

1 专题	14 智慧路	27 生命的旋律
主题：走出躺平	何乐而不为？	当骄傲女遇上理工男
2 专题	15 生命线	28 生命的旋律
寻求引导 胜于答案	浪父回头记	中国儿媳和美国女婿的爸爸们
3 专题	16 生命线	29 生命的旋律
「躺平」·现代青年的呐喊	以利亚——躺平求死的先知	患难的祝福
4 专题	17 生命线	30 教会生活
躺平 不是因为懒惰	尽都顺利的平稳人生	基督徒的穿衣礼仪
5 专题	18 天伦乐	31 珍馐百味
家有躺平娃	与爸妈沟通不再烦	百花齐放墨西哥薄饼
6 专题	19 天伦乐	32 珍馐百味
信仰不躺平	「妈宝」丈夫	芙蓉蛋
7 专题	20 天伦乐	33 健康宝鉴
躺平有出路——写给年轻人和父母	老爸的藏书	中医对膝痛的治法
8 智慧路	21 天伦乐	34 健康宝鉴
幸运草	学会接受不完美	健康资讯
9 智慧路	22 天伦乐	35 世界风情画
抽菸能上天堂吗？	令爸爸感动落泪的早餐	越都河内（二）：咫尺间的市况
10 智慧路	23 缤纷世界	36 生命的旋律
多一里恩慈	唯有爱能让沉默的高墙倒下 —《走出寂静》观影随笔	四十年烟友戒烟记
11 智慧路	24 缤纷世界	
良心 粮票	大草原的救恩之歌	
12 智慧路	25 缤纷世界	
看着你就爱你	21世纪的呼召：活出与众不同的生命	
13 智慧路	26 生命的旋律	
好友	走出迷茫 找到答案	

New York Office:

156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367

Tel: 1-718-359-2030 Fax: 1-718-359-2502 email: herald@cchc.org

临时办事处: 26 Rue Chapon, 75003, Paris, France

电话: 00-33-06-2382-1151 email: herald@cchc.org

出版: 基督教角声布道团有限公司

**本月金句: 「满了一把, 得享安静; 强如满了两把, 劳碌捕风。」**

—《圣经》—

# 走出 躺平



从中学生不愿上学、大学生毕业不想找工作, 到年轻人辞了工作去住「青年养老院」, 躺平的声音从四处响起……责备无效, 理解万岁? 然而如何能够帮助孩子们走出躺平, 找回生命的意义和动力? 请一起来寻求答案和出路。为孩子们, 更为我们自己, 到愿意天天背负我们重担的生命的主的面前, 得着祂等候要赐给我们的安息, 和从安息而来的力量。



《号角月报》网页  
www.cchc-herald.org

角声网页  
www.cchc.org

《号角月报》分享平台



**《号角月报》 Herald Monthly**

Is Published Monthly by Chinese Christian Herald Crusades, Inc.

156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367

Tel: 1-718-359-2030 Fax: 1-718-359-2502 email: herald@cchc.org

广告专线 许薰方传道 Tel: 00-33-(0)6-2045-3350(手提) email: fangfang\_la@yahoo.com.hk



# 寻求引导 胜于答案

回到目录

年轻人躺平，表面上看是对现实不满的抗议，其实有深层的原因，可能是对人的无力感的表达，也可能是在人生失望的结果。这种失望不一定从社会问题而来，更主要的可能是由于自己的迷失。所以，迁怒于现实、埋怨社会不公，是无法解决问题的；现实也不会回应你的不满。最应该处理的，应该是我们自己里面的困难。当个人的困难解决了，自然就有力量面对现实生活的种种困境。

处理问题最重要的方法，是问对问题。而一般问问题的人，会期待有正确的答案。这是很自然的，但问题是，很多时候，人所知道的答案，不一定就能够真正地帮助我们走出困境，有时，反而进入更深的困境中。举例而言，我们会问「人为什么活着？」本来，这是很好的问题，那是难能可贵的人生觉醒；能够有这样觉醒的人，是绝不会躺平，浪费生命的。

但事实上，据我们的观察，正确的问题，有了正确的答案，却不等于可以引进正确的人生。例如，有人说，若是能够问心无愧，那么就可以放心行动了。问心无愧，那的确是很棒的量度行为的标准；那是一个可以提升我们人格的量度标准；一个人如果能够凭良心行事，是不会错到哪里去的。但问题是，很多时候，人无力回应良心的呼唤，在利益当前，会做出违背良心的事。久而久之，就会对自己失望，也会对别人失望。因此就会躺平，不想再努力了。

类似的情况很多，问对了问题，有了正确的答案，却由于无力回应，带来的对人生的失望也越大，反而那些糊糊涂涂的人，还会比较好一点。我们绝不是鼓励糊涂，而是希望读者们能够用另一种眼光，去寻找人生的答案。再说，要问自己为什么活着，这答案一定不是由于自己，也不是由于与我们一样的人，而是应该问那创造我们的神，祂为什么创造人类；人类活着的目的是什么。

然而，很多研究神学的人，会从一种理性的思考作为出发点，给出答案，比如说我们活着是为了分享神的美好创造，并且要在行为上荣耀神。我相信读者不一定能完全了解其中的意义，这不是说那答案是错的，只是有一个更好的意念，就是我不寻求答案，但求那创造我的神帮助我，每天引导我进入祂创造我的那美好的意旨之中，每天经历祂的新的恩典。

在《圣经》中，有这样的一个呼唤：「我是世界的光。跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光。」我们只需要简单地回应这呼唤，接受那创造我们的神的引导，那么，生活就不会躺平，而是一个充满喜悦的奇妙之旅。⑩

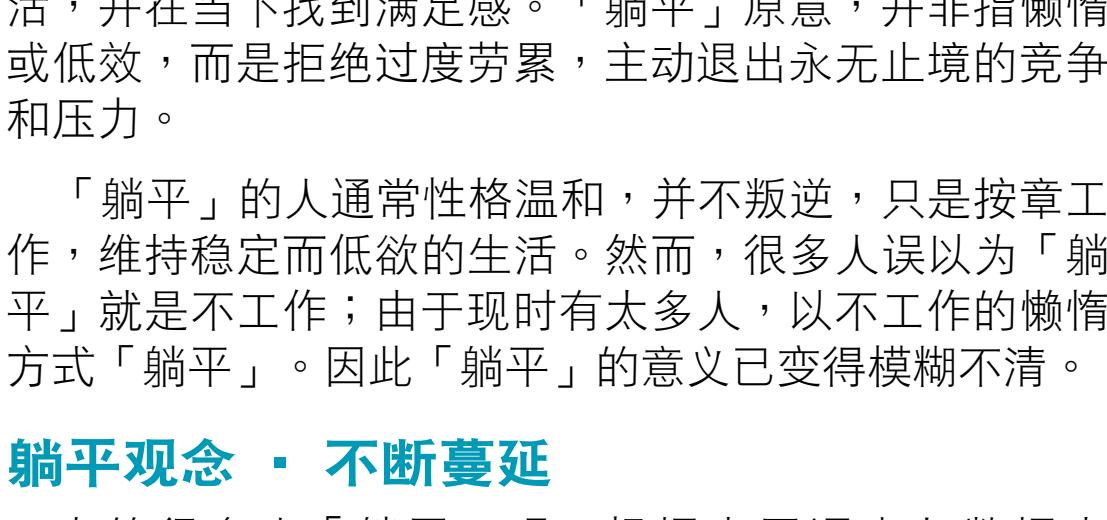
# 「躺平」·现代青年的呐喊

「躺平」，是指中国年轻人兴起的一种生活态度，一般表现是降低生活标准，不追求高消费，不盲目追逐社会地位，不理会传统的「成功」定义，甚至不买房、不买车、不结婚、不生孩子等，以维持基本生存条件为前提。以此消极抵抗社会的期望和传统奋斗观念，让自己远离压力，过着与世无争的平淡生活。

## 司机自杀 · 引发辩论

「躺平」一词，于2011年首次出现在「百度贴吧」的「反婚吧」专栏，随后「躺平任嘲」等词语逐渐出现，直至2021年4月初，「网易」论坛出现一则对货车司机因被罚款、扣车而自杀事件，引起中国网路用户激烈辩论。4月17日，网路论坛一篇名为「躺平即是正义」的贴文引发关注，随后各大网络社交平台，出现大量相关贴文。

「微博」率先成立「躺平青年居家图鉴」话题，至当年6月底，已逾两亿人次阅读，并有高达2.5万篇讨论。其他网路平台也出现许多「躺平群组」及视频，大量讨论「躺平」现象。有些学者评论，这是年轻人对「996」的工作文化（上午9点到晚上9点，每周6天），表达不满的方式。「躺平」运动由此兴起，并逐渐向全球蔓延。



## 理念基调 · 与懒无关

概括来说，「躺平」理念包括：提倡一种更简单、更平和的生活方式，而不是追求高薪工作、攀登职场阶梯和累积物质财富。将幸福置于物质成功之上，「躺平」鼓励人们优先考虑自己的身心健康，拥抱平衡的极简生活，并在当下找到满足感。「躺平」原意，并非指懒惰或低效，而是拒绝过度劳累，主动退出永无止境的竞争和压力。

「躺平」的人通常性格温和，并不叛逆，只是按章工作，维持稳定而低欲的生活。然而，很多人误以为「躺平」就是不工作；由于现时有太多人，以不工作的懒惰方式「躺平」。因此「躺平」的意义已变得模糊不清。

## 躺平观念 · 不断蔓延

真的很多人「躺平」吗？根据中国调查与数据中心(NSRC)的数据，中国年轻人躺平或想躺平的占12.8%；28.5%的青年过着「卷不动，躺不平」的45度人生；58.7%的青年则脚踏实地，为生活努力不懈。台湾方面，2024年的数据显示，由于人浮于事，47%的大学毕业生选择在家「躺平」，政府计划投资160亿元台币，解决青年就业问题。

另外，根据《韩联社》同年的报导，南韩815万名15到29岁的青年人中，有44.3万选择「躺平」，创下历年最高纪录。其中33.5万人表明没有工作意愿，另一部分则有工作意愿，却又不去求职。美国也出现类似风潮，据人力资源顾问公司任仕达(Randstad)的调查报导，约42%的美国受访者表示安于现状，不想职位升迁。

## 结论

现今年轻人的「躺平」生活形态，引发很多人的忧虑，特别是那些完全没有工作意愿，蜗居在家的「啃老」青年。人类是个同舟共济的社会，「独善其身」，不愿意对社会作出贡献的人，其实已成为社会的累赘。上帝创造人类的目的，是要我们荣神益人；因此「凡你手所做的事要尽力去做。」据专家分析，「躺平」主义有以下影响：

对个人来说，「躺平」可以暂时缓解压力，却会导致生活缺乏目标和动力，影响前途及心理健康。对社会而言，则削弱社会的生产力，导致经济和生活素质倒退。对家庭来说，不婚不育，影响未来人口结构，也破坏了传统家庭观念。但造成年轻人产生「躺平」观念的，却是更深层的社会问题。本专题其他文章会分别剖析，在此不赘。

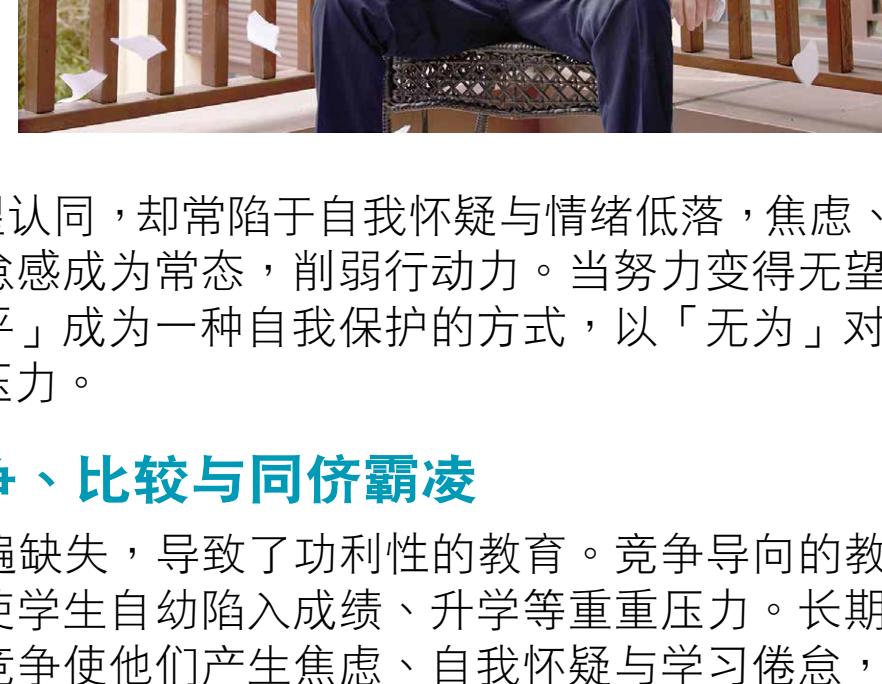
# 躺平 不是因为懒惰

年轻人的「躺平主义」，并非单纯的懒散逃避，而是对激烈竞争与过度消耗的抗议，是多重心理与社会压力交织下的结果。表面看似「不再奋斗、不愿竞争」，实则反映出年轻人在内外压力下的深层困境与迷失。唯有理解这背后的多重因素，才能帮助「躺平者」重新站立。

## 空心病的迷失

「躺平」的原因之一，是普遍存在的「空心病」——一种由价值观缺失、自我认同模糊所导致的心理困境。

年轻人感到内心空虚、缺乏目标与意义，对未来失去期待，生活中缺少归属感。这些「空心人」极度在意他人评价，渴望认同，却常陷于自我怀疑与情绪低落，焦虑、失眠、倦怠感成为常态，削弱行动力。当努力变得无望时，「躺平」成为一种自我保护的方式，以「无为」对抗焦虑与压力。



## 学校竞争、比较与同侪霸凌

信仰普遍缺失，导致了功利性的教育。竞争导向的教育制度，使学生自幼陷入成绩、升学等重重压力。长期「内卷」竞争使他们产生焦虑、自我怀疑与学习倦怠，当努力得不到回报时，挫败感促使「躺平」成为逃避之路。

若学生遭遇校内霸凌和社交排挤，导致心理受创，便会逐渐退缩孤立，失去社交动力，从而筑起心理防线，以「躺平」保护自己。

## 家庭关系的无力感

家庭是情感支持的根基，但许多家庭关系紧张、疏离，父母过度强调成绩与成就，忽略心理支持，使年轻人在家也感受到沉重压力，缺乏理解与接纳。当家庭无法提供安全感与归属感，年轻人便陷入「再怎么努力也得不到爱」的无力感，最终选择「躺平」来逃避情感创伤与生活压力。缺乏情感连结，使他们难以建立健康人际关系，也无法从中获得重建信心的力量，只能以退缩与冷漠暂时维持内心的平衡。

## 社交媒体与孤立感

表面上，社交媒体拉近了人与人之间的距离，实际上却加剧了孤独与自我怀疑。年轻人每天面对他人精心包装的旅游、美食、成就与幸福生活，容易产生「别人过得很好，只有我一无是处」的错觉。无形的比较使他们陷入自卑与焦虑，进而自我否定与社交退缩。当他们意识到与理想生活的差距难以弥补时，便产生「干脆不参与」的消极心态，以「躺平」姿态从竞争与比较中抽身。

## 对未来的不确定与经济压力

房价飙升、贫富差距扩大、通货膨胀等，让年轻人难以看见未来的希望。「努力未必有回报」的现实，削弱了他们的信念与行动力。因此，「躺平」成为一种理性的生存策略：降低期待、放弃无谓竞争，保留心理和体力，避免精神崩溃。此外，高强度的工作模式导致生活空间被压缩，热情与意义感流失，当努力只换来疲惫，「躺平」便成为本能的抗压反应。

## 理解「躺平」 重建希望

「躺平主义」折射出现代人所面对的心理压力、社会失衡与价值迷失。唯有理解「躺平」背后的心理机制与结构性根源，才能从根本寻求解方。因此，必须建立社会的信仰体系，加强心理健康教育，完善社会保障制度，营造一个让年轻人看见努力的意义、找到自我价值与情感连结的环境，方能减少他们被迫「躺平」的无奈。当年轻人感受到理解与支持，才有可能从「躺平」中重新站起来。

# 家有躺平娃

在纽约市享盛名的史黛文森高中 (Stuyvesant High School) 学生，个个都是学霸，但近年来学生品行下滑，甚至嗑药情事时有所闻。其中一位孩子就读这所高中的高材生，竟然因为同学间攀比，导致情绪压力大，一时受诱惑，开始嗑药，后来辍学，躺平在家。

## 采取行动 营救骨肉

孩子的母亲，看着儿子从学霸变成了废青，心碎满地，度日如年。但「为母则刚」，在将近一年、日日担心受怕的情景下，这母亲断然采取必要行动，营救自己的骨肉。

她把孩子情况告知教会牧者和几位知己，为这一件严重的事情祷告。在友人推荐下，她找到中西部州的某个青少年戒毒所，让孩子居住了几个月去戒毒。为了孩子，花费再大她都在所不惜。她又经常坐长途巴士去探望孩子，为孩子打气，和戒毒所的工作人员建立关系。

没有父母愿意看到孩子的青春荒废，她真是心急啊，但心急不能解决问题，这时候，她更加倚靠上帝，首先不让自己陷入忧郁，自己要站得住脚，才能扶持正在往下沉的孩子。

当年（2010年），坊间对情绪管理的认知还很少，华人甚至觉得孩子不出门、窝在家里，是一种羞耻、更是家丑。鲜少有人有勇气，敢冒险寻求外面社会的帮助。她没有很高的学识，却有很高的常识，知道孩子这几年对他一生的影响很关键。爱孩子的心在她里面燃烧，她选择倚靠上帝，哭了几桶的眼泪后，她决定不再自愤自怜，而是紧紧抓住上帝的手。

在漫长的祷告和等候下，孩子总算拿到高中文凭，也找到一家愿意接纳他入学的大学，学习自己喜欢的工业工程 (Industrial Engineering, IE) 专业，这行业很适合这个做事认真、看重细节、从不马虎的孩子。后来孩子在外州找到工作，她将已成年的孩子交给上帝，让祂亲自来带领。屈指一算，这孩子今年也有30多岁，可以独立自主、养活自己了。做母亲的，当然又为孩子的婚姻忧心，担心孩子找不到合适对象，但她再次选择对上帝的信靠顺服。

## 从不放弃 寻求上帝

这位母亲的故事很有启发性，她从未选择放弃，不断地为孩子奔走——去教会寻找帮助，请求牧者祷告，更为孩子寻找合适青少年导师，陪伴他去参加教会的活动（如团契），更特别和青少年导师说明孩子的问题……更重要的是，这个过程中，她自己与上帝的关系更亲密，更深地信靠，因为她坚信上帝既然创造了这孩子，绝对不是来折磨她的，而是让她的视野、观点和性情，能转变得更成熟，有更深的历练。

虽然做母亲的为孩子的牵挂是一生之久的，她却抓到了重中之重——寻求上帝的旨意。她经历了上帝在《诗篇》七十一篇 20-21 节的应许：「你（上帝）是叫我们多经历重大灾难的，必使我们复活，从地的深处救上来。求你使我越发昌大，又转来安慰我。」

**读者家中若有躺平娃，请参考本报「教会名录」（网页版：[cchc-herald.org/church-list](http://cchc-herald.org/church-list)），寻找邻近合适的教会，打电话给牧师或传道，接洽教会的青少年导师，透过祷告和人际网路，开始一步一步地将孩子带到上帝面前。这位使死人复活的上帝，手臂从来不短缺，绝对有最奇妙的安排！**

# 信仰不躺平

示传统意义的成功与拼搏，而是选择自在的适应。以低欲望的生活方式来面对压力和不确定的未来。这样的风气也在教会中存在，导致一些年轻人对信仰及服事失去热忱。面对这种现象，教会应当如何支援并激励当今的青少年？

的！」或  
「你们这

A close-up photograph of two hands clasped together, symbolizing support or unity. The hands are positioned in the center of the frame, with fingers interlocked. The background is blurred, showing what appears to be foliage or a natural setting.

批评为态度来看待年轻一代，只会让彼此的距离越来越远。年轻人选择「躺不可一概而论。教会该体恤他们。可以在一对一同旅行中，提供自己的困惑与解答、接纳对方的缺点。



# 重新诠释事奉真谛

二十年来基本上没有离开过服事行列，纵使信仰历程有高山低谷，但坚持服事使生命与信仰从未断开，终究还是回到神的身边。坚固年轻人的信仰，让他们有份于服事是很好的办法。

教会应帮助年轻一代重新认识：事奉不是一项沉重的责任，而是与神同行、更多经历祂同在的途径。教会可

以鼓励年轻人发掘及善用剪辑、社群经营、艺术

教会也可以提供具体的参与机会，培养年轻人的责任感与使命感。例如安排年轻人负责主日敬拜服事、欢迎接待、小组带领、儿童事工等岗位，或是暑期在 VBS 里担任小老师，使他们从「旁观者」转变为「参与者」。

在这个夏天，何不鼓励及带领教会的年轻人，拒绝躺平、行动起来？「角声」多年来推动青少年布道工作，有 35 年历史的叠湖营地事工每年招募年轻义工及辅导员，一同服事夏令营里的小朋友。今年，营地事工转型，

待加入「游子」儿系，同行，藉 14 天的行程

面对社会「躺平」风气的挑战，教会不能急于「改变」年轻人，而是先走近他们的世界，真诚理解、耐心陪伴，并用信仰与爱心点燃他们内心的火花，使教会成为年轻人的避风港及训练场。深信神一定会兴起新一代火热而

# 躺平有出路

## —写给年轻人和父母—

### 亲爱的年轻朋友：

你是否常感到迷茫？努力过，却看不见结果；梦想过，却换来现实的打击。有人说你不思进取，有人看不起你，但我想告诉你，你的感受被看见，也被理解。这个世界有时真的太累、太卷，太多声音，让人窒息。选择躺平，不是因为你懒惰，而是你走不动了。

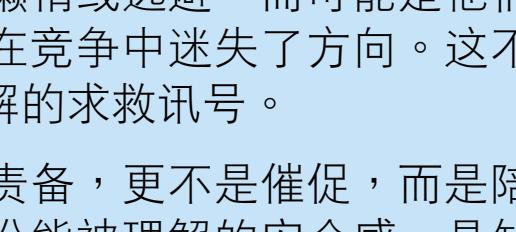
但请相信：你仍然值得被尊重，也仍然有出路。

你不需要一夜翻身，不需要改变世界。你只需要，慢慢地重新找回你自己。从每天早起十分钟开始，从和自己好好说话开始，从读一段书、走一段路、向内安静开始，从寻找信仰的力量开始。

世界有世界的节奏，但你有你自己的节奏。真正属于你的路，也许比别人晚一点启程，但并不会错过。当世界说：「你要再努力点，才有价值；」事实是「你本来就有价值，因为你是深深被爱的。」

请不要急着站起来，但也不要永远躺着。当你准备好了，就一步一步走出来。你不是孤单的，上帝愿意与你同行，哪怕你现在还看不见祂。跟祂说一句：「我不知道该怎么办，求你带我走出来。」你会惊讶，祂会回应。祂说过：「疲乏的，祂赐能力；软弱的，祂加力量。」

走出躺平，不是为了讨好世界，而是为了重新遇见更好的自己，活出真正自由的你。愿你被温柔以待，也愿你勇敢地重新出发。



### 亲爱的父母：

也许你正在为孩子而焦急：他不上进、不结婚、不社交，整天关在房间。你难过、困惑、失望、无力、焦虑、甚至自责。请记得，你不是孤单的，有许多父母跟你在同一个处境中。

躺平，不一定是孩子懒惰或逃避，而可能是他们在压力中找不到出路，在竞争中迷失了方向。这不是失败，而是需要被理解的求救讯号。

这时候，请不要急着责备，更不是催促，而是陪伴。孩子需要的，是一份能被理解的安全感，是知道「即使我现在什么都不是，爸妈依然爱我、相信我」。和他聊聊他在想什么、他对未来的担心，不带批判，只带倾听。有时候，一句「我在这里，等你慢慢来」比一百句道理都有力。

你的话语、你的眼神，会成为孩子重新站起来的重要力量。不要轻看一顿温暖的晚餐、一句关心的问候、一场诚恳的对话。你比想像中更有影响力。

请放心：孩子终究会长大。他们可能走得慢一点、歪一点，但只要心里还有盼望，还知道父母在背后支持，他们会站起来、会再出发。

愿你自己也被爱包围，被信心扶持。不要孤军奋战，可以寻求其他家长、师长，还有教会的帮助与同行。请为孩子祷告。你看不见的地方，上帝在看顾；你改变不了的心，祂可以动工。天父看顾你，也看顾你的孩子，祂知道现在的困难，也预备了未来的转机。

请相信：你已经是最好的父母，只要你愿意陪他走过这段低谷。

愿陪你一起走的号角人

致上 ☺

# 幸运草

黃小石

常见约1-1.5公分高的酢浆草，有三片小叶环绕轴心展开，偶尔也会长有四片叶子。根据维基百科，「四叶草」又称「幸运草(Lucky Clover)」，是车轴草族植物的稀有变种。据观察，每5,000株三叶草中才有可能出现一株四叶草，这比率比传说中每10万株才有一株幸运草要高得多。



笔者曾在大学校园两块草地上找到三株四叶草，并小心保存，夹在《辞海上集》里。婚后便交给妻子保管，现在应该被藏在某处，被找到的机率非常小。不知道小偷在我家偷到四叶草的机会大，还是在草地上找到四叶草的机会大？

「或然率」是个麻烦的课题。物理学家巴斯卡早在400年前就提出了或然率的概念，但直到今天，我们对它仍是一知半解。例如在一块草地上找到一株四叶草的机率是五千分之一，那么我「在校园两块草地上找到三株四叶草」的机率是多少呢？是千亿分之一吗？哪里来这种好运？这岂不是比我当年中奖获得新台币20万元的「奖券」还难？（那时台湾总人口也才一千万人）。然而我有那本不知现在藏在哪里的《辞海上集》为证，里面夹着那三株四叶草，那么找到三株四叶草的机率并没有那么低？

在日常生活中，我们最常遇到或然率的应用之一就是气象预报。

台湾春天的天气多变，从前的报纸预报常见「晴，时多云，偶阵雨」，现在则常见「降雨机率30%」。但这「30%」是什么意思？是指30%的地区会下雨吗？不是。因为下不下雨是一个「会发生或不会发生」的事件，不可能下30%的雨。

事实上，气象局的意思是：在天气条件类似（气压、温度、湿度、气流等）的100天中，有30天会下雨。这是因为气象预报所含的参数极多，并且这些参数只要略有些变化，对气象（这里不是指气候）的影响可以非常大，所以不能准确计算到底会不会下雨。这就是因为气象是个「混沌系统」，连这预报的30%的数字，也只能从过去的经验中获取，不能作有效的计算。

或然率的概念源于一位敬虔的基督徒——数学家、物理学家巴斯卡(Blaise Pascal)。当一个系统足够复杂，以致我们无法掌握其每个细节时，透过机率，我们仍能预测它的重要特性。

例如掷骰子：我们无法确知哪一个点数会朝上，但我们知道每个点数出现的机率是六分之一。假如我们能完全掌握掷骰时的力道、角度、旋转、空气阻力、桌面弹性等因素，理论上我们可以预测出结果。然而，所有的物理现象都是这样吗？或然率是否只是反映我们知识的不足？

直到量子力学出现，物理学家对此有了激烈的争论，爱因斯坦有名的「上帝不掷（赌）骰子」就是他对此的看法，他自始至终都认为我们需要以或然率来认识自然界，这是因为我们知识的有限，自然现象是遵循「决定论」的。

《箴言》记载：「签放在怀里，定事由耶和华。」看来是随机的事件，却不是偶然的。量子力学的本质是随机的吗？若是我们接受「上帝是一位有意识的观测者」，那么薛丁格的猫的悖论应当也不存在了。我们不能知道的事不代表这事是不能知道的，正如爱因斯坦曾说过：

「巧合是上帝保持祂匿名的方式。」

# 抽烟能上天堂吗？

一穗

有位信徒问：「牧师，我抽烟能 上天堂吗？」

牧师回答：「唔，应该可以的，而且很可能还会快我们一步。」

牧师幽默的答案反映出一个相当严肃的现实问题，「人凡事都可行」吗？

「抽烟有害健康」已是人所皆知的常识。世

卫组织今年发布的《中国无法承受的代价》报告指出，每年全球约 600 万、光中国就占 100 多万人死于烟草相关疾病（相当于每天 3,000 人），其中许多人正处青壮年时期；烟草的伤害甚至超过爱滋病、结核病、交通事故以及自杀死亡人数的总和。

尽管抽烟并不构成犯罪，因人有抽烟的自由，不过若从《圣经》角度看，我们至少有两大理由认为，吸烟是不可行的。

首先，吸烟不仅伤害自己身体，还会产生「二手烟」问题，吸烟者吐出带有尼古丁毒素的烟雾，会污染周围环境，伤害他人健康。

《圣经》有话说，凡事都可行，但不都有益；凡事都可行，但不都造就人。（参《哥林多前书》十章 23 节）

上帝的话语，在紧接着「凡事都可行」之后，立刻说道：「无论什么人，不要求自己的益处，而要求别人的益处。」由此可见，在上帝面前，并非什么都可行，只有「求别人的益处」之事，我们才可行。很明显，「二手烟」是伤害他人行为之一，并不可行。

如果有人问「求别人的益处」对自己有什么好处？请思考耶稣，我们因祂受的惩罚，得到平安，因祂受的鞭伤，得到医治。因此，重生得救的人，要在世上活出耶稣基督的样式，好让别人都得益处。让别人与我们一起认识上帝，一同领受上帝的恩典，一起获得救赎的门票，通往天国永恒的家园，这何尝不是我们最大的益处呢？《圣经》又说，「所以，亲爱的，既然我们有这样的应许，就当洁净自己，除去身体和灵魂一切的污秽，藉着敬畏上帝，得以成圣。」

其二，抽烟会成瘾。这意味着在烟瘾者心中，除了上帝之外，还有另外的控制力量。上帝告诫我们说：「除了我以外，你不可有别的神。」耶稣也说：「你们不能又服侍上帝，又服侍玛门。」

然而，戒烟却是吸烟者悔改，经历上帝救恩的一条可行之路。这不是单纯的精神与意志之争，更是顺服上帝、抵挡撒但攻击的属灵争战。

有位十多年烟龄的弟兄信主后就对抽烟产生前所未有的感觉。当他抽出一根香烟放进嘴里时，脑子立刻就出现奇怪而杂乱的声响。一种声音是狞笑，附带沸腾的情欲渴望；另一种声音则来自天上的雷电，彷彿五脏六腑都在喷发火山，炽热难耐。每当这种情况出现，他就跪下来祷告求耶稣基督的拯救；特别难受时就反覆念主耶稣的话：「凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我要使你们得安息。」记不清在痛苦中煎熬了多少个日日夜夜，终于有天当他习惯性地叼起一根香烟，忽然觉得索然无味，从此再也不抽了。

综上所述，我们有理由相信，天堂里只有馨香之气，不会有恶心的烟味。所以不要问抽烟能不能上天堂，而要问自己愿不愿意下决心悔改，靠着耶稣过得胜的人生。⑩

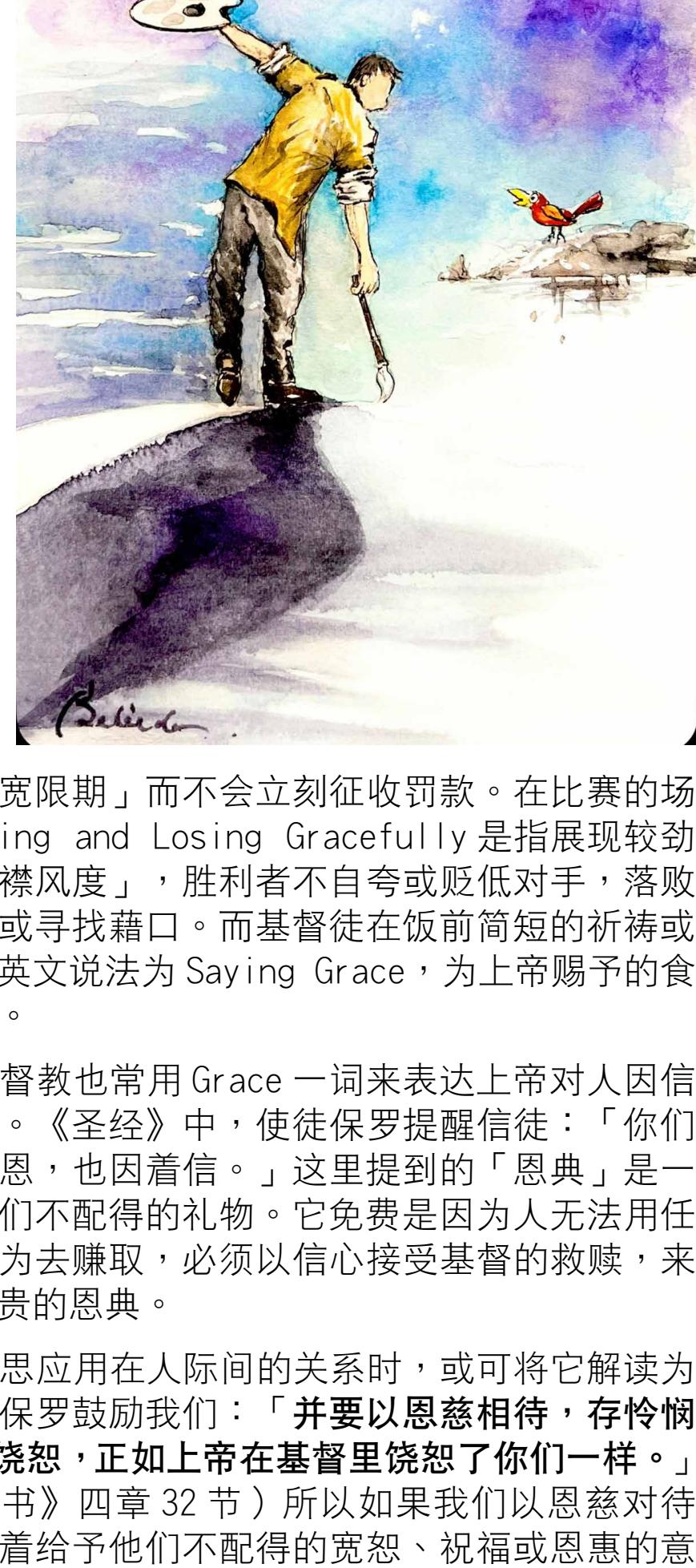


# 多一里恩慈

文/图：贝琳达

英语 Grace 有多种不同解读，因应不同的上下文背景、语气和对象，这词语可以有截然不同的用途。所以虽然同 Grace，但不能以同一个中文字或词语去翻译其中的意思。

一般人会以 Grace 去表达举止优雅、恩典的含意。然而在商业社会中，Grace Period 却不能译作「优雅期」。当信用卡帐单逾期没有付款时，银行通常会给予



多几天的「宽限期」而不会立刻征收罚款。在比赛的场景中，Winning and Losing Gracefully 是指展现较劲场上的「胸襟风度」，胜利者不自夸或贬低对手，落败者不会生气或寻找藉口。而基督徒在饭前简短的祈祷或「谢饭」，英文说法为 Saying Grace，为上帝赐予的食物表达感恩。

当然，基督教也常用 Grace 一词来表达上帝对人因信称义的救恩。《圣经》中，使徒保罗提醒信徒：「你们得救是本乎恩，也因着信。」这里提到的「恩典」是一份免费、我们不配得的礼物。它免费是因为人无法用任何事物、行为去赚取，必须以信心接受基督的救赎，来获得这份珍贵的恩典。

将这种意思应用在人际间的关系时，或可将它解读为「恩慈」。保罗鼓励我们：「**并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。**」（《以弗所书》四章 32 节）所以如果我们以恩慈对待某人，也有着给予他们不配得的宽恕、祝福或恩惠的意思。无论他们对我们做了什么，我们都选择以恩慈相待。

我们都需要恩慈！正如我们需要上帝的恩典和饶恕，我们也要向身边的人给予恩慈和宽容。原因很简单，就是我们自己也蒙了上帝的恩典与饶恕。也许我们可以从身边最接近的家人或配偶入手——当性格各异的人需要共处甚至共住时，恩慈就显得格外的重要。这当然是知易行难的事，而主耶稣更是明白我们作为人的软弱，所以祂为我们留下了谦卑与恩慈的榜样，让我们可以学习，并在每天的生活中体现出来。

其实不只是家人和配偶，我们也可以学习以恩慈对待同事、朋友和教会中的肢体：

- 选择不为琐事挑剔或唠叨你的配偶。

- 放下吹毛求疵的眼光，转而以善意去解读家人的说话和行为。

- 选择耐心地聆听同事或上司与你的对话。

- 选择相信教会弟兄姊妹最好、最善良的一面。

- 以你希望被对待的方式，去对待他人。

主耶稣说，要像我们希望被对待的态度，去对待别人。祂并没有说，要像别人对待我们那样对待他人！所以，如果有人亏欠了我们，即使是故意的，我们也应以我们希望被对待的态度来面对之。这需要很大的宽容。

让我们向上帝祷告，求祂宽恕我们的错误，帮助我们以自己渴望被对待的方式去爱别人。主耶稣讲过一个颇颠覆人性本能的比喻，是「**有人强逼你走一里路，你就同他走二里**」（《马太福音》五章 41 节）。这显然不是要我们妄自菲薄，而是提醒我们，以恩慈的态度为他人预留宽容的空间，与其不情愿地认为被逼付出，不如主动地以爱去关心对方。与其以「被害者」心态自怜埋怨、认定自己是受亏损的一方，不如尝试求主帮助我们，时常以主对我们的恩典为念，感恩祂对我们的宽容。然后以同样的恩慈去为他人多留一分包容、多给一点时间、多行一里路。⑩

# 良心 粮票

林颖宜

人最容易陷入对钱财的贪恋，而忘记了原则与善良。

最近，我看了一部非常有趣的电影，名叫《哈里斯夫人去巴黎 (Mrs. Harris goes to Paris)》。虽然这部电影的评分不算太高，但其中某些情节非常触动我，让我对这部电影留下了深刻的印象。电影讲述女管家哈里斯夫人在看到雇主家的高订礼服（高级订制礼服）后，下定决心自己也要拥有一件，从而展开圆梦之旅。

## 历经波折的圆梦之旅

哈里斯夫人只有微薄的薪水，但她心目中的高订礼服是要亲身去巴黎量身订做的，这对于她来说，是一笔不小的数目。尽管如此，她并没有放弃，反而开始慢慢地攒钱。为了梦想，她不惜兼职多份工作，即使被雇主拖欠工资，也没有因此气馁，依然坚持一分一毫地攒钱。

哈里斯夫人深知光靠打工攒钱并不够，于是她尝试买彩票，竟然让她中了一笔钱。之后，在朋友的介绍下，她又尝试投注赛狗，但这次却把先前中彩票的钱全输光了。

接二连三的打击让哈里斯夫人一度意志消沉，认为巴黎之旅的梦想要落空了。偶然的一次，哈里斯夫人在路边捡到了一枚昂贵的钻戒，尽管她正为金钱烦恼，却仍毫不犹豫地将钻戒交到警察局。很快，幸运开始降临到哈里斯夫人身上，先是国家给她补发了先生的抚恤金；接着，钻戒的失主为了报答她拾金不昧，送她一笔钱。

这让哈里斯夫人如愿以偿，凑够钱去巴黎，也买到了专属的高订礼服。原本她打算将礼服珍藏起来，等到合适的场合再穿，但当得知雇主急需一件礼服时，她想也没想就借出了自己尚未穿过的礼服。

不料，雇主竟在宴会上故意把礼服烧毁，藉此登上报纸。哈里斯夫人很伤心，她看着破烂不堪的礼服，觉得自己所有的努力和梦想也一起被烧掉了，她最后甚至把礼服扔进了大海。

没想到，有一天哈里斯夫人收到一个包裹，原来礼服公司看到了报导，为哈里斯夫人的遭遇感到难过，觉得她实在太善良，所以给她寄来了全新的礼服。终于，哈里斯夫人穿上了属于自己的礼服，在舞会上大放异彩。

## 不能为梦想丢掉原则

为什么这些情节特别触动我？

因为它让我知道我们不能拥有不属于自己的钱财。

哈里斯夫人赌博得来的彩票奖金，最后一分钱都没有进到她的口袋里；而她明明只要把捡到的钻戒卖掉，就可以凑够钱实现梦想，但她没有这样做，因为她知道那些财物不属于她，她不能为了梦想而丢掉原则。

另外，哈里斯夫人慷慨地把自己的礼服借出去，也让我特别感动。虽然礼服被毁，但最终因为她的善良与无私，她得到了一件全新的礼服。

《圣经》说：「**贪财是万恶之根。有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多愁苦把自己刺透了。**」（《提摩太前书》六章 10 节）很多时候，选择善良，或邪恶，就在我们的一念之间，要避免自己陷入撒但的诱惑，在做抉择时，便要想清楚这到底是否符合神（上帝）的心意。

我们所信靠的神是公义的，而且赏罚分明，祂必供应我们所需的一切。生命中很多东西都不能强求，特别是钱财。人最容易陷入对钱财的贪恋，而忘记了原则与善良。

其实，钱乃是身外之物，相比于善良、健康、快乐，钱是最容易得到，也是最容易失去的。当我们因为神的缘故放弃不义的钱财，祂所赐下的祝福，肯定比我们失去的要丰盛得多。⑩

## 德国杜塞道夫华人基督教会欢迎您

Chinesische Christliche Gemeinde Düsseldorf

主日崇拜：每星期日下午14:00

地址：Bei der ev. Thomaskirche, Eugen-Richter-Str. 10, 40470 Düsseldorf

电话：0162-1750034 网址：<http://www.china-church.de>

交通：Bus 834 到 Ostendorfstrasse 站下车

耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。诗篇 23:1

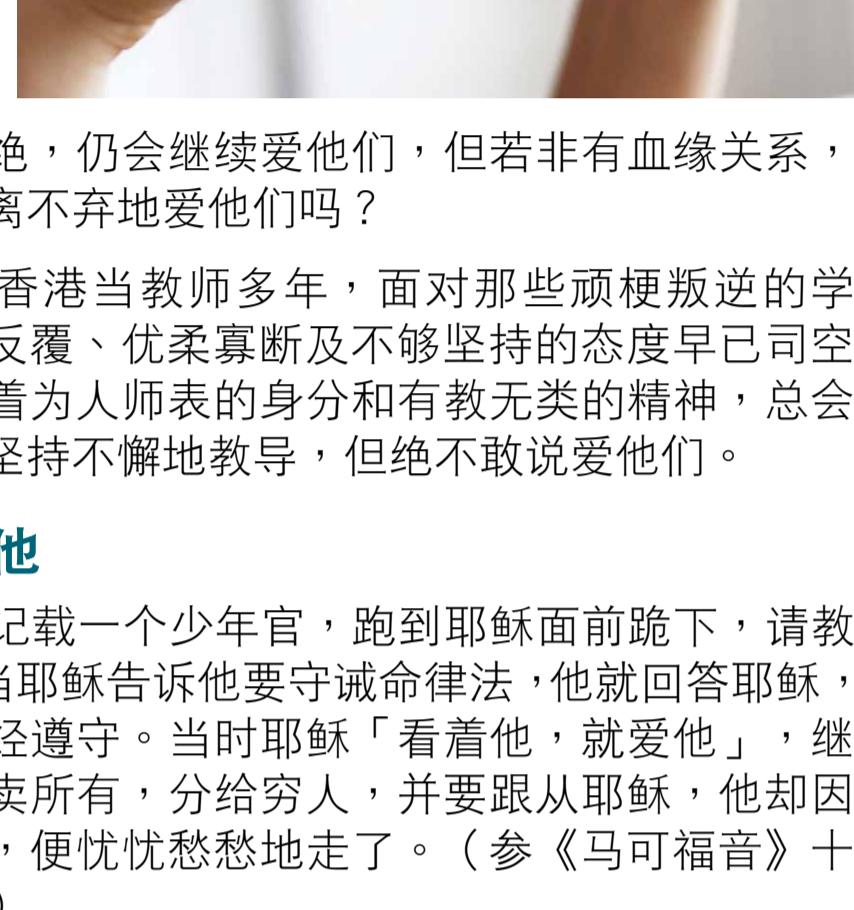
# 看着你就爱你

戴邵聪

你有过这样的经验吗？当你将一份礼物送给别人，又或者将你的意见跟别人传达，甚至将你最宝贵的经验向别人分享的时候，别人却不接受，甚至掉头而去，你会觉得灰心失望吗？

## 不敢轻言爱

如果你已贵为父母，必然试过将你认为最好的给儿女时，换来拒绝，又或毫不领情，甚至转身离去。作为父母，即使面对儿女的拒绝，仍会继续爱他们，但若非有血缘关系，我们仍会不离不弃地爱他们吗？



笔者曾在香港当教师多年，面对那些顽梗叛逆的学生，他们的反覆、优柔寡断及不够坚持的态度早已司空见惯，但本着为人师表的身分和有教无类的精神，总会循循善诱，坚持不懈地教导，但绝不敢说爱他们。

## 耶稣仍爱他

《圣经》记载一个少年官，跑到耶稣面前跪下，请教永生之道，当耶稣告诉他要守诫命律法，他就回答耶稣，自己从小已经遵守。当时耶稣「看着他，就爱他」，继而告诉他变卖所有，分给穷人，并要跟从耶稣，他却因为产业甚多，便忧愁地走了。（参《马可福音》十章 17-22 节）

你或许会觉得奇怪，耶稣是神（上帝），必然知道这个少年官会拒绝，并离开，但耶稣为何仍「看着他，就爱他」？面对一个将会拒绝自己，不愿意舍弃一切跟从耶稣的少年人，耶稣为何仍要爱他？

原来耶稣对我们的爱，就是无条件的爱，即使祂知道我们会爱自己，多于爱那位为我们舍命，祂仍甘愿走上十字架，担当我们的罪孽，并以此去拯救我们；也就是这份爱，祂即使早已知道我们会拒绝、叛逆，甚至离弃祂，仍然去爱、去等候，并主动寻找我们。

## 你会被这份爱打动吗？

我想起一位认识多年的青年人，他中学时期跟母亲由中国移民到美国。经同学介绍，参加教会中学生团契，他积极参与各种聚会，甚至曾经决志跟随耶稣。升上大学生团契后，每星期的团契聚会，都是他很期待的事情，他也乐意与人分享自己的信仰经历。及至遭遇人生挫折，仍经常找导师倾谈，导师也不时为他祷告，但出来工作后，因为种种原因，渐渐对信仰冷淡，后来更不再参与聚会。我也会想：耶稣仍会爱他，仍会等候他吗？

想像当时耶稣那充满爱的眼神，祂的情感，对于暂时离开的你，会否是一份提醒？对于仍在信仰上浮沉的你，又会否是一个启示？



## 法国华人基督教救恩堂

Église Protestante Évangélique Chinoise de France

2021年的主题：在指望中要喜乐，在患难中要忍耐

主日活动：国语崇拜： 第一堂：12:30—14:00

第二堂：15:00—17:00

法语崇拜： 10:30—12:00

儿童崇拜(国语)： 15:00—16:00

儿童主日学(国语)： 16:00—17:00

成人主日学(国语)： 10:30—12:00

午餐： 12:00—12:30

约瑟团契(国语)： 12:30—14:00

福音团契(国语)： 12:30—14:00

姐妹团契(国语)： 12:30—14:00

法语 groupe Timothée: 13:00—14:00

法语 groupe Emmanuel: 13:00—14:00

周间活动：敞开小组：每天都有在不同家庭不同时间有小组聚会，

咨询电话：06-23-28-25-34

主日教会祷告会： 9:30—10:20

每周一晚上祷告会： 20:00—22:00

每周六小组同工祷告会： 9:00—10:00

长执牧区长特组长同工祷告会： 每月一周周六 7:30—8:30

社区事工：圣约翰学校教务处咨询电话：0652368199 或 0615627025

一：每主日下午 14:00—15:00，免费为广大同胞看信、回信、咨询等服务。

二：中文班：每周周六有不同程度的班级

教会地点：102 Avenue Jean Jaurès 93500 (PANTIN)

Métro : Quatre-Chemin (地铁7号线)

教会电话：09-80-46-14-47

刘长老手机：06-23-28-25-34 余牧师手机：06-03-03-63-55



# 好友

**比斯**

刚刚从机场回来。送别了认识 30 多年的好友。

我们从小相识，是同学，也是玩伴。那时候天天聚在一起，却总有说不完的话题。后来各自升学，各自成家。我们各自在世界另一边、大西洋的两端，过着截然不同的生活。不约而同地，我们在各自的生活之中，处处都有天父用爱留下的痕迹。

她年幼已经信主。那时候，她已经知道天父的好。因此，她总是很积极地邀请身边的同学一



一起去教会。有些跟了去，也信了主。另外有些，去是去了，却没有真正留下来。而我，则是连给个面子去坐一坐也不愿意的那一群。当然，最终天父还是以祂的慈绳爱索把我牵引回到上帝的家。不过，这已经是后话。

一别十多年。上一次见面，是在她那一边。她带着才刚两岁的女儿，带我走遍东海岸大苹果的著名景点。我们上了帝国大厦，幻想着西雅图的失眠人；又看了双子塔的遗址，哀叹生命的戛然而止。匆匆一别，她的女儿已经亭亭玉立，可以令她放心地独自来到海的对岸，在风光明媚的日子畅游这个阳光普照的雾都。

一见面，我们就开始进入疯狂输出的模式。一直说、一直说。连续几天，由清早到凌晨，不断地说。跟小时候不同，以往我们说的是风花说月；现在我们的话题，无论怎样转来转去，最后总会演变成分享上帝恩典同在的见证分享会。

更难得的是，她的到访，竟招聚到好几个分别移居了本地、但分布在全国天南地北的旧同学。我们不单只是吃吃饭、聊聊天，最令我们难忘的是一起去教会。在一个陌生的城市，唱着熟悉的诗歌，敬拜同一位上帝。

当我们分别的时候，我们的内心都被天父的爱填补。我们都有各自的烦恼、人生的挑战，但天父藉此机会提醒我们，祂的爱，从来都跟时间和地域无关，而是透过关系与人连结。滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红。一壶浊酒喜相逢，古今多少事，都付笑谈中。⑩



## 基督教巴黎华人复兴教会

EGLISE CHINOISE DU RENOUVEAU CHRETIEN DE PARIS

教会中心地址：46 rue de belleville 75020 paris

教会主日崇拜：以不同语言分堂聚会

1. 温州语 2. 国语 3. 法语

聚会时间：10:00H - 17:00H

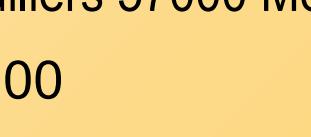
地址：56 Av du president Wilson

93210 La plaine Saint Denis

联系方式：06 52 68 05 55 (林进光传道)

Email : [ecrcp@hotmail.fr](mailto:ecrcp@hotmail.fr)

微信用户扫描右侧二维码



基督教梅斯华人复兴教会  
主日崇拜地址：5 rue des huiliers 57000 Metz

聚会时间：周日 14:00 - 16:00

联系电话：06 95 28 31 49 (郑威武弟兄)



# 何乐而不为？

戴思

**在功利主义的社会，一切以利益挂帅，但基督徒却活出不一样的信念。**

「捐血救人，坐言起行！」香港有流动捐血车，屋苑、学校也定期举办捐血活动，加上政府宣传不遗余力，所以在香港，我会定期去捐血。

来美国十年，今次是我第一次捐血。在网上预约好时间，按时到达捐血场地，整个过程十分方便快捷。以前，我会避开不看针管、不看血袋；但这一次，看着血液从身体流出，看着血液经输送管流进血袋，我很有感觉，很有感动——血液从我身体流出，将会输送到有需要的人身上，延续他们的生命！

耶稣的宝血能洗净人的罪污，我无赦罪之能，但据说一包 200 毫升的血，可分离成血小板、血浆和红血球几种成分，用于不同医疗需要，最多可帮助三位病人。定期捐血不但对自己无害，还有助加速新陈代谢，对身体有益，何乐而不为？

曾经有学生问我，为什么信耶稣的人会做好事，会热心服侍，又会传福音？

对他们来说，做好事往往吃力不讨好；服侍既没酬劳，又要付出时间、心力；传福音又会被拒绝、被辱骂！对未认识耶稣的人来说，这的确匪夷所思。尤其在讲求利益的世代，人们都会想：做这些事，对自己有什么好处？

但在我看来，人生的意义不在于攫取自己的好处。在功利主义的社会，一切以利益挂帅，但基督徒却活出不一样的信念——我们会选择运用自己所拥有的，毫无保留地去帮助别人。

刚过去的阵亡将士纪念日，教会便趁着一连三天假期，举办「门徒家庭训练营」，希望藉此帮助信徒巩固婚姻与家庭。我们深知道撒但无处不在，到处寻找可吞吃的人；即使是基督徒，稍一不慎，也会落入陷阱，被它乘虚而入。

夫妻之间水火不容，家庭成员无时无刻在争闹，家成了战场，正中了魔鬼的圈套；相反，夫妻二人愈恩爱，家庭愈和睦，魔鬼就无用武之地，只能落荒而逃。举办营会，需要付上时间、金钱和心力，但当看见营会结束后，本来绷紧的脸容换上欢愉，本来紧张的关系得以纾缓，一切的付出便变得值得！

《圣经》这样说：「你手若有行善的力量，不可推辞，就当向那应得的人施行。」（《箴言》三章 27 节）助人为快乐之本，而且施比受更为有福，何乐而不为呢？



## 基督教巴黎温州教会

Eglise Protestante Chinoise de Paris

<b>主日聚会</b>	大堂崇拜	(温州话)	主日 09H30-11H00
	大堂崇拜	(法语)	主日 13H15-14H45
	大堂崇拜	(国语、温州话)	主日 15H15-17H00

<b>主日学</b>	幼稚班、小班、中班	(国语、法语)	主日 15H30-17H00
------------	-----------	---------	----------------

大班、高班	(国语、法语)	主日 15H30-17H00
-------	---------	----------------

少年班	(国语、法语)	主日 10H00-11H30
-----	---------	----------------

<b>团契</b>	但以理团契(15岁-17岁)	(国语、法语)	周六 15H30-17H30
-----------	----------------	---------	----------------

青年团契	(国语)	主日 11H20-12H50
------	------	----------------

雅各团契	(法语)	主日 10H00-11H30
------	------	----------------

国语团契	(国语)	主日 09H30-11H00
------	------	----------------

<b>查经班</b>	成人查经班	(温州话)	周二 15H30-17H00
------------	-------	-------	----------------

成人查经班	(温州话)	周三 20H30-22H00
-------	-------	----------------

法语查经班	(法语)	周四 19H00-20H30
-------	------	----------------

青年查经班	(国语)	周五 20H30-22H00
-------	------	----------------

成人主日学	(国语)	主日 13H00-14H30
-------	------	----------------

<b>祷告会</b>	成人祷告会		主日 08H00-09H00
------------	-------	--	----------------

成人祷告会		周一 15H30-17H00
-------	--	----------------

成人祷告会		周四 20H30-22H00
-------	--	----------------

成人祷告会		周五 15H30-17H00
-------	--	----------------

各团契祷告会		
--------	--	--

聚会地址 : 28 Rue du Moulin-Joly 75011 PARIS

地铁 : Belleville 站 (2号线/11号线) 邮箱 : epcp75@gmail.com

电话 : (0033)01 43 57 30 40

传真 : (0033)01 43 57 30 50

网址 : www.myepcp.com



# 浪父回头记

曾福

高森 (Chuck Colson) 是前美国总统尼克逊的亲信，因「水门事件」而入狱，被囚七个月。他生于 1931 年，自幼见证父母照顾有需要的人；妈妈为在经济大萧条中捱饿的人煮餐，父亲是波士顿地区的律师，为新英伦地区的囚犯提供免费法律服务。

## 总统特别顾问

高森极其聪明，学业成绩骄人。据说他拒绝了哈佛大学的全额奖学金，以证明不是每个人都想进入哈佛，也「报复」哈佛曾拒绝他父亲的入学申请。他选择到布朗大学念历史，毕业后加入海军陆战队，晋升至上校。

1959 年，他以优异成绩在佐治华盛顿大学取得法律博士学位。高森热心政治，中学时期就为参战期间的美军筹款，更为当时的麻省州长竞逐连任。1961 年，他开始私人执业，业务快速发展，在波士顿及华盛顿特区均有办公室。

1968 年，尼克逊 (Richard Nixon) 成为共和党总统候选人，高森担任法律顾问。1969 年 11 月，他正式加入尼克逊总统的团队，是总统特别顾问，深受器重，办公室就在总统椭圆办公室隔壁。年纪未到 40 的高森，权倾一时，掌握总统与国内政治团体的沟通。他安排总统与人见面，发放白宫消息；更会就具体事件起草法律意见、审视总统的日程、建议谁能进入白宫见总统。

## 处事不择手段

高森处事干净俐落，为求目的，不择手段。白宫职员称他为「总统的打手」，记者更以「邪恶内阁中的邪恶天才」来形容他。他曾煽动纽约市建筑工人团体，攻击反对越战的学生行动。后来事件扩大到纽约市市府，70 多人受伤，包括四名警察。这被称为「安全帽骚动 (Hard Hat Riot)」。高森亦建议向某些组织纵火，趁消防员救火时，把不利总统的文件偷走。其他不法手段，包括栽赃嫁祸、恐吓，甚至与特工人员讨论消灭政敌的不同方法。

震撼美国的「水门事件」，引致尼克逊总统辞职下台，高森因牵涉其中而被捕。1974 年 3 月 1 日，高森因隐瞒「水门事件」、妨碍司法公正被判罪成。

## 好友为他祷告

1973 年 8 月，高森知道自己将被拘捕，开车找好友汤腓力 (Tom Phillips)。汤腓力是当时麻省最大商业机构的总裁，刚刚在葛培理牧师的布道大会中信主，成为基督徒。高森只觉得好朋友最近有些不同，有着一种极大的平安。在「水门事件」的莫大压力下，高森最渴想的就是这种平安。

汤腓力聆听他的倾诉，然后拿出鲁益师 (C. S. Lewis) 的《返朴归真 (Mere Christianity)》，翻到谈论「骄傲」的一章，读给高森听。临分手前，汤腓力邀请高森祷告，高森拒绝了。汤腓力只有为他祷告，之后把书送给他。高森回到自己的车中，突然大哭，甚至无法开动车子。他勉强把车驶离汤腓力的车道，在数百米外的漆黑小路旁边停下，向上帝祷告。随后的一星期，他独自在缅因州，全心全意读完整本《返朴归真》。

高森信耶稣的消息被传开，有人不以为然，认为是博取同情的手法。在那段人人自危、着急与他划清界线的日子，倒是民主党中的基督徒，坦然接纳，给他莫大的支持。

## 成立「监狱团契」

1974 年 7 月 9 日，高森正式于亚拉巴马州服刑。他体验到监狱制度的不公，对在囚人士长远的负面影响。父亲在他服刑时离世，他获得三天假期，出席丧礼。期间，他收拾旧文件，发觉父亲与他一样，盼望能改善监狱制度。

出狱后，高森拒绝了所有丰厚的职位，一心一意投身关怀监狱的工作。1976 年，他成立了「监狱团契 (Prison Fellowship)」，是全美最大、以帮助囚犯、释囚及其家庭为目标的机构。他在不同的监狱中，开设以信仰为核心的课程，协助囚犯建立自信、培养技能，以备日后重新适应、投入社会。1979 年，「国际监狱团契」成立。

今天，「国际监狱团契」在全球 120 个国家中开展，向在囚人士及其家属传扬福音，同时力求改善刑事制度。高森及他开设的机构，屡获殊荣。2003 年，他被邀返回白宫，带着几位洗心革面的释囚，向当时的总统讲述「监狱团契」的工作。此外，高森积极参与推动基督徒关心社会文化的工作，发表文章，并写了 30 多本书，保持信徒与社会对话，就高争论性课题上，进行交流。

2012 年 3 月，高森因脑溢血入院，4 月 21 日离世。女儿 Emily 这样追忆父亲的信主经历：「万千的生命得到改变，我是其中之一。当我爸爸把生命交给主耶稣时，我也重新得回爸爸。那是头一次。」《圣经》说：「若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。」（《哥林多后书》五章 17 节）。亲爱的朋友，你也愿意回头吗？请用本版决志表与我们联络。

## 读者决志表

若您愿意接受耶稣基督为救主，或想进一步了解基督教的信仰。

请按心中的感动填写以下表格，您将会收到有关资料及小礼物！

请按您心中的感动，将下列表格填妥寄回。（在适合方格上填上√号）

我愿意相信宇宙间有一位全能公义、慈爱信实的神（上帝）。

在圣洁的神面前，我承认我是罪人，求神赦免我的罪，洗净我一切的不义。

我相信耶稣基督被钉死在十字架上，流血受死，为我的罪付出了代价。

我愿接受耶稣为我的救主。

我愿意更多明白《圣经》真理，请寄赠《圣经》与有关信仰的小册子。

我愿意参加教会聚会，请与我联络。

姓名： 印  英

性别： 男  女 年龄： 电话：

地址：

电邮：

请用正楷详细填写后寄回：

Herald Europe, 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

# 以利亚——躺平求死的先知

陈新哲

距今2,700多年前的以色列北方，有一位出生卑微，却富有传奇色彩的先知以利亚，神（上帝）呼召他向君王和百姓传讲神的心意，又让他经历神、见证神，并带领百姓离开偶像崇拜。他是以色列历史上伟大的先知。

## 以利亚灰心逃亡

当时，以色列国王亚哈和王后耶洗别引入了假神巴力和亚舍拉，使百姓离弃独一真神而陷入偶像崇拜的罪恶，引发了神的震怒。为此，神兴起了先知以利亚，向以色列王和百姓传讲神的心意，并降下旱灾，使当地三年半不下雨，导致严重饥荒。

在这极端环境中，神以神迹让乌鸦叼饼，以及通过赤贫的寡妇供应以利亚的饮食需要。到了第三年，以利亚招聚百姓来到迦密山，在祭坛与祭物前与假神巴力的先知450人对峙。巴力的先知大声求告假神巴力，却得不到回应；以利亚向耶和华神祷告，「于是，耶和华降下火来，烧尽燔祭、木柴、石头、尘土，又烧干沟里的水。」（《列王纪上》十八章38节）以此见证以利亚所传讲的神是独一的真神。接着，以利亚号召百姓杀掉巴力的450个先知。藉着以利亚的祷告，天降大雨，旱灾解除。

这事之后，王后耶洗别扬言要杀以利亚，于是以利亚便向南逃亡、躺平、求死，为期长达40昼夜。以利亚对神说：「我为耶和华万军之神大发热心。因为以色列人背弃了你的约，毁坏了你的坛，用刀杀了你的先知，只剩下我一个人，他们还要寻索我的命。」（《列王纪上》十九章10节）耶和华神却告诉他，「但我在以色列人中为自己留下七千人，是未曾向巴力屈膝的，未曾与巴力亲嘴的。」（《列王纪上》十九章18节）神让以利亚膏哈薛作亚兰王，膏耶户作以色列王，并膏以利沙作先知接续以利亚。

## 年轻人要常警醒

以利亚确实用信心、祷告和行动，抵挡罪恶，对抗偶像，帮助了他的那个世代。可惜因他后来的灰心软弱，以躺平和求死让神结束他在地上的使命。然而，神还是给与以利亚极大的尊荣，没让以利亚经历肉身的死亡，而是派火车火马在旋风中，将以利亚连同他的肉身接到天上。

如今的世代与以利亚的世代有许多相似之处，人们普遍离弃独一真神，离弃传统基督信仰，信从异端异教乃至是金钱，在发达的科技和各类后现代思潮中，迷失了人生的方向和人生真正的意义，从而造就了不是内卷就是躺平的年轻一代。在这样一个世代中，以利亚的征战与得胜并躺平与求死的经历，或许可以给今天的人们带来一些启发。

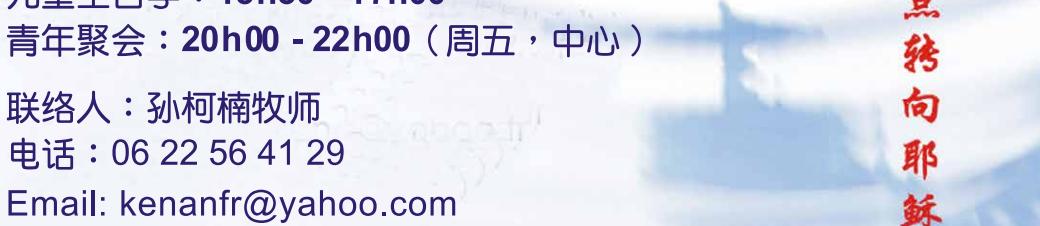
《圣经》告诉我们：「以利亚与我们是一样性情的人……」（参《雅各书》五章17节）我们所有蒙恩得救的人，不是我们拣选了神，乃是神拣选了我们。神在我们每个人身上，都有祂的计划；神也赋予我们每个人使命，就是让我们在自己所处的时空当中，经历神，见证神，荣耀神并服事我们所处的世代。

以利亚的一生，可以成为众多一生辛勤服事的基督徒的榜样和鉴戒，以提醒自己不要在晚年软弱灰心而失败。然而对于蒙受主恩的年轻朋友而言，或许你们真正的事奉与挑战尚未来临，更谈不上属灵的征战和得胜，你们在神面前应该时刻警醒、祷告与寻求，而非躺平。愿年轻一代的弟兄姊妹和朋友们，也能效法以利亚的心志和能力，随时靠主得力，靠主得胜；在信仰上造就和坚固自己，在知识和技能上充实自己，积极参与当地教会敬拜与事奉，积极融入美国社会，尽心尽意寻求神的心意，回应神的呼召，成为神和人面前美好的见证。

联络人：孙柯楠牧师

电话：06 22 56 41 29

Email: kenanfr@yahoo.com



巴黎基督教新焦点教会  
EGLISE PROTESTANTE NEWFOCUS DE PARIS

教堂地址：  
1-3 Place Joinville (1 Rue de Joinville), 75019 Paris  
Métro: Crimée (ligne7) / Ourcq (ligne5)

中心地址：  
2 Rue Suchet, 94700 Maisons-Alfort  
地铁8号线 Maisons-alfort Les juilliottes

主日崇拜：15h30 - 17h30 (中文、法文)  
儿童主日学：15h30 - 17h00  
青年聚会：20h00 - 22h00 (周五，中心)

将一切焦点转向耶稣

# 尽都顺利的平稳人生

江琬瑜

近期旅行去了许多国家，时时经历上帝的保护。往往在我离开之后，当地就发生一些事情，像是离开巴黎隔天当地的黃背心大罢工、造访以色列后几个月他们打仗、离开雅典隔天陆海空罢工，数月后沙尘暴。这些都不是什么新鲜事，日光底下无新事。



4月28日清早抵达西班牙，悠闲喝咖啡，逛巴塞隆纳教堂 (Barcelona Cathedral)，中午遇到全国大停电，连当地人都莫名其妙。然而，上帝出人意外的平安在我里面，我突然觉得这次旅行，一开始就有个令人难忘的起头，相当特别。

有朋友当日中午正在火车上，火车停驶，五百乘客不得不待在一个广场等待电力恢复。停电十小时，困在半途就那么久。电力何时恢复？无人知道。西班牙人从来没经过这个状况，后来知道，葡萄牙全境和法国部分地区也停电。

停电时我已经在市中心，停电对市中心的人们来说影响不大，只是不便。人们在提款机前想排队取钱，提款机却没电。感恩我出行前已兑换足够的欧元，停电造成刷卡机失能，商店打烊，餐厅只收现金，还贴了告示请大家节约用水。

我住在饭店的六楼，电梯停用就爬楼梯，幸而我行装轻便，爬楼梯三趟都没问题。旅馆人员从来没遇过这样的停电状况，不知如何处理。我去爬楼梯，发现楼梯间漆黑一片，伸手不见五指，工作人员也没有手电筒，幸好二楼以上的梯间有备用灯照明。

我再次体会到很多事情都不是理所当然的。现代生活环境便利，用手机除了社交联系和娱乐，还可以做很多事情。突然间没网路，好像与这个世界断绝了联系，自己所处环境发生什么事情都一无所知。没电没网络该如何自助旅行？没有导航告诉你怎么走，预约的一些行程门票交通全在 App 里面。还好我携带了充电器给手机供电，即使只是暂时；趁饭店还有 Wi-Fi，赶紧截图未来三天的门票、火车票和路线图。

旅行会有意想不到的变数，这很正常；人生就像旅行，是暂时的，不是永远的。旅行终究会结束，舟车劳顿回到温暖的家。我们的人生即便走到终点，会因为信靠上帝的缘故回到永远的更美的家乡。所看见的是暂时的，看不见的是永远的。

有时候人生可能也会遇见突如其来的状况，或者说是因为意外，我们应当如何泰然自若，继续走要走的道路？《圣经》告诉我们：「敬畏上帝是智慧的开端；凡遵行祂命令的是聪明人。」祈求上帝帮助我们更多认识祂、倚靠祂，祂应许我们「像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡所做的尽都顺利。」

## 歐陸版「號角雙月報」贊助廣告

歐陸聯絡人：林福春牧師  
電話：00-33-(0)6-2382-1151 (手提) 00-33-(0)1-4271-4052 (辦公室) 電郵：[chiufuchun@yahoo.fr](mailto:chiufuchun@yahoo.fr)

助理：許薰方傳道

電話：00-33-(0)6-2045-3350 (手提) 電郵：[fangfang\\_la@yahoo.com.hk](mailto:fangfang_la@yahoo.com.hk)



# 与爸妈沟通不再烦

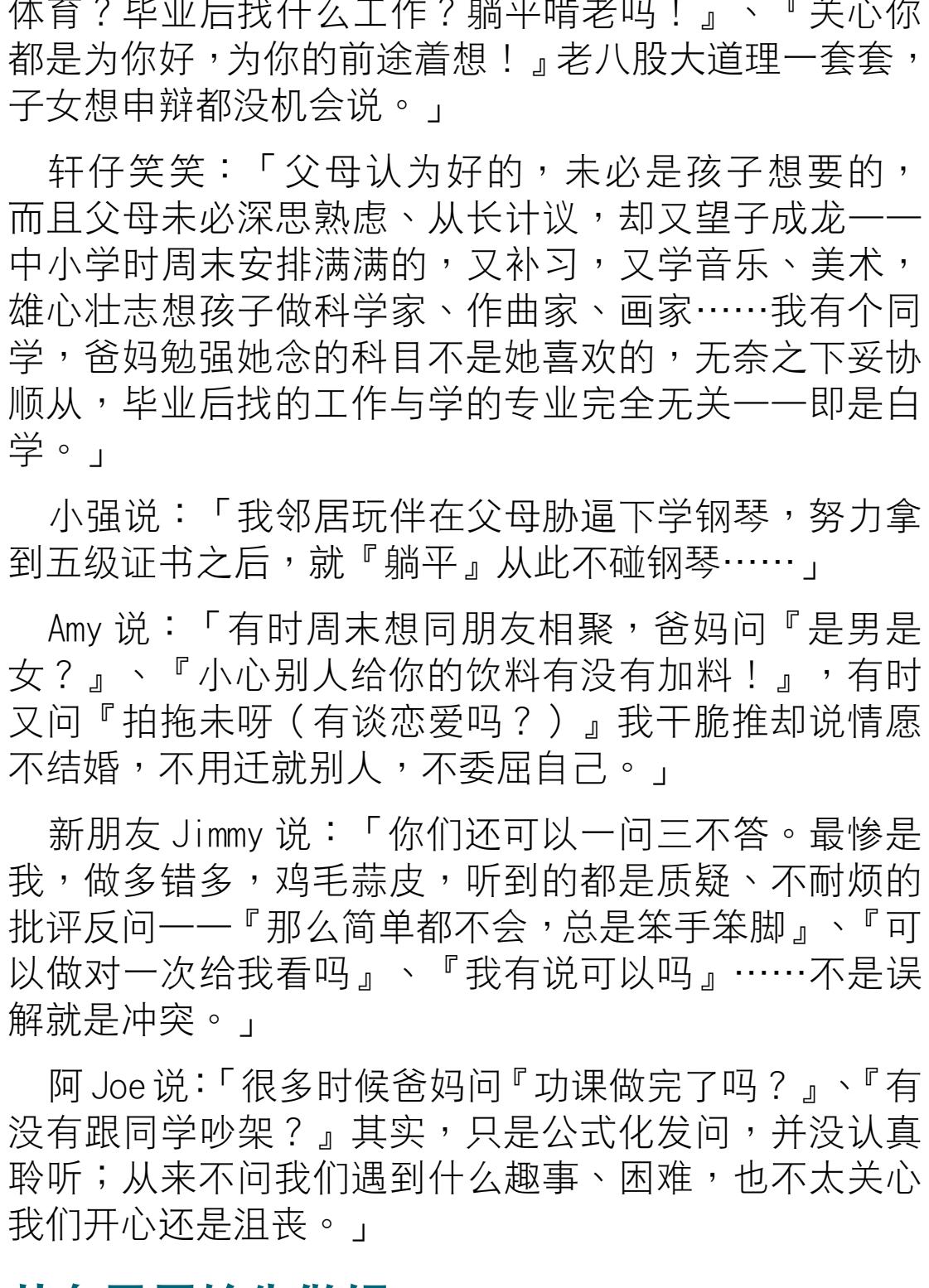
文／田距；图／Ines Lee

5月有母亲节、6月有父亲节。听说台湾人一年有两个父亲节，8月8日称爸爸节，是取其国语谐音。7月又有什么节？洪仔盯着手机屏幕说：「我刚刚查到，7月第四个星期日是美国的父母节，而联合国宣布全球父母节却是6月1日，感谢父母的无私奉献和牺牲。」

## 爸妈为何问这问那

琪琪说：「节日能够有个聚餐当然期待，但又是制造一个机会让爸妈问这样问那样……很烦！我宁愿平时回家可以躲进房间有自己的世界，父母不知我们是做功课、上网、还是玩电动，管不了。」

Tony说：「爸妈问有什么理想？准备考哪间大学？读什么科目？下一句就一盘冷水泼过来：『读音乐、美术、



**教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离**

体育？毕业后找什么工作？躺平啃老吗！』、『关心你都是为你好，为你的前途着想！』老八股大道理一套套，子女想申辩都没机会说。」

轩仔笑笑：「父母认为好的，未必是孩子想要的，而且父母未必深思熟虑、从长计议，却又望子成龙——中小学时周末安排满满的，又补习，又学音乐、美术，雄心壮志想孩子做科学家、作曲家、画家……我有个同学，爸妈勉强她念的科目不是她喜欢的，无奈之下妥协顺从，毕业后找的工作与学的专业完全无关——即是自学。」

小强说：「我邻居玩伴在父母胁逼下学钢琴，努力拿到五级证书之后，就『躺平』从此不碰钢琴……」

Amy说：「有时周末想同朋友相聚，爸妈问『是男是女？』、『小心别人给你的饮料有没有加料！』，有时又问『拍拖未呀（有谈恋爱吗？）』我干脆推却说情愿不结婚，不用迁就别人，不委屈自己。」

新朋友Jimmy说：「你们还可以一问三不答。最惨是我，做多错多，鸡毛蒜皮，听到的都是质疑、不耐烦的批评反问——『那么简单都不会，总是笨手笨脚』、『可以做对一次给我看吗』、『我有说可以吗』……不是误解就是冲突。」

阿Joe说：「很多时候爸妈问『功课做完了吗？』、『有没有跟同学吵架？』其实，只是公式化发问，并没认真聆听；从来不问我们遇到什么趣事、困难，也不太关心我们开心还是沮丧。」

## 从自己开始先做好

敏姐说：「因着时代的变迁，我们与父母的成长背景、教育、生活和思考方式的差异，造成价值观、处事方式和思考逻辑不同，因而子女往往觉得被操控，无论做什么都无法满足父母的期望。《圣经》说爱是『凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。』我既相信亦盼望父母的关心真的是『为你好』。耶稣也曾经讲：『你们中间谁有儿子求饼，反给他石头呢？求鱼，反给他蛇呢？』因此当爸妈说话时，我们要暂停看手机、电脑，认真聆听，有问有答，适时回应点头，有眼神交流，让父母感受到他们说话被重视、被尊重；也要注意语气和措辞。可以说是先做好我们的本分。」

骏哥说：「敏姐的提醒很好。我见不少青少年的回应是『不知道』、『没事啦』、『随便啦』、『真的吗』、『还好』，更离谱的回应是『要怪就怪基因遗传』、『你别碰』、『你有病』，对父母一点都不尊重！我回想读书时除了专注学业，还不忘熬夜滑手机，早上起床才匆匆忙忙洗澡刷牙，我爸说我『干净出门扮绅士，邋遢上床似狗窝』。我不以为然，直至疫情期间才醒悟父母心肠，一改『邋遢上床』陋习。人的本性很自我，不容易接受别人指出缺点，父母一出声，我们就觉得是唠叨，我们就不耐烦。《圣经》教导我们『各人看别人比自己强』，父母唠叨的或许不完全对，但也有一定的道理根据；而且，即使父母有错，我们也可以『凡事包容』。另一方面，我们也应『存谦卑的心』，检讨一下自己日常生活中有没有尽到自己的本分？做对了多少？做错了多少？言行举止在别人心中留下什么样的印象？甚至更进一步思想一下『耶稣会怎么做？』我们不能改变别人，但可以改变自己——少怪责，多倾听；少顶撞，多顺从。」

小仪说：「平日爸妈和我都各自忙碌，缺少沟通机会。我想趁暑假结束前带他们去旅行、购物，尤其是他们英文能力有限，我理所当然要介绍有特色的东西，也让爸妈品尝异国饮食。当然，外游时要兼顾的事情比较复杂，我想可以更多沟通、培养感情，也可以帮助爸妈适应新时代、新科技。」（大家鼓掌点赞）

## 聖馬提尼克華人宣道會

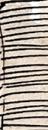
L'EGLISE CHRETIENNE MISSIONNAIRE CHINOISE DE LA MARTINIQUE

教會主題：與神同行，廣傳福音



崇拜地址: Impasse Tilapia  
Z.I. Lézarde 97232 Le Lamentin

崇拜時間: 主日下午四點至五點半



聯絡人與電話: 曹沛文弟兄 +596 (0) 696 335168

傳真: 0596 52 72 43

Email: ecmcm@hotmail.fr Facebook: Ecmcm



# 「妈宝」丈夫

李飞君（执照心理谘商师）

寻求辅导服务的，往往女性比男性多，是否女性有更多心理问题？出席心理健康或教养子女讲座者，女性总比男性多，并且最先举手发问问题的绝大多数是女性，是否女性比男性在改善关系上更积极和主动？

现今社会巾帼不让须眉，不少时候看到女性学习能力及工作魄力比男性更强，女性对自己和配偶都有一定的期望。不少妻子在辅导室里投诉，丈夫下班回到家只懂得吃饭、看手机，不参与家务，妻子像佣人。实际上父亲给孩子作了坏榜样，妻子抱怨自己多了个「儿子」。



有些男性从小身边有一位过于保护及服侍周到的母亲，于是成长阶段缺乏自我管理的训练，习惯饭来张口、衣来伸手，自理能力低，倚赖性强，俗称「妈宝」。当妈宝成了丈夫和父亲，虽然会勤奋上班养妻活儿，但回到家时回复孩子心态，没做家务的观念、叫一下才动一下，若妻子叨唠，就干脆躲进电脑、手机世界里。

妈宝表现小男孩心态——必要的才做（上班赚钱养家）；非必要的可以躲在「母亲」背后，安全且舒适。妈宝生活习惯不够自律、衣物杂乱、地上有东西会跨过去而不是捡起来……如此经常牵动妻子情绪，使妻子抓狂。于是妻子很容易走向另一个极端，扮演严厉的母亲角色。我提醒妈宝的妻子，妈宝上半生已经有一位把他当成小孩的女人，他会希望在他的下半生又遇上另一个妈妈吗？

每个人都有他的优、缺点，如果全是缺点，当初也不会结婚。不过在婚姻里，当对方缺点尽显无遗时，确实不容易相处，这也是一般婚姻面对的困难。互相指责，只会令彼此心灵的距离越来越远。

面对妈宝，先要稳定自己的情绪，不要把他的缺点放大。我常常鼓励妈宝的妻子不要让对方有问题的地方遮盖了自己的整个视野，妈宝仍然有他的优点；不要以强硬负面的态度，想去改变对方，往往压逼力越大，反抗力越大，反而伤害彼此的关系。

其实最有效的改变是从自己开始，坚持以《圣经》原则——真理与爱，两者兼备来处理关系。正确的原则——他要做好适当的丈夫、父亲角色，自己也要做好妻子、母亲的角色，彼此都需要成长；带着爱，用正面的态度给予对方尊重和鼓励；当对方做得不够好时，却感到被爱，你的榜样（成熟妻子的角色）会激励他去改变自己。生命影响生命。妈宝需要遇上一位懂得帮助他、欣赏他、使他迈向成熟的女人。

\* 角声粤语「夫妻营」将于8月15至17日在纽约上州角声生命庄园举行，主题「调弦共谱爱乐章」，笔者也会在营中带领婚姻工作坊。

「橄榄树全人关怀」推动社区、家庭、教会对精神疾病和心理问题有更多的认识和提供实际有效的关怀方法，请留意网站 [olivetree.cchc.org](http://olivetree.cchc.org) 心理辅导服务及心理健康教育讲座与资讯。

**做盐做光**  
(马太福音5:13-16)

电话：01 45 85 75 38

网址：[www.eacpfr.com](http://www.eacpfr.com)

电邮：[eacpfr@gmail.com](mailto:eacpfr@gmail.com)

**基督教巴黎中华宣道会**  
**Eglise Alliance Chinoise de Paris**

聚会时间如下：

主日崇拜：下午3h30 国／粤语

法语崇拜：上午11h00

法语查经：主日下午2h00

儿童主日学：主日下午3h30

法语／国语学生团契：每周五晚上7h00至10h00

长者团契：每月第一周六上午11h00

联络人：谭武传道 电话：07 69 07 98 55

教会地址：12 Villa d'Este, 75013 Paris, France

(巴黎13区10座背面，五洲商场隔邻)

公共交通：

Porte d'Ivry (Metro 7, Tramway T3A) ;

Olympiades (Metro 14, 在600米)

吾家的小寶飯

# 老爸的藏书

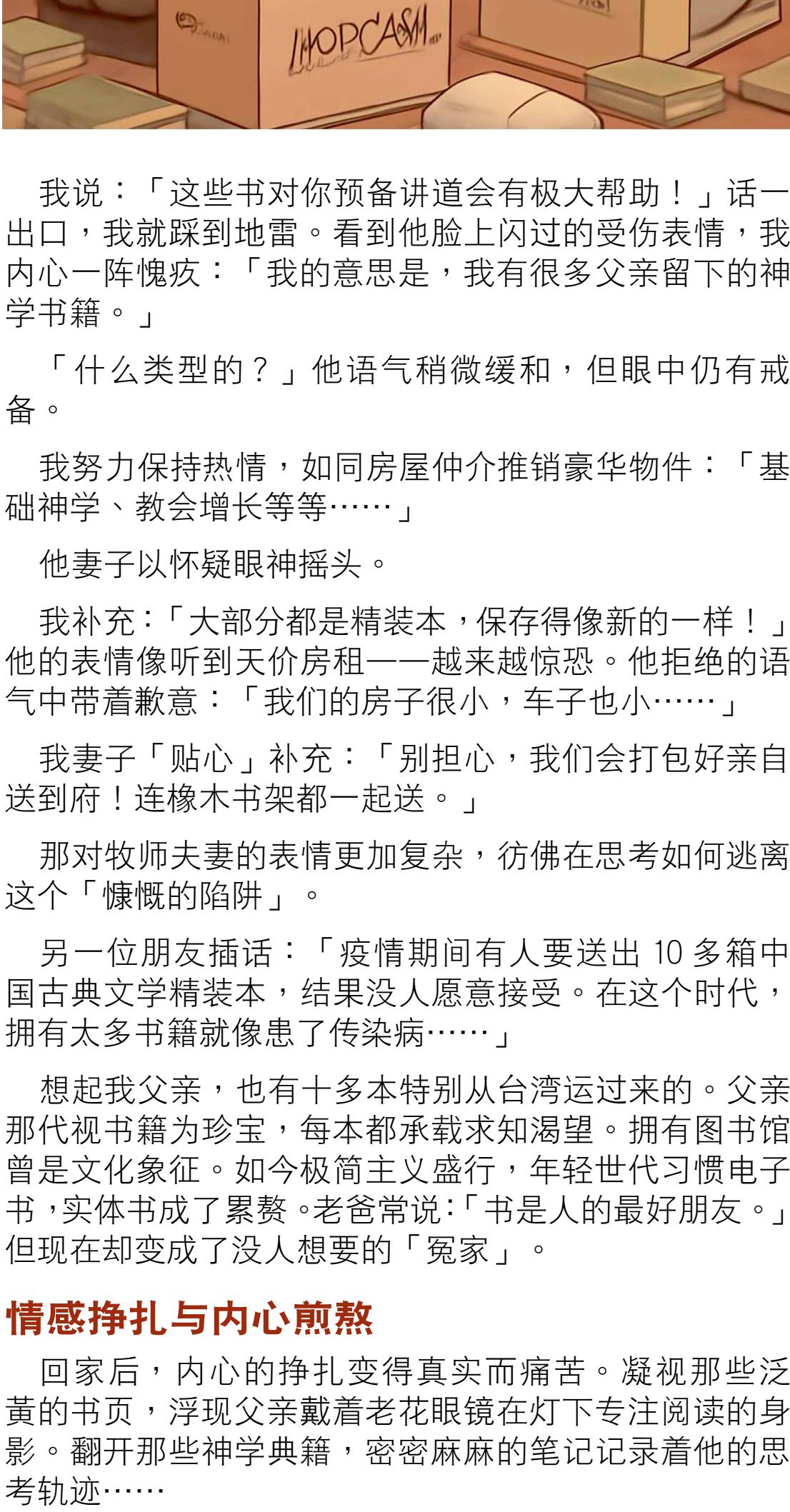
文／李道宏；图／AI创作

父亲百岁生日安详离世，留下的遗产是四个橡木书柜，每个书柜四、五层，每层20到30本书。这些曾经是父亲的珍藏，如今却成了我的重担。每次经过书柜，感受到彷彿父亲在问：「你要怎么处理我一生的心血？」

## 一场尴尬的「推销」

那天与两对朋友用餐，突然想到他们可能是解决方案。我满怀希望地向中年牧师夫妻问道：「我能推荐给您一些很棒的书籍吗？」

他谨慎地问，眼神瞬间警觉，彷彿我在兜售可疑商品：「什么书？」



我说：「这些书对你预备讲道会有极大帮助！」话一出口，我就踩到地雷。看到他脸上闪过的受伤表情，我内心一阵愧疚：「我的意思是，我有很多父亲留下的神学书籍。」

「什么类型的？」他语气稍微缓和，但眼中仍有戒备。

我努力保持热情，如同房屋仲介推销豪华物件：「基础神学、教会增长等等……」

他妻子以怀疑眼神摇头。

我补充：「大部分都是精装本，保存得像新的一样！」他的表情像听到天价房租——越来越惊恐。他拒绝的语气中带着歉意：「我们的房子很小，车子也小……」

我妻子「贴心」补充：「别担心，我们会打包好亲自送到府！连橡木书架都一起送。」

那对牧师夫妻的表情更加复杂，彷彿在思考如何逃离这个「慷慨的陷阱」。

另一位朋友插话：「疫情期间有人要送出10多箱中国古典文学精装本，结果没人愿意接受。在这个时代，拥有太多书籍就像患了传染病……」

想起我父亲，也有十多本特别从台湾运过来的。父亲那代视书籍为珍宝，每本都承载求知渴望。拥有图书馆曾是文化象征。如今极简主义盛行，年轻世代习惯电子书，实体书成了累赘。老爸常说：「书是人的最好朋友。」但现在却变成了没人想要的「冤家」。

## 情感挣扎与内心煎熬

回家后，内心的挣扎变得真实而痛苦。凝视那些泛黄的书页，浮现父亲戴着老花眼镜在灯下专注阅读的身影。翻开那些神学典籍，密密麻麻的笔记记录着他的思考轨迹……

朋友们婉谢赠书，教会图书馆空间有限，二手书店直言「没有市场价值」。更令人心痛的是，准备搬回家的儿子直接表示需要书柜位置来放大电视。我还记得40年前父亲兴奋地挑选这些书柜时说过：「男人最大的骄傲就是拥有自己的图书馆。」

这是个心碎的选择：是忠于父亲的记忆而保存这些书籍，还是面对现实承认它们已经失去价值？是让它们继续积尘，还是想办法让它们重新发挥作用？每当想到要处理这些书，我就感觉像在背叛父亲。但继续保留它们，我又感到无力承担这份重量。

妻子朋友传来的讯息似乎带来希望，终于有人愿意要爸爸的书了。妻子泼了我一盆冷水：「她愿意拿一些书只是为了让你好受一点。之后她会替你把它们丢掉！」

## 寻找智慧的平衡

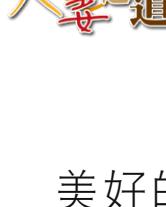
《传道书》说：「凡事都有定期。」也许这是学习放手的时刻，但比想像中困难。父亲真正留给我的，或许不是有形书籍，而是对真理的热爱、信仰执着，以及渴慕学习的心。但如何在保存属灵遗产的同时，不被物质重担困住？

朋友们的反应让我意识到深层问题：我们这代如何处理上代的「珍宝」？父亲收集这些书时充满热情，每本都有故事。但时代变了，连知识传递方式都改变了。也许答案在于找到新的传承方式。我可以选择最有意义的保存——将父亲笔记数位化，把他的智慧透过现代方式——部落格、播客——传递给下一代。教会年轻牧师可能不需要厚重神学典籍，但需要这些书背后的属灵洞察。

我明白：真正传承不在于物品保存，而在于精神延续。父亲透过书籍追求真理、服事上帝的心志，比书籍本身更珍贵永恒。

我决定分阶段处理：保留最有纪念价值的，捐赠适合的给神学院，其余的妥善处理。这样的告别虽然心痛，也许正是对父亲最好纪念——让他的智慧以新形式继续发光，影响更多人。最终我明白，真正重要的不是书籍本身，而是书中承载的爱、信仰和智慧。当我学会适当放手时，才真正理解父亲想传承的——不是知识的重量，而是智慧的轻盈；不是物质负担，而是精神财富。

我明白：真正传承不在于物品保存，而在于精神延续



# 学会接受不完美

陈诗佩

美好的人生并不意味着没有问题或瑕疵。真正重要的，是如何学会接受生活中的缺陷，并在其中发现美好。我们不再过分追求完美时，当下的生活就已经是美好了。

## 只关注不足却忽视美好

许多人尤其是女士，拥有五官端正的外貌，但对自己的外表依然不满，为此她们花费大量的金钱和时间去整形，追求「完美」的外貌。这些过程不仅痛苦，还伴随着不可预测的风险和后遗症，最终效果未必如愿。有些人甚至毁容，所承受的精神压力比整形前更大。追求完美的代价，往往不仅是外貌的变化，更是一生对自我认同的损害。

一对面临离婚的夫妇，他们对彼此心怀不满，每天都在挑剔对方的缺点。为了年幼的孩子，他们决定去见婚姻辅导员。在辅导过程中，辅导员拿出一张白纸，用黑色笔在中间画了一个小黑点，然后问他们：「你们看到什么？」夫妇两人异口同声回答：「我看到了黑点。」辅导员继续问：「除了黑点之外，还看到了什么？」他们沉默片刻，回答道：「纸上只有这个黑点，其他什么也没有。」

这时，辅导员微笑着说：「你们只看到了这么小的黑点，却忽略了这张白纸上大片的空白。为什么眼睛总是盯着那个黑点呢？」黑点象征着缺点或瑕疵，白纸则代表着优点或美好的事。我们常常只关注到他人微小的不足，却忽视了他们拥有的许多优点。

## 耶稣教导不要轻易指责

在这对夫妇的婚姻中，丈夫觉得妻子煮饭、洗衣、照顾孩子是理所当然，因此从不表达感谢或欣赏，反而只觉得她脾气暴躁。然而，他忽略了妻子为家庭付出的辛劳、睡眠不足以及内心的孤单和不被关心的情绪。另一方面，妻子只看到丈夫下班回家后只是吃饭、看电视和睡觉，似乎对家庭的事务全不关心，却未体谅丈夫需要打两份工，为了家庭的生计努力打拼。

这种状况其实并不罕见，许多人在日常生活中对自己或他人总是苛刻要求，对身边的人鸡蛋里挑骨头。然而，这种过度追求完美的心态，往往让他们感到疲惫而不快乐。他们专注于细微的不足，却忽视了生活中其他美好的事情。结果，不仅让自己感到压力重重，也让周围的人陷入消极情绪中。

《马太福音》七章 3-5 节，耶稣教导我们不要轻易去批评或指责别人的过错，而忽略了自身的缺点。「你为什么看见你弟兄眼中的木屑，却不留意自己眼中的梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说：『容我去掉你眼中的刺』呢？你这假冒为善的人，先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。」是啊，人容易看见别人的小错误或缺点（刺），却常常忽略自己更大的问题或罪（梁木）。耶稣提醒我们应该先谦卑下来，检讨自己，改善自身的行为，然后再去帮助或指正别人。

## 完美并不是唯一的标准

学会接受自己和他人的不完美，包容缺陷，这并不意味着我们要忽视问题或不求上进，而是要有一个更现实和平衡的心态。

有一位男性朋友长得不高，身材略显肥胖，还有秃头的问题，外表上并不符合所谓的「完美」标准。然而，他却非常受欢迎，拥有许多真心朋友。

他坦言自己早已接受了

外貌上的不足，并且不浪费时间去过分修饰外表。相反，他把更多的时间用来充实自己，关心他人，学习新知识，这让他的人生充满了快乐。

我们可以从中学到，完美并不是美好的唯一标准。美好的生活并不需要毫无瑕疵，而是充满了缺陷和挑战，这些正是我们成长的契机。人生中的缺陷，反而让我们充满希望，激励我们不断前行。因为我们知道，正是这些不完美的地方，让我们有机会变得更好，并在努力中找到自我价值。

美好的事物不等于完美，它们的价值在于其独特性和真实性。当我们学会接受生活中的缺陷，学会从不同的角度看待问题时，会发现缺陷中也蕴含着美好。这种接受不完美的态度，会让我们在人生中更加平和，也会减少无谓的焦虑和压力。

我们应该学会欣赏自己的不完美，也应该学会包容他人的不足。接受不完美并不是认命或妥协，而是一种成熟的态度。这样我们才有成长和学习的机会，才能在追寻中找到属于自己的幸福与满足。正如那位辅导员所说，生活中无可避免会有黑点，但不能只盯着这小小的黑点，却忽视了周围的大片空白。人生中有太多值得我们珍惜的部分。

## 法属瓜德罗普华人宣道会

Église Évangélique Missionnaire des Chinois de Guadeloupe

地址：49 Rue des Roses, 97139 Le Raizet Guadeloupe

### 聚会时间：

主日崇拜：每周日下午3点钟至5点钟

主日学：每周日下午3点钟至5点钟

祷告会：周六晚上8点钟

联系人：王峰弟兄

联络电话：0590858745

教会异象：以基督的心为心，扩张神家的国界

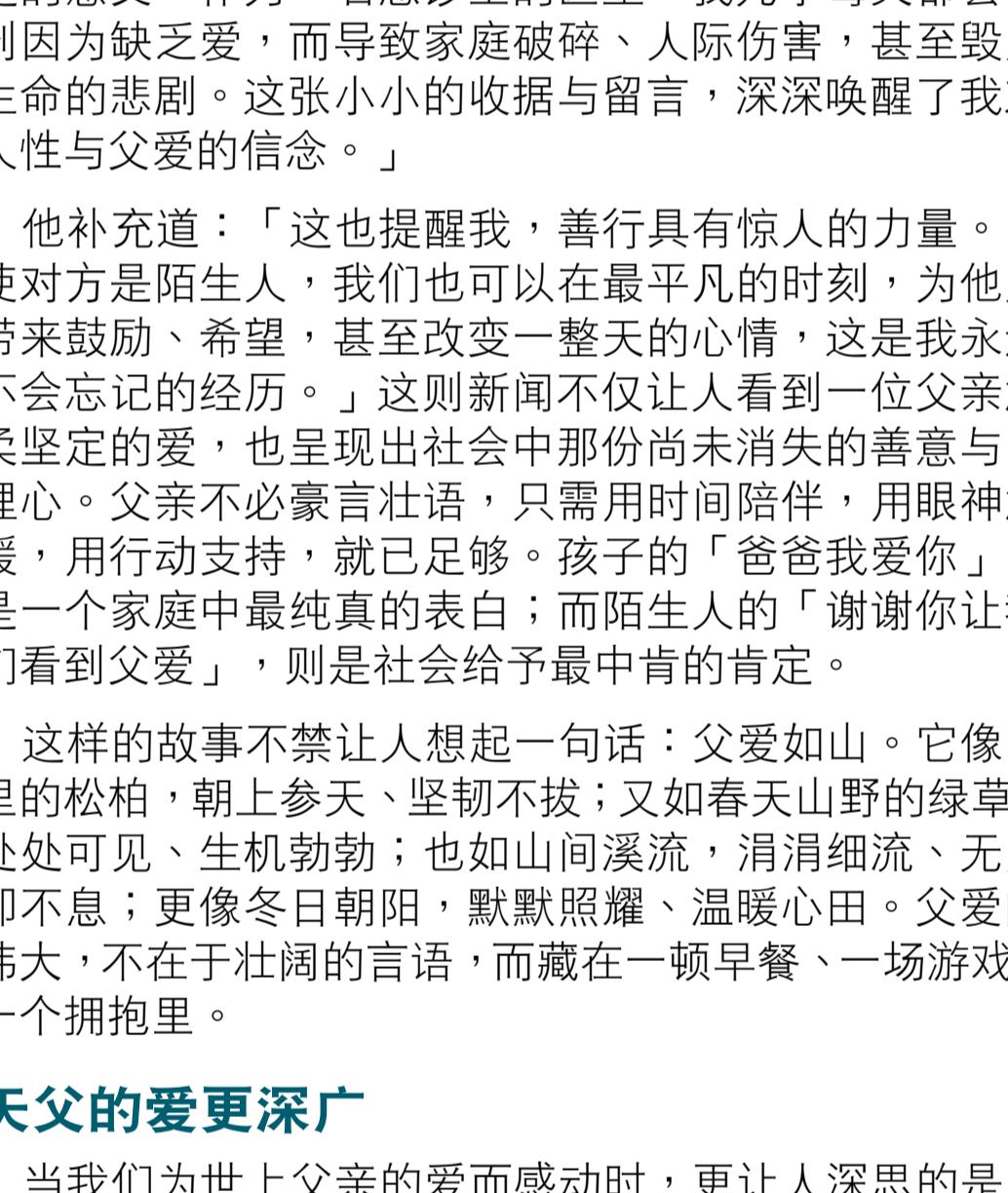
# 令爸爸感动落泪的早餐

刘泽芝

新闻报导了一则令一位父亲感动落泪的早餐故事——史医生是一位急诊室的医生。一个风和日丽的星期六早晨，距离上班时间也还有一些空档，他决定不浪费这难得的时光。尽管已穿上医院的工作服，他仍立刻邀请太太与三个活泼跳跃的孩子，一起开车去餐厅吃早餐。对孩子们来说，最令人兴奋的不是美食，而是爸爸从百忙之中腾出时间与他们相聚。

孩子们最缺乏的是等待的耐性。刚点完餐还没几分钟，他们就已经嚷着：「早餐怎么还没来？我们肚子快饿扁了！」幸好史太太早有准备，拿出简单的小游戏分散他们的注意力。餐点送来后，孩子们一边吃，一边和爸爸玩游戏，笑声连连，乐此不疲。虽然偶有因胜负而起的争吵，但史医生总是耐心地引导、和气地调解，用温和的话语维持孩子们之间的和谐。在温馨气氛中，孩子们还说出一句倍感温暖的话：「爸爸，我爱您！」

史医生看时间差不多了，便挥手请服务员来结帐，没想到服务员却说：「先生，这顿早餐已经有一位顾客替您结过了！」史医生一听，当场愣住了，不知该如何反应。接着服务员递给他收据并说：「那位顾客还留下了一段话。」收据正面写着：「谢谢你无论有没有人观看时，仍然是孩子们所爱的好爸爸。」翻到背面又看到



另一段话：「这是一位父亲对另一位父亲的对话：『我们这个社会需要更多像你这样的男人。谢谢你让我们看到你对孩子的爱。』——退役军医（签名）」

史医生握着太太的手，眼眶顿时红了，泪水在眼眶打转。他万万没想到，自己与孩子们的一顿普通早餐、几场游戏，竟然被素未谋面的陌生人看在眼里，并留下这样深刻的鼓励。

## 善行的惊人力量

在接受采访时，史医生表示：「除了感谢这位匿名的退役军医替我们买了 85 元的早餐，更感动的是他所表达的意义。作为一名急诊室的医生，我几乎每天都会看到因为缺乏爱，而导致家庭破碎、人际伤害，甚至毁灭生命的悲剧。这张小小的收据与留言，深深唤醒了我对人性与父爱的信念。」

他补充道：「这也提醒我，善行具有惊人的力量。即使对方是陌生人，我们也可以在最平凡的时刻，为他人带来鼓励、希望，甚至改变一整天的心情，这是我永远不会忘记的经历。」这则新闻不仅让人看到一位父亲温柔坚定的爱，也呈现出社会中那份尚未消失的善意与同理心。父亲不必豪言壮语，只需用时间陪伴，用眼神温暖，用行动支持，就已足够。孩子的「爸爸我爱你」，是一个家庭中最纯真的表白；而陌生人的「谢谢你让我们看到父爱」，则是社会给予最中肯的肯定。

这样的故事不禁让人想起一句话：父爱如山。它像山里的松柏，朝上参天、坚韧不拔；又如春天山野的绿草，处处可见、生机勃勃；也如山间溪流，涓涓细流、无声却不息；更像冬日朝阳，默默照耀、温暖心田。父爱的伟大，不在于壮阔的言语，而藏在一顿早餐、一场游戏、一个拥抱里。

## 天父的爱更深广

当我们为世上父亲的爱而感动时，更让人深思的是，那创造天地万物的天父，对我们的爱又是何等浩大！《圣经》说：「上帝爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。」（《约翰福音》三章 16 节）

我们的天父不像地上的父亲会疲累、会缺席。祂永远在看顾我们，知道我们的忧虑、软弱、挣扎与孤单。祂的爱，无论高山低谷都与我们同行。正如诗人大卫所说：

「父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华（上帝）也怎样怜恤敬畏祂的人。」（《诗篇》一零三篇 13 节）

亲爱的读者朋友，或许你此刻正经历孤单、失望、迷惘、恐惧、危险，甚至感受到缺乏父爱，但你并不孤单，天父一直在那里，等你来到祂面前。祂爱你，祂理解你，祂愿意看顾你，就像一位永不离弃的父亲。

## 一首诗歌这样唱：

任遭何事不要惊怕，天父必看顾你；

必将你藏祂恩翅下，天父必看顾你。

有时劳苦，心中失望，天父必看顾你；

危险临到，无处躲藏，天父必看顾你。

时时看顾，处处看顾，天父必要看顾你！

让我们在天父的爱中安歇，

不论处在人生哪一个阶段，都深信：

祂一直都在，一直爱着我们。◎



# GCC 基督教会巴黎华人恩典堂

Grace Church Christian Chinese de Paris

2021年主题：十架之道 恩典之年

## 恩典堂聚会时间：

每月第二周10点30至12点中文宣教培训

每主日上午10点30至12点法语崇拜 每主日13点至14点30信实团契聚会

每主日13点至14点30仁爱团契聚会 每主日13点至14点30喜乐团契聚会

每主日13点至14点30和平团契聚会 每主日15点至17点中文崇拜聚会

每月第一个周一和第三个周一查经聚会 每月第二个周一和第四个周一祷告聚会

新堂地址：45 rue de delizy 93500 Pantin

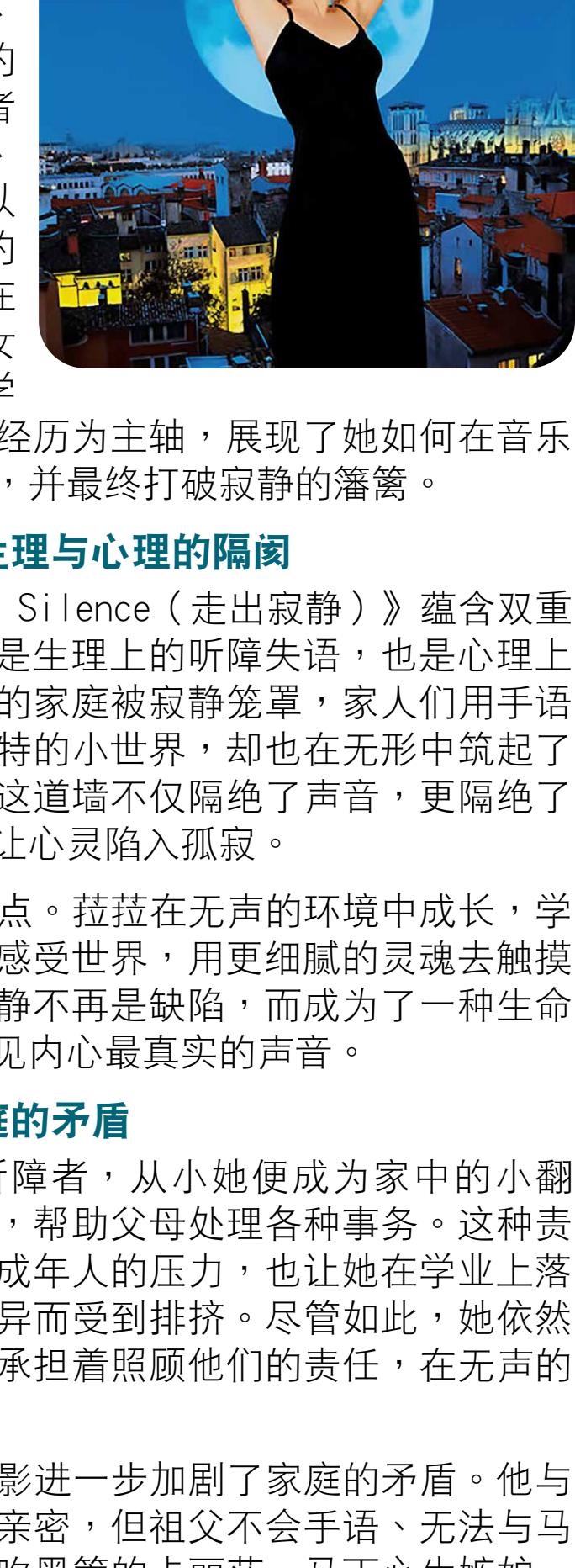
每个礼拜一晚上 20h-22h 有祷告会与查经会 每月第一周和第三周的礼拜二

联系电话：06 46 30 55 14 周晓敏牧师 Email : zhouthomas@hotmail.com

# 唯有爱能让沉默的高墙倒下 —《走出寂静》观影随笔—

艾苓子

1996年，德国导演卡洛琳·林克(Caroline Link)以《走出寂静》(Beyond Silence)叩响世界影坛的大门，获得多项国际奖项及1998年奥斯卡最佳外语片提名。这部电影以细腻的叙事、深切的情感和优美的音乐，探讨听障者与健听世界的隔阂、家庭关系的冲突，以及个人梦想与责任的碰撞。故事以一位在聋哑家庭中成长的女孩——拉拉(Lara)学习黑管(单簧管)的经历为主轴，展现了她如何在音乐与亲情之间寻找自我，并最终打破寂静的藩篱。



## 寂静的双重意象：生理与心理的隔阂

英文片名《Beyond Silence (走出寂静)》蕴含双重意义。「寂静」，既是生理上的听障失语，也是心理上的隔阂与孤独。拉拉的家庭被寂静笼罩，家人们用手语沟通，营造出一个独特的小世界，却也在无形中筑起了一道与外界的高墙。这道墙不仅隔绝了声音，更隔绝了理解与接纳的可能，让心灵陷入孤寂。

然而，寂静并非终点。拉拉在无声的环境中成长，学会了用更敏锐的心去感受世界，用更细腻的灵魂去触摸生命。对她而言，寂静不再是缺陷，而成为了一种生命的礼物，让她能够听见内心最真实的声音。

## 深陷寂静：原生家庭的矛盾

拉拉的父母都是听障者，从小她便成为家中的小翻译，负责与外界沟通，帮助父母处理各种事务。这种责任让她过早地背负了成年人的压力，也让她在学业上落后，并因与同学的差异而受到排挤。尽管如此，她依然深爱着父母，默默地承担着照顾他们的责任，在无声的世界里摸索、成长。

父亲马丁的童年阴影进一步加剧了家庭的矛盾。他与妹妹卡丽莎原本关系亲密，但祖父不会手语、无法与马丁沟通，更因偏爱会吹黑管的卡丽莎，马丁心生嫉妒，最终与妹妹疏远。母亲则因怜惜马丁的聋哑，过度纵容他，导致家庭关系逐渐破裂。这些原生家庭的矛盾，成为拉拉成长过程中无法回避的沉重负担。

## 撼动寂静：黑管与脚踏车的生命力

九岁那年，拉拉在祖父家的圣诞聚会中，第一次听见姑姑卡丽莎吹奏黑管。音乐的魅力深深吸引了她，卡丽莎也热情地将自己的第一支黑管赠予她，开启了她的音乐梦想。但是，这份热情却遭到父亲的强烈反对。马丁担心音乐会再次拆散家庭，父女之间的冲突因此爆发。母亲虽然默默支持拉拉，但家庭的寂静与隔阂并未因此消解。

在学校，老师发现了拉拉的音乐天赋，鼓励她继续学习，并为她寻找私人教师。只是，学习音乐的过程是孤寂的，父母从未参与她的音乐旅程，让她倍感失落。一天，姑姑带她骑脚踏车，她感受到前所未有的自由与快乐。回家后，她与母亲一起骑车，家中终于多了笑声，母女关系也变得更加亲密。

## 打破寂静：柏林行与母亲骤逝

回到姑姑身边后，拉拉发现姑姑虽然支持她，却也试图控制她的音乐风格，让她倍感压力。她开始质疑姑姑的动机，并决心走出自己的路。

不久后，妹妹玛莉搭乘火车来找她，请她回家，并告诉她不应如此强硬地责备父亲。姑姑送玛莉回家时，与马丁有了一场使人动容的手语对话，让马丁开始反思自己的原生家庭与现有家庭中的「寂静」问题。

考试当天，父亲最终选择出现在音乐学院的考场，他表示：「虽然我听不见，但是我愿意体会。」当拉拉演奏时，他闭上眼睛，双手紧握栏杆，竟然能够「聆听」女儿的音乐。这一刻，父女之间「寂静」的隔阂终于被音乐打破。拉拉成功通过考试，踏上了属于自己的音乐旅程，而那道寂静的高墙，也因爱、感触和聆听而倒下。

## 走出寂静的桥梁：黑管与夏卡尔

音乐和夏卡尔的画作是这部电影的重要语汇，也是拉拉救赎的力量来源。黑管的声音富有表现力，能展现柔和的低语，也能爆发激昂的情感，正如多变的人生。

六个音乐曲目串联了整部影片，带动了故事情节的脉动。姑姑出现时的音乐轻快，父亲出镜时的配乐忧郁，家中洋溢爱意时的音乐温馨，而当父女冲突时，音乐戛然而止，观众能真切感受到「寂静」带来的沉默和距离。

唯有一首带歌词的音乐出现在拉拉与男友唐姆看完电影后，两人逛夜市时听着《我会活下去(I Will Survive)》，用手语比划着、跳着舞，展现了拉拉的新生活与新生命。

此外，夏卡尔的画作也成为拉拉灵感的源泉。这位超现实主义画家用奔放的色彩与线条讴歌乡愁与爱情，正如黑管音乐家所说：「夏卡尔的画中有音乐……音乐在你的心里，你要到心中寻找。」拉拉的心门被打开了，她「听」到了夏卡尔画中的意境，让她的灵魂呐喊。

## 唯有爱能打破寂静

拉拉的故事，像一首穿透寂静的乐章，轻轻叩击着每个人的心灵。它告诉我们，每个人的内心深处都有一片黑暗与寂静的角落，那里藏着我们最脆弱和最不愿被触碰的情感。然而，只要心中有光，即可找到属于自己的声音，走出那片寂静的迷雾。

人与人之间的隔阂，更是令人窒息的一种「寂静」。但拉拉的经历提醒我们，唯有爱才能克服无声、打破高墙、跨越寂静、走近对方。

用心，可以听见绘画的声音；

触摸，可以感受音乐的脉动；

用爱，可以听见彼此的需要。

愿世人，都找到那终极的，光的源头、爱的源头。

閣下可以透過下列途徑，支持這份為歐陸僑胞出版的報紙：

1.除了自己阅读《号角欧陆版》，增加智识、扩阔视野外，欢迎你多拿几份，送赠亲友。

2.为亲友订阅《号角欧陆版》。

3.在《号角欧陆版》刊登广告，以助本报经费。

4.奉献支持《号角欧陆版》，支票抬头请写：Association Chinoise Herald Europe 遷寄：Herald Europe,

Mrs. Chiu Hon Si (Fu Chun) 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

5.或直接存入下列户口：

戶口名稱(Account name): ASSOCIATION CHINOISE HERALD EUROPE

歐元戶口號碼(Account No.): 00020194201

銀行名稱(Bank Name): CIC PARIS TURBIGO

銀行號碼(Bank No.): 30066 10641

Code BIC: CMCFRPP

IBAN No.: FR7630066106410002019420123

《號角 歐陸版》

需要您 支持

# 大草原的救恩之歌

清照

犹太教、基督教视耶路撒冷为神圣之地，美国印第安原住民也有一个神圣之地——明尼苏达州的「烟斗石国家纪念碑 (Pipestone National Monument)」。

## 烟斗成为圣物

烟斗石 (Pipestone) 顾名思义，是原住民用来雕刻烟斗的红色或粉红色的泥质岩。

「我们听说了 Sioux 部落居住的这地，就立刻骑上马来寻找那祖先称为『圣地之血』的石头。那是我们印第安人雕塑烟斗来祭拜和祷告的矿产地」。这是内华达州西 Shoshone 族的居民 Joe Jolley 在 2015 年的记载。



明尼苏达州的烟斗石省的岩石堆

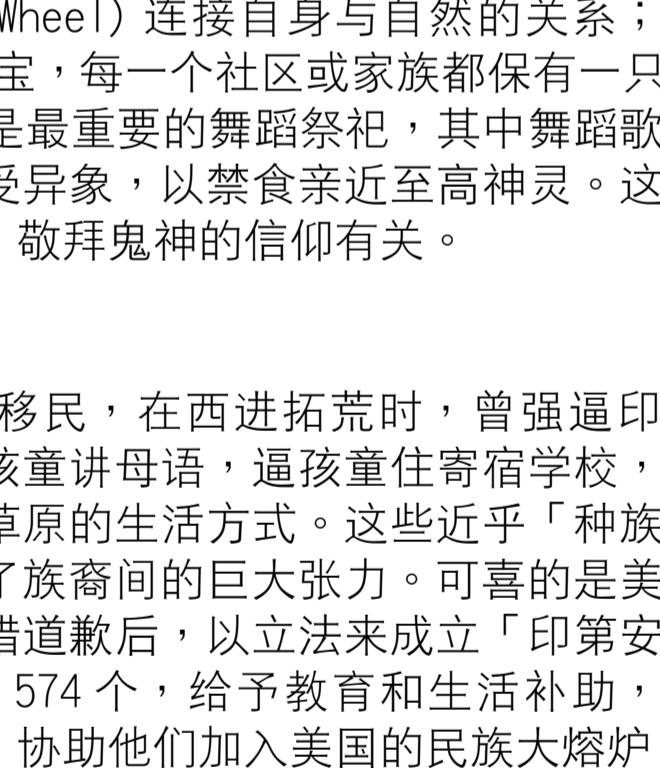


有关印第安人烟斗石的故事，已经流传了两千多年之久，被印第安人视为「圣物烟斗」，而欧洲裔的美国人则称为「和平烟斗」，因为他们签署合约时，都会用到烟斗以表庄重。印第安民俗的传说，都将烟斗石说成是美洲野牛 (Bison) 或印第安人的血，流到矿石后形成，还认为他们的创造主、被称为至高神灵 (The Great Spirit)，会使用烟斗将所有的部族团结起来，因此印第安人至今仍敬畏烟斗这圣物。

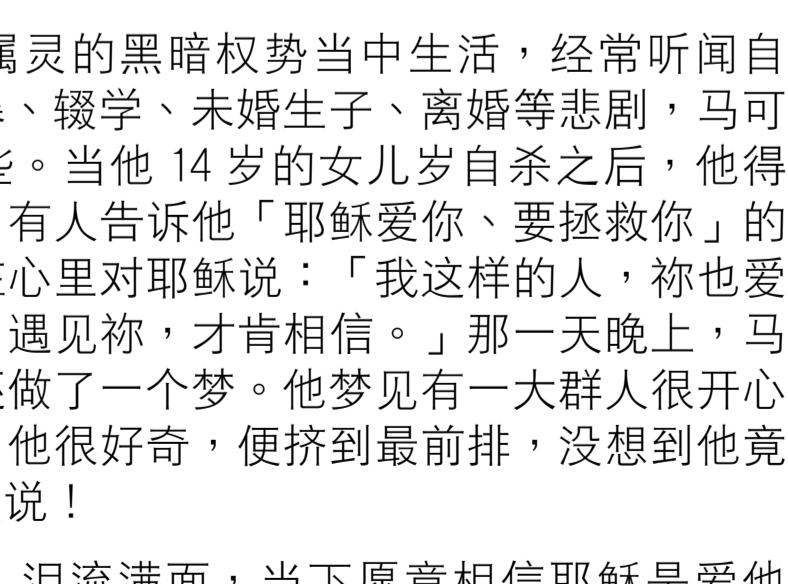
## 烟斗石保留区

由于不同的部族，都要来此开采自己找到的烟斗石，亲手制作烟斗，这地方就更加神圣了。美国立国后，约在 1,800 年间，西向开垦拓荒，逼使许多印第安人离开自己的家乡。有一个 Ihanktonwan 族的酋长 Struck By the Ree，因拒绝迁离烟斗石矿产区，和欧洲裔产生冲突，美国政府介入调停，最后在 1858 年划定烟斗石印第安保留区。

后来的拓荒者、建设铁路的公司，以及附近的印第安孩童住宿学校，却侵入了保留区的地界。Ihanktonwan 族又向最高法院提出诉讼且赢了，美国政府必须支付 Ihanktonwan 一笔赔偿金，地则归美国政府管理。1937 年，烟斗石矿区成立了「烟斗石国家纪念碑」将这一段历史和印第安人的生活特色介绍给世人。



美洲野牛雕像



岩画

来到纪念碑时，正值风雨交加，大雨滂沱，我们有机会和展厅的驻地艺术家闲聊，看他实际制作烟斗，更观赏了一部影片，介绍印第安人的生活习俗。

印第安人用岩画 (Petroglyphs) 记载历史事件；用雕像 (Effigies) 代表他们对长寿、生育、平安的渴慕；用药轮 (Medicine Wheel) 连接自身与自然的关系；烟斗 (Pipe) 是传家之宝，每一个社区或家族都保有一只；日舞 (Sun Dance) 是最重要的舞蹈祭祀，其中舞蹈歌唱者以击鼓方式来领受异象，以禁食亲近至高神灵。这些元素，都和萨满教、敬拜鬼神的信仰有关。

## 印第安人得救

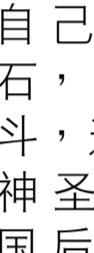
最早来美的欧洲移民，在西进拓荒时，曾强逼印第安人信耶稣，禁止孩童讲母语，逼孩童住寄宿学校，忘却自己母语，脱离草原的生活方式。这些近乎「种族清除」的实践，制造了族裔间的巨大张力。可喜的是美国白人善于反省，认错道歉后，以立法来成立「印第安国 (Nations)」全美有 574 个，给予教育和生活补助，规划家族地契等方式，协助他们加入美国的民族大熔炉。

纪念碑被美丽的大草原环绕，其中的高草，在风雨后被洗得近乎小麦成熟时的金黄，景致美得叫人不由得地赞叹上帝的伟大。大草原的阳光瞬息万变，难怪印第安人有敬畏鬼神的传统，并懂得药草的知识，和大自然内的动植物和平共处。来此游历之前，曾在一餐会上，听一位宣道会印第安牧师 Mark Little Elk (马可·小麋鹿) 说自己得救的故事：

印第安人在属灵的黑暗权势当中生活，经常听闻自杀、嗑药、家暴、辍学、未婚生子、离婚等悲剧，马可同样经历过这些。当他 14 岁的女儿岁自杀之后，他得了重度忧郁症，有人告诉他「耶稣爱你、要拯救你」的福音时，马可在心里对耶稣说：「我这样的人，祢也爱吗？我需要亲自遇见祢，才肯相信。」那一天晚上，马可睡得很甜，还做了一个梦。他梦见有一大群人很开心地在听人讲话，他很好奇，便挤到最前排，没想到他竟然看到自己在演说！

他醒了之后，泪流满面，当下愿意相信耶稣是爱他的，要拯救他！从此他跟定了耶稣，虽经历许多灵界的攻击，耶稣总是一次一次地拯救他。几年前，他成了牧师，在自己的族裔当中传福音，帮助与他有同样经历的人。

耶稣伟大的救恩，正在北美大草原运行；良善可亲的印第安人，是上帝亲自要寻找的宝贵灵魂。◎



## 法國華僑基督教宣道會

Église Chrétienne Missionnaire Chinoise de France

主日崇拜時間：9:30 (法語) / 11:00 (粵語/普通話)

地址：16, Passage National, 75013 Paris, France

地鐵站：Porte d'Ivry (#7) 電車：Porte d'Ivry (T3)

電話：33(0) 951 70 83 20 傳真：33(0)1 45 86 83 20

聯絡人：林庭光牧師 E-mail：acecmcf@gmail.com

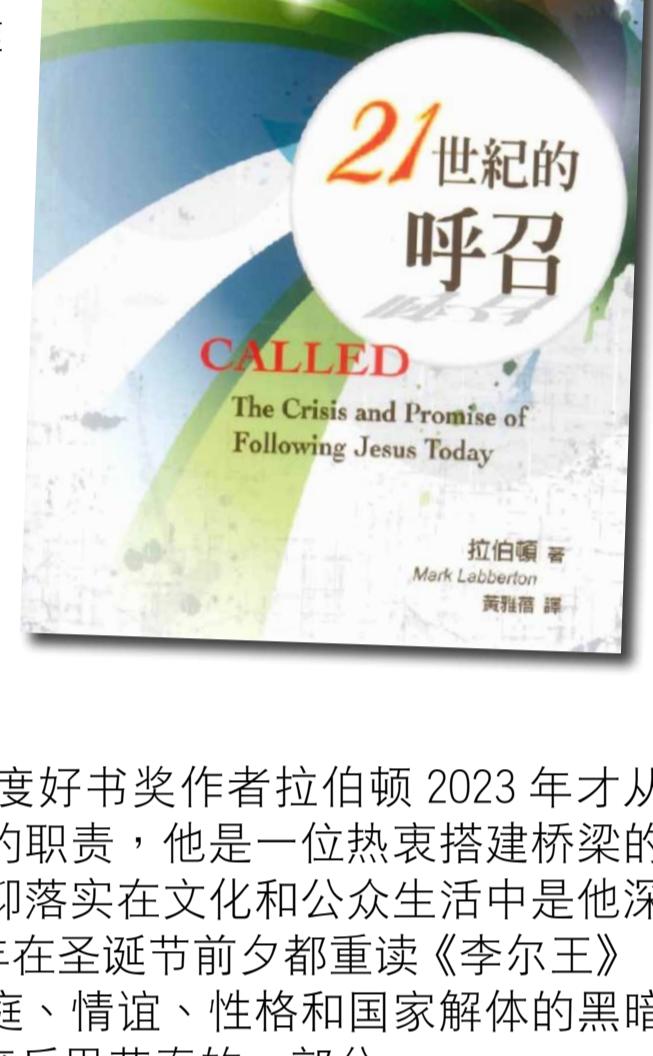
歡迎  
僑胞  
參加！

# 21世纪的呼召： 活出与众不同的生命



雅蓓

《李尔王》是莎士比亚四大悲剧之一。故事源自英国古老传说，讲述年事已高的李尔王退位后，大女儿和二女儿用花言巧语欺哄他，得到他信任后就驱逐他到荒郊野外，而真挚诚心爱他的三女儿，却被他误会，她率军救父，竟被杀死，后悔莫及的李尔王伤心欲绝死在三女儿身边。他在第一幕有一段触动灵魂的旁白：「这里有谁认识我吗？这并不是李尔。真的是李尔在行走吗？真的是他在说话吗？他的神智麻木了吗？嘿！他还清醒吗？没那回事。有谁能够告诉我，我是谁？」在那个分崩离析的社会，刚愎自用的李尔王感叹：「蜡烛熄了，我们眼前只有一片黑暗。」



《今日基督教》年度好书奖作者拉伯顿 2023 年才从富勒神学院卸下院长的职责，他是一位热衷搭建桥梁的人，如何将基督教信仰落实在文化和公众生活中是他深切关怀的主题。他每年在圣诞节前夕都重读《李尔王》，重温莎士比亚对于家庭、情谊、性格和国家解体的黑暗之探索，已成为他年度反思节奏的一部分。

阅读《李尔王》帮助拉伯顿学习凝视人性的黑暗以及如何在黑暗中等待光明。他在《21世纪的呼召》这本著作中说道：「许多人对于自己的人生与这个世界有什么关联，满腹疑问。人生在世，有何意义？身而为人，有何目的？我们为什么在这里？活着有什么原因？如果真有，我们如何知道？这些问题可能是源于喜乐的美好初衷，也可能是源于生活周遭或世界上令人战栗的现实。环顾四围，我们不禁感到疑惑、痛苦、煎熬，但这都是历世历代教会内外的人在询问的问题。」

21世纪人工智能系统已经成为了科技领域的热点和关注点，但电脑怎么能去理解「心灵的挣扎」和「生命的意义」呢？这些对人性本质的提问，是 AI 无法回答的。作者拉伯顿以深入浅出的分析帮助读者在本书中发掘这些问题，而读者也受邀深度反思与采取行动，以回应内心最深层的冲击。

作者强调：每一天，我们的生命在美好或恐惧中展开，而我们的机会和职责都不尽相同，然而耶稣基督却呼召我们要「活出与众不同的生命」，祂深切盼望我们具体展现上帝对当今时代的心意，那是祂藉由圣灵流露出丰盛的慈爱、恩典、真理。

上帝的呼召包含我们人生的基本目的，而我们蒙召活出真实的爱，并在有需要的地方清晰展现出来。作者鼓励读者活出自己神采飞扬的呼召，并从中获得生命的动力。这呼召具体而言就是热爱耶稣基督并且跟随祂，发现祂的无比大爱，也充满生命活力。2025 年世事如此动荡不安，面对未知难测的前景，这本书将赋予我们新的契机与展望。

(本书由美国福音证主协会出版和发行)



巴黎华人浸信会

Eglise Evangélique Baptiste Chinoise de Paris

崇拜地址：8, Rue de Palestine, 75019 Paris (Metro #11: Jourdain)

崇拜时间：主日下午三时正

周五团契：周五晚上七时半 迦拿团契：主日中午十二时

教会中心：2 bis, Rue Arthur Rozier, 75019 Paris (Metro #11: Jourdain)

联络人：梁仁惇牧师 电话：06 63 80 31 10 Email : eebcp@yahoo.com

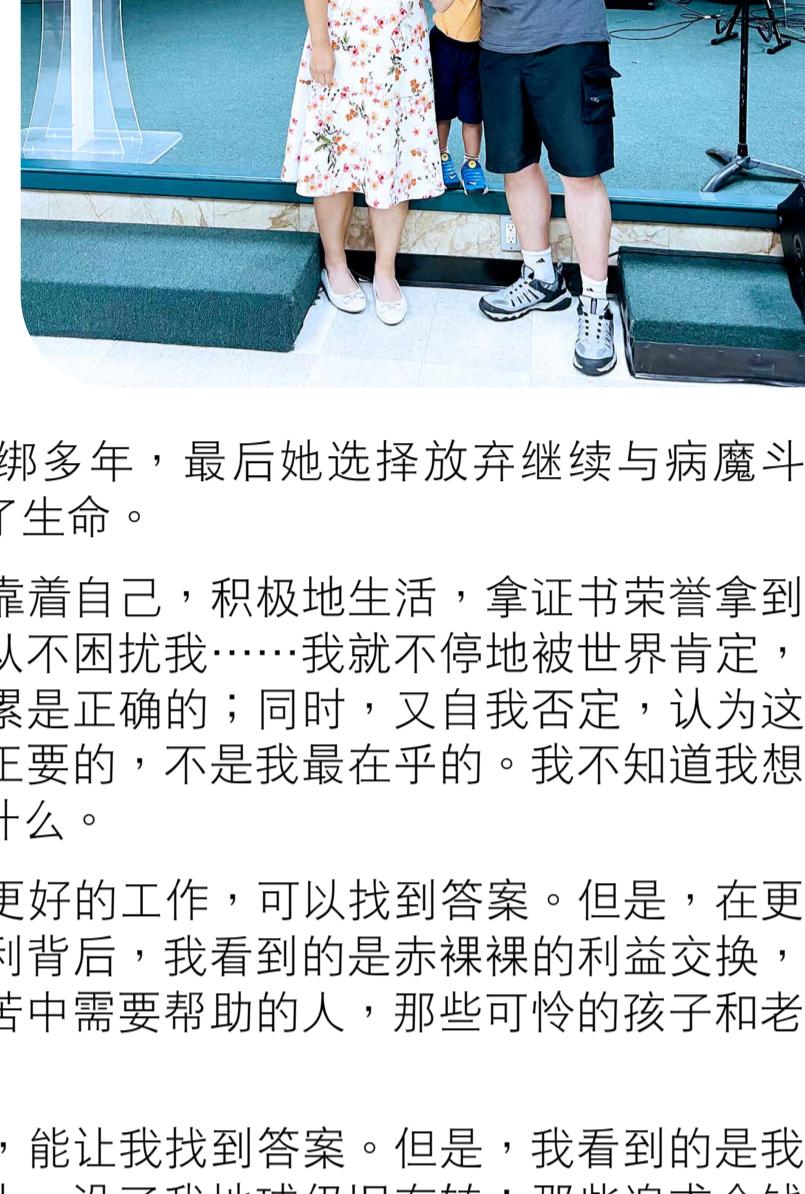
# 走出迷茫 找到答案

冯媛

我从小是个爱学习的人、努力的人，希望用各种优异的成绩和奖状，得到家人和社会的认可。

## 满是迷茫和寻找

我就这样，一直生活在外界的辖制中，渴望得到别人的夸赞与肯定，却从小经历各种被人否定、践踏自尊，还被长辈偶像信仰捆绑。我努力地靠自己，挣脱偶像，突破障碍，却常常遍体鳞伤。我的妈妈被疾病捆绑多年，最后她选择放弃继续与病魔斗争，自己放弃了生命。



我就这样，靠着自己，积极地生活，拿证书荣誉拿到手软，金钱也从不困扰我……我就不停地被世界肯定，这样积极的劳累是正确的；同时，又自我否定，认为这一切不是我真正要的，不是我最在乎的。我不知道我想要的，到底是什么。

我以为透过更好的工作，可以找到答案。但是，在更多的金钱和名利背后，我看到的是赤裸裸的利益交换，还有许多在困苦中需要帮助的人，那些可怜的孩子和老师们。

我以为旅行，能让我找到答案。但是，我看到的是我在世界里的渺小，没了我地球仍旧在转；那些追求金钱利益的人还在那里不停地奔波，而我的人生不停地在寻找活着的意义，整本的日记写的都是自己迷茫和寻找的印记。

## 遇上三个基督徒

来美国前，我在国内接触了三个基督徒。第一个，是在天津旅行中的黑夜，主动告诉我正确车站位置的一位基督徒女士。我不信她，我想她是骗子，会引我去黑暗的角落合伙抢劫我；世界怎会有这么好心的人？！

第二个，是在我家为我奶奶及全家祷告的戴眼镜的男牧师。他带着米面油来救济我那躺在床上老年痴呆症的奶奶，和被帕金森症控制身体行动的妈妈。他为我们做祷告，当时我听不懂，但我知道他是来赐福于我们家的。

第三个，是工作中的一位基督徒同事。她头脑理智的脱俗，让我不禁羡慕她，想要成为她那样的理智、镇静，知道自己所走的方向。

## 寻找终寻见答案

我在寻找，寻找这样一个人，能帮助我，给我人生的方向，给我人生的意义。

《马太福音》七章7节说，「你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。」直到2018年1月，神（上帝）带领我和先生来到美国，进入纽约的一间教会。在这个不能轻易相信别人的世代，当我进了教会听了牧师的讲道，我才知道，有一位可以完全无条件相信的，就是神；那个我一直寻找的人，就是耶稣。耶稣帮助我，祂救我脱离曾经的这一切阴霾。祂指引的路，完全符合我所要寻找的，我确信这就是我要的答案！

主日结束后，教会招待员给我们讲了「四个属灵原则」，最后我们就跟着他做了决志祷告，接受耶稣做我们的救主和生命的主。后来我们还上了12节受洗课，更多地了解基督信仰。3月28日，我们接受了洗礼。

信主以后，我找到了生活的意义，生活不再迷茫、不再忧郁，工作不再追求虚妄的名利、金钱，凡事靠神来指导我的生活。我还参与了教会各种的服事，包括儿童牧区助教、实习小组长、代祷者等等，觉得生活充满了动力。

我和先生结婚7年没有孩子，因为我的身体有多囊卵巢，怀孕机率很低，但是我们靠着不断地祷告，神赐予了我们一个宝贝，牧师给孩子起名为撒母耳。当孩子出生以后，我们就做了献婴，把孩子献给了至高无上的主耶稣基督。从今以后，我们为神来教养神所赐的孩子，由耶稣基督来掌管他的一生。我们的家庭生活也因着耶稣基督，有了更多的平安与喜乐。感谢赞美拯救我和我家的主耶稣！

## 法國華僑基督教宣道會(聖牧堂)

主日崇拜時間：11:00（粵語/國語）/ 14:00（法語）

地址：65, Quai de la Pie, 94100 St. Maur, France

RER (A) : St. Maur Cr é teil （後轉乘巴士111在La Pie站下車）

電話：33(0)1 48 85 76 10

聯絡人：黃振才牧師 2018年教會年綱：建立一間健康的教會

歡迎僑胞參加！

# 当骄傲女遇上理工男

徐梅宝

我的童年与青少年时期，充满了学业的挑战，中学在一个全省数一数二的学校，大学住校四年，毕业后到澳洲继续深造，后来到香港工作，并在这里遇见了我的伴侣幼狮，建立了我们的家庭与事业，在香港生活了20多年。

## 空巢转变难 疫情学佛求平静

幼狮和我各自都有独特的优点与个性，但我们之间的相处并非总是顺遂。孩子们长大成人之前，我们的注意力大多集中在工作、生活和孩子的教育上。然而，当孩子们逐渐独立后，我们开始将焦点重新放回彼此身上。这种转变对许多家庭来说或许很自然，但对我们而言，却成为了一段艰难的过程。



疫情期间，我们的关系曾经降至冰点。在那段时间，我尝试通过学佛来寻求内心的平静。佛教提倡「空性」，我努力修炼「心如明镜，一切皆空」，提醒自己面对的一切都是短暂且虚幻的。然而，这种方式却让我和幼狮之间的距离越来越远，甚至到了几乎断绝沟通的地步。

## 发小传福音 祈祷带来了转机

在这段迷茫与困惑的时期，我的一位发小薇妮通过视频向我传福音。当她问我是否相信耶稣基督时，我毫不犹豫地回答「当然信」。事实上，早在20多年前，我们一家便曾因孩子的教育需要，定期参加天主教会的弥撒。然而，那时候我们并未真正深入了解《圣经》，也缺乏属灵生命成长。

回顾过去，我发现自己在家庭中常常表现得非常骄傲、自以为是。而幼狮则是一个刚硬、理性的工科生，面对我的骄傲态度，他本能地采取压制与抵抗。这使得我们的日常生活充满了对立与纷争。

然而，在我们关系最困难的时候，祈祷带来了转机。有一次，我向薇妮倾诉与幼狮争吵的事情，她告诉我会为我们祈祷。当时我对祈祷的意义并不了解，但神迹真的发生了。幼狮突然不像以往那样怒气冲冲，而是变得柔和许多。这是我人生中第一次感受到祈祷的力量。

## 神开始动工 我学谦卑他柔和

随着时间推移，我们开始意识到在人生中，许多看似无法解决的问题，其实在神（上帝）的眼中都有答案。正如耶稣所说：「在人是不能，在神却不然，因为神凡事都能。」（《马可福音》十章27节下）当我们走到自己的尽头时，正是神开始动工的起点。

某一天，幼狮突然提议要去教会。我们很快找到了一间教会，被那里牧者和弟兄姐妹友善和谐的氛围所吸引。我们渐渐融入教会生活，开始每日研读《圣经》，分享彼此属灵上的感动。我们从三观不合到拥有相同的属灵价值观，从互不沟通到每日分享心灵成长的喜悦。

信主之后，我逐渐学会谦卑，明白骄傲是一种大罪，是神所不喜悦的。同时，幼狮也因着圣灵的感动，变得柔和许多。我们之间不再有争吵，而是以爱与理解相待。正如《箴言》二十九章23节所说：「人的高傲必使他卑下；心里谦逊的，必得尊荣。」

## 爱遮掩罪恶 找回真正的连结

上帝在我们生命中的作为是奇妙而真实的。《以西结书》三十六章26节提到：「我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面，又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。」这段经文正好描述了我们生命中的改变。

最后，我想引用《彼得前书》四章7-8节：「万物的结局近了，所以，你们要谨慎自守，警醒祷告。最要紧的，是彼此切实相爱，因为爱能遮掩许多的罪。」爱确实能遮盖许多罪恶，也让我们找到了彼此之间真正的连结。

感谢主带领我们走过婚姻的低谷，更感谢祂，让我们因此得了新心新灵，找到了爱的源头，找到了真正的平安与喜乐。阿们！



# 中国儿媳和美国女婿的爸爸们

偌含

2006 年我嫁到了美国，成了中国儿媳，而我的先生 Bill，成了美国女婿。天父的爱，奇妙地祝福着我们和地球两边的父亲们。

## 中国儿媳的祈祷与应允

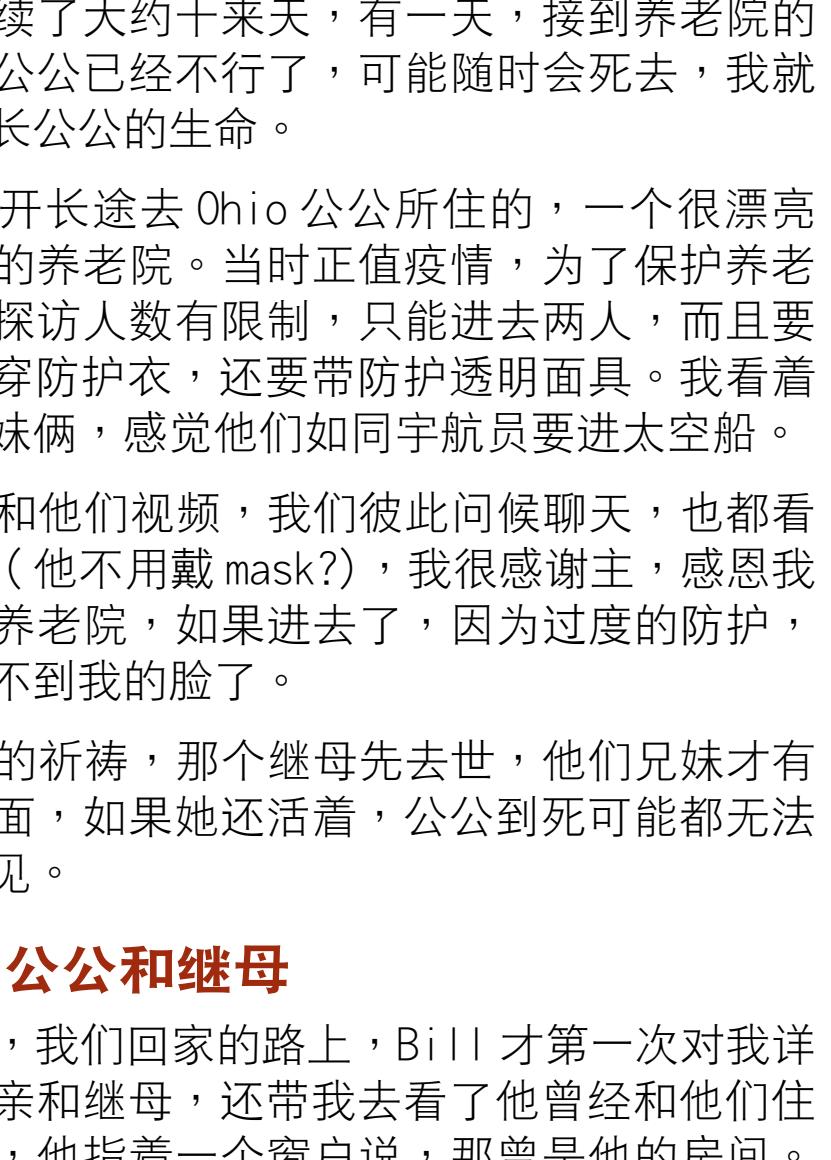
我见到了美国的公公和婆婆之后，过了一段时间才发现，这个公公是继父不是生父。当年婆婆决定离开公公的时候，Bill 不到 13 岁，他妹妹不到 10 岁，离婚后 Bill 判给公公，妹妹判给婆婆。公公婆婆不久各自成立新家，公公迎娶的继母，是个离婚四次，但却没有生过孩子的女人。由于公公还活着，但 Bill 和他之间完全没有来往，使我开始有负担为他们的关系恢复祈祷。



2024 倘含为丈夫 Bill 庆祝生日

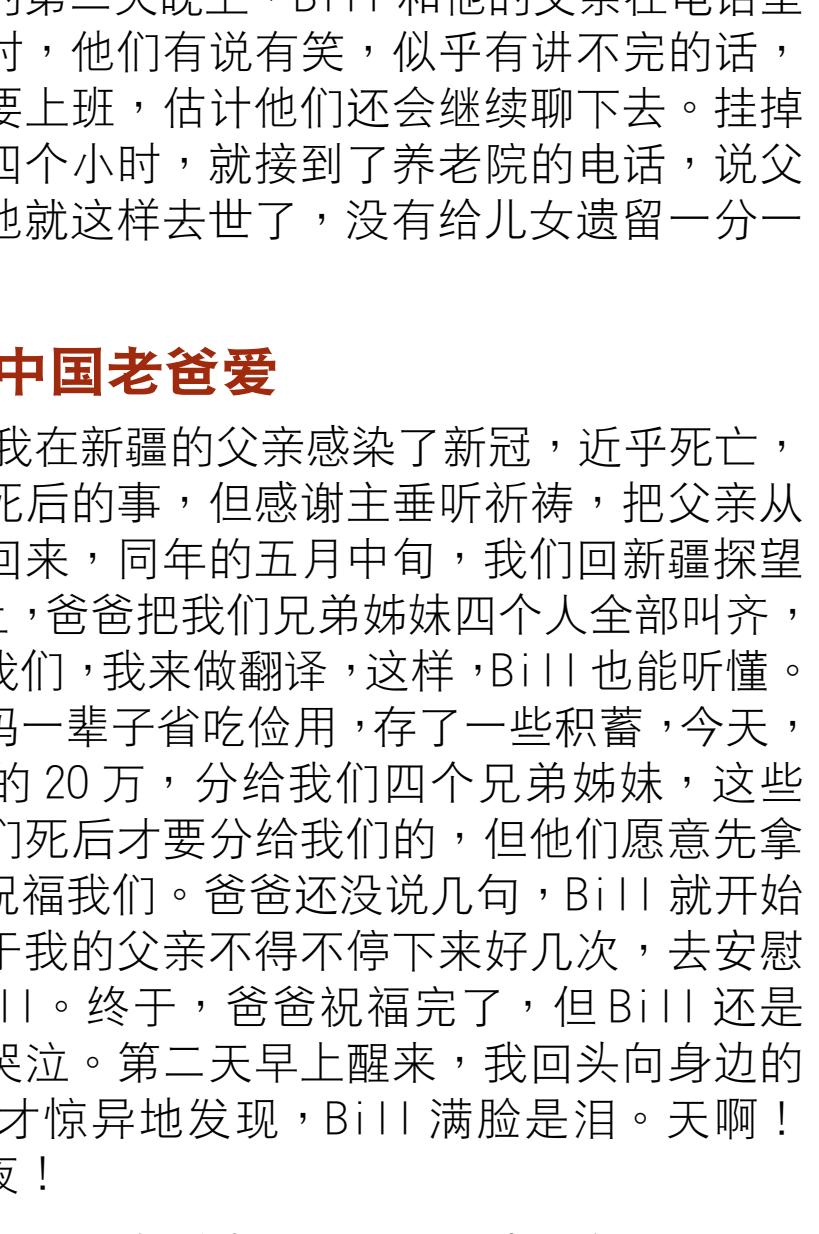
我后来了解到，是继母不愿公公和他们兄妹有任何的联系，多年来，小姑子一直在努力寻找他们的下落，一旦找到了他们，他们会立刻搬家消失，他们是刻意地躲避兄妹俩，不想和他们有任何关系。

这么多年来，我就一直为他们祈祷。我祈祷公公不但和他的儿女们恢复关系，他还要见到我这个中国儿媳。



有一天，小姑子接到了一个电话，原来继母死了，于是我们知道公公的下落，我也知道，是主回应我的祈祷，虽然这个祷告我等了十几年。我立刻给公公写了一封长信，附上一家三口的照片，还买了一些他爱吃的食品，从邮局寄给了他。

虽然 Bill 有了公公的电话，但他们已经 30 多年没有联系了，Bill 打电话前很犹豫，我就鼓励他。终于，电话打通了，Bill 问，请问您是某某先生吗？感觉整个空气里都满了尴尬。他们大约通话了半个多小时的时候，我听到 Bill 叫他爸爸，并告诉他，他爱他，也一直想念他……从那后，几乎每天，或每隔一天，他们都会



通话，这样持续了大约十来天，有一天，接到养老院的病危通知，说公公已经不行了，可能随时会死去，我就恳切祈求主延长公公的生命。

隔天，我们开长途去 Ohio 公公所住的，一个很漂亮的有独立房间的养老院。当时正值疫情，为了保护养老院的老人们，探访人数有限制，只能进去两人，而且要带 N95 口罩，穿防护衣，还要带防护透明面具。我看着穿戴整齐的兄妹俩，感觉他们如同宇航员要进太空船。

我就在车里和他们视频，我们彼此问候聊天，也都看清了对方的脸（他不用戴 mask?），我很感谢主，感恩我没被允许进去养老院，如果进去了，因为过度的防护，老人家可就看不到我的脸了。

主垂听了我的祈祷，那个继母先去世，他们兄妹才有机会和公公见面，如果她还活着，公公到死可能都无法和他的儿女相见。

## 无情的美国公公和继母

探访公公后，我们回家的路上，Bill 才第一次对我详细讲述他的父亲和继母，还带我去看了他曾经和他们住在一起的房子，他指着一个窗户说，那曾是他的房间。他 18 岁生日的清晨，还在睡梦中，被一阵敲门声唤醒，是公公，用大拇指，指指外面，示意 Bill 离开他家。

他的继母对他一向冷若冰霜，她从不和他说话，不理他，甚至不会单独和他在一个屋檐下，若不是 Bill 年纪小，他们要承担责任，大概 Bill 很小年纪就会被赶出家门，继母忍耐到他满 18 岁那天，就迫不及待地让公公把他扫地出门了。

我一直不知道 Bill 的 18 岁生日礼物，竟然是被父亲赶出家门，我可怜的 Bill！这个画面使我多次流泪，也使我更加地心疼他。感恩的是，Bill 早已因着基督的爱，完全地原谅了他的父亲。在回家的途中，他甚至和我商量，是否要搬回 Ohio，去陪他，照顾他，给他煎牛排吃……Bill 真的是一丝苦毒和怨恨也没有，他想的是如何能更好地服事他的父亲。

在养老院时，当公公见到 Bill，一直以为是女婿，因为他戴口罩，又戴防护面具。Bill 说，爸，是我，你的儿子 Bill，公公突然失态地嚎啕大哭，哭了好久好久。不知道是不是圣灵使他感受到自己对儿子的亏欠？

我们回家后的第二天晚上，Bill 和他的父亲在电话里聊了两个多小时，他们有说有笑，似乎有讲不完的话，若不是第二天要上班，估计他们还会继续聊下去。挂掉电话后，不到四个小时，就接到了养老院的电话，说父亲刚刚死了。他就这样去世了，没有给儿女遗留一分一毫。

## 美国女婿得中国老爸爱

2023 年初，我在新疆的父亲感染了新冠，近乎死亡，甚至开始安排死后的事，但感谢主垂听祈祷，把父亲从死亡线上拉了回来，同年的五月中旬，我们回新疆探望父母。一天晚上，爸爸把我们兄弟姊妹四个人全部叫齐，说有话要嘱咐我们，我来做翻译，这样，Bill 也能听懂。

爸爸说他和妈妈一辈子省吃俭用，存了一些积蓄，今天，他们拿出其中的 20 万，分给我们四个兄弟姊妹，这些原本应该是他们死后才要分给我们的，但他们愿意先拿出一部分，来祝福我们。爸爸还没说几句，Bill 就开始泪崩了，以至于我的父亲不得不停下来好几次，去安慰泪流满面的 Bill。终于，爸爸祝福完了，但 Bill 还是止不住地流泪哭泣。第二天早上醒来，我回头向身边的 Bill 问安，我才惊异地发现，Bill 满脸是泪。天啊！原来他哭了一夜！

他平静下来后，才告诉我，是圣灵在他的心里动工。他说他的一生，虽有父母，却形同孤儿，尤其是父亲，因继母的缘故，对他不管不问，形同陌路。但那个晚上，当我的父亲语重心长地嘱咐我们的时候，圣灵深深地触摸了他的缺失父爱的心。那一晚，Bill 被圣灵充满浇灌到他几乎不能承受的地步，圣灵医治的大能触及到他灵魂最深处的伤口。奇妙的上帝，居然使用一个连英文都不会说的中国农民老爸，来爱他，安慰他，医治他。

他说，以前，虽然他在世上没有父爱，但他知道天父上帝一直在爱他，可是现在，圣灵告诉他，不是的，在地上他也有父亲，一个爱他的中国父亲。

我的父母很喜欢 Bill，喜欢 Bill 的勤劳纯朴忠厚正直。父母对 Bill 嘘寒问暖，总怕他冷着，饿着，总是想着如何祝福这个洋女婿，让他在新疆住得更舒服。二老还常给他塞钱，让他到楼下餐馆去吃好吃的，因为 Bill 的美国手机在中国不能付账。纯朴的父母，对洋女婿的体贴与喜爱，使 Bill 感到无比的温暖。他无比珍惜我的父母，并做了决定，每年都要回去中国陪父母。我们 2023 年回去，2024 年又回去，今年，Bill 一直在祈祷，他计划在年底再次回去中国陪我父母。他说了，趁父母还健在的时候，要多多地去爱他们，孝敬他们。

愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神！（《哥林多后书》一章 3 节）阿们！

**巴黎满恩谷基督教华人浸信会**  
EGLISE EVANGELIQUE BAPTISTE CHINOISE DE MARNE LA VALLEE

教会地址：14 Rue des Coutures 77090 Collégien

崇拜时间：主日上午 10:30 (国语/法语 mandarin/francais)

联系人：谭宽权牧师 电话：01 6017 5113 pt 06 8683 2018 Email：fkthum@hotmail.fr

周间聚会：周五早上八点 祷告会 周五晚上九点 查经班

周六早上九点、十点 查经班 礼拜日早上九点 诗班练习

礼拜日下午一点 成人主日学 礼拜日下午三点半 查经班

# 患难的祝福

吴英

七年前，丈夫从死亡边缘被救活过来，我和我家因此经历了许多的祝福和改变。

## 丈夫突然倒下

2017年10月26日，我不会忘记那一天。我晚上散步回来，接到了在老家西安小叔子的电话，说丈夫在老家陪儿子上学的时候突发脑溢血，现在在医院急救。我刚开始还不相信，因为我们一小时前才刚刚通过电话。

原来他在家准备上炕时，突然发现自己胳膊动不了，然后就倒在了地上。家人把他抬到床上，然后用车子送去医院，在路上颠簸了半个小时，到了医院，脑部的出血量超负荷，已经涉及到脑干了，医生说不能治了。那时如果没钱，医院就会轰出来不管的。小叔子到处托人，我也到处打电话，终于进了手术室，前后耽误了六个小时，但蒙神（上帝）的保守，命竟然保住了。

接到电话我立刻让女儿给我订了一张从上海到西安的机票，第二天我和儿子才赶到医院，看着病床上的丈夫，我觉得天都塌下来了。家的顶梁柱倒了，我们以后怎么生活！那时我们每个月要还两万块钱的贷款，儿子才读高一，他哭着说，「爸爸活不了，我也不想活了。」

医生不断让我们放弃治疗，吓唬我们，但我不答应。我们结婚20多年，我怎能就这样放弃他！我跟医生说，你只管尽你医生的职责，我有神帮助。

## 神听我的祷告

原来我只是个「星期天基督徒」，父神很爱我，祂不愿我继续这样下去，要我回转亲近祂。开始的三个月，我天天睡不着，要吃安眠药。我丈夫家的人都逃避责任，还有人建议我扔下他，自己走吧。但是，神却带领我去找教会，请弟兄姊妹来为他祷告。很奇妙，第二天我在饭堂，对面坐着吃饭的就是基督徒。他帮我联系了弟兄姊妹来探访。一天来了七位，他们一起跪在病房，祷告了半小时。

我的祷告很简单：「神，求你让他清醒，让他能听到我说话。」到了第17天，他真的清醒了，转到了普通病房。我跟他说，如果你有意识，就眨眨眼，举举手，他都有回应。我好兴奋。原来神真的听我的祷告！

那阵子，我常常跪在他的床边，做最简单的祷告，播放朗读版圣经。我还去买了两本《圣经》，天天读给他听，其实也是读给我自己听。不然我不是跳楼自杀，就是抑郁了，无法面对这样大的困境。我只能靠着读《圣经》，来分散我的注意力，不被愁苦淹没。

大概过了一个月，这位姊妹告诉我说，神告诉她说你女儿可以给她爸爸打针，我说开什么国际玩笑，女儿一看到针就害怕，怎么可以给她爸爸打针呢？！后来才知道都是神的安排。女儿不敢打，中医姊妹说可以先在她身上试试，鼓励她说，「神给你的恩赐不要怕，神也托着你呢。」女儿给她打完针，她说一点都不痛，比专业护士打得还好。但是我还是不敢让她打，我想卫校的护士有2-3年的学习和实习，而我女儿什么都不会，就连最基本的注射知识都不懂，怎么能打针呢！

我每天为这件事祷告两次，一周后神告诉我她可以打了。当我听到这个声音我无法控制自己的情绪，感恩的泪止不住地往下流，心里说不出的感恩之情，也无法用语言表达我对神的爱及敬佩。女儿给爸爸打针，也给我打，我的感受是真的一点都不痛。这是我万万都想不到的，真奇妙。

神给了我一句话：「我们在一切患难中祂就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。」（《哥林多后书》一章4节）求神使用我和我的家，去安慰患难中的人。

# 号角双月报订阅单



本报为免费赠阅，如读者想以邮寄方式收取，  
包装及邮费每年为14欧元。

本人希望定期收到《号角》\_\_\_\_\_份，请寄往：

姓名：(中) \_\_\_\_\_  
(英) \_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 基督徒的穿衣礼仪

高司祺

可能有些基督徒看到题目，已经有想法：穿衣选择是我的自由啊，如果还要讲规矩，那么是否回到律法年代了？

在现代社会中，穿着已成为个人风格与自我表达的重要一环，但对于基督徒而言，衣着不仅仅是外在的装饰，更是内在信仰的体现。《圣经》多处经文中提及端庄、节制与谦卑，这些原则应该引导信徒的穿着选择，使我们在外表上也能荣耀上帝，作美好见证。今天分享基督徒应有的端庄衣着观。

首先，基督徒应以敬虔与端庄为衣着的原则。《提摩太前书》二章9-10节教导说：「又愿女人以廉耻、自守，已正派衣裳为妆饰，不以编发、黃金、珍珠，和贵价的衣裳为妆饰，只要有行善的善行，这才与自称是敬上帝的女人相宜。」这段经文虽然特别提到女性，但其原则对所有信徒皆适用。穿着不应过度追求外在炫耀，而应表现出谦卑、节制、对上帝的敬畏。但是千万不要曲解上帝的意思，上帝不反对穿着漂亮华贵服饰，而是不应以此为生活追求。

其次，穿着应避免引人犯罪或成为绊脚石。耶稣教导我们要爱人如己，既然如此，我们便不应穿着过于暴露、紧身或挑逗性的服装，使他人跌倒或心生不洁的意念。比如穿着大V低胸短背心、超短裙并露出T-Back内裤的姊妹，那坐在她背后的弟兄只能把目光往旁边看吗？基督徒的服装应帮助我们与他人建立圣洁的关系，而非使人分心或产生误会。



此外，基督徒的穿着也应该反映身分的尊严与召命。我们是上帝的儿女，是世上的光与盐，当我们走在世人中间时，应以合宜的外表呈现出上帝国的文化与价值观。虽然信仰不是靠衣着来判断，但得体的穿着能彰显出我们对自身、对他人、以及对上帝的尊重。

当然，穿着也需考虑文化与环境的敏感性。在某些场合，如教会聚会、主日崇拜、婚礼或丧礼等，我们的服装应显示对这些神圣时刻的敬畏与庄重——无领T恤、短裤、球鞋、凉鞋，进入会堂不脱帽，衣服前襟不扣纽等，均不适宜。在工作场所、学校或公共场合中，也应根据环境选择适当衣着，以展现智慧与敬意。

最后，基督徒在穿着上应常常查验自己的动机：我们穿这样的衣服，是为了吸引注意、炫耀财富、表现个人自由，还是让人想入非非？保罗在《哥林多前书》十章31节提醒我们：「所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀上帝而行。」这一原则同样适用于我们每天的穿着选择。基督徒在穿着上应追求敬虔、端庄与节制，不以哗众取宠为目标，而是以荣耀上帝为最高准则。



# 百花齐放墨西哥薄饼

回到目录

老馋

近年来墨西哥薄饼(Taco)不断突变，已经发展成近乎奢侈品的饮食。原本墨西哥薄饼只是小型的粟米饼加上肉类(猪、牛、鸡)，当中的配菜只是白洋葱、香菜，再撒上青柠汁而已，是简单的餐车小食。但近年来，笔者却在巴拿马游人如织的Boquete高地，或是洛杉矶的新兴高级住宅区Chino Hill，纷纷见这类墨西哥薄饼专卖店里「百花齐放」的薄饼。

美国快餐连锁店Taco Bell主打薄饼和墨西哥餐，它的薄饼多半有德州风味：碎牛肉之外，加上番茄、生菜、切达奶酪，偏橘色，相对于道地墨西哥薄饼的绿，构成鲜明对比。

不断更新变化的墨西哥薄饼掺杂了各国风情，有夏威夷的金枪鱼生盖饭(Ahi Tuna)调精华，配上厨师特制的酱料和配菜，最好一群人去吃，一起共享，否则只能暗地里希望自己像牛一样有四个胃。

## ※Poke Taco

将夏威夷的生鱼饭块拌饭用来夹墨西哥薄饼，除了用生鱼之外，少不了有拌酱Poke Sauce，该酱料是用酱油、芝麻油、米醋、糖、姜、葱等制成，然后用粟米饼包成。有些餐馆的粟米薄饼是手工制成，比超市卖的更厚、有手工厚薄不平均的手感。

## ※Chicharrones Taco

用油炸过猪皮、猪肉或五花肉(Pork Belly)来包薄饼，加上配菜。Chicharrones源自西班牙安达露西亚省，那省出了很多名菜，如番茄冷汤、Serrano熏火腿等。

Chicharrones后来流行于秘鲁、委内瑞拉，这南美洲常见的小菜。

用来包薄饼，加上各餐馆厨师特制的酱料，吃来粗犷饱足。

## ※ 鱼类 Taco

有的用鲑鱼(三文鱼)、白鲑鱼、明虾、蟹肉等海鲜制成的薄饼，通常会根据不同鱼肉来配菜，配菜有：微型菜苗(Micro Green，可以是豌豆苗、红菜头苗、西兰花苗等多种样式的小菜叶)、凉拌高丽菜、墨西哥莎莎酱(Pico de Gallo)、香菜、青瓜、腌洋葱、樱桃萝卜、炒蘑菇、炸红洋葱、牛油果酱、瓦哈卡(墨西哥Oaxacan省，有令人惊叹的美食)乳酪。

从这些新式墨西哥薄饼看来，当前的饮食文化，有一种融合各地顶级美食、各处菁英的特色。或者说，人类的饭桌已经超越了族裔限制，只要有想像力，没有达不到的配搭食物。无论什么种类，如Poke盖饭、墨西哥薄饼、寿司、火锅、汉堡等，其中的材料配搭和变化，就是厨师无上限的创意空间了。

时代进步，万国万族都来参与构成共同人类经验的一环，但其中不会变的，就是人对爱的需求，对爱的给予所带来的精神满足。这是美食给予我们的启发，但更高远的美食经验，是不放纵地使用它，甚至牺牲自己的方便，带给其他人满足喜乐。



炸五花肉薄饼



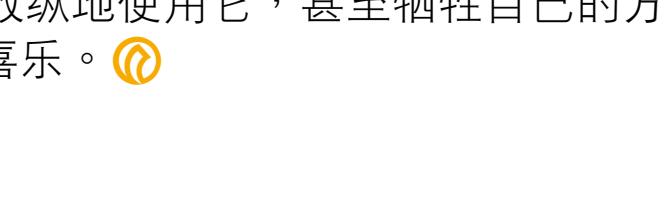
白鲑鱼薄饼



牛肉薄饼



炸虾薄饼



鸡肉薄饼

# 芙蓉蛋

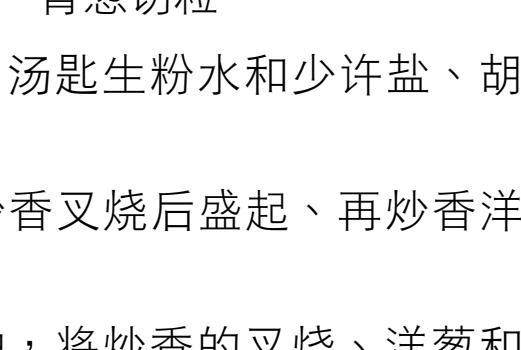


「芙蓉蛋」是一道广东菜，材料以叉烧、虾仁、洋葱等各种配料混以鸡蛋炒制而成，基本上除了鸡蛋外，材料可自由配搭。相传芙蓉蛋因味道鲜美、鸡蛋嫩滑，彷似绽放的白芙蓉，故名「芙蓉蛋」。



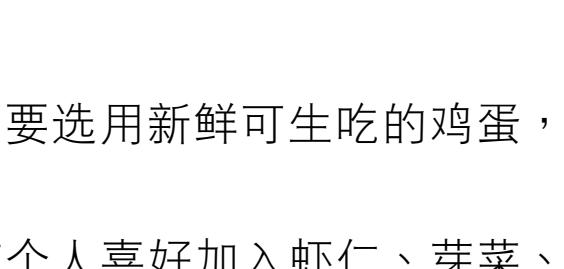
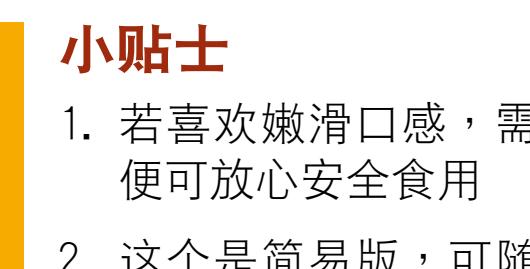
## 材料

鸡蛋..... 4至6只  
叉烧... 100克至200克  
洋葱..... 半个  
青葱..... 1条



## 做法

1. 叉烧切小粒、洋葱切条、青葱切粒
2. 鸡蛋打入碗内，放入2汤匙生粉水和少许盐、胡椒粉拌匀
3. 锅内加入1汤匙生油炒香叉烧后盛起、再炒香洋葱后盛起
4. 热锅后放入2汤匙生油，将炒香的叉烧、洋葱和葱粒加入蛋液拌匀放入油锅，转中小火将蛋液由外推向中间，看到鸡蛋开始凝固定型，将鸡蛋轻轻反转另一面略煎，尽量使鸡蛋保持嫩滑状态，略为熟透便可上碟享用



## 小贴士

1. 若喜欢嫩滑口感，需要选用新鲜可生吃的鸡蛋，便可放心安全食用
2. 这个是简易版，可随个人喜好加入虾仁、芽菜、韭黄等等
3. 生粉水是：1茶匙生粉加入2汤匙凉水拌匀



# 中医对膝痛的治法

冯新伟（中医博士）

俗语说「人老脚先衰」，很多膝痛的原因都是由于老化或创伤。膝关节是人体中最大的关节，连接大腿骨和小腿的胫骨和腓骨，由三块骨头组成，并由韧带连接起来，令关节稳定，周围的肌肉和肌腱也同时起稳定和驱使关节活动的功能。这组织承受人体大部分的重量，每天行走和站立都要依靠它。

处理膝痛，中医一般会审察查病因（如有否受伤或跌倒、运动过劳或承受过重压力等），再利用四诊合参来找出致病源头，如观察有否红肿发炎，比较两边膝部的大小、颜色和温度，了解膝痛性质（刺痛或隐痛）与程度、痛的时间（久或久坐即起会痛，或是运动过久会痛）和长短（持久或偶尔），是否受天气影响？能否通过热包或冰敷舒缓痛楚等，从而将收集到的资料辨症来定出膝痛的症型，再作出治疗原则，选择适当治疗方法。



中医通常根据辨症后得到的结果作出某个治疗原则，可有多种治理手法，如服用中药、针灸、拔罐或推拿按摩等，亦有些病人不接受用针或药而选择采用食疗。当然，除了用药或针灸外，医师应该给与病人一些生活起居、饮食和运动方面的忠告，其目的：一能加速康复的时间，二可以防止旧病复发。不过有多少病人会依医生吩咐戒口或定时作息，是个疑问。事实上，大多数患者的膝痛都源于超过一种症型，故此治疗所需时间和过程都会较长和较复杂。

从防治的角度来说，中医认为肾为腰之府，肾不仅管腰也管下肢，而膝关节含有全身最多筋键的部分，所以膝痛与肝的兴衰有很大关连。如果要防治膝痛，首要理好肝肾两脏；预防膝痛，平日宜多饮补肝肾的汤水。桑寄生、杞子、菊花和酸枣仁等乃养肝的中药，另外要多吃些黑豆、合桃及芝麻等食材来补肾；此外，千万不要熬夜或纵欲，不要在黑暗中看手机，这些都是维护肝肾的必要措施。

如果走路时膝部「喀喀」声，或有酸痛，严重时更会出现「松一松」或偶有「马失前蹄」之象，指突然膝部会失力引致「跪一跪」的症状，久坐不动后关节绷紧，上落楼梯有困难等，西医的解释可能是患上「髌股关节综合症」，亦有可能是膝部软组织中缺乏骨胶原，医生会提议患者服些葡萄糖胺等补充剂，多进食含丰富骨胶原的食物，如猪手或鸡脚等。

此外，由于在上楼梯时，膝部所承受的重力是平时走路的三倍，落楼梯时更是它的八倍，所以有膝痛的人应避免经常上落楼梯；平时还要多运动膝盖左右上角的两束肌肉，如搓、揉、搥、按等，并不时对这些肌肉作交替收紧及松弛的运动，目的是要锻炼这些肌肉在走路或上落楼梯时，可以分担膝关节的负担，减轻其负重力。针对脚和膝盖的拍打，对预防和缓解膝痛很有帮助。

除了加强锻炼膝盖周围的肌肉和筋腱外，平日站立时最好不要完全伸直下肢，而是稍微弯曲 5 至 10 度。提醒大家，身体任何部位有痛都可以用运动舒缓，惟独膝关节不可，因为膝关节痛多由于损伤及劳损引起，越运动会越痛，且会加速膝关节的退化，解决方法是尽量休息和尽快寻求治疗。

# 健康资讯

资料仅供参考。由于各人身体状况不同，若涉及药物或治疗方案，请征询医护人员。

## 照顾有记忆问题的家人

您在照顾有记忆问题的家人吗？如果您是 50 岁或以上的纽约华裔，可能有资格参加纽约大学家庭照护者项目 (NYU C1-ES)。本项目旨在通过具有文化适切性的措施，提升华裔与韩裔的记忆减退照护者的身心健康。本研究将帮助您更好地照护家人，而且有益于您本人的健康与福祉，并获研究团队支持。参与者亦可获得研究补偿。本项目由纽约大学主导执行。如需更多资讯，请联络阮女士，电话 (212) 998-7385 或电邮 jr7121@nyu.edu。

## 间歇性断食减肥法

有研究显示断食减肥法不仅能降低发炎反应、促进细胞自噬，还能有助于降低胆固醇和血压。断食法常见：

168 断食法

(将一天分为

16 小时禁食，

8 小时进食)；

52 断食法 (每

周选择不连续的两天将热

量摄取限制在

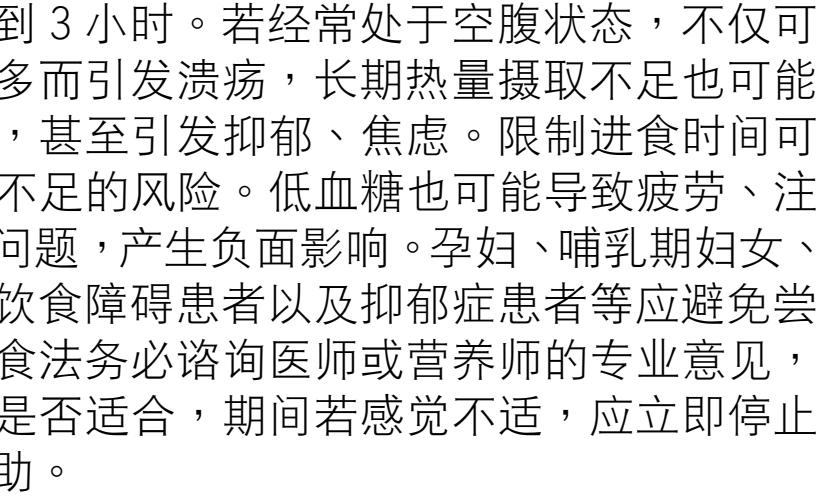
500–600 卡，

其余五天正常饮

食)；隔日

断食法 (隔天

完全禁食，或只摄取少量热量)。断食法并非适合所有人，不建议作为正常的减重方式。正常情况下，胃的排空时间为 2 到 3 小时。若经常处于空腹状态，不仅可能导致胃酸过多而引发溃疡，长期热量摄取不足也可能导致肌肉萎缩，甚至引发抑郁、焦虑。限制进食时间可能会增加营养不足的风险。低血糖也可能导致疲劳、注意力不集中等问题，产生负面影响。孕妇、哺乳期妇女、糖尿病患者、饮食障碍患者以及抑郁症患者等应避免尝试。想尝试断食法务必谘询医师或营养师的专业意见，评估自身状况是否适合，期间若感觉不适，应立即停止并寻求医疗协助。



## 中年男士留意前列腺肿大

前列腺又称摄护腺，包围着尿道，主要作用是分泌精液以运送精子。随年龄增长和荷尔蒙变化，中年男士过半数前列腺肿大，因而压迫尿道，导致排尿困难、尿频、尿量少而断续、小便后滴尿或感觉仍未排清。前列腺肿大多数属良性增生，只是若细胞基因变异便会演变成前列腺癌，肥胖、吸菸、高脂高热量食物，加上家族病史等，患前列腺癌风险将大大提高。前列腺癌还会小便时感刺痛、尿液或精液带血、盆骨或脊骨痛楚、脚肿等。

预防前列腺癌宜戒烟酒，饮食均衡，多吃羽衣甘蓝、番茄(配搭橄榄油、牛油果)、南瓜籽、吞拿鱼、三文鱼、鳕鱼、鲳鱼、豆类、红萝卜、菠菜、西瓜、柑橘、椰菜、西兰花、草莓、奇异果、洋葱、大蒜、核桃、杏仁、腰果、夏威夷果等。

## 药物过敏

药物过敏是身体免疫系统对于某些药物产生防御或攻击的反应，未必每个人都会出现，症状、发作时间也未必人人相同。常见症状：疹、破、痛、红、肿、烧——皮肤搔痒或起水泡、口腔黏膜溃疡和喉咙疼痛、眼睛红肿或灼热、嘴唇发肿，发烧；有些人出现心悸、呼吸困难、恶心等症状。首次服药一小时内出现不适症状可轻易辨别；但数小时后或数日后都有可能，也有机会在多次服药后才发生。轻微过敏反应可能自然痊愈，但皮肤痒、转为眼唇红肿愈来愈严重，就需要看医生，若出现呼吸困难、气喘等，必须立即求诊。



# 越都河内（二）： 咫尺间的市况

马日恒

上期谈及越南首都河内清晨的朝气勃勃并带给我的踏实感。今期便与大家分享市内的几个旅游景点。

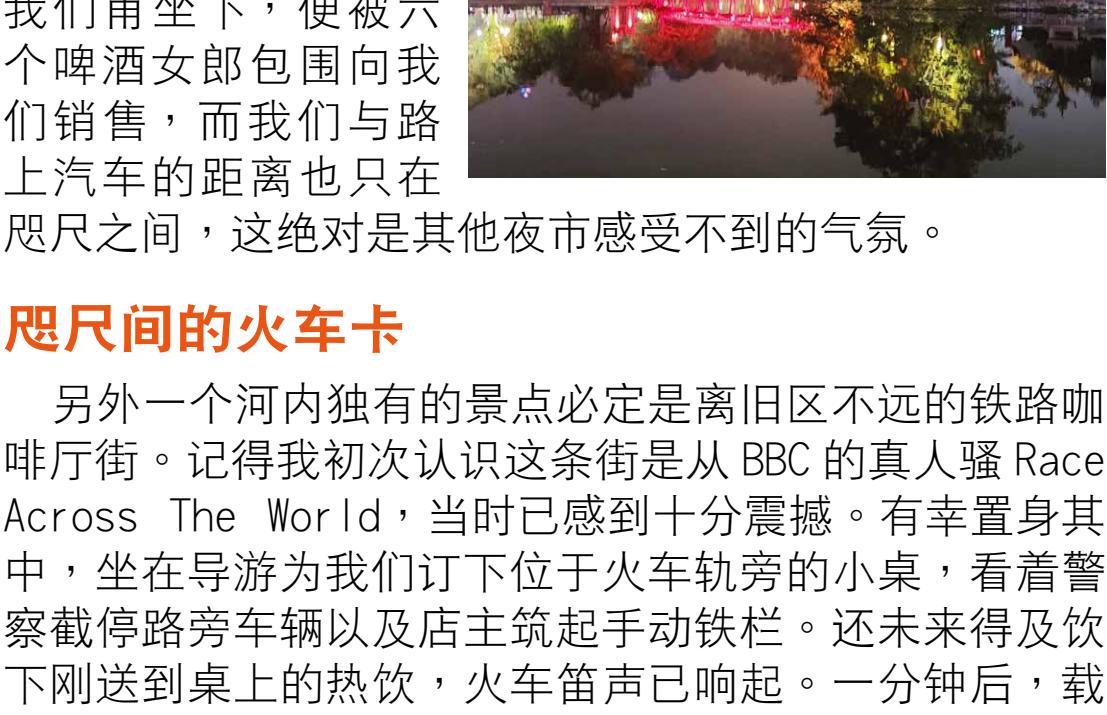
## 殖民时代的监狱

首先是离我下榻酒店不远的火炉监狱。这个百多年前由法国人兴建的监狱，囚禁了不少法治殖民时代的反抗者。现在游客看到的法式大楼与庭院，甚至是一块块从马赛运来的瓦片，都见证了被囚者的辛酸。当中有一个展品是一条坑渠，原来是一个越狱者逃走的途径，与经典电影《月黑高飞》的一幕越狱情节几乎一样。而这个越狱者后来更成为脱殖独立的推手之一。越战期间，这座监狱也用来囚禁被掳美军，故有河内希尔顿之昵称。有关越战的展区渗透着浓厚的政治宣传，主要是讲述越共如何「善待」战俘。



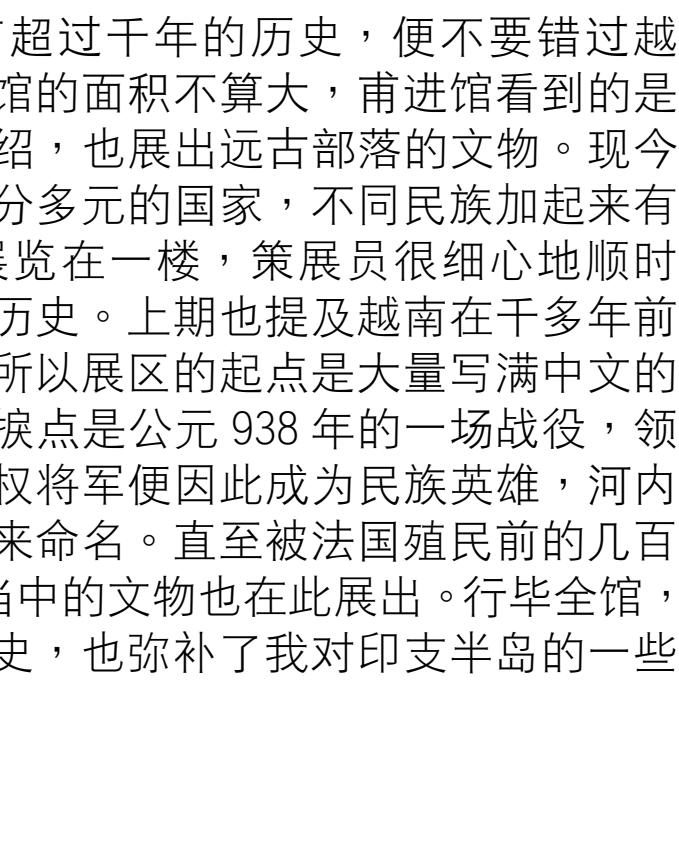
## 文昌庙

从监狱位置走 15 分钟，便是市内最大的庙宇。这座近千年历史的文昌庙，其实有点像华人社会的孔庙，信众求的是学业成就；我家到访时便看到本地学生在这里拍毕业照。进庙前可看到一个大水塘，两旁有近百个中文石碑来纪念历代金榜题名的名士。庙内有孔子像，也有其他佛像，庙旁有展馆介绍越南历朝的治学史。往出口走会看到仿古的书斋以及从前殿试内状似小舟的独立考室。



## 紧贴民生的旧区

从文昌庙向东走 20 分钟，便是市民最爱流连的还剑湖及旧区附近的几个名胜。首先是湖中的红桥及古庙，湖旁是河内著名的水木偶剧院。剧场其中一个剧目说的就是湖仙借剑助越军击败中华帝国后，主帅还剑于此的故事。剧院后的几条街道在晚上最为热闹。我家参加了晚间的地道美食团，导游带我们品尝了沿途的八道最受本地人垂青的食品。可是，最吸引我的不是食物，而是那个布满小餐桌的十字路口。我们甫坐下，便被六个啤酒女郎包围向我们销售，而我们与路上汽车的距离也只在咫尺之间，这绝对是其他夜市感受不到的气氛！



## 咫尺间的火车卡

另外一个河内独有的景点必定是离旧区不远的铁路咖啡厅街。记得我初次认识这条街是从 BBC 的真人骚 Race Across The World，当时已感到十分震撼。有幸置身其中，坐在导游为我们订下位于火车轨旁的小桌，看着警察截停路旁车辆以及店主筑起手动铁栏。还未未得及饮下刚送到桌上的热饮，火车笛声已响起。一分钟后，载客火车以在离桌半尺的距离徐徐驶过。若我拉尽手臂，也许还能碰到火车厢呢！

## 越南简史课

若读者要了解越南超过千年的历史，便不要错过越南历史博物馆。博物馆的面积不算大，甫进馆看到的是越南地理及人种的介绍，也展出远古部落的文物。现今的越南原来是一个十分多元的国家，不同民族加起来有 40 个之多。主要的展览在一楼，策展员很细心地顺时序来诉说二千年内的历史。上期也提及越南在千多年前被中国各朝所统治，所以展区的起点是大量写满中文的文物。越南立国的转捩点是公元 938 年的一场战役，领军击溃中华帝国的吴权将军便因此成为民族英雄，河内最繁忙的大街便以他来命名。直至被法国殖民前的几百年，越南共历七朝，当中的文物也在此展出。行毕全馆，彷彿上了一课越南简史，也弥补了我对印支半岛的一些误解。

# 四十年烟友戒烟记

王战

我有 40 多年的抽烟史，靠着我自己，怎么也戒不掉，最终，唯有靠着神（上帝），靠着祷告，终于脱离了！

## 第一次抽烟

1965 年，我在省广播文工团工作期间，随文工团下到县里，参加全国开展的社教运动。由于极左思潮的影响，工作到深夜也不让人休息。我时常坐在桌前双目紧闭，「小王抽

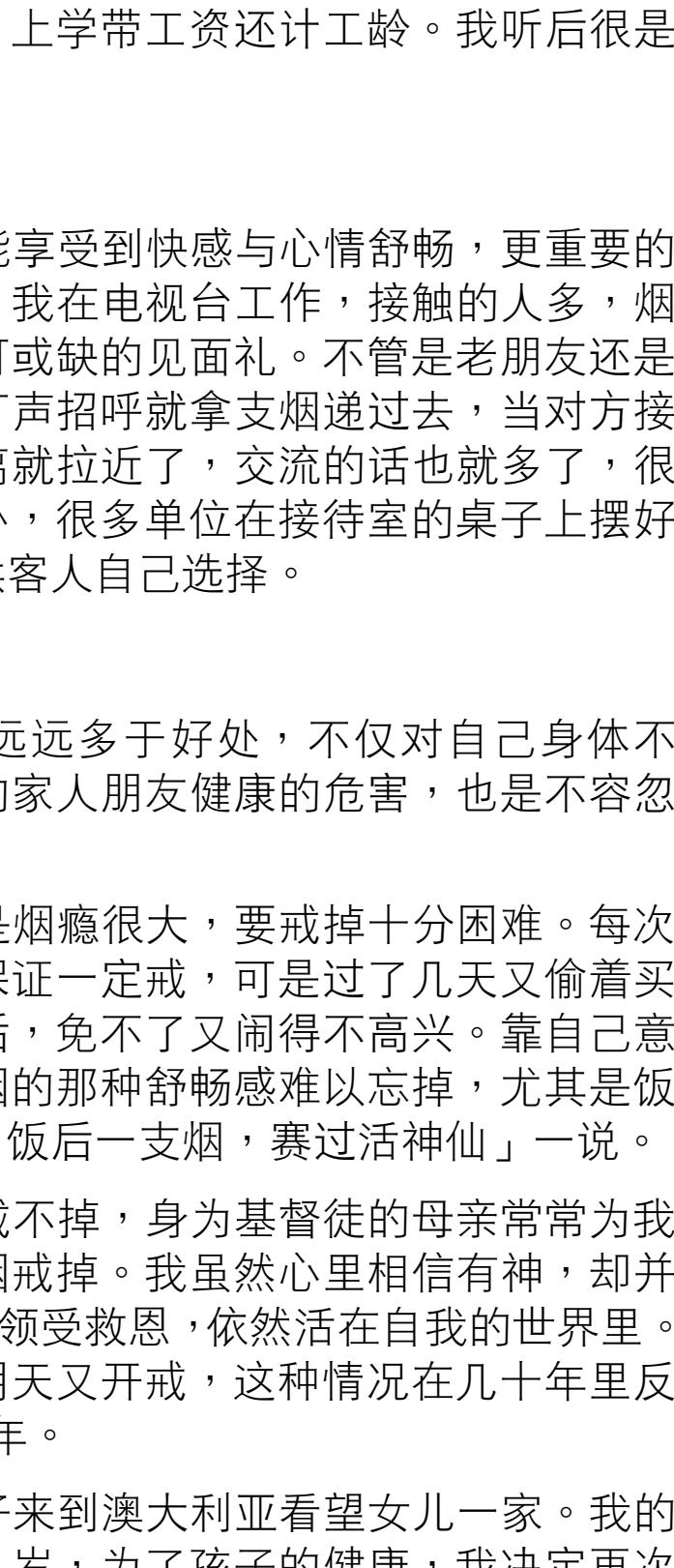


初到澳洲，与大外孙女留影

## 男人哪有不抽烟

在社教期间，我有幸在县委大礼堂聆听了胡耀邦的报告。他当时是省委第一书记、西北局第二书记。在作报告时，他一根接一根地抽着中华牌香烟，直到他的报告结束，他手里的烟都没有停过。我想，男人抽烟是理所当然的啊！后来每当我遇到母亲、妻子及女儿指责我抽烟时，我常常反驳说：男人哪有不抽烟的！

「男人哪有不抽烟的！」这句话是母亲责备我时父亲对她说的。我很开心父亲支持我抽烟。他一直喜爱抽烟，手里总是拿着铜制的水烟袋，抽时发出吱吱的响声。要不然就是旱烟袋，他轮换着抽。我有了父亲的支持，就不怕母亲说我了。



大外孙女受洗日，与外公（本文作者）及弟妹合影

上大学的三年时间里，因我是带工资上学，口袋里总是装着大前门牌香烟，时不时会给一些男同学发烟。他们常常对我说：看你多好，上学带工资还计工龄。我听后很是得意。

我想过戒烟，但是烟瘾很大，要戒掉十分困难。每次妻子责备我时，我保证一定戒，可是过了几天又偷着买烟抽。被妻子发现后，免不了又闹得不高兴。靠自己意志戒烟非常难，抽烟的那种舒畅感难以忘掉，尤其是饭后抽烟，所以会有「饭后一支烟，赛过活神仙」一说。

妻子劝我戒烟我戒不掉，身为基督徒的母亲常常为我祷告，求神让我把烟戒掉。我虽然心里相信有神，却并没有真正明白真道、领受救恩，依然活在自我的世界里。常常是今天戒了，明天又开戒，这种情况在几十年里反覆重演，直到 2009 年。

那一年，我和妻子来到澳大利亚看望女儿一家。我的大外孙女当时只有 5 岁，为了孩子的健康，我决定再次戒烟。可是决心下了，执行起来依然困难，毕竟抽了 40 多年。女儿为了帮助我戒掉烟，在药房买了戒烟的产品，能起一些作用，但过几天又想抽，尤其是看到他人抽烟时。外孙女看我戒不了烟，就把烟藏起来。烟瘾犯了，我就偷偷去商店买，拿到公园抽。妻子发现后收了我身上的钱。外孙女看我难受，就每天发给我一支烟，说只要十天就没有了。

《圣经》里记录主耶稣对门徒说过这样的话：「在人这是不能的，在神凡事都能。」（《马太福音》十九章 26 节下）