

1 专题 主题：圣诞节与您	14 智慧路 见证的力量	27 生命的旋律 从拜观音到转信耶稣
2 专题 领悟创世真理 莫信怪力乱神	15 生命线 你认得我吗 —回教激进份子归主记—	28 生命的旋律 金城的笑容
3 专题 踏破铁鞋无觅处 原来真爱在身边	16 生命线 查理·柯克： 用生命守护美国传统价值观	29 生命的旋律 婆婆
4 专题 耶稣：圣诞节的主角	17 生命线 在《圣经》里「Cosplay」？	30 教会生活 监狱事工与「天使树」圣诞计划
5 专题 马槽之光照耀世界	18 天伦乐 愚蒙人是话都信	31 珍馐百味 清凉一夏「居酒屋」
6 专题 奇妙策士：掌握历史、改变生命	19 天伦乐 童年逆境经历	32 珍馐百味 孜然土豆丁
7 专题 和平君王 重整心灵	20 天伦乐 尘封的画轴	33 健康宝鉴 是否需要减肥？
8 智慧路 爱的禁令	21 天伦乐 帮助孩子更新意念	34 健康宝鉴 健康资讯
9 智慧路 爱就不溺爱	22 天伦乐 告别小厨房	35 世界风情画 悉尼内西区的街画和社会议题
10 智慧路 叫我抬起头的上帝	23 缤纷世界 等候中的惊喜——赛琳的故事	36 生命的旋律 陈松伶：再现舞台风采
11 智慧路 沉没成本	24 缤纷世界 圣灵的果子：仁爱	
12 智慧路 寄居	25 缤纷世界 《圣徒永恒的安息》清教徒的灵修经典	
13 智慧路 每天被主耶稣更新改变	26 生命的旋律 想念妳 喜婆婆！	

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: 「他名称为『奇妙策士、全能的上帝、永在的父、和平的君』。」

—《圣经》—

圣诞节与您



每年的圣诞节，世界各地张灯结彩、火树银花，洋溢着和平、欢乐、爱。圣诞节意义非凡，超越热闹氛围、亲朋团聚；与您个人的生命，息息相关。若您明白圣诞节的真谛，您会成为自己蒙福，同时祝福别人的圣徒。



《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



颖悟创世真理 莫信怪力乱神

有人说：「宗教源于人类对宇宙和人生奥秘的敬畏，透过信仰体系来解释生命意义，透过仪式和活动来表达对神明、超自然力量的崇拜。」这是人类的颖悟，知道「人生有涯」，知道自己生命、能力的局限；更知道「举头三尺有神明」，心灵感应到「法力无边（全知全能）」的神是存在的。

因此，人类世世代代寻找神，不断「塑造」梦想中的「神祇」，希望发财的塑造「财神」；希望姻缘的塑造「月下老人」，更甚者把英雄豪杰搬上神坛，只因敬佩他们义薄云天。由于人丰富的想像力，又切实需要神灵的庇佑，令想像出来的「神」越演越神奇，却又无法亘古不变地「灵验」下去。为此人按着「各有所需」的原则，「创造」出众多泥塑木雕的「神明」。

然而，对于华夏民族而言，这只是「怪力乱神」，应「敬而远之」。纵观历史，维系中华文化和道德体系的儒家思想，否定这些奇奇怪怪的宗教，只敬奉大而可畏、赏罚分明的「天」。有人解释，孔子敬畏的「天」，老子谈论的「道」，就是创造天地、三位一体的真神。但仔细追寻分析，却又并不尽然。因为除了上帝自己的启示，又谁能完全理解这位无所不在、无所不能的神呢？

历史上最具权威的典籍——《圣经》，已有超过 7,300 种现存语言的译本，其中 724 种语言拥有完整的新旧约全书，其他语言则部分或大部分被翻译。《圣经》的核心是述说「神（上帝）爱世人」，因此也被称为神对祂的儿女——人类的「爱的家书」。

人类对于所塑造的「神明」，希冀的是有求必应。但《圣经》中的神，却是创造了整个有规律的世界，并清楚指明蒙福之路、受惩戒之途；并宣称虔守诫命的，将世代蒙福。人生活在自然规律之下，很多神仙显灵的传说，只是一些动人的「仙侠」故事。真正的神不需要人「赋与」神性，而是光明正大地宣告：「我就是道路、真理、生命。」

事实也证明世界是祂创造的：「自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但藉着所造之物就可以晓得，叫人无可推诿。」因此，绝大部分著名的科学家，包括杨振宁、李政道，都相信上帝的存在。历史进程见证了祂的真实。18 世纪中叶兴起工业大革命，从此人们生活得更舒适；以至 19 至 20 世纪，人们呐喊「未来更好，人定胜天」！

但进入 21 世纪，因人类破坏环境，带来严峻的天灾人祸；武器的杀伤力大增，让全球笼罩着灭顶的阴影；人工智能突飞猛进，让骗术层出不穷……打破了「人定胜天」的神话，同时跨进了上帝预言的末世时代。这并非科技进步之过，而是人类不可磨灭的罪性之祸。「因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。」如罪性不能解决，很多美好的事物都被罪性侵蚀，变成罪恶的温床。

耶稣基督降生并死在十字架上，担当了世人的罪，「叫一切信祂的不至灭亡，反得永生。」这是神向世人宣告的大好信息，这是为什么耶稣的降生令普世欢腾！因为祂的降生，带领我们进入恩典时代，「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就赐他们权柄，作神的儿女。」这是神对世人的呼吁，但愿您打开心门，接受耶稣基督作您的救主！



踏破铁鞋无觅处 原来真爱在身边

有重要的地位。这部电影于1939年出版，自此至今成为风靡全球的经典之作。电影的结尾，是当落难公子卫卡斯 (Ashley Wilkes) 将要失去爱妻时，伤心欲绝地对女主角斯嘉丽 (Scarlett O'Hara) 说：「在我所有的梦想里，只有她是最真实的。」

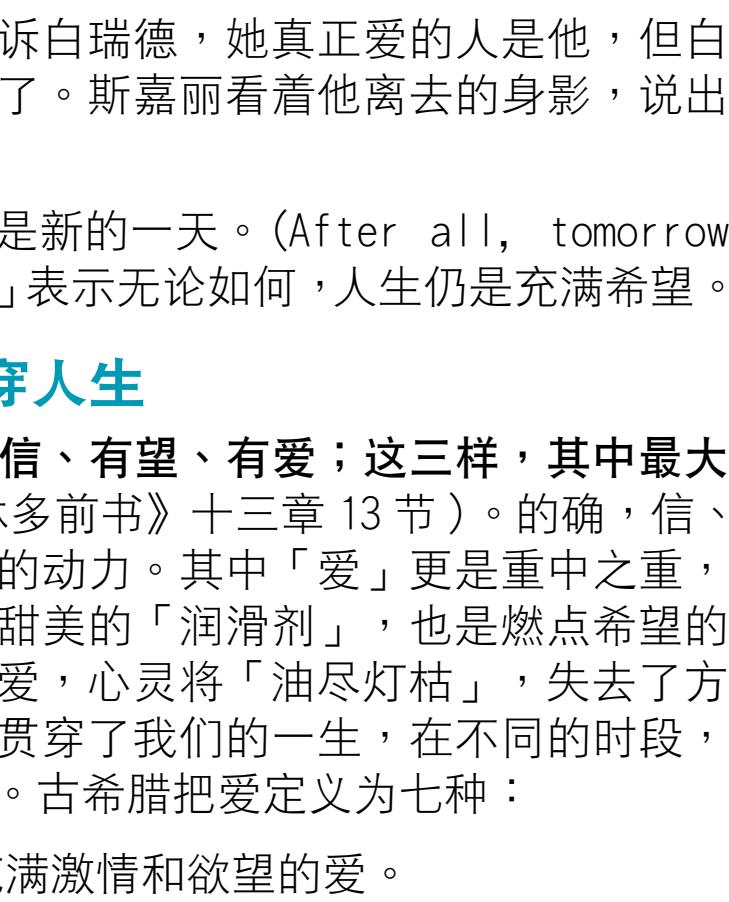
壳。她和白瑞德
(Hett Butler)

瑞德已决定离开她
她的千古名句：
「毕竟，明天又
is another day.)

情情爱爱 贯通古今

「如今常存的有
的是爱。」(《哥林
多后书》) 爱是希望、
爱是人生最大的力量。
它是我们生活中最
燃的燃油，如果没有真
向和力量。「爱」
会产生不同的爱意：

- 情爱 (Eros)：充满激情的爱。
- 友情 (Philia)：朋友之间的友爱。
- 亲情 (Storge)：家庭成员之间的爱。
- 神圣无私的爱 (Agape)：超越个人情感的博爱。



嬉戏之爱 (Ludus) : 非

自爱 (Philautia)：可以是自私自利，也可以是洁身自爱。

有些爱天生就有，父母之爱、骨肉之情由天赋与；造物主神圣之爱，充盈于天地之间，永不止息。其他各种情爱，则在自然与生命进程中发生，「同门为朋、同志为友」；成年求偶，对心仪之人产生爱情。可怕的是，后天之爱时常变质，令人在寻寻觅觅之间力倦心疲。正如白瑞德最后对斯嘉丽说：「我的爱已被磨尽了！」更可怕的是由爱生恨，在爱恨交加中走火入魔，扭曲了人

真情难得 转瞬即逝

现代的婚恋告诉我们，激情可觅、真爱难求。但有刻骨铭心的真情真爱，就能天长地久吗？

父母送终时的依依不舍、肝肠寸断；与另一些人

很多人都喜欢过圣诞节，第一位获得女主角金像奖的华裔（巫裔）女演员杨紫琼，在最近一次接受 ABC 电视

台采访时，热情地形容家乡过圣诞节的盛况。马来西亚是回教国家，宗教樊篱挡不住普世欢腾的热潮，那是因为人的心里，自然感受到圣子降生、舍身救赎的大爱。这份爱与每一个人，都有贴心贴身的关系。

不是自己管不住自己？「因为，立志为善由得我，只是行出来由不得我。」不想骂人，但管不住自己的嘴；想做个完美的人，却管不住自己的心。「我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？」这是人们内心的悲鸣。但这样的痛苦与无奈，都因基督耶稣的降生，而得到解脱。

「我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。」造物主向我们表明心迹，并将祂的独生子赐给我们，作为「宝

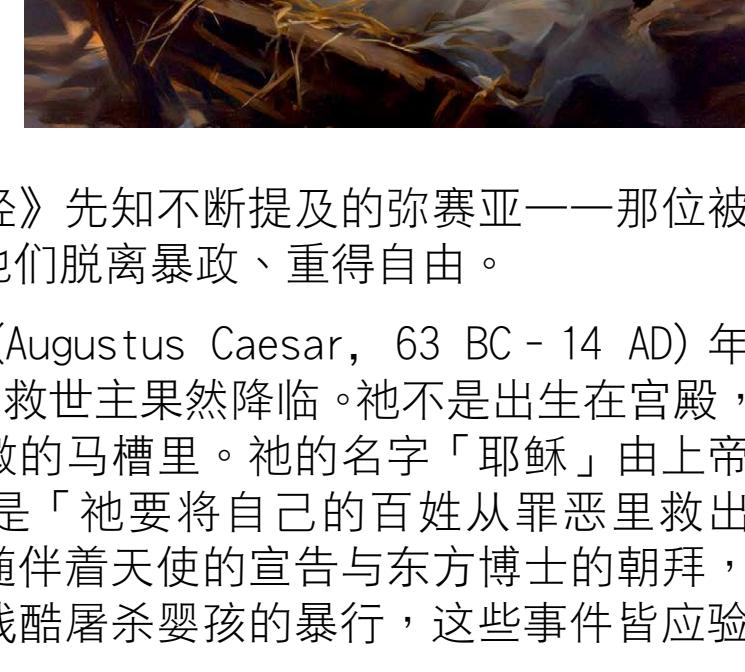
情的礼物」。这「礼物」的内容极其丰盛，包括全能的神，成为我们永在的父；救我们脱离罪恶的捆绑，成为新造的人。并包括今生的爱顾、永生的福乐；不离不弃、生死相随！耶稣基督至真至大的爱，就在您的身边，您愿意接受吗？ 

耶稣：圣诞节的主角

圣诞节的主角不是穿红袍、驾雪橇、派礼物的圣诞老人，更不是派对、购物、美食或团聚。真正的主角是耶稣——这位历史上行事言语都被详实记录、影响横跨两千多年的超凡人物。祂的生平与教导被不计其数的人研究、经历与见证，祂更是人类历史与宇宙的中心，从亘古直到永远。

等待的英雄 降生马槽

以色列人的先祖亚伯拉罕，在上帝引导下从中东迁往迦南，他的后裔在这片土地上历经兴衰、亡国与被掳。虽然后来得以归回，但仍长期受外族压迫。罗马帝国统治时期，以色列人在高压下饱受苦难，因此更殷切盼望旧约《圣经》先知不断提及的弥赛亚——那位被膏立的王，带领他们脱离暴政、重得自由。



奥古斯都皇帝 (Augustus Caesar, 63 BC - 14 AD) 年间，这位被预言的救世主果然降临。祂不是出生在宫殿，而是在伯利恒卑微的马槽里。祂的名字「耶稣」由上帝亲自启示，意思是「祂要将自己的百姓从罪恶里救出来。」祂的降生伴随着天使的宣告与东方博士的朝拜，也引发大希律王残酷屠杀婴孩的暴行，这些事件皆应验了古老的预言。

拿撒勒木匠 生命传道

耶稣在偏远的拿撒勒成长，12岁便展现过人智慧，但祂也像普通人一样，爱家人、会疲累、会喜乐，也会流泪。成年后，祂克绍箕裘成为木匠。约30岁时，祂开始公开传道，并迅速吸引大批跟随者。祂的教导颠覆人心，例如：「要爱邻舍，也要爱仇敌。」在充满敌意的世界，这是难以想像的教训。祂宣告天国临近，呼吁人悔改。

祂称上帝为父，并宣告人若看见祂，就是看见上帝。祂走遍各地行神迹：医治瞎眼者、喂饱五千人、平息风浪、甚至叫死人复活，彰显祂对自然与生命的权柄。祂特别关怀被社会排斥的人——税吏、妓女、穷人都是祂主动接触的对象。祂以超凡的爱与能力触摸破碎的心，使人重新找回尊严与盼望。

神性的铁证 打破死亡

耶稣的影响力，令宗教领袖与罗马当局感到威胁。传道三年后，祂被其中一个门徒出卖，并被判刑钉十字架。祂在十字架上，承受极致的痛苦：肉体折磨、朋友离弃、世人唾骂。祂以人的身分死去，显明祂是完全的人。

然而故事并未结束。基督信仰最震撼人心之处，是祂如预言般在第三天从死里复活。门徒与许多人亲眼看见，祂在40天中多次显现。死亡是人类最大的恐惧，而耶稣胜过死亡，因此祂不仅是伟大老师或先知，更是能战胜死亡权势的上帝之子。

永恒的期待 祂必再来

完成救赎使命后，耶稣升天，祂留下一个让世世代代怀抱希望的应许：祂还要再来。那将不是历史的重演，而是上帝对世界最终审判与完全救赎的实现。祂第一次来是谦卑的救主；第二次来将以君王的权柄带来公义、和平与永恒的国度，成就弥赛亚最终的使命。

圣诞节的主角——我们所纪念的耶稣，不仅是谦卑、爱与舍己的榜样，更以祂的生命呼唤每一个时代的人心。透过祂，我们重新与永恒连结，回到天父上帝的家。因为「凡接待祂（耶稣）的，就是信祂名的人，祂就赐他们权柄作上帝的儿女。」

马槽之光照耀世界

圣诞节再临，城市的霓虹比星光更耀眼。当红白相间的微笑老人，在广告屏幕上闪烁、可口可乐卡车在街道穿梭时，世界彷彿以为自己在庆祝圣诞。然而，当购物清单取代祈祷清单，我们不禁要问：「究竟谁在庆祝？又是谁在被敬拜？」

近一个世纪以来，商界比教会更成功塑造了圣诞意象。1931年，插画家哈顿·桑德布洛姆(Haddon Sundblom)，为可口可乐绘制了圆润、慈祥、穿红衣的圣诞老人——那一笔，彻底改写了节日想像，使圣诞成为冬季行销的黄金周，也让商业世界披上最柔软的外衣。红色原是救赎的颜色，如今却成了品牌的注册。

然而，《圣经》早在两千年前已预示另一幅图景。《启示录》描绘的大巴比伦：穿紫红衣、手端金杯、盛满污秽；她的商人是地上的尊贵者，贩卖金银香料、奴仆，甚至人的灵魂。当巴比伦倾倒，君王、商人、海上旅人同声哀哭——因财宝成空。这段经文宛如现代市场的镜子：当万物被商品化，灵魂被标价，崩塌只是迟早的事。

但巴比伦的终局并非人类的绝望。《启示录》以新耶路撒冷与之对照：那里的光是神光；货币不再存在；生命的水白白赐下。这不仅是终末异象，也是对当下的呼召：在消费逻辑主宰的世界，神邀请我们活出「恩典的经济」。

这样的精神，在圣诞名曲《噢！圣善夜(O Holy Night)》的诞生故事中早已展现。1847年，法国葡萄酒商兼诗人普拉西德·卡波(Placide Cappeau)与犹太裔作曲家阿道夫·亚当(Adolphe Adam)合作创作此曲。几年后，美国牧师约翰·德怀特(John Sullivan Dwight)译成英文，保留那句震撼时代的歌词：「断开锁链，释放被掳的兄弟」。

那是奴隶制度仍合法的年代，这句话像炸药般撼动教会与社会。一首来自边缘者、被权贵嫌弃却被百姓传唱的歌，成为信仰与公义交会的火光。它提醒我们：上帝的旋律常出自不被看见之处，恩典往往透过「不符合资格的人」成就。

2025年的世界，更能感受这份刺眼的真理。在战争、通膨、AI（人工智能）取代劳力、贫富差距扩大的大背景下，圣诞购物季的亮灯仪式格外讽刺。

基督徒的使命不是「让世界好一点」，而是「成为世界的替代」。在把价值转换成效益的社会里，若教会依然以忠诚代替成功、以团契代替交易、以饶恕代替报复，那便是一种最深刻的见证，也是一种真正的反抗。

真正的圣诞不在纽约第五大道(Fifth Avenue)，也不在全球直播的购物平台。它藏在新移民家庭的简朴餐桌，在协工替陌生人缴清暖气费的那一刻，在监狱里悄悄响起的诗歌中。那里没有品牌，只有人。

当巴比伦的灯终将熄灭，马槽中的婴孩仍点亮世界。那柔弱的光提醒我们：救主不是橱窗里的象徵，而是降生于贫困、仍照亮贫困的神。祂的国度不是建在消费，而是建在分享；不是以竞争为荣，而是以怜悯为法。

或许这正是 2025 年圣诞节最需要的宣言：在被市场占据的节日里，圣诞的歌声教我们重新说出恩典的语言；在被数据支配的时代里，那些不按演算法行事的爱，正是这世界的礼物。

当城市的声光散去，愿我们仍能听见那首古老的呼唤：

「恭敬跪拜，齐听天使歌声。」当我们唱起圣诞圣诗的那一刻，就是在宣告：世界不属于巴比伦，而属于那位在马槽降生的圣子耶稣。◎

奇妙策士： 掌握历史、改变生命

在一位年逾百岁长者的庆生会上，人们问寿星：「什么是您的长寿秘诀？」

在一位年仅 25 岁青年的葬礼上，人们心中疑问：「为什么是年轻的他？」

有人把人生比作旅程，但人生更像一台戏：每个人都按着剧本进入自己的角色，在人生的舞台上尽力演出。有些角色举足轻重，有些匆匆过场。一切尽在剧本编导的预先构划之中。造物主就是人类历史剧的总编剧、总导演；昨天，今天和明天所发生的一切，尽在祂的运筹帷幄之中。

两千年前，祂亲自登上世界的舞台，以人子的身份，将这套人类历史剧推向高潮。

祂没有王位和权杖，却为人类指明了和平与生命的道路；

祂不依靠人的知识与聪明，因祂自己就是智慧的源头；

祂不仅教导、安慰、医治百姓，更改变人生命的方向；
祂不以权谋得胜，而以受苦与牺牲完成救恩。

「他的名称为奇妙策士。」在祂的剧本中，历史 (History 祂的故事) 不是偶然的演变，而是一个有起点、有目的、有终极的救赎之旅，一部「从创造到再造」的神圣历史剧。无论在世界的哪个角落、历史的哪个时刻，这位奇妙策士，都以超越人类的智慧和能力，引导历史的进程。

公元 3 世纪末，强盛一时的罗马帝国陷入分裂与权斗。312 年，皇帝君士坦丁 (Constantine the Great) 为夺取最高权力率军南下，决战于罗马城外的米尔维安桥。出征前夜，他看见天上闪耀的十字记号，又在梦中听见声音说：「藉此记号，你必得胜。」他遂命军队在盾牌与旗帜上，画上以希腊文「基督」的前两个字母 XP 合成的符号，最终以少胜多，歼灭政敌的军队。

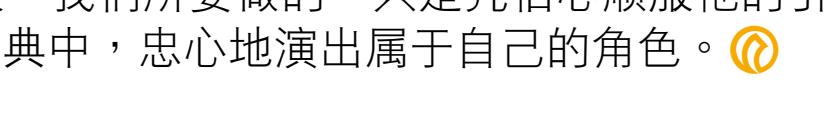
这场战役的胜利，不仅使他成为罗马帝国的唯一统治者，更让罗马帝国从多神信仰走向一神信仰。从此，十字架不再是羞辱的象征，而成为荣耀与拯救的记号。次年，他颁布《米兰敕令》，开启了信仰自由的新时代。

这位奇妙的策士，不仅左右君王的心来改变历史，也使用平凡的人来改写生命。

一位教会姊妹，多年前回应神的呼召，辞职远赴西非偏远的富拉尼族村落宣教。她与当地穆斯林同住，学习语言，了解需要；为了被接纳，她忍受误解与轻视。她知道那位呼召她的主理解她的难处，并带给她心灵的安慰和平安。不久前她患病去了另一个城市动手术。本以为她会回美国来疗养，不料她却拖着还未痊愈的身体，又回到了那个偏远村落。

为了守住主耶稣的托付，为了把福音传开，这位弱小的女子像一枚刚韧的钉子，牢牢地钉在那鲜为人知的土地上，为主发光。

圣诞的舞台已经拉开帷幕，如果你还在为长寿的秘诀和葬礼中的疑问而纠结，请您把目光聚焦在那个马槽里的婴儿身上：祂就是那位奇妙策士！祂为每个人量身写下剧本：或长或短、或显或微。我们所要做的，只是凭信心顺服祂的引导，在祂的恩典中，忠心地演出属于自己的角色。



和平君王 重整心灵

「因有一婴孩为我们而生，有一子赐给我们。政权必担在祂的肩头上；祂名称为奇妙策士、全能的神、永在的父、和平的君。」（《以赛亚书》九章6节）

2,700多年前，神的百姓——以色列民，正陷在罪恶、战乱与外族压迫的痛苦中。神（上帝）藉着先知以赛亚的预言，宣告安慰与应许，多次拯救他们脱离亚兰与亚述的侵略。700年后，耶稣基督降生，使这预言完全应验。

人类全然堕落

人类的先祖原本在伊甸园中与神同在，享受无罪的美好。然而因悖逆被逐出园，与神隔绝。接下来，兄弟相残的悲剧立即出现。此后数千年历史变迁，唯一不变的是战争与杀戮，古今皆然。埃及法老企图消灭以色列民族；秦将白起在长平之战，坑杀赵军45万；20世纪的两次世界大战，更带来空前浩劫。



重建亲密关系

两千多年前，神的独生子耶稣基督降生，为陷在罪中的人类带来盼望。祂为人的罪被钉十字架，使信祂的人在神面前得以称义，重新恢复与神的亲密关系。与神同在，就是平安。

即使在被出卖、被捕、即将离开门徒的痛苦时刻，耶稣仍温柔地说：「我留下平安给你们……我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。」（《约翰福音》十四章27节）

耶稣在十字架上除去冤仇，修复了神与人的关系，也使人与人之间得以和好，甚至可以让仇敌彼此接纳，得着真正的平安。

敌我共庆圣诞

第一次世界大战爆发后第五个月，圣诞节前夕，英德双方在未接获命令的情况下，西线战场逐渐安静下来。士兵们在寒冷黑暗中，思念家乡的平安夜，有人低语、有人沉默，也有人默默流泪。

这时，德军战壕内一名士兵吹起《平安夜》的旋律，英军听到后也跟着歌唱。歌声越来越响亮，双方士兵甚至走出战壕，互道「圣诞快乐！」拥抱落泪，并约定第二天不开火。

他们一起散步、聊天；德军理发师替英军剪发；英军军官展示未婚妻的照片；德国士兵分享对新婚的憧憬。就在那片本该充满死亡的「无人地带」，和平悄然降临。

和平君王诞生

耶稣基督是那位真正的和平君王。祂带来的和平，不仅止息战事，更重整人心与万有的秩序，使生命的主权从「自我为王」转向「基督为王」。庆祝圣诞，不只是纪念祂降生，更是欢迎祂在我们心中登基掌权。

在动荡的时代，基督徒被呼召成为和平的见证人——在纷争中播下和解，在冷漠中活出爱。当基督再临时，刀剑必打成犁头，列国不再争战，地上充满认识耶和华（天父）的知识，如同水充满洋海。那时，和平不再只是歌声中的盼望，而是神国度完全实现的真像。◎

爱的禁令

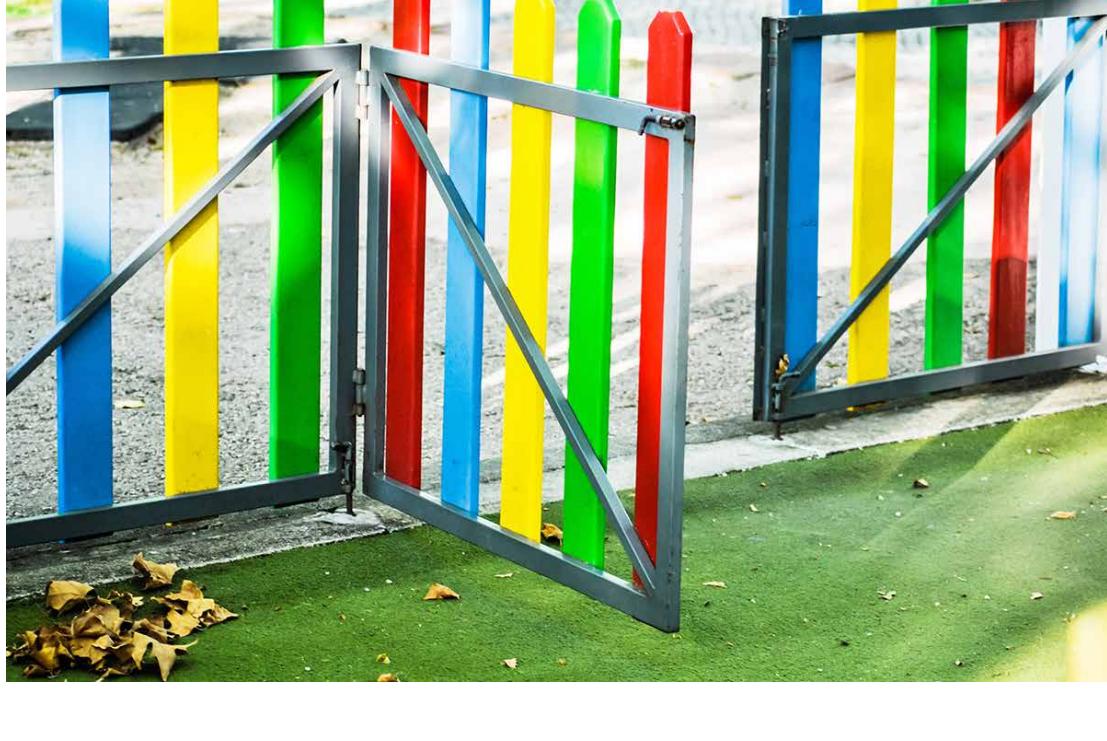
苏拾莹

在《创世记》二章 16–17 节，耶和华神吩咐他（亚当）说：「园中各样树上的果子，你可以随意吃；只是分别善恶树上的果子，你不可吃，因为你吃的日子必定死。」

有一名教授跟着太太参加了一次教会查经班之后就不去了。因为他发现《圣经》记载亚当夏娃偷吃的禁果是「分别善恶树」的果子。

他批评说：「上帝居然不喜欢人能分辨善恶，是怕人比祂聪明吗？根本是愚民政策，把人当傻子嘛。」他太太一时语塞，无法反驳。

有一天，他们带着儿子要去公园玩。公园的游戏区最近因保护儿童安全，被装上了铁栏杆，并设了一道门，门上有门栓，要打开门栓才能进去。



儿子还太矮小，够不着铁栏杆的门栓，于是抱怨说：「干嘛要装这个啊？不喜欢我们来玩吗？」

教授于是对儿子解释：「不是不喜欢你来玩，这是公园管理处的爱心，避免小孩子乱跑到马路上会被车撞到。」

儿子不服气地说：「门栓装那么高，明知道我们小朋友够不着。」

教授解释：「就是要保护够不着的小朋友，如果长大到这么高，就不用保护啦！」

儿子仍然不高兴，学着爸爸的口气说：「这根本是愚民政策，把我们当傻子嘛！」

教授的太太在一旁听了笑了起来，对丈夫说：「有其父必有其子。你儿子误解你，就像你误解上帝那样！」

教授终于明白：上帝不准亚当偷吃禁果，并不是愚民政策，其实是出于爱，为了要保护亚当安全。因为吃了那果子后，人就按自己的意思去行，把上帝丢一边去，罪就进入人类了。一旦人类自以为是，天下就大乱了。

圣奥古斯丁在他的《上帝之城》一书中就解释：「上帝的禁令是出于爱，这样他（亚当）就不会因做了被禁止的事而死去。」愿我们都能明白上帝的用心。◎

爱就不溺爱

一穗

天下父母之心，几乎都会对子女宠爱有加，这已是融化在血液里的天然情感，因而使得部分家长觉得无论怎样爱子女，都是理所当然，即便过分溺爱也执迷不悟。这不仅害苦了自己，也将孩子的前程耗损，值得天下父母重视和警醒。

爱自天父本质美善

首先，我们要了解为什么父母之爱能如此深厚？

答案很简单，因为爱是来自天父上帝。（参考《圣经·约翰一书》）我们的造物主在造我们的时候，已经将祂的爱注入我们生命当中，而且，是以「父爱」的内涵传递给我们。做父母的顺理成章地疼爱自己子女，就是这种爱的反射。

然而，值得注意的是，人类自从始祖背叛上帝，生命便出现「系统性紊乱」，包括将天父无微不至的大爱，衍变成无原则、无节制、无教导，甚至无廉耻的溺爱。

天父之爱，不只在于哺育，更重要在于救赎。《约翰福音》三章 16-17 节讲到，上帝爱世人的直接体现，就是要世人因耶稣基督得救，不至灭亡，反得永生。由此可见，上帝之爱跟祂创造我们时的原意是一致的——要我们得着永生，与祂永远生活在一起。上帝说，除了我们能力无法分辨的「善恶」之果不可碰之外，其他所有果实，我们都可以说随意采摘和品尝。这何尝不是一幅完美无缺的人生画卷？

尽管，我们的始祖背离上帝的道，被逐出伊甸园，但上帝仍持之以恒，以父之爱来拯救我们，甚至派遣祂的独生子，降生马槽，为世人的罪接受刑罚，上十字架受死，之后复活，再展现上帝的大能，藉此提醒我们只有顺服上帝、信靠祂，没有别的出路。

上帝的话语，还孜孜不倦地告诫世人，要「教养孩童走当行的道，就是到老他也不偏离。」显而易见，那当行的道，就是接受真理的「责备管教」，「发热心」悔改，从背离上帝的道路上浪子回头，改邪归正。

爹妈的溺爱害人

溺爱则因养而无教，结果只有毁而难救。来自中国的朋友，可能都听闻过「李双江」的鼎鼎大名？他是中国顶尖的红歌演唱家，早在上世纪 60 年代，已声名鹊起，红遍大江南北。到了 90 年代，藉着中国经济腾飞之利，他与同样是红歌星的现任妻子一道，四处登台，更加名利双收。他的「鸿运」不止于此，老来之际，妻子还为他生下一子，夫妻俩自然喜上眉梢，如获珍宝。仅从给儿子取名「天一」，便可知父母望子成龙之心有多迫切。

天一从小便享受衣来伸手、饭来张口的优越生活，母亲更把儿子当作愿景的偶像，期望儿子长大后能出人头地，获诺贝尔奖。父母在儿子成长过程中，不但没有管教，甚至百般呵护到儿子不知廉耻的地步。儿子每次在外惹事，严重的父母就拉关系，找人摆平；能被欺负的平民百姓，父母就靠砸钱来息事宁人。

天一 15 岁那年，因无证驾车和斗殴伤人，被收容教养一年；17 岁又因强奸罪被判 10 年。刑满出狱后，据传其母将他送来美国，照样供吃供住，指望他能靠着父母之财，远离是非之地，洗心革面，重新做人。不久前，网传天一在美国又出事了，因为豪赌欠下 800 万美元赌债，害得母亲不得不变卖家产，却因「非法转移资金」而被中国当局限制出境。父亲更惨，已经 85 岁高龄，仍要「复出」接洽商业演唱，颤巍巍地在舞台上为赌债填坑。

祈愿年轻的天一，经历了这么多挫败和责罚之后，能认识到天父的爱其实并未远离。正如成语「车到山前必有路」所言，如果天一如今依旧身在美国，希望他能透过教会和基督教刊物，如《号角月报》等，来寻求上帝的救恩。同时希望他的父母也能痛定思痛，反思溺爱造成的恶果，到上帝面前来认罪悔改，接受天父之爱来爱自己和孩子。

叫我抬起头的上帝

文/图：贝琳达

根据《纽约邮报》2024年10月的一篇文章报道，一项针对Z世代

雇主的行业

调查显示，

四分之三的

美国公司对

其Z世代员

工感到不满，

而其中有六

成公司在一

年内解雇了

新入职的大

学毕业生。这

些雇主最大

的投诉是年

轻员工准

备不足、不愿意完成一整天的工作、态度散漫、经常迟到、不善沟通。调查显示很多年轻人都有「面试焦虑」，

包括害怕接潜在雇主的电话，很忧虑要进行亲身面试，

他们有些甚至会在面试时带父母同行，作为精神上的支持。



沉迷数码世界

今日的家庭和学校较少教导Z世代年轻人坚韧、毅力的重要，现代社会普遍对孩子都给予保护性的照顾，甚至不需要他们太早负责任。孩子须时刻在父母的视线范围内，或经常受到电子装置追踪。久而久之，这些装置令孩子沉迷于数码世界之中，对现实世界敬而远之。他们不再想以说话或见面的方式与人沟通，无法进行正常的社交互动。有鉴以前的年代太着重旧式、军训的教育模式，现代的家长、学校等便选择较开放、呵护与鼓励性的方法。但当这种方法变得矫枉过正时，难免会为年轻人营造了一个不是现实的世界。真实的社会与人生必然存在成功与失败。但如果你在年轻时不学会如何应对失败，当你在成年遇到打击时，当然所反应的便会像世界末日一样。

信诺集团的一份报告将Z世代称为「当今最孤独、最缺乏韧性的群体」。近几十年兴起的「安全主义」文化，减少了儿童自由玩耍和独立解决问题的机会。Z世代的观念会深受社交媒体上的内容影响和薰陶，即使是基督教家庭长大的孩子，也很容易陷入诱惑，远离了健康的身、心、灵生活模式，和以基督为中心的追求。例如，我花在网路上的时间越多，便越被社交媒体所定义的「自主」、「型格」、「Z世代冷漠疏离」所感染。遇到挫折时，我会忧伤、逃避，躲在网络世界里寻求安慰和出路，以至完全没有注意到自己真正需要的东西，就是与创造我们的上帝建立关系。

抬头仰望上帝

《圣经·诗篇》第三篇是大卫逃避他儿子押沙龙叛变追杀的时候作的诗，当时他面对人生极大的挫折，家庭矛盾和冲突达到了顶点。有趣的是，大卫的哀歌只出现于首两节：「耶和华啊，我的敌人何其加增；有许多人起来攻击我。有许多人议论我说：他得不着上帝的帮助。（细拉）」第3节「但祢耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我抬起头来的。」，他的观点有了明显的转变。在第2节和第3节之间发生了什么事？

答案也许与第二节结尾的一个词有关，就是「细拉（Selah）」。细拉表示文本中的停顿，是古希伯来文的词汇，在《诗篇》出现时表示在歌唱或演奏中稍作停顿、默想。被追逼的大卫境遇没有任何改变，但当他攀登西乃山时，或许会停下来抬头仰望。他想起上帝的信实和应许，新的视角给了他希望。敌人的攻击不止在肉体上，更在言语上打击他的信心。然而，大卫向上帝祷告，不为自己伸冤、不疾呼反击敌人，而是用自己的声音求告耶和华上帝，定睛在耶和华的荣耀和平安之中。这是一个很重要的心态转变，从被害的失败者角色，大卫转而认定得胜的耶和华，心里充满盼望，甚至能安然躺下睡觉，醒来后迎向新的旅途。

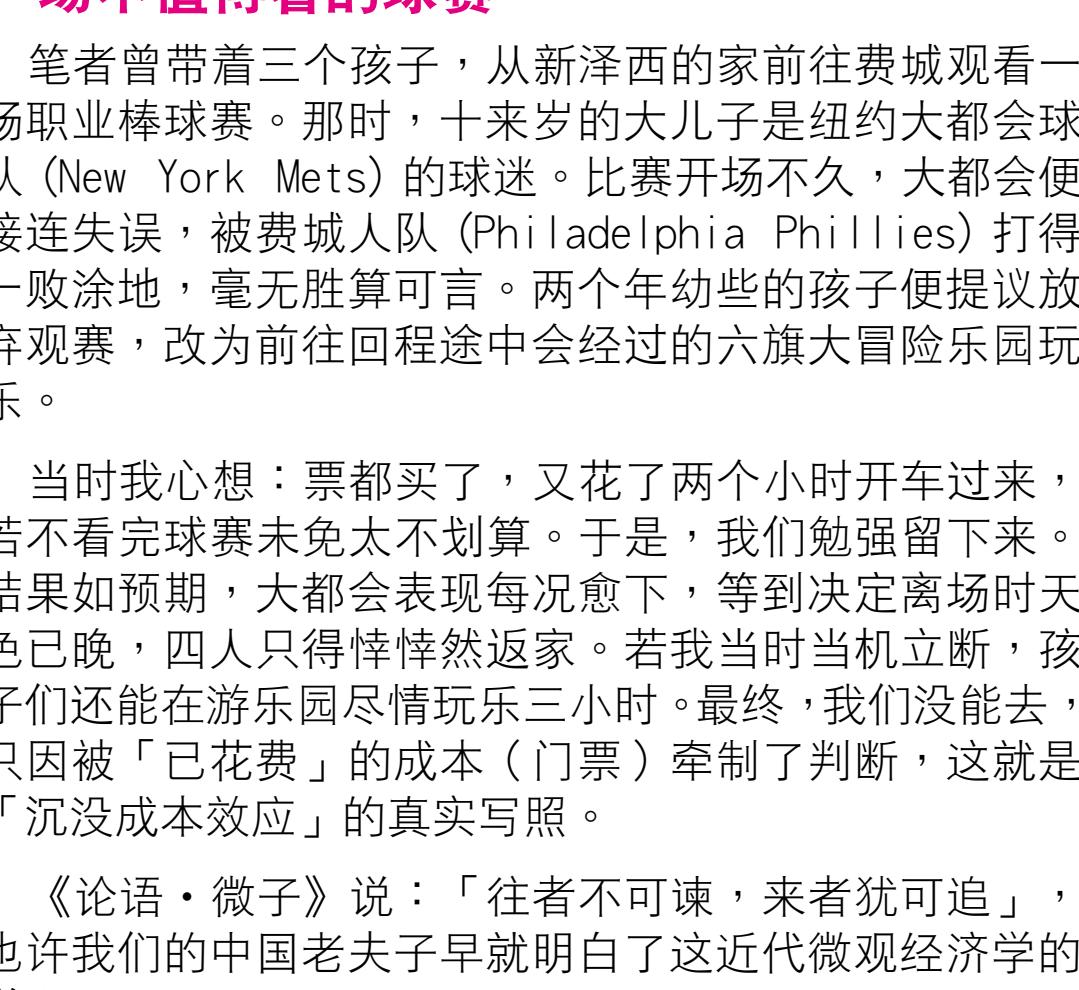
有人称《诗篇》第三篇为「晨祷诗」，因为里面包含着每天更新我们的鼓励。当我们每天醒来，第一件事不要忘记赞美上帝，祂在整夜扶持保守我们。无论我们是什么世代的人，与其低头向生活的压力认输，或只埋头于网络世界中寻找虚拟的安慰，不如让上帝抬起我们的头，将视角高举，看到生命中重要的事，甚至远远超越人生的困惑、风暴、苦差、忧虑、侮辱或不公。

沉没成本

黃小石

「弟兄们，我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后的，努力面前的，向着标杆直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。」（《腓立比书》三章 13-14 节）

在微观经济学中，有个称为「沉没成本效应 (Sunk Cost Fallacy)」的概念，指出任何一个理性的商业决策，不应考虑已经付出且无法收回的资源。许多经济学的原则，其实都能有效运用在日常生活当中。



一场不值得看的球赛

笔者曾带着三个孩子，从新泽西的家前往费城观看一场职业棒球赛。那时，十来岁的大儿子是纽约大都会球队 (New York Mets) 的球迷。比赛开场不久，大都会便接连失误，被费城人队 (Philadelphia Phillies) 打得一败涂地，毫无胜算可言。两个年幼些的孩子便提议放弃观赛，改为前往回程途中会经过的六旗大冒险乐园玩乐。

当时我心想：票都买了，又花了两个小时开车过来，若不看完球赛未免太不划算。于是，我们勉强留下来。结果如预期，大都会表现每况愈下，等到决定离场时天色已晚，四人只得悻悻然返家。若我当时当机立断，孩子们还能在游乐园尽情玩乐三小时。最终，我们没能去，只因被「已花费」的成本（门票）牵制了判断，这就是「沉没成本效应」的真实写照。

《论语·微子》说：「往者不可谏，来者犹可追」，也许我们的中国老夫子早就明白了这近代微观经济学的道理。

回避损失

2022 年诺贝尔经济学奖得主、普林斯顿大学的丹尼尔·卡尼曼 (Daniel Kahneman) 教授曾豪言：「我没有任何沉没成本。」这句话可谓是经济学家的极致理性表现。既然这些成本已沉没、无法收回，就应视同不存在，不必为其惋惜。未来的决策中，自然不该再将其纳入考量。

然而，说来容易，做起来却难。因为根据经济学的研究，人类天性中普遍存在「回避损失 (Loss Aversion)」的倾向：在面对同样数量的得失时，损失所带来的痛苦远比获利带来的喜悦更强烈。经济学家指出，损失的负效用约为获利的正效用的 2 至 2.5 倍。换句话说，丢掉 100 元的痛苦，往往超过捡到 200 元的快乐。这种心理机制，正是不理性决策的根源。

举例来说，不少家庭的住宅中堆满物品，甚至影响日常走动，地下室与车库更是堆积如山。这些物品中，真正未来会用到的其实少之又少，但因曾经「值钱」，便难以割舍。结果，反而让真正有价值的东西难以发挥效用，生活品质也大打折扣，这正是沉没成本效应的又一例证。

断舍离的智慧

日本山下英子所倡导的「断舍离」生活哲学，正体现出这样的智慧。笔者近期从约百坪的住宅搬迁至约 60 坪的公寓，被迫面对选择与舍弃的挑战。我们努力让舍弃的物品比例，超过空间缩减的比例。虽然过程中觉得困难，许多东西难以割舍，但最终却换来更大的生活空间与品质提升，堪称晚年生活中的明智抉择。一个更理想的新开始，往往需要以舍弃过往为入场券。

为了新的方向或计划，能够放下过去所投入的时间与资源，虽困难，却常是必要的。许多成就非凡的人，都懂得果断放弃沉没成本，转身奔向梦想。

圣经中的断舍离

《创世记》十二章 1-2 节记载，上帝呼召亚伯拉罕离开哈兰：「你要离开本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。我必叫你成为大国。我必赐福给你，叫你的名为大；你也要叫别人得福。」于是亚伯拉罕离开在两河流域的哈兰城，往他所不知道的迦南地去。哈兰是西元前 2250 年的一座古城，也曾是亚述帝国哈兰省之首府，是敬拜多神的迦勒底人祭拜月神「欣 (Sin)」的中心。亚伯拉罕放下家族财富与熟悉的一切，不计沉没成本，追随上帝给予的全新起点，成为蒙福之人。

我们每个人的生命轨迹，其实并不必被过去所限制。这对曾学习物理的笔者而言，也是生命奥秘的一部分。

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



寄居

比斯

家中装修。整整一个月时间要暂居于另一处。新找的公寓，交通非常便利，距离火车站只是三分钟的步行距离。公寓附近餐厅、商店林立，选择繁多，应有尽有。虽然位处市中心，但环境宁静而优美，半点噪音也没有。最令我感到轻松愉快的，这是个服务式公寓，每星期都有人来打扫清洁，减轻了许多家务的重担。这个月，我过得何其舒适，甚至隐隐有点乐不思蜀。

然而我很清楚，这不是我真正的家。我不属于这里。这里再好，也不过是暂时。我的归属不在这里。正如我们身处的这个世界和这个短暂的生命一样。



我们虽然未必大富大贵，但总算身处于一个相对和平、富裕的国家。我们也许有不错的事业，关爱我们的家人朋友。或者还有点余裕，闲时可以到处旅行，见识世界之大。还可以拥有许多物质上的丰富，也能随意享受各国美食。因此，我们都很留恋这里的好。即使我们或许在面对许多生活、经济上的困难，可能面对健康问题，甚至家人朋友相继离去，每天都被孤寂笼罩，但仍然依恋这个世界，因为，这是许多人唯一认识的世界。

《圣经》记载一段很有意思的历史——当以色列人被摩西带领逃出埃及，结束奴隶生涯，往梦寐以求的迦南地进发。迦南的畜牧农业都很发达，出产丰富到好像地里会流出奶和蜜一样。这一段本来只需要走十多天的路程，却走了四十年。他们在旷野里漂泊，一直都走不进迦南。四十年间，有第二甚至第三代的以色列后裔出生。他们对要去的目的地所知不多，一切都只是从别人口中听取回来。他们也许很习惯旷野的生活，说不定有些人甚至享受起流浪的生活模式。毕竟，这个旷野是他们从出生开始生活的环境，是最熟悉、最习惯的。

我们不也有点像当年在旷野出生的以色列人吗？《圣经》表明，我们只是客旅，天上还有一个更美丽的家乡等待我们回去。可是，我们却难以割舍这个本来是暂住的地方。当然，暂住与否，日子还是要好好地过，但要是我们清楚知道，这里不是我们永远的家，我们所作的人生决定会否有所不同？耶稣复活升天之前说，祂这一去，是为我们预备地方：一个不再有黑夜、是永远光明灿烂，不再有眼泪、痛苦，是永远喜乐的全新世界。我们是否向往上帝给我们应许的那个与祂永远相伴的新天新地？还是情愿在旷野继续漂泊？



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： 每周一至周六 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

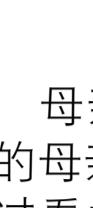
教会地点：102 Avenue Jean Jaurès 93500 (PANTIN)

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

每天被主耶穌更新改變



竹瑛

母亲的看护回印尼去了。新的年轻看护对 94 岁独居的母亲，却面临极大的挑战。如何适应与训练这位没做过看护、没来过台湾又听不太懂和讲有限中文的新看护？每次与母亲的视讯通话，就让我为她的饮食作息情况担心，好不容易等到医生认可我的健康良好，就赶着回家去看望。

那天到家清晨 5 点多，我没叫醒母亲；直等到她起床，我悄悄地出现在她身后调皮地说「妈，我回来了！」我的出现，母亲惊喜地流出眼泪：「我记下了日子，怎么是今天？」母亲的记忆力衰退了许多，我担心她是否有些失智！或许她平常没有与他人对话的机会，几天下来对我总重复说着相同的往事，尤其是那些藏在她心中长久岁月的伤痕、累积的埋怨与愤恨；这又让我担心她是否有忧郁症。比起过往，这次与母亲相处的第一个星期，对我的耐心着实成了一个极大的考验。理论与劝导，只让母亲气愤——她需要的是一个聆听者带来一点爱与关怀，却让一个 60 几岁的女儿在向她说教，当然只会带来彼此紧张的关系。

我心中困惑：「为什么妈妈不能把过去的不愉快事丢掉，为什么要不断重覆回顾让自己勾起伤痛，难道真没有什么值得喜乐的往事吗？」感慨人寿命越长，生命中遇见苦难与试炼的机会就越多，母亲积存着过去受过的伤害与伤痛，加上现今年迈身体各样病痛，真的很难对未来有所期待。

一位朋友的解释让我明白过来：母亲成长的年代只求生存，哪有什么心理谘商、网路资讯！对于生命中的创伤，每个人都一件一件掩埋在心里，包裹起来。这些没处理与医治的创伤，在年老孤独时全都浮了出来，看着自己是「从小爸不要、妈不疼，如今儿女居住异乡、都不在身边的独居老人！」感谢主耶稣，主耶稣爱她！主耶稣能改变母亲，让她把过去的伤痛都交出来。

圣灵提醒：「当不能改变情况时，需要让主耶稣来改变自己，让新的经历成为我属灵成长的机会。」于是每次当我里面那个不耐烦要出来时，我立即呼求主来帮助：「主啊！求来改变我，让我有祢的态度和心肠。」一星期后，关心我的同工们问我妈如何了，我说：「不是她，而是我的态度、我的心被主改变！」

感谢主耶稣，让我学习用祂的眼光，而不是我的眼光看事情，让我要懂得当抓住主耶稣给的每个机会去爱母亲，真心关心她。即使就只是帮她洗头、陪她看医生、叮咛吃药、三餐饭前祷告，带着母亲一起颂赞感谢主，学习凡事谢恩。这是主给我们何等的恩典，因里面有主耶稣复活的生命，就算到年老发白，每天仍然可以被主更新改变，成为新造的人！让我们带着盼望，有一天我们都将在天堂里，那里唯一的伤疤是主耶稣那双带钉痕的手，祂将完全医治与更新每个上帝的儿女。《圣经》说：「上帝要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。」坐宝座的主耶稣说：「看哪，我将一切都更新了！」



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）

见证的力量

戴邵聰

见证，不是夸耀自己有多坚强，而是承认自己曾经的软弱，却因着上帝的恩典而被翻转。

我们都喜欢听一些有趣的故事，特别是遇到故事情节起伏的时候，更会不其然地很想追听下去，直至听到一个结局为止。

女儿还小的时候，我很喜欢在她睡前为她讲故事，有时会读一些儿童读物，有时则随手拈来，以家里的猫狗或床上的毛公仔为主题创作故事。意想不到的是，当她长大后，竟因那时候听到的故事而选读兽医。小小的睡前故事，竟成了她拯救动物生命的动力。

每个人的一生，都是由无数生活故事编织而成：有些高低跌宕，有些峰回路转。每当静下来反思人生时，总会有些故事可与人分享。特别是在教会里，经常会听到基督徒的生命见证。这些见证正是分享他们怎样在生命中与上帝相遇，并在相遇的过程中得着觉醒，从而与祂建立更深的关系；更重要的是，有时这些点滴的见证，在无意间也对其他人带来重大的影响。

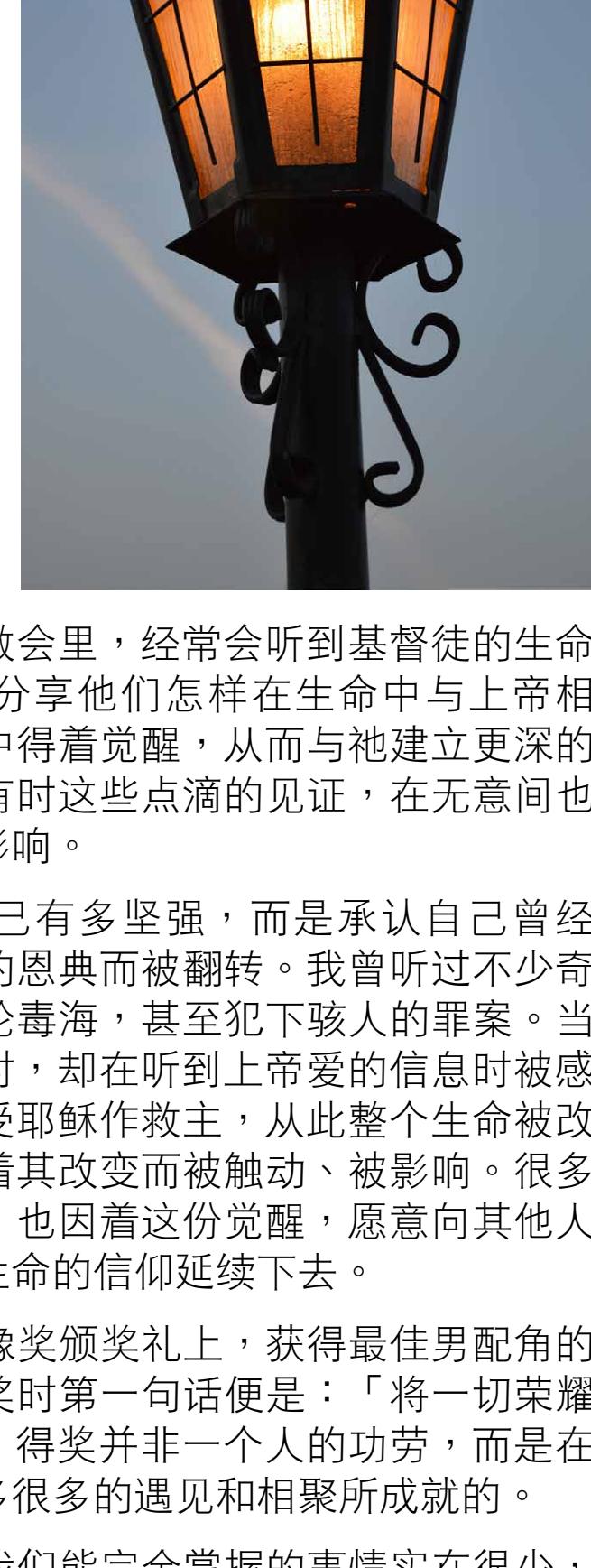
见证，不是夸耀自己有多坚强，而是承认自己曾经的软弱，却因着上帝的恩典而被翻转。我曾听过不少奇妙的见证：有人曾沉沦毒海，甚至犯下骇人的罪案。当自己也觉得罪无可恕时，却在听到上帝爱的信息时被感化，愿意降服，并接受耶稣作救主，从此整个生命被改变；家人、朋友也因着其改变而被触动、被影响。很多高官政要、影视名人，也因着这份觉醒，愿意向其他人作见证，让这份改变生命的信仰延续下去。

今年的香港电影金像奖颁奖礼上，获得最佳男配角的演员朱柏康，上台领奖时第一句话便是：「将一切荣耀归于上帝！」他坦言，得奖并非一个人的功劳，而是在上帝的安排下，由很多很多的遇见和相聚所成就的。

的确，人生多变，我们能完全掌握的事情实在很少，能够认识自己的渺小，愿意与这位创造天地的上帝建立关系，便能以超然的角度去看透世情，谦卑地顺服祂的引领。

为上帝作见证，让福音传遍天下，是主耶稣留给基督徒的大使命。祂教导我们要在世上作盐作光，就如《马太福音》五章14-16节所说：「你们是世上的光。城造在山上是不能隐藏的。人点灯，不放在斗底下，是放在灯台上，就照亮一家的人。你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。」

如果你尝过主耶稣的恩典，不妨多分享给你的亲朋好友，让这些令你更深认识祂的见证，也像光一样照亮别人的生命，让更多人看见祂的奇妙。



基督教巴黎温州教会

Eglise Protestante Chinoise de Paris

主日聚会 : 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

主日学 : 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

团契 : 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

查经班 : 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

祷告会 : 成人祷告会 (国语) 主日 08H00-09H00
成人祷告会 (国语) 周一 15H30-17H00
成人祷告会 (国语) 周四 20H30-22H00
成人祷告会 (国语) 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

你认得我吗

一回教激进份子归主记—

福音
小故事

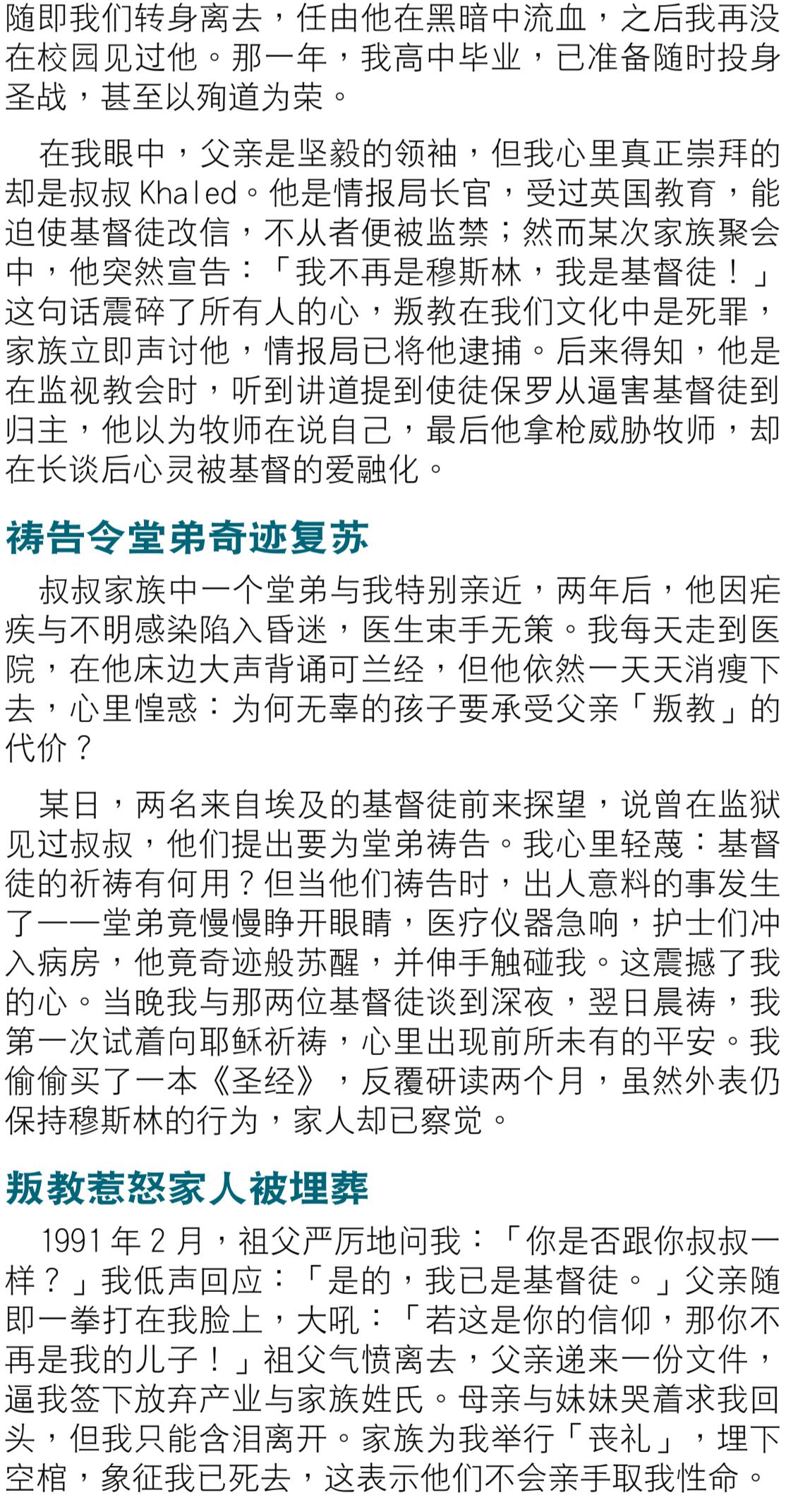
作者／Eric 翻译／曾福

我名叫艾力施 (Yassir Eric)，现居德国，是圣公会主教，也在大学跨文化研究所任教，主要负责伊斯兰文化，这与我的成长经历有关。

家族背景与早年训练

我出生于苏丹，一个与独立革命和伊斯兰兴盛紧密相连的家族。曾祖父参与 1881 年的抗英运动，并致力推动伊斯兰教法成为国家根基；父亲在达尔富尔领军作战，后来成为地方行政首长。作为家中独子，我自小被告知要继承家族的信念：建立全球伊斯兰共同体「乌玛 (Umma)」。

8 岁时，父亲把我送到北部沙漠的宗教学校，那里条件艰苦，我与十名孩童同住，整日跪坐在长胡子教长面前背诵可兰经。教长右手拿经，左手握皮鞭，只要背诵有误，立刻捱打。我连哭了 17 天，心中认为：「安拉真主大概就是如此严厉残酷。」两年后，我能背诵整部可兰经，家人因此引以为荣；回家时，父亲虽然没有拥抱我，但眼神里充满骄傲。我也被视为男子汉，开始接受军事训练，学会拆卸来福枪与模拟袭击。



情报局长官成基督徒

16 岁时，学校来了一名新同学——撒迦利亚，他来自南方少数族裔，那里多为基督徒，是我们眼中的敌人。撒迦利亚待人友善，成绩优秀，这更挑动了我的嫉妒，我每日祷告求安拉除掉他。最终，我与几名同伴埋伏在树上，手持刺刀的来福枪，等候他经过；当他走到树下时，我们猛然跳出，拳脚齐下，我更挥刀刺入他的身体，随即我们转身离去，任由他在黑暗中流血，之后我再没在校园见过他。那一年，我高中毕业，已准备随时投身圣战，甚至以殉道为荣。

在我眼中，父亲是坚毅的领袖，但我心里真正崇拜的却是叔叔 Khaled。他是情报局长官，受过英国教育，能迫使基督徒改信，不从者便被监禁；然而某次家族聚会中，他突然宣告：「我不再是穆斯林，我是基督徒！」这句话震碎了所有人的心，叛教在我们文化中是死罪，家族立即声讨他，情报局已将他逮捕。后来得知，他是在监视教会时，听到讲道提到使徒保罗从逼害基督徒到归主，他以为牧师在说自己，最后他拿枪威胁牧师，却在长谈后心灵被基督的爱融化。

祷告令堂弟奇迹复苏

叔叔家族中一个堂弟与我特别亲近，两年后，他因疟疾与不明感染陷入昏迷，医生束手无策。我每天走到医院，在他床边大声背诵可兰经，但他依然一天天消瘦下去，心里惶惑：为何无辜的孩子要承受父亲「叛教」的代价？

某日，两名来自埃及的基督徒前来探望，说曾在监狱见过叔叔，他们提出要为堂弟祷告。我心里轻蔑：基督徒的祈祷有何用？但当他们祷告时，出人意料的事发生了一一堂弟竟慢慢睁开眼睛，医疗仪器急响，护士们冲入病房，他竟奇迹般苏醒，并伸手触碰我。这震撼了我的心。当晚我与那两位基督徒谈到深夜，翌日晨祷，我第一次试着向耶稣祈祷，心里出现前所未有的平安。我偷偷买了一本《圣经》，反覆研读两个月，虽然外表仍保持穆斯林的行为，家人却已察觉。

叛教惹怒家人被埋葬

1991 年 2 月，祖父严厉地问我：「你是否跟你叔叔一样？」我低声回应：「是的，我已是基督徒。」父亲随即一拳打在我脸上，大吼：「若这是你的信仰，那你不不再是我的儿子！」祖父气愤离去，父亲递来一份文件，逼我签下放弃产业与家族姓氏。母亲与妹妹哭着求我回头，但我只能含泪离开。家族为我举行「丧礼」，埋下空棺，象征我已死去，这表示他们不会亲手取我性命。

我寄居在朋友家，并开始参加教会聚会。第一次进入南苏丹信徒聚集的教堂时，心中想起了当年被我重伤的撒迦利亚。很快，我在尼罗河受洗，正式归主，并开始传道；但信仰之路并不平坦，我因叛国罪多次被捕，最长一次被单独囚禁 49 天。最终，我逃往肯雅神学院深造，后来受到一个德国家庭照顾，甚至取了他们的姓氏，移民到德国。

与昔日敌人奇妙重逢

2008 年，我在开罗一场牧师会议中讲道。会后，一名拄着拐杖、右眼失明的男子走向我，问：「你认得我吗？」当我看清他的脸，心中一震——他竟是撒迦利亚！他打开《圣经》，首页贴着一张名单，第一个名字正是我。他说：「我知道你最恨我，所以我最常为你祷告。」当年我求真主毁灭他，如今他却为我的得救日夜祈求。我忍不住泪流满面。

朋友，当我们仍是罪人、仍是基督的敌人时，祂已为我们舍命，我的生命因祂而更新，你愿意接受这份奇妙的大爱吗？

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：_____ 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

查理·柯克： 用生命守护美国传统价值观

黄红英

2025年9月10日，查理·柯克 (Charlie Kirk) 在犹他州犹他谷大学 (Utah Valley University) 举行的「美国复兴巡回演讲 (American Comeback Tour)」活动中，被约200码外的杀手一枪打穿颈部，当场重伤倒地，虽即时送医抢救，最终仍伤重不治，生命定格于31岁。

唤醒对传统价值观关注

柯克是美国保守派运动的重要人物之一，作为「美国转捩点 (Turning Point USA, TPUSA)」的共同创办人，他致力于推动美国传统价值观，并以美国大学为大本营，用「证明我错了 (Prove Me Wrong)」的辩论形式积极推动保守主义价值观，在年轻人中建立了广泛的支持基础。他的遇刺震惊了欧美甚至世界，并引发了对美国政治极端化、社交媒体氛围以及言论自由界限的广泛讨论。

总统唐纳德·川普 (Donald Trump) 下令全国下半旗至2025年9月14日，以兹悼念，美国众议院开会前亦为其默哀。许多保有美国传统价值观的美国人将此事件视为对言论自由和爱国价值的攻击，并呼吁团结应对。相信查理的理念仍在延续，他的家人和支持者承诺将继续推动他所倡导的价值观，并在全国范围内进行积极的社会和政治参与。

引发对暴力宣传的反思

案发33小时后，年仅22岁的泰勒·罗宾逊 (Tyler Robinson) 被确定为凶手。令人震惊的是，罗宾逊不仅是该校的模范学生，还是优等生，这一事实引发了社会对暴力宣传的深刻反思。

经过调查，罗宾逊在案发前曾与家人谈论过柯克的到访，并表示「不喜欢柯克」，认为「柯克是法西斯」。事发后，调查人员找到行凶的步枪，弹壳上刻有「嘿，法西斯！接招！」等与反法西斯运动 (Antifa) 相关的字眼。

这一事件提醒我们，暴力宣传不仅存在于极右翼或极左翼团体中，更深深地渗透到了校园内。因此，教育部门和家庭应加强对学生的引导，帮助他们辨别极端思想，提升批判性思维能力。而社交与网络媒体则是暴力宣传和极端主义发酵的温床，他们应负起主要责任，监管有害内容，防止极端思想扩散。

基督徒的责任

事件在基督徒圈中引发了深刻反思，许多平时并不热衷政治的基督徒深受触动。柯克的死，警醒基督徒，作为上帝的仆人、基督的门徒，传福音、维护正义、坚守上帝诫命、坚持以基督信仰为根基的传统价值观，是不可推卸的责任，却可能会付上生命的代价。

华人基督徒作家、牧师张文文呼吁所有基督徒，不要只将「捍卫信仰」视为高远口号。事实上，为基督徒发声，就是在拯救我们自己的生命。愿我们在黑暗世代中，仍然成为那发光的见证人。她提出，基督徒可以采取的具体行动有：

- 1. 祈祷守望：**每天设定15分钟时间，为美国、教会及受逼迫的基督徒祈祷；建立线上祈祷群，互相扶持、彼此代祷。
- 2. 文字发声：**每周撰写简短见证、祈祷文或思考文章（200 - 500字），分享到朋友圈及社交媒体；整理《圣经》经文，制作海报，传递「基督徒的命很重要」之讯息。
- 3. 视频见证：**拍摄1-3分钟短视频，分享信仰立场，呼吁为基督徒代祷。鼓励青少年与年轻人参与，用创意方式传递福音与真理。
- 4. 支持彼此：**建立「代祷伙伴制」，两人一组，互相提醒不懈怠。若有牧师或教会公开为基督徒祈祷，要积极支持与分享。
- 5. 行动网络：**联系本地教会，推动「为信仰守望日」，以祈祷与文字守护信徒生命；关注并支持基督徒人权组织，为受逼迫者提供实际援助（如写信、奉献、呼吁）。
- 6. 召开会议：**举办公开讨论会，揭露美国境内对基督徒的逼迫行为，并以祈祷抵挡邪恶。

联络人：孙柯楠牧师

电话：06 22 56 41 29

Email: kenanfr@yahoo.com

将一切

焦点

转向耶

稣

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)

联络人：孙柯楠牧师

电话：06 22 56 41 29

Email: kenanfr@yahoo.com

在《圣经》里「Cosplay」？

林颖宜

读《圣经》的乐趣在于你总能在里面找到共鸣，甚至有时你会感觉到：「天哪！这句话就是神（上帝）在对我说！」

相信很多年轻人对「Cosplay（角色扮演）」都不陌生。「Cosplay」就是一群兴趣相投的人聚在一起，扮演自己喜欢的虚拟角色，属于一种新兴的爱好。那么，为什么《圣经》和「Cosplay」能够联系在一起呢？

成了故事里的主角

话说每一位受洗（公开承认信仰的仪式）的弟兄姊妹，教会都会送他们一本《圣经》。我受洗时特地向教会申请了一本中英对照的《圣经》。有时候我会在晚上看一会儿《圣经》，然后才开始玩游戏或者看手机。

有一天我一时兴起，看了那本《圣经》的前言。那段前言大概的意思是：读《圣经》的其中一个乐趣是我们人生发生的每一个故事，都能在《圣经》中找到连接与共鸣。那时候我在想，这段话还挺有趣的，有的时候看《圣经》不仅仅是以局外人的身分在看故事的发生，而是我们也成了故事里的主角，就像是我们扮演了其中一个人一样。

我像法老一样愚蠢

我还记得团契导师曾跟我说，她觉得我很像《圣经》中《出埃及记》里的法老。法老屡次看到神（上帝）在作工，仍不肯降服，依旧要追杀以色列人，直至神击杀所有长子之后，他才肯顺服。

导师一直觉得神已经在我身上作了许多工，很多神迹都在我身上发生，可是我并没有意识到那是神的作为，也没有归荣耀给神。终于在一次刻骨铭心的苦难中，才肯把自己摆上。当我自己开始看《圣经》，读到《出埃及记》的时候，觉得法老怎么这么倔强，这么明显的神迹还不肯降服，真是太愚蠢了！我瞬间想起导师说过的话，以前的我何尝不是这位愚蠢的法老。人就是需要撞一撞南墙，痛了才会回头。

我像保罗有一根刺

后来，我因为一些身体状况陷入情绪问题，总是觉得自己身体里有一个定时炸弹，不知道什么时候会爆炸。

在一次主日崇拜中，我听到牧师讲使徒保罗的故事。保罗在他所写的书信中提到自己身上的一根刺，他曾再三求告神，把这根刺挪走。虽然神没有将刺除掉，但保罗并没有因此失去盼望，反而把这一根刺看成磨练他的工具，以免自己自高。

我像保罗一样，也有一根刺，虽然这一根刺并不舒服，却时刻提醒我，我生命里的主宰是谁。导师们也鼓励我，把这根刺视作恩典的记号。每当想到这根刺，我就想起神怎样拯救我。

我对这篇讲道印象很深刻，因为我能感受到保罗恳求神挪走那根刺的迫切，也觉得神在告诉我，要像保罗一样，学会谦卑自己。

我找到自己的角色

《圣经》是一本非常有智慧的书，你可以在里面找到人生需要的答案。读《圣经》的乐趣在于你总能在里面找到共鸣，甚至有时你会感觉到：「天哪！这句话就是神在对我说！」

还没有信主之前，我觉得《圣经》很枯燥，尽是我看不懂的东西。可是当我逼着自己去读《圣经》的时候，才发现其实《圣经》里还是有很多有趣、精彩的故事；更神奇的是，当你找到与你产生共鸣的故事时，你就彷彿置身在其中。你可以理解人物的心路历程，还有神如何作为，所以《圣经》绝对不是虚构的书，更不是小说。在我看来，它是一本答案之书。里面不仅有你要的答案，还能帮助你在不同人生阶段找到自己。

当你认为没有人懂你的时候，我鼓励你去看看《圣经》，里面一定有触碰到你内心的地方。我找到了自己所「Cosplay」的角色，希望正在读这篇文章的你也能找到。



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

愚蒙人是话都信

田距



十月的时候，耆英团契聚会迎中秋，朱婶特别预备了多款应节食品——花生、芋头、莲藕饼、柚子、炒田螺……当然少不了李太带来的「耶稣爱你」月饼！

网上讲法令人无所适从

宋阿姨却说：「前些天被网上影片标题《小心月饼陷阱》吓坏了！原来有人连续两个月每天一个月饼……什么下场可想而知。查看月饼盒底标明：175克一个月饼，含脂肪35克、含糖67克。高糖高脂，你还敢吃吗？」

陈老师说：「为何不敢吃？不过绝对不会连续两个月每天一个月饼！大概那人心理不正常才会如此，实属罕见。不过我们上街随时可以见人手一杯饮料，饮品店越开越多，品种琳琅满目，有现场即时打汁，更多是即冲即饮『手摇』的；不在意用什么原料，也不担心血糖，只在乎味蕾的享受。」

退伍军人权叔说：「曾经有电视剧台词『日日烧鹅髀，医生远离你』？恐怕应该改成『日日烧鹅髀，医生懒得理你』！常说吃鱼有益，有没有听说海鲜含重金属，多吃会中毒？不但是深海的，连养殖的水产也有风险。问题是你会不会每天吃几斤海鲜！」

李叔叔说：「别以为《圣经》只讲信仰，其实也包含很多处世为人的常识。《圣经》多处讲『节制』。吃自助餐可以尽情吃，但没必要饿三餐扶着墙进来，撑太多扶着墙出。《传道书》讲『读书多，身体疲倦。』就算是正常的娱乐亦要节制，免得沉迷受辖制，失去自主能力；体育锻炼是好，也要注意强度适中。」

张伯伯说：「一把年纪当然要多注重健康，但是网上许多讲法互相矛盾，常令人无所适从。很想多看健康资讯节目，可是影片太长，讲了老半天还没到正题，浪费时间，听到重点时又记不住。我不会接受网上推销的保健品、偏方，钱财损失事少，若有副作用伤害了身体则得不偿失；即使有专业人士认可，毕竟各人状况会不同，最重要是均衡饮食和健康生活方式。我还是喜欢看《号角月报》的资讯，简单明了，还可以摘录重点。」

林叔叔说：「网上影片标题常有『惊现』、『恐怖』、『医学误区要你的命』、『真相竟然是……』、『意想不到的结局』……夸张用词其实是利用人的好奇心，为争取流量、搏取点击，往往是文不对题，虚张声势；也有不少是胡说八道，误导、传播失实讯息；更甚的是诈骗，推荐怂恿参与投资，然后卷款潜逃。近日我同事使用人工智能图像合成，将老板的影像配上他的声音讲了几句令人啼笑皆非的说话，几乎以假乱真！可以说，人工智能的快速崛起，为人们带来极大好处，但是如果严格管控，可能潜藏着伦理道德危机。」

慎重分辨善恶对错

长者说：「我年轻时曾经在课余做义工，一位长者见我纯真淳厚，赠我三句话——『不要尽信别人；也不要尽信自己；重大事情三思而行。』回味长者赠言实在有智慧、有远见——现今互联网和自媒体的发展，人人都可发布信息，资讯铺天盖地，当中不乏抄袭、以讹传讹，甚至是有目的地刻意隐瞒真相或捏造诬陷等假消息。正是道听涂说、三人成虎、谣言惑众，而且有人信以为真而附和或转发！流行曲歌词『难分真与假，人面多险诈』。《圣经》也说『人心比万物都诡诈，坏到极处。』『愚蒙人是话都信；通达人步步谨慎。』因此不要尽信别人。」

「那么为什么不要尽信自己？因为人往往会有偏见，自以为是，尤其是情绪激动时会影响判断力，更需要听取别人的意见后再加以分析。我们都想自己『愚蒙』，因此『重大事情三思而行』。时代与文化的改变使许多价值观偏离真道，人心的蒙蔽使人难以分辨什么是真理、什么是永恒价值、什么是善恶对错。《箴言》说：『敬畏上帝是智慧的开端；认识至圣者便是聪明。』《圣经》说：『我就是道路、真理、生命。』《圣经》真理是判断事物正确与错误、良善与邪恶的标准。」

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

童年逆境经历

李飞君（执照心理谘商师）

一位中年的妈妈，多年来被焦虑情绪所困，她的焦虑症 (Anxiety Disorder) 使她出现妄想 (Delusion)，视周遭的人都看不起她，她不能相信任何人；对别人说的话，很敏感，总是感觉在影射自己。她没有朋友，心里没安全感。

在辅导过程里，她逐渐看到自己的焦虑症与她童年的逆境经历有关。她小时候，父母因为要工作，把她交给祖父母照顾，他们只照顾她三餐，其他没有时间去理会她，祖母嫌她小孩子做事慢，所以什么都不用她做，以致她的自理能力很差。后来她回到父母身边，父母责备她家务事情什么都不晓，说她很笨。此外，她父母感情不好，经常吵架，母亲脾气坏，情绪很容易激动，气愤时会迁怒于她，且打得很厉害，有次母亲把她的头打肿了。她的弟妹犯错，她也要挨打，母亲说因为她没有管好弟妹。



童年逆境经历 (Adverse Childhood Experiences，简称 ACEs) 是指 18 岁以前所经历的创伤，如：身体受虐待、情感虐待、性虐待、情感忽略、父母分居或离婚、家暴等。ACE 指数从十个不良经验作评分，总分越高，身心健康风险越大。研究指出，童年的创伤经历影响大脑发育，例如：受虐受惊的创伤会影响脑部的杏仁核；杏仁核为恐惧反应中心，所谓「战与逃 (Fight or Flight)」的反应。

这位妈妈经历了童年逆境经历里面的多项创伤，如身体受虐（经常被母亲打）、情感被忽略（照顾她的人没有理会她情感的需要）、母亲情绪不稳、父母争吵感情不和等等，这些都使她怀疑自己的价值、能力和没有安全感。她一直都有一种害怕，怕自己做得不好，缺乏自信，看自己比别人低。

童年岁月，看似是一个懵懵懂懂的时期，却是人生理和心理关键性的发展阶段，当中的经历和感受会「种」在孩子的心里。家是孩子的第一个社会环境，也是孩子第一个情感世界。他们与父母之间的感情怎样，与日后能否建立健康的人际关系有密切的关系。家，是建立孩子对外界信任与安全感的基石。

生命是从上帝而来，每一个孩子都是上帝所赐予父母最珍贵的礼物。许多父母没有想到自己的脾气、不稳定的情绪、婚姻破裂的关系、不适当的教养方法等等，会造成儿女生命中的创伤经历，孩子的身心健康发展受到障碍，成为生命的脆弱点。孩子的身心灵承担了父母有意或无意的过错，是多么可惜和令人心痛。

世上无完美的孩子，当然也没有无瑕玼的父母，当父母肯正视自己性格的缺点，改善婚姻关系及教养模式，家才是一个有爱、有关顾、有安全感、孕育生命健康成长的地方。◎



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)

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

尘封的画轴

文/李道宏
图/AI创作

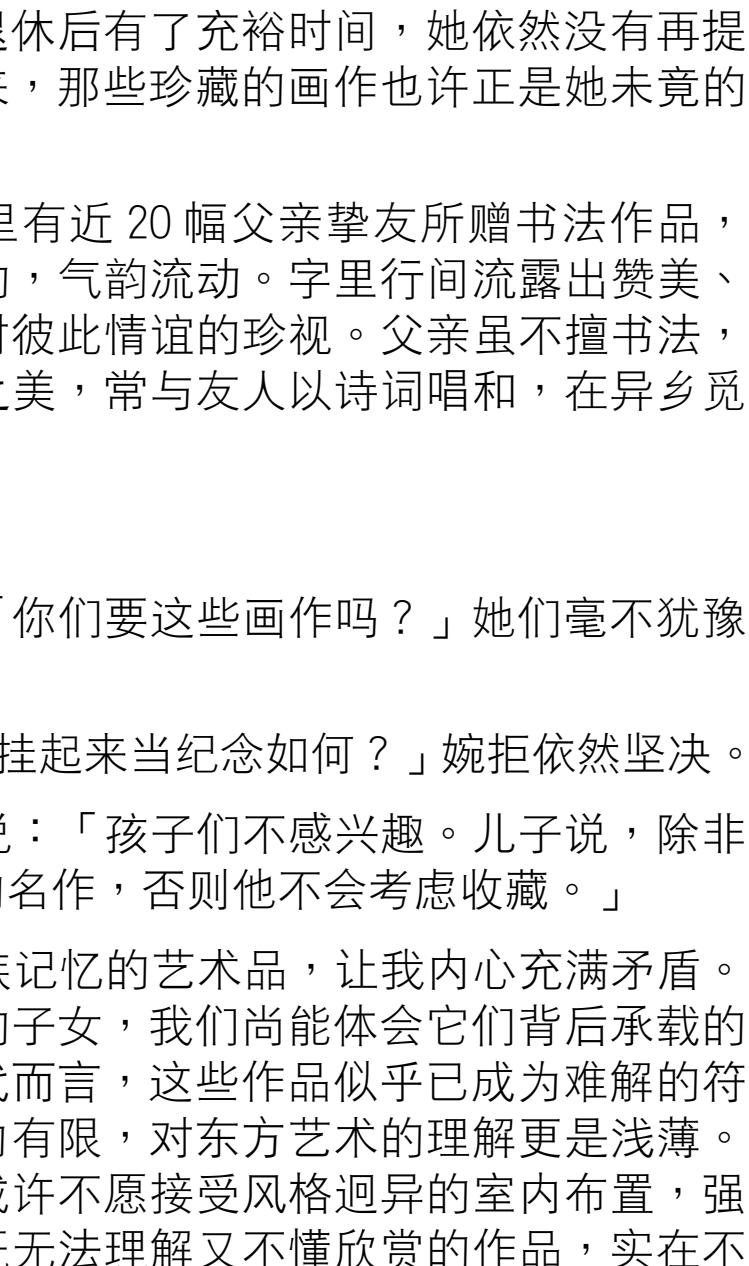
过去一年半内，父亲母亲相继离去。60年前，他们携家移居美国，只为给子女更好的未来。40年来我们三代同堂，共度岁月。

艺术与现实的拉锯

整理母亲房间时发现几个布满岁月痕迹的纸箱。箱内整齐叠放着20多幅水墨画作，其中有凛寒挺立的墨竹、雍容华贵的牡丹以及白雪捧映寒梅的景致。虽然它们未达到美术馆展品的等级，但母亲日益纯熟的笔法却显而易见。部分作品盖有母亲的收藏印章，而更多的则是未署名的习作。

箱底深处，一幅满布灰尘的自画像油画——那是母亲在艺术学院时期的作品。此外还有一幅水彩画，画中两个穿着毛衣的小女孩栩栩如生，正是我两个妹妹。

母亲曾是深受学生爱戴的高中美术教师。在我们童年时，她总以细腻的眼光指导我们作画，而在她巧手点拨下，我们常在比赛中获奖。作为那个年代少有的大学毕业女性，母亲深知高等教育的可贵。但移居美国之后，由于语言障碍，她只能在缝衣厂工作，后来则从事医院清洁工的职务。或许因为在现实面前的屡屡折戟，她总提醒我们：「艺术养不活一家人。」即便到了退休后有了充裕时间，她依然没有再提起画笔。如今想来，那些珍藏的画作也许正是她未竟的艺术梦想。



另外两个纸箱里有近20幅父亲挚友所赠书法作品，每一幅都笔力遒劲，气韵流动。字里行间流露出赞美、感怀，更多的是对彼此情谊的珍视。父亲虽不擅书法，却深谙古典文学之美，常与友人以诗词唱和，在异乡觅得知音。

世代的隔阂

我问妹妹们：「你们要这些画作吗？」她们毫不犹豫地摇头拒绝。

我再次追问：「挂起来当纪念如何？」婉拒依然坚决。

妻子看着手机说：「孩子们不感兴趣。儿子说，除非是藏宝图或认证的名作，否则他不会考虑收藏。」

这些承载着家族记忆的艺术品，让我内心充满矛盾。作为第一代移民的子女，我们尚能体会它们背后承载的深意，但对下一代而言，这些作品似乎已成为难解的符号。他们中文能力有限，对东方艺术的理解更是浅薄。

加上子女的配偶或许不愿接受风格迥异的室内布置，强求他们保留这些既无法理解又不懂欣赏的作品，实在不太公平。

情感与现实的权衡

然而每一幅画作、每一卷书法，父母都视它们为珍贵的生命记录，见证着他们一段段故事、成就与心境。尽管这些作品或许没有明确的金钱价值，但它们却承载了一代知识分子的精神世界。只是现实不可忽视：房屋空间有限，保存条件严格，以及下一代是否具备意愿和能力保管这些作品，也是一个值得深思的问题。

我自问：「既然这些艺术品对爸妈如此重要，那为什么他们从未真正展示过自己最珍爱的作品？如果它们真的那么有意义，是否值得妥善保存？」我反思，也许他们认为这是我们的家，因尊重我们的装饰选择，不愿干预。

我想首先将所有作品进行专业数位化保存；我真的怀疑是否有人要它们。我打算挑选一些具有特殊意义的作品保留，希望孩子们因曾在家里见过它们，而能生出些许连系感。相信下一代渐渐年长，也许会开始思考自己的文化根源。到那时，这些被保存下来的艺术品或许能成为他们探索家族历史的重要线索。因此，我决定为每件保留的作品详细制作记录，包括来源、创作背景及相关人物故事等，使之不仅是艺术品，更是蕴含深厚情感的家族遗产。这些尘封的艺术品不是单纯的视觉享受，更是一个时代的见证。

不过有两件作品我一定会保留并在客厅展示：一幅是赠予外祖父的书法条幅「信仰威武，坚持不屈」（他是一位牧师）；另一幅是朋友在父母结婚60周年纪念日赠送的书法「爱是永不止息」。

这两幅作品承载了长辈们对信仰的坚守，是鲜活而响亮的生命印记，也成为给孩子们的一份提醒，即使其他艺术品并非必须，但这份精神不能丢失。这种智慧与坚韧，是最珍贵的心灵财富。

我想首先将所有作品进行专业数位化保存；我真的怀疑是否有人要它们。我打算挑选一些具有特殊意义的作品保留，希望孩子们因曾在家里见过它们，而能生出些许连系感。相信下一代渐渐年长，也许会开始思考自己的文化根源。到那时，这些被保存下来的艺术品或许能成为他们探索家族历史的重要线索。因此，我决定为每件保留的作品详细制作记录，包括来源、创作背景及相关人物故事等，使之不仅是艺术品，更是蕴含深厚情感的家族遗产。这些尘封的艺术品不是单纯的视觉享受，更是一个时代的见证。

这两幅作品承载了长辈们对信仰的坚守，是鲜活而响亮的生命印记，也成为给孩子们的一份提醒，即使其他艺术品并非必须，但这份精神不能丢失。这种智慧与坚韧，是最珍贵的心灵财富。

帮助孩子更新意念

黃少宁

「因为他心怎样思量，他为人就是怎样。」《圣经·箴言》

思想会影响生命，孩子虽小，但也在内心「自我对话」。当压力来袭时，这些对话常被负面声音占据，如：「我很糟糕」、「我做不好」、「老师不喜欢我」。

此时，父母可以帮助他们用上帝的话语重建内在对话：

- 「我虽然有压力，但上帝与我同在。」
- 「考试成绩不代表我的价值。」
- 「我可以靠主重新得力。」

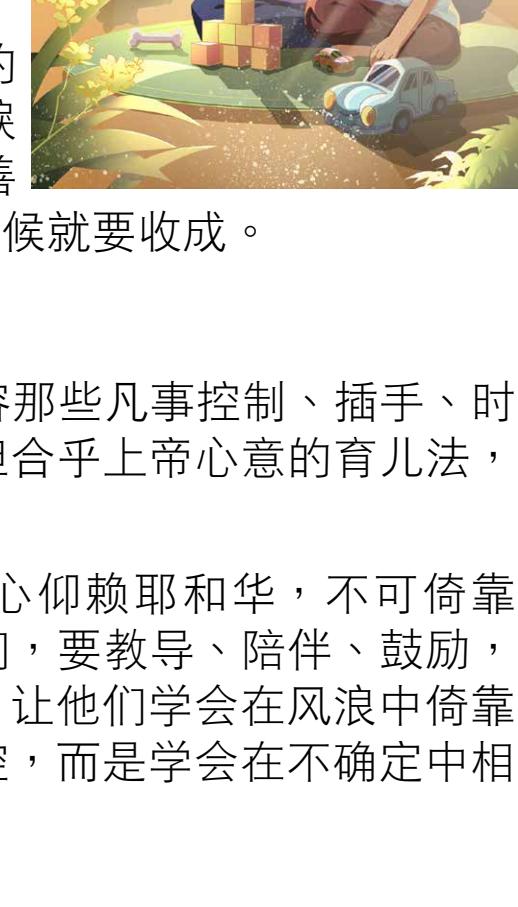
这些话语能逐步建立孩子对上帝的信心，也培养他们以属灵的眼光看待自己和所处的环境。

鼓励的力量源自自信

孩子面对挑战时，最需要的不是指责或比较，而是被信任。当我们相信孩子有能力、有潜力，并鼓励他们尝试和坚持的时候，这份信任会在他们心中开出信心的花朵。

我听过一个真实故事：某老师在考试前夕，选择用玩游戏的方式引导学生复习，而不是强迫他们背诵，因为她相信学生都有潜力。那一年，学生的成绩出乎意料地好——因为他们被信任，也学会了信任自己。

亲爱的父母，你对孩子的信任，就是孩子生命中的转捩点。《圣经》劝告我们，行善不可丧志，若不灰心，到了时候就要收成。



别做「直升机父母」

「直升机父母」是用来形容那些凡事控制、插手、时时盘旋在孩子身边的家长。但合乎上帝心意的育儿法，却是真实的信靠、放手。

《圣经》又说：「你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。」这话提醒我们，要教导、陪伴、鼓励，但最终要把孩子交托给上帝，让他们学会在风浪中倚靠主。信心并不是要人凡事掌控，而是学会在不确定中相信上帝的带领。

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；地址 7504 Bay Pkwy, Brooklyn, NY 11214；网页 heraldgospel.org。◎

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

告别小厨房

彩霞

最近，我进行了一次「玩具柜大清理」，因为我总是无法把玩具塞回那些沉重的 IKEA 收纳箱里，塑胶侧边都快撑不住了。每次叫女儿收拾，她总是心不在焉，最后还是我一人在默默整理。

守护童年的回忆

当我把玩具一件件倒出来，试着分类、装袋，把那些她不再玩或已经太幼稚的玩具准备送人时，她却站在一旁看着我，久久不肯离开。她不是来帮忙，而是来守护那些她舍不得的童年片段。

「不要丢掉这个，我很喜欢它。」

「可是你已经不玩了啊！」

「我还是会玩的！」

这样的对话重复了好几次。最后，我们好不容易清空了一个箱子，终于可以把客厅散落的桌游收进去。

难以割舍的小厨房

真正的挑战，是那个 IKEA 的木制玩具厨房。相信很多读者家中也曾有过这款经典。我是在她两岁时买的，那时正值疫情，我们的朋友还特地帮忙把厨房的四只脚锯短，好让患有矮小症的她能够使用。

如今她快七岁了，虽然偶尔还会玩，但我知道这个厨房已经不再是她的最佳玩伴。我把它放上 Facebook，免费送出，看看有没有人需要。没想到短短几个小时就收到近二十封私讯。

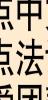
她仍然不舍，觉得厨房不该离开我们的家。但当我滑到一则来自某间幼儿园的留言时，我停下来了。他们说自己只有一个破旧的纸板厨房，摇摇晃晃的，幼儿园是慈善机构，无力添购新玩具。

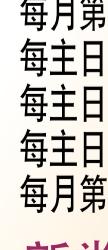
我向女儿解释：「如果我们送出去，会有很多小朋友因为这个厨房而感到快乐。想像一下他们脸上的笑容吧。」她沉默了一会儿，然后点点头。虽然心中仍有不舍，但她愿意将这份快乐分享给更多孩子。

当那位幼儿园的女士来取厨房，我把它搬到她车子的后座时，心中竟有些激动。我知道，这不只是送出一个玩具，而是女儿成长的象征。

当父母的永恒价值

最近读到一本书，里面提醒我们这些孩子渐渐长大的父母：当「他们怎么长得这么快」的感慨涌上心头时，不妨将这份不舍转化为动力，更珍惜每一刻，把上帝的话语深植在孩子心中，在生活中活出敬虔的榜样。

我们所撒下的爱与培育，将在永恒中继续发芽；那些看似平凡的时刻——收拾玩具、送出旧物、陪伴孩子——都是上帝所赐的神圣机会。愿我们在这些时刻里忠心播种，在主里喜乐地迎接孩子的成长，也在感恩中见证祂美好的计划。

 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

等候中的惊喜——赛琳的故事

清照

最近，透过脸书，我重新联系上 24 年前在委内瑞拉旅行时认识的一位当地基督徒赛琳 (Saylin)。那时她才 16 岁，就已跟随华裔基督徒向当地华人餐馆传福音。谁能料到，这 20 多年来，委内瑞拉政局动荡，使她与家人不得不离开物产丰富、地灵人杰的祖国，辗转于中南美洲，最终在墨西哥落脚。

让她满心感谢上帝的，是不仅遇见了一位爱主的弟兄并结为连理，更奇妙的是，在接近错过生育年龄之际，上帝竟赐下新生命——去年怀孕，今年初顺利生下健康可爱的女儿 Marietta (小玛莉)！

等候的见证

赛琳的经历，是一种「非常等候」的生命。她等候上帝为全家安置居所，信实的上帝果然为他们开道路。她的父母对恩平人得救心存负担，甚至十多年前远赴广东学习恩平话，只为能向委内瑞拉的恩平人传扬耶稣的爱；她的弟弟在墨西哥成家立业，并成为传道人；她自己虽在万国间颠沛流离，却遇见最合适的丈夫，原本只求二人安心度日就好，上帝却再次给她惊喜——赐下可爱的女儿。

若不是她将所有盼望交在上帝手中，甚至到达「成就与否都不再重要」的境地，她不会经历这份奇妙的恩典。如今，她乐于与人分享自己的故事，见证上帝如何在等候中成就最美的计划。她的坚信与喜乐，连我这位年长她 20 多岁的华人阿姨都深深佩服。

如果你正为一件「又大又难」的事等候，请记得：在上帝没有难成的事。只要你愿意接受祂的爱子耶稣所赐的救恩，并向祂祷告，祂必垂听。

诗歌分享：《等候 (Waiting)》

这首歌由美国「医治之地教会 (Healing Place Church)」的敬拜团 Healing Place Worship 所创作，正好回应了赛琳的生命见证：

等候

[第一节] 我不惧怕，因我认识我的神。他用他的大手托住万有。我不惧怕不可知的未来，因我知一切都在他的计划中。

我不惧怕任何黑暗，因他的大光必引领我。当哀伤袭击，我不会崩溃，我知他与我同在。

[第二节] 我要平安前行，因他在前引领。无论前头如何，我也不退缩。我不让自己陷入焦虑，因我不惧怕，我认识我的神。我不惧怕，因我认识我的神。

[副歌] 我要信靠上帝，将我一切交托。我献上所有赞美，无论顺境逆境。我在等候中敬拜，即使看不到尽头。他从未让我失望，永远不会，因此我还要赞美他！

[桥段] 如祢不在其中，我就按兵不动。我信靠祢的计划。若我得不到，便不是我所需，更不是祢要给我的。就算我看不明白，我仍要信靠，因万有都在祢手中。我在等候，神啊，祢在动工。

(Healing Place Church 创立于 1993 年，最初仅有 12 位成员，如今已在路易士安纳州及其他地区设立多间分堂，并成立了自己的敬拜团体，持续创作并发表敬拜诗歌。)

阁下可以透过下列途径，支持这份为欧陆侨胞出版的报纸：

- 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。
- 为亲友订阅《号角欧陆版》。
- 在《号角欧陆版》刊登广告，以助本报经费。
- 奉献支持《号角欧陆版》，支票抬头请写：**Association Chinoise Herald Europe** 迳寄：**Herald Europe, Mrs. Chiu Hon Si (Fu Chun) 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France**
- 或直接存入下列户口：

户口名称(Account name): ASSOCIATION CHINOISE HERALD EUROPE

欧元户口号码(Account No.): 00020194201

银行名称(Bank Name): CIC PARIS TURBIGO

银行号码(Bank No.): 30066 10641

Code BIC : CMCFRPP

IBAN No.: FR7630066106410002019420123

《号角 欧陆版》

需要您 支持

圣灵的果子：仁爱

刘励儿

从事商业艺术创作多年后，我转而成为画画老师。我在教会已有相当长的时间，但常感到一个矛盾：我们知道许多属灵的知识，却未必能活出相应的生命，好像知识与生命并不总是吻合。因此，我深觉得跟随耶稣并结出圣灵果子是极为重要的。

《圣经》说：「好树不能结坏果子；坏树不能结好果子。」（《马太福音》七章 18 节）凭着树所结的果子，就能辨别它的好坏。



圣灵果子的艺术创作

带着这样的感动，我花了一段时间，创作了一系列共 9 幅「圣灵果子」的画。第一幅是《仁爱 (Love)》。我选用苹果作为主题，象征爱的果子 (Fruit of Love)，画中也有许多苹果花。画里的人物刻意不分男女，而是一个传统性的形象，代表一个「好人」，要去爱一个看似丑陋、难以亲近的「坏人」。

当人们想到「爱」，往往联想到小鸟、花朵、玫瑰或心形图案，这些美好而令人愉快的象征。然而，神要我们去爱的，却往往是那些难以被人接受、甚至经常刺伤我们的人。于是，在画中，那个「好人」正试着去拥抱一个全身长满尖刺的人，而这些刺反过来也刺伤了伸出善意的手。这个人又黑又瘦，象征属灵的枯干与饥荒；他虽有双眼，却「有眼无珠」，看不见光明。他的一只手推开别人的善意，另一只手则紧抓着「Self-Centered Pride (自我中心的骄傲)」，心里说：「我是对的，我永远不会错；你若不顺从我，我就拒绝你，甚至恨你。」

神爱极不可爱的我们

事实上，即使我们口里说爱上帝，心中仍有许多「自己」作主，常常成为爱的阻碍。我们倾向去爱那些总是支持我们、从不与我们意见相左的人；但只要有人批评或反对我们，我们便容易拒绝、疏远甚至恨恶他。

然而，神却要我们去爱那些拒绝我们的人，因为祂就是这样爱我们。这幅画正是表达了神对我们的爱是何等长久与忍耐。祂爱那极其不可爱的我——自我中心的我、丑陋的我。透过去爱那些不可爱的人，我更深体会到上帝的爱，并明白「仁爱」的真正意涵。

因此，《仁爱》不仅是一幅画，更是我对神爱的诠释。

(作者的《仁爱》画作解说影片：<https://youtu.be/9Qz-pB225bQ>)



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 (粤語/普通话)

地址：16, Passage National, 75013 Paris, France

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

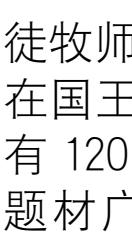
電話：33 (0) 951 70 83 20 傳真：33(0)1 45 86 83 20

聯絡人：林庭光牧師 E-mail：acecmcf@gmail.com

歡迎
僑胞
參加！

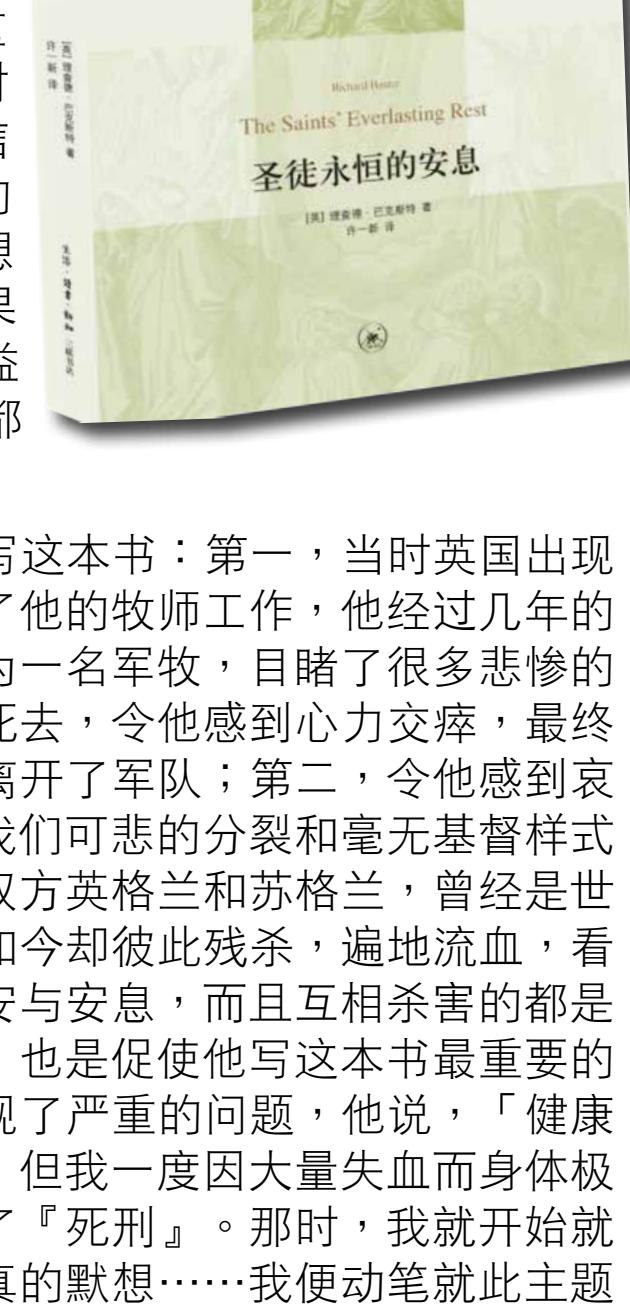
《圣徒永恒的安息》

清教徒的灵修经典



晨光

理查德·巴克斯特 (Richard Baxter, 英国，1615年 - 1691年)，17世纪英国著名的清教徒牧师、神学家、著名作家，曾经出任英国的宫廷牧师，在国王面前讲道。巴克斯特一生写了大量的信仰书籍，有120部之多，著作的题材广泛，以神学的实用性为特点，受到了普世的欢迎，其中最著名的就是《圣徒永恒的安息》。



写作背景

这本书是作者身患重病，人生走到绝境的时候，重新检视人生和信仰，默想天国永远安息的一部杰作。他最初的默想只是为了帮助自己，结果他发现：「它使我的获益比自己一生所有的研究都多。」

有三个原因促成了他写这本书：第一，当时英国出现内战，战争的爆发打断了他的牧师工作，他经过几年的颠沛流离生活，后来成为一名军牧，目睹了很多悲惨的战事，看到很多人无辜死去，令他感到心力交瘁，最终不得不因为健康的原因离开了军队；第二，令他感到哀伤的是，在战争中，「我们可悲的分裂和毫无基督样式的彼此争吵」，战争的双方英格兰和苏格兰，曾经是世上具有影响力的国家，如今却彼此残杀，遍地流血，看不到基督信仰里面的平安与安息，而且互相杀害的都是天国里面的儿女；第三，也是促使他写这本书最重要的原因，就是他的健康出现了严重的问题，他说，「健康时，我从未想过要写书，但我一度因大量失血而身体极度虚弱，且被医生们判了『死刑』。那时，我就开始就圣徒永恒的安息做更认真的默想……我便动笔就此主题写些东西。」

默想天国

巴克斯特在书中满怀对天国的盼望与切慕，阐述了何为圣徒的永恒安息，这安息是何等的荣美，这安息是为何人预备，以及失去这安息的人将落入何等悲惨的结局等问题。透过巴克斯特的描述，我们可以一瞥天国的荣耀与美好，也可见地狱的阴森可怕。

这本书分四个部分，第一部分，对于安息的基本论述；

第二部分，描述错失安息者的悲惨结局；第三部分，神的儿女应该渴慕属天安息；第四部分，关于默想的指导，以及默想天国的示范。巴克斯特认为最后这部分，对于他的帮助最大。他认为：

「唯有靠着默想，其他一切操练才能得以长进，也唯有靠着默想，人的灵魂才能消化真理，使自己得到营养与安慰。」

这本书是作者默想天国属天安息的结晶，也影响了无数人的灵修生活。巴刻 (J. I. Packer) 这样评价这本书：「巴克斯特《圣徒永恒的安息》的主题乃是：默想天国能如何改变我们在世上的生命，激发并坚固我们的爱主之心，调动我们做主门徒与服事主的能动性。」

英国剑桥国王学院的董事约翰杰尼威牧师 (John Janeway) 在谈论这本书对于他的影响时说：「有一功课若得到操练，便可以消除一切愁苦的来由。我指的是对真正的基督教信仰所追求的目标做属天的凝思和默想。我们只要力行这一操练，又能操练得当，能每日亲密地与上帝同行一小时，就会对我们当日的生活，乃至我们的一生产生莫大的影响！对于这功课，我先前也略有所知，然而巴克斯特的《圣徒永恒的安息》一书推动我将操练付诸实施，这是一部无论如何都不会被高估的佳作。我永远都要为此书感谢上帝。」

17到18世纪英国的清教徒运动，具有非常鲜明的新教特点，给后来的新教教会的发展奠定了一个扎实的基础，产生了大量的牧师、神学家和基督徒作家。巴克斯特和他的《圣徒永恒的安息》无疑是这一历史阶段的杰出代表人物和著作。⑩

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 邦拿团契: 主日中午十二时

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

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

想念你 喜婆婆！

艾丽

此刻，我想念着喜婆婆。70多岁的她，现正在香港的一所护老院生活，听闻她适应得不错。但我的心仍时常想起在2024年下半年，她暂住悉尼时我们的那段短暂相处。虽然只是三个月，但那是生命与生命的相遇，我深信这一切都是神的安排与带领。

2023年下半年，我与丈夫Robert离开了事奉多年的华澳浸信会展爱堂，展开新的生命旅程。不久，「展望全人护理」邀请我们成为义工。我们欣然接受，因我们认同「展望」的使命。多年来，我们在牧会中被神塑造，学会如何服事长者——我们爱他们，他们也爱我们。而且，作为逐渐年长的一代，我们自己也在学习如何「好好地老去」。

探访喜婆婆

「展望」给我们很大的空间。我们的心志是关心长者的灵命，也求神为我们开路，燃点那份对长者的爱与热忱。大约半年后，我们被分配去探访住在家附近的喜婆婆。她住的地方离我们只有两条街之隔，对我们这些刚起步的义工来说，是极大的恩典。

起初我们得知，喜婆婆原本住在纽西兰，由基督徒女儿接来悉尼，希望能更贴身地照顾她，也盼望她能信主。只是，喜婆婆患有认知障碍症，情况也日益严重。

第一次探访是在一个周五早上，Robert与我同行。进门时，喜婆婆背对着我们，静静地望着窗外。当她转过头来时，眼神有些迷茫。我们带着亲切的笑容自我介绍：「我们是展望的义工区牧师与师母。」她报以微笑，我们看得出，她是多么高兴有人来陪她。

我们以轻松的话题开场，谈到她名字中的「喜」字。她苦笑地摇头，谈起自己在艰苦家境中长大，没有太多书读，嫁给一位爱她的丈夫，是她人生中最幸福的事。但提到丈夫的离世，她忍不住擦起眼泪。那一刻，我们只是静静陪伴，与她同哀同感。

话锋一转，她提到自己的祖母是基督徒，自己年轻时也曾坚持每主日返教会，这成了我们灵命关顾的一个契机。

我们定下每周同一时间探访，帮助她熟悉我们。但第二次见面时，她已记不起我们是谁。我们再次自我介绍，她也重复上次说过的话。这并不使我们气馁，反倒成了我们分享福音的机会。Robert再次邀请她委身基督，她欣然接受，我们便开始了一对一的初信栽培跟进。

在多次的跟进中，我们从生活谈起，送她小礼物、鼓励她感恩、数算主恩，也引导她更积极与家人相处。学习《圣经》时，我使用过去为长者预备的初信资料，但必须大量简化、重复，并加入生活例子，帮助她理解。

一次，她谈到小时候被母亲「过契」给观音。我耐心向她解释，现在她已信主耶稣，要完全弃绝过去的迷信。她诚恳地祷告，愿意与过去断开关系，重新归向基督。

喜婆婆受洗

后来，Raymond传道加入「展望」作会牧，并主动陪我一同探访喜婆婆。他对长者的爱心令人感动。一次祷告时，他特意蹲下与喜婆婆平视，让喜婆婆感到温暖和被尊重。他也邀请喜婆婆考虑接受洗礼，喜婆婆毫不犹豫地说：「我愿意。」道别时，她笑着拉着Raymond的手说：「你好像我的儿子。」

当我们告诉她想受洗的消息告诉她的女儿，女儿非常开心，并请我们安排一个周末举行洗礼，好让全家人参与见证。

洗礼那天在她女儿家中进行，「展望」的同工、义工、护理人员和家人朋友共26人齐聚一堂，场面温馨感人，满有主的同在。喜婆婆笑容满面，「喜」这个名字，仿佛在那天得到了真正的诠释。

不久后，她的女儿决定送她回香港，入住朋友所推荐的护老院。虽然我们难舍这段同行，但我们相信这是经过深思熟虑后的决定。

我常想念喜婆婆。能够在她生命旅程中，给她永恒的确定，是神的恩典。每一位神放在我们面前的人，都有美丽的灵魂，都是祂亲手的工作。我们不过是神的仆人，带领人到基督面前，从来不是单一个人的事工，而是团队的合作。正如《罗马书》八章28节所说：「万事都互相效力，叫爱神的人得益处。」

这段服事旅程，也燃点了我自己。生命虽脆弱，记忆会模糊，尊严会衰退，但那份在主里的生命，是永不失落的。「展望」的同工们正是分享这份生命，给予长者们尊严与爱。我也因此更深体会到，与一群同工同心同行的喜乐。

愿一切荣耀归给神。◎



这段服事旅程，也燃点了我自己。生命虽脆弱，记忆会模糊，尊严会衰退，但那份在主里的生命，是永不失落的。「展望」的同工们正是分享这份生命，给予长者们尊严与爱。我也因此更深体会到，与一群同工同心同行的喜乐。

我常想念喜婆婆。能够在她生命旅程中，给她永恒的确定，是神的恩典。每一位神放在我们面前的人，都有美丽的灵魂，都是祂亲手的工作。我们不过是神的仆人，带领人到基督面前，从来不是单一个人的事工，而是团队的合作。正如《罗马书》八章28节所说：「万事都互相效力，叫爱神的人得益处。」

这段服事旅程，也燃点了我自己。生命虽脆弱，记忆会模糊，尊严会衰退，但那份在主里的生命，是永不失落的。「展望」的同工们正是分享这份生命，给予长者们尊严与爱。我也因此更深体会到，与一群同工同心同行的喜乐。

梁

位于安徽省

系。毕业后，在哥哥的公司担任会计文员，一边工作，一边积极寻找与专业相关的职位。然而，一年过去仍未如愿，于是决定返回香港发展。

太Nina。当时，二哥也回到香港，大哥则移居日本，留在加拿大的只有年迈的父母。



与太太缺乏沟通，经常吵架，对孩子缺乏耐性，彼此产生隔阂，家庭气氛日益紧张。只是我并未正视这些问题，反而认为「家家有本难念的经」。

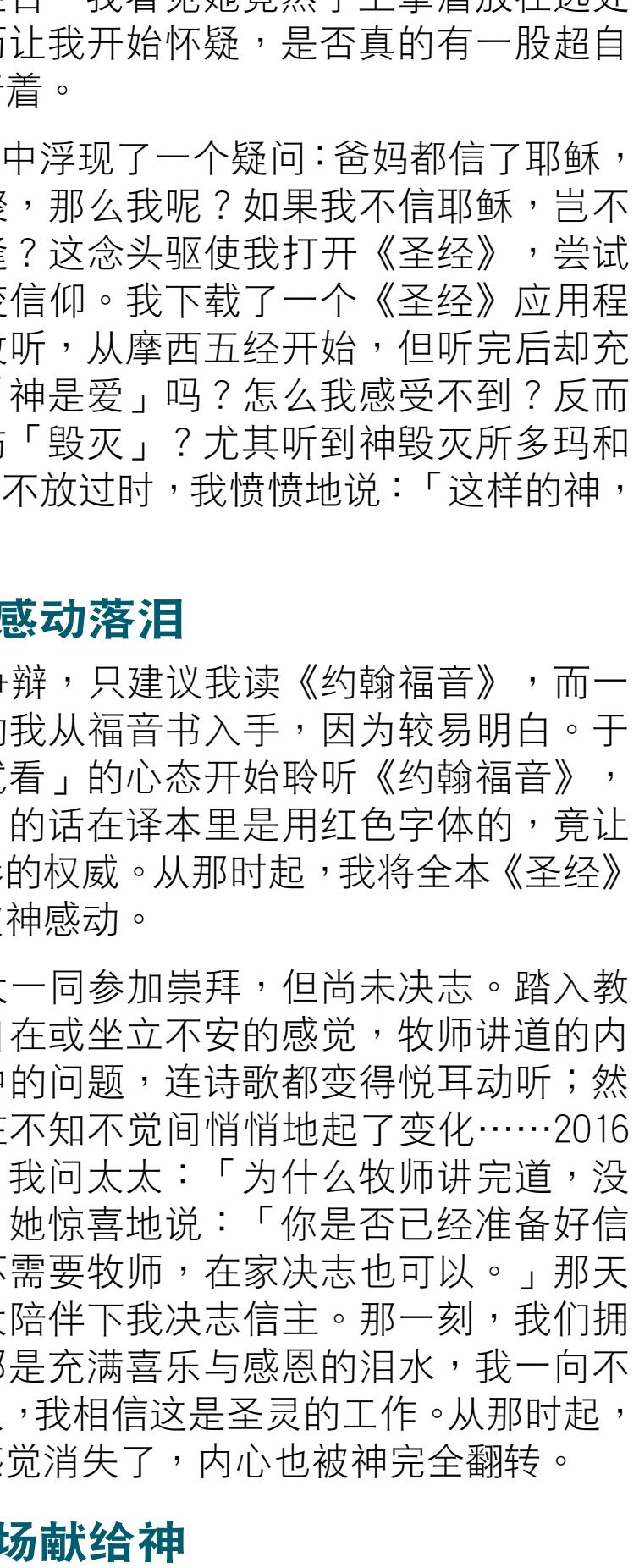
直到父亲罹患肝癌，短时间内离世。太太在父亲临终前向他传福音，最终他也接受了耶稣。当时我没有跟父亲讨论信仰，只想着若这信仰能带来安慰，就顺着他的心意去吧！不久，母亲被确诊患淋巴癌，虽然病情一度稳定，但后来还是复发了。因病情紧迫，Nina 多次向妈妈传福音，却受到她极力反对，妈妈声称不会叛教，我亦无知地向 Nina 声称：「若然母亲因不信耶稣陷入地狱，我也应和母亲一起，以便照顾她！」

直至有一日，母亲做完电疗后沉睡了一整天，隔天醒来，她竟对我说：「观音没有足够能力，它自身难保。」这句话令我震惊，她一生敬奉观音，怎会突然这样说？这状况竟然出现数次，我甚至斥责母亲：「你为何对观音没有信心？她保佑你几十年，现在竟然对她不敬？」虽然如此，母亲还是坚持信仰，甚至明言自己「忠于所信，不会叛教」。因此 Nina 也不敢多言，以免影响双方感情，只是暗地里默默祷告。

觉得旧约的神不值得信

然而，神（上帝）有祂的时间。教会有位姊妹几乎天天来探访母亲，耐心地向她传福音；终于，母亲在病床上决志信主，并由牧师为她施洗。太太拍摄了整个过程给我看，我半信半疑，询问母亲：「我听说你信了耶稣。」她有点尴尬地说：「麻麻啦啦！（大概）」

原来，在她信主前数周，曾因胃出血命危，但神保守了她，让她多活一段时间，得以听闻福音，接受基督。几天后，她的病情急转直下，甚至无法说话或移动手脚，但有一晚，同房病友告诉我们：「昨晚你妈妈很开心，好像开派对。」翌日，我看见她竟然手上拿着放在远处



对像升旗时」立白「我看见她竟然左手拿着放在远处的杯子。这些经历让我开始怀疑，是否真的有一股超自然力量默默地运行着。

母亲去世后，心中浮现了一个疑问：爸妈都信了耶稣，将来会在天家相聚，那么我呢？如果我不信耶稣，岂不是无法与他们重逢？这念头驱使我打开《圣经》，尝试了解他们为何改变信仰。我下载了一个《圣经》应用程式，以便开车时收听，从摩西五经开始，但听完后却充满疑问：不是说「神是爱」吗？怎么我感受不到？反而只听到「审判」与「毁灭」？尤其听到神毁灭所多玛和蛾摩拉，连小孩也不放过时，我愤愤地说：「这样的神，不值得我信！」

决志信主一刻感动落泪

太太并未与我争辩，只建议我读《约翰福音》，而一位修女阿姨也鼓励我从福音书入手，因为较易明白。于是，我抱着「试试看」的心态开始聆听《约翰福音》，没想到，「耶稣」的话在译本里是用红色字体的，竟让我感受到一种无形的权威。从那时起，我将全本《圣经》听完，心也渐渐被神感动。

后来，我跟太太一同参加崇拜，但尚未决志。踏入教会再没有以前不自在或坐立不安的感觉，牧师讲道的内容也解答了我心中的问题，连诗歌都变得悦耳动听；然而，这一切似乎在不知不觉间悄悄地起了变化……2016年4月某天上午，我问太太：「为什么牧师讲完道，没有呼召人信主？」她惊喜地说：「你是否已经准备好信耶稣？决志信主不需要牧师，在家决志也可以。」那天就在家中，在太太陪伴下我决志信主。那一刻，我们拥抱，感动落泪。那是充满喜乐与感恩的泪水，我一向不是个喜欢流泪的人，我相信这是圣灵的工作。从那时起，我在教会拘束的感觉消失了，内心也被神完全翻转。

信主后，除参加主日崇拜外，还积极参与团契活动，不久更受洗归入基督，并渴望参加事奉。本想参与童军活动，因两个女儿也在其中，可是风湿复发，只好暂缓。太太鼓励我参加 BSF（圣经研读团契），至今我仍持续参与，透过研经，我的信仰根基逐渐稳固。

如今两个女儿都已长大，大女也受洗归入主名。感谢神，大女儿在青少年营中担任辅导员，小女儿也积极参加团契。目前我仍在工作，计划两年内退休，然后修读神学，装备自己。去年3月，眼睛出现问题，眼白发炎并伴随剧痛，需长期用药，如今还出现白内障早期的症状，这一切让我意识到生命的有限。过去，我为家庭与生活辛勤、努力地工作，如今我知道，是时候将人生下半场献给神，做一些具有永恒价值的事。

金城的笑容

梅玉英

我初次与金城见面是在2024年5月。

他个子不高，却总是挂着一个真诚的微笑；那笑容有种令人放松的力量，让整个探访室都变得温暖。在众多被囚者中，他的笑容令他特别出众。可是，他也是我唯一一个没有出狱或假释日期的朋友——在世人眼中，他是一个「重犯」，要在狱中度过余生、没有盼望的人。这样的人，怎么还能笑得那么灿烂？

金城告诉我，刚入狱时他心里一片空白，拿起一本《圣经》，竟一口气在几天内读完。就在那段日子，他做了一个深刻的梦：梦里，一个男子在天空中向他伸出手，彷彿要触摸他。他不知那人是谁，惊恐中醒来。后来，他在狱中遇到一位牧师，把这个梦告诉他，牧师微笑着说：「这是主耶稣向你显现，祂要拯救你。」

金城回忆说，他第一次尝试祷告神（上帝）：「我才说了几句话，眼泪就止不住地流下来。那一刻，我知道神是真的。」随后他在狱中受浸归主。

在那之前，他不信任任何宗教，也不觉得生命有什么意义。可是那个梦和第一次祷告，就像有人打开了他心里的灯，他第一次感觉自己不再孤单。他明白神一直都在，在等着他回应。

他说：「用了十年时间，我才慢慢放下心里的仇恨、愤怒和邪恶的思想。别人或许觉得我会死在监狱里，但这不能阻止神每天给我祝福、爱和盼望。透过梦境、同工的探访和鼓励，我确定神是真实的，祂没有放弃我。主必再来，那天我必得着祂应许的永生。」

金城的改变不只是在心灵。他曾经一天要抽十几枝烟，我劝他戒烟，因为「身体是圣灵的殿」，他立刻答应，从此再没有碰过香烟。他说戒烟后，运动健身时呼吸变得畅顺许多，也觉得整个人更有活力。

他最喜欢的经文是《启示录》二章10节：「你将要受的苦你不用怕……叫你们被试炼……你务要至死忠心，我就赐给你那生命的冠冕。」

他分享说：「这节经文像是神亲自对我说：不要怕。监狱是神整顿我的地方，虽然环境艰难，却让我学会真正的喜乐和感恩。这也是为什么我仍能笑着过每一天。」

如今的金城，不仅喜乐，还多了幽默感，每次收到他的电邮，我都会会心一笑。

神真的没有忘记这群圈外的羊。祂亲自透过梦境呼唤金城，把一个充满怒气、怨恨的人，变成一个常常感恩、乐于助人的人。金城的笑容，是福音改变生命的最好见证。

他的见证让我想起《罗马书》八章35-39节：「谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？……然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了……都不能叫我们与神的爱隔绝。」

我仍盼望，有朝一日能在监狱外与他见面！每个人都应该得到重新开始的机会，不应老死在监狱内。愿更多人看见这些生命的改变，推动怜悯和公义同行，一些新的法案，能早日通过，让这些已被福音改变过来的人，也能有机会回家，活出神的荣耀。◎

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

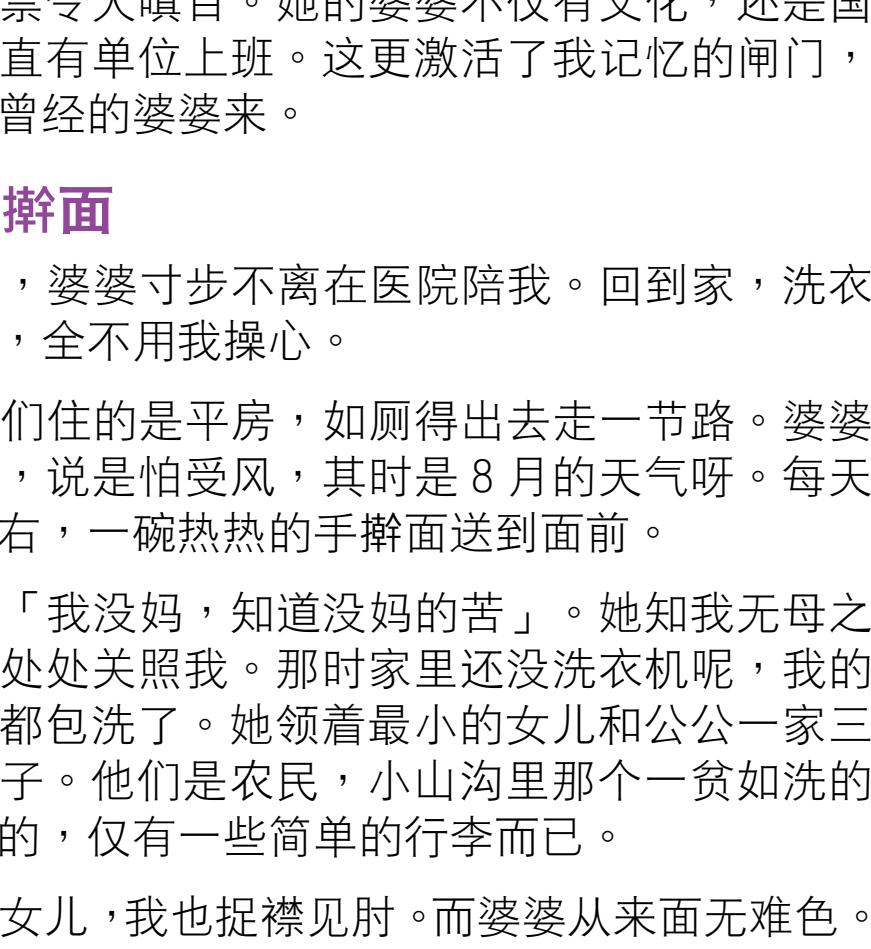
婆婆

梅子

确切的说，是前婆婆。

婆婆幼年失母，家境贫寒，没上过学，也不识字。我作为儿媳，和她老人家在一个屋檐下生活，也仅仅是不到一年的时光。

不久前，小学同学携家眷来澳一游，他的媳妇在和我不长的聊天中，便控诉起她的婆婆来。其种种恶状，不禁令人嗔目。她的婆婆不仅有文化，还是国家干部，一直有单位上班。这更激活了我记忆的闸门，让我想起我曾经的婆婆来。



AI 创作

西红柿手擀面

生孩子时，婆婆寸步不离在医院陪我。回到家，洗衣做饭哄孩子，全不用我操心。

那时，我们住的是平房，如厕得出去走一节路。婆婆不让我出去，说是怕受风，其时是8月的天气呀。每天下午4时左右，一碗热热的手擀面送到面前。

婆婆常说「我没妈，知道没妈的苦」。她知我无母之难，生活中处处关照我。那时家里还没洗衣机呢，我的衣服，婆婆都包洗了。她领着最小的女儿和公公一家三口，投奔儿子。他们是农民，小山沟里那个一贫如洗的家，带出来的，仅有简单的行李而已。

婚后有了女儿，我也捉襟见肘。而婆婆从来面无难色。我亦从未听她抱怨过什么。那碗西红柿手擀面，也是她能给我的最好的日子。

当我的婚姻出现危机时，婆婆坚定地站在我这边。「你不要走，我看她能进这个门？」婆婆不善言辞，但她短短一句话，却温暖了处在困境中的我。她理解我，想帮我维持住这个飘摇之中的小家。其时，女儿尚不满周岁。她并不因为宠爱儿子而偏袒他。而我最后还是退出了。

依旧是她的儿媳

每次下了班去看女儿，敲门进屋，婆婆总是迎上前来，嘘寒问暖，倒一杯热茶。好像我从来没有离开过这个家，我依旧是她的儿媳，什么都不曾发生过一样。

一次，我下班又去看望女儿，不巧女儿她爸爸也在。他似乎刚从酒桌上下来，浑身酒气，说话也语无伦次。他指着我，「你把老子害的……」，并且张牙舞爪起来。婆婆站在中间，嘴里数落着他，推打着她的宝贝儿子，趁空让我得以逃脱。

又一次，炎炎夏日，骑着自行车来到婆婆租住的小凉房，喘息未定，赫然见前夫夫妇俩排坐在屋中那唯一的木板搭的床上。

「你为什么一直不给抚养费？」

我无言以对，不知该怎么回答。因为我的确没给过他。

此时，我的婆婆，我亲爱的婆婆啊，突然就出现了。

「给了，给我啦。」

短短几个字，对我来讲，字字千斤，替我遮挡。

如蒙大赦，我又一次逃了。

婆婆做的鞋垫

我的衣柜里，还放着好几双鞋垫，那是婆婆闲暇时为我做的。一次，我说：「妈，给我做个男式的」，并且告诉了型号。不久，婆婆便做好了两双给我。

还有棉拖鞋。婆婆一家是农民，来了城里后，仅靠公公打扫卫生，看大门些微收入维持生计。而婆婆给我的棉拖鞋，一次就给了三、四双。不仅有我的，还有男式的。

因家中是地暖，也是仗着年轻几岁吧，棉拖鞋一直用不着。来澳后，想不到悉尼的冬天这么冷，棉拖正好。急急运来。一双已经穿的脱了底，我用布仔细包好，把它放在鞋盒里。剩下的几双我不舍得穿了，因为，穿坏了，不会再有人做给我了。我亲爱的婆婆，我的慈母，已经离开我们13年了。

晚年的婆母信了主。厚厚的一本《圣经》被翻毛了边，上面画满了符号，还有图画。在不认识的字旁边画画。鹰字头上，便画了一个鹰头，很形象生动。

最后一次见到婆母是在医院的床上。婆母盖着自己亲手绣的「安睡主怀」白色被单，静静地睡着……

主啊，请收留祢仁慈的女儿吧，让辛劳一生的孩子回到祢的怀抱，让她幸福，让她再没有烦恼。

主啊，仁慈的天父，祢能否让我再拥抱她一次，能否让我再喝一杯她端上的清茶，能否让我再吃一次她做的手擀面？

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



监狱事工与「天使树」 圣诞计划

志仪

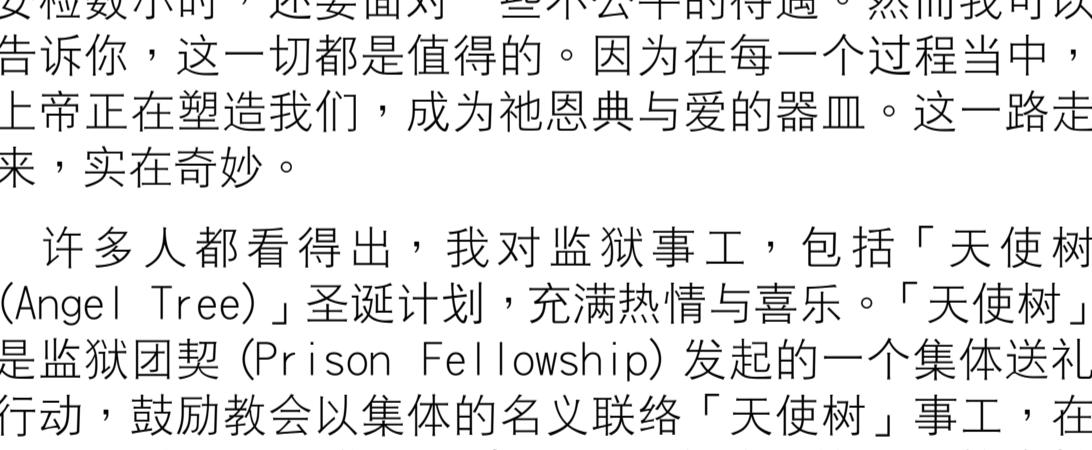
我从未想过自己会参与监狱事工——直到 2018 年，圣灵震撼了我的心。

那年，Gary 牧师在台上呼召：有没有人愿意加入女子监狱事工？我的心被感动。当时我很不确定，也只是出于好奇，说实话，并没有真正的委身。但我仍踏出了第一步，顺服上帝的带领。上帝就是使用我们这微小的顺服，开启了一扇全新的门。

第一次进入 Bedford Hills 女子监狱时，我遇见了 Connie，她已服刑超过 20 年。那次相遇深深触动了我。我从未想过，那一点点怜悯的火花，竟会在我心中燃起一把不灭的火。后来，我们开始探访更多女性服刑者，与几位姊妹一同服事，一直坚持到如今。但我的心仍在燃烧，渴望更深的服事。

到了 2023 年，Gary 牧师再次发出呼召——这次是男子监狱事工。那时我已被诊断出胃癌，并正在接受治疗。我有许多理由可以说「不」。但当圣灵感动我时，我无法抗拒，便毫不犹豫地回应了。后来，上帝也感动了不同教会的弟兄姊妹。

这些兄弟已经将近 4 年没有被探访，自从疫情后就中断了。但上帝没有忘记他们。祂兴起 Gary 牧师，延续杨妈妈未完成的使命。而我，从 2023 年起，被上帝放在他身边，成为一位同工与协调者。如今，我们正服事超过 30 位男性在押兄弟，分布在七个监狱——包括 Sing Sing、Green Haven、Otisville 等。我们不仅探访，还与服刑者通信、协助准备赦免请愿书，并与其他教会的弟兄姊妹一同配搭服事。



这项工作真的不容易——长途跋涉到纽约上州，等候安检数小时，还要面对一些不公平的待遇。然而我可以告诉你，这一切都是值得的。因为在每一个过程当中，上帝正在塑造我们，成为祂恩典与爱的器皿。这一路走来，实在奇妙。

许多人都看得出，我对监狱事工，包括「天使树（Angel Tree）」圣诞计划，充满热情与喜乐。「天使树」是监狱团契（Prison Fellowship）发起的一个集体送礼行动，鼓励教会以集体的名义联络「天使树」事工，在圣诞节前领到一份服刑者子女的名单，然后在教会推动，为每个孩子预备一份礼物，由事工负责送到孩子手中。

Gary 牧师在纽约长岛丰盛生命教会进行「天使树」行动已超过 30 年，我从 2022 年开始接棒统筹，亲身感受教会因参与这个服事不断走出四面墙，深入破碎家庭，服事边缘社群的美好，不同年龄、背景的肢体可以一起参与并彼此建立。许多义工因参与监狱事工，生命被更新，信心被坚固。经常听到这样的见证：「我们得到的，比我们给出的还多。」

「天使树」事工还可以成为全家参与的门徒训练平台。父母带着孩子一同服事那些父母在狱中的孩子，为他们祷告，精心准备礼物，以实际爱的行动让他们知道：世界也许会忘记他们，但耶稣爱他们，教会记得他们。

我在此向众教会的弟兄姊妹发出邀请：愿上帝感动您，带领孩子圣诞节加入这个行动，为一个没有父母陪伴的远方孩子，传递一份可以触摸的耶稣的爱。查询「天使树」事工更多详情，可到网站：prisonfellowship.org/about/angel-tree/angel-tree-christmas/。◎



清凉一夏「居酒屋」

老馋

九月初飞行了 36 小时之后，风尘仆仆地抵达了日本横滨，和四位住日本的家人庆生，之后前往台湾和高龄 92 的母亲暖寿。横滨住处位于幽静的巷落，楼下有一家小的食肆店，只在斑驳的木条上雕刻了 Ikkyu，那一天逛街累了，我和同行的大姑决定就近解决晚餐，很好奇地走进这家小餐馆，开门时的风铃声告知老板「有客人来啦！」



这家餐馆很小，只有四个吧台位和两桌，全部坐满也只能容 12 人。老板（斜杠厨师）见我们进门，很热情地招呼，发现我们不说日文，很着急地想用他有限的英文解释菜单。吧台上坐着一位中年女士，应当是上班族来此晚餐放松的，她立即帮助老板翻译，让我们不懂语言而来的焦虑，立即降低了。

菜单上只有手写毛笔字的 12 道菜，却有各样的啤酒和水果酒，我这才发觉这是一家「居酒屋」。居酒屋的中文源自日文いざかや (Izakaya)，提供酒类和烧烤等相对高品质的日式料理店，是日本上班族下班后的重要社交场所。

我们怎能让那位日本女士全数翻译？那岂不是又让她加班，不能放松了？我拿起手机用 ChatGPT 翻译菜单，发现菜色除了生鱼片（粤语：鱼生）之外，多数是烧烤的鱼、肉串、鱼下巴、腌制蔬菜、天妇罗等居酒屋常见的菜色。老板很诚恳地拿起一张白纸，手写我们所点的餐，又解释今日的生鱼片是新鲜进货的金枪鱼。我们点了五样菜色，先上生鱼片，铺在鲜绿色的生菜上，淋上了一种特制酱料（可能用姜、酱油、味醂、昆布等熬制），鱼很鲜甜，这一道简单的开胃菜，已经叫我们惊艳了。

老板不时从厨房留意我们，看到我们用完了一道菜，才上下一道菜，更惊人的是温度控制得很恰当——炸鱼扒是厚厚的 3/4 英吋，热腾腾上桌；烤秋刀鱼的鱼身不破，保持鱼肉温度；烤干贝干、鱼干和鱿鱼干都很香脆；腌制的秋葵切开放入新鲜甜虾一起烤，更是一绝。菜是一道一道的上，足见厨师的用心和专业。

帮我们翻译的日本女士用完餐了，特意走到我们面前问我们对餐饮的意见，并立刻翻译给老板，我们四人的互动，叫人看见和谐友爱。

我们买单时，问了老板的名字，他用很笨拙英文却诚恳的态度说他叫 Joichi，店名叫 Ikkyu（听起来像英文的 EQ），很高兴能为我们服务。结帐时只用了约 25 美元，真是质高价廉。我们更加觉得这老板兼厨师，很享受他的工作，很高兴应用他的手艺，让客人用餐愉快。那种敬业精神，叫人感动。

我发现日本人勤奋友善、干净整齐、奉公守法，在工艺上不断创新修正，在服务态度上，是以消费者、使用者的角度去构思设计。

人与人之间的交往，民族与民族之间的互动，需要排除偏见，以开阔的心胸去认识——见到优点应当赞赏；若蒙受冤屈，应当看做个别事件，而非整体国家社会都是如此。这样就能在不断缩小的地球村里，享受做「村民」的权利，更尽上友爱的义务。上帝的爱早已临及万国万邦，祂既不偏待任何民族，我们就当除去个人偏见，以上帝的眼光看待各国民。



孜然土豆丁

艾丽斯主理

回到目录



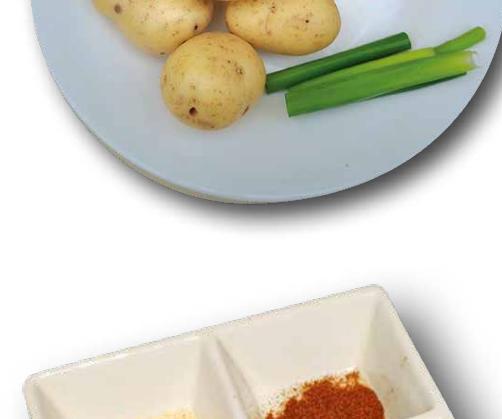
孜然土豆丁做法容易，材料简单，吃起来外脆内软，佐饭、小吃、节日派对都方便，只需土豆和调味料便可随时享用。

材料

土豆 500克

青、红辣椒 各1条

葱... 1条



调味料

孜然粉 1茶匙

辣椒粉 1/4茶匙

五香粉 1/4茶匙

盐 1/4茶匙

白芝麻 半茶匙



做法

1. 土豆洗净去皮，滚刀切成小三角形状



2. 用水煮 2 至 3 分钟至软身，隔水盛起备用



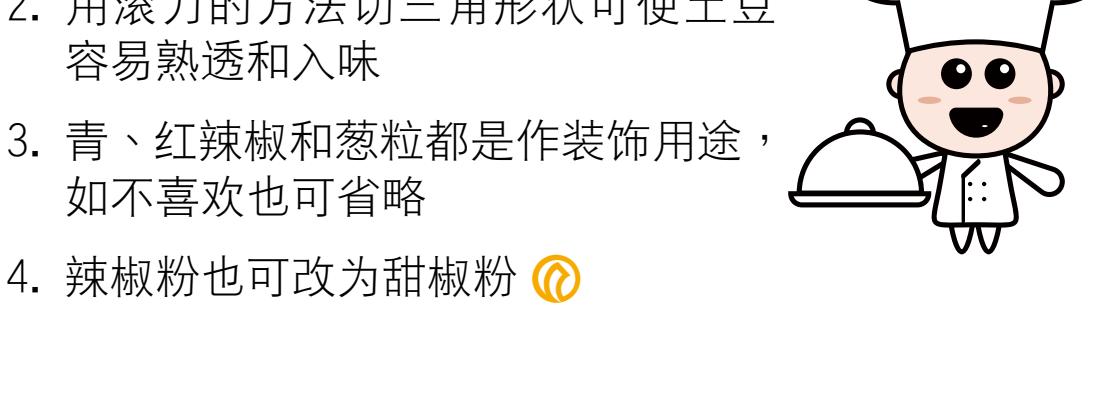
3. 吸干水分后洒上一汤匙土豆淀粉拌匀



4. 锅内放入两至三汤匙生油，将土豆丁半煎炸至酥脆后隔油盛起

5. 将土豆丁回锅后加入调味料、辣椒碎和葱粒拌匀便可盛起上碟

6. 洒上白芝麻便完成



小贴士

1. 土豆比较吸油，经过浸泡（10分钟）或水煮（2至3分钟）后去除淀粉质，可减少吸油，更可保持酥脆可口

2. 用滚刀的方法切三角形状可使土豆容易熟透和入味

3. 青、红辣椒和葱粒都是作装饰用途，如不喜欢也可省略

4. 辣椒粉也可改为甜椒粉 ☺

是否需要减肥？

吴希素（注册营养师）

轻微的过重是否会危及性命？

一些美国的医学院（包括哈佛医学院的研究员）研究报告公布以下内容：

30 岁或以上的女性当中，轻微过重者患上冠状动脉心脏病的比率是显著地较高。

超出应有体重 30% 的女性，患心脏病的机会，是正确、合比例体重的女性的三倍。



女性如从 18 岁开始，一直超重 20 磅或以上，其患上心脏病的比率会是正常体重人士的两倍。

怎样知道自己的体重是否超标？

可以尝试以下这个简单的测试：轻捏你的肚、大腿或臀部，若你最少能捏着两吋的（脂肪／肉），那么就应该是过重了。身体质量指数 (BMI) 是衡量超重／肥胖比较准确的指标。BMI 超过 23 即为超重，超过 25 即为肥胖。BMI 的计算方法为：体重（公斤）除以身高（公尺）的两倍。

为什么不要用药物来减肥？

一直以来，对于一些保证能够在极短时间内减肥的药物，不论是服用药丸或胶囊，又或是注射进体内的药物，都众说纷纭。整体来说，这些所谓保证能减肥的药物，全是依靠减低人的食欲和食物摄取量来达致目的。然而，由于身体缺乏从食物摄取的基本营养，如果没有适当的补充，很多不良的副作用就会接踵而至。例如：不规律的睡眠、间歇出现情绪变化等。所以均衡饮食及适当运动，是安全减肥方法的首选。

什么是健康体重管理计划？

健康体重管理计划是根据合资格的专业人士的指导，透过均衡饮食，适当运动及行为修正，经过验证后，最可靠的消除脂肪方法。它是一个能帮助你自然减肥的一个计划。不需要「挨饿」节食、只需适当地选择食物，做适量运动的同时，更不需要倚靠所谓的「奇迹」药物和注射！

什么是安全减肥速度？

平均一个月 5-10 磅，每星期 1-3 磅，是人体可适应的减肥效速。

是否需要做大量运动，或大幅减低饮食量？

不。但是，某程度的自我节制是需要的。你不需要坚持非常严厉和吃力的节食，只需要避开那些肥腻、高卡路里的食物，并依从一个明智的饮食计划即可。至于「不需大量运动」，我们指是不需要不停喘气、满身大汗，跳高跳低，不停摆动手脚的运动。取而代之，我们鼓励每周有 150 分钟有氧运动，如快走、游泳、健行、骑自行车等。



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。

联邦医疗保险 (Medicare) 开放注册期

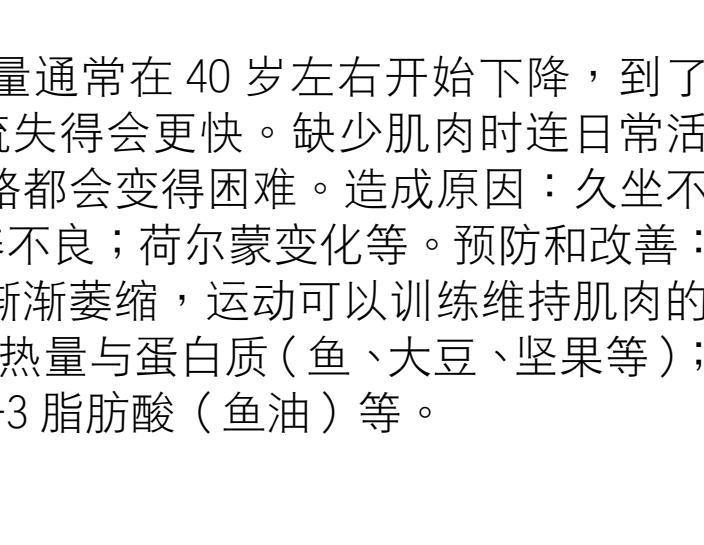
从10月15日开始，到12月7日截止。联邦医疗保险的受益人宜检视是否需要更换保险计划，以确保符合自己的需要，特别是过去一年健康状况有了改变的人。

预防阿兹海默症

培养习惯有规律地运动透过刺激脑部的运作；积极与身边的人有交集，约朋友出去聚餐，或是投身社区的义工活动；饮食控制，低碳水化合物、多吃omega-3脂肪酸食物、地中海饮食（丰富水果、蔬菜、全谷物、坚果、葡萄酒、橄榄油、适量乳制品、鱼类和家禽等，较少牛羊猪）；持续地学习，训练脑的运作；适时休息放松，也可以尝试从没做过的事；优化睡眠品质，注意寝室的环境和氛围，不要把手机和电脑放在床边。

午睡与阿兹海默症的关系

睡眠（包括午睡）可能促进脑脊髓液流动，帮助清除脑内毒素；午睡可能有助于恢复注意力、记忆力和情绪，缓解大脑疲劳。规律短午睡可能减少体内发炎因子，而慢性发炎与神经退化性疾病有关。过长或频繁午睡：白天过度睡眠(>1小时或每日多次)可能反映夜间睡眠品质不佳（如失眠、睡眠呼吸中止症），导致脑内毒素清除不足；但是昼夜节律紊乱会扰乱褪黑激素分泌，影响神经元健康。过度嗜睡可能是阿兹海默症早期病理的表现，而非原因。建议维持适度午睡（20-30分钟），避免影响夜间睡眠；退休族群的作息要维持规律，保持运动、社交活动。若白天过度嗜睡，建议谘询医生。



城市走读：

悉尼内西区的街画 和社会议题

艾玲子

在悉尼内西区的街道上，一面面墙壁不再只是冰冷的建筑表面，而成为承载社会思考的画布。被誉为「澳大利亚班克斯」的街头艺术家 Fintan Magee（芬坦·梅吉），以震撼视觉、触动人心的巨型壁画，颠覆人们对城市空间的想像，也重新定义街头艺术的社会功能。

从涂鸦者到社会现实主义艺术家

梅吉 1985 年出生于新南威尔士州利斯莫尔，成长于布里斯本。艺术起点是街头涂鸦，后来取得美术学位并专职创作。他出身艺术家庭：母亲为建筑师，父亲是来自北爱尔兰的雕塑家。童年耳濡目染建筑与造型之美，也接触到北爱尔兰政治壁画，为日后的社会议题创作奠定基调。

梅吉以大型壁画见长，足迹遍及欧洲、美洲与大洋洲。他笔下多是普通人，在日常场景中融入超现实元素，既具写实力度，又富隐喻深意，产生强烈的视觉与思想冲击。他关注环境、移民、阶级、灾难与城市变迁，作品多取材于个人经验与社会现象。他曾说：「我画的不是头条新闻，而是那些被世界遗忘的故事。」因此，他的壁画不仅是美学表达，更是尖锐的社会评论。

悉尼内西区：梅吉的社会评论画布

梅吉的壁画遍布 Newtown、Enmore、Marrickville 等街区，约有十余幅之多，已成为城市景观的鲜明标志。以下介绍五幅代表作：

1. 环境议题——《火炬 (The Torch)》

这幅由社区集资完成的壁画，以燃烧的丛林与失火的房屋为背景。一名年轻人盘腿而坐，手握枯枝，神情哀伤无助，凝视着难以承受的未来。

作品直指环境破坏、全球暖化与森林大火的频繁。「火炬」既象征传承，也隐含断裂；烈焰下的土地与家园究竟由谁造成？我们是否仍能将这样的世界交付下一代？这不仅是环境的提问，更是对责任与希望的追问。

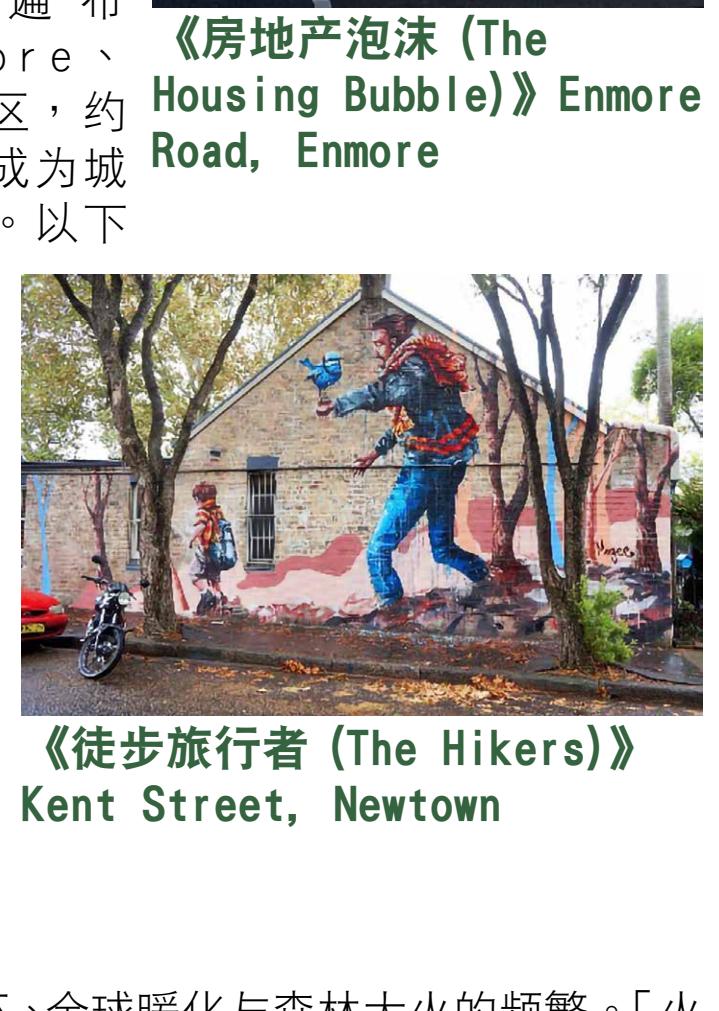
2. 住房问题——《房地产泡沫 (The Housing Bubble)》

这幅高达 24 米、宽约 6 米的壁画，覆盖 Urban Hotel 整面墙壁。画中，一名年轻男子跪伏在地，背上坐着一名年轻女子。女子双手伸向空中，试图抓住一株被气球吊起、缓缓飘走的两层联排住宅。

这对年轻人象征被高房价挤出「家」之外的一代——租屋者、弱势者、买不起房的青年。作品以写实却带幽默的笔触，绘出城市住房困境，成为照映现实的一面巨大镜子。



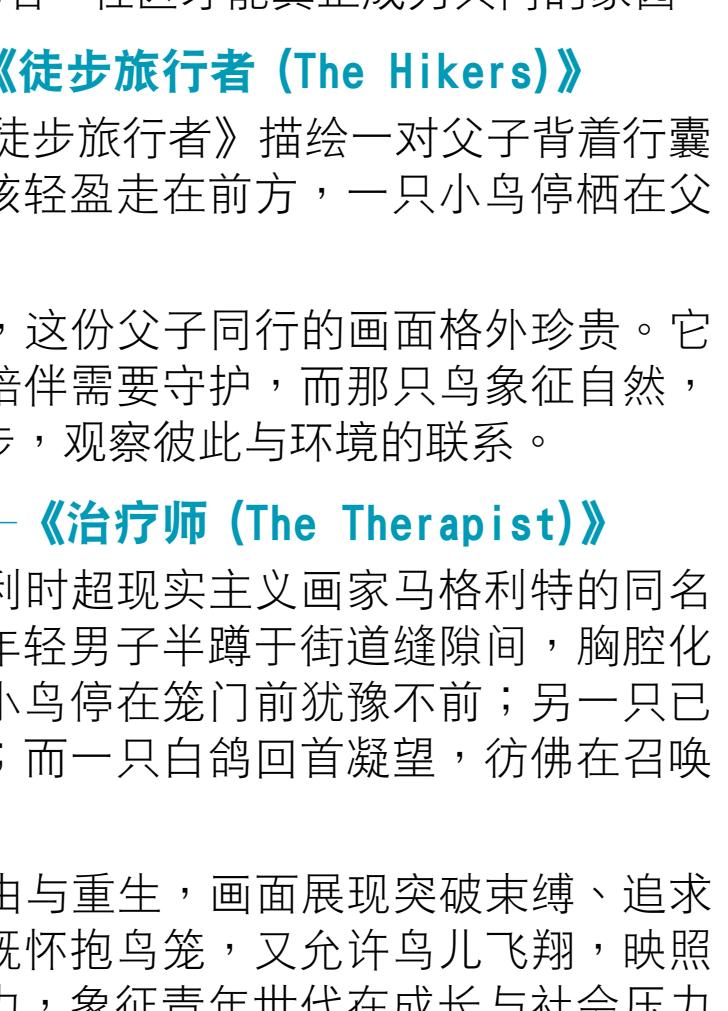
**《孤岛 (The Island)》
Edgeware Road, Marrickville**



《火炬 (The Torch)》 Matt Hogan Reserve, Newtown



《房地产泡沫 (The Housing Bubble)》 Enmore Road, Enmore



《治疗师 (The Therapist)》 Addison Road, Newtown

3. 难民的疏离感——《孤岛 (The Island)》

此作由梅吉与难民服务组织 (SSI) 合作完成。画中，一位音乐家与一位舞者背对背而坐，手持树枝，茫然望向远方。眼神流露出对故乡的思念，以及在陌生环境中对家园与归属的追寻。

「岛」代表现代人的隔绝，虽身处都市却如同孤岛。《孤岛》象征难民在新社群中仍感孤立与边缘，也提醒我们：唯有多样与包容，社区才能真正成为共同的家园。

4. 亲子关系——《徒步旅行者 (The Hikers)》

2014 年的壁画《徒步旅行者》描绘一对父子背着行囊走在林间小径。小孩轻盈走在前方，一只小鸟停栖在父亲手上。

在忙碌的城市里，这份父子同行的画面格外珍贵。它提醒我们：亲情与陪伴需要守护，而那只鸟象征自然，也邀请人们放慢脚步，观察彼此与环境的联系。

5. 束缚与自由——《治疗师 (The Therapist)》

此作灵感源自比利时超现实主义画家马格利特的同名作品。画中，一名年轻男子半蹲于街道缝隙间，胸腔化为一个鸟笼。一只小鸟停在笼门前犹豫不前；另一只已自他手中振翅飞出；而一只白鸽回首凝望，彷彿在召唤笼口的小鸟。

飞翔的鸟象征自由与重生，画面展现突破束缚、追求解放的意象。男子既怀抱鸟笼，又允许鸟儿飞翔，映照责任与放手间的张力，象征青年世代在成长与社会压力下的重要抉择。

街画：城市中的希望符号

街头壁画不仅装点墙面，更与路人展开无声对话，提升社会意识、促进公共讨论、记录时代精神，并替弱势群体发声。

梅吉的艺术不只是视觉享受，更是一种公共教育。它提醒我们：城市不只是冷漠的钢筋水泥，还能承载诗意图、关怀与良知。下次行走于悉尼内西区，不妨抬头欣赏这些庞大的「社会诗篇」——你或许会发现，它们改变的不只是街景，也悄悄改变了我们看待世界的方式。

陈松伶：再现舞台风采

夏莲娜

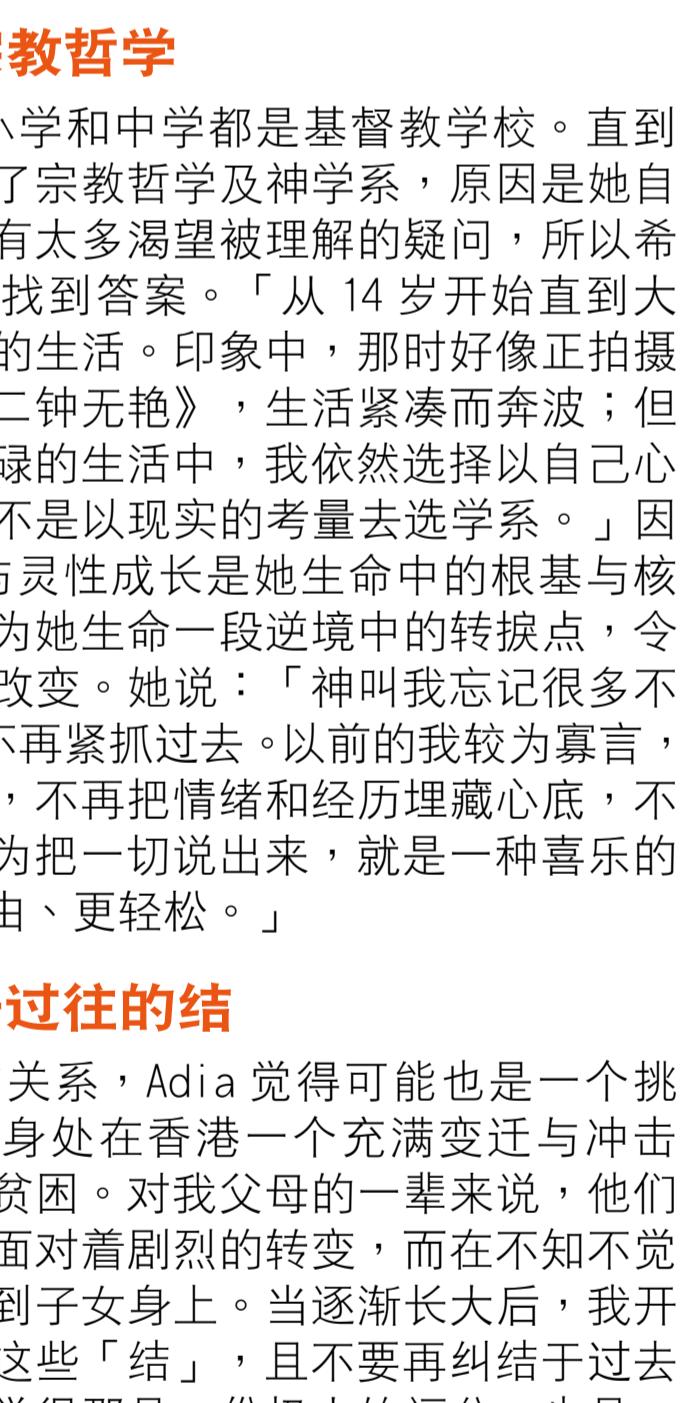
忘记是哪一年，曾跟陈松伶(Adia)做过一个访问，之后很长一段时间，在媒体上没有她的消息，也看不到她的演出；直至偶尔在北京卫视的音乐真人秀节目《跨界歌王》中，喜见Adia再现舞台风采。当天的她为爱高歌，含泪唱出一曲《那个男人》献给丈夫张铎，感动全场，精彩片段随即在YouTube及中国内地的媒体上流传……



生命见证 再度站上舞台

Adia 坦言：「再次站上舞台，心情非常紧张，因为有一段时间我几乎消声匿迹，把自己完全隐藏起来。那些年我不想、也不知该如何面对自己，甚至不愿照镜子，任由头发长及腰……因此，能够再度站上舞台，我认为不仅是我个人的里程碑，更是一个生命的见证——是神（上帝）在我生命中所成就的见证。」她不讳言，要谈及自己过往的经历，公开分享这些故事，实在需要跨过巨大的心理关口；她深信除靠自己的力量外，更重要是信仰的支撑，因为神不断地提醒她：「我不会让你面对一个你无法跨越的难关。」Adia 把这句话牢记在心里，深受安慰。

在这段人生旅程中，Adia 相信「那个男人」——张铎是神赐给她的。「他的出现，让我深深觉得自己是一个『受福之人』，也让我看见了什么是无言的爱与无声的力量。当我陷入情绪之中或任性、崩溃之时，他始终在旁守候，这种默默的付出，蕴含着强大的力量，他成为我情感中一个坚实的港湾。因着他的陪伴与支持，我不再像只单翼的孤鸟，而是拥有一双翅膀，甚至更多翅膀的鸟，能再次展翅高飞。」Adia 指那些翅膀也来自她的家人、亲密的朋友、默默付出的同行者，以及多年来始终支持她的歌迷；这些深厚的支持，成为她翅膀上的羽毛，让她变得更加强大。她说：「当翅膀越发丰盈，站在舞台上的那个我，也就越加坚定、越有力量，更为闪耀。」



耶稣形象 深深印在心里

从小对上帝的认识，加上过去在主日学所学的，让Adia 建立了非常坚固的基督信仰。「小时候，做过一个非常深刻的梦——在梦里，我彷彿被遗弃在一个孤岛上，整个地球只剩下我一人；天是黑暗的，一切都像陷入了无边无际的宇宙黑洞之中。我很孤单、很害怕，这时有声音对我说：『你不配进入天国。』那时还不明白『天国』或『天堂』是什么，但我下意识地对那个声音说：『请不要离开我，我一个人真的很孤单。』这个梦让我感到极大恐惧，但也非常有意义。后来，我又陆续做了很多奇异的梦：梦里我站在一个小地球上仰望天空，天空由云朵组成，最后变成一张巨大的脸，令人震慑。那一天，我在幼稚园上《圣经》课时，看到课本上的图画，那是一位长发、有胡子的耶稣，当时我愣住了一——因为那张脸，跟梦境中云朵组成的面孔一模一样。」Adia 确信，从那一刻起耶稣的形象，便深深印在她心里。

提到与家人之间的关系，Adia 觉得可能也是一个挑战。「那时候，我们身处在香港一个充满变迁与冲击的大时代，家境相对贫困。对我父母的一辈来说，他们的家庭和整个家族都面对着剧烈的转变，而在不知不觉中，这些压力也投射到子女身上。当逐渐长大后，我开始意识到必须去面对这些『结』，且不要再纠结于过去的伤痕与误解中，我觉得那是一份极大的福分，也是一种从神而来的力量印证，代表我真的学会了爱与宽恕。」Adia 感恩地表示，现在与家人相处得非常融洽，许多过往的「结」也渐渐被解开，此刻的和解与理解，让这一切都变得有意义。

Adia 有一段很长的时间住在北京，如今则穿梭于不同地方。今次找着Adia 时，她正身处香港。她说：「香港是我离不开的地方，因为这里是我的根；不过，这份『根』已不再局限于原来的香港，它已慢慢地延伸、散开至北京、杭州等地。其实凡是有亲人、有朋友、有回忆、有居所、有你放过心思和情感的地方，都是『根』的一部分，也是生命的延伸。不知不觉，这十几二十年间，我的根就在不同地方散开了……」Adia 至今仍然有不少外地的商演与演出，她视这些演出为工作的一部分，是她专业与热情的延续，也是她生活的支柱与经济的来源，所以她十分珍惜每一次演出的机会。

想找答案 选修宗教哲学

一年多前开始，Adia 推出的《松记厨房》，深受大众欢迎。「说到美食的钻研，乃是出于我对吃的热爱。《松记厨房》其实更像是我记录生活的一个空间。对我来说，作为一位演员或艺人，在不同的平台上发展、尝试不同的媒体形式，是很自然的延伸。在那里不只有我个人的生活分享，也有我和张铎一起对生命的体会、对哲理的反思，当然还有我们热爱的烹饪与美食推介。」Adia 直言很想做出一、两道有水准的菜式，成为家人聚餐时一个小亮点、小标志。正因如此，她对烹饪投入了不少心力，也很努力地向米芝莲级的厨师、热爱下厨的朋友学习，彼此交流、分享心得，从中得到启发与灵感。

Adia 将于 9 月 27 及 28 日在三藩市，跟乔妈（小金子）一起举行两场「生命因爱动听慈善福音演唱会」，所有收益将全数支持美国慈亲基金会，服务弱势与特殊需要儿童的工作。Adia 说：「希望透过一些他们熟悉的面孔和声音，那些亲切、可信赖的人来与他们分享信息。我从不认为自己是主角，我只是一个载体，透过歌声和歌词传递平安与祝福；我所做的，只是以我擅长的方式，为大家营造一个充满祝福的空间。」她坦言，对这次聚会充满期待！能够与生命充满爱与热情的属灵前辈——乔妈搭档，更是感恩，因为她本身就是一个奇妙而真诚的生命见证，她的故事和她的存在，就是对人心灵的一种鼓舞。愿神大大使用这两个为祂作工的人，恩临赴会的朋友！