

- | | | | | | |
|----|------------------------------|----|---|----|--------------------------------------|
| 1 | 专题
一家之主
主题：平凡父亲 | 14 | 智慧路
走过流泪谷：上帝赐我贤妻与产业 | 27 | 生命的旋律
从舞台到祭坛——蔡佩英的精彩人生 |
| 2 | 专题
父亲，请回家吧！ | 15 | 智慧路
不再计较 | 28 | 生命的旋律
从「钢铁女子」到「芳香治疗师」的生命转向 |
| 3 | 专题
父亲尽忠职守 奠定百年基业 | 16 | 智慧路
大马色路上 | 29 | 教会生活
教会消息 / 落地银发的感悟 |
| 4 | 专题
我给老爸当家护 | 17 | 智慧路
躺平不能得赏赐 | 30 | 教会生活
十天清空一个家 |
| 5 | 专题
奶爸新一代 | 18 | 天伦乐
妈妈的期望 | 31 | 饮食与健康
食物浪费 |
| 6 | 专题
爸爸在哪儿？ | 19 | 天伦乐
父母也要拍拖？ | 32 | 饮食与健康
风沙茄子盒 |
| 7 | 专题
与女儿一同成长 | 20 | 天伦乐
侵入性思维 | 33 | 饮食与健康
你缺乏维生素 D 吗？ |
| 8 | 智慧路
《圣经》中的智慧 | 21 | 天伦乐
人生最后旅程的陪伴 | 34 | 饮食与健康
过敏性鼻炎还是感冒？ |
| 9 | 智慧路
祷告的母亲 孕育属神的生命 | 22 | 天伦乐
餐桌上的世界之旅 | 35 | 世界风情画
白湾发电厂的燃煤岁月与艺术殿堂 |
| 10 | 智慧路
面对批评的巨人 | 23 | 缤纷世界
真正的觉醒 始于人心归向神 | 36 | 生命的旋律
至尊之道：蔡何家敏的「融合」人生 |
| 11 | 智慧路
「乐园」的门票要多少钱？ | 24 | 缤纷世界
聆听《圣母颂》：享母爱之光 | | |
| 12 | 智慧路
从陪伴到同行 | 25 | 缤纷世界
当我思量奇妙十架 | | |
| 13 | 智慧路
从丧礼中找到盼望 | 26 | 生命的旋律
一位母亲的恩典路
——李美玉的 94 载人生 | | |

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: 「父亲怎样怜恤他的儿女, 耶和華也怎样怜恤敬畏祂的人!」
—《圣经》—

一家之主 平凡父亲



世间从没有完美的父亲, 大多都是烟火里的平凡人, 却各有模样: 有人年少温柔顾家, 有人中年默默撑家, 有人暮年静待安家, 也有人在忙碌中疏忽了家。从生命次序的美好安排里, 父亲本就是被托付的一家之主。六月父亲节, 祝福父亲们快乐, 甚愿带领一家, 同享天父的赐福!

专题策划及撰稿: 周简艳珍、毕庚仁、柯津云、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



父亲，请回家吧！

许多时候，当我们谈到单亲家庭时，都会想到母亲与孩子，而父亲通常是那缺席的一方。造成这种现象的原因很多，例如婚姻失败，法庭把孩子判给妈妈抚养；又如生活压力，父亲们无法回应加于他们的种种要求，因而选择「失踪」，让政府福利去代劳。同时，父亲角色被弱化，相信也是让父亲缺席的深层原因。

其实，分析父亲离家原因，是没有多大意义的，因为父亲们所需要的是承担责任的力量、看重家人关系的信念，而更重要的是灵性的觉醒。灵性觉醒是让父亲们乐于承担责任，愿意修复家庭关系，以及愿意回家的重要原因。只有当父亲们深切地体会自己对家人的责任，明白子女们在成长过程中对父亲的需要，明白婚姻盟约的价值，他们才会认真地担负起父亲的责任。

所以，就让我们直接谈谈什么是灵性觉醒。我们应该感到庆幸的是，在每一位父亲的天性里，都藏着这种与生俱来的灵性觉醒的天赋：那就是人们所说的「穷则呼天」的意思。父亲们只需要顺着自己良知的呼唤，而作出回应就可以了。然而，很可惜，很多父亲都错过了这样的美好的天赋，宁愿选择独自去面对困难，究竟问题出在哪里？那是很值得我们好好探索的。

灵性觉醒并非「穷则呼天」那么简单，但当我们「穷」而呼天的时候，那是让我们开始踏入灵性觉醒的第一步；但如果我们要有进一步的觉醒，那么我们必须相信，我并不需要独自承担眼前的困境，我们是有天地的主的帮助的。当我们这样相信时，那创造生命的神（上帝）就会为我们的人生负责——这是最重要的灵性觉醒。

在与那位创造我们的神的美好关系中，父亲们不单找到回家的方向，更重要的是找到父亲的榜样；这是很多人没有注意到的。在《圣经》中，有很多地方提及创造我们的神，也是我们的父，向我们显明了作父亲的榜样。例如我们的神道成了肉身，与我们同在同行；那是「陪伴」的榜样；浪子回头的故事，显明父亲的体恤，是对无知孩子的忍耐与挽回的榜样。

故此，我们呼吁父亲勇敢回家，因为孩子需要你们，家庭需要你们，而你们的位置，是无人可以取代的。但我们也明白，那是不容易的角色、不容易的责任；所以，父亲们应该回到那创造我们的父神面前，感受祂的慈爱，得着祂所赐的智慧与力量，因而可以为自己所生养的孩子建造温暖安全的家，那是作为父亲的最大的尊荣。🕊

父亲尽忠职守 奠定百年基业

5月的母亲节，甜蜜而温馨；6月的父亲节，庄严而厚重。父亲是家庭的顶梁柱，背负着沉重的经济担子，很多时忙于生计，疏于与子女沟通，而被忽略了他的贡献和地位。1909年，美国的杜德夫人 (Sonora Dodd)，在参加完教会的母亲节庆典后，深感父亲养育子女的艰辛，倡议设立感谢父亲的节日。最终于1910年，订定每年6月的第三个礼拜天，为父亲节。

自古以来，父亲在家中就有承先启后的领导地位；这是上帝创造人类时，赋与男士的天职。「生养众多，遍满大地」；保护妻儿、光宗耀祖，是作为男士的骄傲和动力。数说华夏兴盛的家族，都是源于一位尽忠职守、高瞻远瞩的父亲。

江南钱氏 千年鼎盛

最近「优管 (Youtube)」上热播的《太平年》，引起了「江南钱氏兴盛千年」的热门话题。故事从「五代十国」的纷乱历史，带出吴越国王钱弘俶，为免百姓被战火蹂躏，而自愿纳土归宋的事迹。而「纳土归宋」的基础，早由钱弘俶的父亲钱鏐奠定。



开拓吴越国基业的钱鏐，深知吴越地小民弱，不足以与中原王朝抗衡。于是制定「事大主义」国策，确立了「善事中国」、「保境安民」的方针。在五代十国动荡时期，不论中原王朝换了哪个姓氏 (后梁、唐、晋、汉、周)，他都派使纳贡、以表谦恭。并定下「如有明主出世，则要纳土归顺」的原则。

他主张以民为本的治国理念，发展水利、重视农桑、促进贸易，使吴越在乱世中成为富庶的「天堂」。钱鏐死前留下600字《钱氏家训》，训勉子孙要忠孝、读书与奉献，由此延续「千载名门」的佳话。自宋朝开始，钱氏家族人才辈出。只宋朝就出了5名状元，百人封侯拜相，进士者350名。

元朝有画家钱选；明朝有钱德洪、钱谷等学者；清代有钱谦益、钱大昭、钱大昕等名人学士；近现代更是人才涌现，包括钱学森、钱伟长、钱三强、钱穆、钱复、钱锺书、钱其琛……等「一诺奖、二外交家、三科学家、四国学大师、十八院士」的辉煌成就。说明一位尊崇道德、重视教育、洞悉时务的父亲，对整个家族来说，是多么的重要！

湖湘世家 八代绵延

另一位缔造200年家族兴盛的父亲曾国藩 (1811-1872)，在中国近现代史上，被视为家族传承的典范。曾国藩为晚清重臣，创立湘军并为统帅，平定太平天国，救清朝于危难之中。他推行洋务，倡议派遣学童到美国留学，是位眼光远大的官员。湖南曾家绵延八代、人才辈出，有240多位知名人士。这要归功于他所奠定的严谨家风、独特教育和「勤、俭、孝、悌」的治家理念。

曾国藩的《八本堂》为核心家训，强调「书、蔬、鱼、猪、早、扫、考、宝」；即读书、种蔬、养鱼、饲猪、早起、扫除、孝敬祖先、善待邻里。他教育晚辈要立定志向，不怕出身卑微，要靠自身努力发奋图强；治家与求学要持之以恒，做人处世要敬恕惜福。曾国藩的百年兴盛之家，并非建立在物质上，而是建立在道德精神的传承。

曾家后人信奉耶稣基督者众。现代最伟大的布道家葛理翰牧师 (Rev. Billy Graham)，是曾国藩的隔代姻亲。葛理翰的孙女葛丽珍 (Gretchen Graham)，嫁给曾氏后人曾敏行；葛理翰的次子葛纳德 (Ned Graham)，则娶了曾国藩的玄孙女为妻。

奉献一生 值得尊敬

提起父亲，很多人会想起朱自清的《背影》，一位平凡而爱得深沉的父亲。也会想起《傅雷家书》，一位虽然远隔重洋，仍以书信关怀教育儿子傅聪、傅敏的父亲。但世上更多的，是寂寂无闻，为子女默默奉献一生的父亲。正是这群竭心尽力、不求回报的父亲，养育出一代又一代的良好公民。父亲们加油！我们敬爱您！🙏

我给老爸当家护

林培

很难置信，102岁的老爸在我退休之后，竟然成了我的新「雇主」！

亲情护亲人

几年前母亲过世后，父亲独自居住在老宅。虽然在生活上能够基本自理，白天有钟点护工帮助家务，但老爸毕竟年事已高，需要全天候的关照。于是，刚刚退休的我注册加入了纽约州的「消费者主导个人护理计划 (CDPAP)」，成了老爸正式的家庭护理人员。



沐浴在阳光下的父亲

我们把老爸接来家中，为他准备了他所熟悉的生活空间，让他尽快适应新的环境。老爸也很快在这里找到了他自己的生活节奏：一杯微烫的奶茶，两片松软的浇上糖浆的煎饼是他最爱的早餐；中港台三个时事新闻频道是他早上必看的节目；下午在和煦的阳光中，坐在他的老沙发椅上打个盹；全家共进晚餐时，总要等老爸在餐桌之首坐定了才开吃；饭后，他拄着手杖，从厨房到客厅，踱着他数定的步子。



2025年10月，接受郡长颁发的生日祝贺状

「家有亲人，家有亲情」，这是老爸和所有长辈们对幸福晚年的期待。

重温父子情

与父亲的朝夕相处，常常会唤起我对童年的回忆。生活会不自觉地把我们带入一个循环：他曾是我的世界，如今我成为他的依靠。

每当我陪老爸出门，扶他坐进车里，替他系好安全带时，我会想起童年时父亲用自行车载我出门的情景：他会让我坐在车的横档上，双手握住车把的中间，然后自己纵身上车。遇到雨天，爸爸用宽大的雨披遮盖住坐在前面的我，藏身在里面，听着雨点打在塑料雨披上，看着湿湿的路面在车轮下滑过，感受着父亲运动着的身体所散发出的体温，心中有一种说不出的惬意和安全感。

有几次老爸身体不舒服，我连夜送他去医院急症。守护在父亲的病床旁，我总会记起在我12岁那年突发阑尾炎，父亲用自行车把我送到医院急诊室。在整个治疗的过程中，他虽然没有说很多安慰的话，但他一步不离地守在我的身边。

曾听老一辈的人说，养育之情是往下流的水。然而爱不只是给予，在岁月的另一端，爱会安静地回流到原点。

岁月的冠冕

一年来对老爸的陪伴，让我开始对「白发是荣耀的冠冕」这句箴言有了更深切的体会。一个世纪的生活沉淀，三种体制的历史阅历，每一片记忆、每一个故事，都是那冠冕上一颗珍贵的珠宝。老爸爱聊天，一道家乡味的菜肴，一个看见故人的梦境，都会让他打开话匣子，侃侃而叙。这不是一个老人的唠叨，而是老爸人生拼图的一部分，我会将它们深深地记在心中。

当我们还是孩童的时候，父母为我们的乖巧和聪明而骄傲；如今陪伴父亲安度晚年，我为他的健康和睿智而自豪。见过父亲的人，都为他能够与时俱进地操作电脑和手机而惊叹；而我却为老爸身上沉淀的忍耐、担当、节俭与良善，这些当今时代正在失去的宝贵美德而感恩。

虽然父亲不再是多年前那位为家庭的大小事情而操劳的大家长，但他永远是家庭聚会中的聚焦点，全家福照片中的C位必是属于老爸的。他是我们家的「（永不退位的）荣誉大家长」。

奶爸新一代

爸爸全职带孩子？原来这在90后的一代父母中，不是一件稀奇事。

奶爸的日常

天刚蒙蒙亮，娃就开始在被窝里扭来扭去、哼哼唧唧，比闹钟还准。轻手轻脚爬起来，先摸摸尿不湿、换好擦干净，动作得又快又轻。接着冲奶粉，滴手腕上试温度，一把抱过来，小家伙叼住就猛吸。喂完拍嗝、哄一哄，这套流程闭着眼都能做下来。等把他收拾利索，自己胡乱洗把脸、扒拉两口早饭——这就是小戴当爹的一天的开始。接下来会是没有停歇的忙碌一天：陪玩、洗菜做饭、推孩子出去散步、给孩子洗澡……



奶爸怎出圈

小戴得了一个新称号：奶爸。这个词其实已经不新。2013年亲子综艺节目《爸爸去哪儿》播出后，「奶爸」一词迅速走红，概念出圈，颠覆了「男主外、女主内」的传统。带娃不再是妈妈的专利，越来越多男性跳出「甩手掌柜」的角色。奶爸从特指全职带娃的父亲，逐步泛指所有主动深度参与育儿、承担日常照料责任的父亲。根据调研，全职父母中父亲的占比在中国从2010年的0.4%攀升至2023年的2.6%；美国则从1989年的11%升至2021年的18%。

视帝专带娃

最近在香港有个暖心的新闻，18岁的自闭症青年陈驾桦在公开演出中，用流利的多国语言自我介绍，随后演奏萧邦乐曲并自弹自唱，赢得全场掌声。

他的父亲陈锦鸿是昔日TVB明星，2011年儿子确诊自闭症及中度智障后，他做出了一个极为「反传统」的决定：自己全面退圈，让妻子杜雯惠继续工作，自己全职带娃。他为了教儿子认一个字，可以连续5天重复同一个动作；为了消除儿子对外界的恐惧，每天拉着孩子的手触摸树皮、落叶，坚持了数百天。发现儿子对音乐有反应时，他跑去学钢琴，再手把手教儿子，最终将孩子送上了演奏舞台。他说，最难演的角色不是视帝，是爸爸，没有NG，不能重拍。

奶爸的困境

在奶爸温柔陪伴的背后，其实隐藏着不少不为人知的压力与争议。社会仍残存传统刻板印象，许多人把全职奶爸标签为「没出息、吃软饭」，饱受亲友闲言闲语。家庭内部同样充满矛盾，长辈多不认同男性居家育儿，妻子也容易低估带娃的辛劳，让奶爸的付出不被看见、不被肯定。

长年24小时无休的育儿日常，也让奶爸身心透支，睡眠破碎、腰酸劳损成常态，社交圈逐渐萎缩，甚至陷入自我怀疑、焦虑忧郁。与此同时，网络上也出现两极声音，有人质疑部分奶爸只是作秀立人设，还有人认为男性过度参与细致育儿会弱化阳刚气质，种种负面讨论，都让现代奶爸默默承担着不为人知的重担。

天父的托付

从基督信仰的眼光来看，上帝设立父亲为家庭的领导者，本就是要守护家庭、作为孩子的陪伴者与品格的引导者。奶爸放下世俗对男人「功成名就」的标准，愿意走进孩子的日常、投身琐碎的育儿生活，看似舍弃外在的成就，却是顺服了上帝给予父亲的托付。他们不被世界的偏见捆绑，愿意以耐心、温柔与牺牲来经营家庭，这份甘心舍己的生命态度，正是信仰中最珍贵的见证。这样的奶爸，和在外辛劳打拼的父亲一样宝贵，都是用自己的方式，经营上帝所托付的家，活出蒙神（上帝）喜悦的一家之主的样式。🕊️

爸爸在哪儿？

每年母亲节热闹非凡，父亲节却常常「自带静音」。这或许揭示了一个深层现实：在许多家庭中，父亲是「重要却隐形」的存在，「缺席的父亲」是个值得深思的现象。

在又不在的父亲

玛丽诉说着对先生的抱怨：「他平时早上9点出门，晚上8点多下班回来，就直接躺到沙发上，打开电视，然后开始玩手机，孩子们也有样学样，也大半个晚上坐在沙发上玩手机。我要吼他：回来这么久，你就不能做点什么吗？我知道你上班很累，我也累啊。」

「小女儿和自闭症的大儿子都需要人陪睡，我好希望他能去陪儿子，他却很少行动，偶然去的话，也是拿着手机坐在床边，看着儿子自己入睡。周末也从不主动带孩子出门，自己睡到下午，要我催着逼着，4-5点才带孩子出去一小会……我常跟他说，你现在是养孩子，不是养狗。」

缺席父亲问题多


「缺席的父亲」不仅指离异或外出务工，更常见也更隐蔽的是：父亲人一直在，心却不在。「丧偶式育儿」「诈尸式育儿」精准捕捉了这种状态——父亲虽每天回家，对孩子的贡献却微乎其微。

父亲参与度偏低是全球普遍问题。美国人口普查局的数据报告2025年约25%的儿童不与亲生父亲同住。中国妇联调查显示，近50%的家庭存在父亲缺位现象，80%的父亲因「工作忙」缺乏与孩子的互动。2020年数据显示，父母共同照料孩子的仅占7.5%，0-17岁孩子日常生活照料主要由母亲负责的比例高达76.1%。在一些小学的新生家长会上，到场的爸爸不到10%。父亲缺席的代价深远。对子女而言，可能导致工作上处理不好与领导关系、情感上难以建立亲密关系、遇事习惯性逃避，并容易将缺席特质传递给下一代。对家庭而言，母亲被迫独自承担双重负荷，形成「隐身的爸爸、抓狂的妈妈、抑郁失控的孩子」的恶性循环。

天父完美不缺席

对孩子而言，看得见的父亲，就是他们认识「天父」的第一扇窗。当这扇窗紧闭，他们便难以相信上帝是慈爱且同在的。地上父亲的缺席，往往成了阻碍人认识天上父亲的一堵高墙。

《圣经》中称呼上帝为「父」，这并非偶然，因为地上的父职本是天上父神心意的投射与缩影。《申命记》明确吩咐父亲要「殷勤教训你的儿女」，这要求父亲必须在场、主动且持续地参与。然而现实困境是：太多父亲被困在世界的「成功」标准里，或是在缺爱的环境中长大，以至于他们要么彻底缺席，要么人在心不在。

但盼望从未消失。好消息是：地上的父亲纵然不完美，天上的父亲却完美、信实、永不缺席。祂是「无父之人的父」，祂的爱足以填补一切缺口。这意味着，即便在原生家庭中未得着父爱，每个人仍能选择成为一位好父亲，亲手阻断创伤的延续。愿更多的父亲从缺席中「归位」。

与女儿一同成长

口述 / 郎东 执笔 / 一穗

我做爸爸的经历，是从大女儿出生那一刻开始的。

记得第一次抱起孩子的时候，心里既有无限疼爱，也难免战战兢兢。女儿的身体又轻又软，好怕一个不小心就把她弄伤。和孩子她妈的感受不同，当我小心翼翼地将孩子交给仍在产床上的妈妈时，她的喜悦是泪水，



不过，她并没有用手去抹自己的脸颊，而是不停地轻抚孩子柔软稀疏的头发。那一刻，我很感动，在一旁暗下决心，要做世上最好的爸爸，用全部的爱来爱她。

那时，我们夫妻刚从中国移民出来，不久前才一起受洗成为神（上帝）的儿女。当女儿回到家之后，我们的第一个想法，就是要不要为她施洗？我们在孩子出生前就有个心愿，要将孩子带到耶稣基督那里，使她的生命活在神的爱护中。

女儿洗礼 成为父亲成长起点

经过谘询，我们才知道，为婴儿洗礼是存在很大争议的事情。支持与反对的教会，都各依理据，各行各事。不过，最终我还是选择了给女儿洗礼，因为牧师告诉我，洗礼不是获得特殊身分的毕业典礼，更不是领取天堂护照的「入籍仪式」，相反，洗礼只是跟随耶稣基督、学习如何在人世间做盐做光的入学礼。当家长把孩子交托给神，做家长的就同时与孩子一起步入了「耶稣学堂」这扇大门。从洗礼开始，家长就要时时记得，孩子成长的每一步，我们都有责任带她走在符合《圣经》教导的正路上；作为孩子的启蒙和榜样，我还要时刻留意自己的一言一行，是否与信仰主张整体一致。

这是一个漫长的过程，是一门这辈子都学不完的功课。在孩子成长过程中，我感觉每一天都是一场考试，因为我的一言一行，都将在孩子心中留下一个印象，让她知道：哦，基督徒应该这样。除了从小就带她上教堂，参加儿童主日学，让她习惯教会生活之外，我还必须时刻提醒自己，对待生活中出现的每件事情，基督徒该做什么，不该做什么；该说怎样的话，不能说怎样的话。

学琴考级 为父难度有增无减

到了女儿可以学琴的年龄，我就开始教她弹钢琴。不是为了望子成龙，是我自己就这样长大的。音乐不只让我生活多添乐趣，更打开我认知人性世界丰富内涵的窗口，我想把这些美好的技能传授给女儿，将来不但可以用来事奉神，自己的精神世界也会更加充实。

不知是不是人性心理上的一个弱点，我教别人的孩子学琴，脾气会很好，很有耐性，可到了教自己的女儿，则完全是另外一回事。有时，因为一个我认为很简单的指法，她偏弹不出来，我就会无名火起，突然暴躁骂人。把女儿吓得搵脸哭泣。这时，孩子的妈就会过来，轻声提醒我《圣经》的教导。

此时，为女儿施洗时自己对神的承诺，就会浮出脑海。意识到自己做错了，我立刻低头祷告，等场面气氛恢复后，我才将女儿搂到怀里，向她坦承自己的过失，求她原谅。然后，我们再一起重回学琴的话题，鼓励她如果想要跨越现有水平，就要勇敢接受挑战，努力再努力。

「加油！」我跟女儿互相击掌，女儿很快就忘掉刚才不愉快的事情，又情绪饱满地弹起琴来，孩子就这么可爱。

学到一定程度，我就鼓励女儿报名参加一些比赛。这样女儿就会遇到真正的对手，我们就很容易设定一道标竿，是努力跨过去，还是认怂放弃努力，我让女儿自己做决定，培养她应对未来生活挑战的意志和能力。

女儿选择接受挑战，她希望在下一次比赛上赢得奖牌。我这才告诉她，若想赢，需要达到怎样的水平，这个过程会遇到什么阻力，我们该如何分配时间和加强练习的难度。

然后，我问女儿：「有信心练吗？」

「有！」女儿使劲地点了点头。我们再次互相击掌。

功夫不负有心人，女儿终于有了上台表演独奏的机会。我作为伴奏坐在舞台的一角，内心充满喜悦。音符在空气中跳动，彷彿无数的鲜花从女儿的琴声里绽放，而我的伴奏声，像是那些花朵下的绿叶。我们一起成长，一起快乐，一起在生活中，学习成为一辈子的基督徒。🕊

《圣经》中的智慧

黃小石

搜寻《圣经》中一些重要词汇，发现提到次数最多的是「智慧」，共有 381 处，不难看出「智慧」的重要。

明白神话语的用意

耶稣对《圣经》（旧约）的理解，不只是照着字句而行，而是明白神（上帝）话语的用意。遵行《圣经》是为要遵行神的旨意；字句是死的，而「精意」是活的，是赐生命的。

犹太人责备耶稣不守安息日，按照《圣经》旧约的律法，这是致命的罪，因为律法书记载：「凡在安息日做工的，必要把他治死。」然而，耶稣却多次在安息日「做工」——祂医治病人，又让门徒掐麦穗吃，以致法利赛人出去，「商议怎样可以除灭耶稣」。

这是因为法利赛人完全不明白：「安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的。」（参《马可福音》二章）他们严守律法的字句，反而没有成就律法的目的。因为《圣经》是要用智慧来读的。因此，耶稣责备他们说：「你们查考圣经，因你们以为内中有永生；给我作见证的就是这经。然而，你们不肯到我这里来得生命。」（《约翰福音》五章 39-40 节）问题不在于他们不读《圣经》，而在于他们不理解其中的意思。

恩典真理是律法的精意

《约翰福音》又记载一个在行淫时被拿的妇人。文士和法利赛人要藉此试探耶稣，因为这在律法中是被定为死罪；然而当时以色列人在罗马政府的统治下没有处死人的权利。耶稣若按律法说这女人当用石头打死，祂就犯了国法；若说不必处死，祂又似乎违背律法，看似两难！

然而耶稣却对他们说：「你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。」生命不是人所赐的，也不是罪人可以随意夺取的。于是众人都悄悄离开。耶稣就对她说：「妇人，那些人在哪里呢？没有人定你的罪吗？……我也不定你的罪。去吧，从此不要再犯罪了。」我想，祂必然已经看见她悔改的心。

「律法本是藉着摩西传的；恩典和真理都是由耶稣基督来的。」（《约翰福音》一章 17 节）恩典和真理，正是律法的精意。

看当时的处境而定

此外，耶稣对洁净礼仪的教导，把律法的要求从外表转向内心；又把「以眼还眼，以牙还牙」的律例，以「爱你的仇敌」的原则来解读。神在某一时代、某一处境对人的要求，未必是要在每一个时代、每一个地方一字不改地照样实行。这正是《圣经》对「智慧」的要求。《圣经》邀请我们在当下的处境中认识神的心意。

为了进一步说明这一点，我们在《箴言》中读到：「不要照愚昧人的愚妄话回答他，恐怕你与他一样。要照愚昧人的愚妄话回答他，免得他自以为有智慧。」（二十六章 4-5 节）那么，当我们遇见一个愚昧人时，究竟该怎么做？看起来无论怎样做，都既合乎《圣经》，又似乎不合乎《圣经》。这就要看当时的处境而定，而这正需要智慧。

再例如，《箴言》说：「富足人的财物是他的坚城，在他心想，犹如高墙。」这里的「心想」带有「妄想」的意思，其实财富未必能保护人。《箴言》又说：「富户的财物是他的坚城；穷人的贫乏是他的败坏。」那么，财富究竟是神的恩赐，还是人的陷阱？《圣经》只是告诉我们财富「可能是什么」，至于它最终成为什么，则取决于我们是否有智慧使用财富。若只知道咬住字句，不但未必增长智慧，反而可能使人骄傲，因为我们自以为明白《圣经》，而别人不明白。

不是依样画葫芦

《路加福音》记载耶稣所讲「好撒玛利亚人」的比喻。有一个犹太人在荒路上被抢劫后奄奄一息，他自己的同胞和宗教领袖都不愿惹上麻烦，视而不见；「惟有一个撒马利亚人行路来到那里，看见他就动了慈心，上前用油和酒倒在他的伤处，包裹好了，扶他骑上自己的牲口。」（十章 33-34 节）

耶稣是在回答一个教义性的问题——谁是人的「邻舍」，并教导人如何「爱人如己」。这并不是要现代的人也完全照样行，例如一定要「用油和酒倒在他的伤处」，或「扶他骑上自己的牲口」。有时候受伤的人甚至不能随便移动，以免加重伤势。遵行《圣经》并不是依样画葫芦，而是要有智慧。

用心听神的话语

真正的智慧出于神，也属于神。因此《圣经》说：你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。《圣经》记载：神在梦中向所罗门王显现，问他想要什么。所罗门回答说：「求祢赐我智慧，可以判断祢的民，能辨别是非。」（参《列王纪上》三章）

神喜悦这样的祈求，就立刻应允了他。这里「智慧」一词，在希伯来原文中有「用心听」的意思。智慧的开始，就是打开心中的耳朵，用心听神的话语，而不是单单依赖自己的聪明与学识。🕊️

祷告的母亲 孕育属神的生命

陈新哲

我是家中唯一的孩子，母亲 42 岁时才有了我。

早年信主之后，母亲一直催促我受洗，但直到来美国后，我才受洗。当我把这个消息及自己参与教会和团契服事的情况告诉母亲时，她非常感恩地说：「感谢神（上帝）！你是我向神祷告求来的。我好比哈拿，你虽不是撒母耳，现在也算沾点边了。」这句朴实的话令我深思：一个母亲的祷告，究竟可以有怎样的影响？

我曾在《号角》分享过教会历史中两位著名的母亲——约翰·卫斯理的母亲苏珊娜和奥古斯丁的母亲莫妮卡。她们用一生的祷告，托住了儿子的生命，也间接影响了教会历史的进程。在《圣经》中，同样有一位这样的母亲，她就是撒母耳的母亲哈拿。

先成为祷告的人

哈拿的生命并不顺利，她的丈夫还有一个妻子；而哈拿多年不孕，因此常被另一位妻子激怒和轻看，内心充满愁苦，甚至「痛痛哭泣」。然而她没有选择抱怨，也没有与人争竞，而是来到神面前：「万军之耶和华啊，你若垂顾婢女的苦情……赐我一个儿子，我必使他终身归与耶和华。」（《撒母耳记上》一章 11 节）

哈拿所求的，不只是得着一个孩子，而是愿意把这个孩子完全归给神；她看重的，不是「这是我的孩子」，而是「这是属神的生命」。因此，当神应允她，将儿子撒母耳赐给她之后，她就在孩子断奶后，把他送到圣殿，交在神手中，让他一生事奉主。这是何等彻底的交托！哈拿的故事提醒我们：真正属神的母亲，应首先成为祷告的人。

孕育一个改变时代的人

哈拿献上撒母耳，他在幼年就蒙神呼召，成为祭司、士师与先知；他为百姓献祭与代求，他为百姓断案，也教导百姓；他顺服神，膏立了扫罗与大卫两任君王；他站在时代的转折点，承接神的计划。可以说，撒母耳的一生，影响了整个以色列的历史走向。这一切的起点，不在官场，也不在人的舞台上，而是在一个母亲隐秘的祷告中。这给我们一个极深的提醒：一个母亲的祷告，可以孕育一个被神使用、甚至改变时代的人。

把孩子带到神的面前

这些年，「成功的母亲」常常成为社会讨论的话题。从各种教育理念，到「虎妈」式的严格训练，许多父母倾尽全力，希望把孩子培养成出类拔萃的人才——进入名校、拥有事业、登上高位。在世人的标准中，这样的母亲无疑是「成功」的。然而，哈拿的故事却向我们提出一个不同的价值：神看重的，并不是一个母亲把孩子带到多高的位置，而是如何把孩子带到神的面前。

也许今天，许多母亲还在为孩子忧心、焦虑，甚至感到无力，但哈拿的经历提醒我们：神听见每一个流泪的祷告，也纪念每一次真实的交托。我们或许无法掌控孩子的人生，但我们可以把他们带到神面前。在那里，神亲自工作，按祂的旨意引导他们的道路。而一个被神得着的孩子，可能经神的手影响一个时代。

伟大的母亲，不但用身体给与下一代肉身的生命，更用祷告孕育出属神的生命。愿我们中间，有更多像哈拿一样的母亲，不只为孩子的成功努力，更愿意在神面前流泪祷告、甘心交托。因为祷告的母亲，胜过世上的成功；属神的生命，远比地上的成就宝贵。🙏

興起有我
為主發光

2026年9月9-11日
第十屆 世界餐福大會
地點：泰國 曼谷

主題講員



賴木森牧師，畢業於新加坡神學院神學碩士，並獲美國西方神學院宣教學（Intercultural Studies）博士學位。擁有超過四十年的佈道、門訓、植堂、牧養及推動宣教學工經驗，宣教足跡遍及世界各地。



劉民和牧師，基督教農福國際事工總幹事。1984年創立台灣農福會。曾獲2013年總統文化獎與2017年琉璃台灣奉獻獎，並將獎金全數奉獻給農福會，榮耀歸神。

工作坊導師

- 林慧中牧師：興起餐牧 廣傳福音
- 蕭如發牧師：擺脫捆綁 建立新生命
- 黃明烈博士：提升下一代的 IQ
- 鄭嘉華牧師：「吃福音飯」短宣體驗
- 羅耀方牧師：333策略建立餐福事工
- 陳肇兆牧師：Let's Go 123

報名掃碼



大會報名費用：
£150 英鎊 (約 USD \$200)
含二晚酒店、餐飲及材料費
不包含來回機票

大會報名詳情請洽：
胡文豪 Kevin Wu 弟兄
手機：+44 7940331997
Email: ukkevinwu@gmail.com



主辦單位：世界餐福事工聯會
承辦單位：香港餐福事工聯會
泰國曼谷農福教會
網頁：www.worldcrfm.org



面对批评的巨人

贝琳达



没有人喜欢被批评，但被批评是生活的一部分，也是成长的必经阶段。这些批评可能来自朋友、同事、家人，甚至是其他信徒。面对批评，我们要学习如何作出回应，从而锻炼个人的信仰和品格。

先求智慧

首先，我们要思想、验证批评的来源。有些是来自真正关心你的人，他们的意见能帮助你成为更好的自己，看到需要进步的地方。有些则是出于嫉妒、破坏、抬高自己和分化的动机。我们需要求神（上帝）赐我们智慧和谦卑的心，才能分辨出批评声音的源头。为什么智慧这样重要？因为它能让我们诚实地评估自己。

一位牧师在他的主日信息中分享：曾有人在背后说了一些他的坏话，那些话令他感到很难过，甚至彻夜难眠。在之后的星期日，他跪下来祷告，求神挪去他这些负面的情绪。在那一刻，主对他说：「你上次讲了一篇很出色的信息，这让你感到得意忘形，觉得自己很优秀。现在别人批评你，你又感觉自己很差劲。」神说：「你既不像那些赞美你的那样优秀，但也不像那些批评你的那样糟糕，你其实是在两者之间。如果不想在他人批评你时感到沮丧，就需要在他人赞美你时不被冲昏头脑。」

放下苦毒

其次，我们要学习放下苦毒。处理批评时最大的危险之一，就是让苦毒在我们心中扎根。要杜绝毒根的滋长，要宽恕那些不公平地批评我们的人。因为对批评的人怀恨在心，只会伤害自己的内心，也会损害我们与神的关系。

使徒保罗在写给以弗所信徒的信中，是这样提醒他们的：「一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒（或作：阴毒），都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。」（《以弗所书》四章 31-32 节）有时，我们会背负着过去批评的重担，但这样做只会容让它来决定以后的人生。我们必须放下这些伤痛，才能继续前行。

如果能以正确的态度和一颗专注爱神的心来对待批评，就能带来成长。英文有句谚语：「There are two sides to every coin（每个硬币都有两面）。」换句话说，凡事都有两面。我们可以选择因负面评论而感到灰心丧志，也可以从正面的态度面对批评。尝试以第三身角度来看待评论，看看这些意见有哪些是可取和合理的建议，可以完善自己的言行、为人和品格，从而荣耀神。

成为榜样

以恩慈和谦卑的态度回应批评，更能体现我们宽容的胸襟。不要让我们的生活或事奉建立在争论和攻击之上。当我们能专注在神里面的更新，只以基督为目标，便不会因过度关注批评者而让他们占据了自己的思想。

撒但很善于分散我们的注意力，对别人所给的评价感到过分好奇。训练自己不要过于好奇别人对你的看法，一旦与神的关系被污染，事奉和人际关系也会受到污染。

《圣经》中有一位人物尼希米，在带领以色列人重新修造耶路撒冷城墙时，受到很多人的冷语批评。在尼希米记六章 3 节，他说：「我现在办理大工，不能下去。焉能停工下去见你们呢？……」换句话说，他是在说：「对不起，批评者们，我正忙着做一件大事。」他并非傲慢自大，只是实话实说。尼希米忙着修筑城墙，根本没有时间停下来。他继续带领重建城墙的工程，最终比那些批评者坚持得更久。

我们唯一需要证明的对象是神，而祂早已了解我们的内心。因此，不要太在意别人的评价。我们无法控制别人的嘴巴，但可以凭着神给予的力量，继续专注地活出敬拜和事奉祂的人生，用赞美来驱散沉重的情绪，让神的荣耀和同在疗愈、坚立我们。🙏

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

「号角」欧陆版免费赠阅

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

「乐园」的门票要多少钱？

林颖宜

一张游乐园门票可以高达 \$200，但一个有耶稣同在的「乐园」，门票却是免费！试问我们还有什么理由不要呢？

一张普通游乐园的门票约 \$40，规模稍大一点的约 \$80；像「迪士尼」、「环球影城」这类大型热门的游乐园，门票就至少 \$100，高峰期甚至可达 \$200。越吸引人、越好玩的游乐园，门票便越贵。那如果我们想要进入真正的「乐园」——那个与耶稣在一起的地方——门票要多少钱呢？

有耶稣同在的「乐园」

《圣经》不止一次提到有「乐园」这个地方，那里没有痛苦、没有泪水，只有耶稣的同在。那是何等美丽的「乐园」，试问谁会不想去？

《圣经》记载，耶稣在十字架上与身旁两个犯人对话时，也提到了「乐园」。其中一人嘲笑耶稣，说祂既然是基督，为什么不救自己？但另外一个犯人却反驳他，认为耶稣是无罪的，不应该被钉死，之后更恳求耶稣在祂得国降临时纪念他。耶稣对他说：「我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了。」（《路加福音》廿三章 43 节）

如果我是那个犯人，听到这句话时一定会感到无比的喜乐与平安。因为这是主耶稣亲口对我说：我这个罪人，可以跟祂一同在「乐园」里！

进「乐园」的唯一条件

那进「乐园」的条件是什么？

如果做了神（上帝）不喜悦的事，或没有积极参与事工，还有资格进入「乐园」吗？

当不小心犯错时，比如骂了脏话、说了谎，甚至犯下更严重的过犯时，你是否会开始担心这会影响自己进入「乐园」，于是试图做更多「好事」来弥补呢？

我曾经也有过这样的疑问。但在一次主日崇拜中，牧师的讲道彻底解开了我的疑虑。其实，进「乐园」只需要一个条件——就是「信」。没错，这是一张免费的门票，你只要「信」，就能与耶稣一起。

能否进入「乐园」并非取决于人的行为。因为「救恩」（神拯救的恩典）——也就是「乐园」的门票，不是靠行为赚取的，而是耶稣用祂的宝血为我们赎回的。祂替我们偿还了所有罪债，所以「救恩」是神白白赐予我们的礼物。

因为如果神是根据我们的行为来赐下「救恩」，相信这世界上根本没有人有资格进入「乐园」，包括那位与耶稣同钉十字架，愿意悔改的犯人。

这让我想到，有时候基督徒会反覆被一些问题缠住，导致灵命停滞不前；但在某个意想不到的时刻，神便会给你答案。随着疑惑一次又一次被解答，信心便会越来越大，与神的关系也会越来越亲近。

信祂永恒不变的爱

既然「救恩」已经白白给了我们，我们为什么还要积极做事工，还要读《圣经》？我相信这也是很多人心里的疑问。牧师同样在讲道中解答了：既然我们有了这份宝贵的礼物，之后所做的一切，便是出于对神的爱。换句话说，当你被神的爱浇灌时，你便会心甘情愿地去做这些事，去回应祂的爱。

有时候我们会一直纠结自己的行为会否影响神对我们的爱，却忘记了祂对我们的爱永不改变。那两位犯人最根本的分别在于「信」与「不信」，就是这么简单。当你选择「信」祂的时候，你的生命就会慢慢被改变。

即使现在的你无法完全投入事工，或者没有经常读《圣经》、传福音，也没关系，神仍会耐心地等候你。不必担心自己会止步于此，只要愿意「信」，将生命交托给神，祂一定能改变你，给你丰盛的生命。因为《圣经》这样说：「祂（耶稣）既然爱世间属自己的人，就爱他们到底。」（《约翰福音》十三章 1 节下）🕊

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

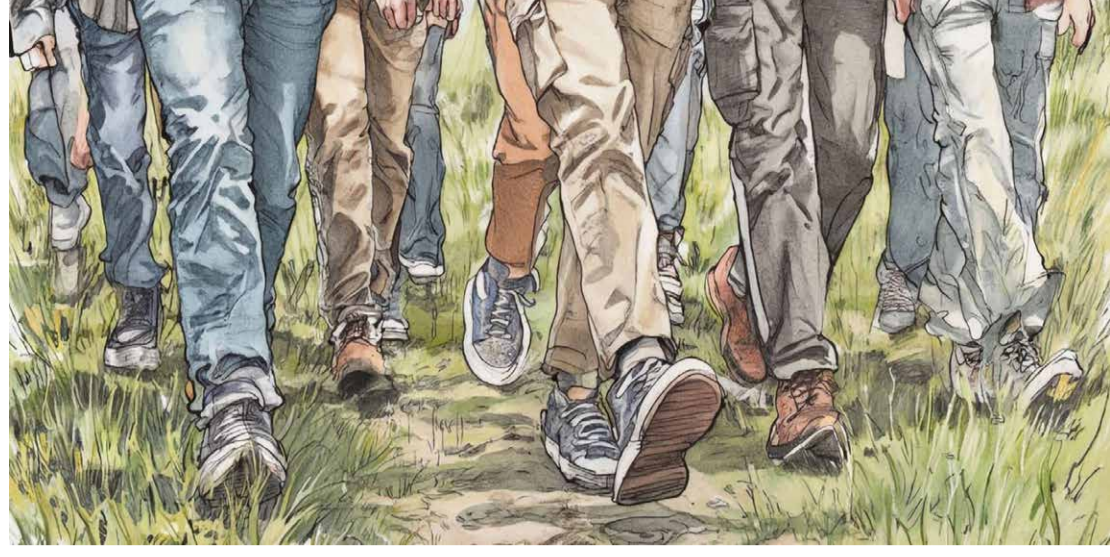
交通：Bus 834 到 Ostendorfstrasse 站下车

耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。诗篇 23:1

从陪伴到同行

戴思

同行不仅是待在身边，更重要的是分担苦难、忧戚与共。



我家附近的动物收容中心 (Chicago Animal Care and Control)，最近推出了「音乐家演奏计划 (Sound Sessions)」，让被遗弃的动物透过义工现场演奏，舒缓来到陌生环境所产生的巨大压力。

研究发现，低音调、慢节奏的古典乐或器乐演奏，能有效降低狗狗的皮质醇（压力荷尔蒙）水平，减少心率波动，令原本焦虑、疯狂吠叫的狗狗，情绪得以稳定下来。在我看来，除了悠扬的音乐发挥作用外，演奏者友善的陪伴亦功不可没。

这让我想起最近登上网络热搜的小猕猴 Punch。它一出生就被母亲遗弃，由饲养员亲自照顾。为了让缺乏母爱的小猴顺利长大，回归猴群，饲养员特别为它准备了猩猩玩偶。瘦弱的 Punch 不管走到哪里，都紧紧拖着那只体型比它还要大的橘色玩偶。每次当它尝试融入猴群，但被成年猴子粗暴地推开或拖行时，它便会跑回玩偶怀里，把脸埋进人造纤维的毛发中，这画面令全球网民为之心痛。

在屡败屡战的社交过程中，Punch 逐渐与猴群中的其他小猴子建立连结，最近更开始与另一只雌性小猴子形影不离。它成功找到了同伴，不再单单依附在玩偶或饲养员身上，令一众网民放下心头大石。

除了陆地上的灵长类需要同伴，深海中的抹香鲸也展现了令人震撼的同行力量。2023年，在加勒比海的海面上，一群海洋生物学家在追踪抹香鲸时，目睹了一场跨越血缘的接力救援。一头名叫 Rounder 的母鲸产子，然而刚出生的抹香鲸宝宝体弱，头部的「鲸脑油器」尚未发育完全，无法像成年鲸鱼一样产生足够浮力。刚生产后的母鲸，亦体力耗尽，无法独力支援鲸宝宝，若没有其他抹香鲸的帮忙，鲸宝宝就会沉入海底，不能活命。

就在此时，十头抹香鲸在母鲸身旁出现。在往后的三个小时里，它们轮流游到宝宝下方，用巨大的身体将这小家伙往上顶，确保它能探出海面呼吸。最令人惊讶的是，这群「守护者」近一半与母鲸并无直接血缘关系，展现了动物界不分彼此、共同承担的力量。

同行不仅是待在身边，更重要的是分担苦难、忧戚与共。我想起道成肉身的耶稣，祂本是上帝的儿子，却甘愿降卑，取了奴仆的形象来到人间，与世人同吃同住，经历人世间的苦楚。祂被嘲笑、戏弄、背叛、凌辱、鞭打，最终钉在十字架上，是为了我们的罪，也是为了救赎我们；更重要的是，祂复活升天后，仍不忘差派保惠师——圣灵守护我们、陪伴我们，时刻与我们同行。

日本的小猕猴从饲养员到玩偶，最终找到了与它同频的伙伴；刚出生的抹香鲸宝宝亦因为有一群不分亲疏的鲸群接力托举，在危难时刻得以生存。其实，不仅动物需要同伴，人类亦然。

愿你我都能找到愿意同行的伙伴，在不平坦的人生路上彼此扶持，沿途互勉。🙏



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

从丧礼中找到盼望

戴邵聪

若死亡是回家，那么「安息礼拜」便是送行，将至爱交托给一早已为我们预备好地方的上帝手中，亦即是「回到永恒的家中」！

生老病死，从来都是人类要面对的不变定律，自古皆然。没有人能避免，更没有人能操控。这是否意味着人只能无奈地接受，还是另有答案？

作为牧师，其中一项职责是在教会主理结婚喜庆及丧礼殓葬之事，即所谓「红白二事」。红事固然令人欣喜，看到一对新人在上帝面前共守盟誓，按《圣经》教导「二人成为一体」组织家庭，是值得高兴的事；但当主理丧礼（基督教称「安息礼拜」）时，则会为家属失去至爱而同感难过。毕竟这正是《圣经》的教导：「与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。」（《罗马书》十二章15节）。

丧礼总是带着浓厚的离愁别绪，空气中弥漫着眼泪与悲伤。要在这时候带出《圣经》中「盼望」的信息，似乎显得遥远。然而，正是在我们近距离面对死亡的时候，基督信仰中的盼望才显得格外清晰；因为，这份盼望不是建基于现实环境的改变，而是在于上帝对人的应许。

在丧礼中，我们亲眼见证人的有限。无论一生多努力、多成功，建立多少丰功伟绩，死亡就在这刻提醒我们：我们并非生命的主宰。这份限制让人无助，但也让人更诚实地面对自己，承认生命的脆弱，继而寻找那位无限制、无所不能的上帝。盼望，就是从这份谦卑开始！

最近与教会的一位姊妹倾谈。两年前她的丈夫因病突然离世，当时由我主持他的「安息礼拜」。在谈话中，她透露现在虽然仍有不舍之情，但却能化哀伤为盼望，因为她坚信《圣经》中耶稣的应许：「你们心里不要忧愁；你们信上帝，也当信我。在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在哪里，叫你们也在那里。」（《约翰福音》十四章1-3节）就是这份对将来的盼望，让她今天能怀着喜乐的心生活下去，并能与人分享这盼望的见证。

若死亡是回家，那么「安息礼拜」便是送行，将至爱交托给一早已为我们预备好地方的上帝手中，亦即是「回到永恒的家中」！这份盼望并非虚无的推测，乃是主耶稣复活的应许。

《圣经》这样说：「我们若信耶稣死而复活了，那已经在耶稣里睡了的人，上帝也必将他们与耶稣一同带来……在空中与主相遇。这样，我们就要和主永远同在。」（参《帖撒罗尼迦前书》四章14-17节）这不只是一段带有诗意的安慰，更是信仰的确据，也是对未来的盼望。🕊️

后记：于三月中旬，突然接到我所尊敬的陈锦友牧师离世的噩耗。想起这位忠心良善的牧者，在我刚踏入牧会之路时，曾给予我不少机会与鼓励，令我倍感难过。纵然悲痛不舍，仍心怀盼望，相信有一天我们总会在主里相见！



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 huilliers 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）

走过流泪谷： 上帝赐我贤妻与产业

潘富春

我屬於祢、相信祢，為什麼每一步卻走得那麼艱難？

每当我结束一天的工作，拖着疲惫的身体回家的时候，看着太太，我心里便充满感恩。

太太是我的天使

《圣经》这样说：「才德的妇人谁能得着呢？她的价值远胜过珍珠。她丈夫心里倚靠她，必不缺少利益；她一生使丈夫有益无损。」（《箴言》三十一章 10-12 节）

20年前，我在田纳西州开了第一家餐馆。当时生意惨淡，每天都遇到找麻烦的客人，太太经常被客人气哭。为了创业，我借了很多钱，压力非常大，经常半夜醒来，心中感到焦虑、无奈与愤怒，觉得每天都是没有盼望地活着。



作者一家

那时，我甚至经常质问上帝：「跟我同时间创业的兄弟不相信祢，生活却一帆风顺，而我属于祢、相信祢，为什么每一步却走得那么艰难？」那时上帝给我这段经文：「天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路；我的意念高过你们的意念。」（《以赛亚书》五十五章 9 节）不过当时我什么都听不进去。

感谢太太陪我走过人生的低谷。她对我不离不弃，是上帝放在我身边的天使。

儿女是恩典记号

因为身体的缘故，我无法自然拥有自己的孩子，生育的事情让我和太太备受煎熬。我曾经开车两个小时去做针灸治疗，背上插满了针；又试着回中国动手术，花了很多很多钱；甚至去很偏远的地方看中医，喝中药。即使再难喝的中药，我也喝下去，只为能够增添有自己孩子的机会。

最后，我们透过试管婴儿这方法，成功有了自己的孩子。或许有人会说这是医学的功劳或巧合，但我深知这是耶和華——我的上帝看见我的艰难，体恤我的软弱，亲自向我施恩。

医生动手术前就告诉我们，只有一半的机会成功。可能是两个男孩，也可能是两个女孩，或者是一个孩子也没有。面对不菲的医疗费用，我们当时承受极大的经济压力。

感谢上帝的恩典，祂赐给我一男一女。时间过得真快，现在两个孩子已经 12 岁了。看着他们，我常会想起在产房里护士把他们抱出来的一刻——我哭了一——那是只有上帝知道的、充满感恩的泪水。我深刻体会到：「儿女是耶和華所赐的产业；所怀的胎是祂所给的赏赐。」（《诗篇》一百廿七篇 3 节）

感谢赞美爱我的上帝，祂赐给我极大的祝福，让我拥有爱我的太太和两个乖巧聪明的孩子。🙏



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**：epcp75@gmail.com
电话：(0033)01 43 57 30 40 **传真**：(0033)01 43 57 30 50
网址：www.myepcp.com

不再计较

伍大可

计较，既无法改变过去，也不能带来益处，徒然消耗心力与生命！

在生活中，我们是否常因被误解、忽略或伤害而感到委屈与不满，甚至陷入反覆思量与计较之中，苦恼总是挥之不去？

不断地计较，其实是把别人一个有意或无心的过错，反覆地冲击自己。这不仅会影响我们的情绪，更会带来各种伤害。

在人际上，计较会破坏关系，滋长内心的苦毒，使人失去喜乐。正如《圣经》所说：「**喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。**」（《箴言》十七章 22 节）当我们只专注于不公平时，便容易陷入恶性循环，最终伤人累己。

在属灵上，不愿饶恕会阻碍我们与神（上帝）的关系，主耶稣说：「**你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。**」（《马太福音》六章 15 节）

从永恒的角度来看，世上一切都是短暂的。《圣经》提醒我们：「**我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。**」（《哥林多后书》四章 17 节）今生的困难与情绪终会过去，神所预备的却是永恒的福乐与荣耀。当我们以此眼光看待人生，便会明白许多看似放不下的事，真的不值得我们苦苦纠缠。

计较，既无法改变过去，也不能带来益处，徒然消耗心力与生命！

神为我们预备了一条更美的路，就是饶恕与交托。饶恕并非纵容他人，而是释放自己！当我们放下他人的过错，就能从苦毒与重担中得着自由！让我们学效主耶稣：被误解时，将公义交托父神；被忽略时，仍然选择去爱；被伤害时，以温柔回应。别再让情绪扰乱我们的心灵与人生步伐。

愿我们把一切苦恼带到主耶稣面前，「**应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。**」（《腓立比书》四章 6 节）祂必使我们心灵更新，得着释放与平安，活出怜悯、恩慈、谦卑与忍耐；并摆脱计较的捆绑，活出更自由、喜乐，且有意义的人生。🌀

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，将下列表格填写妥寄回。（在适合方格上填上✓号）

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

姓名：_____ 中 _____ 英 _____

性别：男 女 年龄：_____ 电话：_____

地址：_____

电邮：_____

请用正楷详细填写后寄回：

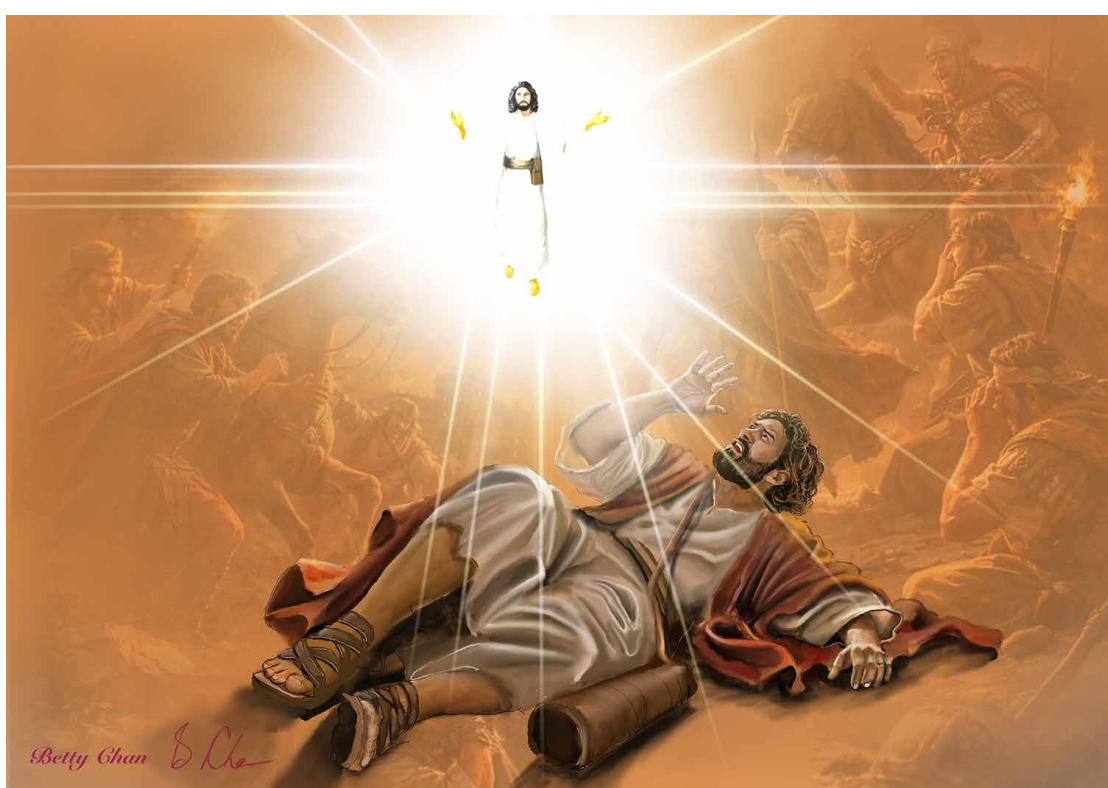
Herald Europe, 26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

大马色路上

文／取自《使徒行传》九章 1-19 节上

图／Betty Chan 陈锦玲

图画圣经故事



扫罗仍然向主的门徒，口吐威吓凶杀的话，去见大祭司，求文书给大马色的各会堂，若是找着信奉这道的人，无论男女，都准他捆绑带到耶路撒冷。扫罗行路，将到大马色，忽然从天上发光，四面照着他，他就仆倒在地，听见有声音对他说：「扫罗！扫罗！你为什么逼迫我？」他说：「主啊！你是谁？」主说：「我就是你所逼迫的耶稣；起来！进城去，你所当作的事，必有人告诉你。」同行的人站在那里，说不出话来，听见声音，却看不见人。扫罗从地上起来，睁开眼睛，竟不能看见什么。有人拉他的手，领他进了大马色；三日不能看见，也不吃，也不喝。

当下在大马色，有一个门徒，名叫亚拿尼亚。主在异象中对他说：「亚拿尼亚！」他说：「主！我在这里。」主对他说：「起来！往直街去，在犹太的家里，访问一个大数人名叫扫罗；他正祷告，又看见了一个人，名叫亚拿尼亚，进来按手在他身上，叫他能看见。」亚拿尼亚回答：「主啊，我听见许多人说，这人怎样在耶路撒冷多多苦害你的圣徒，并且他在这里有从祭司长得来的权柄捆绑一切求告祢名的人。」主对他说：「你只管去。他是我所拣选的器皿，要在外邦人和君王并以色列人面前，宣扬我的名。我也要指示他，为我的名必须受许多的苦难。」亚拿尼亚就去了，进入那家，把手按在扫罗身上，说：「兄弟扫罗！在你来的路上，向你显现的主，就是耶稣，打发我来，叫你能看见，又被圣灵充满。」扫罗的眼睛上，好像有鳞立刻掉下来，他就能看见，于是起来受了洗，吃过饭就健壮了。🕊️

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

躺平不能得赏赐

苏拾莹

有一个年轻女孩，在教会认识了一名年轻弟兄，女孩对他颇有好感，但不清楚是不是上帝为她选择的对象。于是她向上帝祷告：「主啊，如果这个人是祢要赐给我的终身伴侣，就求祢让他向我表白吧！」

不到几天，那名年轻弟兄果然来向她表白，问她是否愿意与他交往。还表示：「我已经祷告一段时间了，很清楚知道妳就是上帝要赐给我的对象。」

女孩欣然同意，两人开始交往，彼此都认为他们在一起就是上帝的旨意，他们就是上帝配合的。

牧师带着他们一起祷告向上帝感恩，然后嘱咐他们要一起构筑上帝的祭坛，养成共同灵修、彼此祷告的习惯。

起初几个月，两人在新鲜感与激情之下，相处得你侬我侬。然而现实生活的压力随即袭来，两人开始有了不愉快。男方的事业出现了瓶颈，经常数个星期都没有收入。女方在工作上却意外获得了升迁，两人的物质条件似乎越差越远。

他们一直没有做到牧师的建议，上帝的祭坛并没有建立在他们中间。缺乏上帝的介入，他们的心也越离越远。男方觉得女方根本不在意他的感受，女方却觉得男方太敏感；两人的不和日渐增加，终至闹到了分手。

两个人都受了情伤，女孩黯然向上帝祷告：「主啊，这个人不是祢当初赐给我的吗？怎么这条路走到现在会变成这样子呢？」甚至心中兴起狐疑：「难道是我会错了祢的意思？」心想：「会不会是上帝搞错了呢？」

上帝透过牧师的口给了她答案。「上帝当初把迦南地赐给以色列人，并不是让他们什么都不用做躺着就能进驻；而是要他们穿起上帝的军装去争战，透过努力占领迦南地，方能取得上帝的赏赐。」

「你们连个祷告的祭坛都建立不起来，以为躺平就能得到上帝的赏赐，那真是错了。爱情没有经过沟通、磨合、相知、互动，如何能建立稳固的关系呢？」

弟兄姊妹们，魔鬼就像吼叫的狮子，遍地游走，寻找可吞吃的人。（参见《彼得前书》五章8节）若不穿戴上帝所赐的军装警醒争战，是无法抵抗世俗及人性的弱点的。上帝不是没有赐与，是你没有去取。一段时间之后，上帝就收走了。毕竟，赏赐在神，收取也在神啊！🌀

妈妈的期望

田距

应众建议，这次团契活动选址轩仔和小仪家。

轩仔说：「我们用高身储物柜做厅房之间的间隔墙……」

Amy 说：「客厅光线明亮，卧室似乎阴阴暗暗？窗帘似乎缺乏花款？」

Tony 说：「卧室是睡眠休息的场所，光线不宜过亮，梳妆台有灯，加上壁灯或落地灯就已经够啦！」



帮忙做家务

Jimmy 说：「我会摆一张单人沙发，可以临睡前滑滑手机。」

洪仔说：「都准备睡觉了，还滑手机？！难得放下一日劳苦，两夫妻浪漫清静一下，促膝谈心总比滑手机要好！你说的单人沙发是否想俩人挤一挤更亲热！……」

琪琪说：「我建议摆一盆万年青、摆个金鱼缸……」

小强说：「你不是想摆风水阵吧？！」小强的搞怪言谈，让大家起哄。小强马上改口说：「最好摆维纳斯雕像！」

小仪说：「想不到您们这群年轻人七嘴八舌、指指点点；反而我妈来过，不但完全没有挑剔批评，甚至还赞扬说卧房不摆书桌很正确——把工作和休息区域分开。」

阿 Joe 说：「很羡慕妳们母女关系融洽。大多数年轻人总是嫌父母烦、罗罗唆唆、挑挑剔剔，什么事都要插手，无论何事总有能挑出缺点、差错。」

轩仔说：「可以说是小仪的妈妈通情达理，儿女已结婚成家，自然是由年轻夫妇去决定事情。萝卜青菜各有所爱，各人的审美、爱好、主观感受不同，出于彼此尊重，作父母也无必要过多干预。」

小仪说：「上中学时总认为父母罗唆、挑剔，凡事都管。有天读《圣经》，讲到逾越节上耶路撒冷时，约瑟和马利亚焦急伤心寻找失联的 12 岁耶稣，耶稣身为上帝的儿子，也乖乖地顺从父母回家。我们真是要学习耶稣的谦卑、顺服。」

骏哥说：「刚刚小仪讲耶稣的故事，接下来《圣经》说：『耶稣的智慧和身量，并上帝和人喜爱祂的心，都一齐增长。』我们看到父母的关心是出于爱，同时父母与子女之间也需要互相尊重。让父母看到子女已经长大、成熟，懂得照顾自己……这个很关键。无论是回谁的父母家时，作子女的（无论男女）都要主动帮忙做家务事（即使帮不了），也展示自己已经有独立能力，让父母可以放心。与长辈谈天说地，了解长辈的工作、生活情况，多赞赏、适当表达观点，但千万不要顶撞。通常在父母眼中，所有尚未成家的孩子都是『长不大』。我想：母亲节给妈妈的最好礼物，是让长辈看到我们作子女的『智慧和身量都一齐增长』，是妈妈最大的期望。」

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

父母也要拍拖？

—在忙碌中守住婚姻的温度—

小雨点妈妈

在忙碌的生活节奏中，许多家长常感叹：「每天接送孩子、处理通告、准备饭盒都来不及了，哪有时间拍拖？」孩子进入家庭后，夫妻对话往往只剩「谁接孩子」、「学费缴了没」、「周末补习怎么安排」。我们成为高效率的育儿战友，却也让原本属于夫妻的爱与温度，逐渐被日常琐事冲淡。

正如车子需要保养，婚姻也需要维修与加油。「拍拖」不只是浪漫，更是关系的保养，让爱重新流动。

常为爱情银行存款

在亲子教养中有个概念叫「爱的情感户口」，夫妻关系同样有一个「爱情银行」。我们容易陷入「爱情投机」：平日忙碌疏于经营，等到关系冷淡或争执时，才急忙用礼物

或约会补救。但健康的婚姻不是靠临时补救，而是日常累积。一句问候、一个拥



抱、一杯暖茶，都是默默存款。这些看似微小的爱，却在风浪中成为支撑彼此的力量。

有些父母担心夫妻约会会忽略孩子，其实相反。父母稳定、彼此欣赏的关系，是孩子安全感的重要来源。当孩子看见父母仍牵手、彼此关心，他们学到的是：家庭是建立在真实而稳固的爱之上。

我记得孩子在幼稚园时，老师教他们牵手时不要站在父母中间，而是让爸爸妈妈牵着彼此，自己站在旁边。这个小小的教导，却让我深深体会：孩子可以从小明白，父母是一对，而自己是在爱中被保护的一位。

孩子不需要只顾忙碌、彼此疏离的父母，而是需要看见即使辛劳，仍愿意相爱、相守的夫妻。这对孩子而言，是最深的稳定与最温柔的见证。

持续而温柔的在乎

长期相处难免有摩擦，可能因忙碌忽略感受、教养理念不同产生分歧，或因疲惫而语气过重。这时，「道歉」成为修复关系的重要起点。

我也曾因工作忙碌，对先生不耐烦。事后才发现，自己把压力转嫁给最亲近的人。在婚姻里，重要的不只是事情完成，而是彼此的心是否被善待。

道歉不是认输，而是保护关系的谦卑。我们可以为排序道歉：「对不起，这段时间我把你放在后面。」为态度道歉：「对不起，我刚才语气太重。」也可以为理所当然道歉：「对不起，我忽略了对你说谢谢。」成熟的爱，不是不出错，而是愿意在错误后回到彼此面前。

拍拖不必大费周章，在忙碌中仍可保留真实时光：每月预留时间一起喝咖啡；孩子入睡后放下手机，好好谈心；日常多一点细心与关怀。一句提醒、一个眼神，都能让对方感受到被珍惜。

夫妻关系需要的不是轰轰烈烈，而是持续而温柔的在乎。即使只有 15 分钟，只要专心陪伴、不分心，那就是珍贵的连结。

婚姻不是附属品，而是整个家的地基。父母是否彼此尊重，会影响孩子对爱与安全感，甚至对上帝的理解。当孩子在充满爱与修补的家庭中长大，便能明白：关系不是靠压抑，而是靠恩典修复；爱不是一时感觉，而是持续的选择。

对基督徒家庭而言，夫妻之爱不只是情感，更是盟约中的同行。当父母在忙碌中仍保留彼此的时间与尊重，孩子便能看见：爱是可以守住的，婚姻是可以活在恩典中的。

结语

不要等到关系疏远才回头。今天就从一个问候、一句道歉、一段专心对话开始，重新找回起初的爱。因为彼此相爱、彼此珍惜的父母，不只是陪伴者，更是孩子生命中最稳固的避风港。☺



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



侵入性思维

李飞君 (执照心理谘商师)

小敏的同事们围在一起闲谈时，她没有勇气走过去加入，因她脑袋不断冒出负面的「说话」（不是耳朵听到的声音）——「妳加入只会令自己尴尬，他们不会理睬妳的」、「妳会自讨无趣，妳不知道应该说些什么」、「妳的说话只会显出自己的愚昧」……所以小敏在公司里被看为孤僻、独来独往的人。她没有融入社交圈子，并非不喜欢与人交往，是受到这种不能自控、自我贬压、经常「跳出来」的「侵入性思维」拦阻着。



侵入性思维 (Intrusive Thoughts) 是指忽然出现在脑海中、非自己意愿想要去想、不容易挥去的想法。小敏经常被这种思维困扰，影响日常生活和人际关系。

另外有一位患有社交焦虑症的年轻人，很敏感别人的眼光，总是觉得别人瞧不起他，于是把自己孤立起来。我鼓励他踏出一步，给予自己机会，从较熟的朋友、较短的聚会开始，建立自己的社交圈子。他鼓起勇气去参加朋友的小型派对，驾车途中，焦虑情绪逐渐涌出，车子越接近目的地，脑子里的侵入性思维越泛滥，脑海不断跳出声音：「朋友们会看不起你的」、「没有人想与你谈话的」、「他们会看你是个傻瓜」……紧张和惶恐的情绪不断上升，最后他在朋友家门前把车子掉头开回家。

侵入性思维通常是负面信息，在焦虑症、抑郁症、强迫症、创伤后压力症等精神疾病系列中常见，有效处理方法可以用认知行为心理治疗 (CBT) 或者接纳承诺心理疗法 (ACT)，其中有个心理技巧叫做「巴士上的乘客 (Passengers on the Bus)」去摆脱侵入性思维的控制——想像自己是巴士司机，巴士里面有不同乘客，友善的乘客上落车时会有礼貌地与司机打招呼，亦有乘客会发脾气或说难听的话，要紧记自己是司机，他们只是乘客，你手执驾驶盘，不论那些不友善的乘客说些什么批评、负面的话，你不用回应，更不要与之争拗，你只管继续驾驶，坚定驶向你认定有价值要去的方向。乘客只是爱随便说话，并没有能力操控这辆巴士，你才是车长。

小敏了解自己这些侵入性负面的思维是与自己原生家庭的缺陷，以及生活里创伤的经历有关。她是基督徒，相信在基督里她是「新造的人，旧事已过，都变成新的了」（参《哥林多后书》五章 17 节）。小敏相信上帝的话（《圣经》），她反覆练习这个掌控「驾驶盘」的心理技巧，坚定自己的价值取向——建立同侪的关系；「不友善乘客」再也不能够吓唬、拦阻她的人际关系发展，小敏逐步离开那囚禁她的恐惧牢笼。

许多人都会发现内心有矛盾的声音，往往叫得最大声的是负面、打击自己信心、令我们的生命畏缩、不敢前进的声音。然而，创造万有上帝的话语带着亮光和热量，祂的声音使生命重燃动力和希望。🕊️

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

基督教法国华人教会

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

人生最后旅程的陪伴

文 / 李道宏 图 / AI 创作

吾家的小宝贝

「牧师，我想请你主持我的追思礼拜！」

他突然严肃地说这句话时，我愣住了。他妻子含着泪水点头。

这位70岁仍健壮开朗的弟兄，过去圣诞节还扮演圣诞老人，逗孩子们开心，如今脸色蜡黄，说话气喘。他苦笑着说：「医生说我的血癌发现得太晚了，化疗最多延长一个月寿命，代价却是极大的痛苦和副作用。我们决定不接受治疗！这很突然，我想趁着还清醒，先把后事安排好。」

他声音哽咽，虚弱地说：「牧师，我准备好见上帝……虽然我真的舍不得……」



我拍着他的肩膀：「作为医生，我同意你的选择。作为牧师，我们会陪伴你走完最后的旅程。」

他说：「牧师，我一直在想为什么是我？我爱主、爱家人、也参加教会。为什么上帝让这事临到我？我知道这没有答案。我只是需要说出来。」

我明白，安静的陪伴有时比任何言语更有力量。在他昏迷的前一天，我们在病房里一起领圣餐，唱着《奇异恩典》，手牵手围成一个大圈。他已无法保持清醒，眼睛不时闭上。

他虚弱地说：「对不起，我能听到你们，我知道天父上帝也听到了。」

我请他为大家祝福。他做到了。弟兄姊妹擦着眼泪，轮流拥抱他和妻子。

接下来几天，我们夫妻陪着他的妻子，在他的床边一起计划葬礼，甚至挑选骨灰坛。

他年迈的兄姊来探望并道别后，他心跳开始慢下来。我赶到医院时，他的呼吸急促而微弱。

妻子轻声说：「牧师，《诗篇》二十三篇……」

我朗读：「耶和华（上帝）是我的牧者……我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为祢与我同在……」读完后，他安静地离世了。我们拥抱他的妻子和女儿，直到医护人员带走他的遗体。

一周后，我站在教会讲台上，分享他最后的旅程——从震惊、挣扎、质问，到接纳、平安、交托。我告诉会众：「他的生命见证了信仰不是没有苦难，而是在苦难中有可靠的上帝。他没有得着神迹般的医治，但他得到了更大的恩典——临终的平安、在软弱中的力量，以及道别时的爱。他让我们看到：信仰不是保证我们不会经历死亡，而是保证我们不会独自面对死亡。因为上帝与我们同行。」

后来，我们陪着他妻子和女儿，将骨灰安葬。妻子给了她们一个紧紧的拥抱。她们说：「谢谢你，牧师。」他妻子握着我的手说：「谢谢你陪他平安走完最后一程。」

那一刻我明白了，他其实是送我一份礼物：一个陪伴他走完人生最后旅程的机会。🕊️

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



餐桌上的世界之旅

彩霞

每个星期一晚上，我们家的餐桌都像在进行一场小小的世界旅行。

丈夫会端出一道来自不同国家的料理：有时是阿富汗的香辣饭，有时是安哥拉的木薯叶炖菜，也试过阿塞拜疆的豆子煎蛋，以及奥地利的炖薯仔古拉什 (Potato Goulash)。女儿和我坐在餐桌前，一边吃饭，一边听丈夫介绍今晚的料理来自哪个国家。



这个习惯，其实是从几个月前的一张海报开始的。当时我们在墙上贴了一张世界各国国旗的大海报，每天晚上按顺序为不同的国家祷告。没想到，这个小小的祷告习惯，后来竟然延伸出另一个有趣的家庭活动。

这个主意来自丈夫。他对自己的厨艺一向不大有信心，但又希望能有固定的机会多练习。他做菜的方式比较踏实——喜欢照着食谱一步一步来，而不是随兴发挥。于是他想到，用AI搜寻世界各国的食谱，按照英文字母顺序，每星期尝试做一道不同国家的料理。

过去十三个星期，他几乎每逢星期一都会找食谱、买材料，为我们准备晚餐。为了让事情更实际可行，他还把条件设定为「一锅完成、三十分钟内可以做好的料理」。

每当他叫我们「开饭了」，女儿和我就会带着一点期待走到餐桌前，看看今晚是哪个国家的味道。有些食物是我们平常在家几乎不会吃到的，各式各样来自不同地方的家常料理，味道和做法都让人感到新鲜。

吃饭的时候，丈夫还会顺便查考一些关于那个国家的资料。我们会一起看看地图，了解那个国家在哪里、人口多少、有什么特别的文化或风景，也学几句当地语言里的「你好」。坦白说，很多国家我以前几乎一无所知，想到这点，心里其实有点惭愧。

至于食物，我们都会把它吃完——不管喜不喜欢。因为这不只是吃一顿饭，而是尝试体会别的地方的人每天吃什么。这样的经历，也让我们更珍惜在英国生活其实有很多饮食上的选择。（不过我也要老实说，其中有一道菜是把青豆煮得非常软，再放进蛋饼里——那道菜我真的吃不太习惯）。

到了晚餐接近尾声的时候，我们还有一个小仪式：三个人各自为这道菜打分数，满分为十分。丈夫会把我们三个人的分数加起来记录下来，看看哪一道料理最受欢迎，也许将来可以再做一次「家庭最爱版」。

有时候，我们一边看着网上的照片，一边谈论那些地方：壮丽的山景、清澈的海水，或者高耸入云的城市天际线。看着看着，也会不禁想像，如果有一天能亲自去看看，会是怎样的经历。

有一次女儿忽然问我：「澳洲听起来好像很美，我们将来会去吗？」

我回答她：「那确实是一个很美的地方，不过离英国非常远，要坐很久很久的飞机。」

将来我们会不会真的踏上那样的旅程，我并不知道。但我知道另一件事：其实我们每天都在与孩子一起走一段更重要的旅程。

在餐桌上，我们好像在认识世界；但在生活里，我们其实正在带着孩子往某个方向前行。很多时候，我们很容易被各种事情吸引——学业的成绩、运动的表现，甚至孩子是否能让父母感到骄傲。然而，如果这些成为我们最看重的目标，就很容易偏离真正重要的方向——带领孩子认识上帝。

因为真正能带来长久喜乐的源头，只有一个。

每天的生活里，我们都在带着孩子往某个地方走。愿我常常谨记，自己带她走的那条路，是朝向耶稣。

正如主耶稣所说：「我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。」（《约翰福音》十章 10 节）🕊

基督教会巴黎华人恩典堂

Grace Church Christian Chinese de Paris

2021年主题：十架之道 恩典之年

恩典堂聚会时间：

每月第二周10点30至12点中文宣教培训	
每主日上午10点30至12点法语崇拜	每主日13点至14点30信实团契聚会
每主日13点至14点30仁爱团契聚会	每主日13点至14点30喜乐团契聚会
每主日13点至14点30和平团契聚会	每主日15点至17点中文崇拜聚会
每月第一个周一和第三个周一查经聚会	每月第二个周一和第四个周一祷告聚会

新堂地址：45 rue de delizy 93500 Pantin

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

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

真正的觉醒 始于人心归向神

高佳慧

在这个动荡不安、焦虑蔓延的世代，人们愈来愈渴望改变。国际局势持续紧张，社会价值不断拉扯，人与人之间的信任也似乎愈发薄弱。面对这样的处境，我们常问：世界究竟还需要什么？更强的制度？更有力的领袖？更精密的策略？即将上映的电影《A Great Awakening（大觉醒）》，把我们重新带回一个更根本的答案。



这部电影，看似一部历史电影；但更深一层来说，它所触及的，却是一个历久弥新的属灵主题：一个世代若要真正被改变、被更新，往往不是先从外在结构开始，而是先从人的内心被神唤醒开始。

这部电影，看似一部历史电影；但更深一层来说，它所触及的，却是一个历久弥新的属灵主题：一个世代若要真正被改变、被更新，往往不是先从外在结构开始，而是先从人的内心被神唤醒开始。

怀特腓德的信息带来灵里的苏醒

18世纪北美殖民地的「第一次大觉醒」发生的时代，教会生活表面上仍维持运作，但许多人的信仰已逐渐流于形式，人们未必真正亲近神，灵魂未必苏醒。就在这样的氛围中，一场强调悔改、重生与真实归向神的属灵复兴兴起：什么是真实的信仰？什么是福音？人活着真正的根基到底是什么？

George Whitefield（乔治·怀特腓德）正是这场复兴中最具代表性的人物之一。他最为人所知的是其极具感染力的讲道恩赐，以及不受场域限制的布道方式。他走向户外，走进矿工、劳动者、妇女与平民百姓中间，向群众传讲悔改与重生的信息。他的信息之所以震撼人心是因为其中带着对罪的提醒，也带着对恩典的呼召。Whitefield的讲道是一种灵里的苏醒，使人重新意识到：若心远离神，再繁华的社会也可能只是空壳；若生命没有被神更新，再稳固的秩序也难以带来真正的医治。

电影中另一个耐人寻味的焦点，是Whitefield与政治家Benjamin Franklin（本杰明·富兰克林）之间一段少见却深具历史意味的关系。Franklin并不是典型的福音派信徒，他更接近理性主义与启蒙思想，重视实用、公德与社会秩序。然而，他却对Whitefield的公共影响力深感佩服。据说，Franklin曾以几近科学观察的方式估算Whitefield的声音可传到多远，也曾回忆自己原本打定主意不捐款，却在听Whitefield讲道之后，一步一步被说服，最后把身上的钱全都拿了出來。一位讲求理性的人，竟也不得不承认福音信息在人心中所产生的力量。

当今时代真正需要是重新面对神

当世界充满混乱与撕裂时，我们真正需要的是什么？我们所处的时代，骄傲、仇恨、贪婪、恐惧与不肯饶恕，深深盘踞在人心之中。许多战争与冲突，表面上是权力、利益与安全的争夺，深处却与人的罪性脱不了关系。《圣经》一再提醒我们，若人心没有被神光照，再完善的制度也无法带来真正的和平；若人不愿在神面前承认自己的有限与罪，再进步的文明也很难承载真正的自由。从这个角度来看，第一次大觉醒最宝贵之处，不在于它曾掀起一时的宗教热潮，而在于它使一代人重新面对神，也重新面对自己。

今天的教会真正缺少的是对神深切的渴慕与对罪真诚的悔改。真正的复兴，不是外在的热闹，而是人愿意把生命主权交还给主。真正的觉醒是人先承认自己的软弱。这样的降服，才是一切更新的起点。

在2024年推出的纪录片《Born Again: George Whitefield（重生：乔治·怀特腓德）》，已先以纪录片形式介绍这位布道家的生命、事工，以及他在18世纪英国与美洲殖民地所带来的属灵与文化影响。《A Great Awakening》预定于2026年4月3日在美国全国戏院上映。

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 Chinoise 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

聆听《圣母颂》：享母爱之光

瑞珠

200多年来，《圣母颂》始终在人类心灵深处回响。无论是大提琴低回的旋律，还是人声柔和的吟唱，当音乐缓缓展开，人彷彿被带入一处安静而深邃的所在。

困境中的呼求

《圣母颂》创作于1825年，出自声乐套曲，灵感来自沃尔特·司各特的诗作《湖上夫人》。诗中人物在困境中向圣母祈祷，舒伯特将其谱成旋律。后来，这段音乐才被填入拉丁文「Ave Maria（向马利亚致敬）」，成为今日广为流传的版本。因此，它并非直接源自《圣经》，而是文学与音乐交汇的产物。这首圣乐在音乐史和人类文化中占据重要地位，被广泛视为宗教音乐的经典之作之一，其影响跨越宗教与文化界限。

《圣经》记载，当天使向童女马利亚宣告她将怀孕生子时，她回应说：「我是主的使女，情愿照祢的话成就在我身上。」（《路加福音》一章38节中）她也曾发出赞美：「我心尊主为大……」然而，马利亚不只是用言语回应神，更用一生去承载这个呼召：作为圣子的母亲，从耶稣出生到受死，她应该经历了无数无眠却祷告的夜，以温柔母爱陪伴耶稣成长，也在十字架下默然承受撕裂之痛。那被刺透的，不只是基督的身体，也是一位母亲的心。

而舒伯特创作此曲时，也正处人生低谷——贫困、病痛与孤独交织。因此，这不是在顺境中歌唱，而是在逆境中仰望。这也正像许多母亲的生命——不被看见的付出，不被言说的承受，却始终在爱中坚持与祷告：马利亚如此，撒母耳的母亲哈拿如此，奥古斯丁之母莫尼卡亦如此……

在柔软中的光

《圣母颂》的力量，不在宏大，而在细微。它像夜深时的一声祷告——不是对人，而是对那位看不见却真实存在的神（《诗篇》一百三十篇1节）。它没有张扬的力量，却有安静的坚定；没有英雄的姿态，却有恒久的陪伴。

在福音的叙事中，耶稣的出生本就超越常规——由圣灵感孕；祂的死亡更是极其惨烈——被钉十字架。而马利亚，作为母亲，始终以谦卑顺服回应神，也以深沉的爱守望着孩子，并以祷告向神支取力量。

她没有改变苦难，却在苦难中不离不弃；

她不能掌控未来，却始终选择信靠与祷告。

结语：母爱的光

《圣母颂》之所以历久弥新，不只是因为旋律动人，更因为它触及了人类共同的经验——在有限中仰望，在软弱中依靠，在黑暗中等候一束光。

在纪念母亲节的日子，当我们再次聆听《圣母颂》，或许会更明白——在人世间，神的爱是源头，而母亲的爱，是最接近这份爱的回声。可以说：世界至高的爱，除了神的爱，其次就是母亲的爱。

正因如此，《圣母颂》这首作品，恰如一束光——不耀眼，却恒久；不喧哗，却深入人心。

愿这温柔的旋律，成为我们对母亲的纪念，也成为我们心中那一束不熄的光。☺



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！

当我思量奇妙十架

水云

4月3日（星期五）是今年普世基督徒纪念基督耶稣受难的日子。这一天，无论独自安静在家中或集体在教会，诗歌敬拜是不可少的，而圣诗《当我思量奇妙十架 (When I Survey the Wondrous Cross)》会是一个极合适的选择。

英语圣诗之父

这首著名的受难节圣诗，被许多教会称为「最能表达十字架意义的圣诗之一」，由英国著名圣诗作家 Isaac Watts (1674 - 1748) 创作。Watts 出生于英国南安普敦的一个敬虔家庭。他的父亲是一位持守清教徒信仰的基督徒，曾因宗教信仰而被监禁。他从小就展现惊人的语言天赋，喜爱写诗。

当时英国教会的崇拜基本上只唱《圣经》中的《诗篇》，而且多为直译版本，语言生硬，缺乏情感。年轻的 Watts 常常觉得这些诗歌难以表达信徒对上帝的真实情感。有一次 Watts 在教会唱诗后对父亲抱怨：「这些诗歌太沉闷了。」父亲的回答成了名句：「那你就写一些更好的诗歌吧。」于是 Watts 开始写诗歌。

Watts 一生共写了 600 多首圣诗，被称为「英语赞美诗之父 (Father of English Hymnody)」。其中许多至今仍在教会中传唱，《Joy to the World (普世欢腾)》应该是当中的代表作。他开创以基督为中心的赞美诗，既有神学深度，又容易传唱，改变了整个教会的敬拜文化，将笼罩英国教会的暮气一扫而空，带给教会一个大复兴。

1707 年，Watts 出版了一本名为《赞美诗与灵歌 (Hymns and Spiritual Songs)》的诗歌集，其中就收录了《当我思量奇妙十架》。这首诗很快在教会中流传开来。

思量奇妙十架

《当我思量奇妙十架》这首诗的核心，是对耶稣基督十字架牺牲的深刻默想。诗歌一开始便以安静而庄严的语气说：「当我思量奇妙十架，荣耀之主在上悬挂。」当人凝视十字架，思想基督为世人受苦与牺牲的爱，世上一切的荣耀与夸耀都显得微不足道。

作者在第二节向主发出祈求：求主不要让我拿别的事来夸耀，我只愿以我主基督为我死在十字架上这件事为荣。那些从前最吸引我、最让我舍不得放手的虚假荣华，如今因着主为我流血，我甘心把它们全都放下。

在第三节中，Watts 用极其生动的画面描述十字架上的爱：「看从祂头、祂手、祂脚，慈爱忧伤和血并流。」

这一句描写了耶稣在十字架上流血受苦的情景，同时也表达出祂的爱与怜悯。Watts 接着提出一个震撼人心的问题：「从前可曾爱忧交织？」在十字架上，痛苦与爱同时存在，这正是救赎的奥秘。



诗歌最后一节达到情感的高峰。

作者写道：

即使把整个世界都献上，也不足以

回应基督的爱。面对这样奇妙而神圣的爱，

人唯一能做的回应，就是将自己的生命完全献上。因此诗

歌最后一句成为整首诗最著名的

宣告：「Love so amazing, so divine; Demands my soul, my life, my all. (主爱如此圣善奇妙，愿献我命、我心、我身。)」这句话不仅表达了感恩，更是一种奉献的呼召。

愿 2026 年的受难节，我们都来认真思量十字架，不仅纪念耶稣曾经为我们受苦受死，更回应上帝的呼召，以整个生命来回应祂的爱。🕊️

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

一位母亲的恩典路



——李美玉的94载人生

爱伦

94岁的李美玉，如今儿孙满堂，拥有16个孙、19个曾孙。岁月在她脸上留下痕迹，却也见证了一位母亲一生的付出与坚持。回望过去，她常轻声说：「说出来都没人信。」但在这句话背后，是一位母亲为儿女走过的漫长路——从漂泊艰辛，到今日满满的感恩。

踏上未知之路

40多岁时，李美玉和丈夫作出一个重大的决定——带着儿女远赴巴西。那不是个容易的选择。在当地工作收入微薄，「两个人工加起来只有一百四十块，哪来水脚回香港？」她却仍咬紧牙关，只因心中一个最简单的盼望：给孩子一个更好的未来。初到异地，孩子们难以适应，儿子几乎每天哭着要回香港。她看在眼里，痛在心里：「他哭，我又哭，真是很惨。」但她没有退路。作为母亲，她只能带着泪水继续向前。



在巴西的日子，她几乎一手撑起整个家庭——经营食肆、打理杂货、兼顾三间店铺的饭食供应。她每天煮饭、送饭、清洁，几乎没有休息的时间。她说：「那些东西根本没办法抹完。」丈夫回到香港后，家庭重担更全落在她肩上。她不只是母亲，更是支柱，是守住一家人的那个人。

心中的挣扎

当儿女开始上教会，她却十分反感。在她眼中，生活已经艰难，怎能放下工作去聚会？她不理解，也不接受，直言责备：「日日去教会，不用做事？没得吃，你去教会吃吗？没得住，你去教会住吗？」那份反对，其实来自一位母亲最深的焦虑——怕家庭撑不下去。她心中充满不满：「有钱都不搵，没人看生意，全家人都去教会。」那时丈夫又回了香港，家中只剩她一人承担重担与孤单。她说：「我不喜欢一个人在家，很苦闷，好像大石压着心。」



就在这样的困境中，奇妙的事情发生。

每逢星期日，总有一班人来吃东西却不付钱，令她损失惨重。这种情况一再重演，逼使她不得不重新思考。最终，她无奈地说：「无眼睇，关门了，又跟着儿女去教会。」就在这样半推半就之下，她踏进了教会。她原本抗拒，却意外地被接纳与关心包围——「教会的人真是很好，个个都很关心。」那一刻，她不只是看见信仰，更是感受到一份久违的温暖。



一步步经历

信主之后，李美玉一家经历了一连串难以解释的祝福。女儿在退修会中结识朋友，短短三个月内竟然成功买下房子。她仍难以置信：「说着说着，就买了……我说，哪里来的钱？」



店铺生意也出奇地兴旺。本来被人看淡的地段，却客似云来：「那些钱收了，没地方放，跌到满地都是。」邻舍与朋友不但没有妒忌，反而主动帮助——有人提供住宿，有人借钱不催还，有人甚至愿意资助他们扩展生意。她感慨地说：「我心想，怎么个个都那么好？」

搬进新居时，更是经历奇妙供应。家具一件件送来，床、雪柜、梳化样样齐备。她惊讶地说：「钱都不知道从哪里来的，什么都有了才入伙。」入伙那天碰巧又是她的生日，白天有生意伙伴来道贺，晚上教会弟兄姊妹前来祝福。她逐一拥抱，忍不住落泪：「个个我都抱着哭一餐，我说，这都是神给我的。」

无论走多远仍牵挂儿女

即使蒙恩，人生仍有波折。她的丈夫后来在香港患上癌症，经历多次手术；儿女各自分散于不同国家，有人到加拿大打工，有人在纽约，有人继续在巴西发展。其中一位儿子在巴西经营食肆与雪糕厂，后来回应呼召全职事奉，成为牧师。她回忆时仍带着惊讶：「他有那么多生意，竟然去读神学。」儿媳妇带病十多年，仍坚持与丈夫一同服事，探访、关怀他人。「没人知道她有病，她一直撑着。」这些经历，有苦有泪，却也见证了信仰中的坚持与力量。

无论儿女走到哪里，作为母亲，她始终牵挂。即使到了晚年，她仍会因孤单与思念与儿子争执，只因一句最深的心声：「我叫他陪我。」这份看似简单的要求，其实藏着一位母亲一生不变的爱。她坦言，自己并非没有软弱。夜深难眠时，她会不安，但她学会了转向神：「睡不着的时候求神帮助，返教会也会请牧师为我祈祷。」信仰，成为她在软弱中最真实的依靠。

爱与恩典的延续

从一位抗拒信仰的母亲，到今日满心感恩的长者，李美玉的一生，是一段被恩典改写的旅程。她曾为儿女流泪，也曾为生活挣扎；但最终，她看见神如何一步步带领她的家，走过困难，走进丰盛。她没有华丽的言语，只留下最真诚的一句：「我不知道是什么，但我知道，是神给我的。」

在这个母亲节，她的故事提醒我们——一位母亲的爱或许平凡，却足以承载整个家庭；而当这份爱遇上神的恩典，就能走过风浪，成为祝福。🙏

法國華僑基督教宣道會(聖牧堂)
主日崇拜時間：11:00 (粵語/國語) / 14:00 (法語)
地址：65, Quai de la Pie, 94100 St. Maur, France
RER (A) : St. Maur Cr ē teil (後轉乘巴士111在La Pie站下車)
電話：33(0)1 48 85 76 10 歡迎僑胞參加！
聯絡人：黃振才牧師 2018年教會年綱：建立一間健康的教會

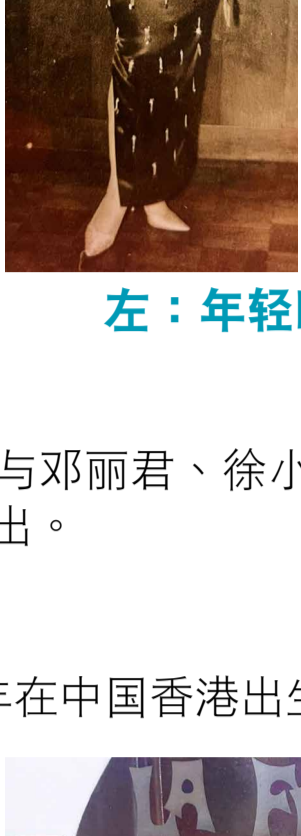
从舞台到祭坛 ——蔡佩英的精彩人生

采访／撰稿：张媛

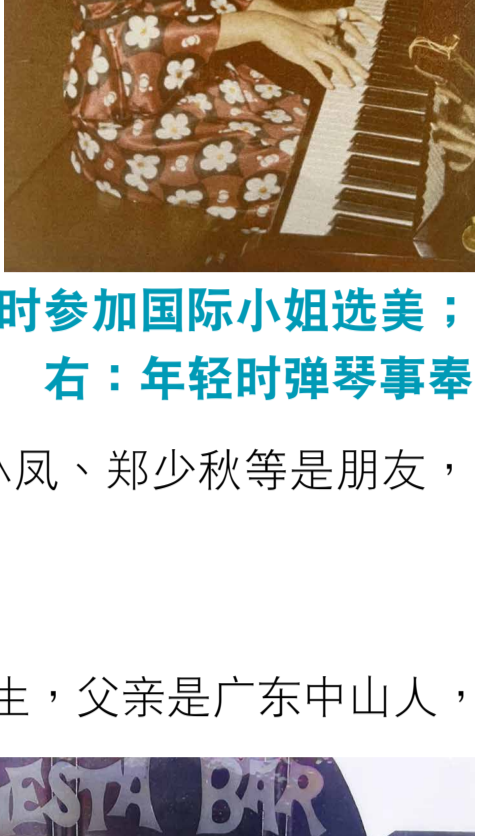
每个星期天的早上，晨曦微露的时候，福遍教会里就会出现一个老妇人的身影，她常常是第一个到达教会，打开楼门和育婴室的门，为教会同工煮好咖啡，整理好育婴室内的玩具和用品，忙忙碌碌之后，就等待弟兄姊妹和小婴儿的到来。很多人在教会都见过这个微微胖、笑咪咪的老妇人，大家都叫她谢太太。有很多孩子从喝奶瓶、穿尿布的时候就被送到这里，由谢太太帮忙照顾。如今这些孩子已经长大，上了中学、大学；还有的孩子已经结婚生子，又把孩子送到这里来，还是由谢太太照顾。在教会照顾婴儿，谢太太一做就是40年。然而谁也不会想到，这样默默无闻的一个妇人，年轻时竟然是国际选美冠军、著名歌星，红遍香港、台湾和东南亚，与邓丽君、徐小凤、郑少秋等是朋友，曾在同一舞台演出。



蔡佩英



左：年轻时参加国际小姐选美；



右：年轻时弹琴事奉

舞台荣耀

蔡佩英1950年在中国香港出生，父亲是广东中山人，妈妈是台湾人，家里还有3个妹妹1个弟弟。父亲家族曾是广东中山的望族，上海第一百货大楼曾是他家的建造、第一部电梯也是安装在这栋楼里。爸爸妈妈年轻的时候在香港邵氏公司工作，爸爸打鼓，妈妈是演员，家中几个孩子从小就跟着爸爸妈妈学演艺，佩英跟着妈妈学吹黑管、弹钢琴、唱歌。爸爸当时是香港、台湾有名的鼓王，一家人生活无忧，充满快乐。妈妈在工作之余，经常带孩子们到教会去参加礼拜，佩英从小听妈妈的话，在教会少年团契唱诗班中服侍，圣诞节的时候还去街坊邻居家里唱赞美诗报佳音，到晚上10点多才回到家里。佩英也喜欢跟教会的姊妹们做手工圣诞卡，把义卖的钱捐款给教会。11岁时，蔡佩英在香港北角浸信会欢欢喜喜地接受洗礼，加入教会。

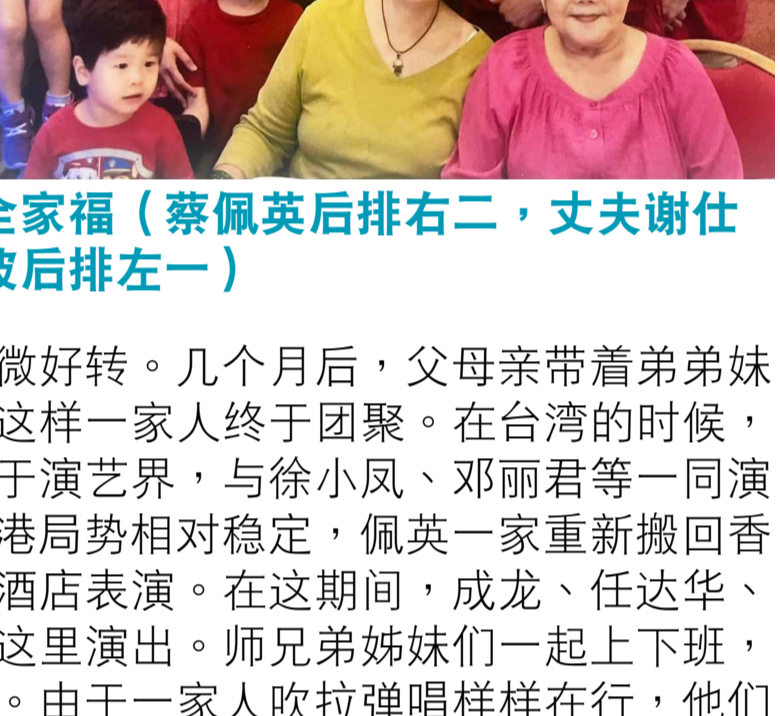


年轻时与父母、妹妹同台演出

佩英15岁时，香港发生暴动，父亲买了一张机票，让她赶快到台湾去找外婆。佩英从睡梦中醒来，匆匆忙忙登上飞机，独自到了台湾，几经周折找到了外婆。当时外婆家的条件也很艰苦，小佩英因为夜里上厕所受惊吓病倒，被姨妈接到家里去，情况才稍微好转。几个月后，父母带着弟弟妹妹也来到台湾，这样一家人终于团聚。在台湾的时候，一家人仍然活跃于演艺界，与徐小凤、邓丽君等一同演出。几年后，香港局势相对稳定，佩英一家重新搬回香港，在美丽华大酒店表演。在这期间，成龙、任达华、洪金宝等也都在这里演出。师兄弟姊妹们一起上下班，说说笑笑好开心。由于一家人吹拉弹唱样样在行，他们组成了一个蔡氏蓝宝石乐队，演出都非常受欢迎，报纸上都对她们一家人的演出都有大篇幅报导。蔡氏乐队也常受邀到马来西亚、泰国等地演出，在东南亚各国都深受欢迎。1969年，19岁的蔡佩英一家签约到马来西亚吉隆坡演出，期间蔡佩英参加国际小姐选美，年轻漂亮又多才多艺的她一举夺得冠军。此后，蔡佩英成了当时演艺界的大红人，在各地演出都大受欢迎。



在教会帮照看小孩



全家福 (蔡佩英后排右二，丈夫谢仕波后排左一)



百龄合唱团 (负责弹琴)

虽然蔡佩英年纪轻轻就成了歌星、明星，但她仍然坚持去教会。即使是签约到曼谷、吉隆坡的时候，她也会第一时间去找教会，每到星期日就去教会参加礼拜。每当赞美诗的歌声响起，佩英的心里就充满了宁静，让她感到心之所属。

蔡佩英的先生谢仕波，是从香港培正中学毕业，他与佩英的结合还有个趣闻。那时佩英在香港的演出多、工作累，回到家里就睡觉了。谢仕波经常藉故到佩英家里去，佩英的爸爸还以为他要追求佩英的妹妹，没有想到他看上的是佩英！佩英和谢仕波结婚后，两人仍然一起去香港九龙城教会参加聚会，对神（上帝）的信仰从来没有中断过。蔡佩英结婚后在金融公司工作，下班后也常继续到加州餐厅演出。她热爱工作，一刻不愿意闲着。

在教会长期默默服侍

那时谢仕波的哥哥在美国，他给弟弟和弟妹申请的美国移民通过了。1979年蔡佩英和丈夫带着年仅4岁的儿子告别父母，来到了美国。他们在当地人生地不熟，一切都要从头开始。谢仕波在香港本来是在大公司做会计，可是来到美国却只能到餐馆打工，蔡佩英也是如此。她把孩子送到幼儿园，白天在中餐馆做招待员，后来又去 Lucky Inn 酒家弹钢琴。可是孩子在幼儿园经常受别的小朋友欺负，佩英没办法，去餐馆工作时只好把孩子带在身边。

1981年的一天，陈国安牧师来到餐馆吃饭，递给蔡佩英一张名片，介绍她去教会。这样蔡佩英来到了休斯顿中国教会。在教会里，她又有机会给长辈弹琴，弹琴的时候，孩子就托给别的姊妹照看。佩英看到许多小婴儿需要照顾，就自愿帮忙带小孩。1997年，福遍中国教会在密苏里城植堂，蔡佩英也随即来到了这里。从来这里的第一天起，她就自愿服侍婴幼儿。不仅如此，原来休斯顿中国教会的姊妹也挽留她继续帮忙，她也毫不犹豫的答应了。就这样，蔡佩英每星期五晚上在休斯顿中国教会帮忙带小孩，每星期六晚上和星期日早上就在福遍教会照顾婴幼儿，默默无闻一直做了40多年。

蔡佩英来到美国后从不提起过去自己在香港、台湾、东南亚名声显赫的演艺生涯，所以没有人知道她过去曾是歌星、选美冠军。大家只知道，几十年来，这个谦卑的姊妹，一直在默默地为大家服务。佩英说教会能干的弟兄姊妹很多，所以从来不要显露风头。她只默默地用自己的才华为教会的弟兄姊妹服务。每周六早上10点，她准时开车去侨教中心，为百龄合唱团的老人们钢琴伴奏2小时；下午3点，她又开车到达福遍教会，为乐恩合唱团的老人们钢琴伴奏两小时。32年来风雨无阻，从未间断。此外，她在休斯顿长青中文学校担任义工，40年如一日，并获得了杰出义工「金驼奖」的荣誉。

重病中的坚韧与喜乐

2023年6月8日，是蔡佩英永远不能忘记的一天。因为接送小孙子时，佩英有些异常反应，儿子劝她去医院做个检查。佩英来到诊所，医生一见到她的面，还没做任何检查，就要求送她去急诊室。急诊医生测出血压特别低，立即安排输血。检查的结果也让人大吃一惊，佩英患有血液罕见病，不能造血。医生紧急安排她住进了医院，主治医生当时告诉她，由于病情严重，需要把两条腿都截肢。佩英很平静地接受这个结果，她甚至在心里感恩，孩子们都已经长大，上帝要让她休息。但是感谢上帝，当晚佩英又遇到另外一个华人医生，他再次给佩英做了更全面的X光检查，第二天告诉她，可以不必截肢，但仍然需要靠吃药造血。佩英做了一次又一次的化疗，头发都剃光，身体疼痛，全身都浮肿，甚至坐在轮椅上不能走路。那时候，教会的弟兄姊妹甚至都不能进到房间去看望她，避免带来细菌加重她的病情。

佩英的病情牵动了几间教会弟兄姊妹的心，无论身在何处，大家都持续为她祷告。新心音乐的全体同工和牧师也都恳切为她祷告。感谢神，佩英的病情控制住了！原本要被宣判死刑，现在医生告诉她只要透过吃药、注意休息就可以控制。医生问她最想要做什么？她想也没想就说：「我要回教会！」她重新回到了原来的岗位，星期五、六、日继续为两间教会照顾婴幼儿、为老年人弹钢琴。大家都劝她多休息，她说：「到教会里去为大家做事是我最开心的事，坐在家里我反而不开心。」就这样，75岁的蔡佩英，一边坚持服药，一边继续喜乐地到教会服侍。她的家离两个教会开车都将近1小时，可是她从来没有退缩的念头，每次都是自己开车，早早地到达。

《圣经·马太福音》廿五章21节：「好，你这又良善又忠心的仆人……可以进来享受你主人的快乐。」蔡佩英几十年如一日，在没有掌声的地方忠心服侍老人和孩子。她不是一时热心，而是几十年稳定的忠心——这正是主所称赞的。蔡佩英用一生证明：真正的明星，是在神面前发光的人。她一生爱神，不是在健康时事奉，而是在病中仍选择爱神。她的生命是一首在十字架下弹奏出来的赞美诗！🙏

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
 RERA：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@ymail.com

从「钢铁女子」到「芳香治疗师」的生命转向

飞牧

在职场成功的背后，往往隐藏着鲜为人知的生命故事。本次受访的嘉宾 Winnie Lau，是一位拥有国际认可执照的芳香治疗师 (Aromatherapist)。看着她时尚大方的外表，很难想像她曾是一位叱咤工程界的老板，曾承接多项政府工程，兴建游乐场等公共设施。

钢铁森林里的「玻璃天花板」

身处男性主导的工程世界，Winnie 必须付出比旁人多出数倍的努力。她不仅要驾驭复杂的工程统筹与商场谈判，更要独自面对无形的「玻璃天花板」。尽管表现卓越，她仍常在不公的待遇与巨大的压力中挣扎。长年累月的拼搏换来了事业成就，却也透支了身心灵。那时的她，宛如一根绷紧到极限的弦，看似坚韧，实则早已精疲力竭。

在绝境中遇见「心灵诊所」

就在生活陷入瓶颈、仿佛看不见出路之际，上帝透过一位基督徒医生向 Winnie 伸出了手，邀请她参加一个建立正向心灵的工作坊。这次工作坊成为她生命的转折点。过程中，她被一个以芳香治疗按摩及关怀老弱长者的义工项目「拥抱夕阳」深深触动，勾起了藏在心底未能疗愈的遗憾，因为想起挚爱的婆婆因驼背而承受着长期背痛之苦，自己却无能力帮她，甚至婆婆在新西兰离世时也不能在她身边见她最后一面，这份痛失挚爱的无力和遗憾，激发了她的使命：「既然职场的纷扰让灵魂疲惫，我能否用另一种方式，去安慰那些同样受伤及需要陪伴的生命？」



从此 Winnie 钻研芳香疗法 (Aromatherapy)，她发现原来透过五感可以减轻癌症患者焦虑，纾缓痛症，改善失智症情绪困扰，这种疗法甚至被一些医疗研究视为辅助替代医学 (CAM)。因此她决定把原本握着工程图纸的手，转化为施展芳疗的温柔双手。这不仅是技术的转移，更是生命重心的迁徙。

悉尼的静谧空间：听见上帝的呼召

移民悉尼后，环境的变迁为 Winnie 留出了前所未有的安静空间，让她有更多时间亲近神。在教会里她领悟到，「大使命」不一定局限于教会服事，更可以在专业领域中活出基督。她意识到，芳疗不只是一种自然疗法，更是一座桥梁。透过双手的温度与植物的清香，帮助她进入人们的脆弱和需要陪伴的领域。于是 Winnie 选择在悉尼从零开始，建立自然疗法的专业并创立自己的品牌。

职场即禾场：透过专业传递主爱

今天的 Winnie，已不再是那位在工地中穿梭的钢铁女子，而是一位抚慰身心灵的治疗师。更重要的是，她拥有了属天的平安。现在她服事的对象，多有灵魂受创或受痛症折磨的长者。当她用那双温柔的手为他们涂抹香油、缓解痛楚时，看见的不仅是生理上的纾缓，更是心灵的慰藉。每一次双手传来的温暖，是一种无声的关怀，都在无声地传递基督的爱。她终于明白她真正在乎的，是生命旅程中最温柔的同行；有些爱，不必言说，却从未离开。过去在工程界所经历的磨难与不公，都成了今日理解他人痛苦的祝福。上帝并未夺走她的专业，而是赋予了这份专业全新的灵魂。

结语：一场未完的「建造」

Winnie 的生命故事并非一个典型的创业神话，而是一场关于「降服」的旅程。她放下了世俗定义的成功，选择一条服事弱势、医治伤痛的道路。现在的她，依然是一位「建造者」。只是这一次，她建造的不再是冰冷的公共设施，而是人与神、人与人之间那座温暖的心灵之桥。🕊️

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

教会消息

美国福音证主协会

2026 欧洲美满家庭事工系列讲座

主题：《听懂彼此的心：夫妻沟通的艺术》

时间：2026年6月20日（周六）

9:00-10:30pm（德国时间）

8:00-9:30pm（英国时间）

讲员：胡慧玲牧师／博士

国际真爱家庭协会事工副会长，神学院客座教授。著作包括：《保鲜甜蜜婚内情》、《让管教Q起来》、《青春不叛逆》、《再绽芬芳—迈向精彩的下半场》等。致力于推广健全家庭关系。专精亲职教育、家庭辅导及婚姻协谈。

专题探讨夫妻沟通三大关键：

- 一、管理情绪
- 二、不争输赢，彼此理解
- 三、表达需要

让沟通成为爱的桥梁，建立更稳定、更健康的夫妻关系。

落地银发的感悟

惠子

天父，谢谢祢，让今天的阳光照入我家，也藉经文照进我心。

今早天亮时，阳光从客厅直射到睡房外的通道。

我醒来一看，心生好奇：为何地面会如此闪闪发亮？细看之下，竟然全是自己的银发。哗！这么多！还有尘埃，也在阳光下表露无遗，令我心中为之一震，也萌生了要好好清理的念头。

吃过早餐后，我预备先把今天要抄写的《圣经》经文抄好。这么巧，要抄的竟然是《马太福音》第十章，其中一段提到：「你们的头发也都被数过了。」哗！这即时激起我内心的回响：神（上帝）啊！既然祢已数过，为何容许这么多银发落地？祢要我有什么领会？

我坐在椅子上，细嚼今天这段经文，心中有了几点感悟：

1. 「头发被数过」这点，与上下经文似乎没有直接关连，不过前文有提及：「两个麻雀卖一分钱，若祢不容许，一个也不能掉在地上。」这是神对我们关爱的表示，祢那无微不至的细心，祢所顾念的除了头发，岂不也知道我生命中的每一个大小事件吗？所以落发应该是神容许的。

2. 至于头发掉落多少，到了这把年纪，倒不如多欣赏头上仍有多少，珍惜现有的吧！其实每天都有不少头发掉落，只是没有阳光照射，所以没有察觉而已。我们应该多多在阳光下；神是光，在祢里面是无所遁形的。

3. 再细看，落在地上的银发已和尘埃混合，清理是这时刻最需要关注的事了！

于是我用了一整天进行大扫除，把地扫了，衣服、床单都换洗了；同时也把心灵清理一番——把过去的忧虑、挂心与心里的污秽清扫干净，重新滋养一些正能量。

那晚再躺上床时，我心想：好一个新的开始！天父，谢谢祢，让今天的阳光照入我家，也藉经文照进我心，成为宝贵的一课。🙏

号角双月刊电邮通知订阅表

若您希望在《号角》有新出版时收到电邮通知，请把以下资料电邮至：herald@cchc.org。谢谢！

- 姓名：_____
- 电邮地址：_____
- 国家 / 地区：_____
- 教会名称：_____

本人愿意支持贵报之经费，随信附上_____元。

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

26 Rue Chapon, 75003 Paris, France

十天清空一个家

谧立

这不只是搬家，而是一场人生的整理——把过去，一件一件交出去。

那是一个没有太多犹豫的决定。

一月，我到旧金山探望老大与老三，因缘际会，看中一间2房2卫浴的公寓，主卧和客厅出去是阳台。阳台外是葱郁的树林和一条小溪，开车离女儿家5分钟，价格在可负担范围。我站在那里，心里有说不出的笃定，便决定买。

合约签下之后，一切迅速展开。搬家公司预约在2月25日，我于2月16日回到芝加哥，留给我的时间，只有十天。

十天之内，我必须清空一个家。

十天倒数：带走，还是放下？

每天从清晨到深夜，我都在整理与打包。起初以为只是把东西装进箱子，但我很快发现，真正困难的不是「如何带走」，而是「如何放下」。湾区房价昂贵，新居空间有限，我不得不重新检视每一件物品，问自己：这还需要吗？这还值得留下吗？

每样东西似乎都在低声诉说：「我曾被使用，我曾很重要。」

我开始分类：要带去旧金山的、暂放在儿子地下室的、可以出售的，以及只能丢弃的。脸书交易平台 (Facebook Marketplace) 成了我每天必开的页面。拍照、上架、回讯息、约时间。有些人干脆俐落，有些人反覆询问，却从未出现。

整理人生：舍弃，才能承载？

有一天，我一边回覆三个买家的讯息，一边清空柜子，地上堆满杂物。忽然之间，我明白这不只是搬家，而是一场人生的整理——把过去，一件一件交出去。

有些东西容易决定：坏掉的、过时的、不再需要的。但有些却格外沉重：孩子年幼时的画作、作文、日记本……它们不值钱，却无法丢弃。我只能一箱一箱整理好，送到儿子家，暂时安放这些「带不走，也舍不得丢」的记忆。

最难处理的，不是家具，而是那些无法归类的过去。

时间紧迫，我只能狠下心，把许多文件一张一张送进碎纸机。那些曾经充满争执、情绪与记录的纸张，一度占据我的生活，如今却没有空间再容纳。碎纸机规律的声音，仿佛在切断什么。

就在那一刻，我忽然明白，我不只是清空房子，也在清理自己的内心。那些不再需要的记忆、不值得再反覆咀嚼的片段，就这样，一条一条被撕碎，慢慢从生命中退场。

然而，并不是所有的过去，都能如此处理。

让我花最多时间的，是整理三十多本相本。厚重的相本装满一段段岁月，我最终决定丢掉相本，但保留所有照片。我一页一页拍下封面与注记，再将照片依年份分类装袋。相本不在了，但记忆仍被温柔地保存。

相片依然占空间，但我舍不得丢。因为一旦丢掉，就真的消失了。即使可以数位化，那些实体的存在，仍像是生命的一部分。

每天夜晚，我都筋疲力尽，但心里却出奇地平静。房子一点一点变空，我站在客厅中央，声音在空荡的空间里轻轻回荡。那一刻，我知道，这里即将不再是我的家。

没有悲伤，也没有太多不舍，更像是一种完成——像一本书，翻到了最后几页。

搬家那天，我已经预备好了。在短短十天里，我用自己方式，整理完一段人生。回头看，真正被清空的，不只是房子，还有我对过去的依附。而腾出来的空间，正好可以承载一个新的开始。

内心澄明：什么是真正重要的选择？

这段经历也让我思想：我们在世的日子，是否也是一场预备？在搬往那更美的家乡之前，我们是否也需要先学习放下，学习选择真正有价值的事物？

主（耶稣）提醒我们：「不要为自己积攒财宝在地上……只要积攒财宝在天上……因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。」（参《马太福音》六章 19-21 节）

当房子空了，我的心反而更澄明。

也许，真正重要的，不是我们拥有多少，而是我们愿意为主舍弃多少。🙏



食物浪费

赵汝图

根据统计，全球约有三分之一的粮食被浪费掉，很多食物在还没有放在餐桌上供人进食前已被丢弃。

食物浪费的原因——大概有一半食物都在家里被浪费掉，是因为购买了过多蔬菜、水果等食物，吃不完的便囤积在家，坏了或过了食用期就丢掉。



消费者和商户是互动的关系。消费者要求有多种货物以供选择的同时，也要求食物的外表漂亮、完美；于是那些生产商、商户、超级市场为迎合顾客，便会摆放各式各样蔬果、林林总总的货物，以满足顾客的要求，而人们往往只会选购一些较为新鲜的蔬果，至于那些看上去不太新鲜的、因为卖不出去，剩余的就会被丢到堆填区，造成很大的浪费。

另一个原因，货物的生产过程中有很多损耗，例如一些不要的、零零碎碎的货物都会被丢弃。如果有机会参观一些粮食分配 (Food Distribution) 的设施 (Facilities)，你就会发现很多工人因为货物看起来不够完美，恐怕卖不到理想价钱，或因市场需求不大而滞销，结果便将一些仍可以使用的东西扔掉。同样，农夫也会因为种种因素，即使田里长出各种不同的农作物，也不会收割，从而造成严重的浪费。

避免浪费的途径——如果购入的食物过多，甚至远超我们的需要时，不妨做一些后期制作，延长使用期，例如把水果造成果酱。坊间已经有很多不同的器具，供消费者作后期制作之用；有些朋友，会将不同类型的辣椒 (Peppers) 造成辣酱，以此延长食物的食用期。

有时我们买了过多的东西，摆放一旁后就忘记了，到想起时已过了食用期，只能丢弃。因此，我们要增强这方面的意识，只买足够的数量，便可以减少浪费。其实，有些食物即使刚过了食用期仍可食用，不必立刻丢掉。有些欧洲国家的超市会将这类食品调低价格出售，而一些社福机构则会直接到不同的连锁超市收集快到期的食物，再送给有需要的人。不是要那些有需要的人吃过期的东西，而是应该尽量善用资源，避免浪费。

当我们了解种植农产品和生产肉类的过程时，便不会购入过多的食品。把食物储存妥当，就可以减少浪费。🔄



风沙茄子盒

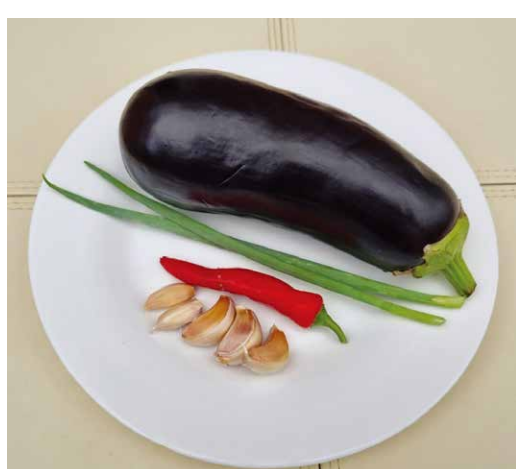
艾丽斯主理

外皮酥脆的茄子，包裹着咸香的肉馅，加上炸得金黄的蒜蓉和面包糠，既饱腹又可口



材料：

- 茄子..... 2条
- 免治猪肉（猪绞肉）300克
- 冬菇（浸泡后切小粒）3至4朵
- 蒜蓉..... 1汤匙
- 葱粒..... 1汤匙
- 红椒..... 1条
- 面包糠..... 2汤匙



调味料：

- 生抽..... 1汤匙
- 绍酒..... 半汤匙
- 盐..... 1/4茶匙
- 糖..... 1/2茶匙
- 胡椒粉..... 少许
- 生粉..... 1茶匙

炸浆：

- 面粉..... 5汤匙
- 粟粉..... 2汤匙
- 泡打粉..... 1/4茶匙
- 冰水/啤酒..... 2杯
- 盐..... 1/4茶匙
- 胡椒粉..... 少许
- 生油（后加）..... 2茶匙



做法：

1. 把免治猪肉、冬菇、蒜蓉及葱粒混合，用调味料腌 20 分钟备用
2. 先将炸浆调好，最后才加入生油备用
3. 茄子切片，两片之间不要切断，将猪肉馅酿入两片茄子中间，锅内加油，用中小火烧热油后，将茄子蘸满炸浆，用慢火炸至香脆盛起；再将茄子放回油锅，用猛火再炸一次，隔油盛起，上碟。
4. 锅内放 2 汤匙油，将蒜蓉和红椒碎炒香，再放入面包糠炒至香脆，洒在茄子上即成

小贴士：

1. 先调好炸浆，可即时把酿好的茄子放入蘸满，接着油炸，免得茄子切好后放时间太久，容易变黑
2. 炸浆用冰水调和后，再加入 2 茶匙生油，或可用啤酒代替冰水，炸起来会比较酥脆
3. 如想炸出好看颜色，可在炸浆内加入 1 至 2 茶匙吉士粉
4. 第一次炸茄子时，油滚后用小火慢炸，是要把猪肉煮熟；第二次中大火炸茄子是把多余油分逼出，吃起来便松脆可口
5. 自制面包糠：预先将面包放至干身，再用搅拌机打碎，炒起来自然香脆 🍴



你缺乏维生素D吗？

吴希素（注册营养师）

维生素D与骨骼健康息息相关。它负责调节小肠中钙的吸收，和维持血液中钙和磷酸盐的正常水平。钙和磷酸盐这两种营养物质与许多身体系统的健康功能息息相关；而缺乏维生素D会增加患骨质疏松症、常见癌症、自身免疫疾病和高血压和传染病的风险。

维生素D可以在金枪鱼，鲑鱼，鲑鱼，鳕鱼肝油、沙丁鱼、蛋黄和经紫外线照射过的蘑菇等食物中摄取。另外，市面上也有很多添加了维生素D的食物，如牛奶、奶酪、早餐谷物食品和橙汁。除了食物以外，人体还可以通过紫外线的照射在皮肤中合成维生素D，然后经由肝和肾转化成为人体可以使用的维生素D。



有许多因素会影响到人体制造维生素D的功能和产量，如年龄、地理位置、肤色、防晒霜的使用和肾功能等。如果说晒太阳，就能使人体制造足够的维生素D，那么为何维生素D缺乏和不足症却越来越普遍？这是因为在现今社会，人们把大部份时间花在室内工作或活动上。再者，随着科学界证实紫外线辐射与皮肤癌之间的联系，增加了人们使用防晒霜或穿着防晒衣物的意识，从而大大减低了靠阳光在人体内合成维生素D的机会。

随着年纪增长，我们的皮肤会变薄，可以合成维生素D的细胞会变少，因此老年人制造维生素D的功能也会大大降低。就地理位置而言，身处阳光明媚的地方，接触阳光的机会相应增多；相反，生活在较少阳光地方，就会比较缺乏日晒，从而减少皮肤合成维生素D的机会。

营养师建议——请医生在年度检查中加入维生素D血液检测一项，好让您知道自己的维生素D是否足够。如果血液测试中显示不足，医生会推荐适量的维生素D补充品（当中维生素D3最易被人体吸收利用）。不过，必须避免从补充品中摄取过量的维生素D。值得注意的是，日晒和饮食并不会造成维生素D过量的。以下是美国医学研究所提供的日常维生素D补充量，供参考：

0至1岁：每天400至1,000 IU（国际单位）

1至18岁：每天600至1000 IU

18岁以上的成年人：每天1,500至2,000 IU

如果有疑问请咨询医生或营养师。📞

过敏性鼻炎还是感冒？

资料库



流鼻水、打喷嚏，是过敏还是感冒？可以从以下几个关键特征来观察。

过敏性鼻炎——主要诱因是接触过敏原（如花粉、尘螨、宠物毛屑、冷空气），连续打喷嚏（常常一次打好几个）、大量的清澈鼻水、严重的鼻塞和鼻子痒。通常没有喉咙痛，喉咙痒

或清喉咙主要是鼻涕倒流引起。只要过敏原持续接触，症状就可能持续数周、数月甚至全年。没有全身症状，不会有全身酸痛、虚弱无力或食欲不振的感觉，一般不会发烧。常见眼睛痒、红及流眼泪。

感冒或流感——是病毒感染，可能会发烧，特别是儿童或流感时。常会感到疲倦、肌肉酸痛、怕冷。初期流鼻水（可能从清变黄稠）、打喷嚏，通常不会鼻子痒。常见喉咙痛、喉咙干，伴随咳嗽。少见眼睛症状。病程短暂，通常7至10天会自然痊愈。

判断可观察过敏的最主要特征

频繁打喷嚏，甚至连续打很多个。流出来的鼻水像水一样清稀。

眼睛和鼻子非常痒，一直想揉。

没发烧，也没有全身酸痛。

症状持续超过两星期都没有好转。

对应缓解与处理

过敏——避免接触过敏源，花粉季节外出时戴口罩。口服药（可选用长效的Cetirizine、Loratadine等）和使用鼻喷剂，能有效缓解打喷嚏、流鼻水。

感冒——多喝水、多休息，让免疫系统对抗病毒。可使用综合感冒药针对症状治疗，缓解不适。如果鼻涕变黄变稠、且伴随发烧超过3天，可能并发鼻窦炎或细菌感染，建议就医检查。

如果出现高烧不退、呼吸困难、剧烈头痛，或者症状一直没有改善，或是黄绿色浓鼻涕持续超过10天，建议去看医生，以排除其他感染的可能性。🏥

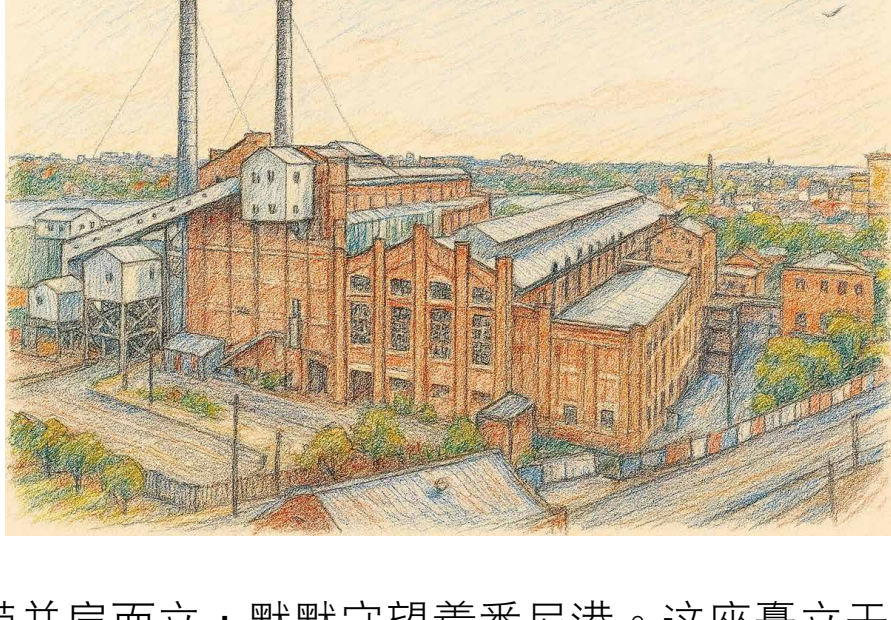


城市走读 | 白湾发电厂的 燃煤岁月与艺术殿堂

艾苓子

若你正驾车行驶在悉尼澳纽军团大桥 (Anzac Bridge) 上，目光

很难不被天际线上那两根巨大的钢制烟囱所吸引。它们与斜跨在红砖建筑外墙、仿佛钢铁巨龙般的煤输送带并肩而立，默默守望着悉尼港。这座矗立于水畔的红砖巨人，就是白湾发电厂 (White Bay Power Station)。



它们与斜跨在红砖建筑外墙、仿佛钢铁巨龙般的煤输送带并肩而立，默默守望着悉尼港。这座矗立于水畔的红砖巨人，就是白湾发电厂 (White Bay Power Station)。

沧海桑田：从尤拉族领地到填海工业带

回溯约 7,000 年前，当时的西湾 (Bays West) 区域是一条深邃的河谷。随着海平面上升，河谷被淹没，形成悉尼港的一部分。淡水与海水在此交汇，孕育出丰富的生态河口潮汐带。这里是原住民尤拉族 (Eora Nation) 中旺加尔人 (Wangal) 的领地，他们在此依水而居，传颂着大地的故事。

然而，近 250 年的殖民与工业革命，彻底改写了这片土地的风景。为了将这片沼泽地改造为坚固的工业地基，工程人员在泥滩上打入了 4,000 根铁木树干，深达地底 20 多公尺。这些隐藏在红砖与重型机械下方的树干，支撑起了这座沉重的工业宫殿。原本的自然河口经过采石、填海与重划，转化成了悉尼内港最重要的工业命脉。白湾发电厂，正是这个工业时代最有力的象征。

煤电时代：支撑城市流动的心脏

白湾发电厂于 1917 年正式投入运转。它的诞生与悉尼城市的「流动」息息相关。当时悉尼的电车网络正迅速扩张、郊区铁路也面临电气化转型、住宅与商业开始全面电气化，这些发展对电力的渴望，催生了这座钢铁巨兽。

煤电时代的核心建筑：

- 锅炉房 (Boiler House)：来自猎人谷与卧龙岗的煤炭，经由海运与铁路抵达。煤炭被输送带送入巨大的混凝土煤仓，粉碎成细粉后吹入锅炉燃烧，产生高温将港

- 涡轮机大厅 (Turbine Hall)：巨大的帕森斯 (Parsons) 蒸汽涡轮机在此轰鸣，高压蒸汽驱动叶片旋转产生电力。1957 年，这里曾发生过一场著名的爆炸，碎片甚至飞越屋顶掉落在维多利亚路上，幸好无人受伤。

- 控制室 (Control Room)：在那个嘈杂肮脏的工业空间里，控制室是一片「洁净区」。墙上成排的仪表显示着昔日的电力输出，黑板上的粉笔纪录，则永远停留在 1983 年关机的那一刻。

工业时代的余晖：从「功能」到「历史」

随着能源结构改变，城市发电重心外移。1983 年圣诞节，结束超过 60 年的运作，发电厂正式退役。随着它的熄灯，曾经服务电厂工人的「白湾酒店 (White Bay Hotel)」也随之没落，最终消失在 2008 年的一场大火与拆除的烟尘中。

发电厂曾陷入长达十余年的沉默，成为港区一座孤独的工业遗址。直到 1999 年，新州州政府决议将其列入州级文化遗产 (NSW State Heritage Register)。城市选择不拆除，而是保留。这一个关键的决定，标志着白湾从「功能性设施」转向「历史文化遗产」的身分转变。

之后的数十年间，它不再发电，却成为一种「被遗忘的存在」——既庞大又沉默。这座建筑静静矗立在港湾边：机械多数被拆除。但白湾发电厂并没有完全沉寂。它以另一种方式重返城市——成为电影或商业广告场景。巨大的锅炉房与钢构空间，曾出现在 2003 年，基努·李维主演的《骇客任务：重装上阵》爆破场面，也在 2013 年，李奥纳多·狄卡皮欧《大亨小传》中转化为另一个时代的背景。这里不再输送煤炭，而是输出影像，让悉尼的一角走入全球观众的视野。它不再生产瓦特，却开始产生文化影响力。斑驳的白色瓷砖、锈蚀的钢管与高耸的空间，为这座废墟注入了一种超现实的艺术美感。

艺术重生：悉尼双年展的实验场域

自 2024 年起，这座沉睡百年的巨人正式向公众敞开大门，连续两届成为悉尼双年展 (Biennale of Sydney) 最具震撼力的主场馆，容纳了无数大型装置与跨媒介表演。曾经轰鸣的机械声，如今被灯光、影像与装置艺术取代。

- 2024 年，第 24 届双年展《千万个太阳 (Ten Thousand Suns)》，主题以「阳光」为隐喻，将黑暗的工业遗址转化为反抗与希望的空间。

- 2026 年，第 25 届的《重拾记忆 (Rememory)》，探讨被遗忘或抹去的历史如何透过艺术重新浮现。白湾发电厂那深邃的结构感和冰冷的工业空间，成为了这场重构「记忆」的最佳舞台，进而转化为疗愈与反思的艺术殿堂。

走读反思：在遗址中看见未来

今天的白湾发电厂，是世界上少数完整记录了 20 世纪工业技术发展的遗址。当你站在北侧前院眺望那两座高耸的烟囱时，你不仅是在看一座旧工厂，更是在阅读悉尼这座城市的发展史。

白湾发电厂的重生，并非孤立的建筑活化，而是整个「西湾城市更新计划」的枢纽。未来，这里将整合住宅、职场、公共绿地与滨水步道，并汇聚商业与社区机能。这座红砖巨人将从工业旧址转身为社区的文化灵魂，打破过去封闭的禁区，成为市民共享的滨海前线——一个让历史记忆、艺术文化与日常生活交织共鸣的场域。

建筑依旧矗立，却不再点亮城市的万家灯火；烟囱与输送带依然横亘，却已告别了浓烟与煤尘的喧嚣。这座钢铁巨人跨越了时代的断层，成功完成了一场华丽的转身——它不再输出瓦特，却以另一种温柔而深邃的光芒，引发人们对于历史的感怀与对未来的期盼。🕒

至尊之道： 蔡何家敏的「融合」人生

飞牧

在这个竞争激烈的商业社会，我们习惯了用「KPI」或「优势对抗」来定义成功。然而，当我翻开澳至尊 (Ausupreme) 创办人蔡何家敏女士 (Carmen) 的创业史，却读到了一种截然不同的逻辑——一种温柔、坚毅且充满属灵气息的「至尊之道」。

创业起点：偶然中的必然

走进 Carmen 的办公室，你很难将眼前这位气质温婉、笑容甜美的女士，与「两届香港年度 CEO 大奖」及「大湾区杰出女企业家」这些硬朗的头衔联系在一起。但正如古语云：「水滴石穿」，她的事业王国并非靠掠夺而来，而是从一份关怀开始。



故事的起点颇具传奇色彩。当年和先生蔡志辉在澳洲旅行时，Carmen 意外感到身体不适，服用了当地的营养产品后，康复速度令她惊讶。那一刻，脑海中闪过一个纯粹的念头：既然这些产品这么好，为什么不把它们带回香港分享给身边的人？

然而，白手兴家从来没有坦途。他们夫妻刚创业时，Carmen 正值身怀六甲，生理的疲惫与创业初期的不确定，交织在一起。那是一段「拿着产品四处跑」的艰辛岁月。是什么支撑着她？Carmen 提到她的座右铭：「凭着信念，不屈不挠，坚持到底。」就是这份干劲，生意越做越大，从推车仔到百货专柜，最终有自己的品牌和专门店。

然而，白手兴家从来没有坦途。他们夫妻刚创业时，Carmen 正值身怀六甲，生理的疲惫与创业初期的不确定，交织在一起。那是一段「拿着产品四处跑」的艰辛岁月。是什么支撑着她？Carmen 提到她的座右铭：「凭着信念，不屈不挠，坚持到底。」就是这份干劲，生意越做越大，从推车仔到百货专柜，最终有自己的品牌和专门店。

基督徒企业家的「公义与慈爱」

作为一名虔诚的基督徒，Carmen 在管理生意上有着的一套独特的哲学。很多人认为商场如战场，讲的是尔虞我诈，但她却坚持「行事谦卑，不要仗着自己的聪明，时刻等候神」，在 Carmen 眼中，这是最高的战略。她认为，人的智慧有限，唯有回到信仰的根基，才能在复杂的决策中看清方向。

在员工管理上，她强调「公司要有爱，但同时亦要维持公义」。这是一个极难平衡的秤。她愿意花心力栽培年轻领导，给予容错空间，关怀员工的心灵成长。然而，对于不谦卑学习、屡犯过失且不遵从引导的行为，她也直言「不会给予愚昧的仁慈」。这种管理方式，与《圣经》中「公义与慈爱相遇」的教导如出一辙——爱是动力，公义则是界线，两者并行，企业方能长治久安。

限制是自己给的：女性领导者的韧性

当被问及女性在商界是否会受到性别限制时，Carmen 的回答给了当代职场女性极大的鼓舞。她认为，所谓的「玻璃天花板」往往是自己给自己设下的心理防线。

「最重要的是靠自己的实力」，她说。在她的职业生涯中，她从未觉得被轻看，因为她将压力视为发挥「小宇宙」的燃料。对她而言，压力不是坏事，而是一个寻找突破、屡创高峰的机会。这种正向的压力观，让她在面对市场波动或经营挑战时，总能以一种「寻宝」的心态去应对，将阻力化为助力。

拒绝分割：生活、工作与事奉的「一体化」

现代人最常谈论的是「Work-Life Balance (工作与生活平衡)」，但 Carmen 提出了更深层次的见解。她认为，越是想划清界线，往往越难取得平衡。她选择了「融合」。

在 Carmen 看来，无论是作为母亲照顾家庭，作为老板经营企业，还是作为基督徒在教会事奉，其本质都是「神给的使命」。当她不再把这些角色看作互相竞争时间的对手，而是看作同一个生命事奉的不同场景时，压力就奇迹般地转化为意义。

例如，她在公司推动「幸福小组」，不仅是为了关心员工，更是在工作中实践信仰（事奉）。当员工在心灵上获得支持，生命成长了，他们自然能更全力地协助公司发展，这反过来减轻了身为老板的压力。这种「多赢」的局面，正是源于她对生命角色的深度整合。

祷告：对抗繁杂世界的「秘密武器」

在访问的最后，Carmen 分享了一个看似平凡却充满力量的习惯「三人祷告组」。

尽管位居 CEO，日理万机，她每天仍会与两位同行姊妹一同祷告。这不是一种仪式，而是一种生命的支持系统。试过为其中一位患有家族遗传病的姊妹祷告，在恐惧中透过祷告学习交托，最终见证了不需要手术得以康复的神迹。

对 Carmen 而言，这不仅仅是信心体验，更是一种心理与灵魂的「排毒」。每天透过祷告将重担交托，让她每天早晨都能拥有重新出发的动力。这或许就是她能在温柔的外表下，拥有一颗如此强大、不屈不挠之心的秘诀。

结语：另一种成功的定义

Carmen 的故事告诉我们，成功并非一定要牺牲家庭、放弃信仰或变得冷酷无情。她用自己的经历证明，当一个人拥有坚定的价值观，并愿意将这份价值观渗透进生活的每一个细节时，事业与生命都能开出最灿烂的花朵。

在这个浮躁的时代，Carmen 身上「行事谦卑、不屈不挠」的精神，就像一阵清风，提醒着每一位在职场打拼的人：成功固然非侥幸，但若带着爱与信念前行，这段路将会走得比想像中更远、更稳、更有意义。🙏