

[返回號角主網頁](#)

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

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，身心俱疼。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。即便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》是非賣品，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 Kitty (02) 9893 8722
(2) 基督教圖書館 Zion 0492 868 166
(3) 聖經信息協會 Shirley 0411 318 260
(4) 康恩 Judy 0415 585 368
(5) 號角 Grace 0403 378 350
(6) 晨光 Cherrie 0414 713 532



真正的安息

鄭鵬牧師

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。現誠聘資深牧師/傳道人一名，在教牧團中帶領粵語堂面對時代挑戰，聯同教會領袖及會眾，一同實踐上帝的大使命及執行牧養工作，幫助會眾屬靈生命更新，積極回應上帝呼召。

具備條件：

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

申請資料：

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，及講道錄音電郵本會聘牧委員會 psc@ndcccs.org.au。

詳情查詢請聯絡執事會主席 Eric Fung,

手機: +61 413 799 377 電郵eric.fung@ndcccs.org.au

有關本教會更多訊息，可瀏覽本會網頁 www.ndcccs.org.au

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，手痺或肌肉痠痛。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℃ 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，信靠祂的看顧，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

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

睡美人的童話

也偉

人的戀愛，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

有一王我

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

播。被疏忽的仙女惱羞成怒，咒道：「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
亡。一可萌

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

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
晚安歇，吃

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，柔弱而無可誇耀。

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。而我的受洗恩賜預表在這一天的抽籤儀式中，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，原是叫我們與祂動有新生的樣式，像基督藉義父的

榮光從死裡復活
合 也要去神復

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。心裡突然胆

白，「屬於我的，應該接受。」

回宿舍時，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辛勤操練，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，與祢同在何等喜樂不能自己。但

我是學主，求祢讓我安下心來學習預備。」我不能想象父神會以怎樣神奇的力量讓我靜下心來，回轉到學習上。但我知祂必聽禱告。忐忑等待時，天父慈愛的聲音臨到：「去睡覺。」

啊？！從

去睡覺！才剛開始晚自習，我連講稿都還沒寫。這些念頭一閃而過，我卻沒問一句「為什麼？」因父的聲音堅定不可質疑，帶着慈愛的權柄。好，我乖乖聽話去睡覺。天父會負責一切。

於是洗漱上牀，在宿舍一片燈光通明中，伴着姐妹們朗朗的讀稿聲安然睡在天父寬廣無邊的懷裡，一點不憂慮。

次日凌晨，天剛蒙蒙亮，我便睡飽醒來。可愛的舍友們都在酣睡中。哦！我是多麼地愛你們！多麼想會

我們都在臨睡前一說：我得多麼地愛你們！永遠都會愛你們！親愛的 215 宿舍的姐妹們！這四年來，你們沒有嫌棄我比你們年紀小而處處顯得無知幼稚，你們包容了我多少痴人說夢和癲狂，多少丟三落四沒有章法。我們即將畢業各分東西，願上帝的慈愛與你們常

輕悄悄從上舖溜下來，不去驚動任何一個疲倦需要安睡的靈魂。躡手躡腳去洗漱後，捧了學習資料，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。毫無間歇直到預備好時，如釋重負，突然明白，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，只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。

答辯前正好見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，適合用來和各位老師們分享。謝謝姚頭，願大家天天進步。

輪到我時，我到講台上把「海報」張貼了，看一眼手裡的電子錶，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。

開口後不久，再看電子錶時，已完全記不起剛才早幾點幾分開始的了，頭腦一片糝糊。只好不去管時

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，便停下。輪到老師提問。老師面帶微笑和藹可親，

慈愛的目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，那般默契。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。你在 15 分鐘時準準地停了下來。只有你一個人做到了。」

最美的戀愛

我立刻向天父舉目，「是祢！是祢！我知道是祢！不是我！謝謝祢阿爸父！」

從教室到宿舍的路上，我忍不住放聲歌唱讚美祢的慈愛，奔跑跳舞讚美祢的奇妙！與上帝同在，是一生一世生生不息最美好的戀愛！

那一路，

賴股喜樂的音樂：帶着幸福的燦爛笑臉，我用力將書包往天上拋去，直拋到九霄雲外。閉上雙眼，張開雙臂，往天上一躍，便如鷹展翅上騰，升上了雲端。「再見了，我親愛的校園！再見！」我越飛越高，直到那栽培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，有留在記憶深處，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，每當我面臨一輪又一輪新的考試，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。」

「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」（《以賽亞書》三十章 15 節中）🕉

聖南華學院中文部

35週年院慶

msc 1995-2025

園遊會

9 Burwood Highway Wantman Vic 3162

11月22日(星期六)

10AM-2PM

不同的攤位，豐富多彩的活動有：

親子攤位 美食義賣

趣味遊戲 二手義賣 教會、團體節目表演等等...

認領攤位/參加查詢：活動總監 一岡文龍 (Leslie) 0925 885 821

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，我被折騰得根本無法入睡。

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，
心裡升起熟悉的樂章：

「我靈歌唱，讚美救主我神；祢真偉大，何等偉大！」



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

以最佳的服務，最合理的價錢，
為你已故的家人安排一個難忘的告別式。
並以牧者的關愛，陪你走過人生最困難的一段路。

以國、粵、英語竭誠為雪梨市各區服務



Email: myfunerals.51@gmail.com

website: www.mingyanfunerals.com.au

Address: 51-53 Canterbury Road Canterbury NSW 2193

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》



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有活嗎？」（卅一章 23 節）

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

其救信仰的唾弃：然生相刻和好

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

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

教會與信徒被呼召成為代禱者、醫治者與重建者。田愛生勉勵提摩太繼續努力，成為破壞性

者——用變化解仇恨，用憐憫修補創傷，成為吸碎世界中的光與鹽。

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
大的人將仇敵釘上木頭時，其怒卻以福

赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。」（《路加福音》二十三章 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」耶穌基督親自作王，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

**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

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，已聲名鵲起，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。🕊

華澳浸信會展愛堂

Chinese & Australian Baptist Church West Ryde

主日崇拜地點

Marsden 中學
8 Rhodes St.,
Meadowbank, 2114

英語崇拜 (一) 9:15 am
粵語午堂崇拜 11:15 am

展愛堂
1 Reserve St.,
West Ryde, 2114

英語崇拜 (二) 9:30 am
國語崇拜 11:15 am

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

粵語早堂崇拜 9:15 am

週間社區活動 展愛堂 (學校假期除外)

金齡之家 10:00 am 粵語
(每月第二個星期一)

兒童遊戲組 10:00 am (星期二) 英語

婦女中心 12:30 pm (星期三) 英語

樂齡中心 10:00 am (星期四) 粵語

婦女手工藝興趣班 (英語/粵語/國語) 10:00 am (星期五)

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

跟隨基督 · 建立教會 · 帶出希望



童年逆境經歷

李飛君（執照心理諮商師）

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，當然也沒有無瑕疵的父母，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。🕊️

「橄欖樹全人關懷」推動社區、家庭、教會對精神疾病和心理問題有更多的認識和提供實際有效的關懷方法，請留意網站 olivetree.cchc.org 心理輔導服務及心理健康教育講座與資訊。



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

誠徵粵語牧者

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，主要牧養對象為年長信徒，有意者可傳個人履歷至 office@cabc-wr.org，註明：應徵粵語牧者。

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

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。



鼓勵的力量源自信任

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。

成為屬靈的同行者

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；電話 (718)499-0999；微信 [cchc-hgc](https://www.cchc-hgc.org)；地址 7504 Bay Pkwy, Brooklyn, NY 11214；網頁 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。

C

C

C

C

坎培拉華人基督教會

CANBERRA CHINESE CHRISTIAN CHURCH

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

主日崇拜早上十時正

粵語、普通話、英語三堂崇拜

地址：56 Dryandra Street O'Connor ACT 2602

電話：(02) 8123 2161

網址：www.canberra-ccc.org

電郵：pastorcm@canberra-ccc.org

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：「浪子回頭金不換」。浪子回頭，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：因為你跟
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

小兒子主帥的缺陷，使得他雖有龐大的資產，卻不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，結局竟是貧困和羞辰。

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台詞說給父親聽。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，把肥牛犢牽來宰了，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。他會以尊貴代替羞辱，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士

Dr. Jagar Hon

DBS Hons (Syd)

Dental Surgeon



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，很憂慮要進行親身面試，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。

您願意相信基督嗎？

若願意，請做以下禱告：

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

親愛的讀者：如果你作了以上禱告，希望你填寫「**決志表**」，並與我們聯絡。

決志表：

☐先生 ☐女士

姓名：(Chinese) _____

(English) _____ (IN BLOCK LETTERS)

年齡：☐25歲以下 ☐25-34歲 ☐35-55歲 ☐55歲以上

地址： _____

電話： _____ 手提電話： _____

電郵： _____

郵編： _____

☐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：hmau@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。」

幾位姊妹深表同感，說：「是啊是啊，滿櫃子衣服，但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

奧本醫療中心



Dr. Frederick Leung 梁福榮 家庭醫生

服務範圍：

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

電話：(02)9643 3800

電話：(02)7804 3700

地址：4A Auburn Rd. Auburn NSW 2144

地址：25-27 South St, Granville NSW 2142

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。箴言 第3章5節

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



愛神愛人，榮神益人；立己立人，事主救人



efcachurch.org.au

我是聽話的小羊羔

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。

小陳（右）出席聖樂晚會，與昆大宣教士合影。

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。

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。

在主裡，新朋友帶來鼓勵和鞭策；遇到未信的朋友，傳福音帶給我更多經驗和樂趣。如同在大草原裡，我既有聽到牧羊人聲音的喜樂，也有招呼圈外同伴跟隨主的服事，其心昭昭，其樂融融。☺



哥頓浸信會

Gordon Baptist Church

地址：20-22 Park Avenue, Gordon, NSW 2072

主日聚會：英語家庭崇拜主日早上 9:00

英語崇拜主日早上 10:30

粵語崇拜主日早上 10:30

國語崇拜主日早上 10:30

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

李瑞暢牧師(國語堂)

教會電話：(02)9418 1148

電郵：info@gordonbaptist.org.au 教會網頁：www.gordonbaptist.org.au

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 聘牧委員會收。



Maxwell Dental
馮子良假牙專門店

耶和華的名是**堅固臺**，
義人奔入便得安穩。

- 專營各類活動假牙
- 即時修補
- 無須轉介

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



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，其中一首常縈繞心頭：「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？☺

更新

星期日聚會時間表

粵語崇拜(上午 9 時及 11 時)

英語崇拜(上午 9 時)

成人及兒童主日學(上午 11 時)

聚會地點：59 Carlingford Road, Epping, NSW 2121

國語崇拜(上午 11 時)

聚會地點：Roselea Public School
549 North Rocks Road,
Carlingford NSW 2118.

(週間有各年齡的粵、國及英語團契/小組及祈禱會等聚會)



北雪梨華人宣道會
North Side Chinese Alliance Church

電話：9868 7003 網址：www.nscac.org.au
地址：59 Carlingford Road, Epping NSW 2121



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。



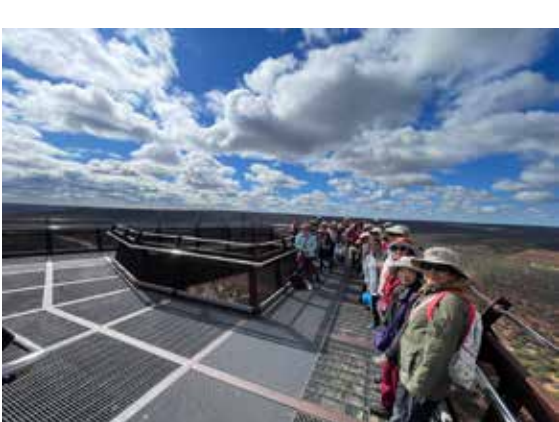
翌日，我們在小鎮悠然度過：清晨迎接日出、黃昏觀賞落日、白天漫步海灘，彷彿時間都慢了下來。這樣難得的片刻，彌足珍貴。



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。

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，





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

(崇拜結束後備有午餐愛宴)

教會地址：68 Allen St, Leichhardt

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

英語堂牧師：Rev. Alan Best

英語堂牧者：Pastor Anton Zhang

國語堂牧者：薛從愛牧師

國語堂牧者：林守旺牧師

粵語堂牧者：易炳泉牧師

查詢電話：謝麥靜嫻姊妹

手機：0438 382 008

手機：0414 887 198

手機：0450 911 164

手機：0402 481 915

手機：0433 273 589

手機：0414 522 089

(02)9785 2377, 0433 025 973

教會網站：www.padstowchinesecong.org

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：探索新免疫靶點；透過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，也有望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整、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，將徹底改變腫瘤學的臨床實踐。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：隨着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，智能式手機、可穿戴裝置與遠距醫療徹底改變了醫患互動方式。人工智慧協助影像判讀、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，且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：隨着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更大作用。

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與療效穩定性的挑戰；腦機介面 (BCI) 等神經科學的尖端研究，也還在實驗與初步臨床測試階段，距離廣泛應用仍有一段距離。對於患者而言，過早寄望甚至倉促投入未成熟的療法，往往存在風險。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？人工智慧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起源的爭議？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，這些發展代表着更精準的預防、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掘那蘊藏於深層的法則和奧秘，旨在促進健康與生活質素。

Riverwood Baptist Church 樂事園浸信會

1A Amy Road, Riverwood, NSW 2210

www.riverwoodbaptist.org.au

主日

粵語崇拜: 8:45 & 11:30

國語崇拜: 11:30

英語崇拜及兒童主日學: 11:30

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

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

艾麗斯主理

A cartoon illustration of a chef with a large white hat, a smiling face, and a white chef's coat. The chef is holding a white plate with a lid. The background is a dark, textured surface.

葱.....1條

調味料

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、辣椒碎和蔥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、紅辣椒和蔥粒都是作裝飾用途，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

粵語崇拜

星期六 3:00pm

國語崇拜

星期日 9:30am

星期日 11:00am

英語崇拜

星期日 4:00pm

星期三 1:30pm

星期日 9:30am

星期日 4:00pm

而) 0411 380 21

道) 0421 383 0

0431 978 6

ille.org.au

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

電郵查詢: enquiry@stgeorge.org

전화번호: enqan.y@stgeorgesnareshville.org

子民

最近，一首歌《沒出息》紅遍兩岸。這首歌原本是台灣議員王世堅在議會上批評市長的一句話：「你在哭什麼哭啊，沒出息！」沒想到，中國音樂人王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。

理想被現實擊倒

「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」不只是生活節奏加快的寫照，更是人心疲憊的象徵。理想被工作取代，熱情被壓力消磨。為了責任，我們逞強；為了生活，我們妥協。

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。

謊言裡的無奈

更令人心酸的是那句「睜眼說瞎話」。這不僅是被欺騙的寫照，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。

漸漸地，大家都活在謊言裡。有人為了工作安全，有人為了關係和諧，更多時候，只是因為心裡早已麻木。整個社會彷彿都在「睜眼說瞎話」，而人心也在這種集體的虛假中，一點一點崩塌。

勞苦與後悔的出口

《沒出息》讓人感動，因為它唱出一種無法解決的痛。人最大的痛苦，是因失敗帶來的後悔——後悔曾經相信、曾經真誠、曾經奮力追求，卻換來失望。在後悔中落淚，在後悔中罵自己：沒出息。

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。」（《馬太福音》十一章 28 節）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。

在人看來「沒出息」的境地，往往正是神要開始醫治的地方。當人願意承認自己的無力，神的恩典就有空間進來。

真誠的勇氣

《沒出息》這首歌之所以動人，是因為它讓人暫時卸下面具。在一個人人都要「看起來成功」的時代，能誠實承認「我沒出息」，其實需要極大的勇氣。

也許我們仍會軟弱、仍會流淚，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。



道旺浸信會

Toowong Baptist Church

國際堂崇拜	9:00am
粵語堂崇拜	10:45am
華語堂崇拜	9:00am

備有兒童主日學與主日崇拜同步進行。
教會亦備設聖經輔導服務，歡迎致電查詢。

地址：5 Jephson St (Cnr Sylvan Rd & Jephson St)
Toowong Q4066
電話：(07) 38711022
網址：www.toowongbc.org.au
電郵：info@toowongbc.org.au

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。



在大瀑布「魔鬼咽喉」之前，河水變得異常平靜，像一切即將揭幕的序章。我感受到一種神秘的呼吸，彷彿整個交響樂隊正在深吸一口氣，等待那一刻的爆發。河流靜靜匯聚，細流如絲，穿過森林間的湖泊，溫柔得讓人忘記它的下一刻將變得何等狂野。

我沿着濕滑的山道頂着迷茫的水霧，走向瀑布的底部，那是樂章中突然的快板，是弦樂急促的撥弦，是定音鼓的滾奏，是雷鳴電閃的前奏——水聲愈來愈響，霧氣從前方撲面而來，我全身濕透，卻滿心歡騰。

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。

伊瓜蘇最後的一個黃昏。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 MosaiX Missional Church

崇拜地址：655 Pacific Highway, Chatswood

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

粵語崇拜：星期日早上 11:00

國語崇拜：星期日早上 9:30

英語崇拜：星期日 9:30 & 11:00

兒童部：星期日 9:30 & 11:00

主任牧師：盧婉雯牧師 Dr Rev Faye Lo

聯絡：0426 868 088

活動：(辦公室)

姊妹加油站(國語)：星期二早上 11:00

長福中心：星期四早上 10:00

成人初級英語：星期五早上 10:30

康恩癌症關懷中心：星期六早上 10:00

花姿招展(粵語)：星期六早上 11:00

自白恭我
三國的華人

1947 年 的

阿拉伯世界的強烈反對

猶太復國主義組織則屏閉

佳怡拟要改寫歷中輔正

上帝守護實現祂的應許

(作者在法拉盛草原可樂娜公園現場對當年歷史的解說影片：
<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，請寄銀行存根與信息往上述地址索取。)

●信用卡(VISA/MasterCard)：

姓名(英文正楷) _____

信用卡號碼：_____

有效日期至：_____月 / _____年 CVN(卡背最後的3個數字)

簽署：_____ 簽署日期：_____

本期讀後感或心聲分享：_____

謹祝：主恩常偕

基督教角聲佈道團－澳洲《號角月報》上

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。

在日常學習生活裡，她展現出了超出年齡的成熟與聰慧。課堂之上，老師提出問題的聲音剛落地，她不會盲目地跟從他人的思路，而是靜下心來獨立思考，憑藉自己的判斷，找到解決辦法，做事極有主見。

入兒童之家的這些年，她得到了眾多愛心人士的關懷。夕夏心懷感恩並堅信只要堅持不懈，終有一天，能以優異的成績回報所有關心她的人，不辜負大家給與的愛和期望。

親愛的讀者：歡迎您以愛心奉獻，加入角聲兒童之家的助養行列。善款支票抬頭請寫：CCHC，並註明「兒童之家」，逕寄：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。

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，



百思道樂齡讚美操小組

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！



周牧師講中秋節信息

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。

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。

這次探訪為愛鄰社中秋佳節系列探訪活動之一，由黃傳道負責安排，也是百思道樂齡讚美操團隊第四次參與愛鄰社的探訪。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！

愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》

周道輝醫生著

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

本書推介

章特康博士 (Dr. John Whitcomb：世界知名學者，著有《創世紀的洪水》等多本書)：

這本書是我的摯友周道輝醫生的心血結晶，他在《進化論》裏，扮演著像哥白尼似的重要角色，不只是在中文的世界，甚至在其他語言的世界，也得到普遍肯定。周醫生認定神所賜的聖經無誤，以神不能說謊的事實為基礎，很有系統地講解聖經起源的各個層面，包括從複雜的宇宙天體，到地底下的化石和恐龍等，這都證明了上帝創造智慧軌跡。周醫生以科學為證的「創世論」，足以令人信服！

限量珍藏版
您值得擁有

《創造奇觀》 限量珍藏版，特別為《號角月報》的支持者而印製，若您為《號角月報》奉獻100澳元以上，即可獲贈印有周道輝醫生親筆簽名的《創造奇觀》珍藏版一本。我們誠邀您成為「號角之友」，長期支持《號角》的出版經費，奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD，地址：PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia 或網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113, Account Number: 10164406。謝謝！

姓名(中)：_____ (英)：_____ 性別：____

地址：_____

電話：_____ 電郵：_____

所屬教會：_____

請在以下適合的方格內加上✓：

☐ 我願奉為《號角月報》代禱，請把《號角》的代禱事項和最新資訊寄給我。

☐ 我現在為《號角月報》的出版經費奉獻上\$_____

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

匯寄：PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia

● 網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113

Account Number: 10164406

● 信用卡(VISA/MasterCard)：

姓名(英文正楷)：_____

信用卡號碼：_____

有效日期至：_____月/_____年 CVM (卡背最後的3個數字)：_____

簽署：_____ 簽署日期：_____

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

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

☐ 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