

號角

探新方向 報好消息

Herald
Monthly 月報

2024年10月
Vol.37 No.10 October 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

本報保持副刊登報權，文責作者自負，不代表本報立場。
如有問題或意見，請電郵至 hm.info@cchcsf.org



A3
人道主義、和平
主義的試金石



A6
什麼樣的總統才是
大選的唯一抉擇？



B3
一生的尋覓



B12
歐錦棠：不夠打，
亦要打下去！



幫派似乎是上世紀唐人街的故事，但其實這些罪惡從未完全消失，而且科技發達讓網羅更加隱秘和難解。最近學校發生的華人學生因參與幫派被退學事件，雖未見報，但引起《號角》注意，選擇幫派這個話題，為提醒人們不忘過去歷史的教訓，更加及時關切下一代的心靈需要，幫助孩子們遠離網羅，防範未然。



黑道崛起沒落 慎防再度活躍

上世紀90年代，紐約市長朱利安尼以嚴刑峻法，掃蕩紐約市的幫派。與此同時，加州的刑警隊伍與聯邦檢察署合作，雷厲風行地打擊三藩市及洛杉磯的黑幫。至今30年，無論華裔或各族裔的幫派，似乎已銷聲匿跡，

即使還有存在，也不敢明目張膽作姦犯科，轉為地下暗中進行詐騙活動，如盜用身分、信用卡、走私毒品、槍械等。然而，最近幫派在華人社區，有死灰復燃的跡象，令人不得不提高警惕！

自衛組織·日漸腐化

到底美國華人幫派是如何崛起的？追溯晚清時期，華人開始為生計或被拐賣，進入美國西部謀生，從事修建鐵路、開山劈石、搬運苦力等體力勞動，常常被其他族裔壓迫，因此聚居一方、結合力量以求自保，逐漸形成東西兩岸的唐人街。19世紀末年，美國通過排華法後，對唐人街的治安不管不顧，因此華人組織起來，維持地方的秩序。

起初，這些社團組織只是行俠仗義，路見不平拔刀相助；聯合起來以「功夫」抵禦外族的欺凌。但漸漸成為一方勢力，結成幫派從事非法活動，向商舖收取保護費、開設鴉片煙館、地下賭場、逼良為娼、放高利貸、販賣非法物品.....無惡不作。當時最著名的「華青幫」，掌控了南加州的華人社區。其他幫派也不斷形成，華青、竹聯、四海和洪門，號稱四大幫派。

兩大幫派·你死我活

紐約唐人埠的幫派，雖然起步較慢，但卻以堂會的面目出現，有組織、有謀略地迅速擴大勢力。美國華人社區會主要分成三種，第一種是鄉親會；第二種是宗親會，這是以地緣或姓氏結合的正當組織；而第三種三合會（黑社會），雖然也登記成為合法團體，但卻從事非法勾當。當時紐約最具影響力的，是由李希齡掌舵的安良堂，以及「素鴨」麥世榮領軍的協勝堂。

李希齡為人機靈，黑白兩道通吃，透過獻金得到政壇和警方認可，1880年被委任為紐約縣副治安官，是歷史上第一位擔任紐約公職的華人。既是兵又是賊，讓他的黑道生意暢通無阻，成為「唐人街教父」。協勝堂靠偷渡和人口販賣起家，一開始活躍於美國西岸，19世紀80年代才向東岸發展。有人形容：安良堂是「拿錢息事有底線的流氓」；協勝堂是「用拳頭講理的暴力狂」。



一山二虎、明爭暗鬥逐至白熱化，釀成了「唐人街中國劇院」的嚴重血案。1905年8月6日晚上，協勝堂的人在戲院內，向安良堂的人掃射了百發子彈，4人隨即倒在血泊當中，另外受傷觀眾無數。此後雙方仇殺鬥勇鬥狠，把唐人埠弄得永無寧日。結果是安良堂的秘書長愛上「素鴨」的岳母，共結秦晉之好，安良堂和協勝堂成了「親家」，經年械鬥終於喜劇收場。

「盜亦有道」，中國抗日戰爭時期，各堂會及幫派不但偃旗息鼓，還聯手積極籌募了百多萬美元，捐獻給祖國，作為抵抗日本侵略之用。後來很多堂會改邪歸正，有些更成為宏揚國粹、服務人群的團體。

作惡多端·改邪歸正

上世紀80-90年代，是華人幫派橫行的時期，華青幫、福青幫、飛龍幫、天殺幫.....為賺快錢、吃香喝辣，他們不但做盡幫派所做的惡事，還向青少年售賣搖頭丸，用暴力威迫利誘，把年輕人「踢」入黑社會。此外為爭地盤械鬥不斷，把東西兩岸的華埠弄至雞犬不寧。90年代，美國聯邦落實反黑連坐法 (Racketeer Influenced and Corrupt Organization, RICO)，以舉報及追捕等手段，把幫派分子趕盡殺絕。

很多幫派分子出獄後改邪歸正，南加州華青幫代表人物錢克勤，多年前金盆洗手，如今已成為藝術家及教會牧師。近期曾在幫派混跡9年，後成為紐約警察的梅國威先生，在優管 (Youtube) 播放了一系列「唐人街黑幫的故事 (Chinatown Gang Stories)」，目的是記錄80-90年代的黑幫歷史，以及他們改過自新的故事，希望人們從此吸取教訓，不要誤入歧途。

最近，黑幫再次出沒華人社區，有些中學生已被「踢」入會。這與政府的「走線政策」有關，雖然很多走線人士為謀生而來，但國門大開，黑社會、恐怖分子、間諜紛紛湧入，讓美國人面對更大的危機！加上「娛樂毒品合法化」等惡法，年輕一代堪憂矣！奉勸家長早日帶領兒女參加教會聚會，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平，保守他們逃離幫派的魔掌。◎

幫派出奇謀 努力吸新血

「沒有年輕人就沒有未來。」這句話對幫派也適用。

幫派盯上年輕人

據說日本是全球唯一讓幫派合法註冊的國家，1980年代估計約有20萬人，2017年驟減到不足4萬，到2021年底，降至2.4萬；而且明顯出現老化現象，2019年平均年齡首次超過50歲。

同時在台灣，根據去年一則新聞報導，傳統與新興幫派出現鮮明對比，傳統幫派的聚會可看到老中青三代，而新興幫派的聚會，在場最老的才40歲出頭，其他清一色都是「小嘍囉」，甚至還有未成年的，「在新幫會裡已經看不到老人了」。警方認為，台灣幫派成員年齡下降，代表近年有大批年輕人選擇加入黑道。有幫派最近五年瘋狂擴張，大肆吸收中輟生、未成年加入，幫派平均年齡估計「至少下降5歲以上」。

疫情期間，世界各地都有報導，青少年暴力行為、幫派暴力增加，越來越多年輕人走上暴力犯罪。澳洲墨爾本在2022年，曾經出現青少年群體犯下系列重大暴力案件。美國數據顯示儘管2011-2021年間，青少年暴力犯罪呈下降趨勢，但2022年逮捕比例卻比前一年增長1.2%；近年美國大城市的幫派活動有所增強，對年輕人的吸引力應引起重視。

吸新血與時俱進

幫派很懂得心理學，特別是在招募新人上。他們特別有興趣的人選，是一些初中和高中問題少年：好動、好勝、貪玩、有攻擊性或暴力傾向的學生。這些青少年通常在破碎的關係中成長，在學校和家庭被忽略，成績表現不佳、缺乏安全感。幫派還會打出廣告，像「你常被欺侮嗎？」吸收在校園中被霸凌的「弱者」。

當代幫派招募年輕人，已經不再依賴傳統的街頭活動，而是轉向網路平台，如Instagram、Snapchat和TikTok，特別是網路遊戲交換「虛擬寶物」，建立緊密聯繫，通過展示奢華生活方式和暴力文化來塑造吸引力，如超跑、派對和打鬥場景，這對尋求歸屬感和認同的年輕人來說，極具誘惑力。

暑假是幫派的招募旺季，利用青少年想打工的需求，他們常在網站張貼聘任廣告，許多中學生就這樣被騙入黑道，販毒或打電話詐騙。

恐嚇孤立加誘惑

幫派有「入幫儀式」，一般是暴力或羞辱性的行為，讓成員經歷「慎重」儀式後，感到對幫派有責任，在心理上開始操縱他。如果加入了幫派而反悔，或是不服從命令，幫派就會威脅他的家人和朋友，施加暴力，迫使他屈服。幫派頭目會營造虛假的家庭感、忠誠感，讓新血以為只有幫派關心他，讓他落入情感的陷阱。有個邊緣孩子這樣說：「從小到大我都沒交過什麼朋友，這是第一次，從現在開始他的事就是我的事。」

幫派還會讓新血與家人、朋友斷絕聯繫，讓他們孤立無援難以脫離。同時應用同儕壓力，讓新人因有「好朋友」在幫派，「義氣」而留下來，又讓他害怕被排斥而不敢離開。最奏效的一招是經濟誘惑，贈送金錢讓「獵物」買喜歡的球鞋、手錶等奢侈品，是幫派最常見的招攬方法。到了21世紀，這些手法都沒有變，只是更切合時代，如：贈送昂貴手機、名牌服飾、性誘惑、毒品等。幫派還採取等級制度，對有「好成績、好表現」的新成員，給予特權，攏絡人心。

曾有父親如此勸誡下一代遠離惡人：「我兒，不要與他們同行一道，禁止你腳走他們的路，因為他們的腳奔跑行惡，他們急速流人的血，好像飛鳥，網羅設在眼前仍不躲避。」（《箴言》一章15-17節）讓我們一起勸誡、保護我們的孩子！◎

韋爾曼的浪子回頭路

韋爾曼·科爾內霍 (Welman Cornejo) 改過自新了！他告訴記者：「媒體誤導，吸引青少年嚮往加入幫派。他們告訴你（為幫派做事）會有很多朋友、很多女人，會擁有一切。但他們不會告訴你，這種『美好時光』相當短暫，也不會告訴你，餘生將在監獄度過。」

離家出走·誤入歧途

韋爾曼5歲隨母親從薩爾瓦多來到美國，眼見母親酗酒、被繼父毆打，他告訴自己「絕對不要過這樣的生活」。11歲

那年他離家出走，結交了自認為「真正的朋友」。「朋友」（幫派成員）提供韋爾曼所需的一切：食物、衣服和安全感。有一天「朋友」對他說：「嘿，你該為我們做些什麼了！」韋爾曼說：「沒有人告訴我，這個社會的模式，是如果有人給你一些東西，他是要你回報的。」他開始偷車、持槍搶劫、酗酒甚至吸毒。那些曾以為「永遠不會做」的事，如今卻變成「不斷在做」。18歲那年他初次入獄，從此監獄成了他唯一的去處。

（下頁續）

專題策劃及撰稿：周簡艷珍、陳新哲、蘇海玲、李汪洵、范文瑋、柯津雲、勞伯祥

社論 順天命 盡天職 ——當代教會對青少年的關懷——

1980 年代，幫派分子在華人社區活躍，但今天的幫派以其他族裔為主，而且潛藏在不同的校園中。如果不是有執業老師透露，以及本報進一步訪問執法人員，我們還以為校園幫派活動已經消失。有時，我們也會問，為何這樣一個潛伏已久的危機，要發生在我們身邊的人身上，我們才突然醒覺？

回顧過去，學校家長會曾有過很大的影響力，對當時校園左傾力量的冒起，家長們曾奮力抗衡，力保孩子不受歪曲思想影響。並由於加入家長會，能在行政架構上作出重大貢獻。但很可惜，後來還是失守了！今天，當時受過保護的孩子已成為家長，但他們對校園安全問題，以及正在深深地危害着下一代的性別問題，已經沒有他們上一代的警覺性，更遑論抗衡了。

更嚴重的是，那些曾荼毒過我們孩子的自由思想，至今已普遍接受，尤其是美國的東西兩岸，絕大多數的人，不單不會起而抗衡，那些願意抗衡的人，也會被視為無知與固執。這樣，抗衡的聲音就被漸漸滅沒了。加上今天的傳播媒體一日千里，不單抗衡的聲音沒有了，那些自由左傾思想也快速地傳開，廣被接受，讓今日的家長在保護孩子的事上，只能聽天由命。

其實，如果我們真正聽天由命，情況還可能會好一點，因為我們還可以虔誠地把孩子，帶到接受「天命」的教會群體中，讓孩子們在信仰上得到薰陶，心靈健壯、百毒不侵，能夠自我醒覺地抗衡各種危機。但很遺憾地，我們那些領受了「天命」的教會，雖然盡力發聲，一些福音機構也作出貢獻，但顯然力度不足。所

以，我們期待眾教會能聯合起來，建立一個有更大能量的守護和造就青少年的團體，讓今天的家長不再無所適從，而是確切地知道，他們的子女是被願意順「天命」，又盡「天職」的基督徒群體所守護着的。

事實上，按照我們所掌握的情況，如果教會及有關組織能夠聯合起來，利用已經存在的人力及經濟資源，把存在已久的事工機制凝聚起來，放在一個有效的事工策略中，就必定能夠產生足夠能量，可更有效地服事當代的青年人。另一方面，眾教會及機構也可以投放更多資源，發展適合年輕人的大眾傳媒，讓青年人可以得着更多培育，引導他們走正確的方向。這樣，今日領受「天命」的教會，才算是克盡自己的「天職」。

防範未然 保護孩子

說起街頭幫派，也許感覺十分遙遠。但柬埔寨犯罪集團，誘騙數以千計的年輕人入會，卻是 2022 年曝光的事。其實惡人的網羅，如捕鳥人的陷阱，無時不打開。在孩子誤入歧途之前，作為家長可以如何幫助他們？

尋蛛絲馬跡

當孩子漸漸疏遠家庭，晚歸、曠課，言語中隱含不雅的詞彙，態度惡化，衣着浮誇，腰帶、鞋帶、帽子上出現獨特的標誌，甚至出現奇怪的紋身，此時需要特別留意孩子是否結識壞人，甚至捲入幫派的活動。那些無法解釋來源的金錢、昂貴的物品，特殊的音樂、影片和黑話，都是有跡可循的，當家長意識到不對勁，第一時間要做的，就是和孩子進行心平氣和的溝通。

落入陷阱後

如果孩子真的已被招募加入了幫派，首要是幫助他們離開幫派的控制，但引導他們走向健康安全的生活，卻是最終的目標。千萬別怕面子掛不住，重點是要一起面對。這是個至關重要也具挑戰性的過程，不但涉及家庭、社區，還需要執法部門和司法系統的支持。家長需要做好全面計劃，以下是可以採取的一些關鍵步驟：

1) 評估情況、確保安全

先了解孩子在幫派參與的程度以及幫派的性質，以衡量脫離的風險。某些幫派極具凶險，在極端情況下，需要執法機構透過證人保護計劃，或其他服務，來確保個人及家人的安全。

警方設有專門幫派干預小組，透過專業培訓，像非營利機構「浪子工廠」(Homeboy Industries) 和暴力治癒所 (Cure Violence) 等組織，提供諮詢、職訓、脫離或轉移幫派生活，並提供必要的保護。

2) 情感修復、動員家庭

許多幫派成員在原生家庭，受過情感創傷或身體暴力，在渴望慰藉時被幫派吸引，價值觀被扭曲，行為從偏差最後走向犯法。因此動員家庭參與，提供一個能讓孩子療傷的避風港，是非常重要的事。心理健康專家會制定策略，解決創傷後壓力症 (PTSD)，包括藥物濫用或家庭衝突等根本問題。幫助他們重新與家人聯繫，建立歸屬感和自尊心，重新融入社會。

3) 提供機會、長期規劃

教育為新機會打開大門，提供幫派生活之外的替代選擇。就業也是成功脫離幫派的關鍵因素，透過工作的安置計劃，可遠離犯罪活動，實現經濟獨立，步上穩定生活。脫離幫派不是一蹴而就之路；因恐懼幫派的報復，或已有犯罪記錄無法重再來等，會選擇重操故

業。這條「康復」之路需要長期規劃、持續的支持與鼓勵，甚至需要法律的援助，來處理未決的逮捕令、緩刑、假釋或犯罪記錄等問題。若有必要，搬遷到新的社區、建立新的身分，也是可能的。

最佳做法·防範未然

離開幫派並非易事，但在正確的支持體系下，成功脫離幫派也不是不可能發生的。然而，父母若可以採取措施，來降低孩子被幫派招募的風險，化被動為主動，是保護孩子遠離幫派最好的途徑：

1) 設定界線

從小為孩子設立行為界線；教導孩子哪些行為是可行或不可行的。建立孩子正確的價值觀，告訴孩子參與幫派的負面後果，如暴力、傷害、死亡和入獄等。當孩子的觀念愈正確，愈不容易讓幫派的勢力滲透。

2) 培養興趣

積極且固定參與教會聚會，建立正確的基督教信仰。鼓勵孩子參加適合該年齡的活動，培養孩子有益身心的興趣愛好，包括體育、藝術等各方面的活動。「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」(《箴言》二十二章 6 節)

3) 樹立榜樣

積極的父母為孩子樹立良好的榜樣。家長的職責除了陪伴，提供孩子安全感，也要密切關注孩子的行蹤和活動。當父母缺位、家庭失能，無形給了幫派滲透的機會。雖然關心陪伴、多多讚美是老生常談，卻也是把孩子拉回正軌最簡單的方法。

製造恐懼——幫派生存之道

「這些年我如何活下去？靠的是恐懼。用駭人的手段撐住場面。誰偷我的東西，我就砍掉他的手。誰出言冒犯，我就割掉他的舌頭。誰起身與我對抗，我就斬下他的頭，高掛在竹竿上，舉得夠高，讓滿街的人都看見。這就是維持秩序的方式：恐懼。」

2002 年上映的《紐約黑幫 (Gangs of New York)》，是由馬丁·史柯西斯 (Martin Scorsese) 執導的美國史詩歷史鉅作，裡面這段幫會領袖「屠夫比爾 (Bill the Butcher)」的經典台詞，道盡了江湖中人的生存之道。對新一代紐約客來說，幫派血拼彷彿只是電影情節。但在許多社會的暗處，黑幫勢力依然活躍，並透過各種不法手段，大撈錢財、招兵買馬、擴張勢力。

團結與忠誠

幫派的生存依賴成員之間的團結和忠誠，這意味著幫派成員，必須無條件支持幫派的決策和行動，以維護自身的地位和利益。幫派內部通常通過各種儀式、規矩，甚至是恐嚇或暴力手段，來鞏固成員的忠誠，以確保面對外部壓力時不會瓦解。例如，一些黑幫有「入

會儀式」，要求繳納「入會費」，或要求成員刺青，便於辨識身分，難以「跳槽」；他們也會制定「升遷制度」，以維護幫派階級的嚴謹性，換取成員的效忠。

企業化活動

幫派生存的關鍵，是對資源的控制及進行大規模的經濟活動；常常透過暴力、威脅或收保護費來控制地盤，確保在這些地區擁有經濟利益。更甚的是，幫派參與毒品交易、走私、非法賭博、性行業等活動，以獲取穩定的收入來源。紐約市黑手黨五大家族之一「可倫坡家族 (Colombo Crime Family)」的著名領袖卡明·波斯柯 (Carmine Persico, 1933-2019)，擔任幫派領袖長達 46 年。他很擅於賺錢，在尚未成為最高領袖前，幾乎掌控了紐約全部高利貸的利益，成為家族中獲利最多的成員；升任「可倫坡家族」實際話事人後，他憑藉企業化經營的能力，從事恐嚇敲詐、地下賭盤、放高利貸、擄人勒索等事業，使幫派勢力蒸蒸日上，個人也躍升為聯邦調查局「十大要犯」的人物之一。

的非營利機構。

剖析內心·治癒自己

韋爾曼認為只有真實剖析內心，才能治癒自己。當「浪子工廠」的創辦人格雷格·博伊爾神父 (Greg Boyle) 親切地叫他「孩子」的那一刻，他想到祖父帶給他的美好回憶，讓從來沒有當過父愛的他有了歸屬感，在原生家庭受創的創傷，渴望慰藉的虛空，躁動的情緒都被安撫了，更堅定地走上浪子回頭之路。

在機構的安排下，韋爾曼完成了高中課程，他想繼續上大學，成為一名社工，一名青少年戒毒諮詢師，幫助那些遊蕩街頭的孩子。保守他們遠離毒品的誘惑、幫派的網羅，不要像他當年一樣，一步步泥足深陷。他說：「我是幸運的，我想讓孩子們知道：摒棄毒品和幫派，會有更美好的選擇。雖然有時會迷失、感到孤獨、悲傷和

社會中滲透

雖然幫派存在於社會邊緣，許多幫派仍然會與當地社區建立某種互動形式，以鞏固地盤和勢力。這種互動有時是通過威脅和恐嚇來實現，但有時也會以提供保護或資助當地活動的形式出現。幫派試圖在當地建立一種「秩序」，替代政府或警察的角色，使他們在社區內獲得部分居民的支持或默許。此外，幫派還會滲進合法社會結構，建立商業、政治或社會聯繫，這讓他們能更好地規避法律制裁。

在一些選舉新聞中，偶爾會看到「借參政洗白」或「防止幫派介入選舉」等標題，可見幫派勢力與政治之間，有着千絲萬縷的複雜關係，而這也是幫派勢力一直穩固存在的原因之一。

幫派橫行讓人不禁聯想到《聖經》中的一句話：「務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」(《彼得前書》五章 8 節) 因此，作為基督徒，務要謹守、警醒，以防自己及身邊的人被黑暗勢力捲走。《馬太福音》十六章 26 節說：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？」幫派就算以不法手段賺得再多的錢財，始終是被恐懼所轄制。只有那位賜生命的主，才是唯一真正可靠的港灣，救人脫離罪惡的捆绑，享受生命真正的自由。

痛苦，但仔細想想，他們仍有機會做正確的選擇，不用重蹈我的覆轍。」

家人陪伴·至關重要

如今韋爾曼有穩定的工作和生活，有共度一生的伴侶和孩子，還有一個小後院，可以和家人一起烤肉。他特別強調家庭的重要：「我的母親沒有時間陪我，她從來不關心我做什麼。事實上，我當時覺得『朋友』給我的關注多過母親。」

「沒有問題少年，只有被問題環繞的少年」。父母的陪伴，給孩子提供安全感，密切關注孩子的行蹤和活動，是非常重要的。當父母缺位、家庭失能，無疑是給幫派滲透的機會。雖然關心陪伴、多多讚美是老生常談，卻也是保護孩子遠離幫派，把孩子拉回正軌最直接的方法。

KHONG GUAN 康元

Top Choice Biscuit Assortment
Cream Cracker
Orange Cream Biscuits
Small Marie Biscuits
Butter Coconut Biscuits

康元 (北美) 有限公司 877-899-8968 網上訂購: myAsianStore.com

人道主義、和平主義的試金石

余創豪

以哈戰爭又拖了將近一年，此文目的並不是爭論政治觀點，而是標明筆者的立場。真正的人道主義者、和平主義者，都應當尊重生命。無論有什麼天經地義的理由，也不應該為無辜平民的傷亡而感到歡欣，甚至公開慶祝。

涼薄得令人震驚

最近，三名以色列平民在西岸與約旦之間的邊境被槍手射殺，槍手與以軍交火，最後遭以軍擊斃，槍手是一名約旦退伍軍人。是次攻擊事件發生之後，數百名約旦人在首都阿曼遊行慶祝，並且高呼口號支持槍手；約旦穆斯林兄弟會的主席讚美槍手是「高貴的英雄」，所做的是「英勇行動」。

我不禁聯想起 2001 年 911 襲擊發生後，一些巴勒斯坦人立即在東耶路撒冷慶祝，美聯社拍攝的影片顯示，數十名巴勒斯坦人（其中許多是小男孩）在街上歡呼，汽車鳴笛而過，其他人則分發糖果。Fafo 基金會 2005 年的一項民意調查發現，65% 的巴勒斯坦受訪者，支持基地組織發動的 911 恐怖襲擊。

911 恐襲之後，除了東耶路撒冷的巴勒斯坦人，還有許多反美人士歡欣雀躍，表示美國活該，有些說話涼薄得令人震驚。我一直對這類人重複著同樣的問題：「你可以不同意美國政府的中東政策，也可以批評美國是帝國主義、霸權主義。然而，世貿中心那三千多人和美國政府有什麼關係？他們跟你和我一樣，都是有血有肉的人；他們有名有姓、有家室、有父母、有朋友。恐怖襲擊不分青紅皂白，



你有沒有想過，自己和親友也有可能當日身處世貿中心，或者將來在另一個恐襲地點？」

公平地說，猶太人亦做過類似的事情。2014 年哈馬斯俘虜、謀殺了三名以色列少年，以色列人對巴勒斯坦人展開報復，而哈馬斯也以大量火箭炮襲擊以色列。隨後，以軍發動了「保護邊境行動」，向加薩進攻。當時一小群以色列右翼人士在炸彈投下加薩時歡欣若狂，這些行為遭到了譴責，甚至以色列人亦看不過眼。眾所周知，哈馬斯民兵夾雜在平民中，任何以軍的攻擊都會造成平民傷亡。因此，這群以色列右翼人士的行徑是冷酷無情的。

不因平民傷亡而感到興奮

坦白說，筆者對俄羅斯沒有好感，但從來不會為俄羅斯平民的傷亡而感到興奮。自十九世紀開始，俄羅斯已經蠶食了大約 130 萬平方公里的中國土地，這包括了現在的哈巴羅夫斯克、海參崴、唐努烏梁海……新中國政府成立之後，蘇聯宣稱會向中國歸還自沙俄時代併吞的土地，但這只是一張空頭支票。除了中國，蘇俄亦曾經侵略過波蘭、波羅的海三國和芬蘭。2014 年，俄羅斯吞併了克里米亞；2022 年，更是全面入侵烏克蘭。

俄羅斯也受到恐怖分子的襲擊。2017 年，一名出生於吉爾吉斯的烏茲別克人，在聖彼得堡車站引爆炸彈，造成了 14 人死亡、45 人受傷。2024 年 3 月，一名持槍兇徒向莫斯科附近的市政廳音樂會場地開槍，這次襲擊導致至少 133 人死亡，數百人受傷，伊斯蘭國聲稱對這起攻擊負責。

縱使這些俄羅斯受害者支持普京的擴張主義、支持他對穆斯林少數民族的打壓，但無論如何，他們都是手無寸鐵的平民。即使筆者不喜歡俄羅斯，但我從來不會因為俄羅斯平民傷亡而歡欣，更遑論「慶祝」。我也沒有見過朋友們或任何美國人，對攻擊俄羅斯人的恐怖分子和行為而歡呼。也許有讀者會質疑：「你這樣說，是因為你不認同伊斯蘭國和其他恐怖分子。」但筆者鄭重聲明，假如烏克蘭人或美國人，對俄羅斯發動故意針對平民的恐襲，我也必定會站起來譴責。

耶穌說：「愛你的仇敵。」真正對人道主義者、和平主義者的試金石，並不是看他們怎樣對待自己的朋友，而是如何對待敵人。🙏

美國民主、共和兩黨勢均力敵

凌信

美國民主黨全國代表大會剛在芝加哥舉行，副總統賀錦麗 (Kamala Harris) 披甲上陣，正式接受黨內提名，她的支持度急升，民主黨也試圖為她創造神話，類似 2008 年奧巴馬 (Barack Obama) 的情況。賀錦麗將與共和黨籍的前總統特朗普 (Donald Trump) 一較高下，看誰可以問鼎寶座而入主白宮。

蕭規曹隨

賀錦麗是來自牙買加和印度移民的女兒，她是首位接受主要政黨總統提名的黑人女性和南亞裔人士，如果當選，也將成為首位美國女總統。賀錦麗經常分享自己從中產家庭成長，以及當檢察官保護他人的生涯與經歷，突出她與特朗普形成的對比。美國的副總統一般都沒有多大作為，過去四年，人們甚少提及賀錦麗和她的政績，但由於拜登 (Joe Biden) 退選，並全力支持賀錦麗參選，人們才把焦點重新放在她身上。

作為副總統的賀錦麗，除了支持拜登總統外，她一直是幾個重大議題的堅定倡導者，包括投票權、氣候變化和性別平等，她致力於在國內和國際上強調和解決這些問題。在外交層面，她致力於解決中美洲有關領域的移民根本問題，與外國領導人合作促進穩定和經濟發展。在應對新冠疫情 COVID-19 方面，她也積極支持政府對抗新冠疫情，包括促進疫苗接種工作。

在關注社會正義方面，她憑藉擔任加州前總檢察長的背景，繼續倡導社會正義事業，解決與刑事司法改革相關的問題和倡導系統變革。在國內政策措施方面，賀錦麗在推動拜登政府的國內政策議程上發揮了作用，包括改善基礎設施和努力復甦經濟，她一直參與宣傳和解釋政府政策的好處。最重要的是，她具有象徵意義，作為首位女性黑人和南亞裔副總統，賀錦麗代表了美國政治、歷史的里程碑，她的角色有助於體現政府的多樣性和包容性。預料，假如賀錦麗當選總統，也只會蕭規曹隨而沿用拜登的政策。

各有千秋

賀錦麗的角色通常涉及支持政府的政策和措施，與總統或知名反對派人物相比，她較少直接參與日常政治活動；故此，賀錦麗的支持率普遍低於拜登總統。對於副總統來說，這並不罕見，因為副總統通常較少受公眾關注，而且副總統的支持率也可能變化較大。賀錦麗的受歡迎程度受政府表現、她自己的政策重點，以及公眾對她看法等因素影響。她對邊境政策的處理或她在國內和國際事務中的角色等問題，都可能影響她的地位，她受歡迎的程度乃因為政治發展和媒體報道而波動。

至於特朗普，他是美國前總統，也是共和黨的傑出人物；他仍然是美國政治的核心人物，特別是透過他對共和黨政策的影響和他持續的公開聲明。特朗普的支持率非常兩極化，他在追隨者中保持強大的支持基礎，經常在共和黨內表現出很高的支持率。然而，他也面臨民主黨和一些獨立人士的強烈反對，特朗普受歡迎的程度存在尖銳分歧。他的支持者讚揚他的政策，而批評者則經常關注他有爭議的言論和行為。特朗普的影響力超越了他的總統任期，影響著當前的政治環境並塑造共和黨的方向。與賀錦麗相比，他的高調、對政治辯論和媒體的積極參與，使他成為更突出的人物，部分原因是他作為前總統的角色，以及他持續的公眾參與。

特朗普擁有一群熱心且直言不諱的支持者，有些甚至曾經反對他，包括特斯拉的創辦人馬斯克 (Elon Musk)，這有助於他在共和黨內提高知名度和影響力。賀錦麗的支持基礎與民主黨政府更為一致，但與特朗普的支持者相比，團結程度往往較低。他們兩者受歡迎程度的差異，受他們的角色、媒體影響力和政治活動的影響。

競選拍檔

上期介紹過特朗普的競選拍檔萬斯 (J.D. Vance)，至於賀錦麗的拍檔，則是 60 歲的明尼蘇達州州長華爾茲 (Tim Walz)。他擁有多元化的背景，1964 年 4 月 6 日出生於內布拉斯加州，在農村長大，曾於



1989 年至 2005 年在美國陸軍國民警衛隊服役。他的兵役經驗有助提高他的領導能力和增加對國家安全問題的理解。

進入政壇之前，華爾茲在明尼蘇達州擔任高中教師和美式足球教練。他的教育工作重點是社會研究，教學經驗幫助他塑造公共政策的方法，特別是在教育和社區服務相關領域。2006 年他首次當選美國眾議院議員，代表明尼蘇達州第一國會選區。在國會任職期間，他在退伍軍人問題、農業和教育方面的工作而聞名，他曾擔任眾議院軍事委員會和眾議院退伍軍人事務委員會的成員。2018 年，華爾茲當選明尼蘇達州州長。身為州長，他關注醫療保健、教育、基礎設施和氣候變化等議題。

然而，在家庭和個人事情上，華爾茲則備受爭議。他與妻子格溫 (Gwen) 公開分享了他們在不孕不育和 IVF (體外受精) 方面的經驗，引致政治攻擊和批評。近期，他們強調沒有接受 IVF，只是接受 IUI (子宮內人工授精)。華爾茲的家事，令人聯想到阿拉巴馬州最高法院 2024 年的裁決，因為這個裁決涉及生殖權和醫療保健等問題。然而，生育權和墮胎權，一直是美國政治的重點爭辯議題。賀錦麗在擔任副總統初期表現平平，但她成為政府的主要墮胎權倡導者時，她的聲譽得到了提升。在美國最高法院推翻「《羅訴韋德案》(Roe vs Wade)」後，民主黨利用民眾對這項決議的不滿，挽救了中期選舉的損失。

賀錦麗在拜登的身影下度過了四年，一些美國人並不清楚或完全了解她的政治願景。共和黨人指責賀錦麗為「共產主義者」和「極端自由主義者」；特朗普也批評她假借黑人之名，來爭取黑人選票。不過，賀錦麗的團隊強調她的執法背景，包括她擔任三藩市地區檢察官和加州檢察總長的經驗，及後她被選入美國參議院。我們拭目以待，11 月 5 日看看究竟誰能勝出？🙏

緬甸動亂局勢再度升級

稽延

緬甸內戰最新的停火協議談判在 7 月 22 日宣告破裂，動亂局勢再度升級，由當地「三兄弟聯盟」緬甸民族民主同盟軍 (MNDA)、德昂民族解放軍 (TNLA) 和若開軍 (Arakan Army) 組成的反政府軍，與軍政府雙方在撣邦北部最主要的城市臘戍，進行激烈的交戰。

軍方失去最大城市臘戍

MNDA 近日攻克緬甸軍政府東北軍區司令部，並佔領司令部所在地臘戍。緬軍東北軍區參謀長丹津溫上校，在臘戍縣西南角的 41 營地陣亡，成為臘戍緬軍首位陣亡的高級將領。東北軍區原司令員梭丁少將，第一野戰旅旅長妙敏允准將軍等高級將領均被抓獲。

緬甸軍政府在全國有 14 個軍區司令部駐地，其中臘戍是防禦最嚴密的地區之一，臘戍失守是緬甸軍方目前為止失去的最大城市。臘戍作為緬北的戰略要地，也是中緬貿易的關鍵樞紐；是曼德勒至臘戍鐵路線的終點站和滇緬公路的起點站，還是中緬油氣管道的重要組成部分，其命運對整個地區的未來至關重要。因此，臘戍的控制權對任何一方都具有重大的戰略意義和價值。不少分析認為民地武 (少數民族地方武裝組織) 有可能在佔領臘戍之後，向緬甸第二大城市曼德勒推進，緬甸內戰將進一步升級。

緬甸軍政府首腦敏昂萊 (Min Aung Hlaing) 8 月 5 日發表全國電視講話，將緬軍的失敗歸咎於地方民族武裝的恐怖活動，以及外部勢力的干預，並號召全國人民支持緬甸國防軍。

民眾流離失所瘧疾大增

2021 年 2 月緬甸軍方以「選舉舞弊」為名發動軍事政變，逮捕了包括總統溫敏 (Win Myint)、實質領導人昂山素姬 (Aung San Suu Kyi) 在內的多名「全國民主聯盟 (National League for Democracy, NLD)」成員，並推翻昂山素姬所領導的民選文職政府，以軍政府取而代之，並首次宣佈國家進入緊急



狀態。

國家緊急命令授權軍方負起政府各項職能，並讓執政的軍事委員會主席、高級將領敏昂萊握有行政、立法及司法權；而軍事政變也引發了緬甸國內的示威活動，大多數和平抗議者遭到殘酷鎮壓，武裝分子則發起一波又一波的抵抗，抗爭從大城市如仰光和曼德勒開始，逐漸蔓延到緬甸全國。軍警強力鎮壓抗議民眾，隨著各地武裝勢力加入對抗軍政府的行列，全國遍地烽火，死傷無數。這並非緬甸第一次爆發內戰，但此次內戰之所以不同尋常，是因為緬甸的多數民族族裔中的許多平民也拿起武器，與幾十年來一直對抗軍隊的少數民族並肩作戰。

軍政府奪權後，西方國家紛紛對緬甸實施經濟制裁，極端的通貨膨脹導致中產階級急劇萎縮，而內戰持續不斷也使數以萬計的國民無家可歸。根據聯合國統計，緬甸約有近 300 萬人流離失所，數以千計的民眾因內戰死亡。國內的公共衛生系統也已崩潰，兒童疫苗接種基本上已經停止，瘧疾也大幅增加，專家們更開始擔心愛滋病毒和結核病的傳播。

政府宣佈延長緊急狀態

如今軍事政變已過三年，緬甸軍政府正面臨取得政權以來的最大挑戰。實力強大的少數民族武裝團體和人民防衛部隊 (People's Defence Forces)，過去數月持續與軍政府激戰，已經佔領了許多土地，而最近「三兄弟聯盟」至少又佔領了 12,000 平方公里的土地，面積比整個牙買加還要大。美聯社估計，緬甸軍方目前控制的國內領土不到一半，但仍牢牢掌控緬甸中部許多地區，包括首都奈比多 (Naypyidaw)。奈比多近來發生兩宗爆炸案，也成為一些小型火箭彈的攻擊目標。

因此，緬甸軍政府於 7 月 31 日宣佈，國家緊急狀態再度延長 6 個月，這是緬甸國防與安全委員會第 6 度延長緊急狀態。委員會名義上是依緬甸憲法設置的政府機構，實際上已被軍政府掌控。敏昂萊也進一步表示，之所以延長緊急狀態，主要是為先軍方承諾舉行的多黨民主選舉，進行更充分且有效的準備活動。敏昂萊曾經多次承諾會舉行一項多黨參與的大選，他在 6 月曾表示，這項選舉將在 2025 年進行。先前的選舉時程都已經遭到延遲，引用的理由是持續爆發的暴力活動；敏昂萊聲稱，軍政府並沒有計劃長期執政。🙏

複利 是投資增長的力量

林大駒

投資的目的是希望財富增長，以實現理想的生活目標。有一個看似簡單但非常強大的方法，可以幫助你實現這種增長——複利，它的重要性，常被稱為「世界的第八大奇蹟」。

複利創造奇蹟

是什麼讓複利能與吉薩大金字塔媲美呢？它的力量在於能讓你的投資，隨著時間的指數增長。

例如：你投資了 10,000 元，第一年獲得 10% 的回報，你就獲得了額外的 1,000 元。現在你總共有 11,000 元，繼續投資，並在第二年再獲得 10% 的回報。由於你比起初擁有更多錢，你的 10% 回報比第一年產生了更大的增長：1,100 元而不是 1,000 元。

投資增長越多，就能再投資更多，以達到更多的增長。

越早投資越好

投資回報複利的時間越長，雪球效應就越大。早期投資的金錢，比後期投資的錢更具價值。

投資者一：30 歲時開始，連續 10 年每年投資 10,000 元，每年獲得 7% 的回報。10 年過後，他合共投資了 100,000 元。此時他停止供款，但繼續讓他的投資每年賺取 7% 的回報。到 65 歲時，他的投資組合價值將會增長至 802,370 元。

投資者二：40 歲時才開始投資，連續 25 年每年投資 10,000 元，同樣每年獲得 7% 的回報。25 年後他的投資總額達到 250,000 元。65 歲時，他的投資組合價值只增長至 676,765 元；換言之，即使他的投資比起「投資者一」多出 150,000 元，但他的投資組合價值卻比前者少了 125,000 元！

因此，越早開始投資並利用複利，效果越好。

認清稅收優勢

稅收會削弱複利的資本。如果在應稅賬戶中投資，需為賺取到的利息、股息，以及出售投資時的資本增值繳稅，從而降低了實際回報。較低回報，留給下一年增長的資金自然也更少。若在延稅（如 RRSP）或免稅賬戶（如 TFSA）中投資，情況則不同。

在 RRSP 中，投資在賬戶內增長期間是延稅的。在提款時，才按照你的個人所得稅稅

率繳付；然而，在此期間延稅的複利，可以幫助你建立一個相當大的儲備金。

另一方面，TFSA 是用稅後收入作投資的。賬戶內不單資金增長免稅，提款也不用繳稅。因此，在稅務優惠賬戶中投資，可以通過保留更多的資本，來幫助你的投資組合更快增長。

另外，投資包含了許多你無法控制的元素，因此，專注於你能控制的因素尤為重要；特別是那些幫助你最大限度發揮複利的做法，包括及早開始、長期投資、利用有稅務優惠賬戶等。

（文章僅作為一般資訊參考，具體情況請諮詢專業人士。）



西雅圖

一波三折

小金子

天上的爸爸（上帝）非常祝福我，眼看我就要 94 歲了，還給我機會在祂的聖工上有份。

這次跟香港來的「永恆美麗傳奇」的歌手們合作，他們年輕愛主，能唱能分享，並有感人的見證。領隊劉港源靈裡很有智慧，安排的佈道活潑生動，利用一些雖是屬世但勵志、發人深省、耳熟能詳的歌，加上遊戲、詩歌、戲曲和見證，將未信的人吸引到主的家裡。神很祝福他們的擺上，每次聚會都有很多人信主。他們的團隊，人才濟濟，卻也非常愛我，經常給我一起服事的機會。

這次去加拿大的溫哥華、卡加里和多倫多，過程有點曲折。

一開頭，老太太我疏忽了時間過得那麼快，十年的護照，不知不覺到期了。還好，用了加急的方法，在出發前幾天寄回來了。

為了安全起見，出發前我看了家庭醫生，她給我寫了三個「水」字，讓我儘量多喝水。我真的乖乖地喝水了！然而，在啟程前一個多禮拜，我發現小便不順，到晚上情況更差，排不出。好在貼心的小兒子正好回來陪我，他和我五姐的女婿（醫生）商討，對方說：「馬上送醫院！」

於是，小兒子連夜帶我去醫院急診。醫生說是尿道發炎，替我放了小便，但要裝上尿管，並建議我這次的服事取消。

我心不甘、情不願，好不容易

疫情稍退，有服事的機會；且我年紀這麼大，什麼時候被主接回家也不知道。現在服事安排好了竟要取消，我很不捨。和醫生商量，我共有三處服事，帶着尿管當然不便，若尿管取下，是不是可以去後面幾處服事？醫生說，只要乖乖吃藥，多喝水，可能星期六可以去見她。

我老人家現在已回到小孩子的樣式——用尿布。到了星期四，我發現雖有尿管，尿布竟是濕的，晚上情況更差。小兒子不放心，夜裡又帶我去急診。醫生檢查了，決定給我拆尿管，拆後若自己能排泄就平安了！若不能，只有再把尿管裝上。我趕緊迫切的禱告，感恩拆後排尿非常順利。

到了禮拜一，弟兄姊妹開車送我去溫哥華，並且還趕得及參與最後一場服事，向老人院的長者傳福音。回憶這次赴加傳福音，「能成行」只有感恩，與美麗傳奇弟兄姊妹共同服事所結的果子，榮耀歸主！



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/>



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

父親信主的經歷

薩佈麗娜

小時候，父親對我們姐弟還算不錯。雖然生意繁忙，但仍帶我們去遊玩，像是香港著名的淺水灣、深水灣游泳，也曾帶我和兩位姐姐去澳門遊玩。那時候的家庭生活是和諧幸福的。

家庭分裂

然而，當第四個妹妹出生後，生活開始改變。因為母親連續生了四個女兒，在重男輕女的傳統觀念影響下，父親以此為藉口娶了二房。在那個年代的香港，雖然法律上只有第一任妻子是合法的妻子，但納妾的現象並不少見。父親要求我們稱她為「亞姐」，她也是家庭紛爭的起源。亞姐的第一個孩子也是女兒，反倒是我的母親，繼生了四個女兒後，生下了我們家中第一個男孩，接着又有了一對孿生妹妹。

母親對我們姐弟一視同仁，無論是男是女，她都竭盡全力照顧。父親明顯偏愛亞姐和她的孩子，這讓我們這個本已複雜的大家庭更加充滿衝突。我清楚地記得，母親經常無言地承受着內心的痛苦，而我們只能默默陪伴她。當父親對母親動粗時，家裡的氣氛便更加緊張，我們姐弟常為母親打抱不平，最終不得不選擇和母親分開居住。

除了對母親的冷酷無情，父親還沉迷於賭博，家用更是少得可憐。母親在艱難的環境中，含辛茹苦地撫養我們長大，她甚至在街上做起了小生意來補貼家用。而我，在求學期間，父親從未給予任何經濟支持，反而不斷要求我輟學打工。這讓我對父親感到極度失望與

疏遠，內心對他充滿了怨恨與不解。

父親早年做生意時，因為一次工場大火，導致生意一落千丈，工人們各散東西。我心裡知道，家庭的分裂和他的偏愛，也是他失敗的原因之一。隨着時間推移，父親的種種惡行逐漸被我淡忘，因為生活還要繼續。

重新聯繫

母親去世後，我重新與父親取得了聯繫。父親對母親的離世沒有顯得過於悲傷，反倒是談論自己年紀大了，習慣了香港的生活，不願意移居美國。他還表示現在生活很寂寞，只有亞姐陪伴，子女們很少探望他。他聽到我聯絡他時很高興，感覺終於有人關心他。

在那一刻，我本想告訴父親，正是因為他對母親的種種不好，才導致今天子女對他冷淡，但這些話我終究沒能說出口。父親隨後請求我，每個月匯一些錢補貼他的生活費，因為香港的老人金不夠用。我內心掙扎了許久，若答應他的請求，會招致兄弟姐妹的不滿。然而我的內心深處，似乎有聖靈的感動在催促我寬恕他。

我反覆思考後，決定饒恕這個曾經對我們家庭造成傷害的父親，並為他禱告。我答應每個月匯錢給他，但要求他去教會，認識主耶



作者的父親(右)在唱粵曲

蘇。父親同意了，還說會帶亞姐一起去教會。

父親信主

從此之後，父親每個月都會打電話感謝我，並與我分享他的生活點滴。我是唯一一個和他保持聯繫的子女，因此能夠了解到他的近況。他開始參加附近教會的老人團契活動，雖然眼睛模糊，看不清《聖經》，但他仍然參加查經班，並認真聽牧師講解。有一次，他激動地告訴我，他和亞姐在教會受洗了。

這對我來說是一個巨大的鼓舞。神(上帝)在我父親的生命中施行了奇妙的拯救。這位曾經冷酷自私、沉迷賭博的父親，竟然悔改並信主了。因為饒恕父親，我內心的重擔得以釋放，情緒也變得更加輕鬆自由。神在我的生命中，讓我學會了寬恕，也見證了祂的大能。

在與父親保持聯繫的十年間，他的性格逐漸變得溫和謙遜，甚至告訴我，每次和我通話是他最大的安慰。2011年，我回香港探望他，當時他看起來精神不錯，身體也還算硬朗，還告訴我他戒了煙。

2014年冬天，父親因天氣寒冷感染肺炎去世，享年92歲。父親的喪禮由香港教會的牧師主持，我通知了在香港的兄弟姐妹，有幾位姐妹參加了父親的安息禮。我祈禱希望亞姐的子女能夠因此接觸到教會，讓神的福音也進入他們的生命。

耶穌教導我們要傳福音，從家人開始，然後是朋友，再傳給其他人。我們常認為對家人傳福音最困難，尤其是在面對曾經傷害過我們的家人時。然而，只要我們願意開口，神就會開路。正如《哥林多前書》三章6節所說：「我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有神叫他生長。」父親的悔改與受洗，是神的大能在他生命中的印記，而這個奇蹟也深深激勵了我，讓我見證了神在人心中的奇妙作為。

華人恩典聖經教會
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薩克拉門托市(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
 ·福音派神學院完成道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游 (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、六個島國岸上游費用及小費。

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

- 2025年2至4月，本中心將為低收入家庭提供免費電子報稅服務。
- 2025年9月13日-14日，將與華人恩典聖經教會及羅省角聲使團，聯合舉辦音樂佈道會。
- 2025年5月第一個星期，探訪咸陽市角聲兒童之家及湖南之旅 (詳情以後公佈)。
- 2025年，將與羅省角聲合辦創世方舟之旅。

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

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11月23日 (星期六)
 時間：10:00am-1:00pm
 語言：粵語
 ZOOM ID：6823666625
 密碼：5775
 地點：5775(B) Lemon Hill Ave, Sacramento, CA 95824

基督教角聲佈道團

什麼樣的總統才是大選的唯一抉擇？

張文文

這是美國歷史上一個真實的故事。

19世紀30年代，紐約的大律師查里斯·芬尼(Charles Finney)，也是傳道人，他帶領美國民眾，從首席法官到普通百姓，都跪在耶穌的腳前，祈求神(上帝)饒恕自己不按真理而生活的罪。當他在公眾面前承認自己的罪，並接受耶穌基督為救主時，在場的其他律師也跟隨其後。這不僅僅是一次個人的救贖，更是整個法律系統從罪惡中轉向神的一個象徵性時刻。這個事件提醒我們，當人們選擇順服神、走在祂設定的窄路上時，國家和個人都會蒙受祝福。

2024年的美國大選，將是美利堅合眾國的一場生死之戰。這次選舉可能決定美國是成為一個敵視神的社會，還是一個繼續堅持《聖經》價值觀的國家。這也是所有基督徒面對信仰和道德考驗的時刻：我們將站在哪一方？原則是，基督徒應該遵行《聖經》做出人生選擇。

原則一：選擇永恆天國比美國更重要

美國的基督徒既是天國的子民，也是美國的公民。神將「管理全地」的任務託付給人，意味着人對社會有管理的責任。這個託付並沒有因為人的犯罪墮落而結束。

所多瑪和蛾摩拉的故事，讓我們很清楚看到一個實例，當基督徒面對居住國遭難時該如何行。當神要剷滅罪惡累累的城市，亞伯拉罕沒有說那個城市和我無關，滅了它們也是神的旨意，而是為那地祈求。

舊約先知耶利米代表神，寫信給寄居流亡的異國以色列民：「我所使你們被擄到的那城，你們要為那城求平安，為那城禱告耶和華；因為那城得平安，你們也隨着得平安。」(《耶利米書》二十九章7節)

難道，神不知道基督徒是暫時居住在地球上嗎？為什麼祂還要吩咐耶利米寫下這封超越時空的信呢？那是因為，神知道祂的兒女所居住的國家繁榮昌盛了，祂的兒女才會安居樂業。基督徒是蒙受了神恩典的特殊民眾，他們擁有天父所賜的權柄，成為神的兒女。因此，唯有基督徒知道怎麼讓自己所在的國家繁榮富強。

「以耶和華為神的，那國是有福的！他所揀選為自己產業的，那民是有福的！」(《詩篇》三十三章12節)「哪一邦哪一國不事奉你，就必滅亡，也必全然荒廢。」(《以賽亞書》六十章12節)是禍是福，基督徒最清楚。國家繁榮昌盛的唯一秘訣，不是依靠軍事，不是依靠文化，更不是依靠「破壞法律和秩序」的惡法。

自第一批新教信徒抵達北美土地開始，《聖經》塑造了美國400多年之久，全世界都知道美國的主流信仰是基督教。生活在美國的基督徒，有責任為美國的執政掌權者禱告，更要認清怎樣的黨派政府執政是「叫作惡的懼怕」。當你選擇的政黨和總統是讓「基督徒懼怕」的，而不是讓「打砸搶」的犯罪分子懼怕，還能有平安嗎？加州、紐約和華盛頓州，曾經是美國的自榮，是歷史以來世界上多少人嚮往的天堂之地。現在如何呢？

加州的零元購讓多少大小商店感到懼怕；高舉「自由」的華盛頓州波特蘭市，動不動就發生暴動；年輕人打砸搶讓牧師們的家裡都裝上了鐵窗。作惡的人並沒有受到處罰，相反，很多基督徒從紐約、加州逃離到其他州。高舉「人權」、「自由」、「大愛無疆」的州，卻讓正常人的守法居民，在夜間完全不敢出門。這是何等的諷刺！

原則二：選擇神的原則而不是人的觀念

當我們選擇配偶的時候，最看重的是什麼呢？有人可能會說，當然是對方的人品第一，然後是經濟條件。神做事的原則可能不是這樣。一個真正重生敬畏神的基督徒，在選擇配偶時，不會單單看重對方的人品，而是對方與神的關係。人品是不可靠的，今天讓你喜歡的人，明天可能讓你失望透頂。今天有錢財，明天還不起房貸的大有人在。當夫妻雙方個人之間與神的關係親密無間，無論任何情況下都堅持按《聖經》的原則生活，這樣的婚姻會很幸福。選總統也是如此。

在選擇總統時，自然會考慮候選人的政治理論和綱領、經濟理論和國家計劃體系；但絕不能僅僅依



據候選人信奉的某種政治或經濟意識形態。總統候選人的思想、信念、價值觀以及實際的行動方針和政策，會影響選民的思想、價值觀和實際行動。共產主義？資本主義？自由派？保守派？到底要選哪一個？

「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。」(《提摩太後書》三章16-17節)「各樣的善事」當然包括選擇神所喜悅的總統。無論世界上的人如何看待我們，我們面臨的阻力、嘲笑甚至迫害，我們仍要選擇正確的道路。「因這世界的智慧在神看是愚拙，如經上記着說：『主叫有智慧的中了自己的詭計』，又說：『主知道智慧人的意念是虛妄的。』」(《哥林多前書》三章19-20節)「有一條路，人以為正，至終成為死亡之路。」(《箴言》十四章12節)

世界歷經了漫長的時間，特別是二戰之後，曾因獨裁統治而導致的災難簡直是令人髮指、罄竹難書。那些國家在不同時期，曾嚴厲禁止基督徒的信仰自由，控制百姓；導致人民貧困、社會混亂、多災多難等，皆是不爭的事實。

神是否會祝福那些拒絕祂的國家？神是否願意與「選擇性變態」、「自由墮胎」和「同性混居」的放縱惡行合法化並鼓動的政府和國家同在？祂不是喜悅惡事的神，惡人不能與祂同居。人是神按自己的形象和樣式創造的，人為改變性別是對神的羞辱和直接挑戰。作為基督徒，如果不清楚神的法則，那麼就要悔改，認真研讀《聖經》、安靜禱告。不要在投票上得罪神。

原則三：選擇候選人的生命見證而不是政治權力

亞當墮落之後，任何人都與神天生為敵。對權力的欲望，是人最強烈的罪之一。

美國副總統、民主黨總統候選人賀錦麗在演講中提到，她在20出頭時，就體會到了權力的優勢和重要性。她說，做檢察長時，手中小小的筆就可以給人定罪。雖然錯誤可以糾正，但被定罪人的一生活因此毀掉，因為有了犯罪記錄。聽後，不禁令人毛骨悚然。

賀錦麗另一個故事，同樣讓許多中間派人士感到恐懼：如果製藥公司的產品價格不符合政府要求，她可以奪取製藥公司的版權。她想要做的事情，我的父母在50年代已經經歷過。基督徒在這個世界上是神的使者。神是愛，怎麼能容忍一個政黨、一個總統在掌握權力之後做敵對教會的事情？神的震怒常在這些人身上。

教會強烈反對殺嬰和墮胎的行為，信奉神所示的性倫理，基督徒必須保持性忠誠和純潔，並尊重《聖經》中的婚姻。民主黨大會預備了墮胎設備，方便參加者進行手術，這是神所喜悅的事情嗎？另外，教會尊重和鼓勵勤奮工作，懶惰是嚴重的罪。使徒保羅吩咐教會的領導人：「若有人不肯做工，就不可吃飯。」(《帖撒羅尼迦後書》三章10節)民主黨的政綱是發放經濟補助，領救濟金的人無需工作，終日閒談、吸毒。這樣的行為是神所恨惡的還是喜悅的？

再來看看共和黨總統候選人、前美國總統川普。2021年，川普總統在開國元勳華盛頓曾參加過敬拜主耶穌的大教堂門口，高舉《聖經》。他是否是基督徒，我們不知道。但神給他機會，讓全世界看到美國總統高舉《聖經》，這是鐵的事實。他知道美國唯一的拯救、唯一的平安和繁榮之路是高舉《聖經》。川普總統在復活節的白宮演講會上，全程講述耶穌基督是人類的救主。川普總統多次在公眾場合演講中提到，他不是最大的老闆，最大的老闆是耶穌基督。

2024年7月13日，川普總統被刺殺震驚全世界，子彈擦過耳朵。這是一個顯而易見的神蹟。許多非基督徒也驚呼，「真有神的保佑，我真的要去教堂了。」神給予共和黨總統候選人、前美國總統再次高舉他自己聖名的機會。之後，川普與伊隆·馬斯克在網絡上的公開對話中，再次呼籲所有人思考「信靠神」，並表示「I'm a believer now(我現在是一個信徒)」。

主耶穌說：「凡在人面前認我的，在我天上的父面前也必認他。」(《馬太福音》十章32節)我們的救主耶穌認定川普總統是祂的孩子。

智慧抉擇

許多基督徒為大選過分焦慮、擔憂，其實大可不必。廢王、立王都在於神。神掌管萬有，我們的投票也許並不能決定誰是美國2025年的總統，但是，我們的投票是自己信仰的展現，也是自己與神關係的一次體現。勸告所有的基督徒要做好被逼迫的預備。當一個與神為敵的政府上台之後，你要面臨的選擇，比今天選擇總統更難。🙏

兒童佈道短宣 積極行動 到夏威夷傳福音

向兒童傳福音，是基督教薪火相傳的重要行動；「角聲」悉心培養基督小精兵，為教會增長締造無限生機！參加兒童佈道短宣隊，讓您走出自己的舒適區，體驗宣教士的生活，並接受培訓，成為兒童佈道及主日學教育專才，以後用自己的愛心和卓見，造就出尊主為大的教會接班人！



夏威夷短宣日期

☐ 2025年03月14日至03月23日



參加資格 重生得救的基督徒，對兒童佈道有熱誠和愛心；有一定的中文或英文程度，國語或英語流利；有兒童佈道經驗更佳。成功被錄取者，本團將予培訓及給與籌款信，讓短宣老師可籌募費用。

短宣費用 US\$1,980 (包括從紐約到夏威夷的來回機票；簡便食宿、材料費、行政費、夏威夷一日遊費用。)

查詢電話 718-799-8245; 631-880-8948 或 347-605-1111

如有心參加短宣隊

請填妥以下表格，連同10元報名費(支票抬頭請寫：CCHC，並註明「夏威夷短宣」)，寄往：CCHC-Herald Monthly, 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367

兒童佈道短宣隊報名表

姓名：(中) _____ (英) _____
地址： _____
電話：(家) _____；(手機) _____ 性別： _____ 年齡： _____
電郵： _____ 所屬教會： _____
短宣地點：☐夏威夷；參加日期： _____年____月____日至____月____日
本團收到報名表後，將會約見，合資格者，會被接納為本團兒童佈道短宣隊員。

網上報名：請掃QR Code



基督教角聲佈道團主辦



成為智慧父母 祝福親子關係

愛華

「家庭」是我們學習彼此關懷、互相依賴、扶持和原諒的地方。父母在關懷子女身體健康和智力成長的同時，也應根據子女不同年齡階段的性格和需求，給予自由選擇的權利，以體現對他們的愛和尊重。這可說是建構和諧家庭的基礎。

良好關係是基礎

然而，父母本身在成長過程中，或多或少會帶著原生家庭的傷害，承襲了家庭中未解決的問題，不完美地撫養自己的子女。然而，父母需要與子女建立良好的親子關係，因為只有在良好關係的框架內，出現問題和矛盾時，才有管道化解誤會，增進相互理解，從而實現良好的溝通和幸福的家庭。這確實不是一件容易的事。

父母出於好意，基於自己認為對子女好而為他們做選擇時，很容易得罪他們。在這個道德示微、個人主義盛行的時代，父母與子女無法溝通，因

而產生矛盾、關係破裂的現象，在家庭中屢見不鮮。父母與成年子女之間產生隔閡，很容易變得像陌生人一樣。因此，在子女還在可塑造的年齡段，父母應該積極與他們建立溝通管道，並根據每個子女的獨特性，用合適的方式與他們建立親密的親子關係。要成為成功和明智的父母，需要花時間和精力不斷地學習，並在過程中持續實踐、反思及操練。

一堵看不見的牆

一位媽媽分享：「大女兒剛大學畢業時，因為沒找到適合的工作，在托兒所當臨時代課老師。薪水不高，為了省錢，決定回家住！她不停地提醒：『我不想你們管我，我在外面這麼久，一個人習慣了，你們不要再把我當小孩子，不要再為我操心了！』下班後，女兒常會和朋友相聚，通常半夜才回來，很少在家看到她。」

「身為母親，我很想坐下來和她聊聊，但還沒說幾句，就被她堵住了。因為說話的機會太少，實在有些不知所措。這時才發現，她已經不再是以前的那個孩子了，我們中間隔著很多不同的價

值觀和對事物的看法，彼此間存著猜疑，互不信任，好像有一堵無形的牆，讓『沉默』殘忍地把我們的關係分開了。因為在孩子小的時候，沒有與她建立良好的溝通方式，所以只能默默無語的任其自然發展！不久，女兒找到好工作便搬出去居住，好像斷了線的風箏。她大多時獨自承擔起一切，也很少回家探望父母。」

親子關係的講座

這位母親繼續說：「很感謝神帶領我們來到『角聲護家中心』，參與不同主題的講座和支持小組討論。在不斷的反思和學習中，我們禱告求神的憐憫和幫助！相信在神的愛裡，我們的心會得到安慰，我願意再次把握機會，與大女兒重新建立更好的關係。在神的恩典裡，期盼看到女兒回頭，也願意與我們在主裡，一起前行！」

「角聲護家中心」18年來，為社區朋友們不定期提供建立親子關係的講座，致力於陪伴父母親學習成長，祝福子女的生命，建構幸福與喜樂的家。10月18日，親子教練王麗怡，在「護家」舉辦社區免費線上講座「智慧父母，親子關係」。不論您的子女年紀多大，家庭在怎樣的光景下，親子關係現況如何，在神的愛裡都有盼望！「護家」願意幫助您成為子女的知己和情感教練，學習作智慧父母，伴您走在健康喜樂、家庭和諧的蒙福之路。歡迎您報名參加。



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
請註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，並註明你的電郵地址，背面寫上deposit

股價奉獻

E. trade from Morgan Stanley account # : 146662635 ; DTC# : 0015

感謝支持，願上帝賜福給您！

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



第21屆

角聲護家中心 生命重建營

一次的機會，一天的領悟，一生的受益

2025年2月7-9日 三堂課 共11小時(線上課程)

第一課：認識自己+分組
美西：2月7日(星期五)
下午6:00-9:00
北京：2月8日(星期六)
上午10:00-下午1:00

第二課：懼怕、忿怒、苦毒+分組
美西：2月8日(星期六)
下午5:00-9:00
北京：2月9日(星期日)
上午9:00-下午1:00

第三課：饒恕、放手、得醫治、得自由+分組
美西：2月9日(星期日)
下午5:00-9:00
北京：2月10日(星期一)
上午9:00-下午1:00

講員

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

2.護家小組長同工們

語言：國語、粵語
報名費：\$100 (雜費費：自由奉獻)
報名時，請務必提供你的微信ID，以便入群查收營會ZOOM ID和密碼通知。
報名截止：2025年2月2日。
報名請掃二維碼



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

10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：10月8日(星期二) 7:00-9:00pm

北京時間：10月9日(星期三) 10:00am-12:00pm

北美報名：

中國報名：



報名截止時間

10月6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

北美基督神學院

• 10月5-6日、10月12-13日、「基督教倫理學：理論與實踐」課程...

十架救恩基督教會

10月5日(星期六)2:00pm·十架救恩基督教會與角聲 Herald Music...

家庭親子系列

10月19日(星期六)10:30am·角聲佈道團北加州分會主辦「逃離打機癮」...

西雅圖中信福音中心

10月至12月·中信福音中心開辦秋季班·透過Zoom提供超過40門免費在線視頻課程...

東灣中信福音中心

10月1日、11月5日2:00pm-4:00pm·中信福音下午茶座...

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 Community Baptist Church of San Jose 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 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

加州士德頓基督福音堂 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...

西雅圖華人浸信會 Chinese Baptist Church, Seattle 誠聘全職中文事工牧者

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)

號角 廣告刊登 閣下如有興趣於號角月報刊登廣告...

洽詢聘牧委員會 Email: search@tccbc.org

詳情請參閱本教會網站: seattlecbc.org/jobopening/

有意者請將履歷、得救見證寄至 電郵至: cgccsearch@yahoo.com

你感到聖靈在呼召你到美國教會事奉嗎? Chinese Presbyterian Church of Oakland...

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...

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：9/6-11/8 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



- ◆ 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

羅仕成傳道-助理牧師

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 of SF

會牧：方國傑 副牧師：陳子煜 傳道：陳永平

主日崇拜：
英語 9:45am 粵語 11:15am 國語 1:30pm
主日學：粵語 9:45am 英語 11:15am
本會設有各年齡的團契及小學課後補習班

電話：415-397-2828 電郵：office@cibcsf.org
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 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

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
愛加倍團暑期班：6/2024 - 8/2024

華人金巴崙長老會

Cumberland Presbyterian Chinese Church

主任牧師：梁建中牧師

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

角聲宣教士學院

城市宣教專業兩年制文憑課程

2025年春季課程 開始招生
1月6日~4月11日

課程說明

- 「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。

6個單元

· 聖言宣教 · 處境宣教 · 友誼宣教 · 權能宣教 · 牧養宣教 · 策略宣教

詳情及報名

網站: humi.nyc
電話: (718) 799-8258
郵箱: humi@cchc.org



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。

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.fcscsanjose.org
4255 Williams Road, San Jose, CA 95129
(Saratoga及Williams交叉口, 25·57·58號公車直達)
聚會時間:
中文敬拜(實體+網絡): 11:15am-12:30pm
英文敬拜(實體+網絡): 9:30-10:45am
中文成人主日學(實體+網絡): 9:40-10:40am
兒童敬拜/主日學(實體上課): 9:45am-12:30pm
家庭小組及團契聚會: 請電詢教會辦公室
教牧同工:
中文部: Lianhai Fu 傅連海、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: 9:00am 國語崇拜
10:00am 英語/兒童崇拜/粵語主日學
11:20am 粵語崇拜
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

方舟浸信教會

Ark Baptist Church

在基督裡成長，在萬民中傳揚
聯合主日崇拜: 10:00AM
兒童主日學: 10:30AM 週二禱告會: 7:30PM
成人主日學: 11:45AM 週五3G小組: 7:00PM
會址: 380 Montague Expressway, Milpitas, CA 95035
(鄰近Great Mall·Montague與Capitol交口附近)
電話: (408) 526-1312 網址: www.arkbaptistchurch.org
會牧: 孫蕙儀牧師

東灣 EAST BAY

Pleasanton 灣區平安福音堂

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

柏克萊華人浸信會

Berkeley Chinese Baptist Church

英語崇拜: 週日上午九時半
粵語崇拜: 週日上午十一時
(國語翻譯及幼兒照顧)
中文部牧師: 方國華牧師
地址: 1951 Sacramento Street, Berkeley, CA 94702
電話: (510) 848-8722
網站: 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_email@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) 996-6208
- 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

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

中華歸主柏克萊教會

主任牧師: 陳光
中文部傳道: 陳凱翔、羅慶軍
英文部牧師: Dennis Lee、Theodore Ma
主日崇拜
英語 (Vinewood): 每週日上午 9:30
國語: 每週日上午 11:00、下午 5:00
聯繫方式
510-654-8137
www.cfberkeley.org www.vinewoodcf.com
2715 Prince St, Berkeley, CA 94705

蘇郡華人基督教會

Solano Chinese Christian Church

2022主題: 專心仰望耶穌, 靈命成長, 肢體合一
主日國語崇拜: 10:30am
兒童主日學: 10:30am (English)
成人主日學: 9:00am
祈禱會: 每週三晚上 6:30pm
團契聚會: 每週五晚上七點
聯絡: Andy 王永平弟兄 電話: 707-290-2348
地址: 401 West Monte Vista Ave, Vacaville, CA 95688
(Trinity Baptist Church, Room 120)

夫妻口角成悲劇 • 貴州怒漢入囚牢 可憐鄉間小孤女 • 痛失怙恃待支援

2024年9月3日下午5時40分，美國紐約市皇后區法拉盛凱辛娜大道，發生了一件聳人聽聞的殺妻案。26歲的中國籍女子唐貴梅，被其25歲的丈夫麻茄海，持刀刺傷她的頸部和腹部，被送往紐約長老會皇后醫院搶救，最終不治身亡。

麻茄海與唐貴梅是走線居民，2016年相識後步入婚姻殿堂，2018年及2020年分別誕下兩名女兒。最近他們一起偷渡到美國，一起在紐約為生活打拼。由於語言障礙在美國生存不易，為學得一技傍身，貴梅在丈夫的同意下，到案發的按摩店學習按摩技術。事發當日，他們夫妻二人在按摩店內，發生激烈爭吵；然後殺妻慘劇發生，事後麻茄海被警方監禁。

傾向。雖然每次施暴後都會道歉，但暴力行為仍不斷升級。貴梅為了給孩子一個完整的家，多次選擇原諒，但仍逃不過死在家暴之中。麻茄海平日對妻子打罵，已是家常便飯，更有嚴重的虐妻事件：貴梅懷二胎時，因夫妻爭吵導致嚴重家暴，令孩子早產、貴梅大出血。2023年1月，貴梅因被毒打而首次報警，但未能制止丈夫的暴力行為。2024年4月，貴梅又因丈夫的嚴重家暴，導致頭部和臉部受傷，一度想輕生，最終因女兒哭求而放棄。

這次事件後，麻茄海在派出所寫下保證書，承諾再不動手。然而到美國後，於今年9月3日，兩人因瑣事在手機上爭吵，麻茄海竟買刀前往按摩院，殘忍地殺害了唐貴梅。如今貴梅已入土為安，兩個女兒仍在中國貴州，由奶奶照顧。麻氏夫婦來到美國不久，每天

子們魂牽夢繫地思念母親，母親卻已不在人世，就令人不禁落淚！

紐約這件殺妻慘案，在社區中引起很大的迴響，同時也敲響了「家庭暴力零容忍」的警鐘。正如貴梅的姐姐所說：「家暴只有零次和無數次。」請受虐婦女在家暴發生時儘快報警！也奉勸有暴力傾向的人士，早日尋求心理輔導，以免釀成終生遺憾的大錯。這個家庭慘劇，也給社區一個共襄善舉的機會，面對兩個母死父囚、嗷嗷待哺的小孤女，「愛心匯點」請求您大發惻隱之心，為這對6歲和4歲的孤女，獻出您的愛心力量！讓她們不至從小饑寒交迫。善款支票抬頭請寫：CCHC- 愛心匯點，並註明：「麻氏孤女」，逕寄：CCHC, 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367。謝謝！願上帝賜福與您！

童年家變苦 • 今成大學生

三明市角聲華恩兒童之家的孩子賴炳均，是2011年8月底入院的。當時他才是個小毛頭，因爸爸車禍去世，媽媽離家出走，年邁的爺爺、奶奶務農為生，無法養活他們姊弟三人，於是他和姊姊、弟弟就由民政局介紹，進入兒童之家。他讀書頗有天賦，初中成績優異；2021年初中畢業後，考上三明市重點高中。2024年高考成績屬於理科的本科線，被河北地質大學錄取，專業是土木工程。以下是他的高中畢業感言：

「高中三年過去了，時間過得真是讓人覺得太快了！似乎就在一眨眼之間，現在回憶高中的歲月，感慨萬千！
「高考已經結束，而我也要從現在起脫離高中去大學。對於我的老師和同學，我心裡充滿著不捨之情，因為他們構成了我歡樂的高中生活。我很感謝他們給我帶來的歡樂，以及在我低谷期給我帶來的鼓勵，正是因為如此，我才能在高三的下半年奮起直追。同樣，我也很感謝兒童之家對我的幫助！正是因為在兒童之家打好了堅實的基礎，我才能更好地適應高中生活。因為只有離開兒童之家後，



你才會感受到兒童之家的溫暖與體貼。
「將來出去之後，沒有人監督，沒有人管理，也沒有人會像兒童之家的愛心家長一樣，親切地勸你努力讀書。在外面，一切都只能靠自己，因此自律成為生活的第一要素。因為只有管好自己，讓自己能夠心無旁騖的學習，這樣才能讓自己得到充分的提高。說實話，現在我開始後悔高中為什麼不夠自律，不然的話，我可能會去更好的大學，選擇我喜歡的專業，而不是像現在這樣，以不上不下的成績，為了報志願而忙得焦頭爛額。
「因此，合理去使用手機，成了高中生活的最大難題，同時也是使自己自律的最大困難。在高中，幾乎沒有人能夠邊玩手机邊學習，每天光是學習，就佔了一天中的大部分時間，光是作業就讓人苦不堪言。其次，一般人沒有讀書的天份，所以我們更應該要努力讀書，



為自己的將來負責。儘管高中生涯很苦很累，但生活也同樣精彩！我們能在這裡遇見志同道合的同學，還有亦師亦友的老師，各位老師的教書風格，也很幽默風趣。儘管仍然有自己不喜歡的老師，但我們並不會因為一點點的屋簷，而被遮擋了整片星空。

「我謝謝學校的老師，更要感謝兒童之家的養育和教誨之恩！上大學之後，我就要獨自承擔責任了。成功是要用理想去引路，要用創造力去開關，要用汗水去灌溉。希望我們人人都能走上自己渴望的人生道路，不留遺憾！」

在此，請大家為炳均禱告，求主賜福與他前面的路！親愛的讀者：從小面對苦難人生的炳均，在兒童之家生活了13年，受到支持者的愛護和資助，如今成為一位勤奮向上、心理健康的大學生。您們的善舉，造就了這個年輕人。若有讀者願意支持角聲兒童之家事工，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，可透過信用卡奉獻。詳情請致電「角聲」會計部查詢：(718)799-8253 或 accounting@cchc.org。奉獻收據可作報稅用。謝謝！

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

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8月《號角》的愛心捐款為 \$375.00
所有捐款，將附上收據作報稅用。謝謝支持！
以上數字尚未經核數師核對。

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

角聲北加州分會 + 沙崙華人浸信會

合辦
角聲專題講座

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
• 幼兒園 • 中文學校 • 夏日營
(650) 991-4673
www.hopedalycity.org
Email: info@hopedalycity.org
55 San Fernando Way, Daly City, CA 94015

有請...

2024 10月
題目: 快樂是一種選擇
講員: 馮煜強博士
日期: 10/19 (星期六)
時間: 上午10:30-12:00

2024 11月
題目: 老眼昏花
講員: 麥國祥眼科醫生
日期: 11/16 (星期六)
時間: 上午10:30-12:00

2024 12月
題目: 淺談加州「可撤銷死後轉移契」(TOD)與白卡關係
講員: 角聲社區服務部主任鄭太
日期: 12/21 (星期六)
時間: 上午10:30-12:00

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

講座地點: 沙崙華人浸信會
1620 Irving Street
San Francisco, CA 94122
(415) 664-3303
(費用全免 | 會後茶點招待 | 設托兒服務)

郭志偉：燃亮祝福的星火

阿偉



畢業於香港演藝學院戲劇學系的專業演員郭志偉 (Ray Kwok)，希望用以往的工作經驗，為年輕的香港新移民搭建一個表演藝術平台——「友·戲 Fun」。一部高水準音樂劇《祝福的星火》，9 月在溫哥華演出，透過動人的歌曲、悅目的舞蹈和真摯的演繹，展現出生命的希望和出路。

《祝福的星火》，9 月在溫哥華演出，透過動人的歌曲、悅目的舞蹈和真摯的演繹，展現出生命的希望和出路。

小嘍囉信主 生活有規律

Ray 出生在一个底層階層的家庭，在家中排行最大，下面有弟弟和患有輕度智障的妹妹，一家五口住在 100 呎的政府公共屋邨單位。

他憶述：「我的童年充滿挑戰，父親當時只有 20 歲出頭，經常與朋友外出花天酒地，流連忘返，並欠下巨額賭債而離家。母親在製衣廠工作，靠日夜加班和兼職，賺取微薄的工資來應付家庭生活開支。在沒有家長看管的情況下，我不僅學業成績一落千丈，還經常跟一班品行極壞的『大哥』在街上遊蕩，且以偷竊為樂。」

感恩的是，中一那一年，Ray 入讀了一間基督教學校，並在一次福音週的聚會中決志相信耶穌。同年暑假，他隨一名同齡的鄰居女孩參加教會團契活動，從此成為基督徒。後來 Ray 在教會和弟兄姊妹的鼓勵下，每天有個人靈修時間，並寫下自己的體會；透過讀經，他不僅認識神（上帝）的真道，還了解到自己是個罪人。為了回應神救贖的大恩，Ray 的生活變得有規律，不再與「童黨」為伍。他開始專心上課，並逐漸投入教會生活，期望透過事奉，塑造屬靈的品格，使生命轉變。

富藝術天賦 當專業演員

由於家庭經濟欠佳，Ray 被迫中三輟學，在製衣廠當雜工，每月賺取一千多元的薪金。他渴望繼續升學，期盼以高學歷找到理想及高薪的職業，藉以改善家庭的生活條件。

「為此我省吃儉用，以半工讀形式完成夜校高中和專科進修課程。經過 6 年艱辛奮鬥，從工廠雜工晉升為外資商行採購文員，家庭經濟也得到改善。」

其後，Ray 憑着理想的學業成績和神賜予的藝術天賦，成功考入香港演藝



學院戲劇學系，修讀兩年全日制文憑課程及三年全日制榮譽學位課程。畢業時，更以優秀表現獲「香港話劇團」聘任為全職專業演員。在 1997 至 2007 年的全職專業演員生涯中，神讓 Ray 與許多國際級藝術家合作，到世界不同地方表演，累積了豐富的专业舞台表演知識和戲劇教育經驗，這些都為他未來的事奉做好準備。

製作音樂劇 全方位事奉

2000 年，Ray 認識了現在的妻子 Anita，二人在香港聖公會聖士提反堂聚會，一起學習《聖經》。2004 年，為了慶祝教會 140 週年堂慶，主任牧師邀請 Ray 撰寫一套讓全體弟兄姊妹參與的大型音樂劇。



在那次的事奉中，我看到表演藝術平台如何能有效地將福音傳遞給觀眾，並轉化青少年的生命。及後，我毅然辭去演員工作，成立專業舞台製作公司，希望透過表演藝術將福音傳給年輕人。」

自此，Ray 的藝術工作範圍逐漸擴展至編劇、導演、作曲、填詞、監製及戲劇導師等。除了製作福音音樂劇外，還特別為小學至大專、社區青少年製作內容正面積極的高水準音樂劇，接觸超過一萬人，演出規模從學校禮堂至社區會堂，從專業劇院至大型體育館。

2019 年，Ray 與家人從香港移居卡加里，並加入卡城聖公會牧愛堂。那三年正值新冠疫情影響最嚴重的時期，教會實體活動差不多都停止。在牧者的帶領下，Ray 積極參與各種牧養活動，包括任教主日學、探訪年長教友、帶領夫婦團契和在崇拜中擔任不同的事奉崗位。他一直感受到神的召喚：興旺教會，廣傳福音。

移居溫哥華 服侍新移民

2021 至 2022 年間，隨着新的移民政策，有許多香港家庭和年輕人抵步溫哥華。「當時，溫哥華聖公會牧愛堂，正聘請一名青年傳道人，我和太太同心祈禱，感受到神的召命，希望用以往的工作經驗，為這批新移民拓展新的宣教事工，於是決定遞交求職信。」經過多次面試後，Ray 終獲聘用。

2022 年 9 月，Ray 舉家從卡城移居溫哥華，並在教會開設了「香港年輕家庭事工」，服侍新移民。其中有一個專為小朋友設計的表演藝術計劃「牧童訓練系列」，包括兒童合唱團、兒童中文故事班和兒童中文音樂劇。過去兩年，該計劃已吸引了超過 60 名兒童和十多對父母參與教會聚會。

祝福的星火 見希望出路

同時，Ray 亦在「加拿大亞裔及多元文化事工 (Asian and Multicultural Ministries in Canada, AMMiC)」中，跟幾位同工推出一個表演藝術平台「友·戲 Fun」，是專為新移居加拿大的香港年輕人而設的，過去兩年已有 80 多名年輕人參與。

「友·戲 Fun」第二部音樂劇《祝福的星火》在 9 月演出，那是根據石硤尾木屋區火災倖存者真人真事改編的。透過動人的歌曲、悅目的舞蹈和真摯的演繹，讓觀眾感受到人性中的善良和勇氣，並展現了生命的希望和出路。

在牧養年輕家庭和青少年的過程中，Ray 發覺自己需要更熟悉《聖經》和神學知識，所以他希望進修神學，好在未來外展和宣教的路上，有更充實的《聖經》根基，服侍更多信徒和非信徒。Ray 的禱告是：「願神繼續塑造我，讓我成為更合乎主心意的謙卑僕人。」🙏



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

八點正

傾談

十月

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

- 07 Dr. Bill Tam - (譚克成博士)
- 14 Dr. Alex Yu - (余創豪博士)
- 21 溝通、協作、好隊工 - (梁澤銘傳道)
- 28 提案縱橫 - (李少敏主席)

星期二

社區資訊

- 01 法理情 - (Linda Wong 律師)
- 08 角聲旅遊 - (角聲同工)
- 15 福樂安寧 - (羅裕康醫生)
- 22 租務條例 - (方律師)
- 29 遨遊萬里 - (彭浩)

星期三

心理家庭

- 02 望聞問切 - (鍾鴻基中醫師)
- 09 談花說草 (Maggie)
- 16 切莫輕視胸部痛楚 - (黃顯慶醫生)
- 23 人性最大的弱點：「情緒」 - (周小群醫生)
- 30 活得精彩：被討厭的勇氣 - (馮煜強牧師)

星期四

福樂康寧

- 03 時事縱橫 - (林修榮弟兄)
- 10 醫藥健康 - (吳光敏醫生)
- 17 藥理常識 - (劉智昌藥劑師)
- 24 家庭園藝 Q&A - (Barrow Kwan 弟兄)
- 31 萬聖節 - (劉澤芝博士)

蔣吳蕓蘭



人生，總是在不斷地做選擇。想像一下，你站在你最喜歡的冰淇淋店櫃檯前，向服務員詢問「你認為我想要什麼？」

你當然不會那麼做。各種各樣的冰淇淋口味誘惑你，做出選擇可能很困難，但你會這麼做：「請給我櫻桃禮年和巧克力之夜，將巧克力放在底部，然後舀一勺裡面有很多櫻桃的放在頂部。」

誠然，生活中大多數的選擇，無法如在巧克力和香草之間做出選擇那樣簡單，但你選擇什麼、如何做出選擇或不做選擇，與對自己負責一樣，對你的自尊至關重要。

選擇有兩種類型：一是主動選擇。當你讓某件事發生並承受後果時；二是被動選擇，即「選擇不選擇」並繼續維持現狀。這種選擇可能是因為你認為，做出任何選擇可能會導致改變，並且伴隨著高風險。

主動的選擇可能是痛苦的；這些決定常常伴隨著恐懼和脆弱的感覺。僅僅因為我們知道什麼對我們最好，並不會讓事情變得更容易，因為這種選擇也是有風險的。很多艱難的選擇並沒有絕對的對錯，也沒有完美的解決方案。面對這些艱難的決定需要很大的勇氣。

另一方面，延遲選擇可能會產生嚴重的副作用，包括壓力、憂鬱、灰心、冷漠，甚至引起身體疾病。拖延很少能帶來好的結果。

儘管最終選擇權在於你，但到達目的地並能夠做出決定並不一定孤單獨行。求助，與另一個人討論問題可能會有所幫助，尤其是那些站在你這邊但與你的決定無關的人。不要忘記，神一直在等你向祂求教。

即使只是表達你的擔憂，也可能會幫助你解決問題。寫下利弊，亦會幫助你看得更清晰，而非只是將所有事情都記在腦子裡。保持一定的距離，包括情感上或身體上，都可能會讓評估變得更容易，特別是如果這個距離可以讓你看到現實的情況，而不只是你一廂情願希望的那樣。

即使經過深思熟慮，也不是每個選擇都是正確的。但錯誤的決定並不代表你就錯了。而且，雖然聽起來很陳腔濫調，但我們學習的方式之一就是透過我們所犯的錯誤來學習。

並不是你所做的每一個選擇都會對你的一生產生深遠的影響。但持續不斷的做出選擇的行為將會影響你一生。

尋求上帝的旨意，做出你相信的選擇，有意識地、經過深思熟慮的選擇，並對你的選擇負責，這些標誌都是讓你成為一個有信念和承諾的人，像聖經人物約書亞一樣。

「若是你們以事奉耶和華為不好，今日就可以選擇所要事奉的：是你們列祖在大河那邊所事奉的神呢？是你們所住這地的亞摩利人的神呢？至於我和我家，我們必定事奉耶和華。」（《約書亞記》二十四章 15 節）

還在為選擇而煩惱嗎？請思想耶穌基督告訴門徒的話，讓我們的主來引導你：

「不是你們揀選了我，是我揀選了你們，並且分派你們去結果子，叫你們的果子常存，使你們奉我的名，無論向父求甚麼，他就賜給你們。」（《約翰福音》十五章 16 節）

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



今天是陳志的生日，大家要給他一個驚喜，蛋糕禮物氣球都準備好了，但已過了半小時，他還沒出現。大家正在焦急，但說時遲那時快，陳志終於來到！他立刻向老友們道歉，並表示感激他們的厚愛。在吃蛋糕時，陳志向大家解釋遲到的原因，並過去一星期休假，忙碌課堂期末作業的真相。

原來他在附近地鐵的出口，忙著採訪乘客，誤了今天茶聚時間。他採訪，除了收集一些基本資訊之外，主要是問兩個簡單的問題：「你對現時的生活滿意嗎？」無論乘客的回答是或否滿意，都跟進去問第二個問題：「什麼事物讓你覺得滿意或不滿意？」這是陳志在工餘進修的社會心理學課堂作業。

這門課的必讀書目中，有「2024 世界幸福報告」，報告中指出被問卷的 143 個國家，其人民自我評價對生活的滿足感。問卷結果顯示，芬蘭又再名列前茅，被譽為全球最幸福的國家，因為芬蘭人無論是年輕或年老，都感覺生活很滿足。報告又指出，前十名中，以類似芬蘭社會經濟文化的北歐國家居多，包括丹麥、冰島、瑞典、荷蘭、瑞士、盧森堡等。但美國則不幸從去年第 15 位跌至第 23 位。美國的退落，觸動陳志的好奇心，特意要明白他的社區，對幸福有那樣的看法。

陳志按照老師對作業的要求和指示，除了實地問卷，還要對芬蘭能連續七年奪冠做文獻研究。問卷方面，要在抽樣指定的幾個地點，採訪指定的人數，地鐵出口只是其一，還有超級市場門口，購物商場大堂，城市廣場等。訪問結束後，陳志將所搜集的數據整理、統計分析結果，並寫問卷報告，報告中還要加上芬蘭人民感覺幸福的研究。

王偉問：「問卷作業到目前為止，你感覺怎樣？」陳志說：「很多人拒絕被訪問，而且態度不好。但經過一星期沒日沒夜地努力，今天已達採訪的人數！最費時，最難料的問卷已經完成，覺得如釋重負，但跟著來的整理、分析工作，雖然繁重，但時間是在我的掌握下。」

葉蘭好奇地問：「過去幾天你有發現什麼滿足的因素？有沒有與芬蘭人的滿足感相似？」陳志說：「我還沒有做芬蘭人的研究，下次給大家報告。至於採訪得的數據，還沒開始統計分析，但據我的記憶，回答滿意生活的佔少數，不滿意的佔大多數！不滿意的原因，例如：通勤時間長；工作時間長；物價高漲；家庭問題；有苦難言；與同僚衝突；跟老闆不和；賺不

夠養家；不信任政府；疾病纏身；失業徬徨；生活壓力；沒有知己談心等。滿意的原因大概包括：三餐溫飽；有居所；康健力壯；有信仰；溫暖家庭；男女朋友；仍能賺錢；滿意工作；運動鍛鍊等。」

專業心理輔導的葉蘭繼續追問：「被訪問的人除了回答你的問題之外，他們的態度和身體語言，有說些什麼嗎？」陳志說：「問得好！我也留意這方面。我發覺大部份願意被訪問的人，似乎存著戒心，有不信任的態度；有些雖然口說滿意，但臉上表情卻是另一回事；有些目光呆滯，有些沒有笑容；有些好像千斤重擔壓在心頭，勉強給我回答就趕緊離開。」

「但昨天在購物商場採訪，碰巧遇上了滿臉笑容的陳牧師，我也順便採訪他。正如所料，他說感覺幸福的原因是相信耶穌。他指出信了耶穌，人生有了方向，有滿足的生活。他還打開《聖經》給我：『祢（上帝）必將生命的道路指示我，在祢面前有滿足的喜樂，在祢右手中有永遠的福樂。』（《詩篇》十六篇 11 節）我真佩服陳牧師信靠耶穌的心。」

親愛的讀者朋友，你幸福嗎？你願意信耶穌得滿足的喜樂，得永遠的幸福嗎？請把握機會，不要遲延！

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



San Leandro CCM Gospel Center 東灣中信福音中心
請瀏覽 San Leandro 中信福音中心網頁 www.ccmsgc.org
2525 Merced Street, #200, San Leandro, CA 94577
上午十點半【豐盛樂齡坊】(團契後一同享用豐盛樂齡午餐)
【有傾有講談信仰】(實體)
【中信福音下午茶座】(不同講員)
(實體) 普通話初級課程 逢星期三上午 10:00am-12:00pm
中信福音粵曲組(實體)
敬拜讚美團訓練課程(實體)-導師：羅天樂音樂教授
英語會話班(實體)
易筋運動班(實體)-導師：Angela Tam
公民入籍班(實體)
英文基礎班(實體)
(星期四)活力排舞班-導師：Vincent Tam

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
**福音茶座日期：每個月第一個星期二
10/1/24; 11/5/24; 12/3/24; 1/7/25; 2/4/25; 3/4/25;
10/01/2024 星期二 下午 2:00PM-4:00PM
11/05/2024 星期二 下午 2:00PM-4:00PM
實用英語會話班(實體)
樂齡團契 SENIORS FELLOWSHIP

東灣中信福音中心 Chinese Christian Mission
SL CCM Gospel Center - 2525 Merced St., #200, San Leandro, CA 94577
每週(實體) / (網上)課程及活動 - ccmsgc@ccmusa.org (510) 969-4404
Table with columns: Day, Morning, Afternoon, Evening. Lists various activities like Bible study, music, and community events.

推介：網上 iPhone/iPad 初級/中級班。星期三晚網上查經(羅裕康醫生)



WE'RE STRONGER TOGETHER

BREAST CANCER AWARENESS

減低患癌的營養智慧

十月是乳癌宣傳月！乳癌宣傳月對不同的人有不同的意義。對某些人來說，在秋天的31天裡，粉紅色的絲帶提醒著他們，一種永遠改變了他們的疾病。對其他人來說，這是一個向全世界每年被診斷出患有這種疾病的200多萬女性表示支持的機會。女性每天可以做許多營養和生活方式的選擇，以增強預防乳癌的能力。

日常生活中，我們應留意以下8點營養智慧貼士：

1. 保持健康體重

超重是乳癌重要的危險因素。18歲以上的成年女性，即使體重增加10%，就會大大增加患上乳癌和癌症復發的機會。因此日常運動和低脂植物性飲食來減肥或維持健康的體重非常重要。據美國國家癌症研究所稱，每週運動四小時或以上更可能降低荷爾蒙水平，有助於降低乳癌的風險。

2. 選擇植物性飲食

植物性食物富含纖維、抗氧化劑和植物化學物質，已被證明可以降低癌症的風險，並保護身體免受糖尿病和心臟病等其他慢性疾病的影響。每天選擇全穀類、豆類，以及至少 6-9 份各種顏色鮮豔的水果和蔬菜（如附圖所示），它們對減低患癌機會有很大幫助。

3. 限制膳食脂肪

一些研究顯示限制飲食中的膳食脂肪，有額外的好處。例如飽和脂肪、像棕櫚油、奶油、氫化脂肪（Hydrogenated fat）、椰子脂肪等。並非所有脂肪都是一樣的——更健康的單元不飽和脂肪和多元飽和脂肪包括富含豐富Omega-3 脂肪酸的魚油，和存於牛油果、雞蛋、堅果、橄欖油和葵花籽的脂肪等食物，都是有益的！

4. 適量進食大豆及其製品

大豆是蛋白質、纖維、B群維生素、鐵、鈣和異黃酮（Isoflavones）的絕佳來源，可能有助於結合雌激素（Estrogen），並可能幫助降低與荷爾蒙相關的癌症（如乳腺癌和前列腺癌）的風險；它也可以保護骨骼的健康。

*最近的研究（包括女性健康飲食和生活 Women's Healthy Eating and Living）已證實，從大豆、豆腐和豆奶等天然食品中攝取大豆（每天最多3份）對於任何乳癌類型都可能是安全的。而對於使用過大大豆（高劑量異黃酮）和乳癌患者相關的動物研究有所擔憂的人，則建議在了解更多資訊之前，應避免使用大豆補充劑和濃縮物，例如大豆蛋白粉、大豆分離蛋白、染料木黃酮（Genistein）和大豆黃酮（Daidzei）。

5. 多喝綠茶

綠茶是用茶樹的新鮮葉子，經殺青、揉捻、乾燥製成，因為沒有發酵，保留了最多的茶多酚以及兒茶素（Catechens）。兒茶素是一種黃酮類化合物（Flavonoid）並含咖啡因、茶氨酸、維生素和多種有機活性物質。兒茶素來源於山茶植物的未發酵葉子和芽，每50毫升綠茶含有100-250毫克兒茶素，這是飲料中的主要多酚。不同品種的綠茶所含兒茶素份量不等，同品種相比，嫩葉比老葉含量更高。綠茶中的兒茶素具很強的抗癌特性，我們的目標是每天喝 1-4 杯。

6. 留意酒精的攝入

所有的酒主要成分是酒精，酒精是導致包括乳癌在內的許多癌症的一大危險因子。儘管白藜蘆醇（Resveratrol）這種紅葡萄酒和葡萄中的一種植物化學物質（Phytochemical）有很多好處，但專家建議避免飲酒，因為似乎沒有預防癌症的安全設定。若不願捨棄美酒的話，建議每週飲酒量不超過兩份。一份酒精的定義為：5安士紅酒、12安士啤酒或1½安士烈酒。

7. 骨骼健康與維生素D

對於所有年齡層的女性來說，攝取足夠的鈣和維生素D來維持骨骼健康是很重要的。這對停經後的女性來說就更為重要，因為她們罹患骨質疏鬆症的風險增加了。維生素D本身就對健康有好處。這些營養素的攝入量達到健康水平即可。

8. 糖與癌症

限制濃縮甜食、加工食品中添加的糖和含糖飲料，因為這些食物雖然提供熱量，但營養很少，大量攝取糖會增加胰島素水平，同時也會增加體重，兩者都可能導致癌症。水果、蔬菜、豆類、全穀物、乳製品和豆漿中的天然糖是為你的身體提供能量的碳水化合物最佳來源，除非你的醫療團隊特別建議，否則不應該限制攝入。



APPLES



RASPBERRIES



TOMATOES



CAULIFLOWER



ASPARAGUS



CARROTS



BROCCOLI AND CRUCIFEROUS VEGETABLES



CHERRIES



GARLIC



CRANBERRIES



GRAPES



ORANGES



BRUSSELS SPROUTS



SPINACH



PULSES: DRY BEANS, PEAS, AND LENTILS (LEGUMES)



SOY



SQUASH (WINTER)



TEA



KALE



STRAWBERRIES

除了注意以上8點，保持活躍的生活方式，多鍛煉身體也是必不可少的。瞭解並避免各種增加患乳癌風險的因素，按照醫囑做乳房檢查，大家一起活得更健康、更長壽，讓生活更精彩



中西合璧 魚餅餐

最近參加親戚婚禮，在雞尾酒會上見到一盤螃蟹餅，很適合宴請賓客，當中有華裔和美裔，因此海鮮做的餅 (Cake) 做中西合璧的餐點非常恰當、受歡迎。

由於居住地區沒有新鮮螃蟹，罐頭螃蟹又昂貴得出奇，因此想到用新鮮魚類——鮭魚 (Salmon) 和斑眼魚 (Walleye) 合併製成魚餅 (Fish Cake)，色澤半白半橙，加上香菜的鮮綠，視覺上的美，令廚師在攪拌過程中非常愉悅。

魚餅其實很容易，只要 30 分鐘的時間來預備即可。有些人用罐頭鮭魚，但我喜歡新鮮魚，給賓客或家人更好的口感和營養價值。

我對魚餅的印象，認為它歸屬美國漢堡速食類，因此為了享受烹製過程，便放起美國老電影《Once Upon A Time in America》的主題音樂，那是近年辭世的義大利籍音樂大師 Ennio Morricone 的作品。美食美食，聽覺和視覺享受，加上上帝已經將我的罪藉著耶穌寶血洗淨了，整個預備過程就像在天堂。

魚餅食材：鮭魚和斑眼魚各半一共 10oz、麵包屑 1/2 杯、香菜 1/4 杯、青蔥一條、雞蛋一個、兩湯匙伍斯特醬 (Worcestershire sauce, 粵語稱「臆汁」)、兩湯匙帕爾馬乾酪 (Parmesan)、一湯匙第戎 (Dijon) 芥末醬、一茶匙洋蔥粉、一茶匙黑胡椒。

醬料：無脂希臘酸奶一大湯匙、少許蒔蘿草 (Dill)。

工序：

1. 先將鮭魚和斑眼魚去皮，留下魚皮做冷盤。將魚肉切丁，後拌入所有魚餅食材（雞蛋除外），攪拌好後，將打好的雞蛋放入，再次攪拌並用手掌搓擠，像做牛肉漢堡一樣，多搓就多黏合。分成五份，搓成五個掌心大的餅。最理想狀態是先放冰箱兩個小時後再煎香，材料更加黏合，魚餅不破裂。

2. 生鐵鍋用中火加熱，倒入橄欖油，將魚餅徐徐放入。煎香

兩邊，小心翻面，共約 12 分鐘或直到內裡熟透。

3. 放入盤中後，加上優酪乳、蒔蘿草，或任何時節的生菜沙拉。由於自家種菜，正值金蓮花 (Nasturtium) 收成，味道像白蘿蔔的辛辣，相當有野趣。

4. 魚皮煎香後，可餵家中貓狗等寵物，讓其毛髮發亮。或剪開成條狀，加上剩下的香菜、青蔥和柚子醬油、胡椒粉，就是很美味的魚皮沙拉了。

半個鐘頭可以完成的魚餅餐，省事又豪華，特別是魚類盛產的季節製作，成本低、顏值高，是宴客聚餐的上選（號角月報編輯部）。





宋寶娥

二十世紀四十年代後期，我出生在蘇北一個古老的小城裡。小城橫豎有好幾條大街，北大街和東大街各有一座天主教堂，教堂裡有穿著長袍、藍眼睛的牧師。五十年代初時，周日的禮拜基本還可正常進行。小小的我，曾跟隨小孩子進去看過。如今依稀記得，教堂內高大肅穆，有畫像、有十字架。當時，我的小心眼裡既裝滿了惶恐又充滿好奇，也記住了世上有一個神叫「上帝」。隨著時間的推移，教堂莫名地淡出小城，原址後來亦變成了診所。

禮儀之邦的消失

從此，小城再無人談論「主」，我也從一個不諳世事的小女孩，長大成人。期間，耳聞目睹了數次名目繁雜的政治運動，經歷了文化大革命的浩劫。僅僅十多年的時間，歷史悠久的東方文明、禮儀之邦，便被毀了良知、正直，還有世代相傳的美德與傳統。人心中的信仰盡失。即使在中國改革開放之際，社會風氣亦是金錢至上，為財富而爾虞我詐。不法商人唯利是圖，偽劣產品、害人食物充斥市場。世間物欲橫流，貪官污吏遍地。小小的一村之長、區區的一個派出所所長，皆能成地方一霸，拿捏百姓的生死大權。

只要心念著，神總在某一隅

家鄉小城位於黃海之濱，隴海鐵路起點，地理位置甚優。但因非交通樞紐中心，且處蘇北，資訊相對閉塞，因此鮮有福音抵達。我記得在上初中時，通過文學作品知道有本神秘深奧的書，名為《聖經》。也記不清是哪一年了，曾在圖書館覓得《聖經》一本，捧讀一二。那時尚幼，書中生僻字太多，只能讀懂大概意思。但知道有伊甸園，裡面住著亞當和夏娃。心中想像著，伊甸園好美；想像著不知何時自己也能住進去。還記住了諾亞的方舟，以及被神治好了的癱瘓病人。當時，雖當作童話書來讀，但從此知道《聖經》的存在。回想，縱使那時候沒有歸向主，但神一直在某一隅，等待著我這迷途的羔羊回家。

兜兜轉轉，神總是不離不棄

時光流逝，六十年代末，我走出校門踏上工作崗位。兜兜轉轉，我被派到廣東，調到安徽，再從安徽調回家鄉。如此，庸庸碌碌，混混沌沌幾十年。直的八十年代中期，改革開放之風夾帶了宗教自由的一股暖流，人們開始傳遞基督教的資訊。距我工作單位幾公里處，出現了以舊廠房作教堂的教會，有人在臺上宣講聖經，教大眾唱讚美詩。當時人頭攢動，場面混亂。這讓我想參與的念頭隨風飄散。

隨後，到了九十年代中期，工作不順，家庭變故，苦悶彷徨，內心更無處安放。突然有天，靈光乍現中，意識到何不歸順上帝，尋求祂的拯救！雖然沒有教堂可去，也沒有牧師引導，但買了《聖經》和「讚美詩」自行研讀。「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚慌，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用

我公義的右手扶持你。」（《以賽亞書》四十一章 10 節）許多神的話語，仿如穿透窗簾的一縷陽光，照進了那乾涸多時的心房！那段時日，囫圇吞棗讀了《創世紀》，《出埃及記》等等。但因為沒有引導、沒有教友扶助，獨自讀經的狀態，未能堅持下去。但神的話語卻常常縈繞於心。

走出國門

1999年，我的職業生涯劃上了句號，提前退休、過上了閑賦生活。環顧周遭，聽不到、看不見福音傳播的資訊。仿如是空間和時間，隔絕了人們與上帝的交往。芸芸眾生。熱衷金錢至上、卻忽略了道德倫理。但凡有思考並知曉上帝的人們，內心不免彷徨：世界這是怎麼了？上帝丟棄我們了嗎？

歲月蹉跎，轉眼間便至 2008 年。我隨女兒去了東非的烏幹達生活。烏幹達被譽為「東非明珠」，位於赤道邊的維多尼亞湖地區，終年夏季，但雨量充沛，因此四季常青，農作物豐富。首都坎帕拉 (KAMPALA) 也頗具現代氣息，有許多高樓大廈、超級購物中心、奢華酒店和綠茵如毯的高爾夫球場，但也有隨便搭建的貧民窟和佈滿坑洞的道路。國家有皇室，但真正掌權的卻是軍政，總統則是被自由民主國家稱為獨裁者的麥賽維尼。

走近神

雖然並非自由選舉總統的國家，但烏幹達的人們擁有宗教自由權，伊蘭教與基督教平分秋色。隨著華人的增多，出現了華人基督教會。教會有大陸牧師傳播福音，也有香港和臺灣的牧師。對於早就渴慕上帝的我，無疑是個好消息。毫不遲疑加入進去，每週都去聽牧師講解經文，敬拜讚美神。

雖然許多教會資金捉襟見肘，不完善不系統，但並不防礙信徒們讀經與靈修。我所在的那間小教會，每週也有二十多人參加崇拜。常常聚集一些來自全國各地做生意的人。有賣服裝的、有賣鞋的，有經營百貨的、工廠，還有從事建築行業的……林林總總、形形色色的人，無論真信假信，皆祈求上帝保佑賜福！但不管怎麼說，我總算與神建立了聯繫，有了定期溝通的管道。

歷盡滄桑，找到了真正的家

2009 年到 2019 年 10 年期間一直生活在東非的土地上，雖然不斷地學習神的話語、歌頌讚美神，卻總覺得自己的靈命成長太慢，內心似也未找到真正的依靠。作為基督徒，都渴望屬靈的生命不斷成長。雖說成長得茁壯還是微弱，與自身的追求和努力必不可分，但如有更加健全的教會、有成熟的牧師引導，果效必是截然不同的。所以，多年來，總覺得自己與天父、耶穌基督之間，有著一種若有若無的距離，心中總無法安穩。

三年前，我和女兒及孫兒來到了美國。當在三藩市灣區的東灣小鎮 Alameda 定居下來後，我走進了灣區華人聖經教會。這裡有飽讀經書的牧師，還有眾多主內的兄弟姐妹。這裡有無數雙溫暖的手，隨時都會向你伸出。此時，我才覺得真正進入了神國的大家庭，有了家的感覺。心中常常揮之不去迷茫與不安，竟消除許多。正如《以弗所書》二章 19 節所說：「這樣，你們不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是神家裡的人了。」

歷盡滄桑，暮年的我，終於找到心目中的教會，終得心安之所。尋尋覓覓大半生，終於，我信實了！感謝主的恩典，阿門！

洗禮，重生，永遠跟隨主

2024 年 8 月 25 日，晴空萬里，陽光燦爛。女兒駕車帶著我駛向教會，身邊坐著至愛外孫。望著窗外飛馳的樹木花草，心中充盈著喜樂和感動，我們祖孫仨正是因為追隨耶穌基督的腳步，從而奔向光明、奔向神的國度。蹉跎一生，今天終於願望達成，我

將成為神眾多兒女中的一員，怎能不喜樂，怎能不感動！

午時受洗儀式將開啟，事工的兄弟姐妹如眾星捧月般帶領我們進入受洗室。申然牧師為我施洗，當牧師問：「你承認你是有罪的嗎，你相信耶穌基督從死裡復活，相信耶穌是唯一的真神，信靠他服侍他嗎？」我脫口而出：「願意！萬死不辭！」

當牧師扶我浸入水中那一刻，顯明洗去了我一生的罪孽，出水後我就是一個全新人。那時，我似乎聽到上帝的召喚「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息」，禁不住潸然淚下，心中千斤重擔、萬般無奈統統放下！從此我不再是無依無靠的人，從此我可以將女兒外孫交托在神的手裡，專心致志服侍神，做神喜悅的事，傳遞主愛播撒福音！



在灣區華人聖經教會的國語堂聚會上分享見證



國語堂大家庭常常讓人感覺溫暖



喜歡崇拜後的主日學，申然牧師與師母常常帶我們查經、分享與交流。



受洗當日。

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



《玩轉腦朋友》 是心理健康入門教材(上)

全球票房超過 14 億美元的爆紅動畫電影《玩轉腦朋友 2》(Inside out)，絕對是老少咸宜的作品；若要明白它，不妨先回到 2015 年上映的《玩轉腦朋友 1》(當時也收 8 億)。開創這系列的導演 Pete Docter 曾找來心理學專家 Dr. Ekman 和 Dr. Keltner 當劇本顧問，可見製作嚴謹。現分上、下兩期談談兩集動畫對於成長心理和親子教育有何啟發。

觀察故事《玩轉腦朋友 1》

第一階段

1. 運用擬人法，先介紹主角韋莉(11歲)腦內的 5 個情感專員：阿樂(Joy)、阿愁(Sadness)、阿燥(Anger)、阿憎(Disgust)和阿驚(Fear)，他們負責控制情緒，通常由阿樂主導，故莉的生活是開心、積極的。

2. 每天有不同顏色的記憶球(樂，金黃色；愁，藍色；燥，紅色；憎，綠色；驚，紫色)由吸管送到長期記憶區。

3. 控制室也儲存了莉幾個最重要的核心記憶球，形成了她不同方面的經歷，以 5 個島代表一傻瓜島、友誼島、誠實島、家庭島和冰球島。

4. 韋莉突然要由明尼蘇達搬到舊金山，記憶球便由金變藍。韋莉諸事不順一新居不如理想，父受壓，母勸莉去支持父，樂見狀想限制愁留在傷心圈內，但不成功。

5. 第一天在新學校，老師請莉自我介紹時，她因懷念家鄉明尼蘇達的朋友和生活，悲從中來，竟當眾落淚；原來記憶球已轉為愁，樂與她糾纏之間，竟打翻了核心記憶球，樂盡力抱回眾球，卻失足連帶愁球也被吸入管道，衝往「長期記憶區」。失去核心球，5 個島全都被毀滅。

第二階段

1. 樂、愁跌入「長期記憶區」，到處是層層不同顏色的記憶球，樂要急於返回總部，將莉復原。他們巧遇乒乓(是一個半象、半貓、半海豚的可愛角色，此乃莉小時幻想的玩伴)，牠帶二人乘「思想火車」回去。雖經過奇異世界，如「抽象思維區」，但仍脫險。火車突然停下，原來現實中的韋莉睡著了，3 人到「潛意識區」找到恐怖小丑，終把莉嚇醒，火車繼續行駛。

2. 在沒有領導下，總部的燥、憎、驚慌作一團，當燥掌舵時，莉與父吵架，被喝令回房，令「家庭島」開始倒塌。

3. 後來，父扮猴子逗莉，卻被冷待，「傻瓜島」再塌；莉接觸舊友 Meg，卻發覺她已有新朋友，「友誼島」又倒下；莉打冰球時心情低落，令她對冰球失去熱誠，甚至想離隊，「冰球島」最終也塌下。

第三階段

1. 燥、憎、驚越弄越糟，燥想莉返回家鄉，尋找更多核心記憶以挽救其心情，於是將這念頭植入控制台。

2. 莉果然萌生要離家出走回家鄉的念頭。為了買車票，她偷了母親的信用卡，即時「誠實島」倒塌；倒塌時卻不幸地破壞了乒乓、樂、愁回家的鐵路，將他們(除了愁)丟到「記憶垃圾場」。他們要盡快離開，才不致如廢物消失。

3. 樂見到莉的舊記憶，發覺悲傷和快樂的記憶常連在一起，於是有了新的領悟。

4. 乒乓與樂找回用歌聲推動的火箭車，希望衝出垃圾場，可惜因過重，多次嘗試都未能成功，乒乓心生一計。

5. 在火箭啟動後，乒乓跳車，令車可飛離廢物區；然而這犧牲卻令乒乓消失，牠還叮囑樂要救莉，樂感動。

6. 回到「長期記憶區」，樂利用莉的「假男友」不斷複製為長杆，將自己彈回總部，中途更恰巧遇到在雲上的愁，一同成功回家。

第四階段

1. 樂、愁回到總部，看到一片混亂，樂重掌控制台。

2. 樂將主導權交愁，讓他幫助莉表達內心悲傷，在金黃色上混點藍色，愁更打消莉出走的念頭。

3. 現實中，莉果然不再出走，回家向父母表白，父母擁抱她，表現出理解和安慰，「家庭島」和「誠實島」重新啟動。

4. 眾情感專員終明白情感共存之重要，生活要有不同色彩，而非單色。

5. 莉適應了舊金山的生活，有了新朋友，又加入冰球隊，有哭有笑又一天；於是「傻瓜島」、「友誼島」、「冰球島」相繼重新啟動，給了主角韋莉一個真實、豐富又完整的人生。



思考討論問題

第一階段

1. 5 個情感專員的關係如何？
2. 你會選擇樂或愁掌控你的人生？
3. 請排列 5 個島對你的重要性，為何？
4. 你有沒有移居搬家的經驗？若有，跟韋莉有何異同？

第二階段

1. 你有甚麼核心回憶和長期回憶？(各舉三樣)
2. 你有沒有一些幻想或真實的兒時好友，如電影中的乒乓？
3. 若眼前的世界或經歷多姿多采，你會不會急著回家？

第三階段

1. 你有沒有一些寶貴的記憶已落入「記憶廢物場」，會隨時消失？你會不會盡力把它挽回？
2. 乒乓願意犧牲自己去救朋友，你願意嗎？

第四階段

1. 你會喜歡單色或多色的經歷？為甚麼？
2. 你同意悲傷之後才會更珍惜快樂嗎？

信仰與電影對話

心理學家說這五種基本情緒是與生俱來的，第二集莉長大後會多加一些情緒，如快樂、憂愁、憤怒、厭惡、恐懼/驚訝(導演為簡化，後兩者二合一)，能夠平衡它們就會有和諧、穩定、健康的心理質素，基督信仰對情緒管理也有一些提點：

* 快樂

「你們要靠主常常喜樂……」(《腓立比書》四章 4 節)

* 快樂、憂愁的平衡

「……你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」(《尼希米記》八章 10 節)

「他醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」(《詩篇》一百零四十七篇 3 節)

* 憤怒

「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」(《箴言》十四章 29 節)

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落……」(《以弗所書》四章 26 節)

* 厭惡

「……惡，要厭惡；善，要親近。」(《羅馬書》十二章 9 節)

* 恐懼

「你不要害怕，因為我(神)與你同在……我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」(《以賽亞書》四十一章 10 節)

結語

大家可嘗試運用這些材料和思考討論問題與朋友、孩子或小組談論，並歡迎與我分享心得。這文章是「全劇透」，請讀者先看本片，再閱讀本文才有意思。若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: kineticonstruct@yahoo.com
Sick of sloppy contractors?
Good work & Satisfaction Guarantee

緣來建築裝修公司
Cai's Construction Co. CA Lic. #1101238
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

Oakse driving school
短信/電 4155091653 Mr. kwong
DMV 學車考牌
三藩市SF
帝利市Daly City

角聲北加州分會
日落區福音中心

服務內容
協助街坊閱讀信件、政府資源申請資訊、填寫表格等。
《服務時間：星期二上午10-12點》

健康或專題講座
每月第三星期六早上十點半

宗教服務
逢星期二下午2-4時查經班、
星期日上午11時
主日崇拜及兒童活動

開放時間
逢星期二 早上10時至12時
下午2時至4時

可致電留言預約服務
1620 Irving Street,
San Francisco, CA 94122
(415) 664-3303

守望華人、服侍社群



【我的美國讀書經驗】

一九七七年時，我與爸媽和四個兄弟妹從台灣移民來美國。我們先定居夏威夷，因為爸媽會日文，在夏威夷好溝通，五個孩子也可以趁機學英文。

創意語言課

那時我十四歲，就讀於火奴魯魯的 McKinley High School 高中十年級。當時，有一節 ESL (English as Second Language, 英文為第二語言) 課使我印象深刻，這位亞裔女老師有一天在課堂裏發下一張聽寫的作業，只見一行行的英文句子，偶爾空白，下面只畫一條線，要學生們填上正確的單字。我猜老師或許要開始閱讀一小品，讓大家填充。沒想到，老師帶了一個卡帶機，準備放音樂，要大家安靜注意聽以便填充。音樂開始放時，我就認出這首歌，是「你照亮我的生命」(You Light Up My Life by Debby Boone)，這是一首 1977 年排行第一的流行歌曲。填充作業很簡單，但當我坐著聽音樂做作業時，心裏很感動，因為我不知道上學，學習能有這麼美的感受。還有一次，這老師帶學生們上課時看英文食譜包水餃，可以邊吃水餃學英文，這也很有趣。

後來，全家移居加州，我轉學到東灣的 Albany High School。仍舊上英文為第二語言的課，這位高大的俄裔白人男老師要學生們每天用英文寫一兩頁日記，所以我就照辦。結果有一天在課堂上大家都在靜修，老師把我叫到他課堂前的辦公桌，因他正在改我的日記。老師說：「這 Firstable 是什麼？」我說我常聽美國人說的，就是「首先」的意思啊！「哦！原來如此。」老師回答說：「你的意思是 First of all..... 實說，麗卿，你這 Firstable 字實在好，應當是個真的字。」老師就微笑著把作業本交還給我。

當我坐回自己坐位後，覺得真稀奇。拼音拼錯了，老師不僅沒罵，反而稱讚我發明的字可佳。這和我年少在台灣受教育的環境完全不同。這老師有一回邀請全班同學大家穿自己的文化服裝，帶一盤菜，來他家派對。在派對裏我看見韓裔女同學穿美麗的文化服裝來，真的好驚艷哦！在那派對裏我第一次品嚐到法國的奶酪 brie，也第一回嘗到韓國泡菜 kimchi，我都好喜歡。吃完各國佳肴後老師放迪斯可音樂，讓大家在她的客廳跳舞。老師的法國太太也在場，我看著他們夫婦對目微笑在音樂中轉圈，感覺很美好溫馨。結束後老師還開車送各位學生回家。我的美國高中經歷可以說是很正面的。

充滿鼓勵的課堂

我也記得在 Albany High School 上生物課，這白人男老師喜歡鈴響前站在教室門口問候學生。有一次我走進門檻，老師問：「麗卿，你好嗎？」我說：「我的英文不好，我擔心。」生物老師馬上說：「你知道嗎？我連一句中文都不會吧。不久你的英文一定會進步的，沒問題的。」哇！就因為老師的這句話，讓我信心倍加，知道自己有一天能突破這語言障礙。雖然英文不好，但高中數學還不錯。我記得物理老師看見我就鼓勵我參加 Math Club，數學社團，是要出校比賽的。我在想，我英文那麼差，你怎麼會選我去？最後被老師說服就出賽一次，我的表現平平。我想，老師選我大概是因為我是個東方人吧？這大概算是另一類的正「歧視」吧！prejudice= pre-judge。在美國，眾人都以為東方人都數學高竿，而且或許還會功夫，太好笑了。

高中畢業後我先去讀一所社區大學，因為奉命要念醫，所以讀得很痛苦。主修生物科學，大部份的主修科目，像動物學，植物學等，都念得一塌糊塗。準備要轉學去四年大學時，心想父母交代念柏克萊加大的希望可能渺少。我去輔導室請教轉學的事，一位黑人女輔導直接告訴我：「你可以做到的！在你的自傳裏好好的寫你為什麼要進柏克萊加大。」哇！這輔導對我的信心比我自己對自己的信心大！她的話幫助我勇往直前，不再退縮猶豫。我很感激這位輔導在我幽暗的學習路上，為我舉起了一

支閃耀的火把，給了我希望。在美國念高中和大學的時候，我遇到很多好的老師。他們仁慈、和藹有耐心，不像我在十四歲前的台灣教育，七十年代的聯考壓力使我小小年紀就得了胃病，我記得要長期吃胃痛藥。奇妙的是當我們全家坐飛機移民到夏威夷後，一下飛機胃病立刻雲消霧散。哈哈！

直到四十多年後的今天，從不再有胃痛。我也想，為什麼美國的老師是這樣？會不會是因為美國本是個以基督教立國的原因？講求愛，恩慈，鼓勵，忍耐包容等態度。我記得在台灣時，媽媽有次去姊姊會回來對我說：「老師說，功課不好的就要打！打了才會學乖。」聽了好嚇人。為什麼要這樣？為什麼人要這樣從小被嚇大？Fear driving or love driving? 要以恐嚇為動力還是以愛為動力？

主的國度，讓人受恩待

念完社區大學後果然轉學成功進了柏克萊大學念三年級，感謝讚美主的恩待，讓我對父母的苦心有點交待。後來我偷偷轉念美術系，終於能學習自己想學習的科目。記得每到了學期末，畫了一堆美術作品，但卻不敢帶回家放，怕被父母罵，只好把那些作品暫時借存在朋友家。不明白為什麼我的選擇總讓父母發怒，只好這樣躲躲藏藏不能光明正大。後來我想繼續念美術碩士班，要考 GRE，要找教授寫推薦信，還要有二十幅新作品等等。在这一切準備中我也沒什麼信心，因為念大學時換了三個主修，總平均成績也不怎樣出色，能進研究所才真是奇蹟。我記得當時有一天我一人在伯克萊 Tilden Park 的 Lake Anza 湖邊走禱時對神說：「主啊！我知道我的大學成績普通，GRE 也沒大準備，但我實在好愛美術哦！求祢讓我能進柏克萊的美術碩士班，我將感謝祢無盡。謝謝主聽我的禱告。」那年，我的美國男友也同時在申請，在等回應的有一天，男友打電話來興奮的說：「我收到通知了！我進了柏克萊美術碩士班。」我說：「太棒了！恭喜你啊！」但掛了電話，我卻想哭，心想：「那我呢？」主實在聽了我的禱告，也憐憫我，一星期後，我自己也收到了進研究所的信件。從這件事我確知主對我實在寵愛有加，我不配得的，但因我懇求，祂就賞賜我。我覺得不大可能的事，神能使它成真。

感恩上帝的擺上

在念研究所時，田長霖先生是柏克萊加大的校長。爸媽去加大聽他的一次中文演講，回家後告訴我：「田校長說我們這些中國父母親一天到晚只叫孩子念醫、工程師或律師是不對的。若孩子有天份或興趣念美術或音樂等，我們做父母的應當放手讓他們發揮。美國是個充滿機會的國家……」我聽了之後也沒回應，但心想這大概是爸媽已經接受我念美術的事實了。在念研究所的兩年裏我也遇到好老師。Joan Brown 是位 California Figurative Painter，當年也在柏克萊大學任教，她來看我的作品時就問起我的背景等等，並鼓勵我申請 Fulbright Grant 去看中國古畫，因為她覺得雖然我熱愛西洋油畫，但中國山水畫的意境值得我去研究。我也照辦，研究所畢業後果然得到 Fulbright Grant，就去台灣故宮研究一年，受益良多。這難得的獎學金與我之後順利得到大學美術教授的職位有重要的關係。我感謝上帝在我就學的路上擺了這許多好老師和長輩。如今我自己做教授，從不推辭學生要求寫推薦信，教課也總以尊重和鼓勵為出發，願帶領學生更上一層樓，活出他們最閃亮的自己。@

注：卓麗卿的英文名字是 Li Ching Accurso，她是位主內畫家，並在加州 Columbia College 擔任美術教授近三十年之久。她的美術作品網站是：lichingaccurso.weebly.com 歡迎上網參觀。臉書，Instagram 有傳新作和美術展覽通知。



(圖) 卓麗卿油畫作品，夕陽果園，73"x76"。

懷舊金曲齊齊唱

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

請掃描報名，座位有限。

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

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

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



正能量 +



抱怨有用嗎？

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

美英任職服裝採購員，她在公司工作了十多年，眼看其他比她遲入職的同事紛紛升職，但自己卻在同一崗位工作了這麼多年，令她非常不滿。其實美英的工作表現不差，但她有一個致命傷，便是經常抱怨。當訂單有問題的時候，她總是抱怨客人落單太急或工廠遲交貨，總沒有檢討一下自己是否有在訂單過程中出錯，亦沒有制定任何改善方案。每一次上司問她的工作進度時，她的回答中總包含着很多的抱怨和投訴。上司已經跟她討論過這問題好幾次，但她依然不覺得自己有問題，每次也把責任推到其他人身上。後來公司重組需要解僱員工，結果，她是第一個被解僱。

抱怨通常是為了宣洩自己的負面情緒或者用來達到某種目的。例如，仲銘在參加會議時坐在冷氣出風口，由於冷氣溫度調得太低，結果隔天他感冒了。他在同事面前埋怨了這件事。這種抱怨是根據真實情況抒發出來，在旁人聽來並不覺得刺耳，反而會同情他的遭遇，並給予安慰。

另一個例子，小美可能發現當地抱怨學校功課太難，她的爸媽便會私下要求老師減少她的功課量。小美就會利用抱怨來達到她想要的目的：減少功課量。偶然抱怨一下無傷大雅，但經常抱怨，

便會破壞人與人之間的關係，亦不能達到預期的目的。

過度的抱怨對人際關係產生負面影響，因為長期的抱怨令人感到疲憊和煩厭。抱怨這種事情就跟哭一樣，哭一次兩次人家會當一回事，哭十次就沒有人有耐心了。抱怨也是，抱怨一次兩次還好，經常抱怨，朋友將會離你而去。

要擺脫長期抱怨的壞習慣，我建議你：

- 1) 想想你是否真正需要抱怨？
- 2) 當你抱怨父母沒有給你精緻面容時，去想想那些面部燒傷的人。
- 3) 當你抱怨自己生得不够高時，去想想那些連腳都沒有的人。
- 4) 當你抱怨工作時間長，去想想那些失業的人。
- 5) 當你抱怨子女頑皮時，去想想那些不育的父母。
- 6) 做一份「資產」清單，記錄你現在擁有的「資產」例如：健康的身體，和睦的家庭，關心你的朋友，舒適的房子，美味的食物等。當你翻看這份清單時，你會驚訝地發現原來你擁有那麼多，你是這麼幸福啊！
- 7) 集中注意力在你擁有的，而不是沒有的東西。當你常常想着沒有的東西，只會令你更頹喪。不如將集中力放在你擁有的東西，你會煩惱全消。
- 8) 不需要跟人比較。每個人的背景和情況也不一樣，如果你被比下去時，你只會感到不开心，抱怨為什麼比別人差。其實，盡力做好自己已經足夠。比較不是跟別人，而是跟昨天的你去比較。問問自己，你是否比昨天進步？
- 9) 常存感恩的心。如果你經常對小事不滿，那是因為你沒有遇到大麻煩，你應該感恩。如果你真的遇上大麻煩，不要浪費時間去抱怨，把時間和精力去想想怎樣解決這個大麻煩。
- 10) 自我反省。在抱怨之前，嘗試自我反省，問問自己是否情緒穩定？自己有沒有做錯？抱怨可解決問題嗎？
- 11) 積極處理問題。將注意力集中在解決問題上，而不是只抱怨問題的存在。
- 12) 溝通技巧。以建設性和尊重的方式表達不滿，並嘗試與他人達成共識。

經常抱怨只會令自己越來越不滿，越來越沮喪，請記緊：抱怨並不能改變什麼，我們需要自己去努力奮鬥，好好處理自己的情緒和問題，應對生活中的各種挑戰。

父母不 明白我！



李飛君 (執照心理諮詢師)

父母與子女的關係是一生一世，不過不少父母感到子女長大後在「逃避」他們，無論是仍然同住或者搬離，相聚只是形式上的寒暄，好像保持一定距離。

在我的輔導個案裡面，聽到了成年子女心裡的話，他們不是不想與父母親近，而是許多時候父母說話或處事的方式令他們反感，所以選擇與他們保持距離。華人父母很容易不自覺地給子女很多壓力，例如：子女到了適婚年齡，還未拍拖，就會不斷地跟他們說「年紀不小囉，要找個伴侶」；有位年輕人憤慨地跟我分享：「難道我不知道要找個對象？難道我不知道要有家庭計劃？為什麼每次見面都要提醒我？」不少作父母會經常對孩子嘮嘮叨叨，說是關心他們，所以按不住不說，說了出來會感到很舒服。可是卻沒有想到孩子的感受，孩子是否也感到舒服？

心理研究指出，孩子的自我意識 (Self-consciousness) 在接近兩歲時出現，開始尋找自我、要求自主，被稱為「Terrible Two」時期。青少年期間，這種尋找自我身分及追求獨立自主的意識，會以更明顯的方式出現，成為他們心理發展的主要特徵。在美國土生土長的孩子很重視隱私權，會捍衛自己的空間（實質上的和心靈上）。父母要學習去尊重這個空間，因為這是孩子學習獨立自主的過程之一。

一位讀大學的男生有個公仔已經很骯髒，母親想幫它清潔一下，兒子叫媽媽不要碰；母親還是忍不住把它清洗了。兒子發現後非常憤怒說：「假如下一次妳再去碰它，我會揍妳！」那位母親說忘不了兒子那副憤怒的目光。

有位年輕人第一次帶女朋友回家，母親問了那女孩不少「直接」的問題，例如：家庭背景、職業、年齡等，令兒子很尷尬。美國人對個人私隱的範圍都會特別小心，不要隨便觸碰。你的好奇心令別人感到自己的私人空間被入侵 (Invade Personal Space)。子女長大了，他們凌亂的房間是他們的責任去清理，父母忍不住去整理，反而會讓關係緊張。

一位工作非常出色的單身專業女士，坦率說她絕對不能與母親同住，因為彼此很容易發生衝突，她埋怨母親對她的一舉一動都有話說，而母親說女兒對她太不尊重。母女吵架時，母親會搬出一套兒女不孝順、欠了她的養育之恩的說話，女兒受不了，感到被「情感勒索」。

不少青少年或成年子女來輔導最常說的一句話是：「父母不明白我！」他們抱怨要忍受父母那種「不會長大」的教養形態；而父母對孩子最不滿的，是他們不尊重的態度。父母對成年子女的獨立能力有所質疑，並且因孩子抗拒他們的「關心」而感到不被尊重，這些兩代關係裡的矛盾成為了彼此心靈的隔閡。

父母愛子女之心無微不至，應在兒女幼年時以言教及身教為孩子的生命打好基礎。《箴言》廿二章 6 節：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」然而，當孩子已成人，要展翅高飛時，父母也要適時地轉換角色，踏進自己人生的另一個新階段；好好照顧自己及開拓或發展自己的興趣，黃昏歲月有它獨特的景色。

父母與子女的愛是一生一世的，父母活得充實和快樂，是子女最大的欣慰。

科技失效時，耶穌成為人生指南針

路，是所有人都經歷過、也最無助的情況。拜科技之助，今天只要有部手機，便能以最快的方法到達目的地。如果置身全然陌生的地方，而身邊沒有電話或地圖，即使是最具方向感的人也可能會迷失。

迷失獲救

2021年6月，一位美國人德弗斯被報稱在華盛頓州國家森林遠足後失蹤。九天之後，他被兩位遠足客發現而獲救。美國雜誌《遠足客》報導了他這九天在荒野是如何求生的故事。他原本只是打算沿著國家森林公園的普拉特河路徑輕鬆地遠足一天，泊了車後，他走到森林的深處，發現已收不到導航訊號，途中經過一個傾斜的小山坡，卻沒有注意到前方小路一個破舊的警示牌。90分鐘後，他發現小路已變成一片叢生的雜草，面對看不見盡頭的森林，只有他一個人，又餓又冷。

他只記得每一刻都在尋找出口，累透了就躺在長滿青苔的岩石邊睡覺，日間靠露水解渴，餓了便摘下桑葚充飢，就這樣過了幾天。除了不斷在一望無際的樹林中遊走，他彷彿什麼也記不起。漸漸士氣變得低落，開始怪責自己的大意，又不禁在想：我25年的人生就這樣了結嗎？我這一生算是一個好人嗎？

然而他沒有放棄：沿路上他用黑色的岩石拼出很大的「SOS（求救）」字樣，心中向天上的上帝呼求。到了第八天，就在他累透躺著的一刻，聽到心裡一個不知從何而來的聲音說：「好好休息，等待明天的拯救。」第二天早上醒來，看到眼前有一條兩旁長滿橡子的小徑，驟然發覺就是第一天見過的路，指示著出口的方向。

奇妙蒙指引

這個故事既真實又奇妙，有人認為德弗斯獲救是因為那些橡子，像指南針一樣幫助了他，也有人認為上帝聽了他的禱告。令人震驚的是，在科技先進的現代社會中，我們竟然仍會輕易迷失。沒有了電話、網絡、電子裝置，面對著浩瀚的大自然，我們仍然是那麼無助。

眾所周知，指南針其實是偏向磁北。從屬靈角度說，《聖經》就像指南針指向耶穌基督。我們在職場、家庭、人際、前途的曠野中不免迷失，找到出口的關鍵在我們與造物主的關係。要與上帝建立關係，必須依賴主耶穌的救贖。《約翰福音》十四章 6 節記載：「耶穌說，我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」這裡的道路可解讀為方法，接受主耶穌的救恩，能讓我們活出永恆的生命，在世活著以祂為榜樣。

細讀福音書，主耶穌確實活出值得我們學習的個性：謙卑、樂觀、樂意醫治人、重視健康、休息與工作平衡。祂還有某些不受人注意的特質——不介意被人打擾工作節奏。祂的快樂建基於能幫助需要祂的人、也就是罪人。祂以耐性和寬容去回答他人的提問，無論動機是善意或挑釁。面對那些令我們煩惱不堪的職場和人事困擾，主耶穌都以祂的言行為我們展現面對的方法。

主耶穌就是那常存在人心的人生指南，我們不要只在重大的事上依靠主。在很小的事上，都可以以耶穌的心為心，如：應否致電某人、怎樣令哭鬧的孩子安靜、提早十分鐘起床等。先思考主耶穌會怎樣應對再去，同時相信上帝的供應。在茫然的人生大海中，主耶穌就是指南針，領我們在漆黑中找到光。



文/圖 貝琳達

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%
美國房地產趨勢獎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



COMPASS

房屋因智慧建造，又因聰明立穩。

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

步行籌款，吹響號角

黃紅英

2024 年 8 月 31 日，角聲屋倫社區福音中心發起了步行籌款活動 (walkathon)。活動分別在三藩市和阿拉米達兩個城市同日舉行。許多來自灣區特別是東灣各個城市的基督徒前往參與，為號角的事工和神國的事業，盡力而為，身體力行。活動中，參與者禱告、唱贊美詩、分享點心、交流資訊。在欣賞神創美麗世界的同時，亦為神建國度和社會籌集資金，援助角聲開展社會各項事工與項目，以更好地為社區居民提供服務。

眾所周知，角聲自成立四十多年來，一直致力於服務社區。如為社區翻譯、代讀文件，填寫各類表格包括入籍、福利申請，以及理財諮詢、報稅服務、量血壓服務等實際幫扶項目；各類培訓班包括入籍班、英文班、紡織班、心理輔導班、書法及山水畫班等；各類有效團契如戒毒團契、長者團契、粵曲團契等。近兩年，角聲美西北地區開始攜手灣區眾教會，開放角聲 30 年來的事工經驗，將這些社區服務擴展至更多城市，開展更多的社區事奉，幫助更多有需要的人。

目前，角聲服務的社區人群非常廣泛，包括從兒童到長者不同年齡層次，從物質需求到精神需要的各類服務等。過去幾年，因疫情、人手、經費等綜合原因，有些服務項目曾一度停止。但角聲正在重啟一些暫停的項目，如在南灣已重啟的青少年合唱團等。近期，亦計劃重啟如促進親子關係、婚姻關係等服務青少年成長、家庭紐帶的更多事工。

同時，角聲的近期計劃是大力發展城市事工，與當地教會展開形式多樣的社區服務。隨著物價房價上漲、經濟壓力增加，不少人或家庭皆受到影響。因此，開辦不同類型的情緒疏導事工、不同年齡層次的心靈輔導培訓班、茶話會等，裝備人內心的力量很重要。同時，增設針對青少年的各項業餘活動如體育、音樂、藝術、第二語言的培訓班或興趣小組等，讓他們減少使用電子產品以及玩遊戲時間，增加戶外活動；幫助他們平衡個人興趣、學習和生活之間時間分配，身心健康地成長。

讓美國回歸傳統、有序的社會，讓家庭關係更加和諧、幸福，不僅是角聲的服務方向，更是社會各界有識之士的責任。角聲呼召更多熱心人士，量力而行，參與各類社區服務，為有需要的人提供幫助，共同營建一個發展、安全、幸福的灣區城市群。 @



活動前禱告、唱贊美詩



分享、交流



留下服務的紀念



致三藩市居民：你們生活得更好更安全了嗎？

在如火如荼的三藩市市長競選中，各候選人利用最後一個月，廣泛宣傳競選政綱，吸引選民的關注和投票。三藩市，可以說是華裔甚至是亞裔移民從太平洋彼岸漂泊到美洲的最早定居點之一。看著家族世代居住的家園越來越不安全，許多居民深感痛惜。為何三藩市發展形勢每況日下？這與政治、政客和政府運作息息相關。因此，一向被認為不喜歡參與政治的華裔移民，近來已經開始積極參與政治選舉，甚至投身參與成為候選人。

為何關注李愛晨

筆者一直關注唯一的共和黨人、華裔女性候選人李愛晨 Ellen Lee Zhou。作為一位基督徒、一位亞裔，自然對李愛晨有著文化與理念認同。但最重要的是她的政綱，而不是她的個人。在她的競選網頁上，有一封給三藩市居民的公開信。筆者認為這封公開信字數不多，但指出了三藩市目前的嚴峻問題與解決方向。三藩市這個城市生病了，社區中的家庭代際衝突也加劇，這從另一個側面反映了社會意識和價值觀的分裂。

李愛晨是一位社工、重視傳統社會價值和道德倫理的共和黨保守派。奉行居民權益、居民優先，支持社會公平，注重社區的秩序、安全與健康，注意將預算用在公民利益和城市公益上而不是一小撮人的利益。總體而言，如果能夠有機會實施，對改變三藩市面臨的嚴重問題，或許有一定的效果。

李愛晨公開信

我們的生活真的比六年前好嗎？如果不是，是時候改變了。儘管稅收增加了，但在現任政府的領導下，我們城市的犯罪率卻上升了。顯然，我們需要新的領導、新的想法和新的方法來重建我們心愛的城市。

作為六年前競選市長的人，我，Ellen Lee Zhou，提出三個核心承諾和七個與我們城市發展相符的關鍵舉措。

承諾 1：

我保證拒絕二元思維，擁抱善良和共存的原則。作為共和黨候選人，我將支持與民意產生共鳴的政策，同時也接受其他政黨的有效措施。讓我們努力共存和進步。

承諾 2：

我承諾對納稅人資助的項目進行透明監督。我將支援為公民服務的非營利組織的努力，同時解決任何不足之處。我的政府將確保所有政府項目的線上透明度，使公民有權要求公務員和公共服務承擔責任。

承諾 3：

我將動員我們的移民社區推動人工智慧、海事工業和航空等領域的創新和經濟增長。我的政府將專注於加強公共安全、支持家庭、改善教育、促進商業增長、加強醫療保健和解決住房挑戰。

這次選舉的重點很明確：我們必須改變候選人和政黨，以建設更好的三藩市。每個納稅人的聲音都很重要。你同意嗎？

選民核心問答

1. 我們今天有無家可歸的問題嗎？
2. 三藩市的無家可歸問題已經存在多久了？
3. 如果現任政客無法在 2018 年、2021 年、2023 年或現在解決無家可歸問題，你為什麼認為他們會在 2025 年、2026 年或 2027 年或任何其他時間解決無家可歸問題？醒醒吧，三藩市，明智地投票！用心投票拯救我們的城市，投票給共和黨市長 Ellen Lee Zhou，結束三藩市的瘋狂！謝謝。

我們齊心協力，終結三藩市無家可歸的現象！我們將追究罪犯的責任！我們將把毒販繩之以法！我們將重新分配公共資源，幫助拯救我們的孩子、青年、父母、工人、企業、居民和那些需要支援才能過上高品質生活的人！讓三藩市負擔得起！

注：李愛晨出生並成長於中國廣東台山水步的鄉村。1986 年，她與家人合法移民到三藩市。李愛晨擁有三藩市州立大學社會工作學士學位 (1996 年) 和碩士學位 (2003 年)，2006 年至 2022 年期間，擔任三藩市公共衛生部門的行為健康臨床治療師。她熱衷於社區服務，自願擔任家庭社會工作者。自 2019 年 4 月以來，她成為「呼籲天堂」團隊的一員，義務為街頭無家可歸者、病人和迷失者提供護理。

競選網站：www.mayorellen.com @



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

Banana Leaf
RESTAURANT

Authentic Malaysian-Thai Cuisine

「在苗必達的 Banana Leaf 提供最完美的東南亞美食。」
- 硅谷大都會
「最佳亞洲美食。」
- 消費者評論雜誌

www.BananaLeaf-usa.com

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

沉迷電子產品，



情況令人擔心

林呂寧華 (資深心理輔導員)

我從事心理輔導工作已30多年，最近有很多父母前來尋求輔導及幫助，因為他們的子女終日沉迷上網、打機，不但學業一落千丈，脾氣也越來越暴躁，令父母十分擔心。原來網上遊戲和電子產品已不知不覺地嚴重影響着下一代的青少年。

記得有一次乘搭短途飛機，在機上見到一對年輕的外籍夫婦，身邊帶着一名藍眼睛、金頭髮、大約5、6個月大的女兒，很是可愛。他們為了避免女兒嘈吵或打擾其他人，登機後便立即拿出全套裝備，當中有兒童用的平板電腦，令我驚訝的是還有一副耳機(Headphone)，小女孩戴上後，十足一名小飛機師。飛機起飛了，小女孩全程目不轉睛地看着平板電腦播放的動畫，我十分擔心，因為眼見她越來越緊張，不但瞳孔放大，小嘴巴還緊緊地吮吸着口中的奶嘴，像要把它咬碎似的；然而，那對外籍夫婦並不察覺，還以為女兒一直安靜地在座位上很是享受，又沒有騷擾其他人，卻沒想到小人兒已深受不良的影響。

電子垃圾停留 影響大腦結構

根據專家的研究，小孩子98%的大腦約在10歲時才完成發育，而電子產品會直接影響大腦的結構。若孩子5、6歲就開始長時間看電子動畫或影片，肯定會對大腦產生深遠的負面影響。神經學家、眼科醫生及網癮專家 Commander Dr. Andrew Doan 本人曾電子成癮近10年之久，這不但嚴重影響他的健康，連婚姻和家庭也差點被拖垮；幸好他後來果斷地戒除癮癖，重過新生活。他指出當人玩電子遊戲時，並不是「垃圾進，垃圾出(Garbage in / Garbage out)」，而是「垃圾進，垃圾停留(Garbage in / Garbage stay)」，尤其是當小孩大腦還未完全成熟時，如果長時間上網或玩電子遊戲，就會影響大腦的結構，從而改變性格和脾氣。

2001年美國普通外科署(US General Surgeon)發表的報告指出，暴力的電子遊戲會導致孩子短暫或中度的暴力行為；Dr. Craig Anderson 和 Dr. Douglas Gentile 在愛荷華州(Iowa State)的研究結果也同樣指出，小孩子長期玩暴力電子遊戲，會產生反社會行為。

Dr. Andrew Doan 指出電子遊戲的設計，主要是讓孩子進入一個非常刺激的境界裡，所以做實驗時，他們需要那些「玩家」的血壓升至180mmHg；研究還指出，若讓一個十分乖巧的小朋友玩電子遊戲，20分鐘內他的血壓可以升至140甚至180mmHg，皮質素也會上升，以致出現戰鬥狀態，不論逃跑或對打都會變得十分暴躁。當父母要停止他們繼續玩遊戲時，小朋友便會出現暴力語言或行為。

「電子海洛英」 危害不容忽視

我也讓兒子玩電子遊戲，但有一個明文規定——所有電子遊戲一定不可以涉及血腥暴力。記得二、三十年前，我帶着孩子到弟兄姊妹家聚會，而小朋友們則聚在另一個房間，所以我也讓兒子跟哥哥姐姐一起玩。幾分鐘後，兒子跑出來跟我說：「媽媽，電腦播放的畫面很血腥，我可以玩嗎？」我說：「不可以！」當時真有點慨嘆，基督徒家長怎麼也陷入這個誘惑之中？

當父母帶同子女前來接受心理輔導時，常會投訴說：「我的孩子脾氣很暴躁！」「我的兒子在電子遊戲中『潛水』(躲起來)，不願意接觸其他人！」「為什麼我的兒子變得那麼憂鬱？鼓勵他做運動或其他事，他都不願意！」這些情況，就是因為電子遊戲和電子產品已經影響了他們性格的成長。

電子產品對小孩子確實有很多負面影響，故此專家們甚至稱它們為「電子海洛英」，事態十分嚴重，作家長的千萬不能掉以輕心。

《聖經》啟示起初健康七要素：水、陽光、空氣、食物、時節、共生、安息。



聖經中的健康七要素： 你錯過了哪些讓靈、魂、 體全面健康的秘密？

第一要素：水

《創世記》一開始就說：「上帝創造天地……上帝的靈運行在水面上。」

有話說：人體死亡的過程就是身體水分丟失的過程。所以我們每天需要喝大量的水，所喝的水最好能夠避開污染的水源，也儘量不要喝瓶裝水或飲料，清水中泡植物或水果也可以。運動前後要補水，白天要補水，傍晚6點後儘量少喝水。

第二要素：光

上帝說：「要有光」，就有了光……又把光暗分開。光對人的大腦和器官功能、免疫系統、能量水準、情緒、神經遞質平衡和激素水準產生廣泛影響。陽光不足與多種疾病有關，如：神經退行性疾病(阿爾茨海默氏症、失智症、多發性硬化症和帕金森氏症)、數十種癌症、肥胖、糖尿病、代謝綜合症、心臟病等。甚至有研究表明，低水平的陽光照射對人體健康的影響相當於吸菸！因此適當接受自然光照射，保持正常晝夜節律以維持健康十分重要。

第三要素：空氣

上帝說：「諸水之間要有空氣，將水分為上下。」人的呼吸仰賴空氣，不呼吸五分鐘就可能失去生命。所以要多親近大自然，多呼吸新鮮空氣。

第四要素：食物

上帝說：「地要發生青草和結種子的菜蔬，並結果子的樹木，各從其類，果子都包着核。」上帝說：「看哪！我將遍地上一切結種子的菜蔬，和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們作食物。」上帝所造的都是好的，因此要儘量選擇非轉基因食物，也要儘量避開雜交的食物；選擇有機食物是為了避開有毒有害的化學物質。

第五個要素：時節

上帝說：「天上要有光體，可以分晝夜，作記號，定節令、日子、年歲。」所以要順應季節和時間，勞逸結合，多注意休息。

第六個要素：共生

上帝說：「水要多多滋生有生命的物，要有雀鳥飛在地面以上，天空之中……地要生出活物來，各從其類；牲畜、昆蟲、野獸，各從其類。」

我們要學會與自然界的生物和睦共存，從生物學角度看，每種類的生物都是寶貴的，任何一種生物滅絕都可能導致生物鏈斷掉，危及人類。人身體內有很多菌群——有益的、有害的，一旦失衡就會導致身體出問題。保持有益菌群平衡很重要。不注意衛生，容易導致有害細菌或病毒帶來疾病；但過於潔癖，也可能導致身體免疫系統一直休戰，沒有操練的過程。

第七個要素：安息

「到第七日，上帝造物的工已經完畢，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。上帝賜福給第七日，定為聖日，因為在這日上帝歇了祂一切創造的工，就安息了。」

安息可以讓你的靈興盛、魂安寧，體健壯；安息可以讓你進到超自然的領域，領受超自然的能力，身體經歷超自然的醫治和釋放；安息可以讓你重新得力，如鷹展翅上騰。

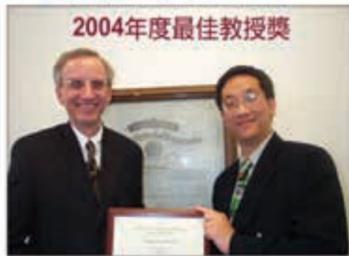
起初健康七要素，將使你的靈、魂、體都經歷到從主而來的健康。

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

- ◎ 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

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



- ◎ 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

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

敬拜神



在《約翰福音》四章 20 至 26 節中，耶穌與撒瑪利亞婦人的對話揭示了敬拜的深層意義。撒瑪利亞婦人將話題引向敬拜地點的爭論，耶穌卻用智慧的回答，道明真正的敬拜不僅僅是形式問題，更關乎心靈和誠實（在聖靈裡，以真誠的心，按照真理敬拜神）。通過這段經文，我們將探討耶穌所教導的關於敬拜的三大核心內容：敬拜的通道、敬拜的時空打破與敬拜的真正本質。

黎廣傳 牧師

基督之家聯合禱告訓練中心

敬拜的誤區與正確的通道

1. 撒瑪利亞人的誤區

1. 不同的敬拜方式：撒瑪利亞人和猶太人有不同的敬拜傳統。撒瑪利亞人只接受摩西五經為聖經正典，排斥其他書卷，導致他們對敬拜神的認識不完整

11. 敬拜的對象：耶穌指出撒瑪利亞人所拜的神他們並不真正認識，他們的敬拜認知缺乏神的整全啟示。

2. 猶太人的啟示

1. 救恩從猶太人出來：耶穌肯定猶太人的敬拜制度源自神的啟示，舊約預示了救恩將通過耶穌實現。

11. 耶穌是通向真神的唯一道路：通過《希伯來書》十章 19-20 節，我們知道耶穌的死和復活為信徒開闢了一條進入至聖所的道路，成為敬拜神的唯一通道。

敬拜的時空限制被打破

1. 舊約敬拜的時間與地點限制

1. 舊約敬拜的時空設限：以色列人的敬拜主要集中在耶路撒冷聖殿，並在安息日進行。

11. 撒瑪利亞人關於敬拜地點的疑問：婦人提到的「這山」和「耶路撒冷」反映了當時兩地敬拜的矛盾和共同的局限，但耶穌回答超越了這種局限。

2. 耶穌打破敬拜的時空局限

1. 不再局限於特定地點：耶穌宣佈，真正的敬拜將不再受限於「這山」或「耶路撒冷」，而是可以在任何地方進行。

11. 不再局限於特定時間：舊約的安息日預表了在基督裡的真安息，因此新約信徒通過耶穌可以隨時隨地敬拜神，享受在基督裡的真安息。

111. 團體敬拜的意義：雖然敬拜不再局限於地點和時間，固定的聚會仍然是激勵彼此成長的重要途徑和方式（《希伯來書》十章 25 節）。

敬拜的真正本質——心靈和誠實

1. 敬拜是順從聖靈

1. 心靈的敬拜：耶穌強調，真正的敬拜不僅是外在的儀式，而是內在生命的回應。這需要我們順服聖靈的帶領，用心靈全心全意地向神敬拜。

11. 聖靈在敬拜中的角色：通過《以弗所書》五章 18-21 節和《歌羅西書》三章 16-17 節的對比，我們看到聖靈的充滿和神話語的光照如何在敬拜中發揮作用。

2. 敬拜必須在真理中進行

1. 誠實的敬拜：耶穌進一步強調，敬拜必須在真理中進行。唯有神的啟示——即真理，才能引導我們真正接近神。敬拜不只是發自內心的感動，而是與神真理的契合。

11. 順從聖靈與遵行真理：敬拜的完整性在於同時順服聖靈的感動和遵行神話語的模式。耶穌的生命本身就是對父神的順服和敬拜的最佳榜樣。

所以，敬拜不僅僅是形式上的行為，更是一種與神建立關係的方式。在《約翰福音》四章 20 至 26 節中，耶穌通過與撒瑪利亞婦人的對話揭示了敬拜的真正本質：敬拜不再受時間和地點的限制，而是通過耶穌，我們可以隨時隨地敬拜神。然而，真正的敬拜必須建立在順服聖靈和遵行神的真理之上。我們被呼召用心靈和誠實敬拜神，讓我們的敬拜超越表面的儀式，進入與神更深的關係。

大衛和約拿單

陳新哲

在人生的道路上，朋友很重要。中國有俗話說：「在家靠父母，出門靠朋友」。能把朋友和父母相提並論，足見華人何等重視朋友間的情誼。《聖經》也教導：「你的朋友和父親的朋友，你都不可離棄。你遭難的日子，不要上弟兄的家去；相近的鄰舍強如遠方的弟兄。」（《箴言》廿七章 10 節）。

說到《聖經》中的朋友情誼，給我留下最深印象的莫過於大衛和約拿單的友情。《撒母耳記上》記載，當大衛戰勝巨人歌利亞，並向掃羅王介紹自己時，掃羅的兒子「約拿單愛大衛，如同愛自己的性命」。約拿單還把自己最心愛的袍子、戰衣、刀、弓、腰帶，贈給了大衛，成為最珍貴的友誼信物。他們二人並肩作戰，倚靠上帝的幫助殲滅仇敵。當掃羅王因嫉妒大衛的才能而追殺大衛時，約拿單多次幫助大衛脫離險境，還弄清了掃羅王追殺大衛的意圖，並積極保護大衛。可惜後來約拿單和掃羅雙雙戰死。大衛為摯友約拿單哀哭，也仍然尊掃羅王為上帝的受膏者而為他哀哭。

多年之後，當大衛在耶路撒冷登基後，積極尋找約拿單的後人，就在羅底巴（希伯來語，意思是「無草之地」）找到了約拿單的兒子米非波設。米非波設是瘸腿的。大衛不計與其祖父掃羅的前嫌，卻因和其父約拿單的情誼，就厚待米非波設，時常與米非波設同席吃飯，又將掃羅家的田產全數歸還米非波設。當外邦基遍人向掃羅王的後人尋仇，大衛將掃羅的其他後人交出，卻因他和約拿單結盟而刻意保護米非波設，不將米非波設交給掃羅家的仇人基遍人。

約拿單與大衛結盟，並他們兩人惺惺相惜的情誼，令人稱羨。而大衛厚待米非波設，則讓我們想到了上帝與我們的關係。大衛把米非波設從無草之地召來。主耶穌說過：「人子來，為要尋找、拯救失喪的人」，而不是我們去尋找上帝的面；米非波設蒙大衛厚待，乃是因他父親約拿單和大衛的情誼，正如我們在上帝面前蒙恩是因耶穌基督的緣故；大衛與米非波設同席吃飯，如王的兒子一樣。這個無條件的應許，正如我們在上帝面前蒙恩，都是上帝的恩典，並非我們能做什么。米非波設在大衛面前坐席，他的瘸腿一直在桌下，正如我們帶着自己的不完全來到上帝面前，隱藏着自己的不完全，在上帝面前得着上帝一切的豐富，並且得着一個新生命；而當掃羅的仇家尋仇時，大衛保護米非波設，不將他交出，正如耶穌所說：「他們永不滅亡，誰也不能從我手裡把他們奪去。我父把羊賜給我，牠比萬有都大；誰也不能從我父手裡把他們奪去。」

作為基督徒，我們是上帝的兒女，我們是基督的僕人。在耶穌即將被抓並為擔當世人的罪而釘死十字架之前的最後晚餐中還告誡門徒：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個更大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。以後我不再稱你們為僕人。因僕人不知道主人所作的事。我乃稱你們為朋友；因我從我父所聽見的。已經都告訴你們了。」（《約翰福音》十五章 13-15 節）但願我們重視世間的朋友情誼，同時隨時記得耶穌基督是我們最知心的朋友。

認識真神不懼明天

貝琳達

很多人引用宗教改革家馬丁·路德語錄：「即使明天就是世界末日，今天我仍會種下一棵蘋果樹。」有學者曾考究過這是否真的出自他的手筆，但無論是杜撰或事實，不少人都會借用這句話表達「活在當下」情懷。然而，如果你知道明天將是世界末日，你能想像在今天種一棵樹嗎？

這視乎你認為什麼最重要。有人習慣每天固有的常規，漸漸對生命的一切感到理所當然。或許認為將來還有很多機會，可以去學習夢寐以求的新知識、和某人建立或修補關係、整理生理作息和飲食，或踏出第一步去編織夢想生活。每天安於熟悉的生活規劃，讓我們產生一種感覺，總以為會有無限個明天，「到那天才開始也不遲。」可是這種「拖延」思維令我們沒有了必需的逼切感，讓夢想、目標悄悄地在原本可以發力起勁的日子裡溜走。而活在當下的態度，就是今天將重要的事付諸實行，彷彿明天便沒有機會一樣。

傳道書另類智慧

《聖經》中的《傳道書》是一部另類智慧書，從不同角度探索人生階段，特別是處於年輕階段的人：少年人哪，你在幼年時當快樂。在幼年的日子，使你的心歡暢，行你心所願行的，看你眼所愛看的；卻要知道，為這一切的事，上帝必審問你……你趁着年幼、衰敗的日子尚未來到，就是你所說，我毫無喜樂的那些日未曾臨近之先，當記念造你的主。

原來造物主願意我們快樂地享受在世日子，但要為自己的人生承擔結果。根據《聖經》，每人的肉身都會經歷死亡，然後會為在世所做的事面對審判，所以要及早認識和記念造物主。

有人可能會想，這是一個只有神學家才感興趣的話題。然而《傳道書》所說的，對每個人都很重要，因對明天的信念決定了今天的生活態度。而對未來的看法，其實正在導向現在的生活方式。

認識真神不懼明天

但上帝不是要我們懷着害怕審判和不安的心，膽怯地過活。如果認為上帝用放大鏡去檢視監控我們的言行，用誠命去嚴懲我們每個錯誤決定和舉動，我們只會對祂感到害怕，不敢犯罪、不要犯錯，什麼都不做，就不會有懲罰。每天猶如驚弓之鳥般謹慎地過活，自己不犯錯，亦不容許他人出錯，卻活不出基督裡罪得赦免的自由、剛強與積極。

相反，上帝透過《聖經》親自告訴我們祂是一位怎樣的上帝：「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。祂不長久責備，也不永遠懷怒……天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大！東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠！」（《詩篇》一零三篇 8-9、11-12 節）

上帝明白我們的軟弱，願意我們依靠祂饒恕的恩典而離開罪，更樂意使用我們，讓祂重新建立、塑造，活出積極成長的人生。我們不完美，但靠着完備的主，仍能在跌撞的路上與祂一步步畫出美麗獨特的人生藍圖。

所以，如果我們每天依靠上帝，積極跟隨祂的帶領，擺上恩賜，獻上最好的自己，縱然世界明天就終結，也能以敬畏、期待的心等候祂，在今天如常地栽種蘋果樹，盼望明天結果子。

最美的祝福，最受用的遺產

號角

父母將省吃儉用積攢一生的財產留給孩子，已經成為一種慣常的做法，而在華人當中，這種情況更為普遍。然而，這種觀念在實際生活中可能並非最佳選擇，甚至可能對後代產生負面影響。今期就長者理財、遺產處理等問題，採訪了數位人士，當中亮點頗多，讓人們明白，真正擁有價值的遺產和傳承並非是錢財，而是具有永恆屬性的信仰和與靠神同行的心。

兒女驟然得到一份產業，不一定是件好事。我們可以看看《聖經·路加福音》十五章所陳述的一個例子。有一位有兩個兒子的富有父親，在小兒子要求之下，把一份產業先行分給了他。小兒子拿錢在手後，便任意揮霍，散盡錢財，落得一貧如洗，要替人看守豬隻，餓到連想吃豬的豆莢也不能如願。故事中的小兒子知道自己的不是，回家求父親原諒。還好，父親依然健在，若他散盡的是一筆遺產，那麼，他的情況便糟糕極了。

現實中，富豪家族為先輩遺下的產業而你爭我奪，弄至水火不容的例子屢見不鮮。在《路加福音》十二章 13 至 15 節中也記述了一件爭產的事。有人要他的哥哥給他分開家業，請來耶穌主持公道；然而，耶穌對於產業的分配，別有一種看法。祂沒有直接指示這兩兄弟應如何分產，但卻說得斬釘截鐵：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」（《路加福音》十二章 15 節）言下之意，是家產易於使人心生貪念，可見世俗遺產的承傳，並不一定會為後輩帶來祝福。耶穌輕視產業的重要性，「家道豐富」並不應排在人生生命中的第一位。

耶穌曾說：「你們的財寶在哪裡，你們的心也在哪裡。」（《路加福音》十二章 34 節）耶穌意之所指，就是我們不該把心思全放在世上的財寶上，要重視的，不是物質產業的承傳，而是屬靈生命的傳承。祂說：「你們要……為自己預備永不壞的錢囊，用不盡的財寶在天上……」（《路加福音》十二章 33 節）天上的財寶才是永恆的產業，才是我們應有的心之所向。

大多數人想到父母給子女留下遺產時，都會直接想到金錢財富的產業。耶穌提醒人，不要只看眼前財寶，使徒保羅完全明白耶穌教誨中的真義，所以，保羅也提出警告：「你要囑咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠無定的錢財；只要倚靠那厚賜百物給我們享受的神。」（《提摩太前書》六章 17 節）

有多少實質上的遺產留給子女，如何把這些家業分配給後人，甚至把部分遺產贈與教會、福音機構、慈善團體，每個人都因個別境況的不同，而各有獨特的處理方式。作為繼承財產的子女，當然也會感謝父母的饋贈；不過，有一點值得強調的，就是我們都應細思耶穌的話：「人的生命不在乎家道豐富」。其實，實質遺產是多是少都不最重要，作為父母，應該要讓子女認清：「不要倚靠無定的錢財，只要倚靠那厚賜百物給我們享受的神。」如果我們都能把這一個比錢財更有價值的屬靈觀念，作為產業傳給後代，那才是給他們的最美麗的祝福、最受用的遺產。

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, 年企...) 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
雷威鏞先生

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

代價



文 / 林園 (jnX 音樂敬拜事工)

說到代價，突然想起每次參加禮讚，都一定會唱的一首古老詩歌「No Turning Back (永不回頭)」。

在十九世紀，為了要把福音傳到印度，世界不同地區的宣道士聚集到東北印度。然而，這是一個以印度教為主流，充滿獵頭部族居住的地方。

在東北印度的加羅山區村落，一位威爾斯宣道士親眼見證著他帶領的第一個歸主家庭為主殉道的事。

記得十多年前，剛剛全職服事沒多久，參加了一對朋友的婚禮，巧遇前公司的一位同事。他走過來跟我說，現在某某某大公司工作，做了那些知名客戶的品牌項目，最後來了一句：「那你呢？在哪裡和做甚麼項目？」我說：「現在幫一個基督教宣教機構做義工。」對方一言不發，直接轉身走人。

他回答村長說：「我已經決定，跟隨耶穌，永不回頭。」結果，他身旁的兩個孩子立刻被弓箭手當場射死。接著村長繼續威脅父親，若不歸回印度教，就立刻處死他的妻子！

「永不回頭不只是一份決心，更是對神最大的信心。」我認為為這個見證，恰好解釋了《路加福音》九章 23 節中耶穌所說的：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。」

雖然我們未必如印度那個部落裡為主殉道的父親那麼勇敢，但若然要堅守主的道路，面對社會價值的洪流、職場、家庭的壓力……等等，我們一定會有所取捨。

不過，是否想過，我們這些所謂付出的代價，其實大多是出於人的私慾所產生的掙扎？當然，也有源於我們的信仰與世界價值觀不一的衝擊。

當我們認識基督並經歷更多時，便會發現其實自己在祂裡面得著的，遠遠超過我們所付出的代價。這樣看來，跟隨耶穌或許是要為主受苦，但這些受苦的經歷反而對我們是有益處的。

你現在是否開始重新看待受苦或跟隨耶穌的代價？

寶島行



曹雄

高雄西子灣觀海

自打見到清澈的愛河起，高雄便給人留下了難忘的印象。沒有臺北的喧囂、擁擠、新舊夾雜，令人窒息的氣氛，一切都是清新明快的、整潔亮麗的。

至回廊門檻，冬暖夏涼。清水淨面的紅磚牆，白灰勾縫，雖僅兩層，卻也是臺灣最早的外國機構，中國人、中國材料建造的英倫風格的建築。

從鼓山到臺灣海峽，西子灣至海濱也不過一箭之遙。但是，憑欄望去，有大型貨輪沿旗津半島西出港灣，駛向大洋；斜陽下，又有貨輪從海峽東來，馳騁在明藍的清波上。

水面鋪滿了瀲灩的碎金，這碎金和天邊的晚霞，緋紅、鎂金、靛紫的雲彩交織在一起，構成了一個美妙的光影世界，這就是臺灣八景之一的西子灣晚照。

1986年起，高雄市政府開始考證研究並修復英國領事館，內部被辟為高雄史跡文物館，陳列有關打狗開拓及近代史之文獻、鳳山縣舊城模型、歷史圖照等歷史發展重要文物資料。

西子灣獨特的風情，港灣裡富有現代氣息的海港氣氛，皆是讓人陶醉的高雄盛景。

西子灣獨特的風情，港灣裡富有現代氣息的海港氣氛，皆是讓人陶醉的高雄盛景。



山水融入藍色里



鼓山回望高雄

山環水繞中，明鏡似的天，蔚藍的海，盈盈清波的港灣和愛河，美得讓人心醉，美得讓人流連忘返。

西子灣，不是「水光瀲灩晴方好，山色空濛雨亦奇」的西子湖，但也堪比西子嬌豔明麗，傾城傾國。禦風登上相對高度僅 30 米的鼓山尾，站在三面懸崖，一面臨坡的小紅樓——前打狗港英國領事館二樓的長廊上，可以西眺海峽，南望大洋。

歷史不容回憶，回憶都是民族創痛。然而山水名勝也不全得自於中華先輩，殖民歷史也伴隨著某種文明。第二次鴉片戰爭 [咸豐十年 (1860 年)] 簽訂天津條約，翌年，被迫開放五口通商。

領事館四周環繞拱形廊，夏天遮蔽東南的烈日，而使冬季陽光的照射角度，穿過拱圈正好投射

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

1798 Technology Drive, Suite 200,
San Jose, CA 95110
(408) 404-8288
(408) 404-8200
wchu@tlplanners.com

TurnInLeaf
通略理財

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

人心籌算自己的道路
惟耶和華指引他的腳步

— 箴言 Proverbs 16:9

WILLIE LEUNG APPRAISAL SERVICE

加州政府認可住宅樓宇估值師

CRA#007780

梁炳如房屋估值師

專誠為三藩市縣、聖馬刁縣

及阿拉米達縣住宅樓宇估值

預約電話：415-608-9680

傳真號碼：650-878-1947



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

你的話是我腳前的燈，
是我路上的光。

(詩篇 119:105)





麻雀——有強大生存能力

鳥類是有羽毛的脊椎動物，世界上有超過 8000 種鳥類；麻雀有 96 個品種，分佈全球各地，北美則有 50 個品種以上。俗語說：「麻雀雖小，五臟俱全」，麻雀確有五臟六腑，心、肝、脾、肺、腎樣樣齊全。如要研究雀鳥結構，麻雀就是最佳的研究對象；很多畫家學習繪畫雀鳥，也是由麻雀開始。

麻雀 (Sparrow) 又名「禾鳥」、「老家賊」、「麻谷」。麻雀有強大生存能力，喜愛近人而居，鳥巢常築於屋壁下，故又稱為「屋角鳥」和「屋簷鳥」。麻雀是群居動物，每群大約 28 隻。麻雀屬於體形短、圓的鳥類，體長約 14 厘米；麻雀雄雌基本上是同形同色的，頭頂和後頸為栗色，眼部下面有淺色毛，雄雀喉部中央有一撮黑色羽毛，羽毛黑色範圍越飽滿代表越成熟。牠們的聽覺和視覺特別敏銳，有一對比例特大的眼睛，更有廣闊的視野，幾乎可以看到周圍 360 度的東西。

對生態環境起好作用

麻雀是雜食性鳥類，在春夏季節牠們以捕捉昆蟲為食；到了秋冬季節則進食各種植物的種子和果實。麻雀平均壽命 5 至 10 年，繁

殖期開始於每年 3 至 4 月間，一年可以繁殖兩窩，每窩孵 4 至 7 個卵。麻雀屬於會歌唱小型「鳴禽類」(Passeriformes)。

麻雀的骨頭有很多氣囊貯存氧氣，有助保暖和飛行。麻雀的飛行速度每小時高達 24 哩，羽毛有堅固的中央羽軸 (rachis)，周圍環繞著一個相對剛硬的皮層 (cortex)，有利於高頻拍動翅膀飛行。麻雀在陸地上是能跳動移動的。

雀鳥是熱血動物，必須保持一定的體溫，麻雀每分鐘呼吸至少 94 次；牠們有 4 個心房，脫氧血和含氧血不會攪雜，每分鐘的心跳約為 450 次，使牠們有更高的新陳代謝率，讓牠們在飛行時能保持充足的氧氣。

麻雀習慣生活在與人類相近的地方，找不到水時，牠們會在沙堆裡拍打翅膀，以去掉身上的寄生蟲。

麻雀對生態環境有甚麼作用？傳播種子—麻雀吃果子時，果子內的種子也可以藉此傳播；控制害蟲數目—麻雀是生態學「食物鏈」中的重要元素；使土地肥沃—麻雀的新陳代謝率高，排出來的糞粒可增加泥土中的有機物質。

聖經提及麻雀的價值

《聖經》提及「飛鳥」有 47 次，有 5 次提及「麻雀」名稱（《詩篇》八十四篇 3 節；《詩篇》一百零二篇 7 節；《箴言》二十六章 2 節；《馬太福音》十章 29 至 31 節；《路加福音》十二章 7 節）。麻雀在希伯來文可指一切小型的雀鳥，包括燕雀、椋鳥等。在中東一帶，麻雀是蛋白質營養的窮人食物。《聖經》中有兩處提及賣麻雀，分別在《馬太福音》和《路加福音》，綜合兩處經文的內容，兩隻麻雀賣一分銀子，五隻麻雀卻賣二分銀子，可見麻雀並不值錢。這兩段經文強調「……不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」（《馬太福音》十章 31 節）說明神看顧人。

早在挪亞時代，神已經把動物分為潔淨和不潔淨。《聖經·利未記》更詳細教導以色列人分別潔淨的和不清潔的，可吃的與不可吃的活物。不潔的鳥類有以下特點：性格兇猛，專吃其他禽畜；不與其他雀鳥合群；巢築在骯髒的地方，甚或身上帶有臭味；吃帶血腐肉或污穢東西等不潔東西；是夜間活動的鳥。吃了不潔雀鳥很易生病，所以神告訴以色列人，不可吃不潔淨的雀鳥。

潔淨的鳥類包括鴿子、斑鳩、鸚鵡和麻雀。🕊️



以色列能荒漠煉金

謝潤華

以色列國土超過六成都是沙漠，一年降雨量大約在 200 毫米以下。其實整個國家所在的地區都缺水，所以她擁有全球規模最大的海水淡化廠索雷克廠 (Soreq)。

以色列在希伯來原文是指與上帝角力的人。你或許會把他們看為堅毅不屈，盡力在絕境求生；但很多人都相信是上帝的安排及拯救，讓他們人在困境中知所警惕，但也有為他們預備出路。上帝更賜他們有遠超過其他民族的智慧。

以色列境內沒有足夠的水，也沒有石油等財富，但他們可以把廢水變成藍金。做法是收集全國第三大城市貝爾謝巴的民生廢水，透過生物分解有機物質，過濾及消毒後，再送到蓄水池，作灌溉農田之用。

除此之外，以色列的科創公司更發展了一套新的科技，可以監測土壤、天氣及農作物的生長情況，利用電腦軟件來控制灌溉及施肥，以減低農耕成本及增加產量。

以上種種科技不單令以色列起死回生，更為她創造了財富，因為這些技術直接幫助國內的經濟發展，也可以把技術輸出，

間接圖利，並且能夠造福其他國家。

另一方面，由於以色列國四圍的阿拉伯國家都對她虎視眈眈，所以她會嚴格訓練精兵。這些謀略訓練同時也轉移到民間企業，所有優秀的人才把企業推至高峰，在國際間建立了崇高地位。因此，猶太人掌握全球經濟命脈也是同出一轍。

以色列境內人口約有九百萬人，已經有五千多家科創公司。全球三百家重要的大企業都在以色列設有研發中心。以色列鼓勵國民創新科技創業，約有一百家公司在美國納斯達克掛牌，僅次於加拿大及中國，成為第三大外國公司族群。由此可見以色列種種超凡成就。

全球最有錢的企業家當中，猶太人佔一半以上。除美國外，猶太人也控制著俄、英、法、德的財富。曾經是超級富豪的有洛克菲勒、摩根、雷曼兄弟等。現在掌握經濟的有巴菲特、索羅斯等。

猶太人的賺錢智慧是來自上帝的恩寵，他們有四大共通點：就是為錢四出奔波，靠信息佔先機，講求誠信建立人脈，善於整合資源。我身邊有一位有猶太血統的中國人，他做生意的方法跟以上所描述的一模一樣。

猶太人能創造財富，也善於駕馭及發展手上的財富，秘技如下：

- 一、從孩子階段訓練兒童
- 二、要站得高，望得遠
- 三、善於運用 78:22 的自然法則
- 四、以能賺錢為真智慧
- 五、營銷活動要快速反應
- 六、瞄準女人來賺錢
- 七、用錢生錢的方法賺錢
- 八、溝通和談判創造財富

「敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者便是聰明。」（《箴言》九章 10 節）

歸根究底，猶太人成功之鑰在於上帝的恩寵，是上帝先向他們發出啟示和選召他們。🕊️

活出您的自在人生

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

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

MassMutual
萬通互惠理財

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

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

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, CA 95125

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

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

合辦：聖荷西基督教會中心堂
Central Chinese Christian Church @ San Jose



歐錦棠： 不夠打，亦要打下去！

夏蓮娜



身兼監製、編審及主要演員的歐錦棠，先後為 ViuTV 製作了兩部電視劇《打天下 1》及《打天下 2》，並以「唔夠打，仲打唔打」為宣傳口號，口碑與收視俱佳。現實中的歐錦棠，靠著上帝迎難而上，不斷發揮「不夠打，還要打下去」的堅毅精神。

遇到失敗不肯服輸

從小喜愛習武的歐錦棠 (Stephen)，2002 年初次在現時師傅的道場，認識到全接觸空手道 (Full Contact Karate)，感覺很新鮮，於是嘗試學習，一試便喜歡上了。他坦承：「雖然自幼喜愛武術，但從沒想過用搏擊或戰鬥來形容我的人生；不過，實際上每個人都會經歷高低起伏，有成功、也有挫敗；有時風平浪靜，突然又遇上風高浪急……」回顧過去的歲月，Stephen 做人處事的態度就是，哪怕遇到失敗，始終不肯服輸。

以他的演藝生涯為例，入行不久就有機會出任節目主持和劇集主角，以一個「新人」來說，際遇著實不錯；可是半年之後，情況急轉直下，竟淪為綜藝節目的「活動佈景板」，遭人奚落。當時雖然沒想過放棄，但前景如何不敢想像，總是相信一切有上天安排（當時他還未信耶穌）。

在偶然機會下，Stephen 前去日本迪士尼樂園，想不到此行卻帶來人生一個轉捩點。他憶述說：「在巡遊節目中有唱歌和跳舞，我深深被那些舞蹈員的表現感動：他們每一天都做著同樣的動作，從來沒有人認識他們是誰。然而，每一個都笑容真摯，一舉手一投足十分到位，跟觀眾也有眼神接觸，他們的專業精神給我很大的啟迪。他們可以，為甚麼我不可以呢？從此，我就以這班舞蹈員為榜樣，繼續努力做下去。」

甘心做事有人看見

有一次 Stephen 在電視台的歌唱節目中，扮演一個全不起眼的「時鐘」佈景板。兩年後，該節目的監製竟然邀請他，主持一個香港和日本電視台合辦的大型節目。當時監製說出找他的原因，是因為從來沒見過一個人扮演「時鐘」會那麼開心。這件事讓 Stephen 領會到，當你甘心樂意去

做好一件事時，總會有人看在眼里。

Stephen 在 2007 年相信耶穌，翌年受浸歸入主名。其實在 2005 年他已經接觸基督信仰，不過當時因受著抑鬱症的困擾，令他對信仰產生抗拒，而他的太太（萬斯敏）卻十分投入，導致兩人在意見上出現分歧。「記得一天，我在駕駛途中抑鬱症病發，我突然把車停下來，放聲大哭；不知何故，那一刻我竟作出人生第一次的禱告說：『神啊，求你救我吧！我不想再這樣下去……』」從此，症狀消除，不再復發，我的人生也因而被改寫了。」之後，Stephen 開始恆常參加教會聚會，勤讀《聖經》，生命被轉化，跟太太關係也有了很大改善。縱然偶爾在自己的頻道會談及靈異的事，但他深知所信的神是大有能力，更是超越一切的。

對手強勁奮勇出戰

2007 年，Stephen 完成了一場「唔夠打，仲打唔打」的賽事。44 歲的他參加空手道比賽，對手都是 20 出頭、且有豐富經驗的年輕人。師傅和身邊朋友都覺得他年紀大，不宜應戰，加上需要經過幾場比賽才可決勝負，所以體能消耗極大。Stephen 最後以真誠打動他們，答應一定會做足準備功夫。他不諱言，為了這場比賽他懇切禱告，求神保守不要嚴重受傷，要是神允許的話，最好能讓他贏回一仗。

Stephen 決心參賽的原因，就是希望彌補當年的遺憾。他解說：「踏入 18 歲那年，我在一場擂台比賽中十分輕敵，沒有做足體能訓練的準備就上陣，以致比賽期間體力不支，甚至產生接近死亡的感覺，勉強打到第三個回合，最後以點數輸了！對我來說，這次失敗是一個遺憾，所以很想再度出戰，好證明自己的實力。」當最後宣佈 Stephen 勝出時，他十分激動，接過獎杯後，立

即跪下來說：「這獎杯是屬於神的！」明知對手強勁，他還是迎難而上，正如他拍電視劇《打天下》系列時的決心一樣。

監製是神獻劇給祂

在幾個月前播映的電視劇《打天下 2》，是 Stephen 繼《打天下 1》後的另一傑作。除了擔任主角（師傅馬剛正）外，也負責監製和編劇，他直言要再突破自己，並不容易。他首先說明：「我不是因為自己喜歡武術才拍這部劇，最重要的是想帶出一個好信息，觀眾欣賞後得著鼓勵。感謝神，劇集播出後，收到很多留言，說他們每晚放工後都趕回家『追劇』，重拾年幼時與家人一起看電視的久違感覺；更有些觀眾因著劇中角色產生共鳴，情感得到抒發，實在令我十分感動和鼓舞。」

其實在拍攝這部電視劇時，Stephen 同樣也有「唔夠打，仲打唔打」的經歷。在開鏡首天，Stephen 召集所有台前幕後的工作人員，除送上謝意和鼓勵外，更帶領他們一起向神禱告，盼望拍攝期間大家得著平安，並且清楚指出：「這齣劇的監製不是我，而是天父，我把這齣劇獻給祂，求祂使用。」

困難挑戰前所未有

雖然經過禱告交託，然而，在拍攝期間遇到的困難和挑戰卻是前所未有的。他指出：「出發去日本拍外景前的兩星期，劇組每個人都染了新冠，有一半人被驗出陽性（包括我在內）；要是不能如期出發，損失將會是幾百萬元！有工作人員建議，有一間化驗所，只要把沒有染疫的唾液帶去，化驗所是不會考究唾液誰屬，這是可行的方法；我心想，這齣劇是獻給神的，怎能這樣做呢？祂絕不會喜悅的，結果我拒絕了。

感謝神，在出發前兩天，我們依正途再找化驗

所進行化驗，除了一名攝影師外，得出來的結果竟然所有人都是陰性，實在不可思議！我請攝影師康復後才來日本匯合。更感恩的是，神竟為我們預備了另一位從香港過去的攝影師，他剛在當地完成手上的工作，且答應幫忙補上空缺，直到我們的攝影師歸隊為止。這一切安排絕非巧合，堅信是上帝為我們預備的。」

創辦劇團進行訓練

「唔夠打，仲打唔打？」Stephen 說，製作費已經嚴重超支，自己已經補貼了一百多萬元，所以根本拿不出多少錢支付配樂費。曾想過以最低廉的費用去處理配樂，但跟樂師溝通和磨合後，他交出來的配樂，效果超乎想像的好。在試片當天，樂師說：「當我看過劇本後，立意要幫這個忙；我在這行十多年，終於遇見一節有意義的劇集，所以即使工資低，也會幫忙到底。」此刻 Stephen 一面感激，一面感到對他有歉意，只有感恩，知道一切美好事物都是神所賜的。

現時 Stephen 計劃創辦一個劇團，正進行一些訓練課程，藉以吸納更多新人。9 月將會前去多倫多，除在教會講見證外，還會舉辦四個工作坊，包括演技工作坊、主持口才工作坊、全接觸空手道研討會，以及兩本新書發佈會等。他希望在還可以有力氣「打下去」的時候，為神多出一份力，祝福更多人。🙏



拔摩島，啟示錄與保羅行蹤 希臘及土耳其14天旅行團



哥林多古蹟

2025年4月29日至5月12日

領隊：陳志輝牧師 講員：林修榮先生

考察希臘新約書信的教會，跟隨使徒保羅在土耳其的宣教路線

雅典、腓立比、哥林多、邁泰奧拉（天空之城）、安提阿、以哥念、特羅亞（馬其頓的呼聲）、亞歷山大。到了那裡，聚集了會眾，就述說神藉他們所行的一切事，並神怎樣為外邦人開了信道的門。（使徒行傳 14:27）

踏足啟示錄作者使徒約翰被流放的拔摩島，參觀啟示錄七教會的遺址

當主日，我被聖靈感動，聽見在我後面有大聲音如吹號，說：你所看見的當寫在書上，達與以弗所、士每拿、別迦摩、推雅推喇、撒狄、非拉鐵非、老底嘉、那七個教會。（啟示錄 1:10-11）

全程費用：\$4,500美元（當地遊：\$3,400美元）

付款安排：報名時繳交訂金每人500元，餘款須在2024年12月15日前繳付，支票抬頭 SOW。如在12月15日前退出，可退回全部訂金。2024年12月15日後退出，全費恕不退回。

查詢：Beatrice.Chan@SOWFoundation.org
510-256-5156



拔摩島



以弗所



邁泰奧拉



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

主辦

家庭親子系列：逃離打機癮



講員 譚克成博士

地點 三藩市基督教生命堂
400 Brussels St, San Francisco CA 94134
(停車：教會對面學校停車場)

時間 日期：10/19/2024
時間：早上 10:30

查詢 角聲 510-893-3210 或
王德明牧師 (415) 468-6518

會後簡單茶點招待 | 不提供托兒服務

