

號角

探新方向 報好消息

Herald
Monthly 月報

2023年11月
Vol.36 No.11 November 2023

美西北版

Is Published Monthly by
Chinese Christian Herald Crusades, Inc.
Oakland Office: 523-525 8th Street, Oakland, CA 94607
Phone: (510) 893-3210 • Fax: (510) 838-0770
www.cchc-sf.org

Head Office: 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367
Tel: (718) 359-2030 Fax: (718) 359-2502 email: herald@cchc.org
Mission Center: missioncenter@cchc.org Urban Center: urbancenter@cchc.org

出版者：◎ 基督教角聲佈道團

本報保持刪改刊登權，文責作者自負，不代表本報立場。
如有問題或意見，請電郵至 hm.info@cchcsf.org

A3
反對恐怖主義
因我關心
巴勒斯坦人！



A6
社會分裂加劇，
何去何從？

B4
毀天滅地之力 vs
生命毀壞之力
評影片《奧本海默》

B12
胡美儀：
以畫作協助心理治療

操練感恩

從前有一位老太太，她有兩個兒子，一個賣布鞋，一個賣雨傘。不論是晴天或雨天，老太太總是愁眉不展。晴天，她擔心兒子的雨傘賣得不好；雨天，她擔心兒子的布鞋賣不出去。老太太愁得是茶也不思飯也不想。鄰居看見老太太如此愁苦，就好心告訴她不用發愁的辦法。「何不晴天時為兒子布鞋賣得好感謝，雨天時為兒子雨傘賣得好而感恩呢！」

故事到這裡，讀者的思維是不是也轉了個彎？有人說：「貧窮的思維裡充滿抱怨，富足的思維裡全是感恩。」真正的富足者是會感恩的人，感恩的人知足，知足者常樂。

讓感恩成為思維

知名的電視台健康節目主持人麥克·莫斯利醫生(Dr. Michael Mosley)從醫學研究的角度說：「表達感恩是積極心理學運動，養成感恩的習慣不但能讓人感覺更好，還能重新調整大腦思路，對身心產生深遠影響。」

該研究讓美國 200 位學生連續九週寫出感恩清單，結果這些學生的幸福感提升，身體不適減少，並開始多做運動。另一項研究是要求各種疼痛的患者連續三週，每天都要寫下五件感恩的事。對照其他患者，他們的疼痛大大減輕，連睡眠都得到了改善。更甚者，研究人員發現感恩之心會激發大腦的改變，激活大腦內負責決策和情緒的內側前額葉皮質(Medial Prefrontal Cortex)，不但會讓你更快樂，還能幫助降血壓和改善睡眠。吃驚嗎？

感恩，是上帝立下的命令：「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」(《帖撒羅尼迦前書》五章 16-18 節)感恩，不僅是一種生活態度，更應該是一種生活方式。不只是在順境中感恩，在艱難中也要感恩，並不是感謝困難，而是感謝在困難中有上帝同

在。上帝喜悅祂的兒女用感恩來回應祂的愛。

化感恩成為習慣

你是否只為事業成功，生活順遂，學業進步而感恩？若遇挫折，失敗，疾病，失業，你是否也能視作化妝的祝福而感恩？心存感恩的人無論大小都懂得感恩，總往好處想，就不會老是憂心忡忡。

這裡有一個建議，幫助我們操練感恩，就從我們所擁有的開始，為擁有的家庭、朋友、為所處的環境，為一切感恩。每天睡前回想當天發生的種種，在便條紙上記下三件感恩的事，最後註明當天的日期。

預備一個空玻璃罐，在罐子上裝飾著「感恩罐」的字樣，睡前將寫上感恩事項的便條紙投入罐內。持續在一年中記錄所有的感恩，保存，並在一年後數算這些恩典的時刻。

建議感恩的內容：

- 為今天的天氣帶給你的感動感恩。
- 為某某人為我所做的事感恩。
- 為今天學到的體驗感恩。
- 也可以為任何「發生的好事」感恩。

操練感恩的品格，是蒙上帝喜悅，蒙上帝祝福的。所以無論你經歷了什麼，記得帶上感恩的心，才會遇見幸福。讓我們操練如何感恩，直到感恩成為生活習慣，能夠自然地流露出來。◎



一年又到感恩時節，家人相聚，團圓大餐，快樂無比，當然不要忘記數算恩典，向人、向神獻上感謝。然而，感恩不只是一個日子，應是時時感恩，更要事事感恩。讓我們彼此鼓勵，學習讓感恩成為習慣，無論處境如何，總能說一聲「感謝」。

家庭美滿幸福 笑看風雲變幻 安瑩

早上九時正，新型的自動吸塵器，就開始啟動，把家裡的地氈地板，吸得纖塵不染。這是兒女贈送的「母親節」禮物，每天看到「她」準時地殷勤服務，就像看到自己的兒女，天天來為我打掃衛生，不禁感到窩心又貼心！

我是四個孩子的母親，四個孫兒的祖母，雖然並無過人之處，生活也曾起落跌宕，但有個幸福家庭傘風擋雨，就無論什麼景況，心靈都平靜安穩，充滿喜樂和感恩！

貞忠愛情 婚姻寶鑑

丈夫是個第四代基督徒，從小接受《聖經》真理的教導，一生敬虔度日；心無城府，到了 75 歲安息主懷時，仍然保有赤子之心。他是個愛情專一的好丈夫，愛護兒女的好父親；愛神愛人、愛傳福音的「老好人」。街坊鄰里有什麼困難，都會找他幫助，他總是來者不拒，一邊幫忙一邊傳福音，很多人都因此信了主耶穌。



每個人都有優點和弱點，我倆自知不是十全十美，但瑕不掩瑜，既成夫婦，就把對方看為「寶貝」。他長年把「公主、公主」掛在嘴邊，我也讓他得着「王子」的禮遇。婚姻是上帝所賜，在天長地久的生活裡，必須互相諒解、刻意經營。但現今世代人慾橫流，很多離婚的個案，都是因其中一方移情別戀，縱使另一方賢良淑德，仍難守住婚姻。

事實上，若沒有上帝的律例保守約束，我倆也不一定志不不渝、相伴終生。在此，除了為婚姻圓滿特別感謝天父！也告訴大家，若要夫妻恩愛，就要遵從《聖經》的婚姻指導，貫徹「一夫一妻」的配合。

兒女長成 彌足珍貴

《詩篇》說：「少年時所生的兒女，好像勇士手中的箭。戰袋充滿的人便為有福！」傳宗接代是人類的天職，生兒育女，無論對家庭、國家、族裔、文化的傳承，都十分重要。下一代的品德修養，直接影響未來社會的質素，因此作為父母，應該帶着「讓世界更美好」的使命感，來栽培兒女，讓他們有更廣闊的胸襟，更遠大的理想！

但兒女出生時，我初為人母，沒有經驗，在教導上常常犯錯。就算生到第三、四胎又如何？孩子們雖然同父同母，卻性情、樣貌、天賦、口味……各賦異稟，教養時難以「一本天書讀到老」；只能尊重上帝對每個孩子的賦予，因材施教。教養時遇到困難，就求上帝賜與智慧。如今四個孩子平安長大，個個品格純良，實在感謝上帝的恩典！

孫兒孫女 寵愛有加

「兒女是要教養的，孫子是要寵愛的。」我為明白這個道理而感恩！因為我的兒子媳婦，比我更懂得教育兒女，讓孫輩們個個學業成績優良，熱誠愛主、身心健康！我的孫兒孫女，在機械人設計比賽中，連續數年



獲得國際冠軍。我懂想，到我年紀老邁，需要貼身照顧時，他們一定能設計一個機械人，來照顧我的起居生活。想來心被感恩、甜入心扉！

人生在世，誰能一帆風順？縱使位高權重，也會身處風口浪尖。感謝天父賜與家庭，夫妻父子同住一個屋簷下，彼此扶持、互相取暖。無論外面是行雷閃電，還是風雨交加，一家人相親相愛，仍是可以「坐看風雲起，笑映晚霞歸」；安然豁達，享受天倫之樂！◎

五月花號歷史深度遊

在 400 多年前，著名的「五月花號 (Mayflower)」載着 102 位英國清教徒 (Pilgrims) 從英格蘭出發，經過十週的艱苦航行，抵達「新大陸」，開墾了在美國的第一片居住地。那年的冬天異常寒冷，在繁忙勞動及嚴寒天氣下，許多人感染了傳染病，歷經千辛萬苦來到美洲的移民倖存只有 50 位……到了第二年春天，幸得原住民印地安人的幫助，終在秋季迎來了大豐收，也因此有了第一個感謝神眷顧及賜予的「感恩節」。讓我們藉着一場「五月花號歷史深度遊」，走進普利茅斯博物館、踏上精心打造的「五月花二號」、抬頭仰望先輩紀念公園紀念碑，在這片土地上留下與歷史交會的足跡，讚嘆和感恩上帝的作為。

普利茅斯博物館 (Plimoth Patuxet Museums)

麻州的普利茅斯帕圖克塞特博物館，呈現了普利茅斯殖民地

和原住民故土的歷史。主要展區包括帕圖克塞特故居 (Historic Patuxet Homesite)、17 世紀英格蘭村莊 (The 17th-Century English Village) 及普利茅斯磨坊 (Plimoth Grist Mill)，到訪者得以一步步走在各個戶外展區，一探土著及新移民昔日的居住環境。在仿造的古舊村莊裡，有一些身穿英格蘭服飾的工作人員，扮演普利茅斯殖民地的真實居民，與遊客聊起歷史事件或生活日常，彷彿這些事件正在當下發生。值得一看的還有近入口處的室內展覽區，詳細介紹了第一個感恩節的來源，展出一些相關文獻及故事，並按年份擺設感恩節享用的不同美食模型、解釋選用這些食物的原因，非常有趣，也讓我們得以想像移民們度過第一年感恩節的愉悅心情。

(下頁續)

策劃與撰稿：李汪洵、范文瑋、蘇海玲、柯津雲、周簡艷珍、勞伯祥



感恩是興盛人生的根

興盛人生與感恩的心有著很密切的關係。當我們看到枝葉茂盛的樹時，樹的根一定伸得很深；當根部吸收足夠水分時，樹就會枝葉青翠繁茂；根的分支越多，吸收滋養的成份就越多，外面的成長也就越茁壯。感恩是興盛人生的根，故此，如果我們希望有興盛人生，一個基本的態度，就是要常常心存感恩。

事實上，感恩的心是與生俱來的：我們很容易對父母感恩圖報，因而發奮圖強，以慰親心；我們也會很自然地對栽培自己的人心存感恩，因而努力向上，做出一番事業；這樣的人生自然會有好的結果。

人們還可以飲水思源，對萬物心存感恩而蒙福。愛護大地的人，很多時候會被這種愛護之情所滋養，因而生命茂盛茁壯。真正飲水思源的人，若找到最終的源頭，就會毫無疑問地對創造世上萬物的上帝心存感恩，會為能夠吸入一口新鮮空氣而感恩，為可以自由沐浴在陽光底下快樂生活而感恩。

此外，人們還可以刻意地學習，對那些服務自己的人表達感恩之意。不要以為自己是用金錢去換取別人的服務，是互不相欠的事。其實，如果我們付出了代價，仍然表達感恩之情的話，這會使自己快樂，別人也快樂，那是十分難得的。事實上，這樣地刻意表達感恩之情的辦法，若可以貫徹在每日的生活中，就可以操練「凡事感恩」，我們會因而擁有一個滿有喜樂的人生。

只是很可惜地，這樣簡單的道理，仍有不少人因為心靈閉塞、充滿苦澀，而無法明白，結果就像《聖經》的《猶大書》所形容的「秋天沒有果子的樹」。春華秋實，秋天應是結果子的最佳時期，但秋天沒有果子，一定事出有因。如果說感恩的心是興盛人生的根，那麼「秋天沒有果子的樹」，很可能是因為心中充滿苦澀與怨恨之故。

但這種情況並非不能改變。如果我們相信萬物是上帝因為愛的緣故而創造的，都存在着美善的動機，那麼，我們就可以學習用欣賞及感恩的心去看眼前的一切，包括一些讓我們感到苦惱的事。相信上帝有美善動機的人，真的可以從讓人苦惱的事上看見美善，看見盼望。

耶穌基督提醒人們說：上帝「叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人」。確實是這樣，大自然的創造有上帝的美善動機；無論怎樣的人，都可以活在上帝的豐盛恩典的照顧之下。不過，用怎樣的態度去領受上帝的恩典，是因信而感恩，或是因不信而埋怨，就決定會有着怎樣的人生！

當以感謝為祭

陳新哲

順境中感恩並不難，然而逆境、難處甚至苦難中的感恩，則成為更美的見證

每年感恩節，許多商家忙於促銷，無數家庭籌備團聚，情人相約大餐，大眾等待節後黑色星期五掃貨行動……然而這節日也當提醒我們感恩的真正意義。

《帖撒羅尼迦前書》五章 18 節：「凡事謝恩。」感恩並不限於感恩節，而是隨時向神（上帝）存感恩的心。《詩篇》五十篇 14 節：「你們要以感謝為祭獻與神。又要向至高者還你的願。」舊約時代，神通過律法向以色列人規定了獻祭的條例，以提醒神的百姓隨時悔改並恢復與神的關係。這一切的祭都指向神的羔羊耶穌基督。今天，耶穌基督已被釘死在十字架上，一次獻上成就了永遠的祭，讓我們因信耶穌基督永遠與神和好。這完全是神的恩典，我們無以回報。神要我們以感謝為祭獻與神，就是提醒我們當一顆知恩圖報的心，並以此蒙神悅納。

我們不限於順境中感恩，亦應當在逆境、難處甚至苦難中感恩。尤其是當我們在難處中流淚向神獻上感謝，當我們為神的緣故而付出和犧牲時所作出的感恩和讚美，更成為我們在神面前所獻出的祭。《聖經》記載，主耶穌在自己的家鄉傳福音而被拒絕和攻擊，也被祂的開路先鋒施洗約翰所懷疑，但耶穌仍然向天父發出了由衷的感謝：「父啊，天地的

主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。」

十七世紀英國著名的解經家和牧師馬太·亨利解經巨著《馬太亨利聖經注釋》，今天已成為經典之作。在他之後的屬靈偉人，包括喬治·懷特菲、司布真、約翰·衛斯理等，都從這部解經著作中得到許多幫助。有一次馬太·亨利的錢包被人搶去，他卻仍然向神獻上感恩，理由包括：1) 幸虧大部分錢存銀行，錢包所失只屬少數；2) 雖然失了錢，人沒受傷；3) 是別人偷我錢包，不是我偷別人；4) 失了錢包事小，因此而得之教訓意義重大；5) 所失的錢或許正可濟人之急；6) 偷錢包的人有可能被聖靈感動自責悔改。馬太·亨利向著神感恩的心，更多彰顯了他的屬靈生命。

每年教會的感恩見證，大部分都是關於主為我們解決難處。我為那些弟兄姊妹感謝主。令我印象最為深刻的：一位姊妹在過去一年中痛失丈夫；另一位姊妹則在疫情期間的幾週內先後失去兒子和丈夫。這兩位姊妹仍願意在教會中，在眾弟兄姊妹中間見證神在他們身上的恩典和帶領，令我深受感動。

《聖經》記載耶穌醫治了十個長大痲瘋的，其中僅有那個撒瑪利亞人，回來大聲歸榮耀給神，並蒙耶穌的稱讚和進一步的祝福——「你的信救了你。」耶穌曾從抹大拉的馬利亞身上趕出七個鬼，當這個馬利亞有心帶著香膏在主復活的清晨前往主的墳墓時，蒙主首先向她顯現。

從主耶穌、使徒保羅、抹大拉的馬利亞以及大痲瘋得醫治的撒瑪利亞人，還有我們的眾多屬靈前輩和許多主內的弟兄姊妹身上，我們看到向神常存知恩圖報的心，常以感恩為祭獻給神，必使我們更多明白主的心意，感受到神的恩典與帶領，並得着能力，靠主勝過生活中的難處，成為更美的見證。



要有火雞才能感恩嗎？

1621年11月，來自英國的清教徒於新英格蘭的普利茅斯，和原住民萬帕諾亞格 (Wampanoag) 族的印地安人，一起進餐，感謝上帝保守他們有豐收，正式開啟美國歷史上第一次的感恩節，相信這是他們始料未及的。經過了四百多年，感恩節仍是美國最重要的節慶。

兩族群共組餐會

因水土不服、寒冷和飢餓，清教徒當時只剩下 50 名倖存者。印地安酋長馬薩所 (Massasoit) 則領 90 名勇士，參加感恩聚餐。省長佈來福 (William Bradford) 派出一隊人去涉獵，三日後帶回野鴨、野雁和天鵝為主食。餐桌上有洋蔥、豆子、菠菜、生菜、橄欖菜、紅蘿蔔和青豆。這些本地菜蔬都是印地安人指導英國人種植的。玉米豐收，玉米粥加上糖漿也上桌了。開疆拓土，需要碳水化合物增加體能，這也許是美國人喜愛甜品的起頭。

感恩餐逐漸演進

新英格蘭當地的水果有藍莓、李子、鵝莓 (Gooseberries、又稱醋栗)、覆盆子和蔓越莓 (Cranberries)。這些水果都偏酸，而五月花號帶來的糖又用盡了，所以水果最初並沒在菜單上，蔓越莓醬是 50 年後才加入感恩大餐的。

新英格蘭地區盛產海鮮，一些史家認為，青口貝、龍蝦、牡蠣、

蛤蜊也在第一次感恩節的菜單上。直到今日，白宮的感恩大餐也以生牡蠣為前菜呢。

專門研究清教徒歷史的學者溫斯羅 (Edward Winslow) 也說，這一次桌上不確定有沒有火雞，但必定有鹿肉，因馬薩所酋長奉獻了五隻麋鹿。

第一次的感恩餐也沒有地瓜泥或烤地瓜，清教徒和印地安人都吃南瓜和葫蘆瓜。當時沒有烤南瓜派，而是將南瓜清空，倒入牛奶、蜂蜜和香料製成蛋奶凍或蛋羹；葫蘆瓜則直接放到柴火上烤來吃。

感恩餐無需奢華

《簡愛》的作者珍·奧斯汀在 1889 所寫的清教徒故事裡，將這次的感恩節大餐講述得很奢華，事實并非如此。一般民眾也常誤以為感恩大餐必定要奢華。其實，感恩節的意義是和家人一起向上帝獻上感謝，代表美國愛家愛上帝的傳統價值。

美國向來以收納和歡迎移民自居，不同族裔的美國人，也將家鄉的美食加到感恩節大餐裡。如義大利人喜歡用剛割的肉嫩而肥的公雞代替火雞，愛爾蘭人加入燒牛肋骨，歐洲後裔則將聖誕節的烤豬大腿、烤鵝、烤鴨等加入，華人則喜歡以烤鴨、燒肉來取代火雞。不過老華僑稱感恩節為「火雞節」，更尊重美國傳統。

感恩餐傳統元素

後來，蘑菇湯罐頭上市後，濃湯加到四季豆裡煮砂鍋 (Casserole)，成了感恩節傳統菜餚。南瓜派可說是火雞之外感恩餐的代表，後來發展出蘋果派、胡桃派、地瓜派、櫻桃派和巧克力奶油派。

感恩節聚餐一般下午開席，主婦們一大早就開始忙碌，火雞要烤六小時，兩三天前就要解凍和浸泡鹽水。

火雞也被赦免

白宮有「赦免火雞」的傳統，據說最早是林肯總統的兒子泰德，求父親赦免一隻動物（可能是浣熊），以做寵物。甘迺迪總統在 1963 年的感恩節收到一隻火雞，見字條上寫着「總統先生，請享用」，於心不忍，便赦免了它。近年白宮每年必定赦免火雞的作法，則始於 1989 年小喬治布希總統。去年，拜登總統赦免了兩隻火雞。特赦火雞，彰顯基督教憐憫、寬恕的宗教情懷。因着上帝的憐憫，清教徒在美國生根建造家園，更因着上帝的赦免，所有信耶穌的人都能得永生。

(續上頁) 五月花二號 (Mayflower II)

沒有「五月花號」，就沒有那一年的感恩節。停泊於普利茅斯鎮港口的「五月花二號」是一艘精心打造的四桅貨船複製品，為了讓昔日的「五月花號」重現大眾眼前。「五月花二號」於 1956 年在英國造成，並「再一次」橫越大西洋來到麻州普利茅斯，還原最初的那趟旅程。現時各地旅客可以上船參觀，親身探索這艘重 180 噸、長 27 公尺的木製帆船，除了紀念「新大陸」的發展歷史，也讓人重溫當時清教徒在船上所簽署的《五月花號公約 (Mayflower Compact)》，為一起推動社會發展及按照基督信仰來生活而努力。

先輩紀念公園紀念碑 (National Monument to the Forefathers)

深度遊旅程的重中之中，是位於阿勒頓街 72 號 (72 Allerton Street) 的先輩紀念公園紀念碑，高 81 英尺，被公認為是世界上最的實心花崗石紀念碑。這座象徵了當年清教徒為公民和宗教自由所付出的犧牲，主基座上矗立着「信仰 (Faith)」的英雄形象，而四個扶壁的雕像象徵清教徒建國的四大方針：道德 (Morality)、法律 (Law)、教育 (Education) 和自由 (Liberty)，這些核心價值是今

天站在這片土地上的我們需要堅持捍衛的。就如雕刻在紀念碑後方的《普利茅斯種植園》引文：「祂手創造一切使萬物得以存在，從微不足道的開端誕生了偉大的事物；就像一根小小的蠟燭可以點亮千百回，所點燃的光芒足以照耀許多人，甚至在某種程度上照亮了我們整個國家；願耶和華獲得一切榮耀與讚美。」

今天我們不僅過感恩節，也從這美好節日想起上帝的賜福，想起先賢們付出血汗所建立的價值。願感動清教徒的靈繼續感動我們，為彰顯神的榮耀而發光。

KOKA
Simply Delicious 就是美味!

無人工色素 No Artificial Colouring * 無反式脂肪 No Trans Fat *

非油炸拉麵·碗裝河粉
新加坡優質產品·東南亞風味

不加味精 No MSG Added * 無防腐劑 No Preservative *

正宗新加坡叻沙風味
INSTANT NON-FRIED NOODLES
非油炸拉麵
CURRY FLAVOUR
咖哩湯味

正宗新加坡叻沙風味
INSTANT RICE NOODLES
快熟河粉
LAKSA SINGAPURA
FLAVOR 星洲叻沙味

NET WT / 淨重: 2.47 OZ (70g)

總代理: 廣元(北美)有限公司
877-889-8968
網上訂購: www.myAsianStore.com

反對恐怖主義 因我關心巴勒斯坦人！

余創豪

筆者曾經發表過不少關於以巴衝突的文章，但每次都要面對無數詭辯，例如「輸打贏要」（接受有利於自己立場的聯合國決議，否定對自己不利的聯合國決議）、「歷史否認主義」（Historical Negationsm、Historical Denialism 質疑巴解組織顛覆約旦和黎巴嫩的歷史）、「強盜邏輯」（以恐怖主義攻擊別人是天經地義，對方反擊是沒有愛心和寬恕），甚至人身攻擊，由於不勝其煩，故此很長一段時間我避開了這個題目。

然而，10月7日發生了以色列版本的九一事件，哈馬斯將以色列殺個措手不及，在這次襲擊中，一個村莊的婦孺被斬首，在加沙地帶附近舉辦的音樂會發現了260具屍體，不少平民和遊客被綁架，包括一名中以混血兒。在視頻上看見那名少女無助的表情時，我內心夾雜著悲傷和憤怒情緒，我想：「我自己或者親友也可以是受害者。」我真的忍不住要說幾句話。不過短短幾天，無數媒體已經發表了大量評論和分析，我不想拾人牙慧，在這裡我嘗試用其他角度分享個人的見解。

恐怖主義源於雞蛋與高牆嗎？

筆者和內子很喜歡旅行，在土耳其、以色列、埃及都曾經與恐怖襲擊擦身而過，最接近的一次是2018年埃及旅程。在行程接近尾聲時，我們一行團員到一間香料廠參觀，一位團友突然望著手提電話小聲地說：「在一街之隔，有旅遊巴士受到炸彈襲擊，有幾名越南遊客喪生！」我們的巴士若早一點經過那地方可能成為目標。

很多反美、反以色列、挺巴勒斯坦、挺哈馬斯的人都將以巴衝突定性為巴勒斯坦人反霸權、反壓迫的起義，恐怖主義的根源是在不對稱的武力下，在雞蛋與高牆的對比下，被壓迫者只能夠在非常時期採取非常手段。然而，若將恐怖主義放在全球脈絡下審視，這種論述很有商榷餘地。

2018年埃及的恐怖襲擊並不是個別事件，此前埃及已先後發生過無數次針對遊客和科普特基督徒(Coptic Christians)的恐怖襲擊或系統性迫害，科普特基督徒是北非本土的民族宗教團體，自古以來居住在現代埃及和蘇丹地區，他們的教會是東方東正教，有別於希臘

東正教。科普特基督徒只佔埃及人口10%，他們沒有M1坦克車、沒有F16戰鬥機、沒有美國的支持，他們只是雞蛋，絕對不是高牆，對埃及完全不構成威脅，更遑論迫害穆斯林。然而在幾十年來，他們一直成為被仇視和恐襲的對象。例如2018年伊斯蘭國武裝分子在埃及伏擊了一輛離開修道院的巴士，屠殺了七名科普特基督徒；一年之前，伊斯蘭國在同一地點又屠殺了28名科普特基督徒。但科普特基督徒並沒有選擇採取恐怖主義去還擊，更遑論殺害遊客！

我需要強調，以色列有很多做錯的地方，例如違反聯合國決議，在東耶路撒冷擴建殖民區，不過我從未聽聞過以軍屠殺和綁架遊客。

放眼其他穆斯林國家，例如伊拉克、敘利亞、巴基斯坦、黎巴嫩、阿富汗，不同派系經常以恐怖主義的手段互相仇殺。在黎巴嫩，穆斯林人口佔絕大多數(68%)，基督徒是少數(32%)，但真主黨堅稱黎巴嫩必須是一個伊斯蘭國家，當基督徒的勢力逐漸衰弱之後，伊斯蘭遜尼派與什葉派又互相火拼。諷刺的是在敘利亞內戰中，估計黎巴嫩真主黨約有二千人陣亡，這數字遠遠超過以色列軍隊殺死真主黨的人數。

說到底，這些衝突是壓迫而激發起反壓迫，還是因著排他思想而造成無法妥善協議的局面、結果訴諸武力呢？

人道主義的願景？

左派人士在以巴問題上到底抱著什麼願景？他們聲言以人道主義出發，去關心巴勒斯坦人的處境。不過請恕我得罪，參照以往的歷史，我不知道他們真正關心的是意識形態的勝利，還是人民的幸福。在越戰期間，左派人士聲討美帝壓迫越南人，當北越「解放」南越之後，便出現了慘絕人寰的投奔怒海，但先前的正義呼聲竟然銷聲匿跡！九一一事件之後，美國對阿富汗展開軍事行動，左派譴責美國壓迫阿富汗人民，2021年美國全面撤出，塔拉班重新掌權，阿富汗的女權倒退了20年。如我所料，左派再次擺出沉默是金的態度。



如果願景是以色列被徹底擊敗，那麼巴勒斯坦人的生活會否更美好？有讀者可能會認為我不應該問這假設性的問題，但值得強調的是，這正是部分中東領袖的目標。

1947年，阿拉伯聯盟拒絕聯合國將巴勒斯坦的土地分配給猶太人和阿拉伯人，決定以武力解決爭端，阿拉伯聯盟秘書長阿扎姆·帕夏(Azzam Pasha)表示：「這將是一場滅絕戰爭，一場重大屠殺，就像蒙古大屠殺和十字軍東征一樣。」1948年以阿首次戰爭開打之前，伊拉克總理努里·薩伊德(Nuri Said)宣稱：「我們將會用自己的槍推毀這個國家，並且毀滅猶太人尋求庇護的每一個地方。」1967年六月戰爭之前，巴解組織首任主席艾哈邁德·舒凱里(Ahmad Shukeiri)聲稱要將猶太人趕入大海，不過阿拉伯人戰敗後，他否認曾經說過這樣的話。2005年伊朗總統艾哈邁迪內賈德(Mahmoud Ahmadinejad)說：「我們親愛的伊瑪目(指伊朗最高精神領袖霍梅尼)說，佔領(巴勒斯坦)的政權必須從地圖上消失.....猶太錫安主義政權是一個篡奪者、非法政權，是一個毒瘤，應該從地圖上抹去。」儘管有學者認為「從地圖上抹去」是誤譯，但伊朗先前也曾使用過這些威脅性字眼，例如1999年伊朗舉行的閱兵式上用波斯語和英語寫著「以色列必須從地圖上消失」的標語。哈馬斯的最終目的是要徹底消滅以色列，這更加不在話下，2010年，哈馬斯領導人馬哈茂德·扎哈爾(Mahmoud Al-Zahhar)宣告：「我們的最終計劃是擁有整個巴勒斯坦。」

以上都是嚴肅的聲明，故此需要嚴肅地對待。若是哈馬斯大獲全勝，消滅了以色列，對猶太人來說固然是一場人道災難。那麼沒有了以色列的壓迫，從此之後巴勒斯坦人會否步上康莊大道呢？我認為大有可能剛剛相反，哈馬斯會採取同樣的恐怖手段去壓迫自己人！這並不是毫無根據的猜測，2007年哈馬斯與巴解法塔派爆發內戰時，人權觀察指出雙方都犯下了違反國際人道規範的罪行，例如故意攻擊平民、處決戰俘、在高樓大廈將人拋下、在醫院中屠殺傷病者。你不可能期望一個習慣了排他、宣揚仇恨、要徹底毀滅對手、為求目的而不擇手段的團體，在攀上權力高峰之後便會放下屠刀。我恐怕那時哈馬斯不單止會壓迫自己人，而且可能會好像賓拉登一般將聖戰推展到海外。

我並不效忠於任何政府或者任何意識形態，我關心巴勒斯坦人，所以我才反對哈馬斯！所以我才譴責恐怖主義！

G20 聯合聲明無譴責俄國

今年9月G20在印度舉辦高峰會議，主題為「同一個地球，同一個家庭，同一個未來。」G20並沒有多少領導人的任期長過杜魯多的八年。作為G20資深領袖，杜魯多卻沒有受到主人家和其他參與國的重視。他要求公開譴責俄羅斯非法入侵烏克蘭，卻沒有寫入聯合聲明。聯合聲明只含糊地關注戰爭所帶來的食物和能源危機，甚至忽略了戰爭帶來的生靈塗炭；聯合聲明亦關注性別平等、反恐怖活動及洗黑錢、數碼科技及綠色基建課題，可能因為弱國無外交。加拿大雖然是全球疆土第二大的國家，又是發達工業國，卻不具備軍事及經濟上的相應實力。

等到大會曲終人散，杜魯多本來要趕回安省倫敦市參加自由黨黨代表大會，卻徒呼無奈何，因為總理專機機械故障而要滯留印度兩天，等待另一架專機帶備零件前往新德里。加拿大供總督及總理使用的專機CC-150北極星Polaris隊伍來自空中巴士，是已經有30年機齡的老爺機。以加拿大聯邦政府的財政狀況，短期內恐怕不會購買新飛機，唯有繼續保養和使用老爺機。就像總理上任八年，還沒有搬入24 Sussex Drive的總理官邸。2015年杜魯多上台時官邸維修翻新預算要1,500萬，2021年維修費已暴漲到3,600萬。奈何！加拿大政府首長出行竟然要坐老爺機，官邸入伙因維修費高昂而遙遙無期。

杜魯多莫迪針鋒相對

難怪意氣風發的印度總理莫迪繼2018年再度冷待杜魯多。剛訪問美國受到高格調接待的莫迪，又拿了金磚五國加入了沙地阿拉伯及非洲國家的彩頭，主持G20成為全球南方的代言人。

為什麼杜魯多與莫迪總是針鋒相對？這不是因為兩人性格不合或者有私人恩怨。兩人都是民選出來的領袖，各自有自己的議程要向選民交代；雙方政府的立場都有干預對方內政的嫌疑。莫迪推行大印度主義受到印度民眾歡迎，他要求恢復印度教為國家主流，甚至使用梵文稱印度為Bharat，自己是Bharat的總理，這本來是印度憲法容許的稱號。以印度教為主自然排斥要求分離的旁遮普錫克教分子。他們要求成立獨立的國家Khalistani。

莫迪單獨會見杜魯多，批評加拿大縱容包庇旁遮普分離恐怖分子；加拿大擁有印度旁遮普以外最大的錫克教群體，加拿大第三大主要政黨的黨領顯誠就來自旁遮普。今年6月加拿大錫克教遊行，一輛花車描述1984年10月錫克教護衛刺殺印度總理甘地夫人，這肯定觸動印度政府引來不滿。

錫克教與印度教難容

1984年6月甘地夫人曾經使用坦克軍隊攻擊Amritsar錫克教金廟。金廟是錫克教最神聖的地方，設有免費食堂，每日招待超過10萬食客，任何人不論族裔、宗教信仰都可以免費享用，是全世界最

江大惠

大的免費食堂，錫克教眾生平等的文化與印度教將人分為種性的傳統格格不入。1985年印航182客機在加拿大爆炸，329名乘客和機組人員全部罹難，是加拿大航空史上最嚴重的恐怖襲擊；罹難者包括268名加拿大公民，27名英國公民，24名印度公民。嫌疑兇手來自旁遮普分裂主義者，而杜魯多這次在印度時剛巧卑詩省素里市錫克廟舉行公投，要求成立獨立的國家Khalistani。

現實的加拿大政客

杜魯多以加拿大有和平發表言論自由為辯護，實質上因為加拿大南亞裔的印度裔大部分來自旁遮普，還有巴基斯坦裔、泰米爾裔都集中居住，在選區成為穩定的票源。在目前聯邦單議席單票制，集中族裔選票是可以贏得議席的。加拿大南亞裔的人口比華裔少，但國會議員的數目是華裔的兩至三倍，擔任聯邦部長更是為數不少。旁遮普裔的加拿大人生育率高，總數估計已達一百萬。加拿大的政客是現實的，一定會維護旁遮普南亞裔的票倉。

杜魯多回到加拿大，國會新會期高調批評印度政府涉嫌參與在6月暗殺已成為加拿大公民的錫克教領袖Hardeep Singh Nijjar，並驅逐印度駐渥太華情報首長出境，導致印度政府報復也驅逐一名加拿大外交官。兩國關係顯著惡化，貿易部長伍鳳儀原定10月率領商界領袖「加拿大隊(Team Canada)」訪問孟買尋找商機的行程，將會延期。看來加拿大的印太商貿政策印度部分，將要擱置一段較長的日子。

極端天氣引發觸目驚心的災難

暴雨·風暴·林火

近幾個月，世界各地發生連串由極端天氣所引發的災難，令人觸目驚心。執筆之際，北非利比亞東部遭遇當地前所未見的暴雨，令兩座堤壩崩塌，洪水衝擊下游城市，超過二萬人死亡或失蹤。8月底香港受超強颱風蘇拉吹襲，洪水將城中街道變成急流澤國，不到一週後再遇上有紀錄以來最強的暴雨。同月，三級颶風Idalia在美國佛羅里達州西北部登陸，高達十尺的風暴潮(Storm Surge)重創當地社區，屬百多年來首次。南歐希臘也同時受破紀錄的暴雨蹂躪，四天內承受了近兩年總和的雨量，700平方公里的農業地區遭淹沒。

除了暴雨洪災，還有林火。自今年5月起，加拿大飽受史上最嚴重的林火，遍及各省，波及範圍幾近瑞士國土面積的四倍，期間林火濃煙甚至嚴重影響加東及美東各大都會，西北地區首府黃刀市全城兩萬居民需緊急撤離數週。夏威夷Maui島上有12,000居民的拉海納鎮8月初被林火吞噬，幾乎全鎮盡毀，幾百人死亡或失蹤。近日暴雨為患的希臘，7、8月期間全國多處發生猛烈林火，滿目瘡痍；上述僅為今年夏季數月內較為觸目的災情。

熱浪·乾旱·颶風

這些遍及全球的極端天氣及所引起的災情，都有一共通處，就是近年各地均經歷異常高溫。颶風暴雨等氣象及林火本屬尋常現象，是地球系統調節機制的一部分；然而當異常高溫持續出現，不僅帶來熱浪，更令陸地上的大氣乾旱加劇，當乾旱持續經年，樹木變得脆弱，其耐火力下降，加上高溫增加閃電發生機率，林火一觸即發，再遇上高風速的天氣，火勢更迅速蔓延一發不可收拾。另一方面，高溫又令海洋表面水溫上升，為熱帶氣旋增加更多能量，轉化成更強勁的颶風，並令氣旋含水量大增，使降雨強度加劇。而且近年北極升溫情況嚴峻，其一影響是令大氣上層的噴射氣流(Jet Streams)變得紊亂，使颶風、降雨及酷熱氣團的移動不按常態，使相關災情惡化。

上述異常現象，三十多年來氣候科學專家已不斷發出預警，如今終於發生。氣候變化危機已是國際公認的不爭事實，這都是近兩個

世紀以來發達工業國家排放過量溫室氣體所造成的惡果。由暖化引起的氣候變異，正可視為「Threat Multiplier」——各類威脅的「加速師」，令地球天然系統原本在正常情況下都會發生的颶風、降雨、林火、乾旱，變得更頻密、更強烈或持續更長。所謂「百年一遇」的極端氣象事故越來越頻繁。

濫捕·濫伐·濫採

近年氣候紊亂、災難頻仍，大地悲鳴，人類要負上重責，特別是富裕工業國家及地區，以經濟增長為由在過去近兩個世紀無休止地生產，四處濫捕、濫伐、濫採，同時排放過量污染物及溫室氣體，多年來在眾多科學家的不斷示警下，整個社會仍鼓勵過度消費以及高耗能的生活方式，連後起的發展中國家也趨之若鶩，希望急起直追。當前各地洪、旱、風、火、饑荒等天災連連，更屬人禍，其一是難民危機。

古今的難民流離失所，或因災難、戰禍，甚至迫害。然而今天，人為造成的氣候紊亂已成為近年全球難民人數劇增的直接或間接原因之一。過去十多年，非洲、中南美洲及南亞各地均遭受持續乾旱打擊，同時因極地冰蓋融化，海平面上升持續，湄公河、恆河及尼羅河三角洲等主要糧倉的土壤逐漸鹽化，各地耕種作業因此日漸艱難，居民大規模被逼遷徙的情況已經發生。同時，有相關研究指出，因持續嚴重旱災，在暴政下原已脆弱不堪的敘利亞面臨崩潰，催化全面內戰，數百萬人被迫越境逃難，引發自二戰以來最大規模的難民危機，至今未完。中美洲類似旱災及混亂政治局勢，也引動數以萬計洪都拉斯等國居民跋山涉水湧向美墨邊境。據聯合國估計，未來30年將出現上十億計「氣候難民」。

疫症·減排·災難

公共衛生屬另一巨大挑戰。專家已經預警，如果全球暖化再不受

趙汝圖

約制，許多傳染病載體將如中門大開湧至，各種如目前疫症大流行的情況將會接踵而來。

2015年12月，各國代表雲集巴黎，同意為實現「低於攝氏2度」的目標，同時期望進一步爭取「低於攝氏1.5度」的理想目標，抑制溫室氣體過量排放。儘管《巴黎協定》遠非理想，特別是在各國承諾減排目標的幅度上強差人意，有待《協定》正式啟動後以其中的「加碼」機制來改善。《協定》實施機制雖然充斥著國際政治角力下的各式妥協，當時人們一般仍抱持著審慎樂觀的態度；如今情況卻已大為惡化。現時已知，目前全球平均溫度已經比工業化前的水平高出攝氏1.2度，如按目前各國的減排承諾，升幅將達2.7度，後果肯定遠超過當前已視為「災難」的程度。

適應·加固·防禦

如果世界各國要達至關鍵的「低於攝氏1.5度」目標的話，必須要在2030年前將人類活動所排放的二氧化碳(CO₂~溫室氣體中最受關注、分量比例最高的一種)的排放量，減少最少45%(以2010年水平為基準；部分國家需要減排更多，由50%-65%)，然後必須在2050年之前實現零排放。如此才「有機會」可以達到「低於攝氏1.5度」的目標。這還未將其他儲熱能力更高的溫室氣體，如甲烷(CH₄)和一氧化二氮(N₂O)等等令人擔憂的排放量計算在內。

加拿大溫室氣體人均排放量位居全球前五名之內，故此責無旁貸。一方面，全國迅速減排是重中之重；除了個人生活形態必須改變外，各級政府極需果斷、明確及有效的減排政策及措施，同時業界的誠實及貫徹參與也十分重要。作為國民，我們身負督促政客、民意代表及業界人士的重任，在全國減排的努力上摒棄成見，共同努力。同時，極端氣候已在我們門前，不會停止，故此「適應(Adaptation)」及提高氣候韌度(Climate Resilience)，包括加固升格基礎建設，加強災難防禦能力等，也屬迫切要注視的環節。



聯邦醫療計劃問與答

曾惠蘭

問：我的老人醫療卡 Part A 生效日是 2019 年 5 月 1 日，Part B 生效日是 2023 年 9 月 1 日。我可以申請聯邦醫療補缺計劃 (Supplement) Plan F 嗎？如果將來要更改到其他計劃可以嗎？

答：必須是 2020 年 1 月 1 日以前生效才可以參加 Plan F。你的 Part B 生效日是 2023 年，不合規定，只能申請 Plan G。至於將來要改其他計劃，需要看你的健康狀況而定，如果填申請表格時所有問題都回答能確定是「No」，那麼你仍然會合資格轉換到其他計劃。

問：我太太有奧巴馬健保和 Medicare 的 Part A，生效日 2023 年 10 月 1 日。可以申請聯邦醫療保險公司補缺計劃 (Supplement) Plan G 嗎？

答：你太太目前還不能申請聯邦醫療保險 Supplement Plan。必須要同時有 Medicare 的 Part A 和 Part B 才能申請聯邦醫療保險 Supplement 計劃。她應儘快去社安局申請 Part B。如果超過了規定間而沒有申請 Part B，是會罰款的。

問：我今年 11 月 65 歲，今年 1 月份開始領取每月的社安金，請問我現在可以申請醫療卡了嗎？

答：你已經開始領取社安金，因此不需要自己去社安局申請醫療卡，社安局會在你生日的前三個月自動將醫療卡寄給你的，敬請留意郵箱的信件。

問：我有老人醫療紅藍卡也有低收入的 Medicaid 卡，我申請的雙重資格計劃 (DSNP)，保險公司每月只有 50 元的買菜福利，我朋友卻可以每月有 150 元的買菜福利。請問我可以轉換成和朋友一樣的保險公司計劃嗎？

答：可以。雙重資格低收入保險計劃 (DSNP) 可以在每年 1 月至 3 月、4 月至 6 月及 7 月至 9 月，每一季度更換一次其他保險公司的計劃。

* 以上資訊摘自 CMS 網頁訊息，如需更多個人諮詢或協助服務，可致電話 (832)419-2084。



西雅圖

感恩節數主恩

小金子

關心我的朋友，祝賀我吧！過去的 10 月 10 日，「大概」是我老太太的 93 歲生日。生日就生日，怎麼是大概？因為我 6、7 歲時被領養，等報名上學時問我幾歲，才發現舊曆、新曆我都不知道。

養母說：「算算看，大概是 1933 年，就算 1933，自己選一天做生日吧！」為了生日可以放假，我選了 10 月 10 日，是當時的國慶。就這樣，從此以後我官方紀錄就是 1933 年 10 月 10 日生日。

若干年後，我和喬宏結婚。我失散的親人在報上看到演員喬宏的妻子，竟是他們的妹妹。二哥寫信給喬宏，經過電影公司聯繫，我和親人重逢了。談到年歲，二哥說，我實際年歲該加一歲。五姐說，媽媽結婚後每年生一個，共生了 15 個孩子，因戰亂時生活困難，醫藥不發達，只隔一個養大一個。我們在生的每人差兩歲，我應該再加一歲。因此，今年過完生日，我實際年齡該是 93 歲。

其實，到底多少歲又有什麼關係？神（上帝）讓我來，就來了，在有生之年接受了耶穌的救恩；該走，主會接我回家，該走就走吧，好得無比。

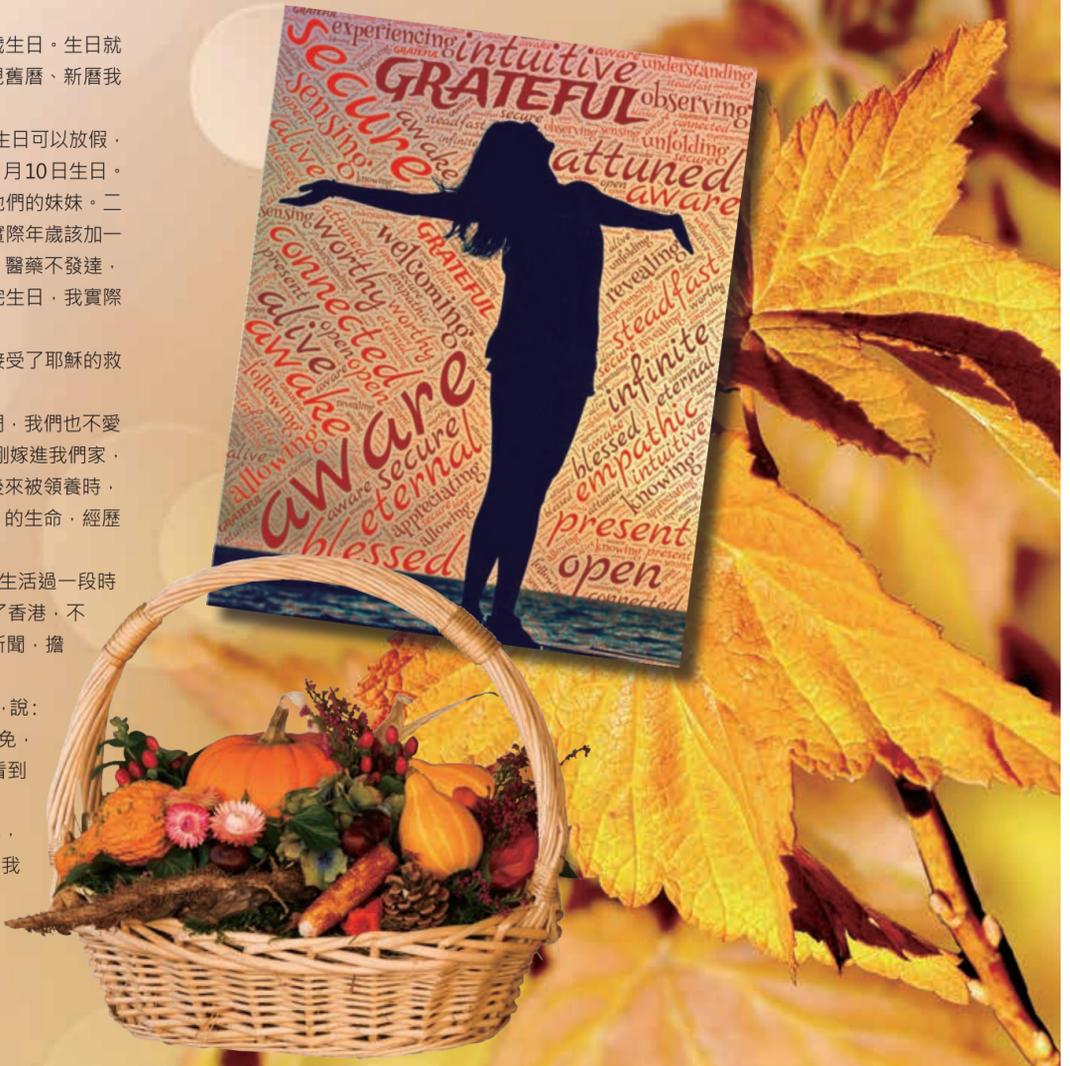
媽媽在我 4 歲時就離開了世界，因家中孩子多，父親很快再婚，繼母不愛我們，我們也不愛她。我是媽媽在生時特別疼愛且寵愛的孩子，年紀又小；不但不愛繼母，甚至她剛嫁進我們家，按禮數，我們所有的孩子要排隊叫「媽媽」，當時唯獨我閉口扭頭不叫，以致後來被領養時，她捨得放我走。雖然離開家、離開親人是損失，是不幸，但神卻讓我「苦瓜乾」的生命，經歷了新的生活，成為祝福！

在第二次世界大戰和日本抗戰時，養父母帶我走過很多地方，勝利後在北京生活過一段時期。神賜給我美好的聲音，在北京的日子幫助我的語言標準。後來神帶我們到了香港，不幸遇到經濟風暴，養父母不能再供我讀書。靠著聲音和語言，我進了電台播報新聞，擔起養家的責任；更感恩的是，在電台認識了第五代的基督徒喬宏。

我和喬宏交往，他經常和我講救主耶穌十字架的救恩。有一次我實在忍不住了，說：「我們可不可以談點別的？」「不行，我喜歡你是認真的，我已蒙恩得救，罪得赦免，有一天離開世界，神會接我回家。不管妳將來願不願意嫁給我，我都不忍心看到你將來在『下面』。」被他的真誠感動，我開始認真地追求真理，接受救恩！

神給喬宏在演藝界有成就，並讓他經歷過翻船、撞車、開飛機失事都平安無事，度過難關，且為他開了傳福音的門。當他被介紹是演員時，他說：「演員是神給我的副業，我的正職是傳道。」我因是他另一半，也參與了他的服事。1999 年 4 月 15 日，喬宏被神接去。神藉着我過去和他共同的服事，把福音棒交給我。

神賜福我，伴我同行，與我同在，供應我一切所需。我雖然想念喬宏，但知道將來會與他、與主、與信主的親人朋友們在天家再聚，能不喜樂感恩嗎？



BLESSED Life Church
 恩福浸信會
經歷主愛 深化關係
 上午十時正
 粵語崇拜 英語青少年聚會
 兒童主日學 托兒服務
 聚會地點: Christ-King Lutheran Church
 3730 148th Ave SE, Bellevue, WA
 BlessedLifeChurch.org (425)829-9055
 Link.BlessedLifeChurch.org/youtube



西雅圖證道堂
 Evangelical Church of Seattle
SEATTLE CAMPUS 西雅圖堂
 651 NW 81st Street
 Seattle, WA 98117
 (206) 789-6380
 Sunday Worship 主日崇拜
 國語堂 11:00 AM
 英語堂 9:15 AM
 粵語堂 9:30 AM
REDMOND CAMPUS 東區分堂
 17360 67th Court
 Redmond, WA 98052
 (425) 748-9660
 Sunday Worship 主日崇拜
 國語堂 9:30 AM
 英語堂 9:30 AM
 粵語堂 9:30 AM
NORTH DISTRICT CAMPUS 北區分堂
 借用場地 Maple Park Church
 17620 60th Avenue W
 Lynnwood, WA 98037
 (425) 778-1647
 Sunday Worship 主日崇拜
 國語堂 2:00 PM
 英語堂 2:00 PM
 EMAIL: info@eccseattle.org
 WEBSITE: www.eccseattle.org

大西雅圖角聲癌友關懷事工
 提供身心靈關懷給大西雅圖地區
 華人癌症病友

您是否正在經歷病痛呢？
 是否處於徬徨不安、
 焦慮憤怒、沮喪憂鬱、
 孤單絕望當中呢？
 角聲癌友關懷的義工們，
 願意與您同行，
 耐心聆聽您的需要，
 成為您的安慰使者
 我們提供資訊協助，
 並且確保您的隱私

請聯絡 877-877-0677
 電郵 cancerc_sea@cchc.org
<http://heraldcancercare.org/>

以做的三件事，也會發出令神喜悅的香氣。

朱耀強

上帝喜悅的香氣

第一是禱告。在《啟示錄》中，使徒約翰記載了神在天上寶座的一個異象。約翰和其他人都...

見證是神喜悅的第二種香氣。在《哥林多後書》第二章中，使徒保羅使用勝利凱旋遊行的將軍，進入城市展示他...

基督徒的見證對基督來說是一種芬芳。儘管對迫害基督徒的人來說，可能是一種死亡的氣味，在早期教會，許多人因為見證基督...

另外，在保羅寫給以弗所教會的信中，最後一次提到香氣：我們要效法基督犧牲的愛，當作馨香的供物和祭物獻與神...

神聞你是臭味還是香味？

嗅覺是神（上帝）賜予我們的偉大禮物。有了它，我們可以聞到各種味道。例如，是否有煙火？水果何時成熟或腐爛？媽媽在做什麼樣的晚餐？...

獻祭的馨香之氣

《聖經》中第一次提到神的嗅覺，是在祂聞到挪亞獻祭的馨香之氣時（參《創世記》八章 18-22 節）。神用洪水淹沒了世界，消滅了除挪亞一家和每對動物之外的所有生物...



經文告訴我們，耶和華聞那馨香之氣，並應允再也不用洪水毀滅地和各種活物。像挪亞一樣，我們因神的施恩憐憫讚美祂時，是在向神獻上馨香之氣。

在《出埃及記》和《利未記》中，摩西對各種獻祭條例做了指示，從有意和無意的罪、團體和個人的罪、強制性和自願獻的祭，到祭司和會幕的按立和祝聖。《聖經》再次告訴我們，獻祭的香氣是耶和華所喜悅的...



華人恩典聖經教會 China Chinese Grace Bible Church. 主日早上崇拜 主日學 週三晚禱告會 電話聯絡...

二埠Sacramento 基督教慕主教會 Maranatha Christian Church. 神啊！我心切慕你，如鹿切慕溪水！ 牧師：秦約翰牧師...

二埠福音中心日常活動時間表 (2023年9月開始) Zoom: 682366625 Code: 5775. Table with columns for Monday, Wednesday, Friday, and Saturday activities.

修榮與你無所不談. 講員：林修榮. 談政治，談財經，談健康，談聖經. 現場與ZOOM同步. 日期：2023年11月11日（星期六）...

沙加緬度角聲中心 粵韻福音隊. 10:00 AM-1:00 PM (每月第一、三、四週六). 福音粵曲 卡拉OK 欣賞.

發現美麗越南 漫遊巴厘島. 3/18-4/1/2024 \$2600/每人. 二埠角聲福音中心 14天13晚旅行團. 團費：\$2600/每人...

社會分裂加劇，何去何從？

黃紅英

持續一年多的俄羅斯入侵烏克蘭戰火仍在延燒，中東地區的衝突硝煙又起。10月7日清晨，以哈馬斯為首的巴勒斯坦武裝組織從加薩地帶以5,000餘枚火箭彈炮轟以色列，同時約2,500名武裝分子突破加薩—以色列隔離牆，從陸地、空中和海上全方位突襲加薩周邊的以色列領土，並在鄰近的以色列社區殘忍地屠殺平民，造成至少1,200名以色列人傷亡，而正在進行的雷姆音樂節現場有260人被殺。哈馬斯還劫持多國囚質，退回加薩。

憤怒的以色列誓言追擊哈馬斯。加薩地帶現正陷入危險的戰爭中。然而，就在明顯是哈馬斯的殘忍暴力引致以色列、加薩地帶、甚至整個中東地區陷入危險局勢的事實中，歐、亞、美洲的許多國家和地區卻爆發了支持伊斯蘭、巴勒斯坦甚至是哈馬斯的示威遊行。包括世界頂端學府之一的美國哈佛大學，竟有30多個學生組織簽署聲明支持哈馬斯。什麼原因導致如此多人支持暴力屠殺和恐怖分子？是什麼導致人類社會意識形態的分裂加劇？

新聞信息的失真

正如上期筆者在《辨識紛擾世事的智慧》文中所提及的，美國包括世界的許多新聞媒體和社交平臺，是導致社會分裂的重要推手。科技的算法使人們更容易僅關注自己認同的資訊，陷入在某個平台泡製的資訊泡沫中，導致人們傾向於追求與自己立場一致的信息，引致了思想上的互相隔離，加深了極端化。

此外，為吸引流量，許多新聞媒體和社交平臺製造極端言論，以引起社會的關注和討論。這鼓勵了極端化和對抗性言論，並降低了對建設性對話的需求。甚至，許多媒體缺失專業的新聞從業水準，沒有認真核實就報導導性信息，導致了社會衝突事件的產生。如10月17日加薩地帶的阿赫利阿拉伯浸信會醫院 (Al-Ahli Arab Baptist Hospital) 的爆炸事件，許多「大牌媒體」就報道，這是以色列空襲所造成的，這引發了世界各國對以色列的譴責（如加拿大總統特魯多），從而又激發了新一輪的反以色列示威遊行，進一步加劇了中東局勢的不穩定因素，也加深了整個國際社會、包括美國社會的派別分裂。

新聞媒體和社交平台在鼓吹各種引致社會分裂的事件一向是不留餘地的。如2020年5月喬治·弗洛伊德 (George Floyd) 死亡事件，在左派媒體和各大社交平台的大肆渲染下，美國各地的暴力示威持續了一整年，無論對人們的正常生活秩序還是美國社會，皆造成了極大影響。在上帝眼中，每個生命都是珍貴，但當媒體只為噱頭而引起社會動盪、導致更多的生命和財產損失時，則是不可取的。從許多觸目驚心的導火線中，我們明顯地看到了媒體新聞和社交資訊失真導致社會分裂的嚴重後果。

政治的極端分化

在美國，相信大部分人皆感受到了兩大政黨——共和黨和民主黨之間的政治分化的不斷加劇。這同樣與新聞媒體中的虛假資訊和偏見報導息息相關。那些散佈錯誤觀點的新聞資訊，導致不同政治陣營之間的不信任，激化了政治對立。2019年，專欄作家大衛·布魯克斯 (David Brooks) 寫了一篇文章《今天，我們如何摧毀我們的生活》。他強調，在社交媒體時代，政治兩極化成了病毒肥田劑，揪住那些你認為與你意見相反的人不放，傳播他們的「黑暗心靈」。

這個美國幾乎無人不知的新聞，就是一個真實的佐證：2019年1月18日，有人在社交媒體 Instagram 上傳了一段視頻：一群美國青少年聚集在林肯紀念堂前的廣場上，他們中有許多人頭戴「MAGA」小紅帽（這是支持特朗普的標誌，代表「美國再次偉大 / Make America Great Again」的競選口號）。視頻中，肯塔基州科文頓天主教高中生桑德曼 (Nick Sandmann)，站在原住民老兵菲利浦 (Nathan Phillips) 面前，微笑且不發一語。但這引發了美國左派媒體的高調介入，以種族歧視、白人至上等審判標準，作為攻擊支持共和黨的選民及其候選人的一個契機。這引發了全社會譏伐桑德曼的各種攻擊，對其和家人都造成了嚴重的傷害。事實證明，這完全是那些新聞媒體的誹謗和虛假指控。最後，桑德曼狀告罪魁禍首的美國有線電視新聞網 (CNN)、《華盛頓郵報》以及美國全國廣播公司 (NBC) 等，並贏得了總共超過7億美元的誹謗官司賠償金。儘管真相大白，但這放大了美國社會的種族歧視話題，以及政治兩極化的裂縫。

今天的許多新聞媒體機構與從業人員，已經不再中立。他們傳播出來的資訊，常受到個人政治立場的影響。這不但導致了信息的片面化和極端化，更嚴重的是加深了讀者的偏見、加劇了社會分化，使整個社會為極端化的政治付出沉重的代價。

被綁架的教育

種族歧視在美國歷史上的確是最不光彩的一面。儘管今天的種族歧視在美國仍然延續，

但從憲法和社會制度的層面，種族歧視已經沒有一席之地。種族歧視事件，多發生在個人觀念或個別機構，而非系統性的。事實上，隨著越來越多不同族裔的人活躍在不同的崗位上，每個人內心對族裔和膚色的偏見越來越少。然而，近十年來，種族歧視的話題卻越演越烈。2021年10月8日，加州州長紐森簽署了AB101法案，規定加州各高中在2025-26學年開始，要提供族裔研究課程；各類大學亦積極推動、加大力度推行「批判性種族理論 (Critical Race Theory)」的研究項目。筆者並不反對種族研究課程，因為直面歷史，才能撥亂反正。正如《舊唐書·魏徵傳》所言：以史為鏡，可知興替；以銅為鏡，可正衣冠；以人為鏡，可以明得失。借歷史上的成敗得失作為鑑識，才能避免黑暗歷史的重演。

但是，在「批判性種族理論」研究課程的教材設計上，如果只是以偏見闡述殖民時代對原住民的傷害、對黑人的奴役等歷史，將不可避免地引發種族間的誤解與仇恨。比如，在闡述西班牙殖民者登陸美洲西岸造成對土著部落的傷害時，若只強調新來者與原部落的爭端，卻沒有描述在新定居者到來之前，原住民各部落一直有互相爭鬥與殺戮的真實歷史。這可能導致學生們產生誤解，將原部落居民和文化的消失，全部歸咎於新定居者。

種族研究課程中，誰可編撰教材，哪些內容該寫，哪些被忽略了？誰制定課程大綱，那些閱讀材料需要讀，哪些被忽略了？誰在教授課堂，哪些問題被放大成為討論的焦點，而哪些問題被忽略了？事實上，在種族研究課程中，這些最關鍵的問題都沒有解決。現實是，種族研究課程並不僅是增加了一門歷史課程那麼簡單，當中涉及政治立場與個人差異。如果種族研究課程的內容過於政治化，傾向於推動特定政治議程，而不是客觀地教授事實、知識，或過於強調種族和種族議題，就會忽略了其他重要的學術領域。此外，如果教授種族研究課程的教師有着個人的政治立場或種族偏見，那麼教課的方法就無法體現真正的公平和公正，並可能導致對當白人種族的誤解或仇恨，這將不利於社會的和解與融合。

適當的種族研究課程，確實有助於提高對種族差異和不平等的認識，鼓勵下一代尊重多元文化和種族多樣性，以促進社會正義和平。但是，如果過分強調過去的壓迫以及不同種族間的差異，勢必導致社會更加分裂。在今天社會分裂嚴重的形勢下，教育界應該強調共同點和團結，而不是差異。否則，這種教育無異於火上燒油。特別是在高中階段，心智沒有完全成熟的不同種族的學生在有偏見的課程教授下，有可能會產生極端的思想。

倡導愛的信仰 修復裂痕

面對越演越烈的社會分裂，作為其中一分子，我們能做些什麼？應該如何做？從《聖經》中，人們其實可以找到協助修復社會分裂的指引。唯有人們心中有着基督聖靈的果子（仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制）時，社會的分裂才有機會慢慢癒合。上帝的教誨是要有愛和寬恕，強調愛和寬恕作為人與人之間相處和社會文化的核心價值。這包括愛親朋、鄰居甚至是你的敵人，寬恕那些對你犯錯的人。這種信仰有助於減少仇恨和對立，並促進和解。《馬太福音》五章9節說：「使人和睦的人有福了，因為他們必稱為上帝的兒子。」上帝強調和平，也鼓勵人們在社會中充當調解者的角色，協助解決分歧和爭端。《羅馬書》十二章18節又說：「若是能行，總要盡力與眾人和睦。」這是鼓勵基督徒要積極追求和平與和諧，並儘量避免分歧和衝突。

因此，真正信仰基督的人或社會，因為有着愛、寬恕與和平，會更加關注社會弱勢群體，而不是恃強凌弱；會堅持上帝的公義，積極地推動、改善社會的不平等和不公正，營建一個更平等和諧的社會。而不是為滿足個人私欲或組織特權與地位，找藉口甚至是歪曲事實去攻擊對方，造成社會分裂。

美國的政治黨派之爭正是此種情形；哈馬斯在以色列領土上襲擊無辜平民，在加薩以手無寸鐵的巴

勒斯坦人民做自己的擋箭牌，不斷地挑起暴力與戰火，正是缺失愛的信仰所致。

基督的教義與上帝的話語是積極的、有建設性的，而不是分裂的或排他的。這是基督教與其他信仰最大的不同之處。作為基督徒，更應該努力成為促進和解、理解、和平與共融的元素，協助修復社會分裂。因為，唯有基督的大愛，才能指引人類擁有真正的和平。





牛頭牌
Bull Head

火鍋湯底

HOTPOT SEASON

火鍋季





酸辣鍋



沙茶鍋



麻辣鍋



蒙古鍋



乾拌麵



乾拌麵



乾拌麵



乾拌麵



SHALLOT SAUCE
紅蔥醬



沙茶醬



咖哩炒醬
CURRY PASTE



關注微信公眾號 <牛頭牌北美>
更多美味食譜喔！

@BullHead.BBQSauce.USA

For delicious English recipes, please visit www.lnk.bio/BullHead.BBQSauce.USA



探究護家「男士事工」

曾智玲

「男士事工」是角聲護家中心在2024年重點發展的事工之一，每個月為男士安排一次活動。筆者訪問了負責「男士事工」的護家生命教練韓澄亞，了解事工內容、推行目標，並且分享他自己的體會和心路歷程。

問：護家為什麼推行「男士事工」的服務？

答：簡單來說，一段健康的婚姻關係需要兩個健康的人才能實現。以往來「護家中心」求助的大多數是女性，雖然幫助她們重建生命是重要的，但是如果她們的配偶沒有得到同樣的幫助，夫妻之間的關係仍然不容易達到幸福。

問：「男士事工」有哪些目標或方向，請解說一下。

答：從實際層面的角度，「男士事工」的目標是透過固定的互動和活動，促成彼此學習、互相鼓勵並成長。長遠的目標是幫助男人認識自己（根據創造的秩序），以及了解在生活中被賦予的角色，包括兒子、丈夫、父親、導師、祖父等。然而，男人僅僅認識、了解他們的身分角色，並不足以實現人生意義和重要性。因為他們

的學習和成長，是需要透過與他人的健康互動，以及捨己的服務他人。當男人找到並實現自己的人生目標時，喜樂與滿足就會充滿他。

問：在今年6月中以來，先後舉辦過男士午餐會和遠足活動，參加者有什麼體會呢？你自己又有什麼體會？

答：整體而言，參加者、「護家」同工和我都得益。然而，如在這個忙碌世界中的許多事情一樣，要贏得男士的注意力是不容易的，因為需要時間和勝過慣性是很大的挑戰。

問：作為男士的你，為什麼這麼積極推動這服務呢？

答：2010年底，妻子去世；2011年初，我在矽谷工作的整個部門關閉。我的人生陷到了深不可測的低谷。我感覺生命像一個氣球，在萬分之一秒鐘內空氣被抽光，失去所有的意義！然而在那時候，神以祂深不可測的愛向我呼召，我被帶到男士事工，在加入「護家」後，開始了紳士小組服事男士們。神要我去服事其他需要聽到同樣警

鐘的人：人生不只有工作，我們的事業就像海市蜃樓，可以瞬間消失。我們應該將生命投入到有永恆價值的事情上，因為這世界和其上的事都要過去，什麼都不會存留。

問：面對社區的男士，你有什麼話想對他們說？

答：人生除了工作還有更多值得去追求的，花時間去認識自己，發覺隱藏的潛能，並找到你人生中獨特的使命。

各位男士朋友，

歡迎參與護家「男士事工」，或者推介您身邊的男士一同參加。盼望每一位參與的男士，都可以找到生命中的同路人，分擔悲與喜！



角聲護家中心服務預告

角聲護家中心

電話：(510) 790-3366 電郵：hfrc@famrebuild.org 網站：https://famrebuild.org
地址：39155 Liberty St., D450, Fremont CA 94538

角聲護家中心徵「行政助理」(全職或兼職)

主要職責：

1. 辦公室聯繫人
2. 輸入資料、文件歸檔、管理辦公室和活動物品
3. 幫助更新護家教學資料、新聞寫作和編輯
4. 協調服務、推廣及註冊
5. 對外事宜聯繫及安排
6. 協助預備年度報告和義工管理

應徵條件：

1. 願意服事社區愛主的基督徒，渴慕學習，負責守時，有組織力，專注細心，友善，善鼓勵，正面溝通能力，積極主動
2. 中、英文說寫流利（會粵語更佳）
3. 基本操作技能 (Excel、Word、PowerPoint) 及中文打字
4. 能自律完成工作
5. 有團隊工作精神，至少一年的行政工作經驗

工作地點：39155 Liberty St, D450, Fremont, CA 94538
查詢電話：(510) 790-3366 電郵：hfrc777@gmail.com

歡迎有心的弟兄姊妹以義工身分參與事奉！

11月線上免費支持小組

心裡糾結、壓力、情緒起伏、關係破裂、心靈疼痛、各樣困難不知所措，歡迎來護家支持小組。將難以啟齒的心事在安全環境中傾訴出來，讓我們與你同行，伴你得安慰、得釋放，帶着你的需要來成長！特備有紳士小組。歡迎自由奉獻。

美西時間：11月14日(星期二) 7:00-9:00pm

北京時間：11月15日(星期三) 11:00am-1:00pm

北美報名： 中國報名：



護家支持小組報名(歐美)

報名截止時間：
11月12日
晚上9:00(美西)

完成報名後，
請查收電郵通知
Zoom Meeting ID



2023護家服務報名表(中國)

2024

護家系列網絡課程(三門七週網課)

《健康心理界線》

情緒管理·智慧開發·真實關係的建立

此課程幫助您認識自己的盲點，重建健康心理界線習慣，成為智慧、喜樂、勇敢的人。促進有效溝通，提升工作效率，享受真實的人際關係，祝福後代和鄰舍。

美西時間：2024年2月29日至3月7日
上午9:00-10:30
北京時間：2024年3月14日至4月11日
上午8:00-9:30

01

《與孩子一起健康喜樂成長》

品格塑造、親子管教、建立親密健康關係

課程內容：
1. 優良品格 2. 有效溝通
3. 正面管教 4. 珍愛自己

美西時間：2024年5月15日至6月26日
下午5:00-6:30
北京時間：2024年5月16日至6月27日
上午8:00-9:30

02

《基礎協談聆聽輔導》

訓練+實習

學習專業協談聆聽及危機管理技能，以基督的關懷陪伴心靈傷痛的人。完成此課程後獲得資格申請《LAY COUNSELOR ADVANCE MENTORING PROGRAM, LEVEL 1 & 2》*

美西時間：2024年8月21日至10月2日
下午5:00-6:30
北京時間：2024年8月22日至10月3日
上午8:00-9:30

03



方式

線上授課、討論、示範、分組、課堂及課後練習和體驗式學習(實用易學)

講師

周紅——角聲護家主任、加州成人親子教師
韓澄亞——護家生命教練、男人事工負責人
角聲護家同工團隊

報名費

\$30/次(一次連報三門課，節省\$80元)

每門課程費

\$210 + \$40報名費，總共\$250
連報三門課\$40+\$630，總共\$670



護家2024年社區服務預告

1. 社區講座(不定期，免費)
2. 支持小組(每月第二個星期二晚7-9點，線上進行。免費)
3. 生命重建營(一年一次，2024年1月26-27日)
4. 系列課程(季系列/2024年2月28日-4月10日「健康心理界線」)
5. 協談聆聽陪伴(一對一。需預約)
6. 男士事工(2024年起，一月一次)
7. 使命/家庭小組(每月二次，一年期。免費)

角聲護家第20屆生命重建營

「一次的機會，一天的領悟，一生的受益！」

2024年1月26日和27日，三堂課，共9小時(線上課程)

01

第一課：認識自己+分組

美西時間：1月26日(星期五) 6:00pm-9:00pm
北京時間：1月27日(星期六) 10:00am-1:00pm

02

第二課：懼怕、忿怒、苦毒+分組

美西時間：1月27日(星期六) 1:00pm-4:00pm
北京時間：1月28日(星期日) 5:00am-8:00am

03

第三課：饒恕、接納、放手+分組

美西時間：1月27日(星期六) 6:00pm-9:00pm
北京時間：1月28日(星期日) 10:00am-1:00pm

護家講員介紹

1. 周紅

護家中心主任，持加州成人教師執照，成人學校和社區大學講師。曾受邀到北美、中國、法國巴黎等地舉辦「成人親子教育」和「單親面面觀」講座。她經歷了20年單親生活各種壓力和生命重建，現投身於助社區危機家庭重建。

2. 護家小組長們



報名截止 2024年1月20日
報名費：\$100(營會費：自由奉獻)



教會消息

感恩節、聖誕節和新年福音單張

一年一度的感恩節、聖誕節和新年又將來臨，美國中...

北美基督神學院

「聖經史地」課程：孫通牧師和劉英華博士共同教授...

東灣中信福音中心

中心開放時間：星期一至星期六 10:00am 至 5:00pm...

教會尋牧誠聘 Classified

恩信華人宣道會 Grace Chinese Alliance Church 誠徵 中文部牧師

聖馬刁社區浸信會 Community Baptist Church of San Mateo 誠聘基督徒為教會的半職「行政助理」

聖馬刁社區浸信會 Community Baptist Church of San Mateo 招聘老師

金門基督教會 Golden Gate Christian Church 誠聘 主任牧師

菲利蒙播道會 (三藩市灣區) Arise Church 兒童/年青家庭事工主任/牧者

紐約華人福音會 Chinese Evangel Mission Church 誠聘-國語事工牧者

聖荷西華人浸信會(北加州) 誠聘主任牧師

聖荷西華人浸信會(北加州) Community Baptist Church of San Jose 誠聘 國語堂全職青年牧師/傳道

士德頓華人浸信會 - 誠聘牧師傳道 牧養英語、粵語堂事工

屋崙華人自理浸信會 誠聘粵語堂牧師

屋崙華人自理浸信會 誠聘中文青少年牧師或傳道

屋崙華人自理浸信會 誠聘兒童事工主任全職或半職

艾沙利度華人基督教會 El Cerrito Chinese Christian Church 誠聘牧師

大衛市基督教會 誠聘 全職國語堂牧師

三藩市浸信會 誠聘:主任牧師

紐約中華基督教長老會 誠聘主任牧師

加州中岸華人基督教會 誠聘牧師

美國加州柏克萊華人浸信會 Berkeley Chinese Baptist Church 誠聘 粵語牧師/傳道

華人金巴崙長老會 Cumberland Presbyterian Chinese Church 誠邀 全職粵語部副牧師/助理牧師

聖地雅歌華人傳道會 Chinese Evangelical Church of San Diego 誠聘全職粵語部牧師

三藩市基督門諾會教恩堂教會 San Francisco Chinese Mennonite Church 誠聘 主任牧師

沙加緬度 華人恩典聖經教會 誠聘粵語部牧師一名

三藩市沙崙華人浸信會 尋找主任牧師

砵崙華人基督教宣道會 7435 SE Foster Rd, Portland, OR 97206 誠徵傳道/門訓牧師

興趣型·學習班

以下興趣班及學習班均需預先報名登記，請致電510-893-3210查詢或報名。所有課程均在屋崙角聲福音中心舉行。

房產執照精讀課程

角聲福音中心與豪景地產合辦
內容：房產原則和房產操作、房產財政、兩個必修課與房產財政選修課。幫助您在短期內成功通過房產銷售員執照考試。
夏季班：預定8月
時間：逢星期六，9:00am - 1:00pm
費用：\$699 (共10堂)

書法體系研習班

今期研習：唐楷書
認識書法體系的特色和基本筆法。臨摹名碑及名家作品欣賞和練習。導師江心恆老師在灣區義務教書法多年，書法造詣甚高，篆隸草行楷皆能。
日期：待定
時間：隔一個星期三 1:30 - 3:00pm
費用：\$30 (共5堂)

手機及 iPad 應用班

開課日期：待定
時間：逢星期五 1:00 - 3:00pm
學費：\$60 (共8堂)
*學員需自備 iPhone, iPad

聖經信息查經班

日期：7/10 - 9/25
時間：逢星期一 10:00am-12:00noon
網上查經班
開課書卷：以西結書
報名及查詢：陳麗貞姊妹 (Nellie)
510-282-7669

國畫研習班

導師：林志忠，師從劉欽棟老師多年，研習山水、花鳥傳統水墨，也曾受陳君立老師指導現代水墨技法。曾任水墨興趣班導師多年。也曾教授山水及花鳥班。
新班日期：待定
時間：隔一個星期四 (1:30 - 3:00pm)
費用：\$30 (共5堂)

易筋綜合保健運動初班

新班日期：待定
中班：逢星期六、9:30 - 11:00am
費用：\$80 (共12堂)
*逢星期五 10 - 11:30am 學員練習 (免費)

角聲癌友關懷服務

若有病人需要義工探訪關懷，可致電角聲癌友關懷中心，電話：510-893-3210
我們的服務是免費的。我們的義工是絕不會給予病人醫療意見、推介藥物及營養產品或進行可圖利的買賣交易。

實用英文會話班

學習英語日常會話、幫助入籍英文考試
日期：11/3/23-1/5/24
時間：逢星期五下午 1:00pm - 3:00pm
費用：\$20

入籍班

教授入籍試 100 題，面試技巧及幫助填寫入籍申請表。
日期：11/3/23-1/5/24
時間：逢星期五 上午 10:00 - 12:00
費用：\$30.00 (共 10 堂)

免費講座

以下免費講座均需預先報名登記，請致電510-893-3210查詢或報名。所有班均在屋崙角聲福音中心舉行。

醫藥健康講座

講員：黃顯慶醫生
日期：星期四
時間：待定

心理小組研討 (普通話)

內容：專題講座、小組討論
時間：每月第一個星期六 上午 10:00- 中午 12:00
黃顯慶醫生主持

醫學、倫理人際關係諮詢服務

由資深醫生吳光敏醫師主持，與你單獨面談，任何有關醫學、家庭倫理、人際關係問題，請來電預約。

免費服務

以下免費服務需致電510-893-3210預約，大部分服務在屋崙角聲福音中心舉行。

開心天地長者團契

精彩豐富節目，與您共度開心快樂新天地，歡迎街坊好友參加！
時間：逢星期四 10:00am - 3:00pm
* 節目內容包括：電影欣賞、詩歌分享、健康運動、午餐分享、特別講座、戶外活動.....
重開日期：待定

醫學諮詢服務

由資深醫生主持，與您單獨面談，解答任何醫學的問題，為您解釋健康報告內容。
歡迎使用電郵醫學諮詢服務：
md@cchcsf.org

免費法律諮詢服務

商業糾紛、租務、刑事、遺產策劃、車禍受傷.....等
請注意：此乃一般性諮詢服務，由熱心助人之律師義務提供，律師並非閣下之聘用律師，閣下亦非該律師之客戶，故閣下必須聘用自己私人律師進行任何法律行動。
* 可來電預約諮詢

角聲癌友免費關懷訓練

你是否想關心癌友，但不知從何着手？

你是否想突破探訪癌友時的恐懼？

你是否想學習更有效地關懷癌友嗎？



課程由有經驗的角聲關懷義工以粵語或國語教授，共分為二期：

第一期：網上課程，提供癌友關懷原則及技巧的介紹。通過我們的網站在線上(online)提供訓練給有興趣關懷癌友的人士，完成第一期訓練之後可報名參加第二期。

第二期：課程 (Zoom)，提供癌友關懷原則及技巧的案例實習。訓練時所用的語言，則視報名者的通用語言而定。(當有六位或以上的學員報名參加時，就會擇期舉行第二期培訓)

查詢請用電郵info@heraldcancercare.org與我們聯絡

「角聲癌友關懷」免費為癌友提供情緒和靈性上的關懷支持。

如需要服務，病人可直接或委託親人與我們聯絡：

屋崙角聲電話：(510) 843-3210

西雅圖角聲電話：(877) 877-0677

電郵：info@heraldcancercare.org

網站：www.heraldcancercare.org

角聲招募義工



- ◆基礎英文老師
◆音樂老師
◆平面設計 / 報紙排版
◆視頻拍攝 / 剪接
◆記者

如果你願意成為角聲的福音伙伴

請電話聯絡 (510) 893-3210

San Francisco Chinese Grace Baptist Church advertisement with Golden Gate Bridge image.

San Francisco Evangelical Free Church advertisement with church logo.

Chinese United Methodist Church advertisement with church logo.

San Francisco Chinese Alliance Church advertisement with church logo.

SUNSET CHURCH advertisement with house icon.

Chinese Independent Baptist Church advertisement with church logo.

Advertisement for 號角 (Herald) magazine.

San Francisco Chinese Alliance Church advertisement with church logo.

Golden Gate Christian Church advertisement with church logo.

San Francisco Chinese Baptist Church advertisement with church logo.

Cumberland Presbyterian Chinese Church advertisement with church logo.

Herald Cancer Care advertisement with logo and contact information.

角聲屋崙福音中心

天天細心服事社區



填寫表格、代讀文件、翻譯文件
 申請福利、理財諮詢、報稅服務
 戒毒團契、入籍班、英文班、編織班
 長者開心天地、心理講座、量血壓服務
 粵曲團契、書法及山水畫班
 查詢電話：510-893-3210
 網址：www.cchcsf.org

南灣教會 South Bay Churches

主恩基督教會 LORD'S GRACE CHRISTIAN CHURCH

主任牧師：歐陽貴宗牧師

主日崇拜 粵語：11:00am 國語：09:30am
 英語：09:30am 兒童：09:30am

主日學 粵語：09:30am 國語：11:00am
 英語：11:00am 兒童：11:00am

1101 San Antonio Rd., Mountain View, CA 94043
 Tel: 650-623-0917 Email: office@lordsgrace.org
 歡迎瀏覽網址www.lordsgrace.org索取詳盡資料

聖荷西華人浸信會 COMMUNITY BAPTIST CHURCH OF SAN JOSE

主日崇拜：9:30am (粵/國)、11:15am (英)
 主日學：9:30am (英)、11:15am (粵/國)
 各團契：7:45pm (逢週五)

特別推薦 Children Program 兒童會 7:45pm (逢週五)
 Youth Group 青少年會 7:45pm (逢週五)

粵語：岑浩明傳道 英文：韋有瑜牧師、方榮華傳道
 國語：潘明仁牧師 顧問：伍柏禎牧師
 電話：(408) 371-6200 網址：www.cbcsj.org
 地址：2215 Curtner Ave., Campbell, CA 95008

南灣中華浸信會 Southbay Community Baptist Church

主日：9:50am 國語崇拜
 10:00am 英語/兒童崇拜/粵語主日學
 11:20am 粵語崇拜
 英語/兒童主日學

週五：7:45pm 團契/ Southbay Kids Club

會址：448 Francis Drive, San Jose, CA 95133
 電話：408-926-2621 網址：www.scbc.net

號角 廣告刊登

閣下如有興趣於
 號角月報刊登廣告，
 請致電：510-893-3210
 或電郵：ad@cchcsf.org

聖荷西中華歸主教會

我們的使命——
 引領教會外的人歸信基督，
 造就教會內的信徒成為成熟
 委身的基督跟隨者。

電話：408-725-8733
 網站：www.cfccsanjose.org
 4255 Williams Road, San Jose, CA 95129
 (Saratoga及Williams交叉口+25、57、58號公車直達)

聚會時間：
 中文敬拜(實體+網絡)：11:15am-12:30pm
 英文敬拜(實體+網絡)：9:30-10:45am
 中文成人主日學(實體+網絡)：9:40-10:40am
 兒童敬拜/主日學(實體上課)：9:45am-12:30pm
 家庭小組及團契聚會：請電詢教會辦公室

教牧同工：
 中文部：Lianhai Fu 傅連海
 英文部：Halicun Kuan 管良爵

歡迎大家一起來敬拜與學習聖經的話語！

一點光粵語堂 thepoint.church

在基督愛中成長
 一點光甘與神用，萬般愛願為主獻

主日學時間：上午九時三十分
 主日崇拜時間：上午十時三十分

顧問牧師：
 彭錦輝牧師 (Rev. Joseph Pang)
 彭方幼君師母 (Mrs. Judy Pang)

會址：
 3695 Rose Terrace Circle San Jose, CA 95148
 網頁：cantonese.thepoint.church
 Facebook主頁：Yat Dim Gwon

曙光華人基督教會 First Morning Light Chinese Christian Church

主日崇拜：9:30am 國語、11:15am (英)
 主日學：9:30am (英)、11:15am (粵/國)
 各團契：7:45pm (逢週五)

特別推薦 Children Program 兒童會 7:45pm (逢週五)
 Youth Group 青少年會 7:45pm (逢週五)

粵語：岑浩明傳道 英文：韋有瑜牧師、方榮華傳道
 國語：潘明仁牧師 顧問：伍柏禎牧師
 電話：(408) 371-6200 網址：www.cbcsj.org
 地址：2215 Curtner Ave., Campbell, CA 95008

方舟浸信教會 Ark Baptist Church

在基督裡成長，在萬民中傳揚

聯合主日崇拜：10:00AM
 兒童主日學：10:30AM 週二禱告會：7:30PM
 成人主日學：11:45AM 週五3G小組：7:00PM

會址：380 Montague Expressway, Milpitas, CA 95035
 (鄰近Great Mall+Montague與Capitol交口附近)
 電話：(408) 526-1312 網址：www.arkbaptistchurch.org
 會牧：孫慈俠牧師

東灣 EAST BAY

Pleasanton 灣區平安福音堂

主日崇拜粵語、國語
 兒童及少年主日學中、英粵語
 禮拜日上午十一時至十五時
 同時進行

4430 Willow Road, Suites L & N Pleasanton, CA 94568
 (925) 225-9888 www.bapcc.us

柏克萊華人浸信會 Berkeley Chinese Baptist Church

英語崇拜：週日上午九時半
 粵語崇拜：週日上午十一時
 (國語翻譯及幼兒照顧)

中文部牧師：方國華牧師

地址：1951 Sacramento Street, Berkeley, CA 94702
 電話：(510)848-8722
 網站：http://www.bcbc-berkeley.org/chinese

信望愛華人宣道會 Christ Community Chinese Alliance Church

主日崇拜：9:30 am - 11:00 am (粵語、英語)
 主日學：11:15 am - 12:15 pm (粵語、英語)
 兒童中文：星期六 9:30 am - 12:00 noon
 易筋班：星期六 8:15 am - 9:45 am
 乒乓球：星期二 7:30 pm - 9:00 pm

地址：19741 Hathaway Ave, Hayward, CA 94541
 電話：510-481-0410
 聯絡：趙志文牧師 (Rev. Tony Zhao)
 電郵：cccac.e-mail@yahoo.com
 網站：www.cccac.org

基督之家 Home of Christ Church

灣區基督之家是由寇世遠監
 督於1978年所創立，目前在
 灣區已經有七家。各家每週
 都有成人、青少年及兒童聚
 會，歡迎參加！

三一華人浸信會 Tri-City Chinese Baptist Church

溫馨的大家庭 佳美的好信息

主任牧師兼華語堂牧師：李光陵牧師 Rev. Job Lee
 粵語堂牧師：鄭偉強牧師 Rev. Michael Kwong
 英文堂傳道：蔡頌榮傳道 Pastor Stephen Choy

英文主日崇拜：9:30am 粵語主日崇拜：9:30am
 華語主日崇拜：11:00am 兒童主日崇拜：9:30am

地址：38075 Mission Boulevard, Fremont, CA 94536
 Website: www.tccbc.org
 Tel: 510-792-2782

恩信華人宣道會 Grace Chinese Alliance Church

粵語主日崇拜：11:00 am 英語主日崇拜：9:30 am
 (實體與網上同步進行直播)

團契及其他活動
 歡迎查詢或瀏覽以下網頁
 青少年/職青牧師：章振道牧師

1630 Grant St. Concord, CA 94520
 Concord BART 地鐵站對面
 電話：925 686 5678 網站：gcac-cma.org

● 聚會時間及講道錄音：
www.hoc.org

● 網上收看《天聲傳播協會》福音節目：
www.hvfhoc.com

- 第一家 Menlo Park: 71 Bay Road, Menlo Park, CA 94025 (650) 323-5550
- 第二家 San Francisco: 465 West Portal Ave, San Francisco, CA 94127 (415) 564-2099
- 第三家 Fremont: 4248 Solar Way, Fremont, CA 94538 (510) 651-9631/9937
- 第四家 Saratoga: 20548 Lomita Avenue, Saratoga, CA 95070 (408) 867-6264
- 第五家 Cupertino: 10340 Bubb Road, Cupertino, CA 95014 (408) 996-8208
- 第六家 Newark: 35479 Dumbarton Court, Newark, CA 94560 (510) 742-6848
- 第七家 Morgan Hill: 17175 Monterey Rd., Morgan Hill, CA 95037 (408) 706-5996

中華歸主教會 Chinese For Christ Church

柏克萊教會 (靠近加大柏克萊校區)

中文牧師：陳光 (Guang Chen)
 英文牧師：Dennis Lee, Chris Wong
 主日敬拜：9:30am (英文) 11:00am (中文)

會址：2715 Prince St., Berkeley, CA 94705
 電話：510-654-8137
 網址：http://www.cfcberkeley.org (中文)
 http://www.cfcberkeley.org/vinewood (英文)

北東灣教會

顧問牧師：義秉欣 (Benjamin Yi)
 主日敬拜：11:00am (中文)

會址：801 Park Central St. Richmond, CA 94803
 電話：510-680-1345
 網址：http://www.cfcnebc.org
 郵箱：admin@cfcnebc.org

蘇郡華人基督教會 Solano Chinese Christian Church

2022主題：專心仰望耶穌，靈命成長，肢體合一

主日國語崇拜：10:30am
 兒童主日學：10:30am (English)
 成人主日學：9:00am

祈禱會：每週三晚上 6:30pm
 團契聚會：每週五晚上七點

聯絡：Andy 王永平弟兄 電話：707-290-2348
 地址：401 West Monte Vista Ave, Vacaville, CA 95688
 (Trinity Baptist Church, Room 122)

兩個小棄嬰 遭遇實堪憐

余孔鵬今年8歲，秋季入讀三年級。他是養父余唐華去三門市打工時，撿來的棄嬰。因不知道他何時出生？姓名是誰？養父為他取名孔鵬，並因「六一兒童節」，生日就定為2015年6月1日。

養父弱勢，再成孤兒

養父余唐華一直未婚，所以沒有養母。養父於2021年5月17日，意外溺水身亡。爺爺很早就逝世了，孔鵬唯一的親人奶奶詹美如，也在2022年死了。孤苦伶仃的余孔鵬，只有暫時由姑姑、姑丈撫養；平時讀書在八字橋，借住在姑姑家裡，週末就回到坑頭村的家，一個人過日子。



根據當地政府官員說，余孔鵬出生時，應該是未成年男女未婚生子，悄悄地把他遺棄的。養父余唐華因家窮無力成親，就把他撿回來作兒子撫養，盼望孩子長大後，可以給自己養老。沒想到卻意外離世，讓孔鵬再作孤兒。孔鵬的姑姑、姑丈表示，自己也有家庭需要照顧，所以希望孔鵬能入住兒童之家，讓孩子受到更好的教育，用他自己的努力，爭取更美好的未來。

民政局官員帶副院長去「摸底」時，只見孔鵬一人，在遍遠山區的破房子前徘徊；與人互動時，雖然腼腆而不善言詞，但思想卻顯得非常活躍，看來是個聰明的孩子。孔鵬於2023年8月，進入三門市角聲華恩兒童之家，他很快就適應了新環境，融入了這個充滿愛的大家庭。

養父離家，父子分離

嚴賢治小弟弟，是2015年7月7日出生的，今年秋季入讀三年級。賢治是一名棄嬰，村民看到他被棄於廟旁，就跑去告訴他的養父。那時，養父只有一個女兒，沒有



兒子。當他跑去探視時，這名棄嬰剛剛脫了臍帶，旁邊有一張紙條，寫着孩子的出生日期。

養父把這棄嬰抱回家去，請村主任林大姐幫忙，去派出所證明這孩子是撿來的，並為孩子取名嚴賢治，把戶口報上民政局，正式成為這嬰孩的父親。然而，賢治3歲時，父母親離異，自此養母離家而去，再沒有回來看賢治了。賢治的養父現年54歲，身體虛弱，不能幹重活，一勞動就汗流不止，無法打工，只能拿着秤子在街邊賣菜。但城管最近很嚴，根本無法維生。

養父為了讓賢治離開鄉下，到城關讀幼兒園，就租了一個小房間，月租300元，方便兒子上學和自己路邊叫賣。他25歲的女兒，雖然也住在城關，但卻顧不上他們父子倆，因為女兒已有兩個兒子，大的5歲，小的才剛出生。如靠賣菜度日，父子倆朝不保夕，養父思前想後，為了賢治的前途，無奈地捨棄了他，為他申請進入三門市角聲華恩兒童之家。

賢治十分聰明，未進兒童之家前，在尤溪縣第三實驗小學讀二年級，成績也算優異，語文85分，數學88分，英語80分。院長去「摸底」時，賢治戴着一副藍色的眼鏡，大大的耳朵，小小的個兒，比較內向，不怎麼愛說話；人多的時候尤其害羞。但私下跟他交流，就比較願意說話，問他功課和請他畫圖時，他顯得十分機靈，很快就和院長產生感情。

為了趕上9月開學，養父親自把賢治送到兒童之家，臨別時親情難捨，熱淚盈眶，對兒子叮嚀又叮嚀，真情流露，令人動容！如今，賢治已在兒童之家安頓下來，在教育局的安排下，入讀十二中學附小，接受良好的教育。他盼望好好讀書，春假回家省親時，把好成绩獻給養父呢！

繼續努力，共襄善舉

角聲華恩兒童之家的孩子，都像孔鵬和賢治一樣，背後有一段令人心酸的故事。但我們大家的愛心，卻給了他們自信、喜樂、善良，可以追求夢想的人生。您願意用愛心支持角聲華恩中國兒童事工嗎？讓我們繼續共襄善舉吧！善款支票抬頭請寫：CCHC，逕寄：CCHC-中國兒童事工，156-03 Horace

請為以巴和平禱告

禱詞

上帝我天父，求憐恤眾生；
賜人類智慧，明白祢愛心。
耶穌釘十字架，捨己為世人；
願罪人悔改，得著主救恩。
求主施憐憫，早日止紛爭；
刀槍無眼目，枉殺善良人。
求主施憐憫，救助眾難民；
窮則呼天父，聽信主福音。
願領袖智慧，以和平為貴；
以巴停戰事，百姓可安身。
世道多苦難，誰可知未來？
天災與人禍，隨時會降臨。
甚願基督徒，聰明如童女；
敬醒候新郎，儲油備點燈。
願信徒興起，努力傳福音；
願人人信主，天下盡歸心！



2023年10月 紀事詩

烏克蘭戰爭，仍如火如荼；
聖地以色列，忽又起狂濤。
激進哈瑪斯，心中懷烈怒；
火箭數千枚，連環炸以土。
可憐老百姓，落荒四面逃；
呼兒又喚女，血淚滴滿途。
殉難千多人，屍橫烽火路；
人質數百名，生死未知道。
挑釁以色列，誓要報血仇；
掃蕩加薩地，坦克重兵到。
四十下後備，夫婦恨別離；
青年成戰士，父母心膽跳。
以色列教會，飛書頻報導；
懇請基督徒，恆切常禱告。
為耶路撒冷，向主求平安！
為以巴人民，求互相友好。



角聲中國兒童事工回應表

姓名：_____
(English)：_____
地址：_____
聯絡電話：_____
電郵：_____
郵寄地址：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway
Flushing, NY 11367
長期捐款方式：為方便行善，長期奉獻者，可透

請在適合的方格內打勾：
我願意成為「守護天使」，每月奉獻\$35元，長期幫助一位小孩。
奉獻從____年____月至____年____月。
我願意一次過支持「角聲中國兒童事工」，現奉獻\$_____。
我對「角聲中國兒童事工」有興趣，願意進一步了解，請與我聯絡。
過信用卡奉獻。詳情請致電「角聲」會計部查詢：(718)799-8253 或 accounting@cchc.org。奉獻收據可作報稅用。謝謝！

上網捐款，請掃一掃右邊的二維碼，或進入網頁：
cchc-herald.org/love-focus-donate
請註明受助人姓名，謝謝支持！



中半島 Mid - Peninsula

恩信播道會 Faith Community Church of the Peninsula

主日粵語崇拜 - 10AM
Belmont Community Center
20 Twin Pines Lane, Belmont
網址: www.faithccp.org 電郵: office@faithccp.org
電話: (650) 288-6781

恩道基督教會 Grace Gospel Christian Church

崇拜時間：每主日上午十一時
崇拜地點：Hilton Garden Inn
2000 Bridgepointe Circle,
San Mateo, CA 94404
設有幼兒照顧並兒童青少年主日學
聯絡：劉英華牧師 (650) 212-5858
網頁：www.gracegospel-rca.org

宣道會忠愛堂 Peninsula Community Alliance Church

國語堂 主日崇拜 09:15AM 主日學 11:00AM
粵語堂 主日崇拜 11:00AM 主日學 09:30AM
英語堂 主日崇拜 11:00AM
256 N. El Camino Real, San Mateo, CA 94401
電話: (650) 343-7677 • 網址: www.pcacus.org
歡/迎/參/加

路德會恩望堂 Hope Lutheran Church & School

主日崇拜
9:00 am(英文崇拜) · 10:30 am(廣東話崇拜)
主日學 9:30 am(廣東話)
教育事工
· 幼兒院 · 中文學校 · 夏日營
(650) 991-4673
www.hopedalycity.org
Email: info@hopedalycity.org
55 San Fernando Way, Daly City, CA 94015

聖馬刁市 Christ Church of the Bay Area CBA 灣區基督教會

國語主日崇拜時間：11:00 AM
地點：234 9th Ave., San Mateo, CA 94401
電話：(650)570-5877 (備有托嬰服務)
網站：www.ccbasm.org
Email: info@ccbasm.org

活泉華人教會 San Bruno Chinese Church

250 Courtland Drive, San Bruno, CA 94066
Tel. (650)589-9760
www.SanBrunoChineseChurch.org
中文牧師：官國璋牧師 英文牧師：李振倫牧師
粵語堂 主日崇拜 11:00 am
主日學 9:30 am
中文團契 週六
英語堂 主日崇拜 9:30 am
兒童崇拜 9:30 am
少年團契 週五 7:30 pm
網上崇拜直播：bit.ly/2zS63T7
活泉松柏中心 第二週二上午十時
網上和實體聚會
詳情歡迎到教會網頁查詢

凡靠著耶穌進到神面前的人，
祂都能拯救到底；
因為祂是長遠活著，
替他們祈求。
-希伯來書7：25

角聲宣教士學院

舞動青春

敬拜音樂·文化藝術

證書課程

自由選課·自由修讀·不限地點

請掃二維碼瞭解課程詳情
查詢請電：718-799-8272
或聯絡王牧師：929-444-0054

李家豪： 屠殺研究專家看到寬恕原諒

阿珊

李家豪 (Simon Li) 是一位猶太大屠殺研究專家，亦是以色列猶太大屠殺紀念館的客席講師，每年都會去當地講授題目「華人在納粹德國的遭遇」。神 (上帝) 讓他在倖存者身上，看到一幅美麗的圖畫——「原諒」，從而想到神對人的寬恕和赦免。

選修非主流冷門學系

1994年，年僅12歲的Simon從香港移居加拿大安省的密西沙加市，入讀7年班。在念9年級時，他經常參加美城中華基督教長老會在中學校內開設的團契，一年之後便受洗歸入基督，Simon深信是神在尋找他。

從小對人文學科很感興趣的Simon，為了幫助自己更多認識加拿大，於是在入讀皇后大學 (Queen's University) 時，選修了一門非主流的學系——主修政治、副修歷史。他說：「當時修讀政治學系的，連我在內只有兩名華裔學生。我的想法是，加拿大很少華人熟悉本地政治，所以想在這方面作出點貢獻，日後或可當一名政治史學者。」

憶起在進入大學前所做的暑期工，Simon至今仍心存感恩。當時未滿20歲的他，有機會主持一個週末電台時事節目。他坦言，這份工作經驗對他日後的發展大有幫助。

出任社會科學系主任

Simon在研究院修讀碩士時選的是歷史學系。「我發覺原來歷史和文化，被人性、苦難和不公義等環繞着。2005年，遇到加拿大人頭稅平反的爭議，我一直觀察這件事的發展。當時我正在電台主持一個黃昏時事節目，我便根據加拿大歷史和人頭稅苦主的口述，透過大氣電波發聲，這是我第一次近距離與苦主接觸，見證人性歷史的不公義和苦難。」

在神的帶領下，Simon在2008年8月回到香港工作。他說：「其實，我一直都沒想過離開加拿大。」

不過，自從工作的電台在同年結束業務後，我便祈禱求神開路；當時恰巧香港一間高等教育學院創校，我應邀出任社會科學系主任。感恩經過第一次面試後，第二天就獲得錄用通知，後來更出任歷史系高級講師長達8年之久。期間，我需要帶領學生前去世界各地參觀一些歷史遺址，包括柬埔寨首都金邊，研究『紅色



高棉大屠殺』事件等。」

受聘於猶太文化機構

2016年，Simon萌生轉換工作的想法，只是當時孩子年紀還小，不想有太大的變動。正在躊躇之際，學院轉型，主力純教育系的學科，身為通識總監的Simon決定另謀出路。

「不久，一間猶太大屠殺文化機構邀我面試。據悉該機構的職員全是猶太人，從未聘用過非猶太裔的同工，經過三輪面試後，我正式受聘。當時的我，其實對猶太歷史還不太熟悉，不過，我對歷史的研究，主要集中在苦難、人性和歷史的不公義上面，所以對猶太大屠殺的來龍去脈，自然十分清楚。」

Simon現職的機構屬非宗教或政治性，但卻是亞洲區唯一一間談及猶太大屠殺外，也關注南京大屠殺、赤柬大屠殺和盧旺達大屠殺等事件，以及關懷人性的組織；而他們的其中一個目的，就是要讓學生對種族滅絕這課題有所認識。

成了半個以色列專家

「奇妙的是我還未簽約，主席竟告知我：『剛好有一個空缺，可以保送你去耶路撒冷全球最大的猶太大屠殺紀念館上課，學費和食宿費全包。』我可以前去以色列學習，實在是神的恩典。自從有了親身經歷和實地觀察的體驗後，我對這個神所揀選的民族，不但產生了一份濃烈的感情，且決意更努力地投身於猶太文化的研究。」

Simon感恩地說：「真沒想過神讓我有機會在以色列求學，及後更成為以色列猶太大屠殺紀念館的客席講師，每年都會去當地講授一個題目『華人在納粹德國的遭遇』。不經意地，便成為外人眼中的『半個以色列專家』。」Simon確信全是神的恩典。

此外，Simon不但對以色列復國事件很感興趣，而且有關復國的神蹟奇事，如1948年的「獨立戰爭」、1967年的「六日戰爭」，以及70年代的「贖罪日戰爭」.....都教他十分驚訝，從而對神的大作為有更深體會，這也催促他在過去的年月，經常在教會分享以色列復國的事件。」

原諒能力沒人能拿走

Simon任職的機構，是「香港猶太大屠殺及寬容中心 (Hong Kong Holocaust and Tolerance Centre)」。「『寬容 (Tolerance)』一詞，深深觸動了我。」

由於工作關係，我有很多機會接觸到猶太大屠殺的倖存者，他們個人對這段慘痛的戰後經歷，有着很不同的看法：有些表示任何與德國有關的人事物都不會扯上關係；有些則表示絕不能寬恕，因為全家都被屠殺，所以每天都被過去的傷痛纏繞；有些則覺得德國人有好有壞，在集中營中也曾遇到幫過自己的德國人。」

Simon特別提到一位90多歲的倖存者Eva Kor，當年她的父母被殺，她的孿生姊妹由於帶有學生的基因特質，也被送去做人體醫學實驗。對她來說，深受如此傷害，理應是不可原諒的。可是，在戰後她竟去尋找當時的納粹醫生，結果倆人在1993年8月的某一天見面了！事實上，這位醫生當年在做另一類實驗，根本不知道發生在Eva姊妹身上的事。

最後，Eva給他發了一封「原諒信」，當她這樣做的時候，自己即時釋懷。她說：「原來我是有能力原諒人的，這能力不是別人給我的，也沒有人能夠拿走。同時，我不再自視為受害者，我要做一個開心自由人。」想到神對人的寬恕和赦免，Simon更是感動又感激。

分享走過不同的人生路

為此，Simon認為我們從苦難中學習人性、寬恕與包容。他看到在今天香港的社會上出現很多自殺個案，對比那些戰亂的倖存者，不斷尋找生存下去的出路，所以很為輕生者感到可惜。他說：「眼見疫情過後，人與人之間的互信和交流每況愈下，所以我和三位好友——半世紀舊書店守護者蘇廣哲、前香港檔案館館長朱福強和廣播界資深主持麥之華，攜手主持一個解憂的播客節目 (Podcast)《圍爐不取暖》，與來信者一起思前想後，透過分享我們所走過不同的人生路，盼望對時下的人有所啟發。」



基督教角聲佈道團

Chinese Christian Herald Crusades

美西北地區分會

星期一 時事漫談

- 06 Thomas Fong 鄭傑安長老
- 13 Dr. Alex Yu 余創豪博士
- 20 Thomas Fong 鄭傑安長老
- 27 十一月事件簿 (角聲同工)

星期二 社區資訊

- 07 法理情 (Linda Wong律師)
- 14 角聲旅遊 (角聲同工)
- 21 租務條例 (方律師)
- 28 遨遊萬里 (彭浩)

星期三 心理家庭

- 01 時事縱橫 (林修榮弟兄)
- 08 家庭園藝 Q&A - (Gladys Tsang/Barrow Kwan)
- 15 探索腦下垂體腫瘤的影響 (黃顯慶醫生)
- 22 視頻檔案
- 29 視頻檔案

星期四 福樂康寧

- 02 望聞問切 (鍾鴻基中醫師)
- 09 醫藥健康 - (吳光敏醫生)
- 16 藥理常識 (劉智昌藥劑師)
- 23 感恩節假期 - 暫停一次
- 30 視頻檔案

傾談

2023
十一月

八點正

逢星期一至星期四
8pm - 9pm



zoom

網上進行粵語主講

ZOOM 號碼: 87446585123

電話收聽
+16699006833,,87446585123#

數算主恩

蔣吳蘊蘭

這期間主中帶我看醫生、骨科、心臟科、物理治療、作各類型的測試掃描。他不但如常帶領查經和講道，也做所有的家務。我覺得連累了他，也擔心他會累壞病倒，我心裡有時很難過失望，我剛剛退休、搬家、與兒子一家團聚，真不明白為什麼在這時候生病。有時候我也會心懷不平，不甘心失去健康，更懼怕沒有機會看孫兒女們長大。

感謝神，主中無怨無尤的照顧我，當我情緒低落、覺得自己沒用時，他會反問我：「難道我生病時也要尋求你的原諒嗎？」他也提醒我退休和跨州搬家的順利過渡都是神的時間、神的恩典。「想想看，假如我們現在還住在加州，你病得那麼嚴重，我會放心搬家嗎？兒子他們可以來陪你嗎？」

每天除了睡覺、吃飯、接受治療、慢慢推著 walker 來回走路、做簡單的復健動作，我似乎什麼事都不能作。但看到主中按步就班、不慌不忙地作家務，聽他邊做事邊吹口哨，自得其樂，我慢慢放下心頭大石。是的，現在的情況很艱難，但每個人的生活都有困難的時候。真的，我非常感激自己還活著，為了我的家人，為了我的健康，為了我所擁有的一切，主若願意，我要好好地活下去。

我開始一天一天地康復，安心讀經禱告，享受主耶穌的同在，累了就睡，睡不著就趟著深呼吸、背誦經文，睡醒就聽詩歌或聖經朗讀，慢慢走路。體會主的美意本是如此，主的恩典夠我用，每早晨都是新的。有一天，跟兒子講起我不會吹口哨，只會呼呼發聲。為了表示我真的不會，我不假思索地抿起嘴唇，不料竟然發出聲音，真是不可思議。

我繼續練習吹口哨，竟然能吹出一首簡單的兒歌了。儘管調得不好，我的孫兒女們還是能猜出那是什麼歌。過幾天，我開始吹出「數

算主恩」。該曲由 Johnson Oatman Jr. 作詞，Edwin O. Excell 作曲。以下是第一節和副歌：

「有時遇見苦難如同大波浪，有時憂愁喪膽似乎要絕望，若把主的恩典從頭數一數，必能叫你驚訝立時樂歡呼。」

(副歌) 主的恩典樣樣都要數，主的作為都要記清楚，主的恩典，樣樣都要數，必能叫你驚訝立時樂歡呼。」

(蔣吳蘊蘭師母，ParentingABCtoday.com 創辦人，退休加州婚姻家庭治療師。)



我丈夫(主中)會吹口琴，但更喜歡吹口哨，不管是講美詩、以前的流行歌或電影主題曲，他都可以隨時隨地吹出美妙的旋律。每週與兒子媳婦孫兒女家庭崇拜時，因為詩歌本的字體很小，而主中的眼睛不好，他就乾脆閉目養神，以口哨加入兒子的吉他伴奏。就算沒有唱過的音樂，他都可以聞歌配合。

多年來我羨慕主中，吹口琴和吹口哨都是無師自通，他用心、耳朵和嘴巴製作音樂。我雖然學過琵琶、鋼琴和聲樂，卻一直沒辦法吹口哨；無論怎樣，只有呼呼聲，連一個音都發不出來。

最近幾個月我經歷了嚴重背痛的困擾，不單下背部痛、中背部也痛，胸腔肌肉痙攣，上床下床時劇烈疼痛，呼吸困難、心跳急促……睡眠品質不好。我最後被診斷出患有脊柱壓縮性骨折。劇烈的疼痛和痙攣是因為每一塊肌肉都在非常努力地發揮作用。所以我需要戴著特殊的背部支架來保護並幫助我的脊柱癒合，也不能用力作什麼。



天國路上 10 見證神的力量，背上十字架前行

文 / Ellen 李愛晨
翻譯 / 黃紅英

在上篇《天國路上 9》，我分享了在美國各個城市宣教、街頭事工中所遇到的一些令人深刻的事與人。這是我去全國各地城市街頭佈道的最大收穫之一。背上十字架，遵從神的教訓，負擔但快樂地前行。幫助他人，也見證神跡。

比如，2021 年 8 月時，我去了西雅圖，遇見兩位當地牧師。其中一位 62 歲的牧師分享了他經歷的驚人故事。在他 17 歲時，曾病床上停止呼吸死的 17 分鐘。然而，他遇見了神的光和耶穌，瞭解了神和神的話語，然後死而復活了。神指示他到山頂的一處空房子裡學習聖經。他說，晚上魔鬼露出了臉，他就用聖經來保護自己的心免受魔鬼的傷害。他還提及了一件與 911 類似的故事。當時，這位牧師被聖靈喚醒，被指示到舊金山祈禱。他從 Oregon 俄勒岡州開車到加州三藩市，約 10 個小時車程。當他到達祈禱書十字架(Praybook Cross)所在的三藩市金門公園祈禱時，說：「誰將成為我的禱告見證人？」當時一個無家可歸者從灌木叢中跳出來，問候牧師並和他一起為舊金山的安全祈禱。就在第二天，主流新聞報導，警方抓了一個開著一輛裝有爆炸物的卡車的家伙，他正在去往金門大橋的路上，欲製造一起與 911 類似的爆炸事件。這位牧師相信，這是上帝派他為舊金山祈禱，以阻止炸毀金門大橋的邪惡計劃。多麼神奇的故事！

牧師還分享了關於 20 美元的故事：在三藩市金門公園內祈禱時，他的錢包裡僅有 20 美元，但憑著信心，牧師將它送給那位無家可歸者，感謝他與自己一起祈禱並成為祈禱見證人。那時，牧師已身無分文。但就在他想購買食物時，卻發現錢包裡仍有 20 美元。在回家的路上，人們主動提出為他支付汽油費。從此以後，當牧師需要時，口袋裡總是有 20 美元。聽到這個故事，我也想起自己曾經給了一位牧師 20 美元，以感謝他開車送我去我女兒的家。然後，我給了這位牧師第二張 20 美元，以作汽油費，請他幫忙開車帶我們去波特蘭市中心祈禱。我的兩次 20 美元對這位牧師的意義是：神總是供應的神(God is a provider)!

當我們在俄勒岡州時，教堂禮拜後，我聽到了神在我裡面的聲音，我順服了，捐了 100 美元給那位和女兒一起從聖約瑟市開車到波特蘭的弟兄。接到我的奉獻時，他才告訴我，其實在到波

特蘭時，他的口袋裡只剩下 10 美元。但是，憑著信心，他在週日禮拜中將這僅有 10 美元奉獻給波特蘭的教會。因此，當我將 100 美元交給他時，他從上帝那裡得到了 10 倍的回報。第二天，我又給了這位弟兄 100 美元，作為他回程的汽油和食物。這位弟兄淚流滿面，他正想為女兒買一份禮物，因為這次旅行她陪著一起來，100 美元對他的女兒來說意義重大。神施行奇蹟在每個人身上。

當然，我也很開心，因為上帝打開了我的眼睛，讓我看別人的需要。我的來回機票是由我的女兒支付的，住在女兒家裡，我也不用花錢。因此，省下的錢我可以分享給有需要的弟兄。「免費得到免費給予」(freely get freely give)，神的教訓紮根在我心中。我感覺到上帝正在訓練我如何忠於他的呼召。

然而，去不同地方為復興美國祈禱，聽起來容易，但堅持下去需要勇氣。正如中國聖賢所說的「非知之難，行之唯難；非行之難，終之斯難」，大意是：知道一件事不難，難在實行；實行不難，難在始終如一地堅持。然而，感謝神的保護和供應，一直給我信心和呼召更多的人加入與我同行。所以，我並不孤單。

2021 年疫情期間，我因個人原因不能打疫苗而被迫停職，但可以繼續領薪水，這讓我有收入、有時間去做神的工作。在三藩市，有超過 1,200 名政府雇員因拒絕強制性疫苗而被解僱，這是件令人不恥的事。截止 2023 年，許多如我一樣因身體反應或其他原因沒有注射疫苗而被解僱的人，仍沒有恢復工作。而自 2022 年九月開始，我也失去了工作與薪水，而 2023 年四月開始則是零收入。但是，我相信神會給我更好的供應和另一條侍奉上帝的道路。現在，依靠上帝和家人，我繼續為上帝和人民服務。

2021 年 8 月 28 日，我加入「向天呼籲」團隊在聯合廣場的禱告，願神復興舊金山，讓居民們回歸神。然後，去了三藩市金門公園的禱告書十字架禱告，第一次了解到這是 1579 年建造的第一個十字架；還去了三藩市大衛森山的復活節十字架祈禱。當天，我回到舊金山市政廳，參加了由許多教會組成的舊金山復興聚會。我遇到了牧師阿斯特，他被上帝呼召到三藩市。而在接受耶穌基督為他的救主之前，他是一名囚犯。這是上帝的子民和福

音的美好事件，見證耶穌基督如何拯救墮落的人。2021 年 8 月 30 日，我參加了三藩市安全委員會會議。我們查閱了相關法規和法律，以賦予我們行使憲法權利的能力。在 2021 年的幾個月裡，三藩市有一項違憲的衛生政策，沒有疫苗卡，不能在餐館裡吃飯。還有一項宵禁公共政策：從晚上 10 點到凌晨 5 點，除了緊急情況或工作情況外，每個人都必須呆在家裡。病毒如何在晚上 10 點到凌晨 5 點之間區分人類？在這些困難時期，我加入了一群愛國者，學習如何保護人們在三藩市的自由與權力。

2021 年 9 月 1 日，我飛往紐約市。那天，紐約市被洪水淹沒。安頓下來後，我走遍了紐約市的 30 條街道，沿著地鐵和交通區祈禱。晚飯後，我和另一位牧師在唐人街祈禱，求上帝趕走邪靈。第二天(9 月 3 日)，我見到了另一位牧師和她的兒子。我們一起為市政廳、法院、軍用直升機、港口、華爾街、金融區和銀行系統祈禱，為惡人的財富轉移到義人身上禱告。9 月 4 日，我去紐約市橡樹林附近的公園教堂參加禮拜。聽牧師說，9 月 1 日，教會一個家庭的 3 口人在被洪水淹沒的地下室裡死去。聽到這個悲傷的消息時，我明白了為什麼我要來在紐約，因為我唯一的工作是為神國的復興和人們的平安禱告。禮拜結束後，一位朋友接我，帶我去了一個名為「讓我們擁有和平」的歷史博物館(墳墓和紀念碑)，紀念美國陸軍四星上將、與中國簽署「和平」條約的美國第 18 任總統尤利西斯·格蘭特。這也是他和妻子裘莉婭的安息之地，是北美最大的陵墓。我在博物館前，為美國和中國之間的和平祈禱。

2021 年 9 月 5 日，在離開紐約前，我再次到紐約市政廳和大橋附近的政府區前祈禱，從惡人那裡為正義的人索取財務上的回報，讓邪惡和偶像離開紐約和美國。然後，我前往火車站前往波士頓，一路上，天空下著小雨，我相信這是上帝給我的一個跡象，表明他與我一起工作。因為，微雨是來自天堂的祝福徵兆。抵達波士頓時，我的一位近 30 年沒見面的高中朋友，到車站接我、一起吃晚飯。感謝上帝的安排！(未完待續)

請瀏覽 San Leandro 中信福音中心網頁 ccmslgc.org 在「每週推介活動」網頁點擊你想探索的活動

2525 Merced Street, #200, San Leandro, CA 94577

豐盛樂齡坊 (團契後一同享用豐盛樂齡午餐)
(樂齡坊節目包括詩歌、樂齡操、訊息分享、好玩樂齡遊戲。)(報名或電話 (510) 969-4404 / (510) 388-0909 因為要準備足夠午餐) 逢星期三上午 10:30am - 12:30pm (實體)

【有傾有講談信仰】(實體)
范文堅、梁惠玲傳道 - 十一月再同我地有傾有講
逢星期三下午 2:00pm to 3:30pm (報名或電話 (510) 969-4404)

****新活動預告: 12/19/2023【中信聖誕福音下午茶座】**
外展地點: SL 橫南美食餐館/逢第三個星期二下午 2:00pm-4:00pm

(實體) 普通話初級課程 逢星期三上午 10:00am-12:00pm
(請報名) (510) 969-4404 第一期 11/15/2023 完成, 新學期 1/3/2024

中信福音粵曲團契(實體)(請致電查詢冬令或夏令時間)
(逢第二及第四個星期六) 下午 2:00pm - 4:30pm (夏令)
(歡迎新朋友加入, 需要報名或電話 (510) 969-4404)

羅天樂音樂教授/牧師主持 - (實體) 樂齡訓練課程
上課時間 -> 每個月一次 - 逢第一個星期六聚會
下午 2:00pm - 4:30pm

英文基礎班 (實體) (星期一上午 10:00am - 11:30am)
需要報名或電話 (510) 969-4404

英語會話班 (實體) (星期二上午 10:00am - 11:30am)
需要報名或電話 (510) 969-4404

公民入籍班 (實體) (星期一下午 12:00pm - 1:30 pm)
需要報名或電話 (510) 969-4404

拉伸經絡齊運動入門 (實體)
(需要報名) (星期二下午 2:30pm - 4:00pm)

活力排舞班 - (實體)
(需要報名) (星期四下午 2:30pm - 4:00pm)

San Leandro Chinese Christian Mission Gospel Center
www.ccmslgc.org 或掃描海報內「實體/網上活動時間表」二維碼

每週課程 活動時間表

基督徒 義工申請表

***新活動預告**

中信福音下午茶座
英語地點: San Leandro 橫南美食 (Hong Kong Chef)
1374 E 14th Street, Unit D, San Leandro, CA 94577
電話: (510) 969-4404 / (510) 388-0909
San Leandro 中信福音中心
開始活動: 中信福音下午茶座
在每月的第三個星期二一齊下午茶
茶座節目: 包括詩歌、樂齡操、訊息、生命見證分享、互動遊戲等等...

聖誕音樂茶座
12/19/2023
星期二下午 2:00pm-4:00pm
橫南美食 (510) 969-4404
【聖誕音樂茶座】
(聚會後一同享用聖誕點心)

實用英語會話班 (實體)
(星期二 10:00am-11:30am)

樂齡團契 SENIORS FELLOWSHIP

英文基礎班 (實體)

聖利安福音中心 中信福音中心 課程及活動時間表 www.ccmslgc.org

SL CCM Gospel Center - 2525 Merced St., #200, San Leandro, CA 94577
每週課程及活動 - slcgmccms.org (510) 969-4404

Day	上午 Morning	下午 Afternoon	晚上 Evening
星期一	(實體) 英文基礎班 (需要報名) 10:00-11:30am (網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:00am-11:30am (網上) 姊妹天地-儀容、烹飪、(暫停) 10:30am-11:30am	(實體) 公民入籍班 (每十堂)(需要報名) 12:00pm-1:30pm (實體) 有傾有講談信仰 2:00pm - 3:30pm	(網上) 有問有答-一區一團所任的團 (Rev Paul Chan) (網上報名) 7:30-9:00pm
星期二	(實體) 英文會話班 (需要報名) 10:00-11:30am (實體) 福音團契 (需要報名) 2:30-4:00pm	(實體) 拉伸經絡齊運動入門 (需要報名) 2:30-4:00pm (網上) 祈禱書學堂 (網上報名) 3:00pm-4:00pm	(網上) 當科學遇上信仰 (網上報名) (暫停) 3:00pm-4:00pm
星期三	(實體) 普通話初級課程 (新移民代課長, 等等) 橫南美食 (510) 969-4404 可以 drop-in 10:30am-12:00pm (網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:00am-11:30am (網上) 公民入籍班 10-11:30am (每十堂)(網上報名)	(實體) 聖誕音樂茶座 12/19/2023 預告 (請報名) 中信下午茶座(外展) 地點: SL 橫南美食餐館 2:00pm-4:00pm (12/19/2023) (網上) 畫圖-使徒彼得的生平 4:00-6:00pm (暫停)	(網上) 當科學遇上信仰 (網上報名) (暫停) 3:00pm-4:00pm (需要報名) 7:30-9:00pm
星期四	(實體) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:00am-11:30am (網上) iPhone/iPad 知多少 (需要報名) 10:00am-11:30am	(實體) (下午) 活力排舞班 (人數有限, 需要報名) 2:30pm-4:00pm	(網上) (晚上) 醫學健康 系列 - 醫藥、環球、牙科、眼科、均衡飲食 相關主題 7:30-9:00pm
星期五	(實體) 豐盛樂齡坊 (團契後一同飯聚) 歡迎新朋友! 橫南美食 (510) 969-4404 (網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:00am-11:30am	中信福音粵曲組內部 組員練習時間(不開放)	
星期六	每月一次 - 逢第一、三、五、六、日 拉伸經絡齊運動 2:00pm - 4:30pm (夏令時間)	拉伸經絡齊運動課程 (實體) (需要報名) 「羅天樂教授主持」	(請致電查詢冬令或夏令時間) (需要報名) 1:00pm-3:00pm (夏令時間)

** (實體) 慶祝樂齡福音下午茶座(歡迎任何戶友好朋友、老少咸宜)
需要預約 (510) 969-4404
星期一、星期三、星期四 (上午 9:00am-10:00am) (午飯時間 12:30pm - 1:25pm)
** 星期五 -> 需要預約 (上午 10:00am-12:00pm)

營養美食

黃嘉慧 營養師
Catherine Wong, RD, MPH

黃嘉慧營養師熱衷於創造健康營養美食，現任華埠公共衛生局營養主任。在加州柏克萊大學及洛杉磯大學取得營養學士及碩士學位。曾應聯合國邀請到中國培訓醫生及營養師，並曾獲美國營養協會頒贈之「傑出青年營養師」獎，美國心臟協會和美國癌症協會多項獎狀。本專欄資料由三藩市公共衛生署華埠公共衛生局贊助提供。

感恩節健康新菜式



我剛剛從 FNCE (Food and Nutrition Conference & Expo) 食品與營養會議暨博覽會回來，想和大家介紹在博覽會上試食過的美味又健康的新食品材料，並分享一些感恩節健康飲食心得，希望大家和家人朋友聚在一起歡聚的恩典時同時享受各式各樣的美味又健康佳餚！

新式素肉

紅肉是很多傳統節日菜式的材料之一，紅肉包括豬肉、牛肉、羊肉等，它們比白肉含更多飽和脂肪，建議大家只烹煮少量的紅肉，淺嘗適止。如果你想多幾道肉類菜色，但又想減少攝入脂肪，可以嘗試新式素肉。傳統中式素肉蛋白質含量不高，而且為了改善口感及味道，會加入澱粉質，並且大多經油炸及多重加工，令其脂肪及飽和脂肪含量可能比一般肥豬肉碎更高。幾年前美國和亞洲開始流行新式素肉，又稱「植物肉」。它們在營養上仿照肉類設計，整體營養素、蛋白質和熱量與肉類相近，但是不含紅肉中的致癌物質和發炎因子，飽和脂肪含(Saturated fat)量亦通常較低，因此是較健康的選擇。常見的例子有：Beyond Meat, Impossible, Gardein等。我在博覽會上嘗試了 Beyond Meat 的“Beyond Steak” (素牛扒)。

Beyond Steak 由小麥、豌豆蛋白 (pea protein) 芥花籽油、椰子油、米的蛋白質等製成。Beyond meat 素肉的紅色是從石榴汁提取製成。它的蛋白質和鐵質含量與普通牛扒差不多，但飽和脂肪只有1克，而同分量的牛扒則有7克！飽和脂肪會令壞膽固醇上升和增加心血管疾病的風險。不過Beyond meat的鈣質比新鮮牛肉多三倍，所以要留意。



除了新式素肉以外，海鮮亦是感恩節大餐一個非常好的選擇，烹調三文魚等深海魚類含豐富的奧米加三脂肪酸(Omega-3 fatty acid)，有益

心臟健康。豆腐和豆類雖然不是感恩節的傳統主菜，但它們是較健康的植物性蛋白質，含較低的脂肪和熱量。建議大家可嘗試用豆腐來作為感恩節的其中一道主菜，如豆腐蔬菜粉絲煲和老少平安。

選購新式素肉要留意甚麼？

雖然很多新式素肉比紅肉含較低的飽和脂肪，但是有些品牌會加入大量椰子油，令飽和脂肪含量上升，建議大家比較不同的品牌來選擇較低飽和脂肪的素肉。另外，素肉會比一般肉類含較高鈉質(Sodium)，建議大家選擇含較低鈉質的素肉，每天進食不超過2300毫克的鈉質。有些新式素肉會添加一些營養素，例如維他命B12、維他命D和鐵質，如果素肉含有超過10-19%這些營養素就算是良好來源(Good source)，如果有20%或以上就算是很好的來源(Excellent source)。如果是吃純素(Vegan)的人，要留意進食足夠的蛋白質，選擇含較高蛋白質的素肉為佳。

蛋白捲餅

在節日聚餐時很容易進食過量的澱粉，如米飯、粉麵、麵包、墨西哥捲餅(Tortilla)、甜品等。我在博覽會上嘗試了一種蛋白捲餅(Egg white wrap)，你可以用它來包雞肉絲、青瓜、生菜(或其他你喜歡的蔬菜)來作為前菜，又可以包香蕉和花生醬來作為甜品。這個蛋白捲餅是零脂肪零澱粉，每一塊有5克蛋白質和只有25卡路里(1碗飯約200卡路里)，只需要用微波爐或平底鑊加熱10秒就可食用，你可以用它來代替其他澱粉食物。



健康拌碟建議

在節日的膳食裡，我們應如常保持加入不同的水果和蔬菜。除了健康的原因，五色(紅色、橙或黃、綠、藍或紫色和白色)蔬果還能為節日美食增加色彩和味道。大家可以嘗試和家人一同研究一些特別的菜式。

在這裡讓我介紹一些可以加入感恩節菜單的美味健康材料拌碟：

- **烤羽衣甘藍(Kale)**：將羽衣甘藍洗淨、切細，加入少許鹽及橄欖油，放進烤爐中350°F 烤15-20分鐘，烤至脆口，要注意烤的過程，小心燒焦。羽衣甘藍屬於深綠色蔬菜，含豐富的維他命A、維他命C和維他命K。維他命A有助良好的視力，維他命C可幫助增強免疫力，並有助傷口癒合，維他命K可促進血液凝固。除此之外，羽衣甘藍含豐富的食物纖維和抗氧化素。
- **烤胡桃南瓜(Butternut squash)**：將胡桃南瓜去皮、洗淨、切粒，放進烤爐中烤20-30分鐘，烤至金黃便可。胡桃南瓜亦含豐富的維他命A、維他命C和食物纖維。這烤胡桃南瓜美味健康又應節，非常適合作感恩節食物。
- **魚翅瓜(Spaghetti squash)**：魚翅瓜是一種非常有趣的瓜類，因為瓜肉煮熟後會像義大利

麵一樣成條狀。將其放入380°F的焗爐烤30分鐘或隔水蒸30分鐘，熟後用匙羹把瓜肉刮出來，此時可見瓜肉一絲一絲的像麵條。可用蒜頭、蔥花和薑炒魚翅瓜絲，也可加入喜歡的調味料涼拌。魚翅瓜清甜爽口，以魚翅瓜代替義大利麵可增加蔬菜進食量，減少進食碳水化合物。



- **三蕃湯**：將日本南瓜加入蕃茄、蕃薯、粟米煲三蕃湯，味道鮮甜可口。很多人覺得日本南瓜非常難切，因此很少用來煮食。其實可以將整個南瓜洗淨，蒸大約二十分鐘到三十分鐘至軟身(根據南瓜的大小而定)。蒸軟的南瓜較容易切開，切一半後可將瓜肉刮出來煲湯。日本南瓜含豐富的鐵質，維他命C和維他命B。
- **五色蔬果拌意粉沙律**：五色蔬菜拌全麥意粉沙律：以不同顏色的蔬菜例如切片芹菜、薑片、蕃茄、牛油果、青瓜來做五色蔬果和拌全麥意粉沙律。

希望大家嘗試以上的健康食材和健康菜式，過節時不忘注意健康。祝大家感恩節快樂！

鳴謝註冊營養師 Vivian Wong R.D.(黃漪森) 協助撰寫本期營養專欄！

原來糖果好易做，留意當中秘訣

李綺蓮

做這款芝麻花生糖的一個秘訣，就是加入蜜糖。因為蜜糖會使做出來的糖更加甘甜。《聖經·箴言》二十四章 13-14 節：「……吃蜂房下滴的蜜便覺甘甜。你心得了智慧，也必覺得如此……」原來，得著從神而來的智慧，是同樣會甘甜的。

- 材料：**
- 去衣脆花生 170 克
 - 黑芝麻 30 克
 - 紅糖 150 克
 - 蜂蜜 50 克
 - 水 100 克
 - 橄欖油或食油 20 克
 - 鹽 1/2 茶匙



- 做法：**
1. 花生開半或切碎，混合黑芝麻，備用。
 2. 用中型不粘鍋。中火燒熱橄欖油，倒入蜂蜜、紅糖、鹽和水，用矽膠刮刀拌勻。
 3. 用中火慢煮至攝氏 165 度(或煮至成深啡色，糖漿表面濃稠，起泡泡)即熄火，期間間中輕輕攪拌。
 4. 倒入花生和黑芝麻，快速用矽膠刮刀攪拌均勻。
 5. 將煮好的花生糖倒在烘焙紙上，盡量鋪平，再用杆麵棍子壓平至約 1 釐米厚度。
 6. 放至微微冷卻後，用刀切成適當的大小和形狀。
 7. 可即時享用或放入保鮮袋保存。☺

廣告刊登

號角

閣下如有興趣於號角月報刊登廣告，請致電：510-893-3210 或電郵：ad@cchcsf.org

親愛的兄弟阿、我願你凡事興盛、身體健壯、正如你的靈魂興盛一樣。- 約翰三書二節

Banana Leaf RESTAURANT

Authentic Malaysian-Thai Cuisine

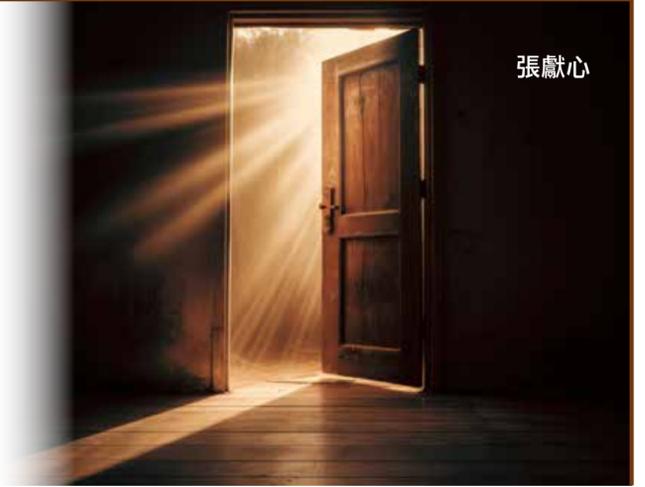
【在苗必達的 Banana Leaf 提供最完美的东南亚美食。】
- 硅谷大都會
【最佳亚洲美食。】
- 消费者评论杂志

www.BananaLeaf-usa.com

McCarthy Ranch 182 Ranch Drive, Milpitas, CA 95035
Tel: 408.719.9811 Fax: 408.719.9810

難以置信的醫治神蹟

張獻心



藉著這個長了27年的腮腺腫瘤，神讓我經歷到醫治的神蹟。在泰國接受手術的過程中，我只能讚嘆祂的奇妙作為，大小安排配合得天衣無縫，令人難以置信，除了感恩，還是感恩……

回到柬埔寨神就開路

1998年，由於經歷了耶穌的醫治，消除我的腳痛，始知道祂就是那位又真又活，也是我們所要尋求的神，於是我們夫婦倆決心相信祂，並跟隨祂。1995年在香港時，已發現左耳下側有一顆細小的腮腺腫瘤；移民加拿大後，腫瘤沒有增大，也不覺痛，所以無刻意安排檢查或治療。後來，神呼召我和丈夫 Mathew 前去柬埔寨宣教，經過27年，腮腺腫瘤也只不過大了一點而已；但自2021年開始，腫瘤有所變化，不但增長快速，而且面部和頭部也感到疼痛麻痺。那時正值疫情高峰期，我們被逼滯留在港，不能回去柬埔寨，為此我們祈求神預備一位好醫生盡快替我做手術，可是上帝沒有開路；直到2022年8月，柬埔寨政府突然無條件開關，我們決定先擱置手術，立刻返回宣教工場。

沒想到，一回到柬埔寨，神就奇妙地開路。首先，祂透過不同人（包括認識我的弟兄姐妹、村裡未信的朋友、市場小販、牙醫……）催促我必須立即做手術。接著，神又感動一位從中國來柬埔寨打工的弟兄，他因看到我從港回來後腫瘤突變，立刻奉獻5000美元作我的手術費用。但是該到哪一家醫院做手術呢？曾有人給我們介紹一間泰國國際私家醫院，但神借著一位老弟兄（泰國華僑）出面阻止；結果在他的推薦下，我們選擇了一家天主教醫院，原來這家醫院也是主為我們預備的——是最好、最符合我的條件、費用是我能負擔的。

轉介到泰國皇家醫院

2022年9月，泰國政府宣佈旅客可以自由入境，並放寬簽證，旅遊人士可以逗留45天，而剛好我做手術需要留泰的時間就是45天，神真是全知全能的啊！更奇妙的是，祂又為我們預備了一間最便宜（日租22美元）和最方便（在曼谷市中心醫院附近）的酒店，並以月租方式入住一房一廳的單位，有廚房可供煮食，不用吃泰國辛辣的食物。

抵達曼谷第二天，我們就前去天主教醫院見醫生（院方已預備免費翻譯員）。結果在一天之內，接受了耳鼻喉專科醫生的檢查，抽取腫瘤組織化驗，做CT掃描，全部醫療費用只需500美元。初步檢驗腫瘤屬良性，可是腫瘤太大，且伸延至腦部，醫生表示：「我們無能為力了，這是個很危險的大手術，不適合在這間醫院做。」

感謝神，祂感動醫生把我們介紹到泰國皇家大醫院（也是泰皇家族專用醫院），而年輕的翻譯小姐亦主動替我打電話預約，出乎意料地翌日就可以見到專科醫生。無微不至的神，還差派這位小天使（翻譯員）充當司機，陪同我們去醫院。原來她一個月只可放假一天，剛好第二天就是她的假期，這不就是神巧妙的預備嗎？



特快安排到手術時間

來到醫院，首先見腫瘤科醫生，看了我的CT掃描報告後，他嚴肅地說：「你的腫瘤非常大，接近腦部，在這間醫院排期最快也要3至6個月以上，不能更快了。」但我們希望盡快做手術，不可再拖延了！接下來，醫生竟安排我翌日到醫院見其他專科醫生，諮詢他們的意見。第二天，我見了三位專科醫生，耳鼻喉醫生非常詳細地為我檢查，也解釋了手術的具體情況；最後腦科醫生也認為，幸好我的腫瘤還未長到腦裡去，否則就更複雜。不過，醫生須先確認我的腫瘤是良性，才決定可否為我做手術。

一星期後（10月7日）化驗結果出來了，主診醫生確定腫瘤仍是良性，而心臟、肺、腎、肝和血液報告顯示一切正常。醫生說可安排在15日給我做手術，並得到三位醫生的配合及確認手術室可使用。這麼快安排到手術時間，人人都說不可能，但我們的神豈有難成的事呢？

有主的應許我就釋懷

醫院提交了一張手術費報價單——三萬美元，手術前必須全部繳付。院方解釋因為手術約需10小時，手術後必須留在ICU觀察兩天，才可轉到普通病房。看到這麼昂貴的費用，我有暈眩的感覺，因為大大超出我們的預算，當時我很想取消手術，等回加拿大才做。我們手上只有一萬六千美元，是我們能負擔的手術費用，要在這麼短時間內繳款，怎麼辦呢？幸好來泰之前，神感動丈夫帶備所有信用卡，而院方又表示可接受信用卡支付費用，就這樣便解決了手術費的問題，事後再想辦法還款好了。怎料在那段時間，泰銖跌至歷史新低（1美元兌泰銖38），這短暫的超低匯率對我們幫助很大。

距離手術還有兩天，爸爸從香港打電話來，告知我他在夢中見到耶穌，並說耶穌會幫助我們，所以安慰我不要怕。感謝神透過這個夢，叫我們不要擔心，不要害怕，祂必與我們同在，有主的應許，我就釋懷了。

手術和醫療費用減半

10月15日中午12時進入手術室，全身麻醉後我就昏睡了。被叫醒的時候，聖靈感動我，要向手術室的醫護人員傳福音。我問他們：「我在ICU嗎？」他們說：「手術順利，不用去ICU。」我立刻告訴他們，我是基督徒，耶穌是真神，祂行了神蹟醫治了我……那時候我明白過來了，神藉著這個長了27年的腫瘤，要我在此刻向這些拜偶像和多神論的泰國醫護人員傳福音，讓他們認識獨一的真神。

是神的保守，腫瘤一直沒有變成惡性，還保守三叉神經沒有穿插在腫瘤裡面，因此醫生不用切斷三叉神經，也不用從小腿割下一條神經連接到面部，更不會導致面部癱瘓，所以手術時間省了一半，又不用住進ICU病房，致令手術和醫療費用減半，因此我們不用為償還信用卡的借貸而煩惱了。此外神又感動弟兄姐妹作愛心奉獻，就像我們從2004年憑信踏上宣教之旅至今，19年來神一直養活我們，今次也不例外。

「各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在祂並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」（《雅各書》一章17節）總結這次我在泰國手術之旅，我只能說：神蹟處處，祂的作為奇哉妙哉！🙏

LAW OFFICER OF BRESLER & LEE

李慧芳律師事務所

FAYE LEE, ATTORNEY AT LAW

ESTATE PLANNING, WILLS, PROBATE & TRUST ADMINISTRATION

精辦：遺產規劃、遺囑、認證、生前信託



3338 Sacramento Street
San Francisco, CA 94118
(Pacific Heights Office)
Tel : (415)776-7177
Fax: (415)931-8088

OrthoCare & Sports Physical Therapy, Inc. 骨科及運動創傷專科



陳慶鈞 物理治療博士
Dr. Romy Chan
專治各種骨骼肌肉痛症問題
可安排免費諮詢檢查
(415) 528-7188
romychan@ocs-pt.com

1360 9th Ave, Suite 220, San Francisco, CA 94122 (日灣區)
接受紅藍白卡 (Medicare), 東北醫療中心保險計劃 (NEMMSO),
工傷及車禍意外保險



要休息，
要知道我是神！
我必在外邦中被尊崇，
在這地也受尊崇。
-詩篇46：10-

歡迎瀏覽
林修榮談天說地
部落格

談天，講信仰
說地，論時事

包括「聖地遊蹤」與
「聖經預言」文章

www.sauwing.com



8811 Garvey Ave #105
Rosemead, CA 91770
Lic# 0827860
Tel: (626)280-9292
Fax: (626)280-8106



人壽
健康
汽車
房屋
商業

梁啟鴻律師事務所

LAW OFFICES of LAWRENCE LEUNG

Lawrence K. Leung, MBA, CPA
Attorney at Law

專辦：

遺產：規劃，管理，認證，信託，遺囑
(Estate: planning, administration, probate, trust, will)

預約電話：(650) 307-2780

Main office:
710 Lakeway Dr., #150
Sunnyvale, CA 94085
By Appointments Only

Fremont office:
39111 Paseo Padre Parkway, #203D
Fremont, CA 94538



毀天滅地之力 vs 生命毀壞之力 ——評諾蘭新片《奧本海默》



原子彈之父成死神

在後核武器時代，原子彈、氫彈，早已不算稀奇；但是，當電影《奧本海默》將觀眾帶回到七十多年前，與影片主人公——「原子彈之父」奧本海默 (Julius Robert Oppenheimer) 一起在焦灼中看原子彈第一次試爆的時候，銀幕上重現人類首次直觀地看見物質的核能被釋放出來的毀滅力量，那強烈的衝擊感，仍是無比驚駭。原來，僅僅是原子核被轟開的裂變過程中所產生的能量，就足以毀天滅地了，以至奧本海默不由得說出了《薄伽梵歌》中的那句梵文：「我現在成了死神，世界的毀滅者。」

可是，通觀全片，在多數場景中，奧本海默完全不像掌握毀滅之力的死神，反而是一個被盤查審問的嫌疑犯，一臉無從辯白的茫然無措。以拍攝魔幻電影聞名的大導演諾蘭，這一次卻幾乎收起他所有製造視聽奇觀的本事，讓攝影機專注地盯著奧本海默的眼睛，從這雙眼睛一直拍進他的內心，極力呈現這位當世物理學家的精神世界和起伏命運。



功成之後久歷劫難

導演諾蘭的此片取材於傳記文學《美國的普羅米修斯》一書，片中對奧本海默的評價也頗像書名所表達的，將奧本海默當作盜天火至人間的英雄，其結局也像英雄一樣功成之後久歷劫難。可以看出，諾蘭在盡力保持公允、客觀之餘，對奧本海默仍寄予了很深的同情。

是的，奧本海默的確懷有不世之才，影片裡寥寥幾個鏡頭，所帶出的奧本海默的才氣能力，足以使人無語。熟悉故事時代背景的人都會知道，二十世紀之初的前三十年，在現代物理學進程中，被稱為「激動人心的年代」，物理學如同磁石一樣，將那個時代最傑出的大腦都吸引過去。一個個如雷貫耳的物理大師，百年後的今天仍然被人津津樂道；他們在那個年代共聚、切磋、激蕩，徹底改變了人類對物質世界的認知，從原子到宇宙。僅在本影片中，多少熟悉的身影和名字出現？即使他們僅僅一閃而過，猶如那個激動人心的年代留下的餘暉：愛因斯坦、玻耳、費曼、泰勒……單單是注目這些人物，以及他們非凡的智慧，你就無法不讚美上帝放在人心裡的智慧，以及創造性思維。

至死沒拿到諾貝爾

嚴肅而略帶沉悶的此片裡面，有一處喜劇性的小插曲，就是奧本海默在哥廷根大學預備進行演講，一個匆忙入會的美國人，對旁邊的人一邊道歉一邊說，若不懂英語，他可以幫忙作翻譯；但奧本海默一張口，令所有人目瞪口呆，去荷蘭度假僅6周的奧本海默，就學會了荷蘭語，並且可

以當眾用荷蘭語進行講座。更令人吃驚的是，即使奧本海默聰明至此，據當代的人回憶說，放在阿廷根那一堆了不起的物理學家中，奧本海默還算是最普通的——他至死也沒拿到諾貝爾獎。

除了物理學、數學和語言學方面的能力外，奧本海默在統籌大局，處理困境、綜合管理、平衡關係……這類一般科學家難以應對的事情上，他也做得游刃有餘。影片只一個鏡頭，就把奧本海默在這方面的本事「不經意」地流露出來：奧本海默帶著幾位工作人員，走在洛斯阿拉莫斯的實驗場上，不停地遇見向他報告各種糾紛的人，奧本海默幾乎不假思索，當場就幾句話便一一化解，完全是小菜一碟的意思。

用過之後棄如敝履

可就是這樣本應是風流倜儻的才子，在影片的絕大多數時間裡，呈現的是極度憋屈、被動、沒有招架之功的樣子。影片的主線放在對奧本海默的審查聽證上，若你對麥卡錫時代的恐怖有所瞭解，就能理解在這情形之下，奧本海默所承受的壓力；特別是基於事實，他完全無力擺脫那些指控：他的親人、朋友、情人都是共產黨員，他自己也持左傾思想，為共產黨捐款。聽證會作出的荒謬結論是，這位成功研發了原子彈，本來握有別人出入禁區權柄的人，自己被燒掉了許可證。理由純粹出於「莫須有」：美國的國防事業，還是不要放在像奧本海默這樣人的手裡更安全。

奧本海默超人的腦力，卓越的能力，在漫長的甄別中消磨殆盡，原子彈之後，奧本海默一事無成。

看過這電影的人，可能忍不住對奧本海默唏噓，歎息他「虛負凌雲萬丈才，一生襟抱未嘗開。」在政治風雲中耗掉後半生，最後終老田園。他研發的原子彈，真正產生了「傾國傾城」之功，直接毀掉日本兩個城市，導致日本投降；但20萬平民死亡，也讓良心未泯的奧本海默晝夜難安。雖然此舉救了美國避免對日本本土作戰，但總統一臉鄙視的態度，顯出科學家在政客面前的價值，用過之後，棄如敝履。



找不到讓自己重生

奧本海默到死也不知道，他白白地得著了上帝賞賜給他的才華，最大的發揮不過是一窺造物主在物質世界中的奇妙規律，卻因不能認識這位創造宇宙萬物，又「離我們各人不遠」的神，而看不到生命的真正意義。他找到了讓原子核裂變，讓一種物質轉為另一物質的方式，卻不能找到讓自己重生，得著新生命的道路。我想：奧本海默最大的人生悲劇，莫過於此。

作為猶太人，奧本海默突出的特點，就是有猶太民族的聰

明，也有猶太民族一向自以為義的主觀意識，正如深知這種民族性的另一位猶太人保羅所說：「因為不知道神的義，想要立自己的義，就不服神的義了。」(《羅馬書》十章3節) 從影片看奧本海默的一生，他並不是一個做事無原則無道德的惡人，但他在照著自己對世界、對生活的理解來活的時候，竟不知不覺走向歧途。

婚外亂交對妻不忠

影片開頭一場「毒蘋果」的戲，隱約揭露了奧本海默生命底層的罪惡，雖然毒蘋果在被吃掉之前遭攔阻，沒有造成後果，這件事因而被忽略不計，但這罪也一直留在那兒，從未被潔淨。影片所呈現的奧本海默私生活，他與情人的婚外亂交，與妻子的衝突不睦，他不忠且不負責任，在長長的三小時影片中，觀眾可以注意到，奧本海默的生命狀態一直是在走下坡路，越來越茫然無著，失去方向。這樣一位在科學界可算大師的人，但在生活中卻是個跛子。儘管導演偏向於奧本海默，而將他的妻子表現得像個瘋子，但奧本海默的不盡職，也仍是可以看到的。

與奧本海默有過直接交往的楊振寧曾寫過《奧本海默的悲劇》一文。楊振寧說，「世界歷史上，像奧本海默那樣生活充滿了戲劇性的人物並不多見。同輩人認為，奧本海默才氣橫溢，卻沒有對物理學做出甚麼重大貢獻，這更增加了他一生的悲劇色彩。」楊振寧只看到了奧本海默在學術發展上的有限，卻沒有看到奧本海默在本質上的缺失。

不被神接管的人生

影片中最刺激人的一個鏡頭是，奧本海默人還沒有離開他一手設立的原子彈基地，一個小兵就相當無理地對他說：「現在是我們接管這裡了。」曾經，這裡的十多萬人都歸奧本海默管轄，此刻竟一墜如此！是的，不被上帝接管的人生，最終一定會落於此境，或早或晚。

甚願奧本海默死而有知，在他眼裡，那種幾乎可以點燃大氣層的核裂變的大能，其實並算不得甚麼，《新約聖經》啟示另有一種大能，是遠遠超過物質界的一切能力的，就是神扭轉人心的力量。神說：「這福音本是神的大能，要救一切相信的，先是猶太人……」(《羅馬書》一章16節) 如奧本海默聽見，會哭暈過去嗎？☹



WP 建築工程
Win Power Construction & Electric Corp.
各類建築裝修、商業、工廠、住宅，
專業電工、電錶、電箱更換，
電路更新、冷暖氣機安裝，
30年經驗，信譽保證！
(建築、電、冷暖氣執照 # 1011949)
電話：(510) 708-7793 聯繫人：葉生
(510) 282-2882

何劍豪 Jimmy He
Loan Consultant, Realtor
510-962-2428
jimmyhomes@live.com
房屋買賣貸款一條龍服務，免費房屋估價。
幫助業主快速出售各類物業及1031交換。
提供多種查收入、不查收入貸款，
歡迎來電查詢
NMLS LIC # 336551
DRE LIC # 01877145
Pleasanton, Dublin, San Ramon, Castro Valley 好校區置業良機
Alameda, Oakland, San Leandro, Hayward 更多新上市請來電查詢
Office: Bay Home Investments & Loans
3958 Valley Ave, Suite B, Pleasanton, CA 94566

Kinetic Construction Inc.
金力建築
Build the Best to Last Cal Licence: 802340
防震加固 申辦Permit
廚浴翻新 水電更改
土庫加建 門窗更換
陽臺樓梯 泥水木工
25年經驗 保證滿意
水電木執照及保險齊全
(415) 297-6286
Email: kineticonstruct@yahoo.com
Sick of sloppy contractors?
Good work & Satisfaction Guarantee

緣來建築裝修公司
Cai's Construction Co. CA Lic. # 1027677
房屋加建 代客劃割 Additions Remodeling
廚浴裝修 水電油漆 Landscape, Design
內外裝修 水泥工程 Kitchens & Bath
大小工程 免費估價 Plumbing & Electrical
33年經驗 FREE ESTIMATE ▶▶▶▶
2225 Coloma St, Jim: (510) 536-9888
Oakland, CA 94602 財記: (510) 368-3929

**你的話是我腳前的燈，
是我路上的光。**
(詩篇119:105)

Mimi Du 余寶蓮
CaBRE# 01304977
10年以上全職經驗
專業、負責、誠信
連續榮獲多年傑出地產經紀
無論是買屋或賣屋，都為您
爭取最高利益，最完整售後服務
專精 住宅、公寓
服務城市 東灣、南灣
及半島地區
微信 **408-307-4489**
510-468-4684
650-308-8837
通曉：國、台、閩、粵、潮、越、英語
以誠待人，以勤做事
Email: mimidu888@yahoo.com 1731 Technlogy Dr., #590, San Jose, CA 95110

王華東牧師

上帝的傑作：人

1. 人的功能

人由有形和無形物質所組成。有形的包括可見外形與內器官，即一切在組成人類肉體的組織器官、細胞等物質。無形的指的是支撐人體運行功能如：

- ▶ 器官功能：新陳代謝、肢體、血液循環、呼吸及消化系統等。
- ▶ 神經功能：五官知覺的反應。
- ▶ 腦的功能：思考、分析、歸納、判斷、指令、協調肢體、說話。
- ▶ 面部表情：喜、愛、憂、惡、哀、悲、懼、驚、痛、怒。

這些無形功能，東方人稱為「氣」，西方人叫「生命力」，在聖經則稱「生命之氣(Breath of Life)」(參《創世紀》二章9節)。

2. 男女共同點：五官

- ▶ 雙眼向前：在臉上可測距離。七彩視網膜可欣賞上帝創世之美，其他動物只有三彩視網膜。
- ▶ 一鼻兩孔：朝下，故下雨不致於進水。
- ▶ 左右雙耳：分佈兩側，易於分辨外在聲源的遠近、方向。其他動物則朝前而無內環耳。人耳可分辨七律而作曲，讚美上帝，而其他動物則不能。
- ▶ 口：可發出各種美妙韻律，讚美上帝。其他動物則因無聲帶，只能發聲。
- ▶ 舌：擁有味覺，可嚐食物的酸、甜、苦、辣等。

3. 男女相異點

男女的生理構造不同。女性不禿頭、不生鬍鬚，聲帶比男性高八音度，且相對情緒化，但卻能給小孩更多照顧(母愛)；而男性體格比女性強壯。男女間之感情如吸鐵，異性相吸、同性相斥。若同性相吸，則屬不倫亂象，如同火燒所多瑪、蛾摩拉城，是上帝所憎惡的(參《創世紀》十九章、《利未記》十八章)。

4. 文化差異

東方女性長期以來處於被動傾向，即「三從」、「四德」。「三從」指在家從父、出嫁從夫、夫死從子(語出《儀禮·喪服》)；「四德」指婦德、婦言、婦容、婦功(語出《周禮·天官·九嬪》)。後用「三從四德」指古代女性必須具備的德性。而西方提倡男女自由平等、禮讓女性。如在公眾場合，男士不能主動向女士握手，但可點頭示意。

東方傳統男主外、女主內。主外指負擔家庭經濟。主內指負責家事、養育小孩。傳統觀念中，為父者不但要負責經濟，還要承擔「養不教、父之過」的責任(參考《三字經》)。

隨著世界的發展，社會結構也發生了變化。今日女性地位提高了，經濟也獨立了，因而家務、照顧孩子的責任由夫妻雙方共同承擔或交給孩子的祖父母。傳統的大家族觀念已漸消亡。現代還有許多不願生育的夫妻，使世界進入少子化，這將衝擊到一個國家將來的存亡。

5. 人類與動物

人類是神的高貴兒女，可一代一代地將知識體系傳授下去。而其他動物則沒有，每代皆得從頭開始學習。比如文字，就代代流傳。下一代可直接吸收前人的成就，在知識的基礎再創造、創新。當然，以文字傳承的知識或思想，可能是善的也可能是惡。善者榮神益人，惡者則毀己損人，關鍵在於傳承者如何吸收和使用知識。有人主張性本善而習相遠，其實，人性分遺傳性及習俗性。遺傳性遺傳於父母基因，習俗性則受影響於周邊生活的環境。這是孟母三遷「擇鄰處」的原因，因為「近朱者赤」。

6. 人類宗教觀

「我流行的時候，觀察你們所敬拜的，遇見了一座壇，上面寫著『未識之神』。你們所不認識而敬拜的，我現在告訴你們。」(《使徒行傳》十七章23節)。人類為何有宗教信仰？因人乃依神的形像而造，故有探索根源的欲望(參《創世紀》一章26節)，所以，天性使然，便有了尋找敬拜對象的心思意念。但沒有認識創世主的人，卻尋錯了真正敬拜的對象，選擇世間的人或物。如歷史人物關公、媽祖或自然物山神、土地公等。Ⓜ

夜溫柔

陳詠儀



夜是溫柔的，如一幅深藍色的緞帶從天上悠悠飄落覆庇人間，讓疲累者、憂愁者、沮喪者、煩惱者，從夜色中得安慰，然後回家去，在夢的召喚裡暫享安息。

假如你今天過得不如意，內心百味紛擾，那麼晚飯後去小公園，或是附近的小山徑走一回，如何？白天受的苦已經足夠了，豈可糟蹋如此良夜讓苦毒繼續糾纏？天父樂見你在夜寂中心靈得享平安。給一點空間自己吧，也給一點空間天父吧，挪動雙腳下去走一回吧。

活在亂世，每天營役忙亂不知所以，我們需要有人溫柔來相伴，如舉頭看見的明月，如晚上小巷裡為你亮起的一盞又一盞的路燈，如夜風、如樹影、如荒蕪的小山徑旁突然把頭探出來的一朵小小的黃花，可知道它一直在等你呢。

人怕孤單，當白天的喧嚷如浪潮退去時，天父就藉著夜色溫柔，告訴我們，祂絕不會讓我們孤單，多大的困難祂都會與我們一起面對。所以不論白天受了甚麼委屈，或是對明天感到擔憂，祂邀請我們暫且把這些擱在一旁，珍惜此刻相聚時，放鬆步伐，與祂走一回。

慢慢走，不需吃力地拿出甚麼信心來，天父在你身旁，如空氣、如瀰漫的花香。把緊握的拳頭放鬆吧，把身心安置在此時此刻吧，聽聽天父對你說甚麼，或是唱一首歌給天父聽也可以。

呀，心情太鬱結唱不出歌來呢，那麼請停下腳步，屏息細聽。聽見沒有？在此夜寂無人處竟聞幽幽歌聲？環顧四周，抬頭看看，是樹上的一隻小鳥在唱歌呢。或許是怕打擾散步的人與天父同行共話吧，這一隻我從沒見過披上彩羽，抖動星光的小鳥，在樹梢微聲歌唱。

記得在很久前一個令人心碎的晚上，我在漆黑的荒徑上漫無目的地遊蕩，不知把自己的身軀交付何處方好。天父就藉著樹上一隻美得難以形容的小鳥，輕輕的把我叫喚，告訴我：女兒，我的心肝寶貝，別害怕，多大的難關我都會與你一起闖過。而從來不說謊的天父的確帶我走過最艱難的人生路，直到今天，所以我感恩，也珍惜與父一起散步的寶貴時光。

不一定每次散步都有頓悟，但每次花一點時間讓自己沐浴在天父的愛裡卻是值得的，那是一個比現實更真實的存在，那是天國。

天父穿梭白天黑夜陪伴我們，為我們把現實生活的糾結一一解開。一步一舒緩，天父就在暗巷，天父就在山間，天父就在花園裡，天父就在繁星閃爍處，停下步伐，低迴傾訴，慢慢你就會認出祂的聲音，祂的聲音並不難辨認。Ⓜ



向主開心的跳舞吧！

約七年前，五十三歲的我，開始上有氧舞蹈課，類似 Zumba, U-Jam, BodyJam, Groove3 等。感覺很有趣，所以想與大家分享。有氧舞蹈課時，是一位老師站在前面，同學們面向老師跟着他的動作跳。隨著熱情的音樂，大家在這一小時內盡情地揮灑四肢，享受有氧舞的樂趣。

第一節課時，我有點擔心跟不上老師的節奏。但老師和藹地說：「There is no judgement in class, 不打分數的，你可以簡化複雜的動作。手腳不合作時，你就先學腳步，不然就 Just keep moving, and have fun!」上完第一堂後我就迷上了，尤其是 Les Mills 的 BodyJam 更是棒！音樂與舞步配合得合宜有趣，曲子的選擇時快時緩，有著情感的變化。有時跳到一半我就流淚了，因為感動，因為美好。

為什麼要跳舞？我想從情緒、心理和身體三方面來說明。世界上有各種不同的文化，有的較開放熱情，有的較保守壓抑，我覺得大數中國文化裏的中國人是屬於比較壓抑的。我們從小被教導，坐要有坐相，站要有站相，胡來亂動成何體統？尤其是大人，三十歲以上的人，還跳什麼舞？太輕浮不顧顏面了吧！其實這是錯誤的，不是個人的錯，是文化的錯。

我記得十幾年前在加州矽谷劉形牧師的生命河靈糧堂特會，牧師總是隨著喜樂的敬拜音樂在原地上下蹦蹦跳跳讚美詩歌，台下牧師和會眾也跟著跳，就如《詩篇》一四九章3節的情形：「願他們跳舞讚美他的名，擊鼓彈琴歌頌他。」特會結束後，乾脆把椅子都挪開，繼續大跳特跳！當時剛念小學的大兒子看見這麼多中國人在跳舞也覺得很新奇！他睜大眼睛說：「哇！沒看過一大群中國基督徒笑嘻嘻地跳舞吧！」當會眾們可以動手動腳、全心全力跳舞來敬拜我們偉大的主，那是多麼痛快、釋放的事啊！但總不能只等特會才跳啊！所以就要找機會，報名上有氧舞蹈課，保證下完課，你一定會覺得舒服多了。心情快樂時愛跳，憂愁時更要跳。

七年前，我被診斷出患上 HER 2-positive 乳癌。一年半的化療、開刀手術與電療過程，我都沒停止 BodyJam 的有氧舞蹈課。舌頭失去味覺照樣跳，體重減輕跳，頭髮掉光也跳，跳舞成為我生命裡非常重要的部分。當年受治療難受的身心，是有氧舞蹈幫助我度過了那段水深火熱的日子。感謝上帝，謝謝教會弟兄姐妹的禱告以及醫生和護士，讓我今天仍活著！所以，我現在更要跳了，要感恩的跳，慶賀再生的跳！

心理方面，中國人顧面子，怕跳不好別人看見等。其實在有氧舞蹈課，沒人在看你啦。大家看著老師的動作都自顧不暇，哪有時間觀察你。況且上課又不是表演或比賽，老師都不評斷，我們也都不用評斷，只要隨著音樂享受運動四肢就行了。不必要把自己看得那麼嚴肅，放輕鬆點，「Dance like no one is watching」。我深覺這七年來的舞蹈使我更感謝神賜給我的身體，我到底愛隨著音樂怎麼擺動？什麼舞蹈的姿勢使我覺得開朗，自由和內心強大？當我展開雙臂時我的指尖要指向那裏？舉起的手往向哪邊我的眼睛也要望向那方，漸漸的就揣摩出自己跳舞的肢體語言了。若有人心中苦悶，被人事物擠壓，那就更要跳了。把一切憂慮、灰心都在跳舞中交託給神，並感謝上帝你還有一個能動的身體，留著青山在，不怕沒柴燒，依靠上帝一切都可能轉機。跳舞變成了一個禱告和敬拜。我的 BodyJam 老師 Terra 不只跳得好教得好，又愛隨性跟著歌曲高唱，加上常在課堂裏講笑話，讓我跳舞的那一小時從頭笑到尾。鼓勵大家起來跳舞，歡笑，以耶和華誇勝！為自己的身體感恩，給自己加油。

跳舞是種運動，所以對身體有益在此就不必多說了。人的耳朵聽見節奏棒的音樂自然身體就動起來了。記得我三個兒子兩歲到四五歲時，我在家放熱門音樂，小孩子們聽見就手舞足蹈，跑圈圈，翻跟斗，渾身解數地自由發揮，也不必教。這很自然。但自然的東西長大後，因錯誤的教導或個性不安所使，漸漸的，聽見節奏感好的音樂，人也可以無動於衷了。有些人不好意思動或不想動，就越不愛動了。比方說，有人天生比較拘謹安靜，在人群中不見其人。但在有氧舞蹈課裏，每人一定要佔地方和空間，每學生約佔五平方英尺的面積吧！所以就是教導人，神放在你地上就是要你佔位你的地點，並且用你的四肢來表達你的心。Dance with your heart, not with your feet, 讓你的身體說話吧！藉著舞蹈動作，你也會更認識自己身體的表達方式。朋友們，跳舞不是年輕人的專利。年長的人更要以我們還能動的身體藉著音樂舉手歡樂的跳！使你不管幾歲了都能更自在，愉快和活潑！早日去住家附近 YMCA, 健身房或社區中心報名上堂 Zumba 課 and Have Fun!

此外，分享一篇關於基督教與舞蹈歷史的文章《為什麼基督教收起了舞鞋——几个世紀後又找到它們》(Why Christianity put away its dancing shoes- only to find them again centuries later, by Kathryn Dickason, published March 22, 2021), 有興趣的讀者可以在網絡搜索、閱讀。Ⓜ

(注：卓麗卿(Li Ching Accurso)是一位主內的畫家，在加州 Columbia College 任美術教授近三十年。欣賞她的個人美術作品可訪問：lichingaccurso.weebly.com。)



(圖)卓麗卿油畫作品《動吧，動吧》(36"x46")



擁抱

正能量

陳詩佩 Suzanne Chan

- 三藩市州立大學 教育學碩士
- 角聲癌友關懷義工
- 灣區短宣中心 訓練導師及屋崙佈道團團長

有毒情緒

飽受身心折磨的亞洲樂壇天后李玟 (CoCo) 於 2023 年 7 月 5 日離世，終年 48 歲。消息震驚中港台及海外華人圈。CoCo 紅遍中港台三地，更是第一位上奧斯卡頒獎典禮唱歌的亞洲人。她事業如日方中，深受萬人愛戴，對於她的離開，我也感到十分可惜。訃聞中透露 CoCo 於數年前不幸患上抑鬱症，一直長時間與病魔抗爭，她的家人知道她被情緒困擾，但無意識到事態竟發展至如此嚴重。

根據數年前香港精神健康調查，每七個香港人中就有一個出現不同程度的精神健康問題。我想很多號角讀者也有移民經驗，移民是人生一大決定，所面對的困難和逆境亦會造成不少的情緒困擾。因此，我們自己，或者身邊都有一些親戚朋友出現情緒困擾。其實情緒，精神困擾是不分男女也不分年齡。三歲至一百歲的人也有機會受到影響。

情緒毒素包括焦慮、恐懼、悲傷、憤怒、羞愧、憂鬱、不滿足、鬱悶、罪惡感、被拒絕、嫉妒，等等。情緒毒素不僅對自身造成了壓力，也對家人帶來了很大的負擔。我有一位三十多歲的朋友，他父母二十多年前帶他由內地移民美國，他最初跟父母住在美國加州近郊的地區，後來他考進一所有名的大學，畢業之後在大城市找到一份理想的工作。五年前結婚，兩年有了第一個小朋友。他的父母仍然住在近郊的老家，距離他現在的住所差不多 6 小時車程。因為工作繁忙，他們一家三口只可一個月回父母家探望他們一次。媽媽投訴一個月時間太長，不滿他有了太太不理他們。我朋友提議他的父母搬近他們，因為他們已經退休，而且經濟不成問題，但他媽媽反對。

每次回家他的媽媽便發脾氣，不斷數落他和太太的不是。初期他太太每次帶備食材，一到步便煮飯給他們吃，當大家食得津津有味時，他的媽媽便說她的廚藝差，食物不能入口。當他提議一家人出外用膳，她媽媽又說餐廳的食物很難吃。後來他的媽媽堅持自己煮，但煮完便投訴很辛苦，說大家當她奴隸一樣。我這位朋友對於他媽媽的不滿足和憤怒感到很困擾，由小到大的媽媽也不會稱讚他，只會批評和對他發脾氣。他形容每次回老家也活受罪，她媽媽視他如「情緒垃圾桶」，一見面便向他投訴和發脾氣。他現在採取逃避方法，減少回老家，令他和媽媽的關係更見疏離。

有毒的情緒對身體造成負面影響。長期處於這種負面狀態有機會導致身體的免疫系統受損，容易生病。不單如此，這些情緒毒素亦影響我們的精神健康和家人朋友的關係。精神健康問題並不等如有精神病，但如果我們不去理會，不去正視這些情緒毒素，讓它蠶食我們的身心靈，當症狀影響日常生活時，精神健康問題就會變成精神疾病如抑鬱症、焦慮症、躁狂症、躁鬱症、精神分裂症、飲食失調和成癮行為等。

我寫這個專欄主要目的是希望大家關注精神健康，以及跟大家分享一些減少情緒困擾的方法，一起擁抱正能量！

「神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（《腓立比書》四章 7 節）

我的失智媽媽

媽媽退休前是一名音樂老師，性格樂觀，創意無限。自 2021 年開始她患上失智症，之後常常困惑於時間、空間和事物的邏輯秩序，也忘記好些生活常識，比如會將塑膠製品放入微波爐加熱。縱使她日益不尋常的表現，可以令人手足無措，但看在我眼內，媽媽依然活潑可愛。日復日、年復年，天天無休地照顧她的確很辛苦，可是，她那詞不達意、趣味十足的說話，卻又帶給我我在信仰上，文字寫作上，生命成長上很多啟發和靈感。就讓我吧這些艱難又珍貴的恩典時刻記錄下來，跟大家分享。

喊救護車 找點消遣

老年人對時間概念會迷糊，所以老人院常常有工作人員在走廊上，大聲通知：現在是白天還是夜晚。媽媽也一樣，經常把半夜當作白天，她的妄想症和幻聽症在夜晚的半夢半醒之間發作得很厲害，常常不自覺地拔掉氧氣管，讓我們虛驚一場。

這次半夜兩點多，媽媽叫醒我說：「好久沒喊救護車『玩』了，call ambulance for fun……」她以為是大中午，找點消遣玩一下。她扯掉氧氣管，緊緊拽在拳頭裡，不讓我掰開；幸好我們倚靠的是不打盹、不睡覺的上帝，白天黑夜都在看護著我的家。這大半夜的，神深知我的憂愁和焦慮，即時賜我無限靈感和創意。

優秀演員 馬上配合

我安撫媽媽說：「救護車需要在人昏迷不醒了，才肯過來。你首先得緊緊閉著眼睛、嘴裡不能嘍哩咕嚕說話，最好能打點小呼嚕。救護車看見你這樣，就會馬上過來了……」優秀演員馬上進入最佳狀態，只是手裡還死死拽著氧氣管，不肯塞回去鼻孔裡。

我柔聲勸慰她說：「現在救護車如果來了，看見你的手那麼緊張，他們就知道你是假裝，不是真的。你把手掌鬆開，戴好氧氣管好嗎？救護車這才會來呢……」

媽媽馬上配合，我超順利地幫她把氧氣管重新戴好。在努力演戲中的她，真的重新進入夢鄉，深度睡眠，我也終於能躺回溫暖的被窩。

call ambulance for fun……

睡得特好 獎巧克力

丈夫第二天早上醒來，聽我分享昨晚跟媽媽「鬥智」的過程後，連連誇讚我機智靈巧。家裡每天都在上演推陳出新的《家庭脫口秀》，弄得我們辛苦的生活無比樂呵呵。

媽媽今早起來時，倍有成就感地跟我說：「昨晚我睡得特別好！能獎勵巧克力嗎？」行！榮耀歸於至高之處的上帝，平安和巧克力歸給祂喜悅的老媽媽。

感謝耶穌，我們每一天都在經歷祂的憐憫和恩典！

沛沛

Mark & Jimmy Wong

e-PRO® 全美地產協會網上營銷推廣專家資格
CIPS® 國際房地產專家認證
SRES® 美國年長者地產專家資格認證
QSC® PLATINUM 美國優質服務白金最高榮譽認證
ASP® 美國室宇裝飾專業資格認證
CREN® 房地產談判專家認證

華爾街日報評為全美 160 萬房地產代理的頂尖 1.5%
美國房地產趨勢為最佳房地產專業人士

Mark 408-833-8331
Jimmy 408-335-3378
wongs@compass.com
國語、粵語、潮語、英語
DRE# 01419960 / 02198114

服務三藩市灣區、矽谷、南灣
Cupertino • Saratoga • Sunnyvale • Los Altos
Los Altos Hills • Los Gatos • Palo Alto • Campbell
Mountain View • Santa Clara • San Jose

房屋因智慧建造，又因聰明立穩。 COMPASS

趙文飛牙醫博士
Edward Zhao DDS

成人小童牙齒全科

診所地址: 450 Sutter Street, Suite 1640,
San Francisco, CA 94108
預約電話: 415-956-7744
診所時間: 星期一至星期五 早上八時至下午五時

號角 廣告刊登

閣下如有興趣於號角月報刊登廣告，請致電：510-893-3210 或電郵：ad@cchcsf.org

保證最佳價錢，提供最好服務

敬誠服務，盡心盡力，為你達到最佳效果

剛上市 Antioch 2661 Zepher Ct 4房3浴 舒適寬敞的居所

RealFiniti www.realfiniti.com

San Francisco, Oakland

exp REALTY

專業裝修 專業家居擺設 專業貸款 專業物業管理



上班一族如何兼顧家庭、工作及事奉

孔雷漢卿

我在職場工作33年，在工作、家庭及服事上都經歷到神(上帝)豐富的恩典及大大使用！這裡的分享希望能達到以下目標：

1. 建立教會，裝備雙職事奉的弟兄姊妹，將信仰融入職場。
2. 探討如何牧養和幫助上班族，能兼顧家庭、工作及事奉。
3. 依據《聖經》教導，學習工作神學，學習溝通及人際關係領導力。
4. 在職業規劃上尋求神的旨意。
5. 推動「我的公司由我來負責點燈」，星星之火，共建團契。
6. 從雙職到專職獻身事奉，從信徒門訓、教會事奉，到宣教傳道。

三個使命

神賦予基督徒三個人生使命，以生命影響生命，與工作息息相關。神感動我在1996年成立「職場使命」事工，將人生三大使命活出來：(1) 文化使命：鹽——影響文化；(2) 大誠命：愛——愛神愛人；(3) 大使命：光——福音使者。

我的職場使命

將信仰融入職場，事事尊主為大；轉變工作心態——由「TGIF (Thank God. It's Friday 的縮寫——感謝神，今天是星期五)」到「TGIM 感謝神，星期一又到了！」讓我們用熱誠及恩賜來為神工作，並以實際行動發揮出信仰的影響力：

1. 敬虔披戴基督，而不是隨波逐流；
2. 做好手上的工作，而不是平庸的員工；
3. 用恩典和愛待人，而不是怒氣和報復；
4. 塑造正面的辦公室文化，不受消極影響；
5. 做真理正義的代言人，不隱藏基督信仰；
6. 成為福音使者，不錯失分享機會。

《彼得前書》三章15節：「只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人。」

我為主作了見證，更強調「樂在工作」，凡事主為先，別人為從，自己為末；更要常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩。

職場點燈

耶穌說：「你們是世上的光。」如何點亮我公司的星星之火，同來建立團契：

1. 帶領小組祈禱，尋求神的旨意和需要。
2. 選擇適當時間、地點、角色、內容。
3. 給予時間和人才承諾，保持每週一次會議。
4. 謙卑分享工作挑戰，運用神的話語，祈禱，彼此分享。
5. 用受教的心，學習新的職場事工方法，以滿足需求。
6. 照顧到他們全人的需要。
7. 培育他們成為健全的基督門徒。
8. 差派他們在各處成為基督使者。

我的異象

「葛培理2004」帶給我的異象：「我相信神下一個偉大的行動，將通過在職場的信徒來實現。」——是的，每個職業人員都是雙職宣道士，這是最大的宣教精兵團隊！每個領域都是事工，包括我們的工作、學校和家庭，這是最大的宣教工場！🙏



職場解決二則

做個善良的人

一隻年老的獅子大王患上了病，整天都十分辛苦，於是命令森林中各動物都必須獻上不同的方法讓他治病。不同的動物都向獅子大王獻上不同的藥物和治療方法，但獅子大王的病情未見好轉。在眾多動物中，有一種動物從來都沒有出現在獅子大王面前，甚至連一聲問好也沒有，牠就是狐狸。

有天，一隻狼向獅子大王舉報狐狸從來都沒有探望過牠，一定是存心造反。獅子大王聽到就十分憤怒，下令將狐狸捉來。狐狸被帶到獅子面前的時候，心裡已經知道是狼在搬弄是非，於是，牠就跟獅子大王說：「親愛的大王，我十分關心你的病情。我之所以沒有向你請安，是因為我到了遠方尋找名醫，結果也不負所望，有位高人告訴我一個必定能夠令大王康復的方法。那位高人說大王出現病徵是因為冷著，只要大王穿著一些更加保暖的衣服，就能很快回復健康，而最佳的保暖衣就是狼皮。」

獅子大王聽到狐狸這樣說，就十分開心，因為牠相信這方法能夠讓自己康復，於是牠就命人殺死狼，將狼皮製作成外套，更加將牠的肉用來煲湯。狼對於狐狸進讒言，結果賠上自己的生命，可以說是：「害人終害己」。

在職場上，不少人為了上位，都會利用「黨灰」、「踩低其他人，抬高自己」的方法，如不能得逞，就索性「攪炒」，攪得辦公室生態如同天天活在文化大革命中。當然能讓「有心人」得逞的，關鍵也在於太多懶惰的主管，沉醉於「大王」心態，又好聽讒言。

當人們以為利用一些卑劣手段能夠上位時，其實是在為自己慢性中毒，最後不能自拔。上司也許能夠被自己一時騙過，但長遠來說，日久見人心，終會有觸礁的一天。用刀殺人的，終有一天死於刀下，這是不變的定律。

中國人有句說話：「近朱者赤，近墨者黑。」一個充滿正能量的人能夠感動身邊人，讓社會變得更美好。古時，魯國有一個人心地十分善良，他從來沒有對過任何人發怒。如果有人撞到他，他反而會關心那人有沒有事；如果有人從他的身上取著數，他亦會一笑置之。

隨著魯人事蹟傳開，周遭的居民都會向這位善心人學習，結果當地社會的風氣大變，每人都為著其他人設想，成為一時佳話。

如何做人，老闆不會教你，一來你會嗤之以鼻，二來你會刻意考驗他，三來這是家教，不用老闆教，四來老闆也知道講得出未必做得到。沒有善心的老闆自然也不會講啦。

誰偷了銀杯？

司徒永富

有天，狗大王舉行派對，邀請不同的動物參加。酒過三巡後，貓廚師突然從廚房走出來，怒氣沖沖地說：「不得了！我發現廚房有一隻銀杯不見了，一定是這裡其中一人偷走的！」接著，貓廚師就求狗首領許可搜查在場的每一位動物，看看誰人偷了銀杯。

這時狗首領說：「不要這樣做！來到這裡的都是我的好朋友，他們都不會偷我的東西，我們可不要為這些小事破壞我們深厚的友誼。這樣吧，今天晚上，既然大家都那麼高興，待會離開時每人都到廚房取走一隻銀杯，當作是我給大家的禮物。」當晚的派對就此結束。

過了幾天，狗首領在森林中散步，被一群豺狼偷襲，雖然狗首領有很好的本領，但勢孤力弱，看起來很快就會落入豺狼的口中。這時，一群狐狸從四方八面衝出來，撲向豺狼，經過一輪苦戰，豺狼被擊退。其中一隻受傷的狐狸走上前跟狗首領說：「當天，你在派對上顧全了我的體面，其實那銀杯是我偷的，為著我們的友誼，今天我終於能夠報答你了。」

在工作中，能做到顧全大局、以德報怨的可以說非常稀有，因為大部分人都習慣於找別人的不是，經常化身成衛道之士，然後抗奮地「施行家法」，人人都變身成「清道夫」、「審判官」，最終團隊的精力只會不斷內耗於無休止的「撥亂反正」，而團隊的發展只淪為每次更正行動的「藉口」。坦白說，作為管理者，能夠順利施政，關鍵只有一條，就是「得人心得天下」，得人心的方法太多了，包括以德報怨、以人為本、手下留情、虛懷若谷、僕人心態、既往不咎、循循善誘……只按章工作，有權用盡的管理者，和一部只懂回應程式指令的電腦沒有分別。當然能讓下屬知道犯錯，但又得體地讓群體彼此接納，扶持改過，重新上路，甚至提升團隊精神，過中涉及的絕對不是知識，而是藝術和智慧。管理學，的確不是科學，而是藝術。

一個充滿人情味的人不但能夠感動身邊人，還能讓群體變得更美好。就如我在前篇《做個善良的人》提及的那位心地善良、從來沒有對過任何人發怒的魯國人。如果有人撞到他，他反而會關心那人有沒有事；如果有人從他身上取著數，他亦會一笑置之。

一天，有人不相信世上會有如此善良的人，於是故意走到魯人面前，並向他的臉吐口水，誰知那人取出手帕輕輕抹面，然後說：「我知道你是故意來考驗我的，謝謝你給我磨練的機會。」那個挑戰者由心地佩服魯人的善良。

過了不久，又有一老人聽說魯人的善心，就打算親自測試一下他。他待魯人在樹下休息時在他身上屙小便，魯人馬上醒來，就說：「老人家，我看你生病了，我和你一起去看醫生！」這時，老頭兒被魯人的善良所感動。隨著魯人事蹟傳開，周遭的居民都向這位善心人學習，結果整個社會的風氣都變得更有人情味，每人都為其他人設想，成為一時佳話。🙏



讀者回應表

我們願意幫助您了解人生真正意義，更願意幫助您明白基督教信仰。若您閱讀《號角》後有回應，請將下列表格填妥寄回：Chinese Christian Herald Crusades (North West) Herald Monthly 523-525 8th Street, Oakland, CA 94607

請在適合的方格上填上 X 號：

- 我願意相信耶穌基督，接受祂所賜的永恆生命，成為真正的基督徒，請教會與我聯絡。
- 我願意更多明白聖經真理。請寄贈有關信仰小冊子。
- 我有興趣參加教會聚會。請與我聯絡。

請用正楷詳細填寫下列資料：

(First Name) _____ (Last Name) _____

姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別： 女 男 年齡： _____

地址： _____

電話： _____

決志祈禱

親愛的主耶穌：
多謝你愛我。我承認我是罪人，求你赦免。我相信你為我的罪死在十字架上，而且為我復活。我願意接受你為我的救主，求你現在進入我心中作我的主宰，賜恩幫助我離開罪惡，過討你喜悅的生活。奉主耶穌的名求。阿們！（誠心所願）

號角月報

基本信仰，原則：

1. 我們相信全部新舊約聖經，都是神所默示的，是神這救人類之計劃的完全啟示，也是基督徒信仰與生活的最高權威。
2. 我們相信獨一、永活、三位一體的上帝。我們相信聖子耶穌基督是完全的神，也是完全的人，從聖靈感孕，由童貞女馬利亞所生。祂為救贖人類脫離罪惡，死在十字架上，埋葬了，並在第三日從死裡復活，升入高天，將來要照祂的應許再來，審判活人死人。
3. 我們相信聖靈是神，與聖父、聖子同為一體。聖靈的工作是使人悔改，重生，並住在得救者的心裏，賜祂能力過敬虔生活。
4. 我們相信人類是照神的形象所造。自人類始祖亞當犯罪以來，眾人都犯了罪，虧缺了神的榮耀，需要主耶穌基督之救贖，使罪得赦免，得稱為義，並藉祂與神和好，以神為樂，並得永生。
5. 我們相信義人的身體必要復活，並進入永生；不義的人必要接受審判，名字沒有記在生命冊上的，卻要在火湖中永遠沉淪。
6. 我們相信教會是基督的身體，是由聖靈重生之人所組成，以耶穌基督為元首。同時，教會是透過敬拜，信徒相交，一同事奉，和同心合意傳揚福音，來向世人作見證。

肌肉關節痛(上)

梁貫哲醫生



肌肉、關節、骨骼痛

相信很多朋友都試過手腳、四肢、肩頸及背部等地方出現問題；其實，所有的痛是可以關乎人體的結構、肌肉、軟組織、關節，甚至骨骼。

痛症原因有多種 - 最常遇見的如：不小心跌倒意外受傷、長期處於一個不正確的姿勢，甚至重複做一個姿勢而造成勞損；又例如患有各種風濕性關節炎（如類風濕關節炎），都可以導致骨骼或關節疼痛。

意外是很難避免的。很多時，我們都會撞倒、扭傷，甚至跌倒，接著就會感到不舒服及疼痛。所以，我們都會聽到肌肉撕裂、韌帶撕裂，脫臼及關節移位，甚至骨折等一大堆名詞。

首先，我們要向醫生形容痛在哪裡？

- 肌肉痛：The pain is in my muscle。
- 關節痛（不妨指著痛的部位）：The pain is in my joint。
- 骨骼痛：The pain is in my bone。
- 韌帶痛或是軟組織痛：The pain is in my ligament。
- 韌帶損傷：Torn ligament。
- 嚴重的肌肉撕裂：Pulled muscle。
- 脫臼：Dislocation。
- 嚴重的骨折：Fracture。

勞損或姿勢不正確

現在很多人經常使用電子產品，連小朋友都成了「低頭族」，這樣很容易會出現頸梗頭痛，甚至連轉動頭部都會痛。

- 頸梗：I've got a stiff neck。
- 膊頭痛：I've got pain in my shoulder。
- 頸部轉動時痛：I've got pain when I turn my neck。

大家不要輕視這些症狀，這代表頸椎神經可能受到壓迫，我們稱之為頸椎骨節退化 (cervical spondylosis)。

- 由於頸椎骨節增生，導致手部麻痺甚至無力：I've pins and needles down my arm。
- 手部無力：I feel weakness in my arm。

肩膊常出現的問題

肩膊時常出現的問題，就是俗稱的「50 肩」，醫學名是肩周炎 (frozen shoulder)。症狀是：簡單如提高手、向後屈也感到困難。

醫學上，稱它為「50 肩」的原因，並不是指 50 歲以上的人最易患上此症；而是說，患者如不加以適當治療，肩膊是會痛上 50 天的。

網球肘 (tennis elbow) 也是常見的臨床痛症，症狀是：前臂往外旋時會感到痛楚；至於手臂往內旋時感到痛楚的話，則稱為高爾夫球肘 (golfer's elbows)。

兩者都是因不斷勞損性、重複性的動作，引致筋膜炎 (fasciitis)。現在很多人用電腦時，不斷地使用滑鼠，重複地將手腕提高，令到筋膜炎；而這個炎症，一旦腫脹，就會壓迫了手腕中央的神經線，此為「腕管綜合症」(carpal tunnel syndrome)。

手指紅腫及關節痛

手指也是一樣，有時發覺手指紅腫及屈伸時不舒服，嚴重的甚至會手指變形。

- 手指疼痛：I've pain in my fingers。
- 手指紅及腫：My finger looks swollen and red。
- 手指屈伸有困：I cannot bend my fingers。

這些情況可能與風濕性關節炎有關，甚至是痛風性關節炎，要找醫生詳細檢查。

- 痛風性關節炎：Gout。
- 類風濕性關節炎：Rheumatoid Arthritis。

如果大家只感到關節痛及腫，但沒有紅的話，這個是退化性關節 (Degenerative Osteoarthritis)。

這些毛病有時會是由一些內科疾病所引起，甚至是一些比較嚴重的免疫系統症狀，所以大家就要留意，應儘早求醫。📞

顧惜身體，購買食物留意營養標籤

張靜芬營養師



身體不能缺乏脂肪，因脂肪是構成細胞膜的主要成分之一，特別是與腦部傳導物質有關，能製造激素、儲存能量。但是，人體若無法消耗所攝取的過量脂肪，就易造成肥胖症。

脂肪酸主要分為兩大類：飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸。它們都是由碳、氫及氧原子組成。飽和脂肪酸是被氫分子飽和，碳與碳分子之間以單鍵相連。飽和脂肪的結構比較穩定，在室溫下呈固態。大多數的飽和脂肪來自動物，如動物肥膏，包括豬油、牛油、奶油、雞皮及內臟等。飽和脂肪也可以來自植物，包括椰子油及棕櫚油等，它能增加血液中的總膽固醇及壞膽固醇 (LDL) 量，由於它的結構比較穩定，不容易被體內分解，因此容易使導致血管阻塞，增加心臟病及中風的機會。

反式脂肪 (Transfat) 是另一類飽和脂肪，它是工業用油，一種被氫化的脂肪酸。氫化是把氫氣打入液體油（不飽和脂肪）中，把液體油中原本的碳與碳之間的雙鍵變成單鍵，氫化後的液體油就會變成固體或半固體的狀態，這些被氫化加工過的油稱為反式脂肪。換一句話，反式脂肪就是一種人造脂肪，把原本不穩定的結構，變成穩定。



用反式脂肪製成的食物，除了可以保持新鮮不容易變壞之外，更可以令食物變得鬆化、香口。反式脂肪通常存在於油炸及焗的食物中，如餅乾、酥皮點心、焗烤的糕點、甜品、蛋糕、曲奇餅、炸薯條、炸雞等。反式脂肪比動物脂肪更壞，因為身體是很難把它完全排掉，比飽和脂肪更容易堆積在體內，增加壞膽固醇及減少好膽固醇，令血管容易阻塞，增加患心臟病及中風的可能。反式脂肪是一種不健康的油，也存在於很多加工食品中。

《聖經·哥林多前書》六章 19 節告訴我們：身體是聖靈的殿；《以弗所書》五章 29 節也勸導我們「保養顧惜」身子；並且「或吃或喝，無論做什麼，都要為榮耀上帝而行。」（《哥林多前書》十章 31 節）。因此，為健康緣故，除了少吃含油量高的食物外，我們在購買食物時需留意營養標籤，儘量不買含有反式脂肪、被氫化 (Hydrogenated) 油或半氫化 (Partially Hydrogenated) 油的食物。📞

愛加倍 Agape Dental Group 綜合牙科專科中心

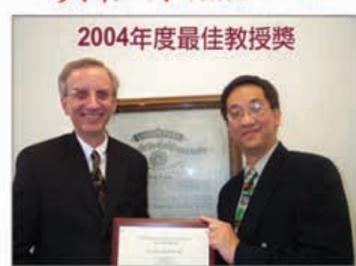
www.AgapeDental.com 加州大學舊金山牙醫學院(UCSF)臨床教授 美國兒童牙醫學院(ABPD)最高院士 台灣醫師學會(N.C.T.M.A.)會長 吳怡明 牙醫博士 親自主持

- ◎ 成人牙醫洗牙保健門診
- ◎ 牙周病治療及手術門診
- ◎ 美容漂白磁牙貼片門診
- ◎ 補牙磨復全口假牙門診
- ◎ 人工種植牙假牙門診

鉅資引進全美最新 3D數位電腦斷層掃描儀 (3D CT cone beam X-ray) 精確診斷、保證療效

幸福人生。從「齒」開始

◎ 免費社區牙科慈善義診



- ◎ 兒童保健及塗氟預防門診
- ◎ 兒童青少年成人矯正門診
- ◎ 根管治療及拔牙手術門診
- ◎ 特殊需要之兒童牙科門診
- ◎ 笑氣鎮靜麻醉門診



13位專科醫師，灣區實力最強，陣容最完善的團隊為您服務

★ Fremont 門診 (510)792-5551 4988 Paseo Padre Parkway, #204

★ Cupertino 門診 (408)873-8321 10440 S De Anza Blvd, #D-4

★ Milpitas 門診 (408) 935-9555 995 Montague Expwy, #113

綜合牙醫診所

集灣區六間門診及專科診所 共十五位專業牙醫博士

兒童專科·矯正專科·種植專科 成人全科·口腔手術科

- 日落區
- 2323 Noriega St., #208 San Francisco, CA 94122 (415)759-7888 Dr. Justin Tin 田沐霖 Dr. Siu Wun Chan 陳少雲
- 2415 Noriega St. San Francisco, CA 94122 (415)682-2415 Dr. Tiffany Nguyen 阮美 Dr. Teresa Chan 陳若華
- 肖化區
- 2748 San Bruno Ave. San Francisco, CA 94124 (415)656-2868 Dr. John Tong 童嘉憲
- 唐人埠
- 950 Stockton St., #208 San Francisco, CA 94108 (415)986-8899 Dr. Mark Tsang 曾威
- 屋崙
- 1624 Franklin St., #910 Oakland, CA 94612 (510)836-4811 Dr. Brian Trinh 鄭平
- 聖荷西
- 2516 Samaritan Dr., Suite I San Jose, CA 95124 (408)358-7645 Dr. Allen Vu

星期一至六 上午九時至下午六時

感恩的記號

戴邵聰

不知道有多少人還有寫日記的習慣？

現在已經很少聽到有人會寫日記，由於記錄事件的工具及方法日新月異，用筆在日記簿上記錄每天所發生的事，似乎變得落落伍。隨着年紀日長，記性好像日漸衰退，但借助現代科技，如智能電話的相簿、社交媒體的紀錄，甚或雲端技術，我們便可以隨時隨地找回一些遺忘了的記憶及片段。

看過一個電視劇集，描述將來的科技可以將一個人所用的社交媒體內容儲存，即使人死後，也可以利用人工智能及科技將其復生。首先是可以與仍在生的人對話，更進一步能夠變成一個再造人。再造人雖然有情感的記憶，卻不能有靈性及人性的交流，當然這只是天馬行空的創作。其實人都很善忘，隨着時間流逝，我們的記憶力會慢慢減退，會經常遺忘。即使是基督徒，經歷過耶穌基督捨身的拯救、犧牲的愛，仍會不時忘記神（上帝）在我們身上曾經施行過的恩典與奇事。

在《聖經》中，神呼召摩西帶領在埃及地為奴超過四百年的以色列人離開，去到神應許賜給他們的美地，經歷重重困難與恩典，最後進入迦南地。其間，摩西帶領以色列人過紅海之後，沒有築壇獻祭感謝神，以色列人很快便因缺乏，對神抱怨。

來到《約書亞記》四章，當中記錄了摩西的接班人約書亞帶領以色列人過約旦河，進入迦南地的時候，吩咐眾民要立石為記，並說：「這是因為約旦河的水在耶和華的約櫃前斷絕；約櫃過約旦河的時候，約旦河的水就斷絕了。這些石頭要作以色列人永遠的紀念。」（《約書亞記》四章 7 節）。這些石頭並非帶有魔法，只是一個讓以色列人記念神為他們所施行奇事的記號，好讓他們銘記神的施恩拯救，並世代相傳，讓子孫都能對神心存敬畏。

耶穌基督因為愛世人的緣故，甘願被釘上十字架，救贖我們，我們又會怎樣去記念，並不忘記對我們的深恩厚愛？聖餐是遵行主耶穌的吩咐，以擘餅飲杯來記念主的拯救。《聖經》提到：「唯喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。」（《詩篇》一篇 2 節）提醒我們要喜愛主的話語，經常誦讀，使之成為印在我們心版上的深刻記號。

晝夜思想，使我們能不斷反思，歷久常新，讓祂的教訓成為我們人生的重要記號。耶穌在《路加福音》十七章中曾醫治十個長大麻瘋的人，最後只有一個回來歸榮耀給神，並感謝祂。假若你曾經蒙受過主的恩典及拯救，又會怎樣去記念主及回應祂？也許，我們都可以效法約書亞，留下一個感恩的記號，經常提醒主在你身上作了何等大的事，好讓身邊的人，或下一代都懂得去記念及敬畏神。☺

友誼是上帝賜的禮物

貝琳達

友誼既是每個人成長歷程的一部分，其實也是塑造我們個性、待人處世的重要一環。朋友可以是一面鏡子，讓我們透過學習欣賞他人的優秀，省覺自己的長短處。朋友令我們感到存在的快樂、被需要的認同、被關心的溫暖。然而，要維繫真摯而穩定的友情，卻不是那麼容易。

友誼的英文是 Friendship，而 Ship 一詞亦有「船」的意思。近年在網絡界大紅的漫畫《企鵝北遊記》裡流行一句說話：「友誼的小船說翻就翻。」漫畫家描繪兩隻企鵝在船上相處的逸趣，黃色的企鵝名叫東尼，黑色的是阿德。透過詼諧的故事情節，以輕鬆手法帶出友誼和彼此扶持的意義。在這個難免有傷害、激烈競爭的社會中，人際間的友情會經受誘惑，甚至在某些情況下，可能因雞毛蒜皮的事說翻就翻。可見友誼的確需要我們用心來維持珍惜，不能以「理所當然」的心態處之。

有趣的是，在《聖經》的不同書卷裡，友誼更是一個不斷穿梭的主軸。友誼是上帝賜的禮物，我們可以樂享其中，也能鼓勵我們彼此追求認識上帝。舊約《箴言》就是一本幫助我們建立友誼的實用指南，廿七章 1-4 節已直接告訴我們打翻友誼小船的主因：「不要為明日自誇，因為一日要生何事，你尚且不能知道。要別人誇獎你，不可用口自誇；等外人稱讚你，不可用嘴自稱。石頭重，沙土沉，愚妄人的惱怒比這兩樣更重。忿怒為殘忍，怒氣為狂瀾，唯有嫉妒，誰能敵得住呢？」

這些扼殺友誼的「元兇」，就是自誇、惱怒、嫉妒。自誇就是自我中心強的態度，在對話中總有意無意抬舉自己的優勢，這種居高臨下的語調，不易找到長久的知心友。惱怒更是人際關係的定時炸彈。朋友間難免有意見分歧，甚至相處的磨擦，如沒有包容、相信、盼望和忍耐，內心會累積越來越多的惱怒，讓我們漸漸忘記了原諒和理解。至於嫉妒，就是由偷偷躲在友情背後的「比較」心態，在不經意的狀況下，慢慢滋長出來的毒瘤。

但人世間確實存在真正的友誼。《約翰福音》十五章 13 節：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。」主耶穌稱我們為朋友，讓我們從友誼的角度看十字架。在祂受難的前一晚，祂向門徒解釋十字架的意義，可見祂對門徒的愛到一個地步，竟然願意捨命。這就是祂作為朋友之愛的最高榜樣，因為祂為我們承受了罪的代價，透過無私的犧牲帶來人與上帝的和好，讓我們重拾被造的美意，活出前所未有的美麗生命。

原來從主耶穌的生命，我們看到人際間可以撇除自私、比較、計算與背叛。我們可以從與他人相處中學習彼此磨鍊、造就、帶出對方的好。我們可以互相欣賞、勉勵、真心與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭。上帝以獨特的方式去建立人與人之間的關係，賜給我們「友誼」這份珍貴的禮物，讓我們在人生路上得到朋友的陪伴與支持。

當我們以上帝的愛作為我們維繫友情的根基時，內裡便有足夠的平安和能量，去幫助我們成為別人的好友，在人生的旅程中一同揚帆啟航。☺

神聖空間

莫非

個人需要神聖空間

人類創造神聖空間來敬拜神、榮耀神，是人本質的一部分。不同文化中都有聖所的建造，而且奇妙的是，所有神聖空間都脫離不了和藝術嵌合：教堂建築、家具佈置、宗教形像雕刻、彩色玻璃、畫作、肅穆優雅的儀式、詩歌、香味和燈光設計等，勾織出種種豐富引人的神聖氛圍。人在其中，用詩歌敬拜，領聖餐交流，並和聖神建立心靈的連結。

猶太作家 Joel Kotkin 在《城市：一部世界歷史 (The City: A Global History)》中提到，一座城市需要三個條件才能生存下去：一是提供人身保護安全，二是提供興旺的經濟條件，三就是提供神聖的空間。且說這三者缺一不可。

然而，可曾思考過「神聖空間」在我們個人生活裡的重要性？除了和信徒共同敬拜的教會聖所，每個人也需要一個獨處安靜的個人神聖的空間，在這空間裡，可以認識自我，看清和他人的關係，以及了解神如何在我們生命中和世界上工作。

聖奧古斯丁說：「我心不安，只有在祢裡面可以得到安息。」人心會不安，就是因為人心深處有個渴望，想要尋找神。然而，「尋找」常要在一個安靜、獨處的時空裡，才最容易進入神聖。在這空間裡，可以有些簡單優雅的環境佈置，幫助自己聚焦，不受干擾地作些默想和禱告。天主教靜修營地在這方面特別注重，地方不見得大，但庭院有特殊設計，處處是雅致的角落：雕像、樹蔭、泉流、花叢和座位。坐下後，眼光所落之處皆悅目，耳邊有時還可聽到鐘聲和水流聲。

服事需要會退下來

雖然我們常說「境由心生」，基督教信仰也強調只要用心靈和誠實就可以敬拜神，脫掉鞋子之處，即為聖地。但是，人的肉體難免軟弱，環境吵雜常會影響心情。若要在紛亂中創造獨處的超然狀態，會是一艱鉅的挑戰。

耶穌也不隨意接受如此挑戰。若仔細留意一下福音書裡一些耶穌服事的經文，會發現有些重複字眼：「退到海邊去」、「上山禱告」、「退到曠野去禱告」、「獨自上山去禱告」……一個人服事若大有功效，就會有八方索求逼過來。但是，耶穌並沒有隨「需要」起舞，醫治、趕鬼或教導每求必應。祂的服事乃有一韻律，每告一段落，就撤退，作了就退、作了就退。

這和我們對服事的認知不太一樣。通常服事總給人一種衝鋒陷陣的感覺，凡事好似都需要「衝上去」，但是耶穌卻示範了要如何「退下來」。而且，還是退到大自然中。大自然顯然是一個無需用佈置來點綴的神聖空間，樹影、花姿、山形、水影，還有風聲、蟲聲、海濤聲，美不勝收。透過這些創造物，我們可以來到上帝的面前敬拜。

中國人說「沾點地氣」，和大自然氣息相通，這絕非同泛靈式的和「萬物同一靈」，而是透過大自然的被造物來默想後面的創造主。我們需要沾點地氣來和神聖作深度的交流。在生機勃發的春季、盛開結果的夏季、葉落風揚的秋天，或枯枝向天的冬季，人皆可在天地間探探身，親近神。

若無法出遊，也可在案頭插一枝清幽的花，放點讚美詩歌，或置一小案頭噴泉，即成一神聖空間。任何可以幫助自己沉澱心境，不成為偶像的，都可以成為神聖空間裡的媒介。重點是我們需要一神聖空間來平衡自己的心。更重要的，是每日的靈修時間。

台灣旅遊有個景點「貓空」，有家山腰中的餐廳叫「邀月」，牆上有一小匾寫着「簷低不礙雲，窗小能邀月」。誠然，神聖空間大小也無所謂，只在胸膈是否寬闊，心靈是否誠實，只要能來到上帝面前的，即神聖。

盼望每個人都有一個神聖空間，讓心靈可以塵埃落定，平靜安穩地來到神面前敬拜、禱告和默想，在靈裡得安息，並重新得力！☺

你會感到孤獨嗎？

竹瑛

「你會感到孤獨嗎？」在一次聚會中，有位同工問我，旁邊一位失去配偶近 20 年的姊妹，很快地回道：「一個星期被各樣教會的活動都排滿了，有時還得帶孫子，生活忙得沒有時間思想孤獨的問題。」我想了想，回問：「你的意思是……當在工作或服事上得着喜樂與成果，卻沒有人可與你分享？想找人說知心話，但最在意的人卻不在了？遇到了困難，卻無人可幫忙分擔？你是問在這些時刻裡的感受嗎？」細看英文的 Alone 和 Loneliness 兩者是不同的，孤單 (Alone) 指單獨一個人的獨處狀態，孤獨 (Loneliness) 則是指人的心理狀態。所以獨處並不等於孤獨，我們一個人的時候，可以很快樂地享受獨處時光，但並不感孤獨；反之我們雖和許多人在一起，卻可能因沒有歸屬感而覺得孤獨。中文的「孤單」卻常含着一個人的獨處，也帶着心情中的孤獨感。

我明白同工的意思，問話中帶着的是愛憐與關切，想知道「妳真的還好嗎？當一個人靜下來不忙碌的時刻，是否會感覺孤單，甚至因孤獨而失去喜樂。」經她這一問，我開始思考上帝讓我們生命經歷孤單的心意，從古至今幾千年來，難道上帝會不知道人的這個難題？祂一定早就為祂的兒女預備了最好的對策。

《創世記》二章 18 節：「耶和華上帝說：『那人獨居不好，我要為他造一個配偶。』」夫妻間多年所建立的默契，彼此的依靠與信賴，突然失去對方，當然會非常想念，會不習慣對方在自己生活中的缺席。感謝上帝，祂為人類預備了最重要的第一優先關係，是人與上帝創造主的個人親密關係，因着這牢靠穩固的關係，讓我們在失去配偶或親人時，仍能依靠上帝繼續前行，因為祂應許沒有任何事能讓我們與祂的愛隔絕，祂永遠與我們同在，絕不會丟棄我們讓我們孤獨無依。

而「孤獨」並不是只針對着喪偶與老年人，稍微留意不難察覺，人生在各個不同季節都會有孤獨的時候。《聖經》中，如摩西要面對悖逆的以色列民；約書亞在摩西死後帶以色列民過約旦河前的懼怕；先知以利亞在迦密山上面對拜巴力的 450 個先知；但以理被擄在巴比倫；以斯帖在波斯皇宮；保羅在監獄裡……而一生中面對孤獨最多的是我們的主耶穌基督。是什麼能讓他們勝過生命中的孤獨，在患難中也是歡歡喜喜，滿有在基督裡榮光的大喜樂呢？最大的秘訣，就在於他們知道隨時和上帝保持親密的個人關係。

與上帝的關係對了，其它的事都變得沒關係不再重要。即使許多事目前並不明白，但又何妨？相信上帝一定有更美的計劃。每個孤單無助的時刻，相信都是出於上帝特別恩典的邀請，將成為自己人生的轉捩點，就甘心放下自己原有的計劃，進入人生下一個新旅程，得着上帝為我預備的新恩典，得着苦難中最大的祝福，就是上帝自己。

如果現在正在上帝給你的孤獨季節裡，願你善用這個特別的獨處時刻，開心地學習享受主的同在，藉着讀經、默想、禱告與唱詩，有悔改有感恩，記下每次與主的對話，成為個人獨有的回味。當你下次感到孤獨時，就更加刻意向靜下來靠近上帝吧！祂一定會讓你經歷從所未有的喜樂，不再害怕孤獨，並結出在孤獨季節當有的果子！

《腓立比書》四章 10-13 節：「我靠主大大地喜樂……我並不是因缺乏說這話；我無論在什麼景況都可以知足，這是我已經學會了……隨事隨在，我都得了秘訣。我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」☺

精算 Pi 稅務理財

Terry Luk CFP®, EA

陸耀權

(理財策劃師協會認可) 理財策劃師
(國稅局註冊) 稅務師

精明細算，全面綜合理財

23年稅務投資及保險等理財豐富經驗

1. 報稅及省稅策劃
2. 風險管理及保險保障計劃
3. 整體投資組合 (地產, 證券, 年金...) 策劃
4. 個人/小型商業退休計劃
5. 資產繼承策略
6. 教育經費安排準備

2309 - Noriega Street, #68 (30th Ave & Noriega St.)
San Francisco, CA 94122
(W) 415-999-6369 E-mail: terryluk_tax@yahoo.com

San Francisco Toyota

豐田汽車 (三藩市總代理)

William Lui

雷威謙先生

直線電話: 415-592-0828
E-mail: williaml@sftoyota.com

2016 年新款汽車現已到步, 歡迎透過電郵問價

3800 GEARY BLVD. @ 2ND AVE., S.F., CA 94118

WELCARE FINANCIAL GROUP

團體及個人健康保險專家

Anthem Blue Cross, Health Net 及 Kaiser Permanente 及 CCHP 華人保健計劃

十大華人代理

CA License #0734308

請致電：張偉生

電話：(650)802-9288

電郵：wellson@welcare.com

地址：1668 El Camino Real, San Carlos, CA 94070



一再成長

文 / 孔逸滔 (jnX 音樂敬拜事工)

今年一月，我成為一名全職敬拜宣教士，正式加入機構 joyful noise Xpress (jnX) 服侍。在過去幾個月服侍中，我得到了不少經歷、體驗、反思和成長。這段時間對我來說，除了有滿足、有喜樂；也有充滿挑戰性、質疑自己和迷失的時間。但最重要的是，我發現自己在個人和信仰層面上，可以有一再成長和進步的空間，不滿足於原地踏步的自己。

回想在五月的服侍工作，那時我主要負責設計各種宣傳資料和周邊產品，包括活動海報和明信片，為做好七月和九月份的活動準備。過程充滿了意義和挑戰性，除了很想通過創新的方式和設計吸引更多留意、關注或參與我們的活動，我也很希望自己的創作可以從圖像中表達到相關信息和當中的感受給受眾。

在設計過程中，我留意到自己在時間上的分配和管理不夠全面和理想，每次也在非常緊急的狀態或比預期中需要更長的時間去完成工作，因此對自己的能力開始抱有質疑。尤其在同一時間下面對不同的工作，我應該如何安排每件事的優先次序，哪一個比較緊急和重要，我好像有點力不從心。

但我感恩在事奉的道路上不是自己一個獨自面對，同工們無私的關懷、經驗分享、鼓勵和建議讓我察覺到，自己需要從心態的根本上作出改變。我首先願意虛心學習，接受和承認自己

舊有的工作方式不是最有效率。在學習新的工作方式裡，我會留意並提醒自己要怎樣安排好工作的優先次序。先好好定立計劃，並清楚寫下每項工作細節，哪些是比較重要和需要先去完成，再去預計每項工作所需要花費的時間，從而在截止日期前有效率地完成的工作。今天我再去回望這些點滴，以設計師的角度，我看到自己在設計上更懂得怎樣透過作品對受眾說話，另一方面非常感恩天父透過他人去對我說話，讓我有顆願意改變的心，有進一步的個人成長和塑造。

到了七月份，我們舉辦了一場祈禱會。記得這段時間自己恰巧大病在身，不停咳嗽，我很擔心到底自己身體狀況是否許可我繼續參與當晚聚會，但感恩最後有所好轉。我知道同工們為這次聚會都籌備了不少時間，能準備的都準備好。我們也清楚明白，聚會最後的得失，有沒有足夠的參加人數，不是依靠人在事前的籌算和準備，而是按天父的心意、恩典和祂的引導。所以我學習把之後的事情都一一放手，以禱告去完全交托。我確切體驗到不要輕看每一個禱告，因為相信天父會帶領，祂也會把合適的人帶來聚會當中。看到這次有更多的參加者參與聚會，天父好像藉此去鼓勵我們，讓我們知道天父一直與我們同在，祂有聽禱告。

直至九月的一個聚會結束後，我稍為有一個星期時間去休息和可以沉澱思緒。我再一次思考自己在過往幾個月的事奉經歷，我看見自己成長了和可以繼續進步的地方。作為一個全職敬拜宣教士，我想變得不怕主動和積極，知道他人的需要，突破自

己的舒適圈。自己在心態上作出調整，學習謙虛接納批評，同時找到一個平衡點，不要把每件事情過度放大，自己的情緒就變得更穩定，也減少了質疑自己和迷失的時間。

每個人的成長當然需要不少時間，不能一步登天，也不能要求有即時的改變。而作為基督徒，更重要的是要保持：願意被天父塑造、願意被祂改變、渴求和去明白祂的心意、在祂的話語裡成長和謙卑順服的心態。記得九月的聚會有一個朋友對我說：「主必記念，主必賞賜，在神的國度裡繼續努力」。我們的付出和努力有時候未必一定有我們心中期望的回報，但是天父卻透過不同的事和人去讓我們有獨特的得著和改變，從而成長。我知道在祂眼中每個人都是無價的，祂看重我們每一個，也讓我們可以成為更合祂心意的人。☺



震撼心靈讚美詩之十六

《10,000 Reasons/一萬個理由》

子音

《10,000 Reasons/一萬個理由/稱頌主》是一首溫柔又堅定的歌，由英國著名的基督徒音樂人 Matt Redman 演繹。Redman 在讚美詩創造上非常有恩賜，對敬拜有非常深刻的理解。他撰寫了許多敬拜讚經心得，他所創造的多首讚

美詩有著濃郁的英式風格，感情強烈，總是能夠引起極大的共鳴。他在世界各地舉辦過多場敬拜會，總是讓弟兄姊妹及非基督徒感受最深刻的、與神美好的同在。

此曲歌詞雖然簡單，但是反復用心吟唱，把從

早到晚對於上帝的讚美表達得淋漓盡致，充滿與神同在的恩典與喜悅。Matt Redman 還曾憑藉這首歌在 2013 年獲格萊美當代基督教音樂表演獎。華人把這首歌翻唱成中文，很快就在華人教會中流傳，安慰和激勵了許多弟兄姊妹。

Bless the Lord, O my soul 我的心我的靈
O my soul 稱頌主名

Worship His holy name 敬拜祂的聖名

Sing like never before, O my soul 全心意歌頌祢 我的靈

I'll worship Your holy name 喔 我敬拜祢聖名

The sun comes up, it's a new day dawning 日光升起，新的一日降臨

It's time to sing Your song again 我要揚聲來稱頌祢

Whatever may pass, and whatever lies before me 一切會過去，拋去心中一切憂慮

Let me be singing when the evening comes 讓我日日夜夜來讚美祢

Bless the Lord, O my soul O my soul 我的心我的靈，稱頌主名

Worship His holy name 敬拜祂的聖名

Sing like never before, O my soul 全心意歌頌祢，我的靈

I'll worship Your holy name 我敬拜祢聖名

You're rich in love, and You're slow to anger 祢愛豐盛，祢不輕易發怒

祢名尊貴，心滿有慈愛 Your name is great, and Your heart is kind

因祢的恩典，我歌唱到永遠 For all Your goodness I will keep on singing

一萬個理由要來讚美祢 Ten thousand reasons for my heart to find

當那一天我力量漸衰弱 And on that day when my strength is failing

生命終點，臨到我面前 The end draws near and my time has come

我靈仍高唱，讓讚美不停 Still my soul will sing Your praise unending

一萬年以後一直到永遠 Ten thousand years and then forevermore

我的心我的靈，稱頌主名 Bless the Lord, O my soul O my soul

敬拜祂的聖名 Worship His holy name

全心意歌頌祢，我的靈 Sing like never before, O my soul

我敬拜祢聖名 I'll worship Your holy name

我敬拜祢聖名 I'll worship Your holy name

主啊，我敬拜祢聖名 Lord, I'll worship Your holy name ☺

瞭如指掌

您的投資是否明確地跟您的財務目標一致?

讓我們一起檢視您現有的安排，我們將悉心地、中肯地為您分析、研究，重新建立您的投資規劃。

我們提供的方案或能助您進一步邁向您的目標。

請即聯絡我們，查詢有關資訊，或預約面談。



Turning Leaf Financial Group
WALLACE CHU, CFP®, ChFC®
CA Insurance #0B53634

1754 TECHNOLOGY DR., STE 208
SAN JOSE, CA 95110-1320
(408)404-8288
(408)404-8200
wchu@tlplanners.com

Turning Leaf
financial group
通略理財

WALLACE CHU is a registered representative with, and securities offered through, LPL Financial, member FINRA/SIPC.

WILLIE LEUNG APPRAISAL SERVICE

加州政府認可住宅樓宇估值師

CRA#007780

梁炳如房屋估值師

專誠為三藩市縣、聖馬刁縣

及阿拉米達縣住宅樓宇估值

預約電話：415-608-9680

傳真號碼：650-878-1947



吳鴻恩醫學博士

JOHN H. WU M.D.

主治：高血壓、心臟病、糖尿病
風濕病、腸胃病、皮膚病
等及全身體檢、預防注射

地址：三藩市企李街929號四樓(近郵局)

929 CLAY ST., 4/F. S.F.

應診時間：星期一至五

上午九時至下午六時

星期六

上午九時至下午一時

預約電話：(415)981-0303

開始接受多種新出保險
包括CALIF PACIFIC MED GROUP
PACIFICARE, AETNA, TAKE CARE, ETC.
CCHP(東華醫院健保)。

招聘合伙西醫師

貸款、地產經紀

Realtor & Loan Consultant



何拔萃 女士
Peony Ho

服務全灣區
國、粵、英語

Googain, inc.

MAXREAL

1288 Kifer Road, Suite 208, Sunnyvale, CA 94086

CalBRE#: 01436720 NMLS#:320222

peonyho@googain.com

510-449-5776

人心籌算自己的道路

惟耶和華指引他的腳步

~ 箴言 Proverbs 16:9



十一月園藝選秀

櫻桃



佟穎



櫻桃，是一些李屬喬木或灌木及其果實的統稱。從廣義概念，櫻桃不僅包含日常可在超市買到的歐洲甜櫻桃、作為食材的歐洲酸櫻桃、中國櫻桃及作為觀賞的日本櫻花，還有很多的其他品種；從狹義概念，櫻桃指可作為水果食用的果實或果樹。國內華人提到的櫻桃，即包括中國櫻桃，也包括近幾十年大量種植的歐洲甜櫻桃；在海外提到的櫻桃，大多是歐洲甜櫻桃，英文名稱 Cherry，粵語音譯稱為「車厘子」。很多加州華人在自家花園種植櫻桃。

歐洲甜櫻桃原產於歐洲及亞洲西部，現在世界各地廣泛種植。近幾十年、中國也引進了這個品種，在東北及華北栽培種植。櫻桃色、香、味、形俱佳，除鮮食外，還可以加工製成櫻桃醬、櫻桃汁等，具有鮮豔色澤，杏仁般的香氣，食之使人迷醉，同時亦是很好的菜肴配料。櫻桃在中國有悠久歷史，不僅當水果食用，人們還賦予了它文化的屬性。它可以代表很多美好的事物，如特別有活力的女子，或者是愛情、甜蜜，還蘊含著珍惜之意，中國歷史上的一些詩人及畫家都有描述櫻桃的作品。

生長習性

櫻桃適宜土壤疏鬆肥沃、排水良好、PH 值為中性的砂質土壤環

境。品種不同，高度差異也很大，矮的品種在 2 米高左右，高的品種可以達到 20 多米，家庭種植，間距最好保持 4x5 米左右。櫻桃是耐旱、耐寒的植物，適應性強，栽培管理容易。櫻桃在早春開花，春夏結果，在落葉果樹中屬於成熟最早的水果，素以「春果第一枝」而聞名。櫻桃屬於異花授粉植物，但是嫁接改良後的品種已經是自花授粉的植物了。

育苗

櫻桃的繁殖方式主要是種子繁殖，也可以採用分株、壓條、地插的方式繁殖。家庭種植還是建議大家到苗圃中購買嫁接過的適合當地氣候的自花授粉的櫻桃樹苗，這樣的樹苗種植後 2~3 年就可以吃到果實，自己繁殖的恐怕要等 7~8 年以上。在加州比較普遍的品種有皇家李、皇家瑞納、密尼皇家等。

修剪：幼齡期（1-3 年），以短剪為主，結合夏季摘心打頂，促進分枝的發育，迅速擴大樹冠。初果期（4-5 年）的修剪要柔和，要形成幹幹枝，重點是讓枝幹上形成葉叢和花芽；盛果期（6-20 年）通過修剪，調節生長和結果的關係，除了剪除病蟲枝外，大體可以不動，保持基本的樹形即可。

施肥：秋冬季施基肥，可提高樹體儲藏營養水分，促進花芽發育充實，增強抵抗霜凍的能力，對未來生長、開花、坐果有利。春天花果期及坐果期要施磷鉀複合肥，對促進開花坐果和枝葉生長有顯著作用。夏天收穫後要追加氮肥，對增加營養積累和促進花芽分化及來年的增產效果明顯。

防治病蟲害

俗話說「櫻桃好吃，樹難栽」，主要是指在櫻桃的生長過程中經常會遇到病蟲害的侵蝕。石硫合劑（Lime sulfur），是即可以殺蟲也可以殺菌的噴劑，可以防治介殼蟲、蚜蟲、蟎類，同時還可以防治白粉病、卷葉病、腐爛病、潰瘍病等真菌性感染的病害，建議在冬季休眠期噴灑在樹幹樹枝上，清除冬季在果樹的樹體上越冬存活的害蟲和病菌，減少來年果樹發生病蟲害的幾率。果樹交織綁帶（Fruit tree grease band），是一種物理防蟲的手段，噴灑石榴合劑兩周後，將交織綁帶綁在距離地面 40cm 的位置，可防治冬蛾（Winter moth）害蟲，這種蟲子潛伏在根部附近的土壤裡，在冬末或開春時，雌蛾的成蟲會從土裡爬出。用綁帶可以把這些雌蛾粘住，避免它們危害櫻桃樹。此外，可在坐果期罩上防鳥網，以防果實被鳥兒吃掉。

湯飲食譜 7 百合麥冬鮮蓮子湯

祺祺



在複雜的商業營商環境，和現在香港社會兩極化極端現象，反覆疫情與各種負面情況下，要保持這原則，實在是一項挑戰。挑戰，正是堅固我們的信仰的契機。相信並堅守信念，更要堅定保持這金句原則，用行動化解困局危機，溶化矛盾，更需要以愛和關懷聯繫和鞏固各人（家人、親朋、同事、商業伙伴等）彼此關係。

每人一小步，社會一大步。你的喜愛，我的選擇，他的關注，各適其適。眾弟兄姊妹們，我們最終目標只有一位——天父，就讓我們在今天一起踏出一小步，繼續在未來每天踏出，生命定然會感動生命。「用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」（《以弗所書》四章 3 節）

本期介紹的湯飲食譜是：百合麥冬鮮蓮子湯。功效是：健脾養心。中醫學認為，人是整個物質世界的一部分，所以是跟自然環境屬一個整體。人體五臟的生理活動，因此必須適應四時陰陽變化，才能與外界環境協調，保持平衡。根據中醫養生理念，在不同季節，人體五臟分別會有不同旺盛（活躍）情況，因此須根據而提供適當或針對性營養給予該活躍臟腑，保持及提高其功能，而最終達致身體健康目的。除了要注意五臟保健，還需留意不同季節裡，對身體所需作適當補充，以適應氣候變化。

材料：

- 百合 1 兩 (清心安神、寧心清熱)
- 麥冬 3 錢 (養陰生津、潤肺清心)
- 鮮蓮子 (連芯) 2 兩 (清熱解毒、清心安眠)
- 蜜糖 適量 (潤肺止咳、增強免疫力)

做法

- 將百合、麥冬、鮮蓮子洗淨
- 將 1.2 公升連同所有材料煮 45 分鐘，加入適量蜜糖便可

Tips

「麥冬」性寒，具滋陰潤燥作用，對於心煩失眠、治療咳嗽、腸燥便秘等有良好的效果，適合乾咳津虧和陰虛內熱人士。但如果脾胃虛寒泄瀉，或患有風寒咳嗽者，就不太適宜。在夏季飲冰凍飲品已經成為各人的飲食習慣，飲太多或太冰凍會傷脾胃，而且容易造成小肚痛，所以我小時候已經戒飲，千萬別要誤以為飲冰凍飲品可以解暑，因為「冰凍」只可以「降溫」，反而室溫水才能真正解暑。



「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」（《路加福音》六章 31 節）
我小時候就讀的是基督教小學，每天早上集會，全校所有同學包括老師、校長也會一起朗讀金句，然後一起祈禱。而這金句是我在一年級時不需要老師講解，而又最容易理解明白的一句，由於顯淺易明，當時我也很明白和認同，所以是我最愛金句之一，也因此不知不覺間影響我在成長間待人接物，而直至今現在。

活出您的自在人生

退休生活的關鍵在於活出自我。對於未來悠然自得的日子您自有憧憬。不論從什麼時候開始，只要有合適的規劃，您憧憬的退休生活便唾手可得。了解我們如何能幫助您實現您心目中的退休生活。



Victor Lee, CFP®, ChFC®
Financial Representative
MassMutual Northern California
925-949-7448
victorlee@financialguide.com

MassMutual
萬通互惠理財

Insurance Representative of Massachusetts Mutual Life Insurance Company (MassMutual), Springfield, MA 01111-0001, 及其附屬美國保險公司。地區公司為MassMutual的銷售辦事處，並非MassMutual的子公司或其附屬公司。保險產品由Massachusetts Mutual Life Insurance Company (MassMutual), Springfield, MA 01111及其附屬美國保險公司發行。證券和投資諮詢服務由MML Investors Services, LLC (SIPC成員及MassMutual之子公司) 提供。保單、申請表、行政文件以及表格僅提供英文版本。Supervisory Office: 3003 Oak Road, Suite 250, Walnut Creek, CA 94597, Phone: 925-979-2300 • CRN202303-279734

番紅花



陳鈞陶

番紅花的希伯來文是“Karkom”，源自古波斯語，黃色之意，因古時的人愛用番紅花的花蕊製造黃色染料。以色列野生的番紅花屬植物約有 7 至 8 種，分佈在敘利亞和巴勒斯坦各地：黑門山、撒瑪利亞高地、內蓋夫等地。

番紅花 (Crocus sativus/Saffron) 屬鳶尾科 (Iridaceae) 番紅花屬 (Crocus) 多年生球莖草本植物。番紅花是名貴的香料和藥材，也是染料的原材料。番紅花於明朝經西藏傳入中國，故此被誤以為是生長於西藏，所以亦稱為藏紅花。其原產地在歐洲，由地中海西岸到巴基斯坦一帶，現今伊朗是番紅花的主要輸出國家。

番紅花有 6 片花瓣，花瓣上有密集的紫色條紋，其他花色還有藍色、黃色和白色。番紅花的花期約為 11 月至次年的 2 月。番紅花有黃色的花蕊 (Stamen)，花蕊可作布料染色原料；番紅花有紅色雌蕊柱頭 (Stigma) 三支，柱頭能做成名貴的香水，大約 15,000 朵花才能採得約 100 公克的柱頭。紅花柱頭亦是地中海和印度傳統飲食的材料，用作烹調米蘭燉飯的調味料。

番紅花柱頭有藥用價值，其功效有抗憂鬱、鎮靜、活血化癥和止痛作用。能緩解經前期綜合徵象和更年期的症狀，幫助減少情緒波動和改善睡眠；但孕婦不宜食用番紅花，因為會增加流產的風險。



號角 廣告 刊登

閣下如有興趣於
號角月報刊登廣告，
請致電：510-893-3210
或電郵：ad@cchcsf.org

胡美儀

夏蓮娜

胡美儀 (Amy Wu) 在不久前和丈夫毛俊輝來到多倫多。她坦言，除探望女兒外，就是要「還福音的債」，所以她不但在教會主日崇拜中分享見證，而且又為一個女性聚會「胡美儀與妳的美麗約會」擔任講座主持，談及她如何以「正能量」轉身——57歲才開始讀書，用上10年時間取得兩個輔導碩士學位，近期更用畫作協助心理治療，藉此鼓勵跟她年紀相若的女士們。

以畫作協助心理治療

每一個人就是一個生命

在今天的社會，無論男女都很容易出現情緒的問題。作為心理輔導導師，Amy認為：「求助者並無性別或身份高低之分，每一個人就是一個生命，絕對不容忽視。」

近年來，她每星期都會前去學校進行輔導工作，對象以中學生為主，當中不少是從內地前來香港讀書的。「本身操普通話的同學，初來時言語溝通上困難的情況十分普遍，甚至出現『非理性』的情緒思想；面對這種情況，我就要替他找出內裡『非理性』的思想是甚麼，然後幫助他去除此種思想，讓他明白即使廣東話不靈光，也不要成為學校生活的障礙。至於身處英語授課的學校，聽不懂的同學往往自覺很『笨拙』，以至出現『羞慚感』，我必須把這種思維糾正過來，告訴他每個人接受新事物的進度不同，並不表示他比別人笨拙。」Amy感恩地說，那些學生聽到她的解釋後，整個人即時鬆弛下來，因為問題已解決了。接著，她又會針對性地找出在學習上哪個科目有困難和其原因，並替他定下一個合理的目標；經兩、三次輔導後，逐漸見到他們的轉變，臉上展現笑容，Amy也為他們感到開心。

推行「聖靈開竅的輔導」

Amy坦言遇過不少棘手的個案，但感謝神讓她擁有豐富的人生經歷，有助了解求助者的心理狀態。她說：「很多人從網上得悉我的背景後，相信我會較明白他們的難處，但問題的癥結是，即使我打開了他的心鎖，而他亦明白自己的境況，奈何沒有信心走下一步，

推行的是「聖靈開竅的輔導」。她指出：「輔導不是單靠三言兩語，就可以把對方改變過來，但在聖靈的引導下，就讓我細心聆聽對方的傾訴，明白問題癥結所在；同樣，在傾談過程中，聖靈也會令他開竅，使他接受我的輔導。」

不同顏色畫出各種情緒

前些時 Amy 透過畫筆把人的情緒畫出來，令她的輔導工作向前推進。她直言：「其實，我是在不知不覺間採用了藝術治療的方法。疫情期間，獲得一個機構以資金贊助我們去做情緒輔導，有了這筆資金，我就可以免費替人輔導。當時報名的人很多，三個月內處理了40多個個案，而每個人都要經過4至5次輔導，所以那段時間的工作量很繁重，有時一天之內要處理6個個案。」不但如此，Amy只能透過電話或視像跟當事人見面，她承認透過視像傾談是相當難受的，因為近距離面對鏡頭，只看到對方的面容，有些人會不斷痛哭，面對這樣的畫面，她內心也會感到非常沉重，怎麼辦呢？「感謝神，聖靈提醒我，將無形的十字架放在我和對方當中，先把當事人的痛苦鬱結掛在十字架上，這樣我便看得清，聽得明。聖靈亦建議我，把自己對當事人傾訴的感受，以不同顏色將各種情緒畫出來。」Amy就這樣把個案展現的抑鬱、困擾、迷惘、痛苦、救贖、盼望直至走出困境的情緒轉變歷程，一一繪畫出來，讓受助者及輔導者共享治療的雙重效應。

因為那不是他想要達到的目的。舉例來說，當事人因婚外情前來求助，我把整個圖畫給他看，也向他說明必須對自己的選擇負責，不過無論他們的選擇對或錯，身為輔導員的我仍會陪伴同行，好讓他們在困境中看到一線曙光。」

身為基督徒的 Amy，強調自己

嚴格來說從未學過畫畫

Amy 重申用畫作協助心理治療這條路，是神為她打開的。她說：「朋友把一幅畫給他的姻親（畫作策展家）看，那位前輩說，現時社會十分需要繪畫情緒的畫作，恰巧他正籌辦一個『國際女性當代藝術展』，所以不但把我的畫作放在展覽中，還邀請我負責一個講座，我便以情緒和畫作混合的內容作為演講題材。」很多認識 Amy 的人只知道她能唱能演，卻沒想到她有繪畫天分。Amy 笑說：「真是個美麗的誤會，嚴格來說我從未學過畫畫，我只跟一位化妝師學過四堂化妝，且照著他的畫臨摹了四幅而已。感謝神將豐富的色彩配搭放在我腦海中，而我一直都沒察覺，直至作為畫家兒子的丈夫毛 sir 告訴我，他看得出我對顏色搭配有獨特的眼光。」為此她不住感恩。

神規劃的人生無比奇妙

更奇妙的是，因著最近的一個經歷，Amy 多年的心結終被解開。「在一個講座上，當我分享到在 Simpson University (辛普森大學) 修讀第二個碩士學位的事時，司儀突然問我：『為甚麼要進修輔導學？假如有時光機帶你回到從前，你最想去的是哪個時段？』聖靈即時讓我想到中學二年級的時候——當時養母告訴我，無能力再供我讀書，我明白她當時十分傷心；同時又明白到，為甚麼在完成第一個碩士學位後，校方把我轉介到辛普森大學繼續進修……」那一刻 Amy 恍然大悟，於是決意把自己的學位和所得的一切獻給養母，讓她可以釋懷，無需再為昔日的遺憾耿耿在心，她的心也感到十分安慰。

回望過去，Amy 對神為她規劃的人生路嘖嘖稱奇。「首先，祂透過我童年時的苦痛經歷，不斷塑造我；隨後又讓我躋身於演藝圈，除幫助我懂得表達言詞外，更提升我的知名度，因而在進行心理輔導時，受眾對我較易接受和認同；現時祂又賜我繪畫的恩賜，成就今天藝術治療的工作，使接受輔導的人得益。」為了回報神的恩惠，Amy 承諾要負起身心靈健康的宣傳任務，用自己的專業祝福他人。◎

PRINCE OF PEACE®

太子牌

野山花旗參速溶茶



PRINCE OF PEACE®
INSTANT WILD AMERICAN GINSENG TEA
The instantané au ginseng américain sauvage

NO.1 SELLING BRAND in U.S.A.
全美銷量冠軍

Product of U.S.A.
Product des États-Unis
美·國·製·造

8 精緻禮盒裝

NET WT. 80g (2.8oz)
x 3g (0.1oz) x 28

野山速溶花旗參茶

匯聚天地精華 養生好禮帶回家

含極豐富人參皂苷·護心補氣·增強免疫力

全美銷量 NO.1



PRINCE OF PEACE 美國太子行
ENTERPRISES, INC.

| 800-732-2328
| www.popus.com
| contact@popus.com

原包裝



全新包裝，閃亮登場!

