

[返回號角主網頁](#)

1 專題 主題：尋找更美的家鄉	13 智慧之窗 作弊的代價	25 健康寶庫 健康資訊
2 專題 國度新移民	14 智慧之窗 不可試探主——你的神	26 美味人生 奇異果
2 專題 走出哈蘭 成為祝福	15 昆士蘭專頁 好歌獻給你	27 美味人生 冬瓜鹹蛋火腿湯
3 專題 全家來澳洲 人生翻新頁	16 昆士蘭專頁 火燒雲出現在短宣分享夜	28 文苑 誰是最終贏家？
4 專題 愛心的雲彩	17 生命的旋律 四十年煙友戒煙記	29 文苑 人生的說明書
5 專題 從第一艦隊說起	18 生命的旋律 故鄉何時也無煙？	30 旅行天地 庫瑞庫瑞 Kurri Kurri
6 專題 來澳後的認知翻轉	19 文苑 西斯廷的倒影	31 國際時事 開弓仍有回頭箭
7 天路心語 「移民」寄語	20 藍山集 「旅宣」的喜樂之路	32 生活資訊 維州長者交通福利全攻略
8 天路心語 古舊教堂	21 藍山集 越南之旅	33 生活資訊 社區簡訊
9 天倫樂 從學鋼琴說起	22 閱讀與思考 為自己的靈魂說故事	34 愛心匯點 矢志不留班 · 勤奮爭上游
10 天倫樂 真老	23 教會消息 生命影響生命 粵語見證音樂會	35 雲彩集 長者聽福音 服事得喜樂
11 天倫樂 婚姻裡的細沙與碎石	24 健康寶庫 脂肪肝	36 雲彩集 福音話劇 感動人心
12 生命線 你確定你是蒙愛的嗎？		

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 : 努伯祥牧師(主席)、周振成牧師(副主席)、李海就牧師、謝友德牧師、鄭關翠紅、周簡艷珍、楊鴻鈞、劉詩勤；社區關懷布道主任 : 黃金耀傳道；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 : 「那地原是流奶與蜜之地。」 - 《聖經》 -



# 尋找更美的家鄉



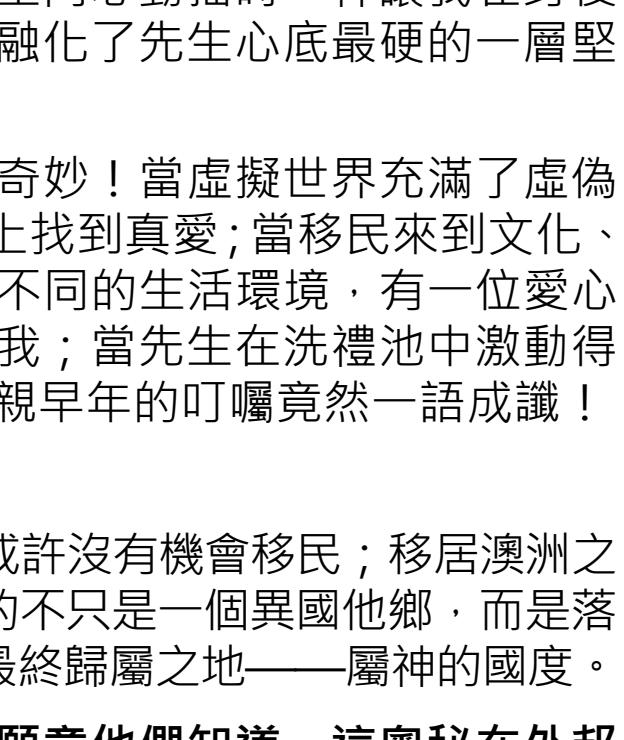
## 國度新移民

麗翎

「奇異恩典，何等甘甜……」這是我最喜愛的一首詩歌，因為歌中的表述的情感與經歷，正是我生命的寫照。恩典的降臨，妙不可言；甘甜的滋味，更加回味無窮！

### 母親的囑咐

我母親沒有信仰，養育兒女也沒有特別的寄託，然而，不知道為什麼，她將我從小就送入基督教學會。我長大後，她又千叮萬囑，對我說如果我信耶穌，不要自己先行洗禮，一定要等到有了丈夫，才好一同受洗。



後來，我果真以意想不到的方式，在網路上結識了我的丈夫；又在經歷一連串想像不到的事情後，與丈夫在同一所教會，同一個洗禮池，同一群弟兄姊妹見證下，一同受了洗。

事後，我百思不得其解，為什麼我媽媽在那麼早的時候，就有如此精準的先見之明？

直到我查考《聖經》，領受神的話語，這個謎團才被解開。經上明明白白地告訴我們：「神救了我們，以聖召召我們，不是按我們的行為，乃是按祂的旨意和恩典；這恩典是萬古之先，在基督耶穌裡賜給我們的。」（《提摩太後書》一章 9 節）

原來神的揀選，是在我出生以前就已定好的；而且，祂按照自己的旨意，以不同的方式，對不同的人施恩。這是我蒙恩的第一個見證，緊接着，神又賜給我一連串奇妙恩典，從我移民澳洲後開始。

### 邂逅補習班

我嫁來澳洲的時候，政府提供給新移民的英文補習課程，還是免費的。為了更多了解新的生活環境和更快融入完全陌生社會，我報名參加英語補習班。當時，招生老師說，我的英語程度已經超過他們所教的水平，不需要學習，直接去找工作吧。不過，我堅持要讀，他們便將我安排在最高一班上課。

我在班上，遇到了一位「老」同學，很快就成為好朋友。她叫翠琪，年紀還算不上老，卻是這所學院「最老的」學生，從最初級的班開始，慢慢地讀，彷彿神讓她在這裡等我。

她非常努力地向我和先生傳福音，不僅給生意我們做，常邀請我們去她家聚餐，還讓我倆參加教會的各種活動。我很快就接受了主耶穌，但我先生卻是很難對付的頑固分子，自恃肚裡有點墨水，常與他們爭執。

但是，感謝神，當先生內心動搖時，神讓我在身後給他鼓勵和支持，終於融化了先生心底最硬的一層堅冰。

這一切的經歷，何等奇妙！當虛擬世界充滿了虛偽和詐騙，我居然在網路上找到真愛；當移民來到文化、語言，以及一切都完全不同的生活環境，有一位愛心滿滿的大姐在補習班等我；當先生在洗禮池中激動得泣不成聲的時候，我母親早年的叮囑竟然一語成讖！

### 移民神國度

若沒有這場婚姻，我或許沒有機會移民；移居澳洲之後，我才發現自己來到的不只是一個異國他鄉，而是落腳在自己生命與靈魂的最終歸屬之地——屬神的國度。

如經上所說的：「神願意他們知道，這奧秘在外邦人中有何等豐盛的榮耀；就是基督在你們心裡成了有榮耀的盼望。」（《歌羅西書》一章 27 節）

以前，我有一個心結解不開。我參加工作沒有多久，因為表現突出，很快就成為公司裡的頂尖級別職員。隨着地位提升，收入增加，本以為生活可以悠哉遊哉，安然度過。沒想到的是，公司裡高處不勝寒，人事暗鬥，爭權奪利，爾虞我詐，令我傷透腦筋，也傷透了心。從此，我一方面是無心戀戰，很想一走了之；另一方面又捨不得那份豐厚收入，不得不每天貼着假臉，窮於應付。內心既掙扎，又難自拔，日子過得實在苦。

神愛我，祂真的愛我！祂讓我找到可以委身的丈夫，又讓我移居到「可安歇的水邊」，安排翠琪大姐作為我們夫妻的領頭羊，帶我們進入到神的國度。雖然，移民後，我先生的經濟收入和工作性質，與我的過去有着天壤之別，但我們有信靠，也不至缺乏；更重要的是，我們的靈魂已被提升到滿有盼望的高台上。

懷着感恩的心，我們繼續往下唱道：「許多危險，試煉羅網，已安然經過；靠主恩典，安全不怕，更引導我歸家。」

**龍寶山華人永遠陵園**

Castlebrook • Forest Lawn • Pinegrove • Northern Suburbs • Rookwood

**未雨綢繆 安枕無憂**

風水寶地 / 永久使用權 / 管理完善 /

免息分期 / 五大陵園 / 多款選擇

專業顧問: 國語、粵語、上海話、潮州話

免費諮詢: 02 9269 0288



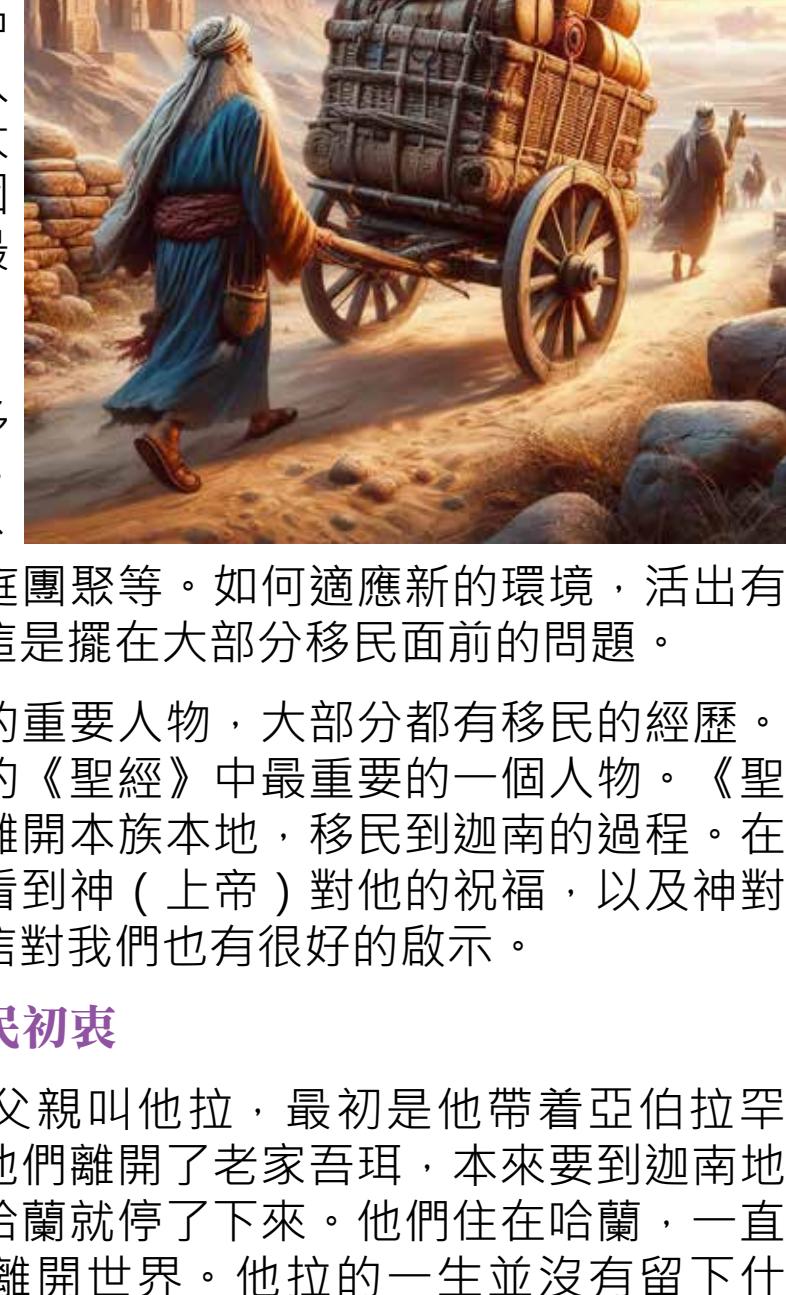
[lungposhan.com.au](http://lungposhan.com.au)



# 走出哈蘭 成為祝福

鄭鷗牧師

澳洲是一個移民的國家，從英國人到歐洲人，近 50 年有亞洲人、中東人、非洲人等移民潮。大家移民的原因也很不同，最開始是囚犯，後來是淘金，近年來比較多是學生和難民，也有技術移民、投資移民和家庭團聚等。如何適應新的環境，活出有意義的人生，這是擺在大部分移民面前的問題。



《聖經》中的重要人物，大部分都有移民的經歷。亞伯拉罕是舊約《聖經》中最重要的一個人物。《聖經》記載了他離開本族本地，移民到迦南的過程。在當中我們可以看到神（上帝）對他的祝福，以及神對他的期望，相信對我們也有很好的啟示。

## 父親他拉的移民初衷

亞伯拉罕的父親叫他拉，最初是他帶着亞伯拉罕的一家移民。他們離開了老家吾珥，本來要到迦南地去，但走到了哈蘭就停了下來。他們住在哈蘭，一直到他拉年老，離開世界。他拉的一生並沒有留下什麼，他的移民又有什麼意義呢？

他拉停留在哈蘭，可能是覺得哈蘭適合移民，有很多機會，就留了下來。他拉和我們大多數人的移民初衷一樣，希望能夠找到機會，有好的發展，生活可以穩定，下一代可以安居樂業。如果移民的地方符合這些條件就留下來。如果不符，就再上路。

## 亞伯拉罕再次移民 順服神得祝福

他拉離開之後，亞伯拉罕再次移民。他這次移民與父親不同，因為有神的呼召。不單如此，神還告訴他移民的目的。神讓亞伯拉罕移民，不單單是為了讓他有好的生活，更重要的是在新的地方如何生活。神用了三個祝福來讓亞伯拉罕明白神的心意。

首先，神要求亞伯拉罕按照神的話去做。當亞伯拉罕聽從神的話時，神就會祝福他。《聖經》記載，神對亞伯拉罕說：「我必賜福給你。」我相信，這是所有人都喜歡聽到的應許。然而，神的祝福不單單是讓亞伯拉罕在物質上富足，神的心意是讓亞伯拉罕有一個更豐盛的生命。

## 成為別人的祝福 使萬民蒙福

因此，神接着對亞伯拉罕說，「你也要叫別人得福。」英文版本的《聖經》翻譯是：You will be a blessing，意思是說，神期望亞伯拉罕整個生命的改變。這不只是做一兩件好事，或是幫助一下有需要的人。神期望亞伯拉罕整個的生命都成為別人的祝福。無論他移民到哪裡，那裡的人都會因亞伯拉罕而蒙福，也能因此認識賜福給他的神。

其實，神最終的心意是讓萬民蒙福。神說，「地上的萬族都要因你得福。」神的心意不單單是要祝福亞伯拉罕和他的後代以色列人，也不單單是讓他們成為身邊人的祝福。神還要使用他們，使萬民都蒙神的祝福。

## 我們可以怎樣做

我們大部分華人在澳洲已經有了穩定的生活，這是神的祝福。神可能通過你身邊的人，將神的祝福帶給了你。我自己移民到澳洲已經 35 年了，當中得到了很多人的幫助，其中也包括不少白人基督徒的幫助。

現在到了我們幫助別人的時候了。你願意成為別人的祝福嗎？我自己的經歷是，一個自私的生命是痛苦的生命。一個願意祝福別人的生命，才是幸福的生命，才是有意義的生命。澳洲不斷有新移民到來，包括華人，也包括各民族的人。如果你有願意的心，神也可以使用你，成為萬民的祝福。◎

**註：本文的《聖經》出處為《創世記》十一章 28 節至十二章 4 節。《聖經》中的亞伯蘭就是本文中的亞伯拉罕。**

「无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的。」(歌罗西书3:23)



ZIKEY CONSTRUCTION PTY LTD

（建筑执照：298723C）

核心团队30年经验 | 价优质高 | 工期可控制

诚信服务 | 一站式解决问题 省心安心

主营：新房建设与房屋加建（包括 Granny Flat）的设计、审批和施工；旧房翻新与改造；办公室与商铺装修；

免费报价联络 Chris 吕春子（高级项目经理）

国语: 0426 688 601 | English: 0414 650 567

Email: chunzi409641361@gmail.com



# 全家來澳洲 人生翻新頁

## 天路客

下午三點，麗娟站在學校門口，等待女兒芷晴放學。芷晴很喜歡悉尼的學校，沒有壓力，活動豐富，還能用英文交流。一年前，他們一家三口從香港移民到澳洲。麗娟個性較內向，認識的家長不多。丈夫俊傑曾在香港從事資訊科技工作。麗娟說：「剛來悉尼時真的很不習慣，但為了一家人的未來，趁年輕再辛苦也要撐下去。」

### 開銀行帳戶、申請醫療福利

初到悉尼，他們暫住在俊傑舅舅約翰(John)位於萊德(Ryde)的家。我在教會認識約翰多年，所以有機會認識他們。約翰帶他們去銀行開戶，把從香港帶來的銀行支票(Bank Cheque)兌現，並陪同辦理醫療卡(Medicare)和政府社保(myGov)帳戶。醫療卡提供免費或補貼的醫療服務、住院治療和處方藥。如果沒有醫療卡，他們需要支付醫療服務的全部費用，這可能會很昂貴。政府社保提供一個網絡安全的平台帳戶，幫助他們在線上存取和管理政府基本服務，包括醫療保險、求職者補助、育兒津貼、租金援助和稅務局連接。約翰常帶他們逛購物中心，享受港式茶餐或澳洲的咖啡文化，幫助他們投入新的環境。

### 選擇入學和居住地區

芷晴今年七歲，父母為她報讀了萊德小學的二年級。俊傑和麗娟覺得萊德區位置方便，連接市中心和帕拉馬打(Parramatta)。附近有購物中心和公共交通，他們決定在這一帶租房。約翰介紹他們使用一個較流行地產網路平台和幾家地產公司尋找租盤，最後在區內租下一間兩房一浴的公寓，每週租金\$850，水電和網絡另計。俊傑說：「因為我還沒找到工作，要先付幾個月租金作為押金。租金花出去就回不來，但還是要先安頓下來，等香港寄來的包裹到齊。我們要簽一年合約，等找到合適的工作和考到車牌，再考慮未來的住處，暫時一步一步來。」

### 尋找工作 建立社交圈子

談到俊傑找工作的那段日子，麗娟仍心有餘悸：「衣食住行當然重要，但沒收入只能靠積蓄。」俊傑以前在香港美資電腦公司當工程師，來澳洲後主要通過尋工網站seek.com、LinkedIn和獵頭公司找工作。這裡競爭很激烈，一個職位往往上百人申請。正所謂「高不成、低不就！」高級職位嫌他沒本地經驗，低級職位他又不太願意。

在沒有工作的日子，一家人只能慢下腳步，陪伴彼此，適應新的生活。令他們感到欣慰的是，芷晴很喜歡學校，英文進步快，還交了幾個好朋友。週末她會被邀請參加生日會或去公園玩，父母也因此認識了其他家庭。

### 學習英語和駕駛

趁這段空檔，麗娟報讀了政府開辦的移民英語課程(AMEP - Australian Migrant English Program)，提升閱讀、聽、講英語的能力，了解澳洲生活和文化。麗娟說：「我很喜歡這個課程。我到達的第一天，老師和同學都試着和我交談。他們非常友善，我也認識了新朋友。對於新來的人來說非常有幫助，因為它可以帮助我們有信心與其他人溝通。」

俊傑則學習駕駛，因為澳洲地廣人稀，沒車出行不便。約翰介紹了一位講廣東話的教車師傅。俊傑在香港沒學過開車，這次終於在澳洲考到駕照，但考了幾次才通過。約翰建議他們買新車，雖然價格較高，但有保養期，比較放心。最終，他們選擇了一輛油電混合車。

### 接受耶穌 生活得力

約翰是一位基督徒，每週日會去附近一間說粵話的教會崇拜。約翰也邀請俊傑一家同行。教會裡有早期移民和新移民，大家交流起來特別親切。有一個主日，牧師講道引用《馬太福音》七章24-25節：「所以凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上，雨淋、水沖、風吹，撞着那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。」俊傑和麗娟深受感動，覺得移民就像展開新生活的建造，如果根基穩固，耶穌會帶領他們。後來，他們在一次小組聚會中祈禱決定信耶穌，約翰和我都為他們高興。

約翰鼓勵他們要像舊約《聖經》中的亞伯蘭一樣，憑信心「移民」，離開本地本族，踏上神所應許的美地(參《創世記》十二章1-2節)。亞伯蘭到了迦南地後，第一件事就是為耶和華築壇敬拜。約翰也鼓勵他們繼續參與教會，學習《聖經》，打好信仰基礎，敬拜上帝。

### 翻開移民新一頁



華澳浸信會展愛堂

華澳浸信會展愛堂 誠聘主任牧師

華澳浸信會展愛堂現欲聘任主任牧師帶領教牧團隊及為數約五百人的教會，應徵者需持有認可之神學學位，八年以上之教會

牧養經驗，中英文流利。欲知更詳細資料，請開啟以下連結：

<https://nswactbaptists.org.au/job/chinese-australian-baptist-church-west-ryde-sydney-102-senior-pastor-chinese-australian-baptist-church-west-ryde/>

若有意申請者可電郵至：

seniorpastoratesearch@cabc-wr.org

與本會聘牧委員會聯絡

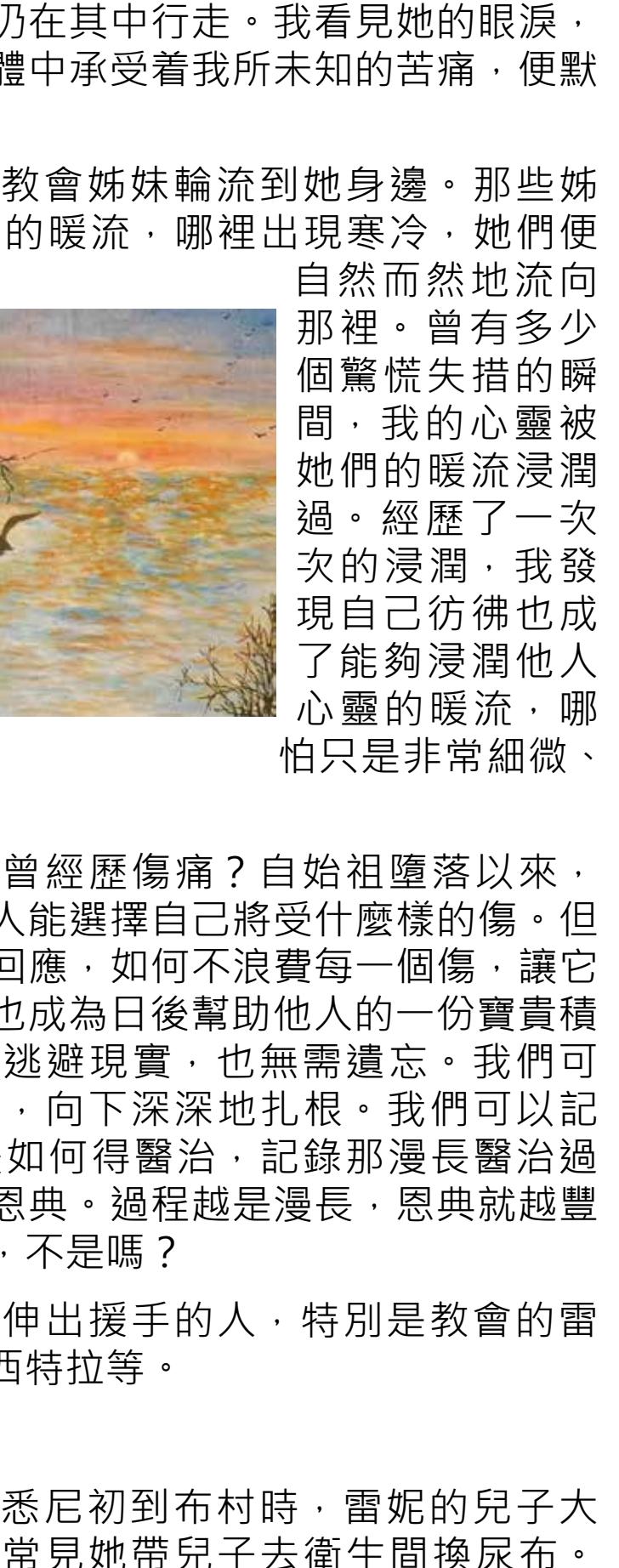
# 愛心的雲彩

陳謙

自從上次與奧克桑娜深談後，每週日我都留意來教會參加崇拜的肢體中，是否有她的身影。

## 一股股無形的暖流

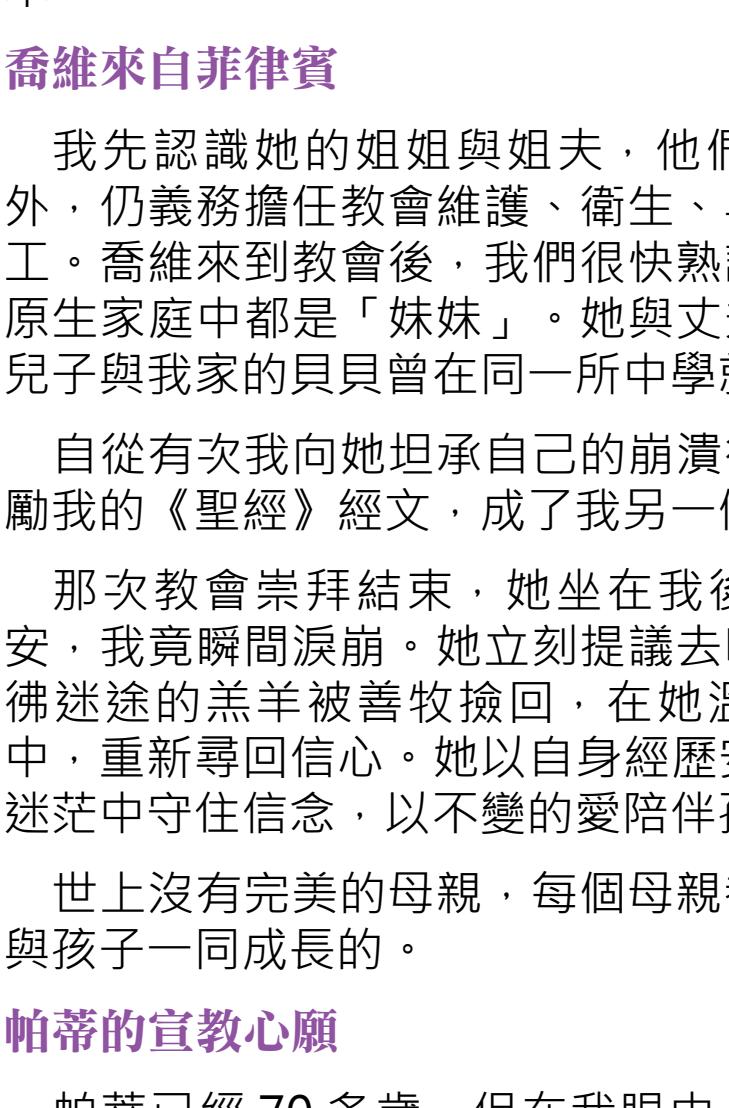
腦海中常浮現初次見到她的畫面——年輕而白皙的臉上愁雲密佈，令人一見便心生憂傷。那天我正要走向她，便發現她身邊已被暖暖的溫情包圍，好多姊妹陪伴着她，與她交談、聆聽她訴說。我不忍打擾那樣的時光——寧靜的、流淌着疼痛與療癒的時光，某種生



作者送給帕蒂的生日禮物

命與希望，在關切的目光中被慢慢喚醒。我們都曾走過那樣的時光，也仍在其中行走。我看見她的眼淚，心疼她那清瘦的身體中承受着我所未知的苦痛，便默默為她禱告。

每次她來，總有教會姊妹輪流到她身邊。那些姊妹如同一股股無形的暖流，哪裡出現寒冷，她們便



自然而然地流向那裡。曾有多少個驚慌失措的瞬間，我的心靈被她們的暖流浸潤過。經歷了一次次的浸潤，我發現自己彷彿也成了能夠浸潤他人的心靈的暖流，哪怕只是非常細微、非常軟弱的一股。

在這世上，誰未曾經歷傷痛？自始祖墮落以來，無人能幸免，也無人能選擇自己將受什麼樣的傷。但我們可以選擇如何回應，如何不浪費每一個傷，讓它成為成長的契機，也成為日後幫助他人的一份寶貴積累。我們無需一味逃避現實，也無需遺忘。我們可以在每一個黑夜裡，向下深深地扎根。我們可以記錄——記錄受傷後如何得醫治，記錄那漫長醫治過程中所經歷的豐盛恩典。過程越是漫長，恩典就越豐盛，心也越發感恩，不是嗎？

我感恩每一位曾伸出援手的人，特別是教會的雷妮、喬維、帕蒂與西特拉等。

## 雷妮來自新西蘭

十多年前，我從悉尼初到布村時，雷妮的兒子大約才1歲多。那時常見她帶兒子去衛生間換尿布。後來彼此漸漸熟識，我才知道她青少年時非常叛逆。她說：「那時我若認識上帝，就不會未婚生子。」接受基督救恩後，她重新踏入生命的正軌。我見證她在Shorncliff的海水中受洗，也參加她補辦的簡單婚禮。她明白人生無法重來，但在基督裡，生命可以翻轉。哪怕過往有損失，也能轉化為得着。任何時候重新開始，都不嫌晚。

她成了我一次次受傷後，為我代禱的親密屬靈夥伴。多少次，我無助地向她發出求助信息，她總是立刻為我禱告，並持續以不打擾的方式傳遞關懷：「妳可以什麼都向我傾訴，我會保密；妳也可以什麼都不說，我仍會為妳禱告。接到這信息後不用回覆，我只是想讓妳知道，我依然在為妳禱告，求主托住妳，將妳的靈魂重新舉起。」

我們之間不需假裝，不需彼此敷衍。我也時常為她禱告。她擁有碩士學位，主修法語，曾任中學教師，如今從事幼兒教育。我們都過着樸素的生活，卻彼此相知、心有靈犀。教會野營時，她會在帳篷外彈吉他，讓兒子在野營椅旁塗鴉。我路過時，會隨口唱歌，也會坐下來，信手拿起紙筆，畫帳篷對面的天空與樹木。

## 喬維來自菲律賓

我先認識她的姐姐與姐夫，他們在繁忙的工作之外，仍義務擔任教會維護、衛生、早茶與主日學等事工。喬維來到教會後，我們很快熟識，也許因我們在原生家庭中都是「妹妹」。她與丈夫皆為護士，兩個兒子與我家的貝貝曾在同一所中學就讀。

她希望大家為她女兒禱告，也幫助她尋求到最合適的途徑。卡梅倫牧師建議她先讓女兒與School Chaplain（學校牧師）溝通，再決定是否尋求心理醫生協助，因女兒曾極度排斥心理醫生。

聽她傾訴時，我也分享了自己彷彿溺水時獲得的幫助。許多問題雖未完全解決，但因有人陪伴與關懷，便不再孤單，能更踏實地前行。奧克桑娜聽後臉上泛起紅暈與微笑，「現在我就覺得好多了。我知道我應該感恩。」

她開始數算恩典。自從來澳後，因俄烏戰爭未能回烏克蘭來澳，後來由於種種原因，她成了單身母親。她女兒現在時常出現焦躁情緒：好的時候是個正常甜美的可愛女孩，情緒發作的時候會打踢咬。奧克桑娜體諒女兒因家庭破裂受創，無法過於嚴厲對待她，被女兒傷害卻無法管束。她所受的是救恩的洗禮，是水的洗禮，也是恩典與愛之光的洗禮。

她感恩現在能工作，雖然週日常需上班，無法來教會，也無法帶女兒同行。但她努力安排與女兒一起參加其他聚會。聽着她分享，我感覺不是我在關懷她，而是我領受了她感恩的祝福。她真誠地願意接受、也願意付出一切。看着她那雙會說話的大眼睛，我彷彿看見她正在成為一顆耀眼的珍珠——在疼痛中孕育，漸漸綻放出瑰麗的光彩。

無論是否還能在教會再見奧克桑娜，我都會為她與她可愛的女兒禱告，求主賜下愛心的雲彩環繞她們，幫助她們成長為最美好的自己，也成為他人的祝福。

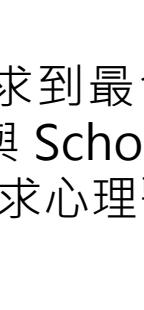


## 華人恩典基督教會誠聘粵語全職牧師

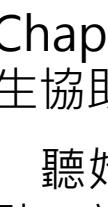
華人恩典基督教會是一跨宗派獨立教會，服侍Kogarah地區社群已超過47年。本教會粵語早堂現誠聘全職牧師發展福音事工、牧養教導會眾屬靈生命成長。

應徵者必須清楚具蒙召牧會的召命，持守福音派信仰，有認可正規神學院學士或以上學歷，具備三年或以上牧會經驗（有澳洲本地教會牧養經驗將獲優先考慮），操流利粵語及英語，認同接受本教會會章及教義，並持有澳洲永久居民身份。

申請人請將個人得救和蒙召經歷，兩位推薦人聯絡資料，及講道錄音電郵至clickpastorsearch@gmail.com聘牧委員會收。



[www.graceccc.org.au](http://www.graceccc.org.au)



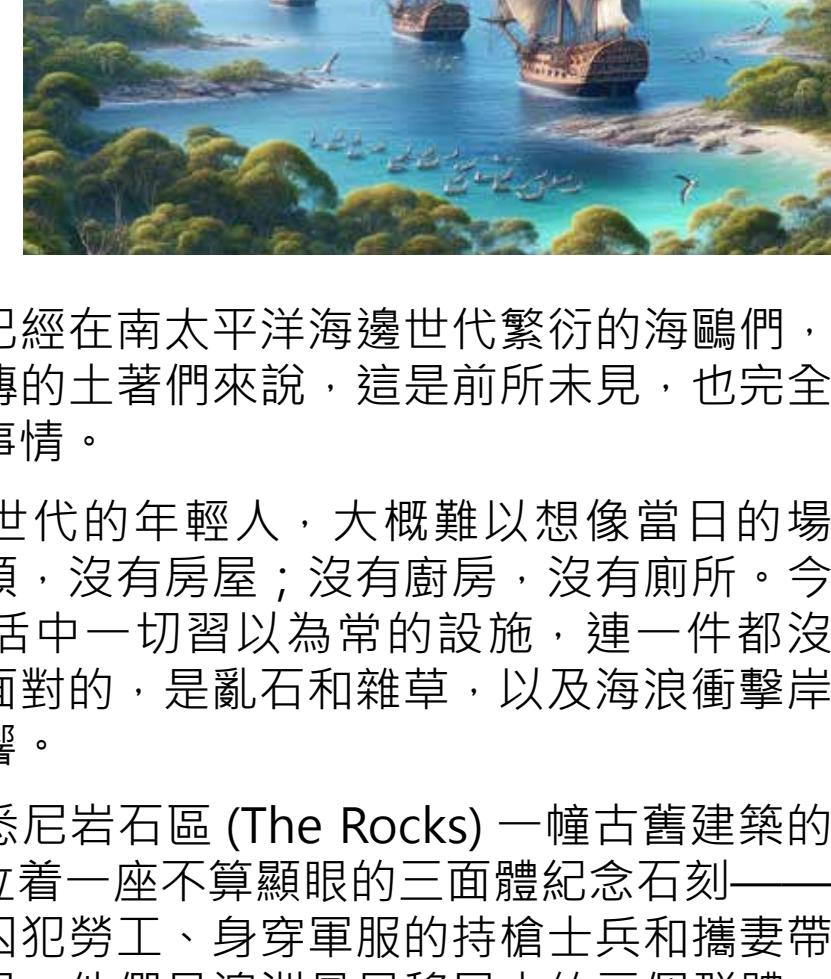
# 從第一艦隊說起

易江

當人類的日曆翻到 1788 年 1 月 26 日這一天，悉尼港天空的海鷗有點驚慌地盤旋、尖叫，彷彿被突然來臨的一批龐然怪物嚇到了。

## 最早的移民

這時，由英國皇家海軍上校亞瑟·菲利普率領的第一艦隊 (First Fleet)，正在緩緩駛入港灣。他們將為澳洲大地帶來第一批歐陸移民。



AI 創作

當然，對於已經在南太平洋海邊世代繁衍的海鷗們，以及代代相傳的土著們來說，這是前所未見，也完全無法理解的事情。

生活在現世代的年輕人，大概難以想像當日的場景。沒有碼頭，沒有房屋；沒有廚房，沒有廁所。今天人們的生活中一切習以為常的設施，連一件都沒有。他們所面對的，是亂石和雜草，以及海浪衝擊岸礁的空洞回響。

如今，在悉尼岩石區 (The Rocks) 一幢古舊建築的拐角處，矗立着一座不算顯眼的三面體紀念石刻——戴着腳镣的囚犯勞工、身穿軍服的持槍士兵和攜妻帶兒的自由移民。他們是澳洲最早移民中的三個群體。澳洲能從一片蠻荒曠野變成令人嚮往的流奶與蜜之地，不可忽視他們的貢獻。

## 莎莉的故事

雖然我們這些東方人，並未參與一場從無到有、最艱苦難熬的蠻荒開發，但一個半世紀以前，我們的先行者已經踏上這塊廣闊的大地。儘管他們胼手胝足，飽受艱辛，但他們的付出沒有徒勞。因為他們用辛勤的汗水，養育了自己的兒女；他們用粗糙的肩膀，托起了下一代的前程。

說起辛勤，無論在哪裡，華人都堪稱無與倫比。這一點，從昨日、今日，相信日後，都是一樣的。他們專心負責、不畏勞苦，務使手上的工作，臻於完美。前幾天，和一位年輕人吃飯，他之前在職場上，被上司（部門主管）粗暴對待。我們都為他禱告。結果沒幾天，政府通知書下來，這位上司被裁員了。我告訴年輕人，不管怎樣，只要在每件事上，做到最好。他說他正是如此行，所以他的專業級別，剛剛又獲提升了。

提到用自己的肩膀，托起兒女的前程，不由得想起許多朋友。比如莎莉。那天我和妻子去參加莎莉兒子的婚筵。莎莉是個典型的廣東女子，消瘦、單薄，卻生養了一個高大魁武的帥氣兒子。在我的印象裡，這孩子屬於粗獷、單純、不拘小節的類型。但在新郎致辭時，他卻幾度哽咽、淚流滿面：「一個單親媽媽養大像我這樣的孩子，是多麼地不容易！」莎莉雖然經歷婚變，卻從未向孩子灌輸仇恨。「爸爸不喜歡媽媽，但他愛你！」和朋友談起兩人的關係時，她說：「我也有責任。」

那時，孩子出生還不滿週歲，丈夫外面有了女人，莎莉面對的難處有多大？！莎莉在最難的時候回到教會，因為「神在祂的聖所作孤兒的父，作寡婦的伸冤者。」（《詩篇》六十八篇 5 節）莎莉從事一份專業工作，她從不停止聚會，在真道上追求長進。現在，一切苦境都變成祝福。她的兒子也完成了碩士學位，成為醫療專業人士；兒媳也是基督徒。

從第一艦隊到達澳洲，至今 237 年。在這塊神奇而美麗的土地上，每天都在書寫着無數個「莎莉」的故事，你我的故事，和千千萬萬移民的故事。◎



**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**

# 來澳後的認知翻轉

利利安

我生於上世紀 60 年代的中國大陸。我不認識耶穌基督，也不知道外面的世界。

我的父輩和我們都不得不為生存竭盡所能，我們賴以生存的基本生活物資，都要仰仗權力的恩准。雖然恨惡這樣的不公，但在不甘不願，半推半就之間，我拜倒在權力的淫威之下。我不相信尊嚴、良善、正直，我只相信人與人之間，不同觀點之間，不同文化之間，國與國之間，不是東風壓倒西風，就是西風壓倒東風。要麼奴役別人，要麼被人奴役。為了更好的職位、更好的薪酬、得到住房，我學會了向上司送禮，也收取外商和下屬廠方的送禮。因為我不認識耶和華神，我以為世界所有的人都生活在恃強凌弱、弱肉強食的規則中。

## 初來澳洲

90 年代初始，我來到了澳洲，開始學習英語。一天，我從圖書館的書架上找到一套電影簡寫本的聽力教材。電影名字叫《烈火戰車 (Chariots of Fire)》。講述兩位英國田徑選手在 1924 年巴黎奧運會上的真實故事。Harold Abraham，一位猶太裔劍橋大學的學生，為了對抗猶太歧視並證明自己的價值，他全力投入短跑訓練。李愛瑞 (Eric Liddell)，愛丁堡大學學生，他認為自己的奔跑是對上帝創造的一種讚美，但他堅持主日不參賽，即使是千載難逢的奧運會，最終在 400 米賽跑中奇蹟奪金，震驚世界。1925 年，他拒絕名利，選擇回到他出生的地方——中國，成為蘇格蘭教會的宣教士。

## 許多疑問

我很驚訝，為什麼？為什麼？他為什麼放棄英國的優渥生活，去中國？軍閥混戰，抗戰，內戰，內亂。我們都想盡辦法往外逃，他卻冒着生命危險去中國宣教？宣揚基督教？基督教是什麼？

他的勇氣的根源是什麼？我們自己都不愛中國人，他為什麼會去愛？去愛那群自私自利、自負自大、見利忘義、卑躬屈膝、厚顏無恥、卑鄙奸詐的人。他不但愛，而且為他們獻上了自己寶貴的一生和生命。我的心顫抖，我未曾見過如此高尚聖潔的愛。我的經驗告訴我，一切好處都標好價格，他付出又想得到什麼呢？

## 福音使者

我踏進了基督教教堂，開始看《聖經》，開始搜索宣教士在中國的事蹟。從這時開始，一扇通往新世界的大門一點一點地，艱難而緩慢地向我打開。

李愛瑞在天津英華學校任教期間，他用跑步和生命影響學生，開辦主日學、帶領查經。他後來深入偏遠的山西省周家溝，協助診療、翻譯《聖經》、照顧孤兒。1943 年日軍將他囚禁在潞安集中營，他仍堅持帶領孩子做遊戲、講《聖經》故事、舉辦小型聚會。他本可被交換釋放，卻將名額讓給一位孕婦。1945 年在集中營病逝前，他仍在為他人禱告。

更多的宣教士的事蹟進入我的視線。

在動盪不安的中國近代史中，基督教宣教士，為中國帶來了福音、教育與醫療。他們在各地創辦學校與大學，如燕京大學、嶺南大學、聖約翰大學，開啟無數中國學子對真理與自由的追尋。他們不是要征服中國，而是用愛服務中國。

從廣州的博濟醫院、上海的仁濟醫院，到北京的協和醫院、成都的華西協和醫院，這些醫院不僅是中國現代醫療的起點。宣教士們不畏瘟疫與戰火，深入最困苦的角落，為最被忽略的人診治、施藥、禱告。

儘管經歷了 1900 年的義和團運動，鋪天蓋地的逼迫蔓延全國，他們也沒有放棄。據歷史記載，有 189 位新教宣教士與 21 名他們的子女被殺，還有約 2,000 名中國基督徒殉道。他們本可逃生，卻選擇留下，只為與中國百姓共苦同行。中國內地會 (China Inland Mission) 就失去了 58 位成人宣教士與 21 位兒童，包括全家殉道者、年幼的孩子，以及剛來不久的新工人。他們沒有喊冤，沒有反擊。

## 願意跟隨

這些來自遙遠國度的宣教士用他們的血肉之軀承受本不屬於他們的苦難，向我們展現了天國的榮美：公義、聖潔、慈愛、喜樂、平安……

這是一種怎樣的愛啊？我真的不明白，但我不得不為之動容！

上帝的愛，如江河奔流般湧入我的心，衝開了封印已久的良知。我的心在吶喊，我們不配，我們不配，我們不但自相殘殺，對來自天國的聖者更是殘暴。我們不配擁有如此高尚聖潔的愛，不配得到上帝的眷顧。我們的無情惡毒，只配得到地獄般的懲罰，只配得到地獄毀滅之火。但祢，基督耶穌為什麼還要愛我們呢？為什麼還一次次差遣祢的使者來拯救我們呢？拯救我們這群無惡不作自尋死路之輩呢？我們都不能原諒我們自己啊！我們都痛恨自己！

## 願意跟隨

我淚流滿面，說：主啊，祢有永生之道，我還跟從誰呢？

我本為塵土，轉眼如風逝去，天父緣何如此愛我？

我的心啊，你要稱頌耶和華，

耶和華本為善，

祂的慈愛存到永遠，

祂的信實直到萬代！

# 城光基督教會

Blacktown Chinese Christian Church

3 George St, Blacktown NSW 2148 ☎ 9831 2000

[blacktownchurch@gmail.com](mailto:blacktownchurch@gmail.com) [bccc.org.au](http://bccc.org.au) [f](https://www.facebook.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 English Sunday School

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

# 「移民」寄語

楊鴻鈞

本期《號角》，聚焦於移民話題。事實上，我們所有的讀者和作者，沒有一個不是移民。因此，這話題，屬於我們每一個人。在此，特別感謝麗翎、鄭鷗牧師、天路客、陳謙、易江和利利安，為本專題供稿。

麗翎稱她和她的先生是《國度新移民》。她「在網路上找到真愛」，移民到布村。麗翎和她丈夫經歷了許多奇妙恩典，現在他們是神國的幸福子民。讀他們的故事時，不禁想起兩年前，陪同《號角月報》的創辦人勞牧師夫婦與總編周太到訪布村那幾天，他們給予的熱情款待。回味着黃金海岸的咖啡早餐、袋鼠公園的草地漫步，心裡滿滿的祝福！



鄭鷗牧師以《創世記》中以色列人的祖先亞伯蘭《走出哈蘭 成為祝福》為例，期許我們每一位，都要成為別人的祝福。「一個自私的生命是痛苦的生命，一個願意祝福別人的生命，才是幸福的生命，才是有意義的生命。」鄭鷗牧師是悉尼教會界有影響力的牧者。他也是差傳機構「華傳」的澳洲主任，經常帶領宣教團隊前往各地宣教。他的文筆流暢、視野開闊，一直是《號角》主要撰稿人之一。

天路客筆下的麗娟和俊傑夫婦，帶上他們的七歲女兒芷晴移民澳洲。（《全家來澳洲 人生翻新頁》）出於隱私的緣故，這個家庭所有成員的名字，都使用了化名。也因此，他們更加具有象徵意義。這幾年，有許多像他們這樣的香港人移民澳洲。他們要找房子、找學校、找工作、轉駕照、開銀行帳戶，註冊政府社保帳號等等。做這些事情，若有人幫忙，就會容易很多。他們是幸運的，因為俊傑有一位名叫約翰的舅舅，在俊傑一家剛落腳時，給了他們很大的幫助。不僅如此，約翰還將俊傑一家帶到教會，幫助他們找到屬靈的依靠。

陳謙《愛心的雲彩》，出現在《號角》的天空，絕非偶然。當「陳謙」的名字第一次登在《號角》的頭版上，我還不知道陳謙是一位姊妹（我姐的外孫叫「謙謙」）。那期因版面需要，急急找人幫忙，結果輾轉收到一篇《養老院裡的一束光》（《號角月報澳洲版》2023年4月），一時大喜過望，高聲讚美神！就這樣，這束光就落在了《號角》上。那時起，由陳謙寫就的精彩故事，陸續呈現給《號角》的讀者，兩年多來從不間斷。《愛心的雲彩》講述陳謙身邊人的故事，其中一個叫「雷妮」。雷妮來自新西蘭，未婚生子。「我（陳謙）見證她在 Shorncliff 的海水中受洗，也參加她補辦的簡單婚禮。」雷妮的生命，在基督裡，得以翻轉。《號角》擁有一個最優秀的寫作團隊，陳謙是其中重要一員。他們是神賜福給《號角》及其讀者的明確印記。

易江《從第一艦隊說起》，把我們的視線，拉回到英國移民抵達悉尼的第一天。那時的澳洲，還是一片蠻荒之地，如今卻成了令人嚮往的人間樂土。該文以「莎莉」為例，說明每一個移民，都為澳洲作出了貢獻。特別是華人移民，他們用自己的辛勤，「托起了下一代的前程」。因此我們不能忽視每個人的價值。

利利安《來澳後的認知翻轉》，回顧了自己從不認識耶穌，到流淚立志：「主啊，你有永生之道，我還跟從誰呢？」中間所經歷的心靈震撼。如果移民所獲得的，僅僅是個人或家庭的生活改善和物質豐富，那麼在生命的終了，這一切都將化為烏有。當利利安寫道：「我本為塵土，轉眼如飛逝去，天父緣何如此愛我？」這種認知，讓她的靈魂，連於耶穌基督，進到永恆！

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

Baptist Churches of NSW & ACT

cabc

華 澳 浸 信 會 展 愛 堂

華 澳 浸 信 會 展 愛 堂

Chinese & Australian Baptist Church West Ryde

週間社區活動 展愛堂 (學校假期除外)

金齡之家 10:00 am 粵語

(每月第二個星期一)

兒童遊戲組 10:00 am (星期二) 英語

婦女中心 12:30 pm (星期三) 英語

樂齡中心 10:00 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)

# 古舊教堂

江風

悉尼有一間教堂，建於1826年，到明年是兩百週年。這是澳洲第三古老的教堂。

## 敬拜同一位上帝

每逢禮拜日，這裡有英文和中文的崇拜聚會。在英文的聚會上，你會看到不同種族、不同膚色、不同語言背景的人聚集在一起，敬拜同一位上帝。而在中文的聚會上，會眾中有中國來的、有台灣來的、有香港來的，也同心敬拜同一位上帝。此外，還有一個亞美尼亞人的教會，也借用這間教堂，作為他們的聚會場地。當然，他們和這間教堂中英文聚會所敬拜的，是同一位。只是他們使用的語言，是亞美尼亞語。



如果你來參加這裡的中文崇拜，那麼你必然會見到一位非常謙恭的牧師和一些十分和藹可親的會友。

## 可可的人生改變

比如有一位叫可可的姊妹，她從台灣來。她常常在聚會中領唱。她的全家，包括先生和孩子們，都在這裡聚會。她和先生在中文堂。孩子們在英文堂。她的情況很像媽媽學校喊出的口號：「媽媽活過來，家就活了。」一個活過來的媽媽，就是活出愛的媽媽。活出愛的媽媽，就能把上帝的愛帶到這個家，這個家就成了蒙福之家。

也許你應該去聽聽可可的人生是如何改變的。你想要改變一個人有多難。一個人若沒有一些特殊的經歷，不可能從不信變成信，或者從小信變成堅信。這種變化的過程，我們稱為見證。每個人的見證都不一樣，正如每個人的長相都不可能是一樣的。所以每個人的見證都是獨特的，不可取代的。但是每個人的見證都指向同一位上帝，同一位主。當他們仰望十架的時候，他們驚嘆不已。一個人怎麼可能被人釘上十架，卻為釘他的人禱告：「父啊，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」

## 年輕的艾倫弟兄

有一位叫艾倫的弟兄，他從中國來，由高中讀到大學，然後找到工作，也找到這間教會。

記得他受洗那天，初秋的陽光格外燦爛，眾人都一起歡樂。我相信，連天使也為他鼓掌。

現在，他是澳洲的移民，也是天國的子民。

他有許多年輕的朋友，被他邀請到教會來。我私底下暗忖：也許有一天，他也會變成傳道人。

## 米迦勒直奔主題

三年前，我記得是6月，米迦勒首次來到這間教堂。此前他在思考：「人為什麼活着？」「上帝是否存在？」他利用疫情封控的時間，埋首閱讀。《基督教與西方文化》、《基督教與西方思想》、加爾文的《基督教要義》、馬克斯·韋伯的《新教倫理與資本主義精神》，當然，還有《聖經》。來到這裡之後，從牧師身上，從弟兄姊妹的信心，讓他親眼看見了，上帝是又真又活的。同年十月底，適逢Jacaranda紫花盛開，教會中英文堂共一百多會眾，和他最好的朋友們，一起見證了他的洗禮儀式。

這幾年，他陸續研讀拉塞爾·柯克的著作《美國秩序的根基》、《保守主義思想》，奧古斯丁的《上帝之城》，約翰·班揚的《天路歷程》。當許多知識精英，還在真理的門外觀望徘徊，米迦勒選擇直奔主題。

## 都是被主愛到的

當然還有很多人，每個名字都是溫暖的。馬休和格蕾思夫妻，他們是受尊重的屬靈長者。詹姆斯和莉莎夫妻，一個是熱愛《聖經》，一個是賢妻良母。里昂和卡妮，有一個可愛的嬰孩。性格開朗的潔西、會做韓餐的梅姐、文采飛揚的利利安，幾個幸福滿溢的福建家庭，從上海來的，從北京來的，從東北來的，從香港來的，從台灣來的，所有來到這裡的，都是蒙愛的。都是被主愛到的。因為「神就是愛。住在愛裡面的，就是住在上帝裡面，上帝也住在他裡面。」（《約翰一書》四章16節下）

## 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：

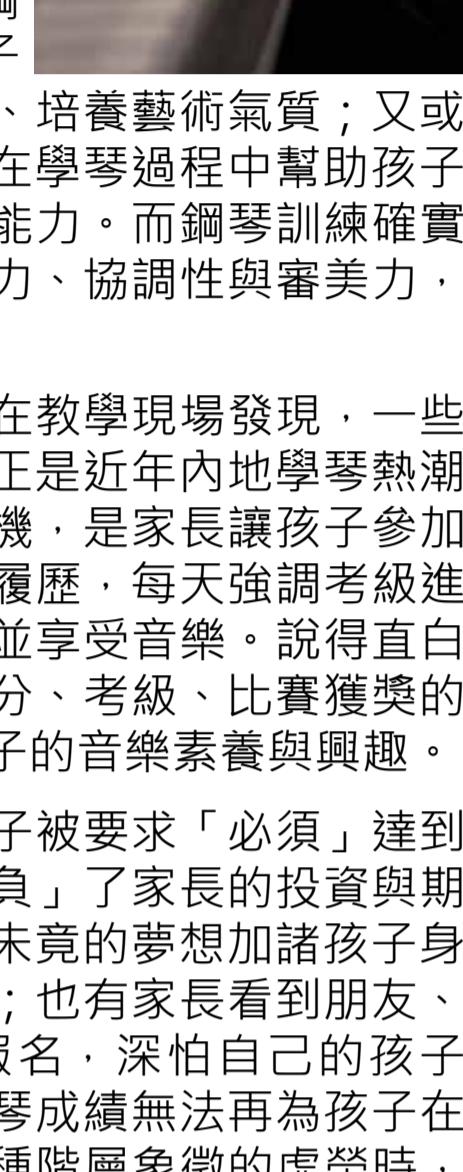
0403 378 350

或電郵 hmau@cchc.org

# 從學鋼琴說起

書蟲媽媽

根據 2018 年《人民網》引述樂器協會的統計數據，中國不僅是全球最大的鋼琴生產國，年產量超過 30 萬台，更是全球學琴兒童人數最多的國家，學琴人口已突破 3,000 萬。這股熱潮在全國各地皆有所體現：上海音協考級中心主任指出，多年來，上海地區鋼琴考級的報名人數始終在各類樂器考級中「領跑」，甚至一度飆升至 23,000 多人，顯示鋼琴學習在上海的普及率極高。作為國內頂尖的音樂學府，中央音樂學院的業餘鋼琴考級規模也不斷擴大。20 年間，考生人數從百餘人增長至萬餘人，考場數量亦由數個擴展至 30 至 40 個。



## 變質的動機

若要問為什麼要讓孩子學鋼琴，原因可能是希望培養孩子的多方面能力，例如接觸音樂、培養藝術氣質；又或者透過長期堅持與反覆練習，在學琴過程中幫助孩子養成自律、耐心與克服困難的能力。而鋼琴訓練確實有助提升孩子的專注力、記憶力、協調性與審美力，是全人發展的一部分。

然而，不少教授鋼琴的老師在教學現場發現，一些家長帶着變質的動機。這可能正是近年內地學琴熱潮退卻的原因之一。最常見的動機，是家長讓孩子參加各種鋼琴比賽，只為了獎狀與履歷，每天強調考級進度，卻忽略孩子是否真正理解並享受音樂。說得直白些，就是將學琴視為升學、加分、考級、比賽獲獎的「敲門磚」，而非為了培養孩子的音樂素養與興趣。

學琴過程因此被功利化，孩子被要求「必須」達到某種成績或標準，否則就「辜負」了家長的投資與期待。部分家長甚至將自己兒時未竟的夢想加諸孩子身上，期望孩子完成自己的心願；也有家長看到朋友、同事都讓孩子學琴，便跟風報名，深怕自己的孩子「輸在起跑點」。所以，當鋼琴成績無法再為孩子在升學中加分，也失去了作為某種階層象徵的虛榮時，鋼琴熱潮便自然退卻。

無論是哪種變質的動機，在功利心態的薰陶下，孩子往往將學琴視為「任務」與「壓力源」，難以從中體會音樂之美與自我成長的價值。長此以往，孩子對音樂的熱情被消磨，甚至養成「敷衍」心態，缺乏主動探索與創造的動力。如果家長過度介入、頻繁批評與比較，容易導致親子關係緊張。孩子會感受到愛是有條件的——只有「表現好」才值得被肯定——這對孩子的自我認同與心理健康皆造成負面影響。

## 以左手演奏

究竟音樂在人生中應佔據什麼樣的位置？或許我們可以從一位特殊的鋼琴演奏者身上找到答案。

澳洲 ABC 電視台推出的真人實境節目《The Piano》，邀請各年齡層、不同背景的人，在悉尼和墨爾本的火車站與市集，以公共鋼琴彈奏心中最愛的音樂——不論是古典名曲、流行歌曲，甚至原創作品皆可。

這節目不僅關注演奏本身，更聚焦於參賽者背後的生命故事。其中一位參賽者 DJ，曾先後於悉尼音樂學院與莫斯科音樂學院學習，並在莫斯科結識妻子，婚後兩人搬回澳洲，一同朝着成為鋼琴演奏家的夢想努力。

然而，2007 年的某一天，DJ 的音樂人生戛然而止。他回憶道：「當時我正在泡咖啡，突然右半身癱倒在地。」「我太太立刻叫了救護車，當他們趕到時，我已經無法動彈，也不能說話。」他中風了，住院三週，必須重新學走路與說話。右臂失能，讓他不得不放棄彈奏鋼琴，轉而考慮從事音樂教學。他坦言：「不能彈奏，讓我感到極度沮喪與無聊。」

但隨着時間推進，他領悟到：「我可能只有一隻手，但我還有五根手指……其實沒問題的。」於是開始以左手彈奏。在《The Piano》中，他憑藉左手演奏，成為悉尼市政音樂廳最終音樂會的表演者之一。「我從未想過會再次擁有這樣的機會，當我意識到自己能再度彈琴時，感覺就像回家一樣。我找回了自己的聲音。」

## 最終的目的

如果我們相信音樂與天賦都是從上帝而來，那麼，學習樂器的最終目的，應該是善用這些恩典與恩賜，去豐富上帝所賜給我們的人生。即使像 DJ 那樣遭逢重大挫折，只要動機正確，仍可鼓勵自己，享受仍然能擁有的恩典。

即使沒有得過大獎，也未曾通過什麼級別考試，只要音樂能成為情緒的出口，甚至讓人重新振作，那不比外在的獎座與名聲更加重要嗎？

鼓動青春系列  
14天  
隨光之旅：  
跟隨歷史中的基督之光

親愛的家長們平安：

我們將於 8月11至24日啟動「鼓動青春」計劃，在紐約進行為期十四天的遊學活動。透過認識宣教機構及豐富活動設計，以及同行導師對青少年的靈性關懷，幫助他們建立使命人生、深化信仰，並激發對宣教的負擔，為華人教會的未來注入新動力。

這項計劃需要教會與家長的支持。我們鼓勵青少年為信仰與學習之旅主動籌款，也盼望家長與教會領袖同行協力，成就這項具使命感的事工。

「隨光之旅」事工籌委會

14 Days  
Journey with the Light  
An Extension of the Camp Herald Activity

Be One of Us!

Take on a Fun Challenge – Raise Funds for Your Trip!

Aug 11-24, 2025  
For Youth Ages 14-18 \$1,850

如果我們相信音樂與天賦都是從上帝而來，那麼，學習樂器的最終目的，應該是善用這些恩典與恩賜，去豐富上帝所賜給我們的人生。即使像 DJ 那樣遭逢重大挫折，只要動機正確，仍可鼓勵自己，享受仍然能擁有的恩典。

即使沒有得過大獎，也未曾通過什麼級別考試，只要音樂能成為情緒的出口，甚至讓人重新振作，那不比外在的獎座與名聲更加重要嗎？

但隨着時間推進，他領悟到：「我可能只有一隻手，但我還有五根手指……其實沒問題的。」於是開始以左手彈奏。在《The Piano》中，他憑藉左手演奏，成為悉尼市政音樂廳最終音樂會的表演者之一。「我從未想過會再次擁有這樣的機會，當我意識到自己能再度彈琴時，感覺就像回家一樣。我找回了自己的聲音。」

如果我們相信音樂與天賦都是從上帝而來，那麼，學習樂器的最終目的，應該是善用這些恩典與恩賜，去豐富上帝所賜給我們的人生。即使像 DJ 那樣遭逢重大挫折，只要動機正確，仍可鼓勵自己，享受仍然能擁有的恩典。



# 真老

黃小石

老人學家把老人家分成三類：65 歲至 74 歲的人稱為「新老」，75 歲至 84 歲的人稱為「舊老」，而 85 歲以上的人則稱為「真老」。

想想「老」的定義需要更正了。如今的「舊老」其實不算是太老。近 20 年來，科學對人體的了解有了長足的進步，尤其是從人體基因及一些病體 DNA 的解析中歸納出的全新醫藥及治療理念，延長了人的平均壽命。

我忽然發覺自己已經 85 歲了，正是「年少雞鳴方就枕，老人枕上待雞鳴。轉頭三十餘年夢，不道消磨只數聲。」既然堂而皇之進入了「真老」之年，該有資格對「老」發表一些感想了：

## 「舊老」不老

現在的「舊老」其實不算是太老。有這樣的故事：「有位 100 歲的老人想要買人壽保險，保險公司不肯受理，因為他太老，風險太大。但是老人說他的媽媽有人壽保險，並且他媽媽已經 120 歲了，那麼為什麼他不能買保險？於是公司同意賣保險給他，並要他下星期二來簽字。可是他卻說下星期二沒空，因為他需要參加他爺爺的婚禮。保險公司經理聽了大吃一驚，問他的爺爺幾歲，為什麼要結婚？老人回答說，他爺爺 150 歲，但是爺爺的爸爸媽媽施壓太大，逼他要續弦！不得不再結婚。」這麼說來，才 85 歲的我，相對還不怎麼老。

## 「舊老」的新習慣

當我步入「舊老」之年的時候（75–84 歲），除了讀書之外，又開始「聽書」，這不但省眼力，也可以在戶外邊走邊聽。因此我不惜重金購買了一副蘋果生產的「AirPods Max」，發現果然好用，並且不被風聲干擾。近年來我每年可以讀 / 聽 10 本新書。俗語說得好：「學如逆水行舟，不進則退。」自忖本來學的就不多，不能再退了。

身體的功能也是一樣，需要刺激才能維持，因此我決定更改一些習慣。例如「間斷禁食」，我維持這個習慣已經快三年多了，自覺精神不錯，體重、血壓、關節炎都控制得很好，尤其是後者，以前常有的風濕痛現在基本上都好了，並且晚上少吃，睡得也好。

## 「舊老」更要多動

當我還是「新老」時，努力每天走一萬步。進入「舊老」之後，決定每天多走幾步以便抵銷老化，心想若不多動動就愈來愈不會動了。因此我刻意試着多走走。風雨無阻。當天氣實在太壞就去健身房的走步機上走。一邊走一邊禱告或默想或聽書，一天早晚各出去走一趟。專家們告訴我們，老人不但要多走，還要輕量舉重、游泳、打太極拳、做瑜伽等。我自覺沒有這麼多時間和力氣，就選一項簡單的努力去做就好了。

## 不去找病

再者，我看病的哲學是「我不去找病，讓病來找我。」我想沒病找病的人，遲早會變成「疑病症」者。我相信大部分的病是身體把自己醫好的。身體本是上帝奇妙的創造，詩人說：「我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的」。醫生許多時候只是幫助身體來「醫」好自己。

我的看病哲學不知道省了我多少時間（不是看病的時間，而是等醫生來看我病的時間），也省了不少金錢。近來有個報導，就是當美國洛杉磯郡的醫生罷工時，市民的死亡率不升反降。看來有些毛病不急急忙忙去找醫生，讓身體自己有機會恢復，可能是個老人可以考慮的選項。這可不是「醫學指南」，以上僅僅是個人經驗之談。

## 「真老」是老了

進入「真老」之年，我發現短期記憶顯著變差，尤其是陌生人的名字，我聽完就忘了。為了要記得久一點，我總得問他的名字是怎麼寫的。古人說：「千古艱難唯一死」，然而每個人都會死，看來似乎還不比學物理更「艱難」呢！活着的人既然都沒有死過，這不是一個實驗科學的議題，卻是一個最切身的議題。唯有那死而復活的基督才能告訴我們「死」是什麼。你也認識祂嗎？



使命基督福音堂

CECA Mosaic Missional Church

崇拜地址 : 655 Pacific Highway, Chatswood

辦公室地址 : Shop 25, 427 Victoria Ave., Chatswood

CECA

Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

CECA Mosaic

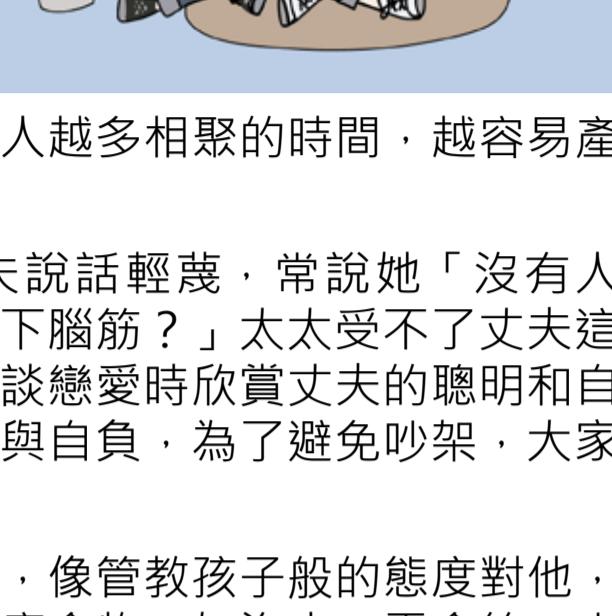
</div

# 婚姻裡的細沙與碎石

李飛君 (執照心理諮詢師)

婚姻關係的研究指出，良好的溝通是最難的功課。婚姻不是經過談戀愛、談得攏才結婚的嗎？為什麼婚後溝通會變得困難呢？

在戀愛當中，彼此都會做出最好的表現來取悅對方，願意付出最大的遷就和忍耐能使愛情有所發展。婚後，大家從原生家庭裡面所養成的性格、生活習慣和溝通模式會逐漸原形畢露。兩人越多相聚的時間，越容易產生衝突。



有一位太太投訴丈夫說話輕蔑，常說她「沒有人這麼笨！可不可以動一下腦筋？」太太受不了丈夫這種傷她自尊心的口吻。談戀愛時欣賞丈夫的聰明和自信，現在看到的是驕傲與自負，為了避免吵架，大家越來越少溝通。

有丈夫不滿妻子嘮叨，像管教孩子般的態度對他，妻子不允許他吃「不健康食物」如汽水、零食等，也批評他看手機時間太多。丈夫不耐煩妻子什麼都要管，以前欣賞她的細心及自律，現在感到她有操控慾，夫妻感情的距離越來越遠。

輕蔑、批評的話使感情受傷，配偶的缺點會觸動另一方的負面情緒，很容易以眼還眼、以牙還牙，於是「大戰」爆發，平熄後，這些戰爭經歷卻成為關係裡的細沙碎石，為婚姻鋪上走下坡的路。

婚姻是愛情故事的延續，在愛中，我們會感受到被重視、接納、有價值。要實踐「愛人如己」（參《馬可福音》十二章 31 節），需要重視對方的感受；彼此的性格與脾氣，需要肯為對方作出調整，刻意打破負面互動模式，學習以正面的態度溝通。

當對方的缺點觸動自己情緒的時候，首先要提醒自己不要立刻回應，可以先走開，讓自己冷靜一下，避免彼此的負面情緒持續上升。願意先退一步的一方其實是強者，因為有力量選擇不以惡報惡，我為什麼要選擇與他一樣可惡？輕蔑自負的是他，他認為我蠢，只是他的看法，不是事實，我可以不同意他的看法。情緒能否保持平穩，是在乎自己對環境的看法，而不是環境的本身。

妻子嘮叨，對待丈夫像管教孩子，當然不適當，但丈夫亦可以更換一個角度看到妻子是出於關心和憂慮，難道我真的有像孩子的心態，不善於管理自己的健康生活習慣？我能否掌控自己的情緒，先感謝她對我的關心，然後與她討論怎樣可以更適當地去處理她的擔心和自己的健康生活形態呢？

從我們的人生經驗所知，解決任何問題都需要先有平穩的情緒，衝動往往不會帶出好結果。任何關係，感情與理智必須兩者兼備。婚姻是生命素質的磨練，知與行的實踐。

兩人相識、兩情相悅，經過戀愛，步入婚姻，這是夫妻二人負上更大責任的階段。愛情需要刻意保養珍惜，把障礙挪開，讓它持續健康發展和昇華，只有成熟穩固的愛情，才能真正延伸出溫馨美滿的家庭。

\* 角聲粵語「夫妻營」將於 8 月 15 至 17 日在紐約上州角聲生命莊園舉行，主題「調弦共譜愛樂章」，筆者也會在營中帶領婚姻工作坊。

「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](http://olivetree.cchc.org) 心理輔導服務及心理健康教育講座與資訊。

**C C 坎培拉華人基督教會**

**C C CANBERRA CHINESE CHRISTIAN CHURCH**

敬拜真神 Worship 造就信徒 Discipleship 廣傳福音 Outreach

**正時十早上崇拜**

**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](http://www.canberra-ccc.org)

電郵 : [pastorcm@canberra-ccc.org](mailto:pastorcm@canberra-ccc.org)

# 你確定你是蒙愛的嗎？

文／Andrew Levy  
中文翻譯／艾倫

如果朋友要形容你是個有愛心的人，他們會舉出什麼例子來說明？這個問題讓我想起一位朋友西蒙。他不只是對我談論耶穌，更用實際行動活出愛：記得我的生日，定期打電話問候，總是在我最需要的時候出現。他的關懷不是來自人本的熱心，而是從神而來的愛，自然流淌在他生命中。這樣的愛令人難忘，也讓我在年輕時，第一次真實感受到「神的愛」。

## 活在愛裡

《聖經》告訴我們：「神就是愛。」這不是抽象的理論，而是神本質的揭示。祂從古就活在愛的關係裡——在聖父、聖子、聖靈三位一體的共融中。祂創造我們，不是因為缺乏，而是為了將這豐盛的愛分享給我們。換句話說，你我被造的目的，就是為了進入並活在這份愛裡。

## 愛的彰顯

這份愛，在耶穌身上有了最清晰的彰顯。耶穌在還沒開始公開事奉前，就從天父那裡聽見那句話：「你是我的愛子，我喜悅你。」那不是祂表現得好才獲得的肯定，而是祂作為神兒子的身份所自然承接的愛。祂的整個生命——祈禱、服事、神蹟、教導，直到最後走上十字架——都是愛的延伸與實現。

## 犧牲自己

「不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。」（《約翰一書》四章 10 節）十字架不是神憤怒的象徵，而是祂深情不變的保證：即使我們拒絕祂，祂仍然堅持愛到底。耶穌以自己的犧牲，讓我們可以重新與神和好，被帶回那原本屬於我們的愛之關係。

這樣的愛，不只是神與人之間的橋樑，也應當是我們彼此相愛的根據。如果我們真明白自己是蒙愛的，就無法不去愛人。因為愛不是一種選項，而是一種回應，是蒙愛者自然流露出的生命樣式。

## 聖靈的工作

我曾看到一段影片，一座荒廢六年的泳池，混濁又發臭，經過一番清理與濾淨，終於恢復清澈。這讓我想到聖靈的工作。祂不斷在我們心中潔淨、更新，把那些被罪污染的角落慢慢清理。這不是一次性的工程，而是一生的旅程。但只要祂住在我們裡面，愛就會慢慢發芽、成長，成為生命的見證。

## 從微小做起

愛並不總是容易。它需要時間、耐心，有時甚至需要我們調整計劃，放下自己的方便。但正是這些選擇，讓我們更像神的兒女。比方說，在主日崇拜結束後的茶點時間，也許你本來想趕着離開，但那其實是一個很好的機會，去認識一個新朋友、問候一位久未見面的弟兄姊妹、或是陪伴一位今天獨自來教會的人。這些看似微小的片刻，往往就是愛開始發芽的地方。

我的朋友西蒙就是這樣活出愛的人。他現在已是一位總執事，也是我其中一個兒子的教父。每個月，他仍會傳訊息問：「我可以為你兒子禱告什麼？」每幾個月就會打通電話，關心我們一家人的近況。這樣的關係不是偶然，而是愛長年累月堅持出來的結果。

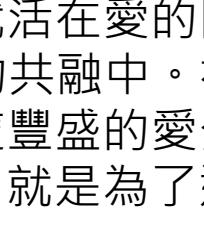
## 讓愛充滿

你確定你是蒙愛的嗎？如果你信靠耶穌，這答案毫無疑問——是的。神不會因你軟弱就收回祂的愛，也不會因你疑惑就關上天門。祂對耶穌說的話——「你是我的愛子，我喜悅你」——如今也對你說。這份愛夠深、夠廣、夠久，可以安穩地承載你的整個生命。

所以，讓這愛充滿你的心。然後，去愛人——不只是因為應該，而是因為你已被愛。在這個常令人疲憊的世界裡，愛仍是我們最深的呼喚。而當你願意為人騰出空間，為關係冒一點險，你會發現——這愛不僅改變你，也改變世界。◎



**M.Y. 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

website: www.mingyanfunerals.com.au

Address: 51-53 Canterbury Road Canterbury NSW 2193

# 作弊的代價

蘇拾瑩

有一位資優高中生，家境貧寒，但成績優異，常幫同學們做作業以換取一些報酬。

畢業考到了，一群同學來賄賂他，送他一隻新手機，要求他在考試時幫他們作弊。他收下禮物，欣然同意。



然而，他們不小心，在作弊時被老師發現了。

老師問：「哪些同學參與了這次的作弊？自己自首！」但沒有人回答。

老師於是說：「我願意給你們一次改過自新的機會，自首的同學可以重考，這次作弊就不追究。但如果沒有自首卻被我查出來，就一定按校規處罰。」

幾乎所有參與作弊的同學都自首了，但這名資優生卻沒有。

他的理由是：「是我幫你們作弊，又不是我自己作弊。」

「承認作弊的代價太大了，那會留下人生的污點，我可不願意。」他說。

因此他死不承認有參與作弊，同時也警告那些同學絕不能把他供出來。

畢業考算過了，大多數同學都勉強過關，拿到了畢業證書，也都進到大學攻讀，展開了新的人生。

那次作弊被逮着的事早已在老師與同學間傳開，大家談起往事，大呼：「好險！」有的同學慶幸說還有那次重考，讓他們着實認真用功了幾星期，方得以考進大學。

但是這名資優生似乎並不以為然，還在責怪那位作弊失手的同學：「都是你太不小心，要不怎麼會被老師發現？」他始終不覺得作弊有什麼不對。

時間過得很快，轉眼大家都大學畢業，開始發履歷找工作。

有一個知名的研究機構在招聘研究員，待遇豐厚但門檻頗高，大家都以為非這名資優生莫屬了。然而，在最後一關口試時，他被刷下來了，沒有錄取。

原因是：「價值觀偏差，誠信堪慮。」

原來當年的老師後來也進入了這家機構，正是這次招聘的口試委員之一。

雖然當時他沒有承認，但老師輾轉追查，對整件事的來龍去脈心知肚明，只是沒有點破而已。

這名資優生當時如果自首，或許也須付出重考的代價；但是一直隱瞞、不肯面對，卻讓自己的價值觀越發扭曲，導致品格日益偏差。

美國福音派神學家康乃爾·魏斯特 (Cornel West) 博士說過：「說出真相需要付出代價，但活在謊言中代價更大。」

誠實還是最好的策略！不誠實，代價太大了。

## 愛護《號角月報》・支持出版經費・奉獻伍拾澳元

**獲贈陳慧忠醫生的著作及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張**



陳慧忠醫生於2010年初，在幾乎毫無明顯徵狀下，發現原來患上骨髓

癌並誘發了極罕有致命的心臟病，但在神的保守下，心境的平安喜樂竟

然有增無減，原來是神在他身上計劃的一個奇妙的安排，是祂的恩上

加恩，叫豐盛的生命再添豐盛。

陳醫生回顧患病之初至今的數年間，從重新邂逅神到生命的重整，

至領受神奇妙的恩典祝福，到調整人生的目標，是體驗與神同行的一

個甜蜜經歷。陳醫生不單止是領受神奇蹟的醫治，更得蒙慈愛的天父

不只未有撇棄，更不斷引領及賜下新的恩賜。陳醫生願意透過這些見證

的文字與你分享。

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

地址：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

所屬教會：\_\_\_\_\_

請在以下適合的口內加上√：

我願意為《號角月報》代價，我把《號角》的代價事項和最新資訊寄給我。

我現在為《號角月報》的出版經費奉上\$\_\_\_\_\_。

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

連號：PO Box 2388 Berala NSW 2141 Australia

網上轉賬：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113

Account Number: 10164406

信用卡 (VISA/MasterCard)：

姓名：(英文正楷) \_\_\_\_\_

信用卡卡號：\_\_\_\_\_

有效日期至：\_\_\_\_月 / \_\_\_\_年

CVN(卡背最後的3個數字)：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_ 簽署日期：\_\_\_\_\_

若你為《號角》奉獻 50 澳元或以上，將獲贈陳慧忠醫生其中一本著作《病

榻上的祝福》或《病榻上的盛宴》及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張。

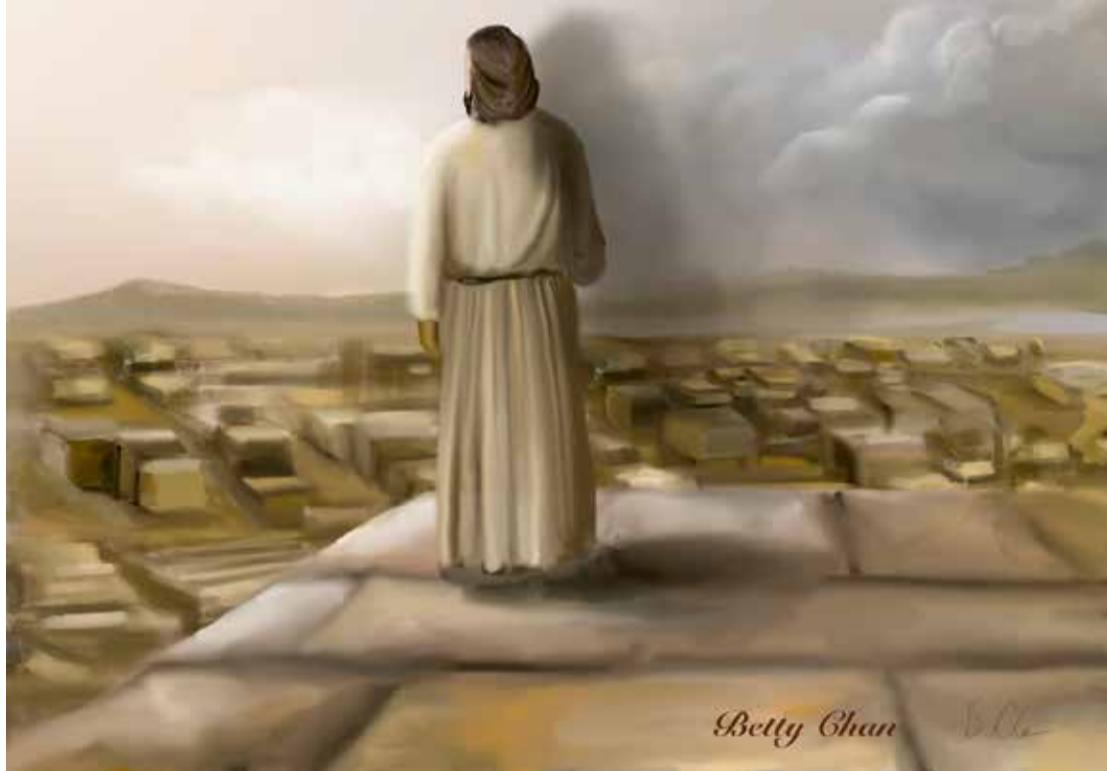
回應表

# 不可試探主——你的神

文／取自《路加福音》四章 1-13 節

圖／陳錦玲 Betty Chan

耶穌被聖靈充滿，從約旦河回來，聖靈將他引到曠野，四十天受魔鬼的試探。那些日子沒有吃什麼；日子滿了，他就餓了。魔鬼對他說：「你若是神的兒子，可以吩咐這塊石頭變成食物。」耶穌回答說：「經上記着說：『人活着不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。』」魔鬼又領他上了高山，霎時間把天下的萬國都指給他看，對他說：「這一切權柄、榮華，我都要給你，因為這原是交付我的，我願意給誰就給誰。你若在我面前下拜，這都要歸你。」耶穌說：「經上記着說：『當拜主——你的神，單要事奉他。』」魔鬼又領他到耶路撒冷去，叫他站在殿頂上，對他說：「你若是神的兒子，可以從這裡跳下去；因為經上記着說：『主要為你吩咐他的使者保護你；他們要用手托着你，免得你的腳碰在石頭上。』」耶穌對他說：「經上說：『不可試探主——你的神。』」魔鬼用完了各樣的試探，就暫時離開耶穌。



## 號角月報 澳洲版 Herald Monthly(Australia)

ABN: 84 572 612 309  
PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia  
Mobile: 0403 378 350  
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

### ADVERTISING RATES 廣告價目表

Tabloid, A3 size 29cm×40cm, Full colour

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

\* 本報保留刊登廣告權利

一單元樣板  
(1-Unit Sample 12.5cmx5cm)

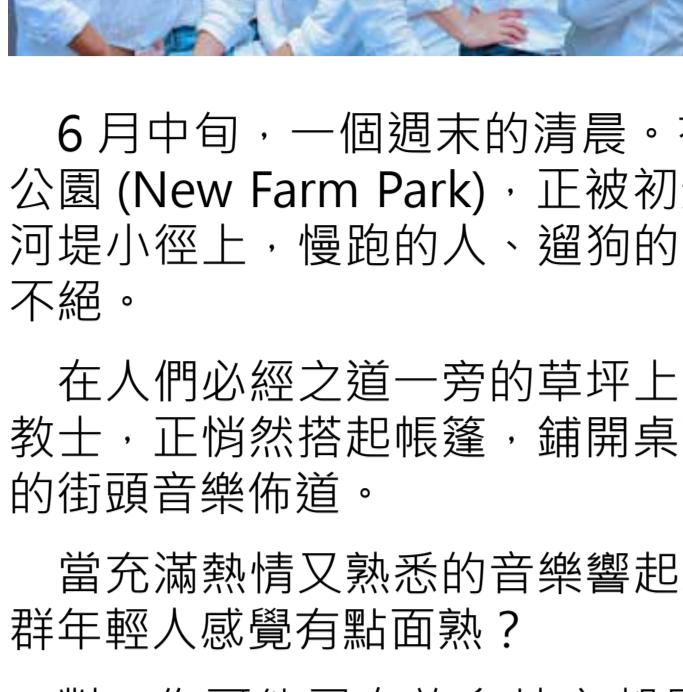
兩單元樣板  
(2-Unit Sample 12.5cmx10.6cm)

使用號角廣告·推廣閣下業務。  
廣傳基督福音·一舉兩得甚好！

教會、機構及小商戶優惠廣告，詳情請參5版

# 好歌獻給你

—澳洲永恆音樂事工成立兩週年紀實—



文／南丘  
圖／景文

黃景文姊妹和音  
樂事工的同工們

6月中旬，一個週末的清晨。布里斯本河畔的紐芳公園 (New Farm Park)，正被初升的朝霞喚醒。沿着河堤小徑上，慢跑的人、遛狗的人、健身的人，絡繹不絕。

在人們必經之道一旁的草坪上，年輕的華人音樂宣教士，正悄然搭起帳篷，鋪開桌布，準備好開始他們的街頭音樂佈道。

當充滿熱情又熟悉的音樂響起來，大家是不是對這群年輕人感覺有點面熟？

對，你可能已在許多地方都見過他們。自從這個名為「澳洲永恆音樂事工 (Eternity Music Ministry Australia)」，兩年前成立以來，他們就時常在布里斯本各種公眾場所亮相，用歌聲點燃青春的熱忱，使自己成為社區中，一盞傳播福音之光的明燈。

## 從一顆音樂的種子開始

樂團的創辦人，是大姊姊黃景文 (Lucia) 姊妹。她從小就很愛唱歌，念中學不久，就在一場音樂佈道會上，被聖靈所感動，舉手信了耶穌。從此，就像一粒音樂的種子，被撒在孕育的土壤裡一樣，她的音樂天賦，也隨當時剛成立的「ETERNITY 福音組合」一同發芽、生長。

經歷過數不清的挫折與磨練，在一個又一個十年歲月的流逝當中，黃景文姊妹和這個音樂事工團隊一起成長，並逐漸由一支小小的校園音樂佈道隊，發展成在香港社會具有很高影響力，聚攏了眾多音樂明星的福音佈道機構。

不過，花開花落之後，當初的中學生的黃景文姊妹，長大成為年輕人，并結婚生子，還隨丈夫移民澳洲，離開了朝夕相處、熱情相伴的屬靈戰友。

眨眼又過去了許多年，黃景文姊妹的兩個女兒也長成至亭亭玉立的年齡，使她可以抽身出來做更多的事情。此時，黃景文姊妹最想實現的第一個夢想，就是在澳洲繼續 ETERNITY 用音樂傳福音的使命，讓這粒培養自己成長的福音之苗，也在異國他鄉綻放出絢麗花朵。

## 神的事工祂親自來成就

時間來到新冠疫情期間的 2021 年，那時布里斯本仍有社區隔離措施，黃景文姊妹在家裡忽然又迷上了唱歌，整個人都沉浸在歌聲裡不能自拔。於是，她開始思考，為什麼要這麼頻繁地練歌，莫非神有新的任務要臨到自己身上？

她打電話到香港的機構總部，大夥兒就一起禱告，尋求神的旨意。

果不其然，神應允她們在澳洲開設永恆音樂事工分部，將他們這種充滿熱情奔放的屬神能量，在澳洲土地上釋放出來。

接下來，黃景文姊妹開始籌備成立非營利福音機構的法律手續，其中一項最困難的手續就是申請捐獻者的獻款可扣稅的稅項優惠。黃景文姊妹曾找律師幫忙，但律



音樂事工週末在公園裡用歌聲傳福音

師表示無能為力。黃景文姊妹沒有退縮，她禱告，求神賜給她智慧和力量，讓她敢於自己去跑政府部門，把所需的手續都辦下來。

真不敢想像，黃景文姊妹就在一年時間內，週旋於多個政府部門，填寫不同表格、事工計劃書、財務預算等等……最後，稅務局最終批准了她們的機構募款可退稅事宜；另外，黃景文姊妹先後去過數間銀行申請開設免稅機構帳號，卻不被接納，但最終遇到了一位如天使般的銀行職員，很盡心地為他們辦理及完成了申請手續。回想起來，黃景文姊妹不禁感慨萬千，若不是神親自來成就，這一系列的申請，在人都是難成的事。

## 為了福音將好歌獻給你

很快地，福音音樂事工的旗幟下，聚攏了一班朝氣蓬勃的年輕人，組成了福音組合 SOUND OF GRACE ( 恩典之聲 ) 。每個人心中都盛滿傳福音的熱情燃油，早已按捺不住，要走上街頭，走入社區人群，用歌聲去吸引他們的駐足，用福音去震動他們的共鳴，用分享去啟發他們的思考，用對話去連接他們的救恩。

從此，無論是在商場門口，抑或公園草坪，只要是永恆音樂事工站立的地方，都是充滿喜樂、歌聲和讚美之詞的福音大舞台。黃景文姊妹和夥伴們每次在公眾場所的演唱，都拼盡全力，為着福音的緣故，將心中的好歌全都獻給你！

朋友，如果你已接受耶穌基督為個人救主，如果你心中也有一團福音之火，請加入到永恆音樂事工團隊當中，成為在神的舞台上一展歌喉的歌手；如果你沒有歌唱的恩賜，也歡迎加入團隊，成為台前幕後為神所使用的器皿。

來吧，讓我們一起來，將好歌獻給每一位還未認識主耶穌的朋友。ⓐ

註：7月 12 日和 8 月 9 日（週六），是街頭音樂佈道日，歡迎大家踴躍參加。

**韓東明牙科醫生**

雪梨大學榮譽牙科醫學士

**Dr. Jagar Hon**

DBS Hons (Syd)

Dental Surgeon

英語、粵語、國語

Shop 3, 71-73 Archer St., Chatswood 2067

Ph (02) 9884 8999 Fax (02) 9884 8059

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

Family Dental Centre



**Dr. Jagar T. Hon**

BDS Hons(Syd)

Dental Surgeon

英語、粵語、國語

1A CLARENCE ST., MERRYLANDS 2160

(next to Triple 333 Medical Centre)

tel: (02) 9637 8833 Veterans' Affairs Local

fax: (02) 9637 0833 Dental Officers

# 火燒雲出現在短宣分享夜

袁祖銘

6月6日傍晚，布里斯本的落霞猶如火燒一般，將整個天空鋪滿激情的紅色。這景像對當晚舉辦的原住民宣教事工分享會來說，確實極具象徵意義。因為這一個晚上，有四位分別來自台灣和香港的宣教士，分享他們剛結束的短宣體驗旅程——在澳洲原住民的曠野裡，一路風塵僕僕走來的心路歷程。



左起：關子鴻牧師、關耀興傳道、林美如姊妹、鄭蕙貞牧師、林榮東牧師和施文遠宣教士。

## 四位海外宣教士的體驗

首先為大家作分享的是林美如姊妹。她來自台灣，是一位具有醫學背景的神學博士生。當她在台北聽到施文遠宣教士介紹澳洲原住民宣教的迫切性，以及幫助原住民門徒培訓的計劃之後，深受感動。於是她開始禁食禱告，尋求神（上帝）的意念和差遣。果然，她聽到了上帝給她的啟示。

林姊妹想到，自己原先是個從事研究工作的學者，以前總是拿筆寫文章，生活在自己的舒適圈裡，而今神要她回應、順服祂的帶領，離開座位，走出去。神要帶她到大曠野裡面去，體驗那些生活在西方文明邊緣的原住民的實際狀況，留意神是如何關愛他們，差遣宣教士深入部落，帶領他們改變身上的陋習，培養出原住民自己的屬靈領袖，建立起蠻有活力的本土教會。

令林姊妹沒想到的是，平常沒走過多少地方的讀書人，神就讓她一次走個夠。這趟行程的距離，足足可以繞台灣10個圈。讓林姊妹印象深刻的見聞是，原住民敬拜神時，很喜歡載歌載舞，唱個不停，而且神也賦予他們歌唱的恩賜，使他們透過歌聲與神連接。有鑑於此，她對原住民宣教的計劃就是注重從歌唱入手，營造《聖經》中所描述的祥和氣氛：

「看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！這好比那貴重的油澆在亞倫的頭上，流到鬍鬚，又流到他的衣襟；又好比黑門的甘露降在錫安山；因為在那裡有耶和華所命定的福，就是永遠的生命。」（《詩篇》一百三十三篇1-3節）

林榮東牧師的感動，主要來自他們的嚮導——在北領地原住民社區服事37年的宣教士卡爾。林牧師過去也曾在台南原住民族群中宣教，帶領過許多原住民信主、受洗、建立教會。不過，從卡爾宣教士身上，林牧師看到更多的，是順服和信靠。向原住民傳福音，要跨越不少障礙，若僅憑自己的理性判斷事務，往往會遇到更多阻力。

林牧師感慨道，只有當自己參與越多的事奉，就越能看見自己的不足。他禱告求神賜下能力，讓他有更多宣教恩膏的操練。同時，他也學會懷着這樣的心情，走進原住民社群當中：

「人接待你們就是接待我；接待我就是接待那差我來的。」（《馬太福音》十章40節）

接下來鄭蕙貞牧師的分享，每一樁、每一件，都帶有厚重的塵土氣息。她遇見一位來自昆士蘭的宣教士，在原住民社區用音樂服事。她很愛主，也有過被主拯救的奇妙經歷，鄭牧師和她在一起，就像是如魚得水，服事的感動源源不斷，滾滾而來。

唯一來自香港的宣教士關耀興傳道，他分享了他所服事的「優瓦薈」福音機構，致力於推動普世宣教事工。這次參與施文遠博士倡導的澳洲原住民短宣體驗，也是他們的一項普世宣教事工，這次旅程給他很多切身體會，為下一次再來原住民社群宣教，奠定很紮實基礎。

## 布里斯本會眾的反應

四位宣教士生動的宣講，也打動許多前來聚會的布里斯本基督徒的心。透過收集到的回應表，本次晚會為原住民宣教各項事工，共募得\$1,350澳元。除了愛心奉獻之外，還有兩位弟兄姊妹承諾參加下一屆亞拉巴(Yarrabah)原住民宣教之旅；有一人報名參加下屆華語線上《把握時機》宣教課程；另有一人報名參加布里斯班福音合唱團。

由此看來，當天傍晚天空的那片火燒雲，確實預兆了一個碩果累累的宣教分享與復興之夜，因為，「國度、權柄、榮耀，全是你們的」，願一切榮耀歸於神。

## Auburn Healthcare Centre 奧本醫療中心

Dr. Frederick Leung 梁福榮 家庭醫生

服務範圍：

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

電話：9643 3800

地址：4A Auburn Rd. Auburn NSW 2144

電話：7804 3700

地址：25-27 South St, Granville NSW 2142

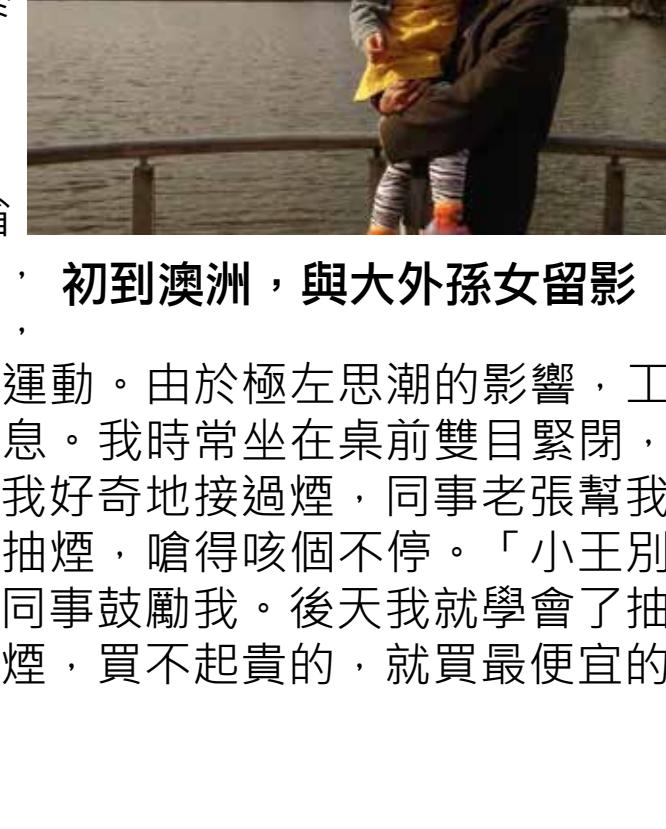
聖靈所結的果子就是仁愛喜樂和平忍耐恩慈良善信實溫柔節制

加拉太書5章22至23節

# 四十年煙友戒煙記

王戰

我有 40 多年的抽煙史，靠着我自己，怎麼也戒不掉，最終，唯有靠着神（上帝），靠着禱告，終於脫離了！



## 第一次抽煙

1965 年，我在省廣播文工團工作期間，初到澳洲，與大外孫女留影隨文工團下到縣裡，參加全國開展的社教運動。由於極左思潮的影響，工作到深夜也不讓人休息。我時常坐在桌前雙目緊閉，「小王抽支煙吧！」我好奇地接過煙，同事老張幫我點着。這是我第一次抽煙，嗆得咳個不停。「小王別怕，明天繼續抽！」同事鼓勵我。後天我就學會了抽煙，每天必買一包香煙，買不起貴的，就買最便宜的羊群牌香煙。

## 男人哪有不抽煙

在社教期間，我有幸在縣委大禮堂聆聽了胡耀邦的報告。他當時是省委第一書記、西北局第二書記。在作報告時，他一根接一根地抽着中華牌香煙，直到他的報告結束，他手裡的煙都沒有停過。我想，男人抽煙是理所當然的啊！後來每當我遇到母親、妻子及女兒指責我抽煙時，我常常反駁說：男人哪有不抽煙的！

「男人哪有不抽煙的！」這句話是母親責備我時父親對她說的。我很開心父親支持我抽煙。他一直喜愛抽煙，手裡總是拿着銅製的水煙袋，抽時發出吱吱的響聲。要不然就是旱煙袋，他輪換着抽。我有了父親的支持，就不怕母親說我了。

## 大外孫女受洗日，與外公（本文作者）及弟妹合影

上大學的三年時間裡，因我是帶工資上學，口袋裡總是裝着大前門牌香煙，時不時會給一些男同學發煙。他們常常對我說：看你多好，上學帶工資還計工齡。我聽後很是得意。

## 煙作見面禮

抽煙不但使自己能享受到快感與心情舒暢，更重要的是在工作中的作用。我在電視台工作，接觸的人多，煙成了人們交往的不可或缺的見面禮。不管是老朋友還是初識的人，一見面打聲招呼就拿支煙遞過去，當對方接過煙時，雙方的距離就拉近了，交流的話也就多了，很有一種親近感。此外，很多單位在接待室的桌子上擺好了各種散裝煙，專供客人自己選擇。

## 戒煙有多難

然而抽煙的壞處遠遠多於好處，不僅對自己身體不好，對周圍不吸煙的家人朋友健康的危害，也是不容忽視。

我想過戒煙，但是煙癮很大，要戒掉十分困難。每次妻子責備我時，我保證一定戒，可是過了幾天又偷着買煙抽。被妻子發現後，免不了又鬧得不高興。靠自己意志戒煙非常難，抽煙的那種舒暢感難以忘掉，尤其是飯後抽煙，所以會有「飯後一支煙，賽過活神仙」一說。

妻子勸我戒煙我戒不掉，身為基督徒的母親常常為我禱告，求神讓我把煙戒掉。我雖然心裡相信有神，卻並沒有真正明白真道、領受救恩，依然活在自我的世界裡。常常是今天戒了，明天又開戒，這種情況在幾十年裡反覆重演，直到 2009 年。

那一年，我和妻子來到澳大利亞看望女兒一家。我的大外孫女當時只有 5 歲，為了孩子的健康，我決定再次戒煙。可是決心下了，執行起來依然困難，畢竟抽了 40 多年。女兒為了幫助我戒掉煙，在藥房買了戒煙的產品，能起一些作用，但過幾天又想抽，尤其是看到他人抽煙時。外孫女看我戒不了煙，就把煙藏起來。煙癮犯了，我就偷偷去商店買，拿到公園抽。妻子發現後收了我身上的錢。外孫女看我難受，就每天發給我一支煙，說只發十天就沒有了。

## 在神凡事都能

全家人都幫我戒煙，我很感動，下定決心戒。但這些年戒煙的經歷，讓我明白靠自己根本不行，唯有靠神，於是堅持每晚禱告，求神幫我把煙戒掉。

到今年，戒煙 16 年，我沒有再抽過一次煙。過去痰多，喉嚨也常感不適，現在都沒有這些問題，當然，也不會再聽到家人們對我抽煙的反感、吸煙的責備了。

《聖經》裡記錄主耶穌對門徒說過這樣的話：「在人這是不能的，在神凡事都能。」（《馬太福音》十九章 26 節下）

**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 - St Paul's Anglican Church Chatswood,

2:30pm 1-5 View Street Chatswood NSW

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

歡迎加入，蒙神益人；立己立人，贏主榮光

www.efca.org.au

efcachurch.org.au

# 故鄉何時也無煙？

晗之

有些年沒有回國了，這次回去看到了城市的很多變化，人們生活越來越方便，家人朋友熱情款待，更是看到物質的極大化。但這裡我想說說這次回國對我的一大衝擊，就是幾乎每頓飯都是在煙霧繚繞中進行的。

## 中國避席躲煙 澳洲社交從不遞煙

我和先生前後參加了幾次同學聚會，很開心，很期待，卻也有不舒服之處。有一次聚會，抽煙的人多，我的孩子們數次離開包間，去外面呼吸新鮮空氣。另一次聚會，席間我和孩子出來躲煙，碰到北京回來的同學老公在外面抽煙，問我們怎麼出來了，我說了原因，他說他們怎麼能在裡面抽煙呢！我頓時感到我的故鄉和北京在這方面的差距。最近看到一篇報導，才知道北京在室內公共場所、工作場所全面禁煙已經十年。這次回國，只有兩次大型聚會沒有人抽煙，原因是那兩家飯店禁止室內抽煙，抽煙的人只能去外面，否則罰款五百元。

在澳洲生活了20多年，我認識的華人朋友、西人朋友幾乎沒有人抽煙。多年前在銀行上班時，幾個抽煙的西人同事會約着出門抽煙，當時的華人同事都沒有煙民。我琢磨着，這裡沒有國內的抽煙文化，人們見面不會有遞煙這種社交方式；澳洲煙的價格非常貴且不斷漲價；華人相對比較節儉，抽煙的成本太大了。

## 每晚洗掉煙味 二三手煙也會致癌

我這次回國，每天晚上再累都要洗澡然後手洗衣物（酒店有洗衣機，但是孩子睡了後我不能留她一人在房間）。除了天熱會出汗，最主要的是衣服和身上有着濃濃的煙味，非常難聞。這種附着在家具、衣物上的煙草有害物質，也被稱為三手煙，這種三手煙也是有害的。

人們都知道抽一手煙、二手煙的危害極大。我知道的幾位肺癌患者，他們本人並不抽煙，但常年浸泡在家人和同事抽煙的環境中。人年輕時不會有太多風險意識，但到了一定年齡，細胞修復能力下降，患癌風險自然升高。真心希望煙民能照顧到周圍不吸煙的人群，特別是老人小孩。自己能少抽就少抽，最好戒掉。

十年前的6月1日，《北京市控制吸煙條例》開始實施。它在當時被稱為「史上最嚴控煙令」：室內公共場所、工作場所和公共交通工具，全面禁止吸煙。從那時起，不論街邊食肆還是星級酒店，餐桌上的煙灰缸都難覓蹤跡，醫院、兒童樂園裡吞雲吐霧的身影也越來越少。從那時起，北京市用立法，把「保護孩子免受煙草侵害」的願景落到了實處。

無煙北京已十年，這十年不知道有多少城市已跟進，而美麗的故鄉何時也能出台這一政策？多麼盼望在便利和豐富的物質生活之中，人們更加懂得愛護自己、尊重他人。真心期待早日看到我的故鄉也無煙，你的故鄉也無煙！無煙城市或者無煙農村的出現，會有許多的人需要戒煙，而他們最終需要的，是認識能救人脫離轄制、賜予真正自由的造物主和人類的救主！

本表請寄：PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia

CCHC (Australia) 收。或email至：hmau@cchc.org

**您願意相信基督嗎？**

若願意，請做以下禱告：

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

親愛的讀者：如果你作了以上禱告，希望你填寫「決志表」，並與我們聯絡。

## 決志表：

FOLLOW ME



先生 女士

姓名：(Chinese) \_\_\_\_\_

(English) \_\_\_\_\_

(IN BLOCK LETTERS)

年齡：25歲以下 25-34歲 35-55歲 55歲以上

地址：\_\_\_\_\_ 郵編：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 手提電話：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

我尚未相信，盼望能進一步認識耶穌。

我願意相信耶穌。（第一次決志）

請為我介紹教會（語言\_\_\_\_\_）

請為我代禱

我們還有什麼可以幫助您：\_\_\_\_\_

# 西斯廷的倒影 亞迦狂的倒影

星余

2024年11月，我終於踏上了歐洲這塊嚮往已久的土地，一家人在法國巴黎、瑞士蘇黎世和意大利的幾個城市，自由行了三個星期。對於自幼熟習西洋藝術的我來說，第一次來到這些藝術聖地，逛博物館、美術館，觀賞歷代大師們留下的藝術傑作，自然是最重要，也最心曠神怡的節目了。

## 題材重複

然而要在不多的時間內，集中觀賞恆河沙數的藝術作品，不免會讓人產生審美疲勞，尤其當同一個題材重複出現太多次時，再精彩的作品都無法阻擋內心堆積起來的厭煩。

歐洲藝術長廊中重複最多次的題材是什麼呢？就是教會的聖像，其中尤以聖母懷抱聖嬰像為最。

按理，我是一位基督教會的牧師，即便不像天主教徒那樣崇拜聖像，至少也不該討厭聖母聖嬰像才對。但是，當我看到類似的這個畫面，經歷了從中世紀拜占庭時期、文藝復興，到矯飾主義、巴洛克、洛可可、新古典主義、浪漫主義、象徵主義、印象派、後印象派、現代主義，再到後現代主義等各種風格的演變，一路下來，無限重複，數量遠超任何其他主題時，我真的是覺得夠了，不想再看了。問同行的妻女，她們也有同感。

西方藝術史中那麼多基督教藝術作品，當然值得我們基督徒自豪和欣慰，然而為何聖母聖嬰像，連帶着還有基督受難像，和其他《聖經》人物及題材相比，在藝術中的表達數量如此不成比例呢？為何題材獨特手法新穎的作品，在整個基督教藝術史中卻如同九牛一毛，其他汗牛充棟者，都是千篇一律的聖母聖嬰基督受難圖呢？當然你可以說母子情深是永恆的主題，基督受難更是基督信仰的核心，但《聖經》中有如此豐富的故事和題材，為何只有這兩個畫面值得一再表現呢？為何眾多甲方寧可把更多的錢，用來雇用更為有名的畫師雕塑家，而不是要求藝術家在題材和表現手法上有更多的創新和構思呢？

## 淺薄藝術

這其實是一種虔誠外衣背後包裹的淺薄，也就是一種淺薄的虔誠。

從商業行為而言，這一切都無可厚非，而且很有效率：我付出一定的代價，換回一個放在家中便能寄託或表現我的虔誠之作品。如果藝術家規格夠高，我付出的代價更大，則可以在凸顯我的虔誠之同時，也展示一下我的藝術品味。

無論對於藝術家還是信徒，這無疑都是一種雙贏的商業模式。

然而其中被犧牲被忽略的，無疑便是真正的藝術構思和信仰內涵。或許你的運氣夠好、付出的代價夠多，藝術構思還能換得回來，而信仰內涵卻是錢換不回來的，但在整個藝術長廊中卻可以清晰地被看出來。

更確切地說，被看出來的其實是缺乏內涵。

因為當你用圖像來表達信仰的時候，本身就已經把信仰的內涵給限制住了。作為符號的圖像越有代表性，信仰的內涵也就被限制得越狹隘。這就是為什麼

《聖經》信仰與偶像如此不共戴天，這也是為什麼新教徒無法接受天主教東正教之聖像崇拜，必須從中分離出來，因為偶像只會讓人以及人對神的認識都變得淺薄。

很不幸，在歐洲千餘年綿延不斷的基督教文明有幸給人類留下的豐富炫麗的藝術寶庫中，我們所看到的正是信仰的淺薄和淺薄的信仰。

## 嬰孩畫像

這也是為什麼當我在佛羅倫薩著名的烏菲齊美術館中見到這幅嬰兒像（見圖）時，我反而被吸引住了。



這不是什麼聖嬰的畫像，而是一個普通嬰孩的畫像。當然，嬰孩的父母應該是某對王公貴族，那時候的平民是不會有錢請名畫家給自己剛出生的孩子畫這麼一幅像的。

但為什麼一個王公貴族要請畫家給自己的Baby畫像呢？可能這是將來會繼承父親爵位的長子，但更大的原因，可能就是一份更為質樸的情感。

這幅畫所傳遞的，就是一對父母對自己剛出生孩子那份滿滿的愛。古今中外所有的父母，看着自己新生嬰孩的時候，都會對這個小生命充滿愛憐，也會情不自禁地感嘆上蒼的厚恩，只不過這位王公貴族有條件和實力，把這份愛給我們記錄了下來。

這就是佛羅倫薩一幅普通的非宗教題材的嬰孩畫像，給我帶來的意外的感動。但願讀者們也能感受到，並懂得珍惜上帝之愛的寶貴。

**愛護《號角月報》·支持出版經費·奉獻一百澳元·獲贈《創造奇觀》**

**周道輝醫生**  **周道輝醫生** 

**限量珍藏版**  **《創造奇觀》** 限量珍藏版，特別為《號角月報》的支持者而印製，若您為《號角月報》奉獻100澳元或以上，即可獲得由周道輝醫生親簽的《創造奇觀》珍藏版一本。我們誠摯地感謝您的支持！長期支持《號角》的出版經費。感謝！

**付款方法：** • 汇款至：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD  
• 账户号码：PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia  
• 账户名称：Commonwealth Bank, BSB: 062-113  
• 帐户号码：10164406  
• 银行卡：Visa/MasterCard  
• 请将姓名（正楷）  
• 信用卡号码  
• 有效日期至：\_\_\_\_月 / \_\_\_\_年 CVC 卡背面的三位数  
• 签名日期：\_\_\_\_\_

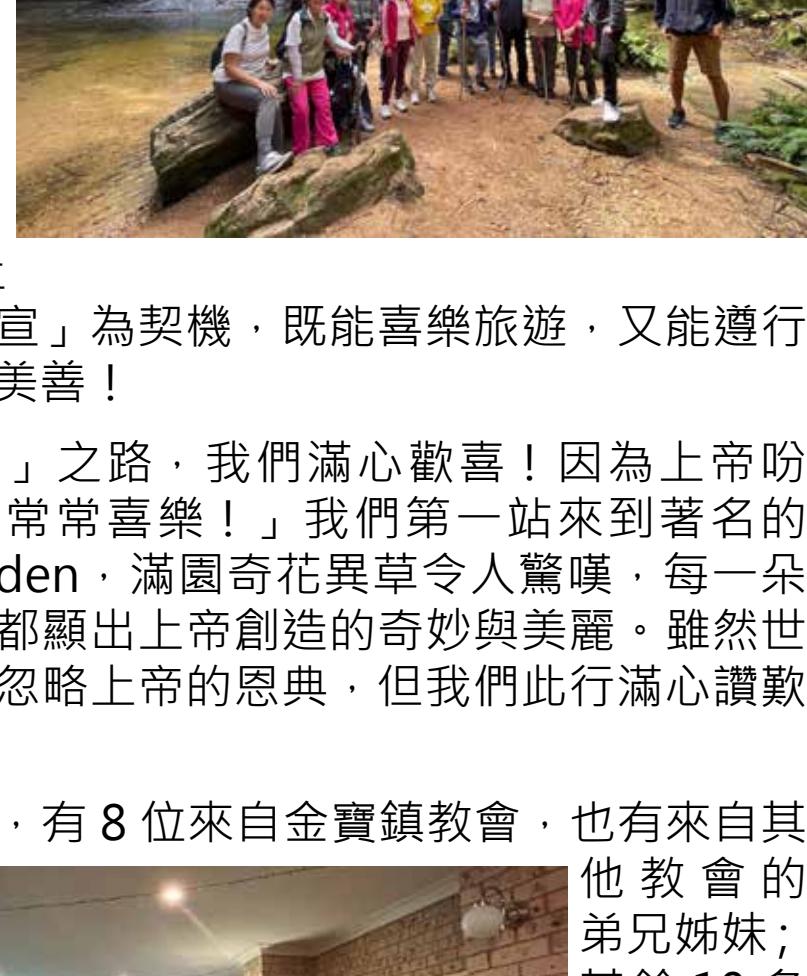
**若您為《號角》奉獻100澳元或以上，將獲贈周道輝醫生著作的《創造奇觀》珍藏版一本**  
(由《號角》的「科學漫談」專欄彙編而成)

# 「旅宣」的喜樂之路

李玉成

2025年3月11日至13日，我們一行30位長者，在鄧仲明宣教士夫婦的帶領下，前往新南威爾士州的Dubbo和Orange，展開一次別開生面的「旅宣」行程。

「旅宣」，就是「旅遊與宣教」的結合。旅遊，為我們的生活增添歡樂；宣教，則讓我們傳揚福音，完成主吩咐的大使命。我們甘願將人生最後一段旅程獻上



為主，以「旅宣」為契機，既能喜樂旅遊，又能遵行大使命，何等美善！

踏上「旅宣」之路，我們滿心歡喜！因為上帝吩咐我們：「要常常喜樂！」我們第一站來到著名的Mayfield Garden，滿園奇花異草令人驚嘆，每一朵花、每一片草都顯出上帝創造的奇妙與美麗。雖然世人在繁忙中常忽略上帝的恩典，但我們此行滿心讚歎與感謝。

此行隊伍中，有8位來自金寶鎮教會，也有來自其他教會的弟兄姊妹；其餘10多位尚未信主，願意同行、聽道，他們正是我們服事與關懷的對象。

黃昏時分，我們抵達Dubbo。晚餐安排在當地一家熟悉的中餐館，老闆是我們長期探訪的福音朋友。彼此問候，延續關係。我們入住三間五房大屋，享受弟兄姊妹同住的甜美與合一。



隔天早上，大家分成兩組：

- 信主組：由鄧宣教士分享宣教技巧，Raymond與Loretta夫婦講述他們在泰北與杜拜的短宣經歷，內容激勵人心。

隔天早上，大家分成兩組：

- 慕道組：透過人生故事分享，彼此鼓勵與了解，並穿插信仰見證，讓未信者認識福音與教會生活。

之後，我們一同運動、漫步河邊，促進身心健康，也增進彼此交流。

午餐後，我們再度分隊行動：

- 第一隊：拜訪當地餐館，播放見證短片並分享福音。有隊員分享如何因信主而戒賭、脫離困境。當天有一位餐館職工決志信耶穌，求主保守他日後的信仰路程。

- 第二隊：參觀當地名勝與動物園，沿路把握機會，自然地分享福音，點滴撒種。

傍晚稍作休息後，我們參與由當地華人教會主辦的福音聚會，這也是此次行程的重點事工。求主使用我們的擺上，讓更多人得着主的愛與救恩！

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 咯繳付診費。

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

www.firstlightcare.org.au

捐款 A\$2 或以上可憑收據申請扣減稅項。

www.firstlightcare.org.au



# 越南之旅

哈拿

四月中旬和女兒參加旅行團，遊覽越南四個城市，首站是河內(Hanoi)。

安頓下來便外出覓食，當然是去嚐牛肉粉。街邊店外



的小膠桌椅坐滿食客，儼如昔日香港的大排檔；飯後逛逛湖邊，有些小販在擺賣水果、紀念品等，隨後又到市場轉了一圈。累了，到咖啡館坐下，館內裝飾古色古香，並有中文對聯、字畫，嚐了美味的雞蛋咖啡。

翌晨，登船暢遊 He Long Bay (下龍灣)，湖光山色，恬靜宜人，像極桂林。在船上度一宵，沿途停泊，坐小船登沙灘，又遊覽鐘乳石洞。上岸時已是中午，回河內的酒店。晚上乘坐夜班火車往順化(Hue)。

在火車上度過 13 個小時，早上十時抵達順化。我們乘人力三輪車遊覽城市，沿途品嚐特別風味的椰子咖啡。途中到達一荒廢的園地，內有數座炮台，導遊正在講述歷史時，一位男團友突然走到草地上嘔吐，是否因為飲食不適不得而知。幸有一位團友，是職業護士，立即上前察看，給他服了藥，由車伕送回酒店休息。我們其餘團員繼續旅程，參觀古蹟與市場。

當地交通極為繁忙，腳踏車、電單車、汽車、巴士，絡繹不絕，雖有交通燈管理，到行人應過馬路時，車輛仍緩緩通行，行人只能步步為營，在車縫中穿行。幸而車速不快，駕駛者彼此閃避，也算安全。

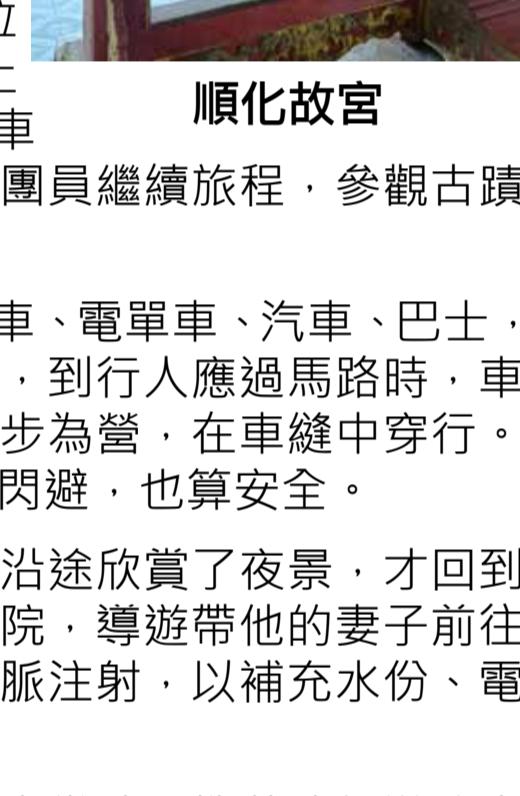
坐三輛車直到華燈初上，沿途欣賞了夜景，才回到酒店。生病的團友原來已住院，導遊帶他的妻子前往探望，知他已驗血並接受靜脈注射，以補充水份、電解質等，正接受適當治療。

翌日，坐上電單車後座，由當地司機載我們遊覽古廟與皇城。雖不及北京的故宮，但也能見昔日輝煌。一些皇帝的名字，竟用中文書寫，其中一牌坊寫着「高明悠久」。園中還有大鼓、銅鐘、銅鼎等，甚至安排了古樂演奏。可見其文化深受中國影響，又曾歷法國殖民，也保留一些歐式古老教堂。

當地人民大多崇拜神明，生活環境有些像六、七十年代的香港。紙幣面額很高，但幣值甚低，約一元澳幣可兌換一萬六千多越南盾。女兒笑說：「在越南，我們是億萬富翁。」

和導遊閒談得知，當地醫療設備和制度尚稱不錯，5 歲以下的兒童與 70 歲以上的長者享有免費醫療，其餘國民則須購買醫療保險。若有輕微不適，居民多先往藥房自行買藥，除非病情嚴重才就醫。政府亦常透過廣播提醒民眾注意特殊病徵，如嚴重嘔吐、瘧疾、傷寒等，須及早就醫。

現今世代，除了衣、食、住、行，還必須推廣衛生教育、改進防疫與醫療體系，才能保障國民健康、享受安逸生活。如智者所言：「我所見為善為美的，就是人在神賜他一生的日子吃喝，享受日光之下勞碌得來的好處，因為這是他的分。」(《傳道書》五章 18 節) 願人們都能得着那最美最善的福分——就是認識並信靠那位創造萬物、賞賜美善的上帝！



順化故宮

**Theway Accounting Services Pty Ltd**

## 特惠會計師事務所

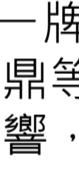
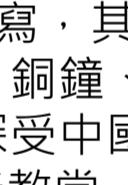
特許會計師

Suite 107, Level 1, 379 Pitt Street  
Sydney NSW 2000

Tel: (612) 85300164

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。

**Theway Accounting Services Pty Ltd**

**特惠會計師事務所**

特許會計師

Suite 107, Level 1, 379 Pitt Street  
Sydney NSW 2000  
Tel: (612) 85300164  
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。

# 為自己的靈魂說故事

## —聖靈引導 擁抱你的內在家庭—

應仁祥

我認識歐雨虹老師，是因為毛叔的《小老百姓神學健身房》Podcast。雨虹老師雖然是新約博士，卻也喜歡閱讀各種生活類書籍，這在我所認識的神學院老師當中，可說是少之又少。

### 出版路上的新夥伴

另一位同樣熟悉神學和《聖經》，但是同時又對生活類書籍涉獵甚廣的，就是周學信老師了，當年因為周學信老師的推薦，我們得以認識和出版魏樂德、唐慕華，以及羅雲·威廉斯的作品。因此在發現歐雨虹老師也是這種類似兩棲屬性的讀者後，我就趕緊聯絡毛叔，希望有機會進一步跟雨虹老師請教和聯繫。

雨虹老師很熱情，馬上就和我成了臉書好友。她也非常大方，列出許多本曾經讀過、覺得很有幫助的生活類書籍和作者給我們。其中有好幾本，都正好跟校園這幾年來所推動的「《聖經》研究生活化」有所呼應，更對於規劃未來的出版方向，有非常大的幫助。也因此，雨虹老師很快就成為我們不可或缺的導師和夥伴。

### 「界線理論」的新發展

有一回，正好有個問題，於是便傳訊息向她請教：

雨虹老師，校園過去這幾年，出版了許多克勞德與湯森德的「界線」系列著作，非常受歡迎。不過，也接到越來越多的讀者反映，儘管「界線系列」給了他們許多幫助，但是這些書大多是十幾、二十年前出版的。我的問題是，不曉得近年來，有沒有什麼新的出版書籍，既承接了「界線系列」的精神，又引介了新的理論和發展？

雨虹老師幾乎是立刻回傳了訊息，介紹了兩位基督徒心理師艾莉森·庫克 (Alison Cook) 和金柏莉·米勒 (Kimberly Miller) 合寫的這本《為內耗立界線》。當下的我如獲至寶，因為光看英文書名，就有一種耳目一新的感覺：Boundaries for Your Soul (為你的靈魂立界線)。眾所皆知，「界線系列」談的是一種人與人之間的互動原則和方法，處理的是我們與他人的關係，偏重於「外在」；「為靈魂立界線」很明顯是把方向倒轉過來，將界線移轉到我們自己的「內在」，並應用在你我的靈魂上。單單這一點，就可看出此書的特別之處。

實際翻看這本書，獲得的收穫，更是遠遠超乎之前的想像。是的，書名告訴我們，這是一本要討論如何為我們靈魂立界線的書，不過難免會有個問題浮現上來：說得很好聽，但是要怎麼做？作者在書的一開頭告訴我們，她想要借用近年來很受歡迎的理論「內在家庭系統 (Internal Family Systems, IFS)」來做這件事。

「內在家庭系統」認為，我們的內在，就像一個大家庭，裡面住着有不同意念和想法的成員（或說部分），這些成員會如同家人，彼此互動。有些成員是正向的，有些則偏負面，透過此系統，能讓我們好好跟內在成員對話、接納這些情緒，讓受過的傷得以被療癒。

### 管理員、救火員，以及流亡者

《為內耗立界線》透過「內在家庭系統」將內在區分成三個重要成員：管理員、救火員，以及流亡者。管理員會想盡各種方法來保護我們不受傷害；救火員則是會用各種東西來讓我們分心，好麻痺我們的感受；流亡者則是由一些長期未得到解決的感受所組成，儘管很少說話，卻會在我們意識不到的地方產生作用。此書認為，我們不該否定或是拒絕內在的這三個部分，相反地，我們要好好認識它們，跟它們成為好朋友，然後在聖靈的引導下，建立起合理的界線，傾聽這些聲音，也在適切的時機保持距離。

本書的第一部，介紹了管理員、救火員、流亡者這三個部分，以及如何在意識到這三個部分的情況下，找到第四個部分，也就是「聖靈引導的自我」。

第二部，作者要我們帶着「聖靈引導的自我」，開始跟另外三個成員展開對話和互動。這個對話與互動有五階段的過程：1. 聚焦；2. 成為朋友；3. 邀請；4. 卸下重擔；5. 自我整合。透過這五階段，讓「聖靈引導的自我」得以跟管理員、救火員、流亡者有合適的關係，建立起妥當的界線。

第三部分「面對棘手的情緒」，作者挑出憤怒、恐懼、焦慮、悲傷、嫉妒、渴望、罪惡感、羞恥感等內在常有的情緒反應，帶領我們更具體地體驗，發生這些情緒的時候，我們內在的三個成員可能有哪些舉措，又該如何進行互動，進一步幫助我們把「內在家庭系統」以及「界線」理論，應用到我們的靈魂上，以減低內耗的痛苦。

### 為你我的靈魂譜寫故事

司傑恩的暢銷書《擁抱靈魂的 11 個練習》曾經說過，在上帝的眼中，我們的靈魂都有如珍寶，蘊藏着無限的可能，非常值得我們花上時間，來為靈魂譜寫美麗的故事。《為內耗立界線》幫助我們有方法可以與自己的靈魂對話，將內心的種種轉化成一篇又一篇

的故事。現在，就拿起筆來，跟着兩位作者的帶領，與內在家庭的成員好好聊聊，共寫屬於自己的故事吧！



HOPE HOLISTIC CARE 展望全人護理

建立一個共享永恆盼望的長者群體 <為年逾 65 歲人士提供居家護理服務>

專業護理入家門 尊貴生活享安心

Shop 1, 34 Herbert St, West Ryde NSW 2114

02 7228 1369

[www.hopehc.org.au](http://www.hopehc.org.au)

Maxwell Dental 鴻子良假牙車門店

耶和華的名是堅固臺，義人奔入便得安穩。

• 廉價各類活動假牙 • 即時修補 • 無須轉介

查詢: (02)9633 2322 手提: 0416 277 882

網址: [www.maxweldental.com.au](http://www.maxweldental.com.au)

地址: 13/2 O'Connell St, Parramatta NSW 2150

DENTURE CLINIC



23

教會消息

AU.CCHC-HERALD.ORG

七.2025

回到  
目錄

## 生命影響生命 粵語見證音樂會

懷舊金曲、福音粵曲、美妙詩歌為你唱。願我們的歌曲，帶給大家歡樂，見證傳揚福音，生命影響生命。

司儀：吳玉傳道（基督教百士利華人公理會傳道人）

嘉賓：Joey Chan（第一屆歐洲華裔歌唱比賽冠軍）

時間：7月19日（星期六）3pm-5pm

地點：城光基督教會 3 George Street Blacktown

聯絡：何超銘牧師 0432 279 712；丁有義 0414 818 386；Dickie 0415 216 835

音樂會由「佳韻音樂事工」主辦。粵韻雅聚，一起運動，邀請大家帶同親友出席，共享主恩。這次的音樂會邀請對象是長者，希望懷舊金曲帶給他們歡樂，並通過福音粵曲、詩歌、見證和福音信息，願老人們在遲暮之年充滿歡樂，並得到救恩。

如今辦培靈會、福音聚會非常難，除了需要合適地點、好講員，還需要各教會和弟兄姊妹的支持。辦聚會的教會不多，支持聚會的主內弟兄姊妹更少。我們本着得時不得時，都要傳福音的理念，求主祝福！期盼主內弟兄姊妹支持，一起來以生命影響生命，透過音樂，將歡樂和福音，送給敬愛的長者們。

## 「重新得力」退修日

彼此學習，彼此建立，傳揚福音。

時間：8月9日（星期六）上午 9:30-12:30

《以賽亞書》三十章15節說，「你們得救在於悔改和安息，你們得力在於平靜和信靠！」（新譯本）你是否願意放下繁忙，靜下來心來思考前路，從萬書中尋找新出路？有閱讀、思考和分享時間，一同重新得力，在事奉上再進深。費用全免。

具體安排：

9:30-10:45 靈修閱讀時間

10:45-11:00 茶點

11:00-12:30 分享見證時間

地點：基督教華人圖書館 Office 6, 295-299 Pennant Hills Rd. Thornleigh 2120

報名聯絡：李兆匡傳道（Zion）0410620207；Dickie Lee 0415216835

## 澳洲聖經信息協會

2025年下半年新的聖經信息查經班將於8月開課，在Zoom平台進行：

1) 8月17日開始，查考《哥林多後書》和《提摩太後書》，共12週，時間每主日早上10:30-12:30。

2) 8月18日開始，有兩課程可供選擇：《末世論》和《羅馬書》，為期分別為11和12週，均有日、夜兩班。

誠意邀請弟兄姊妹報名參加，查詢請致電 Shelley 姊妹 0411-318260。詳情可瀏覽網頁 [www.bibleexposition.org](http://www.bibleexposition.org)。

## 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：7月12日（星期六）10:00am - 12:30pm

主題：生死教育

講員：藝術治療師 Chelsea Yang

### (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：7月12日（星期六）10:00am - 12:30pm

主題：肌肉流失自救法

講員：黃美莉物理治療師

### (3) Hurstville 支持小組（粵語、普通話）

地點：2 The Avenue, Hurstville NSW 2220

時間：7月12日（星期六）2:00pm - 4:30pm

主題：積極健康地變老

講員：謝天妮傳道院牧

### (4) Lidcombe 支持小組（粵語、普通話）

地點：38 James Street, Lidcombe 2141

時間：7月19日（星期六）10:00am - 12:30pm

主題：淺談淋巴腺腫脹

講員：吳恆堅醫生

### (5) Surry Hills 支持小組（粵語）

地點：Cnr of Crown & Albion Streets, Surry Hills, NSW 2010

時間：7月5日（星期六）10:00am - 12:30pm

主題：我不是白老鼠

講員：黃嘉羊副教授

### (6) Westmead 支持小組（粵語、普通話）

地點：51 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145

時間：7月5日（星期六）2:00pm - 4:30pm

主題：生死教育專題工作坊 - 人生四道四遺

講員：Dr Winnie Tse 謝麗婷博士（康恩生死教育部主任）& 柳王秀玲師母

### (7) 康恩開心步行組（粵語、普通話）

地點：Hurstville 區集合（須報名）

時間：7月4日 & 18日（星期五）9:00am - 12:00pm

地點：按步行目的地而異（須報名）

### (8) 康恩輕鬆步行組（粵語、普通話）

時間：7月1日 & 8月5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：7月23日（星期三）10:30am - 12:30pm

主題：輕輕鬆鬆做運動

講員：黃陳美玲職業治療師

### (10) 癌症支持小組（粵語）

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](mailto:info@cancarecentre.org.au)

網址：[www.cancarecentre.org.au](http://www.cancarecentre.org.au)

費用全免，歡迎癌症病人及其關顧者前來參加

# 脂肪肝

馮新偉（中醫博士）



肝臟是人體的重要消化器官，對脂肪的消化、吸收、氧化、分解、合成和轉化等起著非常重要的作用。正常情形下，肝臟只含有約佔肝臟本身重量的 4% 至 7% 少量脂肪，磷脂佔 50%，甘油脂佔 20%，游離脂肪酸佔 20%，膽固醇佔 7%，餘下為膽固醇脂等。當脂肪質蓄積超過肝濕重的 5%，便稱為脂肪肝。

脂肪肝通常沒有特異的表現，一般都是見於肝區不適、食慾不振、噁心嘔吐、腹脹、腹瀉、閉經、鼻出血、蜘蛛痣和男性乳房腫大等。患脂肪肝後有 75% 的人可能會出現肝區脹痛或隱隱作痛等症狀，但 25% 的人沒有自覺症狀，只是在年度體檢中驗尿時，或偶爾做超聲波檢查時才被發現。據統計資料，脂肪肝發病者中男性高於女性，發病年齡平均為 52 歲。

其實，脂肪肝本身的問題並不大，但如果肝臟出現炎症則很容易導致肝硬化或肝衰竭，從而引致肝癌。一般長期飲酒和高脂高蛋白飲食，或有臨睡前宵夜，或睡眠過多等習慣的人，引起脂肪肝的最低年限是五年；然而，由脂肪肝直接發展為肝硬化的最低時間為 20 年。一些研究表明，平均每年約有 10% 的脂肪肝患者發生肝硬化；但脂肪肝不是引起肝硬化的主要原因，它只是肝硬化病症的一種伴隨性病理變化而已，大多數脂肪肝患者都可以逆轉，所以早期發現是治療脂肪肝的極好條件。

脂肪肝輕症患者可以因沒有任何症狀而漏診或誤診。脂肪肝可見於各種疾病，亦可影響其他慢性病的康復，許多疾病之所以久治不癒就是因為脂肪肝的存在；但脂肪肝的預後多取決於其致病因素，如果是四環素、黃磷中毒和妊娠等引起的急性脂肪肝預後險惡，死亡率很高。絕大多數的脂肪肝預後良好，早期患者甚至可以通過生活模式、運動和飲食或中藥使其逆轉、改善和恢復，中後期患者的情況則較困難，到目前為止西藥暫時仍未有特效藥治療。

前人常以為脂肪肝是由飲酒引起，但後來發現脂肪肝不一定由酒精引致，所以除酒精性脂肪肝外，脂肪肝也可以病因作以下分型：酒精性脂肪肝、肥胖性脂肪肝、妊娠性脂肪肝、藥物性脂肪肝、營養失調性脂肪肝、糖尿病性脂肪肝和肝炎後脂肪肝等。

脂肪肝是現代醫學病名，相當於中醫的積聚、痞滿和脇痛等病的範疇。中醫認為，脂肪肝主要累及肝、膽、脾及胃等臟腑；多因飲食不節，過食肥甘厚味或酗酒無度所致。

由於脂肪肝是由多種原因引起的肝細胞內脂肪堆積，也與人體攝入和消耗熱量的多少有關，所以預防脂肪肝的其中一種措施，是少食脂肪及碳水化合物，多食水果蔬菜，也要多做運動，一定不能養成宵夜的習慣，晚飯與睡眠最好能相隔三個小時，酒一定不能多飲，很多西藥或草藥都會損害肝臟和腎臟。必須留意，脂肪肝的患者不僅限於肥胖人士，跟高血壓病一樣，體形消瘦的人士，也有機會患上脂肪肝這種都市病，不可不知。

因為耶和華—神是日頭是盾牌要賜下恩惠和榮耀。

他未嘗留下一樣好處不給那些行動正直的人。

詩篇 84:11

恩典的神樂施恩 紿那敬畏祂的人

所有好處和益處 全給行動正直人

周傑輝國際公証律師 0408 261 808

keithchow370@gmail.com

# 健康資訊

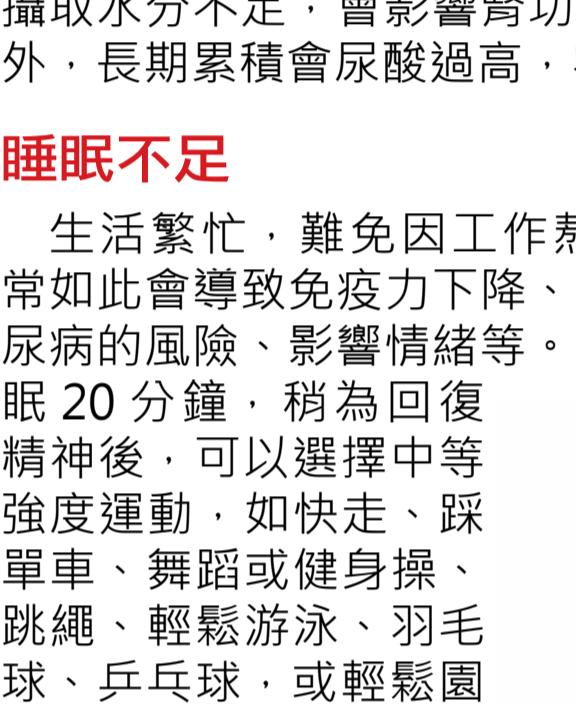
## 保健食品的選購

社群媒體有很多保健食品宣傳，也有一些講座，推銷各式最新膳食補充劑（保健食品），以專有術語宣稱有益健康，服用補充劑可治療、預防、治癒或緩解疾病症狀。而事實上，很多宣傳者並沒有營養學或醫療相關知識背景。最好還是徵求醫生的建議，不要隨便購買。

若是某些補充劑的功效聽起來好得令人難以置信，聲稱可治癒所有健康問題，更應提高警覺。

## 糖尿病朝向年輕化

以往以為糖尿病是中老年人的病，而事實上許多年輕人已經出現糖尿病症狀而不自知。糖尿病早期的常見症狀是吃多、尿多、喝多。若出現疲勞、多尿、皮膚病變等症狀時，病情已進展，邁向不可逆的第二型糖尿病。若有家族史或生活習慣不良、暴飲暴食、愛喝含糖飲料，也會成為糖尿病患者。長期喝



飲料取代喝水，對健康的潛在傷害相當大。一般的含糖飲料在體內代謝時，會消耗大量水分，愈喝愈渴，過多糖分在體內堆積亦會轉成脂肪，形成肥胖症。長期只喝飲料也會增高血液黏稠度，使血管容易堵塞，造成動脈硬化，進而誘發心血管疾病、中風。長期攝取水分不足，會影響腎功能，廢物代謝無法排出體外，長期累積會尿酸過高，容易出現痛風。

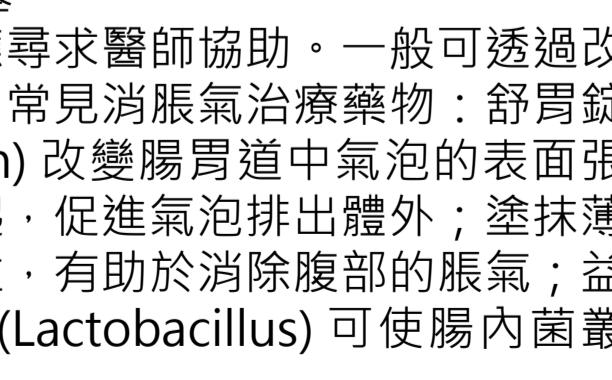
## 睡眠不足

生活繁忙，難免因工作熬夜（也有玩通宵），經常如此會導致免疫力下降、增加患心臟病、中風、糖尿病的風險、影響情緒等。如果真的整晚沒睡，先補眠 20 分鐘，稍為回復精神後，可以選擇中等強度運動，如快走、踩單車、舞蹈或健身操、跳繩、輕鬆游泳、羽毛球、乒乓球，或輕鬆園藝活動，做 20 分鐘最好，理想運動強度是身體出汗、呼吸微喘但仍能說話。哪怕只是站起來伸個懶腰，都會感覺好一點。真正解決身體不適的方法是培養良好的作息和睡眠習慣，而不是事後補救。



## 老人用藥安全

老年人有可能罹患多種慢性疾病，同時服用多位醫師的處方藥，因此藥袋用藥說明勿丟棄，有問題時才有資訊供參考。許多慢性疾病需長期治療與控制，老人常自認為症狀改善就自行停用藥物，造成疾病控制不佳。另一方面，老年人記憶力、認知力下降，加上獨居與缺乏人照顧等，可能會忘記吃藥、吃錯藥、重複服藥。應對方法可使用藥盒依服藥時間及劑量分裝好。要提醒老人不要聽信民間偏方，自行購買成藥、中草藥，甚至來路不明的藥品，花錢又傷身。為確保老人用藥安全，最好減少非必要用藥，建立完整的用藥記錄（包括過敏的藥物）來作為就醫時的參考。



## 胃脹氣

導致胃脹氣的原因：邊吃邊說話或狼吞虎嚥，會帶入較多的氣體；食物消化產生過多氣體，如碳酸飲料、番薯等；胃腸道正常菌種過少；年齡老化或某些藥物導致排氣功能不足；胃腸道病變、阻塞等。如持續數天以上應尋求醫師協助。一般可透過改變飲食與運動來改善，常見消脹氣治療藥物：舒胃錠（Simethicone, Gascon）改變腸胃道中氣泡的表面張力，讓氣泡凝聚在一起，促進氣泡排出體外；塗抹薄荷油在肚臍周圍的部位，有助於消除腹部的脹氣；益生菌——常見乳酸菌（Lactobacillus）可使腸內菌叢恢復正常。



北雪梨華人宣道會

North Side Chinese Alliance Church

電話：9868 7003 網址：[www.nscac.org.au](http://www.nscac.org.au)

地址：59 Carlingford Road, Epping NSW 2121

**更 新**

國語崇拜(上午 11 時)

聚會地點：Roselea Public School

549 North Rocks Road,

Carlingford NSW 2118.

(遇間有各年齡的粵、國及英語團契 / 小組及祈禱會等聚會)

# 奇異果

林李瓊芷（加拿大註冊整全營養師 RHN）

奇異果亦名獮猴桃，雖然略帶酸味，但由於其質感不錯，卡路里含量較低，所以很多人都以它作為零食、小食、蛋糕或甜點上的水果點綴。

奇異果富含維生素 C、膳食纖維和抗氧化劑，有助心臟及消化腸道健康，提升免疫力，是健康的水果選擇。

奇異果含高量的維生素 C，可維持健康血壓，因而減低中風和心臟病的風險。事實上，每天吃 3 個奇異果，攝入的維生素 C 已佔每天建議量的 230%；而這大量的維生素 C，更可以刺激人體的免疫反應，增強免疫系統，還可以改善呼吸，減輕哮喘症狀。



此外，奇異果還含有高量的膳食纖維，可以降低低密度膽固醇 LDL，因而減低由 LDL 過多所導致的動脈粥樣硬化風險。奇異果亦是鉀的來源，鉀有助於降低高血壓的症狀，從而減少中風或心臟病發作的可能性。同時，奇異果果肉中的膳食纖維，可以幫助減少便秘，以及其他各種胃腸道問題和不適，更可以通過降低甘油三酸酯來保護心臟。

奇異果富含抗氧化劑。抗氧化劑有助於消除體內的自由基，並減少氧化應激 (Oxidative Stress)，保護身體免受炎症和疾病的侵害，很多研究都指出自由基與癌症相關，因此，經常食用奇異果可能有助於抑制惡性腫瘤的生長。

奇異果中高量的抗氧化劑和類胡蘿蔔素 (Carotenoid)，可能有助於預防眼部疾病，並促進整體眼部健康；還有維生素 K，可促進骨骼健康，維生素 K 缺乏時會導致骨骼衰弱，並增加骨折和與骨骼相關疾病（如骨質疏鬆症）的風險。

對於睡眠有困難的人士，奇異果或許令你有出人意料的收穫，因為奇異果中含有 5- 紼色胺，這是一種具鎮靜作用的激素。所以有人認為，睡前一小時吃兩個奇異果，會有助於更快入睡，並保持更長的睡眠時間。

奇異果雖然是一種美味又健康的零食，但像所有水果一樣，它仍然含有天然糖，因此不可多吃。

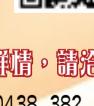
儘管奇異果對大多數人來說，都是安全的。但有些人可能會對奇異果過敏，影響症狀的程度有輕微或嚴重不等，輕度症狀可能包括舌、唇或嘴角發癢不適或是喉嚨發癢；也有人腹瀉、皮膚起紅疹或打噴嚏，建議五歲以下小孩或有過敏體質者，避免吃奇異果。



## 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

教會網站 : [www.padstowchinesecong.org](http://www.padstowchinesecong.org)

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

# 冬瓜鹹蛋火腿湯



艾麗斯  
主理



天氣越來越冷了！晚上回家的時候，來一碗暖呼呼又香氣四溢的冬瓜鹹蛋火腿湯，既暖心又開胃，整天的疲憊感都不見了。

## 小貼士

- 先將冬瓜皮放入略煮會有祛濕利水功效
- 鹹蛋本身有鹹味，放鹽調味時須自行試味
- 豬肉須逆紋 / 橫紋切，才可以切斷豬肉的粗纖維，再經醃料醃後會比較嫩滑
- 冬瓜屬寒涼食物，可放入少量薑片調和



材料	醃料
冬瓜 400克	生抽 1茶匙
火腿片 100克	粟粉 半茶匙
豬肉 100克	糖 1/4茶匙
鹹鴨蛋 2隻	胡椒粉 少許
	油 1茶匙

## 做法

- 冬瓜洗淨、去皮、切粒
- 豬肉切片，用醃料醃十分鐘
- 煲內放入約 1.5 公升清水，加入冬瓜皮煮至水滾後放入
- 放入鹹蛋黃和蛋白繼續煮五分鐘，最後加入火腿片略滾，放入海鹽調味後便完成

豬肉片及冬瓜粒，煮約十分鐘後棄掉冬瓜皮

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/>

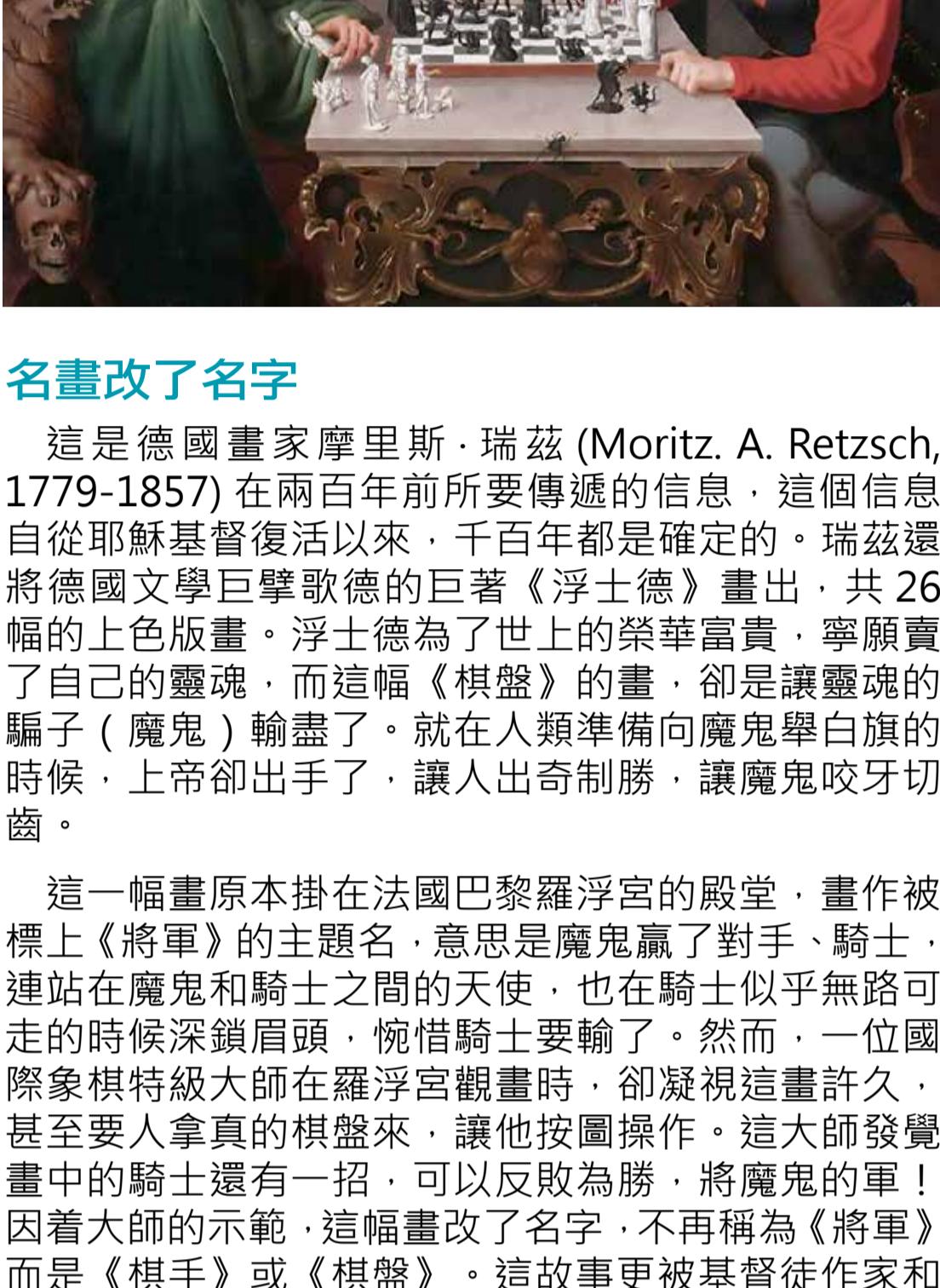
雪梨華人福音教會  
Sydney Chinese Gospel Church Inc.

地址：33 Henry Street,  
Five Dock Public School,  
Five Dock, NSW 2046  
粵語崇拜 Cantonese Service: 9:30AM  
成主人日學：11:00AM  
聯絡：陳鈞智牧師 0415 342 087  
[www.scgc.org.au](http://www.scgc.org.au)

# 誰是最終贏家？

里泰

某一天，如果魔鬼和代表上帝的人類，一起坐在棋盤桌旁，下一盤國際象棋，魔鬼會不會旗開得勝，且步步逼近，吞吃了人類許多好棋，甚至氣勢浩大，似乎是穩贏、沒機會輸？魔鬼正在想，下一步就可把對手「將軍」的時候，牠的臉上突然出現驚愕表情，對手走了驚人的兩步，先是 Qxd4 ( 象棋手能體會 ) 再補上 Kc8，然後反制魔鬼，將軍！



## 名畫改了名字

這是德國畫家摩里斯·瑞茲 (Moritz A. Retzsch, 1779-1857) 在兩百年前所要傳遞的信息，這個信息自從耶穌基督復活以來，千百年都是確定的。瑞茲還將德國文學巨擘歌德的巨著《浮士德》畫出，共 26 幅的上色版畫。浮士德為了世上的榮華富貴，寧願賣了自己的靈魂，而這幅《棋盤》的畫，卻是讓靈魂的驅子（魔鬼）輸盡了。就在人類準備向魔鬼舉白旗的時候，上帝卻出手了，讓人出奇制勝，讓魔鬼咬牙切齒。

這一幅畫原本掛在法國巴黎羅浮宮的殿堂，畫作被標上《將軍》的主題名，意思是魔鬼贏了對手、騎士，連站在魔鬼和騎士之間的天使，也在騎士似乎無路可走的時候深鎖眉頭，惋惜騎士要輸了。然而，一位國際象棋特級大師在羅浮宮觀畫時，卻凝視這畫許久，甚至要人拿真的棋盤來，讓他按圖操作。這大師發覺畫中的騎士還有一招，可以反敗為勝，將魔鬼的軍！因着大師的示範，這幅畫改了名字，不再稱為《將軍》而是《棋手》或《棋盤》。這故事更被基督徒作家和勵志演說家引用，後來在 1999 年，羅浮宮將此畫拍賣，成為私人收藏品。

畫家瑞茲是德裔的油畫家、版畫家、製圖家，更是大學教授。在工業革命之前的畫家們，往往有很高的人文素養，博覽群書，更是敬畏上帝。專注創作之外，他們也關切自己的技能和思想，能傳遞給新一代的徒子徒孫。瑞茲為歷史留下許多古典主題的油畫和肖像畫，他因着《浮士德》一系列作品的受歡迎，在德累斯頓易北河谷購得一棟房屋，面對靜謐的河岸和大自然潛心作畫。

**棋局埋藏深機**

再來細賞《棋盤》這幅畫。瑞茲將魔鬼詮釋得栩栩如生，牠坐在雕刻繁複的寶座，上面刻着開口嘶吼的獅子，獅子的右前爪正壓制着一個骷髏頭，預表魔鬼很有權勢很厲害，能作威作福，隨意吞吃人類。不僅如此，魔鬼戴着鐵頭盔，上面裝飾了紅色長羽毛，又尊貴又氣派，為得勝做好了準備。牠穿着高貴的綠色絲絨袍，給人的印象是牠在休閒狀態中，仍是老謀深算。牠的眼神高傲，左手剛奪下對手的棋子，右手手指按着臉頰做深思熟慮狀，眼睛暴露白眼球，面孔猙獰狡猾，正在狠狠盯着騎士，以為自己勝算在握。

可憐的騎士！坐在樸素的板凳上，是那種在教堂可見，簡簡單單的橡木凳，沒有舒坦的椅墊。他更沒有穿着軍裝，或帶着武器，左手握着拳，食指壓着桌面，右手托着臉頰，靠着桌子撐起，靠在臉上的手指，顯出騎士正在想方設法挽救情勢。青澀的臉頰，對比魔鬼的邪氣，讓人以為這次騎士是必輸無疑了。

其實，上帝的國正要大反擊！騎士看來無助，但畫家的棋局卻埋藏深機！代表人類的騎士，或說是代表上帝的騎士，還有最後一招可以轉變全局！只等上帝出手，騎士要等上帝出手，人類也要給上帝出手！魔鬼就快要羞愧致死，飲恨而亡！這是耶穌基督的福音，帶給所有相信祂的人的盼望：上帝看似安靜、無動於衷，卻在等候人類在感覺自己完全無助時，大顯威榮！那時，萬口要敬拜，萬膝要跪拜，無不口稱耶穌基督是主！

這幅畫啟示我們，上帝正在這動盪的世代，下一盤得勝的棋！我們都是上帝手上的棋子，只要安靜，讓上帝來計劃，讓祂帶領我們得勝。邪惡的魔鬼和跟隨牠的惡人，就快進入上帝為邪惡所預備的結局——永遠沉淪，在永火中焚燒。◎



Riverwood Baptist Church 樂事園浸信會

1A Amy Road, Riverwood, NSW 2210

[www.riverwoodbaptist.org.au](http://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

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。

Angus 董牧師 (粵) 0404 112 191

Carmen 梁傳道 (粵) 0433 060 024

Rebecca 李傳道 (國) 0402 552 945

Simon Nagel 牧師 0404 380 455

「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



# 人生的說明書

戴思

最近迷上了砌積木，除了從無到有那份滿足感，我更從中稍稍領略到創造者的心腸。

「萬丈高樓平地起」，要讓高樓穩固，不怕風吹雨打，地基就必須穩固。砌積木亦然，打開一大包林林總總、色彩繽紛的積木，首先要各從其類，將積木按顏色、形狀分門別類，然後按部就班，按照說明書的指示，一塊一塊疊上去，一環緊扣一環。過程必須非常謹慎，因為稍一大意，就會出錯。

當然，真的出錯了，也不是世界末日。只是，當發現不妥，該如何是好？尤其是在即將完成之際，才發現錯誤，繼續錯下去，還是檢視之前的步驟，找出問題的根源，從頭再來？出錯令人氣餒，想放棄又不甘心，但若視而不見，堅持不改，就永遠看不到它原來被設計的模樣。唯有按照設計者的指示完成作品，我們才能體會設計的奧妙，感受到設計者的匠心。

這讓我想起《聖經》，這本銷量歷久不衰的暢銷書。記得二十多年前唸基督教教育時，老師一再強調，人生是有說明書的，就像電器一樣，按照設計師的設計和說明書的方法去安裝，電器就能啟動，就能正常運作，完成它的任務；人生亦然，只要按照說明書一步一步走，就能完成使命，活出精彩人生。這本人生的說明書就是《聖經》。

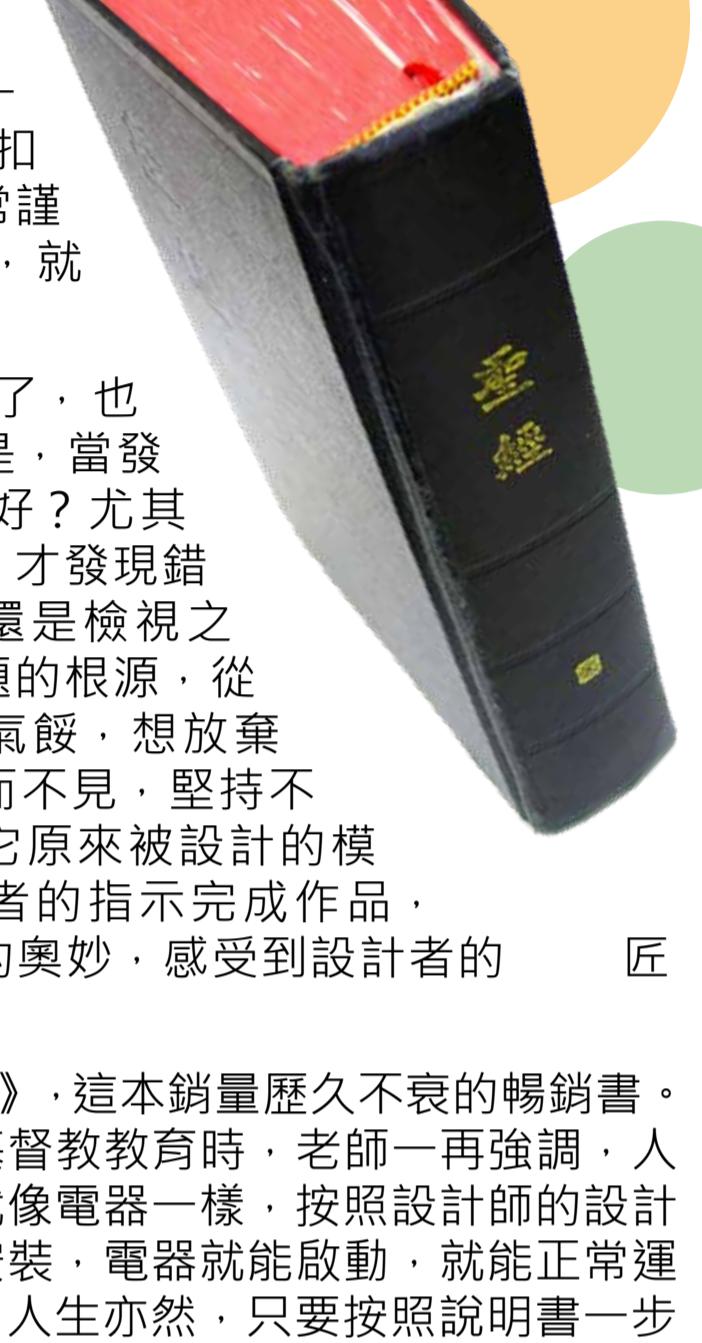
人生的問題層出不窮，沒有人敢說自己擁有所有問題的解決方案。然而，《聖經》透過神（上帝）的默示，為複雜的人生問題提供了睿智的原則，可以說於教導、督責，使人歸正，引導人學義，都有益處，甚至能讓人的生命徹底改變。

大文豪托爾斯泰就是一個活生生的例子。他年輕時過着放蕩不羈的生活，當他擁有財富、婚姻，過着世人羨慕的生活，在人生巔峰之際，卻陷入極大的苦悶與痛苦之中，因為他無法找到人生的意義，對生命感到絕望。

就在托爾斯泰最痛苦的時候，他重讀了《聖經》，而且整整三個月日夜不輟，最終領悟到人生的真諦。他這樣說：「生命的奧秘不在知識中，也不在哲學的答案中。人的智慧終點，就是（基督）信仰的起點。」他進一步領悟到：「生命的意義在於生命的源頭，當你找到神這位生命的源頭與主宰，並願意在祂對人類的整體計劃中獻上自己的一份力量，遵行耶穌在《聖經》中教導我們的一切，那就是我個人的人生意義。」

托爾斯泰晚年的作品，無論內容或形式，均深受《聖經》影響。他甚至說：「在當今社會環境下，若沒有《聖經》，兒童的教育將無從談起。」

執筆之際，《混沌少年時》這齣電視劇正在熱播，青少年問題敲響了父母、教育工作者的警鐘。世代邪惡，人心難測，究竟是什麼價值觀在塑造我們這一代的孩子，又是什麼原因讓他們走進死胡同？誰能救他們脫離兇惡？我沒有答案，但我相信《聖經》有！



**好士圍聖公會(南區)**  
St. George's Hurstville Anglican Church  
2 The Avenue, Hurstville 2220  
[www.stgeorgehurstville.org.au](http://www.stgeorgehurstville.org.au)

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

英語崇拜 主任牧師: Rev. Brian Tung (董宏瀚牧師) 0411 380 233  
中文: Pastor Bain Lam (林奇旭傳道) 0421 383 050  
英文: Rev. Ben Pantlin 0431 978 673  
郵郵查詢: [enquiry@stgeorgehurstville.org.au](mailto:enquiry@stgeorgehurstville.org.au)

**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](http://www.toowongbc.org.au)

電郵: [info@toowongbc.org.au](mailto:info@toowongbc.org.au)

# 庫瑞庫瑞 Kurri Kurri

一獵人谷中滿載愛與創意的「街畫小鎮」—

艾苓子

位於新南威爾士州獵人谷 (Hunter Valley) 的庫瑞庫瑞 (Kurri Kurri)，原是一座因煤礦而興起的小鎮。隨著 20 世紀下半葉煤礦需求減少，周邊礦坑陸續關閉，獵人谷許多小鎮轉而發展葡萄酒產業。然而，Kurri Kurri 選擇以公共藝術與觀光為核心發展，如今已成為澳洲最具規模的戶外壁畫藝術之城，被譽為「街畫小鎮」。



大笑翠鳥雕像

## 昔日煤礦重鎮

獵人谷橫亘着一座誕生於二疊紀的「格雷塔煤層 (Greta Coal Seam)」，煤質優良、蘊藏豐富，極適用於製造焦炭與發電。從 1891 年起開始開採，周邊地區迅速繁榮。

其中，Richmond 礦區曾是南半球最大的豎井礦之一，擁有 1200 名礦工與 200 匹礦坑馬，並引進當時最先進的採礦技術。1926 年，主礦區在一個 8 小時班次中運送了 3400 噸礦石，創下豎井礦的世界紀錄。如今的 Richmond Vale 鐵路博物館，就座落在這段歷史的舊址上。



礦工

## Kurri Kurri 賓館



Kurri Kurri 的名稱來自原住民語言，意指「第一個」、「首次聚集之地」或「煙霧繚繞之地」。1902 年，小鎮正式成立，以提供附近礦工住宿與社區設施。隨着煤礦業的蓬勃發展，20 世紀初吸引大量歐洲移民及其家庭定居，逐漸形成多元文化社群，學校、教堂與鐵路等基礎建設也隨之完善。

Kurri Kurri 的名稱來自原住民語言，意指「第一個」、「首次聚集之地」或「煙霧繚繞之地」。1902 年，小鎮正式成立，以提供附近礦工住宿與社區設施。隨着煤礦業的蓬勃發展，20 世紀初吸引大量歐洲移民及其家庭定居，逐漸形成多元文化社群，學校、教堂與鐵路等基礎建設也隨之完善。

## 公共藝術與轉型精神

Kurri Kurri 是一座充滿凝聚力的社區。二戰期間，居民齊心協力支持國家；戰後，儘管煤礦業式微，這座僅有數千人的小鎮不言放棄。居民成立「愛的小鎮 (Towns with Heart)」委員會，致力推動藝術與文化活動，成功轉型為觀光小鎮。



小鎮聖誕節

鎮上最具代表性的象徵之一，是矗立在小鎮中心的《大笑翠鳥雕像 (The Big Kookaburra)》，高達 4.5 公尺、重逾一噸。笑翠鳥是當地常見鳥類，也被視為快樂與團結的象徵，清晨與黃昏時常以笑聲般的鳴叫迴盪於小鎮，被暱稱為「叢林人的鬧鐘」。這份笑聲與希望，正象徵着 Kurri Kurri 居民樂觀堅韌的精神與對文化傳承的重視。

## 巨幅街畫：記憶的畫布

如今，Kurri Kurri 的街頭巷尾已繪有約 70 幅大型街頭壁畫，彷彿一頁頁攤開的小鎮編年史。從煤礦歲

月、戰爭記憶，到地方

節慶、通訊交通與日常生活，每一幅畫作都訴說着屬於這片土地的故事。這些壁畫不僅是藝術品，更是鎮民共同記憶的容器，成為 Kurri Kurri 的文化新地標。

多數作品集中於主街 Lang Street 兩旁街道，適合悠閒步行、細細品味。途中，會遇見一幅令人駐足凝視的壁畫——《比利 (Billy)》礦坑馬。它對面是一座真人大小的礦坑馬雕像，彷彿畫中馬兒走出畫框，與人對望。

壁畫與雕像相映成趣，也象徵着 Kurri Kurri 對過往歷史與無名貢獻者的敬意。在這裡，每一幅牆面都在低語，而每一次凝視，都是一次與歷史的相遇。

露天電影院

這些曾在地下礦井中默默勞動的馬匹，是小鎮歷史中不可或缺的無聲英雄。為了適應格雷塔煤層深邃幽閉的工作環境，當地特別繁育出體格強健、性情穩定的礦坑馬。牠們從四歲起

接受嚴格訓練，憑着簡單的口令，即可在漆黑中將煤

炭拖運至出口。對礦工而言，牠們不只是工具，更是可以信賴的夥伴。

壁畫與雕像相映成趣，也象徵着 Kurri Kurri 對過往歷史與無名貢獻者的敬意。在這裡，每一幅牆面都在低語，而每一次凝視，都是一次與歷史的相遇。

歷史建築與年度慶典

Lang Street 上仍保留數座歷史建築，例如 1902 年建成的 Kurri Kurri Hotel 及 1915 年的 Chelmsford Hotel，皆為三層樓的維多利亞聯邦時期建築，鑄鐵裝飾華麗，見證着當年礦業繁榮的景象。

露天電影院

每年三月末，Kurri Kurri 會舉辦熱鬧的《懷舊節 (Nostalgia Festival)》，重現 1950 至 60 年代的復古風情，包括老爺車展、懷舊服裝秀、現場音樂與舞蹈，洋溢濃厚的懷舊氛圍，吸引眾多旅客共襄盛舉。

關於藝術與愛的小鎮之旅

Kurri Kurri 不僅是滿載礦業記憶的歷史之地，更是一

座被藝術與社群精神重塑的小鎮。無論您是自駕穿越獵人谷，或從悉尼一

日來訪，這裡都是值得駐足的文化景點。

從一幅幅街畫到居民

的微笑，Kurri Kurri 讓人感受到藝術的力量與社區的溫度，也為訪客帶來一趟難忘的視覺與

心靈旅程。



礦坑馬雕像

從一幅幅街畫到居民

的微笑，Kurri Kurri 讓人感受到藝術的力量與社區的溫度，也為訪客帶來一趟難忘的視覺與

心靈旅程。



礦坑馬雕像

從一幅幅街畫到居民

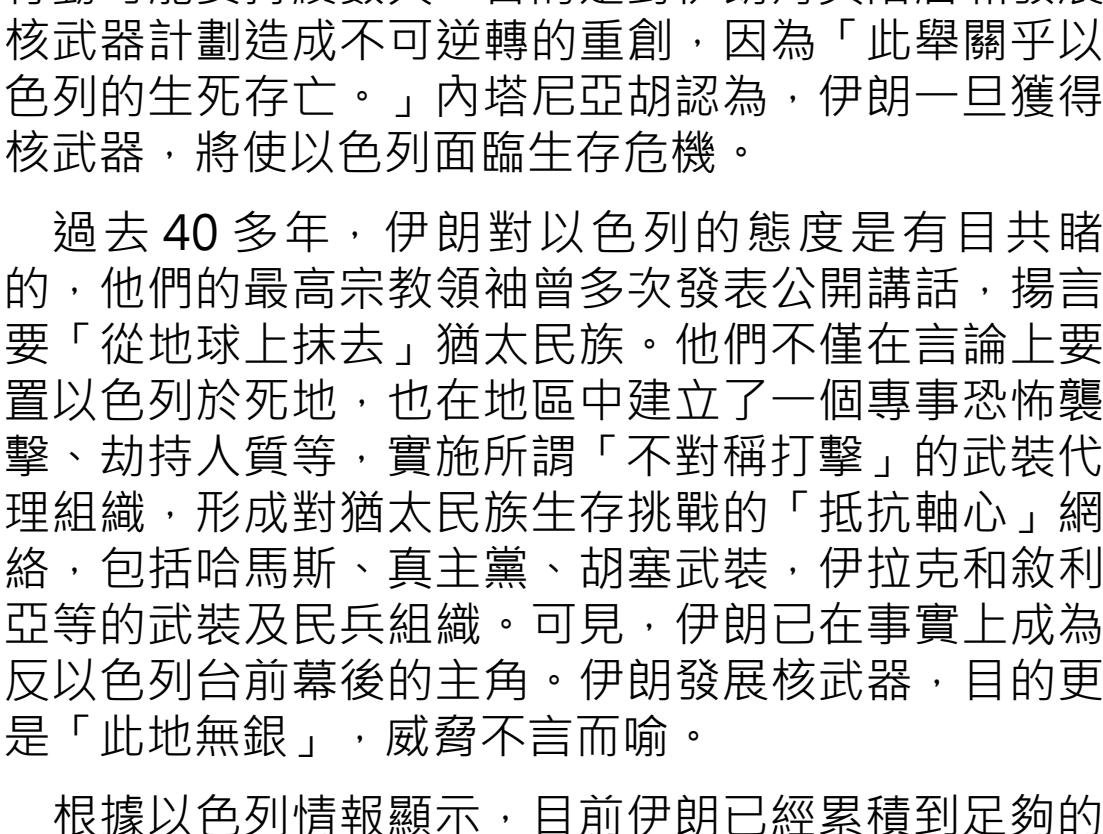
的微笑，Kurri Kurri 讓人感受到藝術的力量與社區的溫度，也為訪客帶來一趟難忘的視覺與

心靈旅程。

從一幅幅街畫到居民

當地時間 6 月 13 日晚間，伊朗全境多處地方遭遇「禍從天降」大災難，一枚枚精確制導導彈，帶着火舌衝向地面目標。眨眼間，伊朗首都德黑蘭的革命衛隊指揮中心、中部的納坦茲鈾濃縮設施、邊境幾乎所有防空陣地和導彈基地，都發生慘烈大爆炸；伊朗西北部城市大不里士附近的空軍基地，同時是伊朗一個重要的導彈倉庫，也在這次空襲中發生殉爆，急促且連環不斷地閃爍的火光，如同煙火秀，久久不能停息，巨大又濃稠的蘑菇雲直衝天際，堪比電影裡的末日場景。

這次空襲，不僅摧毀了伊朗核武生產設施和導彈基地，削弱了軍事報復能力，甚至還斬草除根地擊殺掉軍事威脅的關鍵人物。據報道，伊朗革命衛隊總司令侯賽因·薩拉米少將、武裝部隊總參謀長穆罕默德·巴格里少將、武裝部隊高級指揮官古拉馬利·拉希德少將、革命衛隊空天軍總司令阿米拉利·哈吉扎得準將，以及包括伊朗原子能組織主席費雷杜恩·阿巴斯在內，參與伊朗伊斯蘭共和國核子計劃的頂尖核科學家，均在這次攻擊中喪生。



毫無疑問，針對伊朗，如此精準、致命、無情、絕殺的大規模空襲行動，目前只有以色列幹得出來。以色列軍方對外宣佈，這次代號為「崛起之獅」的軍事行動旨在「擊退伊朗對以色列生存構成的威脅」，當晚的空襲出動超過 200 架次的作戰飛機，在「精確情報的引導下」成功摧毀了伊朗境內一百多個軍事目標。

以色列總理內塔尼亞胡也發表聲明表示，軍事打擊行動可能要持續數天，目的是對伊朗菁英階層和發展核武器計劃造成不可逆轉的重創，因為「此舉關乎以色列的生死存亡。」內塔尼亞胡認為，伊朗一旦獲得核武器，將使以色列面臨生存危機。

過去 40 多年，伊朗對以色列的態度是有目共睹的，他們的最高宗教領袖曾多次發表公開講話，揚言要「從地球上抹去」猶太民族。他們不僅在言論上要置以色列於死地，也在地區中建立了一個專事恐怖襲擊、劫持人質等，實施所謂「不對稱打擊」的武裝代理組織，形成對猶太民族生存挑戰的「抵抗軸心」網絡，包括哈馬斯、真主黨、胡塞武裝，伊拉克和敘利亞等的武裝及民兵組織。可見，伊朗已在事實上成為反以色列台前幕後的主角。伊朗發展核武器，目的更是「此地無銀」，威脅不言而喻。

根據以色列情報顯示，目前伊朗已經累積到足夠的濃縮鈾和生產核武的必備材料，可以在數天內造出至少 15 枚核彈。聯合國原子能總署的評估，也證實了這種可能性的存在。各種顯而易見的跡象，都是促使以色列決定先下手為強的關鍵因素。

## 核武問題談判的機會

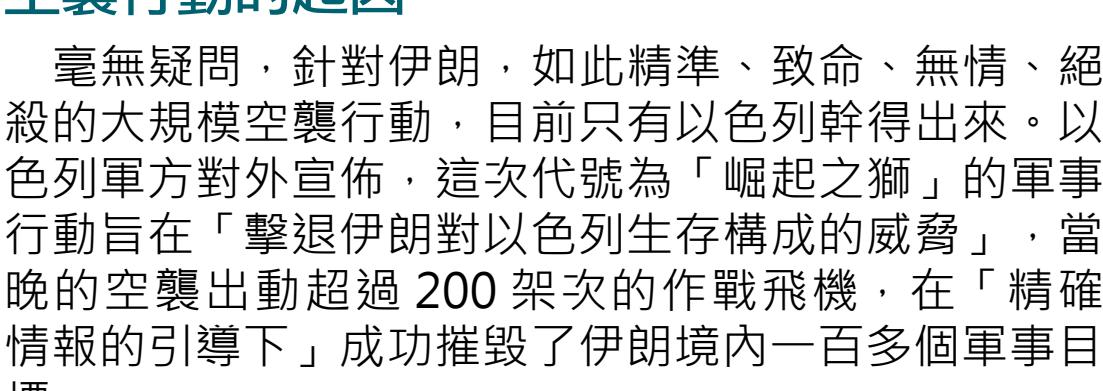
以色列的襲擊發生後，伊朗立刻進行報復，導彈和無人機攻擊持續不斷。數枚飛彈也擊中了以色列主要城市，造成人員傷亡和財產損失。不過由於以色列先發制人的攻擊非常猛烈，幾乎毀滅了伊朗所有重要的武器發射設備，伊朗的回擊只能用「強弩之末」來形容。

美國總統川普在襲擊發生後第一時間，對外界發表寓意深長的講話，他說：「我們給了他們機會，但他們沒抓住。」

是的，川普早在今年 3 月 24 日致函給伊朗最高宗教領袖哈梅內伊，要求就核問題進行談判。川普在信中特別指出，伊朗必須在 60 天內達成新的核協議，否則後果嚴重。然而，伊朗拒絕了川普的建議，哈梅內伊更回嗆道：「不會在恃強凌弱政府的施壓下談判。」

就在兩國飛彈互攻的同時，川普再次喊話伊朗，苦口婆心地勸他們最好「在一切結束前」與美國達成核協議，否則他們會一無所有，於是在第 61 天以色列進行對伊朗的攻擊。

這場戰爭，無論是以色列或伊朗，都傷亡慘重。「常存敬畏的，便為有福；心存剛硬的，必陷在禍患裡。」這次兩國的「硬碰硬」行為，造成兩敗俱傷、仇恨加深的局面，令中東和平大受威脅，實在令人憂慮！期望讀者為以伊戰爭懇切禱告，求上帝軟化兩國領袖的心，讓他們為了國家的安全、人民的幸福，而放下武器，願意和談。



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、鑑證、

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。

Theway Accounting Services Pty Ltd

**特惠會計師事務所**

特許會計師

Suite 107, Level 1, 379 Pitt Street

Sydney NSW 2000

Tel: (612) 85300164

E-mail: office@thewayaccounting.com.au

Web: thewayaccounting.com.au



CHARTERED ACCOUNTANTS™  
AUSTRALIA + NEW ZEALAND

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、鑑證、

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。

# 維州長者交通福利全攻略

華社



如果您年滿 60 歲，是維州 (Victoria) 的永久居民，且每週工作少於 35 小時，您就可以申請維州長者卡 (Victorian Seniors Card)。

## 維州長者卡主要福利

持有維州長者卡，可自動獲得免費的 Seniors myki 卡，享受多項交通優惠！主要福利包括：

- A) 火車、電車和巴士票價半價（包括 V/Line 長途列車和長途汽車）
- B) 每個週末，在連續兩個票價區域以及區域性城市巴士上免費出行
- C) 一年一度的維州「長者節」期間免費乘車
- D) 每年可領取 2 至 4 張非高峰時段的免費旅行券 (Free Travel Vouchers)。

請注意：如果公共假期在週末，週末適用票價封頂，長者不能享受連續兩個票價區域免費出行。

## 如何申領免費旅行券？

初次領取者必須到交通廳網頁登記，沒有登記不能自動享受優惠。維州大都會地區的長者可申請 2 張，郊區的長者可申請 4 張。請上 Public Transport Victoria 網頁，在右上角 Search 輸入 "Free Travel Vouchers Registration Form"，便可找到網上申請頁面。

只需登記一次，即可持續參與每年的免費旅行券計劃。每年有兩次註冊時間，3 月 1 日至 8 月 31 日登記的，可在當年 11 月 1 日開始兌換旅行券；9 月 1 日至次年 2 月 28 日，可在次年 5 月 1 日開始兌換旅行券。

另外，每年 11 月 1 日系統自動刷新配額，未使用的旅行券將不會累積到下一年度。

## 如何使用旅行券？

每張旅行券可兌換以下任何一票：一張 Zone 1 + 2 的墨爾本日票（適用於地鐵、電車、公交），或一張非高峰時段的往返票（適用於維州區域 V/Line 線路）。

## 您有兩種方式兌換旅行券：

第一，是親臨有員工的車站或 V/Line 代理點（至少您乘坐的車出發前 30 分鐘到），您需要出示您的長者卡或其他類型的優惠卡。

第二，是致電 1800 800 007（需要至少 10 個工作日郵寄票或車次出發半小時前到達車站或代理點取票）。

## 下面是使用時間規定：

大都會交通服務可在任何時間使用。

郊區服務：

• 不進出墨爾本，可全天可用。

• 進出墨爾本，可在：週末或公共假日；工作日的上午 9 點至下午 4 點之間；工作日的晚上 6 點之後。

此外，來自其他州的長者無法申請 Seniors myki，但可購買 Concession myki，或在區域公交和 V/Line 上購買優惠紙質票。

據悉，從 2026 年 1 月 1 日起，州政府計劃讓長者免費乘坐全州公共交通，包括火車、巴士和電車，但需要出示維州長者卡和 myki 卡。

溫馨提示：我們華人服務社在墨爾本的工作夥伴，會定期舉辦高齡護理服務資訊講座，還可以協助長者申請 My aged care，並舉辦適合長者的多種社區活動。

如有問題或查詢，歡迎聯繫林女士 (0437 956 639) 和陳女士 (0411 720 143)。

**號角月報 澳洲版**

Herald Monthly(Australia)

ABN: 84 572 612 309

PO Box 2383 Berala NSW 2141 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：

成為廣大華人社區、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 實教會、機構支持刊登，使名錄齊全，讓本刊成為一份更完善的基督教刊物。

《號角月報》澳洲版每月初出版，彩色印刷，發行12,000份，免費贈閱。即花少少的廣告費，就可以接觸到成千上萬的澳洲華僑。

如欲刊登，請參閱以下尺寸及價格：

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

1-unit sample size (6.25cm x 5cm)  
2-unit sample size (12.5cm x 5cm)

\* 本報保留刊登廣告權利

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：主恩常偕

基督教角聲佈道團 - 澳洲《號角月報》上

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：

成為廣大華人社區、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 實教會、機構支持刊登，使名錄齊全，讓本刊成為一份更完善的基督教刊物。

《號角月報》澳洲版每月初出版，彩色印刷，發行12,000份，免費贈閱。即花少少的廣告費，就可以接觸到成千上萬的澳洲華僑。

如欲刊登，請參閱以下尺寸及價格：

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

1-unit sample size (6.25cm x 5cm)  
2-unit sample size (12.5cm x 5cm)

\* 本報保留刊登廣告權利

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。

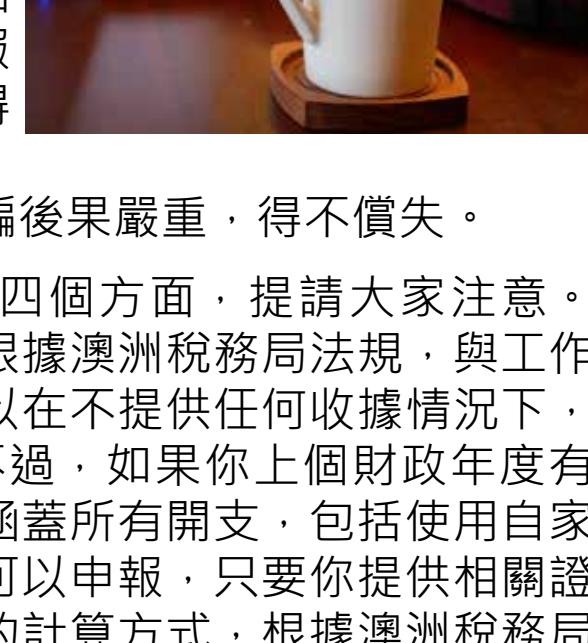
謹祝：主恩常偕

基督教角聲佈道團 - 澳洲《號角月報》上

# 社區簡訊

## 註冊會計師提醒報稅注意事項

澳洲報稅週期已經開始，對此，澳洲註冊會計師協會(CPA Australia)專業人士，提醒各界人士，謹慎準備，不要圖快，以免忽略可以申報的各項抵扣，少拿應得的退稅金額；另一方面，不可貪圖僥倖，稅務詐騙後果嚴重，得不償失。



專業人士特別在以下四個方面，提請大家注意。一是旅差費用的申報，根據澳洲稅務局法規，與工作相關的支出，納稅人可以在不提供任何收據情況下，最高申報額為\$300，不過，如果你上個財政年度有出差，但公司補貼無法涵蓋所有開支，包括使用自家車去開會，這些費用也可以申報，只要你提供相關證據。二是居家辦公開支的計算方式，根據澳洲稅務局的新規定，遠距辦公可以選擇用每小時\$0.70的固定費率，乘以總辦公時間來計算抵扣，在提供每天工作時間記錄的前提下，按照每年1,095小時計算，平均可退稅\$767。三是辦公設備和訓練費的申報。新購置的辦公室工具、軟體訂閱、專業認證或保全許可，參加工作相關培訓，或是在家工作時添置了辦公桌椅等，只要在6月30日前購入，都可能是抵扣項目。第四不要謊報。隱瞞收入或偽造開銷，極有可能被澳洲稅務局抽查，面臨罰款甚至法律責任。

## 維州政府大幅增加稅收

據《太陽先驅報》報導，自工黨執政以來，政府稅收佔維州生產總值(GSP)的4.6%，此後已增至6.2%。根據2025/26財年預算案的分析，維州稅收佔經濟總量的比例增長幅度超過澳洲任何其它州或領地，稅收佔比的增幅達到1.6%，是全澳平均水平的兩倍，居民所面臨的稅收負擔，高達\$460億。州長艾倫(Jacinta Allan)極力捍衛新預算案，為大幅增稅辯護，並對債務激增的擔憂不以為然。

## 一國黨贏得最後一個參院議席

澳洲選舉委員會(AEC)5月30日宣佈，聯邦參議院選舉的最後一個參議院席位，由一國黨新州候選人沃里克·史塔西(Warwick Stacey)贏得。這意味着韓珊(Pauline Hanson)領導的一國黨將在本屆議會中，擁有四名參議員。

一國黨表示，該黨正在壯大，堅持主張限制移民、支持核能與本地製造，優先照顧家庭、小企業與社區，並致力於「強邊控、保能源、促進就業，為基層澳洲人而戰」政策。

## 去中國旅遊的熱度激增

中國政府頒佈對澳洲人入境實施30天免簽政策，有效期至2025年底。澳洲人赴華旅遊人數暴增85%，直逼日本，成了澳洲人最愛去的亞洲旅遊目的地之一。

特別是十天五城旅遊套餐，包含國際航班、四星飯店、中國高鐵票和部分餐飲，只收\$999，這樣的「白菜價」是吸引澳洲人前往的重要因素。

經濟實惠的價格，正快速帶動赴華遊客回流，熱度已接近疫情前60萬人次的最高水準。

## 如何制定2025年旅行的節省規劃

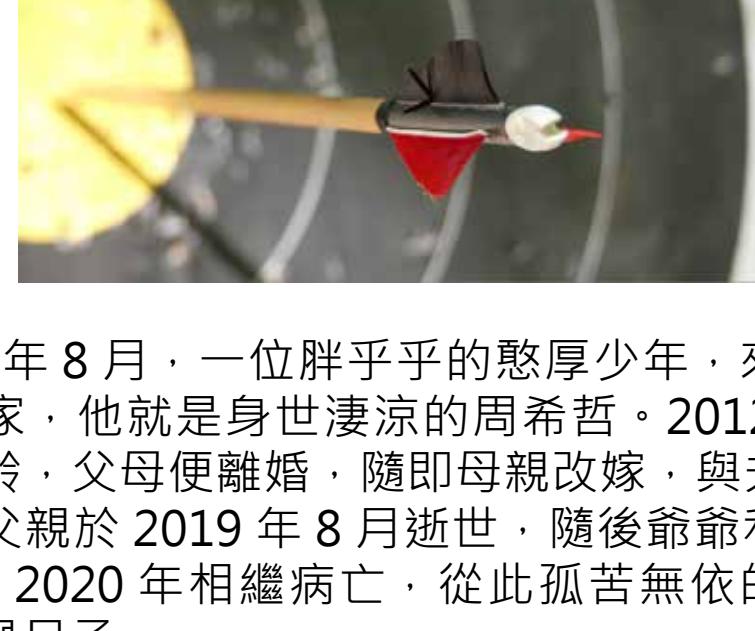
根據數家旅遊業網站，基於澳洲市場數據，提出購買機票時機的建議顯示，澳洲國內航班價格在週中往返最便宜。儘管，週六是最便宜機票價格的日子之一，但週中機票價格卻是最低的，尤其是週三。

至於國際航班，預訂機票的最佳時間是出發前三到四個月，會比提前六個月以上預訂，最多可節省12%的費用。不過，根據月份和飛行時長，預訂國際航班的最佳時間也有很大差異。

整體而言，1月旅行最便宜，以經濟艙為例，可比10月票價，節省11%。

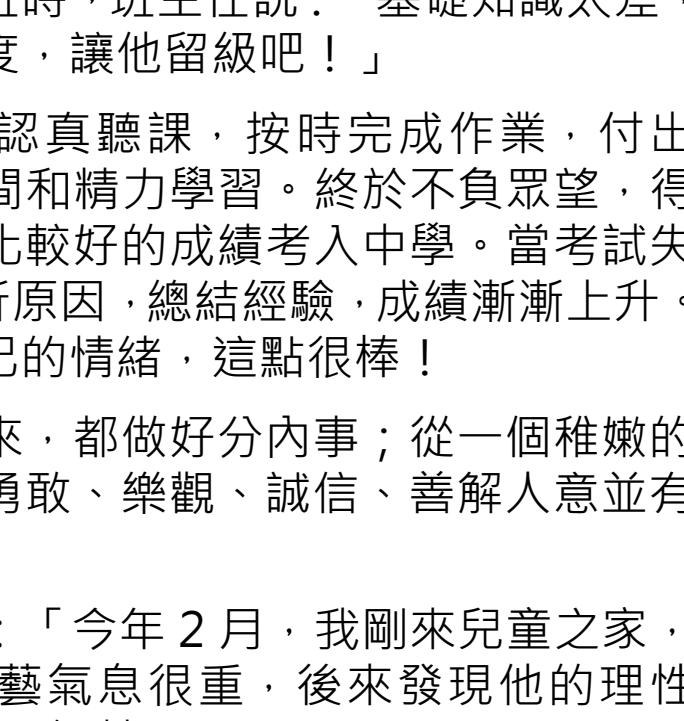
整體而言，1月旅行最便宜，以經濟

# 矢志不留班 · 勤奮爭上游



2020年8月，一位胖乎乎的憨厚少年，來到角聲兒童之家，他就是身世淒涼的周希哲。2012年希哲尚在稚齡，父母便離婚，隨即母親改嫁，與夫家形同陌路。父親於2019年8月逝世，隨後爺爺和奶奶在2019及2020年相繼病亡，從此孤苦無依的他，跟着舅公過日子。

舅公年紀老邁，自覺無力照顧希哲，於是是由民政介紹，進入兒童之家。他很快就適應了這個大家庭的生活，並和其他孩子相處融洽，能簡單自理，對人有禮貌，遵守規則，樂於助人。記得他剛去二小插班時，班主任說：「基礎知識太差，恐怕跟不上學習進度，讓他留級吧！」



由於希哲一直以來，都做好分內事；從一個稚嫩的孩子，成長為一名勇敢、樂觀、誠信、善解人意並有擔當的青少年。

他的愛心家長說：「今年2月，我剛來兒童之家，乍看這孩子似乎文藝氣息很重，後來發現他的理性邏輯思維也很強，是個情理兼備的孩子，這讓我很開心的。希哲每逢參加週會講故事時，我詢問孩子如代入故事角色，會怎麼做？只有他和另外三個孩子的答案，既保守做人原則又很有智慧，令我刮目相看。」

今年6月中旬，希哲就要參加中考了，前兩天的第一次模擬考試，他考了500分，總分750分，屬於中上等。希望他6月份正式考試時，可以取得相對較好的成績。更重要的是，可以持守院裡培養出來的獨立、向上習慣。心懷感恩！踏入下一個求學階段。



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，PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia。或若用信用卡奉獻，請填妥以下表格，經掃描後電郵至 office.cchc.au@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：\_\_\_\_\_

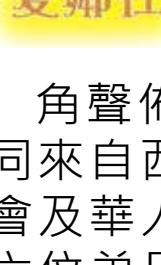
有效期至：\_\_\_\_月\_\_\_\_年；CVN(卡背最後的3個數字)\_\_\_\_\_

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。

# 長者聽福音 服事得喜樂

## —探訪 ANHF 周藻泮療養院—



黃金耀

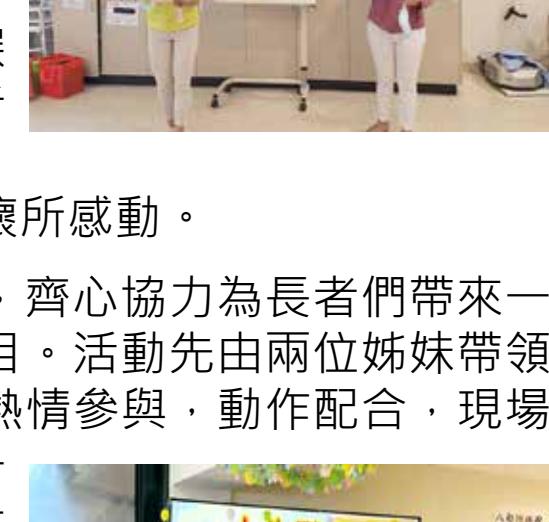
角聲佈道團外展同工聯同來自西雪梨華人基督教会及華人恩典基督教会的六位弟兄姊妹，一同前往位於 Earlwood 的 ANHF 周藻泮療養院進行愛心探訪。當天共有 20 多位長者參與，他們聽聞了福音，也深受弟兄姊妹帶來的關懷所感動。

六位姊妹來自不同教會，齊心協力為長者們帶來一小時充滿活力與關懷的節目。活動先由兩位姊妹帶領大家進行讚美操，長者們熱情參與，動作配合，現場氣氛愉悅。隨後播放了一首動聽的福音粵曲，讓大家靜心欣賞，感受詩歌中傳遞的盼望與安慰。

緊接着，一段福音短片讓長者們進一步明白復活節的真正意義。黃金耀傳道隨後分享復活節的信息，指出主耶穌的復活不僅改變歷史，也讓我們重新省察人生的方向。在看似無選擇的人生中，因着耶穌，我們得着復活的盼望與重生的機會。

回應詩歌《是為了我罪》觸動人心，使長者們體會唯有在基督裡，才有真正的新生命。接着姊妹獻唱福音粵曲《重歸父恩情》，溫柔細膩的歌聲鼓勵在場長者敞開心扉，接受耶穌基督的愛與救恩。隨後，弟兄姊妹領唱詩歌《因祂活着》，眾人一同讚美永活的主，現場充滿感恩與敬拜的氛圍。

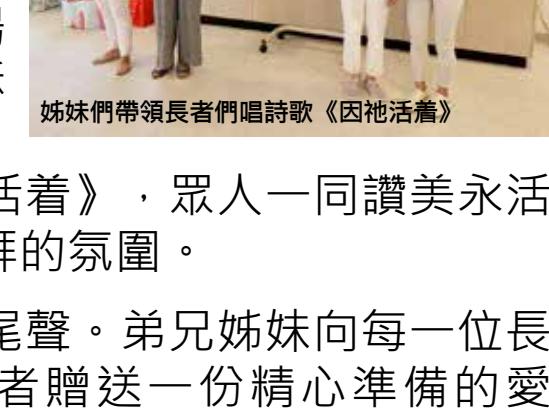
在讚美聲中，活動進入尾聲。弟兄姊妹向每一位長者贈送一份精心準備的愛心禮物，表達對他們的關懷與祝福。這次探訪不僅讓長者們感受到主耶穌的愛，也激勵了參與的弟兄姊妹在服事中更深體會與神同行的喜樂。



姊妹獻唱福音樂曲



黃金耀傳道宣講復活節信息



姊妹們帶領長者們唱詩歌《因祂活着》

### 期待你的參與和支持

#### 回應表

請在適當的   內加上 ✓

我願意參與：

- 「愛鄰社」關懷佈道事工  
 探訪關懷長者     成為「愛鄰社」義工

- 《號角月報》文字事工

- 編輯     撰稿     採訪     校對     發行(派發月報)

- 美術設計     網頁設計

我願意奉獻支持：

- 《號角》之出版經費

- 愛鄰社關懷佈道事工

奉獻方法：

1. 轉帳 BSB:062 113 A/C: 10164406

A/C name: CCHC Australia

2. 請注明 HM. (號角月報)    LN. (愛鄰社)

姓名：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

Email address: \_\_\_\_\_

所屬教會：\_\_\_\_\_ 事奉崗位：\_\_\_\_\_

聯繫我們：

Email: admin.au@cchc.org (愛鄰社事工) 手機: +61 402 878 722

Email: hmau@cchc.org (編輯和廣告) 手機: +61 403 378 350



角聲網站  
QR Code



CCHC 號角月報  
QR Code



CCHC FaceBook  
QR Code



CCHC Instagram  
QR Code



CCHC  
Response Form

# 福音話劇 感動人心

## —探訪 Canterbury Place Care Community —

黃金耀

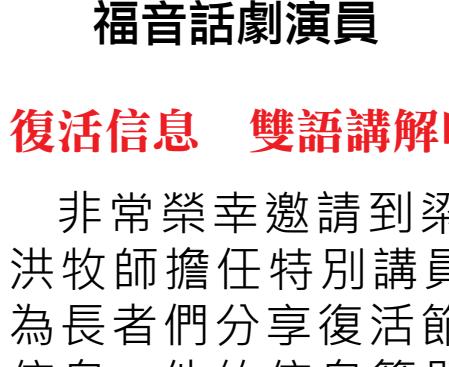
繼上午探訪周藻泮療養院之後，團隊於當天下午再度集合，聯同其他弟兄姊妹，一同前往 Canterbury Place Care Community 養老院，展開另一場溫馨又充滿屬靈氣息的探訪行動。



弟兄姊妹領唱回應詩歌

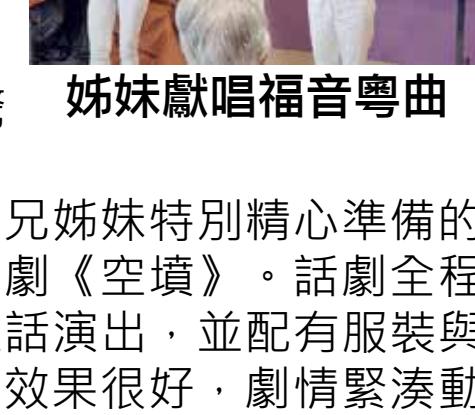
### 節目精彩 話劇驚喜亮相

探訪節目安排得豐富精彩，內容包括活力四射的「讚美操」，還有動聽悅耳的福音粵曲，長者們都聽得津津有味，現場氣氛輕鬆愉快。



福音話劇演員

最令人驚喜的，是由弟兄姊妹特別精心準備的福音話劇《空墳》。話劇全程以普通話演出，並配有服裝與道具，效果很好，劇情緊湊動人，讓在場的長者耳目一新，深受感動。



姊妹獻唱福音粵曲

### 復活信息 雙語講解明白

非常榮幸邀請到梁錦洪牧師擔任特別講員，為長者們分享復活節的信息。他的信息簡單、直接，深入淺出，特別為長者們而設，用語親切易懂。

梁牧師還用廣東話和普通話進行講解，顧及不同語言背景的長者，使每一位華裔長者都能明白福音的真義。



梁錦洪牧師宣講福音信息

### 禮物傳情 福音入心

牧師的信息後，播放福音詩歌的同時，隊員們為在場長者送上精心準備的禮物，長者們都歡喜接受，臉上洋溢著喜樂的笑容。

願主的愛藉着這些簡單卻誠摯的行動，溫暖他們的心，為他們留下一段美好的記憶。



探訪團隊大合照

### 徵求「號角之友」・攜手傳揚福音



啟啟者：《號角月報》澳洲版，是一份生活化的基督教報刊，每月初出版，彩色印刷，發行12,000份，免費贈閱。

出版一份報刊，需要大量的人力、物力及龐大的出版經費，極需弟兄姊妹支持！誠邀閣下成為「號角之友」，分擔出版經費，並加入義工行列。您的支持，將可每月讓三萬位以上的讀者，接觸到完備的福音。成為「號角之友」，將獲得友好機構、商戶及「角聲」主辦之任何活動的優惠。詳情請致電0403 378 350查詢，並請填寫以下的回應表，逕寄：PO Box 2383 Berala NSW 2141 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；CVN(卡背最後3個數字)\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_；簽署日期：\_\_\_\_\_

(2)  支票 押頭請寫CCHC(AUSTRALIA) PTY LTD，逕寄：PO Box 2383 Berala NSW 2141 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