

[返回號角主網頁](#)

- |    |                      |    |                          |    |                     |
|----|----------------------|----|--------------------------|----|---------------------|
| 1  | 專題<br>主題：<br>走過疫情的日子 | 14 | 生命線<br>示巴女王謁見所羅門王        | 27 | 教會消息                |
| 2  | 專題<br>如何面對抗疫後遺症      | 15 | 智慧之窗<br>《阿甘正傳》印象記        | 28 | 健康寶庫<br>另類「聞」診      |
| 3  | 專題<br>抗疫 抗逆          | 16 | 昆士蘭專頁<br>布里斯本市中心 發現更早唐人街 | 29 | 健康寶庫<br>蔬中佳品綠豆芽     |
| 4  | 專題<br>變與不變           | 17 | 昆士蘭專頁<br>惠靈頓角            | 30 | 美味人生<br>脆皮燒肉        |
| 5  | 專題<br>抗疫後的社會變遷       | 18 | 昆士蘭專頁<br>選邊而站            | 31 | 生活資訊<br>社區短訊        |
| 6  | 專題<br>遇到種族歧視怎麼辦？     | 19 | 墨爾本專頁<br>從實體到網路          | 32 | 愛心匯點<br>腦部長腫瘤 生命受威脅 |
| 7  | 專題<br>活出無懼的人生        | 20 | 墨爾本專頁<br>律法與瑪門           | 33 | 雲彩集<br>護士的新體會       |
| 8  | 環球管窺                 | 21 | 雲彩集<br>見證到永遠             |    |                     |
| 9  | 社區迴響<br>靠上帝抗疫心平安     | 22 | 藍山集<br>驚濤拍岸              |    |                     |
| 10 | 天倫樂<br>榛子巧克力的愛情      | 23 | 藍山集<br>園丁的修剪             |    |                     |
| 11 | 天倫樂<br>口罩和口福         | 24 | 談文說藝<br>你信實何廣大           |    |                     |
| 12 | 天倫樂<br>等一下           | 25 | 談文說藝<br>國有城兮城四方          |    |                     |
| 13 | 生命線<br>生命的光          | 26 | 談文說藝<br>黑人平權藝術家 薩維奇      |    |                     |

基督教角聲佈道團 Chinese Christian Herald Crusades

郵寄地址：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113 手機：0416 626 484 電郵：hmau@cchc.org

總會地址：156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367, USA

電話：1-718 359 2030 傳真：1-718 359 2502 電郵：herald@cchc.org

出版：基督教角聲佈道團有限公司

本月金句：「耶穌聽見就對他說：『不要怕，只要信！』」

—《聖經》—



新冠疫情發生至今，已逾半年。應約與朋友到中餐館飲茶，進門就被要求登記姓名和聯繫電話，以備萬一有確診病例的話，可即時追蹤。此外，前枱還預備了消毒液給客人擦手，服務生則為各人測體溫，都是依照防疫需要，做足了工夫。偌大的餐堂，客人寥寥無幾。估計這是現今飲食業慘淡經營的寫照。至於其他行業，也好不了多少，旅遊業幾乎歇業；筆者長期幫襯的修車行，老闆說：生意跌了一大半。以上這些，是看得見的經濟影響。至於看不見的，是人心的恐懼。不知道病毒在哪裡，不知道會不會被染上。很多人不敢見朋友，甚至連親人也儘量減少接觸。後疫情時期，許多人的心頭，被烏雲籠罩，但我們聽見耶穌說：「**不要怕，只要信！**」（《路加福音》八章 50 節）邀請您細心閱讀以下的每一篇抗疫力作，相信有助於各位敞開心懷，靠著上帝的恩典，走過疫情的日子！

——柳岸



# 如何面對抗疫後遺症

陳偉雄牧師

新型冠狀病毒仍在持續，澳洲政府擔心過長時間的社交隔離，會對整個社會和經濟帶來嚴重的負面影響，所以決定逐步解封。

經過多月的隔離，社會環境已經不再像以往一樣！有些人遭遇失業、面臨財政困難、害怕健康可能會變差，亦有些人想到生老病死的問題，不幸被確診的感染者，更擔心治癒後會留下後遺症。無可否認，持續數月的疫情，確實對人產生了深遠影響，尤其是對長者及病患者。心理的影響包括疏離、孤獨、壓抑、焦慮、無奈、沮喪及抑鬱等。當一個人面對自己的身體可能發生毛病時，心理上出現若干問題也是正常的，然而，全人健康還包括社交和靈性兩部分。

以下就「身體」、「心理」、「社交」和「靈性」四方面提出建議，希望可以幫助大家舒緩抗疫後遺症。

## 一、身體

目的是增強身體的免疫能力，持續對抗未知何時才會完結的新冠病毒：

- 開始讓身體重新活動起來——現時大部份的運動場所已經解封了，可以考慮參加一些運動練習，比如球類、跑步、游泳和自己喜愛的健身課程等。
- 每天保持均衡和健康的飲食，並有充足的休息和睡眠。
- 如感覺身體不適，除了直接找醫生診斷外，現時還可以透過電話問診。

## 二、心理

目的是關注一些令您感覺良好的事物，幫助緩解焦慮或抑鬱等情緒：

- 開始回復疫情前的生活狀態——除了回復工作外，閒時可以做些瑣事和自己愛好的事，例如手藝、閱讀、看電影、觀看電視節目等，藉此放鬆心情。
- 聆聽一些能夠舒緩精神緊張的音樂，例如海浪聲、雀鳥叫聲、風聲等。
- 通過每日計劃來保持日常規律——定時作息、玩樂、進食、祈禱與靈修等。
- 正向思維——告訴自己一些負面感覺純粹是由於自己過分擔心所致，儘量不要過分投入自己的想法，一切均需要求證。
- 留意疫情發展，同時也要作理性分析，查證資訊來源的可信性，避免危言聳聽，影響自己的情緒。
- 心存感恩，多想自己擁有的，而不是想自己失去的。
- 如果居住環境許可，考慮飼養寵物、種植盆栽，或在家設置水族箱，嘗試學習養金魚，培養一些興趣，減退負面情緒。
- 不要重複瀏覽一些令自己不安的資訊，宜同時留意正面消息，多讀有鼓勵性的文章和書本。
- 不要放棄保障自己健康的有效措施。
- 不要怪責自己什麼都做不來，更要避免孤立自己和自暴自棄。
- 不要自我抑壓或否認負面情緒，把擔憂的事記下來、寫下來、盡情地釋放自己的感受，如果情況沒有改善，便需找心理專家，接受適切輔導。

## 三、社交

目的是從支持系統中找到力量：

- 保持與朋友和家人的聯繫——計劃如何與親人和朋友重聚、安排時間跟他們相聚，吃吃、說說、聽聽，互相分享在疫情時的經歷，互相鼓勵。
- 發放信息——管理對新聞和社交媒體信息的接收和發放，有智慧地在社交平台上分享，特別是留意政府所發放的訊息，也留意有哪些社交場所、機構和團體開放，他們提供什麼服務，如果合適，嘗試參與。亦不忘發送一些問候的短語給朋友，互相支持，互相代禱。
- 接受別人關心。
- 參加教會或機構所舉辦的一些已經開放的活動。
- 明白「施比受更為有福」的道理——有能力就去幫助一些人，例如善用自己的專長，加入義工行列，為有需要的人服務。

## 四、靈性

目的是將日常煩惱的事放下，騰出思想空間去反思屬靈的事。人若沒有在靈性上得到滿足，就不易在身處困難甚至面對死亡時能夠處之泰然：

- 心境常常保持平靜——學習活在當下、自我察覺，閒時默想、禱告靈修等。
- 享受大自然——在樹下安靜地注視花草，聆聽小鳥和昆蟲的叫聲；坐在公園長長的椅子上默想，望著大海做深呼吸；看著滿天的星宿，欣賞大自然的韻律。

## 總結

很多時候，我們慣於回憶過往的事情或擔心將來未發生之事，滿腦子不斷反覆思量各種困難、各種問題。「庸人自擾」和「杞人憂天」確實會給人帶來身、心、靈的困擾，我們該如何面對？

學習「活在當下」是一個很好的解決方案，重點是專注於現在一刻的狀態，意識到此刻經驗的自己(Being)，享受「現在」的過程，安靜地讓心靈停留在當下的片刻，例如進餐時慢慢咀嚼，不言不語，不看手機，專注享受食物的味道。

此外，可以嘗試以開放的態度，不逃避、不抗拒而坦然觀察此刻的經驗。既然專家已經多次說明疫情於現階段是沒法完結，我們便欣然接受，認知自己的渺小和無能，學習放下，學習與「現在」共存，把未來交託給生命的主宰。正如《傳道書》的作者所言：「凡事皆有定期，天下萬務都有定時，生有時，死有時，栽種有時，拔出所栽種的有時。」（《傳道書》三章2節）我們沒有能力掌控生命，萬事萬物都在上帝的主權之下，但傳道者卻提供了另一個觀點，就是在人生的日子中享受生命：「少年人哪、你在幼年時當快樂。」（《傳道書》十一章9節）

最後，要得著真正的平安，需要與賜平安的上帝連結。當人因著相信，接受耶穌基督的救贖，平安的源頭住在心裡，就有力量來對抗所有的後遺症。在上帝賜予生命氣息的日子內，存敬畏上帝的心去享受每一天，順服上帝的帶領，便能得到從上帝而來的平安和喜樂。🕊️



# 抗疫 抗逆

周天駁

過去這幾個月，全世界都經歷了或者正在經歷著前所未有的新冠病毒風暴。經過一段時間的網上授課，我的「關懷及輔導證書課程」幾天前終於回到了實體教室授課，大家都挺高興的。因為要保持社交距離，學員們都坐得離我遠遠的，給我一種怪怪的感覺。回想這幾個月，確實有太多讓我們不習慣的新經歷和感覺。

## 發生了什麼事

這個疫情風暴不單對健康、生命帶來威脅，也對整個社會產生了震撼性的影響，給經濟和基本生活帶來嚴重的衝擊，封國封城，人們的大部分活動被按下了停止鍵，有人失業，有公司倒閉，有人不能繼續付銀行的房貸等等。在澳洲，近期許多地區疫情穩定下來的同時，有些地區疫情卻又捲土重來。沒有人知道疫情什麼時候停止，也沒有人能預測風暴將對未來社會和人類生活會有多深遠的影響。

## 對我有何影響

這個前所未有的風暴對每個人都帶來了衝擊，首先是生活上的影響。過去生活的模式和行為常態被徹底顛覆了，整天窩居在家，外出遇人就閃，過去平常的活動基本都取消了。五月英國一份疫情期間睡眠的調研顯示，近三分之二受訪者表示睡眠受到影響，居家隔離令他們睡眠不安、失眠，作令人緊張焦慮的夢。

其次是認知上的影響。我們都在經驗著一個沒有經歷過的嶄新歷程，世界好像沒有羅盤的大船，正駛向未知之海。我們突然發現有太多的無知。我們不認識這個病毒，不能掌控現狀，也不能預測前景。我們的思考部分好像被停止了。

在情緒上我們受到了影響。心理學家馬斯洛(Maslow)在他的人類需求五層次的理論中指出，在生存的基本需求滿足之後，人接著就尋求安全感。我們期望能夠預測、能夠掌控自己的生活，這樣才能令我們安心。疫情風暴中我們失去了過去所依賴的安全感，人生好像突然失控了，一切都打亂了。這種不確定性令我們焦慮、不安、壓抑、無助，甚至開始用灰色眼光看人生，感到人生沒有希望。



在家庭關係方面，因為在家裡時間多了，有些夫妻的關係比以前更親密，孩子和父母的互動也有提升和改善。有些家庭則相反，夫妻問題、孩子問題以前外出上班可以躲，現在天天在家沒法逃，潛伏的問題都浮現出來，家裡天天鬧矛盾。有消息說中國國內的疫情穩定下來後，申請離婚的個案突然顯著增加。

## 我需要做什麼

據 Tedeschi & Calhoun 研究顯示，當人經歷過人生中重大事故之後，會有以下五個方面的「災後成長」情況出現：

### 1. 與人的關係有改善

人需要關係，但是我們常常忙著各樣的活動，工作、事業、個人目標，人生中最重要的人關係如婚姻和家庭，卻擱在一旁。神(上帝)當初造亞當、夏娃，吩咐他們兩件任務，第一是工作(管理伊甸園)，第二是活在關係中(要生養眾多)，這是人生的兩大範疇，不過我們常常失去了平衡。人生若要活得正確、活出豐盛，就必須在兩項任務中同時投資和努力。若你在事業上做得好、成功、有成就，我為你高興，但是如果回到家中沒有人願意跟你說話，你還不是一個真正成功的人，你也一定不會是一個快樂的人。這個疫情會不會提醒了我們，在關係上要作更多的投資和努力？

### 2. 對生命有更大的珍惜和欣賞

有失去的經歷，令人更體會擁有的感覺。疫情風暴提醒我們珍惜生命、欣賞生命，用感恩的心去迎接每一日，用欣賞的眼光看大自然的美麗，並體會生命中的每一樣感覺。

### 3. 人生有新的可能性

人不喜歡改變，而疫情風暴逼我們改變。海倫·凱勒(Helen Keller)說：「當一扇幸福的門關起的時候，另一扇幸福的門會因此開啟。但我們卻經常看這扇關閉的門太久，而忘了注意到那扇已經為我們而開啟的幸福之門。」你是不是正在這個經歷中？

### 4. 更認識自己裡面所擁有的力量和資源

蘇格拉底說：「逆境是人類獲得知識的最高學府，難題是人們取得智慧之門。」《聖經》說：「年輕時負軛受苦是有益的。」(當代譯本《耶利米哀歌》三章 27 節)沒有人喜歡逆境或難題，但是我們裡面的豐富資源在逆境中將得到更多的啟用，我們的能力也得以提升到一個新的境界。

### 5. 靈性方面如信仰、人生觀有更新或者改變

美國一位牧師 John Piper 在癌症過後寫了一本書叫《不要浪費你的癌症》(Don't Waste Your Cancer)。他說在人生的非常時期，你要看到神在你生命中的美意並且認識自己。這次疫情讓我們思考生命的真諦，檢視我們與神的關係。原來生命中所以為的不都是可靠的，唯有神值得信靠。耶穌說：「你們要先求祂(神)的國，和祂的義。這些東西都要加給你們了。所以不要為明天憂慮。因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。」(《馬太福音》六章 33-34 節)🙏

(作者為澳洲家庭更新協會特約輔導員，澳洲人際基建總監)



# 變與不變

若妍

時光飛逝，轉眼 2020 半載已過，全球疫情仍在持續發展中，澳洲各州前段時間均有緩解，近日維州卻迎來新冠第二波，再次收緊封鎖令，引起各方緊張。其他各州今後的情況還有待觀望。

這次疫情除了對人們的身體健康造成威脅，封鎖邊界、旅行禁令及社交限制對經濟造成重創，導致失業率攀升，對人們的工作、社交和生活產生了多方面的深遠影響。

## 生活方式變了

對基督徒而言，每週主日的崇拜聚會，禱告會、小組或其他各種團契都無法進行實體聚會，只能改為網上視頻，有些活動就可能因此取消。網絡聚會有不足之處，比如缺乏面對面交流的親切感，沒有眼神的互動和即時回應；網絡崇拜缺少集體感，有些人無法適應。有些人卻很快能適應，甚至喜歡，因為網絡聚會也有其優勢：不受氣候影響，可謂風雨無阻；節省了交通時間；不受空間限制，不同地區，甚至不同國家的人們都可以同時在線上聚會。此外，有錄像的話還可以自己選擇在合適的時間觀看或重複觀看。

網絡視頻，儘管只能看見對方一點點的實際，但也許這是最接近真實的真實，因為人在自己家裡，在放鬆的狀態下，最容易顯露出真實的自己，恐怕比穿戴整齊、正襟危坐的時候更接近人的本來面目。

工作方式變了，生活方式變了，基督徒崇拜聚會的方式也變了。有人說這個世界，唯一不變的就是變化本身。

## 神的話永不變

可是，基督徒有一樣不變的寶貝，那就是——神（上帝）的話。《以賽亞書》四十章 8 節：「**草必枯乾，花必凋殘，惟有我們神的話必永遠立定。**」從某種程度上說，疫情也是一貼測試劑：真正渴慕神話語的，除了讀經禱告，還會按時上網參加崇拜和團契，並積極從網上獲取講道、屬靈資料；那些放鬆自己，漸漸疏於或停止聚會的，就需要在神面前省察自己，找出真正的原因。疫情並不能成為基督徒聆聽神話語的攔阻。相反的，在艱難困苦中我們更需要神話語的堅固、激勵和安慰。

雖然我們不知道這場疫情將持續多久，還要奪走多少生命，掐斷多少經濟命脈，有一點我們知道，神的意念高過我們的意念，祂在疫情中絕對掌權，而且祂所行的無不公義，祂所作的都有慈愛。



## 神的愛永不變

神的愛沒有改變，神的愛永不改變！詩人說：「天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大！」（《詩篇》一百零三篇 11 節）使徒保羅說：「**誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？**」（《羅馬書》八章 35 節）保羅繼續說道：「**因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的被造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。**」（《羅馬書》八章 38-39 節）

## 應許沒有改變

神的應許同樣沒有改變，「**他若求告我，我就應允他；他在急難中，我要與他同在；我要搭救他，使他尊貴。**」（《詩篇》九十一篇 15 節）

我們有天父如此寶貴的應許，還有什麼可懼怕和憂慮的呢？祂的信實慈愛，祂的永恆不變足以應對這個世界任何的改變。我們作祂兒女的，無論順境逆境，只要凡事仰望祂，等候祂，信靠祂，順服祂，必要得著祂的保守和賜福，在信仰上站立得穩，不被撒旦擄去，不致跌倒，不致偏離。我們在地上的需用，天父必供應。

因此，基督徒對網絡時代新的生活和聚會方式不應排斥，而要積極學習和適應新的工具，充分利用科技進步帶來的便利服事神，讓福音暢通無阻，讓神的名得榮耀。🕊️

# 抗疫後的社會變遷

## 關公關

新型冠狀病毒已在全球蔓延數月，疫情在世界各地此起彼落。這場世紀疫症，在人的身體方面產生了巨大的破壞，死傷無數；對人的心理健康，社會的行為方式及形態，產生了各種明顯及隱形的影響，我們的世界不再一樣了。

澳洲過去數月的疫情控制取得較好成績，但七月份維州確診病例激增，需要再度緊急封關，波及新州再度進入緊張狀態。看來我們有一段長時間要與病毒共存了，而疫情後遺症，現時已在經濟、社會、個人及家庭層面陸續顯現。

### 經濟衰退

首先是經濟，30年來首現衰退。在嚴格的封國封城、社交禁制令下，經濟停擺，旅遊業及教育業受到重創。大量餐館、咖啡廳、酒吧、服裝、奢侈品行業相繼倒閉。失業大增，工資下跌，150萬家庭面臨還貸壓力。專家估計，澳洲經濟或需幾年才可恢復。

### 歧視事件

在社會層面，由於這次疫情首先出現在中國武漢，一些人將矛頭指向華人，因而發生針對華人的歧視事件。遠郊大街路牌上出現辱罵華人噴漆，寫道：「滾回你們家——黃皮狗」。一家奶茶店店主聽到店前一位西婦大叫：「中國病毒！戴口罩的人都是病毒攜帶者。」一家華人住宅外牆上留下「China=Covid」字樣的烙印，引起了當地市議員的重視。呼籲華人要保留證據，向警方反映。一個名為 Asian Australian Alliance 的組織做了一個調查，收到 300 宗針對亞裔的歧視事件，其中 40% 在街上，22% 在超市，15% 在公共交通，12% 在購物中心。除了文字及語言辱罵外，更有推撞及毆打，但只有 5% 的人報警。種族主義在澳洲沒有容身之處，如你看到或遭遇種族歧視，除了報警，亦可向 Human Rights Commission 舉報，請瀏覽網頁：[Australia.gov.au/helpstopracism](http://Australia.gov.au/helpstopracism)

### 家暴大增

再來看家庭與個人。抗疫期間，澳洲人一直響應政府的忠告，留在家中控制疫情傳播，但對有些婦女和孩子，家裡也不是安全的地方。澳洲國家性暴力及家暴諮詢與信息服務經理 Melonie 表示，更多人在晚間接近午夜時分撥打服務熱線。家暴問題增加 34%，澳洲政府發出「隨時獲得幫助」及「在外的危機不是在家使用暴力的藉口」的宣傳口號，以打擊家暴。如果您或您認識的人受到了家庭暴力的影響，請聯繫 24 小時全時段免費且保密的熱線服務：1800RESPECT (即 1800737732)，如果您是男士，擔心您自己的行為及您的婚戀關係，請聯絡 24 小時全時段免費且保密的熱線服務 Mensline Australia (1300789978)，如果您需要中文電話協助，請致電 131450。

### 精神疾病

疫情給大多數人帶來或多或少的精神健康問題，由於生活改變，造成意想不到的壓力，如害怕出外被感染、受歧視、怕人多。如果遇到家中有人失業，或減少工作時間，造成經濟壓力，一家人留在家中，磨擦機會增加，夫婦任何一方情緒不好，都會互相影響，帶來心理和精神極大的負擔，因此患上精神疾病，如焦慮、抑鬱、妄想，甚至自殺。政府已意識到其嚴重性，正在找尋對策。

### 毋懼患難

人生在世，難免遭遇各種患難。《羅馬書》五章 3-4 節說：「就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。」靠著神（上帝），使我們在患難中也有能力心存忍耐，在忍耐中重新思想人生，磨煉出堅強品格，相信患難最終會帶給我們美好的盼望。此外，務要保持樂觀。《聖經》說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」（《箴言》十七章 22 節）有了神所賜喜樂的心，神的醫治便來到了。《以賽亞書》四十一章 13 節說：「因為我耶和華你的神，必攙扶你的右手，對你說：不要害怕，我必幫助你。」只要認定神是我們生命的主宰，有祂相伴，凡事都不會害怕。🕊



# 遇到種族歧視怎麼辦？

梁衍

種族歧視是從人類社會肌體內滋生出來的腫瘤，對人類社會危害極大。輕者撕裂社群，激發矛盾，鬧得雞犬不寧；重者生靈塗炭，血流成河，造成家破人亡。因而，文明社會一定要對這種思想和行為加以限制並制止。

澳洲在冠狀病毒疫情肆虐期間，曾發生過幾起種族歧視的惡劣事件。雖從整體觀察，澳洲在治安與社區和諧方面，一直做得很好，市民對政府採取的各種防疫措施，都平靜地配合，不過，正所謂「一粒老鼠屎，能壞一鍋粥」，種族歧視即便是個別事件，也應值得引起全社會的關注和警惕。

澳洲政府的態度非常堅決和鮮明，立刻在各個社區、各種媒體，以不同語言、文字，發佈宣傳廣告，對「種族歧視」的傾向和言行提出了明確定義，同時還提供了詳細的法律和援助機構的聯繫資料，鼓勵市民勇敢地對抗這種違法行為。

讓我們依據澳洲政府《種族歧視不可接受》的宣傳資料內容，參考具體個案，來分析比較構成「種族歧視」的常見和典型的行為，並提出受到歧視時應該如何應對的建議。

## 1、遇到「沒有涉及暴力，且沒有人身安全危險」的歧視，怎麼辦？

具體講，這是怎樣的歧視？根據維多利亞州多元文化委員會 (Victorian Multicultural Commission) 主席薇薇安·阮的解釋：「有時候不是對你說了什麼，而是那種眼神、翻白眼，還有那些低聲說的話」，這類的行為，都屬於歧視。

一位華人婦女，在商場內開設了一家小型飲食舖，她長期以來，一直到商場內超市購買整部手推車的牛奶、蔬果和各類食品。可自從疫情爆發，特別是超市的貨架被人恐慌性搶購一空之後，她再推車出超市時，就遇到了一位白種老人，以不友善的目光，直勾勾地盯著她和手推車。這位華人婦女形容自己很容易就能從目光中讀出老人的隱含之意：「瞧瞧這些中國人，就是你，搶光了我們的物品！」

這種眼光就是「種族歧視」。於是華人婦女走到老人身旁，對他說：「你好！你這樣盯著我，是不是覺得我買得太多了？」老人被她這樣一問，給嚇楞住了。婦女繼續說：「我就在那邊開餐館，長期以來都要購買整車的食品。你知道嗎？我們日用飲食，我們的天父都有供應，眼前一點困難，不用擔心，祂必不讓我們缺乏。你若希望了解更多，歡迎到我的餐館用餐。」

老人一臉愕然，被她直截了當，卻又心平氣和的態度弄得不知所措，但，這足以讓老人認識到自己的錯誤。

這位婦女是一位基督徒，在回顧這段經歷時表示：上帝不但供應我們所需，還饒恕我們的過犯，免我們的債，我們又如何不能寬恕待人，免了人的債呢？坦誠不等於嚴厲，直接也可以和氣，這就是我當時的反應。

政府指引說，遇到這種狀況，應自行處理，並直接向相關人員指出。這位華人婦女的做法，值得大家借鑒。

## 2、遇到「冒犯、侮辱、羞辱或恐嚇」等歧視，如何是好？

相信不少華人駕車者都遇到過這樣的事情，當有白種年輕人駕車經過自己時，他們會衝著自己喊叫一些冒犯和侮辱的詞句，也會做出類似豎中指等羞辱性質的動作。通常這類事件都因為發生在駕車行進期間，稍縱即逝，所以，我通常的做法都是還以一個友善的微笑。相比之還以顏色的怒目，他們會對這個意料之外的微笑，更加有深刻印象。

《聖經》告誡過我們：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」（《以弗所書》四章 31-32 節）

當我們處處以耶穌基督的教導為指南，時時刻刻活在祂的聖潔中，誰能知道你那一秒鐘的微笑，會對歧視者產生怎樣的改變呢？

當然，如果遇到直接的人身攻擊，或見到他人正受到種族歧視的危害，我們不要害怕或驚恐，要依靠上帝，剛強壯膽，能夠上前阻止



的，就毫不猶豫地上前阻止；若明顯處於勢單力薄的劣勢，也要立刻打報警電話，拍下證據，或大聲呼救，召喚更多路人支援幫助，盡最大努力減少受害者的痛苦。

目前，「種族歧視」行為，在澳洲仍屬個別事件，未造成重大社會傷害，但，我們不可以對此掉以輕心。儘管澳洲已經從種族歧視的歷史泥潭中抽身出來，一些根深蒂固的思想，仍然有其發芽的土壤。澳洲政府之所以大力推廣反種族歧視宣傳，正是觀察到了這種危害的潛伏性，及早防範於未然。🕒



# 活出無懼的人生

小潔

自今年二月開始，疫情一波又一波綿延不斷，似乎沒有平息下來的樣子。

墨爾本這幾天每天都增加六、七百確診病例。人們外出都必須戴口罩，為自己，也為別人著想。

「這是人類歷史上最難對付的病毒之一。」有專家認為。

截至 7 月 30 日，全球確診人數超過 1689 萬，死亡人數超過 66 萬。

疫情爆發了大半年時間，人們從極度恐懼，慢慢接受現實，轉而積極面對，開始變得坦然了，有了與病毒共存的信息。

## 疫後留痕

澳洲是治愈率較高的國家，但疫情的後遺症正在顯現：

生理上，康復者的身體器官出現不同的症狀，例如：肺部纖維化（影響呼吸功能）、心肌炎、血栓（導致中風、癱瘓、心臟病等）、頭痛、頭暈、意識混沌等。人們和病毒之戰，遠遠沒有結束。

心理上，人們恐懼感染病毒、擔心失業、對前景缺乏信心等等。另有一些人因家庭關係緊張，或無所事事，導致不安、沮喪、憂鬱等。

## 社交障礙

疫情以來，人們更加注意社交距離。以前在街上見面時，總是微笑打招呼，不管認識的不認識的。現在街上見到陌生人都繞開走，戴上口罩，連打招呼都免了。儘量不交談，聊天也要保持兩米之遙。不社交，有些人不想出門，以減少不必要的麻煩，朋友之間也少往來，恐怕被感染。

餐館、咖啡廳、酒吧、婚禮、葬禮和宗教聚會的人數受限制。無法前往教會的基督徒，現在要適應網絡崇拜。

## 一度擔憂

疫情初期，我身體不適，出現胸悶，需要夜訪醫院急診室。曾在手機視頻上看到一些人在街上撲倒不起的例子，擔心萬一自己出事，家人怎麼辦？先生在醫院第一線工作，兩個兒子又常常外出，家人會不會感染？在疫苗還沒有出來之前，人們處於危險之中，我也難免擔憂。

## 從容應對

自疫情以來，先生剪了極短的頭髮，隔離了自己，睡後院的獨立單間。

他每天接觸不同的人，去過老人院，機場大樓，隔離的酒店，臨時的發熱門診和急診室，去幫民眾測體溫和取樣檢驗。他似乎也做好了準備，每天都鍛煉身體，早睡早起，養足精神去工作。

在封城的日子，大家都不敢出門，他去關懷老人，幫他們購物，送到家門口。疫情下，老年人不便出門，就更需要幫助。他也幫助隔離期後的人前往機場離境。

在教會的牧養小組裡，他組織小組成員通過網絡，在線上一起查考《聖經》，與小組的成員保持緊密的聯繫，讓組員覺得不孤單，大家都在一起同心抵抗病毒。他幫組員買洗手液、茶葉等，把知道的醫學常識與組員分享，告訴大家如何防疫，在疫情轉好的期間和組員一起去遠足，鍛煉身體。

先生在疫情面前，不恐懼，積極應對，助人為樂，活出了美好見證，也為家人作了好榜樣。

## 不停服事

兩個兒子都上大學了，疫情以來都在家裡上網課。可喜的是，他們並不宅家，每個星期都去教會幫助拍視頻，會眾因此可以通過網絡崇拜，他們也在音樂團隊服事，打鼓、彈吉他、帶唱讚美詩、為世界祈禱。在社交網絡上帶領青年人團契學習《聖經》。在疫情平緩時期也遵循政府限定的人數出席實體聚會。

我在微信上分享了兒子們在教會唱詩歌讚美的相片和視頻，有朋友問我，什麼時候可以去教會了？她說她好久沒去教會了，很懷念教會的弟兄姊妹，於是我把她介紹進了教會的群組，她像那個走失的羊回歸羊群，有了兄弟姊妹的交通，不再孤獨，心情好多了。

## 永生確據

不管疫情如何，家人的生活都在正常繼續著，原來我之前的擔心是多餘的，《馬太福音》六章 27 節說：「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」

家人的表現影響了我，讓我反思為什麼我如此的驚慌，而他們卻這樣的無懼？我想他們因為相信耶穌，心裡早有了永生的確據。這世界非我家，死亡有什麼可怕的呢？我很感恩，上帝如此眷顧我的家，讓我們可以一起無懼地同心朝著永恆的家鄉往前行。☺



### 7月27日

美國駐成都領事館完成撤館，並以短視頻向領事區人民告別。上午6點18分，中國官媒以直播快訊方式，紀錄了「美國星條旗從成都領館降下的歷史畫面」。這是中方繼美國要求中國駐休士頓領事館撤館之後，所採取的外交對等行動。

### 7月24日

土耳其一千名穆斯林與總統埃爾多安一起，在伊斯坦布爾的聖索菲亞大教堂 (Hagia Sophia) 舉行首次祈禱。教堂前聚集的參加儀式的信徒成千上萬。大教堂原為東正教教堂，後被改為清真寺，第一次世界大戰後，轉為博物館。7月10日，總統宣布聖索菲亞大教堂從博物館改為清真寺，宗教保守派和土耳其民族主義者大表歡迎。美國、歐盟、俄羅斯和希臘等國都表關切。土耳其則強調，任何對此舉的批評都被視為對主權的挑戰。



### 7月22日

英國內政大臣宣佈，2021年1月，將正式對約300萬持有英國國民(海外)即BNO護照的香港公民，開放入境英國簽證申請，並可攜帶非BNO的直系親屬，不設人數限制，無需通過技術移民考核，不設財力標準，也不需要滿足最低收入要求，給予英國海外國民成為全權英國公民的機會。英國政府認為，北京強推《國安法》表明，中國沒有信守在聯合聲明中作出的對香港人的承諾。

### 7月21日

美國政府突然要求中國在72小時內，關閉駐德克薩斯州休斯敦市總領事館。美國國務院發言人在聲明中表示：此舉是為了保護美國的知識產權和美國公民的私人信息。此一事件正好發生在美國指控兩名男子，受中國安全部門指使試圖竊取美國疫苗之後，是中美兩國緊張關係升級的最新跡象。這並不意味著兩國切斷外交關係，但標誌著雙方關係大幅度惡化。中美在多個領域有顯著矛盾，兩國間的不信任和敵意迅速升級。

### 7月20日

英國宣布立即、無限期地暫停與香港之間的引渡條約。英國擔心這個實施了30多年的協議，會導致從英國引渡到香港的人，最終被遣送到中國大陸。暫停而不是完全終止引渡條約，外交上給了北京後退的餘地。外相拉布說，北京最近通過的香港國安法，嚴重違背了中國的國際義務，違反了其中關於保護香港政治和經濟自由的條款。

### 7月14日



美國總統川普正式簽署「香港自治法 (Hong Kong Autonomy Act)」，意味未來美國制裁損害香港自治的中國官員與金融機構將依法有據。國務卿在法案生效90天，須向國會提交報告，點名致使中國無法履行「中英聯合聲明」與「基本法」對港承諾的外籍人士。在這之後60天內，財政部長也須點名知情卻仍與上述人士有資金往來的外國金融機構。上述人士被點名後，美國總統得以施行凍結資產、拒發簽證或拒絕入境等制裁措施，最晚一年內實施制裁。川普同時發佈行政命令，停止美國對香港的優惠待遇。

### 7月12日

波蘭全國選舉委員會宣布，2020年大選初步點票結果顯示：總統杜達得票51.2%，以微弱多數擊敗自由派候選人華沙市長恰斯科夫斯基。這次大選是1989年以來最勢均力敵的總統選舉。杜達勝選表明社會保守主義和慷慨財政政策得到選民支持，波蘭與歐盟的關係可能會更緊張。票數如此接近，也折射人們對政府推行自由度更低的民主制度感到不安，呈現波蘭社會的兩極化。



### 7月11日



香港民主派為期兩天的初選吸引了61萬名選民投票，投票率打破民間投票紀錄，顯示參與抗議活動的政治人物及本土派人士獲得壓倒性勝利，傳統民主派備受挑戰。行政長官林鄭月娥警告，如果初選人士目的是阻撓政府政策，可能違反香港《國安法》中的顛覆國家政權。中聯辦發言人嚴厲譴責初選，港澳辦亦批評初選是挑釁香港《基本法》和《國安法》。

### 7月10日

新加坡舉行第13屆國會選舉。選舉局公佈的最終數據顯示，執政黨人民行動黨獲得國會83席，總得票率為61.24%，低於2015年的69.86%；主要反對黨工人黨獲得10席，比上次大選新增一個集選區。本次大選在新冠危機中進行，執政表現良好的人民行動黨被寄予厚望，獲得較大優勢，但年輕選民在投票時展現了求變、尋求多元化心態，導致執政黨選票結果不如預期。



### 7月1日

俄羅斯修憲公投結果顯示，俄羅斯聯邦85個行政區的84個支持普京；按照新憲法，普京可以連任總統一直到2036年。78%的選民支持對憲法60%的內容進行修改。俄羅斯修憲公投和普京獲得支持，被認為對西方構成重大地緣政治挑戰。新憲法賦予俄羅斯憲法法庭否決國際法庭判決的權力，限制取得外國國籍和居留權的俄羅斯人擔任公職，禁止取得外國居留權或公民權的俄羅斯人參選總統；強調信仰上帝、捍衛二戰歷史真相、俄羅斯作為蘇聯繼承國的重要性。

**徵求「號角之友」·攜手傳揚福音**

敬啟者：《號角月報》澳洲版，是一份生活化的基督教報刊，每月初出版，彩色印刷，發行12,000份，免費贈閱。

出版一份報刊，需要大量的人力、物力及龐大的出版經費，極需弟兄姊妹支持！誠邀閣下成為「號角之友」，分擔出版經費，並加入義工行列。您的支持，將可每月讓三萬位以上的讀者，接觸到完備的福音。成為「號角之友」，將獲得友好機構、商戶及「角聲」主辦之任何活動的優惠。詳情請致電0416 626 484查詢，並請填寫以下的回應表，逕寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113, 或email至：hmail@cchc.org。謝謝！

謹祝：主恩常備！  
基督教角聲佈道團—澳洲《號角月報》敬上

「號角之友」回應表

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_  
地址：\_\_\_\_\_ 手機：\_\_\_\_\_ Email：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 所屬教會：\_\_\_\_\_ 事奉崗位：\_\_\_\_\_

我願意在通告中記念《號角月報》文字事工。  
 我願意分擔《號角》之出版經費，每月不少於 \$30元正，由今年\_\_\_\_月 至\_\_\_\_年\_\_\_\_月。每月分擔金額：\$ \_\_\_\_\_

奉獻方法：  
(1)  信用卡(VISA/MasterCard)：姓名(英文正楷) \_\_\_\_\_ 有效日期至：\_\_\_\_月 / \_\_\_\_年 / \_\_\_\_年；(C/M/I卡請註明3個數字) \_\_\_\_\_  
信用卡號碼：\_\_\_\_\_ ; 簽署日期：\_\_\_\_\_

(2)  支票 抬頭請寫CCHC(AUSTRALIA) PTY LTD，逕寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113  
(3)  現金存款/轉賬 BSB: 062 113 Account number: 10164406

亦願意成為《角聲》義工，我對以下事工有興趣 (請在適當的○內加上✓)  
編輯 撰稿 採訪 資料搜集 校對 發行(派發《號角》) 跟進讀者 美術設計 網頁設計





# 靠上帝抗疫心平安

潘振輝

上月脫稿時澳洲防疫路程一片光明，各州分別為開放邊界磨拳擦掌，預備重整旗鼓，振興經濟。誰知疫情反覆，一月之間，風雲驟變，維州感染數目突然攀升，情勢告急，由原來封鎖數個小區，逐漸擴展至大墨爾本區，最後整個維州要上鎖關門，演變至第四級別的全州「戒嚴」。其他州分為怕星火燎原，相繼向維州居民或訪客，紛紛豎牌：「不受歡迎，請勿擅進」。在閉關前，不少人像難民潮從維州湧出，場面實在百年一遇。

此時此刻，國民理應同心協力，阻止社區傳播。維州雖然下令外出者為己為人，必須戴上口罩，遺憾的是，仍有人違反禁令，向執法者無禮挑釁；亦有心存僥倖者「偷渡」闖關，更甚者以欺詐方式填報虛假旅遊信息，以身犯險，最終真的染病而被揭發。

他們成為千夫所指，原因是今款病毒比非典型肺炎狡猾，不易察覺，帶菌者可以毫無跡象，成為隱形殺手也懵然不知。故此，為要防止疫情散播，各國各州各民各展神通，出盡辦法，除了不斷強調個人衛生，勤以消毒液洗手，保持社交距離，鼓勵家居工作，不容彼此探訪，立下居家令，餐飲業禁止堂食，婚禮及喪禮限制出席人數，教會崇拜也禁止會眾聚集，還有曾一度爭議的「口罩」亦陸續上架。然而，就算各人乖乖聽從政府及醫護指引，遵照無誤，充其量還是治標不治本，只能緊守防線，卻未能制伏疫情。如今雖然有一些過渡性治療方案，可惜仍難以根治新冠肺炎。唯一有效方法就是對症下藥，研製出針對性疫苗及治療藥物，大家才可以真的舒一口氣。

然而科研費時，等待期間，疫情 / 防疫消息尤為重要，爭相搜尋，而「谷哥先生」亦欣然作答。當然在各大社交平台不乏有心人士，不停端上溫馨提示。與其說資訊甚豐，倒不如說是擾人噪音，猶如海嘯湧浪席捲心頭，以致愈看愈驚惶失措，唯恐失漏，坐立不安，徹夜難眠，令到不少人雖未染菌，卻已憂心忡忡，精神抑鬱。其實只要保持心境明朗，有正向思想，就算真的染上了，也能很快康復。

偶爾看到一則八行警句，頗有意思，與眾分享。警句原為英文，姑將之譯為中文，原來每句首字母縮寫則成為 LOCKDOWN，提醒我們在這封鎖期間該做的事，培養從內而外的免疫力、抗逆力。(1) Listen 聽上帝的聲音並反思。(2) Obey 遵守上帝的話和祂的教導。(3) Call 呼喚耶穌的名字，然後冷靜下來。(4) Know 知道這一切的目的是什麼。(5) Dwell 留在祂面前，不要恐慌。(6) Offer 為所有人的安全祈禱。(7) Wait 耐心等待，這一切將會過去。(8) Nurture 培育與上帝的個人關係。

撮其重點，就是戒除慌亂瞎抓，回歸上帝，安靜反思，用心聆聽祂微聲細語，將勞苦重擔卸給祂，全心倚靠，禱告等候。縱然風大浪大，只要心裡錨定永恆不變、掌管萬有的上帝，不必驚慌失措。耶穌曾說：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」（《約翰福音》十四章 27 節）

敬畏耶和華是智慧的開端，  
認識至聖者便是聰明。

箴言 9:10

Access Legal Solicitors  
Chatswood, Hurstville

司徒紹威國際公証律師 0404-463-696 jeremy@accesslegal.net.au  
周傑輝國際公証律師 0408-261-808 keith@accesslegal.net.au



# 榛子巧克力的愛情

綿綿

開車送了孩子們，又去娘家幫點兒忙，回到家，開始做一個家庭主婦應做的家務前，先容我小坐片刻。倒杯咖啡，撥開榛子巧克力的錫紙，好好享受這片刻寧靜。望向窗外，聽風看雨。

## 有益身心

巧克力，它帶給我的是一絲柔滑，一份舒心。網上說：吃巧克力可以促進血清素以及腦內啡分泌，如果天天攝取適量的巧克力，長期下來血清素的分泌會呈現穩定，除了可以減少憂鬱以及憤怒的心情，還能夠擁有更好的睡眠質量以及食慾。



我相信這不是為巧克力做廣告。喜歡巧克力的人也不一定是喜歡甜蜜蜜的感覺，它本身的那種香醇令你味覺有一點點興奮，它是舒服的、安然的、美好的。特別是它和你的回憶連在一起時，就更加添了它豐富的味道。

## 甜美記憶

這幾年，我幾乎只吃純黑巧，昨天買了榛子巧克力，一下子把我拉進時光隧道，回到了幾十年前的家鄉。

上小學時，從京城來的叔叔送給我一大盒巧克力。我第一次見到這麼多巧克力，那大概是把街角國營商店的巧克力全都買下了吧。我每天拿一塊獨立包裝的巧克力，在課間偷偷往嘴裡放一塊。不巧，被同桌看到，說「見一面分一半」。我拿出一小塊又掰了一小塊，他鄙夷地說我吝嗇。我至今難忘他的不快，內心卻是說不出的得意。這是我長那麼大吃過的最好吃的巧克力，它夾雜著奢侈的味道，卻絲毫沒有「愛情」的味道。若說愛，愛的對象就是巧克力。

## 得到幸福

中學六年一晃而過，埋頭於各種復習資料練習題中的我，何為「奢侈」，已經沒有概念。大學第四年，突然收到了兩大盒巧克力，每盒都裝了幾十個那種7塊錢一個的獨立包裝巧克力，榛子巧克力。那個牌子的廣告無孔不入，然而，我的錢包卻是空空如也。其實，也沒有那麼誇張，若要買一塊巧克力，還是有那個能力的。只是這7元錢，買一大盤蓋澆飯都綽綽有餘。一塊巧克力吃不飽肚子啊。

「牛奶香濃，絲般感受。」多年前，這句廣告詞無人不知。然而，廣告詞最後一句「得到你是我一生的幸福。」卻真的在我身上應驗。送我榛子巧克力的這位男子，若干年後成了我孩子們口裡的爹地。一路走來，百轉千回。

## 永久香醇

愛情，如這巧克力，甜蜜中不乏一絲絲苦味。它的味道不單一，很豐富。恆久的愛情，也如這巧克力般香醇，它的味道耐得住時間的考驗。這味道，已然不僅僅綻放在你的味蕾上，而是進入到你的生命裡，流淌在你的血液中。愛情中的兩個人已經融為一體，不分彼此。

但是啊，但是，不要讓巧克力只停留在回憶中。榛子巧克力的愛情雖然令人難忘，時間卻是直線，我們還是要手拉手往前走。我們手裡牽著的，是兒女，是責任，但，還可以偶爾牽一隻玫瑰花，或者，捧一盒巧克力。親愛的，你說呢？



周杰伦嘉年华巡回演唱会澳洲站战略合作伙伴

New Leaf, New Life, New Health

Homart Pharmaceuticals Pty Ltd

扫码关注公众号，更多演唱会惊喜等着你！



# 口罩和口福

文／李道宏 圖／Ines Lee

## 友人寄來口罩，還加上五隻粽子.....

一位教會姊妹打電話問：「你需要口罩嗎？中午之前，我送到你家門口！」

在這非常時期，口罩已成為珍貴之物，現在朋友還親自送來，真是滿心感恩！



我做了20年麻醉師，那時幾乎全天候配戴口罩，手術室裡戴口罩是為了保護患者，不讓我們的飛沫引起病人傷口感染。每次進出都必須更換口罩，從沒算計用量和費用，怎麼也想不到有一天在手術室以外，戴口罩竟成生活常態，還有錢也買不到。

### 母親的興奮發現

中午之前，門鈴響了。妻子打開門，對著已經退後好幾步的姊妹大聲說：「謝謝你！」

進屋後，妻子將兩個裝著口罩的大塑膠袋放在餐桌上：「哇，你看！」

老母親聽見聲音也過來瞧個究竟，高聲地點收：「一、二、三、四、五！誰買的？一盒有20個口罩。」

母親很興奮地宣佈她的發現：「這裡還有五隻粽子！」

疫情嚴重，我們遵守政府規定，堅持高齡父母不要出門，確實讓他們頓時少了好多人生樂趣。

許多獨居老人，家人也只能供應他們生活基本需要。年輕人還可上網消遣、網購、參加網上會議、出外購物等，但老人卻斷絕了所有社交活動；母親只能在後院的菜園澆澆水，她和我失智的父親徹底成為「家中的囚犯」。

母親笑逐顏開：「好大的粽子喔，這是買的？還是誰包的？」

我好久沒見她如此興奮了。

老母親用訓話的口吻提醒我為人基本道理：「要趕快向人道謝！」

### 惦念 關懷 分享

午餐後，我滿心感謝打電話給送禮的姊妹：「謝謝你，實在是太感激了。粽子真的很好吃。不但有口罩，還有口福。怎麼這麼客氣！」

姊妹問我：「你還記得張教授嗎？幾年前他來訪學。他可沒忘記你。」

她給了我幾個提示後，我終於想起來：「哦，我想起來了，我們在你家聚餐過，也一起包水餃。」

姊妹說：「他看到新聞說我們這裡疫情嚴重，然後寄一箱口罩給我們，昨天終於收到。」

「和張教授見面已經是好久以前的事，你一直跟他有聯絡？」我問。

姊妹說：「他特別提到要給你一些口罩。他說你給了他許多鼓勵。你還記得嗎？那時他和太太的關係很緊張.....你當時給他很多寶貴建議和提醒，幫助他很多。」

「是嗎？我都忘了。」我實在想不起來了。

姊妹說：「沒關係，《聖經》不是說我們做好事的時候，右手不必讓左手知道嗎？」她充滿笑意的聲音，從手機裡傳出來。

我回應：「如果沒記錯的話，那是耶穌提醒我們做好事的時候不必讓別人知道.....」

我還未說完，她又打斷我：「對呀，上帝知道就夠了！」

我故意跟姊妹開玩笑，我問：「粽子也是他寄來的嗎？」

姊妹解釋說：「有福共享！這是我第一次嘗試包粽，你們吃吃看！」

我好奇問：「太謝謝你了，可是為什麼五隻粽子呢？我們家只有四個人。」

姊妹說：「一隻給你妻子的大姐！幫我拿給她。老人家不能出門，日子一定很難過。」

我說：「謝謝你的惦記。我一會兒就送過去。她會很高興的。另外，我知道有兩位老人家需要口罩，我會轉送一些給她們。謝謝你，麻煩幫我向張教授轉達謝意。」

我又向她開了一個玩笑：「還有，如果你需要找人為中秋月餅品嚐口味，我們可以報名嗎？」

在這個社交隔離時期，不要忘記待我們有恩的人，更要惦記孤單寂寞者，用實際方式表達我們的關心、慷慨和愛，讓他們知道有人陪他們一起同路向前走。☺



## 永生殯儀

M. Y. FUNERALS



# 0427 260 264

\* 以國、粵、英語為各區華人提供喪葬服務

## 感謝信

今天的告別禮很完美, 非常感謝你的  
細心和專業的職業素養。  
再一次深深的感謝你。

李豐成 28.9.2019

喪葬服務 **郭銘恩傳道**  
*Frank Kwok*

Funeral Service with Personal Touch  
Email: rlife290152@gmail.com  
website: www.mingyanfunerals.com.au  
Address: 118 Durham Street Hurstville NSW 2220  
10 Jane Street Blacktown NSW 2148

C5





# 等一下

回到目錄

若谷

有時候我正在忙，兒子跑過來說：「媽媽，陪我玩」，或者「媽媽，讀書」。我會和他說，「等一下，媽媽先洗碗」；「等一下，媽媽先做.....」次數多了，兒子也學會了說「等一下」。

- 「寶寶，吃飯了。」
- 「等一下，還沒有吃飯。」
- 「寶寶，洗澡了。」
- 「等一下，還要玩。」

我開始意識到兒子在學我的言談舉止。人們常說，「孩子是父母的鏡子」。因為父母是孩子最重要的模仿對象，父母的一舉一動，孩子盡收眼底。為了不讓兒子有藉口「等一下」，我學著趕緊放下手中的事，或讓隊友先照看他。



兒子快要兩歲了，正是人生的第一個叛逆期，「不要」是他的口頭語。為了教導他正確表達，我會注意自己的措辭，樹立該有的榜樣。當他跑的時候，不說「不要跑」，而是說「慢慢走」；觸碰危險物品時，不說「不要碰」，而是說「小心，注意安全」。現在即使他還會亂跑，可嘴上卻說著「慢慢走，慢慢走」。

當然也有失敗的時候。兒子吃飯是讓我很頭疼的一件事，遇上挑食、胃口不佳時，吃兩、三口就不吃了。有一天我忍無可忍，就對他說「算了，算了！」從此，只要他不想吃飯，就說「算了，算了。」讓人聽了又生氣又好笑。

父母是門檻最低的職業，幾乎人人都能成為父母，卻是難度頗大的職業。當全職媽媽兩年以來，越來越發現，育兒就是一個不斷改變自己和提升自我的過程。孩子的一切問題，源頭都在父母那裡。當我生氣，想開口罵他或對他甩臉色時，我會考慮他以後的情緒處理，因此我要先收斂自己的情緒。

回到目錄

李玫瑾教授在一段演講中說到：「孩子在聽得懂『道理』之前，他已經在形成某種看法。」幼小時的耳聞目睹，決定他以後的觀念與處事。因此，父母文雅與審慎的言談舉止，就格外重要。我希望孩子成為什麼樣子，我要先成為那個樣子。我也常常開玩笑說：為什麼要生一個孩子磨煉自己！

正因為世上沒有完美的父母，所以讓孩子從小認識上帝是至關重要的。疫情前參加教會聚會，聚會時間正好是兒子要午睡的時間，我就讓他在教會裡睡。後來有一天，我問他去教會做什麼？他答：「睡覺。」另外，這個「小罪人」平時很喜歡讀書，但當我一打開《聖經》，他馬上就說：「合上，合上。」這也讓我反思，是不是應該更早點給他讀《聖經》，讓他知道去教會的意義。

耶穌曾斥責門徒攔阻小孩到祂的面前，使孩子失去得到祝福的機會(參《馬太福音》十九章13-14節)。這提醒自己，不要以為孩子年幼無法明白福音，就耽誤了孩子認識上帝。☺



**Flower theme**

花儷軒

Debbie So 主理



網上訂購 [www.flowertheme.com.au](http://www.flowertheme.com.au) | 訂購專線 1300 886 992





# 生命的光

李焯信

一般人會認為，瘟疫、戰爭、貧窮，給全人類帶來了無情的打擊，是我們所要面對的迫切難題，其實人類面臨的最大威脅是罪，罪才是難題的根源！

自從始祖亞當濫用了神（上帝）賜予的自由意志，背叛了神，罪就入了世界；亞當的基因也就遺傳到他的後代。罪比任何的病毒還可怕，因為「**罪的工價乃是死。**」（《羅馬書》六章 23 節）它不僅蠶食我們的靈魂，還帶來肉體和靈性上的死亡。肉體的死亡固然可怕，但更可怕的是靈魂的死亡，因為靈魂的死亡才是永遠的死亡，真正的死亡。

世上的法律不能消滅罪，這是有目共睹的。使徒保羅曾說：「我也知道在我裡頭，就是我肉體之中，沒有良善；因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不作；我所不願意的惡，我倒去作。」（《羅馬書》七章 18-19 節）

事實上，人不能藉行善來洗脫罪。《約翰福音》三章 16 節說：「**神愛世人，甚至將祂的獨生子（耶穌）賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。**」這節經文告訴我們：耶穌道成肉身，來到世界，情願為祂所愛的人，在十字架上作贖罪祭，第三天從死裡復活，成就了救恩；使一切跟隨祂的人，罪得赦免，靈魂復甦，有永生的盼望。耶穌用祂捨己的行動，表明祂深不可測的愛。

耶穌在世上所傳的道，是「放諸四海而皆準」的真理，是崇高的倫理道德，使人看清善與惡的區分，正如光與暗的區分。這道不是控告人，定人的罪，而是向人內在的良知說話，使人知道何為罪，因而曉得自己是罪人，知道悔改。耶穌的道帶著神奇的力量，發人深省，凡相信祂的人，彷彿脫去舊人，成為新人，作鹽作光，行各樣的善事，讓落在苦難中的人得著幫助。

幾年前，我從一所基督教機構的資料，看到基督徒「作鹽作光」的見證，感人肺腑。當時，因為澳洲天氣失常，農田龜裂，農民大受打擊，不少人患上抑鬱病，甚至以自殺了此殘生！這機構的工作人員，驅車到遠離市區的郊野，探訪他們，送上各種物資、金錢和慰問，讓他們知道耶穌愛他們，他們不是被社會遺忘的。

耶穌宣稱：「**我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。**」（《約翰福音》八章 12 節）跟隨耶穌，就是跟隨光，就能勝過罪，不受罪的轄制了。☺



**Galaxy funerals**

凡事都有定期  
天下萬務都有定時  
生有時，死有時  
栽種有時  
拔出所栽種的也有時  
傳道書 3:1-2

向珍愛的生命致敬。給有需要家屬的殯儀服務指南  
讓我們在有限的時日當中一起《餘暉中的覓尋》

歡迎致電 電話: 1300 688 228 手機: 0414 688 228  
Selina Leung 梁太 | 專業喪禮策劃顧問



# 示巴女王謁見所羅門王

文／《列王紀上》十章 1-10 節

圖／陳錦玲



示巴女王聽見所羅門因耶和華之名所得的名聲，就來要用難解的話試問所羅門。跟隨她到耶路撒冷的人甚多，又有駱駝馱著香料、寶石和許多金子。她來見了所羅門王，就把心裡所有的對所羅門都說出來。所羅門王將她所問的都答上了，沒有一句不明白、不能答的。示巴女王見所羅門大有智慧，他所建造的宮室、席上的珍饈美味、群臣分列而坐、僕人兩旁侍立，以及他們的衣服裝飾和酒政的衣服裝飾，又見他上耶和華殿的台階，就詫異得神不守舍。

她對王說：「我在本國裡所聽見論到你的事和你的智慧實在是真的！我先不信那些話，及至我來親眼見了才知道人所告訴我的還不到一半。你的智慧和你的福分越過我所聽見的風聲。你的臣子、你的僕人常侍立在你面前聽你智慧的話是有福的！耶和華——你的上帝是應當稱頌的！祂喜悅你，使你坐以色列的國位；因為祂永遠愛以色列，所以立你作王，使你秉公行義。」於是，示巴女王將 120 他連得金子和寶石，與極多的香料，送給所羅門王。

**您願意相信基督嗎？**

若願意，請做以下禱告：

天父上帝，我感謝你！因為你愛我，甚至將你的獨生子耶穌基督賜給我，為我的罪流血捨身，使我罪得赦免。現在我願意悔改，願意信靠復活和永活的耶穌基督，作我個人的救主和生命的主宰，願意一生跟從你，求你賜福給我和我的家人。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

親愛的讀者：如果你作了以上禱告，希望你填寫「**決志表**」，並與我們聯絡。

**決志表：**

先生 女士

姓名：(Chinese) \_\_\_\_\_

(English) \_\_\_\_\_ (IN BLOCK LETTERS)

年齡：25歲以下 25-34歲 35-55歲 55歲以上

地址：\_\_\_\_\_ 郵編：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 手提電話：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

我尚未相信，盼望能進一步認識耶穌。

我願意相信耶穌。(第一次決志)

請為我介紹教會(語言 \_\_\_\_\_)

請為我代禱

我們還有什麼可以幫助您：\_\_\_\_\_

本表請寄：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113, Australia。  
CCHC (Australia) 收。或email至：h mau@cchc.org



# 《阿甘正傳》印象記

江河

回到目錄

在一次小組的聚會上，我們聊了一個話題：各人心中印象最深的電影。我提到了兩部影片，一是《阿甘正傳》，另一是《泰坦尼克》。我認為，前者是我看過的電影之中，具有最多屬靈涵意的影片，而後者則透過一個面臨死亡的特殊場景，展現人物的靈魂真相。本文和大家談談我對前者的印象。

## 一、跑出人生

阿甘的人生是跑出來的。阿甘的智商比正常人低，走路還戴著矯正骨骼的腳架，在別人的眼中，他就是個傻瓜。當他遭受壞孩子的欺凌，在他身邊的珍妮叫他快跑：「Forrest, Run!」沒想到這一跑，卻使他擺脫了腳架的束縛，並且像風一樣跑得飛快，那些壞孩子騎著單車都追不上他。轉眼之間，阿甘和珍妮都上中學了。這回壞孩子們開著汽車追趕阿甘。阿甘在拼命奔跑時，靈機一動，突然拐進了旁邊的橄欖球賽場。他「意外地」被賽場上的教練發現，被招攬到學校的橄欖球隊。這不僅使他上到大學，同時還成了賽場上的英雄。



由此可見：人的潛能是被激發出來的。若不是被人追趕，阿甘也許永遠都佩戴著矯正器，步履維艱，更不可能有後面的奇蹟，此其一。逼迫會改變人的命運。阿甘為逃離霸凌，無意中跑入橄欖球場，結果因禍得福，成了球場英雄；正如雅各的兒子約瑟被賣到埃及，後來作了埃及的宰相，此其二。如果阿甘 20 年後再見到欺凌他的那些孩子，會不會對他們說：「從前你們的意思是要害我，但上帝的意思原是好的，為要成就今日的光景。」（參《創世記》五十五章 20 節）

## 二、鼓勵與引導

阿甘沒有足夠的智力，去規劃自己的將來。他對世界的理解簡單而直接。他最常用的詞語是：「我媽媽說」。由此可以窺見一個智商不足的人，對媽媽的精神依賴。「我媽媽說：『做傻事的才是傻瓜。』」對「傻瓜」作這樣的定義具有深刻的哲理。這樣的定義使得世上許多自以為有聰明的人感到羞愧。我們舉目觀看古今世界，不難發現許多傻事，正是由貌似聰明的人（包括我們自己）作出來的。但在阿甘的理解中，這句話沒有那麼複雜。他可以將其解讀為：我不做傻事，我不是傻瓜。因此每當有人問他：「你是不是傻瓜」時，他都毫無遲疑地用這句話回答對方。

媽媽的鼓勵對阿甘至關重要。「你和你身邊的人一樣，你和他們並沒有什麼不同。」「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道會嚐到什麼味道。」前一句幫助阿甘正確看待自我：作為一個有靈的活人，他確實和任何人一樣，可以過正常人的生活。後一句教導阿甘正確面對人生的遭遇：在你前面有不可知的未來，你將要嘗到各種不同的人生滋味。阿甘對媽媽的話深信不疑。他把人生中的一切甜苦，都像巧克力一樣放進口裡，吃進肚裡。因此他從不抱怨。

他不是生命的思想者，卻是生活的踐行者。他可以完全專注於生活中的某件事。例如跑步。儘管他並不了解賽場的規則，但他「憑著上帝所給予的做到最好」（阿甘媽語），跑贏了一場又一場比賽。他在三年兩個月十四天 16 小時的長跑中，自然也想起媽媽的另一句話：「要往前走，得先忘掉過去。」這句話與使徒保羅所說的「忘記背後，努力面前」（《腓立比書》三章 13 節）如出一轍。又如打乒乓球。旁人告訴他一個秘訣：你的眼睛要緊盯著球；他抓住這個秘訣，把乒乓球打到爐火純青的地步，有機會參與了當年美中乒乓外交。

我們看到，要成就一個人生，鼓勵和引導是如此重要。阿甘如果沒有他媽媽的鼓勵和旁人的引導，他可能會一事無成。所以，對任何人，「只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」（《以弗所書》四章 29 節）

## 三、有沒有命運？

影片用一片白色的羽毛隨風飄揚，隱喻人的命運充滿變幻、無法捉摸。阿甘的人生是一個傳奇，正如這片飄飛的羽毛。它的飛昇和著落，都取決於肉眼看不見的風。按照常理，一個低智商的人是沒有機會成功的，影片卻試圖告訴觀眾一個例外：「每天都會有奇蹟。」從阿甘「偶然」跑進橄欖球場的那一天起，他的生命奇蹟接踵而來：進入大學、球場揚名；越戰立功、獲頒勳章；乒乓神手、赴華參賽；捕蝦致富、造福人群。

回到目錄

珍妮希望成名，作個流行民歌手，但她不僅沒有成功，反而迷失了人生方向，吸毒、濫交，最後還染上不治之症。丹中尉看重榮譽多過自己的生命，他寧願帶著榮耀死在戰場，也不願以殘障身體苟活於世。阿甘既不求成名，也不求榮譽，然而這些他都得著了。他兩次獲總統接見，與約翰連儂一起參加著名電視訪談節目，他的照片上了財富雜誌封面。阿甘不知道這一切是怎麼得來的；是命中注定的，還是偶然發生的。

在影片的末尾，阿甘在珍妮的墳墓前，像是問珍妮，又像自問自答：「是否我們每個人都有注定的命運，還是我們的生命中只有偶然，像在風中飄？但我想，也許兩者都有吧。也許兩者在同時發生著。」也許，這也是影片對觀眾的發問：我們到底應該怎樣看待自己的人生？我們的人生際遇——成功與失敗，得到與失去，究竟是出於命定，還是出於偶然。

我們知道，惟有上帝是歷史的主宰。任何事情，若沒有上帝的許可，是不可能發生的。正如《傳道書》所說：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」（三章 1 節）又說：「上帝造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。然而上帝從始至終的作為，人不能參透。」（三章 11 節）我們只要照著上帝的心意，作我們所當作的，最後的結果，交由上帝掌管，相信上帝會給予我們最好的。

## 四、生命回轉

影片中，珍妮的人生令人惋惜。她有一個酗酒的父親，經常對她施暴和性侵，給她留下一生的傷痛。她穿著校服的照片出現在色情刊物上，導致被學校開除。她曾經和阿甘是青梅竹馬的好朋友，卻一次又一次離開阿甘。當阿甘請求她作自己的女朋友時，她對阿甘說：「你不知道什麼是愛。」她為了實現個人夢想，不惜脫光衣服到劇場裸唱。她加入當年的反傳統運動，過起激進、吸毒、濫交的流浪生活，一度走到絕望的邊緣，幾乎想跳樓輕生。

有一天她突然回來找阿甘，和阿甘度過了一段快樂的時光。可是當阿甘向她求婚時，她卻拒絕了阿甘的請求。當晚她半夜來到阿甘的房間，和阿甘有了肌膚之親，但她第二天一早再次不辭而別。當阿甘再度和她重逢時，她已經變了一個人。一身職業女性的衣著，身邊還多了一個和阿甘所生的孩子。她告訴阿甘自己得了一種病。阿甘把珍妮接回家，和珍妮舉行了婚禮。阿甘照顧珍妮，直到珍妮離世。無論珍妮做過什麼、淪落到什麼地步，阿甘對她的愛都始終如一、永不改變。這種愛，反映出上帝的性情。「耶穌基督昨日、今日、一直到永遠，是一樣的。」（《希伯來書》十三章 8 節）祂愛我們，就愛我們到底。影片沒有交待珍妮的生命什麼時候回轉的，但從她衣著的改變，我們知道她已脫去舊我，穿上新人了。

現在讓我們來談談丹中尉這個人物。丹中尉生於軍人家庭，在美國歷次的戰爭中，都有其祖先光榮犧牲的身影。因此在丹中尉的心目中，軍人的榮譽比他的生命還重要。他在越戰戰場遭遇伏擊，被炸掉了雙腿。阿甘把他強行轉移到安全地帶，救了他的性命。丹中尉意志消沉，一直責怪阿甘：「你為什麼不讓我帶著榮譽死在戰場？這是我的命定！」「你看看我的腿！」沒有了雙腿的丹中尉傷心欲絕！「現在我該怎麼辦？現在我該怎麼辦？」阿甘為了兌現對死去的戰友布巴的承諾，買了一條捕蝦的船，丹中尉應約趕來作阿甘的搭檔。

有一天，丹中尉一改以往軍人的習慣，略帶靦腆地說：「Forrest (阿甘)，我從未謝謝你救了我的命。」說完將身體從輪椅上挪到船邊，縱身一躍，跳入清澈的海水，仰身暢泳。阿甘看這情形，心裡想道：「他和上帝和好了！」個人認為，這一情節，正是該影片最大的亮點之一。丹中尉對阿甘從抱怨轉為感謝，是心意回轉的重要標記。躍入水中，象徵著受洗重生，喻意丹中尉的生命已徹底翻轉。《聖經》說：「一個罪人悔改，在上帝的使者面前，也是這樣為他歡喜。」（《路加福音》十五章 10 節）

回到目錄

綜合而言，在以商業為導向的電影市場中，能看到像《阿甘正傳》這樣包含豐富屬靈意涵的影片，應該感謝影片的出版者、編導和演職人員，更要向上主獻上感謝！🙏



# 布里斯本市中心 發現更早唐人街

麥子

布里斯本市最重要的城市鐵路系統升級、更新項目「跨河鐵路」工程，雖經歷近期的疫情防控，仍如火如荼大規模地展開。在市中心地底下開鑿鐵路隧道時，考古學家發現了更早期的唐人街遺址，並發掘出珍貴的華人生活用品。

據考古學家凱文·雷恩斯 (Kevin Rains) 介紹，在布里斯本市中心的阿爾伯特街 (Albert Street) 下方，是史學家稱之為「青蛙窪地 (Frog's Hollow)」的原始唐人街所在地。這裡是一個曾經繁榮的勞工階層華人社區，開設有餐館、酒吧、馬具和皮革店，以及廉價旅社和紅燈區等，時間可追溯到 1870 年代。

這個早期唐人街，比傳統的毅力谷唐人街 (Fortitude Valley) 早了 70 多年，比現代的新力班唐人街 (Sunnybank) 更要早出 100 多年。

目前，「跨河鐵路」工程，在市中心伊麗莎白街 (Elizabeth Street)，設立了一個「跨河鐵路體驗中心」 (Cross River Rail Experience Centre)，除詳盡、立體地介紹整個工程及未來城市景觀，同時還展出部分在工程中發掘出來的文物，包括早期唐人街裡找到的康熙年間銅幣，和一對吸食鴉片時用來搓煙泡的像筷子般的鐵籤，以及破碎的青花瓷碗和勺子等清朝時期的物品。

雖然，這次發掘只發現了很少幾件，布里斯本華人早期的日常用品，不過已能管中窺豹，看到當時華人的生活面貌。清朝年間，中國社會曾一度盛行吸食鴉片，由於鴉片對人體造成很大傷害，直接的後果就是導致民風敗壞，國力衰退。而這些陋習，也被當時華人帶到異國他鄉，可見早期華人民工的艱辛，很大程度為這種陋習所拖累。

正如《傳道書》四章 5 節所描述的那樣：「愚昧人抱著手，吃自己的肉。」對照文物，我們驚訝，《聖經》的比喻是如此生動、形象。上帝早就看到人的軟弱和罪的特質，從歷史進程中一而再、再而三地向我們印證祂話語的真理性。因而，我們所有人都需要認識上帝，聽從祂的教導，跟隨祂走義路，這樣才不至於重蹈罪的覆轍。🙏



布里斯本早期唐人街文物：煙簽



布里斯本早期唐人街文物：康熙通寶。

回到目錄

## 我願意支持 《號角月報》澳洲版

我願意作福音使者，把《號角月報》傳遞給親朋好友，請聯絡我，每月給我\_\_\_\_\_份。

我願意為出版事工奉獻。

電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

付款方法：

- 郵寄支票或匯票到：PO Box 6484, North Ryde NSW 2113, Australia
- 支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD
- 網上轉帳：

Bank : Commonwealth Bank  
BSB : 062-113  
Account Number : 10164406  
Account Name : CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD

(如需收據，請寄銀行存根與信息往上述地址索取。)

- 信用卡(VISA/MasterCard)：

姓名(英文正楷) \_\_\_\_\_

信用卡號碼：\_\_\_\_\_

有效日期至：\_\_\_\_\_月 / \_\_\_\_\_年 CVN(卡背最後的3個數字) \_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_ 簽署日期：\_\_\_\_\_

本期讀後感或心聲分享：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 惠靈頓角

## 小組長

目前為止，昆士蘭州的疫情已經受到很好控制，州內的警戒水平也一再降低；許多公眾場所，包括教會也實施了有限度的開放。教會的弟兄姊妹們，逐漸走出家門，開始實體崇拜和團契。

好多個月沒有碰面，大家出來聚會，呼吸新鮮空氣，帶上還未認識主耶穌的親朋好友，一起野炊、唱歌和聊天，分享團契生活的快樂。我有個好去處，介紹給布里斯本的弟兄姊妹，或者前來觀光度假的朋友們。

惠靈頓角 (Wellington Point)，是週末小聚、放鬆

和觀光的絕佳地點。這裡是一個略呈三角形，由陸地伸出大海的小小半島；並且連接著一個更小的島，退潮時可以步行上去，成為當地遊客熱門景點。

這裡的旅遊設施很完整，建有多個涼亭和電動燒烤爐；環境則綠樹成蔭，草坪青翠，很適合小團體人群聚會，親朋好友交流感情，可以燒烤、遊戲、唱歌、禱告、講道、讚美、洗禮.....歡度一段美好而短暫的時光。至於攝影、美術，或自拍視頻的愛好者，這裡也是非常受歡迎的取景地，不論是日出或日落，一年四季任何時候，這個規模不大的海角，都從來不會令人失望。

惠靈頓角，位於布里斯本東面，與市中心距離不足30公里。有輕鐵和多路公交車提供服務，交通方便。

雖然我們仍需保持1.5米的社交距離，這裡的草坪足夠三五成群的朋友，在滿足政府要求前提下，共享歡樂時光。☺



年輕人在惠靈頓角優美海邊受洗，成為基督徒



教會組織的青年團契活動。



### 昆士蘭布里斯班道旺浸信會

Toowong Baptist Church, Brisbane, Queensland

本會為多元文化教會，有粵語、英語和華語堂

現誠聘 全職 粵語堂牧者

- ◎ 對傳福音，牧養，栽培，關懷有負擔
- ◎ 聖經學院神學學位
- ◎ 多年牧會經驗
- ◎ 能操流利粵語、英語
- ◎ 有澳洲永久居留身份者優先考慮

聯絡人: TBC Pastoral Search Committee

電郵: ccpsc@toowongbc.org.au



# 選邊而站

陳述 & 圖 / 林維東牧師

執筆 / 曾仁軍



踏入 2020 年以來，世界非常動盪不安，既有天災，又有人禍，我們的生活深受影響，其中人際關係出現不少裂痕：人們各執己見，互不相讓，甚至發展到連親朋好友都要選邊站，因陣營對立而心生仇恨。

說到選邊站，我們除了左右之分以外，還有沒有更好的立足之地呢？我雖是一個平凡人，也有自己獨立思想和立場，但我選擇了站在耶穌那邊。既不排斥左，也不嫉恨右，而是要聯合所有人、所有力量，共同嚮往一個方向；因為，我相信《聖經》，我相信上帝才是這個世界真正的王。

人類自從最初的祖先，違背上帝而犯罪以來，幾千年歷史從未有過真正的和平與平安。正如《聖經》告訴我們的那樣：「民要攻打民，國要攻打國，多處必有饑荒、地震，這都是災難的起頭。」（《馬太福音》廿四章 7 節）

然而，耶穌的到來，改變了這一切：「因為神差他的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救。」（《約翰福音》三章 17 節）《聖經》還告訴我們說：「神差他獨生子到世間來，使我們藉著祂得生，神愛我們的心在此就顯明了。」（《約翰一書》四章 9 節）

由此可見，上帝不但是這個世界的主宰，同時，祂也愛我們，不因我們的過犯而降罪、懲罰，反而派遣祂的獨生子降世為人，生在馬槽，並用他的死來洗脫我們的罪，拯救我們脫離恨與仇的苦海。

為什麼要生在「馬槽」，這種象徵貧賤和屈辱的地方？上帝的良苦用心，就是要讓我們明白，所謂的「偉大、光榮、正確」，以及所有地上君王標榜和彰顯那些「高人一等」的觀念，其實並無實際意義；再強大的王國，再輝煌的王冠，都拯救不了天災、人禍，以及這些所帶來的衰敗和毀滅。遠的不說，單看目前的疫情，就已經改變了我們的經濟和生活走向，過去引以為傲的各種高科技成果，繁榮經濟貿易，包括這種思想，那種體制，等等，統統要為一個小到看不見的病毒，付出沉重代價，無一倖免。

然而，耶穌基督，這位真正的君王，卻從底層貧民家庭走出來，以致上帝的慈愛和恩典能夠觸摸到任何人；上帝的眼光和標準，對於我們所有人都一視同仁，只要我們信靠祂，站在祂那一邊，就沒有不能得救的人。由此，我又何必為左顧右盼而傷透腦筋呢？

我真誠希望所有人，不管你信左，還是靠右，都請選擇站到耶穌這一邊來，上帝的愛能戰勝死亡，還有什麼能令你擔驚受怕的嗎？☺

## 誠聘

萬家發華人基督徒陵園 (Macarthur Chinese Christian Memorial Park) 位於 Campbelltown 區風景美麗的 Varroville.

本園為讓悉尼市基督耶穌信徒得到此項服務，現誠聘業務推廣員。該職位是部份時間的，沒有固定薪酬，只有佣金回報。應聘人必需有汽車，是本地居民，和基本英語能力。

請把簡歷(英語)寄往: moises@mmpark.com.au



# 從實體到網路

鄭文昌

回想當天我和太太憑著小小信心，上帝就把永生的盼望賜給我們。這份盼望，每天提醒我們在世上的責任，是要將福音廣傳，使更多人也可以憑信心接受耶穌作生命的救主，有永生盼望，生命從此不再一樣。

## 限聚令下的改變

過去幾年在墨爾本 Crossway 浸信會教會，與弟兄姊妹參與門徒訓練小組，一同學習和實踐廣傳福音的大使命、一同尋求和察驗神（上帝）的帶領。其間我們開展以傳福音為導向的音樂平台、福音飯局等等。然而在現今的疫情下，需要遵守社交距離規則和隔離令，很多人的生活習慣被迫改變，例如在家工作、在家學習上課、在家崇拜、不能在餐館用膳等等。因此，實體與別人溝通接觸傳福音的機會亦要暫停了！

兩個月前在疫情稍為穩定後，大家一起討論、一起尋問神，我們傳福音的方向要怎樣轉型呢？後來從華語堂的教友分享中，得知他們用視像會議與一些會友和新朋友分享「啟發課程」，所以我們亦認真探索這個機會，開展廣東話版的「啟發課程」。

## 福音聚會新模式

「啟發課程」是一個傳福音的聚會楷模，含信仰資訊，始於倫敦市聖公會聖三一布萊頓堂，舉辦了超過 30 年。在這聚會上人們可以真誠彼此建立關係及一起探索人生和信仰的意義。今次籌備得到



疫情中傳福音的轉型

香港啟發課程有限公司的幫助和指引，使用他們的「新世代版本」信仰影音資料，預算舉辦八次聚會，內容包括「人生就係咁（人生就是如此）？」、「耶穌係邊個（耶穌是誰）？」、「耶穌點解（為何）要死？」、「信心點先算有（怎樣才算有信心）？」、「祈禱咩嚟架（什麼叫祈禱）？」、「聖經點樣睇（怎樣看聖經）？」、「神點（怎）樣指引我們？」、「咩係（什麼叫）教會同（和）傳福音？」。希望透過聚會，提供機會讓參加者自由地探索及討論信仰和生命、讓新朋友認識教會和基督，彼此建立關係。讓參加者不單認知，更能感受及經歷信仰。也讓參與者熟悉「啟發課程」後，可分支倍增，重複使用「啟發課程」作為傳福音的工具，組建聚會平台。

由籌備、學習、邀請朋友至報名，首次網上廣東話「啟發課程」，用了四個星期。本想初試牛刀，以學習和試驗形式，在不能有實體接觸，沒有茶點、沒有筵席的情況下，召集八次聚會。結果出乎人的料想，報名之基督徒和被邀請的朋友竟然超過 80 人，來自世界各國，而每次聚會還有新朋友加入，真是體驗了《聖經》之教導：屬於世界想法的人不能領會上帝聖靈的事。（參《哥林多前書》二章 14 節）

## 坦誠分享果效佳

執筆的時候（2020 年 7 月），我們 Crossway 浸信會廣東堂粵語啟發課程已完成了五次網上聚會，藉此機會與大家分享聚會重點。第一次聚會討論「如果生命只剩下 24 小時，你最想做的一件事」。我們的小組分享針對家庭和關係。雖然只是第一次聚會，但已經可以有真實和坦誠的分享，實在感恩！來到第二次聚會討論「耶穌是神」。有新朋友說，還要多看幾集。亦有來賓不完全否定耶穌是神，但在目前，覺得與自己沒什麼關係。是次聚會後，我們禱告，為新朋友有開放的心和不完全否定神的存在而感恩，求上帝繼續帶領餘下六次的聚會。

第三次聚會的內容是「耶穌為什麼要死」。討論時新朋友要按照第三集影片內容，分享他們對基督教的看法，而基督徒組員就要作誠實地分享。30 多分鐘的傾談，在輕鬆和歡笑氣氛中很快度過，基督徒組員互相配搭，分享神的創造、神給我們一份永生的禮物。我們邀請新朋友憑信心接受這一份禮物，正如同我們以前一樣，憑著信心踏出一步，接受上帝這份禮物，一份白白的救恩，一份永恆的盼望。當天其中一位新朋友，亦憑信心接受耶穌基督作為他生命的救主。在五次聚會中，總共有八位新朋友公開表示願意接受耶穌基督，邀請祂成為自己生命的救主。

在禁制令下足不能出戶，很多人感覺苦悶與壓抑不安。在此用《詩篇》一百卅篇 5 節鼓勵大家：「我等候耶和華，我的心等候，我也仰望祂的話。」

願上帝幫助各位讀者平安度過疫情，進入寬闊之地！

## 號角月報 澳洲版

Herald Monthly(Australia)

ABN: 84 572 612 309  
PO Box 6484, North Ryde NSW 2113  
Mobile: 0416 626 484  
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

### ADVERTISING RATES 廣告價目表

Tabloid · A3 size 29cm×40cm · Full colour

位置 Position	規格 Size (寬W×高H)	價格 Price Rate (GST Incl.)
封底 Back Cover	全版 Full Page 25cm × 36cm	\$1,848
中間版 Middle Page	蝴蝶版 A Spread Pages 50cm × 36cm	\$3,168
	一單元 1-unit (1/12Page) 12.5cm × 5cm	\$220
任何內頁 ROP	兩單元 2-unit (1/6Page) 12.5cm × 10.6cm or 25cm × 5cm	\$400
	三單元 3-unit (1/4Page) 12.5cm × 16.2cm	\$520
	四單元 4-unit (1/3Page) 25cm × 10.6cm	\$620
	半頁 (Half Page) 25cm × 16.2cm	\$800
	全頁 (Full Page) 25cm × 36cm	\$1,320

\* 本報保留刊登廣告權利

一單元樣板  
(1-Unit Sample 12.5cm×5cm)

使用號角廣告，推廣閣下業務，廣傳基督福音，一舉兩得甚好！

教會、機構及小商戶優惠廣告，詳情請參3版



# 律法與瑪門

刁世松

新型冠狀病毒給人類帶來前所未有的挑戰，現在墨爾本已經進入第四期的限制令。筆者在本報五月號上撰文指出，家暴乃是疫情時期倍增的社會問題之一。今期，我們會討論疫情帶來的另一種社會問題：金錢。

大多數行業，各樣的職場，為要遵守「社交距離政策」，造成運作上極大負面影響。澳洲政府選擇智慧的決策，保障市民健康安全，高於追求財政利潤，因為廣大市民的健康指數，乃是國家最大的投資和資產。

雖然政府推出相應的補貼政策，來減輕疫情對經濟運作的衝擊，但很多人士和家庭仍會因為疫情影響而產生不同程度的困難，需要面對和處理前所未有的財務挑戰。在刑法上，很多罪行都是因為金錢問題而產生。譬如：盜竊、搶劫、欺騙獲取財產、通過欺騙獲得財務優勢、合夥人生意上或者家庭財務上爭執而產生攻擊性行為或鬥爭和詐騙等等。

對於以上的刑法問題，《聖經》提供非常清晰的指示。《路加福音》十六章 13 節說：「一個僕人不能事奉兩個主；不是惡這個愛那個，就是重這個輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門。」當我們處理疫情帶來的財務問題時，讓我們尋求上帝賜給我們的智慧去解決，相信上帝會帶領我們出黑暗入光明的道路，而不是被「瑪門」牽引走向不正當的歪路，以致觸犯法律。作為基督徒，更是要加倍警醒，不受瑪門（貪婪）的挑戰和誘惑。

願上帝幫助我們。☺

（作者為尼哥德慕律師事務所主任律師）

## 號角月報 澳洲版 Herald Monthly(Australia)

ABN: 84 572 612 309  
PO Box 6484, North Ryde NSW 2113  
Mobile: 0416 626 484  
Email: hmau@cchc.org Web: www.cchc.org

敬啟者：《號角月報》澳洲版2013年三月創刊以來，深受華人教會的重視；成為廣大華人社團、家庭及基督徒必讀的恩物。為迎合需要，特增闢教會及機構指南專頁，詳列各華人教會、機構的聯絡資訊、聚會時間及服務範圍。

誠邀 貴教會、機構支持刊登，使名錄齊全，讓本刊成為一份更完善的基督教刊物。《號角月報》澳洲版每月初出版，彩色印刷，發行12,000份，免費贈閱。即花少少的廣告費，就可以接觸到成千上萬的澳洲華僑。

如蒙刊登，請參閱以下尺寸及價格：

1-unit (6.25cm\*5cm) 每月價格為 \$60+GST。  
2-unit (12.5cm\*5cm) 每月價格為 \$120+GST。規格樣本如下：



### 教會及機構指南

惠登12個月，可獲得**20%**的折扣。  
如蒙支持刊登，請電0416 626 484。

謹祝：主恩常備  
基督教角聲佈道團－澳洲《號角月報》上







# 驚濤拍岸

之

中央海岸，住著我們的老朋友。受疫情影響，許久未見，甚是想念。終於找著機會，在朋友家歡聚了一次，然後，我們跟著他們的車，翻山越嶺，來到大海邊。

來自悉尼的我們，還是見過大海的。只是，每次來到海邊，都像孩子一樣，對大海充滿了新奇。喜歡聞海水鹹鹹的味道，喜歡聽腳下沙沙的聲響，喜歡看那永遠也看不膩的海水、浪花。

## 佇立岩石上

我們兩家人從岩石上一階階往山上爬。可我不想爬那麼快。我佇立在岩石上看驚濤拍岸，每一



朵浪花都讓人猜不透。力度不同，浪花的大小高低都不同。我的腳好像黏在石頭上，不知道下一次迎岸而來的是柔聲細語的浪花還是洶湧澎湃的大浪。這海浪拍打了多少年？是否，濤聲依舊？岸上的人兒走了又來，是否，那兩千多年前蘇格拉底的名句：「沒有反思的人生不值得過」依然在耳邊回響？突然聽到，兒子在高處喊我，他們已經爬到山上許久了。

## 岸邊的棧道

我趕緊加快了腳步，一階一階，很快就到了山腳下。接下來，我們沿著山間的棧道繼續前行。海浪依然在不遠處的山腳下拍打著岩石。這條棧道很長，似乎永遠也走不到頭。這條棧道也很短，一眨眼就到了可以歇腳之處。坐在岩石上，我的眼睛自然地瞥向了大海。浪花在空中飛舞，好似綿綿細雨落在了我們的頭上、臉上，還沒有留下痕跡，又消失在空氣中。眺望上棧道前的那片海灘，彎彎的弧線分外妖嬈，夕陽不捨地掛在空中，似乎對著大海說：「我再給你一些光亮，請你盡情地歡唱。」

## 第一次看海

小時候，天天跟著電台唱著「大海啊，故鄉」。「大海啊大海，就像媽媽一樣」，大海是怎樣的啊？一定如媽媽一般美麗。我的故鄉在內陸，直到中考結束那年才第一次見到大海。當我在南戴河看日出時，心中唱起：「大海啊大海，是我生長的地方，海風吹海浪湧，隨我飄流四方。」高考結束那年，我又來到了海南。海水清澈湛藍，一望無垠，美極了。不曾想，多年以後，大海竟真成了我的第二故鄉。

## 寬廣與自由

在南半球的海濱城市生活了二十年，從第一次踏上這片土地就不感到陌生。我從前知道這是一個自由的地方，我可以自由地去教會，我可以光明正大地跟人講我的信仰，我可以生一個以上的寶寶。原來，大海是寬廣的，是自由的，她不僅僅美麗。

人的一生不總是風平浪靜，總會經歷潮起潮落，在大風大浪中跌倒再爬起，在人潮人海中分辨善惡美醜。當我佇立岩石上觀看驚濤拍岸時，我驚嘆大海的力量。海浪不知疲倦，一浪高過一浪，沖洗著堅硬的岩石。原來，大海是充滿力量的，是公義的，她不僅僅美麗。

濤聲依舊在訴說千百年前的故事，千百年後的人更加應該常常反思，誰都需要浪花的洗滌。

千百年後，這個世界仍舊有許多黑暗的角落。大海的孩子啊，勇敢地活出「大水滾滾、江河滔滔」的公義見證吧！

亂石穿空，驚濤拍岸，捲起千堆雪.....

### 愛護《號角月報》，支持出版經費，奉獻伍拾澳元

獲贈陳慧忠醫生的著作及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張

陳慧忠醫生於2010年初，在幾乎毫無明顯徵狀下，發現原來患上骨腫瘤並誘發了極罕有致命的心臟病。但在神的保守下，心境的平安喜樂竟然有增無減，原來是神在他身上計劃的一個奇妙的安排，是祂的恩上加恩，叫豐盛的生命再添豐盛。

陳醫生回顧患病之初至今的數年間，從重新邁進到生命的重整，至領受神奇妙的恩典祝福，到調整人生的目標，是體驗與神同行的一個甜蜜經歷。陳醫生不單止是領受神奇蹟的醫治，更得蒙慈愛的天父不只未有撇棄，更不斷引領及賜下新的恩賜。陳醫生願意透過這些見證的文字與你分享。

#### 作者介紹

陳慧忠，呼吸系統專科醫生。畢業於香港大學1977年，學系畢業。院內科部，89年開始私人執業，熱愛工作。懸壺濟世，早年服務於香港伊利沙伯醫院，一直以來領受神豐厚的恩典才華，好像享受了別人三輩子的福樂。也熱愛生命，且極懂享受人生，一直以來領受神豐厚的恩典才華，好像享受了別人三輩子的福樂。

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_  
 地址：\_\_\_\_\_  
 電話：\_\_\_\_\_  
 電郵：\_\_\_\_\_  
 所屬教會：\_\_\_\_\_  
 請在以下適合的內加上✓：  
 我願意為《號角月報》代運，請把《號角》的代運事項和最新資訊寄給我。  
 我現在為《號角月報》的出版經費奉上\$ \_\_\_\_\_。  
 付款方式：奉獻支票抬頭請寫：CCHC (AUSTRALIA) PTY LTD  
 網上轉帳：Bank: Commonwealth Bank, BSB: 062-113  
 Account Number: 10164406  
 信用卡 (VISA/MasterCard)：\_\_\_\_\_  
 姓名 (英文正楷)：\_\_\_\_\_  
 信用卡號碼：\_\_\_\_\_  
 有效期至：\_\_\_\_月 / \_\_\_\_年  
 CVN(卡背最後的3個數字)：\_\_\_\_\_  
 簽署：\_\_\_\_\_  
 簽署日期：\_\_\_\_\_

#### 回應表

若您為《號角》奉獻50澳元以上，將獲贈陳慧忠醫生其中一本著作《病榻上的祝福》、《病榻上再次邂逅神》或《病榻上的盛筵》及他在病床上用粉彩筆畫的書籤一疊八張。





# 園丁的修剪

哈拿

路經院內的玫瑰花圃，看見曾被園丁狠狠地剪掉枝葉的玫瑰，現在生氣蓬勃地爭相展露嫩芽，啊！當春天蒞臨時，這裡將會滿圃妍麗，濃香四溢！

快步回到部門，預備醫師出診。不久，侯曉士醫生進來，寒暄過後，開始看診。他是外科專科醫生，診視由家庭醫生或其他專科醫生轉介來的病人，例如腸道、膽囊、腹腔、甲狀腺等可能需動手術的病人。

他年輕，個子高大，和靄親切，剛認識時，他說：「啊！我的妻子也和妳一樣嬌小玲瓏。」「是嗎？」我回答道，這使我輕鬆起來，不再因初次同工而緊張。



在等候病人時共享咖啡，提及玫瑰花被修剪、發芽之事，他說：「你知道嗎？神（上帝）在我們的生命中，也像園丁一樣，照顧我們，除了供給所需，修剪也是祂對我們的愛，為了使我們能長出更多枝葉，開放茂盛絢爛的花朵。雖然施行時會有痛楚，祂也不忍。」

「對！像我們身上的驕傲、自私、貪念、懶惰、自卑、自怨、常沉醉在順境中，祂便會適時地用不同的形式來管教我們，因祂愛我們，使我們能改過，成為合用的器皿。」我答道。

後來，知道他的一位兄長，是在同院工作多年的血液專科醫生，另一位是婦產科醫師，真是一門三傑。多年後，小女在短宣時認識他的長子，也是有為的基督徒，相信他夫婦倆，都以神的愛及真理，養育出優秀的兒女。

主耶穌曾說：「我是真葡萄樹，我父是栽培的人。凡屬我不結果子的枝子，祂就剪去；凡結果子的，祂就修理乾淨，使枝子結果子更多。」（《約翰福音》十五章 1-2 節）

昔日智者亦言：「我兒，你不可輕看耶和華的管教，也不可厭煩祂的責備。因為耶和華所愛的，祂必責備，正如父親責備所喜愛的兒子。」（《箴言》第三章 11-12 節）

朋友，你是否在困惑、難受、失望、痛苦之中？特別在全球受疫情打擊，天災人禍不絕於耳的時刻？來！投靠慈愛的天父吧！記著，嚴冬將逝，綠意盎然的春日快到了！ ☺





# 祢信實何廣大

吉中鳴

《祢信實何廣大》是一首大家都很熟悉的詩歌，詞作者是 Thomas O. Chisholm (1866–1960)。

Chisholm 在肯德基州的鄉下長大，16 歲就開始當教師，然後做一些行政管理。36 歲時被衛理公會按立成為牧師，可是他自幼體弱，做了一年牧師之後，便停下來休息。在休息期間，據說他寫了超過 1,200 首詩歌，是一個相當驚人的數字。



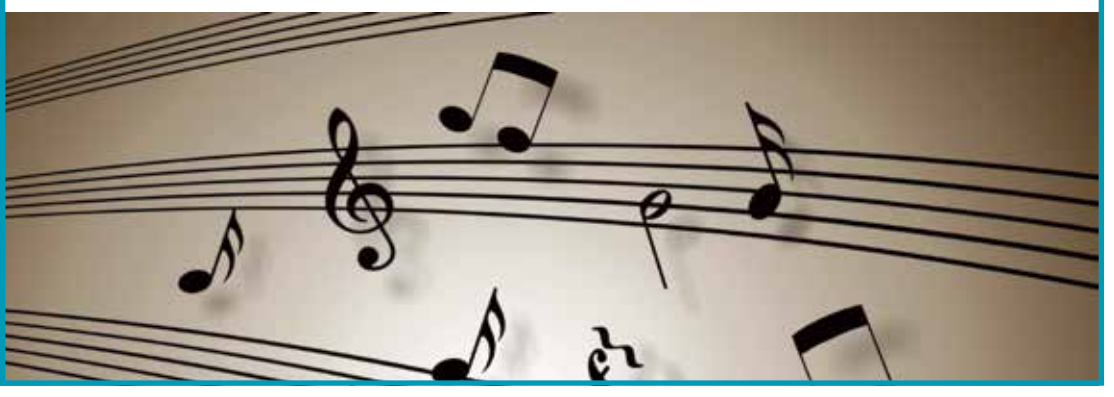
有一天，他打開《聖經》讀到《耶利米哀歌》三章 22 和 23 節的時候，他看到神的慈愛、憐憫非常浩大，祂的誠實、信實亦十分偉大，祂知道我們的罪孽，卻願意主動饒恕、赦免我們。於是他就將對這段經文的感動，寫成這首詩歌。

這的確是一首使人振奮、充滿喜樂的詩歌，幫助我們去思想，神的信實不是片刻的，而是一直、永遠地陪伴著我們。各位朋友，如果你遇到困難，有疑惑不安，或者在焦慮的時候，你要記著，你的禱告神一定會垂聽。願神祝福你！

## 《你信實何廣大》

- 1. 你信實何廣大，聖天父真神，  
你永遠不離棄愛你的人，  
你永世不改變，滿有憐憫恩，  
昔在今在永在，我主我神。
- 2. 春夏秋冬循環，栽種又收成，  
日月星辰時刻循環運行，  
天地宇宙萬物，皆同作見證，  
述說我主信實，慈愛永恆。
- 3. 你赦免我罪愆，賜我永平安，  
你常與我偕行，安慰扶持，  
求賜今天力量，明天的盼望，  
你所賜我恩惠，豐厚無限。

**副歌：**  
 你信實何廣大，你信實何廣大，  
 清晨復清晨，主愛日更新；  
 我一切所需用，你都已預備，  
 你信實何廣大，顯在我身。





# 國有城兮城四方

曉然

在宮鬥戲當道、穿越劇濫情之際，由當紅小生王凱擔綱的《清平樂》，以寫實手法演繹史上第一位仁宗之生平，稱得上是突破架空歷史之無奈的良心劇。



## 城有君兮仁以長

宋朝第四位皇帝趙禎生活在11世紀，在位40餘年間，既未開疆擴土，也未革除流弊，卻被《宋史》讚為當之無愧的仁君。仁，乃中華文化中最高道德境界。仁宗之仁，於劇中體現為其對祖宗家法——台諫制度的繼承捍衛和發展。

宋朝為使聞者足戒，「許風聞言事者」，即進諫不必有實據，捕風捉影亦可；為保言者無罪，宋太祖立規：「不得殺士大夫及上書言事人」，甚至發出毒咒：「子孫有渝此誓者，天必殛之。」《清平樂》即藉王凱之口吐露仁宗心懷：「一個人再聰明仁慈也有情有慾；若無任何約束，終將因情生痴，因慾生貪；常人如此毀一人；國君如此毀一國。」

上管君、下管臣的台諫，讓所有做事之人，當然包括仁宗自己，頭上懸一把劍、身周睜無數眼。張貴妃為伯父求官一幕，史料亦有記載：仁宗許了宣徽使等職，被文臣群起進諫；包青天包拯尤其激動，甚至將口水噴到了仁宗臉上！仁宗裝作不經意，退朝後訴苦：「中丞向前說話，直唾朕面。」有賴台諫，並無治世奇能的仁宗才創下「盛治」佳話，其忍怒從諫固然寬容通透，但終究是為江山計。

純粹之仁，則應利於人而非利用於人。一如基督所指教：有人打你右臉，連左臉也由他打；有人拿你裡衣，連外衣也由他拿；有人強逼你走一里路，你就同他走二里……中華文化雖理想化地上君王為天子，對其在權力加持下的品性預判卻非常現實主義，遂令趙禎這般僅僅不妄殺、能從諫、憐生民的人成為仁宗。

## 臣忠能兮為棟樑

宋以前，自秦漢設諫議大夫，數百人諫諍而死；宋以來，未嘗加罪一人，縱有薄責不久又得提升；至仁宗，文臣死諫、武將死戰，蔚為風氣。劇中，晏殊、范仲淹、歐陽修、司馬光等文學史上的璀璨明星摩肩擦踵。寫下「大江東去，浪淘盡，千古風流人物」的蘇軾，也只以後浪之姿一閃而過；從其所撰《張文定公墓誌銘》之開篇，可一窺當時風貌：「仁宗皇帝在位四十二年，搜攬天下豪傑，不可勝數。既自以為股肱心膂，敬用其言，以致太平……」



這些股肱心膂般重臣，為社稷百姓否決朝廷謬策、制止君主過失、彈劾百官罪錯。歐陽修聽聞仁宗意欲藉祭祖廟之機，憑弔破例尊為皇后的已故愛妃，便直言無諱地質問：難道國朝女子都學溫成皇后，做人妾室卻處處想凌駕正妻之上？難道國朝男子都學官家，正妻尚在且無錯，就逾禮寵愛妾室、給以正妻名分，來羞辱正妻嗎？

范仲淹「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的詩句，更是其從政寫照。1043年任樞密副使，推動慶曆之治，提出十項改革，拔除冗官，清明吏治，因觸動既得利益階層而引發官場動盪，僅一年就被叫停。《清平樂》雖為仁宗開脫，但塑造范仲淹的剛正不阿、寧折不彎亦不遺餘力——面對仁宗，堅不讓步，終被貶外放。

中華歷史從不缺少留取丹心照汗青的壯烈，只是世人不知真該效忠的君主，實為創造人類又使之管理這地且愛人到永遠的上帝，才一再上演昏君誤良臣的悲劇。

## 唯願能一日為己

宋朝稱帝為官家——代表上天治理天下，至公而無私。不過劇中的仁宗說了實話：天下之大，哪裡有真正無私之人？「朕非堯舜，做不到事事成為天下人的典範。他們想把我裝在他們定義的聖君殼子裡，不許我有絲毫的私情愛憎。」他的渴望，一如主題曲所唱：為夫恣情於內，為父舐犢於膝。這亦是《清平樂》可圈可點之處：還原人性，卸去神妝。

在觀眾眼中，無論對臣子后妃，還是對子女後輩，仁宗的私心與臣民並無二致；在仁宗心裡，諍臣奸邪也無不同，不過趙氏江山御用工具。他判斷是非的最終標準，乃是趙家利益而非善惡：「若是朝堂乃至天下，凡議事必分忠正奸邪，凡論人必分君子小人，為了是非黑白黨同伐異，那就比為了權財排除異己更讓朕不安……」

左右天下者須先左右自己，這大概是還沒左右天下者的想法，左右了天下的人斷不想左右自己！就算想，也做不到。以劇中仁宗為例，儘管教育福康公主，要成為百姓白日裡的太陽、黑夜裡的星辰、抬眼就能看見的光，但他滿心皇權，能給朝堂的不過是權謀下的平衡，能給百姓的不過是表面上的平寧，以便把那份私心處置得貌似無私罷了。

人間君王包裝多少層神話也成不了真神——只教臣子獻身，豈為庶民犧牲？被歷史尊聖的堯舜，在《韓非子·說疑》中亦不過逼上弑君而求其利之徒！假仁假義或蒙蔽世人，卻支配不了歷史，是故喜歡這樣一句話：每個聖人都有不可告人的過去，每個罪人都有潔白無瑕的未來——一切盡在救贖主權柄之下。

當一掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神

腓立比書 第四章六節

Dr. Frederick Leung 梁福榮 家庭醫生

服務範圍：醫療服務包括牙醫、物理治療師、整脊治療師、驗光師、營養師、心理治療師、血液化驗、葯房、X光及超聲波檢查、足部治療師

電話：9643 3800 地址：4A Auburn Rd. Auburn NSW 2144

電話：7804 3700 地址：25-27 South St, Granville NSW 2142

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神

腓立比書 第四章六節

Theway Accounting Services Pty Ltd 特惠會計師事務所 特許會計師

Suite 702, Level 7, 105 Pitt Street Sydney NSW 2000 Tel: (02) 89649870 E-mail: office@thewayaccounting.com.au Web: thewayaccounting.com.au

耶穌說：「我就是道路、真理、生命。若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」《約翰福音》14:6

我們的信念 按著我們所相信耶穌基督的標準，竭誠為您服務。

我們的使命（企業責任） 專業會計師團隊為您提供公司及基金註冊、審計、鑒證、管理、財務及風險諮詢、稅務等相關服務。為客戶提供一站式、高質量服務。憑藉我們多年在審計、稅務及會計法規上的專業知識及經驗，針對不同客戶的需要給予個性化的服務。

按聖經真理經營 30年豐富經驗 專辦聖地旅遊團

✓ 牧者隨團 ✓ 專業領隊 ✓ 資深導遊 ✓ 特惠團費 ✓ 豪華食宿

聖地遊蹤® 新幹線旅遊有限公司 (香港旅行社牌照號碼: 351468)

因為耶穌和華你神領你進入美地

→ 聖地遊蹤 (約旦、以色列)

→ 保羅行蹤 啟示錄教會 (土耳其、希臘、塞浦路斯)

→ 馬丁路德宗教改革&歐洲藝術文化之旅 (德國、瑞士)

→ 波斯千年文明-舊約·猶太人被擄史 (伊朗)

歡迎獨立包團，各團行程請登入：www.nhorizon.com.hk

電話：(香港) 852-2527 5982 / Whatsapp：852-5578 4805

電郵：nht@nhorizon.com.hk Facebook：新幹線旅遊 - 聖地遊蹤



# 黑人平權藝術家 薩維奇

里泰



**雕塑家奧古·薩維奇，不但打入了以男性為主的藝術圈，而且為黑人平權做出了許多貢獻，提醒我們要以寬容、互相了解、彼此相愛、求同存異的態度來化解種族仇恨。**

奧古·薩維奇 (August Savage, 1892-1962) 是著名的黑人雕塑家，也是很有影響力的社會活動家和藝術教育家。她出生於美國南方，所處的時代，是黑人尚未爭取到投票權的時代，是必須為自己的膚色抗爭才能爭取到入學資格的年代。她不但打入了以男性為主的藝術圈，而且對黑人平權做出了許多貢獻。

首先，她大力爭取黑人藝術家的表現機會，加入哈林文藝復興運動，在創作之外，更從事藝術教育，提攜有色人種，包括黑人和拉丁裔的年輕藝術家。她曾經很謙卑地說：「我個人沒有創作出什麼真正美麗、足以傳世的作品，但如果有機會，遇見有天分的年輕人，我一定會鼓勵他們，發揮他們與生俱有的才幹，那麼他們的作品就是我的紀念碑了。」這樣的心胸，除了因為博愛的精神之外，更是承認自己膚色所承繼下來的難處。她不求獨善其身，更願意提攜有同樣困難的後輩菁英。事實上，黑人弟兄姊妹所經歷的苦難，反倒叫他們更加懂得倚靠上帝，黑人教會的敬拜和查經班、團契的熱誠，就是一例。



第二，對於歧視她的性別和膚色的人，她選擇以和平方式來抗議請願，最終有賞識她才華的白人教授，為她仗義執言，爭取她能進入紐約 Cooper Union 藝術學院。她認真學習，以三年時間完成四年的課程。她沒有偷懶，知道自己因為起跑點上的艱困，就更加努力，以行動證明歧視她的人的無知。

第三，她以作品來做個人理想的宣言。她的成名作品，巨型雕像《豎琴 (The Harp)》，參加了 1939 在紐約展出的世界博覽會。作品呈現幾個非裔人像，臉上各有不同的表情，前後站立成一排，最前方有一跪著的人像，似乎在禱告、祈求人類的和解.....很可惜，這原作被毀了，但有人根據攝影紀錄重塑了雕像，以啟發後人。

但願薩維奇為黑人平權的精神，成為我們這一代人的提醒，能以更寬容、互相了解、彼此相愛、求同存異的態度來化解種族仇恨，這也是《聖經》的教導、上帝的心意。☺



A Harm Prevention Charitable Organisation\*  
防止傷害慈善機構 ABN 21 133 068 517

**為澳洲華人提供專業心理，婚姻，家庭輔導及教育服務**

(跨文化心理健康、人際關係、親子和家庭問題、婚前輔導及婚姻關係、性格測驗等服務)  
持有家庭醫生發給的 Medicare 精神健康治療計劃介紹書可用 Medicare 咭繳付診費。

**West Ryde Centre**

Shop 1, 34-36 Herbert St, West Ryde NSW 2114

**Sydney City Centre**

2nd Floor, 627 George St (near Goulburn St)  
Sydney NSW 2000

**For appointments 約見**

Tel: (02) 9211-9988 Fax: (02) 9808 1777

Email: admin@firstlightcare.org.au

www.firstlightcare.org.au

\* 捐款 A\$2 或以上可憑收據申請扣減稅項。

**戒除賭癮、重獲新生!**

以聖經為基礎的身心靈治療小組

- \* 小組成員由問題賭徒、家人與親友組成
- \* 透過互相分享經驗，激發力量和希望
- \* 解決那擾亂生命的賭博枷鎖，改變迷思，達致身心靈的康復
- \* 積極鼓勵別人戒賭，認識和經歷耶穌 High Power 的改變大能

時間：逢星期一 晚上 8時  
地址：74 Cahors Road, Padstow, NSW  
查詢：0420 201 232  
預約：蔡志明牧師  
輔導學碩士、註冊戒賭心理諮詢師

**費用全免**  
誠意邀請你參加!

恩典基督教會 粵語主日崇拜 9:30am

**兒童國語及粵語班**

**招生** 每學期\$105 九堂

幼兒3-4歲班 互動形式啟蒙學習 (週六 一小時課程)  
小學生 提高聽、說、讀、寫能力 週一至週五 (課後二小時課程)

恩典基督教會 74 Cahors Rd Padstow

**0412 461 390 Vivian**  
**0420 206 464 楊傳道**  
info@innerjourney.org.au  
www.innerjourney.org.au

中英雙語教學 經驗教師 規範課程 小班教學

享有政府 Creative Kids 津貼

本校設有「課後功課輔導」



# 教會消息

## 中央浸信會三堂崇拜

### 並用實體與網路方式

受新冠疫情影響，澳洲大部分教會改成了網上崇拜。

據中央浸信會鄭鷗牧師表示：該教會三種語言的崇拜，使用了不同的方式進行。國語堂採用了直播方式，粵語堂則採用了錄播，都以 Youtube 和 Facebook 作平台。英語堂以直錄混錄的方式，以 Zoom 為平台。

隨著悉尼地區疫情的減緩，從 8 月份開始，中央浸信會各堂都採用實體崇拜和直播同時進行。

如果你想了解該教會崇拜的情況，可以通過《號角月報》或直接與鄭鷗牧師聯絡，手機號為 0439 139 801。

鄭牧師盼望各位在疫情期間，繼續保持與上帝、與弟兄姊妹的良好關係。

## 聖安妮聖公會中文堂

### 實體崇拜與網路直播

位於 Top Ryde 教堂街的聖安妮聖公會，此前遵循政府社交距離規例，自 3 月底至 6 月期間，主日崇拜採用直播方式，透過油管 YouTube 在線上上午 10 時舉行。隨著本州疫情放緩，政府放寬限聚令，該教會中文堂自 7 月份起已恢復實體崇拜，同時保留了網絡直播。現在，會眾可以選擇參加實體崇拜，亦可在居家觀看油管，參與崇拜。

此外，該教會的週五晚上查經班，以及多個關懷小組聚會，則使用 Zoom 的應用平台，在線上舉行。欲參加該教會崇拜或關懷小組聚會，歡迎聯絡《號角月報》或與中文堂張仲騏牧師聯繫，手機號為 0422 235 390。

**雪梨機場巴士**

機場接送至雪梨各區

手機：0403 183 648

email: [airportshuttle@live.com.au](mailto:airportshuttle@live.com.au)

澳洲政府 NDIS 註冊 傷健人士交通接送及家居服務

**Family Dental Centre**

**Dr. Jagar T. Hon**  
BDS Hons(Syd)  
Dental Surgeon

英語、粵語、國語

1A CLARENCE ST., MERRYLANDS 2160  
(next to Triple 333 Medical Centre)

tel: (02)9637 8833 Veterans' Affairs Local  
Dental Officers  
fax: (02)9637 0833

耶和華啊，我喜愛你所住的殿和你顯榮耀的居所。 —詩篇26:8

**來澳地產**

**Loyal Property Chatswood**

Address: Shop 10A, "The Gallery",  
445 Victoria Avenue, Chatswood NSW 2067  
Tel: (02)94152890 Mobile: 0414 930 188

**韓東明牙科醫生**  
雪梨大學榮譽牙科醫學士  
**Dr. Jagar Hon**  
DBS Hons (Syd)  
Dental Surgeon

英語、粵語、國語

Shop 3, 71-73 Archer St., Chatswood 2067  
Ph (02) 9884 8999 Fax (02) 9884 8059  
Mon, Wed, Fri (am) & Alternate Sat.

**胡錦堂** 眼科視光師  
Optometrist  
**Dr. Oliver Woo** (B.OPTOM)(F.I.A.O.)  
角膜矯形近視治療專家  
Orthokeratologist

原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的。因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。 —哥林多後書 4:18

1/201-203 Rowe Street, Eastwood 2122  
W:9858 3314 M:0412 388 166  
[sydneyorthok@gmail.com](mailto:sydneyorthok@gmail.com)

**Maxwell Dental**  
馮子良假牙專門店

耶和華的名是堅固臺，  
義人奔入便得安穩。

●專營各類活動假牙  
●即時修補 ●無須轉介

查詢：(02)9633 2322 手提：0416 277 882  
網址：[www.maxwelldental.com.au](http://www.maxwelldental.com.au)  
地址：13/2 O'Connell St, Paramatta NSW 2150

**DENTURE CLINIC**



# 另類「聞」診

鄭德怡

中醫四診——望、聞、問、切，大家應該都很熟悉。聞，既是嗅覺，也是聽覺，今天和大家分享的是聽到病人想表達的，算是另類「聞」診吧！

病人電話約診，已是「聞」與「問」的開始。有一病人聲音柔弱無力，主訴為焦慮和噁心。一天噁心有時 50 多次，吃藥、針灸都不行。內關穴位按摸和含薑片也無濟於事，且薑片加重了噁心感。這令我好奇，薑為嘔家聖藥，但病人竟然受不了薑片。

病人來到診間，眉頭深鎖，直呼聞到艾草、精油、中藥味道都不行。細細觀望，病人 78 歲，瘦小，雙目無神，說話有氣無力。我問她什麼時候開始的？病人不想提及，只告訴我所有檢查結果都正常。我請她安靜躺臥在床上，輕輕指壓，並開始普通的提問。發現在聊天時，她並沒有任何噁心感，也聊得非常起勁。我把這發現告訴她，她也說和別人聊天時，那些令她噁心的氣味不見了。我找準機會，再問她這情況什麼時候發生的。她才幽幽地告訴我事情經過。



她丈夫四年前過世，媽媽也在兩年前離開了她.....剛開始時症狀不那麼明顯，但慢慢愈來愈嚴重，天天失眠，一丁點味道都會使她噁心，要吃無味的東西。最近她姐姐被查出乳癌末期，她身體的情況就更嚴重了。聽別人說針灸很好，她便去針灸，但一點作用都沒有。我握著她的手，聽著她娓娓道來，心中已了然。她並非身體上出毛病，而是心理上的問題。這正是在臨床上說的創傷症候群。是的，有些心理因素會影響生理，在一般的常規檢查中，是找不出問題所在的。

明白事情經過後，我握住她手，聽她說話，為她禱告。禱告時，她一直哭。有人說，血是身體的傷口，淚是心靈的傷口。我相信禱告，也相信上帝才是治癒心靈傷口最好的醫生。我所做的，就是在禱告後用耳穴來作治療，讓病人靜靜地休息。果然在休息時，病人沒有再發生任何噁心的情況。

待病人離開診所，我回望這幾年接觸的病人，很多時都是西醫對他們束手無策時找上我。我發現「聞」診的重要性，聽他們的故事，了解他們的心情，才能找出真正的病根。如果我沒有追問下去，焦慮、噁心的治療，就用這個穴位或那個中藥來治，而忽略了病人真正的需要。有時候連病人都不知道，心情和身體是有關連的，這個時候，就靠醫生去尋找蛛絲馬跡，把散落的拼圖拼好，才能真正的對症下藥。

《彼得前書》五章 7 節說：「你們要把一切憂慮都卸給上帝，因為祂顧念你們。」這世上有一位全能的上帝，也是治療心靈的上帝，沒有問題是祂不能解決的！

**雪梨華人宣道會希伯崙堂**  
HEBRON CHINESE ALLIANCE CHURCH  
SYDNEY OF C&MA AUSTRALIA

8.45am - 粵語崇拜 ◆ 11.15am - 普通話崇拜  
9.15am - 英語崇拜 ◆ 4.00pm - 英語晚間崇拜

地址：51 Hawkesbury Rd, Westmead NSW 2145  
電話：9687 1795  
電郵：hebron@hcac.org.au 網址：www.hcac.org.au

**雪梨華人宣道會希伯崙堂**

現增聘一名半職牧者/傳道

希伯崙堂 (www.hcac.org.au) 位於雪梨西區 Westmead 地區，共有國、粵、英四堂崇拜。為配合普通話堂牧者牧養，尤其是中青年事工的發展，現增聘一名半職牧者/傳道。應聘者須有福音派神學學位，可操流利普通話，並能用英語溝通。

有意者請將履歷電郵至 hebron@hcac.org.au

**哥頓浸信會**  
Gordon Baptist Church

地址：20 Park Avenue, Gordon, NSW  
主日聚會：英語崇拜 - 9:30am  
國語崇拜 - 9:15am  
粵語崇拜 - 11:30am  
英語青年崇拜 - 11:30am

聯絡牧者：Rev. John Merchant 或 麥啟新牧師  
教會電話：9418-1148 M: 0423-364492  
教會網頁：www.gordonbaptist.org.au

**哥頓浸信會粵語堂**

誠聘一位全職(或接近全職)牧者牧養粵語堂會眾，負責講道、培訓、帶領小組和探訪。申請人必須是澳洲居民，具神學訓練，為成熟基督徒，有服侍教會經驗和團隊精神，注重教會合一，通曉中、英文並能說流利粵語和英語。

詳程請參閱本教會網站 [www.gordonbaptist.org.au/pastor\\_c](http://www.gordonbaptist.org.au/pastor_c) 和聯絡 John Merchant 主任牧師 (電話：0425 350 615)



# 蔬中佳品綠豆芽

啟之

綠豆芽，即綠豆的芽，性涼味甘，為豆科植物綠豆的種子經浸泡後發出的嫩芽。芽菜中以綠豆芽最為便宜，而且營養豐富，是許多人喜愛的食品之一。堪稱「蔬中佳品」。據說當年乾隆皇帝對油潑豆芽的評價是高於山珍美味。

## 好處多多

常吃綠豆芽的好處很多，包括：1、清熱解暑。經常食用綠豆芽可清熱解毒，利尿除濕，解酒毒熱毒。2、消除緊張。具有保護肌肉、皮膚、血管的作用，消除緊張綜合症。3、治療口腔潰瘍。綠豆芽中含有核黃素，能有效平復潰瘍。4、防治便秘。綠豆芽富含膳食纖維，是便秘患者的健康蔬菜，有預防消化道癌症（食道癌、胃癌、直腸癌）的功效。5、減少膽固醇的堆積。它有清除血管壁中膽固醇和脂肪的堆積、防止心血管病變的作用。6、綠豆芽煎湯治療癩瘡、燙傷等外傷感染。



## 營養豐富

食用綠豆芽菜是近年來的新時尚，綠豆芽不僅便宜，而且營養豐富。1、綠豆芽熱量較低，水分和膳食纖維較高，是便秘患者的健康蔬菜。2、綠豆在發芽過程中，維生素C會增加很多，而且部分蛋白質也會分解為各種人體所需的氨基酸，可達到綠豆原含量的7倍，所以綠豆芽的營養價值比原來的綠豆更大。還含有原來豆中所含有的優質植物性蛋白和維生素B1、維生素B2、鈣、鉀、磷和鐵等豐富的礦物質，口腔潰瘍的人很適合食用。3、豆類發芽時在種子內部貯存的部分澱粉和蛋白質在酶的作用下分解，轉化成自身生長所需的糖類和氨基酸，使豆類中的澱粉和蛋白質利用率大大提高。

綠豆芽有很高的藥用價值，曾有報導說，第二次世界大戰中，美國海軍因無意中吃了受潮發芽的綠豆，竟治愈了困擾全軍多日的壞血病，這是因為豆芽中含有豐富的維生素C。

## 注意事項

綠豆芽烹調時油鹽不宜太多，要儘量保持其清淡的性味和爽口的特點。豆芽下鍋後要迅速翻炒，應配上一點薑絲，中和它的寒性。適當加些醋，既可防止維生素B及維生素C流失，又可以加強減肥作用。如果是市場買來的綠豆芽，吃之前一定要先用熱水燙一下，除去漂白劑，再炒來吃，才能保存水分，口感才好。綠豆芽纖維較粗，不易消化，且性質偏寒，所以脾胃虛寒之人不宜多食。☺



## 沐恩國語聚會

### Abundant Grace Mandarin Assembly

**虹思彼堂 Hornsby Congregation**

每主日上午九點開始崇拜 設有兒童主日學

25 Edgeworth David Avenue Hornsby 2077

孫牧師 Reverend Caleb Sun 電郵: caleb\_sun@hotmail.com

**必樂福堂 Beecroft Congregation**

每主日十二點始崇拜 設有兒童主日學

111 Beecroft Road BEECROFT NSW 2119

手機: 0402-478-226



## 雪梨中央浸信會

### Central Baptist Church Sydney

培育薪火相傳的門徒

粵語崇拜 上午 9 時、下午 4 時 30 分

國語崇拜 上午 9 時

英語崇拜 上午 11 時

服侍唐人街及鄰近居民

619 George Street, Haymarket, NSW 2000 聯絡電話: 02 9211 1833 網頁: www.centralbaptist.org.au



## 基督教百思道華人公理會

### Padstow Chinese Congregational Church

9 Gatwood Close, Padstow NSW 2211

歡迎參加小組聚會，有關時間及地點等詳情，請洽詢：

粵國語崇拜	星期日上午	9:00
英語崇拜	星期日上午	11:30
國語崇拜	星期日上午	11:00
教會祈禱會	逢星期五晚上	8:00
守望禱告會 (國、粵語)	逢星期三早上	10-11:30

堂主任: 姚正魁牧師 手機: 0438 382 008

英語堂牧師: Rev. Alan Best 手機: 0414 887 198

中文堂牧者: 薛從愛牧師 手機: 0402 481 915

國語牧者: 林守旺傳道 手機: 0433273589

查詢電話: 謝麥靜嫻姊妹 02 9785 2377, 0433 025 973

教會網站: [www.padstowchinesecong.org](http://www.padstowchinesecong.org)



# 脆皮燒肉

曾太

假如我們設立一個獎項，評選最受華人歡迎的一道美食，我可以很肯定地說，脆皮燒肉必會榜上有名。

## 餐桌熱選

君不見，嫁娶婚宴，慶生滿月，逢年過節，紅白喜事等各種酒席，無論規模大小，脆皮燒肉都是桌上的基本盤；即便是家常便飯，熱酒小酌，閨蜜聚餐，外賣便當，脆皮燒肉依然是人們熱門之選。

脆皮燒肉，以其皮脆肉香，色澤悅目而廣受歡迎；又以適合下酒送飯，色香味全而雅俗共賞，的確是一道人見人愛、百食不厭的常勝美食。

儘管脆皮燒肉從外觀看，大同小異，但實際操作起來，卻五花八門，粵式、港式、澳門式，還有西式，各有各的秘訣，各有各特色，沒有什麼統一標準。一般家庭自己做的話，並不容易做得好。傳統上的做法，有許多工序，要用到不少配料，還要插針、腌製、水煮等；就算按部就班地照著食譜做，初初上手做的時候，還是不容易成功，主要問題就是控制皮脆的技術不好掌握，燒出來後，要麼是整塊皮爆脆不均勻，有的地方脆，有的卻硬邦邦地不脆；要麼有的皮燒得過於爆脆，像肥皂泡那樣一團團的，外觀不美。

## 皮脆秘訣

的確，脆皮燒肉的關鍵就是要皮脆。我曾嘗試過好多種做法，感覺就是吃力不討好，做得辛苦，成功率卻並不如意。

總結下來，我發現有一要點常被各種食譜忽略，那就是很少有人探討皮脆的原因在哪裡。

可能有人不同意我的看法，如此辯解：在皮上插針，不就是為了解決皮脆的問題嗎？因為在皮上插了針孔，可以令皮下的油爆出來，達到脆皮的效果，不是嗎？還有人在皮上塗抹可以起軟化作用的食用醋，都是為了解決皮脆問題。

這些做法都不能說有錯，然而可知道在什麼條件下，豬皮才會必然發生脆化作用呢？我們若能了解豬皮的結構特徵，就不難找到最直接和有效的處理方法，省卻許多工夫；而越能減少加工程序和添加材料，就越能有效地保持豬肉原有的營養和味道。

豬皮的化學成分是這樣的：含水分46%，蛋白質26.4%，脂肪22.7%；其中豬皮所含蛋白質的主要成分是膠原蛋白，約佔85%。膠原蛋白質在與水一起烹煮過程中，會轉化成明膠，具有韌性和膠質的口感特質；但若讓膠原蛋白質乾燥脫水，其化學反應就完全不一樣，這時的豬皮會出現乾燥、脫屑、起皺等現象，也就是我們所期待的「酥脆」狀態。

明白我說什麼了吧？我處理皮脆的方法很簡單，但很有效，因為我直接讓豬皮脫水，只要完成好這一步，接下來的燒製就沒有障礙了。

## 選花腩肉

首先，我去商店選購一塊連皮帶肉的五花腩。這裡要強調一點，我會選擇整塊肉厚度均勻，皮膚平整的花腩肉。因為，我家烤爐不像商業烤爐那樣，一般商家會用鋼針拉緊整塊肉去烤，使其在燒烤過程中，保持平整。凹凸起伏的平面，會影響受熱的均勻程度，這樣燒出來的豬皮就會出現不脆的死角，所以，我要選擇平整的花腩肉。

## 脫水步驟

接下來關鍵步驟，我的做法與眾不同，就是先讓豬皮脫水。

把整塊皮肉洗淨後，平放在砧板上，用吸水紙完全吸乾表面水分，再用錫紙將整塊肉包裹好，僅露出上面豬皮部分。這樣做的目的就是既要保持肉中含有足夠水分，又要使得豬皮脫水。當然，若要盡善盡美，可以在肉和皮上撒點粗鹽，用以提升燒肉味道。

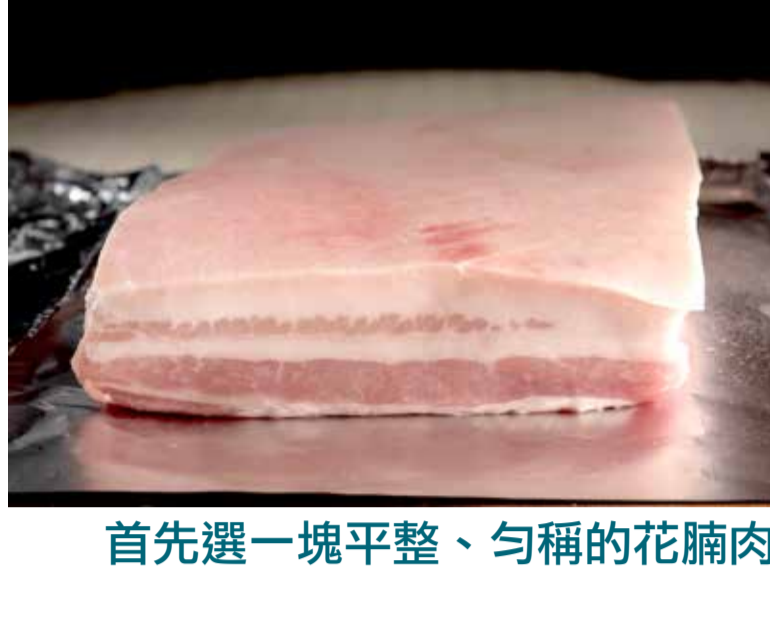
讓豬皮脫水的方法，不需要插針，不需要抹醋。我只是開啟烤爐兩個程式：熱風循環和低溫燒烤（我的烤爐是120度，各人應根據各自烤爐情況做出相應調整），一公斤花腩肉約需時一小時十五分鐘。

道理很簡單，這第一道烘烤的目的不是要燒熟，而是要令豬皮脫水。悶熱令皮下水分蒸發，風扇則將水分帶走，如同沙漠的陽光和燥風，徹底抽乾豬皮內的水分；沒有水分的豬皮，就只剩下被包裹著的脂肪，這樣就可以順利進入下一步驟了。

豬皮脫水後，移出烤爐。烤爐溫度提升至235度高溫，預熱五分鐘，再將豬肉放回烤爐內。

不消三、五分鐘，就能聽見烤爐內豬皮發生脆化的「噼啪」聲，透過觀察孔，也能看到豬皮爆破的噴點。皮下脂肪被猛火燃燒約十分鐘後，豬皮就變成脆啾啾的空殼，我們的目的就達到了。

那麼，豬肉能熟透嗎？當然，別忘了之前低溫下烤了一個多小時，什麼肉都能給烤熟啦。👌



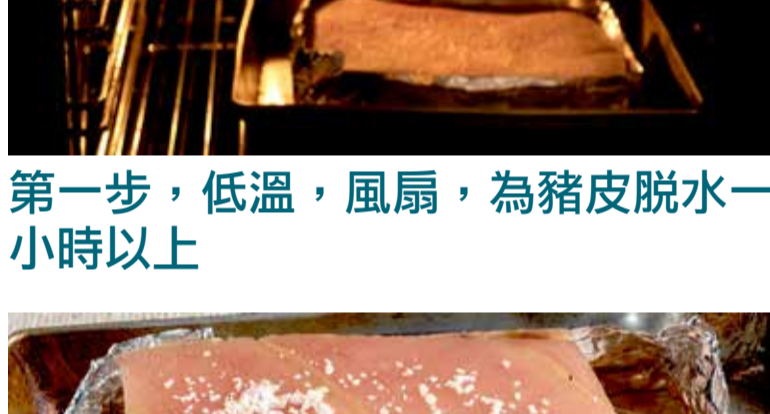
首先選一塊平整、勻稱的花腩肉



吸乾表面水分後，將肉包裹起來



豬皮上撒點鹽，僅為提升肉味，沒有其它作用



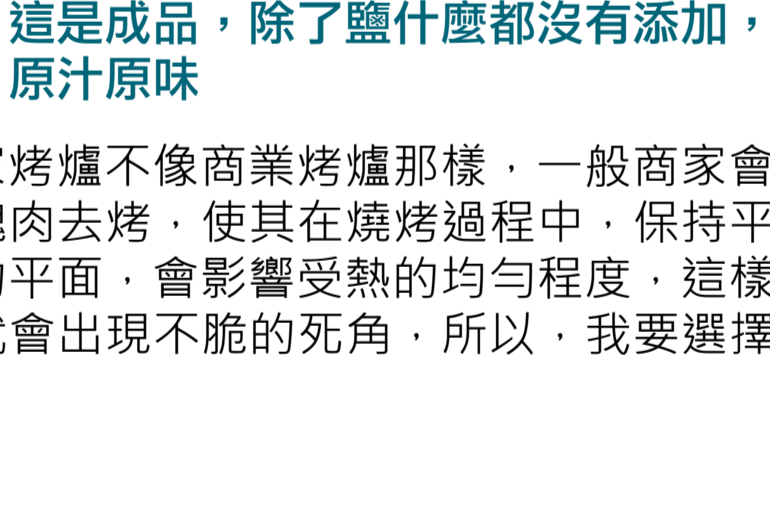
第一步，低溫，風扇，為豬皮脫水一小時以上



脫水後的豬肉狀態，乾燥後的鹽也僅剩晶體



第二次用高溫爆烤時狀態，油爆走後，皮下僅有空殼



這是成品，除了鹽什麼都沒有添加，原汁原味

**澳洲基督教播道會靈福堂**  
Evangelical Free Church of Australia  
本堂主日崇拜聚會時間及地點：  
9:00am (粵語) Zenith Theatre, Cnr. McIntosh St & Railway St,  
11:15am (粵語) Chatswood  
9:00am (國語) Chatswood Public School, Cnr. Pacific Hwy & Victoria Ave, Chatswood  
11:00am (English) 28-30 Wellington Rd East Lindfield  
另設兒童主日學、成人裝備課程、福音探索及分齡團契活動  
Address: 28-30 Wellington Road, East Lindfield 2070  
Tel: 02 9415 6044 E-mail: lindfieldoffice@efca.org.au

愛神愛人、榮神益人、立己立人、事主救人

星期日聚會一覽  
9am: 粵語堂、英語堂崇拜 兒童主日學  
11am: 粵語堂、國語堂崇拜 兒童主日學、歲半至三歲幼兒活動  
1:30pm: 青成主日學  
(週間有各年齡團契/小組、祈禱會等聚會)  
59 Carlingford Road, Epping NSW 2121  
9868 7003 www.nscac.org.au

**澳洲基督福音堂**  
CECA PETRA CHURCH  
主日崇拜: (粵語、英語) 週日早上10時  
兒童聖經樂園: AWANA Clubs (適合5-11歲)  
青少年崇拜: 為6-8年級學生而設  
聚會地點: Mt. St. Benedict College, 449C Pennant Hills Road, Pennant Hills, NSW 2120  
聯絡牧者: 李盛強牧師, 丘以琳牧師, 李趙妙芬傳道, 賴頌恆傳道  
辦公室地點: Unit 8, 172-176 Rowe Street, Eastwood, NSW 2122  
電話: 0433 570 333  
電郵: ceca@christ.org.au 網址: www.christ.org.au

Sunday Service 誠意邀請 你 WELCOME 參加我們的聚會 CECA



# 社區短訊

資料蒐集／關公關 文字整理／莊捷

## 新州加強機場車站檢查

新州衛生當局加強機場和車站篩查，嚴防維州新冠肺炎熱點地區人員搭乘飛機或火車進入新州。按最新禁令，違規者可能會面臨 1.1 萬元高額罰款，甚至六個月監禁。從熱點地區返回新州的人也同樣需要隔離 14 天，否則也會面臨同樣處罰。

## 澳國際旅遊前景仍不明朗

澳聯邦政府於二月禁止中國公民進入澳洲，三月禁止所有海外旅行之後，儘管澳洲最近限制有所放寬，澳人也一直希望國際旅行很快恢復。衛生官員警告大家，對國際旅行的期待必須更現實，需要和國際其他地區保持一致。想要完全開放國際邊界，而不用任何隔離或任何限制，需等待疫苗研製完成，才能充分保證社區中弱勢群體不受侵害。在此之前，澳洲將採取某種邊境措施，如果在相對不久的將來仍未研發出疫苗，就必須重新進行評估。

## 疫情影響近半博士考慮中斷研究

悉尼大學一項研究，今年 4 月收集了來自悉尼大學的 1,020 名在讀博士生的調查反饋。接受調查學生約佔悉尼大學研究類學生總數的 24%，來自不同學院。其中 53% 的人就業受到了疫情的負面影響；75% 的人說他們預計會遇到經濟困難；45% 的學生表示，希望在未來六個月內暫停學業，包括延長休假、暫停博士學位或完全輟學；近 20% 的人說，他們已經或預計將無法支付賬單或購買藥品。該研究的主要作者對這些數據感到擔憂，他認為，這對澳洲的學術研究來說是個巨大打擊，甚至會讓大學學位中產化，將社會經濟背景較低的學生拒之門外。

## 維州疫情嚴重

截至發稿日（7 月 27 日），維州單日新增 459 例確診病例，死亡 10 例。由於 COVID-19 案件激增，維州正在考慮進入新西蘭式的第四階段鎖定。該封鎖將導致麵包店、水果店、美髮店甚至建築業被關閉，Bunnings 和 Kmart 等企業也關門，甚至禁止外賣食品。維州首席衛生官布雷特·薩頓說，新西蘭式的封鎖可能會造成嚴重的經濟損失，甚至可能無助於減少病例，只是為了防止澳洲迎來第二波疫情。

## 聯邦撥款 2.33 億促國內旅遊

聯邦政府將在五個主要自然景點的旅遊和基礎設施項目上，投資 2.33 億元，以幫助陷入困境的旅遊業，從新冠疫情的打擊中復甦。北領地的 Uluru-Kata 和 Kakadu 國家公園，新州的南部海岸的 Booderee 國家公園，聖誕島和堪培拉的澳大利亞國家植物園將分享這筆資金，其中北領地將獲得大部分投資。

## 澳新冠疫苗開始人體實驗

澳洲研發的一種新冠肺炎疫苗在阿德雷德開始人體實驗，該疫苗是南半球研發的首個新冠疫苗，全球只有不到 20 種疫苗已經開始人體實驗。該疫苗基於昆蟲細胞中產生的一種合成蛋白，因此不會要求給人類注射病毒。試驗的第一階段，將檢查該候選疫苗是否能誘導產生殺死新冠病毒的抗體，以及是否會出現嚴重不良副作用。若該階段實驗獲得成功，則將對包括老年人在內的高風險人群進行下一階段人體實驗。最後階段試驗將涉及對海外高傳播率人群展開大規模實驗。如果一切順利，最早明年可以上市。




### 華澳浸信會展愛堂

Chinese and Australian Baptist Church – West Ryde

主日崇拜地點		週間社區活動	
1 Reserve Street, West Ryde 9:15am 粵語早堂崇拜 11:00am 國語崇拜	Marsden 中學 Winbourne Street, West Ryde 9:15am 英語崇拜 11:00am 粵語午堂崇拜	星期一 金齡之家 (10:15-12:30) 星期三 兒童遊戲組 (10:00-12:00) 星期四 樂齡中心 (10:00-12:00) 星期五 興趣班 (10:00-12:00)	

歡 迎 參 加

1 Reserve Street, West Ryde, NSW 2114 聯絡電話：(612)9804 0052 電郵聯絡：office@cabcc-wr.org  
 「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」(約翰福音3章16節)  
 八月份教會崇拜仍是網上直播 (本會Facebook)：週日早上9:00(英語)、10:15 (粵語)、11:00 (國語)



### 華澳浸信會展信堂

Chinese & Australian Baptist Church - Thornleigh

主日	粵語	Eng	國語	English	週間活動
9am	查經班	Worship	崇拜	兒童主日學	星期三 國、粵/兒童樂園 10:00am
11am	崇拜	Bible St	查經班	兒童主日學	星期三 英語大專/職青 7:30pm
3pm	崇拜	Bible St		兒童主日學	星期四 樂齡中心/粵職青 10:00am/8:00pm
5pm	查經班	Worship		兒童主日學	星期五 粵國英 / 青年團契 7:30pm -10:00pm

CRN Loch Maree Av. & Pennant Hills Rd. Thornleigh www.cabcc-t.org.au (02)94843920



### 靈糧堂

Bread of Life Christian Church

一次歡迎，永遠歡迎！

**主日崇拜**

Sunday Worship

逢星期日

Every Sunday

10:00am-12:00noon

(中英雙語崇拜)

**晨禱點燈**

Morning Devotions

逢週二至週五

Every Tue. to Fri.,

7:00am-9:00am

**61:1 靈糧堂異象經文**

以賽亞書 61:1 (CUV)

主耶和華的靈在我身上

因為耶和華用膏膏我

叫我傳好消息給謙卑的人

差遣我醫好傷心的人

報告被擄的得釋放被囚的出監牢

教會地址 Church Address：Shop 1, 1-3 Belmore St., Burwood, NSW 2134



# 腦部長腫瘤 生命受威脅



韋強是廣西省華恩角聲兒童之家的孩子，今年16歲，就讀初中三年級，正準備高中考試。5月中旬有一天臨睡前，愛心姊姊發現他舉動異常，把他送到都安縣人民醫院，經電腦掃瞄後，發現是腦出血。醫生認為，那麼年輕的孩子，不應該腦出血；又認為縣醫院設備不夠完善，建議送到南寧市的醫院做更多檢驗。

此後，韋強便時常進出醫院，經歷了電腦掃瞄、核磁共振等一連串的检查，終於診斷出腦部長了一個二級惡性膠質瘤。醫生解釋：此為星形細胞瘤，治療方法以手術為主，再加上化療或放射性治療。若通過合理醫療，健康的飲食習慣和作息生活，40歲以下的人，有50%的機率，可以存活5年左右。

為了搶救韋強的生命，我們廣西省的同工，把他送進南寧市的瑞康醫院，並於7月10日做了腫瘤切除手術，主治醫生表示，手術十分成功。至於用化療或放療跟進醫治，就要等各種報告出來，醫生才能決定及安排了。

為此，請大家為韋強禱告，我們盡力把他送醫，醫生努力為他手術，但人生命的長短，只有天父(上帝)才能決定。想到對未來充滿憧憬的韋強，就算得到最好的醫療和照顧，也可能只有5年壽命，就深覺人是多麼的軟弱，多麼的渺小！就讓我們藉著禱告，把韋強交在慈愛的天父手中，祈求祂大能的醫治吧！

「角聲」及「華思」兩個基金會，合辦兒童之家，收養了近400位特困兒童，實在不容易！十多年來供書教學、衣食住行、照顧病痛、品格培育.....若沒有讀者的支持，又哪能做得到呢？在此，向您們深表謝忱！並請繼續捐獻支持兒童之家。善款支票抬頭請寫：CCHC，註明「愛心匯點」，逕寄：CCHC-中國兒童村事工，PO Box 6484, North Ryde, NSW 2113。或若用信用卡奉獻，請填妥以下表格，經掃描後電郵至 [alice.cchc@gmail.com](mailto:alice.cchc@gmail.com) 或逕寄以上郵箱。謝謝！願上帝賜福與您！

## 咸陽市角聲兒童之家事工回應表

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

請在適合的口內加上：

願意成為「守護天使」，每月奉獻 AU\$45.00，長期幫助1位小孩。

奉獻從 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月至 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月（包括這月）。

我願意一次過支持「咸陽市角聲兒童之家」，現奉獻 AU\$\_\_\_\_\_。

若用信用卡奉獻，請填寫資料：

姓名：\_\_\_\_\_

信用卡號：\_\_\_\_\_

有效期至：\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 年；

CVN（卡背最後的3個數字）\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_

簽署日期：\_\_\_\_\_

我對「咸陽市角聲兒童之家」事工有興趣，願意進一步瞭解，請與我聯絡。

### 霹靂鎮華人基督教會 Blacktown Chinese Christian Church

3 George Street Blacktown 2148 Ph. 98312000 & 96213911 (Ph & Fax)

星期日國、粵、英語·兒童(K-Yr.6)敬拜上午9:45-11:15

兒童樂園(2.5-5歲)上午9:45-12:30

主日學(成人、青年、兒童)11:45-12:45

周間·兒童樂園·姊妹組每星期四上午10:00-12:00

長者園地:每月第一、第三周之星期五上午10:00-12:00

Email: [blacktownchurch@gmail.com](mailto:blacktownchurch@gmail.com)

### 雪梨華人福音教會 Sydney Chinese Gospel Church Inc.

地址：33 Henry Street, Five Dock Public School, Five Dock, NSW 2046

粵語崇拜 Cantonese Service: 9:00AM

英語崇拜 English Service: 11:00AM

兒童主日學：9:00AM

成人主日學：11:00AM

聯絡：陳鈞智牧師 0415 342 087

或詹偉龍傳道 0409 047 861

[www.scgc.org.au](http://www.scgc.org.au)

### 好士圍聖公會 (南區) St George's Hurstville Anglican Church

2 The Avenue, Hurstville, 2220  
[www.stgeorghurstville.org.au](http://www.stgeorghurstville.org.au)

榮耀神 愛鄰舍 造就門徒

英語崇拜(ENG)：8:00am 粵語崇拜：星期日 9:30am

星期日(SUN) 9:30am 國語崇拜：星期日 11:00am

11:00am

主任牧師：董宏瀚牧師 Rev. Brian Tung 0411 380 233

粵語：梁祥祐牧師 Rev. Albert Leung 0410 625 648

國語：陳立兵牧師 Rev. Victor Chen 0422 188 102

英語青年：林志麟牧師 Rev. Alan Lam 0403 191 552

### 聖公會格蘭維馬可堂 St Mark's Anglican Church

39 Jamieson St. Granville 2142

Tel: 9637 1073

Email: [stmarks.granville@gmail.com](mailto:stmarks.granville@gmail.com)

中文堂主任：譚提多牧師

M: 0497 052 993

英語崇拜 禮拜天 早上 9:00

現代英語崇拜 禮拜天 早上 11:00

粵語崇拜 禮拜天 早上 11:00

華語早堂 禮拜天 早上 11:00

華語晚堂 禮拜天 下午 5:30

### 坎培拉華人基督教會 CANBERRA CHINESE CHRISTIAN CHURCH

敬拜真神 Worship 造就信徒 Discipleship 廣傳福音 Outreach

主日崇拜早上十時正

粵語、普通話、英語三堂崇拜

地址：56 Dryandra Street O'Connor ACT 2602

電話：(02) 8123 2161

網址：[www.canberra-ccc.org](http://www.canberra-ccc.org)

電郵：[pastorcm@canberra-ccc.org](mailto:pastorcm@canberra-ccc.org)

### 勤洗手 — 保護自己和他人

- 常使用肥皂和水洗手，時間不短於20秒，特別是當您出入公共場所後，或者擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏之後。

- 如果無法立即找到肥皂和水，可使用酒精含量至少為60%的免洗手消毒液。將其塗滿您的雙手，然後雙手相互揉搓揉乾。

- 避免用未洗過的手接觸眼口鼻。



# 護士的新體會

周家宜

我是一名護士，在新澤西州莫里斯敦一家中等規模醫院工作。疫情開始擴散時，我的部門轉為照顧新冠病人，我心裡有許多的擔心：醫護人員的個人防護用品短缺，怎麼辦？我們是否準備好迎接新冠患者的湧入？我會被感染嗎？我會把病毒傳染給家人嗎？



## 抓住應許服侍人

這時候，我提醒自己：要以祈禱將憂慮交托給我的主。我抓住上帝在《聖經》所給的應許：上帝是信實的，祂絕不讓我遭遇到無力抵抗的試探（和困境）。上帝會給力量，讓我能承受這些考驗。（參《哥林多前書》十章 13 節）

照顧那麼多的確診病人，一天比一天更困難。12 小時輪班結束時，護士們都感到筋疲力盡。我們是被允許進入隔離病房的主要醫療人員，那時卻僅能使用一副 N95 口罩和眼罩來全天照顧那麼多新冠病患者。一位傳染病專家建議我們每次進房間不要超過 20 分鐘，但是我們要為患者洗澡、抽血、管理藥物、更換床單、清理垃圾桶及擦地板.....怎可能在 20 分鐘內完成呢！



但是，有一件事讓我感到滿足，就是當我在病房內服侍患者的時候，能給他們微笑與安慰。冠狀病毒不會歧視人的種族、社會階層、性別或年齡，我曾照顧過由 21 歲到 90 歲不同年紀的感染者，他們都感到恐懼和孤獨。醫院不允許任何訪客，至親的配偶也不例外。有時我們使用電子設備用視頻讓病人與家人會面，但這與實地親身來探望真的不一樣。病人的痛苦難以形容也無法衡量，在旁的護士也經常會忍不住與病人及其家人一起流淚。你能想像病人無法呼吸時的心情嗎？若不幸就這樣結束了生命，他們的親人連道別的機會都沒有！看到病人驚恐、孤獨、脆弱無助及垂死掙扎，我心裡有一種感動催逼著我，要與他們一起祈禱。

## 祈禱上帝勝軟弱

疫情開始不斷擴大，為了避免將病毒傳染給家人，我決定獨自隔離住進旅館。我和家人天天用視頻見面，也會隔著門，彼此遙望。我們都想不到，今年要如此慶祝丈夫的生日：他們預備好了一份蛋糕，放在家後園陽台的桌子上，我回來獨自享用，一邊吃，一邊望著玻璃門內至親的丈夫與兒女，用手機與他們對話。我非常想念他們。遠遠地看著他們，我試圖強忍住眼淚，但還是管不住，淚水流到臉頰的時候，我趕快轉身，揚手與他們告別。

有些晚上，在牀上輾轉難眠，我感到軟弱的時候，就向上帝祈禱：

「親愛的上帝，祢這麼愛我，甚至為我釘死在十字架上，用寶血把我買贖，感謝祢因此給予我禱告的特權。主啊，求祢憐憫我們和這個世界。祢是信實的上帝！我相信祢，即使遇到困難，我在任何情況下都相信祢。求你垂聽病患與他們家人的呼求。求你幫助所有醫療人員及社區中所有必要工作的人。」

上帝用祂的話語來鼓勵我、安慰我：「我的上帝必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。」（《腓立比書》四章 19 節）

祂給我從未有過的力量和內心的平靜。我再不擔心是否會被感染。每天當我走進醫院時，都感謝上帝給我的保護，如《詩篇》四十六章 1 節所說：「上帝是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」上帝比病毒更大。祂豐富的恩典夠我用。

《詩篇》廿七章 1 節說，「耶和華是我的亮光，是我的拯救，我還怕誰呢？耶和華是我生命的保障，我還懼誰呢？」透過祈禱，每個清晨我可以重新恢復力量，感受到上帝在我生命中的同在，祂給我的平安難以形容，祂給我的愛無法數算。

## 疫情日子新體會

在疫情大流行的日子裡，有許多新的體會。

首先，感恩每一口呼吸，因為不再當作是理所當然的。透過這次照顧新冠病毒病人的經歷，作為護士的我深深感受到生命的脆弱，我們都不知道何時是生命的盡頭，但我們不要活在驚惶和憂慮中，因為生命不在乎長短，而在乎要過一個有意義和豐盛的人生。疫情幫助我們反省和思想：我們是否太忙，生活有沒有以上帝為中心？我們生命的目的是什麼？我們應該抓緊上帝的話語，謹記上帝掌管明天，不為將來憂慮，每天要活在盼望和喜樂中，並要穿戴上帝所賜的全副軍裝，為主打美好的仗。

第二，更深地體會到主耶穌說過的話：「施比受更為有福。」（《使徒行傳》20 章 35 節）我能成為給予病人幫助的人，這是我的福氣。要效法耶穌的愛去愛別人確實是一個挑戰，但是感謝耶穌犧牲的愛，使我懂得怎樣去愛別人，成為祝福的渠道，在病人床邊有機會傳揚耶穌為人帶來的希望、和平與歡樂。感謝上帝讓我有機會照顧新冠病患者。人們稱我們為英雄和白衣天使，我想告訴大家，我既不是英雄，也不是天使，我只是回應上帝的呼召，作祂忠心的僕人。

第三，我常常提醒我的兒女要把握時間盡力做到最好，這樣就已經成功了一半。成功不是拿了全 A、入了好的學校或者找了一份好的工作。我們每一個人都是空手來到這個世界，在醫院我見每一個病人都是空手而走的。我常被提醒，不要看重這個世界的事和物，因為這些都會過去的。作為父母，我當然鼓勵子女努力讀書，但我更重視培養他們的個性和品格，我會用我一生的努力去教導他們怎樣效法耶穌基督，傳揚耶穌的愛，懂得感恩和活出一個有意義的人生。

第四，珍惜身邊每一個人，珍惜丈夫、家人、朋友與同事給的關愛和友誼。這疫情也是黃金時刻，上帝要治癒人與人、與家人、和朋友的關係。我經歷到工作中人的友善和謙卑。人雖然要隔離，但關係卻可以更加接近；封鎖可能會使整個社會癱瘓，但上帝的祝福永遠不會停止。最重要的是，透過疫情，上帝要來治癒人與祂的關係。上帝是大能的醫生，祂可以醫治破碎的心靈。

我相信上帝可以停止這疫情大流行，一切乃是按照祂的計劃，我們要在其中經歷祂奇妙的工作。當我們身邊的事物在瞬息萬變時，上帝是永不改變的。祂聽到我們的哭聲，知道我們的憂慮，用祂的應許來回應我們：「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」（《以賽亞書》四十一章 10 節）

**Ashfield Address**  
19 Holden Street, Ashfield, NSW 2131 (Cnr Holden & Norton Streets)  
Tel (02) 97990340

**Specialising in English and Chinese Bibles, Christian Books, Gifts, Audio, Videos, Multimedia Products and more**

專營：中、英文聖經、基督教書籍、精美禮品及多媒體影音光碟等

週一至六 Mon-Sat 10:00am-5:00pm

**澳洲基督教播道會頌主堂**  
Praise Evangelical Free Church of Australia  
1 Hunter Ave., Matraville, NSW 2036  
(02) 9345 8988 http://www.efca.org.au/praise

主日崇拜：上午十一時正（粵）

另有兒童主日學及不同團契活動

堂主任：丁振華牧師 0416-775520；  
電郵 richardding\_2@hotmail.com

**宣道會樂思堂**  
Rhodes Alliance Church

普通話/粵語崇拜  
每週六下午 5:00-6:30

地址：Rhodes Community Centre, 63 Blaxland Road, Rhodes

電話：0490 508 198  
電郵：rhodes@rac.org.au

**基督教當威長老會中文堂**

成人主日崇拜（華語）：（附有兒童主日學）  
逢星期日早上 9 時至 10 時 30 分

聚會地點：684 Elgar Road, Box Hill North 3129

義務牧師：鍾富力牧師 (0426 732 069)  
部分時間傳道：張少珊傳道 (0438 989 960)  
電郵：donvale.chinese.pc@gmail.com

**South-West Evangelical Church**  
西南區基督教會

主日崇拜 (國語) 兒童主日學 (國語/英語)  
9:00-10:30

主日崇拜 (英文) 兒童主日學 (英文)  
11:00-12:30

青少年團契 - 周五晚上 7:00

地址：41 Morgan Street, Kingsgrove, NSW 2208

**道旺浸信會**  
Toowong Baptist Church

華語主日崇拜 9:00am  
英語主日崇拜 9:00am  
粵語主日崇拜 10:45am

備有兒童主日學與主日崇拜同步進行。  
教會亦備設聖經輔導服務，歡迎致電查詢。

地址：5 Jephson St (Cnr Sylvan Rd & Jephson St)  
Toowong Q4066  
電話：(07) 38711022  
網址：www.toowongbc.org.au  
電郵：info@toowongbc.org.au