

PRESORTED STD
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 504
SAN FRANCISCO
CA 9411

01

本月金句：「各樣美善的恩賜，和各樣全備的賞賜，都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的。」——《聖經》——

專題

號角

探新方向 報好信息

Herald
Monthly 月報

2024年7月
Vol.37 No.7 July 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

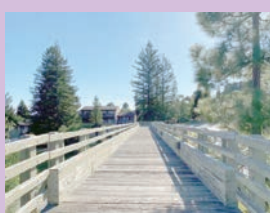


A3

強將手下無弱兵？
美國需要魅力領袖嗎？

A6

大學開學季：
住宿篇



B7

劉民和牧師：如何讓社區遠離毒品？

B12

中年聲音
好導師彭家麗



迷人的巴黎



2024 巴黎奧運將於 7 月 26 日開幕，秉著 Games Wide Open (中文譯「奧運更開放」) 的口號，巴黎以嶄新的面貌迎接世界各地健兒和旅客。讓我們來先一覽這以勇氣、創造力和創新精神著稱的城市，體驗法國今昔的迷人氣質。

奢華時尚領軍 世界潮流鼻祖

7 月的巴黎，繁花似錦、玫瑰飄香，花枝招展地迎接體壇盛事——第 33 屆奧林匹克運動會。巴黎是個勇於創新的城市，1900 年第一次承辦「奧運」時，就達成女性可以參賽的創舉。巴黎文化底蘊深厚、領導時尚潮流，就算沒有「奧運」，也令人趨之若鶩！歐睿國際 (Euromonitor International) 最近公佈 2023 年百大旅遊城市，巴黎連續三年蟬聯冠軍，可見其魅力迷人！

巴黎是時尚之都，全球 10 個最具影響力的奢侈品牌中，有 6 個出自巴黎，包括路易威登 (Louis Vuitton)、迪奧 (Dior)、香奈兒 (Chanel)、卡地亞 (Cartier)、

聖羅蘭 (Yves Saint Laurent)、愛馬仕 (Hermès)；每年營業額總共 1,296 億美元。加上風靡全球的名酒「白蘭地」；生產蘭蔻 (Lancôme)、契爾氏 (Kiehl's) 等 37 個名牌化妝品及香水的歐萊雅 (L'oreal)，令巴黎在奢侈品市場上獨領風騷。

皇室貴胄 帶動潮流

奢侈品 (Luxury) 的定義，是製作精良、名貴罕有，足以炫富顯貴；歷來為皇室設計訂造，然後王公大臣、富豪巨賈爭相仿效，蔚為時尚潮流。文藝復興時期 (15-16 世紀)，法國時尚受義大利風格影響，在時裝方面，強調奢華的布料和精工刺繡。到了 17 世紀，法國國王路易十四追求奢靡生活，專門設立皇家製造廠，生產精美的傢俱和鏡子等；又召集能工巧匠，為宮廷設計名貴首飾及華衣美服，惹得歐洲各國爭相效尤，巴黎頓成時尚中心。

現代的奢華時尚，源自 19 世紀的巴黎。1837 年，愛馬仕為迎合馬術流行，設計了一系列英姿颯爽、適合騎馬的時裝。10 年後，卡地亞投入時尚市場，專門打造新穎精緻的珠寶和手錶。1854 年，路易威登迎合旅遊風尚，設計了印有自家標誌的行李箱。同時，英國人查爾斯沃夫 (Charles F. Worth) 到巴黎開設高級時裝店，並以真人穿上他的品牌服飾，穿梭遊行以作宣傳，揭開了時裝表演的第一頁。

20 世紀初葉，女性紛紛走出家門，成為職業婦女。香奈兒、迪奧等時尚品牌紛紛面世，拋棄了工藝複雜、製作精良的蓬蓬裙，設計出簡約輕便、行動自如的裝束，徹底推翻了歷代婦女的「花瓶」形象，在時裝領域上開拓了無限空間，也譜寫了一個個名牌創業的傳奇。從此巴黎時裝不但馳名遐邇，並成為推動潮流的發動機。這些名牌公司不斷演進，有些合併成為奢華時尚「霸業」；例如 LVMH 集團旗下，就擁有 LV、迪奧等 70 多個品牌。

巴黎時尚 影響沙皇

巴黎的奢華時尚，不但振興了法國經濟，也影響了俄國歷史。據說從小熟讀《基督教皇子教育》的彼得大帝 (Tsar Peter the Great, 1672-1725)，從小渴望公平治國、明智安邦。他於 1697 年組織使團「微服出遊」，用 18 個月遊歷歐洲，為的是吸取各國經驗，改善俄國人民生活。雖然他改名換姓扮作平民，但他身高 6 呎 7 吋，相貌軒昂英俊，盛名早就遠播歐洲。

他「潛伏」巴黎兩個月，深被巴黎的時尚文明吸引，從此思想產生巨變。回國後即大刀闊斧，興利除弊，命令人民「剃鬚易服」，改穿巴黎服飾，朝臣貴婦學習法語，又廢除包辦婚姻，讓年輕人可以自由戀愛；同時在政法、軍事、社會上進行改革，領導俄國走向繁榮富強。

如今事隔 300 多年，俄國挑起「俄烏戰爭」，弄得焦頭爛額。巴黎推動時尚潮流的腳步，卻沒有停止，無論在時裝服飾、建築藝術上，都不斷推陳出新，令巴黎成為奢華時尚的巨人！但本報並不鼓勵人追求奢侈生活，而是盼望大家「生活簡樸，讓人也能簡樸地生活」。因為一個名牌手袋，就能養活很多窮人。

巴黎風情——塞納河

巴黎，這個富有歷史的城市，從一個小落部發展成聞名全球的大都市，大革命沒有摧殘她的文化，世界大戰沒有折毀她的建築；時間，為這個城市一層層疊上了屬於她的故事。顯露在時尚，呈現在藝術，吸引着人們前去品味她的風情。

塞納河西堤島：巴黎聖母院

故事從大約公元前 250 年說起。塞納河上有兩個天然島嶼，其中西堤島上住了一個名為「巴黎」的部落，後來成為巴黎城區的發源地。島上原是住宅區和商業區，現在卻被司法大廈、醫院和警察局取代。還好 16 世紀修士們的住所被保留下來，最著名的就是五年前，毫無預警遭受烈火蹂躪的巴黎聖母院。

值得一提的是，聖母院前的廣場的地上有片銅牌，上面寫有原點 (Point Zéro)。標示此處是法國丈量全國里程時所用的起測點，可見巴黎聖母院在法國的重要性。如今，這個集歷史、宗教、文學意義於一身，耗資鉅款重建的巴黎聖母院，即將在今年 (2024) 年底重新開放，配合着巴黎奧運會，邀請全世界的目光再次投注這個充滿文藝氣息的城市。

塞納河：左岸右岸

巴黎市沿着塞納河而建，許多主要建築都在河邊以及俯瞰河景的地方。塞納河像一道圓弧，向西貫穿了巴黎全城，以北稱為右岸，以南稱為左岸。左岸右岸，不僅僅是地圖上的標誌，更代表着不同文化精神、不同生活型態，甚至連時尚品味都截然不同。

17 世紀開始，很多達官新貴和社會名流在左岸建造別墅，慢慢形成了以學術為主流的社區，是達達主義、現代主義、存在主義等現代思潮的誕生地。先賢祠索邦大學、法蘭西學院，還有海明威故居以及他筆下《流動的盛宴》，都在這裡。右岸的面積

幾乎是左岸的兩倍。香榭麗舍大道、凱旋門、大皇宮、協和廣場、羅浮宮、百貨商場和高級飯店等各種精品名店，巴黎的繁華盡都在此，是名符其實的「花都」。

不論是左岸的文化與藝術，或是右岸的市井與財富，初次到巴黎，一趟塞納河遊船，都可以將這些經典走馬看花地盡收眼底。若經費許可，在遊船上享受燭光晚餐，用只能在水上才能看到的獨特視角，遠眺被燈火照亮的城市，不用人擠人，輕鬆地欣賞巴黎的美。巴黎的美，美在生活中慢活的體會。

塞納河上的橋：亞歷山大三世橋

塞納河上有 37 座橋樑，連結左右兩岸，橋樑不同。無論是浪漫的「愛之橋」，最古老的「新橋」，或是 17 世紀專攻修女使用、如今成為滑板少年和手鼓藝術家最愛的「雙橋」，都有着自己動人的歷史故事。其中「亞歷山大三世橋」被稱為是最華麗的橋，在 1900 年世界博覽會時和大皇宮、小皇宮一同開幕。

亞歷山大三世橋是沙皇送給法國的禮物，為了慶祝法俄同盟、象徵兩國的和平而建。細看橋上的裝飾，華麗的新藝術派盞燈、天使、兩端金光閃閃的飛馬，都相當考究。除了石像之外，鍍銅鍍金的雕塑讓整座橋看起來金碧輝煌。即使經歷了一個世紀的滄桑，橋身仍保持着珍珠灰的原色，並沒有受到任何侵蝕。

無論是河畔漫步或是橋下徜徉，塞納河上波光粼粼，反映着巴黎的色彩。毫無疑問的，再沒有什麼地方像巴黎一樣，到處瀰漫着自由與浪漫，縈繞着夢幻及激情！巴黎萬種風情，閃耀着獨特的氣質，細細品味，或許就激活了您潛藏在心的巴黎風情。



靈魂的「浪漫」組曲

清照

「浪漫」，似乎是法蘭西文化的代名詞，無論是飲食抑或音樂，無一不被浪漫浸透。

法蘭西品味自幼培養

將近 20 年前在巴黎居住時，每早晨送八歲的兒子上學。和兒子親吻再見後，總會和一些家長們，聚集在校門口的告示板前，研究這週公佈的學生午餐。這對看重飲食的廣東人和法國人，都是相當重大的情事。一週五次的午餐，每餐都有前菜、主菜和甜點，調配營養，烹煮美味。

法國人的一次午餐，需用上一個小時，這是法國人少有胃病、懂得聊天交際的原因，是自幼就被培養了。相比之下，美國的大賣場，貨架上展示着十多種胃藥，都是有原因的一常常在快餐店五分鐘搞定一餐，胃怎能不抗議呢。

跳華爾滋的服務生

說到要省錢吃一餐傳統法國餐，最負盛名的要算是 Buillon Chartier 了。無論喝咖啡、吃甜點或是正餐，都由訓練有素的服務生招呼。他們穿着黑西褲、白襯衫、黑背心，加上長及腳的白

圍裙，上菜時熟練得好像在跳華爾滋。服務生和客人的互動，也很吸引人，足足顯示飲食業和娛樂業是息息相關的行業。

坐在餐廳裡，有古典建築裝飾，有人們閒聊生活，更有美食美酒的香氣飄流在空中。菜色更是讓人津津樂道：四歐元的煎菜，七歐元的肉類，兩歐元的甜點或冰淇淋，每一道菜一定美味。買單時最有趣了，服務生會用鉛筆在餐桌墊上的牛皮紙做算術，計算機被藐視，心算的本事登上殿堂。兩個人一餐下來，差不多 30 歐元。難怪觀光客或巴黎人，都趨之若鶩。

音樂教育從小培植

法蘭西社會也看重音樂教育，巴黎的 20 個行政區，每區的公立學校學生，都可以去音樂學院免費學習樂器，且在課後進行。

(下頁續)



整體人類的標竿

這次巴黎奧運會有著一個十分崇高的理想，那就是為這舉世矚目的體育競技大會，立下一個重要的標竿：「停止將差異視為障礙」；這的確是一個很重要的標竿，值得全球各國，以奪標精神，全力以赴。

「停止將差異視為障礙」的最基本要求是「接受」差異，只有對差異有了正確看法，才可以正確地處理彼此的差異，不讓差異成為障礙。其實，在人類中有差異是很正常的，不單正常，而且是必要的。必要，是因為差異才可以產生相得益彰，在彼此都不完美時，可以互相扶持、彼此相顧。

《聖經》中就提及過這樣的關係：「身上肢體，我們看為不體面的，越發給他加上體面；不俊美的，越發得着俊美。我們俊美的肢體，自然用不着裝飾；但神配搭這身子，把加倍的體面給那有缺欠的肢體，免得身上分門別類，總要肢體彼此相顧。」那意思就是接受彼此的差異，不單是「停止將差異視為障礙」，更要進一步的「彼此相顧」！

相顧的意思就是「並肩同行，彼此支持」，不單是強者幫助弱者，弱者也不要妄自菲薄；因為彼此的存在，都是為了一個相同的目標：讓整個的身體，能按照身體的主人的意志而自由運作，不管是剛強的，或是軟弱的，都可以有所貢獻。只有當我們明白創造生命的主的心意，我們才可以實踐「接受差異」這個最基本的要求。

不過，嚴格來說，不是接受「差異」，而是接受「創造人類的神的造物的心思」；相信祂是善意的，而且是充滿智慧的。從神創造的宇宙萬物來看，確是如此，不單非常精密，萬物的互動也十分精妙。然而，這樣的心思，發生在一個身體上，人們是沒有異議的；發生在整個宇宙，人更是只有讚歎，不會有問題；但可惜的是，當差異發生在人類身上時，差異卻成了一個問題。那些自覺高人一等的，就會歧視別人。這種歧視，實在枉費了上帝以祂完美形象造人之心。

其實，人類不單要「停止將差異視為障礙」，更要體會造物主的心意去面對差異：「肢體總要彼此相顧」。身體是不可能全部都是重要器官；而即使是重要器官如眼睛，也需要微不足道的眉毛、眼睫毛等的保護幫助。所以，不管強弱，體面或不體面的，都是造我們的神的安排，都是為了彼此相顧而存在的。

其實，在上面提及的《聖經》經文中，很清楚地談到有差異的人類的彼此相處之道，那就是給不體面的「加上」體面。如果這個對「把加倍的體面給那有缺欠的肢體」，成為全人類共同的願望，那麼，我們必會有一個更好的明天。@

此日此地 火炬點燃

2024 年 7 月 14 日，位於巴黎中心區的市政廳廣場 (Place de l'Hôtel de Ville)，將迎來一個特殊的時刻——奧林匹克火炬的傳遞儀式。這一天，奧林匹克火炬將從香榭麗舍大道開始，途經巴黎的多個著名景點，最後抵達市政廳廣場。

的第四區，河對岸就是巴黎聖母院。市政廳廣場既是歷史遺跡，也是今天文化和社交活動的中心，在巴黎人的心中占有特殊的地位。火炬傳遞到巴黎第一天，選擇停在市政廳廣場，讓這個廣場成為全球注目的焦點。

選擇巴士底日入城

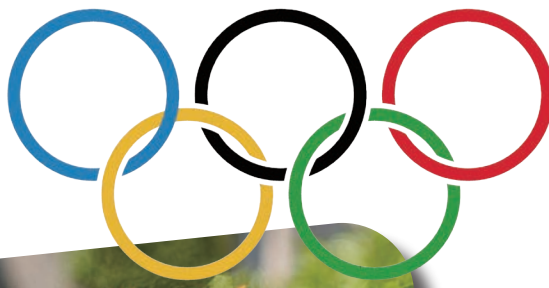
2024 奧運火炬傳遞從 4 月 16 日在希臘的古代奧林匹克運動會遺址采集後起行，5 月 9 日開始在法國本土和海外領土進行傳遞，選擇 7 月 14 日進入巴黎，具有特別的意義。

這一天是法國的國慶日，又稱為巴士底日 (Bastille Day)，為紀念 1789 年 7 月 14 日巴士底監獄被攻陷的歷史事件。巴士底監獄原本是一座皇家監獄，被視為專制君主政權的象徵。巴黎的革命者為了反抗國王路易十六的專制統治，攻占了這座監獄。這個事件點燃了法國大革命，各地運動迅速擴展，導致了舊制度的崩潰，促使國民議會通過了《人權和公民權利宣言》，為法國社會，甚至全世界，帶來了深遠的變革。

1879 年，為了紀念法蘭西第一共和國的建立，法國政府宣佈把 7 月 14 日定為國慶日。這一日，不僅僅是一個歷史紀念日，更是一個展示法國文化、自由和國家團結的節日。(關於法國大革命，本報第八頁有另文從基督信仰角度分析)

市政廳廣場是中心

市政廳廣場位於塞納河右岸，在巴黎 20 個區的中心區之一



精神。

市政廳廣場是個既古老又充滿活力的地方，見證了巴黎和法國歷史上的無數重要時刻。1789 年，巴士底日的第二天，在這裡選出巴黎新市長。1944 年 8 月 25 日，戴高樂將軍在這裡發表了著名的演講，宣佈巴黎從德國佔領中解放，此後市政廳廣場也稱為解放廣場 (Esplanade de la Libération)。今年夏天，廣場作為 42.195 公里馬拉松的起跑點，將見證奧運最具傳奇色彩的長距離比賽。

市政廳廣場在現代巴黎生活中扮演多重角色。每年，這裡會舉辦各種節慶活動，包括音樂會、展覽和市場。冬天，廣場上會設置一個大型溜冰場，吸引了大量市民和遊客前來體驗。夏天，則會有戶外音樂會和電影放映，讓市民在星空下享受文化盛宴。此外，市政廳廣場還經常用於大型體育賽事的公共觀賞活動。當有重要的足球比賽或其他體育賽事時，這裡會設置巨大的屏幕，成千上萬的市民聚集在此，一同為自己支持的隊伍加油助威，這種集體觀賞活動極大地增強社區凝聚力。

市政廳廣場，不僅是巴黎歷史的見證，更是體現法蘭西不斷創新的民族精神。這個夏天，萬眾矚目在這個廣場，再次驚嘆創新的巴黎！@

俯拾皆文學——巴黎 現代思潮的搖籃

巴黎，文學的殿堂，被形容為世界上「最常被想起、被談論、被書寫的地方」。這座城市以其獨特的魅力和深厚的文化底蘊，成為了無數文人墨客的靈感源泉和創作樂土。從中世紀到文藝復興，從 17 世紀到啟蒙思想風湧的 18 世紀，從文豪燦若繁星的 19 世紀到現代思潮百花齊放的 20 世紀——直到今日，巴黎依然閃閃發光，吸引和啟發着全球無數的文學創作和喜愛者。

浪漫主義巨擘：維克多·雨果

還記得《巴黎聖母院 (Notre-Dame de Paris)》(港譯《鐘樓駝俠》，台譯《鐘樓怪人》)裡那駝背敲鐘的身影？或者是《悲慘世界 (Les Misérables)》(港譯《孤星淚》)裡因偷了一塊麵包而被叛處重刑的悲慘主人公？維克多·雨果 (Victor Hugo, 1802-1885)，作為法國文學史上卓越的文學家，一生寫作了眾多詩歌、小說、劇本、散文、文學評論及政論文章。他的《巴黎聖母院》不僅是浪漫主義文學的巔峰之作，更是對巴黎這座城市的禮讚。

雨果在巴黎居住過一段不短的時間，他的作品多描寫巴黎的街道、建築和人文生活；除了令當時將近荒廢的巴黎聖母院聲名大噪，巴黎政府甚至在雨果 79 歲時為他舉辦盛大的慶祝活動，把他原來

居住的大街改名為「雨果大街 (Avenue Victor-Hugo)」，足見他的影響力。

雨果以外，19 世紀的巴黎繁星璀璨，繆塞、大仲馬、小仲馬、巴爾扎克、司湯達、波德萊爾、蘭波、龔古爾兄弟、莫泊桑、福樓拜等文學大家，生命都和巴黎緊緊相連。

痛苦的存在主義者：保羅·沙特

隨着工業革命的進行，現實主義和自然主義文學在巴黎蓬勃發展。巴爾扎克 (Balzac) 的《人間喜劇》對法國社會各階層的細膩描繪，成為現實主義文學的經典之作。而佐拉 (Zola) 的《盧貢——馬卡爾家族》一系列小說，把文學創作和科學實驗連結起來，開創了自然主義文學的思潮。

在這以後，20 世紀的巴黎成為了存在主義的發源地。你可能不認識保羅·沙特 (Paul Sartre, 1905-1980) 這名字，但應該有聽過他的名言：「存在先於本質」。存在主義強調個體自由和責任，探討人生的意義和價值。作為存在主義文學先鋒人物，沙特著有《嘔心 (Nausea)》、《自由之路》、《心靈之死》等作品，反映了第二次世界大戰前後巴黎的精神面貌，更着重探討故事中的主人公如何支

配自己的自由。沙特故事裡的主人公都是「痛苦」的，那來自於他們的「自由」和「選擇」，他們必須為自己的選擇和存在負責，同時必須去面對難以接受的醜陋現實，例如政府和戰爭。

俯拾皆文學

巴黎的文學不僅體現在偉大的作品和傑出的文學家上，更融入在城市的每一個角落。從塞納河畔的舊書攤到拉丁區的小劇場，從左岸咖啡館到香榭麗舍大街的畫廊，巴黎的文化氛圍無處不在。無數作家在這座城市相遇、交流，彼此啟發，創作出一部部跨越時代的經典之作。

美國作家海明威 (Hemingway) 曾在回憶錄《流動的饗宴 (A Moveable Feast)》中寫過一段話：「假如你有幸年輕時在巴黎生活過，那麼你此後的一生不論去哪裡，她都與你同在，因為巴黎是一席流動的盛宴。」這讓人想起《詩篇》四十五篇詩人的愛慕歌：「心裡湧出美辭，我為王朗誦我的詩章，我的舌頭是敏捷文士的手筆。」巴黎就是那麼一處美麗的地方，使人心裡湧現美辭，滔滔不絕，記錄這個城市的日與夜，鬧與靜，人與人的相會，人與神的遇見。@

來重新詮釋「浪漫」吧！

音樂和美食，都是供應人類感官和心靈需要的美感經驗。上帝賦予法蘭西民族這種欣賞美、創作美和實踐美的恩賜，讓他們應用這些「浪漫」元素，給予人類超物質的體驗。人類不同於動物，動物不懂、也不能懂「美」是什麼；唯有按着上帝的形象所造的人類，才有這種能力。如果我們重新定義「浪漫」，將它詮釋為一種親近美、一種為人建構美的情感經驗的話，那麼耶穌基督以無罪之身甘願犧牲自己、拯救罪人的救贖之愛，筆者認為，就是宇宙最「浪漫」之舉了。@

(續上頁)
就算學生沒有去音樂學院上課，在學校裡也會有唱遊和合唱團的課程，培養孩童欣賞音樂、參與音樂的機會。學期結束前，家長會來學校看全校小孩的歌場表演。難怪法蘭西民族音樂人才輩出。在巴黎地鐵，遊客時常可聽到法國年輕人一起在車廂合唱民謠，甚或在足球季期間，聽到法國人即興合唱一些勝利凱歌。

「盲點」座位聽歌劇

想起 30 多年前到 Palais Garnier 聽歌劇的經歷。那時身為窮學生，

心癢癢地想去體驗一下這個著名音樂廳。在法國，學生沒錢負擔正常座位也不打緊，正如在一組豪華公寓的隔鄰，巴黎市政府興建樓房給貧民的作法一樣，去除「貴族化 (Gentrification)」，縮小貧富差距造成的生活差異，是政府的責任。

那一次用了大約十個法郎，買到「看不見舞台、卻聽得見歌劇」的包廂位子，也就是處於「盲點」角落的地方。聽的是義大利歌劇大師普契尼的《波斯尼亞人》，雖不見舞台，只聞樂音，一樣叫人動容。更大的感動，是我這個窮小子，一樣可以享受藝術，因為藝術超越種族和貧富的界線。



加創意 家滋味



總代理：康元(北美)有限公司
877-889-8968
網上查詢：www.myAsianStore.com

強將手下無弱兵？美國需要魅力領袖嗎？

余創豪

克林頓總統在2000年12月國家安全戰略報告的序言中寫道：「當我們邁進新的千禧年時，我們有幸成為一個享受空前繁榮國家的公民，國內沒有深刻的分歧，國外亦沒有壓倒性的威脅，還有，我們擁有史上最強大的軍隊。或許從前的美國人希望有一天能夠生活在一個備受祝福的國家，可以享受以上所說的其中一部分。或者很少有人期望能夠體驗到所有的這些好處，能夠得到一點就更少了。」言下之意，他認為在他的世代，美國人已經擁有一切，要風得風，要雨得雨。

美國人的兩極化

的確，在那個時代，克林頓可以說出這種為美國而自豪的壯語。由1970年代至1980年代末期，日本成為美國最強勁的經濟對手，美國在許多領域上都節節敗退；然而，日本政府應付房地產泡沫時卻採取了錯誤的政策，自1991年以來日本經濟成長開始停滯，這段時期被稱為日本「迷失的年代」。1993年世界上第一個互聯網瀏覽器NCSA Mosaic面世，從此世界步入了互聯網時代，美國的電子商業帶動持續強勁的經濟。還有，2000美國財政年度的盈餘為2,370億美元，這是連續第三次盈餘，也是有史以來最大的。1998年至2000年間，美國的公共債務減少了3,630億美元，這也是空前絕後的。

在冷戰期間，美國在多方面都處於下風，最蒙羞的失敗就是南越淪陷；然而，1990年美國率領聯軍擊退了入侵科威特的伊拉克，在國際上的聲望如日中天；1991年蘇聯解體，冷戰結束，美國成為一枝獨秀的超級大國；1999年美國及其北約盟友又以零傷亡的

創舉戰勝了塞爾維亞。

但不消說，現在無論是誰人擔任總統，都不會再如克林頓般吐出豪言壯語，無論是從縱還是橫的角度來看，美國人的兩極化比自己的從前和比其他國家都更加嚴重。根據2020年的一項研究，經濟學家傑西·夏皮羅(Jesse Shapiro)的團隊發現，過去幾十年來，美國人的政治兩極化加劇程度遠遠高於加拿大、英國、澳洲、德國。此外，根據2021年蒐集的數據，政治學家謝里夫·阿姆拉尼(Sharif Amlani)和卡洛斯·阿爾加拉(Carlos Algara)發出這個警告：美國目前的兩極化是自內戰以來最厲害的。在國際舞台上，多處區域爆發了戰爭或者存着潛伏着危機，雖然美國還未至於束手無策，但已經失去了「號令天下、莫敢從」的氣勢。在經濟上美國算是成績驕人，特別是在人工智能方面佔了上風，但中國亦步亦趨。

對美國未來重拾信心

每天都有晝夜循環，一年則有四季輪替，其實，國運起起伏伏是很正常的。對我來說，也許當今最嚴重的挑戰和威脅，並不是兩極化的政治氛圍和充滿火藥味的國際形勢，其實，只需存着盼望和有決心，最終問題是可以解決或者減輕的。然而，《新聞週刊》2023年的民調發現，



與2019年相比，42%的美國人對美國的未來感到更加悲觀，只有27%的人感到更加樂觀。同一項研究顯示，36%的受訪者認為他們現在的整體生活狀況比2019年更糟，只有大約26%的人表示更好，33%的人認為情況與以前差不多。

2022年，拜登總統曾經在推特的貼文說：「一年前，我們開始書寫一個關於希望而不是恐懼的美國故事；是團結，而不是分裂；屬於光明，而非黑暗；一個關於正氣和尊嚴的美國故事；是愛和治癒；是偉大和善良。願這個故事繼續引導我們前進。」拜登可說是用心良苦，然而，拜登並不是列根！

上面提過，1970年代美國在經濟上被日本打得喘不過氣來，在國際上蘇聯大肆擴張。此外，水門事件、燃油危機、伊朗人質事件……令美國淪為國際小丑和紙老虎。步入1980年代，美國人好像完全沒有樂觀的理由。不過，列根總統上台之後卻扭轉了這形勢，筆者認為他最偉大的政績並不在於內政和外交，列根有與生俱來的魅力和樂觀的性格，他相信民主自由、自力更生、不斷創新等美國核心價值，聽眾感受到他的真誠。他被讚譽為「偉大的溝通者」，他可以向人派出定心丸，激發人們「凡事都能」的進取精神(Can Do Spirit)，令人對美國未來重拾信心。

筆者無意推動個人崇拜，但國事就好像是戰場一樣，強將手下無弱兵，能夠挑動士氣的將軍可以令水兵變勁旅。

錫安主義 (上)

1948年5月14日下午，在特拉維夫的一個劇院裡，本·古里安(Ben Gurion)宣告以色列國成立。在他發言的主席台背後，是一張西奧多·赫茨爾(Theodor Herzl, 1860-1904)的巨幅照片，可見赫茨爾對以色列立國的重要性。

《巴塞爾計劃》與猶太復國運動

19世紀，歐洲基督教國家瀰漫一片反猶太情緒，其中法國的德雷福斯冤案(Affaire Dreyfus)令維也納一名猶太裔記者赫茨爾十分震撼，作為一個離散的猶太人，他也必須思考重建猶太人的國家。1897年，他在瑞士召集了一次猶太復國會，主要來自俄國及歐美的猶太人參與了大會；會後發表了一份文件《巴塞爾計劃(Basel Program)》，第一句話「猶太復國運動的宗旨是，為猶太人在巴勒斯坦建立一個被廣泛承認的、合法的家園。」這就是猶太人要回歸他們的故鄉錫安(Zion)的政治運動，歷史稱為「錫安主義」或「猶太復國主義」。

在錫安主義運動的前10年中，並沒有決定必須把猶太國家建立在巴勒斯坦，其他地方如烏干達和阿根廷也是選項，「錫安」只是一個概念而非地方。當時巴勒斯坦在鄂圖曼帝國統治下，已經有阿拉伯人居住，如果勉強在那裡建國，必然引起衝突，除非用武力把居住2,000多年的「原住民」驅逐，但這又涉及道德的問題。赫茨爾心目中的建國地點是阿根廷，因為那裡地方廣大，氣候宜人；赫茨爾在1896年出版了錫安主義宣言《猶太國》後，巴勒斯坦才成為其中一個主要選項。

猶太拉比因宗教不承認以色列

赫茨爾之前，有改革派猶太拉比(Reform Judaism)反對猶太人建國，因為真正的猶太人國度是宗教性的，在世上任何地方都可以。他們甚至拒絕回歸錫安。因為今天的以色列，其實和古猶太人國家或《聖經》裡的猶太復國沒有關係；以色列建國本身就是違背猶太教的，根據猶太教教義，今天的猶太教徒還在等候彌賽亞來拯救猶太人，如果猶太復國主義拯救了猶太人，那麼，彌賽亞來了拯救誰？這是直到今天很多保守派及改革派的猶太教拉比，依然不承認以色列國的重要理由。

1845年7月15日至28日，改革派猶太拉比在法蘭克福舉行的拉比會議上，他們在儀式上刪除了所有回歸錫安、恢復巴勒斯坦猶太國家的祈禱。1869年的費城會議追隨德國拉比的領導，它規定了以色列的彌賽亞希望是——上帝所有子孫在信仰上帝的統一中聯

楊慶球

合起來。1885年匹茲堡會議重申了改革派猶太教的彌賽亞觀念，它表達了一項決議：「我們認為我們不再是一個國家，而是一個宗教團體；因此，我們既不期望回歸到巴勒斯坦，也不希望在亞倫的兒子下進行獻祭與敬拜，也不恢復任何關於猶太國的律法。」

《貝爾福宣言》燃猶太人建國夢

可是1917年11月，《貝爾福宣言》正式宣佈了英國內閣在同年10月31日的會議上通過的決議：支持錫安主義者在巴勒斯坦建立猶太人「民族家園」，不是民族國家，條件是不傷害當地已有民族的權利及宗教信仰。不久，英國正式從土耳其接手管轄巴勒斯坦；翌年，希伯來大學奠基，讓不少流散的猶太人重燃建國之夢。一戰之後，不少猶太人陸續移居巴勒斯坦，尤以俄國猶太人為多，使當



地的阿拉伯人感到不安。為安置不斷湧入的猶太人，錫安主義者在1880年至1914年間有計劃地在西部海岸平原、東邊的傑茲瑞爾(Jezreel)谷地及約旦河谷購地，這些地都是未經開發的，初到的拓荒者千辛萬苦地把它們開墾為良田美地，成為後來著名的橘子園。

社會自由和民族派的錫安主義

以色列立國後，錫安主義發展為不同的意識形態，但同一目標是支持以色列建國的運動。分述如下：

(1) 社會主義的錫安主義：又稱勞工錫安主義(Labor Zionism)，起源於東歐。這派認為，必須革新猶太人的靈魂和社會，鼓勵及幫助猶太人遷移到以色列。大多社會主義的錫安主義者拒絕遵守傳統的猶太教禮儀及制度，因為他們認為猶太教繼承了「流散的心態(Diaspora Mentality)」，例如前述的改革派猶太拉比。他們在以色列

列建立了鄉村公社，稱為「基布茲(Kibbutz)」，是以色列一種集體社區體制，傳統上以務農為主，類似「國家農場」。後來歷經轉型，兼從事工業和高科技產業。猶太民族基金會(Jewish National Fund)當年雇用了大量猶太工人，讓他們接受農業及基本軍事訓練，以保護他們在巴勒斯坦的財產，他們主張用武力無差別驅逐巴勒斯坦人離開他們的地方。

(2) 自由派錫安主義：主要來自歐洲中產階級，也是赫茨爾所嚮往的。它倡導自由市場原則和民主，並堅持人權。它極力主張巴勒斯坦國家建立的重要性，這樣才可以在以色列建立一個更民主的社會，它呼籲以色列阿拉伯公民能享有平等權利。

(3) 民族主義的錫安主義(Nationalist Zionism)：是最激烈的，不單在巴勒斯坦建國，也建立強大軍事系統，強調阿拉伯國家必須接受巴勒斯坦作為猶太人殖民地。民族主義的錫安主義的支持者在以色列發展出利庫德集團，自1977年以來，它主宰了幾屆政府。它倡導以色列控制東耶路撒冷及約旦河西岸地區，並在阿拉伯和以色列衝突上採取強硬措施。

阿拉伯人與猶太人的日益衝突

然而，20至30年代，隨著猶太人在巴勒斯坦的移居，引起當地阿拉伯巴勒斯坦人的不滿。1920年，在加利利北部爆發阿拉伯人與猶太人的衝突，在希伯倫發生屠殺猶太人事件。1936年1至8月，阿拉伯持續的恐怖襲擊，導致80人死亡，400人受傷，一片燒焦的田地、被夷平的柑橘園，使猶太人必須重新思想他們存在的意義；阿拉伯民族運動聲稱要驅逐已定居在巴勒斯坦的猶太人。錫安主義，也就是猶太復國主義，組織及鼓勵猶太人社區團結起來，他們沒有恐慌及絕望。日復一日，他們越發不屈不撓，因為這是生與死的選擇，悲慘的現實使猶太人的意志更堅強。1936年，定居巴勒斯坦的35萬猶太人結成一個戰鬥的團體。

由於衝突持續，1937年7月英國皇家調查委員會提交了一個報告，將巴勒斯坦劃分為兩個國家——猶太和阿拉伯；同時建議包括猶太人和阿拉伯人分別移居其他地方，以減少衝突。從這一刻開始，猶太錫安主義(也是一般人稱為復國主義)把移居作為阿拉伯人的唯一出路，但不包括猶太人，可見驅逐巴勒斯坦人是較後期的思想，與猶太民族主義有關。1940年12月，猶太民族基金會林業部主管在他的日記上寫道：「要在此地建立一個國家……以色列的土地上……沒有阿拉伯人……阿拉伯人移居地可以是伊拉克、敘利亞……這片土地(巴勒斯坦)才有能力吸納數百萬兄弟姊妹，猶太人問題才會得到解決。」阿拉伯人為了維護自己的生存權，要阻止甚至驅逐猶太人離開巴勒斯坦，是很自然的反應，現在倒過來，這些「入侵」的猶太人卻要清洗居住在這裡2,000多年的巴勒斯坦人，這是兩個民族基本的衝突原因。

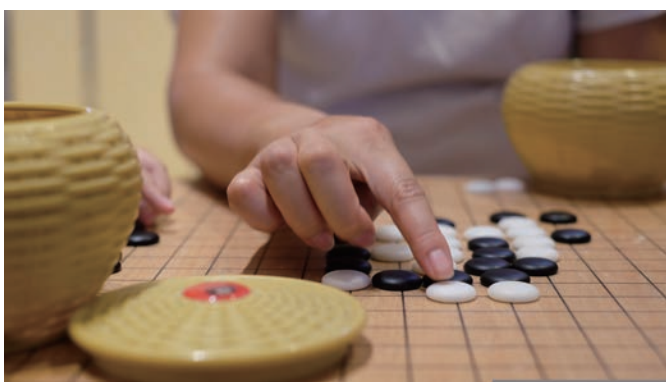
迎向電腦勝人腦的新世界

江大惠

記得中學時讀金庸的武俠小說《天龍八部》，當中提到圍棋的奧妙。真正有機會學習下棋已經到了大學，當時哲學系不少老師都喜歡下圍棋。一位師姐教我下圍棋，可能為了鼓勵我，第一盤就讓我贏了，自此我在這方面也花了不少時間；甚至在大班上課時，用一本有小格子的算術簿，畫出了19乘19的棋盤，用一支紅筆和藍筆跟旁邊的同學下棋。由於沒有請教名師，沒有參考棋譜，每次下棋也沒有覆盤，所以進步不大，只維持在「勝固欣然，敗亦可喜」的階段。

職業棋手可名利雙收

圍棋源於中國春秋時代，唐朝時傳入日本。由於日本明治維新以來經濟發達，民間有資源設立棋院培養棋手，職業棋手可藉賽事名利雙收；每年有比賽決定誰獲得「本因坊」及「名人」的頭銜。其餘國家地區的選手只能靠天賦往日本發展，或長駐棋院磨練自己的棋藝。二戰時期出名的台灣棋士吳清源(1914-2014)、70年代林海峰(1942-)都是在日本成名的；以後有中國的聶衛平(1952-)、南韓的趙治勳(1956-)、李昌鎬(1975-)均在世界圍棋棋壇出人頭地。21世紀韓國的李世石(1983-)更被形容為80後21世紀高手。



1985年IBM在以電腦出名的卡立基梅隆大學(Carnegie Mellon University)發展深藍(Deep Blue)人工軟件，1989年與當時國際象棋世界冠軍蘇聯的Garry Kasparov下了六局，電腦輸四比二；1997年以更先進的軟件贏兩局和三局。電腦可以在國際象棋戰勝人腦的世界冠軍，對於更複雜的圍棋又怎樣呢？國際象棋只有64個方格，棋子分為國王、皇后、城堡/車、主教/象、騎士/馬及卒，各有行走的規則，故此變化有限，每盤下到三十幾手可定輸贏。圍棋有361點，黑白棋子可以任意放置，變化的可能性遠勝於國際象棋，一盤要下到200手才能分勝負。故此勝過世界圍棋冠軍的電腦，在日後的十多年仍然沒法打敗圍棋的職業棋手。

電腦擊敗韓棋藝高手

隸屬谷歌的倫敦深心靈(DeepMind)科技團隊接受挑戰，發展以AlphaGo為名的人工智能軟件專攻圍棋。Go就是日文圍棋的名稱，團隊由David Silver和有華裔血統的Demis Hassabis領導，不少軟件工程師成員年輕時均為出色國際象棋或圍棋棋手。軟件收錄過往專家的棋譜，輸入三千萬步棋，即時可以評估每一手的勝算，計

算每一手棋之後的五十步可能的回應。2016年3月與世界圍棋冠軍李世石於首爾四季酒店進行五盤比賽，雙方各有兩小時考慮時刻，勝方可以獲得100萬美元獎金。賽前大家都看好人腦會勝過電腦，因為在幾個月前的比賽中，電腦只贏過歐洲冠軍二段棋手樊麾，李世石是職業九段選手，贏過18項世界冠軍，賽前充滿信心可以擊敗電腦。結果電腦勝人腦四比一，李世石贏得第四盤，這是AlphaGo與人腦74場比賽中唯一的一次勝出。

錯中學習不重複犯錯

第二盤電腦下的第37手，令評論人員大惑不解，這是很怪的一手，正常人都不會下這一手。結果證明電腦是有理解能力、有創意，甚至類似人類的直覺，不會只模仿以往輸入的步驟；這一手神來之筆改變了戰局，令電腦取得勝利。電腦下了看來愚蠢的37手，結果被認為是導致勝利的高招；當然李世石也是會從錯誤中學習的高手，在第四盤來了出人意表的78手，令電腦不知所措，結果贏得唯一的一盤，事後電腦工程師補救這一手帶來的困惑。電腦的強項就是能夠從錯誤中學習，不重複犯錯。

一年後AlphaGo Master挑戰中國的世界冠軍柯潔(1997-)，三盤全勝，獲得中國圍棋協會頒發職業九段證書。已經找不到人類的對手，AlphaGo和DeepMind團隊解散，完成了這個階段的歷史任務。有學習能力的電腦不但有創意，在棋藝方面勝過人腦。Hassabis遂向更靈活的人工智能發展雙子星軟件Gemini，最近在即時翻譯、撰寫會議紀錄的比試中，曾經領先世界的雙子星Gemini 1.5 Pro竟然輸給後浪Open AI ChatGPT4o，看來我們都要準備生活在電腦勝過人腦的新世界了。

財富與力量

林大駒

「財富即力量！」但不少人對這理念持負面評價，認為是自私的拜金和物質主義者：渴望權力，以各種手段剝削別人，以達到擁有金錢的目的；甚至會聯想，那些擁有金錢的富豪或財團，是如何透過賄賂獲得不公平的競爭優勢，或以競選捐款的手段，去塑造對其有利的公共政策和立法，造成社會不公。

無疑「財富即力量」，常常喚起人們對「腐敗」和「貪婪」的聯想，但這些並不是必然的結果。正如「知識即力量」一樣，因為它強調了教育和學習，在賦予個人能力和改善社會方面的價值，所以我們普遍會對這句話作正面評價。然而，知識用在錯誤的地方，同樣會為世界帶來巨大的破壞，原子彈的發明就是一個例子。跟知識一樣，財富

本身並不存在善惡之分，它只是一種工具，帶來的結果在於運用工具的人。

我很喜歡讀《聖經·路得記》，書中的人物波阿斯被形容為一個「大財主」。在希伯來原文中，「大財主」被翻譯為一個擁有大量財富的人 (A man mighty of wealth)；而這詞語也被用來形容戰士，所以是一個在財富上擁有力量的人。這個戰士怎樣運用他的力量呢？慷慨地、以超出以色列的律法所要求的態度，來照顧和保護被「邊緣化」的、貧窮和沒有社會地位的人。

今天，也有很多運用財富力量來改變社會的人。例如比爾·蓋茨 (Bill Gates) 和沃倫·巴菲特 (Warren Buffet)，他們通過基金會捐款，來改善全球健康、教育和福祉。他們的貢獻，展示了如何將財富力量引導到慈善事業中。

對比以上例子，也許我們會認為自己的力量非常微小，不足以為社會帶來什麼改變。有人如此說：「當我們走到一起時，就會有力量。」集腋成裘，當很多微不足道的施予集合在一起的時候，就足以為社會帶來機會和改變。

弗朗西斯·培根 (Francis Bacon) 的一句名言值得我們深思：「金錢就像糞便，除了撒播之外，幾乎沒有什麼用處。」囤積糞便，只會帶來惡臭和令人厭惡，但撒播在田間作為肥料卻能刺激生長，帶來更美好和豐富的收成。☺

(文章僅作為一般資訊參考，而不應作為稅務或法律建議。)



西雅圖

服事與被服事

小金子

記得女兒六、七歲時說：「我這輩子……」當時我們全家哈哈大笑。現年 93 歲的我，應該有資格給我這一生下定論了！

最近，在加拿大的溫哥華、卡加利、愛明頓三個城市的餐會上，我分享了 1965 年進入香港遠東廣播中心、主持節目的經歷。每一場，我都昂首挺胸地分享，並且非常神氣、感慨地唱：「這一生最美的祝福，就是能認識主耶穌……」

童年時，母親去世早，但六、七歲就被養父母領養，他們十分愛護我。論身裁、外貌，沒有特別的美。雖然稍矮，但五官端正，樣

樣健康；學歷不高，高中差半年沒畢業，但上帝給了我好聽的聲音、標準的國語，進了電台播報新聞。

當第五代的基督徒喬宏向我傳講耶穌十架代死救恩，我有足夠的智慧，知道這福音是寶，接受了，蒙恩得救！感恩喬宏身處電影界眾美女中，卻看中平凡的我，向我求婚，求婚的禮物是《聖經》，我當然願意並且嫁了！

上帝賜福，婚後第二個月就有了女兒，因着害喜嘔吐，不捨地離開電台。沒想到 1965 年三個孩子進了學校，上帝又開了福音廣播的路，進了遠東廣播中心，也就是良友電台。接着環球廣播電台、宣道廣播中心，一直到現在，上帝還在使用我的聲音。

記得參與遠東服事的第一個節目，是「聽寫《聖經》」，因為那時國內買不到《聖經》。

當時錄「聽寫《聖經》」節目，相當枯燥。照着《聖經》一字不改，一再重複讀，還要解釋一些字怎麼寫，直到認為聽眾已經把經文寫下來了，才再往下唸。

錄節目只是憑信心，有沒有用真不知道。直到有一次收

到消息，聽眾說他們已經把整卷《約翰福音》抄完了，並且傳給了其他的人，我們高興地跳了起來。遠東節目負責人問我：「你還認識其他會說國語的基督徒願意來錄音嗎？」我說：「有」。就這樣，不但喬宏，我家三個稍帶廣東腔的小生力軍，也都站在椅子上加入「戰團」。

最近，加拿大遠東廣播中文事工主任曾國雄牧師邀請我參加他們成立 60 週年紀念，我滿心感恩地答應了。

第一，感恩！我 93 歲了，還頭腦清晰，思緒不亂。
第二，感恩！我 93 歲了，雖要用支架走路，但還能走。
第三，感恩！我 93 歲了，牧師對我有信心，還敢給我這個機會。
5 月 24 日，曾牧師和一對夫婦，他們是當年遠東的同工、現在的董事，大概中午一點鐘左右到我家，小休片刻，啟程回溫哥華，晚上在牧師家享受師母預備好的晚飯。我雖扶着支架走，但牧師、師母全程帶備輪椅，不管是坐車還是坐飛機。

感恩，蒙恩得救後，我雖有限，上帝卻一直不嫌棄，不斷用我到現在，讓我服事也被服事。☺



李約瑟博士

手機：(206) 586-5681
電郵：Josephli@skylineproperties.com

西雅圖信望愛工作室 竭誠服務

大西雅圖地區房地產買賣

養老年金申請(有開戶獎勵)

退休/65歲以上醫療保險、汽車/房屋/人壽保險服務
教會牧師、全職傳道人購屋免傭金
所有客戶都有房屋買賣折扣傭金優惠

SKYLINE PROPERTIES, INC.
10700 Meridian Ave N, Suite 505 Seattle, WA 98133
Website: www.skylineproperties.com



大西雅圖角聲癌友關懷事工 提供身心靈關懷給大西雅圖地區 華人癌症病友

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

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



BLESSED Life Church
感福浸信會

經歷主愛 深化關係
上午十時正
粵語崇拜 英語青少年聚會
兒童主日學 托兒服務

聚會地點: Christ-King Lutheran Church
3730 148th Ave SE, Bellevue, WA

BlessedLifeChurch.org (425)829-9055
Link.BlessedLifeChurch.org/youtube

他給正直人存留真智慧，
給行為純正的人作盾牌，
為要保守公平人的路，
護庇虔敬人的道。
——(箴言2:7-8)

西雅圖證道堂
Evangelical Chinese Church of Seattle

SEATTLE CAMPUS 西雅圖堂

651 NW 81st Street
Seattle, WA 98117
(206) 789-6380

Sunday Worship 主日崇拜
國語堂 11:00 AM
英語堂 9:15 AM
粵語堂 9:30 AM

REDMOND CAMPUS 東區分堂

17360 67th Court
Redmond, WA 98052
(425) 748-9660

Sunday Worship 主日崇拜
國語堂 9:30 AM
英語堂 9:30 AM
粵語堂 9:30 AM

NORTH DISTRICT CAMPUS 北區分堂

借用場地 Maple Park Church
17620 60th Avenue W
Lynnwood, WA 98037
(425) 778-1647

Sunday Worship 主日崇拜
國語堂 2:00 PM
英語堂 2:00 PM

EMAIL: info@eccseattle.org
WEBSITE: www.eccseattle.org

讀經感言：逃避拜偶像

蔡亦

偶像崇拜在古希臘非常普遍，尤其在當地的文化背景下。希臘人信奉多「神」，幾乎凡事都有「神」，除他們的萬「神」之首「太陽神」，還有「戰神」、「美神」、「冥界之神」、「智慧之神」。其次，廟宇也特別多，常常舉辦廟會，甚至許多淫亂的事，亦與祭「神」有關。

試探來臨要逃避

這對基督徒是極大的試探。這不是試煉，而是試探，因為這是引人入罪的事。第一原則就是逃避，不要逞英雄，自認為能勝過。保羅就對提摩太囑咐：「你要逃避少年的私慾，不要自以為站立得穩。」（參《提摩太後書》二章）

保羅進一步警告說，雖然偶像算不了什麼，只不過木頭或金屬所造的，但其背後乃是魔鬼。「我是怎麼說的呢？豈是說祭偶像之物算得什麼呢？或說偶像算得什麼呢？我乃是說：外邦人所獻的祭是祭鬼，不是祭上帝。我不願意你們與鬼相交。你們不能喝主的杯，又喝鬼的杯；不能吃主的筵席，又吃鬼的筵席。我們可以惹主的憤恨

嗎？我們比他還有能力嗎？」（《哥林多前書》十章 19-22 節）

因此，我們不可在廟宇吃祭物，去廟宇本身就是錯的事，更何況這是與鬼相交，又有淫亂的事參於其中。雖然基督徒在生活中享有自由，但這種自由應當與責任平衡。「凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人。無論何人，不要求自己的益處，乃要求別人的益處。」（《哥林多前書》十章 23-24 節）基督徒的自由，應該在真理的基礎上行使，並同時考慮到他人的影響。

與上帝一同有分

以色列人獻祭，比如平安祭，祭司與獻祭的人皆可吃，表示與上帝一同有分。十字架代表祭壇，今日守聖餐也是如此，表示與主有分。

我們看聖餐的設立，《哥林多前書》十一章 23-26 節：「主耶穌被賣的那一夜，拿起餅來，祝謝了，就擘開，說：『這是我的身體，為你們捨的，你們應當如此行，為的是記念我。』飯後，也照樣拿起杯來，

說：『這杯是用我的血所立的新約，你們每逢喝的時候，要如此行，為的是記念我。』你們每逢吃這餅，喝這杯，是表明主的死，直等到祂來。」保羅通過聖餐的教導，強調了信徒之間的合一性。「我們所祝福的杯，豈不是同領基督的血嗎？我們所擘開的餅，豈不是同領基督的身體嗎？我們雖多，仍是一個餅、一個身體，因為我們都是分受這一個餅。你們看屬肉體的以色列人，那吃祭物的豈不是在祭壇上有分嗎？」（《哥林多前書》十章 16-18 節）

這裡的同領，分受原意是與主有分，與主交通，享受主的生命。肢體雖多，卻是一個身體，教會的合一性，本來是一體，是人的肉體分爭將身體分開，造成不團結。每當領受聖餐時除了記念主的死，

也當思念教會的合一本質。保羅在這裡強調，基督徒在聖餐中的合一性，表達了我們與主以及彼此之間的聯繫。教會應該是一體的，分裂和不團結往往是由於人的肉體和私心所致。

基督徒的生活應當是全方位的榮耀上帝，不僅在教會中，在日常生活中也應如此。我們要考慮自己的行為是否能榮耀上帝，是否能造就他人，是否能使人看見基督的愛和真理。這些原則，也能幫助我們在這個充滿誘惑和挑戰的世界中，堅定地走在信仰的道路上，成為上帝所喜悅的兒女。@



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.cgbonline.net

二埠Sacramento 基督教慕主教會
Maranatha Christian Church

神啊！我心切慕你，如鹿切慕溪水！

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

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

沙加緬度角聲中心
報告事項

- 本中心新增公證服務。應政府規定每個簽名收費 \$15。需提前打電話預約。
- 本中心辦公時間：星期一、三、五 11AM-4PM；星期六開放各種活動。
- 手機班 8月5日開始下個季度的課程，請預早報名。
- 2025年，本中心將有為低收入家庭的免費電子報稅服務。

中心服務預約電話：(916)517-5591 或 (916)860-6491

角聲沙加緬度基督教佈道團

週六雲端團契

講員：Alice Gee
時間：8:30-9:30PM

每星期六都有不同的主題，如：時事、研經或旅遊幻燈等

特別講員：蘇劉君玉師母

- 06/22 怎樣祈禱？
- 07/27 如何尋找神的旨意？
- 08/17 屬靈與屬世-基督徒可否飲酒，吸煙，打麻雀，拜祖先等？
- 09/21 何謂敬拜？
- 10/19 肢體生活
- 11/16 怎樣把主介紹給別人(1)
- 12/21 怎樣把主介紹給別人(2)

ZOOM ID: 6823666625 PASSCODE: 5775

修榮與你無所不談

修榮與你無所不談

講員：林修榮
談政治，談財經
談健康，談聖經

現場與ZOOM同步

日期：2024年8月17日（星期六）
時間：10:00am-1:00pm
ZOOM ID：6823666625
密碼：5775
地點：5775(B) Lemon Hill Ave, Sacramento, CA 95824

基督教角聲佈道團

角聲基督教佈道團沙加緬度分會

藥物、毒物、維生素和食品補充物

講員：黎子良博士

藥劑學博士，於1986年畢業於加州大學舊金山分校藥劑學院，獲得毒物學專科證書。現任加州毒物控制中心毒理學護理專家、加州大學戴維斯分校醫學院臨床教授、加州大學舊金山分校藥劑學院臨床副教授、太平洋大學附屬藥劑學院臨床教授、加州北州大學藥劑學院臨床副教授。

日期：9月21日、10月12日
時間：10:00AM（現場與網絡同步）
內容：

- 它們之間有什麼區別嗎？
- 正確使用一些常見的非處方藥品
- 討論一些流行的維生素和「食品補充劑」。它們有用嗎？
- 介紹加州毒物控制系統

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

角聲基督教佈道團 沙加緬度分會 主辦

南加勒比海遊輪 13天歡樂遊

2024 11月29日-12月13日

暢遊奧蘭多太空中心、鱷魚潭，並乘坐NCL遊輪前往南加勒比海六個島國，參觀巴拿馬運河等。

\$2200

費用：\$2,200（包括遊輪費用）5月30日前，早鳥訂位優惠\$100（內艙房，5月30日前報名；之後報名及其他房價由NCL郵輪公司定）；奧蘭多四天三晚岸上遊（三晚酒店、兩早餐、三晚餐、入場費、巴士費及遊輪接送）
自費：來回機票、六個島國岸上遊費用及小費。

報名截止日期及退款政策請打電話至二埠角聲中心諮詢
aliceg88@aol.com, (916)532-3004 or (916)517-5591

大學開學季： 住宿篇

恭賀八、九月即將踏入大學門檻的學子們！

相信許多同學對大學生涯既充滿了好奇，又有一絲絲擔憂。興奮的是即將開啟人生新一站的旅程；憂慮的是可能會面臨一些未知的困難與挑戰。新的開始意味着新的生活、學習與人際關係。由於大部分學生都不是在家門口的大學，而是離開家人、出門在外，會有

諸多的不熟悉、不習慣與不便，剛開始的大學生活可能會有些紊亂。

作為一位剛結束三年大學生活的畢業生，筆者將自身經歷集成三篇大學生涯相關文章。當然，每個人的生活習慣、學習方式、交友風格皆不一樣，合適我的未必合適你，合適你的未必合適他，因此僅作參考。此篇分享的是住宿。住宿是開啟大學生活的基本保障，唯有安居，才有可能開始新的生活。

第一類：校內住房

大部分的新生會選擇住在校內提供的住宿。校內住宿也有多類，每類申請的條件、提供的設施皆有所不同，亦有不同的優缺點。

1. 傳統宿舍 (Traditional Dorms)

特點：通常由多間單人或雙人房間組成，共用寢室外的浴室和衛生間，一般位於每層樓的中間或兩端。寢室除了床和簡易書桌，沒有任何其他電器和設施；而且住在此類宿舍的學生，通常被強制要求購買學校的餐食 (Meal Plan)。

優點：比較容易申請，價格相對便宜，能夠快速融入校園生活。這種住宿形式強調社區生活，便於學生相互交流和建立友誼。大多數傳統宿舍位於校園中心，靠近教學樓和圖書館，方便日常學習和生活。

缺點：缺乏隱私，共用浴室和衛生間有時會帶來不便，尤其是在早晚高峰時段。此外，許多大學的傳統宿舍是男女混用的浴室，和公共洗手間一樣。如果你是一位注重隱私的女生，當你在洗澡時，旁邊隔間就可能是一位男生在洗澡。

體驗：我有位同學在入學第一年住傳統宿舍，一間寢室住三人。她所在的那層樓有十多間，只有兩個大的公共浴室（內含衛生間），無論淋浴、用洗手間、刷牙、洗臉，幾乎都得排隊。特別是洗澡時除了要保障自身的隱私，還要帶洗面乳、沐浴露以及衣服等，諸多不便。

2. 套房式宿舍 (Suite-Style Dorms)

特點：通常由2至4間臥室組成，共用一個或多個浴室，有些套房還配有共用客廳和簡易廚房，可以很方便自己做些家常菜或喜歡的特色菜。沒有強制要求購買學校的餐食。

優點：較高隱私度和舒適度，浴室和衛生間的使用較為便利。套

黃紅英

房內的共用空間為學生提供了社交和共同活動的場所。

缺點：價格通常比傳統宿舍高，需要與室友協商和共同維護公共空間。當然，申請此類宿舍的同學較多，新生有時不容易申請成功。

體驗：上面那位第一年住傳統宿舍的同學，第二年申請到了套房式宿舍。她所在的套房有三個單間寢室，每間住三人，皆是女生。套內有一個洗手間、廚房、用餐區和小客廳。不用買學校的餐食，偶爾還可以自己做喜歡的飯菜。應該是一個非常好的選擇。

3. 單間宿舍 (Single-Style Units)

特點：一個學生獨享一間房間，通常配有基本生活設施，如床、書桌、椅子、衣櫥，有些還可能有獨立的衛浴設備或小廚房。

優點：單間宿舍最大的優點是隱私性高，學生可以有自己的獨立空間，不受室友影響。對於需要安靜學習環境的學生來說，是個理想選擇，可避免與室友共同生活可能帶來的噪音問題。同時由於沒有室友，共享空間導致的衝突問題大大減少，不必擔心生活習慣差異引起的矛盾。單間宿舍通常設有門鎖，只有房間主人可以進入，提供了一定的安全保障。

缺點：費用較高。相比共用宿舍，單間宿舍的住宿費用通常較高，這對於一些經濟壓力較大的學生來說可能是個問題；社交機會較少。住在單間宿舍減少了與其他同學互動的機會。

對於喜歡社交的學生來說可能感到孤單；資源有限。有些大學的單間宿舍供不應求，學生可能需要提早申請或抽籤才能獲得住宿資格。

體驗：我有位同學在大學第二年開始就成功申請入住單間。他很喜歡這種獨立的空間與生活，因為可提供更多隱私和個人空間。然而價格相對比較貴，以加州大學 Santa Cruz 分校的價格計算，一個月 \$2,100 以上，加上伙食費，一個月的生活可能超 \$3,000 美元。因此，在選擇此類宿舍時，需要考慮經濟因素。

校內家庭公寓區在 University of California, Santa Cruz (UCSC)



校內家庭公寓區在 University of California, Santa Cruz (UCSC)



UCSC 的校內家庭公寓

4. 公寓式宿舍 (Apartment-Style Dorms or Family Student Housing)

特點：提供完整的居住設施，包括臥室、客廳、廚房和浴室，適合2至4人居住。建築類似連排別墅 (Town House) 的風格，提供給有家庭、有特殊情況（如身體有疾病的新學生）、研究生與博士生等居住。這是一個完整而獨立的 Family Student Housing (FSH) 社區，內有托兒所、兒童遊樂場、體育場所等公共設施。

優點：高度的獨立性和隱私，學生可以自己烹飪和安排日常生活，感覺更像家庭。適合高年級學生和研究生。適合喜歡獨立生活和自理能力較強的學生。

缺點：價格較昂貴，入住競爭激烈，需要提前申請並排隊等候。一般本科生很難申請成功。另外由於空間較大，通常清潔衛生也花較多時間，還要維護屋內外的整潔工作和安全等。

體驗：筆者因為有兩個孩子，並且取得了加州大學最高榮譽獎學金 (UC Regents)，在住宿申請、選課和學費補助方面，皆有優先權。因此在遞交房屋申請兩週後，就獲批准。就加州大學 Santa Cruz 分校而言，FSH 的價格並不貴，月租不足 \$2,000 美元，而且座落於校園內，上下學都方便。本人認為這是一個非常好的居住區域。

第二類：校外租房

雖然校內住房方便上、下學，但暑假時，所有的宿舍都要求被清空，不能住在裡面，行李也要找地方寄存；而且下一年還要重新申請校內住房，並且未必能夠申請成功。每年要搬一次家，也是一個麻煩的過程。因此許多同學可能想在校外租房，省卻每年搬家和申請的不便。

校外租房也有多種，通常在每個大學的周邊都形成了一個租房的市場與區域。有些還得到大學的認證，可以方便地通過大學相關的網頁或平台進行租賃，但更多的是自行搜索與租賃。新生可以通過 Meta、Instagram 等搜索租房群，加入群部落，使用微信的家長或同學還可以加入一些微信群，獲得租房資訊。

1. 公寓 (Apartments)

特點：各種房型選擇，從單身公寓 (Studio) 到多房間公寓 (Multi-bedroom Apartments) 應有盡有，通常配備廚房、衛浴、客廳等設施。

優點：高度自由和獨立，學生可以自由安排自己的生活起居。公寓通常位於學校周邊，交通方便，生活設施齊全。

缺點：租金和生活費用較高，需要自行管理租約、水電費等。新生可能需要一些時間適應和處理相關事務。

2. 獨立屋 (House)

特點：提供更大生活空間和戶外區域，適合多人合租，常見於學校周邊的居民區。

優點：空間寬敞，適合大家庭或多名學生合租。提供更高的隱私度和獨立性，適合喜歡安靜生活環境的學生。

缺點：租金昂貴，維護和管理成本較高。需要分擔更多的家務和維護工作，如庭院打理、垃圾處理等。

3. 合租房 (Shared Housing)

特點：通常指幾名學生共同租賃一套公寓或獨立屋，各自擁有單獨的臥室，共享公共區域如廚房、客廳和浴室。

優點：租金和生活費用分攤，減少經濟壓力。合租房可以增進室友之間的交流和友誼，共享生活樂趣。

缺點：需要協調和室友之間的生活習慣和衛生問題。共用空間可能會導致一定的摩擦和衝突，需要良好的溝通和合作能力。

第三類：特殊住宿類型

1. 學生合作宿舍 (Co-op Housing)

特點：一種由學生自治管理的宿舍形式，學生共同參與宿舍的運營和管理，如烹飪、清潔和維護等。

優點：租金相對便宜，能夠培養學生的自我管理和合作能力。這種住宿形式強調社區精神和團隊合作，適合樂於參與社區活動的學生。

缺點：需要承擔一定的責任和義務，對時間和精力有一定的要求。生活方式和日常安排需要與其他住戶協商一致。

2. 寄宿家庭 (Homestay)

特點：寄宿家庭讓國際學生住在美國本地家庭中，體驗美國文化和家庭生活。寄宿家庭通常提供單獨的臥室和部分餐食。

優點：能夠深入了解美國文化和風俗，快速提高英語水平。家庭環境通常較為溫馨，適合初次出國的學生。

缺點：生活習慣和文化差異可能帶來一定的不適應，需要尊重和適應寄宿家庭的規則和生活方式。

住宿選擇建議

1. 根據個人需求選擇。新生建議選擇校內宿舍，便於融入校園生活，認識新朋友。傳統宿舍和套房式宿舍都是不錯的選擇；高年級學生和研究生可考慮公寓式宿舍或校外租房，享受更高的獨立性和隱私度。對於研究生來說，公寓和獨立屋是理想的選擇。

2. 經濟考量。預算有限可以選擇傳統宿舍或學生合作宿舍，通常價格較為親民，合租房也是減少開支的好辦法。經濟條件較好可以選擇套房式宿舍、公寓式宿舍或獨立屋，享受更高的生活品質和舒適度。

3. 個人喜好和生活習慣。喜歡社交：傳統宿舍和合租房是增進人際交流和社交活動的好選擇；追求獨立和隱私：公寓式宿舍和獨立屋更能滿足對獨立空間的需求。

總之，選擇適合自己的住宿類型是成功大學生涯的重要一環。通過考慮個人需求、經濟狀況和生活習慣，學子們可以找到最适合自己的居住方式，從而更好地享受大學時光。希望這篇指南能夠為學生們提供有價值的參考，開創美好的大學生活。🌟



紅蔥醬 夏日海鮮櫛瓜麵 Seafood Zucchini Pasta with Lemon Shallot Vinaigrette



食材

- 12隻 蝦子，去殼去腸泥
- 6顆 干貝
- 2條 櫛瓜，刨成細絲

- 1顆 酪梨，切大丁
- 8顆 小番茄，切對半
- 2顆 水煮蛋，切大丁
- 5瓣 蒜頭，順紋切片

【檸檬紅蔥拌醬】

- 1大匙 牛頭牌紅蔥醬
- 1大匙 橄欖油
- 1/2顆 檸檬
- 1小匙 蜂蜜
- 1/2小匙 海鹽
- 1/2小匙 黑胡椒

作法

(1)把檸檬紅蔥拌醬的材料放入碗中，攪拌均勻，備用。(2)用中小火慢煎蒜片至淡金黃色，取出放在餐巾紙上吸油，成為脆脆的蒜片。(3)轉成中大火，用鍋內蒜油來煎干貝，把兩面煎到焦香後起鍋。(4)蝦子放入鍋中，煎至變色後起鍋。(5)補一點油，把櫛瓜麵下鍋，快炒1分鐘後起鍋。(6)櫛瓜麵鋪底，依序放上干貝、蝦仁、水煮蛋、酪梨和小番茄，最後淋上檸檬紅蔥拌醬，超簡單的夏日減糖餐就完成囉~



「有你更好」——背後原因是不再孤身，不再獨自，因為我們有伴，我們與人之間建立了關係。

當聽到身邊的人說「有你更好」，你有什麼感受？如果是我，心裡會感到很甜，覺得自己被肯定、重視和欣賞，付出沒有白費，令我更願意、更努力去愛、關心與付出。這是健康「愛」的循環，沒有人不喜歡被人看眼內，尤其是我們所重視及珍惜的人。

「有你更好」——生活中因有你的出現而變得更好，你是上帝安放在我們身邊的天使。

「有你更好」——背後原因是不再孤身，不再獨自，因為我們有伴，我們與人之間建立了關係。

夫妻同心的美好果效

「家庭中有你更好」不是一句夢話，是可以實踐的事情。家庭的建立是由一對夫妻的婚姻作開始，所以夫妻是家庭的基石，他們之間的關係編織着這個家是怎樣的一個家。夫妻二人同心，視對方為有你更好的那位，就可以建立和諧、快樂、溫暖、舒服自在和滿有安全感的家。如果大家留意到，剛才描繪美好的家的形容詞跟金錢、物質沒有直接掛勾，因為那都不是單純用錢可以買得到的。家庭的建立，如果只是單方面一個人努力，果效是很低的，夫妻二人同心同得美好的果效是真的！

怎樣才可以同心？關係好，自然就可以同心。事實上，沒有不勞而獲的關係，夫妻之間的關係不會因為結了婚就自自然然好，關係是要用心和刻意去建立經營的，這需要一個過程。雙方不同的性格、喜好、習慣、價值觀，以及男女不同的思維模式和溝通方式等因素，都會為夫妻關係帶來不少挑戰。加上夫妻二人所面對的事情比一般關係更多，成為父母後也有更多事情需面對，不再是我和你兩人，而是你、我、他三人，多一個孩子的關係就需要兼顧更多。

讓對方感受到你的愛

期望關係好，就要問夫妻之間有沒有追求有質素、互動雙向的溝通，有沒有讓對方感受到你的愛、尊重和被了解。家庭裡因着夫妻

二人的親密關係，伴侶應該是最能明白自己的人，弱點、強處都被對方知道。所以如果以愛心和智慧與配偶同行，就是祝福對方的生命，亦是祝福彼此的婚姻和家庭。

當夫妻能夠一起邁向「有你更好」時，不單夫妻二人得益，兒女更能得着很大好處。兒女能夠以父母為榜樣，在父母身上學習怎樣扶持別人、珍惜人與人之間的關係，明白與人同心協力的重要性，更體會到親密關係所帶來的幸福與甜蜜。我們常常說生命影響生命、生命祝福生命，就是這樣的道理。父母是上帝賜給兒女一生的祝福，是孩子第一個學習的對象。無論願意與否，從兒女身上總是會找到父母的影子。

或許我們的父母不完美，或者我們身為父母的也有很多做得不好的地方；不過無論是我們的父母，或是我們身為父母的，都擁有難以想像的影響力。我感恩父母，所以我更好；希望我們的兒女也都因為有我們作為他的父母而生命更好！

每天都可以視為一個表達愛的日子，鼓勵你在生活中常常向所愛、珍惜的家人說聲：「謝謝你，有你更好！」並分享他們在你生命上的祝福與重要，相信會帶來意想不到的果效！

「護家」這個社區的家絕對是有你更好，歡迎你在9月2日回家共享週年感恩午餐會，屆時透過兩個不同的主題分享——「男人，家庭中的領袖」及「培養成熟孩子的五把鑰匙座談會」，互相學習如何打造一個更好、更有愛的家。

角聲護家中心服務預告

角聲護家中心

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

支持「角聲護家中心」
持續社會服務方式：

- Zelle銀行轉帳**
HFRC Zelle Account # : hfr@heraldinternational.org
請注明你的電郵地址以便寄收據
- 支票：抬頭請寫HFRC**
寄往：39155 Liberty Street, D450 Fremont, CA 94538-1523
或將支票正反兩面拍照給護家，並注明你的電郵地址，背面寫上deposit
- 股價奉獻**
E. trade from Morgan Stanley account # : 146662635 ; DTC# : 0015
- Benevity戶口**
你的捐款經僱主等額配捐而倍增
HFRC Federal Tax I.D.# (EIN) : 261431045
- 信用卡或線上PayPal**
透過護家網站捐款：
famrebuild.org

感謝支持，願上帝賜福給您！

護家系列網絡課程（七週網課）
2024

《基礎協談聆聽輔導》
訓練 + 實習

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

每門課程費
\$210+\$40報名費，總共\$250

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

角聲護家中心2024感恩節餐會
護家邀請您來與我們共度溫馨感恩節

日期：11月28日
時間：上午11時 - 下午2時
地點：39155 Liberty St. Fremont (H800 Pacific Room)

護家提供火雞主食，歡迎各家拿手私房菜！
餐費：免費（自由奉獻）
歡迎掃二維碼報名參加，額滿即止

回家

主題：回家

1. 男人，家庭中的領袖
2. 培養成熟孩子的五把鑰匙座談會

「免費社區家庭座談會（三）」
對象：父母、祖父母及青年人
日期：9月2日（星期一）
時間：上午10時至下午2時
地點：39155 Liberty Street, Fremont, CA 94538 (Pacific Room)
講員：護家同工團隊

角聲護家中心
18週年感恩午餐會

歡迎掃二維碼報名參加
報名截止：8月26日

7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：7月9日（星期二）7:00-9:00pm
北京時間：7月10日（星期三）10:00am-12:00pm
北美報名： 中國報名：

報名截止時間：
7月7日
晚上9:00（美西）
完成報名後，請查收電郵通知
Zoom Meeting ID

角聲護家中心
徵「行政助理」（全職或兼職）

主要職責：

1. 辦公室聯繫人、聯繫和安排對外事宜
2. 輸入資料、文件歸檔、管理辦公室和活動物品
3. 協助預備年度報告
4. 活動推廣和註冊

應徵條件：

1. 願意服事社區愛主的基督徒，負責任、能自律完成工作、積極主動及願意學習
2. 中、英文說寫流利（會粵語更佳）
3. 基本操作技能(Excel、Word、PowerPoint)及中文打字
4. 有團隊工作精神，至少一年的行政工作經驗更佳

工作地點：39155 Liberty St, D450, Fremont, CA 94538
查詢電話：(510) 790-3366 電郵：hfr777@gmail.com
歡迎有心的弟兄姊妹以義工身分參與奉事！

教會消息

靈命進深 · 復興教會 · 機不可失

第二屆全球華人基督徒禱告特會「當求莊稼的主」...

西雅圖中信福音中心

免費在線視頻課程: 7至9月份, 透過Zoom提供課程...

中信福音中心網頁: https://ccmgospelcenter.org/

查詢電郵: ccmsgc@gmail.com · 或致電話 (206)972-2477

「神祢是偉大」音樂敬拜日

由基督徒培藝協會(BCA)主辦。9月14日(星期六) 9:00am-6:00pm...

東灣「中信」福音中心

※地址: 2525 Merced St., #200, San Leandro, CA 94577
開放時間: 星期一至六 10:00am 至 5:00pm

中信月刊特邀漫畫作者

為使「中信月刊」形式更為豐富, 更好地吸引慕道朋友...

北美基督神學院

※「系統神學與我何干? ——你所信的, 你明白嗎?」講座: 講員陳若愚牧師...



教會尋牧誠聘 Classified

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

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) 誠聘國語堂全職青年牧師/傳道

菲利蒙播道會 Arise Church 兒童/年青家庭事工主任/牧者

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

中宣會澤恩堂 OCM JIREH CHURCH 誠聘國語牧者

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

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

三一華人浸信會 Tri-City Chinese Baptist Church 三一華人浸信會有發展年輕世代華語福音事工的異象

華人金巴崙長老會 Cumberland Presbyterian Chinese Church 「薪火相傳」是我們教會今年的主題

加州聖萊安德羅市十架救恩基督教會 誠聘粵語牧師

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

洽詢聘牧委員會: Email: search@tccbc.org

查詢或寄履歷至: Peter Lo 長老 電郵: pastoralsearch@cpccsf.org

有意請將求職信; 簡歷和學歷證書 電郵至: cgccsearch@yahoo.com

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

三藩市第一華人浸信會 First Chinese Baptist Church 尋聘中文牧師

主恩基督教會 Lord's Grace Christian Church 灣區山景城 誠聘Millbrae分堂牧師

三藩市沙崙華人浸信會 尋找主任牧師

廣告刊登 閣下如有興趣於號角月報刊登廣告...

詳情請參閱本教會網頁 www.fcbsf.org 聯絡人: Ben Man 聘牧委員會主席

有意請將履歷電郵至: 聯絡人: Sam Hung 聘牧委員會主席

有意請寄履歷到: Pastoral Search Committee Sharon Chinese Baptist Church

屋崙角聲福音中心

地址：523-525 8th Street, Oakland, CA 94607；電話：510-893-3210

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

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	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：6/7-8/9/24 時間：逢星期五下午 1:00pm - 3:00pm 費用：\$20	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。
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：6/7-8/9/24 時間：逢星期五 上午 10:00 - 12:00 費用：\$30.00 (共 10 堂)	聖經信息查經班 日期：6/17-8/26 時間：逢星期一 10:00am-12:00noon 網上查經班 開課書卷：新約普通書信 報名及查詢：陳麗貞姊妹 (Nellie) 510-282-7669	

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

醫藥健康講座 講員：黃顯慶醫生 日期：星期四 時間：待定	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。
--	---

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

開心天地長者團契 精彩豐富節目，與您共度開心快樂新天地，歡迎街坊好友參加！ 時間：逢星期四 10:00am - 3:00pm * 節目內容包括：電影欣賞、詩歌分享、健康運動、午餐分享、特別講座、戶外活動..... 重開日期：待定	醫學諮詢服務 由資深醫生主持，與您單獨面談，解答任何醫學的問題，為您解釋健康報告內容。 歡迎使用電郵醫藥諮詢服務： 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

角聲北加州分會日落區福音中心

守望華人

社區服務、代讀文件、翻譯文件、興趣班
健康講座、專題講座、宗教聚會、查經班

服侍社區

查詢電話：510-893-3210 (如需協助，敬請先致電聯絡)

地址：1620 Irving Street, San Francisco, CA 94122；網址：https://sfscbc.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
900 Balboa Street San Francisco CA94118 415-752-9090

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
地址：756 Union Street (Powell 夾 Mason), S.F., CA 94133
電話：(415) 391-0699 網址：www.sfefc.org
YouTube 頻道：三藩市播道會SFEFC

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
電話及傳真：415-981-8408 電郵：chineseumc@sbcglobal.net
網址：www.cumcsf.org 臉書：Chinese UMC, San Francisco

溢樂華人浸信會
SUNSET CHURCH
歡迎您來加入溢樂大家庭同享主恩
中文部
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
設有兒童/少年/成人主日學和崇拜
並各年紀的團契及小組聚會
3638 Lawton St., San Francisco, CA 94122
電話：415-665-5550
電郵：info@sunsetchurchsf.org
中文網址：www.scbcsf.org

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
電話：415-397-2828
會址：981 Washington Street, San Francisco, CA 94108
網址：www.cibcsf.org

恩點教會
San Francisco Point of Grace
三藩市外美慎區，一間熱愛耶穌，熱愛生命的教會
主日崇拜：10:30 AM
兒童主日學：10:30 AM
地址：4849 Mission St. San Francisco
電話：415-730-3654

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
地址：1150 Vicente Street (at 23rd Ave.), San Francisco, CA 94116
電話：(415) 564-3301 網址：www.sfcac.org

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、使人得豐富的生命」
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

金門基督教會
Golden Gate Christian Church
副牧師：沈華偉 (兒童及青少年部)、黎慧琪 (粵語)
林建宏 (代理主任牧師/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：ggcrg.org
地址：378 18th Ave, San Francisco, CA 94121

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 Granda 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
電話線上粵語崇拜：
請撥打電話：415-429-6235
時間：逢星期日美西時間上午11時
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
想更進一步了解我們的工作和服務，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



步行籌款 2024 WALKATHON

8月31日(星期六)
10:00am - 1:00pm

東灣: Crab Cove Alameda
1252 McKay Ave, Alameda, CA

三藩市: 金門公園 (8th Avenue 入口)
SF Golden Gate Park (8th Avenue entrance)

查詢報名
(510) 893-3210

CCHC-SF.org



Grand Opening

守望華人、服侍社區

角聲北加州分會新里程
日落區福音中心正式投入服務
社區服務、翻譯文件、專題講座、宗教聚會

誠邀閣下一同見證感恩時刻



嘉賓: 林修榮弟兄
日期: 8/10/2024 11:00am - 12:00 noon
地點: 1620 Irving Street, San Francisco, CA 94122
查詢: 415-664-3303, 510-893-3210
(會後茶點招待, 設托兒服務)

「我另外有羊，不是這圈裡的，我必須領他們來.....」(約10:16a)

南灣教會
South Bay Churches

主恩基督教會
LORD'S GRACE CHRISTIAN CHURCH

主任牧師: 歐陽貴宗牧師

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

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

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

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

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

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

粵語: 岑浩明傳道 英文: 韋有瑜牧師
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
the point.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.the point.church
Facebook主頁: Yat Dim Gwon

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

主任牧師: 廖輝滿 傳道同工: 張 恩 傳道
英文部傳道: Lynn Chung 兒童主日學校長: 韓綺芬 姊妹
教會最新動態 / 敬啟主日信息 / 團契聚會時間等各類消息, 歡迎上網查看

聚會時間:
每星期日 早上 10:00 主日崇拜 / 英文青年崇拜 / 兒童主日學
每禮拜六 晚上 7:15 - 9:15 AWANA
週三禱告會: 晚上 8:00 - 9:00
E-mail: contact_fmhc@gmail.com
Web: http://www.fmccc.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
Baptist Church of Pleasanton

主日崇拜(粵語)與
兒童及少年主日學中、英雙語
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.bapcc.us

柏克萊華人浸信會
Berkeley Chinese Baptist Church

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

中文部牧師: 方國華牧師
地址: 1951 Sacramento Street, Berkeley, CA 94702
電話: (510) 848-8722
網站: 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-mai@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

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

粵語堂牧師兼華語堂代理牧師: 鄺偉強牧師 Rev. Michael Kwong
英文堂傳道: 蔡頌榮傳道 Pastor Stephen Choy

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

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

Home of Christ Church 七家教會地點圖

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

● 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) 北東灣教會

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)

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.cfcncbc.org>
郵箱: admin@cfcncbc.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: 每逢週三晚上 6:30pm
團契聚會: 每逢週五晚上七點

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 120)

姐弟上大學 · 慈母費盡心

咸陽師範大學學前教育專業的馬麗亞。籍貫陝西省延安市。家中成員有父親、母親、弟弟和她。麗亞出生於一個農村家庭，那裡交通堵塞、經濟落後。麗亞說：

「可以從大山裡走出來，我覺得十分幸運。我跟弟弟考上了大學，成為全家的希望。媽媽不辭勞苦，面朝黃土背朝天地賺錢，供我和弟弟上學。爸爸是殘疾人，在我出生那年，爸爸在外開車補貼家用，誰想出了車禍。在2000那個年代，要把胳膊接好得三、四萬元，我家支付不起這筆費用，爸爸只能變成殘疾人。

爸爸只讀到小學二年級，就沒有上過學，即使沒有知識水平，他仍常常告誡我和弟弟，一定要考上大學。由於那場年日久遠的車禍，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

辛勞幹活，身體大不如前，家裡種著二、三畝地及牧羊，就是我家全部的經濟來源。」

2020年，麗亞被咸陽師範學院錄取。2022年，她弟弟被楊凌職業技術學院錄取，這使他們家經濟花銷變大。麗亞每年的學費為6,700元，弟弟的學費為8,000元(人民幣)。家裡每年的收入趕不上支出，她跟弟弟每個假期都做兼職，為的是賺取生活費。作為家中的長女，麗亞總想為父母減輕些許壓力，故向「愛心匯點」申請助學金。她說：

「我始終牢記，學習是學生的第一要務。在去年備考中，我勤苦學習，努力提高專業技能，尋找適合自己的學習方法，經常向學長、學姐們討教，也向老師請教不明白的問題。終於在考試中，取得了

理想的成績。我很期待得著『愛心匯點』叔叔、阿姨們的幫助。我將來一定會努力做個良好的公民，來報答您們的深恩！」

麗亞始終保持著端正、謙遜的學習態度，也積極參與志願活動，是咸陽市角聲兒童之家的義工。親愛的讀者：若您願意資助麗亞，幫助她完成學業，善款支票抬頭請寫：CCHC，並註明：「麗亞」，逕寄：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367。謝謝！願上帝賜福與您！



角聲咸陽兒童之家 速寫

從西安乘車往咸陽，需時一個半鐘；一路上風馳電掣，終於到了闊別多年的角聲咸陽兒童之家。這裡整潔如常、風貌依舊，若不是院裡花木扶疏，青松長高長大，恍惚一切仍停留在四、五年前。

車子停下後，院長寬厚笑臉相迎，這位滿有愛心、性情樂觀的院長，一直堅守在兒童之家，就算是疫情期間，也從不怠懈。因此院裡的孩子，都健健康康地度過假期，在學業上一點也沒有停滯。她對我說：「妳多年沒來了，不如先參觀一下吧！」

隨著院長的帶領，我到孩子們的宿舍參觀，宿舍整齊乾淨、一塵不染，令我十分驚奇！院長對我說：「這都是孩子們自己收拾的，他們天天按時、按規矩做事，十分聽話的。」這宛如是「軍訓」的規格，但卻比軍訓有溫情，因為孩子們「聽話」都是自動自覺的。



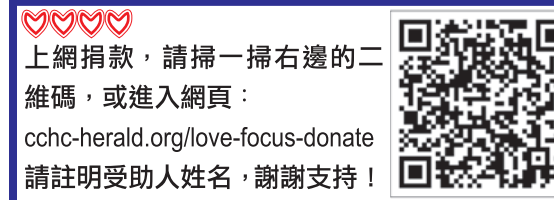
兒童之家的孩子，都是從農村裡出來的特困兒童，每次到孩子家「摸底」時，他們家裡的髒亂情形，令人慘不忍睹！想不到來了兒童之家，就養成了整潔的良好習慣，真是教人刮目相看！這都是「愛心家長」們悉心教導的成果。

由於這次行跡匆匆，只有陪孩子們吃頓飯的光景。這天院裡舉辦生日會，有三個孩在本月生日，請我和他們一起切蛋糕。想到這些孩子在農村時，吃不飽也穿不暖；如今吃得飽、穿得暖、住得好，又能接受良好的教育，這都是因為人間有愛，很多善長仁翁



獻出愛心，讓這些孩子有「觸動心靈、改變生命」的機會。孩子們在吃飯前，先會背誦「處世箴言」；在吃飯時，他們都有很好的「餐桌風度 (Table Manners)」，不爭不

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



2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

以上數字尚未經核數師核對。

2024年5月《號角》的愛心捐款為 \$3,560.00

所有捐款，將會上收據作報稅用。謝謝支持！

物理學家黃儉昌： 為永恆價值放棄地上名利

物理學博士黃儉昌認為，自己可以在科學或事業上有更大成就，得到地上的名與利，但怕有一天，在神（上帝）的審判台前無賬可交，所以選擇難行卻有永恆價值的路。

不想等到退休才服事神

出生於香港的黃儉昌，熱愛物理學，曾於多倫多大學完成物理學學士。畢業後，在加爾頓大學研究院進修，1987年取得物理學博士學位。他坦言：「一直以來，我對宇宙都很感興趣，在香港信了耶穌之後，看到神創造的宇宙實在奇妙。由於宇宙與粒子物理學是有關連的，所以便決意從事粒子物理學的研究。」

取得博士學位後，黃儉昌受聘於電訊公司 Bell-Northern Research，專責電子工程研究工作。入職時，他做的第一件事，是前去人事部查詢退休年齡。得知要到59歲才可以退休，他說：「那一刻聖靈提醒我，為什麼要等到59歲才服事神？想起一名30多歲因癌病離世的朋友，我能等到59歲嗎？即使可以活到那個年歲，我也可能因工作過勞而衰殘，我還能用衰殘的身體去服事神嗎？況且讀神學最快也需要兩年時間，那麼餘下的年日還有多少呢？」經過祈禱，並得到太太十分支持後，他願意回應神的呼召，工作幾年後便提早退休。

投資生命在幫助人得永生

這位物理學博士，為什麼甘願放棄大好前程，而走上牧者這條路？

黃牧師說：「我可以在科學或事業上有更大發展，得到地上的成就。然而《聖經》很清楚說明，始終有一天，我們要在神的審判台前交賬。我問自己：『到那時候，我究竟有什麼賬可交？』人在地上可以有很多成就，身為物理學家的我可以取得很多榮譽，甚至追尋『諾貝爾獎』的夢。不錯，我可以窮一生的努力，去追求一張亮麗的成績表。然而作為基督徒，當耶穌問我在地上為祂做了什麼時，我若告訴祂：『我取得諾貝爾獎！』我相信祂會說：『那又如何？』說實話，數十年前贏得『諾貝爾獎』的理論，說不定若干年後就被推翻，可見地上得到的榮耀，並沒有永恆的價值。」

他認為，最有永恆價值的就是人的生命，因為無論永生或永死都是永恆的，所以他立志要把自己的生命投資在別人身上，幫助人得著永生，作有永恆價值的事。

早期在傳道或差傳事工服事時，黃牧師發覺自己所做的很有限，他需要教會的講台作為傳講福音的平台，讓更多人認識耶穌。因此，他開始有一個想法：「我要好好裝備自己，作全職事奉。」為此，他在1993年便前往美國達拉斯神學院接受裝備，三年後獲神學碩士，並在不同的教會牧養群羊，專注講台事奉、傳福音訓練等。

傳福音不能只說福不提罪

很多人以為，身為科學家的黃牧師，自然會從科學角度去說服人信主，其實不然。他說：「向一個瞎眼的人描述花的顏色，很難令他接受，因為他完全看不見；同理，傳福音也是一樣，即使從科學角度去講解，也未必能說服對

銘基

方相信，因為他根本就不相信神的存在。從過往傳福音的經驗，發覺很多人都不相信有天堂和地獄，即使相信，但99%的人都覺得自己很好，做了很多善事，一定可以去到天堂。有見及此，當我向人傳福音或在佈道會講道時，我不再從科學角度切入，而是強調『罪』的問題，縱然有些人不喜歡別人說他有罪，但我仍是要講，不清楚說的話，整個福音信息就不完全了，因為只有知罪的人，才懂得尋求耶穌的救贖。」

黃牧師重申，無論面對任何景況，哪怕是現今「躺平主義」的世代，他都堅持一定要提及「罪」的問題。他憶起年輕時自己的經歷：「有一次朋友邀請我去教會，參加一連三晚的新春佈道會。未知是否新年之故，講員完全沒提及『罪』或『死』的問題；到呼召時，就邀請想得到福分的人來到台前領取。雖然當時我還未相信，但既然他說信耶穌就得福，我就姑且走出去，目的只想拿他所說的『福』，怎料在場的人卻以為我信了耶穌。這個經驗告訴我，若我不清楚地告訴人為什麼需要救恩，那就是欺騙了對方，因為若不清楚自己是罪人，信耶穌是沒有意義的，所以，即使對方不喜歡聽，我也要講解明白。」

「發生的可能性」別於「發生的機率」

如果有人被科學或大自然發生的事阻礙他去尋找神，黃牧師亦會從科學角度跟對方探討和解釋。

「曾在一個談及有關科學與《聖經》的講座上，解釋人類進化『發生的可能性』與『發生的機率』的分別。假如在沒有任何外在力量操控下，一個極簡單的蛋白質分子，是否可以從宇宙中眾多的原子胡亂地碰撞而產生呢？理論上是可能的，但從統計力學來看，機率是微乎其微。這好比一個人連續中彩票一千次，請問是否可能？理論上是可能的，但機率接近零；更合理的結論是，他並非幸運而是作弊。同樣道理，假如人不相信有一位神在後面創造

宇宙萬物，儘管他們看見人的結構，比一個簡單的蛋白質複雜多少倍，但既然人類已經存在，就證明人類極其幸運，進化過程成功了！他們絕不會考慮另一可能性，就是有一位神在後面創造一切。」黃牧師補充說，最難信耶穌的人，不是科學家而是哲學家，原因是他們往往從哲學角度，來解答科學不能解釋的問題。

2021年，黃牧師加入聖言講道研經學院，現任副院長兼教務主任，主力教授釋經講道、希臘文和希伯來文等課程。他直言：「達拉斯神學院比一般神學院的三年課程多了一年，因為要掌握好希伯

來文和希臘文這兩種語言來做原文釋經講道，是需要較長的時間，我認為投資多一年的時間來裝備是十分值得的。」正如黃牧師選擇難行的路，為得著永恆價值的理念是一致的。🙏



黃牧師與支持他的太太



逢星期一至星期四
8pm - 9pm



YouTube
即時同步收看

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

- 01 Dr. Bill Tam - (譚克成博士)
- 08 Dr. Alex Yu - (余創豪博士)
- 15 Thomas Fong - (鄺傑安長老)
- 22 提案知多D - (李少敏主席)
- 29 七月事件簿 - 角聲同工

星期二 社區資訊

- 02 法理情 - (Linda Wong律師)
- 09 角聲旅遊 - 角聲同工
- 16 租務條例 (方律師)
- 23 遨遊萬里 - (彭浩)
- 30 社區資訊 - 角聲同工

星期三 心理家庭

- 03 時事縱橫 - 林修榮弟兄
- 10 談花說草 (Maggie)
- 17 缺乏性貧血 - (黃顯慶醫生)
- 24 家庭園藝 Q&A - Barrow Kwan弟兄
- 31 視頻檔案

星期四 福樂康寧

- 04 國慶日假期 - 暫停一次
- 11 望聞問切 - (鍾鴻基中醫師)
- 18 溝通、協作、好隊工 - (梁澤銘傳道)
- 25 溝通、協作、好隊工 - (梁澤銘傳道)



建立和維持積極態度

蔣吳蘊蘭

此類交流在父母與青少年或任何兩個正在激烈爭吵的人之間乃是常事。通常，我們總是本能地責怪他人，而有多少時候是反思與檢視自己的態度呢？

態度會影響我們的感受以及他人對我們的反應。正面的態度可以影響我們的身體健康和情緒健康，讓困難的事情變得更容易，讓簡單的事情變得更有意思。這並不是說積極的態度可以避免任何問題的靈丹妙藥，而是樂觀的態度可以幫助人們憑藉對自己的信心和對最終美好的信任來渡過困難時期。試試這些建議，以建立和維持正面的態度。

1. 與正向的人交往。
 2. 每天採取一些行動來實現目標。
 3. 吃新鮮、健康的食物；鍛鍊你的身體和思想。
 4. 列出一份感恩清單。
 5. 為某人或地球做一些好事。
 6. 每天注意一些美麗的事物。
 7. 關掉壞消息—廣播、電視、報紙。
 8. 尋找正確的事情，而不是錯誤的事情。
 9. 慶祝平凡的事。
 10. 對於每一個「不」，說五個「是」。
- 還有一個額外的建議：記得笑。

聖經沒有用「態度」這兩個字，但告訴我們：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」（《箴言》第四章 23節）

我們不能強迫別人改變，但可以請求天父改變自己的心。例如，學習使徒保羅，在基督耶穌裡以「知足」的態度，靠主加給力量面對那些讓我不滿的人物和處境。

「我並不是因缺乏說這話；我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（《腓立比書》第四章 11-13節）

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

朋友真心的愛我嗎？

我們十幾人回應修榮聚舊的號召，到他在山上的「學冠樓」渡過一個難忘的週末。我們都是少年時認識的，現各自定居於北加州、德州和加拿大東西兩岸，雖然彼此相隔千里，時間並沒有沖淡多年來的友情。

那天大家到來，濟濟一堂，三天兩夜的相聚，確實知己到來言不盡，不僅追溯少年頑皮淘氣的趣事，更喚起當年對未來的夢想，大家歡樂地陶醉於難能可貴又持久的友愛。

根據研究，少年時所認識的朋友，發展成為知己的為數不少，但成年期認識而發展成為知己的卻不多。從這個角度來看友情時，我就想起一位紅極一時的比利時博客，名叫大衛。在網上追隨他、遍布歐洲的幾萬粉絲，常在評論區熱情地擁護他的博文。大衛當然沾沾自喜，得意洋洋。可是去年，在一個寧靜的黃昏，當一片橙紅色的晚霞漸漸消散時，大衛霎時覺得特別孤單，撫心自問，幾萬粉絲都稱我為朋友、BFF等，但相識滿天下，知心能幾人？

大衛的太太發覺他悶悶不樂，食慾不振，隨即問箇中究竟。後來就相互討論用什麼方法，去印證朋友們真心的愛。最後，大衛認為那些參加自己喪禮的，可以算為知己、知心、知音吧！夫婦倆就連同女兒，分工合作，安排在網上貼告示，悼文，邀請參加實體葬禮等事宜。

第二天，訃告和葬禮的貼文上網後，粉絲們對這突如其來的噩耗，表示哀慟傷心，惋惜一代才華就此迅速與世長辭。不到半天，網上已貼滿了告別文，紛紛表示珍惜與大衛的交情……願一路走好……願天上再見等留言。

當天在墳場的葬禮，除了親友來哀悼致敬並安慰家人之外，也有不少粉絲不惜長途跋涉，自發而來參加。喪禮進行不久，突然有直昇機降落在不遠的草坪上，大家都在詫異，是誰這麼沒禮貌，打擾這莊嚴的葬禮。只見葬禮的主角大衛徐徐下

機，走到目瞪口呆，疑雲滿佈的親友面前。搞什麼的？大衛參加自己的葬禮！

大衛立即和親友解釋，他裝死，原因是要知道誰是真心愛他。有些聽見後非常不解和憤怒，指罵他製造一場荒誕的騙局，但有些卻和大衛抱頭痛哭，並和他說：「我愛你！」

我們可能也有同感，像大衛一樣提出同樣的問題：「怎樣知道朋友真心的愛我？」因為每個人都需要朋友的愛，但知心者有幾個呢？正如諺語所說：「萬兩黃金容易得，知心一個也難求。」根據近年來的多項社會科學研究發現，人們一生約有29個知己，但因為爭執而失去5至10個，亦由於懶惰、生活方式不合、搬遷等理由而失去8-14個，又因為其他不明的原因，失去60%，而剩下的約有2至6個知己。

其實，我們都有一個愛我們的好朋友，祂就是耶穌。祂稱你為朋友，因為耶穌愛你！祂在《聖經·約翰福音》指出：「我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所做之事。我乃稱你們為朋友。」（十五章 15節）僕人責任是遵行吩咐，盡忠職守；朋友是雪中送炭，愛無保留。記得一個有趣的小故事，說到一個女僕人，忠心服侍男主人，每天早餐都給主人煎兩個荷包蛋。後來兩人戀愛，結為夫婦，成為終生的好朋友。曾為僕人的太太，每天早餐都依舊給丈夫煎兩個荷包蛋，但在煎蛋時，她將愛也煎在荷包蛋中！

耶穌要與你交朋友，祂沒有保留地愛你！你願意認識耶穌嗎？請把握機會，不要再遲延！



筆者簡介

劉澤芝博士

- 明尼蘇達大學教育心理哲學博士、新聞大眾傳播碩士
 - 達拉斯神學院聖經及神學研究碩士
- 曾任商業諮詢顧問公司合夥人、副總裁、媒體人、大學客座教授等，現服務宣教機構、自由傳道



請瀏覽San Leandro 中信福音中心網頁 www.ccmsgc.org 在「每週實體/網上推介活動」網頁，點擊你想探索的活動

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

上午【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)
范榮傳道-七月回來再同我地有傾有講
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】** 七月起改在逢第一個星期二
地點: SL 嶺南美食餐館/七月二日 7/2/24 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 七月十日開課。\$10印刷費

中信福音粵曲組(實體) (**歡迎有志福音粵曲傳揚福音者)
(逢第二及第四個星期六) 下午 1:30pm - 4:00pm
(請掃描二維碼報名或電話 (510) 969-4404)

敬拜讚美團訓練課程(實體)-羅天樂音樂教授主持
上課時間->每個月一次,逢第一個星期六全日聚會 \$20印刷費
上午 11:00am - 1:00pm; 下午 2:00 - 4:30pm (*招募經驗敬拜團員, 面試)

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

拉伸經絡齊運動班 (實體) (需要報名)
**七月開始改在星期三 (星期三下午 2:00pm - 3:30pm)

公民入籍班 (實體) (星期四上午 10:00am - 11:00am)
(需要報名) 或電話 (510) 969-4404

英文基礎班(實體) (星期四 11:15am - 12:15 pm) 中午
(需要報名) 或電話 (510) 969-4404

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

San Leandro CCM Gospel Center 東灣中信福音中心
www.ccmsgc.org 或掃描海報內「實體/網上活動時間表」二維碼

每週課程 實體/網上 活動時間表

東灣 SAN LEANDRO 中信福音中心

招募值日 基督徒義工

義工申請表

*中信福音話劇事工現正徵求演員及經驗編劇, 編寫福音話劇或舞台劇本, 請聯絡 Sandra Fung (510) 388-0909 或 sfung@ccmusa.org

**下次福音茶座日期: 7/2/24; 七月開始改在第一個星期二: 7/2/24; 8/6/24; 9/3/24; 10/1/24; 11/5/24; 12/3/24;

中信福音下午茶座

07/02/2024 星期二 下午 2:00PM - 4:00PM
講員: 林修榮先生
【真正的自由】

1371 E 14th Street, Unit D, San Leandro, CA 94577
**茶座地點: San Leandro 嶺南美食坊

8/6/2024 星期二 下午 2:00PM - 4:00PM
講員: 余永源牧師
【有心不怕遲, 今日就是聖誕時!】

1371 E 14th Street, Unit D, San Leandro, CA 94577
**茶座地點: 2525 Merced Street, #200, San Leandro, CA 94577

我得到了真正自由
相信主耶穌真簡單

耶和華所賜的福使人富足 並不加上憂愁

敬拜讚美團訓練課程 (實體)
2525 Merced St., Ground Floor, Unit 200, San Leandro, CA 94577

聖利安住市中信福音中心【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、讀美樂、訊息分享、樂齡遊戲、開心歡慶豐盛人生下半場。
(團契後一同享用豐富健康樂齡餐)

實用英語會話班 (實體)
(星期二 10:00am-11:30am)

中信福音粵曲組
逢星期三下午 1:30pm - 4:00pm
(你有志願用粵曲傳揚福音嗎? 歡迎你加入團契!)
2525 Merced Street, Unit 200, San Leandro, CA 94577
團契時間: 逢星期三 10:00am-11:30am
團契地點: 2525 Merced Street, Unit 200, San Leandro, CA 94577
團契負責人: Alex Fung (510) 710-1518
www.ccmsgc.org

樂齡團契 SENIORS FELLOWSHIP
團契時間: 每星期一、三、五 (510) 388-0909 969-4404
團契地點: 2525 Merced Street, Unit 200, San Leandro, CA 94577
團契負責人: Sandra Fung (510) 388-0909 969-4404

聖利安住市中信福音中心 中國信德傳道會 課程及活動請瀏覽 www.ccmsgc.org
SL CCM Gospel Center - 2525 Merced St., #200, San Leandro, CA 94577
每週 (實體) / (網上) 課程及活動 - slccmc.org (510) 969-4404

Day	上午 Morning	下午 Afternoon	晚上 Evening
星期二 MON	(網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:00am-11:30am (實體) (上午) 社區服務 (新移民代填表格, 等等) 請預約, (510) 969-4404 或可以 drop-in 10:00am-12:00pm (需要報名)	(實體) (下午) 英語會話班 (需要報名) 10:00-11:30am	(網上) 敬拜讚美 (Rev Paul Chan) (網上報名) 7:30-9:00pm
星期三 TUE	(網上) iPhone/iPad 初級班 (網上報名) 10:00am-11:30am (實體) (上午) 普通話初級課程 10:00am-12:00pm (請報名) (510) 969-4404 (網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:00am-11:30am (每十週一) (網上報名)	中信下午茶座(請報名) 逢星期二至星期三 7/2/24; 8/6/24; 9/3/24; 10/1/24; 11/5/24; 12/3/24; 地點: SL 嶺南美食餐館 下午 2:00pm-4:00pm ← iPhone/iPad 初級班 星期二重開	
星期四 WED	(網上) iPhone/iPad 初級班 (網上報名) 10:00am-11:30am (實體) (上午) 普通話初級課程 10:00am-12:00pm (請報名) (510) 969-4404 (網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:00am-11:30am (每十週一) (網上報名)	(網上) iPad/iPad 應用法 (中級班) (需要報名) 下午 3:00pm-5:00pm (實體) 下午拉伸經絡齊運動 (需要報名) 2:00pm-3:30pm	(網上) 羅裕康醫生 查經-羅馬書 (需要報名) 7:30-9:00pm
星期五 THUR	(實體) (上午) 社區服務 (新移民代填表格, 等等) 請預約, (510) 969-4404 或可以 drop-in 10:00am-12:00pm (網上) 拉伸經絡齊運動 (網上報名) 10:00am-11:30am (實體) 公民入籍班 (需要報名) 星期四 10:00 AM - 11:00 AM (實體) 豐盛樂齡坊 (團契後一同聚餐) 需要報名 上午 10:30am-12:00pm	(實體) (下午) 敬拜讚美團訓練課程 (需要報名) 星期四 11:15 AM - 12:15 PM 中信福音粵曲組內部 組員練習時間 (下午不開放)	(網上) (晚上) 醫學健康系列 - 眼藥、環保、牙科、眼科、均衡飲食 相關主題 7:30-9:00pm 創世記查經-每星期一課 (網上報名)
星期六 SAT	每月一次 - 11:00am-1:00pm (團契後一同聚餐) 需要報名 上午 10:30am-12:00pm 第一個星期六全日 敬拜讚美團訓練課程 **招募經驗敬拜團員	敬拜讚美團訓練課程 (需要報名) 星期四 (實體) 活力排舞班 (需要報名) 星期四 1:30pm - 4:00pm 第二及第四個星期六 (實體) 中信福音粵曲組: 星期四 (實體) 活力排舞班 每個月其中一個星期二 (外展) 中信下午茶座: 星期一, 星期四 (實體) 社區服務	上午: 11:00am-1:00pm 午餐: 1:00pm-2:00pm 下午: 2:00pm-4:30pm

* iPhone/iPad 初級班重開。推介星期三晚網上查經(羅裕康醫生)



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。



HEAL 實習生之成功故事與營養食譜分享

為大家特別介紹「青少年健康飲食和活躍生活」計劃 (Teen HEAL Program)。此計劃由亞洲婦女服務中心和三藩市男青年會合辦，旨在幫助青少年改善他們的營養和身心健康，並培養他們的領導才能。被選入實習計劃的青少年會通過11個月的培訓，學習各種營養和領導技能，其中一項營養技能就是建立健康食譜，在本期和下期，其中一些參與的實習生來分享他們的故事和食譜。



Joelle Lai
Convent and Stuart Hall 高中

大家好，我是高三學生。我的父親是個足球員，這讓我在童年時就開始喜歡上了運動。我的母親烹飪技術精湛，這激發了我對美食的熱愛。

在HEAL實習中，我學到了許多實用的技能，例如精明購物、閱讀食物標籤、關注腸道健康、管理壓力和製作健康零食。以前我只關注食物標籤上的糖分和卡路里，現在我還會考慮每日營養價值和飽和脂肪等資訊。購物時，我會建議媽媽購買更健康的食品，我也會選擇更健康的零食。透過這些學到的技能，我不僅改善了自己的生活方式，還幫助教育周邊的人選擇更健康的生活方式。

式。我會邀請媽媽下班後一起散步，並且在我的推薦下，媽媽現在遵循2-20規則。我還去老人院傳授營養知識，進一步推廣HEAL在我們社區的影響力。

在高中HEAL俱樂部，我們有機會分享烹飪示範。我最喜歡的是春捲。教導同學這些技能時，他們也會提出新問題，促使我思考如何應用所學來解答，培養了我的領導能力。

這是在HEAL的第二年，我不僅指導了新實習生，還結交了來自不同學校的朋友。我能夠從多元的背景中學習，和同伴一起分享對健康和營養的熱情，在舊金山及更廣泛的地區推廣健康生活方式。我非常感謝HEAL給我的機會和技能，並期待未來能做些更有意義的事。



Gavin Li
Oakland Charter 高中

我想在這裡分享我作為HEAL (Healthy Eating Active Living) 實習生第一年的感受。在加入HEAL前，我以為自己已經足夠了解健康飲食，但我在HEAL學到了更多新知識，比如「精明購物」技能、「健康餐碟」方法，學會了看食品營養標籤。HEAL也教會了我如何減壓和集中注意力的呼吸技巧。

我學會了在日常生活中應用這些技能，例如在購物的時候查看食品營養標籤，選擇不含飽和脂肪或反式脂肪的食品。還把這些知識分享給親友，鼓勵他們參與健康飲食。

在HEAL期間，我參加了各種志願服務，進

行了健康食品展示、設計互動遊戲和打太極拳。這些經驗不僅讓我掌握了營養知識，也提升了我的領導能力、公開演講技巧和與兒童合作的能力。在基督教青年會的健康博覽會上，我們教育不同年齡層的人區分健康與不健康的食物。作為HEAL計劃的一部分，我們也進行健康食譜的食物演示，第一次進行食物演示的時候，時間限制讓我感到有些困難，但我很快就喜歡上了這個過程。

總的來說，HEAL豐富了我的健康知識。我還要感謝我的同學們，尤其是我的導師 Benjamin，他經常幫我解答問題；還有三藩市華埠衛生局，計劃創辦人 Catherine，教授太極的 Jenny，營養師 Vivian。雖然這是我參與的第一年，但我已經迫不及待地想要體驗更多，並期待從中學到更多新知識。

奇亞籽布丁

準備時間：5分鐘 烹飪時間：10分鐘 總量：1份 (每份1杯)

- 材料：
- 2湯匙奇亞籽
 - 1/2 杯 杏仁奶或低脂牛奶
 - 1茶匙蜂蜜或其他甜味劑 (可選)
 - 草莓或其他水果作為配料

- 做法：
- 1 將原料倒入罐子中並攪拌均勻。靜置2-3分鐘，然後再次充分混合，直到沒有結塊；
 - 2 蓋上罐子並放在冰箱中至少2小時或者過夜；
 - 3 準備食用時，在上面放上您喜歡的水果，享受冰涼的布丁！



咖哩雞

準備時間：10-15分鐘 烹飪時間：35-40分鐘 總量：4-6人份

- 材料：
- 4茶匙咖哩粉
 - 1磅雞胸肉
 - 2杯蘑菇
 - 半罐低值椰奶
 - 5個馬鈴薯
 - 1塊薑
 - 1條紅蘿蔔
 - 1個洋蔥

- 做法：
- 1 將紅蘿蔔、蘑菇、生薑、馬鈴薯、洋蔥和雞胸肉切成薄片；
 - 2 炒鍋燒熱，加入少許油。然後加入生薑、胡蘿蔔和馬鈴薯；
 - 3 加入2茶匙咖哩粉，炒一分鐘；
 - 4 加入剩下咖哩粉，再炒一分鐘；
 - 5 加入4碗水，與紅蘿蔔和馬鈴薯同煮5分鐘；
 - 6 加入雞肉、蘑菇和洋蔥再煮30分鐘；
 - 7 最後加入椰奶調勻即可享用！



Rachael Ma / 馬思琦
UC Davis 第二年營養科大學生
HEAL Secretary & Leadership Team 秘書 & 核心小組成員

機緣巧合下我參加了HEAL工作坊長達兩年。HEAL不僅教授健康的飲食文化，也培養成員的領導力和心理健康，讓生長在溫室的我增強了獨立生活的技能。去年舉辦的大學升學研討會和人生旅程演講，讓我更從容的適應離家後的大學生活。於是，今年我義無反顧地擔任了HEAL的秘書一職，負責主持會議、做會議記錄和指導團隊。

我原來性格比較內向，不善跟陌生人交談。Po Yee教授的心理工作坊，讓我了解自己的限制，開始鼓起勇氣，建立人際網絡。而Denise

的目標設定工作坊，則教會了我設定實際可行的目標，給了我朝它前進的動力。

HEAL不僅改變了我的飲食態度，也改善了我與周圍親友的生活。周末假日，我會做健康料理，請朋友上門和家人同歡共享美食，他們也因此認識到健康的食材其實也很美味。選購小吃的時候也會更注意營養標籤。我目前的學習目標是配合有飲食限制的家人，用有限的食材做出健康美味的料理，來增進心臟健康。

今年我最得意的作品是生菜卷和鷹嘴豆番茄意大利麵！為了減少鈉含量，製作生菜卷時，改用辣椒醬和醋代替海鮮醬，很創新！最後，我們一起開心分享這努力的成果，吃在嘴裡，我感到樂趣無窮。



Carrie Yang / 楊可凡
Lowell 12th Grade
Lowell Club Lead

剛加入HEAL實習的時候我還只是高中三年級，現在我已經快高中畢業了！我在HEAL學到了很多在大學期間可以運用的重要技能，特別是有用的營養知識。我還很珍惜在HEAL建立的友誼。

在HEAL，我們互相支持，一起測試食譜、規劃學校社團、策劃實習的線下會議。我們都熱衷於營養和健康飲食，並向社區推廣這些理念。我最初對健康飲食不感興趣，但HEAL的營養課程和志願活動改變了我的看法。增加攝取水果和蔬菜後，我的睡眠品質和注意力明顯改善。吃健康的蛋白質和堅果幫助

增強了我的身體素質，我現在能夠舉起更重的重量。身體狀況的改善也幫助穩定我的心理健康，並提升我的學業表現。身為舊金山 Lowell HEAL俱樂部的主席，在分享健康飲食對生活影響的演講時，我也聽到了同學們選擇健康飲食之後的收穫的正面回饋。

在HEAL，我最喜歡的活動包括製作健康食譜和幫助編輯年鑑。在暑期實習中，嘗試使用不同食材創作菜餚並記錄在年鑑中非常有趣。策劃每頁內容和選擇照片的過程也讓我與其他實習生更親近。

下一年我將成為護士專業的大一學生，我希望未來能成為一名護士，如何繼續教育更多人關於健康和營養的重要性！

鷹嘴豆番茄意大利麵

準備時間：10-15分鐘 烹飪時間：15分鐘 總量：6份 (每份1杯)



- 做法：
- 意大利麵：
- 1 在一個大鍋裏把水煮沸，然後在水中加入少許鹽；
 - 2 加入意大利麵煮9分鐘(通心粉煮11分鐘)；
 - 3 意大利麵煮好後，保留1杯麵水用於醬汁後瀝乾剩餘的水。
- 醬汁：
- 1 意大利瓜和菠菜洗淨。洋蔥切粒，意大利瓜切片，蒜頭切碎；
 - 2 以中低火加熱煎鍋，加入橄欖油，炒洋蔥至散發出香味；
 - 3 加入黑胡椒、鹽、蒜頭、意大利瓜，炒3-4分鐘；
 - 4 瀝乾鷹嘴豆，將其與番茄醬一起放入煎鍋中；
 - 5 將意大利麵水加入醬汁中，煮沸，蓋上小火煮8分鐘；

- 材料：(適合糖尿病患者，簡易實惠)
- 番茄醬 1杯
 - 鷹嘴豆 1罐 (15.5安士)
 - 菠菜 3杯
 - 全麥意大利麵或通心粉 8安士
 - 洋蔥 1個 切粒
 - 蒜頭 3瓣 切碎
 - 意大利瓜 2條(綠色或黃色) 切片
 - 橄欖油 1湯匙
 - 鹽 1茶匙
 - 黑胡椒調味



青瓜壽司

準備時間：20分鐘 烹飪時間：20分鐘 總量：10個

- 材料：
- 1-2個黃瓜
 - 1碗雜糧飯
 - 1塊水煮雞胸肉，切碎
 - 胡椒粉少許
 - 芝麻和海藻片少許 (可選)

- 做法：
- 1 將黃瓜豎方向切成薄片；
 - 2 用保鮮膜將米飯卷成壽司形狀；
 - 3 將黃瓜圍在米飯上；
 - 4 將雞胸肉放在準備好的壽司上；
 - 5 加入黑胡椒和海藻片調味，冷藏；
 - 6 食用前撒上芝麻更香！



在黑暗中 仍能持守盼望

成立 30 年的「角聲使團」，創作了多不勝數、曲詞俱佳的優美作品，包括深受聖徒喜愛的《全地至高是我主》、《因著信》、《讓愛留痕》、《最好的福氣》、《原是祢一不可替代》，以及近期的《晨曦盼望》等。「角聲使團」將於 6 月 21 至 23 日前來多倫多，在三間教會舉行五場聚會，主題為《晨·希》——在晨「曦」尚未來到之時，先持守著晨「希」的盼望，繼續前行。以下是「角聲」團員深情分享如何在黑暗中持守盼望，經歷真摯感人。

歐詠恩

神啊，可否告訴我？

苦難，是人生必然會遇到的，但努力事奉主的人，是否就可以少一點苦難？一年前，「角聲使團」在香港伊利沙伯體育館舉行大型佈道會，同一天早上，其中一名團員出席了好友的安息禮拜；另一名團員出隊三星期後，回家探望中風的父親時，卻因父親的情況急轉直下，馬上要趕往醫院。



鍵琴手 Samuel

惡耗連連，團員為甚麼仍有力量繼續堅持下去？

「角聲使團」鍵琴手 Samuel 與太太多年來擔任教會青少年團契導師，陪著團友成長，與他們建立了深厚的關係。過去十年間，團契上下卻要面對難以承受的沉重衝擊——其中三名團友先後離世，有生病的、有遭到意外的、有自己結束生命的。接二連三打擊、無法言喻的悲痛，不禁讓人心裡出現很多「為甚麼」。Samuel 說：「我和太太想問神，可否容讓作導師的我們多承受一點？有時也會想，如果沒有在使團及其他崗位事奉，做一個平凡的基督徒，是否打擊就會少一點？」

今年 3 月逝世的團友是 Samuel 的好戰友，他的離去令 Samuel 心痛莫名；然而，這位弟兄的女朋友說了一句話，竟倒過來安慰了他。她說自己會繼續堅強，因為相信神最終會負責。在傷痛中，她選擇保持這份信念，提醒自己，神是掌權的主。雖然經歷了一次又一次的離別，Samuel 仍在團契中看見恩典的痕跡，也看見他們各自在職場上實踐信仰——兩名團友立志投身長期宣教工作，另有二人在教會全職服侍，這大概就是從苦難中生命被建造的意義吧！對 Samuel 來說，「盼望」就是態度上的一個堅持：「不論有多艱難，仍能繼續在主的使命中努力，仍然相信祂帶領著每一個弟兄姊妹，一切有祂的保守和供應。」

神對我說，放下吧！

使團結他手 Brandon 父親中風前的一年，母親亦因末期胰臟癌逝世。長久以來獨立且堅強的他，發現自己變得軟弱無比：「畢業於神學院，在教會服侍二十多年，我不停傳講對神應有的信心與盼望；然而，當遇到超乎預期的試煉時，我跟《聖經》中面對狂風暴雨的門徒一樣，變得慌張，措手不及。」



結他手 Brandon

母親在家昏迷數天後，家人將一個極其艱難的決定，交給了這個小兒子 Brandon。是否按照母親的心願放棄治療？還是仍然送院急救？但可能帶給她更多痛苦；這個左右為難的抉擇令 Brandon 極度焦慮，於是他憑著僅有的信心求問神該如何是好。

Brandon 說：「那時候，神沒有給我明確答案，只是提醒我，為何一直執意地想獨自面對與承擔一切，在我身邊豈不是有無數關心我們的代禱者，願意伸出雙手，給予力量來陪伴我們度過困境嗎？因此我放下堅強的形象和面具，敞開心扉，主動聯繫弟兄姊妹。神透過困難的環境塑造我，教我不要再倚靠自己。」

難得全家團聚相依伴

母親的病一度令 Brandon 放下美國的一切，回到台灣長時間照顧她、陪伴她。縱使母親終於離世，但回頭看，Brandon 仍感受到神總是以祂特殊的方式彰顯恩典。他坦言：「移民美國後的 20 年，一家四口不曾有機會一同生活，這次全家得以團聚，相依相伴，共同度過充滿艱辛卻是幸福的時光，這是我無法用言語表達的寶貴恩惠。」

Brandon 記得在急症室度過的一個跨年夜，醫院的電視播放著煙花慶典，醫生卻在跟他講述爸爸的最壞情況；那一刻，他更深刻體會到，在黑暗中時刻保持「盼望」的重要性：「這盼望告訴我，一切痛苦都會過去，回頭看盡是神的恩典。我更認識到，盼望的核心不是在時間本身，而是在對象。」

Brandon 的父親中風後，因心臟病加上其他慢性疾病，現在已完全癱瘓在病床上，無法動彈；但他相信這段旅程是主為他們一家特別安排與計劃的：「定睛在神身上，終會看到盼望。」

如果世界再沒有神蹟

苦難對「角聲使團」團長 Derrick 來說，並不陌生。在多倫多聚會中，他將會分享一個纏繞他多年的困境，一個總是走不出來的黑洞，當他感到無助無力時，卻看見主似乎就站在那裡，沒有作聲，也沒有出手相助……Derrick 唱的其中一首歌《如果世界再沒神蹟》(Silent Grace)，有這樣的一句歌詞：「祢或許繼續暗地無聲，找到恩典散落痕跡。」當他已心力交瘁時，卻發現身邊的人一直不離不棄，繼續堅強地守候著他，固執地愛護著他。在無聲之中，他努力尋找，終於看見恩典……



團長 Derrick

「角聲使團」的成員就是這樣，用有限的生命，來服侍無限的主；在苦難中事奉，經歷主的真實與同行。🙏



成立 30 年的「角聲使團」

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

Wendy Yeh 葉

01056292

精通南加州北加州房地產
30+ 年經驗團隊為您服務
誠信可靠 949-382-5436

要休息，
要知道我是神！
我必在外邦中被尊崇，
在這地上也被尊崇。

-詩篇 46：10-

歡迎瀏覽

林修榮談天說地
部落格

談天，講信仰
說地，論時事

包括「聖地遊蹤」與
「聖經預言」文章

www.sauwing.com



8811 Garvey Ave #105
Rosemead, CA 91770
Lic# 0827860

Tel: (626)280-9292
Fax: (626)280-8106



人壽
健康
汽車
房屋
商業

梁啟鴻律師事務所

LAW OFFICES of LAWRENCE LEUNG

Lawrence K. Leung, MBA, CPA
Attorney at Law

專辦：

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

預約電話：(650) 307-2780

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

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



《奧本海默 Oppenheimer》的個人閱讀筆記



歷史的補遺與澄清

簡單來說，《奧本海默》重新挑旺了我對三個範疇的追尋和反思－歷史、物理、倫理！

作為原子彈之父奧本海默 (Oppenheimer, 以下簡稱奧, 由墨菲 Cillian

Murphy 飾) 人物傳記片, 電影著重穿插及呈現三個時段或事件, 彩色片段是奧之主要觀點, 黑白片則是對頭斯特勞斯 (Strauss, Robert Downey Jr. 飾) 的視點:

1. 奧的成長、組隊及感情線 (1930 至 1945 年)
2. 奧被原子能委員會安全調查 (1954 年)
3. 奧之對頭斯特勞斯國會聽證會 (1959 年)

奧的成長、進修以至組隊成功試爆第一顆原子彈的經歷, 側寫了第二次世界大戰的點滴, 揭開了這段被輕輕帶過的陰差陽錯的歷史。一般人認為美國是科研, 尤其理論、物理的先驅, 實情是奧先往歐洲取經 (靠著他的聰穎、學養和語言天才), 然後帶回美國; 接著因納粹德國壓迫猶太人, 這些頂尖的猶太人科學家都逃難至美國, 結果形成一股巨大的科研力量。

根據奧的分析, 當時德國原子科學在天才海森堡 (Heisenberg) 帶領下, 領先美國多年, 但歷史往往是諷刺的, 一方面海森堡計算失誤和實驗方向偏差, 另一方面更重要的, 是希特拉恨猶太人, 認為原子科學是猶太人科學 (Jewish Science), 因而拒絕撥款給海森堡, 拖慢了這方面的發展, 美國才能有機可乘。後因愛因斯坦等名科學家上書總統, 事態緊急, 羅斯福才批下鉅款和設立原子能委員會, 急忙研製原子彈, 亦任陸軍上校格羅夫斯 (Gloves, Matt Damon 飾) 為曼哈頓計劃主任。

至於格羅夫斯選中奧為 "Trinity" 計劃統領 (雖然全隊大都是諾貝爾得獎人, 而他不是), 是因奧是全才, 他通曉 6 種語言、情商高、溝通能力強, 最重要的是他有共產黨連繫, 易於控制。

原子彈試爆成功, 亦多少有些幸運, 試爆期因總統要在外交會議上, 提出美國已擁有大殺傷力的武器, 故試爆期由秋天大大提前至 7 月 16 日。試爆當晚風雨交加, 可能取消試爆, 但因奧熟悉阿拉莫斯 (Los Alamos) 野地的天氣, 所以當機立斷, 只延遲行動數個小時, 後來天氣竟好轉, 結果試爆成功。

對原子科學的探究

我是文科生, 卻早對原子彈構造有興趣, 這影片激發我上網翻查資料, 找個明白。簡單地說, 就是「核裂變」 (Nuclear Fission), 先有不穩定及稀有的同位素如鈾 U235 和鈾 P239, 只要將一粒中子 (Neutron) 射向 U235 原子核, 令它分裂, 就會釋出巨大能量。據專家計算: 100 克 U235 可釋出等同 1,700 噸「黃色炸藥」(TNT) 的能量!

更甚者, 射的過程, 一粒中子可產生三粒中子, 這些中子又會撞到其他未分裂的 U235, 只要有足夠份量的原料, 如

電影《奧本海默》自從 2023 年上映以來, 一直是萬千讚語在一身, 近期在奧斯卡更是七大獎項的贏家, 網上更被推薦為「一生必看」的電影。另一方面, 我和朋友在北美戲院觀看時, 雖沒有字幕, 但是三小時密集的對話間雜著精美、震撼的聲音畫面, 仍然覺得好看, 所以本文是以影評以外另一角度, 講述這套由路蘭 (Christopher Nolan) 編導的鉅片對我的意義和影響。

戲中充滿彈珠的魚缸, 整個分裂過程便會永無止境地自己進行下去, 這就是「連鎖反應」(Chain Reaction), 也正是奧所恐懼的。

至於「核聚變」(Nuclear Fusion), 是把兩個帶正極, 互相排斥的輕核子融合一起, 這需要極高溫度和壓力, 製造方法就是用一個「裂變炸彈」(Fission bomb) 來引爆一個「融合炸彈」(Fusion bomb), 這就是後來「氫彈之父」泰勒 (Teller) 開發的氫彈。片末講述奧的恐懼, 就是他的原子彈, 不單會導致破壞力更大的武器發展, 更會引發一個有機會導致世界末日的連鎖反應－各大國的軍備競賽!

當今世界戰火處處, 擁核國家動輒威脅動用核武, 令人類陷入長期恐慌。究竟人的前景, 人的倫理在哪裡?



倫理與信仰的反省

面對製造原子彈的決定, 奧在三個階段中有稍為不同的價值考慮:

第一階段, 知道納粹德國正研製 A 炸彈 (A-bomb), 奧的初心很簡單, 要先於他們造成來制止世界被邪惡控制, 他行動背後的價值是正義的。

第二階段, 好友拉比 (Rabi) 提出這武器會摧毀許多無辜平民的生命, 奧省覺到自己將是殺人兇手, 終生受道德控訴。歷史上的奧就曾充滿內疚說: "Now I Become Death, the Destroyer of World." 他想像到腐爛的人面和成灰的屍屍, 這時他背後的價值主要是愛惜生命。

所以他認為 A 炸彈殺傷力已很大 (將有 20 多萬人死亡), 為何還要再發展 H 炸彈 (H-bomb)? 同樣地, 德國已投降, 為何還要再向日本投 A 炸彈? 又為何投兩次呢? 在最高軍事會議上, 格羅夫斯說第一顆炸彈是威嚇, 第二顆是表示美國還有更多軍備來建立國威。與會的奧大力反對, 欲減輕自己罪責, 但此時他的意見已沒有力量, 他已被「用完即棄」。

第三階段, 奧公開反對 H 炸彈研發和提議國際間資訊交流, 但因蘇聯也有 A 炸彈, 所以奧不被理會, 甚至用不公平的「安全調查會」審問他與共產黨的關係 (歷史查明確

有蘇聯間諜混入奧的團隊竊取機密情報, 但奧不知情, 他是清白的, 他被解除安全許可, 也要等到死後多年的 2022 年才獲總統拜登平反)。片末他的對頭斯特勞斯因小人之心, 測度奧和愛恩斯坦對他說長道短, 其實偉大的科學家談的是, 人類自我滅絕的憂慮－另一「連鎖反應」的軍備競賽, 這正應驗在我們眼前, 不能不欣賞他們的先知先覺和本片的反戰善意!

奧一生重要的抉擇, 都是兩害取其輕, 用「殺人少」來「減少更多被殺的人」, 採用的就是倫理學的「後果論」和「義務論」原則 (「後果論」講求取最多人的好處, 「義務論」講求個人必須執行的責任或道德義務)。

換到我們基督徒的道德抉擇, 其實可以以「目的論」, 追求實現神的旨意, 以「義務論」遵從神的聖經法則, 以「後果論」達到信仰的最高效益及榮耀神的結果; 而在實踐過程中, 更要重視處境、個人品格和對神主權的信任。

對大導演一點謝意

一套電影能引發觀眾自發查閱和反思歷史、科學和倫理的問題, 實屬難能可貴。請大家以後不要輕易說「睇電影浪費時間」、「有不喜歡的明星就不看」等藉口, 否則會失去上好的學習機會。這筆記也可算是我對大導演路蘭 (Christopher Nolan) 表示的一點謝意。🙏



註:

1. 片中人名有不同中文翻譯, 故以英文為準。
2. 基督徒道德抉擇部分參考了《基督教倫理》林鴻信著, 校園書房 2022。

若讀者想討論更多《奧本海默》這電影, 歡迎透過號角電郵 toronto@cchc.org 聯絡作者。

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

獎學金
報名開始啦
獎學金額: 每位 \$8,000
角聲【華人學生獎學金】委員會, 現正接受非公民華裔學生申請獎學金。該項獎學金由一位基督徒醫生捐助, 委托本團負責頒發。其目的是援助一些沒有資格獲得美國政府資助, 但學習成績優異的學生, 助其順利完成學業。凡就讀於美國大學的學生, 均可申請。
申請表格可向本團索取:
scholarship, CCHC,
556-03 Horace Harding Expressway,
1 Lushing NY 11367
電話: (718)-359-2030
網站: ny.cchc.org/scholarship/
截止申請日期: 2024年9月30日

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

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

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

Mimi Du
余寶蓮
服務灣區、矽谷、南灣、北灣、東灣
San Jose, Milpitas, Sunnyvale, Santa Clara, Campbell, Palo Alto, Mountain View, Fremont.
無論是買屋或賣屋, 都為您爭取最高利益, 最完整售後服務
國、台、粵、越、閩、潮、英語
BRG Realty Corp
mimidu888@yahoo.com
408-307-4489
BRE#01304977



【哪裡都有家】

自從四十二歲重新回到教會生活後，我就很注重星期要去教會敬拜主。我住在 Sonora，目前是一去一個長老會教堂聚會，但當我去東灣舊家時，我通常去 El Cerrito 的 Solano Community Church 做禮拜。當外出旅行時，若知道主日會路過哪一個城市，那我會尋找一個當地的教會去參加崇拜。任何世界各地只要是教導《聖經》的教會我都願意去，也很喜歡與不認識的弟兄姊妹一起敬拜，也愛學唱那新教會的詩歌，聽別的牧師講道。結束後，大多是喜樂的離開。有時甚至想：「我若在此地長住，我是會喜歡來這裡聚會的。」因為在美國或歐洲隨便走到哪兒都有基督教會，與新的主內弟兄姊妹交流分享也很有趣，因為神的兒女都有聖靈在心裏，聊起來很愉快。走到哪裡都不孤單，神的家到處都有，只看我願不願意踏進去。感謝主，基督在十架上成就了救恩，建立了教會，基督的身體分佈在世界各地，讓屬神的兒女不論在那裡敬拜都有回到家的感覺。實在感謝讚美主的智慧！

詩歌和講道的亮光

記得我第一次坐遊輪，是去 British Isles。有一天，遊輪在蘇格蘭 Queensferry 的碼頭靠岸，我和先生準備下船走路在這小城市逛逛。走到一條大街，正好聽到教堂鐘聲，看一下當地時間，正好早上十點鐘，也是主日。心想，何不走到街頭的美麗教堂，Queensferry Parish Church 去作禮拜呢？我們拿了週報，在這古老，石頭建造的美麗教堂坐下，隨著管風琴和大夥兒一起唱詩歌、禱告、聽講道，很喜樂。他們唱的詩歌有一兩首我唱過，但有一些沒聽過，仍是很美，我很喜歡學唱新詩歌。敬拜完後，會友看出我們是新來的，便帶我們到後堂吃餅乾聊天。敬拜後，總覺得心靈的塵埃被洗掉，重新得到從詩歌和講道來的亮光，得著了能力面對新的一週。做禮拜時，我喜歡寫筆記，有時寫下牧師講的、感動我心的只字片語；有時是寫下安靜時坐在教會，神與我心的對話；有時寫的是自己對最近的人事物的感觸。總而言之，主日在教會渡過，總能幫助我重整自己的腳步。

火奴魯魯的敬拜

過去兩年，我常到夏威夷大島的 Hilo 和 Oahu 島的火奴魯魯住上一兩個月。在 Oahu Waikiki，我們找到家附近的 Hope Chapel，聚會就在 Waikiki Community Center。教會的 Dennis 牧師，是一位皮膚黑黑健壯的夏威夷人，打赤腳，頭髮上戴花，脖子上帶花圈講道。有時唱詩，用的夏威夷語的聖詩。無論何時，Dennis 牧師總是笑嘻嘻的，滿有主的平安喜樂。敬拜團的主唱是道地的夏威夷歌手，帶敬拜時另有一種在椰子樹下微風中擺動的風味。

有天，牧師報告說，兩週的復活節，我們不會現教會敬拜，而是在 Waikiki Hula Mount 舉行。牧師非常興奮的說：「為想要在 Hula Mount 舉行復活節清晨敬拜這事，我已經與市政府交涉了二十年，

今年終於成功，申請通過，感謝讚美主！請大家禱告，那天我們不僅要破天荒在 Hula Mount 有讚美敬拜和講道，之後也要有呼召和受洗典禮。請大家邀請朋友來參加！」牧師解釋說，那 Waikiki Hula Mount 從建設以來，規定只能用來跳夏威夷舞用的，其他時間就是空著，讓人們可以隨地而坐休息，但不能用作辦音樂會、演講或其他舞蹈會。二十年來，Dennis 牧師不斷地努力與市政府交涉，今年終於獲得同意，讓牧師在復活節早上七點 Hula Mount 敬拜。Hula Mount 位於 Waikiki 沙灘，正是世界各地的遊客來此一遊必經之地，人很多。

感受神的愛

期待已久的復活節終於到來，天剛亮，我和先生就來到世界聞名的 Waikiki 海灘旁的 Hula Mount。牧師和敬拜團已經在台上禱告。我在草地上坐下，享受著這美麗的環境。Hula Mount 的背景是一棵百年的大榕樹 (Banyan Tree)，繁枝茂葉向天空伸展，在粉色黎明的天空中，掛著一顆銀白的滿月。草地旁，一排排的椰子樹，在微風中輕輕的搖擺，聽著海浪推向沙灘的韻律，一切都好美哦！不多久，教會朋友、過路人、好奇遊客紛紛坐滿了草地。二十年來的等待，牧師終於在這特別有意義的主日，順利在海邊完成復活節的崇拜。在信息完後的呼召時，有十幾人決志受洗，真感謝神！這些新的神的兒女聚會後，直接就在 Waikiki 海裏受洗。讚美主！能與 Hope Chapel 一起經歷教會的里程碑，願神祝福未來的每年復活節，Dennis 牧師都能繼續在 Hula Mount 傳講神的話。

住在 Hilo 夏威夷大島一個月時，我們去 Calvary Chapel Hilo, pastor Ken 的教會敬拜。這教會坐落在一個極美的地點。建築物造在一個湖上，敬拜時，可選擇坐室內或戶外。第一次我坐室內，窗外可見美麗的湖面銀光閃閃。第二次，我帶了水彩坐外面，邊聽講道邊寫生，是個很棒的經驗。Pastor Ken 是一個高大的白人，白頭髮白鬍鬚，像個聖誕老公公，只差沒穿紅衣黑靴而已。Pastor Ken 很愛講道解經和禱告，一週至少講道三次，他的信息在收音機電台播放。知道我們是新來的，馬上為我們的需要禱告，要離開夏威夷回加州，他也為我們祝福禱告。他是位有愛心智慧嚴肅的牧師。

Fremont 不分國界的敬拜

有一回，我和先生路過加州 Fremont。隔天是主日，想著 Fremont 有很多印度人，為何不找一個印度人的基督教會來敬拜呢？於是決定去 The Beloved Church。在聚會中，我和先生成為唯一的非印度人。聚會地點在一個主日學教室，主內弟兄姊妹非常和善，唱的詩歌很不一樣，禱告時間很長。大家跪在地上開口向神感謝，讚美或祈求，場面火熱、連續不斷。聚會後，大家請我們留下來吃咖哩飯，但因我們已有約，就沒能留下。主內的愛讓我很感動，神的愛使我們不分國界與文化。這些不同的敬拜經歷，使我更多面化的認識基督的身體，這基督的新婦在世上的作用。

《聖經·腓立比書》第二章 9 至 11 節寫著：「所以神將祂（耶穌）升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名，叫一切天上的，地上的，和地底下的，因耶穌的名，無不屈膝，無不口稱耶穌基督為主，使榮耀歸與父神。」這裡說的「一切」就是指各種不同膚色種族的人，信主或不信主的人，在耶穌榮耀的再來，都得承認祂是主。信主的人與不信主的人在信仰上有隔離，但若同是信主的人，大家同有聖靈在心，信同一位耶穌，研讀同一本《聖經》，那不是更不當分彼此嗎？然而，Martin Luther King Junior 曾說過：「主日早上十點鐘時是種族分別最明顯的時刻。」有些人或許只肯與自己背景相似的人敬拜和交流，但這不是聖經的教導。「你們要去，使萬民做我的門徒。」（《馬太福音》二十八章 19 節）而不是只是守著自己熟悉的圈子。有人或許有語言障礙，但除此之外，為什麼像美國大熔爐的地方，大家都說英文，各式人種都有，但卻不願踏進別的教會，思想會不會太狹窄了？

無論到哪，都有「屬靈的家」。這是神賜給祂的兒女在地上寶貴的祝福，讓信祂的人無論在世界各地，只要有敬拜耶穌的地方，都能有歸屬感，不覺孤單。天父想的非常周到，當信徒離世時，會回到「天父的家」。《聖經·約翰福音》第十四章 1-3 節耶穌說：「你們不要憂愁；你們信神，也當信我。在我父的家裏有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為了你們預備地方去。我若為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裏去；我在哪裏，叫你們也在哪裏。」走到人生的最後一站，能到永恆的家與主同住，是何等美好的應許！

注：卓麗卿 Li Ching Accurso, 是位主內畫家，在加州 Columbia College 任美術教授近三十年。其美術作品網站：lichingaccurso.weebly.com。臉書和 Instagram 也有新作與畫展通知。

加拿大 8日 9/16 至 9/23

洛磯山、黃刀鎮極光之旅



角聲美西北分會主任 梁澤銘傳道 領隊

- 全程雙人房酒店住宿
- 全程冷氣旅遊巴士
- 國/粵語導遊
- 洛磯山行程早午晚餐
- 稅金、導遊及司機小費
- 班芙登山吊車、哥倫比亞冰川、Maligne 遊湖船、班芙國家公園、Jasper 國家公園入場費
- 黃刀鎮舊城半天遊
- 黃刀鎮二晚追蹤極光之旅

費用包括

洛磯山 六日五夜 \$2,350
黃刀鎮 三日二夜 \$750

(雙人房計算)

費用

9月16日 - 由三藩市出發到加拿大卡加利，接連五天暢遊落磯山脈Banff National Park及Jasper National Park。體驗小瑞士的湖光山色，並親身踏足在大型冰川上，是難得的人生經驗。

9/ 21由卡加利返回三藩市，或選擇參加黃刀鎮旅程，遊覽舊城風貌，並連續兩晚追蹤自然界的奇景：北極光。

9月23日 - 回到三藩市。

隨團牧者：胡偉泉牧師

行程

報名：510-893-3210

名額有限，先到先得，額滿停止報名。報名時每人繳付金\$1500，支票抬頭 CCHC。

報名

注意：以上費用不包括來回原地機票**、旅遊保險、司機/導遊加班費
** 團友可自行購買，或由角聲協助購買。



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

不再寂寞

陳伯伯今年六十歲，三年前他的太太因病過世。他和兒子同住，但因為工作關係，兒子很晚才回家。陳伯伯身體健康，從前是性格開朗，樂於助人的好丈夫，好爸爸。但自從太太離開後，他開始變得沉默寡言，亦不喜歡外出，如「獨居老人」一樣，時常一個人呆坐在家。他怕浪費，天氣熱捨不得開冷氣，天色暗了捨不得開燈，從前愛看電視的他，後來連電視也不開。躲在一間沒有光線、沒有聲音的屋內.....找不到一絲生氣。

陳伯伯失去了陪伴多年的愛妻，感到失落和孤單。加上疫情的關係，令他不願外出接觸人群，這令情況更為惡化，他感到更加寂寞。

後來疫情好轉，教會重開。他兒子鼓勵他返教會，在教會的團契裏認識了不少年齡相若的朋友。透過不同的活動和聚會，陳伯伯的心情大為改善，還決志信主成為基督徒，現在他不再感到寂寞，變得像從前一樣開朗和樂觀，更參與不同的義務工作。

除了陳伯伯這個情況外，現代科技也加劇人們的寂寞感。過度使用社交媒體和電子設備使人與人之間的接觸減少。購物和辦理不同手續也可在網上進行，我們根本不用外出。當一個人越是在家裡，越不與人接觸，越缺乏互動帶來的活力與好感，越可能會感到寂寞。

長期的寂寞有機會對心理健康產生負面影響。它與憂鬱症、焦慮症和自殺傾向之間存在關聯。寂寞感可能加劇情感問題，導致自我價值感下降。

寂寞也可能對身體健康造成危害。研究顯示，寂寞可能導致睡眠問題和血壓上升，增加心臟病和免疫系統問題的風險。對於趕走寂寞，筆者有以下的建議：

1. 教會的團契或小組。參與社交活動是減輕寂寞感的有效方法。教會的團契或小組可以幫助擴大社交圈子，建立新的友誼。在教會裏，透過牧者和弟兄姊妹的關懷和鼓勵，你會感到教會像你的家，產生歸屬感。
 2. 伸出友誼之手。寂寞表示你需要別人，試試去跟別人相處和接觸，嘗試主動去關心身邊的人，去看看你能幫助什麼。正所謂施比受更為有福，在幫助別人療傷的同時，你也可以得到治愈。伸出你友誼之手，你便不再感到寂寞。
 3. 學會愛自己。寂寞，很可能表示你無法單獨與自己相處，每個人都必須面對自己，因為大部份時間相處的人是你，其他的人，無論多麼親密，都不可能時時刻刻跟你在一起。你要學習喜歡自己，成為自己的好朋友，即使別人不在也可以享受獨處的時光。例如閱讀，聽音樂，做運動也是不錯的選擇。
 4. 持續學習，挑戰自己。人生像馬拉松一樣，任何年齡也可以實現自己的夢想。如果能夠超越自己，你會感到很滿足。不要讓年紀成為你完成夢想的束縛，任何年齡也可以挑戰自己，你可因應自己的情況去決定怎樣挑戰自己和用什麼方法去挑戰自己。由小目標開始，慢慢增加難度，為自己建立自信心。
 5. 減少對科技的依賴，參與現實世界的互動，與親朋戚友面對面聚會，參加興趣班或集體活動都有助於減少孤獨感。
- 或許你現在覺得孤單，感到日子很煎熬，我鼓勵你跟其他人保持聯繫，不論是參與教會聚會，社區團體或跟親友傾談。願我們在彼此的扶持下，再次感受到活著的溫暖和愉悅。🙏

面對世界的 眼光

身心障礙的家庭總要面對世界的目光。那些眼光來自於不了解或者帶有批判論斷，除非離群索居，我們都要面對。例如一個孩子在街上亂竄亂撞，或賴在地上

狂哭不已執意要旁人滿足他的需要，或自言自語，或口齒不清，或坐在輪椅或使用助行器，凡此種種都會引來旁人的目光。這些情況考驗身心障礙者的家人如何看待和面對，甚至影響出行安排。

當熱心的親戚朋友和路人提醒你不要再任由孩子予取予求，要管束孩子，或者他們露出憐憫、不耐煩或厭惡的眼光。遇到這些雪上加霜的情況，該用什麼態度面對？

離開不善意的眼光和言論

應該虛心接受出於「善意」的建議。孩子的行為是否影響到旁人，令對方感到不適？如果是，我們省察自己並帶孩子道歉。倘若不是「不善意」言論，我們就離開現場。聽到傷人的話心裡固然難受，但可以選擇饒恕，因對方不知道自己在說什麼。有次教會崇拜後弟兄姊妹開心用餐，我女兒坐在她固定的用餐位置，一位不認識的祖母和其六歲大的孫女坐在我女兒的對面，當我起身和教會姊妹聊天時，那祖母突然大喊：「你們要看好自己的孩子

啊！」我問怎麼了？她說我女兒嚇着她的孫女。我問：「她做了什麼？」她說我女兒一直甩手，嚇得她的孫女餅乾都掉地上。我拾起掉在地上的餅乾袋，以平和的語氣道歉，並解釋女兒甩手是（沒意識的）固著行為，沒有惡意也不會傷人。那位祖母不依不撓繼續說孩子帶出來就是要管啊等等話語，我丈夫開始面露不悅，祖母的女兒也連忙叫她別說了。我帶女兒離開現場。在車上，丈夫表述他對那位祖母的不滿，我回答他，這樣的狀況是來自於不了解而原諒她。

使自己更強壯

面對負面的態度和言論，18年前的我會以犀利的言詞回應，現在的我溫和多了，也能釋懷，因為我深知上帝要給我們的更豐盛的生命，不需要去為不開心的事糾結，有許多更重要的事和目標等着我們。這些是需要不斷被操練的，而且會越來越老練，使我們靈巧如蛇馴良如鴿，懂得劃定界線。正如《羅馬書》五章說：「我們既因信稱義，就藉着我們的主耶穌基督得與神相和。我們又藉着他，因信得進入現在所站的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望上帝的榮耀。不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裡。」

這個世界還是有許多人愛護身心障礙的家庭，這些善意事項也需要去紀念和數算，感謝上帝使我們在上帝前和人前得喜悅。前幾天我帶女兒去 DMV 車管局申請她的身分證明，到達時距離車管局即將關門約 20 分鐘，門口的警衛已經不讓辦理業務的人再進入大樓。警衛一看到女兒唐氏症的臉便連忙進去通報主管，該主管隨即出來領着我們直接走到辦理櫃檯，讓我們加速辦理。在

拍大頭照的時候，女兒沒配合看鏡頭，結果有三位工作人員引導她拍了好幾張照片，才選出一張可以用的，到最後，辦事人員還幫忙我填寫加快辦理的速度。我感謝工作人員，告訴他們，孩子放學後我抓緊時間帶她來辦理，時間較晚，謝謝他們給予的方便。這是個善意的例子，我會去數算它。願每個特殊家庭數算上帝的恩典。當我們數算恩典，會發現就像在黑夜裡數算滿天的星鬥般數算不盡。

（作者女兒患唐氏症，今年 18 歲，曾經五年內動過四次心臟手術，靠着上帝的恩典安然度過。女兒熱愛唱歌敬拜上帝，喜歡美食旅行和朋友，未來目標是建立烏冬麵生意。歡迎收看作者 YouTube 頻道「黨安的農場生活」。更多關於 Good Job Angels 事工介紹可見網站 www.goodjobangels.org）🙏

江琬瑜



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

恩雨之聲 美國恩雨之聲



週年異象分享
籌款晚宴
Vision Sharing &
Fundraising Banquet

傳播福音 見證生命

9月29日(Sun) 6:00-8:30pm

假座「皇朝海鮮酒家」舉行

Grand Dynasty Chinese Seafood Restaurant

6164 Bollinger Rd, San Jose, CA 95129

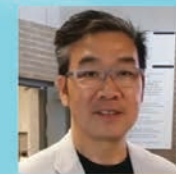
每位: \$100/person 每席: \$1000/table

查詢/訂座 Register 510-786-4588/

掃二維碼網上訂座



分享嘉賓



孫基業傳道
(賭徒保羅歸主記嘉賓)

譚品立牧師
(萬民福音堂主任牧師,
前[加拿大恩雨之聲]總幹事)



劉民和牧師：如何讓社區遠離毒品？

黃紅英



(圖) 劉民和牧師

隨著美國推出大麻合法化的政策，越來越多癮君子出現，特別在舊金山灣區的兩個城市：舊金山和奧克蘭。在世界許多其他國家，吸毒乃違法行為，吸毒者通常在隱蔽之所吸毒。然而，在美國舊金山灣區一些城市，吸毒者光天化日之下，在街頭、公園等公共場合堂而皇之地吸毒、注射毒品。這不僅嚴重危害了吸毒者的身心健康，更影響著社區安全和下一代年輕人的成長。事實證明，在美國總統拜登在 2022 年 10 月宣佈行政令、旨在實現美國的大麻無罪化後，未成年人誤吸大麻、社區犯罪率、因精神失常而流落街頭等社會負面影響急增。

近日，基督教晨曦會總幹事劉民和牧師自臺灣到美國宣道，並就美國毒品氾濫、社會人心不穩等現象進行分析。是什麼導致了美國社會的道德衰落？如何才能讓社區遠離毒品、重建良好安全的社會秩序？

人離開神，是社會敗落的根源

晨曦會在北加州的 Gilroy 市設有一個農業基地，免費幫助吸毒者戒毒。作為總幹事的劉民和牧師，每年皆有一段時間到美國，視察晨曦會戒毒基地的運作情況，與事奉的同工交流問題與探討發展，同時往美國的一些相關教會見證與佈道。對於美國社會今天的亂象，劉牧師一語中矢：「人離開了神，是一切罪惡與社會亂象的根源。」

他認為，首先，政府施行大麻合法、無罪化的政策，是完全錯誤的。這令社會更多人特別是年青一代感覺吸食大麻或其他毒品是合法的、正確的。事實證明，過量吸食不被認為是毒品的大麻，令許多青少年身心受到傷害。今天，即使是原本對毒品寬容的泰國，亦將大麻列入為被禁止的毒品。相反，美國卻還在推動合法化。不可思議的是，政府利用納稅人的錢，讓吸毒者領取救濟金。而吸毒者領了現金後，必定又去買毒品。更令人擔憂的是，許多大麻與毒品店，就開在監獄、政府部門與市政廳旁邊。政府甚至建立專項基金，教會吸毒者在吸毒過量有生命危險時，如何吃藥緩解自救。

表面看，這是在幫助吸毒者，在施行人道主義關懷。事實上，這些政策吸引著吸毒者陷入一個惡性循環。社會的資源不是被用作幫助人們遠離毒品、恢復健康的身心，而是被用作鼓勵吸毒，變相加劇了吸毒者行為，更導致他們的身心進一步受到傷害，甚至是失去生命。為什麼政府會出臺此般浪費納稅人血汗錢、無法幫助吸毒者甚至是推動吸毒現象惡化的政策？根源是：政客遠離了神。沒有神的約束與指導，為人處事就沒有底線，做出的決定不是為榮耀神、幫助社會，而是為了個人經濟與政治利益。這樣的政府，必定成為罪惡社會的加速器。

沒有信仰的自由，是放縱

美國憲法權利法案關於自由的其中兩個是：說話的自由，信仰的自由 (freedom of speech, freedom of religion)。然而，沒有信仰的自由，就是一種放縱。劉牧師認為，在自由主義掌控下的政府，推崇保障「人人皆有自我選擇的自由」，即：你選擇吸毒、變性或任何信仰，皆是被憲法保障的人權，皆是你的個人意志與自由。然而，他們忽略了人性中的惡與醜陋的一面。事實上，一個人所選擇的任何一種自由，皆是有底線、有限制的，即：你的自由不能影響他人和社會。

然而，就吸毒的「自由」而言，可謂是一人吸毒，全家受害；一人上癮，社區遭殃。這個痛苦的過程，劉民和牧師深有體會。因為年青時的他，就是一位吸毒者。出生香港的劉民和，從小住在調景嶺難民區，生活十分窮困。他的母親是傳道人，父親則畫畫、賣畫營生。雖然劉民和從小隨母親去教會，對信仰卻沒有深入了解。加上生活中接觸了一些黑道人士，因此年少時就加入了黑社會幫派。

出於好奇，以及認為自己不會上癮的自信，劉民和開始接觸毒品。「一開始吸海洛因時是很苦的，其實一吸就吐……」劉民和提起第一次的經歷，後來慢慢的卻產生了耐藥性，最後則變成毒癮一發作，不吸一口就受不了。他也曾嘗試過很多方法來戒毒，如把自己綁起來、針灸、跑船、看醫生、從香港去臺灣讀書……但都無法成功。染上毒癮後，他也開始了偷、拐、搶、騙，以買毒品，最後還販賣毒品，甚至賣血買毒。

劉民和回憶，那時母親為他所做的、最寶貴的兩件事，就是禱告和流淚。事實上，劉民和與媽媽感情深厚，因此，讓他最感痛苦的並非毒癮發作，而是想到吸毒會讓媽媽感到痛苦。而劉媽媽身為傳道人，也曾被人指著罵：「不要再跟我傳耶穌了，妳先去跟妳那個吸毒的兒子傳吧！」雖然劉民和很愛母親，然而一旦毒癮發作，他常常失去理智，連媽媽都可以不要。

劉牧師說：年輕時，就是以為自己有選擇的自由，不聽長輩的教導。事實上，我一個人吸毒，全家人甚至整個家族的人都跟著受苦。而且，當吸毒上癮，個人的身心亦備受傷害。在美國，吸毒者的情形也一樣。政府還要從財政中支出一大筆資金，以維持吸毒者的戒毒行為與生命，這樣的社會成本非常高。因此，沒有底線、公義與道德約束，沒有基督信仰作為約束自由，就是一種惡意的放縱。

完全戒毒，唯有「信仰」

曾經因吸毒而身心受損的劉民和，如何戒掉毒癮，完全重生，成為一名義不容辭地幫助更多吸毒者戒毒的牧師？如上節所提，為了戒毒，劉民和什麼方法都試過，但是仍然沒有辦法完全與毒品隔離。而如今美國的吸毒者，即使在戒毒所以藥物治療方法暫時戒掉了毒品，但出來社會後，很容易就重新吸毒。主要原因有兩個：一是，重回社會後，仍然生活在舊的朋友圈、社區，在他周圍的社交圈，更容易接觸與購買毒品。二是，即使是戒了一段時間的毒，但吸毒者的內心並沒有改變，他仍然是舊人而不是新人。正如我們這些華人移民到了美國後，我們仍會喜歡呆在華裔社區、去唐人餐館喝茶等，即原習性仍然沒有改變的。

「這是因為我們的內心仍然留戀以往，並且受舊思維的影響。」劉民和說。當時，仍在黑道混的劉民和，因為販賣毒品爭地盤，被對手押到山上。他們用榔頭把他打到肋骨斷了兩根，甚至還用酷刑逼他直至昏迷。幸運的是，因社區居民發現並報警，他才被送往醫院救回一命。醒來後，第一眼看見的，就是媽媽跪在地上禱告，並且還對他說：「兒子啊，你不要再想著報仇了，恨不能解決恨，惟有愛能彌補恨，媽媽愛你，耶穌也愛你。」劉民和心想：「耶穌在哪裡啊？」後來，母親將他送去晨曦島戒毒。

初到晨曦島時，因著戒毒而出現的戒斷症狀，開始時，他上吐下瀉，忽冷忽熱，全身好像幾千隻針在扎，痛苦不堪。「後來他們有人來為我禱告，他跟我說自己以前也是吸毒的……後來我禱告神說，如果能幫我戒毒，我就信祢。」劉民和回憶到。在環境單純的晨曦島上，沒有菸、電視，每天就是唱詩歌、讀聖經。在島上生活單純，每天要自己種蔬菜、養牲畜才有飯吃，也會上信仰課程。過程中，靠著讀聖經，神的話漸漸成為他生命的動力，而母親也常寫信鼓勵他：「你要留在裡面，媽媽為你禱告，你放心。」有很長的一段時間，劉民和常常想起之前被尋仇的羞辱經歷，一心仍想報仇。直至在晨曦島待了七年，當有天，他將心完全交給神時，真正走進基督信仰時，他才真正解了心裡的毒，才完全與毒品、毒思維斷了關係，成為重生的人。

之後，劉民和留在島上成為實習同工。被派到美國受訓時，讀到一處經文：「西門！西門！撒但想要得著你們，好篩你們像篩麥子一樣；但我已經為你祈求，叫你不至於失了信心，你回頭以後，要堅固你的弟兄。」（《路加福音》二十二章 31-32 節）他感覺這是神的呼召，要他在戒毒後幫助吸毒的人，於是決定去讀神學院。

「如果我沒有完全信靠上帝，沒有在晨曦島呆上七年，沒有堅定自己的信仰，今天的我，或者仍然是一位癮君子，而不是你們今天所看到的我。」劉民和說。

晨曦會，幫助吸毒者重獲新生

因為深受其害，成為神的僕人的劉民和，決意幫助那些與自己一樣經歷毒品傷害的吸毒者。因著神的恩待，劉民和與傳道人李麗明成為夫婦，並於 1984 年 9 月 11 日結婚後十天，就前往臺灣事奉，收留吸毒者，幫助他們戒毒。2017 年，因為杰出的社會服務，劉民和榮獲第一屆增城臺灣奉獻獎，獎金三千萬元。為了更好的幫助更多的人，劉民和夫婦決定將這筆巨獎捐贈給晨曦會。

起源於香港的晨曦會，是由美門浸信會陳保羅牧師在 1968 成立的香港第一所福音戒毒中心，以不

靠藥物，只靠耶穌基督的福音來拯救失喪的靈魂。在劉民和牧師等許多主內弟兄姊妹的努力下，晨曦會已經發展成一個國際事工機構，事工覆蓋至香港、臺灣、泰國、英國、美國、加拿大溫哥華等國家和地區。

晨曦會仍然堅持以基督信仰為感召，免費幫助吸毒者。事實上，戒毒工作是一項「高投資，低成就」的社會工作。投資很高，過程很長，但很少吸毒者可以完全重新。大多數重新戒毒的人，最大的問題是信仰不堅固。戒毒一年甚至是多年後，也容易重回原來的生活。因此，晨曦會不收一分錢，一直幫助、陪伴吸毒者，直到他們堅定信仰，成為內心可以依靠神再生力量、抑制不良行為的人。

「救一個人，就是救一家人，一族人，一個社區。雖然我們現在的人力物力有限，但是救一個人，就是成功。就如一個醫生一直在做一個難度極高的心臟病手術，一直在失敗，但只要救活一個人就是成功。所以福音戒毒也是這樣。在我們看來，戒毒的難處是：有錢也不能，政府也不能，藥物也不能，親情也不能。只有神能。」劉民和說。

營建一個不受毒品侵害的社區，唯有回歸基督信仰，政府制定政策有信仰作基礎，人們自由選擇有信仰的約束，才會有真正安全的社區。不僅美國社會需要回歸，整個人類社會都需要回歸。📌



(圖) 劉民和牧師與美國晨曦會同工團隊

備注

如您或家人、朋友需要戒毒幫助，或您想參與或幫助戒毒事工，請聯絡美國晨曦會：

Operation Dawn

電話：+1(650)-968-1866

電郵：info@opdawn.org

參考

《好消息好生活》。https://family.goodtv.tv/family/004003_0614s/

《基督教晨曦會》。https://dawn.eoffering.org.tw/

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



「在苗必达的 Banana Leaf
提供最完美的东南亚美食。」

- 硅谷大都会

「最佳亚洲美食。」

- 消费者评论杂志



www.BananaLeaf-usa.com

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



食白果

馮新偉 (中醫博士)

白果又名銀杏，又稱為鴨腳子，為銀杏科植物銀杏的種子，可以說是一種活化石，因為它出現的年代久遠。根據考古學發現，白果在恐龍時期已經存在，從植物分類學來說，仿如九代單傳，是單一科下的單一屬再而單一種。白果樹是雌雄異株，如木瓜樹一樣。

慢嚼時微甜帶微苦

在形容「辛勞付出但沒有收穫」時，廣東話稱之為「食白果」，即徒勞無功或白費功夫之意。小時候常有機會吃到白果這種食物，例如腐竹白果糖水，或家裡過節煲湯時，間中在湯料內也見有白果混在其中。昔日每逢家裡煲腐竹白果糖水或豬肚白果湯時，家中小孩便很雀躍，急不及待地找出手鏟、木屐或洗衣刷等堅硬可用上的工具；等大人分配幾粒白果後，大家坐在地上，用力拍打白果的外殼，直至它爆開，脫去內皮後，趕快將黃色的白果肉交給大人，孩提時對此差事樂此不疲。若論味道，白果比起其他果實不算太吸引，慢嚼時覺微甜，又帶微苦，且澱粉質重，絕非孩童首選的零食。

吃煨白果可治夜尿

入秋之際，漫步於萬錦市街頭時，常見很多扇形葉子落在地上，白果樹的扇狀葉形是很容易辨認出來的。原來萬錦市政府在城市的周圍廣植了很多白果樹，不過多屬公樹，很少母樹。筆者曾偶爾在貝爾維爾市 (Belleville) 的路旁見過一些母銀杏樹，它在開花時會散發出一種像腐肉的惡臭氣味。白果的外殼呈白色，外型像開心果，但沒有裂口，它的種仁飽滿而呈黃色。白果也是一種中藥材，味甘苦性平，生食有毒，入藥必須去內皮，否則有中毒的危險。一般在 10 月至 11 月收成成熟果實，堆放地上或浸入水中，使外皮腐爛 (亦可搗去外種皮)，洗淨後曬乾；它的功能為斂肺氣，定喘嗽，止帶濁及縮小便。

民間流傳一種治夜尿的方法：吃煨白果。方法是將數粒生白果放在炭爐或火爐上，加熱，待白果殼內的空氣受熱膨脹後，果殼會自動爆開，發出「劈里啪啦」的聲音，裡面的白果肉發出濃郁的香味，食後有止夜尿的功能，此乃由於白果有縮小便的作用，但切記不能多吃，過量食用反為不妙，會引起廁兀尿 (即小便不利) 的反效果。藥書上有記載：「多食則收令太過，令人氣壅腫脹昏頓。」

忌長期服用或生食

中醫有一條叫「定喘湯」的藥方，內含白果、麻黃、蘇子、半夏、黃芩等藥，是專治哮喘咳嗽，痰稠色黃的熱性咳嗽的良方。可見白果的藥用價值實在不少。

另外有一個家居湯水——白果薏仁豬小肚湯，是用 10 粒白果，30 克生薏米及 3 個豬小肚煲成，能健脾利濕止帶，對於治療婦科帶下病有顯著功效。

白果雖有以上的好處，但它略含毒性，不可長期服用或生食，如果生食白果或服用過量而中毒，可出現發燒、嘔吐、腹瀉、驚厥、抽搐、肢體強直、皮膚青紫、瞳孔散大，甚至昏迷不醒等症狀，嚴重的當然要前往醫院洗胃，輕微症狀者，據說可將白果殼煎水服用，能解白果毒云云。相傳「昔有飢者以白果代飯食飽，次日皆死」，務必慎之！



積極面對衰老，活得精彩紛呈

號角紐約編輯部

隨着時間推移，人漸漸衰老，這是自然現象。然而比肌膚機體的衰老更可怕的是心靈的衰老，而活得快樂、老得漂亮，卻是一種可以修養的美麗心態。

小心情緒低谷

心理和醫學研究發現，老年人容易出現憂鬱病徵，男性尤其明顯。隨着失去工作上的自我肯定，容易產生孤單、自卑和多疑心態，特別是不擅表達、社群生活不活躍的人，具體表現為：

- 失落/缺乏自信：面對日新月異的科技，產生有心無力、不知何去何從的感覺，惘然、失去信心，甚至覺得自己無價值。
- 焦慮/恐懼：害怕衰老、成為孩子的負累、擔心另一半的健康，惶惶不可終日。
- 悲觀/自卑：因體弱多病、兒女離家、喪偶，失去生活樂趣，以消極態度對人對事；退休後收入減少，社會地位下降，感到不再受人尊敬。
- 孤獨依賴：由於離開職場，社交減少，產生孤獨感，變得憂鬱寡歡；對家人的依賴增加，得不到照顧時會發脾氣，甚至盛氣凌人。

不一樣的精采

其實從另一個角度來看餘生，將有完全不一樣的精采——不必再為工作忙碌，每天有十幾個小時做以往想做卻不能做的事，包括學習、聚會、服務和旅遊，有大把時間可以享受人生！

- 改變心態：日本心理學家井上勝也、哈佛大學朗格教授，均在研究中指出：老是一種心態。無論 20 歲、30 歲或 60 歲，都是在體驗當下，在自己的時間裡加入生命的體驗。這是一種生活的藝術，所以在心理上擺脫樹老根枯心態，接受老年是人生的金色年華階段。
 - 運動操練：生理和心理息息相關，運動可以改善老年人心理狀態。人不動，就會衰弱；人動，就會活力充沛；身體好，心境自然好。
 - 心境操練：《聖經》說「得力在乎平靜安穩。」心有信仰，萬事有依靠。遇事不慌不忙，處之泰然。平靜的功課不容易，不妨從靜態生活做起，多聽古典音樂、聖詩、海浪聲，種花、繪畫、下棋。
 - 擴展空間：不要躲起來，要根據身體、興趣和經濟能力，把生活安排得充實，做自己喜歡的事，學以前沒時間或機會學的東西，體驗新鮮生活，認識志同道合的朋友。
 - 學習付出：用一己之長，投入社區服務，幫助有需要的人，把經驗傳給年輕一代。
 - 追求信仰：意大利詩人但丁曾說「生活中沒有信仰的人，就如沒有羅盤的水手，在浩瀚的大海中隨波逐流。」很多長者對死亡有恐懼，正確的信仰會帶來安慰和盼望。
- 老，是人生進程中的必然階段，開放積極地面對，定能活得精彩紛呈，做個人人見人愛的老人家！

愛加倍 Agape Dental Group 綜合牙科專科中心

www.AgapeDental.com

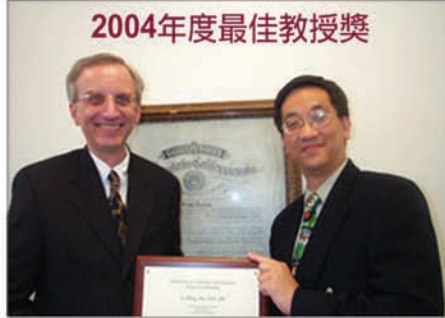
加州大學舊金山牙醫學院 (UCSF) 臨床教授

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



- ◎ 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

- ◎ 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



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

你們不要論斷人

伍大可

《聖經》中記載耶穌基督曾經發過義怒，祂「看見殿裡有賣牛、羊、鴿子的，並有兌換銀錢的人坐在那裡，耶穌就拿繩子作成鞭子，把牛羊都趕出殿去，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子……我為祢的殿心裡焦急，如同火燒。」（《約翰福音》二章 14-17 節）

作為基督徒的我，有時覺得自己在福音事工上努力作工，遇着有人不認同，就可以像耶穌那樣發義怒，與他人由討論而至爭辯，再而批評，甚至指責。回頭一想，這其實是自己的天真和無知！

人性都很相似，也有不少缺點，沒有多少人會覺得自己做錯事和承認自己的錯處，尤其是當別人指責自己的時候。胸襟廣闊如唐太宗那樣善納諫諍，也曾想過要殺掉批評他的良臣魏徵！他已是中國數千年歷史裡極罕有虛心接受批評的帝王，一般平民百姓如我輩，能有幾人有善納批評的胸襟？

遇到批評的時候，一般人只會更加維護自己，拒絕接受批評、指責，所以批評在絕大多數情況下，不單不可以讓對方接受意見，反而有反效果，讓對方更堅定地抵抗！要讓他人去接受意見和更正過錯，用正面鼓勵的方法有效得多！

況且我們自己也不一定絕對是對的，如果我們可以從對方的觀點和角度來看同一件事，便會發覺自己也會像對方一樣做着同樣的決定，有着同樣的反應和總覺得自己是對的。《聖經》中也有記載耶穌基督對批評論斷的教導：「你們不要論斷人，免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有樑木呢？你自己眼中有樑木，怎能對你弟兄說『容我去掉你眼中的刺』呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的樑木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。」（《馬太福音》七章 1-5 節）

有一位牧師也這樣說過，當他在講台上評論其他人不當時，他便開始顧慮到有一天在審判台前，神（上帝）會不會也用他曾經批評過他人的準則，來衡量他有沒有犯過同樣的過錯？所以他對評論的說話更加謹慎而慎之！願我們都可以謙卑下來，學習不再自以為義和批評別人，事事學習體諒與欣賞別人！願與您共勉之！

「金錢的本質是什麼？」

一穗

一百年前，有位加拿大富人查爾斯·萬斯·米勒 (Charles Vance Millar)，以他所有的錢向世人驗證了一個答案：「金錢是度量人性貪婪程度的標尺。」他生前還有一句口頭禪：「不是你買不到，是你的錢沒給夠。」

生子競賽 絕無僅有

在這種人生觀驅策下，他經常變換花樣，用錢捉弄別人，連令人尊敬的醫生都那樣戲弄。曾有段日子，他愛坐在辦公樓的窗戶前，向馬路拋撒大面額鈔票，靜靜地看着路人爭搶。後來，這些把戲他都玩膩了，就立下遺囑，要用巨額遺產，買全城人的貪婪！

1926 年萬聖節那天，他壽終正寢了，遺囑也隨即公開。他囑咐用高達 72 萬加幣（相當於今日的 1,300 多萬美元）的資產作為獎金，在多倫多舉辦一場比賽——「The Great Stork Derby（送子鶴大獎賽）」。

這本是充滿黑色幽默且不懷好意的遺囑，稍有點理性的人，都不應對此感到興趣。然而「有錢能使鬼推磨」，全城的育齡婦女都蠢蠢欲動起來。巧的是，比賽開始後不久，加拿大就遭遇經濟大蕭條，高失業率，生產力下降；超過 25% 的家庭，要靠政府救濟金度日。於是這場荒誕的大獎比賽，反而變成多倫多千家萬戶試圖擺脫困境的最後一搏。

從 1926 年到 1936 年，「生子比賽」進行得如火如荼，你追我趕，幾近瘋狂，悲劇頻生。管中窺豹，讓我們來舉兩個例子，感受當時激烈的競爭和慘痛的教訓。

寶琳·梅·克拉克 (Pauline Mae Clark) 與丈夫生下五個孩子後，丈夫不堪重負，離婚一走了之，使得克拉克的生活雪上加霜。但她心有不甘，又找一名男子合謀，以分享獎金為條件繼續生育。可惜真相敗露，儘管她生下 10 個孩子，仍被排除在領獎名單之外。

肯尼太太 (Mrs. Kenny) 更加不幸，她總共生下 11 名孩子，其中兩名被老鼠咬傷，無錢醫治而死。最後一名，為趕在比賽截止前出生，強行早產。可憐的孩子只存活了三天。由於夭折孩子不算數，生育最多的她，也慘遭淘汰。最終，她靠打官司，才贏回一萬多元安慰獎。

安大略省政府眼見這場比賽搞到人口素質退化，財政惡化，社會一片烏煙瘴氣，就在 1932 年提議作廢比賽，將款項捐作教育用途。此舉立刻遭到激烈反對，光是抗議信就多達 14,000 封。最終，曠日持久的競賽結束，四個生育 9 名孩子的家庭瓜分獎金，除兩人獲安慰獎外，其餘所有參賽家庭，只能面對一大堆孩子和空空的米缸，欲哭無淚。

貪婪最終只會吃虧

人性貪婪，為錢財不顧一切，甚至出賣自己的精神、身體、家庭和後代，可見墮落程度之深，多麼地觸目驚心哪！「貪婪」其實是一樁「得不償失」的虧本買賣。人心一旦被錢買走，必要付出快樂、和睦、平安與健康的代價。如《聖經》所告誡的：「但那些想發財的人，就陷在迷惑、落在網羅和許多無知有害的私慾裡，叫人沉在敗壞和滅亡中。」（《提摩太前書》六章 9 節）當然，不是說有錢不好，但錢夠用就好，千萬別貪，因為真正的無價之寶，是上帝的恩典。

祂差遣獨生子耶穌基督降世為人，用自己的生命和寶血，拯救我們脫離罪惡之深淵，這是上帝的救贖恩典。在恩典之下，我們不需要為生活拚個你死我活，只要肯悔改，與上帝和好，就能得到上帝的供應和永生的獎賞。

兩種選擇，兩樣結果。朋友，為金錢而拼命，還是因恩典而悔改，你願意接受哪一種？

關心別人的需要非小事

陳琛儀牧師

《馬太福音》二十五章「綿羊和山羊」的比喻，談及當耶穌與眾天使一起回來審判世人時，萬民都聚集在祂面前；當中有不同的人，有良善、溫柔的，也有偏行己路、悖逆上帝的，耶穌要把他們分別出來。

「綿羊」比喻一些願意付出愛的基督徒，當耶穌饑餓的時候，他們給祂吃；口渴時，就給祂喝；沒有住宿的地方，就招待祂；赤身露體時，就給祂衣服；困苦時，就探望祂……所以耶穌讚賞他們說：「你們做得好！」這些人便說：「我從來沒有在祢身上作這些事啊！」耶穌說：「當你作這些事在弟兄中最小的一個身上時，就是作在我身上了。」換句話說，耶穌是與這些最小的弟兄同在的。

比喻為「山羊」的人連忙解釋：「我看不見祢在這裡，所以沒有給祢吃，也沒有理會祢。」耶穌便說：「其實我就在他們當中，這些事你作在弟兄中最小的一個時，就是作在我身上了。」那些人便說：「我完全看不見祢與他們同在，否則，我一定會為他們做這些事。」

耶穌看重我們彼此相愛

這個比喻提醒我們，當我們做各樣事去幫助別人時，也許覺得不太重要，又或者覺得應該做、可以做的話便去做；不喜歡的話便不做。原來耶穌十分看重我們如何服侍身邊的人。那麼，「弟兄中最小的一個」指的是什麼人呢？歷史上有很多解釋：有指是貧窮的人、饑餓的人、口渴的人等，總括而言，當人有需要時，我們都應該幫助他們，因為主就在他們當中；另一種看法是關乎猶太人的，當猶太人遭遇各樣逼迫時，我們有沒有關心和幫助他們呢？第三種解釋是指信耶穌的人或宣教士，耶穌要我們特別關心他們。

無論哪一種解釋，都說明主十分看重我們彼此相愛，而最重要的是，我們有沒有重視弟兄最大的需要，這需要不是什麼偉大的事，只是一杯涼水，當有人口渴時，你給他一杯水；當他饑餓時，你給他吃；當他沒有地方住宿時，你願意開放自己的家讓他留宿；當他有困難時，你為他想辦法解決；當因信仰被下在監裡時，你去探望他、安慰他。耶穌透過這個比喻提醒我們要彼此相愛，這樣別人就知道我們是真正屬於主的人了。

關心別人的需要非小事

或許有人說：「我不認識他們，我不知道他們是我的弟兄，給他一杯涼水嗎？實在是太小意思，我是做大事的人，我為教會做各樣偉大的事啊！」如果你真的這樣想，覺得關心別人的需要只是小事，那麼有一天你會驚訝主對你說：你是屬山羊的，因為你沒有真正愛你的弟兄，你看不到，也不明白，原來我就在他們當中。」我們不應只愛弟兄，也要愛其他人，讓所有人都感受到上帝的同在。「綿羊和山羊」這個比喻提醒我們，如果我們不願意擺上自己去愛人和關心人，就會落在永遠刑罰裡，這是多麼可怕啊！

讓我們彼此提醒，相信耶穌後，行事為人要謹慎。在上帝家裡，我們都擺上最好的，彼此關懷，互相愛護，不一定要做偉大的事，即使是微不足道的服事，我們也能滿足主的心，也可以看到上帝在當中奇妙的作為。我們只要同心建立上帝的家，就可讓人看見上帝的愛在其中。

從自負走向謙卑順服

戴邵聰

人總有一些東西讓我們可以自負，例如擁有比別人較多金錢、權力的人會自詡較優越；金錢、權力以外的，有時是外表、經驗、學歷，甚至對傳統的謹守、執着，而當這種自負內化為性格的一部分，便會在工作、家庭或人際關係上產生很多問題。

自負的性格若根深蒂固，想改變並不容易，除非遭遇一些意想不到的事情，又或者上帝刻意尋找他，而他又願意放下自我，謙卑順服跟從，改變便會隨即發生。

性格巨星彼得

《聖經》中耶穌的門徒西門彼得，便是一位性格巨星：他生性衝動魯莽、率直熱情、勇敢，卻又帶點固執，當然難免有點自負。《路加福音》第五章記載了耶穌呼召彼得作門徒的經過：耶穌在彼得的漁船上講道，之後囑咐彼得開到水深之處下網打魚。彼得雖然整夜打魚，卻徒勞無功，於是聽從耶穌的話，結果是魚獲裝滿了兩條船。彼得看見後，隨即伏在耶穌面前，稱祂為主。耶穌呼召他跟從後，彼得便立刻撇下所有，跟從耶穌，成了祂的門徒。

跟從耶穌三年傳道，彼得見證過主所行的不少神蹟奇事，更知道耶穌的身分是「基督，是永生上帝的兒子。」（參《馬太福音》十六章 16 節）面臨耶穌預言自己會被捉拿，並他們會分散時，彼得更口出狂言：「我就是必須和你同死，也總不能不認你。」（《馬太福音》廿六章 35 節）結果卻是三次不認耶穌為主。

耶穌復活升天後，彼得遵行主的命令，努力去傳道；並成為教會領袖，帶領八千多人信主。但面對猶太人的傳統，他自負、固執的性格，卻令他不肯向外邦人傳道，及至被呼召到羅馬百夫長哥尼流的家時，上帝的提醒才令他降服，願意打破其固執，接受「上帝不偏待人」（參《使徒行傳》十章 34 節）的道理，願意向外邦人傳講福音。

從自負到謙卑

我認識的一位青年人，他的故事也在號角月報刊登過 (cchc-herald.org/all-articles/entry/2024/02/coming-out-of-the-valley)，就是一個自負的人，他相信任何事都可以靠自己的理性與努力解決，根本不需要上帝。及後他因患抑鬱症而向上帝禱告，最後上帝透過各方面的介入，令他慢慢康復，生命也被改變，從自負變得謙卑；看到學生的需要後，更願意為主作工，每星期在中學生團契服侍。

從自負走向謙卑順服，談何容易？但若肯放下自我，邀請上帝成為生命的主，便會經歷各種奇妙的改變。人的力量十分有限，在造物主面前更是渺小無能，但上帝卻願意顧念，並愛惜我們，甚至在我們還作罪人的時候去拯救我們，唯一條件就是要接受他作生命的主。當有一天面對不了眼前的問題，嘗試去尋找上帝吧，你定會經歷意想不到的恩典之旅。



精算 Pi 稅務理財



Terry Luk CFP®, EA
陸耀權

(理財策劃師協會認可) 理財策劃師
(國稅局註冊) 稅務師

精明細算，全面綜合理財
23年稅務投資及保險等理財豐富經驗

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

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

San Francisco Toyota

豐田汽車 (三藩市總代理)



William Lui
雷威謙先生

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

2016 年新款汽車現已到步, 歡迎透過電郵問價

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

WELCARE FINANCIAL GROUP

團體及個人健康保險專家



Anthem Blue Cross, Health Net 及
Kaiser Permanente 及
CCHP 華人保健計劃
十大華人代理

CA License #0734308

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

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

充實感恩 不疲乏地生活

文 / 孔逸滔 (jnX 音樂敬拜事工)

在日常生活中，忙碌的生活節奏和繁重的工作經常讓我們感到疲憊不堪，甚至感到抑壓。作為基督徒，週末還會參與各種事奉。如果在當中沒有取得恰當的平衡，我們隨時會被勞碌壓垮。然而在有限的時間內，如果我們懂得怎樣分配工作、休息甚至是事奉的時間，除了可以在身心各方面都得著好處外，我們會更容易留意到生活上值得感恩的事情，並能以感恩的心去過充實的生活。盼望以下的分享，能藉此提醒和勉勵正為生活而勞碌的你。

良好的時間分配和確立每件事的優先順序，對日常生活是至關重要的。我的工作性質和時間都比較有彈性，其實換句話說，就是更需要自律地編排好每天的大小事務，判斷哪件事須要先處理和需要多少時間去完成。我記得有一次在工作中遇到困難，讓我花了好幾天時間解決。那時候我非常投入，一心只想儘快地完成，所以將其他事情都暫時擱置，甚至影響了作息時間，休息和吃飯的時間都拋諸腦後。當事情解決後，我以為終於鬆一口氣，我才回想起之前擱置的事情仍然未處理，而其中一些文件是需要提前預備和核對的。雖然感恩在最後關頭亡羊補牢，但這次經歷讓我得到深刻的教訓，體會到時間分配和確立優先順序對日常生活中的重要性，不能夠失去平衡。

在日常生活之中，我們亦有機會經歷不同突發事情，有些事情可能來自於別人對你的邀請或請求，而它們未必在你當日編排好的時間表之中。其實我們需要有智慧地判斷每一件事的重要性和急切性，要好好衡量自己的狀態和能力，在適當時需要說「不」。我身邊有些朋友，甚至是曾經的自己，都會因為不懂得應對突發事情，或者不好意思拒絕別人而勉強自己，在不合適的時

間消耗心力，最後把自己累垮。其實合理的拒絕並不是自私的行為，我們應該確保自己真的有足夠時間，再去考慮答應，才是負責任的行為。

我們知道休息的重要，但是往往缺少有效休息的方法。現今普遍的人或者更喜歡透過手機或電腦去瀏覽社交平台，但我更鼓勵你可以在每一小時的工作後，閉起雙眼放空思緒，暫時遠離一下工作，包括遠離電子產品，或者做一些伸展動作，就已經是一個很好的小休方法。我有時候也會在休息時間聽一下音樂或詩歌，又或者玩樂器，做運動。要提醒自己在休息的時候真的要暫停所有手頭上的工作，讓自己可以整理一下頭腦上的思緒，進入完全充電狀態。

身為基督徒，靈修、讀經和禱告都是我每天與神親近、獲得力量和休息的主要來源。生活在喧嘩的城市裡，我們總被各種聲音包圍著，往往缺乏一個空間去安靜自己，然後在神的面前，單單去聽祂的聲音。《馬太福音》六章 33 節教導我們：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」我盼望當你也把神放在首位，在祂的看顧和供應下絕無掛慮，與祂有一個親密的關係，每時每刻都可以存感恩的心面對生活，在日常生活之中看見和經歷上帝豐盛的恩典。🙏



以色列改變世界的五大發明

謝潤華

以色列作為選民，得到上帝的恩寵，過著傳奇的生涯。正如聖經創世記所記載：「我必叫你成為大國。我必賜福給你，叫你的名為大；你也要叫別人得福。為你祝福的，我必賜福與他；那咒詛你的，我必咒詛他。地上的萬族都要因你得福。」她的五大發明確實造福了全世界。

首兩個發明已是歷史事實，顯示以色列是電子科技的先鋒，開創了新時代的電子通訊模式，也解決了電子科技發展中所遇到的大難題。後三個發明是劃時代的創舉，迎接未來的挑戰，為人類帶來福祉。若是發展成熟，可以解決世界末期所遇到的超級難題。

第一，ICQ 啟動即時通訊工具。1996 年，以色列科技教父 Yossi Vardil 投資，由他兒子 Arik Vardi 及幾個青年朋友一齊發明及發展 ICQ，成為當時網絡世代的新寵兒，是市場上人人可用的通訊系統。ICQ 是 I seek you 的諧音，是我找你的意思。馬化騰發明 QQ 的靈感一部份是源自 1998 年在網絡上看到 ICQ 的程序。

第二，全球首個針對黑客的防火牆。1993 年，以色列 Check Point 軟件技術公司的 Gil Shwed, Marius Nacht 和 Shlomo Kramer 團隊開發了保護電腦的第一防線防火牆。防火牆出現了，就能保護電腦的信息及隱私的安全。他們的公司先於美國其他科技公司進入防火牆市場，所以是該行業中的第一位。在 2018 年，Shwed 被國家頒授以色列獎，是以色列的最高榮譽，表揚他對創新科技的貢獻。

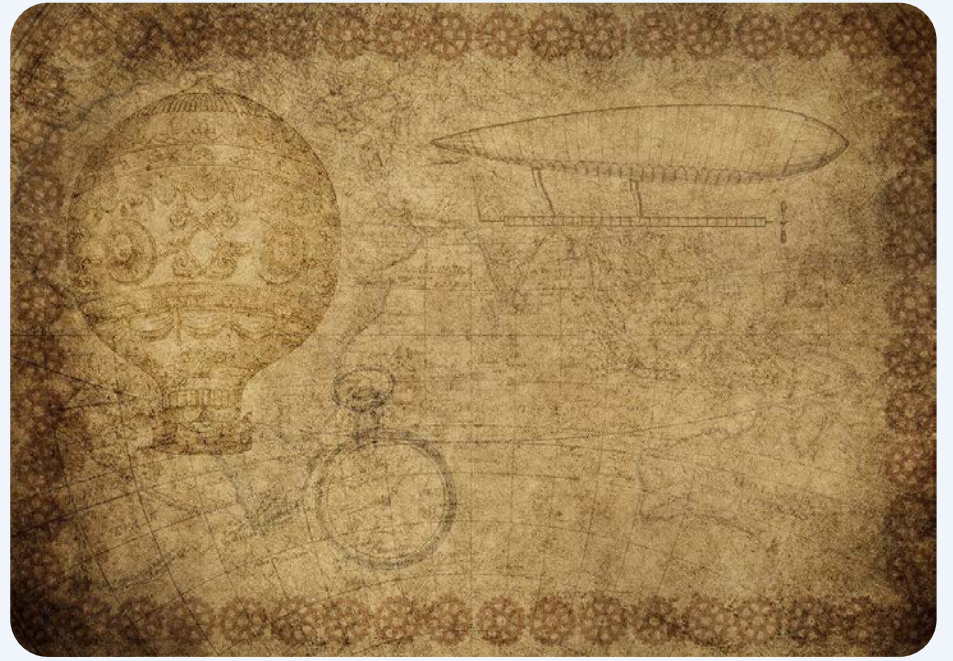
第三，能抗旱的超級植物。以色列這項研發成果可以解決全球糧食危機。2019 年，全球有 55 個國家面臨糧食短缺，有 8.7 億也是八分之一地球人口長期營養不良。早在新冠肺炎疫情之前，全球糧食危機惡化，受影響人口是近四年最大的。以色列研發的超級植物適合生長於旱地，只需要很少水，就有很大的產量，並且能長時間保鮮。這超級植物的需水量是普通植物的 30%，就算缺水一個月，他們也能正常生長。也許這一項發明能幫助人類脫離饑荒的困境。

第四，永久太陽能電池。以色列電子零件供應公司 Sol Chip 和 Cellergy 合作研發出一種太陽能採集技術，可用於無線傳感器供電，讓這些傳感器只需要很少能量，甚至不需要用電池都可以正

常運作。這太陽能採集技術可整合於各種設備和應用之中，為短距離無線通訊提供電能。Sol Chip 推出了世界上第一個自我充電的太陽能電池 Everlasting，足以為大量的戶外設備提供電量。

第五，EIMindA 自動顯示腦部活動功能的大腦活動網絡激活。該技術主要是分析相關的腦電信號。通過對不同領域與數字信號處理，圖像理論，分類分析，模式識別等採用先進的算法。EIMindA 的核心技術能夠自動揭示特定大腦過程的多維模式，如執行功能、注意功能、記憶功能、疼痛及情感等。這種技術用於診斷和治療大腦紊亂、腦顛損傷方面尤為重要。醫生可以透過高清晰顯示運作中的人類大腦及其錯綜複雜的結構，便能夠更精準及客觀地作出臨床決策，診斷及治療各種大腦疾病。這個貢獻真不少啊！

「我們的主為大，最有能力；他的智慧無法測度。」(《詩篇》一百四十七篇 5 節)🙏



瞭如指掌

您的投資是否明確地跟您的財務目標一致?

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

我們提供的方案或能助您進一步邁向您的目標。

請即聯絡我們，查詢有關資訊，或預約面談。



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

Turning Leaf
financial group
通略理財

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

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



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



畫出聖經植物情 石榴



以色列民喜愛的水果石榴

石榴 (pomegranate) 又稱為安石榴。明代王象晉所著的《群芳譜》果部提到：「石榴，一名若榴，一名丹若，一名金罌，一名金龐，一名天漿。」石榴樹為桃金娘科植物 (Myrtaceae) 落葉灌木或喬木。石榴樹原產於伊朗及其周邊熱帶地區，生命力頑強，偶然可長至 9 米高，樹枝通常是多刺的。

石榴果的頂部形狀似冠冕，果肉不多，嘗起來酸酸甜甜的，含有豐富的維他命 C 和維生素。果實裡充滿紅色的種子，每顆種子的中心都包含一顆白色的迷你果核，種子曬乾可作糖果。石榴所含的抗氧化成份比藍莓更多，是營養價值高的食物。紅色的石榴果殼味苦

澀，能製成顏料和皮革染料；石榴汁有清理消化系統的功能，更可以釀美酒（《雅歌》八章 2 節）。石榴亦可作藥用，有解毒、抗炎、降血壓和降血糖的功效，石榴皮可治腸道寄生蟲。以色列民曾在曠野抱怨沒有無花果樹、葡萄樹和石榴樹（《民數記》二十章 5 節），可見石榴是當時以色列民喜愛的水果。

石榴在舊約作的藝術用途

石榴是大祭司禮服的指定裝飾和圖像。《聖經·出埃及記》二十八章 33 至 35 節記載大祭司禮服的細節：「袍子周圍底邊上要用藍色、紫色、朱紅色線做石榴。在袍子周圍的石榴中間要有金鈴鐺：一個金鈴鐺一個石榴，一個金鈴鐺一個石榴，在袍子周圍的底邊上。亞倫供職的時候要穿這袍子。他進聖所到耶和華面前，以及出來的時候，袍上的響聲必被聽見，使他不至於死亡。」大祭司禮服底邊的石榴以三種顏色線做成：藍色（象徵屬天）、紫色（代表尊貴）、朱紅色（代表救贖）。



「你的兩太陽在帕子內，如同一塊石榴。」（《雅歌》八章 7 節）說到，所羅門以切開的石榴來形容愛人的兩太陽穴（有指鬢角、面頰、兩腮），因為石榴的內在比外表更艷麗，象徵沒有偽善。在所羅門建造的聖殿前，有兩根巨大的銅柱，左邊的柱子叫波阿斯 (Boaz)，意思為「能力」；右邊的柱子叫雅斤 (Jakin)，即「神必堅立」。柱頂有兩行石榴，每柱有二百顆石榴（《列王紀上》七章 5 至 21 節、42 節），表示神的子民有豐盛的生命。

猶太法典以石榴顆粒喻意

猶太人的法典「他勒目」就以石榴的顆粒來比喻「滿有善行」。據猶太拉比說，石榴果子內含有 613 枚種子，對應了他們的律法書妥拉 (Torah) 內所列出摩西五經中的 613 條誡命；其實石榴果子內的種子數目參差不齊，並非 613 枚。

《妥拉》是指摩西律法和猶太人的歷史，通常在猶太教儀式中被取出誦讀，抄寫《妥拉》者稱為「文士」。每個會堂至少都要有一本《妥拉》卷軸，有些會堂甚至擁有三本或以上，因為某些儀式需要誦讀兩至三段不同的經文。猶太人認為妥拉是神賜給以色列民的禮物，外邦人無須遵從其中的律例，但所有基督徒必須認識真理，並服從在真理之下，因為真理顯明律法的最終目的，就是愛，所有律法都包含在「愛人如己」這一句話之內（參《加拉太書》五章 14 節）。

妥拉卷軸雷蒙鈴原意石榴

《妥拉》卷軸 (Sefer Torah) 是寫在羊皮上的《摩西五經》手抄本，羊皮取自在禮儀中潔淨了的祭牲的皮。在猶太教中，為了表現對誡命的尊重，猶太人使用不同的純銀飾品來裝飾《妥拉》卷軸手柄，兩端的手柄是用橄欖木、雪松木或象牙製成；頂部有空心的純銀飾品稱為「雷蒙鈴」(Rimonim 原意就是石榴)，雷蒙鈴側面懸掛著寶石和鈴鐺，其裝飾一般有猶太星、皇冠、葡萄藤和石榴造型。在猶太傳統中，石榴是愛和繁衍的象徵，倘若你有猶太人朋友結婚，一對雷蒙鈴裝飾必然是賀禮的首選。



陳筱苓



自由自由的旅行

不久前，一個初相識的香港青年問我：當年為甚麼決定留在加拿大？我看著她迷惘的眼神，彷彿看見自己當年的影子，但三十年的考量、掙扎從何說起，即時湧起的卻是駕著車在北美大地奔馳的景象。

加拿大之大是香港人所能想像的，從多倫多出發，駕駛二十小時才能走出安省；當你開始以為熟悉多倫多時，原來駕車幾小時後就有不同的大城市出現，那裡也有自己的社區，生存法則，在同一天空下，加拿大有八千多個城市的人在平行時空中起居作息，自己只是其中一員。天外有天，人外有人，大家有不同的生存方式，各自各精彩，不必死守一種框框，這就是生活的自由。

加拿大幅員遼闊，人雖渺小但卻有機會見識大事，人人都可以

自駕遊去看世界著名奇景，在洛磯山脈中穿越；沿著斯高沙省的海岸前行，能近距離看這些大山大水，為何還要斤斤計較生活的瑣事？而加拿大靠近世界權力中心—美國，駕車十小時左右，便可進入大城市如紐約或華盛頓，當帝國大廈、國會山莊這些在新聞片上看過千百次的景象赫然出現眼前時，就有一種疑似幻真的感覺，自己和人類歷史也好像近了一點，在時間和空間上見證這個世界。

還記得當年來加不久，也曾感到進退兩難，一年初春，一家人駕車往美國 Vermont 旅行，美加的田園景致和人文地理，終究令心情篤定下來，就在那一刻覺得，加拿大還是有留下來的理由。

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

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

北加州角聲主辦



乒乓球友誼杯

團體賽 | 四支球隊，公平競技

賽事

- 6/2 @2:30PM 金門基督教會 VS 信實谷宣道會
地點：378 18th Ave, San Francisco, CA 94121
- 6/23 @2:30PM 屋崙華人自理浸信會 VS 沙崙華人浸信會
地點：280 8th Street, Oakland, CA 94607
- 7/7 @2:30PM 屋崙華人自理浸信會 VS 沙崙華人浸信會
地點：10 Dempsey Road, Milpitas, CA 95035
- 7/28 @2:30PM 屋崙華人自理浸信會 VS 金門基督教會
地點：280 8th Street, Oakland, CA 94607

如教會有興趣參與乒乓球賽事，請聯絡 Alice Wu, 電郵: alicewu@cchcsf.org



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



愛倫

機會是留給有準備的人

Angela 坦言很享受當《中年好聲音》導師的過程。「跟一眾參賽者相處後，我確實被他們的熱誠感染，這個節目給予中年人一個機會，也讓參賽者之間建立友誼。有時人到了中年，結識新朋友並不容易，在當中我也認識了很多參賽者，甚至跟他們成為朋友，大家有著同一喜好，互相配合，在他們把握機會的同時，我能夠一起與他們追夢，在人生裡做著這樣有意義的事情，實在難得！」回想昔日活躍樂壇的日子，Angela 深明這一行有很大的壓力，做歌手、藝人要面對很多掙扎。「我也曾經歷過，那時年紀輕，書還沒有念完便進入娛樂圈，期間感到壓力很大；而且做歌星的那段日子，發現工作上種種的不公平，人家的處事方法跟我很不同，很多人都覺得我怪怪的。為此，我走過的路我樂於與人分享，更希望可以接觸在行內經歷不快、迷茫的人，跟他們同行，一起從容面對，做自己喜歡的工作。」她不諱言，自己也想有著如參賽者一樣難得的機會。「我都不想追夢，我也熱愛唱歌，希望有機會出新歌、做 Show，尤其當完《中年好聲音》導師之後，見到參賽者那麼努力，我也會加把勁，因為機會是



留給有準備的人，所以如果機會來到，我一定會好好把握，並享受過程。」

名與利不再是人生首位

身為基督徒的 Angela 深信，神會為她安排最適合的。「我過去曾經拍劇、唱歌、拍電影、電視，做過音樂節目、旅遊節目主持，也做過配音，2017 年亦開過演唱會，能夠做到那麼多，已經非常滿足！」其實 Angela 在 2004 年遇上扑頭意外令頭骨裂開後，她認為可以再唱歌，已經是神蹟。「因為太多事都是意料之外，即使我再沒有機會唱都無所謂，因為這又會是另一個經歷，我能夠活著已經很感恩！」她由最初唱得有困難，直到再次執教鞭教唱歌，甚至出新歌現身幕前，名與利早已不再是她的人生首位。她說：「感恩自己信了主，有了永生的福氣，也期盼其他人像我一樣得著這個福分，所以一有機會我就會跟人分享福音，把愛傳開，我想這也是不求自己益處的做法吧！不過，信主初期，曾經有過不正確的想法—不想傳福音給那些我不喜歡、我不愛的人，免得他們得著救恩；但經歷主的愛越多，思想就改變了！以往我最不能容忍的那些戴著假面具、千方百計去整蠱人，做著損人不利己的事的人，我反而替他們辛苦，盼望有一天他們也可以信耶穌，放下爾虞我詐，真誠地做人，這樣世界便會美好多了！」

曾抗拒承認自己是罪人

縱然意外令 Angela 出現很多後遺症，包括記憶力減退，手腳協調能力也變差了；然而，這次不幸卻叫以前很抗拒信仰的她，開始思考人生，究竟生命是甚麼？誰掌管生死？之後更參加「藝人之家」的聚會，開始尋求信仰。「只是在幾次想決志信耶穌之際，每次禱告到一半，就被一句話卡住了一『我承認自己是罪人？』『為甚麼說我是罪人呢？』牧師向我解釋，『罪』不光是殺人放火，說閒話、妒忌、撒謊、憎恨人都是罪，而最大的罪是不信耶穌。聽後恍然大悟，依這個標準來說，根本沒有人能否認自己是罪人，我自己亦如是。既然明白了罪的定義，若只因為嘴硬，開不了口承認自己是罪人，就此失去了寶貴的救恩和成為神兒女的福分，豈不是真正的走寶？」衝破了心理關口後，Angela 便昂首踏上基督信仰之路。

要珍惜生命為上帝而活

信耶穌後，Angela 對人生、對自己的看法都不同了。「原來每個人、每個生命都是有價值的。人可以活得很有意義，我們可以為上帝而活。」當身體逐步康復，她嘗試做文職的工作，也為紅黑黃佈道會當了一年秘書；2013 年更因為跟朱主席唱《從不喜歡孤單一個》，她淡定的表現被

在《中年好聲音》當導師的彭家麗 (Angela) 表現出色，她曾在準決賽苦練舞步，跟龍婷演繹《一切也願意》，跳、唱神同步，令人拍案叫絕；及後在《中年好聲音 2》與劉威煌挑戰唱 Rap《煩》，讓人看到她奔放的一面。Angela 敬業樂業，對每份派下來的工作都一定全力以赴，所以絕對是一位中年聲音好導師。Angela 對福音事奉更是義不容辭，當我邀請她 6 月 15 日在香港角聲佈道團 22 週年感恩籌款餐會上，擔任表演嘉賓時，她看好當日有空檔，便一口答應了，這就是 Angela 不求自己的益處，只求與人分享愛的真誠。



讚專業，而那片段在網上瘋傳，有百多萬點擊，她再受注目而復出，並舉行首次個人演唱會。「這就是神的計劃，兜兜轉轉我竟然可以再出唱片，舉行演唱會。」感謝神，讓她完成心願，並給予她能力面對每一個難關。

有一首被 Angela 視為自己生命的主題曲—《珍惜》(由盧冠廷作曲，向雪懷填詞)：「那

首歌正是說，要珍惜生命，因為沒有生命便沒有一切，生活每天可以是酸，也可以是甜，在乎你懂得珍惜與否。歌詞中還有一句是：『感激這上天……』

6 月 27 日是 Angela 的生日，在此祝她健康快樂，主恩滿滿，追夢成功！



太子牌花旗參 全額退款保證

買得安心 帶得放心



★全美銷量冠軍★ PRINCE OF PEACE



官方認證 100%威州花旗參

近日有消費者詢問是否能帶花旗參前往亞洲地區，作為美國花旗參業界翹楚的美國太子牌，為了讓消費者買得安心，帶得放心，作出重大承諾：從即日起凡攜帶太子牌花旗參進亞洲地區，一旦被海關沒收，只需具備以下四個條件，把正本郵寄到美國太子行總公司，即可獲太子行退回全數金額。*

- 1) 在美國購買太子牌花旗參的原單據。
- 2) 亞洲地區海關文件，清楚註明被沒收的是太子牌花旗參，及被沒收花旗參的數量。
- 3) 被沒收的太子牌花旗參，每人總額不能超過500美元。
- 4) 退款保證不包括郵寄花旗參出美國境外。

根據《保護瀕危動植物物種條例》，野山參及作貿易用的花旗參，進出口必須持有證書；而自用的人工培植花旗參則享有豁免，旅客只要符合以下條件，就可以少量攜帶自用或送禮而毋須申領證書。

(一)合法獲得；(二)非商業用途；(三)自行攜帶或包括在行李中。

*申請退款郵件上請註明收件人" Ginseng money back guarantee"或"花旗參退款保證"，郵件內請附上聯繫方式。