

號角
探新方向 報好信息
Herald Monthly 月報
2023年12月
Vol.36 No.12 December 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：◎ 基督教聲佈道團
本報保持副刊登載權，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

PRESORTED STD
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 504
SAN FRANCISCO
CA 941

01

本月金句：我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的，因今天在大衛的城裡，為你們生了救主，就是主基督。 —《聖經》—



聖誕節，是全球最多種族、最多地區、最多人慶祝的日子。今年聖誕節的真正發源地——以色列，格外引起世人的關注。因為10月7日，極端組織哈馬斯，對以色列發動恐怖襲擊。以色列隨即回應，讓這片飽經戰火的土地，再次硝煙瀰漫。讓我們在關注以色列的局勢之餘，對聖誕節和其發源地，有更深的認知。

以色列：耶穌基督誕生之地

以色列坐擁地中海的東岸，與黎巴嫩、敘利亞、約旦和埃及為鄰。這片土地，有着非同一般的地理、歷史和文化。

豐富多樣的地理氣候

這是一條狹長的土地，長度高達290英哩，最寬處也不過85英哩，地理特點分多區，由鬱鬱的森林高地到富饒的綠谷，再到嶙峋的山區沙漠，從沿海平原延伸至地球的最低點——死海。氣候也因地形不同而多

樣，沿海地帶夏季潮濕而冬季溫暖；山區炎夏乾燥，冬季則寒意逼人；而約旦河谷夏季炎熱而乾燥，冬季宜人；南部是半乾旱的氣候，白天極其火辣，夜晚卻涼風徐徐。雨季一般從11月到4月，北部的年降水量大約在20-30英吋，而乾燥的南部僅1英吋。

得益於地理和氣候的多樣性，這片土地的動植物資源也豐富、品種繁多，有超過500種鳥類、200種哺乳動物和爬行動物，以及2,600種植物（其中150種為當地原生）。有限的土地卻擁有豐富的礦物資源，包括磷酸鹽、銅、石灰石和天然氣。難怪上帝在《聖經》中稱之為「美好寬闊流奶與蜜之地」。

列國垂青的關鍵位置

以色列擁有一個聞名天下的地名「哈米吉多頓(Har Meggido)」(希伯來語意為「米吉多小山」，也指軍隊的結集)。小山坐落在以色列中北部的耶斯列山谷，如今成為一個充滿魅力的考古遺址。在《啟示錄》第十六章它被描繪為末日大戰爆發之地，而在古時這裡就是兵家必爭之地，戰事不斷，從未停歇。

米吉多小山成為未來世界大戰的象徵，反映了以色列在地理上的關鍵。它是連接亞、非、歐三大洲的樞紐陸橋，商旅四處交匯，東征西討的軍隊皆視之為必經之路。這片小小的土地自古就受列國垂青，歷史各個時期的帝國都渴望佔據它。

以色列最著名的城市，耶路撒冷，更是被三大宗教(猶太教、基督教和伊斯蘭教)都稱為各自的「聖地」，歷史記錄至少有52次被攻陷，說明這座城市作為宗教和政治中心的重要性。

植根戰火的以色列國

自古以色列民族就是個小國，在列強之間掙扎，戰爭彷彿是永遠的詛咒，與這個民族不可分離。現代以色列，從1948年建國的那一刻起，就植根於戰火之中。當初，聯合國決定將巴勒斯坦分為兩個國家，給予猶太人和阿拉伯人各自的疆土，卻未能贏得阿拉伯人的認同。猶太人毅然宣告建國，結果引來五個阿拉伯鄰國的迅猛攻擊，自此拉開了一幕延續數十年、屢次斷斷續續的戰爭，至今煙硝未消。數十載以來，以色列時而與周邊阿拉伯國家爆發戰火，時而與追求獨立的巴勒斯坦人交戰。

經歷着千年的歷史重負——國土四分五裂、民眾流離失所、遭受壓迫、歧視、甚至屠殺，這使得以色列人深感脆弱。因此，在建國之初，他們即全體動員，男男女女武裝自己以保衛國土為己任。戰火不斷，深深烙印了整個國家的集體不安感。於是，「國家安全」成為至上的考量，稍有風吹草動，他們寧可防患於未然。對他們而言，在這片蒙受應許的土地上，安全地生存勝於一切。然而費盡心思，依然未能擋住仇恨的怒火。當下的以哈衝突，只是仇恨爆發的實例。

對彌賽亞的深切盼望

在這受戰雲籠罩的土地上，猶太人的心中埋藏着對彌賽亞的深切盼望。他們等待彌賽亞(救世主)來到人間，相信這位救世主將給他們和全世界帶來永恆的和平、公義和救贖。

對於基督徒而言，猶太人所期待的彌賽亞，其實就是早在二千多年前降生的耶穌基督，祂以人的樣式在這土地上生活了33年，最後用十字架上的受死完成了讓人類得救贖的使命，然後復活升天，並且應許還要再來。這片古老而動盪的土地，唯有在彌賽亞的復臨中，才能找到真正的寧靜與平安。「當信主耶穌，你和你一家必得救」，是一個超越時空、橫越歷史的宏大希望的結論。◎



A3
哈馬斯是大贏家！
理念凌駕於人民的福祉

A6
教育平等 vs
精英課程

B4
以假裝的真理啟示假
裝的生命
—評電影《芭比》—

B12
李璧琦：
回味聖地音樂
蒙福之旅

以色列啊 你要聽

中東地區戰事又起，引起全世界的關注，也啟發不少人開始重新審視以色列民族及其歷史。

猶太民族的起源

猶太民族由於有舊約《聖經》的記載，其起源特別清晰。距今4,000多年前先祖亞伯拉罕被上帝揀選並呼召，從兩河流域遷移到現在的以色列地，上帝與亞伯拉罕立約，應許說「我必叫你成為大國……你也要叫別人得福……地上的萬族都要因你得福。」(《創世記》十二章)

由於亞伯拉罕直到老年仍無兒子，接受妻子撒拉的建議，娶了使女夏甲，85歲時得長子以實瑪利。亞伯拉罕到100歲才從妻子撒拉得到上帝應許的兒子以撒。上帝又從以撒的兩個兒子，以掃和雅各中揀選了雅各，雅各生有12個兒子，成為後來以色列十二支派的先祖。後來，以實瑪利的後代(今天阿拉伯人的先祖)和以掃的後代後來都成了以色列人的敵人。當今巴勒斯坦地區的衝突就是歷史延續的結果。

多災多難的民族

在耶穌基督降生之前的舊約時代，上帝曾通過摩西向以色列人賜下律法，並且呼喚他們：「以色列啊，你要聽，要謹守遵行，使你可以在那流奶與蜜之地得以享福，人數極其增多，正如耶和華你列祖的上帝所應許你的。」(《申命記》六章3節)但是以色列人不斷失敗，上帝屢次差派先知向他們傳講上帝的心意，但以色列人仍然離棄上帝。

上帝用周圍的國家來管教祂的選民，以色列民族的歷史多災多難，戰爭不斷，先後受到埃及、亞述、巴比倫、波斯、希臘和羅馬人的統治和欺壓。以色列後來分裂為南北兩國，分別於主前722年和586年，被亞述和巴比倫所擄而亡國，聖殿亦被毀。直到70年後，才有以色列人回歸耶路撒冷，重修聖殿和城牆。

主後66年，猶太人發動全面的反羅馬戰爭，結果慘敗，耶路撒冷在主後70年被羅馬將軍提多帶兵入侵，聖殿也再次被

毀。主後132年以色列徹底亡國，猶太人漂流世界各地。在歐洲，猶太人受到反猶思潮的逼迫，被誣陷為許多經濟和社會問題的根源；人們甚至將黑死病疫情歸咎於他們。最為慘烈的，就是二戰期間600萬猶太人遭到納粹德國大規模的屠殺。

1948年5月14日，以色列宣告立國。作為一個亡國近兩千年的民族，能夠復國，真是一個奇蹟。然而以色列即遭到周邊所有阿拉伯國家的攻擊。從那時至今，已經經歷5次中東戰爭。但以色列屢次經歷以少勝多、以弱勝強的神蹟。這次的以哈衝突，被認為是第六次中東戰爭。

猶太人表現突出

在近代歷史中，猶太人在政治、經濟、文化和科技領域都有突出的表現。占世界人口2%的猶太人，掌握着世界70%的財富；至今約28%的諾貝爾獎頒給了猶太人。這是上帝對祂的選民猶太人的眷顧，但是目前猶太人跟隨主耶穌的仍然不多。

今天的大部分猶太人或許認為唯有他們才是上帝的選民，輕看其他所有非猶太民族。但是上帝通過亞伯拉罕要施恩給地上的萬族，到了新約時代，上帝通過耶穌基督，讓所有「那以信為本的人，就是亞伯拉罕的子孫。」(《加拉太書》三章7節)

為以色列人代求

今天許多猶太人雖然信獨一真神，也尊重舊約《聖經》，但他們僅停留在舊約時代上帝的啟示，不相信耶穌基督就是上帝的獨生子，所以仍得不着上帝藉耶穌基督成就的救恩。願我們能夠體察上帝的心意，無論是禱告和向萬民傳福音，都不要忘記向猶太人傳福音。此時此刻當我們為世界求平安，也當特別為耶路撒冷求平安；當我們為世人禱告，也當特別為戰火蹂躪下的以色列、巴勒斯坦以及加薩地區的居民禱告。願上帝賜下恩典和智慧，戰爭早日結束，回歸和平。謹記上帝曾應許亞伯拉罕：「為你祝福的，我必賜福與他。那咒詛你的，我必咒詛他。」(《創世記》十二章3節)◎

在伯利恆過聖誕

「他們在那裡的時候，馬利亞的產期到了，就生了頭胎的兒子，用布包起來，放在馬槽裡，因為客店裡沒有地方。」(《路加福音》二章6-7節)

伯利恆(Bethlehem)，本是一個寂寂無聞的城鎮，在2,000多年前，耶穌基督在這個小城的馬槽降生，使伯利恆成為一個吸引千萬人前來朝聖的地方。特別在聖誕節期間，多個與耶穌降生相關的地點，都人頭湧湧，只為一睹那神聖的一隅。在以哈衝突緊張之際，讓我們看看，在平日和平的伯利恆是如何過聖誕的。祈禱戰爭盡快止息，讓這地重現愛、喜樂和平安。

馬槽廣場 Manger Square

伯利恆現屬巴勒斯坦管轄地區，位於聖城耶路撒冷西南面8公里。伯利恆的市中心就是著名的馬槽廣場。每逢聖誕節，馬槽廣場上，有不同的基督教和天主教群體，舉行大規模聖誕巡遊。當地人和朝聖者，聚集廣場一同高唱聖誕頌歌，與巨型聖誕樹和聖誕裝飾合照留念，從街頭到巷尾都擠滿人群，好不熱鬧！

在平安夜，廣場上的聖凱薩琳大教堂，在子夜時分會舉行大型彌撒和吟唱聖詩聚會，配搭伯利恆老城區那片閃閃發亮聖誕樹組成的燈火海洋，在濃厚節日氣氛下，一同慶祝紀念耶穌基督的降生，相信會是非常難忘的經驗！

伯利恆主誕教堂 Church of Nativity

聖誕遊伯利恆的路線，必然包括「主誕教堂」，這座在主後

(下頁續)

策劃與撰稿：陳曉東、陳新哲、蘇海玲、柯津雲、周簡艷珍、勞伯祥



人人可享的聖誕歡樂

一個人若要生活得好，恩典與真理的維護是很重要的。恩典，就是當生活擔子太重，深感軟弱，再沒有力量走下去時，有人無條件地伸手扶助，這種無條件扶助就是恩典。

如果你的人生路上，正在渴求扶助與光照的話，耶穌基督的降生對你就是珍貴和適切了。原因是耶穌基督的降生，是為全人類帶來恩典與真理，如《聖經》所說：「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典與真理。」

所謂恩典，就是你可以因着簡單的信任而獲得的。同樣地，真理可以透過人真誠的心自己選擇去理解，因而走出迷津，迎向光明。

只是很可惜地，人們總以為歡樂是需要用代價換取的，代價越高，歡樂就越大。但事實是，如果能夠對創造宇宙萬物的上帝心存信任，歡樂是可以順手拈來的。

同樣地，世上的真理是要用勇氣去面對的，因為在真理面前，並不是人人都可以承受的；活在罪惡之中的人，也會好像生活在黑暗角落的爬蟲一樣，會在大光照耀下，因害怕而四散。

聖誕不僅可以帶來因恩典與真理而有的歡樂，更重要的，這是人人有份的，因為人人都可以用簡單的信任，以及真誠的態度去獲得。

以色列土地上的人們

聖誕節的起源地，以色列地，是一塊充滿多樣性和歷史厚重的土地，承載著多個族群的故事。

迦南人是最初居民

耶穌基督誕生的伯利恆城所屬的地區，現代稱為巴勒斯坦地區，指的是今天的以色列、西岸、加沙走廊以及約旦西部。

以色列是應許之地

這個地區後來被稱為以色列地，起源于閃族人亞伯拉罕。原居在美索不達米亞兩河流域的吾珥城，順從上帝的呼召，帶著家人逐漸遷到上

帝應許要賜給他和他後裔的迦南地。人稱他們為希伯來人 (Hebrew)，意思是「渡河而來的人」。

大約主前 1440 年，在埃及寄居了 400 年的以色列人，在摩西帶領下出埃及經過 40 年曠野，最後由約書亞帶領進入應許之地迦南美地。

外邦搬進多族聚居

以色列國後來分裂為南北兩國（猶太人最初指

裏耶穌放在馬槽的地方。看完馬槽再回到教堂上層，不少信徒聚集紀念耶穌降生，向聖子敬拜、禱告，獻上感恩！感謝祂的降世為全人類帶來救贖。

聖凱撒琳教堂 St Catherine's Church

從主誕教堂洞穴上來後，往右邊走，穿過一扇門，就會到達聖凱撒琳教堂。聖凱撒琳教堂於 1882 年建成，如上文所述，是伯利恆信徒每年聖誕夜進行午夜彌撒之處，並會把彌撒轉播到世界各地，普世歡騰。

基督再來 天方夜譚？

「耶穌基督將從天而降，重臨大地。」這對很多人來說，簡直是天方夜譚；但敬虔的基督徒，對此深信不疑，因為基督再來的預言，源自《聖經》。

基督何時再來？

《聖經》新舊約全書，有 1,800 多處，提到上帝的獨生子——耶穌基督降世為人。預言分為兩大部分：第一部分，預言耶穌第一次降生，釘死在十字架上，完成救贖人類的使命。

新約《聖經》有 318 次，提到基督再來。然而，基督何時再來呢？《馬可福音》十三章 32-33 節記載耶穌說：「但那日子、那時辰沒有人知道，連天上的使者也不知道，子也不知道，唯有父知道。你們要謹慎，儆醒祈禱，因為你們不曉得那日期幾時來到。」

沒有人知道耶穌再來的確實日期，但《聖經》清楚地告訴我們，祂再次降臨與末世相關，並列明預兆，讓信徒謹慎守望，儆醒等候祂再回來。

《馬太福音》二十四章 32-33 節說：「你們可以從無花果樹學個比方：當樹枝發嫩長葉的時候，你們就知道夏天近了。這樣，你們看見這一切的事，也該知道人子近了，正在門口了。」

預言已經顯現

無花果是以色列的國徽。以色列亡國近 2,000 年，於 1948 年復國，是世界歷史奇蹟。根據上述經文，以色列復國，啟動了末世的時鐘，說明基督再來的日期近在咫尺。



日的時事，準確到令人觸目驚心：

※地震：進入 21 世紀，地震越來越頻密，破壞力也越來越強。美國地震研究中心 (USGS) 公佈，從 2000 至 2023 年，發生了 41,925 次 5 級以上的地震；頭十名大地震，造成 687,700 人死亡。

※饑荒：全球饑饉索引 (GHI) 公佈，2023 全球有 8 億 2 千 8 百萬人，每日處於饑饉狀態；其中 40% 以上極度嚴重，時刻在饑荒中掙扎求生。

※野火燒毀樹林：近十年來，全球有 2 億零 2 百萬英畝的樹林被燒毀，受災最嚴重的國家包括：美國、加拿大、俄國、澳洲、非洲等。

※瘟疫：2019 年至今的 COVID-19 瘟疫，全球有 7 億 7 千 2 百萬人感染，其中 698 萬人不治身亡。

※戰爭：如今全球有 32 個戰爭在進行，包括毒品戰爭、國界戰爭、恐怖戰爭、理念之爭和內戰等。

請勿失諸交臂

以上只是幾項天災人禍的實據，可見基督再來說非虛。感恩的是，《聖經》不但提到末世大災難，更提到耶穌為基督徒預備的「新天新地」，那裡有黃金街、碧玉城；有主耶穌的同在，沒有痛苦、沒有眼淚……

的的當時以猶大支派為主的南國的以色列人，國家逐漸衰落。主前 722 年亞述滅了北國，擄走十個支派的百姓，將中東其他地區（如敘利亞、巴比倫）的外邦人遷移到撒瑪利亞地區，與以色列人通婚。

以色列地後來經歷多個帝國的統治，波斯和希臘沒有對當地造成太大移民的影響，但羅馬帝國帶來一定程度的人口變化，吸引不少羅馬公民、官員、軍人以及帝國各地的移民。

後來阿拉伯帝國急劇擴張，公元 638 年，穆斯林軍隊占領耶路撒冷，向這個地區大規模移民。雖然當時當地居民大多仍信仰猶太教或基督教，

但後來主體上還是逐步伊斯蘭化了。居住在此的猶太人因信仰不同，時與當地阿拉伯人有衝突。從 1516 年直到 20 世紀初，巴勒斯坦地區是鄂圖曼土耳其帝國的一部分，在其統治下，這個地區一直是多種族和宗教的居住地。

以色列要回歸這地

自亡國以後，猶太復國運動一直未息，掀起數波猶太人回歸運動，也得到西方國家支持，終於 1948 年復國，建立今日的以色列。

從以色列巴勒斯坦地區複雜的歷史，實在看到《傳道書》上所說的「一代過去，一代又來，地卻永遠長存。」

我們「年限和所住的疆界」(《使徒行傳》十七章 26 節)。人應該做的，是順服歷史主宰的旨意，盡人的本分，敬畏上帝、行公義、好憐憫、存謙卑的心與祂同行。

沿教堂的樓梯往下走，同樣有一洞穴，稱為「耶柔米洞穴 (St. Jerome's Cave/Grotto)」。耶柔米是拉丁教會傑出的聖經學者，被譽為「最有教養、學識的古教父」。

阿拉伯大規模移民

後來阿拉伯帝國急劇擴張，公元 638 年，穆斯林軍隊占領耶路撒冷，向這個地區大規模移民。雖然當時當地居民大多仍信仰猶太教或基督教，

母親洞穴教堂是一座乳白色教堂，教堂正前方，有著正在哺乳的馬利亞雕塑，大門刻著「神的母親為我們禱告」。

母親洞穴教堂 Milk Grotto Church 從主誕教堂步行 5 分鐘，就是母親洞穴教堂。



黑龍黑豆蔭油 天然純釀120天

O'LONG Black Soybean Soy Sauce 120 Days Naturally Brewed.

黑龍蔭油七十多年來始終遵循古法釀造，黑豆醬油的特性，可使料理愈滷愈香、味道更甘醇美味，適合「滷、煮、沾、蒸、醃、涼拌、塗烤、湯底、調製醬料」。

黑龍釀造無麩，無添加防腐劑、味精、糖精、人工色素 GLUTEN & PRESERVATIVES FREE. NO ADDED MSG.



黑龍有機黑豆醬油(清)

黑龍特級黑豆醬油(清)

黑龍特級黑豆醬油膏

總代理：廣元(北美)有限公司 電話：(510)487-7800 傳真：(510)487-0301 線上訂購：www.myAsianStore.com

ISO22000 HACCP 食品安全認證 食品安全認證



安全的假象

林大駒

「生活中的危險無窮無盡，其中之一就是安全。」這出於約翰·沃爾夫岡·馮·歌德 (Johann Wolfgang von Goethe) 的智慧名言，提醒我們生活的各個面向都自然地包含了一系列風險，有趣的是，我們一直追求的安全感也扮演了風險的角色。這個觀點融入今天關於財務增長的討論，是十分貼切的。

風險與安全感之間角力

我們在理智上都明白風險與回報的道理；然而，當我們對安全的內在追求，與眼前所經歷的風險帶來的潛在威脅互相抵觸時，本能的反應是回到安全的懷抱。這是源於我們的基因編碼被塑造成本能地尋求安全，這是個歷久不衰人類賴以生存的機制，用來保護我們免受侵害。不過，在我們為金融增長編織夢想的同時，這種對安全的本能反應，也可能潛移默化地成為阻礙金錢增長的絆腳石。

過度着重安全的反效果

要把這種觀念貼近我們的生活，可以從親子關係的角度來思考。如果一位母親，因為擔心 12 歲的兒子用玻璃器皿時，有機會因為玻璃破爛而割傷自己，而只允許他使用塑料餐具，她雖然確保了他的安全，但同時也向他傳遞著一個信息，就是他無法處理挑戰或解決問題，這與我們期望看到孩子有能力自理和有自信的渴望有所抵觸。過度強調安全，反而阻礙了孩子的成長。

我們做投資抉擇時，通常會單從投資工具的潛在波動性

作為評估，卻往往忽略工具本身與目標和應用者的關係。

廚師手中的利刀有助於創造美味佳餚，但我們決不能把它交給一個孩子；採伐工人用電鋸使工作更加迅速，但對未受過培訓的人來說，可能會造成嚴重傷害。又如我們慎重選擇用一把簡單的螺絲刀，而不是電鑽來組裝椅子一樣，因為擔心後者的強大力量可能會把它搞壞。這些工具都是為了有效地達到某些特定的目標而設計的，用得其所便事半功倍。所以，風險的本質不在於工具，而在於在沒有適當理解，以及不合適的情況下使用那些工具。

在金融規劃中擁抱風險

在金融規劃的過程中，也需要重新構建對風險的理解框架。我們需要遠離純粹以投資波動作為風險評估的習慣，並要將我們的焦點轉向由我們的決策而無法實現金融目標的可能。了解風險，首先需要問自己：我的目標是什麼？我想要達成什麼？股票、債券、房地產、年金、現金、保險和 GIC 都有它們的特定用途和特性，若配合所訂立的目標而使用，便能夠增加達到目標的機會，也能減低不能達標的風險。

開始時引用歌德的話旨在提醒大家，生活中的危險，包括對安全感的幻覺，是無窮無盡的。作為有目標的投資者，我們的指南針應該定向於，將多元的目標對應適當的投資工具應用，從而增強達到生活目標和期望的可能。☺



(文章內容只屬關於議題的一般性討論，僅作為一般資訊參考，而不應作為稅務或法律建議。請根據您的具體情況尋求獨立的專業建議。)

西雅圖

老太太中招了

小金子

快樂的日子似乎過得特別快！住在多倫多的小兒子，知道哥哥接替嫂子接送女兒回校的工作，由成都來西雅圖，又正好是我 93 歲生日，所以特別想來。轉眼十幾天過去，他已經來了，並且又回去了。師母的女兒熱情地邀請我們在她家相聚，邀請了她的公婆、劉牧師和師母，並安排我跟兩位長者坐在一起，相聚甚歡。

摟着板藍根儘量喝

第二天晚上，收到回到多倫多細心的小兒子報平安，並說他喉嚨有點不舒服，測試之下，發現中招，讓我和哥哥、姪女也測一下。當晚找不到測試棒，第二天一大早我們全測試了，結果是大兒子父女平安，只有我中招了！

誰開始傳的呢？細想大概是我。因去之前我就有幾聲咳，但我老人家平常就有咳，不當回事；而我除了主日去聚會，偶然去超市，還戴口罩，是怎麼

染上的還真不知道？趕緊請劉牧師夫婦也測一下，不幸劉師母「先」，過兩天劉牧師「後」，都中招了，感恩的是我們都不怎麼辛苦。大兒子在櫃子裡，找到五、六大包板藍根，相信是兒媳婦買的，也是上帝預備的。於是我留在樓上自己房間，摟着那幾包板藍根儘量喝。

姊妹送上大盆愛心菜

教會知道了，那位安排給患胰臟癌姊妹送飯的愛

心姊妹馬上呼籲，也給我們家庭送飯，因為我被隔離在房間，不能做飯了！這下不止平常跟我熟、關心我的排上了隊，連不認識我，剛信主沒多久的姊妹也排上了，並且排了第一。她和我通了電話說，第二天早上十一點送過來，並且說好了，到我家門口放下食物，按了門鈴就走。沒想到她準時來了，放下食物走了，可我孫女上學了，兒子出去了，我只有洗洗手，戴上口罩，把吃的拿進來。主呀！沒想到姊妹雖然只送兩樣菜，分量卻非常大，其中一份豬扒豆皮、金針炒木耳，用一個像小洗臉盆似的玻璃缸裝着，我們別說一頓，看樣子三頓也吃不完。趕緊跟負責安排飯食的姊妹聯繫，請下一位延後，並且分量減少，就這樣，雖中招，卻享受豐富的愛。

過程短 不辛苦 沒誤事

大約六天後，聲音先恢復了。感恩！算算看，我在良友電台的節目也該交了，

雖然負責的姊妹知道我中招說「不急」，可我不想誤事；心裡「很急」試着錄，錄完聽聽竟然還真的 OK。測試棒測出的也只是一條線，真的是感恩又感恩！像我這樣的年紀，能這麼快康復，並且雖咳了好幾天，聲音沙啞，上帝憐憫知道我需要，竟先把聲音還我了，還有過程很短，沒發燒及辛苦，沒誤事。雖然老太太是中招了，但滿心感謝。☺



BLESSED Life Church
 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 Chinese 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/>

馨香之氣——從一個演唱會意外談起

鄭肇琮

去年在香港的一場演唱會上，舞蹈員阿 Mo 發生了嚴重的意外。事發當日，我在網上看見出事的短片，十分震驚。

當時我的第一感覺，是他的傷勢會和我車禍時相似。當知道阿 Mo 是李牧師的兒子後，我更是有很大的負擔，想將我的見證分享給李牧師和李師母，給他們一些鼓勵。我知道李牧師在多倫多一間教會牧會，便請朋友幫忙打聽聯絡他們的方式，但不巧的是，李牧師夫婦已經離開那間教會。正當我預備放棄時，竟奇妙地，在臉書上發現一位出名的香港基督徒家庭輔導講員，是他們讀書時期的同學，我就拜託她將我的見證轉發給他們。

那時，我正在教會關心一位丈夫剛被確診癌症的姊妹。當分享見證時，我提及我的傷勢同阿 Mo 有些相似，從她口中得知她的姐姐和李牧師相熟，就托她姐姐詢問李牧師的聯絡電郵，李牧師竟然願意與我直接溝通。

當我知道阿 Mo 的情況時，正在靈修讀到《約伯記》，很能夠明白約伯當時的心情，也令我能夠了



解阿 Mo 的心境。神(上帝)又很奇妙地感動我去接觸他們。我們同人

一起喜樂很容易，但要和哀傷的人一同哀傷就很困難，因為如果我們沒有經歷過其中的苦難，就很難感同身受。現在我明白，神把這些人擺在我周圍，因我的經歷能夠了解這些人的內心，安慰並與他們共同面對；與喜樂的人同喜樂，與哀哭的人同哀哭，將榮耀歸於神。

另外一個見證：我的鄰居是一對老夫婦，我邀請他們參加星期二在我家的祈禱會。大半年後，他們去坐郵輪度假，正巧就是 COVID-19 爆發時的 Diamond Princess 遊輪。老先生在船上不幸感染病毒，情況嚴重。當時他們舉目無親，又不懂日語和英語，情緒跌落谷底。我們就在網路社交媒體上不斷為他們禱告，鼓勵那位太太，直到老先生病好回美。經此事後，他們對神的信心增多，更加為神作見證。

神使用每個人的經歷去安慰其他哀傷的人，其實我們身邊也有很多未信耶穌的朋友，我們應該將神的愛和大能分享給其他人，作為主的馨香之氣。

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

粵語 8:30 10:00 7:00 (916)422-4474
英語 10:00 8:30/11:30 7:00 (916)422-4474
國語 11:30 10:00 7:00 (916)422-4474

地址: 6656 Park Riviera Way, Sacramento, CA 95831
電話: (916) 422-6547
網站: www.cgbconline.net

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
主日崇拜：10:00am(國/英Bilingual)
同時有兒童、青少年主日學

會址：3424 Fruitridge Road, Sacramento, CA 95820
電話：916-421-8207

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)

電話:(916)517-5591 或 (916)532-3004
EMAIL: SACCCHC@GMAIL.COM
地址:5775 (B) Lemon Hill Ave,
Sacramento, CA 95824

福音粵曲
卡拉OK
欣賞

二埠福音中心日常活動時間表
(2023年9月開始) Zoom: 682366625 Code:5775

星期一	星期三	星期五	星期六
讚美操 (由老師安排而定)	普通話聖經真理 10:30AM-12:00PM	祈禱會 9:30AM	粵韻福音隊 粵曲卡拉OK 乒乓球 10:00AM-1:00PM
智能手機班 11:30AM-12:30PM (實體及Zoom)	社區服務	太極柔軟操 11:30AM-12:30PM 太極交誼扇 12:30-1:00PM (每月最後一週 potluck 午餐)	健康或其他講座 10:00AM-12:00PM (每月第二個星期六)
粵語查經班 (實體及Zoom) 2:30-3:45PM	入籍班 (由老師安排而定)	乒乓球 1:30-4:00PM	

❖地址：二埠角聲中心 5775(B) Lemon Hill Ave, Sacramento, CA 95824
❖電話：(916)532-3004、(916)517-5591
❖電郵：SACCCHC@GMAIL.COM

淺談人體的老化

講員：Simon Kwan
時間：12/9/2023 10:00AM
費用：\$3

1. 什麼是老化
2. 什麼是造成老化的原因
3. 老化的一般過程
4. 老化會帶來給身體什麼的改變
5. 老化可能會帶來些什麼疾病
6. 什麼才是成功的老化
7. 改善老化的食療法
8. 改善老化的草藥療法
9. 改善老化的穴位療法
10. 改善老化的生活方式和做人態度

現場與網上同步

5775(B) Lemon Hill Ave, Sacramento, CA 95824 | ZOOM ID: 682-366-6625 | CODE: 5775

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，第三人同房減\$150，單人房附加費\$1080
(14天13晚，三餐全包，包接地價錢及入場費，不包國際機票，簽證費用及小費每人每天15美金) 報名時交\$400訂金，如在出團前三個月退團，預付訂金可退回\$300。

CCHC-SAC 報名電話及郵箱：
(916) 532-3004 \ (916) 517-5591 \ SACCCHC@GMAIL.COM

教育平等 vs 菁英課程

陳筱苓



2018年，三位多倫多學者，包括兩位大學教授、一位多倫多公校教育局 (TDSB) 的研究員，共同撰寫了一份研究報告「《天才的社會建構》(The Social Construction of Giftedness)」。

在分析了幾年的 TDSB 數據後，研究人員得出結論，唸天才班對高中畢業時的整體成績影響不大。高中成績最好、大學錄取率最高的「學霸」，實際上大都不是在小學經評估入讀天才班的學生。研究發現，在 8 歲時被標籤成「天才」的孩子，大多是富裕的白人男生；但中學畢業時成績最好的，往往是亞裔女生。這種現象，令人再次思考菁英教育存在的意義。

▲ 天才不一定是學霸

多倫多大學安省教育學院 (Ontario Institute for Studies in Education) 的教授費爾南德斯 (Ruben Gaztambide-Fernandez)，專門研究教育不平等現象，他指公立學校的天才班，以至專門學校的學生，大多來自較為富裕的家庭。「他們 (的父母) 都是非常富有、非常精明的人，有着很好的人際網絡。他們最後進入天才班、法語浸透式課程 (French Immersion)、專門的藝術學校並非偶然，那是因為父母擁有資源，從孩子出生的那一刻起，父母就一直利用這些資源來打造某一種童年。」

事實上，在《天才的社會建構》研究中，發現白人佔全體學生的三分之一，但佔天才班近 50%，中學畢業時有 30% 是學霸；東亞學生佔全體學生約 17%，佔天才班近 26%，但卻有 34% 是學霸 (各族裔之冠)；黑人學生佔全體學生人數 11%，但在天才班中只佔不到 3%，有 1.82% 是學霸。此外，天才班 60% 是男生，但高中畢業時，67% 的學霸都是女孩。

▲ 抽籤決定花落誰家

2016 年，為了糾正天才學生的比例失衡，TDSB 對所有 3 年級的孩子進行了三部分的測試，而不僅僅是那些由老師或家長提名的孩子。

2022 年，TDSB 更進一步將一些以往用成績、表現來選拔的專門課程，如體育、藝術、數學及科學等，撤銷考核的門檻，純粹以學生的興趣和學習熱誠來考慮；而當報考人數多於學位時，即以抽籤來決定花落誰家。TDSB 表示，此舉是為了給所有學生提供平等的學習機會，確保在錄取學生時具備包容性和無障礙性，不讓任何個人或群體因種族、膚色、性別、語言、宗教信仰等原因而被邊緣化。天才班雖然沒有被包括在內，但不少家長和學生都擔心天才班成為下一個被開刀的對象。

這些專門課程其實亦被視為「另類天才班」，其中的 TOPS (Talented Offerings for Program in the Sciences) 課程，向來受華人家長喜愛，被譽為是公校的菁英教育課程，以往入學競爭激烈，四年的高中課程每年招生 60 名，但往往有五、六百個學生競爭學位。

▲ 對學生消極的影響

May 和 Max 的大女兒，從小學開始就讀於 TDSB 的天才班，在 4 年前考入 TOPS 課程。Max 稱女兒很喜歡這樣的學習環境：「整個初中 3 年和高中 4 年，她一直在專門課程 (天才班和 TOPS) 中。除了學校給她們更高程度的功課外，也鼓勵她們按照興趣組建和參加課外各種興趣小組或者競賽，以提高她們的自學能力和團隊精神。」May 則認為，入讀天才班以至菁英班的好處是，認識積極向上的朋友。「我不能說天才班的老師一定很好，但孩子周圍的同學都積極好學，大家志趣相投。」

以往申請 TOPS 課程都要考入學試，以學業能力去爭取學位，精挑細選的學生學業成績斐然，不少都考上著名大學，包括美國的長春藤大學。Max 的女兒今年入讀英國倫敦帝國學院 (Imperial College London) 的醫學生物科學系。

對於 TDSB 取消入學試，TOPS 以抽籤的方法錄取學生，Max 坦言令人擔憂：「通過選拔考試來篩選學生，可能被一些人看為不公平。可是，不加分任何篩選與評估，僅憑抽籤來決定去留則是一種極不負責任的妥協。如果取消特殊教育的一次性選拔考試，應該以相應的評估措施和監控機制來代替，而不是用抽籤來決定。單純的把學生的去向隨機地歸於運氣，我擔心給教育帶來消極的影響。」

Max 的二女兒也在唸天才班 8 年級，當問及他會否讓妹妹也去考 TOPS 課程，Max 肯定地說：「我們不感興趣了。女兒和我們都對抽籤方式不認可。無論被選入，還是被淘汰，對學生的心理都是一種消極的影響。與其去一所學生素質與能力無法預測的學校，還不如在自己的校區，和熟悉的同學朋友們一起度過高中生活。」

Max 和 May 都很重視兩個女兒的學業，因為相信孩子是上帝賜的產業。「我們有責任和義務提供孩子成長所需要的環境。花時間愛和陪伴他們，發掘孩子的特點，順勢引導，讓他們找到自己的興趣，健康快樂地成長。」

▲ 比天才更重要的能力

西安大略大學 (Western University) 教育學院教育政策與領導學系終身教授、美國比較與國際教育學會 (Comparative and International Education Society) 會長李軍博士，曾任香港教育研究學會主席及香港大學教育政策研究中心常務副主任。他接受本報訪問時指出，基於華人的文化背景，很多家長希望孩子能上天才班是無可厚非的，有機會入讀也不妨一試，但切勿以為這就是成功之路，要在加拿大立足，有兩種能力比天才更重要。

他以今屆諾貝爾醫學獎的其中一名獲獎者——匈牙利裔的生物化學科學家卡里科 (Katalin Kariko) 為例。作為一個美國移民，她的研究一直不被重視，她任教的賓州大學還曾經打算解僱她。然而她堅守自己的信念，最終開發了 mRNA 疫苗。由此，李教授認為「成功不只因為天賦，能夠堅持這麼多年，這與個人信念和努力更有關係。」

對於華人家長熱衷將孩子送天才班，他認為這屬於正常心態。「假如我們有條件為孩子創造進天才班的機會，讓孩子在學習中得到更多的支持，將來對社會作出更大的貢獻，我認為是沒有問題的，這也是一個很好的文化價值。」

但李教授亦提醒華人家長：「首先，進入天才班不代表孩子將來會更成功，二者不可簡單等同；其次，加拿大鼓勵多元文化，重視個人對社會的服務，及與他人打交道的社會能力，對建立個人社交圈十分重要，就是所謂的『情商』。因

此，不能以為將孩子送進天才班就萬事大吉。這兩種能力的培養都不能放棄，比進入天才班更重要。假如不具備這兩種能力，將會是華人孩子難以融入加拿大主流社會的先天缺憾。」

▲ 中西對教育的看法

中西方文化對天才教育也有不同的看法。李教授指出，東方文化從孔子開始，提倡教育機會平等，有教無類，因為他認為人的品行可以透過教育學習而改變。「如今，華人很重視教育的價值。就算資源有限，節省一點，也願意創造條件，不管孩子是否天才都要推一把。因為華人父母相信教育帶來的改變，也更有機會成功。」

西方社會對教育卻有另一種看法：「西方社會崇尚個人主義，重視個人自由，成功與否更多是個人的事，孩子讀不讀書也是他們自己的事。對加拿大家長來說，願意學就給你條件，不願意學也沒關係，完全尊崇個體興趣。相對來說，加拿大的學校一般對孩子較為自由、寬鬆和放任。」

對於天才教育是否違反了教育平等的爭議，李教授認為，平等可以從兩個角度去看。首先是絕對的平等，加拿大法律面前人人平等，學生亦然，不應突出某一個群體，就像同工同酬一樣。另一方面，又有相對的平等，那就是不能忽視個人的天賦差異。有些人天生能力強，假若不特殊栽培，他們的優異天賦就不能加以發揮，對社會也不是一件好事，就像有潛質的運動員更要接受特殊的訓練。「因材施教，發揮學生的特長，對社會有更特殊的貢獻，這種投入是值得的。」

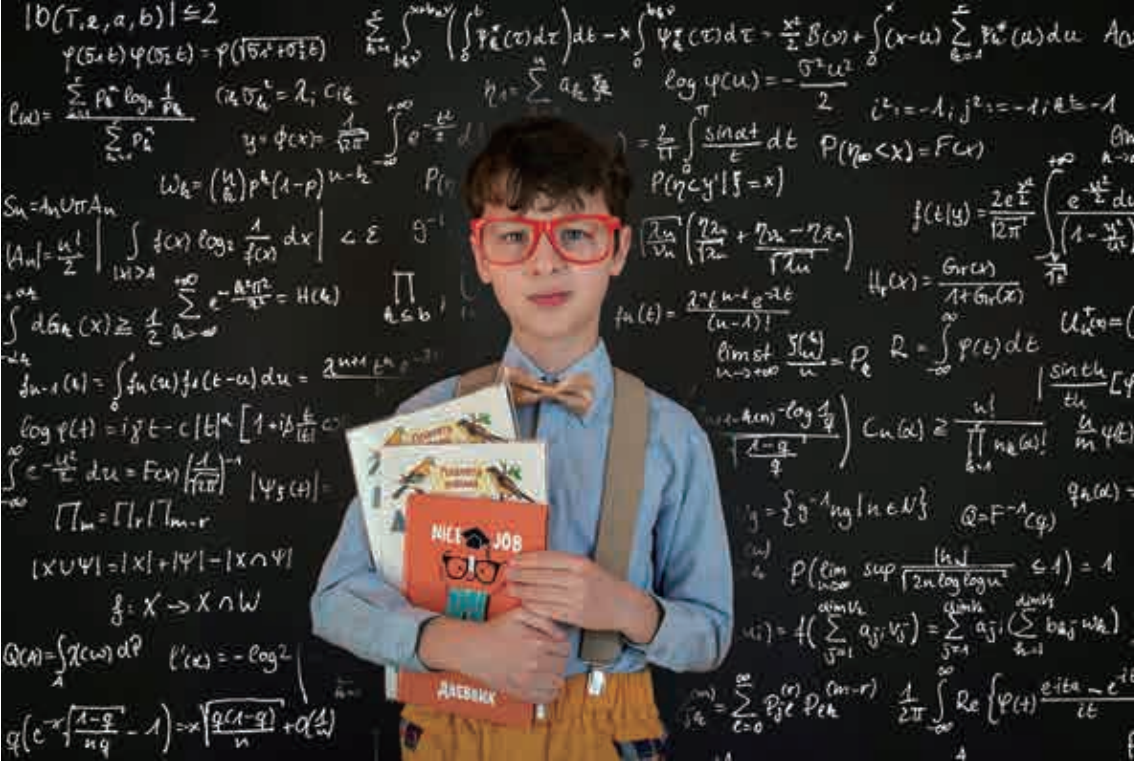
▲ 耐心等待孩子成長

此外，李教授更向家長指出，每個孩子都是獨立個體，成長的過程各不相同，但都值得尊重。他再以今年的諾貝爾得獎者為例，化學獎的得主巴汶帝 (Moungi G. Bawendi) 在大學時，首次化學考試沒有及格，只拿了個全班最低的 20 分。

「每個人都有自己的時機，現在做不到的事，不代表將來做不到。每個孩子都是值得教育的，都是可以教導的。孩子可能在某個年齡階段顯得不可教，和家長對着幹，很反叛，這是很正常的。家長應該和他們一起克服困難，在他們痛苦時，也是考驗家長、老師的時候。我們仍然要跟他們一起去成長，爭取找到反叛的原因，和他們一起去化解，讓他們更順利地走下去。家長更要有足夠的耐性，永遠不要對孩子失去信心。每個孩子都是可教的，有的只是時機未到而已，需要給他們充分的時間和空間。」

「能進入天才班是應該去的，沒有被錄取也不用傷心，完全沒必要有挫敗感。因為服務社會，擁有社會情商比入天才班更重要，這才是將來成功更大的保證。」

另外，父母也要明白，兒女是耶和華 (上帝) 所賜的產業，所懷的胎是祂所給的賞賜。「我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。」(《詩篇》一百三十九篇 13、16 節) 因此，對孩子的教育，更要定睛在上帝的旨意上。🙏





咖哩炒醬
CURRY PASTE

咖哩金沙雞翅

Golden Curried Salted Egg Chicken Wings



食材

- ◆ 6隻 雞翅 (三節翅)
- ◆ 4-5顆 鹹蛋黃
- ◆ 1大匙 牛頭牌咖哩炒醬
- ◆ 2大匙 地瓜粉
- ◆ 3瓣 蒜頭，切末
- ◆ 2支 青蔥，切成蔥花

【醃雞翅】

- ◆ 1大匙 米酒
- ◆ 1茶匙 鹽
- ◆ 1茶匙 白胡椒

作法

- (1) 在三節翅的棒棒腿部位劃幾刀，使醃肉更入味、且熟得較快。加入米酒、鹽、白胡椒抓醃去腥，冰一小時讓雞翅入味。(2) 鹹蛋黃退冰，微波3-5分鐘至全熟出油，用叉子壓碎。(3) 取出醃好的雞翅，倒入地瓜粉並抓勻，讓雞翅表面沾上一層薄薄地瓜粉，靜置返潮。(4) 熱油鍋，用半煎炸的方式把雞翅煎到兩面金黃酥香，撈起瀝乾。(5) 鍋中另放一大匙油，趁油溫稍熱，但不是太高的時候，把蛋黃碎下鍋炒到冒泡，加入蒜末和牛頭牌咖哩炒醬增香。(6) 放入炸雞翅，不停快速翻拌以防焦鍋，炒到咖哩鹹蛋黃醬均勻附著在雞翅每一面，且醬汁收乾。(7) 起鍋，撒上蔥花，吮指的咖哩金沙金翅完成啦！

本食譜由 <Laura's Kitchen 蘿拉廚房> 提供
掃二維碼關注微信公眾號 <牛頭牌北美>，看更多美味食譜！

@BullHead.BBQSauce.USA
*For English recipe, please visit www.lnk.bio/BullHead.BBQSauce.USA



說話合宜 以言傳愛

曾智玲

五官之一的嘴，不僅讓我們能品嚐不同的美食，吹奏美妙的樂器，也能說出令人快樂或傷心、感動或生氣、被愛或傷害的話語。

嘴巴最不受控制

可曾想過，嘴巴雖然這麼厲害，但卻是最不受我們控制的器官？《聖經·雅各書》三章2節提到：「原來我們在許多事上都有過失；若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」人人會犯錯，但如果有人在言語上沒有過錯，他就是一個成熟、沒有缺點的人，亦能夠好好管理、約束自己其他方面。

對年過半百的我來說，這是非常真實的生活體會。年少時的我，嘴巴總是快過腦袋，所以常常很多話脫口而出。結果，得罪人多，稱讚人少！隨着年紀變大，察覺言語就像硬幣的兩面，說好話可祝福、建立人，令人快樂；說不好的話，嚴重的可以帶有殺傷力，拆毀關係，傷害人的心靈。有沒有想過，我們口中的一句話，足以影響個人的家庭，可以讓家充滿愛，也可以充滿怨恨；可以充滿歡樂，也能使得大家不滿、關係冰冷。

與兒女說合宜話

為人父母者，不要小看自己在家庭中的影響力。兒女跟父母之間

的關係，不是「誰要聽誰的話，誰說話最有權威」；而是父母的言語，對兒女的影響是最大、最深、最強的，因為在兒女心目中，父母的地位是沒有人能夠取而代之的。今日，我們會千方百計想為兒女帶來快樂幸福的生活，盡力提供豐富的物質。不過，比物質更重要及必須的，就是以言傳愛，在兒女的生命中常說合宜的話。

那麼怎樣實踐說話合宜，以言傳愛呢？可以試着從今天起，每日向每一個家人說真誠的好話。觀察他們做的事情：子女自覺去做家務或主動分享；丈夫/妻子幫忙做家務或煮新菜式；衣服穿得好看；看見家人突破限制、勇敢作出嘗試；感謝他們的照顧、關心或幫忙等。這些都是說真誠好話的具體內容，讓家人知道我們是愛他們的。

當我們每日都專注於欣賞、關心家人，又與他們說真誠的好話，我們個人就會常在喜樂、幸福和感恩的狀態中。因為當我們與家人的關係健康、快樂、暢通無阻時，我們自己的情緒、思維都會較正面與積極，幸福感更是滿滿的。最重要的是，家庭的氛圍一定會有所改變，不信的話你可以試試！

選擇變老還是長大

與此同時，我們也會有情緒不好的時候，情緒本身沒有好或壞之

分，只是要看我們怎樣處理當下自己的狀態。相信對每個人來說，最難處理的是怒氣。當我們發怒、不滿或怨恨時，謹記要勒住舌頭，不要說一些令自己後悔或做不到的話，或令身邊人難受、傷心的話。不要簡單的認為，脫口而出的話就像潑出去的污水，不見了就沒了。很多時候，對方可能會記在心裡，成為內心的烙印，或者有一天成為導火線爆發出來。很多夫妻吵架或父母跟子女爭執時，就會數算對方過去讓自己難堪或受傷的話。

自從20多年前成為媽媽之後，我常常提醒、鼓勵自己，當我改變得越好，兩個女兒就會越好；當我越努力成為神（上帝）所喜悅的人時，兩個女兒也會努力成為神所喜悅的人。在兒女面前努力改變自己不足的地方，絕對不是沒有面子的事情，反而是一個活生生的好榜樣，讓兒女知道一生都需要學習，活到老學到老，無悔今生！

曾經有一位長者說：「變老與長大之間有很大差別，任何人都會變老，但不是所有的人都會長大。長大，必須找尋成長的機會，不斷蛻變。」朋友，還有一個月就要迎接2024年，在新一年中，你希望自己變老還是長大呢？

2024年1月，第20屆角聲護家生命重建營，三堂線上課程，共9小時。引導你認識自己，分辨懼怕、忿怒和苦毒的情緒，學習饒恕與放手，讓自己得醫治、得自由，蛻變成長！懂得說合宜話，以言傳愛給身邊的人！

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！

12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，帶著你的需要來成長！特備有紳士小組。歡迎自由奉獻。

美西時間：12月12日（星期二）7:00-9:00pm

北京時間：12月13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：
12月10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）

01

《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28日至4月10日
上午 5:00-6:30

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

02

《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

03

《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



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、放手、得醫治、得自由+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

東灣「中信」福音中心

※地址: 2525 Merced St., #200, San Leandro, CA 94577
※San Leandro「中信」福音中心網頁: www.ccmsgc.org
※「中信」福音下午茶座: 每個月逢第三個星期二 2:00-4:00pm
(12月19日; 2024年1月16日、2月20日、3月19日、4月16日、5月21日)
茶座地點: 嶺南美食坊 (HK Chef San Leandro, 1371 E 14th Street, Unit D, San Leandro, CA 94577)

北美基督神學院

※「原生家庭探討」網路課程: 林國亮牧師教授, 2024年1月6-7日及13-14日兩個週末。
※「新約保羅神學」課程: 講員陳若愚牧師, 校本部與網路同步上課, 2024年1月18日至3月7日每星期四(共七週)。
※報名電郵: CLladm123@gmail.com; 電話: (408)338-8797。
※北美基督神學院為加州教育局核准頒發高等學位的神學院, 亞洲神學協會(ATA)會員。歡迎選修教牧博士、碩士及文憑課程。



徵召「中信」信差

「中信」群組將提供可轉傳的材料, 您可直接拷貝、分享在朋友圈和群組中, 同時在頻道點個「讚」。因着您小小的動作, 讓福音信息有機會接觸到更多的人。如您願意成為「中信」信差, 請連結此網址, 掃描二微碼加入群組: http://gg.gg/ccmsgsr。

「美國環球天道」

2023年感恩會

美國環球聖經公會和美國天道福音中心舉辦。
時間: 12月2日(星期六)上午9:30至12:00(美國西岸時間)
地點: 生命河靈糧堂 (River of Life Christian Church)
1177 Laurelwood Rd, Santa Clara, CA 95054
查詢電話: (408)446-1668

教會尋牧誠聘 Classified

艾沙利度華人基督教會
El Cerrito Chinese Christian Church
6830 Stockton Ave. El Cerrito CA 94530
www.eccccc.net
誠聘牧師
● 擁有神學院碩士學位
● 以流利國語講道, 英語溝通良好
● 具有三年以上牧會經驗
有意者請將個人履歷寄至或聯絡聘牧小組: tc5009@yahoo.com

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」
每週工作15-20小時
1. 能書寫及操作流利中、英文
2. 懂得使用 Microsoft Office of the Publisher, Word, Excel 及 Power Point 等軟件, 並有電腦系統基本知識及互聯網技能
3. 真誠、仔細、積極, 並具有組織及行政能力
有意者請電郵履歷至: rudyswong@gmail.com 或致電 Rudy Wong (650) 342-0959

聖馬刁社區浸信會
Community Baptist Church of San Mateo
招聘老師
聖馬刁社區浸信會為服務社區中學和小學學生的需要, 現招聘各種興趣班的老師, 如: 國語(普通話)、音樂、繪畫、舞蹈、書法、編碼、國際象棋等。如果您有其他特長, 可以授課, 也歡迎聯繫我們。
條件: 重生得救的基督徒; 國語或英文授課待遇: 視學歷和經驗而定。面議。
聯絡人: 韓小慧傳道 hanemily2004@yahoo.com 或致電教會留言: 650.342.0959

金門基督教會
Golden Gate Christian Church
A Ministry of the Christian Reformed Church
378 18th Avenue, San Francisco, CA 94121
誠聘 主任牧師
● 具有五年教會牧師牧養經驗
● 神學院神學碩士學位
● 精通英語, 並能說流利的普通話或粵語
● 具公民身份或能夠在美國合法工作
有意者請上網申請: ggccr.org/zh/jobs/senior-pastor 或寄電郵: srpastorsearch@ggccr.org 洽詢

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
● 對兒童/年青家庭有負擔
● 三年以上事工經驗
● 外展, 組織能力和團隊合作精神
● 英語流利, 懂粵語和國語
聯絡電郵: children-ministry@arisechurch.us
詳情: arisechurch.us/zh/children-minister-hiring/

紐約華人福音會
Chinese Evangel Mission Church
誠聘-國語事工牧者
● 神學院畢業, 正統福音信仰
● 重視建立信徒, 傳福音, 差傳事工
● 三年或以上的牧會經驗
● 能以流利國語講道
● 能以英語溝通, 懂粵語更佳
申請書請提交: pastoral.search@cemc-m.org 或 C/O Pastoral Search Committee Chinese Evangel Mission Church 97 Madison Street, New York, NY 10002

聖荷西華人浸信會(北加州)
誠聘主任牧師
● 帶領教會並牧養中文會眾
● 須具備神學碩士、五年以上牧會經驗、認識北美華人教會的特點和多元文化教會事工
● 必須是按立牧師, 具浸信會背景為佳
● 認同美南浸信會信仰宣言, 有講道和領導的恩賜
● 能操流利的粵語及能以英語對話
有意者請與嚴子健弟兄聯絡: stephen_yim@hotmail.com 網頁 www.cbcsj.org

聖荷西華人浸信會(北加州)
Community Baptist Church of San Jose
2215 Curtner Ave, Campbell, CA 95008
誠聘 國語堂全職青年牧師/傳道
● 牧養國語堂事工
● 具道學碩士學位
● 善於門徒訓練, 探訪關懷並拓展職青與家庭事工
● 流利國語講道及英語溝通
● 認同美南浸信會信仰宣言及具浸會背景更佳
● 兩年或以上牧養教會經驗者更佳
有意者請與朱海玲姊妹聯絡
電話: (408)838.7208 電郵: cbcsj.mpcc@gmail.com

三一華人浸信會
Tri-City Chinese Baptist Church
三一華人浸信會有發展年輕世代華語福音事工的異象。歡迎清楚神的呼召, 有此異象和負擔的牧者。
洽詢聘牧委員會:
Email: search@tccbc.org
或 www.tccbc.org/pastoral-search

屋崙華人自理浸信會
誠聘粵語堂牧師
- 帶領粵語部事工
- 福音派神學院畢業
- 能使用流利粵語講道
- 有基本英語溝通能力、懂普通話更佳
- 有拓展細胞小組事工的負擔
誠意邀請你寄履歷或電郵至: Ulysses Lim (ulylim@yahoo.com) 或 Alan Tam (altam1@comcast.net)

屋崙華人自理浸信會
誠聘中文青少年牧師或傳道
- 帶領青少年(初中及高中)事工
- 福音派神學院畢業
- 對青少年有負擔、關懷及熱誠
- 有良好的中文讀寫能力
- 能用流利普通話溝通、懂粵語更佳
誠意邀請你寄履歷或電郵至: Steve Mok (ssmok@pacbell.net)

屋崙華人自理浸信會
誠聘兒童事工主任全職或半職
- 帶領及統籌教會兒童事工及外展事工(幼兒到五年級)
- 需具學士學位, 基督教教育文憑尤佳
- 三年或以上基督教教育或相關經驗
- 具領導能力帶領教師及助教團隊
- 具雙語能力(英/粵), 懂普通話更佳
誠意邀請你寄履歷或電郵至: Patrick Lau (patricklau@gmail.com) 或 Steve Mok (ssmok@pacbell.net)

加州中岸華人基督教會
誠聘牧師
● 有講道和教導的恩賜, 有牧養, 關懷, 和傳福音的負擔
● 有牧會經驗, 有2年以上北美牧會經驗者優先
● 國語講道, 英語溝通
電話: 805-550-1752
Anderson Lin 林恩深
電郵: apply@slo5c.org
網址: https://slo5c.org/
地址: 3396 Johnson Avenue San Luis Obispo, CA 93405

美國加州柏克萊華人浸信會
Berkeley Chinese Baptist Church
Berkeley, California, USA
誠聘 粵語牧師/傳道
● 牧養家庭、大學學生、長者, 向移民家庭傳福音
● 須神學院(神學/道學)學士/碩士畢業
● 能用流利粵語講道, 英語溝通, 如操流利國語更佳
● 具兩年以上副牧師或同等服事經驗者優先
有意請電郵履歷至: recruit@bcbc.church 資料僅供本會招聘用
柏克萊華人浸信會位於加州三藩市東灣區, 具五十八年歷史, UC Berkeley 附近, 多年來服事本區粵語及國語移民及學生, 聚會人數大約七十人。
教會網址: bcbc-berkeley.org

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
- 能以流利粵語溝通及書寫
- 能用基本英語溝通, 懂國語更佳
- 具有教導、門訓、講道恩賜
- 具備團隊服事精神
- 畢業於認可的神學院, 持有神學, 道學或相等學位
另提供神學生實習機會
歡迎申請/查詢
誠意邀請你電郵履歷至: Elder Peter Lo: pastoralsearch@cpccsf.org

聖地雅歌華人傳道會
Chinese Evangelical Church of San Diego
誠聘全職粵語部牧師
● 篤信聖經無誤的權威, 強調宣教和社區外展
● 有清晰的呼召成為牧者, 牧養教會
● 獲得認可神學院的道學碩士學位或同等學位, 並在北美擁有3-5年的服事經驗
● 能夠用粵語講道和教導, 以及用中文閱讀和寫作
● 能夠提供教牧領導, 帶領粵語事工團隊和會眾
● 必須具備良好的團隊合作技巧和能力
● 樂於並能夠提供教牧關懷和輔導
應聘者請將簡歷發送給陳泚汀長老
電郵: cantonesearch@cec-sd.org
網頁: https://cec-sd.org/

三藩市基督門諾會教恩堂教會
San Francisco Chinese Mennonite Church
誠聘 主任牧師
牧養會眾, 並帶領教會在靈命上及人數上都有增長
牧師申請資格:
● 須具道學碩士
● 有兩年以上北美牧會經驗
● 認識北美華人教會的特點
● 認識多元文化教會事工
● 必須是按立牧師
● 認同並完全遵從門諾會教恩堂的信仰宣言、會章及附則
● 有講道和領導的恩賜
● 能操流利的粵語和能以英語對話
有意者請將履歷電郵至指定郵箱: SFCMCPastorSearch@gmail.com
教會辦公室電話: (415)221-7115
教會網站: www.sfcchurch.org

沙加緬度華人恩典聖經教會
誠聘粵語部牧師一名
● 負責語言堂的講道、牧養及屬靈帶領
● 須有新約聖經長老的資格
● 具道學碩士或以上學歷優先考慮
● 備有牧養北美教會不同年齡層會友的经验更佳
● 有釋經講道和教導的恩賜
● 以流利粵語講道、能以國語及英語溝通及書寫更佳
有意者請寄履歷到: Pastoral Search Committee Chinese Grace Bible Church, 6656 Park Riviera Way, Sacramento, CA 95831
或電郵: pastorsearch2018@chineseGraceBibleChurch.org
CGBOnline.net

三藩市沙崙華人浸信會
尋找主任牧師
- 福音派神學院畢業
- 已被按立牧師
- 認同美南浸信會信仰宣言
- 以流利粵語講道
- 具備英語及普通話溝通能力
有意者請寄履歷到: Pastoral Search Committee Sharon Chinese Baptist Church
地址: 1620 Irving Street, San Francisco, CA 94122
或Email: sfsbc.org@gmail.com
教會網站: www.sfsbc.org

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
主要責任:
1、向本地社區傳福音 2、門徒訓練
3、關顧會友 4、教導和講道
申請資格:
1、教育 - 於北美認可的福音派神學院碩士或以上畢業
2、事奉經歷 - 熟悉北美亞裔文化和在北美有兩年或以上全時間牧會經驗
3、信仰宣言 - 認同並完全遵從砵崙華人基督教宣道會的信仰宣言、會章和附則
4、語言技能 - 通曉粵語和英語。能操流利華語更佳
5、團隊精神 - 向主任牧師負責, 與教牧同工和教會領袖一同和諧事奉。
申請手續: 合資格和有意者請將問題和履歷用電郵傳給甄新強長老。
電郵地址: search@pccma.org
電話號碼: 503-730-2860

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 Chinese Grace Baptist Church service schedule.

San Francisco Evangelical Free Church service schedule.

Chinese United Methodist Church service schedule.

SUNSET CHURCH advertisement with house icon.

Chinese Independent Baptist Church service schedule.

Advertisement for Herald Cancer Care with logo.

San Francisco Chinese Alliance Church service schedule.

Golden Gate Christian Church service schedule.

Cumberland Presbyterian Chinese Church service schedule.

Large Herald Cancer Care advertisement with detailed text and logo.

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：岑浩朗傳道 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.fcscsanjose.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：Halicon 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/粵語
 主日學：9:30am 國語/粵語
 兒童主日學：9:30am 國語/粵語
 成人主日學：11:15am 國語/粵語

會址：531 E Weddell Dr., Sunnyvale, CA 94089-2114
 電話：(408) 745-0101

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：孫蕙儀牧師

東灣 EAST BAY

Pleasanton 灣區平安福音堂

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
 禮拜日上午十一時十五分
 開始進行

4430 Wilton Road, Suite L & H Pleasanton, CA 94568
 925-225-9888 www.bapnc.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.bcbbc-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！

● 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 Bubba 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

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：鄺偉強牧師 Rev. Michael Kwong
 英文堂傳道：蔡頌榮傳道 Pastor Stephen Choy

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

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

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

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：每週週三晚上 6:30pm
 團契聚會：每週週五晚上七點

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 112)

請您資助我完成大學夢

咸陽師範學院旅遊與資源環境管理系學生任夢，是個身高162cm，性格外向的女生。家住陝西省西安市周至縣富仁鄉，是個世代務農的家庭。家中五口人，爺爺85歲，體弱多病，常年需要服藥和悉心照顧；母親39歲，體弱多病，因照顧爺爺不能外出打工，只能在家務農；弟弟16歲，在高中求學；家裡的生活重擔，全落在40歲父親瘦弱的肩膀上。

由於出生較晚的緣故，任夢和弟弟沒分到土地，家中五口人，靠3.6畝自留地和租來的土地維持生計。今年突來的水災，使農作物幾乎毀於一旦，土地大量流失，使本來不富裕的家庭雪上加霜。任夢無奈地說：

「生在農村，我自幼就深知文化知識的重要；只有接受教育才能改變命運，才能徹底改善家中現狀。我很珍惜上學的機會，從小努力向上，在小學、初中和高中都名列前茅。在校期間，積極參加組織各類活動，深得老師及同學的喜愛。曾擔任過團支書、副班長、學習委員、宣傳委員。因成績優異，多次被評為優秀幹部、三好學生及文明標兵。」

經過努力不懈，任夢終於考入咸陽師範學院，全家人為此而驕傲！高考完後，她在西安打工，想為自己掙點學費。由於學歷較低，掙來的工資，與高昂的學費和生活費相比，無疑是杯水車薪，從而激勵她更珍惜上大學的機會。她懇求說：



「為了順利完成學業，我需要和得到『愛心匯點』的經濟幫助。大學，是我人生的新起點，今後的四年，我會刻苦學習，奮力拼搏，爭取做一名才德兼備的優秀學生，做一個對社會有用的人，回報國家、學校、父母和您的恩惠！懇請各位予以援助，圓我大學之夢。」

親愛的讀者：在聖誕節即將來臨之際，恭祝您們聖誕快樂！更希望您們因著耶穌基督的大愛，記念有需要的人。愛人必被愛，願主因您們的愛心，傾福與您們！善款支票抬頭請寫：CCHC，並註明「任夢」。

逕寄：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367。謝謝！願天父賜福與您！

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！

身世可憐不可怕 愛心能改變生命

角聲華恩其中一個兒童之家，位於福建省三明市。2023年5月入院的鄧浩良，就是「家裡」的男孩之一。他於2014年8月出生，今年秋季入讀四年級。在未入院前，他就讀於文昌小學，成績一般，白天上學，晚上由外公接回家。

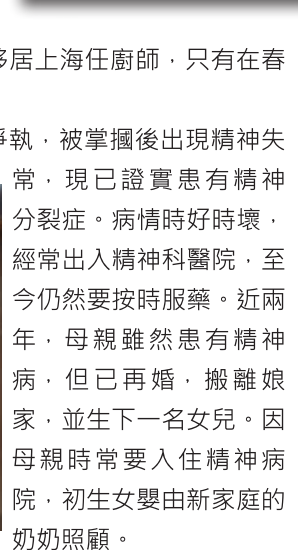
浩良比較內向，不喜歡說話，走路時會學外公一樣，把肩膀縮起來。浩良的父親是上門女婿，父母在2021年離婚，浩良交由娘家照顧。浩良父親離婚後，移居上海任廚師，只有在春節回鄉過年時，才回來探望浩良。

母親之前在酒店上班，曾與同事發生爭執，被掌摑後出現精神分裂症，現已證實患有精神分裂症。病情時好時壞，經常出入精神科醫院，至今仍然要按時服藥。近兩年，母親雖然患有精神病，但已再婚，搬離娘家，並生下一名女兒。因母親時常要入住精神病院，初生女嬰由新家庭的奶奶照顧。

現時，浩良與外公每月靠低保金過活，由於外公患上嚴重的胃病，沒有精力照顧浩良。他向民政局求助，請求把浩良送進兒童之家。如今，浩良在兒童之家，得到愛心家長悉心的照顧，個性開朗了，讀書進步了，整個人像脫胎換骨一樣。

母死父被囚·誓要做警察

姜榮錦 (Lewis) 是2022年8月入院的，比浩良早一年。他生於2016年5月，現就讀三明市第十二中小學部一年級。榮錦在家中排行第二，由爺爺奶奶撫養。2020年，榮錦的家庭發生巨變，母親在5月病亡；父親犯案在12月被捕入獄。榮錦不敢對別人說出自己的家事，小小年紀就怕被別人瞧不起。



很多時，榮錦只說父母在沙縣打工，甚少回家。他那年滿17歲的哥哥，十分疼愛他；但哥哥長期在外讀書，二人見面機會不多。暑假時，榮錦愛坐在哥哥的電動車上，到市鎮去遊玩。榮錦性格開朗，乖巧有禮貌。為了讓他接受現實，院長有時拖著他的小手，到「寶貝花園」種花養草看烏龜，與他建立良好的關係之後，他才願意說出自己的感受。

院長讓他明白什麼是死亡，什麼是離別，人犯錯就要承受後果。榮錦的父親，要付出10年的自由為代價，換取改過自新的機會。作為兒子的他，既沒有罪，也沒有錯，不用自卑自憐，要挺胸昂首來做人，要把別人犯錯的事例，當作反面教材，不要學他們做壞事。院長鼓勵榮錦說：「你要自勉自強，要立下志願，好好學習做個好人，將來回饋社會。」

榮錦非常堅決地說：「我長大後一定要做警察，把壞人都關在監牢裡，教育他們走向正路。」

無論出身如何卑微坎坷，孩子都是無辜的。愛能改變一切，讓身世可憐的孩子，得到悉心的照顧，可以接受良好的教育，縱使是囚犯的兒子，也可以成為警察，做個頂天立地的大丈夫。「角聲」和「華恩」設在中國的三所兒童之家，如今撫養著近200位特困兒童，您的愛心捐獻，將會帶給他們無限生機！

親愛的讀者：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 Harding Expressway, Flushing, NY 11367。

如您想成為守護天使，長期助養孩子，請填妥以下表格，同時寄來。願上帝賜福與您！



角聲中國兒童事工回應表

姓名：_____ 請在適合的☐內打勾：
(English)：_____ ☐我願意成為「守護天使」，每月奉獻\$35元，
地址：_____ 長期幫助一位小孩。
聯絡電話：_____ 奉獻從_____年_____月至_____年_____月。
電郵：_____ ☐我願意一次過支持「角聲中國兒童事工」，
現奉獻\$_____。
郵寄地址：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway 過信用卡奉獻。詳情請致電「角聲」會計部查詢：
Flushing, NY 11367 (718)799-8253 或 accounting@cchc.org。奉獻收
長期捐款方式：為方便行善，長期奉獻者，可透 據可作報稅用。謝謝！

中半島 Mid - Peninsula

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

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
· 幼兒園 · 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

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

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

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

聖馬刁市 Christ Church of the Bay Area 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

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

基督教角聲佈道團 Chinese Christian Herald Crusades

角聲官方IG已經啟用

了解角聲 攜手角聲 支持角聲
請關注角聲 Instagram

我們不打算離開以色列

口述 / Linda So
整理 / 銘基

2019 年 11 月參加聖地遊時，領隊帶我們來到耶路撒冷市中心的「耶路撒冷麵店 (Mian Noodles)」午餐，認識了來自香港的店主夫婦 Billy 和 Linda，他倆在以色列分別生活了超過 20 年和 40 年，早已落地生根。在 2023 年 10 月以巴爆發衝突後，即時聯繫 Linda，她分享了當地的實況和親身經歷。

發出警報 進防空洞躲避

10 月 7 日早上 8 時多，女兒來電囑咐我們不要外出，我們也透過電視新聞，得悉當天以巴爆發衝突，所以便留在家中，沒有開舖。當天發出了 4、5 次警報，隨後也傳來爆炸聲。居住在一樓的我們，跟同一大廈的 8 戶鄰居，立刻走進位於地下室的防空洞躲避，爆炸聲過後才各自回家。其實，當日在我們住處附近相對平靜，沒發生嚇人的事情。

翌日，我們乘坐巴士返回店舖（距離約 7 公里）。巴士上只有數名乘客，對面的行車線幾乎沒有行駛車輛，整條街道十分冷清。抵達市中心後，發現麵店隔鄰的店舖沒有開門，於是我們也決定停業一天，然後在附近走了一圈。市中心四周都很平靜，只有鄰近警察局的兩、三間食肆營業，主要是為在警局上班的人提供食物。來到菜市場，也只有兩間麵包店、兩間售賣芝士的店舖和一間糖果店開門，其他的都大門緊鎖。看到如此情景，我們便決定回家。

提早回家 縮短營業時間

耶路撒冷的警報主要在 10 月 7、8、9 日，之後也就平靜下來了，不過其他地區的警報相對較多。10 月 10 日，我們再次開門做生意，由於外出的人仍然很少，也擔心入夜後的治安，所以縮短營業時間，

提早回家。

耶路撒冷麵店已開業 7 年半，我們不斷學習在艱難中倚靠神。正如三年前疫情爆發時，以色列是第一個封城的國家，遊客稀少，我們的麵店也被逼暫停營業。捱到可以重啟時，我們就只做外賣生意。沒想到，Billy 突然腦血管破裂，要立刻進行大手術。他在 ICU 住了 18 天。這次的病影響了他的短期記憶，不但不記得平日常走的路，甚至忘了煮食的調味方法。為此，他不敢再開車，於是我們把私家車賣掉，轉乘巴士上班。

感謝神（上帝）的醫治，現在 Billy 的身體已差不多完全康復，記憶也在這一年逐漸回復。他現時的狀態很好，連身邊的人也察覺不出他曾大病一場，感謝神藉此更新他。

備戰狀態 男士須入伍從軍

感恩以色列人很接受我們的食物，也有很多時常光顧的熟客，當中有年輕人，亦有年長的。喜歡我們麵食的人，常會在網上留下很高的評價，所以有很多外國人和不在耶路撒冷居住的人，只要他們在網上搜尋亞洲餐廳，很快便會找到我們，生意算是相當穩定的。當然，我們跟其他店舖一樣，也會面對艱難的日子和問題，感恩麵店還不至於要倒閉，只要繼續仰望神，祂會幫助我們的。

好不容易等到疫情結束，生活復常。本來在過節的時候，多些遊客和本地人到店舖消費，為生意帶來一點曙光，可惜以色列突然處於備戰狀態，前景如何，尚是未知之數。

暫時知道華人教會牧師的兒子，被徵召入伍後備軍。另外，有

以色列的朋友也告訴我，她的大兒子和女婿也入伍從軍，要與國家站在一起，但她卻很是擔心，因為女兒（10 月底臨盆）和媳婦（腹中學生兒的預產期在明年 1 月）都快生產，她害怕那時家中沒有男人在旁幫忙。看來大多數以色列男士都很愛國，凡事以國家為先，甚至寧願放下自己和家庭，為國出征，我深受感動。

充滿信心 為以色列禱告

由談戀愛開始至今，我與 Billy 每天都會一起讀經祈禱。在這兩星期，上帝特別透過一些話語給我們安慰；《聖經·詩篇》告訴我們，祂在敵人手中掌權，所以我相信即使以色列面對這樣的襲擊，神仍會為她爭戰。神在經文中告訴我，祂仍是以色列的神，是看顧以色列的神，所以我對神充滿信心，無論我身處何方，無論面對什麼，神都與我們同在，心中滿有平安，沒有太多擔心，沒有一點恐懼，也沒有睡不着覺。

對於未來的日子沒有太多想法，沒有打算離開以色列，也沒有考慮回港，因為已適應這邊的生活，而且耶路撒冷也相對安全，我們要繼續留在以色列，並為這個國家禱告。🙏



基督教角聲佈道團
Chinese Christian Herald Crusades
美西北地區分會

傾談

2023 十二月 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#

星期一 時事漫談

- 04 Dr. Bill Tam 譚克成博士
- 11 Dr. Alex Yu 余創豪博士
- 18 Thomas Fong 鄺傑安長老
- 25 聖誕節假期 - 暫停一次

星期二 社區資訊

- 05 法理情 (Linda Wong 律師)
- 12 遨遊萬里 (彭浩)
- 19 呼吸系統疾病及預防 - (羅裕康醫生)
- 26 聖誕節假期 - 暫停一次

星期三 心理家庭

- 06 時事縱橫 (林修榮弟兄)
- 13 家庭園藝 Q&A - (Gladys Tsang/Barrow Kwan)
- 20 花卉種植 (Maggie)
- 27 有「型」有「格」 - (梁澤銘傳道)

星期四 福樂康寧

- 07 望聞問切 (鍾鴻基中醫師)
- 14 醫藥健康 - (吳光敏醫生)
- 21 藥理常識 (劉智昌藥劑師)
- 28 視頻檔案

大喜的信息

蔣吳蘊蘭

自從我生病以來，孫兒女們來探望時都會小心翼翼地，避免讓我疲憊不堪。

那天晚上，三個小的孫兒女來了，我和他們結束一局中國跳棋後，兩個較大的自己去書房，我就問最小的孫女兒要不要跟我玩。

由於只有我們兩個人，我放慢了速度，抓住機會一步一步地解釋中國跳棋的遊戲規則。

「請記住，輪到你時，你可以透過步行或跳過另一個彈珠來移動你的彈珠。可以這樣，還可以這樣。試試看。」

她膽怯地採取了行動，然後露出微笑。「跳過另一個彈珠來移動你的彈珠，可以跳得很遠。你看奶奶怎樣跳。」

她試著跳過另一個彈珠，但那是隨機的，不是直線的。

看到這些彈珠跳離後，連成不同的線條了嗎？當彈珠跳躍時，它必須保持在同一條線上。就像這樣。

從一顆彈珠所在的位置開始，我讓她的手指沿著線條移動，一次一條線。

「當你跳過另一個彈珠時，你需要數一下每邊有多少個洞，以確保彈珠降落在正確的地方。」

在學會了簡單的跳躍後，我繼續教她如何一次連續跳過許多彈珠，並充分利用途中每一個可以躍過的彈珠。

她很开心地從棋盤的一側跳到了另一側，盡可能地跳得更遠。看著她數洞或試圖保持在一條直線上，我知道她明白了。

在一個合適時機，我繼續向她展示如何向後跳彈珠，從而走不同的線路。這不是那麼容易學會，所以我也不能強求她。

我也有意放慢速度，一步一步走，不要一下跳得太遠。四歲的她很喜歡玩這個遊戲，我們也玩得很開心。

最後，當她將最後一顆彈珠移到了最終目標時，興奮地舉起雙臂歡呼：「我贏了！我贏了！」然後，她看著我補充道：「在你的幫助下。」

「在我的幫助下？」

她笑著點頭：「在你的幫助下，我贏了！」有時，我因為生病無法加快步伐，導致事與願違而感到沮喪。

「親愛的主耶穌基督，在您的幫助下，我還活著。感謝您拯救了我，賜我新生命，也感謝您讓我在困境中不孤單、不懼怕，有您的同在，一步一步走恩典之路。」

在伯利恆之野地裡有牧羊的人，夜間按著更次看守羊群。有主的使者站在他們旁邊，主的榮光四面照著他們；牧羊的人就甚懼怕。那天使對他們說：『不要懼怕！我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的；因今天在大衛的城裡，為你們生了救主，就是主基督。』

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



天國路上 11 回到上帝面前，復興舊金山

文 / Ellen 李愛晨 翻譯 / 黃紅英

在上篇《天國路上 10》，我分享了神蹟是如何顯示在舊金山大橋的祈禱中，以及神奇的 20 美元的故事。

在抵達波士頓的第二天，一位基督姊妹開車接我去波士頓市政廳和市中心的政府區禱告。

後來，從紐約和波士頓到舊金山後，我向一位禱告勇士講述了我奇妙的旅行。

2021 年 9 月 15 日，當我走在家對面的街道時，檢到了一個橡皮圖章，上面寫著「即使在暴風雨中，我也看到上帝為我做工」。

10 月 8 日至 10 日，許多基督徒為舊金山進行了為期三天的復興活動。

10 月 20 日，我和一位基督姊妹從舊金山開車到加州薩克拉門托市，會見一群來自全國不同城市的城市領導人。

12 月 19/23, 1/16/24; 2/20/24; 3/19/24; 4/16/24; 5/21/24

日，我們在嬉皮山的金門公園進行復興崇拜。該活動由 Revival California 組織。這個計劃的目標是在加州的 10 個城市開展 10 天活動，以帶領人們回到上帝面前。

10 月 11 日，我們四人從舊金山開車到內華達州的裡諾 Reno, little sin city, 為復興祈禱。

我們原計劃當天回到舊金山。但是到達里諾並在政府區域祈禱後，我們都感到疲倦。

10 月 20 日，我和一位基督姊妹從舊金山開車到加州薩克拉門托市，會見一群來自全國不同城市的城市領導人。

12 月 19/23, 1/16/24; 2/20/24; 3/19/24; 4/16/24; 5/21/24

而祈禱。10 月 27 日至 11 月 1 日，我和基督一位姊妹被密蘇里州堪薩斯城的耶穌團隊邀請參加「堅不可摧的基督徒」活動。

10 月 31 日，我們五人在堪薩斯市政廳、聯邦大樓、州大樓以及堪薩斯州儲備銀行祈禱。

11 月 3 日，我和一群朋友開車到金門大橋對面的聖拉斐爾市政中心遊樂場，參加世界罷工日。

11 月 9 日，我和基督裡的一位姊妹從三藩市飛往北卡羅來納州，參加在摩拉維亞瀑布舉行的復興活動。

11 月 10 日，我們在北卡羅來納州摩拉維亞瀑布的呼召教堂見面，然後去了摩拉維亞瀑布祈禱山頂祈禱。

San Leandro Chinese Christian Mission Gospel Center 活動表。包括：豐盛樂齡午餐、有傾有講談信仰、新活動預告、普通話初級課程、中信福音粵曲團契、羅天樂音樂教授、英文基礎班、英語會話班、公民入籍班、拉伸經絡齊運動入門、活力排舞班。

San Leandro Chinese Christian Mission Gospel Center 活動表。包括：每週課程活動時間表、聖誕音樂茶座、實用英語會話班、聖利安市中信福音中心、樂齡團契。

San Leandro Chinese Christian Mission Gospel Center 活動表。包括：每日課程表，分列上午 Morning、下午 Afternoon 和晚上 Evening 的活動，如：英文基礎班、信誼服務、信誼服務運動入門、信誼服務、信誼服務、信誼服務、信誼服務。



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。

聖誕節的飲食智慧



冬天有很多節慶日子，我們可以會比平時有更多親友聚餐，有較大風險增磅或令血糖血脂上升。今期我會大家討論一些節日健康飲食心得。

不要餓著肚子去購物

假日時我們可能經常出門購物，例如買假日的裝潢佈置、給親友的禮物、假日聚餐的食物等等。盡量不要在肚餓時購物，研究顯示這可能會導致我們買更多出門前沒有計劃需要的食物和高熱量食物。

主動提供健康的菜餚和飲品

如果你受邀參加親友的聚餐，你可以主動提供健康的菜餚或健康的飲品，例如沙律、焗蔬菜、零糖分氣泡水或自製蔬果味水等。建議選擇低脂的沙律醬或用檸檬汁代替沙律醬，而焗蔬菜只用少量的菜油，不要加奶油或牛油。

不要跳過一餐

有些人可能會在聚餐前跳過一餐，例如晚上有聚餐的話當天就不吃午餐來希望節省一些卡路里。但是到了晚上你可能會因為過度飢餓而吃得更多！有糖尿病的病人就更加要避免這樣做，因為這會讓你的血糖非常不穩定。

明智地選擇

不要在宴會和聚會上吃所有食物！先在餐桌上轉一圈，看看有哪些食物選擇，明智地將卡路里用在你喜歡的食物上，這樣可以避免把太多的食物堆在盤子上。用一個較小的盤子亦有助控制份量。和親友傾談時不要站在餐桌旁，這樣你會有很大機會無意識地伸手去拿食物。進食時先從蔬菜開始以減少食慾，如果你想吃甜食，建議用餐時減少其他碳水化合物（如馬鈴薯、飯和麵包）的份量。

避免或限制飲酒

酒精會增加你的食慾並降低你控制飲食的能力，而且酒精亦是卡路里的來源。紅酒、白酒、啤酒和雞尾酒有150至225卡路里，一杯蛋奶酒(Eggnog)更有500卡路里！如果你喝酒，建議女士不要多於1杯，男士不要多於2杯，在喝酒之間喝一杯水或零糖分氣泡水。

慢慢吃

你的大腦至少需要15至20分鐘才能意識到你已經吃飽了。吃完第一份後，休息10分鐘；和親友聊天，喝一些水，然後重新檢查你的食慾。你可能會意識到自己已經吃飽了，或者只額外需要一小份食物。

節日也要多運動

參加家庭聚會時可以在聚會前一起去散步，或在晚餐和甜點之間去散步，跳舞亦是一個消耗卡路里的方法。開一些節日音樂一起跳舞，不僅健康同時亦喜慶！



▲▼用黃瓜、胡蘿蔔、小西紅柿等蔬菜做美味的開胃菜，可以增加這個季節的聖誕氣氛！

草莓聖誕老人

材料：

- 12 顆草莓
- 1 根香蕉
- ¼ 杯低脂酸乳酪(low fat yogurt) 或減脂奶油芝士(reduced fat cream cheese)
- 24粒黑芝麻

做法：

1. 將草莓蒂頭切掉。
2. 用小刀在草莓頂部往下三分之一處切開(尖端2/3 + 底部1/3 兩部份)。尖端2/3 當聖誕老人的帽子，底部1/3 當聖誕老人的身體。
3. 將香蕉切成圓片
4. 在香蕉的一側塗上低脂酸乳酪(作為聖誕老人的鬍鬚)。
5. 將草莓片放在盤子上，將香蕉片放在上面，低脂酸乳酪面朝下。
6. 把筷子的尖端沾濕後，點起黑芝麻黏在香蕉片上(作為聖誕老人的眼睛)。
7. 將草莓剩餘的部分放在上面當帽子就完成了！

如果你不小心吃多了，不要氣餒，請在下一餐時立即恢復健康飲食。儘管食物是節日不可或缺的一部分，但請將重點放在家人和朋友的歡笑和交流，這才是節日時真正重要的事情！祝大家有個開心又健康的假期！

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

原來糖果好易做

原來糖果好易做

「燕麥棒」

李綺蓮

- 材料：
- 即食燕麥片 100 克
 - 綜合果乾(柑橘乾、橙皮丁、提子乾) 80 克
 - 綜合堅果(核桃仁、杏仁、腰果、葵花籽) 120 克
 - 無鹽牛油 25 克
 - 蜂蜜 150 克

- 做法：
1. 把綜合果乾和綜合堅果切碎，混合燕麥片，備用。
 2. 將牛油放入不粘鍋中溶化，加入蜂蜜，用矽膠刮刀拌勻。
 3. 用中火煮至攝氏 165 度(或煮至深啡色，糖漿表面起泡泡)即熄火，期間間中輕輕攪拌。
 4. 倒入果乾、堅果和燕麥片，快速用膠刮刀攪拌均勻。
 5. 將煮好的燕麥糖倒在烘焙紙上，盡量鋪平，再用杆麵棍子壓平，亦可放進矽膠模具造型。
 6. 放至冷卻並變硬後，用刀切成適當的大小和形狀即可。如用矽膠模具造型，則冷卻後便可脫模。
 7. 可即時享用或放進包裝袋保存。



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

【最佳亞洲美食。】

- 消費者評論雜誌



www.BananaLeaf-usa.com

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

莊主夫婦

周年政區頻：接下又大又難的任務

原本經營民宿生意的周年政、區頻夫婦，收入豐厚，生活無憂，正預備享受悠閒的退休歲月；不料，神竟將一個又大又難任務交付給他們：管理角聲生命莊園。夫婦倆不但辛勤無怨，還覺得獲益匪淺。



阿珊

他鄉相遇 同是天涯淪落人

當年，周年政 (Joe Chow) 被視為年輕有為的天之驕子，他在國內的專業是國際法，除了向國家立法機關提供顧問諮詢 (包括外貿法、投資法等) 外，也有份參與編寫相關的教材，前途無量。為了更上一層樓，他決意前赴美國修讀法學博士課程，並在 1988 年 8 月 31 日乘搭中國民航 301 號班機，由廣州白雲機場經香港轉機前往美國，計劃踏上求學青雲路。不料，在天氣惡劣的情況下，該航班於降落啟德機場時失事墮海，原本穿著畢挺西裝的 Joe，也隨著折斷了的機身掉到海裡，慶幸他懂得游泳，性命得保。幾經艱辛轉折，兩個月後才來到紐約。Joe 坦言：「最初計劃拿了個學位就回國去，但遇上六四事件後有很多反思，並改變主意——讀了一個多學期便退學，決意留下來找工作。回頭看，始知有神奇妙的保護和帶領，很快我就取得『六四綠卡』，正式有美國居留的身份。」

另一邊，在中國從事外貿的區頻 (Ann Au) 也於 1989 年 5 月出差來到紐約，未幾發生六四事件，於是她決定不回去。憶念當年事，Ann 說：「好不容易才在一家地氈公司找到工作，且在那裡遇到當時前來讀書的 Joe；我倆都來自中國大陸，他鄉相遇，同是天涯淪落人，得到他多方幫忙，很是感激。」二人漸生情愫，最終共偕連理，成立家庭。

經營民宿 準備退休打乒乓

婚後 Joe 和 Ann 合力發展他們的事業，先在曼哈頓開零售店舖，後投身廢五金料生意，做了十年之後，眼見金屬價格滑落，於是轉行經營民宿 (Airbnb)。Joe 說：「我們將一樓和地下室間隔出八個睡房，自己住在二樓。租住形式是整層出租，可租住三、四天或一周不等，租客大多是一些前來旅遊的團隊或是參加婚禮的家庭，生意很好，不用提供飲食，通常每月也有過萬元收入。」

作為新一代移民，Joe 對平順富足的日子感到十分愜意，只是心底裡總覺得自己在成長路上，缺乏父母的關愛，所以很渴望有一個完整的家。他不諱言，夫妻感情大致不錯，只是在吵得厲害時就會口出狂言，明明不想離婚，卻又整天吵著要分開；同時，跟子女的關係也很緊張，不知道怎樣教導他們。

直到 Ann 的身體出了點狀況後，他們覺得很難，到底出路在哪裡呢？「感謝神，女兒在 13 歲時就去教會，看到她性格改變，後來受洗歸主，生命長進，有美好的見證；於是，我們也開始去教會聽道，當初只是『星期日教徒 (Church goer)』，但聽道次數多了漸漸地明白更多了，在教會亦有追求，也學習敬拜讚美。更奇妙的是，神多次透過牧師，把離開舒適區 (comfort zone) 這個意念放在我心中，讓我不斷反思。」原來呼召就在前面，神要把這個已經準備退休，計劃整天打乒乓球消磨時間的 Joe 呼召出來。



供應來了 順服神接受挑戰

那時，Joe 聽說角聲買下一個莊園，前身是歷史悠久，顯赫有名的 Eddy Farm，他心想：用來做 Airbnb 多好啊，甚至在夢中亦見到很多房間。但他又是怎樣跟莊園扯上關係的呢？Joe 說：「有位成功的商人周弟兄，曾因接待前去籌辦兒童村的勞牧師而互相認識。兩年多前他來美國看病，我們因為常常接載他來莊園，而成為好朋友。我們原本的角色只是司機和陪客，但在他們開會商討時，我也會參與和發表意見，勞牧師看到我們有服事的心，便邀請我們參與莊園的管理。」只是 Joe 並未答應。

一次，勞牧師講道提及約書亞和迦勒，當別人推辭不願承擔時，他們卻勇敢向前；之後，牧師呼召弟兄姊妹勇敢進迦南，Joe 內心雖然有點感動，但因為已安排好退休生活，所以未主動上台回應。不過，神並沒有放過他……

另外，透過一個經歷，又讓 Joe 看到神要他當走的路。他憶述：「2018 年的時候，我們的房貸還有二、三十萬，於是祈求神幫助我付清貸款，結果事就這樣成了！我到現在都不知道錢從哪裡來，因為疫情政府有些補貼，加上 Airbnb 上市分到一點股權……既然神的供應來了，我沒有退路，唯有順服神的帶領，接受挑戰。」

千頭萬緒 真不知怎麼開始

由於 Eddy Farm 的業主打算退休，所以將莊園售給角聲，期間曾因疫情被迫關閉莊園，日久失修的結果，引致出現了無數逼在眉睫需要解決的問題。經過多時的禱告和討論，Joe 和 Ann 就在 2021 年 11 月正式投入「角聲生命莊園」的服事。Joe 說：「我們進去時百廢待舉，千頭萬緒，真的不知怎麼開始，幾乎每一部機器都無法正常運作，我們甚至試過在房間內的床頭放置電飯煲來煮食。在此之前，其實葉啟明牧師和一班義工已經做了很多前期的工作，比如清潔、修補等……」靠著神和弟兄姊妹的幫助，他們終於用了近三個月搞好了一個小廚房，可以做出吃的來。

說實話，Joe 和 Ann 這兩年多在莊園所遇到的問題，大大遠超他們的能力和想像——佔地 80 畝的莊園實在很大，有待發展的地段仍佔大多數。現時單是管理分佈於六棟樓宇的 150 個客房，已足夠這對夫婦頭痛了！尤其在暑期旺季，使用莊園的團體絡繹不絕，同一時間要安排多至一、二百名來自教會或團體的人入住，還要兼顧多個會議廳堂的使用分配，殊不簡單。「裡裡外外，日日夜夜，事無大小都需要負責，除了工作量外，還有時間的緊迫感，我們深感能力有限，多次想打退堂鼓……但神卻讓我看到，如果沒有困難，也就不需要我了，沒有要解決的事情，我來幹甚麼？」每當 Joe 靜下來數算神恩的時候，他就清楚知道，神要藉這個服事的機會來賜福給他們。

領受恩典 遠超過所祈求

- 這對夫婦駐守生命莊園之後，到底領受了些甚麼恩典？
- ✦ 天使相助。正躊躇怎樣打理莊園的餐廳時，神就感動之前那位有 30 多年經驗的西餐廚師回來主理，還有不計其數的義工「上去下來」地幫助莊園各項工作。
 - ✦ 經歷神蹟。在與政府部門 (如衛生局) 談論周旋的過程中，明顯看到很多神蹟。許多原以為需花數萬元恢復的設備「奇蹟生還」……
 - ✦ 生命成長。將難處看為神派下來的鍛煉課程，讓生命不斷成長。在服事的過程中，有各位屬靈長者，特別是勞伯祥、葉啟明兩位牧師的包容和指導，靠主得勝。
 - ✦ 夫婦合一。同心同行讀經禱告，學習順從《聖經》教導行事，關係越來越好。
 - ✦ 信心操練。自進入莊園服事後，經營的民宿生意很快因政府法規的變更而無以為繼，面對變化，夫妻倆常以亞比斯的禱告來向神求恩典，原來神有更奇妙的帶領……
- 最後 Joe 由衷地說：「雖然我們信主只有五年，但莊園的服事叫我們迅速成長，困難越多恩典越大，神的供應和預備往往超過所祈求。除了感恩，還是感恩……」

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



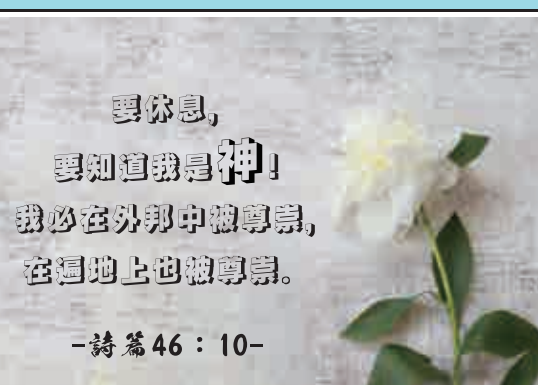
3338 Sacramento Street
San Francisco, CA 94118
(Pacific Heights Office)
Tel : (415)776-7177
Fax: (415)931-8088

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 (日落區)
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,
在這地也必被尊崇。
-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



以假裝的真理啟示假裝的生命 ——評電影《芭比》



「反父權」 高揚現代女權主義

這真是一部奇葩的電影，屬於那種「乍一看不好看，細一看還不如乍一看」的類型。我還是忍著厭惡堅持把它看了下來，只因懷抱著這樣一個目的——揭露它悅人眼目粉紅色背後的醜惡。

某種意義上說，電影《芭比》是一部十分罕見的意識形態影片，整部影片的創作是「觀念先行」，即在確定了要表達的理念：「反父權」、高揚「現代女權主義」。之後，建構影片的主人公形象與故事情節。本片的風格，與當下整個西方社會的主流文化精神完全吻合，沉瀆一氣。一個從「政治正確」上整合人們的思想，甚麼你不可說，甚麼不可行；一個從文藝作品中薰染迷亂你的眼目和耳朵，甚麼你要反抗，甚麼才是好的。電影作品往往比說教更能潛移默化地影響人，起到改造人心的作用。

你看，當芭比出現的時候，她是多麼光彩照人啊！粉紅色的連衣裙，世上罕有的美麗無瑕容顏，精緻的妝扮，溫婉的笑靨，舉手投足都煥發著童話中完美女性的千嬌百媚。這曾是一個經年不衰的偶像，當她出現在無數女孩的玩偶中，無言地向她們傳講屬於芭比的福音：「你要變成我的形象樣式，那樣你就完美而快樂了。」



文化符號 開始塑造一代女性

哦，不！你不要以為「從來如此」，電影《芭比》生怕你誤會，以一段序幕告訴你，「芭比」的登場，也因著一場顛覆性革命而成功佔據C位的。那時候，女孩子們玩的是「布娃娃」，她們抱著嬰兒般的布娃娃，學著媽媽的樣式去愛護照顧它們……千百年來，女孩子不都是在這樣的學習中成長的嗎？直到有一天她真的成了新娘，成為母親嗎？忽然間，芭比來了！粉紅色的芭比自帶光環出現在銀幕中央，熠熠生輝！導演唯恐觀眾愚鈍看不出這場巨變的意義，他誇張地讓玩布娃的女孩，兩眼放光地站起來，無比神往地仰望芭比；然後，惡狠狠地將手中的布娃娃摔在地上，直摔到頭斷肢殘，四分五裂。導演還用變形的視角去拍攝摔娃娃女孩猙獰的表情，觸目驚心！導演完全不顧忌觀眾可能產生的反感，你甚至可以分明意識到，這正是導演所要的效果。

芭比走進女孩的世界，而芭比不是娃娃，芭比是她們效法的對象，芭比是女孩們未來的理想，芭比是她們將要長

成的樣式。所以，有醫生芭比、律師芭比、宇航員芭比，甚至還有總統芭比，而不會有底層勞動者芭比，更不會有全職母親芭比。芭比作為文化符號，開始塑造一代女性，芭比風行的時代，不正是女性廣泛進入職場與男性同步的時代嗎？

顛覆芭比 後現代文化的精髓

而電影才不止於這一步呢！影片《芭比》在顛覆布娃娃之後，再度顛覆芭比——這才是後現代文化的精髓，徹底解構一切既有的常識與文化；然後，在歷史文化虛無的廢墟上，在碎片化的世界上，重新定義一切，並重置一切。解析至此，對當下世界政治有所關注的讀者，是不是嗅到了一絲熟悉的氣味？

所以，這些鋪墊之後，影片的核心故事開啟，那是一個芭比出走，尋找自我生命定位的故事。

導演對起因語焉不詳。莫名其妙地，某一天，芭比不開心了，由於不開心，似乎事事都不對了。哦，是關於「生命」與「死亡」的語詞刺激了芭比，她要思考自己的生命本源和未來了；於是，芭比決定出走，到現實中去體驗一番。

影片裡有一個別致的设计：凡是遊樂園裡的女性，都叫「芭比」(Barbie)，而男性，都叫「肯」(Ken)。當然，在電影裡只能以其中一位穿粉紅格子的連衣裙芭比和一位帥哥肯作代表，他們從樂園出走，經歷了一番現實世界的再造。

反感角色 帶領社會精神潮流

芭比遇到了一對母女，準確地說，是單身母親和她十多歲的女兒。可以說，這是影片中令我最反感的一個角色，而她卻是導演精心設計並選擇演員來演出的。導演讓這個十多歲的女兒成為芭比的啟蒙教師，她穿著中性服裝，舉止剛強自信，思想成熟獨立，她對傳統女性的角色有強烈的反叛意識，對現實中的父權社會有超乎成人的批判能力，彷彿是「天降大任於斯人也」，要由她來帶領新的社會精神潮流，從而「走向新時代」。

這位無父的女孩啟發了芭比反叛父權的意識，在女孩的感召下，芭比意識到自己作為「完美女性」的形象，不過是出於資本兜售目的，是父權等級制所給予的身份，"Stay perfect"背後帶著性別壓制與歧視；有趣的是，與芭比一同出走的肯，卻在現實世界得到了恰恰相反結論，當肯發現真實世界是男權社會之後，他自信滿滿地走進一家公司說：「給我一個領導的職位。」對方愕然：「你沒有工商碩士學位？PhD?」肯不屑地回答說：「我是男人。」

高舉自我 早已碎片化的自我

離開現實返回後，遊樂場的世界被撕裂了，肯要將 Barbie Land 建成 Kendom (諧音 condom——避孕套)，

影片暗示，連肯這位男性形象的玩偶，也是父權社會的受害者；而芭比則因在真實社會所走過的一趟心靈成長之旅，從一個天真且頭腦簡單的流水線娃娃，蛻變成了一個會因美好事物動情落淚，擁有自我意志的自主人格的人，從而重構了芭比的含義。影片就是這樣，圍繞性別、情感、生死等生命題的探索，帶給觀眾這樣的認識：全新的芭比，不再是被男權社會所規定的角色，而是獨立存在的、宣導多元且包容的超性別人物。

乍看這些論調是多麼無懈可擊啊！難道美好新世界不該如此嗎？難道這不是我們一貫的追求嗎？電影《芭比》好有啟發性呢！

如果你對現代文化的敵基督本質抱有清醒態度的話，你可以辨識出影片的用心。你若注意到近年電影裡面已經越來越少完整的家庭，更少表達家庭溫暖與親情的內容，那麼，本片徹底取消一切家庭，不見父母關係就更不令你奇怪了。本片以一種明確地反父權的抵抗態度出現，卻絕不解釋父權是甚麼？來自哪裡？它和一切後現代文化一樣，高舉自我；自我成長，自我建立，找到自我價值與定位——其實是早已碎片化的自我。

拆毀拆毀 直拆到根基去

《約翰福音》裡面耶穌開口講的第一句話，就是祂轉過身來，對跟隨祂的安得烈和約翰說：「你們要甚麼？」耶穌知道這是人心底最深的願望，這是人所求的，卻是人從自己無法尋得答案的。世界沒有答案，在那個只知反叛父權的女孩子那裡更不會有。電影

《芭比》一味地對著無父的世界反父權，背後的本質是反叛上帝。這種反叛的表達就是，每個人都應該質疑自己的身份：女人不要做女人，小孩不想做小孩子，而男人呢？根本就是惡的代表，影片裡沒有一個男人是好人。

試問，這部電影要幹甚麼？專門來拆毀的嗎？沒錯。《聖經》說：「盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞……」（《約翰福音》十章10節）放眼西方主流意識形態氾濫的這幾十年，難道不是一直如此嗎？「代溝」被發現後，拆毀了父輩與子輩的關係；近年來「性溝」又拆毀了男人與女人的關係；同性戀拆毀傳統婚姻；變性再進一步拆毀男人與女人自身……直如《聖經》裡面以東人說出的最惡毒的那句話：「……拆毀、拆毀，直拆到根基……」（《詩篇》一三七篇7節）當所有人的關係，以及人自身都被拆毀之後，人無論有多少，都不過散如地上的塵沙。到那時，魔鬼的集權就易如反掌了，因為那時連孩童也可作他們的首領，嬰孩也能轄管他們，就如本片中那個一臉凶惡的女孩，是真正的精神領袖一樣。

人類所有的故事，都關乎自我成長，但只有《聖經》如此啟示我們：人只能靠真理成聖，因為「……唯有神叫他生長」。（《哥林多前書》三章6節）影片裡面，芭比的自我成長，正是後現代文化不斷引人遠離神，告訴你人可以自我成全的又一謊言。

在這充滿敗壞與邪惡的末世，要警醒啊！🙏



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

**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**

Mimi Du 余寶蓮
CaBRE# 01304977

專精
住宅、公寓
服務城市
東灣、南灣
及半島地區

無論是買屋或賣屋，都為您
爭取最高利益，最完整售後服務

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 Technology Dr., #590, San Jose, CA 95110

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: kineticconstruct@yahoo.com
Sick of sloppy contractors?
Good work & Satisfaction Guarantee

緣來建築裝修公司
Cai's Construction Co. CA Lic. # 1027777

房屋加建 代客劃則 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)



舌頭的第一功用：吃

我很愛吃，所以覺得舌頭的第一功用是為吃。因味蕾分佈在舌頭部位，酸甜苦辣有特定的位置。沒舌頭可以味嘗食物嗎？當然也可以，就用牙齒嚼一嚼食物吞下，也不致於餓肚子。但若嗅覺仍好，聞一聞食物的香味再吞下去，則可另加一個感官的享受。舌頭對吃的重要性就不必多解釋了，相信大家都有經歷過飢腸轆轆時吃大餐的喜悅感，或者許久沒吃到家鄉味，終於吃到了的幸福。那不只是填滿肚子而已，同時也是在精神上得到另一層次的滿足感。

舌頭的第二功用：說話

《聖經·雅各書》三章 2 節說：「原來我們在許多事上都有過失；若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」說話不止是門學問，更是需要聖靈幫助我們，只說造就人的話，叫聽見的人得益處。話不能隨便亂說。

我的孩子們在家成長的時候，我不許他們說壞話，也不能說負面的話。我說，「上帝造這世界是用話語造成的，他說要有光，就有了光。你是照著上帝的形像造的，所以你的話語也帶有力量。請保持正面。」在我家若聽見誰說，「Stupid (笨蛋)」此類負面的話，就會請他改說「Inconvenient (不方便)」此類較中性，雖不正面，但至少不負面。

《箴言》十二章 18 節寫到：「說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻是醫人的良藥。」年輕時的我，刺過不少人，也被一些人刺過。所以，現在的我，通常經過幾個思考的步驟後才說話。先想：一，這是真話嗎 (Is it true)? 二，這有必要說嗎 (Is it necessary)? 三，這話是仁慈的嗎 (Is it kind)? 如果沒通過這三關，那就不說也罷。再來，智慧人的舌頭卻是醫人的良藥。哇！神的話實在太奇妙了！從人的舌頭裡出來的話，其實可以是醫人的良藥！

現在，請大家反省一下，你有說過像良藥還是像毒藥的話呢？我在加州社區大學 Columbia College 教美術，有時會有一些四、五十歲的成年人來學繪畫。聊一聊之後才知道，他們當中很多人都是年輕時就對美術很有興趣，但曾因有美術老師、教授或長輩對他們說，「唉，你算了吧！你不行，你沒天份，不要畫了！」之類的話後，就沒有堅持學美術了。結果，走過二三十年的人生經歷後，他們很想再給自己一次機會，因為繪畫的興趣和渴望仍舊在，於是，到社區大學的美術課，看看自己這輩子是否為繪畫的料子？結果，感謝神，這些成年學生在我的鼓勵下，生龍活虎，畫得不亦樂乎。專注又進步快，有的還開了畫展，賣了些畫。所以請做父母的長輩、老師、牧師、醫生等有權威的人，講話要特別小心，他人會把你所說的話信以為真。你若說負面的話，聽見的人就喝進毒藥。你可能忘記了你所說的話，但他人聽了你負面的話後，夢想可能被你給毒死了，甚至可能是恢復健康的希望也被抹殺了。

舉一個親歷的例子。在我結婚三年後，在例行身體檢查時發現有子宮腫瘤，去找住家 Sonora 市裡的一位婦產科醫生看要怎麼辦。他說這需要開刀，他又問我有沒有打算生小孩，不生的話，建議我乾脆把整個子宮拿掉。也告訴我，我若懷孕很可能需要常躺臥著，不能上班，不能亂動。我聽了之後就擔憂的回家了。當時，我要不要生小孩還沒決定，所以將子宮都拿掉是不可能的。但腫瘤割除後，我可以有小孩嗎？我有許多困惑。但不知道為什麼，那時候三十三歲的我就是不肯相信這位在 Sonora 醫生說的話，我想，這人是誰？！雖然他是醫生，但他並不認識我啊！所以我決定去大城市找別的婦產科醫生聽聽他們的觀點。於是，到三藩市再找兩個婦產科醫生門診。第一個醫生沒什麼結論，要我再去做些實驗檢查。但第二個醫生就很正面。他檢查完後說，「是的，這需要開刀除去。」我問醫生說，「那我開刀完後可以懷孕生小孩嗎？」他說，「當然可以，你要生幾個都可以，沒問題的。」我聽了之後馬上就樂觀了，請這位醫生為我開刀拿掉子宮瘤，手術一切順利。身體恢復後我四年內一口氣生了三個兒子。上班、走路皆沒任何問題，一直到生完小孩才休息坐月子。懷三胎的情況都一樣。感謝主！我沒有聽進去或相信那負面醫生的話。

舌頭的第三功用：歌唱讚美主

《雅各書》三章 9-12 節寫著：「我們用舌頭頌讚那為主，為父的，又用舌頭咒詛那照著神形像被造的人。頌讚和咒詛從一個口裡出來！我的弟兄們，這是不應當的！泉源從一個眼裡能發出甜苦兩種的水麼？我的弟兄們，無花果樹能生橄欖嗎？葡萄樹能結無花果嗎？鹹水裡也不能發甜水來。」這裡說到舌頭的第三個功用，就是用來讚美主的。舌頭不是用來咒詛的。一個人內心所充滿的，口就會說出來。這一點很有意思，我曾為某長輩對我說的話聽了很傷心，很久以後才明白，其實那些話不是代表我，那是代表說話的人他自已心裡所充滿的一切。我們沒有辦法控制他人的舌頭，但可以好好保守自己的心，當聽到負面的話時，要反思而不是全放到心裏。唯獨牢記神對我們說的話，就是把聖經裡寫的，例如：「神愛我。我是他重價買來的。我是他眼中的瞳仁。神顧念我。」

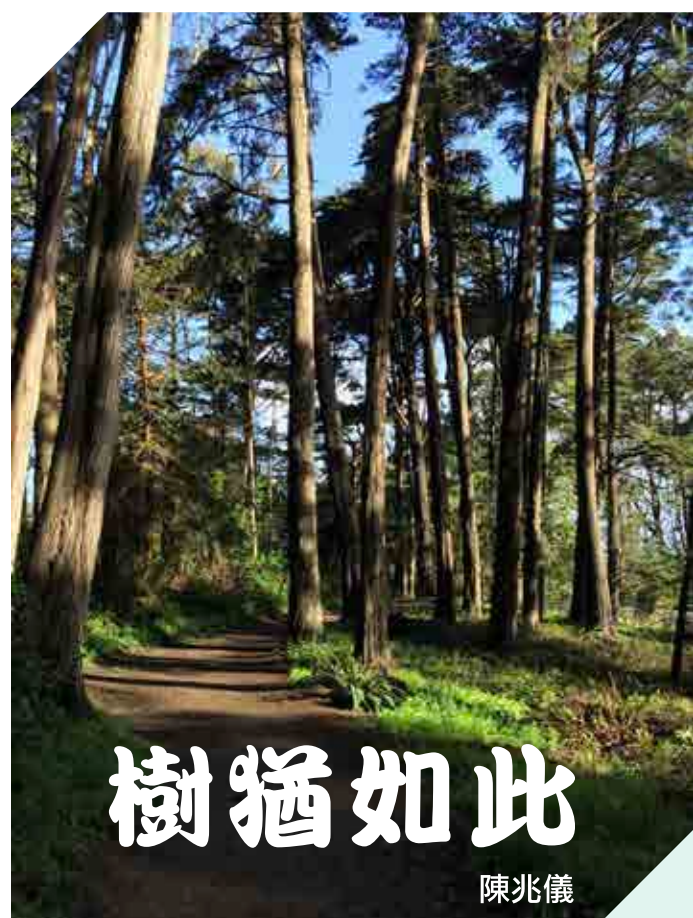
《詩篇》九十五篇 1-2 節寫著：「來啊，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！我們要來感謝他，用詩歌向他歡呼 (O Come, let us sing unto the Lord; let us make a joyful noise to the rock of our salvation)！」不是歌聲美不美的問題，而是信徒們可以很自由自在喜樂的向神歡呼歌唱。不管你是不是五音不全，都沒關係，你不是在詩班或者在表演給人看。在敬拜時，你只要開嗓門盡心盡力的向主歌唱為表達感謝耶穌為你完成的全備救恩，討主喜悅就對了。在三十歲時，我有很長一段時間離開過主，約有十二年之久，沒去教會，只把神擺在一邊，自己過自己的日子。但神是信實的，他沒有忘記我。就在後來我決定下週日要再第一次去教會參加主日敬拜時的前一晚，我的聲音卻啞了。隔天人是到了教堂，但在唱詩歌時，我卻一點聲音也沒有，我哭了。因為在那天，我才發現，要能開口唱詩歌是多麼寶貴的一個恩典，不是你想唱就一定有聲音的。決心將來一定要好好把握機會。

後來聲帶恢復正常之後，我上教會敬拜，都唱得好大聲哦！因為我不再把可以唱歌讚美主當作是理所當然的了。我三個兒子們總轉過頭來看我唱得那麼激動，替我覺得不好意思，但後來他們就習以為常了，知道媽心裏有許多事在向主感恩和讚美。再加上幾年前的乳癌得醫治，我更是從心底向主唱詩感恩。因為我接受了主許許多多的恩典，他陪我走過死蔭幽谷，所以我更加要用全心全人來歌唱讚美這一直與我同在的主！或許有人說，我不會唱歌，也不喜歡唱。那你呼喊總可以吧！？像你看見小孩子衝進馬路，你馬上呼喊叫停，很自然的。在崇拜中向神歡呼、舉手、揮手、跳舞，都是聖經的教導。把你的面子和嚴肅都放下吧！舉起你的雙手盡興地向神高唱，獻感恩的祭在他面前，用你的舌頭發揮它最尊貴的功用。☺

(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《時空飛車》
(Epic Cruising Beyond Space and Time, Painting 59.24) 48"x60"



樹猶如此

陳兆儀

我從沒見過如此耀眼的樹，華麗得近乎奢侈，究竟是我產生了幻覺，抑或是妳女兒因痛苦而瘋掉了嗎？

自此我就愛上了樹，只因天父在我人生最絕望的時候，伴我共度，祂開啟我的眼睛，讓我看見大自然之美。祂開通我的耳朵，帶我重返於長洲海邊，聽到的海浪聲、風聲、葉子聲、風鈴聲，祂駕御親臨，俯身擁我入懷。這刻如火火包圍的小斜坡上，喚醒我甜蜜的記憶，隨即我向夜空伸出顫抖的小手，碰觸祂抱我的那雙寬大有力、溫柔慈愛的大手，並探入祂手上的釘痕，然後聽見祂對我說：「不要害怕，我已經為妳承擔一切。」

對於上述的是異象，還是幻覺，又或是出於我的想像力，都變得不重要。因為上主能夠自由地，且創意豐富去運用任何看得見、看不見的媒介，進入我的生命，令我的靈魂甦醒過來。祂永遠不會丟下所愛的人，即使平凡常見的一棵小樹，甚至我們叫不出名字的樹，祇尚且藉掛著的小葉子片刻墜下，落地無聲，以盛載千億年的繁星光芒，灑滿我身，更何況祇給盼望、力量、安慰、喜樂。我怎能不心懷感激，向祇說聲謝謝啊！☺



奇遇

四年多沒有坐飛機，早前回港一週，我竟然勇敢地選擇了轉機而非直航。轉機所要花的時間比直航更多，且很耗體力心力，沒想到竟有奇遇發生。

奇遇發生在回程的航班之上。我要先從香港飛到洛杉磯再轉機回德州。一上機，我便發現乘客不算多，還有不少空位。我內心正在暗暗自責，幹嘛選擇這個靠前的位置。我就不用 10 多個小時坐在一位陌生人身旁。當我還在盤算該怎樣跟空姐說我想移到後面那些相連的空位時，一位正經過我身旁的空姐突然跟我說：「後面有一些相連的空位，你跟鄰座乘客不認識吧？要調到後面去嗎？」喜出望外的我忙不迭地答應和感謝，便快速地移到一個最近的相連空位坐下，一邊心裡默念感謝上帝。這對我來說真的是個美好的祝福，10 多個鐘頭的航程將會舒適許多，或許能睡上一覺也說不定。但原來更美好的祝福還在後頭。

坐下，把自己安頓好。空姐便開始派發收機上娛樂節目的耳機。那些耳機以塑膠袋包成小包，黑黑一團驟眼真看不出是什麼。前面的一對夫婦茫無頭緒，正擾攘間我發現原來他們不會說英語，跟空姐溝通不了。於是我便出口相助，給他們充當臨時翻譯。旅程的 10 多個小時，因為這些耳機和橙汁，這對夫婦開始跟我聊了起來。他們此行前往美國，想在那邊待上數月、想學英文、想有點新體驗，滿腦子想法但不知從何入手。老實說，我當時其實只想快快結束對話，而且我也真的不大了解美國的情況。於是說了句「對不起我不大清楚幫不了忙」便繼續看我的電影。可是我卻無法集中，心裡起了一個念頭而且不斷重複：「去跟他們說到當地找華人教會。」

幾番掙扎，我鼓起勇氣拍了拍太太的肩頭，問她：「你聽說過基督教嗎？你可以到步後嘗試找找當地的華人教會，可能會幫到你們。」想不到，她笑意盈盈告訴我，雖然她不是基督徒，但她卻對耶穌基督十分有興趣，她甚至從她隨身的包包裡拿出一本《聖經》來，說她時常讀，卻有許多疑問。然後我們就此聊了更多。

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」(《羅馬書》八章 28 節)

原來一切都是為了願意認識上帝的人，可以認識祂更多。天父先賜福給了我舒適的座位，然後讓我的舉手之勞，祝福到一對第一次以轉機的方式遠行、語言不通、內心焦慮不安的夫婦。繼而再讓我告訴他們去找華人教會，讓有心認識上帝的他們有更多機會認識祂。而我，更有幸參與其中，見證上帝愛人的奇妙。

萬事在我們不知不覺間，都在互相效力，你也想經歷愛上帝的益處嗎？☺

+ 擁抱

正能量 +

陳詩佩 Suzanne Chan

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

加油! 老友記

幾年前的夏天，當我因五個月大時，我參加了由灣區短宣中心主辦的「耶穌愛華埠」傳福音活動（現改名為耶穌愛灣區）。與我同組的一位老友記，是所有參加者中年紀最大，而我因因是所有參加者中年紀最小。在組裏還有兩位二十歲左右的年輕人。雖然我們五位組員年紀相距甚遠，但合作起來非常愉快而合拍。起初，看老友記活力充沛，聲線洪亮，思路敏捷，還會唱大戲，我估計她是六十多歲，跟她傾談後，才知道原來她已經八十多歲。

我真的非常佩服她。這個傳福音活動持續整週，由早上九時至下午四時。上午在中心上課，下午出隊，到不同的公園、車站、餐廳等與不同的朋友談天、傳福音。她和藹可親，思路清晰，與一群年輕人打成一片。我還以為她身體非常健康，後來才知道原來她身體並不太好，身患不同的病症。我問她：「天氣這麼熱，你還出來跟我們一起傳福音，會不會太辛苦？」她說：「不會，不會，耶穌基督很愛我。我也想將這份愛分給其他人，所以出來傳福音。」

因疫情關係，很多老友記也不敢亦不願外出。他們留在家中，沒有任何社交活動，整個人也變得沒有精力、頹喪。他們覺得自己已經老了，只會給家人和社會帶來負擔。疫情影響了我們差不多三年，不少老友記也習慣了留在家中，欠缺運動和社交生活，身體變得越來越差。

親愛的老友記，其實您們是社會寶貴的資產，擁有很高的價值和地位。每一位老友記就如一本教科書，蘊含豐富的人生智慧和經驗。您們走過風風雨雨，見證了時代的變遷，經歷了無數人生挑戰，您們的故事是我們珍貴的寶藏，值得被尊重和傳承。

或許您會覺得身體狀況大不如前，對社會沒有什麼貢獻。其實您們能夠給我們很多的支持和鼓勵。從前，我們教會幾位老友記每星期返教會聚會時，總會提早到教會幫忙搬凳，一班年青人看到他們在搬凳時，亦不敢怠慢，馬上幫忙。因為這些粗活應該由年輕人做，看到年長的老友記也在幫忙，我們怎能不行動呢！這便是很好的身教。

家有一老，如有一寶。您們不僅是家庭的寶，也是社區的精神支柱。您們的智慧和細心，讓年輕一代受益良多；您們的關愛和提醒，更是我們的指路明燈。

儘管時間可能帶來身體上的不同變化，但心靈可以永遠年輕。您們可以繼續追求夢想，學習新事物，參與教會和社區活動。角聲和不同教會舉辦很多給長者的活動（在這份《號角月報》便可找到很多資料），例如崇拜、團契、查經班、各類興趣班、英文班、入籍班等。學習是可以讓一個人更年輕和更有活力。

除學習外亦幫助人，做義工可以讓一個人精力更充沛。在幫人過程，您會看到自己的價值。在分享您的經歷和知識時，您將為我們社會帶來新的啟發和指引，令不同的人受惠，造福社會。您也可以從中得到滿足感呢！

讓我們一同創造一個和諧的社會，讓每一位長者都能感受到被重視和愛護。您們絕對是有價值的人，是我們的驕傲。願每位老友記的每一天，皆充滿喜樂和平安！

幸福婚姻有秘訣



劉安琪

幸福婚姻非必然，與另一個人共同生活，需要雙方的努力、承諾、真愛和彼此尊重，才会有真正的幸福。

清晰地溝通

與配偶交談，坦誠地表達你的感受，但在交流時要友善和尊重。耐心傾聽，並花時間了解對方的需求。保持溝通暢通，分享雙方的想法和感受，而不僅僅是談論賬單和孩子之類的事情。

互相欣賞和感激

欣賞彼此的關係、家庭和共同的生活。當伴侶做家務、幫助孩子做作業或去雜貨店購物時，應表達感激之情。嘗試每天晚上花幾分鐘時間，告訴對方一件你當天感激的事情。

締造二人世界時間

工作和家庭責任很容易奪取浪漫溫馨的相聚時刻。計劃特別的約會，出外逛逛或留在家中都可以。為人父母者可安排孩子參加外出活動，讓兩口子「休假」半天，放鬆、交談並享受二人世界。

計劃一些個人時間

獨處時間和二人相處時間同樣重要。每個人都需要空間充電、思考和追求個人興趣，婚後常常會失去那段時間，特別是為人父母者。安排與朋友一起外出、上課、做義工，或任何令您覺得充實的事情。和配偶共聚時，會更加欣賞對方。

可以持不同意見

夫妻不會在所有事情上都意見一致，出現分歧時，必須保持冷靜、公平和尊重。聆聽對方的觀點，儘量避免生氣，也不要讓自己太沮喪。如有需要，可走開一會兒並冷靜下來，在雙方心情好轉時再次商討問題。各讓一小步，較容易在問題上妥協。

互相尊重

美國心理學家 John Gottman 教授發現：批評、蔑視和拒絕妥協都會嚴重威脅婚姻。這些破壞行為的次數越多，離婚的可能性就越高。他數十年的研究和輔導夫妻的經驗證明，婚姻持久的配偶都懂得如何在不敵對的情況下調解爭拗，並為自己的行為負責，尊重對方的意願，在吵架後更容易和好並修復關係。

學會原諒

每個人都會犯錯，對方可能會傷害你的感情，令你生氣。但重要的是要處理好你的感受，學習放開心懷，切勿老提起過去的不快。要忠於你的配偶、家人，以及你們共同建立的生活。在情感上和日常生活中互相扶持。《聖經》有云：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就有禍了。」（《傳道書》四章 9-10 節）學習互相珍惜和欣賞，可幫助保持婚姻和諧幸福。 ☺

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® 美國室內裝飾專業資格認證
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%
美國房地產趨勢譽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，

剛上市 Antioch 為你達到最佳效果

2661 Zepher Ct

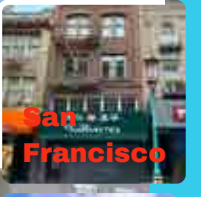
4房3浴

舒適寬敞的居所



義人必承受地土，永居其上。
詩篇 37:29
CUNP- 上帝

Gavin
翟先生 Realtor
DRE 02051574
415-716-6938
goodrealtor716@gmail.com



專業裝修



專業家居擺設



專業貸款



專業物業管理



羅達明

世事如棋局局新

香港歌手許冠傑有首歌的歌詞是：「世事如棋，每局都光怪陸離，驟晴驟雨，人事天天變，有喜亦有悲。恩怨愛恨，世事如棋，每局都充滿傳奇……」他用這句歌詞來表達人生充滿變幻、不定和矛盾。

人生好像下棋一樣，有時會贏，有時會輸，有時行錯一步棋，就會失敗收場，正所謂「一子錯滿盤皆落索」。我們下棋時以為勝券在握，將對手的棋殺得片甲不留，怎不知對手突然來個「將軍」，先前如何威風，也會一敗塗地。當然下棋又要講對手，如果對手水平太低便會沒趣；有所謂「棋逢敵手」才有趣味。如有下過中國象棋的經歷，就知道棋局裡有不同棋子，棋子有不同的限制和規矩，例如士兵過了河才可以橫行，士和象就不可以過河，馬行日字，但又會有擱馬腳。捉棋就好像人生，有許多遊戲規則，不可以亂行，我們稱不跟規矩的行棋叫「飛象過河」。

下棋必須要有棋盤，棋盤就是在有限的範圍之內活動，就好像人生的命運和際遇，都有特定的範圍，例如我們的出生地點、爸媽是誰、有錢無錢、是男是女，一早已經安排定局，人們好像沒選擇的自由。既然沒有選擇，我們活着就好像沒什麼意思，但現實上又不是這樣。人生就像下棋的人，在特定的範圍內也容許我們自由去行每一步，有時我們高興下殺着，殺掉了對手一隻車；有時自己行錯了一步棋，被人「將軍」；有時慶幸逃過難關。每個人都在困難中不斷冒進，時得、時失，好像命運弄人，莫過於此。

究竟移民是自由選擇，還是命運安排呢？筆者也沒有確實的答案，但既然來了英國，就像下了棋一樣，下一步怎樣去行呢？當然每人有絕對的自由來下棋，但如果有高手在旁指點一下，就可以化險為夷，棋開得勝。無論是自由選擇來到英國或是好像命運安排，下一步有上帝在身邊提點，我們定必不至行差踏錯，弄至失敗收場。《聖經·箴言》二十二章 2 節：「富戶窮人，在世相遇，都為耶和華所造。」我們雖然際遇有別，基督徒則信上帝如父母，將最好的安排給我們，有時我們遇到困難時如走進殘局，上主必能「撥開雲霧」，讓我們見到「青天」。

(作者為伯明翰城市福音教會主任牧師，移民英國 30 年，歷年服侍三代新移民——九七居英權、福建移民、BNO 移民。)

1

新常態心法



職場解決二則

2

銷售員的溫度

司徒永富

2018 年，一位 60 多歲的美國紐約的士司機道格·斯夫特在曼克頓下城市政廳門口，高舉一支散彈槍向自己頭部開了一槍，馬上死去。由於斯夫特自殺之前曾經在社交媒體發表一篇文章，向世界控訴自己走上絕路的原因，因此引起極大的迴響。

文章中提到，斯夫特生前每周需要工作超過 100 小時才能勉強獲得足夠的收入糊口。而在他 1980 年開始當的士司機時，他每周只需要工作 40 多小時就能夠賺到生活所需的金錢。但隨著網約車出現，越來越多的私家車加入競爭，現在紐約可供出租的汽車多達 10 萬部，當中三分之二是網約車，相反的士的數量只有 1.3 萬部，可見網約車的出現對於的士行業的衝激有多大。簡單來說，斯夫特認為安分守己當一位的士司機已經沒有前景，而他也沒有其他的求生技能，於是他對生活感到絕望而走上輕生之路。

是的，世界每天都在變化，我們今天擁有的技能可能在明天就被淘汰，如果我們沒有良好的心理素質，很容易就會產生種種焦慮不安的負面情緒，心境不夠強壯的話更加會將自己逼上絕路。

新冠狀病毒肆虐，改變了全球的既定運作模式，不少人更加認為世界發展已經因為病毒走向了另一個模式，很難恢復傳統運作方法，因此無論我們願意接受與否，轉變依然會來到，只是我們如何應對。對不確定的未來感到焦慮是很正常的，我認為做好以下三件事可以有助我們應對焦慮情緒。

第一是承認焦慮的存在：焦慮是一種正常的感覺，任何人也會有這感覺，我們不需要過分解讀焦慮，反而應該承認它的存在。如果視焦慮於不顧的人，就像利用紙包著火一樣，火最終會將紙張毀滅。

第二不妨將焦慮告訴可信任的人：「當局者迷」是人們面對焦慮經常會犯的錯誤，我們往往會將焦慮災難化，將簡單的問題想像成為洪水猛獸，結果我們並不是被眼前面對的問題所擊倒，而是被負面情緒拖垮。必須強調的是，要將問題告訴可信任的朋友，因為他們會將朋友的問題當作自己的問題般看待，而不是抱著「八卦」的心態聆聽問題，他們提出的解決方法會更加真誠和可取。

第三是勇於嘗試：說實話，不同問題有不同的難度，有些問題的確是超出我們能夠輕易解決的範圍。以上面紐約的士司機為例，他很難憑一己之力改變科技發展的洪流，也很難解決政府政策的問題。當我們面對這些難以處理的焦慮時，我們應該將這些問題視為挑戰自己的機會，既然別人能夠利用新的模式改變我們既有的模式，我們自然也能夠創造出一些新的模式去改變世界，從而為自己尋求生存的空間。台灣星宇航空的董事長張國煒是很好的例子，他本身是台灣著名企業長榮集團的繼任人，但由於家族內部不和，熱愛航空業的張國煒被迫離開長榮航空，這對於他的事業發展是一個沉重的打擊。但他明白山不轉時人自轉。在離開長榮航空後不久，他創立了星宇航空，繼續在航空業發光發亮。

忠於自己，接受不完美的自己，活在充滿不確定的當下，抱持清明的心態，勇於前行，便是面對「新常態」的不二心法。

如果從事銷售的行業，大家會發現，有些銷售員的業績往往一枝獨秀，但當你細心觀察，卻發現他們對於產品的熟悉程度，並不是如你預期中高超，甚至比一些銷售成績一般的銷售員沒大分別。為什麼一些每天營營役役，努力將產品各方面功能都用心推介紹給消費者的銷售員的銷量比不上那些金牌銷售員呢？要了解這個情況，我們就要將畫面拉闊一點，除了我們留意兩類銷售員對產品的認識程度外，我們還要留意兩類銷售員對於顧客的款待方式。

正如上文提到，金牌銷售員也許對產品的認識程度不高，但他們往往能夠和客人建立親密的關係，他們見面時總是先閒話家常，天南地北。金牌銷售員在和客人見面時，往往先是打招呼問好，然後再談一下潛在顧客的最近情況，例如：「你好嗎，李先生，你最近過得怎樣啊？」多數的顧客都會回答：「還過得不錯呢！」而這些看似簡單而平平無奇的對白，正是造就了王牌銷售員的銷售成功之處。根據心理學家研究發現，當消費者回答銷售人員正面的答案時，例如：「我覺得不錯呢！」他們心裡就不期然會出現一種優越感和自信。而且他們希望自己的言行一致，故此，之後銷售員向他們推銷產品時，他們為了維持自己的言行一致性，於是就會較容易購買相關產品。

美國學者丹尼爾曾經進行一個實驗，他隨機打給參加者，詢問他們是否願意讓籌款人員上門推銷產品，而籌得的金額將會捐錢給有需要的人，結果只有 18% 參加者願意讓籌款人員推銷。在實驗的第二輪，丹尼爾同樣隨機打給參加者，但在提及募捐之前，工作人員先向參加者問好，對參加者表示正面答案後，工作人員才說出籌款的要求，結果發現有 32% 的人願意讓工作人員登門籌款，成功機會比第一組多差不多一倍。

這個實驗說明，對於銷售人員，對產品的了解十分重要，但不是最重要。最重要的是，我們懂得如何打開顧客的心扉，對他們感受到我們的關心，先從人性化切入，較有「溫度」的推銷，總比給人見錢開眼的感覺，來得更自然和親切。



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：

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：
多謝祢愛我。我承認我是罪人，求祢赦免。我相信祢為我的罪死在十字架上，而且為我復活。我願意接受祢為我的救主，求祢現在進入我心中作我的主宰，賜恩幫助我離開罪惡，過討祢喜悅的生活。奉主耶穌的名求。阿們！（誠心所願）

號角月刊

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，是神拯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、三位一體之上帝。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。

營養師講解

張靜芬營養師

毒素如何產生，如何排毒保養身體

外界的毒素——最常見的是被污染或發霉食物、酒精及農藥（含農藥高的蔬菜水果有桃、蘋果、燈籠椒、芹菜、油桃、草莓、菠菜、梨子、番茄、羽衣甘藍、櫻桃和葡萄等）。外界毒素也包括藥物，除了口服藥物，也包括打進去動物體內的生長荷爾蒙和抗生素；某些化學物質，如防腐劑、塑膠所含的BPA；加工食物加入合成的化學添加劑，如穩定劑、色素和味精等；空氣污染，如抽菸和二手菸，以及被污染的海水和含汞（水銀）的海產，這些物質對人體都有害而無益。

身體內也會產生毒素，如胰島素、尿毒素、肌酐、乳酸和尿酸等。身體有些器官有排毒功能，如肝臟、肺部、皮膚及排泄系統。假如你身體好，排毒能力當然沒問題，但免疫系統下降時，排毒能力會跟着下降。

排毒能力下降的症狀

經常口臭、口苦，身體也會發出一種很重的異味；無論睡眠多充足，還感到疲倦；比一般人容易怕冷、容易患感冒；經常便秘，糞便有很重的酸臭味；肋骨的右下邊，常感微痛，但又找不出原因；皮膚暗灰色、乾燥、經常出現斑疹；消化功能走下坡，容易胃脹氣和胃酸倒流。

保養排毒器官 提高排毒能力

(一) 愛護肝臟：最重要有足夠睡眠和休息，不濫用藥物和酗酒（酒精與很多藥物容易產生反應，而且過量飲酒會傷害身體）。



(二) 維持正常排泄，保持大小便暢通：多飲清水，最好每日喝六至八杯；減少高脂肪、高能量食物；增加高纖維素的食物。養成每天排便的習慣，若是好幾天才排便一次十分不健康，大便停留在大腸過長時間，毒素會被吸收到血液中，造成肝臟和腎臟的負擔，久而久之，大腸容易長息肉，增加得大腸癌的機會。

(三) 維持呼吸系統健康：多做深呼吸和有氧運動（指心跳率比平常跳得較快的運動），每日最好有30分鐘或者一個星期150分鐘的活動量，要保持室內空氣流通。經常塞鼻子或者容易患鼻竇炎者，最好經常用鹽水清洗鼻子，這是預防鼻竇炎的有效方法。

(四) 維持皮膚健康：多做運動出汗，是一種很有效的排毒方法；曬太陽可讓身體製造維他命D（住在北美不是經常有機會曬太陽，所以多數人是缺乏維他命D，需透過補充劑來補充）。

為健康加油 畢竟我們生存在一個不完美的世界，這世界毒素很多，我們需要認識周邊的毒素，懂得如何保養身體及排毒。同樣地，這世界也充滿着罪惡，一不留神就會被惡所勝，以致心思意念充斥「毒素」，這需要主耶穌的寶血潔淨、除掉我們心中的「毒素」，求聖靈加力，保守我們的心懷意念。希望透過這健康加油站，不但能為你的健康加油和也成為你的鼓勵！

肌肉關節痛(下)

梁貫哲醫生



本章講解是腰背和下肢的問題。

腰背

很多人說腰酸背痛，怎樣向醫生說明哪處痛或哪處僵硬呢？

- ◎ 上背 upper back
- ◎ 中背 mid back
- ◎ 由腰至腰底部泛指 lower back

腰背痛 back pain

- ◎ 下背痛及有僵硬的情況，可以說：I've got lower back pain with stiffness.

- ◎ 如果覺得彎腰或轉身時都有困難，應該說：I've got pain when I bend down.
- ◎ 轉身也有困難：I have difficulty in turning my back.
- ◎ 如果腰痛放射到腿部，就是：My pain radiates to my leg. 如果腰部的痛放射到腿，甚至腳掌，這也是坐骨神經痛(Sciatica)的症狀。有些人痛得連起床和走路也有問題，這症狀屬於十分嚴重，應向醫生說：
 - ◎ I cannot get out of bed with my back pain.
 - ◎ I cannot walk with my back pain.
 那就要看看是否椎間盤移位 Herniated disc.

腳軟

- ◎ 感覺雙腳無力、腳軟，那就說：My legs feel weak.
- ◎ 甚至有想跌倒的情況：My legs seem to give way.

關節

- ◎ 髖關節（坐圍兩邊關節的部位）不適：My hip joint is painful. 長者常出現的是退化性關節炎 Osteoarthritis 另一最常見就是膝關節痛 knee pain，尤其走樓梯時特別痛，且有困難。其實，不一定長者才有膝關節痛，如果站立的位置不正確，或曾經有運動損傷，你的膝關節 knee joint 也會痛的。小腿感覺抽筋 leg cramp（英文俗稱 Charley Horse），是鉀和鈉不平衡所造成的現象。談到下肢的損傷，不可不提「拗柴」（足裸關節扭傷）sprained ankle。如果只傷及關節 Spring Tendon，冰敷和休息可治癒；若嚴重到

連走路也不能，沒法子支持你的體重 Weight Bearing，我建議要到急症室照X光，比較安全。

急性發生的足拇趾紅腫痛，病徵是足拇趾的大關節突然之間（隔晚或幾個鐘頭內）又紅又腫，痛得不能下床，這大多數是痛風症關節炎 Gouty Arthritis，最好立刻找家庭醫生，用藥物治療是十分有效的。

扁平足

無論老少，走路後覺得雙腳酸軟，易疲勞，應向醫生說：

- ◎ My feet feel achy and tired.

 小朋友甚至年輕人也會有扁平足 flat feet，人體的腳掌有正常的弧度，但基於本身天生筋較軟或長時間站立，所以弧度減低，造成長期的勞損。治理方法，首先請醫生清楚診斷，可用一些腳墊或鞋墊加高，則可改善。

腦中風

順帶一提，一個頗嚴重的問題-腦中風。如果發覺右邊的手腳麻痺和活動不靈活，就說：

- ◎ I feel numb on the right side of my body and I cannot move well.

 如果中風的情況急轉直下，甚至連說話也不能，就要用手寫或其他方法與家人溝通。如果發現有這些症狀，應盡早求醫，若爭取到黃金36小時之內醫治，復原機會較高。

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
- ◎ 補牙廣復全口假牙門診
- ◎ 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



- ◎ 2004年度最佳教授獎
- ◎ 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

多「等待」一會

貝琳達

隨着年歲增長，越來越體會到「等」的重要性。

「等待」絕對是知易行難，在每天生活中，都需要經歷不同程度的等待。諷刺的是今天在不同的領域中，卻往往用等待的時間來衡量人類進步的多少。設計越精密的電腦或電話便越不需要使用者等候。只要輕按一下鍵盤，想搜尋的知識、地址、個人資料、購物網站，甚至醫療資訊，無論是相關與不相關的，不需一分鐘便會出現眼前。無可否認，這些先進科技能夠為人類帶來很多方便，在分秒必爭的商業社會中，越短的等待時間便越能代表成功和優秀的表現。

然而，不用「等」的思維卻帶來了副作用。漸漸，我們都變得沒耐性。事實上生命裡有不少事都需要耐心等待。日月變奏、四季轉換，花開花落，都有各自的時間。無論多急切希望夏天來臨，也需要經過冬去春來，等待氣候漸漸變暖，讓樹木萌芽生長，休養生息後的動物可以出來覓食，萬事萬物才可以展現更強的生機。

「欲速則不達」，似乎也是人際關係的不變法則。想培養出深厚友誼，便需要經過時日的相處，互相溝通了解，彼此欣賞。奇妙地，上帝透過禱告來讓我們學習等待，與祂建立更深的關係，學習在等待時耐心信靠祂，在過程中認識祂，鍛鍊出更強的信心。

《聖經·創世記》中的約瑟便是一位在等待中經歷上帝恩典的人物，特別是他被親生兄弟賣到埃及，後來成為一人之下、萬人之上的傳奇經過。但其中有一個小環節，卻很值得我們深思：當約瑟被主母誣讒而下到監獄時，要服侍法老的兩位臣僕——酒政和膳長；後來他為這兩個人解夢。事情結果就如約瑟所講解的那樣，作酒政的出了監，並在法老面前復職。故事到了這裡，讀者們必定替約瑟高興，因為他準確地解了酒政的夢，理應得到回報，想酒政必會向法老提及約瑟，救他出來；然而酒政竟忘了約瑟他。沒有人想被忘記、被忽略。我們都希望被看見、被記念、被愛護。但是約瑟竟然被酒政忘記了。在解夢時，他曾清楚地求酒政在出監後要記念自己。然而，上帝並沒有忘記約瑟。兩年後，約瑟的人生發生了戲劇性的轉變。上帝在祂的時間表裡為約瑟帶來轉機：「過了兩年，法老作夢，夢見自己站在河邊。」法老召了所有術士和博士來解夢，卻無人能圓解，才令酒政想起仍在監中的約瑟。「法老遂即派人去召約瑟，他們便急忙帶他出監，他就剃頭，刮臉，換衣裳，進到法老面前。」當時候到了，上帝有能力在一夜之間扭轉一切。整整兩年的等候，並沒有令約瑟對上帝失去信心。

在今天的步伐中，莫說是兩年，只要我們被耽延數天、數小時，甚至數分鐘，我們也會心急如焚地：「上帝啊，求你拿走我的痛，我無法再忍受。」「上帝啊，我需要一份工。沒有人聘用我。」「上帝啊，你在聽嗎？我感到你好像不在乎。」

上帝從沒有離開過約瑟。祂聽到每一個禱告，看見每一滴眼淚，也叫所有人和事互相配搭，成就約瑟後來的人生。在人看來，這過程像是漫長等待，但上帝的時間表卻不一樣。讓我們向上帝求耐心和信心，在生活裡讓自己多「等待」一會，多一份平安，去經歷祂的同在。🙏

憑良心行事

黃小石

「良心」這詞彙的英文是 Conscience，是「共同」與「知道」這兩個字所組成的，合起來就是「共同知道」的意思。「良心」在《聖經》中也常出現，在希臘原文是「同知者」的意思。所以古人知道，良心不是指哪一個人對善惡的私自觀點，而是眾人共有的看法。

我們從「良心」這詞彙的意思，就知道人相信良心是共同的。所以，如果我們以為偷別人的東西是不好的（不道德的），我們可以肯定別人也會認為「偷」是不道德的。當我們指責一個人「沒良心」的時候，我們有相當的把握別人會同意我們的看法，因為良心的水準是普世性的，人都有某種共同的良知。

我們相信無論什麼地方的人，都認為公平、慈愛、誠實、喜樂等品格是「好」的，是「對」的。良知是一種內建的、普世的道德觀，是一種主觀的意識，是人內心深處道德意識和價值的判斷能力。

人真的有「內建」的良知嗎？它是哪裡來的呢？還是說道德是長大之後從社會中學來的？後者這種說法意味着人心生來就像是一張白紙，黑白好壞乃是後來由別人寫上去的。然而我們知道，生長在不同文化中的人，都能表達出類似的道德判斷、道德感知和內疚後悔等良心的概念和情操。這說明良心不僅僅是文化教育的結果，而是一種內在的人類特徵。

儒家認為人「性本善」，就如《孟子·滕文公上》所述：「孟子道性善」。但是古人也多有反對者，因為實際上我們所見到的「善性」情形不多；荀子《性惡篇》就認為：「人之性惡，其善者偽也。」惡是真的，善是假的。比荀子更早的墨子也認為：人有自私與爭鬥的本性，是惡的，需要約束才行。

2012年伊利諾州大學的心理學家 Stephanie Sloane 在一份心理學期刊發表一篇論文，證實一些僅19個月大的孩子，已經具有了基本的道德概念：這些孩子會自然地喜愛公平的事而憎惡不公平的事。其實這類的觀察早在1990年代就已經在耶魯大學的「嬰兒認知中心 (Infant Cognition Center) 被記錄了。Karen Wynn 與保羅·布魯姆 (Paul Bloom) 等人在不到一歲大的孩子身上發現他們不但有對公平感的認知，並有了「親社會傾向」。研究人員通過洋娃娃戲向嬰兒展示了兩個角色的幫助或阻礙行為，他們發現，年僅三個月的嬰兒就已經對那表現出幫助的角色有顯然的偏好。這些孩子顯然還太小，他們這種舉動不是大人教的，而是與生俱來的。所以心理學家稱之為「天生的天真道德感 (Innate Sense of Naïve Morality)」。

嬰兒會主動傾向「公平」的行為，比方他們看見分給兩個洋娃娃的小禮物不一樣多（不公平），就會表現出不悅的樣子，這種心理狀態不像是「演化」的產物。一些類人的道德行為有時是捨己利他的，而且這些受益者又常是與施惠者完全沒有血緣關係，也就是說，不是為了要幫助與己有關的能得好處。

在偉大的德國哲學家康德的墓碑上，刻着他一生中兩件令他「敬畏之情、油然而生」的事，那就是「天上的繁星和心中的道德律！」第一件他指的是宇宙浩瀚的自然，第二件他指的是人心中隱密的天良。這兩件事在康德的眼中，都是神秘的實存。在這「後大爆炸論」的世界中，我們似乎無感於繁星滿天的夜空震撼；也在這「後演化論」的世界裡，充耳不聞於「良心」的呼喚。在「這一切都是自然」的信念中，對自然的超然韻律漠然置之。

我想之所以所有人的良心都是類似的，乃因良心是人與生俱來天賦（上帝所賜）的意識，自然成為正常人本性的一部分。《聖經》多處提到良心的功用和良心的喪失。上帝把祂自己的律法放在人的心中，所以人都可以知道什麼是善與惡。至於還不認識上帝，不知道上帝律法的人，他們的良心則為上帝的律法作見證。（參考《羅馬書》二章 14-15 節）所以良心在人的心中見證上帝，當人「憑良心行事」就是人有向善的心；但是因為人不認識上帝，不知道真正的「善」是什麼，所以雖然人人都憑良心做事，仍然帶來人間許多的混亂紛爭。🙏

捨己

Clara

《聖經·馬可福音》八章 34-38 節記載了耶穌向門徒們發出的呼召，耶穌說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」很多人聽到這樣的教導都難免有疑問。有人可能會覺得太極端，有人可能聽進去卻做不到，但凡是想要認真跟從耶穌的人，都不得不認真考慮這個呼召。我們應當如何理解耶穌在這裡對跟隨祂的人提出的要求呢？

「捨己」並不是一件容易的事，因為我們每天面對最多的就是「自己」，重視「我」想要的似乎是一件理所當然的事。但當我們決定跟隨耶穌時，我們對「自己」的認知就必然會產生變化。因此，要正確理解「捨己」就需要對上帝的計劃有正確的認知：

捨己不是...

「捨己」可譯為「否定自己」，在這個崇尚自我的世界中，「否定自己」聽上去絕對是一個反潮流而行的詞。如果僅從字面意思來看，捨己就是捨棄自己，因此在外人看來強調捨己的基督徒似乎是自我厭棄。然而，凡讀過《聖經》的人都知道，世人都虧欠了上帝的榮耀，但祂卻並沒有放棄我們。因此，捨己絕不是自我厭棄或者是不愛惜自己的生命，而是為了耶穌和福音的緣故，犧牲自己。

捨己是...

耶穌提醒門徒跟隨祂的代價，其原因就是「因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我和福音喪掉生命的，必救了生命。」(35 節) 由此可見，耶穌這裡所指的生命應該有兩種含義，根據「喪掉生命」或是「救了生命」這兩種不同的結果看來，我們現在對生命的態度將會影響將來生命的結局。因為，「人就是賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？人還能拿什麼換生命呢？凡在這淫亂罪惡的世代，把我和我的道當作可恥的，人子在祂父的榮耀裡，同聖天使降臨的時候，也要把那人當作可恥的。」(36-37 節) 在這個意義上，捨己其實意味著我們放棄自己看待生命的眼光，而以上帝看待生命的眼光取代之。🙏

舌頭能傷人，也能建立人

戴思

「今次每個同學的成績都有進步，唯獨是你……」我停下來，看着志仁（化名）。

看見他沮喪的表情，我有點不忍，但他已在留班邊緣，我必須敲響警鐘，提醒他要加把勁。想不到，那句話一直留在孩子心裡——那年他九歲。

很多年之後，我收到志仁的電郵，邀請我幫忙寫大學推薦信。按道理，他不應該找我，因為我只是他唸小學時的班主任，已多年沒聯絡，而且他是到外地升學，唸工程系。我心裡在嘀咕：怎麼會找中文老師寫英文推薦信呢？一定是弄錯了！只是學生有事相求，我也不好拒絕，於是問明情況，便給他寫推薦信。

這事之後，志仁告訴我，那句「唯獨是你」對他的影響。原來當時他很難過，因為我是他最喜歡的老師，但也正因為這個原因，他一直努力，即使不是唸書的材料，他也要證明，他也在進步……

聽罷，我暗暗捏一把汗，想不到一句漫不經心的話，有如斯大的影響力。幸好這孩子從小信耶穌，知道自己是上帝精心的創造，是獨一無二的；也幸好他知道我對他的責備是出於愛，那句不經意的話沒有讓他自暴自棄，也沒有打擊他的自信心，影響他的成長。

聽過一個關於拔釘子的故事，有一個小男孩常常發脾氣罵人，於是父親給他一袋釘子，並且告訴他，每當他罵人的時候就釘一根釘子在圍欄上。第一天，這個男孩釘下了 30 多根釘子，可是，他慢慢發現釘釘子一點也不容易，於是刻意控制自己的脾氣，結果釘釘子的數目日漸減少。終於有一天，這個男孩再也不亂發脾氣罵人，於是父親告訴他，每當他能控制自己的脾氣，不出惡言的時候，就拔出一根釘子。

日子一天天地過去，男孩終於把所有釘子都拔出來了，可是他發現圍欄佈滿了釘孔，永遠不能回復原貌。難怪《聖經》這樣說：「唯獨舌頭沒有人能制伏，是不止息的惡物，滿了害死人的毒氣。」（《雅各書》三章 8 節）生氣時說的話就像釘子一樣會留下疤痕，尖銳的批評就像拿刀子捅別人一刀，不管之後說多少次對不起，那個傷口依然存在，更嚴重的是造成心靈創傷。

舌頭雖小，卻有無形的重量，能傷人，也能建立人，所以《聖經》說：「溫良的舌是生命樹」（《箴言》十五章 4 上節）。作為師長，甚願我們的一言一行都從愛心出發，在苛刻與溫良之間，作出明智的選擇，讓孩子們的生命得着造就、得着益處！🙏



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

張偉生
電話: (650)802-9288
電郵: wellson@welcare.com

CA License #0734308

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

面對恐懼



我相信大部份人也會有害怕一些人或事。小時候或許會害怕黑暗、讀書時或許會害怕成績不好、工作時或許會害怕做錯事，工資不夠生活……人確實有很多害怕的事情。而我們害怕的，都是一些自己控制不了的。

我很害怕晚上獨自一人在家中，擔心會有賊潛入，這種恐懼令我很難安睡。儘管把燈開着，但只要聽到有細微的動靜，仍會害怕得心跳加速。回想這種恐懼原來已經跟着我很多年，自從十多年前來美國以後，這恐懼感便出現了。朋友問我是否曾經遭遇過被賊入屋打劫的經歷？但是這從來沒有發生過。可能我從新聞聽到這些事情，而令我聯想到會發生在自己身上。

除此之外，我還很害怕駕駛，這是我之前的交通意外有關。我是心理諮詢師，當然懂得自我斷症，覺得一定是創傷後遺症。我每次在駕駛的時候，當其他車輛開得很近，又或者特別是左轉的時候，我的心便好像跳了出來。這種感覺非常痛苦，因為一方面是我經常需要開車，另一方面因為這樣的緣故，我沒有勇氣開車到一些比較不熟悉或遠的地方。

這兩種恐懼令我非常困擾，我頭腦上知道心理學的知識，而且也知道自己是個基督徒可以依靠我們的神。儘管我有多努力，好像還是被這種恐懼感纏繞。我一直嘗試用理性去分析，而且不斷對自己說：「神是創造天地萬物的，祂的力量怎會不能夠幫助

我去面對這些恐懼呢？」我也嘗試用心理學的方法去對應，深呼吸，嘗試放鬆自己，好讓我勇敢面對。這一切都是我頭腦非常清楚地知道，但仍然會有這些恐懼感。

有次，一位牧師講道，提及到我們很多時會把自己正在面對的問題看得很大，便會覺得自己在一個困局裡，而神沒有出手來幫助。然後牧師反問，到底神在我們的心裡有多大呢？這個問題就好像刀一樣，刺中我的心。

我對神的認識只流於頭腦的認知嗎？「應該基於熟悉神的屬性 (character) 和應許，專心倚靠神而不是專注在環境及困難本身。」這些都是我抄下來的筆記，但實在又好像有點難明。舉個例子：如果一個人非常信任另一個人，通常這兩個人必定經歷過一些事情，或是曾經被另一方幫助過，又或是曾經一起渡過難關，而且雙方應該是認識了有一段時間，大家都非常熟悉對方。因著這信任的關係上，自然便會很安心地分享心事，把自己的事交託給對方，或接受對方的幫忙。

有時候，我們會把神看作一個著名的明星或歷史人物，我們會知道祂的事蹟，知道祂的過去，知道祂曾經行神跡奇事，知道祂創造天地萬物，而我們就好像小粉絲一樣，遠遠觀看，欣賞及敬重神。但我們到底有多了解我們天上這位父親呢？

我很喜歡聽和唱詩歌作為其中一個敬拜神的方法。我聽任何歌

文 / 梁灝樺 (jnX 音樂敬拜事工)

曲都喜歡留意歌詞。因為詩歌的歌詞幫助我去思想神的屬性 (God's character)，從詩歌中去反思神是怎樣的一位神，也提醒我在生命當中是怎樣感受過祂的不同屬性。就像一首獨特的情歌，每次聽到的時候都會勾起一段回憶，一段只屬於那兩個人的回憶。所以我在那些獨自一人的晚上，聽着一首又一首的詩歌，回憶神怎樣帶我渡過以往一個又一個的難關。慢慢由恐懼，變成讚美，變成敬拜。

當然這不是一時三刻就從恐懼變成一點也不害怕，這倒是另外一個與神一起的經歷。有些晚上，我是完全感受到那份平安的，出乎意外地安睡到天亮；有些晚上我還會感受到以往的恐懼而難以入睡。有位師母發給我一篇文章關於恐懼的文章，我細心閱讀那些聖經章節和內容，讓在過程中再重新去了解自己，到底恐懼是從哪裏來。

那我現在是否也天天安心駕駛完全沒有恐懼呢？交通意外造成的心理陰影是確實的，但當我靜下來再次細心回想，我看見神是怎樣在以往的難關保守我，怎樣帶我渡過；而每一天的出入，其實也有神在保守。每當我開車之前，總會祈禱、交託。就好像你即將要做一個手術，結果會怎樣也沒有人知道，但你就對你的醫生十分信任，他給你一份安心，你就把生命交託給他了。神就是安全感的源頭。《聖經·彼得前書》五章 7 節這樣說：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」我們可以全然把憂慮告訴神，那份安心是知道祂全方位地顧念我們。

《以賽亞書》四十一篇 10 節也說：「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，幫助你，用我公義的右手扶持你。」我們必須認清祂就是主宰一切的主宰。神沒有叫我們完全無所畏懼，因為在外在環境引發的情況下，有時候產生恐懼是難免的，只是不要讓恐懼感支配我們的心，反倒要懂得珍惜這些成長和經歷神的機會。安然交託，全心依靠，因為祂確是大有能力且滿有慈愛的神。☺

震撼心靈讚美詩之十七

《The Power of Your Love/ 祢愛的大能》

子音

《The Power of your love/ 祢愛的大能》收錄於 Hillsong Music (新頌音樂) 發行的第一張當代敬拜專輯，它由 Geoff Bullock, Darlene Zschech 和 Hillsong Music 團隊共同錄製。2000 年，這張專輯以 35000 張的銷量獲得澳大

利亞唱片業協會 (ARIA) 的金獎。這張專輯的大部分歌曲是當時 Hillsong Church 的崇拜牧師傑夫·布洛克 (Geoff Bullock) 創作的，中文版歌曲則由「蒙恩使女」(Blessed) 樂團演繹。「蒙恩使女」成員 Sophia、Lily、Annie、Angela

皆來自基督教家庭，在唱詩班演唱超過十年，立志要成為以音樂帶祝福使命給眾人的天使，她們將許多美國現代基督教音樂 (CCM) 成功帶入華語流行樂壇。她們的歌聲優美如天籟之音，讓人們得以喜樂地享受生命中的每一天。

明白祢的愛，祢在我裡面
The knowledge of Your love
as You live in me

主更新我心意，向我顯明祢旨意
And Lord, renew my mind,
as Your will unfolds in my life

每天的生命中，因祢愛的大能
In living everyday,
by the power of Your love

擁抱我，讓祢愛圍繞我
Hold me close,
let Your love surround me

吸引我，靠近祢身旁
Bring me near,
draw me to Your side

我等候，將如鷹展翅上騰
And as I wait,
I'll rise up like the eagle

我要與祢飛翔，祢聖靈引領我
And I will soar with You,
Your spirit leads me on

在祢大能愛中
In the power of Your love

「不要效法這個世界。只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。」《羅馬書》十二章 2 節
「但那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」《以賽亞書》四十章 31 節 ☺

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

十二月園藝選秀

葡萄



葡萄，英文 grape，是葡萄屬植物的統稱，是一類常見的落葉木質藤本植物，其果實屬漿果類。葡萄可以生吃、釀酒，還可加工成果醬、果汁、葡萄乾等產品。東方人習慣生吃葡萄，也善於培育口感好的品種，玫瑰香、巨峰、馬奶皆是華人喜歡的品種。葡萄乃華人非常熟悉的水果，在美華人通常喜歡在自家的花園或陽臺種植葡萄。在中秋節，幾乎每家的餐桌上都會有一盤新鮮的葡萄。而西方人則慣用葡萄釀酒，考古證據發現最早的葡萄酒釀制可以追溯到 8000 年前的格魯吉亞地區，目前該地區的葡萄酒在市面上並不聞名，但也還擁有一批忠實的消費群體。

最早的野生葡萄，分布於北美、亞洲、非洲、歐洲等地區，品種各異。中國最早的《詩經》中就有葡萄的記載，西漢張騫出使西域從大宛帶回歐亞種的葡萄及釀酒師，從此，葡萄種植在華夏大地普及。葡萄雖好吃，但有糖分高、不利消化及屬寒性的特點，還是有一部分人群不宜多食，如糖尿病人、容易腹瀉的人及脾胃虛寒的人群都要控制食用量；對於貓狗而言，葡萄含磷、銻離子，食用葡萄或含有葡萄的食物，可能會引起腎衰竭、尿毒症等嚴重的併發症，食用量過大，會導致貓狗的死亡，所以，對於我們家庭的寵物貓狗，一定要避免餵食葡萄及含有葡萄的食物。

生長習性

葡萄在各種土壤中都能生長，但更喜壤土及細砂質壤土為最好，壤土介於砂質土壤與粘土之間，利於保水保肥。葡萄是喜光的植物，在正常生長期間必須要有一定強度的光照，但加州陽光較強，因此，如種植在無遮擋的地方，可採取套袋等方式或儘量留一些葉子遮擋下葡萄果實，以避免發生日灼病。如日照不足，則會影響產量。葡萄對水份要求較高，控制好土壤中的水分是種好葡萄的一個前提。葡萄在生長初期需水量較多，生長後期或結果期，需水較少，這點要特別注意。葡萄生長所需的最低氣溫為 50–60°F，花期最好的溫度為 70°F，果實膨大期最好的溫度是 70–86°F。加州的晝夜溫差大，易於葡萄的著色及糖度提升。葡萄種植後 2–3 年結果，盛果期可達 20 年。

育苗

葡萄的繁殖方式主要是地插、壓條繁殖。由於地插繁殖非常方便，所以大多家庭都採取地插的方式，找到适合自己口味的品種枝條，地插在自家的花盆中就可以成活。如喜歡家鄉品種，也可以通過 ebay，購買家鄉品種的枝條地插，成活率非常高。春季，將枝條剪成 20cm 左右的長度，每根枝條包含三個芽，如枝條很乾燥，

可以在水中浸泡 6–8 小時，然後確定好上下的方向，在根部削成 45 度的角度，地插在比較深的花盆中，保持陽光照射，水分充足即可。如有合適的花園，幾個月後可以定植在花園中，也可以換置較大花盆，放置在陽臺上。這樣地插的葡萄，第二年就可開花結果。也可以在冬季修剪時直接地插，春天就會生長成活。有些品種的葡萄是有種子的，其實用種子也可以種植，但開花結果還要再晚一年。

修剪及搭架子。葡萄的修剪很重要。在生長階段，50cm 之下的葉子及側枝都要修剪掉，利於葡萄繼續向上生長；開花結果階段，不長果子的側枝也全部剪掉，長了果子的側枝也要及時打頂，保留十幾片葉子即可。在冬季，只保留主幹，其他側枝全部修剪掉，便於來年的開花結果。葡萄搭架子與產量有直接的關係，所以在生長階段就要把架子規劃搭建好，便於攀藤，如果有些側枝沒有及時上架，也要人工輔助綁枝上架，這樣側枝生長的好，產量就高。另外，加州的鳥很多，需要搭建護鳥網或者給每串葡萄套一個袋子才比較容易保證產量。

施肥。建議在定植時施一次雞糞肥，以後每月追加一次雞糞肥及有機複合肥即可。

湯飲食譜 8 麥冬太子參藥膳水

祺祺



丈夫自少喜愛運動，我們拍拖後，他熱愛跑步，尤其熱衷於越野馬拉松，是個經驗跑者。每年也會參加數個不同類型大小賽事，備戰期間，就算是下雨天或酷熱天氣，也會按原定計劃往外或於山上練習。無論他練習後全身濕透，有時更會有受傷情況，或是竭盡所能完成長距離比賽後盡現疲態，無論練習情況及比賽結果如何，他都樂在其中。有趣是，還記得二十多年前，跟他初相識時曾對我說：「跑步又悶又辛苦，有什麼好玩呢？」

我們一家四口，包括大男孩（仔仔）和小女孩（女女），偶爾會去「陽明山莊」旁的「港島徑」行山，曬曬太陽，做做運動，

舒筋活絡，舒緩多日滯留在家的困悶心情。丈夫更在活動當日前一星期試行一次該段行山路。

不知道是我們（不包括丈夫）少做運動身體弱，定是行山路難度高，又有可能是太陽曬天氣熱問題，上山途中我們上氣不接下氣，小腿大腿疼痛，還「頭赤赤」，所以不時暫避於樹蔭下稍作休息。

休息時我問丈夫：「你真的從家跑到來這裡嗎？這麼辛苦。」確實是的，他而且還是原路跑回家。

小女孩繼續問：「還有多遠才到終點？」不需要理會有多遠，只要專注現在每一步和做好下一步，很快就會到達終點。

大男孩再追問：「還有多少個山要上呀？」跟你一起上山，就是要鍛鍊你大腿肌肉，改善你行路姿勢，減輕因為長短腳對你身體骨骼的影響。

丈夫：「行山當然有高低起伏，有崎嶇當然也有平坦，山頂很靚，有我同你們一起行，很快就到。當你們回到家便會發覺洗澡原來是那麼舒服，一杯冰水可以這麼清甜。」

「好快就到，」由中途直至真正到達，我聽過超過二十次。只不過是覺得辛苦，亦都是沒有信心才會問何時會到。二十年前丈夫說得對，真是不好玩啊，但是「快樂」。

快樂是源自於過程中的意義，克服困難，面對挑戰，勇往直前，向著標桿直跑，而且最重要是我們一家人一齊做。那怕有多少個山要上，路有多崎嶇，沿路總會有好風景，山頂定必有壯麗景色，有需要知道還有多遠路嗎？「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裏去，耶和華你的神必與你同在。」（《約書亞記》一章 9 節）

本期介紹的湯飲食譜：麥冬太子參藥膳水。功效：健脾補肺，益氣生津。

材料：

- 麥冬 8 錢（養陰生津、心煩失眠，潤肺止咳）
- 太子參 8 錢（益氣健脾，生津潤肺）
- 玉竹片 5 錢（養陰潤燥，生津）
- 無花果 8 粒（潤肺止咳，清熱潤腸）
- 南北杏 5 錢（止咳平喘，潤腸通便）

（可加適量蜜糖和百合 8 錢更具清心安神之效）

做法

- 先將麥冬、太子參和玉竹片清洗後浸 20 分鐘
- 無花果清洗後剪半
- 南北杏清洗備用
- 將 1.5 公升水滾後放入所有材料，煲 1 小時便可
- 熄火後可視個人喜好，加入適量蜜糖，使味道更佳，更滋潤

Tips

「太子參」味甘微苦性平，藥性平和，常應用治療脾肺虛弱。而且具有健脾補肺，益氣生津，抗衰老功效。中醫主要治理肺虛咳嗽，心悸自汗，精神疲乏。西方醫學發現太子參有抗疲勞和促進免疫力作用。由於滋補藥力較人蔘，花旗參及黨參為低及有一定距離，所以很適合兒童使用。揀選太子參要以表面黃白色而帶半透明，有細小皺紋，無鬚根為上佳。

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 之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

畫出聖經植物情：無花果

窮人的食物

無花果是地中海地區的特產，因為產量多，被稱為「窮人的食物」。

無花果樹屬桑科 (Moraceae) 落葉小喬木或灌木，生長於熱帶和溫帶地方。無花果樹可高達 10 至 12 米，樹幹直徑可達 1 米闊。無花果的花極小，雌雄花長於花托之內，故此外面看似無花；花序末端有小孔，雄花 (staminate flower) 長於裡面近入口處，雌花 (pistillate flower) 則長在花序內的底部。

小黃蜂 (Pegoscapus jimenezii) 和無花果樹是「共生關係」，雌性小黃蜂從小孔進入裡面，產卵後便死亡；雄蟲先孵出來，尋找雌蜂交配，雌蜂交配後帶著花粉飛到另一棵無花果樹，尋找無花果產卵。花托內經過小黃蜂傳粉之後，整個花托便會慢慢脹大，稱為「隱頭花序」，這個有肉的花序成熟時會變成紫色，故此無花果亦稱為「隱花果」（鳳梨和菠蘿蜜也是同類植物）。

有解毒功效
無花果含有多種礦物質，還有大量維生素和胺基酸，具有抗發炎、降血壓、降血糖、潤腸通便、治痔瘡等功效。《本草綱目》內有記載無花果「治五痔、利咽喉、消腫痛、解瘡毒。」《聖經·列王紀》記述猶大王希西家病入膏肓，誠心向神禱告，神憐憫他，答允他的祈求（二十章 7 節）。先知以賽亞就取一塊無花果餅來，貼在王的瘡上，王便痊癒了，可見無花果有毒的效用。

無花果乾的營養價值比新鮮的無花果高，但是無花果乾含糖量高，需要控制糖分攝取量的人士要適可而止；無花果亦有抗氧化作用，有助美顏，其酵素能解毒，故此有「生命之果」的稱號。

聖經中的無花果

《馬可福音》提及，耶穌經過一棵無花果樹下，想找果子吃，但卻找不到，耶穌就對樹說：「從今以後，永沒有人吃你的果子。」後來，這樹就連根都枯乾了。馬可嘗試以人的角度來解釋無花果樹沒有果子的原因，記載時特別加上一句「因為不是收無花果的時候」（十一章 13 節）；其實無花果樹在長出葉子之前，是會先生出果子的芽，所以有葉子的無花果樹，理應有果子。主耶穌只是沒有把這隱藏的問題說明：是因為那棵無花果樹的根已經枯乾了，就不能結果子。



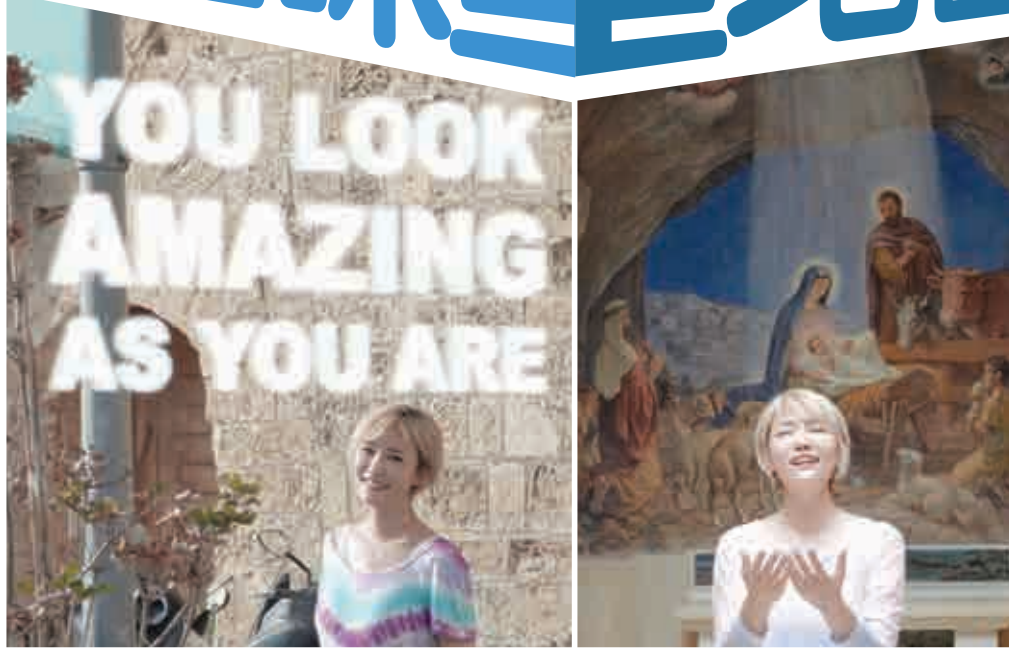
陳鈞陶

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

李璧琦: 回味聖地音樂蒙福之旅

夏蓮娜



李璧琦 (Becky Lee) 結束聖地之旅回來後，就開始在臉書分享她在以色列的所見所聞所感；直至今日，還不時看到她在旅途中留下的倩影。本來她以為這次旅程，只是跟過往出遊一樣，用眼睛去看，用相機去記錄；殊不知原來可以用聲音去連結，用耳朵去感受，透過音樂、詩歌、敬拜得著從神而來的心靈共震、安慰和同在.....

以敬拜展開與神結連

Becky 和丈夫 Adrian 在 5 月參加了 14 天的聖地之旅。雖然那時當地的天氣又乾又熱，而且體力消耗很大，但她卻認為那是一個難忘的圓夢旅程。「2019 年新婚後，我倆想參加聖地遊作為蜜月之旅，可惜遇上疫情計劃告吹。適逢今年教會舉辦聖地團，所以便立刻報名。出發前牧師提醒今次聖地之旅的兩個目的：第一，讓我們認識到《聖經》以外更有深度的事物；第二，盼能親身去感受神的同在，並不是抱著走馬看花的心態，而是每到一處都安靜下來默想神。」Becky 也有同樣的祈禱，希望此行能讓她進一步反思自己的信仰，幫助她對前路有所啟發。

Becky 除了是旅行團的一名團友外，她還肩負起帶領敬拜的責任。她坦言：「我們的敬拜方式可說是回歸『原始』，因為沒有樂隊、音響或樂器伴奏，領詩時我只能清唱。事前我準備了一些十分容易上口的詩歌，當中還包含了《聖經》金句，看到大家同心唱頌時的那個美麗畫面，總令我深受感動。」

共鳴的迴響教人驚訝

憶起另一次震撼的經歷時，Becky 說：「導遊是當地的巴勒斯坦人，他兒子則是曾於聯合國演奏的一位鋼琴家，也許他特別喜歡我的歌聲，所以每到一個重要的景點，他就跟我說：『可否請你唱首歌給大家聽呢？』那一次在毫無準備下，我開口就唱了《Lord's Prayer》（主禱文）的第一句，接著他引導我一步步地唱到回音最美的中央，讓大家一起感受，我也靠著聖靈的感動，唱完整首歌，團友們也在投入敬拜，動人又感人的情景再現。」

後來到世界十大最佳音響效果之一的 St. Anne's Church（聖亞納教堂），導遊請兩團人坐下來，然後把 Becky 拉到台前。「當用英文和普通話唱出《恩典之路》時，我見到有團友感動落淚。由於這間教堂的音響效果奇佳，導遊邀我再獻唱《主禱文》；開口獻唱的時候，感覺有如一隊天使天軍在和唱，我的手不經意地抖動，不是因為害怕，而是那種共鳴的迴響令我驚訝，自覺與現場歌聲的回音在同一軌道上進行，歌聲似已直達天上，與天父相交。」歌聲停止之後，大家的反應不是立刻拍手叫好，而是沉默了幾秒，好像進到另一個國度，整個場面很是震撼人心；這次經歷令 Becky 深刻反思，將來繼續走歌唱路時，應該如何去唱才能把這份感動帶給更多人。

神要幫助被遺棄的人

另一個叫 Becky 難忘和感動的景點，就是巴黎聖母院中心大酒店內的一間小教堂。Becky 說：「那天我們在酒店吃午餐，之後我便獨自四處參觀，偶然發現一間莊嚴肅穆的小教堂，祥和安寧，旁邊還有很多藝術品；我不期然想到迪士尼電影《鐘樓駝俠》(Hunchback of Norted Dame) 的其中一首歌「God Help the Outcasts / 神幫助被遺棄的人」，歌詞說到神不單愛可愛的人，也愛被遺棄的人。感謝神，縱然每個人的生命都是殘缺不全，但神仍然接受收納，我即時作了一個禱告：感恩神沒遺棄我。」

前去參觀試探山 (Mount of Temptation) 時，Becky 想起《聖經》記載耶穌被聖靈領到曠野，受魔鬼試探，禁食 40 天的事蹟。從前覺得耶穌的禁食，應該沒甚麼大不了，但當她一班青年團友在上山途中，親嘗氣喘和口渴的滋味時，她才明白在這樣的環境下，整天

不吃不喝是會抵受不住的。她承認：「雖然讀經幾十年，但那只是表面知識，我無知地輕看了事實的真相，怪不得人稱聖地為『第五部福音』，因為它真的活在這片地上。」

主禱文堂公園神顯現

來到橄欖山 (Mount of Oliver) 主禱文堂的公園，Becky 瞥見一花一木之際，突然陷入恐慌，想起在出發前發生的一件事——90 歲的摯親感染了新冠病毒，事發前後一星期已失去吞嚥、睜眼和溝通的能力，甚至陷入昏迷狀態，令她憂心忡忡。她憶念在那一刻，感覺摯親將快離世。「當時環顧四周只得我一人，很是徬徨，很想抓著一些東西依附，此時一個很清晰的畫面顯現在眼前——她躺在醫院的床上，神站在她身旁，兩次對我說：『I am here with her (我與她同在)』」，當時整個世界像是停頓下來，內心的悲痛令我繼續嘔哭，於是我將以利亞之家 (Elijah House) 內在醫治 (Inner Healing) 課程所學過的知識應用出來，並向神祈禱.....」神不但使 Becky 看見自己的光景，也讓她知道當摯親真的離開時，應該如何看待這件事；既有從神而來的平安，就不要把失去親人的那份傷心「偶像化」。這次經歷叫 Becky 的心靈得著很大的醫治，同時更放膽向神求，讓她在旅程完畢後還可見到病重親人；就這樣，早前的不安、傷心和恐懼一下子消失了，她便帶著平安的心離開橄欖山。

令人感動落淚的聖餐

旅程中安排了兩次聖餐。第一次是在加利利海的一艘船上，牧師指出眼前的加利利海，就是當日彼得行走在水面上的地方。Becky 說：「開始領聖餐時，我腦海中響起『Be Still』這首詩歌：『當大海翻騰波濤洶湧..... 我要安靜，要知道你是神。』我把音樂播放出來，大家緩緩地出去領聖餐，不少人都感動落淚。」那次聖餐令團友與神再次連結在一起，也領會到甚麼是真正的信心和平安，同時更踏出了信心的第一步。

第二次聖餐是在花園塚 (Garden Tomb) 內一個用石頭建造的簡陋小教堂，裡面有個小祭壇和一排排木椅。「領聖餐前，牧師提議先唱一首詩歌，神突然給我『Available』這首歌，那一刻，我忍不住大哭起來，經歷了整個旅程，無盡感恩，是時候『Make Ourselves Available』(讓自己變得可供神使用)。領聖餐的時候，牧師說：『今天我們吃這個餅的時候，不單是記念耶穌為我們流血捨身，也是要為祂踏出一步。』是的，我們更要踏前一步，期待為祂作工 (Look forward for Him)。」

坐言起行的 Becky，正密鑼緊鼓地製作《鏡像三部曲》結局篇的歌曲《向明日乾杯 Be Healed》的 MV。相信樂迷都期待，可以盡快欣賞到她的新作。Becky 加油！

後記：Becky 說：「想不到今天以巴戰爭爆發，旅遊中止，時間真是不在我們手啊！求神保守戰亂中的人。」

PRINCE OF PEACE®

太子牌

野山花旗參速溶茶

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

原包裝

全新包裝，閃亮登場！

PRINCE OF PEACE 美國太子行

ENTERPRISES, INC.

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

Like us on
Facebook

Search: PrinceOfPeaceUS