

[返回號角主網頁](#)

- | | | |
|---|---|---|
| <p>1 專題
主題：動盪中的平安</p> <p>2 專題
石油危機的反思</p> <p>3 專題
隱藏在稅法背後的屬靈真相</p> <p>4 專題
從燃油危機看生命的倚靠</p> <p>5 專題
在壓力中建立穩定的生命</p> <p>6 專題
數算恩典</p> <p>7 天路心語
生活在油價物價房價的重壓下</p> <p>8 天倫樂
如何從懲罰走向管教</p> <p>9 天倫樂
如果我能阻止一顆心破碎</p> | <p>10 生命線
不可缺少的上好福分</p> <p>11 智慧之窗
癩子校長</p> <p>12 智慧之窗
保羅在亞基帕王面前自辯</p> <p>13 昆士蘭專頁
小卡片大救恩</p> <p>14 昆士蘭專頁
恩典甘甜</p> <p>15 生命的旋律
從三種平安中得救重生</p> <p>16 雲彩集
傳承 · 承傳</p> <p>17 藍山集
南太平洋島國之旅</p> <p>18 文苑
成為別人的祝福</p> <p>19 教會消息
教會消息</p> | <p>20 美食健康
腦力加油站</p> <p>21 旅行天地
在開普敦舉辦的跨國婚禮</p> <p>22 雲彩集
天使樂團的約拿單</p> <p>23 雲彩集
我與死亡擦肩而過</p> <p>24 愛鄰社
長者們的屬靈需要</p> <p>25 國際時事
兩個喬治
——國家之間的人性交往</p> <p>26 生活資訊
社區語言學校提升學生自信</p> <p>27 生活資訊
最新財政年度預算案</p> <p>28 愛心匯點
父母分道揚鑣
孤雛飽嚙苦澀</p> <p>29 迦南美地
跟田牧師聊神學</p> |
|---|---|---|

基督教角聲佈道團 - 紐約總會 Chinese Christian Herald Crusades - NY HQ
地址：156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367, USA 電話：(718) 359 2030
傳真：(718) 359 2502 電郵：herald@cchc.org
基督教角聲佈道團 - 澳洲分會 Chinese Christian Herald Centre - Australia
地址：46 Sturdee St., Wentworthville NSW 2145 Australia 電話：0403 378 350 電郵：hmau@cchc.org
《號角》總主編：周簡艷珍 澳洲版主編：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、李永欣；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：「我將這些事告訴你們，要叫你們在我裡面有平安。」 —《聖經》—

動盪中的平安

當霍姆茲灣波浪洶湧，全世界的目光，已被油價牽引。畢竟每個人的錢包，都要為油費漲價買單。無論你是貧是富，誰喜歡百物騰貴？願你我的日子，不必由物價定義。願耶和華的眼目，看顧你並你全家！在這動盪的世代中，叫你們得享平安！——柳岸



世上有苦難 心裡有平安

子君

最近這段日子，新聞媒體很熱鬧，社會輿論很鼓噪，街頭巷尾到處都能聽到，人們在議論紛紛，「哎呀，打仗了。」「哎呀，沒汽油了。」「哎呀，物價上漲了。」「哎呀，要屯糧啦！」

我們的總理也坐不住了，馬不停蹄地走訪鄰近產油國家，為穩定國內燃油供應而奔忙。儘管這邊廂，人為很努力，可那邊廂還是躲不過「屋漏偏逢連夜雨」的厄運。澳洲僅有的兩座煉油設施，居然有一座發生重大火警，導致維州超過 50% 和全國約 10% 的燃料供應更加緊張。

面對臨到眼前的挑戰，身為普羅大眾草根市民，我們該怎麼應對，是慌張，還是鎮靜？慌張要慌到什麼程度，鎮靜又應靜到何種境界？讓我們來先讀一段經文。

船遇風暴的啟示

耶穌和門徒搭船要渡過一個湖，行進中耶穌睡着了。忽然湖上颳起風暴，船被灌滿了水，危險立顯眼前。門徒慌了，快快搖醒耶穌，喊道：「夫子！夫子！我們喪命啦！」

耶穌如何反應呢？祂首先批評門徒，說道：「你們這小信的人哪，為什麼膽怯呢？」接着祂就「斥責那狂風大浪；風浪就止住，平靜了。」（參《馬太福音》八章 23-27 節，《路加福音》八章 22-25 節）

透過《聖經》，我們了解到，自從亞當、夏娃墮落以後，人類社會就從未走過「風和日麗」或「一馬平川」的坦途。不僅「民要攻打民，國要攻打國」，還要經歷「多處必有飢荒、地震」等各種天災人禍，這是無法迴避的現實。

然而，船遇風暴的記載，清楚地告訴我們一個事實，正如耶穌所講的那樣：「在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（《約翰福音》十六章 33 節下）

因而，我們無須杞人憂天地怕這個、慌那個，只要信靠祂，因為，祂是叫我們心裡有平安的神。

我以禱告來到祂面前

說回我自己吧。最近，我也遇到意想不到的狀況，不得不面對艱難的日子。首先是身體出現了毛病，左臂麻木，無法使力，做了檢查和服食藥物，效果都不盡理想；緊接着，我太太又摔斷了骨頭，不但要動手術，還需休養半年以上，不得使用受傷的手。這對我們夫妻合作的家庭小生意來說，打擊巨大，虧損嚴重。雪上加霜，我多位上了年紀的親人，如今都一個個因病情不容樂觀而住院。你們看，俗話說的「家家有本難唸的經」，我的確過得不容易吧？

我的應對方法很直接，也很簡單。

首先，我們夫妻越發頻繁地向神禱告，把我們的軟弱和憂慮統統都交託給神；同時，我們也在禱告中仔細地傾聽神的話語和啟示。我們更在禱告中夯實自己的信心基礎，將平安和喜樂連結起來，每天早晨起牀後，互相擁抱和親吻（比平時更加注重），讓喜樂的情緒將平安的感覺融入心底，這樣一天下來，我們總有充沛的精力去應對各種挑戰。

每次上教堂崇拜，牧師和弟兄姊妹們看見我太太裹着石膏的手臂，都會主動過來為她禱告，我們也會主動地舉手，請求牧師和弟兄姊妹們為我們禱告。每一次禱告，我們都感受到神在面前，那種奇妙可畏的力量，總會灌滿全身；那種來自聖靈的感動，就像陽光一樣，直接穿透陰霾，帶來爽朗與自信的心情。

我們不僅享受這樣的感覺，更相信禱告所帶來的，都是從祂而來的力量，都是恩典，都是憐憫，也都是得勝的鼓聲。

其次，工作上，坦誠向顧客表明情況，解釋哪些可以繼續做，哪些暫時無法做。很感恩，客人們都非常理解，他們不僅關心我們的生活，更配合我們的工作，不少客人還主動加價來幫助我們。

平日裡，我們遵照主耶穌的教誨，以愛人如己對待工作和客人，如今，這回報是顯著的，多過我們所想所求的。

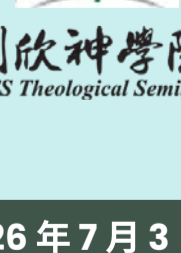
是的，大家都看見了，在困難的日子來臨之際，我所面對的更多是慈愛和恩惠，這叫我怎可能有悲觀，怎可能有憂慮呢？

當然，每個人的際遇不同，也許各有各的「不幸」，但只要相信並記住主耶穌的話，你必定無往而不勝：

「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。」（《約翰福音》十六章 33 節上）



創欣神學院 澳洲校區



創欣神學院
GETS Theological Seminary

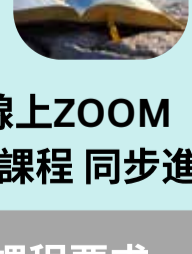
啟示錄 研究

李海就牧師

2026 年 7 月 3 日
周五晚 6 - 9 pm 開課



學歷：BSc, GdipCS
牧會 20 年，退休後歷任中國及亞洲各神學院客座聖經講師
著作：瑪拉基書解經，啟示錄解經，雅歌解經



線上 ZOOM
實體課程 同步進行

文憑 課程大綱

- 啟示錄 研究
1. 末世教會的奧秘
 2. 上帝所成全的奧秘
 3. 宗教大淫婦的奧秘
 4. 永生天國的指示

課程要求：

- 出席率 75%
- 課程閱讀，讀書報告，三千字專文
- 每個科目需要 40 小時上課
- 周五 6:00pm-9:00pm 開始
- 周六 8:30am-1:30pm, 5 周完成
- 修畢一個文憑有 12 學分；五個文憑有 60 學分
- 修畢五個文憑 60 學分可得副學士證書



上課地址：
山區宣道會
Unit 3/340 Pennant Hills Rd,
Pennant Hills, NSW 2120

課程報名 請洽校區主任 黃衛東牧師
0401 537 006
mygets.au@gmail.com



石油危機的反思

鄭鷗牧師

近期中東局勢動盪，伊朗戰火再度引發全球連鎖震盪，最直接的衝擊莫過於加油站前瘋狂飆升的油價。看着荷包縮水，大眾內心不免升起陣陣焦慮。這場「石油危機」不僅是經濟風暴，更是一面鏡子，直視着現代人脆弱的安全感。



面對未知，除了憂心忡忡，我們還能如何安頓身心？或許這正是我們的契機，讓我們停下腳步，從四個維度重新反思生活的本質。

一、學習簡樸生活：擺脫物質的捆綁

現代社會鼓吹「消費至上」，我們習慣了便利與高耗能的生活。然而，當能源供應出現危機，依賴物質堆疊的舒適圈便瞬間瓦解。這場危機逼使我們重新思考：生活中什麼是「想要」，什麼才是「需要」？簡樸生活並非刻意過苦日子，而是主動選擇對環境友善、對心靈釋放的態度。減少浪費、搭乘大眾運輸、少開一次車，不僅是應對通膨的務實舉措，更是一場心靈排毒，讓我們找回生活的主導權，不再被物質的洪流所裹挾。

二、學習為別人着想：看見他人的重擔

危機之中，人性的直覺往往是「先顧自己」，甚至出現囤積與爭奪。但真正能支撐社會度過難關的，往往是困境中的利他精神。油價高漲，受打擊最深的往往是底層勞工、外送員或微薄收入的家庭。當我們為荷包縮水懊惱時，能否多走一步，為生計受威脅的人着想？在生活中對服務人員多些體諒、支持在地小商家，甚至發起共乘計劃。這種為他人着想的起心動念，能將冰冷的危機轉化為溫暖的社會連結。

三、不再抱怨：在逆境中守住內心的平靜

面對動盪與上漲的生活成本，抱怨和指責是最容易的宣洩管道。我們抱怨環境與時局，然而抱怨除了傳播負面情緒、加劇焦慮外，對改變現狀毫無幫助。不抱怨是一種高度的心靈自律。當我們勒住舌頭，不再讓怨氣侵蝕心靈時，才能在紛亂中保持清明。與其把精力浪費在無法控制的國際局勢上，不如把焦點放在自己能改變的事上。當內心少了一份怨氣，自然就多了一份面對現實的沉穩與理智。

四、為已有的感恩：數算身邊的恩典

危機往往會無限放大我們「所失去的」，卻讓我們忽略了「仍擁有的」。油價雖漲，但我們是否依然擁有健康的身體、家人的陪伴，以及每天桌上的日常飲食？感恩是對抗焦慮的靈藥。當我們開始數算生活中那些平日被視為理所當然的點滴時，內心的匱乏感就會被富足感取代。我們會發現，生活的價值從來不在於油箱有多滿，而在於心靈是否擁有面對風浪的韌性與知足。

總結：在動盪中成為別人的祝福

在《聖經》中，記載着一個耐人尋味的故事：在全地遭遇大饑荒、連水源都枯竭的危機時刻，有一位窮困潦倒的寡婦，家裡只剩下最後一把麵和一點油。然而，當先知以利亞向她求助時，她選擇放下自己的匱乏，用僅剩的物資先照顧這位先知。結果，奇蹟發生了——神回應她的無私，使她罈內的麵不減少，瓶裡的油也不短缺，陪伴她與家人平安度過了整場饑荒。

這場由石油危機引發的生活風暴，看似考驗着我們的經濟能力，實則是一場關於人性與心靈的試煉。如果我們只盯着自己縮水的荷包，安全感隨時會隨外在環境而崩塌。但這個《聖經》故事給了我們全新的啟示：真正的富足，從來不是看我們手裡抓住了多少，而是取決於我們在有限的環境中，依然願意付出多少。

外在的時局或許依舊波濤洶湧，但內心的秩序取決於我們自己。當我們願意在簡樸中知足、在逆境中放下抱怨，並將目光從自己的匱乏轉向鄰舍的需要時，我們就錨定了內心的平靜。

面對眼前的危機，你願意像那位寡婦一樣，放下焦慮，在困境中成為別人的祝福嗎？當我們願意成為那條傳遞溫暖的管道，我們會發現，那超越世俗看顧的「十分平安」，早已悄然臨到我們的生命之中。



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）屬福音派教會，服侍在 Marsfield/ Epping 地區的社群已超過三十六年。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。

現誠聘資深國語及粵語牧師/傳道人各一名，在教牧團中帶領國語堂及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：

2026年7月31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

隱藏在稅法背後的屬靈真相

慕光

聯邦政府《26-27 財政預算案》，將對資本利得稅 (Capital Gains Tax, 簡稱 CGT) 實行新稅法，引發各界關注。

受新稅法影響的投資者，一想到從前投資的收益，今後要被稅局徵收更多的稅，不免心煩意亂。



精打細算過日子

這段時間我在各樣的視頻中也常刷到不同主播在講有關 CGT 一事，都勸大家稍安勿躁。本來這幾年通脹持續攀升，生活成本直接逼得很多人做兩份工甚至三份工，連那些帶着錢進來澳洲找夢想的也都要一大家子人擠一個房子，精打細算過日子。今年好不容易要迎來降息的時間了，3 月卻又爆發了戰爭和石油價格狂飆，直接使降息機會落空，變成了加息再加息，物價成本再度上漲，商戶苦不堪言，破產都像連環小說了。小老百姓開始捂緊口袋，不去消費，經濟沒有進入衰退期卻表現出衰退期的絕望狀態。最近出門就常聽到借錢、缺錢的話題，大家都對未來憂心忡忡。

「躺賺」時代結束了

在這場全社會的焦慮大潮中，我看到的是人類在外部環境變遷面前的脆弱與無力。政府之所以下「重藥」，是因為面臨着巨大的財政赤字和收支不平衡，需要通過政策調整來糾偏、堵住漏洞。對普通家庭而言，這意味着過去「躺賺」或靠單一資產增值的時代結束了，財富管理的容錯率變低，每個家庭都必須重新審視自己的資產負債表。

面臨危機不自知

日前參加一場關於數字和政策的商業講座，在那間燈光考究、匯聚了各界精英的會議室裡，聽着台上嚴謹的數字和台下低聲的驚嘆，一個念頭突然擊中了我：國家為了應對經濟危機出台了重磅政策，而我們如何在這樣的時代背景下去反思我們每個人的家庭，是否也正面臨着同樣的危機而不自知？

家庭財務無底洞

當講員講解「國家財政」時，我在想：應該如何套用 CGT 和預算案的概念來看家庭，我們的家庭體系是否健康？預算案中巨大的財務包袱之一是 NDIS (國家殘障保險計劃) 的過度支出與不堪重負。如果我們把一個健康的家庭當作一個運作體系，那麼，那些讓人「負債累累」的寄生性因素也正在悄然發生，那就是人的罪性和敗壞。比如惡習與不良習慣：賭博、酗酒、過度消費等顯性惡習，如同家庭財務上的無底洞。還有認知低下與拒絕改變：有些人在過去的成功慣性裡自私自滿，自以為是地用固有的邏輯看待周圍的一切，拿到時代的紅利或他人的付出卻不心存感恩，反而用居高臨下的姿態去打擊身邊不同的聲音。這種不願意提升認知、不能與時俱進、拒絕向時代和真理學習的態度，導致家庭在思維上陷入慢性貧困。再如懶惰與自私：情感上的逃避、責任上的推諉，只顧個人享受而缺乏對家庭未來的長期規劃。大到國家，小到家庭，如果我們只看眼前利益而沒有一個整體的、全局運作的眼光，最終的結局必然是走向全方位的「負債累累」，不僅是金錢上的負債，更是情感、精神和關係的破產。

情感賬戶已赤字

從這次 CGT 新政的學習中，我們看到人的籌算極其有限，今天以為完美的規劃，明天可能就被新的環境打破。沒有一個永恆的基準，人類很難真正看透這些變動。我們往往習慣於站在自己的小天地裡指點江山，在批評政策或抱怨環境時，卻看不見自己身上的漏洞。我們在家庭管理中，也常常對自身的自私、驕傲與懶惰習以為常，完全不自知已經把家庭推向了危機的邊緣。這就是身在罪中而不自知。我們習慣了過去的舒適區，直到 CGT 新法案出台才猛然驚醒，我們人的行為已經把國家財政推向了危機。同樣，往往要等到家庭關係破裂、信任透支的那一天，我們才猛然發現，那個曾經以為可以永遠「躺賺」的情感賬戶，早已赤字連連。

建立健康家庭觀

因此，基督徒的財富觀和家庭觀，絕對不能只停留在「如何避稅」、「如何多賺錢」的層面。我們需要上帝的視角。上帝的視角是讓我們看到財富背後的真相、家庭關係的屬靈責任。一切財富都是從神而來，我們只是暫時的管家。我們需要以真理為基準，去修補家庭中那些因為人的敗壞而產生的「無底洞」，用屬天的智慧來經營家庭的運作體系。

感謝這場及時的預算案分享會，它不僅是一堂財經課，更是一面屬靈的鏡子，照出了我們在家庭管理和自我認知上的虧欠。面對不斷改變的地上稅法，以及人類普遍面臨的道德與認知危機，那些世俗的精明、自大與辯駁都顯得如此蒼白。唯有回到上帝的話語裡，建立健康的家庭全局觀，告別屬靈的懶惰與低認知，以謙卑的心不斷學習，才能在任何動盪的時代中，讓家庭得着真正的穩固與富足。



2026 神學講座

朝聖

神人相遇的召喚與回應

六位海內、外學者將從不同視野出發，帶領我們一同踏上這段神人相遇的朝聖之旅，探索靈魂如何被喚醒，並在回應呼召的過程中，重新尋回生命最原初的節奏與光彩。

費用: \$15 (備有茶點與午餐)
 電郵: info.cscc@mst.edu.au
 電話: 03 9881 7800
 地點: 墨爾本神學院



洪情霞博士
MST 中文部 講師



李子健博士
清華大學水木學者 博士後



黃偉仁牧師
馬來西亞神學院 進修講師



謝木水博士
新加坡神學院 院長



陳廷忠博士
MST 華人神學研究中心 主任



Victor Zhu 博士
墨爾本聖公會聖雅各堂 牧師

9月7日 星期一
9:00AM - 3:00PM



報名請掃二維碼

從燃油危機看生命的倚靠

西結

一位著名的政治學家 Joseph Nye 曾經說過：「安全就像氧氣，當你擁有它時，往往不會察覺；但一旦開始失去它，其他一切都不再重要。」這句話令我聯想到最近的「美以伊」戰爭和燃油危機。

燃油危機的影響

我的朋友偉文，年少有為，30 來歲，已經是澳航的一位副機師，來往澳洲各地城市。我最近問他有關澳洲的燃油短缺問題，他說有一個網站可以即時提供澳洲的燃油儲備情況。寫作本文時，我去網站看過，汽車燃油剩下 36 日、柴油和飛機燃料只剩下 28 日。今次燃油危機可能會影響到我們的日常生活、食物安全、通貨膨脹、借貸利率等。我想今年的旅遊計劃也可能需要擱置。

因為生活的需要，我們一家共有四輛車。大女兒的工作要開車到不同的長者家中作關顧，



所以她幾年前買了一輛油電混合車。二女兒和三女兒在去年都換了全電車。我和太太則繼續用無鉛的燃油車。上兩個星期我們去了一次藍山，我心想今次將會是一次昂貴的油價車程。三女兒可能心知爸媽的憂慮，所以提議和我們交換汽車，我們開了她的全電車，省卻了昂貴的燃油費。我相信全電車將成為未來的趨勢。

最近和朋友在交談中，大家都感到今次的中東戰爭，來得突然，轉眼踏入幾個星期。大家都沒有預料到後果可以這麼嚴重。人容易把「穩定的生活」當作依靠，當環境惡化，內心也隨之動搖，安全感便煙消雲散。

憑信心面對挑戰

既然環境轉變不是我可以控制，我唯一可以控制的是我如何回應這些不明朗、具憂慮的轉變。我自己的生活需要調整、心態需要改變。油價可能仍會上升，世界依然充滿不穩定，但我們可以選擇不被環境牽動我們的情緒，而是憑信心去面對明天的挑戰。今次的危機，不單只是油價，事實上是一場關乎生命的信靠和考驗。

我常問自己兩個問題：

1. 在考驗來到的時候，我應該如何去回應？
2. 在變幻無常的環境下，我可以信賴和倚靠什麼？

適當調整生活

回想 90 年代我們移民澳洲時，銀行的自住房借貸利率是 17%。我們一家五口，三個女兒還年幼，當時的生活真是要咬緊牙根，我們除了供樓之外，收入已經所剩無幾。但當時一家人生活簡樸、樂也融融。澳洲雪梨的天氣明媚，週末去附近的公園走走，週日參加教會崇拜團契。平日我下班回家，太太已經預備了晚餐。我們用超級市場拿回來的紙盒來作玩具，此情此景，現在我和女兒談起來也津津樂道。原來幸福的生活可以是簡樸的。

在現在的危機下，我們則可以考慮多用公共交通工具，節省開支。改變消費習慣，從「習慣性消費」（例如我每天都要多次出外買咖啡），轉向「有意識的消費」。我常問自己可以減低不必要的消費嗎？

在新冠疫情期間，我們都要在隔離下生活，令我學到很多，也留下很深刻的印象。其一是與家人、朋友保持聯絡，互相鼓勵，如果有需要的話，要盡力幫助。其二是要保持心境開朗，多出外散步，欣賞藍天白雲、花草樹木，使用 Spotify 聽我喜歡的歌曲，靜下來看《聖經》，默想神的話語，深信這段困難的日子終會過去。其三是學會了種植，在後花園種菜（如西生菜、枸杞、番薯葉）、種豆（如雪豆、寬豆和蛇豆）、種瓜（節瓜、南瓜、雪蓮）和種菓樹（橙、芒果、檸檬等）。雖然產量不多，但給我很大滿足感。想不到自己可以做農夫。

這些實際的經歷，對於我今次要面對燃油危機和通脹壓力有莫大幫助，多了一些啟迪和提醒。

從焦慮走向信靠

我們一家人都相信耶穌是我們的救主和生命的主。

《詩篇》十六篇 8-9 節說：「我將耶和華常擺在我面前，因祂在我右邊，我便不致搖動。因此，我的心歡喜，我的靈快樂；我的肉身也要安然居住。」我相信耶穌常在我的右邊，祂陪伴我，堅固我的心，因此我可以在逆境中歡喜快樂，肉身可以平安地居住。因為知道萬有的主宰會保護帶領我。

如果我們仰望天父，神的恩典是足夠的。油價可以飆升，生活可以艱難，但我們可以做的，是聚焦於今天的生活，不為明天憂慮，深信神必帶領我們經過。我們未必能掌控環境，但我們可以選擇如何回應。

Matt Redman 在 2006 年出版的現代經典詩歌名叫「祢從不放手 (You never let go)」。其中有以下的歌詞：

「即使我行過死蔭的幽谷，祢完全的愛驅散一切恐懼；即使我身陷今生風暴的中心，我也不會退後；我知道祢就在身旁，我必不怕遭害。因為我的神與我同在，若我的神與我同在，我還懼怕誰呢？哦，不，祢從不放手，主啊，祢從不放棄我，是的，我看見一道光臨到那持守的心，這些患難終將有止息的一天，但在那日來到之前，我仍要讚美祢，我仍要讚美祢。」

我在信靠和讚美神的同時，心中的憂慮便顯得微不足道了。

各位親愛的讀者，在這變幻莫測的世界上，如果你也想接受這份從上而來「安然居住」的應許，你可以作以下的祈禱：

「耶穌啊，我渴望這份平安，求祢居住在我心中，拯救我，作我的救主，奉耶穌的名字而求，阿們。」



永生安息

M. Y. FUNERALS

0427 260 264 郭銘恩傳道

喪葬服務

提供上門服務

* 以國、粵、英語為各區華人提供喪葬服務

感謝信

謹代表我全家，衷心感謝您在我岳母離世後，為其喪禮籌備所提供的多方面協助。

Joe Chao 28.5.2023

Email: rlife290152@gmail.com
 website: www.mingyanfunerals.com.au
 Address: 51-53 Canterbury Road Canterbury NSW 2193

在壓力中建立穩定的生命

李重光

現代人的生活，「壓力」二字成為我們最常見的詞。經濟的不確定、健康的擔憂、家庭和人際關係的張力，甚至每天新聞中的動盪，都容易使人內心充滿焦慮。很多人表面看似平靜，心裡卻像長期繃緊的一根弦，久而久之，人甚至會失去平安與盼望。

然而，人不只有身體，也不只情緒，人同時擁有「身、心、靈」。因此，真正深層的安穩，也需要從身、心、靈三方面一起預備。



休息不是軟弱

很多焦慮，其實來自人想扮演「無所不能」的角色。我們希望自己永遠有健康、有能力、不犯錯、能掌控未來。但人本來就是有限的。疲憊、老化、疾病、睡眠不足，都會直接影響情緒與壓力承受力。這就提醒我們，照顧身體不是自私，而是一種責任，因為《聖經》說：「你們的身子就是聖靈的殿。」（參《哥林多前書》六章 19 節）所以，保持規律睡眠，適量運動，避免長期資訊過載，不讓自己一直處於緊張狀態，學習休息，而不是只會撐下去。需要「休息」不是軟弱的表現，而是承認自己是受造的人，而不是神。

從心靈層面而言，焦慮最可怕的地方是人心裡對未知的放大，害怕失去對事物的掌控。比如我們最常擔心：如果生病怎麼辦？如果做某事失敗怎麼辦？如果沒有人理解我怎麼辦？如果未來處境變得更糟怎麼辦？當我們覺得未來不可預測，身體會衰老，金錢可能失去，最親的人可能會背叛和離去，生命會終止等等，我們內心就容易陷入深層不安。

然而耶穌曾說：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。」（《馬太福音》六章 34 節）這並不是叫人不負責任，而是提醒人，焦慮常常使人活在還沒有發生的痛苦裡。

不需假裝強大

心理上的成熟，不是完全沒有壓力，而是承認自己的脆弱，能接受人生的不完美，能在嚴峻的挑戰和壓力中保持盼望。有時候，人最大的壓力不是環境，而是「必須一直堅強」的自我要求。基督教信仰給人的安慰之一，就是人不需要永遠假裝強大。詩篇中，大衛也曾哭泣、害怕、困惑，只是他沒有放棄和遠離神。所以真正的信心，不是假裝沒事，而是在困苦中仍然願意信靠和仰望。

相信神賜平安

我們也許都有這種體驗，就是正在經歷某種困苦和艱難，但隨著時間的推移，環境未必立刻改變，內心卻慢慢穩定下來。因為真正的平安，不只是問題消失，而是相信神知道我的處境，祂沒有離棄我，即使人生失控，神仍掌權。這種平安，在這個世界很難找到。

今天的世界充滿攀比和競爭，而人很容易被推著走，最後失去了內在的平靜。使徒保羅曾說：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（《腓立比書》四章 6-7 節）但《聖經》中的「平安」，不是外在環境完全順利，而是一種深層穩定的生命狀態。這段經文並不是簡單地說「不要焦慮」，而是指出：人需要把重擔帶到神面前。而禱告，不只是宗教儀式，很多時候，它是人在混亂中重新整理內心、重新定睛於神的過程。

人生不可能完全沒有壓力。但一個人可以在壓力之中，慢慢建立穩定的生命。基督信仰所帶來的平安，不只是心理安慰，而是一種建立在有神同在之上的確據。這樣，我們便可能從長久的焦慮中，慢慢走向真正的安穩。☺

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

數算恩典

陳謙

選個空位子坐下，身體往後一靠，椅背上的軟墊和車廂壁形成一個臂彎般的擁抱，牢牢靠靠把人摟進去呵護起來，竟讓人有些受寵若驚。

全新的體驗

不需要繫安全帶，不需要透過後視鏡查看週邊。更奢侈的是，甚至可以理直氣壯掏出手機，坦坦然放在手心裡，看，隨便看，不用偷偷摸摸。

彷彿一種全新的體驗，每個細節都帶着陌生感。

這一切放鬆與舒適，若手握方向盤駕駛，都不可能。

「當那曙光漸漸明朗，這是一個新希望。一年之計，在於春天，一天之際在於晨……」兒時的那首《白蘭鴿》彷彿響起在清晨的道路上。初秋的空氣清冽，天空還沒完全亮透，週遭幽靜，尚未進入白晝的喧囂。遠處的樹影，低矮屋頂，還沒睡醒的街道，全帶着一點淡青色。

上了火車，你的目光可以那麼自由，任意飄過或好奇關注，都不需要受交通規則的限制——你不是司機。

如此勞逸，我為什麼一直沒有好好享受？若非受時事影響，我恐怕還在照常開車上下班呢。

總理公開講話

澳洲總理阿爾巴尼斯 (Anthony Albanese) 於 4 月 1 日週三晚七點在全國播出首次全國公開講話，正值霍爾木茲海峽被封鎖所引發的經濟影響在日益加劇。

這段三分鐘的講話是預先錄製的。他在開場白中說道：「我的澳大利亞同胞們，我們天生是一個樂觀的國家。但我理解，眼下要保持樂觀確實很難。」

「中東戰爭導致汽油和柴油價格創下史上最大漲幅。澳大利亞並非這場戰爭的直接參與者。」「但所有澳大利亞人都為此付出了更高的代價。」

在這場打破常規的全國電視與廣播黃金檔講話中，他主要針對中東衝突引發的嚴重燃油危機向民眾喊話，核心內容為：

週一由聯邦內閣通過的《全國燃油安全計劃 (National Fuel Security Plan)》、為期三個月、每升 26.3 澳分的燃油消費稅減免，以及暫免卡車司機的重型車輛道路使用費。呼籲澳大利亞民眾，在因中東持續戰事引發的「動盪時期」中「盡自己的一份力」，像平時一樣加油，避免恐慌性囤積，並建議在接下來的幾週內照常度過復活節假期，但儘量改乘公共交通，將燃料留給農民、礦工和護士等必須開車的關鍵行業工作者。

「如果要開車出行，請不要加超過所需的油量——像往常一樣加滿即可。請想想社區裡、偏遠地區以及關鍵行業中的其他人。」

「在接下來的幾週裡，如果可以改乘火車、公交車或電車上下班，請儘量這樣做。」

他承認，經濟衝擊「將持續數月之久」。

澳大利亞目前處於四級全國燃油應急計劃的第二級，儘管需求激增導致價格上漲，但政府一直向公眾保證供應水平保持穩定。

阿爾巴尼斯打破慣例，採用了這種鮮少使用的溝通方式。此類講話通常用於宣佈重大國家事件。

最近一次是 2020 年 3 月新冠疫情爆發之初，時任總理斯科特·莫里森 (Scott Morrison) 發表的講話。

2008 年 2 月，前總理陸克文 (Kevin Rudd) 曾通過這種方式向「被偷走的一代 (Stolen Generations)」致歉。

2003 年，前總理約翰·霍華德 (John Howard) 曾向全國發表講話，宣佈澳大利亞將加入伊拉克戰爭。

奇怪的鬆弛感

其實從三月底，大家都已或多或少經歷了燃油的緊張，彷彿即將兵荒馬亂。住在陽光海岸的同事開玩笑說，「以後沒燃油開車了，我就騎馬來上班。」她特地表示不是不可能：她家真有馬場。說到興奮處她眉飛色舞，彷彿已騎在馬背上，從高速公路策馬風馳電掣奔騰而來。

也有淘氣者在網上製作騎袋鼠代車的視頻，瘋狂轉發。

澳洲人民面對危機時，常有一種奇怪的鬆弛感。好像世界末日來了，也要先發個段子。

享受旅遊大巴

三月中下旬我飛去悉尼看媽媽，姐姐來接機時錯過了停車場入口，多繞了好幾圈。我暗想：就算不心急如焚，也心疼油費。

那已經不是繞路了，是燒錢。

接機後，到大哥家前，姐姐拐入加油站，發現油價驚人。

接下來的幾天，二哥說好多加油站燃油斷供。

「真沒燃油無法出門，就呆家裡唄。那時疫情大家不也都過來了。」

返布村那天，我堅決改坐公交去機場。

大勢所趨

大女兒怕我迷路，事先幫我上網查了乘坐路線：先乘火車到 Burwood，再從 Burwood 改乘公共汽車到機場。

她在一張不大的紙上，密密麻麻寫滿了將近十個連續的班次。也就是說，如果她的媽咪錯過了一班，還有下一班，錯過了下一班，還有下一班的下一班……以此類推。

她顯然非常了解自己的母親。

為了對得起大女兒的「不放心」，我提前了約三個小時出發。

汽車上大約一個小時，就當是享受旅遊大巴。看車窗外一個個似已陌生卻又熟悉的區名，好多記憶來不及湧上就被晃晃悠悠地層層覆蓋。

我真的曾經在這個城市居住過。這真的是我記憶中留下過無數足蹟的城市。但我已不大認得它。它也不大認得我。

時間真奇怪，它不會一下子把什麼都奪走，而是慢慢讓人與地方之間，長出一層薄薄的霧。

一小時車程，一站站的停靠。車門開了，又關上。

午後的斜陽照在樹梢，又透過樹梢照在一些建築物的外牆上，一幅幅墨影畫。

世間有多少種美，人類總來不及畫。

特別是，那些光，那些影。它們，多麼像歲月。

順利抵達機場。大把時間，可以從容喝咖啡。

明明知道午後喝咖啡晚上會睡不着，還是去要了一杯，品嚐「在機場無所事事地喝咖啡」這種幸福。

果然，那晚失眠。

躺在床上時，我甚至還能聞到機場咖啡的味道。

乘坐公交上下班

回到布村後，就決定開始乘坐公交上下班。

家離火車站不遠，兩點一線，若繼續開車上下班，感覺有些腐敗。

布村的公交多經濟實惠啊！每趟才五毛錢，無論多遠。一天上下班來回，才一刀澳元。便宜得感人。

至於走到車站的十幾分鐘，下車後的十幾分鐘，都當鍛鍊。

不能遲睡。

必須早起。

出門前一碗熱騰騰的沖雞蛋。捧着喝完，就上路。

有晨曦作伴，前程燦爛奢華。

過小路後總看見斜對面那戶人家的欄桿內，蹲着女主人和一條老狗。女主人依偎着老狗，對着狗耳朵喃喃低語，情話綿綿。見我走過，狗似乎想要站起來警覺一下，女人撫摸着狗背，輕聲道，「沒關係，沒關係的，好好的。」讓人想起照顧老母親或老父親的耐心與溫柔。

有時候，人間並不在什麼大事件裡。

此刻，人間就在一個女人撫摸老狗的手掌裡。

清晨和傍晚的陽光總特別詩意。因為那種傾斜的角度，把一切事物的影子都拖得那麼長那麼長。低頭看自己左側的影子，長到幾乎遙遠。那不就是理想與現實的距離麼？若把那條躺在地上的影子豎起來，可攬天摘雲了。

腳步輕快。看着這樣的影子行走，會以為，自己無比修長。

決定乘坐公交時，正值學校假期。

布里斯班多個主要火車站數月前就計劃好：利用學校假期及週末進行大規模維護、升級和軌道工程，同時還包括對新信號系統的測試。許多線路停運，用巴士替代。

每停運一列火車，就需要大約 10 輛巴士來替代。巴士線路與火車線路並非完全對應，而且還要應對道路交通狀況，因此受影響的通勤者每趟行程耗時更長。

替代巴士的數量捉襟見肘，從而增加了班次之間的間隔時間。再乘以一天中數千人的出行量，大規模延誤就出現了。

哪怕只是一個日常的出行，都需要天時地利。

我出發前上網查了班次，顯示還能正常乘我需要的火車。

到了火車站一看，預報班次的屏幕上，每一行都是清一色的終點站 Eagle Junction，不像平常往南邊往市中心各種不同終點站。

Eagle Junction，正好是我需要下車的那一站。

我盯着屏幕看了好多遍，似乎不相信自己的眼睛。但最終確定我不受影響。

帶着幾分難以置信上火車。在車上還能讀書！

到了 Eagle Junction，下車出站。不期然映入眼簾的，是出口處對面停着的一排車輛中，赫然一個醒目的黑體字車牌號「MR POET (詩人先生)」。我兀自自笑了：原來車牌號還可以直接做人設。

以後是不是還會出現：

MR ROMANCE

MR LONELY

MR PAYLATER

這位詩人先生，以後會否把他寫的詩打印在車身，成為奔馳的詩行？

提到個性車牌號，有朋友笑說，「我可不敢用顯眼包車牌，萬一車技不好，被全城記住怎麼辦？」

許多時候，匿名是維持體面的最好方式。

無意間聽到的話

走着走着，經過了斑馬線，經過了左轉右轉左轉，經過了好多戶人家，還在想着詩人先生，就看見一位老年人站在自己前院，嘴裡說着話，大概是戴着耳機正在和誰通電話。我走近時，剛好聽他說，「Just count the blessing (就數算恩典吧)」。

說完，他返身往屋裡走去。

就數算恩典吧。

我的心忽然安靜下來，彷彿被一束光照到。

那句無意間聽到的話，彷彿專為我而說。

我想起這一路：

晨曦。

五毛錢的公交。

火車上的閱讀。

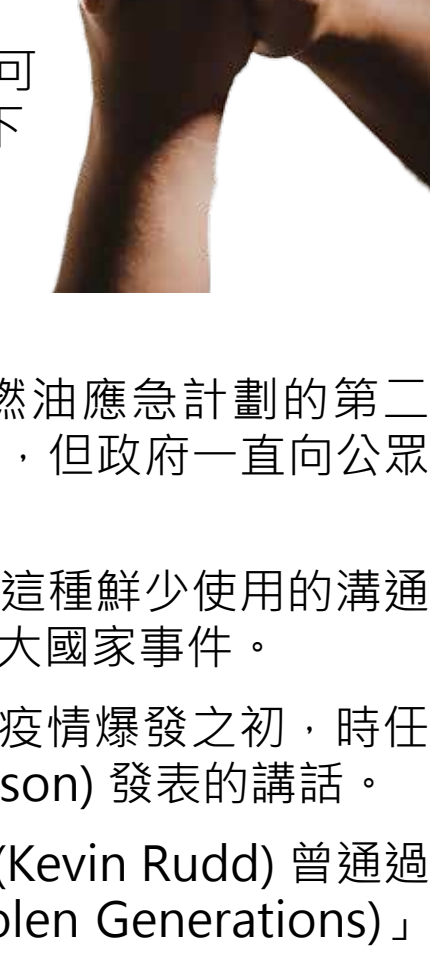
女兒寫滿班次的小紙條。

老狗。

詩人先生。

還有早上預報班次的屏幕上，滿屏每一行的終點站，全都是我需要抵達的 Eagle Junction。

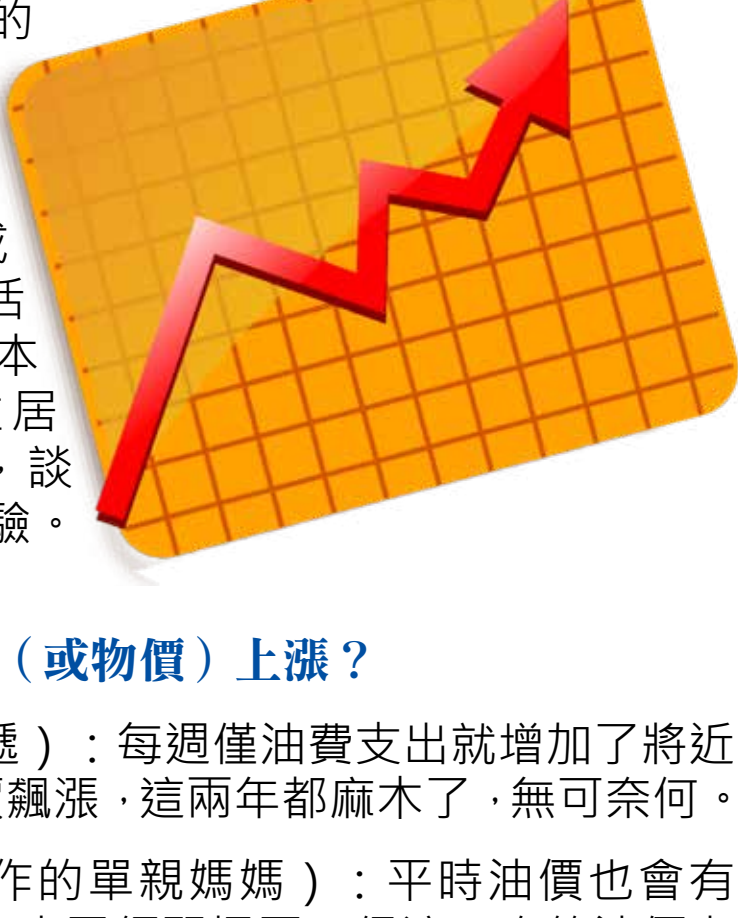
人生的每一步，能踏出去，都已經是恩典。🙏



生活在油價物價房價的重壓下

江河

由美伊戰爭引發的石油價格飆昇，已經波及到老百姓的日常生活。眼見市場上的商品價格上漲，加上房價高企、房租昂貴，也許每個人，或多或少，都感受到生活的壓力。為此，本報特別邀請幾位居住在悉尼的嘉賓，談談他們的切身體驗。以下為訪談摘錄。



1. 如何看待油價（或物價）上漲？

林海（合約快遞）：每週僅油費支出就增加了將近兩百元。對於物價飆漲，這兩年都麻木了，無可奈何。

潔西（全職工作的單親媽媽）：平時油價也會有漲跌，所以大家多少已經習慣了。但這一次的油價上漲，是因為戰爭和國家之間的政治衝突所引發的，而且還關係到石油供應的問題，因此會讓人特別擔憂。因為相比「貴不貴」，更令人不安的是「不確定有沒有」。

絮娜（水彩畫老師）：我會覺得，這是這個時代很多深層問題累積後的結果。而油價一漲，運輸成本上漲，最後幾乎所有商品都應聲漲價。普通人最直接的感受，就是「錢越來越不經花」。很多人真正焦慮的，並不是「貴一點」，而是「看不到盡頭」。以前努力工作，多少還能感覺生活會越來越穩定；現在很多人即使努力，也會覺得始終追不上物價和房價。這種長期的不確定感，才是最消耗人的。

2. 如何看待購房付房貸、不購房付房租。若住房壓力過大，與人分租可行嗎？

潔西：我覺得這要因人而異，各有利弊。購房的人經濟壓力通常會比較大，不但需要準備首付款，還要長期承擔房貸；有些公寓還可能面對物業管理費上漲等問題。但好處是可以居有定所，也有機會因房產增值而增加家庭資產。

租房的人則相對比較靈活，可以按照自己當前的經濟能力選擇合適的房子，也不需要承擔物業維修等費用。不過，租客可能因為房東的決定而被動搬遷，而且尋找合適的房子往往也需要花費不少時間和精力。

與人合租在經濟上會節省許多，只是各人的生活習慣不同，所以同一屋簷下的生活，需要彼此間的溝通和包容，若過於以自我為中心，可能會引起摩擦和矛盾，於人於己都會不方便。

林海：房貸支出超過收入的三分之一，我們的貸款收入比已經是明顯偏低的，居住成本比我們壓力大的人比比皆是。聯儲那幫象牙塔官僚居然還重新開始加息，油價飆昇是這波通脹的起因，純屬輸入性通脹，而不是國內消費或投資過熱。一看物價上漲就機械式地加息，只能給國民經濟百上加斤，會導致滯漲的，犯下如此低級錯誤，這些磚家（編者註：這是對專家的諷稱）算是把書讀死了。

絮娜：現在很多人把「擁有房子」看成一種安全感，甚至是人生及格線。

但現實是：今天悉尼這樣的城市，房價已經過高，不是單靠勤奮就一定買得起。

如果為了買房，把自己壓得喘不過氣，幾十年失去自由、健康、婚姻關係甚至精神狀態，那未必值得。

當然，如果經濟條件允許，長期穩定居住，買房仍然是很好的資產配置。

但如果壓力太大，則可以考慮分租、合租、降低居住標準、搬離核心區或先租後買等。

現代社會有一個很危險的地方，就是大家總拿別人展示出來的人生，要求自己。

3. 有沒有為生活感到憂慮？

絮娜：會有的。

如果一個人說自己完全沒有壓力，我覺得要麼他特別富有，要麼他不誠實。

人都會為年齡增長、收入不穩定、家人健康、經濟動盪、社會變化而擔心。

尤其到了中年以後，會越來越意識到：人生很多事情，並不完全受自己控制。

潔西：會感到憂慮，但不會一直陷在憂慮裡面。

面對生活壓力或困難的時候，我會學習把自己的擔心和煩惱交托給神，通過禱告來安靜自己的心。雖然環境未必馬上改變，但心裡會慢慢有平安，也會比較有力量繼續面對生活。

林海：人到中年萬事憂，何況已經步入晚年，體能明顯下降，但工作壓力持續加大，工資不昇反降，沒有合約徹底淪為臨時工，公司業務也持續萎縮，聲稱若營收一旦低於死亡線隨時可能清盤。上有高堂下有稚子，豈能不憂。

4. 有沒有個人有效管理錢財、合理規劃支出的攻略供他人參考？

潔西：我覺得最重要的是按需支出，不盲目消費。要學習分辨「需要」和「想要」。有計劃地安排開支，避免過度負債，能減少很多生活壓力。同時，適當儲蓄、預留一些緊急備用金，也會讓自己和家人更有安全感。

投資需要理性且在自己和家庭能力承擔範圍之內，不要抱有賭徒的心態，對虧本的後果要有準備和應對，不能影響家庭的正常生活。

絮娜：我覺得最有效的方法，是先建立「生活邊界感」。很多人有財務焦慮，是因為「慾望沒有邊界」；我們真正需要的東西，其實沒有那麼多；其次是儘量避免高利息負債；再次要保留現金流：這個時代，「穩定現金流」比表面財富更重要；另外要增強技能、健康、英語、專業能力和人際關係，這些回報更長遠有效。

林海：收支失衡的情況下，唯一能做的只有壓縮非必要開支，降低存款流失的速率。

5. 有沒有「以神為樂，不被世界所苦」的屬靈體驗？

林海：沒有那個境界，也不敢異想天開。天時不利，浮生多艱，只能任勞任怨，埋頭苦幹，讓公司和客人滿意，努力保住飯碗。無論明天境況如何，只要今天自問已經盡力了，就沒有什麼可遺憾的了。

絮娜：如果一個人的平安完全建立在外部條件上，那這個時代一定會讓人崩潰。

有些人從藝術、音樂得到平靜；有些人則從禱告、閱讀《聖經》、服事別人時得到力量。

我覺得真正成熟的信仰，不是逃避現實，而是在現實壓力之下，仍然保有溫柔、節制、希望和愛人的能力。

潔西：在這個世界上，許多能給人安全感的東西，其實都可能改變和動搖，比如：金錢會貶值，健康會衰退等等，所以我覺得，信仰真正寶貴的地方，並不是「讓人發財」或「沒有困難」，而是即使在不穩定的環境里，內心仍然能夠有平安和喜樂。

真正的自由，有時候不是「擁有很多」，而是即使擁有多，也不再一直被缺乏感捆綁。當心裡有盼望有仰仗，即使世界動盪，仍然可以活得安穩。

耶穌在登山寶訓裡所說：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」（《馬太福音》第六章 33 節）這節經文也提醒我，真正的安全感不是建立在物質上，而是建立在對神的信靠裡面。

本報近期收到一位稱為「飛翔」的弟兄創作的歌詞，以此作為本文的結束：

《祂是我們永遠的依靠》

你是否為世界局勢擔憂／是否喜歡或反感領袖／環境越來越敗壞腐朽／心裡煩躁 爭論不休

你要專心仰賴耶和華／不可倚靠自己的聰明／在你一切所行的認定祂／祂必指引你路 保守你家

不要為未來害怕擔憂／耶和華已在未來等候／神的手大能慈愛公義／愛祂的人必蒙看顧保守

副歌：王的心在耶和華手裡／如渠中的水隨意轉流／當依靠耶和華 稍安勿躁／祂是我們永遠的依靠 ☺

（注：原圖中歌詞末尾有「☺」表情符號）

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



如何從懲罰走向管教

回到目錄

小雨點媽媽

罰得贏，未必教得好。當愛不再只是糾正行為，而是帶孩子回到恩典與關係之中，管教才真正開始。

很多父母都經歷過這樣的時刻：孩子又不聽話了；講極都唔停（怎麼講都不聽）；甚至故意挑戰底線；氣上心頭時，我們第一個反應往往就是——罰。

罰站、取消娛樂、責備，甚至提高嗓門，表面上好像終於讓孩子安靜下來，但不少父母心裡其實更難受。因為我們明明在罰孩子，自己卻比孩子更不安、更內疚，甚至夜深人靜時開始懷疑：我剛才是不是太重手了？我這樣做，真的有幫到他嗎？

這正是今天很多家庭的真實處境。我們不是不想教好孩子，而是常常太急，急着要喝停，卻忘了先問：我現在做的，是懲罰，還是管教？

懲罰 真的有用嗎？

很多人一聽到「懲罰」，心裡就會浮現一個很自然的想法：孩子做錯事，當然要受罰，這樣才公平。但如果我們仔細想一想，就會發現，懲罰很多時候處理的不是孩子的成長，而是大人的焦慮。孩子做錯了，我們生氣；孩子頂嘴了，我們覺得沒面子；孩子不合作了，我們只想快點把場面壓下來。

於是，懲罰有時不只是「教導」，更像是「警告」：你看，做錯就有後果。問題是，孩子真正學到的，往往不是對錯，而是怎樣不要被抓到；不是內在的改變，而是表面的躲避。行為也許暫時安靜了，心卻未必真的明白。



更讓人難過的是，如果懲罰帶來的主要是羞恥和恐懼，孩子可能記住的不是教訓，而是感受——我不夠好的，我又讓父母失望了。久而久之，孩子不是學會成熟，而是學會防衛。

公平 不等於同一套方法

父母常常很在意公平，覺得「做錯就要罰」，大家才不會有偏心。但真正的公平，不是每個孩子都用同一種方式處理，而是每個孩子都得到他需要的引導。

例如，兩兄弟起衝突，哥哥出手打人，父母當然要處理；但如果只是罰哥哥，卻沒有幫他處理情緒、沒有教他怎樣表達怒氣、也沒有修復兩兄弟之間的關係，那這樣的「公平」，其實只是在處理場面，不是在幫助孩子成長。

有時候，大人覺得自己在維持公義，其實只是在維持秩序。有時候，我們說是為了孩子好，其實更深一層是想快點讓自己舒服一點。

真正的公平，是看見孩子背後真正的需要，而不是只套用同一種懲罰方式。

管教 是先連結 再引導

如果懲罰的目的，是讓孩子立刻停下來；那麼管教的目的，就是幫助孩子學會怎樣更好地活。

兩者最大的分別，不在於有沒有後果，而在於關係有沒有被保留。

一個孩子如果覺得父母只是想贏過他，他很快就會進入防衛狀態。但如果他感受到父母是真的想幫他，想明白他，也願意陪他修補，那他的心才會慢慢打開，真正聽得進去。

這也是為什麼，先連結，再教導，往往比先糾正，再說道理更有效。孩子不是只需要規矩，他更需要在規矩裡感受到愛；不是只需要後果，他也需要知道自己仍然被接納。

在這個基礎上，管教才不會變成壓制，而會變成成長。

後果 不等於懲罰

很多父母常常把「後果」和「懲罰」混為一談，但兩者其實很不同。懲罰很多時候是從大人的情緒出發：你激騰我（你讓我生氣），所以我要罰你。後果則是和行為本身有關，而且目的是幫助孩子學習。

例如，孩子沒做功課，懲罰可能是被罵、被罰站、被禁止玩耍；但自然後果可能是：他要自己向老師交代，或者用自己的時間把功課補回來。這種後果不一定舒服，但它比較能幫助孩子明白：我的行為會帶來影響，我需要為自己的選擇負責。

這正是我們想培養的，不是一個「很懂得避罰」的孩子，而是一個「知道怎樣承擔」的人。

孩子搗亂 往往因為需要未被看見

當孩子反覆出問題，我們很容易先看到他的行為，卻忽略了他的需要。其實很多搗亂、頂嘴、逃避、發脾氣的背後，常常都不是孩子故意要搞事，而是他有一些需要沒有被滿足。

他可能需要被看見。

他可能需要被接納。

他可能需要能力感。

他可能需要連結。

他可能需要安全感。

當這些需要長期沒有被回應，孩子自然會用最原始的方式表達自己。所以，與其急着壓住行為，不如先停一停，問一句：他現在是不是有些話說不出口？

很多時候，孩子不是不想合作，而是不知道怎樣說。父母的角色，不只是制止，更是幫助孩子慢慢學會表達。

6A 教養的提醒

在親子關係裡，我一直很珍惜 6A 教養所提醒我們的幾個核心：接納、讚賞、關愛、時間、責任、權威。這些元素提醒我們，孩子不是靠恐懼長大的，而是在關係中學習如何成為一個人。

當孩子感受到接納，他才敢面對錯誤。

當孩子感受到關愛，他才願意停下來聽。

當孩子感受到父母溫柔而堅定的權威，他才知道界線不是為了羞辱他，而是為了保護他。

所以，管教不是放棄界線，而是把界線放在愛裡。不是沒有後果，而是讓後果成為教導的一部分。不是縱容，而是帶着恩典堅定地同行。

結語

也許，今天最值得父母問自己的，不是「我罰得夠不夠重」，而是：當我管教孩子的時候，我想成為一個怎樣的爸爸或媽媽？我想成為一個讓孩子害怕的人，還是讓孩子願意靠近的人？我想只令他暫時安靜下來，還是幫助他真正成長？

懲罰可以帶來即時的安靜，但只有好的關係，才能帶來長遠的改變。當我們願意放下只求「罰得贏」的心，學習用接納、連結、修復與引導來陪孩子走過錯誤，我們就不只是教孩子守規矩，而是在幫助他學習生命的成長。

而這，才是真正的管教。☺

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

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	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

如果我能阻止一顆心破碎

哈之

主日一早，劉先生對太太說：「我心裡有些抑鬱，好像突然搞不懂人生的意義了，想去藍山走走。」

太太有些納悶：平時堅強剛毅的先生也會抑鬱？平時總愛待在家裡的先生，竟然想出遊？那個總是積極引導她的人，如今卻似乎無法開解自己。

陪先生出去散心

劉太太其實很喜歡出遊，只是平時忙於工作和家務，很少有機會出門。悉尼的秋天即將結束，藍山美麗的秋景，她已經好幾年沒有去欣賞了。她心裡暗暗歡喜：終於可以滿足自己一個小小的心願了。只是今天是主日，本該去教會；若等聚會結束再去，回來肯定天黑了。看著先生憂鬱的神情，她心生憐憫，隨即說：「我們帶孩子們一起去藍山吧。」

跟孩子們解釋了情況後，他們也願意陪爸爸出去散散心。

去藍山的路上，大家一起聆聽靈修經文、禱告，唱讚美詩。望著車窗外的風景，大家都在感歎上帝創造的大自然是何等美好。

來到小鎮時，秋葉飄零，又逢陰天，景色並不像想像中那樣驚豔。這不是多年前他們一家看紅葉的那個小鎮。那一次，他們在莊園開放的後花園裡賞景，滿眼都是斑斕的色彩：金燦燦的、紅彤彤的，大院子裡鋪滿了沙沙作響的彩葉，仿佛一張彩色地毯，美不勝收。只是今年那個小鎮不對外開放，他們只好來到這裡。

雖然景色遜色一些，但靜謐的街道依然令人放鬆。腳下仍是沙沙作響的落葉，路旁的小屋和庭院也大都打理得賞心悅目。人自然而然地鬆弛下來，腦子裡什麼也不去想，臉上漸漸有了笑意。遊客並不多，大家都安安靜靜地拍照，各自享受著清新的空氣與輕鬆的氛圍。太太走在先生身後，看見他偶爾也舉起手機，對焦眼前的風景。



走累了，他們坐在咖啡館外的餐桌旁，品嚐店家簡單的午餐。路上的行人停下腳步，摸摸他們的愛犬，彼此簡單地問候幾句。劉先生的臉上露出了淡淡的微笑。孩子們單純地享受著這一切，互相打趣，不時與父親聊天，也給他帶去一絲溫暖。

回程路上，太太又帶他們去了另一個小鎮，欣賞湖光與秋色。回到家後，劉先生感謝太太和孩子們陪他散心。

男性也需要關懷

也許在外人看來，劉先生有親愛的家人，也有穩定的事業，為何還會突然陷入抑鬱情緒？而人們通常以為，容易有這種情緒的多是女性。

這讓我意識到，也許現實生活中，我們對男性的關懷並不够，尤其是那些上有老、下有小的家庭頂樑柱——中年男性。如今人們常說「中年危機」。在這個階段，事業可能進入瓶頸，繁忙工作之外還要照顧老人和孩子。而作為「硬漢」的他們，似乎不該向人傾訴，也似乎不知道如何為自己的情緒尋找出口。

即使在教會的關懷事工裡，對弟兄情感層面的陪伴與輔導也並不多見。或許弟兄們本身就不願輕易敞開心扉。但其實，男人和女人一樣，也有脆弱的一面，他們同樣需要被傾聽、被關愛。

他們不善表達內心，那麼作為最親近的人，就更需要主動關心，讓他們感受到自己是被看見的。並且，這種關懷需要帶著溫度，而不只是隨口問兩句。妻子可以主動提出陪丈夫散步，或者偶爾享受二人世界，暫時脫離工作和家務，在輕鬆的氛圍裡彼此敞開心扉、坦誠交流。

阻止一顆心破碎

主耶穌所有教導的根基，都建立在「愛」這個字上。而愛，可以用一個行動、一句問候、一個擁抱來體現。

「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」（《路加福音》六章 31 節）如果妻子想要一個擁抱，就先主動去擁抱丈夫吧；如果妻子想出去走走，也拉上丈夫一起吧。也許就是這一個擁抱、這一場散步，照亮了他心中陰鬱的角落。而你也會發現，他其實和你一樣，也有一顆柔軟的心。

離自己最近的人，有時候，反而最難溝通。我們未必真正了解彼此的需要，也很少真正撫慰過對方心裡的苦與痛。

我特別喜歡艾米麗·狄金森的這首詩——《如果我能阻止一顆心破碎》

如果我能阻止一顆心破碎，
我這一生便沒有虛度；
如果我能減輕一個生命的疼痛，
或讓一份痛苦冷卻，
或幫助一隻虛弱昏迷的知更鳥
回到它的巢中，
我這一生便沒有虛度。

這首詩表達了詩人對「人生意義」的理解。她認為，人生的價值不在於偉大的成就，而在於對他人和生命的關懷。哪怕只是幫助一個人、減輕一點痛苦，甚至救助一隻小鳥，都足以讓生命變得有意義。

也許劉太太並沒有意識到，她一個簡單的舉動——陪先生去藍山散步——已經幫助他減輕了內心的痛苦。而更讓她意想不到的，劉先生也重新拾起了人生的意義：在平凡的日子裡彼此相愛，並把這份愛繼續傳遞下去。與此同時，她自己也更加明白了生命的意義。

這個幾千年來鑲嵌在人心裡的「愛」，既偉大，也平凡。上帝不願有一人沉淪。（參《彼得後書》三章 9 節）

我想，我也要盡力去阻止一顆心破碎。

這顆心，也許在遠處，也許在周圍，也許，就在你我的身邊。🕊️

  華澳浸信會展愛堂 Chinese & Australian Baptist Church West Ryde		週間社區活動 展愛堂 (學校假期除外) 金齡之家 10:00 am 粵語 (每月第二個星期一) 兒童遊戲組 10:00 am (星期二) 英語 婦女中心 12:30 pm (星期三) 英語 樂齡中心 10:00 am (星期四) 粵語 婦女手工藝興趣班 (英語/粵語/國語) 10:00 am (星期五)	
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	
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	

不可缺少的上好福分

燕鵬

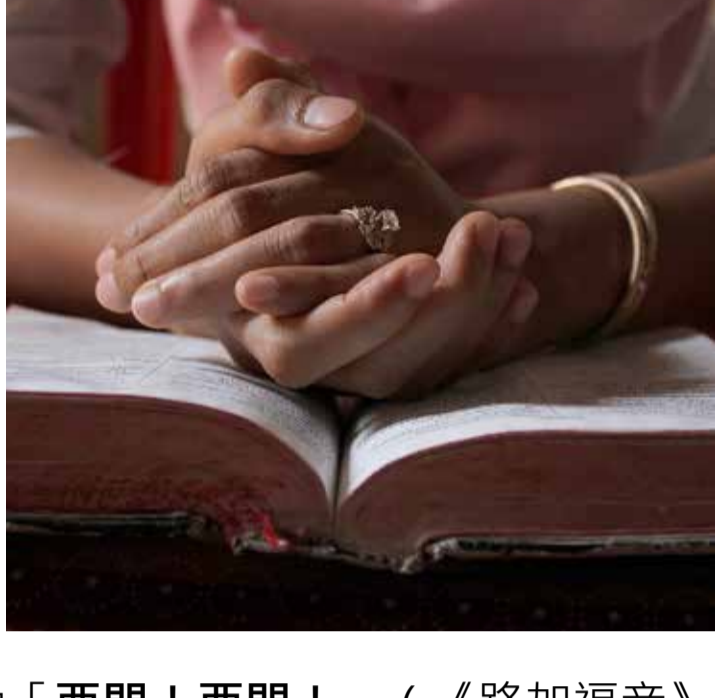
引言：《路加福音》十章 41-42 節，記載主耶穌對馬大的回應：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩憂；但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

此段經文雖篇幅簡短，卻深刻揭示了人內在屬靈生命的本質問題。歷代教會對此經文多聚焦於「服事與靈修」的平衡，然而若更深入觀察，便會發現主耶穌真正所指出的，並非外在工作量的多少，而是人生命中心的偏離。

馬大的問題，不在於她服事主，而在於她在服事之中失去了與主真實的同在。耶穌藉着對馬大的提醒，啟示出真正信仰的核心：人生命中真正不可缺少的，不是宗教性的忙碌，而是住在基督裡的生命關係。

耶穌重複呼喚「馬大、馬大」的神學意義

主耶穌在此並未直接責備馬大，而是以重複呼喚名字的方式向她說話：「馬大！馬大！」在《聖經》啟示中，神重複呼喚人的名字，往往具有特殊而莊重的屬靈意義。這通常代表神對人的深切憐憫，對人屬靈危機的提醒，對人生命狀態的呼喚與警醒。



神呼喚「亞伯拉罕！亞伯拉罕！」（《創世記》二十二章 11 節）
神呼喚「摩西！摩西！」（《出埃及記》三章 4 節）
神呼喚「撒母耳！撒母耳！」（《撒母耳記上》三章 10 節）
主耶穌呼喚「西門！西門！」（《路加福音》二十二章 31 節）
復活的基督呼喚「掃羅！掃羅！」（《使徒行傳》九章 4 節）

因此，耶穌對馬大的重複呼喚，不是憤怒的斥責，而是一種帶着憐憫的屬靈提醒。馬大並非不愛主，相反地，她熱心接待耶穌，也願意付代價服事。然而，她的問題在於：她的心逐漸被服事本身所佔據，而非被主自己充滿。

她外面是在服事主，裡面卻逐漸失去安息。這正是歷世歷代許多事奉者共同的危機：人可能忙於神的工作，卻失去與神真實的交通；忙於宗教事務，卻失去生命中的基督。

因此，耶穌藉着「馬大、馬大」的呼喚，實際上是在提醒她：人若失去生命的中心，即使外面仍有熱心服事，內在仍可能逐漸偏離神。

「思慮煩憂」所揭露的人性失序

耶穌指出：「你為許多的事思慮煩憂。」這句話揭露出人墮落生命的內在狀態。「思慮」生命中心的分裂，「思慮」原文帶有「被分散、被拉扯、被撕裂」之意。這意味着人的心已經失去單純。人的生命原本應當專一歸向神，但當人開始被外在事務牽引時，內在便逐漸陷入混亂與分裂。

馬大的問題並非「做事」，而是她的心已經被許多事情拉開，離了主自己。她所關注的，開始變成工作是否完成，別人是否幫忙，自己是否被理解，事情是否符合期待.....於是，原本應當出於愛的服事，逐漸變成沉重的負擔。

這正是墮落人性的真實寫照。人一旦失去以神為中心的生命，便會被世界、責任、焦慮與自我意識不斷撕裂。

「煩憂」是失去安息的屬靈狀態。「煩憂」原文則帶有焦躁、騷動、不安與內在混亂之意。這不是普通的忙碌，而是一種生命秩序失衡後的屬靈症狀。

當人離開與神真實的同在時，即使仍然熱心服事，也容易產生埋怨、苦毒、比較、控制、自我中心、對他人的不滿。因此，馬大後來向主抱怨：「我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？」（《路加福音》十章 40 節中）

這句話顯示，她的服事已不再出於甘甜，而是逐漸成為自我重擔。主耶穌在此所揭露的，不只是馬大的問題，更是整個人類墮落生命的本質：當人離開神自己時，即使宗教性的熱心仍然存在，生命仍會失去真正的平安。

「不可少的」屬靈核心

耶穌接着指出：「不可少的只有一件。」這句話乃是整段經文的核心。主所說的「一件」，並非指某種宗教形式，也不是指某項事工，而是「與基督真實同在的生命關係」。馬利亞坐在主腳前聽道，象徵對主的降服、對真理的渴慕，在神面前的安息，專注於基督自己。

真正的信仰核心，不在於人為神做了多少，而在於人是否真實住在神裡面。這與《約翰福音》十五章 4 節上的教導完全一致：「你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。」因此，「不可少的一件」，乃是人重新回到神面前，以神自己作為生命唯一的中心與滿足。

「上好的福分」之永恆意義

主耶穌進一步說：「馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」此處的「福分」，並非世俗層面的成功、財富或順利，而是「得着基督自己」。馬利亞之所以蒙稱許，不是因為她沒有做事，而是因為她認出：基督比一切服事更重要。

她所選擇的，是先得着主，再從主裡面活出生命。這「福分」之所以「不能奪去」，乃因它屬於永恆生命。世上的一切都是短暫的：名聲會消失、地位會改變、工作會結束、宗教制度會衰敗。但人與神真實的生命聯合，卻是永遠不能被奪去的產業。因此，真正的福分不是外在宗教成就，而是裡面是否真實擁有基督。

結論

《路加福音》十章 41-42 節，並非單純論及忙碌與安靜的選擇，而是在揭示真正屬靈生命的核心。馬大的問題，不是她服事太多，而是她在服事中失去了與主的同在；馬利亞之所以蒙主稱許，也不是因為她逃避責任，而是因為她選擇先得着基督自己。

因此，主耶穌所指出「不可少的一件」，乃是：人住在基督裡，以神為生命中心，並在真理中得着真正的安息。這段經文對今日教會仍具有深刻警示。若教會只重視外在事工與宗教熱心，卻忽略與神真實的交通，最終將失去生命的本質。

唯有當人重新回到主腳前，真實住在基督裡時，人的服事才不會成為重擔，人的生命才能進入那「不能奪去的上好福分」之中。🕊️

<p>Family Dental Centre</p>  <p>Dr. Jagar T. Hon BDS Hons(Syd) Dental Surgeon</p> <p>英語、粵語、國語</p> <p>1A CLARENCE ST., MERRYLANDS 2160 (next to Triple 333 Medical Centre)</p> <p>tel: (02)9637 8833 Veterans' Affairs Local Dental Officers fax: (02)9637 0833</p>	<p>韓東明牙科醫生 雪梨大學榮譽牙科醫學士 Dr. Jagar Hon DBS Hons (Syd) Dental Surgeon</p>  <p>英語、粵語、國語</p> <p>Shop 3, 71-73 Archer St., Chatswood 2067 Ph (02) 9884 8999 Fax (02) 9884 8059</p> <p>Mon, Wed, Fri (am) & Alternate Sat.</p>
--	--

瘸子校長

蘇拾瑩

有一個小鎮，鎮上有兩間學校，分別由鎮上兩個大家族經營。小鎮的年輕人幾乎都是從這兩間學校畢業的。

兩間學校向來處於競爭的狀態，教職員工各擁其主，彼此互不往來，井水不犯河水。

西校剛換上一位年輕海歸的校長，才識優異，衝勁十足。只是兩校的競爭也越演越烈，各式謠言滿天飛，兩校都受到不少認知戰的攻擊。校方忙着闢謠，謠言傷害的程度正考驗着學校闢謠的能力。

前一陣子，東校被傳出老舊的廁所鬧鬼，經有心人故意繪影繪聲傳播，嚇得許多學生不敢上學，學校連續開除了一些員工，人心惶惶。

西校這邊卻趁機推出一系列鼓勵措施，挖走東校一些名師，許多學生家長乾脆讓孩子轉學，到西校就讀。

東校受此重創，差點被迫關校，花了好大力氣才度過危機。估計是遭到西校的暗算，東校誓言報仇，兩校的仇結得更深了。

西校年輕的校長卻志得意滿，認為這次的競爭他贏了，即使贏得有些不光彩，但就是大挫了東校的競爭力。

過沒多久，西校董事會出了一些財務糾紛，年輕校長連忙掩蓋住消息，私下焦急奔走處理。大約是心事重重，有一天在視察學校新建工程的時候，不慎從鷹架摔了下來，右腿骨折，在醫院躺了三個月。

躺在病牀上，校長不斷地思索：「沒有了腿，我的人生還能做甚麼呢？」「贏了商戰，卻輸掉了腿，值得嗎？」隨即，心底有一個聲音響起：「保住了你的性命，你別不知足了！」「要知道我的能力是在人的軟弱上顯得完全！」

校長立刻明白那是上帝在跟他說話。醫院的院牧是他的舊識，多次前來探視，年輕的校長就在病牀上，接受耶穌作他的救主了。

出院之後，拄着拐杖行動的校長依舊衝勁十足，躊躇滿志，不同的是，他的觀念似乎改了，不再重視「競爭」，而是強調「合作」與「雙贏」。

他主動拜訪東校的校長，尊稱年長的對方為兄長。東校校長見拄着拐杖的他，不好意思拒絕。他提出一些兩校合作的計劃，比如說聯手改建新式的廁所，集中招標、發包工程，清除工程弊端。還有一些如聯合舉辦運動會、演講、繪畫比賽等等。言明同鎮的兩校以兄弟相稱，東校歷史較久為兄，西校較年輕願居為弟；當然年輕的西校長也尊東校長為兄。

東校長在詫異之餘，眼看這計劃只有利沒有弊，同意試行看看；合作一陣子之後，發現西校長真是認真而誠懇在推動合作計劃，也就打消了之前想報仇的心思。兩校攜手合作，一系列的發展措施讓兩校在各方面都迅速成長，成為全國的重點名校，得了許多獎。發動的西校瘸子校長也因此名噪一時。

記者採訪瘸子校長，問他成功的秘訣。瘸子校長笑着說：「上帝在我摔斷腿的病牀上找到我，告訴我祂一直要賜福給我卻賜不進來，於是祂像天使與雅各摔跤那樣，摸了我的大腿窩，讓我瘸了，於是福就這麼進來了。」

醫院的院牧看到了這篇看似玩笑的報導，跑來找瘸子校長，一方面恭喜他，一方面問他這報導是真的嗎？

瘸子校長回答說：「當然是真的！你記得那天帶我讀經，《創世記》三十二章雅各與天使摔跤的故事，你不是說雅各會瘸腿就是上帝的賜福嗎？」「起初我還不明白，後來讀到保羅身上的刺，上帝說祂的能力是在人的軟弱上顯得完全，我就明白了。還因此大哭了一場，發呆了三天呢！」

院牧說：「我看你每天總是喜孜孜的，都沒看出你的心路歷程。想必與上帝相遇之後，祂所賜的平安喜樂就隨着到了。」

瘸子校長說：「當我知道雅各的腿瘸是上帝的作為，我的心情就從哀傷變成喜樂了。我相信，如果不是我的腿瘸了，我滿心都還在競爭、算計、爾虞我詐，那上帝要賜福給我，恐怕也賜不進來啊！」☺



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。

保羅在亞基帕王面前自辯

圖畫聖經故事

文／取自《使徒行傳》廿六章 圖／Betty Chan 陳錦玲



亞基帕對保羅說：「准你為自己辯明。」

於是保羅伸手分訴說：「亞基帕王啊，猶太人所告我的一切事，今日得在你面前分訴，實為萬幸。更可幸的，是你熟悉猶太人的規矩，和他們的辯論；所以，求你耐心聽我。」

「我從起初在本國的民中，並在耶路撒冷，自幼為人如何，猶太人都知道。他們若肯作見證，就曉得我從起初，是按著我們教中最嚴緊的教門，作了法利賽人。現在我站在這裡受審，是因為指望上帝向我們祖宗所應許的。這應許，我們十二個支派，晝夜切切的事奉上帝，都指望得着。王啊，我被猶太人控告，就是因這指望。上帝叫死人復活，你們為什麼看作不可信的呢？從前我自己以為應當多方攻擊拿撒勒人耶穌的名，我在耶路撒冷也曾這樣行了；既從祭司長得了權柄，我就把許多聖徒囚在監裡；他們被殺，我也出名定案。在各會堂，我屢次用刑，強逼他們說褻瀆的話，又分外惱恨他們，甚至追逼他們，直到外邦的城邑。」

「那時，我領了祭司長的權柄和命令，往大馬色去。王啊！我在路上，晌午的時候，看見從天發光，比日頭還亮，四面照着我，並與我同行的人。我們都仆倒在地，我就聽見有聲音，用希伯來話向我說：『掃羅！掃羅！為什麼逼迫我？你用腳踢刺是難的！』我說：『主啊，你是誰？』主說：『我就是你所逼迫的耶穌。你起來站着，我特意向你顯現，要派你作執事做見證，將你所看見的事，和我將要指示你的事，證明出來；我也要救你脫離百姓和外邦人的手。我差你到他們那裡去，要叫他們的眼睛得開，從黑暗中轉向光明，從撒但權下歸向上帝；又因信我，得蒙赦罪，和一切成聖的人同得基業。』」

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

在世上你們有苦難但你們可以放心我已經勝了世界 約翰福音 16 章 33 節

小卡片大救恩

西提

一個普通的主日，布里斯本一家大型教會的巨大螢幕上，出現這對夫婦的影像。他們是誰，為什麼會出現在這裡？

聽他們娓娓道來，一段感人肺腑的見證。

病重鬧離 卡片救恩

疫情期間，妻子感染了冠狀病毒，而且很長時間，一直無法恢復。發燒、流鼻涕、頭暈、頭痛，把她折磨得情緒很不穩定。孩子吵吵鬧鬧，丈夫笨手笨腳，她就極不耐煩，吵着要離婚。



她先生知道這是病毒在作怪，不希望家庭就這麼破碎，

被一張小卡片帶到主面前的夫婦，他們真是有福

可又苦於求救無門。正當一籌莫展之際，他在信箱裡看見一張小卡片。

卡片的意思很簡單，就是《聖經》主旨經文：「神愛世人」，呼召凡有難處的、有所求的，都可以上教會來尋求幫助。

他們本來沒有信仰，也沒聽過福音，只知道附近有間很大的教堂。要是以往，他可能隨手就將那張小卡片丟掉，不過，身陷困苦泥淖中的丈夫，此刻卻彷彿抓到了一根救命的繩索。

他想不妨試試看，於是，便帶着孩子先去教堂作個打探。

教會裡有許多年齡相仿的孩子，這讓他的孩子們玩得很開心。教會裡的成年人也非常友善，這讓當爸爸的他，不但沒有感到孤單，反而更覺親切和溫暖。回到家後，他就將這些感受分享給了妻子，並鼓勵她一起去教會。

病得醫治 信得鞏固

一家人就這樣開始每個禮拜日都來教會。牧師為他們禱告，弟兄姊妹噓寒問暖，還有參加查經班、禱告會，夫妻倆的靈命被天父無微不至的愛所開啟，一起受洗成為新造的人。

心裡有了信靠，身體就有能量。妻子的新冠肺炎也得到醫治，如今已完全康復；家庭和睦自然不在話下，而且還在教會的成長中，更上一層樓。

所有這一切的轉變，都來得那麼自然，就像是水到渠成那般流暢。但回想起來，起作用的只是一張毫不起眼的小卡片。

丈夫分享到最後，感慨地表示，希望找到發那張小卡片的人，「因為，他是一位很了不起的人。他只用一張小卡片，成就了耶穌基督的大救恩，這是何等美妙的恩典！」

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

愛神聖人，榮神益人，立己立人，為主救人

efcachurch.org.au

恩典甘甜

文／阿玲 圖／阿南

「奇異恩典，何等甘甜。」這首詩歌大家都很熟悉，而我的感受更加真切。全能的神透過一次小小的意外，讓我領受到生命得救的甘甜。

意外斷骨 以為小事

今年三月，我遠赴歐洲探望兒子，順便跟他去賞雪。就這麼在雪地裡摔了一下，我的手骨就當場斷開了。當地醫生處理完傷情後，對我說，問題不大的，這樣固定手臂，大概六週後基本上就能恢復正常。不過，他也特別強調，回到布里斯本，一定要找專科醫師複診。



目前，我已經能夠舉起那隻受傷的手，將榮耀與頌讚全都歸給主

雖然斷了骨頭，但我當時仍感覺只是小事一樁，因為，既沒有多少痛楚，也沒有什麼不妥，照樣快快樂樂地與家人按計劃旅行，該做什麼做什麼。

布里斯本的專科醫生先要我拍張 X 光給他看。緊接着，他就要我再拍一張 B 超過去。這時，我開始有點緊張，如果像當初想的那樣簡單，為什麼還要多拍一張 B 超呢？

專科醫生告訴我，我的傷勢比較嚴重，骨頭沒有回到應有的位置。他解釋，這不是海外醫生的問題，是骨頭本身的複雜性所導致。鑑於這種情況，他認為應該立刻動手術，在我的斷骨間安裝一塊金屬片，用來固定骨頭的位置。

因為是私人醫生，我又沒買這方面的醫療保險，費用之高，可想而知。儘管我先生眼都不眨就說要做，我怎可能不清楚，要在家庭開支中「割掉那塊肉」來彌補這筆費用呢？是的，我們打算將房貸存款提取出來，在利息進一步提升的節骨眼上。

不停禱告 恩典如潮

自從我受傷後，我和先生就一路禱告到旅行結束。回到家裡，主日敬拜回到教會，牧師和弟兄姊妹一見到我的手臂纏着厚厚的紗布，就立刻過來為我禱告。每次去教堂，都會遇到不同的牧師來為我禱告，每一次禱告，我都感到有股熱流在我的斷臂上，像敷藥一般發出溫暖的氣息。

這時，我總會情不自禁地哼起那首讚美詩的歌詞：「每一次我禱告 / 我搖動你的手 / 禱告做的事 / 我的手不能做。」

神的恩典就這樣在每一件事情上顯現出來。

先講我遇到的專科醫生。當我讀着他的名字和姓氏，我就知道，他一定是來自與我同一個祖國的「同鄉」。事實上也是，老鄉見面，格外親切，醫生非常照顧我，收費上更是站在我的角度為我着想。這使得我們不需要抽調房貸資金，也能支付醫生的費用。我知道，這不是巧遇，是神的恩典！若沒有恩典，誰會在乎你是「老鄉」就少收你的錢？

更大恩典不在錢上，在手術即將開始的那一刻。

我其實已經被推進手術前的預備間了。醫生在此要為我做最後的身體檢查，量血壓是基本步驟。當氣泵鬆開，我的血壓就顯示在計量表上。醫生當場嚇了一跳：「擘，血壓 210！」

我一直對此渾然無知。這才想起李師母曾告訴過我，發生在他們教會的事。他們教會裡有位弟兄，平日很喜歡運動，爬山涉水，健步旅行，這些事他常做。他有高血壓，但自己不知道，等知道卻為時已晚了。

神知道我們的一切，神也眷顧我們，一切發生的事情，都飽含着祂的美意。單方面看，骨折也許不幸，但若沒有這個即將進行的手術，怎麼會發現我有如此致命的高血壓？神在救我！

甘之如飴 讚美不停

接下來，我在家靜養；原本急躁的脾氣，一下子就收斂住了。脾氣好了，讀《聖經》的耐心，也就應運而生。一個月下來，我讀了以往這麼多年都沒完成的讀經計劃。如今聽講道也明白好多，跟親友分享福音也多了自信和力量。我還跟教會說，要恢復以前做同工的服事，不僅要更親近神，也要更多地做祂的事工。

受傷兩個多月，我經歷了神大大小小恩典的救助；也學會了更多地禱告，依靠神的幫助解決困難；也習慣了讀經，凡事尋求祂的旨意；也有更多機會來近親神，讚美祂。

最近這次再見專科醫生，他告訴我：「你的骨頭已經癒合，復原到應有的位置，所以，不用做手術了。」

原本花出去的手術費用，已經全數退還。

恩典就這麼奇妙，道來就如此甘甜！ ☺



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

從三種平安中得救重生

分享／子傑 執筆／南丘

我父親年青時是一位精力充沛，腦筋靈活，動手能力強，且出過國、見過世面，懂得時尚的聰明人。儘管童年時期，由於感覺缺乏愛護，不被父母重視，有想法不被採納，有好意又總遭誤解，因而在記憶中累積了不少陰暗和晦澀，不過，因為成年後，在生意上獲得成就，他很快便以驕傲的眼光鄙視一切，在家鄉小鎮上，享受着愜意的生活。

俗話說：「好了傷疤忘了痛」。但實際上是，當疼痛再度出現時，舊日的傷疤會更加劇內心的傷痛。

從 2012 年開始，我父親因為糖尿病併發症，導致出現手抖、視力下降，後來又發展到腳腫，膚色發紫、身體僵硬，以及被診斷出帕金森綜合症等一系列病症。他開始經歷被三重苦難壓抑的折磨。



父親和母親一同接受洗禮。為他倆施洗的是，沙巴根地咬衛理公會蒙恩堂的曾志福牧師和蔣麗萍師母，子傑弟兄見證了這個歷史時刻

發現病情時，父親才 60 來歲，自我感覺還不錯，相信看看醫生，弄點藥吃，就能對付過去。誰知看遍了當地專家、名醫，錢花了很多，病情卻不見好轉，父親便開始經歷生命中的重重苦難。

首先是他的恐懼。名醫、專家都治不好的病，這使他的驕傲，一下子就被挫敗感擊潰了。他似乎嗅到了幽谷裡的那股腐朽之氣，看見了長夜裡那扇陰森之門。於是，他開始自暴自棄，拒絕就醫，還徹底放縱自己，有時深夜才起床吃飯，有時長睡不醒，有時卻又整日不睡。這樣顛三倒四，毫無規律的生活節奏，令照顧他的母親無所適從，非常勞累。

更糟的是，父親有時候會無故摔倒，行動的自主能力越來越差，他便乾脆閉門不出，害怕被人看見他的病態，也害怕被人知道他的軟弱。

恐懼中，他開始怨恨，揭開他第一塊傷疤是童年的回憶。他父母共養育了 8 個子女，他是毫不起眼的老三。小時候，他的爸媽不喜歡他「不聽話」，加上要管理那麼多孩子，基本上無暇搭理他的需求，他覺得自己從未體會過父母愛的溫暖。



父親受洗後第一個主日就坐着輪椅上蒙恩堂參加崇拜，臉上露出許久未見的笑容！

特別當他從國外學成歸來，希望自立門戶做生意時，他父母卻冷冷地說：「不要奢求我們會資助你一分錢。」新舖開張前，他老爸甚至連個吸塵器都不願借給兒子。

從童年怨憤起，他把那些早已過去了的事又重新搬出來。做生意賺到錢，有能力買大房子了，他興致勃勃地回老家，想將這個好消息分享給父親，沒想到他老爸依舊往他頭上潑冷水，冷冰冰地回答道：「你和我說這作甚？你不要回家要錢，我可沒錢幫你。」

缺乏父母的愛之外，他在小鎮上也很孤獨，因為他覺得自己學問深，夠水平跟他搭上話的人幾乎沒有，因而，心中自然悶悶不樂。

苦澀的心情，加上帕金森綜合症，導致他行動極其緩慢。有時候，他進洗澡房沖涼，在裡面待上一、兩個小時不出來。不難想像，當他獨自一人，處在沒人看見的地方，內心的掙扎、苦悶、怨恨與絕望情緒，都一股腦地湧湧出來，隨着落在頭上的花灑水柱，無奈地流到冰涼的地板上。這時的他有多麼痛苦，只有流水知道，可流水卻將他的心事帶去了無情之處.....

怨恨未了，幻覺又起。父親後來腦中不斷出現幻覺，他常常看到沒有發生過的事。像有孩子在家門前的椰樹下戲耍，鬧得他心緒不得安寧；有魔鬼來敲門，嚇得他直冒冷汗等等，全都是無中生有的虛假信息。

醫生診斷這是他因為帕金森症導致的腦部退化現象。

發病、怨恨、幻覺，三重苦難，將我父親拖入無法自拔的困境和深淵，病情在壓抑、苦楚和掙扎當中，日益嚴重，且越發不得安寧。

三種平安 得救重生

時間很快就來到 2024 年底。我信主受洗成為新造的人之後，首先就是勸說疲憊不堪的母親，唱詩和禱告，在困苦中尋求救主的幫助。別無選擇的媽媽，也很快就聽從我的建議，誠心地向那位獨一真神、慈愛天父祈禱，將辛酸、軟弱和無助的感受，統統告訴神，求祂的恩典幫助。

禱告後，媽媽感覺心情好了很多，面對父親不斷的哀怨，自己也從煩惱，轉變為平靜；面對父親各種的病弱，自己也從無助，轉變為力量。領受來自神那又真、又活的恩典，母親很快就決志信了主。接下來，就輪到讓父親也一起來接受福音了。

2025 年 1 月，我特地請假回家鄉探望父母，主要目的就是當面將福音講給我爸爸聽。我問父親：「爸，你信不信，有一個人可以救你，祂能幫你脫離目前的絕望和困境。」

父親沉默着，沒有回應我的問題。我還是耐心地，一五一十地將「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。然而神從始至終的作為，人不能參透。」（《傳道書》三章 11 節）的道理，慢慢講解給他聽。

父親聽完，提出了他的疑問：「兒啊，你會不會太迷信了，連自己祖先都救不了你，看不見、摸不着的神，憑什麼救得了你？」

爸呀，祖先要是能救得了自己，就不會做「祖先」了。然而，我們的神卻「是昔在、今在、以後永在的全能者。」（《啟示錄》一章 8 節下）

耶穌基督為了拯救我們脫離罪的束縛，好叫我們將來能與主永遠同在；祂也向世人展示了從死裡復活的大能。這世界，除了耶穌基督，誰能戰勝死亡呢？

信耶穌不是迷信，相反，是我們得永生的唯一途徑和盼望。

「信了耶穌之後，你就能了解人生的意義，明白人活着是為了什麼的道理；然後，你的心裡就有三種平安，第一是不懼怕死亡的平安，第二是懂得感恩的平安，最後是得盼望的平安。有了平安的心，爸，您還會被苦難折磨嗎？」

那次對話過後，我就離開家鄉，回到自己的家。透過越洋電話，我依舊跟父親分享福音信息，並且和媽媽一起，為他禱告。同時，我也懇請家鄉教會的牧師去探訪我的父親，為他禱告。我記得《聖經》曾經這樣教導我們：

「你們中間有受苦的呢，他就該禱告；有喜樂的呢，他就該歌頌。你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」（《雅各書》五章 13-16 節）

是的，神的應許是紮實的。就在我為父親尋求牧師幫助的節骨眼上，恰巧遇到一位講粵語的牧師，我爸爸喜歡聽粵語，便請那位牧師用粵語為我爸禱告，母親還時常播放那段錄音給爸聽。牧師與親人的祈禱，所發出的力量的確大有功效。

記得就是在 4 月復活節的那一天，父親告訴我他做了一個夢，感覺很真切，如同親身經歷過一樣地真實的夢。他說夢到了主耶穌來拯救他！

情況是這樣的，那一天，他照樣很愁煩，躺在床上輾轉反側，難以入眠。然後，他就迷迷糊糊地，不知怎麼就來到了海上。就在他望着無垠的大海，迷惘不知所措的時候，海面上走出來一個人。來人稱自己就是耶穌基督，叫父親不要害怕，他要帶父親到天堂上去。

跟着耶穌一路走，父親還來到自己兒時的木屋，椰林是那樣親切，環境也一點沒變，但他父母親臉上，卻掛着愛憐的笑容，那是我父親小時候從未見過的。一切都那麼熟悉，又一切都那樣陌生，傷心、委屈、苦怨都消失了，換來的都是笑臉、爽朗、歌聲，怎麼會這樣？！

夢醒後，父親與我分享這奇妙時，特別提到他的心情已經今非昔比，他信有耶穌，信有救主。

去年 6 月，父親和母親在家中接受了洗禮，成為神家庭中的成員。洗禮當天，家裡來了非常多的親友，大部分都未信主。他們為什麼會來，相信都是神在工作了。

洗禮後的第一個主日，父親就提出要去教堂參加禮拜。自從他病情加重，不得不靠輪椅代步以來，他因為害怕被看見，已經有好多年沒有出過家門。崇拜結束後，他還帶着媽媽去鎮上最熱鬧的茶室，吃了一頓美滋滋的午餐。見到過去的老熟人，他還主動打招呼，笑容滿面地跟他們互道問候、互拉家常，他完全不是一個病怏怏的悲傷老人，而是神采奕奕、充滿朝氣的活潑新人。

父親的突然轉變，也為小鎮帶來悄然的變化，福音正隨着人們對他的竊竊私語，在人群中傳開。🙏

坎培拉華人基督教會 CANBERRA CHINESE CHRISTIAN CHURCH <small>敬拜真神 Worship 誦經信徒 Discipleship 廣傳福音 Outreach</small>	HOPE HOLISTIC CARE 展望全人護理 < 招募家居護理經理 >
--	---

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	應聘者是註冊護士、社工或老年健康相關經驗優先。 有意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
---	---

傳承 · 承傳

飛牧

在華人社會中，談起殯儀，多數人總帶着幾分避諱與沉重。然而，對於 Vanessa 而言，殯儀不是遙遠或忌諱的話題，而是她自小耳濡目染、融入生命的一部分。這份看似沉重的行業，在她的家庭中卻承載着使命、責任與愛，也是一份信仰中的傳承與承傳。

Vanessa 出生於殯儀業世家。她的母親 Selina 在殯儀行業默默耕耘 25 年，從受聘、創業到退休，陪伴無數家庭走過人生最艱難的時刻。對 Selina 而言，殯儀不只是一份工作，更是一種服事。她深知，當家屬面對至親離世時，所需要的不只是專業的安排，更是一份理解與安慰。多年來，她專業的服務贏得口碑，也在華人社區中建立了深厚的信任。

即便退休後，Selina 仍然沒有停下服事的腳步。她受邀成為政府墓園多元文化社區代表，為政府在殯儀行業中提供諮詢，特別是關於華人文化與喪葬傳統的意見。她盼望不同文化背景的家庭，都能在主流制度下得到尊重與體恤。這份持續的投入，正是生命影響生命的見證。



Vanessa 承傳的不僅是一份職業，更是一份使命。

Vanessa 從小看着母親忙碌的身影，殯儀的世界對她而言並不陌生。當她就讀中學八年班的時候，她已經開始幫媽媽處理有關文書工作（當時 Selina 已經在殯儀行業創立了自己的品牌）。當同齡孩子還在為學校功課煩惱時，她早已接觸到殯儀這個非同一般的行業。這樣的成長歷程，塑造了她沉穩與體貼的性格，也讓她對「生命」與「離別」有着不同於常人的體會。

然而，Vanessa 的人生並沒有一開始就選擇走進殯儀行業。大學時，她考入會計專業，完成實習後，順利進入政府部門擔任會計工作。幾年穩定的職業生涯，讓她累積了一定的工作經驗。但當她與同在教會一起長大的弟兄建立家庭，有了孩子後，她開始重新思考人生的重心。她渴望一份更具彈性的工作，好讓自己能兼顧家庭與事業。於是，她選擇進修花藝，成為一名花藝師。

花藝，看似與殯儀截然不同，卻在某個層面上緊緊相連。花朵常出現在人生的重要時刻——婚禮、慶典，也包括告別儀式。Vanessa 在花藝中看見美，也在告別中看見盼望。或許正如她所說，她與殯儀之間的緣分太深。最終，她與同是基督徒的合夥人 Lily 攜手創立殯儀服務公司，再次投入這個她熟悉的行業，為華人社區服務。

這不僅是一份事業的選擇，更是一份屬靈的承傳。《提摩太後書》二章 1 至 2 節說：「我兒阿，你要在基督耶穌的恩典上剛強起來。你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心能教導別人的人。」保羅對提摩太的叮嚀，是一種生命的傳遞——從使徒到門徒，再到下一代忠心的人。這不只是知識的傳承，更是信仰與使命的延續。

Selina 多年來在殯儀行業中所展現的專業與愛心，正是 Vanessa 親眼所見、親身所學。這些無聲的教導，早已深深種在她心裡。如今，她將所學的經驗、態度與信念，承接過來，再傳遞給同工與後來者，這正是「傳承」與「承傳」最真實的寫照。

殯儀工作從來不是一條容易的路。它需要面對生離死別的傷痛，也常在別人歡聚時仍然堅守崗位。當 Vanessa 決定重新投入這個行業時，心中難免有掙扎與壓力。然而，上帝的話語給她力量。《約書亞記》一章 9 節說：「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」

這段經文不僅是對約書亞的鼓勵，也是對每一位願意回應呼召之人的應許。無論是在政府部門、在家庭中，或是在殯儀行業裡，只要是神所帶領的道路，祂必親自同行。

Vanessa 深知，自己所做的，不只是安排一場告別儀式，而是在家屬最脆弱的時刻，成為陪伴與支持的器皿。她盼望在專業之外，也能帶出基督的溫柔與盼望。因為基督信仰告訴我們，死亡不是終點，而是通往永恆的門。正因如此，殯儀不再只是哀傷的象徵，也可以成為述說生命價值與盼望的時刻。

「傳承」是一份從上一代而來的祝福與責任；「承傳」則是一種主動的回應與延續。Selina 將一生的經驗與服事精神，默默地傳給女兒；Vanessa 則在禱告與尋求中，選擇承接這份使命，並在新的世代中活出新的樣式。

或許，在人看來，殯儀是一條不被羨慕的道路；但在神的計劃中，每一個崗位都有祂的美意。當生命願意順服，當信仰成為根基，傳承便不再只是家族事業的延續，而是福音使命的延伸。



願更多家庭與教會，看見「傳承」的價值，也願每一位願意「承傳」的人，都能在基督耶穌的恩典上剛強起來，勇敢回應神的呼召。因為無論往哪裡去，耶和華我們的神，必與我們同在。🕊️

“復活在我，生命也在我。
信我的人雖然死了，也必復活。”
人生大約三萬天 路盡請問往何方
生命的主勝死亡 接受救恩有盼望
約翰福音 11:25
周傑輝國際公証律師 0408 261 808
keithchow370@gmail.com

護士手記

南太平洋島國之旅

哈拿

一月初，趁着二女兒未回鄉鎮工作，一行三人，乘坐郵輪，暢遊南太平洋島國。

那天，約下午三時，在悉尼海港郵輪碼頭上船，房間在第 12 層，安頓下來，從陽台觀望，可近看海港大橋、教堂，還有已改為旅店的舊貨倉，更可遠觀市中心的高樓大廈。



在圓筒密室內懸空浮游

正在納悶為何遲遲未啟航，便聽見廣播，說有乘客不適，在等待救護車送往醫院。心中默禱，這位乘客能平安得醫治，也慶幸發生在啟航前，否則船離了碼頭，便會延誤治療。可惜這位旅客，甚至同行者，無法參與這趟旅程。

結果郵輪延遲了約二小時才開動，由導航小船左右相伴緩緩駛出港口，邁向大海洋。不久，我們去餐廳晚膳，都是一般三式的西餐。

翌晨，早餐後隨意溜躑，見有畫廊、影像室、首飾店、服裝及紀念品商店等。還有酒吧數間，其中一處有機械手調酒服務，引來不少圍觀者。也有免費的咖啡、茶點供應處。累了，坐下喝咖啡、嘗美點，談天說地，一樂也！



土著的手製編織品

在第 14 層，有游泳池、滑浪池，更有碰碰車、攀岩，數種球類場地。較特別的是 RipCord by iFly，是在一個圓筒形密室內，利用氣流，使人懸空浮游。參加者要穿上像跳傘員的服裝，有職員陪伴，隨時扶托，後來那位職員更單獨表演，但見他隨意飄忽，或向上升，或俯身下降，矯若游龍，博得滿堂喝采。

第三日晨，忽見外子左眼內側眼白處有些凝血塊，但沒有阻礙視野，不痛不癢，亦無任何不適，且有定時服用小劑量降血壓藥，故沒有去醫療室就診，只滴用攜帶的潤滑眼藥水，使眼睛舒適。三天後，凝血塊漸退。

第四日，終於抵達 Noumea (努美阿)，是法屬 New Caledonia (新喀里多尼亞) 的首府。上岸後有旅遊車接送到市區，旅遊中心外有多個導遊攤位；我們選了一個參觀文化邨的行程。遊覽車沿着海岸線行駛，再上到高處的觀景台瀏覽一回，便到達文化邨，了解當地邨民生活。一些土著和小孩，正在擺賣土產、手工藝品。我們參觀了小教堂及旁邊的墳場。有一年長婦女，用樹葉編成別緻的手工藝品，且送給我們，算是一個意外的驚喜。

旅途中，唯有生病令人驚怕、擔憂，正如人生路上，時有不測風雲。因此，完成一天旅程，就當感恩！不由得想起這首詩歌：「神未曾應許，天色常藍，人生路途花香常漫；常晴無雨，常樂無痛苦，常安無虞。神未曾應許，我們不遇苦難和試探、懊悔憂慮；我們不負許多重擔，許多事務。神未曾應許，前途盡是平坦的大道，任意驅馳，沒有深水處，汪洋一片，沒有大山阻，高薄雲天。神卻曾應許，生活有力，行路有光亮，作工得息；試煉得恩助，危難有賴，無限的體諒，不朽的愛。」

更新

星期日聚會時間表

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

(週間有各年齡的粵、國及英語團契/小組及祈禱會等聚會)

北雪梨華人宣道會 電話: 9868 7003 網址: www.nscac.org.au
North Side Chinese Alliance Church 地址: 59 Carlingford Road, Epping NSW 2121

成為別人的祝福

——2026 Archibald Prize 肖像獎入圍作品的生命映照

艾苓子

澳洲最具聲望的藝術獎項——阿奇博爾德肖像獎 (Archibald Prize)，於 2026 年迎來第 105 屆。本屆參賽作品逾千件，最終 59 件入圍，首獎獎金 10 萬澳幣。相較過去以政界人物、文化名流為主的傳統肖像語彙，今年的作品明顯轉向多元生命敘事。

媒體曾形容過往的阿奇博爾德獎為「棕色西裝時代」——肖像端莊、權威、保守的模式逐漸退場，取而代之的是更具社會關懷與情感厚度的人物詮釋。觀者所見不再只是身分與外貌，而是一群在不同領域中真實影響他人的生命。

「祝福」成為一種可被看見的生命狀態：有人以言語安慰世界，有人以行動承擔苦難，有人以創作傳遞希望。畫布所留下的，也不只是人物的外貌，而是那些讓世界因此稍微不同的生命回聲。

1. 理解的祝福

《克洛伊·海頓的肖像 (Portrait of Chloé Hayden)》畫中的主角為演員、作家與播客主持人，本身亦為自閉症者，長期投入神經多樣性、女性權益與身心障礙平權運動。她同時擔任「Friend in Me (有我這個朋友)」慈善機構形象大使，推動包容性教育與心理健康支持。



作品以紅色反光錫箔包覆人物，形成強烈的「遮蔽與揭示」張力。紅色既象徵熱情與生命力，也暗示被誤解與被觀看的矛盾狀態。藝術家藉由自身童年經驗的情感連結，使作品超越肖像再現，轉化為關於理解與被看見的視覺寓言——「被理解，即是一種祝福」。

2. 陪伴的祝福

《新鎮的天使 (The Angel of Newtown)》作品中的肖恩·克里斯蒂·戴維 (Shaun Christie-David) 為社會企業家與慈善實踐者，出身斯里蘭卡移民家庭，童年曾經歷種族歧視與文化認同困境。他從金融領域轉向社會創業，創辦了科倫坡社交餐廳，為難民提供培訓和就業機會。他又成立了「面向未來 (Face It Forward)」計劃，將餐廳利潤用於為弱勢群體提供優質餐點。



他相信：「同桌共食，使人走向彼此。」食物成為修復關係與重建尊嚴的媒介。

作品以拼貼式構圖結合故鄉科倫坡與悉尼 (雪梨) Newtown 街景，交織過去與當下，並融入基督教光環象徵與文化符號。畫面中的「內在小孩」意象，揭示其樂觀與脆弱並存的生命狀態，使作品呈現跨文化流動中的陪伴與扶持。

3. 突破的祝福

《萊恩·比奇利 (Layne Beachley AO)》(澳洲勳章得主) 是七屆世界衝浪冠軍，亦是衝浪史上唯一連續六次世界冠軍的女性運動員，她長期推動女性運動平權與同工同酬制度改革。



童年被收養、七歲喪母的經歷，使她在自我證明與生命韌性中成長，並將傷痛轉化為突破限制的力量。

作品以厚重肌理與流動筆觸構築海浪般節奏，將人物置於海洋之中，捕捉其自然而堅定的神情。臉上的酒窩是傷痕與微笑並存，象徵競技與生命的雙重歷程。「腳踏實地 (Be Where Your Feet Are)」T 恤標語，則強調活在當下的生命哲學。整體作品呈現女性如何突破限制並成為他人力量來源。

4. 憐憫的祝福

《一個普通人 (An Ordinary Man)》描繪擁有英澳雙國籍的急診醫師穆罕默德·穆斯塔法 (Mohammed Mustafa)。他曾兩度自願進入加薩戰區，在極度醫療資源匱乏與持續戰火中，為婦女與兒童提供急救與照護，並致力推動流動兒童醫院計劃。



儘管經歷戰火與死亡，他始終以謙遜自稱：「我只是個普通人。」

作品以寫實油畫呈現其剛結束夜班的形象，身穿手術服、腳踩洞洞鞋，質樸而真實。畫面刻意將「治癒的手」置於中心，象徵醫者的憐憫、勇氣與行動力。柔和低調的色彩處理，也刻意避免英雄化敘事，轉而呈現日常中無聲承擔的重量——真正的偉大，存在於持續的選擇之中。

5. 生命的祝福

《超越言語 (More Than Words)》是蓋伊·麥克尤恩 (Guy McEwan) 以少見的「水彩、鉛筆與製圖紙」創作的。畫中人物喬恩·歐文 (Jon Owen) 是悉尼著名公益機構「街友關懷教會」(Wayside Chapel) 的牧師與執行長，該機構的特色不在傳統講壇，而是長期關懷街友、吸毒者與社會邊緣人，強調「陪伴多於說教」，以溫柔而可理解的方式實踐信仰與人的尊嚴，在澳洲具有相當深遠的社會影響力。



而藝術家本人亦為志工，使作品帶有深厚關係性與理解基礎。

作品的背景是以牧師的電子通訊刊物《The Inner Circle (圈內人)》來呼應，其中人物臉部與哥德字體交融，彷彿牧師是由所活出的話語構成。畫面整體氣氛安靜而內斂，不強調領袖光環，而是呈現一位願意傾聽、陪伴他人的牧者形象。

6. 勇氣的祝福

《我的朋友 (My Friend)》敘說着澳洲近年最嚴重的大規模槍擊與恐襲事件之一——2025 年邦迪海灘槍擊事件 (2025 Bondi Beach shooting) 的故事。



在那場造成約 16 人死亡、40 人受傷的恐怖攻擊中，敘利亞裔的艾哈邁德·艾哈邁德 (Ahmed Al Ahmed) 徒手衝向槍手，奪下武器，自己身中數槍，卻挽救了更多生命。更令人觸動的是——當他手握武器時，他選擇不報復。

畫中的他，站在代表希望、愛、生命的粉紅背景前，握着象徵抗邪、守護、祝福的符號，高舉勝利的手勢。他的祝福，是在極端黑暗中，仍選擇良善與勇氣。

藝術不再只是觀看

這些作品橫跨名人與素人、藝術與社會、剛強與柔軟，但共同指向一個核心：成為別人的祝福。

在這些肖像中，重要的並非外貌或成就，而是「一個人如何影響他人的生命」。藝術因此不再只是觀看，而是一種倫理性的凝視——觀看他人如何活出生命、責任、愛心與承擔。

在快速流動、日益碎片化的當代社會中，這些作品如同一面鏡子，引導我們重新思考自身存在的方向：我們是否正在影響他人？我們是否願意成為他人生命中的光？

當生命開始向外流動，肖像不再只是被描繪的形象，而是一種正在發生的祝福。而這樣的生命，也將成為值得被記住的歷史痕跡。

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

派卡新堂主日崇拜時間: 10:00-12:00 (崇拜結束後備有午餐堂食)
 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 手機: 0438 382 008
 英語堂牧師: Rev. Alan Best 手機: 0414 887 198
 英語堂牧師: Pastor Anton Zhang 手機: 0450 911 164
 國語堂牧師: 薛從豐牧師 手機: 0402 481 915
 國語堂牧師: 林守旺牧師 手機: 0433 273 589
 粵語堂牧師: 易炳泉牧師 手機: 0414 522 089
 行政助理: 田卉姊妹 手機: 0425 554 079

居家支援計劃改革與你息息相關資訊講座

最近，政府推出「居家支援計劃」大改革措施，對長者的護理及照顧政策，都有不少新轉變。「展望全人」聯同澳洲政府機構 Services Australia 合辦一場非常重要的免費粵語講座，特別向民眾解釋以下「Support at Home」新制度內容：

- 居家支援計劃大改革對民眾的直接影響
- 留在 CHSP 還是升級居家支援計劃，哪個更有保障？
- 政府新補貼 AT-HM 了解多少？
- 真實個案分析，拆解轉型決策關鍵
- 現場問答環節，現場解答個人疑問

適合對象：65 歲以上人士及其照顧者。

主講：Teresa Chan (陳小姐)，澳洲政府 Services Australia 認可的長者護理專員

如果對 CHSP、居家支援計劃、AT-HM 這些名詞感到陌生，那麼這個講座正是為您而設，讓您得到全面清晰的解答。

日期：2026 年 6 月 2 日 (星期二)；時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：Hurstville Library Exhibition Area
Corner Dora Street and Queens Rd,
Hurstville NSW 2220

全程免費，歡迎攜同家人或照顧者一同出席。請立即報名：<https://bit.ly/4t0fLIF>

如有任何問題，歡迎隨時聯絡「展望全人」：(02) 7228 1369 或 info@hopehc.org.au。

查詢更多詳情，請瀏覽網頁：www.hopehc.org.au。

網路講座：共同破「繭」，蛻變新生

拉法基金會將於 6 月 14 日至 8 月 2 日逢星期六悉尼時間早上 11 時網上舉辦一系列免費講座及工作坊，主題是《共同破「繭」，蛻變新生》，與多名心理學家、牧師、靈修導師一起，幫助大家認識自己的「繭」，理解其存在的原因，並學習如何突破它，迎接蛻變與成長。

粵語主講，普通話即時傳譯。詳情及報名，請登入網頁：www.raphahk.org。

創欣神學院 7 月課程《啟示錄解經》作者親自授課

《啟示錄解經》是一本由李海就牧師寫作，專為普羅信徒而設的「平信徒研經系列」查經工具書之一。

莊育德牧師 / 教牧博士推介：本書採用徒手查經方法，作者深入淺出、條理分明地解讀《啟示錄》，按章節幫助信徒了解經文的背景及意思，以綜覽的方式分析、講解經文與其他《聖經》經文的呼應及關聯；就經文的應用與現代意義亦着墨甚多。目的是幫助平信徒，在時間不足、參考書不足，及《聖經》教師不足等諸多限制條件下，依然能夠有效地直接進入《啟示錄》經文內每字每句話，幫助平信徒明白神的旨意。

為更有效幫助大家學習和理解，李海就牧師定於從 7 月 3 日起，在創欣神學院親自授課。

報名參加講座者，請逕行與校區主任黃衛東牧師聯絡：0401 537 006 或電郵 mygets.au@gmail.com

歸正福音教會舉辦兒童寒假聖經學校

悉尼歸正福音教會有一輛特別的列車即將啟程，那是前往 WONDER JUNCTION 的奇妙列車！

今年的兒童寒假聖經學校 (VBS) 將帶領孩子們展開一段充滿驚奇的旅程，一同認識耶穌奇妙的一生，讚嘆祂是誰，並學習如何為祂的榮耀而活！

無論您的孩子喜歡冒險、創意活動、音樂，還是探索新事物，Wonder Junction 都是一個讓歡樂與信仰結合的美好地方。

今年該活動設有兩個站點：

亞歷山大 ALEXANDRIA (556 - 558 Botany Road)
2026 年 7 月 8 日至 10 日上午 9:00 至 下午 3:30

城堡山 CASTLE HILL (47 Britannia Road)
2026 年 7 月 14 日至 16 日上午 9:00 至 下午 3:30

報名早鳥優惠：每位孩子 \$50 (3 天全程)，優惠截止日期：2026 年 6 月 14 日

原價：每位孩子 \$70

立即報名！馬上為孩子預留位置。更多詳情請登錄 <https://logos.irecsydney.org>

聯繫我們：0430 088 833 陳路易 或 info@logos.irecsydney.org。

歡迎分享好消息！邀請您的親朋好友一起來參加，我們期待歡迎每一位小旅客登上前往 Wonder Junction 的奇妙列車！

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：6 月 6 日 (星期六) 10:00am - 12:30pm

主題：別恐懼失眠

講員：梁福榮醫生 / 康恩會長

(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：6 月 13 日 (星期六) 10:00am - 12:30pm

主題：骨頭脆卜卜、淺談骨質疏鬆

講員：吳恆堅醫生 / 康恩副會長

(3) Hurstville 支持小組 (粵語、普通話)

地點：2 The Avenue, Hurstville NSW 2220

時間：6 月 13 日 (星期六) 2:00pm - 4:30pm

主題：癌症病人血栓的診治講解

講員：馬俊基醫生 (血液及血腫瘤科)

(4) Lidcombe 支持小組 (粵語、普通話)

地點：38 James Street, Lidcombe 2141

時間：6 月 20 日 (星期六) 10:00am - 12:30pm

主題：最美的祝福

講員：Dr Winnie Tse 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：6 月 6 日 (星期六) 10:00am - 12:30pm

主題：長壽小貼士

講員：黃嘉羊醫生 (腫瘤科)

(6) Westmead 支持小組 (粵語、普通話)

地點：51 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145

時間：6 月 6 日 (星期六) 2:00pm - 4:30pm

主題：肌不可少：肌肉減少症與癌症的關係

講員：廖子盈 註冊營養師

(7) 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：6 月 2 日 (星期二) 9:30am - 12:00pm

(8) 康恩開心步行組 (粵語、普通話)

地點：Hurstville 區集合 (須報名)

時間：6 月 5 日 & 19 日 (星期五) 9:00am - 12:00pm

(9) Strathfield 工作坊 (粵語)

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

時間：6 月 24 日 (星期三) 10:30am - 12:30pm

主題：香薰治療體驗工作坊

講員：Kerry Chan 香港香薰治療師

費用全免，歡迎癌症病人及其關顧者前來參加！

電話：0412 38 48 38

電郵：info@cancarecentre.org.au

網址：www.cancarecentre.org.au

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, Parramatta NSW 2150

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

主日崇拜：上午十一時正 (粵)
國語聚會：每主日下午二時半至四時許

另有兒童主日學及不同團契活動

堂主任：呂家聲牧師 0414 911 083；
電郵：revlui@yahoo.com



鄭雪鵬博士

隨着人口老化，「記憶力變差」、「思想反應慢了」、「容易忘記事情」成為許多長者的憂慮。不少人以為這是年紀大了而不能改變的問題，但現代醫學研究告訴我們：大腦並非一個隨着歲月只會枯萎的器官，它具有驚人的神經塑性 (Neuroplasticity) 與認知儲備 (Cognitive Reserve)，只要透過正確的干預與鍛練，我們完全有能力延緩認知衰退，甚至提升大腦的功能。

這正是我們「腦力加油站」系列第一講的核心訊息：預防勝於治療，而預防的鑰匙就掌握在我們每天的生活習慣中。在深入探討具體方法前，我們必須先理解大腦的兩個「超能力」。

大腦的兩個超能力

首先是神經塑性。過去科學界曾認為大腦在成年後就停止發育，但現在我們知道，大腦的神經網絡終其一生都在根據外在經驗與學習進行重組。當我們學習新事物時，神經元之間會建立新的連結 (突觸 Synapse)。這意味着，無論年齡多大，大腦都有「自我重塑」的能力。

其次是認知儲備的概念。這可以想像為大腦的「銀行存款」。擁有較高認知儲備的人，其大腦神經網絡通常更為複雜且具備良好的韌性。即使大腦組織因為老化或輕微病變出現損傷，由於存在較多的替代路徑與強大的神經連結，仍能維持相對正常的認知功能。透過持續的心智學習與社交活動，我們就好像在大腦的銀行「累積存款」，當面對疾病、壓力或老化帶來的衝擊時，這些累積的認知儲備便成為重要的「緩衝資本」，幫助我們更好地應對挑戰並延緩認知退化。

FINGER 研究四大支柱並進

在預防認知衰退的領域中，其中最權威之一的臨床研究可算是芬蘭的 FINGER STUDY (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability)。這是全球首個大型隨機對照試驗 (Randomized controlled trial)，證明了透過「多維度」的生活方式干預，能顯著降低 (30%) 認知衰退的風險，並改善複雜記憶任務約 40%。

FINGER 研究的核心在於它並非依賴單一的方法 (例如只吃保健食品或只做運動)，而是採取了以下四大支柱並進的策略：

1. 營養管理：大腦的燃料供應

FINGER 研究採用類似地中海飲食或心智飲食 (Mindfulness-Based Alzheimer's Risk Reduction Diet，簡稱 MIND) 的模式。強調攝取大量的蔬果、全穀物、富含 Omega-3 的深海魚類，並以植物油 (如橄欖油) 為主要油脂來源。

關鍵點：減少高糖與加工食品，因為慢性發炎是大腦退化的隱形殺手。

2. 運動鍛練：增加神經生長因子

運動不僅鍛練肌肉，更在鍛練大腦。體力活動能促進「腦衍生神經滋養因子 (BDNF)」的分泌，這種物質就像是大腦的「生長肥料」，能修復神經細胞並促進突觸新生。

具體建議：結合有氧運動 (提升心肺功能) 與重量訓練 (增加肌肉質量)，研究顯示這對改善執行功能最為有效。

3. 血管風險控制：守護大腦的運輸線

大腦是人體耗氧量與血液需求量最大的器官。高血壓、高血糖、高血脂會損害微血管，導致腦部供血不足，進而引發白質病變 (White matter lesions) 或微出血。

監控指標：定期檢查血壓、體重指數 (BMI)、血糖與膽固醇，確保這條「大腦運輸線」暢通無阻。

4. 認知訓練及社交互動：智慧與情感的交織

在「腦力加油站」講座的系列中，我們特別強調了「主動學習」及「社交互動」的重要性。認知訓練和互動活動不只是玩遊戲，而是要給予大腦規律、具挑戰性的刺激。

訓練內容：包括增強記憶能力、鍛練邏輯推理、手指操、發展橫向思維 (Lateral Thinking) 以及訊息處理速度的挑戰。重點在於「新穎性」與「漸進式難度」，並鼓勵參與者積極操練整體認知功能。此外，每一次的社交互動活動是一種高階的認知挑戰。與人對話需要處理語言、觀察表情、調動記憶並做出即時回應。相反地，孤獨感已被證實會增加失智的風險。

「腦力加油站」實踐指南：如何開始你的大腦訓練？

在我們的講座中，我們將複雜的臨床研究轉化為可執行的日常計劃。以下是你可以在生活中立即落實的具體步驟：

1. 建立動腦筋的習慣 並跳出舒適圈

每天進行一些「醒腦操」，如數獨 (Sudoku)、拼圖、智力測驗或邏輯挑戰等需要動腦的活動，是活化大腦最簡單且有效的方法之一。能促進大腦不同區域的協同運作，同時啟動語言理解與邏輯運算功能。在「腦力加油站」的系列中，每次都設有認知訓練問答題，讓參與者帶回家思考。透過持續的思維鍛練，大家可以一同培養更具韌性的大腦防禦力。

同時，參與興趣小組、義工活動、教會團體或與家人頻繁互動，能為大腦提供強大的保護力。若志願進一步挑戰自己，可嘗試學習全新的技能，例如學習一種樂器、一門外語，或使用新的科技裝置。這種「不熟悉感」正是促進神經連結增長的重要契機。

2. 飲食的加減法

加法：增加攝取富含抗氧化物的食物 (如藍莓、草莓)、深綠色蔬菜 (含葉酸與維生素 K)，以及富含優質脂肪酸的食物 (如核桃、鮭魚)，有助於維持腦部健康。

減法：減少酒精攝取，並控制精緻澱粉與高糖食物的攝入，以降低代謝與血管相關風險。

3. 運動的微循環

如果你沒有時間去健身房，可以從「微運動」開始。每天快走 15 分鐘，確保心率稍微提升，足以促進腦部的血液循環。請記住，對心臟有益的運動，對大腦也一定有幫助。

結語：大腦的健康掌握在你每天的生活習慣中——活出神所託付的豐盛生命

正如我們在講座中所討論的，雖然基因與年齡是無法改變的因素，但根據 FINGER 研究與許多後續的全球研究 (如 World-Wide FINGERS 網絡)，生活方式對預防失智的貢獻佔了約 40%。這意味着，上帝早已將維護健康的責任與主動權，部分託付在我們每天的抉擇中。

透過理解神經塑性，我們不禁讚嘆上帝創造人類的「奇妙可畏」(參《詩篇》一百三十九篇 14 節)——祂賦予了大腦終身自癒與強化的潛能；透過建立認知儲備，我們是對這份聖靈的殿盡忠，為自己的晚年儲存對抗疾病的本錢。「腦力加油站」不僅僅是一個講座，它是實踐一種生活態度的轉變——將被動的老化轉為主動的，在基督裡持續自我優化。

記憶力變差並不可怕，因這是正常的老化現象，可怕的是我們停止給大腦挑戰。從今天開始，為你的大腦功能加油！這不僅是為了讓智慧不致於隨歲月消逝，更是為了活出神在我們生命後半場的榮美召命，叫我們越活越精彩，帶着清醒與豐盛的心，去度過神所賞賜的美好時光。☺

宣道會樂思堂 Rhodes Alliance Church 普通話/粵語崇拜 每週六下午5:00-6:30 地址：The Connection, 30 Shoreline Drive, Rhodes NSW 2138 電話：0490 508 198 電郵：rhodes@rac.org.au 網站：https://www.rac.org.au/

雪梨華人福音教會 Sydney Chinese Gospel Church Inc. 地址：33 Henry Street, Five Dock Public School, Five Dock, NSW 2046 粵語崇拜 Cantonese Service: 9:30AM 成人主日學：11:00AM 聯絡：陳鈞智牧師 0415 342 087 www.scgc.org.au

在開普敦舉辦的跨國婚禮

陳璋

南非之旅的高潮是一場精彩的婚禮，一場歷時 10 天，融合了不同文化傳統的跨國婚禮。女方是南非的精英混血族 (Coloured) 家庭，混血族是一個存在於南非歷史與文化，多重交織的特殊群體。是幾百年的歐洲殖民地歷史的特殊產物，他們接受的是西方文化的教育和影響，血管裡流淌著歐洲、亞洲和非洲人的血液。母語是以荷蘭語為主，又混雜了英語和祖魯族語的南非語。他們在開普敦屬於主流民族群體，有着舉足輕重的政治和經濟影響力。男方則是來自澳洲的華人子弟，成長於一個穩定、溫和、敬虔的基督徒家庭。兩條毫無交集的文化傳統，在非洲大陸的最南端相遇了。



美麗的莊園

婚禮的主場是在開普敦美麗的莊園 Belair Pavilion 舉辦。樂隊和歌手讓整個婚禮充滿了歡慶的氣氛，美酒佳餚在三天裡無限量的供應着。莊園的全部客房，留給了世界各地來參加婚禮的親朋好友。池塘、草坪和花壇，散落在幾萬平米的花園裡。南非夏日的陽光撒落在白色的禮堂，陪伴着樂隊演奏的音樂聲，盛裝出席的來賓們喝着香檳酒親切的互相致意。



同樣的信仰

女方的親友大多來自當地政界、法律界與企業圈，他們的自信、優雅與社交化的天性，保持着一種平衡。老牧師證婚的儀式莊重而肅靜，男方的兄弟讀經，他的基督教牧者父親，帶領了認信和禱告，之後又用英語，作了有關婚姻意義的講道。感恩，男女雙方無論出身何處，大家都被同樣的信仰連接在一起。

南非的熱情

儀式一結束，南非風格的熱情奔放又開始了，音樂起、舞池亮，來賓們自然地起身加入了舞蹈，老年長輩、中年人、青年、孩子，一群群湧向舞池，像是一座由多種文化拼成的歡樂島。那份自由與喜悅，是外來的遊客們難以模仿的。



南非的女方父母，特意邀請所有來參加婚禮的來賓，來到 170 公里外大西洋邊上的小鎮 Langebaan，一個在沙灘上吃海鮮的「傳奇餐廳」。據說是南非西海岸的靈魂。如果要想深度的理解南非，必須來此地試上一次沙灘上的非洲大餐。直到親眼看見那片海岸線、那堆燃着烈焰的火盆，才真切地明白，這是一場南非獨特的文化體驗。

沙灘上的筵席

餐廳真的就在沙灘上，桌子插在細軟的白沙裡，腳下就是不斷拍到腳邊的浪花，海鳥從頭頂掠過，落在你的旁邊，盯着你桌上的酒菜。來這裡的人都像是參加一個大型的海邊聚會，有人抱着吉他唱歌，有人拖着冰桶自帶啤酒，有家長就在火堆旁邊給孩子講故事。南非的隨性與豪放，在這裡展現得淋漓盡致。



十道的海鮮大餐由當地廚師圍着火坑慢慢烤出來，整個過程像一場節奏舒緩的儀式。第一道是白葡萄酒煮貽貝，鮮味被海風一吹更顯得純淨，緊接着的是每人一條全魚，烤得香脆誘人，當地的服務員為你去頭去尾去骨，順手扔給身後的海鳥。而那條裹着杏醬醃製過的魚，是我從未吃過的味道，甜、鹹、煙薰，加在一起卻意外地和諧。海鮮和蔬菜在鐵鍋裡咕嚕咕嚕冒着泡，香味帶着非洲鄉村的味道，不是精緻，卻特別的豐富多彩。最後是切半的烤龍蝦，端上來的不是奢華，而是海邊最樸素的鮮甜，一口下去，彷彿連空氣裡的鹹味都變得柔和了。美味的咖啡也帶着濃鬱的非州風情，用一枝燃燒着的木炭，插到了咖啡壺裡，歐洲的優雅加上非洲的狂野撲面而來。

來自世界各地的友人，一起交流着他們國家的海鮮和故事。多變的大西洋氣候，一會兒陽光明媚，一會兒又烏雲密佈和狂風呼嘯了。這頓海鮮大餐已進行了三個多小時，可誰都沒有覺得太久，最後一道南非甜點和當地特殊風味的 coffee 上來時，大海已經是一片煙雨蒼茫了。

酒後的沉思

我一邊品嚐着不知是第幾杯的南非葡萄酒，一邊又陷入了沉思，深切地覺得真正的旅行，不是看名勝，不是打卡，而是必須要走近陌生的人群，被不同的文化和民族傳統溫柔地擁抱。如果說開普敦的西海岸是一首歌，那麼 Die Strandloper 沙灘餐廳就是它最隨性、最能讓人記住節奏的一段歌詞。

我和女兒是作為男方的朋友身份出席婚禮，加入了這場慶祝和歡樂。但南非的歷史和文化的錯縱複雜，又引起了我的深思。混血族群在殖民地的歷史，在種族隔離的處境中尋找定位。我們華人在異鄉他國同樣也為自己的雙重身份而困擾，這樣的共性也許正是這個婚姻的连接點。然後更重要的，是基督教信仰，把這種跨越語言、種族和文化傳統的人，連結在一起。災難深重和複雜多變的當今世界，讓人們在各方面的差異也越來越大了，但神的恩典，往往就在這些差異中才顯得真實和可靠。

南非的歷史並不輕鬆，但當你身臨其境，你是能強烈地感覺希望，一種跨文化的共存正在全世界悄悄地發生。也許這正是基督信仰在多元社會裡最質樸的意義。不是抹平差異，而是在差異中創造可能性。不是讓人忘記歷史，而是能夠在破碎中尋找修復。不是讓文化消失，而是使文化能彼此尊重、共同承擔。世界越來越複雜且多變，但來自上帝的恩典從不缺席。🕊

Riverwood Baptist Church 樂事團浸信會
 1A Amy Road, Riverwood, NSW 2210
 www.riverwoodbaptist.org.au

主日
 粵語崇拜: 8:45 & 11:30
 國語崇拜: 11:30
 英語崇拜及兒童主日學: 11:30

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

Angus 董牧師 (粵) 0404 112 191
 Carmen 梁傳道 (粵) 0433 060 024
 Rebecca 李傳道 (國) 0402 552 945
 Simon Nagel 牧師 0404 380 455

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

天使樂團的約拿單

聽泉

5月23日，在悉尼西北區一個大型殘疾人音樂會上，一位圓臉大眼的年輕人端坐鋼琴前，笑盈盈地向觀眾打完招呼，胸有成竹地數四下拍子，與他的韓國老師進入四手聯彈，歡快就隨着他們飛快的手指從琴鍵上跳動出來.....2分鐘的樂曲，Jonathan和媽媽他幾乎沒有看幾眼琴譜。他叫約拿單 (Jonathan)，今年32歲，卻像不到20歲的樣子。許多像他這樣的特殊孩子，外表總比實際年齡年輕許多。



母親進教會 上帝幫助

Jonathan的特殊在3歲時浮現——他始終不會說話，行為孤僻，不願與人目光接觸，常獨自躲在角落。確診自閉症後，家長都非常難以接受，尤其對他母親Elena來說，更是晴天霹靂，覺得是自己沒有照顧好孩子才造成這樣，陷入深深的自責與罪惡感。

某天，Elena在街上看到一輛小巴，車身寫着「神愛世人」。她抄下電話號碼打過去，對方是一位牧師。當她受邀請第一次走進教會，眼淚止不住地流。牧師與弟兄姊妹為她禱告，她的生命和家庭從此發生巨大的轉變。

Elena開始帶着Jonathan每週去教會、上主日學。一次他自己從教會悄悄跑出去，到了10分鐘外的火車站，路人報警，警察才帶他找回母親。幸虧這類驚險不多。小Jonathan平時安靜乖巧，沒想到他的小腦袋裡藏着驚人的天賦。

小天才學琴 輕鬆順利

8歲那年，媽媽驚訝地發現，從未學琴的Jonathan竟能憑記憶彈出聽過的曲子——原來他擁有非凡的模仿力與記憶力，還有幾近完美的音感。媽媽請教會姊妹教他彈琴，2002年，Jonathan的音樂之路正式展開。



Jonathan和老師四手連彈

他學琴輕鬆，樂在其中。半年後首次考級便以榮譽獎通過4級，樂理也過關。老師放心大膽地教，他很快考到專業10級，這時才感到難度，每天在媽媽的催促下練琴2至3小時，且常常禱告求主幫助。22歲那年，他考獲AMEB表演級證書。

Jonathan不僅享受彈琴，還開始創作。訪問中他即興哼起新作《Loving You》：愛你，讓心充滿力量；愛你，我追尋你的陽光；愛你，助我尋得你的堅強；我的心永不改變。

他加入了一個藝術機構，與一群特殊朋友玩音樂，他們獲政府資助，由澳洲交響樂團專業音樂人專門指導寫歌、錄音、開音樂會。最近他將推出首張個人迷你專輯呢！

大學用10年 母親陪伴

Jonathan不僅音樂有成，還完成了大學學業——2018年獲音樂文憑，2022年獲音樂學士學位。提及考試成就感，他臉上露出甜甜的笑容。

這份成就離不開母親Elena十年的全程陪伴。她幾乎陪他上每一堂課，記下講授內容，回家再用他能理解的方式重新講解。需記憶的科目如音樂史，他靠好記性過關；但需與外界互動的課程則困難重重。例如某次功課需分析原住民音樂，他聽不懂，神卻派來「天使」，帶他們接觸英國高地音樂，介紹他們訪問音樂人、參加樂隊，甚至參與國慶日遊行。Elena感嘆：「神都知道，每次有需要，祂就會出手安排。」

學校校長在Jonathan畢業時，對他們母子讚嘆不已：「不知道你們怎麼能夠畢業的！」

組天使樂團 特殊使命

一次偶然的機會，一位牧師邀請Jonathan和他的特殊朋友，在教會的中秋節聚會中演唱中文歌。這些孩子都沒有在正規學校學過中文，但憑着敏銳聽覺與超常記憶力，稍加排練便成功獻唱，大獲好評。



天使樂團的核心夥伴

孩子們的父母見他們跟Jonathan一起，變得更聽話了，便開始讓Elena帶他們去教會參加聚會。每週主日，她開車一家家接孩子到教會，午飯後團契、練歌——天使樂團就此成立。Elena希望能帶着這些孩子們做點什麼事情，建立他們對自己的信心，而且讓他們能對社區有所貢獻。

老人院探訪 服務社會

經營花店的Debbie姊妹看見特殊孩子忠實、注重細節的長處，想訓練他們學點手藝，就冒着花損虧本的危險，請他們來做義工，教他們插花。她同時是角聲同工，知道「愛鄰社」的社區關懷事工開始後，她就介紹天使樂團參與，跟隨探訪隊一起到養老院表演。

Jonathan因為從小家中有爺爺奶奶疼愛，也懂得照顧他們，會幫他們洗碗、拿東西。他喜歡和老人家相處，因此到了養老院探訪，他很開心自在，會主動和老人家說話，關心他們。

2月的一次探訪當天正是Jonathan生日，20多人一起為他慶祝，切蛋糕、唱生日歌。Jonathan說很感動，有這麼多愛他的弟兄姊妹。他還立刻打開收到的朱古力禮物，與大家分享——說起這事，他又甜甜地笑了。

好士圍聖公會(南區)
 St. George's Hurstville Anglican Church
 2 The Avenue, Hurstville 2220
 www.stgeorghurstville.org.au

粵語崇拜	星期六 3:00pm
粵語崇拜	星期日 9:30am
國語崇拜	星期日 11:00am
國語崇拜	星期日 4:00pm
英語崇拜	星期三 1:30pm
英語崇拜	星期日 9:30am
英語崇拜	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@stgeorghurstville.org.au

道旺浸信會
 Toowong Baptist Church

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

備有兒童主日學與主日崇拜同步進行。
 教會亦備設聖經輔導服務，歡迎致電查詢。
 地址：5 Jephson St (Cnr Sylvan Rd & Jephson St)
 Toowong Q4066
 電話：(07) 38711022
 網址：www.toowongbc.org.au
 電郵：info@toowongbc.org.au

我與死亡擦肩而過

翔筠

2026年3月21日，星期六上午，我和先生興致勃勃地去兒子家，體驗他們剛買的特斯拉。一切輕鬆愉快，毫無生病的跡象。中午回家後我還小睡了一會兒，醒來後與先生出門買東西、搭火車進城走走。回程時開始覺得疲憊，晚餐簡單吃了披薩後便早早躺下休息。

然而到了半夜，一切突然改變：我猛然感到刺骨的寒冷，劇烈寒戰伴隨著肢體僵硬與不受控制的顫抖，上下牙齒不停打顫，接着高燒襲來。清晨時雖不再發冷，卻仍發燒，渾身無力。

直接被推進了搶救室

星期日我迷迷糊糊地睡了一天，以為只是感冒，自己吃了退燒藥。第二天早上我們去了診所，醫護人員建議我們立刻去急診。我們開車前往醫院，正逢醫院擴建，車位難尋。繞了一圈後，總算在住院部門前找到一個位置。

下車後先生攙扶我慢慢前行。就在此時，四位醫護人員從住院部走出來，其中兩位華人醫護立刻跑過來，大聲喊我「不要動！」隨即推來輪椅。幾分鐘內，我被迅速送進詢診區，轉到平躺推床上。整個過程我都迷迷糊糊，只記得四周圍滿了醫護。他們為我戴上氧氣罩，開始不斷打針——左手、右手，一次又一次。

有人輕拍我的頭，用小燈照我的瞳孔，反覆呼喚我睜眼。後來電話傳譯問我：「你知道你在哪裡嗎？」我回答：「醫院。」「你知道你的情況很嚴重嗎？」「不知道。」

之後我被推去檢查。回來時身邊滿是醫護，卻看不到先生，心裡一陣慌亂。只有看到他，我才有安全感；看不見他，我只能默默流淚。後來才知道，那裡是搶救室。經歷了約12個小時搶救，生命指標穩定後，我被送入ICU重症病房。

進入ICU後，治療仍然密集。醫護多次直接將藥物推入血管，甚至從大動脈給藥。我感覺呼吸帶着水聲，手腳腫得像小饅頭——那是大量液體進入身體的結果。後來才知道，當時我的血小板極低、血壓極低，兩隻手臂同時掛着數個點滴，全身幾乎無法動彈。

生死之間的那道光

從搶救室轉入ICU的那個清晨，是我生命中最軟弱的時刻。

天尚未全亮，我虛弱地睜開眼，透過百葉窗狹窄的縫隙，竟清清楚楚地看到一座十字架，靜靜佇立在晨曦之中。我心中閃過一絲詫異——這附近並沒有教堂。眼淚止不住地流下來，那不是恐懼的淚，而是被尋回的淚。我知道，在這生死交界的長夜裡，上帝從未離開。

等天完全亮起，我再仔細看去，才發現那不過是一根普通的電線桿，頂部的鐵架在晨光中勾勒出了十字架的輪廓。我含着淚笑了。那是上帝給我的「專屬異象」。祂知道我的驚惶，用最平凡的事物，成為最深的安慰。彷彿在對我說：「孩子，不要怕。我不只在教堂裡，也在這冰冷的病房外。」

從此，ICU的夜晚不再漫長。因為那根電線桿，曾在那道縫隙裡，為我站成一座永恆的十字架。

生死關頭的「天使接力」

回想那個驚心動魄的早晨，我才後怕地明白，自己曾離死亡如此之近。在澳洲，急診往往意味着漫長等待；但那一天，上帝預備了四位醫護人員。她們憑着經驗與判斷，直接將我送入搶救室。那一刻，她們就是上帝差來的天使。

起初我以為那只是專業的敏銳；後來才明白，那是上帝的安排。祂知道時間刻不容緩，親自動工，為我打開生的門。所以，當我在ICU看到那道「十字架」時，我終於明白——祂不只在窗外安慰我的靈魂，也在窗內藉着人手拯救我的生命。

祂是在急診室為我「插隊」的主，也是深夜中陪我呼吸的神。祂真是患難中隨時的幫助。那兩位華人醫護幾乎每天都來看我。有一位說：「看到你今天笑得這麼燦爛，真好。」也曾對我先生說：「她當時真的很危險。」

恩典滿溢的康復之路

在ICU住了五天後，我終於出院。出院文件記錄：我是在半昏迷狀態下入院，因敗血症及極低血壓接受搶救。病因為膽結石引發的膽囊炎，並伴隨血液、尿路及腸道感染；肺部積水則是治療過程中的暫時現象。感恩的是，心臟、腎臟、肝臟與肺部最終都沒有受到永久損傷。

接下來，我仍需接受膽結石手術，但心中已不再懼怕。因為我知道，那位在ICU長夜中守護我的主，也必在手術室中引導醫生的手。

這場與死亡擦肩而過的經歷，不只帶來身體的康復，更帶來一個堅定的信念：無論環境多麼冰冷，只要有一條縫隙，上帝的光，就能照進來。☺



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



舞蹈《這一生最美的祝福》

七人團隊以話劇開場

長者們的屬靈需要

楊蘇美婉

我從去年開始參加角聲「愛鄰社」的節日性探訪。從中秋節、聖誕節、農曆新年到復活節，我每次都剛好被安排到探訪 CASS 愛斯貴 (Asquith) 高齡頤養院的團隊。一次又一次的探訪，使我深深體會到關懷長者是一項極具意義，且值得持續投入的事工。每當聽到長者們盼望我們再來探訪的聲音，更讓我感受到他們在屬靈上的需要，是何等真實而迫切。



互動環節中，長者一同拍手，高聲宣告：「全能的上帝說：要有光！」

籌組團隊 回應需要

因此，我便在我的教會——北雪梨華人宣道會，籌組了一小隊義工，開始定期於每月第三個星期一前往該院舍進行探訪。感謝神（上帝）豐盛的供應，超過我們所求；也感謝牧者、長執及弟兄姊妹們同心合意的支持與參與。



彈唱〈美好新生命〉，演員模仿飛鳥與魚游，並與長者互動，邀請他們觸摸毛絨動物

2026年4月20日，是我們首次以固定隊伍形式進行探訪。當天我們的七人團隊提早半小時到達，先一同禱告，之後與長者們個別交談，表達關愛與問候。接着，我們以「喜聞創造樂融融」為主題，根據《創世記》一章至二章3節的內容，以國語及粵語演出五幕話劇，並配合短講信息。

豐富節目 互動參與

節目開始時，我們彈奏詩歌《溫柔聖靈》，隨後在每一幕話劇中，配合神創造的次序，帶領長者們一同唱出《無言的讚頌》、《天地讚美》、《親眼看見祢》、《美好新生命》及《人算什麼》等詩歌。過程中亦設有互動環節，讓長者拍手參與，並觸摸花草植物及各種小動物道具，親身感受神創造的奇妙。此外，我們也以優美的中國古典舞，演繹《一生最美的祝福》，讓整個聚會更添色彩。

認識造物主

話劇之後，由本堂擁有道學碩士學位的楊允祥 (Daniel) 長老分享信息。他以生動易明的方式講述神創造天地萬物及人類的故事：神如同一位藝術家，創造日月星辰，設立宇宙的規律與法則，造出各樣生物各從其類，並為人類預備合適的居住環境。而人類的被造，更是祂創造的高峰與傑作。當神完成一切創造後，祂看着一切都是甚好的，並安息了。



楊允祥長老分享短講，講述上帝創造萬物與人類的故事

在整個創造的過程中，我們看見神對人類的關懷與愛——祂看顧我們、記念我們，並賜下祝福，使我們的生命充滿價值與意義。願我們都能帶着這份美好的祝福，珍惜當下，共度每一天。

溫馨結束 祝福滿載

聚會尾聲，團隊向長者們派發小禮物——在復活蛋內放入祝福與平安的《聖經》金句，以及一份《奇妙的上帝與奇妙的創造》的刊物，並一同教唱《一生最美的祝福》，在溫馨的氣氛中結束是次探訪。



最後，與長者一同禱告，感謝神的眷顧與賜福

感恩與禱告

讓我最感恩的，是看到長者們臉上的笑容與投入的參與，聽到他們一同唱詩讚美神，也感受到他們對我們團隊的鼓勵與接納。而我最珍惜的，仍是與長者們傾談的時光，這些片刻既真摯又寶貴。

願神親自祝福每一位長者，使他們都能一步一步更認識、親近並倚靠神。也記念那些細心照顧他們的院舍員工。願一切榮耀歸於至高的神！🙏

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 AU 2026 CCHC Instagram QR Code

CCHC Response Form

兩個喬治——國家之間的人性交往

陳苑苑



喬治·華盛頓像

英國國王查爾斯在美國國會的講話，將歷史、外交與幽默融於一爐。其中，「兩個喬治」的說法尤其精彩。

美國獨立戰爭時期，一位喬治，是領導北美殖民地走向獨立的喬治·華盛頓；另一位喬治，則是失去北美殖民地的英國國王喬治三世。查爾斯國王借用狄更斯《The Tale of Two Cities》《双城記》的標題，將那段歷史稱作 The Tale of Two Georges，兩個喬治的故事。

《双城記》寫的是法國大革命背景下的倫敦與巴黎，秩序與革命；而兩個喬治的故事，卻從戰爭與分離，漸漸走向了理解與結盟。

查爾斯國王在演講中，首先以英國國王與英聯邦元首的身分，祝賀美國建國 250 週年。國會議員全體起立，向他報以長時間的掌聲。從現場畫面看，查爾斯似乎並未預料到如此熱烈的回應。這種克制而略帶拘謹的風度，很英國。



英國國王喬治三世

一場隔着大西洋的內戰

「兩個喬治」的時代之初，1776 年，北美 13 個殖民地發表《獨立宣言》。英國政府決定以戰爭面對殖民地的反叛。然而，那其實更像一場隔着大西洋進行的內戰：雙方擁有共同的語言、法律傳統以及政治文化，甚至連北美殖民者要求獨立時所依據的許多原則，也同樣來自英國本身。三千英哩之外的北美大陸，最終選擇了獨立的道路。法國的介入，則進一步改變了戰爭的走向。最終，英國戰敗，美利堅合眾國誕生。

對於大英帝國而言，失去北美殖民地，本該是一段沉重而難堪的歷史。然而查爾斯國王只是用「兩個喬治的故事」輕輕一點，隨即又幽默地補充：喬治三世從未踏足美國；而他本人此次來訪，請諸位放心，絕不是英國打算偷偷把美國收回去。全場大笑。

但笑聲之後，一個事實卻始終存在：美國雖然脫離了英國，卻並未脫離英國文明。

制度、文明與創造力

建國之後的美國，幾乎可以看作英國文明的延續與更新。英語、普通法傳統、議會政治，以及對於個人自由的理解，都深深帶着英國文明的印記。查爾斯國王在演講中，將這一切歸功於當年的建國元勳：他們是懷抱理想、勇敢而富於想像力的反叛者。

失去北美殖民地，對大英帝國當然是一次巨大的失敗。然而，英國並未因此停下腳步。此後的英國，繼續推動工業革命，拓展全球貿易，並逐漸建立起新的世界影響力。

英國的國家自信，並不僅僅建立在領土擁有之上。這一點，頗為耐人尋味。直到今天，人們依然相信：土地越大，資源越多，國家便越強盛。然而英國後來所走出的，卻是另一條道路：真正支撐一個國家長久力量的，也許並不僅僅是疆域，而是制度、文明，以及社會內部的創造力。

在衝突中尋找平衡

撒切爾夫人（英國前首相 Margaret Thatcher）曾反對英國加入歐盟。她認為，英國與歐洲大陸的歷史傳統並不相同。從《大憲章》到光榮革命，再到議會制度的逐步形成，英國的政治演變總體上更偏向漸進與平衡，而非徹底摧毀舊秩序。與法國大革命式的激烈斷裂相比，英國更傾向於在衝突之後重新尋找平衡。

英國在「美國獨立戰爭」失敗了，隨後坐下來談判。1783 年，英美簽署《巴黎條約》，英國正式承認美國獨立。

兩年之後，約翰·亞當斯出任美國駐英國的第一任使節。作為堅定主張獨立的人物，他在覲見喬治三世之前相當緊張——在英國國王眼中，他無疑是一位「叛臣」。然而，會見卻十分友好。喬治三世坦率地承認，自己是最後一個願意放棄北美殖民地的人；但既然獨立已成事實，他會盡力成為美國最好的朋友之一。

美國獨立戰爭固然是一場戰爭，卻並未最終演變成文明的決裂。

某種意義上，這或許也與英國文明本身的氣質有關。英國是歐洲國家，卻並不位於歐洲大陸之上，而是懸在其邊緣的一座島國。論面積，只有羅馬尼亞那麼大；論人口，僅同浙江省差不多。然而，對現代世界的影響之深之廣，卻超過了許多領土更遼闊、人口更眾多、資源更豐富的國家。它不僅塑造了自身，也間接塑造了後來的美國。

英國文明是歐洲文明之樹最受海風吹拂、也最向海洋伸展的一枝。它有數百年基督信仰，也形成了一種偏向「中道」的文明性格：在傳統與改革、禮儀與理性、統一與多元之間尋找平衡。

文明深處的信仰底色

英國國王不僅是國家元首，同時也是英國國教的象徵性領袖。伊麗莎白女王曾說，耶穌基督——這位和平之君，祂的生命是她的啟發，也是她生命中的錨。查爾斯國王在演講中也說，基督信仰是他「堅定的錨」與「每日的啟迪」。兩代君王的話語之間，似乎始終回響着英國文明深處基督教信仰的底色。

基督信仰強調，人並不完美。人會軟弱，會驕傲，也會被慾望驅使。正因如此，人需要節制，需要寬恕，也需要對更高價值保持敬畏。英國文明裡，也始終保留着一種克制感。它不太相信「絕對正確」，也不太熱衷於把對手徹底消滅。英國人的幽默、自嘲，以及對於平衡與妥協的偏愛，或許都與這種人性觀有關。

美國獨立戰爭前後，英國政府認為向殖民地徵稅理所當然；而北美殖民者則堅持「無代表，不納稅」。宗主國希望維持帝國利益，殖民地則希望建立一個更符合自身理想的新國家。雙方因此爆發戰爭。然而，衝突並未最終演變成兩國之間的仇恨。因為彼此都仍屬於同一種文明傳統，也都理解：人有追求自由的願望。

對人性的理解和承認

這種對人性的理解和承認，也體現在英國對印度獨立的態度上。

英國與印度之間，並不像英美那樣屬於同一種文明體系。當年的東印度公司，僅憑極少數英國人，便管理着龐大的印度社會。英國人認為，自己帶來了更有效率的制度、法律與行政體系；但印度人真正想要的，卻不僅僅是「被更好地管理」。他們更希望由自己決定自己的命運，即便並不完美——這也是人性。

印度獨立之後，仍然留在英聯邦之內。曾經的殖民地，並未永遠成為敵人。

如果說維多利亞時代的英國，仍在不斷向外擴張帝國版圖，那麼到了伊麗莎白二世時代，英國則逐漸放下殖民帝國，轉而維繫起一個更鬆散，也更平等的英聯邦，而許多昔日的殖民地至今仍是其中的成員。

國與國之間的關係，說到底，仍是人與人之間的關係。因為最終作出判斷與選擇的，仍然是人。

查爾斯國王的講話裡，其實藏着一條隱線：Agree to disagree——承認雙方並不相同，卻仍願意彼此相處。這種能力，並不僅僅來自外交技巧。技巧背後，還需要更深的東西：原則、節制、對於人性的理解，甚至某種信仰。

也許正因如此，大英帝國雖然失去殖民地，卻並未失去自己的風度。它用理解為對方留下空間，也用幽默維護自己的體面；它並不傾向於徹底消滅對手，而更傾向於在衝突之後重新尋找平衡。

而這種平衡的背後，或許正包含著一種成熟文明對於人性的承認：人會彼此不同，甚至彼此衝突；但仍然可以彼此尊重。



愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻一百澳元，獲贈《創造奇觀》

《創造奇觀》為周運輝醫生所著，集其歷年來為《號角月報》撰寫的「科學啟蒙」而成，目的是透過自然科學的奇妙現象，展現了「自從天地以來，上帝所創造的各種自然現象，都是祂的傑作」。這本著作不僅適合兒童閱讀，也適合成人閱讀。內容包括：宇宙、生命、地球、植物、海洋生物、昆蟲、鳥類和動物王國等。周醫生不僅展現了豐富的資料，還圖文並茂，深入淺出地將奧秘的自然科學，以簡單易懂的方式呈現出來，從中展現了上帝的偉大和祂對「進化論」的諷刺。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
 宣特博士 Dr. John Whitcomb，世界知名學者
 這本著作的出版，是周運輝醫生多年心血的結晶。他從「進化論」出發，從上帝創造世界的角度，對「進化論」進行了深入的探討。這本著作不僅適合兒童閱讀，也適合成人閱讀。內容包括：宇宙、生命、地球、植物、海洋生物、昆蟲、鳥類和動物王國等。周醫生不僅展現了豐富的資料，還圖文並茂，深入淺出地將奧秘的自然科學，以簡單易懂的方式呈現出來，從中展現了上帝的偉大和祂對「進化論」的諷刺。全書 200 多頁，彩色印刷，是一本值得每個人閱讀的經典之作！

限量珍藏版
 定價僅得 99 元

姓名：(中) _____ (國) _____ (英) _____
 地址：_____ 電話：_____
 所屬教會：_____
 請在以下欄位口內加上「P」
 付款方法：

- 支票 (PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia)
- 匯票 (Bank of Commonwealth Bank, BSB: 082-113)
- 信用卡 (VISA/MasterCard)

 姓名(中文)：_____
 信用卡號碼：_____
 有效日期：_____/_____/_____
 簽署：_____

郵寄地址：(號角) 奉獻 100 元以上，
 獲贈《創造奇觀》一冊。
 郵寄地址：(號角) 奉獻 100 元以上，
 獲贈《創造奇觀》一冊。
 (由《號角》的「科學啟蒙」專欄編輯所成)

社區語言學校提升學生自信

華社

在澳洲這個多元文化社會中，社區語言學校的角色已不僅是語言教學場所，更是培養學生自信與表達能力的重要平台。

日前，在由新州州長柯民思辦公室舉辦的農曆新年賀卡設計比賽頒獎典禮上，三位來自華人服務社啟思中文學校的學生活動用中英雙語擔任主持，表現亮眼，成為現場焦點之一。

據悉，主持人經校方多輪甄選產生，從台風、儀態到語言能力均作全面評估，最終由宋戴安、鍾楚靈及陳穎軒三位學生脫穎而出。為準備這次重要場合，教師團隊投入大量時間培訓，反覆修改主持稿並多次排練，協助學生在語言表達及臨場應對方面做好準備。

活動當天，三人的表現獲嘉賓與家長一致肯定，也引起外界對其學習背景的關注。

從現場表現可見，三位學生在台上沉穩自然，能準確掌握流程，並在出現突發情況時靈活應對，以得體的雙語交流化解小插曲，贏得掌聲。這樣的表現，反映出他們長期累積的語言能力與上台主持的經驗。

其中一位參與主持的學生表示，即使事前準備充分，現場仍會存在不少變數，需要即時判斷與調整。她認為，能順利完成任務，有賴教師課後的認真指導與反覆練習。此外，學校平日安排的朗誦比賽及公開表演，也讓學生逐步培養了自信心與穩定的心理素質。

不少家長普遍認為，持續學習中文對子女發展具有長遠價值。在澳洲教育體系中，中文作為高考科目之一，有助提升整體成績，對升學具有一定優勢。雖然週末上課需要投入時間，但從孩子語言能力與自信心的成長來看，這些付出是十分值得的。

也有家長指出，不少華裔第二代在成長後才意識到中文能力的重要性，若缺乏早期培養，往往難以流利運用。因此，及早打下語言基礎，並與學校保持良好配合，是提高中文能力的一個關鍵。

整體而言，學習語言需要長期投入與多方支持。透過課堂以外的活動與實踐，學生不僅提升語言能力，也培養了自信與責任感。社區語文學校在促進文化傳承與個人成長方面的作用，正逐漸受到社會上更多的重視。

對於有意讓子女學習中文的悉尼家長，華人服務社啟思中文學校提供系統化課程及多元活動，致力培養學生語言能力與文化素養。有興趣者可致電 (02) 9789 4587 聯絡鄭校長，或瀏覽網站 <https://www.casschineseschool.org.au/> 了解詳情。📞

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: _____

最新財政年度預算案出現「重大改革」

澳洲國庫部長吉姆·查默斯 (Jim Chalmers) 於 5 月 12 日公佈了「2026-27 財年聯邦預算案」，並稱這份包含「重大改革」的預算案，目標是讓稅收體系對年輕人更加公平。其中最主要的生活成本紓困措施，是為超過 1,300 萬有工作的澳洲人提供一項長期性的 250 澳元稅務抵扣，而該項措施將從 2027-28 財年開始。查默斯表示，這樣可以避免進一步推高通膨。

這項「澳洲工作人員稅務減免 (WATO)」優惠政策，只適用於受薪收入者，不包括靠投資收入，及多數退休人士。

澳工業部對中國捲鋼徵收懲罰關稅

經過一段時間的調查，澳洲反傾銷委員會，認定中國某類商品，獲得不公平的政府補助，並被傾銷至澳洲市場。其中，來自中國的熱軋捲鋼，因該項調查結果，而面臨高達 82% 的懲罰性關稅。澳洲工業部長蒂姆·艾爾斯 (Tim Ayres) 已於 5 月 4 日批准了這項關稅措施。澳洲反傾銷委員會的調查報告確信，「在調查期間產業所遭受的損害，是由中國出口商傾銷並補貼出口相關商品所造成的，而且這種損害是實質性的」。業內人士認為，此舉標誌着堪培拉保護本土製造商、抵禦來自亞洲低價競爭的行動已經顯著升級。



澳洲航空因有人鬧事被迫改道

一架由墨爾本飛往美國達拉斯的澳洲航空 (Qantas) 國際航班，因一名乘客在機上行為失控，涉嫌咬傷一名澳航機組人員，導致情況惡化，而被迫中途改道，降落在法屬波利尼西亞首府帕皮提 (Papeete)。涉事男子在機艙內作出滋擾行為，機組人員試圖阻止時，與該男子發生衝突。最後在多名乘客協助下，成功制服涉事男子。帕皮提執法人員在飛機抵達後立即登機，將該名男子帶走。澳航事後證實，涉事旅客已全面禁止搭乘旗下所有航班。澳洲航空發言人強調，安全始終該公司首要考量政策，對任何威脅性或滋擾行為，絕對是「零容忍」態度。



呼吸道合胞病毒疫苗計劃取得明顯成效

澳洲政府自去年開始，為孕婦免費提供呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗後，嬰兒因感染該病毒而入院的人數幾乎減半，顯示疫苗對新生兒有高度保護作用。呼吸道合胞病毒，是一種主要攻擊肺部的呼吸道病毒，對一歲以下嬰兒尤其危險，嚴重時可危及生命，目前亦沒有特效治療方法。感染這種病毒是澳洲嬰兒住院的主要原因之一，每年約有 12,000 個病例。在疫苗推出前，大約每 50 名嬰兒，便有 1 人因這種病毒入院。如今，全國免疫計劃推出後，已接種疫苗孕婦所生嬰兒中的 80%，已無需住院。



Coles 虛假折扣誤導消費者

澳洲聯邦法院法官奧拜仁 (Michael O'Bryan)，於 5 月 14 日頒下裁決，裁定超市巨頭 Coles 在「Down Down」促銷活動中使用「具誤導性的陳述」，通過先短暫提高商品價格，再將價格調降至仍高於原價的水平，然後再標示為「折扣優惠」，這樣所標榜的折扣並不真實，已構成「在商業交易中的誤導行為」。此裁決，除可能導致數億澳元罰款外，還可能需向數百萬顧客退還巨額款項。目前，多家集體訴訟律師事務所正準備追討消費者賠償。由於 FlyBuys 會員多達 1,000 萬人，若全部獲退款，賠償金額可能高達數千萬澳幣，此案規模有可能創下澳洲消費者索償最高紀錄。



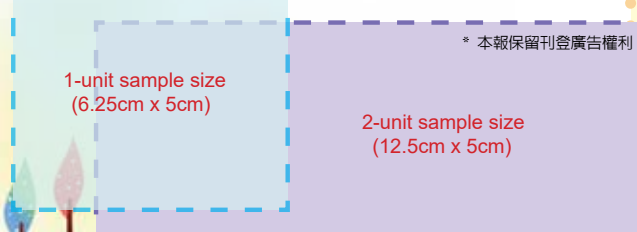
號角月報 澳洲版

Herald Monthly(Australia)

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

敬啟者：《號角月報》澳洲版2013年三月創刊以來，深受華人教會的重視；成為廣大華人社團、家庭及基督徒必讀的恩物。為迎合需要，特增闢教會及機構指南專頁，詳列各華人教會、機構的聯絡資訊、聚會時間及服務範圍。
誠邀 貴教會、機構支持刊登，使名錄齊全，讓本刊成為一份更完善的基督教刊物。
《號角月報》澳洲版每月初出版，彩色印刷，發行12,000份，免費贈閱。即花少少的廣告費，就可以接觸到成千上萬的澳洲華僑。
如蒙刊登，請參閱以下尺寸及價格：

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



教會及機構指南

惠登12個月，可獲得20%的折扣。
如蒙支持刊登，請電：0403 378 350。

謹祝：主恩常備
基督教角聲佈道團 - 澳洲《號角月報》上

父母分道揚鑣 孤雛飽嚙苦澀



吳語芯比其他孩子更早嘗到生活的苦澀。稚齡時父母離異、分道揚鑣。母親因患有精神病，無法照料孩子，她從小便與父親相依為命。父親靠打零工勉強維持生活，日子過得捉襟見肘。最後父親實在無力承擔撫養孩子的壓力，同時也覺得，自己不能給孩



子教育方面的支持。於是在 2025 年 8 月，將語芯送到了咸陽市角聲兒童之家。



剛到兒童之家時，陌生的環境讓語芯顯得格外拘謹，怯生生地總是躲着，眼神裡帶着警惕。但在兒童之家溫暖的氛圍下，她漸漸消融了心裡的不安，老師引導同齡的小朋友主動靠近她，陪她玩遊戲、分享小零食，大家帶着純粹的友善，漸漸拉着她融入這個大家庭。在愛心陪伴下的語芯，逐漸開始願意和大家交談，臉上也漸漸多了笑容。

如今，院內舉辦的活動，她總是積極參加，尤其在手工和繪畫課上，她的愛好漸漸顯露出來，她的作品，總是充滿靈氣。由於剛到兒童之家，院長和



她的愛好漸漸顯露出來，她的作品，總是充滿靈氣。由於剛到兒童之家，院長和老師不僅要幫助她適應新環境，照顧她的生活，也特別關注和幫助她跟上學校的學習進度。小小的她願意努力進步的態度，和對學業的那股認真勁，讓老師們十分欣喜！



未來陪伴她成長的過程中，老師們會慢慢發掘她的特長，用愛和關懷讓孩子安心學習，幫助她一步步靠近自己的夢想。別看語芯年紀小，進入兒童之家的日子不長，但她能感受到愛心叔叔、阿姨們的溫暖和關懷，感受到屬於這個大家庭的溫度。我們會一直陪伴在語芯身邊，願陽光照耀下的可愛小女孩，變得更自信、更健康、更快樂！

親愛的讀者：若您願意用慈善捐獻來幫助語芯，為特困兒童送上愛心，善款支票抬頭請寫：CCHC，逕寄：CCHC- 中國兒童之家事工，PO Box 2383 Berala NSW 2141 Australia。或若用信用卡奉獻，請填妥以下表格，經掃描後電郵至 office.cchc.au@gmail.com 或逕寄以上地址。謝謝！願上帝賜福與您！

咸陽市角聲兒童之家事工回應表

姓名：_____ 地址：_____

電話：_____ 電郵：_____

請在適合的口內加上：

我願意成為「守護天使」，每月奉獻 AU\$45.00，長期幫助 1 位小孩。

奉獻從 _____ 年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月（包括這月）。

我願意一次過支持「咸陽市角聲兒童之家」，現奉獻 AU\$_____。

若用信用卡奉獻，請填寫資料：

姓名：_____；信用卡號：_____

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

簽署：_____ 簽署日期：_____

我對「咸陽市角聲兒童之家」事工有興趣，願意進一步瞭解，請與我聯絡。


跟田牧師聊神學 (第四階段)

華人教會普遍將教會描述為「上帝屬靈的大家庭」。教會的本質究竟為何？我們怎麼判斷、辨別一間教會是屬於上帝的教會？純粹的扶貧而不用言語宣講任何基督教的信息，是否可以算為教會的事奉？教會的權柄應當如何行使的？主教制、長老制以及會眾制，哪一種模式比較好？教會與教會機構，又有哪些相同與不同之處？崇拜應該有哪些程序與內容？聖禮是否有效力，還是只是一個形式？我們要怎樣舉行聖餐與洗禮？基督徒活在世界上並參與教會生活中，多少會遇到一些問題，我們當怎樣思考並解決這些問題呢？我們當怎樣更深入地認識上帝呢？歡迎大家參與「跟田牧師聊神學」，透過即時的討論和互動，相信會提升各位對上帝的認識與崇敬，更好地在生活中活出討上帝喜悅的生活！探索信仰真諦，開啟生命新篇章！教會神學課程免費開放，歡迎渴望認識上帝、追求真理的朋友報名參加！

週	日期	內容主題	備註
1	23 Jul	聖經怎麼描述教會？ 教會究竟是怎樣的一種存在？（一）	
2	30 Jul	教會究竟是怎樣的一種存在？（二）	
8月6日暫停一次			
3	13 Aug	教會究竟是怎樣的一種存在？（三）、 怎麼區分真假教會？	
4	20 Aug	教會有哪些事奉（事工）？（一）	
5	27 Aug	教會有哪些事奉（事工）？（二）、 教會當怎樣運作聖靈的恩賜？	
6	3 Sep	教會應當怎樣實行權柄？	
7	10 Sep	主教制、長老制、會眾制，哪一種方式比較好？	
9月11日至10月14日暫停五週			
8	15 Oct	我們為何而崇拜？	
9	22 Oct	基督教崇拜有哪些程序與內容？	
10	29 Oct	聖禮是什麼？只是一個表徵， 還是有實質效力？	
11	5 Nov	洗禮是怎麼一回事？	
12	12 Nov	聖餐對基督徒有何意義？	

**本課程適合熟悉聖經、
參與服事，且願意委身全程參與課程
與討論的基督徒報名。**

第二階段從 2026 年 7 月 23 日（週四）晚上
7:00 開始，歡迎大家踴躍上線！



報名請 Scan
QR Code



免費課程，歡迎奉獻支持教會事工

銀行名稱：Commonwealth Bank
 帳號名稱：St Marks Anglican
 Church Granville
 帳號號碼 BSB：062-339
 ACC：1067 0617

田宏恩牧師自幼生長於一基督化家庭，為第五代基督徒，於悉尼/雪梨大學取得哲學博士，自2012至2023年為澳洲華人教牧神學院專任講師，主授系統神學、教會歷史、哲學、方法論與新約，並受邀至多間神學院擔任客座講師。田宏恩牧師目前為格蘭維聖公會聖馬可堂主任牧師，同時牧養英語堂、中文堂，並督導菲律賓堂的開展。



假期圣经学校

适合幼儿园至六年级学生



截止日期为
6月14日!

欢迎您
参加!

请自备午餐!

0430 088 833

@IREC_Sydney

早鸟价: \$50
原价: \$70



请在这里报名
info@logos.irecsydney.org
https://logos.irecsydney.org



以彼邦邦，活出祂的榮耀

Alexandria | **Castle Hill**

7月8日至10日 | 7月14日至16日

09:00 - 15:30 | 09:00 - 15:30

在这里报名
info@logos.irecsydney.org
https://logos.irecsydney.org

