

- 1 专题**
主题：退休住哪好？
- 2 专题**
退休最佳居所：心安之处
- 3 专题**
耆老心归处？儿女慰亲情
- 4 专题**
独而不孤的晚年乐园
- 5 专题**
养老搬去哪？从广东到东京的退休计划
- 6 专题**
孩子，我愿意！
- 7 专题**
退休落脚何方？
- 8 智慧路**
不要小看自己年轻
- 9 智慧路**
爱是永不止息
- 10 智慧路**
如风的声音
- 11 智慧路**
上帝怎样听祷告？
- 12 智慧路**
杜绝诈骗
- 13 智慧路**
《勿因贪而变贫》联想
- 14 智慧路**
谁是灵魂的船长？
- 15 生命线**
赤子学者鲁益师
- 16 生命线**
写给渐渐老去的自己
- 17 生命线**
你想如何被记得？
- 18 天伦乐**
活得令人羡慕的退休人生
- 19 天伦乐**
自我中心的关系
- 20 天伦乐**
三代同堂 2.0
- 21 天伦乐**
童年也会有风浪
- 22 天伦乐**
上帝帮助我抵挡诱惑
- 23 缤纷世界**
一个无神论者的圣经电影
- 24 缤纷世界**
与神同在：忙碌中得平安
- 25 缤纷世界**
越南之旅
- 26 生命的旋律**
从黑暗到光明：Jamie 的真实旅程
- 27 生命的旋律**
从赌徒到牧师
- 28 生命的旋律**
从轮椅到床头祭坛：
母亲最后的喜乐十年
- 29 生命的旋律**
我的心中不再忧虑
- 30 教会生活**
从没空到全时间事奉
- 31 珍馐百味**
健康烧烤乐
- 32 珍馐百味**
白玉菇炒五花
- 33 健康宝鉴**
便秘
- 34 健康宝鉴**
健康资讯
- 35 世界风情画**
在马丘比丘之巅 仰望未终的历史
- 36 生命的旋律**
黄国伦最美好的一切
皆因「我愿意！」

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：「主啊，祢世代代作我们的居所。」

—《圣经》—



据美国人口普查估计，2024 至 2030 年间，每天约有 1 万人退休，因为如今是「婴儿潮 (Baby Boomer)」陆续进入退休的时期。在这退休大浪潮里，华人的挑战不仅是财务、医疗，更是跨文化与家庭责任的调和。退休住哪里最好？这需要提早规划财务、医疗与家庭沟通，并在信仰中寻找真正的安稳，才能在退休后活得安心，也将祝福传递给下一代。



《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



退休最佳居所： 心安之处

退休该住哪里？不少华人会优先选择依亲；只有在无法享受天伦之乐时，才会另寻最合适的退休住处。然而，现实往往不容理想，想依亲的不一定能如愿，一般人也常因健康、财务等问题而无法过上自己向往的退休生活。

因此，我们提出「退休住哪里」这个专题时，我们是希望读者能够扩阔视野，焦点也许并非「地点」，而是「如何安心居住」。这是一种心态的调整，而不只是智慧的抉择。换句话说，即使因种种原因无法住到理想的地方，我们依然可以心安理得地过好每天的生活；甚至因着心中有使命感，而把「退休」抛诸脑后，以满有盼望与力量的心迎接每一天。

「心安之处是吾家」，这句话提醒我们，美好的家，不必依附于某个特定地点或条件；能随遇而安，接纳当下的环境，就是最好的居所。对基督徒而言，顺服神「所量给我们的地界」去生活，完成祂对生命的托付，便是最好的退休之地。

当然，有些人觉得这样的观点过于抽象，或太过属灵，最好是两者兼得：既能培养安心的心态，又能善用智慧与资源，为自己预备一个既宜居又优美的环境。具体来说，就是及早做好理财与健康的规划，让自己有选择的能力；同时培养坚实的信仰，拥有美好的心灵支撑，预备好去面对不可预测的风风雨雨。

这样的想法听来确实充满智慧，也令人向往。然而，现实却是残酷的——同得「美好生活品质」与「美好心灵承托」，这样的理想往往很难实现，原因是并非每个人都能培养出「美好心灵承托」。不少人在无法达到理想的生活水平时，心中会充满沮丧、抱怨、挫折，甚至忌恨，更遑论可迎接苦难的美好心灵承托了。

不过，两者并非完全不可并存。关键在于先建立「心灵的承托」，让人生的使命感成为主导，再去追求所向往的生活品质。因为真正美好的心灵，能带来知足常乐，使人在追求更美好生活时，遇到挫折仍能存着喜乐与坦然；并以「随遇而安」的心境，无论身在何处，都可化为最美的居所。🌀

耆老心归处？儿女慰亲情

今年 9 月 7 日，是祖父母节。此节日在华人社区中，向来十分低调，甚至没有几个人知道，却在美国已有 45 年历史，以鼓励祖孙辈亲密和谐。现代的华人家庭，多是「二人离开父母，与妻子联合，二人成为一体」的小家庭。

小家庭的居所，又多半跟着工作跑，一年半载才与父母见上一面，已是很多人的常态。以此节日鼓励孩子孝顺祖父母，是非常有意义的事情。特别是很多退休的长者，都会搬到儿女附近居住，成年儿女正为事业打拼，如祖孙关系密切，也足以慰藉老人心。



人口趋老化 · 结构大变身

人口老化，使未来二十年成了老龄天下。老龄人口国家如摩洛哥 (Morocco)，2025 年 65 岁以上的人口，占全国 37%；第二名日本是 30%。根据美国人口普查局今年 6 月 26 日发布的《人口估计数据》，2024 年美国 65 岁及以上人口，为 6,120 万人，是总人口的 18%；其中亚裔老龄人口 280 万，约占美国亚裔总人口 8%。因此，很多服务长者如旅游、保健、补养等生意项目，正未艾方兴。

生活呈两极 · 优管解乡愁

美国亚裔耆英的生活方式，呈现两极化。早年的移民及留学生，在美国摸爬打滚数十年，已累积了一定的「老本」。他们英语流利，自理能力强，退休后可以自由自主，悠闲度日，很多都周游列国，享受生活。就算搬到儿女家附近，也会自立门户，为自己和儿女留下生活空间。

另一群退休后才来美国，住进儿女家中的长者，因远托异国，言论隔阂，衣食住行都要靠儿女解决。住在东西两岸的大城市还好，若住在华人稀少的州郡，则会变得「又聋又哑又盲又瘸」，落在「遗世独立」的寂寞境地。如与女婿、媳妇相处不来，更会陷入进退两难之间。

幸而很多新移民老人，都肯帮忙带孙子，贡献能力减低张力；祖孙亲情浓厚，是缓和两代关系的妙方。况且如今「优管 (Youtube)」盛行，不乏华语新闻和电视节目，儿女可为父母订阅华语频道，让他们与家乡资讯接轨，慰乡情、解寂寥。

老人福利好 · 无须受白眼

话说有一对姓张的高龄夫妇，数年前从国内移民到美国，为女儿照顾孙子孙女。几年后孙子孙女读中学，不再需要照顾。他们的女婿是土生华侨，与他们的生活习惯有很大差异，常常与他们闹别扭，一直希望他们搬出去，令女儿十分为难！甚至要闹离婚。

张氏夫妇是基督徒，不愿意因自己的居留，让女儿女婿生嫌隙。他们坦诚地把自己的境况，与教会的弟兄姊妹分享，有一位从事社会工作的姊妹，就决定帮助他们。经过三个月的努力，他们不但申请到政府补助、粮食券、医疗卡……还搬进了设备完善的老龄公寓，从此不需再受女婿白眼，独门独户、安享晚年。

这些事情，女婿一直看在眼里，知道上帝在帮助他们。迈过了这「相见好、同住难」的门槛，女婿如今对他们恭恭敬敬，一家人更和乐了！

若有此情形 · 可以来借镜

美国老人福利一流，就算是贫穷也会受到政府的照顾。因此退休老人最需要的，不是金钱的供奉，而是亲情的慰藉。在此奉劝为人子女者，多些打电话给父母，多些去看望父母，多给他们一些孝心与温情。若遇见「同住难」的情形，也可以参照以上的个案，为父母申请社会福利，让他们生活得更舒心、更畅快、更有尊严！

独而不孤的晚年乐园

林培

孤独常是许多老年人的影子。随着年龄渐增，他们的生活圈与朋友圈不断缩小。世态炎凉，晚年的乐园何处可寻？

家父今年 102 岁，两年前母亲去世后，他曾独居了一段时间。但因着家人、社区老人中心和教会团契的关爱，他的生活「独而不孤」。

回忆往事 跨越的惊喜和力量

与儿孙相聚永远是父亲最乐此不疲的时刻。他虽不善言辞，却喜欢和孙辈分享他的故事。有一次，他谈起自己在朝鲜战争的经历，孩子们听得入神，立刻上网搜寻，竟找到了一段有爷爷身影的影像！这种跨越时空的惊喜，使祖孙距离瞬间拉近——孩子们敬爱的爷爷，也曾意气风发，驰骋疆场。



过年领到利是封啦！



怡康老人中心给林弟兄过 101 岁生日

往事唤醒了曾经年轻的心怀，回忆也仿佛停住了流逝的时光。父亲仍主动与昔日老同学保持联系，透过电话、电邮彼此分享近况，互勉安慰。最近，他还与几位上海的老同事建了一个聊天群，三人的年龄总和将近 300 岁。对往日的回忆，不仅让老人们重拾勇气，也成为他们面对现实生活的力量。

参加活动 神家永远不会孤单

父亲每周两次参加角声怡康中心的活动，只要身体允许，从不缺席。他总是早早准备，等候交通车接送。他爱「怡康」，不仅因同工无微不至的照顾、同侪诚挚的尊重，更因为在这里，他深切感受到神（上帝）的爱与作为神儿女的价值。他带着笑容坐在固定的位置，与每一位经过的人亲切打招呼；他积极参与活动，不以年龄为推托。从他身上所流露的平安与喜乐，正是向人见证神的荣耀与大能。

正如《诗篇》六十八篇 6 节上所说：「神叫孤独的有家，被囚的出来享福。」父亲能够在晚年活出「独而不孤」，正因为他有属灵的家：教会。2023 年 10 月的一个下午，教会交谊厅热闹非凡——这是我们教会第一次为一位百岁老人庆生。来访祝寿的，有长青团契的老弟兄姊妹、粤语团契的乡音知己、英文堂的亲朋好友、带娃的年轻家庭，以及一批新一代的学子。虽然不少面孔对他陌生，但只要是认识的人，他都能一一叫出名字。许多人好奇活过一个世纪是什么感觉，他的回答简单却深刻：「每一天都是在神的恩典里。在神的家中，永远不会孤单。」

悄然转变 找到自己晚年乐园

在这段独居时光里，我们也发现父亲生命的悄然转变：对亲情更珍惜，对金钱更淡泊，对朋友更真诚，对信仰更执着。父亲是一位独立性极强的人，凡自己能做的事，绝不轻易麻烦别人。他注重养生保健，维持体力，因为他知道生病意味着给儿女增添负担。每天入睡前，他总会安静祷告，把一切交托给神。

若说孩子是神所赐的产业，那么老人便是神给我们的宝藏。敬老不仅是一种社会美德，更是神的诫命。父亲在基督的爱里，找到了属于自己的晚年乐园。在这里，他被所爱的人细心守护，也被爱他的人紧紧环绕。这位走过一个世纪的生命，因着基督而更加尊严、更加有意义，也更加瑰丽！

养老搬去哪？ 从广东到东京的退休计划

随着生活成本与医疗费用攀升，越来越多美国华人思考：退休后是否该移居海外，寻找更低成本与舒适的环境？然而，跨国养老不只是看风景与房价，医疗保险、汇率、长期护理等因素都必须提前盘算。以下 3 个真实故事，或许能带来启发。



故事一：香港与中山养老

苏先生十多岁时从香港移民美国，后来成为华尔街早期华裔银行家。2010 年退休后，他在香港与广东中山各买一套房，疫情前常在美亚两地往返；疫情后随着年龄增长，几乎都待在香港与中山。

在回中国养老前，他特别向保险公司与政府确认海外医疗报销细则，确保就医有保障。他坦言，若没有香港身分、没有提前解决医疗保险问题，即使生活成本低，国外养老仍存风险。

故事二：计划中的日本十年

黄女士从事文化行业多年，近年萌生到日本养老的想法。她正学日语，计划先赴日工作 10 年，以取得长期居留资格。她看重日本的安全、整洁与完善医疗。在日缴税满 10 年者，可享与日本人相同的医疗待遇，目前个人自付上限约 8 万日圆，对美国人很具吸引力。

但日本生活成本高，尤其都市住房与日常开销，因此她也将美国退休年限缴满，以兼享美日退休金与医疗。同时，她还计划积累足够储蓄，预备未来可能的长期护理费用。她直言，语言与医疗，是日本退休计划能否落实的关键。

故事三：规划广东置业与养老

王先生在加州学校工作，即将 3 年后退休。今年夏天，他与夫人返广东看房，发现中国房价下跌，加上美元兑人民币汇率优势，美国退休金在当地生活颇为划算。

不过，多数美国医疗保险不涵盖海外开支，国外许多医院更要求现金支付。因此即使生活成本低，医疗保障仍是跨国养老的最大挑战。此外，双边关系及国际局势变化亦增加不确定性。

经济与医疗的双重考虑

无论在美国或海外养老，以上 3 位的计划都凸显两大核心：生活成本与医疗保障。在中国、东南亚或部分欧洲小国，生活成本远低于美国或香港；对有退休金的美国人来说，汇率优势意味着更宽裕的生活。

总体而言，医疗保险覆盖范围是重点。多数美国保险不报销海外就诊，若要长住，必须额外购买国际医疗保险，并确认是否包含急救运送、长期护理及特殊疾病治疗。同时还要考虑当地医疗资源与技术条件。

平衡生活舒适与财务安全

跨国养老不是单纯移居，而是一场生活方式与财务结构的重组。理想策略应包括：

提前规划保险：与保险公司确认海外保障内容。

试住与调研：以旅居方式停留数月，观察气候、交通与社区环境。

多元收入来源：除退休金外，可考虑房产出租或投资收益，增强财务弹性。

分阶段养老：活跃期选风景宜人地，依赖期转往医疗资源集中区。

养老地点既关乎荷包，也关乎生命质量。唯有提前布局经济与医疗，才能在晚年拥有更多自由与安心。退休不是结束，而是另一段需要智慧与规划的新旅程。《圣经》说：「永生的上帝是你的居所；祂永久的膀臂在你以下。」（《申命记》三十三章 27 节上）盼望长者们都得到晚年真正的安居，不仅在地上的选择，更在于住在祂里面。🕊

孩子，我愿意！

理泰

当护士将 3,500 公克的你，裹好在白毯子里慎重交给我们时，我心里诚惶诚恐，兴奋与不知所措交织着。我心想：我该怎么照顾你？怎样才算是一位称职的母亲？

30 年如白驹过隙，沧海桑田。我们一家三口搬迁过亚洲、欧洲、北美洲与南美洲。你的童年片段散落在曼哈顿、巴黎、德国黑森林与普林斯顿。有人羡慕你见多识广，我却常觉亏欠，没能给你长期的朋友和熟悉的成长环境。焦虑与自责时，我只能到上帝面前安静倾诉。祂多次回应我：祂是全知、全能、全爱的，必负责你的人生到底。

5 年前，我们在纽约年届退休，而你早已在明尼苏达州大学毕业并进入职场。你主动说很想念我们，自 18 岁后只在假期与我们相聚，这次希望能同住。这样动人的邀请，让我们的心都融化了。别人是告老还乡，我们却是老来依亲。

接着是一场大规模的断舍离。我们把能留的家俱、爱读的书籍、必穿的衣物，全塞进半个货柜，浩浩荡荡从东岸搬往中西部。带着两只非留不可的老猫，一行四口飞往明尼阿坡里市（名字真长啊！）。空服员因爱怜猫儿，还主动升等我们的座位到头等舱。孩子，这是你带给我们的福气。

踏进你家门，我们感到无比尊荣。你为我们预备卧房，放上香氛瓶。第二天你带爸爸去提领预订好的二手车（是适合明州寒冷冬天的雪地驾驶的），第三天我们就能外出购物、熟悉环境，那感觉就像当年接你回家一样，既兴奋又紧张。

第一个主日，你邀我们去你的教会。你原担心那不是华人教会，我们会不适应。没想到在朋友的热情接待与教会对移民的宽容爱护中，我们很快找到归属，也加入了一个友善的小组。于是，我们正式成为明尼苏达州人，体验了所谓的 Minnesota Nice（明尼苏达的友善）！

孩子，我并不确定如何与成年子女近距离生活，毕竟我们已有 5 年未曾同住。有人说，65-75 岁是「新老」，75 岁以上是「真老」。那么，我这「新老」阶段，就不应唠叨叮嘱，更不能侵入你的私人空间帮你捡袜子、收衣服。相反地，我仍有精神体力，可以外出体验新环境、学习新事物，走出自己的舒适圈，尝试跨出族群藩篱、结交新朋友。这些「功课」我虽未得满分，却也没有留级。谢谢你给我信心与鼓励。

2020 年疫情爆发、边境封锁前，上帝再一次呼召我们上路，前往南美洲培育年轻教会领袖。我们在智利停留 5 个月，感到受困，却也看见上帝的美意——你开始在家工作，也遇见了让你心动的女子。

回来后，你的租约到期，我们购置了自己的房子：你住一层，我们住一层，各有空间。你在房里线上工作，我栽花养卉，爸爸在木工房忙活，一家共处将近一年。之后，你和未婚妻共同购屋，正式成家立业。我们则继续往返南美洲服事，放心把房子和老猫交给你照顾。

我还在学习适应你的伴侣，在跨越种族、文化、习惯的差异中，努力认识与接纳她，并以她喜欢的方式相处。这是很大的挑战！但感谢主，爸爸是我的好朋友，我们彼此倾诉挂虑，互相开解。生活的重担，两人共担总胜于一人独行。

孩子，我仍不确定自己是否是一位称职的母亲。但在体力尚未衰败之前，我愿做一个可爱的「新老」族：纪念造物主，做你的啦啦队，在你和你的小家庭需要时，全力以赴。🌀

退休落脚何方？

退休，不是结束，而是另一段新生活的开始。想像一下，早晨不用赶着上班，取而代之的是随意的山间漫步、海边喝咖啡。住在哪里，能这样既舒服又安心呢？

最佳退休友善城市

选择退休居地，可不是只看天气好不好、花费高不高而已。美国退休人协会 (AARP) 提醒大家，医疗是否方便、社区是否友善、能否继续学习并结交新朋友，这些其实更为重要。

AARP 的《宜居指数 (Livability Index)》是一个很好的工具，它根据住房、交通、健康、环境等多项指标为社区评分。用户可以根据自己的偏好来寻找最适合自己的居住地。2024 年推荐几个「最佳退休友善城市」，包括北卡罗来纳州的阿什维尔 (Asheville, NC) 气候宜人，社区友善；佛罗里达州的海滨城市圣彼得堡 (St. Petersburg, FL) 文化活动丰富，还有宾州的匹兹堡 (Pittsburgh, PA) 医疗资源优秀，生活成本相对低。

这些「最佳城市」只是参考，毕竟萝卜白菜各有所爱。每个人的需求与喜好都独一无二，最好的居所，是能满足你个人生活愿景的地方。

近邻胜远亲新模式

然而，住在哪里或许没有和谁住更重要。华人传统观念中，父母退休后与子女同住，但这种模式正在改变。越来越多长辈选择不与孩子同住，而是搬到他们家附近。

在夏威夷居住了 20 年的陈先生夫妇就是一个例子。他们放弃了四季如春的好天气，搬到儿子所在的科罗拉多州。尽管面对陌生的环境和寒冷的冬天，他们却适应得很好。陈先生说，这里医疗方便、物价低、交通不拥挤、邻居友善，还有丰富的长者服务。日子简单安静，网络丰富也不觉无聊寂寞。这种「近而不扰」的生活，让他们既能随时与儿子团聚，又能保有自己的独立空间，对儿子也是一份安心保障。这或许是现代版「幸福距离」的最佳注解。

滋润人的住喜乐地

物质生活的舒适未必能带来真正的快乐。一份来自美国国家卫生研究院 (NIH) 2021 年的研究报告指出，定期担任志工的人，生活满意度更高，孤独和忧郁的发生率更低，甚至身体健康也较好。另一项失智症研究更发现，晚年担任志工有助于保持更好的认知功能。

《旧金山纪事报》今年曾报导一位 74 岁的湾区义工王先生。他退休后更积极地投身于食物救济、午餐供应等服务，如今参与八个组织。他的父亲高龄离世后，他更是投入推广失智症教育与倡导立法以支持照护者。他分享道：「人们认为志工服务是给予，但他们没有意识到它回馈给你多少。」

正如《圣经》所言：「**滋润人的，必得滋润。**」（《箴言》十一章 25 节下）乐意帮助人的，常得快乐。不管外面环境如何，能住在喜乐之中，那才是美好的退休居所。

静心等候最美家乡

当年老体衰、无法再出门、不能再为别人做些什么时，静静地坐在窗前，回想年轻时的热血与梦想；翻看旧照片，重温与家人朋友的欢乐时光；甚至躺卧在床上，与自己内心对话……这时，身居何处不再重要，重要的是知道自己灵魂的最后归处。

主耶稣基督曾应许我们：「**在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。**」（《约翰福音》十四章 2 节）《希伯来书》也告诉我们，上帝为信祂的人预备了一座城，是「一个更美的家乡，就是在天上的」（参十一章 16 节）。

原来上帝为我们预备了灵魂永恒的安居之所，而且祂应许必再来接我们到祂那里去。这份应许是何等大的安慰！

因此，让我们在人生的旅程中，无论住在哪里，都学会安然居住，同时热切地等候那最美的、永恒的家乡。🌀



不要小看自己年轻

叶健乐 (Cullen)

我们教会英文堂崇拜有不少外裔信徒一同聚会，其中西班牙裔弟兄 Joshua 在此教会已十多年。这个夏天，Joshua 和 Simeon（梁存谦）和我一同参加了「宣道会」组织的巴拿马短宣，有机会向一群来自美国和加拿大的短期宣教士学习。我相对年幼，而且是我第一次参与营地服务，但从来没有被看不起。幸运的是我能够鼓励别人，也受到他们的鼓励。



左起：作者 Cullen、Joshua、Simeon

以西班牙语为主要语言的巴拿马有很多华侨，大量华裔孩子在此出生、长大，大多能说国、粤语，甚至客家话。华侨以勤劳著称，家长忙于生意，缺乏引导，孩子每日时间安排非常紧凑，往往既要上课，课后帮忙工作，还要兼顾家庭作业；而且孩子们通常被父母预设继承家族企业，而没有去上大学。



虽然巴拿马是一个以天主教为主的国家，但大部分人对信仰只是名义上的信徒。我们的短宣活动称为「巴拿马英语营」，青少年在学习英语过程中接触基督教信仰。巴拿马地区虽然治安状况正在改善，但仍然犯罪频传；不过许多家庭都知道将孩子送到英语营是安全的。

营会第一个早晨就安排我分享「我们为什么而存在？」，也就是讲述生命的意义，解释在一个追求物质利益和世俗成功的世界里，要寻求上帝的国和义。

我有机会听青少年的故事、挣扎、恐惧和梦想。他们当中有些已经是基督徒，但缺乏指导和方向。有些不是信徒，但享受充满乐趣的英语营。我相信他们每个人都是上帝有目的地带到这里。英语营播下福音的种子，我们与当地助手和牧师合作帮助青少年融入当地教会，以便上帝能够在他们身上继续工作。对于已信主耶稣的，我们提供行门徒培训及指导。



反思之夜

这次营会有 119 位青少年参加，除了学英文和工作坊，还加插了游戏、电影、诗歌、短剧、背诵经文等活动，有 11 场敬拜和两个敬拜之夜晚会。我们与他们一起生活、一起进餐，建立感情，并更了解他们。「反思之夜」晚会，有福音分享，有祭坛呼召，在敬拜中同感一灵，彼此祷告，互相督促，互相支持。当晚有 22 位青少年首次决志信耶稣；31 位信仰上已经冷淡再次委身奉献信耶稣；还有 5 位承诺委身全职事奉耶稣，其中 4 位是来自我的小队，是我跟进他们，他们告诉我说，是受到我的见证的启发。我非常感激，上帝竟然能用像我这样一个软弱的人去鼓励青少年。上帝给了我们丰盛的恩典，我们亦要将这份恩典回馈给他人。各位弟兄姊妹，失落的灵魂需要耶稣，你打算为他们做些什么？

Joshua 弟兄说：「来到巴拿马短宣，我感到就像自己家一样，可以用西班牙语和英语与孩子们沟通。这是一次改变人生的经历，出乎意料令我对青少年和这事工产生了爱。原本计划就去这一次，而现在迫不及待地想马上再去。我感觉到心灵和思想被更新，更渴慕上帝的同在。」

爱是永不止息

一穗

人世间真挚的爱，不会随死亡而终止，它会像墓碑上的铭文，向后世述说那道不尽的故事，就算是生活中一件很不起眼的小事，都因这一个「爱」字，而感人至深，催人泪下。

故事从约翰老人赢奖说起

英国有位名叫约翰的退休老人，在当地电台举办的随机抽奖活动中，意外地获得高额奖金。当电台主持打电话过去，告知他这个喜讯，顺便询问他将如何使用这笔奖金时，一段感人的对话将「爱」这个恒久的主题烘托出来。

女主持：「如果你获得一笔意外之财，你会怎么使用这笔钱？」

约翰：「我会做一个墓碑给我的亡妻。」

女主持：（惊讶地）「哦，约翰！」

约翰：「我失去她已经六年了。」

女主持：「你一直都没有机会为她做一个墓碑吗？」

约翰：「是啊，靠退休金，再加上通货膨胀的因素，我需要很长的储蓄时间。」

女主持：「你介意我问你，上一次去探坟是什么时候吗？」

约翰：「我每周都会去。」

女主持：「那你打算下次什么时候去？」

约翰：「下周六吧，去为她换上新鲜的花。」

女主持：「那么，当你星期六去探坟时，你可以带去一个好消息给你的亡妻。」

约翰：「谢谢！」

女主持：「你赢了十万五千英镑，你有能力为她做一个墓碑了！」

约翰听到这个消息，激动得不知所措，双腿不住地打颤，站不起来。因为，他这一生从未赢过任何意外之财。

「任何、任何东西都没赢过」他说，但，话音未落，他马上就意识到，话不能这么说，毕竟他认为在他生命里，也曾赢得过一位美丽女子的芳心。

寥寥数语，仅凭约翰老人将他和妻子的婚姻，视作人生当中获得一次大奖的说法，我们已经知道他俩的爱情到底有多深厚。整个人生过程，夫妻俩是如何地相亲相爱，有多少互相体贴、互相关怀的往事，其实无需再次唠叨。妻子故亡六年时间里，尽管没有墓碑，约翰老人仍一如既往，风雨不改地去探坟。可见墓碑的意义，并不是一种展示或一句定论，而是一往情深，一腔心血，和永不止息的爱意。

爱带给我们的启示

约翰老人的故事很简单，话语也不多，却让主持人顿时热泪长流，泣出声来，为什么？

因为爱永远都是人心所向往、灵魂所渴慕的；有爱的人，必然会引起他人的羡慕，感动他人心灵。这并非因为爱有很强故事性，或说爱有很多趣味性，而是「因为爱是从神（上帝）来的」。

透过《圣经》，我们明白，神差祂独一的儿子到世上来，使我们藉着祂得生命。耶稣基督来到世上，为我们的罪受苦，甚至被钉十字架，然后又从死里复活，由此，神对我们的爱就显明了。（参考《约翰一书》四章 7-10 节）

然而，当人们为着世间各种缘由而偏离神，首先被偏离的人生轨道，必定是爱。随之而来的灾祸，肯定离不开论断、定罪、猜忌、妒忌、鄙视、仇恨、争执、抢占等伤害。无论任何一种或多种的伤害，都必会侵蚀人们的良知、善意、耐心和诚信，以致令我们的社会陷入争战与灭亡的深渊。

所幸，神从不因为人的离经叛道而惩罚我们，反而差遣祂的独生子耶稣来世间做我们的榜样，使我们心底始终保持着一份属神的爱。这就不难理解，约翰老人一则简简单单的故事，就能掀动我们内心美的波澜，就能激起我们谈论爱的话题，其中的道理，发人深省啊！🕊

如风的声音

文／图：贝琳达

风是一种很奇妙的自然现象。它没有颜色、尺寸或形状。没有人能看见风本身，但大家都知道它的存在。根据美国能源资讯管理局的定义，风其实是空气的流动，由太阳对地球表面产生不均匀的加热而引起。日间，陆地上方的空气比水面上的空气升温更快。陆地上方的暖空气膨胀上升，而较重、较冷的空气会涌入取而代之，因而形成了风。在夜间，风向会逆转，因为陆地上的空气冷却速度比水面上更快。

虽然风本身无形、无色、无味，但我们能从它带来的影响，而得知它的方向、速度和力量。当风带着一阵浓浓的烧牛肉香味时，我们便知道不远的地方有烤牛肉串贩卖档。如果我们见到树上的叶都向西面摇晃不定，就可以推敲到今天正在刮东风。同样，当我们在屋内听到清脆悦耳的风铃声响起，便知道应该是开了窗，有风吹了进来。



圣灵像风一般

《圣经》也用风来形容圣灵的存在：「风随着意思吹，你听见风的声音，却不知道是从哪里来，往哪里去；凡从圣灵生的也是如此。」。当寒冷的冬天过后，一阵和煦的春风吹至，会令我们倍感温暖。而圣灵之风更会吹进我们的内心，滋润我们的心灵，帮助我们顺服上帝，让我们聆听祂的声音，更亲近祂。但在一个充满噪音、责任、不同意见，甚至纷扰的世界里，我们怎样才能感受到圣灵在我们心里吹拂，和听到祂的微声呢？

要聆听祂的声音，我们必须有意识地去寻求和聆听。主耶稣升天后，圣灵降下，是要成为我们的安慰者——祂与我们同在，引导、教导我们，并将平安带入我们疲惫的心灵。在这个崇尚喧嚣的世界里，我们必须为自己的心灵选择「安静」。《圣经》劝勉我们说：「你们要休息，要知道我是神（上帝）。我必在列国中受尊崇，在全地也受尊崇。」这里的「休息」在当代译本中被译作「安静」。圣灵常常透过神的话向我们说话，我们必须让自己的心灵和思绪静下来，才能听到神的声音。这种宁静不只是身体上的，更是心灵上的静止状态，需要停止焦虑、喧嚣和匆忙的作息，并意识神的同在。

圣灵支持引导人

主耶稣称呼圣灵为「保惠师」，「保惠师」是一个带着安慰和力量的身分。主耶稣没有说圣灵会远远地观察我们，也没有说圣灵只会间歇地提供帮助。「保惠师」希腊文 Paraklētos 的意思通常被译为「辩护人」、「安慰者」或「帮助者」，是指圣灵被呼召到信徒身边，为我们提供随时支持、代求和引导。

所以圣灵的工作是要积极参与我们的生活，给予我们建议、协助和支持。祂不是备用的方案或最后选择，而是神每日的供应，帮助我们解决人生的疑问、压力和抉择。当我们感到不知所措或茫然时，更要寻求圣灵与我们同行，让祂在风暴中赐下属灵的辨别力与平安。

倾听圣灵声音

圣灵一直在说话，问题是我们有聆听吗？这需要一颗清洁、乐意的心，和顺服的生命。除了要安静我们的环境和心灵外，我们需要与神经常亲近，才能听见圣灵的声音。我们越亲近神，祂的声音就越清晰。圣灵不只是安慰者，也是管教者。祂的声音不是要定我们罪，而是让我们知罪悔改：「圣灵来是要叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。」（参考《约翰福音》十六章）圣灵以爱教导我们，使我们能更自由地体贴神的心意。

今天，圣灵仍在说话。让我们的耳朵敞开，心思敏锐地聆听祂的声音。让圣灵作我们每日的保惠师，不但揭示真理，更让我们知道怎样以恩典、勇气和清洁的心活出真理。

祷告

主耶稣，求你医治我内心的不安和烦忧，让我静静地坐在祢面前，聆听圣灵的声音。让我看见真理的光，当我软弱时，赐我受教的心，帮助我重新站起来。愿你给我乐意的灵，我将每一天交给你，求你更新、带领、掌管。奉耶稣的名，阿们！

福音之家

Maison Evangélique

谈天说地 聊上帝 讲古论今 看圣经

开放时间：周一到周五 10h30 - 17h00

电话：0142714052 / 0623821151 地址：26 Rue Chapon 75003 Paris

欢迎来图书馆 看书 借书 做功课
进来歇一歇 喝杯咖啡 饮杯茶

上帝怎样听祷告？

戴邵聪

曾经听过一个发生在基督徒家庭的小故事：

一个四口家庭每天晚上都会有一个小小的家庭聚会。父母、姊弟聚在一起，将感恩的事分享，并提出各人要祷告的事项。姊姊因第二天要与朋友往外地旅游，便提出要祈求美好的天气，让一切顺利；但弟弟却因为学校期末考试，恳切地祈求恶劣的天气，希望考试取消或延期。父母听后很无奈，彼此也很期待上帝会怎样回应这样的祷告。

无独有偶，最近团契在计划退修会。这次不是躲在有冷气（空调）的舒适营舍或房子，而是要搭建帐篷，体验野外生活，一起经历城市人未必常遇到的生活挑战，包括蚊虫侵扰、洗濯与如厕的不便、体力劳动，甚至放弃舒适睡眠等。



有冒险精神的团友当然很愿意，也期待初次的体验，但相反，有些团友却担心蚊叮虫咬，怕艰苦，而希望有其他选择。作为基督徒，我们拥有上帝给予我们最大的权利，就是祷告。有团友为美好的天气向上帝祈祷，同时也有团友求天气变差，好让计划更改。面对两个完全相反结果的祈祷，上帝会怎样回应呢？

以上这两个例子，对很多人来说毫不陌生，因为这就是每天在生活里发生的情况。究竟上帝会怎样看待这些祷告？究竟什么是祷告？

《新约圣经》记载，耶稣的门徒其实也不太明白祷告的意思，于是求耶稣教导他们怎样祷告，这就是家喻户晓的「主祷文」：「我们在天上的父，愿人都尊祢的名为圣。愿祢的国降临；愿祢的旨意行在地上，如同行在天上。」（《路加福音》十一章 2 节）

简单来说，祷告不是「向上帝报告」或「向上帝要求」，而是「亲近上帝，与祂的心意对齐」，愿祂的旨意成就，而非自己的意愿成就。这关乎我们是否奉那位祷告的对象为「上帝」，还是让「我的意愿」凌驾这位创造天地的上帝？我们又会否藉此祷告的体验与上帝建立真实而亲密的关系，寻求祂的旨意，而非试图操纵祂？

其次，祷告也是一种信心的操练，表示即使结果非如我所愿，我仍愿意全心相信祂，如《希伯来书》十一章 6 节下所说：「因为到上帝面前来的人必须信有上帝，且信祂赏赐那寻求祂的人。」

我更相信，每次祷告都是一次与「上帝的对话」，让我们在寻求未知的同时，愿意信靠祂的带领，让我们更明白上帝的性情与心意。

《圣经》中有不少祷告的例子与教导，可让我们更明白祷告的意义。即使你还在犹疑或不明白，仍可尝试向这位创造天地的上帝发出祷告，将心里的事坦然告诉祂，看看自己怎样与这位上帝结连，并明白祂的旨意。

虽然执笔的时候，还未知野外露营能否成事，但我确信上帝必定有其美好的心意。去与不去，其实不是最重要；更重要的是，我们能否在此次经历中体会上帝怎样让我们明白祂的旨意，并学习相信祂的引领。🙏

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

杜绝诈骗

戴思

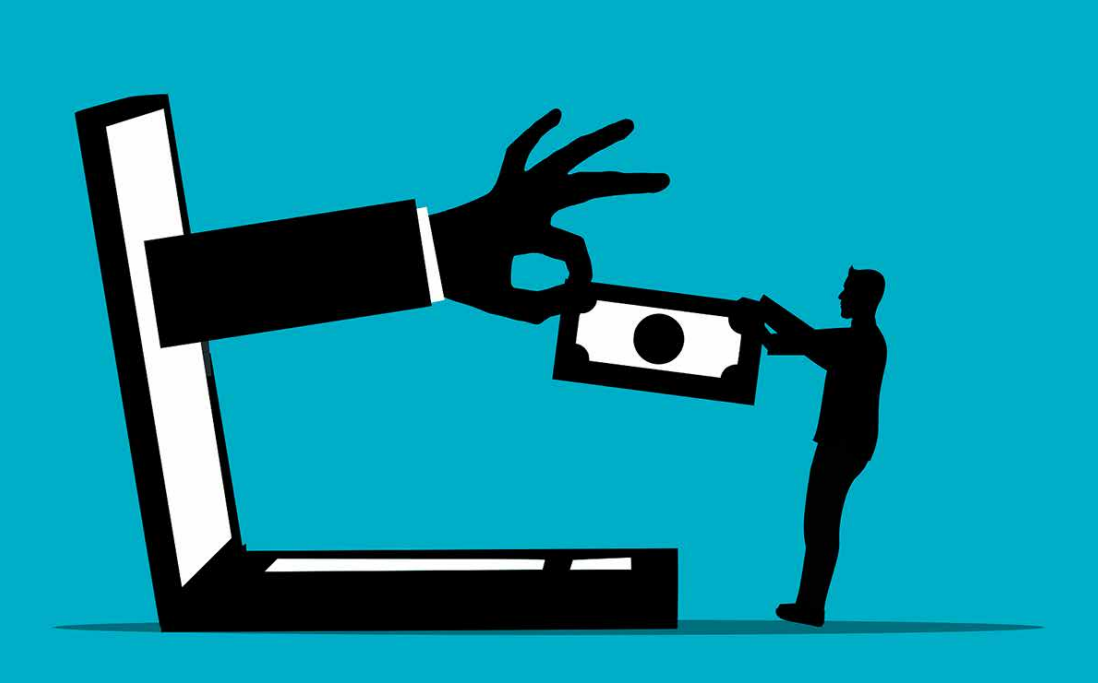
想不到这大半年我竟默默助养了诈骗集团，真是岂有此理！

收到银行短信，提示有两项相同的付费项目，怀疑是诈骗。我马上登入银行帐户，果然发现了两项不明来历的收费。

就是因为这个警号，我决定「一不做，二不休！」彻底查看以往的签帐记录，竟发现有两个商户，每月定期收取两笔款项。由于数目不大，而且每月分两次执行，加上商户名称与某大商户相似，所以我一直不虞有诈。

好家伙！我一向自诩谨慎，想不到竟「老猫烧须」！诈骗金额虽然不大，但已为时半年之久。想不到这大半年我竟默默助养了诈骗集团，真是岂有此理！我立刻与银行防范诈骗的部门联络，举报有关商户。

《圣经》说得对：「人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？」（《耶利米书》十七章 9 节）



像近期令人闻风丧胆的 KK 园诈骗集团，表面上是合法企业，以科技园区包装，实际却是从事人口贩运和网络诈骗的犯罪据点。犯罪集团在社交媒体、招聘网站刊登高薪工作，如「客服」、「打字员」、「游戏代操」、「直播助手」、「线上博彩客服」等，诱骗受害人前往泰国、柬埔寨和缅甸等地。

受害人一旦出境，护照就会被没收，然后被强迫从事诈骗工作，如「爱情诈骗」、「虚假投资」、「假贷款」、「假购物平台」等诈骗任务。若「绩效不好」或不服从，就会被毒打、电击，甚至卖到其他园区。受害人想离开，家人就要支付赎金，有些开价高达几万，甚至十几万美元；也有些受害人遭凌虐致死，无法逃出园区。

以往看到这些新闻，我都不以为然，觉得与自己无关。心想：「贪字得个贫」，只要不贪心，不以小博大，不点击不明来历的电邮，不接听不认识的来电；再积极点，在网上签帐设定限额，所有银行交易随即以短信或电邮通知，甚至启动防诈识别双重认证系统，这样一定万无一失吧！但事与愿违，现今世代邪恶，骗徒手法层出不穷，令人防不胜防，就是足不出户，也可能被骗清光。

那当如何是好呢？

其实，骗徒不外乎骗财骗色，只要不被利欲薰心，停一停，想一想，发现有怀疑、不安就跟身边可信任的人分享，寻求第三者的意见。真的被骗，也不要感到羞耻，立即求助，一定有办法解决。

回头再说我的经历，跟银行核对所有交易后，银行防诈骗部门立刻展开调查，除了退回涉及的款项，亦立即注销旧信用卡，并重新发出新信用卡。后来，我发现该商户一开始就锁定在我的帐户定期转帐，即使换了新卡，仍继续收费，于是我又再一次联络银行，确保银行将商户列入黑名单。过程虽然繁琐，但想到「斩草不除根，春风吹又生」，我便宁可多走一步，免除后患。

在此衷心奉劝读者们要多留意自己的银行帐户，齐齐杜绝诈骗，让骗徒无机可乘！



法国华人基督教救恩堂

Eglise 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

《勿因贪而变贫》联想

邹雅各

赢的滋味虽奇妙，可怜十赌有九输。

最近有幸参加角声布道团举办的「笔乐营」，第一堂主题为「文学与使命」，讲章有一页标题是「任何传播媒体，都离不开文字」，讲员引用了一个例子，说在大西洋城的赌场曾有一则广告说「赢的滋味真奇妙！」而《号角月报》的回应是：「可怜十赌有九输」。这使我联想到一篇文章——《勿因贪而变贫》。该文作者小时候，母亲常提醒他勿贪，别因小失大。作者更劝人远离赌博，因为十次赌博九次输，赌局多诈，风险极高，即使侥幸赢钱，也会因钱来得容易而挥霍一空。

大华府区北维州的费郡 (Fairfax County)，目前正在考虑开设一家赌场。过去有关在里士满 (Richmond) 开赌场和在马纳萨斯公园 (Manassas Park) 设立吃角子老虎机的公投，均遭到来自这两个城市约 58% 选民的否决，费郡想开赌场的事，再次引发许多选民的疑虑。所幸维也纳 (Vienna) 市议会宣布反对开设赌场的决议，主要是因为议员们担心泰森斯角 (Tysons Corner) 附近可能会出现交通问题及其他负面的后果。

我曾有一位同学生长在小康之家，父母经营小本生意，生活美满。他在校成绩还好，但有一学期因一科不及格，气愤之下辍学回家帮忙看店，并且结婚生子。后来听家人说，他染上了赌博的恶习，以致倾家荡产，妻离子散，人也不知去向。听后，为他感到惋惜。

当百万和强力球乐透因连续无人中奖而奖金累积到数百万时，我也出外买过几张彩票，想碰碰运气。虽然偶而会赢得三、五元，但大多与中奖无缘，买彩票的钱也就血本无归了。每思及此，不禁令身为多年基督徒的我感到汗颜，求主饶恕我的过犯。

「贪」与「贫」这两个字外形相似，在现实生活中也有一些因果关系。譬如只因一时的贪念做出错误的选择，而陷入贫困的处境，甚至违法犯罪，不可不慎。



诚如使徒保罗劝勉一群归信基督的犹太人时所说，你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足。金钱本身并无问题、是中性的，但贪得无厌会引发各种罪恶。无论当前的财务状况如何，我们不应依赖金钱

来获得快乐，而应满足于自己所拥有的，并以所拥有的，为主而活。若想避免贪婪可能带来的罪孽，唯有知足；当一个人懂得知足，所有的贪念便随之消失。

过去的一位同工曾说：「亚古珥不求贫穷或者富足，只求所需用的饮食。他恐怕饱足而不认神（上帝），又恐怕贫穷就偷窃。（参《箴言》三十章 7-9 节）因此，我们要保守自己的心，胜过保守一切，勿将贪念放在心中，时时提醒自己。」感谢上帝赐下宝贵的话语，教导我们要谨慎自守，去除心中贪婪，因为人的生命并不在于家财万贯。🕉️



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

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）

曾福

最好的演讲家，就是连孩童也喜欢听、留心听、又听得懂的。最好的作家，往往也是能写下世代传承的童话故事。英国大文豪鲁益师 (C. S. Lewis) 就是这样一位作家，他笔下创造的《纳尼亚传奇 (The Chronicles of Narnia)》，描述穿过衣橱进入另一个世界的故事，早已脍炙人口，被翻译成多国文字，并被拍成电影，更深深地影响后来的童话故事作家。

护教学者的笔锋

鲁益师同时也是一位出色的学者，他以三重第一荣誉（古典文学、英国文学、哲学）毕业于牛津大学，之后留校任教。后来转到剑桥大学，最终成为「中古、文艺复兴文学学系」讲座教授。他的学术著作至今仍备受推崇。鲁益师另一个广为人知的身分，是基督教的护教学者。他喜欢用一般民众能明白的方式，讲述基督信仰。那本以大小魔鬼的书信往来，表达基督徒生活真义的《魔鬼家书 (The Screwtape Letters)》，正是很好的例子。当然，他也有严肃的作品，探讨生命中重要的课题，如：《痛苦的奥秘 (The Problem of Pain)》、《返璞归真 (Mere Christianity)》、《唧唧如晤 (A Grief Observed)》等。虽然鲁益师是公认的现代最佳基督教护教作家，但他的信仰旅程并非一帆风顺，而是经过长时间的思想争战，直到三十多岁时，才正式接受耶稣基督为救主。

曲折的信仰旅程

鲁益师于 1898 年生于北爱尔兰一个基督教小康之家。父母都喜爱阅读，家中到处堆放着书本。鲁益师受环境熏陶，加上天赋过目不忘的记忆力，早就建立了广泛阅读的习惯和天马行空的创意。九岁那一年，母亲不幸因癌症逝世。鲁益师恳切的祷告得不到预期效果，他开始怀疑上帝的存在，甚至迁怒于上帝。不懂得与孩子沟通的父亲，很快把鲁益师和哥哥送到寄宿学校。基督教寄宿学校的伪善，让鲁益师完全离开信仰。幸好鲁益师与哥哥关系密切，才捱过几年的寄宿生活。

理性辩思与真理探索

后来鲁益师被送往一位著名的老师 William Kirkpatrick，接受严紧的私人教导。他父亲年轻时也曾受业于同一位老师。鲁益师很是享受要求极高、为他度身而造的学习。从十五到十七岁，鲁益师在以理性主义为基础的训练下，建立了辩论、研究、写作的逻辑理性思维，无神论的物质主义思想，不知不觉间已经成为他的世界观。

鲁益师以优异成绩，轻易考入牛津大学。可惜第一次世界大战爆发，大学的「新鲜人」摇身一变，成为战壕中的军官。鲁益师与一位战友 Paddie Moore 互立盟誓，若对方不幸战死沙场，自己会一生照顾其家人。Moore 真的在战场殉国，鲁益师不久因伤退役，重返牛津。毕业后马上受牛津聘用，鲁益师就接了 Moore 的妈妈与妹妹，一直照顾他们。

按鲁益师的忆述，物质主义并不能满足他心中的渴求。战争的恐怖促使鲁益师寻问人生的意义，无神论不能解答他的问题。他渐渐走向「哲学理想主义」，认为物质世界只是背后「绝对完美」的表面。但鲁益师的逻辑思维又把虚无的「哲学理想主义」推翻。他转向「泛神论」，研究印度教、佛教等，倾向那「绝对完美」就在所有事物中间。可是，他很快又发现「泛神论」未能合理解决物质和非物质的世界。透过逻辑和自己内心诚实的反思，鲁益师深信有一个更好的答案。

在牛津任教期间，他受一群教授所吸引，建立了深厚的情谊，经常走在一起，杯酒谈心，彼此辩论，其中一位就是著名的《魔戒三部曲》作者托尔金 (J. R. R. Tolkien)。他们经常促膝长谈，无所不及。加上鲁益师的阅读，让他明白人不单只有理性思想的一面，而最能叫他佩服和欣赏的作者，都是有基督信仰的。经过了多年的挣扎，他终于承认独一上帝论是最合理的选择，自己跪在地上，向上帝祷告。

信仰落实在生活中

基督信仰为鲁益师带来了新的动力，他的写作活泼、深入浅出的阐明基督的信仰。较广为人知的，是信仰也指引着鲁益师的生活方式。鲁益师确信，基督信仰既是真实的，基督徒的生活必然有所不同。教授的薪津并不特别丰厚，但当他的作品渐渐受到欢迎，甚至被翻译成不同文字时，版权收入就滚滚而来。鲁益师决定保持原有的简朴生活，找了位善于理财的律师朋友，为他设立了基金，支助穷困的学生及战后的孤儿。鲁益师坚持匿名作出捐助，大部分受助者都不知实情。

鲁益师另一个坚持是，亲笔回覆读者来函，他每天都花上很长时间伏案写信。也因此，他认识了将来的太太。可惜这段迟来的婚姻，也因太太的癌症而终结。1963 年 11 月 22 日，鲁益师因肾脏衰竭而离世。

因着信仰，鲁益师曾受学界友侪的拒绝，甚至攻击，也曾因此丧失晋升机会；但他坚守这个寻找了多年的终极答案。他以自己的生花妙笔，写下自己的信仰旅程，分享人生种种问题的答案，让千万人知道基督信仰是能面对最严紧的理性挑战，又同时能满足人心底最深渴求的。「**虚心的人有福了！因为天国是他们的。**」（《马太福音》五章 3 节）盼望你也能存赤子之心，来到上帝面前，寻求真理。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，将下列表格填写寄回。（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：_____ 中 _____ 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

写给渐渐老去的自己

陈新哲

大约三十年前，那时我还算个年轻人，教会中常常有一群老妈妈对我说：「你们年轻人好好起来服事上帝。我们年纪大了，只能在后面祷告了。」

一次，我这样回应老妈妈们：「据《圣经》记载，上帝可以用三岁的撒母耳，也可以用八十岁的摩西。服事主，不在于年龄。让我们一同起来服事主！」

老妈妈们则回应：「感谢主，阿们！」

光阴荏苒，当年的老妈妈已经先后被上帝接去，而我也正奔向花甲之年，并经历了自己从儿子，到人夫，直到人父的人生角色变化。我也不断反思过往的人生年月，包括当年回应老妈妈们的话。

不听老人言吃亏在眼前

这是小时候，常听长辈说的。《圣经》的确也记载，当所罗门王死后，他的儿子罗波安即位。所罗门身边的老臣建议罗波安：「王若恩待这民，使他们喜悦，用好话回复他们，他们就永远做王的仆人。」（《历代志下》十章 7 节）

罗波安身边的发小则建议罗波安这样回复以色列百姓：「我的小拇指比我父亲的腰还粗；我父亲使你们负重轭，我必使你们负更重的轭；我父亲用鞭子责打你们，我要用蝎子鞭责打你们。」（《历代志下》十章 10 节下-11 节）

罗波安出于骄傲而拒绝了老臣的宝贵意见，却采纳了少年人的意见，加重以色列百姓的劳役，导致以色列百姓造反和国家的分裂。老年弟兄姊妹有着更多的社会经验和人生阅历，并在上帝面前的恩典和得着，可以成为教会和弟兄姊妹的帮助与祝福。

神人与老先知

然而，俗话「不听老人言，吃亏在眼前」，就是一成不变的真理吗？也未必。《圣经·列王记上》十三章记载，以色列国在所罗门王的儿子罗波安年间分裂之后，南国犹大仍由罗波安作王，而北国以色列则有耶罗波安作王。

耶罗波安为求国家稳定，拦阻百姓前往南方犹大国的耶路撒冷圣殿敬拜上帝，而在但和伯特利两地私设祭坛，立凡人为祭司，又让百姓拜金牛犊而得罪上帝。于是耶和华上帝命神人往伯特利，向耶罗波安传讲审判的话，且不得在伯特利吃喝，也不可从原路返回。

神人向耶罗波安传讲之后，果然回绝了耶罗波安的邀约，但却接受了一个老先知的邀约，在老先知处吃喝。结果神人就因违背上帝的命令，回家路上被狮子咬死。

老先知曾经作先知传讲上帝的话，然而他年老时，失去了和上帝的联结与交通，只凭自己的喜好说话做事，结果害死神人。神人和老先知的失败，尤其成为老年人的鉴戒。

出于上帝的服事

「强壮乃少年人的荣耀；白发为老年人的尊荣。」（《箴言》二十章 29 节）从我儿时记事直到如今，回顾人生的每一步，都有上帝的恩典、带领和看顾；自己少年时充满了精力、体力和活力；随着年龄的增长，则有更多机会对付自己属肉体与天然的生命，并反省吸取人生道路上的经验和教训。

每当回想年轻时回复教会老妈妈们的话，便想到摩西的一生。他从小被埃及公主收养，在埃及王宫中享受荣华富贵四十年，还学习了埃及一切的知识；之后因杀人而逃亡西奈旷野，牧羊四十年。也许当摩西回顾他人生的前半段，才留下伤感诗篇：「我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁……」（《诗篇》九十篇 10 节）

然而，正当摩西八十岁，在他天然与肉体的生命被对付殆尽时，上帝才在荆棘火焰的异象中呼召摩西，并将属天的使命托付摩西，让他带领以色列百姓离开埃及为奴之地，把他们带往迦南应许之地。

在那荆棘火焰的异象中，火焰并没有烧毁荆棘，说明那火并不以荆棘为燃料，而是由上帝直接烧起；同样的，无论少年或今天的我，在上帝面前，也不过是荆棘。如果我能被上帝所用，但愿那服事的异象与动力也是出于上帝而非出于自己。

老年人和少年人服事的范围与领域可以不同，但要有合上帝心意的服事，尤其是话语的服事和生命的见证，都需要从上帝那里获得引导和话语，都需要连于元首基督。惟有出于上帝的服事，才是金银宝石的服事，才是有价值的服事。🕊

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 (ligne 7) / Ourcq (ligne 5)

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

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）

联络人：孙柯楠牧师

电话：06 22 56 41 29

Email: kenanfr@yahoo.com

NEW FOCUS CHURCH
FOCUS ON JESUS

将一切焦点转向耶稣

你想如何被記得？

謚立

人生稍纵即逝，我们最终必须面对的是一一上帝将怎么看我们。

上个月参加了一个好朋友的告别式。朋友一向热心社团事务，人缘很好，来送别的宾客极多，场面温馨感人！

没有谁会被永远记得

我想起大约 30 年前，我也曾参加一位在社团非常活跃的朋友的葬礼。那天，殡仪馆的礼堂挤得水泄不通，大家都来送他最后一程。当时我心里想：不知道我走的时候，会不会也有那么多人来送我？结交朋友真的很重要啊！



尔后，我开始积极参加各种社团。当会长、当理事，努力认识更多人。但是，慢慢地，我发现了一个现实：再怎么风光的人物，葬礼过后，不需要太久，就会被淡忘。那些当年呼风唤雨，非常有影响力的人物，转眼就被遗忘，最后只剩下一个名字，甚至连名字也没几个人记得。

我又看到许多明星、歌星、演员、作家，当他们去世或自杀时，新闻铺天盖地地报导，占满媒体版面，但不到一、两个月，便没人再提起；甚至，只要有更吸睛的新闻出现，不消几天，他们的版面马上就被取代。

人生就是这样，没有谁会被永远记得，除非你建立的丰功伟业让你名留青史；但即便进入历史课本，也只是文字和标签，而不是那个真正的你。

如今的我，已经不在乎有多少人会来送我，也不在乎被多少人记得。

希望他们这样想起我

对我来说，最重要的是被我的孩子们记得。我希望他们记得，我是一个好妈妈：一个在他们需要时总会在身边的人；一个爱他们、了解他们、相信他们的人；一个在他们觉得自己不够好时，仍然看见他们宝贵价值的人。如果有一天，他们回想起来，觉得「因为这个妈妈，我的生命更温暖、更踏实」，那就够了。

我也希望我的兄弟姐妹能记得我。虽然长大后，我们每个人都有自己的家庭和忙碌的生活，但我希望他们会记得，我曾真心关心他们；当他们需要帮助时，我曾尽力陪伴他们、支持他们。

我不期待朋友们会记得我多久，人本来就是健忘的，岁月也会冲淡一切。但如果有一天，当他们偶尔想起我时，能轻声说一句：「要是她现在在这里就好了。」那么，我也许会因为自己的存在对别人有些价值而稍感安慰。

最重要是上帝怎么看

其实，人生稍纵即逝。我们每个人即将要去的地方，比即将离开的地方更重要；即将要见的上帝，比留在身后的人更重要。我们最终必须面对的是一一上帝将怎么看我。

《圣经》如此说：

「**按着定命，人人都有一死，死后且有审判。**」（《希伯来书》九章 27 节）

「**因为我们众人必要在基督台前显露出来，叫各人按着本身所行的，或善或恶受报。**」（《哥林多后书》五章 10 节）

「**如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。**」（《罗马书》八章 1 节）

我们最终面对的不是人怎么看我们、社会怎么评论我们，而是上帝怎么看我们。祂看见我们的内心、信仰、动机与行为，因为祂既是公义的审判者，也是满有怜悯的救主。

我也希望多帮助周围的人，在别人的生命里留下一点影响。可是，我总觉得自己的时间不够、精力不够、爱心不够，也没有足够的耐性和温柔。我只能尽力去做，然后求上帝补足我做不到的部分。

我想：如果有一天，我站在祂面前，祂对我这样说：「你虽然常常软弱，但你忠心；你虽然爱心有限，但你尽力去爱；你虽然不完全，但我喜悦你。」那么，即使世上没有人记得我，那也足够了。☺

☺ 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

助理：許薰方傳道

電話：00-33-(0)6-2045-3350（手提）電郵：fangfang_la@yahoo.com.hk

活得令人羨慕的退休人生

文／田距 圖／Ines Lee

李太為耆英團契聚會烤了蛋糕，她說：「以前認為雞蛋含膽固醇高，很多人把蛋黃扔掉，而近年的資訊卻認為是好膽固醇，有益健康；另外我按照配方減一半糖。大家放心吃。」

倒数人生仍可有价值

李叔叔說：「我不大擔心三高，上了年紀，五臟六腑功能衰退是免不了的，最怕是老人痴呆，連最親的人都不認得，剛吃完饭又说沒吃，說話大聲、羅嗦、唉聲嘆氣，樣樣看不順眼，其實是自己笨手笨腳，不修邊幅，甚至固執、苛求、倚老賣老，不知何時還要人照顧，過馬路要人扶，給別人帶來麻煩，成為負擔……」



朱嬸說：「人衰老是自然規律，要正視，以平凡心接受。眼又蒙耳又聾，其實是恩典，許多事情需要睜一只眼閉一只眼。老花眼有個好處，就是看不清臉上的皺紋、歲月的痕迹。耳朵聽不清楚，許多是非可以不聽最好不聽！難得糊塗。」

退伍軍人叔說：「上年紀容易健忘。有位長輩說在家上下樓梯，彎腰撿些東西之後，忘記是上樓還是下樓。想起我自己也是常常匆匆忙忙跑到廚房，記不起要拿什麼，一回到房間馬上又想起來，就這樣跑上跑下……我开玩笑安慰自己：『這是天意，因為太少鍛煉身體，實在需要多走走。』」

張伯伯說：「想不到 21 世紀仍有那麼多戰爭、飢荒、災難，每天有罪案，隨時有意外。今天我們仍然活著不是必然的，乃是上帝的恩典上帝的憐憫。人所做的事不一定要偉大輝煌、轟轟烈烈，只在乎幫助了多少人，所做的是否值得記念；不求功成利就，但求問心無愧、不枉此生。倒数人生仍可活得有价值，我的存在可以令別人快樂，而不是令人痛苦、令人討厭、很煩。」

林叔叔說：「曾與政府高官一起吃飯，他說人吃多少穿多少是命中注定，吃一餐就少一餐，早午餐都吃了就只剩晚餐了。多麼悲觀！我告訴他可以吃夜宵嘛，是吃一餐多一餐。常存感恩的心，就恩上加恩，力上加力。趁著頭腦仍然清醒，把握上帝給的機會多做有意義的事，多些貢獻。」

宋阿姨說：「現今時代的人越來越忙碌，每天花很多時間看微信，無窮盡的無聊八卦，不看又擔心漏了什麼重要內容；親戚朋友難得一起聚餐，等菜時各自按手機，上菜時忙於拍照。真的需要那麼忙嗎？真的那麼重要嗎？」

陳老師說：「人生有兩怕，一是想要的怕得不到，別人有我没有，於是拚命去找去搶去爭；另一怕是已經得著的怕失去。當我們數算自己的日子，終於有一天，目前擁有什么都已经不再重要，不要說理想、夢想、非分之想，什么都不要再想。不得不思想的是前面的日子，要怎樣度過。」

忘记过去 努力面前

長老說：「《聖經》說『忘记过去』，從前威風成功、得意洋洋，要忘记；曾經失敗、難過懊悔、吃虧，要忘记。然而上帝的恩典不可忘记，親情友情不可忘记；值得感恩值得自豪的事也不妨好好地回忆；還有就是自己的責任義務不可忘记。忘记过去，還要努力面前，每日尽心尽力做好每件事。放開心靈接受新事物。什麼事情看不順眼？能改變的求上帝賜我勇氣力量；不能改變的求上帝賜平靜的心接受。煩惱事順其自然，一笑了之。」

「即使哪天老態龍鍾，起碼不要讓別人感到討厭。我打算寫一些字掛在牆上，或許做成卡片隨身帶，隨時提醒自己臉上要有笑容，謙卑，多感恩，少抱怨，積極努力適應變化，立志活得令人羨慕！不在乎百子千孫，只在乎一家人和睦相愛；不在乎位高权重，只在乎有心靈的平安喜樂。天父給我的生命氣息、時間和機會，要好好珍惜，總要叫別人得益處，叫上帝的名得榮耀。雖然有軟弱、會衰老，只要還有能力做得到一點小小事，就要有信心自理，鼓勵自己要堅強起來。自己辦不到的不要勉強，不要怕麻煩別人。回想自己一生也曾做過很多有益社會有益人類之事，現在留點機會給別人行善也不算過分。有時受人幫助，或者是有人請下午茶，我會很开心，感謝他的同時，也真的從心裡祝福對方。」

馬提尼克華人宣道會

L'ÉGLISE 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

自我中心的关系

李飞君（执照心理谘商师）

一位母亲对自己的婚姻失望，她与丈夫已经零沟通多年，她拒绝与丈夫谈话，处理家庭事务及孩子学校事宜，都是以手机 Text（发短讯给）丈夫。一天，她的青少年孩子直接对她说：「妈妈，妳对爸爸的态度很 Mean（刻薄）」。她很愕然，在辅导室里，她哭诉为何孩子会帮着丈夫说话。

这位母亲对丈夫有怨恨，拒绝与他交谈，这个选择表示她拒绝与丈夫有复和的机会。她的态度反映她在婚姻关系里面受伤，她以为负面情绪只是发泄在丈夫身上，却忽略了家庭里其他人的感受。其实整个家庭每个成员都被影响，包括心爱的孩子们，每天都要活在父母婚姻关系的阴霾情绪之下。



这位在婚姻里情感受伤的母亲，是否视自己所受的伤比家里所有人都来得重要？其中的一位孩子终于忍不住说出妈妈那种自己也可能不察觉的「自我中心」心态。

另一位太太投诉丈夫有很多缺点，常常惹她的怒气，她说平日大家都上班工作，在家里相处的时间不多，所以减低了争吵的机会；但到了周末，大家都困在家里，常常因为芝麻小事而吵起来，所以她建议她丈夫周末必须外出，这样大家可以少一点争吵。

这位太太，她认为争吵都是丈夫惹怒她，自己的脾气没有问题，总是别人有错！丈夫周末不留在家里能够减轻大家的压力，那么为什么必须外出的是丈夫而不是自己？这种「自我中心」的思维不言而喻。

心理学指出，人的本性是自我为中心 (Ego-centric)，还未成熟的孩子的思维是「他是核心」，全世界都是围绕着他而转动，别人需要适应他，他的生命比其他人重要。长大成熟的心态是视「每个人都重要」，需要尊重自己及他人，彼此适对方。在人际关系里，越能够从自我中心的心态转移至利他心态（以别人的利益为目标），越能引发出关系里的爱。

「爱是不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶。」（参《哥林多前书》十三章）婚姻岁月里发生争执时，彼此心灵都会受伤，如果视自己是唯一的受害者，报复的心态很容易出现怀恨，其实是反映自己坚持「我是唯一的受害人」，假如愿意转移以同理心 (Empathy) 来看看对方，也可能有他的困难和受伤之处，那么饶恕就会容易萌生。

现实生活里，越自我中心的人越难做到宽恕，因为他们不容易或者不愿意切身处地去了解对方的感受，常常停留专注在自己受伤的感觉。有说「饶恕别人就是释放自己」，有同理心的人较容易摆脱「恨的囚笼」，有能力选择不与怨恨绑在一起。

真爱是情感加上理性，当感情受伤，如果愿意转换角度来看对方的感受和处境，就可以看见一条释放自己及别人的路。受害者可以变为胜利者 (Victim becomes Victor)，赢回自己。🕊️

「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 心理辅导服务及心理健康教育讲座与资讯。



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

做盐做光
(马太福音5:13-16)

电话：01 45 85 75 38

网址：www.eacpfr.com

电邮：eacpfr@gmail.com

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)

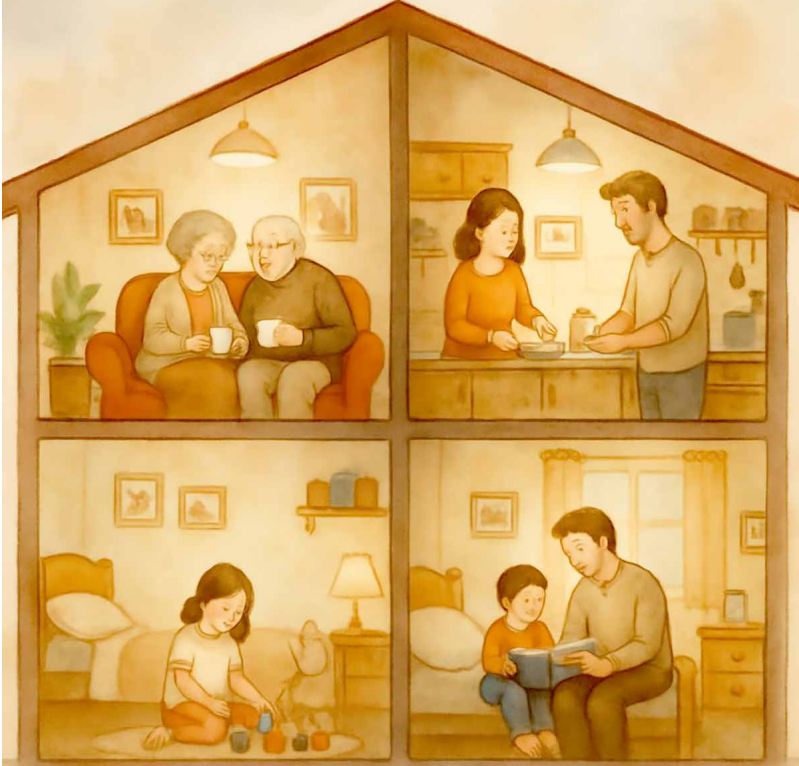
三代同堂 2.0

文／李道宏 图／AI 创作

我们与父母三代同堂生活了 40 年，去年他们相继在近百岁高龄安然离世。四个孩子早已离巢，我们以为终于恢复二人世界了，没想到大儿子和媳妇因工作与未来育儿的考虑，决定搬回来。

浪漫及疯狂的抉择

回想父母退休前，母亲问我们三兄妹，将来他们该住哪里？我和两个妹妹都已成家而且不在他们身边。我当时向妻子提议：「既然我爸妈开始规划退休生活，与其搬到我们附近，不如我们找一间更大的房子，一起住吧？妈妈也可以帮忙照顾两个女儿。」那时我们刚得知怀了双胞胎男孩。



对我而言，我心中一直梦想给孩子们我认为最棒的礼物，就是如同童谣唱的「摇呀摇，摇着小船到外婆家」。我童年最美好的回忆，就是在外婆家的后院抓蟋蟀、爬树，品尝教会弟兄姊妹送来的各种美食。

「好啊！」妻子几乎毫不犹豫地答应了。或许她心里也渴望有亲人能帮忙分担照顾四个孩子的重任。妻子从小的成长环境中，并没有接触过婆媳间的负面故事或偏见。

我提醒：「等等！等等！万一我们相处不来怎么办？若婆媳之间有摩擦，我们必须同心面对。」「但你一定要对这个决定感到安心，绝不能勉强。我会尽全力站在你的立场思考，无论是空间安排、私密与公共界限，或是可能出现的误会，都需要事先规划好。」

多代同堂的决定其实很像婚姻本身，是关于共同生活的盟约。无论家庭结构有怎么复杂，最核心的焦点依然要回到夫妻之间的关系。

父母那年头只有微薄薪水，却给我们最好的养育。自我们同住后，不论是买菜、去餐厅，都是我们付钱。开始时，父母坚持要分担费用，我们回应：「退休金养老金你们自己留着用。」

我们全家老幼经常一起旅行度假，当我们住阳台房时，他们也住同等级的套房。既然选择一起生活，就要让所有人都享受同等的生活品质。当他们的失智症渐重时，我们依旧带他们出游，安排合适的住宿。那段日子虽然辛苦，却是珍贵又充满恩典。

西方俗语说厨房里只能有一个女人。感恩我们家的厨房从来不是战场。妻子在原生家庭八个孩子中排行最小，从没机会学习烹饪；三代同堂后，妻子就把厨房让给婆婆。这些年来，母亲也高高兴兴地安排全家大小的晚餐。妻子则负责清洁，我们也总是满心感谢。最可贵的是婆婆从未批评媳妇不会做饭，反而称赞她「很会帮忙」。

在有两个女人共用厨房的情况下，男人更需要承担家务责任。我学会了在厨房和客厅之间穿梭，学会观察每个人的需要，学会在必要时充当调解者。

三代同堂的难题

祖父母理所当然地疼爱长孙女，因为她甜美又聪明；双胞胎男孩也很受宠爱。问题是二女外貌和个性上，祖母总是挑她的毛病，两人常有冲突。

我们是怎么应对的呢？有时只能选择忽略她们的争执，有时则会让她暂时分开，彼此冷静一下。

孩子们进入青春期后，每当火药味渐浓，妻子就会悄悄在桌下踢我一脚，提醒我该出面扮演「坏儿子」的角色，为孩子们守护界线。

「妈！拜托……好了……够了……」这些话只能由我来说，妻子从来不与母亲正面冲突。

女儿童年时最常抱怨：「为什么祖母总是挑剔我？」

我耐心解释：「祖母只是从你身上看到了自己，试图修正她年轻时的缺点。」说这话的当下，我完全没料到不久的将来，母亲和我这女儿竟会成为最好的朋友！她们发现自己拥有相同的叛逆因子，反而更能互相理解。

第一次的「三代同堂」生活教会了我们：

- 耐心——不是每个问题都要即时解决。
- 智慧——明白何时开口，何时沉默。
- 爱心——即使在冲突中，也记住彼此是家人。

每个磨合都成为成长的契机，每次和解都深化了理解，更宝贵的是，媳妇也能像亲生女儿般贴心！

如今，在迎接儿子媳妇与新生儿的日子里，我们已有了 40 年经验，更成熟更有准备，我们不把挑战视为重担，而是祝福。最重要的是我们相信、也经历了以基督的心为心时，一切的关系问题都能在爱中得到解决。婆媳关系不再是负担，而是上帝赐给我们的祝福。同时，赢得媳妇的心，也赢得亲近子孙的钥匙。

衷心期待的「三代同堂 2.0」，我们准备好了！🙏

基督教法国华人教会

Eglise Evangélique Chinoise en France

2020-2022教会主题

作主门徒.扎根真理

26 rue chapon 75003 Paris France
TEL: 00 33 (0)1 42 71 40 52 (林福春牧师) 手机: 0623821151
手机: 0642348763 (邱新华传道)

(崇拜地点) 1 rue Omer talon 75011 Paris Metro: pere Lachaise / Saint maur
主日会堂崇拜: 15H30 - 17H00
约书亚法语团契主日早上: 10H30 - 17H00 儿童主日学主日下午: 15H30 - 17H00

周一 15h30 餐福小组1 餐饮业信徒	周四 15h30 路得小组 已婚未婚姐妹
周二 14h00 长青团契 年长退休者	周四 19h30 蒙爱小组 已婚未婚姐妹
周三 19h30 青年小组 学生与社青	周六 15h30 餐福小组2 餐饮业信徒



童年也会有风浪

黃少宁

童年在许多人心目中，是轻松、愉快、无忧无虑的。然而现实中，孩子的世界也充满波动。他们虽然年纪小，但对周遭环境的变化极其敏感。一次考试的失败、一场家庭的变动、父母的争吵，甚至是在学校里的人际紧张，都可能在孩子心中掀起风浪。

他们或许还不能完整地表达情绪，但那颗柔软的小心灵，已承受着沉甸甸的压力。

《圣经》提醒我们：「你们各人的重担要互相担当，如此就完全了基督的律法。」这不只适用于成年人，也包括我们的孩子。他们的重担，也需要我们用爱心去承担。

孩子压力过大 会有什么表现？

压力在孩子身上不一定以「我很紧张」或「我受不了」的语言表现出来，常常是透过行为、情绪或生理反应来传达：

- 容易哭泣、脾气暴躁、情绪波动大
- 频繁做恶梦、尿床、失眠或头痛肚痛
- 学习退步、缺乏专注力，对原本喜欢的事物失去兴趣
- 行为倒退，例如变得依赖、爱撒娇，或突然变得冷漠、沉默
- 青少年阶段更可能出现自残、逃学、沉迷手机等高风险行为

如果这些反应持续超过两到三周，建议不要忽视，应考虑与辅导员、牧者或儿童心理专业人士沟通，及早介入。

父母可以怎么做？

靠主先安静自己的心。《诗篇》四十六篇 10 节上：「你们要休息，要知道我是上帝。」

父母本身若情绪波动、紧张焦虑，很难成为孩子的依靠；因此要先来到上帝面前，求祂赐下平安。当我们心中有主的平静安稳，就能以安稳的心态面对孩子的问题，不轻易动怒，不急于解决，而是先成为他们的避风港。

「情绪是家庭的温度计。」父母的情绪稳定，孩子自然也能感到安全。主耶稣说：「我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式。」

孩子哭泣或不安时，他们首先需要的是「解决问题」，而是有人能够理解、接受他们的情绪。这正是主耶稣的样式——不是指责，而是温柔地拥抱我们的软弱。

我们可以避免使用否定孩子感受的话：

- 「别担心啦！」
- 「哭什么哭，男子汉要坚强！」
- 「这有什么好怕的？」

这些话语虽然常见，却会让孩子感觉自己「有问题」或「不被理解」。真正的接纳，是愿意陪他们走过情绪，不急于纠正或教育，而是陪伴与聆听。

如果您想学习育儿的智慧，或了解更多角声齐家家长学堂的更多信息，请联络角声福音中心：电邮 hgc@cchc.org；电话 (718) 499-0999；微信 [cchc-hgc](https://www.cchc-hgc.com)；地址 7504 Bay Pkwy, Brooklyn, NY 11214；网页 heraldgospel.org。

注：本文作者是临床心理创伤治疗师、婚姻与家庭关系辅导员，从事家庭关系教育 20 年，曾经与丈夫在中国创办服务机构，现任新加坡齐家教育机构董事。欢迎浏览「齐家」网页 (qijiafamily.com)

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

上帝帮助我抵挡诱惑

郑宇翔 (Elijah, 15 岁)

我们这座漂亮的教堂，是教会众弟兄姊妹筹款所建，主会堂可以容纳 200 多人聚会。很荣幸，我父母是在此新堂举行婚礼的第一对新人。我可以很自豪地说：我还未出生就开始来这里聚会敬拜上帝。我知道自己从小就在主日学、教会课后班和夏令营中长大，从小就听《圣经》故事。无论在主日学、在学校，每当提到有关这些故事的问题时，我都会举手争取回答。我基本上是一个非常乖孩子（是不是很骄傲？）。我的英文名 Elijah，中文就是「以利亚」，我想成为像摩西、大卫，甚至以利亚先知那样的人。我希望自己能无罪，或者说几乎不犯罪。大约三年级时，我甚至强迫身边的朋友遵守「十诫」，告诉他们在我身边时不能撒谎或偷窃。其实我对世界的丑恶和引诱，一无所知。



四年级时疫情爆发，教会崇拜等活动都由实体变成网上，教会变得可有可无。我在 Zoom 上聚会时不专心，有时吃东西，有时玩玩具，甚至看其他东西。自然地，我在信仰上跌倒了。偶然一次在 YouTube 上看到些我不应该看的内容，罪的引诱令我上瘾，之后在空闲时间追看这些不堪入目的影片，令我陷在罪中却不自知，只是一直这样做；随着心灵的腐败，我也开始学会讲脏话。这两方面的罪，我却没办法靠自己去对付。

疫情结束，我也带着弟弟一同回到教堂实体聚会（因为星期天爸妈要上班）。我觉得听讲道很平淡无趣。然而有次听到《圣经·罗马书》讲「因信得救」，我问自己「真正得救了吗？」忽然醒觉自己仍在犯罪、故意隐藏自己的罪，因此与人分享任何事情时都感到不自在。我的罪经历了无数次的反覆。我明白「没有行为的信心是死的」。我再次认真投入主日学和查考《圣经》，让上帝慢慢地影响我生活中每个小环节。每次我犯罪，上帝的灵责备我，帮助我悔改、抵挡诱惑，让我的信仰得以成长。Simeon 弟兄、Cullen 弟兄和牧师都帮助我。我下决心认真祈祷和读《圣经》，积极努力抵挡我的罪性，真心悔改，并且学习去爱他人。我曾经挣扎，至今仍有挣扎；但已经开始结出好的果子、信仰的果子。我相信上帝会一次又一次地赦免我。🙏



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仁爱团契聚会

每主日13点至14点30和平团契聚会

每月第一个周一和第三个周一查经聚会

每主日13点至14点30信实团契聚会

每主日13点至14点30喜乐团契聚会

每主日15点至17点中文崇拜聚会

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



一个无神论者的圣经电影

王汉川

电影史上有一则传奇：一部公认忠实于圣经的杰作，竟然出自一位公开自称「马克思主义者、无神论者」的导演——皮埃尔·保罗·帕索里尼 (Pier Paolo Pasolini)。他的《马太福音》(Il Vangelo secondo Matteo, 1964)，不仅是电影艺术的瑰宝，也在信仰与文化的交汇处留下的深刻印记。



帕索里尼 1923 年出生于意大利。作为诗人、小说家、语言学家、剧作家与电影导演，他造诣深厚，他的作品充满象征与诗意，追求现实与超脱间的平衡，但一生常与传统宗教保持张力。60 年代初，他偶然翻阅《马太福音》，被经文中「神圣、神秘与史诗」气质所震撼，决定把它搬上银幕。他确立的原则是让经文主导叙事，以诗意镜头追随基督的圣踪，刻画他救赎主的形象。

影片如同一首影像交响乐，行云流水，张弛有致。福音书的冷静叙事，在他手中转化为诗性的张力：动静交错、声画相融、环境与人物互为映衬，引领观众在光影间构筑心中的基督形象。开篇一幕堪称经典：约瑟得知马利亚怀孕，独自行于荒村边缘，在岩石前陷入沉思。白衣天使自岩壁缓缓降临，宣告圣灵感孕的奥秘。巴赫的《马太受难曲》骤然响起，约瑟的疑惧化为坚定信仰，奔向马利亚，以微笑和凝视诉说接纳。那一刻，福音之光在银幕上悄然绽放，栩栩生辉。

帕索里尼承袭意大利新现实主义与无声电影传统，运用黑白摄影捕捉意大利南方荒凉的山川与粗犷的地貌，营造出既真实又诗意的影像世界。他弃用专业演员，邀请普通人出境，甚至让自己的母亲饰演年老的马利亚，这虽与历史情境略有隔阂，却流露出独特的慈爱与庄严。耶稣讲道时，仰拍镜头凸显其神性与权威；受难场景则以平视长镜呈现人类的沉默与无知。音乐跨越巴赫、莫札特、黑人灵歌与古老赞美诗，与画面水乳交融，为影片注入历史厚重感与情感冲击力。

影片几乎逐字引用《马太福音》，未改动叙事顺序，仅在极少场景稍作调整。片中的耶稣既具神性荣光，也展现人子为世人受苦的坚忍与温柔，深深触动观众心灵。1964 年，《马太福音》荣获威尼斯电影节特别奖、国际天主教电影节最佳影片奖，并获奥斯卡三项提名。美国《国家天主教评论》誉其为「史上最忠于福音的电影之一」；《纽约时报》则评道：「帕索里尼以无神论者的目光，拍出了饱含信仰力量的影像。」

一个不信上帝的人，如何能创作出如此震撼人心的圣经电影？答案在于上帝的主权。《箴言》说：「王的心在耶和华手中，好像陇沟的水，随意流转。」（二十一章 1 节）上帝能藉巴比伦王成就祂的旨意，亦能透过帕索里尼的镜头彰显基督荣耀。尽管这位导演终未归向基督，晚年甚至创作亵渎之作，并以悲剧收场，但他在《马太福音》中展现了对经文的敬畏与真诚，使真理的力量透过影像震撼人心。

《马太福音》是一朵在神圣与诗情交织中绽放的艺术奇葩。它提醒我们：上帝能使用任何人、任何场景成就祂的旨意；《圣经》的文字蕴含无可抗拒的力量，即便经无信者之手，亦能释放启示。对信徒而言，这是一记警醒：我们当珍惜所托付的恩典，在艺术上追求卓越，更在生命中回应救主的呼召，成为神手中合用的器皿。



（编者注：作者王汉川博士在角声宣教士学院开设课程「福音与电影」，漫步福音电影长廊，不仅是圣经真理的视听之旅，更是属灵生命的升华之旅。详情可看：humi.nyc/art_02/。）

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、开阔视野外，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 逕寄：Herald Europe, Mrs. Chiu Hon Si (Fu Chun) 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France
5. 或直接存入下列户口：

户口名稱(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: CMCIFRPP
 IBAN No.: FR7630066106410002019420123

《號角 歐陸版》
 需要您 支持

与神同在：忙碌中得平安

晨光

现代人最大的特征就是「忙」——一身忙，心也茫。忙碌使人缺少安静，脸上也少有笑容。日积月累的疲惫，不仅损害身心健康，也使我们更容易受到各种诱惑，偏离正路。

那么，如何在现代生活中，既能承担应有的责任，又保守内心不失去耶稣所赐的平安？劳伦斯弟兄在他的属灵经典《与神同在》中，给了我们一个极具启发的答案：操练与神同在。

他说：「我们所做的一切事，都应当精心地，慎重地去做。不该着急，也不要慌张。急和慌都是表明心思未曾受过教训。应该默默地、安定地、慈爱地去工作，同时求神祝福我们手里所做的。」

今天重新读这本属灵经典，依然能让我们在混乱中找到心灵的定向。

《与神同在》

劳伦斯弟兄 (Brother Lawrence) 1614 年出生在法国的一个贫苦的农民家庭，18 岁信主时，看见冬天里的树叶凋零，想到不久之后，叶子还要再生，还要开花结果，他就被神奇的创造所震撼，心生敬畏。

26 岁时，他加入巴黎的加尔默罗会修道院，担任杂务修士，主要在厨房工作。虽然地位卑微，他却以操练与神同在而闻名，许多人主动寻求他的灵性指导。后来，人们把他的四次谈话和 16 封信件整理成书，成为灵修经典《与神同在 (The Practice of the Presence of God)》。

灵修的秘诀

劳伦斯弟兄的灵修秘诀就是「爱神」，灵修方法就是在生活中时刻保持「与神同在」。

虽然本性上他最讨厌做厨房工作，但是为了爱神，他甘心服事，并且从中得着快乐。他说：

「我不是要做一个神职人员而进入修道院的，而是因为爱神才成为一个修士的。」

「为爱神的缘故，在锅里翻着饼，翻好之后，如果没有其他的事，我就俯伏在地上敬拜神——祂恩待我，使我能工作。起来之后，我比君王还快乐。为着爱神的缘故，就是从地上拾起一根草，心也满足。」

「虽然厨房里很吵闹，有时还有几个人同时要几样东西，但是我有极大的平安和神的同在，好像跪下领受主的晚餐一般。」

祷告与工作

对劳伦斯弟兄而言，祷告与日常工作不是分开的。他说：

「我以与神同在作我的事业，我每时每刻都在思念神，就是工作最忙的时候，也一直将一切阻挡我思念神的东西从我里面赶走。」

「千万不要以为在祷告的时候和其余的时候有什么分别。我们亲近神，在做事的时候与祷告的时候，该是绝对一样的。」

「我们应该将我们属灵及属世的事一并交托神，寻求祂的旨意，以成就祂的旨意为满足，一切苦乐在所不记。因为真正爱神的人，苦乐是一样接受的。」

他与神的同在，已经达到一个地步，就是在任何环境中都能成功地做到。他一直都充满了喜乐，有时候喜乐太大，他还要克制自己，怕流露得太明显。

自然的操练

劳伦斯弟兄的灵修生活，延续了早期沙漠教父们的简单纯朴的方式。他强调，要用最简单的信心，最诚实、最坦白的态度，来到神的面前，求神的帮助。他说：

「我们可将我们的心当作一个谈话的所在，我们可以退进心里，常常用温柔、谦卑、爱的态度，与神交谈，与神同在。」

他强调属灵生命需要操练，而最圣洁、最普通、最需要的操练，就是与神同在。开始操练时，他也遇到很多困难，多次失败，甚至一度放弃。但他谦卑地承认自己的失败之后，再继续操练，渐渐地就容易起来了，最后养成了一个习惯，每日的与神同在就变成很自然了。🕊



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！

越南之旅

哈拿

四月中旬和女儿参加旅行团，游览越南四个城市，首站是河内（Hanoi）。

安顿下来便外出觅食，当然是去尝牛肉粉。街边店外的小胶桌椅坐满食客，俨如昔日香港的大排档；饭后逛逛湖边，有些小贩在摆卖水果、纪念品等，随后又到市场转了一圈。累了，到咖啡馆坐下，馆内装饰古色古香，并有中文对联、字画，尝了美味的鸡蛋咖啡。



翌晨，登船畅游 He Long Bay（下龙湾），湖光山色，恬静宜人，像极桂林。在船上度一宵，沿途停下，坐小船登沙滩，又游览钟乳石洞。上岸时已是中午，回河内的酒店。晚上乘坐夜班火车往顺化（Hue）。



顺化故宫

在火车上度过 13 个小时，早上十时抵达顺化。我们乘人力三轮车游览城市，沿途品尝特别风味的椰子咖啡。途中到达一荒废的园地，内有数座炮台，导游正在讲述历史时，一位男团友突然走到草地上呕吐，是否因为饮食不适不得而知。幸有一位团友，是职业护士，立即上前察看，给他服了药，由车夫送回酒店休息。我们其余团员继续旅程，参观古迹与市场。

当地交通极为繁忙，脚踏车、电单车、汽车、巴士，络绎不绝，虽有交通灯管理，到行人应过马路时，车辆仍缓缓通行，行人只能步步为营，在车缝中穿行。幸而车速不快，驾驶者彼此闪避，也算安全。

坐三辆车直到华灯初上，沿途欣赏了夜景，才回到酒店。生病的团友原来已住院，导游带他的妻子前往探望，知他已验血并接受静脉注射，以补充水分、电解质等，正接受适当治疗。

翌日，坐上电单车后座，由当地司机载我们游览古庙与皇城。虽不及北京的故宫，但也能见昔日辉煌。一些皇帝的名字，竟用中文书写，其中一牌坊写着「高明悠久」。园中还有大鼓、铜钟、铜鼎等，甚至安排了古乐演奏。可见其文化深受中国影响，又曾历法国殖民，也保留一些欧式古老教堂。

当地人民大多拜祀神明，生活环境有些像六、七十年代的香港。纸币面额很高，但币值甚低，约一元港币可兑换 16,000 多越南盾。女儿笑说：「在越南，我们是亿万富翁。」

和导游闲谈得知，当地医疗设备和制度尚称不错，5 岁以下的儿童与 70 岁以上的长者享有免费医疗，其余国民则须购买医疗保险。若有轻微不适，居民多先往药房自行买药，除非病情严重才就医。政府亦常透过广播提醒民众注意特殊病症，如严重呕吐、疟疾、伤寒等，须及早就医。

现今世代，除了衣、食、住、行，还必须推广卫生教育、改进防疫与医疗体系，才能保障国民健康、享受安逸生活。如智者所言：「我所见为善为美的，就是人在神赐他一生的日子吃喝，享受日光之下劳碌得来的好处，因为这是他的分。」（《传道书》五章 18 节）愿人们都能得着那最美最善的福分——就是认识并信靠那位创造万物、赏赐美善的上帝！ ☺



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：梁仁悖牧师 电话：06 63 80 31 10 Email：eebcp@yahoo.com

从黑暗到光明： Jamie 的真实旅程

Jamie Zhu

这不是一个普通的故事，而是一段从极度黑暗走向光明、从绝望走向盼望的真实旅程。

黑暗的深渊

几年前，我经历了人生中最可怕的时期。一开始只是一些令人不安的想法，但很快，身体竟出现持续的剧痛——完全来自于思绪。我会被一股力量「刺醒」，胸口像被利刃穿刺，痛得要叫救护车，可医院检查却显示一切正常。随着时间推移，我开始听到声音叫我去死——从 25 楼跳下去、用刀捅自己。那些声音真实得吓人，仿佛有什么在控制我，我完全失去了自己。



Jamie 与父亲（左）合影

外人却看不出来。我甚至能一边跟朋友唱 KTV、一边假装没事，心里却在崩溃边缘。有一次，我喝得烂醉，不接电话，结果妈妈和所有朋友从悉尼各区赶来找我。最好的朋友 Chris 一把抱住我，哭着说：「拜托你不要做傻事，我们会一起走过去。」那一刻，我感受到爱，却也感到深深的无助。



在那之前，我曾在社交媒体上留下一段近似遗书的讯息。那是一种绝望中的呐喊——我不确定自己是否真的想结束生命，但我知道自己快撑不下去了。妈妈看到那条讯息几乎崩溃，朋友们也吓坏了——有人狂打电话，有人直接冲来，只为确认我还活着。那时我才意识到，我的痛苦不只是自己的事，也在伤害爱我的人。

盲目的挣扎

那之后，我去找一位印度灵性治疗师。他说我被邪灵附身，要做驱魔仪式。他让我花了一万七千澳元买金子做护身像、洗黄姜水澡、吞印度香料、穿着同一件 T 恤七天不脱，甚至把口水和头发装进罐子。在他祈祷时，那件 T 恤竟然自燃。他大喊有鬼附身，还叫我开车一小时，把那个罐子丢到偏远郊区的垃圾桶里。

虽然荒谬，但当时我什么都信，只因我想活下去。可是，这一切并没有彻底帮助我。病情反而加剧——我每晚都从睡梦中被「刺醒」，心脏剧痛、感觉快死了。

意外的相遇

有一天，我在 Google 输入：「demonic spiritual attack how to heal them（如何治愈邪灵的攻击）」。

出现的影片中，一位女士说：「试着在睡前播放《圣经》。」我当下翻了个白眼：「又是基督徒想传教。」因为我曾就读天主教学校，对基督教有些排斥。但那晚，我还是试着播放《马太福音》。

结果一放，我立刻沉沉睡去——那是多年来最安稳的一夜。室友说我一听《圣经》就秒睡。我吓到，也开始想，也许《圣经》真的有力量。

几天后，朋友邀我去韩国烧烤，席间几位陌生人聊起上帝。我一听「耶稣」就心生排斥，但他们问我：「愿意来教会看看吗？」我内心挣扎，最后居然答应了。

那天，我穿得像参加婚礼一样庄重，紧张地走进教会（原来是墨尔本的 Planet Shakers）。推开大门的瞬间，一股力量击中我，眼泪立刻涌出——那是从未有过的平安、爱与接纳。我听见一个声音说：「这里是 you 所属的地方，这里是你要得医治的地方。」

我哭了一整场敬拜，最后举手接受耶稣成为我生命的救主。那一刻，我知道，我找到了真正的神。

医治与改变

从那天起，我开始改变。我的强迫症 (OCD) 逐渐消失，忧郁、失落与空虚感也一点点退去。我接受基督徒的释放 (Deliverance) 辅导，牧师为我祷告，并教导我断开过去与灵界的连结。我才明白，原来我曾经参与的「灵性活动」(Reiki、脉轮疗愈、呼吸练习等) 可能让我向黑暗权势敞开了门。

我花了数周认罪悔改、弃绝、断开，清理生命中每个黑暗角落。甚至在祷告中交托那些与我有过性关系的人，求神断开灵里的连结。我停止滥交，开始过圣洁生活；不再制作色情搞笑影片，而是开始传福音，成立新频道「More Jamie Zhu」，与 Deliverance Down Under 团队一同出外布道。

有人问：「怎么确定这不是一时的情绪？」我回答：「因为真实的改变就是证据。」我人生最大的重担——焦虑、恐惧、OCD，如今全都消失。这不是意志力能做到的。

现在是 2025 年，我已经持守三年——不再酗酒、不再吸毒，不再靠短暂快感麻醉自己，而是靠着主耶稣活出全新的生命。

对你的邀请

我现在所认识的神，是活的神，是满有怜悯与恩典的神。若连我这样一个曾陷最深罪中的人都能被祂拯救，你也绝不会太远、太坏或太迟。

亲爱的朋友，世界正在崩坏，但耶稣基督仍是唯一的盼望。不要只在身心寻找解答，也请思想：灵里的真实，或许正是你一直忽略却最需要的答案。

愿这段见证能鼓励你，也愿你能遇见这位满有能力与慈爱的神。

如你愿意，我想为你祷告：

亲爱的主耶稣，感谢祢让我能分享这段生命故事。

我祈求，凡看到这篇见证的人，若正走在黑暗中，愿祢的光照亮他们的心；

若他们还不认识祢，愿祢亲自触摸他们，让他们经历祢的恩典与爱，就像我曾经经历的一样。

谢谢祢为我这样一个罪人舍命，使我成为全新的人。

奉耶稣的名祷告，阿们。🙏

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 ē teil (後轉乘巴士 111 在 La Pie 站下車)

電話：33(0)1 48 85 76 10

歡迎僑胞參加！

聯絡人：黃振才牧師 2018 年教會年綱：建立一間健康的教會

从赌徒到牧师

伍锦豪

我曾经是个走到尽头的赌徒，今天能在神（上帝）的家中服事，是出于祂奇妙的恩典与拯救。

神有祂的办法

1970 年，我和家人从香港移民来美国。在香港的时候，很奇妙，我们兄弟 7 人，哥哥却只带我一个人去教会。1972 年我受洗，开始在教会事奉。不过，那时候的我，只是一个「礼拜天的基督徒」，到了主日就自然而然装得很虔诚，内心却没有真正的敬虔。



1976 年，我开始念大学，但只读了一年多便离家出走，在外打工。当时我已经与现在的师母谈恋爱。其实我 15 岁就开始追她，我们是同一间教会、同一天受洗的。为了爱情，我每个礼拜匆匆忙忙地回到纽约，又匆匆忙忙地赶回去。

其实，神很早就已经呼召我，但我太爱钱，始终没有回应祂。不过，神有祂的方法。

有一次我回纽约，车子出现小毛病，我仍坚持开车回去。没想到车子在半路上抛锚了。当时是冬天，天气非常寒冷，我就坐在车里等，也不知道自己在等什么。突然，心中有个声音对我说：「有没有看到路边的电话亭？去打电话求救吧。」那时还没有手机，我一开始以为是幻听，但还是决定下车。就在我从驾驶座走到车另一侧时，一辆车撞上我的车，把整辆车撞得全毁。

若不是我听见那声音，下了车，今天恐怕早已不在人世了。从那天起，我就留在了纽约，也开始了人生的新阶段。

掉入赌博深渊

不到 20 岁，我就买了一部的士 (Taxi)，自己买牌开始当司机，当年可说是个小成就。起初工作稳定，直到有一天，一位乘客上车，说要去大西洋城的赌场。我说我不熟路，但他说可以带路，还愿意付 250 美元车资。他在赌场只待了一两个小时，我试着用一点点自己的钱赌了一下，没想到居然赢了很多。

就是从那次开始，我陷入赌博的深渊。我开始天天去赌场——心情不好去、天气不好也去，甚至天气好也去。工作成了可有可无的事，生活完全被赌博控制。

最后，我不但输光了所有的钱，还欠下一大笔债。虽然戒赌一年多，但就像《圣经》所说的：「污鬼离了人，若发现屋子打扫干净、空闲无人，就带着七个比自己更恶的鬼回来」（参《马太福音》十二章 45 节），我果然陷得更深。我再回赌场，输得更多，整个人变得没有力量，什么都做不了。我在唐人街游荡，不敢回家，像个行尸走肉，甚至想结束自己的生命，但又觉得不服气。

我尝试过各种方法想要赢回来，但都无济于事，只会越输越多。我已经到了一种地步：有 1 元就赌 1 元，对金钱完全麻木。即使偶尔赢钱，也只是在口袋待一晚，第二天就会输光。赌博毁掉的，不只是财务，我的婚姻、家庭也遭遇重创。我的的士卖掉了，积蓄没了，甚至连妻子也替我背负了沉重的债务。我变得一文不名，连作为丈夫、父亲的尊严也失去了。

一句话戒了赌

就在最黑暗的时刻，神并没有离弃我。

师母虽然那时完全不理我，不与我说话，不愿意和我有任何互动，但她没有离开我，还暗中与孩子们一同为我天天祷告。

2009 年，神藉着教会中一位年长的姊妹对我说了一句话：「你以后不要再赌博啦。」就是这一句话，对当时山穷水尽、心灵破碎的我，产生了让人惊讶的功效。我记住了这句话，也真的就这样神奇地彻底戒了赌。我真的体会到：「人的尽头，就是神的起头。」

很快，我报名进入纽约信心圣经神学院接受装备。2012 年神学院学士毕业后，我开始全职牧会，投入教会事奉，并同时完成两个硕士学位。目前，我是纽约中华浸信会中文部的主任牧师。

感谢神，祂奇妙地把我从人生深渊中拉拔出来，让我有一个崭新的生命和呼召。

很多人问我：「牧师，你是怎么戒赌的？有没有专业人士帮你？有什么方法吗？」

我告诉他们：「没有，就是『不赌』。」靠自己是不可能的，但靠主凡事都能。当我把自己从世界的价值观中转向神的国度观，让圣灵充满生命，每天学习依靠神，我就得到了真自由。

如果你今天仍深陷赌博的泥沼，我送你一句话：「接受现实，输了的已经过去；不要再赌了。」求主祝福你，保守你，使你脱离世界的迷惑与捆绑。愿你回到神的面前，接受祂的恩典，遵行祂的话语，走在祂祝福的道路上一——不再回头！

阿们。🙏

巴黎东区华人浸信会

Eglise Evangélique Baptiste Chinoise de Paris Est

地址：1-3 rue des Marguerites, 77420 Champs sur Marne

RER A：Noisy Champs

崇拜时间：主日 10h30（法语）15h00（粤语/国语）

联络：06 46 49 69 57（黄微华姊妹）

Email: eebcpe@gmail.com



从轮椅到床头祭坛： 母亲最后的喜乐十年

王淑霞

我的妈妈 90 岁接受了主耶稣，100 岁安息主怀。她人生最后的 10 年，正是她最喜乐的 10 年。

奇妙地信主

妈妈一向能干，85 岁仍活力充沛，热心参与政治活动。某次参加政见发表会后返家途中遭车撞伤，被迫坐上轮椅，觉得全身像被捆绑般难受。那时我刚好从美国返台探望她，有机会联系上当地长老教会的一位女长老，请她帮忙关心妈妈。



我回美国后，这位长老仍每天骑自行车去探望妈妈。她不多言，每次只是拿出一个录音机，按下播放键，然后和妈妈一起安静地坐着，听一个多小时的见证和诗歌，最后问一句：「我帮你祷告好吗？」祷告完，她就骑自行车回去，第二天再来。如此持续了将近一年。



以前妈妈总说：「你信你的，我信我的。」但因无法拒绝这样坚持又有爱心的探访，妈妈开始习惯聆听祷告。当我再次回台时，她主动告诉我：「我要信你的神，你的耶稣。」她还打电话给她的弟弟，问他，「我要信淑霞的神，好不好？」我的舅舅那时还没有信主，也是拜偶像的，他却说，「你的女儿不会害你。」之后她又打电话给我在南非的哥哥，问他，「我信耶稣好不好？」我还没信主的哥哥也说，「当然好！我的女婿是牧师呢。」

圣灵教祷告

正好我纽约教会的短宣队来台，我请领队牧师为妈妈施洗。之后我跟着短宣队往南部去了一个星期，再回到妈妈家时，发现妈妈不一样了。我住二楼，妈妈一个人住一楼，我半夜口渴，下楼到厨房去拿水喝，听见她在房间里一直在讲话，我觉得很奇怪，妈妈跟谁在讲话呢？仔细听，她用台语在说：「你是葡萄树，我是枝子。」啊，原来圣灵在教她祷告！我好震撼！妈妈不识字，也没有读过《圣经》，圣灵就这样清晰地与她同在，一句一句地教导她。

正如《诗篇》九十二篇 14 节所言：「他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青。」感谢神！神的拣选，神的恩典，让妈妈年老的时候，不是坐着等死，而是喜乐地与神同行，不仅她自己蒙福，还被神使用，祝福身边的人。

床头的祭坛

妈妈那时住在妹妹家，妹妹很孝顺，全时间陪伴妈妈，照顾得很好。但妈妈信主后不久，就吵着要去住老人院。实在掰不过她，只好顺着她，把她送去一个很好的老人院。没想到，在那里我们看到神在妈妈的生命中更奇妙的工作。

妈妈不仅要住到养老院，而且她不要住单人房间，坚持要住八人的大房间，人来人往的，妈妈就这样开始她最后 10 年的服事。她的床铺在屋子的最里面，凡进到房间来的，都会来跟她打个招呼：「阿嬷，你好！」她就招招手说，「来，来，我帮你祷告，我帮你祷告！」因着妈妈在那里，那个房间就成了祷告的殿，充满了神的同在、神的祝福。不管谁进来，老人家都送上祝福，我们自己的家人、亲友，还有医生、护士、探访同房的，凡是进到房间的都蒙祝福。

我看着听着妈妈的祷告，就想到《圣经》雅各晚年的时候，「在床头上敬拜神。」（《创世记》四十七章 31 节下）。感谢神，赐给妈妈在床头的祭坛，在神为她预备的安居之所，她活出了最美的晚年。

仍不断结果

妈妈安息后，告别式在教会举行，因她是村中最年长的，几乎全村的人都来了，许多人第一次踏进教堂。聚会结束时，不少老人家对孩子说：「我走后，也要像这样办。」足见他们深受感动。

更奇妙的是，一位参加告别式的年轻朋友，三个月后致电美国告诉我他已信主。此后，我的四妹、五妹相继受洗，小妹去年也归入主名下。多么地感恩，妈妈虽然离世，却仍然不断地结出一个一个的果子。

妈妈真是有福！我感谢天父如此深爱她，也爱我们全家，更爱世上每一个人。愿人人都快快归向祂，得着这永恒的救恩与喜乐！☺

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 Collegien

崇拜时间：主日上午10h30（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

我的心中不再忧虑

艾以凡

我想和大家分享我如何开始了解基督教，并最终接受耶稣基督为我的救主。

接触福音

我在中国出生、成长。在我童年时期，曾经从远房亲戚口中听说，有一种宗教，叫基督教。

2014 年，我来到澳洲，第一次听到了关于耶稣的福音。我住在寄宿家庭。寄宿家庭的主人常常与我分享《圣经》故事，并带我一起去教堂。她还送给我一本中文《圣经》。在教会，我得到了一本英文《圣经》，并享受了食物。我感到教会的氛围非常友善。



世界是不是由神掌管？

在预备 HSC（新南威尔斯州大学高考）的过程中，我非常努力地学习，期望考到高分，进入大学。但是，我总是与他人比较，没有安全感，因此感到非常紧张。后来，我对自由意志的话题产生了好奇心，开始研究基督教的主张。我想了解生命是不是预定的，还是基于自由意志。我问自己，世界是不是由神掌管？学校有固定的全校崇拜聚会，我非常享受唱圣歌。我现在仍然经常哼唱《奇异恩典》、《圣哉圣哉圣哉》、《成为我异象》等。

仆人领袖

通过唱圣歌、听道、参加小组讨论，我逐渐了解到，耶稣为人类的罪而死，拯救我们脱离罪和死亡。我还学到了「Servant Leadership（仆人领袖）」的概念，耶稣说：「你们中间谁愿为大，就必作你们的用人；谁愿为首，就必作你们的仆人。正如人子来，不是要受人的服事，乃是要服事人。并且要舍命，作多人的赎价。」（《马太福音》二十章 26 下-28 节）耶稣是我们的王，却愿意降卑服事人，这让我感到震惊。我先前认为领袖是那些带着权威领导别人的人，没想过领袖会愿意为别人的罪而死。

《圣经》真实吗？

我曾经怀疑《圣经》内容的真实性，但后来我开始思考自己为何相信同一时期中国的历史事件。然后，我对《圣经》的内容，从历史、地理、考古、手稿、手抄本和传承进行了研究，发现《圣经》上的内容都是真实可信的。

接受耶稣作救主

上大学时，我接受了耶稣基督作我的救主，我决定跟随祂。在大学的教会，和我现在所在的教会，我学到了很多属灵知识。从《圣经》了解耶稣的故事，让我感到在这个不需要与他人比较的王国中，可以找到安全感。

通过祷告和灵修，我与神相交。我的心中不再忧虑、恐惧和嫉妒，而是充满喜悦、平静和满足。我相信神爱我，因此我不需要担心。我将自己的事情交托给神，神为我成就了许多奇妙的事情。我现在用爱待人，愿意帮助他人、原谅他人，并传扬福音。

什么是福音？

今天，如果您问我：什么是福音？我想告诉您：福音就是好消息，福音就在基督里。耶稣基督为人类的罪而死，然后复活。我们通过信耶稣基督，可以与神和好。我们的罪得到赦免，我们获得永生。这都是神的恩典。

我相信：如果您正在寻求神，您一定能找到祂，「因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。」这是耶稣说的。🕊

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：_____

电话：_____

☐ 本人将迁往上列地址，以下是本人的旧址：

读者签名：_____

若为教会团体订报，请列明份数及教会名称：

本人愿意支持贵报之经费，随信附上_____元。

支票抬头请写 **Association Chinoise Herald Europe**，

迳寄：**Herald Europe**,

26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

从没空到全时间事奉

小金子

如果你 1980 年代在香港生活，又喜欢看电视，对于主持「香港早晨」的叶特生应该不陌生，很多早起的人，都喜欢看无线电视他主持的节目。

一次，他访问乔宏，访问完了，乔宏在节目中知道他也是信耶稣的，就邀请他参加香港艺人们组织的「艺人之家」团契的聚会。他一扬头，脸带微笑帅帅地回答：「我哪里有空？」



一段时间之后，我们聚会时他突然来了，只是头上戴着帽子——因为他不幸得了胃癌，治疗中头发掉光了；脸上的笑容、帅气仍在，但加上了很多柔和。在治疗中，听说他四分之三的胃被切去，但生命保住了，翻转了。和艺人之家的弟兄姊妹到世界各地传福音，最后更读神学，离开了影视界，全时间服事，现在已按立牧师，并在加州教会牧会。

跟残障孩躺在地讲上帝

今年我们教会办特会，邀请他们夫妇领会。会中他分享在香港服事时，一次他到一个政府的「居屋」传福音，住在那里的人大多数都是经济环境比较差的。敲门后，他听到里面有声音，但没有人开门，他有感动，既有声音应该有人，继续敲。过了一阵子，门开了，屋里面黑呼呼的，门虽开了，但看不到开门的人。他站在门外，不知所措，「请问有人吗？」听到似乎从地上传来声音「呜，呜……」，他定了定神，发现开门的人躺在地上，是个行动不方便的男孩子，对方不太能说话，只能发出些声音，做个手势，邀请他进去，他不知道进去能做什么，但又不忍心离开，看到孩子眼中渴望的眼神，他进去了！相信孩子一直孤单。

于是他站着，孩子躺在地上，他开始讲「上帝」，后来累了，蹲了下来。看到孩子愿意听，他干脆也躺下来，就这样，他们躺在地上谈了将近两小时。此后，叶特生经常去看他，因为孩子不能清楚地用语言表达，只能猜想他该是因身体上有难处而得不到关爱的孩子。后来叶特生到美国牧会就和他失去联络。

享受什么是真正的爱

感恩的是很多年后，叶特生被香港一个专服事伤残事工的「回声谷」邀约领会时，一位同工虽行动不便，但非常亲切地和叶特生打招呼，原来他就是当初躺在地上听福音的孩子，现在不但信主了，并且还能服事一些和他一样有难处的人。

这次教会的三天特会中，叶特生夫妇星期六下午分享生命见证。叶牧师说他们恋爱的时候，爱得不能没有对方；师母说，但因不会处理，几乎很快就决定分开。感恩的是靠着上帝的恩典，不但各自经历身体上的难处，现在才真正的明白和享受什么是真正的爱。🕊

健康烧烤乐

吴希素（注册营养师 RD）

亲友相聚，不少人喜欢烧烤，也有不少人担心烧烤食物会提高患癌的风险。

的确，烧烤会提高患癌的风险，然而只要改变一下烧烤的方法，采用烘烤方法烤熟食物，就可以大大减低当中的致癌物。



烧烤会提高患癌的风险是因为当中所产生的化学物质 HCAs（杂环胺）。HCAs 是一种含有高热量和肌肉蛋白质的红肉，家禽或海鲜，所结合形成的致癌化合物。HCAs 的摄入量与结肠癌和胃癌息息相关。

以下的提示能帮助你享受烧烤食物的同时，能兼顾保持身体健康。

- 降低烹调温度，可以避免把肉烧焦（焦掉的肉含有极高的致癌物质）。

先以调味酱腌制食物，定时把肉翻转，避免烧焦。根据美国癌症协会的研究，先把肉类腌制能减少高达 96% 的 HCAs 形成。

- 多烘烤瘦肉类及少烟类食物。高脂肪的肉类在高温下融化会变成油脂。当油脂滴在炙热的炭上，会产生大量烟雾，而烟雾是含名为多环芳香碳氢化合物多环芳烃的致癌化合物。因此，不要只烤红肉（如牛肉，猪肉，羊肉，香肠等食物），多选择其他如鸡肉和鱼肉的食物。

如果你真的很喜欢红肉，可尝试串烧。切细的肉类可减少烹调时间，也可以把不同的蔬菜加在串烧上。

- 尝试烤蔬菜和水果，因为烤蔬果并不会产生 HCAs。此外，水果和蔬菜含有抗癌的营养素和植物化学物质，植物化学物质可刺激身体中的蛋白酶，把 HCAs 转换成无效用和稳定的形式，使 HCAs 更容易被排出体外。

- 很多人吃烧烤时习惯先吃肉，到最后才吃蔬菜与粗粮。若可以将这样的饮食顺序进行「洗牌」，会有意想不到的健康效果——尝试先吃玉米、烤面包，再吃一些甜椒、菌菇类蔬菜，然后开始吃肉。

- 烧烤时也要注意营养均衡，所以应该多准备蔬菜及五谷杂粮，并先进食这些食物。五谷杂粮类中的淀粉质有助于稳定血糖，而蔬菜中的纤维则有助于减低脂肪吸收，增加饱腹感，避免暴饮暴食。此外，不同颜色的甜椒、番茄、胡萝卜等蔬菜，均含有丰富的抗氧化物，有助预防癌症。

由于肉类烧焦时所产生的有害化学物质会破坏身体细胞，甚至产生致癌物质，所以烧烤时切记不要食用烧焦了的食物，也应减少食物直接与火接触的时间。可以尝试用锡箔纸包裹食材，像焗鱼、菇类、花椰菜、玉米等。也可尝试将肉切成小块，与茄子、蘑菇等蔬菜串起来烤。

- 调味料：可加少许的盐、柠檬汁、黑椒、蒜等调味。以植物油代替黄油或动物油。切记调料不要过量。

- 饮品与水果：吃烧烤易令人脱水，引发喉咙不适。建议选择一些绿茶、清茶、清水等作为饮品。也建议食用一些水果，既可以作为甜品，也可以及时补充维生素 C 及水分，有助于预防烧烤引起的不适。

- 由于烧烤时难免过量进食肉类，而每人每天建议的肉的摄入量仅为 200g 左右，所以在吃烧烤前一两餐和最后一两餐，应减少肉类食品的摄入，以作平衡。

- 建议利用烧烤的时段多作运动，例如：帮忙拿菜或起火，也可以站着烤。吃完后步行，可帮助消化一下，消耗热量。



白玉菇炒五花

艾丽斯主理



白玉菇外表雪白饱满，味道清甜美味，而且营养丰富，健康可口，配以肉类同炒，更可增添鲜味。

材料

白玉菇.... 一盒 300克
五花肉..... 100克
红辣椒..... 1至2只
青辣椒..... 1至2只
蒜头..... 3至4小粒

腌料

绍酒..... 1茶匙
生抽..... 1茶匙
糖..... 1/4茶匙
胡椒粉..... 少许
粟粉..... 1茶匙

调味料

豆瓣酱..... 1茶匙
蚝油..... 1茶匙
糖..... 1茶匙
鱼露..... 少许

做法

1. 白玉菇切去根部洗净，用滚水焯 30 秒，隔去水分备用
2. 五花肉洗净切薄片用腌料腌 15 分钟
3. 锅内放入一汤匙生油，将五花肉两面煎香
4. 放入蒜头和辣椒炒香，然后加入调味料炒香
5. 最后加入白玉菇略炒至均匀便可上碟享用

小贴士

1. 白玉菇预先焯水，可除去草青味及防止炒时出水
2. 五花肉肉质带有油脂，炒起来比较惹味
3. 若不喜欢吃辣，青红辣椒可改选甜椒



便秘

冯伟新（中医博士）

每天早晨起来，我都会为三件事而感恩：一、昨夜睡得好；二、夜尿次数少；三、晨早能排便。对健康的定义，广东人戏言为「三从四德」，其中的「四得」就是吃得、睡得、拉得和做得。

年过 60 人士最常会出现的两个健康问题——失眠和便秘。一般人对便秘的问题大都不以为意，



以为人人如是，而不愿主动去寻求医治；殊不知便秘可能会导致结膜下出血、肛门出血、痔疮出血，甚亦有老年人因为过度用力排便，引起心肌梗塞、脑出血或脑血管破裂。

怎样才算便秘？ 1. 数日一次；2. 每次需用长时间排便；3. 排便费力；4. 便质干硬。

便秘的成因是因为粪便留在大肠的时间太长，令其中的水分被过度吸收，致使粪便转为硬，或排出困难。中医通常依病因将便秘分为：热秘、寒秘、实秘、虚秘和气秘等，换言之，便秘可以由过食辛辣、身体虚寒或气血不足等导致；亦有因过度紧张、焦虑、抑郁或神经衰弱等情志病造成，而老年人的便秘，则大多由于气阴两虚造成。

大部分人认为番薯有利大便，因番薯含大量纤维素；亦有人觉得西梅汁或西柚汁有帮助。有人每天一只香蕉，说有助排便。不过中医认为并不适合长者，建议改为早晚吃一个苹果。另外，多吃芝麻糊或杏仁露十分有益。海带和雪耳两者均有很好的滋润效果。喝蜜糖，有润肠之效。

预防胜于治疗，方法如下：

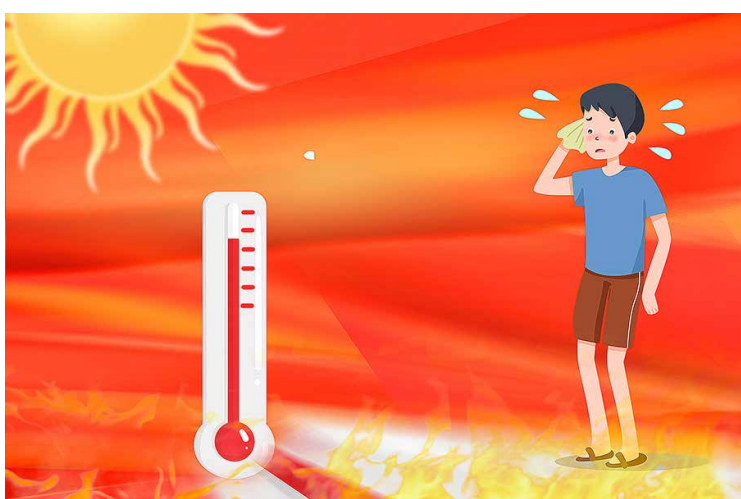
- * 要养成定时排便的习惯，无论有否便意，每日都要强迫自己在那段时间坐厕。患有痔疮的病人更要每天排便，务使粪便保持柔软，以免令肛门口因磨擦而出血。
- * 少吃难消化食物，如煎炸、糯米、芝士；番石榴或石榴都易导致便秘。
- * 每天多饮水，最好清早一杯水。
- * 多吃含高纤维素食物，如水果、红菜头、小包菜、秋葵、小南瓜、西芹等，以加强大肠的蠕动。
- * 多吃含脂油及营养食物，如花生、合桃、芝麻等。
- * 生活优游（紧张生活亦会导致便秘）。
- * 戒烟、酒、咖啡、浓茶等刺激物。
- * 多做运动，有利于四肢及躯干的屈伸，同时也在运动内脏组织，很多人的便秘是由于缺乏运动所致。座厕往往减少大腿的弯曲角度，容易引致便秘，所以便秘患者如厕时不妨放一张小凳在脚下或有助排便。
- * 有人喜欢在洗手间放些杂志或报纸，其实如厕时阅报或讲电话都不利于排便。如厕时应专心如厕，不可分心。💡

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。

炎热天气防中暑

长时间在户外工作的劳工、运动员或假日出游，都是中暑的高风险族群。建议选择浅色、轻薄、透气、吸湿排汗的衣裤，避免皮肤大面积曝晒在日光之下。炎热天气不渴也要喝水，应分次补充，不可一次喝太多；最好是冷开水中加入少许盐。避免单独在高温环境工作，在烈日下工作应每 30 至 60 分钟休息一次。若出现恶心、头晕、大量出汗、皮肤湿冷、意识模糊、视线模糊、血压偏低等症状，应立即停止活动，至阴凉处休息，补充水分。必要时宜送医处置。



长途飞行克服「不舒适」

由于国际旅行超长航程，如何适应？有专家建议：在长途飞行之前，选择清淡、营养丰富的餐点，避免油腻、重口味的食物和碳酸饮料；机舱内的空气非常干燥，宜适当喝水；登机后，将手表调整为目的地时间，并尽量按照新时区的时间进食、睡眠和活动，以帮助身体适应，必要时可服用助眠药物。



适当午睡缓解疲劳降心血管压力

适当的午睡不仅能缓解疲劳，即使只有 15 到 20 分钟的午睡，也能有效降低心血管压力。午睡能重置大脑的工作记忆，让神经元有时间恢复，进而提升专注力与记忆力。短暂午睡可以弥补夜间睡眠不足，促进细胞活性，增强身体对抗病毒和细菌的能力；此外，研究证实午睡 30 分钟后，焦虑水平下降，幸福感提升，对于情绪管理有正面影响。白天适当地小睡一下，不但有益身体健康，还具有增加脑容量大小、提高学习力的功效。然而最新研究也提醒，午睡时间不宜过长。过去的研究指出，白天经常打瞌睡的话，很有可能是罹患「阿兹海默症」的警讯。不过最近新研究说，已经找到证明午睡有助于防范大脑萎缩的证据。



古人养生之道

「老不泄残精」：因为人上了年纪，精力和精神不足，身体各方面功能都会出现衰退，所以做事往往力不从心。人到老年不要总为生活琐事操劳费心，子孙自有子孙福，子孙的事情交给他们自己去做，不要过多干涉，无谓耗费残余的精力。

「少不食壮火」：是说年轻人正值身强力壮，体内阳气正足，处于一生中最充沛之时。这时在饮食方面是完全不需要大补的，如果吃了过多滋补的食物，反而起到物极必反的作用，会消耗体内正气，不易于身体健康。强滋补性食物如鹿茸、人参等大补之物，在身体健康的情况下吃了这些大补之物，会起到反作用，损伤人体免疫力，造成身体抵抗力下降，滋补不成反而致病。



在马丘比丘之巅 仰望未终的历史

陈玮

六月的清晨，安第斯山的雾气缠绕着山谷，我站在马丘比丘的高处，俯瞰印加古城的轮廓。晨光透过云层，缓缓洒落在石砌的梯田与神庙废墟上，这座城市仿佛仍在呼吸。我不是第一个凝视它的人，也不会是最后一个。但在这一刻，它对我来说不仅是一处奇迹般的遗址，更是一个关于「文明」的提问。

站在遗址上的文化思考

马丘比丘，是印加帝国留给世人的神秘印记，一座几乎不被西班牙人发现的皇家圣地。印加人未使用文字，却建立了纵横高山峡谷的道路网络，发展出以太阳为中心的天文历法与信仰体系。站在这片遗址之上，我感受到一种强烈的文化沉默：这不是文明自然演进的终点，而是一个故事在最高潮处被粗暴打断。



1533年，西班牙征服者皮萨罗带着火枪、战马与十字架踏入印加帝国的核心。他们以福音之名、黄金之利，迅速征服了这个地处天险的高原帝国。印加皇帝被俘处死，贵族制度瓦解，神庙被拆，金器被熔，口述传统与信仰体系在殖民法律与被利用了了的基督教义中，被压制甚至抹杀。



这段历史表面上似乎印证了美国学者亨廷顿所说的「文明冲突论」——不同文明之间的根本差异导致不可避免的对抗。但马丘比丘并没有让我看到两个文明间的平等交锋，它更像是一场单方面的压迫与掠夺。所谓的「冲突」，其实是殖民主义掩盖下的文化消灭。印加人并未「选择」放弃自己的信仰，而是在权力与枪口之下，被迫噤声。

另一位影响广泛的政治理论家福山，在冷战结束后提出「历史终结论」，主张自由民主制度是人类意识形态的最终形态，历史的发展已经达成终点。这种观点在西方世界广受欢迎，尤其是在苏联解体、资本主义胜利的时代背景下。

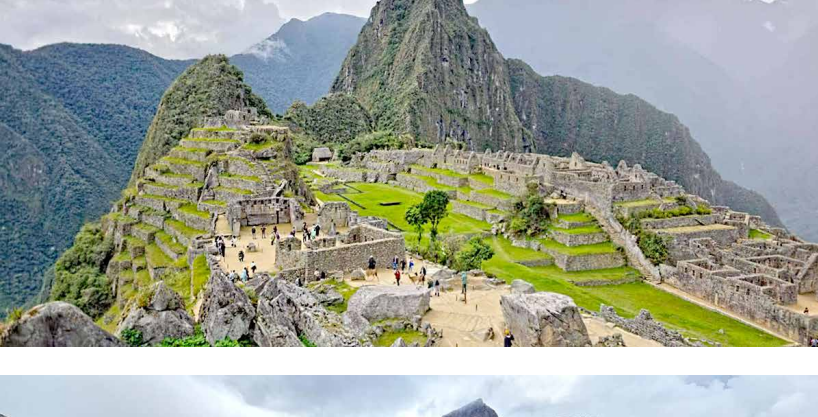
然而，马丘比丘对我提出了一个反问：印加文明的终结，是否真意味着一种更优制度的胜利？还是另一种秩序用「文明」的名义掩盖了对文化的割裂？

印加文明从未真正终结

自由民主制度未必是所有文明自然的归宿。拉丁美洲国家长期以来仍面临政治不稳、族群不平等、社会分裂的问题。印加文明本身并未完成其内在的发展与回应，它在历史上被人为截断，并未有机会面对现代世界的试炼。



我们如何断言一个更合理的未来，若过去的路径尚未走完？



但马丘比丘也不仅仅是悲剧的回声。今天，印加文化仍以其他方式存续。印加语在安第斯山地仍是日常语言，传统节庆与祭典依然在村落中举行，织布图案、农耕方法、宇宙观仍代代相传。



这提醒我：文明从未真正终结，只是改变了讲述的方式。一切文化即便沉默，也可能以低语形式继续存在。文明不是胜负的角力场，而是一条条可以相遇、交融与彼此学习的河流。

人类并不是历史的主宰

站在马丘比丘之巅，我想到《圣经》中关于历史的应许：「看哪，我将一切都更新了。」（《启示录》二十一章5节上）这是基督教的终末论——不是以强权和暴力来划定胜负的终点，而是万民万邦在神面前合一、得赎、复和的全新起点。

基督信仰从未将历史看作人类主导的结局。我们不是历史的主宰者，而是其中的旅客、见证人。亨廷顿与福山的理论，都试图从人的制度与文化划分出未来的走向，但他们忽略了历史是神的舞台。人也许可以误用十字架征服他人，却不能篡改那位钉在十字架上之主对万民的呼召。

其实，真正的「历史终结」并非某种制度的胜利，而是届时，不再有马丘比丘的沉默、不再有征服的火焰，唯有神的光照亮一切文化的独特、美善与共荣。

下山途中，风吹动山谷，我的脑海里仍然回荡着印加帝国的悲惨故事。马丘比丘留给我的，不是关于过去的终结，而是对未来的盼望。这个世界仍在挣扎、混乱、战争、死亡和苦难之中。

现实世界还在重复着，几百年前的欧洲殖民历史，俄罗斯和乌克兰的人民还在枪林弹雨中挣扎，以色列和中东地区的人民，仍然看不见和平的阳光，那些热切的战争推动者，都有一个正确无比的理由，遵循的也是几百年里形成的文明原则，把成千上万的平民百姓推进了水深火热中，他们正在把人类带到灭亡的边缘。🌀

黄国伦最美好的一切 皆因「我愿意！」

夏莲娜

亚洲知名唱作人及流行音乐家黄国伦，先后为天王、天后级歌手创作了数百首名曲，其中为王菲撰写的《我愿意》，更是红遍华语乐坛、历久不衰30年；然而，在他光鲜亮丽的成功背后，其实曾走过一段荆棘满途的人生路。正是因着神（上帝）那份「无比的爱」，让他重新站起来，也成为他与太太——亚洲知名主持人、超级演说家寇乃馨，在今次纽约42天布道会中所分享的主题。



透过以下黄国伦亲自述说的感人见证，可以看见他人生中最美好的一切，都源自向神说出那句：「我愿意！」

参赛歌唱创作 屡屡夺冠

在学生时代，我已经热爱音乐。高中就读台湾名校建国中学时开始唱歌，逐渐燃起音乐梦；在交通大学求学期间，更不断参加歌唱及创作比赛，屡屡夺冠。大三那年，我登上台湾电视公司综艺节目《大学城》「歌唱对抗」舞台，打败众多强劲对手，勇夺冠军。毕业后服兵役，因失恋而痛苦万分，妈妈便带我信了耶稣。退伍后一度想放弃音乐梦想，让年轻的事就留在过去吧！做音乐毕竟不是那么实际的事，还是脚踏实地找份工作好。

然而，信主后心中仍有不舍，于是向神祷告：「神啊，若你允许我继续追寻音乐梦，求你带领，我愿意靠着你勇敢去闯一闯。」后来真的似有感动，好像神应允了我，于是毅然辞去不错的工作，并向父母表明要追求音乐梦，他们见我心意已决，便未加阻拦；而我则承诺给自己四年时间，如果到限期仍没有闯出名堂，就回头安分打工去。



除非圣灵感动 不再写歌

第一年，还意气风发，自觉歌唱比赛甚至打败过林志炫，开始写歌、到处推销，可惜都吃上闭门羹；第二年依旧如此，没有收入，感恩信实的神仍像养活麻雀一样养活我；到了第三年，看着当兵回来的同学们买房置产、炒股获利，但我却仍骑着破旧摩托，心里觉得自己像个智障者；第四年期限将至，我不断问为什么大家不要我的歌？那时已穷到三餐不继。不过在这四年间，我反而更热切追求神，参加各种聚会、圣经讲座、灵修及敬拜赞美训练等。

某天聚会前，两位我不认识的传道人将我拦下，扬言神感动他们要对我说话：「弟兄，你是不是觉得做流行音乐很痛苦，很挣扎？」我心头一震，坦然回答：「对啊！很痛苦，很挣扎。」对方接着说：「那你就不要写歌了，等圣灵充满你吧！」心想，这是我的工作，我的职业啊！主啊，难道你要连我最后一点写歌的喜好都拿走吗？突然，圣灵强烈感动我跪下祷告：「神啊，我将生命、我的才华、我的音乐全部献给你，除非圣灵感动，否则我不再写歌。」从那天起，我真的停写半年。



我什么都愿意 献上自己

半年后，唱片公司竟邀我为一位新人王靖雯（后来的王菲）写歌。回家拿起吉他时，心里出现两个声音：一个嘲讽「写啥啊？不会红的了！」另一个却是微小声音：「跪下来，把自己献上。」于是我做了人生最重要的祷告：「神啊，我四年来真的一无所获，但如果我还能够做流行音乐创作，恳求你赐给我灵感，让我用这首歌来荣耀你的名，我把这首歌奉献给你，让大家听见你的美好……」随即，一个很清晰的旋律响起：「愿意为你，我愿意为你，我为你……」我立刻把这个旋律写下来，做成 Demo 送到唱片公司。

当时对我来说，我已经不是在为谁写歌，而是在写一首献给耶稣的敬拜赞美诗歌。我唱着：「耶稣，我愿意，什么都愿意。」没想到，这首歌真的唱红了王菲，短短数月销量破百万。我含泪向主感谢，而主也彷彿对我说：「孩子，《我愿意》其实是我对你唱的，因为当你还作罪人的时候，我就为你死，且死在十字架上，我的爱就在此显明了。」

不可能的神迹 无比的爱

从那天开始，我的音乐创作之门大开，接连写出多首冠军歌曲；所以我常说，人生中最美好的一切，都从「我愿意」开始。《我愿意》已经是31年前的作品，至今仍大受欢迎，今年春节，国内 iPhone 16 的广告仍用这首老歌；其实，早在2003年，全球20万人线上调查「华人最爱歌曲」，第一名也是《我愿意》，这全是神的恩典与荣耀。

自1994年完成《我愿意》后，我便开始巡回布道，见证福音一直到今天，但愿藉着神给我们在演艺界的知名度与影响力，带领更多人认识耶稣。这次在美国分享，我们的主题是「无比的爱」，我觉得世人都在寻找爱，却常失望甚至绝望，所以我要用自身经历来见证这份无比的爱，道出一个又一个「不可能」的神迹。

角声就在那里 福音盛会

宝贵的是，乃馨与我同心同行，这是我们第四次来美巡回布道。去年六月10场、八月11场，今年二月又12场。每一次，都清楚看见神的带领与果效，许多合作单位原本信心不足，结果却见聚会出席人数比平常多出四、五倍，而且屡屡如此，可见是神悦纳我们服事的一个明证。这次能和角声、香柏基督教会和众教会一起举办布道会，更是神的带领。特别奇妙的是，那时我们原已排定纽约行程，正巧在纽约发来邀约的当晚，我与乃馨按例读经十章（四个月读完一遍《圣经》），那天神竟让乃馨读到《尼希米记》四章20节：「你们听见角声在哪里，就聚集到我们那里去，我们的神必为我们争战。」其实这句话之前已读过15遍，但都没留意到它，这次「角声」二字却跳了出来，当下我们明白到，神要呼召我们去纽约，并确信这是祂的印证。🕊️