成關係，《聖經》也有明確的啟示：「不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子，為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。」（《約翰一書》四章 10 節）

很可惜，耀明他聽不進基督徒朋友的勸勉，不明白愛的道理，只能在罪的糾纏中不斷沉淪，如今到了中年，仍一事無成，即便牢騷滿腹，也於事無補。

古人有云：「以身試禍，豈不痛哉！若迷而知反，尚可以免。」今天我們拿出這個例子，來做反面教材，希望有類似境遇，還不願信耶穌的朋友，讀後能有觸動，知錯能改，善莫大焉！🙏

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：_____



饒恕醫治創傷

關公關

每個人處理情緒都有不同的方法。弗雷德 (Fred) 懂得用饒恕醫治內心的傷口，才有再站起來的力量。饒恕改變了他的一生。

移民初期 接觸教會

1982年，弗雷德與妻子艾米 (Amy) 舉家移民澳洲，定居雪梨 (悉尼)。當時大兒子凱爾文 (Kelvin) 年僅八歲，小兒子肯尼 (Kenny) 只有三歲。一切安頓後，夫婦兩人很快找到工作，一對兒子也在家附近的學校上課。隣居一對基督徒夫婦主動要求在週末帶他們的兒子去教會，弗雷德樂得有人照顧孩子，可讓夫婦多點時間休息，馬上答允。孩子也投入教會生活。

小兒意外 悲痛欲絕

1993年5月7日，弗雷德接到學校通知，小兒子肯尼發生意外，已送到醫院急救。在醫生悉心照料下，肯尼情況漸漸穩定。弗雷德細問兒子意外是如何發生。原來事發當天，肯尼所在的一班正準備上音樂課，他與另一位同學爭先開課室大門，隔壁班的一位同學誤會兩人在爭執，見肯尼個子比另一位同學高大，便使勁地在他的頸後擊了一掌，肯尼當場暈了一陣，整個人向後倒，頭部剛巧撞上旁邊的牆角。

幾天下來，肯尼漸有好轉。醫生認為他無須動手術，在住院的第11天，通知他翌日可出院。弗雷德如釋重負，當晚特別提早回家為兒子收拾房間，好接他出院。誰料翌日早晨，突然接到醫院來電，說肯尼已經去世。夫婦倆幾乎失控，飛奔到醫院，見到的是全身已冰冷僵硬的心愛的兒子。夫婦倆悲痛欲絕，正當感到無助時，醫院派了一位院牧來，帶領他們一家在肯尼床前祈禱，他們的心情才稍為平靜下來。

上帝之愛 原諒對方

兒子的喪禮是以基督教儀式進行。弗雷德聽到牧師所講的信息，當中提及主耶穌為我們釘十字架而死，並禱告求神赦免世人的罪，深受感動。

安息禮拜之後，在運送棺木至墓地期間，弗雷德看見一位金髮的男孩站在遠處，朝他們的方向張望。肯尼的同學告訴他，那位便是打傷肯尼的同學。弗雷德想起這位原先恨之入骨的人，在那一刻，他心裡有一個衝動，幾乎想跑過去，拍拍他的肩膀，甚至跟他握手，告訴他「我已經原諒了你」。後來檢查官問弗雷德，是否要控告這名男孩，他表示沒有這個打算。

饒恕他人 走出傷痛

回想這段29年前的往事，弗雷德最初不明白自己寬恕別人的力量從何而來，直至十多年前，才知道這種愛心的力量，原來來自生命的源頭上帝，「是祂的愛激勵我，使我能愛人；祂饒恕我，使我也能饒恕人；祂包容我，接納我，使我也能包容人、接納人。」

基督徒的彼此關懷，讓他們體會到人間溫暖，黑暗與愁苦漸漸遠離。他們有了新的生活內容，開始參加教會崇拜。神透過不同形式將他們重新建立起來。

見證上帝 引人歸主

自從失去小兒子後，不但他們一家信主，連帶弗雷德及艾米的家族成員全家信主。「是神透過肯尼的去世，把他們找回了，得着新生命。」弗雷德特別強調：「不是我帶他們信主，只是將神的救恩信息傳揚，是上帝藉着我的見證感動各人接受了基督信仰。」

此後，弗雷德更熱心向人傳福音，尤其個人佈道，在教會及團契向人作見證，講述接納與寬恕之道。他知道當人傷痛欲絕時，要我們說原諒，從心裡寬恕，確實不容易。他學習了一個功課，就是用愛來包容。

人很容易記恨，誰得罪了我們，誰辜負了我們，我們總是耿耿於懷。對於這方面，弗雷德特別有負擔，見到有弟兄姊妹或朋友之間產生誤會，以致不和，弗雷德總是主動從中調解，作雙方的和事佬，直至大家冰釋前嫌。弗雷德努力作一個使人和睦的人，給許多人的生命留下亮光和熱度。

弗雷德回望自己一生，有感而發：「人生中充滿挫折及苦難，衷心邀請你尋求基督的恩典，必得到從神而來的安慰及平安，使苦難變成祝福。」

與神和好 與己和好

古今中外，最懂得饒恕之道的恐怕非耶穌莫屬。《聖經》記載，耶穌是上帝的獨生兒子，為擔當世人的罪，被釘死在十字架上，耶穌卻向上帝祈求：「父啊！赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」(《路加福音》廿三章 34 節)

原諒別人，其實就是與自己和好，與上帝和好。弗雷德以這種健康的心態，放開胸懷，跨越苦難，從傷痛走出來，而且成為別人的祝福。☺

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教刊，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：hmail@cchc.org。謝謝！

謹祝：主恩常備！
基督教佈道團—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： _____

我願意在廣告中紀念《號角月報》文字事工。
 我願意分擔《號角》之出版經費，每月不少於 \$30元正，由今年 _____ 月 至 _____ 年 _____ 月。每月分擔金額：\$ _____

奉獻方法：
(1) 信用卡(VISA/MasterCard)：姓名(英文正楷) _____ 有效日期至： _____ 月 / _____ 年；(CNX卡請註3個數字)
信用卡號碼： _____
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
(4) 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

什麼叫做心理健康

三腳凳

澳大利亞正面對一個心理健康的危機。根據統計局發佈的數據，在2020-21年度，正當新冠肺炎在全球肆虐，五分之一的澳大利亞人患有精神病、焦慮、抑鬱等症狀，而16至24歲的人是最受影響的群組。

什麼是「心理健康 (Mental Health)」？心理健康通常被用來描述心理健康出現的狀況，例如抑鬱症、焦慮症、精神分裂症等。當然，如果有以上症狀，必須看醫生，診斷、治療或轉介。



然而，根據世界衛生組織的報告，心理健康是一種幸福的狀態。在這種狀態下，每個人都能意識到自己的潛力，能夠應對生活中的正常壓力，能夠富有果效地工作，並且能夠對他的社區有所貢獻。

我個人的經歷

我的家族中，有幾位成員都有精神病或心理障礙，所以我自小就進出精神病院探望她們。我做事認真，是一個完美主義者。換來的結果便是給自己很大的心理壓力，所以我常常會留意自己的精神狀況。

自從我接受了主耶穌基督作我個人救主之後，我逐漸有了新的體驗。

1. 學習接納自己 (At Peace with Yourself)

我懂得了接納自己，知道自己是軟弱無力的。《聖經》說：「每早晨，這都是新的；你的誠實極其廣大！」（《耶利米哀歌》三章23節）早上起來，我總會祈求神（上帝）帶領我走今天的道路，分享主的福音，賜我智慧做正確的決定，說合宜的話語。

我習慣每天早上游泳，舒暢身心。當我運動時，身體會釋放一種快樂荷爾蒙 (Endorphins)。這些荷爾蒙與我大腦中的受體相互作用，減少我對疼痛的感知，引發我有積極喜樂的感覺。

我的一生有很多情結、原生家庭的影響和心中傷痛等。在主耶穌裡，我求神幫助我寬恕傷害了我的人，學習接納和放下。「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（《哥林多後書》五章17節）

我學會了嘲笑自己的錯誤，對得失不再太認真，接納自己的有限。

2. 與他人和平相處 (At Peace with Others)

沒有人是一個孤島 (No man is an island)。健康的支援系統是非常重要的，尤其是疫情期間在家工作的時候。

《聖經》說：「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀。只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」（《腓立比書》二章3節）在人際關係上，我學到要看別人比自己強。我發現以下的三字真言十分重要：「我愛你」、「對不起」和「原諒我」。這樣我可以儘快解決人際之間的矛盾，回復和平。

這世界有很多不公平的事。我會討厭、恨惡這些人和事，但我無能力去改變這些事的發生和發展，而憤憤不平對我的心理健康會有影響。《羅馬書》十二章19節說：「親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記着：『主說：伸冤在我，我必報應。』」當我將事情交托給主 (Let God and let go)，由祂在適當時候伸冤，我的心才可以安靜下來。

3. 與造物主和救贖主和好 (At Peace with God)

「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。然而神從始至終的作為，人不能參透。」（《傳道書》三章11節）神將這永生 (Eternity) 的追求放在我心裡，這空隙只有神自己才能填滿。當我自己一個人的時候，我常提醒自己：「我是獨處，不是孤獨，因為聖靈永遠與我同在。」

「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（《約翰一書》一章9節）我在神面前每天認罪求饒恕，我的心才得着自由釋放。

「願頌讚歸與我們主耶穌基督的父神！祂曾照自己的大憐憫，藉耶穌基督從死裡復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望，可以得着不能朽壞、不能玷污、不能衰殘、為你們存留在天上的基業。」（《彼得前書》一章3-4節）就是這活潑的盼望，叫我充滿信心和勇氣去面對現實和今天的難處。

總結

心理健康是關於健康而不是疾病。歸根結底，心理健康是有關人生的盼望 (Hope)、認知 (Cognitively)、情感 (Emotionally) 和社交健康 (Socially healthy)。

如果我們能夠接納自己，和他人建立良好關係，接受主耶穌作我們的救主，心理健康是可以達到和維持的。☺

號角月報 澳洲版

Herald Monthly (Australia)

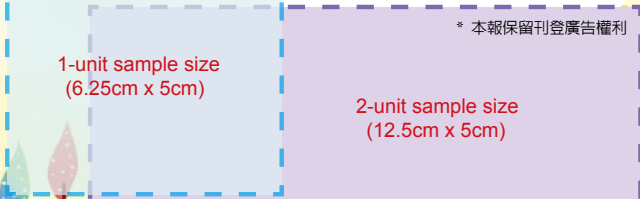
ABN: 84 572 612 309
46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
Mobile: 0416 626 484
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

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2,000份，免費贈閱。即花少少的廣告費，就可以接觸到成千上萬的澳洲華僑。

如蒙刊登，請參閱以下尺寸及價格：

1-unit (6.25cm 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



當我凝望日月星空

燕紫

印象中的日出東山，如同希望從四顧茫然中升起。即使，雲霧瀰漫，一片黑暗，總會有噴薄而出的那一刻。希望，是沮喪無奈之後的一聲嘆息，是在心底無數次自我鞭策的一種聲音，是在絕境中仍奮力向前的那股力量。

一個人不能陷在過去的泥潭中不能自拔。路過的風景，經歷過的人，都在時間的流逝中永遠被拋下，留下的是閱歷，或經驗或教訓，都在不同的層面上豐富着你的生命。對過往說聲「再見」，才可以輕鬆向前。好也罷，壞也罷，都要說聲「謝謝」！感謝生活教會我很多，感謝你們使我認識世態萬象，而後找到真正的自己。

感謝上帝，你熬煉我如同熬煉銀子，試煉我如同試煉金子。不幸和不公，都是熬煉強者的熔爐。我的生命本無意義，我的軀殼生於無有也消失於烏有，而在這樣一個日漸衰老沉重的軀體中，有一個強烈的願望在呼求着永恆。

於是，我無數次抬眼凝望日月星空，滿眼淚水中，我知道日月星辰的存在，都是為了提醒我造物主的奇妙。而我的生命，在宇宙星空下，渺如滄海一粟。一切的是非恩怨，在日光之下，都不是什麼新鮮事。除了對智慧的渴求，對真理的執着，其他一切都不值一提。

人們常常追逐愛情，可遇而不可求的人生之幸事，卻在世俗的販賣下，成了頓頓嘗鮮遍地開花的各式餐館。愛如雲煙，我一路走來，一路惆悵。因為太理智，太清醒，常常在想，即便愛了，能一路牽手風雨無阻的又有幾雙？曾經熱愛過，可我愛着的不過是一個幻象，我將平凡的人添加上神聖的光芒，創造一個愛人，並熱愛這個創造。太陽出來，光環消失的瞬間，我的愛情被打回原形。原來花還是花，露珠還是露珠，消失的熱情如同消散的迷霧，嘆息之餘，感謝上帝：讓我找回了失去的自我，原來我在愛裡期待的，是遇見另一個自己，或擁抱一個相似的靈魂。

不必再感傷，抑或幽怨，愛過的人，我祝福你，恨過的人，也祝福你。一切終會結束，唯有愛，唯有饒恕，使我在靈魂深處，常得飽足.....

夜幕降臨時，欣賞星空；雄雞報曉處，觀看日出。日出日落，都有別樣的風景，別樣的盼望。☺

Flower theme 花儷軒 Debbie So 主理



如何驅走傷感

江河

一位朋友說：發現自己變得傷感，不知道為什麼；很多時候，沒來由地傷感起來。

這正是筆者曾經的自己。一陣寒風，一宿冷雨，蕭瑟草木，蒼茫逝水，或者一本小說，一部電影，皆可瞬間化成愁緒，襲上心頭，無端讓人傷感一番。因此，筆者能夠理解朋友所言。

是不是這兩三年被關閉在家，覺得孤獨？是不是感嘆人生沒有意義，做什麼都提不起勁？朋友沒有繼續往下說。

但是筆者的曾經，已經過去很久了。有時人生的際遇，不是人所能想像。一個人的生命，也可以突然被改變。就像掃羅在前往大馬士革的路上，被主光照，生命發生徹底翻轉。以前他的名字叫掃羅，之後他的名字叫保羅。過去他是逼迫教會的掃羅，後來則是建立教會的保羅。新約《聖經》超過一半的書卷，是成為使徒後的保羅書寫的。對筆者而言，過去的感傷，現在都變成感恩了。

從感傷到感恩，雖然只有一字之差，卻代表着人生非一般的跨越。你要完成這個跨越，必須緊緊拉住那雙釘痕的手。正如小敏在《最知心的朋友》歌詞中所唱的：「你的手總是在攙拉着我，把我帶在你身旁。」《詩篇》七十三篇 23 節說：「你攙着我的右手。」

當我們知道，無論我們的人生處在什麼樣的光景之中，一定有一雙看不見的手攙扶着我們，我們的心就不至於搖動，腳步也更加安穩。

但我們仍可做一些事，使我們能夠驅走傷感。

其一，我們可以歌唱。世上有很多好聽的流行曲，但不一定對人有幫助。我們歌唱，要把心中的讚美唱出來。那天在路上開着車，太太打開油管(YouTube)，播放盛曉玫唱的《恩典的記號》，歌詞如下：

站在大海邊，才發現自己是多渺小。
登上最高山，才發現天有多高。
浩瀚的宇宙中，我真的微不足道。
像灰塵，消失也沒人知道。
夜空的星星，彷彿在對着我微微笑。
輕聲告訴我，一切祂都看見了。
我所有掙扎，所有軟弱和跌倒，
將成為主恩典的記號。
當我呼求，耶穌聽見我的禱告。
千萬人中，祂竟關心我的需要。
走過的路，有歡笑有淚水。
都留下主恩典的記號。
在風雨中，耶穌將我緊緊擁抱。
我深知道，祂是我永遠的依靠。
走過的路，有歡笑有淚水。
將成為主恩典的記號。

我們一面跟着唱，一面思想主的恩典，內心大得鼓勵，哪裡還有傷感的餘地？

從網路上你能找到成百上千的讚美詩，讚美之泉、我心旋律、天韻合唱團、小敏、泥土音樂、角聲使團，以及其他獨立作者創作的。每一首詩歌，都帶着屬靈的力量，使你剛強壯膽，勝過傷感。

其二，我們可以閱讀。閱讀能拓寬我們的視野，認識我們未知的世界。但世上許多書，未必使你認識真理，因此並沒有閱讀的價值。你可以結交一些喜歡閱讀的屬靈朋友，透過與他們的交流，你會知道哪些書值得一讀。最近我們教會的讀書會在研讀 Russell Kirk 的《保守主義思想》。我們生活在西方國家，如果我們對影響世界歷史進程的各種思潮缺乏足夠的了解，我們對眼前正在發生的事，就有可能產生困惑。這本書有助於我們明白保守主義持守的價值觀及其信仰的根基。當然我們最需要的屬靈糧食是《聖經》，這是我們必須每天閱讀的。《聖經》的話語是我們「腳前的燈」、「路上的光」。在一個黑暗的世界，若沒有燈光引路，我們將寸步難行。但我們是神的兒女，有神的話語作我們的引導，我們的生活就有盼望。

其三，我們可以觀賞。天地之美，在於觀賞。無視天地之美，等同無視上帝的創造。天地之大，在於行走。自限腳步，不得至遠。不得至遠，則天地之大，與汝何益？你若仍有工作，當盡力而為，把當做的事做好。而在工作之餘，你可著裝出門。日出日落，月圓月缺；公園沙灘，山川平原；花開花謝，葉綠葉紅；飛禽走獸，蜂飛蝶舞，無不蘊藏着深厚的智慧，等待你去探究尋訪。當你為浩瀚蒼穹，璀璨星辰而讚嘆不已，感傷情緒自然就一掃而空了。

其四，我們可以擊盃。一盃咖啡，兩三好友，天南地北，無所不談，是筆者放鬆心情的方式之一。人生經歷，坊間小事，讀書心得，生命感悟，皆為談資。有時無意之中，從他人的言談，能學到不少處事方法。你的身邊，若有直言不諱、實話實說的朋友更好。他能指出你的不足，有助於你改進自己。你也可以用愛心說誠實話，使你的朋友聽了得益。總而言之，多和朋友聊天，一定有助於驅走傷感。

不知以上所述，是否能幫助朋友，驅走傷感，得着平安。☺

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

家庭聚餐和屬靈盛餐

楊鴻鈞



一、家庭聚餐

和女兒、兒子約定，每兩星期回來吃一次飯（中間一個星期留給兩邊的親家），我們老夫老妻，加上女婿和媳婦，一家六口聚餐，有點像過節。

我要感謝新冠疫情，雖然使我的生意受損，但我學會了做飯。

以前給自己做一餐飯都難，現在居然能做出六個人吃的大餐，是不是有點不可思議？

當然，像我這樣沒有學過廚藝的人，無非把各樣肉菜煮熟了，味道也還好，就已經很有成就感。

算起來，我現在能為一家人擺上餐桌的菜式，包括紅燒牛肉、叉燒排骨、宮爆雞丁、生煎三文魚（兒媳不吃羊肉，否則多一道煎羊排）、大雜燴（如廣東人吃的盆菜）、清炒雜菜，外加土豆泥、咖哩麵包、蒸南瓜、甜玉米等等，這些不一定都上齊，但夠吃是一定的。

「爹哋，你煮得太多了。」他們異口同聲的說。

我想多煮點東西給他們吃，讓他們知道我的心意。

二、屬靈盛餐

在預備家庭聚餐時，突然想到，我們每個月出版的《號角月報》，豈不是天父供應給大家的屬靈盛餐？

請瀏覽我們的欄目：每月專題、社區回響、天倫樂、生命線、智慧之窗、生命的旋律、藍山集、談文說藝、健康寶庫、美味人生等等，這些不同的屬靈菜單，也許適合天父兒女和不同人群的屬靈需要。

透過每月專題，我們希望引發人們對各種社會或人生問題的關注；社區回響，表達我們對所居住國家的禱告守望；天倫樂，講論夫妻與親子關係；生命線，直接建立信仰對話；智慧之窗，開啓人生的屬靈眼睛；生命的旋律，記載基督徒的生命見證；藍山集，用散文、隨筆呈現信仰；談文說藝，從讀書筆記、藝術欣賞、文學創作與評論，帶入福音信息和信仰思考；健康寶庫，關心人們的身心靈健康；美味人生，從美食中，體會上帝的恩典和大愛。

近年，我們的事工，也拓展到昆士蘭州和維多利亞州，在我們的報紙上，開設了昆士蘭專頁和墨爾本專頁，使我們的內容更顯豐富。

在此，我們特別要感謝多年來為我們供稿的作者，正是他們不懈的寫作，使我們的屬靈食材，沒有缺乏。而我們最要感謝的，是我們在天上的父親，祂是我們真正的供應者。「**若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。**」（《詩篇》一百廿七篇 1 節）

三、兩者相通

家庭聚餐和屬靈盛餐，雖然兩者性質不同，其中卻有共通之處。

每一道菜，從預備（構思）到上桌（出版），要經過購買食材（組稿約稿）、洗滌切割（文字處理）、調味烹煮（編輯排版），最後裝盤端出（印刷或上線）。在這過程中，挑選食材（約到好稿），精工烹調（認真編輯排版），是上桌的菜（出版的刊物）品質的保證。

相信每一位廚師，都希望自己煮出來的菜，大家喜歡吃。我們也希望，我們所擺上的屬靈盛餐，能讓讀者得到飽足。因為我們所擺上的，不是出於我們自己，乃是出於我們的神。☺

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

懂得放下才配得尊重

鄭鷗

八月底和九月初，有兩位重要的歷史人物相繼離世。一位是前蘇聯領袖戈爾巴喬夫。一位是英國女王伊麗莎白二世。

戈爾巴喬夫在前蘇聯實行改革，結束了蘇共的一黨專政，間接導致了蘇聯解體。在前蘇聯加盟共和國紛紛獨立之際，他放棄了武力干預，避免了流血衝突。他因此獲得了諾貝爾和平獎。然而，在今天的俄羅斯，他是一位受爭議的人物。很多俄國人還很懷念過去的「輝煌日子」，典型人物就是現任俄羅斯總統普京，他不惜流血，也要控制烏克蘭，使得雙方有成千上萬的軍人和老百姓喪生。戈爾巴喬夫就這樣安靜地走了，在他離開世界之前，不知道他有何感觸呢？

英國女王伊麗莎白二世是當今世界在位時間最長的君王。在她擔任女王期間，也是英國政治改革的重要時刻。英國首相逐步成為英國的最高領導人物，英女王的權力則名存實亡。英聯邦的國家也紛紛獨立，在這些國家，女王也只是象徵性的人物。

然而，伊麗莎白二世卻發揮了「無權」的影響力，無論是在英國，在英聯邦的國家，以致全世界，人們對她都非常尊重，這從她的喪禮就可以看得出來。成千上萬的英國人願意花十多個小時排隊向她告別，連足球明星碧咸也放棄了他的特權，和民眾一起排隊，向女王作最後的致敬。

香港原來是英國的殖民地，然而，在殖民統治下，香港被發展成「亞洲四小龍」、世界金融中心，譽為「東方之珠」。大部分香港人不但沒有仇視英女王，反而非常尊重她。不是因為強權，不是因為害怕，而是發自內心的尊重。這種「無權」的影響力，實在令人羨慕。

女王是一位很認真的基督徒，她自己說，她對神的信心，是她生命中的錨。主耶穌基督的生命，也成為她效法的榜樣。她說，她從主耶穌的身上，看到如何在小事上來表達愛，她也努力這樣去做。特別是在她年邁的階段，我們觀察到，她對別人更加寬容了。

中國在歷史上一直是由帝王來統治，無論是在歷史還是現在，都在吹捧現任的當政者有多麼英明偉大。中國人也習慣了這種方式，老百姓也一直在盼望有一位賢君的出現。然而，我們卻發現，這樣的期望不切實際。因為權力使人敗壞。絕對的權力，會使人產生驕傲，聽不進反對的聲音。就算開始是賢君，也會變成庸君。

能夠主動放下權力，才是真正的明君。《聖經》告訴我們，耶穌原是萬王之王。然而祂甘願放下權力，成為人，為人的罪而犧牲。所以，祂配得世界上所有人的尊重和愛戴。☺

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》

《創造奇觀》為周道輝醫生所著，集其歷年來為《號角月報》撰寫的「科學證道」而成；目的是透過自然科學的奇妙現象，說明了「自從天地以來，上帝的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」(聖經·羅馬書一章20節)本書的內容極其豐富，包括宇宙、星宿、太陽、月亮、地球、植物、海洋生物、昆蟲、飛鳥和動物王國等等。周醫生不但蒐集了足夠的資料，還圖文並茂、深入淺出地把艱深的自然科學，妙趣橫生地表達出來，從而見證了上帝創造的奇妙，分析「進化論」的謬誤。全書200多頁，彩色印刷，是一本值得每個人閱讀的經典之作！

本書推介
 韋特康博士 (Dr. John Whitcomb)：世界知名學者，著有《創世記的洪水》等卅多本書；這本書是我的摯友周道輝醫生的心血結晶，他在「進化論」裏，扮演著像哥白尼似的重要角色，不只是在中文的世界，甚至在其他語言的世界，也將因此蒙受益。周醫生認定神所賜的聖經無誤，以祂不能說謊的事實為基礎，很有系統地講解物理起源的各個層面，包括從複雜的宇宙天體，到地底下的化石和恐龍等，這都証實了上帝創造智慧的軌跡。周醫生以科學為論證的「創造論」，足以令人信服！

周道輝醫生著

您熱烈的回應，將給我們莫大的鼓勵！

回應表

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別： _____

地址： _____ 電話： _____ 電郵： _____

所屬教會： _____

請在以下適合的方格內加上✓：

我願成為《號角月報》代辦，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
 總行：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： _____
 有效日期至： _____ 年 _____ 月 _____ 日
 簽署： _____ 簽署日期： _____

若您為《號角》奉獻100澳元或以上，將獲贈周道輝醫生著作的《創造奇觀》珍藏版一本 (由《號角》的「科學證道」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》的支持者而印刷，若您為《號角月報》奉獻100澳元或以上，即可獲贈印有周道輝醫生親筆簽名的《創造奇觀》珍藏版一本。我們誠懇地邀请您，長期支持《號角》的出版經費。奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD，總行：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia，或網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406。謝謝！



天賜良緣 仍需保養

李飛君 (執照心理諮商師)

有人比喻婚姻好像在溫水中浸浴，水溫會因時間而下降，如要保持溫暖的感覺，需要刻意不斷加溫。

人生路上，覓得良人，共諧連理，展開關係新的一頁。婚姻像一個新生兒，結婚當天出世，呱呱落地，需要兩人細心照顧和保養這份關係。結婚多少年，這孩子就多少歲，如果結婚 20 年，關係良好，「孩子」長大成人，穩固成熟。反之，如果缺乏悉心培育，縱使結婚 30 年，婚姻關係仍然吵吵鬧鬧，像個長不大的孩子。

婚姻專家約翰高特曼 (John Gottman) 指出：要提防「末日四騎士 (4 Horsemen of Apocalypse)」的出現，這是指婚姻裡負面的溝通模式——彼此批評 (Criticism)；藐視態度 (Contempt)；繼而大家都防衛對方 (Defensiveness)；最後會築起石牆，不願溝通，雙方緘默 (Stonewalling)。假若那「四位騎士」全部都出現了，其力量足以把彼此的感情徹底摧毀。



每當涉及有第三者介入的婚姻個案，往往發現是婚姻先有問題，才讓第三者有機可乘，並非是第三者出現，婚姻才有問題。因此，要努力維持婚姻健康，需要為彼此的感情加油。

愛能滋潤人心，使生命成長。在婚姻裡，彼此需要讓對方感到愛。心理學家蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 鼓勵夫妻之間多表達愛意，提出五種讓對方感到愛的「語言」——(1) 肯定的話 (Words of Affirmation)：稱讚、肯定和鼓勵的說話，使對方感到被重視，並且能夠激發生命裡的美善和潛能，使對方有勇氣做得更好、生命變得更美；(2) 精心時間 (Quality Time)：給予對方時間和關注，感受到同在的親密，婚後要繼續「拍拖」；(3) 服務行為 (Acts of Service)：甘心願意為對方服務，是以行動證明把對方的需要「凌駕」自己之上；(4) 真心禮物 (Receiving Gifts)：藉禮物傳遞愛的心意，送上適切及有心思的禮物，對方感受到你有留意他/她，感到被重視；(5) 身體接觸 (Physical Touch)：牽手、擁抱、親吻和性親密，是直接透過身體感觸到彼此的接納與心靈的契合，甜蜜且深刻。

以上五種愛的語言都能夠傳遞愛的信息，不過，夫妻因著不同的性格，最喜歡「聽」到的「愛語」優先次序可能不同，所以彼此可以多觀察，找出對方最容易感到愛的言語。當你願意多說對方愛聽的愛語，使婚姻加溫，對方也會回報，啟動了正面循環的溝通模式，不妨試試，為婚姻加油！👉

(可以前往網頁 5lovelanguages.com/quizzes/love-language，免費測試出彼此最喜歡的愛語)

「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

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



別讓孩子成為第三者

回到目錄

杜婉霞

曾經見過一幅很有趣和真實、卻不太理想的漫畫——

丈夫說：「老婆，陪我看電視呀.....」

兒子跟媽媽說：「媽，我想聽你講故事.....」

相信大家都能猜到結果，答案是媽媽給孩子講故事，爸爸獨自看電視，直到妻子講完故事後，剩下不多的精力與時間留給丈夫.....



隨着日復日、年復年，感情也漸漸溜走。若夫妻感情淡了，即使未有第三者出現，亦危機四伏，因為人類有渴望親密的需要，唯在配偶身上得不到滿足，以致會找其他的方法去彌補。

世上真是無獨有偶，近日遇見幾對結婚近十年的夫婦，他們均有獨生子女，但彼此在「投訴」對方將專注力過多放到孩子身上，有感對方在乎孩子多過自己，並慨歎自從孩子出世後，倆夫妻已經再沒有去旅行了。

他們已做婚前輔導，為結婚作合宜與負責任的決定，加深了解，提升彼此的接納程度，有助新婚的適應。不過在婚後的實際生活中，仍然要面對變化及挑戰，初時那份濃濃的愛意，並不確保甜蜜到天荒地老。因此想要長久愛下去，還得靠夫婦二人的努力。

《聖經·創世記》二章，人類始祖亞當唱出的第一首情歌——「我骨中的骨，肉中的肉」。大家千萬不要「搞錯」人倫關係，是先為配偶，再為父母，別讓孩子成為第三者。

其實感情轉淡是有跡可尋的——看見配偶沒有昔日的雀躍；跟配偶一起時仍覺得寂寞；在性方面的慾望減少；在配偶面前很難暢所欲言；與過去相比，不再介意要否履行婚姻中的責任和義務.....

若要將淡了的感情再升溫，的確需要夫妻共同努力，找出轉淡的原因，比方何時開始轉淡？有什麼事情發生？何時在自己需要對方時感到被拒絕？如何處理被拒絕的情緒？假設可以再來一次，你希望事情怎樣發生方有被愛的感覺？

婚姻是一生之約，也是兩個相愛的男女一起創造未來。婚姻有不同階段——新婚、孩子出世、孩子入學、孩子步入青春期.....與此同時，面對長輩的衰老、患病、離世；工作上的升職、調遷、裁員。所以雙方要保持相知相愛、相親相近，才能有穩健的感情基礎，以迎接每個階段的挑戰及適應。

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，發現原來患上骨癌並誘發了極罕有致命的心臟病，但在神的保守下，心境的平安喜樂竟

然有增無減，原來是神在他身上計劃的一個奇妙的安排，是祂的恩上加恩，叫豐盛的生命再添豐盛。

陳醫生回顧患病之初至今的數年間，從重新邂逅神到生命的重整，至領受神奇妙的恩典祝福，到調整人生的目標，是體驗與神同行的一個甜蜜經歷。陳醫生不單止是領受神奇蹟的醫治，更得蒙慈愛的天父不只未有撇棄，更不斷引領及賜下新的恩賜。陳醫生願意透過這些見證的文字與你分享。

作者介紹
 陳慧忠，呼吸系統專科醫生。
 肄業於香港大學1977年學系畢業。
 懸壺濟世。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，且擅於享受人生，一直以來領受神豐厚的恩典才華，好像享受了別人三輩子的福樂。

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：_____
 地址：_____
 電話：_____ 電郵：_____
 所屬教會：_____
 請在以下適合的□內加上✓：
 我願意為《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》的出版經費奉上\$ _____。
 付款方式：·奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
 總行：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：_____
 有效期至：____月 / ____年
 CVN(卡背最後的3個數字)：_____
 簽署：_____
 簽署日期：_____

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

牽牛花

黃小石

有些童年的記憶是非常鮮明的。我生在戰亂年代的重慶，先是抗日戰爭，由父母親帶着在大後方跑來跑去；接着是「國共內戰」，由母親在三舅父的陪同下，1949年從溫州逃去香港；最後在1950年到台灣新竹與父親會合。那時我10歲，沒有受過什麼「正規教育」，按照年齡我當進小學五年級了。入學考試除了算術，別的都不知所云，尤其是「注音符號」。不知道是不是因先父與新竹師範中學附屬小學的校長高梓有交往，我和弟弟分別都「坐紅椅子」考進我們的班級。那時入學考試的榜單是寫在一張大白紙上，貼在學校大門口上方，在最後的名字後用紅筆打個紅鉤，表示後面就沒有別的名字了，所以最後一名考上的人就被戲稱為「坐紅椅子」。



入學後父親諄諄告誡一定要好好讀書。他說得容易，可連他也不知道注音符號是什麼。不久父親調任台北，大概是怕我在台北考不進小學（那時考小學較現在台灣考大學還難），就把我留在新竹，住在我導師戴承萱先生的教師宿舍裡。小學兩年非常辛苦，但是在戴老師的教導下，終於開了竅。

記得那時一早起來就到校園中讀書，只見校園中到處都是各種顏色的牽牛花。它們起得比我還早，花瓣上常沾着一些露水，在朝陽下閃閃發光。它們是我的好朋友，等到下午放學的時候，再去看它們，它們已經謝了，不能陪我玩耍了。第二天一早起來陪我讀書的，是新一批牽牛花；正如上帝的恩典，每早晨都是新的。在我童年的記憶中，總是那些點綴着露水的牽牛花，歡迎我進入夏天裡每個新鮮的早晨。

我不但不懂注音符號的奧秘，也是個「五穀不分」的人；至於花草樹木當然就更不用說了。不過我從小就認識牽牛花，也由心底喜愛它。當時只知道它叫「喇叭花」，現在我認得的花多了一些，尤其是在1964年冬天在哈佛大學看過了大學有名的「玻璃花展覽」，林林總總有四千多種不同的花卉，不過我最喜愛的，仍然是牽牛花。

除了它們曾陪我早課之外，我喜愛牽牛花還有許多原因。牽牛花雖然非常美麗，卻是一種不「自抬身價」的花。它們在亞熱帶的台灣是非常常見的，無論是在路旁、籬笆、窗架上到處都是，不需要什麼照顧就長得好好的。據說世界上有一千到九千個不同的品種，可以說是再平常不過了。先母愛花，家裡曾養過一些「名花」，比方蘭花、曇花、紫羅蘭等等高貴美艷的花。我說「養過」絕對不是誇大的辭句，因為它們要什麼溫度、濕度、水分、陽光都大有講究，否則就拒不開花，甚至還會以死抗議。

牽牛花在許多人們還沒有起床就無聲無息地開放（通常在清晨的四、五點開花），而當正午世人熙熙攘攘的時候就開始悄悄凋謝了。它們雖然美麗，卻無法瓶養或用來插花供人欣賞，它不為別人，卻只為自己而盛開。美國詩人沃爾特惠特曼寫道：「窗前的牽牛花比書本的學問更能滿足我。」對我而言，牽牛花象徵着許多人清新燦爛的童年，悄悄地在沒有人注意的時候，進入了他們生命的記憶，留下一抹淡淡清香就離開了。

每株牽牛花藤上，每天都會開放幾十朵花，每天換一批新花，每年七個月開放約一萬朵花，不做作、不矜持。然而在《馬太福音》六章29節，耶穌說：「我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！」所羅門王是以色列歷史中最強盛、最富有的皇帝，連他臣僕的衣着，都能讓來訪的示巴女王看得「詫異得神不守舍」（歷代志下九章4節），但是在耶穌的眼中，完全比不上上帝所裝飾野地的小花。

我們每個人的生命在賜生命的主的眼中，也是一樣的美麗和寶貴，因為我們本源於祂。但是我們也會寶貝這位寶貝我們的造物主嗎？🕊



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)

約西亞的宗教改革

文／節選自《列王記下》二十至二十三章

圖／陳錦玲



圖畫聖經故事

希西家與他列祖同睡。他兒子瑪拿西接續他作王。瑪拿西行耶和華眼中看為惡的事，使猶大人陷在罪裡，又流許多無辜人的血，充滿了耶路撒冷，從這邊直到那邊。瑪拿西與他列祖同睡，葬在自己宮院烏撒的園內。他兒子亞們接續他作王。亞們行耶和華眼中看為惡的事，與他父親瑪拿西所行的一樣；行他父親一切所行的，敬奉他父親所敬奉的偶像，離棄耶和華—他列祖的神，不遵行耶和華的道。亞們王的臣僕背叛他，在宮裡殺了他。但國民殺了那些背叛亞們王的人，立他兒子約西亞接續他作王。

約西亞登基的時候年八歲，在耶路撒冷作王三十一年。約西亞行耶和華眼中看為正的事，行他祖大衛一切所行的，不偏左右。約西亞王十八年，王差遣書記沙番上耶和華殿去，吩咐他說：你去見大祭司希勒家，使他將奉到耶和華殿的銀子，就是守門的從民中收聚的銀子，數算數算，交給耶和華殿裡辦事的人，使他們轉交耶和華殿裡做工的人，好修理殿的破壞之處，就是轉交木匠和工人，並瓦匠，又買木料和鑿成的石頭修理殿宇，將銀子交在辦事的人手裡，不與他們算帳，因為他們辦事誠實。大祭司希勒家對書記沙番說：我在耶和華殿裡得了律法書。希勒家將書遞給沙番，沙番就看了。書記沙番到王那裡，回覆王說：你的僕人已將殿裡的銀子倒出數算，交給耶和華殿裡辦事的人了。書記沙番又對王說：祭司希勒家遞給我一卷書。沙番就在王面前讀那書。王聽見律法書上的話，便撕裂衣服，吩咐祭司希勒家與沙番的兒子亞希甘、米該亞的兒子亞革波、書記沙番和王的臣僕亞撒雅，說：你們去為我、為民、為猶大眾人，以這書上的話求問耶和華；因為我們列祖沒有聽從這書上的言語，沒有遵著書上所吩咐我們的去行，耶和華就向我們大發烈怒。於是，祭司希勒家和亞希甘、亞革波、沙番、亞撒雅都去見女先知戶勒大。耶和華—以色列的神通過戶勒大如此說：至於你所聽見的話，就是聽見我指著這地和其上的居民所說、要使這地變為荒場、民受咒詛的話，你便心裡敬服，在我面前自卑，撕裂衣服，向我哭泣，因此我應允了你。這是我—耶和華說的。我必使你平平安安地歸到墳墓到你列祖那裡；我要降與這地的一切災禍，你也不致親眼看見。他們就回覆王去了。（《列王記下》廿二章）

王差遣人招聚猶大和耶路撒冷的眾長老來，把耶和華殿裡所得的約書念給他們聽。王站在柱旁，在耶和華面前立約，要盡心盡性地順從耶和華，遵守他的誠命、法度、律例，成就這書上所記的約言。眾民都服從這約。王吩咐將那為巴力和亞舍拉，並天上萬象所造的器皿，都從耶和華殿裡搬出來，在耶路撒冷外汲淪溪旁的田間燒了，把灰拿到伯特利去。從前猶大列王所立拜偶像的祭司，在猶大城邑的邱壇和耶路撒冷的周圍燒香，現在王都廢去，又從耶和華殿裡將亞舍拉搬到耶路撒冷外汲淪溪邊焚燒，打碎成灰，將灰撒在平民的墳上；又拆毀耶和華殿裡變童的屋子，就是婦女為亞舍拉織帳子的屋子，並且從猶大的城邑帶眾祭司來，污穢祭司燒香的邱壇，從迦巴直到別是巴，又拆毀城門旁的邱壇，這邱壇在邑宰約書亞門前，進城門的左邊。但是邱壇的祭司不登耶路撒冷耶和華的壇，只在他們弟兄中間吃無酵餅。又污穢欣嫩子谷的陀斐特，不許人在那裡使兒女經火獻給摩洛；又將猶大列王在耶和華殿門旁、太監拿單米勒靠近遊廊的屋子、向日頭所獻的馬廢去，且用火焚燒日車。

猶大列王在亞哈斯樓頂上所築的壇和瑪拿西在耶和華殿兩院中所築的壇，王都拆毀打碎了，就把灰倒在汲淪溪中。從前以色列王所羅門在耶路撒冷前、邪僻山右邊為西頓人可憎的神亞斯她錄、摩押人可憎的神基抹、亞捫人可憎的神米勒公所築的邱壇，王都污穢了，又打碎柱像，砍下木偶，將人的骨頭充滿了那地方。他將伯特利的壇，就是叫以色列人陷在罪裡、尼八的兒子耶羅波安所築的那壇，都拆毀焚燒，打碎成灰，並焚燒了亞舍拉。

約西亞回頭，看見山上的墳墓，就打發人將墳墓裡的骸骨取出來，燒在壇上，污穢了壇，正如從前神人宣傳耶和華的話。約西亞問說：我所看見的是什麼碑？那城裡的人回答說：先前有神人從猶大來，預先說王現在向伯特利壇所行的事，這就是他的墓碑。約西亞說：由他吧！不要挪移他的骸骨。他們就不動他的骸骨，也不動從撒瑪利亞來那先知的骸骨。從前以色列諸王在撒瑪利亞的城邑建築邱壇的殿，惹動耶和華的怒氣，現在約西亞都廢去了，就如他在伯特利所行的一般；又將邱壇的祭司都殺在壇上，並在壇上燒人的骨頭，就回耶路撒冷去了。

王吩咐眾民說：你們當照這約書上所寫的，向耶和華—你們的神守逾越節。凡猶大國和耶路撒冷所有交鬼的、行巫術的，與家中的神像和偶像，並一切可憎之物，約西亞盡都除掉，成就了祭司希勒家在耶和華殿裡所得律法書上所寫的話。在約西亞以前沒有王像他盡心、盡性、盡力地歸向耶和華，遵行摩西的一切律法；在他以後也沒有興起一個王像他。☺

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

向「貪」說不

戴蕭佩筠



小時候很喜歡看電視節目《警訊》的「案件重演」，長大後，每次聽到身邊的人受騙，心裡總會問：噢，這個橋段不是在《警訊》出現過嗎？儘管騙徒手法欠新意，甚至有點匪夷所思，仍有不少人墮入陷阱。為什麼呢？

過去，騙徒以簡訊或社交軟體隨機與受害人取得聯繫，再以不同方式敲詐。有扮熟諗：「我是陳小明呀，你是XX吧」；有威嚇勒索：「你的小孩在我手上」；有偽裝求助，請求「代買點數卡」；有設局「遊說投資」，也有「假裝交友」.....最令人氣憤的是利用人的愛心，訛稱是遇難者家屬，騙取集資得來的援助金！

近來，臉書、求職網站常常彈出「海外高薪」、「包機包吃包住」等徵才廣告，本來在平常日子，大家都會有警覺心，但在疫後百業待興，經濟困難，人心最虛怯的時候，詐騙集團以超級優渥福利，堂堂皇皇請君入甕，被騙者不虞有詐，就這樣被誘騙到國外進行欺詐工作。

據報道，詐騙集團從世界各地的受害者每年竊取數十億美元，其中在柬埔寨、緬甸的詐騙集團規模最龐大。受害者稱，不能完成欺詐任務的，往往受虐，或關進小黑房拘禁，然後用電棍、鋼筋毆打；或關進水牢泡一天，讓皮膚都爛掉，還有恐嚇、凌虐，甚至有被摘掉器官、性侵、強迫每天捐血，成為血奴等遭遇。令人可恨的是，有屈服者，被金錢矇蔽，漸漸埋沒良知，愈做愈起勁，成為集團核心人物，陷入罪的網羅。

詐騙集團針對人性弱點——貪婪入手，讓人作出種種錯誤的判斷和選擇。《聖經》說得對：「**貪財是萬惡之根。**」（《提摩太前書》六章 10 節）無止境的慾望，對財富的渴求，讓人失去理智，愁苦自然加增。

除了利字當頭的貪財，也有身不由己的貪戀。愈得不到，愈想攫取；得到了，便戀棧，金錢如是、權力如是、感情亦如是。所謂騙局，有時並不單單以金錢作餌，也有心靈空虛，需要填補的人心。

聽過一個長達十年的騙局，故事主人翁是年過半百的拉爾夫·雷恩斯 (Ralph Raines Jr.)。他性格內向，不擅交際，是家中獨子，在俄勒岡州經營一片家庭林場。騙子瑞秋·李 (Rachel Lee) 有 5 個孩子，和男友布蘭西·李 (Blancey Lee) 開了一家算命店。

一次偶然的機會，篤信玄學的雷恩斯走進瑞秋의算命店，揭開騙局的序幕。瑞秋看準他是個孤單的千萬富翁，於是偽裝成善良、有愛心，而且擅於理財的小寡婦，慢慢騙取雷恩斯的信任。雷恩斯是個敦厚老實人，從未感受過異性的陪伴，瑞秋的關心讓他感到滿足和幸福，所以對瑞秋的話深信不疑，並把她視作紅顏知己。瑞秋利用富翁的信任，把家庭成員逐步安插在富翁身邊，先是男友，接著是 17 歲女兒。為了詐取更多金錢，瑞秋讓女兒偽裝成通靈師及金融專家，甚至安排她嫁給雷恩斯，再假裝生下孩子，目的是把富翁的財產全部轉移。

因著瑞秋一家揮霍及高調的生活，不斷變賣雷恩斯的林場，套現資金大量購入房地產，再把資產轉入自己名下，最終惹來一名警察的懷疑，「天網恢恢，疏而不漏」，騙局結果被拆穿。其實，長達十年的騙局，殊不容易，雷恩斯真的一點也不察覺嗎？還是.....貪戀這種關係而不願醒覺呢？撫心自問，我們不都是這樣嗎？面對騙局、面對罪，非不知也，有時是不願醒來而已！求上帝給我們慎思明辨的心，勇敢向貪婪、貪戀等罪說不！🙏



加拿大域多利華人宣道會
誠聘主任牧師
Victoria Chinese Alliance Church



Located in Victoria, British Columbia, Canada

我們在加拿大BC省省府Victoria，用國粵英三語聚會，成人會眾約200，少年兒童約50。尋找一位有傳福音經驗和心志，有講道恩賜，致力於領人作主門徒和培訓領袖，能以身作則，帶領各年齡層會眾，能用粵語講道，英語口語和書面溝通的牧者。懂國語更佳。

詳情參閱: victoriacac.ca/sps
請將講道錄音和中英文履歷寄往: spsc@victoriacac.ca

百歲老人的肺腑之言

文／圖：吉米

英國女王伊麗莎白二世，9月8日逝世。她的葬禮莊嚴而隆重，讚美上帝的歌樂和鳴聲響徹整座教堂；在萬眾依依不捨的含淚送別下，女王終於走完96年人生路程，被安葬在溫莎城堡聖喬治教堂皇家墓穴之中。

電視台全程直播了女王的葬禮儀式。有報道稱，全球有超過40億的民眾觀看了這場盛大的皇家葬禮。今年71歲的埃爾莎也在布里斯本家中觀看了現場直播，她對女王有着更深情的記憶和許多津津樂道的話題。

埃爾莎的媽媽今年五月剛度過一百歲生日，照例獲得英女王頒發的紀念信函，沒曾想過這竟是老媽媽搭上的「最後一班車」。

埃爾莎還記得，英女王在1954年第一次訪問澳大利亞，座駕駛過布里斯本市中心時，那種激動人心的情景。因為是英國在位君王首



牧師在探訪結束前，為百歲媽媽禱告

次到訪澳洲，當時整個澳洲可以說是群情鼎沸，萬人空巷。根據史料記載，為親眼目睹女王風姿，當時澳洲有四分之三的民眾湧上了街頭。埃爾莎雖然只有3歲，還不太懂事，不過也被媽媽抱着擠在人群當中。年幼的埃爾莎第一次感受到如此熾熱的氣氛，可以說令她終身難忘。

在談到女王在位這70年的漫長歲月當中，埃爾莎對女王沉着、淡定的處事方式，禮貌、寬厚的待人之道，特別是敬虔、忠誠的信念堅持，都表示出發自內心的敬慕之情。埃爾莎也將女王曾經說過的一句話，作為自己的座右銘，時常用來勉勵自己面對生活所遇到各種喜怒哀樂的事情：「我知道我有多需要我的信仰，它帶領我度過好日子和壞日子。」

靠在大枕頭上的埃爾莎媽媽，因為年事已高，言語不多，她只是很享受地聽着圍繞身旁的女兒和弟兄姊妹們的對話。早在百歲之前，她已搬進養老院，女兒每週都去探望老人家。最近，教會的關懷小組，也隨埃爾莎去陪伴老人家，為她讀經、禱告，也聊天給她聽。

當有姊妹聽說老媽媽一生經歷過「溫莎王朝」到目前為止所有5位君王：喬治五世、愛德華八世、喬治六世、伊麗莎白二世和最近即位的查爾斯三世，這麼多位英國君王時，便既帶羨慕之情，又半開玩笑地對老媽媽說：「像您這樣的人在世間已經不多了，您可是稀世珍寶呀！」

老媽媽嘴角略微向上翹了一下，慢慢地說：「讓我們世世代代都敬奉崇拜的那一位君王，才是我最為寶貴的，不是嗎？」

在場所有弟兄姊妹，都為老媽媽這句肺腑之言感動，大家齊聲說：「阿門！」🙏

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



山花爛漫

文/圖：亞萍

週日下午，同女兒一起去離家不遠的Karawatha 森林公園，去追尋春天的腳步。

看到山坡上開滿了或粉或紫的小花，遠看不怎麼樣，仔細觀察才發現它們居然很美。

夕陽西下，也正是拍照的好時光，於是我左一張右一張狂拍一通。



在回來的路上又有一個新發現，這些花只在山坡上有，山坡下就沒有了，海拔高度相差還不到十幾米，但不爬上那個小小的山坡，你就看不到那種野花。



這讓我聯想到我們基督徒的生命歷程，不同的階段，

看到的風景也會不一樣吧？看人、看事的角度也會不同吧？



華澳浸信會展愛堂

Chinese and Australian Baptist Church – West Ryde

主日崇拜地點

Meadowbank Marsden High school,
8 Rhodes St, Meadowbank 2114
9:15am 英語崇拜
11:15am 粵語午堂崇拜

West Ryde Community Hall,
3/5 Anthony Road, West Ryde
9:15am 粵語早堂崇拜

CABC West Ryde Hall,
1 Reserve St, West Ryde
11:15am 國語崇拜

週間社區活動

星期一 金齡之家 (10:00-12:00)
星期二 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

「耶穌又對眾人說：『我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。』」(約翰福音8:12)

十月份英語崇拜和粵語午堂崇拜僅實體進行，粵語早堂和國語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
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



面對歧視與欺凌

伊利沙伯

在讀書時期或在職場工作，有些人會用花名或綽號互相稱呼，例如稱姓余的為「魚蛋」、名字中有個「基」字的叫「機佬」等等。當被稱呼的人認為這個「花名」是親切、愛護或沒有什麼問題時，他會欣然接受。但當被稱呼的人不喜歡這個「花名」或感到對方是不禮貌時，被稱呼的人或會覺得是一種歧視和欺凌。

筆者先後在今年七月和九月的《號角》上介紹過陳德泉先生的講座「新移民文化移植的喜與憂」和「處理壓力與衝突」，今期和大家分享陳先生的「面對歧視與欺凌」。

首先是要分辨什麼是偏見、歧視、騷擾和欺凌。陳先生認為，很多人都有偏見，而在澳洲偏見並非犯法，只是個人的看法不夠客觀。但歧視是有法律限制，騷擾更是犯法，而欺凌就要看情況和程度，才可以定位是否犯法行為。

歧視有很多種，例如種族歧視、年齡歧視、傷殘歧視、性別歧視、宗教歧視、家長狀況歧視、原生國籍歧視、懷孕歧視和性取向歧視等等，在澳洲均有法例保障。歧視的原因是新、舊群體的習慣不適應、舊群體缺乏安全感、偏見、語言不通等等。例如，當一個人進入新環境時，因膚色、文化、習慣和語言與新環境群體有所差別，大家都需要時間適應。例如語言口音，大家都未必明白對方的說話，這時就要說得慢一些，也請對方重複講多一、兩次。當我們了解歧視的原因和法例的保障後，便可以正面面對歧視。

陳先生舉了一個真實的例子，有一位年長的小學校長，她和女兒在商場購物時，看見到一名男子，正在騷擾一名背着嬰兒的女士，用粗言穢語說：哪裡來的滾回那裡。這名小學校長和她女兒便走到這名男子和被歧視騷擾的女士中間，用她們的身體隔開女士和男子，並對男子說：你是一名懦夫、種族歧視者，這名男子便很沒趣地離開。陳先生指出，面對歧視時，要避免正面磨擦衝突，你可以表達同情，但不要動手和罵人。旁觀者可以在安全情況下，挺身而出，阻止歧視和欺凌的事件，表達不贊同欺凌者的言行，使其他旁觀者幫助和參與，阻止欺凌。旁觀者若是抱著看熱鬧的心，袖手旁觀，閉口不言，則成為欺凌者的幫兇、同謀。「因為神賜給我們不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」(《提摩太後書》一章7節)。

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 <small>(申請者所提供之資料均予保密並只作招聘用途)</small>
---	--	---

「情」、「義」兩全

以斯帖

因疫情大流行，已經有三年時間沒有回香港探親，十分想念親人，渴望與家人見面相聚。原本打算等待香港隔離政策完全鬆綁後，才回去探親。適逢香港隔離政策「3+4」實施，放寬入境檢疫，即只需要三天在酒店檢疫隔離，加四天的自我家居醫學觀察，因此正考慮回港。但壞消息傳來，香港的家人驟然離世，使到返回香港一事迫於眉睫。我和丈夫一方面需要儘快處理悲痛的情緒，一方面需要著手預備在短時間內返香港籌辦喪禮。

我們面對最大的挑戰，是要跟家人商量喪禮的形式。由於家人和親友還未信主耶穌的緣故，他們希望沿用傳統習俗，以道教儀式舉辦喪禮。同時，基於各種原因，我們已經預備好，完全承擔舉辦喪禮的費用。只是無論如何，我們始終接受不了由我們「出錢打場齋」的做法。我們覺得如此做不符合《聖經》的教導，不合符《聖經》所說「義」的原則，內心對主有所虧欠。就這樣，我們落在「情」、「義」兩難全的局面，真實地面對挑戰。堅守「義」，令我們備受責備，被指頭腦有問題和不孝。亦有人勸喻我們，要在「敬畏神」和「孝敬父母」之間取得平衡。

這時有兩段《聖經》的經文，湧現在我的腦海，帶來安慰，「為義受逼迫的人有福了，因為天國是他們的」，「人若因我辱罵你們，逼迫你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了。」(《馬太福音》五章 10-11 節) 我們帶著很多的問題去尋求真理。我們該如何選取，才能有清潔的良心面向主呢？又如何能同時兼顧未信主的家人得到安慰呢？若然情義不能雙全，我們該如何選取呢？

我們藉著祈禱交託給主耶穌，也藉著十誡和經文重新思考真理的應用。求主幫助我們堅守祂的「義」，同時亦按真理的教導，孝敬父母(參《出埃及記》二十章 12 節)。主也興起弟兄姊妹為我們祈禱，用真理提醒我們。

在這個過程中，我們將困難、掙扎、軟弱向主一一細說。主賜下智慧和口才，讓我們想到用追悼會形式紀念家人，信主與



未信主的親友，都能同得安慰，又能讓我們放心、盡孝和盡義。感謝主！主是真實、賜智慧的神。當我們有軟弱和困難，不知如何選取時，祂就為我們挪開一切的難處，讓我們得以成功堅守。我領略到，就算我們願意立志堅守神的「義」，希望在主面前作完全人，沒有過失，也要專心倚靠神，方能成就。🙏

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

姥姥埋下的種子

陳述／圖片：杜克宇
整理／文稿：南丘

耶穌說：「一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。」

(《約翰福音》十二章 24 節)

在那個有信仰就丟腦袋的年代，我姥姥深藏不露，像一粒不顯眼的麥子，被壓抑在大片敗壞的腐土之下；她默默地將心意交給神（上帝），將希望留給子孫。

姥姥她在說啥呢？

我 12 歲被選入舞蹈學校學習芭蕾舞，每到週末才可以回家一次。印象很深的是，每次回到家裡，都能看見姥姥，坐在院子一處僻靜的角落，嘴裡喃喃嚶語，不知說些啥。最奇怪的是，她總像念經似地重複一句話：「豬啊，豬啊！」然後就是不斷地求那位「豬啊，豬啊」守護她的孫子（即我），饒恕她的孫子，引導她的孫子等等。我四周環顧，家裡養了幾隻雞，沒有養豬呀，對着空洞無物祈禱，姥姥是不是老糊塗了？



杜牧師年輕時與姥姥唯一的合影

在那個荒誕的歲月裡，我們除了被灌輸「從來就沒有什麼救世主」的無神論觀念，以及個人崇拜的陳腐思想之外，對神所造的世界，對文明進程一無所知。因此，我無法理解姥姥為什麼要「豬」來守護我，我怎麼知道她口中濃重的地方口音，是呼喚心中的那位「主」呢？



杜牧師在當紅時代的舞蹈英姿

然而，姥姥禱告時留給我的印象，彷彿就這樣融入我的血液中，到了「從來不需要想起，永遠也不會忘記」的程度。



杜牧師為榮耀神傾注畢生情懷

光陰荏苒，後來我在芭蕾舞舞台上跳出了名堂。獎牌、鮮花、掌聲絡繹不絕；大劇院邀請，出國表演，重要迎賓場合，也都少不了我領銜主演的份兒。漸漸地我開始生活在明星的光環裡，心高氣傲，目空一切。



溫馨一家人，每一位都委身事奉

記得一次參加招待貴賓的演出，我在開始前，乘着空閒時間，撥開布幕一條縫隙，好奇地朝台下瞄了一眼。不看尤可，一看氣就不打一處來。只見前面幾排座位都擺設了長條桌子，上面不僅擺放着鮮花，還擺好了茶杯和大堆的瓜子、花生等零食。



杜克宇牧師近照

我立刻找來舞台監督，盛氣凌人地說：「我是舞蹈藝術家，不是跑單幫賣藝的街頭混混；像茶樓酒館那種剝花生、嗑瓜子亂哄哄的場所，不是我表演的地方。你要麼把台下這桌子給我拆了，要麼另請高就，找跳肚皮舞的舞孃來跳吧。」

當時的我就是這麼橫！

到了上世紀 80 年代末，眼見不少精英分子紛紛出國謀生，觸動我不甘寂寞的心。尤其是兩位同行的出國，更對我產生了極大的影響。因為兩位都是我的學弟，論名氣、資歷和水平，我都認為他們不如我好。可其中一位去了法國，很快就在當地芭蕾舞團站穩了腳跟，還闖出名堂來；另一位在美國也混得不錯，出場率很高，不愁吃穿，也不愁沒錢花。他打電話給我，問我想不想去美國，他可以引薦我到不同的舞蹈團，保證我能夠舞照跳，錢照花。

他想不到，這一番好心的話，卻刺痛了我的自尊心。

「切，我用得着你來舉薦嗎？」我心裡嘀咕着，就下定決心：他們去的國家，我偏不去，我選擇偏遠的澳大利亞去。

之前，我看過悉尼芭蕾舞團的表演，便自信滿滿地以為，憑我這副身段子，即便謀不到個主演，當個配角總是綽綽有餘吧？

我離開那塊土地的時候，我姥姥早已長埋在那裡，默默地等待希望萌芽。

姥姥早已不在了……

澳大利亞的天是無際的，地也是無際的。一走出機艙，我的軟弱和渺小立刻就顯現出來，仿如一隻螞蟻那樣微不足道。

語言、金錢、簽證等等，像一隻隻攔路虎，張牙舞爪地擋在我通往美夢的路中間。芭蕾舞團也非我所想像的那麼容易，他們婉拒了我的請求。這讓我一下子就懵了，除了芭蕾舞，我什麼活兒都沒做過；從今往後，我還能靠什麼掙生活費，我人生的舞台到底在哪裡啊！？

回想過去，我總是邁着優雅的舞步，在自己的舒服圈子裡來來回回，那是多麼風光和愜意的日子；如今卻衣着邋遢，步履蹣跚地走在茫茫然之間，腳都走起了水泡，因為沒找到工作，還要咬牙堅持走下去。

好不容易，得到一份時薪只有 \$2.5 元的洗碗活兒，卻有人開價兩元，來搶我的工作！後來，我又在工廠找到一份苦差事，總算勉強可以安穩度日，卻不想同租房子時又遇內鬼，將隨身僅有的衣物和存款，統統偷走。我也曾有過僅有的一次表演機會，那是唐人街舉辦活動，給我 30 元，叫我跳足一個小時的舞；這哪裡是叫表演芭蕾舞呀？反而更像乞丐為討路人施捨的賣藝行為！沒跳幾分鐘，我實在受不了，就告辭了。

來澳洲後，一直都經歷各種的艱辛和委屈、各樣的鬱悶和愁苦，用不了多久，我所有求生的意志，就被徹底地摧毀了。我走上宏偉的故事橋，踟躕彷徨，內心盤算着怎樣的自殺方式，能讓自己死得乾乾淨淨。

我反常的舉動，引起了室友的注意，他是從香港來留學的。了解了情況後，他遞給我一本《聖經》，鼓勵我認識耶穌。他借用一位諾貝爾獎獲得者的名言來開導我說：「人活着是為了要認識神，接受了神的人才真的在活着。無論你信什麼，你都會死，但如果你什麼都不信，你已經死了。」

他接着再勸勉我說：「何苦要去尋死呢？如果不認識你的拯救者，你活着的僅僅是個軀殼而已，而這種狀態正是你苦痛的根源。相信神吧，祂能救你，充實地、快樂地活在世上！」

他的話，對於面臨懸崖又垂頭喪氣的我來說，彷彿是暗夜裡的一點星光。抱着試試看的求生本能，我翻開了那本厚重的書。

讀着、讀着，我就感到有一股內在的熱力，在身體裡升騰；讀着、讀着，我會流淚，會難過，會激動，而且還會鋌頭懺悔。

當讀到：「耶穌又對眾人說：『我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得着生命的光。』」（《約翰福音》八章 12 節）

「我要耶穌！」我禁不住「噠」地一聲跪下，呼喊起來。此刻，我心潮澎湃，百感交集，淚流滿面，唏噓不已。

姥姥種子結果啦！

信主後，我更是如饑似渴地研讀《聖經》，每天都需要親近神，禱告、默想，聆聽神的話語。那時候，我已經有了一個溫馨小家庭，在工廠工作也有十年光景，已經是廠裡經驗豐富的技術能手。不過，當我聽到主耶穌的呼召：「來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣。」（《馬太福音》四章 19 節）我們夫妻倆便義無反顧地決定要放下一切，去跟隨祂。

說做就做，我決定帶着辭了職的妻子、年幼的女兒，全家搬去墨爾本。我要去那裡讀神學，我們一家都要全心全意地事奉神。

從工廠辭職那天，原以為沒有人會在乎我，頂多跟相熟的工友握個手、擁個抱，我就自動消失。不想工會主席卻拉住我，把全廠員工都集中到辦公室裡，他滿懷熱情地對員工們說：「大家注意了。這位小夥子（拍着我的肩膀），已經辭職，今天就要離開這裡。幹什麼去呢？去追求他的夢想。」

工會主席頓了一口氣，繼續發表他的演說：「說到夢想，我們每個人都有。但是，為了眼前的生活，我們什麼都不敢放棄。夢想，對我們來說，充其量就是想而已。然而，這位夥計，為了他心中的神，竟然甘願放棄一切，去追隨他的主耶穌！」

員工們聽見，一片驚訝，都說太不可思議了。工會主席也顯得有些激動，他提高嗓門說：「我也是有夢想的人，可我不敢邁步，能在廠里當個工會主席，我已經謝天謝地了。今天，他的舉動讓我感慨萬千，羞愧無比；我敬佩這樣因信仰而充滿勇氣的人。我想有一天我也需要相信耶穌！」

又過了許多年。如今我們夫妻建立起的教會，已經步上正軌，並在神的帶領下，逐漸擴大祂的領域。

有一天，我隨意地翻看相冊，看見自己年輕時與姥姥合影的唯一老照片。想起她嘴裡念念有詞的那個字，我才猛然醒悟：啊，姥姥當時是在禱告，她「主啊，主啊！」地呼求耶穌降臨。

神真的是奇妙無比的神，祂不僅把祂的話語寫在經文裡，也將祂的救恩施行在我們的生命當中。

每當我走上講壇，對着眾多的弟兄姊妹，我就情不自禁地想起我的姥姥。姥姥，你身後已經結出許許多多的籽粒，正在神的陽光雨露之下，茁壯成長！☺

好士圍聖公會(南區)
St. George's Hurstville Anglican Church
2 The Avenue, Hurstville 2220
www.stgeorgeshurstville.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 8:30am
	星期日 4:00pm

主任牧師: 董宏濤牧師 Rev. Brian Tung 0411 380 233
粵語: 陳德添牧師 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

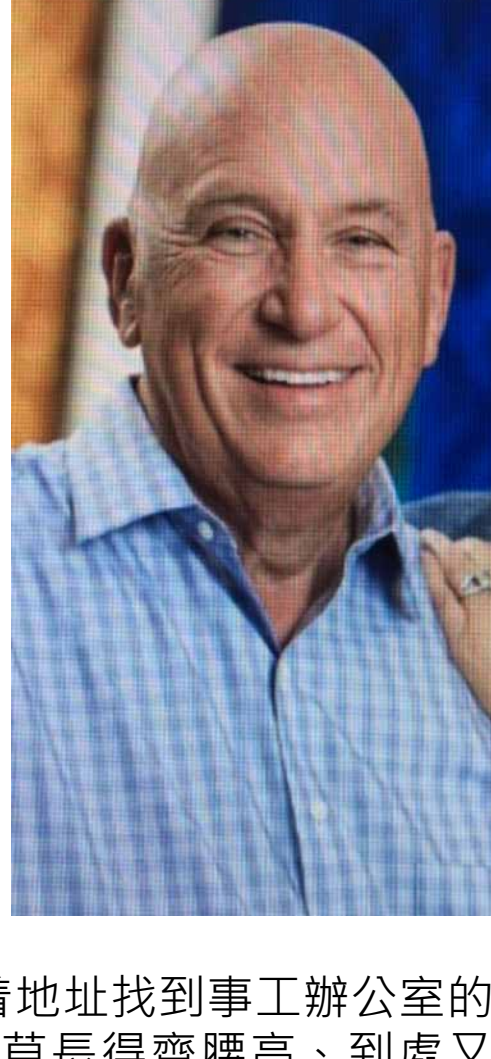
主日崇拜早上十時正
粵語、普通話、英語三堂崇拜

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

人生任務是什麼？

口述 / Sam Douglass ; 整理 / 吳鳳珍

Sam Douglass 牧師是宣教培訓機構 Just Coach Me 的執行幹事，他從 1980 年代開始植堂（建立教會），曾在墨西哥建立 11 間教會，回到美國後在德州建立多間教會，參與了至少 17 間教會的建立。他服事上帝近 50 年，這漫漫宣教路，卻是從年輕時偶然遇到的一本書開始的。下面是他最近在角聲同行者單身團契的訪談節目「峰迴路轉的人生故事」跟年輕人的分享：



26 歲那年，我的孩子才三個月大，我接到一個新任務，去兩個社區大學做校園事工。那裡離我家 70 英里，我二話沒說，就出發了。按着地址找到事工辦公室的所在，一看，差點沒昏倒——草長得齊腰高、到處又臭又髒、冰箱裡還有放了不知多久的食物。我的第一件事就是清潔打掃，掃到滿身大汗，在書架旁坐下休息，抬頭一看，就有一本書抓住了我的視線：《敬虔的人 (The Godly Man)》。不知道為什麼，我拿起書就讀了起來。



Sam Douglass 牧師穿着剛從盧旺達培訓回來的衣服，在 Zoom 上分享他的生命故事。

小書催促去思考 生命意義和目標

這本書開門見山提出幾個問題：每個人都需要生命的意義和目標，你有沒有想過為什麼神（上帝）要創造你、帶你來這個世界呢？你為什麼在這裡？

我坐在那思索了一會兒：我是個基督徒，認識主，也受洗了，但我其實並不知道為什麼要來這個世上，只知道我離開世界會到天堂，但現在在這個世上是為了什麼呢？要過怎樣的生活？我那時並沒有答案。

那本小書上說，《聖經》告訴我們有兩個榜樣，第一個是使徒保羅，被銬在監獄裡，他說，「我現在被澆奠，我離世的時候到了。那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按着公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕祂顯現的人。」（《提摩太後書》四章 6-8 節）

保羅在去大馬士革的路上遇見了耶穌，耶穌用大光照耀他，對他說，我教你做外邦人的使徒，把福音帶給外邦人。保羅領受了他的人生任務，在生命的盡頭，想着每一個他傳過福音的地方，他知道自己完成了任務，可以去見主面了。那你呢？你的人生任務又是什麼呢？



小書作者繼續解釋第二個榜樣，那就是 33 歲去世的耶穌基督，祂帶着拯救世人的使命來到世上，為人的罪死在十字架上，當祂被掛在十字架上，鮮血流下來，祂知道，祂完成了祂在世上的任務。因此，耶穌最後一句話，是「成了！」

小書教導去禁食 尋求上帝的旨意

那本書的旁邊，我還看到另外一本小書，叫做《神揀選的禁食 (God's Chosen Fast)》。當時我從沒禁食過。書裡講到《出埃及記》，摩西上山領受十誡，他 40 天沒水沒食物，那真是非常超自然的禁食。我大學主修生物，按照理智我覺得這是不可能的，但是這時聖靈對我說話，我開始禱告，向神說，「主啊，我要禁食 40 天，請告訴我，我的人生目標是什麼。我只有一次的生命，我不想浪費我的生命，我需要知道我來這個世上的目的是什麼。」

我回家就跟妻子說，「不要給我煮食物了，只要為我禱告，我要禁食。」我向主禱告：「在我生命的盡頭，我要知道我是否完成了我的人生任務。」於是我就開始禁食禱告。22 天之後，體重減輕了 17 磅，我得到了答案。神給我很多《聖經》的經文，讓我領受到我的人生目標就是到世界各地去，使人做門徒。

我跟主說，「我需要一個圖像 (Image)，好讓我到時能確定我完成了我的任務。」我得到的圖像是一個地球儀。那時我跟查經班的弟兄們分享，一個弟兄就買了個地球儀送給我。那時我 27 歲，這個地球儀一直跟着我跟了 46 年。當我八、九十歲去養老院的時候，我會帶上我的睡衣、聖經、地球儀，當然還有我的牙刷。最後的時刻，我會讓護士把地球儀拿在我身邊，我閉起眼睛把地球儀猛轉一下，然後用手隨便點一下，無論點到哪個國家，我都去過，在那傳過福音。那時，我就可以如保羅那樣，安然地說，我該跑的路跑盡了，該打的仗打過了。

現在我去過地球的 80% 的地方，我相信接下來的年日，我是可以完成這個任務的。八年前我 64 歲，我再次禁食禱告，我跟主說，我已經老了，還有哪些地方你要我去的。神給我三段經文，其中有《馬太福音》二十四章 14 節：「這天國的福音，要傳遍天下，對萬民作見證，然後末期才來到。」主告訴我，我的任務是到那些還沒有聽聞福音的地方。

到穆斯林難民營 傳福音經歷神蹟

主在世界各地做着奇妙偉大的事情。我培訓過一個巴基斯坦的牧師，他回去建立了數千間教會。最近我到西非培訓，按照《路加福音》十章所說的，訓練 60 個巴基斯坦的牧師，教導他們禱告、聆聽聖靈的聲音，然後差派他們出去，放下錢包、放下手機，什麼都不帶，到一個穆斯林的難民營區，一個非常危險、讓人害怕的地方傳福音。

他們回來的時候，都非常興奮，其中一個見證十分振奮人心：兩人按照聖靈的帶領，走到一家門口敲門，沒人回應，敲得更大聲一點，大聲叫喊，終於有個聲音從屋裡遠遠地回應他們，「我聽見你們了，我是一個癱瘓的人，不能走路，不能來給你們開門。」他們就說：「可以為你禱告嗎，讓耶穌醫治你，讓你來給我們開門，讓我們告訴你更多關於耶穌的事。」那個人就說，「好啊，請為我禱告。」他們就很大聲地禱告，「主啊，你為這個人死的，可不可以醫治他，讓他得到醫治，他就可以來開門，讓我們告訴他關於耶穌基督。」那個癱瘓的人在牀上，他的手腳竟然真的開始動起來，他慢慢地站起來，慢慢一步步地走到門口.....他就這樣完全好了，把他的妻子孩子都找來，這一家就都信耶穌了，他的鄰居也聽到了這個見證，一間家庭教會就建立起來了。後來在那個難民營他們一共建立了 60 間家庭教會。

八年前有 6,000 多個福音未及的族群，八年後的今天，幾乎每一個族群都有教會或機構認領了，因此主耶穌基督所說的「天國的福音傳遍天下」的日子真的快要實現了，主耶穌真的要再來了。因此，最後，為大家留下這樣一個問題，每個人都要認真想想，尋到自己的答案：你的人生目標是什麼？神要你為祂做什麼？

（Sam Douglass 牧師的感人見證，可在同行者單身團契的網頁回聽：olivetree.cchc.org/stories2/）

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

熱愛永恆

武陵驛

場景是滿的，又是空的。陽光下白茫茫的石頭，猶如老得泛黃的空白畫布剪碎了，灑了一地，和了膠水，再黏合起來，那是約旦河西岸。時間在這裡停滯不前，呈現出無數大大小小乾裂的山谷溝壑的形態。缺水，讓我很難想像這裡也是地中海氣候。曠野不是戈壁，也不是沙漠，這是一種奇怪的疏鬆多孔的地理現象。

我們的朝聖之旅是從墨爾本經曼谷，飛抵耶路撒冷，先前往北方山區，再由戈蘭高地南下，折返耶路撒冷，二度經過聖城以東，從死海緩緩爬上猶大曠野，儼然進入永恆。

阿拉伯導遊博聞強記，他說至今還有隱士住在山地岩壁上的洞穴裡苦修，每月去耶利哥背一回麵包鹽巴。人和曠野的關係，恰如耶穌傳道之前在這裡度過的那四十晝夜。白天是死一樣的寂靜，夜晚是鬼一樣的躁動。人在曠野面前，無論如何堅強，均是渺小如芥。

時間，如同曠野裡那些亙古緘默的岩石和塵埃，無所不在，又像是什麼也不曾改變。

到達耶路撒冷北城，是下午一兩點鐘。導遊在酒店前台交涉一番，回過來，勸我們耐心坐一會兒。適逢週六安息日，公交停駛、博物館關門，酒店在天黑前也不辦理入住。這樣子，我們全團在大堂等，也就是坐了一整個下午。待到地下一層燈火輝煌起來，一名戴小帽的英俊猶太教士出來對著赴宴的眾人舉杯祝禱，那時候街上早已華燈初上。耶路撒冷的含意是平安之城，一路上雖遇崗哨和荷槍士兵查驗，都是平安通過，現在，日頭搖搖晃晃，被放逐到古城的地牢深處。



俯瞰聖城

上午還是凝固堅硬的東西，看起來就這麼容易地消逝了。我們面面相覷，帶隊的彼林斯(Billings)主教曾是墨大神學院的教授，頂下掛著沉甸甸的銅十字架，看了一眼阿拉伯導遊，清了清嗓子，表示說我們要像上帝六日作工造世界那樣，在第七日安息。朝聖團裡幾乎全是來自澳洲各地的聖公會牧師夫婦和教會領袖，對遵守十誡中的第四誡命並無認知問題，但有好幾人都在咳嗽，吃了感冒藥也壓不住，有人竊竊私語說泰國正在流行禽流感。

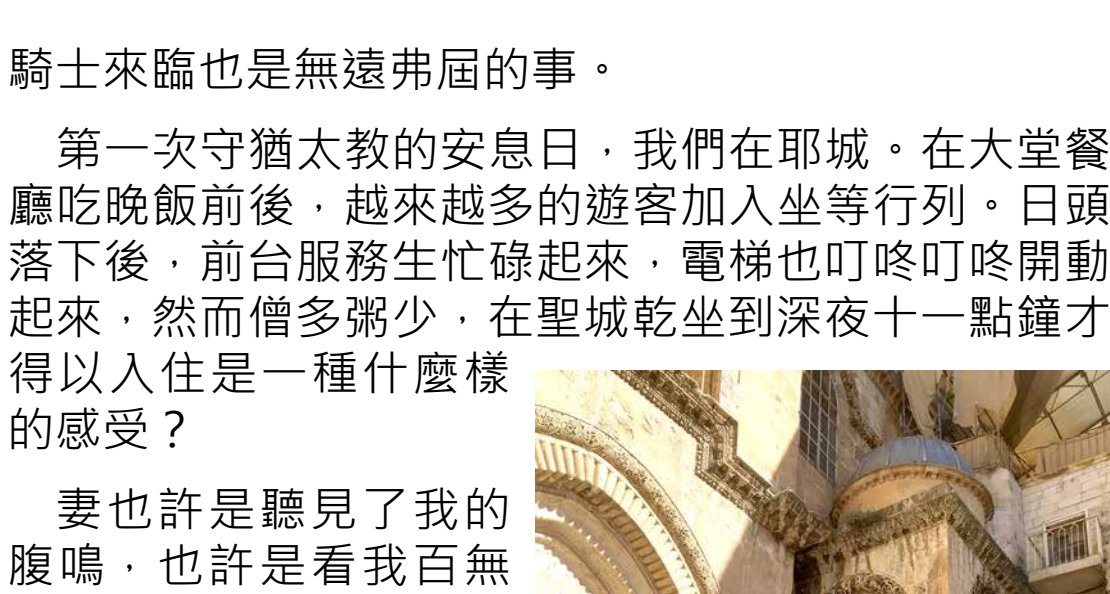


從橄欖山看聖殿山



作者和信甯弟兄在死海的古卷藏經洞

我們與耶路撒冷如此之近。這是 2019 年的 1 月。神僕們都沒發覺這是最好的一年。沒感受到全球大瘟疫和戰爭迫在眉睫，更無法預知《啟示錄》的饑荒



猶太曠野

騎士來臨也是無遠弗屆的事。

第一次守猶太教的安息日，我們在耶城。在大堂餐廳吃晚飯前後，越來越多的遊客加入坐等行列。日頭落下後，前台服務生忙碌起來，電梯也叮叮咚咚開動起來，然而僧多粥少，在聖城乾坐到深夜十一點鐘才得以入住是一種什麼樣的感受？



聖墓教堂

妻也許是聽見了我的腹鳴，也許是看我百無聊賴，問我在幹什麼。我把手裡塗畫過的紙條團起來，扔進廢紙簍。她不曾發現我在紙上寫的全是時間兩字。除非你都一一承受了，否則無法深切地感受到時間在狹小空間內的折疊壓縮。上午還是凝固堅硬的，下午變成鬆懈粘稠的，天黑以後彷彿不存在似的。等待是一生中最初和最後的蒼老。這一刻，妻若是仔細，定能發現包括我在內的眾人都在等候的大半天裡，或多或少地焦慮了，蒼老了。

時間，在注意不到的角落扭動了一下。妻不知道我為之不安的，不光是時間，安息日也不光是古老乾癟的理念。



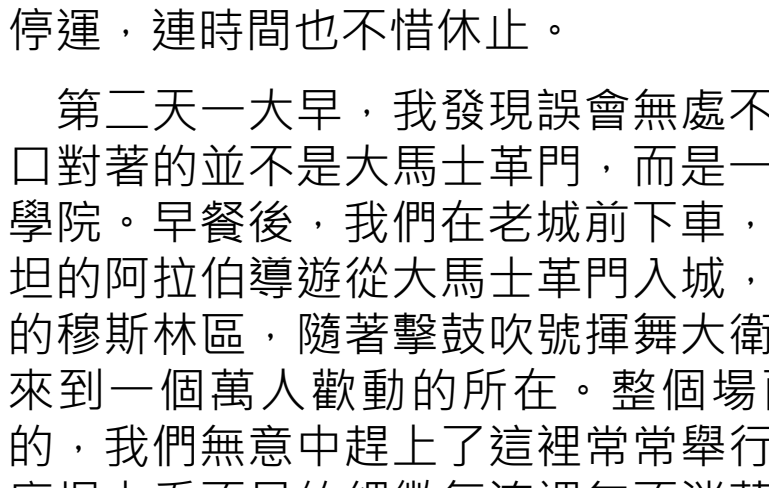
猶太成年禮當日在哭牆前

身心浸透在安息日最後的微光裡，我指著窗外對妻說，你看，那是大馬士革門，那裡直通敘利亞的首都大馬士革。

妻打著呵欠，遙望昏黃和黑色交錯的城市之光，淺笑裡滿是倦意。

我有些抱歉，到底有多久沒有二人旅行了？自從孩子們介入我們的二人世界以來，他們早已成為我們的宇宙中心。

妻對我說過，有一件很神的事。不管願不願意，不管信不信，全世界如今都是按宗教所述創造天地的七天，區分星期的每一天，分別以日、月、火、水等七大星體命名，故名星期。又按做禮拜的緣故，星期一到星期六稱為一禮拜。基督徒在星期日做主日禮拜，基督教國家將星期日定為法定休息日，六日工作制慢慢波及到全世界，演變為五日工作制。



在花園古墓敬拜

如果追溯其源頭，總要回到《聖經》記載的神的誡命，規定六日工作，第七日休息(猶太教約定俗成的週六)。古代以色列規定一週 7 天，要有一天完全休息，禁止任何勞動，定為聖日。這是強制休息的規定。曾有人在安息日出去打柴被摩西處死，可見當時執行安息日誡命的嚴厲。律法由此制定了禧年制度，每七年為一個禧年，那一年地不可以耕種，也不可以收割，樹上結的果子也不可採摘，留給城裡窮人孤兒寡婦以及田野裡的動物。可是，現在情況大不同了。如果有一條神的誡命，遵守與否無所謂，那必定是安息日。人人都這麼忙，誰有時間休息呢？尤其是世界上最勤勞的華人，誰願意輕易浪費生命中的七分一時間不開店不工作不學習不產生經濟效益？

但是，耶路撒冷不一樣。聖城就是那麼一個很神的所在。在互聯網世代，依然在虔誠地持守安息日制度。在這麼個美好的週末，對著這麼多疲累饑渴時間寶貴的異鄉客，為著不用手指頭按電鈕，電梯也不惜停運，連時間也不惜休止。

第二天一大早，我發現誤會無處不在。酒店房間窗口對著的並不是大馬士革門，而是一間城堡樣式的神學院。早餐後，我們在老城前下車，跟著來自巴勒斯坦的阿拉伯導遊從大馬士革門入城，穿過熱鬧而嘈雜的穆斯林區，隨著擊鼓吹號揮舞大衛星旗幟的人流，來到一個萬人歡動的所在。整個場面都是喜慶歡騰的，我們無意中趕上了這裡常常舉行的少年成年禮，廣場上看不見的細微氣流裡無不淌著蜜糖的歡愉，然而，面前的這座歡樂之牆就是哭牆。

每逢安息日，哭牆飄飛著無數眼淚，訴說著猶太人是神揀選的苦難深重的選民。具有諷刺意味的是，該牆實際上是現今伊斯蘭聖地西牆的一段。想當初，歐洲人認為耶城是歐洲的盡頭，這面牆則是歐亞分界線。前 11 世紀，大衛王統一猶太各部，建立了以歐洲盡頭為首都的以色列王國。其子所羅門在首都的錫安山上建造了聖殿，史稱「第一聖殿」。前 586 年，聖殿被入侵者巴比倫人摧毀。四萬多猶太人被虜，史稱「巴比倫之囚」。經過半個世紀的流亡，猶太人陸續重返家園，又在聖殿舊址上建造「第二聖殿」。西元 70 年，羅馬帝國的提多將軍焚毀聖殿，數十萬猶太人慘遭屠戮，其餘的被迫遠走他方，分散於萬國之中，如銀河沙數。直至拜占庭時期，才在每年安息日獲得一次重歸故里的機會，漂泊四海的猶太人紛紛至此，面壁而泣，哭牆由此而名。

喜樂和憂傷豈止是同時存在，喜樂的內裡也是憂傷。或圍著一張張長桌舉行聖禮，或端坐在凳上念誦經文，或獨自面壁肅立默禱，或長跪在地悲戚啜泣。牆壁磚石縫隙裡塞滿了各種紙條，想必寫滿了祈禱詞。更有消瘦的黑衣教士伏首在石牆上，作悼念狀，周圍一切都消失了似的。

當我和同行的澳洲畫家信甯也戴上了猶太小白帽的時候，安息日讓這裡出現了一堵時間停滯的牆，帶來一個無法回避的問題：我們這些南半球的朝聖者不遠萬里風塵僕僕趕赴聖地，有沒有得到上天所應許的安息呢？

在哭牆下，仗著一點可憐的神學知識，我們用英語跟一位猶太老拉比有過一番宗教對談。看他的白鬍子寬簷黑帽子以及深沉的黑眼睛，可知他屬於正統派猶太教。他告訴我們安息日之所以獨特，因它是一項聖化時間的創造。《創世記》第二章共出現了 rested(中文「安息」不妥，宜譯作「休息」，但為尊重和合本傳統，此處仍作「安息」)兩次，在惜墨如金的創世敘事中，安息的一再重複，只能是強調第七日作為神言說創世的結束，意義非同凡響。唯有第七日蒙神祝福，也唯有這一日沒有夜晚。創造是全然的光明，安息是沒有黑暗的。

據他說，安息日的踐行始於西奈山律法頒佈之前，逐漸形成誡命，出現在十誡中。猶太先民在第七日的安息禮拜中，重新發現了創造之功，把時間分別出來，建造一座永恆的時間神殿，那殿只屬於神和神的子民，再也不用擔心聖殿被毀。創造在六日裡面成形，其存續卻需仰賴於第七日的聖潔。

神的聖潔在時間的聖殿中重新放射著熠熠的光輝。☺

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

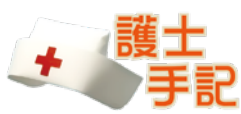
地址：51 Hawkesbury Rd, Westmead NSW 2145
電話：9687 1795
電郵：hebron@hcac.org.au 網址：www.hcac.org.au

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



以誠以愛 服事病人

哈拿

寒冬已過，樹木都在抽新芽，已在悉尼眼科醫院受訓了約三個月，被安排在病房輪值工作。

第一天到病房報到，在護士交更處，映入眼簾的，是五月慶祝護士節的海報。「唏！海報裡，其中一人就是你，對嗎？」

我笑着說：「幸而這不是『通緝令』，立刻被你們辨認出來了。」這樣，你一言，我一語，熱鬧起來。隨後，夜更護士交待病人們的狀況後，便開始首日在病房的實習。

學習如何正確地為病人滴眼藥水，更換眼睛敷料；護理不同症狀的病人，例如眼角膜移植術後，視網膜脫離修補術後，眼睛挫傷，眼瞼蜂窩組織炎等，這都是新的，難得的經驗。

因是受訓學員，不用當夜班，想起在門診部工作前，曾連續四個月值夜，日間睡得不安穩，起來時，



昏昏沉沉，確實辛苦。後來，慢慢習慣了，卻又調回日班，再重新適應。

醫護生涯確不易，在急症室或重症病房工作時，更具

挑戰性；病者安危，在你手中，要膽大心細，隨機應變，反應迅速；以愛心照顧病人，耐心安慰，應對病者家屬；亦要更新醫療、護理知識。更因輪值工作，對家庭生活有一定的影響。

最近新聞報導中，提及護理人員不足，在疫情下更嚴重，引發罷工潮，要求政府正視困難。不久前，維多利亞州政府宣佈，修讀護理系將免學費，希望吸引更多應屆中學畢業生選讀，以期解決護士短缺問題。

盼望來年有更多願獻身護理行業的有為青年，以誠以愛，延續南丁格爾的精神，有若使徒保羅勸勉我們作工的態度；「不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，要像基督的僕人，從心裡遵行神（上帝）的旨意，好像服事主，不像服事人。」（《以弗所書》六章6-7節）

小學六年級時學了一首詩歌，名為「青年向上歌」，歌詞說：「我要真誠，莫負人家信任深；我要潔淨，因為有人關心；我要剛強，人間痛苦才能當；我要膽壯，奮鬥才能得勝.....我要愛人，愛敵也愛淪落人；我要施贈，心誠、義重、財輕；我要虛懷，不忘我身多弱點；我要向上，學主榜樣助人.....」

這成了我的提醒、鼓勵，也希望與有志於醫療服務的諸君共勉！🙏



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@q2c2.org.au 聘牧委員會收。

保守主義思想的代表性人物

一、《保守主義思想》讀書筆記

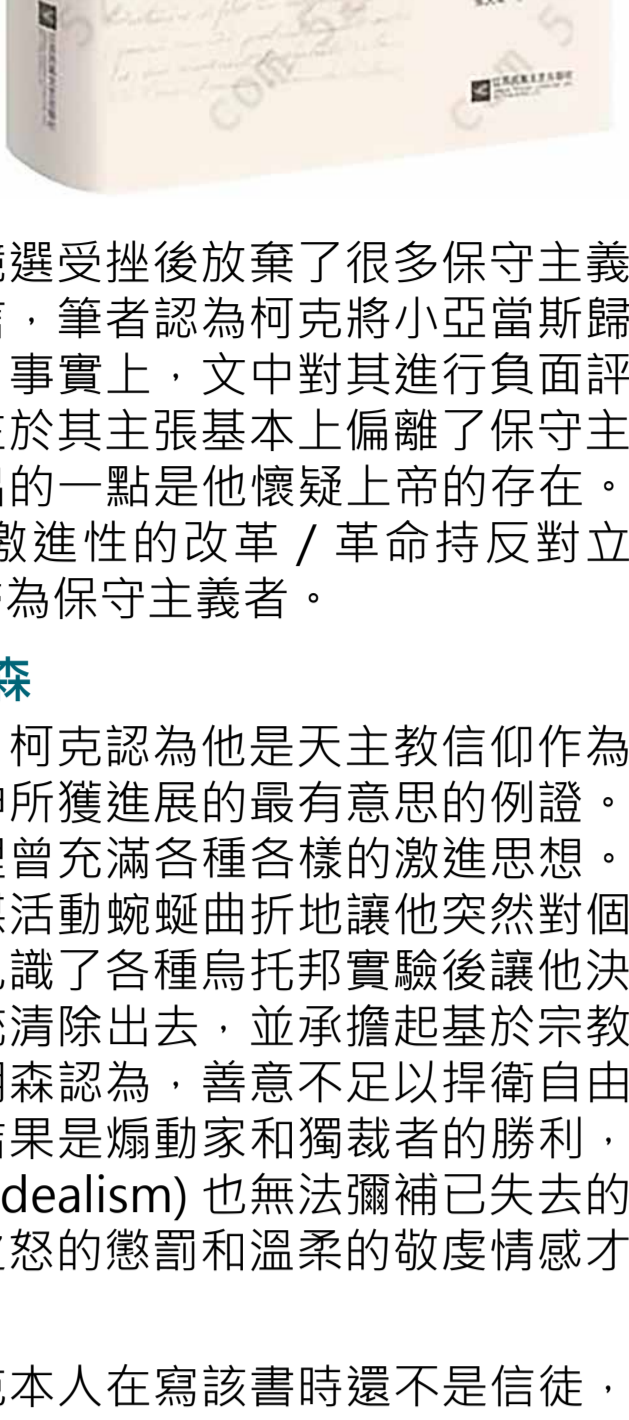
馬克偉

本文將為大家介紹拉塞爾·柯克《保守主義思想》第七至九章的內容概要。第七章中講了三個代表性的人物：約翰·昆西·亞當斯（「小亞當斯」）、奧利斯特斯·布朗森，以及納撒尼爾·霍桑；第八章主要圍繞迪斯雷利及紐曼；第九章主要提及詹姆斯·菲茨詹姆斯·斯蒂芬及亨利·梅因。

一、第七章主要人物的主要觀點

1、約翰·昆西·亞當斯

約翰·昆西·亞當斯是美國的第二任總統約翰·亞當斯之長子，也是美國第六任總統，為美國歷史上第一對父子作總統。小亞當斯卸任總統後又做眾議員，這在美國歷史上也是絕無僅有的。約翰·亞當斯是美國保守主義創始人，與伯克屬同時代人，其保守主義理論對美國保守主義的形成產生了最重要的影響。但筆者認為其理論不如伯克的理論那樣具有系統性、完整性、原創性。



小亞當斯繼承其父的政治主張，但是在競選受挫後放棄了很多保守主義原則。就政治主張而言，筆者認為柯克將小亞當斯歸為保守主義有些勉強。事實上，文中對其進行負面評價的內容很多，原因在於其主張基本上偏離了保守主義的六項準則，最突出的一點是他懷疑上帝的存在。但是由於小亞當斯對激進性的改革/革命持反對立場，因此柯克仍將其歸為保守主義者。

2、奧利斯特斯·布朗森

布朗森是天主教徒。柯克認為他是天主教信仰作為美國的一種保守性精神所獲進展的最有意思的例證。從前，布朗森的腦子裡曾充滿各種各樣的激進思想。各種信仰以及革命陰謀活動蜿蜒曲折地讓他突然對個人決斷力產生反感，見識了各種烏托邦實驗後讓他決定將這些激進思想統統清除出去，並承擔起基於宗教原則的守護責任。布朗森認為，善意不足以捍衛自由與正義，這種幻覺的結果是煽動家和獨裁者的勝利，移植再多的浪漫主義 (Idealism) 也無法彌補已失去的宗教背書。只有上帝之怒的懲罰和溫柔的敬虔情感才能約束住人的激情。

值得一提的是，柯克本人在寫該書時還不是信徒，在書出版後 11 年才成為天主教徒。

3、納撒尼爾·霍桑

柯克認為新英格蘭這一轉折時期的最有影響力的保守派思想家，是納撒尼爾·霍桑，是霍桑讓美國人重新認識了被愛默生及其門派有意忽略的有關罪的教義。在所有偉大的保守派思想家的觀念體系中，在伯克的基督徒的高貴順服中，在亞當斯的冷靜的悲觀主義中，在倫道夫的憂思中，在紐曼的「加爾文主義的天主教信仰 (Calvinistic Catholicism)」中，有關原罪教義的信念一直都佔有突出地位。不過，霍桑幾乎將所有的關注都集中到罪上，集中到罪的現實存在、性質及後果上。對罪的思考讓他着迷，也是他的使命，幾乎就是他的生命。這對於保守主義堅持首要原則即上帝原則，起到了重要作用。

二、第八章中迪斯雷利及紐曼的主要觀點

1、迪斯雷利

關於迪斯雷利，我個人認為他是除了伯克以外最重要的保守主義政治家。從迪斯雷利身上，我們可以看到上次我們談到的保守主義的六項基本準則的體現以及作為保守主義政治家所應具有的基本要素，即原則、權變和策略。伯克開創的保守主義得以延續並發展壯大，從某種意義上說，迪斯雷利發揮了很大的作用。主要原因在於其兩次成為英國首相，故而能夠實施自己的政治主張。就這一點而言，迪斯雷利較伯克具有更大的優勢。伯克生不逢時，懷才不遇，即使是在輝格黨內部都不佔主導地位，而迪斯雷利卻是執政黨托利黨的領袖和英國首相，因此在個人觀念的推行與實施上很有優勢。

迪斯雷利對猶太人的看法

迪斯雷利因其猶太血統而對猶太人理解很深。在此有必要介紹一下反猶主義。反猶主義在各個不同歷史時期有不同的動機和表現形式，但是其中也不乏共通性和延續性，例如將猶太人視為「謀殺救世基督的人」，「貪婪、陰險」的民族，「企圖控制世界」的猶太集團，需對世界一切政治和經濟問題負責的「幕後黑手」等。反猶主義的思想和行為自產生至今導致災難性後果。正是這種反猶主義的存在，導致大多數國家不給予猶太人完整的公民權。

柯克認為，由於被剝奪了完整的公民權，很多猶太人被迫加入激進運動和秘密會社，因此猶太人被認為是激進主義分子，但是猶太人激進分子是反常現象。族群和宗教傳統、猶太人對家庭的忠誠、舊有的習俗以及精神上的連續性——所有這一切使得猶太人傾向於保守主義。他們作為一個民族的本能依然是保守性的。迪斯雷利就是很好的例證。迪斯雷利不僅沒有成為激進分子，反而領導托利黨堅守保守主義原則，帶領英國成為世界最強大國家。在其職業生涯的初期，迪斯雷利以自己的想象力構想了一種有關英國憲制的理論，直到他於 1881 年去世，這種理論一直主導着他的所作所為，儘管該理論在他後半生因政治上的權宜之計和沉重的責任而有所修正。他對猶太人有很清醒的認識，認為「他們是傳統的保管人，宗教元素的維繫者。他們是『人的自然平等』這一有害的現代理論之謬誤性的活生生和最引人注目的證據.....他們還有另一種特性——聚斂錢財的能力.....」。

由此看得出來，猶太人這個族群的傾向是保守性的。他們偏重於宗教、財產和自然貴族原則。這樣做應當是符合政治家們的利益的：某個偉大族群的這種偏好應該受到鼓勵，而且他們的活力與創造力應該被用於現有社會的事業之中。更為突出的是，迪斯雷利本人表明，現代的猶太人如何能夠從情感上強烈地認同以前所謂的基督教世界 (Christendom) 的制度。

迪斯雷利對於普選的看法

英國對普選權爭議很大，伯克、坎寧等保守主義政治家對普選權很反感。在他們看來，普通大眾對選舉不感興趣，也不知道該選誰。如果非要求其參與政治，不是在賦予其權利，而是在為難他們。從筆者所在的澳洲選舉看，多數選民沒有履行好選舉職責，很多人認為選舉對他們是一種負擔。通過 1832 年及隨後的多次改革，英國給予了更多人以選舉權，但是普選權一旦賦予就無法撤回。在這種情況下，迪斯雷利希望國家中的任何單個的階層都不會獲得主導地位，而在當時的情況下大面積地擴展選舉權範圍，極有可能會讓手工工人獲得這樣的危險的主導地位。如何因勢利導，將民主的洪流導引到保守主義管道中，成為迪斯雷利面對的重大難題。很多保守主義政治家認為工人天生就是激進分子，擔心勞工群體永遠都不會選出一個保守派的政府。但是迪斯雷利認為工人有自由、正義、人身和家庭安全、法律的平等實施、不受約束的努力奮鬥的權利。「這些肯定都是值得保守的特權.....如果事實確實如此的話，工人階級成為保守派人士不是很美的事嗎？」這是迪斯雷利富有想象力的突出體現。

迪斯雷利的成就

迪斯雷利在政治家生涯初期創建青年英格蘭，運用自身高層次的想象力，構想了一套英國憲制的理論，進而開創了新的保守主義，形成了符合英國潮流的憲制理論。其主張直至去世，理論始終如一。柯克認為其是最有想象力的政治家。

迪斯雷利在托利黨分裂瓦解瀕於崩潰的情況下將其進行了重組，對一系列政策進行了推進。他認為首先要做的是對傳統的堅持，回到上帝的視角，恢復自由的傳統。當時，由於盧梭等人煽動人人平等，導致民眾不支持托利黨。在該形勢下，迪斯雷利採取了一系列表面看來是妥協，但實質是爭取民眾支持，從而使保守主義陣營得到迅速壯大的措施，如 1867 年的改革，工廠法案、學校援助、公用住房項目的啟動。這些貌似是社會主義者真正要追求的目標，表面上看違背了保守主義，但從實質上追，順應形勢進行的權變。既然社會主義以此吸引大眾，如果像以往保守主義採取不妥協立場，可能導致失去選票；而迪斯雷利表面採取的一系列措施，為托利黨爭取了選票，並使托利黨的強勢一直延續至 20 世紀中葉。

在迪斯雷利成為托利黨的領袖之後一百年，王室比之前任何時期都更受愛戴，不管其政治職能被削弱到何種程度。儘管有 1911 年的議會法案 (Parliament Act)，但英國上院保存了下來，而且工黨政府的閣員中有 15 位是貴族。英格蘭教會雖然仍只是大多數英國人的名義上的教會，卻依然享有國教地位和資金支持；行政區沒有取代階層，憲兵隊 (Gendarmerie) 也沒有取代警察；勞工階層的條件比以往任何時候都好。在世界上的所有大國中，只有英國沒有在 19 和 20 世紀經歷過革命或內戰。這是保守派非常了不起的成就，也是迪斯雷利的功勞，因為他把博林布魯克、伯克與柯勒律治的原則教給了一個混亂狼狽、幾乎被毀掉的政黨。

正如 1867 年法案建立在這樣的信心之上，英國民眾這個偉大的群體是保守性的。也許主要是由於那個「控制着混亂的老邁的猶太裔紳士」的想象力，他們作為一個強勢且有見識的政黨延續到 20 世紀中葉。迪斯雷利不僅從理論上創建了新的保守主義，而且從實踐的層面推動了保守主義。他像伯克一樣強調實踐的理性，且將其付諸於實踐。迪斯雷利偶有失誤之處，不過他大體上成功地將進步的洪流導入到傳統的水道之中。他作為政治領袖人物的真正具有重大意義的成就在於，將一種托利主義的理想植入公眾的想象之中，而這種理想對於讓英國持續忠於其憲制和靈性傳統一直都具有無法估量的價值。

迪斯雷利與卡爾·馬克思理論之比較

由於迪斯雷利的猶太血統，他和馬克思還有李嘉圖一起被認為是從維多利亞即位到當下英國三場主要的社會思想運動的主導者。迪斯雷利和馬克思分別開創了新的保守主義和新的激進主義，而李嘉圖被認為是最偉大的自由經濟學家。此處主要比較迪斯雷利與卡爾·馬克思。

(1) 兩人都是猶太血統，都有一個已脫離原有正統信仰的猶太人父親，也都認為 19 世紀的自由社會注定會自我毀滅。

(2) 兩個人都在英國倫敦生活了 30 年，且處於同時期，但不曾相識。

(3) 兩人社會地位相差懸殊，迪斯雷利是休恩頓 (Hughenden) 的喜歡炫耀的地主，以戲弄、欺騙或驚嚇對付英國下院。馬克思是大英博物館裡的心懷不滿的辛苦勞作者。馬克思被流放後窮困潦倒，後來受恩格斯接濟。馬克思作為激進主義的代表出現。

(4) 兩人有關階級等理論的比較

馬克思堅稱，階級戰爭是不可避免的，將來一定是災難性的，並最終會將所有階級都吸納進無產階級，以創建一個無階級的社會。認為階級鬥爭是推動人類歷史向前發展的動力。認為階級與階級之間是你死我活的。無產階級是要消滅資產階級，實現無階級的社會，實現人類大同，實現共產主義。事實上，馬克思的理論與當時存在反猶主義密切相關。如此所述，針對猶太人到現在還存在陰謀論，認為猶太人主宰世界，歐洲各地都排猶。在此背景下，很多國家不給猶太人完全的公民權，令其不得不轉入地下，秘密結社，進行地下活動，也造就了一些激進分子，馬克思是其中之一。其本身既恨猶太人，又恨資本主義，提出的一些主張超越了過去資本主義的範圍。共產黨宣言的發表，旗幟鮮明地提出了反人類的主張。馬克思提倡消滅現有的整個社會秩序，以一種基於徹底的唯物主義的集體主義生活取而代之；迪斯雷利則決心讓一種更古老秩序的美德恢復生機。

與馬克思不同，迪斯雷利雖然也承認有階級，但認為各階級的關係不是真正對立的。各階級都是為了人類的福祉，都是讓人類向好，這是各階級的共同利益；彼此之間並非你死我活；各階級的矛盾也可以調和。他認為，階級本身是一種秩序，有階級才有秩序。沒有階級，秩序將會消亡。英國體制的命運取決於一直存在的階級意識。階級和等級的觀念，使得英國長時期地持續地存在。

2、紐曼

與迪斯雷利不同，紐曼不是政客。他唯一直接談及政治的重要論述是 1855 年的「誰的責任？」一文。柯克認為紐曼是堅定的托利黨人，認同貴族制原則和對人忠誠的觀念。然而，這不是他對保守主義思想的重要貢獻。真正讓紐曼成為保守主義者的是他的知識論和教育觀：它們都是保守主義的觀念，具有普適性，從現代英國與現代美國的社會爭論中脫穎而出。

任何機敏的學者很快就會發現，政治往上會涉及倫理問題，而倫理上面又是宗教信仰問題。紐曼延續了胡克與伯克的思想脈絡，而後兩者明白，社會要靠信仰維繫。邊沁 (Bentham) 的信徒將知識說成是獲得戰勝自然之力量和改进人類道德的手段，把教育說成是為成功實現此一目標的實踐培訓。但是，他們的設想遺漏了宗教及其神學知識。他們認為，宗教有爭議性，因此不應在公共教育中佔有一席之地。他們的知識與教育觀念充滿了謬誤。紐曼認為，世俗知識並非道德改良的指針，也非道德改良的直接手段，更不是道德改良的前提條件。紐曼提出的自由教育讓一種教育理念被無以計數的教授、老師和受過教育者銘記，而且這種理念代表着保守的靈性價值觀，繼續反對（現在有時會取得罕見的成功）把學問降格為技術培訓，反對大學和學校的不寬容的世俗化。

三、第九章主要觀點

柯克在第九章用很大篇幅介紹了約翰密爾和孔德以及實證主義，闡述自由主義是如何轉向集體主義的。因應自由主義的轉型，三位偉大的法律和歷史學者，斯蒂芬、梅因和萊基，用他們著名的三部著作，即《自由、平等、博愛》、《大眾政府》和《民主與自由》對密爾、孔德及實證主義的觀點進行了駁斥，從而延續了真正的保守主義思路。

柯克認為，斯蒂芬依其本能、思想體系和審慎的經驗，是一位混合了聖公會與清教徒傳統且以功利主義方法作為外在表現形式的保守派人士。梅因提出了從身分到契約的學說。認為私有財產和契約讓多種多樣的個性、財富、閒暇以及維繫文明的創造活力成為可能。審慎的政治家由於感覺到契約和高等文化之間有一種半神秘性的聯繫，「便不敢隨便操弄如此強大的文明手段」。表面上的權宜之計或公眾認可的直接好處一定不能壓過對尊重契約體系的這種長遠需求。實際上，契約是道德教化的最有效的手段之一，通過對嚴格履約的要求教導忠誠守信是眾多作為的基礎。談到萊基，柯克認為，儘管有明顯的跑題問題，而且部分內容事關現在已無人問津的爭議話題，但《民主與自由》仍是 19 世紀所出版的最為全面的保守主義政治手冊。對系統變革的憎惡這一伯克的首要政治原則也是《民主與自由》的主題。

Auburn Healthcare Centre 奧本醫療中心

Dr. Frederick Leung 梁福榮 家庭醫生

服務範圍：醫療服務包括耳、鼻、喉、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、藥房、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

在盼望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切 羅馬書第十二章 12 節

終極之問：有神還是無神？

曉雯

之前去教會，是出於世俗的目的，要尋找一種歸屬感，然而會眾的友愛，並未打動我去思考，是否有那麼一位神。但在胖小妞出生後，大約 2016 年讀的一本書，第一次開啟了我認真的叩問。這本書叫做《終極之問 (The Question of God)》。

作者阿曼德·尼科利，是一位精神病醫師，在哈佛大學開講「終極之問」的課程，已經超過 25 年。

這作者你大概沒聽說過，但作者在書中對比的兩位大師，卻是影響了 20 世紀及之後人類思想的大人物。他們分別是：終身無神論者——S. 弗洛伊德以及中途信主的基督徒——C.S. 路易斯。



S. 弗洛伊德 (1856-1939) 是精神分析學派創始人，轟動世界的科學家。他終生都是無神論者，甚至寫下了大量對後世影響極深的無神論人生哲學，在推動人類文化脫離宗教過程中扮演了重要角色。從 20 世紀至今，他一直是無神論者的試金石。

而 C.S. 路易斯 (1898-1963) 是英國牛津和劍橋大學的文學教授，知名兒童文學和科幻小說作家，和後來的神學家。大家所熟知的《納尼亞傳奇》便是他的作品之一。他的前半生一直是無神論的擁護者，31 歲放棄無神論轉而信仰上帝。不僅如此，他對弗洛伊德每一項無神論的論據，都予以回應，做出極有說服力的抗辯。

這兩位大師，分別是 20 世紀唯物論和有神論的代表人物。

那《終極之問》寫什麼呢？尼科利鑽研了兩位大師的論著和私人信函，結合他們各自坎坷的生平，從客觀中立的角度，對比了兩人的世界觀，寫成了此書（也有同名紀錄片）。

因為是多年前讀的，裡面很多內容已經模糊，這裡就只記錄兩個自己印象比較深的對比：

一、消極與喜樂

儘管功成名就，弗洛伊德的一生都生活在消極中，他在 70 多歲的著作《文明與缺憾》的結語中寫道：「如果生命是充滿困苦又缺乏歡樂的，那麼長壽與我們何益？死亡不正好讓我們解脫麼？」

儘管路易斯在信主之前，個性跟弗洛伊德一樣悲觀和陰沉，這可能源於他從小喪母，父親又極為冷淡的童年生涯。然而信主這件事，卻大大改寫了他的人生，特別是在體驗快樂的能力上。認識路易斯超過 30 年的傳記作家喬治·沙耶和他超過 40 年的摯交巴爾菲德在談及這個轉變時說：他的生命「洋溢著超乎常人的喜樂，散發出赤子般的歡欣」。他們形容他「喜感十足，是個詼諧逗趣的夥伴.....處處替人著想.....關心朋友的幸福比自己要多」。

二、恐懼死亡和預備死亡

據醫生描述，癌症末期的弗洛伊德恐懼死亡，又像著魔般地不斷臆測死期。1939 年 9 月 22 日，選擇安樂死的前一天，弗洛伊德從私人藏書中選了巴爾扎克的《驢皮記》來讀。

《驢皮記》的主角拉斐爾是個自命不凡、渴望名利又鬱鬱不得志的「年輕科學家」，後來他遇到魔鬼，魔鬼答應幫他實現名利雙收的願望——

「我能使你比一個君王更富有、更具權勢，地位更高，但是你必須收下一張野驢皮，每許一次願，驢皮就會縮小一些，生命也跟著縮短。」

魔鬼警告拉斐爾：「追逐慾望消耗生命，實現慾望則摧毀生命.....讓我告訴你人類生命中最大的秘密：兩個本能的運作，能耗盡人的一切精力。它們是兩個動詞——『追逐』和『實現』，這兩項涵蓋了死亡推手的所有形貌。」

小說的結局自然是應驗了魔鬼的話，以主人公在瘋狂的絕望中死亡作結。

弗洛伊德死後，後世文學評論家認為，一生博覽群書的弗，在注射安樂死藥劑前幾個小時，讀完的人生最後一本書居然是《驢皮記》。他在背棄信仰，擁抱唯物價值觀時，是否也覺得自己像書中主角一樣，與魔鬼立約，以換取名利？在生命的最後，他是否也害怕會像書中的拉斐爾一樣，在懼怕、驚慌的瘋狂狀態中死去？據醫生的記載，弗曾用「縮」來形容父親的死，和《驢皮記》中的「縮」如出一轍。

在路易斯晚年時期，有位女士寫信給他，表達對他病重的擔心，路易斯以一貫幽默的口吻回信：「關於我死的傳聞有何值得大驚小怪？死亡並不是有損名譽的事，我所認識最受敬重的一些人都都死了啊！」

後來這位女士患了不治之症，路易斯去信表達安慰：「戲散場時，你我除了下台之外，還能做什麼呢？幾個月前，我也被告知來日無多，但我不記得曾為此感到心煩.....難道不能把死亡視為朋友，視為解放者？它能帶走百般折磨你的身體.....前頭迎接我們的，比我們拋在身後的，要好太多了.....你不覺得我們的主對你說：『平靜下來，孩子！靜下來。別緊張，放輕鬆！永遠的臂膀會托住你.....你的信心就這麼小麼？』」

《終極之問》作者在整理資料時發現，路易斯在臨終前的日子有好幾次昏迷病危又甦醒的經歷，每次醒來，他都確實充滿喜樂、平安，甚至還帶著憧憬。他甚至在給好友的信中寫道：「感覺自在又愉快.....眼前唯一的陰影是，你我此生恐難再見。每思及此，悲不自勝。」

離世前三個星期，他在信中記述：「自知病重，但並不沮喪，竟日埋首於書堆中.....」

1963 年 11 月 22 日，路易斯的哥哥華倫在下午 4 點端下午茶進去的時候，發現路易斯昏昏欲睡，但心情平靜、愉悅。5 點 30 分一聲巨響，哥哥衝進去時，路易斯已經躺在地上不省人事。

華倫後來記述：「今夏以來，弟弟的健康每況愈下，我們不敢面對現實，但弟弟不同，他在知道自己已面臨死亡情況下，依然保有心靈深處的平安。過世一個星期前，他告訴我『已經完成了上天交付給我的使命，隨時可以準備走了』。我從未見過一個人如此泰然的面對死亡.....」

當然《終極之問》中還記錄了大量的有關「無神還是有神」的大師級邏輯辯論，但是於我印象最深的，卻是這兩位大師內在生命歷程的對比。

無論境遇如何，都能喜樂地度過一生；臨終時，能夠坦然平靜，甚至愉悅帶著憧憬——前半生擁抱無神論的 C.S. 路易斯，他後來是怎麼做到如此的呢？

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)

因為耶穌和華你神領你進入美地

- ➔ 聖地遊蹤 (約旦、以色列)
- ➔ 保羅行蹤 啟示錄教會 (土耳其、希臘、塞浦路斯)
- ➔ 馬丁路德宗教改革&歐洲藝術文化之旅 (德國、瑞士)
- ➔ 波斯千年文明-舊約·猶太人被擄史 (伊朗)

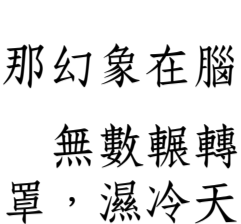
歡迎獨立包團·各團行程請登入: www.nhorizon.com.hk

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



靜默之聲

曾福



黑暗，我的好友，你好！我又來找你聊聊。

因幻象正緩緩蔓延，在我甜夢中撒種；那幻象在腦海中生根，於靜默之聲中揮之不去。

無數輾轉夢境中，我沿圓石狹道獨行，街燈光輝輕罩，濕冷天氣中我把衣領豎起。

閃爍霓虹螫痛了雙眼，光芒劃破夜空，觸動了靜默之聲。

坦蕩燈火下我看見，萬計或更多的人。

他們說話而不對話、聽而不聞；他們寫了歌，卻沒有分享心聲。

無人敢去驚擾那靜默之聲。

我說：「愚人啊，你們可知，靜默如癌般蔓延。聽我的話，我才能教你；拉我的手，我才能救你。」但這些話，就如無聲的雨點落下，在靜默的深井中迴盪。

人們屈膝，在自塑的霓虹神像前禱告。然而神像閃出警告，顯像組成字句，說：「先知的箴言，已寫在地鐵壁上、和廉價公寓的長廊中，也在靜默之聲中低聲細語。」

（《靜默之聲 (Sound of Silence)》，曲詞：保羅·西蒙）

「西蒙與賈芬高 (Simon & Garfunkel)」，是美國著名的民謠搖滾二重唱組合，由保羅·西蒙 (Paul Simon) 與艾·賈芬高 (Art Garfunkel) 組成。二人均於 1941 年在紐約市出生，高中時已開始合作。

樂壇地位

該組合在 60 年代成名，在那火紅的動盪時代，被視為新思想和新文化的偶像，與同期的「披頭四 (The Beatles)」、波比·戴倫等人齊名。

「西蒙與賈芬高」的唱功爐火純青，和音優雅，堪稱天籟；歌詞意境出塵脫俗，如詩如畫。他們的作品深受歡迎，包括《怒水橋 (Bridge Over Troubled Water)》、《拳手 (Boxer)》等等均風行一時，獲獎無數，長期佔據流行榜高位。

西蒙在成名前已經寫成《靜默之聲》一曲，可說是他們第一首灌錄唱片的作品。起先，歌曲並未引起注意，他們甚至各奔前程，分別升學。隨着該曲在電台播放次數日漸增加，引來大唱片公司垂青，給他們簽約。歌曲重新混音製作後，迅速打上流行榜，更走出美國，在歐州及亞州均成績彪炳，奠定他們在樂壇的地位。

時代境況

《靜默之聲》被 1967 年拍攝的電影「畢業生」採用，成為主題曲之一。歌曲與電影相輝映，以細膩手法描寫那時代年輕人的心境。歌曲的名字和序樂同樣引人入勝。西蒙巧妙地用矛盾的修辭，把「靜默」和「聲音」連在一起成為歌名，叫人不能不留意。曲則以重複的簡單和弦作開始，溫柔地把人的想像帶進安憩，細心聆聽歌者的心聲。

歌詞寫的是一個重複的夢境：一個人在清冷的晚上，僅靠微弱街燈，沿圓石狹路獨行。突然霓虹破空而出，把眼睛螫痛，呈現眼前的，是很多很多的人。人雖然很多，卻是孤單的。原來，霓虹是源於人自己塑造出來的「神」；而這個自塑的「神」，也已經把警告寫在城市的不同地方。作者以霓虹燈光比作物慾的追求，指出物質主義是人自己造「神」的嚴重效果，那就是我們看似很近，事實卻很遠的窘境。

全曲的主旨可以在這句歌詞看出來：「他們說話而不對話、聽而不聞；他們寫了歌，卻沒有分享心聲。」西蒙在一次訪問中清楚指出，這首歌寫的是人與人之間的溝通。我們好像常在說話，事實上卻沒有好好談過；我們耳中好像充斥了不同聲音，但卻從沒有好好聆聽過。這種靜默像癌，不斷蔓延，沒有人敢碰。即使有人發出呼喊，也只會靜默的深井中迴盪。

與人關係

西蒙於上世紀 60 年代描繪的境況，在疫情時期的今天，可說是有過之而無不及。互聯網帶來無比的便利及大量資訊。視像通訊給人咫尺天涯的感覺，到底是真實的，還是虛擬的？不少人在社交平台上事無大小地分享，但跟身邊的家人卻是零接觸，無任何的交流。「靜默之聲」中人造的霓虹神，已經用另一種形態，透過網絡走進每個人的生活中。

人與人之間的溝通，實在是件奇妙之極的事情。人需要與人溝通，這是鐵一般的事實。監牢中最嚴重的刑罰，就是絕對的隔離。說話，是最常用的溝通方法，靜默就是不說話，也就是不溝通了。可是，溝通進入最深層次，往往又是用不用說話的，是心靈的對話，是無聲勝有聲，是盡在不言中！一對熱戀中的情侶，一個眼神足以傳情；抱着剛出生嬰孩的父母，眼神和笑容就表達了一生不變的接納和照顧。

訴說榮耀

我想起《聖經》中也有「靜默之聲」的講法，是《詩篇》十九篇：「諸天述說上帝的榮耀；穹蒼傳揚祂的手段。這日到那日發出言語；這夜到那夜傳出知識。無言無語，也無聲音可聽。它的量帶通遍天下，它的言語傳到地極。」天地無聲，卻是不停地訴說着造物者的大能及榮耀。仰望天際，宇宙的浩瀚叫人讚嘆不已。

世界的來源只有兩個可能：一是上帝所創造，另一是隨機偶然而生，兩者都需要信心來做抉擇。《聖經》中啟示的上帝，是主動與人溝通的，祂道成肉身，在地上活過的耶穌基督就是最大的啟示、最寶貴的溝通。

我也想起舊約《聖經》中對主耶穌受死的預言：「祂被欺壓，在受苦的時候卻不開口；祂像羊羔被牽到宰殺之地，又像羊在剪毛的人手下無聲，祂也是這樣不開口。」（《以賽亞書》五十三章 7 節）那被殺的羔羊主耶穌看似無聲，但卻訴說着上帝對人的寬恕，那永遠不離不棄的愛和接納。

親愛的朋友，但願您能聽見從上帝而來的靜默之聲，也從心底作出回應。惟有我們與上帝重新有溝通，才能與其他人開展深入、真誠及有意義的溝通。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

有益於大腦的食物

嚴惠來



大腦是人體的司令部，但隨年齡增長，大腦逐漸發生變異與萎縮。這裡從營養角度介紹一些有益於大腦的食物。

※ 蛋白質和脂肪—— 大腦的 35% 結構是蛋白質，60% 左右是脂質，所以應重視蛋白質和食用脂肪的選擇。大米、面粉、玉米、小米等主食，可提供腦細胞重要的熱能來源。魚、蛋、奶、瘦肉等富含優質蛋白質的食物，有助腦神經功能及大腦細胞代謝，且在大腦智能活動中起主要作用。大豆油、芝麻油、花生油等富含必需脂肪酸，對增強記憶力起重大作用。核桃脂肪含量豐富，瓜子、松子等都是健腦益智佳品。



※ 維生素—— 維生素 C 是大腦的潤滑油；白蘿蔔、檸檬、橘子、蘋果、草莓、辣椒、土豆、菠菜等含大量維生素 C。維生素 A 可增強大腦判別能力；動物肝臟、蛋類、乳製品、胡蘿蔔、南瓜、香蕉、橘子和一些綠葉蔬菜是維生素 A 豐富來源。維生素 D 是腦組織活動的得力「助手」；可在魚肝油、雞蛋、人造黃油、牛奶、金槍魚等食物中攝取。

維生素 B 族既是「助手」，又促進糖代謝，保證大腦能量供給，消除疲勞，令人反應敏捷、思維清晰、提高記憶力。富含維生素 B 族的食物有糙米、全麥粉、青菜、紫菜、青豆等。維生素 E 可有效抑制腦組織中的必需脂肪酸細胞衰退、壞死，以延長生命期，維護大腦的工作活力。黑芝麻、玉米、玉米油、米糠油、大豆油、植物胚芽油等富含維生素 E。

※ 微量元素—— 對大腦供給非常重要。例如碘是甲狀腺素的重要成分，缺碘使人煩躁不安、興趣弱、智力下降，可在海帶與紫菜中攝取。鎳參與人體遺傳過程，強化智力。人參和天然礦泉水中含鎳。鋅是大腦蛋白質和核酸合成必需的物質，當體內缺鋅 48 小時即產生蛋白質合成障礙、干擾細胞分裂，並造成智力下降。含鋅高的食物有魚、肉、蛋類及堅果等。鐵與大腦感知關係密切，因大腦營養源基本是從新鮮血液中供給，動物肝臟、豆類食品、黑豆、黑木耳、黑芝麻、紅糖等食品中富含鐵。



※ 鈣鎂—— 鈣可抑制腦神經異常興奮，使大腦進入正常工作與生活狀態。當人體供給足量鈣，經機體和大腦正常代謝程序後，對大腦細胞組織給予健康的養育作用，會使人在非常條件下具注意力集中和鎮靜優勢，保證大腦高效工作。反之，大腦缺鈣會造成情緒不穩定，易受刺激，大腦疲勞。缺鈣嚴重會使骨鈣溶出增加，引起腦細胞及其末梢神經上鈣沉著，破壞干擾腦功能，引起癡呆。缺鈣還會導致鋁在腦細胞內沉著，鋁在老年癡呆患者腦中的含量比正常人高出數十倍。鋁會破壞神經細胞內遺傳物質，引起細胞皺縮，導致神經間連接斷裂，從而降低記憶力。鈣含量豐富的食品有奶類、豆類、黑芝麻、小魚、蝦米、田螺等。

鎂是構成骨骼的主要成分，亦輔助鈣和鉀的吸收。它可預防心臟病、糖尿病、夜尿和降低膽固醇。缺鎂會使神經受干擾，引致暴躁及緊張，並使肌肉震顫及心絞痛、心律不整、心悸、低血糖、虛弱、疲倦、神經過敏、手腳顫抖等。含鎂豐富的食品有紫菜、綠葉蔬菜、糙糧、核果類（尤其腰果和杏仁）、香蕉也為鎂之豐富來源。



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。

教育和訓練課程

- 家庭生活與心理健康教育講座
- 教牧更新事工 (Pastors Renewal Ministry)
- 為牧者夫婦提供免費和保密的支援服務

詳情請參閱晨光網站

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。

英式下午茶

曾太

英國女王的時代雖然已經結束了，英國許多飲食文化傳統，依然津津有味地延續着。

話題要從我家收藏的一套英國老牌名茶具，老鎮玫瑰 (Royal Albert, Old Country Rose) 說起。

鑲嵌着金絲滾邊，配合鮮艷奪目玫瑰圖案系列，是英國皇家阿爾伯特最受歡迎、歷史悠久的茶具設計。其典雅明快、精緻柔順的造型，以及色澤艷麗、簡潔醒目的三色玫瑰圖案，滲透出一種高貴品格與閒情逸緻完美融合的氣質，成為西方女性嘆(享受)下午茶的摯愛茶具。過去就連戴安娜王妃也對「老鎮玫瑰」愛不釋手；如今成為最暢銷骨瓷茶具，自然也不足為奇了。



我家的英式下午茶，老玫瑰茶杯和我做的斯康餅

不過，現今市面售賣的「老鎮玫瑰」，都是從英國以外生產的。真正英國生產的杯碟，早已屬於買少見少的「古董」或「珍品」，不易得到。



斯康餅用料，自發高筋粉、砂糖、牛奶和牛油

與我有多年老交情的英國老奶奶，在她整理家物，準備移居老人院前，特意留給我這一套真正夠老的「老鎮玫瑰」，是她年輕時從英國帶過來嫁妝的一部分。為了感謝，也為了襯得起這套珍貴的茶具，我準備做一個標準英式下午茶，款待或者說歡送這位老奶奶，請她評價一下，我做的斯康餅夠不夠格。



將麵粉、砂糖和牛油倒入一個碗內

老奶奶送給我的茶杯，做工很精細，手把設計非常合理，剛好能讓持杯的手指，以舒服和優雅的姿勢拿住杯子；杯子邊緣很薄，也是剛好能讓嘴唇貼近的時候，很自然地輕嚼一口茶。這時，斯康餅則以酥鬆和粉質的口感，來中和茶水的柔軟與細膩，令人感覺到陽光的和煦和清風的爽朗、時間的悠遊和閒情的委婉。想必這就是為什麼英國女人，喜歡將喝下午茶和吃斯康餅相提並論的原因了吧！



用手將三者捏成糠狀，就像這個樣子

斯康餅 (Scone) 又稱為英國鬆餅或英國茶餅，顧名思義，就是配茶喝的點心。



將糠粉圍成一個圈，牛奶倒入中間

斯康餅做法有很多不同，但基本做法則大同小異。既然我為原產的茶具品茶，斯康餅也希望做出最原始的味道。



拿個叉子攪拌牛奶和糠粉，直至成團即可

介紹材料：高筋麵粉 250 克，細砂糖 30 克，奶油 50 克，牛奶 150 毫升。



用擀麵杖或手壓平，再用模子刻出斯康餅的形狀

做法，首先將可自行發酵的高筋麵粉篩過再用，並與砂糖和奶油盛放在一起。注意奶油不能融化，要在冰箱拿出來後即用，儘量用刀或其它工具將其切成很小的條塊。



放入烤爐前，在其表面抹一層蛋漿

淨手，弄乾。用手指不斷將混合了麵粉與砂糖的奶油捏成糠沙狀。這裡捏要有針對性，目的在於快速將奶油的條塊狀，捏成糠沙。如果過多地捏揉，會使麵粉太柔，做不成斯康那種粉狀的質感。

糠沙鋪勻，中間挖個坑，將全脂牛奶倒入其中，再用一把叉子將牛奶和麵粉攪均勻。這裡也有要注意事項，就是不能搓揉麵粉，以免起筋。

最後將攪好的麵糰用擀麵杖壓成約 2.5 厘米厚的麵皮，再用圓模子扣出斯康餅形狀，放於烤板上。

烤爐調溫至 190 攝氏度，烘烤時間約為 20 分鐘。

品嚐時，從中間掰開斯康餅，填入鮮梅醬和雲利拿奶酪醬。唔，味道好極了！

Family Dental Centre
Dr. Jagar T. Hon
 BDS Hons(Syd)
 Dental Surgeon
 英語、粵語、國語
 1A CLARENCE ST., MERRYLANDS 2160
 (next to Triple 333 Medical Centre)
 tel: (02)9637 8833 Veterans' Affairs Local
 fax: (02)9637 0833 Dental Officers

韓東明牙科醫生
 雪梨大學榮譽牙科醫學士
Dr. Jagar Hon
 DBS Hons (Syd)
 Dental Surgeon
 英語、粵語、國語
 Shop 3, 71-73 Archer St., Chatswood 2067
 Ph (02) 9884 8999 Fax (02) 9884 8059
 Mon, Wed, Fri (am) & Alternate Sat.

英王一生盡職 萬民愛戴敬仰

淑萍

英國女王輝煌的一生，首先是忠於上帝，求上帝賜智慧及力量，其次是忠於人民，承擔職責



9月8日倫敦時間傍晚6點30分，英國女王伊麗莎白二世在位於蘇格蘭東北部的住所巴爾莫勒爾堡中，安詳辭世，享年96歲。

消息一出，立即在世界範圍內引發萬民哀悼，各國領袖和政要也都紛紛發唁電，緬懷女王輝煌一生，表達對女王的崇高敬意。

聯合國秘書長古特雷斯發聲明，高度讚揚女王是「在幾十年的巨大變化中令人安心的存在。」同時他也評價了「她的遺產就是一個發人深省的範例，讓人們懂得什麼才是能夠真正服務大眾的領導力。」

美國總統拜登在唁電中不僅回憶了他去年訪問英國時，女王給他留下的美好印象，還將女王描述為「定義了一個時代」的君主。

前總統川普則在自己的網絡平台上描述了女王的慷慨與睿智，並稱她是一位偉大而美麗的女士，而且「沒有人像她一樣。」另一位與女王有過交往的前總統奧巴馬則在一份聲明中表示，自己一次又一次地被她的熱情所打動，盛讚女王「以優雅、典雅和不知疲倦的工作態度，讓世界為之傾倒。」

作為英聯邦成員國和名義上仍效忠英國君主的加拿大總理特魯多，在悼念時更是顯得情緒激動，他充滿感情地寫道：「(女王)顯然對加拿大人有一種深刻而持久的愛。她是世界上我最喜歡的人之一，我將非常懷念她。」

同樣作為英聯邦成員和遵奉英王為王的國家——澳大利亞總理阿爾巴尼斯也深情款款地，以《悲傷是我們為愛付出的代價》為題，發表了悼念長文。他在文中表示：「澳大利亞人民的心與今天哀悼的英國人民同在，」並稱女王的逝世使兩國人民「感受到失去了使它們國家完整的一部分」。

發唁電的國家和領導人還包括梵蒂岡教宗方濟各、印度總理莫迪、德國總理肖爾茨、愛爾蘭總統希金斯、法國總統馬克龍、荷蘭國王亞歷山大、比利時國王菲利普、以色列總統赫爾佐格，以及中國國家主席習近平和俄羅斯總統普京等。

在隨後開放給公眾瞻仰女王靈柩的四天時間裡，倫敦街頭更是出現巨大的人龍。民眾沿着泰晤士河排隊前往威斯敏斯特中央大廳，寧願忍受超過10個小時的等待，也要去表達自己對女王的敬意。有傳媒拍到英國著名球星貝克漢姆，也在人流中等待了13個小時；儘管作為名流，他可以免除長時間排隊之苦，然而這位受人矚目的球星卻寧願與大眾共同經歷這樣一個重要時刻，表達他是以「最大誠意前來向女王致敬」的。

貝克漢姆此刻的言行，非常具有代表意義，表明了英國廣大民眾對於歷史上在位最長久女王真心實意的敬仰之情。特別是處在英國國力逐漸衰落、共和制呼聲日益高漲的現代文明進程當中，女王以近乎完美無缺的品格和狀態，牢牢穩住了英國這艘在風雨中飄搖的巨輪，使它成功避開一座又一座「冰山」和暗礁，平安駛過70年光陰。

女王一生之所以能夠如此受到廣泛的擁戴與尊敬，其實只需用一個詞語，就能完整地概況和總結，那就是「盡忠職守」。

首先，她忠於上帝。眾所周知，她很年輕便在完全沒有準備好的情況下，匆促接過突然病逝的父親的權杖；然而世人都見證到她當時的沉穩與勇氣——在登基之前，她作了禱告：「求上帝賜我智慧及力量，讓我在未來人生的每一天能履行我給出的每個承諾，並且能信實地侍奉上帝和你們。」

禱告給她帶來力量和保護，這已不是第一次了。早在二次世界大戰期間，年僅14歲伊麗莎白公主，就在她首次公開廣播當中，以令人難忘的童稚聲音，用禱告安撫人心：「上帝會照顧我們，給我們帶來勝利與和平。」

在其後的日子，雖然貴為女王，但到了教會裡，卻沒有任何官方頭銜，因她確信上帝才是她的主、她的王。為此，女王也曾表示過，信仰在她的自我認識裡扮演關鍵的角色，它不僅提供了一種思想系統，還提供了一種歸屬感，使之成為自己承擔重任的推動力。

女王曾說過：「對我而言，基督的教導及上帝對我的監督，為我的人生設立了一種架構，我努力按照這個架構來生活。」在長達70年的統治期間，女王果真是言行一致地示範了包容、理性、忍耐及關愛等屬於基督信仰最基本內涵的準則。

其次，她忠於人民。女王在登基誓詞當中提到：「我的整個生命不論長短，都將奉獻給我的人民。」這一點，歷史資料有大量保存，英國民眾也都可以見證。接過權杖之日，女王其實已將英國的歷史榮光、傳承發展和希冀景願，統統承擔在自己稚嫩的肩膀上。不論經歷多少次風雲變幻，時代更迭與內外挑戰，女王卻始終如一，恪守承諾，履行職責，奉獻精神從未動搖過。

這就是女王以一生的忠誠，給世人留下的無價之寶。

願女王安息主懷！🙏

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

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

本校設有「課後功課輔導」

「心路」生命學士

登門護老服務 助你安享晚年

很多人希望自己老年生活可以在家中優雅地度過，繼續居住在自己熟悉的空間，同時也保有獨立性和自主性。然而，選擇居家養老，難免需要相應的養老服務幫助。在澳大利亞，如何幫助高齡長者



擁有快樂健康的晚年，是聯邦社會一個重要議題。政府也根據客戶的健康需求和身體狀況，提供各種類型的老齡服務，其中 Home Care Package 登門護老服務就是在家養老的好幫手。CASS 華人服務社作為居家護老的服務提供商之一，在此為大家解答一些關於居家護老的疑問。

什麼是居家護老？

登門護老服務分為 1-4 級，是一種配套服務，每種級別分別對應不同的需求等級：級別 1 提供基本程度護理，級別 2 是初等程度護理，級別 3 是中等程度護理，級別 4 則對應了高等程度護理。政府針對不同級數，撥款相應計劃資金應用於購買護理和服務，以滿足根據個人老齡服務評估確定的護理需求。

根據需求程度的不同，居家護老個案經理會為客戶提供個性化護理方案，為客戶提供全面統籌的照顧，包括前期為他們的家人或委託者制定個人的護理方案、服務目標及財政預算，以及服務開始後為客戶安排及制定各種服務：除一般的家務協助外，亦包括深入的護理服務，例如手術後在家中康復治療，護士登門協助，安排裝設家居安全儀器，這包括為中風病人安排吊機、醫療床褥、床墊、定期關顧等。

年滿 65 歲的長者如何向政府申請登門護老服務呢？

申請人首先須向 My Aged Care 登記，接受評估，而評估員則會按照客戶的不同情況，分配對應的高齡服務。經評估員評估後，會發給申請人一個報告列明批准服務的級別或範圍。申請者將報告交給認可的服務提供機構，便可安排服務。

除了登門護老服務，CASS 華人服務社還提供聯邦家居支援服務、短期復原、社區探訪等服務，華人社區長者如因語言障礙需要支援，亦會盡力協助。您也可以指定家人和朋友作為您的代表，他們能夠在 My Aged Care 系統上查看您的記錄，也可以代表您討論護理需求。您也可以要求 My Aged Care 將與您居家護理計劃的相關郵件都發送給您的代表。

擁抱金色年華

目前居住在澳洲的華人長者為數不少，部分長者在進入暮年後，身體狀況每況愈下。但有部分長者仍然有着傳統的思想，對尋求政府援助有抵觸情緒，或者認為養兒防老。也有長者對政府提供的福利不太了解，以致錯失申請支援服務的機會。

我們要明白，享有老齡服務，獲得有尊嚴的老齡生活，是我們的權利。如能善用政府提供的護老服務，既可減輕自身及家人的負擔及壓力，更能在生活上得到有效的協助，安度晚年。

CASS 華人服務社登門護老服務熱線：(02) 9718 7305 ☎

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

社區短訊

資料蒐集／關公關
文字整理／莊捷

查理斯三世將出現在澳洲硬幣

澳大利亞儲備銀行 (RBA) 表示，君主出現在最低面額的澳大利亞鈔票上是一種傳統。新國王查理斯三世的頭像將出現在未來澳洲硬幣和 5 元鈔票，但臉部朝向與他剛去世的母親伊莉莎白二世在硬幣上的頭像相反。它們將以一種母子兩種頭像硬幣並存的方式，雙重流通相當長一段時期。預計新國王的頭像最早可能在明年出現在澳洲的貨幣上。

取消公共交通強制口罩令

繼西澳之後，新州和南澳也宣佈取消公共交通工具上佩戴口罩的強制性規定。新州和南澳居民乘坐公共交通工具時不再被強制要求佩戴口罩，乘坐出租車、使用共享汽車服務以及在輪渡碼頭的室內區域時也無需佩戴口罩。但是澳洲的公立醫院、私立醫療機構和老年護理機構仍然強制要求佩戴口罩。目前維州和首都領地是澳洲僅限需要在公共交通工具上戴口罩的轄區。

華裔人數增長

澳洲統計局 (ABS) 新公佈的《澳洲文化多樣性》報告稱，2021 年 8 月進行人口普查時發現，澳洲境內居民有 700 多萬人在海外出生。華裔人口在兩次普查之間，由 120 萬，增加到 140 萬，華人是第一代澳洲人的第二大常見血統。中國普通話是澳洲家庭中除英語之外使用的第二大語言，有 685,274 人，佔人口的 2.7%。

澳進行兒童體罰研究

澳洲正進行一項青少年家庭暴力研究，小時候被打過的年輕人告訴研究人員，他們傾向於打家人，尤其是兄弟姐妹和母親，作為解決衝突的一種方式。這項研究是澳洲或國際上首次從年輕人的角度研究青少年家庭暴力的性質和應對措施。澳洲家庭中普遍存在體罰現象，目前年齡在 16-24 歲的澳洲年輕人中，有 61% 的人在童年時期經歷過四次或更多的體罰。數據表明，超過四次體罰會增加年輕人出現嚴重心理健康問題的風險。專家呼籲將體罰定為非法行為，以保護兒童，並減少澳洲的家庭暴力。

Mudgee 獲評澳洲最佳旅遊小鎮

頂級旅遊獎 (Top Tourism Awards) 是表彰那些為遊客提供卓越體驗並致力於建設旅遊業的澳洲城鎮的獎項。距離悉尼不到 4 小時車程，以美食和百年釀酒歷史而聞名的新州中西部小鎮 Mudgee，連續第二年被評為澳洲最佳旅遊小鎮。Mudgee 有熱情的當地運營商，他們與當地、全國和國際層面的遊客建立了聯繫，提供了具有歷史和文化意義的場點，以及真正的鄉村小鎮體驗，在領導全國鄉鎮地區經濟復甦方面發揮了重要作用。

日行萬步益健康

澳洲和丹麥的研究人員對 78,000 人的健康和活動數據進行研究發現，痴呆、心臟病和癌症發病率最低的情況是每天行走約 9,800 步。在一天中短時間內以更快的速度行走，比更多的總步數更有益健康。這項研究是世界上同類研究中規模最大的一項，也是第一次使用腕帶 24 小時監測，檢查日常步數與心血管疾病、癌症和痴呆症發病率之間的關係。

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

中文堂牧者：薛從愛牧師 手機：0402 481 915

國語牧者：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

幼年喪父失怙恃 兒童之家展舞姿



劉慧君是福建省三明市角聲華恩兒童之家的孩子。2008年出生的她，天資聰穎、記憶力強，在舞蹈方面很有天分。讀幼兒園高班時，老師挑選她參加兒童節舞蹈表演，她的舞姿靈活而充滿動感，吸引了很多人注目。兒童之家十週年慶典時，她再有機會參加舞蹈，年紀小小的她表現出眾，讓人留下深刻的印象。

身世可憐的慧君，年幼時遭逢家庭巨變。她的爸爸下班後，為了多賺一點錢，做一些兼職工作，怎料遇到意外，從橋上掉進河裡，被河水沖走，失去了寶貴的生命。當時，年輕的媽媽剛生下兒子不久，不方便工作；兩個女兒尚在稚齡，嗷嗷待哺，經濟擔子沉重。一個女子要獨力撫養三個孩子，實在非常吃力，所以請兒童之家代養大女兒，等到二女兒慧君6歲，也將她交給兒童之家照顧。

小學時期的六年裡，慧君認真學習、勤奮用功；喜愛閱讀，成績常常名列前茅，多次獲得「三好學生」的榮譽。她不是一個書呆子，也會跟小夥伴一起談話玩遊戲，運動方面是跑步高手。學校讓她參加區際比賽，包括數學和英語，不論是個人或團隊的競賽，她都得獎，英語的閱讀競賽甚至榮獲一等獎，成績出類拔萃！

這讓人明白，人生並非定格於個人出身，因兒童之家的愛心，加上慧君後天的努力，她不再受貧窮的局限，而是衝出了一片天地，產生了無限可能。去年她完成小學畢業考試後，寫了以下的感言：

「轉眼之間，我就要小學畢業了，只差那一本畢業證而已。有時候，看到學校裡一年級的同學，就想起自己的事情。看到小同學不用帶紅領巾，馬上想到自己與紅領巾一系列的故事。原來這些藏在腦海深處，就快要遺忘的記憶，突然就浮現出來。

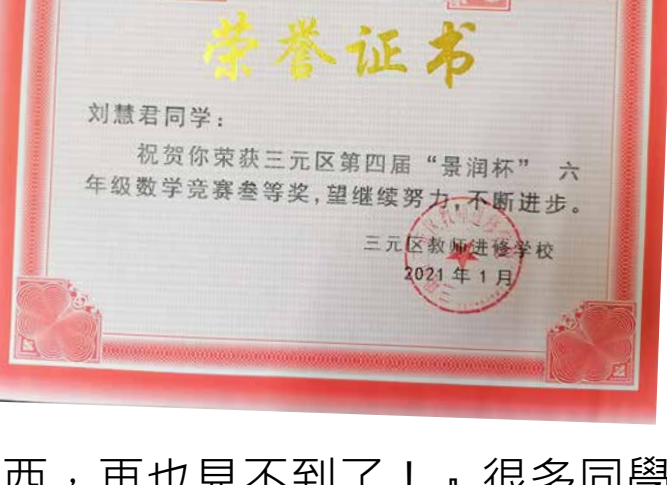
「臨近畢業的時候，老師對我們說：『就要畢業了！你們要珍惜剩下和同學們在一起的日子，畢業後就各奔東西，再也見不到了！』很多同學對這話嗤之以鼻，但當我們真的要畢業時，心中還是感慨萬分！畢竟即將要見不到了，要上中學了，要有新朋友了。



「小學畢業這件事，對我來說，是又傷心又興奮！我對即將到初中學習非常期待。我們將要學習歷史、地理、生物、化學、物理.....還有更有趣的數學。家舍裡的初中生總是對我說：『初中的生活可苦呢！作業那麼多，要到很晚才睡覺。』可是儘管這樣，我還是很期待！」

對於勤奮好學的慧君來說，她已預備好迎接未來的挑戰。因此，她在初中的學習中，成績仍然超前。角聲華恩兒童之家的特困孩子，缺乏的不是才智，而是與普通孩子一樣的均等機會。我們願意「激發愛心、尊重生命」，因此向你們呼籲：懇請捐獻支持特困兒童，為他們提供溫暖的家和學習機會！

親愛的讀者：如您願意共襄盛舉，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。

靈命更新特會

由生命樹宣教網絡 (TOLAU) 與雪梨華人基督教會 (SCCCA) 協辦。

舉行日期：8/10/2022

地點：Ryde Anglican Centre Auditorium Church & Gowrie Sts, Ryde NSW2112

講座特色：

1、在基督裡，豐富充實我們靈命更新地跟隨主的實際體驗。

2、結合五位澳洲本土的豐富經驗牧師、博士的講授 (粵、普雙語)，再次使我們領受萬有權能主的美好創造。

3、透過一個包含更新信息和全然頌讚的敬拜，以及主內的愛筵，讓講者和參加者一同互動造就，全然更新。驅動我們更加重拾信心、信靠上帝！

這是首次在 Sydney 舉行的創意特色的處境講座會面，不容錯過！

請在截止報名之前上網登記，索取免費入場票！

<https://www.eventbrite.com.au/e/2022-conference-at-st-annes-ryde-anglican-centre-tickets-361480406627>

or www.tolaus.org.au

恩泉關懷中心 (CareNet Centre)

網上健康講座 (ZOOM 粵語)：食得精明系列

在全球通貨膨脹影響下，如何可以吃得便宜些，但不失營養價值？

誠邀您參加「營養師教你食得精明」網上健康講座。營養師會從不同角度分析在市場上如何選擇價格較低但營養價值高的食物，並且跟大家分享在日常生活與飲食有關的省錢小貼士，幫助大家抗通脹又吃得健康。

日期：8/10/2022 (星期六)

時間：11:00AM-12:15PM (澳洲東岸時間)

講員：林斐怡姊妹 (註冊營養師)

免費講座，敬請報名。

查詢：seminar@carenetcentre.org.au 或 致電 Ginny 0468 908 822

網上報名：www.carenetcentre.org.au

需要華人女性參與健康調查

加入澳大利亞持續時間最長的女性健康研究吧！

您是年齡在 44-49 歲之間居住在澳大利亞的女性嗎？您是否來自南亞、東南亞或東北亞國家？澳大利亞女性健康縱向研究正在尋找華人女性來完成他們的健康調查，這可能會對支持華人社區的健康指南、政策和服務產生影響。在 2022 年 12 月 5 日星期一下午 5 點 (澳大利亞東部時間) 之前完成 15-20 分鐘的在線調查，您就有機會贏得 1,000 澳元的 Pressee Smart 電子禮品卡。

點擊鏈接閱讀更多內容，並開始在線調查：
<https://alswh.org.au/recruit7378>

粵語網上講座：「如何保障您和您的父母未來的財務和生活安排」

展望全人護理及晨光關懷協會合辦粵語網上講座，內容包括訂立遺囑、委託書、持久監護人、提前護理計劃和指示。

人生時有突變或意外，健康狀況如嚴重受傷、中風、老年認知障礙等可以驟然臨到，令人失去自主決策能力，給家人帶來很多麻煩！提前準備好這些計劃文件，您就可以放心，萬一健康突然惡化時，您的權利和意願也可以得到尊重，讓您和您至愛的人得到照顧！

適合對象：成年人和年長人士

日期：2022 年 11 月 9 日 (星期三)

時間：晚上八時正至九時三十分 (悉尼時間)

地點：Zoom 視頻會議

費用：免費 (歡迎捐款 <https://www.hopehc.org.au/donate>)

講員：張有倫先生 Gerald Cheung (晨光輔導中心總監；婚姻家庭治療師、註冊護士；新南威爾士州精神健康復核審裁處前任成員)

* 本課程不設重溫影片安排

截止報名日期：2022 年 11 月 1 日

* 報名連結及二維碼 <https://bit.ly/FLCHHC2022>

查詢：展望全人護理 (02) 7228 1369 ; www.hopehc.org.au

email : info@hopehc.org.au

晨光關懷協會 (02) 9211 9988 ; www.firstlightcare.org.au

email : admin@firstlightcare.org.au



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

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。