

[返回號角主網頁](#)

- | | | |
|---|---|---|
| <p>1 專題
主題：珍惜老年時光
退休仍有可為
專題
一位教師、翻譯的退休生活</p> | <p>12 生命線
從美國大選看唯獨恩典</p> <p>13 智慧之窗
偶像</p> <p>14 智慧之窗
祝福的相遇</p> <p>15 昆士蘭專頁
用心靈與誠實
唱出基督信仰之美</p> <p>16 昆士蘭專頁
宣教士唱宣教詩
宣教士講宣教事</p> <p>17 昆士蘭專頁
畫石頭 悟真理</p> <p>18 生命的旋律
水牛穿過鑰匙孔</p> <p>19 雲彩集
走出孤獨 與神同行</p> <p>20 藍山集
求神鑒察</p> <p>21 藍山集
追趕日出的陪伴</p> <p>22 閱讀與思考
歡迎來到
上帝國度的未來島！</p> <p>23 教會消息
香港藝人之家
澳洲音樂佈道之旅 2024</p> | <p>24 教會消息
生命工場讀書心得分享會</p> <p>25 健康寶庫
泡麵</p> <p>26 健康寶庫
亞健康狀態與營養補充劑</p> <p>27 美味人生
多布斯爺爺的健康餐</p> <p>28 美味人生
蟠龍茄子</p> <p>29 文苑
「你怕死嗎？」</p> <p>30 文苑
普桑：慢工出的巧匠</p> <p>31 國際時事
今年諾貝爾和平獎意義深遠</p> <p>32 生活資訊
如何擺脫沉迷賭博的困擾？</p> <p>33 生活資訊
社區短訊</p> <p>34 愛心匯點
童年家變苦
今成大學生</p> <p>35 雲彩集
黃劍文視「梗頸四」
為最佳位置</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：你的日子如何，你的力量也必如何。 —《聖經》—

申命記 33:25



澳洲是目前世界上最長壽國家之一。長壽是一種福氣，老年的時光彌足珍貴，因此更值得備加珍惜。我們也發現，很多退休的老人，只要身體還好，仍然熱心事奉，把他們的專長，貢獻給社區和教會。在這裡，洪丕柱老師的生命見證，就是最好的範例。願上帝賜福給您並您家中的長者！

—柳岸—

一位教師、翻譯的退休生活

洪丕柱

我是 1988 年 7 月到達澳洲布里斯本的。在大學完成了兩個碩士學位的學習之後，於 1992 年初獲得了昆州政府學院的一份全職 (Full Time) 工作。然後又在 1993 年考取了澳洲政府翻譯局的雙向口筆專業翻譯，於是開始了另外一份按需求的 (Casual) 工作。這樣我在 20 多年前開始，同時有了兩份工作。

雙向翻譯的筆頭翻譯工作可以在家裡完成。我的很多客戶是各種公司，將他們的文件、合約等翻成中文，也有零星小客戶的翻譯，如駕駛執照、各種證件等。口頭翻譯，如果是很重要的，比如政府部門的、法院的、國際性的會議，我可以從單位請假，因為政府學院每年可以請假 10 天而不扣工資，如果我的工作允許我離開的話。

這樣週末就成了我最繁忙的日子，我要抓緊時間完成從各公司或個人發來的文件的翻譯件。星期天我需要去教會做禮拜；星期天下午我需要去我們的合唱團做指揮，那是一個有 20 多年歷史、有四、五十名團員的合唱團。作為指揮，我需要備課，需要了解所指揮的歌曲，它的作曲家，歌曲的結構特點或和聲特點等等；除了指揮，我還需要對團員進行聲樂上的指導或訓練。

從政府學院退休後被私立學院聘用

我在工作了 20 多年後，2014 年從政府學院退休。但不久後我就被一家私立學院聘用作為教師，因為我有昆州的教師執照。這家私立學院是在政府登記並受承認的學院，提供受澳洲翻譯局承認的二級翻譯（準專業翻譯）課程。

我在那裡每週上課四天，所以比起退休前，工作看起來好像稍微輕鬆了一些。但是我回家後需要花時間批改作業和考試的試卷；而我以前在政府學院擔任國際部高級經理的工作，主要是開會、出差、接待來訪的各國代表團、談判和簽署合作合約、接待和處理國際學生等事務，回家後的時間都是自己的，不用批改作業。

從這一點來說，我從政府學院退休後的生活並沒有變得輕鬆多少，直到幾年前該學院因財務困難而終止了業務。

第二次退休後的生活

這樣我就有了第二次退休。我在這次退休後的生活主要是做口筆頭翻譯，為幾家翻譯公司做翻譯工作，去地方法院和州級法院這兩級法院的翻譯工作有所增加。由於作為法庭翻譯的知名度增加，常有私人要求我去為他們在法庭打官司作翻譯；甚至有時被要求去黃金海岸等外地的法庭做翻譯，包括乘飛機去麥凱 (Mackey) 等地的法庭。有時還曾受邀跟隨一些中國各省來的水利、農業、法律等代表團，去維州、新州等地甚至去內陸地區考察，作一兩個星期的隨團翻譯；有一次還到昆州北部城市凱恩斯，為一次數天的大型國際活動做翻譯，或者到本地的各大醫院作翻譯，有時還需要在家裡作電話翻譯。

幾年前我的家庭醫生在診斷中發現我的心臟有問題，要我太太立即陪我去本市的伊麗莎白皇家醫院急診。我在該醫院治療並住院四天，然後在心臟專家門診作了一整年的隨訪，直到我的一切指數全部回歸正常。這樣我就開始了第三次退休。

第三次退休後生活依然繁忙

我辭去了所有的翻譯工作，希望能好好休息。但是我並沒有因此而有更多的休息時間。

除了每星期天做禮拜和參加教會的傳道工作（每星期六的「飲茶傳道」），和自己每天常規的《聖經》學習（我參加了兩個學習《聖經》的群，每天看群裡牧師和傳道人發來的《聖經》學習的內容和經文）的功課之外，我繼續作為我們合唱團的指揮和聲樂老師，並參加了我作為發起人之一的另一個合唱團，該團的主要負責人是一名老基督徒，而選唱的歌曲有相當比例是讚美主的合唱曲。

為了使我們合唱團的一些團員能提高聲樂水平，特別是唱正規的練聲曲、意大利文、德文、法文或英文的歌劇選段或詠歎調、小夜曲等西方歌曲，我每星期用兩個晚上培訓他們，當然為此，作為備課，我得花不少時間在網上找資料、觀看或聽世界知名歌唱家唱這些歌曲。

我對西方歌劇和歌曲有較多的了解，並做過曾吸引很多聽眾的歐洲歌劇的講座，因為年輕時我曾隨名師正規學習聲樂六年多，並曾考進並參加過上海若干市級大型合唱團和上海樂團合唱團。

此外我每星期還為本地和其他州，如維州的某些紙版刊物寫稿。為了寫稿，我得花相當多的時間去查看油管上的一些新聞和各種信息，查看谷歌上的信息，比如最近美國大選的信息。

所以我的第三次退休的生活仍然是很繁忙的。也許我得等到第四次退休，才能有更多的休息時間。☺

（作者現居昆州）

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

書室地址
 1 Holden Street,
 Ashfield (Basement)
 NSW 2131
 Tel.: (02) 9797 0656

Ambassadors Gospel Bookshop
 國際使者福音書室

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

全球及澳洲人口老齡化趨勢

隨着世界各國經濟的迅速發展，人民生活水平和醫療水平的提高，全球人均預期壽命亦迅速增加，已達70甚至突破80歲。過去的50年，全球生育率急劇下降，更加快全球人口步入老齡化階段的速度。預計到2050年，全世界每6人中，就有一個人人在65歲以上。（*1）

澳洲老年人口增長明顯

澳洲總人口目前已達2,700萬。根據新的預測，澳洲老年人口的比例將出現爆炸式增長。全澳超過退休年齡的人口比例將從2020-21年的16.8%增長到2032-33年的19.9%，然後在2060-61年達到23.1%。未來40年，65歲及以上的人口將增加一倍以上，85歲及以上的人口將增加兩倍以上。（*2）

依據老齡人口的健康狀況，人們將長者的年齡大致劃分為如下幾個階段——

前老期：55歲至64歲準備退休；

初老期：65歲至74歲已進入退休生活，身體尚可參與志工服務或是外出旅遊；

中老期：75歲至84歲一半以上需要接受醫療保健服務；

老老期：85歲至94歲需要生活協助、醫療保健服務，或者住進安養或療養機構；

太老期：95歲至104歲以上準備榮歸天國，建立長者風範。



長者面對的問題

當人步入老年階段，會面臨許多新的問題。隨着年齡漸長，身體各項機能衰退、反應緩慢、體弱多病；家庭或社交圈子會變小，要面臨親友離世；會產生孤獨感、失落感、無用感、無助感、依賴感、矛盾感。另外，由於收入減少，可能導致生活質素下降；若沒有信仰的依靠，就會缺乏信心和盼望。

然而，《聖經》說：「白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得着。」（《箴言》十六章31節）上帝的兒女有永生的盼望，正如《詩篇》七十三篇26節所說：「我的肉體和我的心腸衰殘；但神是我心裡的力量，又是我的福分，直到永遠。」老年生活可以過得有盼望，有力量，有尊嚴，可以發揮餘熱，惠及子孫和周圍的人。

悉尼周邊安老院資料

以下是悉尼周邊地區，有關華人安老院和西人安老院的分佈與床位概況，供有需要的讀者參考。

華人安老院：

- 新州華人安老之家 (Castle Hill) 【48 床位】
- 澳華療養院 - 陳秉達 (Burwood) 【45 床位】
- 澳華療養院 - 周藻泮 (Earlwood) 【46 床位】
- 澳華療養院 - 錢梁秀容 (Hurstville) 【71 床位】
- 澳華療養院 - 黃應榮 (Gordon) 【84 床位】
- 華人服務社高齡頤養院 (Campsie) 【63 床位】
- 華人服務社愛斯貴高齡頤養院 (Asquith) 【97 床位】
- Uniting 光達療養院 (Ashfield) 【63】
- Uniting Abrina (Ashfield) 【63】

西人安老院：

- Anglicare 【11 院舍】
- Uniting 【22 院舍】
- Baptistcare 【5 院舍】
- Catholic Healthcare 【16 院舍】
- Bupa 【12 院舍】
- Catholic Southern Cross Care 【7 院舍】
- Calvary, Heritage & Others 【5+ 院舍】
- 總計：約 80 院舍。

*1. Source: [https://www.austrade.gov.au/zh-cn/news/digital-aged-care\(2023\)](https://www.austrade.gov.au/zh-cn/news/digital-aged-care(2023))

*2. Source: <https://www.abs.gov.au/statistics/people/population> ;

[https://www.sohu.com/a/625607246_121124614\(2023\)](https://www.sohu.com/a/625607246_121124614(2023))

（本文由角聲長者關懷事工提供）

華澳浸信會 展愛堂

Chinese & Australian Baptist Church West Ryde

主日崇拜地點

Marsden 中學
8 Rhodens St.,
Meadowbank, 2114

英語崇拜 (一) 9:15 am
粵語午堂崇拜 11:15 am

展愛堂
1 Reserve St.,
West Ryde, 2114

英語崇拜 (二) 9:30 am
國語崇拜 11:15 am

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

粵語早堂崇拜 9:15 am

週間社區活動 展愛堂 (學校假期除外)

金齡之家 10:00 am 粵語
(每月第二個星期一)

兒童遊戲組 10:00 am (星期二) 英語
婦女中心 12:30 pm (星期三) 英語
樂齡中心 10:00 am (星期四) 粵語
婦女手工藝興趣班 (英語/粵語/國語)
10:00 am (星期五)

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

跟隨基督 · 建立教會 · 帶出希望

一個被忽略的福音禾場

關公關

自從外子 Dominic 去年住進安老院後，為了探望他，我出入院舍的機會多了，也結識了很多院友，對安老院舍的狀況了解更深。

入院初期 孤獨抑鬱

Dominic 本是非常活躍好動的人，社交圈子廣闊，他身體一向不好，加上多種慢性疾病，引致腿部無力行走，失去平衡，多次在家跌倒，生活不能自理，而我自問無能力照顧他，只有把他送進安老院，雖然不捨，他也不情願，但這是唯一的方法。Dominic 最初希望入住華人安老院，但都在等候名單，結果只有暫時入住西人開辦的安老院，居住的華裔院友佔 30%，有華裔醫護人員，食物也是多元化。



院友家人安排在老人院舉行洗禮儀式

入住初期，Dominic 十分不習慣，時常鬧情緒，眼看自己忽然與社會隔離，又失去獨立自主的能力，健康越來越差，感受死亡逐漸接近，突然變得孤獨，獨自一人坐在一旁發呆，常希望朋友去探望他，共同緬懷過去。

歸信耶穌 平靜安穩



院友李先生受到探訪者的愛心關懷，決志信主

Dominic 有不少牧者朋友，他們常去院舍陪伴，與他分享基督信仰，弟兄姊妹也時常給他帶喜愛的食物，與他分享福音，漸漸他有追求的心志，常主動邀請他們前來談信仰，各人順着話題，把福音的大門向他打開，漸漸，他

越來越喜歡聽各人講人生，講永恆的盼望。有一天，他主動要求找牧師給他洗禮。在教會的跟進下，三個月前在院舍安排了一個會議室舉行洗禮儀式，出席觀禮的親友、弟兄姊妹及院友近 30 人。重生後的 Dominic，有主耶穌陪伴他，心靈平靜得安慰，不再感到孤單，並開始適應下來。



李德文牧師為作者丈夫 Dominic 主持洗禮儀式

被忽略的福音禾場



教會弟兄姊妹探訪入住老人院的會友

Dominic 在院舍結識了一位院友李先生，時常照顧他，彼此很投契，他也出席了 Dominic 的洗禮儀式，之後每次探望 Dominic，他都與我們一起，有次與幾位教會的弟兄姊妹到院舍探望時，有機會與李先生分享福音，他決志信主了，給我們很大的鼓舞。聖靈提醒我繼續為院舍其他院友傳揚基督的愛。

心理學家認為長者的心理掙扎比生理掙扎更大，對很多老人來說，沒有與人分享的機會是生命中的痛，心底的孤寂成為最大的悲哀，孤獨影響健康，孤獨者早死的風險高達 50%，開解這種心結不但需要老伴或子女幫忙，還需要其他人的關心與慰問。告訴他們信靠耶穌，才能經歷生命的祝福。在肉體老化的過程中，心靈卻不斷邁向自由、釋放，孤獨才會終結。

原來居住在安老院的長者，或在家獨居的老人，都是被忽略的一群，也是被忽略的福音禾場，回想過去多年，我只作文字事奉，向長者傳福音還是一個新的開始。

想起半年前，因為與朋友帶 Dominic 出外午餐，他突然無力跌倒在地，把我也摔倒了，好在沒有骨折，但肌肉十分痛楚，在醫院治療了三星期，肺部一度受感染，要被隔離。我祈禱求神(上帝)讓我康復，繼續事奉祂，結果上帝扶我站起來，並可以行走，原來神讓我康復，是要我繼續探訪關懷長者，給我另一個福音禾場。

加入長者關懷事工

這項新的服事，給我很大的挑戰，我需要神給我更多的愛心與信心，尤其我是照顧者，也是被照顧者，不知身體是否有力量去實行，但我知道以往上帝呼召我做一項事工，祂必會供應我所需的一切，只要我願意，必定能為神所用。我在迫切禱告中。

欣悉角聲澳洲分會為了回應悉尼地區長者人口大增的需要，拓展「愛鄰社」長者關懷事工，透過關顧和探訪工作，向有需要的長者提供心靈上的安慰、靈性上的餵養和適時的佈道。我決定加入這個團隊，並鼓勵各教會弟兄姊妹共同參與，引起大眾對長者的關注，在社區彰顯主的愛。

主對門徒說：「要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收祂的莊稼。」(《馬太福音》九章 37 下 -38 節) 既然這個福音禾場這麼大，需要更多的人去收祂的莊稼，讓我們同心一起去關注長者們。正如《利未記》十九章 32 節的教導：「在白髮的人面前，你要站起來；也要尊敬老人，又要敬畏你的神。我是耶和華。」願與各人互勉。🙏

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：pastorm@canberra-ccc.org

老人院裡的特使

小潔

當我們年歲漸老，又長期臥病在床，需要治療，而家人又無法幫助的話，我們就需要進入老人院生活。老人院裡有護理人員、物理治療師、語言治療師、營養師和定期到診醫生，當我們身體出現狀況時，能被及時發現，得到醫治；日常生活有專人照顧，有護工餵飯及洗澡，換洗床單被褥；食物有營養師幫助調配，定時定量，每餐都不同樣式，兼顧營養。這樣我們就沒有後顧之憂。

雖然很多長者都不願意離開家人進入老人院生活，好像被家人遺棄，很難過，會產生憂鬱。有的老人剛進老人院不太適應新的環境，情緒激動，有輕生的念頭；有的老人不愛搭理別人，自我隔離，覺得好累，總想睡覺。但也有老人卻是開心的，因為老人院裡長者多，活動多，比較熱鬧；和同齡人一起生活，有人陪伴，減輕了孤獨感。

有的長者中風，跌倒時摔斷手腳，生活不能自理，需要暫時住進老人院，但是後來痊癒了，可以回家居住；也有人經專人評估後，需要在老人院終老。

心靈關顧者

在基督教機構管理的老人院裡，有一部分比較特殊，院裡四處走，人，她就是院



一個人身，每天都在關心每個牧。工作繁忙，者身體，沒去仔細及持續及其家人的心牧可代替員完成要任務。懷是全的一部

醫護人員醫治的是病，沒有太多時間地關顧病人靈需要。院醫護人員這項重院牧關人醫療分。

秦慕玲院牧對事工忱，常覺得話語是

「所以你們要去，使萬民做我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗。」(《馬太福音》二十八章19節)

秦院牧學生時代在香港一家醫院的護士學校學習時，有一門必修課是《聖經認識》，從此認識了這位創造天地之神，信主接受洗禮。從護校畢業，她被分配到了醫院手術室當護士。工作了一年左右，得到哥哥資助來澳洲讀大學深造護理科。在大學期間，她認識了一位敬虔的基督徒長者 Ted Flower 和浸信會牧師 Rev Ron Gibbins，參加每週六晨早祈禱會。那是她的屬靈生命得到培育的重要地方。他們常為她禱告，在她人生中給予了很多的關懷和鼓勵，也成為她的榜樣。屬靈長者 Ted Flower 還去香港參加了她的婚禮，他活了一百歲，最近才返回天家。在他住院的最後時期，秦院牧還去探望過他。

感興趣長者

秦慕玲院牧說，當院牧一定要對老人家感興趣，並願意照顧他們。秦院牧和父母關係很好，一直與他們有密切聯繫，陪伴他們一直到他們離世。父母以前信佛，後來都信了主。家中三位哥哥也都信了主，神的祝福滿滿的。

她的婆婆拜黃大仙，不肯信耶穌。秦院牧向神祈禱時立願說：「祢讓她信靠祢，我就願意服事長者，將福音和主的愛傳遞。」結果有一天，婆婆跟秦院牧說她願意信耶穌和洗禮。這就是神的工作。結果婆婆離世前，公公也都信了主，這是何等大的恩典。

秦慕玲去了神學院進修，畢業後，2015年開始，她放棄了醫院穩定的護士工作，奉神的差遣，去老人院當院牧，一做就做了九年。

秦院牧同院友說，你們住老人院，這裡不是人生的終點站，不用等吃、等睡、等往生，這是一所長者寄宿學校，你們要活到老，學到老。不要以為自己無用，這是你們人生的黃金寶貴時間，不容錯過。她組織老人查經班，另外院舍內有其他康樂活動，例如：學畫畫，有巴士載他們外出觀光和飲茶等等。當然必須有的是每星期五的崇拜。逢年過節，有基督教團體來探訪老人院，表演節目給老人家看，讓關懷和愛進入到長者和家人心裡，也給院牧加油加力。

助危機處理

在老人院要面對很多的突發事件，院牧常被院方通知，介入危機的處理。有一次老人院出了一件轟動全院的大事：一位老人打傷了另兩位長者，兩位長者受重傷入院。這件事發生在老人院，家屬追究老人院責任，為什麼安全的老人院卻讓他們的母親受傷？院牧在事發之後一直在周旋，經過多方的協調，終於解決了這一場危機。

修復家屬與院友之間的關係，是院牧常做的事，有時院友之間不和也要院牧來協調。

院友面對死亡的各種疑問和恐懼，院牧要一一解答，紓緩他們對死亡的恐懼。有時也被調派去西人的老人院，幫助裡面的華人解決他們的難題。

秦院牧時不時會收到家屬的感謝信，她感謝神，能夠與家屬建立好的關係，得着家屬的信任，這對院牧的工作，是很重要的。

遭遇的難處

做院牧也有難處，在老人院會遇到各種不同的人，年輕的院牧遇到年長的基督徒長者，被質疑你所認識的神有幾多？主耶穌是謙卑的，神的兒子親自為門徒洗腳，為救贖我們的罪被釘在十字架上，這是真理；做基督徒，就是要跟隨主耶穌的榜樣，學習謙卑。

有人阻止她對院友講福音，認為耶穌是西方的神；也有無神論者，不讓長者來參加每週崇拜。

秦院牧說，認識主耶穌，成為神的兒女，認祂為救主，這樣人就不怕死亡，因為死亡不是人生的終結，而是有永生的盼望。有些院友信了耶穌，臨終就會囑咐他的家人，離世後要為自己舉行基督教儀式。一般經她洗禮的院友，喪禮時家屬會主動邀請秦院牧為他們主持。

沒信主的人，可能很擔心他們死後會去哪裡；有些長者最初不想信耶穌，見到院牧來，就說，我不是來信教的，不要跟我講耶穌。但是，在老人院時間長了，內心不安，就去參加每週崇拜，聽多了也明白多了，慢慢就想清楚，得到家人的支持，都願意信主洗禮了。有的是陪其他院友來聽講道的，聽多了也就明白而信主了。縱使仍有沒信主的，也很願意來參加崇拜，感受無名的平靜、安慰和鼓勵，最後大都真心信主，帶着信心離世見主面。

婆婆開心了

老人院裡有一位婆婆本是不信耶穌的，每次主日崇拜之前，都要去花園點了香拜拜她信的，才進門聽講道，而且每次來都是坐最後一排，和別人說秦院牧的不是。但是，時間長了，周圍的朋友們離世前都信了耶穌，她就覺得奇怪，為什麼她們都信了呢？她開始好奇，認真聽了，以前她都坐最後，後來移動到中間，再後來，凡來崇拜她都坐第一排，從不喜歡到認真聽。

有一天，她邀請秦院牧到她的房間，問了秦院牧一個問題：她是太婆，四代同堂，現在信耶穌，會不會太遲？秦院牧告訴她一點不遲。婆婆說給她一星期，她要問問家人。一星期後她讓秦院牧打電話給她兒子，婆婆的兒子是很支持婆婆信耶穌的。婆婆對秦院牧說：「70年來，從沒有覺得像現在這樣開心。」她在疫情期間洗禮了，她家人提前一個小時就來了老人院，婆婆笑得很燦爛，她開心的樣子是家人從未見過的。這樣一個固執的婆婆改變了，信了主。秦院牧覺得榮幸，親身與婆婆一同經歷，很為婆婆高興，她得着了永恆的平安。

盼多來崇拜

秦院牧服務兩間老人院，加起來共約 130 位長者。疫情前，一間老人院有 60 多位長者，高峰期有 40 多人來參加崇拜。疫情期間，因為人數限制，講道要分樓層進行，秦院牧很累，因為要組織一次崇拜對老人院長者來說，是不容易的事。疫情後人數少了一半，只有 20 多人，其中還包括了一些家屬。

求上帝繼續使用秦院牧傳福音給未信主的長者和家屬，祈求上帝快快吸引他們來認識祂，也求主加給秦院牧力量，關顧剛信主的長者靈命的成長，讓他們清楚為何要接受洗禮，堅固他們對神的信心，減少對死亡的恐懼，對永生有真實的盼望。

服事有扶持

院友一見到秦院牧，就都熱情地歡迎她，還有長者拿着早餐留下的雞蛋和糖果，等着她來給她吃。秦院牧每回想到這些她曾經陪伴過的長者，就有些失落，因不少都去世了。這樣的失落，是做院牧要常常經歷的，你曾經付出的愛，也會被帶走。但是看到長者安詳地離世回天家，是一種很寶貴的安慰。

秦院牧每個月會去與神學院導師見面，分享或討論個別的事情。平時她常常和家人一同禱告，她的先生也是一位傳道人，在她的事奉裡，先生給了她很多的支持和代禱。

秦院牧很注意自己身心的健康，有時到大自然走走，讓自己有平靜的內心，有力量面對每天服事和生活的挑戰。

工作分先後

老人院每天都有許多的人，探望聊天，一天下來，要花上好多時間，有些長者話說不斷，所以秦院牧探訪院友要分次序，先關懷有急需要的長者。她相信當院牧是上帝的呼召，神不願讓一人孤單沉淪，她非常願意做上帝差派的使者，陪伴、聆聽需要關心的人，與他們同行人生路。

現在她接觸到的不僅僅是長者和家屬，還有教會裡不同年齡層的會眾。忙碌的教會生活和服事，讓她放棄了一間老人院的工作，現在她只做一間老人院的院牧。求神繼續帶領秦院牧，悅納她堅定的異象，祝福她的工作，隨時隨地傳福音，領人歸主。🙏

Family Dental Centre

Dr. Jagar T. Hon
BDS Hons(Sydney)
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 (Sydney)
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.

人口高齡化對教會的挑戰與機遇

梁文康牧師

澳洲的香港移民人口高齡化是一個不爭的事實。據澳洲統計局 2021 年報告資料顯示，1981 至 2000 年為香港移民高峰期，佔香港移民澳洲總數的 45%。假設這些移民都是 30-40 歲的年輕夫婦加上一至兩個兒女的家庭組合，到現在，30-40 年過去了，這些夫婦都應該到達退休年齡。同一份資料顯示，香港出生的澳洲華人年齡中位數是 43 歲（比澳洲總人口高了五歲），而年齡在 55 歲或以上者佔差不多 35%。



對澳洲華人教會粵語堂而言，信徒高齡化更是嚴重。筆者曾走訪悉尼數間華人教會，發現其年長信徒（60 歲或以上）比例大約佔整個粵語堂 30-60% 之間。這樣內外的形勢，無疑給華人教會一個前所未有的挑戰，這個高齡化的趨勢，是機遇抑或危機？

教會迎接高齡化挑戰

著名基督教佈道家葛理翰牧師 (Rev. Billy Graham) 在他即將 93 歲時說：「從小到大，一直有人教導我要如何死得像個基督徒，卻從來沒有人教我，在死前的幾年應該怎樣過活。」教會需要扮演更重要、更積極的角色，讓人更曉得如何活好「老」，把他們留在教會，過一個滿有喜樂和盼望的老年生活。

長者事工從來不是教會的缺項，華人教會也不例外，但是這究竟是一個邊緣的事工，可有可無，只有一些長者活動，如興趣班、學習班；或者應該是一個重點事工，有系統地培育長者，帶動他們投入服事，乘浪向前？特別在這全球人口高齡化的時代，教會是否已準備好迎接這樣的挑戰呢？

過去長者信徒在教會中多被視為「被服事」的一群，要接送、要預備活動、要安排飲食、出入要攙扶等，教會也不會着意發展這方面的事工，因為好像這些事工對教會資源構成壓力。然而，當高齡化的問題切實來臨，教會是否在資源的調配上做足準備呢？這是教會的挑戰。

教會迎來的這批高齡信徒或參與者，很明顯與上一代的高齡信徒不一樣，他們大都是專業人士，知識豐富，經濟上也相對富裕，過去忙於工作及家庭，但現在已退休，兒女也長大，時間上多可自由運用，如此一來，教會已不能用過去的模式——長者「被服事」，來牧養他們。

面對社會老齡化，常見的對應之道，包括「健康老化」、「積極老化」或「成功老化」等，重點在避免疾病和殘障、維持身體和認知功能、積極參與人生三方面，然而越來越多研究證明活潑的靈命成長和發展也很重要，構成身、心、社、靈四方面均衡的發展。教會確實在幫助長者靈性成長上有其優勢，但如何面對突增的長者靈命牧養的需要，這是一個挑戰。

華人一般避諱談論死亡，然而神學家史蒂文斯 (Paul Stevens) 在《退休只是逗號》中說到：「人年老，會逐漸失去許多事情……乃至最終步向死亡……然而上述種種現實，卻含蓄地激發靈性成長。」如何幫助長者面對人生的晚期，在餘生中仍能綻放光輝，不再只是「被服事者」，更能成為「服事者」，這無疑是華人教會使命的一大挑戰。

教會獨一無二的角色

去年筆者訪問了幾間成立日期及規模相若的華人教會，似乎他們仍未對這高齡化的挑戰有所準備，這也間接印証了侯士庭及帕爾克合著一書《金齡教會的願景》中的評語：面對高齡化，「教會可能是準備最不足的一員」。其實，這些挑戰可以算是對教會的一個測試，教會若能努力面對，就會成為一個很大的良機，不但能擴展神的國度，同時也能造就年長信徒靈命成長，投入服事，回饋社會，活出精彩及有意義的人生。這將會是個人、教會以及社會三方共贏的好時機。

《金齡》一書也特別針對現今教會的缺欠而指出：「當今教會沒有充分認知可從銀髮族會友身上得到獨特的資源。長輩們不應被視為只需要被照顧和得到供應的年齡層，而應熱誠地參與在教會的核心運作中，將他們熟稔的專才提供給那些嘗試尋找生命意義與價值的人」。

所以他們指出「老年還有太多寶藏等待開發，不應只是等待身體衰敗，而教會可以扮演獨一無二的角色，教導信徒走上一條更佳道路。」

澳洲 2020 年發表一份人均壽命預計表，在 2017-2019 年達到 65 歲的男性，他們的壽命預計可以達到 85 歲，女性則可達 87.7 歲。換句話說，假設 65 歲退休，退休人士最少還有 20 年的生命，接近人生四分之一的時光。華人教會應好好面對，幫助信徒在這段歲月發揮更燦爛的光芒，繼續結出生命的果子，如《詩篇》九十二篇 14 節所言：「他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青。」

Auburn Healthcare Centre 奧本醫療中心

Dr. Frederick Leung 梁福榮 家庭醫生

服務範圍：

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

電話：(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

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。 箴言第3章5節

美鳳阿姨

嫻子

我在養老院工作多年，還沒見過像美鳳阿姨這樣的老人呢！

自從她搬進來老人村，帶給人們的是一種生機，一股清新和喜樂的風。

充滿歌聲歡笑聲

美鳳阿姨搬進來的第二天一大早，她就來活動中心練琴。

「阿姨，您會彈鋼琴啊?!」我羨慕地問。

「不會，才剛學。」

我翻看了一下琴譜，是電子琴教學第二本，看起來很簡單，但全都是中外名曲。



「你可以幫個忙嗎？」她練完琴來找我，要我教她學英文。

接下來的日子，美鳳阿姨不但積極學英文，還學電腦。一段時間之後，她居然會在電腦上玩撲克牌、聽歌、看新聞，一時間電腦成了她一位至好的朋友。

她儘管一句英文不會講，小區的各樣活動她卻都積極參加。每週兩次的鍛煉課程，她幾乎每次都參加；她的二級鋼琴，也贏得了洋人的讚譽。每週日下午，有幾個愛好音樂的洋人，聚在一起彈琴、唱歌、跳舞，她也被邀請加入。

音樂和微笑是沒有國界的，語言不再是障礙，只要你有一顆真誠善良的心。

幾個月前，有幾位老人在活動中心一起看一部電影，叫《四重唱 (Quartet)》。故事講的是，在一個住滿了音樂家的退休村莊裡，發生的種種趣事。當時我就想，要是我們這裡也能充滿歌聲和歡笑聲，那該有多好。

真想不到，美鳳阿姨來了之後，現在這個願望真的實現了！

仍然活得很精彩

美鳳阿姨去了一次我們教會的老年團契，她說她喜歡教會的歌，可惜她不能再去了，因為她需要照顧行動不便的丈夫。我就把老年團契的歌本，給她複印了幾首，於是活動中心的大廳裡常常飄盪著《奇異恩典》和《耶穌恩友》的旋律。

看到她對教會有興趣，我又把《中信》雜誌借給她看。她每次都很快就看完還給我，還跟我分享那些文章怎樣改變了她。她說天天照顧行動不便，又脾氣古怪的老公很不容易，以前她常常會生氣罵人，現在越來越少了，真是感謝神！

後來，美鳳阿姨的老公過世了，她又開始來我們教會的老年團契，連星期天的主日崇拜，她也幾乎每次都來。她說來教會聚會讓她很喜樂，她從弟兄姊妹的身上感受到了神的愛，她也願意信神，成為神的兒女，她也說她這個人毛病很多，希望我們幫她改正。

常常聽老人家說，老了，改不了。然而，一貫我行我素的美鳳阿姨，信主後變得那麼謙卑，真的讓我很驚訝，由衷地感嘆神是多麼有能力！

更出乎意料的是，信主後的美鳳阿姨，還將福音傳給兒子和媳婦，結果兒子、媳婦一家也都信了主。

當有一些老人在抱怨退休村的種種不是的時候，我曾經沮喪過，覺得人老了真可憐，沒有盼望，一天天在抱怨和無奈中等待死亡，可是在美鳳阿姨的身上，我看到了希望：人老了，仍然可以活得很精彩，甚至比我們許多年輕人活得還精彩！🙏

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

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

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

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

另設兒童主日學、成人宗教教育課程、福音探索及分齡團契活動

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

愛神愛人，榮神益人；立己立人，為主救人



efcachurch.org.au

澳洲總理的道歉

鄭鷗

最近，澳洲總理因為自己講錯話而道歉，我覺得這件事反應了很多問題，可以在這裡討論一下。

先談談事情的經過，當時，阿爾巴尼斯總理正在議會中談論房屋問題，這時，反對黨的影子財長插嘴，打斷了他的講話。阿爾巴尼斯則諷刺影子財長，說他好像是得了「圖雷特綜合症」，講話喋喋不休。接着，他馬上意識到自己的錯誤，為自己的言語不慎，傷害了殘疾人士的感受而道歉。

什麼是「圖雷特綜合症」

圖雷特綜合症是一種神經發育不良出現的癥狀，會有難以控制的重複動作或不想發的聲音或抽搐。例如，有些患者可能會反覆眨眼、聳肩或發出不尋常的聲音或攻擊性的詞語。這些癥狀一般在兩歲到 15 歲出現，平均在 6 歲左右。而男性患者大約是女性的三到四倍。一般到成年可以自癒。

歧視問題

有不少疾病在社會上會受到歧視，特別是影響到外貌或言行舉止的疾病，比如，癱腿、口吃、智力低、麻瘋病人等，容易受到社會的排擠，也很容易變成其他人取笑的對象。當阿爾巴尼斯總理用殘疾人士取笑別人時，很多議員也跟着笑了。這說明歧視問題並不只是澳洲總理一個人。

無言的歧視

歧視在任何社會都存在，有些是比較明顯的，有些是隱藏的。澳洲總理出口傷人，只是將他心裡的想法不自覺地表現了出來。如果他不說，也不代表他沒有歧視。其他人也是一樣，有些人表現的比較明顯，有些人雖然不講，但心裡的歧視可能更加嚴重。

道歉的文化與壓力

澳洲總理馬上道歉，一方面是澳洲社會有道歉的文化，另一方面也可能是出於壓力。如果不馬上道歉，結果可能會更為嚴重。作為一個總理，道歉不是一件容易的事，要放下自己的面子，承認自己的錯誤。而且，澳洲社會不單有道歉的文化，還有原諒的文化。這件事情，一兩天就過去了，沒有人抓住他的小辮子不放。

華人的歧視與被歧視

華人曾經被白人歧視。尤其是在以白人為主的國家裡，華人曾經被人看不起。直到近年，華人的地位才有些提高。然而，我發現華人來到一些相對比較落後的國家，也會歧視他人。我今年有機會到非洲的烏干達，發現那裡的一些華人對當地的黑人有很嚴重的歧視。

耶穌打破歧視

《聖經》記載了耶穌打破當時的民族文化，去關心被當時社會看不起的人。例如：耶穌曾去關心一位撒瑪利亞婦人，當時的猶太人看不起撒瑪利亞人，不和他們來往。而這位婦人又是被她自己的民族看不起的人。耶穌主動去關心她，為她指出了生命的方向。

歧視是人類的陋習，無論是被人歧視，或是歧視他人，都會造成傷害。我們應當學習耶穌，放下成見和歧視，成為其他人的祝福。🕊

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
• 家庭生活與心理健康教育講座

教牧更新事工
• 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。



願人人開口道歉

江水

澳洲前總理陸克文在他任上(2007至2010年)所做最顯著的一件事情，就是向「被偷走的一代(Stolen Generations)」致歉。這件事的重大意義，在於修補了澳大利亞土著居民與白人統治者之間的歷史創傷。



有關「被偷走的一代」，維基百科上有如下記載(https://en.wikipedia.org/wiki/Stolen_Generations):

讓土著兒童遠離父母的相關法律最早出現在《1869維多利亞州土著保護法案》中。自從該法案獲得通過後，維多利亞州政府對維州內的土著人和混血土著人享有範圍廣泛的管制權，包括強制性將土著兒童從父母身邊帶走。之後，全國其他州和領地也效仿維州的做法，出台了類似法律。

在「土著人守護者」的強制性執法行為下，當年，許多年齡在16歲至21歲的土著青少年也被從父母身邊帶走，之後被指派監護人。在這一背景形勢下，上個世紀早期，全國各地出現了大批半公立半教會性質的混血兒收容所。

「被偷走的一代」，在很長時間裡，成為土著人的慘痛記憶。

由政府領袖向曾經受傷害的民眾道歉，是一個文明社會的重要體現。鄭鷗牧師在本期專欄文章《澳洲總理的道歉》中，寫到現任總理阿爾巴尼斯近期在國會開會時「因為自己講錯話而道歉」，認為「澳洲社會不單有道歉的文化，還有原諒的文化」。

對華人而言，無論是道歉的文化，還是原諒的文化，似乎都是我們所欠缺的。我們的無神論文化，促使我們把自己當神。當義和團和紅衛兵興起的時候，他們認為自己全然正義。即使我們的身體到了海外，我們很多人的靈魂，還留在出生地。我們不向別人道歉，因為我們不覺得自己有什麼錯。當不敢舉目望天的稅吏捶着胸說：「神啊，開恩可憐我這個罪人」時，我們可能是那位自言自語的法利賽人，自忖「我不像這個稅吏。」(參《路加福音》十五章)

求神赦免！「主啊，離開我，我是個罪人！」(《路加福音》五章8節下)我們真是罪人：驕傲自大、自以為是、自以為義、滿身污穢；該做的事不做，不該做的事倒去做；竟不曉得自己能活着，全靠神的憐憫和恩典！

最近看了一些韓劇，如《Young Lady & Gentlemen (紳士與小姐)》、《True Beauty (女神降臨)》等，劇中有許多道歉的對白，包括金智英向從前戀人朴秀哲和女兒丹丹的道歉、秀真向同學朱景的道歉等等。他們之間的親情和友情，因着真誠的道歉和真正的原諒，最終得以修復，成為劇情的亮點。

巴不得這個世界，人人都開口道歉：
俄羅斯向烏克蘭道歉：我不該入侵你的家園！
烏克蘭向俄羅斯道歉：我也滅了你們很多人！
哈馬斯向以色列說：我為10月7日的流血後悔！
以色列向哈馬斯說：我向你的報復也太狠了。

願十字架的救贖成為全人類的救贖！
願恩惠、平安臨到祂所有的子民！

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 地球圖標 www.hopehc.org.au

Maxwell Dental
馮子良假牙專門店

耶和華的名是堅固臺，
義人奔入便得安穩。

● 專營各類活動假牙
● 即時修補 ● 無須轉介

查詢：(02)9633 2322 手提：0416 277 882
網址：www.maxwelldental.com.au
地址：13/2 O'Connell St, Paramatta NSW 2150

DENTURE CLINIC

怎樣做到孝敬父母

梧墉

我和媽媽的最近一次視頻通話大約是在兩週前。我們談論了最近的狀況，但談話從未深入了解彼此的想法。我們每次視頻通話大約持續 7 到 10 分鐘。

自從我成為基督徒，我的世界觀已經被更新改變，而我父母還是無神論者。所以，這十多年來我與父母之間的關係一直比較緊張。然而，親子關係是上帝放在我生命中最重要關係之一。最近我一直在思考在與父母的關係中，《聖經》怎麼教導，我作為一個成年子女，應該如何孝敬父母。

在《聖經》的十誡中提到了孝敬父母。《申命記》



五章 16 節中「尊敬」的希伯來語意思是「給予重量」或「有分量」。在這種情況下，它意味着重視父母，尊重他們的角色。《以弗所書》六章 2 節提到的「孝敬父母」，使用的希臘語單詞同樣意味着「重視」或「表示尊重，認可」，表達了尊重父母的意思。

我同意 George Athas 提到的觀點：尊敬一個人意味着承認他們獨特的價值，並因此給予他們應得的尊重。這不是指孩子「給予」父母尊敬只是一種姿態，而是更多地在言語和行為上承認他們的重要性。

為什麼上帝希望我們孝敬父母？

我想上帝將孝敬父母納入十誡有三個原因。

首先，在《聖經》教導中，家庭被視為社會的基本單位。孝敬父母在建立家庭單位內的社會秩序、尊重和愛方面起着基礎性作用，進而更大程度上影響社會。

其次，這條誡命在傳承聖約方面起着關鍵作用。父母有責任教導孩子關於上帝和祂的律法。如果孩子不接受或不積極遵守這些傳統，上帝的律法將在以色列迅速消失，從而得不到傳承。

第三，孝敬父母是一種承認和尊重權威的方式，這又指向對上帝，即最終權威的尊敬。我們孝敬父母的方式往往反映了我們如何尊敬上帝。

在新約時代，耶穌強調孝敬父母是上帝的誡命之一。耶穌重申孝敬父母的誡命是基督徒生活和道德的關鍵要素。耶穌強調，舊約中孝敬父母的誡命在新約中仍然適用。

表達感激和讚賞

回到現在的生活，隨着我們長大成人，父母的權威逐漸減弱。但我們可以通過承認和表達感激來承認他們的角色。這種尊重為家庭打造愛的溝通環境奠定了基礎。這並不意味着你必須同意他們所做的一切，但對他們的努力表示讚賞可以成為孝敬他們的一部分。此外，我們可以通過提供關懷和愛的方式孝敬父母，比如發送信息、打電話或者定期看望他們。再者，孝敬父母包括在做決定時考慮他們的價值觀和原則。作為成年人，我們有責任做出自己的選擇，但我們也可以參考父母教導的原則，這也是孝敬父母的一種方式。

尊重父母是否有界限？

我相信有。因為權威可能會被濫用。「順從神，不順從人，是應當的！」（《使徒行傳》五章 29 節下）這節經文告訴我們，當《聖經》的原則和人的想法發生衝突時，順從上帝是第一位的。如果父母命令我們做上帝禁止的事情，那麼我們就不應該服從父母。他們的權威不能高過神的權威。但我們仍然可以尊重他們。

當面對相互衝突的期望時，我們如何尊重父母？

我認為建立健康的界限很重要。我們可以通過明確我們的界限，並確保他們理解我們的需求和獨立性來尊重父母。

首先，在溝通困難的事情時，我們可以保持冷靜和尊重的語氣。使用「我」的陳述來表達自己的感受，而不是指責。例如，「當你想為我做決定時，我感到很沮喪」，而不是「你總是試圖控制我的生活」。我們可以專注於面臨的問題，而不是攻擊他們的性格。不要說「你永遠不理解我」，試着說「我覺得在這種情況下我的觀點沒有被考慮」。



其次，我們可以分享事實，同時找到共同點。例如，「我需要自己決定我的職業生涯，希望你在這方面給一些支持」，然後尋找雙方都同意的方面，這有助於建立更積極的關係。

最後，我們可以先祈禱，反思如何在處理困難情況時找到尊重父母的方法。

在不同的文化背景下，有各種不同尊重父母的方式。當面對不同的期望時，我們可以問問自己，滿足這些期望是否真正符合《聖經》教導。

中華傳統和《聖經》教導

我 21 歲時成為基督徒。中國文化中孝敬父母的觀念深深地影響着我和我的父母。中國有句古話：「百善孝為先」。中華民族幾千年來就一直具有這種尊老敬老的優良傳統，古代埋兒奉母、臥冰求鯉等許多孝親敬親的故事，足以讓我們唏噓不已。我的父母也有類似的期望，但我認為這不是對《聖經》中孝敬父母的正確解釋。

對我來講，在滿足他們的期望和尊重他們之間取得平衡對我來說是一個挑戰。我仍在學習如何在堅持自己的想法的同時尊重他們。我正在學習表達我的感受而不指責，專注於事實而不是攻擊他們的性格。我儘量避免分享太多的想法，因為這會讓他們擔心，他們無法把自己的擔憂變成禱告。這是我設定的界限。當他們的期望超出《聖經》的教導時，我會先試着找出衝突，並在適當的時候冷靜地解決問題，避免爭吵。

在《聖經》的教導下，我通常會發送有愛、尊重和感恩的信息在我家的微信群中。中國人不擅長表達自己的感受，我想通過信息表達得更多。我經常在我們的家庭聊天中分享上帝的話語，並嘗試每兩週進行一次視頻通話。當我送父母禮物時，我會先問他們是否喜歡，我認為這是一種尊重他們的方式。他們也會回應我表達尊重的方式。

總之，孝敬父母是上帝給我們的誡命之一。雖然在不同時代和文化背景下，孝敬的方式不同，但《聖經》始終教導我們要通過承認父母、表達感激、關懷和尊重來孝敬父母，孝敬父母是尊重上帝的一種體現，當我們孝敬父母時，神會賜福給我們。正如《聖經》所說，這是第一條帶應許的誡命。☺

“求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。” 詩篇90:12

人生大約三萬天，相比永恒瞬息逝
求賜智慧怎數算，短暫一生不虛度

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

一個昂貴的教訓

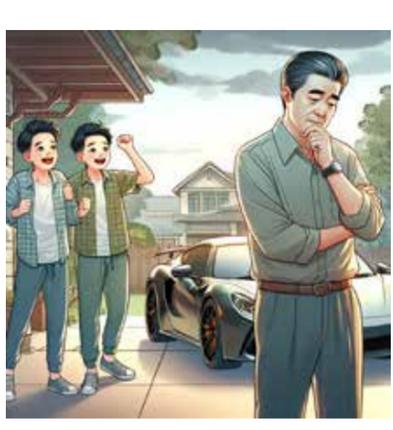
文／李道宏
圖／AI 創作

「你還是把那輛車賣掉吧！」妻子溫柔地提醒我。「我們根本不開，它就在那裡積灰塵。」

車庫裡有一輛披著一層厚灰塵的老跑車，它曾是我的驕傲，如今卻成了一個昂貴的裝飾品。

當初買車的「豪情」

我知道妻子說得對，但還是不由自主地想起了。



25 年前一個週末在小區兜風時看到了它——閃亮銀色的馬自達跑車，掛個「出售」標誌。我視線再也移不開，心跳加速，彷彿回到了青春期；很明顯的，我墮入眼目的情慾了！

回家後我興奮地問妻子：「親愛的，我能買嗎？我知道這不是一輛實用的車，不能讓全家人坐進去；但它的引擎聲彷彿就在賽車一樣！」

妻子謹慎地問：「為什麼車主要出售？」

我解釋：「他是個離婚的年輕爸爸，需要支付子女的贍養費；而這部車是聖誕抽獎中獲得的。」

妻子皺眉道：「聽起來不太吉利啊！」

我急忙補充：「但是，我得到了一個很優惠的交易！它只跑了不到兩萬英里，我只需要付正價的一半價錢；而且這比摩托車安全多了，不是嗎？」

妻子搖了搖頭，但沒有直接反對：「好吧.....如果這真的能讓你開心的話。」

就這樣，我成為了那跑車的新主人，沉浸在擁有一輛「酷炫」跑車的喜悅中。

我收到的評價

許多人把男人的「中年危機」與「衝動購買不實用的東西」聯繫在一起。彷彿到了某個年齡，他們的理智就會突然離家出走，而錢包則自動打開。想像一下，一個平日穿著樸素、開著家用車的中年男子，突然有一天騎著哈雷摩托車出現，還皮衣墨鏡一應俱全.....難道不該做點什麼來證明自己「還很行」嗎？我確實感受到一股久違的激情。我開著它去上班，總會惹來很多艷羨的目光。

然而沒多久，我收到的評價是：「這是你的車嗎？很漂亮，但就是不太符合你的形象！」有些人甚至帶著諷刺的口吻說：「我真不敢相信是你的，你更像是本田喜美的類型。」

再者，我很快地意識到這輛車帶來的問題遠比樂趣多。首先是汽車的快速貶值讓我心痛不已，接著是保險公司收取比一般車子更高的保費。

不過隨著時間推移，這輛車卻意外地成為了我和孩子們之間的一個連結點。當我的雙胞胎兒子上高中時最喜歡開這輛車去學校。我嘗試解釋這部車的一些好處：「每個高中男生都需要體驗開一輛像樣的、讓人驚羨的車去學校的快感，給朋友留下深刻的印象。」

我妻子揶揄道：「嗯，學校裡的每個人都知道那是他們老爸中年危機下的產物。」

兒子們興奮地說：「爸，你不知道開著這輛車去學校有多酷！每個人都羨慕死了！」

看著孩子們臉上的笑容，我突然意識到購買這輛車可能並不完全是個錯誤。這是一個很好的教學取材，讓我有機會教導孩子們關於金錢、責任和生活選擇的重要課程。每次我們開這輛車，我都重複講述前車主如何因為不當的財務決策而失去婚姻和孩子的故事。我強調汽車的快速貶值、高昂的維護成本，以及如何平衡慾望和需求。

我常說：「孩子們記住，一輛酷炫的車可能會讓你在朋友面前很有面子，但真正重要的是你如何管理你的金錢和生活。」

這些談話成為了我們之間珍貴的時光，讓我有機會傳遞重要的價值觀。儘管購買這輛車在經濟上是個糟糕的決定，但它卻成為了我和孩子們之間的一個特殊紐帶。

真正的滿足

上個月，在我行駛不到一萬英里的多年之後，我找到了一位買家。他驚訝地說：「先生，沒錯，你幾乎沒有開過這部車，但你也沒有好好保養它啊！」

我苦笑着，意識到這又是一個關於責任的教訓。最後我以原價的一成「割愛」了。那晚我對妻子坦白：「這可能是我做過最糟糕的投資。」

妻子溫柔地說道：「但也可能是寶貴的一課。」

我點點頭，深有感觸地說：「確實如此！每天這輛車都靜靜地在那裡，不斷地提醒我要珍惜婚姻和家庭。它的存在提醒我生活中的優先順序。」

看到車庫的空位，我想到《聖經·傳道書》二章 11 節：「後來，我察看我手所經營的一切事和我勞碌所成的功。誰知都是虛空，都是捕風；在日光之下毫無益處。」曾經我以為擁有這輛跑車就能填補內心的空虛，重拾青春的激情；但現在我明白了，真正的滿足來自與家人共度的時光，來自生活中那些看似平凡卻珍貴的時刻。人生真正寶貴的，不是我們擁有什麼物品，而是我們與所愛之人共度的時光。☺

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

記恨

李飛君（執照心理諮詢師）

一位結婚多年的太太，有一對兒女已經是初中生。然而，她對婚姻失望，很討厭丈夫；雖沒有第三者介入，但是感情已經很冰冷。這位太太直言，兩個孩子進入大學之後，她會離開丈夫。她期待從婚姻囚牢獲釋，重得自由的日子。

沒有情感交流

夫妻二人在結婚初期，已經開始經常爭執，孩子出生後，爭吵更多。他們兩人都性格倔強，容易暴躁，衝突時會彼此推搡。

一次，妻子被丈夫重手推撞下受傷，自此她拒絕與丈夫說話。他們開始分房睡，分開用飯，孩子的活動、學校的事情、家庭生活最必須的運作，都是用手機短信或電郵來溝通處理。夫妻二人只是同住一個屋簷下，沒有情感交流。

丈夫曾經想透過婚姻輔導改善關係，但妻子不肯。於是，他們各自把感情寄託在喜歡做的事情上，丈夫常去釣魚，找朋友吃飯；太太與兒女一起活動、旅遊。如是者，過了十多年。

關係影響一家

家庭關係環環相扣，夫妻關係出現問題，一定影響全家人的身心靈健康，並且妨礙孩子正常的情感行為發展。父母不和，第一個受衝擊的是孩子心靈的安全感，孩子最怕父母吵架，感情分裂，家「塌下來」怎麼辦？他們怕失去其中一個。有問題的家庭，孩子往往會出現抑鬱和焦慮的情緒問題。

這個家庭裡面，大的孩子一直是精神緊張，給自己的壓力很大；小的那位，從小學開始，他的情緒行為就受到學校的關注，不斷地在精神科門診及醫院進進出出。孩子受苦，父母也心力疲憊。夫妻兩人透過社工的介入與家庭輔導，逐漸明白夫妻負面關係或破壞性的互動，所釋放的負能量對孩子的精神健康傷害很大。

再者，父母互相拒絕對方，逃避處理受傷的感情，帶給孩子一個怎樣的信息？他們長大後，也不懂得如何去修補關係，很容易重蹈覆轍。也有可能，這對夫妻也沒有看到過自己的父母如何修補關係，一代傳一代，像活在咒詛中。

選擇邁步方向

這位太太對所受到的傷害耿耿於懷，她選擇不讓這個傷口（心靈的傷痛）癒合。為了堅持去恨丈夫，她需要不斷地找出他可惡可憎的地方，來堅固自己的決定，使恨合理化。

記恨是含有報復、懲罰對方的心態。執着恨而不放，像眼裡有粒沙子一樣，寧願自己不舒服，也不要他好過。我的受傷，你要付上代價。她執意要與恨綁在一起，所以捆鎖她的不再是丈夫的傷害，乃是她的恨，鑰匙一直在她手裡。

當兩個大人不能跳出狹隘自我的空間，只是重視自己受傷的地方，不能換位思考去感受對方是否也受傷，容不下得罪自己的人，他們在處理情感關係上像小孩子，其實是很可憐和可惜，不自覺地把自己及家人都帶上一條難走的人生路。

她說：我無法放下這個恨，我已經不愛他了。人擁有情感意志的能力，並非完全受情感控制和支配。人生裡，每一個重大的抉擇，當中都需要結合感性和理性。選擇愛或恨，不是單憑現在的感覺，其實是選擇邁步的方向，讓它能夠發展出來。

《聖經·箴言》十章 12 節：「恨能挑啟爭端，愛能遮掩一切過錯。」修復婚姻並非一朝一夕的事，不過每朝每夕堅持選擇愛，則決定了婚姻及家庭關係的結局。

「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。



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	<p>歡迎參加小組聚會，有關時間及地點等詳情，請洽詢：</p> <p>堂主任：姚正魁牧師 手機：0438 382 008</p> <p>英語堂牧師：Rev. Alan Best 手機：0414 887 198</p> <p>英語堂牧者：Pastor Anton Zhang 手機：0450 911 164</p> <p>國語堂牧者：薛從愛牧師 手機：0402 481 915</p> <p>國語堂牧者：林守旺牧師 手機：0433 273 589</p> <p>粵語堂牧者：易炳泉牧師 手機：0414 522 089</p> <p>查詢電話：謝麥靜嫻姊妹 (02) 9785 2377, 0433 025 973</p>
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	

教會網站：www.padstowchinesecong.org

從美國大選看唯獨恩典

張仲騏

在民主制度的國家，「選舉」是選擇領導的一個重要的方法。人民可以用選票來支持心目中的候選人，也可以用選票來肯定或者否定領導人在任內的表現。然而每一次選舉的結果，都會讓幾家歡樂幾家愁。這次美國總統大選也不例外。美國是全球經濟、軍事第一大國；美國總統是全球最重要的一項職務。因此每次美國總統大選，都會吸引全球的注意力。然而這次美國的大選，跟以往的選舉有些不同。美國人民兩極化的趨勢，近年來不斷加增。這次大選當中候選人和政策的差異，更讓兩極的人民到了一種水火不容的地步。就連應當保持中立的媒體，也開始選邊站。



兩黨政策趨截然不同

有人說，20年前的選舉，好像父親跟兒子在競選。父親跟兒子雖然想法不同，但是兒子有一天會長大、會採納父親的風格和想法。但現在的選舉，是好像父親跟女兒在競選。父親跟女兒的想法截然不同，而女兒身為女人，永遠也不會跟父親有同樣的風格和想法。

在這個比喻裡，父親指的是共和黨，兒子和女兒指的是民主黨。共和黨一般走的是保守路線，今年以川普為代表。民主黨一般走的是激進路線，今年以賀錦麗為代表。共和黨的保守路線相對來說比較尊重傳統。這是保守主義的特色。而美國所謂的傳統，其實就是基督教的價值觀，因為美國是以基督教立國。美國的兩大黨派，其實在潛意識裡，一直以來都是以基督教文化作為政策的底本。然而近幾十年來，民主黨不斷向左靠攏，政策也不斷激進化，因此我們發現民主黨提出的政策，無論是在教育、墮胎、安樂死，以及經濟方面，都徹底脫離了基督教的文化；跟共和黨的差別，已非父子的差別，而是父女的差別了。

持守《聖經》不等同得救

因為這樣，我們發現美國大多數福音派的基督徒都支持共和黨。這是應該的，也是意料當中的事。但身為基督徒，這可能會讓我們產生一個錯覺，就是認為共和黨的人比民主黨的人更接近上帝、更容易得救，因為我們可能認為那些持守《聖經》教導的人，跟我們同屬一個陣營；那些高舉基督教文化，反對墮胎、變性、安樂死的人，是在為神發聲、為神大發熱心。

持守《聖經》的教導，是社會人民得福的關鍵。然而把持守《聖經》教導等同於救恩，這個觀點就有一些偏差。基督徒身為世俗之城的公民，有義務也有責任來反對激進的自由主義、放縱主義和個人主義，因為這些對一個和諧社會所需的凝聚力和進取力造成破壞。然而，即便如此，我們仍然需要避免把《聖經》教導、基督教文化、保守主義跟福音畫上等號。「唯獨恩典」和「福音普世性」的教義告訴我們，「得救是本乎恩，也因着信」，跟任何好行為無關。無論是保守派還是激進派，無論是共和黨或民主黨，都要靠耶穌基督捨身流血的赦罪之恩才能得救。得救不在乎有沒有基督教文化，而在於有沒有基督。

自以為義的更當警醒

《聖經》甚至告訴我們，保守派的人遵循《聖經》的教導，然而，他們可能是更不容易得救的一群人。在新約時代，猶太人以為靠遵行律法就可以得救，而他們竟是被耶穌責備最厲害的一群人。在《路加福音》十五章記載的耶穌的「浪子回頭」的比喻裡，最後坐在宴席裡的，不是乖乖牌的大兒子，而是那個花天酒地，耗盡家財的小兒子。大兒子竟是因着自己的好行為，把自己關在宴席的外面。這個比喻，是耶穌對那些以行為稱義的人，一個婉轉溫和的責備。

有時候離《聖經》教導、基督教文化越遙遠的人，越容易接受耶穌的救恩，因為他一旦悔悟，深刻曉得自己有罪——這是得救的第一步。反而那些遵行律法的人，容易自滿驕傲，覺得自己做得夠好了，不需要基督。

耶穌的另一個比喻，講到一個法利賽人和一個稅吏去聖殿禱告。法利賽人禱告時沾沾自喜：感謝神的恩典，讓他可以不像那個稅吏，貪婪詭詐，壓榨人民血汗錢。稅吏的態度卻是完全不同，經文說他遠遠地站着，連舉目望天也不敢，只捶着胸說：「神啊，開恩可憐我這個罪人。」耶穌說，那個稅吏比法利賽人更有義。耶穌的教導告訴我們，那些奉公守法，遵行《聖經》教導的人，需要特別警醒，因為他們的好行為，可能會讓他們錯以為不需要神的赦免。

得救本乎恩得享平安

得救是靠恩典，還是靠行為？這個問題在教會歷史當中不斷出現爭議。從耶穌跟法利賽人開始，到保羅跟猶太人，到四世紀的奧古斯丁跟博拉鳩，十六世紀的加爾文跟亞米念，十八世紀蘇格蘭的精華爭議，這些教會歷史上出名的爭議，都跟得救是靠恩典還是靠行為有關。甚至到今天，這個問題對很多人來說還是容易產生模糊。教會也不斷在為這個教義做思考做分辨。這次的美國大選，無論我們支持哪一方，都給我們一個機會，來重新思考「得救是本乎恩」的教義。我們要清楚這個教義，才能享受信仰裡的平安和喜樂。

澳洲基督教播道會頌主堂
 Praise Evangelical Free Church of Australia
 1 Hunter Ave., Matraville, NSW 2036
 (02) 9345 8988 <http://www.efca.org.au/praise>

主日崇拜：上午十一時正 (粵)

另有兒童主日學及不同團契活動
 堂主任：呂家聲牧師 0414 911 083；
 電郵：revlui@yahoo.com

宣道會樂思堂
 Rhodes Alliance Church

普通話/粵語崇拜
每週六下午5:00-6:30

地址：Rhodes Community Centre,
 63 Blaxland Road, Rhodes 2138

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

偶像

蘇拾瑩

有一名原來皈依禪宗的信徒，在一次基督教的宣教特會裡決志要接受耶穌為救主。

他在附近教會牧師的邀約下，進一步參加了教會並受了洗。

有一次他的牧師要去一位會友家做「潔淨禮拜」，據說是那位會友受到邪靈的攪擾，請牧師去「清除偶像」，把過去一些神佛雕像打碎並搬走。

他心想：牧師知道我以前皈依過佛門，我家裡也有一堆佛像、佛珠及相關的器皿飾品，但牧師怎麼沒說要來我家「清除偶像」呢？

他向牧師提出他的疑惑。

牧師回答他：「因為我觀察到那些東西似乎並沒有阻擾你的信仰，顯然對你並不重要。既不重要，就稱不上是偶像；既不是偶像，清不清除也沒什麼關係了。要清除，你自己就會清除了。」

他點點頭，理解了。

但牧師接着提醒他：「倒是我們生活裡有一些無形的偶像，足以影響我們對神的信仰，那倒是該清除！像金錢、名利，甚或是愛人。總之，我們不能又事奉神，又事奉瑪門。」

於是他回家去，趕緊帶着他太太信主。

問他為什麼這麼急切？他回答說：

「我很愛我的太太，她對我非常非常重要。如果有一天她阻擾到我的信仰，那我豈不是必須把她清除？避免有那麼一天，我得趕緊未雨綢繆啊！」

是的，偶像並不一定是其他宗教的假神，而是泛指在我們心中地位超過上帝的東西，包括人、事、物。

神學家穆迪說：「你愛什麼超過上帝，那就是你的偶像。」

這些對我們很重要的東西極可能阻擾我們的信仰，影響我們和神的關係。而破除偶像就是要破除這些人事物對我們的轄制。

當上帝是你生命中最重要時候，其他偶像也就沒有了存在的空間，那破不破除也就無關緊要了。🌀



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

祝福的相遇

圖畫聖經故事

文／取自《路加福音》一章
圖／陳錦玲

當猶太王希律的時候，亞比雅班裡有一個祭司，名叫撒迦利亞；他妻子是亞倫的後人，名叫伊利莎白。他們二人在神面前都是義人，遵行主的一切誡命禮儀，沒有可指摘的，只是沒有孩子；因為伊利莎白不生育，兩個人又年紀老邁了。撒迦利亞按班次在神面前供祭司的職分，照祭司的規矩掣籤，得進主殿燒香。燒香的時候，眾百姓在外面禱告。有主的使者站在香壇的右邊，向他顯現。撒迦利亞看見，就驚慌害怕。天使對他說：「撒迦利亞，不要害怕，因為你的祈禱已經被聽見了。你的妻子伊利莎白要給你生一個兒子，你要給他起名叫約翰。你必歡喜快樂；有許多人因他出世，也必喜樂。」（5-14節）



到了第六個月，天使加百列奉神的差遣往加利利的一座城去，到一個童女那裡，是已經許配大衛家的一個人，名叫約瑟。童女的名字叫馬利亞；天使進去，對她說：「蒙大恩的女子，我問你安，主和你同在了！」馬利亞因這話就很驚慌，又反覆思想這樣問安是什麼意思。天使對她說：「馬利亞，不要怕！你在神面前已經蒙恩了。你要懷孕生子，可以給他起名叫耶穌。他要為大，稱為至高者的兒子；主神要把他祖大衛的位給他。他要作雅各家的王，直到永遠；他的國也沒有窮盡。」馬利亞對天使說：「我沒有出嫁，怎麼有這事呢？」天使回答說：「聖靈要臨到你身上，至高者的能力要蔭庇你，因此所要生的聖者必稱為神的兒子。況且你的親戚伊利莎白，在年老的時候也懷了男胎，就是那素來稱為不生育的，現在有孕六個月了。因為，出於神的話，沒有一句不帶能力的。」馬利亞說：「我是主的使女，情願照你的話成就在我身上。」天使就離開她去了。

那時候，馬利亞起身，急忙往山地裡去，來到猶大的一座城；進了撒迦利亞的家，問伊利莎白安。伊利莎白一聽馬利亞問安，所懷的胎就在腹裡跳動。伊利莎白且被聖靈充滿，高聲喊着說：「你在婦女中是有福的！你所懷的胎也是有福的！我主的母到我這裡來，這是從哪裡得的呢？因為你問安的聲音一入我耳，我腹裡的胎就歡喜跳動。這相信的女子是有福的！因為主對她所說的話都要應驗。」馬利亞說：「我心尊主為大；我靈以神我的救主為樂；因為祂顧念祂使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。那有權能的，為我成就了大事；祂的名為聖。祂憐憫敬畏他的人，直到世世代代。祂用膀臂施展大能；那狂傲的人正心裡妄想就被祂趕散了。祂叫有權柄的失位，叫卑賤的升高；叫飢餓的得飽美食，叫富足的空手回去。祂扶助了祂的僕人以色列，為要記念亞伯拉罕和他的後裔，施憐憫直到永遠，正如從前對我們列祖所說的話。馬利亞和伊利莎白同住，約有三個月，就回家去了。」

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

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

用心靈與誠實唱出基督信仰之美

文／南丘 圖／三采

基督徒新生代詩歌創作人，單曲點擊量高達 39.5 萬次的網紅福音歌手黃友聞 (Melody) 姊妹，應布里斯本三采國際藝術協會邀請，在到訪參加「澳洲覺醒運動 (Awakening Australia)」大型佈道活動期間，於 9 月 24 日在 Sunnybank 華人教會內，舉辦了一場個人演唱會。



演出後與主辦單位合影。粉紅背心是三采工作人員，旁邊黑衣者是黃友聞姊妹，另一位黑衣者是布里斯本靈糧堂的高明玉牧師。

當晚的會場座無虛席，觀眾對其歌聲與創作，極為欣賞；特別對黃友聞姊妹，帶有靈性和極富青春熱情的嗓音，以真誠和坦率說唱風格，所表現出來的那種非常自然流暢的親和力，表示深受感動。

黃友聞姊妹表示，歌聲是上帝給她的恩賜，也是她用來服事神的最佳方法。自從她在六年前，開創個人 YouTube 頻道，分享自己創作的讚美音樂作品之後，憑藉着「用心靈和誠實敬拜祂」的真實和嚴謹創作態度，加之她父母不僅是牧師（母親還是音樂人），也是她音樂服事的積極參與者，使得黃友聞姊妹的視頻，變得越來越受人重視，並贏得普遍的喜愛。

當晚的觀眾雨琪姊妹，向本報表示，黃友聞姊妹的說唱和見證分享，深深觸動了她和其他姊妹的心；不少觀眾都對她在成長過程中，所經歷的挫折和反省，因感同身受而流下熱淚。

在談到教育子女方式上，雨琪認為，自己身為基督徒母親，卻不懂得用耶穌的方式看待子女，總是用世俗觀念去培養孩子，像送孩子去名校讀書，只注重學業成績和生活技能等，反而忽略了培養孩子，留意主的旨意，跟隨主的心願。聽完黃友聞的分享和演唱之後，雨琪姊妹才意識到改變自己價值觀的迫切性。教育孩子首先要知道的是，耶穌希望孩子成為怎樣的人，而不是世人所求的專業知識、財富權力或社會地位等。就如歌曲所唱那樣，「我願意放手放心交給祂，來經歷轉變能力；放手放心交給祂，我相信祂奇妙帶領。」

在完成布里斯本的音樂服事後，黃友聞姊妹回到日本，目前她已離開父母，在日本宣教。📍

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。

宣教士唱宣教詩 宣教士講宣教事

昇岳



布里斯本基督徒聖樂佈道團在傾情演唱

2019年6月，本報曾報道過，「布里斯本基督徒聖樂佈道團」首次將宣教士邊雲波弟兄的同名長詩改編而成的宣教組歌《獻給無名傳道者》，搬上了布里斯本舞台。時隔五年後，該聖樂佈道團分別在三個華人教會裡，再次隆重獻唱該首名組歌，再次獲得台下的許多感動，以及積極的回應。

這次獻唱的一大亮點是，由宣教士來唱宣教詩，宣教士來講宣教事。

聖樂佈道團特別邀請了「城鄉華人宣教網絡」創辦人，鄧仲明宣教士夫婦，作為主講嘉賓，與觀眾分享他們幾十年的宣教理念、實踐、經驗和心路歷程，透過《聖經》耶穌的教導：

「引到永生，那門是窄的，路是小的，找着的人也少。」（《馬太福音》七章 14 節）

鼓勵在座的基督徒，無論是年少，還是年長，都應該站起來，走出去，為福音的大使命，「甘心到苦難的道路上來奔走。」（歌詞）

為回應神的呼召，當時年僅 23 歲的邊雲波，決心跟隨耶穌，走上深入中國邊疆的宣教之路。這期間，邊弟兄經歷過數不清的艱難困苦，令他每當數算神的恩典，回顧所走過的每一段江河山川時，都忍不住激情澎湃、壯懷激烈，終於在 1948 年，奮筆寫下這首影響超過半個世紀，激勵好幾代基督徒的宣教長詩。1976 年，胡問憲牧師又在從神而來的感動下，節選長詩最精彩部分，重新編排組合，譜寫出一部由四個樂章和 16 首歌曲組成的差傳聖樂。樂曲一經發佈，即在華人教會內，引起巨大反響；特別在香港教會，非常多上了年紀的信徒，幾乎都唱過這個聖樂組曲，並且至今仍記憶猶新。

組曲中有一首女聲獨唱，內容講述宣教士感慨在「苦難的道路上來奔走」時的種種心聲。合唱團特意請到常年在福音道路上東奔西跑、風塵僕僕的高曉明宣教士，擔任獨唱演員，用她真情實感的演繹，去感染台下所有人，取得良好效果。



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

畫石頭 悟真理

南希



新冠疫情封鎖期間，因為我家距離大海不遠，我便會在傍晚時分，到沙灘上去散步。

由於四周空無一人，我的心情好放鬆，一邊走，一邊欣賞腳丫濺起沙子的各種形態。忽然，一塊光滑的石塊映入我眼

惟妙惟肖，澳洲人的《舊靴子》

簾。俯身拾起，奇妙的事就發生了，我隱約看見，石塊的紋路上，浮現出栩栩如生的畫面來。

我把石塊帶回家中，仔細端詳。哎，看這石頭的形狀，像不像剛才在沙灘上踏沙的那隻腳？撥弄着石頭，我自問自答。想到這場疫情雖給人諸多困惑和恐懼，但上帝總能在絕境中給我們指明出路，就如經文所說的那樣：

「他們行走，力上加力，各人到錫安朝見神。」
(《詩篇》八十四篇 7 節)

的確如此，我深深感受到，在沙灘上行走時，那種喜樂就是來自天上的阿爸爸！

有上帝在引領，從未學過畫畫的我，拿起筆來，感覺到有一股力量帶着筆在走，感謝主讓我有這神奇的經歷！全能的上帝既能掌控宇宙萬物的生死與運行，同時，也能啟迪我的心思意念，猶如父母般握着我的手，一筆一劃地畫出祂隱藏在石塊中的各種含義。



南希的石畫《走到錫安朝見神》

已年屆 60 多歲的我，從此愛上了畫石頭。因為能在畫的過程中，親身經歷神；來自上帝的恩典和祝福，我與石頭結下了「不解之緣」。

如今，在我眼中，每一塊石頭都有一個故事，每一道紋路都有一行啟示，每一種形狀都有一幅景色，每一層色斑都有一段情懷；我用靈來聆聽、用心去描繪、用美作呈現、用情趣感動人。🌀



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

水牛穿過鑰匙孔

講述：蔣幼獅、蔣太太

蔣先生：我的英文名字叫 Leo。1966 年，在廣州出生。1984 年通過高考，進了深圳大學建築系。這樣的出生和學習的背景，造就出一個無神論的工科男。更糟糕的是，中國語文高考還考了 92 分，這意味着每件事，我都曾以唯物主義和科學理論跟人辯證一番。我太太叫 Mabel，是我大學的同學。



蔣太太：早就叫他去當律師了。

蔣先生：在中國大陸還是算了。那裡什麼事情是書記說了算的。在香港和澳洲，我還真的自己上法庭打贏了官司。

無神論的工科男

我很早就聽說過一段話：財主要進天國，比駱駝穿過針眼還難。我大膽地以此類推，社會主義中國培養的工科男，要進入神的國，比水牛穿過鑰匙的孔還要難。

蔣太太：讓我讀這段經文：「我又告訴你們，駱駝穿過針的眼，比財主進神的國還容易呢！」門徒聽見這話，就希奇得很，說：『這樣誰能得救呢？』耶穌看着他們，說：『在人這是不可能的，在神凡事都能。』」（《馬太福音》十九章 24-26 節）其實我們每個人都是財主，只有神通過祂的聖靈才能打開我們固化的心。

蔣先生：1989 年，我們剛好大學畢業，當時就跟隨着一股出國留學潮，到了澳洲的墨爾本。通過勤工儉學，我完成了英文、工商管理、計算機程序設計課程。

蔣太太：我當時是學 Information Technology (信息技術)。

到香港初去教會

蔣先生：1993 年，機會來了，我以香港第一批輸入專才計劃拿到工作簽證，到了香港。

蔣太太：在香港，我們開始了我們的生意，同年我們第一個兒子出生了。幾年後，為了讓兒子能上教會的附屬小學，就在朋友介紹下，開始每個星期天去教堂，為了和傳道人混個臉熟，讓他開介紹信。一年多後，終於大功告成，我們也就沒有再去了。

蔣先生：但是天父已經在我的心靈，不知不覺中打下了烙印。往後的幾十年裡，神的話不時地在我的腦海中迴響。

結束生意回悉尼

蔣先生：之後，因為中國政策的改變，我們的生意也一直隨之在變。2008 年，來到了一個轉折點，我們結束了中國和香港的所有生意。我留下太太、兒女在香港，隻身來到悉尼，開始了我們一直經營到現在的遮陽和鋁合金產品的生意。幾年後，兒子、女兒、太太也來到悉尼團聚了。

蔣太太：兒子完成悉尼大學的學習後，回去香港工作；女兒也完成了牛津大學的學習，之後留在英國工作。現在又去哈佛大學深造，明年畢業後也會留在美國工作。

心裡老是不高興

蔣先生：這樣就留下我和太太兩個人。我每天忙着出去工作，回到家，我們也沒有了共同話題。大眼瞪小眼，老是盯着對方的缺點，心裡老是不高興對方。三天一小吵，十天一大鬧。相對卻無聊，就這麼活着吧。

這時《論語》說的「五十而知天命」，不知不覺湧上心頭，50 多歲的人了，後面的路已經可以看到盡頭了，也沒有了夢想、激情與希望，感覺這一生就會無可奈何，平平淡淡地過去。最後，塵歸塵，土歸土，靈魂灰飛煙滅。

關係持續惡化中

蔣太太：我以前是一個很驕傲的人，一直都認為跟老公三觀不合，兩人很少溝通，關係也持續惡化中。

幸好身邊有個髮小 Winnie，她是基督徒，不斷為我們禱告，邀請我們去教會。我們以各種理由拒絕了她好幾年了。雖然一直都知道基督教對改善夫妻關係有奇妙的神蹟。但要說服我老公去教會我覺得比上天還難，如果一個人去倒不如自己修煉學佛。

男人有苦無處說

蔣先生：就在這無聊平淡的日子裡，一位認識 16 年的老客戶，竟然因為一點點的溝通問題，用現有的項目壓迫我。一個 4,800 澳元的活，強行扣了 4,000，當時我就好像被一個老朋友重重地打了一記耳光，好委屈啊！剛好在微信 (WeChat) 的 Channel 頻道上看到一個短視頻，說現在的男人好苦啊！生意上充滿波折，遇到不公平時，打電話給朋友訴說，朋友會跟你說：「我比你更慘呢」。跟太太說，她會說你這不對，那又不是。所以最後乾脆不說。男人有苦，無處可說，才是真正的苦。

這時，老朋友 Winnie 再次邀請我們去教會。

突然想去教會了

蔣太太：突然有一天，老公終於被神召喚，說他想去教會。當時我很懷疑，一直堅稱自己可能是世上最寧死不屈的老公，怎能信服摸不着看不見的神呢？我們第一次去 CPM 凱登園華語堂，首先見到熱情陽光的邱牧師，他智慧的眼光裡帶着真誠與仁慈！

離開後，我老公對我說：「嗯，這裡不錯，我們可以再來。」

奇蹟真的出現了！第一次去教會之後，老公就像被什麼東西吸引住，從此不會錯過每星期教會的主日崇拜和教友的各種活動聚會。我想教會和諧友愛的氛圍、牧師和同工的牧養，都是吸引和讓我們留下來的因素。

報名去爸爸學校

蔣先生：第二次去 CPM，午餐後，正在看一張「爸爸學校」活動的海報時，邱牧師指着海報說：「Leo，來參加爸爸學校。」我本着什麼事情都先搞清楚的原則，就靠上去認真看內容：「學習做爸爸」。哦，從來沒想過，太太很會跟兒女溝通，我能學她一半就好了。

蔣太太：這時我推他一下：「你去吧。」

蔣先生：「有 20 人報名，就收支平衡了，我出 50 元贊助」，身後傳來邱牧師的聲音。我當時沒回頭答應他，因為我聽出他的意思，但我不想要他的贊助。當天晚上我就報了名。

今年 6 月 28 日，爸爸學校正式開學了。我本着生意人的想法，花了錢不好好學習就虧了，於是我打開心扉，盡情投入。

四個半天的學習，五頓豐盛的午餐晚餐，十幾個來自韓國、台灣、馬來西亞和本地的牧師，還有許多的同工們，非常盡心地投入，教導和牧養 20 隻「羊」。當中我們學習了理論知識，學習了自我分析，牧師們又舉了許多生活的應用例子；每個環節都有學員之間的分組討論和分享；通過討論與分享，讓我們真正明白課堂上的道理。

向太太認罪懺悔

蔣先生：最痛苦和精彩的是每個學員每天都要做功課，其中就是分別給爸爸、兒女、太太寫一封信。最榮耀的是，我在主的殿堂裡憑着這封信向太太認罪懺悔了。太太也真正地寬恕了我；這次參加爸爸學校賺大了。

就在爸爸學校快要結束的時候，邱牧師來到我身旁對我說：「Leo，你願意接受耶穌基督為救主和生命的主嗎？」我說：「我還沒有好好了解一下耶穌基督，還沒有好好讀一下《聖經》，讓我多了解一下再說吧。」邱牧師說：「耶穌基督從你出生就一直看着你，祂了解你的一切，是祂揀選和呼喚了你。」

我一聽，這是一個全新的概念，之前沒聽說過耶穌會選人，但邱牧師的話應該信得過。如果是這樣的話.....

這時，幾十年的經歷一閃而過。神在 30 年前給我打下的烙印，30 年來一直熬鍊我，最後派出一個一個的使者來拯救我。於是我對邱牧師說：「好吧，我願意。」

多了一個基督徒

蔣先生：從此，悉尼就少了一個唯利是圖的商人，多了一個脫胎換骨的基督徒。之後我除了工作，就全身心地投入到《聖經》的學習與屬靈的生活中。

蔣太太：老公參加了爸爸學校的學習，整個人脫胎換骨般的改變。我也不斷向神認罪懺悔，放下自己的驕傲，感謝神讓祂的兒子耶穌基督釘在十字架上，為贖世人的罪受難而死，阿們！

以前三天一小吵，十天一大吵的日子成為過去式了。爸爸學校的高牧師讓我認識到，現在我們有共同的屬靈價值觀，每天分享對經文的理解，一齊看《聖經》的電視劇，找到很多的共同愛好和語言。

神的力量就是如此的奇妙，我們達成協議，凡事以符合神的喜悅做標準來相處，放下驕傲，不是以自己的喜好來做判斷。

在此要感謝髮小不放棄的幫助，太感謝了。

蔣先生：如果有一天你在 Parramatta 路上，看到一個開着工具車的 Tradie，一時笑，一時又擦眼淚，你不必驚訝，那個人就是我，我的天父正對我說話呢！最後，請讓我把天父 30 年前打下的烙印展示給大家：

「我們在天上的父：願人都尊祢的名為聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離凶惡。因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠。阿們！」🙏

走出孤獨 與神同行

黃巖頡

教會安排我分享信主見證，那天，當音樂響起，我的眼淚止不住，盡情流淌，我邊分享，邊驚嘆主回轉人心的力量，有主萬事皆有可能！

從小個性孤僻怪異

「孤僻怪異」，是從我很小時候開始，我從媽媽不斷的反饋中得知的自己的模樣。

小學畢業的夏夜，我在有海的小城經歷了人生中第一次自殺未遂！之所以未成功，是因為當我走進大海很深之處時，聽到一個非常確定且清晰的聲音說：停下了，不許再往前走了！

第二天，我終於決定把我遇到的問題寫信給父母，希望他們可以帶我回家。不知道是媽媽的懦弱還是什麼其他原因，帶我回到北京的，不是媽媽也不是爸爸，而是二舅！



作者與兒子

回到生無可戀的大都市，我希望靈魂得到安息、寄託於父母的心已死。就這樣，兜兜轉轉一年，我開始信佛。我想不管別人怎麼看我，我自己還是要讓自己有顆善良的心，如佛一般，慈悲為懷善待周圍人，哪怕他們打我一巴掌，我也不能還手，任由他們再打第二

次，只望有一天看到轉變：原來我因為性格內向，我一直朋

友不多，但卻很獨立自主。按有主意，誰的主張，孤家寡人一個。

婚姻低谷乾草見雨

我的婚姻是在父母反對聲中落地的。結果 10 多年後我才明白，父母當初的反對是對的。這也是我第一次明白，大人的話不一定對我無用。

有孩子後，我和丈夫的關係走到了谷底，我進入人生第三次低谷。發現任何可能的交流都無法順暢的我，開始接觸藝術，並很快發現：藝術對於我，就像乾枯的青草地見到雨露。我從一個不知道如何向世人表達想法的人，一躍成為會用藝術語言文字，進行創造性表達的人。

優美的文字中帶著淡淡的憂傷，這種表達不僅讓我自喜，也讓我更加喜歡孤獨中的自己。雖然，我很快因為獨特的藝術評論能力而被很多人認識，但孤獨是寫作的源泉，在孤獨中幻化出多產的文字，我視這份孤獨的生命是最美好的自我！

藝術幻想扎進苦難

幻想藝術人生可以讓我躲掉苦難，結果我一頭扎進苦難中。

文化藝術性表達，跟人與人之間的正常溝通完全不同！它具有一種美，孤傲而唯美，完全不需要任何人的理解；自娛自樂都會很美，很奇妙；哪怕體驗生命的苦難，那種享受創作的美好與完完全全的自由與自在，讓我相信自己是一個人畜無害的人類品種！

但就這麼一個人畜無害的品種，世人卻追上你、傷害你，且帶著極大的偽裝、誘人的幫助及假善的支持。

2022 年 4 月，我進入人生第四次低谷，那時的我，對「人」這個字產生極大的迷茫，我遇到的是親人的欺騙！在這世界上我還能相信誰？一切都是我一個人人在承受，我不知道跟誰說明白！身體也開始嚴重抗議，到了年底，我暴瘦 30 斤。

人的盡頭神的開頭

在我最艱難時，佛教的參禪打坐對我沒有用了。20 年如一日地寫作的的能力也沒有了！當我發現寄予我身的一切能力已不復存在時，唯有疾病和痛苦不堪的思緒把我纏繞。

就在我的人生苦不堪言，又不知道如何重新振作起來時，有一天我的高中同學艾米給我打電話！她和我說了一個多小時，我基本上只能是靜靜地聽，無力做出回應！

但我卻記住一句話：《聖經》是一本救贖史！有這種觸動，是因為我喜歡讀書，我開始思考救贖史是什麼意思。

之後，艾米帶我走進牧師家，去的那天是我兒子生日，我覺得這是神（上帝）的安排。一個母親，生養孩子最痛苦的，不過是她生孩子那一天了！

在與師母聊天的兩個多小時裡，我清晰地記住了一段對話：

我跟她說：我信佛，諸神都信。我知道自己的一生很苦，但又盡可能地希望做好事，做善事，只為尋找回天堂的路！

師母告訴我：如果你想上天堂，只有一條路，信主耶穌基督。

我問：為啥？

她說：你想呀，如果任何一個宗教都能幫助人上天堂，天堂還有什麼價值嗎？

我覺得有道理。於是，回來我就開始帶著好奇的心讀起《聖經》！

孤寂的心開始發癢

一個孤獨的靈魂，開始盼望基督式的生活。

在我過去，無論學習、創業、養孩子、解決所有棘手問題，都是由我一個人克服的，我就像是一個背負很多債務的人，需要隱忍着、默默走完償還的路，從而得到解脫。

但在教會，我參加每週敬拜，小組查經，我學習到：原來我的苦並不算什麼！人類全然敗壞，我也是罪人！我要把我的生命全部交託給生命的主，耶穌基督。

我懷疑過，但最終都一一接受了！而且開始盼望小組學習的週一和週五快點到來。

看到團契生活中兄弟姐妹圍在一起分享見證，在愛宴中有說有笑，我那孤寂的心慢慢開始發癢！

我不斷跟自己說：這樣的生活你喜歡嗎？你需要嗎？像你這樣可以享受孤獨的人，真的需要這樣的熱鬧鬧嗎？

很快聖靈帶領我知道：我需要，因為我會有老的那一天。當我明白這個世上什麼都沒有「人」在神眼裡重要時，我開始主動參加團契生活，享受兄弟姐妹在一起的歡聲笑語。

與神同工愛的管道

認識主耶穌後，我的身心靈得到完全的改變。我在 2023 年的 1 月恢復了寫作能力；3 月開始參加公益志願者服務，參加傳福音小組；我還會為大病兒童寫報導，讓更多人了解這些孩子的遭遇，激發他們的愛心，為募集善款起到應有的作用。

回望自己的恩賜，我知道如何在藝術領域繼續發揮，是我與神同工最好的見證。

我希望分享藝術在我身上所行的美好見證，讓更多人理解藝術對人的療癒作用，讓讀者知道藝術對每個人是一份祝福，尤其當我們認識創造之神後，神更會加添給我們創造力之才能，讓我們成為他人的祝福。

藝術是上帝恩賜給人類的禮物！願人人都能享用到這份禮物，願聖靈帶領我藉着藝術這條愛的管道，傳遞美、善的同時，讓更多人認識到藝術背後的父神、主耶穌基督、聖靈，為我們所作的奇妙之功。

求神幫助我們享受神給每一個人的恩賜，讓恩賜發揮功用，我相信這是討神喜悅的美好善工！🙏

舒方音樂見證分享會

有一份愛 為你在等待

他 曾親手打造九十年代風靡一時的「小芳」
他 一直經營唱片公司 成就許多歌手的夢想
他 是中國流行音樂的造星翹楚 樹立了中國城市民謠的里程碑
他 福音使者——

舒方

代表作品：
《小芳》
《一封家書》
《有一份愛為你在等待》

日期	主辦	教會網址
01.12.2024 3:00PM	悉尼豐收華夏基督教會	www.shccc.com.au
07.12.2024 7:30PM	50 Johnson St,	教會聯繫人
08.12.2024 3:00PM	Chatswood NSW 2067	袁辰子主任牧師助理: 0426 150 586

悉尼豐收華夏基督教會

護士手記 求神鑒察

哈拿

冬去春來，前院的辛夷花（紫玉蘭）開了又謝，剛長出的嫩葉，經春雨沐浴後，青翠欲滴，瞬息間，又是暮春，已略現夏天的氣息。

到市中心走走，經過悉尼眼科醫院，想起昔日在該處受訓時的情景，坐在廣場的椅子上憩息，遊目四顧，盼望遇見故人？



AI 繪圖

一天，導師說：「有個三、四歲的小男孩，右眼常流淚水，眼睛半閉，小手常揉眼睛，要如何診斷？」「一定是異物引致。」我們都異口同聲地

說。「唔！不錯，那時醫生也嘗試翻開眼瞼察看，但找不到異物；讓家長按時替他滴用抗生素眼藥水，但一週後，病情更糟，遂在全身麻醉下作詳細檢查，原來在上眼瞼內深處，有一毛蟲 (Caterpillar) 的斷足，如倒勾般附在組織上，不能像浮塵讓淚水洗去。」

導師繼續說：「眼球是藏在眼眶內，有頭顱骨保護，如被網球擊中，可免嚴重受傷；但不幸為高爾夫球擊中，眼球會全然被毀，因球體體積與眼眶相似，頭顱骨抵擋不了。」

在日常生活中，常遭塵埃等小異物漂進眼睛，立刻有淚水清洗；但在做各種園藝、栽種花草、拔除野草時，偶爾會有泥土掉進眼睛，那麼，要立刻放下工作，保持不眨眼，到屋內取小碗，盛滿溫水，俯首把有異物的眼睛浸在水中，便可清除，這是我個人數次的經歷。

眼睛是「靈魂之窗」，我們要小心保護，例如外出時佩戴太陽眼鏡，戴帽子防太陽灼傷，且防異物掉在頭上或眼內；在工作坊操作時，遵守安全措施，戴上護目鏡等。

社會上，充滿誘惑，偶一不慎便犯錯；或與人共處時，傷害了別人，這都是生命中的污點，好像塵粒等異物進入眼中，甚為不適，要清除為快。

詩人大衛，被神（上帝）稱為合祂心意的人，並非因他完全，乃因他常敬畏、仰望神，有知罪痛悔的心。

他曾禱告說：「神啊！求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念。看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」（《詩篇》一百三十九篇 23-24 節）

讓我們學效大衛！榮神益人並蒙福！ ☺

講員:李盛林牧師
因為有祢鼓舞了我
在人生軌道上再次起舞

音樂敬拜
香港福音歌手:劉文良
雪梨頌恩旋律音樂團隊

你鼓舞了我

You Raise Me Up

音樂佈道會

主辦:
商福職場鹽光使團
使命基督福音堂

12月7日(星期六)
晚上7:00-9:00

取票:請掃描QR Code
或聯絡:0426 868 088

地點:122 Herring Road,
Macquarie Park,
NSW 2113.

追趕日出的陪伴

文／圖：貝琳達

在我們的語言中，同一個字有時會帶着多種的意思。英語中的「Present」就是其中一個頗妙的字，可以是「現在」、「同在」的意思，也能譯作「禮物」。將這幾個含義連串起來，得出「陪伴就是最好的禮物」的意思。

「同在」的確是很珍貴的。《聖經》的開始與結束，都在描述一位渴望與祂子民同在的上帝（神）。有人可能會問：如果上帝一直與我們同在，為什麼我們有時會感到孤單或遠離上帝呢？怎樣才能肯定地知道自己在經歷上帝的同在？

首先，上帝無時無刻無所不在。祂透過美麗的創造，提醒我們祂就在我們中間：「諸天述說神的榮耀；穹蒼傳揚祂的手段。」（《詩篇》十九章 1 節）。有時，聖靈會感動我們，讓我們想起一首詩歌、一段經文，或藉四周的環境、甚至身邊陪伴我們的寵物，來體驗上帝的存在和祂溫柔有力的愛。更奇妙的是，祂也與那些還沒有認識或相信祂的人同在。

我們在不同的成長階段中，都需要不同方式的陪伴。然而，無論這些關係帶來怎樣的愉悅或憂傷，都有終結的一天。



年輕人說：「多奇怪啊，一場暴風雨過後，剩下的只有我們。」
貓說：「有時候，陪伴就是最大的力量。」

而《聖經》又說，你們親近神，神就必親近你們。永恆的上帝卻是我們人生最好的陪伴。原來，神創造人的目的就是要與人同在，祂按自己的形象造人，是要與所造的人相交，與人同在。這比我們人生階段遇到的不同陪伴關係更恆久實在。

主耶穌的名字，有着「上帝與我們同在、同行」的意義。祂在我們失敗失意時，是拉着我們手的人生教練，鼓勵我們不要放棄，繼續加油前進。有時，祂是我們的心靈雞湯，在我們遍體鱗傷時給予及時的安慰和療養。有時，祂是我們幽暗路上的曙光，讓我們向前看，定睛在正確的目標上。更多時候，祂在我們疑惑、面對低谷處，伸出堅定的手拉我們一把，重新穩固我們的腳步和信心。上帝在我們的人生裡不只是陪伴，祂的同在是要走進我們的心裡，給予我們新的眼光、新的態度、新的信念。

人對孤獨的懼怕，在歡樂後的空虛感，和對陪伴的本能渴求，只有上帝的同在才能完全填滿。體驗上帝同在的人，與祂一同在清晨追趕日出，在晚上尋覓北斗星既近又遠的蹤跡。就是這樣，主的手緊握着我們，給我們最有力量、恆久不變的最好陪伴，去凝視這個尖銳無常的世界，跨越孤單的人生。



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。本教會有两个聚會地點、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

歡迎來到上帝國度的未來島！

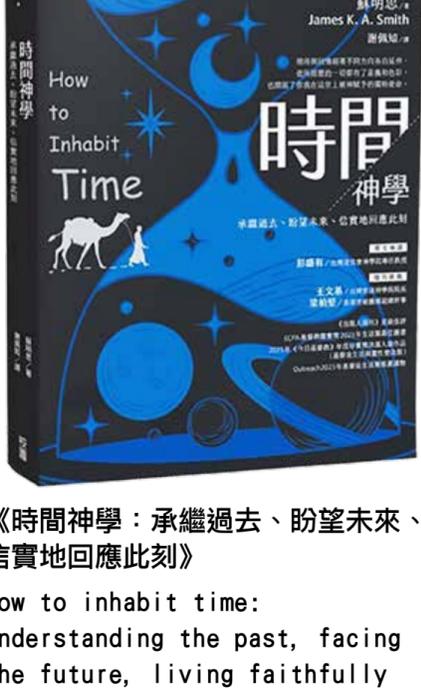
—簡介校園書房出版社的「Future」新書系—

應仁祥

曾經有教會的會友問過我，你覺得校園書房出版社最大的特色是什麼？

校園最大的特色

聽到這個問題，一時間還真是答不出來。是要回答我們書名取得很厲害嗎？要回答封面嗎？是神學嗎？《聖經》研究嗎？信仰反思嗎？一個一個念頭浮上來，但也一個一個被我否定，看着朋友仍在等我的答案，情急之下，脫口而出：「我想，校園最大的特色，應該就是我們的書系吧！」



《時間神學：承繼過去、盼望未來、信實地回應此刻》

How to inhabit time: Understanding the past, facing the future, living faithfully now

作者：蘇明思 (James K. A. Smith)

出版社：台灣校園書房出版社

線上試讀：<https://shop.campus.org.tw/EPreview/Books/A1814/mobile/index.html>

說出來的當下，我自己都嚇了一跳。書系，對耶，真的是書系！當然，市面上有那麼多的出版社，有趣好玩的書系也琳瑯滿目，每一個書系，都吸引着不同讀者的目光。不過，如果大家都有書系，那不是跟書名、封面一樣，校園的書系頂多只能算是突出，但可以說是「最大」的特色嗎？



《遊戲的神：和父、子、聖靈玩在一起的靈性與生活》

The God Who Plays: A Playful Approach to Theology and Spirituality

作者：艾格恩 (Brian Edgar)

出版社：台灣校園書房出版社

線上試讀：<https://shop.campus.org.tw/EPreview/Books/A1819/mobile/index.html>

校園出版的書籍，每一本書的書背上，都會寫上「校園叢書」這個書系。然後隨着時間演進，我們陸續有了「丁道爾聖經註釋系列」、「神學基礎叢書」、「當代系列」；緊接着，「生活館」的出現，讓校園的書系進入百花盛開的階段，如果印象沒錯，全盛時期，還曾經一年一口氣推出 5 到 6 個新書系。

書系，代表的是出版社的承諾

可能會有讀者好奇，書系究竟有什麼用。礙於篇幅，這裡只能簡單回答（若有興趣，歡迎收聽「阿祥養書場」podcast 的「阿祥答客問 03」），原則上，書系有對內和對外兩大功能。對外，書系有助於讀者在成千上百本書籍當中，快速找到或是認識某個方向的出版品。至於對內，書系則像是一家出版社自我的期許和承諾，成立「Open」書系，就代表這個出版社願意在「信仰與社會對話」這個方向上，持續經營和努力；推出「讀經生活化」書系，表示這家出版社承諾，會在可見的未來裡，不斷投入人力和資源，出版相關的好書，協助讀者的生命，與聖經有更多互動的機會與可能。

自從校園推出上一個書系「Name」後，同工們就不斷討論，我們的下一個書系應該是什麼。在過去這些年間，校園出版了許多《聖經》研究方面的優秀作品，好比說舊約的萊特、葛丁桂，以及新約的賴特、海斯與包衡。不過，有越來越多的讀者開始向我們詢問，這些《聖經》研究的豐盛成果，和 21 世紀的生活究竟有何關係？

Future：一種《聖經》研究的生活

在這樣的問題意識之下，我們展開了新一波的思考和尋找。開心的是，我們發現，早已有許多優秀的思想家與神學家，勇敢地接起了這項任務。他們以過去數十年來，《聖經》研究的蓬勃發展為根柢，進行了新一輪的神學建構，提出許許多多讓人拍案叫絕的神學論述，來回應 21 世紀人類生活的挑戰；原本看似渾沌的未來，也因此開始透露出光明和希望。一定程度來說，這是一種「《聖經》研究的生活化」。

釐清方向之後，我們便陸陸續續收集相關的著作，並且邀請最讓我們信任的譯者進行翻譯，如今終於水到渠成，可以順利地推出「Future」這個新的書系。

未來書系頭兩本

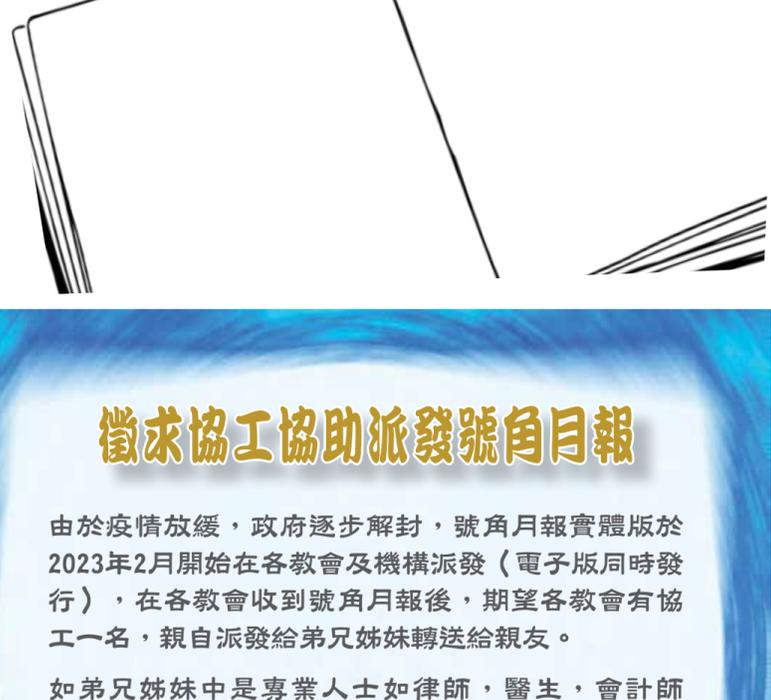
「Future」書系推出的頭兩本著作，光從書名，便可以看出書系背後的思考脈絡。先是蘇明思的《時間神學》，這位當年出版《欲望的門訓》，讓許多教會牧長眼界大開的福音派新銳思想家，這次把他的眼光放到了自愛因斯坦以來，就一直困擾着全世界頂尖思想家與科學家的時間議題上。蘇明思先是診斷出今日教會所罹患的「屬靈計時障礙症」，表現出來的就是對於歷史的輕忽，以及缺乏從時間當中汲取力量的能力；緊接着他用過去、現在、未來這時間的三大特性，為我們展示可以如何向《聖經》的作者學習，從對上帝過往種種的思考，來尋找祂在現今以及未來的行動樣貌，讓神聖的歷史成為我們力量的來源。

緊接着的是艾格恩的《遊戲的神》。一樣是從新近的《聖經》研究出發，艾格恩點醒了我們，應該要更多思想信仰中的遊戲面向。過往，教會把遊戲當成一種外圍的工具，藉着遊戲來吸引慕道友，或是增加會友對於聚會的投入；然而，艾格恩認為，不管是從禱告、讀經、敬拜、默想，跟信仰有關的每個活動，都帶着遊戲的本質，遊戲不該只是我們使用的工具，更是信仰的核心元素之一，只有體會到信仰的遊戲核心，我們才有辦法明白那個渴望和我們在世界上一同冒險、進行遊戲的上帝，祂真正的心思意念，並且成為合祂心意的兒女。

如果要拿校園已有的「里程碑」書系做個比較，相較於「里程碑」，側重於整理 20 世紀的傑作，「Future」書系的選書，則以 21 世紀這 20 多年來的傑作為主要軸心，更着墨在如何面向未來，期盼現在就能打開新局。

歡迎來到蛋頭島

最近，喜歡的漫畫《海賊王》裡，魯夫和他的夥伴闖入了一個名叫「蛋頭」的未來島；有一位絕頂聰明的科學家貝卡帕庫，根據他從古代歷史文本那裡學到的知識，所打造出充滿未來想像的島嶼，裡面有着許多驚人的發明。深深希望，「Future」書系也就像是大家的「蛋頭島」，書系裡的每一本書，都是作者將自己從《聖經》的歷史文本學到的東西，轉化成各式各樣對於未來的思考和想像，為的就是要幫助每一個基督的門徒，能夠更勇敢地踏向未來，為上帝國度的開展，盡上一份心力。



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

香港藝人之家澳洲音樂佈道之旅 2024

澳洲永恆音樂事工邀請了「藝人之家」的歌手們聯手舉行一個音樂佈道之旅。感謝主，這麼多基督徒歌手願意放下自己的工作，特地來到墨爾本和布里斯本，透過音樂與生命見證分享耶穌的愛。請為這為期三週的佈道之旅代禱，求神使用這支團隊，將救恩與耶穌的愛藉着音樂傳遞到澳洲的社區。

參與這次佈道之旅的歌手包括：林志美、黃劍文、龔柯允、趙展彤、劉港源、李進羿，及陳明恩（布里斯本站）。他們將會走訪社區不同的角落，如學校、長者中心、商場和教會，進行巡迴音樂佈道。

其中最精彩的壓軸聚會乃於11月11日（星期一）在布里斯本的SunPac Theatre舉行的「藝人之家福音慈善音樂會」。這場音樂會是免費入場，掃描二維碼，或到網頁 <https://forms.gle/2P5Bs9NtuYSy4XZYA> 報名。現場將設自由奉獻，奉獻扣除支出後的餘款將撥捐「澳洲永恆音樂事工」以作未來發展之用。眾多歌手屆時將為福音與慈善獻唱多首經典名曲。如此難得的機會，記得邀請未信主的朋友一同來聽好歌，接受福音的觸動！

如此難得的福音音樂盛會，邀請你同心發起一領一未信主朋友赴會。記得趕快登記留座，座位有限，額滿即止！

程蒙恩長老培靈佈道會

程蒙恩長老培靈佈道會，將於11月8-10日晚上，在基督教百思道華人公理會舉行。

地址：9 Gatwood Close Padstow NSW 2211
主題：生命之旅，蒙福之路

請弟兄姊妹們預備時間來參加這次難得的屬靈盛宴，並為程蒙恩長老及培靈佈道會禱告。

改變生命的禮物音樂培靈會

由一心敬拜音樂事工主辦，澳洲基督教播道會靈福堂，澳洲基督教播道會活石堂合辦。

內容：詩歌、見證、信息
見證：黃愛恩博士 Dr Connie Wong
講員：余仕揚牧師 Rev. Jack Yu
日期：2024年11月17日（星期日）
時間：15:00-16:30
地點：澳洲基督教播道會活石堂 (5-7 Castle Hill Road, West Pennant Hills NSW 2125)
無需報名，免費入場
查詢：oneheartwmm.org@gmail.com
電話：0478 366 692

迦南聖樂團在布里斯本主辦聖樂佈道會

悉尼迦南聖樂團將在今年11月16日（星期六）晚上7:15，在布里斯本主辦一場主題為「巨變中的不變」聖樂佈道會。

特邀香港佈道家程蒙恩長老證道。由雪梨華裔指揮家、迦南聖樂團音樂總監楊永康擔任指揮，迦南聖樂團司琴熊寧寧任鋼琴伴奏，布里斯本著名風琴師 Len Ryan 管風琴伴奏，並特邀三位歌手獨唱，女高音：李梅香；男高音：郭禹；男中音：張方。

此次，是迦南聖樂團自2012年成立以來，首次到訪布里斯本。他們將在布里斯本市中心的帳幕浸信會教堂，與朋友分享一部上世紀50年代初，由已故上海音樂學院、著名合唱指揮泰斗馬革順教授創作的聖樂大合唱《受膏者》。

這是一部具有中國風格的「彌賽亞」。自1954年12月19日在上海慕爾堂（今沐恩堂）首演，至今已整整70年了。今天重新獻唱這部中國經典聖樂作品《受膏者》，也是紀念馬革順教授誕辰110週年。

地址：City Tabernacle Baptist Church (163 Wickham Terrace Spring Hill QLD 4000)

歡迎布里斯班的弟兄姊妹和朋友來與我們分享從上帝而來的禮物。

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
時間：11月9日（星期六）10:00am - 12:30pm
主題：Carer Gateway 照顧者計劃
講員：Jeremy Cheng 社區事務主任
- (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：11月2日（星期六）10:00am - 12:30pm
主題：中醫經絡的時辰：子午流活
講員：聶穗強醫師
- (3) Hurstville 支持小組（粵語、普通話）**
地點：2 The Avenue, Hurstville NSW 2220
時間：11月9日（星期六）2:00pm - 4:30pm
主題：眼睛青黃白講清楚
講員：陳璋宗眼科醫生
- (4) Lidcombe 支持小組（粵語、普通話）**
地點：38 James Street, Lidcombe 2141
時間：11月16日（星期六）10:00am - 12:30pm
主題：舒緩治療知多少
講員：呂家明護士
- (5) Surry Hills 支持小組（粵語）**
地點：Cnr of Crown & Albion Streets, Surry Hills, NSW 2010
時間：11月2日（星期六）10:00am - 12:30pm
主題：自製手作小禮物 Ada Li 康恩義工
講員：Ada Li 康恩義工
- (6) Westmead 支持小組（粵語、普通話）**
地點：51 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145
時間：11月2日（星期六）2:00pm - 4:30pm
主題：十二經絡之推拿妙用
講員：聶瑞強醫師
- (7) 康恩開心步行組（粵語、普通話）**
時間：11月1日 & 11月15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：11月5日 & 12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
時間：11月23日（星期三）10:30am - 12:30pm
主題：聖誕感恩聚會
講員：康恩義工
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

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： _____

生命工場 讀書心得分享會

生命工場主辦的書友會，10月14日在 Eastwood 基服中心舉辦一場分享會。這次分享的書籍是《山寨版的上帝》（提摩太·凱勒牧師著）。凱勒牧師一生著述頗多，他大部分的作品都在這次書友會上展出。他是紐約曼哈頓救贖主長老教會的創建者，曾經的主任牧師、福音聯盟的聯合創始人暨副主席。凱勒是一位新興都會基督徒先鋒，他在《山寨版的上帝》一書中，透過《聖經》真理，道破我們在信仰和心中慾望之間擺蕩的真實景況，在全球經濟低迷的境況中，人們感到迷失、孤單、失落、憤恨，我們是繼續將信仰建立在個人成就、金錢、真愛與一心所渴望擁有的人生之上？還是我們可以勇敢面對失敗，遠離偶像，轉而信靠這位有慈愛、有憐憫，可以給我們一切需要的真神？

這次書友會活動吸引了 30 多位來自各華人教會的牧者與教會領袖參加，分享會由會長耿元慶弟兄主持，邀請基督福音教會馮志成牧師、希伯倫堂張煜傳道、榮益教會尹藝行傳道、生命工場福音機構秘書吳曉霞和生命工場創辦人之一張志康先生、基督教聖公會聖多馬堂張宏牧師、神學院講師田宏恩牧師等，先後就《山寨版的上帝》中的不同部分作主題分享。各人精彩的分享不時帶起陣陣掌聲。透過這些分享，與會者認為，認知被調整了，我們的信心就被增強，我們原有的沮喪和無助，也在同路人的相伴中重新得力，使每個人再次經歷寶貴的生命成長！

生命工場書友會的宗旨，是鼓勵大家一起來推動屬靈書籍的閱讀，造就信徒生命，使福音廣傳。書友會下次活動定於 12 月初舉行，敬請留意。查詢請致電耿元慶弟兄 0414675587，或電郵 inquiry@lifeworkshop.org。

號角月報 澳洲版 Herald Monthly(Australia)

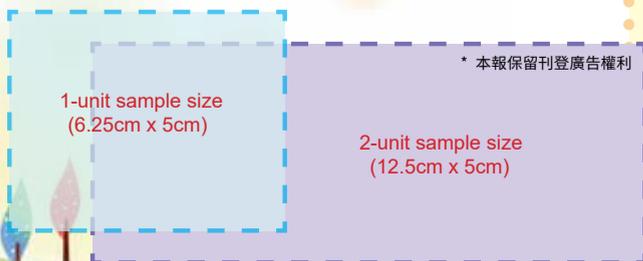
ABN: 84 572 612 309
46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
Mobile: 0403 378 350
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

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



教會及機構指南

惠登12個月，可獲得**20%**的折扣。

如蒙支持刊登，請電 0403 378 350。

謹祝：主恩常倍

基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》上



泡麵

則鳴

泡麵是消費者非常熟悉及喜愛的方便食品。據 2023 年的統計，世界各地一年食用泡麵超過 1,200 億份。

泡麵的營養成分依種類或口味略有不同。其主要成分是麵粉、澱粉、水和鹽。棕櫚油也是泡麵的常見成分，因為泡麵最初是透過快速油炸生產的。不過，現在也有風乾麵條了。泡麵配有調味包，包括調味料、鹽和味精。

絕大多數泡麵的熱量低，但纖維和蛋白質含量也低；也因脂肪、碳水化合物和鈉含量高而「臭名昭著」。雖然可以從泡麵中獲得一些微量營養素，但它們缺乏維生素 A、維生素 C、維生素 B12 等重要營養素。

儘管泡麵方便、實惠且美味，但經常食用泡麵會對健康產生許多嚴重的後果。

首先，泡麵中鈉含量極高。每 100 克泡麵的鈉含量為 397-3,678 毫克，有時甚至更多。雖然鈉是身體正常運作所必需的礦物質，但過多的鈉並不利於健康。

研究表明，高鈉飲食與胃癌、心臟病和中風風險有關。對於對鈉敏感的人來說，高鈉飲食可能會增加高血壓的風險，進而對心臟和腎臟健康產生負面影響。世界衛生組織建議，每天鈉攝取量為 2 克。即使只吃一包泡麵，也很難將鈉攝取量控制在建議的範圍內。對於每天吃多包泡麵的人來說，無疑會攝取大量的鈉。

再者，泡麵含有味精，這也是許多加工食品中常見的添加物。它主要增強食品的風味和適口性。雖然味精廣泛用於食品中，也已獲得 FDA 批准食用，但它仍可能對健康有短期和長期的影響。報告表明，小部分人可能會對味精產生短期反應，具體表現為：食用味精後出現頭痛、噁心、高血壓、肌肉緊張、胸痛、心悸和皮膚潮紅等症狀。這也被稱為味精綜合症。大量食用味精也與肥胖和血壓升高有關。然而，在大多數情況下，只要適量食用，包括泡麵中的味精，可能不會導致這些副作用。

另外，儘管泡麵是一種低熱量食品，但其纖維和蛋白質含量較低。蛋白質已被證明可以增加飽腹感並減少飢餓感，而纖維在消化道中緩慢移動，從而促進飽腹感。泡麵的蛋白質和纖維含量較低，可能無法滿足您的飽腹感。此外，低纖維飲食會增加便秘和憩室病等消化系統疾病風險，以及減少了健康的腸道細菌。

在一項研究中，對吃泡麵和不吃泡麵的人的飲食進行比較。發現泡麵消費者的蛋白質、鈣、維生素 C、磷、鐵、菸鹼酸和維生素 A 的攝取量顯著偏少，鈉和熱量的攝取量偏高。因此，經常食用泡麵會導致整體飲食品質不佳。

總之，泡麵雖美味，可用來偶爾解饞，但不應取代完整的新鮮食品。

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：主恩常偕！
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》敬上

「號角之友」回應表

姓名：(中) _____ (英) _____

地址：_____

電話：_____ 手機：_____ Email：_____

所屬教會：_____ 事奉崗位：_____

我願意在廣告中記念《號角月報》文字事工。

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

奉獻方法：

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

信用卡號碼：_____ 有效日期至：_____ 月 / _____ 年；CVN(卡背磁條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/轉賬 BSB: 062 113 Account number: 10164406

亦願意成為《角聲》義工，我對以下事工有興趣(請在適當的○內加上✓)

編輯 撰稿 採訪 資料搜集 校對 發行(派發《號角》) 跟進讀者 美術設計 網頁設計

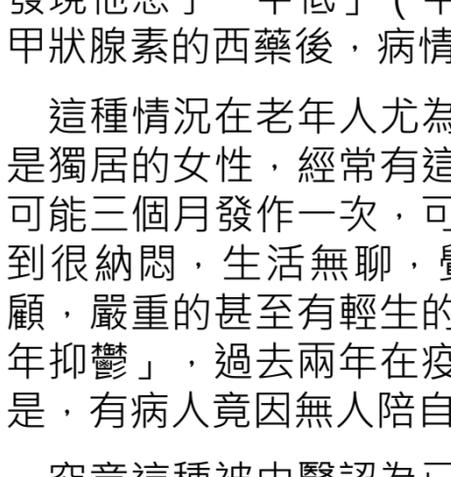
亞健康狀態與營養補充劑

馮新偉 (中醫博士)

亞健康狀態在大城市的人群中非常普遍。

生活提不起勁感渾身不自在

患者大多覺得經常不在狀態，生活提不起勁，所謂「奄奄悶悶」(渾身不自在)。例如，有一名初中學生，早上不想起床，上課不能集中精神，經常忘記交功課，就是跟父母到茶樓飲茶，中途也會突然改變主意，嚷着要回家去。父母帶他看醫生，家庭醫生也查不出什麼原因來，最後被診斷為「感冒未清」，隨便開了些感冒藥給他了事。服藥後病情當然沒有改善！幾經檢查才發現他患了「甲低」(甲狀腺素偏低)，服了些提升甲狀腺素的西藥後，病情始有所改善。



這種情況在老年人尤為普遍。有好些老年人，尤其是獨居的女性，經常有這種週期性「奄悶」的感覺，可能三個月發作一次，可能半年一次，病徵是經常感到很納悶，生活無聊，覺得無人理睬或缺乏兒女照顧，嚴重的甚至有輕生的念頭，西醫稱這種病為「老年抑鬱」，過去兩年在疫情期間更甚。最令人吃驚的是，有病人竟因無人陪自己飲茶而導致抑鬱症。

究竟這種被中醫認為已是病態的亞健康狀態，可有防治方法？

調節體內機能達致正常水平

要治療不同種類的亞健康狀態實在不易。一、由於中西醫對這種病態存有不同的定義；二、每個病人的病情與體質不同，這些都會影響其治療和治法。一般來說，最理想的療法當然是自癒，中西醫都同意人體有自我修復的能力，很多疾病都會不藥而癒。其次是找中醫看病，一般中醫會用辨症論治的方法，來診斷這些亞健康狀態的病人，究竟屬寒、屬熱抑或屬虛、屬實？再用適當的藥物來對症治療。



由於亞健康狀態的病人多屬「虛症」，中醫所謂的「虛症」，往往是因為身體機能下降，導致體內某些臟腑的功能失調，原因可能是由於遺傳、後天環境或老化等，各種因素都可能導致身體未能達至最理想的狀態。為避免身體陷入生病的狀態，中醫會用不同的方法來調節體內的機能，使之達至正常的水平，如中藥，針灸或按摩的方法，令體內的氣、血、陰、陽互相調和，最後達至所謂的平衡狀態，從而使健康得以恢復。很多時候，其實這個亞健康狀態的情況，可以用營養補充劑來舒緩，而不一定需要看醫生。

輔助身體健康服營養補充劑

究竟什麼是營養補充劑？

在1994年，美國食物及藥物管理局(FDA)把維他命、礦物質、草藥、氨基酸等列為營養補充劑。此類非藥物的食品能對健康有促進作用，其中的種類包括有草本類及微量元素類，草本類亦包括湯水及代茶，這些中藥的營養補充劑，有些有預防的作用，有些有治療的功效，所以一般分為治療類和補益類，如果能善用補益類藥物，相信有助身體由亞健康狀態達至平衡的狀態。



微量元素類則包括一些礦物質，如鈣、鐵、鎂或鉻等金屬，一般人體不需要攝入太多，但如果缺乏又會引起一些身體的不適，這是因為身體內不同的組織和細胞，同時進行很多生化反應，它們需要很多催化劑來幫助完成每一個生化反應的過程，這些元素扮演着一個很重要的角色，亦有一些用作構成身體細胞的基本物質，如血紅蛋白需要鐵及鎂等。

說真的，很多發生在老年人身上的亞健康狀態，都是由心理問題而引致，所以預防方面，一定要從改善病人的生活模式，以及改變他們的負面情緒入手，否則，華陀也救不了這類亞健康疾病的病人。☺

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

多布斯爺爺的健康餐

老饕

最近和一位教會朋友瓊 (Joan) 緊密來往，她說到公公 (粵語：老爺) 80 多歲，最近發現有心臟血管阻塞，便開始改正飲食習慣；而愛護他的家人也一起陪他改變飲食習慣——忌吃紅肉，多吃植物蛋白、白肉如魚類和雞肉，忌喝含酒精的飲品、咖啡、茶和可樂。這位老爺爺姓 Dobbs (多布斯)，妻子已回天家，養育了九個兒女，住得近的兒女們 (包括媳婦、女婿) 經常輪流陪他散步和遛狗。多布斯爺爺喜歡做木雕，也贈送兒女們自己雕刻的木碗、木盤和裝飾品，是一位幽默、和藹可親的老爺爺。他也去教會敬拜上帝，使他身體健康，心靈平安。



瓊和她的姊姊有一天來到我們家共進午餐，我們預先說好，她帶多布斯爺爺的拿手菜「白色墨西哥肉醬 (White Chile)」，我們則預備漿果類 (藍莓、覆盆子、黑莓) 代替甜點。她帶來的「白色墨西哥肉醬」特別美味，由於非常健康，筆者等不及在此和讀者們分享了。



「白色墨西哥肉醬」預備的時間只要 30 分鐘，不油膩，大量植物蛋白和纖維，又能飽腹。它不像一些健康餐讓人感覺很容易餓，對於想要有鶴髮童顏，實際上也是寶刀未老，正值黃金歲月的人士，是一道營養又方便的餐點。

食材：

- 8 盎司雞湯。
- 眉豆、義大利白芸豆 (Cannellini) 罐頭各一 (或其他兩種白色豆類)。
- 芸豆 (Baked Beans) 半罐。
- 玉米粒 4 盎司。
- 孜然和香料少許 (可用奧勒岡草、蒜粉等)。
- 烤雞 (Rotisserie Chicken) 的兩隻雞腿 (用雞胸亦可，去除雞皮、脂肪) 切塊備用。
- 牛油果半顆切塊；奶酪絲少許。

程序：

先將眉豆、白芸豆罐頭各三分之一在攪拌機裡打爛，作為醬汁之用，這比勾芡更好。

鍋中放入少許橄欖油，將香料炒熱出味後，放入雞湯，眉豆、白芸豆、玉米粒、打好的醬汁，一起煮 25 分鐘，將醬汁濃縮。

濃稠到滿意程度後，加入雞塊，攪拌後煮 1-2 分鐘即可關火。

將煮好的「白色墨西哥肉醬」入碟後，加上牛油果、奶酪絲。

「白色墨西哥肉醬」的靈感來源，其實是「墨西哥辣肉醬」，只是用雞肉代替紅肉，不用紅色的豆類和辣椒。一樣美味，更適合不想太油膩、忌辛辣的人食用。

在秋冬嚴寒的季節裡和家人朋友分享這一道菜，正是小兵立大功。更美妙的是能夠欣賞和發掘主耶穌基督、這位創造萬物的主宰，為人類所預備的各種食物，提供我們身體健康所需和靈魂的歸宿。🙏

後註：芸豆和藍莓的抗癌、抗氧化劑含量相近，還含蛋白質，有益心臟健康的 omega-3 脂肪酸和鐵。具研究，白芸豆和其他豆類都可幫助糖尿病患者減緩糖類在血液中的吸收。

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

陳慧忠醫生於 2010 年初，在幾乎毫無明顯徵狀下，發現原來患上骨癌並誘發了極罕有致命的心臟病，但在神的保守下，心境的平安喜樂竟然有增無減，原來是神在他身上計劃的一個奇妙的安排，是祂的恩上加恩，叫豐盛的生命再添豐盛。

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

陳慧忠，呼吸系統專科醫生。
 肄業於香港大學 1977 年學系畢業。
 歷任於香港伊利沙伯醫院內科部，89 年開始私人執業，熱愛工作。
 也熱愛生命，且極懂得享受人生，一直以來領受神豐厚的恩典才華，好像享受了別人三輩子的福樂。

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：_____
 地址：_____
 電話：_____
 所屬教會：_____
 請在以下適合的方格內加上✓：
 我願成為《號角月報》代運，請把《號角月報》的代運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
 運寄：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
 · 網上轉帳，Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113
 Account Number: 10164406
 信用卡 (VISA/MasterCard)：
 姓名 (英文正楷) _____
 信用卡號碼：_____
 有效日期至：____ 月 / ____ 年
 CVN (卡背最後的 3 個數字)：_____
 簽署：_____
 簽署日期：____

回應表

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

蟠龍茄子

蟠龍鱈魚是一道非常著名的小菜，蟠龍的意思是捲起來，將蒜泥加上黑豆豉和辣椒調味，佐飯更是美味可口，唯一不足之處就是鱈魚非常多小刺，處理工序亦非易事，這道蟠龍茄子是模仿蟠龍鱈魚的做法，材料簡單易做，在家裡也可輕易做到，大家不妨一試



材料

- 茄子 ...1 至 2 條
- 蒜頭..5 至 6 小粒
- 黑豆豉 ... 1 湯匙
- 辣椒 ... 1 至 2 隻

調味料

- 生抽..... 1 茶匙
- 糖 少許
- 麻油1 茶匙
- 蠔油..... 1 茶匙
- 水..... 1 茶匙

做法

1. 茄子洗淨後抹乾水分，桌面上放一對筷子，將茄子放在筷子中間，用刀將茄子切薄片，但不要切斷，而筷子的作用是防止茄子切斷
2. 蒜頭切小粒
3. 黑豆豉用清水浸，減低鹹度
4. 辣椒切小段
5. 鑊內放入生油，將茄子煎至外皮微微軟身後，把茄子放在碟上捲成圓圈狀
6. 蒜頭、黑豆豉、辣椒炒出香味放在茄子上
7. 將調味料均勻拌入茄子，隔水蒸 6 至 8 分鐘
8. 將蒸好的茄子汁液倒出，加入粟粉水煮滾，拌在茄子上便完成



小貼士

1. 茄子儘量選擇長而幼的，捲起來才像一條長長的鱈魚
2. 先將茄子用油煎過可使茄子皮更鮮艷深色，也可防止茄子氧化變黑

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》



《創造奇觀》為周道輝醫生所著，集其歷年來為《號角月報》撰寫的「科學證道」而成；目的是透過自然科學的奇妙現象，說明了「自從天地以來，上帝的水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、基督、太陽、月亮、地球、植物、海洋生物、昆蟲、飛鳥和動物王國等等。周醫生不但蒐集了足夠的資料，還圖文並茂，深入淺出地把深奧的自然科學，妙趣橫生地表達出來，從而見證了上帝創造的奇妙，分析「進化論」的謬誤。全書200多頁，彩色印刷，是一本值得每個人閱讀的經典之作！

本書推介

韋特康博士 (Dr. John Whitcomb)：世界知名學者，著有《創世紀的洪水》(哥州多本堂)。

這本書是我的朋友周道輝醫生的心血結晶，他在「進化論」裏，扮演著像可白尼似的垂危角色，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！



您熱烈的回應，將給我們莫大的鼓勵！

回應表

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別： _____

地址： _____

電話： _____ 電郵： _____

所屬教會： _____

請在以下適合的 內加上 ：

我願為《號角月報》代禱，請把《號角》的代禱事項和最新資訊寄給我。

我現在為《號角月報》的出版經費奉上 \$ _____

付款方式：• 奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
 總寄：46 Sturdee Street, Wentworthville NSW 2145 Australia
 • 網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113
 Account Number: 10164406
 • 信用卡 (VISA/MasterCard)：姓名(英文正楷) _____
 信用卡號碼： _____
 有效日期至： _____ 年 CWN (卡背最後的3個數字) _____
 簽署： _____ 簽署日期： _____

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

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

「你怕死嗎？」

陳謙

毫無防備的消息，我以為自己聽錯了，「麥克斯得了血癌」。

瞬間有個悲哀的雛形堵在心頭喉間，甚至來不及淚眼，只聽到自己不知還能說什麼地喃喃：「他是個多麼可愛的小男孩啊.....」

患血癌的小男孩

兩星期前，麥克斯的家人告訴我們他將接受一個手術，切除胸部下方不知何故悄然長出一個瘤。「不算什麼大手術的。我們相信只是個良性腫瘤，切了就好了。」他的家人彷彿在安慰我們。手術後至少一週他不會來上學，我們想：對他的思念只是短暫的，很快就可再見到他了。我們甚至已可想象他回來後，又將繼續像個貪婪的財主到處收集眼睛所見的各色玩具車，並在一天忙碌玩耍後，在離開前，將那些並不屬於他的玩具車統統塞入他放書包的那一小格空間，期待回來後可毫不費力搜尋就直接再度擁有。

但現在他回來的日子，誰也不能確定了。醫生說至少接下來的幾個月他不可以來上學，需接受治療及靜養休息。

可在我心裡，他還是那個過一小會兒就將走過來把他的小手放入我掌心的小男孩。年初全班合影留念的照片裡，我特地在他身邊蹲下來，輕輕握著他的手，好讓一向膽怯弱小的他可以安心放鬆地面對鏡頭。那一刻的定格將一直伴隨著我。

百分七十治癒率

我們能為他做什麼呢？我只知道接下來的某一天，他將會收到一個代表我們集體心意的背包，裡面放滿適合陪伴他度過各個階段的玩具，以及一張寫滿祝福話語貼滿照片的卡片。

是的，我還會一直為他禱告。

回家後，我發現自己在網上查了很久關於血癌的資料。雖然為他禱告之外，我並不能為他做什麼。以我現在的記憶力，查過的資料可能很快就會遺忘，但在查的過程中，我還是看到了希望，選擇性地記住了一句，「好在白血病並非絕症，只要用對療法，治癒率可高達 70%」。

死亡是什麼

最近，身邊許多人的焦慮都與年老或變老相關，彷彿問題的原因都集中在年齡老化上，以至於我一下子難以面對一個幼小孩童的頑疾。更何況，這頑疾，令人不願意去想，卻又難以避免去想：關於死亡。

如果說人生就像雲南小朋友楊建波的詩那樣，「人生就是小草，時間一到就黃了。」那麼，有些人的人生，似乎時間未到，就黃了。

就在上週五，有位中年同事，從衰老的話題，聊到我是否還去教導宗教課程，然後沉默片刻，突然問一句：「你怕死嗎？」那句問話，似乎成了這整個週末一直回來找我的主題。「死亡」這個字眼，出現在第二天，也就是週六，我在教會大掃除時見到一本童書的封面「Please Nana... What is Death (《請告訴我奶奶.....死亡是什麼》)」，接着又出現在主日晚上，在教會聽 Tas Walker 博士的講座時。Tas Walker 博士是個地質學家和作家，他當晚的講座是關於澳洲各地反映挪亞方舟之時那場洪水的地質現象。那場空前絕後的洪水，那之後留下的層層化石，包括恐龍化石，包括留在山上的海洋生物化石，都把人類的思維引向死亡，以及比死亡更為深遠的造物、救恩與永恆的主題。

人死了，是否就像阿根廷詩人赫爾博斯 (J. Borges) 說的，「就像水消失在水中。」

「Please Nana...」(《請告訴我奶奶.....》) 是一個童書系列，幫助幼小的心靈從一個個人生的困惑中去按着《聖經》真理尋求人生的意義。在《請告訴我奶奶.....死亡是什麼》裡，面對一隻可愛小鳥的死亡，孩子提出了「死亡是什麼」的問題。唯有《聖經》給出了答案：在始祖亞當犯罪之後，死亡臨到了這個世界。

走完人生道路時

放下這本書，我不禁再次想到同事問的那一句：「你怕死嗎？」

無論持何種信仰，人人必有一死，已是無需爭議的事實。無法避免的死亡，阻隔了多少摯愛親人之間彼此的呼喚、傾訴與陪伴，折斷了多少在親情裡翱翔到一半的翅膀。而亞當，是第一個感受到死亡之痛的人類。曾經所有的動物都是他摯愛的朋友，他們曾多麼親密和睦地相處啊！甚至在夏娃被造前，他以為或許可在這些動物中尋到配偶。自然界中的第一樁死亡，第一個疼痛的苦難，發生在第一隻為他而死的動物身上。我不確切知道，但或許可以想象，亞當怎樣為那隻為他而死的，曾經是他朋友的動物，流下了痛心疾首的愧疚之淚。

如今，我們依然沒有任何人可以不犯罪，但是卻再也不需要用任何動物的死亡為我們贖罪，因為耶穌所承受的鞭傷以及為我們捨去的生命，已經一次性完成了永遠的救贖。他在十架上說出的那句「成了」！喊出了他那神聖的使命，也喊出了全人類從那以後進入更美新約的嶄新盼望。祂三日後復活，使得在主裡死去的都必復活。我們屬於祂的人，走完人生道路時，只是在主裡安然休息了，睡了。

那句話是：去睡覺

其實當同事問我那句話的時候，我知她想要的並非簡單一個是非答案。因當我告訴她「不怕，我期待見到耶穌」時，她緊接着就問我，「你見到耶穌時對祂說什麼？還是什麼都不說，就像我們現在這樣坐着，什麼也不必說？」

她那一問，令我一時幾乎無語。是的，我會對祂說什麼？我怎能想象。多少現在無法明白的問題，彷彿對着鏡子觀看，模糊不清，到時候就要面對面了。「我如今所知道的有限，到時候就全知道，如同主知道我一樣。」

「我所知道的是，從認識造物主的那一刻，我就開始對祂說話了，藉着禱告。」

「那你聽過祂對你說話嗎？」

「是的，藉着《聖經》。」

「我指的是，祂清清楚楚對你說話。」

「我明白你的意思。如果說很清楚聽到祂向我說話的聲音，那只有一次。」

她追着我問那一次，她追着我問神對我說的那一句話是什麼，帶着強烈的好奇，也帶着難以置信，不知該不該信。因為，怎麼可能？一個在她身旁每日卑微工作的凡人，怎可能聽見神說話。但她又不願錯過。身邊這個她所認識的老實人，關於這個話題，沒有對她撒謊的必要。她就追問神對我說的那句話。我很想對她說：沒有來龍去脈的斷章取義，單單那句話對她來說其實沒有太多意義。折衷的辦法是：我以最簡要的方式，截取了故事的一小段告訴了她。而重憶初次經歷神的美善，則成了我整個週末無數次的回味。造物主對我說那句話，就在我受洗之後，在屬天喜樂中無法靜心學習預備次日畢業答辯的當晚，在我完全沒有預料之中。

她聽完我的濃縮微故事後，不顧一切重複了一句，「我只要知道祂對你說的那句話，其他的我都不在乎。」

「好吧，那句話，就是：『去睡覺』。」

我確定我不怕死

當晚，上床休息時，她的問題再次浮現，「你怕死嗎？見到耶穌時，你會對祂說什麼？」

禱告中，我確定我不怕死。但我依然禱告求主保守我的生命。想到我的孩子們、親人們、朋友們以及所認識和不認識的人們.....我的禱告和盼望，是我能為主而活，不白佔土地，不至於空手去見祂的面。「因我活着就是基督，我死了就有益處。但我在肉身活着，若成就我工夫的果子，我就不知道該挑選什麼。我正在兩難之間，情願離世與基督同在，因為這是好得無比的。然而我在肉身活着，為你們更是要緊的。我既然這樣深信，就知道仍要住在世間，且與你們眾人同住，使你們在所信的道上又長進又喜樂。」(《腓立比書》一章 21-25 節)

我感謝主還留我在世上。我感謝主為我捨命，使我因着信，確知將來靈魂的歸宿。我知道見主面時我將對祂說的第一句話了，那就是我時常禱告的開頭：「主啊，謝謝祢！」

是的，謝謝祢我的主，謝謝祢為我而死且死後復活，敗壞了死的毒鈎，成為我唯一可以不再懼怕死亡的理由。我也盼望無論成人或孩童，都能因認識祢而不再有懼怕死亡的理由，更因不懼怕死亡而活出更美好的人生。

我為麥克斯和他家人禱告，期待不久的將來重新看到他歡歡喜喜的笑臉。我一定和以往一樣，張開雙臂迎接他撲過來的擁抱。

愛是永不止息。哪怕人人都必須經歷的死亡也不能淹沒。☺

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

Tabletop, A3 size 29cmx40cm, Full colour

位置Position	規格Size (寬x高H)	價格Price Rate (GST Incl.)
封面 Back Cover	全版 Full Page 25cmx36cm	\$1,848
中間版 Middle Page	報欄旁 A Spread Pages 50cmx36cm	\$3,168
	一單元 1-unit (1/12Page) 12.5cmx36cm	\$220
任何內頁 ROP	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

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，詳情請洽本報

* 本報保留刊登廣告權利

普桑：慢工出的巧匠

理泰

尼古拉·普桑 (Nicholas Poussin, 1594-1665) 可說是17世紀法國最重要的畫家，因為他的作品將法國的古典主義做



圖一「洗禮」素描圖，6吋 x 8吋

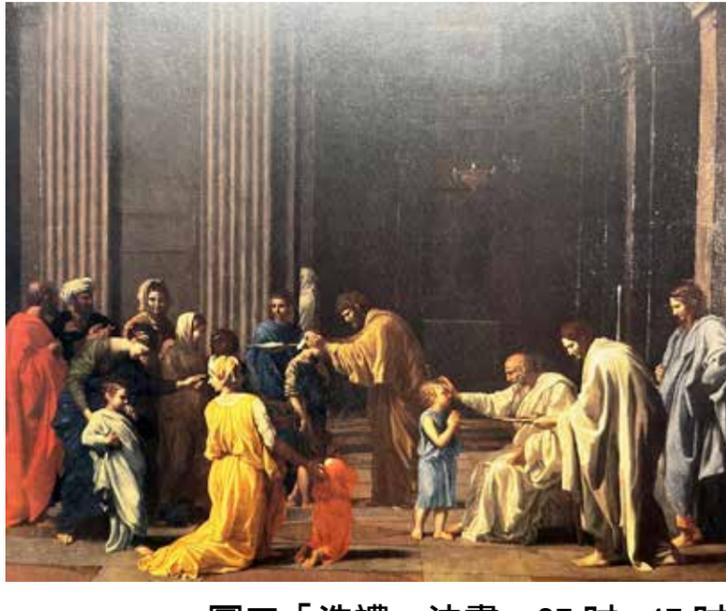
一個濃縮和

整體的詮釋。當他從義大利歸回法國之後，立即被國王招攬為宮廷畫家，負責皇宮的裝飾和羅浮宮大畫廊的設計圖，同時為皇帝和官員進出的教堂製作祭壇畫，因此被尊為「法皇的第一畫師」。他還為宮廷的出版品製作插圖，可說才藝雙全，然而文獻卻記載他創作謹慎，以慢工成為巧匠。

精心策劃構圖

普桑最受稱頌的是他的油畫；從他的鵝管筆和墨水製成的單色繪畫草圖，可看出他作畫的認真，和油畫成品的規劃細節。

他不是一個信手捻來、隨意就可以靈感湧流的畫家。他看重構圖，方法匠心獨具。他會先製作各種各樣的蠟像人形，和一個木偶戲的小舞台，更預備了不同的背景布幕，在



圖二「洗禮」油畫，37吋 x 47吋

舞台上或是以120度的角度打光。有了令他滿意的構圖後，他會以鵝管筆畫出人形的姿態，再用墨水畫強調明暗。為了構圖，他犧牲了每一個人物的臉部表情，而將重點放在整體的構圖上。

普桑傳世的一系列單色繪畫草圖，是代表巴洛克全盛時期的不朽作品，在四個世紀之後，仍受到藝評家和收藏家的特別青睞，在藝術殿堂上，被封為不朽傑作。

目前，普桑的單色繪畫草圖，主要存放在英國溫莎堡的皇家圖書館裡，大部分是從他的私人朋友和客戶手裡搜集而來。在慶祝普桑的400歲冥誕時，有65張稀有的作品，曾經在美國克莉芙蘭、休士頓和紐約大都會博物館共同展出。

從草圖到成品

圖一為「洗禮」的小型單色草圖，圖二為大型的油畫成品圖。讀者若細心比較，可看出普桑如何從草圖，發展成最後成品，其中洗禮的祭司和襄禮者被大黑門凸顯出來；以白色、紅色、深藍、淺藍的服裝，帶來畫面的節奏和旋律。

筆者九月份的紐約之行，發現所搭乘的地鐵車廂內的廣告設計令人失望，多半使用文字信息和品牌標語，照片粗糙，精心繪製的作品不多，令人扼腕嘆息。標榜文化藝術集成的曼哈頓，在藝術創作上竟然如此凋零，如入寒冬。

這令筆者更加珍惜那些注重繪畫基礎的傳統美術學院教育。可能疫情三年多，美術學院的教育無法嚴格要求質量，疫情後的紐約仍需要時間和資源來逐漸恢復創作大城的美名。難怪一些有見識和財力的家庭，會帶領他們的兒女前往郊區，在大自然裡觀賞花鳥、動植物，在踏青時培養人際互動，更常常陪伴孩子讀繪本書，增加他們對人類的同理心，對社會的責任心，對世界有寬闊心胸和包容心。這些人格特質，都需要從事教育者啟蒙新的世代。

靠上帝創作

「慢工出細活」，期望新一代的藝術家，不急於求成，能精心製作出完美作品。過於急功近利的後果將是創意枯竭，作品平庸。一條更高遠的創作之路，是倚靠創造者耶和華上帝，祂賜人智慧，造出有生命的作品。正如所羅門警戒他的兒子說：「我兒啊，要謹守健全的知識和智謀，不可使它們偏離你的眼目。這樣，它們必使你的生命有活力，又作你頸項的美飾。」（《箴言》三章 21-22 節，和修版）🙏

墨爾本神學院
中文部

2025 第一學期
普通話、廣東話班同步招生

新生報名截止日期：2025年1月29日

普通話班課程

本科程度：

神學文憑 DIPHT20
教牧學士 BMIN20
神學士 BTH20

廣東話班課程

本科程度：

神學士 BTH20

學士後程度：

學士後道學文憑 GDDIV20
神學研究碩士 MTS20
教牧學碩士 MMIN20
道學碩士 MDIV20

學士後程度：

學士後道學文憑 GDDIV20

查詢：

03 9881 7800 (內線2)

reception.chinese@mst.edu.au



今年諾貝爾和平獎意義深遠

石崢

有句成語叫「賞一勸百」，意思是獎賞一個，以奉勸百眾，用來形容本年度出人意表的和平獎得主結果，真是太恰當不過了。

誰承受得起「和平」之重擔

早在諾貝爾和平獎開獎之前，這個獎項就已經備受世人的關注。在地緣爭端你死我活，意識形態分庭抗禮，聯合國作用卻日顯虛弱，令人憂心忡忡的戰火紛飛年度裡，誰能在此時此刻承受得起「和平」之重擔，以傷者身分揭示傷害的殘酷，以和平方式勸導和平的重要，這着實是全世界最受矚目的事情。



今年的候選人名單並不短，共有 197 名個人、89 個團體或組織獲得和平獎的提名。於是，有人就猜測聯合國秘書長古特雷斯先生，他作為聯合國的最高象徵，為緩解世界矛盾與糾紛，可謂是煞費苦心，四處奔忙，不過聯合國的影響力卻並未因此得到應有的重視和提升，顯見他的工作仍需努力；也有人猜測烏克蘭總統澤連斯基，這就更加不可能發生，他領導的國家正處於戰火之中，距離和平還比較遙遠；聯合國屬下一個叫「近東救濟工程處」的組織，也被猜測有可能。這個於 1949 年以色列建國戰爭之後成立的組織，專為周邊數百萬巴勒斯坦人提供人道主義援助，然而他們卻在近期的以哈戰爭中傳出醜聞。

由此可見，和平的確是當今世界的一塊「燙手山芋」，既沒有誰具備跨越兩個極端的平衡力，也沒有誰擁有切合全球心意的凝聚力。

直到挪威時間 10 月 11 日，挪威諾貝爾獎委員會宣佈結果，人們才恍然大悟，慨嘆諾貝爾獎委員會為了世界和平，可謂是深謀遠慮，眼光獨到。

2024 年諾貝爾和平獎，授予由日本原子彈爆炸倖存者組織的「日本原子彈、氫彈受害者組織聯合會」（日本核彈協，Nihon Hidankyo）。

評審委員會在公佈得獎名單時，作了很清晰的解釋：「將和平獎授予這個由廣島和長崎的原子彈爆炸倖存者組成的草根運動，是為了表彰他們為實現無核武世界所作的努力，以及透過證人的證詞表明絕不能再使用核武。」

1956 年成立的日本原子彈、氫彈受害者組織聯合會，是由日本原子彈和氫彈爆炸受害者組成的最大、最具影響力的民間團體。其初衷是為了團結和聚集廣島、長崎原子彈爆炸的倖存者，以及受到氫彈核試驗影響的其他人群，透過各種聯合行動，維護受害者權益，並推動全球廢除核武。

眾所周知，廣島和長崎的核爆炸，給當地居民造成了長久的健康和心理創傷，許多倖存者幾十年來，一直受到輻射病、癌症、白血病等嚴重健康問題的影響，加上社會歧視和經濟困境的雙重打擊，使得該協會的主要使命就是為這些倖存者爭取醫療救助、社會福利，以確保他們的生存品質及權益得到維護和保障。除此之外，協會也將核裁軍和無核化作為核心任務之一，長期參與聯合國的裁軍談判，並與全球反核運動的組織合作，積極推動《禁止核武條約》等國際倡議。

他們透過出版書籍、舉辦展覽、開展教育活動等形式，向公眾特別是年輕一代宣傳核武的毀滅性影響；他們也在每年 8 月 6 日和 8 月 9 日廣島和長崎的核爆紀念日當天，組織悼念死難者和呼籲世界廢除核武的紀念活動。

當前國際情勢值得關注

儘管隨着時間的流逝，不少核爆倖存者已日漸衰老，社會對核武器問題的關注度也不斷淡化，但是該協會依然堅持警醒世人，核武器是人類面臨的現實危險；堅決倡導消除核武器威脅的惟一辦法，就是徹底消除核武的主張。

尤其在當前國際情勢下，一方面有核大國不斷升級其核武威脅；另一方面也有國家正努力試圖取得核武器，以便在持續不斷的戰爭中佔得優勢，使人類正不得不面臨生死存亡的歷史關鍵時刻，「日本核彈協」這種以歷史證人的個人經驗為基礎，持之以恆開展教育活動的努力，是對挽救地球上所有生命不致遭毀滅，所做出的巨大貢獻。

《聖經·箴言》二十四章 11 節，上帝的話教導世人：「人被拉到死地，你要解救；人將被殺，你須攔阻。」從《聖經》角度看，「日本核彈協」這次獲獎，確是實至名歸，意義深遠。🙏




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

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

如何擺脫沉迷賭博的困擾？

據一項統計顯示，目前澳洲賭博存在的問題高踞世界的榜首。數據表明，每年因為賭博所造成的經濟損失高達 250 億澳元，這個數字相等於可以在澳洲境內購買 15,360 間獨立屋。

事實上，沉迷賭博除了造成金錢上的損失之外，還會給家庭關係及社區帶來很多的負面影響。那麼，那些沉迷於賭博的人如何才能擺脫這些困擾呢？

政府戒賭計劃

澳洲政府針對賭博這個社會問題，先後推出了不少自願戒賭及相關的戒賭計劃，其中 Gambling Help Online 就是一項免費和保密的全天候支持網上服務，這個網上平台提供了社群論壇、線上傾訴、電話支援、自我評估、故事分享等多方面的支援服務。

其實，戒賭成功與否，很大程度上取決於當事人的自我意願。如果有人存在賭博成癮的陋習，並想擺脫陋習改過自新，可以自願暫停戶口投注，或者要求銀行禁止使用扣帳卡來賭博，這是一種比較有效的戒賭方法。

此外，在澳洲的賭場以及俱樂部等公眾場所，都有自願的「自我禁足」或稱「自我排除」的計劃，英文是 Voluntary Self-exclusion。這也是一項有效的措施，能夠及時幫助一些想控制自己賭博行為、想停下來不再賭博的人士。所有的參與者都可以自願申請將自己禁止進入賭場或使用賭博設施，為期長短也可以自己選擇，例如一年或者五年。這個計劃的重點是「自願」的，而不是被強迫去參與的。

一般來說，參與者只需要填寫申請表並提供身分證明，賭場便會將他們的名字列入禁止名單，參與者在特定時間內，就不能再進入這些場所。而這些名單也會在所有參與計劃的賭場之間共享，以確保能夠有效地執行。這個計劃可以直接幫助賭博成癮者控制自己的行為，避免進一步的財務和心理損失。要申請自我隔離，你不需要去到賭博的場所。在新州範圍內你可以聯絡賭博輔導員，就可以一次過申請到 35 個賭博場所的自我隔離。

勝利在手計劃

今年 6 月，華人服務社 CASS 獲得了 Community Benefit Payment Scheme 的資助，開展了《勝利在手——賭博危害緩減計劃》。這個計劃特別為華人而設，該社將不定期舉辦關於賭博危害的教育資訊講座，也會為受到賭博問題困擾的人士或他們的家人提供廣東話或普通話的諮詢服務，聆聽求助人的困擾，協助他們了解目前的處境及可以得到的幫助，同時，也會提供免費的個案管理及轉介服務。

了解到求助人未必希望透露個人資料，或以面對面的方式交談，華人服務社還提供多項的選擇，除了可以預約面談、電話聯繫之外，也可選擇以微信或者 WhatsApp 的方式聯絡，求助人也不一定需要提供真實姓名及詳細個人資料。

如您希望擺脫沉迷賭博陋習的困擾，鼓勵您選擇參與「勝利在手——賭博危害緩減計劃」。

想了解更多詳情，請致電：9789 4587 或發短信到 0421 209 872 與華人服務社林女士 Cynthia 聯繫。



社區短訊

政府嚴打「縮水式通膨」 零售巨頭即時回應

聯邦政府發表聲明，將執行《單位定價守則 (Unit Pricing Code)》，打擊超市和零售業的「縮水式通膨 (Shrinkflation)」行為。

「縮水式通膨」指的是，商品價格表面看沒有變動，但實際包裝分量卻減少。揭發此舉的背景是，超市兩大巨頭 Coles 和 Woolworths，在生活成本高漲之際，涉嫌以虛假折扣信息，誤導消費者。據了解，這兩家超市的零售額佔比高達 70%。

澳洲競爭與消費者委員會 (ACCC)，也同時發佈了對超市業的中期報告，發現超市的商品價格標籤，確實對顧客有誤導性內容。

澳洲領先的消費者權益倡導團體「選擇」的調查報告更直接指出，兩大超市至少有 10 種商品屬於「縮水式通膨」行為。例如，超市自家品牌的穀物食品，價格雖沒變動，但包裝總量卻減少了 65 克，消費者實質支付的費用，比原價高出 14%。

澳洲超市巨頭 Coles 發言人回應稱，他們已承諾保持其門市的低價格。Woolworths 的發言人也在聲明中表示，公司已在聽取顧客回饋意見後，做出了提高單價可讀性的改變。

食品價格攀升不斷 生活壓力有增無減

根據《每日電訊報》報道，價格比較網站 Compare the Market 分析了 3,000 多名消費者，發現日常開支正變得越來越吃力，因為食品雜貨價格正不斷攀升。

該網站在其最新報告《2024 年家庭預算晴雨表》中指出，2024 年上半年，澳洲消費者的食品雜貨支出中位數為 200 澳元，而 1 月份是 150 澳元，短短六個月增長率高達 33%。澳洲統計局的通膨數據也顯示出，食品和飲料的通膨率為 3.4%。

金融顧問公司 Catapult Wealth 的總監 Tony Catt 表示，最關心食品雜貨成本的客戶是退休人員，他們習慣每週大採購一次，如今他們會時常抱怨說，每週食品雜貨的賬單都有顯著差異。

牛奶價格 14 年最低 奶農難以為繼

澳洲主要超市的牛奶價格，已降至 14 年來的最低水準。現在，1 公升牛奶每公升下降 5 仙，兩公升瓶裝牛奶則從 3.10 澳元跌至 3.00 澳元，3 公升瓶裝則從 4.50 澳元跌至 4.35 澳元。

兩大超市巨頭 Coles 和 Woolworths，9 月以來，已將其普通鮮奶價格調低了 5 仙，至每升 1.55 澳元，但折扣連鎖超市 Aldi 則沒有跟風，將價格鎖定在 1.60 澳元。

這已創造了自 2011 年 1 月以來，最低的牛奶價格，當時澳洲三大超市的價格，為每公升 1 澳元。

維州奶農協會主席比林說：「我們非常擔心事情的發展方向，超市的做法，會使產品貶值，並可能將農民推向財務崩潰邊緣。」

事實上，自 2019 年以來，澳洲已有 11 家乳製品加工企業倒閉，南澳一家最大的乳製品出口商，也在 9 月宣佈倒閉。

警快相新功能 可罰款至 700 澳元

無論是在新州、維州，還是昆州，現今澳洲絕大部分市區和鄉鎮地區公路上，都安裝並廣泛使用了最先進、帶有人工智能檢測鏡頭新功能的道路安全相機監控系統。

這款高科技相機，有着極高的影像解析度，可以在一天中的任何時間、任何天氣，及任何交通情況下，捕捉駕駛和副駕駛位置的高清影像。它不僅可以監測司機有否超速駕駛、衝紅燈、打電話、使用手機，或沒繫安全帶等違反交通法規的行為，同時還能自動檢索車牌號，追蹤車牌持有人，對違規者罰款可至 700 澳元。

新州道路廳長約翰·格雷厄姆 (John Graham) 表示，僅違反繫安全帶條例這一項的個案，每年就有超過一萬人被罰款。新州鄉鎮地區運輸和道路廳長艾奇遜 (Jenny Aitchison) 也在援引統計數據時表示，因未繫安全帶而造成的死亡及重傷個案，有 84% 在偏遠地區的道路上發生。

維州公共和主動交通廳長威廉斯 (Gabrielle Williams) 則認為，維州耗資 3,370 萬元的道路安全相機監控系統，是維州道路安全戰略的主要部分。

南澳將禁兒童擁有社群帳號

根據南澳法律草案，如果社群媒體巨頭允許 14 歲以下兒童開設帳戶，將要面臨受傷害兒童的父母提出訴訟的風險，同時將被「嚴厲」罰款。南澳政府表示，有關的法律適用於全澳司法管轄區。

如果獲得批准，《2024 年南澳兒童 (社群媒體安全) 法案》將成為澳洲首項此類法案，並將對社群媒體平台施加「積極的義務和責任」。

該系統將受到監管機構的監督，該監管機構負責監控是否符合規定，並對社交媒體平台實施制裁，包括允許父母在兒童因提供者違反該法案規定的義務而受到傷害時提出訴訟，要求賠償。

該報告還推薦了一類豁免社交媒體，對用戶來說低風險或有裨益，例如教育應用程式。

童年家變苦·今成大學生

三明市角聲華恩兒均，是2011年8月才是個小毛頭，因媽媽離家出走，年務農為生，無法養於是他和姊姊、弟介紹，進入兒童之家。初中成績優異；2021年初中畢業後，考上三門市重點高中。2024年高考成績屬於理科的本科線，被河北地質大學錄取，專業是土木系。以下是他的高中畢業感言：



童之家的孩子賴炳底入院的。當時他爸爸車禍去世，邁的爺爺、奶奶活他們姊弟三人，弟就由民政局介紹他讀書頗有天賦，初中畢業後，考上三門市重點高中。2024年高考成績屬於理科的本科線，被河北地質大學錄取，專業是土木系。以下是他的高中畢業感言：

「高中三年過去了，時間過得真是讓人覺得太快了！似乎就在一眨眼之間，現在回憶高中的歲月，感慨萬千！

「高考已經結束，而我也要從現在起告別高中去大學。對於我的老師和同學，我心裡充滿著不捨之情，因為他們成就了我歡樂的高中生活。我很感謝他們給我帶來的歡樂，以及在我低谷期給我帶來的鼓勵，正是因為如此，我才能在高三年下半年奮起直追。同樣，我也很感謝兒童之家對我的幫助！正是因為在兒童之家打好了堅實的基礎，我才能更好地適應高中生活。因為只有在離開兒童之家後，你才會真正體會到兒童之家的溫暖與體貼。



「將來出去之後，沒有人監督，沒有人管理，也沒有人會像兒童之家的愛心家長一樣，親切地勸你努力讀書。在外面，一切都只能靠自己，因此自律成為生活的第一要素。因為只有管好自己，讓自己能夠心無旁騖的學習，這樣才能讓自己得到充分的提高。說實話，現在我開始後悔高中為什麼不夠自律，不然的話，我可能會去更好的大學，選擇我喜歡的專業，而不是像現在這樣，以不上不下的成績，為了報志願而忙得焦頭爛額。

「因此，合理去使用手機，成了高中生活的最大難題，同時也是使自己自律的最大困難。在高中，幾乎沒有人能夠邊玩手機邊學習，每天光是學習，就佔了一天中的大部分時間，光是作業就讓人苦不堪言。其次，一般人沒有讀書的天份，所以我們更應該要努力讀書，為自己的將來負責。儘管高中生涯很苦很累，但生活也同樣精彩！我們能在這裡遇見志同道合的同學，還有亦師亦友的老師，各位老師的教書風格，也很幽默風趣。儘管仍然有自己不喜歡的老師，但我們並不會因為一點點的屋簷，而被遮擋了整片星空。



「我謝謝學校的老師，更要感謝兒童之家的養育和教誨之恩！上大學之後，我就要獨自承擔責任了。成功是要用理想去引路，要用創造力去開關，要用汗水去灌溉。希望我們人人都能走上自己渴望的人生道路，不留遺憾！」

在此，請大家為炳均禱告，求主賜福與他前面的路！親愛的讀者：從小面對苦難人生的炳均，在兒童之家生活了13年，受到支持者的愛護和資助，如今成為一位勤奮向上、心理健康的大學生。您們的善舉，造就了這個年輕人。若有讀者願意支持角聲兒童之家事工，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。



黃劍文視「梗頸四」為最佳位置

夏蓮娜

兩個月前，黃劍文 (Kimman) 剛渡過了他的 41 歲生日，一班愛他和他愛的人簇擁而上，為他送上祝福；而今年最特別的一份大禮，相信就是他在《中年好聲音 2》歌唱比賽中獲獎。雖然很多粉絲為他三甲不入而感可惜，但 Kimman 認為第四名是「最佳位置」，是神最好的安排。

前段日子 Kimman 忙得不可開交，先是在 6 月底為《音樂·人生·我們都是唱這歌》慈善演唱會獻唱三場；8 月中首次演出舞台劇《為你鍾情》一連八場，他在當中演繹了多首張國榮的金曲，贏得高度好評。接著又應邀在周慧敏演唱會中當嘉賓。不過他承諾，再忙也不會放下服事神的機會，包括參加 Busking、街頭佈道和傳講福音。

唱歌天分 上帝給的恩賜

自小喜愛唱歌的 Kimman，24 歲時已開始在街頭表演 (Busking)，不斷將歌聲傳遞出去。「十多歲時我已經信了耶穌，參加教會聚會；當時很多弟兄姊妹都說我有歌唱天分，但對我來說，那時候唱歌只是我的興趣，說不上是上帝給我的恩賜。說實話，當時我唱歌是希望賺到一些錢，藉以幫到家庭經濟的需要。」之後 Kimman



雖多次參加歌唱比賽，可是仍沒有做成歌。此曾想過放棄。

2011 年，28 歲的 Kimman 遠赴澳洲一年，並以 Working Holiday (工作假期) 的心態邊打工、

邊當街頭歌手，同時售賣自資發行的個人原創音樂專輯 CD，深受當地華人歡迎。沒想到，此行的經歷竟為他帶來另一番體會。他說：「起初我喜歡音樂，只是想透過唱歌表達自己，抒發情緒，把自己的故事告訴別人；然而，那次在街頭唱歌的時候，突然感受到音樂真是上帝給我的恩賜，因為我的歌聲感動了在場的人，更有人感觸落淚，他們向我表示謝意，那一刻我發覺音樂的力量很大，不但可以感染人，也能安慰人心。」

增知名度 為孤兒多出力

回港之後，有一天 Kimman 在街頭獻唱時，遇上一位電視台的監製，他對 Kimman 獨特的歌聲表示十分欣賞，於是邀請他主唱一套劇集的主題曲，並簽下四年合約；約滿後，Kimman 才正式走上獨立歌手之路。縱然有機會躋身歌手行列，但路途卻甚為艱辛難行，他坦承：「作為獨立歌手，需要兼顧的事情很多，包括要自己作曲、找人填詞，又要請專人拍攝 MV，到頭來卻得不到預期的效果。因為沒有公司團隊作後盾，幫忙宣傳，做起事來事倍功半，那是必然的。」

兩年前 Kimman 跟《影音使團》前去探訪泰北天恩宣教中心的孤兒院，那時當地正發生一件哄動全球的意外事件，有 12 名少年足球隊員被困在「睡美人洞」超過兩星期，最終被拯救出來，Kimman 相信整個拯救過程



有神的手在當中。「這次的探訪，我除了做義工外，也為該中心拍了一套宣傳片，希望能讓孤兒日後能得到更多的幫助。剎那間有一個意念湧現：如果我的知名度大一點，影響力可能會更大，或可為孤兒多出一分力。」信守承諾的 Kimman，果然將在慈善演唱會上所得的收入，捐出十分一予泰北的小朋友。

誣蔑嘲笑 無礙參賽決心

去年無線電視推出《中年好聲音 2》歌唱比賽的時候，Kimman 曾掙扎應否參加，到底自己已是一名獨立歌手，以這種身份參賽是否合適呢？他憶起期間在超級市場購物時，突然浮現在泰北一間超市購物的畫面——當時他正在購買一些食品，預備送給孤兒院的孩子……「回想在探訪他們的 7 日當中，我和他們一起玩遊戲、打球、敬拜和唱詩歌；雖然他們物質極其缺乏，卻十分快樂；跟他們相處的日子，令我感受到《聖經·馬太福音》18 章 3 節下的教導：『……你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國。』這個宣教中心不單為他們提供起居飲食，最重要是讓他們有機會認識神。所以，如果我能有較高的知名度和較多的收入，或許日後就可以幫助他們更多，正正就是這個意念推動我參加《中年好聲音 2》。」

在比賽期間，Kimman 也曾面對外界不少的攻擊。他不諱言：「誣蔑的話少不了，甚至被人嘲笑我是基督徒卻想發明星夢；又說我因不受前電視台重用就倒戈相向……聽了這些話雖然有點不開心，但我很清楚自己的目標，只要出發點和心態正確，便不用理會這些閒言閒語，最重要是倚靠神而行事。感恩在比賽過程中，其他參賽者、監製和導演都因著我的言行舉止，見證我是基督徒；有趣的是，很多支持我的人多謝我參加《中年好聲音》，因為他們知道我的故事，也看到我的努力，因而激勵了他們；更出乎我意料的，過去擔心我在娛樂圈容易學壞的弟兄姊妹，也接受我、支持我，給我很大的安慰和鼓勵。」

專注工作 投身福音佈道

賽程當中，Kimman 的外婆不幸離世。他說：「當時十分難過，情緒大受打擊，甚至感到無力比賽下去，所以接下來唱的《眼淚》、《給自己的情書》都演繹得不如理想，直到唱《愛很簡單》的時候，我開始釋放自己，又得到身邊家人和朋友的支持，於是就懷著感恩的心去唱，用以答謝外婆和支持我的人，結果唱出令自己最為滿意的效果。」

在總決賽中 Kimman 取得第四名 (人稱「梗頸四」)，但 Kimman 認為是神的安排，是「最佳位置」，因為若取得頭三名，工作量會很多，那就不能抽多點時間做福音工作，所以他深感滿足，他還笑打趣說：「現在大家都稱我們為『四大天王』呢！」他表示雖然現時與公司有約在身，但多謝公司的寬容允許他做福音的工作，例如去學校分享、出外佈道等，所以 10 月他與潘慶章 (Bosco) 牧師等人，前來溫哥華作福音佈道的行程都已在獲批之列。」

Kimman 表示：「目前只專注在工作與傳福音的事上，當趁白日多作主工。至於個人的感情生活則暫放一旁，也許因原生家庭的經歷，令我在這件事上更要加倍謹慎。」他直言，既有天父爸爸和教會的弟兄姊妹同行，還有樂迷的支持，已感到無比幸福。☺