

1 专题	14 智慧路	27 生命的旋律
主题：2026 体坛盛事	天父的拼图	从毛玻璃的背后走出来 ——从追逐梦想到寻见真光
2 专题	15 智慧路	28 生命的旋律
重建行走的社会	日光之下可有新事？	父亲跨越苦难的秘诀
3 专题	16 智慧路	29 生命的旋律
两大赛事 精彩纷呈	从生命的终点线起跑	姨妈住进了爱里
4 专题	17 智慧路	30 教会生活
主办运动会 全国都受益	世界这样 还要感恩吗？	青年文创事工及门训
5 专题	18 天伦乐	31 珍馐百味
2026 冬季奥运知多少	明天会更好	Chifa 非「吃饭」
6 专题	19 天伦乐	32 珍馐百味
世界杯之荣耀时刻	最棒的礼物：一声等待已久的「谢谢」	番茄豆腐金菇煲
7 专题	20 天伦乐	33 健康宝鉴
世界冠军的光环背后	天使留给世界的礼物	麦得饮食：帮助减缓脑部老化
8 智慧路	21 天伦乐	34 健康宝鉴
大方的撒种者	望子成龙	了解阿兹海默症
9 智慧路	22 天伦乐	35 世界风情画
谨防「另一个福音」	使牛劲钻牛角尖	与艺术相遇
10 智慧路	23 缤纷世界	36 生命的旋律
像无头鸡一样乱走	《DAVID》：当信心有了旋律	我的中国情意结
11 智慧路	24 缤纷世界	
祂会接住你	归心祈祷：走出修道院	
12 智慧路	25 缤纷世界	
上好的福份	上帝怜悯的泪水——伊瓜苏瀑布	
13 智慧路	26 生命的旋律	
从《不赦之罪》想到真实的信仰	陪伴抗癌孩子走过黑暗	

## 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:** 「操练身体，益处还少；唯独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。」 —《圣经》—



新年立志，很多人都会把「减肥瘦身」放在计划内；但却鲜有人成功，主要原因是缺少运动。本月专题特别介绍 2026 年的体育运动盛事，除了提供资讯，还藉此鼓励大家关注运动、以身力行，达成身心健康的目标！



《号角月报》网页  
[www.cchc-herald.org](http://www.cchc-herald.org)

角声网页  
[www.cchc.org](http://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



# 重建行走的社会

「当我奔跑时，我感到上帝的喜悦。」1924年巴黎奥运，英国运动员艾瑞克·李迪尔在主日拒绝参加百米赛事，此决定当时不被理解，但他后来在四百米中夺金，留下这传世名句。

李迪尔的话反映了一个深刻的经验：人不只是为了结果而行动，行动本身也有其价值与意义。奔跑不是工具，而是与自己、时间、秩序的关系。这对2026年特别重要。

今年将是体育盛事的年度，美式足球超级杯、NCAA（全美大学体育协会）四强赛、各种职业联盟的高峰时刻，接连登场，还有四年一度的世界杯足球赛回到北美。同时，美国迎来建国250周年。理应是体育、国族、公共情感和集体记忆交会的象征性年份。

然而在这样的背景下，我们容易忽视一个事实：美国是一个热爱体育的国家，却也是越来越不运动的社会。我们对赛事和运动名人的生活了如指掌，却对自己的身体日益陌生。熟悉运动数据，但却失去行走的耐力。肥胖、糖尿病、心血管疾病、长期疲劳与焦虑成为常态。

这现象常被解释为个人选择的结果：不够自律、不够努力。但这过于简化，生活型态其实是被工作制度、城市生活结构、饮食环境、科技发展、政府政策和治理共同塑造的。当社会倾向久坐、熬夜、快速消费与高度孤立时，将健康完全归咎于个人意志，反而是逃避公共责任。在此，运动的意义需被重新理解。

在基督教传统中，运动不仅是娱乐。使徒保罗谈赛跑、谈操练、谈自制，并不是要把信仰比喻得更生动一点，而是因为他的读者本来就明白：身体的纪律，是人格与自由的基础条件之一。无法管理时间、欲望与体能的人，选择空间极为有限。

这也是为何在美国历史上，运动曾被赋予公共角色。19世纪的「健肌基督教（Muscular Christianity）」运动与YMCA等组织的出现，并非偶然。体能训练不是为了炫耀个人的力量，而是为了承担责任；不是为了胜过他人，而是为了服务社群。运动视为和平的操练，把竞争纳入规则，冲突转化为纪律。

然而现代社会保留比赛，却遗忘背后的价值观。观众席仍在，却缺乏生活中的跑道。

因此，2026年的体育盛事是一个重新选择的契机。它们非收视率工具，而是可以成为公共生活节奏的提醒：身体不是生命的旁观者，公民不只是消费者。

这不需宏大的豪言，而需细致持续的社群实践。将看球聚会转化为健行邀请，将健康变为彼此伴随的生活安排，将「Fight Diabetes（战胜糖尿病）」「Healthy America（健康美国）」从口号落实为可操练的日常。

运动不能解决所有问题，也不必神圣化其价值，但提醒我们：自由不是放纵自我，而是持续选择对自己与他人有益的生活方式。

艾瑞克·李迪尔的人生并未停留于奥运，他离开聚光灯，走进了传教与战乱，最终客死中国。但正因如此，他的奔跑才愈加清楚——那不是为掌声，而是忠于更高生活的秩序。

2026年，美国将再次为运动欢呼。更值得问的是，除了欢呼之外，我们是否愿意将身体重新融入公共生活，成为我们珍惜价值的一部分。

因为不再行走的社会，最终将失去方向感。◎

# 两大赛事 精彩纷呈

自古以来，人类就喜欢挑战运动技能的极限；东方的骑、射、剑、扑以至武林大会、龙舟竞赛，应运而生。西方的奥林匹克运动会，则源自希腊；古代奥运于公元前776年首度举行，项目有短跑、摔跤、拳击等。1896年由「现代奥运之父」古柏坦倡导，复兴了四年一度的奥运会，成为全球国际体育盛事。此外，球类运动更是多姿多彩、盛极不衰。



2026年国际体坛有什么盛事？答案是两大「巨星级」国际赛事，足以令全球瞩目：

## 2026冬季奥林匹克运动会

冬季奥运将于2026年2月，在意大利时尚之都米兰，以及多洛米蒂山脉的科尔蒂纳丹佩佐举行。米兰主要负责冰上项目，科尔蒂纳丹佩佐及周边山区，则承办雪上项目，这种双城举办模式，兼顾了城市设施与自然环境的优势。

冬季奥运，是冰雪中最美丽的一道风景线。花式溜冰柔软优雅又充满激情，在高难度的表演艺术中，展现出绰约浪漫的迷人风采。高山滑雪快捷的速度，冰球竞赛的激烈对峙，以及雪橇、钢架雪车等极限运动，每每叫人瞠目结舌、叹为观止！届时参赛的冰雪健儿当中，将产生众多金牌得主，他们璀璨的星光，会在这片时空中闪烁。

## 2026 FIFA世界杯足球赛

四年一度的世界杯足球赛，是足球竞技最高殿堂。将于2026年6月11日，在墨西哥城的阿兹特克体育馆(Estadio Azteca)揭开序幕。这是世足史上首次由美国、加拿大和墨西哥三国共同主办的世界杯。本届共有48支球队参赛，分为12个小组进行角逐，从小组赛一路晋级至淘汰赛。

赛事将历时39天，分别在16座城市的世界杯比赛场地，进行104场比赛。透过小组赛至32强淘汰赛；16强及四分一决赛、半决赛，终极决赛将于2026年7月19日，在美国纽约和新泽西的大都会人寿体育馆(MetLife Stadium)举行，届时世界冠军将诞生。

冬季奥运，着重的是个人表现；足球竞赛，着重的是团队合作。因此个人勤奋锻炼与团队紧密合作，都是重要的体育精神。

## 操练敬虔 锻炼毅力

除了以上两大顶级赛事外，2026年还有许多年度大赛和大型综合运动会，例如网球公开赛、高尔夫球大赛、一级方程式汽车锦标赛，以及篮球、棒球等领域的重量级赛事，届时必会精彩纷呈，令人目不暇给！运动与身体健康息息相关，国际体坛盛事，唤起人们的运动意识，从而安排及参与运动，是十分值得支持和鼓励的。

人是「有灵的活人」，活着就需要动；活动、走动、运动是人类的特征。恒常运动对人体的好处极多，包括强化心肺功能、控制体重、改善心理健康，减压抗郁，降低心血管疾病、糖尿病等多种慢性病风险，提升免疫力、强化骨骼肌肉、改善睡眠、延缓衰老及思想退化。对任何运动持之以恒，都能延年益寿、提升整体生活质量。

至于灵魂方面，更需要不停活动更新。《提摩太前书》四章8节提到：「操练身体，益处还少；惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。」身体的更新，来自灵魂的醒觉、意志的坚定。让我们相信耶稣基督，投入造物主的怀抱，从祂得着力量，爱惜身体健康、保守心灵纯正，怀着对今生来世的美好愿景，努力奔赴前程。

敬祝大家新年快乐、身体健康！积极运动、减肥成功！

# 主办运动会 全国都受益

举办国际性运动会，通常由不同国家轮流主办。以奥林匹克运动会为例，申办国要在奥运举办前七年，就要完成整个申办过程，并获得国际奥运委员会投票决定。申办主要条件包括：国家/城市的政局稳定、治安良好；有足够的经济实力；有举办大型活动的经验和基础设施，包括交通设施、合格场馆；并获得当地的政府及本国奥运委员会支持。

一旦申办成功，主办国便开始努力筹备，迎接七年的奥运来临。一般来说，作为未来的主办国，将令全民振奋、欣喜若狂！更会为彰显国家的实力、建立美好的国际形象，而万众一心、全情投入！让国家迎来和谐团结的新气象！加速了国家基建的发展。

## 2008奥运 刷新历史

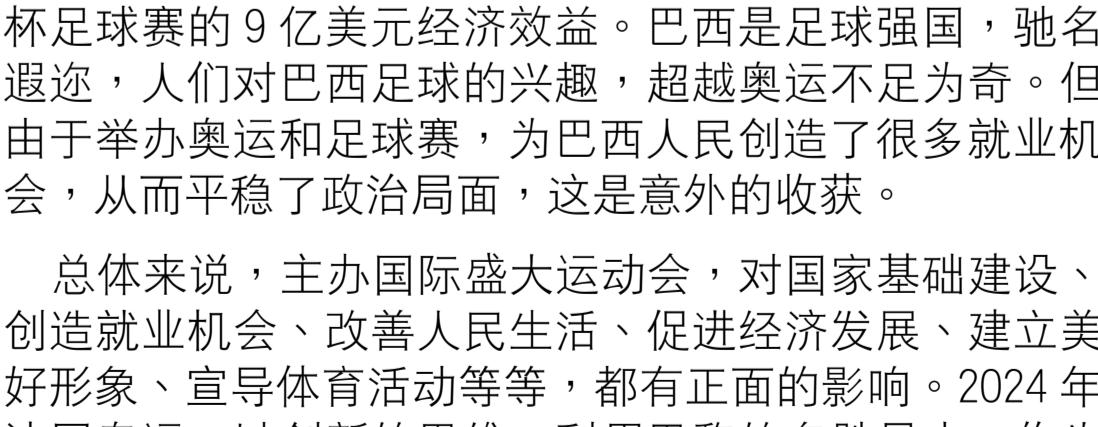
2008年，中国首次成功举办奥运会。虽经历了「汶川大地震」，却仍以无比坚韧的精神，积极筹办北京奥运。笔者身历其境，不禁为中国的长足进步而赞叹！水立方和鸟巢的时尚感，刷新了中国建筑历史。从机场通往北京市中心的公路，不但宽阔平坦、畅通无阻，还在一月之内，在道路两旁移植了很多擎天大树，以至绿叶成荫、景观壮丽！



由于奥运在北京举行，令参赛的中华健儿有地利襄助，以获得48枚金牌位居榜首，打破了历来的参赛纪录。此外，在公民教育、自由民主方面，也有很大的进步。当时基督教会在北京，可以在公园举行露天聚会。文化艺术方面，也可从奥运与残奥的开幕式，看到其开放而创新的思想。北京奥运不但是体坛盛事，也让中国显示出辉煌的历史，建立了繁荣富强的国际形象。

## 2012奥运 伦敦获益

2012年英国第三次主办奥运会，虽然经验丰富、驾轻就熟，但也大兴土木，在伦敦东部斯特拉福(Stratford)，兴建伊莉莎白女皇奥运园区。伦敦很多基础设施、城市景观，也重新改造。如特拉法加广场倒计时钟、吉祥物温布(Wenlock)闪亮登场，商品设计融入梦幻元素，打造了结合传统与现代科技的高效能体育盛事，让运动员和观众，都能体验先进科技和伦敦特色。



伦敦奥运，为英国带来近100亿英镑的收益，这包括门票销售、企业赞助及媒体转播权等收入。英国政府指出奥运收益，展示了英国的商业能力。除了直接的经济数据，奥运也带来了众多义工的参与，社会遗产和设施的重生，创造了大量工作机会，并有助于提升旅游业发展。总体而言，2012年伦敦奥运，在商业和贸易层面带来显著利益。

## 2016奥运 巴西飞跃

2016年的巴西奥运会，在里约热内卢举行。由于筹备期间面临经济衰退和政治动荡，因而大幅缩减开支预算、精简举办规模。包括取消奥运村电视、减少志愿者、压缩开、闭幕礼成本等。但仍投入大量资源建设地铁、公共交通等基础设施，目的为实现「奥运遗产」，令国家长期受益。巴西克服了门票销售不足的挑战，成为南美洲首个奥运会。

当年巴西的奥运口号，是「飞跃前进的城市」(A City Leaps Forward)！涵盖了基础建设与城市发展。这次奥运收益仅2亿美元，远远不及2014年举办世界杯足球赛的9亿美元经济效益。巴西是足球强国，驰名遐迩，人们对巴西足球的兴趣，超越奥运不足为奇。但由于举办奥运和足球赛，为巴西人民创造了很多就业机会，从而平稳了政治局面，这是意外的收获。

总体来说，主办国际盛大运动会，对国家基础建设、创造就业机会、改善人民生活、促进经济发展、建立美好形象、宣导体育活动等等，都有正面的影响。2024年法国奥运，以创新的思维，利用巴黎的名胜景点，作为比赛场地，既节省经费，又可推广本身的旅游优势，成为奥运佳话。2028年奥运，将在美国洛杉矶举行，如何创新？让我们拭目以待。

# 2026冬季奥运知多少

近代冬季奥林匹克运动会的历史始于 1924 年法国霞慕尼的「冬季体育运动周」。这一活动因其巨大成功随后被追认为第一届冬季奥运会，自此每四年举办一次，专注于冰雪运动。令人期待的 2026 年冬季奥运会，将于 2 月 6 日至 22 日在意大利时尚之都米兰 (Milano) 和著名高山度假胜地科尔蒂纳丹佩佐 (Cortina d'ampezzo) 共同举行。

## 关注冬奥

冬奥会主要分为冰上与雪上两大类别，共 8 大项、15 个分项，涵盖花样滑冰、速度滑冰、短道速滑、冰球、冰壶、雪车（含钢架雪车）、雪橇（有舵／无舵）、高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、北欧两项、自由式滑雪与单板滑雪。本届冬奥会还新增「滑雪登山」项目，为赛事注入新的活力。



想要了解 2026 冬奥会的最新动态，可访问奥运会官方网站：[www.olympics.com/zh/milano-cortina-2026](http://www.olympics.com/zh/milano-cortina-2026)

若有意亲临现场观赛，也可通过以下网址查询赛程与购票信息：[tickets.milanocortina2026.org/](http://tickets.milanocortina2026.org/)

在美国，公众可通过多种媒体关注冬奥赛事与明星选手的奖牌争夺，包括传统电视转播（如 NBC）、流媒体平台（如 Peacock），以及 X、Instagram、Facebook 等社交媒体平台。国际奥委会官方网站 (Olympic.com) 也将提供赛事资讯与精彩片段。

媒体关注度较高的项目包括花样滑冰、冰球、自由式滑雪／单板滑雪、速度滑冰及雪车／钢架雪车／雪橇等大众项目，并会特别留意美国队在自由式滑雪、单板滑雪及花样滑冰等项目中的「明星」选手表现，感受冬季运动的激情与民族自豪。

从这些运动项目可联想到人生与竞技场之间的相似之处。使徒保罗非常贴切地以赛场比喻人生：

「岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。」（《哥林多前书》九章 24-25 节）

人生的道路并不漫长。奥运冠军只是万千运动员中的少数，而金牌带来的辉煌，如雪落掌心，稍纵即逝。冠军退场后，仍要面对艰苦的训练、退役后的空虚，以及生命继续提出的各样难题。奥运历史告诉我们，奥运虽能让战乱暂歇，却无法阻止战火再次燃起；古希腊的祭祀更是枉然。

愿我们从奥运的历史与赛事中得到启示。强健的体魄固然重要，但健全的属灵生命更能带来神（上帝）的祝福。让我们认识独一真神，为基督而活，在人生的赛场上荣神益人，好从神那里得着那不能朽坏、存到永远的冠冕。最后，我们衷心希望此次米兰冬奥的主办方能够带着敬畏的心，为开幕式、闭幕式和其他各项活动和表演作出宜的安排，而不要像 2025 年夏季奥运会开幕式那样，成为亵渎神的闹剧。◎

# 世界杯之荣耀时刻

自1930年首届世界杯至今，足球带给世界的不仅是竞技胜负，更是触及国族情感与群体记忆的盛典，可能一个国家共同的梦想会在瞬间得以实现。

## 1998 法国首次封王的高卢狂欢

1998年，法国队在巴黎主场以3:0击败巴西。当晚的香榭丽舍大道宛如人海的洪流，数百万人涌上街头庆祝。这是法国历史首次夺得世界杯，全国情绪激昂到彷彿国庆日再来一次。队中阿尔吉利亚裔的齐达内(Zidane)的两颗头锤更象征着多元族群在足球场上凝聚为一。

## 2002 巴西第五度封王——桑巴王朝的再次腾空

2002年，巴西凭藉罗纳度(Ronaldo)的爆发力，以2:0击败德国，拿下空前的第五冠。里约、圣保罗街头满是跳舞的人潮，代表热情奔放的巴西人民的桑巴鼓(Samba Drum)震天响起，整个国家都被节奏带动。罗纳度在决赛前一晚几乎整夜失眠，但队医与队友全程陪伴，使他最终在决赛攻入两球，这段经历后被称为「奇迹之夜」。

## 2006 意大利——点球大战与泪水的胜利

意大利在2006决赛与法国战成1:1，最终透过点球大战胜出。意大利全国的庆祝热度几乎点亮整个南欧，从罗马到米兰，夜空满是烟火。那一年意大利队曾因国内球坛涉赌风波而备受质疑，但球员们用苦练与团结证明自己。Buffon的神扑、Cannavaro的钢铁防线、Pirlo冷静的节奏，最终铸造「蓝衣军团」的永恒传奇。

## 2010 西班牙——传控足球的巅峰

西班牙在加时凭恩尼斯塔(Iniesta)的一脚劲射击败荷兰。那晚马德里充满红海般的人群，人们高喊西班牙语「¡Campeones! (冠军)」。这支球队的成功源于十多年来完整的青训系统、精确战术与耐心控球。他们在小组赛首战失利后仍不慌不忙，用纪律与信念一路前行，是成功心理素质的典范。西班牙足球战术风格Tiki-Taka 2010年达到巅峰，特色是短传、频繁跑动、区域控制，强调持续控球、耐心传导，透过不断的传球和跑位来瓦解对方防线，创造进攻机会。

## 2014 德国——纪律、效率与现代足球的极致

2014年决赛，德国以加时1:0击败阿根廷。德国球迷涌上柏林胜利女神广场，超过50万人一起见证奖杯到手。德国队成功的关键在于科学化训练、严格体能管理、全队节奏一致。他们没有超级巨星式的单打独斗，而是以团队深度与高效率夺冠，是「系统足球」的代表。

## 2018 法国——新世代的速度革命

2018年，法国以4:2击败克罗地亚。巴黎街头烟花齐放，甚至有市镇于凌晨3点仍保持满街人潮。这支法国队以年轻、速度与爆发力著称，Mbappé的高速突破、Pogba的中场稳定度、教练Deschamps的调度，使这支队伍兼具天赋与战术素养。

## 2022 阿根廷——最戏剧性的决赛与民族情感的释放

2022年阿根廷以点球击败法国，是公认史上最激烈的决赛之一。当Messi举起金杯时，布宜诺斯艾利斯数百万人挤满街头，有人哭泣、有人跪地、有人互相拥抱。阿根廷曾面临长年经济困境，这座冠军对国家而言更像一次集体疗愈。球员们从小踢街头足球、在穷困环境中练习的故事，也在那夜化为最美的回报。

## 今年谁最可能夺冠？

根据当前国家队深度、球员黄金期、战术体系成熟度，下列三队最有可能问鼎：一、法国：有Mbappé领衔，世代交替平顺，天赋最全面。二、阿根廷：如果团队秩序维持，仍是强力夺冠者。三、巴西：新世代天才辈出，只要攻守平衡改善，有望再次捧杯。若一定要选一队，则会押宝法国，因其阵容深度与爆发力最为均衡。

# 世界冠军的光环背后

随着2026年体育盛世倒数计时，从超级杯到世界杯，赛场上的欢呼声已蓄势待发。在媒体追逐数据与奖牌的背后，我们好奇：当聚光灯熄灭，是什么支撑着这些明星在极限中突围？本报专访了不同世代的运动粉丝，发现他们心仪的「冠军」，动人之处往往不在于领奖台上的辉煌，而是在低谷中找回自由、在平凡中守住初心、在信仰中看见奇迹的生命瞬间。

## 花式滑冰天才少女 Alysa Liu

75岁的东北人 Angela 充满活力，冬天住在三亚海边，常去划浪。她说自己最喜欢的冬奥运动员是刘美贤 (Alysa Liu)。Alysa 2005年生于美国加州湾区，5岁踏上冰场，从小展现惊人天赋。13岁时，她成为史上最年轻的美国成年女子单人滑冠军，迅速成为花滑焦点。2019、2020年，她连续夺得美国锦标赛冠军，但2022年冬奥与世锦赛后，16岁的她感到疲惫与空洞，「我不想再滑冰了」，决定暂别竞技舞台。

退役期间，她重新体验学校、艺术与滑雪，找回生活的节奏与身体的自由。她说：「我每天选择滑冰，只是因为我想滑，而不是必须滑。」复出后，她以快乐与自我表达为导向重返赛场。2025年，她在世界花样滑冰锦标赛夺金，成为近20年首位美国女单世界冠军。

## 冰球新式后卫 Cale Makar

加拿大的17岁热爱冰球的 Andrew，他喜欢的运动员，是跟他一样打后卫的凯尔·马卡尔 (Cale Makar)。

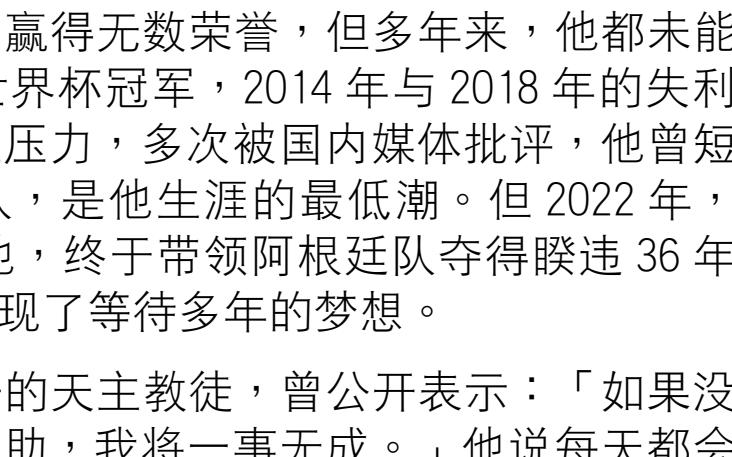
Cale 是近年最耀眼的防守球员之一。这位科罗拉多雪崩队主力，以速度、视野与成熟判断力颠覆人们对防守球员的想像，年纪轻轻便夺得史丹利杯与联盟最高荣誉，成为当代冰球的代表人物。

Cale 的弟弟 Taylor 同样踏上职业冰球之路，虽然没有哥哥那样的光环，但也走得踏实而稳定。他们出身于一个非常普通的中产家庭，父母看重的不是成功，而是孩子们的热爱、教育与心理安全感。他们陪伴练习，却不过度干预；鼓励努力，却不制造比较。正是在这样不喧哗、不焦躁的环境中，两兄弟各自长成，走出属于自己的道路。

## 足球超级巨星 Lionel Messi

莱昂内尔·梅西 (Lionel Messi) 被公认为世界足坛最伟大的球员之一，喜欢他的人无数，60岁的 Peter 和10岁的 Maxwell 都是他的忠实粉丝。

梅西从小就与足球结下不解之缘，但童年的起点不容易。他被诊断出患有生长激素缺乏症，需要昂贵且长期的药物治疗才能长高。幸运的是，西班牙巴塞隆纳足球俱乐部愿意支付全部医疗费用，并邀请他前往西班牙接受专业培训。



梅西在巴塞隆纳赢得无数荣誉，但多年来，他都未能带领阿根廷夺得世界杯冠军，2014年与2018年的失利让他承受巨大心理压力，多次被国内媒体批评，他曾短暂宣布退出国家队，是他生涯的最低潮。但2022年，35岁「高龄」的他，终于带领阿根廷队夺得睽违36年的世界杯冠军，实现了等待多年梦想。

梅西是一位公开的天主教徒，曾公开表示：「如果没有祂（上帝）的帮助，我将一事无成。」他说每天都会和上帝说话，感谢祂，也为家人和所爱的人祈求。他经常在进球后就跪下并指向天空，将荣耀归给上帝（同时也感谢已在天上、非常爱他的祖母）。⑧

# 大方的撒种者

黃小石

耶稣基督传道时多半用比喻或讲故事。祂的比喻通常很短，却引人入胜、发人深思。对有心学习的人，这些比喻藏着无尽的宝藏；而对专门找藉口控告祂的人来说，却又抓不到把柄。

## 种子落在不同地方

耶稣用比喻教导，一方面是因为「祂的时间」未到，祂的身分一旦全然揭晓，必会导致犹太宗教领袖与罗马政府的反弹，

也就是说祂还不能太直接、太公开地说出祂就是弥赛亚，免得大工未成便被提前处死。另一方面，祂要启发人们自己思想，而不是像



谜底揭晓般，把「答案」直接灌输给门徒。在这背景下，我们来思想祂说的撒种的比喻。

一个人出去撒种，种子落在不同的地方。有些落在路旁，被人践踏，又被飞鸟吃掉。耶稣解释说，种子代表神（上帝）的话（道），天上的飞鸟代表撒但（又称「那恶者」或「魔鬼」），立刻来把这「道」夺去，免得人听了得救。因此每次布道都是一场属灵争战，当神的话语发出，那恶者也在搅扰破坏。

有些种子落在土浅石头地上。由于这种地温度较高，种子会早两天发芽，但若得不到滋润，日头一晒，幼苗便立刻枯萎。耶稣说这就是人听道后立刻欢喜领受福音，但当患难或逼迫（日头）临到，就立刻退后跌倒。

日头本是帮助植物生长的，但若信心没根基，终究经不起试炼。

有些种子落在荆棘里，土质虽然不错，但杂质太多。麦子在成长中被荆棘「挤住」，终究不能结果。耶稣说荆棘代表「世上的思虑、钱财的迷惑和别样的私欲」。思虑是「关注」与「渴望」，迷惑是「欺骗」。当一个人陷入「既要、又要、还要」的陷阱时，不但得不到最重要的，连次要的也一并失去。

有些种子落在好土里。耶稣说：「结实有三十倍的，有六十倍的，有一百倍的。」根据古罗马著名学者普林尼 (Pliny) 在《自然史 (Naturalis Historia)》中讨论谷物收成时记载：地中海地区的平均收成约为六倍（相当于今日约 60-100 倍）。好土的产生需要生命（有机物），而岩石风化为细沙也不能成为土壤。生命是神的作为，好土也是神的作为。

## 神从不浪费祂的道

那么，为什么神要把祂宝贵的道（种子）撒在硬土与石头地上呢？不是白白浪费吗？其实自然界早已启示：有些大树的确能从石缝中长出来，不但巍然成荫，甚至能把岩石都崩裂。世界上最长寿的树生长于美国加州白山 (White Mountain) 上的长寿松 (Bristlecone Pine)，其中一棵名为「玛土撒拉 (Methuselah)」，经鉴定已有近五千年寿命。这些树长在干燥、寒冷、草木难生的高海拔「树线」以上。试想当耶稣在加利利海边讲述撒种比喻时，这棵树已三十岁了！

神没有「浪费」祂的道。祂知道即使有许多宝贵种子不能在硬土石地上成长，仍有一些高贵的生命在最严峻的环境中孕育出来。主知道谁是属祂的。我们许多人的内心都曾是硬土、浅土，也曾长满荆棘，但主一再撒种，不断滋润，不停清理，终于让祂的道在我们心中成长，结实累累。

# 謹防「另一个福音」

## —多元、公平与共融 (DEI) 的错谬—

陈新哲

自 1964 年《民权法案》通过以来，美国政府、企业与学校开始推行「多元、公平与共融」的理念。进入 21 世纪后，该理念（英文缩写 DEI）成为美国「进步派政治正确」的代表性符号。正如俗语所说：「魔鬼藏在细节里。」这种看似高尚的人文理念，其实内含深刻的问题。

### 多元 (Diversity) 的错置

DEI 所宣导的「多元」，强调在军队、警队、企业、学校等机构中，推广身分上的多样性，包括性别、种族、性倾向、残疾、年龄、文化、阶层、宗教与政治立场等。

《圣经》清楚启示：「祂从一本造出万族的人……」「我们不拘是犹太人、希利尼人，是为奴的、自主的，都从一位圣灵受洗成了一个身体。」（参《哥林多前书》十二章）神（上帝）永远的旨意乃是使天上地上一切所有的，都在基督里同归于一。神的创造虽然丰富多样，但最终的心意却是在基督里的合一。若社会只强调外在的多元，而忽略了在基督里合一，就已经偏离了神的旨意。

### 平等 (Equity) 的偏差

DEI 所说的「平等」强调为不同族群重新分配资源，以确保结果的平等。这与《圣经》所揭示的秩序与真实的平等完全不同。

「基督是各人的头，男人是女人的头，神是基督的头。」（参《哥林多前书》十一章 3 节）神在永恒中命定了父神与基督的次序；在创造中命定了男女的次序；在救恩中命定了基督与教会的次序。祂也在不同的群体之间赋予不同的特质与托付：男性通常在体力与战斗力上优于女性；女性被赋予独特的生育与养育使命；不同族群在运动、学术等领域的表现也各有差异。

这些都不是不平等，而是反映了神创造的多样性，是神丰富智慧的彰显。如果政府以人为方式消除这些差异，而施行性别或种族配额，就会导致运动水准下降、企业效率降低、学术衰退、军队战力削弱。《圣经》所说的平等是指在神面前人人平等，因人都按祂的形象被造。这种平等体现在尊严、价值、权利与法律地位上，而非结果上的一致。

### 共融 (Inclusion) 的误导

DEI 中的「共融」强调让所有背景的人都能被接纳，并参与决策。这所有人也包括同性恋、双性恋、跨性别者，以及非基督信仰人士。

早期美国乃由清教徒依据《圣经》原则建立，其文化根基与法律体系皆预设《圣经》为最高权威。《圣经》明确启示：神创造人类，以「男与女」两性为定命。同性及双性的性行为，以及婚姻以外的一切性行为皆属罪恶。另外，只有耶稣是救赎的唯一道路：「若不藉着我，没有人能到父那里去。」（参《约翰福音》十四章）

基督徒固然接纳所有「人」，但不能接纳任何违背《圣经》的罪与错误教义，包括异端与异教。包容罪恶并非爱，妥协真理也不是怜悯。

### 结语：DEI 是现代的「另一个福音」

DEI 的危险在于，它以政治正确的外衣，使信徒在不知不觉中远离《圣经》真理，接受一种貌似正义却是属灵上有害的「另一个福音」。可喜的是，本届川普政府已经全面取消 DEI 政策，使美国回归传统理念与基督信仰。

然而，笔者近期参加的一个基督教神学院的毕业典礼中，仍有致辞嘉宾大肆鼓吹 DEI 及其重要性。这说明 DEI 的错误理念在美国，甚至是基督徒中仍有一定影响。身为基督徒必须以智慧和勇气，在这不信又悖谬的世代为真理作见证，抵挡 DEI 所隐含的错误信仰体系，引导美国回到神的心意与《圣经》的根基之上。

# 像无头鸡一样乱走

文/图：贝琳达



英语用许多活灵活现的有趣成语来描述人生百态。其中「Running like a chicken with its head cut off」更是绝妙表达，字面意思是「像无头鸡一样乱走」，来形容人的慌张混乱。《牛津英语词典》解释这句成语为「失魂落魄」的表现，通常是因为恐慌或紧急情况导致。成语的起源可追溯至20世纪初，当时家禽养殖业非常繁盛，农场宰杀鸡时会直接将头部砍掉；鸡被斩首后，会继续原地乱跑几秒，最后因血压骤降倒地。

时至今日，这已成惯用语。其实中文俗语中也有类似的表达，以「像无头苍蝇一样乱跑」来形容大惊失色、六神无主。的确，恐慌和忧虑为现代人造成精神上的困扰，甚至情绪失调，影响个人生活、社交和人际关系。

## 女性是忧虑科的优异生

「忧虑」似乎已成很多女性的共有特征。大部分人最恐惧的其实不是吸血鬼、狼人或黑暗中的怪物，而是担心要应对突如其来的冲击、他人的看法或无法掌控的事。我认识很多基督徒女性（包括我自己），都是「忧虑科」的优异生。不要低估女性忧虑的能力！我们会隐约感应到车子发出只有自己才能听到的吱吱声；同事上个星期似乎曾有一刻面露不悦之色；朋友会不会忘记将我借给她的书还给我……当然我们偶尔也会放松下来，但对事情感到胸有成竹时，又会开始担心是不是真的没什么好担心的！

有些基督徒担心自己对上帝的信心不够，所以总是担心自己忧虑得太多还是太少。如果你有过度忧虑、恐惧和焦虑的问题，要找出这些问题的根源。其中一个方法是找出这些忧虑想法是从何而来。那个不断把焦虑和恐惧的想法轮流下载到我们脑海深处、成为我们资讯源头的，竟然是撒但恶者！这就是它用来攻击我们的其中一个策略——让我们在脑海中编织各种忧虑的网，掩盖我们信心的眼睛。

我们要坚决拒绝生活中的忧虑和怀疑！当焦虑的心开始发作时，我们可以立刻引用上帝的话。在《旧约圣经》中，先知耶利米提醒我们：「耶和华（上帝）说：我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。」（《耶利米书》二十九章 11 节）

## 抛开忧虑有方法

信靠上帝的智慧能让我们不再为未知的事忧虑。我们无法预知未来，但超越时间的上帝却洞悉一切，祂鼓励我们信靠祂。上帝知道我们的未来，亦为我们预备了未来。当忧虑的意念开始涌上心头时，我们可以选择阅读上帝的话。选择上帝的话语，远比从有限的人或事上寻找安慰和把握来得更直接有力。上帝的话能帮助我们拆解撒但的危言耸听，抚平我们焦急的心，让我们定睛在祂的信实和能力上。

## 信靠上帝解除忧虑

上帝的意思不是要我们像无头鸡一样慌张乱走，祂要我们信任祂，在祂里面安息、放松，因祂曾说：「要安静，要知道我是上帝，我必在列国受尊崇，在普世受尊崇。」当我们认识上帝，知道祂的智慧，相信祂对我们怀的都是美好的意念，就可以重拾内心的安稳平静。

基督在十字架上代替我们付上罪的赎价，就是上帝爱我们最有力的证明，所以我们可以信靠祂。上帝的爱证明祂不愿意我们跌倒，祂有能力保守我们，我们绝对可以将自己交托给祂，真的可以信靠祂。忧虑会让圣灵忧伤，我们必须拥有信心，而不是怀疑，因上帝掌管一切！

如果你正经历一场突如其来的风暴，可以这样祷告：「主耶稣，请帮助我，坚定我的信心。求你帮助我不放弃，我相信你的应许，你必定会带领我渡过难关。感谢你是一位值得信赖的上帝。我信靠你的爱、你的智慧和你对我生命的主宰。感谢你的信实和你不息的爱，我愿意将我的软弱、过犯、黑暗和人生全交在你手里，让你为我掌管。阿们。」

## 福音之家

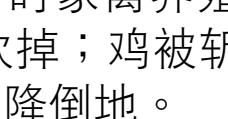
Maison Evangélique

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



「号角」欧陆版免费赠阅

# 祂会接住你

苏拾莹

有一名基督徒会计师，非常不喜欢他的客户群，因为他们总是逼他去帮他们避税、甚至逃税。但在公益的捐输上，这些有钱的客户却经常一毛不拔，一副守财奴的样子。

有一次，隔壁县市发生大水灾，他的教会整个投入了救灾活动，只有他漠然无感。一位从小跟他一起长大的会友摇摇头对他说：「你变了，心变刚硬了！」

他也感觉到了自己的冷血，懊悔流泪地向上帝祷告：

「主啊，让我换个环境吧！整天和这些守财奴周旋，爱与怜悯离我好远，我变成我最讨厌的样子了！」

不久后，他果然换了工作环境，转而为一些公益及慈善团体服务，甚至成了那些团体的义工。

他觉得自己能帮助到别人，颇有成就感，他的爱心与怜悯心也找到了安放处。

他非常关心客户，常不惜代价为他们解决问题，总是「与喜乐者同喜乐，与哀哭者同哀哭」。

然而也因太过投入，他承担了许多客户的困难，重担把他压得快乐不起来，几乎得了忧郁症。

他十分沮丧地向上帝哭诉：「主啊，我从前因爱心太少变得冷酷；现在却又因爱心太多而如此忧郁。做人怎么这么难呢？我是否应该再换工作环境呢？」

哭泣声中，他听到主耶稣微小的声音从角落传来：「都忘了我吗？我在这呢！」

他猛然抬头，向着角落望去。主耶稣的身影越来越清晰，越来越大，大到足以庇护他残弱无助的身躯。主耶稣对他说：「来吧，我会接住你的！」

《圣经》要我们把一切重担卸给主，因祂顾念我们。只是我们却往往忘了祂的存在。我们仍抓着一切不放手。

但当我们放手，愿意仰望、倚靠祂，就会感到无比轻松，找回了平安与喜乐，重新得力！华里克牧师说：「你必须把让你晚上睡不着觉的事都交托给上帝。」

这次，上帝没有让这名会计师再换工作环境，而是让他换了工作心态。他依旧在工作上发挥爱心，只是学会了交托。

诚如《诗篇》五十五篇22节所言：「你要把你的重担卸给耶和华，祂必抚养你，祂永不叫义人动摇。」

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



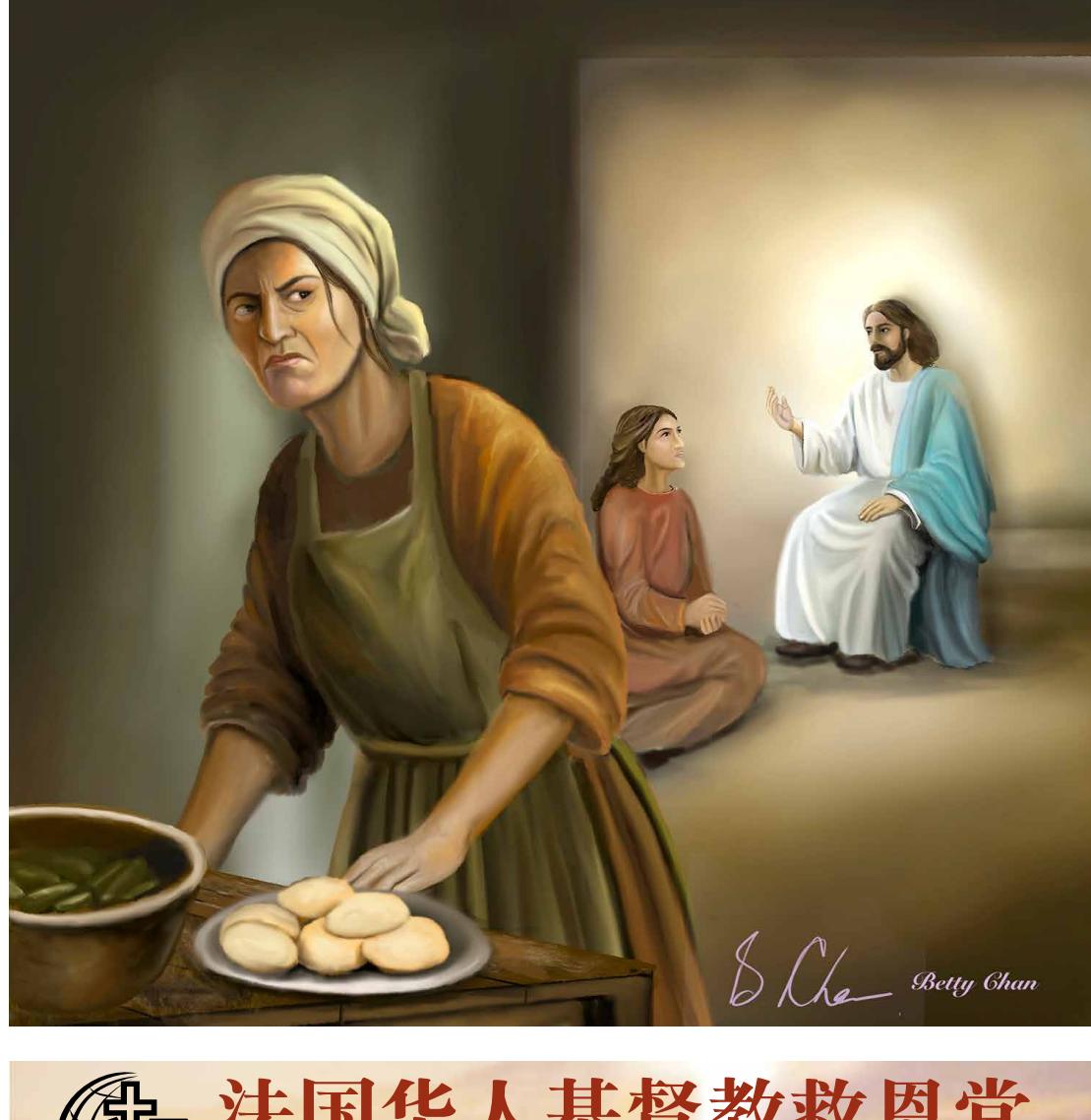
# 上好的福份

文／取自《路加福音》十章 38-42 节

图／陈锦玲 Betty Chan

圖畫聖經故事

他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人，名叫马大，接他到自己家里。她有一个妹子，名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：「主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。」耶稣回答说：「马大！马大！你为许多的事思虑烦扰，但是不可少的只有一件；马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。」



B. Chan Betty Chan



## 法国华人基督教救恩堂

Église Protestante Évangélique Chinoise de France

2021年的主题：在指望中要喜乐，在患难中要忍耐

主日活动：国语崇拜：	第一堂:12:30—14:00 第二堂:15:00—17:00
法语崇拜：	10:30—12:00
儿童崇拜(国语)：	15:00—16:00
儿童主日学(国语)：	16:00—17:00
成人主日学(国语)：	10:30—12:00
午餐：	12:00—12:30
约瑟团契(国语)：	12:30—14:00
福音团契(国语)：	12:30—14:00
姐妹团契(国语)：	12:30—14:00
法语 groupe Timothée:	13:00—14:00
法语 groupe Emmanuel:	13:00—14:00

周间活动：敞开小组：每天都有在不同家庭不同时间有小组聚会，

咨询电话：06-23-28-25-34

主日教会祷告会： 9:30—10:20

每周一晚上祷告会： 20:00—22:00

每周六小组同工祷告会： 9:00—10:00

长执牧区长特组长同工祷告会：每月一周周六 7:30—8:30

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

一：每主日下午 14:00—15:00，免费为广大同胞看信、

回信、咨询等服务。

二：中文班:每周周六有不同程度的班级

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

Métro : Quatre-Chemin (地铁7号线)

教会电话：09-80-46-14-47

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



# 从《不赦之罪》 想到真实的信仰

回到目录

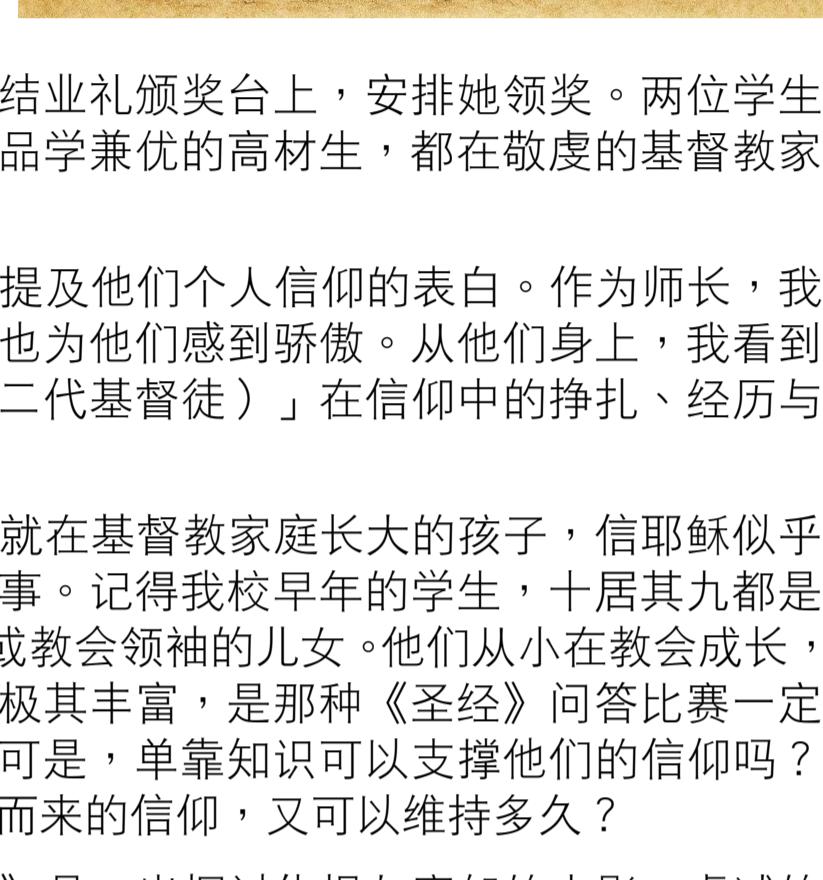
戴思

信仰没有遗传，也不能继承，唯有经过苦难与历练，信仰才能扎根

前阵子，一直追看香港电影《不赦之罪》的影评及网上访问。

为什么？一来被片名吸引，二来因为编剧兼导演是我以前学校的学生——这是他的处女作。我没教过他，但曾多次读过他写的文章，对他很有印象。

凑巧，饰演女儿的演员，也是我校学生。我同样没有教



过她，只曾在结业礼颁奖台上，安排她领奖。两位学生在校时，都是品学兼优的高材生，都在敬虔的基督教家庭长大。

多个访问都提及他们个人信仰的表白。作为师长，我为他们感恩，也为他们感到骄傲。从他们身上，我看到

「信二代（第二代基督徒）」在信仰中的挣扎、经历与成长。

对于一出生就在基督教家庭长大的孩子，信耶稣似乎是自然不过的事。记得我校早年的学生，十居其九都是牧师、传道人或教会领袖的儿女。他们从小在教会成长，

《圣经》知识极其丰富，是那种《圣经》问答比赛一定夺冠的料子。可是，单靠知识可以支撑他们的信仰吗？

从父母、师长而来的信仰，又可以维持多久？

《不赦之罪》是一出探讨仇恨与宽恕的电影。虔诚的

梁牧师一生宣讲上帝的爱与宽恕，然而，当爱女遭强奸怀孕，选择自杀后，他与师母陷入极大的自责与伤痛。

数年后，强奸女儿的少年犯刑满出狱，盼望透过信仰获得救赎。偶然之下，他来到梁牧师的教会。

「爱你的仇敌」是梁牧师在讲台上一直宣讲的教义，

然而此刻对他而言，却成了最残酷的试炼。面对杀女仇人，他压抑着真实的情绪，强迫自己宽恕、接纳，这一切让他几近崩溃。

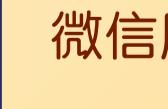
作为一名神职人员，他深知道信仰要他「爱仇敌」、

「宽恕他人」；但作为一个失去女儿的父亲，他内心却充满了无法熄灭的愤怒和报复的渴望。

电影深刻地反映了当信仰的最高标准——「无条件的宽恕」与人性最深的伤痛——「失去至亲的仇恨」，两者碰撞时，人所面对的极致折磨与内心交战。要如何选择？如何践行？这是电影抛给观众的提问，让人深思。

相信无论是否基督徒，这出电影都带来许多反思。每个人都有自己的人生经历——有高有低、有悲有喜；「信二代」也不例外。有信仰的家庭、学校可以提供浓厚的基督教氛围，培育小幼苗成长，但真正的信仰来自与主基督相遇——你与祂共同的经历。信仰没有遗传，也不能继承，唯有经过苦难与历练，信仰才能扎根。

作为基督徒父母，我们可以让孩子从小就接触基督信仰，但这只是种子。要他们茁壮成长，在基督信仰中站立得稳，不怕风吹雨打，不怕被世界连根拔起，就唯有透过真实的经历、深刻的反思与认真的追求，还有父母、师长不离不弃的陪伴与爱！



## 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)



# 天父的拼图

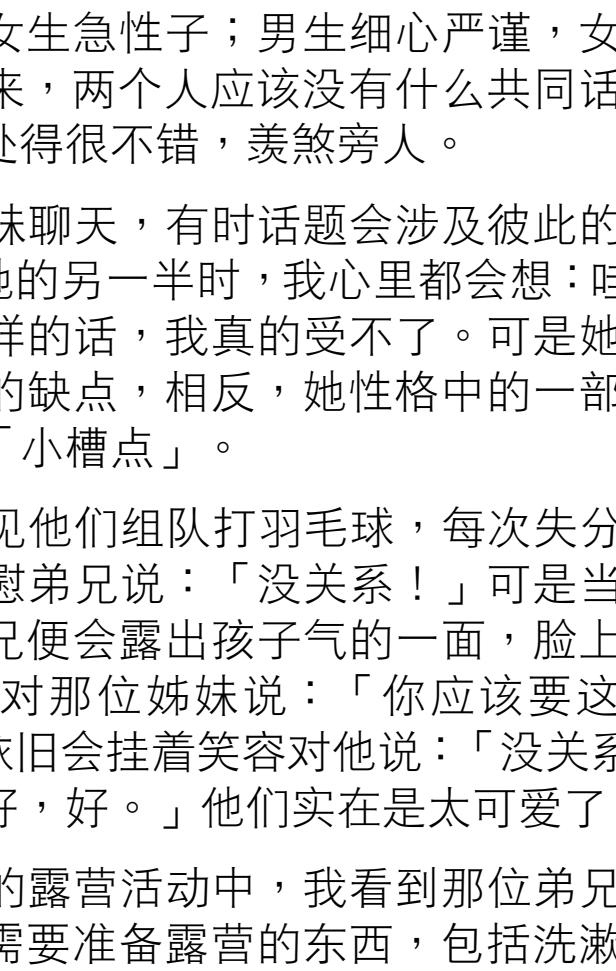
林颖宜

当大家在关系中感到不如意时，不妨思考一下，当初天父把这个人放到你生命里是为了什么？

不知道从什么时候开始，我很喜欢观察身边的夫妻或情侣，看看他们如何相处。慢慢地我发现，很多伴侣的性格或生活习惯都很不一样，可是两个这么不同的人，天父却把他们配搭在一起，而且相处得很好，就像两块拼图，完美地结合在一起。

## 奇妙的搭配

最近一对朋友结婚，我为他们献上祝福的同时，也惊叹天父的搭配实在是太奇妙了。因为在我看来，这两个人无论是性格上，还是习惯上，都有着很大的差别。



男生喜欢运动健身，女生喜欢宅在家追剧；男生慢性子，女生急性子；男生细心严谨，女生不拘小节。就这样看来，两个人应该没有什么共同话题才对，可是他们却相处得很不错，羡煞旁人。

我偶尔会跟那位姊妹聊天，有时话题会涉及彼此的男朋友。她每一次吐槽她的另一半时，我心里都会想：哇，如果我的另一半是这样的话，我真的受不了。可是她并不觉得那是很难忍受的缺点，相反，她性格中的一部分总能补足这些所谓的「小槽点」。

我还记得有一次看见他们组队打羽毛球，每次失分，那位姊妹都会马上安慰弟兄说：「没关系！」可是当分数越来越落后时，弟兄便会露出孩子气的一面，脸上有一丝不悦，甚至还会对那位姊妹说：「你应该要这样打！」可是那位姊妹依旧会挂着笑容对他说：「没关系，没关系。」或者是「好，好。」他们实在是太可爱了。

还有，在一次团契的露营活动中，我看到那位弟兄贴心的一面。参加营会需要准备露营的东西，包括洗漱用品、睡袋等等。其他女生都只准备了普通的睡袋，可是那位弟兄却为姊妹准备了露营用的帆布床，怕她睡得不够舒服，甚至准备了充气的软垫铺在床上，可见他的严谨与细心。

## 碰撞中成长

在观察中，我发现大部分人与自己的伴侣都有着截然相反的个性，我与男朋友也不例外。

我的男朋友是一个慢性子的人，而我是个急性子。每当我很着急的时候，总是看到他慢悠悠的样子，那时候我心里不免会产生埋怨：你怎么还不赶快，慢吞吞的在干嘛？可是每当我遇到困难，想要冲动解决时，他这种个性却又总是让我能冷静下来思考；不然的话，我肯定会做出一些「没经过大脑」的行动。

有的时候天父的搭配真的很奇妙，人与人之间产生的化学反应也很有趣。在与不同的人相处时，我们往往能学到不一样的东西。《圣经》说：「**铁磨铁，磨出刃来；朋友相感也是如此。**」（《箴言》廿七章 17 节）也许，这正是天父在关系中的奇妙安排。祂从来没有把两个完美无瑕、毫无差异的人放在一起，而是把两个带着缺点，而且习惯与个性截然不同的人牵在一起，好让他们在日常的碰撞、磨合与陪伴中，慢慢学会成长，学会以对方的方式去爱，也学会看见自己生命中仍需要改变的部分。

当大家在关系中感到不如意时，不妨思考一下，当初天父把这个人放到你生命里是为了什么？有什么美好的旨意需要我们去领会？愿大家在天父巧妙的安排下，透过这些「彼此不同」的地方，学会更深地相爱、更温柔地相处，并在主耶稣的恩典里，成为彼此生命中最合适的一块拼图。②

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

主口学：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 (12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) 周二 20H30-22H00  
法语查经班 (法语) 周四 19H00-20H30  
青年查经班 (国语) 周五 20H30-22H00  
成人主口学 (国语) 主日 13H00-14H30

祷告会：成人祷告会 主日 08H00-09H00  
成人祷告会 周一 15H30-17H00  
成人祷告会 周四 20H30-22H00  
成人祷告会 周五 15H30-17H00  
各团契祷告会

聚会地址：28 Rue du Moulin-Joly 75011 PARIS  
地铁：Belleville站 (2号线/11号线) 邮箱：epcp75@gmail.com  
电话：(0033)01 43 57 30 40 传真：(0033)01 43 57 30 50  
网址：www.myepcp.com

# 日光之下可有新事？

曾福

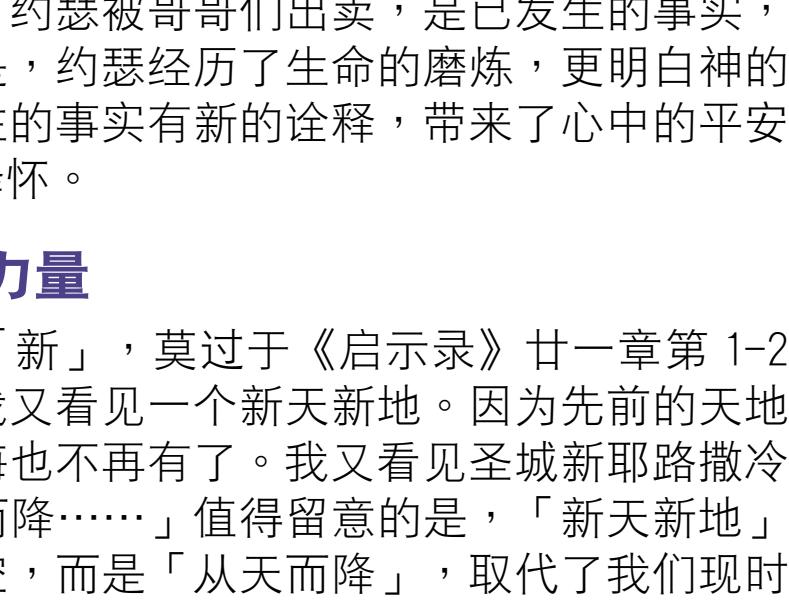
新年是辞旧迎新的转接时期，大多数人都会趁机停下来，回顾过去的365天，总结得失成败，检讨后订立新目标和新方案。新与旧看似相反，但实际却是相辅相成；新中有旧，旧中又有新。

## 对过往新的诠释

《传道书》一章九节说：「已有的事后必再有；已行的事后必再行。日光之下并无新事。」人类历史不断地重覆又重覆，同样的事情换了主角及时空，继续上演。而所谓的科学「新」发明，也只不过是科学家们把旧有的东西，以别的方式组织起来，或是把旧的理论推倒，用另一个更全面的解释取而代之。他们从来不能发明一种以前从来没有存在的「新」物种。这是科学的本质，也是科学的限制。

读过《圣经》的人都会知道，「新」也是《圣经》中的主题，就是《圣经》本身，也分为新约、旧约两部分。旧约蕴涵、孕育出新约；而新约确认、成全了旧约。新与旧，除了是时序上的先后，更重要的是意义上的蜕变。

使徒保罗在《哥林多后书》写道：「若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。」（五章17节）保罗是否说一个人若相信耶稣，便马上改头换面，变作另一个人？当然不是。虽然真的有人可以一信耶稣，就马上戒掉几十年的烟瘾，或即时停止荒淫的婚外情，但大部分的基督徒都没有这些极度戏剧性的转变。保罗所说的，是指价值观的改变，因而带来对身旁人与事的新诠释、新结论。



旧约中约瑟的故事颇能解释这概念。约瑟自幼得父母宠爱，成为哥哥们的眼中钉。后来被哥哥出卖，经受了多年的痛苦。在神（上帝）奇妙的带领下，约瑟在大饥荒期间，成为埃及的宰相，权倾一时。哥哥们要到埃及籴粮，最终落在约瑟手中。哥哥们认不出约瑟，约瑟却认得他们。最后约瑟与哥哥们相认，约瑟知道哥哥们的忧虑，便说：「不要因为把我卖到这里自忧自恨。这是神差我在你们以先来，为要保存生命。」（《创世记》四十五章5节）约瑟被哥哥们出卖，是已发生的事，不能改变；可是，约瑟经历了生命的磨炼，更明白神的心意，他对过往的事实有新的诠释，带来了心中的平安和对哥哥们的释怀。

## 今天坚持的力量

而最重要的「新」，莫过于《启示录》廿一章第1-2节的记载：「我又看见一个新天新地。因为先前的天地已经过去了，海也不再有了。我又看见圣城新耶路撒冷由神那里从天而降……」值得留意的是，「新天新地」并非处于外太空，而是「从天而降」，取代了我们现时所身处的天地。

世情的混乱，人类前途的灰暗，是不争的事实。科技的发达，不单没有解决问题，反而带来了更深更大的忧虑。人性的败坏、私欲的丑恶，大至国家的冲突、城市的安危，小至路怒及家人邻里关系上，都不断发酵成长，又紧紧的缠在一起，成为一张人人不可逃脱的罪的网罗，找不到抽离的出路。

新天新地的应许，给我们在今天仍然坚持的力量。创造宇宙的独一真神，会按祂的公义和慈爱审判世人，今天很多的问题会得到答案，很多心中的伤痛也会得到医治。耶稣基督的降生、受死、复活，是新天新地的前奏，我们渴望耶稣的再来，完成这乐章。历史不能改变，但看历史的角度可以改变；历史不能改变，但历史带来的苦涩和破坏，可以化为感恩和创造美善的力量。亲爱的朋友，邀请您投进主耶稣的怀抱，成为新造的人。

## 读者决心表

若你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。
- 我愿意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：\_\_\_\_\_

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

# 从生命的终点线起跑

## 一穗

茱莉亚·霍金斯 (Julia Hawkins) 是住在路易斯安那州的一位普通退休教师，她热爱生命、活力充沛、兴趣广泛。2013年，丈夫莫瑞·霍金斯先她一步跨过了生命的终点线。已过97岁生日的茱莉亚顿感失去依靠，一时间落入孤寂的谷底。然而时间跑得比她的寂寞还要快，转眼间茱莉亚100岁了。

茱莉亚在保持良好身体状态方面是有秘诀的。年轻时喜欢种花养草，家中40亩土地，被她打理得郁郁葱葱、花繁叶茂。步入老年后，她常对人讲：「我有30棵盆栽灌木，都已四、五十岁了，这让我总是在忙。」75岁开始，她投入高龄运动，热衷自行车赛，得奖甚丰。后来因为视力衰退和摔伤腿部，才停止这项运动。

2016年百岁生日之后，孩子们为重燃她对生活的热情，提升生命活力，特意为她在「路易斯安那州高龄奥运会」报名参加50米短跑比赛。她当时很惊讶，表示自己从未练过跑步。儿子鼓励她：「妈，放心，百龄组没别的参赛者，只要你能跨过终点线，冠军就是你的了。」

在孩子们的支持与簇拥下，茱莉亚接受挑战，并以19.07秒成绩，完成人生一项新的壮举，同时也掀开她生命的新篇章。在她人生最后的8年时间里，茱莉亚带着旺盛的热情和坚毅的活力，不断站到生命的起跑线上，相继跑出女子100岁100公尺世界纪录和105岁100公尺世界纪录，为世界田径史留下不老的传说。

《诗篇》九十二篇：「他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青，好显明耶和华是正直的，」茱莉亚的成就显明，凡有生命气息的，无不透露上帝的恩典是永恒的、不止息的。

茱莉亚很快就成为媒体聚焦的名人，她在接受记者采访时特别强调，「所有神奇时刻对所有人都是免费的，一定要留意并抓住它。」她同时也表示，保持喜乐的心境是非常重要的动力来源。

在得知孩子为她报名参赛之初，她表示「只是想让家人开心」，因为「家里有一个像我这样好动的老阿嬷，是能够让家人开心的；这反过来也能让我自己更快乐。」

回顾自己百岁后才起步的短跑运动，她感慨地说：「只要敞开你的心怀、睁大眼睛，就会发觉奇迹总会伴随左右；只要保持好奇之心和喜乐的心，你的双脚会带你去你想去的地方。」诚如《诗篇》十六篇11节：「你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐；在你右手中有永远的福乐。」

### 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

NEW FOCUS CHURCH  
FOCUS ON JESUS

将一切焦点转向耶稣

# 世界这样 还要感恩吗？

戴邵聰

感恩，不是因为世界完美，而是因为上帝信实——祂仍坐着王，并成为我们的盼望

如果你有每天阅读新闻的习惯，相信一定会有同感：世界越来越纷乱，从新闻或社交媒体所看到的，尽是灾祸、动荡、危机及失控等报导。



从政治、经济到社会民生，似乎很难才等到一些利好的消息；更令人担忧的是，这些每天都在上演的负面新闻，不只发生在地球上的大国，有时连一些不太知名的寡民小国，也传来天灾人祸的消息。

在这样的时代，感恩似乎变得奢侈，甚至有点天真。有时不禁会问一句：「世界这样，还要感恩吗？」

## 以感谢的心面对逆境

当2025接近尾声，准备迎接新一年来到之前，我们往往会检视一整年的得失——回望过去、展望将来，并从中作出改善。作为基督徒，在刚过去的感恩节，我们或许已在聚会中数算过上帝的恩典；但对于非信徒而言，环顾世界局势与经济环境，应该会觉得有何值得感恩。特别当人在逆境时，尤其喜欢注视自己缺乏，或失去的东西，却忽略了自己仍然拥有，甚至值得满足的事物。

基督徒在任何环境都常存感恩的心，并非迷信，而是从《圣经》教导，从经历得出来的一个真理：「又要叫基督的平安在你们心里作主；你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。当用各样的智慧，把基督的道理丰富富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌彼此教导，互相劝诫，心被恩感，歌颂上帝。无论做什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的名，藉着祂感谢父上帝。」

（《歌罗西书》三章 15-17 节）

我们要知道，环境并非全由我们控制，新闻不能决定我们的情绪，世界的标准也不能定义我们的真正价值。当我们能以基督耶稣所赐的平安，并祂的道理成为人生的主导时，就能以感谢的心去面对环境——艰难中仍懂得歌颂，缺乏时也知道感恩，因为我们所遇到、所拥有的一切，其实都是恩典。难怪使徒保罗在监狱中仍唱诗（参《使徒行传》16章25节），被逼迫中仍懂得感恩。这正是《圣经》的教导：无论做什么事情——在工作中、在家中、在顺境中、在困难中，都可成为向上帝感恩的机会，即是让感恩融入生活中，成为一种生活方式。

## 让感恩成为生活方式

这并非遥不可及的操练。我认识一位长者，有一次下雨时等巴士来教会。她祈祷求主耶稣让巴士快点来，祷告完便看到巴士徐徐来到，她存着感恩的心与我们分享见证。这是一件简单，又正常不过的事，但她仍然满怀感恩。

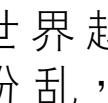
我又认识一位年长的弟兄，每逢主日都不辞劳苦地到教会侍奉，风雨不改。他也常向人表示感恩自己身体还健壮，可以为主工作，但其实他也有不少身体毛病，但仍坚持以喜乐的心去服侍。

这两位长者的见证正说明了，当环境再不能操控我们的情绪，让上帝成为生活的中心，并相信我们无论在何种处境，祂都会保护，并引领，便能以感恩的心去面对一切。

正因为世界如此混乱，我们更要感恩，并以王的角度去看待这个动荡的世界。

感恩，不是因为世界完美，而是因为上帝信实——祂仍坐着王，并成为我们的盼望。

真正的感恩，是在痛苦中仍确信——上帝的爱未曾离开。



## 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



## 明天会更好

文／田距 图／AI创作

琪琪的表姐乘坐五小时飞机，专程来纽约 Time Square 看新年除夕倒数。Amy 说：「我住在纽约十几年，反而没兴趣……」

Tony 说：「每年都有几十万人冒着寒风倒数，等待新年。因为大家都盼望来年比今年好，似乎都是不满意眼前，都是寻求更好的将来！过年最畅销的一句话是『新年快乐』，老外也说『Happy New Year』！」

似乎平日都不快乐，都把希望寄托在明天！」

新朋友  
Jimmy 说：「事实上真的是『不如意事十常八九』——香港大埔恐怖五级大火，令我想起洛杉矶山火、夏威夷山火、中东战火、俄乌战争……也不少人失业或在疾病当中。实在衷心希望新年平平安安。」



小仪说：「耶稣早就讲过：末世的日子民要攻打民，国要攻打国；多处必有饥荒、地震。不法的事增多……」

阿 Joe 说：「能够平平安安，首先感谢上帝的看顾！」

洪仔说：「《圣经·箴言》说『不要为明日自夸，因为一日要生何事，你尚且不能知道。』不过我们知道谁掌管明天，上帝在每个人的生命中有美好计划！因此无论环境如何，接受上帝的引导，心存盼望，努力向前，凭信心交托。」

轩仔说：「没有人知道明天将如何？不管日子有多少，每天都是上帝所赐，我们定意每天求上帝给我们智慧，照祂心意来度过每一天，过好每一天。耶稣说：一天的难处一天当，面对今天的难处，面对今天的问题，去做今天该做的事，忠心尽责，成为别人的祝福。」

骏哥说：「日子一天一天过去，如果我们不去注意，时间就从我们的生命中溜走。「我们常说明天会更好，却往往忽略了今天。其实每个今天都曾经是明天，可是今天很快就会成为过去、成为昨天。行动就从今天开始——当今天还在我手中的时候，就要好好珍惜过好今天，给自己留下美好的历史，创造美好的将来。当一天过去了，问自己今天做得比昨天、比上一次做得更好吗？今天活得怎么样？有否遗憾？有否亏欠？《腓立比书》二章4节：『各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。』多为别人着想，这个世界就会更多充满爱，充满温情，有更多的喜乐。《诗篇》九十篇摩西的祷告：『求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。』但愿我们都懂得数算自己的日子，好好为主而活，去爱身边的每个人，用每一个机会荣耀上帝，把握机会在短暂人生中讨上帝喜悦。让我们每天早上醒来，说感谢上帝——『又给我一个全新的一天』。每一天都是新的，每一天都是机会，让我们每一天活得更有价值！人的一生每一天，天父与我们同行，一步又一步，上帝的爱上帝的手，引领我们走那恩典之路！

**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: 蕭沛文弟兄 +596 (0) 696 335168  
傳真: 0596 52 72 43  
Email: ecmcm@hotmail.fr  
Facebook: Ecmcm

# 最棒的礼物： 一声等待已久的「谢谢」

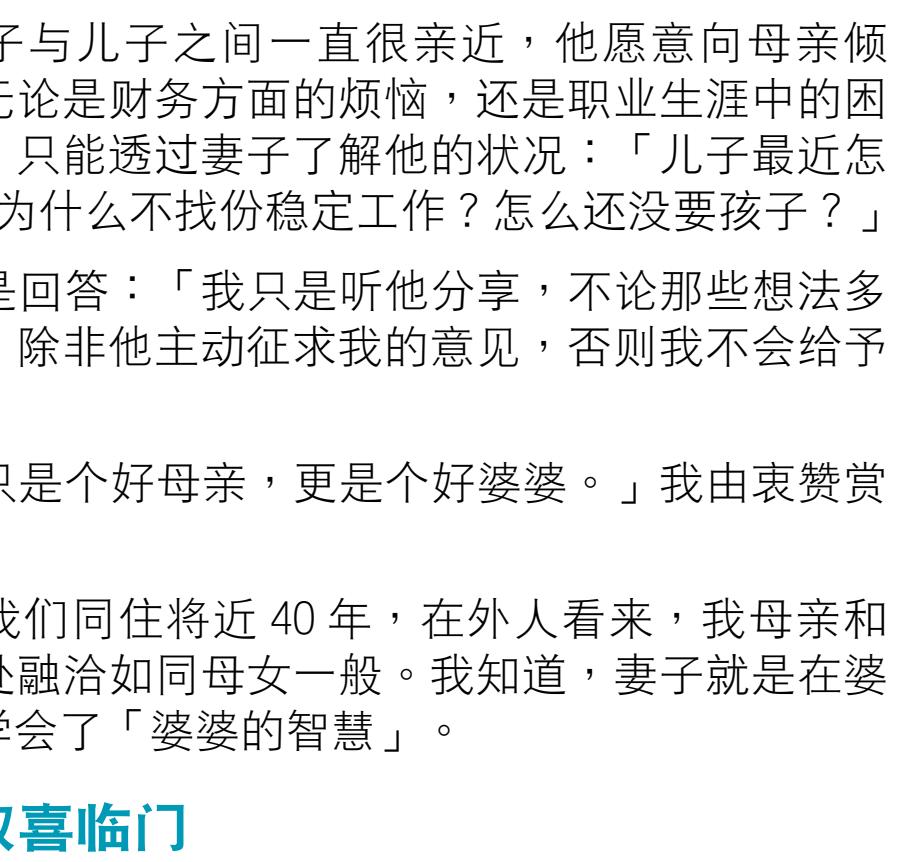
吾家的小寶饭

文／李道宏 图／AI创作

有些孩子长大后，或为求学，或为工作而离家奔向远方。儿子安家立业之地，与我们相隔五小时航程。他享受生活，社交媒体上满是各式餐厅的打卡照，似乎对养育孩子不感兴趣？每次家族聚会，他们夫妇总是光鲜亮丽。有次他半开玩笑说：「要不每年一次来探访我们？住几天，看看我们——还有你们的『孙狗』。」我们的笑容里有些无奈，真想问：「你们打算养的，不会只是一只狗吧？」

## 父母要学会谨慎和宽容

儿子毋庸置疑很有天赋，但总是满足于轻松得来的成就。从小到大，他常这样说：「为什么我要那么努力？即使不准备，我也可以拿到A-。」



「没这必要啊，我只想过得轻松简单。」即使婚后，他仍会半认真地说：「我只想找个比我赚得多的伴侣，然后靠她养活。」

我妻子对此温柔宽容，而我则难掩不满，直言他的态度不可取：「以你的才能，本可以做得更好，也应该做到更好。」然而这样的沟通让我们之间的关系雪上加霜。

反观妻子与儿子之间一直很亲近，他愿意向母亲倾诉心声，无论是财务方面的烦恼，还是职业生涯中的困惑。而我，只能透过妻子了解他的状况：「儿子最近怎样了？」「为什么不找份稳定工作？怎么还没要孩子？」

妻子总是回答：「我只是听他分享，不论那些想法多么不成熟。除非他主动征求我的意见，否则我不会给予建议。」

「你不只是个好母亲，更是个好婆婆。」我由衷赞赏她。

父母与我们同住将近40年，在外人看来，我母亲和妻子的相处融洽如同母女一般。我知道，妻子就是在婆媳相处中学会了「婆婆的智慧」。

## 意外的双喜临门

半年前95岁母亲去世后，儿子和媳妇突然决定搬回家与我们同住，因为媳妇在本地找到工作。他们住进祖父母主卧室，并告诉我们：「你们很快要有孙子了！」

这双重喜讯令我们震惊又喜悦。后来才知道他们经历了漫长的试管婴儿的煎熬后，终于迎来祝福。朋友们向我们道贺之余，也好奇地问：「你不是说和儿子的关系一直很紧张？怎么他们会搬回来？」

我开玩笑地回应：「免房租、用我的车，住家保姆服务呀……」但我心里清楚真正的原因——大概在六年前我参加了一场关于祖父母角色的研讨会，学到一个原则：「成年子女的父母必须学会咬紧舌头，只有当你确定自己说出口的话是肯定或赞美时，才开口说话。」从那之后，我努力实践这个原则，试着不给建议，即使我认为那建议可以帮助他避免犯错。例如以前常常提醒他开车要慢一些，而现在即使他开车超速，我也只咬紧牙关，只说谢谢他愿意载我们出门。

## 最棒的圣诞礼物

「你看到儿子传的讯息了吗？」妻子关了床头灯后，在黑暗中，她轻轻的声音传来。

「没有啊，怎么了？」我心一紧。最近家中气氛紧张，自从他们回来后一直如此。

妻子打开手机，念出讯息：「我知道我一直没对你们为我们所做的一切表示感谢，然而我确实知道，上帝赐予我们的一切祝福，都是藉着你们而来的。」

我听着，喉咙哽住了：「这是最棒的圣诞礼物！」我问：「你怎么回覆他？」

「我回了个『赞』啊。你呢？」我拿起手机，手指微微颤地打字：「上帝是美好的！非常感谢你，儿子！」

我放下手机，闭上眼睛。六年「咬紧舌头」学习放手，六年的祈祷与等待，原来最好的圣诞礼物不是包装精美的东西，而是一声等待已久的「谢谢」；一段开始修复的亲子关系；一家人迎来的新生。

不只是初生的孙儿，更是又一次三代同堂的机会，与孙儿一起成长的珍贵经历。而我，终于学会了当父亲最重要的功课：放手、静静等待在上帝的时间里，成就祂美好的旨意。

楼下传来三天大的孙儿轻轻的哭声，彷彿在提醒我，新生活已经启程。



# 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：每月第一周日上午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，五洲商场隔壁)

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

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：每月第一周日上午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，五洲商场隔壁)

公共交通：Porte d'Ivry (Metro 7, Tramway T3A);

Olympiades (Metro 14, 在600米)



# 天使留给世界的礼物

江琬瑜

我最近出版新书《安亚，生日快乐》，述说上帝赐给我们无尽的恩典，宝贝女儿安亚带给我们许多生命的功课。愿以此书与读者共勉，生命短暂停有限，好好爱上帝，并且珍惜上帝给予我们的家人。

安亚在世界只有18个年岁，然而她的生命力与爱上帝爱人的精神如暖流涌入所有认识她与她接触的人。这书依照年龄排序，每章看见唐氏症孩子面对成长不断努力与突破，面对医疗介入，以及身为照顾者如何倚靠上帝恩典一步步前行。

在新书分享会，我思想上帝给我们特殊的孩子，也给我们莫大的恩典能力去接待天使。宝贝女儿安亚留给世界的礼物讲三天三夜也说不完，在此仅列出六项与所有特殊家庭共享——

## ※ 顺服

安亚是个顺服的孩子，这与从小教导她纪律有关。她生来肌力弱，我经常训练她健行、登山以及劳动。即使她不愿意，仍顺服地去做。以农场为例，客人退房后我们将寝具拆下放入洗衣机。开始时她不愿意做，我就告诉她，劳动是在爱上帝爱人，她就顺服地把枕头套取下。一般人取枕头套需要十秒，而她却需要五分钟，相当吃力，但是她会努力去做。当她完成就会收到我大大的称赞，这令她开心。安亚的顺服让我联想我们跟上帝的关系。上帝要把许多美善的事物给我们，我们有没有顺服去承接？20年前我和丈夫面对怀孕期间血液测试，1/13的可能怀有唐氏症的孩子，我们顺服地迎接安亚这个宝贝，用上帝的话语教导她，18个年岁，她使我们的心得满足。我感谢上帝把如此美好的孩子放在我的生命当中。

## ※ 得上帝的喜悦

很多人喜欢安亚，无论在哪里。有次我们去巴黎艾菲尔铁塔，艾菲尔铁塔的售票女士说：「电梯票卖完了，只有走楼梯的票……」，然而她一见安亚的脸，马上改口，给我们电梯的票。我们农场附近有家餐厅，餐厅老板每次见到安亚都会送一块蛋糕，直到安亚离开世界，餐厅老板仍坚持送我们蛋糕，他说这是他能为安亚做的。有一次，我们一群人把蛋糕拼成彩虹来纪念安亚，数算上帝在我们生命当中奇妙的恩典。

## ※ 爱上帝爱人传福音

安亚的灵很敏锐，有时候会说「某阿姨难过」或「为某叔叔阿姨祷告」。我就会带她一起祷告，并且打电话关心他们。我经常将安亚拥入怀里，告诉她她好棒，居然知道周遭人的需要。安亚经常按手在犹太邻居和学校老师同学的头上，喜乐地说「耶稣爱你！」她是一个可以随时随地传福音的孩子。

## ※ 努力做工

特殊孩子除了需要不间断的工作训练和生活自理训练，更重要的是如何在基督里殷勤作工。当我们接待团契聚会，安亚会帮忙排桌椅、铺桌布、擦拭、制作果汁倒饮料。在农场帮忙采收瓜果、包装、浇水、施肥、喂鸡、擦拭清洁等劳务，她都会努力地做。疫情期间，Good Job Angels 捐赠防疫物资和七万个口罩，安亚就帮忙打包，去邮局寄口罩。「看见需要，努力作工」是我一直教导安亚的，耶稣教导门徒要「趁着白日，我们必须作那差我来的工：黑夜将到，就没有人能作工了。」（《约翰福音》九章4节）。在我们有限的年岁如何回应上帝努力作工，是极为重要的功课。

## ※ 敬拜赞美传福音

安亚从小就浸泡在诗歌里。她喜欢敬拜，从敬拜得力量，尤其是遇到困难的时候。安亚的一生动了五次心脏手术，她问我可不可以不要动手术？我告诉她为了维持生命，必须动手术，接着我们在医院里准备好笔电和音乐，一起敬拜赞美上帝。安亚走到哪里都在敬拜赞美，去海边陪爸爸钓鱼，她高唱诗歌。我们去海滨看夕阳，一起敬拜赞美上帝，海天一色，在地如在天。

## ※ 喜乐

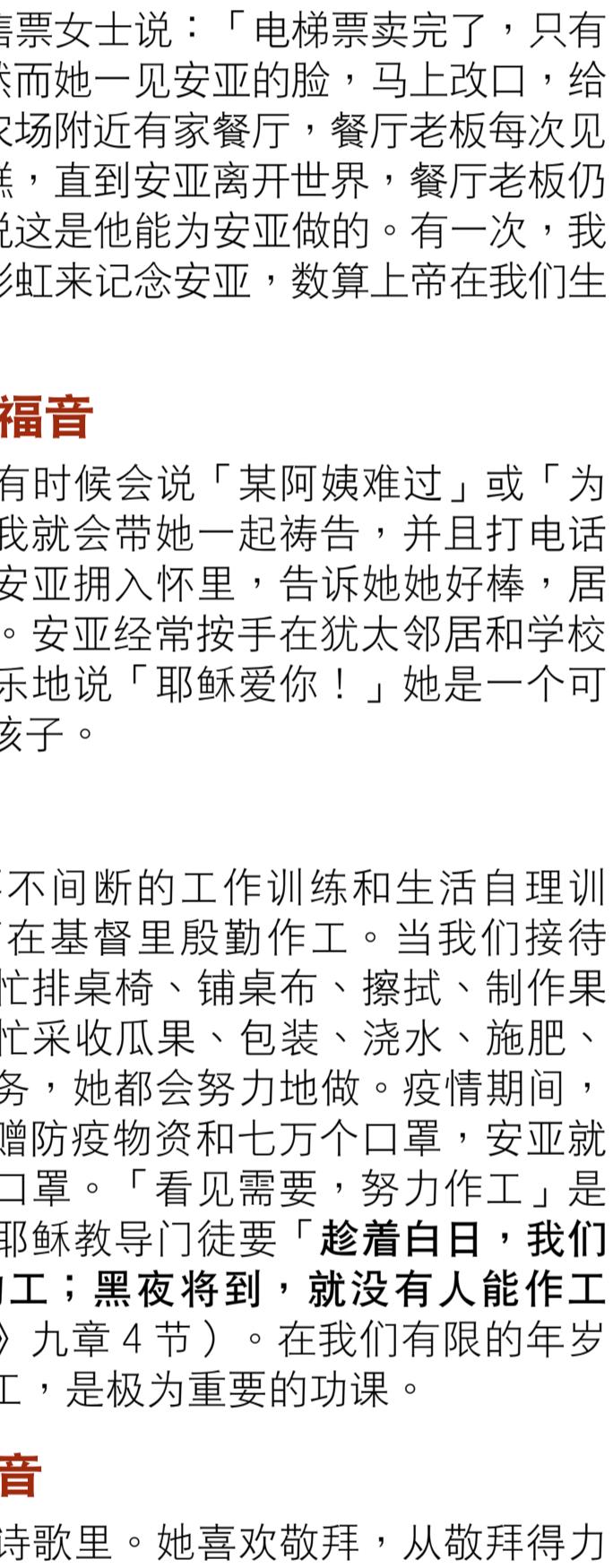
安亚总是喜乐，不只是因为唐氏症可爱开心憨厚的特质，而是上帝在她的里面，上帝的喜乐就是她的喜乐。她总是一脸满足开心，但当然也有情绪的时候，最令她难受的就是被我严厉指正。我只要念她，她就憋嘴，眼泪簌簌滴落，因为她非常在乎我。我会告诉她：妈妈爱你，妈妈爱你宝贝你。她听了又会破涕为笑，笑得像一朵花。安亚的喜乐，让我领受上帝在我们生命里的旨意。

《帖撒罗尼迦前书》五章 10-18 节：「要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩；因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。」

要喜乐不是在困境中强迫自己喜乐，而是如《罗马书》十二章 12 节讲到的「在指望中要喜乐；在患难中要忍耐；祷告要恒切。」我们有从上帝来的指望，帮助我们喜乐起来。安亚和我在一起的 18 年，是我人生极为美好的篇章。我很难想像接下来的道路，我能做的就是紧紧抓住上帝，求上帝带领我走每一天的道路，走在祂的心意里。

倘若人生是一本书，《安亚，生日快乐》是一本告别的书；同时，它提醒还有呼吸气息的时候应当过好每一天，爱上帝，爱家人和周围的人。每天都是新的，每天都可以快乐。◎

（《安亚，生日快乐》由基督教宇宙光全人关怀于台湾发行，订购连结：<https://bookstore.cosmiccare.org/Product/Detail/DS068>。作者的女儿安亚生来有唐氏症，一生爱上帝爱人，在 18 年短暂停留在世上动过五次心脏手术，她总以喜乐的笑脸面对医疗介入和学习的挑战。安亚时常唱歌跳舞敬拜赞美上帝，喜欢美食旅行和朋友，她的父母带着安亚的爱持续投入特殊家庭事工。更多与作者互动可至 YouTube 频道「爱安的新生生活」。关于特殊家庭事工 Good Job Angels 请见网站 [www.goodjobangels.org](http://www.goodjobangels.org)）



**基督教法国华人教会**  
Eglise Evangélique Chinoise en France

**2020-2022 教會主題**

**作主門徒.孔根真理**

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

(崇拜地点) 1 rue Omer talon 75018 Paris 地址: Pere Lachaise / Saint maur  
主日崇拜时间: 10:30 - 17:00 儿童主日学时间: 15:30 - 17:00  
约书亚法语团契主日早上: 10:30 - 17:00

周一 15:30 餐福小组1 餐饮业信徒  
周二 14:00 长青团契 年长退休者  
周二 19:30 青年小组 学生与社青

周四 15:30 路得小组 已婚未婚姐妹  
周四 19:30 蒙哥小组 已婚未婚姐妹  
周六 15:30 餐福小组2 餐饮业信徒

**基督教法国华人教会**  
Eglise Evangélique Chinoise en France

**2020-2022 教會主題**

**作主門徒.孔根真理**

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

(崇拜地点) 1 rue Omer talon 75018 Paris 地址: Pere Lachaise / Saint maur  
主日崇拜时间: 10:30 - 17:00 儿童主日学时间: 15:30 - 17:00  
约书亚法语团契主日早上: 10:30 - 17:00

周一 15:30 餐福小组1 餐饮业信徒  
周二 14:00 长青团契 年长退休者  
周二 19:30 青年小组 学生与社青

周四 15:30 路得小组 已婚未婚姐妹  
周四 19:30 蒙哥小组 已婚未婚姐妹  
周六 15:30 餐福小组2 餐饮业信徒



## 望子成龙

李飞君 (执照心理谘商师)

回到  
目录

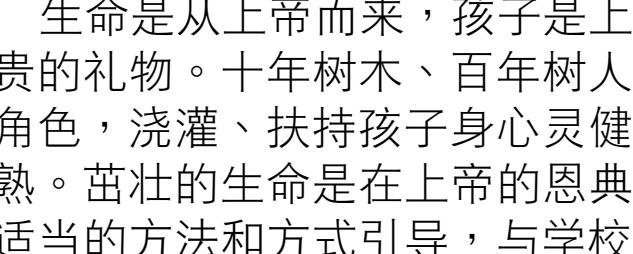
在美国申请入顶尖大学的竞争激烈，不但9年级至12年级的高中成绩需要优异，并且在标准化考试上(SAT/ACT)要考得好，还要提交不少个人文件，包含展现领导力的课外活动、老师推荐信、个人陈述文章等，对于寄以厚望进入心仪的莘莘学子及家长，精神压力非常之大。

一位母亲因为孩子的大学申请事宜弄得自己精神情绪紧张，需要辅导。她孩子学业成绩卓越，全级第一名，父母均以他为荣，目标是进入长春藤大学。11月1日是大学早鸟申请递交时限，当日子逐渐逼近，母亲希望他尽早把一切文件整理好，她受不了孩子总是拖拖拉拉，接近死线(Deadline)时才行动的坏习惯，所以每天努力提醒他，因这问题跟孩子吵过很多次，孩子也被她搞得情绪激动，蒙头大哭，她承认自己太紧张了，孩子被压得透不过气来。

另一位母亲打电话来询问，她儿子12年级，已获通知有所大学收录他读医科，岂料儿子却想修生物系，她焦急了，问我能否辅导一下他的儿子，使他改变心意去读医。我对那母亲说，既然有医学院收录他，从他的成绩可见肯定是个又聪明、又肯努力的人，他既然心有所属的学科，为何不让他决定自己想走那条路！那母亲说他虽然聪明，但不成熟，如果不听忠告，会走人生的冤枉路。

一个孩子从幼儿班开始至12年级接受教育，不单是启发思维和增加知识，更重要的是培育意志、增强体魄和发展社交情感的重要过程。随着孩子的年岁与心智的成长，应该逐步给予他们做决定的空间，让孩子拥有真实的体验，每一个选择，都会带出一个后果，这些累积的经验将成为他们的人生智慧。

已经到达高中的青少年，需要的是拥有稳定的自信，能够独力处理好自己想做的事情。在学业成绩上出类拔萃的孩子所达到的成绩，已经展现出他们拥有应付功课和跨越一关关考试的实力。父母过高的期望、过分的担心与介入，反而增加他们的压力，打击他们的自信，弄巧成拙，成为孩子前进的阻力。所以应放手时要放手，这时候父母的角色应该是站在跑道旁的啦啦队，为他打气。



母亲听我的意见，把过分专注孩子的心转向自己，学习放松，做自己要做的事。孩子在早鸟截止日期的当天

递交了所有文件，那位母亲高兴地为他付了申请费用，母子相顾而笑。

父母的人生经验和看法，是孩子宝贵的参考，而不是为他做决定。纵使孩子真的跑了冤枉路，也会甘心接受后果，因为是他们自己所选择的路，而且「冤枉路」也不会白跑，错误及挫折的经验往往使人更会珍惜每一个得来不易的机会，成为迈向成功的踏脚石。

生命是从上帝而来，孩子是上帝赐予每一位父母最珍贵的礼物。十年树木、百年树人，父母担任重要的园丁角色，浇灌、扶持孩子身心灵健康成长，使他们迈向成熟。茁壮的生命是在上帝的恩典里，透过父母的爱，以适当的方法和方式引导，与学校及老师共同努力下的成果。

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

## 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

# 使牛劲钻牛角尖

安莹

刘家后院的平台下陷，他们全家大小，预备一起修整地基。这天货车把砖头卸在前院，即扬长而去，巧儿对着这大堆砖头，不禁大呼「天哪！」

坚石闻声而至，拥着巧儿亲了一下，问她发生了什么事情？

「没什么。」巧儿皱了皱眉头，「只是那么多砖头，每块又大又重，如何搬到后院？」

「别担心！」坚石拍拍胸膛，左看右看，突然灵机一触，找来了孩子的「Go Go」车。

「什么？用这小车儿运砖头，怎么行？」巧儿瞪大眼睛，理性地分析，「这车载重量不够，轮子又小，雨后的泥地又软，肯定拉不动。」

「你就是爱唱反调。你说不行，我就偏要试试。」

坚石言出必行，马上把十块大砖头，搬到小车上，使劲地往前拉。谁知正如巧儿所料，因为砖头太重，车轮陷在草地里，他拉断了拉杠，车子仍是寸步难移。

「我看呀，还是一块块搬来得快些。」巧儿看见他狼狈的样子，揶揄地说。

「别得意，我可以用杠杆原理，保管推得动。」

坚石被她刺激，更不服输。他找来一条粗木棍，使用杠杆原理，果然把车子移动。只是木棍撬起后轮，前轮陷得更深，车子三十度倾斜，上面的几块砖头，一股脑儿滑到地上。他正在泄气，但一接触到巧儿「胜利」的眼光，就再次受到刺激，决定想尽办法、使尽牛劲，证明他能用这「Go Go」车，来搬运十块大砖头。

巧儿知道，坚石一头钻进牛角尖，就怎么也劝不出来。她聪明地把儿子们叫来，用愚公移山的方法，把砖头一块块搬到后院去。当他们搬完之后，回头看看坚石，他已弄断了几条棍子，人已疲惫不堪，却仍是死心不息，继续和自己过不去……

以上的小个案，突出了某些先生们，好胜心强、刚愎自用的性格；而这样的性格，会造成严重的家庭问题。纵然有些男士比较幸运，和坚石一样，有位聪明灵巧，不与他争斗的太太，但这样的性格，仍是十分累事。

就以坚石为例吧，在搬砖头的事情上，他原是家里主要的劳动力。但因他固执好胜，虽然使尽牛劲、耗尽精力，却是于己有害、于家无益。在家庭需要的紧张关头上，他形同「缺席」，你说冤不冤枉？

「使牛劲钻牛角尖」的性格，若用在事业及工作上，就会像坐在一艘绑在岸边的船里，努力地往外划，却永远只是原地踏步，吃力不讨好。若用在国家大事上，则可能会像宋朝的「拗相公」王安石，及其他「伟大的领袖」一样，钻牛角尖钻到哀鸿遍野、民不聊生。

若用在家庭生活上，试想作太太的，在他钻牛角尖时，会如何反应？脾气不好的，会和他争论不休；脾气柔顺的，只好摇头认命。纵使他很爱家庭，但因缺少生产力，处事做人又「包撞板」，生命道路崎岖不平，妻子儿女一定受累。

这性格的形成，是出于个人自高自大，好勇好胜的劣根性。这样的人，一般脑筋都动得快，很有些小聪明，但因急于追求自我表现，对事情缺乏深入观察、详细分析、周密计划，因此实行出来，会多生枝节。

若他失败时，肯听听别人的意见，也好及早回头。但这样的人，偏又死要面子，一点一滴都「输不起」，为了争那么「一口气」，便墮进错误的漩涡里，自沉自溺，甚至殃及他人。

因此，我们要小心留意，若发现自己有「使牛劲钻牛角尖」的问题，就必须加倍儆醒，刻意克服这带着咒诅的性格。以下的提议，对克服这性格有帮助：

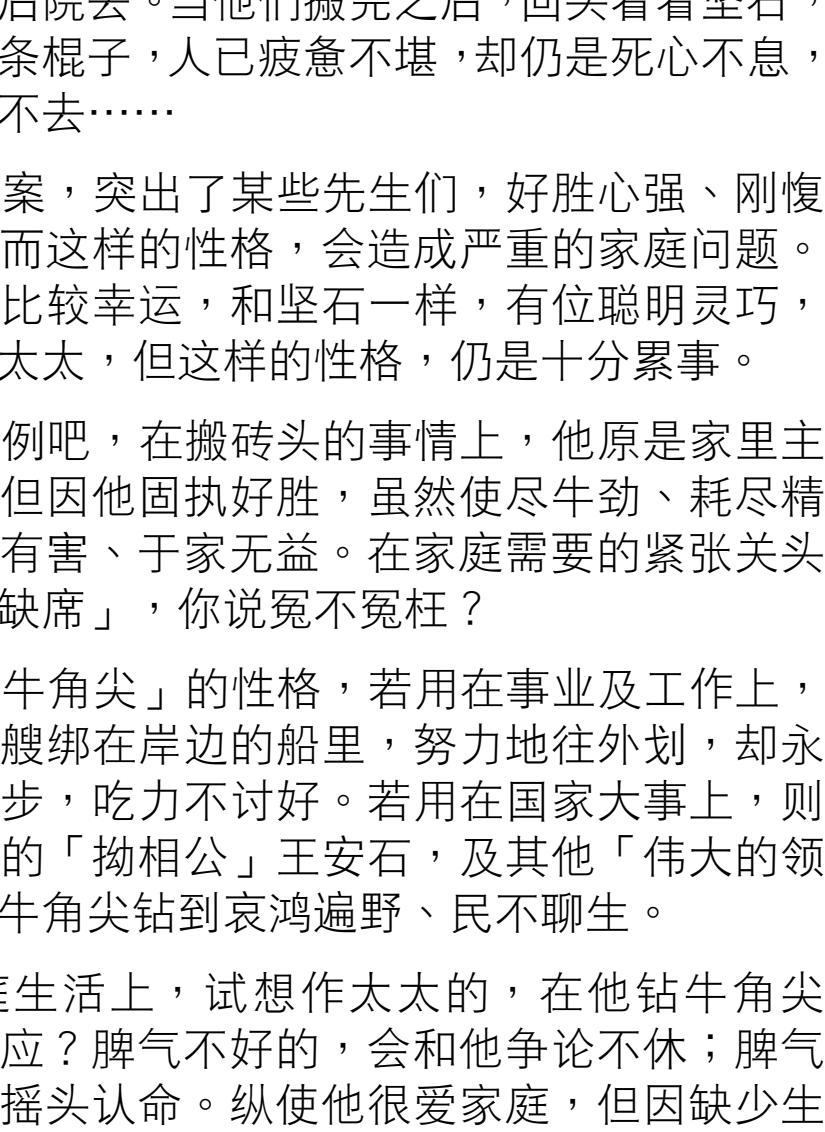
（一）首先，要把膨胀的自我缩小，「不要看自己过于所当看的」。学习重新认识自己，用一张纸（或电脑），真诚地列出自己的优点和缺点，缺点要改过，优点要保持。

（二）做事要三思而行，学习从不同的角度、层面，去分析问题，然后作出详细计划。这样，会减少错误的机会。

（三）不要掩饰自己的错误，为好胜而不肯认输。若发觉事情有错误，应赶紧临崖勒马，改过自新。《圣经》说：「遮掩自己罪过的，必不亨通；承认离弃罪过的，必蒙怜恤。」

（四）「神（上帝）阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。」要学习谦卑下来，听取别人的意见。这样做起来，必得着天时、地利、人和。

但愿我们都不「使牛劲钻牛角尖」，做个豁达大度的人！



坚石言出必行，马上把十块大砖头，搬到小车上，使劲地往前拉。谁知正如巧儿所料，因为砖头太重，车轮陷在草地里，他拉断了拉杠，车子仍是寸步难移。

「我看呀，还是一块块搬来得快些。」巧儿看见他狼狈的样子，揶揄地说。

「别得意，我可以用杠杆原理，保管推得动。」

坚石被她刺激，更不服输。他找来一条粗木棍，使用杠杆原理，果然把车子移动。只是木棍撬起后轮，前轮陷得更深，车子三十度倾斜，上面的几块砖头，一股脑儿滑到地上。他正在泄气，但一接触到巧儿「胜利」的眼光，就再次受到刺激，决定想尽办法、使尽牛劲，证明他能用这「Go Go」车，来搬运十块大砖头。

巧儿知道，坚石一头钻进牛角尖，就怎么也劝不出来。她聪明地把儿子们叫来，用愚公移山的方法，把砖头一块块搬到后院去。当他们搬完之后，回头看看坚石，他已弄断了几条棍子，人已疲惫不堪，却仍是死心不息，继续和自己过不去……

这性格的形成，是出于个人自高自大，好勇好胜的劣根性。这样的人，一般脑筋都动得快，很有些小聪明，但因急于追求自我表现，对事情缺乏深入观察、详细分析、周密计划，因此实行出来，会多生枝节。

若他失败时，肯听听别人的意见，也好及早回头。但这样的人，偏又死要面子，一点一滴都「输不起」，为了争那么「一口气」，便墮进错误的漩涡里，自沉自溺，甚至殃及他人。

因此，我们要小心留意，若发现自己有「使牛劲钻牛角尖」的问题，就必须加倍儆醒，刻意克服这带着咒诅的性格。以下的提议，对克服这性格有帮助：

（一）首先，要把膨胀的自我缩小，「不要看自己过于所当看的」。学习重新认识自己，用一张纸（或电脑），真诚地列出自己的优点和缺点，缺点要改过，优点要保持。

（二）做事要三思而行，学习从不同的角度、层面，去分析问题，然后作出详细计划。这样，会减少错误的机会。

（三）不要掩饰自己的错误，为好胜而不肯认输。若发觉事情有错误，应赶紧临崖勒马，改过自新。《圣经》说：「遮掩自己罪过的，必不亨通；承认离弃罪过的，必蒙怜恤。」

（四）「神（上帝）阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。」要学习谦卑下来，听取别人的意见。这样做起来，必得着天时、地利、人和。

但愿我们都不「使牛劲钻牛角尖」，做个豁达大度的人！

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

每主日下午13点至14点30信实团契聚会

每主日下午13点至14点30爱心团契聚会

每主日下午13点至14点30和平团契聚会

每主日下午13点至17点中文宣教培训

每月第一个周一和第二个周一圣经聚会

每月第一个周一和第三个周一诗班聚会

新堂地址：45 rue de la Villette 93500 Pantin

每个礼拜一晚上 20h-22h 有祷告会与查经会 每月第一个周一和第三个周一诗班聚会

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

坚石言出必行，马上把十块大砖头，搬到小车上，使劲地往前拉。谁知正如巧儿所料，因为砖头太重，车轮陷在草地里，他拉断了拉杠，车子仍是寸步难移。

「我看呀，还是一块块搬来得快些。」巧儿看见他狼狈的样子，揶揄地说。

「别得意，我可以用杠杆原理，保管推得动。」

坚石被她刺激，更不服输。他找来一条粗木棍，使用杠杆原理，果然把车子移动。只是木棍撬起后轮，前轮陷得更深，车子三十度倾斜，上面的几块砖头，一股脑儿滑到地上。他正在泄气，但一接触到巧儿「胜利」的眼光，就再次受到刺激，决定想尽办法、使尽牛劲，证明他能用这「Go Go」车，来搬运十块大砖头。

巧儿知道，坚石一头钻进牛角尖，就怎么也劝不出来。她聪明地把儿子们叫来，用愚公移山的方法，把砖头一块块搬到后院去。当他们搬完之后，回头看看坚石，他已弄断了几条棍子，人已疲惫不堪，却仍是死心不息，继续和自己过不去……

这性格的形成，是出于个人自高自大，好勇好胜的劣根性。这样的人，一般脑筋都动得快，很有些小聪明，但因急于追求自我表现，对事情缺乏深入观察、详细分析、周密计划，因此实行出来，会多生枝节。

若他失败时，肯听听别人的意见，也好及早回头。但这样的人，偏又死要面子，一点一滴都「输不起」，为了争那么「一口气」，便墮进错误的漩涡里，自沉自溺，甚至殃及他人。

因此，我们要小心留意，若发现自己有「使牛劲钻牛角尖」的问题，就必须加倍儆醒，刻意克服这带着咒诅的性格。以下的提议，对克服这性格有帮助：

（一）首先，要把膨胀的自我缩小，「不要看自己过于所当看的」。学习重新认识自己，用一张纸（或电脑），真诚地列出自己的优点和缺点，缺点要改过，优点要保持。

（二）做事要三思而行，学习从不同的角度、层面，去分析问题，然后作出详细计划。这样，会减少错误的机会。

（三）不要掩饰自己的错误，为好胜而不肯认输。若发觉事情有错误，应赶紧临崖勒马，改过自新。《圣经》说：「遮掩自己罪过的，必不亨通；承认离弃罪过的，必蒙怜恤。」

（四）「神（上帝）阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。」要学习谦卑下来，听取别人的意见。这样做起来，必得着天时、地利、人和。

但愿我们都不「使牛劲钻牛角尖」，做个豁达大度的人！

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

每主日下午13点至14点30信实团契聚会

每主日下午13点至14点30爱心团契聚会

每主日下午13点至14点30和平团契聚会

每主日下午13点至17点中文宣教培训

每月第一个周一和第二个周一圣经聚会

每月第一个周一和第三个周一诗班聚会

新堂地址：45 rue de la Villette 93500 Pantin

每个礼拜一晚上 20h-22h 有祷告会与查经会 每月第一个周一和第三个周一诗班聚会

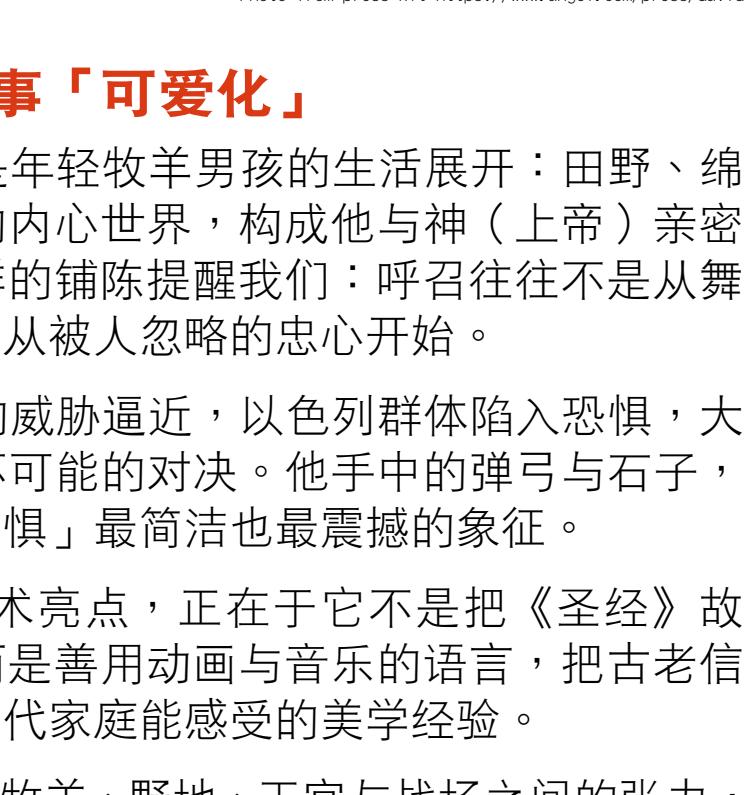
联系电话：06 46 30 55 14 周晓敏牧师 Email: zhouthomas@hotmail.com



# 《DAVID》：当信心有了旋律

高佳慧

在近年信仰电影逐渐回到大银幕的潮流中，《DAVID（大卫）》以一种相当罕见且吸引家庭观众的形式登场：动画+音乐歌舞+冒险/家庭。这部由 Angel Studios（天使工作室）发行的作品，选择用温暖而有节奏感的叙事，带领观众重回旧约中那位最广为人知、也最具人性光影的大人物—一大卫。

Photo from press kit <https://www.angel.com/press/david>

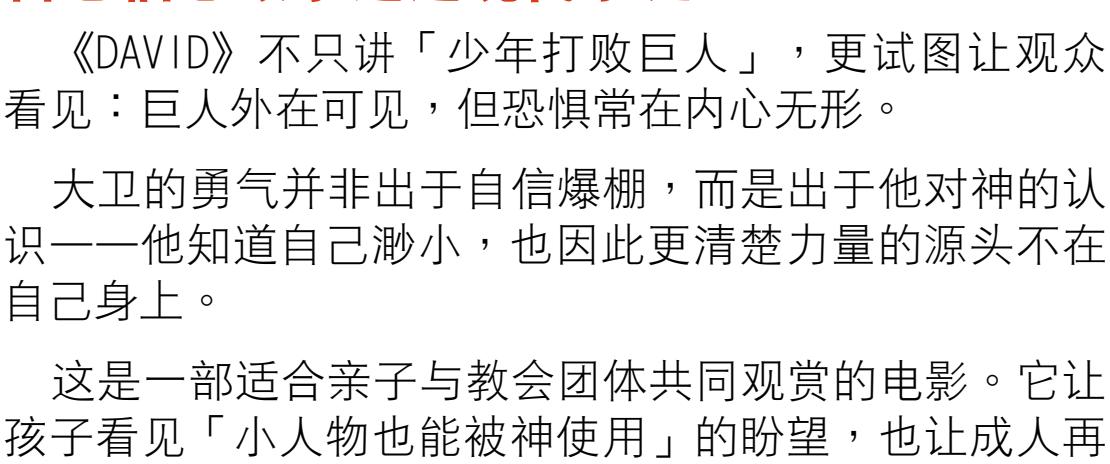
## 不是把圣经故事「可爱化」

电影从大卫仍是年轻牧羊男孩的生活展开：田野、绵羊、琴声与诗意的内心世界，构成他与神（上帝）亲密相遇的背景。这样的铺陈提醒我们：呼召往往不是从舞台中央开始，而是从被人忽略的忠心开始。

当巨人歌利亚的威胁逼近，以色列群体陷入恐惧，大卫面对一场看似不可能的对决。他手中的弹弓与石子，成了「信心对抗恐惧」最简洁也最震撼的象征。

《DAVID》的艺术亮点，正在于它不是把《圣经》故事「可爱化」，而是善用动画与音乐的语言，把古老信仰的情感翻译成当代家庭能感受的美学经验。

动画的形式，让牧羊、野地、王宫与战场之间的张力，可以在写实与象征之间自由切换：田野的辽阔可以更像「神的同在空间」，而恐惧与压迫的临近，也能透过更浓缩、更具象征力量的视觉表达，让孩子理解「信心不是不怕，而是在害怕时仍选择仰望」。

Photo from press kit <https://www.angel.com/press/david>

## 音乐是大卫信仰的现代翻译

音乐部分则使这个故事更贴近大卫的本质——他本就是敬拜者、诗人，常用琴回应神。当一部电影用歌舞来承载他的成长与争战，音乐便不只是情绪装饰，而更像诗篇的当代回声：

把敬畏唱出来，把迷惘唱出来，也把「倚靠」唱成全家可共同记住的旋律。

如果说大卫在《圣经》中最大的身分之一是「诗人与敬拜者」，那么电影以歌舞形式呈现他的生命，就不是噱头，而是一种回到人物核心的选择。

音乐在此不只是戏剧情绪的放大器，更像是诗篇式信仰的现代翻译：把无法言喻的敬畏、挣扎与倚靠，唱成孩子也能理解、家庭也能一起记住的语言。

## 古老信心故事走近现代家庭

《DAVID》不只讲「少年打败巨人」，更试图让观众看见：巨人外在可见，但恐惧常在内心无形。

大卫的勇气并非出于自信爆棚，而是出于他对神的认识——他知道自己渺小，也因此更清楚力量的源头不在自己身上。

这是一部适合亲子与教会团体共同观赏的电影。它让孩子看见「小人物也能被神使用」的盼望，也让成人再一次被提醒：属灵得胜的关键不是资源多寡，而是倚靠的对象。

## 观影后，家庭可延伸讨论：

\*\* 面对恐惧时，我们如何学习像大卫一样把眼光从「巨人」移向「神」？

\*\* 什么是日常中的忠心？

\*\* 我们是否愿意在不被看见的地方仍持守敬畏？

《DAVID》以动画与歌舞为载体，让一则古老的信心故事重新走近现代家庭。它不只让人感动于勇气，更引人思考：当我们在人生的战场上感到渺小、害怕、甚至退缩时，是否仍愿意相信——神能使用微小者，成就祂的大事。

閣下可以透過下列途徑，支持這份為歐陸僑胞出版的報紙：

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

2. 为亲友订阅《号角欧陆版》。

3. 在《号角欧陆版》刊登广告，以助本报经费。

4. 奉献支持《号角欧陆版》，支票抬头请写：Association Chinoise Herald Europe 迳寄：Herald Europe, Mrs. Chiu Hor Si/Fu Chun, 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

5. 或直接存入下列户口：

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

歐元戶口號碼(Account No.): 00020194201

銀行名稱(Bank Name): CIC PARIS TURBO GO

銀行號碼(Bank No.): 300641

IBAN No.: FR7630066106410002019420123

《號角 欧陆版》

需要您 支持



# 归心祈祷：走出修道院

**晨光**

灵修和人的吃饭喝水一样，是人的基本需要，人饿了，就要吃饭；口渴了，需要喝水；心灵疲倦，也需要安静休息。每个人都有内心安静的渴望，佛教有静坐禅修，印度教有瑜伽冥想，中国古人提倡修心养性，基督教更是有悠久的灵修传统。人对于安息的需求来自于神（上帝），神在造人之初，告诉人要六天劳动，第七日要安息。神是安息的源头，安息是神的命令，在创造时就已经放在人的心中。



只是人在犯罪之后，失去了和神之间在灵里的连接，也失去了安息的方向，人们在四处寻找之时，就分别走上了不同的道路，也添加了不同的宗教色彩，到达的终点也完全不同。奥古斯丁在《忏悔录》里面感叹道：「不认识祢的人，怎会呼唤祢呢？不认识祢的人，只能在祢之外，呼唤另一个对象。」由于不认识神，人们会在错误的道路上寻找本能渴望的安息。

## 打开思想 敞开心扉

托马斯·基廷 (Thomas Keating) 19世纪60年代担任美国麻省熙笃会修道院院长，他看到不少西方的年轻人被附近的一所佛教的禅修中心吸引，心中感到特别难过：明明基督教有非常好的灵修传统和方法，为什么这些年轻人却要到佛教的地方学习安静默想呢？

于是他和其他的修士们一起，根据基督教的传统灵修理念，整理归纳出了一个「归心祈祷 (Centering Prayer)」的灵修方法，目的是给修道院外的一般信徒提供一种灵修帮助。他们多年来一直致力于推广这个方法，出版了很多书籍，受到人们的普遍欢迎。基廷的代表作《Open Mind Open Heart (打开思想，敞开心扉)》，对于「归心祈祷」有非常详细的介绍，也回答了很多相关的问题，书中介绍了归心祈祷的四个步骤。

### 「归心祈祷」的四个步骤

第一，选择一个神圣的词语作为祷语。我们可以请求圣灵帮助我们选择一个适合我们的词，例如：「神」、「耶稣」、「阿爸」、「天父」、「爱」、「平安」、「怜悯」、「信心」、「信靠」、「安静」等等。为了不影响灵修，这个词语应该在灵修前想好。

第二，选一个安静的地方，舒适坐好，闭上双眼，在安静中，默默地带出选择好的祷语，表达我们欢迎神的临在、并且做工在我们里面的意愿，然后进入静默之中。

第三，如果在灵修中出现任何的思想干扰，就要轻轻地回到祷语上，重新默念祷语，重新安静。我们很难完全停止思想，默念祷语可以把我们的思想引导到祷语上，使我们重新回到安静之中。

第四，在灵修结束前，静默两分钟，作为从静默祈祷回归到日常生活中的过渡。可以为他人代祷，也可以为自己祈求，也可以聆听或者诵读「主祷文」。

新的一年已经展开，新的篇章，新的挑战，也意味着我们要有新的改变，我们可以尝试从回归到一个安静的内心开始。基督徒是一群走在神的救恩大道上的人，而基督教的灵修传统就如同是一条静静的溪流，一直伴随着这条路蜿蜒而行。当我们走累了，口渴了，饮用这条生命河的河水，使生命得以滋润、重整、重新得力，继续行走前面的路程。



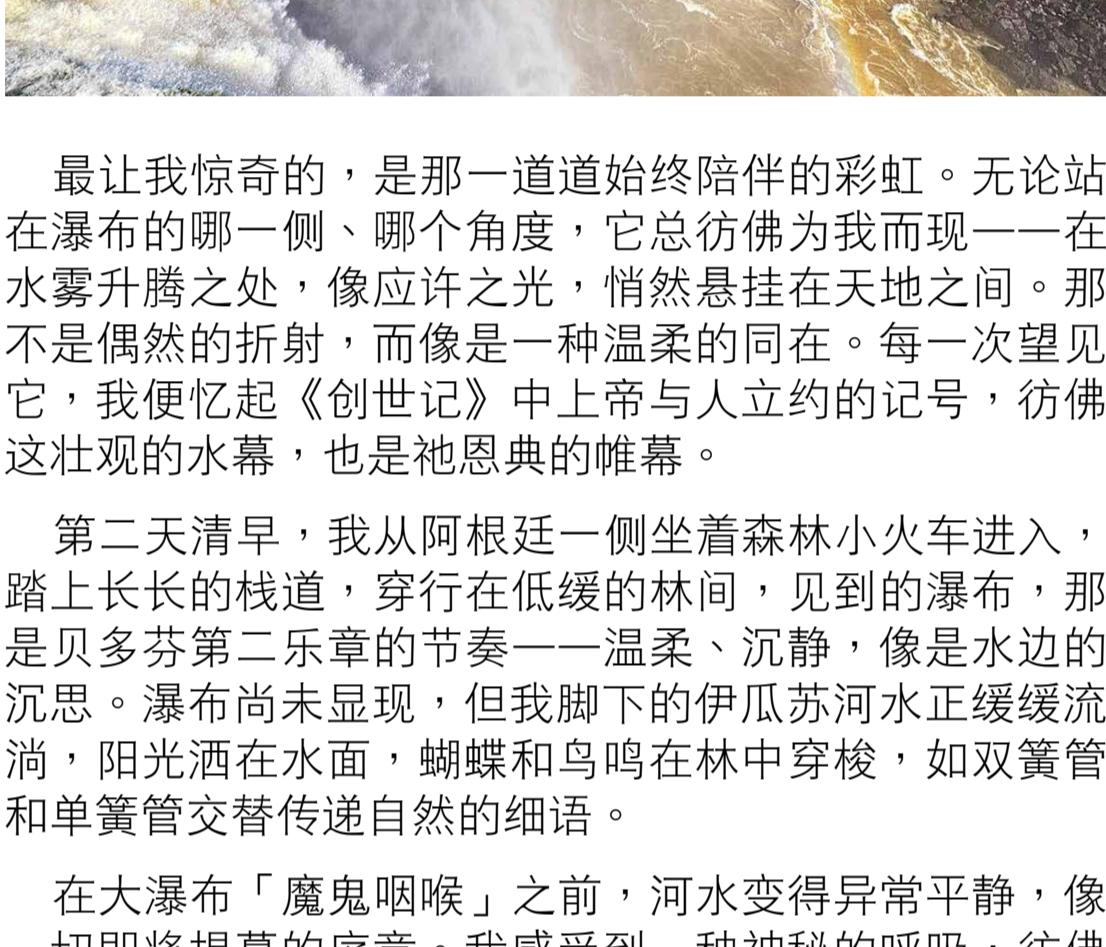
## 上帝怜悯的泪水

## ——伊瓜苏瀑布

陈玮

飞机降落在巴西边境伊瓜苏瀑布边的小镇上，我就像进入了贝多芬田园交响曲的第一乐章，听见了那缓缓进入主题的弦乐：轻柔，温暖，彷彿万物初醒。车子驶入国家公园，浓密的热带林木在窗外铺展开来，阳光在叶间跳跃，一如长笛在和缓的主旋律后悄然进入。

初见瀑布，是从巴西一侧观景台的远眺。那一刻，大地彷彿奏响了低音弦乐群的和声：深邃，庄重。275道瀑布自天际倾泻而下，层层叠叠，如同乐队中铜管与弦乐互相的呼应，不急不躁，却饱含蓄势待发的力量。我站在平台上久久凝望，心里只有一个念头：感谢上帝！竟在这世界上预备了这样一处地方，让人重新学会如何敬畏。



最让我惊奇的，是那一道道始终陪伴的彩虹。无论站在瀑布的哪一侧、哪个角度，它总彷彿为我而现——在水雾升腾之处，像应许之光，悄然悬挂在天地之间。那不是偶然的折射，而像是一种温柔的同在。每一次望见它，我便忆起《创世记》中上帝与人立约的记号，彷彿这壮观的水幕，也是祂恩典的帷幕。

第二天清早，我从阿根廷一侧坐着森林小火车进入，踏上长长的栈道，穿行在低缓的林间，见到的瀑布，那是贝多芬第二乐章的节奏——温柔、沉静，像是水边的沉思。瀑布尚未显现，但我脚下的伊瓜苏河水正缓缓流淌，阳光洒在水面，蝴蝶和鸟鸣在林中穿梭，如双簧管和单簧管交替传递自然的细语。

在大瀑布「魔鬼咽喉」之前，河水变得异常平静，像一切即将揭幕的序章。我感受到一种神秘的呼吸，彷彿整个交响乐队正在深吸一口气，等待那一刻的爆发。河流静静汇聚，细流如丝，穿过森林间的湖泊，温柔得让人忘记它的下一刻将变得何等狂野。

我沿着湿滑的山道顶着迷茫的水雾，走向瀑布的底部，那是乐章中突然的快板，是弦乐急促的拨弦，是定音鼓的滚奏，是雷鸣电闪的前奏——水声愈来愈响，雾气从前方扑面而来，我全身湿透，却满心欢腾。

当我来到了瀑布飞流直下的区域，彷彿第四乐章那突如其来暴风雨已至。暴雨般的水柱从天而降，天地被水雾与轰鸣包围，乐队中所有声部都齐声而起——铜管高鸣、弦乐狂舞、打击乐咆哮，伊瓜苏这部交响曲展示了音乐的高潮。

当我走下山谷看着瀑布逐渐的远去，水声也由隆隆的雷霆渐渐归于安静，伊瓜苏河再次变得平缓。远处的原野展开了，一切又回到温柔。就像交响曲的尾声，那一段回旋的主题缓缓地带着我走出风暴，进入安慰与盼望。河水奔流向南，向着更广阔的大地，最终流入大西洋——正如我们的生命，在狂喜、忧伤与挣扎之后，终要归于一个该去的地方。

伊瓜苏最后一个黄昏。我特地前往三国交界的地标——巴西、阿根廷、巴拉圭三国的交汇之处。两条大河在这里相遇，光影也在这里聚焦。太阳缓缓沉入地平线，天边被染成深红、橙金与靛蓝的渐层。河流在晚霞中泛着温柔的光，彷彿交响曲最后一个慢板，余音不绝徐徐远去。

我站在边境的栏杆边，眼前是三国领地，心里又一次印证了信仰的归属。那位创造天地掌管万物的主，也是深爱着世人的上帝，所赐给我们的恩典就是对人的怜悯。伊瓜苏就是上帝怜悯的泪水，滴在南美洲的土地上。

伊瓜苏不是我这次旅行的终点，但我会一直记得它，瀑布前的彩虹和惊心动魄的声音，就像贝多芬的第六交响曲一样，时时会在我心里响起。



## 巴黎华人浸信会

Eglise Evangelique 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 週末团契: 主日中午十二时

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

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

# 陪伴抗癌孩子走过黑暗

爱伦

在生命最脆弱、无助的时刻，真正的关怀往往不是华丽的语言，而是有人愿意陪你走过黑暗——哪怕只是一句祷告、一份支持或一段同行的时间。面对疾病、痛苦与未知的家庭而言，关怀是一盏灯，提醒他们：「你们并不孤单。」Kenny一家的经历，就像一幅在困境中被爱包围的图画。

女儿住院期间，Kenny一家深深感受到四面八方而来的扶持：有人建立超过一百人的祈祷群组轮流守望；有人提供暂住之所，让他们疲惫的身心得以休息；甚至有素未谋面的家庭愿意开放住所接待他们。Kenny说：「这些都是神差来的天使。」

## 确诊前后的黑暗日子

Kenny与家人现居多伦多，2014年结婚，翌年迎来女儿Bethany。2023年，年仅8岁的Bethany被诊断患上神经母细胞瘤(Neuroblastoma)，这突如其来的噩耗瞬间撕裂了家庭原本平静的生活。

最初察觉异样，是Kenny陪女儿运动时摸到她腹部微凸，随即求医。家庭医生检查后第一句话便是：「你们要立刻去 SickKids(病童医院)。」那一刻，他的心直往下沉。初步诊断很可能是神经母细胞瘤——儿童中最常见的恶性肿瘤之一，但仍需活组织切片(Biopsy)确诊。整个过程对他而言宛如梦魇——「这是真的吗？我真的要面对女儿患癌吗？」

活检后的一幕更让他揪心。「当时我们打算外出吃点东西，但用餐时Bethany突然疲倦欲睡，站起来时双手颤抖。我吓得以为癌细胞已扩散至脑部，急忙赶回医院检查，虽然结果无碍，但那天的惊恐与彻夜未眠，我永远不会忘记。」那段日子，他吃不下、睡不好，被恐惧与不确定吞噬着。

在黑暗中，他与女儿一起祈祷、一起翻看《灵命日粮》儿童版。6月6日的经文写着：「这是耶和华所定的日子，我们要在其中欢喜快乐。」内容提到约伯——神容许试炼临到他，最后却施恩。Kenny心里虽然害怕：「神啊，不会吧？我不想像约伯那样……」但结语提醒他：无论顺境逆境，都要感谢神。这成为他抓住的力量——相信神知道他们正走的路，而他们并不孤单。

## 患难中学习感恩

某次检查后，Bethany忽然哼起《Give Thanks(献上感恩)》。那句「Give thanks」在最难熬时刻成为神对他的提醒。

第一次化疗后，女儿白血球跌至零，医生即时使用盘尼西林。当天阅读的灵修材料，竟正好提到盘尼西林是人类最早发现的抗生素，1928年研发，拯救了无数生命。Kenny感受到神仿佛在说：「我知道你的女儿正在用什么药。我在这里，你要坚强。」他说：「世界上没有那么多巧合。」回望那段黑暗日子，他知道：「我能走过去，是因为在每个细节里都看到神的安排，祂一直都在。」

## 艰巨的疗程

Bethany需接受漫长治疗：15次化疗、一个14小时的大手术、其后再10次化疗、12次电疗，以及5次免疫治疗。

手术前，医生说明风险：肿瘤包着大动脉，稍有不慎便会大出血，甚至可能需切除肾脏。Kenny问女儿是否害怕，Bethany以她在学校学过的经文回应他：「要刚强壮胆，不要惧怕，也不要惊惶，因为……耶和华你的神必与你同在。」这句话让他震撼，神的话语竟能在年幼的孩子身上成为真实力量。

## 存活率40%的恩典

医生曾说Bethany五年存活率只有40%，如今她成为这40%之一。「这完全是神的恩典。」现在的她已能正常上学、与朋友玩乐。

他明白，并非每个家庭都能迎来相同结果，因此更确信：女儿的故事是给其他抗癌家庭的一份力量。一直他也感谢神所赐的智慧，例如饮食与治疗上的选择。

有些做法医生未必完全认同，但他凭着祷告而来的平安坚持，而神也一步步带领。「我知道每一个结果都是神亲手掌管。」如今，他祝每一天为生而复得的恩典，也希望Bethany长大后能用她的故事祝福别人。

## 支持儿童癌症关怀事工

他最想对正在陪伴患病孩子的父母说：「请不要放弃，这个世界真的有一位上帝。」他盼望父母们知道，他们不是孤单作战，身边有人同行，也有一位爱他们、与他们同在的神。「我们可能不认识你们，但每当听到孩子受苦，我们都会被触动，都想为你们加油、支援。」

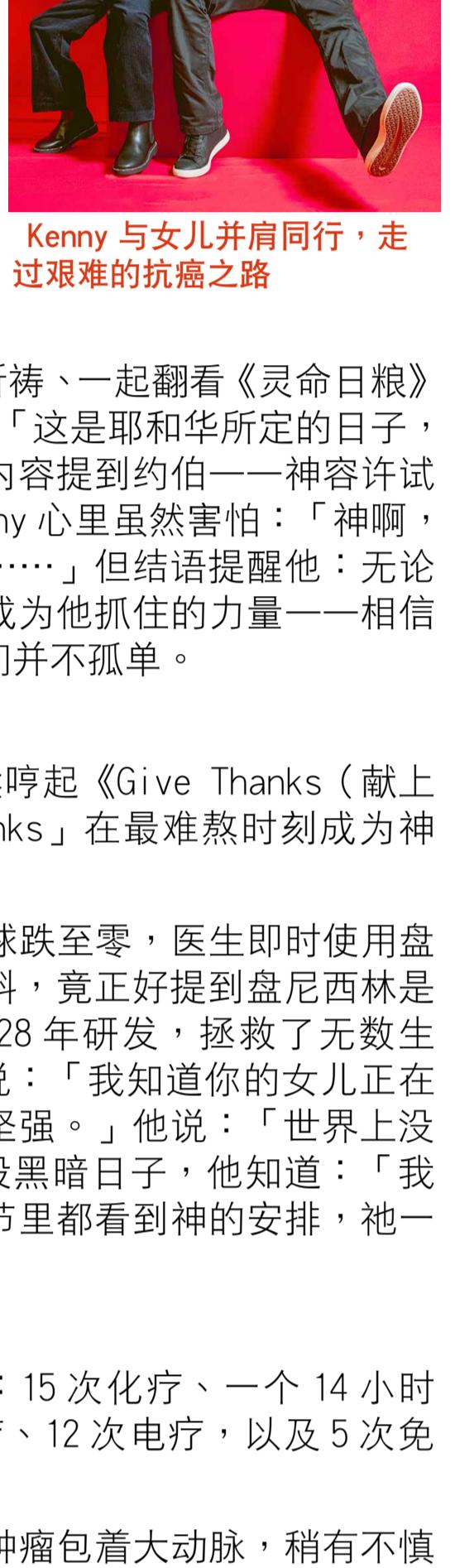
Bethany治疗期间的积极心态也深深鼓舞父母。他问女儿是否相信神会救她，她回答：「相信。」这份信心成为一家人的力量。

最后，他也给大家一个非常实在的提醒：陪伴患病孩子是一条艰难且昂贵的路。他鼓励身边有能力的人：「有能力出力，有钱出钱。」因为治疗费用庞大，许多家庭无力负担。

「如果更多人愿意伸手，这些家庭就能多一份力量，多一份盼望。」



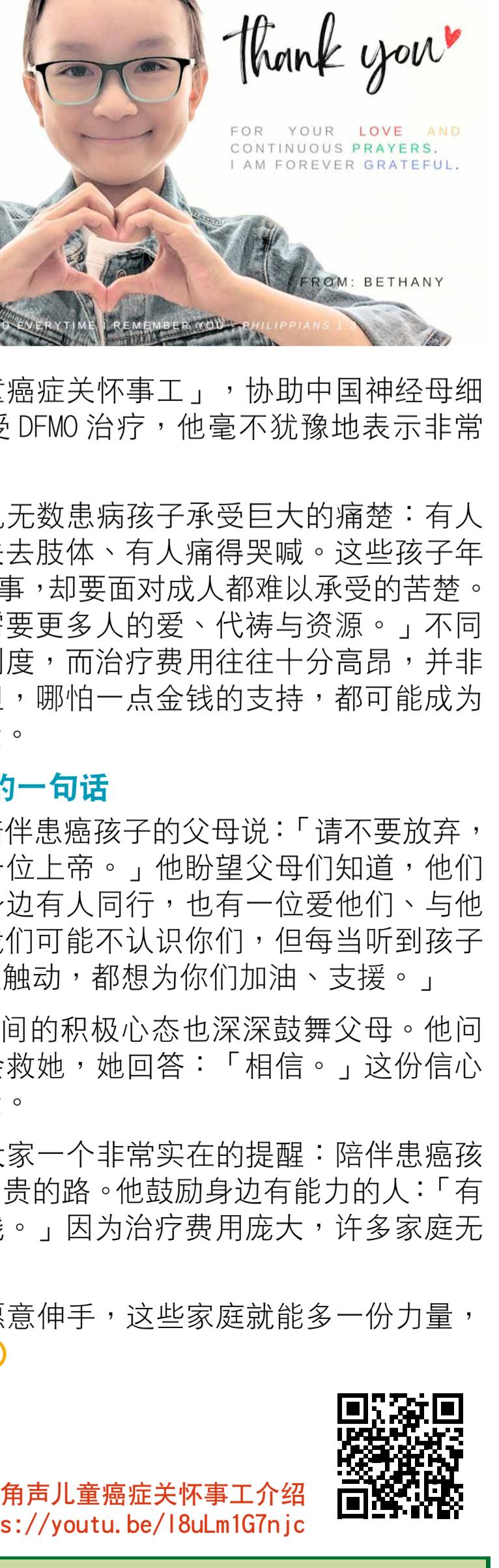
Kenny在纽约角声「儿童癌症关怀」募款分享会上，诉说女儿凭借对抗癌症，感动全场



Bethany勇敢接受治疗



Kenny与女儿并肩同行，走过艰难的抗癌之路



## 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 Crête teil (後轉乘巴士111在La Pie站下車)

電話：33(0)1 48 85 76 10

聯絡人：黃振才牧師 2018年教育年綱：建立一個健康的教會



角声儿童癌症关怀事工介绍

<https://youtu.be/18ulm1G7njc>

# 从毛玻璃的背后走出来

## ——从追逐梦想到寻见真光

高佳慧

「一粒麦子不落在地里死了，仍旧是一粒；若是死了，就结出许多子粒来。」（《约翰福音》十二章24节下）

### 少年压力 幼年信仰距离

你可曾紧抱过一个「非要不可」的东西？就算世界倾塌也不肯松手。我曾如此。少年的我在台湾升学的巨轮下几乎窒息：压力像山，时间像河，人人被推着向前盲目奔跑；我却像夜里闯进车道的小鹿，被远光灯定住，身体僵硬，心跳如鼓。脆弱的身体替灵魂说话：胃绞痛、夜惊，甚至尿床。大人以为只是青春期，小城学校拥挤、老师忙着冲榜，「心理健康」成了奢侈品。我们在人潮里学会看脸色生存，却一个个越挤越孤单。



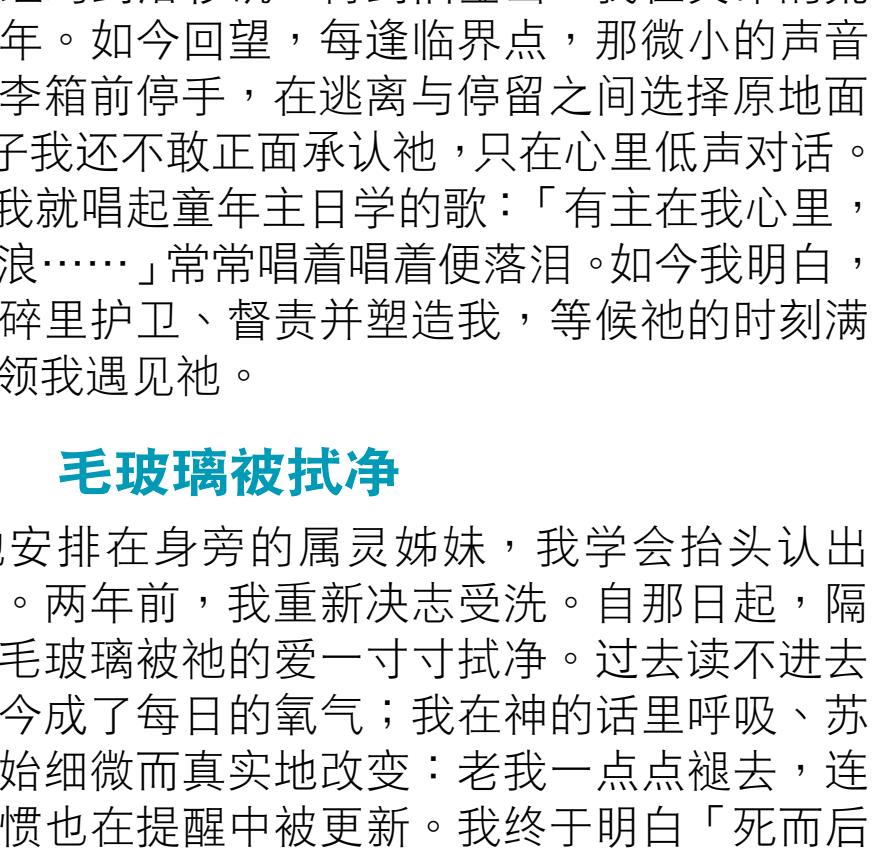
外婆带领家人信主，我从小上主日学，却总像隔着毛玻璃看光——知道那里有亮处，却不认识祂，也辨不出方向。敬爱的大表姐考上护专那年，我既欢喜又羡慕，彷彿她终于脱离联考地狱。于是我学着祷告，反覆对神说：「我想要、我非要、我一定要考上护专！」并非向往白衣，而是渴望逃离压力。

### 联考受挫 神搁毛玻璃后

神（上帝）沉默。我没有考上，只能沿着狭窄泥泞的小路向前：国中、高中、大学，一路跌撞。第一次联考，数学在考场里整个「冻住」，竟拿了零分。为了离家，我搬去台北重考。



南阳街的那个夜里，霓虹像被雨搅碎的糖纸，公车站牌的风把讲义边角掀起，我用掌心按住纸角，心却按不住。回到阿姨工作的教会，走廊的灯很亮，我却不敢往礼拜堂多看一眼。玻璃门后有光，我知道；我却只会对自己说：再等等，再用力一点点，也许就能跨过那一道门。原来，我把分数当作门，也把神关在门外。那段时我身在神的家，心却离神最远；圣经未曾翻开，也顺着大人的安排受了洗，祂依旧被我搁在毛玻璃后。



后来我考进美术系，系馆外就是一座优美的教堂，我仍只选择远望。再后来，我为爱、也为离家，远赴波士顿完成硕士，带着初生之犊的野心前往纽约。那时我只剩一个念头：拍电影。陌生城市里没有资源、没有关系，我凭着一股狠劲四处找投资人，心里像念咒般重复：「我想要、我非要、我一定要！」我以为那是对梦想的热情，其实是自我中心的妄求。欲望拉扯到极处，我又想起神，拼命祈求：「让我拍成电影吧，我真的、绝对、必须！」祂似乎听见了。正如以色列人硬求一位王，祂虽然允许，也提醒人要承担后果。

投资人突然出现，由电影部独立电影终于拍成，无名小卒的「纽约梦」似乎实现，短暂的掌声与虚荣也随之而来。然而我非科班、功力半生不熟，如今回望，只想把那些「证据」全数销毁。更沉重的是代价：为了电影，我忽略身边爱我的人；妄求成了我口口膜拜的偶像，婚姻裂开、友谊破碎、生活崩塌，最后连我自己也碎成一地。

### 重回主前 毛玻璃被拭净

回望从前，那个隔着毛玻璃拼命「想要」的我，其实左挂偶像。我没有用木石铸像，却把欲望雕成更难舍的神祇，把「想要」错当成信仰。如今我们仍有想做的事、想爱的人、想实现的梦想，但我学会把它们放在神的手掌，求祂显明何者是祂所喜悦并为我预备，何者只是日光之下的虚空。祂把我从世俗的追逐中拉出，带我寻见天上的平安，不是短暂的光环，而是真光与永恆。

### 蒙恩之路 生命最大渴望

我仍是罪人，却是蒙恩的罪人。心里偶尔仍刺痛着老我的碎片，但我愿意感恩，一片片磨平。每次，我在祂给的岗位上踏实生活：在小事上忠心，学习成就他人；在日常中操练清洁的心，盼望活出基督的样式。这是我的生命最大的渴望。

「光照在黑暗里，黑暗却不接受光。」（《约翰福音》一章5节）多年以前，我害怕毛玻璃后的模糊；如今我知道，那道微光从未熄灭，只等我转身走出来。当我愿意让那颗「非安不可」的种子埋进土里，死亡便有了出路；一旦破土，新生命就向着光生长。若你此刻也在毛玻璃后徘徊、在重担下喘息，愿你听见那个微小的声音——不是催促你更用力，而是邀请你交托。当我们放下执念，主就牵着我们的手，带我们从模糊走向清明，从自我中心走进祂爱的中心。



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

RERA: Noisy Champs

崇拜时间: 主日 10h30 (法语) 15h00 (粤语/国语)

联络: 06 46 49 59 57 (黄微华姊妹)

Email: eebce@ymail.com

# 父亲跨越苦难的秘诀

程卫权

父亲去年安息主怀，他离世前给我上了一门宝贵的用生命演绎出来的神学课。

## 苦难·有特殊意义吗？

2024年1月中旬，父亲被发现末期胰脏癌，并有扩散至肝的迹象，送院后没几天，就被转送安宁病房「休养」，

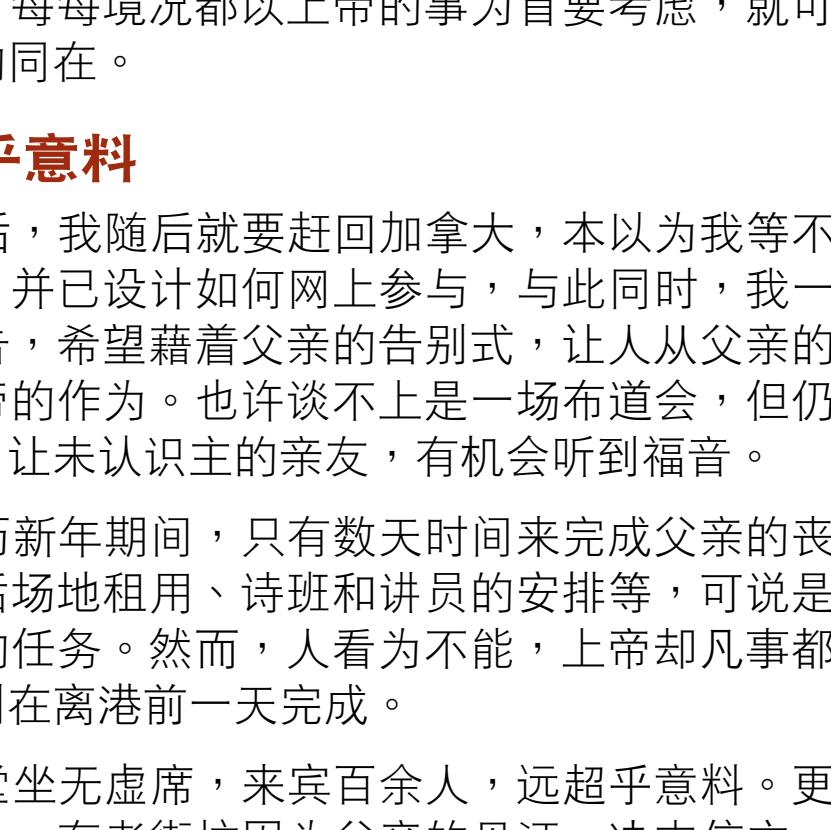
静养两星期左右，就在除夕那天晚上，被天父接回天家。事情发展之迅速，令每一位收到消息的人都一时难以消化。



由发现病重到病逝的时间很短，只有三星期，我亲眼目睹父亲在病榻中，每天要忍受腰痛和内脏的胀痛，连止痛剂也起不了什么作用，睡觉都有困难。出于安全考虑，院方限制他自行下床走动，只有在探病期间，由家人照顾着，才能梳洗和如厕。



短短留院期间，眼见他的身体状况每况越下。除了身体上的痛楚，心灵上的冲击相信也不少，因为附近病床的院友常常因痛楚发出呻吟，而且每隔几天就会有院友病逝，然后换来新院友。曾有亲友不禁问：「为什么上帝会给予祂的仆人经历这些艰难的日子？」



「前路如何我不知道，但我深信上帝必会带领我、支持我……我已有两手准备，一是开开心心返天家，二是如果上帝继续用我，我也非常乐意继续事奉祂……」父亲在弥留之际，仍充满盼望，期待事奉。事实上，他是一位时刻准备充足的忠心仆人，在他的书架上，放满了他的灵修日记手稿、团契弟兄姊妹代祷事项纪录和小组查经和活动资料。当时他提前预备好了整个三月份的查经材料。

面对苦难这个难题，父亲作了我的属灵导师，亲身用生命见证让我体验答案。纵使面对病患，身心皆有困倦时，我从未听过父亲有任何哭诉或怨言。他在住院期间，最常做的是自己拿出《圣经》来读，或者让家人读给他听，然后祷告。

对来探病的弟兄姊妹，他会分享自己的感恩事情，鼓励他们带着盼望倚靠天父，让他们反得安慰。当医护人员与他接触时，例如物理治疗的时间，他就把握机会向他们讲论福音。他笑言，因为他们职责所在，不能随便离开，所以一定「被迫」听福音。他的生命见证，让人看得见倚靠天父的基督徒生命可以如斯有力。认识他不久的医护人员，都称赞他是一个好人，惊叹他如此阶段竟仍有强大的正能量。

## 「我三样都有」

父亲在病榻中仍提到自己的幸福：「人时常也会遇到痛苦，走的路也可能去辛苦，但第二重要的，是靠上帝得力，因为上帝是我们的拯救，是信实的……每一天、每一步，都要靠主得力，不然会容易倒下：第一是弟兄姊妹，他们会为你代祷，而上帝是听祷告的上帝，祂一定听祷告，支撑着你；第二是家人，没有他们无微不至的照顾和祷告，根本不能生存。我很感恩，我三样都有！」

苦难或令我们感到痛，然而不能叫我们失去盼望，并且用着属灵的视角，重新检视生命，眼光不再单单停留在这短暂属世的事情上，反而会留意到生命的更新、天父的同在、每一个与主同工的机会……从父亲的生命见证，我看到苦难之中，可以不聚焦于短暂的生命伤痛，单纯倚靠主，每每境况都以上帝的事为首要考虑，就可以经历上帝的同在。

## 告别式超乎意料

父亲过世后，我随后就要赶回加拿大，本以为我等不及参加丧礼，并已设计如何网上参与，与此同时，我一直向天父祷告，希望藉着父亲的告别式，让人从父亲的见证看见上帝的作为。也许谈不上是一场布道会，但仍想藉此机会，让未认识主的亲友，有机会听到福音。

当时是农历新年期间，只有数天时间来完成父亲的丧礼，当中包括场地租用、诗班和讲员的安排等，可说是一件不可能的任务。然而，人看为不能，上帝却凡事都能，最后顺利在离港前一天完成。

当天的礼堂坐无虚席，来宾百余人，远超乎意料。更值得感动的是，有老街坊因为父亲的见证，决志信主，现有恒常教会生活。这些事情更叫我明白，上帝有自己的工作时间表，我们只是配合祂的工作——我们的生活需要时常带着上帝的「眼镜」来看事情。

## 凡事谢恩不是口号

保罗在《帖撒罗尼迦前书》勉励信徒「要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩。」（五章 16-18 节上）有人说这样的教导「太离地」。然而，我看到父亲的榜样，对他而言，凡事谢恩不是口号。他给了我跨越苦难的秘诀，让我切身地体会当日神学老师的教导：「信仰并不是用来解释苦难，而是承载苦难。」

也许我们不能解释「苦难为何出现」，但苦难发生时，当找到适当的视角，就能看到很多生命的改变。我相信父亲、我，以及身边的弟兄姊妹，或者还有更多看到这个见证的朋友，生命都可以因此而被造就。这让我想到「一位圣子不落在地上死了，仍旧是一粒，若是死了，就结出许多子粒来。」（《约翰福音》十二章 24 节下）

我为我的父亲感谢天上的父上帝。

## 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: 潘宽权牧师 电话: 01 6017 5113 pt 06 8683 2018 Email: fkthum@hotmail.fr

周间聚会: 周五早上八点 礼拜会 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

# 姨妈住进了爱里

马克

我姨妈搬去跟我母亲同住。

说起这个姨妈，她的人生放荡不羁。自从我懂事、记事起，近半个世纪的时间里，我见她的次数不超过5次。我妈聊起她这个妹妹，也常摇头叹气，说她从小就性格反叛，我行我素，从不听父母劝诫。读书时代就喜欢惹是生非，成年后更加肆无忌惮，彻底放纵自己，彷彿就是后院的小鸟那样，说来就来，说走就走，连影子都不见了。

在我的记忆当中，听母亲讲她的故事，比见她本人印象深刻得多。几乎每次见到她，感觉都像一阵风刮过——吃过饭之后就不见了人影，我也没能跟姨妈好好地聊上几句话。

时光匆匆，我妈和姨妈现在都老了。

## 妈让她住在爱里

姨妈被医生诊断出罹患癌症，预估所剩的日子也不多了。如同一艘疲惫的小船，姨妈这时需要一个可以停歇的港湾。然而，年老的她却无依无靠，不仅一贫如洗，还众叛亲离。拖着患病的躯体，不得已找到姐姐家里来。

我妈是基督徒，她牢记耶稣所赐的命令：「乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。」（《约翰福音》十三章34节下）她希望用爱来温暖妹妹的心，让妹妹透过亲情和关爱能认识救主耶稣，并且信靠祂，使自己的灵魂得救。

自从父亲安息归主后，偌大的房子就只有我妈一个人住。不过，她一点也不寂寞。我们儿女孙辈不仅时常回去探望她，她自己也在家里办查经班，聚拢一大帮退休人士，喝茶、读经，数算神的恩典。

姨妈搬进去之后，本以为这个生性爱热闹的人，会很自然地融入老人的聚会里，可实际情况恰恰相反。姨妈很刻意地回避与大伙儿的接触。查经班的老人一来，她就躲进房间里，锁上房门，无论妈妈怎么劝，她就是不出来，还没好气地叫我妈闭嘴，别打扰她的清净。

妈妈见说不动她，就叫我多点去家里关怀姨妈、开导姨妈。我也觉得这是我义不容辞的责任，便隔三岔五地回妈妈家，找姨妈聊天。

## 主领她走进天堂

长话短说，就讲最触动姨妈心灵的那一次对话吧。

那天，姨妈因为身体不舒服，正坐在床上呻吟。我轻轻走进去，说了声：「姨妈，我来为你的健康作个祷告吧。」

没想到她一下子像踩到地雷那样，脾气突然就爆发起来，只见她抡着干瘦的双臂，冲着我怒吼道：「我是要下地狱的人啦！马克，你说，就凭你，能拯救我什么？」

我不动声色，依旧用很温柔的语调对她说：「姨妈，我虽然很爱你，但作为一个普通人，当然做不了什么减轻你的病痛，更拯救不了你。所以，我们才需要耶稣——我们的救世主，祂可以帮助你，祂更可以拯救你。只要心里相信，口里承认，祂就能带你去天堂。」

看到她像泄了气的气球，垂下脑袋，将脸埋在毛毯里，我便走到床边，更加轻柔地对她说：「姨妈，我们都爱你，耶稣更爱你，祂能帮助你的，只要你愿意接受。」

见姨妈没有进一步要抵抗的样子，我便拉起她的手，在她耳畔轻声问道：「姨妈，让我为你祷告，好吗？」

她突然抬起头来，一双眼睛充满迷茫，握住我的手说道：「马克，你姨妈是个罪人，不可救药的罪人。我一生浪荡，被人欺骗过，被人嫌弃过，被人欺负过。不过，我也欺骗过别人，伤害过别人，特别是我的三个孩子——来自三个不同的父亲。这给我造成很多纠葛，惹了很多麻烦。加上我又没有照顾好他们，没有教育好他们，弄到如今，他们根本不认我这个妈，还恨我、嫌弃我，让我感到生命是如此失败。我真的好想一死了之，从此脱离一切烦恼。马克，你说，我还有必要被拯救吗？」

听完姨妈的哭诉，我知道此时此刻，我的姨妈更加迫切地需要耶稣。于是，我一手握住姨妈的手，一手扶住她的肩膀，开口向救世主真切地呼求：「爱我们的天父，我的姨妈非常、非常地需要祢。我们在这里呼求祢，求祢的圣灵进驻到姨妈的身体里……」

祷告过程中，姨妈早已哭成泪人。打那以后，当老人来聚会，她就再也没有关上房门，还捧着《圣经》和大家一块儿朗读。

又过了一段日子，姨妈把我叫到房间，拉着我的手说：「马克，耶稣祂跟我说话了。」见我很专注的样子，她继续说道：「是的，耶稣已经住在这里了。」她指了指心口，「马克，谢谢你把救主介绍给我，祂亲口对我说，让我跟祂上天堂去！」

和姨妈告别后，一夜安详。翌日，妈妈打电话告诉我——姨妈，她已经被主接走了。

## 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，  
包装及邮费每本为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，以下是我本人的旧址：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 青年文创事工及门训

出身音乐剧背景、曾任专业唱作人、音乐剧演员、音乐教师的陈明笑着说：

「我从来不觉得自己是一个艺术家。我是个门徒培育工作者，只是选择用文创的方式来培育人。」

陈明拥有基督教教育博士学位，他坚信门徒培育不该只停留在课堂和书本里，而应活在创作、文化与生命的实践之中。他所带领的青年文创事



工「Creative Studio」，隶属基督使者协会门徒培育资源中心，涵盖三大创作社团——COMPOSE 原创音乐社、Joy Script 「一粒麦子」戏剧社、CAPTURE 手机影像社，并推动「美漂文化节」等大型整合式发表平台，致力于打造「创作即门训」的社群生态圈。

## 跨洲创作与文化成果

近五年间，青年文创事工已累积发表超过 35 首原创诗歌、7 部戏剧作品，并与来自三大洲的华人艺术家合作，制作多集福音图文有声节目。其内容透过巡回布道会、教会演出与线上社群发表，触及北美几十座城市、数万观众，作品亦曾于 GOOD TV 平台播出。

例如，COMPOSE 音乐社每期皆围绕一个信仰主题，邀请青年共同创作诗歌与见证故事。Joy Script 则带领青年用戏剧基础，即兴剧场与见证叙事，创作可在教会演出的戏剧作品；CAPTURE 则以手机影像创作为媒介，引导青年用基督徒视角记录信仰与生活的片段。

陈明强调：「这不是靠个人创作的事工，而是一种群体门训的运作模式。」他设计的流程——「门训→创意协作→内容呈现→福音布道→再门训」，结合灵命塑造与技术练习、青年主导与导师引导，使每位参与者不只是内容创作者，更是门徒培育的承接者与推动者。这样的设计让青年文创事工即使资源有限，仍能稳定产出，并逐步扩展至不同城市，推动当地青年自组创作与布道小组，形成可复制的文创门训生态。

## 策略性文化推进与国际连结

陈明的策略，从一开始就不止于内容创作，而是朝向建立跨教会、跨地区的文创门训网络迈进。虽然这一切仍在推进阶段，他已经着手与北美不同城市的教会与创作者连结，逐步探索如何在未来成立地区性的自主布道与创意协作小组。

「我盼望有一天，无论是美国的职青，还是欧洲的留学生，都能找到属于自己脉络的文创门训模式。」他以稳健步伐，推动「一地一策」的文化宣教模式，让青年用自己熟悉的形式设计适合的门训语言、创作框架与文化叙事策略。

对陈明而言，创作不是工具，更是一种信仰的回应。他引用《以弗所书》二章 10 节上：「我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善。」每首诗歌、每部戏剧、每出短片，若出于对上帝的敬畏与对人的爱，就不只是艺术，而是福音的见证。

他相信，艺术的高峰不在于表现自我，而在于显出上帝的荣耀；文化的使命，不是取悦世界，而是召唤人心。

「创作不是装饰品，文化不是舞台，而是宣教的前线。」这句话，道出了陈明所深信的使命。

他看见一群年轻人正用创作爱上帝、爱人、走进文化现场——他们所走的，不只是一条艺术之路，更是一场属灵的文化运动。而他自己，也正走在这条路上，坚定前行。



# Chifa 非「吃饭」

**老馋**

秘鲁首都利马被称为「南美的美食之都」，以美食闻名，其中最具代表性的融合料理之一是 Chifa——秘鲁中餐。2024 年 APEC 期间，Chifa 一词屡被提及，秘鲁中餐正式登上世界舞台。2019 年，Chifa 一词并正式收录西班牙皇家语言学院字典里。

华人移民 1849 年抵达秘鲁，早期移民生活艰苦，但仍持续保留家乡饮食习惯，并利用秘鲁丰富食材展现中式烹饪技艺。秘鲁第一家 Chifa 餐馆于 1921 年在利马开业，名为「Kuong Tong」。1930 - 1980 年间，多家著名餐厅如「山海楼」「中央」「龙凤」等陆续开张，带动 Chifa 文化蓬勃发展。目前全秘鲁约有 25,000 家 Chifa 餐馆，每年仍持续增加，从平价小店到大型连锁，成为华人移民文化的象征。

最早的华人移民多来自广东省的五邑、中山等地。Chifa 一词源于五邑口音的「煮饭 (Chi-fan)」。当时华工在农场喊「煮饭喇」，后被秘鲁人简化为「Chi fa」，最终固定为「Chifa」，用来指中餐、煮饭或中餐馆。值得注意的是 Chifa 并非源自普通话「吃饭」，而是粤语的「煮饭」，因 19 世纪华裔移民使用的是粤语而非普通话，因此后世以普通话推测其来源，是一种误解。

根据《秘华商报 (Diarío Comercial Peruano Chino)》的资料，小型 Chifa 餐馆投资约 2 - 4 万美元，回本期通常不超过两年，利润率高达 20 - 35%，是秘鲁倒闭率最低的餐饮业。部分旅秘华人更将 Chifa 带往美国等地，开创海外市场。

华人移民引入米饭、蔬菜、酱油、姜葱、芽菜等重要食材，成为 Chifa 美食的基础，秘鲁人更直接使用粤语名称，如 Chaufa (炒饭) 最常见，其他如：姜、叉烧包、鸡尾包等，对初次访问秘鲁的华人，觉得惊奇有趣。

这次在 San Borja 的新唐人街吃到许多正宗的广东菜，笔者认为比在纽约、旧金山、洛杉矶所吃的粤菜更加正宗。饮茶在周末要排队，秘鲁人全家坐在圆桌共享点心，凤爪、肠粉、粥或干炒牛河、家乡炒米，都很受欢迎。最受欢迎的「客家 Chifa」，甚至高薪聘请厨师，分粤菜、川菜、点心等师傅，月薪比北美中餐馆师傅更高，令人瞠目结舌。

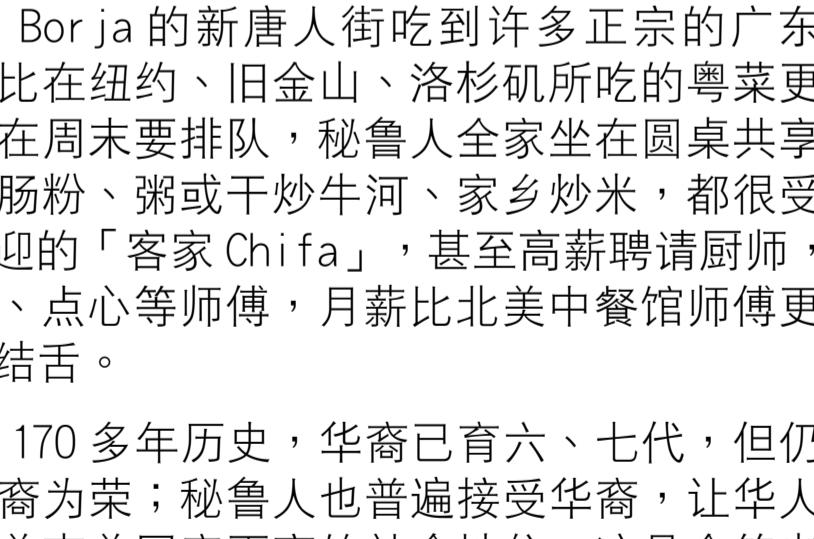
华人在秘鲁 170 多年历史，华裔已育六、七代，但仍以自己身为华裔为荣；秘鲁人也普遍接受华裔，让华人享有比其他北美南美国家更高的社会地位，这是令笔者感到惊奇却骄傲的事。但愿华裔继续勤俭持家，以温良恭俭让做人，加上救主耶稣基督的大度大量大爱，让华裔在世界各地成为耶稣基督的门徒，改变这个世界。



红米肠



豉油鸡，以农场鸡制成，皮薄肉有劲



烧鸭，油脂烧融，皮脆肉嫩



## 番茄豆腐金菇煲

艾丽斯主理

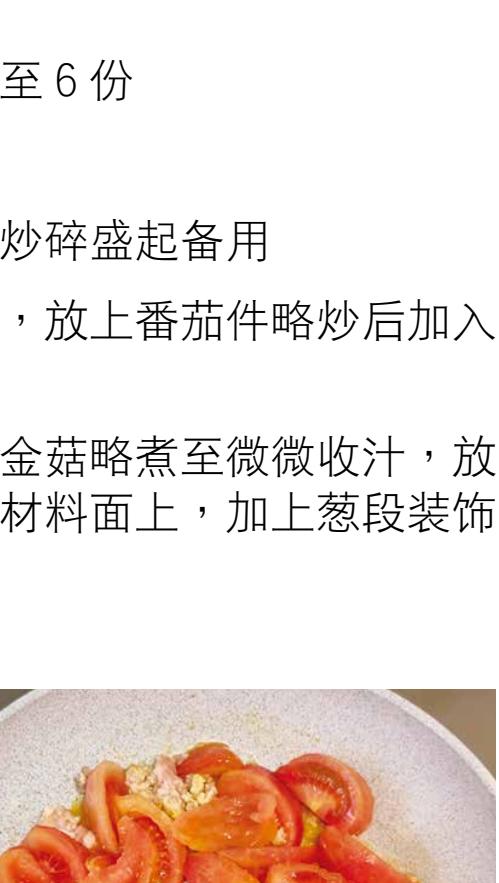
回到目录



番茄豆腐金菇煲，充满营养与健康的配搭，材料简单易做，色泽鲜艳美味，老少咸宜，炎炎夏日也不失为一道开胃菜。

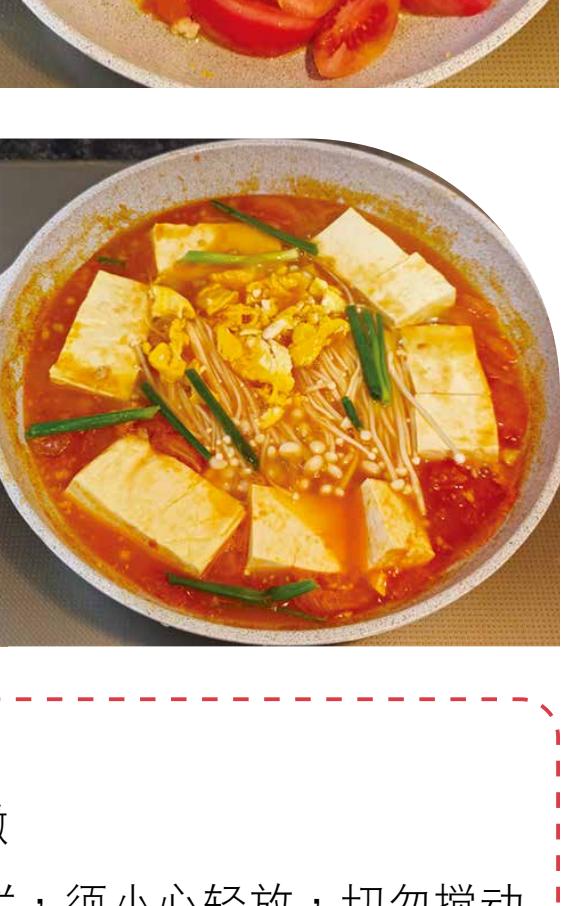
## 材料

番茄.....	3至6个
嫩豆腐.....	1盒
免治猪肉.....	100克
金菇.....	1包
鸡蛋.....	1至2只
葱.....	1根



## 腌料

生抽.....	1茶匙
糖.....	少许
盐.....	少许
粟粉.....	1茶匙



## 做法

1. 豆腐用盐水浸 10 分钟后切件
2. 番茄去皮切件待用
3. 金菇切去底部杂质，分成 4 至 6 份
4. 免治猪肉用腌料腌 15 分钟
5. 锅内加入 1 汤匙生油将蛋液炒碎盛起备用
6. 将 2 汤匙生油炒至猪肉熟透，放上番茄件略炒后加入 1 杯开水
7. 将豆腐件放在锅边，再加入金菇略煮至微微收汁，放入海盐调味，将鸡蛋碎放在材料面上，加上葱段装饰便完成



## 小贴士

1. 番茄去皮可使入口细嫩
2. 选择嫩豆腐会容易散烂，须小心轻放，切勿搅动太多
3. 如喜欢吃肉，可选择加上牛肉片、猪肉片或鸡肉，增添鲜味
4. 金菇一般比较洁净，只是底部会留有采摘时的杂质，切去便可

# 麦得饮食：帮助减缓脑部老化

吴希素（注册营养师）

失智是心智功能出现比一般正常老化更为严重的退化。失智的人群有较高摔倒、营养不良、感染，或是免疫力下降的风险，失智本身也是减低寿命的直接原因之一。

近年科学界发现有两种饮食习惯跟脑部健康有某种程度上的关联，那就是地中海饮食以及得舒饮食。长久以来，居住在地中海沿岸的人罹患心血管疾病的比率一直偏低，寿命也较长。学者发现他们的饮食是以大量蔬果为主，配合坚果、橄榄油、全麦五谷及适量鸡肉或鱼肉，少量红肉与甜食。得舒饮食则是根据美国长期大型研究结果、用来推广控制高血压的饮食方式——富含水果、蔬菜、全谷类以及低脂食物，包括鱼、家禽，坚果与豆类；并且限制高糖食物及饮料、红肉以及添加脂肪的摄取。2016年有研究显示，越接近地中海和得舒饮食的人，大脑也越健康。



以下是与延缓认知功能退化最有直接关联的几种饮食要素，简称「麦得饮食」——多吃蔬菜，尤其是绿叶类蔬菜、莓果、坚果、橄榄油、全麦五谷、家禽、鱼类，和豆类。在此再次提醒，蔬菜水果对身体的好处，包括体重控制、肠道健康、稳定血糖、降低胆固醇和防癌。蔬果中大量的抗氧化剂和植物生化素(Phytochemical)，可以保护脑部细胞免受自由基的破坏，进而保持脑部健康。颜色越鲜艳的蔬菜水果，包含的营养成分越高。莓果类更是抗氧化剂含量最高的食物之一。Omega-3不饱和脂肪酸可以对抗体内的发炎反应，一样可以保护脑细胞的健康。深海鱼类、坚果、橄榄油则是Omega-3含量最高的食物。

根据这个研究，推荐以下做法来保持大脑健康：

- 每天至少吃两个拳头大小的生菜沙拉，或是一个拳头大小煮过的蔬菜。
- 每天吃一次颜色鲜艳的蔬菜，如茄子、南瓜、青椒及红椒等。
- 每天将一半的淀粉类食物改成全麦五谷。
- 每周吃两次莓果，可生吃，也可打成果汁淋在沙拉上。
- 每周吃五份以上的坚果当点心，每份为  $\frac{1}{4}$  cup。
- 每周有四餐或以上豆类。
- 每周有两餐或以上家禽。
- 每周至少有一餐鱼。
- 多使用橄榄油。
- 少吃奶油、红肉、油炸食品、起士，以及添加糖食品。

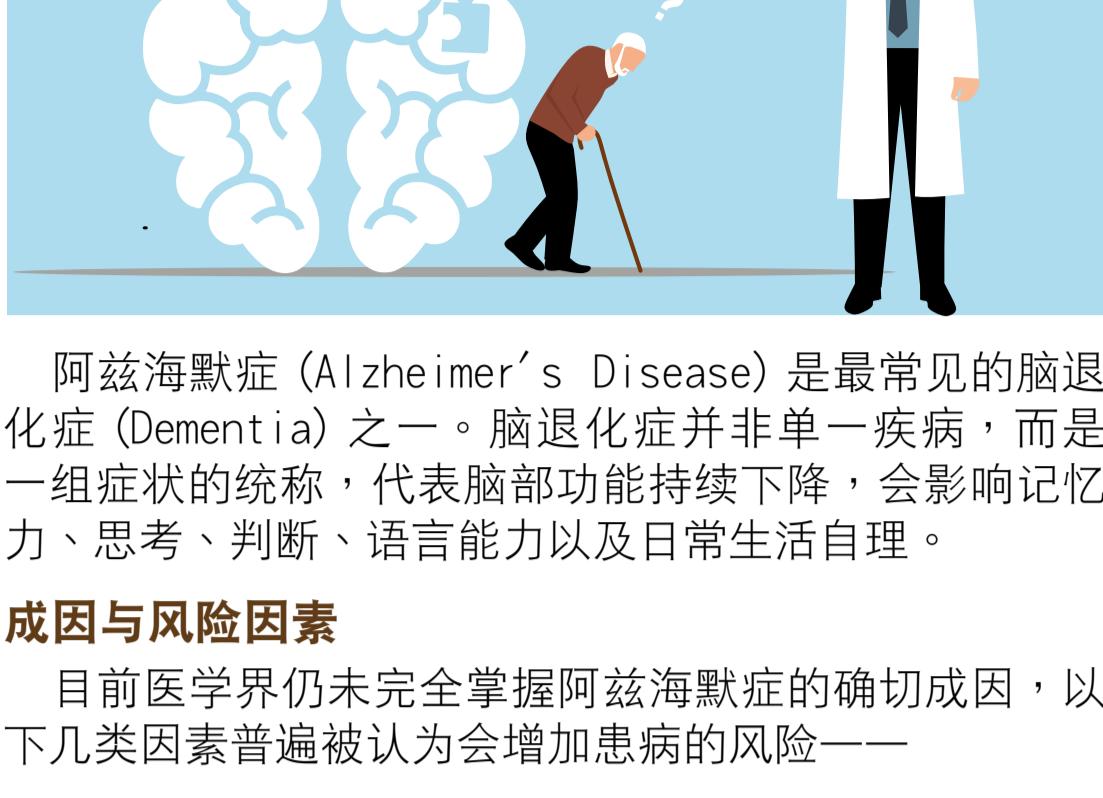
食物内好的成分固然可以促进脑部健康，但有些食物是会加速脑部的衰老的，如红肉、奶油、起士内的饱和脂肪酸，或是糕点内的反式脂肪酸。所以我们建议：

- 肉类以清蒸和烧烤为主，不要以高温油炸。
- 减少甜食。
- 每周摄取少于五份糕点和糖果。
- 每周摄取少于四份红肉（牛、猪、羊肉以及制品）。
- 每周摄取少于一份起司和油炸食品。
- 每周摄取少于一汤匙的奶油／人造奶油。



# 了解阿兹海默症

文镜彰／袁肇聪



阿兹海默症 (Alzheimer's Disease) 是最常见的脑退化症 (Dementia) 之一。脑退化症并非单一疾病，而是一组症状的统称，代表脑部功能持续下降，会影响记忆力、思考、判断、语言能力以及日常生活自理。

## 成因与风险因素

目前医学界仍未完全掌握阿兹海默症的确切成因，以下几类因素普遍被认为会增加患病的风险——

- 年龄：年纪愈大，风险愈高，特别是在 65 岁之后。
- 家族病史：如有直系亲属曾患上阿兹海默症者，个人风险较高。
- 抑郁症：抑郁本身可以是症状之一，也可能是风险因素。
- 心血管健康和生活习惯：吸烟、缺乏运动、高血压、高胆固醇、糖尿病、肥胖等，都会损害血管健康，间接增加脑退化风险。

有以上因素并不代表一定会发病，但表示需要更加留意脑部健康。

## 早期症状与病情

阿兹海默症是一种渐进性疾病，病情往往在不知不觉间逐渐恶化，并牵涉多种脑部功能。较早期常见症状包括——容易忘记刚发生的事件；记不起熟悉地方、物件或人名。

随着病情发展，可能出现——

- 在熟悉环境中迷路、混乱和方向感差
- 安排行程、处理金钱或难以作出决策
- 说话出现障碍
- 自理能力下降
- 性格和行为改变，例如变得多疑或带有攻击性
- 出现幻觉或妄想

如果这些情况愈来愈频密，并开始影响日常生活，就需要考虑求医评估。

**治疗与照顾**

现时仍未有根治阿兹海默症的方法，但有多种方式可减轻症状及维持生活质素——

**药物**：某些药物可在一段时间内改善记忆、专注和日常功能，或减慢症状恶化。

**环境与日常安排**：简化家居布局、清晰标示重要物品位置，利用记事本、手机提醒等。

**心理及认知训练**：例如认知刺激治疗，透过小组活动训练记忆、语言及解难能力。

## 是否可以预防？

由于成因未完全明确，现时没有百分百有效的预防方法。不过，下列做法被认为可能有助减低风险或延迟发病，这些生活习惯同时有助降低心血管疾病风险，并改善整体心理健康——

- 戒烟及限制酒精摄取
- 均衡饮食，维持健康体重
- 恒常运动，保持心肺功能
- 持续使用脑力，例如阅读、学习新事物、维持社交和兴趣活动

**注：本文仅供参考，不能替代专业医疗建议。请就个人用药需求，谘询您的医生、药剂师或其他医护人员。**

(文镜彰博士为伦敦大学学院药学院讲师；袁肇聪为英国注册药剂师、伦敦大学学院药学院博士研究生)

# 女人自己做 ——由澳洲女性 在欧洲特展看

20世纪初的欧洲正值现代化浪潮。电力、电影开启了崭新的科技时代；工业繁荣与城市化、开放的文化风气。巴黎与伦敦成为世界艺术中心，象派、立体派与野兽派轮番冲击传统审美。

艺术家却

展现了惊人的创作能量。她们渴望学习、渴望展出，也渴望亲眼见证传说中的艺术殿堂；更渴望以自己的笔触，开拓属于女性的现代生活。她们不畏艰辛远赴欧陆，在学院深造、参与沙龙展览，成为澳纽现代艺术的重要开拓者，为南半球带来全新的视野与精神。

处，以画笔寻找声音，从战时的经验与感受中发展出新的主题与语言。她们不是军事画家，没有受命去描绘「胜利」与「荣光」；她们记录的是战争给国家、家庭和个人带来的「失落」，并在创作中寻找「重生」。

·尼吉拉斯(H·尼吉拉斯)给了他一些钱，希望他能  
把他的书《爱的教育》(爱的教育)送给他的朋友，希  
尔·尼吉拉斯(H·尼吉拉斯)说：“我不能接受你的  
钱，但我会把你的书送给我的朋友。”

深蓝，记录几乎无法直视的悲痛。画面中央，一名士兵横卧如十字架般伸展双臂——那是她刚新婚不久便在索姆河战场上阵亡的丈夫。她将万人哀恸化为普世挽歌，而是人性哀歌。巨幅画布上画出了心有创作者。

地，她 1918 年的《夜巡 (Night patrol)》展现另

一种黑夜：以粉笔与水彩构筑压抑的巡逻视角，幽暗前线的硝烟，只有被与战地报导之外、被废墟里的生命

1919年初，伊芙琳索姆河战场，陪伴负责监督澳洲士兵安葬工作的父亲。她在废墟间搭起画架，完成《教堂废墟中盛开的罂粟花 (Ruined church with poppies)》。粉红花丛从瓦砾探出，橙绿交错的色彩在荒凉中绽放对比。



A painting showing a soldier's hands gripping a rifle, with another soldier lying dead in the background, symbolizing sacrifice.



A close-up view of a textured surface, possibly a painting or a decorative object. The colors are vibrant and varied, including shades of orange, yellow, green, and blue. The texture appears rough and layered, with visible brushstrokes or individual pieces of material.

# 我的中国情意结

叙述／哪吒 执笔／南丘

我是一名会说普通话的澳洲人。不仅先后在中国生活和工作了10年时间，我还非常热爱那里的人民，尊重他们的文化和历史。我为中国祷告，而且是爱得越深厚，祷告就越真切，我祈求全能的上帝，亲自来带领中国人民和他们的领导人，认识并尊崇创造宇宙万物的独一真神，使中国能在真实信仰基础上，成为名副其实的繁荣与富强的伟大国家。

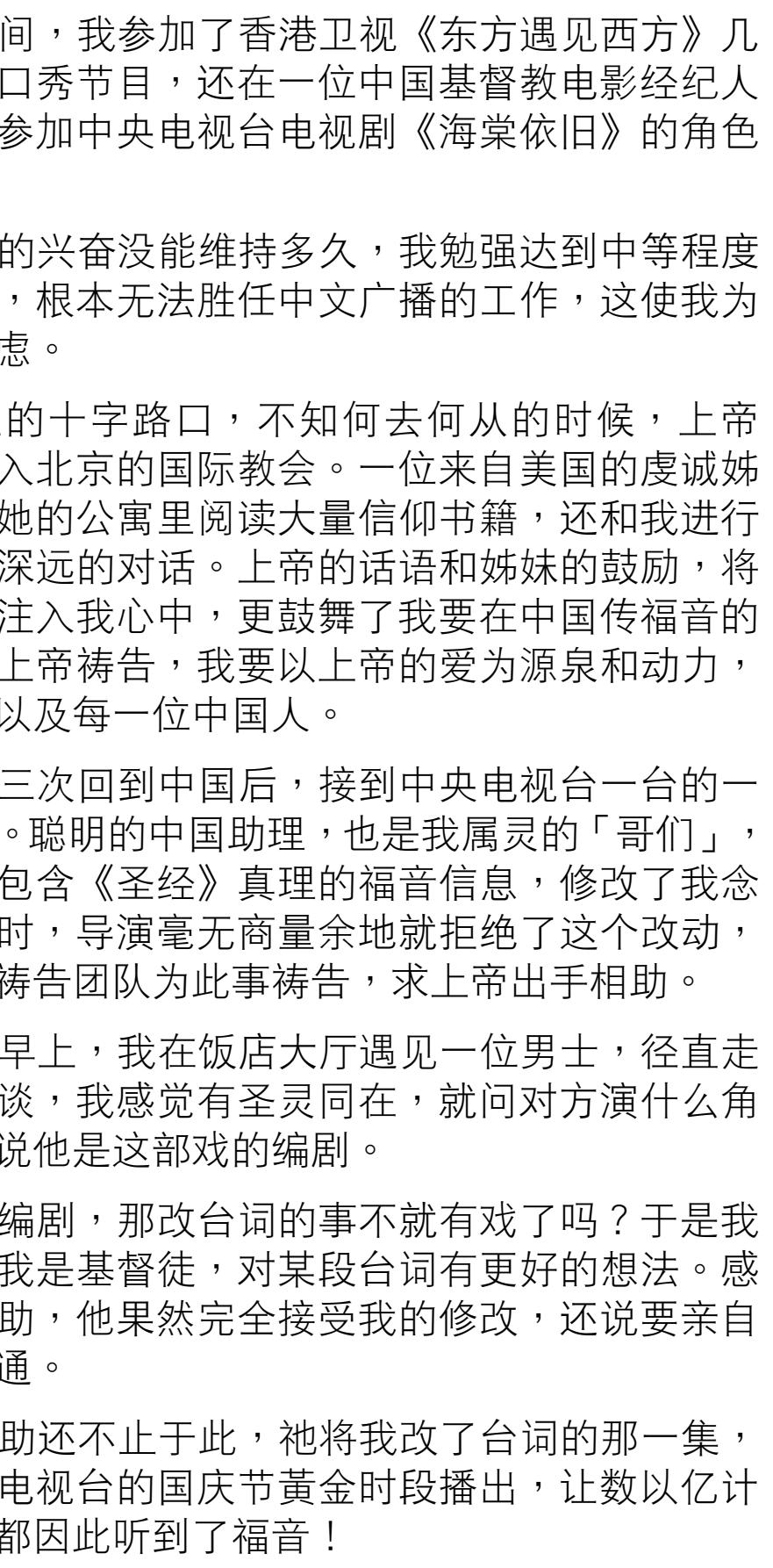
尽管，我被严重疾病中断了在中国的旅程，然而，感谢上帝，我目前正逐渐康复。我相信，我的生命属于中国，虽然，我不清楚上帝将如何差遣我，但我时刻准备好，如果上帝允许，我将重回中国，重拾宣教旧梦。

## 父亲让我认识中国

我出生在新西兰，在昆士兰的黄金海岸长大。高中时曾去日本当交换生学习，接触到亚洲后，我便一发不可收拾，爱上了亚洲文化。

我父亲是一位很有远见的长辈。他向我介绍中国，一个不可思议的伟大国家，他建议我学习中文，将来必有用武之地。

听从父亲的建议，我在格里菲斯大学攻读国际商务学士学位期间，把中文定为选修课，并达到了初级程度。随着对中国文化、历史有更深入认识，我决定毕业后独自去中国体验，了解真正的中国，与我在教科书和西方媒体上看到的有什么不同。



哪吒在北京一座古老教堂门外

2000年，我22岁，第一次踏上北京的土地。出租车在繁华街道上左冲右突，险象环生，让我在抵达的第一天，就感受到了这个国家的风土人情，远远超出我的想像。我迅速调整好心态，准备在这个全新世界里，展开自己青春的翅膀。

## 演艺中找到自己定位

在北京语言大学进行短期语言课程期间，我偶然参加了一部中国电视历史剧的演出，饰演一位修女。这次的演出，使我意识到，自己对中国影视表演和传媒主持工作充满热情，我要沿着这个方向走下去，再不想离开中国。

25岁那年，我参加了中国传媒大学播音系的试镜。为达目的，我特意跟一位中文老师苦练了几个月的中文。终于，我被录取，成为第一批进入中文播音系统的西方人之一。

在中国期间，我参加了香港卫视《东方遇见西方》几期的中文脱口秀节目，还在一位中国基督教电影经纪人的引荐下，参加中央电视台电视剧《海棠依旧》的角色演出。

可惜，我的兴奋没能维持多久，我勉强达到中等程度的中文水平，根本无法胜任中文广播的工作，这使我为前途感到焦虑。

站在人生的十字路口，不知何去何从的时候，上帝引导我，加入北京的国际教会。一位来自美国的虔诚姊妹，带我去她的公寓里阅读大量信仰书籍，还和我进行了一次意义深远的对话。上帝的话语和姊妹的鼓励，将超然的平安注入我心中，更鼓舞了我要在中国传福音的意志。我向上帝祷告，我要以上帝的爱为源泉和动力，去爱中国，以及每一位中国人。

记得我第二次回到中国后，接到中央电视台一台的一个剧本演出。聪明的中国助理，也是我属灵的「哥们」，为加入更多包含《圣经》真理的福音信息，修改了我念的台词。当时，导演毫无商量余地就拒绝了这个改动，我和我们的祷告团队为此事祷告，求上帝出手相助。

拍摄当天早上，我在饭店大厅遇见一位男士，径直走过来与我攀谈，我感觉有圣灵同在，就问对方演什么角色，谁知他说他是这部戏的编剧。

哈，他是编剧，那改台词的事不就有戏了吗？于是我赶紧告诉他我是基督徒，对某些台词有更好的想法。感谢圣灵的帮助，他果然完全接受我的修改，还说要亲自跟导演作沟通。

上帝的帮助还不止于此，祂将我改了台词的那一集，安排在中央电视台的国庆节黄金时段播出，让数以亿计的中国人，都因此听到了福音！

我在中国逗留的时间，并不是连贯的，而是断断续续了三次。上帝并没有安排我的人生一帆风顺，祂要我在熬熬中接受更多试炼。

因为患上焦虑症，后来又得了精神分裂症等一系列严重疾病，我不得不回澳洲治疗。然而，靠着上帝恩典，我在与疾病抗争期间，依然能够往返中国，并完成中文学业，获得北京语言大学的「汉语言文化」学士学位，同时也获得了约翰霍普金斯大学和南京大学设立的联合研究中心的「中国研究」学位。

2003年，北京爆发非典疫情，中国传媒大学被隔离，我是当时坚持留守校园的少数外国人之一，因为，我要为师生的安全祷告，也为中国人民的健康祷告。

在随后的日子里，上帝允许了更剧烈的痛苦，让我经受考验。病情摧毁了我自给自足的能力，迫使我以一种全新的方式依靠耶稣。

回到父母身旁，经过漫长治疗，我的病情受到控制，但重返中国的梦想，似乎仍遥遥无期。尽管如此，我的中国心仍在熊熊燃烧。直到今天，我没有离开过中国，通过线上的中文圣经，和我的中文《圣经》老师，以及一些中国的弟兄姊妹，始终保持密切联系。我曾在黄金海岸华人开设的商店工作，开始重建生活，并继续亲近中国文化。

我为中国祷告，为自己能早日重返中国祷告，耶稣说：「因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。」（《马太福音》六章21节）

是的，我视中国为巨大的福音宝库，那里有数不尽的「圈外的羊」，他们需要听到牧羊人的召呼，而我，原为此不顾一切，把生命献给上帝所爱的人民和国家。

