

返回號角主網頁

1 專題	14 生命線	27 美味人生
主題：全然信靠 安享睡眠	叫我抬起頭的上帝	清涼一夏「居酒屋」
2 專題	15 智慧之窗	28 美味人生
月光如水不眠夜	浪費	孜然土豆丁
3 專題	16 智慧之窗	29 文苑
真正的安息	風浪中的同在	初夏的悉尼
4 專題	17 昆士蘭專頁	30 文苑
睡得香甜的秘訣	我是聽話的小羊羔	沒出息
5 專題	18 昆士蘭專頁	31 旅行天地
喜樂良藥助安眠	布里斯本倍受青睞 房價飆漲	上帝憐憫的淚水——伊瓜蘇瀑布
6 專題	19 昆士蘭專頁	32 旅行天地
一個失眠者的心靈呼求	默想的討論	可樂娜公園與以色列建國的驚險時刻
7 天路心語	20 生命的旋律	33 國際時事
劫後重生	黃國倫最美好的一切 皆因「我願意！」	川普成功促進和平 加薩再現紅海奇蹟
8 天路心語	21 雲彩集	34 生活資訊
歸還人質的喜樂與和平的召喚	在迷茫中學會信靠	防火安全論壇 共守公共安全
9 天倫樂	22 藍山集	35 生活資訊
為做錯的事向神認罪	翻車後的平安	社區簡訊
10 天倫樂	23 藍山集	36 愛心匯點
愛就不溺愛	可愛迷人小鎮 Geraldton	嬌俏小佳人 · 家庭遭不幸
11 天倫樂	24 文苑	37 雲彩集
童年逆境經歷	沃克家族的慈善足蹟	中秋送暖 關愛洋溢
12 天倫樂	25 教會消息	38 雲彩集
幫助孩子更新意念	教會消息	樂韻表關懷 舞蹈送祝福
13 生命線	26 健康寶庫	
浪子回頭的啟發	21世紀的醫學突破 將如何影響你？	

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

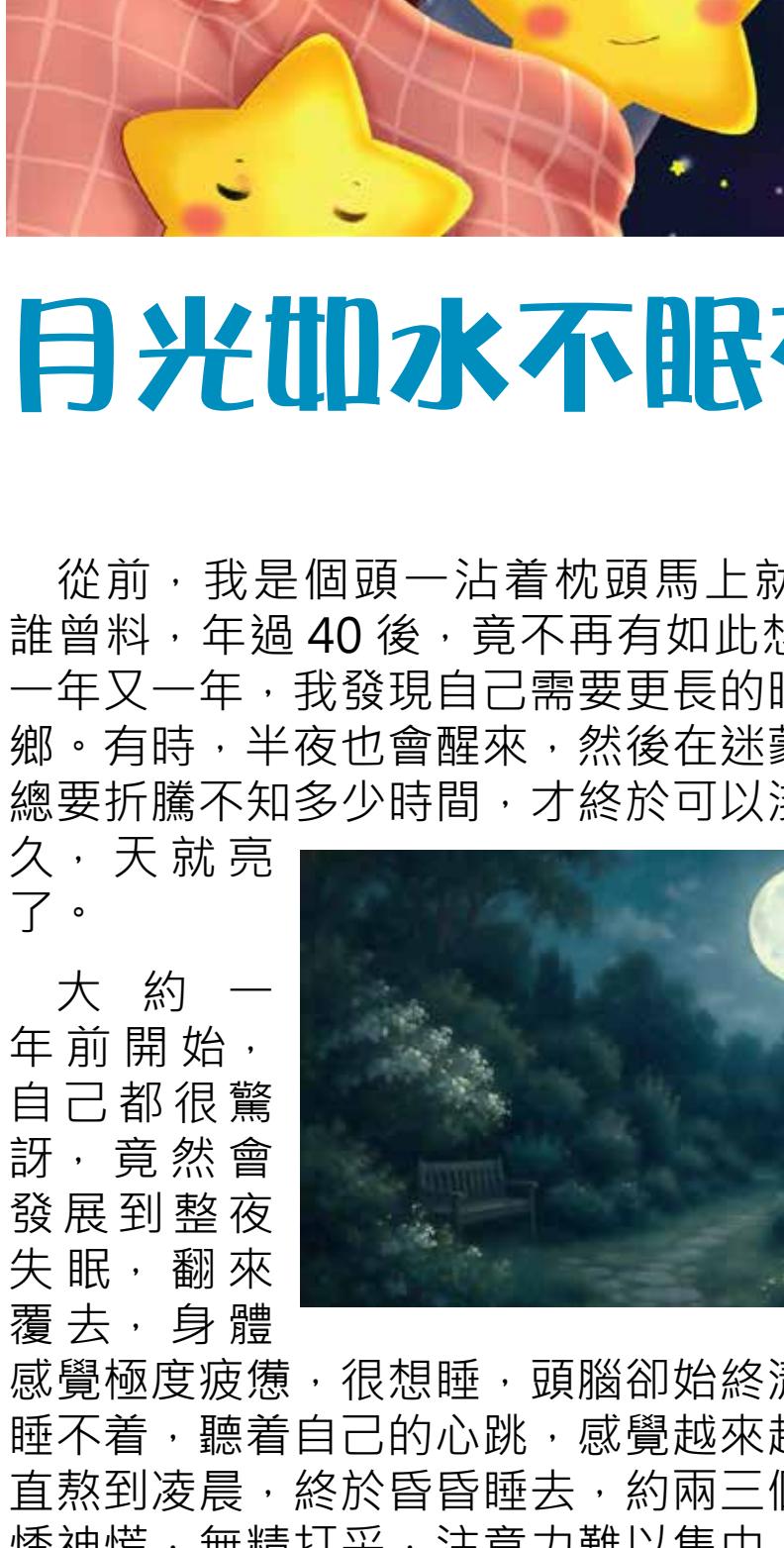
設計及排版 : 丘灼明、李美珍

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、周簡艷珍、楊鴻鈞、劉詩勤；社區關懷佈道主任 : 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 : 「我必安然躺下睡覺。」 -《聖經》-

# 全然信靠 安享睡眠



能睡，是一種福分。一夜安眠，疲倦無蹤，身心得力，開始新的一天。我們當為此獻上感謝！若是輾轉反側，難以入睡，盼望您從《月光如水不眠夜》的分享、《一位失眠者的心靈呼求》，能夠理解《真正的安息》，源於全然的信靠。深願我們的讀者，都能心裡快樂，安享睡眠！

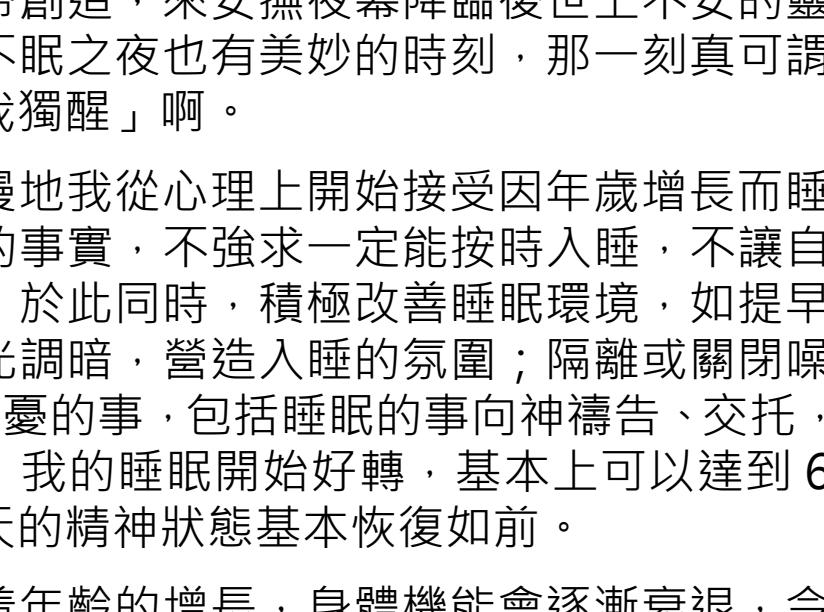
—柳岸—

## 月光如水不眠夜

筱玉

從前，我是個頭一沾着枕頭馬上就能入睡的人。誰曾料，年過 40 後，竟不再有如此想當然之便捷。一年又一年，我發現自己需要更長的時間才能進入夢鄉。有時，半夜也會醒來，然後在迷蒙中輾轉反側，總要折騰不知多少時間，才終於可以淺睡一會兒，不久，天就亮了。

大約一年前開始，自己都很驚訝，竟然會發展到整夜失眠，翻來覆去，身體



感覺極度疲憊，很想睡，頭腦卻始終清醒着，怎麼也睡不着，聽着自己的心跳，感覺越來越虛弱，這樣一直熬到凌晨，終於昏昏睡去，約兩三個小時。白天心悸神慌，無精打采，注意力難以集中，直接影響到工作和生活。那段時間，心裡非常焦慮，不知所措，對睡覺產生了心理陰影，每晚很害怕去睡覺，因為不知道會不會又要面臨同樣的煎熬。常常捱到很晚，身體無力支撐時才去睡。

思來想去，生活和工作各方面並沒有什麼令自己擔憂的事情，找不出特別的原因來。於是諮詢家庭醫生，不料醫生告知，像我這樣的年齡，若能連續睡 5 到 6 個小時即屬於正常的。我仔細觀察自己，整夜失眠的日子畢竟還是少數，大多時候還是能夠睡着接近 5 個小時。於是焦慮有所緩解。

一晚約午夜時分，經過客廳，見一片清冷的月光，透過花園的枝枝杈杈，斑駁地灑落在地磚上，雖沒有太陽光那般明亮、熱烈，在萬籟俱寂的夜晚，這銀色的光輝默默地籠罩着周遭的一切，明淨而通透，如水般流淌，溫柔地安撫着所到之處，別有一番柔情和慰藉。望着這寧靜、安詳的一幕，我突然感受到這如水的月光是上帝創造，來安撫夜幕降臨後世上不安的靈魂。原來，不眠之夜也有美妙的時刻，那一刻真可謂「世人皆睡我獨醒」啊。

此後，慢慢地我從心理上開始接受因年歲增長而睡眠時間減少的事實，不強求一定能按時入睡，不讓自己陷入焦慮。於此同時，積極改善睡眠環境，如提早半小時將燈光調暗，營造入睡的氛圍；隔離或關閉噪音；有什麼擔憂的事，包括睡眠的事向神禱告、交托，不知不覺地，我的睡眠開始好轉，基本上可以達到 6 個小時，白天的精神狀態基本恢復如前。

的確，隨着年齡的增長，身體機能會逐漸衰退，今後一定還會有各種問題出現。人生的下坡路不會像走上坡路那麼心懷夢想，意氣風發；相反地，走下坡路常常會是懷揣遺憾，身心俱疲。但我相信，上帝滿有恩典和憐憫，祂創造了我們，在我們一生的路上一定安排好了各樣美妙的風景，這如水的月光便是明證。

我們只需要睜開雙眼，學會去看。即使在我們經歷艱難的時候，祂必已預備了意外的驚喜，祂必會帶給我們安慰。

難怪大衛有這樣的詩句：「我必安然躺下睡覺，因為獨有你——耶和華使我安然居住。」(《詩篇》四篇 8 節)

周傑輝律師

律師手記

## 隆重推出 周傑輝律師《律師手記》

周律師是一位愛主、愛人的律師，

他以傳福音為己任，對人無私奉獻，服侍分文不取。

《律師手記》

的字裡行間充滿著溫情並見證著福音。

每一篇故事都能觸動人心，帶來盼望與力量。

《律師手記》是非實品，但建議取書時，每本贊助

\$20，所有贊助款項，全數奉獻與

取書機構，以支持其福音事工。

願你一同領受，也將祝福分享給需

要的人，成為傳福音的同路人！

詳情請聯絡

圖書館李兆匡傳道 0410 620 207

或作者周律師 0408 261 808

若有興趣取書，可聯絡以下機構

(1) 中信教圖書館 Zhen 0493 8722

(2) 聖經信直協會 Shirley 0411 318 260

(3) 基督信恩協會 Judy 0413 385 368

(4) 康恩 Judy 0413 385 368

(5) 康恩 Grace 0414 713 532

(6) 晨光 Cherie 0414 713 532



# 真正的安息

**鄭鷗牧師**

現代社會的節奏越來越快，「休息」似乎成了一種奢侈。早晨睜開眼，手機已經有好幾條信息了。會議的提醒、孩子的行程、未付的帳單接踵而來。工作、家庭和生活的壓力像無形的繩索，讓人幾乎喘不過氣來。

特別對許多生活在澳洲的華人而言，語言與文化的差異更是讓人百上加斤。除了工作之外，孩子在西方的教育模式下漸漸長大，不知該如何與他們溝通。外表的堅強，卻掩蓋不住內心的疲憊與不堪。有人出現失眠、焦慮，甚至陷入憂鬱。

人們在追求更好的生活，卻似乎被生活所困。究竟，現代社會出了什麼問題？

## 你追求的是什麼

我們的社會，常把「忙碌」與「成功」劃上等號。越忙，好像越有價值；越累，就越覺得自己被需要。即使放假，也覺得要「安排滿滿」才算沒浪費時間。這樣的忙碌生活真是讓人透不過氣來。

然而，真正讓人疲倦的，往往不是身體，而是心靈。

耶穌說：「你們不要為生命憂慮吃什麼、喝什麼，也不要為身體憂慮穿什麼。」祂並不是叫人不要工作，而是指出一個更深的問題——當人追求的方向錯了，就會出現憂慮。原來憂慮正是錯誤追求的自然結果。

「吃、喝、穿」對許多華人來講，是頭等重要的事。不少第一代移民努力工作，也是為了吃好一點，住好一點。然而，當人們無止境地追求物質享受時，得到的卻是焦慮。因為人們若只看見「沒有的」，就永遠得不到平安。

## 慾望是憂慮的根源

《聖經》講到一件有趣的事：「勞力的人不管吃多吃少，總是睡得香甜；富人的財富卻使他夜不能寐。」（《傳道書》）原來身體的勞累不是最大的壓力，心被金錢綑綁才是憂慮的根源。這並不是鼓勵貧窮，而是指出：當一個人被「擁有更多」的慾望牽着走，就永遠不會滿足。

許多人白天為錢奔波，晚上卻仍睡不安穩，不是因為工作太多，而是因為放不下。金錢原本是生活的工具，卻成了人們衡量自我價值的標準；結果，心靈的壓力遠比體力的疲倦更沉重。

澳洲的社會重視「生活平衡」，週末公園裡常見一家大小野餐、慢跑、放風箏的場景。但許多華人仍帶着亞洲式的焦慮：要為孩子鋪路、送孩子補習，要買房投資、要為未來預備更多。結果，即使身處「慢活」的國度，心卻得不到安息。

真正的平衡，不是時間分配的技巧，而是內心秩序的恢復。人若不懂得停下來思考為何而忙，再多假期也無法讓心靈得到休息。

## 真正的安息：走出憂慮・得着自由

真正的安息，不只是放鬆身體，而是讓心靈重新得自由。

《聖經》說，神用了六日創造天地，第七日就安息了。祂這樣做不是因為疲倦了，而是要為人立下一個節奏——讓我們記得，生命不該永遠在奔跑，而要懂得停下來，重新調整生命的方向。安息是神為人預備的祝福。

當人願意在節奏中停下來，承認自己不是世界的中心，也不是萬事的掌控者，學習信靠那位創造者，焦慮就開始鬆開了。

我們不需要凡事掌握，也不必和別人比較。神設立安息，不是要我們懶惰，而是要讓我們重新記得：我們是誰，為什麼而活。

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

當我們盲目跟隨世界的潮流，焦慮就會不斷累積；成為我們的重擔；但當我們回到神的心意中，焦點從「我要更多」轉為「為我所有的感恩」，心裡的重擔就會放下。

安息不只是停下來，而是校正我們人生的方向，是從憂慮走向信靠，從被綑綁走向自由，從盲目追逐走向有意義的生活。那份真正的安息，不只是週末的放假，而是一種心靈的平安——讓人即使身處忙碌，也能享有從神而來的平安。

當我們願意讓自己停下來，重新思考生命的意義，就能看見：生活可以更簡單，心靈可以更平靜。

我們仍要工作、仍要承擔責任，但可以選擇不再被焦慮驅動。在神所設立的節奏裡，我們學會信靠，而不是控制；學會感恩，而不再比較。

這樣的安息，正是現代人最需要的，能使我們從憂慮中得到自由。



**Northern District Chinese Christian Church Sydney**

**北區雪梨華人基督教會**

**誠聘 資深牧師/傳道人**

北區雪梨華人基督教會（北雪）是一跨宗派的教會，服侍在Marsfield/Epping地區的社群已超過三十五年。本教會有兩個聚會地點，四堂主日崇拜。粵語崇拜約400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。面對時代挑戰，聯合同教會領袖及會眾，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。

**申請資料：**

2025年11月30日前將申請書資料

包括求職信函、簡歷、三位推薦人資料

及請道錄音電郵本會招聘委員會

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

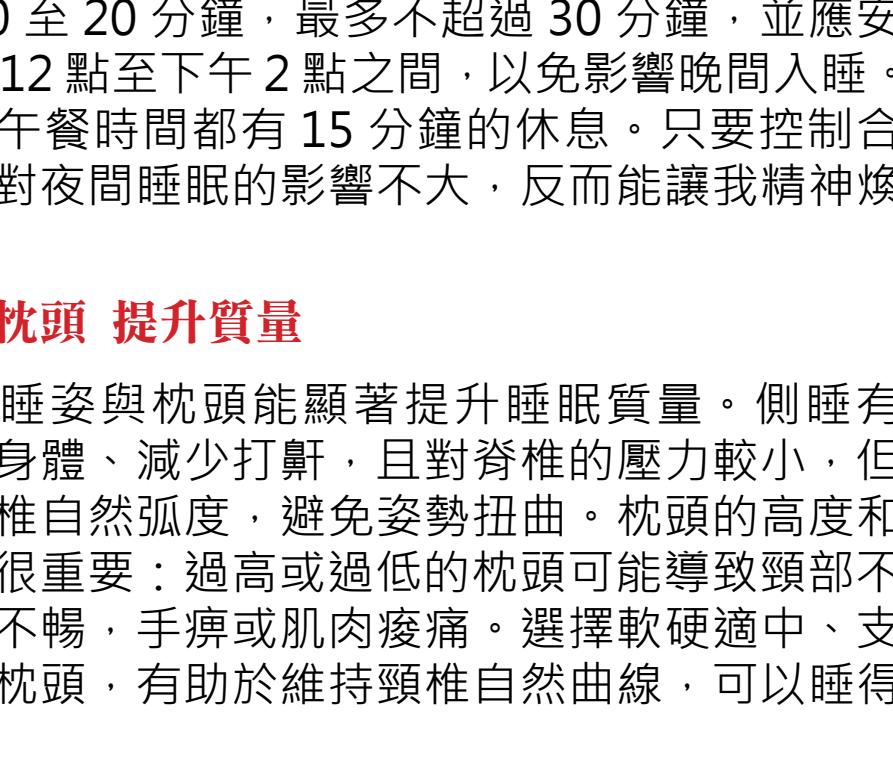
# 睡得香甜的秘訣

亞威

最近，我與大學校友聚會，閒談中提到了睡眠質素的話題。這個問題並不簡單，涉及生理、心理、人際關係、工作壓力和身體健康等多方面因素，難以一概而論。作為一名基督徒，我深信《箴言》三章 24 節的應許：「你躺下，必不懼怕；你躺臥，睡得香甜。」這句話對我而言是上帝賜予的寶貴安慰。多年來，無論工作多繁忙、壓力多大，或與朋友、同事、鄰居、配偶的關係如何，我都靠着這應許找到安穩的睡眠。以下是我整理自聚會討論的建議與心得，希望能為《號角月報》的讀者帶來一點幫助與勉勵。

## 日間適量運動 改善睡眠

規律的日間運動能有效改善睡眠質量。適度的運動（如快步走、游泳等）有助於消耗體力、舒緩情緒、減輕壓力，並調節生理時鐘，幫助夜間入睡。瑜伽、伸展或簡單的拉筋運動也能放鬆身心，提升睡眠品質。我建議在睡前進行輕柔的伸展或深呼吸練習，有助於入睡。



## 午睡有益 時間控制合宜

適度的午睡有助提升下午的精神與專注力，但若時間過長或太晚午睡，可能影響夜間睡眠。理想的午睡時間為 10 至 20 分鐘，最多不超過 30 分鐘，並應安排在中午 12 點至下午 2 點之間，以免影響晚間入睡。我在公司午餐時間都有 15 分鐘的休息。只要控制合宜，午睡對夜間睡眠的影響不大，反而能讓我精神煥發。

## 適合睡姿枕頭 提升質量

適合的睡姿與枕頭能顯著提升睡眠質量。側睡有助於放鬆身體、減少打鼾，且對脊椎的壓力較小，但需保持脊椎自然弧度，避免姿勢扭曲。枕頭的高度和軟硬度也很重要：過高或過低的枕頭可能導致頸部不適、呼吸不暢，手癱或肌肉痠痛。選擇軟硬適中、支撐力佳的枕頭，有助於維持頸椎自然曲線，可以睡得更安穩。

## 膀胱訓練 減少夜間起床

頻繁的夜間如廁會打斷睡眠，但透過膀胱訓練可逐步改善。建議先記錄排尿日記，了解如廁頻率，然後逐漸延長間隔時間（例如每次延長 15 分鐘，目標為 3 至 5 小時一次）。當感到尿意來臨時，可嘗試深呼吸、轉移注意力或進行凱格爾運動（骨盆底肌肉收縮）來抑制尿急感。睡前 3 小時避免大量飲水，僅以少量水漱口或潤喉。我每晚都會放一瓶開水在床頭。並減少攝取咖啡因、酸性食物（如番茄、橙、檸檬等），以降低膀胱刺激，減少夜間排尿。

## 夜間醒來 仍能快速入睡

若夜間因如廁或其他原因醒來，專注於緩慢的深呼吸（留意吸氣與呼氣）能幫助我快速放鬆，重新入睡。我每年都會回香港探望年長的母親。她每晚要起床五至六次，我儘量做到扶她起床，之後我會嘗試重新入睡。這留意吸氣與呼氣的方法可激活副交感神經系統，降低心跳與血壓，讓我身心盡快進入休息狀態。

## 愛中放鬆 睡眠更加甜美

與伴侶的親密互動，如溫馨對話、擁抱等，能促進「愛情激素」分泌，降低壓力與焦慮，讓人更容易進入深層睡眠。與摯愛在安心與放鬆的氛圍中入睡，能顯著改善睡眠的品質。

## 睡前享暖水浴 容易入睡

睡前 1 至 2 小時以 40 至 43°C 的暖水淋浴或泡澡 10 至 20 分鐘，能顯著提升睡眠質量。熱水讓體溫短暫升高，沐浴後透過手腳末梢的血液循環散熱，核心體溫自然下降，這是啟動良好睡眠的重要信號。暖水浴還能緩解肌肉緊張、改善血液循環、降低血壓，讓我更容易入睡。

## 憂慮交託上帝 睡得香甜

《詩篇》一百二十七篇 2 節說：「你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；唯有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」這節經文提醒我，離開神的供應，單靠自己的努力終是徒然。唯有將憂慮與重擔交託給神，信靠他的看顧，才能獲得內心的平安與安穩的睡眠。睡前默想一段《聖經》經文或聆聽詩歌，能幫助我親近神、卸下重擔，讓心靈得安慰，進而在神的同在下安然入睡。

## 徵求協工協助派發號角月報

有意擔任協工者請致電：

0403 378 350

或電郵 [hmau@cchc.org](mailto:hmau@cchc.org)

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。

由於疫情放緩，政府逐步解封，號角月報實體版於 202

# 睡美人的童話

陳謙

第一次清清楚楚聽到上帝向我說話，經歷祂偉大的慈愛，竟是因祂賜我一份特別的愛的禮物——睡覺。

## 公主與王子

現在的小朋友好幸福，各種各樣精美的兒童繪本應有盡有。

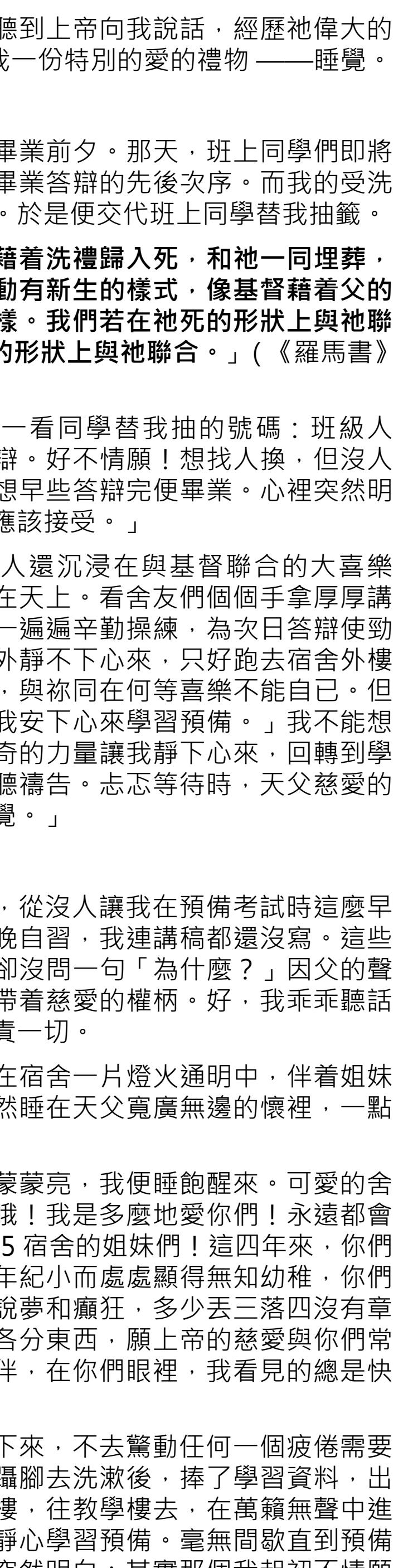
有一天我隨手拿起一本英文兒童繪本，是新版的睡美人。改編後的故事有些令人意外：很久以前，在慶祝一位公主誕生的聚會上，仙女們應邀來為公主祝福。被疏忽的仙女惱羞成怒，咒詛道：「公主16歲時，會被紡錘紮死。」還剩一位善良的仙女可給祝福，她便將咒詛轉化：「公主的死只是百年沉睡。會有王子來將她吻醒。」自此，國王下令毀壞國內一切紡錘。

公主慢慢長大。她生性刁頑惡劣，本就一點不美的相貌越發顯得醜陋。夜裡她從不好好睡覺，總擾得整個皇宮天翻地覆，令國王與王后極其頭痛，嘆息連連。

從童年到少年到青年，公主的惡習愈演愈烈，夜間甚至將一大堆零食飲料通通帶入寢室胡吃海喝，又跳又叫又鬧，如此日復一日年復一年通宵達旦，令她黑眼圈和眼袋越來越重，醜不忍睹。

16歲那天，她劣性又起，闖入一個已被遺忘的房間。有個生了鏽的紡錘吸引了公主，她就按着咒詛過去被紮了一下，當場睡去。整個城堡，連同城堡裡的所有人、動物、植物，都與她一同睡去。這一睡，便是百年。

百年後，英俊的白馬王子來探秘，發現了公主。公主經過了百年長眠，黑眼袋和黑眼圈都已



消失，所有因睡眠嚴重不足帶來的容顏損壞都已得修整恢復。睡夢中的她臉蛋白裡透紅，皮膚細嫩，朱唇嬌艷欲滴，容貌美麗動人。王子不禁俯下身去深深一吻，公主醒了。醒來後，已然睡眠充足的公主完全沒了壞脾氣，萬般溫柔善良。王后欣慰地笑曰：「She just needs a good sleep. (她只是需要好好睡一覺啊！)」

## 從小就嗜睡

「她只是需要好好睡一覺啊！」真是知女莫如母！此話與媽媽的口頭禪如出一轍。每每念起拚命三郎的姐姐，媽媽就是這句：「她只是需要好好睡一覺啊！」

這繪本明顯是為教導兒童作息，嗜睡的我卻過目不忘。二哥曾因我屬豬又瞌睡，遂笑話我：「實在是豬啊！」從廈門大學到中山路的公共汽車上，就那麼短短幾分鐘，我都能睡得死去活來。

從小到大，食物帶給我許多幸福體驗，但睡眠的幸福感比食物更刻骨銘心。當我身心俱累時，哪怕飢腸轆轆，也寧願餓着肚子先睡上一覺，而非撐着昏昏欲睡的身軀去吞食。

## 神賜的禮物

現代生活總逼人壓榨睡眠。但我們的生命有三分之一在睡眠中度過，像死人一樣！「你們清晨起來，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；唯有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」（《詩篇》一百二十七篇2節）上帝賜下睡眠這愛的禮物，每天提醒我們：我們不是神。讓感覺自己在控制一切的我們放下一切，以此來治癒我們的自以為是。在睡眠裡，哪怕擁有最高權勢的人都變得如吃奶的嬰兒一般，柔弱而無可夸耀。

第一次清清楚楚聽到上帝向我說話，經歷祂偉大的慈愛，竟是因祂賜我一份特別的愛的禮物——睡覺。

## 叫我「去睡覺」

那是在大四末了畢業前夕。那天，班上同學們即將抽籤，以決定次日畢業答辯的先後次序。而我的受洗日碰巧就在同一天。於是便交代班上同學替我抽籤。

那天去受洗，「藉着洗禮歸入死，和祂一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉着父的榮光從死裡復活一樣。我們若在祂死的形狀上與祂聯合，也要在祂復活的形狀上與祂聯合。」（《羅馬書》六章4-5節）

受洗後回班上，一看同學替我抽的號碼：班級人數！最後一個去答辯。好不情願！想找人換，但沒人願和我換。大家都想早些答辯完便畢業。心裡突然明白，「屬於我的，應該接受。」

同宿舍時，整個人還沉浸在與基督聯合的大喜樂中。人在地上，心在天上。看舍友們個個手拿厚厚講稿，口中滔滔不絕一遍遍勤操練，為次日答辯使勁預備，我卻魂游象外靜不下心來，只好跑去宿舍外樓梯口禱告，「父啊，與你同在何等喜樂不能自己。但你已離去，求你讓我安心在你與父預備。」我不能想像父神會以怎樣神奇的力量讓我靜下心來，回轉到學習上。但我知道必聽禱告。忐忑等待時，天父慈愛的聲音臨到：「去睡覺！」

## 最美好的戀愛

我立刻向天父舉目，「是祢！是祢！我知道是祢！不是我！謝謝你阿爸父！」

從教室到宿舍的路上，我忍不住放聲歌唱讚美祂的慈愛，奔跑跳舞讚美祂的奇妙！與上帝同在，是一生一世永生最美好的戀愛！

那一晚，我腦海裡播放起慢動作電影鏡頭，配上千頌般喜樂的音樂，帶着幸福的燦爛笑臉，我用力將書包往天父拋去，直拋到天籟雲外。閉上雙眼，張開雙臂，往天父一躍，便如鳥飛翅上鳥，飛上了雲端。再見了，我親愛的校園！再見！我越飛越高，直到那我陪了我四年的大學校園在我的腳下越變越小，小到成為一個小點點。

## 初嘗主的滋味

如今已過30餘載，答辯前夕天父所賜的美好睡眠一直留在記憶深處。那是我初嘗主恩的滋味，人間無處可尋的美善。在天父眼裡，我永遠是祂美麗的公主。哪怕中年後開始出現支離破碎的睡眠，我也依然無比珍惜每一塊睡眠的碎片。

在那之後，每當我面臨一輪新的考試，每當生活令我疲憊焦頭爛額，甚至惶惶然不可終日，我總回想起那個夜晚天父對我說的那句話：「去睡覺。」

「你們得救在於歸向安息，你們得力在於靜安息。」（《以賽亞書》三十三章15節）

輕悄悄從上鋪溜下來，不去驚動任何一個疲倦需要安睡的靈魂。躡手躡腳地洗漱後，捧了厚實的書本，出了尚未醒來的宿舍樓，往教學樓去，在萬籟無聲中進到一間教室，開始靜心學習預備。毫無閒歎直到預備好時，如釋重負。其實那個我起初不情願接受的號碼是天父為我留的。若不是最後一個，我根本沒有足夠時間預備好。現就算感覺預備好了，卻連講稿都沒有在一張紙上寫了幾個要點備忘而已。有些同學寫了長達十幾頁的講稿呢。

答辯前正好兒到寫得一手好字的班長，便逮着時機問：「姚頭，請幫我把這些要點寫在一張大些的紙上好嗎？你的字漂亮。」

尊敬的姚頭向來樂於助人，很快就幫我抄寫了一張要點清楚的講稿，像海報一樣字大內容少，適合用來和答辯的老師們共享。謝謝你姚頭，願上帝大大祝福你！

輪到我時，我到講台上把「海報」張貼了，看一眼手心裡的電子錶，就開始。

老師說了，每人有30分鐘，前15分鐘用來自己闡述，後15分鐘老師提問。最完美的就是將闡述準確地控制在15分鐘。若超過15分鐘，老師提問時間不夠，無法給出全面答辯的分數；若闡述不足15分鐘，老師還沒聽夠，提問時間就多出來，恐怕老師的問題會越問越刁。

捏着電子錶在王心裡，我想15分鐘到了我就閉嘴。開口後不久，捏着電子錶時，已完全記不起剛才是幾點幾分開始的了，頭腦一片漿糊。只好不看管時間。

完全脫稿的闡述竟很暢快，比拿着厚厚講稿自由多了。於是口若懸河一頓，直到頭昏腦脹完全沒詞兒了，便戛然而止。輪到老師提問。老師面帶微笑地問：慈愛的日光裡竟彷彿寫滿了答案，我就把老師寫在眼睛裡的答案直接唸了出來，那般熟練。答辯結束，老師的微笑依然在延伸，從嘴角一直笑到眼裡。他興奮地對我說：「你是今天這個小組答辯裡最好的一個。你住15分鐘時準準地停了下來。只有你一個人做到了。」

## 最美好的戀愛

我立刻向天父舉目，「是祢！是祢！我知道是祢！不是我！謝謝你阿爸父！」

從教室到宿舍的路上，我忍不住放聲歌唱讚美祂的慈愛，奔跑跳舞讚美祂的奇妙！與上帝同在，是一生一世永生最美好的戀愛！

那一晚，我腦海裡播放起慢動作電影鏡頭，配上千頌般喜樂的音樂，帶着幸福的燦爛笑臉，我用力將書包往天父拋去，直拋到天籟雲外。閉上雙眼，張開雙臂，往天父一躍，便如鳥飛翅上鳥，飛上了雲端。再見了，我親愛的校園！再見！我越飛越高，直到那我陪了我四年的大學校園在我的腳下越變越小，小到成為一個小點點。

## 初嘗主的滋味

如今已過30餘載，答辯前夕天父所賜的美好睡眠一直留在記憶深處。那是我初嘗主恩的滋味，人間無處可尋的美善。在天父眼裡，我永遠是祂美麗的公主。哪怕中年後開始出現支離破碎的睡眠，我也依然無比珍惜每一塊睡眠的碎片。

在那之後，每當我面臨一輪新的考試，每當生活令我疲憊焦頭爛額，甚至惶惶然不可終日，我總回想起那個夜晚天父對我說的那句話：「去睡覺。」

「你們得救在於歸向安息，你們得力在於靜安息。」（《以賽亞書》三十三章15節）

輕悄悄從上鋪溜下來，不去驚動任何一個疲倦需要安睡的靈魂。躡手躡腳地洗漱後，捧了厚實的書本，出了尚未醒來的宿舍樓，往教學樓去，在萬籟無聲中進到一間教室，開始靜心學習預備。毫無閒歎直到預備好時，如釋重負。其實那個我起初不情願接受的號碼是天父為我留的。若不是最後一個，我根本沒有足夠時間預備好。現就算感覺預備好了，卻連講稿都沒有在一張紙上寫了幾個要點備忘而已。有些同學寫了長達十幾頁的講稿呢。

答辯前正好兒到寫得一手好字的班長，便逮着時機問：「姚頭，請幫我把這些要點寫在一張大些的紙上好嗎？你的字漂亮。」

尊敬的姚頭向來樂於助人，很快就幫我抄寫了一張要點清楚的講稿，像海報一樣字大內容少，適合用來和答辯的老師們共享。謝謝你姚頭，願上帝大大祝福你！

輪到我時，我到講台上把「海報」張貼了，看一眼手心裡的電子錶，就開始。

老師說了，每人有30分鐘，前15分鐘用來自己闡述，後15分鐘老師提問。最完美的就是將闡述準確地控制在15分鐘。若超過15分鐘，老師提問時間不夠，無法給出全面答辯的分數；若闡述不足15分鐘，老師還沒聽夠，提問時間就多出來，恐怕老師的問題會越問越刁。

捏着電子錶在王心裡，我想15分鐘到了我就閉嘴。開口後不久，捏着電子錶時，已完全記不起剛才是幾點幾分開始的了，頭腦一片漿糊。只好不看管時間。

完全脫稿的闡述竟很暢快，比拿着厚厚講稿自由多了。於是口若懸河一頓，直到頭昏腦脹完全沒詞兒了，便戛然而止。輪到老師提問。老師面帶微笑地問：慈愛的日光裡竟彷彿寫滿了答案，我就把老師寫在眼睛裡的答案直接唸了出來，那般熟練。答辯結束，老師的微笑依然在延伸，從嘴角一直笑到眼裡。他興奮地對我說：「你是今天這個小組答辯裡最好的一個。你住15分鐘時準準地停了下來。只有你一個人做到了。」

## 最美好的戀愛

我立刻向天父舉目，「是祢！是祢！我知道是祢！不是我！謝謝你阿爸父！」

從教室到宿舍的路上，我忍不住放聲歌唱讚美祂的慈愛，奔跑跳舞讚美祂的奇妙！與上帝同在，是一生一世永生最美好的戀愛！

那一晚，我腦海裡播放起慢動作電影鏡頭，配上千頌般喜樂的音樂，帶着幸福的燦爛笑臉，我用力將書包往天父拋去，直拋到天籟雲外。閉上雙眼，張開雙臂，往天父一躍，便如鳥飛翅上鳥，飛上了雲端。再見了，我親愛的校園！再見！我越飛越高，直到那我陪了我四年的大學校園在我的腳下越變越小，小到成為一個小點點。

## 初嘗主的滋味

如今已過30餘載，答辯前夕天父所賜的美好睡眠一直留在記憶深處。那是我初嘗主恩的滋味，人間無處可尋的美善。在天父眼裡，我永遠是祂美麗的公主。哪怕中年後開始出現支離破碎的睡眠，我也依然無比珍惜每一塊睡眠的碎片。

在那之後，每當我面臨一輪新的考試，每當生活令我疲憊焦頭爛額，甚至惶惶然不可終日，我總回想起那個夜晚天父對我說的那句話：「去睡覺。」

「你們得救在於歸向安息，你們得力在於靜安息。」（《以賽亞書》三十三章15節）

輕悄悄從上鋪溜下來，不去驚動任何一個疲倦需要安睡的靈魂。躡手躡腳地洗漱後，捧了厚實的書本，出了尚未醒來的宿舍樓，往教學樓去，在萬籟無聲中進到一間教室，開始靜心學習預備。毫無閒歎直到預備好時，如釋重負。其實那個我起初不情願接受的號碼是天父為我留的。若不是最後一個，我根本沒有足夠時間預備好。現就算感覺預備好了，卻連講稿都沒有在一張紙上寫了幾個要點備忘而已。有些同學寫了長達十幾頁的講稿呢。

答辯前正好兒到寫得一手好字的班長，便逮着時機問：「姚頭，請幫我把這些要點寫在一張大些的紙上好嗎？你的字漂亮。」

尊敬的姚頭向來樂於助人，很快就幫我抄寫了一張要點清楚的講稿，像海報一樣字大內容少，適合用來和答辯的老師們共享。謝謝你姚頭，願上帝大大祝福你！

輪到我時，我到講台上把「海報」張貼了，看一眼手心裡的電子錶，就開始。

老師說了，每人有30分鐘，前15分鐘用來自己闡述，後15分鐘老師提問。最完美的就是將闡述準確地控制在15分鐘。若超過15分鐘，老師提問時間不夠，無法給出全面答辯的分數；若闡述不足15分鐘，老師還沒聽夠，提問時間就多出來，恐怕老師的問題會越問越刁。

捏着電子錶在王心裡，我想15分鐘到了我就閉嘴。開口後不久，捏着電子錶時，已完全記不起剛才是幾點幾分開始的了，頭腦一片漿糊。只好不看管時間。

完全脫稿的闡述竟很暢快，比拿着厚厚講稿自由多了。於是口若懸河一頓，直到頭昏腦脹完全沒詞兒了，便戛然而止。輪到老師提問。老師面帶微笑地問：慈愛的日光裡竟彷彿寫滿了答案，我就把老師寫在眼睛裡的答案直接唸了出來，那般熟練。答辯結束，老師的微笑依然在延伸，從嘴角一直笑到眼裡。他興奮地對我說：「你是今天這個小組答辯裡最好的一個。你住15分鐘時準準地停了下來。只有你一個人做到了。」

## 最美好的戀愛

我立刻向天父舉目，「是祢！是祢！我知道是祢！不是我！謝謝你阿爸父！」

從教室到宿舍的路上，我忍不住放聲歌唱讚美祂的慈愛，奔跑跳舞讚美祂的奇妙！與上帝同在，是一生一世永生最美好的戀愛！

那一晚，我腦海裡播放起慢動作電影鏡頭，配上千頌般喜樂的音樂，帶着幸福的燦爛笑臉，我用力將書包往天父拋去，直拋到天籟雲外。閉上雙眼，張開雙臂，往天父一躍，便如鳥飛翅上鳥，飛上了雲端。再見了，我親愛的校園！再見！我越飛越高，直到那我陪了我四年的大學校園在我的腳下越變越小，小到成為一個小點點。

## 初嘗主的滋味

如今已過30餘載，答辯前夕天父所賜的美好睡眠一直留在記憶深處。那是我初嘗主恩的滋味，人間無處可尋的美善。在天父眼裡，我永遠是祂美麗的公主。哪怕中年後開始出現支離破碎的睡眠，我也依然無比珍惜每一塊睡眠的碎片。

在那之後，每當我面臨一輪新的考試，每當生活令我疲憊焦頭爛額，甚至惶惶然不可終日，我總回想起那個夜晚天父對我說的那句話：「去睡覺。」

「你們得救在於歸向安息，你們得力在於靜安息。」（《以賽亞書》三十三章15節）

輕悄悄從上鋪溜下來，不去驚動任何一個疲倦需要安睡的靈魂。躡手躡腳地洗漱後，捧了厚實的書本，出了尚未醒來的宿舍樓，往教學樓去，在萬籟無聲中進到一間教室，開始靜心學習預備。毫無閒歎直到預備好時，如釋重負。其實那個我起初不情願接受的號碼是天父為我留的。若不是最後一個，我根本沒有足夠時間預備好。現就算感覺預備好了，卻連講稿都沒有在一張紙上寫了幾個要點備忘而已。有些同學寫了長達十幾頁的講稿呢。

答辯前正好兒到寫得一手好字的班長，便逮着時機問：「姚頭，請幫我把這些要點寫在一張大些的紙上好嗎？你的字漂亮。」

# 喜樂良藥助安眠

南丘

我平常幾乎沒有睡眠問題，然而最近一場大病，馬上就讓我體驗到了，依靠上帝而獲得良好睡眠，是一種奇妙的感受。



話說不久前，我突然感染病毒。渾身上下，一會兒發冷、一會兒發熱，加上每隔幾分鐘就要咳嗽一次，每咳一次又引發渾身抽搐，加上還有濃痰，伴隨嘔吐，我被折磨得根本無法入睡。

最痛苦的時候，我想起了本月將要討論的話題，其一是「上帝使我安然入睡」。於是，我開始禱告，求神安撫我的情緒，平穩我的病情，用諸般恩典和大能，使我安然入睡。

禱告中，上帝給我一句經文：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」（《箴言》十七章 22 節）

這意思就是讓我保持樂觀精神，凡事往好處想，不要因為有病痛就心裡不安。神要用喜樂這劑藥，來醫治我，不但使我入睡，更能使我憑信心去擊敗疾病，靠喜樂去驅逐痛苦。

我感謝主，在我最痛苦的時候，賜我喜樂的良藥。接下來，我就努力平靜自己的心，讓自己更容易進入昏昏欲睡的迷糊狀態。在這種半睡狀態下，我努力回憶從童年開始，我所能記得的所有美好的時光和經歷。

這一招看起來果然奏效。很快地，我就被喜樂的感覺拖入更深的睡意當中。夢中出現的意境也猶如牧歌一樣舒坦優美。大片青青草地，有潺潺溪流，泉水間站着悠閒的梅花鹿，它們在反芻着嘴裡的食物，時不時抬頭向我投來善意的目光。順着溪流而上，是延綿不絕的梅花樹，樹上開滿了艷麗的梅花，叫人心中充滿歡喜。

就這樣，我不知不覺地隨着美好的夢境，走入更深的睡眠。

不知過了多久，我聽到熟悉的鳥鳴聲，那是從陽台一個角落傳來的。平日裡，這叫聲總是伴隨着晨曦傳來，年復一年，這些鳥兒早已形成規律。儘管，我不明白為什麼牠們喜歡每天在同一個地方歌唱，但此時此刻，我卻感受到了特殊的意義。我昨夜已經平安地睡了整整一個晚上！

多麼神奇！有了喜樂這顆良藥，咳嗽沒能打斷連續不斷的安睡，發燒也悄悄地熄了火氣；黑夜不再漫長，晚風也變得輕柔溫順。

望着窗外漸漸增加的金光，情不自禁地張開雙臂，心裡昇起熟悉的樂章：

「我靈歌唱，讚美救主我神；祢真偉大，何等偉大！」

（圖：M.Y. Funerals 提供）

郭銘恩傳道

（圖：M.Y. Funerals 提供）

# 一個失眠者的心靈呼求

利利安

焦慮、恐懼如影隨形牢牢地抓住了我。我雙手冰冷，後頸灼熱。它們肆意地折磨我，嘲弄我，纏繞我，片刻不離，不讓我安息。這該死的痛苦，讓我不敢再企求我想要的，我什麼都不想要了，只求它離開我，好讓我沉沉地睡去，好讓我喘口氣。我試着用酒讓自己睡去。也試過用電視機的聲響把我的注意力從痛苦的深淵拖出。但又有什麼效用呢？片刻的迷糊之後，又得回到現實。我禱告，我呼求，可是，天父卻沉默不語。

## 向創造主禱告

我的苦，我

說呢？只有

造主，除

有可以依

叫上所有

我禱告的

齊向祢禱

把我的

挪去，

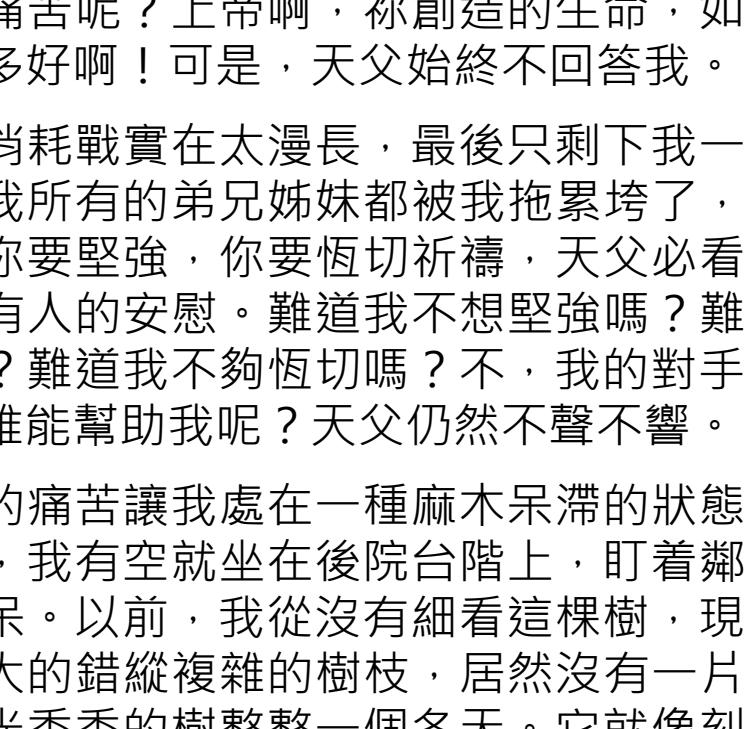
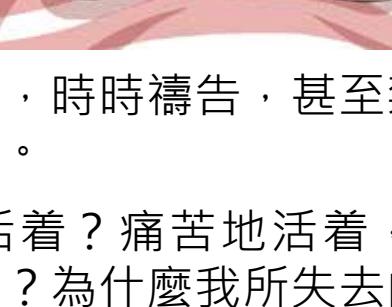
我的恐

去，請

渴求的

我。我早晚禱告，時時禱告，甚至禁食禱告。可是，

天父卻始終沉默。



的痛，向誰訴

你，我的創

了你，我沒

靠的。我

願意為

人，一

告：請

重請

擔把

挪我

賜給

人為什麼要活着？痛苦地活着，又有什麼意義？為什麼要受苦呢？為什麼我所失去的，我所渴求的，會令我痛苦呢？上帝啊，祢創造的生命，如果沒有痛感，該多好啊！可是，天父始終不回答我。

這場消耗戰實在太漫長，最後只剩下我一個人孤軍奮戰。我所有的弟兄姊妹都被我拖累垮了，最後對我說道：你要堅強，你要恆切祈禱，天父必看顧。我厭倦了所有人的安慰。難道我不想堅強嗎？難道我沒有祈禱嗎？難道我不夠恆切嗎？不，我的對手實在太強大了，誰能幫助我呢？天父仍然不聲不響。

漫長的痛苦讓我處在一種麻木呆滯的狀態之中。整個冬天，我有空就坐在後院台階上，盯着鄰居的一棵大樹發呆。以前，我從沒有細看這棵樹，現在忽然發現它龐大的錯縱複雜的樹枝，居然沒有一片葉子。我盯着這光禿禿的樹整整一個冬天。它就像刻在畫板上的一棵禿樹一般死寂，跟我一樣孤苦無望。

那天清晨，我抬眼望去，整棵樹一夜之間披上了滿身嫩綠，層層疊疊的小葉鋪展在枝頭，春意盎然。我呆住了，怎麼可能呢？噢，死寂並不是終局，死寂只是為新的生命的誕生作準備啊。一陣莫名的躁動震撼着我的心靈，主啊，我生命的主啊，復活我吧！讓我復活吧！就像祢復活這棵樹一樣，復活我吧！

## 與創造主對談

我說：主啊，我多麼痛苦，我一直在尋找祢，祢為什麼把我丟棄不顧呢？

主說：孩子，我一直都在。當你仰望星空，漫天星光閃爍，我就在光點之間，安靜地陪伴你。微風吹過樹葉的沙沙聲，那是我輕聲對你說。清晨鳥鳴、夜晚蟲聲，我就在每一個聲音裡陪伴你。當你哭泣嘆息，我就在你的情感裡，與你一起嘆息。

我說：主啊，我的生命轉瞬即逝，活着又有什麼意義呢？痛苦又有什麼意義呢？

主說：你以為我不痛苦嗎？我曾在馬槽裡赤裸軟弱，曾在曠野裡飢渴孤單，也曾在十字架上流盡血與淚。你感覺過的孤獨、恐懼、背叛，我都親身經歷過。我創造你，不是為了讓你痛苦；我創造你是為了愛、為了生命！孩子，你看不見我，但我無處不在，你以為你在夜裡跌倒，其實我就在黑暗裡扶着你。不要怕。你不是孤單承受這些，我一直在你身邊，與你一同走過風、走過雨、走過痛苦，一直走到那個晨曦時刻——那時，你會明白：你的痛苦，在我裡面都有意義，而且正在被我轉化成新的生命、新的盼望、新的喜樂。

## 抵達自由之境

從每苦而來，從基督而出的永恆的愛，終於解開了那道羈絆着我的痛苦的枷鎖，我的心靈終於抵達自由之境。沒有祈求的充盈，是恩典，只能是無盡的恩典。



## 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、牧養教導會眾靈命成長。

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（在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主身份。

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

# 劫後重生

鄭牧

2023年10月7日，那一天成為以色列近代史上最黑暗的一天。哈馬斯在南部舉行的音樂節（在他們開槍射殺無並綁架了大批251人被帶往

武裝分子突襲了一音樂節（Nova混亂中，他數參與者，人質，有加沙地帶。

這場血腥襲全面的以哈衝突，以色列隨即展開反擊，戰火在加沙與

擊進而引發邊境地區席捲。

兩年多來，為釋放人質而進行的外交交涉、軍事壓力、國際調停、情報行動與家屬呼籲，使部分人質重獲自由。如今，最後20名仍然存活的人質終於被釋放，回到以色列懷抱，成為民族宣告希望與救贖的里程碑。

然而，回家的歡笑背後，依然有數十名人質下落未明，據信已不在人世，他們的軀骸仍待尋獲與安葬。

## 737日被囚困歲月

從2023年10月7日算起，直至2025年10月13日，這段囚困的歲月跨越約737天。對被囚者與其家屬來說，每日都是煎熬：消息斷絕、身體飢渴、心理折磨與不明命運的恐懼。有人在獄中失去生機，有人在黑暗中懷抱最後一絲希望。

當釋放消息傳來，那種喜悅幾乎難以用語言形容。那些在獄中熬過來的人，走出囚籠的瞬間，親友奔走相迎，淚水與擁抱交織。電視畫面中，他們跌坐在地、仰頭向天，感謝上帝。這一刻，是自由，也是救贖。

## 國際社會外交斡旋

這場人質危機和戰爭的結局，離不開國際社會的斡旋與壓力。美國、埃及、卡塔爾、土耳其、紅十字國際委員會等多方參與調停。外交線索、秘密通道、情報交換、第三方中介接觸、釋放交換議程設計……這些棋子交錯下去，直到最後階段，協議才得以達成。以色列同意釋放1,900多名巴勒斯坦囚犯，包括終身囚禁者與涉嫌恐怖活動者，作為交換條件。同時，也談定將有若干已故人質的遺骸交還。

在這次最終釋放協議中，美國總統唐納德·特朗普被報導為協議設計與推動核心人物，他為這個棘手的危機注入了動能，提供平台與談判模型，使得長期陷於僵局的局面有了突破。

## 戰爭的創傷與代價

這場人質危機與隨後的戰爭，給雙邊人民帶來難以言說的創傷。以色列在襲擊中至少有1,200人遭殺害，251人被綁架。

在加沙方面，長時間的空襲、地面戰爭與封鎖使得大量平民傷亡、基礎設施毀壞、人道危機嚴重。雜亂的戰場也使得難民潮、糧食短缺、醫療崩潰成為日常。這些傷痕恐怕不會在短時間內消失。

對以色列社會而言，這場浩劫撕裂了國民的安全感、信任感與心理底線。每一個失去親人的家庭、每一個等待下落不明的家庭，都成為無可彌補的痛。對哈馬斯控制區域的巴勒斯坦人民，也承受着戰火、封鎖、撤離等壓力，悲劇在許多個體生命中延續。

## 歷史與信仰的記憶

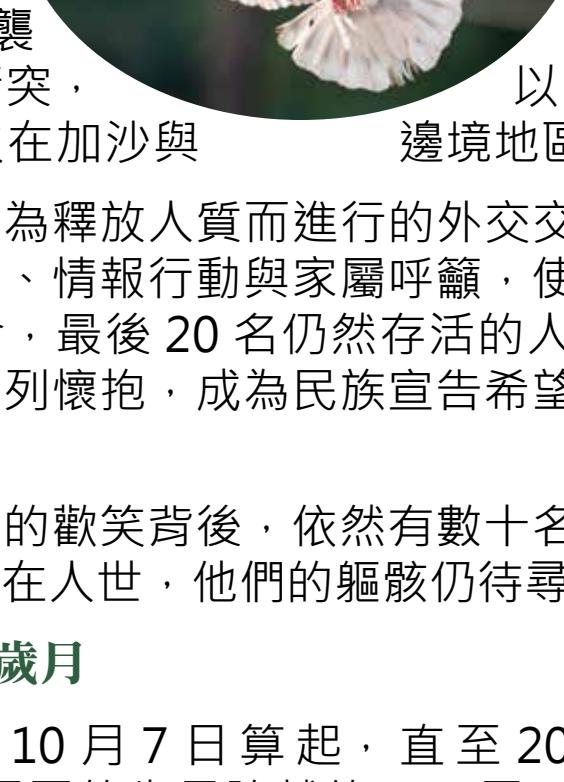
以色列民族歷經流散、迫害、流亡與重建，這些經歷深植於民族記憶中。猶太人在歷史上多次遭受迫害與屠殺。舊約《聖經》的歷史，可以說是神拯救以色列人的歷史。

1948年，以色列奇蹟般地復國，成為了周圍阿拉伯國家的眼中釘、肉中刺，欲將其消滅在搖籃之中。然而，幾場中東戰爭之後，以色列都大獲全勝，並以土地換和平，得到了大部分阿拉伯國家的認可。

## 禱告盼望永無戰火

此刻，我們可以為以色列禱告：為那些回來的人質，願他們能在身體與心靈上得到醫治與整復；為失去的人，願他們的家屬得到安慰與盼望；為未來的和平，願政治領袖與普通百姓能放下仇恨，以對話代替武力。願神保守以色列不再受侵擾，也保守當地基督徒與猶太信徒平安。

更深的盼望，是這片多災之地能真正迎來和平：不再有綁架與囚禁，不再有導彈與屠殺。願戰爭成為過去，傷痕得以醫治。願神看顧憐憫生活在這片土地上所有的人民。



Australian Visas and Migration Consultant

Migration Agent Registration Number (MARN) # 0102414

Specialised in Family and Skilled Migration

(Health Professionals)

Frances Cheng

Email: Wf\_cheng@hotmail.com

Mobile/WhatsApp: +61-434 093 901

# 歸還人質的喜樂與和平的召喚

## ——對以哈局勢的信仰與人道反思

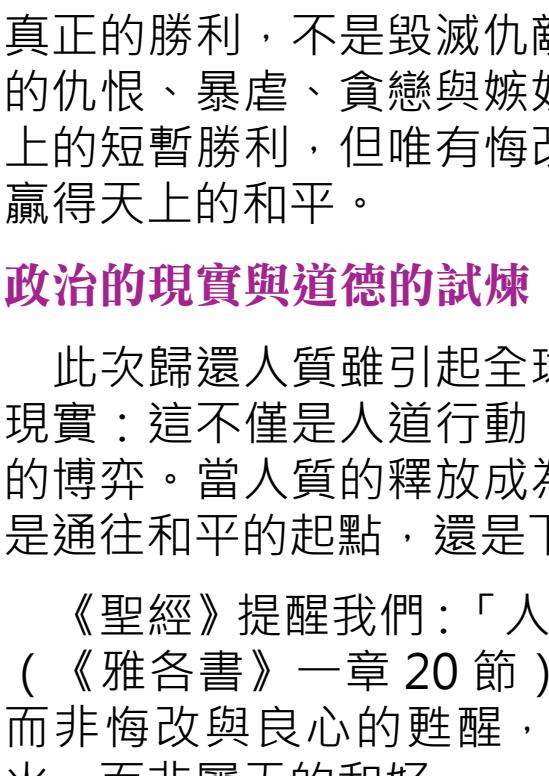
燕鵬牧師

2025年10月13日，哈馬斯歸還在加沙被囚的以色列人質，消息傳出後，以色列舉國歡慶。無數家庭在長久的撕裂與等待中，終於迎來重聚的時刻。這是人性的勝利，也是神憐憫的彰顯。

### 歸回的喜樂：被擄者的釋放，是神的恩典

《聖經》說：「主的靈在我身上，因為祂用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我報告被擄的得釋放，

瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由。」（《路加福音》四章18節）

耶穌宣告的福音，不僅關乎靈魂的救贖，也關乎現實的釋放與醫治。人質的歸回提醒我們：神仍在歷史中掌權，祂不忘記每一個在苦難中的靈魂。

然而，喜樂之中，我們也當存敬畏。真正的自由，不只是身體脫離囚禁，更是心靈的釋放與重生。若人心仍被仇恨、恐懼與報復所綑綁，那麼和平仍未真正臨到。神的旨意是將人的心意奪回，使人降服於基督；真正的勝利，不是毀滅仇敵的肉身，而是消滅人心中的仇恨、暴虐、貪戀與嫉妒。戰機與導彈可以贏得地上的短暫勝利，但唯有悔改、赦免與離棄罪惡，才能贏得天上的和平。

### 政治的現實與道德的試煉

此次歸還人質雖引起全球關注，但我們也必須面對現實：這不僅是人道行動，更牽涉政治的角力與權力的博弈。當人質的釋放成為談判籌碼，我們要問：這是通往和平的起點，還是下一場衝突的序幕？

《聖經》提醒我們：「人的怒氣並不成就神的義。」（《雅各書》一章20節）若釋放只是戰略性妥協，而非悔改與良心的甦醒，那麼和平仍只是短暫的停火，而非屬天的和好。

對恐怖組織施以神忌邪的打擊，是公義的彰顯，因為神憎惡強暴與謀殺的罪。然而，《以西結書》也說：「惡人死亡，豈是我喜悅的麼？不是喜悅他回頭離開所行的道而存活嗎？」（十八章23節）

神的心意，既是審判的烈火，也是憐憫的呼召。祂願惡人悔改歸正，不願任何人沉淪。

### 基督信仰的呼召：從仇恨到和好

在戰爭與衝突的陰影中，基督徒被呼召作「使人和睦的人」（參《馬太福音》五章9節）。真正的和平(Shalom)不是勢力的均衡，而是關係的恢復、真理的顯明與公義的建立。

以禱告為武器。我們為歸回的人質與其家屬感恩，也為仍受囚者、戰亂中的孩童與無辜平民代求。願神的憐憫臨到那些在黑暗中呼喊的靈魂，使他們看見盼望之光。

以真理為根基。世界的和平常以妥協為代價，但神的和平以公義為根基。若沒有真理，和平就失去了根基；若沒有赦免，公義也難以完全。

以愛為行動。「不要以惡報惡，眾人以為美的事要留心去做。」（《羅馬書》十二章17節）

教會與信徒被呼召成為代禱者、醫治者與重建者——用愛化解仇恨，用憐憫修補創傷，成為破碎世界中的光與鹽。

**從十字架看盼望：和平的真正源頭**

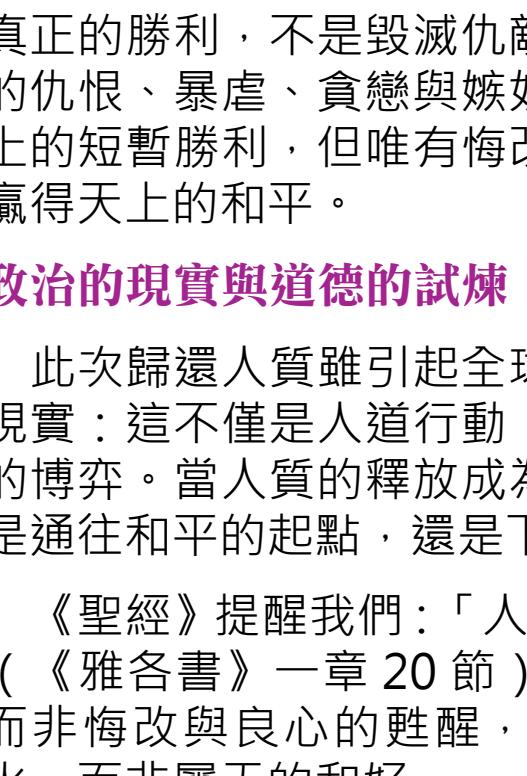
十字架是歷史上最深仇恨與最偉大和好的交匯點。當人將仇敵釘上木頭時，基督卻以赦免回應：「父啊，赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。」（《路加福音》二十二章34節上）

人類的和平談判往往以權力為起點，而神的和平以犧牲為中心。真正的和平，必須擺上饒恕的代價，必須以愛戰勝恨。唯有十字架的光，能照亮人心最黑暗的角落，使仇敵成為弟兄，使毀滅化為盼望。

### 結語：在喜樂中守望，在盼望中前行

人質歸回的確是值得慶賀的時刻，但更深的呼召是：讓我們在喜樂中存謙卑，在慶祝中仍守望禱告。真正的和平不在外交桌上達成，而在十字架前誕生。唯有當人心歸回神，公義與慈愛並行，這地才有真平安。

願以色列與巴勒斯坦都蒙神憐憫；願受傷的土地得醫治，流淚的眼看見黎明的光。願那位「和平之君」耶穌基督親自作土，使公義如江河滾滾，憐憫如溪水長流。



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

# 為做錯的事向神認罪

哈之

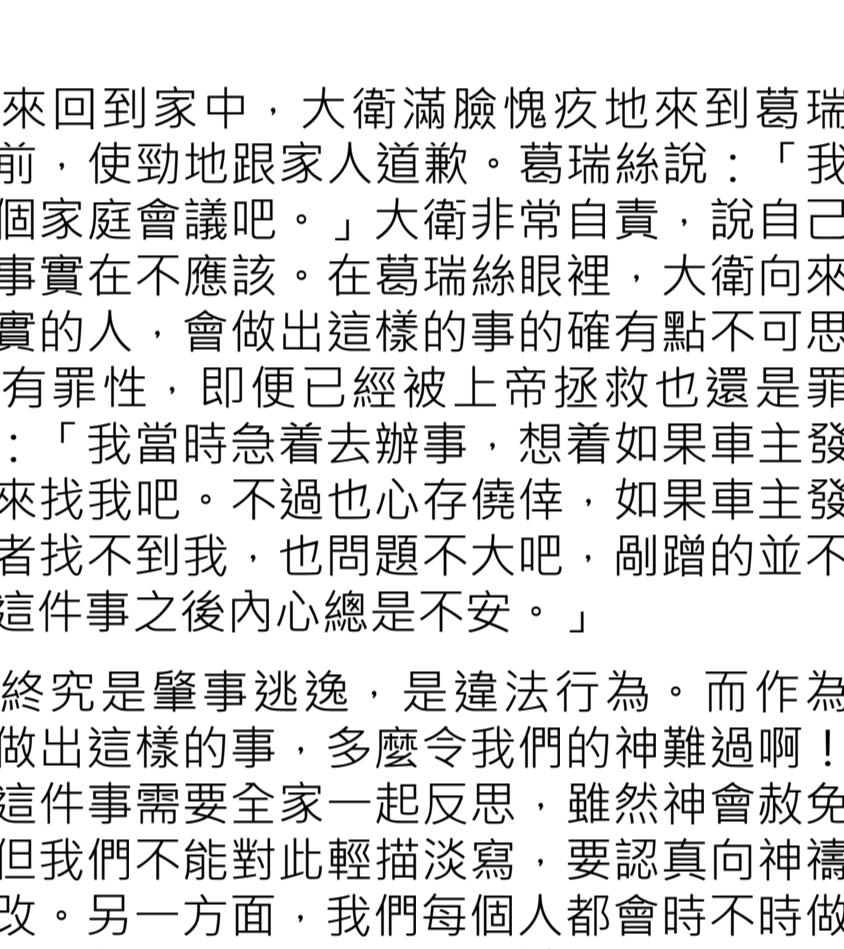
悉尼的冬天還是挺冷的。晚上七點多，突然傳來一陣敲門聲。

## 員警來訪

大衛 11 歲的兒子理查趕緊開了門，卻被眼前兩位高大的員警叔叔給嚇了一跳。員警問到：「你好，葛瑞絲在嗎？」兒子叫道：「媽媽，快來！」葛瑞絲快速走到門口，看到員警也是愣了一下。員警又問到：「你是葛瑞絲嗎？」葛瑞絲有點結巴：「呃，呃，是，是我。」葛瑞絲心裡咯噔一下，老公大衛應該在開車回家路上，難道他開車被撞了？她還在擔憂之際，員警問能否進來說話，葛瑞絲和兒子帶兩位來到客廳。

經過一番詢問後，原來是一個月前葛瑞絲名下的汽車在某個停車場把旁邊一輛汽車剷蹭了，大約兩小時後司機沒有留下聯繫方式就離開了。葛瑞絲打開手機上的日曆，

查看當天的活動情況，那時她和兒子在家，並未出門，而老公當時在外辦事。謎底揭曉，是老公在停車場停車時碰到了旁邊的車。知道不是老公開車被撞後，葛瑞絲心



裡舒了口氣，甚至笑了兩聲，兩位員警看她笑也跟着笑了起來。葛瑞絲一個勁地跟員警道歉，並打電話給大衛，通知他去警局「自首」。

## 全家反思

從警局出來回到家中，大衛滿臉愧疚地來到葛瑞絲和兒子跟前，使勁地跟家人道歉。葛瑞絲說：「我們坐下來開個家庭會議吧。」大衛非常自責，說自己做出這樣的事實在不應該。在葛瑞絲眼裡，大衛向來是個正直誠實的人，會做出這樣的事的確有點不可思議。但人都有罪性，即便已經被上帝拯救也還是罪人。大衛說：「我當時急着去辦事，想着如果車主發現了就讓他來找我吧。不過也心存僥倖，如果車主發現不了，或者找不到我，也問題不大吧，剷蹭的並不嚴重。可是這件事之後內心總是不安。」

是啊，這終究是肇事逃逸，是違法行為。而作為神的兒女，做出這樣的事，多麼令我們的神難過啊！葛瑞絲認為這件事需要全家一起反思，雖然神會赦免我們的罪，但我們不能對此輕描淡寫，要認真向神禱告、認罪悔改。另一方面，我們每個人都會時不時做錯事，因此需要每日來到神面前尋求祂的幫助。「榮耀神的名」不只是掛在嘴上，而是在日常行為中體現出來。

## 主動認錯

這時，葛瑞絲注意到兒子理查雙眉緊皺，似乎有話要說。問他有什麼要說的，兒子理查結結巴巴地分享了他今天在學校的事情。課間休息，他的同學給他一小盒牛奶，他不想喝，於是把牛奶盒當足球踢，最後一腳，牛奶盒被踢破，牛奶灑到了音樂老師的摩托車車座上。他急忙用自己的衣服擦拭，又匆忙地在鈴聲中回到了教室。理查提起這件事，認為自己不應該踢牛奶盒，更不應該隱瞞此事，但他不敢跟老師說。

葛瑞絲看到兒子為此事很難過，就告訴他，媽媽也做過不好的事情，並選擇隱瞞實情，但這樣做內心非常不安。葛瑞絲和大衛謝謝兒子坦誠的分享，並鼓勵他勇敢地將實情告訴老師。家庭會議結束後，三個人一起禱告，他們知道神已經原諒了他們，內心獲得無比的平安。

第二天一早，理查告訴了老師，老師笑着謝謝理查告訴他。理查開心了一整天。

有些時候，我們做錯事，可能別人會發現，也可能沒有人會知道，但是我們的神是無所不在、無所不知的，我們無法向祂隱瞞任何事。神是公義的，祂會按祂的公義審判世界，按祂的信實審判萬民（參《詩篇》九十六篇 13 節）。同時，神也滿有憐憫有恩慈，祂賜下耶穌基督，不是要定世人的罪，而是要世人因祂得救（參《約翰福音》三章 17 節）。神知道我們的軟弱，更願意我們做錯事後主動向祂敞開心懷、認罪悔改。祂希望看到我們的生命，在祂裡面不斷成長，成為合祂心意的人。

# 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 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

# 愛就不溺愛

一穗

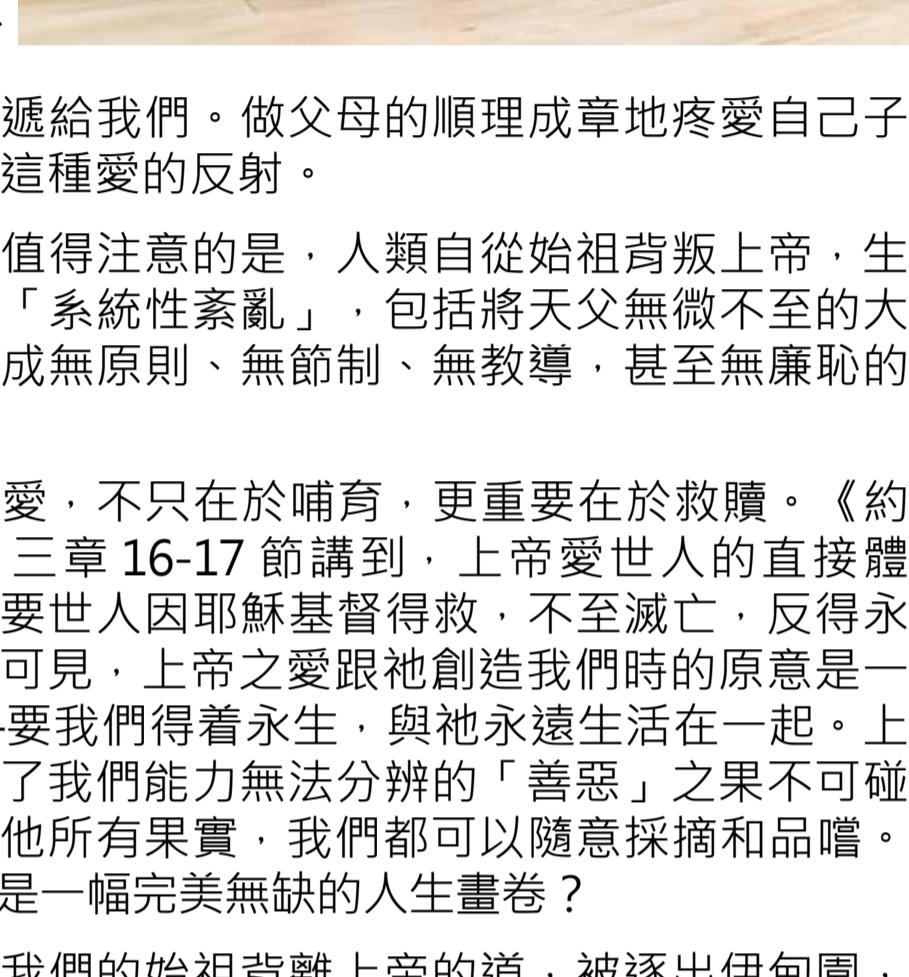
天下父母之心，幾乎都會對子女寵愛有加，這已是融化在血液裡的天然情感，因而使得部分家長覺得無論怎樣愛子女，都是理所當然，即便過分溺愛也執迷不悟。這不僅害苦了自己，也將孩子的前程耗損，值得天下父母重視和警醒。

## 愛自天父本質美善

首先，我們要了解為什麼父母之愛能如此深厚？

答案很簡單，因為愛是來自天父上帝。（參考《聖經·約翰一書》）

我們的造物主在造我們的時候，已經將祂的愛注入我們生命當中，而且，是以「父愛」



的內涵傳遞給我們。做父母的順理成章地疼愛自己子女，就是這種愛的反射。

然而，值得注意的是，人類自從始祖背叛上帝，生命便出現「系統性紊亂」，包括將天父無微不至的大愛，衍變成無原則、無節制、無教導，甚至無廉恥的溺愛。

天父之愛，不只在於哺育，更重要在於救贖。《約翰福音》三章 16-17 節講到，上帝愛世人的直接體現，就是要世人因耶穌基督得救，不至滅亡，反得永生。由此可見，上帝之愛跟祂創造我們時的原意是一致的——要我們得着永生，與祂永遠生活在一起。上帝說，除了我們能力無法分辨的「善惡」之果不可碰之外，其他所有果實，我們都可以隨意採摘和品嚐。這何嘗不是一幅完美無缺的人生畫卷？

儘管，我們的始祖背離上帝的道，被逐出伊甸園，但上帝仍持之以恆，以父之愛來拯救我們，甚至派遣祂的獨生子，降生馬槽，為世人的罪接受刑罰，上十字架受死，爾後復活，再展現上帝的大能，藉此提醒我們只有順服上帝、信靠祂，沒有別的出路。

上帝的話語，還孜孜不倦地告誡世人，要「教養孩童走當行的道，就是到老他也不偏離。」顯而易見，那當行的道，就是接受真理的「責備管教」，「發熱心」悔改，從背離上帝的道路上浪子回頭，改邪歸正。

## 爹媽的溺愛害人

溺愛則因養而無教，結果只有毀而難救。來自中國的朋友，可能都聽聞過「李雙江」的鼎鼎大名？他是中國頂尖的紅歌演唱家，早在上世紀 60 年代，已聲名鶴起，紅遍大江南北。到了 90 年代，藉着中國經濟騰飛之利，他與同樣是紅歌星的現任妻子一道，四處登台，更加名利雙收。他的「鴻運」不止於此，老來之際，妻子還為他生下一子，夫妻倆自然喜上眉梢，如獲珍寶。僅從給兒子取名「天一」，便可知父母望子成龍之心有多迫切。

天一從小便享受衣來伸手、飯來張口的優越生活，母親更把兒子當作願景的偶像，期望兒子長大後能出人頭地，獲諾貝爾獎。父母在兒子成長過程中，不但沒有管教，甚至百般呵護到兒子不知廉恥的地步。兒子每次在外惹事，嚴重的父母就拉關係，找人擺平；能被欺負的平民百姓，父母就靠砸錢來息事寧人。

天一 15 歲那年，因無證駕車和鬥毆傷人，被收容教養一年；17 歲又因強姦罪被判 10 年。刑滿出獄後，據傳其母將他送去美國，照樣供吃供住，指望他能靠着父母之財，遠離是非之地，洗心革面，重新做人。不久前，網傳天一在美國又出事了，因為豪賭欠下 800 萬美元賭債，害得母親不得不變賣家產，卻因「非法轉移資金」而被中國當局限制出境。父親更慘，已經 85 歲高齡，仍要「復出」接洽商業演唱，顛巍地在舞台上為賭債填坑。

祈願年輕的天一，經歷了這麼多挫敗和責罰之後，能認識到天父的愛其實並未遠離。正如成語「車到山前必有路」所言，如果天一如今依舊身在美國，希望他能透過教會和基督教刊物，如《號角月報》等，來尋求上帝的救恩。同時希望他的父母也能痛定思痛，反思溺愛造成的惡果，到上帝面前來認罪悔改，接受天父之愛來愛自己和孩子。

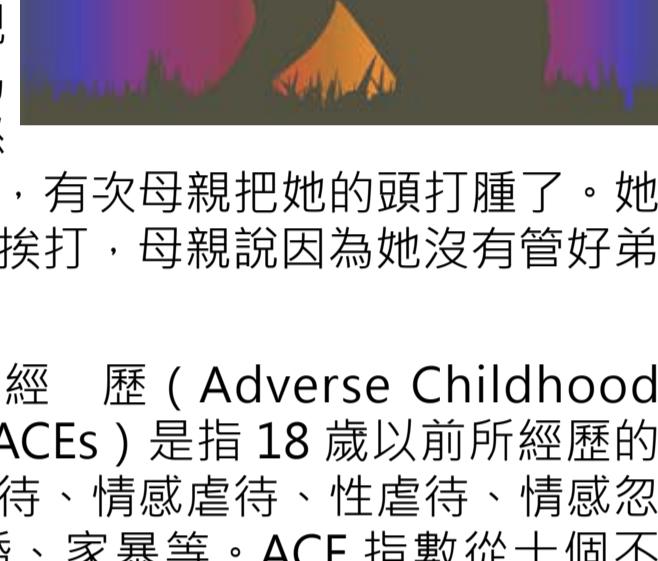


# 童年逆境經歷

李飛君（執照心理諮詢師）

一位中年的媽媽，多年來被焦慮情緒所困，她的焦慮症 (Anxiety Disorder) 使她出現妄想 (Delusion)，視周遭的人都看不起她，她不能相信任何人；對別人說的話很敏感，總是感覺在影射自己。她沒有朋友，心裡沒安全感。

在輔導過程裡，她逐漸看到自己的焦慮症與她童年的逆境經歷有關。她小時候，父母因為要工作，把她交給祖父母照顧，他們只照顧她三餐，其他沒有時間去理會她，祖母嫌她小孩子做事慢，所以什麼都不用她做，以致她的自理能力很差。後來她回到父母身邊，父母責備她家務事情什麼都不曉，說她很笨。此外，她父母感情不好，經常吵架，母親脾氣壞，情緒很容易激動，氣憤時會遷怒於她，且打得很厲害，有次母親把她的頭打腫了。她的弟妹犯錯，她也要挨打，母親說因為她沒有管好弟妹。



童年逆境經歷 (Adverse Childhood Experiences, 簡稱 ACEs) 是指 18 歲以前所經歷的創傷，如：身體受虐待、情感虐待、性虐待、情感忽略、父母分居或離婚、家暴等。ACE 指數從十個不良經驗作評分，總分越高，身心健康風險越大。研究指出，童年的創傷經歷影響大腦發育，例如：受虐受驚的創傷會影響腦部的杏仁核；杏仁核為恐懼反應中心，所謂「戰與逃 (Fight or Flight)」的反應。

這位媽媽經歷了童年逆境的多項創傷，如身體受虐（經常被母親打）、情感被忽略（照顧她的人沒有理會她情感的需要）、母親情緒不穩、父母爭吵感情不和等等，這些都使她懷疑自己的價值、能力和沒有安全感。她一直都有一種害怕，怕自己做得不好，缺乏自信，看自己比別人低。

長大後，她沒有身分來到美國，曾打黑工，經歷被歧視，她童年的逆境，加上後來的坎坷經歷，使她的人生更如雪上加霜。她的恐懼感越來越大，害怕與人建立人際關係，最後連工作也不能穩定持久，感到非常痛苦。

童年歲月，看似是一個懵懵懂懂的時期，卻是人生理和心理關鍵性的發展階段，當中的經歷和感受會「種」在孩子的心裡。家庭是孩子人生的最初環境，也是孩子最早接觸的情感世界。他們與父母之間的感情怎樣，與日後能否建立健康的人際關係有密切的關係。家，是建立孩子對外界信任與安全感的基石。

生命是從上帝而來，每一個孩子都是上帝所賜予父母最珍貴的禮物。許多父母沒有想到自己的脾氣、不穩定的情緒、婚姻破裂的關係、不適當的教養方法等等，會造成兒女生命中的創傷經歷，令孩子的身心發展受到阻礙，成為生命的脆弱點。孩子的身心靈承擔了父母有意或無意的過錯，是多麼可惜和令人心痛。

世上無完美的孩子，當然也沒有無瑕玼的父母，當父母肯正視自己性格的缺點，改善婚姻關係及教養模式，家才是一個有愛、有關顧、有安全感、孕育生命健康成長的地方。

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

誠徵粵語牧者

CABC  
Chinese & Australian Baptist Church

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

華澳浸信會展愛堂誠徵粵語牧者，需持有認可的神學學位，負責粵語堂事工，主要牧養對象為牛長信徒，有意者可傳個人履歷至 office@cabc-wr.org，註明：應徵粵語牧者。



# 幫助孩子更新意念

黃少寧

「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。」《聖經·箴言》

思想會影響生命，孩子雖小，但也在內心「自我對話」。當壓力來襲時，這些對話常被負面聲音佔據，如：「我很糟糕」、「我做不好」、「老師不喜歡我」。

此時，父母可以幫助他們用上帝的話語重建內在對話：

- 「我雖然有壓力，但上帝與我同在。」

- 「考試成績不代表我的價值。」

- 「我可以靠主重新得力。」

這些話語能逐步建立孩子對上帝的信心，也培養他們以屬靈的眼光看待自己和所處的環境。



## 鼓勵的力量源自自信

孩子面對挑戰時，最需要的不是指責或比較，而是被信任。當我們相信孩子有能力、有潛力，並鼓勵他們嘗試和堅持的時候，這份信任會在他們心中開出信心的花朵。

我聽過一個真實故事：某老師在考試前夕，選擇用玩遊戲的方式引導學生複習，而不是強迫他們背誦，因為她相信學生都有潛力。那一年，學生的成績出乎意料的好——因為他們被信任，也學會了信任自己。

親愛的父母，你對孩子的信任，就是孩子生命中的轉捩點。《聖經》勸告我們，行善不可喪志，若不灰心，到了時候就要收成。

## 別做「直升機父母」

「直升機父母」是用來形容那些凡事控制、插手、時時盤旋在孩子身邊的家長。但合乎上帝心意的育兒法，卻是真實的信靠、放手。

《聖經》又說：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。」這話提醒我們，要教導、陪伴、鼓勵，但最終要把孩子交託給上帝，讓他們學會在風浪中倚靠主。信心並不是要人凡事掌控，而是學會在不確定中相信上帝的帶領。

陪伴孩子成長，不只是一種責任，更是一場屬靈的旅程。我們不單是父母，更是上帝的管家，要帶領孩子經歷信心的成長、情緒的塑造與屬靈的建造。

願我們天天向上帝支取智慧、愛與力量，成為孩子情緒的避風港和信仰的引導者，與孩子在生命中同行。上帝從不誤事，也不誤我們的孩子。讓我們一起在風浪中同走這一段有上帝同在的旅程——帶着信心、盼望與愛。

如果您想學習育兒的智慧，或了解更多角聲「齊家家長學堂」的更多信息，請聯絡角聲福音中心：電郵 [hgc@cchc.org](mailto:hgc@cchc.org)；電話 (718)499-0999；微信 [cchc-hgc](https://www.cchc-hgc.com)；地址 7504 Bay Pkwy, Brooklyn, NY 11214；網貢 [heraldgospel.org](http://heraldgospel.org)。

註：本文作者是臨床心理創傷治療師、婚姻與家庭關係輔導員，從事家庭關係教育 20 年。



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

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

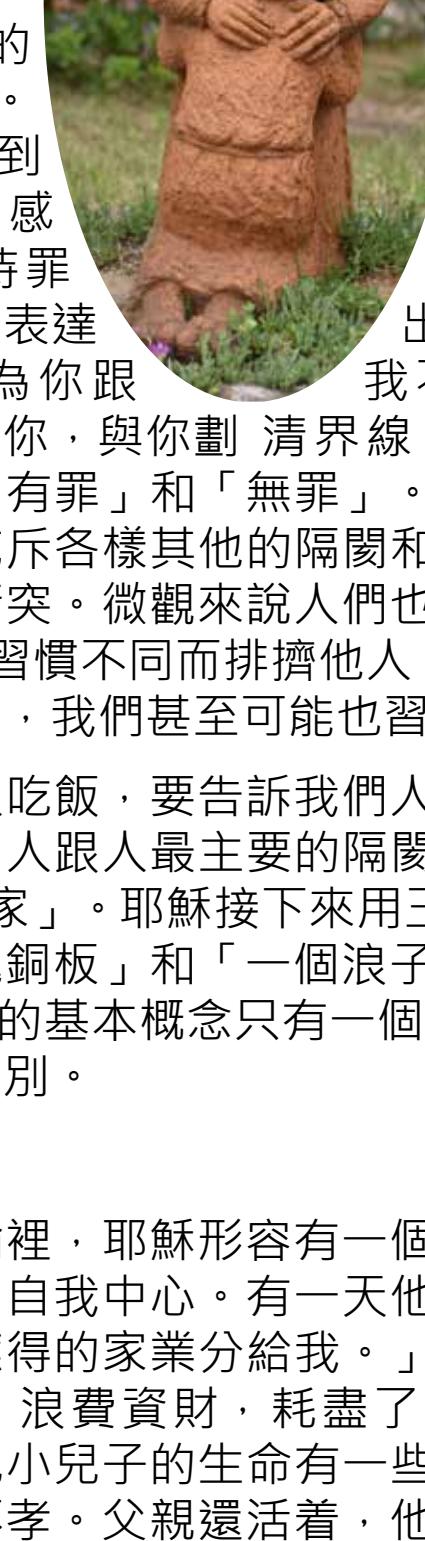
# 浪子回頭的啟發

張仲騏

《聖經》裡有一個非常有名的故事，叫「浪子回頭」（參《路加福音》十五章 11-32 節）。無論你是基督徒或非基督徒，相信對這個故事都不會陌生。中國人有句話說：「浪子回頭金重新歸正，是很寶貴的一件事；而父親對浪子無私的愛和接納，也讓人嘆為觀止。」

## 迷失與回家

耶穌說浪子的有個來龍去脈。十五章開始講到和文士對耶穌感批評耶穌「接待罪飯」。這句話，表達有的衝突：因為你要歧視你、孤立你，與你劃清界線。法利賽人和文士把人劃分為「有罪」和「無罪」。然而在日常生活中，人與人也充斥各樣其他的隔閡和排擠。宏觀來說有種族之間的衝突。微觀來說人們也可能因為個性不同、背景不同、習慣不同而排擠他人，或被他人排擠。這種事情很普遍，我們甚至可能也習以為常。



但耶穌跟罪人吃飯，要告訴我們人跟人的不同其實並不造成隔閡。人跟人最主要的隔閡只有一個，就是「迷失」和「回家」。耶穌接下來用三個比喻：「一百隻羊」、「十塊銅板」和「一個浪子」來描述這個概念。這三個比喻的基本概念只有一個：人只有「迷失」與「回家」的分別。

## 生命的破口

在浪子的比喻裡，耶穌形容有一個大戶人家的小兒子，嬌生慣養，自我中心。有一天他對父親說：「父親，請你把我應得的家業分給我。」之後他就到了遠方，任意放蕩、浪費資財，耗盡了這些產業。這幾句話讓我們看見小兒子的生命有一些很大的問題和破口。首先，他不孝。父親還活着，他就強要跟父親分產業。我們有時會聽見兒女為了分家產鬧得不愉快，但這通常是在父母過世之後發生的事。父親還活着，就要分家產，這種事情駭人聽聞。第二，他閒懶。他拿了父親的財產之後去遠方任意放蕩。為何要去遠方？因為父親管不着，他可以隨心所欲地做回自己。而他做自己的方式，不是埋頭苦幹、專心生產、提升能力，而是「任意放蕩」。他在任意放蕩當中，不但不能讓他找到自己，反而讓他失去了自己。第三，他揮霍放縱。他從父親那裡拿到很大一筆錢，卻沒有好好地投資管理，反而隨意揮霍，這樣無論多大的資產都會付諸流水。

## 得到與失去

小兒子生命的缺陷，使得他雖有龐大的資產，卻沒能活出一個豐盛的生命。反而這些資產加速了他的殞落。很快的，他的災難就排山倒海而來。他先是耗盡了一切所有的，接着又遇到大饑荒。他的酒肉朋友這時一定是一哄而散。結果他只好給人去放豬，甚至餓到要跟豬搶吃的。以色列人不吃豬肉，因為豬被看為不潔淨。小兒子原先過着王子一般的生活，現在竟要跟豬搶食，比奴隸還慘，他的羞慚狼狽可想而知。當他得到他所想要的豐厚家產之後，結局竟是貧困和羞辱。

有一個電影經紀人，看過很多人從默默無聞的演員成為家喻戶曉的大明星。這些人很努力地去追求他們的夢想。但這個經紀人說：最諷刺的事，是看見一個人得到他夢寐以求的東西的時候，這東西反而成為他的咒詛——他在追求這東西的時候迷失了自己。最後雖然得到了這些東西，卻失去了自己的靈魂。

## 出色的父親

就在浪子的生命到最谷底的時候，他想起一件事來。他想起他還有一位父親。17 節：「他醒悟過來就說：我父親有多少個雇工，口糧有餘，我倒在這裡餓死嗎？我要起來，到我父親那裡去，向他說，父親，我得罪了天，又得罪了你，從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧。」當他想起他父親的時候，這是他人生的轉捩點，也是他真正成長的那一刻。經文說於是他就起來，往父親那裡去。從遠方一步一步往回家的方向走。

當他快到家的時候，父親從遠方看見，「就動了慈心，跑去抱着他的頸項與他連連親嘴」（20 節），顯出心裡的激動和熱情。接着浪子就把他演練過的口詞說給父親聽。但還沒說完，父親就「吩咐僕人說：『把那上好的袍子拿來給他穿上，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他的腳上，把肥牛犧牽來宰了，我們可以吃喝快樂。因為我這個兒子是死而復活，失而又得的。』」小兒子公開羞辱了父親，又讓他遭受龐大的損失。如果是我們，可能要不是把小兒子趕出去，就是把他痛罵一頓。但這位父親的第一反應卻是原諒他。不但原諒，而且是完全的接納。雖說浪子回頭金不換，但是父親的表現更出色。為什麼？因為那是他的兒子。

耶穌藉由那位父親來表達天父無條件的愛。因為罪的緣故，無論是我們自己的罪，別人的罪，還是其他天災人禍，很可能會讓我們像小兒子一樣走入困境或谷底。那時我們感覺好像在遠方的豬棚裡，貧困、羞辱、孤獨、無助。這時我們可以想起還有一位天父，我們可以走上回家的路。我們雖然好像小兒子強拿父親的產業去揮霍。但是我們隨時可以回家。我們也可以確信一件事，就是神會對我們既往不咎，會完全地接納我們。他曾以尊貴代替羞辱，以富足取代貧窮。因為我們是祂的兒女。只要我們願意，我們都可以回家。

而我們有什麼條件可以成為神的兒女？答案在於說故事的耶穌。耶穌在說完這個故事之後沒多久就要上十字架，替我們贖罪，並賜給我們神兒女的名分。《約翰福音》說：「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作神的兒女」。耶穌已經為我們死，為我們付上罪的代價，使你我只要願意，今天就能回到神的家裡。你願意嗎？

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

英語、粵語、國語

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

Ph: (02) 9884 8900 Fax: (02) 9884 8059

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

Family Dental Centre

Dr. Jagar T. Hon  
BDS Hon (Syd)

Dental Surgeon

英語、粵語、國語

1A CLARENCE ST, MERRYLANDS 2160

(next to Triple 333 Medical Centre)

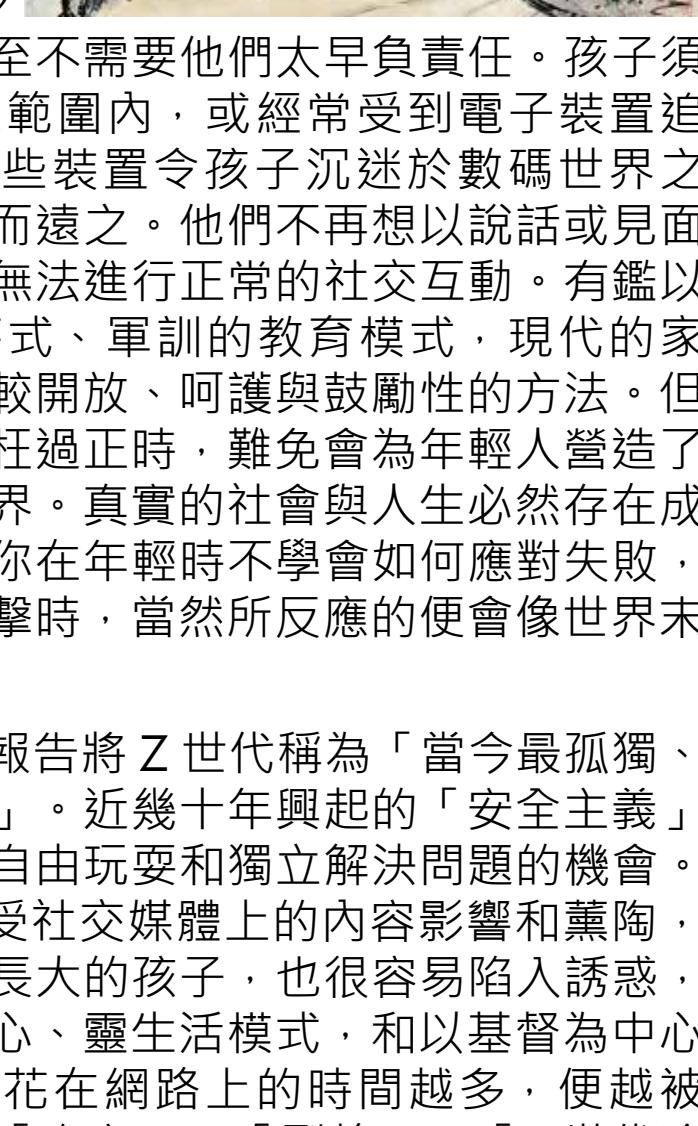
tel: (02) 9637 8833 Veterans' Affairs Local

fax: (02) 9637 0833 Dental Officers

# 叫我抬起頭的上帝

文/圖：貝琳達

根據《紐約郵報》2024年10月的一篇文章報道，一項針對Z世代雇主的行業調查顯示，四分之三的美國公司對其Z世代員工感到不滿，而其中有六成公司在一年內解僱了新入職的大學畢業生。這些雇主最大的投訴是年輕員工準備不足、不願意完成一整天的工作、態度散漫、經常遲到、不善溝通。調查顯示很多年輕人都有「面試焦慮」，包括害怕接潛在雇主的電話，很憂慮要進行親面試，他們有些甚至會在面試時帶父母同行，作為精神上的支持。



## 沉迷數碼世界

今日的家庭和學校較少教導Z世代年輕人堅韌、毅力的重要，現代社會普遍對孩子都給予保護性的照顧，甚至不需要他們太早負責任。孩子須時刻在父母的視線範圍內，或經常受到電子裝置追蹤。久而久之，這些裝置令孩子沉迷於數碼世界之中，對現實世界敬而遠之。他們不再想以說話或見面的方式與人溝通，無法進行正常的社交互動。有鑑以前的年代太着重舊式、軍訓的教育模式，現代的家長、學校等便選擇較開放、呵護與鼓勵性的方法。但當這種方法變得矯枉過正時，難免會為年輕人營造了一個不是現實的世界。真實的社會與人生必然存在成功與失敗。但如果你在年輕時不學會如何應對失敗，當你在成年遇到打擊時，當然所反應的便會像世界末日一樣。

信諾集團的一份報告將Z世代稱為「當今最孤獨、最缺乏韌性的群體」。近幾十年興起的「安全主義」文化，減少了兒童自由玩耍和獨立解決問題的機會。Z世代的觀念會深受社交媒體上的內容影響和薰陶，即使是基督教家庭長大的孩子，也很容易陷入誘惑，遠離了健康的身、心、靈生活模式，和以基督為中心的追求。例如，我花在網路上的時間越多，便越被社交媒體所定義的「自主」、「型格」、「Z世代冷漠疏離」所感染。遇到挫折時，我會憂傷、逃避，躲在網絡世界裡尋求安慰和出路，以至完全沒有注意到自己真正需要的東西，就是與創造我們的上帝建立關係。

## 抬頭仰望上帝

《聖經·詩篇》第三篇是大衛逃避他兒子押沙龍叛變追殺的時候作的詩，當時他面對人生極大的挫折，家庭矛盾和衝突達到了頂點。有趣的是，大衛的哀歌只出現於首兩節：「耶和華啊，我的敵人何其加增；有許多人起來攻擊我。有許多人議論我說：他得不着上帝的幫助。（細拉）」第3節「但祢耶和華是我四圍的盾牌，是我的榮耀，又是叫我抬起頭來的。」在此，他的觀點有了明顯的轉變。在第2節和第3節之間發生了什麼事？

答案也許與第二節結尾的一個詞有關，就是「細拉(Selah)」。細拉表示文本中的停頓，是古希伯來文的詞彙，在《詩篇》出現時表示在歌唱或演奏中稍作停頓、默想。被追逼的大衛境遇沒有任何改變，但當他攀登西乃山時，或許會停下來抬頭仰望。他想起上帝的信實和應許，新的視角給了他希望。敵人的攻擊不止在肉體上，更在言語上打擊他的信心。然而，大衛向上帝禱告，不為自己伸冤、不疾呼反擊敵人，而是用自己的聲音求告耶和華上帝，定睛在耶和華的榮耀和平安之中。這是一個很重要的心態轉變，從被害的失敗者角色，大衛轉而認定得勝的耶和華，心裡充滿盼望，甚至能安然躺下睡覺，醒來後迎向新的旅途。

有人稱《詩篇》第三篇為「晨禱詩」，因為裡面包含着每天更新我們的鼓勵。當我們每天醒來，第一件事不要忘記讚美上帝，祂在整夜扶持保守我們。無論我們是什麼世代的人，與其低頭向生活的壓力認輸，或只埋頭於網絡世界中尋找虛擬的安慰，不如讓上帝抬起我們的頭，將視角高舉，看到生命中重要的事，甚至遠遠超越人生的困惑、風暴、苦難、憂慮、侮辱或不公。

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) \_\_\_\_\_ (IN BLOCK LETTERS)

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

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：PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia

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

# 浪費

蘇拾瑩

有一名有錢的貴婦，喜歡買漂亮的衣服及包包、首飾，堆滿了她的豪宅。

有一天她病了，一群弟兄姊妹帶着三餐吃的東西去看她。

只見她的衣物堆滿整個房間、客廳，沙發上也堆滿了東西，連個坐的地方都沒有。大家只好站着。

餐桌上則堆滿她的首飾，房間裡更是誇張，連床上都堆滿了衣服。大家只能把食物擱在廚房的爐枱上。



她頗不好意思，說：真是糟糕，家裡這麼亂！平常我是沒有讓人到家裡來的，都約在前面那家咖啡廳見面。

大家都知道那家豪華咖啡廳，裝潢得金碧輝煌，當然價格也頗昂貴。

貴婦拿起沙發上的包包及高跟鞋，想騰個位置給一位資深老姊妹坐。

她說：「這個包包是我上次在巴黎買的，花了幾十萬，但我只用過一次。」

「這雙鞋是剛買的，意大利進口的新款，十幾萬，還沒機會穿呢！」

她指着房間其他的衣服說：「其實這些也都不常穿，每次穿的也只是那幾件。」

那位資深的老姊妹問：「這麼多東西如果妳沒用到，幹嘛不處理掉呢？把空間騰出來，說不定我們弟兄姊妹下次就來你家聚會，小組查經。」

貴婦回答說：「但這都是很貴買的啊，就這樣不要了，太浪費呀！」

一位從事房屋仲介的弟兄不無惋惜地說：「你家座落在這麼昂貴的地段，這麼高價的豪宅，卻讓這些沒用的東西佔住空間，那才叫浪費啊！」

沒有錯，就個人來說，買一些沒用的東西是浪費錢；但在上帝眼裡，閒置一些有價值的東西不用，那是浪費資源。

約翰·麥克阿瑟牧師曾說：基督徒是神的管家，我們有的一切都是從主借來的，暫時託付給我們，讓我們使用以事奉祂。

這世界上所有的東西都是上帝的，我們所擁有的都是祂賜給我們的，讓我們使用並管理。我們死的時候，全都要交還，一樣也帶不走。華服、名牌包如此，豪宅也不例外。

這也正是二手商店及民宿大行其道的原因。自己用不到的物品或房子，就讓別人來幫你使用吧！

Auburn Healthcare Centre 奧木醫療中心

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、药房、X光及超聲波檢查、足部治療師。

電話：(02)9643 3800

地址：4A Auburn Rd. Auburn NSW 2144

電話：(02)7804 3700

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

# 風浪中的同在

## 圖畫聖經故事

文／取自《馬可福音》六章 45-52 節

圖／陳錦玲 Betty Chan

耶穌隨即催門徒上船，先渡到那邊伯賽大去，等他叫眾人散開。他既辭別了他們，就往山上去禱告。到了晚上，船在海中，耶穌獨自在岸上；看見門徒因風不順，搖櫓甚苦。夜裡約有四更天，就在海面上走，往他們那裡去，意思要走過他們去。但門徒看見他在海面上走，以為是鬼怪，就喊叫起來；因為他們都看見了他，且甚驚慌。耶穌連忙對他們說：「你們放心！是我，不要怕！」於是到他們那裡，上了船，風就住了；他們心裡十分驚奇。這是因為他們不明白那分餅的事，心裡還是愚頑。◎



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 Pymble Uniting Church, 1 Livingstone Ave., Pymble

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: 518 Pacific Highway, Lane Cove North, 2066

Tel: 02 9415 6044 E-mail: office@efca.org.au



# 我是聽話的小羔羊

小陳

我信主的時間不長，不過，自從受洗這一年以來，我自己都能清晰地看到，我的生命一直在轉變。從羞澀內向，變得熱忱大方；從謹慎膽小，變成勇於嘗試；從悲觀退縮，變成積極進取。若問這轉變的力量從哪裡來的，我可以很清楚地告訴你，因為我認得祂的聲音。就如《聖經》所說的那樣：「我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我。」（《約翰福音》十章14節）

這也得益於我參加了昆士蘭大學慕道班的靈修和學習。我在小組團契中，學到了與神溝通的四個行之有效的方法，使我能夠敏銳地辨別出祂的聲音。因為，祂來「是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」（《約翰福音》十章10節下）

## 閱讀《聖經》 常聽祂話

以前，我遇事無所適從，只能依靠自己左支右絀。那時我還不懂得依靠上帝，而自己能力又極其有限，總是想不出好的解決辦法，與人交往也變得內向，瞻前顧後，總不能讓自己滿意。

初來澳洲這個陌生的國度，我感到孤獨，憂心忡忡。幸好參加大學慕道班以後，結識了許多新朋友，大家雖然來自世界各地，無論膚色、文化、語言差異都很大，但大夥兒都在主裡彼此相愛，一同閱讀《聖經》，聆聽神的話語，互相分享恩典見證。要是有一個人遇到問題，大夥兒便一起用神的話來鼓勵、安慰。這樣的氛圍給我很大觸動，使我明白依靠神就沒有邁不過的坎。

從此，我愛上了閱讀《聖經》，常常一邊讀，一邊聯繫實際來思想。例如，學習上遇到困難，我不再像過去那樣慌張，而是鎮定地閱讀《聖經》，從神的話語中，尋找方向。這個方法真的很管用，因為，凡有我不懂的，我就嘗試尋找祂的聲音，祂總能引領我走正確的路。

## 凡事禱告 向祂述說

出國留學，最長的旅途，就是要常回家看看，而我一直以來都害怕坐飛機。以前，每當飛機要起飛，我的心就跳得乒乓亂響，坐立不安。信主以後，我學會了凡事禱告，尋求神的幫助和安慰。每當飛機起飛時，我就閉目禱告，感謝神使我寧靜，感謝神給我平安。

口中念着感恩的話語，心裡果然不再害怕。待到再睜開眼睛，飛機早已飛到空中，一切都那麼順暢，那麼平穩，我還有什麼可害怕的呢？

坐飛機一事，給了我戰勝害怕的經驗。從此，不論遇到怎樣的事情，我都不再害怕或慌張，只要禱告，我就能聽到祂的聲音；只要禱告，我的心就不再害怕。後來，禱告給我的力量，一直延伸到生活中的各個層面，包括在社交中的待人接物。

在澳洲我漸漸與形形色色的人相遇，其中有位男生，給我印象深刻，他讀書很多，對《聖經》和各個宗教歷史如數家珍，卻不信世界有神，不信人有原罪，錯失了宗教裡最重要的思想，我對此深表惋惜。我們討論了很久，始終沒有結果，最後，我教他禱告，我也為他禱告，求神幫助他認得牧羊人，他也認得牧羊人的聲音。我相信，神會垂聽我的禱告，會將他領進羊圈裡的。

## 讀經分享 關愛在先

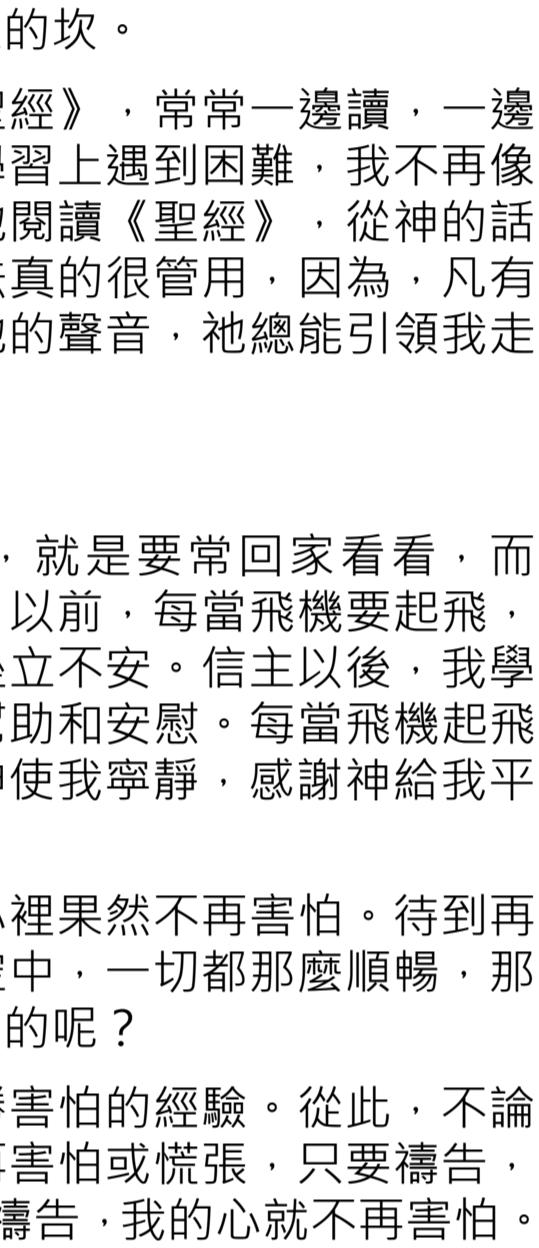
我外婆已經70多歲了，由於生活與環境局限，我媽媽很難向她傳福音。我信主後，媽媽就讓我也一起來幫助外婆。

我知道外婆有很多的經歷，思想根深蒂固，加上周圍還有各種言論和人為的壓力，太直率地傳講福音，恐怕會適得其反。

我每次去探望外婆，都會陪她回憶她年輕時的經歷，再分享我遇到的各種趣事與見證，希望能帶給她一些不同的聲音與新的思想。

我也為她朗讀《聖經》。儘管有時她為了應酬我，僅是在聽，不過，許多時候，她還是聽了進去，會提出問題與我討論。

直到今天，外婆似乎仍在原地踏步，但我不着急，我相信神有祂的時間，我所要做的就是繼續為她讀經，分享生活中的各種美好事物；繼續關愛她，有空就去陪伴她，為她禱告。我有信心，她有一天會聽到神的呼召，走進祂的羊圈。



小陳（右）出席聖樂晚會，與昆大宣教士合影。

弟兄姊妹經常聚會交流，是非常重要的服事。透過一起查經、分享和交流，大家互相取長補短，互相勸勉、激勵，彼此相顧，建立連結，對增強個人信心，提升服事熱誠，都有很強的鼓勵作用。

我以前更喜歡獨處，獨來獨往讓我更安心自在，如今卻有些不同了，我開始常參加團契和聚會，逐漸在弟兄姊妹的友好關照裡體會到了更加真確的溫暖。

我也為她朗讀《聖經》。儘管有時她為了應酬我，僅是在聽，不過，許多時候，她還是聽了進去，會提出問題與我討論。

直到今天，外婆似乎仍在原地踏步，但我不着急，我相信神有祂的時間，我所要做的就是繼續為她讀經，分享生活中的各種美好事物；繼續關愛她，有空就去陪伴她，為她禱告。我有信心，她有一天會聽到神的呼召，走進祂的羊圈。

## 聚會交流 彼此連結

弟兄姊妹經常聚會交流，是非常重要的服事。透過一起查經、分享和交流，大家互相取長補短，互相勸勉、激勵，彼此相顧，建立連結，對增強個人信心，提升服事熱誠，都有很強的鼓勵作用。

我以前更喜歡獨處，獨來獨往讓我更安心自在，如今卻有些不同了，我開始常參加團契和聚會，逐漸在弟兄姊妹的友好關照裡體會到了更加真確的溫暖。

我也為她朗讀《聖經》。儘管有時她為了應酬我，僅是在聽，不過，許多時候，她還是聽了進去，會提出問題與我討論。

直到今天，外婆似乎仍在原地踏步，但我不着急，我相信神有祂的時間，我所要做的就是繼續為她讀經，分享生活中的各種美好事物；繼續關愛她，有空就去陪伴她，為她禱告。我有信心，她有一天會聽到神的呼召，走進祂的羊圈。

## 讀經分享 關愛在先

我外婆已經70多歲了，由於生活與環境局限，我媽媽很難向她傳福音。我信主後，媽媽就讓我也一起來幫助外婆。

我知道外婆有很多的經歷，思想根深蒂固，加上周圍還有各種言論和人為的壓力，太直率地傳講福音，恐怕會適得其反。

我每次去探望外婆，都會陪她回憶她年輕時的經歷，再分享我遇到的各種趣事與見證，希望能帶給她一些不同的聲音與新的思想。

我也為她朗讀《聖經》。儘管有時她為了應酬我，僅是在聽，不過，許多時候，她還是聽了進去，會提出問題與我討論。

直到今天，外婆似乎仍在原地踏步，但我不着急，我相信神有祂的時間，我所要做的就是繼續為她讀經，分享生活中的各種美好事物；繼續關愛她，有空就去陪伴她，為她禱告。我有信心，她有一天會聽到神的呼召，走進祂的羊圈。

## 聚會交流 彼此連結

弟兄姊妹經常聚會交流，是非常重要的服事。透過一起查經、分享和交流，大家互相取長補短，互相勸勉、激勵，彼此相顧，建立連結，對增強個人信心，提升服事熱誠，都有很強的鼓勵作用。

我以前更喜歡獨處，獨來獨往讓我更安心自在，如今卻有些不同了，我開始常參加團契和聚會，逐漸在弟兄姊妹的友好關照裡體會到了更加真確的溫暖。

我也為她朗讀《聖經》。儘管有時她為了應酬我，僅是在聽，不過，許多時候，她還是聽了進去，會提出問題與我討論。

直到今天，外婆似乎仍在原地踏步，但我不着急，我相信神有祂的時間，我所要做的就是繼續為她讀經，分享生活中的各種美好事物；繼續關愛她，有空就去陪伴她，為她禱告。我有信心，她有一天會聽到神的呼召，走進祂的羊圈。

## 讀經分享 關愛在先

我外婆已經70多歲了，由於生活與環境局限，我媽媽很難向她傳福音。我信主後，媽媽就讓我也一起來幫助外婆。

我知道外婆有很多的經歷，思想根深蒂固，加上周圍還有各種言論和人為的壓力，太直率地傳講福音，恐怕會適得其反。

我每次去探望外婆，都會陪她回憶她年輕時的經歷，再分享我遇到的各種趣事與見證，希望能帶給她一些不同的聲音與新的思想。

我也為她朗讀《聖經》。儘管有時她為了應酬我，僅是在聽，不過，許多時候，她還是聽了進去，會提出問題與我討論。

直到今天，外婆似乎仍在原地踏步，但我不着急，我相信神有祂的時間，我所要做的就是繼續為她讀經，分享生活中的各種美好事物；繼續關愛她，有空就去陪伴她，為她禱告。我有信心，她有一天會聽到神的呼召，走進祂的羊圈。

## 聚會交流 彼此連結

弟兄姊妹經常聚會交流，是非常重要的服事。透過一起查經、分享和交流，大家互相取長補短，互相勸勉、激勵，彼此相顧，建立連結，對增強個人信心，提升服事熱誠，都有很強的鼓勵作用。

我以前更喜歡獨處，獨來獨往讓我更安心自在，如今卻有些不同了，我開始常參加團契和聚會，逐漸在弟兄姊妹的友好關照裡體會到了更加真確的溫暖。

我也為她朗讀《聖經》。儘管有時她為了應酬我，僅是在聽，不過，許多時候，她還是聽了進去，會提出問題與我討論。

直到今天，外婆似乎仍在原地踏步，但我不着急，我相信神有祂的時間，我所要做的就是繼續為她讀經，分享生活中的各種美好事物；繼續關愛她，有空就去陪伴她，為她禱告。我有信心，她有一天會聽到神的呼召，走進祂的羊圈。

## 讀經分享 關愛在先

我外婆已經70多歲了，由於生活與環境局限，我媽媽很難向她傳福音。我信主後，媽媽就讓我也一起來幫助外婆。

我知道外婆有很多的經歷，思想根深蒂固，加上周圍還有各種言論和人為的壓力，太直率地傳講福音，恐怕會適得其反。

我每次去探望外婆，都會陪她回憶她年輕時的經歷，再分享我遇到的各種趣事與見證，希望能帶給她一些不同的聲音與新的思想。

我也為她朗讀《聖經》。儘管有時她為了應酬我，僅是在聽，不過，許多時候，她還是聽了進去，會提出問題與我討論。

直到今天，外婆似乎仍在原地踏步，但我不着急，我相信神有祂的時間，我所要做的就是繼續為她讀經，分享生活中的各種美好事物；繼續關愛她，有空就去陪伴她，為她禱告。我有信心，她有一天會聽到神的呼召，走進祂的羊圈。

## 讀經分享 關愛在先

我外婆已經70多歲了，由於生活與環境局限，我媽媽很難向她傳福音。我信主後，媽媽就讓我也一起來幫助外婆。

我知道外婆有很多的經歷，思想根深蒂固，加上周圍還有各種言論和人為的壓力，太直率地傳講福音，恐怕會適得其反。

# 布里斯本倍受青睞 房價飆漲

楠堃

布里斯本正以日新月異的速度發展與變化



藉着 2032 年奧運主會場的強勁東風，布里斯本已日益成為澳洲人追捧的理想家園。

根據雷·懷特 (Ray White) 的分析，到今年年底，昆士蘭州價格在百萬澳元的郊區數量，將超過維多利亞州。在澳大利亞六個州和兩個領地中，昆士蘭州的成長速度最快，過去十年中，其百萬澳元郊區數量增加了 25 倍，從 7 個增加到 174 個。

布里斯本由於有許多為奧運會準備的基礎設施項目，包括跨河鐵路、布里斯本地鐵，新的奧運場館，以及市中心區商業樓宇建設，這些都正在改變這座城市，使得布里斯本繼續成為澳洲表現最強勁的首府城市房市之一。房價已經持續 5 年飆升至 64%，已達到歷史新高，而這樣的趨勢在 2025 年，仍繼續保持下去。

根據地產市場評估，一些極具成長潛力的地區包括：帕丁頓 (Paddington)、紅山 (Red Hill)、阿什格羅夫 (Ashgrove)、塔拉金迪 (Tarragindi) 和烏龍戈巴 (Woolloongabba) 等，具備適合家庭居住、綠樹成蔭、基礎設施便利等優勢區域。◎

## 宣道會基督恩典堂誠聘粵語半職牧者

宣道會基督恩典堂成立於2017年7月，是一間以粵語為主的華人教會，它隸屬澳洲宣道總會，位於雪梨Beecroft地區。現有會眾約30人。現誠聘有牧會經驗的半職牧者，其職責包括講道、教導、關顧牧養及教會事工拓展。

應聘者須清楚蒙召作教會牧養工作，持福音派信仰，具宣道會認可神學學士或以上學歷。申請者須操流利粵語，並具備英語書寫及溝通能力；持有澳洲或紐西蘭永久居留身份。

申請人請將履歷、個人得救見證和蒙召經歷，電郵至 [recruitment@g2c2.org.au](mailto:recruitment@g2c2.org.au) 聘牧委員會收。

# 默想的討論

坤穆

「默想」是一個很吸引人的話題。因為，不同宗教、不同文化的人，都喜歡默想，而且各有各的解釋和內涵。對基督徒來說，這也是值得深入探討的福音話題。

昆士蘭大學慕道班的宣教士陳傳道夫婦，在他們家裡，特別召開了一個關於「默想」的研討會，除了慕道班固定學者外，還請來巴西、斐濟和新加坡的新學友一起參加。大家從各自經驗出發，興致勃勃、熱情高漲地分享了他們對默想的見解，現場討論氣氛非常熱烈。



陳傳道夫婦在家中舉辦「默想」研討會，反應熱烈。

陳傳道夫婦則因勢利導，用《詩篇》四十六篇 10 節一段經文，簡明扼要地把基督教的默想觀，分享給大家：「你們要休息，要知道我是神！」

東方的默想，企圖使心中空無一物，最後目標是與世脫離，而基督教的默想，則是為了能夠聆聽上帝的聲音、順從祂的話，以至能以合神心意的樣式活在世界。

上帝是創造天地萬物的神，我們只有願意成為一個默想神話語的人，才能把神的話語存在心裡，好叫我們的默想，不至於落入一種沒有內容的思想狀態。這是一種塑造個人屬靈生命的操練，專心默想《聖經》經文，仔細聆聽神的話語，反思自己同上帝的關係，思想要如何做，才能做到捨己，並且「背起祂的十字架來跟從」（參《馬太福音》十六章 24 節）

陳傳道夫婦繼續深入淺出地用神的話語鼓勵學員「當用各樣的智慧，把基督的道理豐豐富富地存在心裡，用詩章、頌詞、靈歌，彼此教導，互相勸戒，心被恩感，歌頌神。無論做什麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉着祂感謝父神。」（《歌羅西書》三章 16-17 節）

與會學者聽後，都對基督教的默想觀有了更深刻的感悟，紛紛在各自的分享中，積極回應陳傳道夫婦的講解。見大家討論得如此投入和開心，陳傳道夫婦也是趁熱打鐵，跟大夥兒約定，過兩個月再聚，繼續深入地探討真理，並在真理中獲得個人靈命的切實成長。

應聘者是註冊護士，社工或老年健康相關經驗優先。



有心者並認同我們的基督教價值觀，請到我們網站 <https://www.hopehc.org.au/careers> 登記。

Shop 1, 34 Herbert St, West Ryde NSW 2114  
 02 7228 1369 [www.hopehc.org.au](http://www.hopehc.org.au)

HOPE HOLISTIC CARE  
 展望全人護理



# 黃國倫最美好的一切

## 皆因「我願意！」

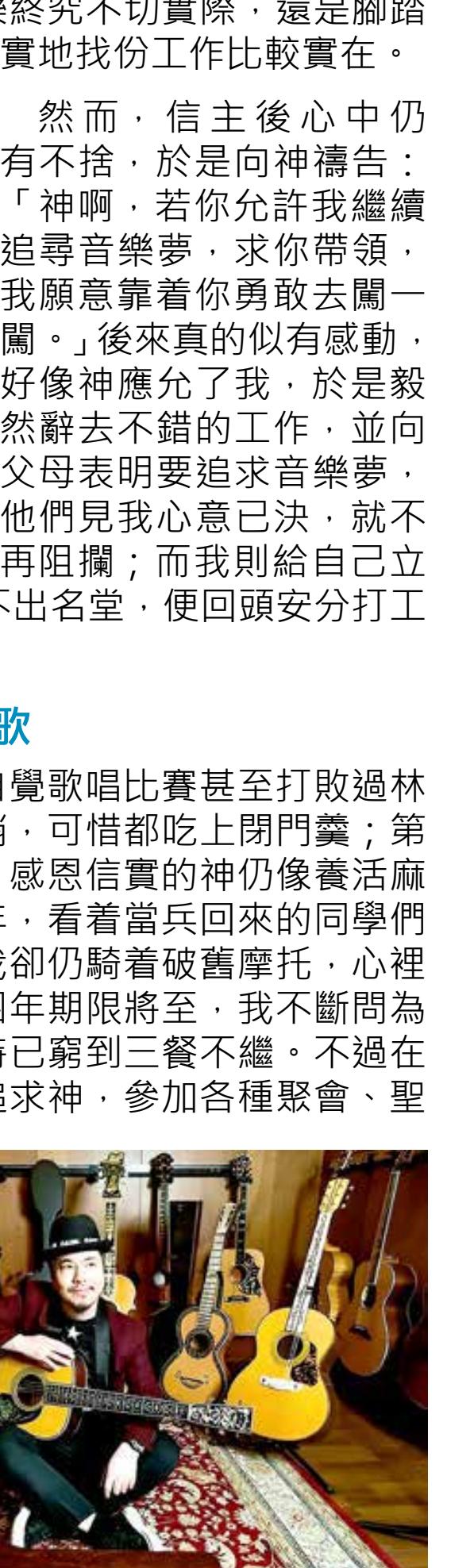
夏蓮娜

亞洲知名唱作歌手及流行音樂人黃國倫，先後為天王、天后級歌手創作了數百首名曲，其中為王菲撰寫的《我願意》，更是紅遍華語樂壇、歷久不衰 30 年；然而，在他光鮮亮麗的成功背後，其實曾走過一段荊棘滿途的人生路。正是因着神（上帝）那份「無比的愛」，使他重新站起來，也成為他與妻子——亞洲知名主持人、超級演說家寇乃馨——在紐約 42 天佈道會中所分享的核心主題。

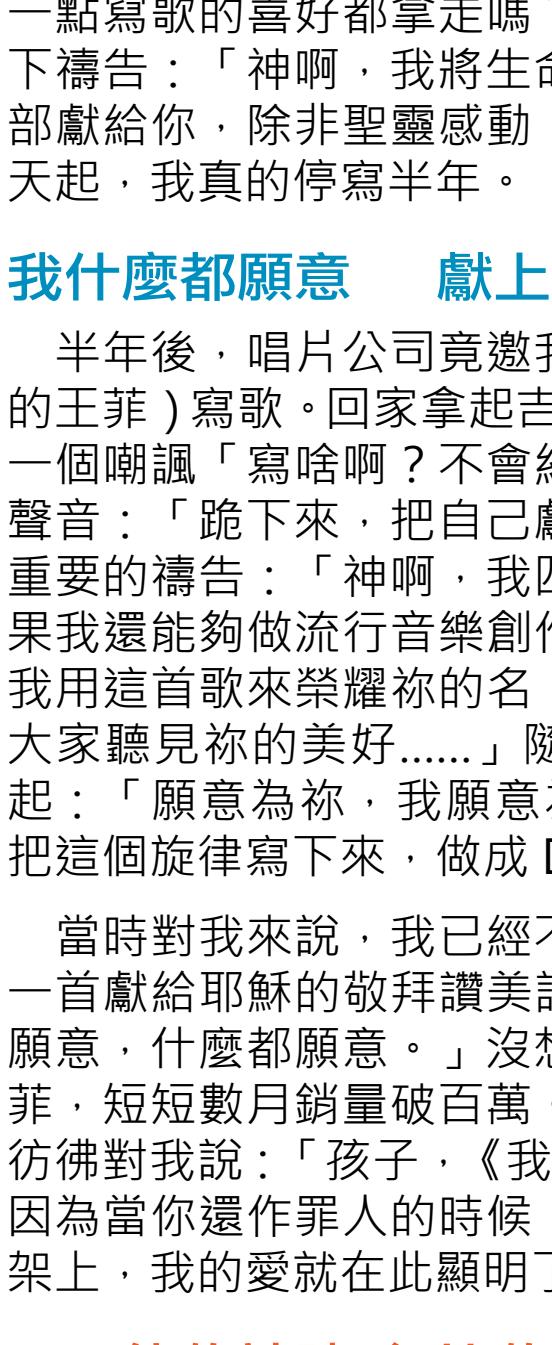
透過以下黃國倫親自述說的感人見證，可以看見他人生中最美好的一切，都源自向神說出那句：「我願意！」

### 參賽歌唱創作 屢屢奪冠

在學生時代，我已經熱愛音樂。高中就讀台灣名校建國中學時開始唱歌，逐漸燃起音樂夢；在交通大學求學期間，更不斷參加歌唱及創作比賽，屢屢奪冠。大三那年，我登上台灣電視公司綜藝節目《大學城》「歌唱對抗」舞台，打敗眾多強勁對手，勇奪冠軍。畢業後服兵役，因失戀而痛苦萬分，媽媽便帶我信了耶穌。



退伍後一度想放棄音樂夢想，年輕時的事就讓它過去吧！做音樂終究不切實際，還是腳踏實地找份工作比較實在。



然而，信主後心中仍有不捨，於是向神禱告：「神啊，若你允許我繼續追尋音樂夢，求你帶領，我願意靠着你勇敢去闖一闖。」後來真的似有感動，好像神應允了我，於是毅然辭去不錯的工作，並向父母表明要追求音樂夢，他們見我心意已決，就不再阻攔；而我則給自己立下約定——若四年之內闖不出名堂，便回頭安分打工去。

### 除非聖靈感動 不再寫歌

第一年，還意氣風發，自覺歌唱比賽甚至打敗過林志炫，開始寫歌、到處推銷，可惜都吃上閉門羹；第二年依舊如此，沒有收入，感恩信實的神仍像養活麻雀一樣養活我；到了第三年，看着當兵回來的同學們買房置產、炒股獲利，但我卻仍騎着破舊摩托，心裡覺得自己像個智障者；第四年期限將至，我不斷問為什麼大家不要我的歌？那時已窮到三餐不繼。不過在這四年間，我反而更熱切追求神，參加各種聚會、聖經講座、靈修及敬拜讚美訓練等。

某天聚會前，兩位我不認識的傳道人將我攔下，揚言神感動他們要對我說話：「弟兄，你是不是覺得做流行音樂很痛苦，很掙扎？」我心頭一震，坦然回答：「對啊！很痛苦，很掙扎。」對方接着說：「那你就不要寫歌了，等聖靈充滿你吧！」心想，這是我的工作，我的職業啊！主啊，難道你要連我最後一點寫歌的喜好都拿走嗎？突然，聖靈強烈感動我跪下禱告：「神啊，我將生命、我的才華、我的音樂全部獻給你，除非聖靈感動，否則我不再寫歌。」從那天起，我真的停寫半年。

### 我什麼都願意 獻上自己

半年後，唱片公司竟邀我為一位新人王靖雯（後來的王菲）寫歌。回家拿起吉他時，心裡出現兩個聲音：一個嘲諷「寫啥啊？不會紅的了！」另一個卻是微小聲音：「跪下來，把自己獻上。」於是我就做了人生最重要的決定：「神啊，我四年來真的是一無所得，但如果我還能夠做流行音樂創作，懇求你賜給我靈感，讓我用這首歌來榮耀你的名，我把這首歌奉獻給你，讓大家聽見你的美好……」隨即，一個很清晰的旋律響起：「願意為你，我願意為你，我為你……」我立刻把這個旋律寫下來，做成 Demo 送到唱片公司。

當時對我來說，我已經不是在為誰寫歌，而是在寫一首獻給耶穌的敬拜讚美詩歌。我唱着：「耶穌，我願意，什麼都願意。」沒想到，這首歌真的唱紅了王菲，短短數月銷量破百萬。我含淚向主感謝，而主也彷彿對我說：「孩子，《我願意》其實是我對你唱的：因為當你還作非人的時候，我就為你死，且死在十字架上，我的愛就在此顯明了。」

### 不可能的袖蹟 無比的愛

從那天開始，我的音樂創作之門大開，接連寫出多首冠軍歌曲；所以我常說，人生中最美好的一切，都從「我願意」開始。《我願意》已經是 31 年前的作品，至今仍大受歡迎，今年春節，國內 iPhone 16 的廣告仍用這首老歌，其實，早在 2003 年，全球 20 萬人線上調查「華人最愛歌曲」，第一名也是《我願意》，這全是神的恩典與榮耀。

自 1994 年完成《我願意》後，我便開始巡迴佈道，見證福音一直到今天，但願藉着神給我們在演藝界的知名度與影響力，帶領更多人認識耶穌。這次在美國分享，我們的主題是「無比的愛」，我覺得世人都在尋找愛，卻常失望甚至絕望，所以我要用自身經歷來見證這份無比的愛，道出一個又一個「不可能」的神蹟。

### 角聲就在那裡 福音盛會

寶貴的是，乃馨與我同心同行，這是我們第四次赴美巡迴佈道。去年六月 10 場、八月 11 場，今年一月又 12 場。每一次，都清楚看見神的帶領與果效，許多合作單位原本信心不足，結果卻見聚會出席人數比平常多出四、五倍；而且屢屢如此，可見是神悅納我們服事的一個明證。這次能和角聲、香柏基督教會和眾教會一起舉辦佈道會，更是神的帶領。特別奇妙的是，那時我們原已排定紐約行程，正巧在紐約發來邀約的當晚，我與乃馨按例讀經十章（四個月讀完一遍《聖經》），那天神竟讓乃馨讀到《尼希米記》四章 20 节：「你們聽見角聲在哪裡，就集合到我們那裡去，我們的神必為我們爭戰。」其實這句話之前已讀過 15 遍，但都沒留意到它，這次「角聲」二字卻跳了出來，當下我們明白到，神要呼召我們去紐約，並確信這是祂的印證。

早在 25 年前，我曾在紐約最大音樂廳——卡內基音樂廳 (Carnegie Hall) 舉行演唱會，成為首位在此登台的華人歌手。◎



周傑輝國際公証律師 0408-261-808

# 在迷茫中學會信靠

黃潔

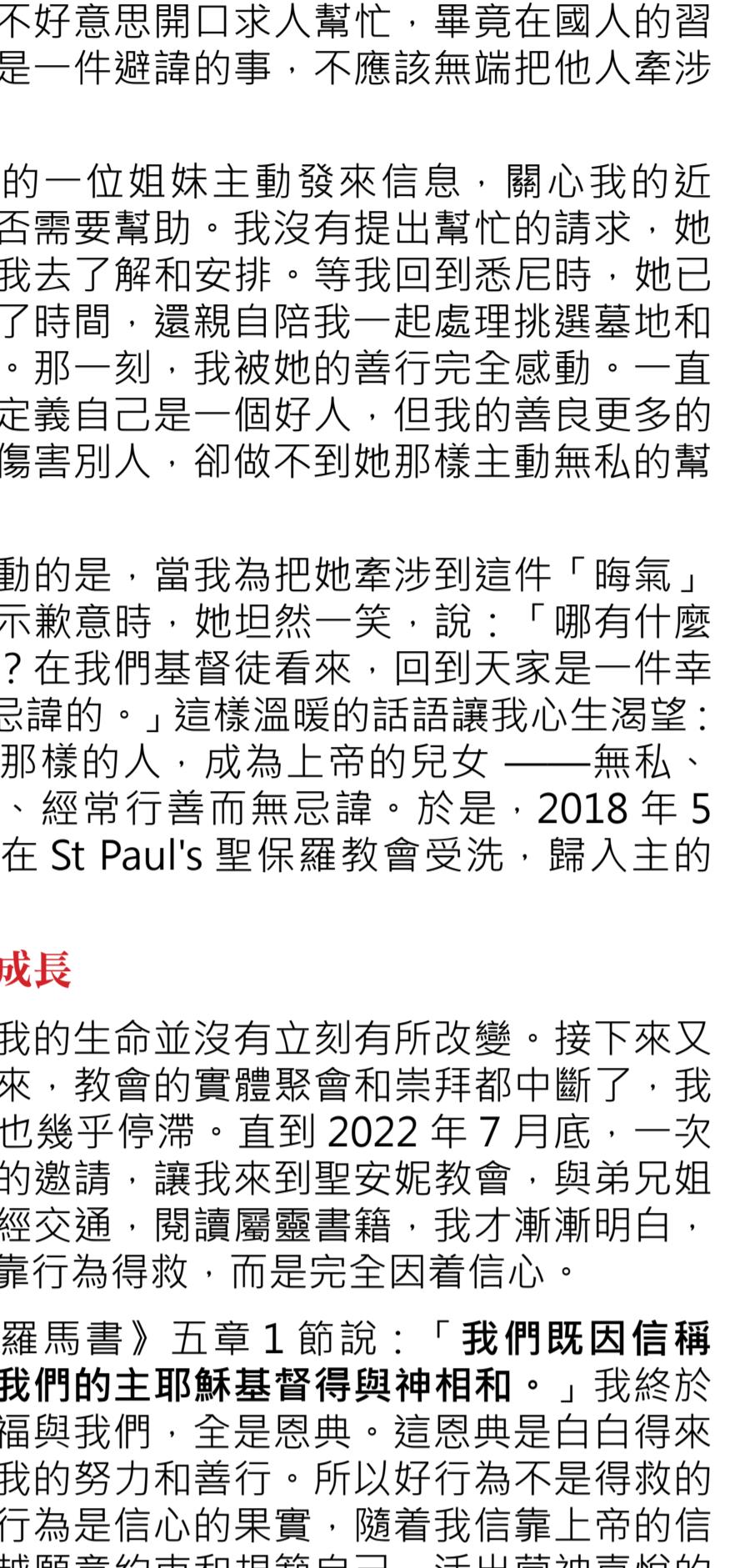
當父親的胃癌進入晚期，母親必須回去國內陪伴照顧他，我只能獨自承擔起照顧兒子的所有事情。

那段時間，我一邊擔心着父母親在國內的生活，一邊又擔憂兒子的教育。

## 第一次接觸《聖經》

朋友建議我把孩子送去教會參加青少年 Youth Group 的活動，他們的孩子都在教會成長，屬靈氛圍很好。那個時候，我還不明白何謂屬靈，但我認為教會是一個教導人走正路的地方，對兒子的健康成長會有幫助。

2017 年 3 月，我送兒子去公司附近的聖保羅教會，同時自己也留下來參加成人查經小組，一方面等他活動結束，另一方面也想了解他



本文作者（左）與兒子及母親合影

所學習的內容，好與他有共同的話題進行溝通交流。那是我第一次認真接觸《聖經》，弟兄姐妹們熱情分享神蹟奇事時，我只是帶着禮貌的微笑，不去反駁，卻也沒有真正相信。在我看來，神蹟不過是神話，《聖經》裡的人生智慧雖有啟發，但也只是另一種形式的「心靈雞湯」吧。

## 經歷愛的觸動

感恩的是，在教會裡我遇見了一群真誠善良的弟兄姐妹。他們的耐心、包容和熱心，讓我覺得教會是一個安全輕鬆的地方——沒有防備，不需偽裝，交流簡樸而真誠。雖然大家彼此還不算熟悉，卻沒有陌生感，反而溫暖而親近。

深深觸動我的，是父親去世後的一件事。我是家中的獨女，決定將父親葬在悉尼，好讓我和兒子能夠常常探望，不致於墓地荒蕪。但真正要辦理時，我卻感到茫然：因為我在國內，又不熟悉悉尼墓地等相關事宜；我也不好意思開口求人幫忙，畢竟在國人的習俗裡，喪葬是一件避諱的事，不應該無端把他人牽涉進來。

這時教會的一位姐妹主動發來信息，關心我的近況，問我是否需要幫助。我沒有提出幫忙的請求，她卻立刻說幫我了解和安排。等我回到悉尼時，她已經幫我約好了時間，還親自陪我一起處理挑選墓地和購買的事宜。那一刻，我被她的善行完全感動。一直以來，我都定義自己是一個好人，但我的善良更多的體現在不去傷害別人，卻做不到她那樣主動無私的幫助。

更讓我感動的是，當我為把她牽涉到這件「晦氣」的事情裡表示歉意時，她坦然一笑，說：「哪有什麼吉不吉利的？在我們基督徒看來，回到天家是一件幸事，我們不忌諱的。」這樣溫暖的話語讓我心生渴望：我想成為她那樣的人，成為上帝的兒女——無私、善良、熱情、經常行善而無忌諱。於是，2018 年 5 月 6 日，我在 St Paul's 聖保羅教會受洗，歸入主的名下。

## 屬靈生命的成長

受洗後，我的生命並沒有立刻有所改變。接下來又是疫情的到來，教會的實體聚會和崇拜都中斷了，我的信仰生活也幾乎停滯。直到 2022 年 7 月底，一次機緣和姐妹的邀請，讓我來到聖安妮教會，與弟兄姐妹們一起查經交通，閱讀屬靈書籍，我才漸漸明白，基督徒不是靠行為得救，而是完全因着信心。

保羅在《羅馬書》五章 1 節說：「我們既因信稱義，就藉着我們的主耶穌基督得與神相和。」我終於理解：神賜福與我們，全是恩典。這恩典是白白得來的，不是憑我的努力和善行。所以好行為不是得救的條件，但好行為是信心的果實，隨着我信靠上帝的信心越大，就越願意約束和規範自己，活出蒙神喜悅的樣子。

我記得在一次小組討論中，我們就「一次得救，永遠得救」的話題展開激烈討論。一方認為，既然因信稱義，救恩完全出於神，那麼一旦得救就永遠不會失去；也有人提醒，基督徒仍要謹慎生活，如果遠離神、陷入罪中，就不能輕易說「永遠得救」。那次討論讓我深刻思考：救恩不是我犯錯時的一張「保命符」，救恩是我與神建立真實關係的開始。正如《腓立比書》二章 12 節所說：「就當恐懼戰兢，作成你們得救的工夫。」我明白，神的救恩是堅固可信靠的，但基督徒需要不斷在日常生活中回應神的恩典。悔改不是一次性的動作，而是需要一直進行的心靈操練。

在不斷的屬靈學習中，我也體會到《聖經》不僅僅是一本書，而是神透過《聖經》與人說話。它是幾千年來真實的歷史記載，裡面所寫的時間、地點和事件，今天在歷史學裡很多都能得到印證。保羅在《提摩太後書》二章 16 節說：「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的。」《聖經》讓我認識到自己的渺小和有限，以及與生俱來的罪惡，更讓我看見神為我預備的救贖。

每次讀《聖經》，都能拉近我與神的距離；同一段經文，在不同的時期和心境下，我也會有不同的領受。比如《詩篇》十二篇 1 節：「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。」在順境時，我心存感恩，感謝神的一切供應；在信心軟弱和壓力大時，我從這段經文得到了安慰和鼓勵——哪怕我的力量不足，神仍看顧我，不讓我絕望。

又如《約翰福音》十四章 6 節，耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，沒有人能到父那裡去。」在剛信主的時候，讀到這節經文，我的理解得很直接：耶穌是唯一的救贖之路，要相信祂才能得救。可是，當我經歷人生的低谷，面對許多選擇與迷茫，我則體會到更深的含義——耶穌不僅是通向永生的唯一道路，更是我日常生活中的指引。當我不知該往哪裡走的時候，祂就是道路；當我心裡充滿困惑的時候，祂就是真理；當我覺得疲憊甚至失望的時候，祂就是力量，賜予我盼望。

## 學會交托與經歷神

過去，我常常為生活和未來憂慮，想要成為兒子和媳婦最真的依靠。所以每次遇事的時候，我都會對他們說：「沒事的，能有多大事？」但心裡卻是壓力山大的，因為接下來都是需要我去解決的問題。耶穌在《馬太福音》六章 34 節提醒我們：「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」這節經文讓我學會開始試着把擔子交給神。

2023 年春節前，我突然接到中介的通知，說房東要收回房子自住，讓我三個月內搬走。這個房子我才住了一年多，各方面都很喜歡，以為可以安定下來，卻要被迫搬走了，而且找房子是一件很麻煩的事，我不確定自己是否還能找到一個合適的房子，所以開始焦慮，而且好的房子往往競爭激烈，週六去看房的時候，現場有幾十人一起搶房，讓我覺得自己勢單力薄，希望渺茫，那週的主日，弟兄姐妹們為我禱告，沒想到第二天週一，中介就來電話讓我補交材料，讓我順利租到了我看中的房子。

可惜好景不長，我入住不到半年，新房東通知我要賣房子了，我簽的是一年的合同，雖然他不能趕走我，但我需要配合他內部粉刷和開放的流程，這給我生活帶來了很多不便，但這一次我不急也不慌，把事情全然交托給神，結果又奇妙地租到更理想的房子，離教會更近了，交通購物也更便捷。

所以神早已為我預備好了，也許會有波折，也許時間未到，但卻從沒有棄我不顧，而且經過這兩次頻繁的搬家，我體會到了搬家的好處：首先可以快速瘦身，比幾個月的運動的效果還要明顯；同時也讓我對家裡的儲備有了更清晰的了解，是斷捨離的一大助力。

這些經歷讓我深深體會到，凡事都委禱告，凡事都要委託。但羅在《腓立比書》一章 6 節說：「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。」這節經文是基督徒生命的一個轉折點，不僅改變環境，更改變我們的心，讓我懂得了透過苦難體會神的祝福。當遇到苦難和不公平的時候，我不會專注於它的本身，因為這會讓我陷入更大的非僵化委屈中，而是跳脫出來去找尋中藏着的神的恩典。

《羅馬書》五章 3-4 節說：「就是在患難中也是歡喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。」我知道，只要完全切實地信靠神，憂愁中也是有青綠的，而且還能發現神賜予我的能力，比原本以為的還要多。回頭展望的時候，會發現自己可以在患難中成長，是在患難中獲得的，往往珍貴而豐富。

然而，查理的回應讓我印象很深刻，他是這麼說的：「這就是我們的不同之處，你是通過迎合少數群體的舒適來彰顯你的尊貴，而我們是通過對錯、道德與不道德、公義與不公義來看待世界。我們不在乎讓他人一時感到舒適，我們在乎的是什麼才是真正正確的。」是啊，若沒有神的話語，我們很容易被世俗的聲音所動搖。但感謝主，我們何等有幸，能夠成為神的兒女！因着祂的指引和愛護，我們即使身處動蕩不安的世界，也能在祂裡面得着靈裡的平安與喜樂。

回憶這些年的信仰之路，我看到自己的轉變，從「想做一個善人」開始，到明白「因信稱義」的真義，從依靠自己，到學會交托神。上帝賜給我們最大的福分，不是地上的順利，而是將來在新天新地裡的永生。

這是神在我生命中的工作，願一切榮耀都歸給神。

如今社會變化太快，各種觀念層出不窮，常常讓我們迷失了方向。但神的話語始終是真理，是我們不變的準則與指南。隨着香港的轉變，我們在社交平臺刷到他過往的辯論和採訪片斷，我記得有一個話題是關於跨性別的。對我這一位女大學生，她認為，如果跨性別者對我們沒有敵意，我們就應該接受和尊重他們的選擇。似乎這也是我們很多人的想法，的確，在這個民主自由的社會裡，尊重他人的意志與選擇，是我們受教育後需要具備的教養。

如今社會變化太快，各種觀念層出不窮，常常讓我們迷失了方向。但神的話語始終是真理，是我們不變的準則與指南。隨着香港的轉變，我們在社交平臺刷到他過往的辯論和採訪片斷，我記得有一個話題是關於跨性別的。對我這一位女大學生，她認為，如果跨性別者對我們沒有敵意，我們就應該接受和尊重他們的選擇。似乎這也是我們很多人的想法，的確，在



# 翻車後的平安

哈拿

七月中旬的一個週末，丈夫和我開車往 Wagga Wagga 探望女兒，全程約需五、六小時。冬雨連連，難得那天放晴；中午停下進食並為汽車充電後，繼續旅程，一路輕鬆愉快，預算五點前抵達。

漸漸夕陽西斜，已駛在 Stuart High Way，但斜陽灑在路上，很是耀眼，雖有太陽眼鏡也很難看清楚路面，只好小心翼翼地沿路駛去，導航儀表示還有 20 多公里便可抵達。忽然砰然巨響，車子向左方滾下，原來汽車翻了，驚呼過後，彼此確認沒有受傷；此時我倆東倒西歪，丈夫斜壓在我雙膝上，氣囊已張開，彈在他肩膀上；玻璃窗已碎，連忙解開安全帶，打開車門爬出去。汽車四輪朝天。丈夫忙致電女兒。我們都行動自如，我則左肋有點痛，坐在草坡上休息，有多輛路過的車停下，還有一些人圍觀，並且協助我們。



汽車翻下路面，四輪朝天

天色漸暗，警車及救護車很快來到，詢問了失事原因，作了檢查，隨即送我們往急診室。進一步檢查之後，知道沒有外傷，也沒有骨折，但仍要植入靜脈導管、驗血、驗尿等，並作電腦斷層掃描 C.T. Scan，以確保無內傷，並要留宿一夜，以待觀察。

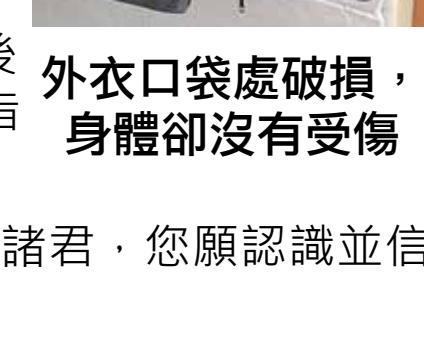
躺下休息時，想起多年前住院時，主診醫生來檢查，笑着說：「要聽話啊！護士是難於照顧的病人。」我立刻回答道：「對！但醫生是更麻煩的病人呢！」

「唔！你說的很正確。」我們都相視大笑。

事發前不久，在婦女團契學了幾首詩歌，其中一首常繫繞心頭：「主是平安，祂已拆毀隔斷的牆……慮卸給祂，因祂顧念你……主是平安。」

原來當時丈夫想在路旁停車，待夕陽下去，卻因看不清路面，選錯了位置。該處無欄柵，下面是引水道，故駛向左邊時，剛巧越出路面，兩個車輪頓時懸空，導致車子翻滾下去。若稍微向前一點才靠左，便能停在草坪上。

幸好氣囊沒有彈在我們臉上，否則臉部和眼睛必然受傷；在眼科門診部工作時，曾有被氣囊擊中雙眼，來複診的病人。後來又發現外衣左邊的衣袋口，因嚴重摩擦，被燒灼致變形，其下的衣服亦有一些損破。假如意外發生在夏天，衣服單薄，那麼，左腹便會嚴重灼傷。



外衣口袋處破損，身體卻沒有受傷

我們亦無後遺症，只是數天後腹部有些許瘀痕，想是因皮下脂肪足夠，免傷腸臟，哈哈！

如詩歌所唱：主賜我們平安！諸君，您願認識並信靠這位賜平安的主嗎？



# 可愛迷人小鎮 Geraldton

李玉成



我們來到 Geraldton 附近著名的 Kalbarri 國家公園，這裡的 Skywalk (天空步道) 與 Natural Window (自然之窗) 是西澳不可錯過的絕美秘境。高山低谷、奇岩怪石交織出壯麗景觀，令人震撼不已。

一早，我們迫不及待前往「自然之窗」。雖然沿途小徑略具挑戰，但我們這群銀髮團隊毫不退縮。走在壯麗的岩石地貌之中，每一步都像是置身畫中。當我們抵達「小窗」，透過天然石窗

望出去的景致果然名不虛傳——壯闊山河映入眼簾，令人讚歎連連。大家紛紛搶着拍照留念，臉上洋溢着滿滿的喜悅與滿足。看到大家如此健康、快樂，我心中充滿了感恩！

午餐過後，我們來到另一個重點景點——架設在懸崖峭壁上的「天空步道」。走在半透明的玻璃步道上，腳下是深不見底的峽谷，既刺激又興奮。

大家開心地來回走動拍照，笑聲此起彼落，氣氛歡樂無比。歡樂時光總是特別短暫，黃昏時分，我們依依不捨地離開，心中滿是對上帝奇妙創造的敬畏與感恩。

晚上，我們享用了當地著名的西式龍蝦與牛排餐，豐盛美味，讓人回味無窮。

Geraldton 是一座可愛迷人的小鎮，不僅可以欣賞壯麗的日出與日落，站在 Meanarra Hill Lookout 遠眺夕陽，更是人生中難得的感動時刻。這座小鎮的每一個角落，都像是一幅色彩繽紛的油畫，令人陶醉。

翌日，我們在小鎮悠然度過：清晨迎接日出、黃昏觀賞落日、白天漫步海灘，彷彿時間都慢了下來。這樣難得的片刻，彌足珍貴。

離別了小鎮，我們啟程返回 Perth，前往西澳著名的旅遊區 Fremantle。這段車程約需 6 個半小時，是整趟旅程中比較長的一天。傍晚時分，我們終於抵達這座充滿魅力的小城。Fremantle 熱鬧非凡，有魚市場、水果市集，

以及琳瑯滿目的中西美食可供選擇。

夜晚，我們更特別走訪當地酒吧，點了兩杯啤酒，全團八人一同分享，歡笑談心，其樂融融，為這一天畫下溫馨的句點。

歡迎參加小組聚會，有關時間及地點等詳情，請洽：

堂主任：姚正輝牧師 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  
 國語堂牧者：易炳泉牧師 手機：0414 522 089

查詢電話：謝麥靜嫻姊妹 (02) 9785 2377, 0433 025 973  
 教會網站：www.padstowchinesecong.org

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

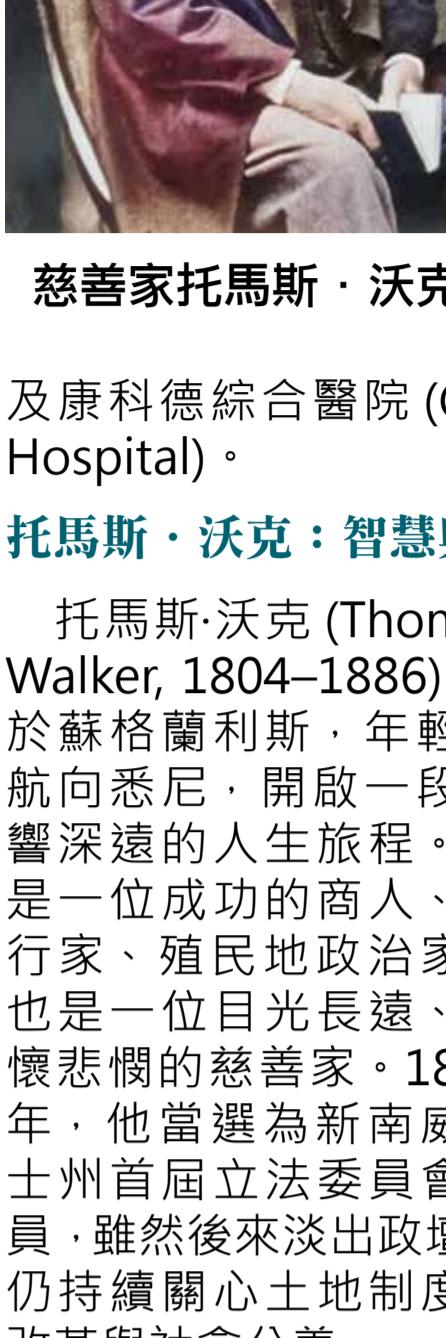
萊卡新堂主日崇拜時間：10:00-12:00

教會地址：(崇拜後備有午餐愛宴) 68 Allen St, Leichhardt

# 城市走讀：

## 沃克家族的慈善足跡

艾玲子

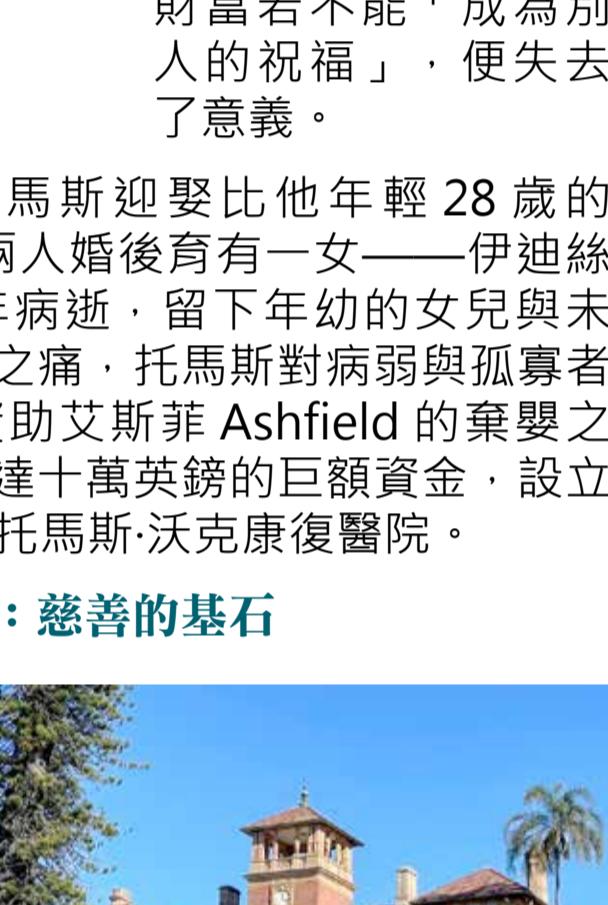


慈善家托馬斯·沃克

在悉尼（雪梨）西郊的康科德 (Concord)，沿着靜謐的帕拉瑪他 (Parramatta River) 河畔，盈溢着一段由慈善與信念編織的空間故事。沃克家族將愛與責任深植於這片土地，不僅孕育了優雅的 Yaralla 莊園 (Yaralla Estate)，也延伸出三座彼此相鄰、各具使命的醫療建築群——托馬斯·沃克康復醫院 (Thomas Walker Convalescent Hospital)、伊迪絲·沃克女爵康復醫院 (Lady Eadith Walker Hospital)，以及康科德綜合醫院 (Concord Repatriation General Hospital)。

### 托馬斯·沃克：智慧與慈善的開端

托馬斯·沃克 (Thomas Walker, 1804–1886) 生於蘇格蘭利斯，年輕時航向悉尼，開啟一段影響深遠的人生旅程。他是一位成功的商人、銀行家、殖民地政治家，也是一位目光長遠、滿懷悲憫的慈善家。1843 年，他當選為新南威爾士州首屆立法委員會議員，雖然後來淡出政壇，仍持續關心土地制度的改革與社會公義。



托馬斯·沃克康復醫院 (Thomas Walker Convalescent Hospital)

他的財富主要來自卓越的投資與銀行業，尤以新南威爾士銀行為重，曾長期擔任行長。然而，使他真正為人敬重的，不是財富的積累，而是以智慧管理財富。他親自聘用代理人，探訪貧困與病弱者，細心評估他們的需要，確保每筆援助都能送到最需要的人手中。他主張低調行善，不事張揚。1882 年，臨行歐洲之前，他捐出一萬英鎊予慈善機構，只因深信：財富若不能「成為別人的祝福」，便失去了意義。

1860 年，56 歲的托馬斯迎娶比他年輕 28 歲的簡·哈特 (Jane Hart)，兩人婚後育有一女——伊迪絲 (Eadith)。簡於 1870 年病逝，留下年幼的女兒與未竟的愛。或許正因喪妻之痛，托馬斯對病弱與孤寡者的憐憫更加深切。他資助艾斯菲 Ashfield 的棄嬰之家，並在遺囑中預留高達十萬英鎊的巨額資金，設立康復醫院——即後來的托馬斯·沃克康復醫院。

### 托馬斯·沃克康復醫院：慈善的基石

該院由著名建築師約翰·蘇爾曼爵士 (Sir John Sulman) 設計，於 1893 年落成。建築以砂岩為主體，採聯邦自由古典風格，配以寬闊迴廊與對稱格局，光線與空氣流動於開放的空間中，讓康復的環境充滿尊嚴與希望。若沿帕拉瑪他河乘渡輪而下，這座砂岩建築矗立河畔，成為醒目的地標。



伊迪絲·沃克女爵康復醫院 (Lady Eadith Walker Hospital)

創院首 20 年間，醫院為近 18,000 名病患提供免費療養服務，成為全澳最早專為康復設計的醫療機構之一。

### 伊迪絲·沃克女爵：愛心的延續

父親的熱忱與奉獻，也深深烙印在女兒伊迪絲·沃克 (Dame Eadith Walker, DBE, CBE) 的生命裡。她終生未婚，將餘生獻給慈善與公共服務，特別投入紅十字會與退伍軍人關懷。她不僅延續父親的遺志，成立了「伊迪絲·沃克女爵康復醫院」，並在 Yaralla 莊園內興建「Yaralla 小屋」，為長者與弱勢者提供安養之所。她於 1937 年在莊園中辭世，依《托馬斯·沃克信託法》將龐大遺產捐予公共醫療與社區健康，涵蓋心理健康、藥物輔導、性健康、原住民健康與老年照護等範疇。



女兒伊迪絲·沃克

沃克家族的故事提醒我們：真正的生命價值，不在於擁

有多少，而在於如何為他人

點亮希望之光。信念化為行動，慈善化為實踐，沃克父女在康科德河畔留下的不只是建築與土地，更是永續的愛與祝福。

托馬斯與伊迪絲·沃克父女的生命，如同一首動人心弦的交響樂——父親以堅定有力的節奏奠基，女兒以柔美悅耳的旋律延續。他們用信念與慈善譜寫出一段跨越時代的公益樂章。沿着 Concord 帕拉瑪他河的步道漫步，微風拂面，水光蕩漾，砂岩建築在陽光下熠熠生輝，彷彿仍低語着父女倆的仁愛與遠見。每一次療癒、每一份扶助，都像河水般流淌不息，將盼望與溫暖延續至每個生命。

沃克家族的故事提醒我們：真正的生命價值，不在於擁

有多少，而在於如何為他人

點亮希望之光。信念化為行動，慈善化為實踐，沃克父女在康科德河畔留下的不只是建築與土地，更是永

續的愛與祝福。

托馬斯與伊迪絲·沃克父女的生命，如同一首動人心弦的交響樂——父親以堅定有力的節奏奠基，女兒以柔美悅耳的旋律延續。他們用信念與慈善譜寫出一段跨越時代的公益樂章。沿着 Concord 帕拉瑪他河的步道漫步，微風拂面，水光蕩漾，砂岩建築在陽光下熠熠生輝，彷彫仍低語着父女倆的仁愛與遠見。每一次療癒、每一份扶助，都像河水般流淌不息，將盼望與溫暖延續至每個生命。

沃克家族的故事提醒我們：真正的生命價值，不在於擁

# 2025年福音佈道會 「從不可能到可能」

## 1、主題：從不可能到可能——神能夠改變

講員：劉民和牧師

語言：國語

時間：2025年11月1日（星期六）晚上7:00–8:30

地點：Sydney Wesley Conference Centre (220 Pitt Street, Sydney NSW 2000)

## 2、主題：從不可能到可能—記念或忘記

時間：2025年11月2日（星期日）早上9:45–11:15  
(聖餐主日)，早上11:45–下午1:00（專題研討）

講員：劉民和牧師

語言：國語（粵語傳譯）

地點：3 George street, Blacktown

免費入場，歡迎參加

查詢電話：陳雪松牧師 0419 988 710，陳博隆傳道 0493 351 498

## 「老友記」數碼網路安全講座

目的：老友記自信闖入數碼科技，精明拆騙陷阱

日期：2025年11月4日及11日（連續兩個星期二）

時間：10:00am–11:30am

地點：展望 HHC West Ryde Office (Shop 1, 34 Herbert Street, West Ryde NSW 2114)

查詢及報名：02 7228 1369

## 金寶鎮華人基督教會喜樂組活動

金寶鎮華人基督教會於11月14日（星期五）舉行喜樂組活動：早上步行Rhodes Waterside，午餐於囍鳳樓共享。有關詳情請聯絡方傳道 0416 389 688。

另外，教會舉行以下恆常活動：

乒乓球活動：逢星期六 10:00am - 12:15pm

普通話學習班：逢星期六 11:00am - 12:15pm

地址：1/F 60-62 Oxford Road, Ingleburn, NSW 2565

## 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8日（星期六）10:00am - 12:30pm

主題：癌症治療副作用與日常應對

講員：護理專科執業護士 - 腫瘤內科 Stella Lee

### (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8日（星期六）10:00am - 12:30pm

主題：生死教育工作坊 – 祝慶生命

講員：陳偉雄牧師（康恩總幹事）

### (3) Hurstville 支持小組（粵語、普通話）

地點：2 The Avenue, Hurstville NSW 2220

時間：11月8日（星期六）2:00pm - 4:30pm

主題：生死教育工作坊 – 人生四道四遺

講員：陳偉雄牧師（康恩總幹事）

### (4) Lidcombe 支持小組（粵語、普通話）

地點：38 James Street, Lidcombe 2141

時間：11月15日（星期六）10:00am - 12:30pm

主題：生死教育工作坊 – 祝慶生命

講員：謝麗婷博士（康恩生死教育部主任）

### (5) Surry Hills 支持小組（粵語）

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

時間：11月1日（星期六）10:00am - 12:30pm

主題：生死教育工作坊 – 人生四道四遺

講員：謝麗婷博士（康恩生死教育部主任）

### (6) Westmead 支持小組（粵語、普通話）

地點：51 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145

時間：11月1日（星期六）12:00pm - 3:30pm

主題：運動可以預防失智症嗎？

講員：莫美莉 Christine 物理治療師

### (7) 康恩開心步行組（粵語、普通話）

地點：Hurstville 區集合（須報名）

時間：11月7日 & 21日（星期五）9:00am - 12:00pm

主題：生死教育工作坊 – 祝慶生命

講員：謝麗婷博士（康恩生死教育部主任）

### (8) 康恩輕鬆步行組（粵語、普通話）

地點：按步行目的地而異（須報名）

時間：11月4日 & 12月2日（星期二）9:30am - 12:00pm

主題：生死教育工作坊 – 人生四道四遺

講員：謝麗婷博士（康恩生死教育部主任）

### (9) Strathfield 工作坊（粵語）

地點：Unit 31, 167-173 Parramatta Road, North Strathfield NSW 2137

時間：11月26日（星期二）10:30am - 12:30pm

主題：聖誕感恩聚會 + 愛犬健康操

講員：姚雪紅老師

費用全免，歡迎癌症病人及其關顧者前來參加！

電話：0412 3848 38

電郵：info@cancarecentre.org.au

網址：www.cancarecentre.org.au

## 號角月報 澳洲版

Herald Monthly(Australia)

ABN: 84 572 612 309

Mobile: 0403 378 350

Email: hmau@cchc.org

Web: www.cchc.org

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

中間頁 Middle Page

任何內頁 ROP

ADVERTISING RATES

廣告價目表

Tablet, A3 size 29cmx40cm, Full colour

封底 Back Cover

# 21世紀的醫學突破

## 將如何影響你？

鄭雪鵬博士

我常被問到：「這個病還有其他治療方法嗎？」這句話往往出自自身患絕症或癌症末期的病人口中。對於重症患者而言，渴望尋求更有效或更先進的治療方式，確實是可以理解的。正因如此，我們試回顧醫學的發展歷程，了解人類如何一步步突破限制，並藉此認識今日最尖端的醫療科技，好讓更多病人能夠為自己的疾病作出更適切的醫療選擇。

### 醫學不斷突破

在整個人類文明的歷史中，醫學一直扮演着相當重要的角色。從古代草藥療法與傳統醫術，到細菌學的誕生與現代外科的興起，醫學不斷推動人類戰勝疾病、延長壽命並提昇生活質素。19世紀中葉，細菌理論與防腐技術的突破，徹底改變了我們對傳染病的理解和預防；而20世紀則見證了疫苗、抗生素、影像醫學、器官移植與心臟繞道手術等劃時代的成就。這些發展為21世紀的醫學創新奠定了堅固基礎。

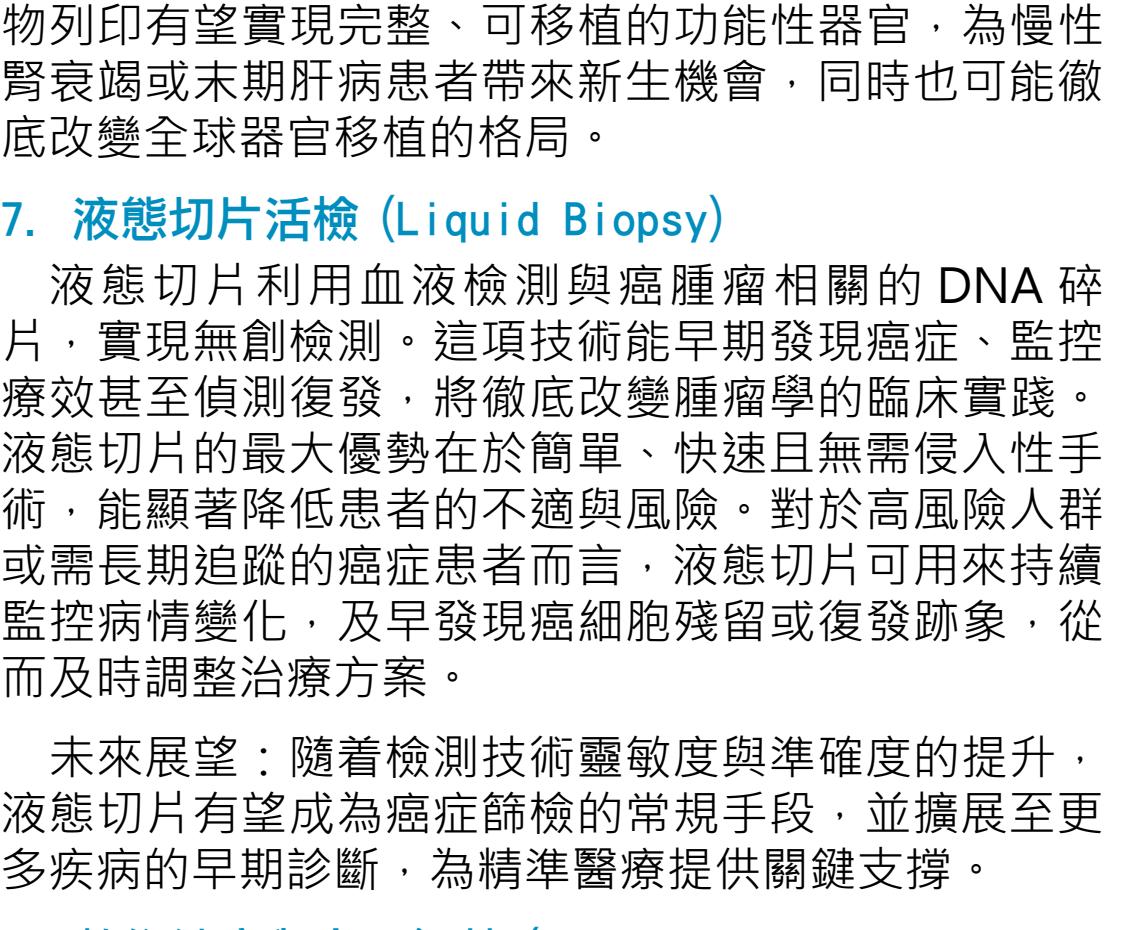
從21世紀初開始，醫學已邁入一個前所未有的黃金時代。隨着基因測序成本的驟降、數位科技的飛速發展，以及人工智能的深度應用，醫學突破的速度遠遠超過以往。近20多年來的成就，不僅是科學研究的重大躍進，更是整個人類健康史上的重要里程碑。

### 代表性新領域

下面是取材於作者即將出版的新書，聚焦於數個最具代表性的醫療科技領域，並簡略說明它們的應用、受惠的群體及未來的展望。

#### 1. 幹細胞與再生醫學 (Stem Cells & Regenerative Medicine)

幹細胞研究打開了修復與再生的可能性。科學家能利用幹細胞修復或替換因疾病或損傷而受損的組織和器官，幫助身體自我修復與再生。再生醫學也延伸至3D生物列印，能夠打造人工組織甚至器官，為移植醫學帶來希望。受益人包括帕金森氏症、脊髓損傷、退化性關節炎、慢性器官衰竭、自體免疫疾病患者。



未來展望：結合基因編輯技術開發新療法，提供更實惠、普及的細胞治療方案。

#### 2. 機器人與微創手術 (Robotic Surgery)

手術科醫生能透過高解析度影像與機械臂進行微創手術，減少傷口面積、出血量、疼痛，並加速患者康復及降低併發症風險。此外，達文西手術機器人象徵着手術進入精細化的新紀元。

未來展望：結合AR/VR技術與遠端操作，並徹底突破地域限制。

#### 3. 基因組學與精準醫學 (Genomics & Precision Medicine)

2003年「人類基因組計劃」完成，標誌着醫學進入了基因驅動的精準時代。今日，我們能透過基因檢測揭示疾病潛在風險，實現個人化的預防、精準診斷、靶向用藥，這不僅提昇了治療的有效性，也減少了不必要的副作用。受益人包括癌症患者、罕見遺傳病患者、高風險疾病家族史者等等。

未來展望：基因組學可成為常規臨床步驟，並與AI及大數據深度整合，提高藥物療效；克服「越精準越昂貴」的普及性挑戰。

#### 4. 癌症免疫治療 (Immunotherapy for Cancer)

癌症治療近20年的進步中，最令人振奮的莫過於免疫療法。透過藥物（如檢查點抑制劑、CAR-T）活化患者自身的免疫系統，使其精準、持久地攻擊和清除癌細胞。另一個快速發展的方向是自然殺手細胞(Natural killer cells)療法，它能在不依賴抗原呈現的情況下直接辨識並殺死腫瘤細胞，並且因為副作用較低，被視為有潛力的「即用型」細胞治療。對傳統放化療缺乏反應的癌症患者（如黑色素瘤、肺癌、血液腫瘤），以及一些實體腫瘤患者，如今已能透過免疫療法獲得長期緩解。

未來展望：結合基因分析實現個人化免疫調控；將治療推廣至更多難治型癌症並降低治療的副作用。

#### 5. 腦神經科學 (Neuroscience) 的突破

腦神經科學的研究在過去20年快速推進。功能性磁共振造影(fMRI)、深腦刺激(DBS)以及腦機介面(BCI)，讓我們逐步理解大腦如何運作。腦機介面(Brain-Computer interface, BCI)是一項前沿技術，能讓人類大腦直接與電腦或機械設備溝通，不必透過語言或肢體動作。它透過讀取大腦訊號並轉換成指令，幫助患者以「意念」控制電腦游標、義肢或輪椅。

未來展望：這項技術特別能造福因中風、帕金森氏症或肌萎縮性脊髓側索硬化症(ALS)等疾病而失去行動或語言能力的患者，為他們重新建立溝通能力與部分自主生活帶來可能。此外，也有可能於優化脊髓損傷及癱瘓患者等的治療方式，且為他們恢復行動功能帶來新的希望。

#### 6. 3D生物列印 (3D Bioprinting)

3D列印最初是應用於工程領域，如今已進入醫學範疇。3D生物列印不僅能幫助外科醫生在手術前進行更精準的規劃，也能為病人提供個人化的組織修復與重建方案。對於因外傷、先天缺陷或癌症手術而失去組織與器官功能的患者，生物列印技術能製作相容性高、量身訂做的替代材料，降低排斥反應並加速康復。

未來展望：隨着幹細胞與生物材料的進步，3D生物列印有望實現完全、可移植的功能性器官，為慢性腎衰竭或末期肝病患者帶來新生機會，同時也可能徹底改變全球器官移植的格局。

#### 7. 液態切片活檢 (Liquid Biopsy)

液態切片利用血液檢測與癌腫瘤相關的DNA碎片，實現無創檢測。這項技術能早期發現癌症、監控療效甚至偵測復發，將徹底改變醫學的臨床實踐。

液態切片的最大優勢在於簡單、快速且無需侵入性手術，能顯著降低患者的不適與風險。對於高風險人群或需長期追蹤的癌症患者而言，液態切片可用來持續監控病情變化，及早發現癌細胞殘留或復發跡象，從而及時調整治療方案。

未來展望：隨著檢測技術靈敏度與準確度的提升，液態切片有望成為癌症篩檢的常規手段，並擴展至更多疾病的早期診斷，為精準醫療提供關鍵支撐。

#### 8. 數位健康與人工智慧 (Digital Health and Artificial Intelligence)

近20年來，智能手機、可穿戴裝置與遠距醫療徹底改變了醫患互動方式。人工智能協助影像判讀、藥物研發與臨床決策，不僅提升診斷效率與準確度，也讓病人能隨時追蹤健康數據，更積極參與自我健康管理。因此，慢性病患者可透過可穿戴裝置追蹤血壓、血糖與心律變化；高齡族群及偏遠地區的病人則能利用遠距醫療而獲得即時照護。

未來展望：隨著演算法與資料整合進步，AI有望推動個人化醫療與疾病預測，並在公共衛生與資源分配上發揮重大作用。

#### 保持清醒認知

然而，我們也必須保持清醒的認知：許多突破性技術仍處於早期階段，尚缺乏充分的臨床驗證與長期數據支持。例如，幹細胞治療(Stem cell therapy)雖然帶來了修復受損組織的希望，但在實際應用中仍存在安全性和療效穩定性的挑戰；腦機介面(BCI)等神經科學的尖端研究，也還在實驗初步驗證階段，距離廣泛應用仍有一段距離。對於患者而言，過早寄予希望從未成熟的概念，往往在風險面前一去不回。因此，在面對新技術時，保持審慎與耐心，並諮詢專業醫師的建議，仍是最明智的態度。

同時，這些突破也帶來了新的倫理難題。基因編輯是否應該用於改善人類特質？人工智能在醫療中取代醫生會否影響信任關係？幹細胞研究是否會牽涉生命的爭議？在追求科技進步的同時，我們必須確保醫學發展符合人類的尊嚴和價值觀，並以公平、公正、透明與責任感為原則。

#### 展望以及感恩

對於身患疾病的人士，這些醫學突破可以帶來新的治療希望——癌症有望得到長期控制，罕見病可能透過基因療法被治癒。對於健康的人而言，這些發展代表著更精準的預防、更早期的診斷，以及維持長壽與健康的可能性。無論健康或疾病，醫學創新都將在未來數十年深刻影響我們的生活方式與生命質量。

展望未來，醫學將更加個人化、數位化與全球化。跨領域合作、開放數據與公眾參與，將推動醫學成就邁向以人為本的新境界。

感謝上帝！每一次重大的醫學突破，都表明祂所彰顯的恩典，賦予人類寶貴的智慧——不僅使我們更深刻地體會生命的奇妙，且在自然界或人體中發現那深藏於深層的法則和奧秘。旨在促進健康與生命的真善美。

#### 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

英語崇拜: 11:30

英語崇拜兒童: 11:30

Angus 基督徒 (粵) 0404 112 191

Rebecca 基督徒 (國) 0404 552 945

Simon 基督徒 (國) 0404 330 455

歡迎所有家庭來到 Riverwood 樂事園浸信會，一同

崇拜祂的聖靈，直至滅亡，得享永生。主耶穌

是愛祂的兒女，祂是我們的救主，我們都歡喜你。

每逢星期日早上十點半，粵語及英語崇拜同時進行，更設有兒童主日學。

請來此處，甚至將你的孩子帶給我們，一同

崇拜祂的聖靈，直至滅亡，得享永生。主耶穌

是愛祂的兒女，祂是我們的救主，我們都歡喜你。

每逢星期日早上十點半，粵語及英語崇拜同時進行，更設有兒童主日學。



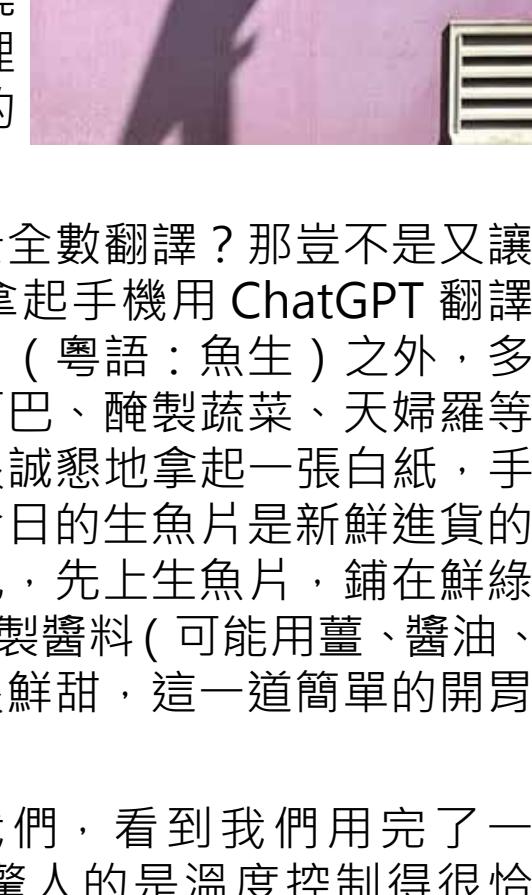
# 清涼一夏 「居酒屋」

老饑

九月初飛行了 36 小時之後，風塵僕僕地抵達了日本橫濱，和四位住日本的家人慶生，之後前往台灣和高齡 92 的母親暖壽。橫濱住處位於幽靜的巷落，樓下有一家小的食肆店，只在斑駁的木條上雕刻了 Ikkyu，那一天逛街累了，我和同行的大姑決定就近解決晚餐，很好奇地走進這家小餐館，開門時的風鈴聲告知老闆「有客人來啦！」

這家餐館很小，只有四個吧台位和兩桌，全部坐滿也只能容 12 人。老闆（斜槓廚師）見我們進門，很熱情地招呼，發現我們不說日文，很着急地想用他有限的英文解釋菜單。吧台上坐着一位中年女士，應當是上班族來此晚餐放鬆的，她立即幫助老闆翻譯，讓我們不懂語言而來的焦慮，立即降低了。

菜單上只有手寫毛筆字的 12 道菜，卻有各樣的啤酒和水果酒，我這才發覺這是一家「居酒屋」。居酒屋的中文源自日文いざかや (Izakaya)，提供酒類和燒烤等相對高品質的日式料理店，是日本上班族下班後的重要的社交場所。



我們怎能讓那位日本女士全數翻譯？那豈不是又讓她加班，不能放鬆了？我拿起手機用 ChatGPT 翻譯菜單，發現菜色除了生魚片（粵語：魚生）之外，多數是燒烤的魚、肉串、魚下巴、醃製蔬菜、天婦羅等居酒屋常見的菜色。老闆很誠懇地拿起一張白紙，手寫我們所點的餐，又解釋今日的生魚片是新鮮進貨的金槍魚。我們點了五樣菜色，先上生魚片，鋪在鮮綠色的生菜上，淋上了一種特製醬料（可能用薑、醬油、味醂、昆布等熬製），魚很鮮甜，這一道簡單的開胃菜，已經叫我們驚艷了。

老闆不時從廚房留意我們，看到我們用完了一道菜，才上下一道菜，更驚人的是溫度控制得很恰當——炸魚扒是厚厚的 3/4 英吋，熱騰騰上桌；烤秋刀魚的魚身不破，保持魚肉溫度；烤干貝乾、魚乾和魷魚乾都很香脆；醃製的秋葵切開放入新鮮甜蝦一起烤，更是一絕。菜是一道一道的上，足見廚師的用心和專業。

幫我們翻譯的日本女士用完餐了，特意走到我們面前問我們對餐飲的意見，並立刻翻譯給老闆，我們四人的互動，叫人看見和諧友愛。

我們買單時，問了老闆的名字，他用很笨拙英文卻誠懇的態度說他叫 Joichi，店名叫 Ikkyu（聽起來像英文的 EQ），很高興能為我們服務。結帳時只用了約 25 美元，真是質高價廉。我們更加覺得這老闆兼廚師，很享受他的工作，很高興應用他的手藝，讓客人用餐愉快。那種敬業精神，叫人感動。

我發現日本人勤奮友善、乾淨整齊、奉公守法，在工藝上不斷創新修正，在服務態度上，是以消費者、使用者的角度去構思設計。

人與人之間的交往，民族與民族之間的互動，需要排除偏見，以開闊的心胸去認識——見到優點應當讚賞，若蒙受冤屈，應當看做個別事件，而非整體國家社會都是如此。這樣就能在不斷縮小的地球村裡，享受做「村民」的權利，更盡上友愛的義務。上帝的愛早已臨及萬國萬邦，祂既不偏待任何民族，我們就當除去個人偏見，以上帝的眼光看待各國各民。

◎

十 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

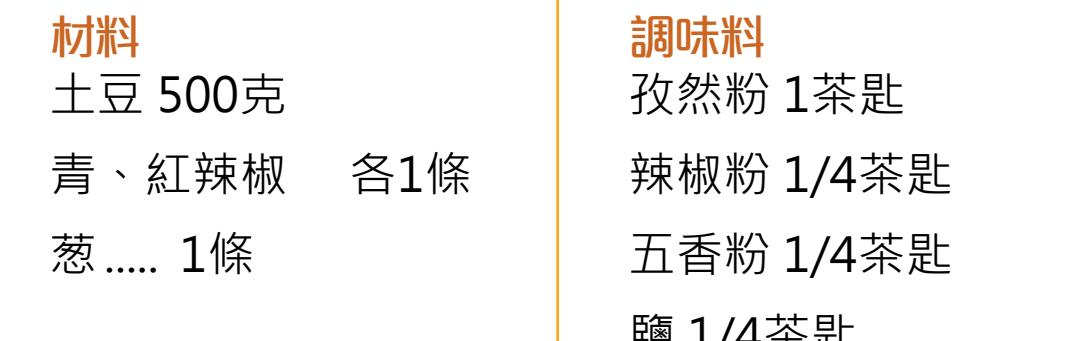
[www.scgc.org.au](http://www.scgc.org.au)

# 孜然土豆丁

艾麗斯主理



孜然土豆丁做法容易，材料簡單，吃起來外脆內軟，佐飯、小吃、節日派對都方便，只需土豆和調味料便可隨時享用。



## 材料

土豆 500克

青、紅辣椒 各1條

葱 ..... 1條

## 調味料

孜然粉 1茶匙

辣椒粉 1/4茶匙

五香粉 1/4茶匙

鹽 1/4茶匙

白芝麻 半茶匙

## 做法

1. 土豆洗淨去皮，滾刀切成小三角形狀
2. 用水煮 2至3分鐘至軟身，隔水盛起備用
3. 吸乾水分後灑上一湯匙土豆澱粉拌勻
4. 鑊內放入兩至三湯匙生油，將土豆丁半煎炸至酥脆後隔油盛起
5. 將土豆丁回鑊後加入調味料、辣椒碎和葱粒拌勻便可盛起上碟
6. 灑上白芝麻便完成

## 小貼士

1. 土豆比較吸油，經過浸泡（10分鐘）或水煮（2至3分鐘）後去除澱粉質，可減少吸油，更可保持酥脆可口
2. 用滾刀的方法切三角形狀可使土豆容易熟透和入味
3. 青、紅辣椒和葱粒都是作裝飾用途，如不喜歡也可省略
4. 辣椒粉也可改為甜椒粉

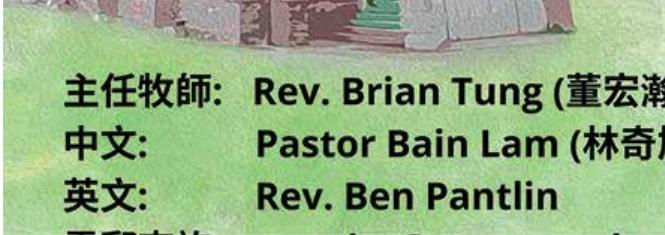


## 好士圍聖公會(南區)

St. George's Hurstville Anglican Church

2 The Avenue, Hurstville 2220

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



粵語崇拜

國語崇拜

英語崇拜

星期六 3:00pm

星期日 9:30am

星期日 11:00am

星期日 4:00pm

星期二 1:30pm

星期日 9:30am

星期日 4:00pm

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

電郵查詢: [enquiry@stgeorgeshurstville.org.au](mailto:enquiry@stgeorgeshurstville.org.au)

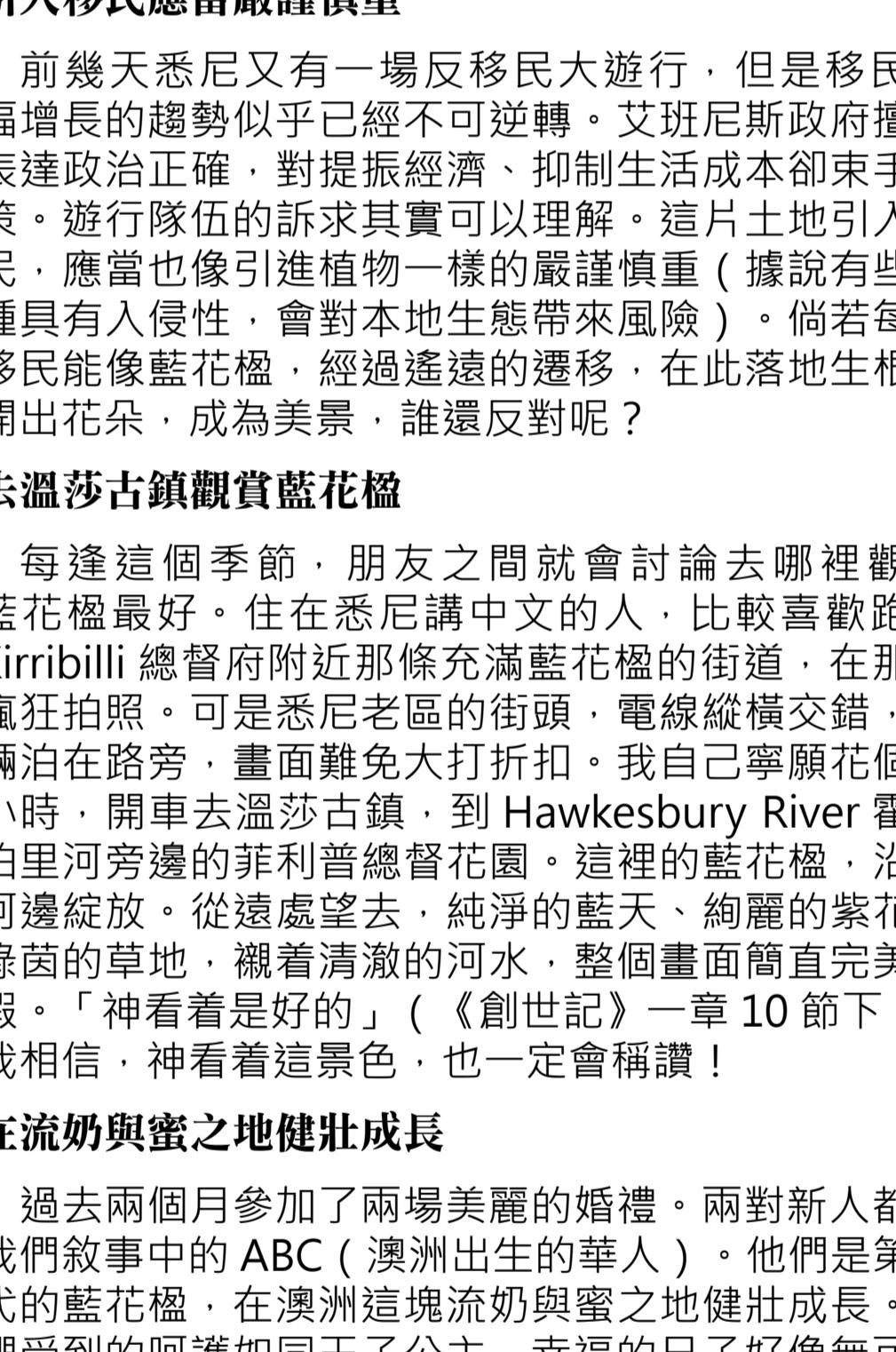
# 初夏的悉尼

江河

早晨出門口，忽見街角的藍花楹 (Jacaranda) 開花了。一樹艷紫，令人眼前一亮。

## 來自南美洲的開花喬木

我們剛來澳洲時，不曉得 Jacaranda 是什麼。查看牛津大學出版社 1985 年版的《現代高級英漢雙解辭典 (Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English with Chinese Translation)》，竟然沒有 Jacaranda 這個詞條。後來找到了一個解釋，說是「一種春夏之交開紫花的灌木植物」（只給了定義，還是說不出名稱來）。不知從何時起，人們逐漸稱她為「藍花楹」，以此倒查上海交通大學出版社 1993 年版的《漢英大辭典》，終於確認這「春夏之交開紫花」的 Jacaranda，中文就叫「藍花楹」（而非籠統的「灌木植物」了）。現在有了 ChatGPT，無論想查什麼，都比以前更加方便。ChatGPT 說：Jacaranda（中文常譯為「藍花楹」或「紫葳」）是一種來自南美洲的開花喬木（與之前的查考有所不同），以其紫藍色的花朵而著名。



Hawkesbury River 河畔的藍花楹

## 引入移民應當嚴謹慎重

前幾天悉尼又有一場反移民大遊行，但是移民大幅增長的趨勢似乎已經不可逆轉。艾班尼斯政府擅長表達政治正確，對提振經濟、抑制生活成本卻束手無策。遊行隊伍的訴求其實可以理解。這片土地引入移民，應當也像引進植物一樣的嚴謹慎重（據說有些物種具有入侵性，會對本地生態帶來風險）。倘若每個移民能像藍花楹，經過遙遠的遷移，在此落地生根，開出花朵，成為美景，誰還反對呢？

## 去溫莎古鎮觀賞藍花楹

每逢這個季節，朋友之間就會討論去哪裡觀賞藍花楹最好。住在悉尼講中文的人，比較喜歡跑去 Kirribilli 總督府附近那條充滿藍花楹的街道，在那裡瘋狂拍照。可是悉尼老區的街頭，電線縱橫交錯，車輛泊在路旁，畫面難免大打折扣。我自己寧願花個把小時，開車去溫莎古鎮，到 Hawkesbury River 霍克伯里河旁邊的菲利普總督花園。這裡的藍花楹，沿着河邊綻放。從遠處望去，純淨的藍天、絢麗的紫花、綠茵的草地，襯着清澈的河水，整個畫面簡直完美無瑕。「神看着是好的」（《創世記》一章 10 節下）。我相信，神看着這景色，也一定會稱讚！

## 在流奶與蜜之地健壯成長

過去兩個月參加了兩場美麗的婚禮。兩對新人都是我們敘事中的 ABC（澳洲出生的華人）。他們是第二代的藍花楹，在澳洲這塊流奶與蜜之地健壯成長。他們受到的呵護如同王子公主，幸福的日子好像無可置疑。大學畢業是同代人的標準配備，工作、結婚，來生兒養女，延續新一代的藍花楹。唯一的憂傷是其中一個新郎的媽媽已經不在。「媽媽若是在場，該多麼為你驕傲」，這個新郎的姐姐說到此淚流不止。

活着的人沒有想念。想念的時候才發現活着多好！

想念是美麗的。但同在更美麗。

## 因他生命中有基督香氣

過去兩個月我們也送別了查理·柯克。查理·柯克是我們在遠方的藍花楹，因他的生命中有基督的香氣。他鼓勵年輕人歸向基督、工作、戀愛、結婚，生很多孩子。「神看着是好的」。他為真理付出了生命。他的妻子埃麗卡·柯克用基督的愛饒恕那個槍殺她丈夫的兇手，「神看着是好的」。她也是美麗的藍花楹。

屬物的藍花楹，會隨着花季而去。

屬靈的藍花楹，因為代表了美好、良善、溫柔、明亮、希望與愛，將會長存於天地之間。

初夏的悉尼充滿了魅力，披上紫色的花袍像出嫁的新娘。

屬靈的藍花楹，會隨着花季而去。

屬靈的藍花楹，因為代表了美好、良善、溫柔、明亮、希望與愛，將會長存於天地之間。

初夏的悉尼充滿了魅力，披上紫色的花袍像出嫁的新娘。

屬靈的藍花楹，因為代表了美好、良善、溫柔、明亮、希望與愛，將會長存於天地之間。

初夏的悉尼充滿了魅力，披上紫色的花袍像出嫁的新娘。

# 汉口店

「你在  
干博把

這句話改編成歌，卻意外唱出了無數人的心聲。歌曲開頭這樣寫：「本來應該從從容容，游刃有餘；現在是匆匆忙忙，連滾帶爬；睜眼說瞎話。你在哽咽什麼啦？你在哭什麼哭啊，沒出息。」短短幾句，卻把人生的理想、現實與崩潰寫得入骨。

「從從容容，游刃有餘」是人們對理想人生的嚮往。我們都盼望自己能掌握生活，有能力、有方向、有尊嚴。年輕的時候，我們相信努力就能改變命運。那時候，我們說話真誠，待人單純，對未來充滿盼望。

然而，現實告訴我們另一套規則。「匆匆忙忙，連滾帶爬」不只是生活节奏加快的寫照，更是人心疲憊

工作取代，熱情被  
為了生活，我們妥

許多中年人聽着這首歌，眼淚不自覺流下。因為他們明白，努力了這麼久，仍舊看不見出口。那句「沒出息」不是責罵，而是一種自嘲；不是軟弱，而是一種無聲的哭泣。

被欺騙的為照，更揭露了我們自己也不敢說真話的現實。因為社會往往不容許真誠——說真話的人被孤立，堅持原則的人被淘汰。於是，我們學會沉默、學會附和、學會偽裝。

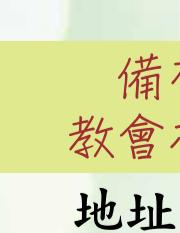
## 勞苦與後悔的出口

## 苦擔重擔的人 。」（《馬太福音》

耶穌知道我們的疲憊，也看見我們的眼淚。祂並沒有要求我們「有出息」才配得祂的接納，而是邀請我們帶着破碎、軟弱，甚至那份「沒出息」的心，來到祂面前。

A cartoon illustration of a person with brown hair and a blue shirt, looking down with a sad expression, symbolizing self-recognition or confession.

淚，但在耶穌裡，我們可以真實地活，誠實地愛。真正的「出息」，不是功成名就，而是能在真理與恩典中活得自由——不再說瞎話，也不再假裝堅強，而是在真誠裡重新得力，重新開始。◎



華語堂崇拜 9:00am  
兒童主日學與主日崇拜同步進行。  
不備設聖經輔導服務，歡迎致電查詢。

5 Jephson St (Cnr Sylvan  
Teebunga Q4066

Toowong Q4066  
(07) 38711022

[www.toowongbc.org.au](http://www.toowongbc.org.au)  
[info@toowongbc.org.au](mailto:info@toowongbc.org.au)

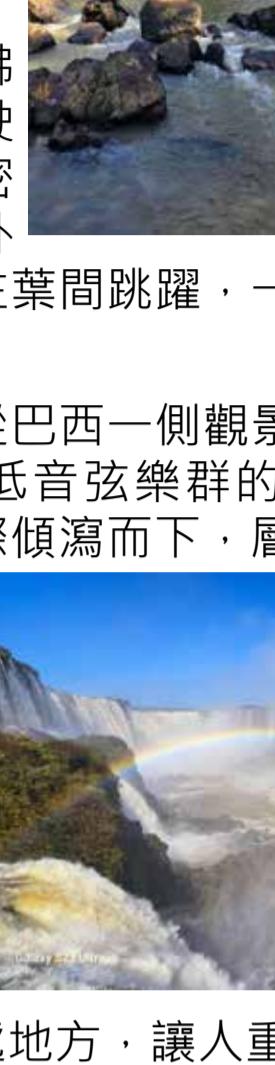
電郵 : info@loowongbc.org.au

# 上帝憐憫的淚水——

## 伊瓜蘇瀑布

陳瑋

飛機降落在巴西邊境伊瓜蘇瀑布邊的小鎮上，我就像進入了貝多芬田園交響曲的第一樂章，聽見了那緩緩進入主題的弦樂：輕柔，溫暖，彷彿萬物初醒。車子駛入國家公園，濃密的熱帶林木在窗外鋪展開來，陽光在葉間跳躍，一如長笛在和緩的主旋律後悄然進入。



初見瀑布，是從巴西一側觀景台的遠眺。那一刻，大地彷彿奏響了低音弦樂群的和聲：深邃，莊重。275道瀑布自天際傾瀉而下，層層疊疊，如同樂隊中銅管與弦樂互相的呼應，不急不躁，卻飽含蓄勢待發的力量。我站在平台上久久凝望，心裡只有一個念頭：感謝神！竟在這世界上預備了這樣一處地方，讓人重新學會如何敬畏。



最讓我驚奇的，是那一道道始終陪伴的彩虹。無論站在瀑布的哪一側、哪個角度，它總彷彿為我而現——在水霧升騰之處，像應許之光，悄然懸掛在天地之間。那不是偶然的折射，而像是一種溫柔的同在。每一次望見它，我便憶起《創世記》中神與人立約的記號，彷彿這壯觀的水幕，也是祂恩典的帷幕。

第二天清早，我從阿根廷一側坐着森林小火車進入，踏上長長的棧道，穿行在低緩的林間，見到的瀑布，那是貝多芬第二樂章的節奏——溫柔、沉靜，像是水邊的沉思。瀑布尚未顯現，但我腳下的伊瓜蘇河水正緩緩流淌，陽光灑在水面，蝴蝶和鳥鳴在林中穿梭，如雙簧管和單簧管交替傳遞自然的細語。

當我來到了瀑布飛流直下的區域，彷彿第四樂章那突如其來的暴風雨已至。暴雨般的水柱從天而降，天地被水霧與轟鳴包圍，樂隊中所有聲部都齊聲而起——銅管高鳴、弦樂狂舞、打擊樂咆哮，伊瓜蘇這部交響曲展示了音樂的高潮。

當我走下山谷看着瀑布逐漸的遠去，水聲也由隆隆的雷霆漸漸歸於安靜，伊瓜蘇河再次變得平緩。遠處的原野展開了，一切又回到溫柔。就像交響曲的尾聲，那一段回旋的主題緩緩地帶着我走出風暴，進入安慰與盼望。河水奔流向南，向着更廣闊的大地，最終流入大西洋——正如我們的生命，在狂喜、憂傷與掙扎之後，終要歸於一個該去的地方。

伊瓜蘇最後的一個暮昏。我特地前往三國交界的地標——巴西、阿根廷、巴拉圭三國的交匯之處。兩條大河在這裡相遇，光影也在這裡聚焦。太陽緩緩沉入地平線，天邊被染成深紅、橙金與靛藍的漸層。河流在晚霞中泛着溫柔的光，彷彿交響曲最後的一個慢板，餘音不絕徐徐遠去。

我站在邊境的欄桿邊，眼前是三國領地，心裡又一次印證了信仰的歸屬。那位創造天地掌管萬物的主，也是深愛着世人的神，所賜給我們的恩典就是對人的憐憫。伊瓜蘇就是神憐憫的淚水，滴在南美洲的土地上。

伊瓜蘇不是我這次旅行的終點，但我會一直記得它，瀑布前的彩虹和驚心動魄的聲音，就像貝多芬的第六交響曲一樣，時時會在我心裡響起。

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



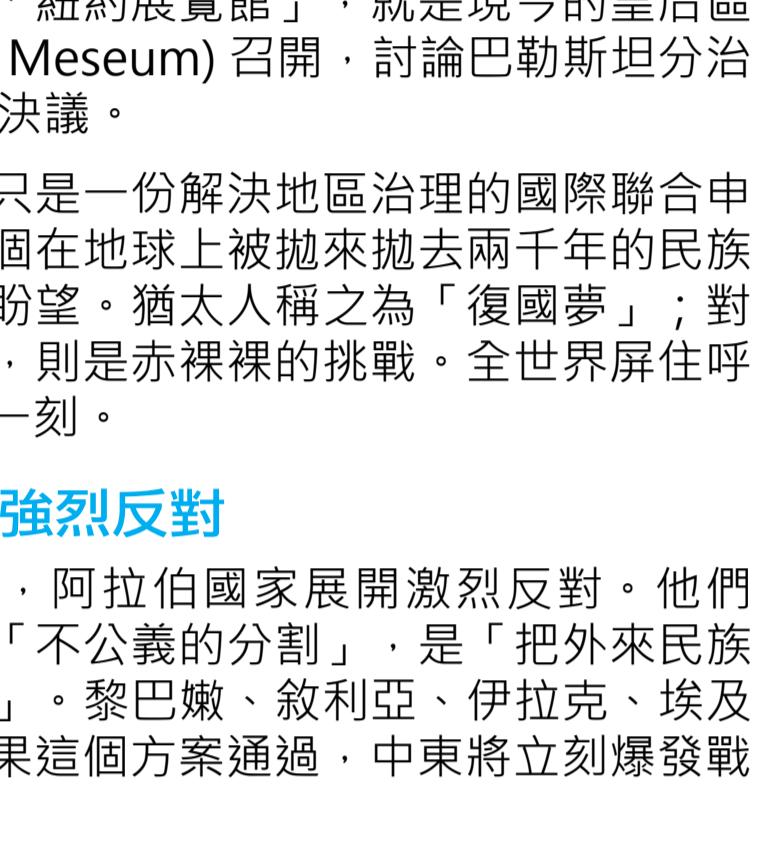
# 可樂娜公園與以色列建國的驚險時刻

曾言慕義

紐約市的法拉盛，想必美東乃至整個美國的華人都不會陌生，據說這是中國大陸以外華人最密集的地區。但或許不是很多人知道，在華人大量抵達之前的20世紀中葉，這裡曾滿街都是頭戴Kippa、手拿Torah的猶太人。他們聚集在法拉盛，不僅因房子更大、生活空間更足，也不僅因遠離曼哈頓的喧囂，而是這裡曾發生一場重大的歷史轉折。雖沒有硝煙，卻震動了世界——以色列建國的法拉盛起點。

## 可樂娜公園登歷史舞台

1947年的紐約，法拉盛草原可樂娜公園(Flushing Meadows-Corona Park)看似只是一片安靜的綠地，卻在深秋登上世界舞台。二戰剛剛結束，猶太人居住數世紀的歐洲，在納粹的毒牙下被啃噬得滿目瘡痍，六百萬生命在大屠殺中消逝（其中兩百萬是兒童），倖存者四處漂泊。巴勒斯坦成為他們最後，也是最久遠的生存盼望，因為猶太人再也付不起一次600萬生命的代價來融合了！



英國託管當局無力解決中東衝突，決定退讓，把治理權交給聯合國。於是1947年11月，聯合國大會在這片公園裡的「紐約展覽館」，就是現今的皇后區博物館(Queens Museum)召開，討論巴勒斯坦分治方案，即181號決議。

這個決議看似只是一份解決地區治理的國際聯合申明，卻承載着一個在地球上被拋來拋去兩千年的民族重新回復生機的盼望。猶太人稱之為「復國夢」；對阿拉伯世界來說，則是赤裸裸的挑戰。全世界屏住呼吸，等待投票的一刻。

## 阿拉伯世界的強烈反對

在決議表決前，阿拉伯國家展開激烈反對。他們大聲疾呼：這是「不公義的分割」，是「把外來民族塞進阿拉伯土地」。黎巴嫩、敘利亞、伊拉克、埃及等國預言：「如果這個方案通過，中東將立刻爆發戰爭。」

他們還向非洲、亞洲和拉丁美洲的代表施壓，警告若支持猶太國，將失去阿拉伯貿易、石油供應和外交友誼。當時石油正是全球能源命脈，成為最有力的威脅。輿論上，他們更把猶太復國主義者比作「新的納粹」，甚至說猶太人要「把巴勒斯坦人趕入海裡」，企圖孤立猶太社群。

## 猶太人奔走與美國介入

猶太復國主義組織則展開前所未有的外交奔走。他們在聯合國走廊、飯店、外交酒會中四處陳情，出示集中營照片，講述逃亡故事，盼能打動代表良知。

美國政府成為關鍵推手。對剛在二戰後崛起的美國而言，支持猶太復國既是人道回應，也符合戰略。白宮與國務院同時出手，對拉美、加勒比與亞洲小國施壓：軍事援助、經濟承諾、貿易協議，甚至外交孤立，籌碼盡出。投票遂不再是單純表決，而是史無前例的外交拉鋸。

## 焦灼投票改寫歷史轉折

1947年11月29日，會場的空氣緊張到幾乎凝固。當主席逐一宣讀各國立場時，猶太代表和支持者屏住呼吸。每一張贊成票都引發低聲的歡呼，每一張反對票則像一顆子彈擊中心口。

反對票幾乎全來自阿拉伯與穆斯林國家，他們整齊而堅決地說「NO（不）」，像一道鐵牆。猶太人期待的贊成票卻在邊緣搖擺。56個國家需超過2/3同意，即31票。但會前統計最多只有30票。這意味着，只要一個搖擺國棄權，決議就會失敗。

最驚險的時刻來自菲律賓與海地。菲律賓代表前一天仍公開反對，但在美國強烈施壓與猶太人的最後奔走下，他們臨時改變立場，投下了決定性的贊成票。當記錄員宣讀「Philippines — Yes（贊成）」時，會場一陣騷動；隨後「Haiti — Yes」後，猶太代表忍不住落淚。

最終，33票贊成、13票反對、10票棄權。剛好多出的兩票，改寫了歷史的轉折點。

## 上帝守護實現祂的應許

當晚，猶太社群在世界各地爆發慶祝，紐約街頭、特拉維夫廣場上，人們載歌載舞。決議通過，不意味着建國成功，而是上帝選民重返聖地的序幕。

1948年5月，即半年後，那個2000年在列國中顛沛流離的以色列宣佈建國了，並且立國的地方是他們當年揮淚告別的地方。周邊阿拉伯國家立刻發動戰爭，但這個新生、武器匱乏的國家卻奇蹟般獲勝，被視為「耶利哥式的勝利」。

回望這一幕，我們看到政治角力、外交連籌、人心搖擺，但歷史不在人手中。在猶太民族兩千年的禱告背後，有一位信實的上帝。《聖經》說：「保護以色列的，也不打盹也不睡覺」（《詩篇》一一篇4節）。那天在Corona Park的投票，不只是政治妥協，更是上帝應許的實現。以色列的重生，正是那位守護以色列的上帝，在歷史中親手寫下的篇章。

（作者在法拉盛原可樂娜公園現場對着手歷史的解說影片：<https://youtu.be/L13mBy3sCRc>）

## 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：PO Box 2383 Berala NSW 2141 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，請寄銀行存根與信函往上述地址索取。）

信用卡(VISA/MasterCard)：

姓名(英文正楷)：\_\_\_\_\_

信用卡號碼：\_\_\_\_\_

有效日期至：\_\_\_\_\_月/\_\_\_\_\_年 CVN(卡背最後3個數字)：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_ 簽署日期：\_\_\_\_\_

本期讀後感或心聲分享：\_\_\_\_\_

# 川普成功促進和平 加薩再現紅海奇蹟

石崑

茫茫紅海，波濤滾滾，有誰真看過它裂開成兩道水牆，露出一條活路，讓人得以通行？

如今，被戰火蹂躪、滿目瘡痍的加薩，全世界共同見證了現代的「紅海奇蹟」。巴勒斯坦伊斯蘭組織哈馬斯，終於宣佈接受和平協議，釋放所有人質，並與以色列「永久停火」。

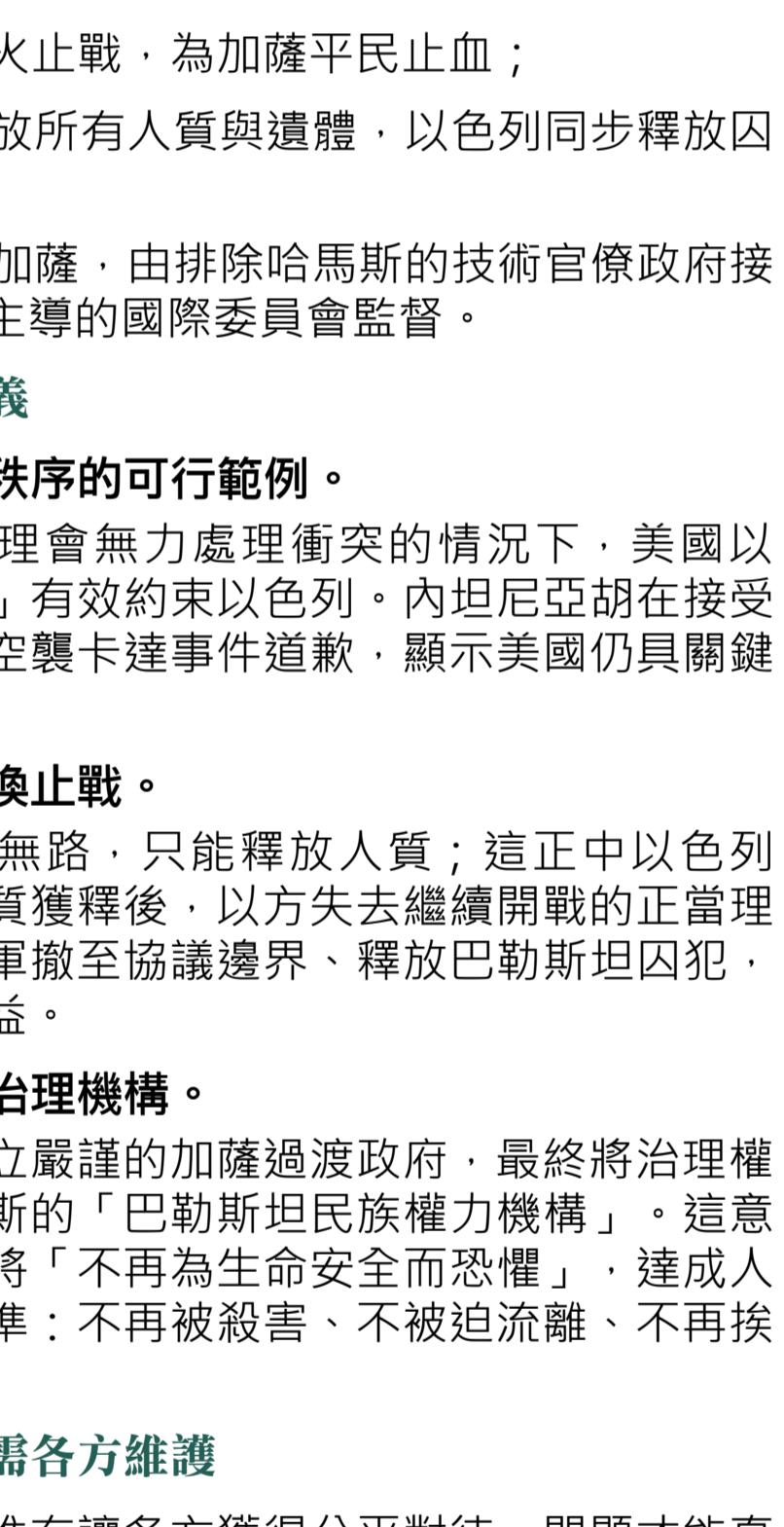
哈馬斯是什麼組織？根據其憲章，它以「解放巴勒斯坦」為手段，以摧毀以色列為最終目標。雖曾多次聲稱願意停火、接受「兩國方案」，但始終未放棄暴力，也未停止對巴勒斯坦人民灌輸仇恨。以色列自建國以來，便長期面臨存亡之戰。雖屢戰屢勝，卻因濫殺平民，引發人道危機，導致國際孤立。

對以巴雙方而言，「和平」如同紅海，是橫亘眼前、難以跨越的屏障。

## 川普的二十點和平協議

自兩年前哈馬斯突襲以色列、劫持人質、引爆戰火以來，以色列的報復行動，使加薩滿目瘡痍。據統計，這場戰爭造成加薩地區超過六萬五千名平民死傷。哈馬斯幾近被摧毀，高層遭殲滅，即使逃亡海外也難逃追殺。與此同時，以色列因濫殺無辜遭到國際譴責，陷入政治危機。

今年9月，法國總統馬克宏在聯合國大會上，宣布承認巴勒斯坦國，表面上佔據「道德高地」，並獲逾150國響應，但此舉既無法迫使以色列收兵，也無助人質釋放，只成為理想化的空談。



在這歷史關頭，美國總統川普審時度勢，提出兼顧雙方利益、切合現實、具高度可行性的《加薩二十點和平協議》。該方案立即獲得包括穆斯林國家在內的廣泛支持，以色列接受，哈馬斯亦難以拒絕。

### 協議核心內容包括：

1. 以色列停火止戰，為加薩平民止血；

2. 哈馬斯釋放所有人質與遺體，以色列同步釋放囚犯；

3. 和平後的加薩，由排除哈馬斯的技術官僚政府接管，並由川普主導的國際委員會監督。

## 協議的積極意義

### 一、恢復國際秩序的可行範例。

在聯合國安理會無力處理衝突的情況下，美國以「全球領導力」有效約束以色列。內坦尼亞胡在接受協議後立即為空襲卡達事件道歉，顯示美國仍具關鍵影響力。

### 二、以人質交換止戰。

哈馬斯走投無路，只能釋放人質，這正中以色列核心利益。人質獲釋後，以方失去繼續開戰的正當理由。同時，以軍撤至協議邊界、釋放巴勒斯坦囚犯，也符合法人利益。

### 三、建立過渡治理機構。

協議規定建立嚴謹的加薩過渡政府，最終將治理權交由不含哈馬斯的「巴勒斯坦民族權力機構」。這意味著加薩民眾將「不再為生命安全而恐懼」，達成人身安全三大標準：不再被殺害、不被迫流離、不再挨餓。

## 加薩的未來仍需各方維護

川普強調，唯有讓各方獲得公平對待，問題才能真正解決。他描繪了重建加薩的宏願：打造一個去極端化、無恐怖主義、不威脅鄰國的地區，並推動跨宗教對話，以寬容與和平為基礎，改變以巴雙方的思維，使和平與繁榮共存成為共識。

埃及、土耳其、沙烏地阿拉伯、印尼等伊斯蘭主要國家皆支持此協議，並公開表示「相信川普能找到和平之道」。聯合國秘書長古特雷斯亦表示歡迎，讚揚美國、卡達、埃及、土耳其為促成這項突破所作的外交努力。

然而，和平仍需謹慎維護。哈馬斯政治局委員霍桑·巴德蘭公開宣稱不會放下武器，並指責川普將哈馬斯排除在外「荒謬」。

跨越紅海象徵上帝的拯救。唯有心意轉向和平者，才能走在乾地上；若執迷不悟、心硬如石，終將被復原的海水吞沒。這是上帝的旨意，世人當引以為戒。



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、家庭及基督徒心靈的聚物。為迎合需要，特增開教會及機構指南。

號角月報：機構廣告刊登，傳名錄齊全，讓本刊成為一份更完善的新基督教刊物。

# 防火安全論壇 共守公共安全

華社

澳洲每年家居火災的數字總令人憂心。以去年新州冬季為例，便錄得超過一千宗家居火警，奪去了 12 條寶貴的生命，其中多數事故，源於家中的暖爐或爐具。新州消防局多次呼籲市民提高防火意識，提醒大家在享受溫暖的同時，也要守護家人與自身安全。



秉持「預防勝於補救」的理念，消防及救援局經常進行社區普及教育活動，不久前，華人服務社便舉辦了兩場以華語及印尼語進行的「長者冬季防火安全論壇」，旨在提升多元文化社區的防火安全意識，筆者亦參與了其中的一場。

論壇由悉尼內西地區消防局的多位資深消防員主講，現場並配有華裔消防員擔任翻譯。以深入淺出的方式，透過日常生活案例，讓現場的長者了解火災發生的原因與預防技巧，並與他們積極互動。

當天，消防員展示了一個煙霧警報器，並強調那是每個家庭防火的第一道防線，能在火災初期即時發出警示，爭取寶貴的逃生時間。尤其在夜間，人對煙霧與氣味的感知大幅下降，煙霧警報器就能發揮關鍵的作用。消防員告訴聽眾，政府有提供免費安裝煙霧警報器的服務。

消防員更在服務社禮堂旁空地搭建實地演示區，設置鐵製平台、點火器、滅火筒與滅火毯等設備。穿着全套防火裝備的消防員，模擬廚房油火情景，並示範用水撲滅油火所引發的爆燃效果。火焰瞬間化作火球，場面震撼，令觀眾驚訝之餘更提高了警惕。

演示結束後，消防員還特別強調，凡油類火災絕不可用水撲滅，應使用滅火毯或滅火筒，才能有效控制火勢。隨後，他們親自示範了滅火筒的正確操作，並專業指導參加者練習，掌握使用的步驟與技巧。

一名參加者分享了他的體驗，他說：「原來使用滅火器比我想像中簡單！只要先拉開保險鎖，保持安全距離，將噴嘴對準火焰底部，擠壓把手，並左右掃射，就能迅速將火撲滅。」

消防員也不忘提醒參加者：「廚房是家庭火災的高危地點，烹飪時切勿離開爐具，並建議在廚房出口備妥滅火器與滅火毯。如果遇到火警時，應保持冷靜、迅速撤離，並立即撥打 000 報警。」

兩場防火安全論壇，在消防員的講解與參加者的互動下圓滿結束。這次活動不僅提升了居民的安全意識，也彰顯了服務社與政府攜手合作、共同守護多元文化社區公共安全的重要性。

華人服務社會定期為社區帶來實用資訊講座，如想獲得這方面的最新資訊，請訪問網頁：<https://chinese.cass.org.au/> 

## 徵求「號角之友」・攜手傳揚福音



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

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

謹祝：主恩常帶！

基督教號角佈道團・澳洲《號角月報》敬上

「號角之友」回應表

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 手機：\_\_\_\_\_ Email：\_\_\_\_\_

所屬教會：\_\_\_\_\_ 事奉崗位：\_\_\_\_\_

□我願意在廣告中紀念《號角月報》文字事工，\$30元正，由今年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日，每月分擔金額：\$\_\_\_\_\_

□我願意分擔《號角》之出版經費，每月不低於 \$30元正，由今年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日。每月分擔金額：\$\_\_\_\_\_

□奉獻方法：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_ 括號填寫CCHC(AUSTRALIA) PTY LTD, 簽署日期：PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia

(2) □ 支票 現金存摺/轉帳 BSB: 062-113 Account number: 2383 Berala NSW 2141 Australia

□亦願意現金存摺/轉帳 義工：我對以下事工有興趣（請在適當的C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

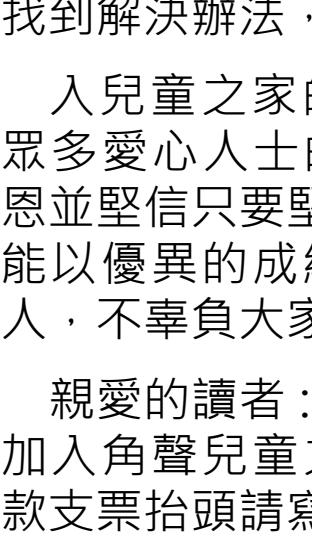


# 嬌俏小佳人・家庭遭不幸

馬夕夏是個鍾靈毓秀的美麗女孩。今年才 10 歲，眉如遠山、目如秋水，白皙的臉龐上，露出兩個淺淺的酒窩。她是咸陽市角聲兒童之家的孩子，因家庭遭遇了重大變故，而於 4 年前入兒童之家的。

她在襁褓之間，父母便離異，母親離家出走，這麼多年過去了，茫茫人海，始終杳無音信。2021 年，父親因車禍不幸離世，疼愛她的爺爺，也跟着離開了世界，只剩下年邁的奶奶，陪伴着馬夕夏。當年奶奶年事已高，身體狀況越來越差，被各種疾病纏身，實在沒有能力繼續照料夕夏。因此，夕夏便被送進兒童之家，當時她只有 6 歲。

夕夏剛剛入院時，還是個稚氣未脫的孩子。儘管



經歷了家庭的重重變故，可她的眼中依舊閃爍着純真與樂觀的光芒。她性格極為開朗，嘴角總是掛着燦爛的笑容，就像春日暖陽。自然而然地，不管是愛心家長還是其他孩子，都對她喜愛有加。在院裡的日子，她結識了許多志同道合的好朋友，一起在操場上肆意奔跑，一起度過那些或平淡或精彩的童年時光。

歲月悄悄地流逝，夕夏卻始終滿懷熱忱，以積極向上的態度，全身心投入院內生活，從不輕易放過任何一次交流與成長的機會。在每一項活動，都留下她充滿活力的身影。

為慶祝兒童之家成立 10 週年，院內籌備了一場盛大演出。她毫不猶豫地報名參加開場舞排練。每一個轉身、每一次擡手，她都反覆練習，仔細琢磨動作的力度、幅度與節奏。全身心地投入，將自己對舞蹈的熱愛、對愛心人士的感恩，都傾注在每一個舞蹈動作裡。



## 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。

# 中秋送暖 關愛洋溢

劉詩勤



## 周藻泮養老院門口合影

還有周牧師的信息分享。

## 場地變動一波三折

這家養老院是我們首次探訪，為確保探訪順利，之前我特地約了院方負責人，想提前了解場地、音響、電視、麥克風等情況。豈料星期天卻突然接到負責人的通知：院舍正在裝修，活動恐怕要取消。院方唯一能提供的場地是後花園，但沒有電源插口，而音響等設備都需插電，其他地方皆不合適。想到弟兄姊妹辛苦排練了讚美操，若臨時取消，豈不令人失望。

我再跟負責人溝通過，他提到花園離電源插座很遠，唯一靠近花園的門也壞了，無法使用插頭。我本



## 百思道樂齡讚美操小組

來想着可以自己帶長電線，或自備音響、麥克風和電腦，提前在家充好電，但最大問題是現場沒有電視，老人家只能聽我們唱，無法看到歌詞，我們也只能看歌紙演唱。

看來可能要等院方裝修完成後才比較方便，但當得知裝修工程預計要到十月底才完工，我們最後還是決定在花園進行活動。

我們約好星期一早上先去實地查看，結果發現所謂的花園其實是在馬路邊的一小塊空地，最多只能容納十來位老人，加上我們探訪團隊，幾乎已經爆滿；舞蹈基本施展不開。院方表示這裡是目前唯一可用的活動區域，到時出席的老人家人數限制一下就可以了。

回到家後，我只能禱告，求神為我們開路，把一切交託在祂手中，因為在祂沒有難成的事。為防萬一，我也聯繫米高弟兄，請他準備音箱和無線麥克風，充足電後帶來。

感謝主，23日早晨，院方再次來電，告知裝修工人改為晚上施工，活動室可照常使用！而且場地提供電視、藍牙音箱與無線麥克風，電視甚至可透過 HDMI 線連接電腦。哈利路亞讚美主，真是奇妙的恩典！

## 長者喜樂約定再訪

當日活動順利舉行。老人家雖多坐在輪椅上，卻仍舉起雙手隨着音樂擺動，投入在讚美操的節奏裡，氣氛溫馨喜樂。周牧師的信息亦深具啟發，他分享到：

中秋是中國人感恩秋收的日子，更提醒我們萬物都是神的創造——太陽與月亮皆彰顯祂的榮耀。藉着耶穌為我們的罪釘在十字架上，人可以與神和好；耶穌就是道路、真理、生命。只要心裡相信、口裡承認，便可得着永恆的生命。願福音的種子能在長者心中落地生根。

最後，我們為每位長者派發小禮包，內含《號角》月報、一張金句卡，以及一個手指握力器。長者們滿心喜樂，對着我們豎起大拇指，讓我們深受鼓舞，更約定聖誕節再來探訪。

這次探訪為愛鄉社中秋佳節系列探訪活動之一，由董傳道負責安排，也是百思道樂齡讚美操團隊第四次參與愛鄉社的探訪。有的姊妹特意向公司請假來參加，更有一位姊妹高齡 86 歲，依然努力練習並堅持參與，令人感動。求神記念大家的擺上，我們深信這些辛勞都不徒然，神必賜下榮美的冠冕！

2025 年 9

月 24 日，愛鄉社聯合百思道華人公理會的弟兄姊妹，一行十人，早早來到周藻泮養老院，為院內長者獻上精心準備的讚美操、詩歌敬拜，

還有周牧師的信息分享。

周藻泮養老院門口合影

周藻

# 樂韻表關懷 舞蹈送祝福

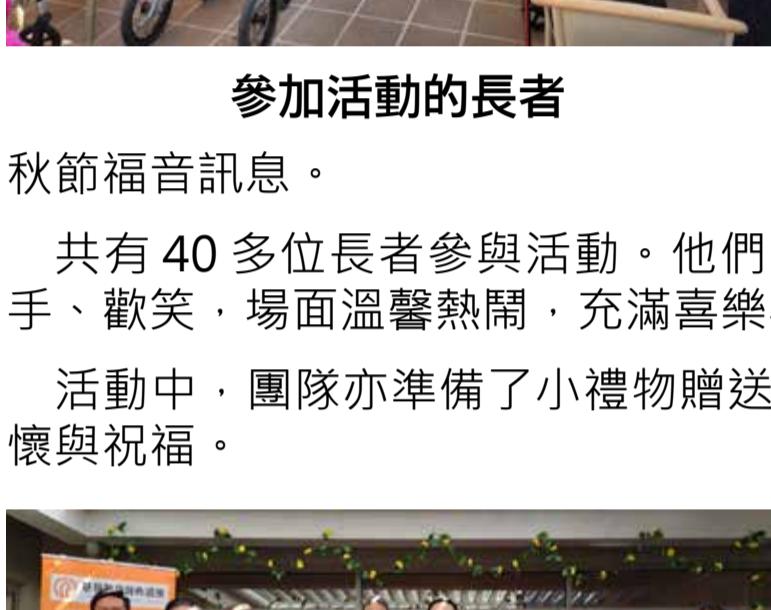
曉燕



粵韻雅聚粵曲獻唱

2025年9月24日，角聲愛鄰社與天恩華人長老會Bonnyrigg分堂的兩個福音團隊——「粵韻雅聚」及「陽光舞者」，一同前往

Thornleigh 養老院進行中秋節探訪。

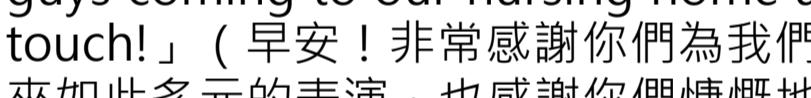


參加活動的長者

本次探訪活動由角聲愛鄰社黃傳道帶領，「粵韻雅聚」及「陽光舞者」團隊為長者們獻上優美的粵語詩歌演唱和舞蹈表演節目，並由黃傳道分享中秋節福音訊息。

共有40多位長者參與活動。他們隨着音樂節奏拍手、歡笑，場面溫馨熱鬧，充滿喜樂與溫情。

活動中，團隊亦準備了小禮物贈送給院友，表達關懷與祝福。



當日探訪團隊

院舍職員對此次探訪表示高度讚賞，特別致信感謝。信中寫道：

「Good morning, thank you so much

for bringing us such a diversified performance to our residents, and also your generosity to give them the lovely gift, looking forward to see you guys coming to our nursing home again, keep in touch!」（早安！非常感謝你們為我們的院舍老人帶來如此多元的表演，也感謝你們慷慨地送上可愛的禮物。期待你們再次到訪我們的院舍，保持聯絡！）

這次探訪不僅讓長者們感受到社區的愛心與關懷，也讓參與者體會到施比受更為有福的真義。角聲愛鄰社與天恩教會期盼未來能持續攜手合作，將更多溫暖與祝福帶到社區的每一個角落。

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  
 採訪關懷長者     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. 請註明 HM. (號角月報) LN. (愛鄰社)

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

Email address: \_\_\_\_\_ 事奉崗位：\_\_\_\_\_

所屬教會：\_\_\_\_\_

角聲網站

CCHC 號角月報

CCHC Facebook

CCHC Instagram

CCHC Response Form

QR Code

QR Code

QR Code

QR Code

QR Code