

- | | | | | | |
|----|---------------------------|----|--------------------------------|----|--------------------------------|
| 1 | 专题
主题：复活的故事 | 14 | 智慧路
重生 | 27 | 生命的旋律
陈颖雯走过痛楚重新出发 |
| 2 | 专题
生机处处 | 15 | 智慧路
不设限的恩典 | 28 | 生命的旋律
神把我带出来 |
| 3 | 专题
灭亡二千年 以色列复活 | 16 | 智慧路
避战先要备战 | 29 | 教会生活
让父母的心回到儿女身上 |
| 4 | 专题
死里逃生 看见耶稣 | 17 | 智慧路
贝尔湖畔 | 30 | 教会生活
从教会生活看见 信仰的核心价值 |
| 5 | 专题
一支永不熄灭的蜡烛 | 18 | 天伦乐
暴食症孩子的心灵需要 | 31 | 珍馐百味
食出免疫力 |
| 6 | 专题
超越 | 19 | 天伦乐
没嚼环的马 VS 失控的舌 | 32 | 珍馐百味
葱香辣鸡 |
| 7 | 专题
我死祢活：婚姻重生的秘诀 | 20 | 天伦乐
财物的最大价值 | 33 | 健康宝鉴
让您的就诊顺利而有效率 |
| 8 | 智慧路
洗手 | 21 | 天伦乐
三岁孩子为什么不想睡觉？ | 34 | 健康宝鉴
耳鸣 |
| 9 | 智慧路
女先知底波拉的提醒 | 22 | 天伦乐
忘了我记得 | 35 | 世界风情画
南非克鲁格国家公园 |
| 10 | 智慧路
怀疑的城堡 | 23 | 缤纷世界
《换乘真爱》余生·请祢多指教！ | 36 | 生命的旋律
楚霞选择留在委内瑞拉 |
| 11 | 智慧路
小心陷阱呀！ | 24 | 缤纷世界
当生活欺骗了你 | | |
| 12 | 智慧路
真相只有一个？ | 25 | 缤纷世界
回家与被爱的证据 | | |
| 13 | 智慧路
不再是我 | 26 | 生命的旋律
老树发新枝 | | |

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：「复活在我，生命也在我；信我的人，虽然死了，也必复活。」
——《圣经》——



复活，不只是《圣经》中的历史，更是今天仍然发生的真实：从绝望到盼望，从破碎到更新。本期叙述的国家的复兴、病痛和灾难中蒙保守、婚姻的修复，以及心灵的重生，这些不同经历，同见复活主的大能。愿这些故事激励读者，在人生各样境遇中，经历从主而来的复活与新生命。

专题策划及撰稿：林培、范文瑋、苏海玲、柯津云、周简艳珍、劳伯祥



《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



生机处处

通常，当我们说「生机处处」时，那是提醒人不要放弃，我们总会有重新再来的机会。

那固然是很重要的提醒；但我们也想向读者特别指出一件事：「生机」确实是藏在神的许多创造之中。换言之，那不仅仅是人自己想出来的安慰话；而是像中国的先贤们所说的：「上天有好生之德」，创造天地的神，愿意为人类存留机会。

这样的体会，对于我们每一个受造的人都是很重要的；那是告诉我们，当我们对自己，或是对别人都感到失望时，不妨留心一下周遭环境。但我们的意思并不是环境会提供我们什么出路，而是神在环境中所藏着那「上天有好生之德」、「天无绝人之路」的那些要向人类施恩的记号。

确实，如果我们放弃从身边的人、从环境中寻找机会，而愿意转眼留心神创造的记号，我们确实会看到生机处处。例如，我们可以从经过寒冬后的土壤上，奇迹般地看到正在萌芽的花朵。不要以为那枯干了的土壤再没有机会了；枯干了的土壤是提醒我们，不要被环境的恶劣所骗，神还有千百个可能，让我们可以看见生机再现。

「生机」有时是蕴藏在人自己的生命中的。相传有国王在一次作战中惨败，心灰意冷，躲进偏僻的山洞。在山洞里，他注意到一只蜘蛛在结网；蜘蛛试图把丝线抛到对面的岩壁上，却屡次失败，但仍屡败屡战，终于成功。国王因而重拾勇气，重整旗鼓，继续作战，最终取得胜利。我们认为这个故事的重要之处，是要注意藏在国王心中的「觉悟」，正是这「觉悟」为国王带来生机。

此外，我们要注意的是神创造中所蕴含的修复能力。相信我们都有过这样的经验，就是受伤的心灵，或被割破的伤口，甚至身体中的许多器官，都是可以自我修复的；这也是关于「生机」的启示。如果我们愿意谦卑地思想，就会惊讶于神那好生之德的心意。

但最后，我们最想大家注意的是：创造我们的神，给我们最重要、最关键的「生机」记号，就是耶稣基督的十字架。

十字架的启示是：若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。「祂为我们的罪作了挽回祭，不是单为我们的罪，也是为普天下人的罪。」（《约翰一书》二章2节）这里所说的「挽回」，就是全人类最重要的生机；是「天无绝人之路」最重要的实现。🕊️

灭亡二千年 以色列复活



若论全球最令人触目的国家，不是美国也不是中国，而是位于中东的弹丸之地——以色列。这个国家从古至今，都充满了传奇，虽是个人口不多的「小小族裔」，却无论在经济、政治、文化、科技、历史等众多领域，牵动着世界的脉搏。荷里活很多著名的电影如：《宾虚》、《十诫》、《埃及王子》、《受难记》、《辛特拉名单》等等，都是述说以色列人的故事。

世界上最权威的书籍——《圣经》，真实地记载了以色列的历史；还预言了以色列的未来。奇妙的是，《圣经》对以色列的预言，都顺应时序化为真实。以色列亡国二千多年，竟然能复国，犹如「死而复生」，世界上还有什么奇迹，比这个更大呢？

始祖敬虔 · 承受福气

从《圣经》的记载，我们可以追溯到以色列的始祖——亚伯拉罕（主前 2166-1991）的时代。他因顺服造物主——上帝的带领，75 岁离开家乡吾珥，进入上帝赐他为业的迦南地（即现时的巴勒斯坦地带），成为以色列及许多中东国家的始祖。又因他顺服上帝，愿意献上儿子以撒，上帝便大大赐福与他说：

「论福，我必赐大福给你；论子孙，我必叫你的子孙多起来，如同天上的星，海边的沙；你子孙必得着仇敌的城门；并且地上万国都必因你的后裔得福，因为你听从了我的话。」

人类的救主耶稣基督，按族谱来说，就是亚伯拉罕的后裔。《圣经》告诉我们，凡信靠耶稣基督的人，就得着永生的福分。

悲情民族 · 流徙四方

若细读旧约《圣经》，就会了解以色列的历史，大卫王与所罗门王时代，是以色列的全盛时期，之后分裂为南北两国。北国以色列，于主前 722 年被亚述国所灭；南国犹大于主前 586 年，被巴比伦帝国攻陷，以至圣殿被毁、人民被掳掠，自此正式亡国。随后以色列先后被波斯、希腊、罗马帝国统治，主后 70 年，犹太人激进分子起义，反抗罗马失败，导致第二次圣殿被毁。

耶路撒冷沦陷后，犹太人的残余部队，退守马萨达 (Masada) 要塞，坚持抵抗罗马统治。直至主后 73 或 74 年，罗马军队即将攻入马萨达，犹太部队约 960 人，宁死不屈、集体自杀，以色列完全灭亡。自此，犹太人流散到世界各地，受尽迫害。最严重的莫过于第二次世界大战，纳粹党对犹太人，施以灭绝人性的大屠杀，600 万犹太人死于各种酷刑。由此引起各国公愤，为以色列复国创造了有利条件。

奇迹复国 · 六日战争

犹太人虽然亡国二千多年，却始终保持着传统信仰，坚信以色列是「上帝的选民」，迦南地（巴勒斯坦）是上帝赐给他们的福地。「回到锡安」，是他们世代相传的理念。19 世纪末年，犹太人受够了流离失所，在世界各地受排挤、被迫害之苦，决心夺回上帝赐给他们的土地——巴勒斯坦，终结二千多年的流浪生活。锡安主义运动由此兴起，同时纳粹的大屠杀，促使国际社会认同以色列复国。

1947 年，经过了军事及外交行动，联合国通过了第 181 号决议，让犹太人在巴勒斯坦土地上建国。1948 年 5 月 14 日，大卫·古里安在特拉维夫宣读《以色列独立宣言》，以色列国正式复国。此后阿拉伯国家为消灭以色列，多次发动战争，最著名的莫如 1967 年的「六日战争」。

当时以色列面临埃及、约旦、叙利亚三国围攻，却在六日之内以少胜多，从此控制了加萨走廊、西奈半岛、约旦河西岸、东耶路撒冷和戈兰高地。据说，「六日战争」中发生了很多神迹奇事，让侵略者望而生畏、败阵而逃。

结论

以色列建国至今 78 年，以卓越的管治方式，把国家化为「流奶与蜜之地」。根据《圣经》的启示，以色列复国后，世界末日就进入了倒数阶段。最后「万国攻打以色列」，更是《圣经》的预言。如今巴勒斯坦战火不断，一波未停一波又起，像「产难妇人」的阵痛，最终将迎来毁灭性的末世战争。

以色列复国是现代奇迹，它为我们带来一个终极的信息——「当预备迎见你的神（上帝）」。《圣经》所说的都是真的！因此，「当信主耶稣，你和你一家都必得救。」🙏

死里逃生 看见耶稣

杏玲 (Stella) 还记得，2002 年 1 月，她经历了人生中最黑暗的 8 天——她在居住地委内瑞拉被绑架，面对不断的恐吓与死亡威胁；那却同时成为她人生最光明的 8 天——因为在那段日子里，她真实地经历了耶稣。

黑暗降临

24 年前的一个平凡黄昏，Stella 正开车回家。途中，一辆停在路边的车突然拦下她，几名匪徒冲上前来，敲碎车窗，拿着枪将她劫持，带到偏远地区的一间空屋囚禁。



接下来的 8 天，她被囚禁在那里，匪徒向她家人勒索赎金。每 2 天，看守她的人便会更换。无聊时，他们会与 Stella「聊天」，不停恐吓她：有人说要杀死她，有人说要斩下她的手寄给家人，甚至要把她卖到哥伦比亚。

Stella 表明自己是基督徒。那段时间，神把一节经文放在她心里：「然而，你们连一根头发也必不损坏。」（《路加福音》21 章 18 节）这句话不断安慰她——若不是神允许，连一根头发也不会失去。虽然心里仍充满恐惧，她却开始思想：既然这件事被神允许发生，神的目的是什么？

暗中的光

在那 8 天里，她逐渐有一个清晰的感动。她平日工作时会向人传福音，如今神却把她放在一群「穷凶极恶」的匪徒当中，也许神同样愿意寻找、拯救这些失丧的人。于是，她心里有了一个呼召：向这些人传福音。

「其实我并没有勇气，」她回忆说，「但神在这 8 天里不断给我勇气与智慧，让我知道如何与他们相处、对话。」在与匪徒交谈的过程中，她慢慢了解他们的背景，也更清楚自己所处的危险。每当恐吓与惊惶临到，她就祷告：「神啊，求祢介入这件事情。」

神保守她的心，使她能面对这些看守者，甚至与他们谈到「悔改」的真理。其中一位匪徒原本是农夫，因生活困迫才参与犯罪。他需要钱购买拖拉机，家人却不知道他做着这样的事。他有儿女，也有孙儿。

Stella 对他说：「如果神给你机会离开，你要悔改，带孙儿去教会，认识神。」那人问她：「我怎样可以相信耶稣？」她回答：「我不知道神会用什么方式，但如果神给你机会，你要悔改。」后来甚至有匪徒主动走进房间，希望听她讲福音。

在这 8 天里，她无数次想过自己可能会被杀，但正因如此，她反而更加坦然地分享信仰。

「我感觉到有很多祷告的手把我托住。」她说。那是一种前所未有的感觉。

神迹释放

获释后她才知道，原来真的有许多人在为她祷告。当地的西人教会弟兄姊妹手牵手为她代求；华人的牧者、师母与弟兄姊妹也不断祷告；甚至在美国、加拿大和香港，许多认识她的人也同心为她代求。

当地一位牧师在电视新闻中公开呼吁，劝导匪徒回转：「神给人机会，人要抓住回转的机会。」匪徒们看到这段新闻后受到触动，竟向她道歉，并表示愿意与她的家人达成协议，只收取最低赎金后释放她。那一刻，她知道是神垂听了祷告。

Stella 说，被绑架前她正经历长期的生活困境，甚至曾问神：「祢真的存在吗？」而这次死里逃生的经历，让她真实地看见耶稣。

多年过去，她依然没有忘记神这次的拯救。从那以后，她积极参与查经，盼望更认识神，也投入关怀事工，帮助有需要的人。

她相信，无论在人生哪一个角色——被绑的人、害人的人，或陪伴他人面对危难的人——生命中的困难并非偶然。神若允许事情发生，必有祂的美意。在人生最黑暗的时刻，也可能看见最明亮的光。☺

一支永不熄灭的蜡烛

2013年5月，张鸣56岁生日的庆生会结束前，他小心翼翼地将两支「5」和「6」字样的蜡烛收了起来，半开玩笑地说，等我65岁生日时再用。7个月前，张鸣被诊断患有晚期胰腺癌。这突如其来的消息，让爱家人、爱教会、爱生活的他有些猝不及防。他没有感到惧怕，也没有遗憾，他



内心只有一种深深的放不下：放不下长年相伴的妻子，放不下聪明可爱的儿女。他和教会的弟兄姊妹一起在神（上帝）的面前祈祷：愿神的旨意在他的身上成就！

9年过后，这两支蜡烛换了个位置，又被重新点燃，张鸣的抗癌历程进入了第10年。

信仰支柱 勇战绝症

这些年来，张鸣身上的癌细胞从胰腺扩散到肝脏，又转移到骨髓，并进入了头脑。他经历了多次化疗和各种放射治疗。虽然在身体上，他且战且退；但在精神上，他却越战越勇。他称自己是「最幸福的癌症患者」。坚定的信仰和开朗的性格，使他能够从容地接受现实，勇敢地面对痛苦，乐观地过好每一天。

为了不让家人为他的病承受过大的压力，他总是亲自与医生讨论自己的治疗方案，拍板定案。每一次重大的治疗来临之前，他都会安排一件有意义的事：或是与家人好友一起出游，或是为爱居完成一项装修。他把自己接受治疗的点点滴滴都图文并茂地晒在朋友圈，让关心他的人得知治疗进程，及时为他祷告。

当他得知有人患了癌症，他会在第一时间找到他们，分享自己患病后的心路历程和求医时的注意事项。在医院里，他刻意让资历较浅的年轻医生为他作治疗，鼓励新手护士大胆给他扎针。

在治疗中，他需要被固定在庞大的放射仪器中。每次戴上那令人窒息的面罩，躺在窄小的舱内接受治疗时，他都会默默地背诵《诗篇》23篇：「我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为祢与我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。」这是张鸣的信仰支柱：复活的主伴他同行死荫的幽谷！

热爱生活 笑傲死亡

张鸣是一个热爱生活的人。他爱唱歌，是社区华人合唱团的创始团长；他爱摄影，用相机摄录了无数美丽的风景和动人的瞬间；他爱美食，无论什么食材在他手中都能变成佳肴美味；他精于居家装饰与房屋维修，不论谁家有问题都能从他那里找到答案。

疫情期间，他和教会的同工一起举办了多次线上公益讲座，内容涵盖了装修、音乐、社保等方面，深受社区欢迎。张鸣的生活能过得如此精彩，是因为他深深地知道生命的真正意义。他曾说：人活在世的长短并不重要，要紧的是，在我们活着的时候，有没有得到永恒的生命。

从得知自己患了绝症的那一刻起，张鸣就准备好了去迎见他生命的主。在谈论他的病情时，他从不忌讳「死亡」二字，甚至用轻松的口吻调侃死亡。他深信，耶稣基督的复活已经胜过了死亡的权势。他可以随时推开那扇死亡之门，进入那没有痛苦、无限美好的天家。

岁月定格 烛光永恒

2024年3月31日，当复活节的晨曦初现时，张鸣平静地回到了造物主的怀抱中。生与死在这个早晨奇妙地交会：认识了复活的主，张鸣找到了生命的意义和永生；信靠复活的主，张鸣坦然地面对死亡。

与癌症共舞12年，他的身体被癌细胞逐渐毁坏，但他的生命，因着他的信仰和信心，却一天新似一天。主耶稣的复活点燃了他生命的蜡烛，将在这个世界上永远熠熠发光。🕯️

注：张鸣是哥城华人基督教会的会员、执事。本文素材由张鸣的妻子陈文琴姊妹提供。

超越

凌晨三点半，那是扶真难以超越的时刻，她总是瞪大眼睛坐在空荡荡的客厅，唯恐闭上眼，世界又回到了那急救无效的宣告——心爱的丈夫离世了！

无法减轻的「恸」

扶真是虔诚的佛教徒，自认已领悟「缘起缘灭，缘聚缘散，一切都是定数。」坚信「万物皆无常，有生必有灭，不执着于生灭，心便能安静不起念，而得到永恒的喜悦」的豁达。在榻前陪伴丈夫的日子里，她勤念佛经以慰藉己心。然而，当抬头看见笃信基督教的丈夫正在专心读圣经时，她乱了心绪。某些想法在心中萌芽：「我们这么相爱，如果丈夫的神（上帝）把他接走，我不要到不同的地方！」

她想起小姑多年前向她传福音：「如果有一天，妳有无法达成的事需要神，可以跟神祷告：『如果祢存在，请向我显现，好让我相信祢。』」神确实以一个梦境回应了她，也让她在祷告中经历暖流通过的奇妙，这让笃信「眼见为凭」的扶真内心开始松动。

新婚不久，扶真的丈夫即因工作远调他乡。那个年代，书信是唯一联系情感两端的桥梁。这样鱼雁往返，倒也收集了满满两箱珍贵的情书。后来搬了几次家，箱子有些破旧，丈夫便将书信整理成册收纳了起来。丈夫离世后，扶真又开始写信给他；但越写心越痛，思念并没有因此稍减，反而将自己与外界隔离了起来，世界彷彿只剩下扶真与那不知所在的丈夫。

至此，扶真完全不能接受灰飞烟灭的说法。缘或许会灭，情怎么能尽？纠结与惊恐束缚着扶真的心，夜不能眠，茫然无助。难道没有更好的答案可以释怀她无法减轻的「恸」吗？

没有终点的「爱」

扶真再次想起那曾经给过她答案的神，她虔诚跪下呼喊：「神啊，如果祢清楚地让我知道丈夫已经在天堂，将来我们必会再相见，我便不会肝肠寸断…」在这样的祷告中，扶真迷迷糊糊睡去。

天刚破晓，醒来的扶真看见桌上放了一本小姑留下的《中信月刊》。随手翻开，有一首小诗：

想想啊！

我划着的那只小船靠岸了。
当我上岸的时候，
却发现这里是天堂；
当我握到一只手时，
却发现那是耶稣的手；
当我吸一口新鲜空气的时候，
却发现这是天上的空气；
当我在荣耀中醒来的时候，
却发现我已回家了。

扶真的丈夫曾任职于海军，在病中和她分享了一个梦境，他梦见自己在云端上划着一艘小船，前面有一连的船队朝他驶来……扶真还安慰他。

谁能这样回答她的疑问？谁又知道她和丈夫之间的对话？除祂以外，还能有谁呢？惊呆的扶真，泪流满面的扶真，自此知道真有一位神，丈夫在神那里，她一定要成为基督徒，有一天和丈夫在天家相会。

经历了前所未有的平安，扶真接受了洗礼，成为新造的人，里面有基督复活的新生命。从那天起，联系遥远两端的不再是信件，而是祷告，是主耶稣基督。

有待完成的「使命」

扶真的丈夫是父母眼中的孝顺儿子，子女心中的称职父亲，更是扶真完美的丈夫。她相信，如果神给丈夫机会活下来，他一定也会是个出色的「社会回馈」者。现在，这个使命就让扶真尽力来完成吧！

20年，曾经感慨生死相隔两茫茫的扶真，不再刻意去思量丈夫，因为他就在她的生活中。扶真知道，在神永恒的国度里，不过是顷刻，转眼就要相见。🕉

我死祢活： 婚姻重生的秘诀

月姊妹和先生的婚姻曾走过死荫幽谷。她坦言，婚姻得救的秘诀只有一个：当人愿意破碎自己，神就亲自重建关系。当耶稣的生命在婚姻中显大，婚姻就复活了，人也复活了。

校园浪漫恋情 婚后渐成陌路

他们相识于大学校园，青春岁月纯真浪漫，相恋8年——从校园到职场，一同打拼，最终在深圳成家。

然而，婚姻远比恋爱要复杂。当时两人尚未信主，原生家庭的影响逐渐显现。先生是家中独子，上有两个姐姐，从小备受宠爱，性格自信却也自我，带着典型「北京大老爷们」的气质，我行我素，不沾家务。月姊妹则出身教师家庭，自小是乖乖女，生活讲求整洁、有条理，做事一丝不苟。

性格与生活习惯的差异，让甜蜜的爱情在日常琐事中逐渐消磨。处理



冲突的方式也不同：她喜欢讲道理、论对错；先生则性情急躁，遇到冲突要么发脾气，要么逃避沉默。曾经相爱的两个人，渐渐成了同一屋檐下的陌生人。其后她出国留学、移民，夫妻两地分居长达4-5年，更为婚姻危机埋下隐患。

尽头向主呼求 神迹出现转机

2012年，婚姻触礁，走到最低谷。先生觉得日子过不下去，提出离婚，甚至冷酷地说：「我不再爱你了。」这句话如晴天霹雳，使她几乎崩溃。先生搬到客厅居住，扬言分居造成事实离婚。当时女儿只有10岁，她仍盼望挽回婚姻，给女儿一个完整的家。白天承受工作压力，夜晚面对破碎婚姻以泪洗面，在女儿面前却要强作欢颜，她甚至只能在游泳时，在水中流泪痛哭。

人的尽头，是神的开头。2012年底，为陪来港过年的母亲去教会，她回到教会生活。她早于2005年在悉尼信主，但返港后未有稳定聚会。那次主日后，她加入姊妹团契，认识师母，倾诉婚姻困境。师母耐心倾听，与她分享《圣经》，为她祷告，并陪伴她走过艰难日子。

从那时起，她开始稳定读经、祷告，逐渐明白一个真理：苦难是神最忠实的仆人，把人带回神面前。

不久后，神奇妙地安排了一次旅程。先生的侄女在北京举行婚礼，两人需同行、同住。一天傍晚，先生外出健身，她独自跪在床边祷告，清楚领受四个字：「温柔、安静」。后来她知道这出自《彼得前书》三章4节。当晚她提议散步，两人在花园里默默走着，一圈又一圈。她谨记这四个字，决心安静陪伴，不再像从前那样喋喋不休、指责对方。回程起飞前，她收到丈夫的信息：「我愿意回来过平淡而真实的生活。」婚姻出现了转机。

破碎得神重建 舍己彼此成全

婚姻虽有转机，真正的修复仍需学习与改变。她邀请丈夫参加夫妻恩爱营，甚至把这当作生日愿望，丈夫最终答应。

在营会中，圣灵光照使她看见自己的问题：强势、自以为是、对先生不够尊重、言语缺乏肯定。她意识到婚姻的出路要从自己改变开始；家不是讲对错的地方，而是讲爱的地方。从前她执着于对错，却失去了关系。

之后她开始学习改变：发生冲突时先安静祷告，再主动道歉；从前挑剔，如今学会欣赏与感谢。久而久之，先生的脾气减少，变得温柔体贴，也开始分担家务。2016年，先生信主受洗，他表示因看见妻子的改变，见证了信仰的真实。

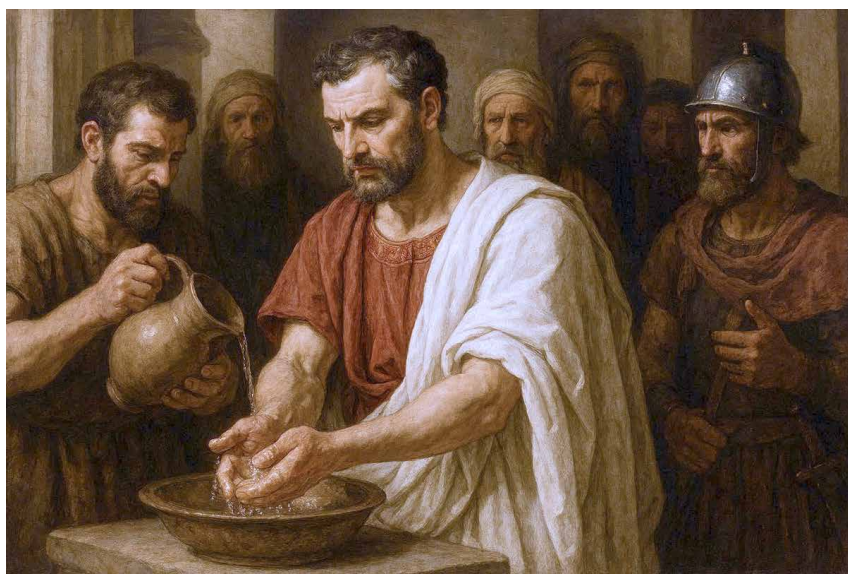
之后他们一同参加婚姻进深课程。月姊妹在先生支持下退出职场，回归家庭，并修读神学，投入婚姻家庭事工。她说神给她的呼召是：「关顾心与灵，助人也助己。」

她总结婚姻之路：从前她想改变对方，后来转为改变自己；从前是「驯服」先生，后来是「顺服」先生；从前是「你死我活」，现在是「我死祢活」，舍己成全对方。感谢神，是祂把悲苦变为甘甜，使他们的婚姻死里复活，那末后的福比先前的更大！🙏

洗手

黃小石

对传统的犹太人而言，洗手是件大事。按照他们的塔木德 (Talmud) 条例，有三百多处提到洗手。例如在《Talmud Eruvin》21b 中规定，若不仔细洗手是不能吃饭的。



怎么才算是仔细洗手呢？这规矩也确实不简单。在饭前，用洁净的杯子装满足够多的清水，先用左手把水从右手大拇指尖倒下，所有的手指与手腕都得有水，如此两次，再用右手同样洗左手。洗完手在祷告之前是不许讲话的。若是刚睡醒，也是要如此洗手，不过要洗三遍才够，洗完手祷告后才能讲话。因此，睡前得先预备好洗手的器皿，以便一起床就可以先洗手。

从里面出来的乃能污秽人

三个孩子还小的时候，吃饭前我都会问一句：「洗手了没有？」孩子们立即回答：「洗过了。」三双小手伸到我面前，「你这两个连手背都还没有打湿，回去再好好洗干净！」两个儿子抱怨着跑去再洗。为什么要他们洗手呢？因为他们吃饭常用手抓，手不干净，就会吃出病来。现在回头想想，恐怕难说。

现代人其实并不怎么脏（自己的电脑键盘能有多脏），一般家用洗手液不但除垢，还有杀菌作用，不知会不会把手洗得太干净了？人体是需要「益生菌」的。生物学家告诉我们，人体里的细菌比细胞还多十倍！我们正常的生理作用是需要细菌帮忙的。现在有些专家认为，我们的手洗得太干净了，其实对身体并不好。这一点我的外婆早就知道了，她常说：「不干不净，吃了没病。」先进！

《圣经》记载了一件耶稣的门徒吃饭不洗手的事，遭到犹太人的议论。《马可福音》七章：「有法利赛人和几个文士从耶路撒冷来，到耶稣那里聚集。他们曾看见祂的门徒中有人用俗手，就是没有洗的手，吃饭。（原来法利赛人和犹太人都拘守古人的遗传，若不仔细洗手就不吃饭；从市上来，若不洗浴也不吃饭；还有好些别的规矩，他们历代拘守，就是洗杯、罐、铜器等物。）法利赛人和文士问祂说：「你的门徒为什么不照古人的遗传，用俗手吃饭呢？」耶稣告诉他们说：「从外面进去的不能污秽人，唯有从里面出来的乃能污秽人。」指出要懂得洗手的用意，单单知道规条只是会因噎废食的。

有些罪污是水所洗不掉的

《圣经》中洗手的吩咐，最先出自《出埃及记》三十三章 18-21 节，代表一切要到上帝面前来的人（那时只有祭司），必须要洗手洗脚自洁，因为上帝是圣洁的；这与健康无关，倒与祭司的死活有关。

最著名的「洗手」一幕，罗马巡抚彼拉多不情愿定耶稣死罪，但怕百姓造反，所以不得不照他们的意思去做，于是他「拿水在众人面前洗手，说：『流这义人的血，罪不在我，你们承当吧。』」（《马太福音》二十七章 24 节下）

根据四世纪的历史学家尤西比乌斯 (Eusebius) 的记载，巡抚彼拉多因在犹太地区治理不当，被罗马皇帝提庇留 (Tiberius) 召回罗马。彼拉多回到罗马后失宠，结果自杀身亡。我想若彼拉多当时凭良心审判，定耶稣无罪，结果与他预期的一样，百姓造反，结果彼拉多因而被革职。罗马皇帝另派一位巡抚来代替他，那新巡抚将耶稣钉了十字架，那么在耶稣完成十字架上的救恩之后，彼拉多不就成了一位历史伟人，被万人景仰吗？他真的是不该「洗手」的！

这不免叫人想起莎士比亚作品《马克白》中马克白夫人在他们杀人之后梦游间所说的话：「滚出去，该死的污点！我说，滚出去！」然而，有些罪污是水所洗不掉的；也因此，我们需要耶稣基督的救赎，祂的宝血能洗净人一切的污秽。☪

女先知底波拉的提醒

克斌 / 新哲

底波拉是士师时代唯一的女性士师，也是女先知。

角色的分工

她和军事首领巴拉一起带领以色列百姓，在争战中打败了「大大欺压以色列人」的仇敌，就是迦南王耶宾及其将军西西拉。面对外敌的欺凌，巴拉原本表现出胆怯和依赖，他对底波拉说：「你若同我去，我就去；你若不同我去，我就不去。」（参《士师记》四章 6-8 节）可见底波拉是争战中以色列全军的中流砥柱。

底波拉的故事对于今天的我们，有非常重要的提醒。近代妇女解放运动，的确消除了过去千年来强加给妇女的羁绊，值得肯定。



然而，在追求女性平等与机会的过程中，社会也显出矫枉过正的乱象：就是妇女在得到新机会的同时，不得不压抑甚至牺牲她们在乳养抚育孩子上的天性。为了政治正确，许多岗位被强制设定了女性从业配额，也让女性承受更大的压力。许多时候，这种表面对女性的解放成了实质的伤害，皆因我们未能按照创造者的设计安排扮演我们每个人的角色。

《圣经》记载，神（上帝）造第一个男人亚当后说：「那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。」（《创世记》二章 18 节）。女人作为「帮助者」只是强调了其角色的分工，没有人格等级的高低。相反，《圣经》明确表明，男女都是按神的形象和样式被造，同被赋予治理全地的使命，也同受生命之恩。

勤恳地帮助

近年来，教会中关于姊妹在事奉与带领角色上的争论，有愈演愈烈之势，甚至造成伤害与分裂，实在令人惋惜。

那么，姊妹是否能在教会担任领袖或成为神话语的出口呢？笔者认为答案是肯定的，但这并不意味着，在这些岗位的姊妹人数需要设定配额，也未必需要授予姊妹某些职分。就如底波拉，她虽然领导了以色列百姓的争战，但却是通过「帮助」军事领袖巴拉由软弱变刚强来实现。无论弟兄或姊妹，为了公平或实现自己而谋求教会中的职分或职事，这种求自己的益处的动机本身，就是属肉体的特徵，当受十字架的对付。在教会中我们都当「不求自己的益处，乃求别人的益处」，这样才能同心合意兴旺福音。

最近，笔者在参与编辑林三纲弟兄和林郭慕真师母百岁诞辰纪念册时，读到许多纪念林师母的文章。林师母事奉神近 70 年，她勤勤恳恳地帮助林弟兄的事工，不但承担了几乎全部的家务，在主面前把十个儿女养育成才，还在职场承担全职工作，好让林弟兄能在「传福音的时候叫人不花钱得福音」（参《哥林多前书》九章）。

此外，林师母在教会做了大量牧养劝化的工作。许多弟兄姊妹都见证说，林师母的话不多，但都精当有力。她常提醒姊妹「要活在姊妹的软弱中」，她这么说也是这么做的。她也帮助了许多的弟兄姊妹由软弱变刚强。她和林弟兄一起带领了一百多个弟兄成为全时间传道人，担任长执和教会领袖的人数更多。如今，林师母已经安息，但她的信仍然说话。

底波拉并未因为没有在阵前杀敌而被神忽略，她的事迹详细记在《圣经》里。林师母也没有因为一直在「帮助」林弟兄而缺少了造就教会的见证。她息下劳苦之后，工作的果效一直随着她。愿《圣经》中的榜样，和我们前辈的生活见证，成为我们在神面前学习和事奉中的提醒！



怀疑的城堡

文 / 图：贝琳达

从前有一个人得到一本书，从书中知道他居住的城市将会遭受天火烧灭。在惊恐之中，他遇到一个名为「传道者」的人，指点他逃离自己的故乡，到「天城」



寻找救赎。这个曲折离奇的故事，是英国基督教作家约翰本仁所写的小说《天路历程》。

作者透过寓言的方式，描绘信徒在人生中会遇到的挑战。他讲述一个年轻人（基督徒），踏上访寻天国的旅程。这段旅程中他经过了很多千奇百怪的地方，其中包括虚荣市集、绝望沼泽、难登之山、财富山和怀疑城堡。一路上，他遇到带着负面影响的人物，包括「顽固」、「不信」、「多言」和「嫉妒」，但也在途中认识了「传道者」、「忠信」、「善意」、「真诚」和「盼望」等人，并从他们身上得到鼓励和帮助。作者就是透过这些人的名字和性格提醒我们，《圣经》中的原则可以帮助我们编写自己的人生故事。

被锁进疑惑的深渊

《天路历程》其中一个意味深长的篇章，描写「基督徒」和他的同伴「盼望」正在穿过一片田野，想在那里过夜，没料到竟误入了「绝望巨人」的领土，被囚禁在「怀疑城堡」肮脏的地牢之中。在遭受饥饿和反覆殴打后，「基督徒」变得意志消沉，「绝望巨人」用各种手法威逼、欺压「基督徒」，将他折磨得不似人形。

然而，「盼望」仍不断鼓励他，提醒之前曾经克服过的困难。终于有一天晚上，当「基督徒」开始祈祷时，突然想起在之前的旅途中，他曾经得到一把名为「应许」的钥匙。于是急忙从口袋里掏出钥匙，插进地牢门上的锁孔。一刹那间，门就开了。之后他们发现，这把钥匙可以打开「怀疑城堡」的关卡，帮助他们重获自由。

最终，他们到达了城堡的外门，这时闸门开了，「基督徒」和他的好友「盼望」头也不回地拼命向前奔跑，回到国王大道，继续往「天城」的方向进发。

对很多信徒来说，这段故事的确能够产生很大的共鸣，因为我们每天的生活往往会面对「绝望巨人」和「怀疑城堡」的斗争。今天社会的人性是如此尖锐，世界天灾连连，每天层出不穷的罪案、骗案，网上刻薄无情的评论……如果我们只看到这些，「绝望」便很快会出来将我们锁进「疑惑」的深渊，告诉我们不要相信神（上帝），不要相信善良。

怎样面对怀疑的心

曾经有一位网上作者说：「我并不怀疑神是爱，我只是怀疑祂是否爱我。当我失业、配偶离我而去、被诊断患有不治之症时，我怎能再相信神是爱我的呢？」

对此，我们可以学习《圣经》中记载的一位父亲。多年来，他的儿子被鬼附着，生活一直被「绝望巨人」禁锢，不断在怀疑、希望、失望、绝望的循环中轮回，直至他带着极痛苦的儿子来求耶稣医治。孩子倒在地上，口吐白沫，抽搐不止。父亲痛苦地向主耶稣发出了一个你和我都无比熟悉的祷告：「你若能做什么，求你怜悯我们，帮助我们。」耶稣便对他说：「你若能信，在信的人，凡事都能。」这时，孩子的父亲立即喊着说：「我信！但我信不足，求主帮助。」（参《马可福音》九章17-24节）

有人因自己的遭遇而对神感到怀疑，甚至对神充满愤怒，固执的心无法自拔。我们可能感到筋疲力尽，思绪陷入焦虑或忧郁的网。然而，主耶稣明白我们面对怀疑的时候，需要力量、盼望、悔改和饶恕。而这一切，唯有在神那里才能真正找到，就像这位父亲一样，他大声说：「我信，但求主帮助我克服我的不信！」他曾有过怀疑，但他做了我们在面对怀疑时应做的事，就是把疑惑带到主耶稣面前，祈求祂的帮助。这听起来似乎很简单，却是克服怀疑的关键。

你会怎样面对怀疑的心？你可以容许它存在，也可以拒绝它，祈求主耶稣将我们怀疑的心转化为信心，帮助我们战胜因生活中的谎言、丑陋和不公义而滋长的怀疑，这就是消除小信的良方，带我们走出怀疑的城堡。☺

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

小心陷阱呀！

林颖宜

即使还未信耶稣，上帝的话语早已悄悄进入她的内心，默默守护着她。

小时候，看到电视剧中坏人绳之以法、正义得到伸张的情节，我都会很开心，甚至幻想自己长大后是否也能成为维护正义的一分子。其实需要做出正确判断、了解真相的不仅仅是警察或律师；我们在日常生活中也会遇到很多危险的网罗，也需要智慧分辨，否则很容易掉进陷阱里。

难道是披着羊皮的狼？

几年前，我在一家广告公司做设计师，经常为不同行业的客人设计宣传单、名片、海报等。我们接的大多数是餐饮或服务行业的生意，可是有一天，一位女士走进来，说要为教会设计一些传福音的单张，我便主动接下这个工作。

当时需要做的设计并不复杂，只要把文件调整到可以打印的尺寸就可以了。一般来说，我都不会「八卦」客人要打印的内容；那一次我却因为好奇，仔细阅读了上面写的文字。虽然我那时候还没有信耶稣，但我从高中便参加团契，接受过不少《圣经》的教导。我发现单张上写的，与我从小接触的教导很不一样，里面频繁出现「宇宙」、「银河」，还有「完全拯救」之类的字眼。我当时感到很不对劲，就猜想：这会不会是「异端」？（编者按：「异端」是指披着基督教外衣，却教导错误核心教义的群体。）

后来，那位女士主动邀请我和另一位基督徒同事去她的教会。奇怪的是，他们的地址是在一个相对隐蔽的地方，而距离不到两百米，就有一家大型的华人教会。为什么他们要在旁边再开一间呢？我心里对他们是「异端」的猜想就更加强烈。虽然最后我并不知道他们是否真的是「异端」，但我庆幸自己多留了个心眼，拒绝了她的邀请。

信耶稣后，我想找一些应用程式 (App)，像做练习题一样学习《圣经》。找了好久都没有找到合适的；后来，我无意中在油管 (YouTube) 上看到一个频道。他们声称开发了一款中文学习软件，里面有灵修，也有《圣经》问答。

我点进去看介绍，觉得还真不错；就在快要下载的时候，我看到他们社交帐号的简介，原来他们是「异端」！我顿时吓出一身冷汗。天哪，这个网络时代真的太恐怖了！很轻易就能让人掉入陷阱，我差点就受骗了。

上帝的话语成为盾和矛

这两次经验都提醒我，狼比我们想像中更狡猾。「你们要防备假先知。他们到你们这里来，外面披着羊皮，里面却是残暴的狼。」（《马太福音》七章 15 节）。

初信者或慕道友最容易被一些「披着羊皮的狼」蒙骗，我庆幸自己当年曾听过福音，及早种下信仰的种子；就像我在广告公司的经历，虽然我当时还没有信耶稣，但是导师多年来向我传福音，日积月累的《圣经》教导，早已替我筑起城墙，抵挡了狼的入侵。

因此，我也想鼓励正在牧养的导师或牧者：你们所做的一切都不是徒然的。即使对方还没有信耶稣，上帝的话语早已悄悄进入他们心中，默默守护着他们。

第二个经验也让我警醒：就算不是初信，就算对《圣经》知识充满渴求，若没有分辨的心，也可能会落入陷阱。《圣经》记载：「因为假基督、假先知将要起来，显大神迹、大奇事，倘若能行，连选民也就迷惑了。」（《马太福音》廿四章 24 节）若不是靠着上帝的保守和智慧，若我们没有紧紧依靠祂，把祂的话语化为盾和矛，我们就无法抵挡仇敌的攻击。

在这里我想鼓励大家：如果想了解基督教信仰，或者对《圣经》有疑问，可以先去教会向牧师请教，不要让自己像迷途羔羊般随意游荡，让「披着羊皮的狼」有可乘之机！

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



真相只有一个？

戴思

唯有认识耶稣，才能在无数个混乱的「真相」中找到「真理」，找到安息的居所。

「真相只有一个！」这是日本动漫《名侦探柯南》的经典台词。

每次柯南揭露「真相」时，都会霸气十足地说出这句话；这也是柯南的核心推理信念——他认为无论谜题多复杂，事实永远只有一个。然而，在现实生活中，人们对「真相」往往有截然不同的理解——「真相」，又怎会只得一个？



最近看到一则新闻：来自印度北方邦的24岁青年 Suraj Bhaskar 梦想成为医生。虽然他已拥有药学专科文凭，但连续两次参加全国医学院入学考试 (NEET) 均告失败。由于学位竞争激烈，他盯上了公立医学院预留给残疾人士的5%入学名额，竟为此自断脚掌，企图骗取入学资格。

为了符合「残疾」的定义，Suraj 在家中为自己施打麻药，随后用锯子切断左脚脚掌，仅留下部分脚踝与脚跟。他计划伪装成被袭受伤，藉此申请残疾证。Suraj 自以为布局天衣无缝，干算万算，却独独算漏了哥哥的反应。哥哥在医院见到弟弟的惨状后，愤而报警求助，誓要找出真凶，替弟弟伸冤。

根据 Suraj 的供词，他声称自己在午夜时分于家中遭两名不明人士袭击，被殴打至失去知觉，醒来后脚掌已失。然而警方调查时，却发现他的供词漏洞百出，有误导「真相」之嫌。法医报告亦指出 Suraj 脚掌的伤口干净利落，不像是暴力袭击所致。关于这一点，警方随后在现场附近搜获的药瓶、注射器与锯子等证物，成为了有力的证据。最终，Suraj 不得不坦承「真相」——这是一场自编、自导、自演的悲剧。

面对客观事实，「真相」往往难以「逃脱」；但在复杂的人生中，「真相」有时确实「有理说不清」。正如那句老话：「你的真相、我的真相，以及真正的真相。」不同的角度、处境与立场，会在不同的人心中演绎出不同的「真相」。所谓「真相」，有时甚至会随着更多证据的出现而改变。因此，与其执着于「真相」，或许追求指引方向的「真理」更为重要。

什么是「真理」？「真理」指的是永恒不变，能超越时间与环境的原则。

那么，真理又可以在哪里寻找得到呢？耶稣说：「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。」（《约翰福音》十四章6节）这是出自《圣经》的一句名言。

《圣经》不仅是基督信仰的依据，更是西方文学、法律、艺术与伦理体系的奠基石。经过千百年来反覆验证，它依然屹立不倒，甚至长期位居畅销书的榜首。它提醒我们：唯有认识耶稣，才能在无数个混乱的「真相」中，找到能让我们安身立命的「真理」；才能在纷乱的世界中，找到安息的居所。🕊️



法国华人基督教救恩堂

Église Protestante Évangélique Chinoise de France

2021年的主题：在指望中要喜乐，在患难中要忍耐

主日活动：国语崇拜： 第一堂:12:30—14:00
第二堂:15:00—17:00

法语崇拜： 10:30—12:00

儿童崇拜(国语)： 15:00—16:00

儿童主日学(国语)： 16:00—17:00

成人主日学(国语)： 10:30—12:00

午餐： 12:00—12:30

约瑟团契(国语)： 12:30—14:00

福音团契(国语)： 12:30—14:00

姐妹团契(国语)： 12:30—14:00

法语 groupe Timothée: 13:00—14:00

法语 groupe Emmanuel: 13:00—14:00

周间活动：敞开小组：每天都有在不同家庭不同时间有小组聚会，
咨询电话：06-23-28-25-34

主日教会祷告会： 9:30—10:20

每周一晚上祷告会： 20:00—22:00

每周六小组同工祷告会： 9:00—10:00

长执牧区长特组长同工祷告会：每月一周周六 7:30—8:30

社区事工：圣约翰学校教务处咨询电话:0652368199 或 0615627025
一：每主日下午 14:00—15:00，免费为广大同胞看信、回信、咨询等服务。

二：中文班:每周周六有不同程度的班级

教会地点：102 Avenue Jean Jaurès 93500 (PANTIN)
Métro：Quatre-Chemin (地铁7号线)

教会电话：09-80-46-14-47

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

不再是我

伍大可

我不再因别人的错误而自我内耗，浪费精力、心神与时间，因为我知道，唯有爱与饶恕，才能使人真正得自由。

多年以前，我在一间德国公司工作时，参加了每年一度的进修会议。

当时有一位培训讲员对大家说：「看看你前后左右的人，在你心里可以为其中一个打个叉。因为在这个世界上，总会有



四分之一的人不喜欢你，无论你怎样对他好、怎样讨好他，他都不会喜欢你，所以你不必为此懊恼，只要在心里放下就可以了。」

我望了望身边前后左右的四位同事，其中一位正是人事部的副总裁；而他确实不太受同事欢迎，我不禁在心里暗暗笑了一下。其实在人生中，我们总会遇到一些对我们不好的人——无缘无故不喜欢我们，不懂得尊重我们，甚至有意无意地伤害我们。那么，面对这样的人，我们是否只需要在心里画个叉就算了呢？

在许多濒死经历的见证中，人们所遇见的主（耶稣基督），并不是以责备与审判的姿态出现，而是充满怜悯与无条件的爱。无论一个人过去犯过多少错、背负多少罪，在主面前都被完全接纳。即使在人看来是多么不配，主仍然以祂无条件的爱与包容拥抱人心。正如《圣经》所记：「唯有基督在我们还作罪人的时候为我们死，上帝的爱就在此向我们显明了。」（《罗马书》五章8节）

既然我是一个基督徒，就不应再为自己而活，而是让主在我的生命中被彰显，让祂掌管我的心思、情感与方向。正如使徒保罗所说：「我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着。」（《加拉太书》二章20节上）

我也应当以主的爱去接纳、去爱人，包括那些得罪我、不尊重我，甚至伤害过我的人。我愿意学习主的样式，不再以自我为中心，不因他人的过失而心生怨恨，而是选择包容与饶恕。我不再因别人的错误而自我内耗，浪费精力、心神与时间，因为我知道，唯有爱与饶恕，才能使人真正得自由。

因着耶稣基督住在我心里，也活在我的生命中，我深知信主的人是世界上最幸福的，因为我们一切的重担都可以交托给祂。然而，这个世界上仍有许多人尚未认识主，或还未接受祂的爱。他们独自面对人生的重担与困境，没有主同行，实在辛苦。他们需要主！

主曾亲口说：「凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息……因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。」（参《马太福音》十一章28-30节）愿我们都能舍弃老我，让耶稣基督住在我们里面，成为生命的主，藉着我们彰显祂荣美无瑕的生命，并用那无尽、无条件的爱，去爱那些尚未信主的人，使他们也能得着真正的幸福、平安与盼望。愿一切荣耀都归给我们的主耶稣基督，阿们！ ☺



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）

重生

戴邵聪

你是否感到祷告乏力，敬拜失去温度，信仰只剩下形式？盼望「复活草」的生命，能带给你全新的属灵启示。

上帝创造的世界很是奇妙！

在非洲的沙漠里，有一种植物名为「复活草 (Anastatica hierochuntica)」，又称为「耶利哥的玫瑰」。单看名字，便让人联想到它与《圣经》有着某种关联，再细看其生命特质，更觉神奇。

在干旱无水的季节，「复活草」会像其他植物一样枯干，枝条卷曲成一团，如待死的枯枝，失去色彩，毫无气息，彷彿被世界遗忘，没有任何盼望。它没有哭号大叫，不挣扎、不喧哗，也不埋怨，只把自己藏起来，进入近乎死亡的沉默！

想不到，原来这个状态不是放弃，而是一种保存！它在默默等待，等候有一天雨水降临时，生命再次被点燃。当雨水落下，奇迹便悄然发生：原本卷缩的枝条会慢慢舒展，根部重新进入泥土扎根，再次复活生长。

原来，它不是绝望，相反是在盼望中等待！基督徒的生命，其实也当如此！

当我们认识上帝，生命被更新后，行事为人也应当学习基督耶稣的样式，过着满有信心生活。然而，当生命遇上挑战与挫折，灾祸与苦难突然临到，那时我们会骤然不知所措，甚至失去方向。祷告变得无声，敬拜失去温度，信仰只剩下形式。外在看来，我们仍是如常往返教会聚会的信徒，但内里却像枯干的「复活草」，停止生长，只是不断向内卷缩。

上个月，我与一位久未联络的传道人见面。他在侍奉中遇到不少挑战与挫折，最近一次重大的打击，更让他陷入属灵的枯干与极度疲乏，甚至进入怀疑与抱怨上帝的状态。听到他的分享，我感到既难过又痛心；他那份无助与无力感，笔墨也难以形容。

有一年多的时间，他的生命就像「复活草」一样卷缩枯干，无法扎根，甚至随风飘荡。然而，在等候期间，上帝以各种方式向他启示；祂的话语如甘露再次降临，滋润他的心灵，使他被唤醒，重新出发。

其实，耶稣早已在《圣经》中给我们很清楚的提醒，祂对我们说：「人若渴了，可以到我这里来喝。信我的人就如经上所说：『从他腹中要流出活水的江河来。』」（参《约翰福音》七章 37-38 节）这就是耶稣赐给正处于枯干中的我们，一个宝贵的应许。

若今天你正像枯干的「复活草」，请记住：活水仍在。你只需要承认自己的干渴，在默默等候中回转，并敞开心灵，接受主耶稣成为你生命中唯一的水源。靠着祂，你必能再活过来，重新扎根，再次成长。

因为在上帝的国度里，像「复活草」般的重生，是祂对属祂的人一贯的心意，正如祂所说：「人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。」（《约翰福音》四章 14 节）☺



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 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**：eppc75@gmail.com
电话：(0033)01 43 57 30 40 **传真**：(0033)01 43 57 30 50
网址：www.myepcp.com

不设限的恩典

文 / 选自《使徒行传》十五章

图 / Betty Chan 陈锦玲

圖畫聖經故事



有几个人从犹太下来，教训弟兄说：「你们若不按摩西的规条受割礼，不能得救。」保罗、巴拿巴与他们大大地纷争辩论。

众门徒就定规，叫保罗、巴拿巴和本会中几个人，为所辩论的，上耶路撒冷去见使徒和长老。（1-2节）

使徒和长老聚会商议这事；辩论已经多了，彼得就起来，说：「诸位弟兄，你们知道神早已在你们中间拣选了我，叫外邦人从我口中得听福音之道，而且相信。知道人心的神也为他们作了见证，赐圣灵给他们，正如给我们一样；又藉着信洁净了他们的心，并不分他们我们。」（6-9节）

「我们得救乃是因主耶稣的恩，和他们一样，这是我们所信的。」（11节）

众人都默默无声，听巴拿巴和保罗述说神藉他们在外邦人所行的神迹奇事。（12节）

他们住了声，雅各就说：「诸位弟兄，请听我的话。（13节）

所以据我的意见，不可难为那归服神的外邦人；只要写信，吩咐他们禁戒偶像的污秽和奸淫，并勒死的牲畜和血。」（19-20节）

那时，使徒和长老并全教会定意从他们中间拣选人，差他们和保罗、巴拿巴同往安提阿去；所拣选的就是称呼巴撒巴的犹大和西拉。这两个人在弟兄中是作首领的。」（22节）

「因为圣灵和我们定意不将别重担放在你们身上，唯有几件事是不可少的，就是禁戒祭偶像的物和血，并勒死的牲畜和奸淫。这几件你们若能自己禁戒不犯就好了。愿你们平安！」（28-29节）

他们既奉了差遣，就下安提阿去，聚集众人，交付书信。众人念了，因为信上安慰的话就欢喜了。（30-31节）

读者决志表

若您愿意接受耶稣基督为救主，或想进一步了解基督教的信仰。请按心中的感动填写以下表格，您将会收到有关资料及小礼物！

请按您心中的感动，将下列表格填写寄回。（在适合方格上填上✓号）

- 我愿意相信宇宙间有一位全能公义、慈爱信实的神（上帝）。
- 在圣洁的神面前，我承认我是罪人，求神赦免我的罪，洗净我一切的不义。
- 我相信耶稣基督被钉死在十字架上，流血受死，为我的罪付出了代价。
- 我愿接受耶稣为我的救主。
- 我愿意更多明白《圣经》真理，请寄赠《圣经》与有关信仰的小册子。
- 我愿意参加教会聚会，请与我联络。

姓名：_____ 姓 _____ 名 _____ 英

性别：男 女 年龄：_____ 电话：_____

地址：_____

电邮：_____

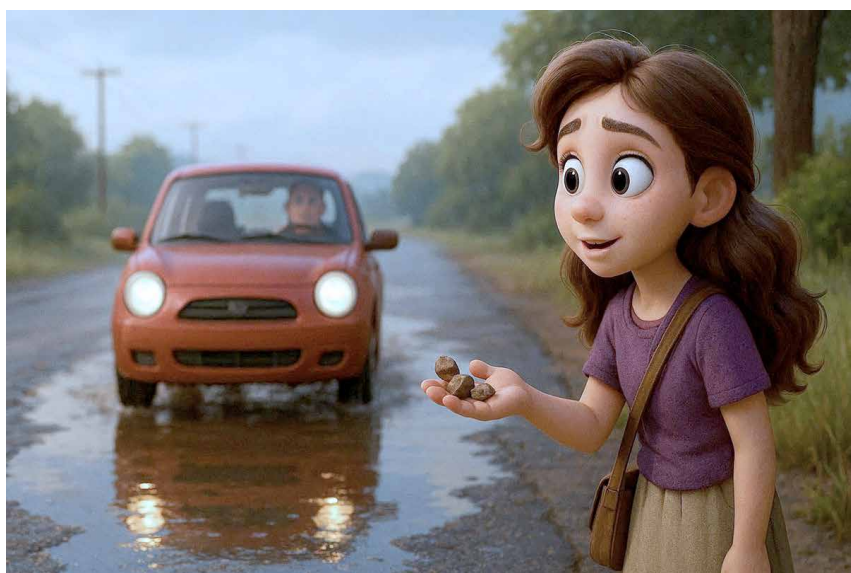
请用正楷详细填写后寄回：

Herald Europe, 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

避战先要备战

苏拾莹

雨后的街道上积水处处，没公德心的司机开着车呼啸而过，水花四溅，行人纷纷闪躲。有的行人闪躲不及，就被扬起的脏水溅得满身，十分狼狈。



有一名衣着入时的女士走在一条狭窄的小路上，迎面来了一辆小轿车，车轮驶过之处，一阵水花飞溅，足足有一个人那么高。

小轿车眼看着就要接近这名女士了。狭窄的小路无处可闪躲，女士身上的漂亮衣服眼看就要被脏水溅湿了。

只见这名女士从路边捡起几块小石头，向靠近过来的小轿车驾驶挥了挥手。意思很明显：如果你弄脏了我，我就用这些石头砸你的车。

果然，小轿车的驾驶慢下了车速，小心翼翼地经过，没有激起任何脏水。

这名女士拍拍手中的几颗小石头，说：「谢谢你们！」她轻轻把小石头放下：「你们真是今天的功臣，和平的使者，Great peacemaker。」

回去之后，她画了一幅四格漫画，标题是：「避战先要备战」，引起许多网友的共鸣，纷纷转发。

正如美国建国之父华盛顿说：「维护和平最有效的方法就是对战争做好准备。」

意即：备战才能避战。想要维护和平，必须先展现手中拥有万一开战也不会输的实力。

属灵的战争也是如此。魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。但我们若穿戴好上帝的军装，就能抵挡魔鬼的诡计。

真正要避免战争，就先亮剑吧！你手上的武器正是你的和平使者。☺

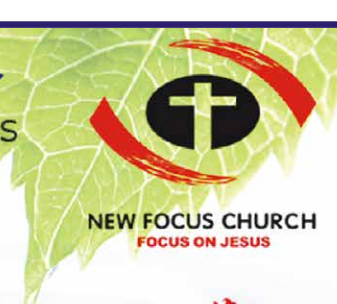
巴黎基督教新焦点教会
EGLISE PROTESTANTE NEWFOCUS DE PARIS

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



将一切焦点转向耶稣

贝尔湖畔

江风

礼拜六早上，在悉尼双百年纪念公园 (Bicentennial Park) 的贝尔维迪尔湖 (Lake Belvedere) 畔，有一群人陆陆续续地来了。其中有些是报纸的栏目作者，有些纯粹是读者。主办方声称这是「作者和读者」圣诞联欢会，希望藉此机会增加认识，彼此勉励。

马先生向来不喜欢迟到，早早接载了牛先生，这时已在凉亭坐定。凉亭的前方是一片宽阔的景观绿地，绿地边上就是贝



尔湖。当初修建贝尔湖时，州政府专门挖通了一条水道，通往 Homebush 湾，这给鱼游进游出，提供了极大的便利。而对于鸟而言，从鸟园飞过来，比前厅到后院还简单。

从前的写作人，多数用印有格子的稿纸写稿，因此有些写作人谦称自己是爬格子动物。如今写作方法已经改变，有人用键盘打字，有人用手写输入，他们或称为键盘侠，或称为码字的，总之是与写作有关。牛先生碍于手脚笨拙，尽管在阅读上没有问题，要写点东西则困难重重。正因如此，他对所有写作人都心存敬意。对那些能写出有分量作品的人就更加看重。由于他向来是《号角》的忠实读者，故此对其作者的名字一点不陌生，随时能叫出几个来。甚至某位作者写过什么佳作他也记得。但他不认为这是什么值得夸耀的事。因此当他面对那些面貌非凡的作者时，反而不知道说什么好。不过能够一下子见到这么多优秀的写作高手，真是一件美事！

至于私底下，他和马先生以及鱼和鸟，就可以无所不谈。其实在他们四位当中，牛先生的学识最广，无论是历史、哲学、音乐、艺术，聊起来都是一套一套的。那次他和马先生在观赏一幅照片时，随口说出「这幅构图好」，无意中被鱼听到。鱼也认为构图是个哲学课题。他们就这样走到一起。

按照牛先生的认知，万物天定，各有其位：日有日的位置，月有月的位置；星有星的位置，云有云的位置；光有光的位置，暗有暗的位置；山有山的位置，水有水的位置；树木有树木的位置，花草有花草的位置……一点不得含糊。一个错位，轻则影响构图的和谐，重则毁了整幅画面。正如地球在宇宙中的位置，不远不近，不偏不倚，不差分毫，恰到好处。天者，神也！

这时牛先生突然想起，从古至今，人类为什么出现那么多问题，就是因为目中无神！不仅目中无神，还把自己当神。从秦始皇到希特勒，历史的悲剧不断重演。《圣经》说得好：「以耶和華為神的，那國是有福的！祂所揀選為自己產業的，那民是有福的！」（《诗篇》三十三篇 12 节）这正是牛先生当年选择移民澳洲的初衷！也是他特别赞赏《号角》的主要原因。每当他阅读《号角》，他都能切切感受其中的信息：不停地呼唤人心归向神。曾有人作见证说，当她摆正了上帝的位置和人的位置，她的生活就彻底理顺了。她能看见自己被上帝眷顾，也能看见自己有错，她的心里不再有恨。这幅构图多好！

在牛先生的记忆里，中国人一直过得咬牙切齿。从义和团到红卫兵，义愤填膺、杀气腾腾，恨完外国人恨自己人。牛先生实在期待人们多看《号角》，消减怒气，不再有恨，与神和好，与人和好，与自己和好。

很多人都低看了牛，认为牛除了一身蛮劲之外，别无所长。中国人甚至以「对牛弹琴」，侮辱牛的智商。但牛对这一切都处之泰然，看来他的心中早已摆正了上帝的位置和自己的位置。唯有鱼和鸟，以及马先生，着实为牛抱不平。🙏

🙏 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

暴食症孩子的心灵需要

李飞君 (执照心理谘商师)

一位高中女生患进食障碍的暴食症，不自控地过量进食，然后自我催吐（通常是隐瞒的）。她一次暴食后用手扣喉咙把食物呕吐出来，学校发现后告诉家长要带女儿去接受精神健康治疗。



暴食症治疗可透过三方面——

1. 强化认知行为治疗：透过一对一谈话辅导，帮助患者调整对自身体型的错误认知，建立健康自我形象及改善体型的正确方法。
2. 家庭治疗：让患者父母或家人了解孩子的问题，加强家庭的健康关系，成为孩子重新掌控进食、跨越障碍的支持力量。
3. 辩证行为疗法：提高孩子抗压能力，掌握适当纾缓情绪技巧，使情绪平稳，更易与家人及朋友相处。

暴食症是一种精神疾病，大多数患者对自己体型或体重非常不满，可能是肥胖，又或者根本是适中而自己却不接受。当中成因复杂，有可能与先天遗传或后天家庭关系有关。

那女孩对自己、家人及学校都有很多不满，有抑郁及焦虑情绪。在辅导室里，女孩倾吐自己对家庭诸般的负面感受。她很小就随父母移民，父母在中国有生意业务，父亲寡言，母亲则长袖善舞，所以大多数时候母亲都在中国，父亲则与女儿们在外国生活，她姐姐也有情绪问题，两姊妹经常吵架，有时还会打起来。孩子成长岁月里，妈妈常常不在身边。爸爸与孩子们是租房住，多次搬家，孩子不停转校，每次环境转变都需要适应，带来压力；转校亦使孩子缺乏稳定的同侪关系，失去成长中重要的情感支持。家人关系疏离，学校比家人更先发现孩子进食障碍问题。

有些孩子的童年在身边的不是父母，而是祖父母、某些亲人、佣人保姆、甚至是寄宿学校的老师，这些经历都会影响孩子的自我价值和安全感。不少父母努力为家庭的未来筹算、孩子成长所需费用、大学学费等劳心劳力，把焦点放在将来；然而孩子的焦点却是现在——当下切身的感受。有人回顾童年，感觉像失落了「一些东西」，家庭不完整，看自己也不完整。

孩子的成长需要顾及身、心、灵各方面健康发展，爱是最重要元素。上帝创造人的设计是透过父母两性关系的爱，衍生下一代，健康生命是在爱的关系里孕育成长。爱使关系连结，使人心灵充实；缺乏爱及关系疏离，令生命意义迷惘。许多时可能父母本身成长都缺乏家庭的爱，问题一代传一代。上帝是爱的源头，笔者看到不少有问题的家庭，因着认识了上帝，不但生命找到了真正的意义和价值，同时也把爱灌入了家庭，使家庭重获生机。🕊️

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

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](https://www.facebook.com/Ecmcm)

没嚼环的马 VS 失控的舌头

李道宏

走进餐厅前，朋友把我拉到一旁真诚地说：「我想为几天前的事向你道歉。我不应该打断你的观察分享，让你难堪，真的很抱歉！」

我愣了一下，没想到他会特意为此道歉。

「没关系！」我笑着说，「我太太答应过，如果我在公开场合说错话，她不会当场纠正，但回家后总会温柔地指出需要改进的地方。」

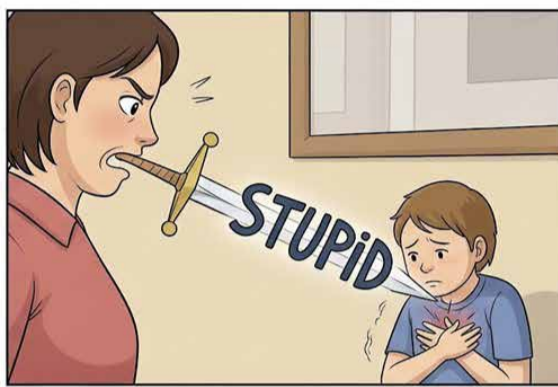
这短短对话触动我：道歉不是软弱，而是一种力量；不是失去尊严，而是赢得尊重。

建造或拆毁

舌头虽小，却能带来巨大影响。

我曾多次听见母亲对孩子说：「你怎么这么笨！」这样的话如利剑般刺入孩子心中，留下难以抹去的烙印，影响他们一生的自信和选择。

每一句话都在建造或拆毁关系，每一个词语都在塑造或破坏我们所爱之人的心灵。



从失控到掌管

《圣经·雅各书》三章用生动的比喻提醒我们：「我们若把嚼环放在马嘴里，叫它顺服，就能调动它的全身……舌头在百体里也是最小的，却能说大话。」

在马年谈这比喻格外应景——没有嚼环的马会横冲直撞，伤人伤己；失控的舌头同样能带来无尽祸患。马需要嚼环，舌头也需要圣灵掌管。

那么我们如何勒住舌头？

首先，开口前先求上帝赐下智慧和节制，避免在气头上说出伤人的话。

其次，立即道歉。若说错话要马上承认：「对不起，我刚才太冲动」或「我不该用那种语气，请原谅我」。这不仅修复关系，也为家人立下榜样。

第三，多说肯定的话。控制舌头不是闭口不言，而是选择说出造就人的话。

让话语充满恩典

若我们操练说肯定的话，家庭氛围自然更温暖——

对配偶：「谢谢你的付出，有你真好。」

对孩子：「我看到你的努力，爸妈为你骄傲。」

对父母：「谢谢您的爱，我会铭记。」

这不是虚假的奉承，而是用上帝的眼光看待家人。少一些批评，多一些感恩。当话语充满恩典，家就预尝天堂的感觉。



愿意道歉的父母

当父母（尤其是父亲）愿意向孩子道歉时，他们展现出被基督改变的生命，这样的谦卑与悔改让孩子更可能持守信仰。相反，父母的伪善与言行不一，往往是年轻人远离上帝的原因。

父亲的道歉不会削弱权威，反而守护关系，彰显属天的力量；母亲的道歉同样重要。当父母彼此认错、彼此饶恕，孩子就在恩典中成长，信仰也自然深植心中。

马上开始

来吧！让我们一起操练：

每天为言语祷告——提醒自己舌头的功夫。

说错话立即道歉——不拖延、不找藉口、真诚认错。

每天说三句肯定的话——刻意寻找值得赞美与感谢的事。

在孩子面前认错——让他们看见我们真实的谦卑。

愿这马年成为我们言语更新、家庭蒙福的开始。🙏



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

公共交通：
Porte d'Ivry (Metro 7, Tramway T3A);
Olympiades (Metro 14, 在600米)

财物的最大价值

文 / 田距

小强说：「妈妈相约好友在家打麻将。我问：『你们四个人都求关二爷保佑赢钱，难为关二爷不知听谁的！』妈妈回应：『输赢各安天命。总好过你老爸轻信电话投资一场空。』我恭祝她横财就手！」

Amy 说：「一万人都向财神爷祈求六合彩中头奖，如果他们的诚心都成全，头奖是否万人平分？金额比尾奖还要少！」

阿 Joe 说：「我老板名言『即使渺茫也还有个盼望；不搏就连一线希望都没有。』」

洪仔说：「忽略『渺茫』二字，恨不得把『一线希望』改成『志在必得』。赢者想再赢，输者想加倍返本——赌场才是赢家！」



新朋友 Jimmy 说：「有赌未为输，心存侥幸，不轻易放弃。其实赌是一靠运气，二靠适时收手。」

琪琪说：「有人中奖几百元后外出宵夜至凌晨，返家途中摔倒送院不治。」

Tony 说：「有人赌输十万元，与妻争执，扬言寻死，拂袖而一去不返无下落。」

轩仔说：「有讲小赌怡情，初尝甜头，万万没想到倾家荡产、妻离子散……」



小仪说：「最怕赌上瘾，甚至因还赌债而不择手段借、骗、偷、抢，无法自拔，造成社会隐患……除了戒赌，真的别无出路。」

敏姐说：「相信经常去赌博甚至欠赌债的人不多，然而不少人追求时尚，见广告推销就疯狂购物，信用卡『D—D—』搞掂，不需要拿钱包出来数钱，买得很爽……提醒各位别以为每月最低还款额很轻松很惬意，其实利息很高，利叠利越滚越大，随时成为『卡奴』，一时大意忘记最低还款额，还会有罚款。」

骏哥说：「《圣经》说：想要急促发财的会陷在迷惑、网罗、败坏中。『贪财是万恶之根。……敬虔加上知足的心便是大利了。』不知足者想不劳而获，百万富翁心目中仍想多赚一点。不过住豪宅未必有家庭温暖；面对山珍海错却未必有食欲；很多人奉承却未必有真情实意的尊重。古人在祷告中祈求『不贫穷也不富足』。人生存的基本需求衣食住行满足之后，拥有过多东西反而像生活在垃圾堆里。有钱人烦恼钱要放在哪里才放心，也担心股价会不会下跌，儿女是否会为争遗产而反目成仇……」

「看一个人怎么赚钱、怎么花钱，可了解这人的品格。上帝要人管理地上的一切，包括钱财。可惜现代人没很好管理地球，也没很好管理时间、金钱和才干，每月收入花光还要借钱；也有躺平的。最近马斯克说『钱的概念将消失，货币将毫无意义』，是否将会工作失去意义、学历变得一文不值？事实上互助扶持、关怀弱势群体、财物用到真正需要者身上，才是最大的价值。」



基督教法国华人教会

Eglise Evangélique Chinoise en France

2020-2022 教會主題

作主门徒. 扎根真理

26 rue chapon 75003 Paris France

TEL: 00 33 (0)1 42 71 40 52 (林福春牧师) 手机: 0623821151

手机: 0642348763 (邱新华传道)

(崇拜地点) 1 rue Omer talon 75011 Paris Metro: pere Lachaise / Saint maur

主日会堂崇拜: 15H30 - 17H00

约书亚法语团契主日早上: 10H30 - 17H00

儿童主日学主日下午: 15H30 - 17H00

周一 15h30 餐福小组1 餐饮业信徒

周四 15h30 路得小组 已婚未婚姐妹

周二 14h00 长青团契 年长退休者

周四 19h30 蒙爱小组 已婚未婚姐妹

周三 19h30 青年小组 学生与社青

周六 15h30 餐福小组2 餐饮业信徒

三岁孩子为什么不想睡觉？

罗妮丽



晚上八、九点，是许多家中最「热闹」的时段。孩子明明已经哈欠连连，却在听见「要睡觉罗！」的一瞬间，立刻精神抖擞：要喝水、要抱抱、要找玩具、要问问题，彷彿打开了第二轮的生命力。

不想睡是一个重要讯号

许多父母会困惑：「他累得快不行了，为什么不愿意睡？」若我们把睡前拉锯战视为孩子「不听话」，很容易焦急，甚至生气；但从发展心理学、亲子依附理论与信仰视角看，三岁孩子的不想睡，往往是一个重要的讯号——他正在学习面对「分离」、建立「自主」，也在寻找夜晚的「安全感」。

拖延背后三种心理需求

对大人而言，睡觉是休息，但对三岁孩子而言，睡觉意味着一天的结束、活动的停止、与父母的暂时分开。他们拖延的背后，通常藏着三种心理需求：

- 1. 我还不想结束这一天**——白天常常排满活动，孩子的情绪仍在高速运转，若没有足够的缓冲，很难进入安静状态。
- 2. 我想要更多陪伴**——孩子藉由「再五分钟」把陪伴时间延长，因为那是他一天中最珍贵的安心时刻。
- 3. 我需要一些控制感**——三岁孩子正在强烈发展自主能力，「我要不要睡」成了少数他能决定的事情。

因此，与其把拖延视为顶嘴，不如视为一种情绪表达——孩子在说：「请陪我多一点，我还没准备好。」

建立「可预期的睡前仪式」，让孩子的心慢下来。

幼儿的大脑需要「可预测性」来进入安全状态。每天重复的睡前流程——洗澡、穿睡衣、故事、祷告，就像一条温柔的引导线，把孩子的心从白天的刺激带入夜晚的平静。

G-0-0-D Practice 教养法

许多研究指出，只要仪式固定、气氛一致，孩子的焦虑会减少，入睡时间也会明显缩短。

在我所设计的 G-0-0-D Practice 教养法中，睡前是最适合运用四步骤的时刻：

G-0-0-D Practice：把睡前变成「灵性依附」的黄金时间。

G - Grace (恩典)：用温柔取代催促——孩子越被催促，越容易紧张。我们可以说：「我知道你还舍不得睡，没关系，我们一起慢慢准备。」「恩典」能让孩子的心软下来，愿意进到下一步。

O - Observe (观察)：看见孩子真正需要什么，是白天活动太刺激？还是今天在幼儿园有不安？或是与父母分离太久？观察能让父母做出正确调整，而不是一味责备。

O - Open (开放)：给孩子说话的空间，睡前五分钟是孩子最容易吐露心事的时刻。

问问他：「今天有没有什么让你开心或难过的事？」孩子一旦被理解，心就能安歇下来。

D - Do (行动)：睡前祝福祷告，安放孩子的灵魂。我鼓励每天跟孩子做短短 20 秒的祷告：「亲爱的耶稣，谢谢祢看顾今天。请给我平安的睡眠，也陪我到明天。奉主耶稣的名求。阿们。」这祷告像一条温暖的毯子，把孩子的心灵包裹在神（上帝）的平安里。《诗篇》四篇 8 节说：「**我必安然躺下睡觉，因为独有你一耶和華，使我安然居住。**」孩子的安全感，不仅来自父母的拥抱，也来自神的看顾。

交托在神手中祝福孩子

睡觉不是一场权力拔河，而是每天一次把孩子交托在神手中的操练；睡前不是战场，而是祝福孩子的机会。当父母用恩典陪伴、以观察理解、以开放聆听、以行动祝福，孩子会慢慢从抗拒走向安稳。愿每一个家庭的夜晚，不再是喊叫和催促，而是爱、平安与灵性连结的开始。🙏

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

忘了我记得

晨光

刚去教会时，女儿才1岁大，我们是用婴儿车推着她去去的。然而时光飞逝，一转眼她已经长大了，完成了学业，开始了工作。和她一起在教会长大的小伙伴们也都开始了各自的职业生涯，我们这些做家长的大朋友也都成了「老」朋友，头上早生华发，脸上也有了岁月的刻痕，但是几个家庭之间的友谊却更加深厚了。孩子们非常怀念往日经常聚在一起的快乐时光，于是趁着年底假期，安排了一个特别的度假之旅。

这是一个「真正」意义上的度假，就是什么事都不做，租一个大房子，大家聚在一起安静休息、聊天叙旧。每天的大餐也都是孩子们煮的，我们这些老人家就是打打下手、吃好喝好、点头称是就行了。孩子们的手艺真是不错，食物丰盛又美味，他们也设计了有趣好笑的游戏，让我们这些老人家都年轻了不少。

租的房子有一个很大的家庭影院，大家一起看了一部台湾电视剧《忘了我记得》。没想到这部剧为我们本来充满欢声笑语的度假之旅，增添了一点苦涩的味道，有些沉重，但也温馨。

沉重的脱口秀

程乐乐是一名脱口秀演员，白天在便利店兼职。她的生活平凡却充满波折，与丈夫的关系也出现了问题，两人已经开始分居。年迈的父亲偏偏又患上了老年痴呆症，记忆力日渐衰退，她不得不在工作与生活照顾父亲之间疲于奔命，既无力解决婚姻问题，也照顾不好老人，陷入了深深的沮丧中。



对我们这些大人来说，这部剧让人想起已经过世的父母，心中不免亏欠与难过；但没想到孩子们也被剧情吸引，许多人流下了眼泪，特别是小女儿，看完已经哭成泪人。看来孩子们真的长大了，看懂了生活的不易，也更加珍惜与父母同在的宝贵时光。

剧中的父亲努力记住自己的名字，他们想记，却记不住。他们不想给子女添麻烦，努力让子女开心，但残酷的现实却让他们无可避免地成为孩子的负担，令他们感到悲伤。程乐乐既要赚钱养活自己与父亲，又要照顾他，自己的生活就像一艘破漏的小船，还得为年迈的父亲撑起一把伞。而这不是一天两天的事，而是几年，甚至更久。

也许因剧情过于沉重，导演选择用脱口秀这样的喜剧形式呈现，于是我们也看到了剧中父女二人在雨中跳舞的欢乐场景……

心中的安慰

尽管我无法真正安慰女儿的难过，但我仍为孩子们的眼泪感到欣慰。他们真的长大了，明白父母不会永远不老。而做父母的，从来不会因孩子无力照顾自己而责备他们，只要他们有这份心，就足以令父母感到安慰！

《传道书》说，如果没有神（上帝），人的一生是虚空的虚空；但若我们信靠神，举目望天，我们的人生仍充满希望与盼望。传道者告诫我们：要趁着年轻敬畏神，也要在劳碌中喜乐，尽我们人生的责任。

回来的第二天，我们全家一起去了健身房。孩子们总是建议我们多运动，我们也鼓励孩子们养成健身的习惯。明天的事并不在我们手里，但今天我们能做的、能珍惜的，只要尽力去做就好；而明天的事，就交托在神的手中。🙏



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：01 48 55 14 77 77

《换乘真爱》

余生·请祢多指教！

程衛权

「曾经有一段真挚的爱情摆在我眼前，我没有去珍惜……如果上天能给我一个再来一次的机会，我希望能对那个女孩说我爱你，如果非要给这爱加一个期限的话，我希望是一万年。」这段来自港产片的经典台词，至今仍令人回味。若爱能延续一万年，甚至共度永生，是否仍是浪漫？若能选择永生的对象与场景，你会如何抉择？电影《Eternity》（中译《换乘真爱》）正以此为背景，展开一段既温馨又发人深省的故事。

故事简介

电影一开始，已婚 65 年的 Larry 与 Joan 在人生尾声面对生离死别。Larry 在家庭派对中意外去世，醒来时已身处名为「永生中转站」的列车上。这里是连接现世与各个永恒世界的中继点。亡者需在 7 天内选定永恒世界，否则便留在中转站工作。

不久后，Joan 亦因癌病去世，在中转站与 Larry 重逢。本以为能延续 65 年的婚姻生活，却突然遇见早逝的初恋丈夫 Luke——他自战争死亡后，一直在中转站等待 Joan，整整 65 年。

Joan 面临选择：与热恋时期却夭折的初恋续前缘，与共度大半生的 Larry 继续永恒生活，还是独自追寻理想中的永恒世界？

死后世界的设计想像

电影最吸引之处，莫过于对永恒世界的设计。亡者可选择不同的世界：特定时代、宗教、环境、意识形态（如无男士世界、反资本主义世界等），甚至可选择以人生最快乐的年龄重生。未选定去处者可于中转站工作，成为酒保、摊贩或协调员等。

然而，选定后将不能更改，若擅自逃脱，将被送往「虚无境界」。这些设定既具创意，也引发对选择与后悔的反思。

真正的永恒快乐？

即使 Joan 最终选择与 Luke 共处山野永恒世界，她依然夜夜前往「回忆馆」，翻看与 Larry 的回忆。这份情感的缺憾，使她最终冒险逃离永恒世界，回到中转站，再度选择与 Larry 同行。

电影呈现出一个重要信息：即使拥有理想条件，也未必带来真正的满足。正如《约翰福音》记载耶稣的话：「凡喝这水的还要再渴；人若喝我所赐的水就永远不渴。」人的心灵深处，唯有神（上帝）的爱能够完全填补。



爱的力量超越死亡

戏中一句对白令人印象深刻：「Love is a bonding greater than death.（爱是一种超越死亡的连结）」Larry 并不完美，甚至常闹笑话、脾气暴躁，与 Luke 的完美形象形成对比。但 Joan 仍选择他——不是因为他无瑕，而是因为爱让她感到真实与满足。

两位男主角都愿意牺牲成全 Joan 的选择，这份舍己的爱令人动容。耶稣基督的爱与牺牲更是这种爱的极致榜样。《约翰福音》说：「我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。」

永生的真正方向

电影中的回忆馆让人思考：若只保留快乐记忆、封锁痛苦片段，我们是否就能真正快乐？现今社会不少观念甚至信仰教导，过分强调成功与愉快，忽略苦难在生命中的价值。

事实上，人生是苦乐交织的。基督徒也会经历困难，但这正是倚靠主、经历祂同在与恩典的机会。真正的永生，不是建立在自我满足，而是与神的连结，以及对人的爱与服事。

耶稣对那位求问永生的少年说：「你若愿意作完全人，可去变卖你所有的，分给穷人……还要来跟从我。」这不是一条逃避现实、寻找快乐的天堂捷径，而是一条与主同行、关怀他人、活出爱的窄路。

结语

电影虽以浪漫为名，却抛出许多深刻的问题：爱能否延续到永恒？什么才是真正的快乐？死亡是否终点？愿在这个属于爱的季节，我们不单思想爱情，也思想爱的本质与源头。让我们将基督的爱延伸至每个关系中，在今生、余生、永生都与神同行，得享真平安与永恒的盼望。

哈利路亚！🙏

电影资讯

片名：《Eternity》（中译《换乘真爱》，中国内地译作《永恒站》）

年份：2025

片种：爱情喜剧

导演：David Freyne

主演：Elizabeth Olsen、Miles Teller、Callum Turner

閣下可以透過下列途徑，支持這份為歐陸僑胞出版的報紙：

- 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 Chinese Herald Europe 逕寄：Herald Europe, Mrs. Chiu Hon Si (Fu Chun) 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France
- 或直接存入下列户口：

戶口名稱(Account name): ASSOCIATION CHINOISE HERALD EUROPE
 歐元戶口號碼(Account No.): 00020194201
 銀行名稱(Bank Name): CIC PARIS TURBIGO
 銀行號碼(Bank No.): 30066 10641
 Code BIC: CMCIFRPP
 IBAN No.: FR7630066106410002019420123

《號角 歐陸版》
 需要您 支持

当生活欺骗了你

郝青松



《圣经》中有一场最动人也最忧伤的爱情故事，就是雅各对梦中情人拉结终其一生的挚爱。艾尔温·史佩克特 (Erwin Speckter) 笔下的雅各与拉结，置身于辽阔而人烟稠密的环境之中。右侧牧羊人休憩之际，七只羊群齐心饮水；左侧羊群觅食嬉戏，另一群男子则载歌载舞、弹奏乐器。此举暗示了两人相遇及随后订婚的关键意义：这段姻缘的影响将远播四方。

雅各来到舅舅拉班的土地边界，遇见三群羊的牧人。史佩克特或许以此为灵感，在画作右侧树林边缘描绘一群男子，其中三人手持牧羊杖。根据《创世记》记载，他们正等待第四群羊的到来，以便移开井口的石盖让所有羊群饮水。这第四群至关重要的羊群由拉结照料。但最期盼拉结到来的是雅各，他被嘱咐要「在你母舅拉班的女儿中娶一女为妻」才离家而来。他怀着何等激动的心情等待梦中情人的出现，雅各若没有她便无法继续生活。

「雅各与拉结亲嘴，就放声而哭」，很显然，雅各见到拉结时激动万分，不能自己。史佩克特将画面聚焦在这一激动人心的时刻，雅各用双手将拉结揽入怀中，亲吻她的嘴唇。「雅各爱拉结」，如此浪漫而真实，他的忠诚持续一生，以至临终前依然驻足哀悼拉结的离世。他的爱如此深切，以致在《圣经》中留下最动人的浪漫宣言之一：「雅各就为拉结服事了七年，他因为深爱拉结，就看这七年如同几天。」（《创世记》二十九章 20 节）

然而这只是故事的一半，另一半充满背叛和忧伤。

订婚七年之后，满心喜悦的雅各终于迎来期盼已久的婚礼，但翌日清晨，雅各突然发现新娘并非拉结，而是拉结的姊姊利亚，但「利亚的眼睛没有神气」，并非雅各意中之人。拉结的父亲用诡计欺骗雅各，若要娶拉结就再服事七年。理想主义的婚礼瞬间成为处心积虑的阴谋。由此可见，画面中渲染的欢愉场景只是短暂的幻影，如张爱玲所言：「生命是一袭华美的袍，长满了虱子。」我们真实的生活就是如此，充满失望与诸多失败，正如雅各婚礼以至之后的婚姻生活所展现的。婚姻常常充满苦涩，而并非最初设想那么甜美。也或许，我们终其一生也未曾寻见真正的爱人。那么，上帝为何如此？上帝在我们对爱的渴望和失望中有何用意？

显然，上帝更关心祂子民的圣洁而非人自以为是的幸福。上帝在雅各失败的婚礼中直面他根深蒂固的罪性，他从受骗中看到自己欺骗父亲和兄长的过往。上帝拯救人心的恩典也在这时显明出来，「教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日」（《提多书》二章 12 节）。后来的历史表明，上帝通过雅各生命中各种失败，最终成就祂预定的恩典。《圣经》中最伟大的爱情并非雅各和拉结的故事，而是神爱罪人爱到为人类甘愿受难死去的救赎故事。

任何完美主义的艺术幻觉，背后都有必须直面的人生困境。任何不完美的人间之爱，都指向我们对唯一救主更深的渴慕。☺



法國華僑基督教宣道會

Église Chrétienne Missionnaire Chinoise de France

主日崇拜時間：9:30 (法語) / 11:00 (粵語/普通話)

地址：16, Passage National, 75013 Paris, France

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

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

聯絡人：林庭光牧師 E-mail: acecmcf@gmail.com

歡迎僑胞參加！

回家与被爱的证据

高佳慧

《男孩、鼹鼠、狐狸与马》最初并非一部电影，而是一本很薄却很有份量的绘本。作者查理·麦克西 (Charlie Mackesy) 起初将角色的对话与图像零碎地发布在社群上，后集结成书，最终吹进了动画的世界。这部 2022 年的短片保留了铅笔线条与纸张留白的质感，让人慢慢呼吸，不急着想悦谁，却陪你直视那些平常不敢问的问题：我为什么会怕？我值得被爱吗？我怎么走下去？



电影里的四个角色，宛如人心里不同的声音：男孩的迷路、鼹鼠的渴望、狐狸的戒备、马的稳定。它们不只是寓言中的可爱角色，更像是生命的真实写照。尤其有一句话一直在我心里回响：「有时候，你的心会欺骗你。」《圣经》说得更直白：「人心比万物都诡诈。」（《耶利米书》十七章 9 节上）我们的心往往放大恐惧，把失败当成结局，把自己判为不够好。但《约翰一书》提醒我们：「我们的心若责备我们，神比我们的心大。」（三章 20 节上）上帝的眼光不是照着我们的自责运行；祂的爱也不是靠表现才成立；没有任何事能使我们与神的爱隔绝，甚至在我们最破碎的时候，祂仍说：「你在我眼中宝贵。」

故事一开始，男孩遇见鼹鼠时的第一句话就很清楚：他要回家。他的目标像是一个方向：有灯的地方、温暖的地方、能结束流浪的地方。但故事走到最后，最打动观众的不是抵达，而是「转向」：男孩没有奔向某盏远处的光，而是选择留在朋友身边，留在同行之人的相爱里。「回家」或许不只是地址，而是一种状态：你可以不用再装坚强，不必逃，有人懂你，也有人愿意陪你。

人之间的相爱，是不是就等于回家？我的答案是肯定的，而且很真。因为家最具体的样子，往往就是「有人在」。不是解决你生命中的问题，而是陪你度过。《圣经》里那句简单的真理：「你们要彼此相爱。」我们常以为回家需要一个实际的地方，但人与人之间的相爱，正是那属神的荣耀在地上的版本；一种不急着想矫正你、却愿意接住你的恩典与同在。

然而，人与人之间的爱再美，仍然有限：会累、会误解、会离开。也因此，这份爱更像一个路标，指向更深的归属。诗人说他渴望「住在耶和华的殿中」，耶稣说祂去是为我们预备住处，而「主世代代作我们的居所」。原来真正的家，不只是找到一盏灯，而是找到那位永不撤回的真爱。当我们「行在光中就有相交」，那光不是刺人的审判，而是让人终于能诚实呼吸的安全。

电影也问了一句像童话、却也很像人生的话：「你长大后想成为什么？」答：「一个善良的人。」我很喜欢这个答案，它不浮夸，纯朴简单，却最难做到。它对应的，其实正是神对人的期待：行公义、好怜悯、存谦卑的心；以恩慈相待、彼此饶恕；用怜悯、恩慈、谦卑与爱心联络。善良不是天生好脾气，而是一种选择。🕊️

【注】动画电影短片：《男孩、鼹鼠、狐狸与马 (The Boy, the Mole, the Fox and the Horse)》获得第 95 届奥斯卡金像奖最佳动画短片。片长约 34 分钟，非常适合在安静的夜晚观赏。Apple TV+ 独家串流。同名原着绘本，繁体中文版或英文原版，各大实体书店或网路书店皆有贩售。



巴黎华人浸信会

Eglise Evangélique Baptiste Chinoise de Paris

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

崇拜时间：主日下午三时正

周五团契：周五晚上七时半 迦拿团契：主日中午十二时

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

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

老树发新枝

南丘

我有一位令她身边所有亲友都很无语的姐姐，她拒绝新事物，固守旧习惯，几乎到了偏执的程度。自从我姐夫在十多年前离世之后，我姐的日子就停留在了那个岁月里。她不用互联网，电视机和电磁炉因年久失修早已成为摆设，唯一还能播放声音的，是一部卡带收录音机，其余电器都处于勉强能用的状态——反正她也很少使用。

姐姐像乌龟一样活着

记得很久以前，有位朋友开玩笑地说：「要长寿，就要活得像乌龟一样。」没想到这话应验在我姐身上，真是一语中的。她平日总躲在老旧的房子里，基本上不外出，门窗关闭得严严实实。她每周只去附近的老人活动中心购买廉价伙食，其它活动一概不参加。因独居曾经发生过昏迷跌倒，意识不清而迷路等意外，她儿子见状，特意在搬去郊外居住时，将邻居的房子也买了下来，请她搬过去以便照应，但她就是不肯。

不去也罢，为安全起见，总得方便联络吧？她却坚持使用摩托罗拉时代的老手机，不但无法上网视讯，只要她关机或不接电话，连即时通讯都中断。已不止一次，亲友整整一个月联系不上她，搞得人心惶惶，十分担忧她的安危。

我表妹与她同住一个城市，受亲人委托，为她买了一部崭新的智慧型手机，亲自送她到家里，还耐心教她使用。但姐姐仍坚决拒绝，宁可让手机原封不动地摆在桌上封尘。

她就这样，龟缩在自己小小的「舒适圈」里，一年又一年，为长命百岁而活着。

不离不弃的爱

两年前，我去纽约角声布道团总部接受宣教训练时，认识了来自我姐姐同一个城市的 Amber 安柏姊妹，我告诉她我有个姐姐住在那里。她回去后，真的去找了我姐，请她出来饮茶、聊天，并尝试向她传福音。



也许因为我的关系，姐姐并未像对待其他人那样排斥 Amber 姊妹，但对福音的回应只是勉强应付。随着时间过去，我对姐姐始终未能接受主耶稣为救主感到非常失望。我甚至劝 Amber 姊妹放弃，觉得我姐这种「冰冻三尺」的心肠，有生之年未必能「解冻」。

然而，Amber 姊妹却坚定地说：「我只管甘心去传福音，收割的事交托给神就好了。」

就这样，无论我姐的态度如何，Amber 姊妹始终如一。有空就开车一个多小时去接我姐，带她参加当地华人教会与每周一次的「美味人生」福音团契聚会。团契除了邀请专家讲解健康与生活常识，也有牧师、弟兄姊妹分享生命见证，并有赞美诗歌敬拜。

不过，我姐表面上看不出任何改变。她似乎只有胃口对食物持开放态度，对其他兄弟姊妹的关怀和辅导，则仍或多或少地保持着距离，但 Amber 姊妹始终如一，对她不离不弃，每次都笑脸迎人，让我姐感受到温暖。我感谢她的耐心，她却轻松地说：「主耶稣不是教导我们要尽心、尽性、尽力、尽意爱主，也要爱邻舍如同自己吗？我就是照着做而已。」

Amber 姊妹有自己的工作，无法每次载我姐去，但仍断断续续坚持两年多，让我姐逐渐习惯团契生活。

2025年12月，「美味人生」团契迎来当年最后两次聚会。Amber 姊妹因工作无法参加，原以为我姐会因此缺席，没想到聚会当天，她竟自己出现在众人面前！

对团契的弟兄姊妹来说，这个惊喜实在太大了，大家彷彿看到，一株日渐枯萎的老树，突然冒出翠绿的嫩芽。

主耶稣的恩典真是太奇妙了，一位拒绝新事物与陌生人超过十年的固执老人，在短短两年间开始出现改变，从被动接受到主动参与。

看来，2026年对我姐来说，确实是一个崭新的开始。我祷告，愿神赐她新生命，让她在古稀之年，依然为主绽放新花。🙏

法國華僑基督教宣道會(聖牧堂)

主日崇拜時間：11:00 (粵語/國語) / 14:00 (法語)

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

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

電話：33(0)1 48 85 76 10

歡迎僑胞參加！

聯絡人：黃振才牧師 2018年教會年綱：建立一間健康的教會

陈颖雯走过痛楚重新出发

陈泳薇



每个人的生命里，都有一些时刻被迫停下脚步。有时是身体的限制，有时是环境的压力。重新出发，往往不是因为准备好了，而是在迷惘与破碎中被塑造出来。陈颖雯老师的故事，正是在受伤、医治与呼召之间展开。

她自小顎骨发育异常：上顎停止生长，下顎却持续增生。多年覆诊，她成了医生与实习生研究的个案。随着成长，口齿愈发不清，高中时上下顎无法咬合，说话、咀嚼都困难，连咬苹果也做不到。青春期的她对外貌敏感，却常承受异样目光与嘲笑；频繁请假治疗也影响学习。医生需待骨骼定型后才能手术，大学三、四年级，她终于接受大型重建手术：打碎骨头、重新组合，以金属支架固定。那段经历，沉重却改变了她的一生。

信仰的起点

她自小就读天主教学校。家中虽虔诚拜偶像，她却早被《圣经》吸引。年幼时曾在家中偷偷向《圣经》中的真神（上帝）祷告。中一决志信主，她笃定不是她选择神，而是神拣选了她。

真正深刻的信仰经历，却在青少年「暴风期」。治疗、自我否定与外界目光交织，她曾祈求一夜之间问题消失。直到重回教会，在《圣经》与群体中，她再次听见神的提醒：「你是宝贵的。」高中导师陪她阅读《当好人遇上坏事》，她从约伯身上看见苦难中的忠诚，心里立志：若能在苦难中为神站立，便值得。

她曾热爱音乐、屡获奖项，原以为音乐是前路；然而病况令她无法再唱歌，梦想被迫放下。她转而立志成为老师，这同样需要大量说话，对她而言是一场冒险。手术后她一度无法开口，却仍要完成实习。那时的她连最基本的能力都失去，只能倚靠师长与同学扶持，一步步走过。今日能重新开声、站上讲台，本身就是见证。

她引用《哥林多后书》一章4节：「我们在一切患难中，祂就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。」她相信，受过伤的人，更懂得安慰。

成为同行的老师

在学校里，她是学生愿意流泪时会寻找的老师。有人因感情受挫、家庭冲突或情绪低落向她倾诉。她不着急批判，而是陪伴同行。她坦言自己常在学生面前承认软弱，因为年轻人需要的不是完美榜样，而是真实、有血有肉的大人。她成为那个曾经渴望却缺席的角色——在关键时刻站出来陪伴的人。

她观察到，今天的年轻人做事追求极致，一旦犯错，便全盘否定自己。她以自身经历告诉他们：在神创造的世界里，是有「容错率」的；跌倒了，仍能修正与重来。对身体有病患的学生，她更能理解与鼓励——限制之中，仍可前行。

她最深刻的信仰体会，来自术后拆除十二口骨钉。当医生一口一口拔出深埋骨中的钉子，剧痛难当，血的温度自深处涌上。就在那一刻，她真实感受到耶稣十字架的痛。她明白主为她承受的，较她所经历的更深更重。

她常以《约翰福音》中耶稣所说的话鼓励自己：「在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。」信仰不是大团圆结局，而是知道在艰难里仍有神同行。「没有任何事能使我们与神的爱隔绝。」这份确据，是她面对挑战的底气。

给迷失者的话

当被问到想对迷失的年轻人说什么，她仿佛看见十多岁的自己，轻声说：「会过的，真的会过的，我们靠着主，一定会过的。」她从不轻看年轻人的痛，因为那就是他们的世界。她提醒成年人：当你在风浪中站得稳，学生就能看见希望。

她特别喜欢彼得——那位曾跌倒、曾不认主，却被神更新的人。因着神的托住，软弱成为盼望。她也常对学生说：「神不是特别疼爱老师，祂同样爱你。」今天她能站在讲台上分享，不是因为自己坚强，而是因为每次跌倒，都有主牵着她的手。重新出发，不靠意志，而是因神的爱从未停止。



她用爱心照顾家庭和孩子

因此，她愿用余生陪伴年轻人，把曾扶起她的爱传下去。她盼望每个寻找力量与方向的人，都愿意让耶稣牵手——祂不要求完美，只在最疲惫时成为倚靠。只要愿意说：「主耶稣，请带领我」，祂必以平安与盼望，引领我们重新出发。☺

巴黎东区华人浸信会

Eglise Evangélique Baptiste Chinoise de Paris Est

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

RER A：Noisy Champs

崇拜时间：主日 10h30 (法语) 15h00 (粤语/国语)

联络：06 46 49 69 57 (黄薇华姊妹)

Email: eebcpe@gmail.com



神把我带出来

叶青

我在赌场工作二十年，在这些年认识神（上帝），也在神的带领下走出来。



二十年的赌场岁月

1995年，我移民美国。原本在国内从事政府工作，生活稳定，但来到陌生的国家，一切必须重新开始。语言不通、选择有限，经朋友介绍，我进入赌场当收银，后来学习发牌。时薪8美元，一天8小时，每周休息两天，收入稳定，还有医疗保险，对新移民而言，是一份难得的工作。

回头看，那份工作并不容易得到。我英文不好，却可在半年内转为全职；三十名新人中只有两、三位亚洲人，我却享有免费培训。当时只觉得自己运气好，又肯努力，才获得的机会。

赌场的环境与我从前的工作截然不同。长时间充斥着浓重烟雾，二手菸令人难受；客人情绪起伏极大，赢钱尚可，一旦输钱，辱骂、推挤甚至动手的情况时有发生，同事因压力落泪并不罕见。那是一个金钱快速流动、情绪高度绷紧的地方。

我做了几个月便不太喜欢这份工作，但新移民转职不易。后来时薪提高，每周只需工作4天，收入仍不错，又能较弹性请假，现实考量下，我留下来，一做就是20年。

在黑暗中认识光

2006年，我开始去教会，起初只是希望孩子在教会中成长。对信仰未有深刻认识，却在唱诗时常常流泪。后来有姊妹到家中探访，分享福音。我曾怀疑复活，也以为自己的一切是靠能力与运气得来。

姊妹对我说：「若没有神的看顾，人所做的都是枉然。」这句话触动了我。当我开始读《创世记》，多年疑问逐渐解开。想到神为人舍下独生子，我深受震撼——我愿为自己的孩子付出一切，却无法想像为别人的孩子去死，神的爱让我不再怀疑。

2008年，我受洗归主。

信主后，我对工作的看法改变了。我不再只为收入而活，而是知道自己在那个环境中也有身分与使命。我利用休息时间读《圣经》，同事觉得我「不一样」，有人主动找我倾诉。也许他们未必因此改变，但我知道，神把我放在那里，自有祂的用意。

我所看见的代价

20年间，我看过太多输赢之间的人生起伏。有人整夜不归，有人输掉工资仍不肯离开，有人以为只是娱乐，却逐渐失去节制。「下一局会翻本」的心态，让人陷入循环，情绪与家庭关系也被长期消耗。

赌博未必立刻毁掉一个人，却会慢慢改变人的心，使人把希望寄托在机率，而非踏实的生活。身处其中，我对这样的环境有更深的警醒。

神亲自把我带出来

2016年，一次灵命进深会中，我向主祷告愿意全然献上。不久后，我突然晕倒，检查发现胃部肿瘤，确诊为癌症。医生说，若不是症状明显，并不容易及早发现。

得知病情时，我心中反而平静，知道那份安稳来自神。公司为我保留职位18个月，医生建议暂停工作。我清楚知道，神正在亲自把我带离赌场。



患病期间，我没有停止聚会。女儿在第二年受洗，她说，是看到母亲在困难中仍然坚持、平安而被感动。我更深体会，家庭本身就是神所托付的重要服事。

在不能中学习倚靠

后来教会需要同工，我被邀参与服事，并于2020年起担任教会秘书。英文不流利、疫情突至，压力极大，我只能不断祷告，求神指引与预备。在学习中，我看见祂的恩典，也学会分辨轻重与等候。

回望这一路，在赌场工作的二十年，神在其中保守我，也在适当的时候把我带出来。那句话——「你的经历要成为别人的祝福」——如今有了清楚的意义。

若有人正站在赌博的边缘，也许可以停下来问一问：这样的选择，是否真正带来平安？对我而言，答案已很清楚——人的保障不在手气，而在神的恩典。

神把我带出来，若这段经历能成为别人的提醒，我心里就满足了。🙏

巴黎满恩谷基督教华人浸信会

EGLISE EVANGELIQUE BAPTISTE CHINOISE DE MARNE LA VALLEE

教会地址：14 Rue des Coutures 77090 Collegien

崇拜时间：主日上午10h30（国语/法语 mandarin/francais）

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

周间聚会：周五早上八点 祷告会 周五晚上九点 查经班

周六早上九点、十点 查经班 礼拜日早上九点 诗班练习

礼拜日下午一点 成人主日学 礼拜日下午三点半 查经班

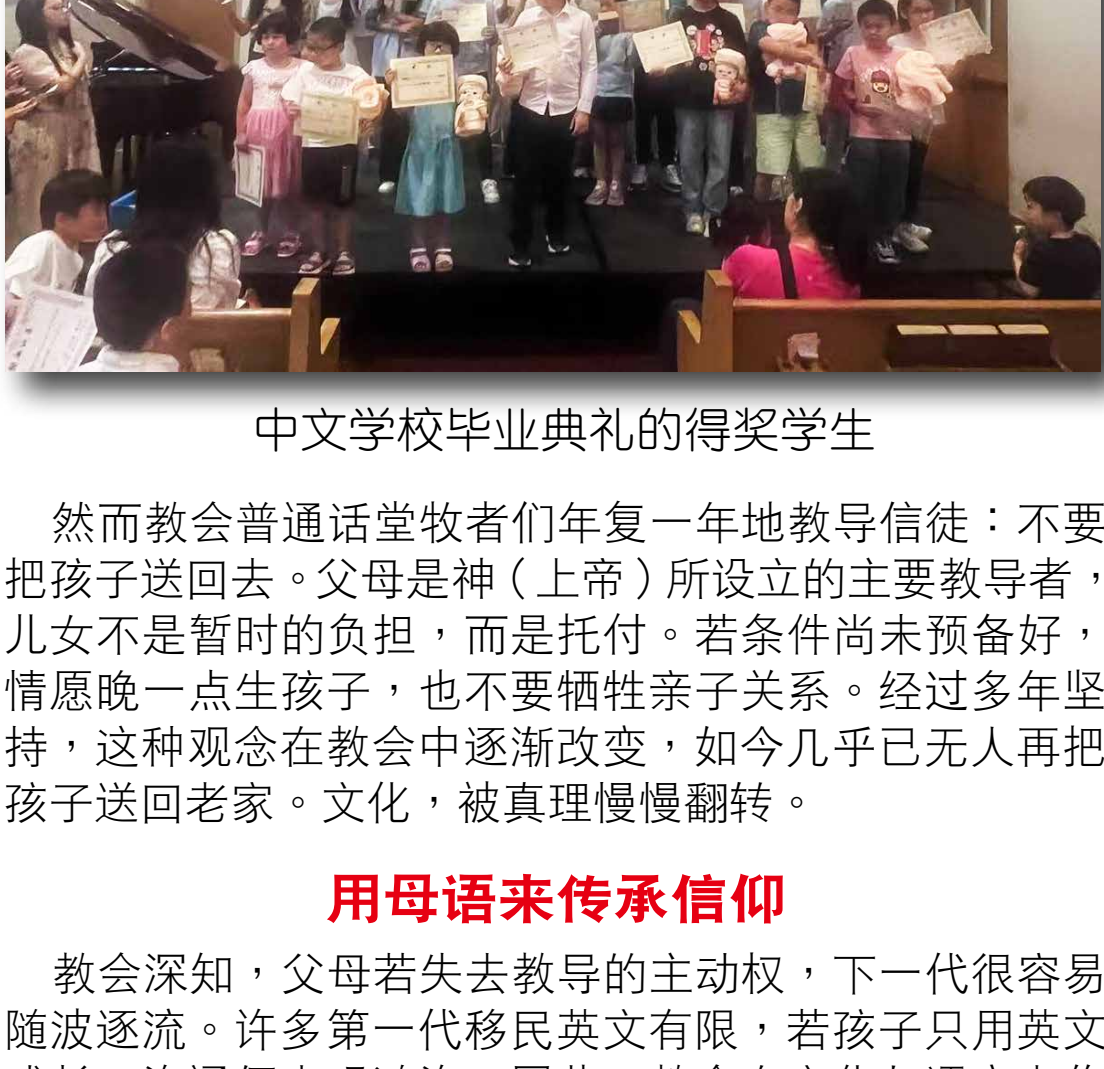
让父母的心回到儿女身上

口述 / 谢秋季牧师 (普通话堂助理牧师) 整理 / 听泉

在美国费城唐人街，有一间走过85年的教会——中华基督教会及服务中心。教会最初由一位终身未婚的白人姊妹创立，如今已成为当地华人社区的重要属灵家园。有英文、粤语、普通话三个语言堂会，普通话堂会众多来自福州家庭，许多人经营外卖餐馆或从事劳力工作，为生活辛勤打拼。

不再送孩子回老家

多年来，在移民群体中有一种普遍现象：父母为了双份收入，将年幼的孩子送回中国，由祖父母照顾，等到5岁左右再接回美国。表面看来，家庭经济条件改善了，却往往得不偿失——亲子关系疏离、语言隔阂加深、信仰更难传承。

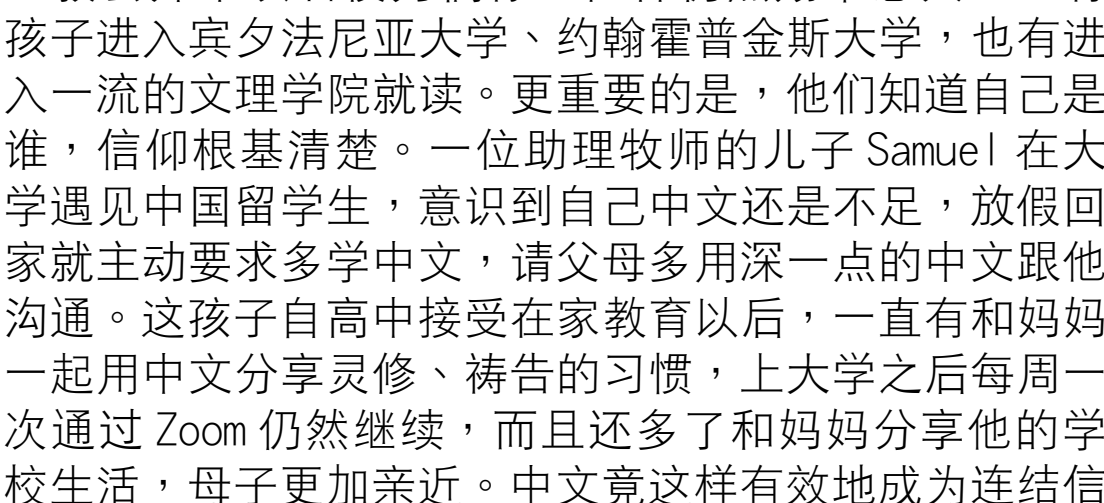


中文学校毕业典礼的得奖学生

然而教会普通话堂牧者们年复一年地教导信徒：不要把孩子送回去。父母是神（上帝）所设立的主要教导者，儿女不是暂时的负担，而是托付。若条件尚未预备好，情愿晚一点生孩子，也不要牺牲亲子关系。经过多年坚持，这种观念在教会中逐渐改变，如今几乎已无人再把孩子送回老家。文化，被真理慢慢翻转。

用母语来传承信仰

教会深知，父母若失去教导的主动权，下一代很容易随波逐流。许多第一代移民英文有限，若孩子只用英文成长，沟通便出现鸿沟。因此，教会在文化与语言上作出一个看似「逆流而行」的选择——坚持中文教导。



退修会

为此，教会先后建立了儿童主日学、青少年团契、大学生团契均以中文为主，使用中文《圣经》，祷告也以中文进行，并配备主日下午的中文学校更好掌握中文。初中以后，青少年与成人一同崇拜，自然衔接教会生活。长大后若转往英文教会，也并不困难。事实证明，从小双语成长的孩子，语言能力反而更强。

教会并不以名校为偶像，但神仍然赐下恩典——有孩子进入宾夕法尼亚大学、约翰霍普金斯大学，也有进入一流的文理学院就读。更重要的是，他们知道自己是谁，信仰根基清楚。一位助理牧师的儿子 Samuel 在大学遇见中国留学生，意识到自己中文还是不足，放假回家就主动要求多学中文，请父母多用深一点的中文跟他沟通。这孩子自高中接受在家教育以后，一直有和妈妈一起用中文分享灵修、祷告的习惯，上大学之后每周一次通过 Zoom 仍然继续，而且还多了和妈妈分享他的学校生活，母子更加亲近。中文竟这样有效地成为连结信仰与家庭的桥梁。

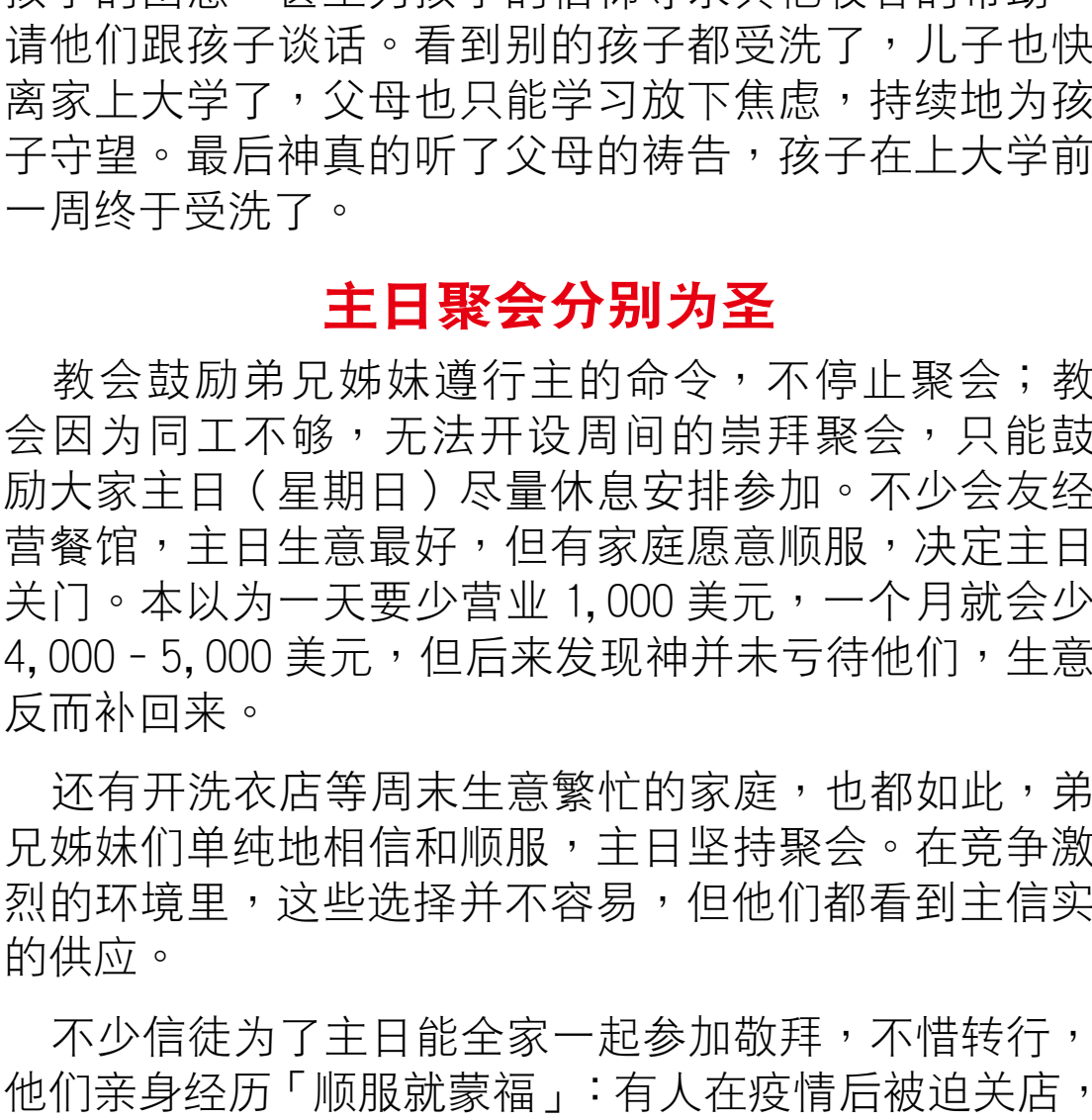


去年8月青少年洗礼，后排中拿黄花者是 Samuel

教会下一代牧者自去年九月开始带领全年线上集体中文读经，每天约有20-30位孩子和父母参加，每天读两章，这样的画面，在今日华人教会中并不多见。

大力鼓励在家教育

另一项与众不同的实践，是教会大力鼓励在家教育。教会特别邀请倡议在家教育的「吹号者事工」的郑立新牧师，每年都来教会的家庭月讲道，举办家庭退修会。他的信息让父母看到当今公立学校的教育对下一代的伤害，越来越多家庭愿意考虑在家教育。



在家教育的几个家庭参加费城的科学展览会比赛

教会有专责传道人协助家长，提供教材与共学会 (Co-op) 资源。许多父母本身学历不高，有的在中国甚至未完成初中教育，但他们凭着信心学习，考取高中同等学历证书，并且尽心竭力督导孩子们。教会中的孩子们，高年级帮助低年级，大学生辅导青少年，1.5代青年（小学之后才移民到美国的，双语一般都好）做助教，形成彼此扶持的网络。

目前约有10多个家庭、近20个孩子参与在家教育。大部分孩子的共同成长特点，是亲子关系更加亲密。父母有更多时间陪伴，也能在日常生活中教导信仰与品格。孩子也可白天弹性安排时间，能做义工、接触社区，甚至在餐馆打工，提早学习与成年人交流。当然，也会面对偷懒、分心等挑战，但正是在这些过程中，培养了孩子们的自学、自律与时间管理能力。

牧者坦言，起初压力极大，甚至有人质疑「误人子弟」。但因为看重信仰传承，相信在家教育，从2021年开始，坚持至今，看到很多美好的果效。牧者的孩子 Samuel 就是一个美好的见证——他进入青春期后在信仰上有挣扎，理性一直想不通，后来通过四年的在家教育，和父母有更多的时间在一起；父母更具体了解孩子的困惑，甚至为孩子的信仰寻求其他牧者的帮助，请他们跟孩子谈话。看到别的孩子都受洗了，儿子也快离家上大学了，父母也只能学习放下焦虑，持续地为孩子守望。最后神真的听了父母的祷告，孩子在上大学前一周终于受洗了。

主日聚会分别为圣

教会鼓励弟兄姊妹遵行主的命令，不停止聚会；教会因为同工不够，无法开设周间的崇拜聚会，只能鼓励大家主日（星期日）尽量休息安排参加。不少会友经营餐馆，主日生意最好，但有家庭愿意顺服，决定主日关门。本以为一天要少营业1,000美元，一个月就会少4,000-5,000美元，但后来发现神并未亏待他们，生意反而补回来。

还有开洗衣店等周末生意繁忙的家庭，也都如此，弟兄姊妹们单纯地相信和顺服，主日坚持聚会。在竞争激烈的环境里，这些选择并不容易，但他们都看到主信实的供应。

不少信徒为了主日能全家一起参加敬拜，不惜转行，他们亲身经历「顺服就蒙福」：有人在疫情后被迫关店，转做装修，竟因此拥有更多陪伴孩子的时间；也有姊妹改行护理工作，家庭生活更为稳定。

教会参加郑立新牧师带领的家庭退修会大合照

让爸爸妈妈都回家

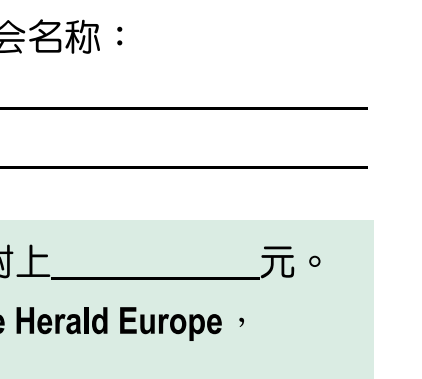
教会常提的一句话是：「让妈妈回家。」更准确地说，是让父母的心回到儿女身上。生活可以简单一点，收入可以少一点，但孩子成长的岁月不能重来。最需要陪伴的时候，父母若缺席，日后再多补偿也难以弥补。特别是对父亲，他的责任不仅是赚钱，教养儿女也不只是母亲的责任，而是神托付给父母共同承担的使命。

在华人文化中，长期夫妻分离、重事业轻家庭并不少见。但福音要更新文化。真正的成功，不在于积累多少财富，而在于是否把神所托付的下一代带到祂面前。

今天，这间位于唐人街的教会仍在摸索平衡——如何在300多位成人、60多位青少年、60多位儿童会众中持续推动在家教育、家庭更新？如何在现实压力与信仰理想之间行走？他们承认不容易，但相信「神的大能在人的软弱上显得完全」。

或许，这正是他们与众不同之处：不追求外在规模的扩张，而专注于家庭与信仰的扎根。让父母回家，让心回转，让真理塑造文化。因为下一代的灵魂，远比一切财富更为宝贵。🙏

号角双月报订阅单



本报为免费赠阅，如读者想以邮寄方式收取，包装及邮费每年为14欧元。

本人希望定期收到《号角》____份，请寄往：

姓名：(中) _____

(英) _____

地址：_____

电话：_____

本人将迁往上述地址，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 Chinese Herald Europe，

译寄：Herald Europe，

26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

从教会生活看见信仰的核心价值

基督教信仰是执着，还是另一种顽固？ 纪吕松鹤

谈到信仰，许多人心中难免产生疑问：信仰是对真理的坚持，还是当宗教形式超越对人的包容与理解时，容易让人感到顽固？

这个问题，若从实际的体验与群体生活来观察，答案往往会自然浮现。在参与台福基督教会聚会的过程中，我感受到一种如同家人团聚般自然、温暖的氛围。这份感受并非刻意营造，而是信仰在日常生活中被真实实践的结果。这也让我体会到：基督信仰最有说服力的地方，不在于辩论，而在于是否被活出来。



纪姊妹（左二）与弟兄姊妹互相扶持

走进教会，会众亲切的接纳与关怀，使人自然产生归属感。这并不是一种排他的圈内文化，而是一种愿意向人敞开的爱。透过敬拜、祈祷与信息分享，人们不只是理解道理，更经历内心的平静与安稳。这样的平安，并非逃避现实，而是使人有力量重新面对生活。



教会郊游活动

在教会生活中，人们彼此分享生命经历，学习倾听与陪伴。信仰因此不只是个人的认同，更是在群体中彼此扶持与共同成长。当信仰能在爱与关系中被实践，人便能卸下防备，感受到安全与自由。

真正的信仰是在爱中持守真理、在关系中活出盼望。当信仰使人感到被接纳、被理解、被扶持时，它自然回答了那个问题——信仰不是顽固，而是一种有方向、有温度的执着。

若你正在思考信仰的意义，或只是想找一个可以安静、可以被接纳的地方，诚挚邀请你来芝加哥台福基督教会（网页：efcchicago.org），或就近走进任何一间教会看看。也许你会在那里遇见一份属于自己的平安与温暖，感受像家人一样的陪伴——灯亮着、饭热着、门开着，如《圣经》所说的：「彼此相顾，激发爱心，勉励行善。」（参《希伯来书》十章24节）🕊



食出免疫力

吴希素 (注册营养师)

膳食均衡是最佳的饮食原则，食物多样化，才符合人体的健康需求。

五颜六色的蔬菜和水果

不同颜色的蔬果通常含有不同的微量营养素，可以降低炎症的同时，富含调节免疫作用不可缺的营养素，如维生素C、



维生素D、锌、欧米加3脂肪等。不同颜色对预防疾病也很有帮助，如花青素使水果和蔬菜产生红紫蓝的颜色，并在体内充当强大的抗氧化剂。橙色和黄色水果和蔬菜中所富含的β-胡萝卜素，在体内会转化为维生素A，可保持眼睛健康，预防黄斑变性和改善夜视力，也有一定的抗癌作用。绿色的蔬果富含叶酸、维生素C，很多绿叶蔬菜其实含钙量也很高。大部分蔬果均富含钾元素，帮助改善血压。总的来说，摄取多样化的食物，就能安全地增强你的抵抗力。

益生菌

益生菌可帮助人体维持肠道的微生态平衡，而人体的免疫细胞有约80%分布于肠道。越来越多的研究表明肠道健康对免疫功能有决定性的影响。所以当肠道缺乏益生菌或菌群失衡时，免疫功能会下降，人体会更容易受到病毒入侵，患上如感冒和流感等轻微疾病。从饮食上增加摄取富含益生菌的食物（发酵乳制品如酸奶、奶酪、泡菜等），能帮助刺激肠中益生菌的生长，以保持肠道细菌的适当平衡，对免疫功能大有好处。

蘑菇杂菌

蘑菇不仅味道鲜美，营养丰富，而且可以促进免疫细胞的分裂。研究证明，蘑菇可以增加细胞因子的产生，有助于身体抵抗病毒入侵而造成的感染。它们还富含可增强免疫功能多醣。蘑菇富含抗氧化剂，有助降低炎症。蘑菇还含有一些B族维生素，包括菸酸和泛酸以及矿物质硒，这些营养素都对免疫系统大有好处。一些市面上常见的蘑菇杂菌包括：花菇、舞茸、蚝菇、褐色蘑菇和白蘑菇等。

生姜

生姜是一种具有抗炎和抗菌特性的强效抗氧化剂，其抗炎性可帮助缓解喉咙痛；生姜含姜辣素和姜烯酚，这些抗菌的化学物质可以帮助抵抗感冒和流感病毒。生姜容易入菜，炒、炖和入汤。感冒时，也可用新鲜切碎的姜泡一杯暖暖的姜茶！



结语

均衡饮食、健康习惯可帮助预防疾病，积极的生活态度和方式是养生的重要原素。科学在不断的进步，随着人们对健康的认知越来越多，让我们保持一份开放的求知心态，与时俱进。🍵

葱香辣鸡

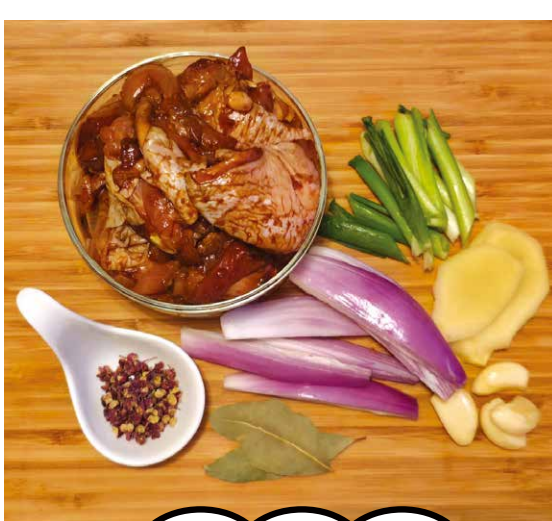
艾麗斯主理



喜欢吃辣的朋友，这个葱香辣鸡，用上惹味的酱汁、葱香鸡嫩，不但芳香四溢，还令人回味无穷。

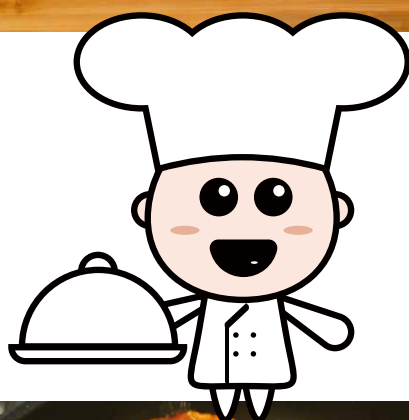
材料：

- 鸡腿肉 300 克
- 大红葱头 1 个
- 葱 2 条
- 花椒 1 小汤匙
- 姜 2 至 3 片
- 蒜头 3 至 4 小粒
- 香叶 2 至 3 片



腌料：

- 生抽 1 茶匙
- 绍酒 2 茶匙
- 糖 半茶匙
- 盐 少许
- 胡椒粉 少许
- 生粉 1 茶匙



调味料：

- 鱼露 1 茶匙
- 冰糖 1 茶匙
- 豆瓣酱 1 茶匙
- 黄豆酱 1 茶匙
- 水 3 汤匙



做法：

1. 把鸡腿肉切细件后抹干水分，用腌料腌 15 分钟。
2. 用 2 汤匙生油起镬，煎香鸡件至微微焦香后盛起备用。
3. 放入 1 汤匙生油，炒香花椒、切片的红葱头、姜片、蒜片及香叶。
4. 将鸡件放回镬中，加入调味料，盖上镬盖，以中小火煮 10 分钟，转至砂锅中，加入葱段后盖上锅盖，再以小火煮 5 分钟即可享用。



小贴士：

1. 材料内的大红葱头或可用干葱头代替。
2. 花椒会有微微的麻香，如不喜欢可以不放。
3. 如喜欢加辣，可放入辣椒干或辣椒粉亦可。🌶️

让您的就诊顺利而有效率



在健康旅程中，知道每一步都有专业支持，能让人倍感安心。

主治医师的重要性

主治医生 (PCP) 正是您重要的健康伙伴之一。主治医生熟悉您的病史、生活状况与健康目标，往往也是您首先求助的医疗服务提供者，为您提供例行检查、处方药物及其他基础医疗服务。



此外，主治医生也负责多项预防保健照护，例如儿童健康检查、年

度体检、乳房 X 光筛检及各项免疫接种。如今，多数主治医生也提供远距线上医疗服务，让您可以选择前往诊所，或在家中安心看诊。

因此，无论您的健保计划是否要求指定主治医生，为自己选择一位主治医生都是明智的决定。我们特别建议您选择健保网络内的主治医生，因为使用网络内的医疗服务能帮助您有效节省医疗费用。多数健保计划都会承保网络内的预防保健服务。

就诊前的准备

接下来让我们看看，如何让下次就诊更加高效。只要做些简单的准备，您与主治医生的就诊就能更顺利、更有效率。以下四个小提示，能帮助您充分利用就诊时间，并确保重要的健康问题都能获得清楚的解答：

1. 携带目前正在服用的药物清单——

因为当同时服用五种或以上药物时，产生不良药物反应的风险会大幅增加。

2. 询问何时可以收到检验结果——

美国每年约进行 140 亿项化验检查。有些检验结果只需几分钟即可完成，有些则可能需要数天，甚至数周。

3. 列出您目前就诊的其他医疗服务提供者——

当医疗团队之间保持良好沟通时，对您的照护品质大有帮助，能有效降低误诊或错误治疗的风险。

4. 聪明安排时间，减少候诊等待——

星期一通常是一周中最繁忙的就诊日。若时间允许，可考虑预约其他日子看诊，以节省等待时间。🕒

(以上资讯由联合健康保险 UnitedHealthcare 提供。政策细节可能因州、计划、政策变更而有所不同)

耳鸣

冯新伟 (中医博士)

节奏宛如心跳的耳鸣

李先生在感冒康复后的一天晚上，起床小便时忽然听到右耳传来「噗、噗、噗」的声响，节奏宛如心跳。回到床上后，他感到心口不适，不禁怀疑自己心脏出现问题，或心血管已有病变，结果整夜辗转反侧，难以入眠。其后几天，白天时并不察觉异样，但每当休息或睡前躺下，耳鸣声便特别清楚；由于50多年来从未经历过这种情况，他遂前往家庭医生求诊。

医生首先检查他的右耳，发现外耳道及耳膜有轻微发炎，便询问他需否处理。医生解释，这类情况即使不作治疗，亦有机会自行痊愈，但也可处方抗生素滴耳药，每日三次，并嘱咐若一星期后仍未改善便需覆诊。李先生遵从医嘱，持续滴耳一星期，耳鸣果然明显改善，声响减弱，出现的频率与次数亦大幅下降。此后，他偶尔在工作繁忙或压力较大时，仍会短暂出现耳鸣，但已不再影响睡眠与日常工作。自此他亦提高警觉，不敢再令自己过度劳累而重蹈覆辙。

耳朵接收声波成听觉

那么，究竟为什么会
出现这种搏动性的
耳鸣呢？其实，
人体每一个器
官都有其专属
的功能与任
务。眼睛是
透过接收光
波来产生视
觉，而耳朵
则透过接收
声波来形成听
觉；因此，对
眼睛而言，任
何刺激最终都会
被诠释为光
线。若有
人一拳击



向眼球，
尽管眼周的皮肤和软组织会受伤，但在眼球被击中的瞬间，受害者往往只会感觉到一阵闪光，因为眼睛在接收撞击后，会迅速把这种刺激转化为光讯号传送至大脑；在痛觉经其他感觉神经元传达之前，大脑已先将这一刺激视为光线。同样道理，耳朵亦会把所有对它的刺激解读为声音，当耳内环境出现异常，而又缺乏其他器官提供足够的讯息时，大脑便会倾向把这些刺激演绎为声音。

搏动性耳鸣 (Pulsatile Tinnitus) 又称脉动性耳鸣，其成因多与耳朵附近的血管有关，例如血管异常（包括血管畸形、狭窄或血管瘤）、血流量增加（如怀孕或甲状腺功能亢进），或血管压力改变（如高血压）等，亦可能与耳部发炎有关。一般家庭医生多会先从外耳道或中耳发炎的角度处理；然而，若屡医无效，部分医生亦会怀疑与脑血管病变有关，包括动脉瘤或肿瘤等，因而需要安排病人进行听力测试、中耳分析、X光、超音波、脑电图、电脑断层扫描或磁力共振，甚至血管造影等检查，以作进一步确认。

改善搏动性耳鸣方法

由感冒引起的搏动性耳鸣，通常是因为连接耳朵与咽喉的耳咽管受到细菌感染，导致功能障碍。感冒时，鼻腔与喉咙发炎，会影响中耳负责通气与平衡压力的耳咽管，使其肿胀或功能失调而出现不通畅的情况，声波传导至内耳时，便可能产生搏动性耳鸣。偶尔听到自己的呼吸声或心跳声，往往与中耳积液有关，因而改变了声音的传导方式；此外，中耳发炎时，单侧扩张的血管在心脏搏动下，亦会产生相应声响，造成搏动性耳鸣。若处理不当，甚至可能引发大脑静脉窦裂隙症候群，令人难以安然入睡。李先生的中耳发炎，亦很可能源于耳咽管受到细菌感染，因为他在感冒康复后，自觉鼻腔上部常有黄绿色浓液积聚，清洁时需用力擤出，每日一至两次，持续约一星期才逐渐减退。

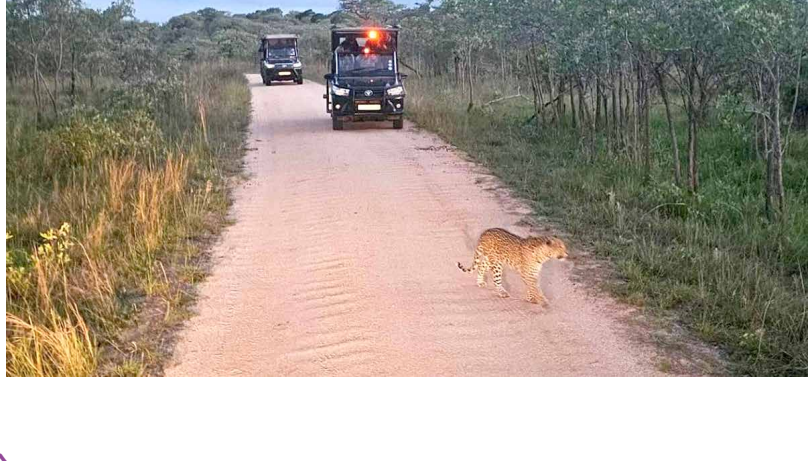
改善搏动性耳鸣的方法有很多，一般会先透过检查找出成因，再配合药物作适当治疗；若属动脉瘤等结构性问题，则可能需要手术处理。此外，调整生活方式亦十分重要，包括确保充足睡眠、避免刺激、熬夜或过度劳累等。在预防方面，控制血压、增强中枢神经过滤「良性声波」的能力，以减低听觉敏感，以及定期接受身体检查，都是不可忽视的关键。📍

（编者注：每年3月3日是世界卫生组织所定的「世界听力日 (World Hearing Day)」，鼓励读者不只要保护耳朵、远离噪音、定期检查，也要学习倾听彼此的声音。在这个资讯喧嚣的时代，能够清楚地「听见彼此」，是一种珍贵的连结——不只是耳朵听得见，更是心能感受、灵能回应。愿我们不但能听见彼此，更能听见造物主每天的慈爱之言，引导每天的道路。）

南非克鲁格国家公园

陈玮

2025年12月，阳光带着非洲盛夏特有的热烈，从约翰内斯堡出发一路向南非的边界行驶500多公里，城市的边缘逐渐后退，取而代之的是开阔的草原、低矮的灌木和无边的天空。空气变得干燥而透明，人也在不知不觉中安静下来。南非的高速公路非常标准，道路宽阔而且指示清楚明白。但没有一个司机把120公里的限速当一回事，当地司机开车的风格和非洲的野生动物一样生猛，令人惊叹。



与警察讨价还价

南非警察的人情味令人印象深刻。到达南非的第一天，我开了租来的汽车，一出酒店门就开进了单行道，当时就被全副武装的黑人弟兄拦住了路边，三个警察周围警戒，一个来到汽车窗前谈判，严重警告我们犯了法，罚款2000以外还要带去警察局登记什么的，把我们四个吓了个半死，幸好记得当地朋友说过，在南非是可以和警察讨价还价的，因为他们工作非常危险但收入极低。轻松愉快的谈好价格，500元现金成交放行。



突然风云突变——我正在点钱时，周围的警察神情大变，情绪激动起来，原来他们看见我们的一个年轻同伴，在汽车的后座拍照，认定我们是要留下证据秋后算账，这是让他们丢饭碗的行为，幸亏同行的还有个法律和国际关系的高材生，苦口婆心解释清楚才放了我们一马。

野生动物保护区

克鲁格国家公园，是在1898年由南非的布尔共和国总统Paul Kruger推动建立的保护区。当时的目的很简单，就是为了保护濒临消失的野生动物。因为欧洲人的打猎文化，是深深地刻进了骨子里的传统，殖民者带来的猎枪不断的屠杀，象牙和动物毛皮的贸易盛行，使得许多大型的动物已经濒临灭绝了。Kruger这个名字，虽然在南非历史中带着复杂的政治记忆，但这个国家公园却成了他最具建设性的一笔遗产。1926年正式定名为Kruger National Park，从此成为南非第一个国家公园，也是如今世界上最著名的野生动物保护区之一。



这是我第二次来克鲁格，上一次是1999年的12月。当年我只知道这是「世界级」的Safari圣地，如今再来，知道这里已经不仅是旅游胜地，更是非洲跨境动物保护区的核心，与莫桑比克、津巴布韦连成了一个巨大的生态走廊，让动物可以自由迁徙。

在这个和台湾差不多大小的动物园里，生活着成千上万的非洲动物。在澳洲我们常见死袋鼠躺在高速公路或树林的路边，但在非洲，你不可能看到这样的画面，因为太多的肉食类动物会将一切清理干净，连骨头都不会留下。你眼目所见都是洁净的原野和最健康美丽的动物，因为那些老弱病残和笨呆的，很快就成了其它动物的美食，生态就是这样平衡了。

动物世界的「麦当劳」

克鲁格最常见的动物是一种美丽的羚羊，它们的特性是，刚出生落地就能飞奔逃命，高速奔跑中还有急停转弯这等救命绝活。它们有个好认的标识就是在屁股上的M。非洲导游说，它们是这里的「麦当劳」，无论是天上飞的秃鹫还是地上如电影《狮子王》里的坏家伙野狗，也包括来自世界各地到此一游的「二脚兽」们，都把它们当作美味。



见到最多的是由一头长着长角的雄羚，领着它几十个老婆和孩子的大家庭，还见过几十只都是刚落地不久的小羚羊，由几个妈妈在周围看顾的幼儿园。还有全是长相俊美的单身汉组成，导游称之为「失败者」的群体。就是这种美丽可爱的动物，在这样残酷的环境里，非但没有灭绝，还成了克鲁格数量最多的物种。上帝是用何等奇妙的道，设计这个世界的。

帐篷里的不眠之夜

夜里我们坐在敞篷的Safari车上，缓缓驶入灌木的深处，导游用探灯在黑暗中寻找动物，鬣狗的眼睛在光中闪出幽绿色的反光，水牛群静静地站在路边，仿佛我们根本不存在。在那样的黑暗中，我忽然有一种奇特的感受，不是我们在看动物，而是我们正在被它们观看。我们过夜的帐篷搭建在公园的保护区里，虽然有围墙和电网保护，夜幕降临后远处传来低沉的吼声，还有不知什么动物划破寂静的声音，在这充满生命的动物世界里，我们睡在设施齐全的帐篷里还是彻夜难眠，导游告诉我们：在克鲁格公园里，记录在册的哺乳动物超过140种，鸟类超过500种，生活在这里的动物数量有几千万只。

看守、托付和责任

第二天清晨五点出发。天空尚未完全亮起，草原被薄雾覆盖，像一幅未完成的画。



当太阳从地平线升起，金色的阳光洒在非洲的土地上，一切仿佛重新被唤醒，一只雄狮出现在汽车前，它静静站立着，看了我们一眼，然后缓缓走进草丛。在非洲复杂而充满了血腥的历史中，这个国家公园显得格外特殊。它并非为征服而生，而是为节制与保守而设立。百余年来，它不仅保存了广袤的草原与森林，也保存了一种对生命秩序的尊重。

站在克鲁格国家公园辽阔的土地上，很难不去思考信仰问题。上帝创造世界时，人类尚未登场，这意味着受造界的本身就有价值和意义，而不仅仅是因为对人有用。

生活在现代社会，我们常常在不自觉中，把「治理世界」理解为「无限使用」。然而《圣经》中的「治理」，更接近看守、托付和责任。离开公园前，我再次站在入口牌子旁，看着阳光炽烈下的无边草原，听着看不见的动物在远处鸣叫，忽然明白，信仰是让人站在世界之巅找到自己的位置。

楚霞选择留在委内瑞拉

爱伦



1月3日凌晨，身在委内瑞拉的周楚霞接到弟弟来电，说首都加拉加斯爆发冲突，炮火四起。她起初还以为是玩笑——正值新年期间，派对尚未散场，城市仍沉浸在节庆气氛中。当时是凌晨一时多，许多人还未意识到发生了什么，只以为夜空中的爆炸声与火光是烟花。然而，当她亲眼看到新闻画面，才确定那并非节庆，而是真实的战火。

那一刻，她能做的，只有祷告，求神（上帝）怜悯这个国家，减少伤亡。

过山车般的社会

楚霞14岁时随家人移居委内瑞拉，婚后，她与丈夫搬到圣基度定居，从事批发生意。过去，她曾亲眼目睹街头出现武装团体向示威者开枪，国防军以暴力镇压学生，许多人受伤甚至丧命；一次又一次的选举舞弊，更令民众对未来彻底失去信心，这些记忆在政局动荡时总会浮现。



她感恩有一位爱主的丈夫

她形容，委内瑞拉的局势就像过山车一样。在经济最不稳定的时期，货币不断贬值，政府先后「减零」，货币制度一再改革。原本生意运作正常，账面上似乎仍有资金流动，但随着货币急速贬值，资金的实际价值不断蒸发，最终几乎变得一文不值。

更严峻的是物资短缺。曾有一段时间，全国至少两、三个月没有食油供应。当时，有人向他们提供一批食用油，消息传开后，大批市民涌到店铺外排队购买。队伍一度长达三百米以上。起初每人限购一箱，但随着人潮增加，她们把一箱油拆开分售，甚至有人买完后又折返到后面重新排队，现场秩序逐渐失控，最终演变成混乱局面。

情况危急之下，楚霞的丈夫报警求助，20多名持枪警察到场维持秩序，才勉强平息混乱，并证明仓库内的食用油已全部售罄。即使如此，这次经历仍让夫妻二人深刻感受到，在极端缺乏与不安的环境下，人性与安全都显得异常脆弱。

被抢劫 资产被没收

抢劫事件亦曾直接临到她身上。在她怀孕8个月多的时候到银行处理大额现金交易，被歹徒盯上。对方尾随她进入银行，趁机夺走装有现金的袋子，随即逃去。当下她来不及害怕，直到事后才感到害怕。那次损失超过一万美元，但在委内瑞拉，几乎没有制度可以追讨或伸张公义，只能接受「失了就算了」的现实。

当她致电丈夫告知遭劫的消息时，丈夫第一句话不是责怪，而是安慰她说：「你和胎儿平安就好。钱可以再赚，命才是最重要的。」这句话安定了她的心。她从小认识耶稣，对神的信靠早已扎根心中。她深信，失去的东西，神会再预备；世上的财物终会过去，唯有生命与对神的认识才是真正宝贵。

她的儿女受浸



在政治动荡最严重的时期，不少商户被政府以各种理由查封或没收。她亲眼见过大型批发商在营业期间，被国防军突然闯入，强行关门，货品被取走大半，之后归还一个几乎空空如也的店铺。类似的事情，随时都可能发生在任何人身上，没有人知道下一个会不会轮到她自己。

她也见证不少弟兄姊妹因此被迫离开委内瑞拉。有人失去一整个货柜的货和生意，最终移居他国，重新开始；也有人在离开后，反而有机会在新的地方服事神，完成神学训练，牧养青年人。这些经历让她明白，神并不是要夺去人的一切，而是在不同阶段，引导人走向祂的心意。

多年来，许多华人选择离开委内瑞拉，但她仍然留下，因为她知道，神没有叫她离开。即使她也曾软弱，甚至渴望到一个更安全、有保障的地方生活，但每一次回顾过去的道路，她都看见神的带领。

孩子的需要与家庭挣扎



后来，因着大女儿前途，她曾到纽约，并在当地教会得着接待与关怀。「当时心里很想留下来，因为身边很多人都劝我说，委内瑞拉的情况，回去也根本没有意义，还提醒我孩子们的需要。」她的小女儿是早产儿，只怀孕7个月便出生，之后还做过一次大型手术。孩子的智力因而受到影响。到了17岁，她感恩神带领她一家走过高山低谷，智商却只有11、12岁左右。小儿子也曾三次发高烧，导致脑部受损。外界往往把他们称为「问题儿童」。因此，很多人都告诉她，如果留在美国，当地有完善的福利制度和相关机构，可以为孩子提供更多支援。

起初，她并不清楚神的心意是什么，但听了这些话后，内心确实有过动摇。于是她再次祷告，也与丈夫商量。丈夫坦白地对她说，如果要去美国，他不会同行；要不她留下来，要不就选择回去。

最后，她决定回到委内瑞拉，因为她始终没有听到神要她留在美国的呼召；同时，她深信婚姻是神所预备的，不能把丈夫一个人留在原地。于是，她选择回去，继续与丈夫并肩同行。

神的引导与婚姻见证

她的信仰旅程，从十多岁开始。她学习为未来的配偶祷告，她在17岁时开始等候，直到25岁结婚，一共等了8年，「这段等待的时间，说长不算很长，说短也不算短。身边很多人都



有男朋友、谈恋爱，每个少女的心，多少都会对这方面有所向往。」她曾经在工作中遇到一位男孩。那个男孩每天都在她上班的路上等她，看得出来很有心。不过，她仍然向神祷告，问：「这个人是不是祢的心意？」后来，那位男孩的妈妈对她说：「阿霞，如果你是返教会的，就不要和我儿子拍拖了。」她一听，心里便知道，这并不是神的心意。

楚霞认识丈夫的时候，自己在餐馆工作，外出买货时认识了对方。后来，他的姐姐在十架堂信了耶稣，而他的小姑也是信主的，把他带到教会。那时候，他对楚霞产生好感，但她并不确定。因为曾经受过伤，她变得更加小心，也更加愿意聆听神的声音。她向神祷告说：「神啊，如果这是祢的心意，可不可以给我三个见证人，让我知道？」

其中一个见证，是教会的一位弟兄直接问她的丈夫：「你是不是喜欢楚霞？如果是的话，就去追求她吧。」另外，朱太姊妹也打电话给她，说要介绍一个男孩子给她认识，并形容这个男孩心地善良，也有参加团契。她把这件事再次交托给神。后来，又有一位牧师打电话给楚霞，说要介绍一个男孩给她。她这才发现，所有人介绍的，原来都是同一个人。她相信这是神为她所预备的。

直到今天，她的婚姻踏入22年，她体会到，这段婚姻一直都有神的保守。家庭中也曾经历婆媳张力，经过她的长年的祷告，最终见证家婆在临终前接受福音，平安离世。

回望这一切，楚霞并不觉得这些年是「苦」，反而满心感恩。她深信，苦难能使人更明白耶稣基督的爱，也提醒人紧紧跟随神。正如弯曲的山路，需要驾驶者格外专注；动荡的人生，也让人更警醒地依靠神。她相信，这一切不是出于自己的能力，而是神的恩典。神爱她，也爱这片土地，并在其中使用她的生命，作见证、荣耀祂。

无论你正在经历什么样的困难或不安，楚霞的生命提醒我们：唯有把生命交托给耶稣，才能在动荡中找到真正的平安和力量。愿你也将生命交托给祂，经历祂的同在与带领。🙏