

[返回號角主網頁](#)

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|---|
| 1 專題
主題：空巢的日子 | 13 親子樂
讓自己有正常的心態 | 25 藝文天地
希臘聖物和孔雀眼淚（下） |
| 2 專題
澳洲到處皆空巢 | 14 生命線
美國最高法院門前的兩尊雕像 | 26 教會消息
美麗傳奇澳洲音樂佈道之旅 |
| 3 專題
從不捨到感謝 | 15 生命線
但以理的信心 | 27 專題
放手是種勇氣 |
| 4 專題
家裡空蕩蕩 事奉滿盈盈 | 16 智慧之窗
當你遺失了身體機能的鑰匙 | 28 健康寶庫
健康從睡眠開始 |
| 5 專題
兒子遠走高飛了 | 17 昆士蘭專頁
昆州基督教團體捐款土耳其 | 29 健康寶庫
健康資訊 |
| 6 專題
愛是不離不棄 | 18 昆士蘭專頁
福音傳世代 信愛不止息 | 30 美味人生
我在紐約嚐過的美食 |
| 7 專題
如何看待空巢期 | 19 墨爾本專頁
政府補助 升級熱水器 | 31 信仰問答
海闊天空的自由 |
| 8 專題
空巢的再思 | 20 墨爾本專頁
出遊有感 | 32 國際時事
深度偽造創始人為什麼要造假？ |
| 9 社區迴響
你關心土敘災民嗎？ | 21 佳美腳蹤
藝術家的脫胎換骨 | 33 生活資訊
社區短訊 |
| 10 社區迴響
身分不需要象徵 謙卑比名錶更好 | 22 藍山集
祈求聰明與力量 | 34 生活資訊
新移民如何跨越困難 |
| 11 天倫樂
姥姥的鍋台和奶奶的窗台 | 23 專題
空巢？歸巢！ | 35 愛心匯點
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 |
| 12 親子樂
不讓脾氣再闖禍 | 24 藍山集
郵輪之旅散記 | |

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：0403 378 350 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：因此，人要離開父母，與妻子結合，二人成為一體。

《創世記》二章 24 節



女兒大學畢業就開始拍拖，從那時起，我就意識到女兒快要離開身邊了，直到她婚禮那日，心裡都不好受。《傳道書》說：「一代過去，一代又來。」一代人有一代人的日子，孩子結了婚，他們的日子開始了，我們理當歡喜快樂。因此到了兒子結婚，心情真是快樂無比。我們一點不擔憂空巢的日子，因為無論孩子住在家裡，住在外面；住在近處，住在遠處，他們都在我們心裡。現在，女兒幾乎每天通電話，兒子也常常回家吃飯。對我們而言，空巢不等於空虛，因為愛在其中，就充滿了恩典。

親愛的朋友！無論您目前身處空巢，還是您的空巢期即將到來，盼望本期專題的分享，都能給您帶來安慰！

願上主賜福給您並您的家庭！

— 柳岸 —



角聲佈道團澳洲分會
暨《號角月報》澳洲版

10週年感恩晚宴

福音傳萬邦
恩澤遍南洲

2023.5.21 星期日

晚上六時恭候

準六時半開始

講員 勞伯祥牧師

囍鳳臺

Rhodes Phoenix
Chinese Restaurant

(六時後免費泊車)

Level 5 Rhodes Waterside Shopping Centre,
MM4/1 Rider Blvd, Rhodes NSW 2138

分享 周振成牧師

查詢：

- Grace Liu:
(0403 378 350)
- Raymond Wong:
(0402 878 722)
- hmau@cchc.org

思源·拓流

澳洲到處皆空巢

洪丕柱

來澳前我曾在美、英、加老師的英語教師進修班學習過。這些國家的老師，看到我們這些當教師的，家裡孩子都有老人照顧時，說當前在歐美，孩子到了成年都離開家庭，或上大學或找工作，不會留在家裡，逢年過節寄張卡給父母或打個電話來說爸爸媽媽我愛你，就此而已，還是中國人有家庭溫暖。我也覺得外國真是缺乏人情味。

出租房子的老人

80年代我來布里斯本留學，將女兒交母親管。在澳前幾年我曾在不同家庭租過房。一位是在瑪塔醫院工作的俄國老太，一人生活，她家有好多間空房，租給我一個小套間，說兒女都已結婚，在不同城市工作，所以有空房可以租給外國學生。我有空時喜歡同她聊天，覺得老太一個人生活好寂寞，但她好像無所謂。

此後又在一位當清潔工的愛爾蘭老太家租房，老太有四間臥房，自己睡一間，三間租出去，除了我還有澳洲青年。老太兒女都不在身邊，只有一位英國老先生（男朋友）常來看她。後來我又在一個供伙食的新西蘭家庭寄宿，夫妻倆過日子。老先生最開心的就是晚餐後同我一起看電視和聊天，我想這是因為他太孤獨的緣故。留學期間我對澳洲的空巢有了初步的了解。

喜歡聊天的鄰居

找到工作後，我在1992年初買下晨邊(Morningside)區的一棟木房，這是二戰後建的中產階級住宅區，現已在慢慢退化為中下層區域。我逐漸認識了我的鄰居：街對面是喬治和梅兩老，梅整天坐在陽台上喝咖啡，喬治則大部分時間都跪在門前草地上拔野草。我家搬去後他們就有了講話的對象。慢慢知道了他們家是個空巢，只有聖誕節女兒可能帶她一家來吃頓飯。

街對面另一家是約翰和曼妮，每天約翰都坐在陽台上看報，曼妮喝茶。認識他們後我常去向約翰借報紙看，曼妮很高興地請我進屋喝茶，因為他們有了聊天的對象。這也是個空巢，兒女們住在外地，我從沒見過他們。後來曼妮因嚴重的糖尿病開刀截掉一條小腿，我很為她難過。我看到一位中年男子來看她，原來是她的兒子。

鄰家樓房的冷清

2003年我搬到八里坪的一條短巷居住，這是90年代開發的新區。我家左右各兩家鄰居都住兩層樓房。右面一家是來自馬來西亞的退休醫生史蒂芬，太太多年前去世，一人獨居，兒子在救護隊工作，偶然會開著救護車來看老爸，幾年前他接了離婚的女兒來住，因為她患了憂鬱症。

再過去一家是位胖胖的白人傑尼佛女士。她先生多年前中風去世，留下兩名女兒。幾年來我看她女兒慢慢長大，先後買了車離開，偌大的兩層樓房由她一人居住。傑尼佛很勤勞，打理自己的花園、割草、種花，聖誕節還在院裡佈置彩燈。我極少看到她女兒來看她。

左邊一家是開公司的兩夫妻，開名車，住著帶游泳池的兩層大樓房，週末老公格萊姆會在家割草剪樹枝，有時把我屋前的草也割了。聖誕節期間他們家會突然熱鬧起來，因為兒子媳婦會將孫兒女帶來住幾天，小孩在游泳池裡游泳，高興地喊叫，幾天後一切又恢復沉靜。

再過去一家是做服裝生意的越南人，男的叫比爾，夫妻開兩輛四輪驅，裡面裝滿服裝。我剛來時他們的兩個男孩在唸初中，因為愛打籃球，老爸為他們在前院裝了籃球架，他們一放學就打籃球。現在籃球架還在那裡，男孩早就不見了，四輪驅也不見了，他們已經工作。老爸將車送給他們，自己開白色小車了。現在我看到退休的比爾常在前院修剪矮樹叢或割草皮，兩層樓房變得冷冷清清。

不覺寂寞的空巢

回想起當年西方老師的話，現在自己也已在澳洲生活了幾十年，舉目四望到處都是空巢，包括自己的家。

我家四間睡房，本來我母親女兒都在家住。母親九年前去世，女兒們都在其他城市找到工作成了家，她們很難得回來看我們。退休前工作忙我倒覺得無所謂，現在覺得確有點無聊。好在我喜歡看書、寫作，還擔任一個華人合唱團的指揮和聲樂教師，常在家大聲練唱，倒也不覺得寂寞。

如何在「巢空」的情境下，努力不讓生命的意義落空，是空巢者面對的最大挑戰，願上帝賜下智慧和幫助給天下的父母親！



Network
飛躍網絡

AMM
亞洲動藝娛樂有限公司
Asia Momentum Media Ltd.

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

同樂
大昌行
Coo Chik
糖糰
D House Cafe

此聚會不設兒童節目

Love is Plan B
福音電影佈道會

悉尼

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
六場接機4500人

觀眾後感：
「套戲好好睇，好感動，我哭到口罩都濕了，感恩！」
「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。」
「很喜歡裏面的真實性，不浮誇地將恩典和親情展現出來。」
「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。」
「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、康菁、蔡莊思思



從不捨到感謝

江河

艾莉絲的女兒考上國立大學，要在大學寄宿。這孩子在家裡，一向受爸爸、媽媽和哥哥寵愛。出發那天，艾莉絲和丈夫安迪，把女兒的行李裝上車。從悉尼開去坎培拉，單程也要三個多小時。哥哥說，他也要送妹妹去學校。這樣，他們全家人一起去。到了學校，臨別一刻，艾莉絲的眼淚，終於忍不住。女兒長到這麼大，從未離開身邊，現在卻要一個人在學校住，作媽媽的心裡，難免捨不得！男人不流淚，看似不動聲色，但裡面的不捨，卻是一樣的。

佳叔夫婦的兒子，「跟隨女友前往英國生活」，「讓兩老忽然進入空巢期」，「體驗了強烈的寂寞與孤單」。（見本期《兒子遠走高飛了》）

柳岸的女兒大學畢業後開始拍拖，「從那時起，就意識到女兒快要離開身邊了，直到她婚禮那日，心裡都不好受。」（見首頁前言）

兩個兒子長大了，經常不在家，小潔說她夫妻倆也「感覺到空巢滋味了」。（《如何看待空巢期》）

無為和他的朋友重聚，談論起兒女長成以至離巢而去，幾對夫妻的感受竟然驚人的相似。無為的「三個女兒唸完中學，進入大學和專上學院時，因為再不需要爸爸用汽車接接送送，去學游泳、學彈琴、補習，他已經有些失落感了」。（《空巢的再思》）至於兒女離開家裡，甚至遠去異國工作，有時幾年才見一次面，他們感覺「好唔（不）捨得」。

不捨，可能是人心中最大的憂傷。

前不久，我們的舊鄰居來找我們，說她的爸爸染上新冠，已經在加護病房好幾天。她擔心她爸爸熬不過，雖然平日身體很好，但是畢竟 93 歲了。她見到我們時不停地哭。她請我們為她爸爸禱告。過了兩三天，她告訴我們：爸爸已經去世了。她馬上去訂機票，飛回上海奔喪。她嚎啕大哭的樣子令人同情。我相信她是非常不捨得。

我母親去世時，我哀傷了三個月，雖然她已經活到 96 歲。但不捨得就是不捨得，無關她活了多少年。

後來我發現，原來醫治憂傷，最好的藥方是感謝。

現在，每當我回想起，母親能夠活到 96 歲，並且沒有病痛、安詳地辭世，我的心裡就充滿了感謝！因為這是上帝賜給母親，也是給我們全家的莫大恩惠！

我對我們的前鄰居也這麼說：你爸爸一生活了 93 歲，足享高壽，你可以為此而感謝！

同樣，無為和其朋友、小潔和她的先生、柳岸和他太太、佳叔夫婦、艾莉絲和安迪、為我們寫了《愛是不離不棄》的南丘弟兄、寫了《澳洲到處皆空巢》的洪丕柱弟兄，我們每一個都可以站立，放下心中的不捨，為自己的兒女已經成長、茁壯、能夠獨立生活而獻上感謝！

亞伯拉罕沒有擔憂自己和撒拉成為空巢，而不捨以撒，因此成為信心之父。

我們的上帝，祂沒有不捨獨生的愛子耶穌基督，而是把祂賜給我們，成就了救恩，「叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」

當我們以感謝替代不捨，我們的憂傷，就變成了喜樂。☺

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：

0403 378 350

或電郵 hmau@cchc.org

家裡空蕩蕩 事奉滿盈盈

羅姪

「人生不是以孩子為中心的，是以上帝為中心的。」張牧師談到孩子長大成人，離開父母在外獨立生活的時候，心境非常坦然。他告訴那些對孩子依依不捨；那些在孩子離開後，感到日子彷彿蒙了一層陰影的父母，不要為家裡的空蕩蕩感到憂傷，反而要為自己抽出更多時間和精力，侍奉上帝而感到喜悅。

兩個兒女已相繼成長，並建立起了各自家庭，自己也升格為爺爺級別的「老牧師」，他在進一步分享自己的感受時說道：「其實，在孩子剪去臍帶那一刻起，我們就要做好他們將要離開父母的準備。」因為，上帝告訴我們：「**因此，人要離開父母，與妻子結合，二人成為一體。**」（《創世記》二章 24 節），可見這是上帝在創造人類之初，就已安排好的人生必經之路。

張牧師在養育孩子成長的過程中，始終信靠上帝的主權，循序漸進地為他們最終離開自己的家做準備。因此，在孩子小的時候，就培養他們學習獨立生活的能力，如洗衣、做飯、居家清潔等，這些生活瑣事，統統都要孩子們逐步養成自己動手的習慣。因而，當孩子們真正走入社會，搬離父母房子的時候，一切的進展都如水到渠成、順水行舟那樣，既沒有什麼需要臨急才手忙腳亂地趕緊學，也沒有絲毫心理上的擔驚受怕，或寂寥落寞等各種不適情緒。

「按着上帝旨意去生活，就是最順暢的生活了。」分享到這兒，張牧師用一句話，就概括出孩子從小到大成長過程的標準答案。

孩子離開了，家裡空了，不過，張牧師的心裡卻更加充實起來。他認為，自己身為基督徒，最高目標不是要取悅自己或孩子，而是要取悅上帝。自己有更多時間，當然就要更多地參與教會的各項服事；更多地思想天父的話語，並付諸於現實的言行之中；更多地言傳身教，將福音的種子播撒到更多的地方。就這樣，張牧師一點沒閒着，反而更加忙碌。

每次回到教會去服事，面對許多不同年齡的孩子們，張牧師仍舊可以從他們身上，感受到做父母的那種耐心、童心，以及所帶來的歡心。這情形，就像《使徒行傳》十一章 23 節所描述的那樣：「他到了那裡，看見神所賜的恩就歡喜，勸勉眾人，立定心志，恆久靠主。」

當然，孩子離開家，並非斷了線的風箏。張牧師跟兩個孩子，以及他們的家庭，依然保持經常性的家庭團契。一家人聚在一起，除了吃飯拉家常，更多是禱告、查經、敬拜，互相分享蒙恩見證，互相勉勵，求神的祝福，使家庭每一位成員都更加信靠上帝，願為追隨主耶穌而奉獻生命。

今年一開始，女兒和女婿要求去中亞一個穆斯林國家宣教的申請獲得批准，並將在年內動身。問句心裡話，對女兒要去那麼遠的地方，語言、文化、宗教都非常陌生，作為父親的張牧師有沒有擔憂和不捨？

張牧師坦言，人心肉做，哪有不擔心、不掛念的道理？不過，張牧師更多的是，對女兒的決定給與鼓勵和肯定。他表示，女兒和女婿能夠回應上帝的呼召，是可喜可賀的事情；我們應該相信上帝的帶領與保守。我唯一要做的就是，常常為孩子們禱告，求天父祝福他們忠心奉，眷念他們義的征程，賜福給好讓那聖潔馨香花，開遍在異國土地上。



孩子離開家後，張牧師的服事更多了（中間黑衣者）

的事無反顧他們的百合他鄉的

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



兒子遠走高飛了

關公關

空巢是每個有成年子女的父母必經的階段。那種失落，伴隨哀傷的心情，困擾着空巢一族。

可是佳叔，卻視空巢期為人生的第二次蜜月期，反而能給家庭帶來益處。

佳叔夫婦育有一子。他倆對獨子寵愛有加，自小帶他來教會，並銳意培育他成才，彼此關係親密又融洽。為着兒子的教育及前途，佳叔決定一家移民澳洲。兒子在澳洲接受中學及大學教育。學成後，找到一份理想工作，但不久，兒子因女友被公司派往英國分公司任職，跟隨女友前往英國生活。佳叔夫婦始料不及，以為移民澳洲可以一家在這永遠生活在一起，想不到他卻要獨自飛往英國，讓兩老忽然進入空巢期。

夫婦倆最初很不習慣，尤其是佳嬸，感覺從此失去了兒子，且擔憂將來自己和老伴沒人照顧。他倆體驗了強烈的寂寞與孤單，覺得失去了人生的目的，做任何事都缺乏動力。兒子離家一年後，佳嬸患了重病，需要動手術。佳叔急召兒子回來看望母親，待病情穩定，兒子才返回英國。佳嬸康復期間更感空虛、失落。

佳叔極力安慰妻子，開導她說：兒子離家是早已預料到。他的生命在神手中，是神讓我們托管。我們的責任是培育他，使他走當行的路。孩子能離巢高飛，開始自己獨立，是神恩典與保守的結果，也是責任完成的日子，心中應該感恩才是。佳叔還引述《傳道書》三章 1-4 節：「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；殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時。」佳叔從經文中認識並接受這種處境。佳嬸漸漸開始釋懷。

不久，兩老接到兒子與女友在當地結婚的喜訊，雖然知道兒子已落地生根，不會再返回澳洲，還是歡歡喜喜出席兒子的婚禮。翌年，兩老榮升爺爺嫗嫗，適逢孫兒在新冠疫情期間出生，而英國正處疫情嚴重時期，兩老未能探望孫兒。幸而今天的網絡年代，靠視頻見面交談，一解相思之苦。兒媳一家幾乎每天都與他們通一次視頻，關係更親切。疫情放緩後，兩老又飛去英國小住，探望兒孫。佳嬸終於明白：「兒女是耶和華所賜的產業，所懷的胎是祂所給的賞賜」(《詩篇》一二七篇 3 節)，她漸漸適應了。

佳叔覺得空巢期有更多時間愛惜妻子，並一起在教會事奉，為神國的事工努力，將以前花在孩子身上的精力和時間，祝福其他人，生命活得更精彩。



以上實例，讓我們看到，空巢期前，父母將大部分時間，用於撫養孩子，供應他們所需，卻忘記了自己的需要及人生方向。一旦空巢期降臨，不用再作照顧者，便很難把握和導航自己的生活。

婚姻治療師建議提早做好空巢的心理準備，與子女討論未來，並裝備子女，訓練其獨立生活的能力；為自己列出將來的夢想清單，例如重新進修，為自己增值，並發掘與實現自己的愛好，增進與配偶的感情，與其他同路人交流。當然，最重要的是建立人生信仰，與上帝建立親密關係，把一切難題交託給祂。那麼你便會安然度過空巢期。🕊

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： _____

愛是不離不棄

南丘

去年 11 月，我們夫婦倆從美國紐約開完會回來，兒子來接機。行駛在回家路上，兒子先是耐心地聽完我們分享在美國遇到的各種「驚喜」，然後才不溫不火地告訴我們，他要去英國工作，過了新曆年就走。曄，這對我們來說，真的是又驚又喜。驚的是孩子要離開家的時刻終於來臨，喜的是孩子終於長大成人，有能力走向屬於自己的未來。

機場臨別的時候，作為父親的我，沒有多餘的話叮囑，只送他一句神的話語：「**耶和華必在你前面行；祂必與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。**」（《申命記》三十一章 8 節上）

回到家裡，雖然感覺上有點失落，但是，透過如今發達的網絡聯繫，兒子似乎也沒走多遠。就說他抵達倫敦的時候，正值英國許多行業都在鬧罷工，租房子情況也跟澳洲一樣緊張，不僅價高，還一房難求。言談之中，感受得到兒子的擔憂，不過，他並沒有像孩子般向父母求援，而是與同伴一起，四出尋找。我們隔着千山萬水，卻也沒少麻煩當地的朋友，盡一切努力幫他找房子。相信這很能體現父母與成年子女的關係，就如風箏與絲線一般，關愛之心的牽連，是一輩子都不離不棄的。

其實，這不只是我們華人家庭，許多澳洲洋人父母，對於成年子女離開身邊，在外獨立謀生，甚至建立自己的家庭，都從不缺乏關愛之心，經常主動給與孩子們許多幫助和支持。

就說哈丁夫婦吧，他們育有兩女兩兒，共四名子女。現在孩子們都已長大，並且全部搬出去住了。不過，外出生活並非易事，孩子受到挫折了，遇到困難了，哈丁夫婦都開門歡迎孩子們搬回來住，直到問題解決後，隨他們再出去。最近，大女兒失戀，哭哭啼啼跑回家來，媽媽就讓女兒搬回家住，還每天都陪着女兒散心、遛狗，用無微不至的愛，撫平女兒內心的創傷。沒過多久，大女兒就過了痛苦期，又要搬出去住，媽媽就鼓勵她找妹妹商量，搬去她那兒，一來可以幫助妹妹減輕貸款壓力，二來姊妹倆也可以多個照應，為將來建立自己的新生活鋪墊好基礎。

另有一位叫雪莉的女子，都已經 40 好幾了，也是有四名兒女的媽媽，可她每次換房子的間隔期，還是離不開回到她媽媽的家去暫住。她的爸爸、媽媽也很樂意女兒一大家子來家裡「擠擠」，特別是孫子們的喧鬧聲，最是討爺爺奶奶開心的了。

讓雪莉沒想到的是，她賣完自己的舊房子後不久，房地產市場就出現變動，加上利率不斷上漲，導致她難以在預算內找到自己想要的房子，如是一拖就拖了一整年。

這一整年時間裡，雪莉的爸爸、媽媽照常樂滋滋招待女兒一家人。他們認為，女兒來家裡住，可以省下好多房租、雜費，存下更多首付，以應對不斷攀升的預算。雪莉爸爸還實在地表示，自己都老了，生活上雖沒啥負擔，但要在金錢上支持所有兒女，卻又是力不從心。接着老爸幽默地說：「不是說家是遊子的港灣嗎？我們家就可以讓兒女們遇到風雨時前來停靠。」

說到港灣，我不由得想起自己年輕時，離開父親（母親早逝）的一段記憶。那個年代，我孤身一人來到澳洲，父親是無法即時得知我是否平安的信息，只能通過書信往來，寄幾張照片回去，遠在天邊的親人才得一絲安慰。

經歷許多波折，輾轉反側，我在澳洲生活九年後，才第一次回家探望老爹。當時，我的父親顯得異常的激動，帶我上公園品嚐美味，還在一處台階上拉我坐下，問長問短，話匣子打開了彷彿就無法關上一樣。

很長一段時間，我都不理解父親那種情緒和舉動的含義，直到我成為人父，孩子離開家，才恍然大悟。

於是我就想，這情形多像我們當初不認識天父呀！以前，我總是自以為是，以為自己的命運掌握在自己手裡，但在現實中，自己無法掌握命運的時候，就開始怨天尤人，牢騷滿腹。殊不知，天父始終與我同在，無論得失、悲喜，祂都用光來照着我，呵護着我。我迷途了許多年，直到認識上帝是慈愛天父，才明白自己所經歷過的一切，原來都飽含祂的美意。

如今，我的兒子離開了家，我也別無所求，但求他真能領會《聖經》那段話的美意，憑信心在這世上，活出神的榮耀。☺



號角月報 澳洲版

Herald Monthly(Australia)

ABN: 84 572 612 309
46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
Mobile: 0403 378 350
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×5cm) 每月價格為 \$60+GST.
2-unit (12.5cm×5cm) 每月價格為 \$120+GST。規格樣本如下：



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 0403 378 350。

謹祝：主恩常倍
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》上

如何看待空巢期

小潔

時間過得真快，轉眼間，兒子們已經 20 多歲，到了談婚論嫁的年齡。大兒子有了女朋友，小兒子在大學做宣教工作，因為要接觸人，也常常不在家吃飯。他們在教會裡有好多事工，常常離家到教會、營地，一去就好幾天。

體會自己的父母親

剛開始，兒子離家，只剩下我們夫妻倆，有點兒不習慣。多年前，自從有了孩子，我就辭掉了工作，在家相夫教子，陪伴孩子們成長，現在終於讓我們夫妻二人感覺到空巢滋味了。慢慢我們倆就習慣了夫妻兩人在家的生活頻律，習慣了空巢的感覺。同時也體會到了我原生家庭父母之不易。

父母生了四個孩子，長大後，大姐去了香港；我去北京讀書，後來來了澳洲；弟弟和二姐也先後成家搬出去住。這樣，父母家成了空巢。二姐有時回家陪陪母親，弟弟在母親家吃晚飯，因為父母親喜歡熱鬧，直到母親 82 歲時，感覺力不從心了，就讓弟弟一家自己解決吃飯問題，母親只照顧父親一人。到了後來，母親病了，弟弟回家照顧父母，所以當初母親生了三個女兒都還想生一個兒子是有原因的，想到年老時，有個兒子在身邊照顧，比較有安全感。母親去世後，二姐就負責照顧父親的起居飲食，天氣好的時候，用輪椅推父親出去公園走走曬曬太陽，見見老朋友，在地上寫寫書法，欣賞公園裡人們演奏的音樂。

父親以前喜歡騎自行車，喜歡去哪就去哪，腳力很好，現在 87 歲了，腿腳不方便，出門要坐輪椅了，弟弟有空就帶父親去戶外散步，呼吸新鮮空氣。對空巢老人來說，陪伴是最好的關愛。

不捨但學會了獨立

現在很多家庭，成年孩子不願出去學習工作，生活上沒法獨立，只好依靠父母。所以，從小培養孩子獨立，放手讓孩子自由成長，及時糾正他們做得不對的地方，不同年齡給予他們不同的空間，這樣他們就有機會學習面對生活，適應環境，對於他們的成長也有好處。

另一種情形是，父母為了兒女的前途，送兒女去國外留學。我的鄰居，送兒子去英國學醫，學成回到澳洲，在悉尼的醫院當醫生。家人剛開始也是不捨，五年過去了，現在工作了，家人都開心，覺得分開的這段時間，很值得，因為孩子學會了自立。

我先生的外甥，離開父母從廣州來悉尼讀中學，家中只有一個孩子，剛開始，外祖父母不捨得，常常掛念，後來看到孩子能獨立生活了，學會了照顧自己，家人感到欣慰。我同學的孩子，現在在中國讀完大學後都想出國讀研究生，近年來更多人這樣做。很多父母剛開始捨不得，後來也把他們送出來。孩子讀完書，文憑拿到了，人格獨立了。人不是生來就會獨立的，都是在摸索中成長，不敢嘗試就永遠走不出家門。

面對和適應空巢期

父母要意識到孩子是神賜的禮物，是屬於神的，父母是神的管家，要按照神的心意去照顧兒女。將來當我們離開人世返回天家時，孩子也能獨立在世間生存，學習父母的樣式去照顧自己的家人。孩子長大後，結婚生子，都會搬離父母，開始自己的獨立生活，《聖經》說：「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」（《創世記》二章 24 節）

中國有句老話，叫做「父母在，不遠遊」。但是時代不同了，兒女長大後，因越洋或跨省昇學、就業或結婚，不能和父母親住在同一地域，父母要被迫面對空巢生活。因此，每個作父母的，都要正確面對和適應這個空巢期。

其實空巢期可以讓夫妻休息，繼續加深對彼此的愛，增進夫妻倆的情感，畢竟這麼多年撫養孩子，沒什麼時間給對方。

孩子離家後，夫妻反而有更多時間、機會和資源建造他們自己的婚姻，擁有自己的生活圈子，有自己的朋友，有個人興趣愛好。要學習現代人的生活模式，學習用手機、電腦，學會上網查地圖、購物、購票、辦理銀行轉帳、訂旅行計劃等各種生活的技能，學會獨立，不能時時依賴兒女的幫助。

我和先生，各有自己的興趣愛好，先生喜歡釣魚、打高爾夫球、打橋牌、游泳；我喜歡攝影、跳健身舞。我們也有共同愛好：一起去教會崇拜、和朋友們去步行、旅遊、一起去運動、欣賞電影、歌劇和音樂會、去美術館看畫展等等。忙起來的時候，就不覺得孤單寂寞了。每當感受到我們如此享受着這些日子，就感謝賞賜我們幸福的天父上帝。☺

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0403 378 350查詢，並請填寫以下的回應表，逕寄：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia, 或email至：hmau@cchc.org。謝謝！

謹祝：主恩常備！
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》敬上

「號角之友」回應表

姓名：(中) _____ (英) _____

地址：_____

電話：_____ 手機：_____ Email：_____

所屬教會：_____ 事奉崗位：_____

我願意在禱告中記念《號角月報》文字事工。

我願意分擔《號角》之出版經費，每月不少於 \$30元正，由今年 _____ 月 至 _____ 年 _____ 月。每月分擔金額：\$ _____

奉獻方法：

(1) 信用卡(VISA/MasterCard)：姓名(英文正楷) _____

信用卡號碼：_____ 有效期至：_____ 年 / _____ 年 / _____ 年；CVN(卡背最後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/轉帳 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

空巢的再思

無為

老友重聚

今年澳洲國慶日，我和太太（蘭）約了兩對久未見面的夫婦朋友來我們在雪梨的家聚會。大家都是以前香港的舊同事，大家一起在公司帶領團契，那是差不多 40 多年前的事。

偉文和麗娜早年回流香港，退休後，最近返回澳洲。永強和妙娟一家 90 年移居英國，今次來澳是探訪他們的兒媳和初生的孫女。

雖然多年沒有見面，但我們用 WhatsApp 群組，一直保持着通訊。

歲月催人，我有點感慨地說：「我們三家人終於有機會面對面重聚，真是難能可貴！」

蘭點頭同意：「轉眼便 40 年，想起當年大家一起在香港集團公司不同的部門工作和認識，現在大家或退休，或快將退休了。」

麗娜分享自己的感受：「今次回流澳洲，同以前移民大不相同。以前一家四口，現在只有我和偉文。」

偉文補充道：「我們大兒子一家在美國矽谷工作；小女兒一家仍然在香港，但明年會來澳洲。」

永強回應說：「現在的家庭越來越國際化，我們的情況也差不多。」

學習放手

妙娟感嘆道：「兒女小的時候，我們帶着他們走。現在他們成家立室，有自己的兒女，我們反而要學習放手，跟着他們走。」



我說：「我覺得人生到了這階段，兒女要離開身邊，大家都要學習面對。夫婦的焦點要由兒女轉回我們自己，好好享受生活，達成個人的夢想。」

麗娟說：「大兒子剛離開我們到美國工作，我們都好不捨得。以前每日都見面，現在幾年才見一次。」

蘭說：「這是十分可以理解的。為哥也一樣。我們三個女兒唸完中學，進入大學和專上學院時，因為再不需要爸爸用汽車接接送送，去學游泳、學彈琴、補習，他已經有些失落感了。」

偉文笑着說：「我們作父母的，一世作兒女奴，當兒女離了家，我們才知道損失了什麼。」

妙娟說：「以前我們的話題都是圍繞着兒女，他們搬走之後，夫妻的溝通都少了，家中清靜了很多。」

我們空巢一族所面對的困惑，似乎都差不多。

永強說：「今次來澳探望兒媳和新生的孫女，我們真是好興奮。我們盡力協助，能做多少便做多少，期望媳婦可以多些休息。」

保持關係

妙娟說：「空巢之後，雖然大家各處一方，最重要是一家人仍然保持良好的關係。」

我說：「《聖經》早已預告：『因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。』（《創世記》二章 24 節）孩子遲早要離開父母，我們鼓勵他們婚後搬出去住，學習獨立生活，倚靠神過日子。」

蘭說：「我們大女兒仍然和我們住。老二和老三結婚後都已搬出。但有趣的是，她們離巢後又會回巢。」

麗娜說：「什麼叫『回巢』呢？」

我太太笑着說：「回巢有兩種情況。第一是二女兒有孩子後，她們一家又搬回來，住在我們屋後的 Granny Flat（祖母屋）。早上孫兒走來敲門，我們會幫手照顧他。另外的情況是，每星期日，大夥兒回家一起晚飯。大家一起包餃子，在花園踢球，飯後圍着鋼琴一起唱歌。」

麗娟說：「那真是太美滿了。我們則一兩年才有這樣的機會。」

重尋自我

我說：「空巢期幫助我們尋找自我，重新建立夫婦溫馨的關係，和兒女作好朋友，我們人生下半場可以更精彩。」

永強分享說：「對呀，我們兩夫婦現在教會一起當導師，帶領教會的年輕夫婦團契。」

偉文說：「這真是太好了。我們則有機會多些時間旅行，不用趕回來上班，平日有機會參與一些社區義務工作和活動。」

蘭說：「我們則比較忙。我還未退休。為哥一星期五天帶孫，比上班還忙。但我們每天早上 7 時都會去游泳，除了舒展身心，還可以控制關節和肌肉的痠痛，哈哈。」

妙娟說：「原來空巢都可以是祝福，可讓我們重拾生命的樂趣，追尋自己的夢想。」

成為祝福

我在旁默默地聆聽大家所分享的。人生在不同階段，都有離合。我們需要審視生命中倚靠的是什麼。如果我們倚靠的是名利和人的讚賞，我們的退休生活會很失落。如果我們的着重點在兒孫，一旦他們離開，我們會失去方向。耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，沒有人能到父那裡去。」（《約翰福音》十四章 6 節）如果我們倚靠天父上帝，接受耶穌作我們的救主，那麼，無論面對「離巢」、「空巢」和「回巢」，我們都可以成為自己、別人和下一代的祝福。☺

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，是他的恩上加恩，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有憐愛，更不斷引領及賜下新的恩賜。陳醫生願意透過這些見證的文字與你分享。

陳慧忠，呼吸系統專科醫生。
畢業於香港大學 1977 年學系畢業。
歷任於香港伊和沙伯醫院內科部，89 年開始私人執業，熱愛工作，也熱愛生命，且懂得享受人生，一直以來領受神豐厚的恩典加華，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：_____
請在以下欄位的□內加上：_____
 我願奉獻《號角月報》代價，請把《號角》的代價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：____ 月 / ____ 年
CVN (卡背最後的 3 個數字)：_____
簽署：_____
簽署日期：_____
若為《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《病榻上的靈藥》及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張。

你關心土敘災民嗎？

鄭鷗



土耳其和敘利亞於 2 月 6 日發生了 7.8 級大地震，之後又不斷發生餘震多達 1600 多次。其中有一次餘震達到 7.5 級，與主震級數相當。在我寫這篇文章時，當地又發生了一次 6.4 級的餘震。到目前為止，土敘已經有 4 萬多人在地震中喪生，數百萬人受災。現在又正值冬季，幸存者每天都在饑寒交迫中掙扎，包括很多兒童。讓我們一起關心災民，幫助他們度過難關。

大地震的起因

地殼是由獨立的板塊組成的。平時，這些板塊互相鉗制而無法自由移動。但當壓力不斷增加時，一個板塊會突然移動，與臨近的板塊產生錯位和相撞，就會產生強烈地震。這次地震就是因為阿拉伯板塊突然向北移動，與安納托利亞板塊相撞造成的結果。

為什麼有這麼多人傷亡

土耳其有 8 萬多棟房屋倒塌，20 多萬棟房屋被毀，政府追究建築商的責任，有幾百人被捕。實際上，土耳其一直都有收地震稅，但到底這些錢有多少用在預防地震上，這也是土耳其的反對黨所提出的質疑。再加上這次地震是在凌晨時間發生，大部分人都還在睡夢中，就被壓在倒塌的房屋下面了。

關心穆斯林群體

雖然這次地震中的大部分災民都是穆斯林群體，然而，世界各地有很多國家，不分種族宗教，都派出救援隊前往救災。很多慈善機構，包括很多基督教會也伸出援手，為災區籌款。現在的問題是，如何將一些急需的物資，送到災民手上，而不是落在貪官的手裡。

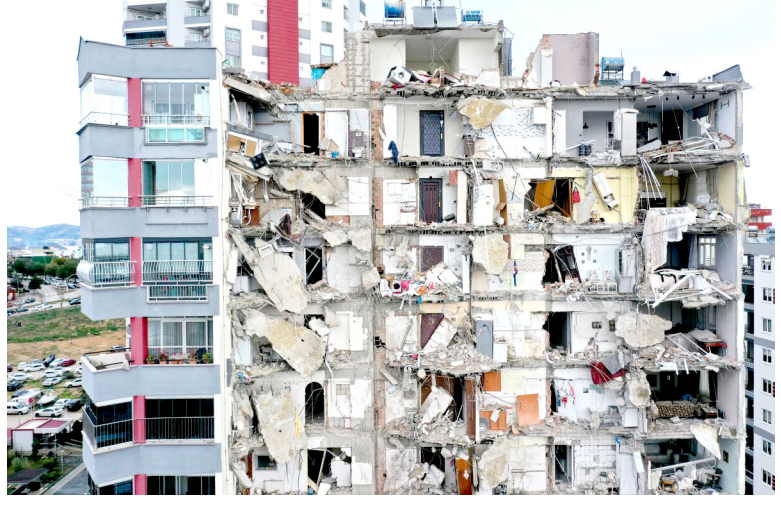
在悉尼有一個「愛鄰舍團契」，他們聯絡到直接的渠道，可以把救災物資送到敘利亞的災民手中。悉尼的華人教會很快回應，現在已經為災區籌到了一筆資金。如果你有感動，也可以透過這個渠道幫助災民。請將捐款通過教會轉給「愛鄰舍團契」。

從地震得到的啟示

我們生活在這個地球上，表面看起來一切正常，人們每天照常地生活。直到有一天，有突然的事件發生，我們才發現，表面正常的生活其實並不簡單。我們應珍惜平安的生活，也應珍惜身邊的人。

在平安穩妥的時候，我們應常常問一個問題，地球為什麼會運行得這麼正常呢？讓我們想一想，如果一個機器正常運作都需要好好維護；一個國家正常運作，一定需要有良好的管理。那麼地球呢？誰在保持着地球的正常運作呢？

《聖經》說，上帝創造人，是要讓人代表上帝來好好管理這個世界。如果人不敬畏上帝，不好好盡上自己的責任，最後吃虧受苦的還是人類自己。很多天災都是與人禍分不開的。只有敬畏上帝，按照祂的心意生活，才能真正經歷到平安豐盛的生命。



愛護《號角月報》· 支持出版經費 · 奉獻一百澳元 · 獲贈《創造奇觀》

您熱烈的回應，將給我們莫大的鼓勵！

《創造奇觀》為周錫輝醫生所著，集其歷年來為《號角月報》撰寫的「科學叢論」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。周錫輝醫生不但蒐集了足夠的資料，還圖文並茂、深入淺出地掘探自然的科學，妙趣橫生地表達出來，從而見證了上帝創造的奇妙，分析「進化論」的謬誤。全書200多頁，彩色印刷，是一本值得每個人閱讀的經典之作！

本書推介
 韋特康博士 (Dr. John Whitcomb) 世界知名學者，著有《創世紀的洪水》等十多本書。
 這本書是我的摯友周錫輝醫生的心血結晶，他在「進化論」裏，扮演著哥白尼似的角色，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。周錫輝醫生定神所賜的聖經智慧，以神不能說的話的專業為基礎，更有系統地講解物理學和地質學各個層面，包括從複雜的宇宙天體，到地底下的化石和恐龍等，這都蘊藏了上帝創造智慧軌跡。周錫輝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澳元或以上，即可獲贈印有周錫輝醫生親筆簽名的《創造奇觀》珍藏版一本。我們誠懇邀成為「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，屋寄：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia。或網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406。謝謝！

回應表

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：_____
 地址：_____
 電話：_____
 電郵：_____
 所屬教會：_____
 請在以下適合的方格內加上✓：
 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
 屋寄：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：_____/_____/____年 CWN(卡背最後的3個數字)
 簽署：_____
 簽署日期：_____

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

身分不需要象徵 謙卑比名錶更好

楊鴻鈞



有一時期，中國的旅客，如同海水漲潮般，洶湧而來。有些旅行團純粹為旅遊，有些則是商務團。隨同商務團出訪的人員，多數是國內的幹部，或稱為當官的。某日一位官員問道：

哪裡可以買到名牌手錶？我對名牌物品基本無感，因此傻傻地反問道：為什麼要戴名牌錶？他說這是身分的象徵。

這個回答令我印象深刻。

由此可知在國內，一個人的身分，是否位高權重，或者富甲一方，可能正是憑着身上的穿着、頸上的金飾、手上的名錶來辨識。

但我估計，這位官員一定不知道，真正尊貴的身分，是不需要象徵的。

在悉尼，見過一位克羅蒂亞裔富商，當時名列澳洲首兩百名富豪榜。他開一部普通豐田車，穿一身大眾衣衫，見面笑笑口，站在你面前，謙卑、友善，如同你的老朋友。

沒有名牌，也不需要象徵。但是謙卑、友善，令人舒適。

《聖經》說：「神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」（《雅各書》四章 6 節）

這段經文，讓我想起兩件事。

有一次回國探親，一位傳道人來我們家傳福音。傳道人可能不知道，在他面前的兩個人，一個是在省委黨校站講台的，一個是在省廳機關管事的。這位傳道人卻把他們當學生，自己是老師。結果三句沒講完，被站講台的顧左右而言他，竟把話題止住了。這是一件。

大約九年前，在省廳機關管事的親屬來澳洲探親觀光。某日我們安排相熟的羅醫生夫婦來訪，目的當然是分享福音。羅醫生在香港時，曾任精神病醫院副院長。在澳洲行醫，他仍然是精神科專科醫生。我們在同一間教會，已有很長時間。無論在職場在教會，他都是一樣的謙卑，服事病人，服事教會的弟兄姊妹。他太太也是極其敬虔謙卑。因此由他們來訪，彼此相談甚歡，是可想而知的。最特別的是，臨別的時候，我那至近的親屬，雖然沒有決志接受耶穌為救主，卻一定要送羅醫生夫婦，下到樓下大門口。這是第二件。

如果讓我說，從這兩件事，我們學到了什麼？我就說，我們要學習謙卑。謙卑是什麼意思？謙卑就是「看別人比自己強」，不以為自己太重要。

這幾個月，常常從一作家群組，讀到某位詩人的作品：「我的頭顱被你任意地搖放／有眼無珠的空洞／凝視着空洞無珠的房梁／風乾的苦難已被勾兌成佳餚／解凍的面容百孔千瘡／謊言死死的包住真相／大有作為只是一碗致命的砒霜／丟下書本把一切都坦露給藍天／那戛然而止的笑聲掉落在地／摔斷了翅膀。」這些詩句，能引起與他同時代有同樣經歷的讀者的強烈共鳴，但作者給自己的定位，卻是卑微的「塵埃」（筆名），甚至看不見的「一縷清風」（微信公眾號）。從這兩個名稱，我看見一個知道自己有限的人，願意在神面前降服的謙卑。謙卑使人蒙福，名錶卻不能。



號角月報 澳洲版 Herald Monthly(Australia)

ABN: 84 572 612 309
46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
Mobile: 0403 378 350
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

ADVERTISING RATES 廣告價目表

Tabloid, A3 size 29cmx40cm, Full colour

位置Position	規格Size (寬Wx高H)	價格Price Rate (GST Incl.)
封底 Back Cover	全版 Full Page 25cmx36cm	\$1,848
中間版 Middle Page	蝴蝶版 A Spread Pages 50cmx36cm	\$3,168
任何內頁 ROP	一單元 1-unit (1/12Page) 12.5cmx5cm	\$220
	兩單元 2-unit (1/6Page) 12.5cmx10.6cm or 25cmx5cm	\$400
	三單元 3-unit (1/4Page) 12.5cmx16.2cm	\$520
	四單元 4-unit (1/3Page) 25cmx10.6cm	\$620
	半頁 (Half Page) 25cmx16.2cm	\$800
	全頁 (Full Page) 25cmx36cm	\$1,320

* 本報保留刊登廣告權利

一單元樣板
(1-Unit Sample 12.5cmx5cm)

兩單元樣板
(2-Unit Sample 12.5cmx10.6cm)

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

姥姥的鍋台和奶奶的窗台

蟻人

過去的膠東民居，進了家門就是廚房。廚房地下一左一右，兩個大鍋台，做飯時，鍋台裡燒火，通向兩邊臥室的火炕。無論窮富，蓋幾間臥室，進門的廚房是斷斷少不了的，冬天更可以通過做飯燒炕取暖。



作者蟻人

姥姥家住着畢姓的老宅。記事的時候，那座北方老宅大約就有百年歷史了，五間大房，房頂苫着厚厚的海草，厚瓦高門，進深開闊，顯得鍋台分外低矮，倒恰好與我姥姥的矮小相稱了，但其實那灶上坐着的是八刃大鍋，姥姥掀起厚厚的木頭鍋蓋是相當費勁的。這都是我上了初中真正懂事後才明白的。

那時，我的姥爺已經去世，姥姥一個人獨居，每當我去姥姥家，任何時候，她老人家不是在慢慢地做飯，就是在慢慢地準備做飯，或者正在慢慢地吃飯。姥姥年輕時幹活就極慢。我那言語爽快手腳麻利的小姨總是笑說，姥姥家從來沒有在點燈之前吃飯的遭數（膠東話，意思是規矩），一次都沒有。

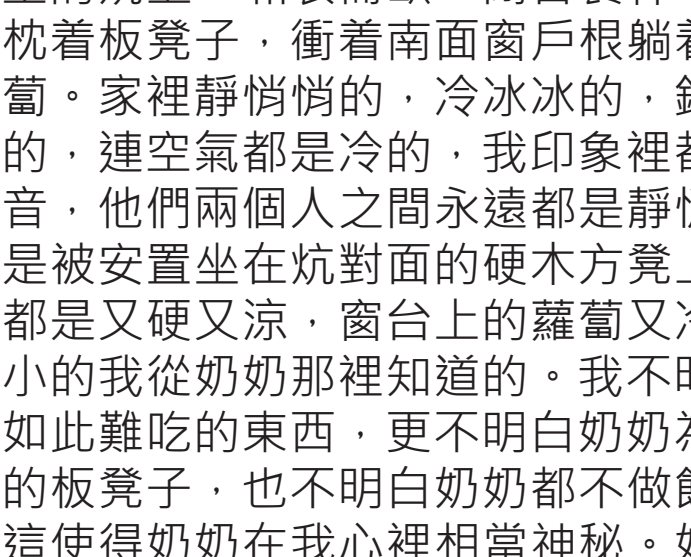


姥姥在姥爺去世以後，又活了將近三十年，直到八十七歲去世。這將近三十年內，沒有事需要她做，沒有人需要她伺候，也沒有人再催她了，她把時間都

用在做飯吃飯上了。也正因如此，姥姥家的灶台永遠都是溫的，炕永遠都是熱的，鍋蓋上趴着的那只大狸花貓永遠都在打瞌睡，我印象裡就沒見這隻貓下地走過。去姥姥家趕上她的鍋裡有飯時，姥姥都是把狸花貓趕到旁邊，掀開鍋蓋，給你拿鍋裡的食物，要趕上她正放下小桌子吃飯，就拉你坐下一起吃，要是碰上她的飯還沒有做好，她就開木櫥櫃，拿蛋糕和水果罐頭給你吃。灶台低矮，掀開鍋蓋鍋裡的飯一覽無餘，雖然只有一人一貓，卻通常被她擺得滿滿的，我愛吃的只有一種，發麵的玉米餅子，像麵包一樣暄軟（我

媽媽從來不會這一手），然後通常還會被她逼着吃自製的鹹魚乾，清淡的鹹，當然比市場上賣的好吃多了，我卻不太喜歡，木櫥櫃裡的蛋糕也永遠都帶着年頭已久的木頭味道，水果罐頭我也早都吃夠了，但是，溫熱的姥姥家，那座裡面有老得看不到眼睛、只有一張癩嘴可以傳達表情的老太太，和一隻懶洋洋肥花貓的老宅，永遠都是我去不夠的地方。

膠東民居



奶奶家不同。奶奶當年在我親爺爺死後帶着遺腹子叔叔和我爸爸嫁給了後爺爺，住的房子又矮又小，一進門鍋台顯得又高又大，與我姥姥家明顯不同，然而，更不同的是，奶奶永遠不在鍋台跟前，而是在臥室的炕上，和衣而臥，閉目養神。永遠都是，奶奶頭枕着板凳子，衝着南面窗戶根躺着，窗台上放着青蘿蔔。家裡靜悄悄的，冷冰冰的，鍋台是冷的，炕是冷的，連空氣都是冷的，我印象裡都不記得後爺爺的聲音，他們兩個人之間永遠都是靜悄悄的。我去通常都是被安置坐在炕對面的硬木方凳上，方凳在任何時候都是又硬又涼，窗台上的蘿蔔又冷又硬又辣，都是幼小的我從奶奶那裡知道的。我不明白奶奶為什麼要吃如此難吃的東西，更不明白奶奶為什麼要枕着硬邦邦的板凳子，也不明白奶奶都不做飯嗎，都不吃飯嗎，這使得奶奶在我心裡相當神秘。奶奶活了九十歲，她走的時候我都三十多歲了，有能力理解她了，然而，我們終究沒有一起聊過天，直到她離世，奶奶在我心中始終都是難解之謎。

如今回想起來，奶奶有着驚人的美麗，她的皮膚又白又細，終生只塗一種化妝品——甘油；眼睛又大又亮，大大的雙眼皮，直到八十多歲都不耷拉，並且黑白分明，水汪汪的。我一個表姐考了三次，才考上山東大學，畢業就分配到中央統戰部，與她遺傳了奶奶的美貌不無關係，尤其是那雙眼睛，即使笑着看人也有一種凜然，攝人心魄。我也遺傳了奶奶的眼睛，但總被批評過分柔媚，脈脈含情，哪怕自己看人時心頭一無所念。但這雙眼睛在奶奶那裡，就是如泣如訴，好像悲傷滿溢，下一秒就該滴下淚來了。這給了童年的我很大壓力，我為自己不能替奶奶扛起這份悲傷而羞愧，不敢多看她的眼睛，看了，就想從她身邊逃離。可是，奶奶眼睛裡究竟是悲傷，還是感傷，還是其時心下空空，無從得知，或許只是我的錯覺吧。

但可以確定的是，那個年代的婦女都會做飯，何況有着那麼聰慧眼睛的奶奶。媽媽說奶奶不吃豬肉，奶奶吃的葷腥都來自海裡。奶奶很會用海米用蝦皮包包子包餃子，也會很細緻地剔蝦肉剝螃蟹。可是從小到大，我都沒有吃過奶奶做過的任何飯，奶奶家更不像我姥姥家每到過年就聚餐。小時候，每到過年，姥姥家就熱鬧起來了，我的興趣在於跟表姐表弟一起玩捉迷藏，很反感我姥爺用燒紅的烙鐵收拾豬頭的焦糊味，也害怕被殺死的雞閉着眼睛赤條條躺在血水裡，更憤憤不平孩子們要吃男人們撤下來的席面，好在小姨總是偷偷往我嘴裡塞我喜歡吃的豬肝，媽媽也用滾燙的餃子事先把我喂飽，讓我免於吃男人們的殘羹剩飯，更重要的是有好玩的遊戲吸引我，讓我把這些不快都置於腦後，反而從院子裡的窗戶上看爸爸和姨夫舅舅們腿挨着腿擠在炕桌上吃飯喝酒，覺得由衷地高興，這說明爸爸也被姥姥愛着，與平時小心眼的爸爸在私下裡跟媽媽埋怨姥姥偏心明明不符啊，我內心裡是很喜歡站在姥姥立場上的；更喜歡看大人們在一起，喝得面紅耳赤，暫時都不那麼威嚴了，平時簡直要被他們嚇破膽；姥爺更是，喝了酒，嗓門比誰都高，吆五喝六，不知在吵什麼，看姥姥偷偷地笑，於是我也就鬆了一口氣。我們這些孩子追逐打鬧，裡進外出，把房門摔得山響，把房頂吵得掀開，也沒人管我們，我童年歡樂的很大一部分就這樣，來自在姥姥家過年，直到姥姥走了以後，姥姥家的家族大聚會又持續了很多年，當然，都是在飯店裡聚會了，我不但可以上桌了，還可以喝酒，有一次，跟舅舅姨夫們喝得大醉，被兒子外甥笑到如今，但是被一個大家族充分接納，心裡是很引以為傲的，我的相貌明明更像爸爸更像奶奶，可是，我總是找我身上畢姓遺傳給我的基因，希望自己能與這個溫暖的家族有着更深的淵源。

然而，悒悒不快的奶奶也始終在我的心上，我是她的親孫女，雖然從未彼此走近，但是，從內心裡我更希望為她辯護，尤其是至今才零星聽到她的故事，她的涼薄不是天生的。或許，青年喪夫已經把她擊倒一次，在改嫁時，舊的傳統禮教又給她擊倒一次，然而，一個弱女子，在賣掉了當掉了家裡一件件值錢的東西後，還有兩個孩子需要撫養，你能期望她什麼呢？後來，聽我大媽說奶奶至死還保留着我親爺爺穿過的皮襖和蓋過的俄羅斯毛毯，她眼睛裡的悲傷，或許就是來自刻骨銘心的生離死別吧。因為她的改嫁，她那兩個已經長大的孩子沒跟她走（我姑姑和我大爺），長成半大小子的我父親先是跟她改嫁，後來出走，投奔我親爺爺的姐姐，都是在她心上割了一刀又一刀。儘管後來與姑姑大爺與我父親都和好，來往走動了，但我也忘不了我父親在我媽跟前，總是直呼我後爺爺的名字，當着後爺爺的面啥也不稱呼，其實，我父親他們幾個孩子終生也未與奶奶真正和解。

但即使如此，我多麼希望我的奶奶能像我姥姥那樣，溫厚地活着，質樸地活着，把傷痛擱置一邊，哪怕只愛做飯，哪怕只能愛做飯了，也要熱氣騰騰地活着。忘不了有一次去姥姥家，趕上大風天氣，木質的窗扇門扇刮得呼啦啦響，姥姥說老鬼又嚇唬我了。我一愣，才反應過來姥姥說的老鬼是姥爺。姥爺年青時高大英俊，我媽媽家族的好相貌都來自我姥爺，姥爺至死都是如孩童般純真，愛和孩子們吵吵鬧鬧，我小時候還和姥爺吵過架，惹得包括姥姥在內的大人們直笑，就因為我的性格像姥爺，就是兩個認真的傻子。

姥姥得有多愛姥爺多懷念姥爺！漫長的歲月裡，一個人生活，冬天的夜多長多黑，從來沒聽姥姥說過，也從沒見姥姥哭過，她的小眼睛笑不笑都是一條縫，可是，我從她上揚的嘴角，知道她的內心是從容淡定的。她讀懂了上帝寫在天地之間那部無字的《聖經》，她曉得上帝恩賜飲食的秘密。

而我奶奶的一生，表面上看很符合侘寂美學，我也特別推崇這種簡單平靜的生活方式，可是真正的侘寂，是建立在內心豐盈的基礎上的，是在物質與內心豐盈之後，欣然地接受時間的鏽蝕，接受歲月的斑駁，不去費力抵禦任何失去，哪怕是失去生命。時間在內心風化出來的空洞本無可抵禦，也無須抵禦，就任它隨着時間一同破碎就好了。這是更高階的熱愛生活，熱愛生命，更崇高的美。

人間熱騰騰的飲食，也是美的一種。認真對待每一頓飲食，是最符合上帝旨意的行為美學。《聖經》說：「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）

告訴你們一個小秘密：奶奶家有一個小小的後花園，有幾株不知道是後爺爺還是奶奶種的夾竹桃花，每到夏天，我喜歡翻過奶奶家廚房的後窗去看它們，我喜歡它們紅的紅，粉的粉，顏色熱烈，態度安詳，躲在屋後靜悄悄地開着。那時候，我多希望這是奶奶種下的，現在，我相信這肯定是奶奶種下的。🍷

然而，悒悒不快的奶奶也始終在我的心上，我是她的親孫女，雖然從未彼此走近，但是，從內心裡我更希望為她辯護，尤其是至今才零星聽到她的故事，她的涼薄不是天生的。或許，青年喪夫已經把她擊倒一次，在改嫁時，舊的傳統禮教又給她擊倒一次，然而，一個弱女子，在賣掉了當掉了家裡一件件值錢的東西後，還有兩個孩子需要撫養，你能期望她什麼呢？後來，聽我大媽說奶奶至死還保留着我親爺爺穿過的皮襖和蓋過的俄羅斯毛毯，她眼睛裡的悲傷，或許就是來自刻骨銘心的生離死別吧。因為她的改嫁，她那兩個已經長大的孩子沒跟她走（我姑姑和我大爺），長成半大小子的我父親先是跟她改嫁，後來出走，投奔我親爺爺的姐姐，都是在她心上割了一刀又一刀。儘管後來與姑姑大爺與我父親都和好，來往走動了，但我也忘不了我父親在我媽跟前，總是直呼我後爺爺的名字，當着後爺爺的面啥也不稱呼，其實，我父親他們幾個孩子終生也未與奶奶真正和解。

但即使如此，我多麼希望我的奶奶能像我姥姥那樣，溫厚地活着，質樸地活着，把傷痛擱置一邊，哪怕只愛做飯，哪怕只能愛做飯了，也要熱氣騰騰地活着。忘不了有一次去姥姥家，趕上大風天氣，木質的窗扇門扇刮得呼啦啦響，姥姥說老鬼又嚇唬我了。我一愣，才反應過來姥姥說的老鬼是姥爺。姥爺年青時高大英俊，我媽媽家族的好相貌都來自我姥爺，姥爺至死都是如孩童般純真，愛和孩子們吵吵鬧鬧，我小時候還和姥爺吵過架，惹得包括姥姥在內的大人們直笑，就因為我的性格像姥爺，就是兩個認真的傻子。

姥姥得有多愛姥爺多懷念姥爺！漫長的歲月裡，一個人生活，冬天的夜多長多黑，從來沒聽姥姥說過，也從沒見姥姥哭過，她的小眼睛笑不笑都是一條縫，可是，我從她上揚的嘴角，知道她的內心是從容淡定的。她讀懂了上帝寫在天地之間那部無字的《聖經》，她曉得上帝恩賜飲食的秘密。

而我奶奶的一生，表面上看很符合侘寂美學，我也特別推崇這種簡單平靜的生活方式，可是真正的侘寂，是建立在內心豐盈的基礎上的，是在物質與內心豐盈之後，欣然地接受時間的鏽蝕，接受歲月的斑駁，不去費力抵禦任何失去，哪怕是失去生命。時間在內心風化出來的空洞本無可抵禦，也無須抵禦，就任它隨着時間一同破碎就好了。這是更高階的熱愛生活，熱愛生命，更崇高的美。

人間熱騰騰的飲食，也是美的一種。認真對待每一頓飲食，是最符合上帝旨意的行為美學。《聖經》說：「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）

告訴你們一個小秘密：奶奶家有一個小小的後花園，有幾株不知道是後爺爺還是奶奶種的夾竹桃花，每到夏天，我喜歡翻過奶奶家廚房的後窗去看它們，我喜歡它們紅的紅，粉的粉，顏色熱烈，態度安詳，躲在屋後靜悄悄地開着。那時候，我多希望這是奶奶種下的，現在，我相信這肯定是奶奶種下的。🍷

Flower theme 花儷軒 Debbie So 主理

網上訂購 www.flowertheme.com.au | 訂購專線 1300 886 992

不讓脾氣再闖禍

李飛君 (執照心理諮商師)

脾氣人人有，「三步曲」教你制怒，免得憤怒或生氣造成不能挽回的後悔一生的後果



一個人的脾氣好與壞，直接影響他的人際關係。動輒發脾氣的人，使關係緊張，特別在親密的關係上，如婚姻、親子關係，造成不少的傷害。

當人感到不滿的時候，難道沒有權利發脾氣嗎？古希臘哲學家亞里士多德曾說：發怒是容易的事，小孩子也做得到；不過，發怒用於適當的水平、在適當的時間、有適當的目的、並且以適當方式，就絕非易事了。

憤怒或生氣，是當人感到被挑釁、威脅、傷害或者面對不公平、不公義事情時所產生的強烈情緒反應。情緒沒有對與錯，它只是誠實地反映出我們當時的感受，但是如果只顧渲洩自己的情緒而漠視他人的感受，是自我中心、不成熟的心態，與小孩子無異；並且，情緒很容易使我們做出非理性、衝動的行為。有句話提醒我們：「假如你不能控制情緒，情緒就會控制你！」

好脾氣是一種修養，是可以鍛鍊培養出來的品格，成熟的人需要為自己的情緒行為負責任。如何處理脾氣、怒氣，是重要的人際關係技巧，可避免不必要的衝突，保護關係。不少發脾氣的人視自己為受害者，歸咎他人或環境使他們發怒，認為他們是被惹怒，責任不在自己一方。如果抱這種心態，其實是承認自己被人和環境操控，沒能力抗拒其控制！事實上，研究指出，人的脾氣或怒氣是選擇性發作的，人一般都有自我約束的能力，對不能得罪的人會克制自己的情緒，但對於有較大容忍自己的人則容易放任自己。例如，一位家庭暴力者縱使被惹怒，也絕對不會在警察面前動手打家人。

心理學家 Dr. Lynn Clark 有一個有效管理情緒的方法：稱為「制怒三步曲」，第一步是停止 (Stop)，暫時離開讓你生氣的環境，使你的怒氣不再繼續上升。你可以告訴對方你需要去洗手間，或者進廚房倒一杯水，慢慢倒、慢慢喝，讓時間幫助你的怒氣稍微降溫。當自己冷靜一點時，進行第二步——思考 (Think)，回想剛剛為什麼會撞火 (被激怒)？是世界級大事嗎？往往是日常生活雞毛蒜皮重複出現的事，等一會我應該怎樣處理會比上一次更有智慧呢？經過思考後，最後第三步是行動 (Act)，用剛剛冷靜時想出來的方法去處理問題。

制怒三步曲的關鍵在於，通常人在憤怒中沒有做第一步和第二步，就立刻衝動地做第三步——行動，因而很容易說了不應該說的話、做了不應該做的事，非但沒有解決問題，反而搞得事情更惡化，傷害關係。有一位丈夫在輔導中告訴我，他太太在彼此爭論快要吵起來時會停下來，出外在家附近繞行一圈，回來後彼此的心情好多了，然後再討論。他欣賞太太的智慧，她不單保護了婚姻，也為他與孩子作了高情商的榜樣。

《聖經》教導「生氣卻不要犯罪」。美國開國元勳富蘭克林 (Benjamin Franklin) 曾說：「生氣從未沒有理由，但很少是好的理由。」他又說：「憤怒起於愚昧，終於悔恨。」在怒氣底下所說的話或做出的行為，有可能造成不能挽回、後悔一生的後果。情緒由誰操控？拿回掌握情緒的鑰匙，不讓脾氣再闖禍。

「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。



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)

讓自己有正常的心態

文／李道宏

圖／Ines Lee

身為牧師家裡的頑皮搗蛋兒子，許多時候父母實在拿我沒辦法，他們冷靜「修理」我的方法也是我最害怕的一招——背誦《箴言》！尤其是那些「我兒，要聽你父親的訓誨」等經文。其中三十章 17 節讓我至今仍印象深刻：「戲笑父親、藐視而不聽從母親的，他的眼睛必為谷中的烏鴉啄出來，為鷹雛所吃。」我心生恐懼，踏出家門時會先抬頭看天空和路旁的電纜，一幅血淋淋的畫面讓我起雞皮疙瘩！有時我甚至還會戴上墨鏡，怕因為和爸媽頂嘴，眼珠會被小鷹吞吃。

摩西頒發的十誡，孝敬父母的重要非常清楚；甚至在《申命記》廿一章，不孝敬父母的嚴重性和懲罰，也是在律法中可以處死的罪行.....可是有幾個父母忍心這樣處罰子女呢？社會也當真會如此做以殺雞做猴嗎？換到如今，家中受虐老人會向警方通報自己被虐待嗎？

《箴言》強調，藐視父母的人是愚昧的人。藐視是什麼意思？尊敬、祝福的相反就是輕看、嘲笑或羞辱。最常見的藐視方式就是不接受父母的勸告，還侮辱或做出蔑視的行為。

在正常情況下，成年兒女怎麼會輕慢父母？怎麼會失去對父母應有最基本的尊敬？不幸的是這樣的事卻屢見不鮮，只是我們選擇性地忽略而已。

~~ 照顧年老的父母 ~~

我在電話裡小心翼翼地詢問一位女士：「我們可以探訪你母親嗎？」

這位老人家 90 多歲，照顧她的女兒卻一直不甚樂意我們去探訪。多次遭拒，我也很難給予關心。記得有次妻子和我去探訪她們時，正好是老人家午餐時間。我們就在餐桌陪她說話，老人家也興奮地連聲回應我們的問好。

她的女兒突然連聲喝斥：「專心吃！你看！飯粒都掉了一地。」

她大概將憋了一肚子的牢騷都向我們發出來：「你們看，都是我一個人照顧，我妹妹全家去度假，一點兒都沒想到我照顧老人也需要休息。我比女傭還差，難道因為我沒結婚，媽媽跟我住，到老了也還是我一個人的責任？太不公平了！」



她忽然又對老太太疾言厲色：「哎呀！你怎麼這麼笨！你看！你看！你把湯都灑了，連湯匙都不會用嗎？你說，我一天要清理幾次？」最使我們又驚又怒的是，她竟然拉着老人家的耳朵，要她看地板。

我能體會長年照顧失能長輩的身心疲憊，這樣的苦楚，除非親自體驗過，不然任何勸告和勉勵都會顯得無力。

想想飯桌下掉了滿地的飯菜、尿片的臭味.....這些都讓照顧的人越來越無力。照顧嬰孩還有天天進步的盼望，年老父母卻是一直退化，毫無成就感可言！那種沮喪是無人了解的，更氣惱的是其他兄弟姊妹沒有幫助的意願，大家都有理由，都有藉口.....但這位女兒這樣的反應，也讓我們覺得太不可思議了！

我們到底該如何不生氣，避免說出氣話？尤其是面對年長固執的爸媽，或是失智的、脾氣暴躁的父母.....在我們覺得孤立無援時，很容易心情焦躁，說出氣話。每次我照顧失智父母覺得艱難時，就會想起那個拉扯母親耳朵的女兒。我承認自己一度在心裡面論斷她，但她的處境其實很值得同情，我想這位女兒是嚴重忽略了自己身心能夠承受的壓力，以至於傷了母親，也傷了自己。照顧老人時，一定需要有讓自己休息的時段；如果家裡無人可接手照顧，可以聯繫社會福利單位安排工作人員看顧父母幾個小時，讓自己有段外出時間，或許只是出去喝杯咖啡、走一走、看場電影，享受幾個小時「正常人的生活」，才能讓自己以正常的態度面對父母、面對要承擔的責任。

~~ 知道為什麼而做 ~~

我總是記得一對「孝子朋友」，他們放棄夫妻計劃多年的退休生活，決定回老家陪伴老母親。每次我們見面，我總是會讚美他們倆：「你們是我的好榜樣，一定會很長壽。這是《聖經》說的——『孝敬父母，使你得福，在世長壽』。」

朋友笑哈哈回應：「老實說，活得更久對我們並沒有太大的吸引力，只是你提到的另一句經文，《歌羅西書》三章 23 節『無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的.....』」心裡知道自己為什麼而做，才不會滿肚子怨氣！☺

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/

美國最高法院門前的兩尊雕像

張仲騏



美國最高法院大門口有兩尊雕像。一男一女，男的手裡抱一本厚書，上面寫著「LEX」，就是拉丁文的「律法」一詞。書的後面是一把劍，象徵律法要嚴格執行。女的雕像則是左手放在律法書上，右手拿著一個小雕像，是象徵公平的希臘女神泰美斯。泰美斯的手裡也抱著一本律法，眼睛是矇著的，象徵律法的絕對公正、不看情面。這兩個雕像的神情莊嚴肅穆，讓人看了肅然起敬。

律法的目的

律法是人類社會不可或缺的一種機制。律法的目的，是要維持社會最基本的秩序、公正和人民的權益。

無論對哪一個文化來說，律法都有神聖不可侵犯的超越性。現代文明的發展、社會的進步，在很大程度上，體現在「法律面前，人人平等」。如果有人不遵守律法，我們會說：「法網恢恢，疏而不漏」；那人必然要受到法律的制裁。如果一個政府無法無天，那麼，會給國家和社會帶來巨大的災難。

律法的源頭

律法在《聖經》裡也是一個重要的課題。耶穌與猶太律法師、文士和法利賽人就經常因為對於律法的解讀不同而起衝突。在此必須提醒，《聖經》所提的律法，與我們社會上的律法有別。《聖經》所提的律法是神（上帝）的話，是律法中的律法，是一切律法的源頭與準則。世上所有律法都是從神的律法衍生而出。神的律法是所有律法的根基。世俗律法與神的律法越靠攏，就越完美，越能造福大眾。

律法的準則

美國人權領袖馬丁·路德·金，在 1960 年代組織抗議活動，抗議南方的種族歧視，後來被捕，被關在伯明翰監獄。當時幾位白人牧師寫了一份公開信，要求金遵守社會秩序，不要組織民眾進行抗議。幾天之後金回了一篇公開信，也就是現在著名的《伯明翰獄中書信 (Letter From Birmingham Jail)》。信裡提到社會的律法中有「公義的律法」，也有「不公義的律法」。符合神律法的律法，是屬於公義的律法。不符合神律法的律法，屬於不公義的律法。面對那些不公義的律法，人民有權利和義務去抵制。換句話說，世俗律法的公正與否，需要以神的律法、神的話，來作為準則。

不是要廢去 乃是要成全

在《馬太福音》五章 17-20 節的經文裡，耶穌為神的律法作了一個決定性的解讀。祂糾正了當時對神的律法的兩個錯誤解讀：首先是放縱主義。「莫想我來要廢除律法和先知，我來不是要廢掉，而是要成全。我實在告訴你們，就是到天地都廢去了，律法的一點一畫也不能廢去，都要成全。」（17-18 節）。耶穌出來傳道的時候，在安息日醫病，吃飯不守洗手禮，甚至還跟一些外邦人、稅吏、妓女同桌吃飯。所以當時文士跟法利賽人就指控耶穌是放縱主義、不遵守律法。但耶穌在此強調，祂來不是要廢掉律法，而是要成全律法。有意思的是，耶穌不是說祂來要「遵守律法」，而是說要「成全律法」。

這句話非常特別，也從來沒有從任何其他人口裡說出來過。對所有其他人來說，我們都是要「遵守」律法；唯獨耶穌說：祂來是要「成全」律法。何謂「成全律法」？《約翰福音》說耶穌是 Logos，是神的道、神的話；萬物是藉著祂造的。基督是神律法的本體，是神律法的源頭。因此基督到世上來當然不是要廢除律法。耶穌在世的每一個言行舉止，不但符合神的律法，更是神律法最完美、實際的彰顯。而祂成全律法的目的，一方面是要給人立下一個效仿的楷模，另一方面，祂要將自己作為贖價，死在十架，以除去世人的罪。世人在神律法的面前都犯了罪，無一例外。但那完全遵行神旨意、連一點一畫都沒有違背的基督，祂是神所差來的羔羊，要背負、以至於「除去世人的罪孽」（參《約翰福音》一章 29 節）。

今天，我們只要相信耶穌基督，接受祂作我們的救主，我們的罪，就在祂的十字架上一筆勾消了。不僅如此，我們也有祂的義在我們身上，可以被稱為神的兒女。這就是基督「成全律法」所給我們帶來的救恩。如果你願意得到這份救恩，請填寫本版決志表，和我們聯繫。願上帝賜福給你並你的家庭！☺

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：

FOLLOW ME

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：_____

但以理的信心

文／節選自《但以理書》六章；圖／陳錦玲

圖畫聖經故事

那時，總長和總督尋找但以理誤國的把柄，為要參他；只是找不着他的錯誤過失，因他忠心辦事，毫無錯誤過失。那些人便說：「我們要找參這但以理的把柄，除非在他神的律法中就尋不着。」

於是，總長和總督紛紛聚集來見王，說：「願大利烏王萬歲！國中的總長、欽差、總督、謀士，和巡撫彼此商議，要立一條堅定的禁令，三十日內，不拘何人，若在王以外，或向神或向人求什麼，就必扔在獅子坑中。王啊，現在求你立這禁令，加蓋玉璽，使禁令決不更改；照瑪代和波斯人的例，是不可更改的。」於是大利烏王立這禁令，加蓋玉璽。

但以理知道這禁令蓋了玉璽，就到自己家裡，一日三次，雙膝跪在他神面前，禱告感謝，與素常一樣。

那些人就紛紛聚集，見但以理在他神面前祈禱懇求，他們對王說：「王啊，那被擄之猶大人中的但以理不理你，也不遵你蓋了玉璽的禁令，他竟一日三次祈禱。」

王聽見這話，就甚愁煩，一心要救但以理，籌劃解救他，直到日落的時候。

那些人就紛紛聚集來見王，說：「王啊，當知道瑪代人和波斯人有例，凡王所立的禁令和律例都不可更改。」

王下令，人就把但以理帶來，扔在獅子坑中。王對但以理說：「你所常事奉的神，他必救你。」

有人搬石頭放在坑口，王用自己的璽和大臣的印，封閉那坑，使懲辦但以理的事毫無更改。王回宮，終夜禁食，無人拿樂器到他面前，並且睡不着覺。

次日黎明，王就起來，急忙往獅子坑那裡去。臨近坑邊，哀聲呼叫但以理，對但以理說：「永生神的僕人但以理啊，你所常事奉的神能救你脫離獅子嗎？」

但以理對王說：「願王萬歲！我的神差遣使者，封住獅子的口，叫獅子不傷我；因我在神面前無辜，我在王面前也沒有行過虧損的事。」

王就甚喜樂，吩咐人將但以理從坑裡繫上來。於是但以理從坑裡被繫上來，身上毫無傷損，因為信靠他的神。



那時，大利烏王傳旨，曉諭住在全地各方、各國、各族的人說：「願你們大享平安！現在我降旨曉諭我所統轄的全國人民，要在但以理的神面前，戰兢恐懼。」

如此，這但以理，當大利烏王在位的時候和波斯王塞魯士在位的時候，大享亨通。🌀

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

當你遺失了身體機能的鑰匙

思靜

你有沒有想過，有一天你不再行動自如？

你有沒有想過，有一天你不能自己洗澡或進食？

你有沒有想過，有一天你會整天臥床，沒能力坐起？

你有沒有想過，有一天你會完全忘記你的第二語言？

你有沒有想過，有一天你會認不出你的家人和朋友？

然後，你會問：「我在哪裡？我是誰？」

以上問題，在我到護老院實習前，是從未認真想過的。

在護老院實習時，我第一份工作，就是要幫助一位女院友洗澡，對我來說這是一件極其尷尬的事！我和同事要用機器把她從床上提起，轉到一張輪椅上，然後推她進浴室。我想她第一次讓別人為她洗澡時，會感到尷尬、徬徨，不知如何是好。然而經過多少次的尷尬後，無奈地習慣了。我們為她梳洗更衣，整理儀容後，她帶著微笑向我們說謝謝。房間的牆上掛著她的結婚照片，年輕的她是一位極其漂亮的新娘；還有她跟兒孫們拍的照片，很是歡愉。丈夫兩年前去世後，她便住進護老院。她是開心、樂觀的。



另一位女院友是一名退休醫生。當我走進她的房間，我看見一位面容消瘦的女士臥在床上，動也不動，定睛望著前面。旁邊的桌上放著一個盤子，上面盛著幾碟食物。這是我第一次為陌生人餵食。當我把匙羹放在她的嘴邊，她微微張口，我就把糊狀的麥片送進她的口。她慢慢嚥下，只吃了兩三口，就停了下來，嘴唇卻閉緊。我想可能是食物太黏，於是馬上送上蘋果汁，方便她吞嚥。我想她需要多吃點食物，吸取多些營養，於是便繼續餵她。我留意到她雙眼向上望，目光散漫，沒有說話，也沒有望向我。我告訴她：「你需要多吃一點，對身體有益，康復會快一點。」她好像聽得懂，但沒有回應，然後她吃多一兩口，就停下來了。

為了打破沈默，我跟她說：「我很高興能夠幫助你進食，當我餵你時，就好像在服侍我的母親；同時，也是服侍主耶穌。」我隱約從她的眼睛裡，看見主耶穌住在她裡面，與她經歷病困和無助。我們的主耶穌就是這樣把自己鎖在世人的時間和空間內。

她房間的牆上，掛著幾幅美麗的圖畫，書架上有一本她的自傳。桌上有一部唱機，旁邊擺放著一些她喜愛的古典音樂光碟。她曾是一位病理學醫生，她患有糖尿病和腦退化。後來，我有機會跟她談談她的自傳和家人，她只能用一兩個詞語回答我，從她的說話中，知道她特別想念兩個弟弟。

經過兩星期的相處，她進食方面進步了，精神也改善了。她還答應在我實習的第三星期時，若身體狀況許可，我可以陪坐著輪椅的她到護老院的花園散步，接觸一下和暖的陽光和美麗的花朵。結果，我們做到了，內心充滿無限的感恩！

另一位女院友是一位退休護士，從西班牙移居澳洲，她患有嚴重的腦退化。同事說她現在已不懂得說英語了，只能夠說一些西班牙語。我聽後也為她難過，只能為她默默禱告。

還有一位女院友，她患有腦退化和其他疾病。我知道她是一位基督徒，當我餵她時，我就微聲唱出「The Lord's Prayer (主禱文)」這首歌，希望她能夠聽見，鼓勵她多吃一點。當我唱到「Give us today our daily bread (我們日用的飲食，今日賜給我們)」時，我深深體會能夠進食，是上帝賜給人的恩典，並不是必然的。每天早上，她的丈夫會來探望她，拖著她的手，輕輕的跟她說話。她臉上沒有多少反應，但她丈夫說她是聽得見的，他還跟我一起唱 The Lord's Prayer 給她聽。他告訴我他是一位退休牧師。

我也有機會協助一位年屆 100 歲的老人家在床上換衣服。她整天躺在床上，替她換衣服時，她眼睛仍然閉著。當天剛好她女兒來探望她，我跟她女兒聊了一會。她女兒告訴我媽媽已經不認得她了，當她是陌生人，說時有說不出的無奈。她女兒是一位虔誠的基督徒，她擔心媽媽不知信了耶穌沒有。媽媽以前有上教會，但結婚後，因為忙於協助爸爸料理生意，很少上教會。她說時面露擔憂。我安慰她說，上帝愛我們每一個人，若她以前曾相信耶穌，上帝是知道的。

我從她們身上，看見我未來會走的路；人生走到盡頭時，往往在一聲歎息中便逝去。

然而，《聖經》給我們很大的提醒和鼓勵：「這些事都已聽見了，總意就是敬畏神，謹守祂的誡命，這是人所當盡的本分。」(《傳道書》十二章 13 節) 🙏

Auburn Healthcare Centre 奧本醫療中心

Dr. Frederick Leung 梁福榮 家庭醫生
服務範圍：
醫療服務包括牙醫、物理治療師、整脊治療師、驗光師、營養師、心理治療師、血液化驗、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

耶和華所賜的福使人富足並不加上憂慮 箴言十章二十二節

昆州基督教團體捐款土耳其

文／圖：穆使



關牧師在土耳其機場的第一張跨文化友誼自拍像

2月6日，當地時間凌晨時分，土耳其和敘利亞發生了震驚世界的7.8級大地震，隨後數日內，又發生過上千起不同程度的餘震，總共造成了超過4.6萬人死亡，接近30萬棟的樓房崩塌，以及150萬人無家可歸的嚴重損害。

天災發生後，世界多國政府和各種機構，迅速發動救援行動，出資出力，幫助災民脫離困境。昆士蘭華人基督教教牧聯合組織「昆州聯宣團」，在關子鴻牧師倡導和主持下，也展開代禱與募捐活動，並取得理想成績。截至2月底，在聯宣團的積極帶動之下，參與行動的教會和基督徒不斷增加，先後共募得捐款近兩萬澳元，並已由關牧師透過銀行匯款，送達土耳其教會手中。

就在這次地震爆發前不久，關牧師才剛從土耳其宣教歸來。在土耳其期間，關牧師領受到來自上帝的感動，並將福音的種子播撒在不同宗教的地土上。其中遇到不少感人故事，令關牧師津津樂道，感恩不止。

在一次公交車旅行途中，關牧師遇到一對老夫婦，儘管言語不通，交流有限，關牧師卻因着上帝的感動，將與當地人友情的交往，轉化為福音的機會。他在接受了老人家送來的餅乾和自製蛋糕之後，就將一串帶有十字架的項鍊送給了老婦人。老婦人開始有些為難，說自己是穆斯林，不過，關牧師以真誠的態度告訴她，這是接受她贈送食物的回禮，可以視為主為她們送來的祝福。老婦人聽後很開心，並大大方方地將十字架佩戴在自己的脖子上。分別前，關牧師也和老兩口約定，答應繼續為彼此祈禱。



關牧師在土耳其的交換禮物，傳遞基督裡跨文化情誼

沒想到剛回來不久，土耳其就發生了強烈大地震，這自然是更加牽動關牧師關切的心。他在呼籲昆州各教會和基督徒為土耳其代禱時，特別強調，求掌管天地的天父，幫助那些被埋困在瓦礫下邊的人，使他們能在低溫中保持清醒和堅強，不要失去希望。他也求主透過全世界的愛心救援行動，使當地人民都能看見主耶穌的愛和榮耀，並帶着謙卑的心歸向唯一的盼望——主耶穌。關牧師更呼籲土耳其的基督教會，能夠與世界基督教會有更多聯合行動，在災難中彰顯耶穌的大能與大愛，使所有榮耀都歸給我們的天父。🙏



澳洲雪梨西南區華人浸信會

誠聘全職牧者

應徵者請把個人履歷，
傳真見證及蒙召見證電
郵至：

bcbcrecruitment@gmail.com

本教會成立超過二十年，目前會眾大約有四、五十人，崇拜以雙語進行，粵語為主，設有普通話翻譯，會眾多來自香港和中國內地，青少年另有英語崇拜。本會現誠聘一位有清晰牧會呼召的經驗牧者帶領教會，負責教導、牧養、福音及教會發展的工作。應徵者須持守福音派信仰，具神學學位、有牧會經驗、粵語流利，並能以普通話及英語溝通。

查詢請致電：Steven Wong 0433 330 235

福音傳世代 信愛不止息

文/圖：梁壬

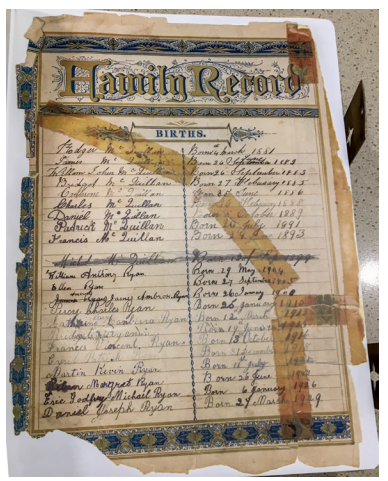


不久前，我在布里斯本一對洋人夫婦家裡做客，看到書櫥上擺着一本非常奇特的大書（見圖），於是就提出希望看看是什麼書，順便探究一下書的來由。

老人家很高興地回應我的要求，並流露出一種為此感到自豪的神態。老婦人說着就戴上潔淨的白色手套，小心翼翼地將大書捧下來，放在預先攤開的白布上。

「這是一本《聖經》，老婦人一面輕拭着封面的微塵，一面對我說，「在我們家代代相傳，至今已經200年。」我走近看着這本厚重的《聖經》，雖經歲月消磨，早期的先祖們簽名的頁面，已經破損嚴重，不過整體來說，保存還算完好。

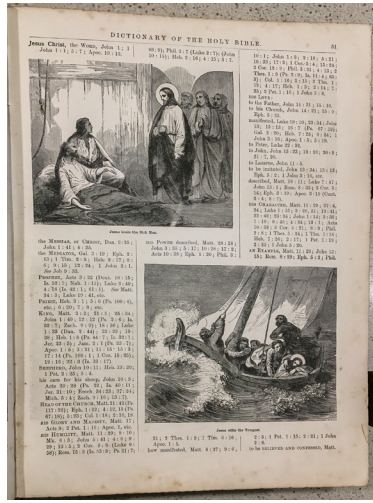
「這是基督徒留給後代最具永恆價值的傳承了。」老伯伯也走過來插話說，「我們家族經歷過戰火，經歷過罹難，然而，每一代人都懂得要用自己的生命保護好這本《聖經》。因為，這象徵着信仰在我們生命中的主導位置，以及作為基督徒必須堅守的價值觀與捍衛它的勇氣。」



這話說得真叫我感動！是啊，如今生活質量越來越高，人們享受的東西越來越多，也越來越舒服。不少新生代的信徒，儘管熟悉教會裡的各項流程，也能唱出許多讚美詩，然而，面對目前社會上各種挑戰，他們卻越來越退縮，越來越少人甘願揹起十字架，走耶穌的救贖之路。

將一部《聖經》傳給下一代，看似簡單，但真要做到好幾代人的代代相傳，可不是一項簡單任務，這需要將信仰的真諦與堅守的勇氣，一併傳承下去，也需要每一代繼承者都能從上一代長輩手中，接過神所託付的使命，如同經文所示：「我們不將這些事向他們的子孫隱瞞，要將耶和華的美德和祂的能力，並祂奇妙的作為，述說給後代聽。」（《詩篇》七十八篇4節）

後來，我又在不同的家庭，發現原來布里斯本有不少基督徒都有《聖經》傳承的傳統。有位華人很開心地告訴我，她已是第六代基督徒了。這真叫我感到鼓舞，希望所有繼承者，傳承的不只是一部書籍，或一個象徵，而是如經文所說的：「不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，要像基督的僕人，從心裏遵行上帝的旨意。」（《以弗所書》六章6節）





書室地址
19 Holden Street, Ashfield
NSW 2131(Cnr Holden & Norton Streets)
Tel.: (02) 9797 0656

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

**營業時間：週一、二、五
10時至下午4時**

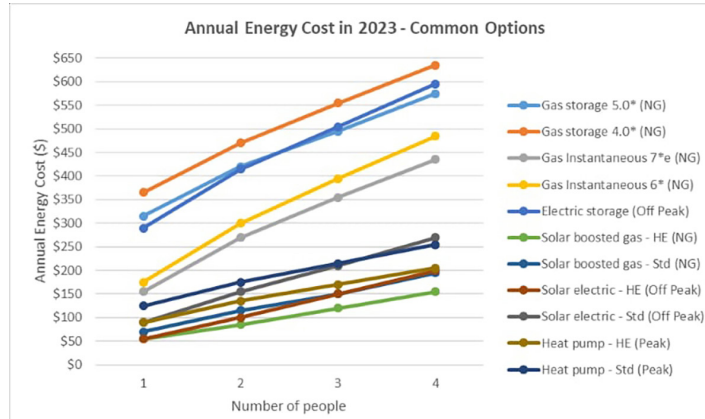
霹靂鎮華人基督教會
Blacktown Chinese Christian Church
3 George St, Blacktown NSW 2148 ☎9831 2000
blacktownchurch@gmail.com ㊦bcc.org.au ㊦

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

政府補助 升級熱水器

以利沙

安裝太陽能系統不僅可對抗電價的飆升，亦為減少炭排放作出貢獻。因有回扣 (STC) 和政府補助，太陽能系統回本期大約兩至三年。因俄烏戰爭未止，能源價格不斷上升，筆者最近收到天然氣價格上升通知，大吃一驚，升幅竟然超過 50%。筆者相信，一般家庭使用天然氣的包括熱水器、暖氣和煮食爐。就像筆者的一個教會弟兄，他收到的漲價通知書，內容是按照他去年的用量，估計這次加價後，今年要多付一千元的天然氣費。沒有看錯，不是一百元，而是澳幣一千元。



他嘆息說：感覺真有點像砧板上的肉，任由宰割！還不知今年會不會再加價。

筆者還記得，二十多年前初到墨爾本時，家中的

儲水式熱水器和煮食爐，都是用電能的。後來因為熱水的水壓不足，電煮食爐火力不夠大，炒菜比較慢。所以，十幾年前裝修廚房，就轉用了天然氣三寶：儲水式熱水器、煮食爐和中央暖氣。現在來看，是自己將自己放上砧板，不可怨「天」尤人。從這個「天」字，立即聯想到「光」。既然已經有太陽能系統，為何不物盡其用呢？既然「光」已經賜予免費無盡的能量，筆者首先考慮，轉用電能儲水式熱水器，儘量使用「神」的恩典。耶穌說祂就是世界的光。

據維州政府 Sustainability Victoria 計算資料，使用電熱泵儲水式熱水器，以四人家庭用量，每年的電費開支大約是 \$200-\$250 之間，比對用天然氣儲水式熱水器，可節省大約 \$350-\$400 能源費用（見圖）。在配合太陽能在日間發電時，才使用電熱泵熱水器，節省更多。而以 2023 年的能源價格計算，使用發熱線儲水式熱水器，即舊款電熱水器，能源費用與天然氣儲水式熱水器差不多。為使市民轉用環保熱水器，減少炭排放，維州政府有兩項財政鼓勵。首先，正使用發熱線儲水式熱水器的市民，補助是 \$660-\$1,080。其次是 \$1,000 的資助，無論是正使用發熱線或天然氣儲水式熱水器。還有大約 \$900-\$1,000 的 STC 回扣。以上之補助、資助和回扣，只供參考，正確數字和條件，可查詢各政府部門。因此，有些安裝電熱泵熱水器的公司，打出免費升級熱水器的口號，為市民更換新熱水器，其實不是騙局，乃是相關的款項，由政府補助。

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)

跟隨基督 · 建立教會 · 帶出希望

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

華澳浸信會 展信堂

Chinese & Australian Baptist Church - Thornleigh

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

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

出遊有感

李文

20年前在香港經歷沙士疫情，差不多歷時半年，疫情和病毒便從社區消失。沒想到，這次新冠疫情大流行，困擾我們的生活，竟長達三年之久。

筆者自從十年前移民到墨爾本，每年都有一個月假期，外出旅遊，順道途經香港，探訪親戚，與朋友聚餐敘舊，吃一些在墨爾本嚐不到的香港地道美食。所以，困在澳洲三年，真有坐牢的感覺。只不過這牢獄很大，可以自由行走！雖然澳洲在一年多前，已經基本解封，但入境香港，直至去年底，才取消隔離限制。

趁着檢疫措施放鬆的機會，筆者立即計劃，赴日本購物、飲食和泡溫泉之旅。與以前一樣，選擇一家航空公司，可過境香港，再前往日本，回程逗留香港兩星期。

出國旅遊，不像行軍打仗，不是糧草先行，而是先要買機票。在疫情前之非繁忙季節，這套機票大約只需 800 澳元，但今次的機票，要花費 2,000 多元，幾乎三倍於疫情前。

但被困了三年，也不想那麼多，何況三年沒外出，實在省了不少機票錢。因此，沒有什麼大不了，最重要能夠出去。除了機票貴價之外，因才接種了兩針新冠疫苗，出發前要做核酸檢測 (PCR)，又增加了 120 元額外費用。

常聽到有人說，用錢能夠解決的問題，都不算問題，但事實並非如此。按照規矩，旅客如果在登機前的核酸測試呈陽性，便不允許登機，那麼這個假期就不是泡溫泉，而是泡湯了。連同機票改期的費用和酒店房間預付的訂金，全要泡湯。所以出發前的兩個星期，在公眾場所，特別小心。常常戴口罩，亦不敢外出膳食。連在公司工作時，口罩永不離，以免感染病毒。

二月初終於登上了航班，一解三年的鬱結。在飛機上，所有人必須戴上口罩，這樣令我想起，當由香港回程到墨爾本時，亦需要登機前核酸測試的陰性結果，否則要在香港住上一段日子，待轉陰後才可以回家。在香港做核酸測試，費用是港幣 240 元。所以在日本和香港時，也不敢放心地吃喝玩樂，不時提醒自己，在室內和人多的地方，戴好口罩，以防感染病毒。

總結今次外遊，我們的生活，可能離「復常」還需要一段時間。因為旅遊費高了，心情仍然不能百分百放鬆，萬一感染了病毒，會阻礙行程。因此，人多的地方不敢去，找些人少的餐館用餐，儘量避開繁忙時段乘坐公共交通工具，有些香港朋友不太願意出席聚會等等。但開心的事，包括得嘗所願，終於吃到懷念的香港街頭小吃：雲吞(餛飩) 麵、雞蛋仔、江蘇餅、雞仔餅、茶果、煎鍋貼、生煎牛肉包、炸蘿蔔絲糕等等，這些食物和味道，很難在墨爾本買到。至於值得不值得，真是每個人有不同考慮。在筆者看來，能夠歡喜出遊，平安歸來，便是上帝的莫大恩典，真是每天都要不斷地感謝祂！

使命基督福音堂
愛神, 愛人, 愛萬民

CECA Mosaik

星期日崇拜
國語堂：早上 09:45 粵語堂：早上 11:15
英文堂 (1) 9:45am 英文堂 (2) 11:15am
地點：655 Pacific Highway, Chatswood

我們是一間使命教會
透過教導聖經、牧養、輔導、生命指導及小組同行
建立門徒, 祝福世界

祝福社區活動, 歡迎參加
星期一早上午 09:30 : 國語康樂活動
星期三晚上 7:30 : 商福商人團契(粵語)
星期四早上 10:00 : 粵語長福活動
星期五早上 10:30 : 初級成人英文會話班
星期五晚上 6:30 : 商福職場 Friday Chill
星期六早上 10:00 : 康恩癌症病人支持小組
辦公室地點: Shop 25, 427-441 Victoria Av, Chatswood

聯絡: 0430 441 263
主任牧師: 盧婉雯牧師 Faye



信息講員
盧婉雯牧師 Rev. Dr. Faye Lo
(使命基督福音堂主任牧師)

粵語培靈音樂會
日期: 16/4/2023 (星期日)
時間: 下午 4:30-6:00
地點: 655 Pacific Highway, Chatswood Bowling Club
~免費茶點~

尋

商福職場鹽光使團 頌恩旋律
尋尋覓覓, 營營役役
職場中重尋真我召命

報名: 0430 441 263

音樂敬拜及分享
劉文良先生
Gary Lau
(清泉音樂)

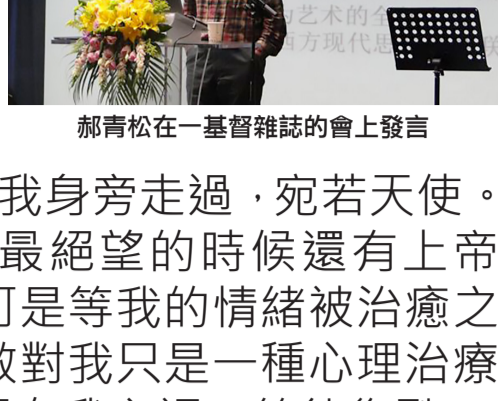



藝術家的脫胎換骨

郝青松

從知識開始尋求信仰，又在知識的工具理性逼迫中經歷主的憐愛，最終回到教會，藝術家郝青松有脫胎換骨的生命見證

我第一次接觸到基督教，是在讀大學本科的時候。那時我遇到個人生活中的問題，我迷戀的各種哲學都無法給我解答。我們班有一位基督徒大姐，她帶我去教會參加主日禮拜。當聖樂響起，我睜開雙眼，詩班列隊從我身旁走過，宛若天使。這種感覺很安慰我，認為在最絕望的時候還有上帝在愛我，就連續去了四次。可是等我的情緒被治癒之後，就不再去了。當時基督教對我只是一種心理治療的方法，但福音的種子已經埋在我心裡，等待復甦。



郝青松在一個基督雜誌的會上發言

我後來走上基督的道路，是因為我的博士導師島子老師。他是位詩人，也是批評家和公共知識分子，繼而成為基督徒，並且開創了聖水墨的當代基督教藝術範式。我投考島子老師門下，最初是被他特別的藝術見解和思想深度吸引，進而了解到他走過的道路，正是我想要尋求的。跟隨他學習的幾年，我可謂脫胎換骨。最後正準備從清華博士畢業的前夕，2013年4月，我決志信主了。然而，這個復甦的過程，經過了漫長的生命轉變。

從知識尋找信仰合理性

我大學本科學中國畫，之後碩士讀中國藝術史，畢業後做美院學報的編輯，進入當代藝術領域。知識興趣從書畫史到美術考古，再到文化研究和社會學，最後在島子老師這裡看到了一切學問的源頭——基督教神學。

和大多數知識分子一樣，我對基督信仰的理解，最初是試圖從知識理性上去論證。一位信主的同學和我說，如果能夠完全用知識解答信仰問題，你可能就不信了。當時不懂，後來才明白，信仰是遠高於知識層次的，就好像《創世記》中生命樹和智慧樹的關係，原罪發生於人對智慧樹的貪婪，反而被迫遠離生命樹下永生的約定。

不過對於相信知識改變命運的我來說，通過知識尋求信仰是理所當然的事情。如果不能從知識上找到信仰的合理性，我不大容易去信服。

我的求學之路可謂坎坷。自小學學習還算優秀，但在中學時放任自己在文學和藝術上的夢想，理科成績下滑很厲害。我繼承了舅舅在繪畫上的家學，但是考美術學院一再失利。一個原因是當時的美院招生人數極少，每個專業不超過十個人；另一個重要的原因是我總以藝術家的感覺自居，完全不去研究考美院的畫法。

這樣就使得我在高中畢業後進入一個鋼鐵廠工作，在鍋爐車間待了七年，考了八次，終於在25歲那年「范進中舉」考上了本科。後來就很珍惜讀書的機會，一直讀到了清華大學藝術學理論的博士，好像在補之前求學的遺憾。這樣的經歷使得我特別相信知識改變命運，相信自我教育。「自我教育」是當時北京一個搖滾樂隊的名字，一度成了我的座右銘。

知識和自我都是基督信仰需要克服的障礙，但信仰不可能迴避知識問題，事實上，我在這個問題上反而是通過知識進入基督。知識的問題不在於知識本身，而在於知識偶像化。出於信仰與真理的知識不會與信仰衝突，反而可以更好地詮釋和確認信仰。

我最初出於求知的探索，到藝術之外去追問藝術的本源。著名藝術批評家栗宪庭先生有一句廣為人知的話：「重要的不是藝術。」那重要的是什麼呢？應該是其本源，是世界的本源。社會學、心理學、哲學都是有限度的世界詮釋，唯有耶穌說，「我就是道路、真理、生命。」如此絕對，又如此信實。

日光之下沒有新事，世界的平面邏輯中只有人原罪的周而復始，唯有突破地上之城，仰望上帝之城的絕對存在，才能從世界的迷霧中看清楚歷史的走向。的確是這樣，通過對知識系統的梳理和清理，我相信了基督，祂是一切知識的本源。當然，我現在明白這種知識視角的信仰認識很是片面，只是典型的文化基督徒的看法。很快，我就被知識的工具理性狠狠撞了一下腰，進而決志信主。

終於等到了決志那一刻

清華大學當時雖然在向綜合性大學回歸，但難以擺脫工科院校的嚴謹和冷漠風格。一入校，每個學生未來幾年直至畢業時的學習進程和時間點都已經在網格中嚴格確定，就像一個產品開始在機器系統中運轉和生產。特別是畢業前的最後半年，要經歷不計其數的程序和審查，至今不堪回首。

表面上看，這樣的嚴格要求是對畢業生質量的保證，無可指摘。但只有身在其中才能感受到學術機構的形式主義和官僚主義，熱愛學術的心一遍遍被學術機器無情碾壓，終於在有一天又接到系裡秘書的電話時，我完全崩潰了。可能是個人的軟弱，我無法再承受一點點更多的壓力。或許這對別人不是問題，但我當時完全垮掉了，從未有過的崩潰，許久不知所措。希望在哪裡？

忽然就回憶起多年前尋求救主的經歷，況且我已經從知識理性上相信耶穌了。我就開始祈禱，第一次真正地祈禱。我說，「主啊！求你憐憫我的軟弱，我真是有限的、無能的，唯有仰靠你的幫助。」

此後，我心平安如江河。我想，不能再像上次一樣好了傷疤忘了恩，我必須嚴肅面對信仰問題，自此確認了自己的基督信仰。我主動和島子老師及其他朋友講這件事情，坦白自己的基督信仰。我覺得這就是我的決志經過。

可以說我先從知識理性上相信了基督是真理，但決志信主卻是由於在知識的工具理性逼迫中蒙主憐愛，好像出於偶然，卻是必然。我終於等到了那一刻。

文化到生命再脫胎換骨

決志信主之後，我就以基督徒自居了，但是還沒有受洗。我非常看重受洗的儀式，希望能有一個有紀念性的時刻和地點舉行。我如此看重我的信仰，卻不懂得需要去委身教會，需要在教會裡服事、受教導，然後才可以受洗。我也去過一間教會，但沒有留下來，或許還是出於知識的驕傲。但我一直熱切地盼望受洗的機會，並把這個時間交給上帝。

2015年4月，我去以色列國家博物館商談一個展覽。好像有一個聲音告訴我，此行最重要的事情是受洗。在約旦河耶穌受洗的地方，美國田納西州的牧師為我施洗，由此我正式歸入了基督。當上身從水中躍出，好像瞬間換了天地，有聖靈內住心裡。走上岸來，喜極而泣，很多人過來擁抱濕漉漉的我，祝賀新生命誕生。

受洗固然並不必然得救，若清楚救恩而且相信，受洗卻是作為基督徒的標誌。成為基督徒，意味着與世界價值觀的分別為聖。此後，無論你是什麼職業、身分、民族、國籍，你首先是基督徒，是基督的子民。無論遇到多少患難，都有上帝的護理和信心同在。受洗，確認了基督徒身分的事實。但是，我真是基督徒嗎？我真正有悔改嗎？我有進入基督的大家庭嗎？

依然沒有，一直到2017年4月我才進入一家改革宗教會，開始有穩定的聚會。很感恩，神為我預備這樣的教會，注重教義學習，滿足我對神學知識的追求，也格外珍惜和看重教會生活。在教會裡，我連續參與了青年團契、兒童主日學、詩班和主日領會的服事，才真正在靈命上得到成長。

我們在當前的瘟疫中，最恐懼的是身體的危險，卻很少去反省靈魂的失喪。而若在靈魂的失喪中，哪一刻不是瘟疫呢？靈魂首先關乎個體生命，不在基督裡，不在教會生活中，很難看到自己的罪。

教會生活意味着是一群被上帝愛着的罪人之間的相互服事和安慰，個體身上的罪在其體身上的罪在其治癒。家庭可以看作是最小的教會，你在其中如何，基督徒的關係就如何。基督徒要在社會中作光作鹽，但是個體生命首先要悔改歸正，然後建立家庭，這些格外真實的成長都需要教會中的教導和服事。

藝術評論家郝青松成為基督徒，找到藝術的源頭

在教會中服事別人也是服事自己，在基督裡才有真悔改和真平安，這是一份信心的托付。如果希望社會和文化有真正的改變，只有從個體生命的悔改開始，然後影響家庭，堅固教會，從而影響社會。從文化到生命，對我來說是受洗之後又一次脫胎換骨的信仰認知。

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

宣道會基督恩賜堂誠聘粵語半職牧者

主日崇拜早上十時正 粵語、普通話、英語三堂崇拜

宣道會基督恩賜堂成立於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Beccroft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 聘教委員會收。



護士手記

祈求聰明與力量

哈拿

「早安！哈拿，習慣新的工作嗎？」主管路易斯先生來眼科門診探視。「很好，已漸適應，更有琦妮幫助，各位醫生也很友善，特別是愛德華醫生，在悉尼醫院學習時認識他。」

這部門有幾位客座專科醫生，有專醫治眼底疾病，

例如老年人視網膜黃斑病變，糖尿病引發的視網膜病變；有專治青光眼、虹膜炎，眼瞼疾病、白內障等；更有醫治小兒科眼疾，如斜視、弱視、先天性遠視，早產嬰兒眼底檢查等。



進修醫生與專科醫生同時出診，可互相隨時請教及商議，更要協助各種手術及術後覆診檢查，並要到急症室應診。必要時，聯絡各科專科醫生會診。

我的工作是預先察看病人記錄，病人到診時，根據轉介信內容，詢問病歷；來覆診者，遵照前次醫生的指示，為病人作視力檢查，測量眼壓；或需見斜眼矯正師 (Orthoptist) 作相關檢查；如需要，為其滴用瞳孔擴張眼液，待醫生診視時，能洞察眼底狀況。

也有立刻要作激光治療 (Laser Treatment) 或眼底螢光血管造影術 (Fluorescein fundus angiography, 簡稱 FFA)；甚或眼瞼膿腫引流術等，便要立刻在治療室預備停當，好讓治療順利施行。

亦要安排病人作血液檢查，照 X 光、超聲波，到別院作核磁共振 (Magnetic Resonance Imaging, 簡稱 MRI)。如病人需預約手術，經醫生解釋，簽署志願書後，仍需詳細解釋如何填妥入院表格及遞交方法。

除了負責眼科門診部，我仍要兼顧普通科門診部一些項目，例如婦科、腎臟、肝病內科等。

因此，每天都很忙碌，幸而兩個小女兒都先後升上中學，省了接送上學的時間，她們都很自律，更感謝神 (上帝) 的保守，女兒們都樂意在教會團契中參與。

每天清晨起來，都存感恩的心，祈求神賜聰明與力量，應付每一天的工作，謹記《聖經》的教導：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明；在你一切所行的事上，都要認定祂，祂必指引你的路。」(《箴言》三章 5-6 節)

願以此金句，與諸君共勉！ 🙏



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.

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

空巢？歸巢！

聽泉

空巢是每個有成年子女的父母必經的一個人生季節，人們經過時會有不同的心情。

必然的失落

對大部分的父母，空巢意味著失落：原來朝夕相處十幾年的親密兒女，如今不再在眼前；餐桌上的空位子，空出來的房間，空出來的時間，都是一種真實的失落。更嚴重的是生活目的、身分認同的失落：自己突然間彷彿不再被孩子需要，辛勞工作、操持家務也不再有意義……這種失落，不只是全職媽媽才經歷，在外賺錢養家的爸爸也會同樣經歷。

空巢的失落，自然伴隨著哀傷，甚至陷入憂鬱。家庭關係越親密、親子關係越好的父母，渡過這個階段就越困難。認識並接受這種困難及其自然性，對正在被「空巢症候群」困擾的父母將有所安慰。正如《聖經·傳道書》所說：「凡事都有定期，天下萬務都有定時……哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時。」（三章1節、4節）

選擇與反省

哀傷可長可短，在這個過程中，我們如何智慧地做選擇：是感恩過天倫之樂，還是傷心好景不再？是學習了解孩子，還是後悔錯過許多親近孩子的機會？是花心思和配偶營造新的二人世界，還是懊惱家裡的空寂沉悶？



短，可輕可重，中，我們如何選擇：是感恩過天倫之樂，還是傷心好景不再？是學習了解孩子，還是後悔錯過許多親近孩子的機會？是花心思和配偶營造新的二人世界，還是懊惱家裡的空寂沉悶？

其實，空巢季是寶貴的反省時間，鼓勵父母如《聖經》裡的詩人那樣，常常問一問自己：「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？」（《詩篇》四十二篇5節、11節）憂悶煩躁的心，往往是個指示燈，告訴我們哪裡出了問題，幫助我們思想問題的根源，尋找幫助，調整路向。

當我們因空巢而焦慮不安時，也許是因為太想抓住孩子長大的腳步和想飛的心，不願放手；也許是太擔心他們獨立生活的能力和世界對他們的挑戰，但是事實是我們無法把握孩子的將來，更無法時刻在身邊幫助他們。唯一能隨時與他們同在的，是給他們生命氣息和陽光雨露的上帝。父母只有放心地把孩子交在慈愛憐憫的上帝手中，心裡才能有真正的平安。

當我們因空巢而感覺空虛，失去生活目標和動力時，也正是問自己「我是為什麼而活的？我的人生目標是什麼？」的最好時刻！又或者當我們為了填補孩子的空缺，而用忙碌、新的事物來填滿自己的時間時，也要問問自己：「我忙的有意義嗎？我以什麼為滿足？」人心中的那個空洞，如果一再地用看得見的人和事來填，永遠填不滿，且會不斷地感覺空虛、不滿足。

即使許多父母在空巢之後，興奮自己再得自由，有了一個新的黃金期，全心追求事業或享受生活，可是身邊的人和事始終會像那漸行漸遠的孩子一樣，離我們而去；我們離開這個世界時，能帶走的是什麼呢？在面對創造主上帝時，我們是否在祂的國度裡有分，可以被祂稱為「良善、忠心的僕人」？這些人生大問題，也許才是生活慢下來的空巢時節，應該用心探索的。

期待的歸巢

空巢的最大痛苦，其實不是兒女不在身邊，而是他們的心似乎也不再連著父母了。許多家庭經歷過關係的撕裂，孩子急不可待地要離開家，夫妻也因兒女離開而彼此疏離。這時，非常需要尋求智慧，來修補破裂的關係，而不是聽之任之，各過各的。

飛出父母的安樂窩之後，孩子的心在混亂的世界裡更需要父母指引；讓他們知道，家是安穩的巢，他們可以隨時回來療傷、休息。而這需要父母先回到上帝的家——只有建立了跟天父的關係，才有力量和智慧來幫助孩子。在上帝裡面，父母的心可以重新轉向兒女，兒女的心也可以重新轉向父母。

耶穌基督曾痛心地對以色列民說：「我多次願意聚集你的兒女，好像母雞把小雞聚集在翅膀底下，只是你們不願意。」（《馬太福音》二十三章37節）盼望父母們回到天父的翅膀下，享受從祂而來的供應和保護、安寧和滿足，進而把孩子也帶到天父的翅膀下，成為永恆裡永不分開的一家人。☺

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，事主教人

efcachurch.org.au

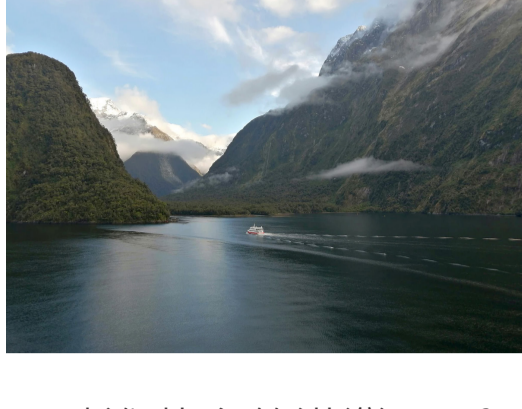
郵輪之旅散記

蔡陳中慧

去年 11 月底，夫婦倆登上 *Majestic Princess* 郵輪，開始從悉尼到紐西蘭之旅。

Milford Sound 的大瀑布

郵輪頗龐大，共 16 層，我們的房間在第 15 層，有陽台，可享受陽光和海風。下午四時，輪船緩緩駛離海港，告別了歌劇院和大橋，在大海洋上度過兩天。但見海水共長天一色，「廣，廣似洋無邊；高，高似最高的天；深，深似最深的海，是救主的愛……」詩歌湧上心頭。



那天，清早起來，輪船已近島嶼，慢慢地航行在塔斯曼海 (Tasman Sea) 上，有些許雲霧繚繞山頂，和煦的陽光，輕輕地呵護着，擁抱群山；偶爾有小鳥二、三隻在飛翔；海水靜映澄碧，微風輕拂，清爽舒暢。轉瞬間，

已駛進著名的港灣 Milford Sound，山丘上，一條細長的瀑布，如銀絲帶般瀉下，別有風姿。隨着輪船的移動，可見山坡上，有灰白色，像曾是大瀑布瀉下的痕跡。

約十年前，和大女兒隨觀光渡輪曾來訪，在船頭觀看傾盆瀉下的大瀑布，很是壯觀；又見一棵樹木，曾被狂風連根拔起，倒掛在山頂邊緣，仍堅毅地生長，蔚為奇觀，可惜已找不到。後來，女兒告知，那次是遊覽更深入的小海灣，大郵輪是不能駛入的。然而，因溫室效應，四季氣候紊亂，確實多處美麗的景緻，已大不如前。

靈修時，讀到《創世記》，神（上帝）創造天地萬物，讓人好好管理、享受，但如今，顯然人類有負所託，哀哉！

Christchurch 的教堂

第六天，抵達 Christchurch，離船後，坐旅遊巴士到市中心，找到被 2011 年地震破壞的教堂，原來還在修復中。看來，損毀嚴重，且是古蹟，修復工程委實不易。想起昔日以色列民被擄到外邦，聖殿被毀，以民後來專心倚靠神，蒙神憐憫，幾經波折，聖殿終於落成。如今，也望該處信徒們能同心仰望神，求天父憐憫！阿們！

在市中心逛逛，有電車圍繞行走，方便遊客；路過旅遊社，知在郵輪停泊不遠處，名為 Gondola，有一山崗。可坐吊車上山頂觀光，沿途可俯瞰山下景色；下車後隨意蹣跚，陽光普照，山風拂面，鳥瞰山下，赫然發現郵輪就在前方，霸視群船；海上多艘帆船在乘風翱翔，陸上房屋排列整齊，遍植樹木，恬靜怡人。

遊畢，回到郵輪的陽台上，遠望山丘，可辨別剛才遊歷的山崗，不勝依依。

Auckland 會老同學

第十天，五時許醒來，晨曦已現，郵輪正移近 Auckland 碼頭，太陽漸升，很快已是耀眼的一團光，被朝霞伴着，稍呈急躁地上升。

走出碼頭，乘搭觀光巴士，首站到 Sky Tower，進入升降機，40 秒內上升到 186 米，在第 51 層的主觀望台繞了一周，鳥瞰這城，也是高樓林立，海景幽美，如用望遠鏡，可見遠處的火山、湖泊；又有 Sky Slide、Sky Jump 等驚險玩意，迎合愛冒險者。

下一站到 Auckland War Memorial Museum，館內展示了紐西蘭的歷史、地理環境、火山的形成和原住民歷史 (Maori Natural History)；也有第二次世界大戰時參戰的事蹟。

然後再遊了些景點，便回到碼頭，與一護校同學會面，在附近廣場坐下，細說衷情，依依不捨地步回碼頭，拍照留念。回到船上陽台，便可看見剛才拍照之處。希望疫情快平復，同學們能再聚，畢竟已有 50 多年的情誼啊！

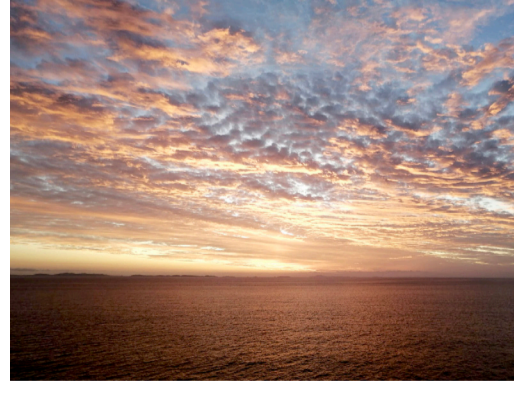
螢光蟲和最美的日落

翌日，稍遲起床，錯過了太陽從水平線上升時刻，幸而可見旭日在小山丘後冉冉上升，嫣紅的朝霞漸轉為金黃色，與藍色海天相輝映；一兩隻快艇在海上掠過，撩起了微波，又快到岸了。

這天隨團去 Glow Worm Cave 和 Puketi Kauri Forest。乘小船到「公主遊輪」專用碼頭，想是 Bay of Islands 的一個島嶼吧！轉乘旅遊車到鐘乳洞，探訪「螢光蟲」去。

牠們多附在洞的頂部，是小真菌蚋 (Arachnocampa Luminosa)，只生存 10 個月，幼蟲期則約有 9 個多月，這期間會發光來吸引獵物，以垂絲黏捕飛蟲作糧食，到成蟲時有翅膀但不能飛，壽命只有數天，匆匆交配後便死亡，附在其捕食絲以供後代作糧食。何等淒美的一生！我們把配給的電筒熄滅後，向洞頂觀望，但見如繁星閃耀，螢光微藍，剎是有趣！

遊罷回到郵輪上休息，晚膳後，步出陽台，喜見前面金光燦爛，而天際密密的烏雲，浮在仍淺藍的天空中，漸漸金光沉在海面，包着小金球，約兩分鐘後，金光漸弱，但如蛋黃的小圓球卻更清晰，一會兒才消失在水平線下；另一邊的天空，變成繽紛的彩霞，再過一會，烏雲與金色，紅色的晚霞相映成趣；這是在這數天裡最美的日落。



「日落之那邊，雲霧盡消去，無風暴威脅，無憂無慮；榮耀快樂日，永遠快樂日，日落之那邊，歡樂不息！」

是的，我們有盼望，盼望主再來，與主相會的榮耀快樂日！🙏



晨光關懷協會
first light care
ASSOCIATION INC.

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

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

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。

希臘聖物和孔雀眼淚 (下)

武陵驛

雖然有愛有忍耐有信仰，但現實太漫長太冷酷，現實不是童話。希臘太太的手術很成功，每天吃一大把花花綠綠的藥，也許是藥物和心理的雙重影響，她的情緒一落千丈，做事心不在焉，沒來由地責罵員工，餐廳陷入了無管理狀態。為了應對急速下降的生意，希臘先生再次提高餐食價格，無疑是雪上加霜。即便是安排小兒子來做餐廳經理，家族財政還是再次陷入了泥潭。

然而，他們卻打算立刻退休，向我們再次提議簽一份新租約，將酒莊生意轉給小兒子。可現實的刀架在他們脖子上，小兒子兩手一攤，不願意接手，還拒絕為父母提供經濟擔保，不願意叫父母的財務困境拖垮他的小家庭。此時，欠租加上利息累計達數十萬澳元，遠遠超出了承受極限，而他們早就舉債無門。

為尋找對策，我找到患癌症的盧。他搬到了昆州努薩海灘休養，在電話裡，他說出了實情：2007年，希臘夫婦快速賣掉酒莊，其實就是為了還債，雖然不了解他們到底欠了多少錢，顯然，他們在理財上做得一塌糊塗不是一兩天了。

前聖物製造商和前中學教師有過成功，有過失敗，但失敗卻始終是其商業冒險的基調。學校課程裡沒有商業冒險，也從沒教過理財。至此，希臘先生終於承認，拿到數百萬酒莊出售款後，除了奢華消費外，他們大手筆買入股票，企圖趁牛市大撈一票退休，然而世事難料，股票投資在股災中損失殆盡。他發誓今後就是槍抵着腦袋，也不再買一張股票。

好人之惡

小個子希臘先生懇請我們再次光臨酒莊吃飯。他們又有了一個建議。我們不敢造次，不希望再次面對孔雀的眼淚。法律不相信眼淚，朋友推薦了一名鐵腕律師，來自南非的白人，一見面就自稱是壞人，該由壞律師來對付壞租客，叫我驚掉下巴。看長相，他的確不像好人。壞律師很不理解為什麼作為東主會任由情形惡化長達8年之久，更不理解拖欠這麼多花招這麼多，你們居然還是朋友。我默然半晌，說我們是基督徒。南非律師愣了一下，隨即說，你們全是好人吶。



我聽不出他有譏笑的口氣。但縱然是諒解，傷害也不小。第一次在律師事務所開會，南非律師亮出一份清單：列明希臘夫婦的投資物業。希臘先生講不了笑話，慌亂起來，他口頭同意律師草擬的延期償清欠款協定條款，並約定一個月後簽字。

一個月後，律師的秘書打來電話說希臘先生在赴約路上車拋錨了，下午，她又打來電話，希臘先生終究沒有出席，而是快遞來一個大信封，裝着酒莊十來把大大小小的鑰匙。

我們趕到葡萄園，人去園空，一片淒涼：冷庫架子上一大堆蔬菜肉魚等着黴變腐爛，風吹一地拖欠供應商的發票，不知有多久不曾修剪的葡萄藤，釀酒作坊裡大半罐子釀成的紅酒，空氣裡果香依然飄飄揚揚，數十隻灰色大袋鼠在園子裡縱橫跳躍，籬笆根本奈何不得，袋鼠們儼然接管了酒莊。

希臘夫婦連夜逃離了，而且不惜以低於市場的價格，搶先賣掉了投資物業。當我在電話裡好不容易找到希臘先生，他有氣無力地訴說前妻快死了，他已經是個窮光蛋了。

至此才見識到所傳非虛，澳洲人的財務危機等同於婚姻危機。希臘先生跟太太辦理了離婚，清空了資產。

壞人太多

壞律師兩眼放光對我說，離婚隱匿資產，沒門。我們要以毒攻毒。把這對夫婦告上法庭。

我考慮了一個週末後，回覆他說不告，隨他們去吧。律師很不甘心，屢次三番勸說我，把官司打下去，叫他們輸個精光。我婉拒了。他好奇地盯着我：上帝也要懲罰壞人，不是嗎？

說這話時，他一定不曾意識到他自己的作為。要不是他使出殺手鐮軟硬兼施，希臘先生不會連夜跑得比兔子還快。我說要是在十年前，一定會把官司打到底，但現在我是一個基督徒，經歷過信仰重塑，經歷過商業訴訟風暴的洗禮。我們自詡是好人，但好人的問題不光光是自以為是，還在於做錯了不認錯。認錯的能是好人嗎？好人的世界，也許錯誤更多。人總不能一錯再錯。訴訟爭一時之短長，除了律師最後吃飽以外，無人是最後的勝者。當然，最後一句話我沒有說。

南非律師一臉不可思議地說，這個世界，壞人太多了。

他沒說錯。期間，葡萄園處於無人狀態，不斷發生偷盜。警方接到報警，抓住一個開皮卡車的，查明是希臘先生的大兒子喬治，就把他放了。澳洲員警也夠爛的，喬治的皮卡上明明裝走了酒莊的一張檯球桌，他們居然說指控偷竊缺乏證據。後來發展到半夜有人潛入，偷走了昂貴的商用咖啡機，還搞得水管破裂，員警不得不站在一地板的水渦裡受理報案。在那段特殊日子裡，估摸周邊的盜賊大都光顧過酒莊了。墨城有那麼多賊，居然還蟬聯了世界最宜居城市的桂冠。

律師尚在職業性微笑，他主動提議將律師費減半，把能贏的官司打下去。就差說雙贏，讓我們贏兩次。

我答應考慮一下。沒多久，我接到了電話，不是秘書，而是他本人，急吼吼要我給回音。他聲明律師的職責是叫該受罰的人得法律之罰。我說反覆考慮過了，隨他們去吧。

葡萄園空置，雖然沒造成財務上的致命危機，但我們被迫代其償清拖欠的各項費用，請人看管打理葡萄園，維修損壞的設施，僱用仲介尋找新租客等等，這些都不是一個財務上心理上容易接受的過程。直到引進一個意大利大家庭簽訂新租約，度盡劫波，葡萄園整修一新，希臘餐廳改為意大利餐，紅磚新砌兩個炭火大烤爐，橡木桶重新裝滿豐收年的新釀，一連串復興工作歷時整整兩年時間。

新租客是玩葡萄苗長大的，酷愛意大利歌劇，每次見面都提醒我，不要忘記為他和酒莊禱告。他們全家是虔誠的天主教徒。他在酒莊空地裡栽上了西班牙大蒜，他指着雅拉河谷說，這裡有葡萄蜂蜜鮮花美酒，天底下最好的地方。

他臉上幸福的表情是我寫不出來的。

在偶然的背後

葡萄園一試，試了15年。

買下時，那是離市中心最近的一處，開車僅有35公里。鄰居艾弗琳莊園 (Evelyn County)，比我們大14英畝。沒想過了幾年，那莊園東主夫婦離婚，莊園一分为二。如今不經意間，我們的葡萄園，很偶然地成為離墨爾本城區最近最大的酒莊，亞拉河谷頗受歡迎的著名景點和婚禮場所，意大利餐廳以其道地的意大利菜式新鮮的食材絕美的景觀，獲得了比希臘餐廳更好的口碑。我們得常常提醒朋友，旺季不提前一個月，很難訂座。

在本文結束時，不想誤導一些企圖從本文內尋找投資智慧的讀者，人的智慧都是有限的。許多時候，努力似乎也與成功沒多大關係。最要緊的是，當敬畏我們生命中那崇高的源頭。耶穌說：「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。」(《約翰福音》十五章5節) 人生匆匆數十年，無不是在尋找真葡萄樹，一旦尋着，就當像枝子那樣連在葡萄樹上不分離。(全文完)

地址：51 Hawkesbury Rd, Westmead NSW 2145 電話：9687 1795

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

雪梨華人宣道會希伯崙堂
HEBRON CHINESE ALLIANCE CHURCH
SYDNEY OF C&MA AUSTRALIA

15am - 粵語早堂崇拜 | 3:30pm - 粵語午堂崇拜
15am - 英語早堂崇拜 | 4.00pm - 英語午堂崇拜
.15am - 普通話崇拜

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

DENTURE CLINIC

美麗傳奇澳洲音樂佈道之旅

永恆音樂事工 (Eternity Music Ministry , 簡稱 EMM) 將於 3 月 17 日至 26 日展開澳洲音樂佈道之旅 , 與黃金海岸及布里斯本多間華人教會合辦一連串佈道、培靈、培訓活動 , 是近年少有的實體福音性音樂聚會。

是次澳洲音樂佈道之旅福音歌手包括陳芷盈 Yanji (ETERNITY 歌手 , 英皇娛樂福音專輯歌手)、謝文雅 Casey (唱作歌手)、劉港源 Gary (唱片監製、ETERNITY 歌手)、黎嘉俊 Jason (ETERNITY 歌手及音樂總監) 及陳明恩 Corinna (香港歌手)。每場聚會有不同歌手出席。

主辦機構永恆音樂事工 (EMM) 是一所非牟利基督教音樂機構 , 活躍於互聯網、樂壇、教會、學校、社區及海外 , 用音樂傳揚福音 , 曾出席的佈道聚會已超過 3,400 場次 , 最多的一年更有 340 多次 , 而至今累積決志人數超過 40,000 人。EMM 致力創作高質素的福音歌曲和音樂影片 , 熱播於各大電視台及網站 , 並成功建立 Karaoke 的「福音歌曲」選欄 , 令 Karaoke 場所也可轉化成民間的福音平台。

活動查詢 : Lucia (電郵 : lucia_wongkm@yahoo.com , 澳洲手提號碼 : 61 488 011 596)

創欣神學院澳洲校區第一屆畢業典禮

2022 年 12 月 10 日上午 , 創欣神學院澳洲校區第一屆畢業典禮在聖安 (St Anne's Anglican) 禮堂舉行。



12 月 10 日欣神學院一屆畢業妮聖公會 R y d e Church)

10 點正 , 創欣神學院副院長陳世欽牧師、主禮團成員和 27 位畢業生先後進場。由學院董事長呂萬清牧師宣召 , 聖安妮聖公會張仲騏牧師禱告 , 畢業生獻唱詩歌《信靠順服》, 黃彼得牧師以《亞伯拉罕信心的考驗》為題證道。黃牧師在證道中說起他年輕時讀完神學院後在印尼牧會的經歷 , 鼓勵眾畢業生 , 要離開本地 , 勇於走出去傳福音 , 叫萬民得福 , 要相信神是無所不在的 , 神會保守你 , 與你同在。會眾用《成為我異象》詩歌回應。

頒授學位證書開始 , 張道平董事宣讀畢業生名單 , 陳世欽牧師授袍給畢業生 , 董事長呂萬清牧師給畢業生贈送禮品。澳洲宣道總會副會長孫君浩牧師作差遣訓勉 , 鼓勵畢業生要忠心、專心、有愛心和謙卑的心去事奉神 , 事奉時有錯就改。李海就牧師為差遣儀式禱告。道學碩士畢業生代表李險峰和基督教研究碩士生代表黃松惠做畢業致詞。校區主任黃衛東傳道作感謝報告後 , 山區宣道會主任牧師李智峰牧師為會眾祝福。最後副院長、主禮團與畢業生退席 , 典禮圓滿結束。

雪梨西南區華人浸信會誠聘牧者

雪梨西南區華人浸信會 Bankstown Chinese Baptist Church (BCBC) 成立超過 20 年 , 屬福音派教會 , 目前會眾大約有四、五十人。崇拜以雙語進行 , 以粵語為主 , 設有普通話翻譯 , 會眾多來自香港和中國內地的家庭。另設有英語崇拜 , 會眾以青少年為主 , 大約有 15 位。

該教會現誠聘一位有清晰牧會呼召的經驗牧者帶領教會 , 負責教導、牧養、福音及教會發展的工作。應徵者需具備以下的資歷 : 有清晰牧會的呼召 , 持正統福音派信仰 ; 具神學學士或以上學位 , 有牧會經驗 ; 操流利粵語 , 可以用粵語證道 , 能以普通話及英語溝通更佳 ; 熟悉香港及中國文化 , 具澳洲永久居留身分。有意應徵者須提供 : 個人履歷、得救見證、蒙召牧會見證、事奉經驗 , 不少於三位推薦者的推薦書及聯絡資料 (三位中至少兩位是牧者 , 其中一位需要是申請人目前事奉或剛離開的教會的牧者)。

資料可電郵至 bcbcrecruitment@gmail.com。查詢請致電 : Steven Wong 0433 330 235。

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

放手是種勇氣

朔方

子女長成離家，父母除恢復二人世界外，親子關係也需調整——以成人對成人的關係互動。

親子張力

子女越是追求獨立自主，就越是要擺脫父母的掌控，但是很多家長卻會忐忑不安地想：是不是晚一點再讓他獨立比較好？於是時刻擔心孩子的安全與健康，恐怕他們照顧不好自己，結果反令親子關係充滿衝突的張力。

父母都希望自己吃過的苦不要再讓孩子嚐，但過度保護反而延遲他們的成長。既然沒人能陪子女一輩子，何不早些放手讓他們獨立？而研究也證實：不管孩子多大離開家，空巢對父母的影響都差不多；空巢症候群，也與孩子離巢後過得好不好沒有多大關係！

看來，放手是一種克服家長心病的勇氣。小說家和記者 Joyce Maynard 曾經寫到：「不只是孩子要成長，父母也要成長。我們多麼想看我們的孩子會如何生活，他們其實也在觀看我們如何生活。我不能只告訴我的孩子要有崇高的理想 (reach for the sun)，我所能做的是我要自己去行動。」

母親這種病

網路上流行一個說法：「有一種冷叫『媽媽覺得你冷』」；「有一種營養不良，叫做『媽媽覺得你吃不好』」.....的確，受空巢期影響最大的通常是母親，從懷胎、哺乳，到撫育、教養，再到煮飯、洗衣，無一不是母親親力親為。付出的愈多，牽掛的自然也就愈多，而這種母子依附關係，卻可能在不知不覺間侵蝕孩子的人生。

日本精神科醫師、作家岡田尊司 (OKADA TAKASHI)，就在其專著《母親這種病》中描述：有的母親一直把子女當小孩般對待與照顧，依照自我意志支配，連孩子本人並沒有要求的事情都做過頭。伸手幫太多，就變成過度干涉。結果會怎麼樣呢？當然是錯失了孩子自立的良機，犧牲了他們的人生！

孩子離開家，他們的生活將充滿新鮮的經歷。如果他們的母親多讚賞他們，而不是總去看做得不如意的地方，該多好！所以，母親們，用「空巢」的時間，重新投入自己的生活，去探索、去實現一個新的夢想吧！

弓與箭和射手

黎巴嫩詩人紀伯倫 (Khalil Gibran)，在其代表作《先知》中，這樣闡述孩子與父母的關係：

你的孩子不是你的，他們是「生命」的子女，是生命自身的渴望。

他們經你而生，但非出自於你，他們雖然和你在一起，卻不屬於你。

你可以給他們愛，但別把你的思想也給他們，因為他們有自己的思想。

你的房子可以供他們安身，但無法讓他們的靈魂安住，因為他們的靈魂住在明日之屋，那裡你去不了，哪怕是在夢中。

你可以勉強自己變得像他們，但不要想讓他們變得像你。

因為生命不會倒退，也不會駐足於昨日。

你是一具弓，你的子女好比有生命的箭，藉你而送向前方。

射手看見了在無限的路徑上的標記，用祂的膂力彎曲了你，以使祂箭射得快而且遠。

愉快地屈服在祂的手中吧；因為正如祂愛那飛馳的箭，同樣祂也愛強固的弓。

.....

可見，讓箭——兒女，飛得又快又遠的，不是弓——父母，而是射手——上帝。一如《聖經·詩篇》告訴我們的：「兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是祂所給的賞賜。少年時所生的兒女好像勇士手中的箭。」（一二七篇 3-4 節）

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



健康從睡眠開始

張靜芬營養師

種種負面情緒都會影響睡眠，如新工作、新環境、生理改變、經濟壓力、家庭問題等。長期失眠令人身心靈疲憊、血壓和血糖容易上升，還會影響認知功能。

以下三種情況顯示睡眠質量不是太好：上床超 30 分鐘還無法入睡；每晚起床超過三次；每天睡眠時間少於 6 個小時。

改善睡眠質量

- 建立生理時鐘，如果要晚上上班，自定一個時間表，儘量按時間表睡覺。
- 午睡時間最好不超過 30 分鐘。
- 睡前兩小時儘量不看電腦、手機、電視，因它們釋放出來的藍光會影響褪黑激素的分泌，褪黑激素不足會影響睡眠。
- 避免在晚上看緊張或傷感的電影、電視、雜誌或書籍，以免情緒波動影響睡眠。
- 在白天或晚餐前適量運動能夠幫助睡眠。不過睡前要避免激烈運動，以免大腦過度興奮。
- 抽菸或含咖啡因食物會影響睡眠，如咖啡、濃茶、可樂、巧克力等。
- 避免睡前喝酒。好多人以為酒精令人放鬆，容易入睡，其實只是對大腦產生麻痺作用。事實上酒精會影響睡眠規律，而且喝酒會上癮。《聖經》說：「凡事都可行，但不都有益處。」
- 睡前可聽些輕鬆音樂或流水聲、鳥聲、海浪聲，來幫助身體放鬆。
- 睡前洗澡或者做些伸展運動，可幫助血液循環和肌肉放鬆。
- 創造安靜、舒服的睡眠環境，光線暗、溫度適中。
- 如在床上 30 分鐘仍無法入睡，可離開房間做其他活動，讓身體習慣，床只是用來睡覺。



幫助睡眠的飲食

- 鈣：能幫助肌肉放鬆。牛奶不但含鈣，其中的色胺酸可轉成血清素 (Serotonin) 及褪黑激素，睡前喝杯溫牛奶可安定情緒，幫助入睡。
- 鎂：可舒緩因壓力所產生的腎上腺素。腎上腺素會令心跳加速，使人難入睡。
- 維他命 B6：有穩定情緒、安神作用。維他命 B6 豐富的食物有香蕉、地瓜、土豆、牛油果、青豆仁、三文魚、牛肉、豬肉和堅果等。
- 纈草 (Valerian)：非常有效的歐洲草藥，副作用少，不上癮。
- 檸檬香脂 (Lemon balm)、洋甘菊 (Chamomile)、非洲醉茄 (Ashwagandha)：有降壓、幫助放鬆、改善睡眠的功效。
- 褪黑激素 (Melatonin)：功效包括調整時差、改善睡眠、抗老化。褪黑激素是調節睡眠規律的荷爾蒙，當眼睛察覺天開始黑，就會對大腦發出訊號，腦部開始分泌褪黑激素，幫助身體進入睡眠狀態。現時很多人的工作不分晝夜，燈光也 24 小時不熄，褪黑激素的分泌也因而受到影響。
- 介紹兩款食療湯水，其用料有安神和改善睡眠的功效——
- ※ 桂圓紅棗蓮子湯：桂圓肉 8 粒、紅棗 (去核) 6 至 8 粒、蓮子 6 至 8 粒、杞子少許。
- ※ 酸棗仁茯苓湯：酸棗仁 10 克、茯苓 10 克、桂圓肉 5 克、百合 10 克。

假如照以上建議一段時間，仍沒有改善睡眠質量，請向專業人士求助，可能需要配合藥物及尋求心理輔導來改善睡眠。願上帝幫助你！《聖經》的應許：「我必安然躺下睡覺，因為獨有祿——耶和華 (上帝) 使我安然居住。」🙏



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

健康資訊

負重運動防骨質疏鬆症

人生不可避免經歷骨量逐漸減少，女性更年期骨鈣的流失速度會加快。身高比年輕時矮 3 公分、背靠牆時頭枕部無法貼到牆面、長期使用類固醇等疾病，皆應接受骨質密度的檢測。若長期鈣攝取不足、久坐辦公室、少曬太陽或缺乏運動者，都容易發生骨質疏鬆症。為減緩骨質流失的速度，建議每日應攝取足夠鈣質、蛋白質、維生素 D 等營養素。



定期負重運動可幫助防止進一步骨質流失並增強骨骼，還可以增強肌肉並降低跌倒的風險。建議：在平地或跑步機上行走、跑步；多步行，如果需要，可用手杖提供支撐；在房間的角落裡走動，必要時扶著椅背保持平衡；爬樓梯記得握好扶手確保安全；跳健身舞；從坐到站的練習；靠牆站立並向下滑動，膝蓋微微彎曲，保持該姿勢 10 秒鐘，然後重複幾次，可以加強大腿肌力；太極拳，訓練平衡。

修復勞損關節的保健品

隨着年齡增長，各類疾病及健康問題會接踵而來，骨骼關節也不能倖免，如何預防及修復勞損骨骼關節？根據醫學期刊報告，服用葡萄糖胺 (Glucosamine) 的病人痛楚明顯減少，同時大幅減少軟骨的磨蝕，因葡萄糖胺會經過人體轉化作用成為醣胺聚醣 (Glycosaminoglycan)，然後再變成軟骨，當軟骨生成快過軟骨磨蝕，軟骨就有增長，進而令痛楚減少。軟骨素 (Chondroitin) 在跟腱骨骼關節等結構中很常見，它能積聚身體水分中的蛋白多醣進入關節間隙中，增加關節中的滑液量，同時使軟骨變厚，增強關節的減震能力，亦有助緩解行走或跳動時對關節帶來的衝擊。有醫生把透明質酸 (Hyaluronic acid) 注射進關節內，目標是希望吸引水分進來，從而增加關節間隙的體積，令骨與骨之間沒這麼容易接觸到，減少磨損和痛楚。

減緩與年齡相關的記憶衰退

影響老年癡呆症的危險因素包括：不健康飲食、缺乏鍛鍊、認知活動少、缺少社交、高血壓、糖尿病、高血脂、腦血管疾病、肥胖超重、少閱讀思考、吸菸、飲酒和抑鬱等。若能長時間控制好上述危險因素，就會有明顯的防癡呆作用。中國專家研究證明，可通過健康生活方式，實現預防和減緩與年齡相關的記憶衰退，生活方式總結為「管住嘴，邁開腿，勤動腦，多社交，記憶好」。如果中老年人堅持以下健康生活方式，可大幅降低癡呆發生率——堅持至少七種推薦的飲食（穀類、豆類、蔬菜、水果、肉類、蛋類、堅果、奶製品、適量的鹽、油、魚類、飲茶等 12 種類飲食其中的七種）；每週不少於 150 分鐘的中等強度或不少於 75 分鐘的高強度體育鍛鍊；每週不少於兩次社會活動；每週不少於兩次閱讀思考和書寫等；控制菸和酒。



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

我在紐約嚐過的美食

曾太



紐約最好吃的漢堡長這樣



地球最好吃的腌熏牛肉和擁擠的食堂



光看圖片都不難想像這老字號腸粉是如何鮮嫩香滑的了



法拉盛餅店的蛋撻，也教人想起家鄉和兒時

上期，我在分享自己寫作「美味人生」欄目的心理路程當中，放了幅照片，是我去年 11 月赴美參加角聲 40 週年感恩慶典期間拍攝的，那是在紐約最古老的一家酒館，品嚐超過 260 年的傳統美食。到了寫本期欄目時，我便想，何不順勢介紹一下紐約的美食呢？

我是第一次去紐約，不知有沒有「班門弄斧」之嫌，不過，這些各具特色的餐館，我可是下了很大工夫，花很多時間查找資料才確定下來的，相信對準備動身去紐約的讀者朋友，會有一定的幫助，即便未打算去，對美食感興趣的朋友，也會有所裨益。

1、最古老的酒館：Fraunces Tavern

佛朗西斯酒館是紐約最古老（沒有之一）的餐館，它始創於 1762 年，迄今超過 260 年。這家酒館的地點也非常之好，座落在著名旅遊觀光景點，自由女神像碼頭與布魯克林大橋中間，而且都是步行可抵的距離。

佛朗西斯酒館建築物本身，已是歷史文物，雖經歷 200 多年滄桑，雨雪水火歷練，如今仍屹立不倒；特別值得一提的是 1783 年，美國第一任總統，喬治·華盛頓利用這家餐館，舉行過一次盛大宴會，而使其具備了珍貴的歷史價值。於是，該酒館一方面繼續以餐館形式開門營業，另一方面還佈置成博物館供人參觀。

走進古香古色的酒館 (Tavern)，服務員會引導客人穿過狹小門廊，落座不同的廳堂。這裡雖是賣酒的場所，不過，前來的遊客，大都希望同時品嚐它的美食。

我點了號稱全紐約最好吃的漢堡包和遠近馳名的慢燉雞湯肉餡餅，都是該酒館最受食客歡迎的名菜。整體來講，他們的食物都非常新鮮，製作很用心，因而味道無可挑剔。只是能不能稱得上紐約最佳，我不予置評，因為漢堡也算得上是紐約特色美食，大小餐館對做漢堡都有自己的拿手絕活，沒有品嚐過全部的漢堡，真不好亂說，以免誤導讀者。但，來到紐約，一定要嚐嚐當地的漢堡，這一點我可以推薦。

說到「紐約最好吃」原來還算是謙虛的。接下來，我帶大家去品嚐「地球最好吃」的餐館，看看好到什麼程度，配得上這個稱號？

2、地球最好吃的：卡茨熟食店 Katz's Delicatessen

這也是一家擁有上百年歷史的老字號，經過好幾代人的不懈努力，如今馳名遐邇，名不虛傳。還未到餐館門口，已見排隊人龍，見尾不見首。我去的時候，美國疫情依舊嚴重，感染率還很高，街上戴口罩的人也不少。不過，這家熟食店卻毫不在意，裡三層外三層地擠滿食客，光要進入餐廳，起碼要在隊伍裡排上半小時。

自稱地球最好的美食，其實是腌熏牛肉 (The Best Pastrami on earth)，這也是紐約的特色美食。餐廳內很擁擠，桌子上堆滿小山一樣高的杯碟，不是因為清潔人員懶，而是食客太多，翻台太密，人手忙不過來。牆上貼滿各種名流紳士曾經到訪過的照片，顯示出這家餐館受歡迎程度。

腌熏牛肉是必點的美食，還要配上他們特製的腌黃瓜，一道品嚐才算完美。據餐館介紹，他們的腌熏牛肉之所以美味，是因為他們不僅選材講究，製作也非常講究，擺在客人面前的腌熏牛肉，都需要經過 30 天的腌製。我同時要讚一下相配的腌黃瓜，它的酸度、濃度都不高，皮還有些糙，但跟腌熏牛肉一起吃的時候，那口感的互補程度，就如孿生兄弟般難分彼此。

繞過地球一個大圈來品嚐這道腌熏牛肉，可以說不枉此行！

3、廣州老字號：銀記腸粉

唐人街在當今紐約顯得有點「老」了，不過，它的老字號仍舊散發新鮮的香氣。「銀記」是從廣州移民過來的「老字號」，出品完全遵循傳統製作方法，讓我先生讚不絕口，說又嚐到兒時的味。我最欣賞的是他們的「白灼腰肝」，那鮮嫩香滑口感和恰到好處的火候，是我最想學做的一道菜。

最後提一下紐約的比薩餅也很有特色，與澳洲的口味不大相同，值得一試。

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

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

海闊天空的自由

曾福

越大的自由，就必需有更大的相應規範，以作保障。

《海闊天空》是香港著名搖滾樂隊 Beyond 於 1993 年發表的作品。樂隊的靈魂人物黃家駒，是位能寫能唱的魅力形歌手，歌曲內容也打破傳統男女情愛的框框：以母愛為主題的《真的愛你》、以南非民權領袖曼德拉為主題的《光輝歲月》，這兩首歌曲深受歡迎。

人心深處的渴求

家駒感到香港音樂空間狹窄，有意到外一闖。他曾表示：「香港只有娛樂圈，沒有樂壇。」1992 年，Beyond 到日本尋求發展；而 1993 年 6 月，家駒於日本一電視台錄影中發生意外，從高台墜下，送院昏迷六天後離世，享年僅 31 歲。消息傳開，震驚香港，各大電台不約而同，以《海闊天空》一曲來悼念這位英年早逝的音樂天才。

這麼多年了，人們並沒有忘記家駒和他的作品。《海闊天空》所寫的情懷，對自由及理想的追求，仍然在不同場景中出現，發出迴響，帶來震撼。2008 年汶川大地震，國語版的《海闊天空》出現了，推動各地華人關懷支援。北京奧運，中國選手劉翔因傷被迫退出比賽，場內竟播出了《海闊天空》。近年在香港發生的社會運動，《海闊天空》也常被唱頌，足見其影響深遠，超越時空，甚至打破文化、政治的藩籬。

歌曲開始的「今天我，寒夜裡看雪飄過，懷着冷卻了的心窩飄遠方」，必然是家駒在日本看見飄雪時湧現的心情。編曲以鋼琴獨奏開始作配合，簡單直接帶出其中的孤獨及淒美。但歌者並沒有因為困難便放棄，縱使「霧裡分不清影蹤」、縱使「迎着冷眼與嘲笑」，仍然不放棄心中理想。他明白人人都面對跌倒的考驗，他體驗人人都會有放棄的可能，但在內心的一番爭戰之後，他決定要全力追求自由。編曲至此加上管弦樂，也是 Beyond 頭一次的嘗試，把節奏和力量的感覺也加深，歌曲感染力大大增強。

自由需真理作規範

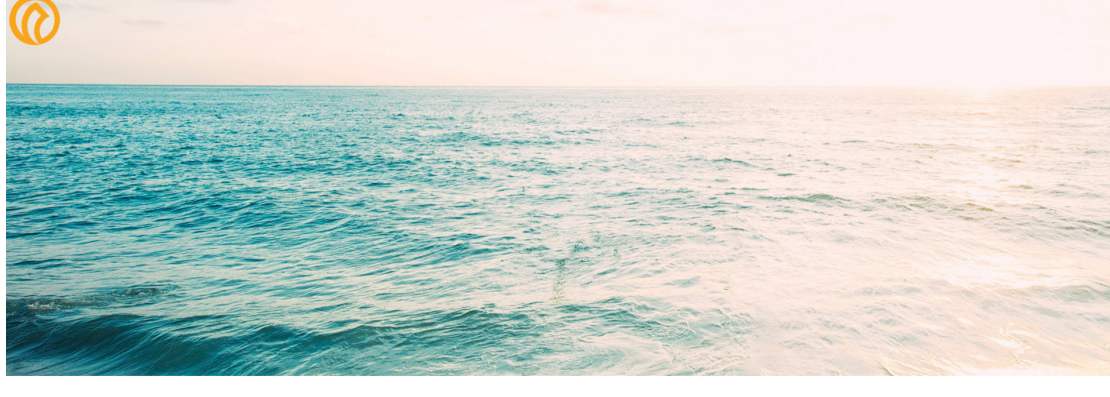
對自由的追求是人心深處的渴求，難怪容易與《海闊天空》生出共鳴。每一個理想，都需要在自由中方能成就。什麼是自由？人能有完全的自由嗎？人看見在海闊天空中飛翔的鳥兒，就夢想能突破地心吸力的限制，享受飛行的自由。

感謝科技的發達，航空旅遊已經十分普及了，但我們真正得到了自由嗎？長程的飛行，帶來的是身心的疲累，還是自由的舒暢？雖然乘坐飛機可以大大縮短旅程的時間，但航程的壓迫感、失去的自由，即使是頭等客艙，也是一種考驗。再想深一層，航空旅行事實上是受極多、極複雜的法例所監管的，從飛機的維修保養、到飛機師的訓練及操作、到機場的運作、以至飛行時的高度速度等等，都有鉅細無遺的法例細則，人人都要遵守。

看來，越大的自由，就必需有更大的相應規範，以作保障。很多人誤以為自由就是沒有規範，想做就去做，結果弄得焦頭爛額，苦不堪言。近代社會對性自由的錯誤追求，就是一個好例子。事實上，那些規範不是轄制，而是自由的基礎，是要讓人能夠享受真正的自由。

《聖經·約翰福音》八章 32 節：「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」真正的自由、對己對人都有益無害的自由，是要建基於真理之上的。能使人實現理想、彼此建立、締造健康愉快社會的自由，是需要真理作為規範的。

真理在哪裡？《約翰福音》十四章 6 節，耶穌說：「我就是道路、真理、生命……」耶穌不是說祂能介紹真理，讓我們認識；耶穌也不是說祂能解釋真理，讓人明白；耶穌是說：「我就是真理！」惟有接受耶穌，順從耶穌的人，才能得到真正的自由，才能在自由中尋求理想！請用第 14 頁的決志表，跟我們聯絡。



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

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

主任牧師: 董宏瀚牧師 Rev. Brian Tung 0411 380 233
 粵語: 陳礎添牧師 Rev. Tim Chan 0421 472 773
 國語: 陳立兵牧師 Rev. Victor Chen 0422 188 102
 英語青年: 林志麟牧師 Rev. Alan Lam 0403 191 552

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

深度偽造創始人為什麼要造假？

余創豪

最近有美國媒體發現，某國利用英國的「深度偽造 (Deepfake)」技術，製作了許多好像是外國人直播的新聞評論，從而宣傳對自己有利的訊息。

相信許多讀者都聽聞過或者觀賞過「深度偽造」製造的影片，Deepfake 是一種改造視頻的人工智能軟件技術，它可以將一個人的面部或身體修改，使他們看起來像是另一個人，其仿真程度十分高，許多時候甚至連專家也無法分辨孰真孰假。有不少經典 Deepfake 影片至今仍然在 YouTube 和 Tiktok 流傳，在影片中被仿冒的名人包括摩根·弗里曼 (Morgan Freeman)、占·凱瑞 (Jim Carrey)、托比·馬奎爾 (Tobey Maguire)、傑瑞·宋飛 (Jerry Seinfeld)、湯姆·克魯斯 (Tom Cruise)、基努·里維斯 (Keanu Reeves)、已故英女皇伊麗莎白二世.....令人意想不到的是，如今「深度偽造」的創始人黎顯被指控他本身就是深度造假！

黎顯是在德國出生的台灣人，在瑞士蘇黎世取得博士學位，他曾經因為開發了「深度偽造」而獲得無數獎項，例如 2013 年《麻省理工科技評論》將黎顯列入「35 歲以下的發明家」之一，2016 年他在《電腦圖形學研究排行榜》前十名中排名第一。2015 年他在加州洛杉磯創立了 Pinsceen 公司，專門研發數碼影像。

然而，在今年初《撤稿觀察網 (Retractionwatch.com)》獨家報導了黎顯在科研上違反倫理的行為，根據《撤稿觀察網》，他在 ACM Transactions on Graphics 上發表的兩篇論文將會因為數據造假而被撤稿，其中一篇文章是基於一次電腦圖形學會議上的演講。在演示中，Pinscreen 的前工程部副總裁薩德吉 (Iman Sadeghi) 為自己拍照，然後展示 Pinscreen 的軟件可以在幾秒鐘內根據照片製造出三維 (3D) 圖像。然而，後來薩德吉洩露秘密，指出那些三維圖像其實是示範之前完成，並且預先放入電腦的。在此之前，黎顯在南加州大學和加州大學帕克來分校分別擁有教席和高級研究員職銜，後來兩間大學都跟他解約。不過黎顯否認有任何不當行為，他聲稱那學術會議允許他預先在電腦中放入圖像。這明顯是詭辯，在當時他沒有清楚說明，這誤導了觀眾，以為這軟件真的可以在幾秒鐘內便完成運算。

其實，這種造假完全沒有必要和愚蠢，即使這個軟件需要較長時間製造出三維影像，仍然算是一個科技上的突破。還有，這造假過程有其他人參與，中國古語有云：「紙包不住火。」聰明絕頂的黎顯怎可能以為薩德吉和其他工程師會永不洩密呢？

導致這種情況的因素包括了外因和內因，先說外因，高科技行業競爭激烈，為了吸引投資者，創業公司往往傾向於誇大其技術成就，於是便出現了 Fake it until you make it (假裝，直到你成功) 的現象；即使好像微軟那麼根基深厚的大公司，曾幾何時也發佈並不存在的 Vaporware，從而虛張聲勢，令顧客停止購買其競爭對手的軟件，專心等待微軟的產品在將來面世。



現在我嘗試從心理學的角度去解釋內因，成就非凡的人是天生的冒險者。有些冒險者只是為了自我完成和尋求精神滿足，但有些人則為了名利和權力而不擇手段，當中有些甚至是自戀狂。自戀者以自我為中心和自命不凡，這類人有兩個特徵：第一就是永不認錯，若出了狀況，永遠責任不在我方；第二，這類人在年紀輕輕時已經名成利就，因此覺得自己是天下無敵，做什麼事都不會有後果。俄亥俄州立大學心理學家艾米·布魯內爾 (Amy Brunell) 指出：這類人沒有意識到他們會因着自己的行為而要承受任何後果，他們總是覺得：「這不適用於我，我不會被抓到。」以職業運動員為例，他們一開始已經賺取幾百萬美元的年薪，這正是為什麼年輕的職業運動員經常因醉酒駕駛或非法收藏槍械，而墮入法網，這情況正是中國諺語所說的「少年得志大不幸」。

雖然黎顯失去了兩間加州大學的職位，但去年阿拉伯聯合酋長國的穆罕默德·本·扎耶德人工智能大學 (Mohamed bin Zayed University of Artificial Intelligence) 聘請他擔任副教授，恐怕這東山再起的得意，令他不曾從過去的醜聞吸取到任何教訓。

人們為什麼要造假？主耶穌明說：「你們的話，是，就說是；不是，就說不是；若再多說就是出於那惡者。」造假，明顯是為了不可告人的目的——損人利己！唯有認識真理，才可令他知錯能改。☞

兒童佈道短宣 積極行動·夏威夷傳來呼聲

向兒童傳福音，是基督教薪火相傳的重要行動。「角聲」悉心培養基督小精兵，為教會增長及年輕化，締造無限生機！參加兒童佈道短宣隊，讓您走出自己的舒適區，體驗宣教士的生活，並接受培訓，成為兒童佈道及主日學教育專才，以後用自己的愛心和專見，造就出專主為大的教會接班人！

夏威夷短宣日期

- ☐ 2023年6月2日至12日
- ☐ 2023年6月9日至19日
- ☐ 2023年6月16日至26日
- ☐ 2023年6月23日至7月3日
- ☐ 2023年6月30日至7月10日
- ☐ 2023年7月7日至7月17日
- ☐ 2023年7月14日至7月24日
- ☐ 2023年7月21日至7月31日
- ☐ 2023年7月28日至8月8日
- ☐ 2023年10月6日至16日

參加資格 重生得救的基督徒，對兒童佈道有熱誠和愛心；有一定的中/英文程度，流利；有兒童佈道經驗更佳。

短宣費用 US\$980 (費用包括：十天簡便食宿、材料費、行政費及夏威夷一日遊。不包括來回機票、旅行保險、個人購物。)

WhatsApp 電話查詢 +1 (631) 880-8948 (Mrs. Chau) ; +1 (646) 678-7894 (Ms. Ke)

如有心參加短宣隊 請填寫以下表格，拍照 WhatsApp 往：+1 (631) 880-8948 或網上報名。謝謝！

兒童佈道短宣隊報名表

姓名：(中) _____ (英) _____

地址：_____

電話：(家) _____；(手機) _____ 性別：_____ 年齡：_____

電郵：_____ 所屬教會：_____

短宣地點：夏威夷；參加日期：2023年 _____ 月 _____ 日至 _____ 月 _____ 日

本團收到報名表後，將會約見，合資者，會被招納為本團兒童佈道短宣隊員。

網上報名：請掃QR Code

基督教角聲佈道團主辦

社區短訊

銀行上調房貸還款利率

澳洲聯邦銀行、澳洲國民銀行宣佈上調房貸還款利率。澳洲聯邦銀行將一年期固定利率上調 40 個基點，至 5.99%，澳洲國民銀行將抵押存款低於 20% 的借款人，其浮動利率上調 0.2 個百分點，至 6.44%。

安排虛假婚禮 太平紳士被判監

一名叫 Hung 的華裔太平紳士，為一名馬來西亞女性和一名中國男性組織虛假婚禮，事實上雙方並不是真正的伴侶，包括婚禮上的證婚人和賓客都是假的。辦這場婚禮的目的，是因為有人需要對方的幫忙來獲得簽證留在澳大利亞。法庭獲悉，這名馬來西亞女子一旦順利幫助中國男子拿到簽證，可以獲得 3 萬澳元，而負責組織的 Hung 則能夠獲得 5000 澳元。事情敗露後，Hung 連一分錢都沒收到，他的妻子無法忍受他給家裡帶來的恥辱，直接選擇和他分開。Hung 則被判處監禁兩年半。

堵塞電動車充電點可罰 \$2200

根據新州一項新的道路規定，司機如果被抓到堵塞電動汽車公共充電點，將被處以最高 2,200 澳元的罰款。該新規於 2022 年 11 月出台，意味着任何駕駛汽油或柴油車的司機，都不能將車停在標明的電動車充電點。電動汽車車主則需要真正插入充電器，才能免受處罰。因此，那些試圖將電動汽車停在充電區內但不充電的司機，同樣會被罰款。昆州亦於 2023 年初效仿，對阻礙電動車充電的汽油和柴油車司機處以最高 \$2,757 澳元的罰款。

悉尼昂貴郊區房價攀升 4%

由於供應稀缺，購房者希望從 5 月份利率開始上升以來的房價大幅下跌中獲利，因此需求不斷增加，在過去 3 個月，悉尼一些較昂貴郊區的房價攀升了 4%。CoreLogic 的數據顯示，房價出現反彈之際，在價值最高的四分之一住宅市場，2 月份價格上漲了 0.7%，幫助悉尼房價中值在 2 月份上漲 0.3%。

新州入店行竊和汽車盜竊案件激增

根據新州犯罪統計和研究局週四發佈的報告，在過去兩年裡，入店行竊上升了 17%，汽車盜竊上升了 23.7%。

犯罪統計局執行主任傑基·菲茨傑拉德 (Jackie Fitzgerald) 表示，「最常被盜的物品是酒，其次是衣服，然後是食物。」

悉尼西北部 Ryde 的汽車盜竊案最高上升了 65%；排名第二的是北部 Grafton 地區，增長 46%；新州 Riverina 增長 40%，排名第三。

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。

新移民如何跨越困難

澳洲是一個移民國家，每年有不少來自世界各地的人們移居至此。許多初來乍到的人，會覺得這裡是一個生活恬靜、鳥語花香、人與自然之間和諧相處的好地方。

但很多新移民由於語言障礙，出門辦事會遇到不少困難，為精神帶來很大的壓力。宋先生便是其中一員。

宋先生剛移民來澳洲不久，在融入新環境的過程中，他產生了不少的感悟。

宋先生說：「移民前，我每年都會來澳洲旅遊，但卻是來去匆匆，每次僅住幾週。回國之後，每當和朋友們談起澳洲，我總會讚不絕口。也因為喜歡的原因，我決定移民來澳洲。」

「從我移民後，就忙着辦理各種證件，在新州服務部 (Service NSW) 和中央連署 (Centrelink) 來回奔波。由於英語不算很好，出門辦事困難不少，坐公交車也看不懂方向和地點。一來二去，就產生了精神壓力，人也變得焦慮不安起來。」

宋先生還提起了來澳洲後讓他特別難忘的事，他說：「有一次是在圖書館，我想辦理一張借書卡，可是因為未習慣使用英語交流，所以和圖書管理員的溝通十分吃力。這時旁邊的一位男青年，他主動幫我做臨時翻譯。當我向他致謝時，他卻只是淡然一笑，輕輕地說是應該的。」

他又說：「還有一次是在商場裡，我兜了一圈也沒找到去公交站的出口，就詢問了一位中年女士。雖然她也不清楚，但卻很熱心地幫我向旁邊咖啡店的店員詢問，直到聽到店員詳細地告訴我該走哪個出口後，她才放心離開。」

「在一次偶然的機會，我聽說華人服務社，便打電話諮詢，第一次就遇到了熱心的社工鄧女士。她耐心、細緻地向我介紹了服務社的定居服務，包括電話或當面諮詢，以及幫忙填寫各種表格等，幫助解決新移民在融入澳洲社會中所遇到的困難。之後我又參加了一些新移民小組活動，了解到在澳洲如何申請稅號和國民醫保卡 Medicare、開通銀行賬戶、尋找講中文的家庭醫生，也了解了澳洲的養老系統以及如何獲取家居高齡服務等，使我受益匪淺，找到了一扇融入澳洲社會的大門。」

華人服務社為新移民提供多元化的服務，包括提供資訊、個案及轉介服務、免費填表及 JP 認證服務、定期舉辦各類資訊講座等。最近，服務社正組織一個移民家長支持小組，歡迎華裔新移民報名加入。

專業而友善的社工，將會為小組組員安排豐富的活動，例如：家庭福利、住房信息講座、育兒技巧分享、參觀社區機構、手工製作，以及家庭親子活動等。

了解支持小組及定居服務詳情，請致電服務社社工服務熱線：(02) 9787 8333 查詢。☎



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



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！截至今日(2/15)為止，死亡人數已達**41,000**人；**70,000**人嚴重受傷；**500,000**人流離失所，在徘徊於攝氏零度的寒冷天氣下，驚惶失措、戰慄哀嚎！

土耳其、敘利亞兩國，最少有**10,000**座建築物倒塌；**1千3百萬**人受影響，其中**7.1百萬**是兒童。他們正被地震及強烈的餘震，並突然侵襲的風災、水災蹂躪。當地的救援組織及災民，在寒風刺骨、頹垣敗瓦中挖掘、尋找生還者。但被救出來的人，卻痛不欲生，因為家園盡毀、親人亡故，將要面對的是茫茫前路、連連惡耗！

在這慘絕人寰的時刻，「角聲」發起《雪中送炭》行動，呼籲大家慷慨解囊、共襄善舉，籌募賑災善款，救助千千萬萬的地震災民，讓他們重建家園，感受到人間的溫暖！

「角聲」收到的賑災善款，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，幫助當地災民解決急切的救傷、保暖和食物等問題，更會參與家園及心靈重建工作。

「角聲」自2008年開始，參與全球性的重大賑災，一直秉承著「錢到、人到、心到」的原則，將捐款和實際關懷行動帶到災區，幫助災民重建新生活。事後，「角聲」也會向捐款人士，清楚交待善款的用途。

在此迫切呼籲，請把愛心化作行動，與土耳其、敘利亞的地震災民同甘苦、共患難，把愛傳送到地球的另一端！

- **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**：0403 378 350