

[返回號角主網頁](#)

- | | | |
|--|---|---|
| <p>1 專題
主題：吃喝見真情 飲食論親疏</p> <p>2 專題
食鑒愛心</p> <p>3 專題
天國的美酒</p> <p>4 專題
我的「美味人生」</p> <p>5 專題
除夕餃子宴</p> <p>6 專題
荷塘月色 母親家的味道</p> <p>7 專題
飲食功能化</p> <p>8 天路心語
照在黑暗中的光</p> <p>9 天路心語
風的隨想</p> <p>10 天倫樂
管教孩子 情理並重</p> <p>11 天倫樂
用新方式與孩子溝通</p> <p>12 親子樂
關在廁所裡的丈夫</p> <p>13 親子樂
建立健康的婚姻</p> <p>14 生命線
從傳統節日看文化傳承</p> | <p>15 生命線
但以理為王解字</p> <p>16 智慧之窗
兔年隨想</p> <p>17 智慧之窗
負面情緒怪獸</p> <p>18 昆士蘭專頁
愛主的百歲孫媽媽</p> <p>19 昆士蘭專頁
福的真諦</p> <p>20 昆士蘭專頁
穿越「空氣」的旅程</p> <p>21 墨爾本專頁
帶給老人院的喜樂與平安</p> <p>22 墨爾本專頁
看見「光」之喜悅</p> <p>23 佳美腳蹤
出絕望得幸福</p> <p>24 雲彩集
墨爾本的美味甜甜圈</p> <p>25 雲彩集
做隻貓做隻狗不做情人？</p> <p>26 藍山集
求主藉我賜恩福</p> <p>27 藍山集
聖灰星期三</p> <p>28 藝文天地
希臘聖物和孔雀眼淚</p> | <p>29 教會消息
福音電影佈道會</p> <p>30 藝文天地
活出家味——從根源說起</p> <p>31 健康寶庫
認識奧米加 3, 6, 9</p> <p>32 健康寶庫
健康資訊</p> <p>33 美味人生
炸芽菇餅</p> <p>34 信仰情理
心中的上海灘</p> <p>35 信仰情理
愛——聖靈的果子</p> <p>36 國際時事
變種病毒再襲後疫情時期</p> <p>37 國際時事
經濟衰退 近在眉睫</p> <p>38 生活資訊
社區短訊</p> <p>39 生活資訊
溫暖如家的高齡頤養院服務</p> <p>40 愛心匯點
饑腸轆轆上學去·經常捱餓空腹睡</p> <p>41 雲彩集
洗腎——塞翁失馬，焉知非福？</p> |
|--|---|---|

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：我所見為善為美的，就是人在神賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的分。

- 《傳道書》五章 18 節 -



吃喝見真情 飲食論親疏

中國人過年，重點在年夜飯。許多人千里迢迢，趕回家裡，就為和最親愛的家人，一起來吃這餐飯。

人與人的真情，很多時候，體現在吃喝之間。兒女盼望父母能吃能喝，身體強壯。父母巴不得兒女多吃多喝，快高長大。媽媽的飯香，永遠存在記憶中。

朋友之間的交往，親疏遠近，也表現在飲食上。俗話說：酒逢知己千杯少，話不投機半句多。

吃喝見真情，飲食論親疏。

盼望您讀完這期《號角》，也將您的飲食體驗，寫給我們。

新年伊始，在此恭祝大家新年快樂，身體健康，家庭幸福！

—柳岸—

 <p>基督教角聲佈道團</p>	<p>角聲總會／使命中心 CCHC Headquarters / Herald Mission Center 156-03 Horace Harding Expressway Flushing, NY 11367, USA Tel:718-359-2030 Fax:718-359-2134</p>	<p>福音廣場 Herald Gospel Plaza 42-35 Main Street, Unit 21 Flushing, NY 11355, USA Tel:718-799-8213 Fax:718-359-2130</p>	<p>布碌崙角聲福音中心 Brooklyn Herald Gospel Center 7504 Bay Parkway Brooklyn, NY 11214, USA Tel:718-499-0999 Fax:929-337-7644</p>
---	---	--	---

土耳其、大地震·波及千千萬萬人 角聲呼籲襄善舉·雪中送炭助災民

敬啟者：

2月6日清晨，土耳其與敘利亞邊境，發生7.8級大地震。災情嚴重！

在這慘絕人寰的時刻，「角聲」發起《雪中送炭》行動，救助地震災民，讓他們感受到人間的溫暖！

「角聲」一直秉承著「錢到、人到、心到」的原則，收到賑災善款，專款專用，透過長期合作的國際賑災伙伴 Operation Blessings International 等，在最短的時間內，迅速地幫助當地的災民解決救傷、保暖和食物等問題；未來更會參與家園及心靈重建工作。事後，「角聲」也會向捐款人士，清楚交待善款的用途。

- 支票捐款：支票抬頭請寫：CCHC Australia，並註明「土耳其賑災」；
逕寄：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
- 電話查詢：0416 626 484

祝你平安！



2022 年卸任首席總幹事


勞伯祥牧師

首席總幹事


葉啟明牧師

食鑒愛心

若妍

食物是每日的所需，從所得的食物，看出各樣的愛心。

家人之愛

上個世紀 70 年代在上海，糧食是配給制，每月大米限購。家裡大米總是不夠，吃得最多的是「洋西米」（滬語），其實就是籼米。因其米粒吸水多，膨脹度高，同等量的米煮出來的米飯比用大米要多。記得學燒飯時，要領就是，煮大米時，水平面要高於米的一倍；而洋西米放水要使水平面至少高於米的 1.5 倍。

小時候，因為不愛吃洋西米飯，尤其碰上偶爾飯煮爛了，就更令我難以下嚥，常常吃不完一小碗，剩下的只能倒掉。這時候就少不了受父母的嘮叨和責備，說不珍惜糧食，浪費糧食。那頓飯會不歡而散，我只能半飢不飽地一邊呆着。

好在我是家中年齡最小的，爺爺心疼我，遇到這種情況，就會背着我媽塞錢給父親或哥哥們，讓他們到外面店裡買點好吃的給我墊飢。夏天，我最饞着想吃的就是那一碗清涼美味的上海冷麵了。

記憶猶新的是，一邊心懷犯了家規的愧疚，一邊又飢渴地等待着父親或哥哥從離家 15 分鐘遠的飲食店買回來的焦灼心情。感覺時間過得特別慢，怎麼還沒來，還沒來。然後，就見他們端着那隻扁扁的有點變形的鋼燧鏟子（鋁鍋），裝着一鍋冷麵，有時四兩，盛滿時有六兩。那時不講究澆頭，光是麵，店家用醬油、醋、花生芝麻醬做拌料，聞着特別香。天色已經暗下來，一家人圍坐在門外，邊乘風涼，邊吃冷麵。麵條一根根清爽不粘連，還有嚼勁，我們兄妹仨是主力，狼吞虎嚥，一下子就鍋底朝天了。一碗冷麵下肚，白日的炎熱難耐，和我對洋西米的煩惱，便如薄霧般散開了，心滿意足。

現在想來，小時候家裡雖不富裕，沒有錦衣玉食，可我還是受着家人的寵愛的。

鄰里之愛

後來移民到新西蘭，初期租住在一戶台灣人家。房東馬先生和太太非常熱情友好，教我們從學車、考駕照，到買菜、炒菜以及各種生活所需該如何採買、手續如何辦理等等。還帶我們參加鄰居們的聚餐，介紹認識周圍的人，使我們多少減輕了初到異鄉的無助和孤獨感。那時聽說馬太太星期日去教會，還帶回來免費的麵包。

有一陣見馬先生家天天下麵條，晾麵條，一打聽原來他有朋友開小食店，讓他幫忙做涼麵。馬先生退休前曾是一名空軍軍官，做過飛行員，對此十分自豪。如今在家成天擺弄麵條，正可謂上得了雲端，下得了廚房啊。一天，馬先生特意裝了兩盒親手做的涼麵送給我倆品嚐。當時，我還是初次嚐到寶島台灣風味的涼麵，麵條粗圓，不似上海的扁平狀，很有嚼勁，調味與上海的有些不同，用很多麻油，香氣撲鼻。

房東夫婦倆的熱心和愛心，至今都讓我感到很溫暖。

上帝之愛



來到悉尼後，那時已信主，教會每星期日都是各家帶一個菜，在崇拜結束後一起用午餐。在教會裡可以說嚐到了百家菜。雖然涼麵幾乎沒有遇到過，但各種麵食、炒麵倒是嚐過不少。弟兄姊妹們享用着美味，彼此在主裡交通，何等美好！

多年前我先生出車禍住院，教會的姊妹們每日輪流送食物給我們，連醫院的護士長都說，凡來看我先生的都帶着食物。弟兄姊妹們憑着愛心，送來精心烹製的菜餚，還為我們禱告。有一位做護士的不認識的姊妹，特意來慰問我們，在病床前唱詩、禱告，將上帝的愛傳遞給我們，讓我們在苦難中有力氣，在低谷中堅固對上帝的信心，終生難忘。

如今回想起這一切，都會熱淚盈眶，是上帝的愛保守我們到今天。

《聖經》中耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。」（《約翰福音》六章 35 節）

食物能使人肚腹得飽足，還能傳遞和表達愛心。然而上帝的作為更偉大，祂將自己的獨生子賜給我們，在十字架上為我們捨命，擔當我們的罪。「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》三章 16 節）

上帝捨了祂的愛子，成為我們生命的糧！此心永可鑒！

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



天國的美酒

星宇

有些來自大陸的弟兄姊妹，聽到一位香港老牧師在談福音書的時候不斷重複一句話：「耶穌在加利利隨便走。」起初大伙也沒留意，聽多了就覺得奇怪：為什麼耶穌要在加利利隨便走呢？耶穌在加利利隨便走，這事有什麼重要呢？後來才搞清楚，原來老牧師說的是「耶穌在加利利水變酒」，因為粵語中的「水變酒」，就像國語中的「隨便走」。

水變酒的神蹟

耶穌以水變酒的神蹟，記載在《約翰福音》第二章，說到耶穌在加利利的迦拿參加一場筵席，席間主人家的酒用盡了。在被母親告知此事後，耶穌就吩咐僕人把六口裝水的石缸倒滿水，舀出來交給管筵席的。管筵席的一嘗，就驚訝地對新郎說：「人都是先擺上好酒，等客喝足了，才擺上次的，你倒把好酒留到如今。」（二章 10 節）

這個神蹟要說明什麼呢？約翰在這個故事的最後，告訴了我們他記這件事的目的，就是要「顯出祂的榮耀來，祂的門徒就信祂了。」（二章 11 節）

六口石缸的象徵含意

如果我們從《約翰福音》第二章 1 至 12 節，分析一下這個故事的結構，會發現這是一個相當工整的對稱結構：

- 1 耶穌的母親在迦拿的筵席
- 2 耶穌和門徒受邀赴宴
- 3 耶穌母親告訴他酒用盡了（以為耶穌不知道）
- 4 耶穌對母親說時候未到
- 5 耶穌母親叫僕人照辦
- 6 六口石缸擺在那裡
- 7 耶穌叫僕人把缸倒滿水
- 8 耶穌吩咐舀出來給管筵席的
- 9-10 管筵席的告訴新郎是好酒（以為新郎知道）
- 11 門徒因神蹟信了耶穌
- 12 耶穌與母親、弟兄、門徒下迦百農

看到嗎？母親對母親，門徒對門徒，告訴對告訴，耶穌對耶穌，僕人對僕人。這麼工整的一個對稱結構，好像不是偶然的，應該是作者有意的安排。而出於整個對稱結構最中央的，就是那六口石缸。

假如我們把中間的第六節拿走，不提六口石缸的話，對故事的敘述完全沒有影響。

好像不需要擺在那裡的，偏偏擺在那裡，還擺在這麼中心的位置，相信是作者特意作這樣的安排。其實這六口石缸，就是我們打開這個神蹟的關鍵。

約翰在這裡特別指出：這六口石缸是照猶太人潔淨的規矩擺在那裡的。可見這六口石缸，其實就代表著猶太教的潔淨禮儀，甚至代表著整套舊約的律法。

因為猶太人在飯前必須洗手的傳統，就是為了滿足律法所定的潔淨不潔淨的規矩，這是一種宗教禮儀而不只是為了清潔衛生。而用來洗手的水也必須裝在潔淨的容器裡，石缸就是他們最常用的容器。

美酒的預表

但是耶穌卻把這些石缸裡的水，變成了最好的美酒。如果那六口石缸代表了猶太人的潔淨禮儀的話，那麼耶穌所變的美酒，就是一個天國的預表。就像美酒勝過淡而無味的清水一樣，耶穌所要帶來的天國的福分，將會遠遠勝過那些潔淨的禮儀，也勝過禮儀背後那全部的舊約律法。

在舊約先知的預言中，彌賽亞時代的一個清楚的標誌，就是大量的、豐富的美酒。好像約珥、阿摩司這些先知，都提到在那個耶和華憐恤祂百姓的日子，他們將會得到許多的新酒、甜酒。在《以賽亞書》廿五章 6-8 節，預言到上帝將會在錫安山用肥甘和陳酒，為萬民設擺筵席。所有珍貴的美酒將會在那一天全部免費任你喝！那也是上帝除掉萬民身上的羞辱，並吞滅死亡的日子。可見這天國的美酒，是隨著赦罪的恩典、永生的恩典一起賜下來的；美酒所代表的喜樂、滿足、豐盛，就是救贖的結果。

這就是變水為酒的神蹟，和耶穌最後的榮耀之間的關係。變水為酒就是一個預表，讓我們看到耶穌藉著救贖所要帶給我們的，是何等豐盛的祝福。

也正如耶穌後來說的：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（《約翰福音》十章 10 節）耶穌最終就是通過十字架上的救贖，把這份豐盛帶給了人類。

也許變水為酒這個神蹟和十字架之間的類比關係，就相當於那位新郎和耶穌的關係。那位新郎在完全不知情的情況下得到了更好的美酒，讓一個尷尬的婚禮變得格外完美；但耶穌卻是那位天國的新郎，耶穌會用新天新地的美酒款待祂宴席上的賓客。石缸中的水變成了美酒，十字架的死卻成了復活的生命。☺



黃智賢 江美儀 領銜主演

故事改編自真人真事 粵語放映，中英文字幕

愛一個人就是在對方最需要的時候 用希望為大家築起一條橋樑 一起走 走到彩虹盡處

同 大昌行 雞 雞 雞 D House Cafe

此聚會不設兒童節目

日期：11 / 03 / 2023 (星期六)

場次：2:30 pm, 7:00 pm

嘉賓講員：林以諾牧師

場地：Hurstville Entertainment Centre (16 Macmahon Street, Hurstville NSW 2220)

費用：全免 (場內自由奉獻)

聯絡人：Raymond - 0411 216 828

索取門票方法：使用右方二維碼 或使用連結 <https://www.trybooking.com/CFREW>

反應熱烈！香港首映六場爆滿 加拿大、四個城市 六場接滿 4500 人

觀眾：「套戲好好睇，好感動，我哭到口罩都濕了，感恩！」

觀眾：「非常感動的電影，無論愛情、親情、信仰及追夢，都帶給我很大的反思。」

觀眾：「很喜歡裏面的真實性，不浮誇地將恩典與親情展現出來。」

後：「我沒有後悔『半推半就』地帶着兩個女兒一齊來觀看《愛 Plan B》，因為大女 (14 歲) 說她跟着每一場有眼淚的戲哭，連細女也說被電影感動。」

感：「電影拍得非常好，你們的見證觸動人心，讓我們更確信我們所信的是又真又活的神。」

主演：喬宏太太、張彥博、韋文琪、周作森、陳瑩 友情演出：賴彩雲、林以諾、康喬、蔡莊思思

我的「美味人生」

曾太

我的人生

嫁來澳洲之前，我在自己的國家裡，過着「白領階層」的生活；有好工作與好收入，也有好家人和好朋友。每天按時上下班，衣着光鮮，待遇優厚；回到家裡一切都有爹媽打點，飯來張口，舒服享受。那時候，我是十指不沾陽春水，雙腿常向列國遊；不僅生活悠哉遊哉，公司福利也很好，每年都有不少機會出國旅行，真可謂「春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花」。

不知不覺就過了 30 歲的年齡，我才開始尋找人生的伴侶，建立自己的家庭。到了這個時候，網絡社交平台的使用已經非常普遍，於是，我就在網上相識了曾先生，不久後還成為了曾太太。

初到澳洲時，我仍舊不會做飯。看着先生下班回來，就忙洗菜、做飯，我心裡總感到不自在。既然做人妻子，就要學會「擔起頭家」（粵語方言，意思為把家務事擔當起來）。

不會做飯，我先是觀察先生怎樣做，不懂再打電話問媽媽。為了做出好味道的菜餚，我又愛上了看 YouTube 上各國大廚、主婦和網紅們的烹飪節目，一面欣賞他們做美食的技藝，一面領會不同食材味道與搭配的學問。一邊學一邊做，學一道菜就做一道菜，聽到先生的讚歎聲，看他吃得津津有味的樣子，我就會感到很開心，心花怒放那樣地快樂。

之後，我就迷上了烹飪，還買了很多書回家學習。對於在讀書時期不用功讀書的我來說，這種變化真可以用「天壤之別」來形容。

我的「美味人生」

我和先生一同信主並受洗。之後，先生就加入《號角月報》，運用上帝給他的恩賜，在文字上服事主，用不同角度宣講耶穌基督的福音信息，傳揚耶穌基督的美名。雖然，我自認不會寫作，也從未期待過自己能夠用中文寫文章。不過，正如常言所道，夫唱就婦隨；我跟在先生身邊這麼多年，他滿身墨水的氣息，自然也會對我產生影響，加之報社也非常鼓勵我，嘗試給報紙寫美食的稿件，於是，因着這些「機緣巧合」，我開始為「美味人生」撰寫做美食的心得體會。

我的第一篇美食稿，是 2018 年 12 月那期報紙的專題稿。我當時介紹的是被稱之為「澳洲國菜」的肉餡餅，它在澳洲人生活中的份量，味道特點，以及製作和烹飪方法，還包括了一些歷史典故，當然，相關的聖經信息也「必不至缺乏」。雖是我的處女之作，不過，這篇稿也確立了自己的寫作方向和文章特色。

我特別喜歡「美味人生」這個欄目。作為一份傳福音的報紙，「美味」的意義當然不止於好吃、香氣和賣相等，這麼簡單的純感官享受。《聖經》告訴我們：「我們日用的飲食，（上帝）今日賜給我們。」（《馬太福音》六章 11 節）這顯明「美味」的緣由，始於上帝的恩典，而並非我們的味覺，或嗅覺等身體機能的反應和感受。因而，寫美食我就不打算單純地介紹食譜、味道和做法，更要將上帝所賜的「美味」融入到我們每一天平凡的「人生」當中，讓人們在品嚐「美味」時，更加感受恩典的人生。



古代有才德女子卓文君，為她所愛夫君司馬相如，甘願放下貴小姐身段，下廚做主婦的千古佳話：「自此長裙當壚笑，為君洗手作羹湯。」如今，我也心甘情願地為君洗手作羹湯，所不同的是，除了愛情，我還有一顆感恩的心，感謝天父每日所賜的恩典，並將祂的美名傳揚，已成為我烹飪美食當中，最重要的成分。

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

除夕餃子宴

江水

一月初同工開會，大家一合議，決定在 21 日（年卅晚），辦「除夕餃子宴」，迎接農曆新年。

我們在教會群組接龍報名，得到近百人回應。

當日恰好是星期六。下午二時許，負責包餃子、佈置場地的弟兄姊妹陸續來到教會。



上帝的兒女何等有福

豐富宴席

大紅燈籠掛起來；兔年貼畫、「福」字裝飾，粘到窗玻璃、牆面上；圓枱、座椅擺滿了大廳；我們平常用的座椅，也是紅靠背、紅椅面，憑添了節日氣氛。



大紅燈籠掛起來

廚房內外，十來位包餃子高手，大展身手，有負責擀皮的，有負責包餡的，有負責煮的。要保證數百隻的餃子，都在宴會開始前，全部預備妥當了。

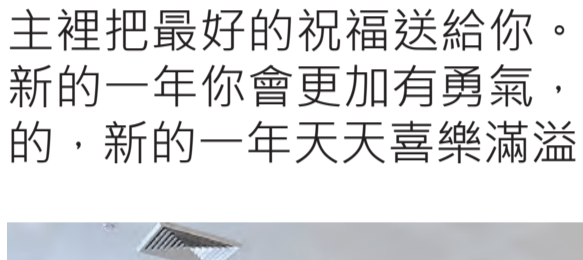
宣傳海報上，鼓勵每個家庭帶一道拿手的家常菜，與眾人分享。最終各家帶來的，都超出預期。使這上百人的宴席，豐富有餘。從北方風味，到南方甜品，排滿了三張長桌，甚至水果和飲料，要移到牆邊的餐枱上。

到了開餐時間，牧師帶領會眾作感謝的禱告。眾人排隊取餐，從年長到年幼。疫情之後，大家多了衛生意識，都由負責的姊妹分餐。

沒有指定席位，各人可隨著自己的意思，和弟兄姊妹坐在一起，歡樂用餐。被邀請來的福音朋友，在沒有拘束的氛圍中，感受教會的溫暖。

新年詩歌

餐宴過後，晚會開場。領唱的姊妹選了三首詩歌，都与新年有關：



餃子宴的主角，當然是餃子。

新的一年，新的希望，新的人開始。放下過去，舊的外袍，穿上喜樂衣裳。（《沐主恩年》）

願上帝的祝福充滿你，新的一年有新的氣息，願祂賜你全家福杯滿溢。（《新年蒙恩》）

感謝天父讓我們今相聚，感謝耶穌讓我們新年潔淨自己，感謝聖靈在心中引導我和你，在主裡把最好的祝福送給你。新的一年你會更加有力，新的一年你會更加有勇氣，新的一年神要成就你禱告的，新的一年天天喜樂滿溢。（《新年心祝福》）

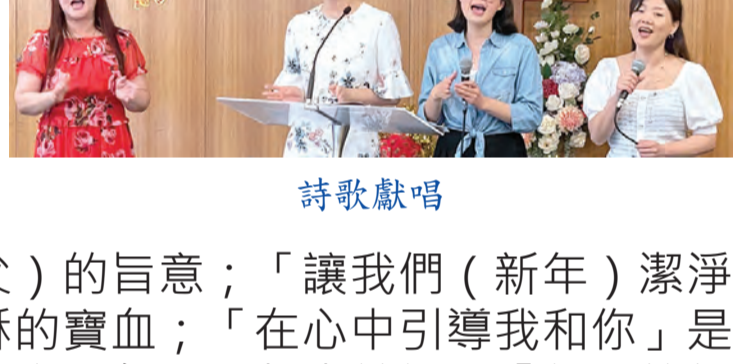
三首歌貫穿了一個「新」的意象。

「舊的外袍」實際代表「舊我」，「穿上喜樂衣裳」寓意「穿上新人」。

「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）

「福杯滿溢」取自《詩篇》廿三篇 5 節大衛的詩：「在我敵人面前，祢為我擺設筵席；祢用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。」大衛清楚知道人的福分不是靠自己努力可以賺取得來，乃是靠著上帝的恩賜，從天而降。因此，人必須敬畏上帝，才有可能「福杯滿溢」。

《新年心祝福》的作者透過三個感謝——感謝天父、感謝耶穌、感謝聖靈，將聖父（天父）、聖子（耶穌）、聖靈三位一體的真理體現在歌詞中。「讓我們今相聚」是神（天父）的旨意；「讓我們（新年）潔淨自己」是靠著耶穌的寶血；「在心中引導我和你」是聖靈的工作。力量和勇氣，也都出於神。「但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」（《以賽亞書》四十四章 31 節）「神要成就你禱告的」，與新年祝詞裡的「心想事成」，意思最接近，卻有了更深層次的屬靈內涵。當將你心底的所想所求，放進禱告裡，相信神必垂聽你的禱告，為你成就。你有這樣的信心，誰能攔阻你「天天喜樂滿溢」呢？



詩歌獻唱

晚會的重點，在見證講述和信息分享。



新的一年你會更加有力

去年十月剛剛受洗的馬弟兄，回顧了自己從第一次踏入教會，到接受耶穌為主的奇妙經歷。（《號角月報》2022 年 11 月的見證《我為什麼信耶穌？》（<http://cchcau.org/?p=34913>））馬弟兄在中國從事律師專業 30 多年，閱讀過大量世界政治、宗教、哲學、

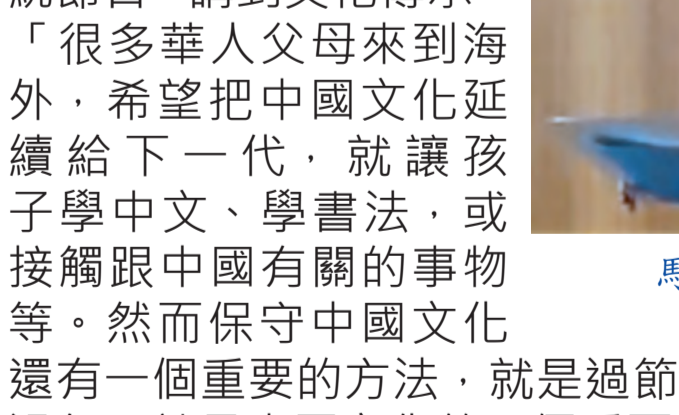
歷史專著（本報已連續多期刊載馬弟兄的讀書報告，包括影響世界發展的思想體系——《保守主義思想》導讀、《追尋美國秩序的根基》等）。在他還沒有成為基督徒之前，已經通讀了神學家加爾文 (John Calvin) 著作的《基督教要義》上下兩冊，並且有志於研修神學。這是一個蒙神揀選的印記。相信假以時日，我們將從他身上，看見上帝更奇妙的作為。

終於到了信息分享的時候。向來以謙遜與會友相處的張牧師，從傳統節日，講到文化傳承。「很多華人父母來到海外，希望把中國文化延續給下一代，就讓孩子學中文、學書法，或接觸跟中國有關的事物等。然而保守中國文化還有一個重要的方法，就是過節。」他認為，中國人過年，就是中國文化的一個重要傳承。



馬弟兄分享得救見證

張牧師又以猶太人為例，講到他們謹守節期，使他們被滅國兩千年之後，他們的文化仍代代相傳。

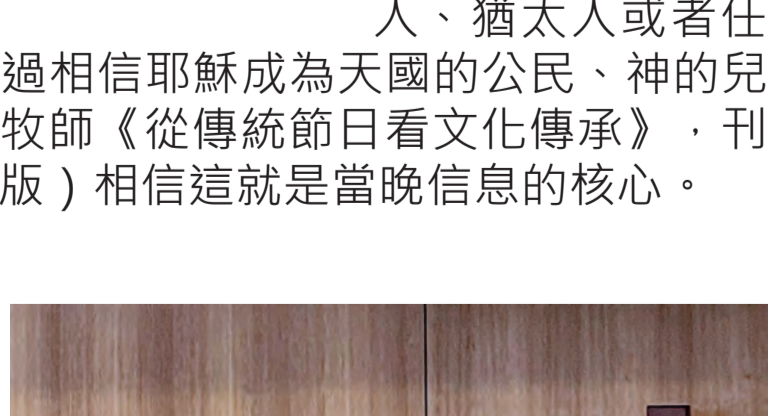


每個餃子裡，都有弟兄姊妹的一份熱心。

「中國人除了可以透過春節承傳中國文化，也應當思考另一個更普及、尊貴、有價值的文化，就是天國文化。無論是中國人、猶太人或者任何人，都可以透過相信耶穌成為天國的公民、神的兒女。」（引自張牧師《從傳統節日看文化傳承》，刊本期「生命線」版）相信這就是當晚信息的核心。

晚會最後以「《聖經》暨成語接龍」作壓軸節目，將整晚氣氛推向高潮。主持人以「神愛世人」啟句，眾人爭先恐後，妙語連珠，一路下來，竟以「道就是神」結尾。（中間接龍特意略去，由讀者自己想像）

眾人意猶未盡。主任牧師雖然聽不懂中文，但從下午開始陪伴我們，直到全部節目完成，為晚會作結束禱告，祝全體參加者新年蒙福！



張仲驥牧師作信息分享。

荷塘月色

—母親家的味道—

小潔

廚房裡的主角

快到農曆春節了，又想起了母親家的年味。離開家鄉 30 多年，逢年過節，就想起母親忙碌穿梭於廚房的身影。母親是很重視儀式的人，她愛每一位家人，為家人盡心盡力，似乎是她一輩子的使命，她樂意這樣做。她把對家人的愛心放進了她的烹飪裡，所以她做菜特別好吃。



春節更是隆重，她一定會做「九大簋」的，「九大簋」寓意「長長久久（九九）」或「十全十美」。準備工作要提前，早早買年貨，幾天前就要泡浸乾年貨，比如：芋絲乾、芋梗乾、

海參、魚肚、墨魚乾等。年三十，一大早她和二姐就開始準備殺雞割鴨，過年若沒有白切雞和鴨，都不像過年。

母親的廚藝

母親很會烹飪，她用豬網油炸春捲，炸馬蹄肉丸子。粉絲、筍絲、沙蟲絲雞雜湯是過年必喝的湯；酸甜浮皮裡面有泡椒，薑頭等醃製的菜脯。

鄰近的合浦是魚米之鄉，盛產大米、芋頭、蓮藕和慈菇等農作物。芋頭扣肉是當地的一道美食，這道菜因為烹飪費時費工夫，過年才有時間慢慢炮製；頭天吃剩的肉第二天拿來煮芋梗乾，十分美味。芋梗割下來，撕了外衣，曬乾，等過年吃。慈菇、墨魚乾炆豬肉，也是一道過年菜式。蓮藕、帶子、荷蘭豆和木耳一起炒叫荷塘月色，非常好聽的名字。還有當地的美食，如車螺煮芋梗、沙蟹汁炒豆角、海螺煮欖錢等等，都是母親喜歡做的菜。

南珠之鄉合浦

母親的家鄉在合浦（廉州）南康水鴨塘。小時候常常聽她提起，她是大戶人家的小姐，上小學到六年級，祖父有兩個妻子，母親是小老婆所生，她母親很早過世，後來她的父親也走了，她跟隨大媽一家人搬去北海居住，年輕時去夜校上學，後來在北海的土產進出口公司工作。在我印象中，外婆對我可好了，常常帶糖來給我們吃，要走很遠的路，還要爬上三樓，對一個老人是不容易的。

我從來沒去過母親出生的地方。只是路過時，看見一大片一大片的水稻田和荷花池塘，盛產的蓮藕糖、蓮子糖，也有大片的油菜花地和葵花地，瓜子也是過年大家喜歡吃的。米糕也有很多種，有甜的年糕、鹹的米糕和炸的煎堆、米通，都是出了名的地方美食。光是小吃、零食和各種點心不勝枚舉。我想正是因為當地人喜歡吃，才形成母親對烹飪的熱愛。

靈山結緣

家鄉鄰近的靈山也是物產豐富的地方，也是魚米之鄉，盛產各種農作物和水果，有各種水果乾。過年，包肉粽子是當地的習慣。靈山的柚子可以過年吃，柚子皮煮蝦是美食也。靈山產菠蘿，用菠蘿炒牛肉，炒雞都很美味。

1959 年北海屬於廣東湛江屬區，我父親在湛江農業局工作。我母親出差去靈山辦土特產出口時，與父親相遇，他們發展了異地戀。1961 年父親調到北海，和我母親結婚，於是後來就有了我們兄弟四個。

北海魚村

我的家鄉北海市是三面環海的濱海城市，旅遊名城，海鮮是當地特產，加上附近的地方都種植農作物，物產豐富，氣候宜人，是居住的好地方，吸引大量北方人來這裡過冬。

過年期間，龍蝦、鮑魚、皮皮蝦、大蝦、蟹、深海帶子，炸、蒸沙蟲都是年飯桌上必備的海鮮。海參、乾鮑魚、墨魚乾、花菇、筍乾炆五花腩也是不可或缺的。

母親的離別

母親在北海生活到 83 歲，一直安好。幾週前我打電話回家得知，母親、86 歲的父親和兩位姐姐在家玩「衛生麻將」，母親贏了，她開心地上樓睡午覺。過了兩天，我被告知，父母親、二姐和弟弟都染上了新冠，母親住進了醫院三樓的深切治療病房，父親在二樓的病房，姐弟都各自在自己家裡隔離，情況很糟，醫院通知家人見我母親最後一面。

我在家人的群組裡深切地為各位家人不停地禱告，求神親自醫治他們，保守他們的平安。神是聽禱告的，幾天後，爸爸好轉了，姐姐弟弟也痊愈了。母親從 ICU 出來了，能坐起來，和我的大姐聊天，大姐安排她和每位家人都見過面，說了她想說的話。

不幸的是，母親因為沒有接種疫苗，病毒進入了肺部和血液裡，加上老人病，在 2022 最後一天，母親還是息勞安息了。臨走前，全家人圍在母親身邊，父親握著她的手叫她不用害怕，她離開得很安祥，就像睡着了一樣，母親是有福的人。

記念母親

我在視頻裡看著她，默默地為她祈禱，求神與她一起，給她安息！20 多年前，父母親來過悉尼我家，教會的牧師和弟兄姊妹都來探訪他們，給他倆傳福音，他們都留下了深刻的印象，也知道什麼是福音。

母親是一位很好強的女性，她的座右銘就是：「一般別人能辦到的事，你也能辦到！」她常常鼓勵我。

今年的春節，母親雖然離開了，家裡沒有往年過年的熱鬧，但在我的眼前，她的身影仍然穿梭在家裡的廚房間，她煮的菜式的味道仍然停留在我的記憶和味蕾裡；她對我的教誨刻在我的心裡。

母親安息！🙏

徵求協工協助派發號角月報

由於疫情放緩，政府逐步解封，號角月報實體版於 2023 年 2 月開始在各教會及機構派發（電子版同時發行），在各教會收到號角月報後，期望各教會有協工一名，親自派發給弟兄姊妹轉送給親友。

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

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

飲食功能化

關公關

吃，是人類生存的第一需要，但吃喝漸漸已變成人們建立關係的重要環節，也成為功利的橋樑。從人們對吃喝所持的心態，可見飲食在人生中有多方面的功能。

維繫感情

難忘小時候，母親為我們一家十口預備每一頓餐飲。買餛飩、弄飯、清潔，忙不過來，還要迎合各人的口味，好像她的每一天是為我們做飯而活。長大後，兄弟姊妹上班下課時間各不同，不能一起圍坐吃飯，母親又要將一些餛飩菜留起，待他們回來再弄熱了吃。她任勞任怨，是基於真愛，是沒有條件的，也是一種恩情。因此，兄弟姊妹對母親更加尊敬。這種情意，勝過珍饈百味，因為家中有着從神(上帝)而來的愛，正如《聖經》所說：「吃素菜，彼此相愛，強如吃肥牛，彼此相恨」(《箴言》十五章 17 節)

深刻記憶

許多難忘時刻都與吃喝有關。中學時與幾位彼此談得來的同學，課餘或學校假期，相約一同吃飯，下午茶，聊天，吐心聲。有時去到其中一位同學的家，學做糕餅點心，弄得她家凌亂不堪，做得成功，便開懷大笑，樂得不想回家，促膝談心至天亮。兩年前，同學會 50 週年大團聚，來自世界各地的同班同學一同聚首，相見時大家都想起這些往事，回味無窮。

每次回香港探親，父親一定會帶我去以往慣常吃的雲吞(餛飩)麵店、粥品店、茶餐廳，一解食物情結。他知道這些我愛吃的食物在澳洲很難嚐到。母親也為我特別烹調我喜愛的拿手小菜及家鄉食品。每當我吃到這些食物，都令我想起那時自己和身邊的人與事。

愛與珍重

一年多前，我與外子身染新冠病毒，要隔離七天。親友相繼送來食物置於門外，有如雪中送碳，使我們



能按時進食，均衡營養，對康復有很大幫助，心裡得著安慰。康復後兩個月，隣居繼續為我們購買食材，防止我們出外再度受感染。那時才明白自己是那麼被珍重，被關心。

每當教會有人患重病，在治療期間，姊妹們都輪流為病者送上親手烹調的飯菜與湯羹。使病者感受到別人的愛與關心，有別人扶一把，心中得著鼓舞，增強了求生意志，有些甚至康復過來。

治癒情緒

看見身邊有些朋友，以吃喝調節情緒。開心時，吃好吃的慶祝一番；失意時，大吃一頓安慰一下；無聊時吃美食消遣；憤怒時，邊吃邊喝去發洩。然而這種治癒只有片刻的功效，人的幸福不能從餐桌的享受而獲得。因為「經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。」(《馬太福音》四章 4 節)

功利橋樑

華人文化中，達成最好的商務交易，不是在會議桌上，而是在餐桌上。我所開設的公關公司，主辦的大小社團活動，商務交流，慈善籌款，商舖開張，政客拉票，無一不與飲食有關。利用大宴小酌，達到某種目的。

回想那時公司接了一宗大的生意，要經常開會，負責人主動要求在午膳時間商討，每次都選擇一家高級餐廳進行，當然費用由我們公司支付。這樁生意順利完成，飲食佔了重要位置。

如此看來，吃喝只是建立關係的一個環節，重要的是要看吃喝的人的態度，取決於吃喝的人及供應吃喝的人的心態。換言之，讓人的關係建立起來，不是吃喝。《聖經》有段話提醒我們，「神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。」(《羅馬書》十四章 17 節) 如果我們能夠以神所喜悅的心意去與人相處，誠實地把酒言歡，用智慧的言語彼此建立，那麼我們的整個人生，就能在許多吃喝環節中滿足地度過。🕊️

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： _____

照在黑暗中的光

鄭鷗

英國皇室有一個傳統，就是在聖誕節發表公開賀詞。這個傳統，過去70年，都由已故英國女王伊麗莎白保持着。查爾斯國王接任後，在剛剛過去的聖誕節，發表了他的第一份聖誕賀詞，表明他的信仰，和他對人民的關心。

聖誕節在西方國家就好像華人的新年，是家人團聚的日子。大家會互相祝賀聖誕快樂、新年幸福。然而，查爾斯國王特別提到那些失去了親人的家庭，在這團圓的日子，對他們來說可能會更加痛苦。他自己也剛剛失去母親，可以和他們感同身受。我想，當他們聽到來自國王的問候，知道有人關心他們，他們的心是否會稍得安慰呢？

在賀詞中，國王查爾斯還特別關心那些生活在困苦中的人民。因為現在的英國物價上漲，使得低收入者的生活相當困難，每天都要為基本生活而憂慮。特別是經過疫情之後，情況變得更加嚴重。

其實，每個國家都會有一些生活在困苦中的人，這是國家領導人都需要去面對的。有些國家對貧困的人置之不理，任由他們自生自滅。另一些國家則否認他們的存在，對於反抗者採取高壓手段，防止他們出來搞事。

在一些以基督教為主的國家，很多人都會關心社會問題，教會和民間團體會自發組織一些慈善機構，來幫助那些生活有困難的人。英國皇室從女王伊麗莎白開始，也很重視慈善事業，每年都會籌款，幫助世界各地有需要的人。

查爾斯國王在聖誕賀詞中，特別感謝那些為貧苦人民帶來幫助的志願者，包括提供免費食物的團體和照顧露宿者的團體。他們為那些生活在貧困中的人們，提供了溫飽，並帶給他們盼望。

查爾斯的賀詞伴隨着一首傳統的聖誕詩歌《小小伯利恆》，他提到詩歌中的一句：「在你黑暗街道，顯耀永恆之光」。這裡的光指的是主耶穌，降生在伯利恆，把真光帶到了這個黑暗的世界。

他特別提到他的母親，前女王伊麗莎白的信仰，他說：「我母親相信這光的力量，這是她信靠神的重要組成部分，也是她對人的信念。我從心裡完全認同母親的信仰。」

他接着說：「這種信念是相信每個人都有非凡的能力，以善良和同情心來觸動他人的生命，並在他們周圍的世界中閃耀光芒。這是我們社區的本質，也是我們社會的基礎。」

2023年到了，與其期望今年比去年更好，不如讓主耶穌的光通過你，照亮你身邊的人，不論是華人，還是其他民族的人，你都可以成為他們的祝福。



號角月報 澳洲版 Herald Monthly(Australia)

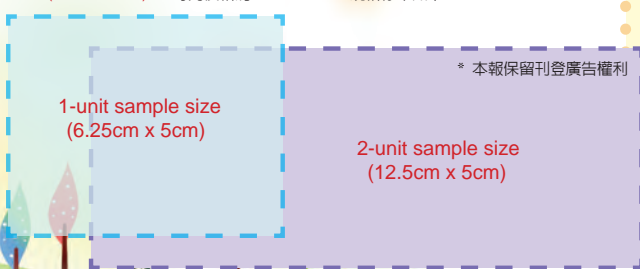
ABN: 84 572 612 309
46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
Mobile: 0416 626 484
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

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12,000份，免費贈閱。即花少少的廣告費，就可以接觸到成千上萬的澳洲華僑。

如蒙刊登，請參閱以下尺寸及價格：

1-unit (6.25cm x 5cm) 每月價格為 \$60+GST。
2-unit (12.5cm x 5cm) 每月價格為 \$120+GST。規格樣本如下：



教會及機構指南

惠登12個月，可獲得**20%**的折扣。

如蒙支持刊登，請電0416 626 484。

謹祝：主恩常備

基督教角聲佈道團－澳洲《號角月報》上

風的隨想

楊鴻鈞

星期二，帶一幫朋友去看珍珠海灘(Pearl Beach)，頭兩站先去遊覽當地的日本花園和檳榔山花園。抵達海灘時，已經是下午兩、三點鐘，正值陽光燦爛，白雲飄浮，並非天氣預報所說的陰天下雨。我們下車的地方，正對著沙灘，前面就有一棵大松樹。那濃密的樹蔭，成了天然的帳篷，為我們遮陽。眾人無不為眼前的藍天碧海，稱賞不已。有的快快下到水邊，踏水拍照；多數則坐在樹蔭下，看海聊天。此時，陣陣海風迎面吹來，又溫柔又涼爽，令人又舒心又陶醉。

突然覺得，在天地之間，萬物之中，唯有風最奇妙。雖然眼不能見，手不能摸，但臉上、心裡，都感受到了。

說起風，你可能會想起張國榮的磁性男聲：「風繼續吹 / 不忍遠離 / 心裡極渴望 / 希望留下伴著你 / 風繼續吹 / 不忍遠離 / 心裡亦有淚 / 不願流淚望著你」(《風繼續吹》)。

徐小鳳的渾厚嗓音：「吹啊吹 / 讓這風吹 / 抹乾眼眸裡 / 亮晶的眼淚 / 吹啊吹 / 讓這風吹 / 哀傷通通帶走 / 管風裡是誰」(《風的季節》)。

「到如今年覆一年 / 我不能停止懷念 / 懷念你懷念從前 / 但願那海風再起 / 只為那浪花的手 / 恰似你的溫柔」。(《恰似你的溫柔》)一樣的海風，由蔡琴唱，就帶著哀怨；由劉文正唱，就飽含深情；由鄧麗君唱，就變得甜美。

如果你對風的聯想，不是這些港台老歌，那麼，你可能想到的是：「山谷的風 / 它陪著我哭泣」。(《可可托海的牧羊人》，歌詞賞析鏈接：http://cchcau.org/?page_id=29139) 或者是：「聽聞遠方有你 / 像風走了萬里 / 不問歸期 / 我吹過你吹過的風 / 這算不算相擁 / 我走過你走過的路 / 這算不算相逢 / 我還是那麼喜歡你 / 想與你到白頭 / 我還是一樣喜歡你 / 只為你的溫柔」(《聽聞遠方有你》)。後面這一首，在寫風的歌中，可算獨樹一幟。「像風走了萬里，不問歸期」和「我吹過你吹過的風，這算不算相逢」，都是藉著風的描述，把「喜歡」的情感，推向了極致。

對一些人來說，有關風的記憶，可能去到更遠：「長風萬里送秋雁」(唐·李白)、「小樓昨夜又東風」(南唐·李煜)、「楊柳岸曉風殘月」(北宋·柳永)、「好風憑借力」(清·曹雪芹)。在不同的時代，對不同的作者，由於各自的境遇不同，風的意涵，也相去甚遠。「長風」、「東風」、「曉風」、「好風」，分別反映出作者不同的心境。

還記得很久以前，那時大革命肆虐神州。某年筆者生了一場大病，從省城坐公交回家。凌厲的寒風，穿過陳舊的巴士門窗，撲面而來。母親就站起身，用她柔弱的背，擋住窗門，不讓病中的兒子，受到寒風的吹襲。

在人類歷史上，最令人震撼的風，記載在《出埃及記》十四章 21-22 節：「摩西向海伸杖，耶和華使用大東風，使海水一夜退去，水便分開，海就成了乾地。以色列人下海中走乾地，水在他們的左右作了牆垣。」風把水分開。靠著風的力量，使水作了牆垣，這就是上帝大能的彰顯。「在人這是不可能的，在神凡事都能。」(《馬太福音》十九章 26 節)

「天起了涼風，耶和華神在園中行走。」(《創世記》)是整本《聖經》中，最早的風。這也是我在珍珠海灘，當海風拂面時，所想起的風。從創世之初，風就在這裡。風繼續吹。雖然眼不能見，手不能摸，但你的心裡，能感受到。



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

謹祝：主恩常備！
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》敬上

「號角之友」回應表

姓名：(中) _____ (英) _____
 地址： _____
 電話： _____ 手機： _____ Email： _____
 所屬教會： _____ 事奉崗位： _____

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

奉獻方法：
 (1) 信用卡(VISA/MasterCard)：姓名(英文正楷) _____
 信用卡號碼： _____ 有效日期至： _____ 月 / _____ 年；CVN(卡背最後的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

管教孩子 情理並重

孩子常發脾氣，責備未必有效；欣賞、肯定，動之以情、曉之以理是最好的做法

李飛君（執照心理諮詢師）



一位小學四年級女孩，成績很好，自我要求很高，很在意自己的表現。當她做功課或練習小提琴不順利時會大哭和尖叫，全家受罪，父母受不了而帶她來尋求輔導。

這女孩表面看來像坊間所謂「公主病」，是被父母及長輩寵壞，動輒發脾氣，以情緒來控制父母及家人就範。不過與女孩傾談後，發現她本質聰明但內心感情脆弱，缺乏安全感與自信，怕失敗。她理想高，凡事想高人一等，想有最好的表現，但當面對考驗或挑戰，自信卻不夠，想逃避，但又不能接受自己的畏縮感，往往夾在困難當中，進退兩難。不滿意自己的表現時，情緒就激動，對可以容忍她的人發作，因而在學校能控制情緒，在家就選擇性失控。

小女孩起初不想來輔導，但慢慢地發現我並沒有責備她，反而對她的愛好感興趣，欣賞她讀書的成績及津津有味地聽她談她的朋友、開心和不開心的瑣碎小事，當她抱怨每天被迫練琴時，我認同她的感受，需要每天重複練習曲子的確非常枯燥，並且當未熟練時，很易錯音，很有挫折感。但我對她的能力作出肯定，困難難不倒她，然後建議與她一起去找比哭叫更好的方法來紓緩自己的情緒，像成熟的大人一樣。我教她用深呼吸、轉移注意力及其他鬆弛情緒減壓的方法等，當她肯邁出正面的一小步時，我會給她肯定和表揚作為鼓勵。她的幼童式的哭鬧行為逐漸減少，最後完全停止了。

很多人認為孩子任性、壞脾氣、自以為是的行為表現，需要採取強硬嚴厲的手段處理，有些父母會與孩子鬥大聲、以怒還怒，或者威脅恫嚇（如果妳再尖叫，我就錄影下來，讓妳的老師同學都見到）.....這樣的處理方法其實很糟糕，孩子動輒以發脾氣來面對自己的困擾，是負面的態度和做法，如果父母用以上的處理方式，其實也是用負面的態度和方法，離開了數學的領域，負負是不會得正的。在現實生活人與人的關係上，假如大家都負面地想制衡對方，問題只會像滾雪球般越演越烈。此外，如果孩子因為恐懼害怕而停止不良行為，效果往往是短暫的，因為行為底下的真正因素未被打開和處理，治標不治本。並且孩子在父母身上所學到的高壓手段，日後亦會用在自己與父母及與其他人的關係上。

孩子在成長路上，需要父母的管教和帶領，讓孩子的生命能夠去蕪存菁。不過，行為的改變往往是先從思想和情感着手，動之以情、曉之以理是最好的做法。親子關係，時間是重要的先決條件，然而今天的父母最缺乏的是時間。所以，堅持孩子優先，願意盡最大的努力把時間分配出來給孩子的是智慧型父母。孩子向父母打開心扉的日子，會循着成長的階段慢慢地縮減。



親子關係是孩子心靈重要的經歷，父母正是一筆一劃地以愛心和智慧來雕塑孩子的生命。父母需要耐心了解孩子的內心世界和找出合宜方法來帶領他們，讓孩子邁向正確健康成長的方向。

「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。

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻伍拾澳元

獲贈 陳慧忠醫生的著作及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張

陳慧忠醫生於 2010 年初，在幾乎毫無明顯徵狀下，發現原來患上骨癌並誘發了極罕有致命的心臟病，但在神的保守下，心境的平安喜樂竟

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

陳醫生回顧患病之初至今的數年間，從重新邂逅神到生命的重整，至領受神奇的祝福，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。

陳慧忠，呼吸系統專科醫生，畢業於香港大學 1977 年醫學畢業。

獻世濟世，早年服務於香港伊和沙伯醫院內科部，99 年開始私人執業，熱愛工作，也熱愛生命，且極懂得享受人生。一直以來領受神豐厚的恩典與厚，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✓：

我願專為《號角月報》代籌，請把《號角》的代籌事項和最新資訊寄給我。

我現在為《號角月報》的出版經費奉上 \$ _____

付款方式：奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD

匯寄：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：_____ 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 澳元或以上，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。

用新方式與孩子溝通

兒童和青少年往往抱怨父母嘮叨，關係陷入困境，是否可以改善溝通的方式？

蔣吳蘊蘭



父母對自己的孩子來說是獨一無二的，反之亦然。做父母的可以採取一些措施來解決一些和孩子間經常發生的問題，其中之一，是如何溝通交流。

你可能聽過這樣的說法：「除非他們知道你在乎，否則沒有人會在乎你說的話。」

當青春期前和青少年的兒女對着父母大喊：「你不在乎！」時，愛孩子的父母心都碎了。如果你經常從你的子女那裡聽到這樣的吶喊，不管他們年紀多大，你務必停下來，深呼吸，花點時間思考一下究竟發生了什麼事。你那麼愛你的孩子，但他怎麼就不明白呢？

兒童和青少年往往抱怨父母嘮叨他們，對他們生氣和批評他們，不聽他們的話或不信任他們，這是否讓你感到驚訝？如果你嘗試過與他們講理但無濟於事，你也擔心和孩子的關係會陷入困境，那麼請思考一下，你是否可以改善溝通的方式來獲得期望的結果？

《聖經》說：「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」（《雅各書》一章 19 節）

傾聽一點都不簡單。記者明揚·麥克萊福林 (Mignon McLaughlin) 曾經說過：「通常我們只聽到對我們所說的話的一半，只理解了一半，只相信了一半，只記住了一半。」當我們的注意力分散時（例如，想到要吃的午餐），或者我們正準備為自己辯護（例如，認為對方弄錯了自己的意思），我們充其量只是聽到別人所說的一半。更糟糕的是，我們打斷了對方的話，他們又沮喪地打斷了我們，希望他們的觀點可以被理解。這樣就不斷地繼續惡性循環下去。

關於說話的內容，德國心理學家弗瑞德門·殊茲·馮申 (Friedemann Schulz von Thun) 提到「溝通的四方面」，提醒我們每條傳達給對方的信息都有四個方面，即：事實、自我表白、關係和呼籲訴求。毫不奇怪，人們重視的方面不同；這取決於他們與誰交談，以及有多少時間可以交談。

想想看，你認為哪些方面是父母最常對子女講的內容？假如你說「事實與訴求」，就答對了！出於許多正當理由（例如，時間不夠，或任務必須馬上完成.....），使得常見的親子交流通常僅限於「事實與訴求」方面。

- 「很晚了，快去睡覺吧！」
- 「你明天要考試了，別玩遊戲了，開始學習吧。」
- 「你睡眠不足，不要在互聯網上浪費時間了。」
- 「你的成績越來越差，你總是一邊聊天一邊做作業，改變你的學習習慣吧。」
-

上述列表可以繼續下去。當談到溝通的四個方面時，大多數父母承認他們在與孩子交流時，很少提到關係（例如，「我愛你」）和自我表白（例如，「我擔心你睡眠不足」）。而這兩方面對心連心的聯繫特別重要，是父母可以加強的，不要「愛你在心」口難開。

當父母不聽孩子表白時，孩子們逐漸失去了說話的慾望。他們中的一些人因生氣並在與父母的權力鬥爭中大喊大叫；另一些孩子把一切都藏在了心裡，變得越來越沮喪、孤僻和孤立。無論哪種方式，他們都放棄了與父母的談話，溝通渠道中斷。

但當父母開始傾聽孩子的想法、感受、需求和夢想時，許多親子關係都會得到改善。你願意試試看嗎？

愛護《號角月報》·支持出版經費·奉獻一百澳元·獲贈《創造奇觀》

您熱烈的回應，將給我們莫大的鼓勵！

回應表

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：_____
 地址：_____
 電話：_____
 電郵：_____
 所屬教會：_____
 請在以下適合的 內加上 ：
 我願為《號角月報》代禱，請把《號角》的代禱事項和最新資訊寄給我。
 我現在為《號角月報》的出版經費奉獻上 \$ _____
 付款方法：
 奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
 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：_____
 有效日期至：_____/_____/____年 CWN(卡背最後的3個數字)：_____
 簽署：_____/_____/____年 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「科學邊境」專欄編輯而成）

《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「科學邊境」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，是一本值得每個人閱讀的經典之作！

本書推介
 韋特康博士 (Dr. John Whitcomb, 世界知名學者，著有《創世紀的洪水》等卅多本書)
 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，也將因此書受益。周醫生認定神所賜的聖經無誤，以神不能說謊的事實為基礎，很有系統地講解物種起源的各個層面，包括從複雜的宇宙天體，到地底的化石和恐龍等，這都蘊藏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！

限量珍藏版 《創造奇觀》 限量珍藏版，特別為《號角月報》的支持者而印製，若您為《號角月報》奉獻100澳元以上，即可獲贈印有周道輝醫生親筆簽名的《創造奇觀》珍藏版一本。我們誠邀您成為「號角之友」，長期支持《號角》的出版經費。奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD，地址：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia，或網上轉帳，Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406。謝謝！

關在廁所裡的丈夫

文／李道宏

圖／Ines Lee

吾家的小寶飯

爭吵、抱怨、嘮叨，絕不能解決問題，且令人討厭；要想家庭和睦，首要的是願意改變自己

孩子們各自成家並分別住在不同城市後，便很難再和他們一起相聚，有這樣的機會，我們分外珍惜。相聚閒談時，大兒子忽然一本正經地說：「我最近注意到《聖經》特別提到關於女人愛爭吵的問題，例如《箴言》廿一章 19 節：『寧可住在曠野，不與爭吵使氣的婦人同住。』」兒子一邊說着一邊拋向他妻子一個調皮眼神。

女婿回應：「時代不同，把這一切都歸咎於女性似乎不公平！」

善於思考的大女兒冷靜地回應她丈夫：「我認為這可能跟遺傳有關，也可能是後天學來的。」

我妻子作為母親，立刻笑着擺擺手說：「絕對不能怪我！我只留下好榜樣。」

家家都有難唸的經

身為牧師，我得承認自己沒有仔細思考過為什麼重點在救恩的《聖經》，竟然使用不少篇幅去「批判」愛爭吵的妻子？《聖經》顯然不贊同夫妻間彼此爭吵。的確，誰會喜歡呢？《聖經》教導女人應該像順服主一樣順服丈夫，可是，這不一定意味妻子總要認同丈夫的一切，沒有自己的主見、看法和發言權。但是為什麼《箴言》卻多次用諷刺的口吻，描述嘮叨婦人像「大雨之日連連滴漏」「寧可住在房頂的角上，不在寬闊的房屋與爭吵的婦人同住。」

婚姻輔導師指出，爭吵會把婚姻往下坡帶。戀愛時期雙方都會聆聽彼此，也會付之行動討對方歡喜。但好景不長，夫妻二人慢慢開始會為微不足道的事爭論不休，然後是道歉、講和；隨着家中問題越來越多，彼此間會產生更多批評，不久後，丈夫就想逃避妻子的抱怨，造成妻子的不滿。

逃避和故意忽視是惡性循環，妻子認為自己為着丈夫的好處，該更加努力提醒，但達不到預期結果，便開始埋怨、生氣、聲量加大，這是從嘮叨引發的怒氣。到後來，每次的你來我往難免包含堆積的怨恨，甚至人身攻擊，用惡劣字眼指責，怒氣一觸即發。

對症下藥的秘方

身為基督徒丈夫，覺得妻子要吵架時，除了搬到曠野或躲在樓頂，我們可以想想能否耐心、冷靜地討論和解決妻子的抱怨？至少可以從一、兩件事開始。夫妻若未能以正確方式處理彼此間的衝突，埋怨和怨恨就會累積，甚至覺得對方沒希望改變，也放棄嘗試改進自己。

我相信，上帝不希望我們有不愉快的婚姻。雖然很少人會把《聖經》當作美滿婚姻秘訣大全，可是，它的確有對症下藥、消除爭吵的秘方，《彼得前書》三章 1-2 節和 7 節，更是一針見血：「你們作妻子的要順服自己的丈夫；這樣，若有不信從道理的丈夫，他們雖然不聽道，也可以因妻子的品行被感化過來；這正是因看見你們有貞潔的品行和敬畏的心。」「你們作丈夫的也要按情理和妻子同住；因她比你軟弱，與你一同承受生命之恩的，所以要敬重她。這樣，便叫你們的禱告沒有阻礙。」

什麼是「按情理與妻子同住」？丈夫該如何體貼妻子？為夫者如何才能使家庭和睦？很明顯，丈夫抱怨愛爭吵的妻子，妻子貶低丈夫，兩者都不合上帝的心意，我們要以《聖經》的教導來反省，求上帝先改變自己，同時也該自問：「有人說我愛嘮叨、愛吵架，我為什麼無法改善？」

天下父母心

某天見妻子帶着一絲愁容，我問：「還好吧？」

妻子的語氣裡少了慣有的輕鬆，她說：「可能兒子和媳婦正面對沉重壓力！媳婦短訊說，兒子把自己關在廁所裡！」

我問：「你怎麼回答她？」

妻子說：「我說就讓他自己冷靜幾個鐘頭，不必追問，也暫時不談。如果幾個小時還不出來，我再發短訊問候一下。」

我笑着回應她：「好建議！夫妻確實需要學習溝通，不賭氣，也不喋喋不休，至少避免正面爭吵不是壞事。兒子主見強，不易接受別人意見，跟他老爸一樣。你也教媳婦幾招應對，嘮叨是不管用的。」我補充一句：「如果媳婦也學習像你，那就是很美！」盼望「兒子把自己關在廁所裡」跟爭吵、嘮叨無關。



再沒有任何比父母更了解自己的兒女，父母們也知道，婚後絕不會萬事如意或一生甜蜜；孩子婚後，家長當然要知道界限，不要事事插手，然而我們卻不是拋下責任，而是為他們夫妻有良好溝通不停禱告。

父母是孩子的第一個老師，行事為人不論好壞，孩子都跟着學習。我和配偶如何處理挫折和衝突？我們夫妻在面臨壓力時有何表現？我們是孩子的榜樣嗎？我的孩子是否就像我們一樣？

號角月報 澳洲版

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

Herald Monthly(Australia)

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tabloid · A3 size 29cmx40cm · Full colour

位置Position	規格Size (寬W×高H)	價格Price Rate (GST Incl.)
封底 Back Cover	全版 Full Page 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

建立健康的婚姻

當兩個不完美的人生活在一起時，有衝突是必然的，關鍵是怎樣處理而不影響婚姻

陳嘉美



我和丈夫結婚 20 週年，這 20 年中，我們也曾經歷過不少風風雨雨。在現代人眼中，我們是少見的「怪物」；在教會弟兄姊妹眼中，我們卻是模範夫妻，是他們學習的目標。其實這一切都要歸功於上帝的恩典與保護，在此跟讀者們分享一下我們的秘訣：

本着愛心 處理衝突

首先，我們要承認世上沒有完美的婚姻，因為沒有一個人是完美的，當兩個不完美的人生活在一起時，有衝突是必然的，關鍵是怎樣處理衝突而不影響婚姻。可能因為我自己職業的緣故，在處理衝突上，我的態度還是比較正面積極的，但有時卻「能醫不自醫」——往往覺得自己是對的，希望丈夫會先道歉。只有當聖靈提醒我時，我才慢慢醒悟，來到上帝面前認罪悔改，並向丈夫道歉。我們會採用這段《聖經·以弗所書》四章 26 節來處理衝突：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落。」我們會儘量在睡前把問題解決，如果解決不了，就先放下，等到明天再談。無論怎樣，我們都一定會為對方禱告後才睡。

定期約會 讓愛保鮮

另一個幫助我們保持溝通的方法是「Date Night (約會之夜)」。我們每月至少約會一次，約會時互相詢問對方這個月有什麼開心或沮喪的事，也會問及我們與上帝的關係和靈修方面的問題。有了孩子後，我們還一直保持這樣的約會，並堅持在頭 30 分鐘內不談孩子或工作。每次結束前，我們會為對方禱告，並感謝上帝給我們約會的機會。我們不是每次都外出，有時也會在家做飯後的對談，尤其是孩子們還小的時候，或找不到朋友幫我們看孩子時。

夫妻角色 傾情演繹

第三點我想分享 14 個字：「我愛你、我錯了、對不起、請你原諒我」。這些話看着簡單做着難！做妻子的都希望丈夫一心一意地愛與保護我們，甚至願意為我們死。沒錯，這就是上帝給丈夫的責任：「你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己……丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子；愛妻子便是愛自己了。」(《以弗所書》五章 25、28 節) 然而，我們往往忘記上帝也這樣吩咐：

「你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭；祂又是教會全體的救主。教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫。」(22-24 節) 上帝吩咐妻子要順服丈夫，作丈夫的「幫助者」，所以我們作妻子的，其實是維持關係

的專家！在上帝眼中，丈夫和妻子是平等的，只是責任不一樣而已。如果我們能對上帝說「我錯了，請你原諒我！」為什麼不願意對自己的至愛這樣說呢？



最後提醒大家，婚姻需要共同經營，才能建立更好的關係。當你需要幫助時，請不要為了面子，視而不見，這樣只會悲劇收場，受傷的不只你一個人！妻子們，不要忘記每天為丈夫禱告！🙏

Flower theme

花儷軒

Debbie So 主理





從傳統節日看文化傳承

張仲騏

2023 年的春節剛過去。自古以來，除夕、春節就是中國人的重大節日。而對生活在異國他鄉的華人來說，春節不但重要，更多了一層思鄉情懷。海外華人在一年一度春節的時候，能自由暢快地做「中國人」：吃中國菜、說中國話、猜中國燈謎。因為春節，是一個中國人的節日。

在海外過春節

春節不只是一個讓人放鬆歡聚的場合，還有一個重要的功效，就是維持保守中國的文化傳統。很多華人父母來到海外，希望把中國文化延續給下一代，就讓孩子學中文、學書法，或接觸跟中國有關的事物等。然而保守中國文化還有一個重要的方法，就是過節。

以春節來說，中國長期為農業社會，中國人民勤勞，能吃苦，春耕秋收，看天吃飯，生活作息與農曆節期密切相關。過年，不僅讓人能享受過去一年的收成，並且迎接來年的耕耘：週而復始，生生不息。發紅包、年夜飯等過年習俗，也都有中國人獨特的講究。即使現在的中國已從農耕社會逐漸轉型，過年，仍是中國文化的一個重要傳承，特別對海外的華人來說。

猶太人的節期

提到文化傳承，猶太文化就是一個很好的例子。主前 586 年，巴比倫攻進耶路撒冷，把猶大國滅了，聖殿被夷為平地。猶太人從那時開始就四散在世界各地。但有意思的是，猶太人一直沒有被外族同化。其中一個重要原因，是因為他們每年固定守節。猶太人到了哪裡，就在那裡建立會堂，教導《聖經》，並且守節，如住棚節、逾越節、贖罪日等。五百年之後，到了新約時期，猶太人依然維持著過節的傳統。耶穌從小就緊守各樣節期，他是在逾越節的時候受難，聖靈降臨那天（五旬節），有許多海外猶太人在耶路撒冷過節。

幾千年來，猶太人分散在外邦，文化風土民情都非常不同，言語習慣也早已被同化。然而藉由過節，他們的文化得以流傳。他們的下一代雖是「哥林多人」、「羅馬人」、「以弗所人」，但都曉得自己有一個更深層的身分，就是「猶太人」。一直到近 2500 年後的今天仍是如此。猶太文化之所以能代代相傳，其中一部分應當歸功給「過節」。

天國文化

中國人除了可以透過春節承傳中國文化，也應當思考另一個更普及、尊貴、有價值的文化，就是天國文化。無論是中國人、猶太人或者任何人，都可以透過相信耶穌成為天國的公民、神的兒女。《詩篇》一百零三篇 11-12 節說：「天離地何等的高，神的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大。東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠。」能獲得創造萬有的造物主的眷愛，是一件何等有福的事。

神的國度是一個有愛、有憐憫、有恩典、有包容、有接納的地方。身為天國的一員，比我們在地上任何身分都來得重要。實際上，當我們擁有了天國子民的身分，我們才能更良好、更合宜的履行我們地上身分的義務，無論這個身分是丈夫、妻子、父母、兒女、老闆、員工、掌權者、老百姓。保羅說：「我們卻是天上的國民，並且等候救主，就是主耶穌基督從天上降臨」（《腓立比書》三章 20 節）。只要承認耶穌基督為救主，就可以馬上成為天上的國民。天國是一個「重價的珠子」（參《馬太福音》十三章 44-46 節），盼望我們都能獲得。

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：hmau@cchc.org

但以理為王解字

文／取自《但以理書》五章

圖／陳錦玲

圖畫聖經故事

伯沙撒王為他的一千大臣設擺盛筵，與這一千人對面飲酒。伯沙撒歡飲之間，吩咐人將他父尼布甲尼撒從耶路撒冷殿中所掠的金銀器皿拿來，王與大臣、皇后、妃嬪好用這器皿飲酒。他們飲酒，讚美金、銀、銅、鐵、木、石所造的神。

當時，忽有人的指頭顯出，在王宮與燈台相對的粉牆上寫字。王看見寫字的指頭，就變成了臉色，心意驚惶。



王的一切哲士都進來，卻不能讀那文字，也不能把講解告訴王。

太后進入宴宮，說：「願王萬歲！你心意不要驚惶，臉面不要變色。在你國中有一人，他裡頭有聖神的靈，你父在世的日子，這人心中光明，又有聰明智慧，好像神的智慧。你父尼布甲尼撒王，就是王的父，立他為術士、用法術的，和迦勒底人，並觀兆的領袖。在他裡頭有知識聰明，能圓夢，釋謎語，解疑惑。這人名叫但以理。」

但以理就被帶到王前。在王面前回答說：你的贈品可以歸你自己，你的賞賜可以歸給別人；我卻要為王讀這文字，把講解告訴王。所寫的文字是：彌尼，彌尼，提客勒，烏法珥新。講解是這樣：彌尼，就是神已經數算你國的年日到此完畢。提客勒，就是你被稱在天秤裡，顯出你的虧欠。毘勒斯，就是你的國分裂，歸與瑪代人和波斯人。

伯沙撒下令，人就把紫袍給但以理穿上，把金鍊給他戴在頸項上，又傳令使他在國中位列第三。當夜，迦勒底王伯沙撒被殺。瑪代人大利烏年六十二歲，取了迦勒底國。🌀



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)

兔年隨想

鄭牧



今年的春節特別早，好像剛剛過了聖誕節，轉眼就到了中國的農曆新年。祝大家新年快樂、身體健康！也願上帝在新的一年里祝福你和你的一家人。

龜兔賽跑

今年是兔年，讓我想到了龜兔賽跑的故事。兔子雖然跑得快，但因為驕傲而輸給了烏龜。烏龜雖然跑得慢，但因為能持之以恆，則贏得了比賽。這個寓言故事告訴我們，如果強者覺得自己比別人能幹，就看不起別人，最終會被淘汰。弱者若不放棄，不懈地努力，也能贏得勝利。

我覺得，兔子輸了並不一定是壞事。輸了以後，如果能夠反省，就能繼續進步，但要能夠真正認識到自己的問題才行。如果兔子說，都是因為我睡覺了，我下次不睡覺，就一定能贏。這樣，兔子還沒有真正認識到自己的問題。

龜兔賽跑本身就是一場不公平的競爭，兔子不睡覺一定會贏，這是事實。然而，如果比耐力，比壽命，烏龜就遠比兔子強。其實，兔子在賽跑上的優勢也只是相對於烏龜而言，還有很多動物比兔子跑的更快，兔子如果真知道自己是誰，就沒什麼值得驕傲的。想起最近一個趣聞，中國一家動物園新年突發奇想，搞虎兔交接，結果兔子差點被老虎咬死。

俄烏戰爭

如果用龜兔賽跑來看俄烏戰爭也很有意思。俄軍本來有很強的優勢，一下子佔領了烏克蘭很多地方。然而，他們卻沒有想到這隻烏龜這麼頑強，一點點地又把不少失去的土地收復回來了。不但如此，烏克蘭還得到了世界各國的同情和支持，使整個俄烏戰爭的局勢有了根本性的改變。

俄方現在應該收手了，再打下去，已沒有任何好處。與其打的你死我活，不如放下武力，和平相處，互惠互利，這樣對雙方國家和人民都是最好的選擇。

中國更換外交部長

秦剛接替王毅作了中國外交部長，中國的外交政策也隨之有所轉變。在俄烏戰爭上，中國與之保持了距離。而在與西方國家的關係上，現在中國更願意用開放的態度談判，中澳之間的關係也隨之有所改善。我們盼望在新的一年里，中澳關係可以繼續改善，中澳之間也可有更多交流。

如何與不同的人相處

在個人方面，我們每個人的身邊都會有不同的人，每天都要一起相處。然而，在這個充滿了弱肉強食的世界裡，很多人在與別人相處中都會受到傷害，一些受過傷的人又會去傷害比自己更弱的人。

《聖經》卻特別強調要愛人如己。無論你是弱者還是強者，盼望在2023年，我們都能多一點去愛別人，也能多一點經歷上帝的愛。《聖經》預言將來的世界是這樣的：豺狼必與綿羊羔同居，豹子與山羊羔同臥；少壯獅子與牛犢並肥畜同群；小孩子要牽引它們。兔子和烏龜會怎樣呢？🙏

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/>

負面情緒怪獸

文／圖：貝琳達

積極與正面心態有強大的感染力量，我們身邊的人是什麼樣，自己也會被潛移默化

「To get up on the wrong side of the bed.」是一句非常古老的英文成語，字面意思是在錯的一邊起床。其實是指在一開始時心情不好，整天脾氣暴躁且容易生氣，無論遇到什麼人或事，都只看見負面，卻說不出其中的原因。

負面情緒就好像一隻怪獸，總在我們最脆弱的時候、在某些環境中張牙舞爪，想打壓我們內裡的積極聲音，令我們墮入「什麼都看不順眼」的深淵。



其實生活裡每天都充滿着大小瑣事，難免會有不太順心的時候。但每件事都有其正、反兩面，就像一個銀幣總有兩個不同的面貌。相信很多人都曾見過一幅圖畫：驟眼看上去，好像是一個白色的花瓶。但再看一遍，會看見花瓶兩側的線條，正

勾劃出兩個對着的側面輪廓。

因為每個人優先注意的主體不同，有人第一眼看見花瓶，也有人第一眼看見側臉。每次的注目，都會讓主體、背景的關係隨着意識而改變，這就是由正、負空間所營造出來截然不同的感受。

可見我們的正、負面心態，與對事物的解讀，很大部分也在於我們「優先」專注的部分。而我們可以決定這「優先」的選擇。

首先，我們需要處理內心的眼睛。但《聖經·箴言》四章 23 節對此有很好的解讀：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」原來我們的心是指我們的生命、心思意念和價值觀。然而怎樣才能保守自己的心不被看似逆境的情況影響，不讓負面情緒怪獸走出來威嚇我們呢？關鍵是時常與正能量的人同行。

積極與正面心態有強大的感染力量，我們身邊的人是什麼樣，自己也會被潛移默化，不自覺地用他們的語氣、行為來面對生活。那我們可以從哪裡去尋找充滿正面情緒的智者？《箴言書》九章 10 節有答案：「敬畏耶和華（上帝）是智慧的開端；認識至聖者便是聰明。」

另外，我們可以選擇想注視的主體。當我們以畫中暗黑的部分為主體時，其實忽略了圍繞着它的明亮部分，才發現原來白色光明的背景才是畫的焦點所在，然後整張畫的視覺與觀感便大不相同了。大部分的人都不喜歡下雨天，但其實隱藏在雨雲背後的太陽，從來沒有消失過，只是我們在下雨的當刻看不見它而已。雨水是暫時的，太陽才是常存的主體。

當然，人生中有很多事情是無法被解決、甚至是不需要被解決的，就像生老病死或無常幻變，而情緒的喜怒哀樂亦是如是。所以，真正能夠傷害我們的，不是環境、際遇或情緒本身，而是我們對情緒的反應。

我們可能無法完全阻止負面情緒怪獸出來干擾每天的生活，但可以控制自己對它的反應。你可以選擇時刻餵養負面情緒怪獸，在腦海裡無限重播或放大負面的經歷，但也可以不給它任何發揮的空間，選擇不被烏雲牽着走，不受它吸引而形成暴風。我們可以回復內心真正的正向原貌，與生命的陽光同行，走出一片無盡的廣闊天空。☺



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

愛主的百歲孫媽媽

圖／文：張成金

我們教會有一位 101 歲的老姊妹，大家都親切地稱呼她「孫媽媽」！



孫媽媽名叫孫林茂芝，1921 年出生在福州一個世代都敬愛上帝的家庭裡。從曾祖父信主開始，到孫媽媽已是第四代基督徒。孫媽媽的爸爸是早年聖公會牧師，她的舅舅則是被譽為「中國教會三巨人」之一的倪柝聲弟兄，早期中國地方教會的創立人。

孫媽媽年輕時，是上海某醫院的醫生。移居澳洲後，先與女兒在悉尼居住，到了 2015 年 10 月，又隨女兒搬遷，來到黃金海岸生活。

搬來之前，孫媽媽的女兒和孫女提前到黃金海岸找房子。她倆告訴地產中介，希望能為她們找一所靠近華人教會的房子，因為她們的老人家很看重敬拜神，要方便孫媽媽參加主日敬拜。

耶穌基督曾應允過我們說：「因為凡祈求的，就得着；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。」（《馬太福音》七章 8 節）

果不其然，這位地產中介認識黃金海岸恩道教會的蔡媽媽。經蔡媽媽介紹，孫媽媽很順利就找到了屬靈新家，而她們鍾意的房子，不偏不倚，也在同一個郵區內。

孫媽媽一家正式搬到黃金海岸的第二天，剛好就是個主日，孫媽媽準時出現在教會大堂裡。

孫媽媽進入教會之後，穩定參與主日敬拜和禱告會，同時也加入查經小組，在小組中積極參與關懷弟兄姊妹和讀經分享等服事。

孫媽媽以前在教會一直參與司琴服事，直到上了年紀，視力衰退，不再擔任司琴。不過，在 2015 年 12 月，平安夜的晚會上，孫媽媽還是情不自禁地演奏了一首《普世歡騰》。儘管她的視力已經不好，但她卻能記住琴譜，將整首詩歌彈完。

2020 年以後，教會因受疫情影響，將聚會改成線上直播的方式。孫媽媽仍然會在主日早上準時參加線上的主日敬拜，不僅如此，週四早上的小組聚會和週六禱告會，她都會在 ZOOM 上參加，跟弟兄姊妹們一起唱詩歌、分享和代禱。

現在雖然教會已經回復實體聚會，但是考慮到孫媽媽的身體狀況，教會仍然保留線上的主日聚會，以及小組和禱告會，目的就是方便孫媽媽的服事。

孫媽媽常說：「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華！」她每天早晨一起床，首先就向神獻上感恩。她鼓勵教會的年輕人說：「神賜給你有好的視力，要把握機會多讀神的話呀。」如今她視力衰弱，只能靠着女兒每天讀經給她聽，仍持之以恆，樂此不疲。

孫媽媽年過百歲，依舊那麼熱愛神、親近神、敬畏神和倚靠神，她畢生愛主的精神，是我們的榜樣。🙏



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

Auburn Healthcare Centre 奧本醫療中心



Dr. Frederick Leung 梁福榮 家庭醫生

服務範圍：
醫療服務包括牙醫、物理治療師、整脊治療師、驗光師、營養師、心理治療師、血液化驗、葯房、X光及超聲波檢查、足部治療師

電話：9643 3800 電話：7804 3700
地址：4A Auburn Rd. Auburn NSW 2144 地址：25-27 South St, Granville NSW 2142

福的真諦

文／圖：輕舞飛揚



華人在過新年的時候，都會有一個風俗，在門窗的裡裡外外都貼上「福」字。你們知道這個「福」字的真正含義嗎？

我們先來看最早的文字甲骨文的結構。這個古體字以「示」為偏旁，這是古代祭壇的象形字，意為「啟示」，代表神，又稱神字旁。右邊是個複合字，上面是一壇「酒」的象形字，下面是「手」字。古代先祖敬拜神，總是用雙手將酒罈舉過頭頂。這表明了福字的意思是：人和上帝（神）的關係，決定人享受的祝福。

中國古人認為，福是一種屬靈的狀況，敬拜上帝，並與祂和諧共處，就會帶來平安和喜樂，這才是真正的福氣；相反，若不親近上帝，任何事情都不會獲得祝福。現代漢字裡，敬拜的雙手被省略掉了，說明人們在遠離神的過程中，將注意力轉移到物質享受上，福便只剩下「口」和「田」，扭曲了該字的原本意義。

讓我們再來看看上帝揀選的猶太人，他們文字裡的「福」是什麼意思。他們的福包含了四重意思：一是跪拜的意思；二是謙卑；三是認定祝福必從天而降，人不能靠拜而獲得；四有祝謝禱告的含義。古希臘文字裡，「福」的含義其實也包括：蒙福、快樂、傾慕和幸運的意思。

以上三種原文對「祝福」所包含的意思當中，都提到了一個非常重要的因素，那就是福是從天而降，由神而來的。這就是為什麼領受福分時，要跪拜，要舉起雙手，要謙卑，要感謝。

《聖經》有篇經文，講述了約瑟被兄弟賣到埃及為奴，受盡冤屈和苦難的經歷，但在所有記載當中，我們看不到約瑟對自己的遭遇有任何抱怨或不滿；反而，經文中不斷提及因「耶和華與他同在」，他就「百事順利」、「盡都順利」、「都蒙耶和華賜福」。

讓我們來讀這段經文：「約瑟的主人聽見他妻子對他所說的話，說『你的僕人如此如此待我』，他就生氣，把約瑟下在監裡，就是王的囚犯被囚的地方。於是約瑟在那裡坐監。但耶和華與約瑟同在，向他施恩，使他在司獄的眼前蒙恩。司獄就把監裡所有的囚犯都交在約瑟的手下；他們在那裡所辦的事都是經他的手。凡在約瑟手下的事，司獄一概不察，因為耶和華與約瑟同在；耶和華使他所做的盡都順利。」（《創世紀》三十九章 19-23 節）

約瑟一生跌宕起伏，從一個被父親百般寵愛的孩子，到 17 歲時被賣為奴隸，又含冤入獄，直到神給他機會為法老王解夢，一夜之間又升為埃及宰相，最終將埃及治理成為強盛大國。在坎坷人生歲月，約瑟一直竭盡全力去保持與上帝的親密關係，進一步證明了一切的祝福都由上帝而來。

願 2023 年，我們一起仰望神，大家都活出像約瑟那樣敬虔的生命，忘記背後，努力向前，做討上帝喜悅的人；讓我們舉起雙手，一起來承受上帝預備賜給我們的豐盛祝福吧！🙏

 <p>Ashfield Address 19 Holden Street, Ashfield, NSW 2131(Cnr Holden & Norton Streets) Tel (02) 97990340</p> <p>Specialising in English and Chinese Bibles, Christian Books, Gifts, Audio, Videos, Multimedia Products and more</p> <p>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</p> <p>週一至六 Mon-Sat 10:00am-5:00pm</p>	<p>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 📘</p> <table border="1"> <tr> <td>主日崇拜(國,粵)</td> <td>9:45am-11:15am</td> </tr> <tr> <td>成人主日學</td> <td>11:45am-12:45pm</td> </tr> <tr> <td>英語崇拜English Service</td> <td>9:45am-11:00am</td> </tr> <tr> <td>英語主日學</td> <td>11:30am-12:45pm</td> </tr> <tr> <td>兒童敬拜</td> <td>10:00am-11:40am</td> </tr> <tr> <td>兒童團契</td> <td>11:40am-12:30pm</td> </tr> <tr> <td>週五兒童遊戲組</td> <td>10:00am-12:00pm</td> </tr> </table>	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
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														

穿越「空氣」的旅程

文／澳愜
圖／雷兄



一個名為「AIR (空氣)」的大型藝術展，目前正在布里斯本的「昆士蘭州立現代美術館」舉行。

「空氣」係由澳洲與國際領先藝術家攜手創作，利用

橫跨美術館整個底層展廳的空間，帶領參觀者在探索空氣的文化、生態和政治層面所展示的沉浸式大型作品之間，穿越空氣的旅程。

美術館總監克里斯·塞恩斯 (Chris Saines) 對展覽內容提供了精闢的解讀：「當藝術家解決當今我們面臨的全球性問題，透過改變我們看待世界的方式，就有能力改變世界。」

我想強調的是，看待世界的方式，就要認識上帝是創造天地的神。祂所造的世界，不但讓人因此有賴以生存的依據和自由生活的空間，而且讓人能夠追溯到生命萬有的源頭和本意。上帝是今在、昔在、永在的神，祂是空氣的創造者，生命的掌管者，宇宙的維護者。因此，我們在慨嘆空氣之奇妙與重要的同時，更要讚美上帝，將榮耀歸給祂！

展覽將持續到今年 4 月 23 日結束。📍




華澳浸信會展愛堂

Chinese & Australian Baptist Church West Ryde

主日崇拜地點

Marsden 中學
8 Rhodes St., Meadowbank, 2114

英語崇拜 (一) 9:15 am
粵語午堂崇拜 11:15 am

展愛堂
1 Reserve St., West Ryde, 2114

英語崇拜 (二) 9:30 am
國語崇拜 11:15 am

West Ryde Community Hall
3/5 Anthony Rd., West Ryde, 2114

粵語早堂崇拜 9:15 am

週間社區活動 展愛堂 (學校假期除外)

金齡之家 10:00 am 粵語 (每月第二個星期一)

兒童遊戲組 10:00 am (星期二) 英語

婦女中心 12:30 pm (星期三) 英語

樂齡中心 10:00 am (星期四) 粵語

婦女手工藝興趣班 (英語/粵語/國語) 10:00 am (星期五)

地址: 1 Reserve Street, West Ryde, NSW 2114
電話: +61 2 9804 0052 電郵: office@cabac-wr.org
www.cabac-wr.org

跟隨基督 · 建立教會 · 帶出希望



華澳浸信會展信堂

Chinese & Australian Baptist Church - Thornleigh

主日					週間活動		
主日	粵語	Eng	國語	English			
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

帶給老人院的喜樂與平安

美美

筆者是在墨爾本老人院工作，新冠疫情至今，足足已有三年。老人院由疫情起初的不知所措，老人染病的災難期，到現在的有規有序的復原期，可算是經過黑暗痛苦，終於望到旭日初升的黎明了。為了保護住在老人院的長者，所有員工都持有有效的疫苗接種證，每天進入老人院前，必須通過新冠病毒快速測試，而且進入時換上由院方提供的新 N95 口罩。這些規定確保病毒不會由員工，傳染給足不出戶的長者們。此舉成效甚高！



復原期，少不免會有親友探望、健康檢查、義工探訪、娛樂節目等等，這些活動會成為防疫缺口嗎？臨近農曆新年，我們邀請基督教墨爾

本豐盛外展隊，探訪院內的長者，並且特備外展隊的詩歌敬拜操，營造新年氣氛。這個活動給我很大的鼓勵，確信上帝的保守。

當日外展隊提早 20 分鐘到場，首先是要過三關：疫苗針證明書檢查、即場做的新冠病毒快速測試，換上由院方提供的口罩。三關通過後，始可進入院內探訪和獻演。

感謝敬拜隊的 Elsa 姊妹和 May 姊妹前來，為長輩們慶祝新年。雖然院友們大部分不是華人，但他們從詩歌的音樂和敬拜舞蹈中，也能感受到那份節日喜慶，及關懷的愛。敬拜隊戴着口罩獻演敬拜舞蹈，



包括富有中國色彩的扇舞和鈴鼓舞。她們還帶領長者們一起，做健身拉筋運動，節日喜樂的氣氛和歡笑聲，充滿整個活動空間。

事後詢問敬拜隊，戴着口罩做運動和舞蹈，辛苦嗎？她們的回答很簡單：剛才我們最後和大家一齊做的手語舞——《願主愛圍繞您》(舞蹈可看影片：youtube.com/watch?v=dXulgR3yc4Y)，歌詞可以表明我們的感受：「願天父上帝的慈愛，常與您們同在！願平安恩惠天天加給您，喜樂恩典圍繞您！願您每天快樂，身心愉快，健康與您常在！祝福您，福杯滿溢！耶穌永遠陪伴您！」

她們說：「為了長者們的平安、喜樂和健康，為了主耶穌的名，我們不辛苦，而且有防疫措施是應該的，我們亦覺平安！」🙏

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

看見「光」之喜悅

以利沙

生活在澳洲的人，看俄、烏戰爭，好像是很遙遠的事，而隨着戰爭持續，造成的影響漸漸浮現。烏克蘭是世界大糧倉，但即使糧食豐收，卻只能存放在倉庫裡變壞，未能及時運送；俄羅斯則是天燃氣和原油的主要生產國，被西方國家制裁，導致大部分天燃氣和原油不能出口。俄烏戰爭，已使食品和能源價格不斷上升，帶來通貨膨脹和利率上漲。用一句「潮語」形容：躺着中槍！差不多地球上每一個人，都無法避免這場戰爭的影響。

筆者居住在墨爾本，感受到俄、烏戰爭的影響，是在去年年中，電費由 17 仙一度 (kWh)，飆升至 23 仙，升幅高達百分之 35。據估計，電費在未來兩年，仍會有百分之 30 至 50 的升幅。屆時，電費可能是 34.5 仙一度，要比去年貴一倍！這使筆者作了一個決定：安裝太陽能供電系統。以前的考慮，包括有回本期、屋面先做翻新、太陽能系統的耐用性和保質期、安裝太陽能板可能造成屋面的損壞、太多太陽能安裝公司的負面消息等等。這些考慮，相信亦是大多數人的問題。

鑒於電費飆漲，筆者作了一個粗略計算，安裝一個 6.6 千瓦的太陽能系統，在扣除政府的補助後，回本期只需要兩至三年。產品的保質期分為三類：太陽能板保質廿年、太陽能電機保質五至十年和安裝工程保質五年。即使太陽能系統工程公司倒閉，太陽能板和電機的保質亦可向廠家追討。而太陽能系統的安裝和物料，亦是由政府認可持牌的電力人員負責。

因此，長期而言，安裝這個太陽能系統，是值得的。以後每當用電的時候，就不用掛慮瘋漲的電費了。家裡有了「光」，這「光」且是源源不絕的。還有，日間沒有使用剩餘的電能，可用電池儲存，供夜晚使用。剩餘的電能，亦可以賣給電力公司。



看見「光」，令人想到神創造天地時，首先是造「光」。在讀中學時，從課本中得知，植物要靠「光」，才能完成光合作用，產生氧氣給地上的生物呼吸。在墨爾本，冬天時看見「光」，就有溫暖的感覺。今天，「光」亦可以帶給我們能源。

原來「光」是那麽的重要，所以我們能理解到，為什麼神首先是造「光」，而不是先造人、植物或動物。除此以外，主耶穌說，祂是世上的「光」。意味着世上的萬物，都是藉着祂而造。祂的教導，是我們生命的養分、帶領我們走出黑暗。沒有「光」，人什麼都不能做。☺

<p>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</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>	<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 fax: (02)9637 0833 Dental Officers</p>
--	--

出絕望得幸福

口述：丁章豪
整理：吳鳳珍

丁章豪從前是一個生活混亂的不婚主義者，也不尊重生命，被上帝拯救後，結婚生子，更是享受家教會的共同生活的彼此祝福。



真正的神蹟，就是上帝在我們每一個人生命中劃過的每一道痕跡。我的生命中，有許多這樣的痕跡。

不再放浪形骸

人不夠絕望不會來找上帝。我過去菸酒不離身，性關係亂七八糟，還罹患躁鬱症，拿刀要殺我媽媽，絕望到一個程度，有一天對天吶喊，老天爺啊，我不要這種生活可以嗎，我可以不要再讓父母親為我擔心嗎？我可以不要每天只想跟女人上牀，好像就是我活着的目標，我真的能有一個安定的家庭、正常的工作嗎？我當時不認識主，沒想到上帝還是聽了我的禱告。

那時，我的母親在絕望中遇見主，進到家教會，因為牧師是我的小兒科醫師，和媽媽認識很久。媽媽信主之後，整個生命翻轉，知道人生有出路，她迫切為我信主禱告整整一年，一天 16 小時。

牧師跟師母主動地來找我，犧牲自己的時間、體力、金錢，開放他們的家，要救我這個孩子。我被他們的愛感動了，同時因為讀上帝的話語，認識耶穌是誰，以前對人性那份醜陋徹底的絕望，讓我肯定耶穌真的是我生命的唯一。

2009 年 6 月 21 日，我受洗了，說不盡有多感謝上帝，給我的人生一個重新來過的機會，選擇不一樣的人生，不再是放浪形骸，開始了一個真正敬畏上帝的生命。

不堪成為肥料

我的親生父親因為債務，在我六歲時就撇下媽媽、哥哥和我，逃到美國去了，我的性格在那以後開始偏差，因為我沒有安全感，同學一家和樂，但是我沒有，越來越苦。原生家庭跟成長背景的種種不堪，在我信主後都成為生命成長的肥料。

牧師說，你爸媽也是當了父母之後，才學習如何做父母，所以我們要饒恕父母，因為他們也是人家的孩子，基督的信仰就是生命的回歸、關係的恢復。父親透過我在教會的一個 YouTube 影片傳到美國，重新找回我，我們在分別 19 年後，恢復關係，彼此饒恕。

媽媽再婚後，我非常抗拒後父，和他的溝通都是用貼在冰箱上的紙條進行的。我信主後，開始跟他談。甚至在 2018 年，他罹患癌症過世前，我在醫院好好地服事他一個月，表達對他的感恩，跟他建立關係。在他臨終最後一口氣，我再一次說一聲爸爸我愛你、謝謝你。

上帝賜給孩子

我過去是一個不婚主義者，也不尊重生命，覺得墮胎有什麼關係，玩的女人懷孕關我什麼事。信主後，我結婚了，有了第一胎，滿心期待新生命。但是懷孕到第八週，心跳沒有了。上帝告訴我，賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華，耶和華的名是應當稱頌的。

之後我們一再地流產，每次滿懷希望，然後又失落了。到了第五次，我在教會邊打掃邊跟主哭：「主啊，我都已經擺上、服事到這個地步了，為什麼還一直流產。我的信心很沮喪，真的跟不下去了。」我聽見上帝好溫柔說，「孩子，叫你老婆不要再臥牀，也不要再悲傷了，去享受家庭時光。」那天晚上，我們到台北 101 附近吃飯，然後散散心，隔天準備做引流手術。

引流沒多久之後，有一個很清楚的意念進到我的腦海，徹底地安慰我，上帝說，「昨天晚上你們夫妻在散步看着 101，旁邊有個紅點閃爍，那個時候就是你們的孩子在跟你們道別，那個紅色的閃爍就是他的心跳，10 點鐘，101 的燈光全部熄了，那個時候你們的孩子回到天父的懷抱了。」

我彷彿聽到孩子說，「爸爸媽媽，謝謝你們這麼愛我，帶我來吃好吃的餐廳，我現在只是比你們先一步回到天父爸爸的懷抱了，我們一定還會再相見。」

上帝知道我們的生命要到什麼樣的程度，才適合成為一個父母。我們常說，主啊我等候你，但其實上帝也在等候要施恩給我們呢。2021 年，到了第七胎，孩子終於哇哇墜地。轉眼間，孩子一歲了，每次看到他不會融化掉的笑容，真的很感恩能夠有這個孩子，上帝給我們這寶貝的賞賜和產業。我們立志要按照真理好好養育他，成為一個敬畏上帝的孩子。

教會共同生活

如果沒有遇見主，我絕對不會想結婚，因為我的原生家庭破碎，身邊很多破碎不幸的家庭，幹嘛結婚找罪受呢，一個人自由自在多好，直到我來到了家教會。牧師和師母把他們家敞開，隔成七個小房間，接待四面八方年輕的學子。他們帶著我們一起出遊、一起吃喝、一起聚會，方方面面都是一起共同生活。當初一起的弟兄姊妹現在都已成家立業，成為教會的傳道人跟牧者，一代代生生不息。

我們的家現在也開放了，效法牧師的榜樣接待人，共同生活好處多多。現在有對夫妻和我們同住，看我們的榜樣，當我們服事時，他們也可以幫忙照顧孩子，還有位單身的姊妹，過去感情上受過挫折，來到我們家之後，受到了安慰、得到了醫治，願意再次朝著婚姻目標邁進。

我們身為榜樣，讓他們知道，夫妻不是不吵架、沒有衝突，而是關係受傷之後，因為兩人一起愛主、敬畏主，把主當成兩個人的守衛，關係因此得以修復，越來越相愛、彼此感恩。就這樣，我們這樣超越血緣的一家人，很寶貴，一起生活、一起聚會、慶生吃吃喝喝、一起服事。

我們從弟兄姊妹的臉上看到了盼望，也許今天他們還在艱難中，但他們有主就有力量，從不放棄，家庭漸漸恢復、夫妻關係漸漸恢復，有的孩子因父母婚姻破裂想自殺，可是當他們來到家教會，孩子們恢復了笑容。

一個人的生命會改變是世界最大的神蹟。這些年，不僅我自己生命得改變，還砍斷了我從原生家庭來的咒詛，我的下一代也被祝福，寶寶現在每天跟着爸爸媽媽，聽到詩歌就高舉雙手，聽到主禱文也高舉雙手，成為我們上一代跟下一代的祝福。這是最完滿的人生了。🙏

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

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

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。現誠聘有牧會經驗的半職牧者，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。



墨爾本的美味甜甜圈

回到目錄

翔筠

三年的疫情反反覆覆，我們一家人已經實在憋不住了，把疫情丟在腦後，趁着聖誕長假，決定勇敢踏上旅途自駕重遊墨爾本。

墨爾本，這個曾被評為世界最適宜居住的城市，有許多吸引我們的地方，其中維多利亞女王市場 (Queen Victoria Market) 就是其一，它是全球第三大規模的露天市場。我們每次來墨爾本一定會來到這市場打卡。

在維多利亞女王市場裡，你會發現一台可可愛愛的白色懷舊麵包餐車，用大大的藍色字印着「American Doughnut Kitchen (美國甜甜圈廚房)」，的確是貨真價實的廚房。你是不是感到奇怪，怎麼是美國的甜甜圈廚房呢？原來，美國的美食甜甜圈，中間挖個洞灌上果醬的做法，不僅美國人喜歡，在澳洲也極受喜愛。

這個小小麵包餐車廚房，在外面你可以清清楚楚看見裡面的製作過程，裡面做的就是美式 Doughnut 甜甜圈。女兒拿着手機一次次地拍照，又一次次地視頻，生怕漏掉哪個環節。我也去照，沒完沒了地照。那新鮮感不僅僅吸引着我們，而是吸引着世界各地無數不同種族、不同面孔的人。你不用擔心找不到，只要看見長長的隊伍那就沒錯了。人們大概都覺得，沒吃過這甜甜圈就等於白來一趟維多利亞女王市場。說來也是，這甜甜圈從 1950 年至今經歷幾代人就在這市場經營，依然是人氣十足的果醬甜甜圈，始終如一的口味。

我們到女王市場，還有一個意外驚喜，就是在這遇見牧師師母，我們分別從悉尼來，沒想到竟然在這偌大的城市，偌大的市場，就在這個角落

遇上了。我們邊排隊邊聊，心想一包五個正好我們每人一個，沒想到前面還差十幾個人就到的時候，被告訴甜甜圈賣光了，回頭看看，

後面還有幾個人呢。

甜甜圈從早

上七點半開始賣，早上多是當地的居民來購買一袋作為 Morning Tea (早茶)，到旁邊的 Cafe 來一杯咖啡，優雅又浪漫。看介紹，經營時間是到下午兩點半，可是才下午一點多就賣沒了，這生意該有多火。第二天是週三，每週三女王市場白天不開，晚上開夜市，我們因為不是本地人，晚上逛街有點犯難，於是決定週四再去，一致認為還得吃上這甜甜圈。捧着熱熱的甜甜圈，外面撒上糖粉，裡面是果醬，真是又酥又糯又甜，美味極了！我們三人幾乎同時決定：再買一包帶回去！

就這樣的小小甜甜圈，它帶給人舌尖上多大的滿足感！如果說懷舊麵包車廚房的設計充滿了玩味與美味，那麼小小的甜甜圈即「玩味」又「美味」並存。它從精選食材入手烹飪的每一步驟都盡善盡美。雖然墨爾本之旅已經結束了，但墨爾本的美食仍然讓我們回味無窮！墨爾本不僅是風景怡人，更是舌尖上的美味墨爾本！



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

愛神聖人，榮神益人；立己立人，舉主敬人

efcachurch.org.au

做隻貓做隻狗不做情人？

蘇海玲



香港歌手古巨基〈愛與誠〉一歌中有一句歌詞：「別再做情人 / 做隻貓做隻狗不做情人 / 做隻寵物至少可愛迷人」，講到現代情侶關係冷淡陌生，缺乏歌名中的「愛」與「誠」（真誠），勉強走下去卻悲哀發現「其實自己一個更開心」，倒不如分手了斷。

這不多不少反映現代人、尤其是青年人的感情觀，不少人主張不婚不育、終生戀愛，甚至鼓吹單身。近年網絡上有不少文章，名題為「單身的好處」、「單身不可怕」等，認為保持單身能逃避感情帶來的負面情緒、壓力與責任，可以好好享受「一個人的自由」。我們先不談這個問題，倒是談談為什麼在這樣的社會文化下，決定養寵物的人卻愈來愈多？作為「愛狗人士」一員，我會說，因為人們能在寵物身上，感受到滿滿的「愛與誠」。



毛孩們除了毛茸茸的非常可愛（狗狗 OPPA 來我們家時才六週，小小一隻，單手就能抱起，軟軟癱在你腿上的模樣讓人心也融化了），牠們讓人們會堅持養下去的理由，卻往往是與人類主人建立了關係、培養了感情。像我每次出遠門回家，OPPA 總是第一個衝到門前，以跳躍及叫聲表達牠的歡迎；當我在家工作的時候，牠會安靜地躺在你旁邊，卻用那水汪汪的大眼睛盯着你看，偶爾用小手拍一下你的電腦螢幕以爭取你的注意，讓你忍不住伸手摸摸牠的頭；當工作完畢朝牠走去呼喚牠的名字，牠總是爬起來迎接你的擁抱和撫摸，讓你感受到完全的接納與陪伴。這都是人們喜歡養寵物的原因：沒有保留，沒有猜測，非常安全。

可是《聖經》告訴我們：「有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。」（《傳道書》四章 12 節）；「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」（四章 9 節）基督信仰不是孤獨的信仰，基督徒的生活是群體的生活，而婚姻關係、家庭制度，更是上帝在創世之初為人類創立、賜給人類的美好祝福：「耶和華神說：那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。」（《創世記》二章 18 節）但曾經努力建立親密關係的人都知道，兩個人磨合、配搭會經歷多少的苦楚與困難——那為什麼神還要我們去維持這樣的關係？家裡有貓有狗不就好了嗎？

每個人都要在各自的親密關係中好好思考。我們常按照本能，想要逃避一切麻煩的事情。但在錯綜複雜的關係裡，我們的心卻像被攤開來一樣，把弱點表露無遺，使人必須正視問題；在每一次為關係煩惱或痛哭過後，你是否更了解自己內心深處的渴望與恐懼？也是否更能體會對方的孤單與難處？這些都是我們必須在關係裡經歷的「成長」，使我們在恩典中成為一個更完整的人，更能向人表達「愛」與「真誠」，學會付出、分享、分擔，彼此照顧、共度艱難，就像神教導我們的一樣。



養寵物固然很幸福，我也聽過有人分享，難過時狗狗會來舔主人的眼淚，這樣的陪伴給人很大的幫助，使人心得到及時的安慰。但在擁抱寵物的同時，我們也不要忘記擁抱我們身邊的人，不是為了自己的滿足或好處，卻是希望對方也得到溫暖、安慰、保護，軟弱得到包容，在長遠的關係裡一同成長。送給大家一首詩歌——《愛是不保留 An Unreserved Love》（中文是作者的翻譯），讓我們先來得着耶穌的愛，這樣我們才可能愛下去：



I've always been told love won't survive

常聽說世界愛沒長久

Promises will turn into lies 承諾終會淪落為謊言

The world just thinks love comes and passes through

世人認為愛又來又往

It never lasts pure and true. 永遠無法純潔而真實

But I still believe love can last 但我仍確信愛能長久

It's your unfailing love that gives me rest

祢不離不棄使我安息

You were there when I needed you most

最需要時刻祢都會在

I'll never walk all alone 永遠不讓我孤單地走 ☺



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

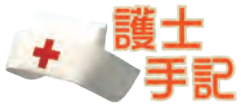
For appointments 約見

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。



求主藉我賜恩福

哈拿

這半年來，新冠疫情漸緩，遂趁機與家人到外州旅遊，回來後，瑣事煩多，抽空坐下，呷著香茶，看到臉書上舊院同事的懷舊信息及圖片，不覺神遊，回顧90年末，從眼科醫院受訓後，回到醫院工作的情形。

那時，男護士路易斯，已負責眼科門診部約十餘年，遷院後，擢升為門診部主管，當我受訓回來，便交由我主持。

部門在大堂詢問處的左邊，與普通科及產科門診部相隔一走廊寬之遙，面積雖小，呈正方形，有一小候診室、護士工作室、斜眼矯正師(Orthoptist)工作室，順序過去，是兩房相連的診症室和治療室。治療室內有電動坐臥椅，方便做小手術；當然需用的儀器也齊備。可謂「麻雀雖小，五臟俱全」。

斜眼矯正師琦妮，個子高大，友善和藹；客座專科醫師有五位。另一位是從眼科醫院派來，在進修眼科的醫師，每季轉換。他們獲取醫學士學位後，有數年工作經驗，投考研讀眼科，一面工作，一面學習，更要到不同地區的醫院實習，經嚴格考核，才成為眼科專科醫師。

原來，再有一位部分時間工作的斜眼矯正師蒂芬妮，是位年輕的中澳混血兒，爽朗可愛；她的父親，是曾在舊院和我同工作的外科醫師，是印尼華僑，我和家人曾造訪他家數次。「真高興見到你，爸媽都安好嗎？」「新年快樂！他們都很好，謝謝！」「你們慶祝農曆新年嗎？」我好奇地問道。「會，叔伯們都在節日同聚首，也有派發『利是封』給我們小輩呢！還有傳統中國美食。」

是的，華僑分佈世界各地，也不忘本，承傳著中華文化；古人藉月缺月圓，訂日子，季節，推算準確，使國民依時春耕，夏作，秋收，冬藏，這不也是神(上帝)的賜福嗎？

這次外遊，目睹浩瀚大海洋，水天一色，一望無涯，驚濤拍岸，岸邊高處，燈塔竝立，使在茫茫大海獨行的船隻，得到指引，免觸礁生險。

心中默禱，在新年之始，願如詩歌所言：「在塵世生命崎嶇道路中，多少人困倦悲傷，黑暗滿佈，快把真光照亮，使憂傷者變歡暢。述說耶穌基督慈愛故事，述說祂赦罪大能，別人信主要藉『我』去見證，生活時刻像明燈。藉我賜恩福.....藉我生命，榮耀主名；.....救主，聽我求，藉我賜恩福，使他人得救。」



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

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

話題標籤

聖灰星期三

清照

初來乍到紐約市居住時，有一次在地鐵上見到一位中年上班族男士，額頭上抹着黑色十字架，令我非常驚訝。地鐵人多，他哪裡來的勇氣？又是為了什麼？

後來我到信義宗的教會聚會，才明白額頭抹灰是為紀念「聖灰星期三 (Ash Wednesday)」(或稱聖灰日)。這天是天主教和聖公會、衛理公會、長老會和信義會的特別節日。我很想入境隨俗，多一點認識和投入即將長久居住的國家。

原來在信徒額頭上抹灰，所用的是教會去年在復活節前的棕櫚枝，將它燒成灰(有些會加上油)。神父或牧師會在聖灰星期三這天，於信眾的額上畫十字記號，並說「你本是塵土，仍要歸於塵土。」然後帶領信徒思想《聖經》的話、向上帝認罪。牧師更會邀請信徒來思想：最近有沒有經常想到主耶穌？有沒有將祂的愛和真理活出來？敬拜結束後，會眾通常會各自安靜回家，沒有和朋友外出娛樂。

《聖經》告訴我們，上帝愛所有的人類，將祂的獨生愛子耶穌基督成為代罪羔羊，代替人類一切的罪行，死在十字架上，死後第三天復活，叫所有信祂的門徒，都有新的生命。因此信耶穌的人，都應立志不再渾渾噩噩地過日子，而將生命的主權交給耶穌，靠祂所給的力量，過一個嶄新的人生。

聖灰星期三，是46天(有人說40天因為扣掉六個主日)預苦期的第一天，最後以「受難節」和「復活節」結束。這個節期是為了讓人思考耶穌所受的苦難，感念祂的犧牲，帶給人類盼望。有些人自願在預苦期當中禁食，或放棄自己所喜愛的東西，如甜食、看電視，甚至社交媒體等容易佔據心神的活動。這樣做是為專心默想上帝的愛，也思考耶穌在曠野受魔鬼的試探——祂靠着上帝的話語，不去犯罪，為人設立榜樣。

當我第一次參加聖灰日敬拜時，最感動我的是牧師所說的話：「塵歸塵、土歸土。」我被提醒自己的渺小、有一天要離開世界、一切都歸於虛空，因此我要來親近上帝。

耶穌在《馬太福音》二十五章35-36節說：「因為我餓了，你們給我吃；渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了，你們看顧我；我在監裡，你們來看我。」然後祂說如果有人這樣做，就等於做在祂身上！

從此，我喜歡在預苦節期間，特意到紐約時代廣場(Times Square)，為遊民買熱食和飲料；將舊衣服送到救世軍或 Goodwill 舊衣店，讓他們藉着銷售衣物來支持弱勢團體。我去不了監獄，但知道有一家美國人的教會有監獄事工，我就禱告，希望監獄的人能聽聞福音，讓上帝給他們機會重生。如果我知道有誰的心裡憂傷，我也願意聆聽她的苦楚，為她禱告。

有一些信徒很有勇氣，他們會在社交媒體上放一張額頭上抹灰的照片，加上話題標籤(# 聖灰日、# AshTag)。當人問她為什麼這樣做，她就說明原因。我沒有勇氣這樣做，但願意為這樣做的人禱告，求上帝使用他們，將耶穌的愛傳遞出去。

今年的聖灰日(2月22日)，無論你有沒有抹灰在額頭上，上帝都一樣愛你，或者你可以找一位基督徒朋友，和他一起去教會參加預苦節的活動，因上帝說：「當信主耶穌，你和你一家都必得救！」(《使徒行傳》十六章31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



希臘聖物和孔雀眼淚

武陵驛

澳洲的太陽

澳洲太陽照耀在背上，轉眼間已照了 24 個春秋。在人生不能說長的時間總度量上，這樣的生命體量是相當可觀的。每每回首，在唏噓遇到過那麼些好山好水好人之後，不能回避的是葡萄園的故事。首先，葡萄園是一個澳洲夢。

當澳洲太陽從夢照到現實，也可以體感不太舒服。2007 年 4 月 14 日，這個日子，我在一家中國工廠出差談業務，收到一份傳真。當著那家工廠老闆的面，在傳真上寫了幾句，回覆發出，我告知他傳真來自澳洲地產仲介盧 (Lou)，盧是特地恭喜我買下了墨爾本一處葡萄園酒莊。得知我實現了澳洲夢之後，那個老闆等著我，嘴巴也合不攏，他不是吃驚於我轉眼變成了一個外國地主，而是吃驚於這個日子不吉利，我再看了一眼合約落款日期，沒錯，4 月 14 日。

我硬著頭皮說蠻好，試一試嘛。

心裡沒底。到那時為止，我移民澳洲九年了，期間還在悉尼工作過一年。然而，買葡萄園這種澳洲農家樂，真的是試一試。雖然是商學院畢業，擁有多年國際貿易進出口經驗，長於英語商業談判，但完全沒有農業背景，不識五穀雜糧，也不懂釀酒品酒，更不會經營餐廳。從一開始，我就意識到這是一種風險頗大的歐洲風味文化產業，純粹是摸著石頭過河。

在移居墨爾本之前，我開始籌劃一個澳洲地產投資組合，包括跨州公寓獨立屋店舖倉庫辦公樓等等。起初投資了兩棟北區獨立屋，管理起來很麻煩，很快將其盡數出售，但仍感到有必要在投資組合裡面加入一筆濃墨重彩。對一個從小住在灶披間那樣大小空間裡的上海人來說，那一定是一幅土地，離城區不能遠，有商業曝光，面積不能小，否則失去土地銀行 (Land Banking) 的意義；但亞拉河谷有點太遠了，農場或者生地都不會有什麼實質性收入，不利於長期持有。我把如此苛刻的標準通知意大利人朋友 (不知為何我的西人朋友關係近的總是意大利裔)，艾凡赫 (Ivanhoe) 地產公司的老闆引薦了埃爾森 (Eltham) 地產公司的老闆，也就是他的父親盧，沒費什麼周折，盧給我找到了目標，他指點我一塊據說是墨爾本東北區最好的地，離車站很近，且有景觀，有收入。

那個陽光明媚的下午，我和妻坐上盧的寶馬 X5，從埃爾森火車站出發，不到十分鐘，就抵達位於雅拉河東北最高處的山姆森酒莊 (Samson Hill Winery)，希臘裔酒莊東主夫妻帶我們參觀了釀酒作坊，在掛著不少東正教聖像的希臘餐廳裡喝白產酒，遠眺市中心的高樓，滿目盡是肥沃的億萬年死火山黑土壤，我們聊起了被土耳其統治過幾百年的希臘、古希臘哲學和戲劇，希臘夫婦是有文化的東正教徒，做過東正教聖物生意，談到希臘先生背著十字架跟隨耶穌，他背的十字架實在是多得數不過來，他是賣十字架的嘛，我們都在笑，氣氛非常融洽，我們所擔心的管理問題，一上來就被打消了，因為他們不想離開，要回租十五年，10+5 years 的租約非常有吸引力。眼前熱情豁達具有長期商業經驗的希臘夫婦，給人以腳踏實地的感覺，他們回租構成了最理想的承租方。只是有一個遺憾：投資回報率 (Yield Rate) 低於預期。

盧是善解人意的，他與希臘夫婦計議後，笑咪咪提出動議：將 15 年租約的起始租金提升 20%，以達到我們期望的回報率。但我隱隱覺得擔憂，增加租金 20%，回租是否有能力長期承受？妻對商業沒什麼感覺。不過，意大利仲介盧則說對方穩穩經營了十來年，對租金償付是心裡有底的，不會主動要求不合理的高租金，等同於自殺。

我們所擔心的水權等問題也得到了市政府的滿意回覆。酒莊裡栽種的 300 棵橄欖樹以及門口沿著公路幹線具有商業價值的 3 英畝空地，幾乎等於白送。買下酒莊後，名義上，希臘夫婦對外仍像是老闆，為此，我們即使在葡萄園舉辦宴席的場合也會刻意保守秘密，連餐廳服務生也不曉得華人已經成為酒莊東主，這不僅是為了原東主的面子，也是為了保守葡萄園酒莊的文化特色。

黑色星期六

回首酒莊收購，如果有值得稱道的地方，大概就是：不要試圖改造它，不能沾染中國風味 (須知中國文化同化力異常強大)。總之想盡一切方法，保留歐洲移民原創的原汁原味。葡萄園對於基督徒具有深厚的意義：耶穌常以葡萄樹自喻，將天國比作葡萄園。葡萄園，對於我們來說，超越了土地價值，是一種來自至高者的獨特祝福。

租約生效。第一年的葡萄園運行正常，租金支付正常。然而，從第二年起，租金支付開始不準時，拖欠漸漸發生，不過值得稱道，希臘夫婦為人不錯，不賴賬，也不強詞奪理，總是道著歉支付延期利息罰金。過了三年，雖然賬面上總有拖欠款，好在數字不大，當尾數看。三年裡面，我們家和希臘夫婦家成了好朋友，逢年過節總要互相作東，同他們的兩個兒子混熟了。

2009 年之夏，黑色星期六，維州人都有的慘痛記憶，是一個純偶然事件。大山火燒毀了維州 45 萬公頃土地，人員牲畜死傷慘重，火線距離我們的酒莊僅僅 80 公里。那一天，大風撼動天地，捲起枯枝敗葉，正午的天色是陰暗的，空氣裡充滿枯焦味。許多看天吃飯的農民陷入財務危機。山姆森酒莊也不例外。希臘夫婦把我們請到酒莊餐廳，面對拖欠日益嚴重的賬面和一桌子希臘海鮮拼盤，他們抱怨說山火壓垮了經營，葡萄當年歉收，道路封鎖，餐廳失去了不少老顧客，保險理賠和政府補助遠遠趕不上損失。這些都是實情。他們提出脫困方案：希臘太太宣佈公司破產 (訂立租約的乙方是一間有限公司，屬於希臘太太持有)，由希臘先生出面另行成立一間新公司，與我們簽訂新租約，新租約條款照抄原租約，把拖欠的所有租金一次性償付，抵作新租約的押金。這項財務處理的好處是可以合法地一筆勾銷對其他債權人的負債，讓酒莊甩掉重負活下去。完全無損我們的債權，但勢必殃及其他債權人 (餐廳和葡萄園的物資供應商)。

希臘夫婦是好人，望著他們熱切期待的眼神，我們同意了，好人難尋，好人須幫好人，用一個新租約取代舊租約解決拖欠租金問題。我們安慰他們，也是安慰自己：都是山火帶來的不可抗力問題，情況一定會好轉，明天會好起來的。他們非常高興，我們不僅僅是東主，還是真正的朋友。他們也似乎真的脫離了困境，換了新車，去海外做了一趟奢華旅行，以示慶祝，買了一大堆漂亮東西送給孫子孫女，也沒忘記給我們捎了禮物。

孔雀的眼淚

陰影落在現實裡，並非像新車禮物和海外旅行那般美好。租金脫欠問題在新乙方和新租約下重新出現了，情況沒有改善，在五六年裡愈演愈烈，彼時已經找不到山火的藉口，希臘先生即使再幽默豁達，太太即使再潑辣能幹，租金拖欠第一次超過了十萬元 (利息罰金除外)，餐廳經營每況愈下，我隨便上網流覽，嚇了一跳。本來口碑不錯的希臘餐廳，老客人回頭率急劇下降，客戶留言普遍反應服務差，菜式單調，跟不上潮流云云。

我們依然常去酒莊就餐。某天中午聚餐，一貫幽默樂觀的希臘先生沒有講笑話，手指莫名其妙敲擊著檯面。一貫強勢的希臘太太也破天荒沒有責備他無禮，她吃了幾口，停住刀叉，雙手蒙住臉，指縫裡流出了淚水。我們從希臘先生口內得知，壓垮駱駝的最後一根稻草是太太查出了乳腺癌，她去洗手間，補了妝容，收拾了情緒，她說她的希臘名字是孔雀，上天一向眷顧的孔雀從小到大，從中學老師到餐廳老闆，從沒做過什麼壞事，為什麼要受到天主的懲罰？他們家篤信東正教。希臘先生年輕時可是製造聖物 (十字架聖像等) 的老實人。我們一面安慰她，一面將欠租問題擱置了。

當時還發生了一樁感人事件。代理酒莊出售的盧不知怎麼也得了癌症，他在抗癌期間，特意駕車到酒莊，在希臘夫婦家門口留下一本他寫的童話書，書內引用《聖經》親筆題詞：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」 (《彼得前書》五章 7 節) 後來在電視上，我們看見盧成了當地名人，他抱著童話書，接受記者採訪，他是一面治療，一面將愛心寫進了給孫輩的童話裡。(上) ☺

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



福音電影佈道會

影片《愛 Plan B (Love • Plan B)》，真人真事改編，在加拿大拍攝，黃智賢、江美儀任男、女主角。影片在北美兩個基督教影展中獲獎；在加拿大和香港放映時甚獲好評：「套戲好好睇，真實感人，賺人熱淚」、「非常感動，無論在愛情、親情、信仰和追夢上給人很大反思」。嘉賓講員：林以諾牧師。影片於三月在悉尼和墨爾本放映，詳情如下：

● 悉尼 3 月 11 日 (星期六) 2:30pm 和 7pm 在 Hurstville Entertainment Centre (16 Macmahon St, Hurstville NSW 2220。聯絡人：Raymond – 0411 216 828。



● 墨爾本 3 月 12 日 (星期日) 3pm 在 Box Hill 救世軍 (1010 Whitehorse Rd, Vic 3128 Box Hill)；7pm 在新生命宣道堂 (19-23 Holland Rd, Blackburn South, Vic 3130)。聯絡人：Alan – 0466 808 086。



● 請使用二維碼索取門票 (費用全免，歡迎自由奉獻)。

宣傳短片：youtu.be/kXJSkBiCzLk。活動由飛躍網絡國際 Network J International 主辦，澳洲團隊籌辦。

慶祝澳洲華傳成立 20 週年

「華傳」是華人牧者和領袖開創的宣教差會，國際總會已經成立 28 年，澳洲分會 20 年。靠著神的恩典，使用「華傳」與華人教會一起同工，在世界各大洲都建立了宣教工場。「華傳」邀請您參加以下各項慶祝活動：

宣教公開聚會

講員：王欽慈牧師 (華傳國際主任)

主題：跟隨主耶穌，同走宣教路

時間：2023 年 3 月 19 日 (星期日) 下午 1 點

地點：西雪梨華人基督教會 (90 Homebush Rd, Strathfield, NSW)

感恩晚餐聚會

時間：2023 年 3 月 20 日 (星期一) 晚上 6 點半

地點：大三元海鮮酒家 (14 Churchill Avenue, Strathfield, NSW)

餐費：自由奉獻

查詢：鄭鷗牧師 0439 139 801；陳偉國牧師 0466 722 329



線上報名：請掃描二維碼或 <https://forms.gle/rNAts9q5iw7CzzB2A>

澳洲聖經信息協會查經班

2023 年上半年新的聖經信息查經班將於 2 月開課：

1) 2 月 20 日開始查考普通書信《《雅各書》、《彼得前後書》、《約翰一二三書》、《猶大書》》。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 平台上舉行。

2) 2 月 19 日開始查考《帖撒羅尼迦前後書》、《提摩太前書》、《提多書》、《瑪拉基書》，粵語進行，將分兩學期共 12 週，在 Zoom 平台上舉行，時間為每主日早上 10:30-12:30。

誠意邀請弟兄姊妹報名參加，詳情查詢請致電 Shelley 姊妹 0411-318260，或瀏覽網頁 www.bibleexposition.org。

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

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

活出家味——從根源說起

《聖經》作者多是猶太人，但猶太人讀經不是為了認識理解上帝，而是為了……？

鄭立新



如何傳承信仰給下一代？除了讀經禱告，其實還有很多是家庭可做的。我們將在本專欄介紹「活出家味」系列，如何將《聖經》教導的生活方式和原則，運用於基督徒實際日常生活，創造一個操練順服真理的空間，使基督信仰生活化，讓下一代品嚐到信仰的滋味而渴慕耶穌。

《聖經》的作者絕大部分是猶太人，基督教的根深植於希伯來的土壤。基督徒須重新審視信仰的猶太根源，以實現更真實的聖經生活方式。《恢復猶太根源：彌賽亞教會正興起 (The Messianic Church Arising)》這本書提出，今天教會失去了猶太根源的四個層面：

第一、基督教會失去希伯來式的態度來看待上帝。

希伯來世界觀是一元論，人不是分為靈魂體，而是一個充滿活力的身心統一體，被要求在物質世界中，用他的整個生命熱情地為他的創造者服務。世界是美好的，雖然墮落，但它的創造主是一位以人類最大利益為中心的上帝。所以人類不是逃離世界，而是在世界歷史秩序中體驗到與上帝的交通、愛和拯救活動。



教會歷史在主後三百年開始被希臘化，失去了希伯來式的態度來看待上帝。猶太人對上帝有深刻的敬畏 (Awe)，上帝不是分析的對象，而是深情崇拜的對象。他們讀《聖經》，不是為了理解上帝，而是為了學習如何取悅祂。

第二、失去希伯來式的態度看待《聖經》。

猶太人的思維，對《聖經》有著難以置信的敬畏，被稱為「聖書之民 (The People of the Book)」。猶太父母從小教孩子閱讀希伯來語和《摩西五經》。六歲開始背誦，從《利未記》開始；大約 13 歲到成年禮的時候，大多數敬虔的猶太人都能理解並背誦《摩西五經》，以及大部分《詩篇》和先知書，因此他們可稱為「誠命之子」，可以直接向上帝陳情。

第三、失去了猶太人對家庭的重視。

猶太人認為屬靈生命成長的最主要場所是家庭。大多數節期與慶典都是在家中由父親主持，他有如全家的祭司和長老。每週最重要的敬拜歡慶是迎接安息日，星期五晚上父親帶領家族敬拜上帝，並為在場所有人禱告祝福。有作者提到：「猶太信仰在每一代的迫害中都倖存下來，因為宗教生活的真正結構和功能是以家庭為中心……猶太信仰總是可以在家中生存。家是一個小小的聖所，用來敬拜上帝、研究祂的話語，和一個款待客人的地方。」

第四、失去希伯來式的態度看待生命。

猶太人將整個生命視為上帝恩賜的禮物，上帝的孩子要享受祂的祝福。全家人在上帝面前享受筵席，心中充滿感恩，並同時教導上帝的良善。許多節慶都專門設計有趣的活動，以吸引家庭聚在一起。猶太人認定家庭和物質的生活都是上帝所賜。《傳道書》九章 9 節：「在你一生虛空的年日，就是上帝賜你在日光之下虛空的年日，當同你所愛的妻，快活度日，因為那是你生前在日光之下勞碌的事上所得的分。」

願上帝恢復我們合乎《聖經》的生命態度，學習享受上帝的同在，快樂地服事祂，回到上帝原本所設計的樣式。如果有人問我：「你服事的最重要原則是什麼？」我一定會說：「要喜樂！要喜樂！不要讓人看到你苦哈哈的。」讓我們的生活可以回應出上帝所賜給我們的喜樂！🙏



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



認識奧米加 3、6、9

張靜芬營養師

常聽說奧米加 (Omega) 3、6、9 跟健康有關，是否越多就越好？要注意什麼？

脂肪酸分成「飽和」及「不飽和」兩大類。不飽和脂肪酸 (Unsaturated fat) 可分為「多元不飽和 (Polyunsaturated Fat)」及「單元不飽和 (Monounsaturated Fat)」兩種。Omega 3 及 Omega 6 都屬於「多元不飽和」脂肪酸，都是人體必需的脂肪酸，因身體無法自製，必需要從食物中獲得。



Omega 3 主要食物來源，包括深海魚、堅果和種子類的食物，如亞麻籽 (Flaxseed) 和奇亞籽 (Chia seed) 等。Omega3 能提供能量，是構成細胞膜組織的主要成分之一，它有兩種成分：EPA (Eicosapentaenoic Acid) 及 DHA (Docosahexaenoic Acid)。EPA 的功用，包括增加好的膽固醇、降低三酸甘油酯和預防血管阻塞；DHA 的功用，包括幫助記憶、提高學習能力、維持健康視力及健康情緒、減少頭痛復發機會。Omega3 有對抗炎症及減少疼痛的功效。在中國食療防治頭痛湯水中，除了用川芎、白芷、天麻之外，更加入魚頭，因魚頭含豐富的 Omega3；除了以形補形的邏輯之外，Omega3 的確有改善頭痛的功效。

Omega 6 與 Omega 3 的結構分別，是 Omega6 最後一個雙鍵末端有六個碳原子。Omega 6 的食物，包括玉米油 (Corn Oil)、黃豆油、葵花籽油 (Sunflower Oil)、棉花籽油 (Cottonseed Oil)、葡萄籽油 (Grape seed Oil)、花生油、加工食物、油炸糕點及快餐包點等。雖然 Omega 6 是身體需要的脂肪酸，但過量的話會使身體產生炎症及增加發炎機會。最新醫學研究報告顯示，許多疾病是與攝取過量的 Omega 6 有關，其中包括心臟病、肥胖症、糖尿病、關節炎、自身免疫性疾病等。因此，要注意 Omega6 的攝取，尤其是採用 Omega 6 來源的油炸食物，切勿過量。有一點值得注意，雖然深海魚含豐富的 Omega3，但用高溫油炸烹調過的魚會失去 Omega 3，而轉成 Omega 6，因而容易導致炎症。

Omega 9 是單元不飽和脂肪 (Monounsaturated Fat)，它雖重要，但卻非屬必需的脂肪酸，因為身體能自製合成，它在室溫下呈液態，但在冰箱內呈固態。Omega 9 食物來源，包括橄欖油、芥花籽油 (Canola Oil)、牛油果 (Avocado)、核桃、杏仁及芝麻等。Omega 9 能降低壞總膽固醇和增加好膽固醇值，能預防血管阻塞。Omega 9 算是一種好油，但不是越多就越好，最重要還是適量，過量的話會令血液中的三酸甘油酯升高，體重也有可能增加。

營養食品當然好，但不是盲目偏食；想健康，飲食要均衡及多樣化，少油炸。

同樣道理，物質的基本需求能夠滿足是好的，但卻不是擁有越多就越好；追求物質過於所需的話，有可能會成為生命路上的重擔。

<p>雪梨華人福音教會 Sydney Chinese Gospel Church Inc.</p> <p>地址：33 Henry Street, Five Dock Public School, Five Dock, NSW 2046</p> <p>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</p> <p>聯絡：陳鈞智牧師 0415 342 087 或 詹偉龍傳道 0409 047 861 www.scgc.org.au</p>	<p>South-West Evangelical Church 西南區基督教會</p> <p>主日崇拜 (國語) 兒童主日學 (國語/英語) 9:00-10:30</p> <p>主日崇拜 (英文) 兒童主日學 (英文) 11:00-12:30</p> <p>青少年團契 - 周五晚上 7:00</p> <p>地址：4 Morgan Street, Kingsgrove, NSW 2208</p>
---	---

健康資訊

增強自身抵抗力

有話說「生老病死是人生必經之路」，可是很多時候是身不由己、疾病防不勝防。因此，為了保護自己，保護身邊的人，除了勤洗手、戴口罩、保持社交距離等應付措施，其實更重要的是自身的抵抗力——營養均衡的健康飲食（特別是增強免疫力的食物）、規律的起居作息



（尤其是睡眠）、適當且足夠的體育活動、平靜樂觀的心態。《聖經·箴言》十七章 22 節說：「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」個人的健康，隨時影響身邊的人。《腓立比書》二章 4 節教導：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」我們所作的，需要對自己負責，也對身邊的人負責。祝願各位讀者平安、健康。

中國防控方案更新

中國 1 月 7 日宣佈實施《新冠防控方案（第十版）》，動態清零政策已大致取消，不再開展全員核酸篩查，不再判定密切接觸者，不再劃定高低風險區。感染者可以根據病情需要，部分選擇居家治療，部分到醫療機構就診，不再像原來對感染者都要到定點集中隔離治療。疫苗接種方面，堅持知情、同意、自願原則，鼓勵無接種禁忌人群應接盡接。

強調「每個人都是自己健康的第一責任人」，堅持勤洗手、戴口罩、常通風、公筷制、保持社交距離、咳嗽禮儀、清潔消毒等良好衛生習慣和合理膳食、適量運動等健康生活方式，自覺提高健康素養和自我防護能力；疫情嚴重期間減少聚集，易感人員儘量減少前往人員密集場所。

感染者居家，儘可能待在通風較好、相對獨立的房間，減少與他人近距離接觸；非必要不外出，不參加聚集性活動。感染者要做好居室檯面、門把手、電燈開關等接觸頻繁部位及浴室、衛生間等共用區域的清潔和消毒。

喝水方式建議



幾乎所有的身體功能在正常運轉的過程中，都需要足夠的水分來維持。有些人只有等到口渴難耐時才想起來喝水，當你真正感覺到口渴難耐的話，其實身體已經嚴重缺水了。多喝水除了可以避免血液太黏稠、幫助預防血栓、減少熱量攝取，擺脫肥胖及慢性病威脅外；亦可維持恆定的體溫，並藉由排尿、流汗以及排便等方式清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，以及避免尿道發炎，維持身體健康。建議每天飲水量 6-8 杯水，分次小口慢慢喝，短時間內不要飲水過多，而且不要過涼或過燙。由於身體一整夜沒攝取水分，起床後一杯溫開水很重要。

除了可以避免血液太黏稠、幫助預防血栓、減少熱量攝取，擺脫肥胖及慢性病威脅外；亦可維持恆定的體溫，並藉由排尿、流汗以及排便等方式清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，以及避免尿道發炎，維持身體健康。建議每天飲水量 6-8 杯水，分次小口慢慢喝，短時間內不要飲水過多，而且不要過涼或過燙。由於身體一整夜沒攝取水分，起床後一杯溫開水很重要。

長者應重視蛋白質的攝取

普遍認為「上了年紀代謝降低，就要吃少一點」，也有些人開始嚴格遵行「少鹽、少糖、少油、少肉、少煎炸」，長期只吃清蒸、水煮、青菜。其實年長者消化能力減弱、咀嚼或吞嚥困難等原因，導致食慾變差、食量降低，煮得難吃更令食量不足，造成營養不良；還有許多人擔心膽固醇過高或想減重而不吃肉也是錯誤觀念。每人每天吃肉量可以相當自己拳頭大的分量，最好能經常吃魚，再搭配一點堅果。



肌少症

人的肌肉隨著年齡增長會逐漸消退，超過 70 歲每 10 年 15% 的速度在消滅。症狀有：行走困難；握力下降，沒辦法擰乾毛巾；很難從椅子上站起來；上下樓梯要分段休息；反覆跌倒；沒有刻意減肥，在半年內體重減少 5%。肌少症也同以下原因有關：活動量不足；營養不良；內分泌失調；發炎。肌少症主要是透過充足營養攝取來改善；最佳優質蛋白質包含豆、魚、肉、蛋、奶等。每週兩三次、每次 20-30 分鐘阻力運動、耐力訓練，能刺激骨骼肌裡的蛋白質合成，促進肌肉質量變多，使肌肉變得更有力量，耐力增強。不少簡單運動都可，例如舉裝水的礦泉水瓶、深蹲、使用彈力帶訓練手腳肌力、快走、慢跑、跳舞等。



人的肌肉隨著年齡增長會逐漸消退，超過 70 歲每 10 年 15% 的速度在消滅。症狀有：行走困難；握力下降，沒辦法擰乾毛巾；很難從椅子上站起來；上下樓梯要分段休息；反覆跌倒；沒有刻意減肥，在半年內體重減少 5%。肌少症也同以下原因有關：活動量不足；營養不良；內分泌失調；發炎。肌少症主要是透過充足營養攝取來改善；最佳優質蛋白質包含豆、魚、肉、蛋、奶等。每週兩三次、每次 20-30 分鐘阻力運動、耐力訓練，能刺激骨骼肌裡的蛋白質合成，促進肌肉質量變多，使肌肉變得更有力量，耐力增強。不少簡單運動都可，例如舉裝水的礦泉水瓶、深蹲、使用彈力帶訓練手腳肌力、快走、慢跑、跳舞等。

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	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

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

炸芽菇餅

曾太

農曆新年，對我們華人來說，本是飛燕歸巢、親友團聚的季節。然而，受疫情阻礙，我已經連續四年，沒有回家鄉，探望娘家的父母和親人，思鄉之情越發濃厚。所幸現代科技進步，我們可以透過視頻與親人相見和聊天。



媽媽在後院開油鍋，炸芽菇餅

今年一月的某個夜晚，我又和娘家開通視頻。正說着，媽媽走過來說了一句：「快過年了，又要準備炸芽菇餅嘍。」



炸芽菇餅程序：先洗淨芽菇

一聽「芽菇餅」三個字，我就情不自禁地激動起來。是啊，我們這一代人，哪個不是在炸芽菇餅聲中成長？那種略帶點苦味的香脆薄片，送進嘴裡就難以停口。我就是這樣，記憶裡總有「啵、啵」的脆響聲。

儘管暫時吃不到媽媽炸的芽菇餅，但話題一開，還是收不住嘴。我們今天就來聊聊這個炸芽菇餅吧。

春節期間炸芽菇餅，可以說是我們馬來西亞華人獨有的美食時尚。說是時尚，因為早在30年前，這道美食還根本沒什麼人知道。它既不是從故鄉引入的地方傳統食品，也不是某家食品廠生產的特色零嘴；也許沒人知道炸芽菇餅是誰最先發明的，總之，有人炸了之後，很快就在我們華人社區當中流行起來。我媽媽，可以說算得上是較早懂得炸芽菇餅的一代人。



削好皮後待炸

上世紀90年代中期，我媽媽曾在一家線廠打工。車間裡有位大姐，春節期間會帶一些炸芽菇餅回廠分給大家品嚐。據我媽媽回憶，那時候，炸芽菇餅可珍貴了，大家只分得三兩片來吃。我媽覺得很好吃，光吃那幾片很吊癮，就提出要跟她學習，回家自己做。那個時候，炸芽菇餅可以說得上是個新鮮玩意，市面上根本沒得賣。



芽菇片下油鍋後，不要讓它們黏在一起

我媽媽說，那位大姐平日在家就有炸薯片的



金燦燦，脆啵啵，看一眼就難忍嘴饞

習慣。有天，她在菜市場買到一包芽菇，可能出於好奇，或者炸零食的天才本能，她想起要試試炸芽菇餅會有怎樣的味。於是，就有了後來我媽媽學做的故事。

起初，我媽媽只在家裡炸給我們家裡人吃。我和妹妹（當年只有15歲多）吃過之後，就動了推廣進市場的念頭。特別是我妹妹，還是高中生，意氣風發，躍躍欲試。她首先向同學、朋友，還有業餘打工的同事去推廣，效果非常理想，每年都能賺到一筆豐厚的過年「利是」錢。後來，我也加入到批發、銷售行列，直接向肉乾舖大批出貨，使炸芽菇餅的知名度和需求量迅速飆升，有增無減。我媽媽、爸爸開始忙得不可開交，延伸到叔公、叔婆也參與進來；不多久，左鄰右舍都開了油鍋，吉隆坡也在那四、五年間，開始越來越「熱」，大街小巷到處都聽到炸芽菇餅爆油聲。

如今，炸芽菇餅已不稀奇，幾乎家家都會炸，人人都愛吃。市面上也供應充足，到哪兒都有得賣；甚至澳洲一些比較側重東南亞貨品的亞洲雜貨店，也見到有罐裝的芽菇餅出售了。

好了，簡單介紹我媽媽怎麼做的吧。整體上講，大家做法都是大同小異。芽菇首先要洗淨，削皮，但最重要是保留芽菇頂上的那根芽，因為炸的時候，就靠用手指捻着這根芽，將芽菇在刀片上推，直接讓刨出來的薄片，落進滾燙的油鍋裡。

芽菇必須即刨（成薄片）即炸。但如果批量生產，一下子無法將大量芽菇預先削皮的話，可以先削好一批，裝進塑膠袋，存入冰箱。炸的時候，再拿出來刨片就是了。

炸時，先開猛火滾油，再根據油鍋大小，適當調整火候至中或低，注意不要太小火，會炸不透；也不要太大火，免得炸黑。

近十來年，我媽媽因為年事已高，早已「金盆洗手」，不再賣了，但仍堅持很少量地炸給親朋好友們品嚐。我就以此為切入點，勸導媽媽拿出堅持的信心和毅力來信耶穌，「因為神給我們預備了更美的事，叫他們若不與我們同得，就不能完全。」（《希伯來書》十一章40節）

爸爸在視頻裡點頭說道：「這芽菇餅要是沒有你們分享，也不完美。這樣吧，我明天就寄幾罐給你們。」🍵

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

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

耶穌說：「我就是道路、真理、生命。若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」《約翰福音》14:6

我們的信念 按著我們所相信耶穌基督的標準，竭誠為您服務。

我們的使命（企業責任） 專業會計師團隊為您提供公司及基金註冊、審計、鑒證、管理、財務及風險諮詢、稅務等相關服務。為客戶提供一站式、高質量服務。憑藉我們多年在審計、稅務及會計法規上的專業知識及經驗，針對不同客戶的需要給予個性化的服務。

心中的上海灘

曾福



粵語流行曲可說是香港文化的代表，而不久前離世的顧嘉輝先生，則被公認為粵語流行曲中最有代表性的作曲家。他於1980寫成的《上海灘》，在當時街頭巷尾都可聽到，人人朗朗上口。

細味人生的歡笑悲憂

《上海灘》是同名電視劇的主題曲，歌曲劇集都空前成功，屢獲獎項；甚至帶動潮流，不少餐館及服裝飾物名店，均以「上海灘」為名。2010年在上海舉行的世界博覽會，其中的香港活動週，就以此曲作為開幕。這歌氣勢滂薄，「浪奔、浪流」簡單幾字，馬上把人帶到上海的黃浦外灘。歌曲帶着中式小調的味道，再加上一些中國樂器，容易引發一種回憶的思緒，隨着歌詞去細味人生中的歡笑悲憂。

該曲的歌詞由「鬼才」之稱的黃霑所寫，不少人認為這是他的代表作。歌詞中的情景交替，由景入情，又由情入景，前後呼應，結構工整嚴謹。據說黃霑在半夜時分，只用了20分鐘就完成，接着便去考究黃浦江是否有浪。事實上，江河的秀麗、千里流轉的氣魄，都給歷代的作家帶來靈感，寫下不少名作。黃霑的這首歌詞，與蘇軾的「大江東去，浪淘盡」，及《三國演義》中的「滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄。是非成敗轉頭空……古今多少事，都付笑談中」這些經典名句互相呼應。

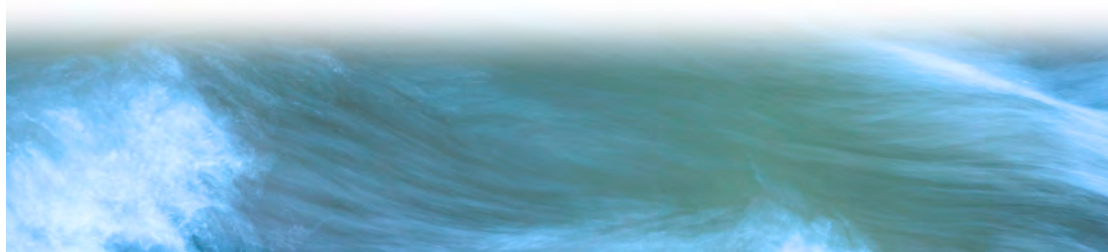
有一道生命水的河

似乎滾滾的流水，真的能引動人心中的情懷，看着眼前滔滔江河，心中就自然起伏翻騰。主耶穌也運用江河的形象，來描述福音帶來的情景。在《約翰福音》，耶穌就多次用流水來跟人討論，四章14節：「人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」七章37-38節；「人若渴了，可以到我這裡來喝。信我的人就如經上所說：『從他腹中要流出活水的江河來。』」

河流孕育文化，供應農業商業所需。人類社會的發展，與河流不可分割。上帝藉《聖經》向人啟示救恩，從頭到尾同樣也看見河流的記載。《創世記》中，伊甸園中就有四道河流，滋潤園子。《出埃及記》中的紅海，更是上帝施行奇妙拯救的場地。福音書中，耶穌的事蹟及教導，都是在環繞加利利海、約旦河、鹽海的地區發生。到《聖經》最後的一卷書《啟示錄》，最後一章中就記載「一道生命水的河，明亮如水晶，從上帝和羔羊的寶座流出來。在河這邊和那邊有生命樹，結十二樣果子，每月都結果子，樹上的葉子乃為醫治萬民。」（22章1-2節）

《上海灘》所寫的世間事，只是十里洋場中短短三數年間的恩怨情仇，相對於黃浦江所見證的歷史，從遠古到今日，實在是微不足道。我們作為有靈的活人，當佇立在江河旁邊，回想自我人生起跌或見證歷史潮流的風起雲湧之時，內心必然有所牽動。心靈中的迴盪，會否驅使我們尋求生命河流的起源和終點？

《聖經》應許有一道生命活水的河，能叫苦水變甜，能醫治萬民。耶穌也應許，信祂的人，腹中會流出活水的江河。親愛的朋友，你願意心中也有這道活水江河，來取代那翻騰不安的上海灘嗎？



愛——聖靈的果子

講述／金京來
整理／津雲



在元宵節和情人節的月份，「愛」是主題。那什麼是「愛」？

《聖經》多處給出清晰的定義，廣為人知的有「上帝就是愛」（《約翰一書》四章 8 節）；還有《哥林多前書》十三章的「愛的真諦」：「愛是恆久忍耐，又有恩慈……」；再有一處，就是《加拉太書》五章 22-23 節。很少人把這段經文與「愛」聯繫起來，但其實可以作為「愛」的定義來解讀：聖靈所結的果子就是愛，後面八個詞是描述「愛」的特質：喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。

愛是種果子，是聖靈在人的生命中工作而結出來的果子。如何結呢？在《約翰福音》十五章，主耶穌教導：「常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子。」（5 節）「常在」更確切的意思是「住在裡面」。那如何住在耶穌裡面呢？「你們若遵守我的命令，就常在我的愛裡。」（10 節）聽上帝的話，遵行祂的命令，就是住在耶穌裡面了。

因此，「愛」是有非常豐富且可操作的內容，與《聖經》中上帝給祂兒女的命令緊密聯繫起來。例如「愛」的其中一個特質——良善，《羅馬書》十二章 9 節命令：「惡要厭惡，善要親近。」《帖撒羅尼迦前書》五章 15 節敦促：「或是彼此相待，或是待眾人，常要追求良善。」《哥林多前書》十三章 6 節則指示：「不喜歡不義，只喜歡真理。」

又例如另一個特質「信實 (Faithfulness)」，有時翻譯成「忠心」，其反義是「懶惰」。從《馬太福音》五千兩銀子的比喻，就能看到「又良善又忠心」對比「又惡又懶」。《羅馬書》十二章 11 節說：「殷勤，不可懶惰；要心裡火熱，常常服事主。」《帖撒羅尼迦前書》五章 14 節說，「要警戒不守規矩的人」，就是那些游手好閒、懶惰的人。



如果我們尋求愛，就應該切實地遵行上帝的命令，以至可以時時地住在主耶穌的愛裡面，就結出聖靈的果子，那就是愛了。被愛充滿的人，自然就流露出愛來，更讓人認出我們

是屬於耶穌基督的人，活出榮耀上帝的生命。☺

變種病毒再襲後疫情時期

疫情不斷，威脅依然存在，自我防疫措施依然有效。最最重要的，別忘每天禱告祈求

淑萍

時局
熱點

「我肯定是中了 XBB 1.5。」一位住在加州的弟兄給我發來信息，他告訴我說，「昨天起鼻涕不停，低燒，渾身痠痛，失去嗅覺，加上鼻塞，咳嗽也逐漸多起來。」

相信最近一段時間，周圍不少人都能感同身受，疫情又再度捲土重來，並且來勢洶洶，傳染性比之過去有過之而無不及。世衛組織新冠病毒應對小組技術負責人瑪麗亞·范·克爾霍夫 (Maria Van Kerkhove) 表示，目前這個變種病毒株，是「迄今為止檢測到傳染性最強的亞變體」。

這個亞變體的症狀，與之前的奧密克戎 (Omicron) 菌株非常相似，受感染者出現鼻塞、流鼻涕和發燒等症狀，如同加州那位弟兄陳述的狀況一樣。

XBB. 1.5 到底是什麼？

根據世界衛生組織的公告稱，XBB 是新冠病毒奧密克戎亞型 BA.2.75 和 BJ.1 結合衍生的亞型，而 XBB.1.5 綽號「海怪 (Kraken)」，則是 XBB 亞變體的子系後代。其傳播性最強的原因是，這個亞變體中的突變，會使這種病毒黏附在細胞上，因而變得更容易被複製。

表現為嚴重急性呼吸道綜合症的新冠病毒自 2019 年首先在中國武漢爆發以來，科學家們一直在努力遏制它的傳播。然而它卻一直在不斷變異，以適應生存環境。也就是在不斷發生變異的同時，它的遺傳密碼會隨之改變，這意味着該變種病毒可以逃避免疫系統和疫苗對人身體的保護作用。

該變種病毒於去年 8 月首次在印度被發現，隨即向全世界迅速蔓延。到 10 月份，美國也發現有人感染這種新型的變異毒株。目前為止，至少有 38 個國家已經「中招」。同時，它也是導致中國自去年底剛宣佈結束「動態清零」政策，感染病例就急劇增加的罪魁禍首。

不過就目前情況分析，世界衛生組織認為仍沒有確鑿證據表明，「海怪」會比其前身導致更加嚴重的疾病，因為 XBB.1.5 並未「攜帶任何已知或潛在嚴重性變化相關的突變」。新冠病毒進化技術諮詢小組同時認為，新的變種病毒「整體表型與其他具有額外免疫逃逸突變的奧密克戎亞譜系之間的差異不夠大，在必要的公共衛生反應方面，並沒有達到需要指定一個新的『需要關注的變異株』和分配新標籤的程度。」簡而言之，自去年底出現的這個新型變種病毒，雖能在世界多地掀起新一波感染浪潮，但其致死率早已今非昔比，不像在疫苗出現之前那樣嚴重的程度。

醫學部門經過大量臨床數據證實，施打疫苗對於預防重症和死亡出現，仍具有有效作用，但目前世界許多地方，加強針的接種率仍然偏低。有鑒於此，圭爾夫大學教授格雷戈里鼓勵大家要施打加強針。他指出：「疫苗在預防嚴重急性疾病方面，具有良好保護效力；儘管它們無法阻止病毒傳播，而且在預防長期新冠病毒感染風險方面的作用還不太清楚，但它們確實可以減少住院治療的情況。」

後疫情時期不可掉以輕心

隨着疫苗普及率的充分提高，「與疫共存」抗疫策略的確立，世界各國先後解除了防疫禁令，重新開放社會，使人們的生活逐步恢復到正常的軌道上來，這是後疫情時期。

然而，世界衛生組織總幹事譚德塞卻指出，新冠的威脅依然存在。

他警告說：「每週仍有一萬人死於新冠病毒，真實的死亡人數可能要高得多。」世界各國之間，在獲得檢測、治療和疫苗接種方面，仍然存在重大的不平等問題。

世衛組織最新數據顯示，截至 1 月 5 日，全球累計報告新冠確診病例數超過 6.57 億，死亡病例數超過 667 萬。2023 年一月錄得的發病率和死亡率，都比一個月前有所增加。

譚德塞坦言，目前的重組亞型變異株傳染情況令人擔憂；特別是在北半球的溫帶地區，傳播速度對衛生系統造成不小壓力。

世界衛生組織建議民眾在公共或某些特定場合（例如，接觸過受感染的病人，懷疑自己被感染，或在擁擠、通風不好的場所等），都要佩戴口罩，因為，口罩仍然是對抗新冠病毒的關鍵工具。



檢測呈陽性的感染者，仍應隔離 5 天或以上。此外，勤洗手，保持清潔等自我防疫措施，在今天依然有效。

最最重要的，不要忘了每天禱告祈求，讚美上帝，因為《聖經》所言：「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。你們要呼求我，禱告我，我就應允你們。」（《耶利米書》廿九章 11-12 節）



經濟衰退 近在眉睫

蔡泉

據加拿大統計局去年 11 月 16 日的公佈，截止至 10 月的全年通脹為 6.9%，與 9 月看齊，並符合市場預期。若剔除食品和能源，10 月通脹為 5.3%，略低於 9 月的 5.4%。雖然食品雜貨價格增長放緩，但仍處於高位。10 月的食品價格按年上升 10.1%，低於 9 月的 10.3%，其中肉類價格上升 5.5%，新鮮水果與蔬菜分別上升 8.9% 和 11%。



物價高企壓力沉重

從最新的通脹數字來看，加國普羅大眾還受到物價高企的沉重壓力，短期內仍然揮之不去。有民調結果顯示，62% 尚未退休的人士表示，物價高踞不下，生活擔子加重，他們正打算推遲退休的時間；而且，部分臨近退休的人士亦擔心，一旦停止工作，恐怕負擔不起高昂的醫療保健費用，甚至擔心在有生之年會花光積蓄。

央行快速大幅加息

為遏止通脹上揚，加拿大中央銀行不斷加息。自 3 月以來，加國央行已經六次調高基準利率，利率從 0.25% 飆升至 3.75%，加息速度與幅度既快且大，是央行有史以來最快的緊縮周期之一。央行警告說，加息仍未結束，原因是通脹雖然從 6 月的 8.1% 高點降至 10 月的 6.9%，但離 2% 的通脹目標還很遙遠。

分析師普遍相信，央行提高利率以控制幾十年來最高水平的通脹，是沒辦法中的最佳方法；但加息在減緩經濟增長及壓低通脹的同時，卻有可能把經濟推入衰退局面。

加國經濟溫和衰退

加拿大央行行長麥克萊姆 (Tiff Macklem) 曾表示：「未來幾個季度的經濟增長將近乎零，直到大約明年年中。」

民間的預測略比麥克萊姆悲觀，「彭博社」訪問了 26 名經濟師，他們預計加拿大國內生產總值 (GDP) 將於 2023 年上半年下滑；以調查中值估計，加拿大經濟將在 2023 年首季收縮 0.5%，第二季收縮 0.6%。但大多數經濟師預計，加國經濟將於下半年恢復增長，從而很大程度上實現軟著陸。因此，2023 年整年的平均經濟增長為 0.6%，2024 年增幅為 1.7%。換言之，加國經濟將可能衰退，但只是溫和的衰退。技術上來說，若連續兩季經濟收縮，便算是陷入經濟衰退。

美國今年遭遇「滯脹」

與加國經濟關係非常密切的美國又如何呢？世界大型企業聯合會較早前發佈的行政總裁調查報告顯示，98% 的美國企業行政總裁面對未來 12 至 18 個月美國經濟前景時，已為經濟衰退作了準備。該會還表示，美國經濟很可能在今年遭遇「滯脹」——通脹高踞不下，經濟停滯不前。

美國經濟衰退與否，是由美國國家經濟研究局 (NBER) 判定。該局定義的經濟衰退是實質國內生產總值連續兩季負增長，失業率大幅上升，實質個人收入減少，實質個人消費支出減弱，工業生產連續下跌，社會零售銷售降低等。

在去年上半年，美國國內生產總值曾連續兩個季度出現負增長，表明經濟一度陷入「技術性衰退」，但 NBER 官方定義經濟衰退，並非只看國內生產總值。現時美國經濟下滑主要體現在消費與生產減弱，而就業市場整體依然相當強勁，嚴格來說，未完全符合 NBER 對經濟衰退的界定。

嚴重通脹困擾全球

回顧歷史，自上世紀 70 年代以來，美國總共經歷了 7 次由 NBER 定義的經濟衰退。不管如何，自從新冠疫情爆發以來，全球供應鏈受到衝擊，加上俄烏戰爭，供應鏈問題激化，石油與糧食價格被大幅推高，嚴重通脹困擾全球，各個重要經濟體的央行被迫接連加息應付。加息浪潮來勢洶洶，拖累了環球經濟增長。

國際貨幣基金組織 (IMF) 最近已下調 2023 年全球經濟增長預測至 2.7%，低過去年 7 月時估計的 2.9%。該組織亦預期，全球超過三分之一的經濟體，將經歷至少連續兩季的負增長，而美國、中國及歐洲三大經濟體將繼續停滯不前。對許多人來說，2023 年將要面臨一場經濟衰退。



社區短訊

住房貸款再融資創新紀錄



利率上升正在促使借款人紛紛轉換貸款機構。最新數據顯示，澳洲自住房抵押貸款者去年 11 月的再融資數額達到了 134 億澳元，打破了澳洲統計局的該項紀錄。但澳洲的新房貸總額從 2022 年上半年的歷史最高水平下降，至去年 11 月，下跌了 3.7%，個人貸款也下降了 1.3%。

澳洲房租創增長新紀錄

Domain 集團 1 月 12 日公佈的《2022 年第四季度住房租金報告》顯示，在過去一年，全澳州府城市的綜合公寓租金價格飆升了 17.6%；獨立房租金飆升了 14.6%。全澳範圍內的空置出租房數量正處於歷史最低水平。究其原因，在於澳洲住房嚴重短缺，但需求旺盛，並缺乏投資者活動。疫情結束後，海外移民、海外學生的回流以及旅遊業的緩慢復甦，也給澳洲的住房供應帶來了額外的壓力。

招聘騙局致澳人損失巨大

1 月 3 日，澳洲競爭和消費者委員會 (ACCC) 稱，在過去的一年，詐騙監管網站 Scamwatch 收到了多達 3,194 起招聘騙局報告，澳洲求職者因陷入招聘騙局而損失了逾 870 萬澳元，其中許多受害者被快速賺錢的承諾所誘騙。詐騙者經常假裝為知名公司、招聘機構或在線購物平台，要求求職者預付一筆錢，以換取「有保障的工作或收入」。ACCC 警告年輕人，在申請工作時保護財務及個人信息；提防通過社交媒體平台或 WhatsApp、Signal 或 Telegram 等消息服務提供的工作機會，提前對招聘機構或企業進行快速谷歌搜索；警惕在沒有進行面試或沒有討論經驗、適合性和推薦信的情況下提供的職位。

1 月 1 日起部分常用藥物價格下降

自 1 月 1 日起，一些常用藥品價格下降，藥品的最高自付費金額從 42.50 元降至 30 元，此舉為患者節省近 30% 的藥費。自付費金額是指受補貼藥品價格中，個人需要支付的部分。這意味着每月服用某種藥物的患者，一年可節省 150 元。優惠卡持有者將獲得更多藥物折扣，但患者的自付費用將隨通貨膨脹略微上升，從 6.8 元上升至 7.3 元。在新價格體系下，患者支付的金額仍將計入其 PBS 安全網 (PBS Safety Net)。

澳航再被評為全球最安全航空公司

航空公司評級機構 Airline Ratings 匯總了 400 家國際網站數據，制定的安全榜單，再次將澳航 (Qantas) 評為 2023 年全球最安全的航空公司。該測評包括了飛行員培訓、機隊年齡以及安全和工程問題等。新西蘭航空公司名列第二，其次是阿提哈德航空、卡塔爾航空和新加坡航空。維珍澳大利亞 / 大西洋航空 (Virgin Australia/Atlantic) 排在第 10 位。航空公司評級機構總編指出，所有前 20 家航空公司都是傑出的。



澳洲政府簽證處理速度創紀錄

根據澳洲政府最近公佈的數據統計，在過去七個月裡，澳洲移民局一口氣處理了 430 萬份簽證，創下簽證處理新紀錄。其中包括 220 萬個訪客簽證、37 萬個學生簽證以及 6.4 萬個臨時技術簽證。但是自 6 月 1 日以來，澳洲移民部門又收到了 400 萬份新簽證申請，簽證處理工作量仍然巨大。

溫暖如家的高齡頤養院服務

澳洲人口老化，高齡服務的需求正在快速增長。從東亞和東南亞國家來的年長移民，由於語言上的困難，對他們來說，尋找一個適合的高齡頤養院服務，是一件令人煩惱焦慮的事情。

部分的憂慮可能來自擔心是否適應頤養院的生活模式，以及怎樣跟頤養院的工作人員和其他院友相處溝通。社區上有不少社會服務機構，本着「以心為心」、「不是親人勝似親人」的服務理念，致力為需要照顧的長者提供優質、貼心的服務，員工們視院友如親人般悉心關愛，讓他們能優雅地安享晚年。

CASS 華人服務社位於 Campsie 的高齡頤養院，更是致力以盡善的服務照顧長者：不時為院友舉行不同活動，例如逢週一下午舉行歡樂時光 (Happy Hours) 茶聚，給院友們提供一個品味人生的平台。每到這一天，工作人員就會準備不同的茶葉，拿出精美的茶具和長者們喜愛的零食，設定一個談話的主題，讓長者們聚在一起品品茶、聊聊天。

當中一個主題是「憶當年」，院友們都追憶往昔，滔滔不絕地分享着自己的故事。其中何婆婆講述了她入住頤養院前，一直積極地參加志願者活動，她表示：「當年是跟隨子女來澳洲，語言不通讓我感覺很孤獨。但自從參加了志願者活動，結識了很多有共同語言的朋友後，我每天都變得快樂和滿足。」聽了何婆婆的故事後，在場的長者們紛紛感慨大家都有着相似的經歷。大家喝着茶，吃着花生、瓜子，開心地聊着，度過了一個休閒的下午。

有些長者雖然不是住在同一樓層，但透過頤養院的不同活動，大家結下了深厚的友誼。有些院友年紀大了，聽力大不如前，所以他們總不願多說話，這樣的品茶聊天活動，給了他們溝通鍛煉的機會，預防語言功能的退化。

早前頤養院陳姑娘將自己培育的多肉盆栽帶給院友們觀賞，他們都愛不釋手。看到長者們這麼喜歡，陳姑娘就用自己的休息時間，去花市選花盆、石頭、肥料，平常澆水施肥，花了半年時間，栽種出 60 多盆充滿愛心的植物送給院友。頤養院工作人員盡心盡意，為長者們帶來歡樂，給他們最好的照顧。

高齡頤養院服務一直供不應求，排隊等候的長者，要等很長的時間才能入住。CASS 華人服務社深明社區的需要，正於悉尼北部 Asquith 建設一間頤養院和相連的退休公寓，組成一個頤養社區。院舍將會在 2023 年中建成並投入運作，將為東亞、東南亞社區的長者們，提供文化、語言上合適的優質高齡養老服務，包括餐食及活動安排，讓他們能愉快地安享晚年。

若您的家人或身邊的長者朋友想了解更多有關高齡頤養院服務的資料，歡迎致電 CASS 華人服務社 (02) 9789 4587 或電郵至 cass@cass.org.au 跟我們聯絡。

饑腸轆轆上學去

經常捱餓空腹睡

張倡碩於 2022 年 8 月 29 日，與妹妹張恩琦一同進入三明市角聲華恩兒童之家。

就讀三明市第十二中小學部六年級的倡碩，有一個讀初中的哥哥和讀四年級的妹妹，本來一家五口融融。豈料三年前母親肝在醫療期間，父親花盡甚至舉債十多萬來做手術，可惜最終不治。世後，父親要照顧他們三兄妹，無法外每人 380 元人

倡碩比較內向，不願意回答問題，在成績方面，進步空間。他不能控制飯量，最初每餐飯都吃上四大碗，解後，才知道他在餓。

父親自喪妻後，情緒不佳，睡到中午才弄飯菜，每天只煮一頓飯，三兄妹總是空着肚子上學，午間回家已饑腸轆轆，又不敢把所有餸菜都吃掉，因為要留一些做晚餐。所以，倡碩來到兒童之家，對所有食物都十分欣賞，吃得津津有味，帶動了整個家舍的孩子，都吃得很開心！

現時，倡碩開始有容，在背誦英語單詞有較好的表現，希望努力，在學習的過程中，自己有些小成就，就能增強

妹妹恩琦比倡碩小兩歲，現就讀三明市第十二中小學部四年級。恩琦有兩個哥哥，大哥已讀初中，二哥是倡碩。恩琦是個性格內向、守規矩、較聽話的孩子，但做作業方面，要人督促才能完成。

自從進院之後，恩琦從來不偏食，飯量也大。因為母親去世後的兩三年，她經常捱餓，沒有什麼水果，沒有什麼美食，讓她覺得，只要能吃飽就很滿足。

「衣食足然後知榮辱」，如今不用餓着肚子上學、餓着肚子睡覺的恩琦，漸漸重拾自信，小臉蛋兒也豐滿多了。相信在不久將來，恩琦在院長、愛心家長的悉心照顧下，功課上會有長足的進步。

角聲與華恩兩個基金會，在祖國建立了四個兒童之家，先後撫養了 600 多名特困兒童，很多如今已大學或專科畢業，投身社會成為良好的公民。我們呼籲讀者加入助養行列，行善積德，必蒙上帝賜福，家有餘慶！

親愛的讀者，若您願意加入愛心助養行列，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！



樂也融硬化，積蓄，術，可自母親去照顧他們三出工作還債，靠低保金人民幣過活。

向，不敢與人交往，也題，學習基礎薄弱，尚有很大的進步空間。他不能控制飯量，最初每餐飯都吃上四大碗，解後，才知道他在餓。

一些笑方面，也他多加努力，每天讓自己自信。

咸陽市角聲兒童之家事工回應表

姓名：_____ 地址：_____

電話：_____ 電郵：_____

請在適合的口內加上：

我願意成為「守護天使」，每月奉獻 AU\$45.00，長期幫助 1 位小孩。

奉獻從_____年_____月至_____年_____月(包括這月)。

我願意一次過支持「咸陽市角聲兒童之家」，現奉獻 AU\$_____。

若用信用卡奉獻，請填寫資料：

姓名：_____；信用卡號：_____

有效期至：_____月_____年；CVN (卡背最後的 3 個數字) _____

簽署：_____ 簽署日期：_____

我對「咸陽市角聲兒童之家」事工有興趣，願意進一步瞭解，請與我聯絡。

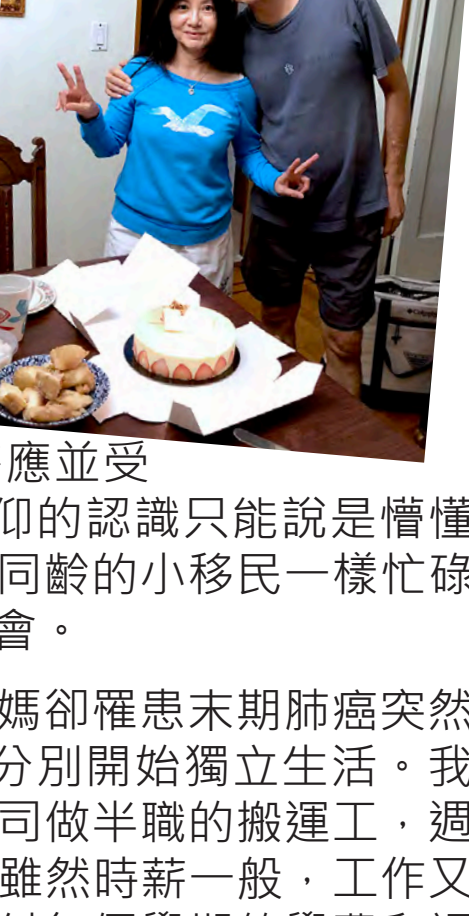
洗腎

塞翁失馬，焉知非福？

我從 22 歲開始洗腎，到後來換腎，這一切的經歷，都是神（上帝）化妝的祝福。 **王頌恩**

來到美國

我和姐姐雖然是生在一個基督徒家庭，卻因為家裡不斷的爭吵和家暴，並不幸福。十多歲時父母離婚，我和姐姐跟爸爸住在一起，在美國的媽媽為我和姐姐辦綠卡，爸爸為了我們的前途，雖然不捨，還是把我和姐姐送到美國媽媽這裡。離開台灣前，爸爸問我們要不要受洗，我們都答應並受



洗了，但 13 歲的我那時對信仰的認識只能說是懵懂無知。來到美國後，我與所有同齡的小移民一樣忙碌着適應新生活，越來越少去教會。

沒想到幾年後，不抽煙的媽媽卻罹患末期肺癌突然過世，她才 41 歲。我和姐姐分別開始獨立生活。我偶然地進入一個美國的貨運公司做半職的搬運工，週一到週五凌晨 4 點開始工作。雖然時薪一般，工作又辛苦，但公司的福利包括為我付每個學期的學費和課本費，讓沒有積蓄的我讀大學期間沒有學費的壓力。

那時我一個人住，自由自在，賺多少花多少，在飲食上毫不節制，想吃什麼就吃什麼，也因凌晨打工、白天上大學、晚上做作業，常常熬夜，把身體漸漸的搞壞了.....

健康下降

首先是發現自己半夜去洗手間的次數增加，尿液的泡沫越來越多。後來常覺得後腦在痛，但過一陣子又不痛了，是血壓高的緣故。有位內科醫生知道我母親癌症去世，又知道我有高血壓，他的基督徒太太告訴我他們願意免費替我看病直到大學畢業！我對他們的善心非常感激，但無知的我認為高血壓不是什麼大問題，也不願意白白看病，所以一直沒有去找他。

漸漸地，我發現我越來越嗜睡，一回到家只要沒事就不停地睡，而且睡着後鬧鐘都叫不起來，我的健康在一個可怕的惡性循環中：血壓越高腎臟越受損，腎臟受損又使得血壓變得更高！

後來晉升為半職的小主管不需要做體力活了，有一天在看一大堆數據的時候，突然發現所有紙上的直線變成了曲線！大驚之下我舉頭四望，發現只要是直線的地方全變成了彎曲的曲線！眼科醫師檢查後馬上請我去看內科，因為發現我的視覺受損是因血壓太高，壓迫到視神經。

當我再回到久別的內科醫生那裡作檢查，這時我的血壓已經是 260/160，比正常人的 120/80 高出太多。莊醫師要我馬上去看腎科，檢驗報告說我腎功能只剩百分之七，醫生告訴我隨時需要開始「洗腎」（專業術語是「血液透析」），而且可能洗腎要洗一輩子了，除非得到腎移植！

洗腎病人

有天在家中又拉肚子又乾嘔，胃中不停地有黑紅色的東西嘔出來，實在受不了了，只有去醫院看急診，從此開始了洗腎的歲月。身體的健康逐步恢復，我也知道我再也離不開洗腎了。一個禮拜三次，每次三個半小時的透析成為我生活中的一部分。

22 歲就成為透析病人，天天與醫院、藥物打交道後，我接觸到另一個充滿了哀號和無奈的世界。我一共透析了六年，透析雖然讓我恢復了部分的健康，但又有許多的不足與痛苦。從洗腎後我漸漸地發現任何物質上的東西都只能短暫的滿足我，有什麼可以取代我壞了的腎臟呢？

有時想，就算我得到了一個新腎，以現在的醫學來說，一個移植過來的腎如果能用到二十年就是非常好的，到時我又要再經歷一次新腎慢慢壞去，健康不斷下降的悲劇重演？直到再次開始透析、再次排隊等下一個腎的痛苦循環？而我才二十出頭呢！一旦我想到這裡，眼前看見的就是痛苦的一生。

我甚至發現健康的身體都不是最寶貴的，因為健康都只是暫時的，有一天一定會失去的！到底世上有什麼一旦得着了就永遠不會失去的呢？我沒有答案.....中世紀的神學家奧古斯丁說過，神造人時在人心裡放置了一個「真空」，不論擁有多少永遠無法填滿，只有無限大的神自己可以充滿它！

開始去教會

原來住在康州的姐姐，搬回紐約後，因為家庭的因素開始去教會。後來她不斷地邀請我參加，多次拒絕後，我不好意思，終於答應跟她去一次教會。令我驚訝的是那天的信息我可以聽進去，此時的我對信仰好像有些開竅了。我開始固定參加聚會。

為了除去我腦海中的疑惑，我買了許多關於進化論和創造論比較的書回家讀，我盼望不僅僅盲目在感情上願意相信神，信仰也能夠通過我的理性。我渴望知道的大前提，是萬物的來源。經過認真的思考和學習，我的理性完全相信世界是一位奇妙無比的造物主創造的。

經歷重生

有一次我參加了一位醫生主講的福音聚會，我被講員的話大大地感動，淚流不止。從那時開始，我每次去透析時的三個半小時成為我的讀經時間。一晚當我按着次序讀到了《羅馬書》一章 28-31 節，裡面列舉了許多神所恨惡不虔不義的人所犯各樣的罪，我突然興起，想看看我犯過裡面哪幾樣，有些很容易承認，但後來發現列舉出來的每一樣，如果用耶穌的標準，我每一樣都有份！

這樣的結果我無法接受，因我一直認為自己是正直、上進的好人。我心裡馬上向神喊冤，我沒有那麼壞！奇怪的是，我突然裡面有個意念，就是我壞到完全沒有能力產生一個好的思想。這個想法太不可思議了！那晚無論我怎樣想，在我的每個念頭中都被引導看到了罪的成分！

我坐在洗腎的椅子上，臉色一下子青，一下子紅，內心翻騰不已。聖靈的光照抽絲剝繭地把我內心的醜陋都顯露了出來，記得那時我到一個地步，發抖地、喃喃地對神說：「神啊，我真的什麼都不敢再想了.....如果我腦子能夠想一件事，就是想把自己的腦袋丟到垃圾桶裡。」

沒想到，最奇妙的事突然發生了！我的心慢慢慢慢的，被一股無法形容的、好強大的愛所充滿！那種愛是那麼地溫馨，讓我覺得我是世上最幸福的人！我記得當我快要洗完腎時，那時是晚上 11 點左右，我竟然擔憂在我走回車子的路上會不會碰到路人。因為我的心中那時充滿太多的愛快克制不住了，我竟然害怕自己會無法控制地抱住在我前面的陌生人！

之後在姐姐家裡，我因着心中對她有不滿，突然問姐姐可否和她禱告，一開口眼淚就如同決堤一樣，哭得地毯都濕了一片。我的生命從那晚開始有了 180 度的大轉變，我的心變得好像孩童一樣地柔軟，當我看見四周的大自然時，它們在我眼裡都變得好像第一次看到一樣地新鮮可愛。

生命改變

生活雖然還是一樣，一週透析三次，健康不時出些狀況，生命卻被神改變了。最簡單易見的改變，就是我說髒話的壞習慣，我自己都沒有發現自己不再說髒話了，直到有次我的侄女在公園看見我與人大大爭吵後，突然很稀奇的問我，舅舅，你為什麼沒有罵他髒話？我一聽到眼睛立刻濕了，我這個罵起人來惡毒無比的舌頭竟然和人吵架從頭到尾沒有罵一句髒話！

再來是說謊，說謊是不需要教，人人天生就會的。但是在我重生之後，只要一說謊、甚至只是說話有些誇大，心中就不停地受到責備。強烈到讓我寧願紅着臉認錯、說實話，也不願意說一句謊話或誇大的話。我也驚訝地發現，當我誠實地認錯後，我得到用錢買不到的信任，我也感受到那從謊言中得釋放出來的喜樂和自由！

換腎

在我開始透析不久，我就去一家有名的醫院登記等待換腎。多年後，在 1998 年 8 月 9 日凌晨 12 點多，電話突然響了，竟是我登記換腎的醫院打來的，雖然不知所措，在禱告後主給我平安讓我立刻去醫院。當我半夜開在高速公路，看到前後一片黑茫茫的，想到自己單身一人去作這麼大的手術，沒有一個親人陪伴，不禁沮喪起來。可是才這樣想，突然心裡想到：「你是要有一兩輛車滿載着親戚朋友與你一同去呢，還是要神自己與你同去？」一想到這，我的心情豁然開朗起來，有神與我同在勝過一切！我甚至開始大聲唱詩歌，一路快樂地開到醫院！

這次的手術非常成功，兩位醫生分別告訴我，我破了醫院兩樣記錄。出院後身體感覺非常好，後來我才知道手術正好是星期日，教會請全體會眾起立為我的手術禱告。我相信我恢復這麼快絕不是偶然的，而是充滿了神的恩典和弟兄姊妹們之間的愛。

從 1998 年換腎至今超過 24 年了，移植過來的腎至今一直工作得很好。我的心中充滿對神的感激和敬拜！祂用苦難敲醒我回到教會，藉着讀《聖經》在洗腎椅上經歷了悔改和重生。換腎的祝福極大，仍無法與生命的改變相比。我終於得到了一樣永不會失去的禮物：永生！感謝神！願我的神也同樣地賜福你！🙏