

號角
探新方向 報好信息
Herald Monthly 月報
2024年9月
Vol.37 No.9 September 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：◎ 基督教福音佈道團
本報保持刪改刊登權，文責作者自負，不代表本報立場。
如有問題或意見，請電郵至 hm.info@cchcsf.org

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

01

本月金句：「公義使幫國高舉，罪惡是百姓的羞辱。」

—《聖經》—

專題



總統選舉是美國今年最重要的大事，因為如選錯總統，將使美國未來四年（或更長的時日），陷於窘困之中。這不但是國民經濟的考量，更重要是社會道德的議題；社會道德是國家民族的駕駛軼盤，決定一個國家的命運和走向。例如「娛樂毒品」合法化，美國各大名城就多了一條「喪屍街」；但如社會道德高尚，縱使是經濟大蕭條時代，美國仍然可以重新崛起，成為各國移民趨之若鶩的強盛國家。因此，本期《號角》為大家報導總統選舉資訊，以助華裔同胞在投票時，作出明智的抉擇。

川普與賀錦麗對壘 雌雄爭霸互揭瘡疤

距離共和黨總統候選人川普遇刺、民望高升不過短短個多月，美國總統的選情已大變。拜登總統在來自民主黨內的壓力下，於7月21日宣佈退選，轉而支持副總統賀錦麗（Kamala Harris）競選總統。賀錦麗即時獲得黨內90%的支持，並於8月6日宣佈明尼蘇達州州長華茲（Tim Walz）為副手，積極攜手到各「搖擺州」拉票，以迅雷不及掩耳的速度，扭轉了美國總統的選情，令川普陣容從超前至落後。

志同道合·選擇華茲

與川普的副手萬斯（J.D. Vance）一樣，華茲在出現在世界視野之前，沒有多少人知道他的名字。為什麼賀錦麗沒有選賓州州長夏皮洛（Josh Shapiro），而選政績「平庸」的華茲？相信傳媒鋪天蓋地的宣傳下，很多人都知道華茲的生平。根據各路分析，都認為賀錦麗選華茲為搭檔，是因為他平實而野心不大，加上媲美萬斯的從軍背景，以及「獨特的中國經驗」，可為競選加分。然而，卻忽略了最重要的一環，就是賀錦麗一直以來，大力提倡生殖技術及婦女墮胎權利。華茲和他妻子的兩個兒女，都是人工受孕的，因此他一出場，就強調自己的生育經歷。此外他熱衷推動無限制的性別婚戀；90年代在中學任教時，就為學生組織了第一個同性戀協會。

他在明尼蘇達州擔任議員、州長期間，已將娛樂大麻合法化、保護該州墮胎權利等「進步政策」，簽署成為法律。這不但與賀錦麗的政治取向不謀而合，也貫徹了民主黨自奧巴馬時代，沒有經過全民投票，就決定同性婚姻合法化的宗旨。

別人變性·你要付帳

縱觀拜登與賀錦麗任內政績，乏善可陳，他們推動的娛樂大麻合法化、變性自由，縱容走線移民等政策，已經嚴重傷害美國的國本；恐怖組織乘機進入，已威脅到人民的安危。普通人都知道吸毒傷身，也不希望自己的孩子同性戀或變性，因為這是斷子絕孫的行為。華人明白「不孝有三、無後為大」，西方人士更知道「生養眾多、遍滿大地」，是上帝對人類的賜福。

為何有黨派刻意推動娛樂吸毒、無底線婚姻、變性自由等奇怪又對國民造成傷害的法例？令人不禁懷疑其背後的動機。美國是軍事強國，如要以武力征服，沒有幾個國家能勝過；但如令美國道德腐敗，就會自取滅亡。近20年來，無底線婚戀、人工受孕、體外受精、墮胎甚至變性等，已成「個人行為」，政府並不嚴加干涉。

這只是少數人的訴求和癖好，社會民眾「尊重別人的意願」，很少發生歧視問題，為何還要立法允許？這與醫療保健制度有關，因為變性和生殖技術，都需要非常昂貴的費用；立法之後，就可能成為醫療保險承擔的部分，也就是你、我都要承擔變性、墮胎、試管等費用。醫療保險越來越貴，不是沒有原因的。

各種糗事·浮出水面

現在美國總統選舉，「雌雄爭霸」、互相對罵。川普因突然知道賀錦麗有一半黑人血統，認為她隱瞞真相而提議追查。又在抨擊走線移民政策時，用了黑移民、黑市、黑工等名詞，被民主黨大肆攻擊為歧視黑裔。

事實上，在以往的3年多，川普訴訟纏身，人生糗事早已被揭光了。民主黨這次利用「黑」字煽動黑人抵制川普，令非裔菁英中流行着一句話：「我就是喜歡我的『黑工』。」也算「靈巧極致」。其實大家都知道黑市、黑工並非指黑人，但川普在民主黨藉口圍攻下，支持率跌落谷底。

另一方面，賀錦麗的問題也浮出水面，包括她初入政壇時，一直當加州政要的「情婦」，以博取「平步青雲」。自由顧問（Liberty Counsel）也揭露，2015年賀錦麗擔任加州檢察長時，禁止播放醫療進步中心（Center for Medical Progress）對計劃生育協會（Planned Parenthood）進行秘密調查時，錄得該會墮胎專家描述如何活產墮胎，然後出售嬰兒身體部分以獲取利潤的影片。還藉控告主事人來打壓他們。

此外，2019年她與拜登對峙，爭取民主黨總統候選人之位，被夏威夷眾議員加巴德（Tulsi Gabbard）公開譴責，說她在擔任加州檢察長時司法不公，包括不交出無辜死囚的有力證據，直至她被法院勒令交出證據，法官才能讓死囚沉冤得雪。以及她拘留已經刑滿的罪犯，利用他們作廉價勞工.....令她當時要退出選舉。

結論

如今，距離總統選舉不到三個月，峰迴路轉、波譎雲詭，令人撲朔迷離，不知鹿死誰手？在剛剛結束的民主黨大會，全程對共和黨、川普和萬斯嘻笑怒罵，此現象在美國200多年的清明政治中，是從未出現過的。讓人不禁感嘆！未來是否會爆發黨派戰爭？

當年華盛頓總統勸諭不要建立黨派，以免互相殘殺，或被外國勢力利用，真是有先見之明。如今，讓我們同心禱告，求天父上帝平息兩黨之爭，並為美國人民，賜下一位善良公義的總統，讓我們可以平安度日！◎

專題策劃及撰稿：周簡艷珍、柯津雲、陳熾、勞伯祥

文明衝突論 架下看英國的反移民、反穆斯林暴動

A3



A6

大學開學季： 學術篇

關注：與美國 總統大選同日的三 藩市市長選舉

B7



B12 意外兩週 年後，阿 Mo 出 現突破性的神蹟

打破政治冷漠 重視投票參與

美國作為一個多元文化的國家，華裔是其中重要的族裔群體。然而，長期以來，華裔在政治參與度和投票率方面一直處於較低水平。期盼2024選舉，更多華裔起來，履行公民責任，行使公民權利，積極打破政治冷漠，重視投票參與！

華人政治冷漠的原因

華裔移民的歷史背景，對其政治參與有深遠影響。大多數移民帶著求生的壓力來到美國，首要關注點是經濟和社會地位的穩定，生存問題比公民權利更緊迫和現實。來自單一政黨體制的移民，可能對美國的多黨制民主缺乏足夠了解，不清楚自身在政治中的作用。許多華裔面臨身分認同的困惑，在美國主流文化和中國傳統文化之間尋找平衡，傳統文化中的集體主義觀念和「無爭」思想，都影響政治參與的態度。

語言障礙也是攔阻華裔參與政治的一個重要因素。許多第一代移民由於英語能力有限，對公民權利和責任認知不足，難以完全理解並參與美國政治進程。部分移民對美國政府存在不信任感，認為參與也無法真正產生影響，缺乏政治參與的動機。

投票的必要和重要性

投票是公民參與民主政治最直接、最基本的方式。通過投票，可以選擇那些能夠代表自己利益的政治人物，在教育、就業、醫療等方面維護自身權益。特別在地方選舉中，選民的每一票都可能對結果產生重大影響。若華裔群體有高投票率，可以引起政治家和政策制定者的重視，促使他們更多考慮華裔社區的需求和關切。這不僅有助於改善華裔的生活環

境，還能增強整個族裔群體的社會話語權。

積極參與投票可以幫助更多具有華裔背景的候選人進入各級政府機構，從而在決策層面上更好地代表華裔群體的利益。這種多元化的政治代表對於建設一個更加包容、公平的社會至關重要。投票不僅是一項權利，更是一項公民責任。通過積極參與選舉，華裔美國人可以展示自己對美國社會的關心和貢獻，同時也是融入主流社會的重要途徑。

提高參與度的可能方法

社區組織和教育機構應該加強對華裔群體，特別是新移民和年輕一代的公民教育，包括介紹美國政治制度、選舉流程，以及公民權利和責任等內容。角聲最近舉辦了多場相關活動，希望利用與華人教會的緊密聯繫，激發基督徒的公民責任。

盡力消除語言障礙，鼓勵善用政府提供的中文版的選舉材料和投票指南，到安排有懂中文工作人員的投票站，讓不熟悉英語的華裔選民可更好地參與選舉過程。同時，鼓勵華裔提高英語水平，有助更深入了解美國政治。

華裔社區領袖和組織應該積極組織選民登記活動，舉辦政治討論會、候選人見面會等活動，提高華裔群體的政治興趣和參與度。鼓勵和支持更多華裔參與競選各級政府職位，為華裔群體樹立榜樣，激發政治熱情，培養政治人才。

通過華文媒體和社交媒體平台傳播有關選舉和公民參與的信息，更有效地觸及華裔群體，特別是年輕一代。這些平台可以用來解釋複雜的政治議題，分享投票信息，並鼓勵政治討論。

讓冷漠不再！作為美國社會的重要組成部分，華裔美國人應該認識到自己的公民責任，積極參與到美國的民主進程中來，為建設一個更加公平、包容的社會貢獻自己的力量。◎

做負責任的公民 從登記選民開始

做一名負責任的公民，不僅是遵守法律和繳納稅款，更重要的是積極參與社會的民主過程。參與選舉，就是其中最關鍵的一步。選舉賦予我們選擇未來領導者的權利，而這一切都從登記成為選民開始。

登記選民的條件

要成為一名選民，申請人必須年滿18歲，是美國的合法公民，擁有有效的身分證明文件。選民在參加選舉之前，必須在其居住的州或選區內進行選民登記。不同州對居住要求的規定不同。一般來說，選民必須在選區內居住一段時間，確保選民對其選區有一定程度的了解，並能夠對當地的政治和社會狀況作出負責任的選擇。紐約州是要求至少30天。對於一些特殊群體，例如，曾經被判重罪或正在服刑的人、養老院的長者等，以及選民投票時是否需要提供身分證明等等，需查詢當地選舉局的規定（詳情可重看「角聲」8月舉

辦的選民資格解析的講座：youtu.be/6JcKfu6idXQ?si=Uj8lhE800weCu2-r）。

登記選民的程序

確定符合條件後，就可以開始登記程序，基本步驟如下：首先，前往當地選舉事務辦公室或通過政府網站獲取登記表格（可到www.vote411.org或當地政府網站，紐約市為vote.nyc）。填寫表格時，請準確提供個人資料，包括姓名、身分證號碼、住址及聯絡方式等。填妥表格後，將其交回選舉事務辦公室，或按照指示通過郵寄方式寄出。提交登記申請後，選舉事務辦公室會審核資料，審核通過後，將會收到選民登記確認通知，作為投票日參與投票的證明文件。

作為一名負責任的公民，應該從登記成為選民開始，積極參與選舉過程，為國家和社會的未來貢獻一份力量。今天就行動起來，成為智慧而負責的選民吧！◎

真自由的特質

能夠自由地選舉國家領袖，固然是件好事，但我們必須能夠辨出什麼是真自由，才可以作出正確的選擇。簡單而言，真自由有幾個重要特徵：首先是恩典，恩典是爭取自由的動機與意義；爭取自由，是希望把恩典與福祉帶給別人，而不僅是讓自己想做做的事。此外是真理，真理為自由提供方向，及客觀的價值驗證，清楚自己的行動是正確的。所有投票者及參選者都會告訴自己或大眾，一個冠冕堂皇的行動理由，但只有真理可以幫助行動者堅持下去。

確實，如果選舉只是隨人意的選擇，而沒有任何規範，那是危

險的。因為人的「自由」其實是在一種被網鎖的狀態，被人們自己的私意及愛好，甚至恐懼所左右；更大的問題，是人們的私意可能因固執無知而有偏頗，甚至會出錯與出軌，讓人們不能作出智慧的投票，參選者也很容易因為只求勝選，不擇手段，而無力正視國家的真正益處。真自由是有所約束的。但我們並不是說，要為自由加添上恩典與真理，而是說，真自由本身就含有恩典與真理的元素，讓投票者可以作出正確選擇，或競選者在當選後能用有恩典與真理元素的自由去執政。

還有，真自由是依附在人的信念中，是不會為外在環境所左右的。外在力量只能限制那些「不受約束」的假自由，而在人的信念裡的真自由，是不會被功利或恐懼所影響的。即如鳥兒的翅膀是在自己身上，並非外面所施與，因而可以自由飛翔。事實上，

只有這樣的不受外在壓力影響的「自由」，才可以承載恩典與真理，而不會在強權及利誘下，作出錯誤的選擇。

最後，真自由的特徵是「無愧於心」，「無愧」是人們自己的一片天，廣闊無邊，是連極權者的監獄也禁制不住的。不過，我們也必須說明，沒有人可以完全地無愧；這無愧的心也與恩典與真理有關，是源於創造天地與人類的上帝，讓那些追求無愧心靈的人可以因為恩典而得着力量，也因為真理的指引，知道自己是飛翔在正確的方向上。

所以，各位讀者，我們追求的不僅僅是選舉的自由，而是能夠走出無知與固執、利誘與恐懼，以至真能樂施恩惠及堅守真理的真自由。再說，真自由不會被禁制，因着無愧於心，可以自由飛翔，並承載着恩典與真理，當用在選舉的時候，可以真正地為國家及人民帶來福祉。☺

娛樂毒品流行危機 未來總統如何解決？

關於娛樂毒品合法化的問題，兩黨綱領都似乎「輕描淡寫」。但自從 2012 年科羅拉多州及華盛頓州率先把娛樂大麻合法化後，大麻的娛樂用途已在 24 個州、3 個美國領地和華盛頓特區合法化。根據 7 月 31 日《美國即時新聞 (News Nation Now)》的報導，可以看清川普及賀錦麗對於芬太尼危機和鴉片類藥物流行的立場。

川普的立場——

- 川普表示「對販毒集團實施全面海上禁運」。
- 將販毒集團定為外國恐怖組織。
- 他命令國防部對販毒集團的領導層和運作「造成最大程度的破壞」。

化學前體的出口。

- 建立夥伴關係，鼓勵公司為戒除毒癮的人提供就業機會和技能培訓。
- 擴大聯邦政府對基於信仰的諮詢、治療和康復項目的支持。
- 答應准許家人休假，以照顧試圖戒掉毒癮的親戚。

賀錦麗立場——

- 2024 年 5 月，拜登 / 賀錦麗政府宣佈批准超過 15 億美元的州或部落鴉片類藥物應對資金，以解決藥物過量危機。
- 賀錦麗於 2023 年 7 月在白宮召集了來自全國各地的州檢察長，

尋求對卡特爾成員和販運者判處死刑。

- 將芬太尼永久指定為聯邦管制物質。
- 以「高昂代價」威脅中國，除非中國停止芬太尼

討論芬太尼和美國的非藥物。

- 賀錦麗說：「我們每個人都認識到並在今天團結在一起，因為我們正面臨着一場公共衛生危機，因此，這也是一個必須做出回應的問題，以解決與藥物成癮和治療有關的根本公共衛生問題。」
- 賀錦麗希望增加納洛酮的及性和可負擔性，納洛酮可以逆轉過量用藥，她稱其為「生與死的區別」。

以上的立場表示，兩黨候選人都意識到「娛樂毒品合法化」所帶來的危機，以及對國家造成惡性影響。川普主張嚴厲打擊，完全掃清一切毒品禍害。賀錦麗在民主黨種下「娛樂毒品合法化」的惡果後，以「增加納洛酮的及性和可負擔性」來解決問題；試圖在人們「合法吸毒」後，「逆轉過量用藥」。這種「換湯不換藥」的政策，無異於「掩耳盜鈴」，除了讓「娛樂毒品」繼續殘害美國人民，還會大量增加納稅人的負擔。這次民主黨總統選舉強調的是「自由」，而這種無道德界限、無限延伸的自由，正蠶食、吞噬着很多美國人的自由和幸福。☺

列明兩黨政策 助您明智選舉

為了讓讀者清楚了解民主黨與共和黨的政治綱領，敝報採訪了紐約家庭基金會 (NYFF) 的政策總監史蒂芬·海福律師 (Stephen P. Hayford, Esq.)。紐約家庭基金會是個非謀利教育組織，致力處理

紐約州的信仰與家庭相關問題。自 1990 年以來，一直捍衛生命、婚姻、父母權利和宗教自由。欲了解更多信息，請瀏覽：NewYorkFamilies.org。海福律師對兩黨政綱給與詳盡分析，並以公平的

立場，提供以下兩黨政綱比較圖表。海福律師說：「政黨綱領，是政黨目標和原則的正式聲明。2024 年共和黨綱領於 7 月 15 日獲得



全黨通過；估計民主黨的政綱，也將獲得民主黨全國代表大會通過。」雖然，民主黨總統候選人陣前換將，如今由賀錦麗披掛上陣，但相信民主黨綱領改換不大，仍是依照拜登總統方案進行。希望以下的比較，對基督徒及注重家庭傳統價值觀的選民有幫助。☺

受訪者海福律師

兩黨政策綱領比較表

Issue 問題	Democratic Party Position 民主黨立場 (擬議)	Republican Party Position 共和黨立場
經濟 Economy	支持每小時 15 美元的聯邦最低工資及公共部門的談判權。支持對人工智慧安全研究所投資，該平台反對工作權法。	呼籲減少聯邦法規和聯邦支出，取消對能源生產的限制，對外國製造的產品徵收關稅，並鼓勵加密貨幣和人工智慧的成長。
娛樂性毒品 Recreational drugs	呼籲增加美國入境口岸可檢測芬太尼 (Fentanyl) 的檢查機器數量。	呼籲美國海軍檢查船隻是否藏有芬太尼 (Fentanyl) 和芬太尼原材料。
槍枝 Firearms	支持對槍支購買進行背景調查，聯邦禁止攻擊性武器和大容量彈匣；允許臨時沒收可能對他人構成危險之槍支的紅旗法。結束槍支製造商對其產品實施的槍枝相關犯罪免於承擔民事責任。	表示支持攜帶武器的權利。 (註：建國之初，美國立法讓國民擁有槍枝，原因是「如有獨裁者出現，人民可以武力抵抗。」)
教育 Education	呼籲免費普及幼兒園教育，加強特許學校的問責制，貿易學校和社區學院免費學費，增加佩爾助學金 (Pell Grants) 的數量。反對私立學校學券計劃。	呼籲全民擇校 (即支持學券計劃，讓家長自由為孩子選讀私校)；教師績效薪資、教師任期的結束；促進父母權利、宗教自由和公民教育；取消向學生灌輸性別意識形態、性行為或批判種族理論的學校的資助。
墮胎 Abortion	民主黨支持聯邦立法，使墮胎在 50 個州合法化。此外，呼籲納稅人為墮胎提供資金。表示支持藥物流產、擴大節育機會和體外受精。	共和黨綱領認同美國憲法第十四修正案，防止未經正當法律程序剝奪生命或自由。該綱領聲稱，各州可自由通過保護生命和自由法律。反對晚期墮胎，支持節育和體外受精。
稅務 Taxes	呼籲為低收入和中等收入美國人減稅，為億萬富翁設定 25% 的最低稅率，提高富人的醫療保險工資稅，將企業稅率從 21% 提高到 28%，擴大兒童稅收抵免，為首次購房者提供一萬美元免稅額。	呼籲將 2017 年減稅和就業法案各部分永久化，包括標準扣除額加倍和擴大兒童稅收抵免。還呼籲對工人減稅，對擁有住房實行稅收激勵措施，並取消餐廳和酒店工作人員的小費稅。
外交 Foreign policy	民主黨綱領表達對烏克蘭的支持，呼籲有效外交阻止伊朗成為核武國家，呼籲台海和平與穩定，並呼籲限制中國取得某些技術。以色列綱領呼籲擊敗哈馬斯，呼籲以色列 / 哈馬斯戰爭停火，並呼籲建立巴勒斯坦國的兩國解決方案。	共和黨綱領呼籲為美國建立鐵穹防空系統。還呼籲美國盟友為自己的國防支付公平的份額。支持以色列，並表示應禁止中國購買美國財產和工業。
變性 Transgenderism	民主黨綱領呼籲通過《平等法》，該法將在全國範圍內禁止基於性別認同的歧視。還呼籲擴大女同性戀者 (LGBT) 的心理健康和自殺預防工作，禁止消除「性別不安心理健康服務」。	共和黨表示阻止男性參與破壞女性隱私的行為 (例如進入女性衛生間及更衣室)。取消納稅人對變性手術的資助，阻止學校促進性別轉變，以及推翻拜登政府的第九條規定。
移民與邊境安全 Immigration and border security	民主黨表示支持為長期非法移民提供獲得公民身分的途徑。該綱領也呼籲建立安全的南部邊界；擴大合法移民，包括增加家庭和就業簽證數量、尋求庇護者的法律顧問；緊急授權驅逐移民；以及繼續兒童入境暫緩遣返 (DACA) 計劃。	共和黨呼籲在美國南部邊境建造隔離牆；恢復川普政府邊境政策，包括留在墨西哥政策和川普旅行禁令；使用軍事人員支援邊境執法；加重對移民犯罪的處罰；將被販運的無證兒童送回原籍國的父母身邊；擇優移民；以及取消對庇護城市的資助。
同性婚姻 Same-sex marriage	民主黨表示支持《尊重婚姻法》，這是一項 2022 年聯邦法律，要求美國政府和所有州政府承認同性婚姻。	共和黨並未就此議題表明立場。
健康保險 Health care	反對削減醫療保險，呼籲增加預防性護理的資金。呼籲將健康保險保費稅收抵免永久化，並呼籲將醫療補助擴大到全國。此外，還要求處方藥費用每年上限為 2,000 美元，胰島素價格每月上限為 35 美元。	反對削減醫療保險，支持保留和加強醫療保險。呼籲擴大退伍軍人的初級保健服務範圍和醫療保健選擇。

中秋 給摯愛送最好，送

白蘭氏®

BRANDS®
Unlocking Greatness

各大亞超均有銷售
美西總代理：
康元 (北美有限公司)

電話：(510) 487-7800
傳真：(510) 487-0301
網上訂購：www.myAsianStore.com

看英國的反移民 反穆斯林暴動

余創豪

最近英國爆發了全國性的反移民、反穆斯林示威，起因是一宗持刀襲擊事件造成了三名女童死亡、十人受傷。隨後網路上流傳一個謠言，佯稱攻擊者是尋求庇護的穆斯林，但兇徒的真正身份是盧旺達移民的後裔，他在英國本土出生。在很短時間內，示威演變成暴動，有些暴徒甚至焚燒庇護難民的酒店。有關當局宣稱幕後黑手是極右團體，包括了納粹分子。

世界衝突的根源

我要鄭重聲明，我反對任何極端主義，反對任何針對無辜者的恐怖主義。就我所接觸到的輿論而言，大部分人一致譴責這股基於錯誤訊息的示威暴動浪潮。然而這一場蔓延全國的運動似乎具有群眾基礎，為什麼那麼多英國人充滿反移民、反伊斯蘭情緒呢？值得一提的是，這類極右思想在美國和其他歐洲國家亦擁有龐大市場。如果我們不去正視問題根源，恐怕即使今次事件平息之後，每隔一段時間，同樣的騷動會再次發生。打個比方，2020 年 5 月非裔美國人弗洛伊德被一名白人警察壓頸致死，隨後全美發生了很多暴亂和搶掠，許多人譴責這些暴力事件，但譴責之餘，我們亦要承認黑人的確面對種族歧視。

請恕我直言，我的觀點可算是政治不正確。無論是從政治學、心理學或者文化人類學的角度來看，排斥跟自己不同的族群是自然現象，我必須強調，這是一個描述性的論述，我並不是合理化這種傾向。1993 年美國政治學家亨廷頓 (Samuel Huntington) 在《外交事務》的一篇文章提出「文明衝突論」，後來這個論述擴展成一本書，他認為冷戰後世界衝突的主要根源將是文化差異，而不是政治意識形態或經濟差異。亨廷頓認為，西方試圖將其價值觀推廣為普世價值，這會引起其他文明的不滿和抵制，特別是那些具有強烈身分認同的傳統，如伊斯蘭文明。

文明衝突似乎越演越烈

2001 年 911 恐怖襲擊之後，「文明衝突論」馬上成為了學術界和傳播界的討論焦點，本來這是一個



不同文明作出內部反省和互相對話的機會，很不幸，許多人卻群起而攻之，一些批評者認為，亨廷頓的理論將文化差異視為無可避免的衝突根源，這個理論框架為小布殊政府的右翼議程護航，合理化侵略性的外事政策和煽動「恐懼伊斯蘭 (Islamophobia)」。

筆者讀過亨廷頓的著作，以我的理解，他的理論是描述性的，亨廷頓聲稱他只是觀察趨勢，並根據自己的觀察來預測未來的衝突，他旨在提醒政策制定者要注意文明分歧帶來的新挑戰，而不是鼓勵不同文明之間去互相鬥。他的理論是一個警告，而不是號召戰鬥。

然而廿幾年過去了，地球上文明衝突的趨勢似乎越演越烈，有時似乎沉寂了一會，但過了不久又再浮上水面。8 月初，美國有線新聞網絡時事評論員扎卡里亞 (Fareed Zakaria) 發表了一篇題為《聖戰恐怖主義再次威脅西方》的短文，他指出：在 8 月份，奧地利執法部門破解了針對樂壇天后泰勒·斯威夫特 (Taylor Swift) 的恐怖襲擊計劃，鑑於風險過高，將會在奧地利舉行的三場斯威夫特演唱會被迫取消。警方逮捕了三名青少年疑犯，發現他們在網路上接觸到激進思想，其中一人甚至宣誓效忠伊斯蘭國。2010 年代中期，歐洲發生了一系列聖戰攻擊事件，這些攻擊都是由激進的年輕穆斯林策劃的。現在，執法部門擔心這種極端主義和恐怖主義會捲土重來。

除了恐怖主義之外，大量外來移民的確構成了不少社會問題。現在全球 57 個伊斯蘭國家裡面，約有 60% 全部或者部分執行「伊斯蘭法 (Sharia Law)」，這些伊斯蘭傳統與西方文明格格不入，例如對女權的踐踏，但一些移民到歐美國家的穆斯林仍然遵從這些傳統。

一些西方人對穆斯林的恐懼和猜疑並不是無緣無故的，但只要扣上「恐懼伊斯蘭」的帽子，那麼任何對伊斯蘭的批評便會被邊緣化，甚至被妖魔化。然而，如果沒有開放的反省和對話，人們便會通過激進手段去發洩不滿的情緒，那麼，恐怕廿年後，文明衝突依然不斷重演。最後，請不要以為我是「恐懼伊斯蘭」，筆者是華人基督徒，有時亦會批評中國和基督教，但這並不是出於「恐懼中國」、「恐懼基督教」。

遊戲規則與選舉一票的價值

江大惠

初學打網球或欣賞網球賽的朋友，一定會被計分方法弄糊塗——何謂一局 (Game)、一盤 (Set)、一場 (match)、一分 (point)？現代的網球源於英國十八、十九世紀的貴族遊戲，計分方法的複雜，正是要與普通百姓的簡單思考有分別，令懂得計分的人有上流社會高人一等的虛榮。誰在一局贏到 4 分或 4 球就算贏得這一局，第一、二球數值是 15，第三球卻是 10，全是約定俗成，違背常理，雙方

各贏得三球就是 40 對 40，而不是 45 對 45，要打「刁士 (Deuce)」，連贏兩球才可以贏得這一局。贏了六局就是贏一盤，通常比賽是三盤兩勝，男子方面大滿貫賽事五盤三勝。一局中所有發球由甲方主持，下一局則輪到乙方發球。由於網球有利於發球一方，能夠在對方發球的一局取得勝利稱為「破發」。

費特拿勸勉大學生

兩年前退休，曾獲得 20 項大滿貫錦標的瑞士球王費特拿 (Roger Federer)，在新罕布夏州 (New Hampshire) 的長春藤達爾茂斯大學 (Dartmouth College) 獲得榮譽博士學位 (Doctor of Humane Letter)，並在 2024 年起步禮 (Commencement 即大學畢業禮) 上向 1,000 名本科畢業生致辭，重點不是完成學業，而是邁向人生新階段的起步。

費特拿 16 歲輟學，成為職業網球手。每年有 10 個月時間在世界各地參加巡迴比賽，居無定所的他，早上醒來也不知身處哪個城市。如果第一輪就輸了還可以回家休息，可惜他的戰績太好，總能進入決賽，結果要在舉行賽事的城市住上一個星期，大滿貫賽事更要留上兩星期。在費特拿的人生中，這是第二次踏足大學校園，他對在座學生有三點勉勵：

第一，揮灑自如如假象、神話。在球場上費特拿姿勢優雅，他的反手尤其瀟灑，毫不費力。球場上的揮灑自如，其實需要事前無盡的訓練和練習；天賦固然重要，但紀律、堅忍、拼勁、自信也很重要，欠缺紀律、忍耐、拼勁，天賦無法令球員走得更前，不可以相信「天才波」這回事。

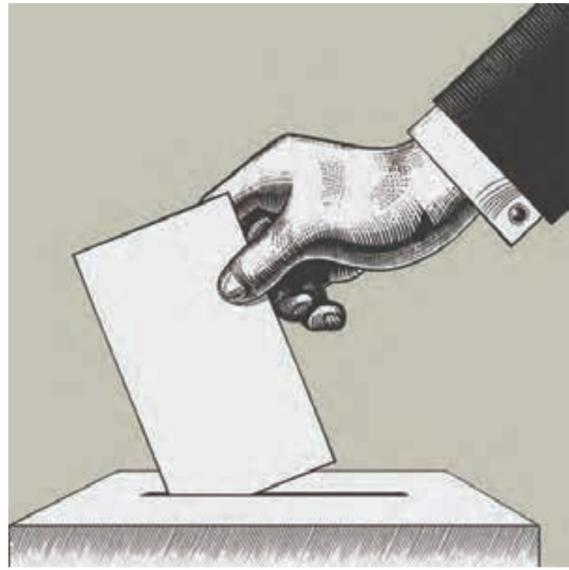
第二，只不過一分。費特拿曾參與過 1,526 場單打比賽，幾乎贏得八成賽事；如果單以每一分/球的勝負來說，他只贏得 54%，同

樣是 1 分，許多情況下失了也沒什麼大不了，不會影響全局，但在關鍵時刻卻可以決定誰贏得這一局、這一盤，甚至這一場的勝負。由於網球賽的計分方法是，每場以贏得最多盤數，每盤贏得最多局數，每局以首先贏得 4 分/球來計算，所以有可能贏得一場比賽，盤數贏二比一，但贏得的局數少過對方。以分數計算也是同樣道理，總分多過對方也會輸了這場比賽。費特拿只在總分贏了 54%，但卻贏得近八成的場數。

第三，人生比球場更寬大。生命除了在球場上比賽，還有其他重要的成分——文化、友誼、家庭、世界各地的兒童。他的母親來自南非，非洲有許多失學的兒童，他成立的基金會幫助了 300 萬名兒童和訓練了 55,000 名教師。

美加選舉一人一票

費特拿指出，網球的遊戲規則會出現總分勝過對手而輸了這場比賽，這其實跟美加的選舉制度一樣，一人一票，但每一票的價值對於最後結果的影響並不一樣。加拿大實行簡單多數、單議席單票制，一個選區贏了一票就是贏得整個選區的議席。聯邦的執政黨是看哪個政黨贏得最多議席，而不是最多的選票。2021 年加拿大聯邦大選，保守黨獲得 570,000 票，比自由黨多了近 20 萬票，但所贏得的議席只有 119，自由黨贏得 155 席，結果自由黨執政。美國是使用選舉人票，目的在保護人口較少的州份的權利。2016 年希拉里的總票數比川普多出近 300 萬票，但在選舉人票中輸了。所以美加的民主政制，雖然都是一人一票，但票數在選舉中發揮的效果卻可以不一樣。加拿大贏得議席只需要多出一票，其他的票就是多餘的、被浪費掉的。美國大選的關鍵在贏得選舉人票的多數，而不是國民的總票數。



川普競選拍檔——萬斯

凌信

美國前總統川普 7 月 13 日遭企圖暗殺後，7 月 15 日美國共和黨如期在密爾沃基舉行全國代表大會，正式提名川普為下屆總統候選人。人們好奇，究竟川普會選誰作為他的競選拍檔？結果出爐，讓人們眼前一亮，是 39 歲的俄亥俄州參議員萬斯 (James David Vance)。

為何眼前一亮？皆因萬斯過去從不喜歡川普，認為川普是個白癡、一個玩世不恭的混蛋，甚至認為他可能是美國的希特拉，應該受到譴責，但萬斯後來竟然成為川普堅定的盟友。同時，萬斯是個成功逆襲的勵志人物，也是著名作家、律師、創投資本家和新晉政客，年輕有為。

出身寒微

萬斯原名是 James Donald Bowman，1984 年 8 月 2 日出生於辛辛那提附近的 Middletown 城鎮，它位於「鐵鏽地帶 (Rust Belt)」之內，是個工業衰退的城鎮。孩提時親生父母離異，母親改嫁，他就用了繼父的姓氏，改為 James David Hamel。無論 James Donald 或 James David，都沿用他的暱稱 JD。後來繼父和母親的婚姻也走到盡頭，期間母親更染上毒癮，失去護士的專業資格。萬斯由外祖父撫養，改用母親和外祖父的姓氏萬斯 Vance，這也是他成長期最懷念的日子。

2003 年中學畢業後，他參加美國海軍陸戰隊，並曾派駐伊拉克服役。之後入讀俄亥俄州立大學，主修政治和哲學。2010 年獲美國耶魯大學法律學院以全額獎學金錄取，攻讀法律時認識印度裔女友 Usha Chilukuri，兩人於 2014 年結婚，私人婚禮更採用印度教儀式。妻子也是律師，他們育有三名子女。

2015 年，也就是從耶魯大學法學院畢業兩年後，萬斯加入了 Mithril Capital，這是一家由矽谷後裔 Peter Thiel 經營的創投公司。2016 年美國總統大選時，他曾毫不留情地批評川普；不過在川普執政期間，他漸漸改為支持川普的政策。2019 年萬斯改信天主教，或許與他的愛爾蘭背景有關。2022 年，在川普家族的協助下參選，晉身政壇，由加州重返俄亥俄州成為參議員。

立場取態

萬斯曾被稱為新反動分子、民族保守派和右翼民粹主義者，他形容自己是後自由主義右翼成員。在社會議題上，他力倡保守政策，反對墮胎、同性婚姻和槍械管制；支持禁止色情物品，以及針對未成年人的跨性別醫療保健。萬斯在市場干預、稅收、最低工資、工會、關稅和反壟斷政策方面，卻與主流共和黨觀點不一樣，他同時反對美國軍事援助烏克蘭。

感人自傳

萬斯最為人熟悉的，是他的暢銷自傳《鄉巴佬的哀歌 (Hillbilly Elegy)》。這部自傳深入剖析貧窮白人家庭的生活原貌，從他與外祖父母的關係說起，描述親生父母、繼父和母親的家庭暴力、鄰居的生活，以及自己如何自處，努力奮鬥。長大後更為外祖母支付醫療保險，回饋養育之恩。母親多段婚姻和關係，讓他幼年時提心吊膽。雖然萬斯的太太曾是民主黨籍，但正因為他這部自傳，揭示了美國「鐵鏽地帶」貧窮白人工人階級的問題，讓不少選民反而支持川普。

萬斯也於 2022 年出版另一部著作《相關的信仰：尋找有意義的美國基督教 (A Relevant Faith: Searching for a Meaningful American Christianity)》。萬斯暢銷的自傳回憶錄，與美國前總統奧巴馬的回憶錄《我父親的夢 (Dreams from my father)》很相似，兩人都天資聰穎，成功逆襲和奮鬥的路也差不多，最後兩人都衝出社會底層，是勵志的例子。

兩任拍檔

萬斯嶄露頭角，年輕有為。倘若共和黨總統重返白宮，2028 年總統大選，他有望獲得共和黨的提名參選總統。與川普前任競選拍檔彭斯 (Mike Pence) 相比，萬斯的風格通常是直接的，反映他的個人經歷，他用自身的經歷來與那些感覺被政治機構拋在後面的選民建立聯繫。至於彭斯的風格，更加正式和保守，經常強調他的基督教信仰和保守原則。他以遵守紀律和忠誠而聞名，特別是在擔任副總統期間。二人都有律師背景，但出身截然不同，彭斯是傳統白人



菁英，而萬斯則是白人工人階層的代表。萬斯和彭斯在背景、政治生涯、風格，以及更廣泛的保守派運動中的具體關注領域都有不同，萬斯是政治新手，強調民粹主義主題，而彭斯有着悠久的職業生涯，專注傳統保守派和福音派價值觀。

美加關係

原來，萬斯與一位加拿大保守黨國會議員是朋友，他與國會議員吉瓦尼 (MP Jamil Jivani) 有著顯著的友誼和專業關係，這反映在他們的共同利益和公共合作中。吉瓦尼也是加拿大作家、律師和倡導者，他作品的主题與萬斯相似，特別是關於上流社會階層、社區賦權和弱勢社群面對的挑戰等。另外，加拿大駐美國大使希爾曼 (Kirsten Hillman) 表示，她「非常高興」看到川普選擇萬斯，她說，萬斯在使館因「支持美加關係」而聞名。

中立而言，萬斯雖然廣泛談論國際貿易和全球化，這本質上涉及與加拿大的關係，但萬斯與加拿大在政治、商業往來或公開聲明方面，沒有顯著或具體的聯繫。總體上，萬斯與加拿大的直接聯繫似乎很少，因他的工作和政治重點，主要集中在美國國內的問題上。如果日後成為副總統，與加拿大的關係，大概只會跟從總統或相關部門的立場。另外，我們還需要看賀錦麗的競選拍檔，能否與萬斯一較高下了！

培養良好習慣 促進財務成功

林大駒

有沒有想過，你的財務成功與否，關鍵並非在於你在財務策劃領域上擁有豐富的知識、賺錢的能力，或你對投資市場的洞察力，而在於我們每日不斷重複的生活習慣？

擁抱良好的財務習慣

我們的生活，甚至生命，反映我們所培養的習慣。當每一個小動作被反覆執行時，就會塑造出我們未來的人格面貌。在個人財務領域方面，某些習慣對於我們能否過上與我們深層價值觀和願望相符的生活，有着深刻的影響。現在我從消費、儲蓄、投資及施予四方面，分享如何透過在日常生活中作出細微的調整，引領我們走向財務成功，和享受更大個人滿足的心得。

1) **限制非必要支出**：財富是從盈餘中建立起來的，可是在今天電子消費的社會裡，花錢實在太容易了，過度消費成為很多現代人的挑戰。要克服這個困難，最好是建立一個只用作非必要支出的獨立銀行帳戶，通過在每週初，將一定金額的非必要支出預算自動撥到這個帳戶中，建立財務紀律的界限，而只使用這個帳戶來作個人享受時的消費支出，避免過度消費後的悔意和壓力。

2) **定期儲蓄**：優先儲蓄，是建立穩健個人財務的基礎。通過設定一個自動投資計劃，在發薪日，從你的銀行帳戶自動將定額數目的金額撥到儲蓄或投資戶頭中，這個簡單的行動確保了儲蓄是一個有保障的結果。

3) **重新平衡投資組合**：風險管理是投資策劃的一個重要概念，其中一個操作，就是定期重新平衡投資組合，以避免因為投資組合內的個別項目、個別發展，而導致組合變得風險過大或過度保守。投資於一些自動重新平衡的多元化投資組合，也減少了你對投資組合持續監督的需求，讓你的財務更加充沛，減輕你的壓力。



4) **定期捐贈**：通過設置每月自動提款到你選擇的慈善機構，你不僅支援了你心中關注的社會事務，也將慷慨融入你的財務習慣中。這種給予的行為加強了我們與社區的聯繫，並強化了我們所珍視的價值觀。

沒有壓力的歡樂生活

當我們將好的財務習慣融入生活時，不僅在塑造我們未來的財務，還在為一個充滿歡樂、有目的、從壓力中解放出來的生活打下基礎。小而持續的行動，其力量不容低估，它們是你建立美好生活的基礎。

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



西雅圖



主啊！感恩差派宣教士

小金子

真的要向宣教士致敬

如果你對宣教士沒有概念，也許對運動有所了解？中國「奧運第一金」李愛銳的故事你知道吧，荷裡活已經拍成電影《烈火戰車》，7月《號角月報》有他的生平介紹。李愛銳的父親李德修是蘇格蘭倫敦會差派來華宣教的宣教士。他在中國出生，幼年時與哥哥同時被父親帶回蘇格蘭受教育。他從求學時期起就在運動中表現得相當出色，特別是短跑項目。1924年，李愛銳獲選代表英國參加巴黎奧運，他是當年百米短跑的金牌大熱門。然而，因決賽日在星期天，而李愛銳一直堅持主日不參賽，改而參加幾天後的200米和400米比賽，雖然這兩項都不是他的強項，但他盡力。神祝福他，200米決賽獲得第三名，400米得到冠軍。

1925年李愛銳返回出生地天津；1937年中日戰爭爆發；1943年他把妻子和兩個年幼的女兒送回加拿大；後來，他被日軍俘虜，送進中山集中營。在營內，李愛銳組織了不同的運動比賽，鼓勵困在營中的年輕人。之後，他雖在第一批交換戰俘的名單中，但卻自願讓給另一個比他處境更危急的人。1945年2月21日，李愛銳在集中營因營養不良去世。

想想看，真要向宣教士致敬！若沒有他們來華傳福音，現在的中國男人仍然留着辮子，女人仍然裹着小腳留在家裡，孩子們不能上學，生病沒有醫院……依然不認真真神，只拜偶像。

主啊！感謝祢差派宣教士。

上個主日，一位從中國到日本宣教回國述職的宣教士，到我們教會分享，我很受感動。因為這位宣教士當初帶著中日戰爭受傷的背景，卻肯放下仇恨向日本人傳福音，真的很不容易！

從中國去日本宣教

我的丈夫喬宏，他在第五代中算是聽話的基督徒，神也給他學語言的恩賜。然而在日本時，雖然我們想遵從主耶穌的命令愛仇敵，但別說「愛」，他連學日語都不願意。這位宣教士分享他在被呼召時，起初心裡也有糾結，然而感恩的是，妻子願意和他同心禱告。反復禱告的結果，神給的答案還是一樣，於是他們乖乖順服神，到日本去宣教。

要成為宣教士，需熟悉當地的語言。到日本的第三年，有一天在公園裡，宣教士看到一個年輕人安靜獨坐，有感動想向對方傳福音。於是他鼓起勇氣，上前用有限的日文與對方通話。一開始尚好，當對方得知他到日本已經「三年」時，睜大了眼睛，張開了口，一副非常驚訝的表情。原來宣教士「三年」的發音不標準，接近日語的「千年」，雖然重複說了好幾次，對方仍沒聽明白。沒想到這樣一個誤會，竟縮短了他們之間的距離，最後年輕人雖然並沒有信主，但起碼宣教士已在他心中撒下了福音的種子。

基督的愛包括愛敵人

宣教士說，他們在日本第一年只帶領了一個人信主。當我聽到他說第二年帶了兩個，我在心裡替他們沮喪。沒想到他臉上的表情竟是喜樂滿足的，他說：感恩神在第二年賜給我們加倍的果子——兩個。是的，神也賜給他們加倍順服的耐心。神賜給宣教士夫婦三個寶貝，第一個今年14歲，是個美麗的女孩，第二個是今年10歲的男孩，第三個目前只有兩歲半，也是個男孩。他們在日本生活，孩子們的飲食起居、讀書和鄰居交往，都不容易。回國述職時，他們知道國內很多同胞不會明白他們為什麼要向當初侵犯我國土的敵人傳福音，因為國人不知道基督的愛是包括要「愛敵人」。

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

李約瑟博士
手機: (206) 586-5681
電郵: Josephli@skylineproperties.com

BLESSED LIFE CHURCH 福生堂

經歷主愛 深化關係

上午十時正

粵語崇拜 英語青少年聚會
兒童主日學 托兒服務

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

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

西雅圖證道堂
Evangelical Chinese Church of Seattle

SEATTLE CAMPUS 西雅圖堂

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

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

REDMOND CAMPUS 東區分堂

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

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

NORTH DISTRICT CAMPUS 北區分堂

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

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

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

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)

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/



「創世方舟」之旅

築之一，其外觀和內部都精心地呈現了《聖經》中的描述。在參觀方舟的過程中，我被其巨大的規模和精湛的建造工藝所震撼，不禁對古人能夠建造出如此壯觀的方舟而感到驚歎。

這座以《聖經》故事為原型的建築物，展示了挪亞如何按照上帝的指示建造方舟，為人類和動物在洪水即將來臨時提供庇護的地方。方舟的內部分為三層，每一層都展示了不同的內容和情景：在一樓，我們可以了解到挪亞方舟故事的背景和意義，以及方舟建造的過程；第二層展示了挪亞一家如何照顧和安置各種動物，呈現了動物的圈養和食物儲存等細節；第三層則深入展示了挪亞一家的生活環境和空間，讓我們彷彿置身於那個時代。



去年5月，我參加了「基督教角聲中心」舉辦的福音旅行團，前往美國肯塔基州的一個主題公園，其中特殊的景點名為「創世方舟 (Ark Encounter)」，這是以《聖經》中挪亞方舟的故事為藍本，重現古老的故事情境。

「創世方舟」是世界上最大的木結構建

此外，在園區內還設有動物園、小花園、博物館和劇院等設施。透過這些展示和活動，我不僅學到了許多關於動物、生態和自然界的知識，還得以深入了解《聖經》中的不同故事和事件，包括《創世記》中記載的上帝創造世界，更加驚歎於上帝創造的多樣性和奇妙。

作為基督徒，這次的旅程對我來說意義非凡，豐富了我的信仰。方舟不僅是一個景點，更象徵上帝的救贖計劃。參觀方舟之旅，使我對《聖經》故事的理解超越文字，更直接地感受到《聖經》的真實性和上帝的存在，並在與神的親近中讓我更堅信上帝的計劃和救贖，走在更堅定的信仰道路上。

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.cgbcnline.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

二埠華人浸信會
誠聘 國語牧師

本教會位於美國北加州鹿林市(Elk Grove, California)，現招募一位國語部牧師。以福音及《聖經》為本，牧養成長中的國語會眾。

申請人須符合：
· 長老資格 · 有教導和講道恩賜 · 清楚蒙召
· 福音派神學院完成進學碩士或同等神學教育

有意者請將簡歷電郵至：
Searchcommittee@lagunabaptist.org



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

粵語講座

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

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: 682366625 PASSCODE: 5775



大學開學季： 學術篇

黃紅英

筆者於 8 月期刊登的《大學開學季：生活篇》，就大學的衣食住行、課餘生活、自我管理與安全等進行了探討，本期則著重於學術方面。在大學生涯中，住宿和生活是學生的基本保障，而學術則是核心目標。能順利完成學業，既是每位家長心中的盼望，也是學子心中的夢想。

學術計劃與管理

每個學期做好學術計劃和時間管理，是學術成功的第一個重要環節。我們都知道，無論選修任何專業，都有核心課程和選修課程。

首先，了解每個專業的必修課程與選修課程的要求。仔細閱讀課程說明，與學術顧問 (Advisor) 討論，確保所選課程能滿足畢業要求。通常在大學的每個專業網頁裡，會有專業課程的名稱，以及大致每個學期的課程計劃等。這樣既可避免在大四時因課程不足而延遲畢業，還可以充分利用時間，選修其他不同的專業 (Major 或者輔修 Minor)。

筆者是轉學生，即在社區大學修完必修的通識課程 (General Education) 後，再轉入加州大學體系。在三年的大學期間，順利完成兩個專業 (語言學和教育學) 和一個輔修學科 (東亞文化研究)，畢業時 GPA 為 3.88，算是達到了學術成功的要求。這得益於學術顧問的指導、合理的選課計劃與個人奏效的時間分配。

其次，合理安排課程難度與數量。選課時，注意平衡核心課程與選修課的難度，避免一次選修過多難度較大的課程。每學期選擇一至兩門較有挑戰性的課程，搭配其他較輕鬆的課程，能有效降低學業壓力，確保學習質量。

第三，考慮個人興趣與職業目標。選擇與自己興趣相關的選修課或未來有興趣繼續修讀的課程，這樣既能激發學習動力，為未來的職業生涯打下基礎，也為你日後想再修研究生或博士的課程累積學術背景。筆者在主修語言學之餘，就選修了東亞文化研究作為輔修專業，第一是因為自己有着濃厚的東亞文化背景，第二是因為身為編輯的緣故，第三是以後也有機會進行這方面的研究。今年 4 月初，筆者也申請了舊金山州立大學的研究生課程，這也受本科期間累積下來的學術基礎和興趣所激發的。

第四，檢查課程的時間安排。選課時注意課程的時間表，避免選擇時間過於密集或過於分散的課程，影響學習效果或課外活動的參與。許多學生喜歡選擇早上的課程，以便下午能參與實習、社團活動或兼職工作。在大學期間，筆者既在校內工作，也負責《號角月報》的編輯，工作量也是很大的，但合理的選課安排，讓自己能夠完成不同的工作任務。

最後，不要忽視教授的教學風格。不同教授的教學方法和評分標準差異很大，選擇與自己學習風格契合的教授，可以提高學習效率和成績。有時，可以參考學長學姐的經驗，或在網上查找教授的評價，作為選課時的參考。這也是挺重要的一點。筆者在語言學的一門核心課程上，第一次選的教授是該門課程中公認的資深教授，但他的講課內容很深奧，沒有學術基礎的我很難聽懂，最後我刪除了這門課。一個學期過後，我重新選該門課，而這位教授會循序漸進，讓學生能夠理解學術要求和研究思路。因此，在這門課上，我也修得非常好，並且將它作為自己畢業論文的方向，都得到了 A+ 的成績。

善用學術幫助資源

作為英語是第二語言的學習者，每一門課、每一本教材，對筆者而言，都是一本全新的書。有許多新單詞、學術用語需要大量的時間去翻譯、記住與理解，學習過程非常的辛苦和艱難。另外，每個作業都有大量的研究寫作，常有許多語法不通的地方；甚至有些作業無法讀懂教授的要求。然而，最後能全部順利通過，這得益於善用大學提供的各種學術幫助資源，而且皆是免費的！

第一是學術輔導中心。這是大部分大學都設有的資源，提供一對一輔導、小組學習以及工作坊，幫助學生掌握特定科目的知識或技能。這些中心通常針對數學、寫作和科學等核心科目提供輔導。在 UCSC 的學生資源中心，幾乎每天都有語法和寫作的輔導員。在撰寫兩篇畢業論文時，我就經常去找輔導員修改語法、文章結構等，他們還可以幫助修改簡歷。

第二當然是要充分利用助教。一個專業中的核心課和重要選修課，皆會有助教。雖說是教授助手，但其實他們對你的學術成功非常重要，因為他們既了解教授的課程和作業要求，自己本身也是學生，可以理解作為學生的難處。當然，他們也是評分的主要成員，知道如何輔導你達到評分的標準。在三年期間，筆者都遇上了非常優秀和耐心的助教，得到大量且重要的幫助。可以說，我在學術上能夠如此順利，助教們是我最大的幫助者。

第三則是輔導員。每門課都有本科或者研究生負責輔導的工作。他們通常是修過這門課的學生，而

且在學術上也得到教授的認可，並且通過學校輔導員招聘的面試和要求；而且，他們也是熟悉教授、課程要求和評分要求的成員。基本上，有輔導員的課程，筆者從來不錯過，經常會報名參加小組討論、作業輔導等。這是學術成功的重要資源之一。

第四，教授的辦公時間也是寶貴的學術幫助資源。教授每週至少有一個時段以上的辦公時間，如果你對作業有疑問，按辦公時間前往或者另外與教授約一個合適的時間，討論課程內容、作業項目或你對教授講課的建議，也是獲得幫助的重要管道！

此外，在上課時，作筆記、主動舉手發言、回答教授的問題，與同學們經常討論一些主題，也是學術成功的重要基礎。上課時帶着筆記本、電腦或者 iPad，認真聽課，記下重點和疑問，非常重要！然後，每次對課程有疑問，要在當天或者當週內獲得釋疑，這樣你才能對下一步的課程有更好的理解。否則，如果問題不斷累積，到頭來，你會感到學業越來越吃力。

累積工作經驗

畢業後找工作時，除了你的學術成績單，你的個人經歷也非常重要。在大學期間，在合理安排好時間的同時，也要兼顧工作。

最理想的，是在學校找一份兼職，不用將時間花在往返交通上。當然，也可以找一些網絡的兼職，這樣可以在校園內的課後時間完成。筆者在大學期間，就曾經在不同的學期，在學校兼職。這些經驗對個人成長和了解學校運作，提供了很多有益的知識。例如，筆者曾經擔任研究項目的研究助理，以及教授的 Grader (主要幫助老師建立作業和改作業等)。工作既讓自己有一份收入來幫補家計，也可以在求職簡歷中展示比較亮麗的工作經驗。其實，大學期間的兼職工作種類繁多，以下是一些常見的大學兼職工作類型，以及如何平衡工作與學習的建議。

第一是校內行政工作。許多大學提供校內兼職，如圖書館助理、行政辦公室助理、實驗室助理、學生大使等。這些工作通常工時靈活，且工作地點方便，能夠與上課時間輕鬆協調。

第二是教學助理或研究助理。這些職位通常由高年級學生或研究生擔任，主要協助教授批改作業、帶領討論課、或參與研究項目。這類工作不僅提供報酬，還能累積專業經驗，有助於學術和職業發展。

第三是餐飲服務。在校內外的咖啡廳、餐廳或宿舍食堂工作，是常見的選擇。這些工作雖然勞動強度較大，但通常工時靈活，且不需要專業技能，適合想要快速找到兼職工作的學生。

第四是零售和客戶服務。校外的零售店、超市或客戶服務崗位也常見於學生兼職選項中。這類工作提供穩定的工時和收入，且通常可以鍛鍊學生的溝通能力和應對壓力的技巧。

第五是家庭教師。如果你擅長某些科目，可以考慮做家庭教師或學術輔導，這是一種高報酬且靈活的工作，特別適合對教學有興趣的學生。

平衡學業與工作

當然，如何平衡工作與學習，在忙碌時期不致於混亂失序，也是非常重要。工作必須在你能夠完全掌握學習的進度下進行。因此，要清楚了解自己的課程安排和學業負擔，選擇一個每週工時適中的兼職。

一般來說，學生每週工作不應超過 15-20 小時，以免影響學習。制定每日和每週的時間表，確保有足夠時間完成學業、參與社交活動和休息。筆者在大學時的工作，通常每週 10 小時左右，再多就無法承受，當然也視學期課程的難易程度而言。學業始終是首要任務。另外，了解並訂立自己每週的學術目標和重要最後期限，提前規劃，避免因為兼職工作而耽誤學業。在兼職工作與學業之間找到一個平衡點，必要時可以與主管溝通調整工時。

然後，要學會見縫插針，善用空閒時間。利用課堂間隙或通勤時間來完成簡單的學業任務，如預習或複習。將最主要的學習時間安排在集中度較高的時段，例如早晨或晚上。當你的課程有變動，或者是工作量增加時，如果你在校內工作，主管通常會很理解，並且適當地讓你減少工作時間。筆者在校期間，每到期末最忙碌之時，就和主管溝通，說無法每週工作 10 小時。主管每次都很理解，批准減少工作時數，並且鼓勵我放下焦慮。通過合理安排時間和正確的優先順序，可以在工作和學習二者兼得。

回顧個人的大學生涯，筆者充滿感恩。天父讓我在知天命之年，能夠進入大學成為一個全職學生，並且供應豐富；讓我在學業上遇到許多優秀而善良的教授與助教，在工作上得着指導、幫助並且理解我的工作主管——無論是校內的主管還是《號角月報》的主管。這一切，皆是上帝的慈愛與大能所行。正如《聖經》所說：「上帝能照著運行在我們心裡的大能，充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。」(《以弗所書》三章 20 節) ☺



本文作者畢業照



加州大學 Santa Cruz 分校 (UCSC) 校園一隅

黑刺貓山王榴槤冰皮月餅

彩香居豪華月餅禮盒

力成貿易公司 www.roxytrading.com

各大華人超市均有販售，或請洽 626-610-1388



護家默默耕耘 回家見證如雲

曾智玲

十八年來，無數「角聲護家中心」的義工於社區默默服事，他們用心聆聽心聲，以愛陪伴憂傷心靈，並勇於持續不斷努力讓生命成長，裝備自己與他人在生命路上同行。以下是他們的見證感言，讓大家更了解及認識「護家」的社區服事。

王海玲

我是2023年初開始參加「護家」支持小組和使命小組，這一年半的學習，對我在生命上的成長有着莫大的幫助。人生旅程有順境，也有逆境，在心靈疲乏、軟弱和孤單的時候，支持小組像沙漠中的綠洲，是心靈的休歇之處，給我很多的安慰及鼓勵。使命小組更是給予屬靈的引導和供應，使我不單有勇氣面對自己的難處，更從上帝那裡得着力量和智慧，勝過難處，活出精彩、有盼望的人生，亦活出上帝給我的命定和呼召！

吳愛華

今年6月初，我開始參加「護家」活動，受益很大。在不同的聚會中，因着參加者都敞開心扉去分享自己的生命經歷和難處，讓我感到被接納和不孤單，並且發現自己的難處並不是什麼新鮮事，因為別人

也有同樣的經歷，因此心受安慰，自自然然就放下來。最近透過小組閱讀《改變帶來醫治》一書，幫助我走出困擾自己和親情之間的情緒。我很高興可以在這個社區的家中，認識願意付出自己，藉着陪伴聆聽來幫助有需要的人。希望「護家」的事工可以被推展，讓更多的人得着安慰、幫助與被建立，更新後也可以成為祝福別人的人！

蔣怡芝

感恩「護家」讓我有機會跨出教會，服事社區，這是一個很特別又溫馨的機構。「護家」安排的每一個課程都是按照上帝的心意來帶領，修讀情緒管理課程後，幫助我對自己的心思意念常有有意識的檢視，免得在不知不覺中陷入負面的情緒。課程中也學習聆聽的藝術、有效的提問和界線的設立，這些都對我有新的開啟。以往在關懷事工中，巴不得用自己的認知和經歷來幫忙求助者，趕快解決對方的問題，卻不懂運用同理心去聆聽對方實際上的問題，又忘記上帝是給予每個人都有基本的能力去面對事情，也忘了上帝是有可能在求助者身上有美善的心意，更不懂如何設立界線，最終使自己所做的事事倍功半，徒勞而心力交瘁。當然不是說現在的我做得很好，我還是要反覆學習和操練。在這個很特別又溫馨的「護家」團隊中，我相信自己會越來越好，感謝上帝在社區中設立「護家」，期望更多人能夠在這個家受益，我們可以彼此扶持與鼓勵，同走上帝為我們預備的美善之路！

李月月

感謝「護家」讓我在2024年的使命小組中服事，這是我多年的心願，也是上帝給我心中的負擔。「護家」將一群愛主、有追求、

願意認識主更多的弟兄姊妹聚集在一起，藉着內在生活的更新來更加明白上帝的心意，以及祂對我們恩召的指望，讓我們能夠成為祂永遠的住所，幫助我們效法耶穌的聖潔，越來越像祂。「護家」推行的讀經計劃，對我來說非常好。每個星期有三次讀《聖經》的時段，每次一個小時，前半小時讀《聖經》，後半小時各人分享自己的得着，讓我們對《聖經》話語的認識更全面。透過大家的分享，我嚐到了豐富又飽足的靈語愛宴，生命也得到造就。藉着讀經我們同時發展了美好的團契生活，彼此可以很靜心、敞開又自由地訴說自己的軟弱和需要，然後一起禱告守望。透過互相扶持與鼓勵，生命得着建造，這真的使我受益匪淺！

「角聲護家中心」主任周紅認為，當今世局混亂，黑白、真假不分，謊言滿天飛，誠實卻不翼而飛。這一代及下一代的道德品格無底線地急速墜落，災難正悄悄地進入我們每個家庭，危及每個人的生活。為了守護社區和後代，「護家」迫切倡導每個人的身心靈必須持守健康。「護家」是社區的家，願遵從天父的呼召及法則，為社區尋助者提供生命重建營、支持小組、聆聽陪伴、課程、講座及感恩餐會等各樣服務。

今年，「護家」新增集體讀經討論及每週禱告會，期望在靈裡一起領受主的法則，分辨混亂的是非，幫助我們站得穩，保守我們的心，就保守了一切！

2025年，「護家」除了持續以上的服務，還將提供聖經縱覽和智慧父母系列課程，擴大服務領域，使我們與造物主重新恢復親密關係。

「護家」歡迎社區需要者回家——回到天父愛的家，接受這些及時陪伴和幫助，實踐天父要我們愛人的規則，使危機變轉機，重建新生，重獲健康！



角聲護家中心服務預告

角聲護家中心
電話：(510) 790-3366 電郵：hfrc@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 # : hfrc@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

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、男人工事負責人
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

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

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

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

9月線上免費支持小組

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

美西時間：9月10日（星期二）7:00-9:00pm
北京時間：9月11日（星期三）10:00am-12:00pm
北美報名：中國報名：

報名截止時間
9月8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 社區免費線上講座

智慧父母~親子關係

您是否希望成為孩子的知己、情感教練、智慧父母？幫助家長們了解如何與孩子建立更深的理解、信任和溝通。

講座簡介

- 如何找到與孩子建立親密關係的通道
- 提高家庭生活的質量
- 增強家長的教育能力
- 促進家庭的和諧與幸福

讓我們一起成長，成為孩子心中的智慧父母！

講員：王麗怡(Lydia Wang)親子教練

美西時間：10月18日（星期五）下午 6:00 - 7:30PM
北京時間：10月19日（星期六）上午 10:00 - 11:30AM

期待與您相遇！歡迎掃二維碼報名參加

教會消息

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。

電郵：slccmgc@ccmusa.org。電話：(510)969-4404。

網頁：www.ccmusg.org。在「每週推介活動」網頁點擊你想探索的活動。

※誠邀參加福音茶座（請報名）：

日期：10月1日；11月5日。星期二 2:00-4:00pm 於嶺南美食坊 (HK Chef)

地址：1371 E 14th Street, Unit D, San Leandro, CA 94577

※歡迎報名每星期五上午的「樂齡團契」

請瀏覽 San Leandro 中信福音中心網頁：www.ccmusg.org。

「每週推介活動」網頁點擊你想探索的活動。

「梅蕾饒給你」

烹飪訪談系列

美國「創世電視」與倍恩傳媒聯合製作，由劉梅蕾師母主持。每集節目邀請不同背景與經歷的嘉賓烹飪一道家鄉菜；並且從這道菜和嘉賓的自身經歷，分享上帝的作為。「創世」YouTube 頻道：youtube.com/@TheMediaEvangelism。

美福神學院

感恩募款餐會，主題「揚起旌旗」，10月27日(星期日) 5:30pm 於狀元樓 (2110 El Camino Real, Santa Clara)。誠邀關心和支持美福的弟兄姊妹購票出席，一同擴張基督的國度。

北美基督神學院

※「系統神學(一)：啟示、創造與人觀」

課程：陳若愚牧師授課，9月5日晚開始，為期七週。

校本部與網路課程同步進行。

※「情緒聚焦療法應用(EFT)親子關係」課程：陳玉英博士授課，9月14-15日及21-22日兩個週末，校本部與網路課程同步進行。

※「基督教倫理學：理論與實踐」課程：劉英華牧師授課，10月5-6日及10月12-13日，校本部與網路課程同步進行。

※「人際關係與衝突處理」網路課程：劉哲沛律師與王蘭馨夫婦共同授課，10月8日起每星期二，為期七週。

※課程報名鏈接：https://www.cli-global.org/；電話：(408)338-8797。北美基督神學院為加州教育局核准頒發高等學位的神學院，亞洲神學協會(ATA)會員。歡迎選修碩士及文憑課程。

禱告中心

全球線上禱告會

主題「普通人的普世宣教」，「芝華直道」王平姊妹分享如何做跨文化的宣教事工。9月9日 7:00pm，Zoom ID: 922 4676 4697, 密碼: 057466。

教會尋牧誠聘 Classified

金門基督教會 Golden Gate Christian Church A Ministry of the Christian Reformed Church 378 18th Avenue, San Francisco, CA 94121 誠聘 主任牧師

聖荷西華人浸信會 Community Baptist Church of San Jose 2215 Curtner Ave, Campbell, CA 95008 誠聘國語堂全職青年牧師/傳道

聖荷西華人浸信會(北加州) 誠聘主任牧師

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

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

主恩基督教會 灣區山景城 誠聘全職高級會計

聖地雅歌華人傳道會 Chinese Evangelical Church of San Diego 誠聘全職兒童與家庭事工牧師/傳道

加州士德頓基督會 宣道會真道堂 誠聘牧師

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 101 Vista Grande Ave, Daly City, CA 94014 「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 敬拜音樂總監 (兼職)

艾沙利度華人基督教會 El Cerrito Chinese Christian Church 6830 Stockton Ave. El Cerrito CA 94530 誠聘牧師

三一華人浸信會 洽詢聘牧委員會：Email: search@tccbc.org 或 www.tccbc.org/pastoral-search

華人金巴崙長老會 查詢或寄履歷至：Peter Lo長老 電郵：pastoralsearch@cpccsf.org 網頁：cpccsf.org

加州聖萊安德羅市 十架救恩基督教會 有意請將履歷、得救見證寄至 電郵至：cgccsearch@yahoo.com 網 站：www.crossgracecc.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

直到你們年老，我不改變； 直到你們髮白，我仍扶持。 我已造你，就必背你； 我必抱你，也必拯救。 -以賽亞書46:4

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 誠聘主任牧師/傳道 本會位於三藩市日落區，華人集中地區，召請全時間牧者帶領本會。

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：9/6-11/8/24 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：9/9-11/25 時間：逢星期一 10:00am-12:00noon 網上查經班 開課書卷：系統神學(六) 末世論 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

角聲招募義工



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

如果你願意成為角聲的福音伙伴

請電話聯絡
(510) 893-3210

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/

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

英語崇拜 上午 9:30
粵語崇拜 上午 10:45
普通話崇拜 中午 12:00

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.sbcscsf.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

Point of Grace Church

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 粵語 11:15am
國語 11:15am 粵語 9:15am
粵語 11:15am 粵語 9:15am
兒童(英) 9:15am 兒童(英) 11:15am
祈禱會(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

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

愛加倍社區中心
Agape Community Center

成人/長者活動課：週二，週三，和週六
愛加倍補習班：週一，週三，和週六
愛加倍園暑期班：6/2024 - 8/2024

三藩市浸信會

San Francisco Chinese Baptist Church

使命：「為主耶穌作見證、用上帝的話建立教會、使人得豐盛的生命」

粵語及英語主日崇拜：上午 11:00
兒童主日崇拜：上午 11:00
粵語及英語主日學：上午 9:45
網上粵語祈禱會：星期三晚 8:00

1811 34th Ave, SF CA 94122 (夾Noriega街角)
(可在市中心 downtown 乘坐 #7 號巴士直達門口)
電話：415-831-2313

華人金巴崙長老會

Cumberland Presbyterian Chinese Church

主任牧師：劉澤華牧師

本會各堂主日崇拜

三藩市華埠堂
865 Jackson Street, San Francisco CA 94133
青年崇拜 9:30am
粵語堂崇拜 11:00am
國語堂崇拜 11:00am

帝利市堂
101 Vista 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

在帝利市堂每週六下午二時半至五時半在舉行「週六遊樂場」內容包括乒乓球，讚美操，手工班，卡拉ok等活動。
在華埠堂有「開心天地」週末舉行，內容包括兒童天地、英語班，電腦班，烹飪班，插花班，教養子女講座及「心靈加油站」請致電查詢詳情。

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

想了解更多我們的工作和服務，可以到我們的網站留言。
網址 www.HeraldCancerCare.org/contact-us
或打電話到角聲屋崙福音中心：510-893-3210
二埠朋友可直接打電話到二埠角聲中心：916-916-1717

角聲宣教士學院

2025 年度開始招生

課程說明

- 「角聲宣教士學院」累積四十年城市宣教經驗，及四年教學反思，重新調整辦學方向和課程設置，以回應上帝的時代呼召，訓練符合時代處境需要的城市宣教士。
- 「角聲宣教士學院」的辦學方向為「事工研發與師資培訓」，培養具有獨立事工方向和拓展能力，並且具備教導和帶領團隊能力的城市宣教士。
- 「城市宣教」專業文憑課程，學制為兩年，共有6個單元，24門課程。每年3個學期；每學期學習1個單元，4門課程。
- 學生應在兩年內完成學業，特殊原因可向學院申請選擇學期和單元，彈性時間完成學業。

課程計劃

A 2025年1-4月 聖言宣教	B 2025年5-8月 處境宣教	C 2025年9-12月 友誼宣教
A 001 聖經綜覽的教學方法 A 002 尼希米記研經教學方法示範 A 003 聖經世界觀與社會倫理 A 004 導道者崇拜講章撰寫	B 001 基督徒社會責任與時勢分析 B 002 國際及社區時事的聖經視角 B 003 教會史與世界史通識比較 B 004 當代都市文化宣教	C 001 福音對象的心理分析 C 002 宣教路上的困惑釋疑 C 003 人際關係的衝突與化解 C 004 原生家庭的影響與修復
D 2026年1-4月 維能宣教	E 2026年5-8月 教義宣教	F 2026年9-12月 策略宣教
D 001 使徒行傳的宣教動力研究 D 002 生命改變的權能與宣教 D 003 宣教士案例與福音事工策劃 D 004 以賽亞書的宣教胸懷	E 001 華人歷史與當代教會挑戰 E 002 馬可福音與耶穌的牧養 E 003 新興異端崛起及辨異 E 004 宣教資源與環境開發拓展	F 001 城市宣教的的神學議題 F 002 策略宣教與事工研發 F 003 宣教士領導力評估與建立 F 004 媒體宣教的能力發揮

主耶穌說：要收的莊稼多，作工的人少。
把握時機，接受裝備；成為能夠拿起鐮刀，收割莊稼的工人。

報名: humi.nyc 電話: (718) 799-8258 郵箱: humi@cchc.org
奉獻支持學院經費，支票抬頭: CCHC，寄至本院: 132-62 Pople Ave, Flushing, NY 11355

角聲屋崙福音中心

天天細心服事社區

填寫表格、代讀文件、翻譯文件
申請福利、理財諮詢、報稅服務
戒毒團契、入籍班、英文班、編織班
長者開心天地、心理講座、量血壓服務
粵曲團契、書法及山水畫班

查詢電話: 510-893-3210
網址: www.cchcsf.org
屋崙角聲福音中心
523-525 8th Street, Oakland, CA 94607

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 7:45pm (逢週五)
Youth Group 青少年 7:45pm (逢週五)

粵語: 岑浩朗傳道 英文: 韋有瑜牧師
青少年: 梁真豪傳道 顧問牧師: 伍柏禎牧師
電話: (408) 371-6200 網址: www.cbcsj.org
地址: 2215 Curtner Ave., Campbell, CA 95008

南灣中華浸信會

Southbay Community Baptist Church

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

週五: 7:45pm 團契/ Southbay Kids Club

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

號角 廣告刊登

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

聖荷西中華歸主教會

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

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

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

教牧同工:
中文部: Lianhai Fu 傅連海、Chenxi Fu 符辰希
英文部: Helicon Kuan 管良爵

歡迎大家一起來敬拜與學習聖經的話語!

一點光粵語堂

thepoint.church

在基督愛中成長
一點光甘與神用，萬般愛願為主獻

主日學時間: 上午九時三十分
主日崇拜時間: 上午十時三十分

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

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

曙光華人基督教會

First Morning Light Chinese Christian Church

主日崇拜: 9:30am 國語、粵語、英語
主日學: 9:30am 國語、粵語、英語
兒童主日學: 9:30am 國語、粵語、英語

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

方舟浸信教會

Ark Baptist Church

在基督裡成長，在萬民中傳揚

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

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

東灣 EAST BAY

Pleasanton 灣區平安福音堂

4430 Willow Road, Suite L & N Pleasanton, CA 94588
電話: (925) 223-9888 www.bcpcc.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-mail@yahoo.com
網站: www.cccac.org

基督之家 Home of Christ Church

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

第二家 San Francisco
465 West Portal Ave, San Francisco, CA 94127 (415) 564-2099

第一家 Menlo Park
71 Bay Road, Menlo Park, CA 94025 (650) 323-5550

第五家 Cupertino
10340 Bubb Road, Cupertino, CA 95014 (408) 996-8208

第四家 Saratoga
20548 Lomita Avenue, Saratoga, CA 95070 (408) 867-6264

第六家 Newark
35479 Dumbarton Court, Newark, CA 94560 (510) 742-6848

第三家 Fremont
4248 Solar Way, Fremont, CA 94538 (510) 651-9631/9937

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

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

但那等候耶和華的必重新得力。
他們必如鷹展翅上騰。
他們奔跑卻不因倦。
行走卻不疲乏。
——以賽亞書40:31

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.cfcbberkeley.org> (中文)
<http://www.cfcbberkeley.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.cfcbnc.org>
郵箱: admin@cfcbnc.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)

您的助學金 化成我動力

董會婷是咸陽師範大學外國語學院英語系的學生，由於家住農村，父母年齡較長，只能在周圍做零工。地域限制導致收入窄，一家四口能飽穿暖已是幸事！會婷說：

「三年前，我即將升上大學，妹妹邁入高中，讓家裡負擔沉重，感恩當時可以拿到『愛心匯點』助學金，緩解了家庭的壓力。父母養大我們非常不易，因為要撫養兩個孩子和供書教學，家裡的開銷，基本上都花在我們姐妹倆身上。父親的身體逐漸衰弱，只能幹些簡單的雜活，平常放假我也會做一些兼職，補償學費開支。」

會婷深知自己來自貧窮之家，明白父母的艱辛，進入大學後，她一直勤勤懇懇，希望能夠通過自己的努力，改變一出生便與困苦為伍的人生。

會婷說：「我將從以下幾方面，介紹我的基本情况：

一、工作方面

在大學的空餘時間，我積極參加社團活動和志願活動。大三時通過選舉，擔任新媒體副主任；在這個過程中，我累積了非常豐富的經驗，也感受到學生幹部對老師工作的幫助。身為學生幹部，我虛心學習，做到有錯就改，自我修正，聽取和採納老師和同學們的好建議。我始終以服務同學為宗旨，盡心盡力為老師、同學服務，積極維護學院形象。

二、學習方面

在學習上我認真認真，大三下半學期，開展教育實習工作；我進入咸陽王敏寄宿學校，開始一個學期的教育實習。在那裡，老師們不吝惜與我

們分享教學經驗，學生們積極配合，在實習結業時，我獲得『優秀實習生』。在暑假期間，因為要彌補之前很多沒有學過的知識，要留在學校學習。租住在五層高的宿舍裡，天天上落五層樓梯，吃了不少苦；但我想，如果現在不肯吃苦，以後在生活上就要吃更多苦了！

這一次的路，是我自己要走的，我想堅持下去並取得成功。我知道自己現在還有很多不足，但我會一步步完善，達成目標，爭取做個全面發展的新青年。

三、生活方面

在生活上，我性格開朗、樂於助人。大學生活也很快要結束了！在大學幾年時光裡，我始終以誠待人，和諧共處。我學到了很多，也累積了很多經驗，認識了很多好朋友。在空閒時間，會出去兼職，一方面想自給自足，另一方面也想去看看這個世界，那些我不曾想象的新事物。

今年是我第一次出省，也是第一次坐長途火車，雖然河南和陝西的差別並不大，但也讓我看到了別處的景觀，開展了我的視野，希望未來的我，一直在路上追求進步、勇往直前，不斷探索新方向！」

會婷認為自己很榮幸得到助學的機會，也很幸運在去年年底，見到了資助他們的愛心人士；她說：「這將會化成我前進路上的動力。這筆資助不僅會在經濟上給我幫助，也會增強我的信心。我會繼續努力不負眾望，腳踏實地向美好的明天出發！」

親愛的讀者：多年來，我們資助了數百名貧苦大學生，讓他們能完成學業，成為社會上的優秀青年。在此呼籲大家支持這項教育工程！善款支票抬頭請寫：CCHC，並註明「董會婷」，逕寄：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367。謝謝！願上帝賜福與您！

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



愛心匯點旨在幫助困厄之人度過困境，如讀者本人或知悉有需要者，請與周蘭蘭姊妹聯絡。
 電郵：kachau@cchc.org
 愛心善款請寄：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway Flushing, NY 11367

由於政府稅例關係，「愛心匯點」籌得之善款，不隸屬任何人名下，皆屬「愛心匯點」慈善基金所有，但本基金將會儘量按捐助者的心意和求助者的實際情形，幫助極度貧苦的人度過困境。

2024年7月《號角》的愛心捐款為 \$1,079.00

所有捐款，將奉上收據作報稅用。謝謝支持！以上數字尚未經核數師核對。

父親不慎誤殺 兒子絕處逢生

馬卓鑫今年13歲，父親於2017年過失殺人，被判服刑12年。爺爺奶奶老邁年高，勞動能力較弱，家庭經濟的重擔，全部由母親一人承擔。母親因外出打工維持生活，而無力撫養孩子。馬卓鑫於2018年8月，進入陝西省咸陽市角聲兒童之家，到如今已經6年了！

剛進入兒童之家時，卓鑫因從小學習基礎較弱，經過愛心家長和老師的細心輔導，他的學業有一定的提升，掌握了基本學業知識。卓鑫以前一直生活在貧窮線下，居家環境破舊，只能勉強裹腹。來到角聲兒童之家，他得到較好的生活環境，每天吃飽穿暖，更重要的是，院裡有貼心的愛心家長，在他成長的路上全程悉心陪護。

他與院內的小朋友融洽相處，而且和同齡的孩子彼此建立了珍貴的友誼。如今與高雲宏、寧晨旭、趙金成等同齡的朋友，成了親厚的「哥兒們」，情同兄弟。卓鑫在院裡和學校的人際交往良好，待人溫和禮貌。他初入院時調皮愛發脾氣的性格，經過院長和愛心家長的耐心指導和教育後，在生活、學業和情緒上，都不知不覺地有一定的改變，成為大家的開心果！

卓鑫是個知道感恩的孩子，多年來對長期在生活



和學習上指導他的院長、愛心家長，以及資助他的各位「守護天使」，都揣懷着感恩的心。他堅定地說：「我今後會在學業上盡自己的努力，用優異的成績，回報大家辛勤的付出！」



我們也為卓鑫的健康成長而感恩！當初那個腼腆害羞，為家庭突變而驚懼惶恐、不知所措的小男孩已經不見了，換來的是一個開朗自信的少年。「十年樹木、百年樹人」，有什麼比為社會造就一個良好的公民、有為的青年更令人興奮呢？相信支持他的「守護天使」，一定會感到你們的付出是值得的。

親愛的讀者：若您願意奉獻支持角聲中國兒童之家事工，善款支票抬頭請寫：CCHC，並註明「兒童之家」，逕寄：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367。若您願意成為「守護天使」，長期助養孩子，請填妥以下表格，同時寄回。謝謝！願上帝賜福與您！

角聲中國兒童事工回應表

姓名：_____

(English)：_____

地址：_____

聯絡電話：_____

電郵：_____

郵寄地址：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway Flushing, NY 11367

長期捐款方式：為方便行善，長期奉獻者，可透

請在適合的□內打勾：

我願意成為「守護天使」，每月奉獻\$35元，長期幫助一位小孩。
 奉獻從_____年_____月至_____年_____月。

我願意一次過支持「角聲中國兒童事工」，現奉獻\$_____

我對「角聲中國兒童事工」有興趣，願意進一步了解，請與我聯絡。

過信用卡奉獻。詳情請致電「角聲」會計部查詢：(718)799-8253 或 accounting@cchc.org。奉獻收據可作報稅用。謝謝！

中半島

Mid - Peninsula

恩信播道會
Faith Community Church of the Peninsula

主日粵語崇拜 - 10AM

Belmont Community Center
20 Twin Pines Lane, Belmont

網址: www.faithccp.org 電郵: office@faithccp.org
 電話: (650) 288-6781

宣道會忠愛堂
Peninsula Community Alliance Church

國語堂 主日崇拜 09:15AM 主日學 11:00AM
 粵語堂 主日崇拜 11:00AM 主日學 09:30AM
 英語堂 主日崇拜 11:00AM

256 N. El Camino Real, San Mateo, CA 94401
 電話: (650) 343-7677 • 網址: www.pcacus.org
 歡 / 迎 / 參 / 加

神坐在地球大圈之上
他使君王歸與虛無，
使審判官成為虛空。

參《聖經—以賽亞書》40:22a-23

灣區恩道 基督教會
主日崇拜/兒童主日學 11am
劉英華 牧師

地點: 234 9th Ave, San Mateo, CA 94401
 電話: 650-570-5877, 650-212-5858
 電郵: christchurchsm@gmail.com
gracegospelsm@gmail.com
www.ccba-sm.org www.gracegospel-sm.org

活泉華人教會
San Bruno Chinese Church

250 Courtland Drive, San Bruno, CA 94066
 Tel. (650)589-9760
www.SanBrunoChineseChurch.org

中文牧師：官國璋牧師 英文牧師：李振倫牧師

粵語堂 主日崇拜 11:00 am
 主日學 9:30 am
 中文團契 週六

英語堂 主日崇拜 9:30 am
 兒童崇拜 9:30 am
 少年團契 週五 7:30 pm

網上崇拜直播: bit.ly/2zS63T7
 活泉松柏中心 第二週二上午十時
 網上和實體聚會
 詳情歡迎到教會網頁查詢

沙藩華人浸信會與角聲北加州分會日落區福音中心 合辦

健康講座

路德會恩望堂
Hope Lutheran Church & School

主日崇拜
9:00 am(英文崇拜) • 10:30 am(廣東話崇拜)
 主日學 9:30 am(廣東話)

教育事工
• 幼兒院 • 中文學校 • 夏日營
 (650) 991-4673
www.hopedalycity.org
 Email: info@hopedalycity.org

55 San Fernando Way, Daly City, CA 94015

活泉松柏中心 第二週二上午十時
網上和實體聚會
詳情歡迎到教會網頁查詢

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

ChatCHECK 全人健康

7/20 孫康泰牙醫博士
牙齒保健與口腔衛生

8/24 羅裕康醫生
健忘症及腦退化症

9/28 鍾鴻基中醫師
如何酣然入夢

講座時間：早上10:30至12:00
 (費用全免 | 會後茶點招待 | 設托兒服務)

講座地點：沙藩華人浸信會
 1620 Irving Street,
 San Francisco, CA 94122



一段從失落到重生的旅程

黃永成

在沒有神（上帝）的歲月裡，我自以為在職場中打拼，殺出一條成功路，就可以享有更幸福的生活；沒想到，這樣做的結果卻讓我差點賠上了婚姻，傷害了夫婦倆的感情。神透過我患上的嚴重腎病，不但叫我為昔日的過失懺悔，且向太太真誠道歉，挽回整個家庭，而且還重拾了對神的信心，回轉歸向祂，並立志參與教會事奉，幫助有需要的人。因着神的寬恕接納，我的人生變得更有意義和充實。

夫婦嚴重衝突 跟神關係冷淡

我生長在一個傳統的佛教家庭，從沒接觸基督信仰，也沒出席過什麼教會活動，更遑論感受「神的愛」，當然更不明白什麼是心靈上的平安和喜樂。隨着年齡增長，生活壓力、世俗誘惑漸漸佔據了我的時間和精力，我開始把工作放在第一位，渴望在職業生涯中取得成功，藉以證明自己的價值。我以為這樣的生活會讓我更幸福，殊不知，內心深處卻感到越來越空虛迷茫。

感恩的是，我在 1997 年決志信主成為基督徒，並在香港大學就讀社工碩士時認識了我太太；由於彼此價值觀接近，志趣相投，且有相同的信仰，所以順理成章地走進婚姻殿堂。婚後育有兩名女兒，為了孩子的成長，我們決定回流加拿大多倫多，但沒想到這個轉變，竟把我帶進人生低谷，除了要承受經濟壓力，面對尋找工作困難外，還在教導大女兒的問題上，雙方出現許多分歧。這不僅傷害了我們的感情，最後更演變成極之嚴重的衝突，甚至婚姻也陸續出現裂痕；而在這段低迷的日子，我與神的關係也變得十分冷淡……

從安省到阿省 職場生涯失敗

歸根結底，我就是破壞婚姻的罪魁禍首！工作壓力讓我變得焦躁易怒，而我又把這些負面情緒帶回家，導致我和太太爭吵不斷；漸變冷漠的我，完全忽略了她的感受和需要，繼而彼此溝通越來越困難，加上對她表現出來的賢妻形象，與我所期望的大有落差，致使我開始對婚姻抱怨。雖然也曾試圖修復這段婚姻，可惜徒勞無功，兩個女兒（大女兒 16 歲、小女兒 13 歲）也因着父母衝突爭吵，情緒受到嚴重影響。為此，

我們希望作出一些轉變——從安省搬到阿省的卡加里。我們期待能在那裡找到一個更寧靜的生活環境，擺脫安省的經濟壓力和繁忙的生活節奏，有望改善我們的家庭和婚姻；可惜，婚姻關係尚未修復的同時，我的職業生涯又屢遭滑鐵盧，連續多次面試失敗，令我自信全失，並開始懷疑自己的能力和價值，加上經濟壓力使我倍感焦慮，自覺無論在職場還是在婚姻中，都是一個徹頭徹尾的失敗者。

罹患嚴重腎病 神賜一個活腎

就在我陷入深深的自我懷疑和沮喪之際，一場更大的災難臨到我！七年前在一次例行體檢中，我確診罹患嚴重腎病；起初並未意識到問題的嚴重性，直到身體狀況迅速惡化，最終因腎功能衰竭而昏迷，被緊急送院治療。

在病床上的日子裡，我經歷到前所未有的孤獨和恐懼，每當夜深人靜，獨自面對死亡陰影時，心底充滿了對過往生活的悔恨和無助。我曾多次接近死亡，醫生甚至對太太說，要為我準備後事。感謝神，在這樣的困境中，我內心開始發生變化……

一天夜裡，我在默默祈禱，向神懺悔自己的過錯，懇求祂的寬恕和幫助；我不知道自己能否有機會康復，但我願意將生命交給神，請祂領我走出黑暗。雖然當時仍埋怨神為什麼仍不給我一份工作，然而聖靈的提醒，讓我明白到：約伯縱使親人全部死去，自己亦身患重疾，亦沒有得罪上帝，反而更加敬虔事奉；此刻我才猛然被聖靈的聲音驚醒，明白到暫時沒有工作算是什麼挫折？生命失去了才是一生的遺憾！這是我從叛逆到順服的轉捩點！最後神拯救了我，讓我從昏迷中甦醒過來，且為我預備了一份更好的禮物——活腎！

重燃人生希望 修復破裂關係

我在安省輪候換腎七年仍未有結果。感謝神，在阿省等了約三個月，醫生便通知我可以換腎！手術進行得非常順利，身體狀況逐漸好轉；在康復過程中，我重拾對神的信心，每天禱告讀經，更感謝祂給予我第二次生命的機會，自此重燃人生希望，並感受到神對我的拯救和疼愛。當懷着感恩的心情，重新審視自己的生活和信仰後，我便決意要過一個更有意義和充實的人生。首要做的就是，主動跟太太和好，承認自己在婚姻中的過錯，向她真誠道歉，並希望能夠重新修復彼此的關係。過程絕



不容易，需要大量溝通和彼此包容，為此，我們一起參加婚姻輔導課程，學習如何更好地理解和支持對方。我倆的愛情花朵在神的祝福下重新綻放，比前更燦爛、更堅定、更深厚。

感恩的是，我終於找到了工作！此刻，我不再追求世俗的成功，而是把工作當作是神賜予我的一份職事，努力做到最好，同時保持內心的平和與對神的感恩。我也開始參與教會的小組，分享我的故事，幫助那些有需要和未相信主的朋友，聆聽他們的困難和掙扎，並為他們祈禱；因着這些新聯繫和使命，我的生命變得不再一樣。

神無條件的愛 寬恕我們過錯

如今，妻子和女兒們對我的態度也有了巨大改變，她們看到我悔改後，重新建立對我的信任和尊重，彼此相處變得十分和睦，大女兒表現得開朗自信，小女兒也恢復昔日的快樂和安心。妻子對我的支持和理解，讓我們的婚姻更牢固，我們一起在神的愛中成長，彼此扶持，走向更美好的未來。

經歷了這段從失落到回轉重生的旅程後，讓我深深體會到，無論我們離開神有多遠，我們犯的過錯有多大，祂一直都不離不棄，與我們同在，且會耐心等待我們回歸祂的懷抱。所以，不管生活多麼困難黑暗，只要我們真心悔改，願意向神敞開心扉，祂必會引領我們走出困境，讓我們找到希望和光明。神的愛是無條件的，祂願意寬恕我們的過錯，給予我們重新開始的機會。



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

八點正

傾談

九月

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

- 02 勞工節假期 - 暫停一次
- 09 Dr. Bill Tam - (譚克成博士)
- 16 Dr. Alex Yu - (余創豪博士)
- 23 溝通、協作、好隊工 - (梁澤銘傳道)
- 30 提案縱橫 - (李少敏主席)

星期二 社區資訊

- 03 特備節目
- 10 角聲旅遊 - 角聲同工
- 17 租務條例 - 方律師
- 24 遨遊萬里 - (彭浩)

星期三 心理家庭

- 04 時事縱橫 - 林修榮弟兄
- 11 談花說草 (Maggie)
- 18 缺乏性貧血 - (黃顯慶醫生)
- 25 有關睡眠問題 - (Dr. Vera Chow)

星期四 福樂康寧

- 05 望聞問切 - (鍾鴻基中醫師)
- 12 醫藥健康 - (吳光敏醫生)
- 19 藥理常識 - (劉智昌藥劑師)
- 26 家庭園藝 Q&A - Barrow Kwan弟兄



HEAL 實習生之 成功故事與營養食譜分享

為大家接著介紹「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，繼7月後，本期再展示其中四位實習生分享的心得和食譜。

April Ng / 吳婉婷
University of Pennsylvania

我是第四年的 HEAL 實習生，去年在賓州大學讀完大四。在加入 Teen HEAL 之前，我在食堂吃了很多不健康的食物，像是炸薯條和漢堡。我常常和朋友一起去餐廳吃飯，食物很美味，但總有一種揮之不去的罪惡感，因為知道自己吃得非常不健康。而且在外出就餐上花了太多錢；我不知道如何改變我的飲食習慣。加入 HEAL 是因為我想了解更多有關營養的知識以及如何改善自己以及身邊人的健康。在擔任 HEAL 實習生第一年後，我將學到的許多技能應用到了自己的生活中。HEAL 在我尋求維持和建立健康的生活習慣方面發揮了重要作用。

用，包括更多地自己做飯，閱讀營養標籤、均衡飲食和運動。例如，我開始自備飯菜，以便吃得更健康，減少外出用餐（並節省時間）。我也開始更多地鍛煉，因為我意識到這是在連續幾個小時坐在無聊的講座後讓自己活動起來的好方法。此外，我確保在雜貨店購買的商品的飽和脂肪、添加糖和鈉含量較低。憑藉我學到的新知識，我鼓勵父母和朋友們也生活得更健康。去年，我和朋友一起做了很多健康的飯菜，而不是出去吃飯。就平衡 HEAL 和學校而言，確實很困難，主要因為我有更多的活動和作業。儘管在全國各地並且大部分時間都很忙碌，但我仍然繼續參加 HEAL。因為我堅信健康飲食和積極生活是我們所有人都應該遵循並鼓勵其他人遵循的偉大人格格言。

雞肉蔬菜咖哩飯

準備時間：45分鐘 烹飪時間：45分鐘 總量：4-6 (每份1.5杯)

材料：
3杯 糙米飯
4個大番茄
4杯 小塊馬鈴薯
2磅雞胸肉
½ 茶匙 薑
2 瓣蒜末
2-3 湯匙 咖哩粉
1罐無糖椰奶
鹽 (適量)
胡椒粉 (適量)

做法：
1. 切掉雞胸肉上所有可見的脂肪，每面灑上一些鹽和胡椒粉調味，抓勻後切成1英寸寬的方塊。
2. 將雞肉和馬鈴薯放入鍋中煎至褐色，備用。
3. 在大鍋中加入約一湯匙油，加熱1分鐘。
4. 中火加入洋蔥，偶爾攪拌至散發出香味並略呈棕色。
5. 加入薑和蒜，拌均勻。
6. 約5分鐘後，加入番茄丁，再煮5-10分鐘，偶爾攪拌一下。
7. 加入2湯匙咖哩粉拌勻 (最後按口味所需可做調整)。
8. 將雞胸肉塊放入鍋中，蓋上煮5分鐘。
9. 將1½ 杯水加入鍋中並攪拌均勻，煮至沸騰。
10. 放入馬鈴薯塊，蓋上煮至變軟 (用叉子測試)。
11. 加入無糖椰奶，等待再沸騰。
12. 關火前檢查確保馬鈴薯和雞肉完全煮熟。
13. 配上米飯即可享用！

Samantha Leung / 梁美怡
Saint Ignatius College Preparatory

我就讀聖依納爵學院預科課程，剛完成第一年 HEAL 實習生。作為一個一直過著積極生活的人，我對 HEAL 計劃非常感興趣，因為它非常適合我的飲食和生活習慣。我始終努力過著健康的生活和積極地生活，因為我知道從長遠來看這對自己有利。透過這個項目，我學會如何打造健康的餐盤，明智地購物、保持活力以及素食主義和有機食品。有了這些技能，我對健康均衡飲食的重要性有了更多的了解，因為它對健康有不同的好處。例如，透過3R (減少/Reduce、重複使用/Reuse和替換/Replace)，我學會了用營養食品取代不健康食品。憑藉透過該計劃獲得的這些新技能，我與朋友和家人分享了我所學到的知識，因為我相信每個人都應該過上更健康的生活。我總是努力促進更健康的飲食習慣，因為這將維持甚至改善他們的健康。每當我和朋友或家人出去時，我們總是試著選擇更健康的飲食選擇，因為出去吃飯會讓我們接觸到很多不健康的食物，這可能很誘人。作為 HEAL 社區的新成員，我在學校成立了一個俱樂部，在那裡我將透過食物演示和客座演講來教導健康和積極的生活。到目前為止，透過在 HEAL 的工作，我了解到不僅過著健康和積極的生活是多麼重要，而且領導力和公開演講的重要性也很重要。非常感恩我有機會參與 HEAL 計畫！

檸檬雞肉羽衣甘藍意粉

準備時間：10分鐘 烹飪時間：30分鐘 總量：5人份

材料：
12盎司 無糖質意粉
3 湯匙 橄欖油
1 扎羽衣甘藍 (去除莖並切成小片)
1 瓣大蒜，切碎
1 大匙 奶油
½ 茶匙 鹽
½ 茶匙 胡椒
1 顆檸檬 (將表皮黃色部分擦絲，榨取果汁)
¼ 杯 帕瑪森起司絲
2 杯 煮熟的雞肉絲

做法：
1. 將一大鍋鹽水煮沸。
2. 依照包裝說明煮好意粉，然後瀝乾備用。
3. 在同一鍋中，加熱橄欖油，加入羽衣甘藍煮至軟身。
4. 加入奶油攪拌至融化，將意粉放回鍋中，加入大蒜、鹽和胡椒。
5. 攪拌混合後加入檸檬皮絲和檸檬汁。
6. 混合後，將帕瑪森起司和雞肉加入義大利麵。
7. 混合均勻後品嚐，並根據喜好添加鹽和胡椒調味。

Katy Yang / 楊可凡
George Washington High School 華盛頓高中

作為 HEAL 實習生的第二年實習生，我改善了生活的許多方面。它不僅增強了我現有的許多技能，還學習新的技能，讓我在許多方面都得到了成長。本學年，我有幸成為華盛頓學校的 HEAL 俱樂部領導，負責領導每月的學校俱樂部會議。在學校活動期間進行外展活動，並舉辦食品展示活動以吸引更多人的興趣。透過這種方式，發展和積累了領導技能的實踐經驗，包括規劃會議和有效溝通。此外，我能夠繼續向同儕宣傳健康飲食和生活方式的訊息，並與學校社區的其他成員分享這一重要訊息。

此外，實習本身更深入地挖掘了我對烹飪的熱情。在每個週六的會議上，我總是很喜歡現場食物演示。在那裡我可以參與學習一道全新的菜餚，或者發現一種可以融入自己飲食中的更健康的替代品。這種探索還包括學習了解營養標籤和內容，嘗試不同的成分，甚至開發自己獨特的食譜。現在，我不僅烹飪得更好，而且對不同食物的營養價值有了更多的認識，以實現健康飲食的終身目標。除此之外，參與 HEAL 實習是本學年的一大亮點。它教會了我支持我個人成長的基本技能和知識，同時也讓我為未來的挑戰和機會做好了準備。

意大利瓜煎餅

準備時間：20分鐘 烹飪時間：20分鐘 總量：10個

材料：
1個中等大小的意大利瓜
1杯水
½ 杯全麥麵粉
1/3 杯熟蝦丁
1個大雞蛋
鹽 (根據需要)
黑胡椒 (根據需要)
油 (根據需要)

做法：
1. 用刨絲器將意大利瓜擦成絲，擠出多餘的液體。
2. 將意大利瓜絲、蝦子、雞蛋和調味料混合在一起。
3. 加入麵粉，中間加入少量水，攪拌至形成光滑濃稠的意大利瓜麵糊。
4. 用中火加熱煎鍋，並噴上油。
5. 舀一匙麵糊放入鍋中，煎至兩面金黃。
6. 用剩下的麵糊重複這個過程。

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 教授的心理健康工作坊，讓我了解到自己的限制，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臘腸豆腐茄意大利麵！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，我感到疲憊無窮。

生菜捲

準備時間：20分鐘 烹飪時間：10分鐘 總量：12份 (每份1杯)

材料：
6個大香菇
2塊五香豆腐乾
½ 杯急凍玉米粒
1磅瘦雞肉
1個沙葛
1顆捲心生菜
2 湯匙 植物油
½ 茶匙 鹽
½ 茶匙 胡椒粉

醬汁：
1 茶匙 芝麻油
2 大匙 低鈉醬油
1 茶匙 蒜末
2 茶匙 糖
1 茶匙 辣椒醬

裝飾：
5 枝新鮮香菜
紅蘿蔔絲
芝麻

做法：
1. 雞肉切粒後用鹽和黑胡椒調味醃製備用。
2. 將沙葛去皮，連同蘑菇和豆腐切成粒狀。
3. 去除生菜的核心，在中間留下一個洞，清洗並分離每片生菜葉。
4. 將醬油、醋、芝麻油、大蒜、辣椒醬和糖放入另一個碗中，備用。
5. 以中小火加熱炒鍋，加入2大匙油，將雞肉粒煎3-4分鐘。
6. 將雞肉放在一邊，加入豆腐和蘑菇炒5-6分鐘。
7. 將雞肉、玉米和醬汁加入豆腐和蘑菇，在小火下混合直至充分混合。
8. 關掉爐子，加入沙葛攪拌均勻上碟。
9. 在一片生菜葉中間鋪上餡料，面上撒上胡蘿蔔絲、香菜和芝麻裝飾即可享用。



服侍長者令我

壓力釋放

我是老人的老友記



疫情時在戶外洗禮

運動聚會日

結出福音果子

潘登牧師為老人洗禮

5 Photos

陸禎甫

自問是一個脾氣不好、缺乏耐性的人，但神卻透過服侍老人家的工來磨練我！感謝神，讓我有份參與協助成立多倫多長青宣道會，親身見證從老人大廈到一間教會的奇妙過程。服侍長者不單讓他們得到幫助，其實也是我釋放壓力、放鬆自己的機會。

對大廈老人的負擔

8年前，當時我在唐人街經營的生意業務不大理想，閒來無事，便幫忙派送《號角》報紙，偶爾發現附近有一幢老人大廈，裡面住著很多戶人家，突然興起一個意念——很想向這座大廈的老人家傳福音，奈何因為保安問題，外人是不能進入的。感謝神，在一個偶然的機會下，遇上一名相熟的街坊 Joanne，原來她是該大廈的住客，也是個基督徒，於是就由她帶我入內。我們便開始逐家逐戶派送報紙，後來還跟一些老人家攀談起來，聆聽他們的陳年往事，幫助他們解決一些生活上的難題。

就這樣，我、Joanne 和 Winnie 一起開始這老人大廈事工，在「裡應外合」下，漸漸認識了很多老人家，也大膽地向他們傳福音。起初我們每星期有一天，在大廈的大堂跟這些老人家見面，也替他們處理一些問題，從而減輕了管理員的工作壓力，所以他也樂意讓我們在大堂內舉行聚會，其實主要就是閒話家常，彼此交個朋友。

老伯拒絕接受手術

有一次，我替一位老人家買了些飯菜，正準備提食物上樓之際，眼見進入大廈的三道門都是關上的，怎麼辦？我祈求上帝開路，結果奇妙的是，每走到一道門前，居然都有人給我開門，所以十分順利地完成任務。又有一次，Joanne 通知我有老人家不適入院，我立刻前去探望，並向他講解福音，結果他信了主，之後我們仍然經常陪伴他出入醫院，充當翻譯。期間老伯的大女兒突然要接受一個開腦手術，我們便去探望她，以致父女倆可以透過我們「兩邊走」而得知對方的消息，減少牽掛，此舉令老伯十分感動。之後這位 95 歲的老人家，在照胃鏡的過程中出了問題，需要做手術；醫生明確表示，即使手術成功，健康狀況也不會有太大進展。老伯告訴我決定拒絕接受手術，原來他聽到一把聲音，叫他不用做手術，他確信這是來自上帝的聲音。結果醫生透過靜脈注射，把抗生素和營養液打入他的體內，兩星期後老伯逐漸復

原過來；不久，老伯的太太也入了老人院，過不久她離世了，他們的家人亦視我如親人般，找我幫忙身後事。這個經歷令我明白到，我們不單引領老人家信耶穌，也在他們走完人生最後旅程時，向家人送上安慰和幫忙。

莊稼已熟等待收割

另一位 90 多歲的長者，無親無故，家中的雪櫃佈滿蟻螂。由於他不能自行煮食，所以我經常把食物送去，後來他也信了耶穌。他想起自己十多歲時得了一場大病，差點死去，有一晚半夜起來，見到一個身穿白衣的人，說他會好過來，第二天果然就痊癒了！他懷疑那是耶穌，隨後到處尋找教會，可惜因為做茶水工作十分忙碌，無暇參加聚會。他說想不到 70 多年後，因著我的探訪，耶穌再次尋找他。在疫情期間他去世了，當一切殯儀事務辦妥之後，內心仍有點忐忑不安，感覺一定要去參加他的葬禮，當時殯儀館的人要求我幫忙扶靈。此刻我才明白，原來上帝要我陪伴這位老人家，走完人生最後的一段路，直至入土為安。

其後，有機會認識該大廈耆老會的主席方太，我曾向她傳福音，但她卻不大理睬我們。後來遇上潘登牧師，我邀請他一起參加耆老會的事奉，由於潘牧師和方太都是湖南人，多了一份同鄉情誼。一次去探訪的時候，在大堂遇上方先生（方太的丈夫），當時心中有感動要向他傳福音，結果他即時信了主，並透露原來是方太叫他信耶穌的。旁邊有一位女士聽到後，要求我向她講解福音，可見莊稼已熟，等待收割。後來方太也接受了福音，不久亦受洗歸入主名，而且對神的話語有熱切追求的心。在她的協助下，有很多操普通話的人士陸續加入聚會，每次到會的老人家超過 50 人。

提供美食供應靈糧

直到目前為止，我們沒有通行證，理論上是不能進入大廈的，只是管理員通融我們而已；為此我們決定與宣道會合作，正式申請登記成為一間教會，以「多倫多長青宣道會」命名，並以老人

大廈這地方作為會址，由宣道聯會負責購買保險事宜。我們預備申請成為非牟利機構，獨立發展。整個執事團隊共有 15 位同工，除我以外有三位牧師、兩位拍檔同工，另也有一位熱心為長者把脈問症的文醫師。

現時逢星期一舉行崇拜，每月首週有聖餐，但發現很多信奉其他宗教的長者不會到來參與，所以我們在星期二便開展健康運動事工，除了陪他們做運動外，還有解答疑難環節，例如代閱英文信件、預約醫生、陪伴和翻譯。結果經過兩個月便吸引到約 20 位長者穩定出席，而他們都是我們的福音對象。還有，我們又發現長者們對《聖經》內容不認識，又不明白，所以在星期四亦開始了午餐聚會形式的查經班，希望既提供美食，又供應靈糧，使長者的身心靈都得到飽足，最終可以認識上帝。

釋放壓力放鬆自己

現時我們的資源仍然十分不足，但感恩在幾位牧者集腋成裘的情況下，聘任了一位部分時間同工，事實上我們很需要不同的教會支持和支援我們的聚會，因為當中最年輕的同工已 70 歲了，所以要有更多生力軍來參與。我看到上帝派遣了潘牧師，以及兩位牧者前來幫忙，尤其預備了操普通話的同工來服侍「同聲同氣」的長者，可見做神的工作，祂必會預備。

有人說，你做生意那麼忙，幹嘛還要花那麼多時間在長者身上？是的，我對長者事工的負擔實在沉重，因為眼見他們在世的時間越來越短，所以必須趕緊去關心他們，並要抓緊時間，珍惜每次可以藉著飲食行業去服侍長者的機會。其實每次服侍他們的時候，都是我一個釋放壓力、放鬆自己的機會，面對著長者各樣（包括生與死之間）的問題時，我的難題就顯得微不足道了。

感謝神，服侍長者就是事奉上帝，每個老人也是祂所愛所寶貴的，希望能招集更多有心的信徒，一同投入這個意義非凡的服侍。

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

LAW OFFICE OF LOUIS LAU

劉國雄律師事務所

Louis Lau, Attorney at Law

專辦：認證、生前信託、稅務稽查

(510) 579-3699 gotinylau@gmail.com

125 12th Street, Suite 100 Oakland, CA 94607

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



流行電影《九龍城寨之圍城》

本期談的是 2024 年票房超過一億的港產(合拍)片：《九龍城寨之圍城》。當大家都著眼在這套新派武打片精彩的動作設計、疑幻似真的佈景時，我卻會用自己一貫的方法：觀察、解讀、應用，去找出這部電影的信息，以及對我們的意義。



觀察故事 認識背景

電影故事的發展，一般由主角(以及其他角色)的重要選擇來推動。

背景：九龍城寨是「三不管」(指在 1997 年前，九龍城寨是港方、英國和中國都不能管或不願管的地方)之地。以狄秋(任賢齊飾)、Tiger(黃德斌飾)和龍捲風(古天樂飾)為首的幫派，以及雷震東及手下陳占(郭富城飾)帶領之另一幫派最為突出，多番爭鬥後，城寨落入風、秋等人手上。

- 1) 於 80 年代偷渡來港的陳洛軍(林峰飾)，為取得身份證，搶了毒品，觸怒大老闆(洪金寶飾)，被追殺而誤闖(不是自己選擇)城寨。
- 2) 風問軍：「錢緊要，定命緊要？」軍選擇後者而投靠風。
- 3) 風代軍還白粉和錢給大老闆，要軍留借據，以工作還債。軍要求留在城寨，跟隨風。風收為手下，與其他三子結為兄弟：信一(劉俊謙飾)、十二少(鬍子彤飾)及四仔(張文傑飾)。
- 4) 風找秋，揭開之前恩怨：風與占亦友亦敵，因社團要求殺占，占曾殺秋全家，秋要找占之兒子報仇。
- 5) 大老闆向秋揭露軍乃占之子，現正投靠風(此時風並不知情)。
- 6) 風知軍身世後，向軍表白自己乃其殺父仇人，叫他逃走，軍回應：「我不認識他(占)，他做甚麼都與我無關！」風見軍不肯走，便說：「你沒得揀！」
- 7) 秋找風要人(軍)，軍力拒退秋。
- 8) 秋被迫找大老闆及頭馬王九(伍允龍飾)殺軍，甚麼要求都答應。
- 9) 大隊人入城寨，四仔診斷風肺癆情況嚴重，風不讓人知，交地盤給下一代，十二少也因報風恩，要回城寨抗外敵。
- 10) 大老闆和王九傷四子，風與大對打互傷，風犧牲自己擋敵，讓重傷的軍被運出城寨。
- 11) 大老闆和九為取得地而威迫其他地主，更將秋關入鐵籠，直至秋答應賣其城寨物業。
- 12) 九趁大老闆內傷殺了他，成為首領。
- 13) 城寨外，軍被送入難民營，經查核後證明他是香港人，軍因為希望得到身份證與父(占)相認，終於重獲身份及自由。
- 14) 軍找三子，要回城寨報仇趕敵。
- 15) 三子趁九誤吞刀刀硬氣功被破，合力殺了他。
- 16) 三子遙望日落，談世界及城寨變遷，但相信有些東西不會變(1993 年城寨被清拆)。

解讀信息 應用討論

之前說過，解讀角色重要的抉擇，就能看到電影背後的價值觀和信息。這次我會作大膽嘗試，不再由作者解讀，而是提出一些較深入的問題(甚至牽涉到應用)，讓讀者自己思考，或與別人討論，有興趣與我交流的，可將你的心得發給我，或索取我的看法，聯絡電郵已附在本文結尾。

思考細節 討論問題

- 1) 軍誤打誤撞入了「三不管」地帶，表面烏煙瘴氣的城寨，要艱苦工作、生活、還債、並寄人籬下，他仍決定留下不肯走，為甚麼？
- 2) 當軍知道風乃是殺父仇人時，卻不介意，仍然要跟隨他，為甚麼？
- 3) 但當軍透過與父相認而重獲香港身份證時，態度便由冷漠無情轉為認同，你同意他的價值取向嗎？為何？
- 4) 大老闆用作困著秋的铁籠代表甚麼？為何最後軍要為一個追殺他的人打開鐵籠？
- 5) 在影片中多次出現紙鷂，它與軍(甚至風)有甚麼關係？又與片尾歌曲《風的形狀》有何關聯？
- 6) 軍飄泊落難的處境和抉擇，是否真的完全無可選擇？你有否經歷過？你的抉擇又是甚麼？
- 7) 為甚麼風要收留一個陌生人一軍？(當時軍並不知道自己是占子)
- 8) 但當風知道軍是占子，而自己乃是他的殺父仇人時，面對仇家要人，為何仍要袒護軍，秘密送他走？

- 9) 為何風要犧牲自己，阻擋敵人，來讓四子可以保存性命？
 - 10) 有人說風與軍表現出父子感情，你同意嗎？「血緣」和「親情」哪樣較重要？
 - 11) 最後，你覺得九龍城寨代表著甚麼？裡面的人又有何寓意呢？
- 若你回答了以上的問題，相信你就會明白為何一部動作片，竟能得到香港人的共鳴，再創票房奇蹟了！

切入信仰 與電影對話

陳洛軍內心所嚮往和尋找的，在基督信仰裡都可以找到。

- 1) 一個飄泊的過客，其實也可以得到如「龍捲風」許多倍的照顧，就是我們的神：「神在祂的聖所作孤兒的父，作寡婦的伸冤者。神叫孤獨的有家，使被囚的出來享福……」(《詩篇》六十八篇 5 至 6 節)「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」(《詩篇》四十六篇 1 節)「就是你們的頭髮也都被數過了。」(《馬太福音》十章 30 節)(湊巧地，風也是做理髮的。)
- 2) 有親人，尤其是父親的關愛：「凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄作神的兒女。」(《約翰福音》一章 12 節)
- 3) 片末大龍鳳惡人王九被滅滅，村民說：「遲早被天收。」也應驗了《聖經》的話。「惡人在所行的惡上，必被推倒；義人臨死，有所投靠。」(《箴言》十四章 32 節)
- 4) 武打片充斥著循環報仇的規律，其實可以有另一條出路。「……不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：『主說，伸冤在我，我必報應。』」(《羅馬書》十二章 19 節)
- 5) 最後，在這充滿罪惡、痛苦的世界裡，《聖經》給信徒改變現狀的使命：「我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。」(《加拉太書》六章 9 節)

先看本片 回應文章

大家可嘗試運用這些材料和「思考討論問題」與朋友或小組談論，歡迎分享心得。

* 這篇文章是全劇透，請讀者先看本片，後閱讀本文才有意思。

* 若有有關這篇文章的回應，歡迎透過號角電郵 toronto@cchc.org 聯絡我。



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

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

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

緣來建築裝修公司
Cai's Construction Co. CA Lic. # 1027677
房屋加建 代客劃則 Additions Remodeling
廚浴裝修 水電油漆 Landscape, Design
內外裝修 水泥工程 Kitchens & Bath
大小工程 免費估價 Plumbing & Electrical
33年經驗 FREE ESTIMATE ▶▶▶▶
2225 Coloma St, Oakland, CA 94602
Sindy Zhen: (415) 203-5276 財記: (510) 368-3929

**你的話是我腳前的燈，
是我路上的光。**
(詩篇 119:105)

S.O.W. 樂助會
SERVING OTHERS WORLDWIDE
拔摩島、啟示錄與保羅行蹤
2025年4月29日至5月12日 土耳其、希臘旅行團(粵語)
講員：林修榮先生
團牧和領隊：陳志輝牧師

啟示錄七教會
以弗所、士每拿、別迦摩、推雅推喇
撒狄、非拉鐵非、老底嘉

初代教會
希拉波立、歌羅西
君士坦丁堡-庇亞尼

愛琴海的耶路撒冷
拔摩海島-使徒約翰寫啟示錄

保羅宣教路線
安提阿、亞大利、別加、以哥念
特羅亞(馬其頓的呼聲)亞朔
宣教的起頭-安提阿、保羅家鄉-大數

A 選項一：全程費用\$4500.00 (包括來回機票，由美國境內出發)
B 選項二：當地遊費用\$3400.00 (不包括來回機票)
(請盡量與大隊同時抵達伊斯坦堡機場，如提前或延遲到達，額外的交通費用請自行負責)

A & B 費用包括：酒店(以雙人房計算)如需單人房附加\$1300.00
每天三餐膳食，旅遊景點入場費，豪華空調巴士，當地專業導遊(小費\$13 X 14天)
費用不包括：旅遊簽證費，個人出入境簽證費，旅行保險給個人消費。

付款方式：報名時每人須繳交訂金\$500.00，餘款在2024年12月15日前付清費用，支票抬頭S.O.W
12月15日前退出，退回全部訂金，12月15日後退出，全費恕不退回。
如有任何問題，歡迎電郵 Beatrice.Chan@sowfoundation.org 或致電(510)256 5156 **額滿即止**



知道我是畫家的朋友們有時會問我：「我也很想畫畫也！但我不知道該怎麼開始？」所以在此想解說這創作的密碼。美術創作是一個很妙的過程，有些人天生就會繪畫，隨便給他一張紙一隻筆，那人就可以把東西畫得維妙維肖，但這沒什麼，因為在美術的領域裏，能畫得像，這只是藝術世界裏的一個角罷了。畫不像並不表示你不能搞藝術。更何況，想要東西「像」，那照張照片不是最像了嗎？何必再畫？多此一舉。所以說創作與「畫得像」沒什麼直接關係，最主要的是這是不是真的你想做的，你的作品只要是你，像你就好了。

想畫就畫，自己高興最重要

所以想做純美術創作，就要把和他人比較的心放下來。因為這是你的天地，你的創作宇宙，完全與他人無關。你有獨一無二的感受，經歷，喜好，敏感度和靈魂，你只要誠實，勇敢，把想做的做出來就好了。不必理會他人的眼光，創作藝術也沒有對錯之分，別人喜歡不喜歡不重要。你要自己高興，滿意最重要。這功課我也是花了些時間才學會的。

記得還是美術大學生時，我的作品有時只畫到約三分之二時，同學和教授就稱讚好，害我不知道是不是該停筆，因為他們都說很不錯了啊！再畫下去搞壞了是不是可惜？所以有時我真的就停頓下來了，心想：「好吧！停下來，再考慮一下吧！說不定真是夠好了。」結果下次回到教室，越看越不順眼，乾脆把畫倒反過來，繼續畫下去。有時人問：「你那幅畫哪裏去了？」我回答：「不喜歡！改了！」也不管他人目瞪口呆。因為只有我知道我，他人不是我，怎知道我到底要表達什麼？又有一回，那時我已經是美術研究所二年級的學生了，有四個美術教授來看我六張巨幅的油畫，各張約8'x6'的面積。他們四人看來看去，一位教授說他喜歡第一幅和第四幅，另一位教授說第二幅和第三幅很棒！第三個教授說他最喜歡第五幅和第六幅。搞得我一頭霧水，我以為藝術是有一個四個教授都可以同意的「正確答案」，原來沒有。教授們要離開時，那個一直沒開口的教授只轉身對我說：「麗卿，你是那種只要一畫，你的作品就會自然轉變成成熟的。」

這教授說得一點也沒錯。懂了嗎？純美術沒對錯，也沒正確答案。西洋油畫歷史約五百年，什麼題材沒被畫過？像我在研究所時，戴手套用手畫著巨幅的睡蓮，約6'x10'的面積。我的指導教授看了就說：「麗卿，How are you going to get away from Monet?!」（你要如何脫離莫奈呢？）莫奈是一位法國印象派的畫家，在法國的Giverny家挖水池造花園，裏面有好大一睡蓮池塘，上面又蓋了一座日式橋，他自己的花園就是他許多畫題的靈感，莫奈畫的睡蓮世界聞名。聽了教授說的話後我只覺得：「我比莫奈晚出生來世上，他畫出名了睡蓮，難道我就不能畫了嗎？」我做學生的過程中，教授也提過Matisse, de Kooning, Joan Michell等畫家的名字與我的作品作比較。那又怎樣？我仍有我的想法要表達，有圖想畫。

自由而作，畫出個性化

你有興趣探索嗎？美術的領域無限，若比喻成一條線，寫實是一頭，另一頭或許是抽象或稱 non-objective，你感興趣的表達方式大多落在這兩頭之間的某一點上。比如說，我高中時喜歡畫人物，像自畫像，或羅密歐與茱麗葉的電影海報，或三毛書面有她的一張背影的照片等等，那就較靠近寫實那頭。到了大學，什麼都畫，人體素描，靜物，風景，抽象畫，什麼都嘗試。一直到了研究所的第二年畫出來的東西，才開始覺得這作品是我，像我。那是山水畫，但有點寫實又有些抽象。而我就是很喜愛在這兩界之間遊蕩，樂而不暇，總有新領會。

我在社區大學教繪畫快三十年，什麼樣的學生都見過。有的一來就有些才能，也許是因為過去有繪畫經驗和興趣，所以兩三筆就畫得OK。而有些學生是從未畫過，但因為沒概念和框框，所以大膽的學生就憑直覺開始「玩」了起來。因為我不是硬性的教授，連畫筆也沒規定，你高興用手指頭著色，

或用抹布，隨你便。結果這學生帶了一把舊牙刷當畫筆，畫出來的作品質感獨特很有新鮮感。純美術就是要獨創一格！至於那些畫的OK的學生，有的或許覺得美術不就那麼一回事，所以遲到早退，一學期結束後作品也沒進步。也有些學生因為熱愛，越畫越突破，一學期結束後，作品進步很多，不是因為畫得像，而是作品變了個人化了。

不拘於形式，隨時隨地開始畫

好，那麼要怎麼開始呢？若有時間，可以去社區大學或當地的美術中心選一堂有興趣的美術課，像繪畫，素描，陶瓷，木雕或 metal sculpture。若時間不允許，也可以自己去美術材料店看看，若喜歡流質性的，可以選用壓克力彩 (acrylics paints)，水彩或水墨，若喜歡乾性的，可選擇炭筆或彩色臘筆 (oil pastels or chalk pastels) 或彩色鉛筆。然後要有紙張或畫布等材料，一切就緒後就可以開始「玩耍」。比如說，拿張紙，潑上水彩隨便玩玩，不要給自己壓力，只要享受看著水彩自然的運作，憑直覺做畫，不一定要畫個像什麼的東西。只要自由，隨性，好玩，有趣，就一直做。

那麼，什麼時候停止畫呢？當你覺得再加一筆也沒幫助時就可以停下來了。然後把這幅畫放在一個你時常走過可以看見的地方。因為當你明天醒來，再見這作品時你會有新的想法或看法。若有新想法，就把它拿下來繼續畫以便改進。不然若多看幾天仍滿意，那就算通過，可以開始畫別的。我記得在柏克萊大學美術系時，一位繪畫教授說：「你學畫的頭先五百幅是準備要扔掉的。」意思是，放輕鬆，不要把得失看得那麼重。多畫自然會多進步，人會更自信。

想像、嘗試、收穫

選對適合自己的藝術材料是重要的。那我怎麼知道要選用什麼樣的材料呢？這也需要嘗試才知道。我記得在念美術系時，一位五十多歲的教授分享說，他剛上大學時，以為學美術就是要繪畫，做一位畫家。但畫來畫去也沒什麼感覺。後來，他接觸到了陶瓷，哇！他的創作熱情大開，喜歡得廢寢忘食。這位就是 Richard Shaw 出名於 trompe l'oeil (仿真畫) 陶瓷作法的加州陶瓷家。所以說找對了適合自己的美術材料很重要。

但又怎麼知道自己喜歡哪一種藝術材料呢？當然就是要多嘗試了。平面的創作有鉛筆、鋼筆、炭筆、彩色鉛筆、粉筆粉彩、油畫棒、馬克筆等等。還有水彩、壓克力彩繪、油彩等。再加上剪貼、攝影和印刷等。立體面的創作材料很多，像陶瓷、木雕、玻璃、石頭、鋼鐵、布料、鏽射等，有時變成了「裝置藝術」，就是這藝術作品用上了整個空間。不是像一幅畫只掛在牆上，或把彫塑擺在桌上罷了，而是使用從地板到天花板和牆壁，這整個室內的空間來裝置藝術。室外的裝置藝術品有的位置在靠山靠海的地點，因為有風力或水力，還能使這室外作品可以產生「音樂」的可能性。其實做美術沒有什麼硬性的材料規則，只要你有想像力，什麼材料都有可能。只要有興趣，並肯嘗試和摸索，有耕耘就有收穫。

神賜給的無限創造力

說到摸索，有「好的態度」很重要。當你選擇了一個材料，就當嘗試探索這材料的全部可能性。就像一個彈吉他的，先是指頭撥弦，之後想是不是也可以試敲打音響呢？像探戈音樂一樣。或像一位歌唱者，除了歌聲高低音大小聲之外，是不是可以試試 whistle tone 或 beatbox? 嘗試製造出別的聲音的方法？如此不斷的提出疑問，嘗試和進深，就會漸漸摸索出自己的創作世界來。因為在藝術創作領域裏是沒有對錯之分的，但有感受強弱感之分。記得在大學時，有位美術教授說，作品盡可能做得體積大，若不能大，那就塗紅色。主要是說，大的體積的藝術作品震撼力強，而紅色搶眼。年輕時的我聽美術教授的話信以為真，所以油畫作品都超大，6'x8' 左右。一直到畢業二十年後，才開始畫了些 3'x4' 左右，最近幾個月更有趣，越畫越小幅，18"x18" 左右。很好玩。當然巨幅的仍畫，但畫面大小各有千秋，何樂不為？

在這摸索的過程中，另一個重要的態度就是要謙虛向學、有耐力、毅力和恆心。有些人對學習新東西沒耐心，那麼就可能半途而廢。要謙虛 (be humble) 知道自己在學新東西，要善待自己，急不來的。有人或許拿起筆來就可以畫個人頭像微妙微俏。那又怎樣？那是他人的路。我們都有自己的路要走，不用與他人比較。所以做藝術一定是自己愛做的，有深深的迷戀和愛意在裏面。我愛畫油畫，我愛這作畫的過程，我愛畫山水畫，我愛在天然光下作畫，我愛我的油畫作品，我稱它們為我的「油畫寶寶」(my painting babies)。我的作品是由我而出，我的延伸，是我的一部份。這也是做藝術美妙的地方，我在追求從靈魂深處表達出自己的感受，並想在自己創作的路上走得滿意和深遠。

《聖經·創世記》一章 27 節說：「神就照著自己的形象造人，乃是照著祂的形像造男造女。」上帝是創造者，我們是照著祂的形像所造的，所以自然也是有創造力。那麼，讓我們自由自在好好的開拓神給我們人無限的潛能吧！

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。



(圖) 卓麗卿油畫作品

齊唱金曲之夜

協辦機構：北加州角聲 Herald Music@北加州角聲

備有兒童節目及茶點

日期：10/5
時間：2:00pm

地點：十架救恩基督教會
1420 Santa Maria Street,
San Leandro, CA 94577

請掃描報名，座位有限。

北加州角聲主辦

灣區乒乓球

聯賽 2024-25

目的：連結灣區教會，一起建立福音平台。同時透過乒乓球運動，讓人看到基督徒的價值觀，和體驗教會團契生活！

角聲：聯絡教會、安排賽事、項目推廣
教會：提供場地及設備、10分鐘介紹/信息、接待福音朋友
球員：全力比拼、公平競技、個人裝備

賽制：6至8個隊伍，以教會名義參加，賽事以單循環進行。
時間：2024年10月開始。比賽時間為周日下午。
形式：團體比賽 * 人數 - 不限 (最少一位女隊員)

比賽一：男子單打
比賽二：女子單打
比賽三：男子雙打
比賽四：混合雙打
比賽五：男子單打

計分 - 五局三勝
每局比賽11分，Deuce 2分

如欲參與乒乓球聯賽，可電郵至 alicewu@cchcsf.org

陪伴兒子走出憂鬱

2021年7月4日，我與丈夫緊急地開車6個小時到密蘇裡州的學校，與當時在讀研究院的兒子見面，因為之前在電話中已經察覺他的情況不妙。見到兒子，談話中，我們更確定他的精神出了狀況：他不能集中精神，頭腦常常不舒服，上學期的作業一直不能完成，做事沒動力，每天躲在他宿舍的房間裡。我們了解他的情況後，知道必須帶他回家，幫助他康復，但他卻沒勇氣離開他感到安全的房間。我的心既焦急又難過，最後爸爸對他說：「兒子，爸爸養育你這麼多年，爸爸所做的都是為了你的好處，你可以放心相信爸爸。」我含淚地點頭。

最後他終於答應與我們回家休息一下。沒想到，從此他就離開他的研究院學習，開始了接下來艱辛的憂鬱症治療過程。

接下來我以「橡子(Acorn)」這個名字稱呼我的愛兒。在他進研究院前，我們一家人在校園裡的橡樹下為他禱告道別，當時我看到一個橡子在地上，我聯想到《橡果中的橡樹(The oak inside the acorn)》書中的描述，橡子離開橡樹，掉進黑暗的泥土裡，等待發芽生長。當時有個念頭升起來，「接下來兒子生命之路或崎嶇，沒想到果真在一年後，我們伴他走過這一段崎嶇之路。感謝上帝，最後橡子從黑暗的泥土中冒出來，重見光明。

憂鬱症最可怕的是患者對什麼都失去興趣，生活的樂趣都沒了；最危險的是患者有自殺的念頭。當一個人連活下去都沒有力量，是多可悲的事。照顧憂鬱病者是一種煎熬，當時橡子好像變成另一個人，他失去與我們溝通的能力，無論父母對他多疼愛和照顧，他好像感受不到，每天他孤單地活在他的洞穴裡。母親的心何等傷痛，但我知道我不能責怪他，不是他想如此，是他的頭腦生病了。

憂鬱症的症狀沒法量度，橡子在治療的第四個月，他開始搞得懂自己的情況，他說：「如果這個病像發燒，可以用溫度計量度，就好了！」我明白他心中的困擾，每次看醫生要表達自己的情況；面對那摸不着的情緒、壓力、焦慮等等，要把它講得清楚，讓醫生聽得明白並且了解。

復原過程的多方幫助

但在上帝的憐憫和恩典下，橡子最終康復了，以下是他復原過程裡的一點一滴，希望能幫助有需要的人。

1. 精神科醫生 (Psychiatrist)

最初，橡子看的是家庭醫生，服藥一個月，沒有進步，所以我們帶他去看學校推薦的一位非常好的精神科醫生。在治療過程中，醫生聆聽了解橡子的情況，向我們解釋他的病況、藥物的作用，並用清楚的圖表說明。

醫生也介紹小冊子和適合的書本讓他閱讀，例如《告訴你自己真相 (Telling yourself the truth)》，但橡子在治療了一段時間後，才有精神閱讀書本。醫生偶爾用《聖經》經文鼓勵橡子，如《列王紀上》十九章的上帝如何看顧憂鬱的以利亞先知。

精神病的藥物很多種類，病人需要嘗試服用，才知道有沒有果效，試藥是一個艱辛的過程。治療了差不多兩個月，橡子病情進步緩慢，醫生介紹 Gene Sight Test，透過基因測試，知道哪些抗憂鬱藥對某基因的病者比較有效。經過這個測試，知道橡子缺少 Folic Acid Conversion，可以透過一個輔助品補充，也根據測試結果，醫生調整他的藥，加上光線療法 (Light Therapy)。治療的第四個月，在藥物的幫助下，橡子的病情有轉機了，當時他說：「我好像從夢中醒來了，又好像從一堆雲霧中走出來。」

2. 家人的陪伴和鼓勵

在陪伴橡子的頭一兩個月，我們真的不知所措。橡子每天呆呆地坐着，或者漫無目的打遊戲（其實他之前甚少打遊戲的）。我們開始回想他之前喜歡什麼，如：一種撲克牌遊戲，一種桌遊，

足球，好像喜歡過拼圖……想到什麼他可能喜歡的，我們就製造機會和他一起活動，有時候一次不成功，就再努力，再努力，幫助他動起來，活起來。其實在藥物還沒有生效時，這些活動的果效都不大，但上帝在大大陶造父母的愛心和忍耐。

在治療中期，橡子知道自己需要做什麼，卻沒有能力和動力，上帝感動爸爸，每天早上到橡子的房間問他：「請告訴爸爸，我今天可以為你做什麼嗎？」橡子會告訴爸爸，請他打電話，回覆電郵等等。

另一個更難的陪伴是了解他的內心世界，雖然我們養育橡子20多年，還以為很了解他；其實了解一個人是一生的功課，他了解自己也是一生的功課。我們學習傾聽，不加判斷，不急給意見，並嘗試站在他的角度看，為着他一點的進步而歡呼，讚美天父。

3. 輔導員：

她是一位有執照的專業輔導員，免費輔導橡子。她用心地聆聽、了解並分析情況，幫助橡子自我探索、自我突破、積極和客觀地看事情；輔導員也給他實際抗壓的練習。

最重要輔導員給橡子一個安全的空間，讓他可以說出內心的話，不被批評或定罪。橡子說他的輔導員最了解他，後來得知，這位輔導員曾經是憂鬱症病人，如今，上帝使用她成為別人的祝福。

4. 記錄病況

病者和家人都需要記錄病況，病者的胃口、睡眠、情緒、精神、壓力、身體狀況、做事情的動力、與別人的互動、自殺念頭等等，醫生根據記錄可以更好地了解病人每天的情況，來判斷他的病情。

5. 藝術治療

在治療的第四個月，有機會聯絡上一位基督徒的藝術治療師，她幫助橡子用畫畫把心中的想法表達出來。橡子開始明白自己過去隱藏的負面情緒，了解自己的需要，甚至潛意識的想法，自己對前路的期望，在畫裡都表達出來了。治療師給了他很好的正面的引導。

6. 飲食

精神健康與腸胃有直接關係：憂鬱和焦慮的情緒影響腸胃健康；同樣的，腸胃的健康也影響情緒，兩者息息相關。改善精神健康，腸胃的不適也會改善；同時，注重飲食健康，吃一些合適的食物，可以幫助抗憂鬱和減低焦慮。

7. 運動

憂鬱症者很難動起來，需要周圍的人幫助和鼓勵。爸爸每天陪伴橡子去運動，安排朋友一起踢球；當他病情好轉時，他自己安排每天運動的時間。

8. 規律的生活

每天有固定的時間表。橡子本來就是有紀律的人，病後他盡他的能力規劃自己的生活，早餐，靈修禱告，照燈進行光線療法，散步，聽音樂，午餐，休息，做家務，運動等等，後來比較好就開始出去做義工。其實，沒有工作、不能學習，一天的時間怎樣過？幫助憂鬱症者規劃時間生活很重要，因為沒事情做、闲着，是憂鬱症的殺手。

9. 小組關懷

我們把橡子帶回家接受治療時，他在我們住的小鎮沒有朋友，他感覺更孤單。教會幾位很有愛心的阿姨，知道橡子的情況，很想幫助他，於是邀請我們帶橡子參加她們每星期的家庭小組，每次她們預備很豐富的午餐，親手做橡子喜歡吃的蛋糕。大家一起讀經禱告分享，以經文來宣告在基督裡得赦免、得自由、得醫治、得豐盛生命。每星期我們一起守聖餐，感謝主耶穌捨命之愛，阿姨們常常流淚為橡子病得醫治禱告。當橡子有點進步時，阿姨們非常高興，常常給橡子很多稱讚和鼓勵。

10. 彈鋼琴 唱詩歌

橡子從小學鋼琴，但發病後沒有精神和信心彈琴，在家庭聚會中有一部鋼琴，在大家的鼓勵下，橡子終於鼓起勇氣彈了一首詩歌，雖然他彈後很累，但我們非常感恩；接下來上帝使用詩歌醫治他。有人奉獻一個鍵盤鋼琴給橡子，他就開始每天自彈自唱讚

美上帝。

11. 同路人的分享

治療後期，橡子的情況有好轉，我們與他討論他的前路，他知道他不能繼續研究院的學習，我們決定載他回學校，把東西從宿舍搬回家，這代表接下來他需要開始另一個人生的方向。他與同學們和老師們道別，有一位老師很關心他，與他談話，這位老師告訴橡子他自己也患憂鬱症，一直服藥中，但仍然當一位很好的研究院老師啊。我們非常感謝這位老師誠懇的分享，同路人的分享鼓勵橡子勇往直前。

12. 團體關懷

在教會的大家庭，我們沒有隱瞞橡子的病情，雖然我們知道有些人不明白什麼是憂鬱症，有些人也可能懷疑我們教育孩子的方法。無論如何，我們知道我們需要請大家同心為橡子的復原禱告。

不單禱告，教會弟兄姐妹給橡子很多鼓勵和幫助，有阿姨送花給他，送好吃的食物給他，有弟兄送衣服給他，有約他吃飯的，有約他談話的，教會就是一個能共患難的團體。

13. 做義工

在上帝的恩典中，橡子治療後期，開始積極生活，在有需要的地方做義工服事人：線上講英語故事給孩子聽，在二手店幫忙，在兒童聚會看顧孩子，星期天在小組聚會彈琴等等。

14. 大自然

2022年2月20日星期天，橡子早上起來預備去教會，突然扭到腰，甚至不能走路，他唯有躺在床上休息。下午小組時，阿姨們知道橡子的情況，特別難過，她們特地煎了美味的魚給他來鼓勵他。教會聚會後，阿姨們說她們要來我們家看橡子，為他禱告。當她們一路開車來我們家，天空出現非常美麗的雲彩。到達時，橡子拄着拐杖迎接阿姨們，一同欣賞上帝賜的雲彩美景，相信上帝以雲彩告訴我們，祂是慈愛信實的主，是醫治者。

15. 康復最重要的元素：個人的意志力

以上所有的元素能夠發生，都是上帝的恩典，然而，最後、最重要的元素，是個人要復原的意志力和行動，這活著的力量，更完全是出於上帝的憐憫。其實，我們每天可以有動力做事情，有動力工作和活著，我們能夠享受生活的樂趣，享受上帝同在的美好，更不是理所當然的。

宣告康復並因禍得福

3月21日，橡子終於宣告他已經康復了，當時他還在服藥，還在接受輔導，但他知道並相信上帝已經醫治他了，他可以積極地面對前面生活的挑戰。橡子的輔導員說：「康復不單是症狀改善，更是知道怎樣面對負面情緒和壓力。」

我們作為父母陪伴橡子接近9個月，260多天，嘗試了多少辦法幫助他，付上了多少的禱告，媽媽流了多少眼淚。回想，上帝滿有恩典，在橡子治療過程的初期，似乎沒有什麼進展的時候，上帝給橡子爸爸做了一個夢，夢見橡子活潑開朗、高高興興地走到爸爸面前，說謝謝爸爸。這個夢成為我們陪伴橡子度過許多難關的動力和盼望。

橡子的康復是上帝的大能和恩典，並眾多弟兄姐妹的禱告和幫助，每一句對他鼓勵的話，每一個禱告，每一個愛心行動，每一份禮物和卡片，都促進他的康復。還有守聖餐對他有明顯的幫助，我們住靠近神學院，星期一到五都有聖餐，每星期天小組聚會我們也一起守聖餐。願一切榮耀讚美，都歸給聖父聖子聖靈。

這場病使橡子因禍得福，不但增加了橡子對上帝的信心，也使他更認識自己；復原後他有更大的抗壓能力，我們一家人與橡子的關係更密切。橡子對人憐憫之心和同理心都增加了，他成為別人的小天使。

橡子最終沒有完成他研究院的學習，但上帝為他預備工作，去年他結婚了，全是上帝的恩典。他所經歷的，幫助他成為別人的祝福。我們期待繼續見證上帝在橡子生命中的工作，正如《橡果中的橡樹》一書說的：橡子已經從黑暗的泥土中冒出來了，他將會長成一棵橡樹，為有需要的人遮風擋雨。🙏

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

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

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

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

恩雨之聲 美國恩雨之聲

25TH

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)

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



關注：與美國總統大選同日的 三藩市市長選舉

子音



2024 年的美國總統大選，不僅深受美國居民關心，亦令全世界動容。這場美國國內的選舉，不僅關乎美國國內政治、民主、信仰與社會價值觀，更牽動著世界的和平與穩定。近幾年來，在極左、自由主義政策的影響以及通貨膨脹的壓力下，美國人開始感受到了社會動盪的危機。加上政治黨派之爭愈演愈烈，特別是在 7 月 13 日川普槍擊事件後，有信仰的美國人，都希望通過此次選舉，將美國轉舵重回基督傳統價值觀，回歸保守主義下的秩序與民主。

同樣，與美國總統大選同日舉行的三藩市市長選舉，亦是備受關注。儘管這只是一個城市選舉，但三藩市作為美國民主、經濟和科技發展的其中一個橋頭堡，由原享譽世界的集旅遊、科技、文化和金融一體的明星城市，淪落為今日許多人害怕前往的城市，這種狀況讓人們開始擔憂，如果一味實行極左和所謂的自由主義政策，今日三藩市敗落的路徑也就是美國將來敗落的路徑。因此，許多人亦希望通過本次的市長選舉，改變三藩市目前的社會與經濟困境，同時也探索改革美國社會與經濟的可行方法。

競爭激烈

13 people have qualified for this contest on the November 5, 2024 ballot.

Name	Declaration of Candidacy Filed	Ballot Qualified Date
Breed, London	5/20/2022	6/7/2024
Farrell, Mark E.	2/12/2024	6/10/2024
Flynn, Henry I.	4/15/2024	6/10/2024
Freedman, Keith	4/5/2024	6/7/2024
Hirsch-Shell, Dylan	2/15/2024	6/10/2024
Lurie, Daniel	9/26/2023	6/7/2024
Mei, Nelson	6/8/2023	6/10/2024
Peskin, Aaron	4/5/2024	6/11/2024
Robertson, Paul Ybarra	3/15/2024	6/11/2024
Safai, Ahsha	5/8/2023	6/10/2024
Shariati, Shahram	9/29/2023	6/10/2024
Soderstrom, Jon Ernest	4/26/2024	6/11/2024
Zhou, Ellen L.	12/30/2021	5/24/2024

目前，符合資格的三藩市市長候選人有 13 位。當中，作為唯一的共和黨亞裔候選人 Ellen Lee Zhou，曾兩次參與該市市長競選活動，但終究以得票數排名第二敗選。但其似乎越戰越勇，繼續參與 2024 年第三次競選。作為唯一的共和黨參選人，李愛晨之前曾向媒體披露，自己在競選中受到了民主黨候選人的排斥。現任市長同樣是 2024 競選人的 London Breed 在媒體上公開說，自己是本屆市長候選人當中的唯一的女性，這被視為故意忽略了李愛晨這位亞裔女性。甚至在市長公開辯論會的邀請中，李愛晨沒有被納入參與公開辯論會的名單中。對此，許多支持李愛晨的選民頗有微詞。

支持華裔候選人

作為第三次參與競選者，李愛晨的知名度比前兩次更廣一些，並且得到了更多選民的支援。隨著越來越多的亞裔選民開始認識李愛晨，許多選民紛紛自發組織資金、人力、物力助選。

支持者 Alex Chen 接受採訪時說，他以前並不認識李愛晨，直至 2019 年開始，當三藩市出現多起亞裔被襲案件，偷盜、吸毒、販毒氾濫現象激增時，才開始關注這位華裔女性參選人。他認為，李愛晨沒有任何背景，只是一位工作了 30 多年的社工，但卻挺身而出，提出與現任政府不同的政策，努力改變三藩市，這是一份難得的勇敢。支持李愛晨，不僅是幫助她完成競選活動，而是幫助三藩市居民營建一個安全有序、民主發展的城市。

Alex 坦然，雖然有許多比李愛晨優秀的人，但能夠無所畏懼地站出來擔任候選人重任的人並不多。在現實中，沒有完美的候選人，但只要政見可行，政府和選民就可以一起努力改變三藩市。況且，李愛晨在市政府工作近 20 年，熟悉政府管理運作；她畢業於三藩市州立大學，是兩個小孩的母親，在

社工的崗位上，她一直致力於青少年的服務，知道如何讓下一代健康成長；她出生於華裔社區，理解各移民群體的需求，知道如何協調一個多元化的社會。



Alex 認為，三藩市目前的問題也是美國當前面臨的問題，主要有幾個方面：

第一是家庭。目前三藩市政府包括加州政府，施行的一些極左自由政策，都在剝奪家長對孩子的合理監護權，特別是剛頒佈的變性政策，更令許多家長憂心忡忡。這是政府在過渡幹預公民的合法權益。

第二是教育。是按能力來培養下一代？還是按種族性別比例錄取，來培養下一代？

第三是媒體。是按照我們移民來美國所追求的「我不同意你的觀點，但我保留你發言的權利」的基本原則，還是按目前所謂大媒體執行的「政治正確」審查的趨向？

第四是商業。目前三藩市市區的犯罪、遊民、吸毒、搶劫等一系列問題，嚴重影響了正常的商業運作。小企業報案無幫助無反饋，大企業則紛紛搬離。況且，因市政府不合理的政策，導致房東和租客矛盾對立。房地產問題打破了原有的公平模式，必須要重新制定新的思路和模式。

第五是政府。政府是為民眾服務的，所以必須是小政府大社會。讓更多的優秀人士從公務員中走出來，為他們提供更好的發展舞臺，也是為社會發展提供動力，這是政府應該優先考慮的問題。

另一位受訪者 Peter Xu 說，當李愛晨首次參選時，他就開始認識她。她是一位忠誠的基督徒。善良、敢言、正直。這些年三藩市治安差、到處都是無家可歸的人。許多的商店關門，許多的出租業主收不到租金等。憑著對主的信心，李愛晨有能力和信心來復興和改變三藩市。目前，三藩市居民都對當前政府的管理和動作模式失望，希望有不同黨派或有完全不同信仰和思路的領導者進行改革。

擔心選舉作弊

自 2020 總統大選因郵寄選票、電子計票等問題出現後，選舉作弊一直是選民們所擔心的核心。隨著科技電子的發展，人為技術幹預選舉結果也是輕而易舉的事。2020 年美國總統大選的結果引發了關於選舉誠信的廣泛討論。在 2020 年總統大選結束後，來自幾個州的選舉結果遭到了挑戰，並且在一些州進行了重新計票和審查。儘管如此，多個聯邦和州法院最終駁回了這些選舉欺詐指控，指出沒有足夠證據顯示存在廣泛的欺詐行為。而美國國土安全部轄下的網絡安全和基礎設施安全局（CISA）發表聲明，稱 2020 年總統大選是「美國歷史上最安全的選舉」，並且表示沒有證據顯示投票系統遭受過篡改或更改。

然而，許多選民對此官方調查和聲明並非完全認同。無論是三藩市市長選舉、加州州長和美國總統選擇。選民對於是否可以公平、公正和透明地進行選舉，都表示了擔憂。因此，同樣競爭激烈、立場對立的 2024 各級選舉，是否可以毫無爭議地讓選民認同選舉結果，仍然是未知數。但許多加州選民將三藩市的選舉和改革是否成功，作為美國社會是否從極左轉向中間、從失序轉向秩序的標志與起點，卻是毋庸置疑的。

以家鄉菜 彰顯神的帶領



最近，美國創世電視與倍恩傳媒合作拍攝了一系列烹飪訪談節目，名為「梅蕾餛給你」，並且於 8 月 26 號開播。每集節目皆邀請不同嘉賓，與主持人共同烹煮一道對嘉賓有著深刻含義的家鄉菜。讓觀眾通過一道菜和一段嘉賓的自身經歷，看到神在嘉賓身上多年的翻轉工作，共同「品味」每位嘉賓人生某個階段的滋味。同時，透過節目訪談，呈現神在我們生命中每一個關鍵時刻的帶領與祝福。

節目將在各基督教電視台、部分主流電視台、YouTube，以及主要社交平臺如 FB、Instagram 和 TikTok 上播出。自 8 月 26 日（星期一）首播第一集，隨後每週一播出新一集，共 15 集。這是一個多元化的訪談節目，由「創世電視」（一家創辦了 20 多年的 24 小時多媒體的基督教電視台，總部在香港，分部遍及美國、加拿大、澳洲等地）與「倍恩傳媒」共同主辦（一家非營利機構），以專業的媒體創作及製作，將美國矽谷多元化文化以正面的態度製作訪談性、戲劇性、娛樂性的節目內容，進而透過廣播、電視、網路和其他媒介等方式，將鼓勵的資訊帶給遠處、近處的華人社群中。

（號角編輯部）

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



Banana Leaf
RESTAURANT

Authentic Malaysian-Thai Cuisine



「在苗必達的 Banana Leaf
提供最完美的东南亚美食。」

- 矽谷大都會

「最佳亚洲美食。」

- 消費者评论杂志



www.BananaLeaf-usa.com

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

好吃又易於準備的營養早餐

俗話說：「一日之計在於晨。」一份健康高質的早餐，能滿足我們新一天所需的能量和營養。早餐桌上的美味，亦能為幫助我們激發精神動力，以應付忙碌的一天。但是，現實中很多人因時間限制或者缺乏行動力而不吃早餐。今天，我帶大家製作一些既健康又美味、易於準備的早餐食譜吧。

張宇晴
Erin Cheung



- 加州大學戴維斯分校 (UC Davis) 生物營養學碩士，
- 加州大學洛杉磯 (UCLA) 本科。
- 研究重點是探索缺乏維生素 A 和鐵質對新生兒的影響
- 現為納帕公立醫院的實習營養師。

1. 燕麥薄餅

你喜歡經典美式早餐薄餅，但又擔心攝入過多精緻碳水？可以嘗試一下在薄餅中加入燕麥。燕麥含有豐富的蛋白質、膳食纖維、多重維生素 B、以及多重膳食礦物質，尤其是錳。燕麥薄餅本身也易於準備，預備時間不超 15 分鐘。



也可在前一個晚上先烹飪好薄餅，早上發時間較緊，可直接放進烤箱或者吐司機加熱，再拌入乳酪優酪乳和水果，就是一頓香噴噴的薄餅早餐了！

- 材料：(1 至 2 人份，約 6-7 個薄餅)
- 薄餅粉 ½ 杯 (推薦使用無糖)
 - 純燕麥片 ½ 杯
 - 烹飪用油 適量

- 可選材料：
- 乳酪 1 杯 (推薦低脂低糖)
 - 水果 適量
 - 香草精 幾滴

- 製作過程：
- 1) 在燕麥中加入 ½ 杯水。放在容器裡封好並放在冰箱內隔夜。
 - 2) 在一個大碗中倒入薄餅粉，並加入 ½ 杯水 (或者根據商品說明的比例來調配) 和香草精。調勻。
 - 3) 在薄餅麵糊中加入浸泡好的燕麥片。攪拌。
 - 4) 以中火預熱平底鍋，並抹上適量的烹飪油。
 - 5) 勺一大勺麵糊到平底鍋上。等看到薄餅麵糊表面有不少的氣泡孔就能翻面了！
 - 6) 重複第 5 步，直至把麵糊用完。
 - 7) 最後在做好的薄餅上加上優酪乳和喜歡的水果，就完成了。

提示：在選擇燕麥片時，注意選擇無添加糖或無添加其他食材的「純燕麥片」。通常，市面上的「速食燕麥片」會添加糖或其他食物成份。

2. 燕麥蒸糕

較喜歡中式美食的讀者們，也可以試試此款燕麥蒸糕。它與燕麥薄餅一樣，能預先準備好，並在想食用時加熱。

- 材料：(1 人份)
- 純燕麥片 1/4 杯 (約 20 克)
 - 雞蛋 1 個

- 可選材料：
- 香蕉 半條
 - 芝麻 1 茶勺
 - 花生粉 少許

製作過程：

- 1) 半條香蕉用叉子壓成泥狀，放在一邊備用。
- 2) 用攪拌機把燕麥片攪成粉末狀。
- 3) 把攪好的燕麥粉倒進一個耐熱容器裡 (比如玻璃、瓷器容器)，並加入雞蛋、香蕉泥和芝麻攪勻。
- 4) 在蒸架上大火蒸大概 5 分鐘。
- 5) 把燕麥蒸糕切成喜歡的大小，並撒上花生粉即可享用。

3. 奇亞籽布丁

奇亞籽是艾歐鼠尾草的植物種子，富含多重膳食礦物質，比如鈣、磷、鎂等等。尤其是鈣質 - 1 盎司 (約 28 克) 奇亞籽能提供 187 毫克鈣質，而攝入鈣質能幫助強化我們的骨格。除了膳食礦物質以外，奇亞籽也富含不飽和脂肪酸，尤其是 Omega-3，能幫助降低心血管疾病的風險。奇亞籽布丁做法簡單，且易於保存，在前一晚做好放在冰箱，第二天早上拿出來即可享用。大家也可以根據自己的喜好加入不同的食材。



- 材料：(1 人份)
- 奇亞籽 1 盎司
 - 牛奶 ½ 杯 (推薦低脂，也可用植物奶代替)

- 可選材料：
- 優酪乳 ½ 杯 (推薦低脂低糖)
 - 香蕉 半個
 - 水果 適量
 - 蜂蜜 少許

製作過程：

- 1) 半條香蕉用叉子壓成泥狀，放在一邊備用。
- 2) 在容器中加入奇亞籽、牛奶、優酪乳和香蕉泥。攪拌均勻。封好容器放進冰箱隔夜。
- 3) 想要食用時把奇亞籽布丁拿出來，放上喜歡的水果和少許蜂蜜，即可享用！

4. 全麥法式吐司

麵包吐司也是經典的早餐食品，製作也非常方便。然而，很多人常吃的白吐司升糖指數 (GI Index) 高，吃完後血糖的快速升高和降低，導致很快吃飽、很快又感覺餓。這裡推薦喜歡吃吐司的讀者們以全麥麵包代替白麵包，或者在吃白麵包時伴以其他有營養的食品 (比如雞蛋、優酪乳、水果、果仁等)。全麥麵包的加工程序較少，因此保留了大部分營養元素，含有豐富的膳食纖維，能幫助增加飽腹感和維持腸胃健康，還含有豐富的維生素 E (有抗氧化的作用) 和多種維生素 B，以及鋅、鉀等等膳食礦物質。以下是全麥法式吐司的食譜，和上述的食譜一樣，也能預先準備，然後在想要食用時放進烤爐或吐司機翻熱。

- 材料：(1-2 人份)
- 全麥吐司 3 塊
 - 雞蛋 1 個
 - 牛奶 ½ 杯 (可使用低脂或植物奶)
 - 肉桂粉 ½ 湯勺
 - 烹飪用油 適量

- 可選材料：
- 蜂蜜 / 糖漿 適量
 - 酸奶 適量
 - 水果 / 果仁 適量

製作過程：

- 1) 用大的平底容器，打入一個雞蛋並攪勻。
- 2) 加入牛奶和肉桂粉，攪拌均勻。
- 3) 中火預熱一個平底鍋，並抹上烹飪用油。
- 3) 浸泡一塊吐司在蛋液裡。10-15 秒後翻面。再浸泡 10-15 秒。(或浸泡至吐司都吸滿了蛋液，視乎吐司的厚度浸泡時間會更長或更短)。
- 4) 把浸泡了蛋液的吐司煮至兩面金黃。
- 5) 重複 3) 和 4) 兩次。
- 6) 加上喜歡的水果 / 果仁和優酪乳，就完成了！喜歡更甜的，可淋上少許蜂蜜或糖漿。



愛加倍 Agape Dental Group 綜合牙科專科中心

www.AgapeDental.com

加州大學舊金山牙醫學院 (UCSF) 臨床教授

美國兒童牙醫學院 (ABPD) 最高院士

台灣醫師學會 (N.C.T.M.A.) 會長

吳怡明 牙醫博士 親自主持

2004 年度最佳教授獎



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

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

幸福人生。從「齒」開始

◎ 免費社區牙科慈善義診

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



13 位專科醫師，灣區實力最強，陣容最完善的團隊為您服務

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

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

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

綜合牙醫診所

集灣區六間門診及專科診所
共十五位專業牙醫博士

兒童專科 · 矯正專科 · 種植專科
成人全科 · 口腔手術科

日落區

2323 Noriega St., #208
San Francisco, CA 94122
(415)759-7888
Dr. Justin Tin 田沐霖
Dr. Siu Wun Chan 陳少雲

2415 Noriega St.
San Francisco, CA 94122
(415)682-2415
Dr. Tiffany Nguyen 阮美
Dr. Teresa Chan 陳若華

肖化區

2748 San Bruno Ave.
San Francisco, CA 94124
(415)656-2868
Dr. John Tong 童嘉憲

唐人埠

950 Stockton St., #208
San Francisco, CA 94108
(415)986-8899
Dr. Mark Tsang 曾威

屋脊

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

敬拜，認罪，感謝，代求



基督徒一提到禱告的內容，或問如何禱告？「敬拜，認罪，感謝，和代求」這個答案就會衝口而出，大家都很熟悉。我們稱這四方面是禱告四個基本的操練。

但這四個基本的操練的內容必須是根據聖經而來，不是出自我們本身用人的思想發明出來的，這是非常重要的！保羅在《提摩太後書》三章 16-17 節說：「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」

一切屬靈的教訓和操練都必須由聖經而來，並且都要接受聖經的評估。連禱告也不例外！我們的禱告內容必須符合《聖經》的教導，這是我們要緊緊記得！假如我們離開聖經，我們禱告無論如何深入，如何火熱都可能有偏差，出軌，甚至成為異端。在《猶大書》一章 20 節講得很清楚：「親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告……」

這節聖經很清楚的告訴我們：聖經放在禱告之先。聖經是一切禱告的根據和基礎。這樣我們的禱告才能正確，才能蒙神的祝福，我們才會得著益處！

有關聖經對這四方面的教導有非常多的經文，我們可以列舉一節聖經如下：

敬拜：「耶和華啊，眾神之中，誰能像你？誰能像你至聖至榮，可頌可畏，施行奇事？」（《出埃及記》十五章 11 節）

認罪：「神所要的祭就是憂傷的靈。神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」（《詩篇》五十一篇 17 節）

感謝：「凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏，向你們所定的旨意。」（《帖撒羅尼迦前書》五章 18 節）

代求：「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求。」（《以弗所書》六章 18 節）

這四個基本操練的英文字，叫做 Adoration, Confession, Thanksgiving, Supplication。如果把這四個英文字每一個英文字的頭一個字母合併起來就叫“ACTS”。“ACTS”的中文翻譯意為：「不斷的實踐和不停的行動！」

有了不斷的實踐和行動，我們的禱告就操練起來就變成隨時隨地的禱告。如果我們操練到這個地步，我們的屬靈生活就會蒙大福。這個福氣有三个方面：第一我們對神有更深的認識。第二我們對自己有更多的謙卑和聖潔。第三對別人就有更多的愛心！

但願你我在禱告上有不斷的操練：ACTS！🙏

主改變我心

黃小石

1970 年有一位從台灣來若歌進修數學的研究生，也是位基督徒。這位同學是個聰明能幹的人，熟讀《聖經》，凡事都相當有見地，唯獨與我相處得不好，不大「買我的帳」，我也常以此為忤，心中不能釋然。

有次一起查經時不知為了哪節經文的解釋，兩人竟起了一些爭議。我們年紀雖然差不多，但總覺得他理應尊重我這個做教授的，但他卻一味地據理力爭，一步不讓，使得我下不了台，於是兩人不歡而散。

回家後心中不能釋然，知道自己做得不美，也做得不對，實在不像一個基督徒。但我也覺得委屈，被一個學生公眾指責我不對，其實不是我不對，而是他沒聽懂，我的論點其實是很高明的。可是心中卻起了一個壓抑不下的意念：「要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告」（《馬太福音》五章 44 節）。我愈想愈不是滋味，他即使不是我的「仇敵」，起碼也是一個逼迫我的對頭，要我去愛我的對頭？談何容易！可是這段經文揮之不去，於是我便與主理論說：「主啊！我知道祢要我去愛仇敵，但他既是仇敵，就是不可愛的人，這本來就是『仇敵』的定義；主啊！我又知道祢最不喜悅人『假冒偽善』，我心中不能愛我的仇敵，若假裝愛他，又假惺惺地為他禱告，有口無心，一定更得罪祢了。所以兩件罪中我只好選那件比較小的罪，就由我不去愛我的仇敵吧！沒有去做那該做的，總比做那不該做的好些吧！」

主不放過我

可是無論我怎麼理論，主都不放過我，一直催逼我去向這位得罪我的學生道歉。到了次日星期六，想起明天要做禮拜，主的吩咐是清楚的，即使是我沒有向弟兄懷怨，而是我的弟兄向我懷怨，責任還是我的。心中帶着一千個不情願，覺得還是去和他和解罷！唯一能和解的辦法就是我先向他道歉了。

從通訊錄中找到了他的地址，於是開車往紐布朗斯威克的城裡去找他。那時紐布朗斯威克的治安很不好，當我找到他的住處，他住在最上層房間，我順勢推門進去，公寓中散出一股淡淡的垃圾味道，這是個依稀熟悉的味道。我當年在伊色佳唸書時為了省錢，也曾住在一個很舊的公寓頂層，上面又熱又不通風，有時就會飄出這種味道。想當年我也像他一樣，沒車子，常常一個人待在自己小房間中讀書，什麼時候有過什麼人來探望我？一面走着，對他同情之心油然而生，他已不再是我的對頭了，他是我的學生。

主改變我心

我敲他的房門，他開門看見是我，一眼就看出我為什麼來找他。於是兩人擁抱，互相道歉，重新和好。這時我發現一件事：我原來是抱著一種不情願的責任感來道歉的。我擔心的是只有外表行動，而沒有內裡的誠實。愛，是假裝不來的，人怎麼能去愛他的仇敵呢？後來我知上帝既然定規要人這麼去做，祂也必為順服祂旨意的人開一條新路，當這人去做時，他的心就先被上帝的靈改變。

人對上帝旨意的明瞭，是出於人對祂話語的順服，耶穌說：「有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的；愛我的必蒙我父愛他，我也要愛他，並且要向他顯現。」（《約翰福音》十四章 21 節）我們若把上帝的話當作是真的，照着去行，就會發現祂的話實在是真實的。我們若相信上帝的話是不可能做到的，我們也必就畫地自限，停留在「老我」的經驗中。奧古斯丁說得好：「我相信，為了要知道」。一切實存的真象，至終都是在人信心的眼中看見的。🙏

扭曲《聖經》真理

陳新哲

人工智能的開發，為人們的生活提供了極大的便利，卻也為歹徒行騙及盜竊他人身分，大開方便之門；尤其是變臉和變聲技術，讓歹徒能輕易冒充受害者信任的親人、同事甚至老闆，騙取身分、情報，尤其是大額款項。讓人意想不到的，是在信仰上的另類「身分盜竊」，假冒耶穌基督之名，扭曲《聖經》真理。

假冒基督之名

《馬太福音》記載，門徒向耶穌問及末世，耶穌回答說：「你們要謹慎，免得有人迷惑你們。因為將來有好些人冒我的名來，說：『我是基督』，並且要迷惑許多人。（二十四章 4-5 節）確實，20 世紀後期至今，在美國、韓國及中國，有多位假冒基督之名的人。其中，瓊斯 (Jim Jones) 自稱基督再世，創立邪教「人民聖殿教 (Peoples Temple)」；於 1978 年以投毒的方式直接導致 909 人死亡。大衛·考雷什 (David Koresh) 原名弗農·韋恩·豪威爾 (Vernon Wayne Howell)，自稱「救主」、「彌賽亞」，利用其邪教大衛教派，控制跟隨他的信徒。1993 年，大衛教派在和聯邦員警對峙時，自己放火，導致 86 人葬身火海。

2020 年 2 月，新冠疫情在韓國大邱地區爆發，使人們留意到了韓國的「新天地教會」。當年，正是由於新冠患者在該組織中聚會，導致新冠在當地爆發並失控。該組織的教主李萬熙，自稱「耶穌轉世再臨之主」。事實上，新天地教會成為李萬熙用來滿足自己情色、錢財和權力欲望的場所。

在華人社會也有異端教派，宣傳女基督降臨，質疑並貶低《聖經》的權威性，甚至去傳統教會拉人，設局陷害傳統教會的傳道人，以此分裂眾教會。值得注意的是在 YouTube 上，有許多專業而精美的唱詩視頻和電影，但其傳達的資訊和信仰觀念，存在原則性錯誤，屬於異端信仰。

迷惑眾人跟隨

從舊約時代至今，假先知和假教師也是層出不窮，他們常常假藉上帝之名，或斷章取義地引用《聖經》，或扭曲《聖經》真理，創立出一套異端邪說，迷惑眾人跟隨，從而形成異端教派。

正如耶穌所預言的，「因為假基督、假先知將要起來，顯大神蹟、大奇事，倘若能行，連選民也就迷惑了。」（《馬太福音》二十四章 24 節）在末世，假基督、假先知將會興起，傳講一些似是而非的道理，從而迷惑人。

堅信《聖經》真理

基督徒所信的真理：耶穌基督是三位一體的獨一真神；祂為擔當世人的罪，降世為人，被釘死在十字架上成就救恩；祂死後第三天復活，戰勝死亡；40 天後升天，坐在天父的右邊。一切信祂的人，都能夠進入天國，得著永恆的生命。耶穌預言祂會再來，行審判的工作，但那日子沒有人知道。

感謝主，把上帝的默示，就是《聖經》留給我們；並在耶穌基督升天後，賜下保惠師，就是真理的聖靈，不僅成為我們得救的憑據，而且隨時將《聖經》的真理啟示我們，引導我們分辨異端，認識真理。願弟兄姊妹和朋友們，無論是聽道還是閱讀信仰方面的書籍，都本著《聖經》的真理，隨時帶著禱告的心，慎思明辨，拒絕異端的攪擾，跟隨基督的腳蹤，得著永恆的生命。🙏

面對一個拒絕自己，耶穌為何仍要愛他

戴冠聰

你有過這樣的經驗嗎？當你將一份禮物送給別人，又或者將你的意見跟別人傳達，甚至將你最寶貴的經驗向別人分享的時候，別人卻不接受，甚至掉頭而去，你會覺得灰心失望嗎？

不敢輕言愛

如果你已貴為父母，必然試過將你認為最好的給兒女時，換來拒絕，又或毫不領情，甚至轉身離去。作為父母，即使面對兒女的拒絕，仍會繼續愛他們，但若非有血緣關係，我們仍會不離不棄地愛他們嗎？

筆者曾在香港當教師多年，面對那些頑梗叛逆的學生，他們的反覆、優柔寡斷及不夠堅持的態度早已司空見慣，但本著為人師表的身分和有教無類的精神，總會循循善誘，堅持不懈地教導，但絕不敢說愛他們。

耶穌仍愛他

《聖經》記載一個少年官，跑到耶穌面前跪下，請教永生之道，當耶穌告訴他要守誡命律法，他就回答耶穌，自己從小已經遵守。當時耶穌「看着他，就愛他」，繼而告訴他變賣所有，分給窮人，並要跟從耶穌，他卻因為產業甚多，便憂憂愁愁地走了。（參《馬可福音》十章 17-22 節）

你或許會覺得奇怪，耶穌是神（上帝），必然知道這個少年官會拒絕，並離開，但耶穌為何仍「看着他，就愛他」？面對一個將會拒絕自己，不願意捨棄一切跟從耶穌的少年人，耶穌為何仍要愛他？

原來耶穌對我們的愛，就是無條件的愛，即使祂知道我們會愛自己，多於愛那位為我們捨命，祂仍甘願走上十字架，擔當我們的罪孽，並以此去拯救我們；也就是這份愛，祂即使早已知道我們會拒絕、叛逆，甚至離棄祂，仍然去愛、去等候，並主動尋找我們。

你會被這份愛打動嗎？

我想起一位認識多年的青年人，他中學時期跟母親由中國移民到美國。經同學介紹，參加教會中學生團契，他積極參與各種聚會，甚至曾經決志跟隨耶穌。升上大學生團契後，每星期的團契聚會，都是他很期待的事情，他也樂意與人分享自己的信仰經歷。及至遭遇人生挫折，仍經常找導師傾談，導師也不時為他禱告，但出來工作後，因為種種原因，漸漸對信仰冷淡，後來更不再參與聚會。我也會想：耶穌仍會愛他，仍會等候他嗎？

耶穌在《路加福音》十五章向門徒講了一個比喻：即使失去一隻羊，也會撇下九十九隻，去尋找那失去的羊，直到找着。我相信神也是這樣尋找、拯救失喪的人，因此，我深信那位年青人即使現在沒有參加教會聚會，耶穌仍會像對那位少年官一樣，「看着他，就愛他」，因為祂就是那位愛我們到底的神。

想像當時耶穌那充滿愛的眼神，祂的情感，對於暫時離開的你，會否是一份提醒？對於仍在信仰上浮沉的你，又會否是一個啟示？🙏

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



文 / 葉駿達 (jnX 音樂敬拜事工)

海中聽祢聲音

回想起剛踏入全職服侍的那段時光，我的經驗還很淺薄，更多的是依靠身邊的同工，觀察並學習他們。當時的我對服侍充滿了熱情，卻也少不了迷茫與不安。那段時期，我經常跟隨那些已經在事工中積累了豐富經驗的同工，學習他們如何帶領團隊、如何決策、如何處理各種挑戰。這一切對我來說是難能可貴的學習機會，也讓我逐漸成長為一個更加成熟的服侍者。

樣拿捏、平衡和做決定呢？

在這樣的掙扎中，我更加深刻地體會到「聆聽天父聲音」的重要性。「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明；在你一切所行的事上都要認定祂，祂必指引你的路。」（《箴言》三章 5 至 6 節）在面對挑戰和困惑時，實在不能僅僅依靠自己的智慧與經驗，而是要專心仰賴天父的引領，因為祂是我們唯一的方向。

迷宮中的啟示

在一次與成員討論營會海報設計時，有位成員提出了一個極具象徵意義的提議。她描述了一個畫面：我們像是置身於一個迷宮中，試圖尋找出口，而天父就在迷宮的終點等待著我們。

這幅圖景讓我深受感動，因為它完美地反映了我的內心狀態。作為領袖，我經常感到自己在迷宮中摸索，試圖找到一條正確的道路，偶有迷失，但我知道天父的聲音是我唯一要細聽的。

就在那段充滿困惑的日子裡，聖靈在我心中動工，讓我寫下了《海中聽祢聲音》這首歌。這首歌的創作過程中，我學習到一個重要的功課：我要少一點自己，專心聽多一點天父的心意，讓祂的提醒流露在我的生命、甚至是 jnX 事工的每一個決定裡面。以下幾句歌詞，是自己寫下最深刻的反思：「迷失中專心方知道祢的聲音，沒有離我而去，我定意倒空一生」。

在聆聽天父聲音的過程中，天父給予我一個很具體的實踐行動！除了推動事工發展，我更應該關注身邊一班 jnX Canada 成員的需要。祂提醒我，怎樣計劃事工、服侍更多有需要的人固然重要，但同時我不能忘記這群與我同行的生命。我深知，神呼召我不僅是為了帶領事工，更是為了服侍團隊中的弟兄姊妹。我希望在這段全職服侍的旅程中，能夠抽出更多時間與空間與成員們一起成長，彼此分擔生命中大小的掙扎，共同見證神的恩典與安排。這不僅是我的使命，也是天父起初對我的呼召。

先聆聽、再順服

《撒母耳記上》十五章 22 節這樣提到：「耶和華喜悅燔祭和平安祭，豈如喜悅人聽從祂的話呢？聽命勝於獻祭，順從勝於公羊的脂油。」神所看重的不僅僅是我們在事工中的努力與奉獻，更重要的是我們打從心底，是否願意聆聽祂的聲音，並以順服的心去回應祂的呼召。

今天，或許你也正面臨著某些挑戰、或許你正在迷茫中尋找答案……願我們都能夠學習專心聆聽天父的聲音，並以順服的心去回應祂。聽命勝於獻祭，今日，你又聽到聖靈向你作出怎樣的提醒呢？

在近兩三年間，同工們開始逐漸放手，讓我成為 jnX Canada 團隊的領袖，並由我們這班年輕人來計劃多倫多的事工方向。這是一個全新的挑戰，也是我生命中一個重要的轉捩點。以往我習慣了依賴他人的建議，現在卻需要自己作出決策，帶領整個團隊邁向前方。這種轉變讓我感受到無比的壓力，也讓我開始更多地尋求天父的指引。

作領袖的困惑與掙扎

在今年年初，我開始著手計劃 jnX 的事工方向與活動。我的腦海中充斥著各種想法：是否應該照去年的模式再舉行活動？或者我應該尋求突破，讓更多人能夠通過不同形式來實踐敬拜？同時，來自隊員和牧者的不同建議也讓我無所適從，究竟我可以怎

復國後的以色列從未打輸過

謝潤華



以色列是一個很獨特的國家，因為她是上帝揀選的民族。從 1948 年 5 月 14 日以色列復國而來，一直至 1982 年，阿拉伯國家總共發動了五次舉世矚目的中東戰爭。

第一次是發生在 1948 年 5 月 15 日至 1949 年 1 月 7 日，約八個月。在以色列復國後 3 小時，附近的阿拉伯國家聯手攻打她。以色列人稱為「獨立戰爭」，阿拉伯人視之為大災難。以色列軍有 3 萬人，阿聯七個成員國合共十萬大軍。最初兩個月，以色列軍節節敗退。後來得到美國、英國、法國和捷克在物資上支援。世界各地的猶太人也立即發起支援以色列行動，以色列政府便正式建立了一支十萬正規的以色列國防軍 (IDF)。戰爭期間，歐洲有 60 萬猶太人回國，以色列佔領了巴勒斯坦總面積的 80%。

第二次是 1956 年 10 月 29 日至 11 月 6 日，打了 8 天的戰爭又稱為蘇伊士運河戰爭，是約旦、埃及、敘利亞與以色列戰。當時埃及將蘇伊士運河收歸國有，損害了英國和法國的利益；另一方面，又連結敘利亞想對付以色列，一雪前恥。10 月 29 日，以色列戰機在西乃上空與埃及戰，英、法也隨即轟炸埃及空軍基地。以色列用 100 多個小時橫掃西乃半島，直達運河，想打入埃及首都開羅。後來由蘇聯作調解，他們才訂下了 15 年條約。

第三次是 1967 年 6 月 5 至 10 日，是著名的 6 日戰爭。埃及和周圍的阿拉伯國家都想消滅以色列，但因她有著上帝的恩寵，每次突襲都被她知道，因而可以從容迎戰。以色列還擊敵方，發動對埃及、敘利亞、約旦三國空軍基地閃擊戰，不到半日，全毀三國空軍主力。6 日之內，埃及全軍覆沒，以軍擄獲大批武器及彈藥。以軍的閃擊戰快速打敗 13 國，佔地多了四倍。整個戰事以軍死了 679 人，阿拉伯軍死了 4.5 萬人；以軍損失了 1 億美元武器，阿軍消耗了 20 億。

第四次是贖罪日戰爭，又稱為聖戰，由 1973 年 12 月 6 至 24 日，共 18 天。以色列差點要亡國，結果初敗後勝。10 月 6 日是贖罪日，遵上帝吩咐，猶太人什麼都不可以做，只可以撤退到後方祈禱。623 年前，穆罕默德就在這一天攻陷麥加，創建了伊斯蘭教。埃及總統期望以突襲取回 6 日戰爭失去之地。敘利亞第一批 300 輛坦克攻進戈蘭高地，以軍因為在節日，沒有準備，不得不撤退。敘軍直入約旦河上的班諾雅可夫大橋。此橋一失，耶路撒冷就不保了。埃及也同時分三路進攻佔了通往耶路撒冷的三條戰略要道。

「以色列復國後不再亡國。」（《約珥書》三章 20 節）

以色列翌日就反敗為勝，因為敘利亞的坦克沒有汽油；埃及軍被烈日照得眼眩。這真是一個極大的神跡。

第五次在 1982 年 6 月 6 日，敘利亞和黎巴嫩與以色列開戰。以色列以 6 分鐘內在黎巴嫩首都貝魯特摧毀了敵方六個導彈基地，也擊落了敘利亞 80 架戰鬥機，但自己卻絲毫無損。這場戰役後來被稱為「明日戰爭」（電子戰），轟動全球。

除了上面所述五次中東戰爭之外，以色列於 1991 年陷於海灣（波斯灣）戰爭中，伊拉克要滅以色列。她多次向以色列發射飛毛腿導彈，但美國叫以色列不要還擊。結果，以色列沒有還擊，傷亡不大。戰爭結束，伊拉克敗退。

在五次中東戰爭中，以色列逢打必勝；現在海灣戰爭中，她不打而勝。

聖經曾多處預言以色列復國後不會被消滅，直到基督再來。

「我必使我民以色列被擄的歸回；他們必重修荒廢的城邑居住，栽種葡萄園，喝其中所出的酒，修造果木園，吃其中的果子。我要將他們栽於本地，他們不再從我所賜給他們的地上拔出來。這是耶和華—你的上帝說的。」（《阿摩斯書》九章 14-15 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.

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



你的話是我腳前的燈，
是我路上的光。

（詩篇 119:105）

貸款、地產經紀

Realtor & Loan Consultant



何拔萃 女士
Peony Ho

服務全灣區
國、粵、英語

Googain, inc.

MAXREAL

1288 Kifer Road, Suite 208, Sunnyvale, CA 94086

CalBRE#: 01436720 NMLS#: 320222

peonyho@googain.com

510-449-5776

人心籌算自己的道路

惟耶和華指引他的腳步

~ 箴言 Proverbs 16:9

畫出聖經植物 情 番紅花



番紅花是貴香料和藥材

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

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

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

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

《聖經》中提及的番紅花

番紅花在《聖經·雅歌》四章 12 至 14 節：「我妹子，我新婦，乃是關鎖的園，禁閉的泉源。你園內所種的結了石榴，有佳美的果子，並鳳仙花與哪噠樹。有哪噠和番紅花，菖蒲和桂樹，並各樣乳香木、沒藥、沉香，與一切上等的果品。」經文用佳美的果子，以及哪噠、番紅花、鳳仙花等芳香植物，形容所愛女子的美麗與芳香。

《以賽亞書》也有提及番紅花：「曠野和乾旱之地必然歡喜，沙漠也必快樂，又像玫瑰開花。」至於和合本《以賽亞書》中的「玫瑰」，大多數學者認為是紫色的番紅花。《以賽亞書》三十五章 1 至 2 節 (呂振中譯本)：「曠野和乾旱之地必高興，原野必快樂開花，像番紅花繁盛地開花。」

《以賽亞書》三十四章說，審判外邦的以東，由肥沃土地變為曠野；三十五章則講述在未來基督國度的錫安，曠野旱地變為花園，以賽亞先知表示，有神的賜福，讓荒蕪的沙漠之地長出美麗的花木來，馨香的番紅花成了繁盛歡樂的象徵！野外番紅花一簇簇地盛放，它們猶如高聲唱和的詩詠團，正在讚頌上主的恩惠。



寶島行：臺灣夜市 (2)

高雄六合夜市



高雄是臺灣得天獨厚的熱帶風情城市。轄域東北至中央山脈以及玉山主峰，西南至南海之南沙太平島、中洲島，以及東沙群島。靠近海峽，玉山末端半屏山山灣裏，有左營良港；瀕臨南海，中央山脈末端的海灣裏，與旗津半島挾峙著一灣海水，那就是臺灣最大的高雄港。

作為臺灣第二大城市，高雄自然人文薈萃，物流交織，商貿經濟、文化、旅遊業都堪稱發達。因此，夜市就成了一張城市夜景名片，有了熱帶風情和土著風情，更多了些舶來的西洋、大陸風情。千般妖嬈，萬種風騷。

六合夜市處於高雄車站南，中山一路與自立二路之間的六合路，原本為聚集於臺灣高雄市區大港埔空地上的小吃攤，上世紀四十年代末期至五十年代初期興起，名列高雄最具代表性的夜市。因為北接高雄車站，南臨中正商圈，東接婚紗業區，西有建國小學區，身處鬧市，地理位置優越，從 1987 年起，市政府規定每天傍晚六時至清晨二時，六合路為行人徒步區，由此六合夜市勃然興旺，邁入國際知名的觀光夜市行列。自

然，美食是其主營商品。

臺灣各地大都有烹調鱈魚的小吃攤，其中名聲鼎沸、資歷最老的當推臺灣南部，尤其是高雄的「鱈魚意面」。這是臺灣傳統小吃美食之一，口感清脆彈牙的鱈魚片，咀嚼起來富有調味，加上濃稠的芡汁與青蔥、洋蔥和蒜末，味道香醇濃厚，有一種令人回味的鮮。蘇東坡《仇池筆記》中記載的筒仔米糕是一種常見於臺灣各地的糯米小吃，與油飯類似，但卻是在瓷瓶、竹筒或鐵罐中炊熟而成，口味濃鬱。製作時，先將糯米與香菇、紅蔥頭、醬油、鹽、酒、油等一起炒香，然後再切片鹵蛋、肉片或是肉燥放入小筒中，再放入炒過的糯米料之後蒸熟。等熟了以後，倒扣於盤上，淋上甜醬及香菜，即成一道絕世美味。臺南擔仔麵則為三十年的老字型大小，號稱燒烤之家的煙熏烤肉及青草茶則是營業歷史超過四十年的地方風味。岡山羊肉爐、甲仙芋仔冰、美濃板條、鳳梨黃豆醬等小吃，阿婆冰、菜粽、排骨湯、清燉牛肉麵 (我們到高雄的當日晚餐就是它)、寶珠蛋黃面、苟不裏湯包、山西刀削麵應有盡有，

美味及於海陸，口福惠及天下，在高雄當屬事實。土特產則有高雄名產糕點旗鼓餅、火獅餅、栗子酥、木棉酥、象棋綠豆糕及眷村豆腐乳；土產水果有芭樂、香蕉、棗、荔枝、鳳梨和木瓜。當然最值得一提的是鄭家木瓜奶，芬芳甘甜，餘味無窮——它是導遊杜同慶做東，請大家喝的。自然說到異國風情，夜市也有土耳其人賣的土耳其霜淇淋、墨西哥人賣的墨西哥脆餅，日本人、印尼人的地攤、飾品等。

夜市裏，琳瑯滿目的服飾、鞋襪、帽子、尤其是沙灘服，印有臺灣地圖的背心汗衫，也讓人喜愛。但是，這些生活用品在我眼裏，都不如夜市本身的環境更吸引人。三百多米長的寬闊街道，數以千萬計的人流、物流，在大陸，一夕之間會垃圾成山，油煙熏人，汗濁不堪。而這裡，因為燒烤商舖有油脂分離器，消煙除塵設備，街道中心每隔數十米有一個套著黑色塑膠袋的巨型垃圾桶，一切都變得井然有序。沒有人隨地亂丟垃圾、煙頭，因為街頭轉角有設計周嚴，容量極大的公共化妝間 (衛生間)，也沒有大陸街頭死角較常

見的便溺。所以，熙熙攘攘間，沒有怪味。人們會自覺地將手中什物的包裝和食品殘渣，放置到預設的垃圾桶裏，自然而習慣，無需強迫、監督。因為這是一種植根於骨子裏的文明和衛生習慣。

美食，永遠是旅行過程中最重要的事情之一！在臺灣，要吃到美食一點都不需要大費周章，從各季節盛產又甜又多樣的水果、中華美食大菜、道地又划算的日本料理、強調養生慢食的無菜單料理，到創意十足的茶飲料、無負擔健康蔬食料理、善用臺灣當地食材的冰品甜點、火與熱共舞的臺式快炒……每一樣都讓來到臺灣的外國遊客十足驚豔。你絕不會忘記臺灣夜市裏那充滿活力的叫賣聲與勾引食慾的美味小吃，只要肚腹能夠容納，你確實恨不嘗盡美食。

值得一提的是：在交通部觀光局「2010 年特色夜市選拔活動」中，高雄六合夜市拿下網路票選「臺灣人氣第 1 名、最環保、最友善、最有魅力、最好逛的夜市」5 項冠軍，評審決選拿下「最有魅力夜市」的頭銜。

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



南灣角聲兒童合唱團



年齡：
6-14歲

地點：
聖荷西基督教會中心堂
Central Chinese Christian Church
2116 Newport Ave,
San Jose, CA95125

上課時間：
(2024冬季) 9-12月
星期日 1:30-2:30pm

畢業表演：
12/22/2024

查詢：
510-893-3210

費用：
\$100 (每學期)

上課日期：
8/25 9/08 9/22
10/06 10/20 11/03
11/17 12/15

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

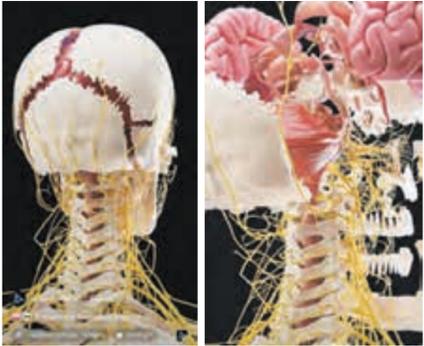
意外兩週年后，阿 Mo 出現突破性的神蹟

李啟言（阿 Mo）在 2022 年 7 月 28 日第 4 場 Mirror 演唱會演出時，被懸掛在舞台上方的大型 LED 顯示屏墜落砸傷，至今剛好兩年了。由於阿 Mo 受傷的情形十分嚴重，所以在一般人甚至醫療界看來，他或會終生癱瘓，無法再動起來；然而，在神和愛心醫護人員的幫助下，今天已出現突破性的神蹟……



Mo 爸（李盛林牧師）

「高拆癱」很難復原



阿 Mo 出意外時傷及的是 C4 頸椎，在醫學上稱之為「高拆癱」，影響最嚴重的是呼吸，因為最主要帶動呼吸的是橫膈膜；此外，上肢、下肢、大小便排泄都不能控制及有所反應，還有受創頸椎以下各項的感覺都消失了！由於頸椎的手術，早期影響到他進食吞嚥的能力。後來依照言語治療師指導的方法進食，往後才沒有因吞嚥「落錯格」（入錯氣管）而引起肺炎。從醫學界的角度來看，「高拆癱」是很難復原的，因為受創的脊柱神經生長復原很是緩慢，總的來說也是以年計。在過去約 20 年前，香港有一名體育學院的學生「賓仔」，因為運動時同樣頸椎折斷而一生不能活動；其實，每年因工傷以致脊椎受創的人不計其數，都是無法醫治和完全復原的。

感謝神，在阿 Mo 轉到第三間醫院後，在治療上就出現了曙光！先前的醫院覺得，能夠維持現況（維持生命）已是一個很大的醫治，並沒有前面進一步的醫療方向；然而，這間醫院的方針則是比較積極進取，其中也有一些醫護是有基督信仰的，

所以他們認為不能停在當時的身體狀況，要操練阿 Mo 身體各方面的機能，使之不會萎縮，與此同時再尋找可行的醫治方案。最終，在日新月異的醫學發展下，給了阿 Mo 一個嘗試的機會；但作為神學教育工作者和牧師，我的看法和經驗給我的見解是，就算有先進的醫術以及嶄新的醫療器材，倘若傷患者對這些沒有任何反應，最終對他的康復是完全沒有果效的。

進行嶄新醫學治療

感恩的是，經過兩年後，阿 Mo 的身體狀態和嶄新醫學的治療在時間上正好配合到，於是嘗試看看效果如何，一切交在神的手中，讓祂引領。教授們常常打個比方，好像一條連繫電源和電器的電線，若電器一方不常常保持正常狀態，斷了的電線就算接駁好通了電，卻因為電器已壞掉，也起不到任何作用。

教授們除定下醫療方向外，更為阿 Mo 及其他創傷者購入對他們復康有很大助益的器材，以及一些只是香港或亞洲僅有的復康儀器，包括幫助手或腳部肌肉、刺激關節和神經等，使他們靈活運作不至萎縮；更重要的是，充滿愛心和醫者心腸的照顧。對需要一段長時間住院的傷患者來說，在醫療過程中醫護的耐性和愛心均十分重要，他們必須因應各人不同的需要，調整處理每個傷患者的細則。

在阿 Mo 的治療過程中，也請來中醫透過不同的針灸手法，並按著經絡穴位施針，包括頭針、臍針和手腳針法，加上捶背（整條脊椎）等，目的就是刺激神經和肌肉為主。

做了兩項創新手術

最近阿 Mo 做了兩項創新的手術——幫助神經線

的復修和增強身體各方感覺，同時也將腦電波強化，藉以影響肌肉能接收神經訊號的指令。在受傷之後的神經線，對活動功能需要重新學習過來，所以阿 Mo 前面需要許多使神經線能重拾活動記憶的訓練。

對這些林林總總的創新手術，哪些有真正果效？說實在並無把握，因為有些仍在研究的過程中，但還開始做人體的臨床應用。醫生教授和我們得要小心地去探究清楚，特別感謝神的是，阿 Mo 在大學所學習的課程是“Biomedical Engineering”，所以對這方面也有一定的認識，這對他和醫生教授們的溝通很有幫助。當然在選擇的過程中，最基本是不想阿 Mo 做「白老鼠」，而是要有醫學期刊的發表和一些研究的基礎，我們才作考慮。當然，最重要是要有教授們的建議分析才做確定。

我形容阿 Mo 前面的訓練是「馬拉松」式的復康訓練，而且是「全馬」，這意味著不是一段短的時間。如上所說，脊椎神經的生長是很困難的，特別受創神經部分，因為有創傷的疤痕，這也成了神經訊號傳遞的最主要障礙。現在經過了創新的手術，就如一個重生再造的嬰孩，每一樣都需要重新學習，因為過去的神經經驗都已經「一筆勾消」，因此必然是一個漫長的操練學習過程。

全新阿 Mo 見證神蹟

作為父母親，我們在這兩年之內有幾次的感動位，都與阿 Mo 咬緊牙關面對操練有關。看到他沒有放棄，雖然是滿頭大汗也堅持做下去；也不知何年何月才能回復動作有反應，當看到一點點甚或有輕微的震動，立時都會眼泛淚光。最大的感動位是，阿 Mo 對我們的同行很是感動，常對

我們說「對不起」，也說：「日後能夠走動時，一定會帶我們四出遊覽散心。」相信這是每對父母都嚮往的子女們主動為他們作出的心意。

阿 Mo 一向比較含蓄，但看到他面對創新治療後的反應，都是默默地迎向前面更大的挑戰，知道可以更上一層樓，這是盼望，也是目標，就如所謂的打機「升級」（升級）一樣，一關過一關，一層過一層。他對世界各地有心人對他的祝福，也是默默地接受著，心存感謝。當與他分享這些傳來的祝福問候時，他都是以微微的笑容接收。女朋友蘇晴當然也是一直與阿 Mo 同行鼓勵，對他來說絕對是難以形容的動力。

阿 Mo 的前路雖然艱辛，但有神、親人和愛他、支持他的人同行，有一天必會看到一個全新的阿 Mo 站出來為神作見證。☺



PRINCE OF PEACE®

太子牌

真心真參

全面養生

花旗參茶精選組合 消除疲勞·補中益氣·增強免疫力



舒心解壓

茉莉參茶



疏肝凝神

玫瑰參茶



清熱明目

菊花參茶



抗氧化物

綠茶參茶



800-732-2328 : www.popus.com
於各大華人超市雜貨店及參茸行有售

• 全美銷量冠軍



官方認證
100%威州花旗參

