

返回號角主網頁

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>1 專題</b><br/>主題：我們都是納稅人</p> <p><b>2 專題</b><br/>左鄰右舍的納稅與奉獻</p> <p><b>3 專題</b><br/>知「足」常樂</p> <p><b>4 專題</b><br/>全職夫婦的省稅攻略</p> <p><b>5 父親節特輯</b><br/>爸爸，你哭了？</p> <p><b>6 父親節特輯</b><br/>明白爸爸心</p> <p><b>7 天路心語</b><br/>巴黎奧運會隨想</p> <p><b>8 天路心語</b><br/>從巴黎奧運會看到的光與暗</p> <p><b>9 天倫樂</b><br/>寬恕與和解的實踐</p> <p><b>10 天倫樂</b><br/>有閨蜜 不怕老去</p> <p><b>11 天倫樂</b><br/>子女選擇專業令父母擔憂</p> | <p><b>12 天倫樂</b><br/>我幫你啦！</p> <p><b>13 生命線</b><br/>王的不眠夜</p> <p><b>14 智慧之窗</b><br/>打仗是因為愛 不是恨！</p> <p><b>15 智慧之窗</b><br/>妄獻祭物被責備<br/>詭詐待妻不可以</p> <p><b>16 昆士蘭專頁</b><br/>基督徒泳將的秘密武器</p> <p><b>17 昆士蘭專頁</b><br/>愛唱曲 更愛傳福音</p> <p><b>18 生命的旋律</b><br/>我的歌唱 我的敬拜</p> <p><b>19 生命的旋律</b><br/>癌症長者得醫治的肺腑之言</p> <p><b>20 雲彩集</b><br/>經風暴 過黑暗</p> <p><b>21 藍山集</b><br/>兩個超級籃球明星的球場故事</p> <p><b>22 藍山集</b><br/>腳前燈 路上光</p> <p><b>23 閱讀與思考</b><br/>神的恩典究竟有多寬廣？</p> | <p><b>24 教會消息</b><br/>教會消息</p> <p><b>25 健康寶庫</b><br/>憂鬱思想的改善</p> <p><b>26 健康寶庫</b><br/>健康資訊</p> <p><b>27 美味人生</b><br/>社區合作農場</p> <p><b>28 美味人生</b><br/>玉子豆腐扒豆苗</p> <p><b>29 文苑</b><br/>一枚羽毛的感動</p> <p><b>30 文苑</b><br/>耶穌恩友—為門徒洗腳的耶穌</p> <p><b>31 旅行天地</b><br/>到非洲看動物</p> <p><b>32 國際時事</b><br/>烽火連八月</p> <p><b>33 生活資訊</b><br/>如何選擇合適的頤養院？</p> <p><b>34 生活資訊</b><br/>社區短訊</p> <p><b>35 愛心匯點</b><br/>孤兒勤奮向上<br/>張強不斷蛻變</p> <p><b>36 雲彩集</b><br/>五年內全家族 12 人歸信基督</p> |
|---|---|---|

**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：hmau@cchc.org

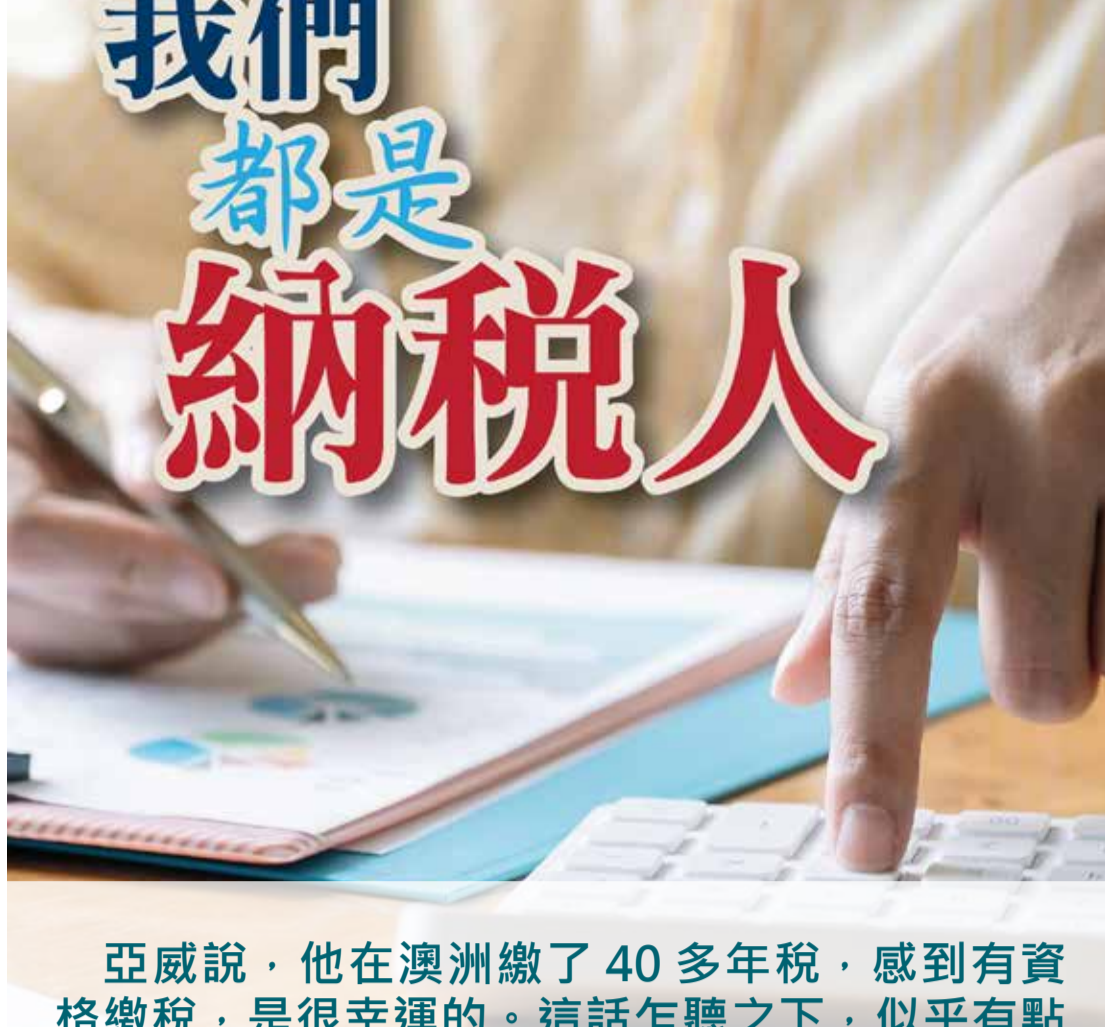
《號角》總主編：周簡艷珍 澳洲版統籌策劃：鄭關翠紅 澳洲版主編：楊鴻鈞 編委：柯津雲、楊鴻鈞、吳宗琦、曾仁軍、劉詩勤 設計及排版：丘灼明、李美珍

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：只要積攢財寶在天上。 —《聖經》—

馬太福音 6:20



**我們都是納稅人**

亞威說，他在澳洲繳了 40 多年稅，感到有資格繳稅，是很幸運的。這話乍聽之下，似乎有點高調，但稍微琢磨，便能心領神會。因為有資格繳稅，證明他有一份不錯的工作，收入也不差。

澳洲是個高福利國家，也是一個高稅收國家。高福利的龐大成本，必須由龐大的稅收支付。我們向稅務體系繳稅，也從福利體系受益。

我們都是納稅人，有份於擔當，也有份於享受，我們都是有福的。

—柳岸—

## 了解澳洲的財政預算和稅制

亞威

2024 年 5 月 14 日，澳洲聯邦財政部長 Jim Chalmers 發佈了 2024 至 2025 年澳洲聯邦政府的財政預算。這個預算有幾個主要好處：

- 生活成本減免：能源帳單減免，為家庭和小型企業提供回扣，聯邦租金援助增加 10%。
- 醫療保健和社會服務：1.411 億澳元用於國家免疫計劃，4.802 億澳元用於減少病患費用。
- 稅改：第三階段個人所得稅減稅以增加實質薪資。
- 澳洲未來製造（經濟與環境措施）：對再生能源和關鍵產業投資 227 億澳元，以支持淨零轉型。旨在將澳洲轉變為可再生能源超級大國，重點關注低碳燃料、可再生氫和綠色金屬。
- 對弱勢澳洲人的支持：增加對那些具有部分工作能力和財務福利計劃的求職者的付款。

### 澳洲的稅制和稅收構成

澳洲的稅收制度是聯邦政府和州政府徵收的直接稅和間接稅的組合。聯邦政府主要透過個人和企業所得稅徵收大部分稅收，而州和地方政府則依靠財產稅和工資稅。

- 個人所得稅：這是最大的收入來源，約佔總稅收的 40%。
  - 企業所得稅：約佔總收入的 18%。
  - 間接稅：包括商品及服務稅 (GST) 和消費稅，佔收入的 36%。
- 澳洲沒有單獨的社會安全稅。相反，社會福利由一般稅收提供資金，並以私人退休金制度為補充。累進 (Progressive) 稅制旨在透過以更高的稅率對更高的收入徵稅來確保公平，並支持再分配 (Redistributive) 政策。

### 澳洲稅收用途

聯邦政府資助醫療保健和國防等國家服務，而各州則重點關注教育、衛生和基礎設施。地方政府主要依靠州和聯邦政府的費率 (Rates) 和撥款來資助社區服務。

### 澳洲是低稅國？

澳洲有影響力的報章《悉尼晨鋒報 (Sydney Morning Herald)》2024 年 2 月發表一篇文章，題為「為什麼澳洲實際上是一個低稅收國家？」作者強調雖然澳洲對工人收入的徵稅比許多其他國家要重，但是與其他國內生產總值 (GDP) 類似的國家相比，澳洲的稅收收入佔國內生產總值的百分比相對較低。

2021 年，澳洲稅收佔 GDP 的比例為 29.5%，低於經合組織平均 34%。例如，人均 GDP 相似的瑞典，2017 年稅收收入佔 GDP 的 44%。這顯示澳洲的稅負 (Tax Burden) 低於許多其他已發展國家，特別是經合組織國家。

文章建議，透過調整稅收以針對高收入產業和財富，澳洲可以降低所得稅並改善公共服務。

### 稅收與回報

筆者在澳洲繳了 40 多年稅，感到有資格繳稅，是很幸運的。俗話說：羊毛出自羊身上。澳洲被稱為一個福利優良的國家，政府對底層民眾、原住民、婦孺、年長者、殘障人士，以及各種弱勢群體的幫助，可謂不遺餘力。我現在退休了，也可以享受政府給予長者的福利。

在《馬可福音》十二章 17 節，耶穌說：「該撒的物當歸給該撒，神的物當歸給神。」

如果今日你是高繳稅人士，我恭喜你。我鼓勵你努力工作，回饋社會。如果今日你是政府福利的受惠者，我亦恭喜你，因為今日你活在澳洲社會中，受惠於政府的照顧。與此同時，我們亦要努力積財寶在天，將來天父上帝可以稱我們為忠心的僕人。

### 資料參考：

2024 至 2025 澳洲聯邦政府財政預算  
<https://budget.gov.au/content/overview/download/budget-overview-final.pdf>

### 經濟合作暨發展組織 (OECD)

經濟合作暨發展組織是一個全球政策論壇，旨在推動改善經濟和社會福祉的政策。它為其成員國提供詳細且具有國際可比性的稅收收入數據，以便分析稅收結構和政府收入。經合組織稅收資料的主要特徵：

- 收入統計：經合組織發佈年度報告，其中包括稅收數據，強調成員國之間的趨勢和比較。
- 稅金與 GDP 比率：這些比率用於評估相對於經濟規模的總體稅負，2022 年 OECD 國家的平均值約為 34%。
- 稅收構成：數據將稅收分為所得稅、社會安全繳款、財產稅以及商品和服務稅，從而深入了解不同國家如何為其政府提供資金。

**澳洲雪梨華人宣道會樂思堂誠聘牧者**

樂思堂成立於2018年6月，是一所採用國、粵雙語崇拜的華人教會，它隸屬於澳洲宣道總會，位於悉尼Rhodes地區。現有會眾約60多人。擴展事工需要，現誠聘有教會經驗的半職牧者加入教牧團隊，其職責包括教導、講道、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。申請者須操流利國、粵語，並具備英語書寫及溝通能力；牧會經驗三年或以上；須持有澳紐永久居留或公民身份。

申請人請將履歷、個人得教和蒙召經歷，以電郵與本會聘牧委員會梁國偉長老聯絡。  
 電郵: raymond.leung@rac.org.au

# 左鄰右舍的納稅與奉獻

羅穗

朋友，你報稅了嗎？說到報稅，我聽到這樣一個小故事，不妨拿來跟大家分享分析一下。

話說有鄰居二人，分別用A和B來區分吧。鄰居A，他工作刻苦，打好幾份工，收入自然水漲船高，所以，繳了不少的稅；鄰居B，英文不好，身體也不好，沒有穩定工作，一直靠政府救濟金過活，然而，他省吃儉用，卻拿出大把金錢奉獻給教會。鄰居A看了心裡感到不爽，認為自己辛辛苦苦，納那麼多的稅，政府不感謝也罷，稅局還時常盯着他；鄰居B拿着政府的救濟款去做奉獻，卻常受稱讚和尊重。鄰居A質疑「社會的公平何在」？

這是一個蠻普遍的話題，讓我們回到《聖經》，看看對此有什麼教導。



## 凱撒的物當歸給凱撒

耶穌曾說過一句至理名言，至今仍是我們實現社會公平和公義的金科玉律：「凱撒的物當歸給凱撒；神的物當歸給神。」（《馬太福音》二十二章 21 節下）

我們人類雖為上帝所造，不過上帝還是給予人類非常大的「自由意志」，讓人自己來管控自己的社會運作。這就形成「凱撒體制」（地上管理者及其方法）與「上帝旨意」（「願你的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。」《馬太福音》六章 10 節）兩種存在模式，前者有形、有時、有限，後者無形、無時、無限。

納稅，是「凱撒體制」下，實現社會公平分配與良性循環的重要手段。因為，沒有人可以不依靠社會的組織功能，賺取到個人利益，所以，將個人收益按照一定比例返還給社會，使社會獲得維繫和發展的資源，這就是目前人類最合理的社會結構。

因而，納稅必須帶有強制性，使其成為責任而非義務。儘管納稅是責任，但對任何納稅人來說，都是對社會的一種貢獻。個人只有繳納賦稅，社會才有資金救助貧弱的人，反過來提高整個社會生活水平，進而使納稅人自己也能從中受益。所以，將「凱撒的歸給凱撒」，可以說是神所定的制度之一，目的在於實現社會整體的公平，框定「自由意志」的空間和範圍。

像例子中的鄰居A，他也許還未認識上帝，不過，他在「凱撒體制」中，貢獻是值得肯定的。試想，若是沒有稅收，社會拿什麼去救鄰居B呢？當然，由於納稅是強制性的，打着多份工的A，被稅務局多看幾眼，也不意味着他不被尊重，換個角度講，這不正好可以看作是他貢獻良多的官方認證嗎？

## 神的物當歸給神

奉獻，也是由上帝所設立，是神所喜悅的一項服事，也是人敬拜祂的一種行為。《哥林多後書》八章 12 節經文，已將奉獻的概念闡述得非常清楚：「因為人若有願做的心，必蒙悅納，乃是照他所有的，並不是照他所無的。」

由此可見，奉獻並非出於義務，而是出於敬虔。每人依照各自的心意，將神所賜的恩惠再敬獻給神，也就如《聖經》所稱的「神的物當歸給神」。

鄰居B，輕視物慾享受，注重對上帝的忠誠與順服，因而獲得別人尊重，這說明了他周圍的人都認同並欣賞他的做法，同時，作為社會福利的受益者，這也是他貢獻社會的途徑之一。君不見，教會在社會公益事情上，做了多少實際工作；花費了多少人力、物力和財力呢？

如今我們身處民主社會，「凱撒的物」已有充分考慮各階層平衡的較為完善的制度，來確立其公平性，所以，身為市民應該抱着正面態度繳納個人所得稅。而身為基督徒的鄰居B，則建議他多關心左鄰右舍在精神和信仰上的需求，奉獻不僅要在金錢上，更要在傳福音、帶人信主，這些實實在在的服事和奉獻上。



**RPAC 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

**Ambassadors Gospel Bookshop 國際使者福音書室**

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

# 知「足」常樂

筱玉

每年到了報稅季節，我們夫婦會去一間稅務中介公司辦理退稅，那裡離家大約一個小時車程。悉尼到處都有稅務中介，為什麼要去那麼遠的地方呢？原因是比較下來，那家公司總能合理合法地為客戶爭取到較多的退稅。

## 疲憊無奈

每次去，我們按預約時間到達，被安排在狹小的區域等候。最起碼要等兩三個小時，等到你已經失去時間概念的時候，才會猛然被喚到名字，如夢初醒般地起身，走進那位中介的辦公室，比看醫生等候的時間還要長。每次我都暗暗下決心說，以後再也不來了。可是一年又一年，我們還是來了，無奈，誰叫自己囊中羞澀呢！

看看周圍坐着的人，一個個都疲憊不堪，想必大多也是和我們一樣的底層老百姓，面對不斷飛漲的物價、房貸的壓力，為了能多拿回一些辛苦掙來的錢，再沒耐性也要忍着。每當這個時候，一種無力感油然而生，心裡不覺產生一點自憐，覺得自己太卑微太渺小，實在可憐。

好在稅收是人人都要面對的，無論貧富，誰也無法逃避。政府用這些錢來提供給大眾各種服務，如醫療、教育、交通和公共設施等，自己不也是受益的一員嗎？如此一想，心理似乎平衡了，無可抱怨。

## 認清自我

其實，心有不平，還是因為貪心未泯，總覺得不夠。《聖經》說：「**耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。**」(《詩篇》二十三篇 1-3 節)

是啊，人若不走在上帝所引導的路上，即便收入再多，也不會滿足，永無止境。一個生活富庶閒適的人，心靈反而容易生出虛空來，到處尋歡作樂，追求刺激；什麼都「有」了，卻不能滿「足」。一個極度貧窮的人，什麼都沒「有」，當然無法滿「足」，就容易鋌而走險，做出損人利己的，甚至是違法犯罪的事來。所以《聖經》說：「**求你.....使我也不貧窮也不富足.....**」(《箴言》三十章 8 節)這是多麼智慧的禱告呀！

感謝上帝，使我既不富裕也不貧窮，靠自己的勞碌掙錢養家，有房有車，生活無憂。上帝已經，並且還會，一直供應我們一切的需用，我們還有什麼不滿足呢？

## 知足常樂

俗話說「知足常樂」，意思是說人若認識到自己「有」的東西，就會覺得滿足而快樂。很多時候，是我們自己被貪心蒙蔽，無視自己已經擁有的東西，眼目專注於自己沒有的東西，於是跌入慾壑難填的境地。

請讀者允許我再把對這個「足」字的理解重新發揮一下，把它理解為足蹟、腳蹤。知「足」常樂，就是知道自己立足在哪裡，才會滿足而快樂。跟隨上帝的腳步，行在上帝為我們指引的道路上，才能得到真正的滿足，因滿足而喜樂。

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)  
「**人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直生。**」(四節)

親愛的朋友，您這一條路，知足樂嗎？



的讀者朋願意走上永生的道「足」常



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

**主日崇拜早上十時正**  
**粵語、普通話、英語三堂崇拜**  
 地址：56 Dryandra Street O'Connor ACT 2602  
 電話：(02) 8123 2161  
 網址：www.canberra-ccc.org  
 電郵：pastorcm@canberra-ccc.org

**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

# 全職夫婦的省稅攻略

水牛

沒有多少人會喜歡繳稅，尤其在利率高企、百物騰貴的日子。但每逢財政年度，提交納稅申報表後，收到稅務局的退稅款項，卻是令人喜悅的。大家都明白，如果沒有稅收，政府便不能運作，無法提供社會服務和照顧人民的需要。

我和國強夫婦（化名）認識多年。國強在一間軟件公司工作，他的年薪，我相信有十多萬。太太在一間社區關懷機構工作，年薪大約有數萬元。他倆在十多年前購買了兩個投資的住房。他倆育有一對兒女。大兒子28歲，女兒27歲，已經大學畢業，工作了幾年。兒子因為有結婚計劃，所以去年買了第一個住房。

國強每年都聘請一位會計師，為一家人處理報稅的事項。從多年的經驗，他們學會了如何避免繳交太多的稅。以下是他們實行的十大省稅方法：

## 1. 儘量提高他們退休金繳款額 (Superannuation Contributions) :

每人繳款（稅後）最高可達兩萬七千元，以減少應稅的收入 (Taxable Income)。這為國強省了三千多元的稅。

## 2. 為配偶繳納退休金 (Spouse superannuation contributions) :

收入較高的國強為收入較低的太太繳納退休金 (Superannuation)。他獲得五百元的稅收抵免 (Tax offset)，又可以幫助太太增加她的退休金，兩全其美。

## 3. 首次購屋者優惠 :

大兒子藉着父母的幫助，成功購買了一個65萬的兩房住宅用於自住。作為澳洲的首次購屋者，他獲得印花稅的全豁免，省了兩萬四千元。

## 4. 投資房產利用負扣稅 (Negative Gearing) 來節省稅金 :

國強夫婦的兩個投資房產，對超過租金收入的費用（例如銀行利息、水費、市政管理費、大廈管理費等）申請扣除，以減低他的總體應稅收入 (Taxable Income)。

## 5. 犧牲工資 (Salary Sacrifice) 入退休金 (Superannuation) :

國強與他的僱主安排放棄一些稅前工資，以換取額外的退休金繳款，只是交15%的稅，而非他的邊際稅率 (Marginal tax rate) 徵稅。

## 6. 申報所有符合資格的工作相關費用 :

他們確保申報所有與他倆的工作相關的允許扣除額。這些包括在家工作的電費、寬頻上網費用、家中的工作枱、雲端軟件、電話費、汽車使用、電腦消耗品等。

## 7. 慈善捐款 :

國強夫婦去年作出了五千元左右的慈善捐款，捐款給註冊慈善機構可以免稅，可以減少國強的應稅收入。他們考慮哪個機構給他們最大的感動，最終他們選擇了救世軍、Hope1032 電台、澳洲家庭更新協會和世界宣明智會助養兒童等組織。

## 8. 私人醫療保險 :

為了避免醫療保險稅附加費 (Medicare levy surcharge，約應稅收入的1.5%)，他們買了夫婦的私人醫療保險 (Medibank Private)。這樣他們省了差不多五百元的附加費。

## 9. 物業折舊 :

國強透過從合格的工料測量師 (Washington Brown) 那裡取得折舊表，最大限度地提高他們的兩個投資房產的索賠率 (Depreciation Schedules)。他們明白這是「先甜後苦」的做法。往後他們要賣這些投資房產的時候，他們要付出多些的利得稅 (Capital Gain Tax)。但去年他們省了數千元的稅款。

## 10. 保留準確的財務記錄以支持他們的所有稅收減免 :

國強每月都將所有收據保存在易於取用、井井有條的文件夾中。保持正確的稅務記錄，節省了他們在財政年度結束時尋找單據的時間，並且能夠申請扣除並因此減少繳納稅款。

他們明白澳洲稅務局 (ATO) 正嚴格檢查租金扣除額，以確保合規並防止錯誤申報。稅務局可能要求報稅者提供支援文件來驗證索賠。國強保留所有租金收入和支出的詳細記錄，例如收據、貸款文件和銀行對帳單，至少保存五年，預防萬一。

## 總結

國強一家用了以上的方法，在過去的財政年度共省了大約四萬多元的稅款。

他們明白理財之道，不單是為主賺錢，為主儲蓄，同時也要為主捐錢。為主賺錢和節省金錢，途徑要合法，心態要正確。為主積錢，目的是要作好準備，以應付日後之用。為主捐錢，為的是要盡本分，學習關心神（上帝）的家，幫助有需要的人，學習常常感恩。也同時提醒自己，作為一個金錢的管家，神的物當歸給神，不能佔為己有。更重要的是讓這些會鏽壞的錢財，轉變成具有屬靈價值的存在天上的財寶，那才是永恆的福分。

《聖經》說：「不要為自己積攢財寶在地上；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷。只要積攢財寶在天上；天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。因為你的財寶在哪裡，你的心也在那裡。」（《馬太福音》六章 19-21 節）

國強一家能做到的事，我相信讀者也能做到。🙏



  <b>華澳浸信會展愛堂</b> Chinese & Australian Baptist Church West Ryde		<b>週間社區活動 展愛堂</b> (學校假期除外) <b>金齡之家</b> 10:00 am 粵語 (每月第二個星期一) <b>兒童遊戲組</b> 10:00 am (星期二) 英語 <b>婦女中心</b> 12:30 pm (星期三) 英語 <b>樂齡中心</b> 10:00 am (星期四) 粵語 <b>婦女手工藝興趣班</b> (英語/粵語/國語) 10:00 am (星期五)	
<b>主日崇拜地點</b> <b>Marsden 中學</b> 8 Rhodes St., Meadowbank, 2114 英語崇拜 (一) 9:15 am 粵語午堂崇拜 11:15 am <b>展愛堂</b> 1 Reserve St., West Ryde, 2114 英語崇拜 (二) 9:30 am 國語崇拜 11:15 am <b>West Ryde Community Hall</b> 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@cabc-wr.org www.cabc-wr.org	
<b>跟隨基督 · 建立教會 · 帶出希望</b>			

# 爸爸·你哭了？

依翎

自從我懂事那會兒起，爸爸給我的印象就是個「柔情硬漢」。

## 硬漢卻柔情的爸爸

爸爸出身貧寒，念到國中就輟學，外出打工幫補家用。由於文化水準不高，爸爸一輩子都只能做一些費大力、賺小錢的勞苦階層的活兒，例如泥水匠、果園幫工，或者跟着遠房親戚，開車去工業區收拾破銅爛鐵來賣等。但他能夠吃苦耐勞，所以，我說他是名硬漢。

不過，爸爸的個性卻很溫馴。他既不酗酒，也不抽煙，更不打老婆。平日在家裡，我反而覺得媽媽在更多情況下是「蠻不講理」的，爸爸也不跟她頂嘴，嘻嘻一笑就過去了。爸爸這副好脾氣，似乎連野生的鳥兒都能感覺得到，全家人，唯獨他可以手裡拿着一把米，站在天井不一會兒，就有鳥兒飛到他手臂上。我試過無數次，鳥兒都只會停落在天井的小樹上，等着我將米撒在地上，才肯飛下來啄食。

賺錢雖然辛苦，爸爸卻未在臉上表露過一絲一毫的困倦，他供我們兄弟姊妹三個「化骨龍」（粵語對子女的俗稱）讀書，直到念完大學。待我們拿到文憑，請他來出席畢業典禮，他樂呵呵的樣子，真的比自己拿學位還要高興。

我出來工作後，很快就成為一家大型企業的行銷經理，因為每天要走訪許多地區，很體面地會見客戶，我對穿戴就非常講究，每天都會在梳妝打扮上，花費不少時間。細心的爸爸見狀，他明白我的處境和需求，就不動聲色地為我洗車。

每天我都會在早晨七點出門，爸爸他五點就起床，幫我把車洗得一塵不染，還用抹布擦得錚亮。弄得我的同事和上級都對我每天開的車，「嫉妒」得不得了。

## 盲人的歌聲時候到

我爸爸熱愛家庭，愛兒女，卻從不干預女兒們的想法和信仰。我妹妹自從嫁入一戶信奉民間宗教的人家，就跟着拜起偶像來，到現在，她的孩子也學着拜偶像。而我從小被爸爸送入基督教學校念書，長大後我信了主耶穌，我爸爸都沒意見，他也沒有跟着去廟堂或教會。

這麼多年來，我一直嘗試將「信耶穌，得永生」的好消息，分享給爸爸，他總是一副綿綿的老樣子，既不反駁，也不答應，總說：「只要孩子幸福就好」，或說「時候未到、未到」。

我媽因為書讀得更少，基本上不識字，年紀大了之後，就以爸爸的馬首是瞻，爸爸若點頭，她絕對不會搖頭，所以，我也無法從她那邊打開缺口，去影響爸爸。

直到有一天，有一隊從台灣來的宣教佈道團，要在我們教會開一個大型的音樂佈道會。我就鼓動爸爸說：「爸，晚上跟我去聽音樂會吧，很好聽的，不用錢。」

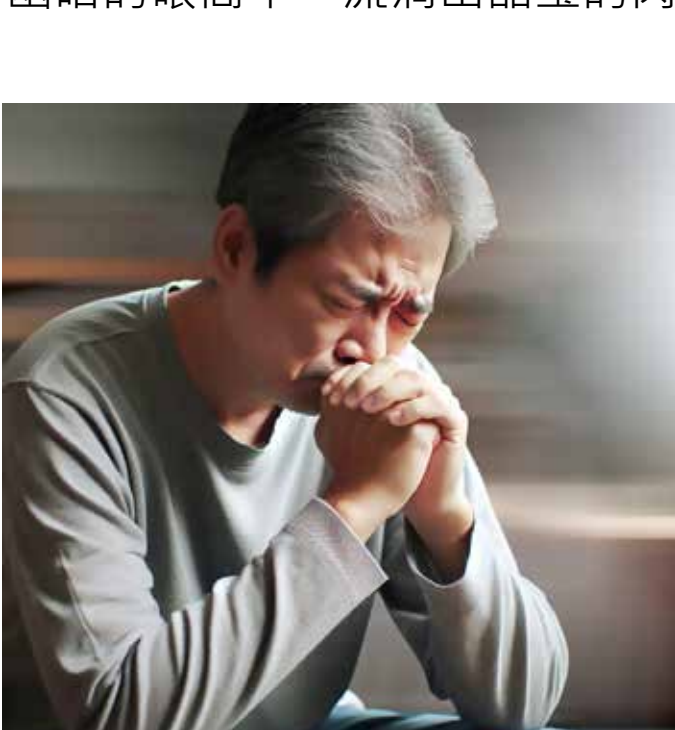
也許真如爸爸說的，神的時候到了，爸爸居然答應跟我去教會聽音樂會。我特意提早帶爸爸去坐前排的位置。

敬拜的歌聲響起了，無論是激情的，還是抒情的樂曲，爸爸都是靜靜地坐在椅子上聽，感覺上好享受的樣子，不過，情緒上卻不見有什麼動靜，直到台上出現一隊年輕的盲人。

當盲人們一個搭着另一個肩膀，魚貫上場的時候，我看見爸爸的神情非常專注，此刻，他內心一定捲起許許多多的問號。

歌聲輕輕地唱起來了：「雖不見祢，觸不到祢，但是我知，祢正在對我低語；哦！主耶穌，哦！主耶穌，我深知道祢一直就在這裡。」深情的旋律，整齊的動作，還有淚珠，隨着對主耶穌的呼喊，一滴、一滴地從盲人們深陷而幽暗的眼窩中，流淌出晶瑩的閃光.....

爸爸忽然低下頭，搗住了臉。我動情地伸出手臂，摟住爸爸的肩膀，輕聲又溫柔地問道：「爸，你哭了？」



爸爸點點頭，抹了一把淚水，才靦腆地告訴我：「真想不到啊，連盲人都能見得到，怎麼我，卻一直沒有見到！」

「爸，你當然也能看見。」我繼續摟住爸爸說道，「打開你心靈裡的眼睛，上帝應許過我們：『尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。』（《馬太福音》七章 7 節下）只要你想找到祂。爸，你想找祂嗎？」

爸爸臉上仍掛着淚，點了點頭。🙏

**Family Dental Centre**



**Dr. Jagar T. Hon**  
BDS Hons(Syd)  
Dental Surgeon

英語、粵語、國語

1A CLARENCE ST., MERRYLANDS 2160  
(next to Triple 333 Medical Centre)

tel: (02)9637 8833 **Veterans' Affairs Local**  
fax: (02)9637 0833 **Dental Officers**

**韓東明牙科醫生**  
雪梨大學榮譽牙科醫學士  
**Dr. Jagar Hon**  
DBS Hons (Syd)  
Dental Surgeon



英語、粵語、國語

Shop 3, 71-73 Archer St., Chatswood 2067  
Ph (02) 9884 8999 Fax (02) 9884 8059

Mon, Wed, Fri (am) & Alternate Sat.

# 說東道西 明白爸爸心

文／田距  
圖／Ines Lee

阿 Joe 說：「在我提議之下，母親節全家去品嚐韓國燒烤，特別多的前菜，我忍不住又是手機拍照。忽然想起媽媽才是主角，立即改為拍攝全家福！一家人溫馨共處、開開心心。」

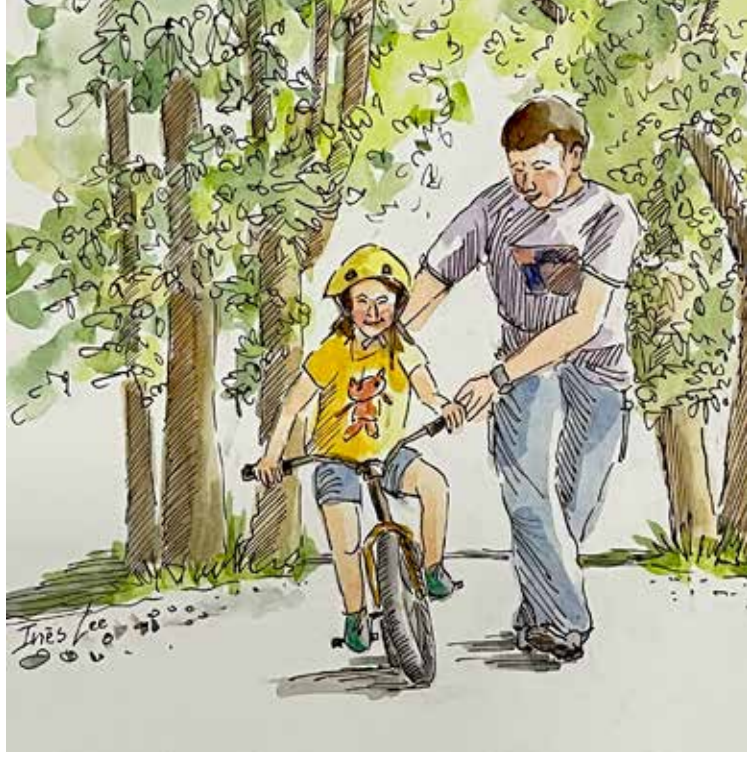
洪仔說，母親節那天爸爸主動下廚，平時少做，臨陣免不了雞手鴨腳，煎魚又破皮，幸好沒煮糊；媽媽心平氣和地笑着說：「哈哈！可不可以虛心一點，下次看我怎樣煎.....」

琪琪插嘴說，如果是她媽媽，一定是臭罵一頓說：「教你多少遍還是學不會！」

## 爸爸印象

敏姐說：「父親節快到，大家不妨談談自己的爸爸。上帝造男造女各有不同，母親較細心關注生活所需，而父親則較多陪孩子活動。記得小時候騎膊馬，爸爸抓住我雙手左右搖擺，還哼唱歌曲。當初我很害怕，後來也壯膽了。」

Tony 說：「爸爸告訴我 4 歲時帶我去游泳池的娃娃池，潑水逗我玩，我不知天高地厚，撲通跳進深水處，爸爸一手把我從水底撈上來。從此，我就喜歡游泳，喜歡冒險，也更加有自信。」



軒仔說，也是 4 歲時，爸爸就帶他去教會的兒童主日學，雖然大道理聽不懂，但對《聖經》人物故事就有很深印象。聖誕節獻唱也讓他練習面對台下會眾而不怯場。爸爸教導他正確的價值觀，分辨什麼該做不該做，懂得自我約束及自我保護。爸爸實在辛苦了！

小儀說，小時候覺得爸爸似乎樣樣都懂，是個萬事通，又有幽默感，常講笑話逗大家開心，在心情不好時能讓她破涕為笑。有爸爸真好！

Amy 說，曾經有一次與家人爭執時隨手打開前門只想冷靜一下，誰知媽媽說：「你出了門口就不要回來！」「我真的賭氣走出去，徬徨不知往哪去時聽見有人在喊，見爸爸拿件外衣追上來，怕我着涼。我一下子撲在爸爸胸懷裡哭了.....」

小強說：「雖然爸爸什麼都要過問，衣着打扮、交朋友、手機玩遊戲.....連吃漢堡包、吃炸雞也要干涉，但我也要感謝爸爸，讓我長得又英俊又聰明伶俐。」（大家笑問——你是稱讚老爸還是讚自己？）

## 天下父母心

駿哥說，人的長相不是父親能夠掌控，但品德性格卻是與父親密切相關。有父親陪伴帶大的孩子，會更加聰明伶俐、優秀。父親似乎話不多，卻是用含蓄方式去愛、以行動呵護，默默付出不計回報，約束管教之外，也以身作則示範。男孩跑跑跳跳，喜歡自己動手，揮錘用鉗修修補補，就是從小有樣學樣。

剛才小強感恩自己英俊又聰明，我忽然想起殘障、智障、自閉的青少年，想到他們的父母辛苦、疲憊、心酸難受，外出時又擔心孩子闖禍，還需要旁人包容、接納。也想起在戰爭、饑荒、窮困、家庭破碎狀況下的孩子和他們的父母。多年以前就有基督徒以愛心設立孤兒院、兒童之家，近來又為特殊孩子設立課程及職業訓練，這是做法主耶穌服事一群貧病、殘障、軟弱、世人看不起的人。主耶穌為我們作出榜樣。

今天特別談到明白爸爸的心。《路加福音》浪子回頭故事中的小兒子，在父親還在生時就要求分家產，可謂大逆不道。在外揮霍放蕩，耗盡錢財之後仍厚着臉皮回來，父親遠遠看見就跑去，不嫌棄衣衫襤褸而擁抱、親嘴，沒打罵，沒追究過往，反而給他上好的衣服、戒指，甚至宰殺肥牛擺筵席慶賀。可見為父的心腸——體諒、包容、接納。從父親身上，我們看見天父上帝的愛，祂赦免我們一切的罪。

小強問，為什麼基督徒稱上帝為「天父」？

駿哥解釋《聖經》裡講到：「你們因信基督耶穌都是上帝的兒子。」耶穌在眾人面前提及上帝時也說：「你們在天上的父.....」，耶穌教我們禱告時，稱上帝為「我們在天上的父」，因此基督徒稱上帝為天父。

**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：(02)9643 3800      電話：(02)7804 3700  
地址：4A Auburn Rd. Auburn NSW 2144      地址：25-27 South St, Granville NSW 2142

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩

帖撒羅尼迦前書  
第五章 16-18 節

# 巴黎奧運會隨想

鄭鷗

2024 奧運會 7 月 26 日至 8 月 11 日在法國巴黎舉行。各國選手都有精彩的表現，當中有激烈的競爭，也有不少感人的故事。你有沒有關心觀看奧運會，你看的是哪些比賽，你的心情是怎樣的？

我相信華人最多觀看的是中國隊、香港隊和台灣隊。當中國隊的金牌數目暫居榜首的時候，很多華人會感到非常驕傲和自豪。當香港的兩名劍擊運動員拿到金牌時，他們頓時成為了港人心目中的英雄。

其實，在每一枚獎牌的背後，都有很多的汗水和淚水，我們不單單欣賞他們的成就，更應欣賞他們所付出的努力。事實上，無論他們是否能拿到獎牌，他們都要付出很大的努力。此外，在每一面獎牌的背後，還有無數人在默默地付出，這些無名英雄更是值得我們敬佩的。

我留意到一件事，奧運會中不少運動員都是「半路出家」，在他們成長的過程中，有自己的學業或專業，體育本來是他們的業餘愛好。直到他們的體育天賦被發掘之後，才轉為專業運動員。

Yusuf Dikec 是 51 歲的土耳其神槍手，他在沒有輔助裝備的情況下，輕鬆取得 10 米氣手槍混雙銀牌，引起了網民的熱議。他本來是一名軍人，28 歲轉行運動射擊，取得過不少獎牌。這次是他第一次獲得奧運獎牌。

與這些運動員不同，有些運動員是從小培養出來的。他們被國家或父母從小培養，人生的目標就是要取得奧運金牌。我有一次去北京旅遊，有機會參觀一所體校，看到在一間教室裡，有幾十位小朋友在拉腿。據說，他們是被選中，培養成為專業體操運動員。他們所作出的犧牲不是我們可以想像的。

在這次奧運會中，有一些花絮也引起了人們的注意。在開幕禮的表演中，有一幕模仿達文西名作「最後的晚餐」，表演者包含幾名變裝皇后和一名跨性別模特兒，有嘲諷基督教之嫌。基督教和天主教對此都提出批評，不應以自由為名，傷害其他群體。巴黎奧組委也為此作出了道歉。

現代社會和傳媒被少數人利用，作為他們的宣傳工具。他們把自己的喜好強加給人，甚至進入學校，影響下一代，卻把基督教從學校中趕出來。《聖經》說，這些事他們不單自己去行，還喜歡別人和他們行一樣的事。



《聖經》更多是用體育比賽作正面的比喻，使徒保羅說，「豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。所以，我奔跑不像無定向的；我鬥拳不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。」（《哥林多前書》九章 24-27 節）

故此，我們看待人生，也要如同比賽，但我們不是要得地上的冠冕，乃是要得天上的冠冕。🙏

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

靈福堂人，榮神益人，立己立人，為主救人

efcachurch.org.au



# 從巴黎奧運會 看到的光與暗

江河

本屆奧運會羽毛球女單準決賽，由西班牙名將卡羅莉娜·馬琳 (Carolina Marin)，對陣中國女孩何冰嬌。賽事進行到一半，馬琳的腿突然受傷。她無法繼續這場比賽，意味着她將喪失本屆奧運的奪金機會。對馬琳而言，這定是她一生最沮喪的時刻。

## 為體育精神鼓掌

令人意想不到的，此時的何冰嬌，也與馬琳一樣沮喪。只見她走近馬琳，顯出真誠的關心與同情。何冰嬌無懸念進入決賽，最終得了銀牌。頒獎台上，何冰嬌一手持獎牌，一手持西班牙隊奧運徽章，象徵馬琳和她一起領獎。這個形象，一日之間，在社交媒體大大走紅。包括西班牙球迷與媒體，包括西班牙奧運委員會，無不為何冰嬌的體貼舉動，大表讚賞！「奧林匹克精神處於最佳狀態」，他們說。很多人表示：「好感動，謝謝！」至於馬琳本人，也在一份聲明中，向何冰嬌致謝：「體育精神高於一切！」「我將永遠非常感謝她！」我在想，2024年巴黎奧運會，應該永久記住這一幕。

這一幕所體現的體育精神，不正是奧運的意義所在麼？

## 刷新年輕人認知

在他人遇困難時，顯出愛心；在自己得榮耀時，與人分享。何冰嬌的行動，沒有一點做作。當馬琳倒在地上，她第一時間走過去。雖然幫不上什麼，但下蹲的姿勢，已經說明了一切。人的生命光彩，可在須臾間流露。沒有幸災樂禍，不是木然冷漠，足以刷新世界，對新一代的認知。

## 為法蘭西禱告

反觀乒乓球女單決賽時，觀眾向勝者喝倒彩、豎中指，則有天淵之別。一個族群，若與文明漸行漸遠，豈不令人痛心遺憾！此外，在男子跳高賽場，美國選手謝爾比·麥伊文 (Shelby McEwen)，本可與紐西蘭的哈密什·科爾 (Hamish Kerr) 分享金牌，但他不肯，非要與對手一決勝負，結果挑戰失敗，金牌為科爾所得。麥伊文不僅失了金牌，還令自己蒙羞，十分不值。當然，最令觀眾失望的，莫過於本屆奧運的開幕式，其中許多節目，已經可以用不堪入目來形容了。讓我們多多為法蘭西禱告！

**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 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。



# 寬恕與和解的實踐

李飛君（執照心理諮商師）

有情人終成眷屬，步下紅毯後，現實生活中相廝相守是夫妻二人內外生命最赤裸的相見，亦是愛情最嚴峻的考驗。人性如月亮般一面光明，一面黑暗，善惡交纏。兩個不完美的人要打造花好月圓的親密關係談何容易？

人生下來就活在關係網絡裡，心靈需要在關係裡被愛充滿，像車子需要油一樣，充滿油的人有積極的動力去發揮潛能，創造美好豐盛的人生。人渴求愛，在愛裡感到被重視、被接納，感到安全。愛給予我們價值感、歸屬感和安全感。

然而，因着人性的自我和軟弱，加上原生家庭愛的缺陷，不少人帶着不多的油進入婚姻，彼此都期待對方的生命給自己注入愛的能量，但在關係裡所感到的卻是被輕視、自我價值被貶低、被拒絕、背棄、不忠、懼怕、失去安全感等，可能是彼此都不斷在受傷、失望.....

受傷痛苦的關係，裡面的紆結需要被解開，和解必須先有寬恕，願意放下想報復、扯平的心



態。原諒別人其實是釋放自己，決意不與恨縛在一起。故此原諒是無條件的，因為假如是有條件的話，那麼自己能否得釋放，權力就仍在對方手上，使自己與恨同囚。

一對中年夫婦鬧離婚，讀大學的兒子忽然停學搬回家住，他希望自己輟學能夠把父母的注意力轉向他，而不是離婚。有對年輕夫婦醞釀離婚，三歲兒子忽然變得特別乖巧聽話，不再鬧脾氣、使性子。兒子的異常反應和舉動，使父母感到心痛與內咎，為何婚姻的困難要讓幼小心靈去承擔？父母的不和與處理婚姻的決定，將會影響孩子的一生。

人有責任修補關係，單靠自己的力量往往失敗，因為我們的愛不夠，從上帝而來的大愛幫助我們去愛那不可愛的，包容和接納對方的弱點，亦敢於正視自己的缺點。雙方都需要成長，超越彼此的「老我」。一個與上帝關係越好的人，與人的關係越和諧，從上帝而來的愛會使他的油充滿，心胸寬廣以致能寬恕，有復和的渴望，以致會積極地去解開困鎖着心靈的紆結。愛，帶着強大的生命力，它永不失敗。

在紐約上州的角聲生命莊園，在清澈寧靜、涓涓流淌的特拉華河邊，豎立着一排禱告文，其中有一個為婚姻的禱告：「親愛的上帝，我們感謝祢把愛種植在我們的心裡。願這愛激勵我們，有仁善的言語、體諒對方的感受、關心彼此的需要和心願，幫助我們能夠了解和原諒大家的弱點和失敗。祝願大家都有平安喜樂的婚姻，奉主耶穌的名，阿們！」



你的話  
是我腳前的燈，是我路上的光

詩篇 119:105

聖經就是神的話，人生路上GPS  
腳前的燈路上光，指引安抵天父家

周傑輝國際公証律師 0408 261 808  
keithchow370@gmail.com



# 有閨蜜 不怕老去

2021年5月美國生活調查中心(The Survey Center on American Life)進行了一次「美國友誼狀況」調查，訪問了兩千名成年人，發現四成的受訪者表示他們沒有最好的朋友，約12%的受訪者表示他們沒有親近的朋友。



## 朋友圈裡孤獨 年長者更甚

當今社會，結交朋友越來越困難。首先因為生活節奏越來越快，工作和學業壓力大，人們很少有時間和精力去維護社交關係。忙碌的日程表和長時間的工作讓人們疲憊不堪，很難抽出時間與朋友相聚。而社會的流動性使人際關係變得更不穩定，人們頻繁地搬家或改變居住地，不容易維持長久的友誼。

雖然社交媒體和通訊工具可以讓人隨時隨地保持聯繫，但這種虛擬的交流往往缺乏深度和真實感，面對面的互動越來越少，導致表面上的「朋友」很多，但真正親密的知心朋友卻很少，因而不少人嗟嘆「朋友圈裡的孤獨」。

隨着年齡增長，結交新朋友就變得更加困難，更容易感覺孤獨。國家老年健康調查(NPHA)發現，2023年50至80歲的成年人中，34%感覺孤立、37%缺乏同伴感，33%與居家外的人聯繫不頻繁。曾有專家將孤獨對健康的深遠影響，比作每天吸15支香菸，而孤獨感和社交孤立會使癡呆症的風險增加50%。

## 長青閨蜜極美 變老不孤單

在上帝創造設計的關係中，沒有人可以是一個孤島而自全，每個人都本能地渴望同伴和友誼；在人生各樣挑戰各種低谷中，更格外地需要朋友。在年紀漸長力衰心憂之時，如果有朋友陪伴共同度過，那是上帝極大的恩典。友誼就像陳年的美酒，時間愈長，味道愈醇，品得越入心。張梅英姊妹就擁有這樣一段醇美得讓人驚嘆的友誼。

張媽媽今年90歲，人很樂觀，兒女都很孝順，但是當老伴過世時，她還是陷入了漫長的孤獨裡，幸虧她有位比她小十歲的閨蜜楊師母，緊緊地陪伴她，走過這段日子。

張媽媽和楊師母認識了20多年，從上海到美國，兩家人一直保持着交往，是兩對夫妻共同的友誼。他們彼此常常互相照顧着，疫情中分別感染過新冠，都會記掛對方，送去的食物掛在門上，沒有見面也放心。

楊牧師兩年前被主接回天家，師母也度過了一段不容易的日子。所以當張媽媽的丈夫離開的時候，她非常理解張媽媽的心情。丈夫回天家之後，兒女常來看望，可是他們每次傍晚離開後，她一個人在家，倍感孤單，這時她就會和師母通電話，一談就是半個多小時，師母耐心地聽張媽媽說兒女，回憶往事。

師母常常鼓勵張媽媽要靠近主耶穌，與主更親近，鼓勵她每天抄經文，還帶張媽媽參加角聲的怡康中心的如鷹展翅尋道者崇拜，認識了好幾位新朋友，很巧有一位姊妹清姐和張媽媽住在同一棟樓，也是獨居的清姐，是個熱心人，很會關心人，常常送食物到樓上給張媽媽。張媽媽在這新的愛的大家庭裡，越來越感受到主耶穌的愛，生活越來越充實。師母鼓勵張媽媽把她的護理、以前的打麻將的朋友們都帶到教會來，鼓勵她用行動來傳福音。

最近師母80歲生日，張媽媽特別要給師母慶祝，師母叫上兩位親近的小姊妹一起，她給年輕姊妹介紹張媽媽時，說這是她的「閨蜜」，讓年輕人好不羨慕！年老髮白時，有這樣長青的閨蜜，如此一起慢慢變老，太美了！🙏



**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

# 子女選擇專業令父母擔憂

吾家的小寶飯

文／李道宏  
圖／AI 創作

朋友說他兒子即將去加拿大留學。我好奇問：「學什麼專業？」

他反問我：「心理學！你覺得這是個好專業嗎？」

我認真思考一下後回答：「如果他喜歡並且想幫助人解決心理健康問題，那確實是很好職業。不過他要知道這專業可能需要進一步深造。」

這位父親開始表達擔憂：「說實話，我希望他能選擇一個更實用的專業！」

父母必定會擔心子女的專業選擇會影響未來。

我問：「他個性獨立嗎？需要你時刻督導他的學習嗎？」

朋友點點頭說：「還可以吧。」

我再問：「為什麼他選擇心理學？」

朋友說：「他的學校有職涯取向測驗，老師認為他可能適合這方面。」

我坦誠分享我的觀察：「老實說，我見過許多學心理學的，最終從事與心理學無關的工作。」

這位父親誠懇地問道：「我很想聽聽你的意見。」

## 大學教育不僅是專業知識

我深思片刻說：「我認為，大學生活是不會白費的，即使他們日後改變方向，在職業生涯中有所偏離，所累積的經歷也不會浪費。至少在心理上都會更成熟。學位、成績或排名與未來的成就關係不大。成功更多取決於抓住機會的能力和不懈失敗的勇氣。家長能做的是幫孩子建立面對挑戰的信心和能力。大學專業可以為職業生涯奠定基礎，但並不是唯一的決定因素。許多人的職業根據興趣和機會不斷調整。大學教育不僅在於特定的專業知識，更在於培養批判性思維、問題解決能力、溝通技巧等核心能力。這些能力在各行各業都適用。另外，興趣和熱情也是很重。家長要鼓勵孩子選擇感興趣的專業，可能比選擇所謂的『熱門』更有利長遠發展。對專業的熱情可以推動在該領域取得更大的成就。再者，職業市場不斷變化，我們無法預測十年後的就業市場。AI 的興起，導致不少過去熱門的專業面臨失業的危機。所以最重要的是培養孩子的適應能力和終身學習的態度。在當今社會，跨學科知識和技能越來越受重視。即使孩子的專業看似狹窄，也可以通過輔修、實習等方式拓展知識面。」

我總結：「父母應該與孩子充分溝通，了解他們的興趣和志向；提供信息和建議，但不要過度干預；鼓勵孩子培養廣泛的興趣和技能；幫助孩子建立自信和適應能力；支持孩子的決定，並在他們遇到困難時提供幫助。最重要的是要相信孩子有能力為自己的人生作出正確的選擇，並在這個過程中成長。」

## 父母該有的角色

朋友正消化我的話，我繼續說：「父母有時會不自覺地對孩子的專業選擇抱有過高的期望，這可能給孩子帶來巨大壓力和挫折感，甚至令他們失去學習樂趣、產生焦慮或抑鬱情緒，影響親子關係。培養孩子的獨立性和責任感對於未來的成功至關重要。父母應該給予孩子適度自主權，讓他們學會自己做決定和管理時間。我們應該從孩子的興趣和天賦出發，鼓勵他們探索不同的領域，幫助他們發現自己的優勢和恩賜。同時，與他們討論不同的專業選擇，提供信息和建議，分享經驗，但不強加自己的意願，而是支持孩子作出自己的決定。另外，我們也需要改變自己的思維方式，重新定義『成功』的含義，不僅限於傳統的高收入職業，認識到幸福感和成就感來自於做自己喜歡的事情，學會欣賞孩子的獨特性，傾聽孩子的想法，共同探討未來的可能性，並在他們遇到困難時提供情感支持。」

朋友似乎被這番話觸動思考，我趁機問：「你和兒子的關係如何？」

他勉強地說：「還可以吧。」

我溫和地建議：「那麼在他去大學之前，好好建立更親密的關係吧！良好的親子關係和有效的溝通能讓你在他身上有持續的影響力。我們的目標是引導孩子發掘上帝賜給他們的恩賜，並幫助他們運用這些恩賜來造就人、榮耀上帝，而不是按照我們的期望塑造他們。給孩子更多的自由選擇空間，可能會讓他們做出一些我們認為『不夠理想』的選擇，但這也給了他們探索、犯錯和成長的機會。

很重要一點是提醒孩子遵照《聖經》的教導，『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 6 節）」



**更新**

**星期日聚會時間表**

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

(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

# 我幫你啦！

戴思

古語有云：「授人以魚，不如授人以漁。」意思是說，與其送魚給別人，不如教會他怎樣捕魚。道理其實很簡單，大家都懂，一條魚只能解決一時之需、燃眉之急，但長貧難顧，要讓人永遠有魚吃，那就要讓他學會捕魚的方法。

## 讓孩子養成做家務的習慣

這個人人皆曉的道理，執行起來殊不容易。女兒小時候，對所有事情都充滿好奇心，總喜歡幫大人做事，口頭禪是：「我幫你啦！」小至抹地，大至做



飯，總有她的份兒。誰都知道，所謂幫忙，更多時是越幫越忙，但筆者好歹是唸教育，明白這是訓練孩子成長，

學習承擔責任的好機會，即使要花更多時間善後，我總是欣然接受孩子的幫忙。

回頭想想，除了是因為有教育理論支持，這個信念更多是來自爸媽。從小，爸媽就要求子女們分工合作；在家裡，從來沒有人是吃閒飯的，是家中一分子就要承擔家務。爸爸即使在外辛勞工作，回到家，仍然幫忙做家務，從不會讓媽媽孤軍作戰。潛移默化，有了自己家庭後，我也會要求家人承擔家務，即使女兒放假回家，仍然要負責洗碗、整理房間及幫忙做飯。

見過一個家庭，母親在火爐般的廚房內「身水身汗」(即滿身大汗)的準備晚餐，坐在外面「歎冷氣」(即享受空調)的子女，不但不幫忙，還把好吃的不斷往嘴裡送，到母親端出最後一道菜時，桌上已杯盤狼藉，而吃喝飽足的，已藉詞有事要辦，準備離場。這對我來說，是匪夷所思的一幕，勞苦功高的，反而要吃剩菜剩飯；一家人吃飯的意思，蕩然無存。

聽過一個令人心寒的故事：子女回家過節，母親在廚房做飯，為免油煙飄出客廳，子女忙不迭把廚房門關得嚴嚴實實，外面的在享受空調帶來的涼快，渾然忘記在廚房內煎熬的母親，在關門的一刻，母親心碎了。

其實，這跟我們平日怎樣教導子女有關。昔日，我們為免麻煩，覺得唸書、工作比幫忙做家務更重要，從不讓子女插足家務，久而久之家務便與他們無關，他們在家只是過客，是消費者，到父母發現孩子對家務漠不關心，眼中只有自己，便為時已晚，更甚的是影響將來的家庭，「飯來張口，衣來伸手」，還以為是理所當然。

## 重視家庭觀念的阿米什人

最近參觀了一個阿米什人 (Amish) 聚居的地方，讀了一些關於阿米什人的研究，筆者特別欣賞他們對信仰的堅持及濃厚的家庭觀念。阿米什人最廣為人知的特點就是堅持不使用現代科技——不用電力、手提電話、汽車、洗衣機等，對任何可能造成誘惑、破壞家人關係及信仰的新事物保持懷疑態度，寧可不用，堅持過簡單樸素的生活。

孩子從小就跟着父母幹農活、做家務，除了自己的事，更輪流到別的家庭幫忙，切實實踐彼此相愛。基督信仰就在不知不覺間在孩子心中萌芽，茁壯成長。值得一提的是，阿米什人不是世襲，16至23歲之間的阿米什青少年們在受洗前會獲得「野放 (Rumspringa)」的機會。大約一年時間，他們不受教會管束，可以穿非阿米什服飾、使用電器、飲酒，以及嘗試一切傳統禁止的事物。經過體驗後，他們可以選擇脫離家庭、社群，融入世俗社會，也可以選擇回來受洗，加入教會，成為阿米什人。據說，大部分青少年經過考驗後，都會選擇回來，而且會更虔誠，立定心志終身服侍教會。

要孩子成為怎樣的人，今天就要為他們創造合適的環境，堅持「授之以漁」，讓他們有樣學樣；不要怕麻煩，因為現在不麻煩，將來就麻煩了！🙏



## 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  
 英語堂牧者：Pastor Anton Zhang 手機：0450 911 164  
 國語堂牧者：薛從愛牧師 手機：0402 481 915  
 國語堂牧者：林守旺牧師 手機：0433 273 589  
 粵語堂牧者：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

# 王的不眠夜

張仲騏

做夢，對現代人來說，應該不是一個特別熱門的話題。如果有人說自己做了什麼夢，聽的人大概只會一笑置之。但在古代，做夢和解夢是一門重要的學問。古代文明如埃及、巴比倫等，都相信夢可以透露一些不為人知的事，甚至是未來將要發生的事。其實在今天，高明的心理學家，也會透過解夢來進行心理治療。夢，是人在潛意識當中把情緒意象化，進而反映出一些情緒波動的癥結。夢特別會把人「恐懼」和「渴望」的情緒轉化成意象，因此夢在現代心理學的範疇中，是相當有用的。



## 做夢與睡眠

在《聖經》裡，「做夢」和「睡眠」也有相當的顯著性，因為當《聖經》提到這兩件事情的時候，經常隱喻神（上帝）的介入。《聖經》有許多出名的夢的故事，包括約瑟為法老王解夢、但以理為尼布甲尼撒王解夢、所羅門王在夢裡獲賜智慧、天使在夢中向約瑟報信等。

不只是夢，「睡眠」也暗示神的工作。如《詩篇》四篇 8 節：「我必安然躺下睡覺，因為獨有祢耶和華使我安然居住。」《詩篇》十六篇 7 節下：「我的心腸在夜間也警戒我。」《約伯記》七章 14 節：「祢就用夢驚駭我，用異象恐嚇我」。《使徒行傳》十章，彼得魂遊象外的時候蒙神的啟示。然而在所有《聖經》故事當中，最引人入勝的睡眠，想必是在《以斯帖記》，亞哈隨魯王的一個不眠夜。

## 故事轉捩點

亞哈隨魯王的不眠夜（參《以斯帖記》六章），從文學架構來說，位於《以斯帖記》的最中心。從故事情節發展來說，處於《以斯帖記》最關鍵的轉捩點。當全波斯帝國的猶太人正面臨滅族危機的時候，王的這個不眠夜，好像一個樞紐、一把鑰匙，讓猶太人的災難開始逆轉，讓他們逐漸脫離危機，反而他們的仇敵，踏入自己設的陷阱裡。王的不眠夜，是以斯帖記最關鍵的一個事件。

王的不眠夜，讓王讀起了宮廷史，讀到以斯帖的堂兄末底改，對王有恩，卻未得獎賞。之後發生的事情，大概是整本《聖經》裡最尖銳、甚至最滑稽的一個逆轉。王問末底改的敵人哈曼：「王所喜悅尊榮的人，當如何待他呢？」哈曼以為王所喜悅的人是他，於是說了一連串他夢寐以求的事情。沒想到王所喜悅尊榮的人，是哈曼想害死的末底改。結果他不但沒有得到尊榮，反而為末底改的尊榮效力。

## 降卑與升高

這事件清楚地顯示出一個真理，就是耶穌所說：「凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。」《箴言》也說：「敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。」（十八章 12 節）這是神的邏輯和創造次序：主動升高的，一定被動降卑；主動降卑的，一定被動升高。自高，是魔鬼的特質。《猶大書》稱魔鬼是「不守本位的天使」。因此保羅說：「不要看自己過於所當看的，要照着神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」（《羅馬書》十二章 3 節下）以免我們落入魔鬼的陷阱。

## 富豪變囚犯

這個邏輯，也不斷在日常生活中上演。人如果把自己捧得越高，摔下來的時候就會摔得越重。最近有一個新聞，在金融界鬧得沸沸騰騰，就是一個叫做山姆弗里德的年輕人，從金融界的一頭黑馬，一夜之間成了囚犯。山姆是一名資優生，父母都是法律學教授。他開創一個電子交易所，吸引了非常多的資金，甚至曾被評為 30 歲以下最富有的人。但是由於他的公司經營不善，並且盜用投資人的資金，過着奢華的生活，於是他的公司有一天突然倒閉，他自己也被抓、被判刑。他曾經被捧到了天上，但這反成了他的陷阱，讓他掉以輕心，為所欲為，最後釀成大錯。

## 務必不自高

《箴言》三十篇講到，智者跟神求兩件事，其中一件，是「使我也不貧窮也不富足；賜給我需用的飲食，恐怕我飽足不認祢，說：耶和華是誰呢？」（參 8-9 節）我們務必不自高。我們甚至可以說，願神用任何方法，可以叫我們不要不守本位。這就叫做安息，正如《詩篇》一百三十一篇 1 節所說：「耶和華啊，我的心不狂傲，我的眼不高大；重大和測不透的事，我也不敢行。」我們如果遇到苦難，或者困難、不公平的事，覺得自己的銳氣消滅、動力全失，這很可能是一件好事。神寧願破碎我們，也不要讓我們變成魔鬼，自高自大、不守本位。

## 當學習謙卑

自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。這件事情，最明顯地彰顯在耶穌基督的身上。《腓立比書》說，「祂本有神的形象，不以自己與神同等為強奪的，反倒虛己……所以神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名。」（二章 6-9 節）耶穌基督是神的榮耀，因為祂從至高，降為至卑，又被神升為至高。如果我們來到生命的谷底，不要害怕。這裡是安全的，因為我們在這裡可以學習謙卑。最危險的地方是在高峰，就像哈曼，身居高位，卻走一條魔鬼的道路。

王的不眠夜，是神介入做工的一個夜晚，要叫自高的降卑、自卑的升高。🕯️

**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

# 打仗是因為愛 不是恨！

蘇拾瑩



有一個年輕人，某日在路上碰到小時候的仇家正在街頭擺攤行騙。

他向身邊的女友提起他小時候如何被這位仇家欺負，女友義憤填膺。

女友問他是否恨這位仇家？要不要前去揭穿他的騙局？

他搖搖頭說：「算了，那麼多年過去，我早就不恨了。現在若去擋他的財路，他恐怕要恨死我了！」

女友想想：「也對，好漢不吃眼前虧。沒必要這麼記仇。」兩人於是離開了，沒有去揭發仇家。

過了幾天，年輕人發現，受騙上當的人越來越多，很多是他同村的鄉親，其中居然還有自己的親戚在內。

於是年輕人不忍了，會同警察前去街頭的攤位，當眾揭發並檢舉了這名仇家的騙局。

他的女友知道了，問他：「你不是不恨他了嗎？怎麼改變主意了？你不怕他以後再來向你尋仇嗎？」

他回答說：「我不是因為恨才揭發他，我是因為愛——憐憫這些受害者，才去揭發他的啊。」

女友點點頭，表示理解：「愛的力量果然比恨大，可以激發人的勇氣呢！」

英國神學家切斯特頓 (G. K. Chesterton) 說過：「真正的戰士打仗，不是因他恨他前面的這些東西，而是因他愛他後面的那些東西。」

因為愛，想保護所愛的人，才有這股勇氣與力量戰鬥！



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

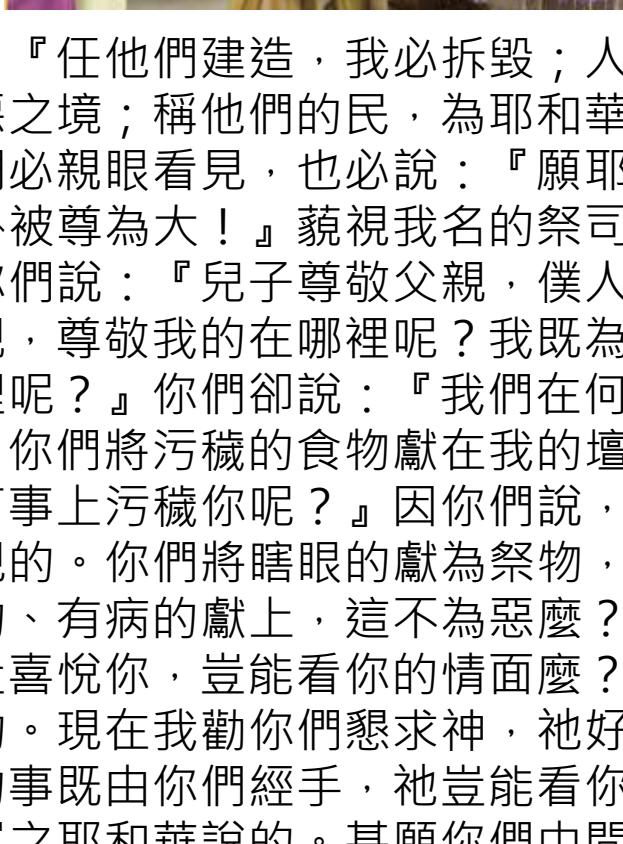
聯絡：陳鈞智牧師 0415 342 087  
www.scgc.org.au

# 妄獻祭物被責備 詭詐待妻不可以

圖畫聖經故事

文／取自《瑪拉基書》一、二章  
圖／陳錦玲

耶和華藉瑪拉基傳給以色列的默示：「耶和華說：『我曾愛你們。』你們卻說：『你在何事上愛我們呢？』耶和華說：『以掃不是雅各的哥哥麼？我卻愛雅各，惡以掃，使他的山嶺荒涼，把他的地業交給曠野的野狗。』以東人說：『我們現在雖被毀壞，卻要重建荒廢之處。』萬軍之耶和華如此說：『任他們建造，我必拆毀；人必稱他們的地，為罪惡之境；稱他們的民，為耶和華永遠惱怒之民。』你們必親眼看見，也必說：『願耶和華在以色列境界之外被尊為大！』藐視我名的祭司啊，萬軍之耶和華對你們說：『兒子尊敬父親，僕人敬畏主人。我既為父親，尊敬我的在哪裡呢？我既為主人，敬畏我的在哪裡呢？』你們卻說：『我們在何事上藐視你的名呢？』你們將污穢的食物獻在我的壇上，且說：『我們在何事上污穢你呢？』因你們說，耶和華的桌子是可藐視的。你們將瞎眼的獻為祭物，這不為惡麼？將瘸腿的、有病的獻上，這不為惡麼？你獻給你的省長，他豈喜悅你，豈能看你的情面麼？這是萬軍之耶和華說的。現在我勸你們懇求神，祂好施恩於我們！這妄獻的事既由你們經手，祂豈能看你們的情面麼？這是萬軍之耶和華說的。甚願你們中間有一人關上殿門，免得你們徒然在我壇上燒火！萬軍之耶和華說：『我不喜悅你們，也不從你們手中收納供物。』萬軍之耶和華說：『從日出之地到日落之處，我的名在外邦中必尊為大。在各處，人必奉我的名燒香，獻潔淨的供物，因為我的名在外邦中必尊為大。』」（一章 1-11 節）



我們豈不都是一位父麼？豈不是一位神所造的麼？我們各人怎麼以詭詐待弟兄，背棄了神與我們列祖所立的約呢？猶大人行事詭詐，並且在以色列和耶路撒冷中，行一件可憎的事，因為猶大人褻瀆耶和華所喜愛的聖潔，娶侍奉外邦神的女子為妻。凡行這事的，無論何人，就是獻供物給萬軍之耶和華，耶和華也必從雅各的帳篷中剪除他。你們又行了一件這樣的事：使前妻嘆息哭泣的眼淚遮蓋耶和華的壇，以致耶和華不再看顧那供物，也不樂意從你們手中收納。你們還說：「這是為什麼呢？」因耶和華在你和你幼年所娶的妻中間做見證。她雖是你的配偶，又是你盟約的妻，你卻以詭詐待她。雖然神有靈的餘力能造多人，他不是單造一人麼？為何只造一人呢？乃是他願人得虔誠的後裔。所以當謹守你們的心，誰也不可以詭詐待幼年所娶的妻。耶和華以色列的神說：「休妻的事和以強暴待妻的人，都是我所恨惡的。所以當謹守你們的心，不可行詭詐。這是萬軍之耶和華說的。」（二章 10-16 節）

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。

應聘者需俱備  
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

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



# 基督徒泳將的秘密武器

西提浜

在巴黎舉行的奧運，大家都看了吧？

對布里斯本 Citipointe Church 教會的弟兄姊妹來說，更是給予了非常特別的關注，



因有兩位基督徒泳手的家長，是我們教堂的會眾。為此，我們的副主任牧師，還親赴現場，去給他們助威、禱告、見證歷史、讚美上帝。

這兩位了不起的泳手，果然不負眾望，總共為我們國家贏得了 4 金 4 銀 3 銅，11 面獎牌！

其中，男泳手伊利亞·溫寧頓 (Elijah Winnington) 的家長，參加教會主日最早的一堂崇拜，我也參加這個聚會，與他們接觸較多，相互熟悉。因而，我有「近水樓台」之便，透過他們的見證分享，了解到公眾傳媒極少或不願公開的一些「秘密」。

## 基督徒泳手的奮鬥目標

「將榮耀歸給上帝」，是溫寧頓刻苦訓練的原動力。他希望利用游泳這個平台，讓人看到上帝恩典是何等的長闊高深，扶持他戰勝那麼多的挑戰和困難，要是光靠自己，恐怕早就敗下陣來了。所以，溫寧頓將自己獲得的所有成績，都作為獻給上帝的讚美；他也總是把這樣的心理狀態，視為比賽時最重要的組成部分。

特別在本次奧運開幕式，插播的內容引起全社會爭議與不安時，溫寧頓賽後對着鏡頭，接受採訪時，堅定地表明信仰在他運動生涯中的重要性，並公開聲稱要將榮耀歸給上帝。儘管，這番發言最終未能公開播出，然而，他的家長在隨後接受採訪時，再次將孩子們的話題，重新提了出來。

「這就是我們要做的事情」，溫寧頓的家長在與我們分享時說道，「讚美主，將榮耀歸給上帝！老實說，我們背後確有這個目的。」

## 賽前總要跪下禱告

溫寧頓還有一項鮮為人知的秘密武器，他在分享時也很大方地向我們公開，他說：「我每場比賽前都會跪下祈禱，我從不祈求自己會贏，只將即將到來的比賽交給主，並感謝祂賜給自己的一切。」

跪地禱告，完全順服，就如經上所記載的那樣：「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。」（《撒加利亞書》四章 6 節下）

如今，基督徒泳手所取得的成績，非常有力地向世人證明，「因為，出於上帝的話，沒有一句不帶能力的。」（《路加福音》一章 37 節）

儘管，在這世界裡，屬靈爭戰無所不在。然而，賽前祈禱，敬拜讚美，愛主的孩子，最終成為澳洲年青人傾慕的榜樣。

主任牧師在講道時，特別鼓勵有孩子的家長們加油，為耶穌基督的大使命，努力培養出一代又一代屬上帝的精兵。🙏

**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。

# 愛唱曲 更愛傳福音

文／南丘  
圖／小妮

7月21日是個晴朗的日子，花園城市圖書館(Garden City Library)內的會議室，擠滿上百名熱情洋溢的華洋人士。昆士蘭華文作家協會，在這裡舉行「30週年紀念文集《南歌集》新書發表會」。

會上除了有妙語連珠的回顧與演講，也表演了許多精湛的文藝節目。

其中一位出場的表演者，身着優雅的古裝戲服，手搖大紅牡丹花金底折扇，開口就展示地道崑曲唱腔，令台下喝彩不斷、掌聲四起，給人留下深刻印象。



她的名字叫周小妮，是昆州華文作家協會裡，僅有會唱崑曲的會員。

說到小妮怎麼這麼會唱曲，這還得從她小時候說起。小妮的媽媽平日裡愛唱家鄉小調，耳濡目染之下，小妮也迷上了唱歌。1970年代，小妮媽媽見她愛唱，就省吃儉用，為她買了一台收音機，從此便打開她欣賞音樂的心靈之窗。成年後，小妮遇到一次機會，加入當地組織的「戲曲輕歌會」，並在那裡學習崑曲演唱技巧。儘管，這段時光不是很長，卻培養出令她足夠熱愛歌唱藝術的「音樂細胞」。

到了上世紀80年代，中國開始實施改革開放政策，在「勤勞致富」口號鼓舞下，老百姓紛紛出來創業，各式各樣的大小生意，猶如雨後春筍般，突破舊體制的硬土，遍佈城鄉街市。小妮也和家人一道，開起製作蛋糕的小工作坊。



生意還算可以。其中，兩位年輕的姊妹，很快就成為小妮的熟客。每次來取貨，姊妹們都會跟小妮聊聊天，問她信不信神，信的是什麼神。

小妮回答說：「我信有神，就是不知神在哪裡，只感覺神在天上。」兩姊妹順勢就把上帝和福音介紹給了小妮，還帶她到附近的教堂做崇拜。

就這樣，小妮信了主。她也因着姊妹倆的榜樣，將傳福音和領人信主，當作自己生命中最重要的一項服事。做了奶奶之後，她幫忙照顧孫子，待到孫子三、四歲時，便帶着孫子一同到街上去派發福音單張，幾年下來，她倆在街頭派發了過萬張福音單張，也走遍了城市裡的每條大街和小巷。

2017年，小妮在機緣巧合之下，移民來到澳洲，落腳布里斯本。初來乍到，人生地不熟，小妮沒有過多擔心，卻想着如何才能在新的地方傳福音。

週末，她到華人商業社區的新立班購物，撿起一份免費報紙，看見有一則華人合唱團的廣告。她靈機一動，立刻想到要去參加合唱團。

「這樣很容易認識新朋友。」小妮盤算着，心裡有了主意，「成為朋友之後，大家就會自然而然地談心事，這樣不就能順理成章地傳講救恩的好消息給他們聽啦？」

合唱團裡有不少基督徒，這使得小妮更加感到如魚得水，傳福音的事也進展得很順利。由此，小妮得到一條可貴的經驗，就是透過加入興趣團體，認識新朋友，然後向未信者傳福音。

她先後加入了世界華人聖樂團、雅韻芳華戲曲群、愛樂陽光合唱團，還有昆州華文作家協會等。參加這麼多的組織，弄得小妮非常忙，不是今天出席這個活動，就是明天參加那場演出。不過，她樂於這種忙法，因為活動越多，傳福音的機會就越多。

當然，參加的群組多了，也為小妮帶來意想不到的收穫。在布里斯本崑曲社裡，小妮就遇見了著名崑曲大師尤梅俊老先生，隨即跟隨老先生學習崑曲唱法，使自己技藝有了質的提升。

這不，在昆州華文作協《南歌集》新書發佈會上，一曲唱罷，掌聲還未平息，小妮已經走到台下，跟人握手、合影，再聊上幾句，好似穿花蝴蝶般，她一定又在尋尋覓覓，找那些需要福音的心靈。🌀



## VISIONLEGAL

远景 律師行

電話: (02) 9633 1322

郵件: admin@visionlegal.com.au

地址: Suite 1307, 370 Pitt Street, Sydney NSW 2000

網站: www.visionlegal.com.au



# 我的歌唱 我的敬拜

朱炎萍

我曾經是一名專業的女高音歌唱演員和聲樂老師。來悉尼留學的第八年，跟朋友去參加小組聚會，並在兩個月後去了教堂，因為他們說那天有音樂會。懷着看表演的心情，到教堂欣賞了音樂佈道會，結論是他們沒我唱得好。牧師很熱情，來跟我打招呼，我也只是敷衍了一下。

## 初到教會

由於當時生活苦悶乏味，兩個孩子也調皮搗蛋得厲害，教堂裡還有老師幫着帶孩子，我也能借機休息一下，就這樣開始星期日去教會。沒想到，這一步跨進去，直到現在十幾年了，依然還在，而且這一生我都不想離開！

第一次參加教會的主日崇拜，讚美敬拜團剛開始唱，我就在心裡給敬拜團的弟兄姊妹們打分，覺得他們這裡唱得不好，那裡唱得不好。可是聽着聽着，我的注意力就不在他們唱得怎樣，而是被歌詞深深吸引了，這些歌詞怎麼都像是在對我說話呀！就好像背後有一個強大的人物，知道我的一切，藉着這些歌在撫慰我，在開解我，在跟我談心。突然我的心感覺到被刺了一下、兩下.....疲憊、軟弱、無助的我，彷彿在慢慢被療癒。在那一刻，改變已經不知不覺地開始了。

「你還記得第一次聽的讚美敬拜歌曲嗎？」  
「不記得了！」  
「那歌詞呢？到底是哪一句打動你的？」  
「不記得了！」

「旋律呢？」  
「也不記得了！」



是啊，我已經全然忘記當時的歌曲、歌詞和旋律，但那種被撫摸和擁抱的溫暖，卻永遠記得！

## 唯一目的

讚美敬拜的歌曲跟其他歌曲一樣，簡單來說就是包括歌詞和旋律，只不過歌詞是來自《聖經》的話語，所以唱讚美敬拜歌曲有什麼難的！

是啊，對一個專業歌手來說，唱歌是容易的，但我唱歌的目的是什麼呢？在舞台上唱歌，是表演，是想要得到觀眾的認可、鮮花和掌聲，那在教會裡唱歌呢？弟兄姊妹是觀眾嗎？我需要得到認可和讚揚嗎？

隨着這麼多年唱讚美詩，我更深刻地學習了神（上帝）的話語，對神的認識越來越多，從最初只關注歌唱的好不好聽，到如今身心靈全然投入地歌唱，我可以大聲地說：弟兄姊妹們不再是我的觀眾（我們在一起讚美），我不再需要任何鮮花和掌聲，我的歌聲只是要獻給我唯一的「觀眾」——我的神。我歌唱的唯一目的，就是要讚美敬拜祂，我要把最美好的歌聲獻給祂，因為我的神配得一切的榮耀、尊貴和讚美！

由於教會沒有司琴，我就只能自彈自唱。邊彈琴邊唱歌，又要動手又要動嘴，還要眼睛盯着譜子，一開始真的是手忙腳亂，心裡慌慌的，歌都似乎唱不好了。可是不知從哪一天開始，我發現每一次在教會的歌唱，竟然是如此地酣暢淋漓，我的思想格外集中，我的心被喜悅充滿，我的靈被高舉，那些歌詞彷彿都化成了經文，展開在我的面前，而且無論我的身體和嗓子狀況如何，都不會影響我的歌唱。

我突然明白，唱讚美神的歌是如此不一樣，優美的嗓音固然好，但內裡的起始更關鍵。唱世界的歌，關注的是外在的技巧和人為的情感加工，而敬拜的歌，則是要以聖潔為裝飾，用心靈和誠實，口唱心和地來完成，因為我的父神不看表面功夫，不看高超的歌技，不看表演，只要我的心靈與誠實。「那真正拜父的，要用心靈和誠實拜祂，因為父要這樣的人來拜祂。」

當我懷着感恩的心降服在神的面前，誠心實意地張開口，我的歌唱必將帶着神的榮耀，討神的喜悅！帶領教會的讚美敬拜團已經多年，雖然很多詩歌都是唱了又唱，但每一次的歌唱並不是重複，而是重新地領受和更新。神的話語伴着音樂一次次地洗滌、衝擊、充滿着我的心，我的歌唱也變成了對自己一次次的自我省察、認罪悔改和激勵。

## 謙卑服事

「個人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。」我的歌唱天賦來自神，我要照着神所給的恩賜服事教會、服事人。服事的原則是謙卑，以前自以為是「歌唱專家」，現在已經不再以歌唱方法和技巧為傲，而是懷着虔誠敬畏的心，謙卑地運用恩賜，高舉神的真理，順從聖靈的引導，帶領眾弟兄姊妹一起來聖殿敬拜。

音樂就像細雨一樣能夠緩緩地滲透進心靈，悄悄地改變我們的生活。讚美敬拜的詩歌就像是一篇信息，通過歌唱把我們帶到與主契合的意境裡，使我們與主更親近！我的歌唱已不僅僅是歌唱，最終成了敬拜！

最後，我想用禱告來結束我的分享：親愛的阿爸天父，感謝讚美祢！是祢創造了宇宙萬物，是祢使我有生命氣息，是祢給我唱歌的恩賜，是祢找到我，使我的生命從此不再一樣！天父啊！求祢繼續帶領我，讓我更多地明白祢的旨意，走在祢真理的道路上！求祢讓我倚靠祢的力量，謙卑地運用祢給我的恩賜來更好地服事教會，服事人！我如此禱告是奉主耶穌得勝的名求。阿們！🙏

**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

# 癌症長者得醫治的肺腑之言

林榮傑

人到晚年，免疫能力會隨着年齡增加而逐漸減弱，身體感染病害的機會也會增高，這是人類被造墮落後的生命必經過程，沒有誰可以迴避或躲得過。

想必這是祂讓我們領受恩典，持守盼望的最佳途徑。因為，上帝的話語這樣告訴過我們：「直到你們年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷擁。我已造作，也必保抱；我必懷抱，也必拯救。」(《以賽亞書》四十六章 4 節) 身為曾經罹患癌症的老年人，我得醫治的經驗，就完美見證了上帝的大能和恩典。

## 罹患前列腺癌

在我的例行防病篩檢體檢報告當中，顯示我是「前列腺腫瘤標記偏高」。於是，進一步細緻和深入的檢查，證實我患有惡性度較高的前列腺癌，但未發現有轉移。

在澳大利亞，前列腺癌是男性中最常被診斷出的癌症；高度惡性前列腺癌，則擴散很快，且可能致命，每年就有超過 3,000 名男性，被它奪走性命。

恰當的治療是挽救生命的關鍵。比較理想的方案，就是進行手術切除。不過，業界有一條不成文的共識，儘量不給 75 歲以上病人動手術。而我此時已年過八旬，泌尿科醫師見狀，自然不願接診我的病例，以免承擔風險，自找麻煩。

人在軟弱時，唯有呼求上帝的恩典。我在禱告中向主說道：「主啊，如你應允賜我生命延年存活，求你感動醫生接受我的手術請求吧！」

沒想到，主的回應那麼迅速。當我再去看醫生時，負責接診我的是另一位醫生——劉教授。他很爽快地回答我說：「你想做手術嗎？沒問題，我來幫你。」

哈利路亞！聽到劉教授這番話，我內心感慨萬分，感恩不盡。

## 手術順利完成

在術前的準備室裡，我再次祈禱謝恩，也求主賜劉教授充沛精力，讓他能精細制定手術程序，靈巧操控機械人，順利地進行手術。

經過兩個小時奮戰，手術終於完成，術後的病理報告顯示，病灶已被切除乾淨。從發現病情到手術切除，前後不到一個月時間，上帝的大能就把我醫治了。

當我術後醒來時，我說的第一句話就是感謝主賜平安，使我生命得以延長。

在觀察室逗留一夜之後，翌日我的情況就穩定下來，被送回普通病房休養。躺在病牀上，我雖身體還不適宜動彈，但腦子的思維卻一直相當活躍。我想到了主耶穌說的話：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」(《約翰福音》十六章 33 節)

## 患難中的幫助

我不住地感恩，更深切體會到信靠對於我們的生命是多麼重要，因為，「上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」(《詩篇》四十六篇 1 節)

今天，親愛的讀者，當你們看到我的這篇短文，說明我至今仍活着，而且活得很好。我最想告訴大家的真心話，就是上帝給我和我家的恩典是數不盡、道不完的，祂有憐憫、有恩慈、有醫治、有保守、有祝福，而我能拿什麼來報答呢？

我勸諭那些還未信的，或仍在人生路上徘徊無定的朋友，一起來信靠祂，祂是恩典的源頭，我們的生命都掌握在祂手中：

「我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切恩惠！祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。祂救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。祂用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。」(《詩篇》一百零三篇 2-5 節) ☺

**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。本教會擁有兩個聚會地點、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

# 經風暴 過黑暗

周曉筠

我出生在中國大陸南方的一個城市，在家中排行最末，父母、兄長、姐姐都疼愛我，把最好的都讓給我。我擁有快樂的童年。在那裡我完成了學業，工作了四年，然後被一股強勁的出國浪潮捲到了澳大利亞——充滿陽光，充滿奇異的新世界。

在這個新地方，人種、生活方式、工作方式、娛樂、城市面貌、法律等等與中國大相徑庭。當中最讓我驚訝的是，有人告訴我這世界是被創造的。石破天驚，我認識了創造主，認識人的罪，認識神（上帝）的審判，認識神的救恩，認識耶穌基督的救贖，認識罪人的出路，在 1992 年，我欣然決志信主，並受了洗。

## 我行我素

《聖經》說我是罪人，要悔改歸正，但我並不真切認識自己的罪，我稱自己為基督徒，積極參加團契、詩班，而我的心卻沒有尊主為大，仍然我行我素，我的一切——理想、職業、前途、娛樂、戀愛、婚姻、時間、金錢等等——都由我自己來決定，耶和華神只是在教堂裡敬拜的神。

經上說：信與不信不可同負一轡，基督徒應該與基督徒結婚。

而我卻與不信主的先生戀愛、同居、結婚、生兒育女。

經上說：你們不可停止聚會，好像停止慣了的人。

而我生了孩子後，因為怕孩子在教會易得病，干脆不上教會了。

經上說：你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。

而我卻時常與丈夫鬥氣。

經上說：不可含怒到日落。

而我與丈夫冷戰少則幾天，多則以月計算。非要他讓步不可。

經上說：婚姻是神定的，人不可分開。

而我卻在結婚七年後，因為與丈夫一起生活很不開心，帶著兩個兒子離開了丈夫。

一如經上所說：愚昧的婦人親手毀壞自己的家。我就是這樣一位愚昧而不自知，反倒以為是追求幸福、追求獨立的勇敢之舉。

## 重回教會

但天父沒有離棄我，祂愛我，憐憫我，讓我回心轉意，沒讓我繼續墮入深淵。在分居兩年後，天父藉某些人，某些特定的環境，讓我的心再次願意親近神。

在離開教會八年後的一個星期天，我帶著兩個孩子重新回到了教會，當時我並不知道，這是神為我後來遭受磨煉時預備的隨時幫助。

我恢復了每星期崇拜。牧師在講道中每每提及基督徒的生命一定要改變，要改變世俗化的世界觀，改變生活態度，改變生活習慣。牧師也經常提及生命的外表——所言所行——都能看到生命的改變。我審視我自己，我似乎沒有什麼改變，除了上教堂禮拜，現在的自己還是原來的那個自己，任意妄為。

與丈夫分居後，過了一段不再有爭吵，不再有痛苦，喜歡幹什麼就幹什麼的輕鬆快樂的日子。之後，對丈夫的不滿被淡忘了，又憶起了他的好，慢慢希望回到丈夫的身邊，但我的驕傲，使我開不了口。於是我選擇等待，讓他先開口說復合。

## 除去驕傲

但天父卻要除去我的驕傲，把我堅厚的自我敲打出一道道裂縫，讓光透進來。

在 2007 年，我的房東突然提出要我在一個月內搬出，原因是房東的另一個更大的租客看中我租的房子，開出的條件讓房東不得不要求我遷出。當時，要在悉尼租房是件極困難的事，一間出租的物業往往吸引上十個租客。聽說有的以投標的方式決定將房子租給價高者的情形。我申請了很多間，有時連申請表格都不被接受。有一次訂金都交了，以為一定成事，豈知被莫名其妙地拒絕，退還訂金，這情形是很少發生的。

一個月很快過去了，房東只好將限期延多 3 個月，我很焦急，又沒有辦法，萬般無奈之下，硬着頭皮，向丈夫求助：我們重新開始吧。但丈夫卻說，一個人生活蠻好的。不管我如何軟硬兼施，他就是不肯，一副隔岸觀火幸災樂禍的模樣。

絕望、恐懼、無助讓我呼吸都感到痛楚，我害怕真的會失去他，害怕以後的生活。前面的路是無盡的黑暗與死寂。我陷入了極度的焦慮，茶飯不思，夜不能眠。

## 凡事依靠

此時，天父藉着牧師、師母讓我明白，我要學習依靠神，凡事依靠神，不依靠自己的聰明才智，因為神是全能、全智、全善的神。祂的意念高過我的意念，祂的道路高過我的道路。如今，我已黔驢技窮，無計可施，不得不仰賴天父的拯救。

在那段焦慮的日子，我如饑似渴地讀《聖經》，只有神才能平息我心中恐懼的狂潮，所有人的安慰都如浮萍。神應許說：你不要懼怕，我是你的神，我必與你同在，你無論往哪裡去，我必保佑你，我必不撇下你，也不丟棄你，你當剛強壯膽！神對亞伯拉罕說過這句話，對雅各說過這句話，對摩西說過這句話，對約書亞說過這句話，對千千萬萬神的兒女說過這句話，使他們從膽怯、懼怕中，重新剛強，勇敢前行。

經過九個月的煎熬，我終於能夠平靜地對父神說：父啊，無論祢把我丈夫帶回來也好，讓我們從此勞燕分飛也好，我深信都有祢的美意，於我都是最好的；祢是值得稱頌的！

神終於將一顆依靠祂的心植入我心中。

神的愛穿透了絕望恐懼的迷霧，我不再懼怕前面的路，因為我並不孤單，我知引領我的是誰。

## 重新開始

在退租限期將至之際，我找到了一間房子，在去交租屋訂金的那天早上，丈夫欣然要求我們回來，一切重新開始，事情就這樣成就了。

父神磨煉我的工作仍未中斷。與丈夫復合後，我不得不學習寬恕，學習認錯，學習忍耐，學習等候，學習順從，學習.....當中，總是伴隨着委屈與淚水，但回首過去，我看到了我生命的蛻變，我的心比以前寬厚，更能體諒別人的軟弱，最重要的是不敢自以為是，任意妄為，因為我知道離開神的道，是痛苦的、受責罰的。

「上帝的磨盤轉動得好慢，卻磨得很細.....（祂）未曾放過誰，也不會辜負誰。」（毛姆《月亮與六個便士》）



飛躍網絡國際20週年感恩呈獻

# YEARS 2024

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  
特別嘉賓：吳浩康弟兄

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

大會贊助：大昌行 TAI CHEONG FOODS

協辦：雪梨華人基督教會 澳洲基督教福音會 福音教內對傳道區澳洲分會

# 兩個超級籃球明星的球場故事

吳聰燕

2024年3月31日復活節，我在凱登園教會受洗。同時被教會佈道培訓班的屬靈長輩招募，通過向上帝禱告，也有一份感動，想學習福音講述，更好地裝備自己去給周圍的朋友傳福音，於是和先生一起，參加了為期三個月的「三福」佈道課程。因為家中有一兒一女，周圍很多朋友因孩子是同學而互相認識。我們查經小組每隔三週會有一次以慕道友為主的福音分享會，邀約正在尋求信仰的朋友們來一起聚會，希望通過這種活潑的聚餐形式來分享福音。



來到六月，澳洲有一個英王生日 (King's Birthday) 假期，我們舉行了一次福音分享聚會。平時我們送孩子去籃球培訓學校，在那裡認識了一些家長，就邀請他們參加這次的聚會，而且，我們把牧師也請來了。但是場面比較分散，非基督徒的朋友比較多，因此如何「破冰」，把聚會的主題——關於基督信仰帶出來，就成為比較關鍵的一步。

我在內心禱告，祈求聖靈與我同在，並且在線邀約我的兩位禱伴為我禱告。我選擇「籃球與基督信仰」這個話題，在聚會中分享了兩個超級籃球明星的故事。

## 傲慢的科比

我從小就跟着哥哥們打籃球，在家看 NBA 球賽，因此對 NBA 球星有些許了解和熟悉。來自洛杉磯湖人隊的 Kobe Bryant (大陸翻譯為「科比」)，前幾年發生意外而離世，但是在 80 後的我們的成長階段，他絕對是巨星般的存在。他有一句超勵志名言：Have you ever seen the scene of Los Angeles at 4:00am? I see often. Because I have been starting training at that time. (你見過凌晨四點的洛杉磯嗎？我常常見，因為我早上那個時候就開始訓練了。)

對於這樣一位天賦異稟的天才球星，在自己的籃球事業上，依舊付出常人無法想象的刻苦和努力。因此，我們看到科比在球場上經常展現令人驚呼的籃球技能。他的籃球事業也如日中天。但是我們也可以觀察到，這樣一位天賦和努力並存的超級球星，在需要團隊合作的籃球賽場上，經常有一份傲慢在身上，也會在大庭廣眾之下斥責自己的隊友配合上的疏忽和失誤。

## 庫里的美名

在美國佛羅里達州的金州勇士隊，有一位同樣被稱為天才球星的年輕球員 Stephen Curry (大陸翻譯為「庫里」)。我們在他身上看到了不一樣的生命狀態。出生於籃球世家的庫里，從高二開始，每個夏天都要接受魔鬼特訓，在父親的督促下，他每天要投 1,000 個球，每天都幾乎含着淚把訓練做完。功夫不負有心人，他之後在籃球賽場上大放異彩，取得了不亞於科比的成績。但是所有媒體、球迷、觀眾和隊友，都對庫里有着不一樣的評價：庫里是一位善良、友善的優質偶像，是球隊的吉祥物，是球隊的粘合劑。同時，他擁有超高的情商，不管是在處理隊友之間的關係，還是媒體公關之間的關係時，他總能處理得很好。球技好，人品好，情商高！這是對他最精煉的評價。

感謝主，庫里是一位基督徒！正是因為他把所有的榮耀歸於主，把光環與眾隊友分享，才有了這樣的美名！而這也是兩位超級球星展現出不一樣的生命狀態的根本原因——心中是否有，與耶穌同在。

## 引發了思考

我分享完這兩個小故事，引發在場很多家長們的思考和共鳴，也因此順利把聚會的主題點開。

我們感謝主！在現今這個時代，有庫里弟兄這樣活生生的見證，也感謝聖靈的帶領，讓我在一個對的時機，有對的話題，引發這些朋友的思考。我們禱告聖靈繼續做工，讓我們在那日播下的福音種子能夠生根發芽。也祈禱我們的三福事工學習，可以繼續為主得人如得魚。🙏

## 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

# 腳前燈 路上光



哈拿



在電話上，秦女士憂心地說：「我的右眼再次紅痛，已有兩天了，可否今天見醫生？」

記憶中她曾患疱疹病毒性虹膜炎，現在復發了，故請她立刻來就診。

視診時，見她右眼充血，瞳孔腫脹；檢查發現，她的視力下降，眼壓略高，有待醫生作診斷及治療。

虹膜炎 (Iritis)，是最常見的前葡萄膜炎 (Anterior Uveitis)，又稱色素膜炎或眼色膜炎。葡萄膜 (Uvea) 是包括虹膜、睫狀體及脈絡網而言，是滿佈血管的組織，有供給營養及分泌淚水的作用；且為鞏膜包着，如將之剝離，會見眼球呈深紫色，狀如葡萄，故稱此層膜為葡萄膜。而葡萄，在拉丁文是 Uva，英文學名沿用此意。

虹膜炎可發生於一眼或雙眼，是突發性，眼白充血，虹膜腫脹、疼痛、畏光、流眼淚、視力下降，經醫治後數週可痊癒。

中葡萄膜炎，會產生飛蚊症，結膜充血，視力模糊，病情可持續數月，眼角膜會受損，易產生白內障、青光眼；亦可使視網膜、視神經受損引致失明。

後葡萄膜炎則較為罕見，如發生則已轉變為脈絡膜炎、視網膜炎等，甚至失明。

引致炎症發生，多因受感染，如結核菌、梅毒、疱疹病毒、大腸桿菌、葡萄球菌或寄生蟲感染。亦可因眼受挫傷致細菌感染。免疫系統病變者，如風濕性關節炎、多發性硬化病、紅斑性狼瘡，其發病率較高。亦可因化學煙霧、粉塵、長時間暴露強光下，煙酒過多，長期睡眠不足等，引致發病。

治療方面：如因細菌感染，滴用抗生素眼藥；如因疱疹病毒感染，則需用抗病毒眼藥；同時會用瞳孔擴張眼藥，防止虹膜後黏連，減虹膜括約肌、睫狀肌痙攣以減痛；亦可加用類固醇藥物。

要有健康的生活，身、心、靈都要具備良好的免疫力，因自上古至今，社會上充斥着罪惡、誘惑。偶一不慎便掉進網羅；所以要勉力研讀《聖經》，明白真道，以抵抗魔鬼的引誘。

一首詩歌描述說：「主言正像美妙花園，奇花異草妍麗；尋求的人盡可前來，清芬任採任携……主言正像大軍武庫，壯士藉此復興；各樣武器配備俱全，裝戴戰勝敵兵。願我愛慕寶貴經言，探索真理寶藏；願我滿得其中芬芳，滿得主言亮光。」

是的，詩人因認識耶和華神（上帝），衷心告訴世人說：「祢的話是我腳前的燈，是我路上的光。」（《詩篇》一百一十九篇 105 節）

願我們靠神的話，過得勝的生活！ ☺

## 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: \_\_\_\_\_

付款方式：

- 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： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 神的恩典究竟有多寬廣？

## —與楊腓力一同看見苦難之下的恩典—

黃旭榮

在好撒瑪利亞人的故事中，他遇見了耶穌，他發現「在我的傲慢和嘲諷自大中，也許我才是最需要幫助的人。」

兩年前，瑞士網球名將費德勒退休最後一役，與納達爾聯手雙打，最後的謝幕賺人熱淚。三十五歲以上的人落淚，大概都是感傷於一個世代的結束，四大天王勢必一個個陸續引退，新一代即將崛起，這許多人的淚水中，恐怕也夾雜着對自己年歲逝去的感傷。

當我收到楊腓力的回憶錄出版消息，也有同樣的感懷，楊腓力在過去 20 多年也可稱為基督教出版界的四大天王之一了吧？雖然他本人一定不喜歡這樣的稱號，但出版近 30 本書，有 12 本得過獎，有兩本還是當年的最佳著作，大部分都被譯成多國語言，這稱號應該不算溢美之詞。

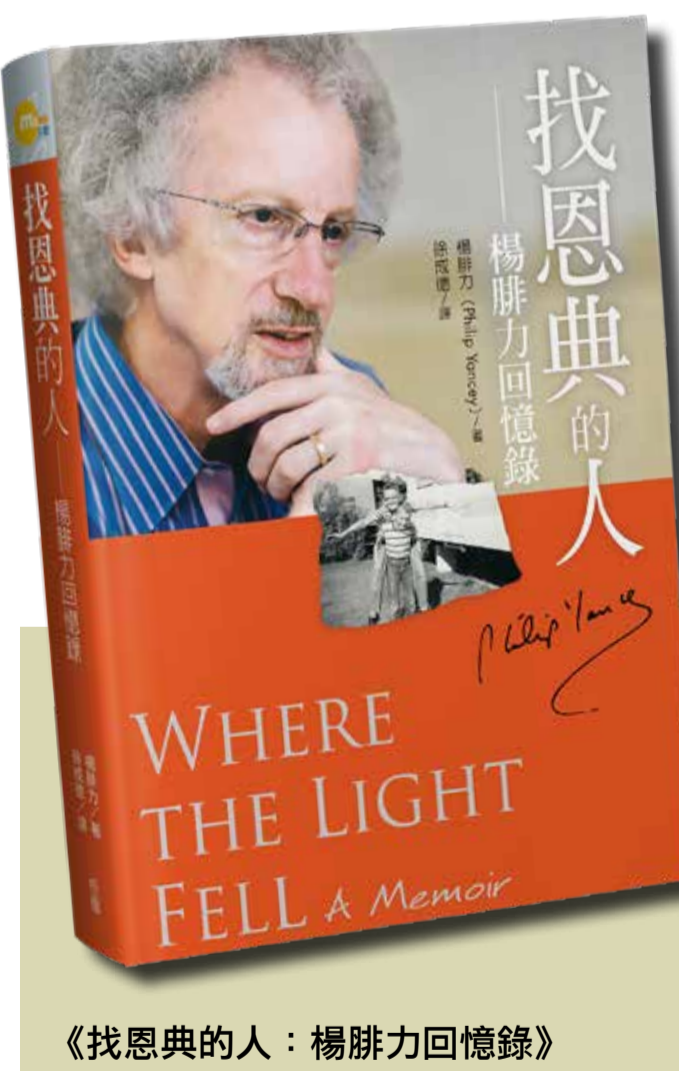
2014 年 11 月，校園出版社第二次邀請他來台北演講，那一次他很難得地帶着太太珍奈特同行，我因為職務關係，中午午餐時間需要陪他吃飯。第一天我有運用特權之嫌，問他明天可否讓他的粉絲——我的妻子惠慈一同吃午餐，他們夫妻倆欣然同意。旁邊同工跟他們說，我的妻子剛診斷出胰臟癌，在醫院奮鬥了三個月，剛出院不久在家休養做化療。看他笑臉換成了一張苦臉，但仍然歡迎我隔天將妻子帶上。隔天中午見面，珍奈特就熱情地擁抱惠慈！當天，他們夫妻其實也沒說太多話，也許經歷過太多苦難現場，知道說太多安慰的話可能更不得體，但從他們的表情、動作，可以感受出來他們夫婦那種一生都在跟苦難、恩典議題搏鬥的心腸，還有那份深刻體會苦難的深度，與恩典的廣度與厚度。那一天惠慈好開心，畢竟她收集了所有楊腓力的書，最喜歡《靈魂倖存者》。

《找恩典的人》其書如其人，楊腓力的回憶錄依舊發揮他說故事高手的能耐，仍然書寫苦難、恩典——才一歲多就遭逢父親因小兒麻痺症病重亡故，而且是因為拒絕用鐵肺維生，相信上帝會因眾人的禱告而醫治他；母親毅然決定不改嫁，要獨力撫養兩名幼子，帶着美國南方基督徒的敬虔與嚴格，在貧民窟立誓要將兩個兒子培養成為宣教士，完成父親未完成的呼召、使命。他回憶道：「我的成長歲月被她所立的誓言支配，甚至受此束縛。」你可以想像這兩個兒子所承受的壓力，兄弟倆成了彌補信仰致命錯誤的贖罪祭。「難怪母親對養育子女有着如此奇怪的觀念，並且如此強烈拒絕放手，讓我們離開。只有我們可以作為父親之死的正當理由。」傳記的一開始就抓住讀者的眼睛，揪着一顆心，不忍放下書本。我想起他寫的《禱告》一書，似乎明白了為什麼他總是以一個艱難的禱告問題開始討論。

1950 年代美國南方教會仍然謹守種族隔離政策，人們述說着百年前南北內戰的「英勇」故事，教會也有律法主義的傾向。他寫道：「一個被宗教信仰浸淫的地方，卻有那麼多與朋友出軌、虐待兒童、強姦、酗酒和暴力的流言蜚語。一個友善、好客的民族，對外人充滿懷疑。一個講求榮譽的民族，用暴力來捍衛這種榮譽。」還有，他在聖經學院讀書的那幾年，學生手冊有六百多條的禁令……當我們再拿起《恩典多奇異》翻閱，就知道他為什麼說教會是最無恩的地方了。我只是想着他寫跟他同校的哥哥那些反叛行為，哥哥看了會做何感想？也許他讓哥哥看過了吧！

而讀着他高中時代親身經歷，美國社會對黑人的歧視、教會的黑暗面、時代主義對末日的荒謬預言，幾乎讓他的信仰崩解，以及在聖經學院老師教的極端保守主義，與那個劇烈變化的時代文化，產生越來越大的鴻溝與衝擊，就可以明白他在《有話問蒼天》、《無語問上帝》所探討的尖銳問題。可是你一定會開始想，那楊腓力是如何勝過這些憤世嫉俗的思想，沒有成為憤青或無神論者？原來他遇見了魯益師和奧古斯丁。另一關鍵是他遇見了跟他一樣叛逆的珍奈特——他未來的妻子。而最關鍵的是，在一次小組的禱告中，聖靈奇妙地透過楊腓力自己的禱告改變了他，在好撒瑪利亞人的故事中，他遇見了耶穌，他發現「在我的傲慢和嘲諷自大中，也許我才是最需要幫助的人。」真是很奇妙的信仰經歷，我不破題，你自己去看第 21 章。讀到這些段落，你自然會想起《耶穌真貌》，以及《何必上教會？》

楊腓力一生的書寫，總是維繫他作記者的本能，敢問最尖銳難解的問題，而他總是自己回答得很好。這本書依舊寫着苦難與恩典，而且毫不掩飾地書寫自己家庭深沉的苦，母親與哥哥 50 年不講話，到寫完本書時，母子依舊未和好，哥哥甚至成為無神論者。這本書可說是他一生著作的前傳，而不是結論，閱讀本書，你一定更能深刻理解他所有的著作！



《找恩典的人：楊腓力回憶錄》  
Where the Light Fell: A Memoir  
作者：楊腓力 (Philip Yancey)  
出版社：台灣校園書房出版社

線上試讀：

<https://shop.campus.org.tw/EPreview/Books/A1767/mobile/index.html>



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: hm@ccchc.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，特增開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×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：主恩常備  
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》上



### 展望全人護理中秋節目

「展望全人護理」主辦中秋節目，主題為「共聚天倫慶中秋 展望永恆住新居」，由「雪梨翩翩中國舞團」及「沐恩福音粵曲合唱團」協辦。

日期：9月7日(星期六)  
時間：早上10點30分至下午2點；  
地點：West Ryde Community Hall-- Main Hall 3/5 Anthony Road, West Ryde 2114  
內容：猜燈迷，中國舞蹈，福音粵曲，伸展運動及信息分享  
聚餐費用：\$15 (包括應節食品)  
報名鏈接：<https://bit.ly/hhcautumn2024>  
查詢：展望全人護理 (02) 7228 1369  
Email: [info@hopehc.org.au](mailto:info@hopehc.org.au) [www.hopehc.org.au](http://www.hopehc.org.au)

### 澳洲家庭更新協會公開家庭聚會 (粵語)

#### 1, 題目：將幸福帶回家

日期：9月14日(星期六)  
時間：7:30pm  
地點：天恩華人長老會  
36-40 James Street, Lidcombe  
特邀香港何志滌牧師博士、何羅乃萱師母蒞臨悉尼，主領有關婚姻家庭的粵語公開聚會，歡迎各界人士參加。  
(免費入場，自由奉獻，不設托兒服務)

#### 2, 題目：恩愛夫婦感恩大團聚

主題分享：「姻上加恩 愛上加愛」(粵語)  
日期：9月15日(星期日)  
時間：6:30pm  
地點： 囍 鳳 臺 Rhodes Phoenix Chinese Restaurant, Level 5, 1 Rider Blvd, Rhodes NSW 2138  
費用：每位 \$60  
網上報名：[mffc.org.au/zh/gathering-2024syd/](http://mffc.org.au/zh/gathering-2024syd/)

### 飛躍網絡國際(NetworkJ)九月雪梨聚會

Yeah Show 佈道會  
主題：《估你唔到》

#### 1. 日期：9月7日(星期六)

時間：7pm - 9pm  
講員：林以諾牧師  
特別嘉賓：吳浩康弟兄  
(詳情請看第20頁廣告)

#### 2. 日期：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

#### 3. 日期：9月9日(星期一)

中秋長者午宴(詳情待定)

### 北區教會聯合聚會公開講座

- 1. 「女」性講座：《人際關係的斷捨離》
- 2. 「男」性講座：《不倒的盼望：挺身而出、為主而fight》

日期：9月21日(星期六)  
時間：3:30pm - 5:30pm  
講員：何志滌牧師博士、何羅乃萱師母  
地點：宣道會希伯崙堂  
51 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145  
查詢電話：(02) 9687 1795  
免費入場，自由奉獻，座位有限，請早到場。

#### 【講員介紹】

何志滌牧師博士，畢業於加拿大麥基爾大學，現任中國基督教播道會同福堂創堂牧師及同福聖經學院院長。著有多本宗教及親子書籍。在本地和海外主領教會聚會及進行「婚姻」、「親子」和「男性角色」等講座。  
羅乃萱師母(Shirley Loo)，資深親子及家庭教育工作者，現任家庭發展基金總幹事，獲多項榮譽。兩人共同致力於親子教育、婚姻輔導及社會服務，並多次在電台、講座及書籍中分享他們的見解與經驗，亦於神學院教導婚姻、婦女及聖經課程及神學課程。

#### 「戲劇人生」話劇音樂分享會

康恩關懷中心舉辦《戲劇人生》話劇音樂分享會，將以話劇、歌唱、歌劇、舞蹈，以及人生導師分享等形式，向觀眾傳遞「道愛」、「道謝」、「道歉」和「道別」的生命教育，鼓勵大家反思人生。  
是否有機會與所愛的人說一句：我愛你！  
是否向曾幫助過你的人道一句：謝謝你！  
是否你曾經被傷害或者傷害過別人，對他/她說一句：對不起！原諒我！  
是否在面對生離死別時能夠做好準備，並無遺憾地和身邊人好好道別？

我們希望藉着這個真實故事改編的話劇，以及其他藝術表演，傳遞基督信仰的福音信息，鼓勵大家活在當下，珍惜身邊人，活出有意義並無悔的人生！

日期：9月21日(星期六)  
時間：2:30pm - 4:20pm  
地址：Club Central, Hurstville (距火車站步行3分鐘)  
票價：\$15/張  
癌症病友或60歲以上人士 \$10  
票數有限，購票請點擊：  
Trybooking：<http://www.trybooking.com/1193112>  
查詢電話：0412 38 48 38

### 專題講座：「敢恩有您」

我們十分榮幸邀請到何志滌牧師及何羅乃萱師母，今年九月為康恩關懷中心帶領系列專題講座：「敢恩有您」。

詳情如下：

#### 1. 「敢」恩有您——深度良善

日期：9月27日(星期五)  
時間：7:30pm - 9:30pm

#### 2. 「敢」恩有您——有伴同行

日期：9月28日(星期六)  
時間：10:00am - 12:00pm

#### 3. 「敢」恩有您——活得精彩

日期：9月28日(星期六)  
時間：2:00pm - 4:00pm  
地點：天恩華人長老會  
38 James Street, Lidcombe

### 「康恩伴你行」廣播節目

康恩關懷中心在2CR 澳洲中文廣播電台開播了！  
首播時間：星期三 7:30pm - 8:30pm  
重播時間：星期六 7:30pm - 8:30pm  
點擊直播鏈接：[2cr.com.au](http://2cr.com.au)  
歡迎大家收聽！

### 關懷探訪訓練課程

你是否對身處病痛中的家人或朋友感到束手無策？你是否願意伸出援手關懷受苦者？  
一個助人自助、學以致用的密集課程，內容包括：  
第一課：關懷/探訪者的角色(Role of a Carer)  
第二課：溝通技巧(Communication Skills)  
第三課：電話/電子平台溝通的技巧，靈性關懷(Spiritual Care)  
第四課：認識失去與死亡(Loss and Death)  
日期：10月12日和10月26日(星期六)  
時間：9:30am - 4:00pm  
地點：好士圍聖公會  
1C/124 Forest Road, Hurstville 2220  
(離開教會約步行兩分鐘的聚會場地)  
語言：廣東話  
費用：\$60/人(包講義、茶點)  
課程對象：  
• 希望裝備自己的基督信徒，或  
• 欲參與教會的關懷事工，或  
• 欲參與「康恩」事工(例：支持小組、探訪、「同路人」電話支援等)

### 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 Road, Castle Hill NSW 2151  
時間：9月10日(星期六) 10:00am- 12:30pm  
主題：歡慶中秋佳節聚會——月光下的永恆  
講員：鄭碧妮傳道

#### (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  
時間：9月14日(星期六) 10:00am - 12:30pm  
主題：齊手種盆栽，花好月圓迎中秋  
講員：中秋慶祝活動

#### (3) Hurstville 支持小組 (粵語、普通話)

地點：2 The Avenue, Hurstville NSW 2220  
時間：9月14日(星期六) 2:00pm-4:30pm  
主題：作畫寄意迎中秋  
講員：中秋慶祝活動

#### (4) Lidcombe 支持小組 (粵語、普通話)

地點：38 James Street, Lidcombe 2141  
時間：9月21日(星期六) 10:00am - 12:30pm  
主題：花好月圓慶中秋聚餐(須報名)  
講員：雅歌福音藝術團

#### (5) Surry Hills 支持小組 (粵語)

地點：Cnr of Crown & Albion Streets, Surry Hills, NSW 2010  
時間：9月7日(星期六) 10:00am - 12:30pm  
主題：齊齊開心聚餐迎中秋福音見證分享  
講員：病友 + 照顧者 + 義工

#### (6) Westmead 支持小組 (粵語、普通話)

地點：51 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145  
時間：9月7日(星期六) 12:00pm - 3:30pm  
主題：齊齊賀中秋聚會  
講員：康恩義工

#### (7) 康恩開心步行組 (粵語、普通話)

時間：9月6日&9月20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)

時間：9月3日&10月1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  
時間：9月25日(星期三) 10:30am - 12:30pm  
主題：釣魚樂  
講員：King Li  
費用全免，歡迎癌症病人及其關顧者參加！  
電話：0412 38 48 38  
電郵：[info@cancarecentre.org.au](mailto:info@cancarecentre.org.au)  
網址：[www.cancarecentre.org.au](http://www.cancarecentre.org.au)

### 如何關懷情緒低落和失意的人

情緒低落和失意的人內心在想些什麼？他們需要的是什麼？作為關心他們的朋友、伴侶和親人，我們可以如何支持和聆聽他們，同時保持自己的身心健康呢？歡迎你來參加這次的講座，學習如何與他們同行。

樂道基督福音堂邀請資深心理輔導員及治療師周天駁老師，於9月15日(星期日) 11:30-13:00 在 Karonga School 禮堂舉行主題為「如何關懷情緒低落和失意的人」的公開講座。語言：國語。費用：自由奉獻。講座期間將提供5歲以上的兒童托管，講座結束後有茶點。請有興趣者，按鏈接報名參加：<https://forms.gle/CZ4JL3J4n7vG4gtPA>。報名截止日期：9月10日。查詢：何敏璋牧師(0433 851 744)。

# 憂鬱思想的改善

蘇關南

人為什麼會陷入憂鬱情緒的困擾當中？一般人都會以為，當人遇到了不如意的事情就會情緒低落，漸漸地形成了憂鬱症，這也是幾十年前醫學界對憂鬱症的理解。一般醫生如果遇到病人患了抑鬱症，照例給病人服用抗憂鬱藥，然後會看到病情改善，甚至病人慢慢地康復起來；可是若干日子之後，病人的憂鬱症又復發了，於是醫生再開抗憂鬱藥給病人服用。

在 1960 年代末期出現了一位很特殊的人物，他就是美國賓夕凡尼亞州立大學的精神病學教授亞倫·貝克 (Aaron Beck)，當時在他所接觸的憂鬱症病患者當中，他一直無法了解憂鬱症的真正原因，也對當時服用抗憂鬱藥的治療效果不太滿意，所以他開始作深入的研究和探討。花了多年時間的研究結果，終於發現原來憂鬱症的患者不是因為遇到不如意的事情而陷入憂鬱，而是因為他們看待遇到的事情都非常消極，才會引起憂鬱的情緒反應。

舉個例子：  
人在外面跑時之後，他們回到家裡，甲看見桌子上有樣想：「我真水的時候，竟然不是好些嗎？為怪我一生都是那想着，情緒就開先生回到家中，有半杯水，他想：半杯水可以喝，總比也是好的。」他這樣想着，心境就愉快起來。



有甲、乙兩個男步，跑了兩個小都覺得很口渴；先生一打開門，半杯水，他就這是倒霉，最需要喝只有半杯，一滿杯什麼只有半杯？難麼倒霉！」他這樣始低落下去。而乙也同樣看到桌上只「啊！不錯，幸好有半杯水可以喝，總比一滴水都沒有好，喝半杯也是好的。」他這樣想着，心境就愉快起來。

為什麼同一樣的經歷，竟然有這麼不同的情緒反應？這就是亞倫·貝克教授研究的發現，原來籠罩着人心靈多時的消極思想，才是引起憂鬱症的真正原因，消極思想使人提不起勁，也最容易被人忽略。亞倫·貝克的研究心得震驚了世界的醫學界，也為憂鬱症開拓了一個全新的治療領域。

亞倫教授把研究的發現，創立了一個專門治療憂鬱症的心理治療方法，名為「認知心理治療法 (Cognitive Therapy)」這個心理治療的方法是要幫助憂鬱症的患者，把他們存在多年的消極負面思想，改變成正面積極的思想。結果療效顯著，很多病人甚至得到根治，因為透過心理治療，他們連人生觀都改變了。今天很多國家的醫療系統都採用了亞倫·貝克教授的心理治療法，作為憂鬱症的常規治療方式；而亞倫·貝克教授也被世界公認為是治療憂鬱症的一位權威人物。

## 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，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：\_\_\_\_\_ 有效日期至：\_\_\_\_\_ 月 / \_\_\_\_\_ 年；CVM(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/轉賬 BSB: 062 113 Account number: 10164406

亦願意成為《號角》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

# 健康資訊

## 失智症的非藥物治療

失智症易發於 65 歲以上的老人，可能出現記憶力喪失、判斷力下降、語言能力下降、變得不愛社交、情緒起伏大等症狀，影響患者及其親屬的日常生活。醫師會採取藥物，減緩患者心智功能退化的速度。

藉由活動方式讓失智症患者減少復健壓力，培養興趣相當重要。效果不比藥物治療效果差，而且可以有更少的副作用。其中很簡單「大腦體操」活動，若聽到成雙成對的詞語，大家舉起雙手，如果聽到單數名詞，則舉單手。透過音樂、繪畫、拼圖、手工藝製作等，讓患者動動腦，提供感官刺激及自我表達機會，可減緩其認知功能退化。藉着不同節日活動及生日會，也可以使他們感到被重視及愛惜。



## 四肢麻痺

原因可分成血循不佳和神經問題兩類型，兩者也環環相扣，神經需要血液提供養分維持運作，血循不佳容易使得神經無法正常運作、出現麻痺，常見如坐姿不良、睡姿勢不佳、血管彎曲使血循受阻。血管疾病如三高、糖尿病等也容易血循變差影響到神經，出現四肢麻痺。如各種原因壓迫到周邊神經，以及位於脊椎的中樞神經受到壓迫，四肢易出現麻痺、不舒服，如骨刺、椎間盤突出。若要緩解，先檢視是否姿勢不良，避免血管彎曲或壓迫，也可用按摩或熱敷促進血液循環。若無法改善，就得盡早檢查從根源改善。培養運動習慣，即便是快走也好，都有助於改善血管健康。但糖尿病周邊神經病變的病人要避免太刺激的按摩或泡過熱的水可能使足部受傷或燙傷。

## 銀髮族的飲食

隨着年齡增加，人體功能變化影響消化機能，導致攝取的營養不足。另外，腸胃道內的酵素、消化液分泌也會減少，腸胃蠕動變慢，容易腸胃不適，造成消化不良、脹氣、便秘等問題。如果有缺牙或假牙導致進食困難，或是吞嚥不好，可多烹調口感鬆軟、好入口的料理，或增加烹調時間製成粥品、湯品、果汁方便食用，少量多餐，三餐之間補充點心如水果泥配優格、豆花、豆漿、牛奶泡燕麥等。老人味覺及嗅覺神經的反應變慢，也可能因用藥物導致沒食慾，可以經常多鹽多醬油及味精來增加味道，卻容易攝取過量的鈉，對身體造成負擔。此時建議用不同風味的天然辛香料，增加食物的香氣與滋味，取代過重的調味。

## 什麼樣的牙需要拔除

以下情況無法治療的牙齒需要拔除：牙冠嚴重破壞、根尖周圍病變、牙周炎令牙根周圍骨組織嚴重破壞；嚴重鬆動、外傷引起的牙根折斷、錯位牙難以矯正者或多生牙和阻生牙。具體要牙科醫生檢查再做決定。至於智齒，要看是否長歪或經常發炎，如影響健康建議拔掉，如沒危害則建議保留。智齒生長方向不正常，會導致與相鄰的磨牙間出現縫隙或凹槽，易嵌塞食物殘渣，引致齲齒、牙髓炎、根尖炎、冠周炎、牙齒咬合錯位等，建議拔除。

## 雞蛋每日最多吃幾顆？

醫學界曾認為雞蛋膽固醇含量太高，會引起心血管疾病。這說法近年已改變。多份研究報告指出，80% 的膽固醇是由身體自己合成，與食用膽固醇無關，會刺激膽固醇含量上升的是飽和脂肪及非常不健康的人造反式脂肪。最新膳食指南取消了長久以來食用雞蛋會引至高膽固醇、心血管疾病等說法。雞蛋是優質蛋白質的好來源，蛋黃的維他命 A、葉酸、鈣質，都比蛋白豐富很多；蛋白則是無膽固醇的優質蛋白質來源，很多健身運動人士很愛，幫助增肌減脂。原則上每天兩三顆雞蛋對身體沒問題；過多的壞脂肪，才是刺激身體合成壞膽固醇的主要原因，如甜點、炸物、麵包奶油等。



## 睡覺鼾聲

打鼾主因為上呼吸道鼻咽、口咽等部位的軟組織反覆塌陷，對呼吸道造成堵塞，導致睡眠時呼吸的動作變得更加費力，患者常須花費更大的力氣取得氧氣，氣流在這狹小的通道中行進便會出現強烈的打呼聲，若堵塞情形更為嚴重，就會使得患者在睡眠中因無法吸入氧氣產生窒息的狀況。若發現在睡覺時有頻繁打呼或是睡睡醒醒的情形，都應儘早就醫，避免持續惡化下去。睡前儘量放鬆，不要進行劇烈運動，保持正常的體重範圍，儘量避免服用安眠藥，並戒除菸酒等不良習慣，在睡眠時也可多採取側睡的姿勢，降低舌頭後墜擋住呼吸道的機會。

**您願意相信基督嗎？**

若願意，請做以下禱告：

天父上帝，我感謝你！因為你愛我，甚至將你的獨生子耶穌基督賜給我，為我的罪流血捨身，使我罪得赦免。現在我願意悔改，願意信靠復活和永活的耶穌基督，作我個人的救主和生命的主宰，願意一生跟從你，求你賜福給我和我的家人。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

親愛的讀者：如果你作了以上禱告，希望你填寫「決志表」，並與我們聯絡。

**決志表：**

先生 女士  
 姓名：(Chinese) \_\_\_\_\_  
 (English) \_\_\_\_\_ (IN BLOCK LETTERS)  
 年齡：25歲以下 25-34歲 35-55歲 55歲以上  
 地址：\_\_\_\_\_ 郵編：\_\_\_\_\_  
 電話：\_\_\_\_\_ 手提電話：\_\_\_\_\_  
 電郵：\_\_\_\_\_

我尚未相信，盼望能進一步認識耶穌。  
我願意相信耶穌。(第一次決志)  
請為我介紹教會(語言)  
請為我代禱

我們還有什麼可以幫助您：\_\_\_\_\_

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



# 社區合作農場

回到目錄

## 老饕

兒子說他7月份加入了一個明尼蘇達州的社區合作農場 (CSA, Community Shared Agriculture)，拿到一箱新鮮的有機蔬菜，要我過去拿。他又說，每個星期都有，連續15個星期，直到10月中。



我興致高昂問他貴不貴？他說價格比超市便宜，而且是有機蔬果，每箱有10-15品種。由於他加入的CSA農場連接森林，也種植楓樹、核桃和灰樹，春天收成的楓樹糖漿，會分配給會員。

## CSA 農場理念

「怎樣成為會員？」他說CSA農場自1980年開始推廣以來，全美已經有六千多家。「貴不貴？」他說其實不貴，15個星期，小箱(2-3人食用)\$450，大箱(5-6人食用)\$600，都是當季的蔬菜，還有新鮮香草香料。

兒子所加入的CSA農場就在附近，但為了方便城市的會員，也可以在市中心的農夫市場領取。我這才想到為什麼幾次在農夫市場買蔬果時，感覺上有些人不用付錢，只要簽個名就可領取一箱蔬菜。原來他們是會員。

我上網查詢，得知我們這CSA農場由一對經營了45年的兄弟開設，最初租地耕種，在農場周圍擺攤販售，有人開車經過或是附近家庭會來購買。他們買下農場後，開始在農夫市場擺攤，也賣給附近的連鎖超市和連鎖餐廳。他們的會員可參加農場的親子活動，如「醃黃瓜」、「試吃番茄」和「清道夫日」等，和農夫家庭認識和互動。

## 各地的CSA 農場

筆者過去在新澤西普林斯頓居住時，也有朋友加入賓州附近的社區農場。在初春至秋末的幾個月當中，每個星期到農場領取新鮮蔬果。由於當時居住的地區物價昂貴，以這種方式購買蔬果，省錢又健康。只是不能選擇想吃的蔬果，而是農場收成什麼，就吃什麼。朋友很看重健康，覺得這樣很好，習慣了之後，他們的孩子養成了喜歡吃菜的習慣。

如今千禧年一代出生的年輕人開始成家、為人父母，特別看重兒女的環保教育。他們強調怎樣和地球、土地、大自然共存共榮，社區農場也就更受歡迎了。其實會員在四個月內，平均一人食用100元的有機蔬菜並不昂貴，加上當季有機農產品營養價值更高，難怪CSA農場是新一代家庭願意參與的。吃不完的蔬菜，有些社區農場會教導會員怎樣醃製、儲存蔬菜、製造果醬。在大賣場買玻璃樽 (Mason Jar) 比較划算和環保，又可重複使用。

土地如果健康，農夫栽種時，就不需要使用農藥或化學肥料。此外，土地未受污染，就不會有毒素殘留在蔬果當中。CSA農場在這方面配合社區要求，讓種植者和消費者透過相互支持，一起分擔糧食生產的風險，而共享利益。

如何找CSA農場？組織CSA農場的機構Biodynamic Association網，有全美CSA農場的資料，只要輸入郵編或打入城市名，就會自動出現附近的CSA農場。該機構還提供對農作有興趣的人士接受農耕訓練和實習機會，甚至提供工作機會。在地球暖化、全球糧食可能出現危機時，未來參與農作經營可能是很好的一條路。

## 聖經智慧

令人津津樂道的是CSA農場不只盈利，更願意提供社區的弱勢族群工作機會。有許多農場會聘用無家可歸者在農場工作和居住。有些大型教會也參與CSA農場，讓會友們買當季的新鮮有機蔬果，投入社區，和農場員工和經營者一起環保、結交朋友。

營養學專家都說，吃沒有使用農藥的蔬果，對人體健康最有益處。社區農場提供當季的有機蔬果，等於提供人類與大自然的律動合拍，春天吃酸性青色蔬果，夏季吃消暑瓜菜，秋天吃潤肺降秋燥的蔬果，都是上帝創造時節和菜蔬時所考慮到的養生之法。感謝上帝創造之功，讓消費者和生產者互相幫助。彼此扶持的理念，其實很符合《聖經》「彼此相愛」的誡命。

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

陳慧忠醫生於2010年初，在幾乎毫無明顯徵狀下，發現原來患上骨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。

**作者介紹**  
 陳慧忠，呼吸系統專科醫生。  
 肄業於香港大學1977年學系畢業。  
 歷志濟世，早年服務於香港伊莉沙伯醫院內科部，89年開始私人執業，熱愛工作，也熱愛生命，且擅權享受人生，一直以來領受神豐厚的恩典才華，好像享受了別人三輩子的福樂。

**回應表**

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_ 性別： \_\_\_\_\_  
 地址： \_\_\_\_\_  
 電話： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_  
 所屬教會： \_\_\_\_\_  
 請在以下適合的□內加上✓：  
 我願為《號角月報》代禱，請把《號角》的代禱事項和最新資訊寄給我。  
 我現在為《號角月報》的出版經費奉上 \$ \_\_\_\_\_。  
 付款方式：- 奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD  
 經商：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia  
 網上轉帳 - Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113  
 Account Number: 10164406  
 信用卡 (VISA/MasterCard) : \_\_\_\_\_  
 姓名 (英文正楷) : \_\_\_\_\_  
 信用卡號碼： \_\_\_\_\_  
 有效日期至： \_\_\_\_\_ 月 / \_\_\_\_\_ 年  
 CVN(卡背最後的3個數字)： \_\_\_\_\_  
 簽署： \_\_\_\_\_ 簽署日期： \_\_\_\_\_

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



# 玉子豆腐扒豆苗

玉子豆腐是用雞蛋和豆漿混合後隔水蒸出來的雞蛋豆腐，因為嫩滑細膩的質感和豆味不會太濃郁，所以特別受孩子喜愛



## 材料

- 玉子豆腐 1 至 2 條
- 乾冬菇 2 至 3 朵
- 蒜頭 2 至 3 小粒
- 豆苗 100 至 200 克
- 麻油 1 茶匙

## 調味料

- 生抽 1 湯匙
- 蠔油 1 湯匙
- 糖 半茶匙
- 胡椒粉 少許
- 水 2 湯匙

## 做法

1. 乾冬菇用清水浸至軟身後切幼絲
2. 豆苗洗淨隔去水分
3. 蒜頭切片
4. 玉子豆腐切厚片，鑊內放入 2 至 3 湯匙生油，將玉子豆腐蘸上粟粉，煎至兩面香脆盛起

5. 鑊內放入 2 湯匙生油，將蒜片和豆苗炒至軟身，加入少許鹽調味後炒至熟透盛起上碟
6. 將冬菇絲炒香，放入調味料煮滾後放回已煎的玉子豆腐略煮，加入麻油後盛起放在豆苗上面便完成

## 小貼士

1. 乾冬菇可選擇新鮮或其他菇類代替
2. 玉子豆腐不能切太薄，否則煎時會容易散爛
3. 玉子豆腐蘸上粟粉再煎，吸收汁液後口感更加豐富美味

## 愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》



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

### 本書推介

韋特康博士 (Dr. John Whitcomb, 世界知名學者，著有《創世記的洪水》等十多本書)。  
這本書是我的摯友周道輝醫生的心血結晶，他在「進化論」裏，扮演著像哥白尼似的重要角色，不只在中文的世界，甚至在其他語言的世界，也將因此書受益。周醫生認定神所賜的聖經無誤，以神不能說謊的事實為基礎，很有系統地講解物種起源的各個層面，包括從複雜的宇宙天體，到地底下的化石和恐龍等，這都隱藏了上帝創造智慧的軌跡。周醫生以科學為論證的「創造論」，足以令人信服！



限量珍藏版  
您值得擁有

《創造奇觀》原書珍藏版，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，即可獲贈印有周道輝醫生親筆簽名的《創造奇觀》珍藏版一本。我們誠懇邀请您為「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，屋宇：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia。或網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406。謝謝！

### 您熱烈的回應，將給我們莫大的鼓勵！

回應表

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

所屬教會：\_\_\_\_\_

請在以下適合的  內加上 ：

我願成為《號角月報》代辦，請把《號角》的代辦事項和最新資訊寄給我。

我現在為《號角月報》的出版經費奉獻上\$ \_\_\_\_\_

付款方法： 奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD  
 屋宇：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)：\_\_\_\_\_ 年 CWN (不得超過3個數字)  
 信用卡號碼：\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 有效日期至：\_\_\_\_\_ 年 CWN (不得超過3個數字)  
 簽署：\_\_\_\_\_ 簽署日期：\_\_\_\_\_

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

# 一枚羽毛的感動

陳謙

從查經小組回家，收拾完廚房，已是夜深人靜，該準備休息了。突然彷彿聽見一句話：「我為一枚羽毛感謝神（上帝）。」仔細再聽，竟是從心底所發出的自己的聲音，在即將上床的時候，縈繞耳際。

## 情急中的禱告

是的，就是那麼一枚輕飄飄的羽毛，差點就被丟棄的羽毛，淡紫色的溫柔，寂寞無聲，與任何「重如泰山」的意義相比較，它的存在似乎無關緊要。但是，我居然在無法尋見它時，情急之中開口禱告，而我的天父，竟頃刻垂聽並且應允我的禱告，如同曾經的無數次。

此刻，這枚羽毛正安然躺在我案頭的淡紫色紙質文件包中。它已經完成了今日的使命。下一次再用它，不知會是何時。

幾週前，我隨手將它收留，佔為己有，想着有一天教導《聖經》課程的時候可以用到它。而今日預備出發去上課前，正好想到它。可是打開記憶中存放它的衣帽間時，卻怎樣也找不到。那裡有我用羽毛做的手掌大小的衣裙，有用羽毛裝飾的面具，但是，不見這枚羽毛。

能夠想到的地方都找了：臥室梳妝台的抽屜裡，車庫裡的架子上..... 但是，都找不到。它彷彿人生中一些不告而別的人或事一樣，想起來的時候卻消失了。

在多處尋找都不見後，我是可以選擇放棄的。有些東西，失去了，就失去吧，不必太執着。或許可以用其他的東西代替。比如，無法使用這枚羽毛，我還可以使用氣球，或者絲巾。我只是需要一樣什麼，來讓孩子們看見呼吸，看見微風。但是你知道麼，有些似乎無足輕重的東西，當你為之特地花過心思，甚至於多次想象着有一天用到它時的情景，你就會不捨得輕易失去了。我想，我是愛它的，這枚羽毛。

來不及再多想了，我發現自己開口禱告：「哦主啊我的阿爸父，請讓我看見它！」話音剛落，靈光一閃，想起或許我曾隨手放入浴室洗漱盆邊的抽屜裡。奔過去打開抽屜，映入眼簾的，正是失而復得的它。

## 一個溫馨的提示

於是，在隨之而來的課堂上，我拿出了它。雖然它的出現，只那麼幾秒鐘，只佔整個課堂不到百分之一的時間，它最柔細的絨毛，只在我的氣息之下，展現了瞬間的輕舞顫動，但是，它美麗地完成了所被賦予的使命。它的這個瞬息之舞，讓孩子們從一個親眼所見的畫面中看明白了一個真理：我們無法看見呼吸，但是有些時候，我們可以看見呼吸的作用。我們無法看見造物的神，但是我們可以看見祂所創造的萬物。祂為我們展現的，豈止是浩瀚的宇宙，豈止是無涯的學海。從日落到日出，我們總能看見祂亙古不變的信實的愛。這樣的愛，令一個卑微的人，輕忽得不能再輕忽的禱告，居然都蒙垂聽。多少次，在禱告的時候，我們並不知得到的答案會是批准或否決，但造物之主，總知道什麼是我們真正需要的，什麼樣的賜予對於我們是祝福。

這枚羽毛，彷彿一個溫馨的提示，彷彿天父在我耳畔的低語：這個世界上，每一片羽毛，對於祂來說，都是重要的，都是有意義的，更何況我們每一個人，照着祂的形象被造的人類，對於祂，更是無比重要的，更是有無比意義的。

我們受造，何等特殊，何等奇妙。我們受造是為了認識祂，是為了代表祂的形象，並被賦予管理其他受造物的特權與義務。

祂為我們預備了整個大自然：充滿奧秘的星空，浩瀚的海洋，延綿的山巒，險峭的巔峰，幽深的峽谷，無窮無盡的植物、動物.....我們的目光所及，無處不看到祂造物的智慧。

祂為我們預備了《聖經》，從開卷的那一刻，就向我們講明世界的起源，「起初，神創造天地。」祂感動詩人，為我們留下了不朽的詩篇，讓我們無論在喜樂中高歌，還是在困苦中嘆息，都知道我們的處境不是孤單的唯一。

我們無人能夠知道 50 年後的日子會是什麼樣，哪怕是下一秒會發生什麼我們都無法預知。但是，在過往的人生中，有無數的信息。透過《聖經》的記載，祂賜給了我們在歷史長河中關乎祂的重要信息，讓我們可以透過這些信息去明白祂向着我們的心意。現在，祂也正透過祂兒女的筆，記載着祂每一分每一秒的愛。

## 寫一首感謝的詩

「我為一枚羽毛感謝神！」耳畔，再次響起這句話。於是，在向這個世界道聲晚安之前，我提筆寫下了這首小詩《我為一枚羽毛感謝神》：

那一刻  
留在屋外的陽光  
射入心來

那一刻  
我為一枚淡紫色的羽毛  
感謝神

無處可尋  
如同無數次失落  
無足輕重  
如同無數種擁有  
但  
不捨  
我曾刻意留它  
為的是此刻

開口禱告 靈光一閃  
打開抽屜 驀然見它

我需要它  
舉在孩童們清澈的眼前  
讓他們看見所看不見的  
比如  
呼吸  
悄然 似無聲息  
卻讓最柔細的絨毛輕舞顫動

我們所看不見的  
分分秒秒  
關乎生命

自從造天地以來  
神的永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

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

Tablet, 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 30cmx36cm	\$3,168
任何內頁 ROP	一單元 1-unit (1/12Page) 12.5cmx10.6cm or 25cmx5cm	\$220
	兩單元 2-unit (1/6Page) 25cmx10.6cm	\$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



# 耶穌恩友

## —為門徒洗腳的耶穌—

郝青松

有一首膾炙人口的聖詩《耶穌恩友》這樣寫道：「耶穌是我親愛朋友，背負我罪擔我憂，何等權利能將萬事，帶到主恩座前求！」這首聖詩，安慰了很多痛不欲生的孤獨者。世間友情雖然可貴，但經不起時間與空間的考驗。人生的很多關係常隨境遇而變遷，唯獨主耶穌是我們永恆不變的良友。



### 為門徒洗腳的耶穌

祂是怎樣一位良友？《聖經》有這樣的記載：「逾越節以前，耶穌知道自己離世歸父的時候到了。祂既然愛世間屬自己的人，就愛他們到底.....就離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰，隨後把水倒在盆裡，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。」（《約翰福音》十三章 1-5 節）耶穌是至高者，卻謙卑為人，且為門徒洗腳。門徒非常驚異，輪到西門·彼得，彼得對他說：「主啊，你洗我的腳嗎？」耶穌回答說：「我所做的，你如今不知道，後來必明白。」彼得說：「你永不可洗我的腳！」耶穌說：「我若不洗你，你就與我無分了。」（參 6-8 節）

芬蘭畫家艾德費爾特於 1898 年畫的《耶穌為門徒洗腳》，形象地呈現了那個不可思議的真實場景。

### 現實主義風格的呈現

艾德費爾特是芬蘭畫家，以自然主義風格和現實主義藝術手法著稱。他所在的時代，現代藝術運動風起雲湧，現實主義藝術已是藝術風格的末路。而且，在啟蒙主義的時代，基督教主題的藝術已被大多數藝術家遺忘。但艾德費爾特卻以現實主義風格創作了這一幅《耶穌為門徒洗腳》。

基督新教的藝術，已經很少像天主教藝術那樣描繪聖經敘事，而是把視野轉向現實世界中的敬虔生活，例如基督徒的日常生活場景。艾德費爾特這幅作品所畫的耶穌，跪在地上，正用布為門徒擦乾雙腳。門徒聚攏過來，不敢相信這真切的一幕。貌似彼得的門徒，雙手作揖，向主祈求。一切都是那麼平常、自然，耶穌的樣子與門徒以及那個時代最普通的人沒有任何差異，祂低頭專注在洗腳的事工上，盡心盡力做好這一件事情。

繪畫採用了灰階畫法，畫面幾乎是單色，以灰色作為底色，分別向深淺兩個方向拉開灰度距離。色彩只是一些淡淡的棕色感覺，統一在暖灰的單色調裡，似乎缺少了傳統油畫色彩的絢爛和豔麗，卻別有一份素樸而安靜的氣氛。與世界分別為聖的敬虔生活，豈不就應當是這樣的藝術氣質嗎？此刻，這一個簡陋的室內，正跪在地上為門徒洗腳的人子，竟然就是整個世界的中心，是萬民的救主。

雖然是逆光的室內場景，卻沒有強烈的明暗對比，一切都沐浴在平和、溫柔的光線之中。所有人包括耶穌在內，都是一個偶然瞬間形象的呈現，沒有誰被刻意突出輝煌的形象。甚至沒有任何細節的刻畫，所有的地方都有些草率和粗略，與古典主義的舞台化、戲劇化迥然不同。只是在耶穌頭髮的邊緣那一個自然光圈，似乎殘留了一點中世紀聖像畫光環的影子。另有一種愛的氣息，充盈在這樸素的空間之內，如《歌林多前書》十三章 4 節所言：「愛是恆久忍耐，又有恩慈。」

### 遵行吩咐成為祂朋友

洗完腳後，耶穌對門徒說，「我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當彼此洗腳。我給你們作了榜樣，叫你們照着我向你們所做的去做。」（《約翰福音》十三章 14-15 節）稱我們為朋友的主耶穌，不僅為祂愛的人洗腳，更為我們捨命。屬祂的人也當如此行：「你們要彼此相愛，像我愛你們一樣，這就是我的命令。人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。」（十五章 12-14 節）



Flower theme

花儷軒

Debbie So 主理



網上訂購 [www.flowertheme.com.au](http://www.flowertheme.com.au) | 訂購專線 1300 886 992



# 到非洲看動物

回到目錄

謚立

小時候讀《叢林奇談 (The Jungle Book)》，森林裡的動物把毛克利撫養長大，小男孩和動物生活在一起，其樂融融。讀《小黑桑波的故事 (The Story of Little Black Sambo)》，他在森林遇見老虎，後來老虎們打架，化成了一堆奶油，黑大媽用奶油做了好多煎餅！這兩本可以說是引發我對非洲產生無窮想像的啟蒙書！

## 南非之旅改變我對非洲的看法

2000年，女兒當志工去肯亞 (Kenya) 蓋房子，當地的衛生設備簡陋，她用美國帶去的濾水壺接雨水，過濾後變成飲用水；2010年，兒子去非洲西岸提供醫療服務，照片裡的非洲小孩瘦小貧困。我一直以為非洲很落後，直至這次南非之旅才推翻我以前對非洲的認知。此地風景的美麗和各樣硬體設施之進步遠遠超乎我的預期，而且拿美國護照來南非短期旅遊，既不用辦簽證，也沒規定要打預防針。

我們先參加9天8夜的陸地遊，陸地遊結束當天再參加13天的郵輪之旅。陸地遊先飛到約翰尼斯堡 (Johannesburg)，參觀布萊德河峽谷 (Blyde River Canyon)，去克魯格國家公園 (Kruger National Park) 看野生動物，然後經比勒陀利亞 (Pretoria) 回到約翰尼斯堡，再飛到開普敦 (Cape Town)。郵輪是從開普敦出發，在伊麗莎白 (Port Elizabeth) 等港口停留，並到世界上人口密度最低的沙漠國家納米比亞共和國 (Republic of Namibia)，最後回到開普敦。

## 千姿百態的動物令人嘖嘖稱奇

在南非21天，看到許多動物，在一望無際的大草原上看到一群群悠遊自在的大象、長頸鹿、斑馬、羚羊、疣豬、斑鬣狗、犀牛、河馬、獅子和豹等各樣動物，聽導遊細說牠們的生態、與大自然及其他動物共存的方式，怎樣在競爭中自保，讓人不禁驚嘆造物主的偉大設計。

在眾動物中，斑馬和長頸鹿不但穿着時尚，而且每個動作都像專業的模特兒，走路從容不迫，舉止優雅高貴，面對相機不但不閃躲，還會擺姿勢，很有公眾人物的架勢。

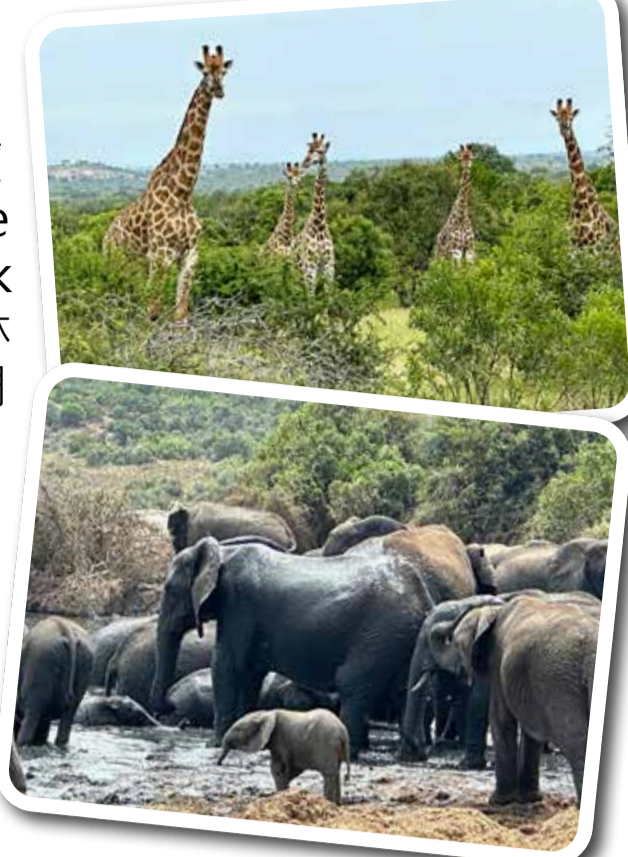
還有，在另一個國家公園裡，看到一隻疣豬帶着六隻小豬在水池喝水，水池旁有兩隻斑馬慢慢走過來，年紀小的迫不及待想去喝水，年長的叫牠等小豬喝完再過去，於是牠們很有紳士風度，禮貌地在旁邊等着。豈料小豬們喝完還不願離去，儘在那兒玩。年輕斑馬跟年長的抱怨，年長的帶着牠去跟小豬媽媽理論，小豬媽媽自知理虧，領着眾豬走了，兩隻斑馬這時候才把頭探進水池裡喝水。

這一幕讓我們看得嘖嘖稱奇，從疣豬和斑馬的表情和動作，讓我聯想到牠們的對白。牠們的守禮令人動容！我想起中國人常說「人沒有教養連禽獸都不如」，果真如此啊！

## 人類要作好管家愛護地球上的一切

上帝給每種動物不同的生存技能，在大自然的懷抱裡，各自找到生存空間。《聖經》的《創世記》一章告訴我們，人是上帝照着自己的形象造的，好幫祂一起管理地上萬物。大衛也說：「祢派他管理祢手所造的，使萬物，就是一切的牛羊、田野的獸、空中的鳥、海裡的魚，凡經行海道的，都服在他的腳下。」(《詩篇》八章6-8節)

非洲保留了許多大自然環境給野生動物，當人類佔據地球的絕大多數空間時，欣見這片留給動物們自由活動的土地。身為上帝的幫手，我們更應該努力保護這個地球和地球上的生物，尤其是瀕臨絕種的動物。這次非洲之旅，我看到的是進步的南非，希望未來有機會再去探索非洲中部，並一睹動物大遷徙的壯觀場面！



無論您是什麼年紀，生命處於哪個階段，身份是平信徒還是教會領袖，誠邀您來參加開放日！

# 開放日

時間：9:45am-2:00pm; 6:30pm -8:30pm

10月15日 星期二

mst 墨爾本神學院 中文部

查詢 03 9881 7800 (內線2) reception.chinese@mst.edu.au

5 Burwood Highway, Wantirna Vic 3152 <https://chinese.mst.edu.au/>



# 烽火連八月

## 石崢

儘管象徵和平、團結的火焰，在8月上旬的巴黎奧運場上熊熊燃燒，卻無法掩蓋預示毀滅與死亡的戰火硝煙，在地球的兩個端點濃濃升起。

自二次世界大戰以來建立的國際秩序，正經歷最嚴重的挑釁和破壞，使由來已久的政治、經濟以及意識形態的紛爭，在這個動盪的八月裡，擴展到極度危險的臨界點。

### 以色列和伊朗 會爆發終極之戰嗎？



以色列在中東面臨兩大水火不容的死敵，一個是近在眼前的哈馬斯軍事組織，一個是沒邊界接壤的伊朗。近年來以色列所有的武裝衝突，幾乎都是與伊朗及其跟班小嘍囉，像哈馬斯、

黎巴嫩真主黨、胡塞武裝之間進行的。

去年10月7日，哈馬斯襲擊以色列，挑起以哈戰爭以來，以色列就下定決心要徹底剿滅哈馬斯，戰事一直持續到今天仍未停息。

危機升級出現在7月31日，哈馬斯最高領導人伊斯梅爾·哈尼亞 (Ismail Haniyeh)，在伊朗首都德黑蘭參加完伊朗新任總統的任職儀式後，在戒備森嚴的住所內被炸身亡。儘管以色列在前一天出動過空軍，炸死了黎巴嫩真主黨的一名高階軍官，卻未承認與德黑蘭的爆炸案有關。伊朗和哈馬斯理所當然地指責爆炸是以色列特工所為，但至今仍未從德黑蘭方面看到一致的、具說服力的證據。

伊朗揚言要報復，這就將事態升級到你死我活的絕境當中。以色列的回應也很直接，立刻將標定伊朗核設施的地圖公佈於眾。是什麼意思？記得不久前，他們在報復伊朗跨國飛彈攻擊時，特別「有節制」地僅炸掉核設施旁的防空系統，算是給伊朗留足緩和的空間。同時，美國也派出強大的航母艦隊，矢言保護以色列。如果伊朗想要拿以色列的命，那麼，真的就要先掂量一下自己的斤兩。

伊朗身為中東大佬，這口氣也不能就這樣嚥下去，身後還跟着一眾小弟在搖旗吶喊呢。此時，俄羅斯也唯恐天下不亂地急忙飛去給伊朗送武器，一個勁地慫恿伊朗出兵。

伊朗雖然恨透了以色列，但也不是頭腦發熱的傻子，他們知道後果的嚴重性。於是就在外界預測他們會在8月15日發動攻擊前夕，提出了一個非常「大方得體」不發動戰爭的理由，如果8月15日以哈談判能夠達成加薩停火，伊朗這個仇就算被抵銷掉了。

直到發稿為止，以哈之間的談判仍在卡達首都多哈艱難地進行着。可以預計，以色列還要面臨戰爭危險，這場爭鬥就像非洲草原上野牛和獅子的關係一樣。

### 烏軍再破紅線 俄羅斯敢用核武嗎？

8月6日，烏克蘭軍隊在大量無人機和強大砲兵火力掩護下，以坦克和裝甲車打頭陣，迅速突破俄烏邊界，攻入俄羅斯庫爾斯克州。目前烏軍進展神速，已佔領俄羅斯超過1,100平方公里領土和至少82個定居點，甚至完全控制了邊境重鎮蘇賈 (Sudzha) 市，不僅扼住普京靠天然氣出口創匯的一道重要咽喉，還在此地建立起軍事前線指揮部，顯示出一副「既來之則安之」的態勢。

根據最新報道，俄羅斯已有兩個州宣佈進入緊急狀態，分別是庫斯克州和貝爾哥羅德州。大量俄軍在試圖阻擋烏軍進攻的戰鬥中，成建制地繳械投降，使得烏軍的進攻勢如破竹，如入無人之境。

這是俄羅斯入侵烏克蘭兩年半以來，烏軍對俄羅斯本土實施的規模最大地面攻擊行動。危難時刻，那些曾經揚言「兩肋插刀」的難兄難弟們如今全都默不作聲。普京終於嘗到了「自食其果」的滋味。

不過，問題並沒有那麼簡單。俄羅斯始終是個擁核大國，所有國家都對此有所忌憚，不然的話，相信北約軍隊早已從多路攻入莫斯科，就像當年攻打柏林一樣。

普京敢用核武嗎？從他一而再，再而三地被烏克蘭越過「死亡紅線」，證明他也很珍惜自己的生命和財富，只要手上還有一塊銅板，他是絕不會退下賭桌的。除非，他能一直掌權，還能撐到希特勒的最後時光，這將是世界最危險的時刻。

不過，話又說回來，普京絕對沒有控制或毀滅世界的能力和權柄。因為，只有「神有統治之權，威嚴可畏；祂在高處施行和平。」(《約伯記》二十五章2節)

# 如何選擇合適的頤養院？

## 華社

在澳洲，高齡護理住宿服務選擇多，包括有：頤養院（又可稱養老院、老人院、療養院等）、退休村 (Retirement Village)、獨立生活單位 (Independent Living Unit)、老人宿舍 (Hostel) 等。本期文章，為大家提供如何選擇合適頤養院的建議。



事實上，每間頤養院 (Residential Aged Care Facility/ Nursing Home/ Aged Care Home) 的設施及細節都不相同，我們除了可以透過瀏覽頤養院的網頁，或其他人的口碑，作初步認識外，亦可透過

預約親身參觀院舍，作深入了解。

參觀時，您可以就以下各點進行查詢：

- 住宿環境及設備。
- 住宿費用。
- 有哪些需要支付的護理和服務費用？
- 有哪些附加服務的選項？如：理髮、獨立電話等。
- 有哪些類型的護理、服務和娛樂活動提供？
- 能否滿足您的個人需求？如：膳食安排、語言、宗教信仰、探訪規則等。

此外，您更可以透過聯邦政府設立的 My Aged Care 官方網站，查閱各個註冊頤養院的星級評級 (<https://www.myagedcare.gov.au/quality/how-are-star-ratings-calculated>)。

聯邦政府在 2022 年 7 月重新制定了行業的服務質量標準，制定了星級評級計劃，按幾個關鍵領域的表現，包括：臨床護理質量、院友體驗、員工護理時間及服務標準進行評級。每個領域都有特定的評估標準和評分機制，綜合這些領域的表現後，頤養院會被授予一到五顆星的總評級。當中院友體驗則由政府委派人員到訪院舍隨機抽樣訪問院友，整個過程具備透明化。

政府通過這個星級評級機制來提高透明度，為公眾提供明確、易懂的信息，幫助他們在選擇頤養院時作出更明智的決策。此外，通過公開評鑑結果，激勵所有服務提供者不斷改進服務質量，確保院友獲得高質量的護理和生活環境。

透過親自參觀及查看 My Aged Care 評級，能讓您更全面、更深入、更客觀地了解頤養院的服務及質素。

下一期，將會為您介紹入住頤養院需繳付的主要四項費用。

您是否在尋找富有愛心且高質量的高齡頤養院？華人服務社擁有兩家頤養院，分別位於墾思 (Campsie) 及愛斯貴 (Asquith)。墾思頤養院本年度獲評為五星級服務院舍，而位於愛斯貴的頤養院於 2024 年 5 月開始營運，共提供有 97 間帶浴室的單人房。

兩間院舍都有充裕的空間、良好的設施、先進的設備，又有富有愛心及經驗豐富的員工為您提供個性化的護理和支持。服務全面周到，確保每位居民能享受舒適、健康、安全和充實的退休生活。

歡迎致電 (02) 8529 8500 預約參觀愛斯貴頤養院，或致電墾思頤養院，(02) 9789 4587 轉接 6152，查詢服務詳情。☎



**永生安息**  
M. Y. FUNERALS



郭銘恩傳道

**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

**感謝信**

今天的告別禮很完美, 非常感謝你的  
細心和專業的職業素養.

再一次深深的感謝你.

**李豐成 28.9.2019**

Email: [myfunerals.51@gmail.com](mailto:myfunerals.51@gmail.com)  
 website: [www.mingyanfunerals.com.au](http://www.mingyanfunerals.com.au)  
 Address: 51-53 Canterbury Road Canterbury NSW 2193

# 社區短訊

## 澳洲人需提高預防中風意識

澳洲的中風基金會資料顯示，每年約有 27,000 名澳洲人首次中風。儘管中風在老年人群中比較常見，但近年來，年輕人患有高血壓、高膽固醇、糖尿病數字都在不斷上升，導致 18 至 54 歲中風患者的數量也有顯著增加。

澳洲中風基金會行政總裁墨菲博士表示，大約 80% 的中風是可以預防的，最常見的風險包括高血壓、心律不整、高膽固醇和糖尿病，可以採取一些措施來降低這些疾病的風險，例如均衡飲食、不吃太多加工食品、戒菸、減少飲酒和運動。

同時，周圍人的警覺性也很重要。中風患者往往自己不會意識到，但是身邊的人，卻比較容易發現他們的症狀，包括出現語言含混不清，一邊臉下垂，無法將雙臂舉過頭頂等問題，此外，單側癱瘓、壓倒性的疲勞、嗜睡、情緒和性格的變化以及難以集中注意力可能都是中風的徵兆。

如果出現疑似中風症狀，應立即呼叫救護車，盡快開始治療，減少大腦的損傷。

## 低碳牛肉產品即將問世

飼養牛、羊等反芻性肉類產業，遇到最大環境問題，就是它們打嗝時，呼出的甲烷，在大氣中吸收熱量的能力是二氧化碳的 28 倍，影響全球變暖的作用率竟高達 30%。

根據學術研究證實，利用海藻來減少乳牛甲烷的排放量，是有效的方法。

一種名為「Rumin8」的乳牛食物添加劑，即使用在澳洲的大型養牛場，也可以將甲烷排放量減少至 50%。試驗顯示，該產品最高可將甲烷排放量減少 95%，同時也有助於將牛隻的體重，提升 8.4% 至 12.5 個百分點。

目前，由海藻產品飼養出來的黑安格斯牛，甲烷排放量已減少了 67%，其製成的「世界上第一個永續牛肉漢堡」，僅比普通漢堡，成本高出 \$1 元澳幣。專家預計，到 2026 年，低碳牛肉產品，可在澳洲全面推廣。

## myGov 帳戶存在安全漏洞

針對全澳民眾使用 myGov 平台的調查報告已經完成。調查顯示，駭客曾利用帳戶連接技術，竊取「綜聯 (Centrelink)」、「國民保健 (Medicare)」和澳洲稅務局 (ATO) 帳戶的信息，進行價值數千元的虛假納稅申報和虛假福利金申請。調查還發現，包括 myGov 帳戶登錄資料等機密資料，也有在網上出售的情況。

調查報告聲稱：「myGov 目前的安全控制措施不足以保護民眾，免受在發生身分盜竊時出現未經授權連結。」

政府服務部長索頓 (Bill Shorten) 回應表示，民政部已接受專業人士相關的提升安全措施建議。政府數據顯示，去年處理超過 6,000 宗冒充 myGov 平台進行的詐騙事件，同時影響到許多受害者的帳戶被鎖住，福利金被暫停，造成進一步的傷害。

## 新州政府將在全州增加救護站

每年，新州救護車服務 (NSW Ambulance) 接獲超過 110 萬次急救電話，車輛行駛距離超過 4,600 萬公里。

為應對日益增加的急救壓力，新州政府撥款 \$6.155 億澳元，擴建救護車服務基礎設施項目，並在此基礎上，增加 2,500 名工作人員，以加強社區一線緊急護理需求。

目前，這項規劃進展順利，已在北雪梨、South Windsor、Oran Park 和 Berowra 購買了土地興建新的救護站，還將在全州 10 個地區，包括：Cherrybrook、Kincumber、Raby、Edgeworth、Glenmore Park、Dee Why、Sutherland、Bargo、Berkeley Vale 和 Doonside 尋求合適的地點，建造新的急救站，以確定最大可能地滿足社區救護車行動的需要。

## 澳學者呼籲增加美軍在澳駐軍

近年來，由於亞太地區及南海周邊的軍事衝突風險不斷升高，戰略前景持續惡化，澳洲被認為正面臨二戰以來最具挑戰性的安全環境。

由澳洲公共事務與戰略分析研究所 (Institute of Public Affairs and Strategic Analysis Australia) 撰寫的《國家安全與澳洲北部防禦報告 (National Security and Australia's Northern Defense)》認為，在目前嚴峻形勢下，澳洲沒有「奢侈」的時間來規劃未來 10 年。

兩位前國防部官員詹寧斯 (Peter Jennings) 和戰略專家 (Strategy Expert) 蕭布里奇 (Michael Shoebridge) 於是聯名撰文，呼籲將美國海軍陸戰隊在達爾文的駐軍，增加到 16,000 名，文章稱，「這是澳洲威懾潛在敵人，花費最少和最快捷的方式之一。」

文章預估，計劃若被採納，美國海軍陸戰隊應該在下一屆政府任期內，即 2025-28 年，就可以在澳洲進行更大規模的部署。

# 孤兒勤奮向上 張強不斷蛻變

張強今年讀高中二年級，暑假後馬上升上高三，進入學習的最重要時刻，準備高考進入大學。回想他成長的路，一點都不容易，可說是非常艱辛。他媽媽是個精神病患者，在他兩歲時失蹤，然後父親也病逝了，由叔叔和嬸嬸撫養。由於家境困難，就把他送進兒童之家。

最初進來時，張強非常害羞，害怕與陌生人相處，不懂回答別人的問題，院裡給他的評語是「很難適應院裡的生活」。雖然如此，他還是在院裡生活成長，處處表現出是個好孩子。他聰明、用功和努力學習，在院裡幾年後，已成為一個有禮貌、聽話、守規矩、有集體觀念且自律的孩子。他小六升中一時，寫下的話也印證他的改變。



右 1- 和其他孩子打成一片

他說自己從不愛與人談論、交往，但現在已變成一個有自信、愛交往、熱愛生活與學習的男孩。他感謝兒童之家給他的引導，讓他有信心和力量，去迎接學習生涯的挑戰。他話很少，其他孩子都在吵鬧、玩耍時，他只會默默地站在一旁不說話。童年的經歷讓他性格比較沈默內向，雖然在院裡的引導下，已有改進，不過還是較安靜的。

## 成功進高中・親友不負責

他初三畢業的經歷，讓我們非常難忘。2022 年的暑假，他完成初中學業，並考入正式高中。家裡的叔伯、姑媽等一大堆人，來接他回家鄉放暑假，並辦理入讀高中的手續。能夠通過中考並入讀高中，是件值得高興的事；基本上有一半以上的中三孩子，因為中考成績不好，而要入讀職業高中，甚或要出來工作。他一大堆家人到來，是責問為甚麼兒童之家不繼續供養他，讓他完成高中甚至大學？



上圖：剛進兒童之家時迷茫，不安的眼神

下圖：現在是健康快樂的大男孩

因高中孩子一般要住校，因此兒童之家只能助養孩子到初三，之後由親屬繼續承擔照顧責任，家貧的我們會提供補貼和獎學金。這規定是從孩子一進院，就告知把他送進來的親屬的。可是，他親屬不願負任何責任，並說既然兒童之家不繼續助養，那就讓他出來打工吧！張強一直夢想努力讀書，希望可以入讀大學，改變生命。他聽到家人的話後，只能垂著頭在旁邊默默流淚。我們雖然覺得親屬們有些無理，但仍安慰張強說：「不要擔心！馬上去辦入學手續，院裡會想辦法供他讀書的。」還好，他的一個姑丈最後還是說服了其他人，讓他繼續學業，他才可以向自己的夢想奮進。

## 有人送回校・感激淚盈眶

張強也不負眾望，在學業上真的很用心，成績一直都很穩定，師長和接觸過他的守護天使，都很喜愛他。除了院裡正常的補貼外，學校還幫助他申請補貼，讓他沒有經濟擔憂。他家鄉路途遙遠，所以週末放假時，他就回到兒童之家度週末。他一如既往，回到院裡便主動做清潔工作，乾淨又有效率。同時又會幫助其他小孩補習作業，做出大哥哥應有的表現。也讓守護天使們知道，這個努力的男孩，是很值得人幫助的。

這個節儉的孩子，沒有因為經濟改善而亂花錢，每次禮拜天回校時，都會拉着行李走 30 分鐘路回校。有一次剛好有一守護天使來院探訪，提議用車送他回學校，沒想到在校園門口，正要道別時他就哭起來了。我想，多年來這個孩子一直是自己回校，從未想過會有人送他上學的，現在卻有人如家人般送他回校，一時感觸就哭起來了。

懂得感恩的張強，夢想當一名救助人的醫生，或一個可以為社會服務的政治家。兒童之家期望他在求學路上順利，大學畢業然後好好工作，為社會作出貢獻！

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](mailto:alice.cchc@gmail.com) 或逕寄以上地址。謝謝！願上帝賜福與您！

# 五年內全家族 12 人歸信基督

## 謝宜汝

回首一家人在上帝的恩手中脫離憂鬱、悲傷和死亡的陰霾，如今安穩地在北美生活，並且大家都適應良好，這一切全是上帝美好的安排。

### 從嬰孩口中帶來福音

信主前，自覺「工作運」不錯。我和丈夫在台北拿到碩士學位後，即在電視媒體產業工作，製作了許多教育節目，頗有成就感。



婚後為了照顧家人，於是離開台北回到高雄發展。我進入大型半導體產業擔任公關，丈夫也進入一間企業出任產品開發經理；我們運用媒體專業，一起為所效力的公司進行形象轉型。在這段過程中，我們也生了兩個孩子，雖然並不是大富大貴的家庭，卻在這個經濟不景氣的時代中，得到了許多「小確幸」。信主以後才知道，這一切都是上帝賜予的。

就在我和丈夫的事業蒸蒸日上之際，上帝知道我們家即將要面臨一個生死風暴，所以為我們預備了一條恩典之路.....



一天夜晚，哄孩子睡覺時，兩歲的孩子竟然在半夢半醒中告訴我：「我是耶穌抱來的。」我嚇了一跳，當時整個家族都信奉傳統信仰，去寺廟拜「神」求平安，完全沒有人認識耶穌。我問孩子：「你看到的耶穌長什麼樣子？」孩子說：「耶穌亮亮的、有頭髮。」我知道一個兩歲的孩子不會騙人，他肯定遇見上帝了。



第二天，我帶他去巷口剛建好的教會——高雄基督之家，當時心裡單純地想着，若孩子是耶穌賞賜的，那麼我也應該受洗，將來才能跟他同進天國。於是，在

2018 年便報名參加受洗課程，及後受洗歸入主名。

### 全家人深陷憂傷痛苦

受洗後兩個月，傳來了讓我們傷痛的噩耗，丈夫的妹妹因受急性焦慮症之苦，選擇離開人世。由於我們一家人感情非常要好，因此丈夫和婆婆陷入重度憂傷之中。我們從一個幸福的家庭，變為「自殺者遺族」，患上了嚴重的「創傷症候群」。

當情緒的浪潮來襲，我們沒法好好工作，甚至突然淚流滿面，眼前的一切像是隔了一層紗，模糊不清；又像潛入了深深的海底，根本無力再浮起來。

就在我們全家深陷這種憂傷痛苦時，上帝開始熬煉我的信心。每當悲傷的巨浪來襲，我就大聲呼喊上帝的名，奇妙地突然有了力量，振奮起來，彷彿祂伸手把我從深淵救拔出來，使我能即時脫離憂傷。



在一次傷痛的情緒中，丈夫竟打算走到河邊一躍而下。感謝上帝出手阻擋，讓他那一刻突然心眼被打開，看見十字架的光芒而清醒過來，隨之趕忙遠離河邊。自此，他明白靠自己無法戰勝憂傷，必須倚靠上帝，於是帶着婆婆和孩子們受洗歸信基督。

### 缺口被上帝的愛填滿

其後，上帝更在我的娘家行了奇妙大事。我的父母親因着陪伴我們和孩子度過傷痛的時刻，也有了遇見上帝的機會。在上帝的慈愛中，他們發現生命中許多苦難，例如過去家族的痛苦、遺憾、悔恨、爭執、嫉妒.....並非無良方對策，當上帝出手的時候，所有缺口就可以被祂的愛填滿。於是我的娘家也——走進教會，他們除去偶像，並在愛裡受洗歸主。感謝上帝，連同我們一家合共 12 人，以及 9 位朋友都相信接受耶穌，成為上帝的兒女。



當基督成為我們一家之主時，主的愛真實地環繞着我們，我們所經歷的憂傷、痛苦、誤會，都在祂的愛中化解，並真實地感受到「舊事已過，都變成新的了！」我們都是新造的人，耶穌的

愛在心中，讓我們迫切地想要將這個好消息傳出去。於是我和妹妹除了傳福音給朋友外，也辭去原本的工作，成為基督教媒體的記者，將美好的見證故事分享出去。

### 舉家移民出國

後來家父在疫情期間因心肌梗塞過世，這突如其來的巨變，讓我們一家人悲痛萬分。一些未信的親友懷疑，是不是因為我們改變了信仰，而受到祖先懲罰。然而，這個謠言很快就止住了，因為許多家人和朋友都夢見家父，在天堂穿着華服安然靜候着。跟父親相當恩愛的母親由於一直在教會中服事，在牧師、師母和弟兄姊妹的陪伴下，她很快便走出憂傷，並參加薩克斯風福音隊，勇敢地以音樂和生命見證傳福音。

在上帝的帶領下，我和丈夫帶着小孩於 2023 年 8 月移民北美，不久丈夫就找到一份工作，而我帶着小孩在這塊新天地中，適應着完全不一樣的文化和環境。感謝主，當我們在第一站落腳時，在教會聚會，感受到牧師、師母和弟兄姊妹滿滿的愛和關懷，也看見這塊土地上還有許多人未聽聞福音，特別是新移民朋友們，可見禾場很大，需要更多人投入服事。



我相信，上帝把我們從台灣舉家移民異鄉，一定是有原因的。願我們繼續在神安放我們的土地上傳福音，讓耶穌澆灌在我們一家人身上的愛，繼續流淌在這塊土地上。🙏