

號角  
探新方向 報好信息  
Herald Monthly 月報  
2024年2月  
Vol.37 No.2 February 2024  
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@cchc.org

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

01

本月金句：「又要將你們的心志改換一新。並且穿上新人。這新人是照著神（上帝）的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」 — 《聖經》 —

# 愛情故事



「愛情」，是千古不衰、萬年頌唱的高尚情懷，在愛情面前，一切事物都變得甜蜜美好。每年二月是西方情人節，今年更適逢農曆元宵節（中國情人節）。那麼本期《號角》，就談談騷人墨客也說不清，卻「教人生死相許」的愛情吧！

## 貞忠愛情 雋永動人

自古以來，貞忠的愛情故事，總能觸動心弦！但流傳下來的真實故事，並不多見。很多文學創作和民間傳說，只為滿足人的愛情幻想，例如《牛郎織女》、《牡丹亭》等；《梁山伯與祝英台》加上神話色彩，成了半真半假。至於漢宣帝《故劍情深》、《銀頭鳳》凄美動人，但男主角都要妾成群，離「一生一世一雙人」甚遠。數來算去，就只剩下《孔雀東南飛》。

東漢獻帝時期，中國安徽省廬江郡，發生了一樁婚姻悲劇，並由作者以詩歌形式記

錄下來，因詩中首句為「孔雀東南飛」，而以此為題。故事述及美麗多情、才藝出眾的劉蘭芝，十七歲嫁給府吏焦仲卿，夫婦雖聚少離多，卻恩愛逾恆。但婆婆對媳婦很不滿意，不但天天勞役，還找理由休棄她，迫使他們夫妻分離。蘭芝回到娘家，兄長迫她改嫁。最後，仲卿和蘭芝為忠於愛情，而雙雙自殺，以死向吃人的禮教提出控訴。

貞忠的愛情，觸動人靈魂深處，古今中外皆然。歐洲有一個皇帝，即位時冊封一具骸骨為皇后，被喻為歐洲史上最痴情的國王。十四世紀，當葡萄牙佩德羅一世還是王子時，父母為了政治聯姻，迫他娶卡斯蒂利亞國王的女兒——康斯坦絲為妻。康斯坦絲十分美麗，但佩德羅看不上她，卻在送嫁的隊伍中，對伊內絲一見鍾情，並私下成婚、金屋藏嬌。

伊內絲是個「比玫瑰花還嬌艷」的美女。佩德羅和她，享受著美妙而浪漫的甜蜜愛情，倆人共生了四個孩子。名正言順的太子妃康斯坦絲，卻獨守空房、鬱鬱而終。老國王為怕卡斯蒂利亞王問罪，派人殺死伊內絲。佩德羅傷心欲絕，終生不娶，即位時冊封伊內絲為皇后。佩德羅為自己和伊內絲，造了兩座面對面的皇陵，他相信《聖經》說：末日死人要復活。他希望復活時，第一眼就看到伊內絲。讀完以上兩個真實故事，對愛情朝三暮四的人，應該反省了！

佩德羅為自己和伊內絲，造了兩座面對面的皇陵，他相信《聖經》說：末日死人要復活。他希望復活時，第一眼就看到伊內絲。讀完以上兩個真實故事，對愛情朝三暮四的人，應該反省了！



A3 哈佛大學校長辭職，因種族主義和政治打壓？  
A6 視角：愛琴海的精彩瞬間  
B4 為何《毒舌大狀》票房超過一億？  
B12 「超級奶爸」何基佑：育兒超級錦囊

## 「剩女」的感情獨白

文文和 Ken 皆已逾耳順之年。他們結婚 20 多年，沒有子女，但夫妻恩愛，互敬互重。婚前，他們分別在中美兩國不同的文化和社會環境中成長；戀愛期間，他們沒有像現代的情侶那樣，可通過不同的科技產品、網絡軟件每天互訴相思、維繫感情；只能寫信通過漫長等待，才能獲知對方的信息，或把想說的話告訴對方。然而，他們的共同點——基督徒，是他們最好的聯結。

生長在中國南方一個小鎮的文文，兒時不經意進入一個教堂，感受到教友的禱告，充滿愛和力量。後來，她毅然歸順基督。然而，當時她處於一個重男輕女、沒有信仰的家庭。信靠基督後，她經常被父母打罵，被鄰居嘲笑，被社區視作異類。一個偶然機會，她寫了一封信到美國一個機構，傾訴自己的艱難經歷。生長在數位基督徒家庭的 Ken，接到她的信，便回信安慰、鼓勵她。幾番書信往來，Ken 便下定決心，要將這位處於艱難境況的女子接到美國。他說，我要將神的愛，分享给信服主，但一直被世界壓迫的姊妹。

異國婚姻總面臨種種的困難，如：語言、生活習慣、文化差異等。但文文和 Ken 的婚姻生活，沒受到這些因素的影響，反而在跨越種種障礙後，彼此的情感越深厚堅定。文文說，Ken 是耶穌基督派來的天使，將自己從歧視和責罵中拯救出來。她說，我既沒有如花容貌，沒有財富，也沒有高學歷，還是一位 30 多歲未嫁、被人恥笑的中國剩女，有的只是多年來一直向主呼求禱告。婚後，當彼此發生爭拗時，他們就讀《聖經》話語，平息情緒、互相道歉。雙方從不生悶氣，也不將怒氣帶到第二天。

「耶和華神說：那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。」（《創世紀》二章 18 節）因此，婚姻是上帝的恩賜和命令。丈夫要愛惜妻子，而妻子也要謙遜並信服丈夫。文文說，在神的話語中相愛方能長久。今日，年過花甲的他們，繼續在基督信仰的磐石上成長，在歲月的長河中修繕自我，並同心攜手前往世界各地宣教，傳遞主愛。



文文和 Ken

## 英俊空軍亂世情

王伯伯和王媽媽結婚已經超過 62 年，說起當年的戀愛故事，王媽媽 Jean 很清楚她總結：「我們的婚姻是上帝做媒。」如果不是上帝，在戰火紛飛的亂世，從遙遠的山東，經過九死一生的逃難，把高中生 Jun 平安帶到台灣，他們不可能相遇。

Jean 的朋友，帶她參加空軍基地的活動，認識了年輕英俊的飛行員 Jun。再次遇上是在基地的聖誕晚會。對當年還很貧窮的台灣，空軍晚會是很豪華氣派的，頗有宮廷貴族的味道，真是大開眼界！但吸引 Jean 的，是 Jun 的為人：尊重人、和藹可親、服務的熱忱，加上彬彬有禮的紳士風度、謙卑柔和的品德。兩人就這樣看對了眼，慢慢開始了交往。

沒想到 Jean 家裡強烈反對他們的交往。一來是當時的社會大環



家

境，本地人很抗拒外省人，二來飛行安全是他們最擔心的原因。Jean 裡管事的哥哥作了主張，把她的工作調到 30 哩外的分支機構，想阻止他們見面。但凡事都有上帝的美意！上帝要撮合的，人不能分開。在這一年多期間，Jun 寫了 200 多封情書，信中情真意切、誠懇有加，讓 Jean 深受感動！

哥哥為了保護妹妹，再作安排，把 Jean 從中部調到南部。哥哥卻不知道，上帝為他們開更通達的路，因為當地有機場，可以坐飛機來往，原來他們是坐巴士約會，現在是飛機相會，說起來真是夠浪漫的。

交往了兩年多，當時空軍正好要蓋一批立功官舍，凡是條件符合，預備結婚的飛行軍官，都可申請一幢官舍，這真是上帝所賜的好機會，他們趕上了。在上帝的祝福下，他們走進了結婚殿堂。Jean 的另一個哥哥和嫂嫂作主婚人，空軍聯隊長證婚。雖然其他家人都沒有出席婚禮，但是 Jun 基地的空軍飛官全體參加、熱鬧非凡。

婚後，母親及兄弟姊妹，看見他們常存感恩喜樂的心，敬拜事奉上帝，平安幸福，得到很大的安慰！尤其是母親對這位飄洋過海、上帝所賜的女婿，倍加疼愛！Jean 一再地強調：「我們的幸福，純粹是上帝的恩典和憐憫。上帝是我們的媒人，祂是我生命的導演。信主的人實在有福！」

## 愛您 至死不休！

施欣然，喜樂而滿有愛心，雖獨身而子女成群。她從小接受良好教育，曾任多所孤兒院的院長。

十多歲時，欣然已情竇初開，對方是「郎騎竹馬來，遠避弄青梅」的表哥。他倆從小十分親厚，天天一同上學、一起去教會，不知不覺中互生情

愫。欣然記得，第一次知道自己愛上表哥，是因為：

「那天，我們約好一同去旅行，他卻遲遲未到，我突然間擔心得很，想到要是沒有了他，我該怎麼辦？後來他嫻嫻來遲，還帶了一個女同學在身邊，我氣得掉



頭就走。」  
表哥撇下那女同學，追着她解釋：「我只是路上遇見她，她說要和妳打個招呼，所以才一同出現。」然後，表哥又鼓起勇氣說，「我從小到大，最愛的是妳，不會變心的。」欣然看着他那鮮紅的臉，砰然心動！嬌羞地說：「羞羞臉，誰愛你？我可不。」但心裡卻是甜絲絲的。

這般青澀純真的愛情，就這樣定了。從此他們相親相愛、形影不離；雙方父母都認同這段婚事，只等他們大學畢業就成親。然而戰爭驟起，表哥不幸死於流彈之下，未婚的她，決定為他獨守終身。欣然充滿信心地說：

「在我的心裡，他從來沒有離開過我。人生短暫，我期待在天堂與他永遠相聚！他曾悄悄對我說，要和我生很多、很多個孩子。為此，我為不幸的孤兒獻身，將來帶著很多孩子去見他。」



社論

# 相信愛情

不少人堅定地歌頌愛情，但很多時候人們所謂的「堅定」，用「迷戀」來形容更合適。同時，很多人在實際的人生抉擇上，愛情往往不是最重要的選項。主要原因，是他們並不相信有堅定不移的愛情。我們希望藉這短文，讓大家重拾對愛情的信心。下面先來探討一下，人們對愛情失去信心的原因：

首先，是因為愛情淪陷了。愛情本身是好的，但由於人心普遍敗壞，愛情在許多人心目中，成了不敢觸碰的「危險品」。例如，愛的本質是堅定不移的，但如果愛被罪惡侵蝕了，就會變得脆弱，讓信賴它的人受到傷害。又如愛的本質是甜美的，但摻雜了人性的自私自利，愛情就變成了苦酒一杯，讓人感到痛苦。正因為這樣，人們看淡了愛情，甚至懷疑它。

另一方面，有些人雖然很勇敢地闖進情關，至終卻發現原來愛情會褪色，投入的熱情被糟蹋了。其實愛情並不是褪色，而是人心易變。最好的東西，放進人的心中後，日子久了都會褪色。換言之，問題仍是在於人類自己，如果人的心靈沒有更新改變，最美麗的事物都會發生問題。

但是，我們仍然相信愛情。只要我們願意讓生命有更新的机会，就是對付侵蝕愛情的罪，清除心靈裡使愛褪色的元素，愛情還是美好的。其實，我們必須這樣做，因為我們的生命，很需要愛情的滋潤及鼓舞。不相信愛情，會讓心靈枯乾，生活軟弱乏力，是我們人生極大的損失。但問題是，如何讓生命得以更新？

當人類接駁上那位創造我們，把愛的本能放在生命裡頭的（上帝）時，那源源不絕的大愛就會更新我們，我們裡頭的愛情就不會被罪惡腐蝕，也不會被時間沖淡。神大愛的蹤跡處處可見，例如初生嬰孩能夠活著，是因為神賦與父母愛護子女之情；我們呼吸的空氣、吸收的水分和陽光，無不顯出神對我們的大愛。

如果再仔細想想，其實所有被造之物，都藏着神深深的爱意。而最重要的，是神的大愛向每一個人開放，誠如《聖經》所說：「祂用日頭照好人，也照歹人」；人只要憑着簡單的信心，就可以與這愛的源頭接駁起來，就能經歷下面這節經文的應許：「因為所賜給我們的聖靈，將神的愛澆灌在我們心裡。」（《羅馬書》五章 5 節）

# 為何愛情會變質

熱戀中的男女，「一日不見，如隔三秋」，愛慕之情熾烈。步入婚姻後，昔日純美的愛情，滲入柴米油鹽的碎砂，便漸漸褪色。

許多夫妻，因家庭瑣事爭吵不休、家無寧日；或因漸行漸遠、無話可說，失去了共同的語言。甚至從愛人變成仇人，上演令人嘆息的愛恨情仇。也許，不少夫妻能「白頭偕老」，但卻沒有「心心相印」與「相濡以沫」。

法國作家安德列·莫羅亞 (André Maurois) 曾說：「幸福的婚姻，就是一場永遠覺得太短的長對話。」當彼此「話不投機半句多」時，愛情就已變質。為何曾經浪漫唯美的愛情會消褪？

首先，沒有共同信仰。婚姻生活中磕碰是難免的。沒有共同信



其次，沒有共同成長。許多夫妻皆有不同工作圈、朋友圈和興趣愛好。隨著閱歷不同，其價值觀、世界觀會慢慢改變。若沒有在知識和理念上同步提升，必導致雙方的人生目標差異，可談的話題越來越少，從而影響感情。

最後，沒有用心經營。一個家庭需要面對經濟、親子教育、社會變化等壓力。若沒有用心經營彼此的情感、採用新方式來維持吸引力，而只是忙碌應對壓力，令對方感覺被忽視、沒有依靠，就會導致彼此冷漠，從而威脅感情。

現實中，導致愛情變質的具體因素，因實際情況會有不同，但總體而言，情感的維護，需要雙方有共同理念，一起成長、有效溝通、互相尊重和支持，才能解決問題。🕒

# 老當「易撞」？

為何 AARP 雜誌說，一些夫妻在步入空巢期後，就分道揚鑣，在老當益壯的時期，反倒老當「易撞」，甚至離婚收場。

倒是聽聞，一對結婚 50 年的基督徒，在一次劇烈的爭吵時，太太脫口說想離婚，因兩人不合。先生卻回說：「適不適合，我不知道；我只知道，我不能沒有你、你不能沒有我！」這句宣告後，兩人最終言歸於好。

男女之所以能執子之手、與子偕老，到老仍是一個堅固的「生命共同體」，是因兩人有共同的信仰，一起認識上帝「愛」的原則。更在兩人有爭執矛盾時，當作一種彼此認識、互相寬恕、將危機轉為契機的時刻，更在平日生活裡，學習愛情「保鮮法」。

愛情「保鮮法」，除了雙方必定慶祝結婚紀念日、生日等，也當經常、有規律地外出吃飯、看電影、踏青、散步，為兩人世界存留美好回憶。更進一步地使用靈性「保鮮膜」，加強靈魂的培育，如：談論上帝的作為，分享今日讀《聖經》的



心得。更特意地一起看影片，如：烹飪、旅遊、紀錄片等，看完一起討論，認識彼此的觀點和喜好，滿足我們情感上需要被瞭解、被認同的渴求，同時同步面對急速變化的世界。兩人一起聽老歌，如 1980、90 年代的流行音樂，甚至一起同唱、同跳，回憶少年時光，分享成長故事。

有時候什麼都不做、話也不說，仍覺得自在逍遙也很好，因為兩人心中都深信，上帝在這個世界掌權，更要將最好的賜給相愛的夫妻。基於這樣的保證，兩人默默生活，是在培養生活默契，共歷生命之恩。

如果沒有上帝的愛，沒有上帝這位「和事佬」做「中間人」，許多基督徒的老夫老妻，不可能平靜安穩地享受幾十年的婚姻。「愛情，眾水不能息滅，大水也不能淹沒」，因為在人生的大風大浪衝擊時，他們會棲息在主堅固的大船裡，讓上帝引航，領他們直達永恆的金色海岸。🕒

# 辯論對手成愛侶

宋愛家牧師與多加師母第一次「正面交鋒」，是在企業的辯論決賽，當初屬正、反兩方的二人，是如何成為對方的初戀，最終走進婚姻殿堂的呢？

原來，在辯論賽前的一次植樹活動中，多加就對當時的組織者愛家留下了印象。「司機走錯了路，我隔着車窗看見他在問路，覺得挺英俊挺拔的。」



直至那次以「倉廩實而知禮節」為題的辯論賽，他們正式相遇。比賽由多加一隊獲勝，她為了表示友好，主動過去跟對手打招呼；愛家卻思索着比賽過程，絲毫沒有理會。多加心想：「這個人真在乎輸贏！」

那次後，兩人偶爾在工作場合碰面；某天，愛家的上司突然向他提起多加。「領導一直說她是個好女孩，建議我向她表示；我當時也覺得挺適合的。那時我需要出遠門半年，如果表白成功，感覺就可以安心去了。」

愛家在圖書館向多加表白，使多加感到吃驚和不知所措，與她第一次向愛家搭話一樣，沒有回應。怎料不久後，多加被調到與愛家同一個辦公室，他們就自然而然地走在一起。在半年的「異地戀」中，多加再次因公務安排，到愛家的辦公室受訓，他們確認了彼此的關係，交往約兩年後結婚。

攜手 24 年，回想這段故事，看似平凡，其中卻有神奇妙的安排。戀愛中曾有過分分合合，有過懷疑，覺得彼此不合適。「現在我覺得，擇偶應該注重互補，我們一個快、一個慢；一個粗心、一個細心；一個理性、一個感性；一個敏感、一個大咧咧……那時覺得很難過日子，現在卻覺得差異性是婚姻的紐帶，使我們能互相補足。」

現時宋愛家牧師和師母，全心投入服事，祝福許多家庭及單身年輕人。「如果我們更早認識耶穌……是不是可以少走一點彎路？少一點傷害對方？」願天下有情人，都能認識耶穌——那賜予愛的主！🕒

# 一堂課開始的戀情

大三開學，文瑋走進教室，慣坐的位子上已坐着陌生的面孔，正想尋找其他座位，班代對她說：「同學，這是剛剛當兵回來的學長，還沒有課本，你就和他一起看吧！」於是，她在他身旁坐了下來。

文瑋常常在課堂以外遇到他。學校餐廳、圖書館，甚至在校園裡閒逛時。他預購她愛吃的布丁，放在商店讓她驚喜！他寫鼓勵的字條，放在桌上溫暖她心。他靦腆地和她打招呼，她回以禮貌的微笑。太多的偶遇，讓她不知不覺在人群中，搜尋他的身影；期待着眼神交流時，砰然心跳的感覺！

有一天，他說要找她聊聊，她既緊張又期待，想起自己曾向上帝禱告：「主啊，請明確為我預備未來伴侶，最好是他主動表白，不要曖昧不明。」

然而，在他堅定告白後，她卻產生了矛盾心情；校園戀愛？多難為情！她開始躲避他的追尋。

期末考結束，文瑋決定找輔導老師尋求幫助。還沒開口，老師興奮地對她說：「剛剛監考時，看見一位認真寫考卷的男同學。嗯！和你的感覺很像。」真好！文瑋要談的正和男同學有關，老師智慧地破冰了。當她敘述完自己的小故事，老師問：「他向妳求婚了嗎？」啊？當然沒有。

「那麼交朋友需要猶豫嗎？」啊？茅塞頓開。

「有這麼多老師同學的眼睛看着，擔心什麼？」很糟糕，什麼都擔心。

「所以，戀愛第一課：交給主。放心！」

「他叫什麼名字？」老師順口問。相信嗎？老師口中那認真寫考卷的男同學，正是文瑋口中貼心的男主角。

他們的戀情開始於一堂課，她在他身邊坐了一個學期，八年後他們步入禮堂，決定經營一生的戀情。擔心嗎？交給主，放心！🕒



KHONG GUAN 康元



# 年年歲歲 最愛康元



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



# 哈佛大學校長辭職，因種族主義和政治打壓？

余創豪

最近，哈佛大學首位女性黑人校長克勞丁·蓋伊 (Claudine Gay) 黯然辭職，這事件可說是一石激起千重浪。批評者對她不滿的原因：自去年 10 月以色列和哈瑪斯開戰之後，全美校園爆發了挺巴勒斯坦和反猶太人示威，一些示威者喊出激進的口號，例如「滅絕猶太人」，國會傳召哈佛、賓夕法尼亞州、麻省理工三位校長，要求她們解釋為何容許這種仇恨言論在校園散播，三大校長只是支吾以對。但迫使蓋伊下台最關鍵的原因，是她被指控在博士論文裡面有 50 多處地方涉嫌抄襲，哈佛大學負責調查此事的委員會宣稱，他們發現了「一些引用不足的例子」，但蓋伊沒有違反哈佛大學的學術行為標準。最後，批評者質疑蓋伊是否有資格領導全世界最享負盛名的高級學府，蓋伊沒有出版過任何書籍，她只是發表了 11 篇論文，這是遠低於同行的水平。

## 種族主義說辭：缺乏證據和說服力

辭職之後，蓋伊在《紐約時報》上發表了一篇文章，分享了她的想法。她雖然承認自己犯了一些錯誤，但否認抄襲，她說自己只是犯了一些「引用錯誤」，她為自己的研究工作感到自豪。在文章中，她間接暗示自己被迫辭職是一種政治打壓，企圖抹煞她對多元化的貢獻。她最後寫道：「我們國家的大學校園必須成為學生可以學習、分享和共同成長的地方，而不是代理人之爭和在政治上講取寵的地方。」

很多人站出來為蓋伊辯護，例如民權運動家阿爾·夏普頓 (Al Sharpton) 牧師表示，她的辭職是人們對多元化、公平、包容這些正能量的攻擊。政治評論員和活動家阿瑞安·莫里森 (Aaryan Morrison) 認為，這事件的幕後黑手是反黑人種族主義和猶太復國

主義，蓋伊是白人至上主義的受害者。筆者細心審視過那些支持蓋伊的言論，但似乎這些論述都缺乏證據和說服力，有些甚至只是流於套用政治口號和標籤。到底種族主義是不是蓋伊被迫辭職的主要原因呢？有趣的是，其中一位指控蓋伊抄襲她的作品的政治學教授卡羅爾·斯溫 (Carol Swain) 也是黑人女性。2023 年 7 月，史丹福大學校長泰西爾·拉維尼 (Marc Tessier-Lavigne) 亦辭了職，同樣，因為他被指控在學術上不誠實，拉維尼是男性白人，但當時沒有出現鋪天蓋地的言論為他辯護，當然沒有人提及他的種族。

## 學術誠信：備受質疑

有些人認為貶低蓋伊的學術成就是不公平的，例如肯塔基大學政治學副教授史蒂芬·沃斯 (Stephen Voss) 用了這個比喻：「也許蓋伊寫的歌曲沒有那麼多，但她寫的都是排行榜冠軍。」簡單地說，他認為學術作品應該是重質不重量。這說法是有道理的，數學家約翰·納什 (John Nash) 一生只發表了 20 幾篇學術論文，但他的博弈論 (Game Theory) 顛覆了傳統的經濟學理論。然而，蓋伊的著作卻沒有這種深遠的影響力，在學術界中人們採用 H-Index 這一個指標去衡量學者的影響力，這個指數包含了作品的數量和其他學者引用這位學者的次數，蓋伊的 H-Index 只有十分，根據 ResearchGate，蓋伊的六篇文章合起來共有 171 次被引用。一般來說，同樣級數學者的 H-Index 至少有 15 分，而且作品會有幾千次被引用，無論從什麼角度來衡量，蓋伊的作品並不算是「排行榜冠軍」。

YouTube 頻道 The Hill 的一位發言人指出：校長的職能是領導、



行政，所以不應該以學術界地位去質疑蓋伊擔任校長的資格。雖然這也是有點道理的，但是蓋伊的學術資歷的確是遠低於其他名牌大學的校長。在國會聽證會之後，賓州大學校長艾米·古特曼 (Amy Gutmann) 亦引咎辭職，古特曼編輯和撰寫了 17 本書，出版了過百篇論文。更重要的是，哈佛大學在 2006 年聘請蓋伊擔任正教授 (Full Professor)，蓋伊請辭之後，她仍然會保留正教授的職級。教授的級別分為助理教授、副教授、正教授，職級越高，研究成就的要求會更高，在頂尖大學中，以 H-Index 10 分而晉升為正教授是極其罕見的！

美國能夠在短短二百幾年之間躍升為世界首強，原因之一是開國元勳擺脫了歐洲的貴族文化、用人看出身的標準，從而建立了用人唯才的優良傳統。然而，現在美國大學卻似乎盲目地追求多元化，重新走向用人看身分的死胡同。🔗

# 美國總統選舉兩黨「領頭羊」的糾結

葉漢中

距 2024 年 11 月 5 日美國總統大選投票日尚遠，但這次選舉有一特色是前所未見的——兩黨目前的領頭羊都令人感到不安，卻也相當無奈！《紐約時報》報道開篇直言：眾多選民表示，他們對 2024 年將重演 2020 年選舉的「古稀大戰」有「危機感」，雖然最終可能還是如此局面，但他們寧願有其他可供選擇。

## 現任總統拜登老驥伏櫪

出生於 1942 年的現任總統拜登 (Joe Biden)，雖早於去年 4 月就已正式啟動競選連任，而且目前他在民主黨內幾乎沒有對手，但他的選情卻也一直沒有起色。他的連任競選影片，提及婦女墮胎權、捍衛民主自由平等、投票權及社會安全網等政見，此外還包括一系列新經濟政策，包括近日白宮宣佈計劃斥資 420 億美元，在 2030 年讓所有美國家庭都能快速上網，拜登表示：「這是有史以來對高速網絡的最大投資，因為經濟要惠及所有人，連接網絡與水電等基本服務一樣重要。」至於他的競選宣言則為：「齊心協力，我們可以為美國人民完成工作 (Together, we can finish the job for the American people)。」

有線電視新聞網 (CNN) 委託獨立民調機構 SSRS 於去年 8 月底所做的全國民調顯示，拜登支持率只有 39%，連傾向民主黨的選民也有 67% 表示，應該提名拜登以外的人；接近 77% 受訪者都擔心他的年齡，認為他無論體力或精神狀況都不符合期望。有民主黨參議員說，民眾冷看拜登競選連任，可歸納為一句話：「嗯，他做得很好，但太老了！」CBS 新聞的民調報告更顯示，假設他與川普一對一爭位，他將以 49% 對 50% 輸給川普；競選連任的現任總統，黨內黨外都不看好，真是情何以堪？

## 前總統川普官司纏身

出生於 1946 年的前總統川普 (Donald Trump) 早在 2022 年

11 月就宣佈參選，目前他在共和黨內也幾乎沒對手，民調人氣更是一路領先。他在踏入政壇前，是一名企業家、主持人、演員。2016 年 11 月作為「政治素人」，川普一舉擊敗前國務卿



希拉里 (Hillary Clinton)，但 2020 年連任失敗，被民主黨政壇老手拜登奪走第 46 任美國總統寶座。在 2017 年至 2020 年的四年總統任期中，川普在復甦美國經濟、保障國土安全等問題，以及在中東和東亞等國際政治上頗有建樹。目前，川普的主要政綱是：強調美國經濟發展、產業回歸；重申美國安全包括美墨邊境安全，反對非法移民；支持以色列，回歸美國傳統社會和家庭理念；反對墮胎等。他在其總統任期內，將基督信仰和國家祈禱日再次帶回白宮。

川普傲然拒絕參與共和黨第一次總統候選人的辯論會，理由是「我的民調遠遠領先，為什麼要給他們機會打擊我？」沒想到，缺席的川普在黨內的民調數字，在辯論會後居然由 43% 跳

升至 53%，可說是已穩得黨提名的門票。但是，目前川普被不同地區檢察官檢控各項罪名，成為美國歷史上第一位被起訴、並被拍監獄「大頭照」的前總統和總統參選人；其中一項指控的開庭日是 2024 年 3 月 4 日，翌日就是「超級星期二 (Super Tuesday)」，那是共和黨總統候選人提名的決定性時刻；此外還有幾個民主黨主政的州份正準備釜底抽薪，想以頗具爭議性的「叛國」為由禁止他列名選票。這些都使他競選之路蒙上陰影，然而問題是即使在共和黨內，也有 46% 不願意看到川普代表共和黨參選。

## 第三黨和獨立的候選人

民主黨目前還有三人參選，一位作家、一位環保律師，另一人現正在聯邦監獄內服刑。在野的共和黨目前還有 17 名參選人，除川普外，排名在前的包括佛羅里達州長德桑蒂斯 (Ron DeSantis)、南卡羅來納州聯邦參議員史考特 (Tim Scott)、前南卡州長、駐聯合國大使海莉 (Nikki Haley) 等。競選總統，除了兩大黨的候選人之外，還有獨立參選人和一些小黨的候選人，包括自由意志黨、憲法黨、社會黨和綠黨。雖然第三黨規模不大，但他們對總統選舉也可能產生影響，因為他們會分走兩大政黨的選票，這也許會成為誰能入主白宮的一個決定因素。目前被媒體關注的候選人不多，哲學教授科內爾·韋斯特 (Cornel West) 是其中一位；值得注意的還有最近興起的「無標籤 (No Labels)」全國性政治運動，表示可能提供獨立總統候選人，現已獲得 10 個州的參選資格。

也許正如一名《紐時》受訪者所言：「川普和拜登都曾有過機會，我認為現在是我們走向未來，並努力團結人們的時候，而不是重溫過去。」求上帝為美國興起新一代、選出一位敬畏上帝的政治領袖。🔗

# 國際學生年貢 220 億進賬

加拿大地大物博，出口包括工業產品、飛機、汽車、石油、油砂、礦物、木材、小麥、芥花籽油、龍蝦、溫哥華蟹等，幫助加國賺取外匯，生產者有工作可做，維持國民的高水準生活；

其實，加拿大還有一項較少人注意的「出口」，每年貢獻了 220 億進賬，製造了 20 萬份工作，那就是教育。中學及大專教育的服務對象當然是本地人，但近年已經將這項服務提供給國際學生，目前有 90 萬名國際學生在加拿大中學及大專就讀，賺到的外匯金額不菲。

目前本地最受關注的社會議題是，可負擔房屋供應不足，有人甚至將矛頭指向國際學生，他們人口的倍增令房屋需求加大，聯邦政府考慮限制國際學生人數來舒緩對房屋的需求。移民部長米勒 Marc Miller 宣佈，將學生簽證生活費用由 10,000 加元增加到 20,635 加元。換言之，有意到加拿大升學的國際學生除了學費，還要

有 20,000 多加元的生活費保證金才能獲得簽證。

## 變全職工作的兼職學生

對於國際大學生，除要繳交比本地生多兩、三倍的學費外，還要加上生活費，每年總支出最少要 7 至 8 萬加元。以來自香港的家庭為例，每年要支付 50 萬港元，不知香港有多少家庭每年可負擔 50 萬港元的子女教育開支？半工讀是一條出路，只是疫情期間，加拿大已取消了國際學生每星期可工作 20 小時的限制。移民部長坦言，實際上有八成學生每星期工作超過 20 小時，不過如果只能賺取最低工資，幫補也是有限，但也有變成全職工作，兼職學生的情況出現。從功利的立場，社會樂得有一批廉價勞工，故此對一些掛羊頭賣狗肉的「學店」睜一隻眼閉一隻眼，容許它們借教育之名吸引實質來打工，走後門移民的「學生」來謀利。

## 多間公立大學出現財赤

加拿大不像美國，最優秀的大學都是私立的，每人每年學費 5 萬美元。加拿大優秀的大學都是公立的，靠省政府撥款支持，學費不能提升，否則省政府會失去省民的選票。省政府還要負擔全民醫療費用，教育撥款能省則省。安大略省級大學撥款僅佔營運收入不到三分之一，全國最低，從而影響大學的營運，例如安

江大惠

省北部 Sudbury 的羅蘭士大學 (Laurentian University)，2021 年就要申請破產保護，關閉 58 個本科課程及 11 個研究生課程，裁減 200 名教職員。安省教職員薪酬和福利相對亦是全國最低；安省學費低於全國水平 26% (加拿大第二低)。安省全時間學生 2020 年至 2021 年只有 8,647 加元人均撥款，加拿大平均為 12,215。安省 23 間公立大學有三分之一出現財政赤字，增加收入最方便的方法就是向國際學生開刀。目前安省的大專學位比中學畢業生多出 10 萬，所以每年要招募國際學生來填補這些空位。

## 國際學生申請人數大升

印度學生佔了加拿大國際學生的 35%，安省北部 Timmons 的 Northern College 八成學生來自印度，North Bay 的 Canadore College 七成學生來自國外，其中九成四來自印度。收緊國際學生的簽證，將會對安省大專造成財政困難。2023 年 12 月安省審計總長史達保羅斯 (Nick Stavropoulos) 對約克大學過度倚賴印度及中國學生提出警告。目前國際學生佔約克大學總學生人數 18%，但他們卻支付了過半約克大學的學費收入。約克大學的 10 個學院，只有 4 個在過去 5 年收支平衡。

除賺取國際學生在加拿大求學期的消費外，還可以吸引他們畢業後留在加拿大工作。加拿大人口老化，生育率低，缺乏勞動力，國際學生正是生力軍。加拿大既節省了他們幼稚園、小學、中學的教育費用，他們來加拿大交付的學費和生活費，也促進本地經濟，畢業後成為勞動力又可以交稅，提升本地經濟，對加拿大有百利而無一害；故此，加拿大必定會善待這批會生金蛋的鵝。環球郵報 (Globe and Mail) 引政府內部文件顯示，估計到 2027 年國際學生申請人數，可能會增加到 140 萬。🔗





# 如何應對房屋貸款的壓力？

林大駒

步入 2024 年，許多購房置業者都感受到貸款成本不斷上升的壓力。隨着利率波動，許多人在措手不及的同時，急於尋找方法來應付房貸和維持生計。

儘管我們很想直觀地分析趨勢，並對未來的利率作出預測，但實際上，沒有人可以完全確定它的走向。目前最重要的，是專注於此刻的實況，將借款決定建置在可負擔的預算上。

## 支付還款的實用策略

### 1. 延長貸款期限

延長還款期是減低每月付款的一種選擇。這可為支出提供一些喘息的空間，但必須仔細考慮，會否對長期財務目標產生可能性的影響。延長貸款期限，意味隨着時間的推移，需支付更多的利息，所以應該謹慎衡量這個決定的成本和收益。

### 2. 增加額外收入

另一種策略就是增加收入。可通過做兼職或自由工作（如果其中一方目前未就業）賺取金錢；或者，考慮將房子的地庫改建為出租單位，這是另一種賺取額外收入，並抵銷房貸支付的好方法。在貸款成本高企的時候，此舉甚為實用，因為它有助於減輕財務壓力，而無需修改房貸條款。

### 3. 動用退休帳戶的資金

以退休帳戶（如 IRA 或 ROTH IRA）的資金付清部分房貸餘額，也是另一種可行的選擇。若將這些資金用於支付房貸本金，則可減低支付整體利息的金額。然而，在採取這方法之前，須好好考慮稅務影響和未來投資增長的潛在損失。

### 4. 換較小房屋

對一些業主來說，換一個面積較小和較便宜的物業，可能是正確的選擇，但切勿輕率決定，因為除經濟外，還要考慮到工作地點的距離、社區設施，以及對孩子學業可能造成的影響等因素。這是一個重大的生活改變，需要仔細權衡其利弊。

## 需要作出必要的調整

當前的貸款環境，對正承受着高借款金額的業主來說，確實是前所未有的挑戰。此刻，我們必須醒過來，從往昔的境況來到新的現實裡——低利息的日子已經過去了，我們的生活需要作出必要的調整，以適應新的局面。

當謹記，我們做任何決定，都可能涉及到取捨或妥協。經過深思的選擇，不一定是讓你的資產負債表上得到最高回報的選項，而是一個有助於減輕壓力，使生活得以寧靜的選擇。請花多些時間跟家人溝通，諮詢你的理財顧問，以便作出明智的決定。

（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。請根據你的具體情況尋求獨立的专业建議。）



## 西雅圖

# 年終歲首都蒙福

小金子

咱中國文化一向說「歲首年終」，今天我有感動先說年終，再繼續向前說歲首。總之，我的年終、歲首都是蒙福的，先說後說都一樣。

### 摔了兩次跤

2023年，我這個93歲的老太太摔了兩次跤，但都平安無事。醫生曾警告，我的骨質十分疏鬆，千萬不可摔跤。然而，我還是摔了，還是兩次，感恩神（上帝）都托住。

第一次是在家裡廚房，我整個摔倒仰天躺在地上。當時我不敢起來，幸好我的兒媳婦在家，起先她也不敢扶我。過了一會兒，我自己抓住助行支架，不但平安地站起來，並且一點沒受傷，也不痛。

另一次是最近到紐約，參加我參演並獲得「最佳女配角獎」的福音電影《愛 Plan B》的感恩會。服事完畢回西雅圖時，一位負責的弟兄返回聖荷西，他特別安排與我坐同一家航空公司班機；登機門在一左一右，他先我後，起行時間只差幾分鐘。以為夠安全的了，但在進機場時，還是發生了意外。

弟兄推着行李車，我扶着助行支架。機場的自動門打開，弟兄行動快，打算先把行李車推進去，再回頭照顧我。沒想到等他回頭時，看到的竟是我助行支架都被自動門撞倒了。不知道為何，我還沒有完全進入，自動門竟關上了。



照說自動門應該感應到我還沒完全進去，不會關的。感恩的是，等我被他們扶起時，也是完全沒受傷，哪裡都不痛。

### 兩次大團聚

喬宏被神接回家後，我的親戚——神預備的天使們，就一批接一批地到我家陪我。我的三個孩子雖各在一方，但每年的聖誕和新年，特別是小兒子，一定回來陪我。今年難得的是，除了他，女兒一家也來了，並且他們都是過完新年才走。

過完聖誕、新年未到的前幾天，小兒子出去，留了一個電話說，可能趕不及回來吃飯。黃昏時，我坐在家人休息室，背對着門，正預備起來做晚飯，聽到門開了。「兒子，你不是說不回來吃飯嗎？」「我趕得及就回來了！家裡有東西吃嗎？」「有，剩菜！」「剩菜也好！」我轉過身一看，竟然是在成都的大兒子也回來了，他們沒有事先告訴我，就是想給我一個驚喜！

感恩，2023年神賜我兩次一家團聚，跌倒兩次都沒受傷。那2024年有什麼讚美呢？別急，下個月記得看《號角月報》就知道了！

## 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](mailto:cancerc_sea@cchc.org)  
<http://heraldcancercare.org/>



## 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](http://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](mailto:info@eccseattle.org)  
WEBSITE: [www.eccseattle.org](http://www.eccseattle.org)





# 血漏的婦人得醫治

在一次主日崇拜講道中，牧師分享《馬可福音》五章 21-34 節的經文，關於「耶穌醫治血漏的婦人」的故事。當時，我一邊聽講道，一邊在心裡對主說：「這就是我，我就是這個血漏多年的婦人。」

## 嚴重貧血 身體疲倦

回想十幾年前，我亦經歷了血漏病的痛苦。那時常感覺身體非常疲倦，面色蒼白，但沒有探究是何原因。直至有次，與幾個家庭去露營，每做完一件事如搭帳、煮食或搬行李，都感覺身體快要虛脫一般。第一個晚上，天氣十分寒冷，我無法入睡，呼吸困難；從帳篷移到車上，也無法安然入睡。最後，走到女兒的帳篷與她一同睡覺。想去洗手間時，因為感覺身體無力、周圍漆黑一片，就喚醒女兒扶我上洗手間。我只覺得呼吸困難，舉步難行，需要女兒攙扶我才能慢慢前行。

艱難地捱過第一個晚上，第二天早上，一行人去行山路。我心跳加速、難以邁步，同伴提醒我，身體可能出現了問題。當天，便去藥房買暖包順便量血壓，結果發覺血壓非常低。後因天氣實在太冷，大家就同意提早回家。

回家第二天準備上班時，我仍感覺全身乏力，精神無法集中，便決定去看醫生。經檢查發現我嚴重貧血，隨時有暈倒的可能，需要立刻輸血並停工休息。

## 壓力爆表 病勢加重

我不知道嚴重貧血的原因，只發覺經期越來越長，而且每次經血都滲漏到褲子上。即使換上最厚和最大的衛生棉條，從家中開車到公司僅 20 分鐘的車程，褲子就染滿血跡；也經歷過從公司開車到客人家中，十多分鐘車程就弄臟了整條褲子。最嚴重的時候，一個晚上床單被弄髒三次，必須得起床清洗。

在接下來的十個月，經期情況越來越嚴重，人也越來越疲勞。一次開車，在等紅綠燈時居然睡着了。那段時間工作繁忙，加上小兒

子剛從小學升入初中，進入了反叛期，成績也開始退步，身心靈都承受着很大壓力。

我對咖啡非常敏感，平時幾乎不喝，但因工作繁重，有天喝了一杯咖啡，晚上就失眠了，直至早晨七點鐘才能入睡。精神不好的我，給上司留言請假，但十點左右丈夫卻告訴我，上司要我馬上回電話。與上司接通後，她非常不客氣地要我立刻回公司。見完客人，我就衝入她的辦公室與她當面理論，大家鬧得很不愉快。我的情緒也面臨崩潰邊緣，不得不立刻請假去心理輔導。心理治療師准予我一週的休假。

我也試了許多不同方法醫治血漏問題：針灸、中藥、西藥、打避孕針等，但始終沒有查出持續流血的原因，只是說荷爾蒙失調。

## 觸摸耶穌 平安來臨

身體狀況不再適應繁重的工作，我決定申請轉做兼職。經理只讓我跟着程序申請，當完成繁雜流程最終得到批准後，才被告知部門根本沒有兼職的空缺。這令我十分憤怒，感覺被欺騙和愚弄了。

我帶着憤怒、傷心和失望的心情回到家，向丈夫傾訴。他對我說：「人所能做的都已經做了，我們應該安靜在神（上帝）的面前，祈禱和尋求祂的旨意。如果不能繼續上班，就專心在家祈禱，求問神。」憑着這樣的信心，開始了我的無薪假期。丈夫已失業多年，家庭的開支都靠我的收入和儲蓄，停工是很大的信心考驗，但神蹟很快就來了。

一位患有癌症的弟兄和她的妻子，尋求我們的靈修陪伴。就這樣，我們開始了每個清晨的靈修生活。一起唱詩讚美神、讀經分享和禱告，這段與神親近的靈修生活很難忘。我們陪伴這位弟兄經歷了很多神蹟，神使用我們與這對夫婦一同經歷祂的恩典。然而，人也是有

鄭肇瓊

軟弱的。經過大半年的禱告，看見神在這位弟兄身上彰顯的神蹟，就開始有懷疑的心，為什麼我的血漏病和工作問題仍然沒有解決？神在最適合的時機給了我們回應。當時，女兒剛大學第一年，因為失去工作的原因，我提議女兒重新申請教育津貼援助。最後她獲得了全額的經濟援助。我們不熟悉美國勞工法例，也聘請了律師協助，最終庭外和解，得到公司的一些金錢補償。趁着停薪留職期間，我回香港探親並看婦科醫生，醫生開了些荷爾蒙藥給我，使血漏的症狀穩定下來。也趁着這段空檔期，我們將住了三十多年的舊屋翻新。

## 充足供應 一無所缺

約一年後，政府通知，如果不回工作崗位，就會因醫療原因解僱我。我明白身體不能再應付沉重的工作壓力，就不情願回去，於是更加積極為這件事禱告。神很奇妙地，在我失業救濟快停止時，給予另一個回應：我收到工會提供一個降職減薪的職位消息。同丈夫商量後，覺得身體健康更重要，於是決定接受這個工作安排。

工會的同事告知，會有人事部同事聯絡我，讓我耐心等待。等了幾個星期，也沒有收到通知。於是我主動打電話詢問，沒想到，人事部叫我當天下午就去簽署文件，接下來的週一開始入職培訓。如果不主動打電話，是不是就會錯過這一期入職培訓？更巧的是，我領取最後一個月的失業救濟金之後，就開始新的工作。雖然我們夫婦二人一年沒有工作，但神充足供應，使我們一無所缺，還有剩餘可以去幫助其他有需要的人。

現在，我的兩個兒女已大學畢業並且擁有自己的職業。我在新的職位上，也遇到一位很好的基督徒上司，彼此相處融洽、共事愉快。血漏問題在經過兩個小手術後也得到解決。回顧這一切，不能不讚歎神的奇妙，每一件事情都配合得天衣無縫。我深信這不是主動爭取就可以得來的，而是神白白地供應。我們只需要順服和信靠祂的帶領。耶穌說：「你若能信，在信的人，凡事都能。」（《馬可福音》九章 23 節）



**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  
電傳：(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

**沙加緬度基督教角聲佈道團**

**2024年迎春百家餐(Potluck)餐會**

時間：2月17日 11AM - 3PM (星期六，年初八)  
地點：5775(B) Lemon Hill Ave, Sacramento, CA 95824

\*\*\*\* 節目 \*\*\*\*

福音粵曲隊獻唱  
卡拉OK、(話劇)  
太極表演、遊戲

**何為投資，何為賭博？**

—— 投資和賭博有何區別，你知道或認識多少？

講員：許浚淇先生 Derrick Hui  
Derrick 弟兄畢業於加州大學戴維斯分校農業經濟和統計學學士，沙加緬度州立大學教育碩士。在香港從事對沖基金交易3年多，在中學教授統計數學20年。在房地產及股票投資有豐富的經驗及收穫。人生如賭博，你認識投資有多少？

時間：3月2日 10AM-12:30PM (星期六) 地點：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

**免費 2023年沙加緬度報稅服務**

服務期：2024年2月1日至4月12日

服務對象：美國公民、綠卡居民、持有效的工作文件(EAP)之加州合法居民

- 收入限制：
  - (家庭) \$72,000以下 b. (個人) \$60,000以下
- 符合簡易報稅收入包括：
  - 工資 b. 利息 c. 退休金 d. 社會安全金 e. 失業金
- 不符合簡易報稅包括：
  - 營業收入、投資買賣、現金收入、賭博及租金收入
  - 外州稅、逐項扣稅
  - 需要申報支出抵扣的1099自僱收入(Uber 收入除外)

\* 需要帶同以下文件及資料：

- 夫妻聯合報稅，配偶雙方必須在場
- 家中各人之社會安全卡及ID (須出示社安卡及ID Card正本)
- 如有申報撫養子女，需要提供子女出生證明 (Birth Certificate)
- 去年 (2022) 報稅表
- 收入證明W2及1099 (包括：自僱收入1099NEC/1099R; 失業金1099G; 利息收入1099DIV/1099INT; 退休金1099SSA) ---- 家庭限6份，個人/夫婦限4份
- 大學發出之1098T表格及全年支付學費證明
- 政府醫療補助證明：1095-A/B/C, CA3895
- 如有託兒服務費用，需帶有稅號帳單證明
- \* 請帶同一張銀行支票樣本，作退稅或繳稅之用 \*

服務地點和預約詳情

Email: saccchc@gmail.com 電話: (916) 517-5591 ; (916) 532-3004  
地址: 5775 (B) Lemon Hill AVE, Sacramento, CA 95824

2024年2月開始接受預約 \*\*\* 歡迎查詢 \*\*\*



# 視角：愛琴海的精彩瞬間

號角美西北編輯部

2023 年 10 月，角聲與 150 位團友，一起踏上希臘、土耳其的郵輪之旅。沿途歷經許多獨特的異域文化、獨樹一幟的風土人情以及美麗迷人的風景，大家享受偉大的創世主——上帝為我們創造的奇妙世界，還認識了不少新朋友！

值得一提的是，同行團友中有許多攝影「發燒友」。行程中，他們不斷地用相機（或手機）捕捉詩情畫意，以鏡頭記錄許多溫馨的友誼畫面，以及珍貴的歡樂瞬間。欣賞團友們的照片之餘，角聲團隊突發奇想，何不來一個攝影比賽，讓大家細心體會走過的每一處風景，也與更多人分享旅程中的每一個美好瞬間。

想到就做，角聲收集了部分攝影作品（每位參賽者只限 3 張參賽作品），由角聲同工與應邀的攝影達人共同投票選出，比賽不設排名等級，僅注重參與，共同回味。本期刊登其中的 12 張優異「大作」。



作品 3：展翅飛翔  
攝影：Yaoqin Jiang

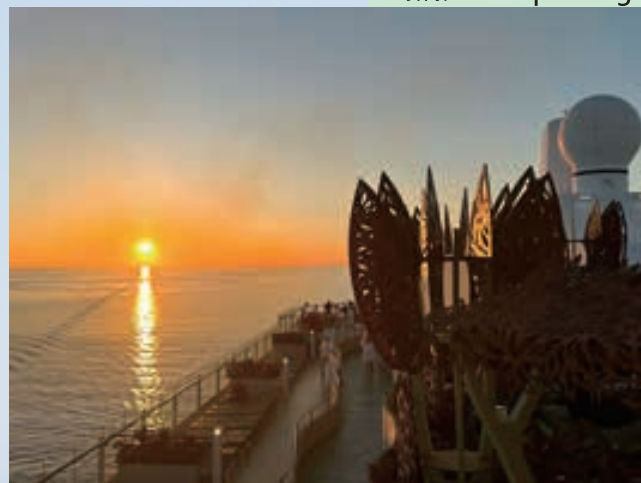


作品 1：藍波下的靜謐海港  
攝影：Alison Lin



作品 2：懸崖上的城堡  
攝影：Alex Wong

作品 5：五彩城邦  
攝影：Bo Yao



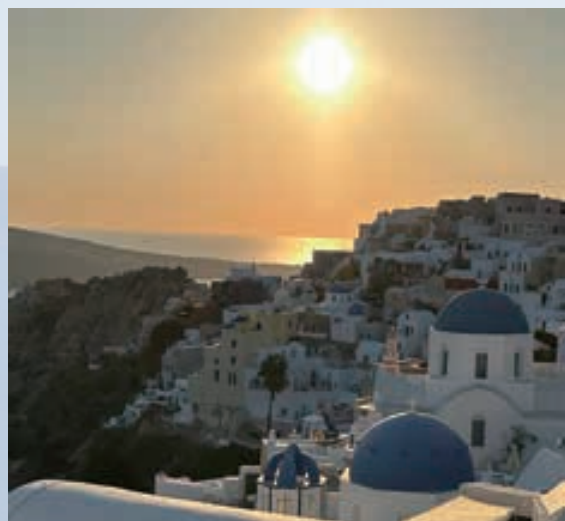
作品 4：夕陽餘輝  
攝影：Yaoqin Jiang



作品 6：Mykonos 小島  
攝影：Bo Yao



作品 7：Santorini 的藍與白  
攝影：Yiu Kwok



作品 8：金色黃昏的 Santorini  
攝影：Rosana Ho

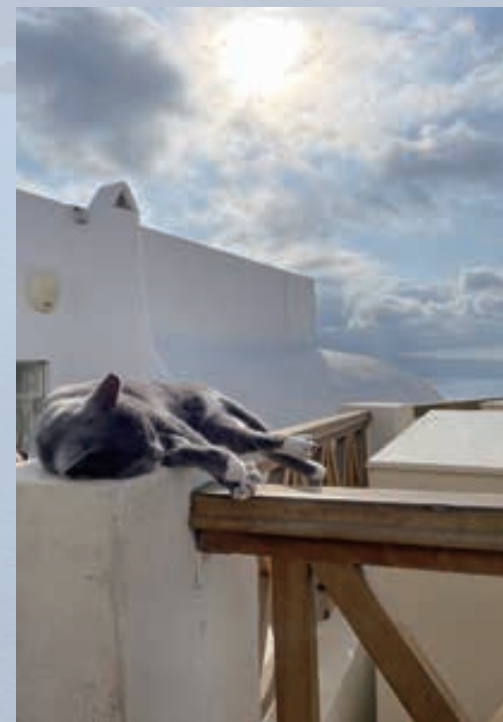
作品 9：歷史名城——以弗所古城  
攝影：Melinda Sousa



作品 11：好奇  
攝影：Janice Nguyen



作品 10：請勿打擾  
攝影：Winsey Kan



作品 12：懶洋洋  
攝影：Janice Nguyen



## 沙茶醬

## 火鍋湯底

### 吃火鍋囉



@BullHead.BBQSauce.USA



植物五辛素



植物五辛素

全素



For English recipe, please visit [www.lnk.bio/BullHead.BBQSauce.USA](http://www.lnk.bio/BullHead.BBQSauce.USA)







# 鵜鶘同心——攜手成長與服事

敏芝和超傑這對夫妻，因着不同的原因參與了「角聲護家中心」的事工。他們最深的體會：無論什麼年紀、信仰、文化背景、原生家庭或現狀，當自己有一顆願意的心，便可以通過學習使生命成長。

## 持續學習

敏芝的家人、朋友和弟兄姊妹遇到困難時，都會尋求她的陪伴及意見。然而，無論她多麼有愛心和努力，效果都不如意，有時更會令她感到沮喪和心痛。她開始覺察，需要專門的學習和裝備，才更有能力去幫助別人。

於是在2018年，她報讀了「護家」【建立健康的心理界線及美好的人際關係】這門課。而丈夫超傑，原是打算陪伴一位婚姻即將破裂的朋友，參加「護家」2019年的【生命重建營】，怎知朋友沒有來，他自己卻參加了。

自此之後，敏芝和超傑就持續修讀「護家」不同的課程，包括【支持小組組長培訓】、【協談聆聽輔導訓練】、【護家生命營會組長訓練】、【全人關懷協談聆聽輔導訓練】、【智慧提問——開啟人生】、【情緒管理】等。有些課程更是修讀多次，因為他們體會到：不是一次學習就可以，而是不停地實踐，犯錯及時糾正，不停地學習並進步；他們認為持續培訓是很重要的！

## 並肩作戰

除了重視課堂學習外，敏芝和超傑積極參與「護家」的不同服事，他們在每月的社區支持小組、每年的生命重建營會中擔任組長，也參與一對一的協談服務。



身為基督徒的敏芝，感受到神（上帝）的恩典是白白賜給人的，也知道神教導她要白白地給出去。同時，她認為「護家」面向社區，可以幫助更多心靈上有需要的朋友。既然自己在陪伴聆聽方面有領受，就願意在「護家」這個專業機構裡，與一群有共同負擔、靈命成熟、甘心樂意作服侍的同工，一起學習，一起實踐，這種並肩作戰的感覺，實在令她感到滿足、感恩！

敏芝透過支持小組，也接觸到不同地域的朋友。當她能夠跨越地域去幫助有需要的人，心裡感到十分愉悅。陪伴他人成長的同時，自己也一起學習和成長。過去的服務歷程使她明白：神不要求自己作一個完美的幫助者，而是要她存一顆願意及謙卑的心。透過受助人，敏芝也更懂得要感恩所擁有的一切，更明白為什麼神說要「凡事感恩」，而不是「好事感恩」。

## 願意改變

超傑也深深體會到，參與「護家」的服侍，能夠接觸並幫助社區人士，特別是仍未信主的朋友，是一個透過服事傳福音的好機會。

在每月線上的「紳士支持小組」中服事，他接觸到很多受傷的靈魂與孤獨的心。他們都需要別人的理解，很多的焦慮需要別人的安撫，很多的壓抑需要被聆聽。因此，超傑覺得「護家」的事工很有價值，感恩能夠參與其中。

超傑也學曉：一個人只有自己願意改變，外面的幫助才會起作用；當自己改變了，一定會影響到身邊的家人、同事、環境……他參加

曾智玲

「護家」的學習，不是為了改變別人，而是為了改變自己，成為一個更好的自己。

## 術有專攻

這幾年在「護家」的陪伴成長下，敏芝看到服事不應該只在教會的圍牆之內，圍牆外亦有不同的事奉空間，同樣是可以祝福人的生命。

俗語說，術業有專攻。敏芝認為，「護家」在協談聆聽陪伴輔導方面，服事社區將近20年，有許多的經驗和獨到之處，而且有屬靈生命成熟的專業人士輔導。在教會裡，很多弟兄姊妹有愛心，也願意服事，可是不少時候卻越幫助、越傷人，自己也受傷；或者效果甚微，像她以前一樣。

因此，在協談聆聽陪伴輔導方面有負擔的弟兄姊妹，建議來「護家」上課，作好裝備，相信會有更好的服事果效。

## 不斷成長

在家庭中，為人父母的敏芝和超傑，在忙於教導孩子的時候，學習先檢視自己，有什麼要改的、要學習的，因為人不能夠停止成長，即使做了父母也是一樣。成長不只限於孩子，為人父母更應該為了孩子而不斷成長。

在父母的功課上，敏芝和超傑開始明白「界線」這個概念。了解神的責任、孩子的責任和父母的責任。此外，他們現時更有同理心，運用更有效的方式與孩子溝通，親子關係得到很大的改善。與此同時，因着夫妻之間有共同的學習，所以在很多事情上的看法更一致。以前與孩子的溝通時，敏芝很多時候總感覺「孤軍作戰」。現在通過學習，他們是「並肩作戰」。夫妻二人各有所長，更能互補，可以更好的幫助、陪伴孩子，這是他們從來也沒有想過的！

相信每對夫妻都渴望跟配偶可以在婚姻路上，鵜鶘同心，建立家庭，攜手成長。朋友，鼓勵你在今年踏出行動的第一步，讓「護家」伴你前行！

# 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

## 護家2024年社區服務

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)
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)

## 如何培養優秀、健康的下一代？

### 家庭座談會

歡迎你到現場認識這對優秀青年兄弟，了解是什麼因素讓他們成為喜樂、勇敢、智慧、有使命祝福社區的人。

日期：4月27日 時間：下午2-4時

地點：39155 Liberty street, Pacific (H800) Room, Fremont CA 94538

講員：Jesse Withrow和Jacob Withrow 兄弟二人全時間在家教育，16歲高中畢業，成熟、自立、獨當一面。Grizzly Flats 社區教會執事及敬拜主領，Pioneer教會青年團長，全時間神學院學生。Jesse部分時間建築工，Jacob自營植被管理公司。

主持：韓澄亞(Willy Han) 護家生活教練  
語言：英文，若有需要將提供中文翻譯  
費用：免費、自由奉獻  
注：備茶點，不設兒童照顧

聯絡方式：角聲護家中心  
電話：(510) 790-3366  
電郵：hfrc@heraldinternational.org



## 2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：2月13日(星期二) 7:00-9:00pm

北京時間：2月14日(星期三) 11:00am-1:00pm

北美報名：



中國報名：

報名截止時間：

2月11日

晚上9:00(美西)

完成報名後，

請查收電郵通知

Zoom Meeting ID



## 探索ChatGPT——了解人工智能的新視野

想探索人工智能的神奇世界嗎？

歡迎加入講座，明白如何使用ChatGPT，以及它對我們日常生活的影響。

免費線上資訊講座(自由奉獻)

日期：2024年2月17日

時間：下午12:00 - 1:30

講員：陳必勇(角聲護家同工·Pr. System Engineer)



角聲護家中心



# 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

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

\$40/次 (一次連報三門課，節省\$80)

每門課程費

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





教·會·消·息

中信《傳》及《清晨甘露》晨更

※ 中信《傳》雙月刊 (繁體) :

提供每天一篇由牧者們撰寫的靈修分享，與基督徒的靈命與靈修息息相關，獲好評不斷。歡迎免費索取。電話：(707)762-1314；電郵：ccm@ccmusa.org。

※ 《清晨甘露》晨更：

姜武誠牧師使用《傳》的靈修材料在 Zoom 上帶領，促進我們養成靈修的好習慣。歡迎參加。時間：美西每星期一至五早上 7:00 至 7:30。Zoom 代號：892-3039-9985。密碼：123456。

金門教會新春活動

農曆新年即將到來。每到農曆新年，當然少不了聽粵曲節目。列治文區的金門教會邀請來自南灣粵曲福音隊，獻唱粵曲迎春(獻唱曲目包括「昭君出塞」、「紫釵記」、「牡丹亭」、「帝女花」等)。免費入場，會後茶點供應。時間：2月18日(年初九、星期日)

下午3點到4點半。金門教會地址：378 18th Ave, San Francisco, CA 94121 (夾 Geary 街)。

「聖經背景與猶太人今昔 (三)」

網上粵語課程

灣區基督徒短期宣道訓練中心主辦。2月24日、3月2、9、16及23日(星期六) 8:00pm-9:30pm 上課。網上報名：https://forms.gle/bpLtYABpfruE9zTA7 (2月19日截止)。查詢電話：(510)988-1900。

課程內容：

- 外邦人如何同蒙後嗣? 「這奧秘就是外邦人在基督耶穌裡，藉着福音，得以同為後嗣，同為一體，同蒙應許。」(《以弗所書》三章6節)
以色列是否正如哈瑪斯所說：應該從地圖刪掉?
教會(新婦)已經代替了以色列? 猶太人要重建第三聖殿嗎?
猶太人僅佔全球千分之2的人口，卻抱走將近1/5的諾貝爾獎，他們的教育有何過人之處?

北美基督神學院

※ 全人關懷網路講座「解開關係中的情緒障礙」：

講員陳玉英博士。2月24日。歡迎免費參加。

報名鏈接：https://forms.gle/yWicPyoknPLer9PRA

※ 「青少年關懷輔導與實例」課程：

講員吳子良老師。3月2-3日及9-10日兩個週末。

※ 免費網路神學講座「你所讀的，你明白嗎?——釋經策略與實踐」：

講員吳榮濬牧師。3月24日。

報名鏈接：https://forms.gle/FTTAvepVCNDMUhog8

※ 課程報名鏈接：

https://www.cli-global.org/；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。歡迎進修教牧博士、碩士及文憑課程。



教會尋牧誠聘 Classified

爾灣華人第一浸信會 招募全職青少年傳道

神坐在地球大圈之上 他使君王歸與虛無，使審判官成為虛空。

金門基督教會 Golden Gate Christian Church

菲利蒙播道會 (三藩市灣區) Arise Church

紐約華人福音會 Chinese Evangel Mission Church

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

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

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

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

三藩市第一華人浸信會 First Chinese Baptist Church

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

華人金巴崙長老會 Cumberland Presbyterian Chinese Church

聖地雅歌華人傳道會 Chinese Evangelical Church of San Diego

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

三藩市沙崙華人浸信會 尋找主任牧師

誠聘 鑽石崗羅省基督教會 聘粵語牧師



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音中心舉行。

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：2/5 - 4/22
時間：逢星期一 10:00am-12:00noon
網上查經班
開課書卷：六小先知書
報名及查詢：陳麗貞姊妹 (Nellie)
510-282-7669

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：1/26-4/5
時間：逢星期五下午 1:00pm - 3:00pm
費用：\$20

角聲免費報稅服務
2024年 2月12日 - 4月2日
服務時間：星期一至五，早上十時至下午三時
服務範圍：家庭收入不超過\$60,000; 只限「標準扣稅」類別; 不接受商業或自雇報稅
預約：電話 510-893-3210

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
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。

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：1/12-3/22
時間：逢星期五 上午 10:00 - 12:00
費用：\$30.00 (共 10 堂)

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。
歡迎使用電郵醫藥諮詢服務：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

並肩攜手

服務社群

- 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

三藩市 San Francisco

美南浸信會懷恩堂 Chinese Grace Baptist Church
李錦定牧師 崔俊牧師
英語崇拜 9:30 am
兒童主日學 11:00 am
粵、國語崇拜 11:00 am

三藩市播道會 San Francisco Evangelical Free Church
顧問牧師：蘇穎睿牧師 主任牧師：麥耀民牧師
兒童/青少年部：伍凱明助理牧師
主日崇拜(粵語)：10:15am & 11:45am (實體和網上)
The Porch 主日崇拜(英語)：4-6pm (實體)
主日學：兒童/青少年 10:15am
成人(粵語) 9:00am/10:15am/11:45am

循道衛理 美以美會 Chinese United Methodist Church
我們的使命：經歷神的愛 並要傳揚祂
英文崇拜 9:30am
粵語崇拜 11:00am
主任牧師 鄭英鵬牧師
920 Washington Street, San Francisco, CA 94108

溢樂華人浸信會 SUNSET CHURCH
歡迎您來加入溢樂大家庭同享主恩
帶領牧師 鄭識文牧師 助理牧師 羅仕成傳道
粵語崇拜：上午 9:00 及 10:35
英語崇拜：上午 9:00 及 11:00
托兒服務：上午 9:00 至 12:45

三藩市華人自立浸信會 Chinese Independent Baptist Church
會牧：方國傑 副牧師：陳子煜
主日崇拜：英語 9:45am 粵語 11:15am
主日學：粵語 9:45am 英語 11:15am
本會設有各年齡的團契及課後補習班

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

三藩市華人宣道會 San Francisco Chinese Alliance Church
主任牧師：賴一星牧師 主日學：
主日崇拜：英語 9:15am 英語 11:15am
國語 11:15am 國語 9:15am
粵語 11:15am 粵語 9:15am
兒童(英) 9:15am 兒童(英) 11:15am
新禧會(每週三) 7:45pm

金門基督教會 Golden Gate Christian Church
主任牧師：蔡景輝 副牧師：沈華偉(兒童及青少年部)，黎慧琪(粵語) 林建宏(英語)，林有洵(華語)
主日崇拜：9:15am (粵語/英語) 11:00am (華語)
主日學：兒童及華語成人 9:15am 粵語成人及英語成人 11:00am
Awana 兒童課程：11:00am
\* 備有初生至2歲育嬰室
\* 新朋友免費停車 (Ross: 16th Ave & Geary Blvd.)
電話：415-751-2242
網址：ggc.org 地址：378 18th Ave. San Francisco, CA 94121

三藩市浸信會 San Francisco Chinese Baptist Church
使命：「為主耶穌作見證、用上帝的話建立教會、使人得豐盛的生命」
粵語及英語主日崇拜：上午 11:00
兒童主日崇拜：上午 11:00
粵語及英語主日學：上午 9:45
網上粵語祈禱會：星期三晚 8:00
1811 34th Ave, SF CA 94122 (夾Noriega街角)
(可在市中心 downtown 乘坐 #7 號巴士直達門口)
電話：415-831-2313

華人金巴崙長老會 Cumberland Presbyterian Chinese Church
主任牧師：劉澤華牧師
本會各堂主日崇拜
三藩市華埠堂
865 Jackson Street, San Francisco CA 94133
青年崇拜 9:30am
粵語堂崇拜 11:00am
國語堂崇拜 11:00am
帝利市堂
101 Vista Grand Ave, Daly City CA 94014
英語青年崇拜 9:30am
粵語堂崇拜 9:30am
英語堂崇拜 11:15am
查詢請電：415-421-1624
教會網站：www.cpccsf.org
電子郵件：church@cpccsf.org

Herald Cancer Care
Cancer is a disease that brings suffering to the body and traumatizes that soul. If you are encountering it, we encourage you to give us a call. We will be happy to match you up with a trained volunteer to visit and help you navigate your difficult journey.
We are a free Christian caring service for Chinese patients, serving the San Francisco Bay Area and Sacramento.
If you want to learn more about our work and service, please:
1) Visit our website at HeraldCancerCare.org/contact-us
2) Call CCHC Oakland Center at 510-893-3210 or
3) Call CCHC Sacramento Center at 916-916-1717
角聲癌友關懷
你是否想突破探訪癌友的恐懼？
你是否有心關懷癌友但不知從何入手？
你想學習更有效地關懷癌友嗎？
歡迎你來參加角聲癌友關懷訓練
訓練分為兩期
1. 網上課程 (關懷原則及技巧)
2. 課室訓練 (個案討論及角色扮演)
www.heraldcancercare.org
課室訓練日期時間日後公佈
想了解更多我們的工作和服務，可以到我們的網站留言。
網址 www.HeraldCancerCare.org/contact-us
或打電話到角聲屋崙角福音中心：510-893-3210
二埠朋友可直接打電話到二埠角聲中心：916-916-1717



# 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  
 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、Chenxi Fu 符辰希  
 英文部：Helicon 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：粵語 傳道員：張志輝  
 英文崇拜：Lynn Chung 兒童主日學牧師：陳時芬 編織班  
 教會最新動態 / 祈禱主日信息 / 團契聚會時間等各類消息，歡迎上網查看

聚會：每週日 早上 10:00 主日崇拜 / 英文青年崇拜 / 兒童主日學  
 粵語 早上 11:40 成人主日學  
 粵語 晚上 7:15 - 9:15 AWANA  
 週三禱告會：晚間 8:00 - 9:00  
 E-mail: contact\_fmlic@gmail.com  
 Web: http://www.fmlicc.org  
 電話：(408) 745-0101  
 地址：531 E. Weddell Dr., Sunnyvale, CA 94089-2114

#### 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

電話：510-893-3210  
 主日崇拜時間：與兒童及少年主日學中，英語禱告禮拜日上午十一時十五分同時進行

4430 Willow Road Suites L & N Pleasanton, CA 94588  
 (925) 225-9888 www.bcpes.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

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

● 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**

#### 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)



# 走出大山上大學 經濟壓力壓肩膀

馬麗亞是秦都書院學前教育專業的學生，籍貫是陝西省延安市，家中成員有父親、母親和他們姊弟。她出生於農村家庭，那裡交通堵塞、經濟落後，她和弟弟都考上了大學，可以從大山裡走出來，全家人都覺得十分幸運。

麗亞和弟弟，成為全家人的希望，媽媽不辭勞苦，「面朝黃土背朝天」地賺錢，供她和弟弟上學。她家有四口人，在麗亞出生那年，爸爸開車補貼家用，不幸出了車禍。在2000年代，要把胳膊接好得花三、四萬元。對於當時的家庭來說，這筆費用難以支付，迫不得已爸爸變成了殘疾人。

爸爸只讀到小學二年級，就沒有上過學了。即使他沒有知識水平，卻常常告誡子女，一定要考上大學。由於那場年代久遠的車禍，使爸爸失去了勞動力，家裡所有的重擔，都落在媽媽身上。媽媽常年在家幹活，身體大不如前，現種二、三畝地和餵養群羊，家裡所有的經濟來源，都來自種地和牧羊。

2020年，麗亞被咸陽師範學院錄取；2022年，弟弟被楊凌職業技術學院錄取，這無疑使她家經濟花銷變大。麗亞每年學費為6,700元，弟弟8,000元。家裡每年的收入，遠遠趕不上支出。麗亞跟弟弟在每個假期，為了賺取生活費，而從事各種兼職工作。麗亞說：

「作為家中的長女，我想為父母減輕些許經濟壓力，故向學校申請『愛心匯點』助學金。我始終牢記學習是第一要務，在上一年備考中，我勤奮學習、善於思考，努力提高自己的專業技能。較強的求知欲和進取心，讓我努力尋找適合自己的學習方法，經常向學長學姐們討教，汲取他們的學習經驗；也會向老師請教不明白的問題，終於在考試中，取得較為理想的成績。」

出生於農村家庭的她，深知國家正確的領


導，才慢慢改善了農村貧困落後的局面。於是她積極樂觀，不斷要求自己進步，樹立良好的人生觀、價值觀和道德觀，永遠保持着與時俱進的思想。在生活方面，她樸素節儉、作風優良、性格開朗、嚴以律己、寬以待人；在同學和老師之間，建立了良好的人際關係。

「我始終保持着端正、謙遜的學習態度，努力學習自己的專業知識，積極參與院校組織的志願活動。在班級中積極承擔責任，做好為學生服務的工作。得知『愛心匯點』為家庭經濟困難、品學兼優的學生，提供助學金，我真誠地希望得到這個機會，緩解一些經濟壓力。我深知機會來之不易，一定會珍惜！」

親愛的讀者：像麗亞這樣的純樸青年，在今日社會已不多見。就讓我們同心捐獻，幫助她完成學業吧！善款支票抬頭請寫：CCHC，並註明「愛心匯點·馬麗亞」，逕寄：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367。謝謝！願上帝賜福與您！



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](http://cchc-herald.org/love-focus-donate)  
 請註明受助人姓名，謝謝支持！



# 欣妍父母殘障 子昊私生兒郎

李欣妍今年7歲，父親一級精神殘疾，母親一級肢體殘障。平日父親在周圍遊蕩，吃藥正常時，會找一點事情做做；母親常年居住療養院。奶奶今年已89歲高齡，半身癱瘓需坐輪椅。欣妍跟着奶奶，居住在地下一層的廉租房。欣妍到附近的管前鎮中心幼兒園讀書，由兩個姑姑輪流接送。

由於情況特殊，欣妍二姑說，孩子從小時候開始，基本上就沒有和父母接觸；長年由奶奶帶着。三明市角聲華恩兒童之家副院長去摸底時，欣妍很活潑地與大家互動，奶奶拉着欣妍的手，眼神很是慈愛。現在奶奶半身癱瘓，說話也不清楚。她的居住環境髒亂，由於奶奶大小便失禁，家裡有股刺鼻的臭味。

二姑希望欣妍進入兒童之家，得到好一點的環境生活，與同齡的孩子接觸，健康快樂地成長。半身癱瘓的奶奶，雖然捨不得欣妍離開，但她希望欣妍多讀多學，而她在欣妍的學習上，卻不能給與輔導，於是只好放手了。欣妍在2023年5月8日，進入三明兒童之家，她開朗活潑的性格，讓她交到很多新朋友呢！

嚴子昊今年7歲，去年秋季入讀一年級。子昊的父母沒有註冊結婚，父親證件仍顯示單身，但



戶口本卻證明他們的父子關係。2018年母親離家出走，至今沒有回來看過子昊，也沒有跟父親聯繫，目前家裡就只有兩口人。子昊在祺星幼兒園讀大班，平時跟父親在縣城租房子住，一個月房租大約

200元。生活費的來源，主要靠每月1,000元的低保，實在不足以應付生活所需。因此，父親需要去打零工，沒有精力和時間照顧兒子，於是請民政局介紹，讓子昊進入兒童之家。

院長去摸底時，活潑開朗、反應敏捷的子昊，不怕與陌生人接觸，可以很好地回答別人的問題。他告訴院長，自己最喜歡的玩具是奧特曼，最喜歡的動物是大象；他還曾代表大班同學上台致詞呢！父親鼓勵他站在小椅子上表演一下，他就勇敢地「上台」表演，真是一個很可愛的孩子！

2023年5月16日，子昊成為兒童之家的一員。他聰明好學，將來必成為社會的棟樑。親愛的讀者：請與「愛心匯點」共襄善舉，一同「激發愛心、勉勵行善」，扭轉特困兒童的不幸人生。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。謝謝！

如您想成為守護天使，長期助養孩子，請填妥以下的表格，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」，  
 郵寄地址：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway 現奉獻\$\_\_\_\_\_。  
 Flushing, NY 11367 ☐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。  
 長期捐款方式：為方便行善，長期奉獻者，可透過信用卡奉獻。詳情請致電「角聲」會計部查詢：(718)799-8253 或 [accounting@cchc.org](mailto:accounting@cchc.org)。奉獻收據可作報稅用。謝謝！

### 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](http://www.faithccp.org) 電郵: [office@faithccp.org](mailto: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  
設有幼兒照顧及兒童青少年主日學  
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](http://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  
· 幼兒園 · 中文學校 · 夏日營  
(650) 991-4673  
[www.hopedalycity.org](http://www.hopedalycity.org)  
Email: [info@hopedalycity.org](mailto: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](http://www.ccbasm.org)  
Email: [info@ccbasm.org](mailto: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](http://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

## 角聲福音中心

### 《親子幸福軌道》系列 招生中

智慧父母 ▶ 網絡版 P17  
課程時間：3月07日、3月21日、4月4日、4月18日  
(星期四晚) 美東時間 10:00 - 11:00 PM 美西時間: 7:00 - 8:00 PM  
課程簡介：為你教養孩子提供原則，檢視你的思維、觀念和行為對子女的影響。防止你與孩子陷入對立；幫助你和孩子化解衝突。是你與孩子建立親密關係，支持孩子成長的一把鑰匙。  
教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不再偏離。

打開孩子心鎖 ▶ 網絡版 U10  
課程時間：5月9、23日  
(星期四晚) 美東時間 10:00 - 11:00 PM 美西時間: 7:00 - 8:00 PM  
課程簡介：為你提供瞭解孩子情緒的關鍵，幫助你掌握打開孩子心門的鑰匙，使你與孩子建立親密的關係、支持孩子的成長。  
你要保守你心勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

疆界對談 ▶ 網絡版 CB10  
課程時間：6月6、20日  
(星期四晚) 美東時間 10:00 - 11:00 PM 美西時間: 7:00 - 8:00 PM  
課程簡介：幫助你瞭解自己與他人彼此的需要，建立有效互動的空間，化解衝突，特別有益於培養孩子負責任的胸襟。  
用繩量給我的地界，坐落在佳美之處。  
課程適合所有關心如何與子女建立美好關係的家長、社工、以及心理輔導專業人士、老師。  
上課方式：Zoom  
課程費用：個人 \$160；\$280/三門課程 夫妻 \$280；\$480/三門課程  
收費方式：Paypal, zelle, 現金、支票 支票抬頭：CCHC 註明：智慧父母  
郵寄地址：啓道教練 7504 Bay Parkway Brooklyn NY 11214

## 角聲福音中心

### 角聲啓道教練 招生中

啓道教練基礎 ▶ 網絡版 T15  
課程地點：Zoom 課程時間：3月14日、3月28日、4月11日、4月25日  
(星期四) 美東時間: 10:00 pm --- 11:00 pm 美西時間: 7:00 pm --- 8:00 pm  
課程特色及簡介：  
○ 初步瞭解教練學的理念、教練引導的技巧，幫助學員初步瞭解教練思維模式、行為模式和盲點；體驗被教練和自我發現的益處。  
○ 18歲以上成人，均可報名。  
○ 在課程中成為案例之星者，可享受【與你同行】特別教練服務。  
最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。  
課程費用：個人 \$160/人  
收費方式：Paypal, zelle, 現金、支票  
支票抬頭：CCHC 註明：教練基礎  
郵寄地址：7504 Bay Parkway Brooklyn NY 11214  
收件人：啓道教練



# 主愛 · 助我們坦然面對艱難

採訪時，筆者坐在惠芬姊妹的對面，她的面容中，隱約透出一絲憂傷與不舍。經歷了癌症、丈夫陳建勳的離世等困難，惠芬姊妹的言語仍輕柔清晰，交談時也笑容展現。她說：「我深信神（上帝）愛着我們，並且一直賜恩典給人，使我們無論面臨任何困難，都能堅定地依靠祂，充滿信心和力量。」

## 傳統家庭 · 不違背父母

黃惠芬 1951 年出生於廣州，是家中六個孩子的老大。因父母工作需要，惠芬一家從廣州遷往肇慶。在那裡，惠芬認識了出生於廣西、從事粵劇藝術工作的丈夫陳建勳。惠芬喜歡閱讀、文學，常寫散文抒發胸臆、自賞之餘，也分享給周圍的人。因此，與投身粵劇藝術的陳建勳也是志同道合，互相欣賞。19 歲時，惠芬與陳建勳喜結連理。

惠芬說，在那個時代，受社會和文化環境的影響，家中常常燒香拜佛。而陳建勳出生於軍閥家庭，因為身為家中長子，按照風俗慣例，出生時就過契給「觀音」。他母親還特別囑咐，無論去到哪兒，都要在家中設置觀音像、祖先牌位，定期燒香拜祭。1990 年代，惠芬夫婦先後移民美國，孝順的陳建勳仍然在美國家中擺放觀音像、燒香拜祭。

「然而，神沒有放棄我們。」惠芬回顧：「來美國後，先生從事公寓的維修工作，而我配合他的工作，負責材料進貨、倉庫管理以及清潔事務等。那時候，公寓的信箱經常收到宣傳福音信，如中信的傳單等。因為要整理信箱，所以我經常接觸到這些福音傳單，並拿回家看，慢慢地就越來越感興趣。」

## 神不離棄 · 福音傳入心

雖然惠芬夫婦因家庭傳統而生活在拜偶像的氛圍中，但神沒有放棄他們，而是以不同的方式讓他們接觸福音。

有次，惠芬無意知道了公寓主人（即她的老板）是基督徒，與他聊天時提及關於中信的福音單張，老板就邀請惠芬夫婦前往教會。「當時建勳不知道用聖餐的規禮，也還不知道什麼是洗禮，所以第一次去教會，就用了聖餐。」回顧第一次進入神的殿堂，惠芬覺得其實神一直與他們同工，之後也一直堅持讀中信每期發來的福音。

惠芬說：「那時在家，先生每日都拜觀音、聽從佛寺得來的經文。每次聽到那些念經聲，我都覺得很不舒服，總是要求他調小音量。事實上，去過教會後，先生也慢慢喜歡聽講道了，但他是孝子，因着母親的吩咐，他還是每天履行燒香的責任。」然而，神的恩典眷顧着他們。

惠芬夫婦來美後，與中國的一對兒女分離，惠芬每天都向神禱告，求家庭的團聚。經過十多年的等待，他們一家終於在美國相聚。「特別是女兒 16 歲時，到廣州領事館面簽，一次就通過，20 多天就收

到了簽證。這是神聽到了我的呼求。雖然女兒尚未信主，但神沒有離棄我們，而是一直在幫助和賜予。」惠芬感恩：「雖然那時我還沒受洗，但內心所仰望的只有基督耶穌。每天我都禱告，求神保守我們、指引我們」

## 艱難時刻 · 全然依靠主

2021 年，惠芬被檢查出了身患鼻咽癌，已擴散至淋巴系統。「雖然醫生認為情況有些嚴重，但不知為何，我對治療卻充滿信心，可能是因為心中深知神會看顧。醫院治療期間，常看到化療室裡許多癌症患者，面色枯黃，身材消瘦，頭髮掉光，令我內心有些害怕。然而我常常禱告，令自己內心充滿信心。雖然經過了 57 次的化療，但我的臉色沒有太大變化，頭髮也沒有掉。現在的我已經康復。這真是神蹟！」

在治療期間，惠芬遇到了許多神派給自己增添信心的天使。一位醫院護理人員，在惠芬每次化療完後，都會到化療室看望她、鼓勵她；還將惠芬介紹給社工關瑞芳小姐，並且一直被備受關懷。後來通過關小姐，惠芬與角聲癌友

關懷林爾羊夫婦認識。兩位基督徒弟兄姊妹常關心惠芬的治療與恢復，開導她面對困難。治療期間，惠芬還認識了另一位有同樣經歷的癌病患者邵益歡弟兄。他以自己的親身經歷鼓勵惠芬，配合治療、不斷禱告，求神看顧。邵弟兄夫婦還專門與惠芬出外飲茶，為她添加信心。惠芬的主治醫生、教授每週都見她，密切關注治療的進展，調整治療方案等。

「感恩！雖然當時我對主認識不深，也沒有太理解神的話語，但祂一直幫助、指引我，讓我在艱難時刻，全然有依靠。祂是真實真實的救世主。」惠芬說。在她的影響下，先生建勳也開始信基督耶穌。一次偶然機會，他們接受角聲的社區服務——幫助填寫社會福利表格。當時，剛好鄭巖牧師也在場，而且邀請他們接受主。他們也欣然同



陳建勳與黃惠芬夫婦恩愛一生



陳建勳、黃惠芬一家合照



2022 年 11 月 4 日，鄭巖牧師（左一）在 ICU 病房為陳建勳與黃惠芬夫婦洗禮。

## 子音

神作後盾 · 坦然地面對

2022 年，建勳因肌肉萎縮及腦血管病入院治療。在填寫入院表格上，他聲明自己的信仰是基督教。這對建勳而言，是一個極具意義的人生轉變。

建勳健康每況日下，他因食物和水進入肺部，無法進食與呼吸，只能依靠輸液和呼吸機。人在這世間的生命總是有限的，但信主卻可得永生。「我們都接受了建勳的病無法痊癒的事實，雖然不捨，但神派給我們的天使，給了我們許多信心，讓我們可以坦然面對最壞的情況。」建勳在惠芬的影響下，也學會交託給神。在他日益病重的情況下，感受到耶穌就在身邊，時時撫慰他。

「建勳在這個世間的最後一段路是在醫院度過的，我也一直在醫院陪護他。神亦派了許多天使來幫助他。醫院的一位清潔工人，雖然我們的語言不通，但每次見到我時，總是握握我的手、擁抱我，還經常用她的手指向上指，示意我們天堂裡有神的恩典。每天都有院牧來探訪建勳，為我們禱告。」

「建勳在每天上午九點左右醒時，總望向門口，期盼進來禱告的人。每次禱告後，他的精神都會很好。此外，我經常要往返家和醫院，一位只與我們有一面之緣的 Uber 司機，一直免費接送我；在醫院，我不知道如何買吃的，護士則幫助我免費帶餐……很多意想不到的困難和關鍵時刻，神都派來天使，幫助我們解決難題。」

建勳和惠芬在牧師的幫助下，在醫院受洗，名正正順地成為了基督徒。由於依靠呼吸機生存，建勳的狀況非常不好，常進入昏迷狀態，肉體還得承受痛苦的插管過程。「雖然我們較遲洗禮，但建勳在心裡早已信主了，就在我們第一次稀裡糊塗吃聖餐的時候。」正因為對神的信心，當醫生告訴建勳，他的病情不會好轉時，他沒有消沉，而是非常平靜。2023 年 1 月，建勳作出了決定，拔管離開，回歸了天家。與其承受痛苦的煎熬，可能順其自然回歸天國是較好的選擇。在神的國度裡，沒有痛苦，卻有著與神同在的幸福。

雖然經歷不少艱難時刻，但惠芬和建勳都坦然面對一切。因為，「我們卻是天上的國民。並且等候救主，就是主耶穌基督，從天上降臨。祂要按着那能叫萬有歸服自己的大能，將我們這卑賤的身體改變形狀，和祂自己榮耀的身體相似。」（《腓利比書》三章 20-21 節）在這個世間的一切苦難，都有神的看顧和美意。

## 後記

採訪黃惠芬姊妹，是經 Janice 和 Ernest Lam（林爾羊夫婦）介紹的。Janice 告訴筆者，黃惠芬與陳建勳夫婦恩愛一生。過去在探訪時，與他談及信耶穌，他說因為是長子嫡孫，要代表家庭拜觀音，這是家族給他的責任。這看到了中國傳統家庭中的孝——不違背父母的心意。之前，他不喜歡去醫院，說去了就出不來了。然而，神作工感動了他，最終去了醫院，並且主動宣報他信耶穌，還接受洗禮。這是神的工作，不是個人一時興起的心理作用。人經常違背神的教訓，聽從自己個人的意願，但在建勳信主的這件事上，卻是神的偉大作工的見證。🙏



基督教角聲佈道團  
Chinese Christian Herald Crusades  
北加州分會

八點正

傾談

二月

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

- 05 Dr. Bill Tam 譚克成博士
- 12 Dr. Alex Yu 余創豪博士
- 19 Thomas Fong 鄭傑安長老
- 26 一月事件簿 - 角聲同工

## 星期二 社區資訊

- 06 法理情 - (Linda Wong 律師)
- 13 角聲旅遊 - 角聲同工
- 20 租務條例 - 方律師
- 27 遨遊萬里 - (彭浩)

## 星期三 心理家庭

- 07 時事縱橫 - (林修榮弟兄)
- 14 家庭園藝 Q&A - Barrow Kwan
- 21 視頻檔案
- 28 有「型」有「格」 - (梁澤銘傳道)

## 星期四 福樂康寧

- 01 望聞問切 - (鍾鴻基中醫師)
- 08 醫藥健康 - (吳光敏醫生)
- 15 藥理常識 - (劉智昌藥劑師)
- 22 口腔護理 - Dr. Halton Suen
- 29 視頻檔案



# 不要破壞自己的幸福

蔣吳蘊蘭



追求幸福快樂是人的本性！想不到我和丈夫（主中）在婚後為了共用一管牙膏而發生第一次衝突。

他：「你為什麼要在中間擠，把牙膏毀壞了？」

我：「你為什麼要從底部擠上去？太慢了！太愚蠢了！」

我的反應很大，其實我很傷心失望，因為交往三個月，他從來沒有說過我的不是。竟然這麼快就怪我，還說要愛我一輩子？

主中什麼也沒說，但趕緊又買了一支牙膏，各用各的。但我還是很受傷。

夫妻親子關係中，總有人說非常不喜歡整天為瑣碎之事爭來吵去。但其實他們並不知道每個人都是在追求那難以捕捉的「幸福快樂」，而每個人都認定自己是對的，都希望對方認錯，以至相咬相吞。難怪有人說，我們自己就是我們最大的敵人。

以下是一些可以奪走你幸福的東西。請提高警覺並阻止它們。因為這些行為會影響你與其他人的日常互動（無論在家中、在外面或是在網上聯絡）。無論如何，不要忘記你的言行舉止真的非常重要！

1. 試圖打動人。用你擁有的東西（如財產和成就）來試圖打動人，不會帶來真正的關係或持久的幸福。
2. 怪罪。你對任何情況的反應都是自己的選擇。嘗試使它成為一個學習機會，因為承擔責任就是授權給自己。
3. 控制。控制別人不會真正讓你自己感覺良好。守住你的界限，也為他人的需求和選擇留出空間。
4. 批評。每個人都是獨特的，這不代表誰更好或更糟。要欣賞彼此的差異，而不是專注於對方的缺點。
5. 抱怨。發牢騷是無效的，但坦白表達自己的需求卻是一種釋放。
6. 只顧抓牢已知悉的東西。當你感到恐懼或不安全時，願意放開熟悉的事物，面對未知，冒險並嘗試一些新的事物。
7. 忘恩負義。時刻注意你所擁有的所有禮物、恩典和祝福。凡事謝恩，幸福感定會隨之而來。
8. 說教。這是另一種形式的判斷批評。尋找更多有趣的、並賦權給對方的方式來分享知識。
9. 負面的自言自語。訓練自己去注意你思想上的喋喋不休。努力

將消極的思想轉變為積極的思想將會改變你的生活。

10. 恐懼。不要讓恐懼阻礙進步。無論何種夢想都可以繼續。雖然會感到害怕，但依舊勇往直前。

每個人都需要被親友理解、支持和鼓勵。然而，我們的想法影響我們的感受。主中不跟我吵，覺得自己在忍讓。但我發脾氣時沒人理我，會讓我覺得他不在乎。

僅用自己的眼光看事情時，讓我感到孤單。原生家庭的陰影，也讓我對婚姻關係和未來感到恐懼、焦慮、沮喪、憤怒。這些情緒看似正常，卻在我們之間築起一道牆。直到我信了耶穌，感受到基督無比的大愛，才有了轉機。原來多年來我無形中在破壞自己的幸福，多少平安屢屢失去，多少痛苦白白受。

「基督釋放了我們，叫我們得以自由。所以要站立得穩，不要再被奴僕的軛控制……你們蒙召是要得自由，只是不可將你們的自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服事。因為全律法都包在『愛人如己』這一句話之內了。你們要謹慎，若相咬相吞，只怕要被彼此消滅了。」（《加拉太書》五章 1 節 13-15 節）

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

# 夫妻之道

香灼珊

## 改變自己和別人都難

有名言道：「只要你想改變自己有多難，你就會明白你能改變別人的機會有多微小。」相信一般結婚已有五、六年的夫妻，都能體會到這句話的真諦。兩個背景及人生經歷不同的個體，婚後二人要成為一體，每時每事都要彼此合作，互相支持，還要在磨合過程中保持相親相愛，談何容易？新婚時還會努力互相遷就，每有分歧還可視為增進互相了解的生活情趣，很快便會事過境遷；然而，隨著磨擦不斷遞增，雙方都開始相信只要對方能改變的話，事情便可以解決，但當對方屢勸不改時，爭執便沒完沒了，以往的甜言蜜語亦付諸東流，最後變成針鋒相對，互以惡言攻擊，和諧關係不再，每天都像處於風起雲湧之中。

道行高深的一方或能像鴨子一樣，努力保持表面風平浪靜，浮游於水面，裝作優游平靜，其實水下的掌卻在瘋狂地撥水，才得以防止鴨子覆沒水中；道行不足的另一方，則很容易變成「風中的母雞」，在激動中唯有高聲喊叫，羽毛直豎，希望示意對方要作出改變。當然，激動的母雞必然是未戰已輸，表面平靜的鴨子屢佔上風。

## 高深的婚後生活藝術

這位作家的另一名言：「人生就如石磨，它可以令你被磨成粉末，也可以把你磨出光芒，那就要看你是甚麼材料。」前美國國務卿龐貝奧在任時面對不少外交上的棘手問題，他都能堅毅應對，迎刃而解。母親形容他為一個“grinder”，意指他好像一個研磨者，不斷推磨，逐點擊破，絕不輕言放棄，才能成就大事。能以推磨的耐力去解決問題原是好事，就等於努力去造就別人，把別人的光芒磨出來，那是難能可貴的。

可惜當夫婦關係惡化，很容易錯誤地把推磨的耐力，用在把對方磨成粉末上。當然，是否被磨成粉末或被越磨越展現光芒，終成鑽石，那就要看自己是甚麼料子了，因為被磨成甚麼東西，不能只怪責別人，自己也有責任的；以上的幾句名言出自作家 Jacob M. Braude。他下一句名言總結了夫妻之道：「婚姻猶如小提琴，美麗的音樂奏完了，弦線仍然是相接連的。」曾經奏出過美麗音樂的小提琴，弦線仍在，但音樂能否再度響起，還是已成絕響，那可是一個高深的婚後生活藝術。

請瀏覽San Leandro 中信福音中心網頁 [ccmslhc.org](http://ccmslhc.org) 在「每週實體推介活動」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)  
逢星期五上午 10:30am - 12:30pm (實體)

**【有傾有講談信仰】** (實體)  
范文堅、梁惠玲傳道 - 同我哋有傾有講  
逢星期一下午 2:00pm 到 3:30pm 「報名或電話 (510) 969-4404」

**\*\*新活動:【中信福音下午茶座】**  
外展地點: SL 嶺南美食餐館 / 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 新學期 已經開課。

**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 1:00pm - 3:30pm (冬令)  
(需要二維碼報名或電話 (510) 969-4404)

**羅天樂音樂教授/牧師主持 - (實體) 聲樂訓練課程**  
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 2:00pm - 3:30pm)

**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.ccmslhc.org](http://www.ccmslhc.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

**\*\*中信福音話劇事工現正徵求經驗編劇，編寫福音話劇或舞台劇劇本，請聯絡 Sandra Fung (510) 388-0909 or sfung@ccmslhc.org**

**\*福音茶座日期: 2/20/24; 3/19/24; 4/16/24; 5/21/24; 6/18/24**

**2024 02/20/2024 中信福音茶座**  
講員: 劉澤剛老師  
**Humphrey Lau**  
主題: 【願平安歸於你】

聖利安市中信福音中心  
【豐盛樂齡坊】  
逢星期五上午 10:30am-12:00pm  
每星期邀請不同講員主講  
樂齡坊節目: 詩歌、讀美詩、福音分享、靈修遊戲、開心歡笑喜慶人生下午茶、(團契後一同享用豐盛樂齡午餐)

**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)**  
English Learner

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	(實體) 公民入籍班 (每週十堂)(需要報名) 12:00pm-1:30pm	(網上) 哥林多前書 (Bro Paul Chan) 30225 (網上報名) 7:30-9:00pm
星期二	(網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:30am-11:30am	(實體) 有傾有講談信仰 2:00pm - 3:30pm	(網上) 拉伸經絡齊運動入門 (需要報名) 2:00-3:30pm
星期三	(實體) 拉伸經絡齊運動 (新移民代禱表格, 等等) 時間表: (510) 969-4404 可叫 Group-in 10:30am-11:30am	(實體) 英文會話班 (需要報名) 10:00-11:30am	(網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:30am-11:30am
星期四	(實體) 拉伸經絡齊運動 (新移民代禱表格, 等等) 時間表: (510) 969-4404 可叫 Group-in 10:30am-11:30am	(網上) 公民入籍班 (每週十堂) 10:00-11:30am	(實體) 拉伸經絡齊運動 (需要報名) 2:00-3:30pm
星期五	(網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:30am-11:30am	(網上) 公民入籍班 (每週十堂) 10:00-11:30am	(實體) 拉伸經絡齊運動 (需要報名) 2:00-3:30pm
星期六	(網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:30am-11:30am	(網上) 公民入籍班 (每週十堂) 10:00-11:30am	(實體) 拉伸經絡齊運動 (需要報名) 2:00-3:30pm

**林兵兵球暫停。 推介星期一 晚上7:30-9:00PM-網上查經 (哥林多前書)**



**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。



# 金龍降瑞

## 每日五蔬果，健康吉祥



2024年龍年來臨之際，三藩市華埠公共衛生局向各位拜年。衷心祝福大家萬事如意！龍馬精神！



### 營養飲食過健康新年

踏入新年要保持身體健康，應該由食物開始！在家烹調菜式時，建議大家用清蒸、氣炸、焗等小油的健康方式來準備年菜，並且控制醬汁的使用量，因為大多醬汁都是用豉油、蠔油、鹽等高鈉質(Sodium)調味料製成，過量攝取鈉質可導致水腫、高血壓等健康影響。除了減少鈉質攝取外，大家亦可以增加鉀質(Potassium)，它有助促進身體排出多餘的鈉質，以穩定血壓和有助身體排出多餘水分。準備年菜時可多用高鉀質的蔬菜，例如番茄、番薯、菠菜和甘藍菜。亦可以用一些高鉀質的水果來代替油炸小食，例如香蕉、蜜瓜和奇異果。很多家庭的團年飯都會「大魚大肉」來慶祝一家的團聚，但是紅肉(豬、牛、羊)含大量飽和脂肪(Saturated Fat)，會令血液中的壞膽固醇上升，建議大家用魚來代替紅肉，尤其是含奧米加三脂肪酸的魚，例如三文魚和鯖魚(Mackerel)，奧米加三脂肪酸有助降低心血管疾病的風險和降低炎症。年初一的早上多是吃素，素食看似健康但也要小心選擇。一些較多加工的素

食例如素肉、素魚塊、齋滷味以及中式素菜常用的甜酸汁都是高糖、高油、高鈉的「三高食物」。建議大家自製一些較少加工的素食，例如，可嘗試用雲耳或木耳、豆乾、金針、冬菇、紅蘿蔔絲和粉絲煮成羅漢齋，再用剛灼熱的生菜伴碟，便可成為一道美味的新年菜式。另一例子是採用五種不同顏色的蔬菜絲，伴上粉皮，即可成為一道很美味的頭盤，寓意五福臨門。

### 送禮時同時送健康

春節拜年時大家都習慣送禮以表達心意，食品是最常見的新年賀禮。曲奇、糕餅、糖果、朱古力等零食看似美味，但都含有高糖份和高飽和脂肪，進食這些食物會增加血管閉塞的風險。建議大家可送贈水果作為健康賀年禮品。水果不單含有豐富的營養和食物纖維，亦寓意著過一個豐收(Fruitful)年，十分好意頭！大家亦可考慮乾貨類例如冬菇、木耳、瑤柱，大方得體又健康。茶包禮盒亦是一個很好的選擇，清茶例如綠茶，含抗氧化營養素，可增強抵抗力，又可抗衰老。如果不能喝含咖啡因的飲品，可以選擇花草茶或花果茶，例如玫瑰花、菊花、蝶豆花、薄荷葉等等。非油炸麵類如鮑魚麵、瑤柱麵或蝦子麵亦是健康的選擇。

### 吃高熱量食品要有節制

準備全盒時可以挑選一些較健康的小食，例如無鹽堅果瓜子、無添加糖的水果乾和黑朱古力，代替糖蓮子、糖冬瓜等糖醃食品。但是，即使是較健康的小食也要控制食量。花

生、瓜子、乾果等由於體積小，一邊聊天一邊吃的話，不知不覺中就吃過量了。建議從年盒/包裝裡取出一些裝在一個小碗或小碟裡，吃光小碗就知道要停下來。同時，應盡量減少吃油炸小食，因為一般在市面上購買的油炸食物如煎堆、油角、蛋散等，通常使用的油，是經反覆高溫使用，這類食品不利健康。

新年時有很多賀年糕點，如年糕、蘿蔔糕、芋頭糕等等，它們都含有高飽和脂肪和高熱量，一件起兩件止作應節尚可，不要過量進食。近年開始流行低糖年糕，它們比傳統年糕會減少糖分的用量，但製造糕點仍需要用大量粘米粉、糯米粉等，仍有一定熱量。如果喜歡在家自製年糕，可以嘗試用低脂椰汁(Lite/Reduced Fat Coconut Milk)代替普通椰汁，以減低飽和脂肪。自製芋頭糕和蘿蔔糕時建議減少或不用臘腸和臘肉，因為它們含高飽和脂肪和鈉質，可以選用選用冬菇、蝦米、瑤柱、櫻花蝦這些較健康的食材。此外，盡量避免用大量的油去煎糕點，使用蒸、氣炸鍋、焗爐、微波爐翻熱糕點較健康。

除了注意飲食健康，體力活動亦非常重要，可以幫助我們保持合適體重和穩定血壓。成人每天只要運動三十分鐘，就能減低慢性病的風險；每天運動六至九十分鐘，就能減輕體重及保持已減輕的體重，兒童和青少年則每天最少六十分鐘體力運動。祝大家新年玩得開心、吃得健康、新年快樂、主恩滿溢！！



### 奶香糯米糍

攝影：陶慧賢

#### 用料：(做30份)

糯米粉 1磅、糖 1杯、低脂牛奶 3杯  
薯仔粉(片粟粉) ½杯

#### 餡料：

豆沙 18安士

#### 做法：

- 1) 糯米粉和糖放在適合微波爐用的深碗中拌勻。
- 2) 加進凍奶再拌勻。
- 3) 用微波爐專用的保鮮紙把碗封蓋。
- 4) 放微波爐高熱煮15-17分鐘。
- 5) 把熟粉糰放在洒了薯粉的盤上，將粉糰分30份，沾上薯粉，趁熱捏成圓皮。
- 6) 包以適量的餡料，捏成圓球狀便可供吃。

#### 家製紅豆蓉：

將1磅紅豆用20杯水煮約2小時或煮至豆軟而水差不多全乾。加糖拌成紅豆蓉。

營養師為你推薦以蘿蔔和南瓜為主的健康金糕，祝各位在龍年身體健康、步步高升！

## 健康金糕食譜

**用料：**  
粘米粉：1.5杯  
澄麵粉：1/3杯  
南瓜絲：2杯  
清水：3/4杯  
蘿蔔絲：4杯

**配料：**  
冬菇：10粒  
鹽：1茶匙  
乾貝：6粒  
蝦米或蝦皮 半杯

**做法：**

- 先將南瓜和蘿蔔去皮、切件。
- 將南瓜和蘿蔔放入攪拌器攪碎或磨碎後，放入鍋裏煮熟，待涼後用。
- 將浸軟的冬菇、乾貝和大顆的蝦米切粒。
- 用少許油炒香蝦米、冬菇和乾貝。
- 用水將粘米粉和澄麵粉拌勻，後加入煮熟的南瓜、蘿蔔絲和配料拌勻。放入一吋高的蒸盆裡，灑些配料在糕上面。
- 蒸30至40分鐘，可做三盆。

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 提供最完美的東南亞美食。】  
- 硅谷大都會  
【最佳亞洲美食。】  
- 消費者評論雜誌

www.BananaLeafUSA.com

McCarthy Ranch 182 Ranch Drive, Milpitas, CA 95035  
Tel: 408.759.9811 Fax: 408.759.9810



# 喪子經歷變成生命祝福

陳頌恩

我曾懷有一個沒有頭蓋骨的胎兒，他出世後 10 小時便離世了，但神卻藉著這個看來不幸的經歷，感動我和丈夫把「生死教育」帶進校園，丈夫更決定報讀加拿大華人神學院溫哥華的教牧學博士課程，以生死教育及臨終神學為研究範疇和方向。2022 年初，我們一家五口便來到溫哥華，展開全新的生活。

## 沒有頭蓋骨的胎兒

生於一個基督教家庭的我，自懂事以來便知道天父是自有永有和愛我們的神，並且知道要凡事謝恩，更知道我遇到甚麼困難，都可以向天父祈求。

念預科的兩年，可說是我少年成長期的關鍵時刻，亦是我開始由風聞有主到「親眼」看見主的時候！在教會用心事奉的同時，也積極參與校園生活，還一改以往對學業的態度。感謝天父，結果讓我的成績足以踏入大學之門，最後，我報讀了自己心儀的科目；完成學業，投身社會工作之後，我就展開了人生的另一篇章——我和朱子溢成立家庭。

我分別在 2010 年和 2011 年誕下兩名女兒——嘉惟和巧瞳。2013 年 3 月初，發現意外懷上了第三胎，雖然這是計劃以外，但我們欣然接受上帝賜予的禮物；然而，懷孕的喜悅隨著首次產檢而破滅。檢查的結果發現這是一個沒有頭蓋骨的胎兒；那一刻的傷痛和無力感至今仍未忘，縱使胎兒會在母體內繼續成長，但醫生已表明，醫學上沒有任何技術可以幫助胎兒長出頭蓋骨，作為父母的，那份無助感十分難受。保留胎兒還是作人工流產？神再次提醒我，惟有掌管生命的天父才能使胎兒出現；另一方面，當想到要親口說出放棄這個胎兒時，我也感到萬分不捨。



擁著 10 小時便離世的瑋恆

## 孤單虛空刻骨銘心

三兒子出世前，我們已給他起名「瑋恆」，意指珍貴和永恆，他在天父和父母的眼中，永遠看為珍貴；英文名是 Andrew（安德烈），我們希望他的生命會把人帶到上帝面前。瑋恆在 2013 年 11 月 26 日晚 10 時多出生，重 5.3 磅，他眉毛以上的頭顱是平平的，沒有頭蓋骨，只有皮膚包裹著；我們為他戴上姨姨織的冷帽，一直抱著他，一刻都沒有離開。出世時沒有哭喊，吞嚥有困難，直至嘔吐出唾液和痰涎，呼吸稍稍暢順後，才發出微弱的聲音。出生後，他曾用力捉住我們的手指，堅強地度過了 10 小時，比醫生預期的時間長了一倍，翌日早上 8 時多便離世。我與丈夫相擁大哭一場後，與剛趕到醫院的兩個女兒和家人，拍下最後一張溫馨的全家福，以及為他舉行一個簡單的安息禮拜。

回家後，身體的狀態不斷提醒自己，我是一個剛分娩完的媽媽，可是現實卻告訴我，嬰孩已不在身邊，那份孤單和虛空是那麼痛，那麼刻骨銘心；然而，天父的療傷方法早已開始，每當我傷心大

哭的時候，《聖經》的說話和詩歌總是在心中響起，不斷告訴我上帝與我同在，更提醒我祂是避風港，可為我遮風擋雨，因祂愛我。

## 談生死尋生命意義

想不到，後來上帝更透過不同媒體的訪問，讓我多角度去反思，整理自己對整件事的看法，思考生命的價值，由懷胎到生產整個過程的經歷，在當中所面對的傷痛和困難，夫妻關係的變化，如何面對禱告不蒙應允，如何跟孩子談死亡。瑋恆的生命對我和丈夫未來的影響，繼而發現越清晰自己的想法與狀態，心中的傷痛越會減輕，就像一道流血的傷口，在細心的清理和照料下，逐漸止血、結痂、留下一道充滿回憶的疤痕。

2016 年，因著失去瑋恆的這個經歷，過往成長的背景，加上當時在香港的青少年間，瀰漫著一股以輕生為解決壓力的風氣，於是我與丈夫便定意要把「生死教育」帶進校園，與學生談生論死，尋找生命的意義和其可貴性，更深遠的是想他們知道上帝是珍愛他們每一個的。截至 2021 年，我們分別有機會到大學、中學、小學和幼稚園，接觸不同年齡層的學生和家長，舉辦講座、工作坊、繪本分享，甚至有機會與國際水彩畫協會、醫院病人資源中心等合辦名為《與生命有約》的藝術計劃，透過繪畫和展覽去分享不同的生命故事，以生命影響生命。

## 用特別的方式同行

2018 年，我再次懷孕，並於 2019 年初順利誕下兒子，生理和心理上大大經歷了神的保守和完全的醫治。2020 年，上帝把「進修」、「生死教育」、「基督教教育」、「整合」的念頭放在丈夫和我的心中，經禱告後，丈夫決定報讀加拿大華人神學院溫哥華的教牧學博士課程，以過往在教會、校園及機構事奉的經驗、生死教育及臨終神學為研究範疇和方向，於是我們一家五口便在 2022 年初來到溫哥華生活。想不到瑋恆的生命影響了我和丈夫的事奉方向，更改變了我們的生活。

雖然瑋恆不能與我們一起體驗溫哥華的生活，但上帝也讓我與在教會崇拜和團契聚會中有機會分享他的生命，一如過往，祂用一個特別的方式與我們一家同行。上帝透過祂的安排和安慰，將這個傷痛的經歷，變成了我和丈夫一個生命的祝福。「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華——你的神必與你同在。」（《約書亞記》一章 9 節）



家人懷念小弟弟



瑋恆曾用力捉住我們的手指



溫馨的全家福

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

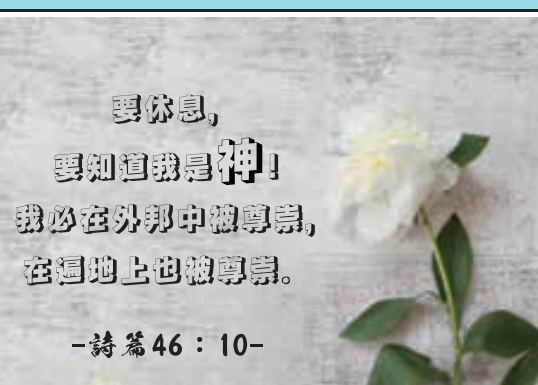


陳慶鈞 物理治療博士  
Dr. Romy Chan

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





# 為何《毒舌大狀》票房超過一億？



## 作者簡介

翁偉微導演（翁導）畢業於香港大學文學士（英國文學/比較文學）學系，後在美國惠敦大學 (Wheaton College Graduate School) 完成傳播及神學碩士學位。返港後投身電視工作，曾任香港電台電視部演員、編劇、導演和監製，作品包括：《小時候》、《柏林週記》、《晴天雨天孩子天》、《獅子山下》等，並多次獲，也曾拍攝微電影、大電影《當C遇上G7》、兒童電影《最後一枝蠟筆》等，先後贏得芝加哥電影電視節優異獎、金獎和雨果金獎及紐約電影電視節優異獎和銀獎。

翁導近年致力從事價值教育工作，透過電影等媒體的閱讀與製作，幫助青少年、老師和家長反思不同的價值觀和世界觀。曾在香港神學院（中國神學研究院）、大學、中學、小學和香港教會，以及美、加教會分享觀影心法。近期更與朋友設立 Youtube 頻道解讀流行電影。現時定居多倫多的他，希望開展結合電影與信仰的事工。由這一期開始，翁導將為《號角》讀者撰寫電影專欄《戲假呈真》，以觀影心法來剖析電影的深層信息。

## 在社會向上爬 失去人生方向

2023年香港電影界發生了一件大事！港產片《毒舌大狀》狂收一億，成為歷來票房冠軍，隨後在海外放映也大受歡迎，大家都在探究箇中原因。移居多倫多兩年的我，去年曾穿梭美加兩地，跟不同年紀的朋友看戲交流，並主持工作坊，對這部片所引起的共鳴有點體會。

故事講述大律師林涼水（黃子華飾）仕途坎坷，從裁判官轉回大狀後的首宗案件，是名模曾潔兒（王丹妮飾）的虐女案，潔兒明顯無辜；但後來因女童去世，而潔兒被轉控謀殺。開始時，林因輕率取悅權貴鍾家，故意不留下供詞，結果鍾京頤 King（天男飾）在庭上竟反口，令潔兒面臨 17 年監禁。林為此深感內咎，同時又被年輕拍檔女律師方家軍（楊偲泳飾）指責，尊嚴盡失，繼而意志消沉，終日擦事鬥非；好端端的一位大律師，就只能在球場與老友陸定衡（林保怡飾）訴苦：恨自己淪為「契弟」（賤人）。在競爭激烈的社會向上爬時失去人生方向，如此行為易被觀眾代入，誰能深責？

## 閱讀電影心法 找出背後價值

林接受勸解後，收拾心情，把公司搬至旺角，決意為基層市民和社團人士討回公道。兩年後誤殺女兒案有轉機，由於保安員死前留下遺書，說出之前庭上撒謊害了潔兒；林低聲下氣找拍檔方協助翻案，豈料被拒；後方被上司提點去找林，赫然見他被大寶哥（雷德偉飾）打至頭破血流，原來林曾答應替大寶打官司，但因與潔兒案撞期請求退出，激怒大寶。

林冒死要專注翻案，令方另眼相看，問題是：林這個決定的主要動機是伸張正義？是救曾潔兒？更還是救自己？值得觀眾深思……

在這場戲裡，我想介紹一個「觀影心法」，有助找出主角，以至電影傳遞的價值觀：

- 1) 當主角面臨選擇時，在 A 和 B 之間他選甚麼？
- 2) A 幫大寶、B 幫潔兒，這只是表面行動。
- 3) 最重要是背後價值是甚麼？其實 A 是守約，B 是良知。林最終選了良知，透露了本片的主旨。以後看電影時，大家不妨試用這種心法來思考在不同教會舉行「互動電影會」。



注意「守約」和「良知」都是正面價值，而非正面 vs 負面（非黑即白），從而增強了林心內的掙扎，也較吸引好看！

## 劇情峰迴路轉 大衛勝哥利亞

接著是峰迴路轉的劇情，引人入勝—林、方、師爺太子（何啟華飾）三人組要與財雄勢大的鍾家連同董大狀（王敏德飾）鬥法。

先是林苦苦哀求潔兒，使他再次得到代表潔兒作辯護律師的機會；另一面，對方鍾家則運用勢力控制全城，難以入罪。主控官金遠山（謝君豪飾）為人正直，初看不起林旁門左道，處處駁斥林的發言；林唯有親身到案發現場偵查，聆聽潔兒的憶述和資訊，得知 King 的妻子是鍾念華（廖子妤飾），而潔兒是 King 隱瞞太太收在外面的小三，死者是他們的親生女兒。

當日 King 曾到現場，潔兒記起酒醉後見他棄掉兩個水樽。林派人偷拍到 King 妻正在自述怒推女童的情節，並將影片呈堂，雖不符合「程式公正」，卻改變了金及影響陪審團，結果案件押後。

鍾家操控司法制度，試圖阻止林上庭，卻被林妙計——擊破。在庭上，林加上金的間接幫助，從盤問董及 King 的過程中引出案情細節，終真相大白。林結案陳詞時鞭撻權貴：「以前我們都說，法律面前人人平等，今時今日，人人都反口，法律面前窮人死梗（死定了）！」這段話在放映時，每每贏得觀眾掌聲，最後大衛戰勝哥利亞！滿足了大家鋤強扶弱的心理，能不大快人心？當然，我們不能忽略這套戲在某程度反映了一些香港現況，令觀眾產生共鳴。

## 他的自我救贖 神的全備救恩

我在主持「互動電影會」時，發現本片與基督信仰有不少對應的地方：

第一，片首法庭內的雕刻「天有眼」變為片末「天有眼」，暗示世上有公正的神存在。

第二，良知存在普遍人心中。林說：「我情願俾人打，好過俾天收（遭天譴）。」金也說：「我情願無得做，都唔想俾天收（不想遭天譴）。」保安員良心發現，遺書承認之前庭上撒謊害了無辜者。《聖經》說人能知道神的事，原顯明在人心裡，就是靠所造之物（大自然宇宙）和是非之心（良知）。良知是神給予人的，陪審團之判斷是用常理（common sense），也就是人共有的價值觀。

第三，真相與公義—要知道真相，才能伸張公義，追求真相和追求真理是分不開的。耶穌說：「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由……我就是真理。」

最後，在林協助下，潔兒無罪釋放，也是林自己的釋放，所以他向天大叫。若我們說，他此次努力的主要動機，是救贖自己也不無道理；事後他可以輕鬆地走在路上去幫助被欺負的老婦，後面透出陽光，代表著點點希望和正能量。

然而，他的「自我救贖」始終是有限的，比起神的全備救恩—將人從罪死的結局和權勢救贖出來，還是大有分別啊！

若大家想跟我進一步討論此片，或瞭解閱讀電影心法，可透過《號角》電郵 [toronto@cchc.org](mailto:toronto@cchc.org) 聯絡我。☺

**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

**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](mailto:kineticconstruct@yahoo.com)  
Sick of sloppy contractors?  
Good work & Satisfaction Guarantee

**何劍豪 Jimmy He**  
Loan Consultant, Realtor  
**510-962-2428**  
[jimmyhomes@live.com](mailto: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

**緣來建築裝修公司**  
Cai's Construction Co. CA Lic. # 1027677  
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, Oakland, CA 94602  
Sindy Zhen: (415) 203-5276 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  
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](mailto:mimidu888@yahoo.com) 1731 Technology Dr., #590, San Jose, CA 95110





小時候「我是誰」的定義是家人、老師、同學告訴我的。比如媽媽說，「你是大姊，所以你要幫忙照顧弟弟妹妹。」我在念小學到初中時，很自然的擔當起這「大姊」頭銜。我有一個大哥，我排行老二，下有兩個弟弟和一個妹妹。記得我們還住在台灣台北時，週末有時媽媽會給我錢，叫我帶弟弟妹妹去今日百貨公司玩，也吩咐我：要將零錢回來，不要都花光哦！大哥有他自己的朋友圈子，不曾與我們四個人週末出去玩。我記得我得負責管好錢，不然錢丟了可就沒機會玩了。到了今日百貨公司，先問弟妹是要先坐雲霄飛車？騎木馬？還是要先吃東西？我記得有 corn dog 和棉花糖。小時候吃 corn dog 覺得特別好吃！我也得預算，不能全都花在吃的，否則就不夠錢玩電動遊戲了。而且一定要公平，媽媽給的錢我們四個要一起分享。有時玩到一半這個要上廁所或那個渴了，那我就得停下來，幫他們解決問題。或問他可不可以忍耐一下，等一會兒大夥一起去。弟弟妹妹都很合作，不會無理取鬧也不會吵架，所以我們四人的「今日百貨公司一日遊」總是盡興而歸。回家看到媽媽，我就把剩下的零錢放在她手心。小時候不懂為什麼媽總說一定要零錢帶回來，覺得全部花光空手回家有什麼不好？但現在想想，不花超過所擁有的是很好的理財原則，也訓練小孩不能眼睛看見的，全部都想要，要考慮這錢是要夠整天的花費。

### 小時候角色：照顧弟妹

暑假時，我們弟弟妹妹四個人常搭公車去陽明山的中國大飯店游泳。媽媽給我錢負責買麵包和公車票。我們四人從南京西路走到中山北路搭往陽明山的公車站，沿路上有一家麵包店，我們總先買一條長吐司準備等會兒游泳後充飢。有時那吐司麵包剛出爐，還熱熱的，所以沒辦法切片，那倒無所謂。記得有次我們買好了沒切片的熱吐司出了麵包店，剛好看見往陽明山的公車來了，問弟弟妹妹可以跑步嗎？我們要追公車了！追到了，就很開心。大家排排坐上公車，坐著坐著，因為熱麵包實在太香了，我們忍不住就打開袋子抓著吃。本來這條麵包是要當午餐的，等公車坐到了中國大飯店時麵包已剩下不多。我們游泳，或者在草地上玩剪刀石頭布，或一二三木頭人，四個人玩得很開心。偶爾，在那游泳池會遇見我們的大哥，可是他都不跟我們打招呼，也不跟我們坐在一起，好像不認識我們似的。有時爸媽到了下午也會來游泳池，看見爸媽，我們就叫餓，爸爸就會叫炒飯，漢堡馬鈴薯片給我們吃。實在太棒了！我這「大姊頭」職務也很稱職，帶弟妹出門從沒搞丟，受傷或迷路，四人都安全回到家。

在台灣念小學和初中時，好像沒當過班長，但常被選做康樂股長多次。同學叫我「開心果」，老師說我花樣多，適合做康樂股長。我猜在老師和同學的眼裏我是一個樂觀快樂的人。媽媽從學校的母姊會回來，只說老師說我很愛吃，休息時間我總跑福利社，嘴總是在動。

### 成年後角色：基督徒

移民到美國時，我剛好從台灣的初中畢業，所以就念美國高中十年級。那時的「我是誰」是複雜的。因為一開始英文不好，雖然有綠卡，不久就會成為美國公民，但因為不熟通英文所以覺得不像美國人。上中文教會，讀中文聖經，是中國人，朋友也多半是中國人多。那時我是個高中生，也是 alien (外地人)，或 immigrant (移民)。十五歲接受耶穌後，「我是誰」又加了一項，我成為基督徒了。

後來我又成為畫家、大學美術教授、妻子、媽媽……但這些都只是頭銜。若把這一大堆角色 (roles) 都拿走，那我到底是誰呢？我是女人，一個有靈的活人。除此以外，我還有什麼嗎？對我來說，聖經裏描述信徒的名稱是最寶貴和切實的。因為我接受耶穌在十字架上所成全的救恩，「我是誰」就更加精采了！例如說：我是神的兒女、聖潔的國度、尊貴的祭司、亞伯拉罕的子孫、耶穌是葡萄樹、我是

枝子、天國的子民、在地是寄居的、是重價買來的、是祂眼中的瞳仁、祂所選召的……「我是誰」在基督裏找到永恆的定位。在世為人女兒、朋友、藝術家、大學教授、妻子、母親等等的名稱都會過去，但因信，我在神國度裏的名位卻永不會改變。因為「我是誰」不再是人給我的定義，而是神說的「我是誰」算數。世上的一切都會過去，但神的話會永遠長存。更有意思的是，任何人，只要你願意相信耶穌，你就可以成為上帝的兒女。不分男女老幼貧賤富貴，一視同仁，在神眼裏每個生命都是寶貴的。

### 我是誰，很重要

清楚「我是誰」很重要。若人從小在一個充滿愛、鼓勵、支持、被接受的家庭長大，自我形象或許正面些。但若一個人從小到大從未聽過一句肯定的話，而總是聽到批評、論斷、打罵、負面的話，那自我形象就會很模糊和扭曲。記得年少時我問過媽媽：「為什麼你從來都不稱讚我？」媽媽回答：「因為你做對是應該的，錯了當然要罵才會改。」是這樣子嗎？再加上那時台灣文化的客套話，我記得小學時常聽到媽媽對人說，「我這女兒不行啦！哪裡？！她不好啦！」我人站在那裡，而我媽仍一直對著別的大人說我的不是，我都不知道眼睛該看那裡？是看著外人可憐我的眼神？還是看著媽媽？最後只選擇看著無焦點的遠方，心裏想著：「自己真的有這麼糟嗎？這世上會有人覺得我可愛嗎？」所以我一直覺得媽媽不喜歡我，我也永遠無法讓她滿意，達到她的標準。後來長大些，問問同背景的朋友，他們中也有類似的經歷。或許，這就是那時代中國家庭教養孩子的模式吧！還好，我爸爸是一個肯表達情感的人，小時候帶我們小孩出去吃大餐，喝飽飯足後，爸爸常會問我：「Kimochi (feeling) 有爽嗎？」我就點頭給爸爸一個大大的微笑。所以，我知道爸爸關心我的感受，他希望我活得快樂。可惜爸爸過世得早，在我三十歲時他回了天家，享年五十九。

### 我在神眼中：獨一無二

我記得在我四十多歲時去加州南灣參加過一個婦女特會，那時我已經是三個孩子的媽媽，當美術教授也多年，買的房子貸款也付清了。但不知為什麼，就是覺得還不夠理想，需要永遠不斷地努力，似乎必須竭力奔跑那看不見終點的路。當講員在禱告：「……You can stop striving now (你可以不再拼命努力了)，神已看見你，你很好。神愛你……」我流淚了，因為我感受到 God validated me, 我覺得神在對我的心說話。I am a human "being", not a human "doing"。「我是誰」不在於我做什麼，而是我本已是什麼了。我可以享受做自己，放鬆地過自己的生活，快樂地上班，愛我的三個兒子。I am enough (我足夠好)。漸漸的，我的心比較放鬆些，心靈也漸漸得到釋放。因為我知道在神的眼裏「我是誰」。我是祂眼中的瞳仁、祂所創造、所愛的。也從那時候開始我更加學習欣賞自己，慶賀神創造我這獨特的生命、我的性格、我的背景、我的歷史、我的才能興趣等一切，神把我擺在這個時代有祂的目的和旨意。老實說，若我不欣賞自己，我是在貶低神創造的不夠好。我若學習全部的接受自己、愛自己、欣賞自己，那我是在告訴神：「我喜歡你的創作，你造了這獨一無二的我。真棒！謝謝，神！我很享受做我。」「祂造我的奇妙可畏，感謝神祢給我生命氣息。讓祢和我一起合作，用這生完成祢創作我的目的。」

《聖經·以賽亞書》六十四章 8 節寫著說：「耶和華啊！現在你仍是我們的父。我們是泥，你是匠。我們都是你手的工作。」我若是泥，那我就要依靠主的手，祂在適當的時刻會塑造我成為祂喜愛的樣式。「我是誰」會在神的手中成形和轉變。我只要順服在祂大能的手下。有位作家說：「人活著就是要榮耀神，再來就是享受神。」你享受神了嗎？



(圖) 卓麗卿剪貼作品，10"x12"

畫展通告，日期變更：2/3—5/23/2024，卓麗卿 (Li Ching Accurso) 油畫展在加州 Albany 社區中心畫廊展出。藝術家招待會在星期日 (2/4/2024)，4pm—6pm。歡迎前往免費參觀。  
地址：Albany Community Center Foyer Art Gallery, 1249 Marin Ave., Albany, CA 94706。  
參觀時間：週一至週五，9am—5pm。週六，1pm—5pm。週日休息。

## 故鄉，溫情與憐憫

權陳

### ——重讀魯迅先生 100 年前的《吶喊》文集（一）

魯迅先生的作品，特別是《吶喊》文集中的一些文章，對於我們來說並不陌生，以前讀書時的語文課本就收錄了不少；但為何今天又要分享讀他文章的感受呢？主要是關注如何看待中國傳統文化的問題，這對於有中華血脈和文脈的人來說，是一件大事。

### 缺乏瞭解傳統儒道經典

正如最近大陸熱播劇《覺醒時代》中所表現的那樣，新文化運動和後期五四運動針對中國積貧積弱的現狀，先是提出啟蒙民眾，後又是救亡的藥方；其代表人物陳獨秀、李大釗、胡適、魯迅等人無不以對中國傳統文化，特別是儒家思想的激烈批判，作為啟蒙戰鬥的工具。戴季陶的三民主義儒家化的解釋，蔣介石推行的「力行」三民主義，這些嫁接到孫文思想上，儒家傳統思想又在民國社會佔居主流。中華人民共和國成立後相當長的一段時間，馬列主義和傳統文化處於相安共存狀態；然而，文革十年，批判儒家，獨尊法家，破除宗教，中國傳統文化在中國大陸總體上又進入到寒冬季節。文革結束後，冬去春來，改革開放；然八十年代，《河殤》電視片出臺，全面否定中華傳統文化，鼓吹全盤擁抱藍色（西方）文明，對當時的社會產生極大影響，筆者也是全盤接受其思想。像筆者這樣的 60 年代初期出生的絕大多數人，除了在校學一點唐詩宋詞，後來可以讀些四大名著外，對於傳統主流的儒道經典，完全缺乏系統瞭解，更是認為在奔向西式現代化的進歩中，根本無須理會這些「老古董」。

### 上帝的普遍啟示的反映

筆者二十幾年前來到北美，周圍的大陸朋友幾乎是清一色理工科畢業生，對於中華傳統文化的認識也幾乎和筆者一樣，少得可憐。又有北美的大陸教友從神州懺悔的單一角度出發，把儒家思想批得體無完膚。可是，筆者逐漸發現相當多的港臺教友對於孔孟和中華傳統文化的美德卻懷有尊敬之意，而西方也有一些學者表達了對中國傳統文化的欣賞。從歷史事實看，中國的發展在除了西方發達體的「三大五小」外，在發展中國家是走在了前頭的，難道這和中國傳統文化沒有關係嗎？

於是筆者開始真正花時間讀傳統經典，謙虛地向先賢們學習，在逐步的學習體會中，感覺到中華傳統文化中有相當多的真善美之處，如果從神學的角度來看，這就是上帝的普遍啟示的反映。今天在大中華地區，到處國學熱，對於傳統文化的尊崇、重視和發掘方興未艾。不過，也逐漸出現一種聲音，就是激烈批評甚至否定新文化運動中，那些批評傳統文化的思想和人物，魯迅就是被批評得較多的人物，想必箇中原因非常複雜。怎樣看待新文化運動的反傳統思想呢？怎樣看待魯迅先生的作品呢？筆者不是史學家，也非文學評論家，也不是研究魯迅的專家，只是因熱愛中華文化，也喜歡讀點文學作品，是帶著這些問題來重讀魯迅先生的作品，談點感受而已。



### 勇敢反封建的號角震撼

為何《吶喊》？向誰吶喊？1915 年 9 月 15 日，陳獨秀創辦《青年》（後改名《新青年》），把改造中國社會的職責寄託在青年身上。《新青年》的誕生，開啟了中國現代歷史真正意義上的思想啟蒙運動。它不斷刊文，批判「三綱五常」，而這正是傳統文化核心的倫理部分，全面否定以儒家文化為主的傳統社會，這清晰地將西方的「先進」和中國傳統文明的「落後」表現出來；目的是掃除封建思想，建造新的國民性，挽回近代以來中國落後、愚昧、挨打的局面。

浙江紹興人周樹人（1881 年 9 月 25 日—1936 年 10 月 19 日），以筆名魯迅在 1918 年 5 月《新青年》第四卷第五號發表小說《狂人日記》，裡面有一段使人震驚的話：「我翻開歷史一查，這歷史沒有年代，歪歪斜斜的每頁上都寫著『仁義道德』幾個字。我橫豎睡不著，仔細看了半夜，才從字縫裡看出字來，滿本都寫著『吃人』兩個字！」此文如發表在今天，可能會被國人的唾沫星子淹掉；但當時它卻是勇敢的反封建的號角，在中國大地上震耳欲聾地激蕩，且絕非曇花一現，而是持久震撼。

### 第一要改變他們的精神

1923 年 8 月，魯迅最早的包括《狂人日記》在內的 15 篇小說被編輯為《吶喊》集，在北京出版。在書的《自序》中，作者講到他原來東渡日本求學是學西醫，這可以幫助救治病人的疾苦，

也可促進國人的維新信仰。但一次看到一張圖片，在日俄戰爭時的中國，一個中國人被綁在中間被日軍砍頭，周圍的國人有「強壯的體格」，但卻「顯出麻木的神情」。魯迅頓時感受：「凡是愚弱的國民，即使體格如何健全，如何茁壯，也只能做些毫無意義的示眾的材料和看客……所以我們的第一要著是在改變他們的精神。」1918 年的一天，錢玄同先生來到魯迅先生家，邀請他為《新青年》寫稿，他答應了。於是，他開始了以文字為武器的吶喊生涯。個人和社會歷史中發生的事件看似偶然，但豈無全知全能的上帝精確規劃！





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

是否要逃避恐懼？

全球新冠疫情影響深遠，疫情期間，人們因健康和經濟情況的不穩定性，而引發了許多恐懼的情緒。雖然疫情舒緩不少，但對人們的心理狀態還是帶來難以消除的負面影響。

我認識一位婆婆，他的丈夫因感染新冠疫情而大病一場。雖然

現在已經康復，但婆婆仍然非常恐懼，極度害怕丈夫會再受感染。如非必要，她只留在家中，亦不喜歡丈夫外出。每次回家，除了馬上洗澡外，更會花幾小時把全屋打掃一番。消毒酒精不離手，每天用上最少30次。她害怕跟所有人接觸，就算她的子女提出探望他們時，她總是說：「疫情仍然嚴重，遲些才來探我們。」她拒絕所有社交活動，只在網上購物。雖然她的子女住在他們附近，但由疫情開始至今，這位婆婆只跟子女見過一次面。雖然現在疫情的風險已經下降了很多，但她對疫情仍是非常恐懼。

很多人不敢面對恐懼，因為懼怕失敗。像這位婆婆，不敢面對疫情，因為懼怕感染。她懼怕到了拒絕了解疫情最新狀況的程度。其實，疫情的風險已經減輕許多，只要做好防疫措施，就沒有必要拒絕所有社交活動。

有些人雖然不喜歡現在的工作，但因為害怕自己不能勝任其他工作，結果多年也守著一份自覺乏味的工作；有人說雖然知道男/女朋友人品差又出軌，但害怕自己找不到新男/女朋友，結果

多年啞忍對方的不忠。

恐懼是一種常見的情緒，可以由多種原因而引起。壓力、不確定性、外在環境等因素都可能導致人們感到恐懼。

我很同意這句名言「恐懼是智慧之母」。恐懼並不一定是負面，我們可以用正面的態度去看恐懼。當我們面臨恐懼或危險時，我們通常會更加警覺和謹慎。這種警覺性和謹慎可以激發我們思考問題、尋找解決方案，以及學習如何應對這些困難。恐懼可以成為一種驅使人們尋求智慧和知識的動力。

當我們感到恐懼時，這通常意味著我們對某些情況或事物感到不安或不瞭解。這種不瞭解暴露了我們的無知，只要我們願意踏出第一步去面對恐懼，它可激勵我們追求更多的知識和真相，以減輕或克服恐懼。因此，恐懼可以被視為一種啟發求知和智慧的力量。如果婆婆肯去面對她的恐懼，願意去了解疫情最新的進展和防疫措施，她便可以把恐懼大為減低，更不會連自己的子女也避而不見，影響家人感情。

當我們努力面對和克服恐懼時，我們有機會變得更強大、更有智慧和實現個人成長，並更有效地接受未來的挑戰。

- 假如你做著一份不喜歡的工作，但因為恐懼找不到新工而不辭職，你便要想想你真正喜歡做的是什麼工作？
- 如果要找到這份理想工作，你欠缺什麼學歷和技能？
- 怎樣能夠得到這學歷和技能？
- 你是否可以一面工作一面進修？進一步了解自己是否適合新工作以減低失業的風險。
- 如果辭了職，想像可能發生最糟糕的事情是甚麼（失業）？並且決定如果它發生了，你會怎麼應對（暫時靠積蓄生活或找家人支持）？
- 想像一件可能發生最好的事情（例如適應了新工作）。如果它真的發生了，你的感覺如何（滿足感和喜悅）？是否覺得辭職的決定非常值得？

恐懼不一定只是給我們帶來負面影響，還可以視為啟發我們追求智慧、知識和個人成長的動力。恐懼使我們思考，追求更多的信息和解決方案，進一步增長我們的智慧，並在我們追求知識和成長的過程中發揮關鍵作用。

逃避恐懼不是最佳方法，面對恐懼才是智慧之選。

愛包含尊重與接納

李飛君 執照心理諮詢師

一位妻子投訴丈夫的負面情緒和行為使她無法忍受。丈夫沉迷打機，除了上班之外，對其他事情（包括她）都不感興趣，藏身在電腦、電玩中；妻子很不滿，丈夫於是刻意避開她，最後乾脆把自己的床和電腦都搬進了地下室。妻子感覺被丈夫「推開」，感到很難受。其實丈夫不是拒絕她。

丈夫有全職工作，養家有責任感，但性格內向、經常說負面話，不懂得主動幫忙或鼓勵妻子。在婚姻輔導裡，丈夫坦言不喜歡妻子有控制慾，凡事她都有主見，總是想他配合她，他覺得被約束。他認為這是她的性格，說出來她也改不了。

有些人會用打電玩進入網絡虛擬世界來舒減壓力，但因時間管理不善，忽略了需要平衡家庭的時間，當妻子批評的時候感到反感（妻子的不滿更增加了他的壓力感），於是選擇逃避，在地下室擴建他的空間。

我讓那位妻子知道，丈夫的逃避是一種反抗行為，妻子感到被拒絕，其實他不是拒絕，只是抗拒妻子給予他的壓力。

妻子的性格主動開放，丈夫內向保守。在婚姻裡彼此看對方的缺點不順眼，會使對方感到壓力，關係繼而出現張力。如果雙方都採取負面態度處理（如爭論、批評、逃避、冷漠），只會使關係惡化。現實生活裡內向性格的人往往選擇以逃避、不處理來面對問題，其實「不處理」也是一個負面的處理方式，存在的問題不會因為不處理而自然消失，反而日子久了，婚姻裡的嫌隙會產生一個「空位」，容易發生第三者出現的危機，那麼情況就更複雜了。

「那麼我就讓他沉迷下去嗎？」——對凡事都想處理好的妻子性格，丈夫不處理問題的態度簡直是極大的煎熬。妻子首先需要處理的是自己的情緒，不要讓丈夫有問題的行為佔據自己整個的心靈，情緒不要被對方的問題控制、牽著走。任何上癮、沉迷的活動都需要改善，改善的起點點可以先從調整



自己看問題的角度和穩定自己的情緒開始。丈夫追求他的自主權，壓力越大反抗力越大。如果我們想一個成年人選擇好的、適當的行為，不是去逼他；他不想失去自主權，所以首先要尊重和接納他，他是成年人，有權選擇自己想做的事，每個選擇有它的後果，他要承擔後果的責任。

「那我不是縱容了他，害了他嗎？」——妻子沒有沉迷電玩，與丈夫的選擇不一樣，妻子適當地管理好時間，產生好的生活後果，丈夫會分辨出妻子的選擇比他的選擇好。愛一個人，需要把他這個人與他的問題行為分開，愛包含尊重與接納；妻子不認同丈夫的行為，但仍要接納、尊重他這個人。耶穌基督不是做了我們的榜樣嗎？祂接納世上每個有問題的人，祂拒絕的是人犯罪的行為。當一個人感到被尊重和接納的時候，他的自我保護防衛的心態會降低，會較容易正視自己的不好選擇，增加勇氣去調整自己的問題。

愛是一種力量，包含尊重與接納，給予人價值、自尊的肯定。愛能激發人積極地去改善自己。

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，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

San Francisco, Oakland

RealFiniti www.realfiniti.com

exp REALTY

專業裝修 專業家居擺設 專業貸款 專業物業管理

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



# 領導者培養智慧的 5 種方法

黃紅英

在工作場合，難免要與不同類型的人打交道。無論他們的信仰如何、性格如何，彼此尊重、寬容、和睦相處是最基本的職場準則。《聖經·歌羅西書》三章 23-24 節說：「無論做甚麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的，因為你們知道從主那裡必得著基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。」因此，身為基督徒，遵守神的教導，以合適的方式運用在職場中是我們的智慧。特別是

處於領導職位的弟兄姊妹們，如何以身作則，既管理好工作又活出基督的模樣、感染更多的人歸向主尤其重要。曾出版《釋放個性》、《個性化時代的領導力》、《創新心態》和《賺取意外收穫》等與職場相關書作的作者葛蘭·洛皮斯 (Glenn Llopis) 根據其領導經驗，推薦了五種

領導者在工作場所培養智慧、增強領導力的五種方法，我們用從神而來的智慧，看看對如何提升職場管理方法是否具有參考作用。



## 每天增加有意義的知識

洛皮斯曾提及，在他的一生中，其父親經常提醒：「如果你每天用有意義的知識豐富你的頭腦，它就會變得更強大；如果你把它付諸實踐，它就會變得更聰明。」因此，智慧指導我們的思維、態度和整體心態。它促使我們突破界限，超越顯而易見的事物，指導我們的個人重塑以及我們的領導力如何影響我們每天接觸的一切和每個人。作為領導者，我們的主要責任之一是最大限度地發揮我們所服務的人們的潛力，並讓他們發現自己的智慧。我們不能鼓勵他們總是追隨他人的智慧並接受他人的智慧指導。

領導者必須意識到這一點：變得更聰明，是意味著讓別人也變得更聰明。您是否通過讓您的員工分享自己的想法和觀點並保持原創性來為您的領導力創造卓越？每個人對世界和工作觀點的看法都不同。您是否期望其他人模仿您的想法，或者您是否有足夠的勇氣讓他們創造自己的獨特之處？

## 在職場中培養智慧

在職場中培養智慧非常重要。在企業和品牌試圖擺脫現狀並重塑自我的時代，今天有兩個因素與現代歷史上的任何其他時期都不同：一是變化的速度。今天可能相關的東西可能已經消失比你想像的要早；二是文化人口結構的轉變。企業不再那麼定義個人，而更多地由個人定義企業。

這兩個因素，特別是當兩者結合起來時，要求我們作為領導者在工作場所培養更多的智慧。讓我們面對現實吧，我們並沒有所有的答案——當我們認為我們已經有了答案時，市場卻告訴我們事實並非如此。思想的多樣性可以激發智慧。你有足夠的勇氣和智慧接受這個事實嗎？那些不害怕變得更加脆弱的人將擁有這種心態並領導這種新常態。

積累智慧非常重要，如何通過渴望學習和勇於打破現狀來實現這一點？要在人際關係中擁抱互惠，尊重那些致力於讓周圍的人變得更好的人——而成功最適合那些周圍都是希望自己成功的人。南加州大學特洛伊橄欖球隊教練皮特·卡羅爾 (Pete Carroll) 在發表畢業典禮演講時，分享了自己的哲學和方法。他認為，當思考自己的領導之旅時，需要考慮五件事，以幫助在工作場所培養智慧。

## 培養智慧的五種方法

### 1. 在脆弱中看到力量

為什麼我們需要變得脆弱？這不是讓我看起來很弱嗎？這不是削弱了我的影響力嗎？從歷史上看，作為領導者的脆弱被視為軟弱的表現，因為傳統的工作場所過於看重職位頭銜。領導者過於驕傲，會限制員工和同事培養智慧。但在當今的商業環境下，變化的速度迫使我們作為領導者更快地讓其他人加入進來。市場變化的速度要求我們分享過去不會遇到的挑戰，並變得更加透明，這樣其他人就不會措手不及，勢頭也不會受到幹擾。因此，脆弱是 21 世紀領導者力量的標誌。

例如，波音商用飛機公司首席執行官雷·康納 (Ray Conner) 在《波音計畫利用工人的競爭動力對抗空客》一文中說道：「我們已經改變，而且正在改變。你必須具備的競爭心態非常重要。你必須分享以前不會分享的東西，帶來你害怕做、不願意做的市場現實。這些不是我們一直到工廠車間與工人進行的那種對話。我們將整個遊戲帶給他們，以便他們能夠準確地理解他們如何融入整個系統。這就是我們試圖圍繞這個地方創造的心態。這不是這裡以前存在的心態。」

### 2. 促進互惠

領導力決不應該是片面的，領導者也不應該總是產生想法或做出決定的人。領導力意味著積極傾聽和推進他人的想法，並在此過程中提出建議以進一步加強或增加其價值。如果你是那種需要所有關注的領導者，你就不會尋求培養他人的智慧。

互惠是關鍵，培養智慧需要瞭解對員工最重要的事情，並給予他們表達意見和檢驗他們的想法的空間。你越能衡量和釋放員工的熱情追求，您就越能有效地挑戰他們拓展思維並拓展無限的可能性。促進領導者與員工關係中的互惠對於擁抱思想多樣性、激發獨立思考以及激發新的做事方式至關重要。

### 3. 鼓勵冒險以消除恐懼

作為領導者的另一個角色是教導員工如何克服他們最大的恐懼。當恐懼阻礙你時，就很難培養智慧——因為你缺乏承擔風險和引入新的做事方式的信心。

通過讓風險成為你最好的新朋友，你有時會面臨逆境——但在逆境中你會成長並獲得更多智慧。另一方面，如果你不斷地規避風險，你就會錯過一些最好的機會。因為，當你只能看到逆境時，逆境就變得非常大。但當它被機會包圍時，它就變得很小了。

鼓勵他人冒險、引導他們經歷失敗並幫助他們東山再起，這些都是共同培養智慧的有益步驟。

### 4. 勇敢思考，超越我們的極限

除了鼓勵員工冒險消除恐懼之外，領導者還必須不斷勇敢地思考，超越我們的極限。作為個人，我們擁有無限的能力來擴展我們的思維，尤其是在我們最熱衷的領域。關鍵是要知道是什麼激發了員工的思考以及什麼激勵他們取得成就。

在我們尋求最大限度地發揮我們領導者的潛力的過程中，如果我們想同樣推動其他他人也勇敢思考，那麼勇敢思考就至關重要。領導力就是教導別人如何讓自己變得勇敢。你的領導力不僅取決於你自己的勇氣，還取決於你分享的智慧和經驗，以便其他人也能變得勇敢。

培養智慧需要領導者知道員工在超出自己極限的程度後會感到不舒服，以及他們願意達到的勇氣程度。正是在這一點上，員工開始自信地形成自己的觀點，並開始檢驗自己的觀點和想法。這時他們開始將所獲得的知識轉化為指導他們並允許他們根據這些知識採取正確行動的智慧。

### 5. 在認可之前先尊重

在當今的工作世界中，每個人的觀點都應該受到重視，尤其是當您考慮到工作場所和市場的複雜性時。心存感激，尊重別人獨特的觀點，讓別人看到以前未曾見過的機會。為人們提供充滿創業精神的生活空間和懷著慷慨目標的工作空間。

認可並沒有什麼錯，但太多人已經成為認可上癮者。智慧教導我們不要僅僅尋求認可，而是首先尋求尊重，這比認可更持久。被認可的人和受人尊敬的人之間的巨大區別在於頭腦和心靈的不同。被認可的人會吸引那些容易忘記事情的頭腦。受人尊敬的人俘獲人心。

## 運用神的指引

當然，基督徒在工作場合實施領導力時，更應借助聖經中的價值觀和原則來指導自己的方法和同事的行為。並在工作中祈禱，尋求神的智慧和指引。與團隊一起參與祈禱，以建立共同的價值觀和目標。尋求、應用從神而來的智慧，以指導在複雜決策和問題解決中的領導行為，包括：

愛、仁慈與謙卑——引用聖經中的愛與仁慈的教導，讓這些價值觀反映在領導風格中。對同事和下屬表現關懷和尊重，並尋求建立正面的工作環境。以基督徒價值觀看待權力和領導。謙卑的領導者通常更容易得到團隊的尊重和支持。

正直與誠實——引用聖經中有關誠實和正直的經文，並在工作中展現這些特質。建立透明和誠實的溝通，使員工感到信任。

服務意識——以基督徒的角度看待領導是一種服務。以耶穌基督為榜樣，尋求為他人提供支援和協助。

寬恕與和解——若遇到衝突或困難，引用聖經中的寬恕和和解的原則，以建立和諧的關係。

公平與正義——積極追求公平和正義，並在領導決策中考慮這些價值觀。

總之，當領導者真正尊重差異和那些為了改善整體健康而破壞現狀的人時，他們就能培養他人的智慧。知識是隨著時間的推移而積累的。反過來，智慧使我們能夠根據這些知識採取正確的行動。智慧是對知識的恰當應用。知識知道燈已變紅；智慧踩剎車。知識見流沙；智慧圍繞著它行走。除非我們能夠最大限度地發揮我們的領導力所觸及和影響的一切的潛力，否則我們就無法有效、持續地培養智慧。如果你不激發他人的智慧，組織就很難長期保持競爭優勢。當我們陷入執行思維的陷阱時就會發生這種情況——期望員工按照他們的指示去做（執行），而不是鼓勵每個團隊成員獨立思考，以及讓我們能夠提前抓住機會的多元化思維。

## 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，是神送給人類的計劃的完全啟示，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。





# 努力做好今天 樂觀積極面對未來

李飛君 (執照心理諮商師)

肆虐全球三年多的新冠疫情終於宣告結束，對人類生命的威脅解除，但在心理健康上帶來的陰影並沒有回落，不少輔導個案都是尋求焦慮和抑鬱情緒的治療。

焦慮和抑鬱是一種面對生活環境的改變、衝擊，不穩定、感到受困擾或威脅而產生的情緒反應。這種負面的情緒影響我們的人際關係、學業、工作表現和身體健康。人生總有曲折、變動，充滿不確定性，很容易產生不安全感與無力感，所以學習如何舒緩情緒很重要，就是在平順穩定的日子裡，也需要注意保養自己的精神健康。

自我照顧(Self-care)是精神健康裡一個重要的課題，它是對自己的身心健康負責的行為。重視自我照顧不是自私，反而是因為我們對身邊的人有責任感，所以要刻意保養自己的健康，以致有能力幫助其他人。每次搭乘飛機時，安全演習都會提醒我們，當飛機出現故障、氧氣罩掉下來的時候，要自己先戴好，才幫助同行的人。

自我照顧首先要建立健康的生活型態——有規律的作息，使我們有效率地掌握時間；鍛鍊意志力放下手機；讓自己有充足的睡眠(成年人每天平均需要7-9小時睡眠)；多見陽光；堅持運動。運動不單增強身體免疫力，並且增加腦部神經傳遞物質多巴胺(Dopamine)和胺多酚(Endorphins)，使人有愉悅正面的感覺，改善情緒。白天的陽光加上運動，能夠改善晚間睡眠的質量。

若是意志消沉，沒有動力，不是等動力出來，反而要提醒自己：先要動，動力才會出來。當躺在床上沒有動力起床時，叫自己做一個不需5分鐘可以完成的事，例如去廚房泡一杯茶或咖啡，當完成這個動作時，給自己一個讚賞和肯定，然後再去做一個5分鐘內可以完成的事，一小步一小步地把動力帶出來。

開放自己，與人接觸，建立社交支持網絡，避免孤單感。有適當的朋友可以傾訴，能夠釋放內心的抑壓，朋友不一定可以解決難題，但是有人願意聆聽、關心和了解自己，已經提供了積極的動力。

培養正向思維，正向的思想可以提昇我們的抗逆能力。正向是指不論環境如何，仍然選擇以樂觀、積極的心態面對，盡一己之能，為自己及他人，努力做好今天。所謂環境未改變，心態可以先改變。因為當想法有轉變的時候，感覺也會隨之不一樣。看目前的困難處境是短暫的、過渡性的，並非永遠的。

人的生命受造奇妙可畏，設有自我療癒的功能，我們需要好好珍惜保養。焦慮是通常把還未發生的事過分地放大，以至於感覺自己應付不來而產生的恐懼感，《馬太福音》六章34節提醒我們：「一天的難處一天當就夠了。」每天都是新的一天，讓自己掌握今天，不要為明天憂慮，刻意留意當下美好的、正面的事情，選擇把它留在記憶裡，締造自己歷史新的一頁。☺

## 腰痛與橫經席

馮新偉 (中醫博士)

### 腰痛分急性和慢性兩種

孩提時代，經常聽到從建築地盤放工回來的父親，躺在木板床上吟著：「腰骨赤，不如橫梗蓆……」起初還以為橫梗蓆是一張竹蓆或草蓆，讓那些經過整天體力勞動的人睡得舒服一點，以舒緩他們工作後的辛勞。後來念中醫時才知道，它的真正名稱叫「橫經席」(因為父親操開平話，所以誤以為橫梗蓆)，是一種南方的草藥，生於高海拔的密林中，對治療腰骨刺痛和腰骨酸痛很有效。但究竟橫經席是否能夠醫治所有的腰痛呢？當然不是！

原因是腰痛可分多種類型，每種類型的成因和治法都有所不同。腰痛又稱「腰脊痛」，是以自覺腰部疼痛為主症的一類病症。疼痛的部位或在脊中部、或在一側、或在兩側，為臨床常見的症狀。一般腰痛主要分為急性和慢性兩種，急性多是由於突然暴力或不自覺的所謂「無情力」造成的閃腰，其中也包括由跌打扭傷等造成的腰傷，其痛的性質是劇痛或刺痛，急性腰痛也可以由外感引起，但這種腰痛會隨著外感痊癒後消失；而慢性腰痛則多由於勞損，身體抵抗力弱，又或受傷後處理不當形成。

### 打風落雨前就風濕腳痛

我們經常會聽到婆婆訴說，她的風濕腳痛猶如天文台，每逢打風落雨前幾天就會痛。原來這種痛症稱之為「濕痺」，中醫稱這種由風、寒和濕三種致病因素侵襲人體所造成的痛症為「痺」，受到不同致病因素入侵所造成的腰痛，都有不同的症狀，如風邪偏盛會令肢體關節疼痛，痛會遊走不定，且痛無定處，更令關節屈伸不利；寒邪偏盛會令關節疼痛較劇，不可屈伸，痛有定處，局部皮色不紅，觸之不熱，遇寒痛增，得熱則減。

濕邪偏盛會出現肢體關節疼痛，重者不移，酸痛或有腫脹，肌膚麻木不仁，而且在陰雨寒冷時，皆可促其發作。又或久居寒冷濕地，如居住於地庫，又或涉水冒寒，如從事沙灘和泳池救生員、冷庫搬運或潛水員等工作，都有機會令風寒濕邪浸漬經絡，引致氣血不暢，發而為病。

由勞損構成的腰痛，通常與職業和習慣有關，特別是一些從事搬運行業的工人或車衣女工，他們經常需要彎著腰工作，又或需要背著大量信件和包裹四處送信的郵差，如果他們背重物的姿勢不正確，長此以往很容易令腰椎勞損或脊椎變形，造成氣血運行不通，引致不同類型的腰痛。

### 橫經席治風濕痺症腰痛

由正氣不足或肝腎陰虛引起的腰痛，一般都會伴有頭暈、乏力和腰膝痠冷等徵狀，而這種痛的性質，多屬於隱隱作痛。身體虛弱的人患的腰痛，多屬於這一種。而最普遍的一種腰痛，則是由於瘀血內停所引起，這種腰痛的特徵是刺痛，晚間或觸按時刺痛會加劇，而且通常在晨起，或久坐後加重，它們每每伴有外傷史，亦多見於更年期後的婦女。明顯的瘀血病人會有面容黧黑，甚或皮膚出現蜘蛛紋。

對於腰痛的治法，一如前述不是單靠橫

經席可以止痛，原因是這種草藥的主要作用，在祛風濕、強筋骨和活血止痛，所以用來治風濕痺症造成的腰痛最為適合；其他腰痛則可以採用不同的療法和方劑治理，但所有治則都不離一個方法：除濕散寒，通經止痛，補益肝腎。

最後治理急性的腰痛，最重要還是宣通經絡，先按摩，再而敷藥，之後才服藥和針灸，而耳針和皮膚針亦是一個很好的選擇。



## 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

2004年度最佳教授獎



- ◎ 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



## 遞上水杯的那個人

彩霞

你是否處於精神不佳，疲乏無力的狀態呢？

坦白說，從去年 12 月中到今年 2 月，感覺自己都在這狀態下度過，主因是家裡接二連三的感冒生病；聖誕節前先是女兒感冒，傳給了丈夫，變成將近一個月的咳嗽；然後是女兒從幼兒園被傳染了頭蝨（沒想到與頭蝨搏鬥的過程也耗掉了我不少神經細胞）。等頭蝨處理完了，女兒又感冒，她不怎麼嚴重，而傳到我，卻幾乎變了流感，發燒好幾天，其中一天得完全躺在床上休息。很久沒生病了，辛苦之餘，也感到一下子要從平常每天的「作戰模式」煞停，難免感到不適應。很多想要完成的事務，卻奈何沒體力去做，感覺有點沮喪。而在生病的同時要照顧和接送孩子、處理工作家務，實在也是一大挑戰。

相信沒哪個父母會說自己不累，然而在「累」之中，如何能帶著積極且有盼望的心情來面對，是我很想在今年裡好好學習的功課。

看到一篇很有幫助的文章，作者是有八個孩子的媽媽，她提出了簡單建議鼓勵勞累的家長們，以下簡述其中兩點：

### 再累人的事，終究會成為過去

無論是與頭蝨搏鬥、博弈青少年孩子的叛逆，還是因自身健康和體力日漸衰退而感到惋惜，這一切都有過去的一天。

當每一天要結束、累得躺平之際，但願我們記得，這些累人磨人的事，終究有過去的一天，但我們在世上付出時間和精力所建立起來的關係卻有著永恆的價值，而在生命的過程中，上帝在我們心裡所動的工，將要成就極重無比的榮耀。

### 數算「遞上水杯的那個人」

馬拉松比賽裡，沿途不乏為選手們遞上水杯的志願者。筋疲力竭之際，一杯涼水竟能發揮莫大的作用。

在「為人父母」的這條長跑道中，要時常停下來，數算一下身邊為我們「遞上水杯」的人——那些曾經給予我們大大小小支持與幫助的人。別忘記，上帝總是安排不同的人與事來幫助我們，減輕我們的擔子。

回想在這次生病的過程裡，腦海裡經常浮現很多值得感恩的事情，其中大部份是平常看似理所當然的事，此刻卻叫我滿心安慰，讓為我點燃了亮光和希望；雖然一邊擤鼻涕一邊接連打五六個噴嚏，但我卻能在一個溫暖的家裡養病（這段時間，新聞裡提到很多家庭都因電費、煤氣費急升而面對極嚴峻的經濟困境）；雖然無法出門買菜，胃口也欠佳，卻能透過網購買到每週需要的食材和用品；雖然一邊生病一邊帶孩子很累，卻有一個體貼的丈夫協助和照顧……

而最重要的是，我有耶穌的話成為心裡的安慰——《聖經·馬太福音》十一章 28-31 節：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

親愛的朋友，如果你此刻正揹負着重擔勞苦，願你跟我一起回應耶穌「到我這裡來」的邀請，讓心裡得享真正的安息。🙏



## 教養孩童

戴思

有人說，孩子天生天養就好了！我們不都是這樣長大嗎？

也有人說，「十年樹木，百年樹人」，孩子是幼苗，需要悉心栽種，才能茁壯成長，成為樹人。

《聖經》卻這樣說：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（《箴言》廿二章 6 節）

記得當年唸基督教教育時，老師這樣說：「教育理論，眾說紛紜，而且隨時間、環境而改變，莫衷一是，唯有《聖經》是造物主的默示，永恆不變的育兒指南！」當時，女兒才牙牙學語，現在已長得亭亭玉立，在唸研究院了。在她成長過程中，我看見基督教價值觀怎樣塑造她的品格，怎樣幫助她面對逆境而不退縮。我見證了當愛在教室、在家庭中湧流，孩子的生命便不一樣。

### 良善忠心

回到女兒唸小一，那時我在唸碩士班，一星期有三個晚上上課，回到家已經九時多。一天晚上，我拖着疲乏的身軀回家，看見仍在書桌前埋頭苦幹的女兒，我有點詫異。女兒在我任教的基督教學校唸書，學校不主張操練，一向功課不多，於是我拿起手冊看看，果然，只有三份功課。看看時間，是時候睡覺了，就在我準備要訓話的時候，女兒抬起頭跟我說：「媽媽，老師說做功課要『良善忠心』，不可以馬虎啊！妳看！每個漢語拼音的詞語，我都配上圖畫呢！」一時之間，我無語。

「良善忠心」是《聖經》裡關於善用才幹、忠於所託的比喻。主人遠行，於是叫僕人來，把產業交給他們管理。主人按照各人的才幹，一個給五千，一個給二千，一個給一千。那領了五千的僕人馬上去做生意，另外賺了五千回來，那領了二千的也是這樣，唯獨那領了一千的僕人，把錢藏起來。過了一段時間，主人回來，要跟他們算帳。那領了五千及二千的僕人，因為忠於所託，所以給主人稱讚又良善又忠心，反之，那領一千的僕人，因為沒有好好運用主人所給的產業，所以被責備又懶又惡。（參考《馬太福音》廿五章 14-30 節）

善用才幹，得主人喜悅，得主人稱讚，這個故事牢牢的栽種在孩子心中，成為了她的座右銘。

作良善忠心的好管家，忠於所託，不馬虎了事，得過且過，我從孩子身上上了寶貴的一課！🙏

## 「十個童女」的比喻

陳琛儀牧師

### 預備足夠的油

「十個童女」的比喻記載在《聖經·馬太福音》二十五章 1 至 13 節。

當中提到十個童女之中，五個聰明、五個愚拙。在新郎來到的時候，這些童女就要幫助他，但由於不知道新郎到來的時間，所以要先作準備。五個聰明童女不但帶備燈，也預備足夠的油；另外五個愚拙的童女，只把燈盛滿油便算了。

半夜的時候，新郎來了！她們立即起來梳洗，接著就出去。五個聰明的童女說：「我們已經準備好了！」由於已等了很久，所以那時燈內的油已經差不多燒盡，她們把油再添上；另外五個童女卻沒有這準備，便說：「燈快將熄滅了，如何是好？求你們分點油給我們吧。」

當危機突然臨到時，就能清楚分辨出究竟哪些人是認真地等待。

### 「常態」的基督徒

在教會中有很多被稱為「常態」(status group) 的基督徒，他們表現得很好，很有禮貌，很有理；他們相信《聖經》是神的話語，卻沒用太多時間去讀《聖經》；他們相信耶穌會再來，但卻不想做任何事！他們相信有差傳事工，又相信要事奉，卻沒有真正參與；他們也相信祈禱，卻又不時常祈禱。他們不是不想愛耶穌，而是自覺這樣的表現便可以了，心態跟那五個愚拙童女一樣。

我深信在這比喻中的「油」，是指內心所作的準備，當新郎來到的時候，就可以立刻出來迎接。在教會中有很多人在沒有特別事情發生時，就不知道他們的信心如何；會不會危機臨到時，就說「不相信」或說：「我很軟弱！我不再來教會，我不參加聚會，你不要和我傾談。」還是有危機來到的時候，很歡喜弟兄姊妹前來幫助並一起祈禱呢？

### 不可分油出去

有人會問：「那五個聰明的童女其實可以分點油給那些不足夠的，那麼大家都可以應付過來了。」會不會認為五個聰明童女說：「不可以，我們不可以分給你們。」是不對的呢！比喻談及的是油的準備，一個人的蒙恩得救和真正愛主，是不可以分給別人的。一個人的得救，不會是因為認識好的傳道人就救，他們要自己作決定，並且明白要認真地愛主、服侍主、等候主，無論境遇如何都要這樣做。

「不可以把油分給你們！」並不是教導我們要自私，而是信心要憑自己去作決定，要認真地去等候。那五個童女和新郎一起出去了，其餘五個童女就立刻出去買油；可惜尚未回來，婚禮已經開始，門也關上了。就算那些童女回來時大聲喊說：「我們來了！我們是來幫忙的。」但新郎說：「我不認識你們！我很渴望你們來幫我，但你們沒有做好這件事，所以現在不需要你們了。」《聖經》告訴我們，五個愚拙的童女始料不及事態會這樣——她們十分驚奇、驚慌和害怕這事的發生。

### 好好預備等候

這比喻提醒我們，要好好考究自己的生命，會否覺得自己的現況已經很好？究竟我們的心有沒有準備好？比喻最後一句話，就是「你們要做醒！」因為主耶穌甚麼時候回來，我們不知道。所以，讓我們一起思想，究竟我是一個聰明的童女，還是一個愚拙的童女？

我們應否好好反省，求主赦免我們做一個「得過且過」態度的基督徒，願我們把生命真正擺上，愛祂、服侍祂、等候祂。免得落入那五個愚拙童女一樣的下場。求主幫助我們好好地預備和等候，等那天歡喜快樂地見主面。🙏

## 將來復活榮耀的身體

竹瑛

幾個姊妹在一起，不知怎麼地談到將來在天堂對自己外貌的期盼。一位姊妹說，她從小就嫌自己長得這麼矮，到天堂她可不願還是這麼矮！她認真的表情引來大家一陣哄笑。

難道人們真的會帶着擔心進天堂嗎？或許我們從小到大，不是被別人比，就是自己在比別人，從長相、高矮，到成績、學校、婚嫁、工作……這張項目單子，隨着年歲有增無減。這些有意無意的比較，在不自覺中讓自卑或自傲住進了生命裡。然而感謝上帝，因着接受耶穌基督成為我們生命的救主，在決定生命主權交在耶穌手裡的那瞬間，在地位上我們成為基督裡新造的人，舊事已過，都變成新的了！最大的改變是我們的心思意念，從基督耶穌來的價值觀會持續不斷改變我們對生命的態度，用合乎上帝的眼光看自己與看別人。

當耶穌來到這世界時，祂是降生在馬槽而不是在皇宮，外貌上祂沒有佳形美容，社會地位也只是木匠的兒子。至尊至榮的上帝，甘願把自己降到最卑微，為要得着世上所有階層的人；祂受盡屈辱死在十字架上，用自己的生命完成贖罪，讓不論在任何光景裡的人，都可以從祂那豐富的恩典中，得到上帝所預備的豐盛生命。要我們明白，不論身分地位、高矮胖瘦，或身體癱瘓殘障，在耶穌基督裡，只有一種人——都是上帝所愛的！

對信徒來說，更重要的是耶穌基督死後三天的復活，這帶給所有信徒日後復活的盼望，不再害怕死亡，知道在世上只是旅客，永恆的家是在天上。主耶穌再來時，死人復活與我們改變的身體會是如何呢？《哥林多前書》十五章 53 節說：「這必朽壞的總要變成不朽壞的，這必死的總要變成不死的。」我們不能用屬地的想法去衡量屬天的事。使徒保羅用種子來比喻在地上屬地的身體，又用種子長出來的植物比喻在天上屬天的身體，可見兩者的完全不同！我們將來復活榮耀的身體是屬天上的，是從裡面到外面完全被更新的身體，帶着基督聖潔的榮光，有基督復活的生命。屬地與屬血氣的已經不再，我們的心思意念將與主一致，不再是從人的眼光看人和一切受造物，乃是以天父的眼光看自己和其他人，重新恢復到上帝創造之初的「所看一切都甚好」！何等喜樂！看哪，舊的都過去，一切都被更新了！🙏



### 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**

**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**

**豐田汽車 (三藩市總代理)**

## 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**



文 / 林園 (jnX 音樂敬拜事工)



每年的 12 月 31 號回顧第二天新年 1 月 1 號的新計劃時，都讓我有種莫名的反感。或許是因為過往的每一年，曾嘗試過逼自己寫下新一年希望達成的目標，但最終成功的是讓自己越來越討厭自己——因為今年又沒有達標。

所以，這些年我乾脆躺平，算了，反正做眼前該做的和處理緊急突發的事，就已經足夠我忙一年的了。正所謂「計劃永遠趕不及變化」。新年計劃，拜拜！

2024 年 1 月 5 日下午 3 時，42 歲的前無綫新聞主播柳俊江燒炭自殺。這幾年柳俊江在社交平台開創了「柳爺說話教室」的頻道，是一位生命導師，分享一些很實用的學習溝通方法和提示。他是我眾多朋友關注的一位形象健康、積極奮鬥的網絡紅人。「從今天開始，好好學習，好好說話，請 follow 柳爺說話教室。」是他視頻的結束語……我喜歡柳爺，因為他的分享很真誠、內容實用，也常常會被他的教導所鼓勵。當聽到這噩耗時，我感覺自己的瞳孔幾乎放大了好幾十倍……雖然不是直接認識他本人，但悲劇的發生，讓我的心壓抑了很久，彷彿一位好友突然從自己的世界消失了……

第二天，一位朋友發來一個視頻，又同樣地震撼我的瞳孔放

大了好幾十倍，眼淚也按捺不住地流。該視頻介紹的是一位全身癱瘓不能說話的水墨畫家劉偉明。他每次作畫都只能用捏在他頭上的一支毛筆，一筆一筆地畫出他內心的想法。每畫一筆，他都要咬緊牙根、抓緊拳頭、用盡全身的力氣，去控制身體的抽搐和震抖，才能畫出一道線條。然而，他畫的線條並不是一條直線，而是時粗時細的線條，因為每次心跳的起伏，都會帶動著頭上的毛筆時高時低地畫出線條，有粗有細，有深有淺。然而，他每畫的一筆線條，皆記錄著他的每個心跳，也代表著他的生命力。我開頭以為他畫的畫應該很難表達得完整，然而看到整幅畫後卻令我驚訝，其畫作不但具有自己的風格和實力，而且創意無限，作畫內容讓人有很多反思的空間。

我哭了。  
因為作為一個四肢健全的人，我們都有各種矯情的理由去偷懶不做練習，然而這些傷殘人士其實可以有更大的理由去埋怨或放棄。看到劉偉明弟兄排除萬難，開了五次個人畫展，並參加無數次聯展；在香港、廣州、上海、多倫多展出，並獲得好評無數！而在信仰方面，更是積極渴慕追求神、思考祂的話語。每當遇到困難，他都會謙卑來到上帝面前禱告，因為他堅信上帝會幫助他。看到這樣努力奮鬥、對生命如此堅持的人，我不禁熱淚盈眶，同時又深感愧疚，反思自己在面對困難時，總是太輕易埋怨或說放棄。

在這視頻裡，有著同樣讓人敬佩的一位智者，她就是劉弟兄的伯樂陳慧老師，一位獲獎無數充滿大愛的藝術家。她從事藝術及教育四十年，最為人熟悉的就是她教導和陪伴傷殘人士作畫，為他們舉辦了多場畫展，極力推動和幫助傷殘人士藉著藝術發展技能投入社會，幫助他們實現夢想，讓傷殘人士的生命活得有尊嚴、有盼望。

陳老師有這樣的使命，是源於年輕時一次幾乎難產的經歷。醫生診斷她的兒子因出生時腦部受損，可能會一輩子身體癱瘓，影響行動和說話能力。但非常感謝上帝的憐憫，她的孩子並沒有醫生所說的那樣，反而可以健康地成長。於是陳老師向上帝

許下承諾，要奉獻一生來陪伴那些有殘疾的孩子和媽媽。  
其實陳老師的膝關節並不好，但在教導作畫期間，每次教傷殘人士作畫，她都是跪著陪伴他們耐心地教導。為甚麼要跪著呢？因為有些傷殘人士只有頭部可以活動，有些只能坐在地上用腳作畫。陳老師大可以坐著教導，但是她卻選擇了跪在地上，與這些傷殘人士同一高度和視野來作陪伴和教導，這一跪就堅持了 30 多年，成就了很多傷殘人士的夢想，幫助他們可以用手或腳來畫畫，讓他們夢想可以實現。同時也將這些畫家的故事傳揚出去，鼓勵我們這些健全的人，不要因為一點點的身體不適或攔阻就輕易放棄。

看到這裡，我又哭了，因為發現原來「謙卑」還可以這樣的落地（接地氣）。突然讓我更具體地明白耶穌基督甘願放下自己尊貴的身份，來到世上與我們擁有同一個視野，經歷我們所經歷的，以致我們可以相信：一切地上的喜怒哀樂、生老病死或苦難……耶穌都完全明白並且已經得勝。我們絕對可以相信這位「以馬內利」的耶穌，祂一直陪伴我們，並隨時提供幫助！

仔細看這兩位藝術家的生命時，我發現了一件共同的事——就是他們都是對生命充滿熱情的人，有愛、有使命、有目標，以致他們為著所期盼的事「堅持」下去。劉偉明和陳慧皆有常人不容易堅守的「堅持」：一位是對生命的堅持。謙卑依靠上帝的堅持，用意志克服身體的障礙，不屈不撓地堅持他的理想，熱愛生命和藝術，用作品生命影響生命；一位是對使命的堅持：背負著大愛使命而堅持，謙卑陪伴傷殘人士發展藝術，讓更多人再次看見生命的可能性、被賦予尊重和盼望，並且分享他們的生命，影響更多傷殘人士的生命。

回到一開始我說對「堅持」有困難的問題……我在想或許並不需要強迫自己一定要寫計劃，可能是先想一下要堅持的事情背後的動機，然後祈求上帝給我們愛和不斷向祂禱告的心，不再去想能不能堅持，而是依靠上帝讓自己去經歷和享受在這過程中。或許，不知不覺間就成為了習慣，也不知不覺間就成為了自己的目標呢。🙏

## 剖析上帝對以色列的愛

謝潤華



上帝創造天地萬物，以色列民族固然是祂創造出來的，也是祂揀選去完成偉大使命的選民。上帝對他們施以慈愛和公義的作為和審判，這與祂對其他受造物的做法是一貫的。那麼，我們要探究的部份是因他們是選民而獨有的對待。

「古時耶和華向以色列顯現，說：我要以永遠的愛你，因此我以慈愛吸引你。」（《耶利米書》三十一章 3 節）

上帝對以色列永遠不變的愛去彰顯出祂對全人類的愛。上帝在聖經中以丈夫愛淫婦（參《何西亞書》）及父親愛浪子（參《路加福音》十一章）的故事來比喻祂怎樣愛以色列人。如果有人誤會上帝愛以色列人多於自己所屬的外邦人群體，是一種錯誤和無知，因為在上帝的救贖計劃中，外邦教會和以色列人是環環相扣的。如果有人曲解上帝以外邦人取代以色列人，這樣地歪曲聖經是一種罪，我們要小心啊。

上帝對以色列人的態度是極其愛惜及全情投入的。「耶和華遇見他（以色列）在曠野荒涼野獸吼叫之地，就環繞他，看顧他，保護他，如同保護眼中的瞳人。」（《申命記》三十二章 10 節）

祂知道以色列人要完成託付是一條漫長的路。祂願意指引他們，一步步伴著他們前行，並賜下愛的應許和愛的規範。「所以，你要知道耶和華你的上帝是信實上帝，向愛祂守祂誡命的人守約，施慈愛，直到千代。」（《申命記》七章 9 節）

我們可從上帝的屬性略知祂對以色列人及天地萬物的態度。如果你願意嘗試，還可以親身體驗到祂的屬性，享受祂的同在。

上帝是：「以便以謝的耶和華——到如今都幫助我；耶和華以勒——耶和華必預備；耶和華尼西——耶和華是我的旌旗；耶和華加底西——耶和華使我成聖；耶和華拉法——耶和華必醫治我；耶和華沙龍——耶和華賜我平安；耶和華齊根努——耶和華是我的義；耶和華沙瑪——耶和華同在；耶和華羅以——耶和華是我的牧者。」

上帝對揀選完成救贖世人大計的以色列人的愛源於祂信實守約的屬性，實在不可思議，從以下歷史事實中可見一斑：亞當和夏娃犯罪違背上帝，祂仍為他們預備救恩之路；世人犯罪極深，祂以洪水審判世人，仍留下義人挪亞一家；世人建巴別塔，祂變亂他們的口音，但仍呼召亞伯拉罕

作選民，讓世人重新開始；以色列人寄居埃及，為奴 400 年，祂差遣摩西領他們離開，進入迦南地；以色列人入迦南地後違背祂，祂先後差遣 13 位士師去拯救他們；在列王時代，南國和北國先後被擄，祂仍幫助他們回歸，重建聖城和聖殿。

「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」（《約翰福音》三章 16 節）可惜世人拒絕接受救恩，一次又一次遠離愛祂們的上帝；而上帝卻一次又一次主動地以愛去擁抱每一個罪人。上帝的愛是廣闊無條件的，是對全人類的傾注。

有人說上帝只愛選民，或者說上帝比較愛選民，都是一種誤解。世人若能完全脫離罪性，才能從嫉妒中醒悟過來，才能明白上帝愛選民，就代表了祂對世人偉大的愛。🙏



### 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

Turningleaf Financial Group  
通略理財

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

人心籌算自己的道路  
惟耶和華指引他的腳步

~ 箴言 Proverbs 16:9

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







## 二月園藝選秀

# 四季豆

佟穎



四季豆，英文名 common bean，是一年生的草本植物。其幹種子和綠色未成熟的豆莢可食用，人們也常稱其為豆角或菜豆，而其中的豆粒稱為芸豆、腎豆、雲扁豆、架豆、刀豆等。四季豆原產於美洲大陸，屬豆科菜豆屬植物，為北美洲三穀之一，後來傳入亞洲大陸，成為中國人都喜愛的蔬菜。北方人習慣稱其為豆角，曾是中國東北人最重要的蔬菜，因東北冬季寒冷，沒有新鮮的蔬菜，人們就在秋天將豆角涼成幹便於保存，在冬天可以用溫水浸泡後食用。現在物流發達及耕種技術先進，東北人在冬天也可以吃到新鮮的豆角了。

四季豆是華人餐桌上的常見蔬菜，也是華人家庭菜園中普遍種植的蔬菜，容易種植，產量高。四季豆的品種很多，有適合蒜蓉、清炒、幹煸的品種，有適合燉菜的品種，可以根據家庭的口味來選擇種植。四季豆含皂苷和植物血凝素，沒有煮熟的四季豆可導致食物中毒，出現頭暈、頭痛、嘔吐、腹痛、手腳麻木、心慌等症狀。為了防止中毒，一定要將四季豆煮熟後食用，不要一味的追求清脆的口感而減少烹飪的時間或降低烹飪溫度。

### 生長習性

四季豆對於土壤沒有特定的要求，許多居家菜園的土壤都可以種植。四季豆喜溫暖，不耐霜凍；喜光，對光照的要求較高。花期強光照可以提高結莢率，增加產量，適合的生長溫度為 60°F~80°F，加州適宜種植。當溫度高於 85°F 時，我們可以採取遮陽的方式來避免高溫。四季豆對於水分的要求有些特別，播種後至初花期這段時間，以控水為主，避免植株快速生長消耗養分影響開花。在開花前可以澆一次小水，並施一次肥，在開花後，植株既要長莖葉，又要陸續開花結莢，需要大量的水分及養分逐漸進入旺盛的生長期，這時可以 5~7 天澆一次水，尤其是結莢的盛期可多澆一些水，半個月左右施一次肥。

### 育苗

四季豆可以直播，也可以育苗移栽。家庭種植，可以直接購買種子自行育苗，也可以到苗圃購買幼苗。四季豆自行育苗也很容易，每年的春天或初夏，當最低溫度高於 55°F 時，就可以播種了，一個坑裡可以放 2~3 粒種子，坑的深度在 2.5cm 左右，然後覆蓋

一層土，土壤保持稍微濕潤，不是很乾燥即可，不必澆水，一周左右就會發芽，這個時候可以澆少量水，紙箱 2~3 周後，會長出幾片真葉，此時就可以間苗，保留健康的苗，去除弱小的苗。

### 修剪及搭架子

四季豆的種植非常容易，日常修剪也可以很隨意，在開花的時候，可以把底部的葉子修剪掉，保持通風，光照即可。如果忙，沒有時間修剪，問題也不大。只要遵守通風、保持光照的原則即可。但搭架子就非常重要，四季豆是藤蔓類的植物，必須搭架子。架子用木條或竹竿與線繩結合的直上直下屏風形的架子即可。搭架子可讓每一個向上攀爬的植株都有自己的空間，避免纏繞在一起，透風透光減少蟲害，增加產量。所以，植株間距大一些較有益處。

### 施肥

建議在播種或定植時食用牛羊糞做底肥，枝蔓上藤的時候再施一次雞糞肥，開花後每半個月施一次同樣的肥料。需注意的是，儘量不用氮肥，避免葉子茂盛，影響四季豆的結莢。

## 湯飲食譜 10 雪燕黑杞子蜜

祺祺



「俾心機讀書，要考上大學啊。」、「記住要勤力，努力工作。」、「做人一定要有理想。」自小在日常生活上，聽過很多類似的說話，說的人包括父母長輩，以及人生經驗比我豐富的人。當然，這些也是典型的電視劇集和電影對白，尤其常出現於勵志劇集或影片。小時候的我，也所以因此覺得很有道理。

但俾心機讀什麼？要勤力做什麼？和要有怎樣的人生理想？初中時候的我很困惑。

現實？有很多人很聰穎，也很用功讀書，香港人是世界知名勤力工作的表表者，而且很多自少便有理想——如七、八十年代大學生的「四仔理想」，清晰而具體的理想目標為「老婆仔」、「車仔」、「屋仔」、和「生仔」。我中四的班主任曾在班上告訴我們，她在大學時候普遍大學生的追求定義很具體、很中產，也有一定範圍及指定項目，看得見，也碰得到，彷彿已經掌控在手。優質中上及享受的生活，衣食無憂，基礎在於金錢物質。

令我想起小學時候的一位同學，同學的名字及樣貌，無論我怎樣努力也記不起來，但他當時回答老師的問題，我卻記憶猶新。老師在課堂上問：「你們未來想做什麼？」相信當時老師想問我

們有什麼理想職業，或個人目標之類的人生問題，然後老師隨意點名該同學回答，他直率而又響亮的回答說：「我想要開心快樂。」惹得全班同學哄堂大笑，老師隨之而點名成績較好而表達能力較高的同學回答。

同學完全沒有提及金錢或物質，更莫論職業或社會地位，一個近乎人類與生俱來的直接回答，感覺到人類必須具有的，就正如飲食和睡眠。我開始探究快樂，由那一位同學令全班大笑的回答開始，包括在我年青的時候，直至我決志成為基督徒的那一天。

感謝神的憐憫恩待讓我在年輕的時候，能就讀基督教小學及中學，有機會讀到了神的話語，明白如何活著才有價值和意義。人，有價值，有意義，快樂也隨之而來。保持人生價值能令我賺取更多的金錢嗎？做有意義的事情能令我享受舒適的生活嗎？答案是否定，但我卻快樂。

我堅持的價值，常常令我碰壁，也許會令我感覺灰心，尤其是在物質及商業社會裡，我要做的有意義事情，也需要我努力付出及犧牲許多，考驗毅力。但每當我來到神面前禱告，神就會開啟和帶領我前行的方向，讓喜樂降臨我心。人活著就應該順服神、敬拜神、見證神，唯有追求認識神，才是我們的人生目標。「所以，我奔跑，不像無定向的；我鬥拳，不像打空氣的。」（《哥林多前書》九章 26 節）

你會否和我一樣，為自己製作一杯美味而又養顏的特飲，為肌膚和眼睛注入營養元素，散發由內而外的神采，保持青春。本期與大家分享的是雪燕黑杞子蜂蜜。功效：具減脂潤腸，益睛明目。以下是 2 人份量的製作方法。

### 材料

- 雪燕 半兩（滋潤皮膚、潤滑腸道、增強免疫力）
- 黑杞子 半兩（含豐富花青素，明目，抗輻化）
- 蜂蜜（滋潤、促進皮膚新陳代謝、使皮膚柔軟細膩）

### 做法

- 雪燕清洗後浸 5-6 小時，浸發挑起黑色雜質（注意雪燕發頭多，可以浸發至 20 倍，所以每次不用浸太多，一粒浸發後已經一大碗）
- 黑杞子清洗後備用
- 將 0.3 公升水滾後放入雪燕煮 5 分鐘，熄火待微涼後，先將蜂蜜加入在杯，然後注入待微涼後的雪燕，最後放黑杞子在面便可

### Tips

- 「雪燕」是產自「雪燕樹」(Gum Tragacanth)，是由樹髓的汁液流出凝固而成，而分泌流出至凝固過程需時約一星期，這星期裡不可以有下雨情況進行。
- 「雪燕」的顏色和口感跟燕窩很相似，但售價平宜，所以有些食肆用作取代「燕窩」為食材。雪燕含多種護膚營養，改善乾燥肌膚，補水保濕、提高人體免疫力，能使皮膚豐滿、緊實有彈性。



雪燕



黑杞子

## 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

保險 • 退休 • 金融規劃

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

# 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



# 「超級奶爸」何基佑 育兒超級錦囊

夏蓮娜

「超級奶爸」何基佑 (Kay Ho) 的育兒超級錦囊就是：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（《箴言》二十二章 6 節）。Kay 坦承：「父母再愛自己的子女，也無法永遠在他們身邊，所以從小引領他們認識、信靠、經歷上帝，致使他們一生都有天爸爸陪伴、教導和保護，這是一條蒙福的路，也是送給子女最好的禮物。」



## 爸爸要站起來 負起教養孩子責任

「超級奶爸」何基佑近年一直致力在網絡上提供一些有共鳴和教育意義的課題。自 2018 年從電視節目主持轉型為 KOL 至今，追隨《超級奶爸》頻道的粉絲約有八萬多，七成是女性，三成是男性，年齡介乎 35 至 45 歲之間，以家長居多。基本上 Kay 每天出兩個帖子，有時也會在社交媒體平台上載一條自己拍攝的影片，故事藍本有來自自己的孩子，有創作的，也有是朋友的經歷。Kay 說：「訂閱人數雖然不算很多，不過在我看來，八萬多人亦等於八萬多個家庭，而且也不是一個固定數量，因為有機會太太看到後會轉發給丈夫，又或者會跟朋友圈分享，我相信總會形成一種漣漪效應的影響力。」

Kay 坦言當初創作「超級奶爸」這個角色，是想表達一個信息：「爸爸要站起來，也要負起教養孩子的責任。」因為爸爸的角色並非只是賺錢，其實很多媽媽都在工作，所以不能期望媽媽又能賺錢，又做家務，又照顧小孩，這樣是不公平的；所以他認為男士也要發揮育兒的潛能，父母雙方必須彼此配合來養育子女。

## 為求助者禱告 耶穌是最佳的導師

不少家長會透過網上的社交媒體跟 Kay 聯絡，告之他們當前面對的育兒問題或挑戰。「我會盡力回答他們，且會建議家長在提問時詳細描述問題的背景，讓我能更精準地作答；若然發覺問題不是我熟悉的範疇，我會鼓勵他們找專業的社工、婚姻輔導員跟進。在需要或合適的情況下，我會為尋求幫助的對象禱告，當中也有人後來成了基督徒；其實，耶穌正是提供最佳答案的好導師。」

Kay 指出，今天的父母（尤其香港家長）在照顧孩子的問題上，遇見最大的難題就是，子女在小學階段所面對的學業和功課壓力。他觀察到：「由於父母的工作時間很長，甚至下班後仍要辦公，根本缺少時間集中精神處理子女的事情；另一方面，在學校的『催谷』下，孩童學習的質素和要求不斷提高，面對子女讀書的壓力和數之不盡的功課時，父母既沒有時間，又不想撕裂親子關係，惟有以踩鋼線般游走往來，險象橫生。」

## 勿因功課繁重 而失去學習的動力

他也希望家長明白，並非所有孩子都適合「港式教育制度」的學習模式，也許他們會在一些課堂以外的科目上表現卓越，卻不想被困在學校之內。所以家長切不可讓孩子因功課繁重而失去學習的動力，因為「保持願意學習的心」是個終生的課題。



Kay 強調，對小朋友而言，最重要的是父母的愛和接納。每個人的成長背景不同，上一代和現今教導小朋友的方式分別很大，更不宜把自己以往所受的教導方法或傷害延伸至下一代。然而，教導孩子的最好方法，就是從《聖經》中學習上帝的教導——例如，認識愛的定義，如何去愛自己和愛別人，甚麼是無條件的愛、接納、原諒和寬恕……有時也許父母本身也要學習上述的問題；不過，他們並不孤單，因為有很多同路人都是面對同樣的問題和挑戰，只要多溝通交流，總有出路。

## 父母口徑一致 隨時向子女表達愛

很多父母都希望「超級奶爸」能傳授一些育兒錦囊，Kay 笑說，這是一個需要終身學習的功課，以下的一點經驗或可供大家參考：

\* 在教導子女的事情上，我和太太口徑完全一致——她能代表我，我也能代表她。只要小朋友出現問題，我或她都可以立即處理。我倆沒有特定的角色（誰演紅面、誰扮黑面），但最重要的是讓孩子看到父母是相愛的，因為很多孩子心靈的傷口乃來自父母的爭吵不和，這份「不相愛」會令他們在成長以後，留下傷口或會去傷害別人。

\* 我們經常跟小朋友表達「愛」，隨時隨地跟他們說「我愛你」；甚至在面紅耳赤，冷靜下來之後，還是會跟他們說：「無論如何爸爸、媽媽也是愛你的。」

\* 家長除了是流行電玩和手提電話的資源提供者外，更是資源的管理者和教導者，可是很多時候父母忽略了後者的兩個角色，導致小朋友出現問題。由於我會設定（管理）子女使用電子產品的時限，若然違規便要承擔後果。我要管理的是資源而非孩子，因為管理孩子的話，便會破壞與他的關係，且也注定失敗；所以，只要好好地管理資源便能管理到孩子。

\* 踏入青春期的年輕人，更易接觸到不同類型的資訊，從而會有自己的想法；這是一個尷尬時期——他們渴望被視為成年人，但心



智卻仍然是個小孩。當子女來到這個年紀，父母要說要教的已經講過，所以父母最強的表達就是，不論發生甚麼事父母仍然會接納他。我很期望孩子無論遇到何事，他們第一個想起求助的人就是我。

## 舉行家庭崇拜 每晚都會一起禱告

雖然 Kay 經常跟人分享教導子女的課題，但他直言自己也會遇到類似的教養問題。他兒子今年八歲，女兒四歲，小女兒相對比較愛鬧驚扭，有時也令他束手無策，而通常他的做法就是，讓她先冷靜自己的情緒，然後才跟她處理要面對的問題。Kay 感恩地說：「我們一家（包括兩名兒女）都相信耶穌。孩子雖然年紀小，但已會提問一些信仰問題，例如何時被提？天國是怎樣的？我們在家裡定時舉行家庭崇拜，太太負責詩歌敬拜部分，我則分享《聖經》內容，就像一個小型聚會。禱告親近神，也是我們經常做的事，在每晚睡覺前，我們都會一起禱告，一起去處理和面對未解決的情緒或問題。哪怕在我感到十分疲累時，他們亦會提醒我要跟他們作睡前禱告，這真正表達了他們願意禱告的心。最令我感動的是聽到他們說：『至死也跟著耶穌』，這是因為他們在基督信仰氛圍下成長的結果。」

最後，「超級奶爸」送上一個超級錦囊給大家：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（《箴言》二十二章 6 節）。◎

## COTM 2024

### 三藩市灣區退修會

# 不屈不撓

「不屈不撓」是指面對困難不放棄的毅力和堅持。基督徒要面對的挑戰多不勝數，不同的人與事消磨我們對主的愛，單靠堅忍大概不夠支撐我們跑完當走的路。三年多的新冠病毒是一個典型例子，疫情過後，你是否寧願躺平？對主的愛是否已不再一樣，現在只靠消耗責任心支撐每週的事奉？

誠邀大家參與今屆的退修會，帶着不屈不撓的毅力，在退修會中一同等候仰望，操練敬虔。重拾初心，走更遠的路。

<p><b>報名費用</b></p> <p>晨鳥優惠 (12/1/23 - 2/29/24) - \$380</p> <p>正價 (3/1/24 - 4/1/24) - \$450</p> <p>*名額有限，額滿即止</p> <p>*包括兩晚住宿和六餐</p> <p>*所有聚會以粵語進行</p>	<p><b>附設兒童福音營</b></p> <p>(適合5至12歲小朋友參加)</p> <p>*小孩 5-12 歲 半價</p> <p>*4歲以下免費，但不設床位</p> <p>*聚會時有托兒服務</p>
--	--

講員: 黃修健牧師 (大JOE)

May 17-19, 2024

Green Mountain Retreat

19480 Bear Creek Rd, Los Gatos, CA 95033

Contact: Maisie Chan | maisie.cotm@gmail.com

主辦: jnX 音樂敬拜事工

SUBMIT OR NOT

3/16 (六)

7:30pm jnX 敬拜分享會

College of San Mateo Theatre  
1700 W Hillsdale Blvd  
San Mateo, CA 94402

免費入座 (請掃 QR code 訂位 座位有限 先到先得)  
粵語聚會 免費泊車

媒體贊助