

[返回號角主網頁](#)

- | | | | | | |
|----|-------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|
| 1 | 專題
主題： 運動與健康 | 12 | 天倫樂
生活是個訓練場 | 24 | 信仰情理
以擁抱突破重圍 |
| | 專題
躍向至高處 | 13 | 生命線
《撒迦利亞書》的八個異象 | 25 | 教會消息
教會消息 |
| 2 | 專題
基督徒當如何看待運動健身？ | 14 | 智慧之窗
信仰的浪漫 | 26 | 健康寶庫
保護心臟 |
| 3 | 專題
強健體魄 榮耀主名 | 15 | 智慧之窗
隔壁家的花園 | 27 | 健康寶庫
健康資訊 |
| 4 | 專題
充滿活力的殿 | 16 | 智慧之窗
明天的蘋果樹 | 28 | 美味人生
精品咖啡豆 |
| 5 | 專題
蒙上帝喜悅的運動 | 17 | 昆士蘭專頁
單親媽媽租下一間漂亮大房子 | 29 | 文苑
愛普沃思醫院裡的神學對話（下） |
| 6 | 專題
夢中的奧運故事 | 18 | 昆士蘭專頁
在那裡不可以抱考拉了 | 30 | 旅行天地
古埃及文明為何會消失得無影無蹤？ |
| 7 | 天路心語
從流感說起 | 19 | 生命的旋律
伴我兒走出憂鬱 | 31 | 國際時事
「日薄西山」與「旭日東昇」 |
| 8 | 天路心語
摔傷有時 康復有時 | 20 | 雲彩集
禱告的力量 | 32 | 生活資訊
「老有所伴」的動人故事 |
| 9 | 天倫樂
婚姻裡的復合之路 | 21 | 藍山集
胡友平：
讓我叫你一聲姐姐！ | 33 | 生活資訊
社區短訊 |
| 10 | 天倫樂
父親的皮帶 | 22 | 藍山集
喜樂的心 乃是良藥 | 34 | 愛心匯點
角聲咸陽兒童之家速寫 |
| 11 | 天倫樂
不尋常的運動會 | 23 | 信仰情理
照見有界線的自由風景 | 35 | 雲彩集
報福音、傳喜信的人（下） |

基督教角聲佈道團 - 紐約總會 Chinese Christian Herald Crusades - NY HQ
地址：156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367, USA 電話：(718) 359 2030
傳真：(718) 359 2502 電郵：herald@cchc.org
基督教角聲佈道團 - 澳洲分會 Chinese Christian Herald Centre - Australia
地址：46 Sturdee St., Wentworthville NSW 2145 Australia 電話：0403 378 350 電郵：hmail@cchc.org
《號角》總主編：周簡艷珍 澳洲版統籌策劃：鄭關翠紅 澳洲版主編：楊鴻鈞 編委：柯津雲、楊鴻鈞、吳宗琦、曾仁軍、劉詩勤 設計及排版：丘灼明、李美珍
澳洲分會董事會：勞伯祥牧師(主席)、周振成牧師(副主席)、李海就牧師、謝友德牧師、鄭關翠紅、戴劉慧瑤、周簡艷珍、楊鴻鈞、吳潘寶珠、劉詩勤；顧問：黃彼得牧師、朱光華牧師、姚正魁牧師、莊育德牧師、梁錦洪牧師、周傑輝律師 墨爾本聯絡同工：刁偉昌 昆士蘭聯絡同工：曾仁軍
出版：基督教角聲佈道團有限公司

本月金句：豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？—《聖經》— 哥林多前書 6:19



在悉尼，熱衷運動健身的牧師，應該不會太多，星余是其中之一。請他來分享這個話題，恐怕再沒有更合適的人選了。基督徒應當怎樣看待運動健身？我們如何看待操練身體和操練敬虔？請翻到第二頁，讀一讀他給出的答案。
因我們的身子，是聖靈的殿。盼望每一位弟兄姐妹，都參與適合自身的運動，擁有健康的體魄。好讓我們能夠精力充沛地工作，精神飽滿地服事，將榮耀歸於上帝！
—柳岸—

躍向至高處

玠乾

她是澳大利亞女子跳高紀錄保持者，上屆東京奧運女子跳高銀牌得主，本屆奧運女子跳高獎牌的有力競爭者。她的每一次高高躍起，都會牽扯萬人的心，激盪起伏；她的每一個燦爛笑容，都能映照出在她信仰之上的那頂「永恆的王冠」。



尼古拉·奧利斯拉格斯 (Nicola Lauren Olyslagers)，不僅是一名非常有成就的跳高運動員，更重要的是，她經常將萬眾矚目的視線，引向她信仰中那位至高的上帝。

她在受訪中表示，「當我意識到沒有一枚金牌，能為我的內心帶來持久的滿足」時，她被帶領認識了耶穌，然後，「一切都改變了」，因為，「我發現滿足感不是在表演中找到的，而是在一個人身上找到的」。從此之後，奧利斯拉格斯決定要跟隨祂。

這樣的旅程非常美妙

奧利斯拉格斯將跳高作為一個國際平台，把福音帶去每一個國家、體育場、學校和社區中，讓人們知道，無論「天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大！」（《詩篇》一百零三篇 11 節）

這就是推動奧利斯拉格斯跳得更高的原因。她知道上帝時時刻刻與她同在，使她在每一次訓練中，都能夠堅韌不拔。她清楚明白，跳高已不再是單純的激情表演，獲得獎牌也無法定義她真實的人生價值。她渴望在體育場看到更多的觀眾，不僅為了對她鼓掌、吶喊和支持，同時也為了能夠向更多的人講述耶穌基督，就像美國佈道家葛培理那樣。

成為網紅更愛主親民

經過多年競賽取得斐然成績，如今的奧利斯拉格斯，在公眾心目中知名度的橫桿，也一再提升。這使她意識到，上帝已經為她制定好人生價值的高度，她需要的不僅僅是在比賽場上耀眼的獎牌，而是利用自己獲得的一切，把榮耀歸給上帝，向至高者獻上讚美。

自從在東京奧運發表獲獎感言，分享上帝奇妙恩典的見證之後，奧利斯拉格斯在網上分享貼文獲得的粉絲量，也如雨後春筍般增長迅猛。這正是她充分利用來傳福音的好時機，她幾乎在每一個貼文裡，都頌讚主，向人傳遞出來自上帝的信心和愉悅。

以下是她最近的一則臉書貼文，發佈時間是 7 月 2 日，此時距離巴黎奧運已經越來越近了。

她寫道：「上週，我的傷勢已被證實治癒了，主是信實的，並且總是準時。我很高興地宣佈，我將在本週重返巴黎鑽石聯賽，感謝我在世界各地的團隊，為奧運籌備工作提供的協助。」

她的粉絲們也感到興奮，紛紛在她貼文下留言，其中，一位網友寫道：「真是好消息！祈禱在巴黎和奧運會上一切順利，繼續為耶穌發光！」

這樣的互動在奧利斯拉格斯的世界裡是常態，洋溢着從上帝而來的喜樂氣氛，她也因此成為眾人在信仰與精神方面，美好且鮮活的榜樣。

隨身攜帶的「秘密武器」

奧利斯拉格斯愛主，無時無刻不忘傳揚祂的美名。她告訴人們，有兩樣東西是她隨身必帶的，《聖經》和日記本。

比賽期間，她有個習慣，常常吸引人的眼球，那就是每當她結束一次試跳之後，都會坐在休息椅上，翻開筆記本，在上面記錄着什麼。好奇的人們總要不斷地追問，她到底在本子上寫了什麼？

奧利斯拉格斯卻以非常幽默的回答來吊人家胃口：「好問題。我其實不記得了，這有點像一場夢，你醒來後彷彿記得一些事情，然後事情就過去了。」

其實，每次她都寫下許多東西，她會寫下《聖經》金句鼓勵自己，也會在破紀錄後，寫下「耶穌讓一切變成新的！」如此這般的感激語。

就跟挑戰橫桿高度一樣，奧利斯拉格斯不斷地尋找突破，她希望透過自身不斷的努力，讓越來越多人看到她的追求，進而認識她的信仰；她期待所有觀眾的心，都能和她一同起跳，躍向那位配得稱頌和敬畏的至高者，那位創造宇宙萬物，並且掌管昨天、今日和明天的上帝！

維省宣道會宣信堂 誠聘中文堂牧者

本教會為福音派中型華人教會（中文堂現有超過100位會眾恒常參與聚會），有粵語及英語事工。現誠聘中文堂（粵語）部份時間/全職牧者，要求如下：

- 1) 具有認可神學院學位；
- 2) 持正統福音派立場，接受本教會憲章規定；
- 3) 有三年或以上牧會經驗；
- 4) 對服事年輕家庭有負擔；
- 5) 能操流利粵語及書寫中英文，會話程度英語，懂華語更佳；
- 6) 有澳洲永久居留身份。

申請資料請電郵至
chpastoralsearch@cacv.org.au
與本堂陳長老聯絡。
本會資料可參閱
www.cacv.org.au

基督徒當如何看待運動健身？



星余

健康是生活中一個很重要的層面，也是差不多所有人都關心的。本人關心健身，熱衷健身已近 20 年，也積累了一些經驗，希望能鼓勵更多人，尤其主內弟兄姐妹，一起加入運動健身的行列。

操練身體和操練敬虔並不對立

有些基督徒會覺得強調運動健身不夠屬靈，也許是因為中文和合本《聖經》中有關《提摩太前書》四章 8 節的翻譯：「操練身體，益處還少；唯獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」這給人一種印象，好像操練身體和操練敬虔是對立的，一個是沒什麼益處，另一個卻大有益處。

其實原文不是說操練身體沒什麼益處，而是說有一定的益處，但操練敬虔益處更大（從英文 ESV 的翻譯可以看出原文的意思確實如此：while bodily training is of some value, godliness is of value in every way）。這兩者是遞進和類比的關係，而不是對立的關係，只有程度的區別而不是性質的區別。甚至可以說保羅講操練敬虔的益處，是建立在操練身體的益處這個基礎之上的。只有當你接受了操練身體確實有益處，你才能明白敬虔也有類似的益處，而且益處更大。

中文《聖經》譯本對操練身體有此負面翻譯，也許跟重文輕武的儒家文化有關。在我們華人觀念中，萬般皆下品唯有讀書高，只有腦力活動才是比較高級的，所謂「人往高處走」，往往就意味着脫離體力勞動，進入文人階層或官僚階層，越往上，就越遠離身體的活動。

兩百多年前當西歐開始跟大清建立外交關係時，一些洋人外交官為了表示友好，邀請了幾位清廷官員來看一場足球賽。洋人都在場上踢得興高采烈，氣喘吁吁，汗流浹背，看台上幾位滿清大人卻是越看越奇怪，就找來翻譯問洋大人：既然那麼辛苦，何不找傭人代勞呢？

雙方對身體運動的態度，原來差了那麼遠！

當然，將身體靈魂分開高下的二元論思想，並非中華特產，希臘傳統也有二元論的傾向，許多西方信徒也曾輕視身體健康。麥克謙 Robert M'Cheyne（麥琴讀經計劃的設計者）是 19 世紀一位非常出色的牧師和佈道家，但不到 30 歲就英年早逝。死前他嘆道：「上帝給了我一匹馬來騎，一本書來傳。現在我殺死了這匹馬，就再也不能傳這本書了。」

書，當然指《聖經》。馬呢？就是指他自己的身體。這位本可以有更大貢獻的優秀牧者，因為忽略身體而付出了高昂的代價，也讓教會蒙受了巨大的損失。

鍛練身體增進體能

其實每個人都知道應該保養顧惜自己的身體（參《以弗所書》五章 29 節），但畢竟鍛練身體是艱苦和耗費時日的，很容易被天性好逸惡勞的我們擱置或逃避，還是讓我介紹一下自己的健身之旅吧。

年輕時我並不愛運動，甚至還先天體弱多病，病假次數一直在學校裡名列榜首，甚至遙遙領先。但高中時期每天騎自行車橫跨上海去學校的需要，和一個暑假的狂練俯臥撐，讓我的體能有了很大提高，也終於有了一點強健的肌肉。

高中畢業來到澳洲後，我卻漸漸發現我們中國人的體能和澳洲人相比簡直弱爆了。一次在打球中，我迎面撞到一個和我似乎個頭差不多的男生，頓時好像撞上了鐵板，久久回不過神來。還有一次我向一位神學院同學抱怨雪梨上坡路太多，騎自行車太難，常常上到一半就不得不下車推上去。那位同學便斜眼看着我，嘴角掛着一個陰險的微笑說：「是體能問題，兄弟。」

即便受此羞辱，我都沒能真正嚴肅地對待自己的體能問題，直到 2007 年那次脊椎手術。在那年搬家之後，我被診斷出有嚴重的椎間盤突出，所有保守療法均告無效，最後痛到不得不做手術切除滲出的椎間組織。手術本身還算順利，但手術後卻有一段時間非常痛苦，讓我躺在牀上慘叫了一個星期。感謝神，疼痛最終消失了，但漫長的康復開始了。

康復計劃中最重要的環節就是有規律的游泳，至少每週兩次。痛苦的記憶讓我痛定思痛，下定決心堅持鍛練，於是我也終於養成了有規律健身的習慣。從那時的游泳到後來的籃球、羽毛球和健身房，這些年我一直沒停過。一旦養成習慣，帶來的好處實在太多了：不但我的脊椎再也沒出問題，感冒咳嗽之類也很少來找我了。我的生活質量、專注能力甚至快樂程度，都得到了全面提高，事奉也得到極大幫助。

我對運動的熱情也影響了我牧養的教會。在 2011 年林書豪打出林瘋狂那個時候，我順水推舟地在弟兄中掀起了一股籃球熱。那幾年我們幾乎每星期都打球，還經常和其他教會組織球賽。現在教會的弟兄姐妹也普遍在積極運動健身，建了好幾個不同類型的運動群。恢復實體聚會後，我發現好幾位過去有肚臍的弟兄，竟然變得身輕如燕肚臍消失，問下來都是健身或控制飲食的結果。可以說我們是一個健康指數相當高的教會。

操練敬虔更加有益

當然，操練敬虔還是更重要的。在這個熱衷健身、美容、健康飲食的時代，顏值就是人們的偶像，但基督徒卻不應掉進這個陷阱，因為草必枯乾、花必凋殘（參《以賽亞書》四十章 7-8 節）。我們運動健身的目的不是為了好看或別人的讚賞，而是為了讓我們的「馬」走得更遠，可以為主結出更多的果子。我們唯一應當追求的顏值，應該是主耶穌的形象。追求肉體顏值的最終一定會輸給變老變醜的物理定律，但追求基督的形象卻永遠不會落空，可以讓我們裡面的生命越來越健康和美麗。

所以我可以舉雙手贊同保羅的話：「鍛練身體有一定的益處，但敬虔卻凡事都有益處。」🙏

南區 Riverwood 聖公會中文堂
RPAC, Riverwood Punchbowl Anglican Church

謹定於 2024 年 8 月 4 日正式成立中文堂
主日(國、粵)雙語崇拜

時間：每主日上午 11:30
地址：9 Littleton St Riverwood 2210
(近 Riverwood 火車站、巴士站)
電話：0424 981 777 Rainbow 姊妹
電郵：jenniferfung2013@gmail.com
網址：www.rpac.org.au

書室地址
1 Holden Street,
Ashfield (Basement)
NSW 2131
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：週二、三、四
10時至下午4時**

強健體魄 榮耀主名

莫美蓮

年輕時，生活忙碌，容易忽略健康和運動。隨着年齡增長，我逐漸意識到健康的重要性，開始注重運動。健康與運動息息相關。認識到運動的好處後，我開始有意識地建立和培養一種鍛煉體魄的生活模式。對基督徒來說，我們的身體是「聖靈的殿」(《哥林多前書》六章 19 節)，需要保養顧惜。

初學太極 勤學苦練

一個偶然的機會，我得知朋友在學太極拳，她極力向我推薦。經過考慮，我決定報名一試。學習時間是星期日下午，一班約有 22 人。初學時很不容易，幸好太極師傅和助教都非常好。師傅詳細地解釋和示範，在旁也有多名助教指點，幫助學員吸收、了解和明白。到下一堂課，師傅也讓我們重溫上一堂學過的招式。當日學完後回家，便將每個招式的重點寫下來，加上平時多多練習，能夠逐漸吸收和掌握。



如此經過四個月，終於完成學習。然後轉到星期六上午，與歷屆學員一起練習，同時還學習太極刀、太極劍等。新學員有助教指點。每一年還舉辦太極演練會，要求新學員參加，讓我們有些壓力，殷勤練習。經過兩年的演練後，才可完全學成。

靠神得力 強健體魄

在學習過程中，因遇困難和做得不理想，也曾想放棄，但每次乏力和灰心時，禱告求主耶穌幫助，將問題、壓力交給神，神便賜下出人意外的平安，也賜我力量，使我能面對困難，堅持下去。如今，不間斷地參與這項活動已超過五年了，也掌握了太極拳、刀、劍和扇的招式和技巧。

現在，我已養成持久的習慣和興趣來打太極。太極拳是動作慢、柔中帶剛的戶外運動。平日裡，我都在後院打拳，心境平和，與大自然融合，環顧四周花草樹木、白雲藍天，更感覺上帝創造的奇妙和偉大。在心煩意亂時，可以幫助自己抒發情緒，更多默想上帝的話語，與祂溝通。學打太極後，我的腳力、平衡力和跳躍力增強，身體沒那麼容易跌倒，靈活性也增強了。

以拳會友 傳揚福音

說起來，真是上帝的恩典，由當初想放棄，到如今能掌握不同太極的招式、操練和技巧。有一次，我和太極朋友(其中有非基督徒)同往馬來西亞旅遊，在機場等候時，有機會向他們分享福音。也有一次與未信的太極朋友聯絡，交談中說起自己的教會和活動，便將資料交給她，也鼓勵她和丈夫可嘗試來教會，參加教會活動。打太極也可將神的福音傳開，感謝神！《聖經》說：「疲乏的，祂賜能力；軟弱的，祂加力量。」(《以賽亞書》四十章 29 節)上帝又說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」(《哥林多後書》十二章 9 節上)

如果不是上帝所賜的力量，我不可能完成和堅持對太極的學習，成為自己強健身體的一項運動和興趣，令生活更充實。唯願我一生倚靠祂，藉着太極運動，可以認識到不同背景的人，也有更多的社交活動，有機會傳福音。我也鼓勵大家能踏出一步，嘗試學習新知識和技能，充實地運用上帝給我們的生命，也藉此將福音傳開，使人得救。🕊️

  華澳浸信會展愛堂 Chinese & Australian Baptist Church West Ryde		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 pm (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)
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
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

充滿活力的殿

陳謙

誰不想充滿活力呢？

什麼是活力？直截了當些，或許就是「生活的力量」。

生活需要力量。缺乏力量的生活難免苟且。

從理療師的診所出來，心中默念着他所強調的日常健身原則之一：保持運動。每次理療結束都會有些鍛煉肌肉的練習。「肌肉是有記憶的」。

遺憾的是最近總忙忙碌碌，似乎抽不出時間來保持運動，連一向喜愛的游泳也停止好久了。誠然，生命在於運動。不作為也是一種虧欠。缺乏運動就是愧對身體。不能再忽視了，身上已亮起各種紅燈，特別是腰背和肩頸的疼痛。

不適合跑步

一直以來，運動於我，不在競爭而在健身。其實也不是不想競爭，而是天生缺乏實力。當理療師說跑步不適合我，我不禁重複了一遍：「跑步不適合我？」確認後，心中竊喜：不是我不愛跑步，而是跑步不適合我。多好的藉口，以後不需再為是否去跑步而糾結了。跑步不合適腰和膝蓋較脆弱的人。「游泳好，儘管游。」這話我愛聽。

游泳會減少對關節的受傷風險。雖然也有弱點：相較於跑步來說，游泳不會刺激關節，故而對於提高骨密度和關節的抗壓性都效果欠佳。

一直以來，如果讓我選擇跑步或游泳，我總寧願選擇游泳。

中學體育課

中學時，最怕體育課考長跑。媽媽知道我缺乏耐力，常常在我即將考長跑的日子，特地切好幾片薄薄的洋參片，用紙包起來，讓我帶去學校，長跑的時候就含在嘴裡，據說可以在我跑步時持續不斷地釋放某種神秘能量，為我增補氣力。也不知道是否真的有效，總之我跑步時，悄然留意在口中舌下那幾片洋參片，想象着生生不息的能量正在供應我不斷消耗的體力。班上幾位要好的女同學，非常友善積極，主動提出為我陪跑。她們一邊為我吶喊加油，一邊用接力的方式，保證每一位都用最佳的狀態，伴我跑完全程。洋參的氣味裡，是媽媽的愛；陪跑的溫暖裡，是朋友充滿鼓舞的關懷。每當想到長跑，心中總有這樣的依賴。

從小愛游泳

而游泳，從小就是喜愛的。還不會游泳的時候，就對那種在水裡的感覺着迷。蕩漾的水波令人陶醉，甚至神魂顛倒。外婆的家，就在九龍江畔。二奶的家，就在溪邊不遠。兒時的游泳圈，是黑色的汽車內胎，套在身上把兩個手臂往外一伸抱住比人還大的輪胎，就可以下水了。濕濕的橡膠表面總是會把來回划水的手臂內側蹭得又紅又痛，但是依然阻擋不了那份喜愛的滋長。後來學游泳，是大哥二哥親自教導的。大概是閉氣，漂浮，踢水，然後手腳配合的蛙泳。記得剛學會游泳時，真是到了魂牽夢縈的地步，總夢見在游泳：在河裡游，在海裡游，在沙灘上游，在公路上游，在穿梭的車水馬龍之間游，有水的地方游，沒水的地方也游，夢游總是極為流暢神速.....

不能怕濕頭

那時候的泳衣只有一個款式：泡泡紗泳衣。記得大學時，幾位從來不曾學過游泳的女同學為了上游泳課，平生第一次買來了泳衣，拿到手之後，看着手中那麼小的一團泡泡紗就咯咯笑個不停，「就這麼小一團啊！怎麼穿？」當年神奇的泡泡紗就是那麼無敵，根本不需要也似乎不存在不同尺寸，無論你的身材如何，統統可以包容進去。到了臨近考試的時候，宿舍裡面那幾隻可愛的旱鴨子們就開始了各種七嘴八舌的計謀，「到時候你們站在我後面，老師一聲令下，我就閉氣埋頭，你們就一起用盡全力把我往前推出去，我總可以滑行到及格線吧.....」體育老師總是和善的，考試為的是讓大家有個認真練習的動力罷了。

還記得泳池就在女生宿舍附近，早上到食堂打飯之前可以先去游個泳。每次單獨去游泳時，總會看見旁邊正培訓隊員的教練。為了盡量不濕頭髮，我常常是把頭露在水面上游。結果有一次那個教練過來發話了，「想要游泳就不能怕濕了頭髮.....」然後非常認真指導了好一陣子，確保我開始按照規範動作游泳了才離開。我心裡從一開始的嘀咕，「我又不是你的隊員.....」到後來的欽佩，「挺敬業的嘛，還指導閑散人員。」他的那句教導，我一直牢記到今天，「想要游泳就不能怕濕了頭髮。」

防曬與安全

最勵志的是冬泳，發現冬天可以不怕冷，可以和寒冷做朋友。最美好的是在海裡游泳，但是容易曬傷。大三暑假，正午時分被朋友邀去廈門大學白城邊的海裡暢游了一個小時，當晚發現臉紅得如同喝醉了酒，火辣辣地疼。過後的幾個月，整張臉就由紅轉黑到慢慢脫皮，真正體會到了什麼叫做「很沒有面子」。從那以後，就總對在戶外游泳心有餘悸，哪怕事先塗了防曬霜。

隨着養育孩子後的忙碌，游泳這項運動往往被擠出日常，以至於再次嘗試時有些力不從心。有一回我們參加教會野營，大家到營地邊的溪流裡游泳。我帶着曾經的記憶，讓小貝貝趴我背上，想背她游一陣，記得曾經這樣背小娃娃游泳很好玩呀。結果沒想到這回居然不堪重負游不動，差點就沉下去，幸虧身旁的牧師及時伸出援手將我們拉回。現實有些殘酷，想想幾分悵然。

無言的榜樣

目前我較常去游泳的地方是家附近的 Emily Seebom Aquatic Centre。這個泳池以澳大利亞游泳運動員 Emily Seebom (艾米麗·西姆博) 命名。艾米麗·西姆博於 2006 年打破澳大利亞女子 100 米仰泳紀錄；2007 年獲得世錦賽女子 4x100 米混合泳接力冠軍，打破世界紀錄；2008 年獲得北京奧運會女子 4x100 米混合泳接力金牌，並打破世界紀錄。她的努力與成就，似乎為前往這個泳池鍛煉的人們樹立了一個無言的榜樣。

值得做的事

許多認定了值得去做的事情，都貴在堅持。

我對這泳池情有獨鍾的原因之一，是因這是個溫水泳池，且兼有室內室外。畢竟我現在關節怕冷，皮膚怕曬。

初次到此，是經教會一位老弟兄介紹。當時我一度腰受傷非常厲害，幾乎無法走動。他先是建議我去接受專業水療，之後建議我持續自行水療：只要有泳池，就可在水裡進行各種療癒練習。我試了一次水療後，雖無立竿見影的效果，但感覺人在水裡，因浮力作用，腰部非常輕鬆，所以樂於繼續嘗試。待腰痛緩解後，便開始游泳。每次游泳後人感覺輕盈多了，神清氣爽。只是游泳容易受限，比如無法隨時隨地進行，若有些破皮也無法下水。這種缺欠只能通過其他鍛煉彌補了。

腰背與肩頸的隱痛，恐怕會伴自己一輩子。但就算不能痊癒，相信也可通過運動鍛煉得以緩解。

時間似乎總不夠用，但每天我都提醒自己：鍛煉身體的時間，必須保證。

「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？」(《哥林多前書》六章 19 節上)

甚願我們的身體，成為充滿活力的聖靈的殿。☺



城光基督教會
Blacktown Chinese Christian Church
3 George St, Blacktown NSW 2148 ☎9831 2000
blacktownchurch@gmail.com bccc.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
兒童敬拜和團契	10:00am-11:40am
兒童主日學	11:40am-12:30pm
週五兒童遊戲組	10:00am-12:00pm

坎培拉華人基督教會
CANBERRA CHINESE CHRISTIAN CHURCH
敬拜真神 Worship 造就信徒 Discipleship 廣傳福音 Outreach

主日崇拜早上十時正
粵語、普通話、英語三堂崇拜

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

蒙上帝喜悅的運動

水牛

運動與上帝有關係？果真如此！

榮耀主名

1981 年的電影《烈火戰車》中，男主角艾瑞克·李德爾 (Eric Liddell) 在提到上帝的時候，他說：「當我奔跑時，我感受到祂的喜悅。」這句話概括了他深厚的宗教信仰和他的信念，即跑步是他榮耀上帝的一種方式。身為虔誠的基督徒，他將自己的運動能力視為上帝的恩賜，可以用來榮耀上帝。這句話強調了跑步對李德爾來說是一種屬靈的經歷，讓他在跑步時感受到上帝的存在和喜悅。

前世界排名第二的網球運動員、1989 年法國網球公開賽冠軍張德培在其職業生涯中，直言不諱地談論自己的基督教信仰。他曾感謝上帝說：「我意識到，如果沒有主，如果沒有祂給我力量去完成我能夠完成的事情，我就不會取得現在的網球成績。」

擁有 13 屆殘奧會游泳金牌得主的美國人傑西卡·朗 (Jessica Long)，分享她最初與殘疾作鬥爭，並不想與上帝有任何關係，後來她如何在基督裡找到自己的身分。她在一次《聖經》學習中將自己的一生獻給基督，並表示她的信仰要成為她的核心身分。雖然她仍然因殘疾而感到痛苦，但她用它來提醒上帝的愛和寬恕。她曾說：「每天，當我戴上這兩條很重的義肢時，它們仍然會令我的雙腿感到疼痛，但老實說，我認為這真是很美麗的提醒，靠自己我是做不到的。」

運動與我

我爸爸壯年時熱愛步行。他可以由香港中環走到我們在鰂魚涌的家。我年少的時候，一家人常常去遠足旅行。香港四面環山，可行走的地方多的是。香港有柏架山，船灣有八仙嶺，大嶼山有鳳凰山等。我尤其喜歡山上清新的空氣，尋幽探秘，在大霧的季節，自己像置身於煙雨朦朧的仙境。

上了中學的日子，因為我不是運動型的學生，所以校內的體育活動我都只是敷衍參與。足球、排球、籃球也輪不到我。中二的時候我參加了童子軍，重拾野外遠足，愛上了露營、游泳等活動。

1979 年，我到澳洲留學。我開始對健身、跑步、打網球、壁球和保齡球產生興趣。

1981 年，我在大學第二年的時候，相信並接受了主基督耶穌作我個人救主。《馬可福音》十二章 30 節說：「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的上帝。」我認識到我要一生一世跟隨主，無論是在家庭、教會、學業、工作和社區都要傳揚福音，作一個好見證，正如《馬太福音》五章 16 節所說：「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」

自 2000 年以來，我和太太都有在室內會所早泳的習慣。在水中是另外一個世界，當我在游泳時，我的心變得平靜，上帝的話語和鼓勵來得很清晰。每天大清早的暢泳帶給我以下的經歷。

屬靈操練

我每天在學習「攻克己身、叫身服我」的功課。傅士德 (Richard Foster) 在他 1978 年發行的著作《屬靈操練禮讚》中提到 12 個操練。這些包括內在 (默想、禱告、禁食、研究)、外表 (簡樸、獨處、順服、服事) 和團體 (認罪、崇拜、引導和慶祝) 的操練。他認為操練是為了獲得自由、喜樂和豐盛的生命。他感到如果操練變成焦點，就必淪為律法，相應的自由亦隨之消失。他解釋操練靈命，是為了讓上帝的愛佔據我們內心，以取代我們的老習慣和想法。對我來說，每天的運動操練有相輔相成的屬靈效用，幫助我專注，培養紀律和克服肉體的軟弱 (懶惰、貪睡、久坐等)。

享受主愛

有一首我很喜歡的青年聖歌名叫《在花園裡》，當中有副歌：「祂與我同行，又與我共話，對我說，我單屬於祂；與主在園中，心靈真快樂，前無人曾經歷過。」當我在暢泳的時候，《聖經》的話語常臨到我。當我在水底下，我想起我受水浸的時候也是一樣。《羅馬書》六章 4 節說：「所以，我們藉着洗禮歸入死，和祂一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉着父的榮耀從死裡復活一樣。」上帝的話語常臨到：「這是我的愛子，我所喜悅的。」上帝在我暢泳的時候給了我很多寫作的靈感。我可以說：「與主在『水』中，心靈真快樂，是我所經歷過的。」

身心健康

人生如長跑，不如意事十常八九。每天的運動除了可以幫助我保持體重，健康體魄外，也可以為我減輕關節和肌肉的疼痛，而最重要的是帶給我多些愉悅的心情。我的太太曾對我說，在退休以後，運動便是我每天的上班。我發覺多些運動，自己都會少些抑鬱。我們一班的泳友，每早晨都會見面。這個羣體有不同國籍、職業和信仰，是澳洲雪梨多元文化社區的縮影。他們都很友善，有一些更是我們的好朋友，也是傳福音的對象。

定期運動讓我的身體和靈魂處於更好的狀態，可以清楚地經歷和享受上帝。運動使我保持身體活躍，頭腦清晰，帶着喜樂的心隨時作好準備與上帝同工，傳揚福音和鼓勵周圍的人。

結語

什麼是上帝喜悅的運動？我相信任何運動如果能令我們更加親近上帝，令我們享受祂的愛，加添我們力量走每天的路，幫助我們勝過肉體的慾望，在人面前見證基督耶穌為我們的榮耀主，都是上帝所喜悅的。

願意各位讀者都可以找到合適你的運動，讓你成為一個蒙上帝喜悅的人。🙏

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

夢中的奧運故事

南丘

為了完成奧運期間的專題文章，我可謂是朝思暮想，費盡心思，然而卻始終不得要領。到了夜晚，輾轉反側，難以入眠。我於是向上帝禱告，求聖靈充滿，求能安穩睡個好覺，以便第二天有充足精力，思想和寫作。

夢中相遇

迷迷糊糊地，我睡着了。約莫到了半夜時分，我的意識突然「清醒」起來。我感覺到自己來到一片從未見過的青草地上，藍天白雲，非常亮麗。我遇見了來自北美洲的師母和剛退休不久的宣教士大姊，我身旁還有一位男性牧師，也是來自遙遠的國家。

我們互相認識，但都對這次相遇感到驚訝。我問師母：「你不是說近期內都不會來澳洲，怎麼，話音剛落，我就在這裡見到你？」

師母也覺得這很不可思議，她告訴我她這趟旅行的目的地是巴黎，經過我的城市，短暫停留後，她就要飛法國。

為什麼要去巴黎，這裡有個故事，在夢裡，師母娓娓向我道來。

愛的力量

十多年前，師母居住的城市，出了一位很有運動天賦的少年女孩，俱樂部也用心培養她。可是，沒想到，意外發生了。小女孩受傷很嚴重，幾乎沒機會重返體育場。俱樂部見她喪失了比賽的潛質，便毫不猶豫地將她放棄。

小女孩受傷後，師母聞訊趕到醫院陪她，鼓勵她堅強面對。在漫長而痛苦的治療期間，師母一直不離不棄地陪伴在病榻邊上，透過《聖經》章節，為她講了很多鼓勵的話語，真的比她媽媽還要體貼入微，讓女孩深受感動。

最終，女孩被允許出院，而此時她已經信靠了主耶穌，走入了教會。

雖然，治療停止了，但小女孩的身體仍舊無法參加運動，這使得她感到非常惋惜，因為參加奧運是她參加訓練的原始動力，是她人生第一個夢想。師母得知她的心事，便積極鼓勵她慢慢恢復運動。每天陪她從散步開始，到慢跑，到健身房，逐漸增加體能和運動量。

春花秋雨，年復一年，小女孩慢慢長大，體能也隨之逐步恢復。每一次鍛煉，每一個過程，師母都陪伴在她身旁，還常與她一起讀經、禱告，靠神賜力量去克服身體的軟弱。

看到女孩身體狀況恢復得越來越好，師母再次來到俱樂部協商，希望再給她機會，實現她從小的夢想。俱樂部收留了她，但他們的判斷是，作為業餘愛好來訓練，沒問題，若想達到專業水平，似乎不太可能。不管怎樣，她這樣有志氣，俱樂部也樂見其成。

小女孩以超乎常人的意志力努力訓練，成績也一路進步。今年的全國選拔賽，她得了第三名，但成績卻達到了進入奧運的標準。可惜，只有前兩名選手可以代表國家，進入奧運會。

師母於是找到國家奧委會官員，講述了小女孩的經歷，希望藉着奧運的影響力，將她的勵志故事傳揚出去。儘管，她奪牌的希望不大，卻極有可能啟發後來者更加奮發圖強，在未來創造更多佳績。奧運官員接納了師母的建議，特別批准了女孩參加奧運的比賽。

這不，師母特地邀請退休的宣教士陪伴，一起去巴黎為女孩子吶喊助威。

如夢卻真

那位牧師也有類似的故事，也是去巴黎為他幫助過的經歷過挫折和磨難的運動員鼓勁。

正當我們準備登機的時候，我睜開了眼睛。夢中的情形清晰可辨，栩栩如生。

我「嘍」地一聲坐起身來，心裡喊了一句：「神啊，你的聖靈太奇妙啦！」

這不就是一個很好的話題嗎？雖然故事內容只是一個夢，但現實中，有數不清的教會、牧者，甚至普通的基督徒，都像師母那樣，懷着愛人如己之心，去幫助人，去感動人，引導人信靠主，走有盼望、有目標、有意義的人生路。

衷心期望所有愛主的人都能夢想成真；所有還未認識主的人，莫再沉淪虛空的夢幻中，趕快清醒，認清誰是我們的造物主，誰是信仰的源頭和可倚靠的力量。



哥頓浸信會
Gordon Baptist Church

地址：20-22 Park Avenue, Gordon, NSW 2072
 主日聚會：英語家庭崇拜主日早上 9:00
 英語崇拜主日早上 10:30
 粵語崇拜主日早上 10:30
 國語崇拜主日早上 10:30

聯絡牧者：Rev. John Merchant (英語堂)，姚紀星牧師(粵語堂)
 李瑞暢牧師(國語堂)

教會電話：(02)9418 1148
 電郵：info@gordonbaptist.org.au 教會網頁：www.gordonbaptist.org.au

從流感說起

鄭鷗

最近澳洲有很多人患上了流感，我自己也不幸中招，還傳染給了太太，真是抱歉。澳洲的流感季節是從4月到10月，通常8月是高峰期。今年到目前為止，澳洲的流感患者比去年還多，所以大家都需要小心。

澳洲不僅有人感染流感，最近雞也得了流感，很多雞被銷毀，導致雞蛋短缺。還有一名個人被發現感染了H5N1禽流感，據說是在印度接觸了感染的雞。

患者小心

流感可輕可重，大家都不要掉以輕心。去年澳洲有25萬人感染了流感（這是報告的數字），其中有三千多人住院，三百多人死亡。如果你患了流感，感覺比較嚴重的話，就應該去看醫生，及時治療。即使症狀不太嚴重，也需要多休息，避免去公眾場所，保護自己，也保護他人。

如何治療

流感屬於病毒性感染，一般的抗生素不起作用，需要依靠自我康復（神創造人，讓人有自我康復的能力）。我自己在藥房買了Cold and flu and cough（流感止咳藥），主要是減輕症狀，效果還不錯。但這也因人而異，我太太用了同樣的藥，效果不甚明顯。如果無效就要去看醫生。

一般流感的症狀會持續一週左右，有些人會更長時間。在這段時間，我們需要多休息，多喝水，補充維他命C和B，增強抵抗力。一家人要彼此關心照顧，共同度過困難時刻。



如何預防

預防流感的最好方法就是打流感疫苗。澳洲每年都會針對可能爆發的流感提供疫苗，老人家和長期病患者可以享用免費疫苗。我每年都會打流感疫苗，即使感染了流感，也會相對較輕。

當然，我們還可以採取其它的預防措施。戴口罩可以有效預防流感，特別是在人多的地方。如果周圍有人打噴嚏，就要保護自己。此外，增強抵抗力也很重要。我自己可能就是因為過勞，抵抗力下降而病倒的。

面對困難

我們在生活中遇到一些困難是無可避免的。然而，用什麼樣的態度去面對，卻是我們可以選擇的。有人在困難中怨天尤人，將自己的痛苦轉嫁到家人身上。其實，這並不能減少你的痛苦，還會增加別人的痛苦。

另一種選擇是積極面對困難。無論生活中發生什麼事情，相信總會有出路。特別是基督徒，我們相信神在看顧着我們。並不是說神會把所有困難拿走，而是神會帶領我們經過困境，進入更豐盛的生命。

J 理論

最近在一個營會聽到了一個J理論，覺得很有意思。J代表了Jesus，是耶穌的名字。我們在起點遇到難處時，生命會進入低谷。然而，如果我們放下自己，信靠耶穌，祂就會帶領我們經過死蔭的幽谷，進入更豐盛的生命。如果你願意信靠耶穌，也可以有相同的經歷。

澳洲基督教播道會靈福堂
Evangelical Free Church of Australia

本堂主日崇拜聚會時間及地點：
粵語三堂崇拜 - Zenith Theatre, Cnr. McIntosh St & Railway St, Chatswood
8:45, 10:30am & 12:15pm

國語崇拜 - Salvation Army Northside Chatswood
2:30pm Cnr. of Archer & Johnson Sts, Chatswood

English Worship - 11:00am 28-30 Wellington Rd East Lindfield

另設兒童主日學、成人宗教教育課程、福音探索及分齡團契活動

Address: 28-30 Wellington Road, East Lindfield 2070
Tel: 02 9415 6044 E-mail: lindfieldoffice@efca.org.au

靈神聖人，榮神益人；立己立人，尊主敬人

efcachurch.org.au

摔傷有時 康復有時

江水

趙莉摔倒了，而且摔得不輕。

迫切的祈求

她被送到醫院急救，醒來後已經不記得發生了什麼事。

腦部受損，影響到辨識和表達能力。

在醫院住了一個多月，多半時間在 ICU (加護病房)。

丈夫每天送餐，陪護全時間照顧。

醫生說：恢復得比預期的快。

醫生不知道的是，背後有多少人在禱告。

親人和教會的弟兄姊妹，從得知消息開始，就迫切祈求，願上帝憐憫、醫治！

如今，她在復健過程中。

是不是不幸？

「為什麼會發生這樣的事？」

那天不過與往常一樣，只是要出門買一點東西。

「為什麼這樣的事會發生在她身上？」

如果你要問，誰能回答呢？

「發生這樣的事，是不是很不幸？」

也許是，也許不是。

摔成腦受損，可以說是不幸。

但性命得以存留，則是不幸中之大幸。

正像川普被槍擊，卻未曾喪命。

似乎每件事情發生，都有一個定期。

摔傷有時，康復有時。

受驚有時，剛強有時。

合適的運動

說到復健，正好應了這期的話題——運動與健康。

復健需要運動。但什麼樣的運動，適合腦部的恢復？這需要謝莉的醫護人員，給予指引。

想想在當今世界，有多少病人，像謝莉一樣，需要運動復健？

所以，你我參與運動，若是只為健身的緣故，就算是有福的。

「爹吔，你有沒有每天運動？」兒子每次回家，都要這樣問道。

兒子剛上中學時，身材好像細長的竹竿，又高又瘦。自從開始練健身，漸漸變得肩寬腿粗，加上超一米九的身高，站立我面前，如同一堵厚實的牆。直到今天，健身已成習慣，除了上班走路以公里計，書房的一半是運動器材。

女兒一樣熱衷健身。在醫院工作，醫院裡就有健身房。每週固定的練習，現在還在堅持着。女兒回家來，有時也當我們的家庭教練。讓我們做一些簡單的動作，鍛練手腳的關節。

太太總為肚臍發愁。每天跟着油管 YouTube 上的美女導師做健身操，手舞足蹈，不亦樂乎。我偶爾跟上幾分鐘，已經上氣不接下氣，就敗下陣來。

一家人之中，算我最偷懶。但我喜歡走路。沿着 Parramatta 的河邊步道，走早晨，走黃昏，徜徉兩三個小時，都是可以的，也樂在其中。

這時又想起謝莉摔倒的事。《聖經》有話說：「祈求的，就得着；叩門的，就給他開門。」（參《馬太福音》七章 8 節）最近和太太一直在禱告。看來，摔倒是祈求的開始，醫治是上帝的工作。倘若生命需要一個拐彎，摔倒或許即是一個機會。🕊

晨光關懷協會 first light care 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 教牧更新事工
• 家庭生活與心理健康教育講座 • 為牧者夫婦提供免費和保密的支援服務

查詢及預約 Tel: 0406 678 554 / (02) 9211 9988 | Email: admin@firstlightcare.org.au www.firstlightcare.org.au

"Be kind and compassionate to one another" 「以恩慈憐憫的心彼此相待」 詳情請參閱晨光網站 *捐款 A\$2 或以上可憑收據申請扣減稅項。



婚姻裡的復合之路

李飛君（執照心理諮詢師）

在上月的文章中提到有一對夫妻，曾經出軌的丈夫想從頭來過，然而太太卻心裡恨他，不能原諒他。透過輔導，妻子明白到自己抓住恨不放的時候，不單是在懲罰丈夫，也在懲罰着自己和影響兒女，大家都被困在負面痛苦的家庭關係裡。當妻子決定了接納和寬恕丈夫，卻發現關係復和之路並不是想像中容易。

饒恕是不計過往，願意開啟新的一頁，不過，過往引致婚姻出現問題的箇中原因仍然需要正視和了解，否則只會變成「換湯不換藥」而已。

原生家庭對他們的婚姻影響不小，他們各自父母的婚姻關係都不理想，丈夫的童年不快樂，對強勢的母親有怨恨，帶着情感的傷疤進入自己的婚姻，寄望在婚姻關係裡得到彌補。而妻子在她的原生家庭不被重視，自我價值沒有被肯定，她渴求在婚姻裡丈夫會愛護、欣賞她；然而她丈夫不善於給予鼓勵和肯定，而是把全副精神放在建立自己的事業上，她感到失望，所以轉而把她的時間和精神放在兒女的身上，以兒女的學業成績為自己的成就和價值。丈夫感覺被妻子忽略，此時遇到一個很懂得關心和體貼自己的第三者，正像沙漠遇上了綠洲，所以鬧出了婚外情。

再者，父母的不良婚姻沒有留下好榜樣，下一代婚姻裡的互動也很容易重現父母的負面溝通和處理關係的模式——批評爭鬧、以眼還眼、積壓怨恨等。這些都是因經歷而學習來的行為 (Learned Behavior)，往往會一代傳一代。

夫妻二人在和解後，需要明白愛的真諦是以對方的需要為優先。妻子了解丈夫對溫暖母愛的渴求，丈夫亦學習多肯定妻子的善良本質和能力，彼此重視對方的感受，大家的性格與脾氣，需要肯為對方作出調整，刻意打破以往的負面互動模式，重新學習健康正面的溝通方法。

每次他們把爭執帶到輔導室時，我都會對他們感到受傷的情感給予同情及肯定，不過我也鼓勵他們，當對方的缺點觸動自己情緒的時候，首先冷靜一下，停下來想一想：我應該怎樣回應才不重蹈覆轍？我的反應是否會幫助及保護我們的婚姻？我是否堅持在重修婚姻路上的方向？

真愛，必須包括情感與理智。關係復和，首先要耕耘的是自己心靈的土壤，明白到成熟之愛是從自我中心逐漸轉移至以對方的好處為中心，實踐愛人如己。

「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。



墨爾本史賓威宣道堂

Evangelical Community Church Springvale (ECCS)

誠聘中文堂全職牧師/傳道要求：

- 具有認可的神學院學位；
- 持正統福音派立場，接受本教會憲章規定；
- 有牧會或教會服事經驗；
- 中文國語講道，英語溝通；
- 有合法居澳身份；

有意者請電郵中英文履歷
及見證各一份至：

Email: iape.alberto@gmail.com

或聯繫葉君賢弟兄，

電話：0432 155 448。

教會網址：www.eccs.org.au

吾家的小寶飯 父親的皮帶

文／李道宏
圖／AI 創作

在整理父親遺物時，大妹好奇為什麼爸爸會有這麼多皮帶？我解釋：「其實每條顏色略有不同。我想讓爸爸天天都換不一樣的皮帶。」妹妹們似乎並不十分滿意這答案。

這種大號無孔皮帶方便調節鬆緊，十分方便，又輕又寬。陪伴爸爸散步時，我通常從後抓住他褲頭上的皮帶，免得他失足。在他行動不便的最後幾星期，我也是用這皮帶來幫助他移動。

小妹恍然大悟：「原來照顧老人家還有這麼多學問！」

被爸爸用皮帶修理

我們在整理和折疊準備送出的老爸的衣物。小妹突然問：「你有沒有被爸爸用皮帶修理過？」

大妹搶着回答：「有！我記得你經常被爸爸狠打。」父親不算傳統嚴父，深知不該將怒氣發洩在子女身上。然而我是調皮搗蛋兒子，屢屢考驗他的耐性。

我尷尬地笑着警告大妹：「別提那些陳年舊事。至少我被修理從來不是因為自己的功課或成績！如果沒記錯，我挨打往往與你們有關……」

爸爸是小教會的傳道人，爸媽倆幾乎每晚都會出去探訪信徒，或是帶領聚會。我自然要包攬家中事務，也包括照顧兩個妹妹的學習。

若不提起，我還是第一次回憶這段日子：「你們兩個總是爭吵不休，我要充當調解人，而你們不認真讀書。但等爸媽回家，你們就告狀，接着就是我被修理。」

我仍記得皮帶落在身上的疼痛，以及父親臉上失望和憤怒交織的表情：「你是老大，你有責任照顧妹妹！」

我自誇：「你們兩個有今天的成就，是我為你們奠定了良好的讀書習慣，是我受責打換來的，你們要心存感激！」

新的育兒法

然而我清楚記得，在我 16 歲生日那天，爸爸說送我生日禮物。他說：「從今天開始，我不再用皮帶來管教你了！你給我跪下，我也跟你一起跪，我們一起禱告，直到你承認錯誤，祈求上帝的寬恕，我也原諒你，你才能起來！」這生日禮物實在匪夷所思。

記得第一次接受這個懲罰，下午跪到深夜，沒有晚餐，媽媽也勸不動父親。父子跪在床的兩邊，他不停禱告，直到將近半夜，我才崩潰投降。

對於一個叛逆青少年、牧師的兒子來說，這樣的懲罰實在比皮帶更加嚴厲。



隨着時間的流逝，我逐漸理解父親的良苦用心，更是能感受到父愛始終如一。

當我自己為人父時，發誓絕不會像父親那樣用皮帶或棍棒來管教孩子。我深刻地意識到，身體懲罰可能會在孩子心中留下揮之不去的傷痕。我選擇用愛和耐心來教導孩子，與他們交流，聆聽他們的想法，並身體力行做出表率。當孩子犯錯時，我會耐心解釋錯誤原因，引導他們尋找解決問題的方法。

我的四個孩子中，兩個在青春期確實讓我幾番動怒；但至少我沒用體罰。我深知不該對兒女發火，只有一次搥了女兒一巴掌，事後我深感懊悔並立即道歉。那次事件讓原本緊張的父女關係倒退了幾年。

今天，皮帶有了全新的意義，曾經的刑具變成父子之間表達愛的工具。

《以弗所書》六章 4 節：「你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照着主的教訓和警戒養育他們。」雖然《聖經》也提到體罰，但更重要的是用愛心為基礎，以恩典的方式來實施，最終目標是幫助兒女一生敬畏上帝。🙏

 **Auburn**
喜樂泉基督教會
Fountain of Joy Christian Church
國語崇拜：每周六下午 2:30-4:30
地址：166-170 South Pde. Auburn
(Salvation Army 大樓)
電話：0449 088 977
網址：fojchurch.org.au

 HOPE HOLISTIC CARE
展望全人護理
< 招募粵語或國語的社區護理工作員 >
我們專為雪梨華人 65 歲以上
長者提供居家護理服務。
應聘者需具備
Certificate III in Aged Care.
展望全人護理 HOPE HOLISTIC CARE
Shop 1, 34 Herbert St, West Ryde, NSW 2114
☎ 02 7228 1369 🌐 www.hopehc.org.au

不尋常的運動會

彩霞

五月中旬，帶着女兒參加英國矮小症運動協會 (DSA) 全國比賽。這是我們第二次參加，去年第一次，是非常特別的經歷，因為那是一生中第一次見到不同年齡、不同形式的矮小症人士聚集一起。

DSA 協會為參賽者及家人預訂了整間酒店，這樣他們可以感到非常安全，不會像在公共場合那樣被盯着看。女兒拖着裝有玩具、書籍和手工藝品的小行李箱，興奮地步入酒店。

第二天她參加了短距離 10 米跑。她和另外三個孩子競爭，獲得了第一名。她竭盡全力地跑，當知道自己贏了時，非常興奮。她還參加了網球拋投比賽和飛盤比賽。這兩項比賽中都獲得了金牌，對此她感到非常欣喜。晚上 DSA 週年晚宴和 Disco 舞會，女兒穿着花裙子，跟其他孩子一起盡情享受跳舞。

在晚宴上，我們和兩個家庭同坐一張桌子。有個 11 歲男孩，看起來比一般 11 歲的孩子要小得多。當另一個家庭問他的父母孩子患有什麼類型的矮小症時，他們回答說：「Nobody knows (沒有人知道)」。兩個簡單的英文字，聽起來卻叫人感到沉重。對男孩的父母而言，這些年應該面對了很多的挑戰吧。即使兒子已經 11 歲了，卻仍無法知道他患有什麼基因病症。但當我看着眼前這位男孩，我確信他的生命並不是被「Nobody knows」來定義的。他被他的父母、親人、朋友所識所愛，最重要的是創造主深深認識他、愛他。



我們因為女兒的特殊基因情況，走進一個主為我們預備的全新世界，遇到很多我們這輩子本來可能不會遇到的人。但願在受到這個群體祝福的同時，我們也能成為別人的祝福，分享愛和關懷，為主作見證。

活動的第二天，女兒參加了一個我從未聽過的活動，叫 New Age Curling (新版冰壺運動)。孩子們坐在地板上，把一個壺體推向計分板，這項運動簡單直接，很多年齡小的孩子都能參與。過後，女兒又參加了一場平衡車比賽，因為早上下雨，地上稍濕，為了安全起見，參賽的孩子們得個別在跑道上騎，而我們只能從觀眾席上遠望。只見她很認真地朝着終點騎過去，沒有半點怯場。

早上的活動結束後，DSA 協會的人員舉行了頒獎典禮，女兒出乎意料地獲得了「本年度最佳年輕運動員」獎項。更令人驚訝的是，這個獎項是由英國殘奧游泳五枚金牌得主埃莉·西蒙茲 (Ellie Simmonds) 親自頒發。過去兩年，埃莉的照片總會出現在我們用於與學校和教會分享女兒身體狀況的投影片中，因為我們希望讓孩子們了解到，埃莉患有與女兒一樣的軟骨發育不全症，但她憑着卓越的運動成績和堅強的意志力，成為了世界各地殘疾運動員的榜樣。能親眼目睹她頒發這個獎項給女兒，真的讓我非常激動。

女兒才五歲，但她卻嘗試了我從沒試過的運動項目、得到了我這半輩子都沒有過的經歷。今年她獲得了四枚金牌、一枚銀牌和一個特別獎項，反觀我在整個學生生涯中，從未在運動中獲得過任何獎項。我知道上帝在她的生命中有一個美好的計劃，縱然我的信心不足，但感謝主，那份「信」不取決於我——真正重要的，不是有着超然的信心，而是相信那位超然的主。☺



哥頓浸信會
Gordon Baptist Church

地址：20-22 Park Avenue, Gordon, NSW 2072
 主日聚會：英語家庭崇拜主日早上 9:00
 英語崇拜主日早上 10:30
 粵語崇拜主日早上 10:30
 國語崇拜主日早上 10:30
 聯絡牧者：Rev. John Merchant (英語堂) · 姚紀星牧師 (粵語堂)
 李瑞暢牧師 (國語堂)
 教會電話：(02)9418 1148
 電郵：info@gordonbaptist.org.au 教會網頁：www.gordonbaptist.org.au



生活是個訓練場

江琬瑜

安亞 13 歲的那年春天我們去台灣探親，並安排參訪兩個基督教機構——位於馬祖的家庭扶助基金會和花蓮市的畢士大教養院。我曾經夢到馬祖北竿的芹壁風景和石造屋，心想或許天父要我去看看那裡的孩子，家扶基金會主任歡迎我們。

同時一對牧師夫婦推薦我們造訪的畢士大教養院，由宣教士創立，收養了一兩百位身心障礙的孩童和成人，許多家庭還沒機會認識耶穌，我聽了心裡火熱，想帶着安亞去傳福音。畢士大院長籌備了一場分享會，預計 300 人參加。

被困馬祖島

我們按照計劃先探訪馬祖家扶中心，完成了捐款和助養兒童事宜，之後卻被困馬祖島。大霧的緣故飛機停飛，馬祖機場照明設備不足只能靠機長目測判斷起飛降落，沒飛機從台北飛來，就沒飛機返回台北。



沒飛機改坐船

母女倆每天一大早去馬祖機場等飛機，兩天傍晚都敗興而歸。我們不想再困馬祖島，到第三天只好改搭八個小時馬祖至基隆的船搖晃回到台灣本島。這一折騰，去花蓮傳福音的行程完全被打斷，我在受困馬祖的第二天下午淚灑馬祖南竿機場，電話那頭向畢士大的院長道歉，那天教養院坐滿人，身為主講人的我卻無法到場，我為失信於人感到難過，為失去傳福音的機會感到傷痛，像是洩了氣的氣球般感到無力與疲軟。

我對上帝說我不明白，我們做的難道不蒙上帝喜悅嗎？上帝要我在被困馬祖機場這件事上學習什麼功課？許多弟兄姊妹為我們禱告，大霧始終沒有散去，反而越來



受困機場

越濃，我們仍被困在機場傻傻等待。安亞乖巧順服地待在機場等了兩天飛機，即使偶有不耐煩，也只是向我微笑撒嬌說：「No airport (不要待在機場)」。

上帝的訓練

安亞的沉穩令我十分感動。機場無限期候機是磨人心智的一件事，周圍充滿了旅人們不耐煩抱怨的負面情緒，而我能做的就是不住禱告、保持相信、接受結果。而安亞承襲了我的泰然自若。

即使心裡受傷，我可以保持冷靜，接受計劃泡湯。感謝主，安亞一直安靜地陪着我，不吵不鬧，我們趁着沒班機的空檔去吃午餐，邊用餐邊看霧看書看海，恍若與世隔絕。用餐後再返回機場繼續候機，直到傍晚確定沒班機就去旅館休息吃米線，隔天再等。

台灣的 12 天旅程，三分之一時間待在馬祖，是我始料未及。我們有更多機會了解馬祖，為這片土地還有這裡孩子的救恩禱告。我心裡憂傷回紐約，聖靈給我一句安慰的話語：「生活是個訓練場，上帝所愛的所用的，祂必管教訓練。」



馬祖



這個領受使我明白沒有一件事是理所當然的，我不應該以自身處境的順遂和意思去質問上帝。反之我和安亞都應該感到高興，因我們共同經歷了一次訓練，那就是即使頭腦無法理解明白為什麼，即使身陷困難痛苦，只要相信天父在我們的生命中有祂美好的計劃和安排。生活是個訓練場，我們都需要大小的不順遂去鍛鍊屬靈的肌肉，使我們剛強壯膽。☺

(作者女兒安亞生來有唐氏症，安亞愛上帝愛人。在安亞 18 年的短暫生命裡動過五次心臟手術，她總是以喜樂的笑臉面對醫療介入和學習成長的挑戰。安亞時時歌唱跳舞敬拜讚美上帝，喜歡美食旅行和朋友，生前的願望是烏冬麵生意，她的父母將帶着安亞的愛持續投入特殊家庭事工。更多與作者互動可至 YouTube 頻道「黛安的農場生活」。關於特殊家庭事工 Good Job Angels 請見網站 [www. goodjobangels. org](http://www.goodjobangels.org))

敬畏耶和華是智慧的開端；
認識至聖者便是聰明

箴言9:10

敬畏萬有萬物主，智慧人生的開端
認識順從至聖者，明辨是非察天機

周傑輝國際公証律師 0408 261 808

keithchow370@gmail.com

《撒迦利亞書》的八個異象

圖畫聖經故事

文／取自《撒迦利亞書》一至六章；

圖／陳錦玲



馬的異象

「我夜間觀看，見一人騎着紅馬，站在窪地番石榴樹中間。在他身後又有紅馬、黃馬，和白馬。」我對與我說話的天使說：「主啊，這是什麼意思？」他說：「我要指示你這是什麼意思。」那站在番石榴樹中間的人說：「這是奉耶和華差遣在遍地走來走去的。」那些騎馬的對站在番石榴樹中間耶和華的使者說：「我們已在遍地走來走去，見全地都安息平靜。」（一章 8-11 節）

角的異象

我舉目觀看，見有四角。我就問與我說話的天使說：「這是什麼意思？」他回答說：「這是打散猶大、以色列，和耶路撒冷的角。」耶和華又指四個匠人給我看。我說：「他們來做什麼呢？」他說：這是打散猶大的角，使人不敢擡頭；但這些匠人來威嚇列國，打掉他們的角，就是舉起打散猶大地的角。」（一章 18-21 節）

準繩的異象

我又舉目觀看，見一人手拿準繩。我說：「你往哪裡去？」他對我說：「要去量耶路撒冷，看有多寬多長。」與我說話的天使去的時候，又有一位天使迎着他來，對他說：「你跑去告訴那少年人說，耶路撒冷必有人居住，好像無城牆的鄉村，因為人民和牲畜甚多。耶和華說：我要作耶路撒冷四圍的火城，並要作其中的榮耀。」（二章 1-5 節）

大祭司的異象

天使又指給我看：大祭司約書亞站在耶和華的使者面前；撒但也站在約書亞的右邊，與他作對。耶和華向撒但說：「撒但哪，耶和華責備你！就是揀選耶路撒冷的耶和華責備你！這不是從火中抽出來的一根柴嗎？」約書亞穿着污穢的衣服站在使者面前。使者吩咐站在面前的說：「你們要脫去他污穢的衣服；」又對約書亞說：「我使你脫離罪孽，要給你穿上華美的衣服。」我說：「要將潔淨的冠冕戴在他頭上。」他們就把潔淨的冠冕戴在他頭上，給他穿上華美的衣服，耶和華的使者在旁邊站立。（三章 1-5 節）

金燈台的異象

那與我說話的天使又來叫醒我，好像人睡覺被喚醒一樣。他問我說：「你看見了什麼？」我說：「我看見了一個純金的燈台，頂上有盞燈，燈台有七盞燈，每盞有七個管子。旁邊有兩棵橄欖樹，一棵在燈盞的右邊，一棵在燈盞的左邊。」我問與我說話的天使說：「主啊，這是什麼意思？」與我說話的天使回答我說：「你不知道這是什麼意思嗎？」我說：「主啊，我不知道。」他對我說：「這是耶和華指示所羅巴伯的。萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事.....」我又問天使說：「這燈台左右的兩棵橄欖樹是什麼意思？」我二次問他說：「這兩根橄欖枝在兩個流出金色油的金嘴旁邊是什麼意思？」他對我說：「你不知道這是什麼意思嗎？」我說：「主啊，我不知道。」他說：「這是兩個受膏者站在普天下主的旁邊。」（四章 1-14 節）

書卷的異象

我又舉目觀看，見有一飛行的書卷。他問我說：「你看見什麼？」我回答說：「我看見一飛行的書卷，長二十肘，寬十肘。」他對我說：「這是發出行在遍地上的咒詛。凡偷竊的必按卷上這面的話除滅；凡起假誓的必按卷上那面的話除滅。萬軍之耶和華說：我必使這書卷出去，進入偷竊人的家和指我名起假誓人的家，必常在他家裡，連房屋帶木石都毀滅了。」（五章 1-4 節）

量器中婦人的異象

與我說話的天使出來，對我說：「你要舉目觀看，見所出來的是什麼？」我說：「這是什麼呢？」他說：「這出來的是量器。」他又說：「這是惡人在遍地的形狀。」這坐在量器中的是個婦人。天使說：「這是罪惡。」他就被婦人扔在量器中，將那片圓鉛扔在量器的口上。（五章 5-8 節）

馬車的異象

我又舉目觀看，見有四輛車從兩山中間出來；那山是銅山。第一輛車套着紅馬，第二輛車套着黑馬。第三輛車套着白馬，第四輛車套着有斑點的壯馬。我就問與我說話的天使說：「主啊，這是什麼意思？」天使回答我說：「這是天的四風，是從普天下的主面前出來的。」套着黑馬的車往北方去，白馬跟隨在後；有斑點的馬往南方去。壯馬出來，要在遍地走來走去。天使說：「你們只管在遍地走來走去。」他們就照樣行了。他又呼叫我說：「看哪，往北方去的已在北方安慰我的心。」（六章 1-8 節）

更新

星期日聚會時間表	國語崇拜(上午 11 時)
粵語崇拜(上午 9 時及 11 時)	聚會地點: Roselea Public School
英語崇拜(上午 9 時)	549 North Rocks Road,
成人及兒童主日學(上午 11 時)	Carlingford NSW 2118.
聚會地點: 59 Carlingford Road, Epping, NSW 2121	

(週間有各年齡的粵、國及英語團契/小組及祈禱會等聚會)

北雪梨華人宣道會 **電話: 9868 7003 網址: www.nscac.org.au**
 North Side Chinese Alliance Church **地址: 59 Carlingford Road, Epping NSW 2121**

信仰的浪漫

張仲騏

上個世紀在英國，有一位被神(上帝)重用的牧者，叫做鍾馬田(Martyn Lloyd-Jones)。他在倫敦的衛斯敏德教堂牧會多年。

講道的浪漫

他曾經教過一系列的講道學，被人津津樂道。其中有一堂課的名字，叫做「講道的浪漫(Romance of Preaching)」。在這堂課裡，他說講員在講道的時候，有時候神會在暗中做一些奇妙的工作，會出乎講員的意料。有一次主日崇拜他講道，正講的時候，突然心裡有個感動，要他只用講章內容的一半，另一半的內容等下週才講。於是他就只發揮了講章一半的內容，留下另一半的內容到下週講。而當第二週的講道結束之後，有位聽眾來找鍾馬田，痛哭流涕地感謝他，說他長途跋涉而來，就是要聽鍾馬田牧師講道。而他所聽到的內容，竟然就是他最需要的。因着上週鍾馬田心裡的感動，他把一篇道分兩次講，竟然就這樣幫助了一位急需扶持的弟兄。這就叫「講道的浪漫」。

王的不眠夜

然而不只講道有類似這樣的浪漫，在信仰生活當中，也會經歷一種「信仰的浪漫」。神有時會暗中做一些工作，給人帶來一些意想不到的驚喜。《聖經》裡面一個很典型的例子，記載在舊約的《以斯帖記》。這卷書描述的是猶太人在波斯時期，面臨一場滅族的危機。但靠着王后以斯帖和堂兄末底改的勇氣和機智，他們的命運扭轉了過來。這是一段非常動人的故事。而在這場故事當中，有一個關鍵性的事件，記載在《以斯帖記》六章一節：「那夜，王睡不着覺」。這個「王的不眠夜」，在所有人為的佈局和參與當中，扮演了一個非人為、卻是決定性的角色。猶太人的命運是在這個事件之後，才開始有了決定性的逆轉。

然而，在這個事件之前，我們看見的是以斯帖決心踏出她的舒適圈，冒死為她的人民請願。神的介入，是在以斯帖下了這個決心之後才發生的。「信仰的浪漫」的兩個要素，包括人的努力，也包括神的介入。當人盡了當盡的責任之後，神就在背後開始奇妙的工作。這兩個要素缺一不可。

人都喜歡走極端。有人覺得人生掌握在自己手裡，人定勝天。一切成敗，都是自己的責任。然而，常識卻告訴我們，這個觀念是不切實際的。世上很多事情，人可以盡一切努力，成功的機率卻仍是一個未知數。以斯帖的籌劃，就是如此。

人當盡的努力

也有人會說，既然神有絕對的主權，那我什麼都不要做，把所有的事情交給神就好。這也不行。信仰的浪漫，需要神跟人一起同工、攜手並進。信仰的浪漫，需要人的努力，也需要神的成就。

在我們的日常生活中，我們想要什麼？我們在追求些什麼？或許我們希望家人朋友可以得救信主，或許我們希望知道未來事業的方向，或許我們正在選擇未來的配偶。在這些事情當中，我們需要盡人當盡的努力，去查驗，去探討，去努力；我們也需要神在背後介入，指引我們的方向。這兩者缺一不可。我們若要在生活當中經歷神，不是靠我們有多努力，也不是靠我們有多敬虔，而是盼望經歷信仰的浪漫；在我們的努力當中，等候神介入我們的生命。

專欄作者信主

最近讀到一個見證，是關於一位雜誌專欄的作家。她的專欄是一個很有意思的食譜專欄。她把小說裡提到的一些食物，實體烹調出來。好像吳爾夫、塞耶絲、卡夫卡的小說裡提到的一些菜式，她可以發明出來，然後做成食譜。這位作家，一直以來都過着非常世俗的生活。但是自從經歷了家庭變故之後，讓她的心靈感到空虛。也開始一段尋覓的過程，想找一些真善美的東西，但是一直找不到。直到她因為工作，看了一本小說，講到中世紀的基督徒，他們的思想、生活跟一般人不同，深深地吸引了她。因為這樣，她走進了教會。在教會裡，她找到了神，也找到了心裡的倚靠。

很多時候，神也會像這樣，在我們的日常勞碌中，暗中介入我們的生活。神不只帶領非基督徒信主，祂也會帶領祂的兒女們，經歷祂的同在。我們在勞苦當中，透過讀經、禱告、聚會、團契來親近神。這樣一來，當我們盡了我們當盡的責任之後，相信我們也可以在日常生活當中，經歷信仰的浪漫。

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

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



隔壁家的花園

蘇拾瑩

有一名年輕人，他隔壁的鄰居夫婦年紀大了，準備搬去養老院住，於是把房子賣了。

搬走那天，老先生望着他辛苦整理的花園，依依不捨。看到年輕人在一旁，順口託付：「不知道新屋主是誰，肯不肯花時間照顧這花園。小夥子，你是看着我做這個花園長大的，可否幫幫忙，有空就來澆澆水好嗎？」

年輕人答應了。

不久，新鄰居一家五口搬進來了。一對中年夫婦帶着三個年幼的孩子。丈夫是名司機，太太在鎮上的美容院上班。他們沒有時間也沒有興趣去維持前院的花園。

年輕人因着對老鄰居的承諾，於是自告奮勇去向新鄰居表示願意照顧他們的花園。

新鄰居同意了，但很抱歉他們沒有這筆預算，所以無法付工資給他。

小夥子也不介意，仍然盡責地每個週末都去花園澆水、除草，換季的時候需要換種、剪枝，他也照做，所有園丁的工作他都做。

小花園被他整理得非常美麗，不僅引起過路人的稱讚，新鄰居的小孩們也喜歡圍着大哥哥問東問西：「這花叫什麼名字？什麼時候會開？」

年輕人就這樣免費替鄰居照顧了好多年的花園。他的花卉知識增長了，對園藝的興趣也提升了。

鎮上有一家規模不小的園藝苗圃連鎖店，老闆有一天從這條街經過，發現了這個經營得十分精緻的小花園，於是邀年輕人到他的苗圃店上班。

年輕人憑着他多年的經驗與知識，很快就升到了經理的位置。沒幾年，他已經是這家苗圃連鎖公司的老闆之一了。

他事後做見證說，沒想到當年隨口的一句承諾，居然引領了他的一生。

著名修道士聖法蘭西斯說：「因為我們給，所以我們得。(For it is in giving that we receive.)」

《路加福音》六章 38 節說：「你們要給人，就必有給你們的。(Give, and you will receive.)」

願我們都成為樂意給予的人。🙏



基督教百思道華人公理會

Padstow Chinese Congregational Church
9 Gatwood Close, Padstow NSW 2211



粵語崇拜	星期日上午 9:00
國語早堂崇拜	星期日上午 9:00
英語崇拜	星期日上午 11:00
國語午堂崇拜	星期日上午 11:00
守望禱告會(國語)	逢星期三早上 10:00-12:00
粵語禱告會	星期三晚上 8:00

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
英語堂牧師：Pastor Anton Zhang	手機：0450 911 164
國語堂牧師：薛從愛牧師	手機：0402 481 915
國語堂牧師：林守旺牧師	手機：0433 273 589
粵語堂牧師：易炳泉牧師	手機：0414 522 089
查詢電話：謝麥靜嫻姊妹	(02) 9785 2377, 0433 025 973

教會網站：www.padstowchinesecong.org

明天的蘋果樹

文／圖：貝琳達

很多人引用宗教改革家馬丁·路德語錄：「即使明天就是世界末日，今天我仍會種下一棵蘋果樹。」有學者曾考究過這是否真的出自他的手筆，但無論是杜撰或事實，不少人都會借用這句話表達「活在當下」情懷。然而，如果你知道明天將是世界末日，你能想像在今天種一棵樹嗎？



這視乎你認為什麼最重要。有人習慣每天固有的常規，漸漸對生命的一切感到理所當然。或許認為將來還有很多機會，可以去學習夢寐以求的新知識、和某人建立或修補關係、整理生理作息和飲食，或踏出第一步去編織夢想生活。每天安於熟悉的生活規劃，讓我們產生一種感覺，總以為會有無限個明天，「到那天才開始也不遲。」可是這種「拖延」思維令我們沒有了必需的逼切感，讓夢想、目標悄悄地在原本可以發力起勁的日子裡溜走。而活在當下的態度，就是今天將重要的事付諸實行，彷彿明天便沒有機會一樣。

傳道書另類智慧

《聖經》中的《傳道書》是一部另類智慧書，從不同角度探索人生階段，特別是處於年輕階段的人：少年人哪，你在幼年時當快樂。在幼年的日子，使你的心歡暢，行你心所願行的，看你眼所愛看的；卻要知道，為這一切的事，上帝必審問你.....你趁着年幼、衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當記念造你的主。

原來造物主願意我們快樂地享受在世日子，但各人要為自己的人生承擔結果。根據《聖經》，每人的肉身都會經歷死亡，然後會為在世所做的事面對審判，所以要及早認識和記念造物主。

有人可能會想，這是一個只有神學家才感興趣的話題。然而《傳道書》所說的，對每個人都很重要，因對明天的信念決定了今天的生活態度。而對未來的看法，其實正在導向現在的生活方式。

認識真神不懼明天

但上帝不是要我們懷着害怕審判和不安的心，膽怯地過活。如果認為上帝用放大鏡去檢視監控我們的言行，用誠命去嚴懲我們每個錯誤決定和舉動，我們只會對祂感到害怕，不敢犯罪、不要犯錯，什麼都不做，就不會有懲罰。每天猶如驚弓之鳥般謹慎地過活，自己不犯錯，亦不容許他人出錯，卻活不出基督裡罪得赦免的自由、剛強與積極。

相反，上帝透過《聖經》親自告訴我們祂是一位怎樣的上帝：「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。祂不長久責備，也不永遠懷怒.....天離地何等的高，祂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！」（《詩篇》二零三篇 8-9、11-12 節）

上帝明白我們的軟弱，願意我們依靠祂饒恕的恩典而離開罪，更樂意使用我們，讓祂重新建立、塑造，活出積極成長的人生。我們不完美，但靠着完備的主，仍能在跌撞的路上與祂一步步畫出美麗獨特的人生藍圖。

所以，如果我們每天依靠上帝，積極跟隨祂的帶領，擺上恩賜，獻上最好的自己，縱然世界明天就終結，也能以敬畏、期待的心等候祂，在今天如常地栽種蘋果樹，盼望明天結果子。🍏

Riverwood Baptist Church 樂事團浸信會
 1A Amy Road, Riverwood, NSW 2210
 www.riverwoodbaptist.org.au

主日
 粵語崇拜: 8:45 & 11:30
 國語崇拜: 11:30
 英語崇拜及兒童主日學: 11:30

Noah 何牧師 (粵) 0421 209 542
 Carmen 梁傳道 (粵) 0433 060 024
 Rebecca 李傳道 (國) 0402 552 945
 Simon Nagel 牧師 0404 380 455

教會位於悉尼南部Riverwood區，無論你是基督徒，或是對基督教信仰有興趣，又或是想為兒女找合適教會。我們都歡迎你。每逢星期日上午11:30，粵語，國語及英語崇拜同時進行，更設有兒童主日學。

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」聖經

單親媽媽租下一間漂亮大房子

雨琦

在來臨的這個星期，我要面對窘迫的現實問題是，趕緊找到房子租下並搬遷。教會為我舉行了禱告會，師母在禱告前告誡我說：「神若開路，那決定是很迅速，很肯定的，所以，你禱告時，要有明確方向，不可忽左忽右，搖擺不定；也不要過於精打細算，追求完美，要直接朝着自己的第一目標，向神祈求。」

照着師母的提醒，我便將目光單單定在曼斯菲爾區(Mansfield)，那裡有一所布里斯本非常難申請進入的公立名校，我女兒明年就要進中學了，我希望她能在這所中學唸書。

路到盡頭神引領

禱告後，一連兩天，我在該區逐一看了價格在我負擔範圍內的所有出租房子。

「我的天啊！」我情不自禁地喊了起來，這些都是什麼出租屋？又老、又舊、又髒、又貴。這讓我感到非常失望。

週六早上看的房子依然不盡人意。眼下，只剩下約好中午 12 點參觀的唯一一間房子了。此時，我已不抱任何希望，便打起退堂鼓來，決定不再去看這區的房子，打算退而求其次，到別的地方繼續找。

早上看房子時，女兒說看房子太無聊，不願跟我去，便將她託付給別人照顧。現在好了，沒房子看，我便開車去接女兒。

在駕駛的路上，想着早上的挫折，我便開口向神禱告，誰知一張嘴，這句話便脫口而出：「願感動你的靈加倍地感動我！」

說完，我頓感激動，這句話不是《列王紀下》二章 9 節的經文嗎？主為什麼要用這句經文來啟示我呢？

在接下來的禱告裡，我不再重申我想要什麼，我明白神一定知道我的所想所求，而且祂的意念也高過我的意念，我只求神的旨意得成就，這樣就好了。

接下來，奇怪的意念就一而再、再而三地浮現我的腦海，有個聲音不斷地催促我，要去參觀本來 12 點要看的那套房子。

到了接女兒地點，我停下車，再次拿起那份租屋廣告。嚯，不看則已，一看嚇一跳。該房屋的租金竟然高達 \$900！

多麼漂亮的大房子，若不是神，我根本租不到



同時，感覺神的靈又把那個意念浮現在我腦海，對我說：「去看那套房子，去看那套房子。」

我有點不耐煩地回應神說：「神哪，你有完沒完呀？一週 \$900 租金，我負擔不起，你是知道的呀！」回過頭，我又對女兒吼道：「你早上不是說不要去看房子的嗎，現在怎麼又要去了呢？」然而，不論我如何煩躁，看房子的意念始終縈繞我腦海，使我不得不發動汽車，赴那 12 點的約會。

租下美麗大房子

我們去到時，已接近尾聲。一位洋女士中介，正叉手胸前，站在豪華大賓士旁邊，等着時間一到就關門走人。

女兒進去上上下下看了三遍，就是捨不得離開。她走到這裡說：「媽，我喜歡這裡。」走到那邊又說：「媽，這也不錯。」我在一旁反而感到無聊，於是就回了女兒一句：「你喜歡就向阿爸父求啦。」

中介走來說，看房時間已過，要鎖門了。我就招呼女兒一起拍張照，心想反正不會再有機會進來的了，這麼漂亮的房子，做個留念也不錯。臨別時，中介很客氣地發給我一個鏈接，說如果想申請，在網上填表就可以的了，很方便。

走出房門，我意外發現就在街口的轉彎處，有個巴士站。原本，與我合夥租房子的還有另外兩人，但其中那位菲律賓租客，需要找有交通工具載她去市中心區上班的房子。這裡是僻靜街道，我沒想到會有巴士站就在家門口附近。趕緊走上前，看看站牌的巴士號碼，有沒有去市中心區的。

真的要感謝主，這裡有直達市中心區的巴士！

我立刻打電話給那位租客，問她願不願意合租，如果她分擔一份租金，我們三家就可以租下這套漂亮的大房子。

毫無疑問，她願意。於是，我們立刻上網，填寫申請表。

填着填着，我又開始問自己，「難道你不覺得好笑嗎？你的收入還不及租金一半，怎麼敢承擔做主申請人的責任，你何來的勇氣，何來的信心？中途出意外怎麼辦，風險是不是太大了？」

正當我疑惑之際，神的靈又來說話了：「雨琦，做你該做的事。」

身為單親媽媽，我僅有微薄收入，仍堅持為教會增設的社工部門盡心盡意去服事，我別無他求，只想此生能夠服事上帝，將女兒養大，交託給神。

我們的主真是配得頌讚與敬畏的，就如經上所說的那樣：「(祿) 謀事有大略，行事有大能，注目觀看世人一切的舉動，為要照各人所做的和他做事的結果報應他。」(《耶利米書》三十二章 19 節)

我們週六中午 12 點看房，下午遞交申請，週一上午就得到回覆：你們的申請被批准了。🙏



剛拿到房屋鑰匙，第一時間將十字架掛在入口處

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 2138

電話：0490 508 198
電郵：rhodes@rac.org.au
網站：https://www.rac.org.au/

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: 9:30AM
成人主日學：11:00AM

聯絡：陳鈞智牧師 0415 342 087
www.scgc.org.au

在那裡不可以抱抱考拉了

舒雄

抱抱考拉 (Koala)，是深受海外遊客和當地人喜愛的一項親近澳洲特有野生動物的體驗。在澳洲官方旅遊網頁上，就用一行特別醒目的大字做版面標題：在哪裡可以抱抱考拉？

考拉的外表像玩具那樣可愛，個性又如寵物一般溫順，被人懷抱時，表現出很享受的樣子，有時還會在人們懷裡打盹，惹得遊人歡喜雀躍，都很想親手抱抱它們。

不過，並不是澳洲所有地方，都允許這種體驗。悉尼（雪梨）、墨爾本等主要大城市所在的州，早已明令禁止擁抱考拉。想必這就是為什麼旅遊官網上會出現如此巨大的文字標題。

那麼，哪裡可以抱抱考拉呢？

昆士蘭一直以來，都被譽為是澳洲的「擁抱考拉之都」。其中，歷史最悠久，同時也是世界最大的考拉保護區公園，龍柏考拉保護區 (Lone Pine Koala Sanctuary)，就以擁抱考拉體驗為主要特色，每年吸引成千上萬遊客到訪此地。

然而，這一切都在今年的7月1日戛然而止。



龍柏考拉保護區宣佈，不再為遊客提供擁抱考拉的拍照服務，改為讓人們有更多時間近距離觀察考拉自然行為，並與之建立聯繫，進而增進對考拉的更多了解，這樣更具教育意義的全新接觸體驗。

樣更具教育意義的全新接觸體驗。

龍柏考拉保護區總經理林登·迪斯可姆 (Lyndon Discombe) 表示，希望國際及本地遊客，都能喜歡這項轉變。因為，他們可以近距離體驗澳洲野生動物的真正生活方式，觀察它們做自己最擅長的事情，並讓它們在自己的空間裡吃、睡和放鬆。

總經理接着說：「我們希望我們的客人一旦近距離看到它們美妙的自然狀態，更加喜愛和尊重它們。」

龍柏保護區結束「抱抱考拉」的體驗，此舉在專業領域引起爭議。

澳洲動物園和水族館協會支持這項改變，該協會評論龍柏保護區是保育教育和宣傳的重要中心，這一決定將滿足遊客觀看自然狀態下考拉的願望，同時仍然提供身臨其境、令人難忘的教育經驗。

澳洲動物權利組織也認同結束抱抱這種「殘忍」的做法，甚至應在全國淘汰。理由是，考拉是獨居，且夜行性動物，白天大部分時間都需要睡覺；考拉靦腆，應該更希望避免與人類接觸。

然而，格里菲斯大學的研究表明，圈養下的考拉，不僅喜歡與遊客互動，還更喜歡被客人撫摸，當沒有遊客抱它們的時候，它們反而會表現出壓力的蹟象。

考拉是澳洲國家象徵，在生物多樣性方面更是無價之寶。對澳洲旅遊業來說，每年都能提供超過三萬多個工作機會和數十億澳元的收益。然而，由於土地清理、叢林大火、乾旱、疾病和其他威脅及破壞，曾經繁榮的考拉物種正在急劇減少。目前，考拉已在東海岸大部分地區，被正式列為瀕危物種，人們越來越擔心，可愛的無尾熊會在下一代的時期內，在某些州分滅絕。因此，保護考拉，無論是野生的還是圈養的，都是擺在我們面前，一個令人興奮且複雜的話題。🔄

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
	星期日 4:00pm
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
 國語: 方德雄牧師 Pastor Elvin Hong 0425 280 278
 粵語: 林奇旭傳道 Pastor Bain Lam 0421 383 050
 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	9:00am
粵語堂崇拜	10:45am
華語堂崇拜	9:00am

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

伴我兒走出憂鬱

莎娜

2021年7月4日，我與丈夫緊急地開車6個小時到密蘇里州的學校，與當時在讀研究院的兒子見面，因為之前在電話中已經察覺他的情況不妙。

橡子掉進黑暗泥土中

見到兒子，談話中，我們更確定他的精神出了狀況：他不能集中精神，頭腦常常不舒服，上學期的作業一直不能完成，做事沒動力，每天躲在他宿舍的房間裡。我們了解他的情況後，知道必須帶他回家，幫助他康復，但他卻沒勇氣離開他感到安全的房間。我的心既焦急又難過，最後爸爸對他說：「兒子，爸爸養育你這麼多年，爸爸所做的都是為了你的好處，你可以放心相信爸爸。」我含淚地點頭。

最後他終於答應與我們回家休息一下。沒想到，從此他就離開他的研究院學習，開始了艱辛的憂鬱症治療過程。

接下來我以「橡子 (Acorn)」這個名字稱呼我的愛兒。在他進研究院前，我們一家人在校園裡的橡樹下為他禱告道別，當時我看到一個橡子在地上，我聯想到《橡果中的橡樹 (The oak inside the acorn)》書中的描述，橡子離開橡樹，掉進黑暗的泥土裡，等待發芽生長。當時有個念頭升起來，「接下來兒子生命之路或許崎嶇」，沒想到果真在一年後，我們伴他走過這一段崎嶇之路。感謝上帝，最後橡子從黑暗的泥土中冒出來，重見光明。

憂鬱症最可怕的是患者對什麼都失去興趣，生活的樂趣都沒了；最危險的是患者有自殺的念頭。當一個人連活下去都沒有力量，是多可悲的事。照顧憂鬱患者是一種煎熬，當時橡子好像變成另一個人，他失去與我們溝通的能力，無論父母對他多疼愛和照顧，他好像感受不到，每天他孤單地活在他的洞穴裡。母親的心何等傷痛，但我知道我不能責怪他，不是他想如此，是他的頭腦生病了。

憂鬱症的症狀沒法量度，橡子在治療的第四個月，他開始搞得懂自己的情況，他說：「如果這個病像發燒，可以用溫度計量度，就好了！」我明白他心中的困擾，每次看醫生要表達自己的情況；面對那摸不着的情緒、壓力、焦慮等等，要把它講得清楚，讓醫生聽得明白並且了解，以致給適當的藥物和分量，真的不容易。

復原過程的多方幫助

但在上帝的憐憫和恩典下，橡子最終康復了，以下是他復原過程裡的一點一滴，希望能幫助有需要的人。

1. 精神科醫生 (Psychiatrist)

最初，橡子看的是家庭醫生，服藥一個月，沒有進步，所以我們帶他去看學校推薦的一位非常好的精神科醫生。在治療過程中，醫生聆聽了解橡子的情況，向我們解釋他的病況、藥物的作用，並用清楚的圖表說明。醫生介紹小冊子和適合的書本讓他閱讀，但橡子在治療了一段時間後，才有精神閱讀書本。醫生偶爾也用《聖經》經文鼓勵橡子。

精神病的藥物很多種類，病人需要試藥，才知道有沒有果效，這是一個艱辛的過程。治療了差不多兩個月，橡子病情仍然進步緩慢，直到第四個月，終於有了轉機，當時他說：「我好像從夢中醒來了，又好像從一堆雲霧中走出來。」

2. 家人的陪伴和鼓勵

在陪伴橡子的頭一兩個月，我們真的不知所措。橡子每天呆呆地坐着，或者漫無目的打遊戲（其實他之前甚少打遊戲的）。我們開始回想他之前喜歡什麼，如：一種撲克牌遊戲，一種桌遊，足球，好像喜歡過拼圖.....想到什麼他可能喜歡的，我們就製造機會和他一起活動，有時候一次不成功，就再努力，再努力，幫助他動起來，活起來。其實在藥物還沒有生效時，這些活動的果效都不大，但上帝在大大陶造父母的愛心和忍耐。

在治療中期，橡子知道自己需要做什麼，卻沒有能力和動力，上帝感動爸爸，每天早上到橡子的房間問他：「請告訴爸爸，我今天可以為你做什麼嗎？」橡子會告訴爸爸，請他打電話，回覆電郵等等。

另一個更難的陪伴是了解他的內心世界，雖然我們養育橡子20多年，還以為很了解他；其實了解一個人是一生的功課，他了解自己也是一生的功課。我們學習傾聽，不加判斷，不急給意見，並嘗試站在他的角度看，為着他一點的進步而歡呼，讚美天父。

3. 輔導員：

她是一位有執照的專業輔導員，免費輔導橡子。她用心地聆聽、了解並分析情況，幫助橡子自我探索、自我突破、積極和客觀地看事情；輔導員也給他實際抗壓的練習。

最重要的是輔導員給橡子一個安全的空間，讓他可以說出內心的話，不被批評或定罪。橡子說他的輔導員最了解他，後來得知，這位輔導員曾經是憂鬱症病人，如今，上帝使用她成為別人的祝福。

4. 記錄病況

病者和家人都需要記錄病況，病者的胃口、睡眠、情緒、精神、壓力、身體狀況、做事的動力、與別人的互動、自殺念頭等等，醫生根據記錄可以更好地了解病人每天的情況，來判斷他的病情。

5. 藝術治療

在治療的第四個月，有機會聯絡上一位基督徒的藝術治療師，她幫助橡子用畫畫把心中的想法表達出來。橡子開始明白自己過去隱藏的負面情緒，了解自己的需要，甚至潛意識的想法，自己對前路的期望，在畫裡都表達出來了。治療師給了他很好的正面的引導。

6. 飲食

精神健康與腸胃有直接關係：憂鬱和焦慮的情緒影響腸胃健康；同樣的，腸胃的健康也影響情緒，兩者息息相關。改善精神健康，腸胃的不適也會改善；同時，注重飲食健康，吃一些合適的食物，可以幫助抗憂鬱和減低焦慮。

7. 運動

憂鬱症者很難動起來，需要周圍的人的幫助和鼓勵。爸爸每天陪伴橡子去運動，安排朋友一起踢球；當他病情好轉時，他自己安排每天運動的時間。

8. 規律的生活

每天有固定的時間表。橡子本來就是有紀律的人，病後他盡他的能力規劃自己的生活，早餐，靈修禱告，照燈進行光線療法，散步，聽音樂，午餐，休息，做家務，運動等等，後來比較好就開始出去做義工。其實，沒有工作、不能學習，一天的時間怎樣過？幫助憂鬱症者規劃時間生活很重要，因為沒事情做、閒着，是憂鬱症的殺手。

9. 小組關懷

我們把橡子帶回家接受治療時，他在我們住的小鎮沒有朋友，他感覺更孤單。教會有幾位很有愛心的阿姨，知道橡子的情況，很想幫助他，於是邀請我們帶橡子參加她們的家庭小組，每次她們預備很豐富的午餐，親手做橡子喜歡吃的蛋糕。大家一起讀經禱告分享，以經文來宣告在基督裡得赦免、得自由、得醫治、得豐盛生命。每星期我們一起守聖餐，感謝主耶穌捨命之愛，阿姨們常常流淚為橡子病得醫治禱告。當橡子有點進步時，阿姨們非常高興，常常給橡子很多稱讚和鼓勵。

10. 彈鋼琴 唱詩歌

橡子從小學鋼琴，但發病後沒有精神和信心彈琴，在家庭聚會中有一部鋼琴，在大家的鼓勵下，橡子終於鼓起勇氣彈了一首詩歌，雖然他彈完後很累，但我們非常感恩；接下來上帝使用詩歌醫治他。有人奉獻一台鍵盤鋼琴給橡子，他就開始每天自彈自唱讚美上帝。

11. 同路人的分享

治療後期，橡子的情況有好轉，我們與他討論他的前路，他知道他不能繼續研究院的學習，我們決定載他回學校，把東西從宿舍搬回家。他與老師同學們道別，有一位老師很關心他，與他談話，告訴橡子他自己也患憂鬱症，一直服藥中，但仍然當一位很好的研究院老師。我們非常感謝這位老師誠懇的分享，同路人的分享鼓勵橡子勇往直前。

12. 團體關懷

在教會的大家庭，我們沒有隱瞞橡子的病情，雖然我們知道有些人不明白什麼是憂鬱症，有些人也可能懷疑我們教育孩子的方法。無論如何，我們知道我們需要請大家同心為橡子的復原禱告。

不單禱告，教會弟兄姊妹給橡子很多鼓勵和幫助，有阿姨送花給他，送好吃的食物給他，有弟兄送衣服給他，有約他吃飯的，有約他談話的，教會就是一個能共患難的團體。

13. 做義工

在上帝的恩典中，橡子治療後期，開始積極生活，在有需要的地方做義工服事人：線上講英語故事給孩子聽，在二手店幫忙，在兒童聚會看顧孩子，星期天在小組聚會彈琴等等。

14. 大自然

2022年2月20日星期天，橡子早上起來預備去教會，突然扭了腰，甚至不能走路，他唯有躺在床上休息。阿姨們知道橡子的情況，特別難過，特地煎了美味的魚來鼓勵他。來我們家時，天空出現非常美麗的雲彩，橡子拄着拐杖迎接阿姨們，一同欣賞上帝賜的美景，相信上帝以雲彩告訴我們，祂是慈愛信實的主，是醫治者。



2022年2月20日在家門前出現的雲彩美景，見證上帝的慈愛。

15. 康復最重要的元素：個人的意志力

以上所有的元素能夠發生，都是上帝的恩典，然而，最後、最重要的元素，是個人要有復原的意志力和行動，這活著的力量，更完全是出於上帝的憐憫。其實，我們每天可以有動力做事，有動力工作和活著，能夠享受生活的樂趣，享受上帝同在的美好，都不是理所當然的，要感謝上帝的恩典。

宣告康復並因禍得福

3月21日，橡子終於宣告他康復了，當時他還在服藥，還在接受輔導，但他知道並相信上帝已經醫治他了，他可以積極地面對前面生活的挑戰。橡子的輔導員說：「康復不單是症狀改善，更是知道怎樣面對負面情緒和壓力。」

我們作為父母陪伴橡子260多天，嘗試了多少辦法幫助他，付上了多少的禱告，媽媽流了多少眼淚。回想，上帝滿有恩典，在橡子治療過程的初期，似乎沒有什麼進展的時候，上帝給橡子爸爸做了一個夢，夢見橡子活潑開朗、高高興興地走到爸爸面前，說謝謝爸爸。這個夢成為我們陪伴橡子度過許多難關的動力和盼望。

橡子的康復是上帝的大能和恩典，並眾多弟兄姊妹的禱告和幫助，每一句對他鼓勵的話，每一個禱告，每一個愛心行動，每一份禮物和卡片，都促進他的康復。還有守聖餐對他有明顯的幫助。願一切榮耀讚美，都歸給聖父聖子聖靈。

這場病使橡子因禍得福，不但增加了橡子對上帝的信心，也使他更認識自己；復原後他有更大的抗壓能力，我們一家人與橡子的關係更密切。橡子對人憐憫之心和同理心都增加了，他成為別人的小天使。

橡子最終沒有完成他研究院的學習，但上帝為他預備工作，去年他結婚了。他所經歷的，幫助他成為別人的祝福。我們期待繼續見證上帝在橡子生命中的工作，正如《橡果中的橡樹》一書說的：橡子已經從黑暗的泥土中冒出來了，他將會長成一棵橡樹，為有需要的人遮風擋雨。☺

永生安息
M. Y. FUNERALS

0427 260 264

喪葬服務 提供上門服務

* 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。

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

禱告的力量

徐玉蘭



我婆婆去年患病得醫治，在這過程中，我真真切切地感受到我們所信的神，是又真又活的真神，一切都在祂的保守之中。

患上癌症 無助焦慮

去年5月，我婆婆身體不舒服，心率有些紊亂，體重一直在減輕，但是做了體檢，也沒有檢查出什麼問題。這樣我們就沒有太重視這事情。婆婆還在6月去重慶旅遊，就在旅行途中，她被朋友送去了醫院，在當地醫院檢查出可能患有惡性腫瘤，但除了各種推斷，沒有確切診斷出具體的癌症。我和我先生就緊急回到了國內看望老人家，詢問她的意見。婆婆不想繼續留在國內看醫生、作檢查。可能她不願意相信自己會患上癌症，因為她一直身體很好，也沒有任何不良習慣。

於是我們決定帶婆婆回悉尼調養身體。一方面，悉尼的空氣和環境比國內好，其次我先生是個中醫，能隨時給她開藥調理身體。就在婆婆來悉尼後的第五天，她的心口絞痛，我叫救護車把她送到了Westmead Hospital。在急診室一晚上急救和檢查身體後，第二天確診她患的是白血病。醫生建議她回中國治療，因為澳大利亞禁止為海外旅客提供骨髓移植。醫生認為她90%以上需要做移植才能痊癒。

當時家裡人的意見不統一，在無助和焦慮中，我對安娜牧師說了家裡的情況，她為我迫切地禱告。我公公的意見是繼續留在悉尼治療，雖然我們並不認為這是好的選擇，但我們選擇了順服。接下來在悉尼的治療充滿了各種小醫療事故，化療也讓婆婆身體越來越差，並且語言不通更加深了她的無助感。

接受福音 絕處逢生

在大家都很絕望的時候，我開始向婆婆傳福音，告訴她這個世界是由上帝創造的，祂能給你新生和永生。我婆婆這次一聽到上帝的大能，馬上就決定要信上帝，我們兩人在病房做了決志禱告。在接下來的艱難時日中，我就引導婆婆向耶穌禱告，求耶穌幫助。

在磕磕絆絆中，三個月過去了，來到一個重要的會診時刻，醫生要告訴我們是繼續化療，還是準備進行移植。很不幸，我婆婆的檢查報告顯示她的癌細胞沒有清零，必須移植，因為這種白血病是由於基因突變造成的，只有移植才能治癒。我們就開始聯繫國內的醫院，但是出名的醫院對超過50歲的患者，都不做移植手術。我就為這件事情禱告上帝，上帝給我感動，讓我告訴先生去找一位醫生，她能聯繫到醫院。就這樣在上帝的帶領下，我們找到了石家莊的一個私立小醫院。我婆婆今年一月做了移植，二月底移植成功，五月出院。

禱告上帝 病得醫治

移植成功也是神奇妙的作為！當時有其他患者和婆婆同時做移植手術，其他患者在一月中旬他們的幹細胞就開始生長了，但是婆婆的幹細胞卻沒有生長，並且她的併發症——黏膜潰爛導致她無法進食，已經一週沒有吃東西了。我又一次聯繫安娜牧師，告知了這個危急的事情，她和Jenny姊妹馬上為我婆婆禱告。上帝也感動我為婆婆讀《馬可福音》。

一天之後，婆婆的幹細胞開始生長了。她開始能進食，身體一天比一天好起來。就這樣，我婆婆雖然是當時幹細胞長得最慢的一個患者，但她卻是第一個出院。感謝主！我覺得這真的不能說是巧合，沒有這樣奇妙的巧合。一定是上帝聽我們的禱告！上帝的奇妙作為始終沒有離開過我們。我現在還常常想到《腓立比書》四章6-7節：「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」

上帝之愛 遠超想象

我婆婆在我寫這個見證的時候，5月10日又一次住院。我很擔心她的身體。雖然上帝已經為我們家行了這麼多的神蹟，但我還是這麼的小信。然而上帝是滿有憐憫的神，祂體貼人的軟弱，並且在我們軟弱的時候顯出自己的大能。上帝又一次醫治了我婆婆，在我來教會作見證的前一天，6月8日下午出院。

這次婆婆住院，讓我又一次看到上帝愛人真是超過我們的所思所想。當時婆婆需要緊急住院，家人都六神無主。由於回呼和浩特的時候，我們已把在石家莊的房子退了，這次從呼和浩特坐了八個小時的救護車來到石家莊，生活上一切都得重新安排。感謝主，祂早就安排好了一切，一位信主的姊妹就在這個時候來到我們身邊，照顧婆婆的飲食和生活，她還教婆婆如何禱告。

沒有在中國大陸生活的弟兄姊妹可能不知道，在國內參加聚會找一個信仰純正的教會不是一件容易的事情。但是我們大能的神，祂知道一切，在這種情況下為婆婆安排了一位虔誠的姊妹來照顧她。這位姊妹在30歲的時候患上乳腺癌，在那個急難的時候她信主了，之後上帝又醫治了她的白血病。可以說這位姊妹和我婆婆真的是同病相憐，她們能夠理解彼此的痛苦，同樣經歷耶穌基督醫治的神蹟。

這件事情讓我發現自己的軟弱，只能理解眼目可以看到的，不能從上帝的角度來看待事情。我擔心婆婆再次住院對她的信心是很大的挑戰，但是上帝卻在人意想不到的時候賜給我們豐盛的祝福。我們在地上的時日何其短暫，上帝為祂的羊（百姓）預備了更豐盛且永恆的生命之糧。我相信，婆婆對禱告的學習，將在她之後的生命中受益更多，遠遠超過我能想到的祝福。感謝主，你的大能無人能測度！

蒙神眷顧 費用豁免

還要和大家分享一件事情，當我回到悉尼，又一次看到了上帝的眷顧！去年為婆婆看病，由於她是國際遊客，醫藥全部費用自理，我們在悉尼花費了將近30多萬澳幣。雖然買了保險，但是保險公司告知，這樣重大的疾病，投保12月之後才能理賠。安娜牧師去年也曾為我們的保險禱告，但是六個月也沒有看到上帝的作為。我已經接受要自己全款付清醫療費用，並且也把我們的房子掛出去賣，當時想着賣了就能還醫療費用了。房子從去年12月開始賣，一直到今年四月我回來，仍沒有賣掉。

我回悉尼後，焦急地給醫院打電話，想要分期付款，希望醫院體諒我的情況不要收利息。奇妙的是，醫院告知，Bupa已經報銷了一部分醫療費用，原來的8萬元住院費，現在我只需要付200多元，我當時都不敢相信自己的耳朵，再三確認這個數字，真真切切的是200元。哦，我的上帝呀！你是又真又活的真神！我的信心從來沒有你的應許大。激動的時刻，我也開始向上帝承認自己的小信和軟弱。

感謝讚美 永活真神

從這半年多的經歷中，我真切地體會到天父是聽禱告的神。祂告訴我們：「你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況天父，豈不更將聖靈給求祂的人嗎？」（《路加福音》十一章13節）我有什麼可以做的呢，我想就是感謝耶穌，為我死在十字架上，洗淨我的罪，讓我可以和天父和好，能夠向天父禱告。感謝讚美主！

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。

胡友平： 讓我叫你一聲姐姐！

陳苑苑

看到微信上姑蘇城裡一位女子，為了保護一對日本母子，被歹徒刺傷，心痛難過，但希望不是重傷。僅只隔了一個晚上，這位日本學校校車引導員工已經離世，她的名字叫胡友平。



望着日本駐華大使館下降的半旗，久久回不過神來，肅穆，悲傷，崇敬，卻還沒有對該事件的詳細報導。再後才知道胡友平阻止歹徒行兇，小男孩得以逃脫，她卻被歹徒反手連刺數刀，傷及心臟，根本沒有回生的希望。

終於看到胡友平的照片，只一眼看到，便同很多人一樣，眼淚流出來。這是一張多麼平常多麼樸素多麼和平的臉。僅從這張臉上，就看得出她沒有虛榮，沒有造作，不想驚天動地，不求功成名就，只過普通生活，只為人母人妻，但良心在胸中，正義在肩頭，勇氣在呼吸間。

常人的你真的驚了天地，泣了鬼魂。你讓一直鼓動縱容仇恨、掌握權力的人都不好意思了，你讓我等身在海外的人內心不安。

照片上的你好真實：眼睛清澈平和，臉上沒有敷飾，口唇沒有加色。難以想像，在消費膨脹的世界裡，在爭相攀比的人群中，在鋪天蓋地的宣傳攻勢下，你還能保有自己不受污染的靈魂。你眼裡沒有故作的幸福，沒有誇張的快活，沒有邀寵的企盼，也沒有為各國人民指點江山的雄心。你選擇不施粉黛，不裝年輕，恐令同齡人大為不解。縱然平日裡懶得顧及，拍照總可以略加粉脂。你甚至沒有為口唇加色，那最省力氣，最少支出，最不顯雕琢卻最出效果的修飾。如今人人都會修飾圖片，只需指尖滑動便可得一幅美圖，再不濟，手機都有美顏功能，自動加給你三分美色。要給人一張年輕一點、白嫩一點的臉，實在太容易了。但你沒有。

正是這張普通的臉，令日本以國家的名義向一位他國女子降下國旗向你致哀，許多對你做出褒獎，表達敬意，真誠感激的人們，讚揚你挽救了一場不小的外交危機。若是歹徒衝進那部校車，失去生命的一定不止一個，而且都是全無還手之力的兒童；將會引出一場國際事件，雖然只是「偶然」；有人說你對外資，尤其是在中國的日企做出了貢獻，否則會引發又一波撤資潮；有人說你代表了中國人民的善良，雖然歹徒的邪惡殘忍收穫了不少的叫好；還有人說你保護了在日本的中國人，想像如果日本人以牙還牙以眼還眼。但以我之見，如果你倖存，如果你被採訪，問你出於怎樣的動機，估計你會木訥地無以言對。

以我之淺見，你並不是為了國家的臉面，你並不想代表國人的善良，你不曾要改善外資環境、增加中日友誼、做國際主義戰士，你不覺得自己有這麼高大上。你甚至沒有想到自己稱得上見義勇為，不知道自己在行義為善，而僅僅是在盡職盡心，是在事關婦孺性命的時刻，本能地保護他們的生命。

上帝造人，賦予人的神性。無需被教育再教育，我們已經具備良善和憐憫。面對生命受威脅侵害，你本能地挺身而出。基督為拯救人類而付出生命，你為保護婦孺而付出生命；你和基督的血同色同溫。

我想像中你只要自己做一位母親，面對暴力，你只有母親的思考，母親的行為——保護幼小的生命。

我更願意說，你是黑夜裡一線光亮，那個毒蘑菇瘋長的夜，那個鬼叫聲充斥的夜。你在任何一片天地任何一處山川都會獲得讚譽敬仰的行為，竟然引得恨意和咒罵，因為你拯救的是日本國的母子。然而，在你獻身的車站，人們自發來到這裡，手捧鮮花，脫下鞋子，踏上乾淨的天藍色鋪料，向你獻上他們的愛敬和感激。在他們心裡，亮起如你擁有的光亮。

我不得不承認，你在我的絕望上劃開了一個口，因為我無法忘記你的面孔，因為我在心裡叫你姐姐——雖然我要比你年長十歲還多。🙏



VISIONLEGAL
远景 律师行

电话: (02) 9633 1322
 邮件: admin@visionlegal.com.au
 地址: Suite 1307, 370 Pitt Street, Sydney NSW 2000
 网站: www.visionlegal.com.au

喜樂的心 乃是良藥



哈拿

數月前，電視節目提醒觀眾，接受帶狀疱疹的防疫注射，特別是長者們。原來，近年有全球帶狀疱疹關注週。

我想起數年前，到護老院探望一位年長親戚，閒談後，扶她去上廁所；翌日她女兒告知，她不久前患上此病。後來因事見家庭醫生，談及此事，便接受了防疫注射。

帶狀疱疹 (Herpes Zoster)，普遍稱為 Shingles，是一種長有水泡的皮膚病，患處會有劇痛、灼熱感、痕癢，亦會發熱、頭痛、胃部不適，嚴重者可引致肺炎、聽覺受損、失明、腦炎或致死亡。

病原是帶狀疱疹病毒 VZV (Varicella Zoster Virus)，多先發生水痘 (Chickenpox)，癒後病毒可留存體內，棲息在脊髓後根神經節或顱神經節；當免疫力下降，過度疲勞，精神壓力大，導致疱疹症狀出現，冬季較易發病。

可發生在面部、上下肢或軀幹的一側，水疱範圍成帶狀，故稱為「蛇纏腰」，俗稱「生蛇」。除劇痛外，亦可有併發症，是為疱疹後神經痛 PHN (Postherpetic Neuralgia)。疼痛發生在曾出疹的區域，可持續數月或數年；在病發期 48-72 小時內，服用抗病毒藥物，可減低併發症的風險。

這病毒能侵襲任何年齡的人士，但中、老年人發病率較高。病發初期有傳染性，多由接觸水疱釋出液、空氣飛沫帶菌傳播等；如從未接受水痘疫苗，或未曾患水痘者，較易受感染。

以前沿用活性帶狀疱疹疫苗 Zostavax，有效期七年；最近改用重組劑 Shingrix，需注射兩劑，相隔二至六個月，可向家庭醫生詢問及接受注射。幼兒至學齡前的防疫注射計劃中，現包括水痘疫苗，家長們不可忽略。

很多疾病，誘因都是不良生活習慣，精神壓力過重、抑鬱苦悶，使免疫力下降致病。《聖經》說：「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈；使骨枯乾。」(《箴言》十七章 22 節)

使徒保羅說：「你們要靠主常常喜樂.....應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神（上帝）。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」(《腓立比書》四章 4，6-7 節)

讓我們靠主喜樂，享受健康的生活！



Northern District Chinese Christian Church Sydney 北區雪梨華人基督教會 誠聘 資深牧師

北區雪梨華人基督教會（北雪）是一跨宗派的教會，服侍在 Marsfield/ Epping 地區的社群已超過三十五年。本教會有兩個聚會地點、四堂主日崇拜。粵語崇拜約 430 人、英文崇拜約 120 人、國語崇拜約 50 人、另有超過一百位幼兒至小學的會眾子女。我們致力於認識主基督及建立門徒。
現誠聘資深牧師一名，在教牧團中帶領粵語堂面對時代挑戰，聯同教會領袖及會眾，一同實踐上帝的大使命及執行牧養工作，幫助會眾屬靈生命更新，積極回應上帝呼召。

具備條件：

- 三年以上牧會經驗，當中需曾帶領教牧同工（具備澳洲華人教會牧養經驗優先）
- 認可神學院學士或以上學位
- 持守福音派信仰，推展教會事工
- 熱衷忠心宣講聖經，並能幫助信徒實踐真理

申請資料：

2024年12月16日前將申請書資料，包括求職信函，簡歷，三位推薦人資料，及講道錄音電郵本會聘牧委員會 psc@ndcccs.org.au。

詳情查詢請聯絡執事會主席 Eric Fung, 手機: +61 413 799 377
電郵 eric.fung@ndcccs.org.au 有關本教會更多訊息，可瀏覽本會網頁 www.ndcccs.org.au

照見有界線的自由風景

廖乃慧



《立界線得自由》這本書對我來說，並不完全是新書，它的前身《過猶不及》是知名的暢銷書；如今，再度閱讀這本增訂、重譯的中文版，除了譯筆活潑令人驚喜外，兩位作者的話，還是令我打從心底認同！兩位作者所提出的例子都讓我感到無比真實。

我非常同意人需要有界線。如果沒有界線，人會很悲慘，所以，我覺得寧可先經歷立界線帶來的小小悲慘，而不要累積到情況嚴重、非爆發不可的地步。而本書最好的地方，就是它提供了大量西方的例子，讓人際關係緊密非常的華人圈，可以隔着安全距離，想想什麼是界線，特別是在我們與通訊工具、親子關係，甚至是自我之間，有哪些問題是來自於界線不夠明確？

新增數位時代的討論

至於這次版本新增加的關於數位時代的那一章，也非常全面與仔細。有時候，我的孩子都會說我手機上癮了！其實，我自己過日子可以完全不用手機或電腦，只是因為每天需要接觸的人多，事情常來得及時又着急，如果不回覆，肯定會被當成不禮貌，或令人納悶我為何不處理對方交代的事，所以，我只好一直回覆手機信息，這實在是工作職責所在，身不由己。

當然，有時我也會規定自己，既然已經在休息了，就儘量不要再注意手機、回訊息了；但身為教牧，擔心會友任何時候都可能有需要，我只好幾個小時就把訊息看一看、回一回才能安心——所以，這次新增的「界線與數位時代」，對我也有好些提醒。

年輕人需要學習界限

今年，我有個機會與一個快 30 歲的船員談話。他說，他很希望能夠上岸過日子，重回校園去讀書。畢竟，他當年沒有讀大學就開始了跑船生活，而且，在船上待了好長時間，不但沒法參加教會，生活中也有許多試探，讓他擔心自己會要向不能認同的價值觀妥協了.....但是，無論怎麼溝通，同是信耶穌的父母還是勸他不要放棄已經得到的船員證書。在決定自己人生道路這件事上，他的父母是否越過了該有的界線？他的父母一定不覺得，但是這個年輕人真的很糾結、徬徨。

我也曾關懷過一個從中國大陸來到新加坡的年輕人。在成長的歲月中，她從來沒有聽過「界線」這個概念，所以她的自我認知很模糊，別人對她的批評，不管有沒有道理、是不是事實，她都接受，可說是不懂顧惜自己，自尊心也很低。她來新加坡後，我鼓勵她讀了這本書，之後她又再讀了相同作者寫的《成長神學》；在讀書會待了好一陣子後，她終於開口分享了。她說，她看了書，漸漸理解到之前自己沒有設下界線，沒有好好保護自己，也發現自己常常不大當心地踩進了別人的界線，只是從前不明白別人如此反應的原因，所以很痛苦；如今她開始學着尊重別人的界線，也學着為自己設立界線，而且也不斷借人這本書，勸人讀這本書.....

是的！我們能和別人談真心話的時間或許不算多，但是希望人人可以獨立思考，也能進入別人的世界：在聆聽對方夢想的同時，又能不干涉對方的想法、感受和判斷；人與人之間要能如此，就需要運作狀態良好的界線。這本書因此很像一座燈塔，希望能讓華人世界的年輕人，以及他們的父母一起看見自由的意義，享受自由的幸福。📍

《立界線得自由：過猶不及全新增訂譯本》

Boundaries (Updated and Expanded)

作者：亨利·克勞德、約翰·湯森德 (Henry Cloud & John Townsend)

出版社：台灣校園書房出版社

線上試讀：<https://shop.campus.org.tw/EPreview/Books/A1773/mobile/index.html>

飛躍網絡國際20週年感恩呈獻

YEARS SHOW

音樂佈道會

估佢唔到

2024 SEP 07 星期六 7:30pm

嘉賓講員：**林以諾牧師**

地點：**The Concourse Concert Hall**
409 Victoria Ave Chatswood

門票：\$20, \$40, \$60
(7歲以下小童恕不招待)

購票及查詢：WhatsApp +61 425 159 811

主辦：Network 飛躍網絡

大會贊助：大昌行 TAI CHEONG FOODS

協辦：雪梨華人基督教聯合會 澳洲基督教播道會靈福堂 Evangelical Free Church of Australia 基督教角聲佈道團澳洲分會

同樂集團 Zilver Group

以擁抱突破重圍

一穗

在奧運賽場上擁抱——以今天的眼光來看，實在是平常不過的事了。



滿場的擁抱

獲勝者會互相擁抱，以表祝賀；失敗者會互相擁抱，以示安撫；隊友們會互相擁抱，以志團結；對手們會互相擁抱，以致敬意。觀眾會互相擁抱，工作人員會互相擁抱，互不相識的人會互相擁抱，不同膚色的人也會互相擁抱，在充滿激情與亢奮的時刻，擁抱是表達內心熱烈情緒的一種自然行為。然而您知道嗎，這樣和諧的場景，距離我們還不到一百年的時間？

聚焦柏林奧運

1936 年的柏林奧運會上空，壓抑着濃厚的法西斯主義陰霾。希特勒的納粹獨裁政權，希望藉此奧運會，打開一扇宣揚極端種族意志的窗口。他們將納粹德國同古代希臘相結合，象徵着優秀的德國公民才是古代「雅利安」文化的正統繼承人。在跳遠項目上，德國有一位非常有實力問鼎冠軍的運動員，名叫魯茲·朗 (Luz Long)，但美國的黑人田徑好手傑西·歐文斯 (Jesse Owens)，他的過往成績則對德國人的冠軍夢構成嚴重威脅。這本是體育競技最具吸引力的精妙之處，但裁判組卻屈服於當時強大的政治壓力，故意給黑人選手製造麻煩，使歐文斯還未開始比賽就已經失去一次試跳機會。

德國人的道德標桿

儘管當時德國政治是一面倒地傾向於種族主義的優越感狀態，但德國人心裡有自己量度是非的秤桿。魯茲·朗不願就此失去歐文斯，讓自己落入「勝之不武」的道德譴責，於是走到踏板旁，放下一條手帕，告訴歐文斯，起跳時看着手帕，將起跳點略為調前一點，以確保再無把柄落入裁判手上。

這招果然有效，歐文斯終能進入決賽。在與魯茲·朗的冠軍爭奪戰中，兩人鬥得此起彼伏，精彩紛呈。結果，大家都知道了，歐文斯以打破世界紀錄的成績奪冠。

不過我要說的重點是，歐文斯和魯茲·朗居然在賽後互相親切地擁抱起來！這一舉動，將看台上的獨裁者希特勒氣得青筋外露，甩手離開了主席台。

這一個擁抱，就像一道閃電，撕裂了種族主義的詭異企圖；又像一道彩虹，呈現出人類本應擁有的平等和友誼。

以善勝惡之法

我們都是上帝按着祂形象所造的血肉之軀，祂讓我們共同生活在這個星球上，還賜給我們一條新命令：「乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」（《約翰福音》十三章 34 節）

但人類歷史的發展，卻無法避免地迂迴曲折，荊棘滿佈，浸透鮮血。這是因為受制於人類罪性之故，在面對生活的種種挑戰時，人們總想憑藉自己的意志和力量，企圖控制世界，徹底解決問題。可惜事與願違，越打擊問題，引出的麻煩越多，越想征服世界，也就越難被征服。因為這些都不是上帝給我們解決問題的方法，上帝的方法是：你不可為惡所勝，反要以善勝惡。

歐文斯和魯茲·朗的擁抱，可謂是劃時代的跨越；他們以彼此尊重，以真誠互重的步伐起跳，飛過種族主義的沙坑，越過自作主張的「揚善懲惡」圍困；將和平、和睦、和諧的「世界紀錄」，鑲嵌在遵行上帝旨意的範疇裡面，值得後人恆久追隨。🕊️

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

嘻哈工作坊

活動將以塗鴉藝術、DJ、饒舌音樂和霹靂舞等元素進行。

日期及時間：8月3日(星期六) 11am 開始。
地點：Unit 3,340 Pennant Hills Road, Pennant Hills NSW 2120 (Pennant Hills 火車站旁邊)

費用：每人 \$15 (由於噴漆的成本不低，需要收費)
報名：www.hillscac.org (由於場地有限，將註冊人數限制在前 100 名)

主領：Matthew 'Mistry' Peet 是悉尼知名的基督教塗鴉藝術家，作品遍及澳大利亞、美國、中亞，在塗鴉界備受尊敬；他和一些基督教嘻哈歌手，在 Belmore 創立了一間大使教會 (Embassy Church)。

Krosswerdz 是一支嘻哈團隊，負責在 Bankstown 周邊的郊區，向青年傳達耶穌基督的福音。

Mistry 和 Krosswerdz 將向我們介紹基督教嘻哈文化，並傳達福音的機會。

「我向祢禱告」敬拜音樂分享會

日期：8月18日(星期日) 4:00pm-6:00pm
地點：百思道華人公理會

祢應許我，祢在掌舵，我雖失信，祢仍然可信。由 Son Music 新音樂敬拜創作主辦，Worship Coach 敬拜門訓、百思道華人公理會、宣道會迦南堂、澳洲基督教播道會靈福堂、主流音樂 Serve with Music 協辦。

特別嘉賓：Frontline 歌唱組合，「我向祢禱告」詞曲唱作人 Brenda Li 李藹兒傳道見證及信息分享。

免費廣東話聚會，網上取票。
網站查詢：sonmusic.org

晨光 8月研討會

1. 幫助孩子將界線化為己有

對不少父母來說，教導界線是件困難的事。

大衛王在《聖經》中是位很偉大的領袖，但他忽略了在養育孩子的事上設定界限，以至於雅多尼亞長大以後，變成以自我為中心、不守信用、且企圖篡奪王位的人(參《列王紀上》一至二章)。

健康的界線孕育並塑造出有愛心、負責任、能自主、肯主動、知現實、會成長、願誠實、朝向卓越等兼具諸多優良品格的社會接班人。

大部分的父母都在「持守界線」和「訓練孩子培養界線」之間來回掙扎。面對孩子「百折不撓」地測試父母的決心，以達到踐踏界限的挑戰，父母的工作就是要經得起考驗，包括忍受並具智慧處理孩子的怒氣、挑釁、發脾氣與衝突。父母有界線的經驗，才能培養孩子的界限，就好像一棵橡樹，孩子碰幾次之後，發現這棵樹比他/她強，下次就會繞道而行，以確保安全。

資深兒童教育專業人員 Joy Song 將以豐富的親子教育經驗與實踐案例，教導父母如何兼具決心與技巧，化干戈為玉帛，幫助孩子將界限化為己有，發展出適應未來挑戰的重要品格。

講者：宋曉玲女士 Ms Joy Song (晨光關懷協會家庭教育主任，新加坡國立大學社會工作碩士)

日期：8月17日(週六)
時間：8:00pm-9:30pm
地點：Zoom 視訊會議
語言：國語
費用：\$20*#

*可透過銀行轉帳或到晨光網頁以信用卡付款
#請注意研討會費用不退還
截止日期：8月7日

2. 認識工作價值觀

發現你所重視的東西 / 檢視內在動力與外在現實之間的張力 / 選擇你的生命取向

講員：陳謝麗婷博士
日期：8月28日(星期三)
時間：8pm-9:30pm
形式：網上聚會
語言：粵語
截止日期：8月19日
報名：www.hillscac.org

恩道基督協會舉辦

「2024年雪梨培靈研經會」

日期：8月23日-25日
主題：「苦難中的盟約盼望」，由高銘謙牧師主講(粵語)。

星期五培靈會：8月23日晚上 8:00-9:30，免費；
星期六研經日會：8月24日上午 10:00- 下午 5:00，門票 \$30；
星期日研經日會：8月25日下午 3.30- 晚上 9:00，門票 \$20。

地點：Chatswood Church of Christ (星期五)，
St. Annes Ryde Anglican Centre (星期六及日)
詳情請參閱網站、海報，或單張。

網上訂票 lcca.org.au 或電話訂票 0493 683 160 Winnie。

飛躍網絡國際 (Network J)

九月悉尼三場聚會

9月7日(星期六) 7pm-9pm Yeah Show 佈道會
主題：估你唔到
講員：林以諾牧師(詳情請看海報)

9月8日(星期日) Blacktown 城光教會福音主日(粵語主講、國語傳譯)
講員：林以諾牧師

9月9日(星期一) 中秋長者午宴，詳情稍後公佈。

康恩關懷中心近期活動

(1) Castle Hill 支持小組 (普通話)

地點：2/4 Gladstone Rd, Castle Hill NSW 2151
日期 / 時間：8月10日(星期六) 10:00am-12:30pm
主題：運動和癌症的預防與管理
講員：Dr Annie Ho

(2) Chatswood 支持小組 (粵語)

地點：Shop 25, Level 2, Lemon Grove Shopping Centre, 427-441 Victoria Ave, Chatswood NSW 2067
日期 / 時間：8月10日(星期六) 10:00am-12:30pm
主題：頭頸部癌症——症狀、治療、康復
講員：彭慶裕醫生 Dr Leo Pang

(3) Hurstville 支持小組 (粵語、普通話)

地點：2 The Avenue, Hurstville NSW 2220
日期 / 時間：8月10日(星期六) 2:00pm-4:30pm
主題：Club Central 「人生交響曲」
講員：蕭凱恩話劇音樂分享會

(4) Lidcombe 支持小組 (粵語、普通話)

地點：38 James Street, Lidcombe 2141
日期 / 時間：8月17日(星期六) 10:00am-12:30pm
主題：如何與醫生溝通好
講員：梁福榮醫生

(5) Surry Hills 支持小組 (粵語)

地點：Cnr of Crown & Albion Streets, Surry Hills, NSW 2010
日期 / 時間：8月3日(星期六) 10:00am-12:30pm
主題：臨危不亂——腦中風的識別
講員：吳恆堅醫生

(6) Westmead 支持小組 (粵語、普通話)

地點：51 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145
日期 / 時間：8月3日(星期六) 2:00pm-4:30pm
主題：周身骨痛點算好
講員：黃美莉物理治療師

(7) 康恩開心步行組 (粵語、普通話)

日期 / 時間：8月2日 & 8月16日(星期五) 9:00am-12:00pm
地點：Hurstville 區集合(須報名)

(8) 康恩輕鬆步行組 (粵語、普通話)

日期 / 時間：8月6日 & 9月3日(星期二) 9:30am-12:00pm
地點：按步行目的地而異(須報名)

(9) Strathfield 工作坊 (粵語)

地點：Unit 31, 167-173 Parramatta Road, North Strathfield NSW 2137
日期 / 時間：8月28日(星期三) 10:30am-12:30pm
主題：曲樂共賞
講員：雅歌福音藝術團

費用全免，歡迎癌症病人及其關顧者前來參加！
電話：0412 38 48 38
電郵：info@cancarecentre.org.au
網址：www.cancarecentre.org.au

角聲宣教士學院

2024年9月上課

專業文憑課程(兩年制)

課程內容：

- 兩年制課程包括六個學期上課及兩個暑期實習
- 六個學期修讀 12 科通識課及 12 科專業課
- 每科 2 學分, 24 科共 48 學分(實習學分另計)
- 與大專或以上學歷者, 適合報讀碩士課程

入學資格:

- 有奉獻心志、謙卑學習、熱心領人歸主
- 擁有大專或同等學歷
- 若英語程度未達標者, 在學期間本院可推薦修讀聖經英語或相關課程
- 全時間住宿學員須專心學習兩年

專業證書課程

課程內容：

- 各級12科專業課, 學習形式靈活彈性, 實體/網絡授課
- 所有科目設錄影, 可課後重溫
- 每科均設作業, 評分合格後方可修下一科

入學資格:

- 有奉獻心志、謙卑學習、熱心領人歸主
- 願意在 1-3 年內完成課程

網站: humi.nyc 電話: (718) 799-8258 郵箱: humi@cchc.org
 奉獻支持學院經費, 支票抬頭: CCHC, 寄至本院: 132-62 Peple Ave, Flushing, NY 11355



保護心臟

嚴惠來

常見的心臟病有：因長期高血壓所致；因冠狀動脈發生病變所引起；因心臟先天畸型引起；因溶血性鏈球菌引起（風濕性）。

原因與症狀

心臟病生成的原因：過胖（超過理想體重的 20% 以上）易影響血液的運輸而加重心臟的負擔；經常生活緊張，情緒激動；吸菸；喝酒過量；油脂類食物吃得過多；由其他疾病引起，如高血壓、糖尿病、血管硬化、梅毒、風濕熱、慢性呼吸器官疾病等；遺傳或懷孕期間疾病而導致胎兒心臟畸型。

心臟病的症狀：呼吸困難、氣喘；心跳加速、心悸；身體虛弱、容易頭暈；食慾不振，腸胃不適；水腫；心律不整；胸部疼痛（有此症狀，必須迅速就醫）。

應注意事項

(1) **控制體重**：研究表明，體重增加 10%，膽固醇平均增加 18.5，冠心病危險增加 38%；體重增加 20%，冠心病危險增加 86%；糖尿病的高血壓病人比沒有糖尿病的高血壓病人冠心病患病危險增加 1 倍。

(2) **戒菸**：菸草中的尼古丁等可使心跳加快、血壓升高（過量吸菸又可使血壓下降）、心臟耗氧量增加、血管痙攣、血液流動異常以及血小板的黏附性增加。這些不良影響使 30-49 歲的吸菸男性的冠心病發病率高出不吸菸者 3 倍，而且吸菸還是造成心絞痛發作和突然死亡的重要原因。

(3) **戒酒**：一項實驗證實，過量乙醇攝入能降低心肌的收縮能力。對於患有心臟病的人來說，酗酒不僅會加重心臟的負擔，甚至會導致心律失常，並影響脂肪代謝，促進動脈硬化的形成。

(4) **改善生活環境**：污染嚴重及噪音強度較大的地方，可能誘發心臟病。因此要改善居住環境，擴大綠化面積，降低噪音，防止各種污染。

(5) **避免擁擠**：病毒性心肌炎、擴張型心肌病、冠心病、風心病，都與病毒感染有關，心力衰竭也常常由於上呼吸道感染而引起急性加重。因此要注意避免受到感染。

(6) **合理飲食**：高脂血症、不平衡膳食、糖尿病和肥胖都與膳食營養有關，所以從心臟病的防治角度看，合理營養十分重要。原則上應做到三低——低熱量、低脂肪、低膽固醇。

(7) **適量運動**：維持經常性適當的運動，有利於增強心臟功能，促進身體正常的代謝，尤其對促進脂肪代謝，防止動脈粥樣硬化的發生有重要作用。對心臟病患者來說，應根據心臟功能及體力情況，從事適量的體力活動，有助於增進血液循環，增強抵抗力，提高全身各臟器機能，防止血栓形成。但也需避免過於劇烈的活動，活動量應逐步增加，以不引起症狀為原則。

(8) **規律生活**：養成健康的生活習慣，生活有規律，心情愉快，避免情緒激動和過度勞累。

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：_____

健康資訊

美國眾院聽證會討論疫情期間的規定

新冠疫情期間擔任防疫總指揮的美國國家過敏和傳染病研究院前任院長福奇 (Anthony Fauci) ，6月3日在眾院新冠病毒疫情特別小組委員會聽證會上說，保持六呎社交距離並不是他下達的命令，而是疾病管制暨預防中心 (CDC) 頒佈規定，後來得知新冠病毒可以透過空氣傳播，不只是透過口鼻飛沫在特定距離之內傳染。福奇承認保持六呎社交距離並沒科學根據。聽證會討論重點包括疫情期間的戴口罩規定、強制要求接種疫苗以及新冠病毒起源等。病毒起源大致分為兩派——源於天然界且經由動物傳染給人類、實驗室病毒外洩導致疫情散佈。福奇表示對於各種推論都抱持開放態度，若有明確證據能夠證實或推翻某一種理論，「我都願意接受」。

腳抽筋痛怎麼辦？

肌肉突然強直收縮、痙攣、僵硬、疼痛，稱為「抽筋」。若長時間或過度使用某一部位肌肉，再加上氣溫、濕度等環境因素影響，可能導致抽筋。抽筋時可透過按摩及拉筋，放鬆肌肉及筋膜。腳掌足趾肌腱抽筋：透過滾球來放鬆、按摩足底筋膜（可用網球或專用足底按摩球）。小腿後側肌肉抽筋：面對牆壁站着，手扶牆壁，患側腳跟往後踩，腳跟不要離地，將身體往前傾，以伸展、放鬆小腿後側肌群。適度放鬆肌肉可預防抽筋，平時多踮腳尖，一次維持十秒鐘，每天一百次，藉此動作訓練小腿後側肌群。另外，氣溫降低使血管收縮，影響血液循環，肌肉也會較緊繃、僵硬，因此除了拉筋、運動訓練外，也要注意保暖，避免引發其他問題。

小心低血壓症狀

正常血壓 120 / 80mmHg，當收縮壓低於 100 到 110mmHg 或舒張壓低於 60 到 70mmHg，就是低血壓。低血壓可能造成視力模糊、頭暈、想睡、疲累、虛弱、四肢冰冷，姿勢改變時頭暈可能只持續幾秒鐘到幾分鐘，嚴重時會呼吸困難、昏倒。藥物是引起低血壓的原因之一（如抗巴金森藥物、硝酸鹽類、抗憂鬱劑、肌肉鬆弛劑、攝護腺藥物）；脫水、失血、心臟疾病、貧血、靜脈回流變差等，也會造成血壓偏低。若患者本身有腦血管病變或狹窄，血壓又太低，血流達不到腦部末梢血管，就可能因腦血流不夠而中風。長期血壓偏低會造成體內器官血流不足，可能引起情緒低落、慢性疲勞、憂鬱、記憶力減退、思考反應變慢等問題，甚至增加老年失智症的機率。

失智症和健忘不同

失智症影響的不只是記憶力，包括空間感、語言功能、抽象思考能力、認知能力、情緒都會受影響。舉例，忘記早餐吃了什麼可能是因為健忘，但如果忘記有沒有吃飯、不知道現在到底幾點，可能就不是單純健忘，而是失智；若合併走路不穩、講話顛三倒四，甚至表達想像出來的不真實事件，就可能是失智症。造成失智症的原因，退化型和血管型兩類最為常見，前者又以阿茲海默症為多，與腦部病變和遺傳基因有關，後者則是受到三高等代謝症候群疾病影響而導致的失智症。不良生活習慣如酗酒、抽菸、缺乏社交與失智症有密切關聯，生理疾病如聽覺障礙、肥胖、憂鬱症、腦部曾受傷也容易讓失智症找上門。適當健康飲食、多運動、維持人際社交、接觸新事物等，都有機會降低罹患阿茲海默症風險。

飲食防癌

胃腸道與血液腫瘤內科專家表示，雖然沒有任何食物能預防癌症，不過健康飲食有助於降低風險。多吃蔬菜、全穀物、水果、豆類、堅果和種子，這些食物富含抗氧化劑，能對包含癌症在內的各種疾病發揮防護功用。該避免加工肉類，因為它們含有亞硝胺（被認為是一種強致癌物），與多種癌症有關。科學研究已證明，多吃加工肉類與癌症風險增加存在關聯。過度加工的食物，只要是袋裝的，就可能不健康，這包括洋芋片與其他含有大量鹽、防腐劑的零食。多數袋裝食品都含添加劑，以防止變質；這些防腐劑通常具有毒性，其中一些甚至被列為高度致癌物。研究顯示，飲食中含大量超加工食品與整體癌症風險間存在關聯。建議少飲酒，飲酒與增加罹患各種癌症的風險有關。

鋁箔紙正反面有區別嗎？

鋁箔紙常用來包覆食物，或者使用烤箱時墊食材。鋁箔紙有一面較光亮，另一面則沒光澤。有廠商解釋那是製造過程中兩片鋁箔疊起來打磨，外側有光澤，內則沒光澤，不管是哪一面，材質和功能性都是完全一樣，沒有什麼表面和內裡之分。因此使用時不必顧慮哪一面，直接使用即可。



號角月報 澳洲版 Herald Monthly(Australia)

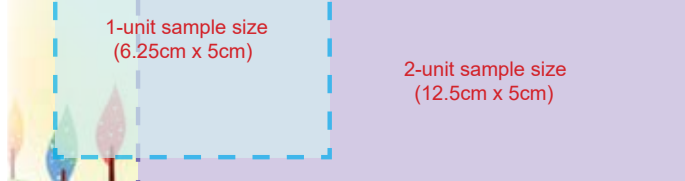
ABN: 84 572 612 309
46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
Mobile: 0403 378 350
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

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，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 0403 378 350。

謹祝：主恩常備
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》上

精品咖啡豆

老饕

有一種咖啡原豆，一磅可售一千元，而且市場價格每年隨產量多少和市場需求，可能繼續攀升！

我對咖啡向來沒有太高要求，對於茶比較情有獨鍾。今年春末，參觀了巴拿馬一家咖啡園後，對咖啡有不少新知。



巴拿馬西部的奇里基火山，又稱巴魯火山 (Volcán Barú)，海拔三千多公尺，從山頂可同時看到太平洋和太平洋。在山腳下的奇里基高地 (Chiriqui Highlands) 因雨水豐盛，加上雲層遮蓋，而來自火山的泥土排水良好，最適合種植咖啡了。



奇里基的咖啡精品 Geisha 品種，由原住民 Ngäbe 族和 Buglé 族以手工栽種、維護和摘。他們有觀測天氣變化的直覺，應用基本的科學知識後，幾代傳承下種植咖啡豆的技術，精心照顧出昂貴的咖啡豆。近年因日、韓、中的咖啡「發燒友」的追捧，精品咖啡豆的價格令人瞠目結舌。

咖啡最早傳入巴拿馬，是由一位英籍船長和巴拿馬女人結婚後，在 1800 年引入幾株咖啡樹，最早在海岸邊種植。後來，更懂得農業栽種技術的原住民，發現在巴魯火山下的奇里基更適合種植，因其「微氣候」（整個地區中一個局部的地區）和咖啡樹生長，是最完美的組合。於是許多人蜂擁到奇里基經營咖啡園，也因緣際會地造就出波奎特 (Boquete) 的觀光小鎮。許多來自北美的人，因天氣溫和、生活費低廉，喜歡來此居住。



咖啡收成季節從 9 月到 12 月，那是咖啡園最忙碌的日子。在非收成的季節，咖啡園就經營觀光賞園和介紹咖啡來增加營收。我們來到位於海拔一千公尺高、山麓邊的咖啡園，負責導覽的 Amy 是巴拿馬人，精通英文和咖啡的品質鑑定，提供了又專業又生動有趣的介紹。參觀完咖啡園後，還坐下來品嚐淺度烘焙、中度烘焙和深度烘焙的咖啡豆，並加以比較。最驚訝的是品嚐到以咖啡豆表皮 (Cascara) 烘焙成的「咖啡茶」，它只有兩成的咖啡因，味道像紅茶，有堅果味，很特別。



這家咖啡園也興建宿舍，給原住民的員工居住，也為原住民小孩提供夏令營、資助學校。聽導遊 Amy 說，月光可影響咖啡豆的成長，月圓時豆子 (英文稱 Cherry，形狀像小櫻桃) 長得飽滿，月缺時豆子長得慢，這是對大自然觀察入微、和大自然和諧共處的原住民祖先所發掘的知識。Amy 又說，咖啡要好喝，最好在烹煮之前才打碎，太早打會讓咖啡豆氧化而走味。

感謝上帝賜下萬物給人類享受，更賜人智慧聰明來發掘最佳的種植和烹煮法。只可惜人性貪婪之故，咖啡貿易的環節裡出現剝削產農利潤，使一些咖啡農，特別是原住民，只能拿回成本。又有一些歐洲的殖民者在 18-19 世紀在非洲、中南美洲掠奪原住民。當時唯有基督徒的傳教士，和原住民為友，提供教育機會，改善他們的生活，將基督「利他捨己」的愛活出來。願人們在賺取生活所需之際，能記念愛我們的主，也愛鄰舍，顧念弱勢的族群。



感謝上帝賜下萬物給人類享受，更賜人智慧聰明來發掘最佳的種植和烹煮法。只可惜人性貪婪之故，咖啡貿易的環節裡出現剝削產農利潤，使一些咖啡農，特別是原住民，只能拿回成本。又有一些歐洲的殖民者在 18-19 世紀在非洲、中南美洲掠奪原住民。當時唯有基督徒的傳教士，和原住民為友，提供教育機會，改善他們的生活，將基督「利他捨己」的愛活出來。願人們在賺取生活所需之際，能記念愛我們的主，也愛鄰舍，顧念弱勢的族群。

徵求「號角之友」• 攜手傳揚福音

啟者：《號角月報》澳洲版，是一份生活化的基督教教刊，每月初出版，彩色印刷，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 _____ 月至 _____ 年 _____ 月。每月分擔金額：\$ _____
奉獻方法：
(1) 信用卡 (VISA/MasterCard)：姓名(英文正楷) _____ 有效日期至：_____ 月 / _____ 年；CVN(卡背磁條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

愛普沃思醫院裡的神學對話 (下)

武陵驛

如今常存的有信，有望，有愛；這三樣，其中最大的是愛。(《哥林多前書》十三章 13 節)

學習咳嗽和呼吸

出院那天，妻陪着我在 Epworth 醫院二樓病區散步，這照例是每天的功課。下牀走起來，復健專家說這一步對恢復心肺功能最重要。現在，我終於拿掉了留在心臟裡的兩個電極，以及腹部的三根引流管，取管那一步的痛是最厲害不過的，彷彿有人從我肚腸裡拔草，但這些不提也罷，畢竟只是一秒鐘的事。

掛在我身上的異物，只剩下可攜式心電圖儀，像一把黑色快鎗，插在一個藍布囊，胡亂塞在我外套插袋內，五顏六色的電線連着我胸口上的電極，固定電極的醫用膠是抗過敏的，但依然弄得胸前皮膚黏糊糊的，搞也搞不乾淨，不過，我還能有什麼不滿意的呢，我身上拿掉了所有的管子，吃飯不再噁心，我，略微奢侈地，打了一個稍嫌長的哈欠，混着打嗝，喉嚨口癢癢的，左手拿着嘔吐袋，現在，我隨時要學習咳嗽，雖然很痛，但要深度咳嗽，每小時深呼吸，像嬰兒那樣學習咳嗽和呼吸，區別只是我是主動的，在短期內主動咳出肺部積水，首先要克服疼痛和對疼痛的恐懼。

黑天使和老護士

從普通病房出來，走過 CCU 病區，想找羅伊，他不在，才想起他只做夜班。黑天使羅伊是個不折不扣的黑夜天使。他說他做了 16 年的夜班。難以想像的長度，都在夜裡。碰到老護士安，安從口罩上睜大灰眼睛，聽我訴說剛發現的房顫，她風風火火地跑到一長排監視器前，找到我的心電圖波形，看了一會兒，告訴我她認為問題不大，有一個電極接觸不良。

但願如此。房顫在術後有 50% 的發生率。我點頭致謝，但願這只是個技術故障，而非真的房顫，病人術後有可能被房顫之類多達十來種併發症纏上。

妻陪我回到 CCU 的 2 號病房，我在 2 號住過三天，我有點懷念。當我們走過 CCU 的護士台那兩排閃光的監視器，與安談話當中，我才意識到我的目的，是要來與剛認識的病友大衛告別。

一號病房的病人

其實，我也是剛剛認識大衛。那天是我遷出 CCU，遇上護士納紅從病房出來，手裡的腎形盤擺滿藥劑針管，她熱情招呼我進房去看看我的鄰居，我在 2 號病房住了這些天，與 1 號共用一個浴室，還從未見過 1 號病房病人的面目。我正在猶豫，裡面一個蒼老厚實的聲音緩緩用英語說：「請進。」

房裡光線幽暗，床前椅子上坐着個老人，眼珠是蜂蜜那樣的渾濁棕色。即使空調很熱，他依然用深藍色羽絨服和絨線帽把自己裹得嚴嚴實實，帽上繡着白字：紐西蘭。他自我介紹說是大衛。他是宣教士，大半輩子都在外國，走遍了世界各地，他用曾經滄海難為水的口吻說：「不必誇大疼痛。痛，是上帝給人的禮物。感謝造物主，只要你還能感受到痛，痛是我們的生命。祈禱吧，每一次呼和吸，都是禱告，呼，深一點長一點。痛，就會出去一點。」

那天我們聊了天，當我走出 1 號病房之際，我在想：上帝可真不省心，給我安排了夜班牧師羅伊，白天也沒忘，來了一個病痛學神學家大衛。

每一次呼吸都是祈禱

我先在半敞的 2 號房門上敲了敲，房間裡拉着窗簾，封閉在一片幽暗中。大衛在床前抬起頭，蜂蜜色的眼珠閃過一絲喜色，臉色仍然蒼白，牙齒閃着微光，我給他介紹了妻，告訴他今天我要出院了，即將開始為期半年的復健之路。

我問他今天怎麼樣，他輕輕地說他在輸血。他的左手上連着輸液架和血漿袋。

「再見，大衛。」

David J. Hathaway。我默念他的全名。直到我在心裡真正與他道別，我意識到他的病痛不能用 1 到 10 數量級來評估。大衛告訴我他早已是心衰四期糖尿病和晚期癌症。這次住院只是微創手術裝第四個冠心病支架，但這對連刷牙都沒氣力的大衛來說，只是頭痛醫頭腳痛醫腳，根本無濟於病。疼痛於他，不是那回事。

他說，「我準備畢業了」。

這是他第二次說這話。他微笑。又說：「我準備好了。」

我除了說「上帝保佑」之外還能說什麼？

他說：「上帝保佑你的家人和你的康復。」

我想為他祈禱，但他沒有反應，他是不需要的，像他所說，他的每一次呼吸都是祈禱。想起神學院有一個老博士總是告誡我們：「不要說上帝保佑，而要說冒險去吧。」人生在世，總是無法杜絕冒險。每一天，即使最枯燥單調的日常生活，都是某種冒險。因此，我想到去年寫的一篇文章，題目居然是《危險的日常生活》。日常生活與危險，對我是有意義的區別。然而對於大衛，日常生活已經混亂到無法分清是在醫院還是家裡，每一分鐘都是危險，他有什麼選擇嗎？他淡然處之，接受了命運的無常，他準備畢業了。如此，每一種危險將不再是恐懼，也不再是冒險，而只是我們親愛的日常生活。

家裡睡覺比較香

此刻，我嘗了一口久違的檸檬紅茶，回到家中，是術後第九天，茶盃裡的味道來自冰箱裡兩個禮拜前的檸檬。慶幸自己並沒有因為手術失去味覺嗅覺。也沒有發現食物有什麼金屬怪味。術後恢復似乎一切都在軌道上。開胸手術好像也沒有想像中的可怕。但，漫長的復健之路正在開啟另一次艱難考驗。當心臟重新跳動以後，死亡似乎不是大問題了。對術後康復來說，疼痛也不是大問題，對我而言，真正的大問題是心肺復甦。像初生的小孩學習行走和呼吸，深度咳嗽和深呼吸。每天只能適度地走幾百米，但要忍住胸痛深度咳嗽，每小時做深呼吸，以免併發肺炎或肺不張。

術後第八天出院，對我來說，簡直是奇蹟。但護士醫生們一個個好像熟視無睹。心內科醫生直截了當說：「出院回家去，家裡睡覺比較香。」

我明白醫院床位緊張，要不我也不會從公立醫院轉入私立醫院來做手術。本來一直想着要去向 ICU 的護士團隊致謝告別，但實在缺乏體力。我對來接我的妻說：「等下次回來再說。」

「你還想着回醫院？」妻嘲笑說。

我本能地點頭，又搖頭。

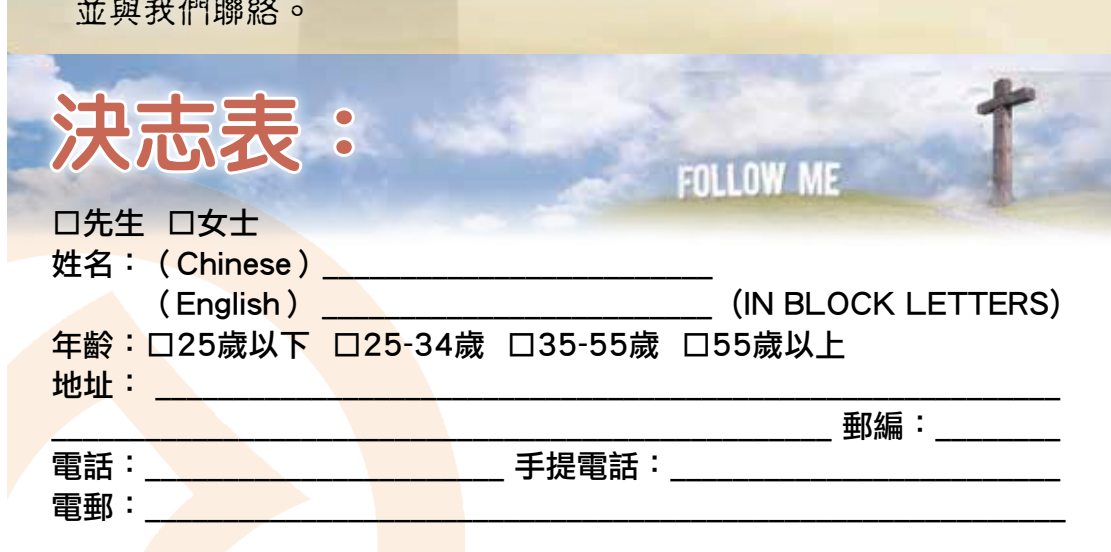
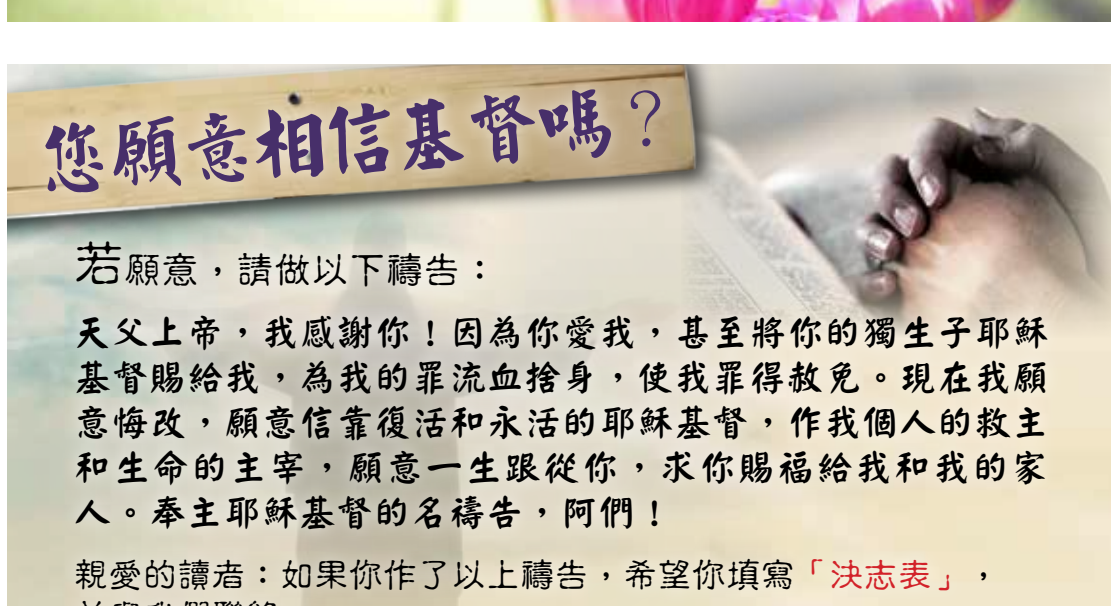
醫院是一座魔山，病人的魔山，但也是耶路撒冷，耶路撒冷的意思是平安之城。平安的奧秘在於信心、盼望與愛。《聖經》認為，世間有三樣東西對人最重要，FAITH (信)，HOPE (望)，LOVE (愛)。對這三個字詮釋得最好的地方，我告訴她就是醫院。

在沙發裡，像種植那樣埋下身子，將包括靈魂在內的一切沐浴在冬日的陽光裡，這是我所理解的敬虔。回到家門，一切依舊。然而，背後墊着妻準備的靠枕，手邊有她預備的小抱枕，以及吐痰用的一次性手術盤。衣裳洗過了，地毯清潔了，花園打掃乾淨了，兒子學會了給我們煮飯，女兒端來紅茶，給我預備睡覺的躺椅(我暫時不能平躺睡在床上)，換好了新床單，散發着淡淡的蘋果香。什麼也不缺了，我輕輕地說一聲「感謝主」。去網上搜宣教士大衛寫的那本書。那一定是他畢生思想的結晶。

跟大衛說永別是一個錯誤，雖然只是一個沒說出口的念頭。這不，再見大衛很容易，我在手機上點開大衛的電子書。那些曾被人用心愛過的文字，也會生長。當大衛離開這個世界之後，它們會繼續生長。心跳就像初戀那樣搖曳，在我胸口要搖出節奏感。為什麼以前從沒感到心跳是一種美好？活着，曬着午後陽光，聞着鄰里飄來的菜香，牛肉，番茄，乳酪，蘑菇，我向妻數落着各種美食的芬香。

她則說：「時間到了。」

按時服藥，是一種壓力。吃好睡好也是。活着，就有壓力。人從上面再次出生，所謂重生，這不是什麼比喻，也不是什麼象徵，跟一切修辭手法都無關係，這是千真萬確發生過，並發生着，我是一個新人，如今舊事已過，一切都是新的。我不理解生命的奧秘，也無法把握生命，更無從消解壓力，但我想說，這是好的。從午後煦暖的冬日陽光裡把世上最好的東西找出來，需要餘生的努力。如果將靈魂分成四份，我願意是思考着，感受着，愛着，也被愛着。☺



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

古埃及文明為何會消失得無影無蹤？

蔡建文

2024年3月我跟隨一個文化旅遊團，參觀了土耳其、埃及和約旦三國。這次考察給我一直思考的問題「古埃及文明為何會消失得無影無蹤？」有了一些回答。

古埃及文明的演變

公元前3100年，古埃及第一位法老Menes統一了上下埃及，建立了第一個王朝。此前埃及已有了自己的像形文字(Hieroglyphics)。到最後一位埃及法老Nectanebo二世被波斯人打敗，古埃及共經歷了近三千年的法老統治。這段時間儘管也有外族入侵、政權更替，但大家一直使用相同的文字、語言，保持相同的信仰和對死後世界的敬畏。祭司是一個龐大的集團，制約着王權，引導着人們的信仰，並掌握着各種和信仰有關的工程技術和藝術設計。



開羅的Mohammed Ali清真寺融合了猶太教和基督教的元素



古墓室

從公元前六世紀起，埃及就多次被波斯人入侵和統治，祭司階層的影響力被加速削減。因此，當希臘人亞歷山大大帝在公元前332年帶兵進入埃及時，他被當成解放者，被祭司們立為法老。亞歷山大死後，他的表兄托洛密Ptolemy就成為埃及國王，開啟了托洛密王朝。這個王朝保留了埃及人的社會結構和信仰，但使用了希臘字母代替像形文字的書寫(Coptic取代Hieroglyphics)。這有點像用拉丁字母拼音取代漢字，使得像形文字逐漸消亡，直到19世紀才由法國人商博良通過著名的羅塞塔碑(Rosetta Stone)破譯。



一位埃及貴族男子的墓門

托洛密王朝只維持了三百年，Cleopatra七世(著名的埃及艷后)自殺後，埃及就成為羅馬帝國的一個行省。以後兩千年被各種勢力輪番征服，到20世紀才再次成為一個真正的獨立國家。

埃及文明衰落理論

現在埃及有一種理論，認為是因為祭司階層的消失才導致了埃及文明的衰落，而文明的衰落又使得國力衰弱，最終導致埃及被外族徹底征服。這其實是個先有雞或先有蛋的問題。祭司是國民共同信仰的引導者，而信仰是文明發展中一項重要因素。當一個文明經歷過形成、發展、成熟，而走向衰落期時，假如沒能通過改革注入新的生命力，這個文明就會走向最終的消亡。

信仰改革胎死腹中

古埃及最著名的一項改革是公元前14世紀阿肯立頓法老推行的一神信仰，從多神改為一神，自然遭到祭司們的強烈反抗。阿肯立頓死後由他九歲的兒子圖坦卡門繼位，祭司們控制朝政，就廢除了阿肯立頓的改革。圖坦卡門在18歲想恢復一神信仰時，被祭司們謀殺，並匆匆包裹成木乃伊(他的木乃伊中頭骨是被利斧斬開的)，使得這項改革沒能持續下去。



開羅一條還未完全清理乾淨的垃圾河

在以後的王朝中祭司和法老間的權力鬥爭越來越激烈，最終導致信仰的崩潰和國力的削弱，從而被外族輪番征服。財富被大量掠奪，埃及人被長期奴役，以往那種富足自由的生活也不復存在。從羅馬時期開始，埃及就再沒能建造新的、能流傳下來的宏偉建築，更沒有能拿得出手的藝術創作。不但如此，還有不少舊的巨型神廟和金字塔被拆毀，精美的石材被新統治者搬去國外，用來建造其他廟宇和宮殿。祭司階層的消失也使得其代代相傳的建築工藝最終失傳。

聖徒馬可佳美腳蹤

至於傳統文化消失後有否形成新的東西，就要看看埃及失去獨立後二千年來發生了什麼。羅馬帝國先帶來其特有的多神崇拜。到公元60年，聖徒馬可來到當時的埃及首都亞歷山大傳道，用八年時間收穫了大量信徒，使得埃及成為最早期轉信基督教的國家之一。埃及人對罪、救贖、復活的概念非常熟悉，他們認為基督教就是他們傳統信仰的承傳。但從公元641年開始，埃及被信奉伊斯蘭教不同教派的各王國輪流征服，使得伊斯蘭教成為埃及的主流宗教，阿拉伯語也取代了Coptic，成為埃及國語。



這具木乃伊上的某種基因可能會幫助人類找到醫治白血病的的方法

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻伍拾澳元

獲贈陳慧忠醫生的著作及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張

陳慧忠醫生於2010年初，在幾乎毫無明顯徵狀下，發現原來患上骨髓癌並誘發了極罕有致命的心臟病，但在神的保守下，心境的平安喜樂竟然有增無減，原來是神在他身上計劃的一個奇妙的安排，是祂的恩上加恩，叫豐盛的生命再添豐盛。
陳醫生回顧患病之初至今的數年間，從重新邂逅神到生命的重整，至領受神奇妙的恩典祝福，到調整人生的目標，是體驗與神同行的一個甜蜜經歷。陳醫生不單止是領受神奇蹟的醫治，更得蒙慈愛的天父不只未有撇棄，更不斷引領及賜下新的恩賜。陳醫生願意透過這些見證的文字與你分享。

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✓
 我願成為《號角月報》代辦，請把《號角》的代辦事項和最新資訊寄給我。
 我現在為《號角月報》的出版經費奉獻：\$ _____
付款方法：奉獻支票抬頭請寫：CCHC(AUSTRALIA) PTY LTD
總行：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113
Account Number: 10164406
信用卡(VISA/MasterCard)：_____
姓名(英文正楷)：_____
信用卡號碼：_____
有效日期至：____年____月____日
CVN(卡角最後的3個數字)：_____
簽署：_____
日期：____年____月____日

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

「日薄西山」與「旭日東昇」

淑萍

7月4日英國大選結果，執政長達14年的保守黨，以丟人現眼的「200年來最糟糕失敗」結果——失去244議席，黯然下台。

英保守黨 · 日薄西山



筆者曾在2022年12月《號角》期刊上撰文，形容英國首相「走馬燈」似地更換。其實那時英國保守黨政府，對國際事務及國家經濟等挑戰的應對能力，已經出現嚴重問題。可惜首相人選雖換得頻密，卻一茬不如一茬。

約翰遜 (Boris Johnson) 在疫情封城期間，開派對飲酒作樂，對民眾失去誠信，引咎辭職是咎由自取。然而特拉斯 (Liz Truss) 虎頭蛇尾、有始無終，「迷你預算案」經濟改革措施遇到挫折，就趕緊道歉，在任僅45天就匆忙下台、溜之大吉。這種不負責任的舉動，毫無疑問地令民眾感到徹底失望；一是對該黨的治理能力不抱希望，二是信任感也無從說起。

臨危受命的辛偉誠 (Rishi Sunak) 雖有不錯的評價，但面對日薄西山的整體形勢，在短短不到兩年時間，他也只能起到一抹落日餘暉的作用，對挽回民意回天乏力。

瘋狂總統 · 旭日東升

筆鋒到此，我不禁想起2023年11月《號角》上，那篇《別為我哭泣，阿根廷》的時政評論。阿根廷人民選出了一位看似瘋狂的總統，就是持保守黨理念的米萊 (Javier Milei)。

如今米萊執政不過短短半年多，但阿根廷卻起了天翻地覆的變化，猶如旭日東升，復興勢頭銳不可當。我們來看一組數據，米萊上台前，阿根廷通膨為210%；今年1月通膨就止步了；到了4月，通膨已降至個位數，來到8.8%，5月再下調至4.4%。本國貨幣也成功上漲20%，政府達到收支平衡；外匯也從赤字，扭轉至300億美元儲備；米萊還憑藉現有業績和紮實的經濟規劃，成功說服了國際基金組織，為他提供47億美元貸款，大大改變了阿根廷曾經依賴外援、仰人鼻息的國際關係窘境。

如此看來，阿根廷真的可能不再需要哭泣了。

相同信念 · 結局迥異

同樣是保守黨，同樣擁有類似的政治傾向，主張自由市場經濟，嚴格管控貨幣，減少公共開支，壓低通貨膨脹，限制工會權利，強調「法律」和「秩序」等社會公權力。為什麼英國老牌政黨會日薄西山，而新進的米萊政府卻旭日東升呢？

世界不少媒體和專家，就此紛紛發表觀點和論述。就整體概括而言，其實只有一點非常重要的差別，那是持守信念的堅決程度不一樣，導致出現如此涇渭分明的結局。

身為基督徒，我們都知道要持守所信真道、堅定不移，因為這是克服一切困難障礙的基礎。就如《聖經》教導那樣：「只要你們在所信的道上恆心，根基穩固，堅定不移，不致被引動失去福音的盼望。」(《歌羅西書》一章23節上)作為治理一個國家的政治領袖，也應該遵循這樣的原則，才能帶領國家迎接旭日東升。

米萊在阿根廷無路可走的絕境中，勇敢地站出來，聲嘶力竭地為振興國家搖旗吶喊。首先是他對未來有盼望，這個盼望引導他踏上信心之路。有了信心，他就可以作出周密部署，當他走馬上任之後，就能一路披荊斬棘、過關斬將，從不動搖。

在推動減稅方案的過程中，米萊同樣遭遇非常大的阻礙和壓力，民眾在議會大廈外抗議示威，議會內部也嚴重分歧。連續開會11小時，米萊耐心地向參議員解釋和辯論，但毫不退讓。最後投票結果，米萊的改革方案以多1票的微弱優勢，獲得通過。這次投票，嚴峻考驗米萊的政治理念及國家治理能力，然而，他通過了！



最後，還是給英國落敗的保守黨，送上一句上帝的話語，希望他們懂得堅信、堅強和堅持的道理：「所以弟兄們，應當更加殷勤，使你們所蒙的恩召和揀選堅定不移。你們若行這幾樣，就永不失腳。」(《彼得後書》一章10節) ☺

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》

《創造奇觀》 為周道輝醫生所著，集其歷年來為《號角月報》撰寫的「科學靈通」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，上帝的水能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉着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、鳥雀、太陽、月亮、地球、植物、海洋生物、昆蟲、飛鳥和動物王國等等。周醫生不但蒐集了足夠的資料，還圖文並茂、深入淺出地把艱深的自然科學，妙趣橫生地表達出來，從而見證了上帝創造奇蹟的跡跡。全書200多頁，彩色印刷，是一本值得每個人閱讀的經典之作！

本書推介
 韋特康博士 (Dr. John Whitcomb, 世界知名學者，著有《創世記的洪水》等十本書)
 這本書是我的摯友周道輝醫生的心血結晶，他在「進化論」裏，扮演著像白尼似的重慶角色。不只是在中文的世界，甚至在其他語言的世界，也將因此蒙受益。周醫生認定神所賜的聖經真理，以神不能說謊的事實為基礎，很有系統地講解物種起源的各個層面，包括從複雜的宇宙天體，到地底下的化石和恐龍等，這都顯明了上帝創造奇蹟的軌跡。周醫生以科學為論證的「創造論」，足以令人信服！

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

您衷心的回響，帶給我們莫大的鼓勵！

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 ：
 我願奉為《號角月報》代辦，請把《號角》的代辦事項和最新資訊寄給我。
 我現在為《號角月報》的出版經費奉上。
 付款方式：
 ● 奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
 寫字：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
 ● 網上轉賬：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113
 Account Number: 10164406
 ● 信用卡 (VISA/MasterCard)
 姓名(英文正楷)：_____
 信用卡號碼：_____
 有效日期至：____年____月 / ____年____月 (卡背有9位數字)
 簽署日期：____年____月____日

若您為《號角》奉獻100澳元以上，
 將獲贈周道輝醫生簽名的《創造奇觀》珍藏版一本
 (由《號角》的「科學靈通」專欄彙編而成)

「老有所伴」的動人故事



隨着澳洲人口日益老齡化，如何關注和重視長者的生活需求和生活質量，成為了社區的一個重要議題。在政府的老年護理義工探訪計劃 (Aged Care Volunteer Visitors Scheme, ACVVS) 支持下，華人服務社的「老有所伴」項目應運而生。該項目旨在幫助社區中需要關懷和支援的長者，讓他們感受到社會的溫暖和尊重，傳遞對長者的深情關懷與友誼。

華人服務社的「老有所伴」項目今年已進入第十個年頭，過去曾與悉尼的近 20 間頤養院合作，探訪了超過 100 名華裔長者。在傳統節日期間，該社組織多個義工團隊，前往頤養院舉辦豐富多彩的賀年活動，例如精彩的歌唱節目和傳統的民族舞蹈表演，為長者們帶來滿堂的歡聲笑語，分享節日的喜悅。

在過去一年中，義工們無私地奉獻了時間和心力，透過多次分享會，互相交流，彼此分享義工服務的經驗及體會。

義工小郭首先分享了他的探訪經歷，他說：「有次我到頤養院探訪一位老伯伯，發現他總是沉默寡言，大多時候獨自沉思，很少說話。為了打破沉默，我嘗試引入不同的話題，希望能引起他的興趣。意外發現老伯伯是客家人，而我也略懂一些客家話。於是我便開始用客家話與他交談。沒想到他的心情很快就開朗起來，我們之間的對話也變得非常愉快，享受着彼此的陪伴。」

「長者對家鄉話的親切感是難以言喻的，正所謂他鄉遇知己。老伯伯很高興有義工前來探訪，更開心能用自己熟悉的家鄉話進行交流，他的精神也一下子好了許多。」

另一位義工小鄭也分享他的感悟，他說：「有位參與探訪計劃的老太太，因着丈夫入住頤養院而感到非常孤單，情緒也變得非常脆弱，甚至表示不再需要義工探訪，擔心給我們帶來麻煩。得知情況後，我在每週的電話探訪中，更加積極表達對她的關懷，希望能緩解她的擔憂。我在一次對話中告訴她：俗語有話『家有一老，如有一寶』，其實探訪您的同時，也給了我學習的機會。我從您身上學會了面對生活挑戰的勇氣，並深刻地感受到您關懷他人的美德。這番真誠的話，讓她感受到了我的理解和關懷。以後，在義工的陪伴下，老太太漸漸適應了，度過了那段艱難的日子。」

「老有所伴」作為一個探訪項目，見證了社區中許多動人故事。義工們的真心關懷和溫暖陪伴，不僅體現了「老吾老以及人之老」的中華傳統美德，也讓長者們感受到來自社區的真誠關愛，鼓勵他們勇敢面對生活、開心頤養天年。

如果您有興趣加入「老有所伴」的義工行列，或是需要這項服務，歡迎致電 0466 386 550，與華人服務社工作夥伴陳女士 (Zeta) 聯繫。

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x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

社區短訊

政府任命澳洲首位反猶特使

西澳州的律師兼商人西格爾女士 (Jillian Segal) ，於 7 月 9 日被總理艾巴尼斯領導的工黨政府，任命為澳洲首位反猶太主義特使。該職位保留三年，針對自去年 10 月哈馬斯挑起以色列戰爭以來，澳洲的反猶太攻擊有所增加的狀況，目的在於打擊「一切形式」的歧視，杜絕將中東發生衝突的巨大悲痛，帶進澳洲社群內部，增強社區互動以增進相互理解，使所有人可以和睦相處，和諧生活。

西格爾是澳洲猶太人執行委員會的前主席，該委員會是代表澳洲猶太組織的最高機構。她在接受這份職務的聲明中表示：「這項任命表明艾巴尼斯政府承認反猶太主義是全澳各地社區真正存在的威脅。」

在野兩黨聯盟署理領袖李蘇珊 (Sussan Ley) 指，兩黨聯盟對委任特使表示歡迎。不過，澳洲巴勒斯坦倡議網絡則對這項任命感到沮喪，並擔心這會破壞反種族主義工作。

穆斯林背景女議員退出工黨

以巴衝突對澳洲政黨內部團結，造成的撕裂後果，已經顯現。有穆斯林背景的西澳工黨女參議員法蒂瑪·佩曼 (Fatima Payman) 已宣佈退出工黨，轉為無黨派獨立議員。

這位 29 歲的議員，由於堅稱要跨越黨派界限，投票支持綠黨承認巴勒斯坦國家地位的動議，成為自 2005 年以來，首位在聯邦國會違背黨規投票的工黨政界人士，而被工黨聯邦核心小組無限期停職。

隨即，她在堪培拉宣佈退黨，表示自己「心情沉重，但問心無愧。」她說她因為看不到中間地帶，「而良心讓我別無選擇。」

在接受記者提問時，她否定了違背選民意願的質疑，堅稱是西澳人民「委託」她代表他們的聲音，她也將繼續為他們服務。她同時也否定與「穆斯林投票」組織有任何關係，聲稱只與該組織見過一次面。她因與艾巴尼斯政府在巴勒斯坦問題上的分歧而「深感痛苦」。

澳洲國際學生簽證費全球最貴

7 月 1 日零時起，國際學生簽證的申請費用，將由原來的澳幣 \$710 元，上調至澳幣 \$1,600 元，增幅超過 125%。

相較於美國及加拿大等其他受歡迎的留學國家，其國際學生簽證費用，僅分別約為澳幣 \$185 元及 \$110 元，這使得澳洲成為全球學生簽證費用最昂貴的國家。

政府發表的聲明指出，此舉是為反映「澳洲教育服務的價值增長」，並同時證明政府決心恢復本地國際教育事業的信譽。此外，價格上調也將為政府的多項「重要」教育及移民政策提供經費，包括令高等教育供款計劃 (HECS) 變得更公平、為學生提供有薪實習機會、免費大學入學準備課程、為學徒及其僱主提供財務援助，以及日後進一步實施移民策略的政策等。

雪梨市議會轄區道路限速降至 40 公里 / 小時

根據最新公佈的雪梨 (悉尼) 道路安全措施方案，市議會轄區道路的限速，由現時的 50 公里 / 小時降至 40 公里 / 小時。該速度限制適用於雪梨市議會管理的市區周邊區域道路，包括 Glebe、Forest Lodge、Redfern、Alexandria、Zetland 和 Wollomooloo 等內城郊區。目前，臨時限速標誌已在主要地點設置，提醒駕駛者注意這一變更，永久性標誌隨後也將在幾週內完成設置。

雪梨市長摩雅 (Clover Moore AO) 聲稱，降低限速將能夠提高在城市中步行、騎單車和駕駛的每個人的安全性。研究已經表明，在 40 公里 / 小時等較低速度下，人被車輛撞倒的生存率會大大提高。

現在，市議會轄區 75% 的地方和區域道路已經設定了 40 公里 / 小時或更低的速度限制，與 2004 年的 5% 相比，有大幅提升。這是透過和新州政府合作實現的，新州政府正在資助最新一輪的限速變更措施推行。

2024 年，新州道路死亡人數已達 179 人，多過 2023 年的 163 人。

雪梨無人駕駛大型地鐵延長線開通

經新南威爾斯州政府確認，雪梨最先進的無人駕駛大型地鐵 Metro 線延長項目，穿過海港隧道直達 CBD 的地鐵線路，將於 8 月 4 日正式向乘客開放。

這個大型計畫歷時七年建造，貫穿 Chatswood 和 Sydenham 之間的 Metro City，以及 Southwest 線主要路段，將重塑通勤者穿越城市的方式。

交通部長 Jo Haylen 表示，地鐵列車將成為雪梨中央商務區、週邊地區，以及城市北部 (包括海港對面) 最快的出行方式。這項服務能在高峰時段，輸送 37,000 人，比海港大橋和海港汽車隧道加起來還要多，這將改變我們的城市。

Flower theme 花儷軒 Debbie So 主理

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

角聲咸陽兒童之家速寫



從西安乘車往咸陽，約需一個半小時；一路上風馳電掣，終於到了闊別多年的角聲咸陽兒童之家。這裡整潔如常、風貌依舊，若不是院裡花木扶疏，青松長高長大，恍惚一切仍停留在四、五年前。

車子停下來後，院長寶卿笑臉相迎，這位滿有愛心、性情樂觀的院長，一直堅守在兒童之家，就算是疫情期間，也從不懈怠。因此院裡的孩子，都健健康康地度過疫期，在學業上一點也沒有停滯。她對我說：「妳多年沒來了，不如先參觀一下吧！」

隨著院長的帶領，我到孩子們的宿舍參觀，宿舍整齊乾淨、一塵不染，令我十分驚奇！院長對我說：「這都是孩子們自己收拾的，他們天天按時、按規矩做事，十分聽話的。」這宛如是「軍訓」的規格，但卻比軍訓有溫情，因為孩子們「聽話」都是自動自覺的。



兒童之家的孩子，都是從農村裡出來的特困兒童，每次到孩子家「摸底」時，他們家裡的髒亂情形，令人慘不忍睹！想不到來了兒童之家，就養成了整潔的良好習慣，真是教人刮目相看！這都是「愛心家長」們悉心教導的成果。

由於這次行跡匆匆，只有陪孩子們吃頓飯的光景。這天院裡舉辦生日會，有三個孩在本月生日，請我和他們一起切蛋糕。想到這些孩子在農村時，吃不飽也穿不暖；如今吃得飽、穿得暖、住得好，又能接受良好的教育，這都是因為人間有愛，很多善長仁翁獻出



愛心，讓這些孩子有「觸動心靈、改變生命」的機會。

孩子們在吃飯前，先會背誦「處世箴言」；

在吃飯時，他們都有很好的「餐桌風度 (Table Manners)」，不爭不搶、互相禮讓，這對曾嚐過饑饉滋味的孩子來說，實屬難能可貴！飯後依依不捨、互道珍重，就踏上了歸途。心中默默地禱告，祈求上帝保守這些孩子，健康快樂地成長！

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 或逕寄以上地址。謝謝！願上帝賜福與您！

咸陽市角聲兒童之家事工回應表

姓名：_____ 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。

報福音、傳喜信的人 (下)

—記當代華人佈道家林以諾牧師—

小潔

成立 Network J

Network J (Network for Jesus) 於 2003 年成立，是一間非盈利的基督教佈道機構，本着基督的信、望、愛精神，為耶穌編制網絡，透過不同媒體、活動、形式推動佈道事工，分享基督的愛和救恩。林以諾牧師擔任事務執行董事至今。

Network J 自 2003 年至 2016 年期間在全球巡迴舉辦大型「棟篤笑」Yeah Show 佈道會，包括香港、澳門、紐西蘭、澳洲、加拿大、新加坡及馬來西亞等地。十幾年間在佈道會中接觸了超過 50 萬人，也帶領了數以萬計的人決志信耶穌。

21 世紀初，香港年輕人喜歡看演唱會，喜歡看「棟篤笑」，要接觸青年人，就要主動去到他們當中。佈道會租用可容納 1 萬人的香港體育館舉行，亦邀請了香港藝人加入演出，講見證，以生命影響生命。



林牧師是第一位參與演藝工作的牧師。改變了牧師在一般人心目中的嚴肅形象，以他獨有的「棟篤笑」方式，剖析現今社會的各種荒謬現象，扭轉觀眾的價值觀，帶出正確思想，將真理隨笑聲傳入眾人心裡。

以往的佈道會有些沉悶，他認為，信仰與生活不可分割，佈道應該與時並進，採用一些新的方法，才能吸引年輕一代。尤其是佈道會對象是未信的人，他們未必理解艱深的道理，亦無興趣去聽沉重的理論。但現代人是有問題需要有人去幫助他們解答，並且關懷他們。

林以諾牧師曾從事保險業，他明白道理要深入淺出，《聖經》中，主耶穌常用簡單的比喻講大道理，才可達到與人溝通的目的。

目前，林牧師在澳洲的福音事工，主要是由旗下的澳洲 Network J 福音機構籌劃，從 2004 年開始統籌悉尼 Yeah Show「棟篤笑」佈道會的演出至今。

林以諾牧師曾先後在澳洲的悉尼歌劇院、娛樂中心、新州大劇院和奧林匹克運動場館等大型場館舉辦音樂「棟篤笑」佈道會，許多當地的華人慕名而來，其中有很多是年輕人。

Network J 除了 Yeah Show「棟篤笑」佈道會之外，為着更廣泛地接觸不同階層人士，林以諾牧師亦分別在電視台及電台擔任主持，又曾參演多齣電影、福音電影及電視製作，以及撰寫多本著作。林牧師曾獲得第 15 屆世界傑出華人獎。

新媒體博士頻道

2017 年林牧師退休後，他想：他在全世界飛去飛去，無論是香港體育館一萬人，或是悉尼娛樂中心八千人，人數都是有限的，但是，如果成立網上教會，那接觸到的人數是無限的，聽完一次又可以再聽。於是五年前，他在新媒體開設林以諾博士頻道，把講道上傳 YouTube，每個節目都有不少人觀看、聆聽。



時代不同了，年紀大的基督徒會到教會聚會，但很多年輕人都宅在家裡看手機，或使用電腦上網。所以在網上才有更多機會接觸年輕人。運用新媒體平台，是向年輕一代傳福音的新途徑。

林牧師的新媒體是如何運作的呢？在最初摸索階段，試過許多方式，如：以諾學廚，以諾吾書得，以諾世界見聞、以諾 Music Talk Show 等，後來專心每週拍兩個 8 分鐘的短視頻。

之前林以諾牧師拍攝一個名為《以諾遊蹤》的節目，完美地結合旅遊及宗教。所以，當他們去構想用什麼內容可以吸引未信的人去認識信仰，就覺得旅遊節目是不錯的切入點。《Go Went Gone 架勢遊》新媒體平台就應運而生了。透過網紅、明星、名人等去把好信息傳揚出去，以活潑年輕兼具創意的手法吸引未信的人認識信仰。這個節目連續兩年獲獎。

2022 年，他們到加拿大拍攝了一部福音電影《愛 planB》，也獲得了好評。

疫情期間，他們在香港拍攝了一個飲食節目，請了一些名人、明星來教人烹飪，從中分享信仰見證。觀眾既可以學做菜，又可以聽到福音。

這個平台講吃喝玩樂及旅遊資訊，但當中會涉及一些宗教旅遊，例如去以色列就不能不講耶穌的故事，去意大利就一定要談及教堂的歷史等，可以讓非基督徒接觸基督教文化。

信仰的傳承者

女兒林湓希由幕後走到幕前，像父親林以諾牧師一樣，期望以新媒體作燈臺，為上帝發光。

她遺傳了父親的基因，小時候也有讀寫障礙，令她非常沮喪。她一直抓住上帝的手，求神加力。後來，她去英國讀書，學習獨立，在沉悶中享受獨處寧靜，依靠神，幫助她塑造更完整的生命。

四年大學期間，受爸爸影響，她相信透過媒體去傳福音，是最快去接觸最多人的方法，她在多個機構參與眾多的實習課程，如電台、報章雜誌及演唱會公司等，都跟媒體息息相關。當她大學畢業回到香港，林以諾牧師就邀請她加入 Network J 工作。作為女兒的上司，在工作上林牧師給予她不少意見及提點。她也從中學了不少的知識，例如拍片剪輯、寫文章、出鏡訪問等，由於要對外傾談商業合作，亦令她性格變得外向，樂於與別人分享。

創辦網上教會

林以諾牧師思想開放，願意接受新事物，也很主動想去了解並實現它。

疫情期間，人們被隔離在家，林牧師帶領會眾開拓新的路向，於 2022 年在網上創辦了元宇宙教會，人們無論在何時何地都可以參加網上崇拜。

疫情解封後，林牧師去中國、馬來西亞和台灣傳福音。前些年，香港人移居北京、上海、廣州，所以林牧師也常去到那裡的教會，給他們講道。他說：大陸有很多人還沒聽過福音，一大片禾場要有人收割。

教會同事說：「林牧師不辭勞苦四處去傳福音，他是真心傳道的。」林牧師的作為讓我想起了這首詩歌，他就是這樣的一位牧者：「為求奉上生命全歸主所有，我已決定今生再無所求，唯獨得主稱讚已足夠！」

「若沒有奉差遣，怎能傳道呢？如經上所記：報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美。」（《羅馬書》十章 15 節）

林牧師和家人同心協力一起為傳福音的事工，走在時代的前沿。我們現在只要上網，就能看到他們拍攝的影片、主持的節目、傳講神的道。

今年 9 月，林以諾牧師將在悉尼車士活廣場音樂廳舉辦佈道會。期待大家到來參與。📍

課程查詢 info.csc@msc.edu.au 03 9881 7800 按2

