



<https://www.herald-uk.org>

<facebook.com/HeraldUK>

天倫樂
與君同行
從未預料過的人生 第6版

生命的旋律
張文慈更加美麗自信 第24版

01 專題

重新打造解封後的我
疫情中、疫中情

02 專題

你準備好活出「新常態」了嗎？
訪問篇疫情中的反思
疫情下許可的活動

03 專題

(社論) 後疫情的人，你在哪裡？
經濟蕭條的影響
憧憬著更美好的明天

04 天倫樂

小妹，我做錯了！
(幼兒學漢字) 提升幼兒視覺敏銳力
等一下

05 生活資訊

(英國法律專欄) 因疫情放無薪假
對僱員有何影響？

06 天倫樂

(與君同行) 從未預料過的人生
(吾家八寶飯) 老闆娘送的鴨脖子

07 生活組曲

(餐飲福音) 生命突變
(隨心出發(退智症系列)) 疫情下的生活

08 智慧之窗

建造「凡事謝恩」的人生觀
(斯斯細語) 誰又欠了誰

09 生命線

(雲中彩虹) 問題的中心
生命的重拾

10 世界風情畫

(樂縱橫) 華倫西亞省的雙城記(一)

11 閒情小品

意外收穫
你過得還不錯呢？
疫情中家庭的危機

12 生命的旋律

絕境逢生

13 生命的旋律

在前線工作所經歷的改變

14 生活組曲

綠色——建立的顏色
日頭照好人也照歹人
轉危為機

15 所聞所感

(優雅生活) 小閒聊大學問

16 青年園地

(留學生加油站) 一場「朝聖」之旅
Self-Leadership During Lockdown

17 理財資訊

(智慧理財) 新的課稅年度與免稅額

18 教會名錄

19 教會消息

《號角》致教會及讀者的信
疫情下的教會活動
疫境反思

20 遊子情

(鄉土情濃) 「不一般」的手擀麵
(心靈沙龍) 心意一致

21 珍饈百味

(艾麗斯廚房) 三杯雞
醬爆秋葵

22 趣味人生

(藝術聊天室) 天才藝術家
米開朗基羅(二)
(園藝樂悠悠) 越冬尖椰菜

23 健康寶鑑

此時此刻如何減壓？
免疫力與健康

24 生命的旋律

張文慈更加美麗自信

號角

Herald UK
Monthly
英國版 月報

探新方向 報好消息

2020年6月
Vol.33 No.6 June 2020

免費
取閱

天倫樂
與君同行
從未預料過的人生

第6版

生命的旋律
張文慈更加美麗自信

第24版

<https://www.herald-uk.org>

[facebook.com/HeraldUK](https://www.facebook.com/HeraldUK)



出版者：基督教角聲佈道團
(Chinese Christian Herald Crusades, Inc.)
紐約總部：156-03 Horace Harding Expressway,
Flushing, NY 11367, USA
電話：(718)359-2030
電郵：missioncenter@cchc.org
網址：www.cchc.org



英國辦事處：CCHC-UK,
P.O. Box 5127, Bath BA1 0RA, UK
Email: perryfung@cchc.org
英國號角董事會：
勞伯祥牧師、周簡麗珍、曹子光牧師、
馮兆雄、方思潔、馬日恆

重新打造解封後的我

爾雅



自3月23日開始，英國就新冠肺炎疫情頒佈的隔離令啟動至今，不經不覺已有兩個多月了。不少人對這種在生活上帶來突如其來的改變，已開始呈現因鬱悶而引致的情緒波動。隔離令的實施也幾乎窒礙了整個社會的運作，所有活動幾乎都處於停擺狀態，令很多經濟活動停滯不前，經濟衰退的情況日益嚴峻。

5月10日，英國首相約翰遜提出連串放寬隔離令的措施，卻引來坊間不少的爭議並反對的聲音。例如：6月1日的學校復課提議，在執筆時，已遭13個地方政府拒絕。箇中的困惑，正如一位意大利市長所言：疫情需已緩解，病毒仍在身邊。由於這個原因，各國政府是否解封的考慮上，均處於兩難之間：若繼續執行隔離令，國家的政治和經濟，甚至民生都會陷入一個極大的危機中；假如解除禁令，卻又未能夠提供足夠的防疫藥劑物品，令市民百姓有十足的信心。

倘若有關隔離令一旦解除，作為普通百姓應如何自處？如何重新打造解封後的生活？按目前已實施解禁令的其他國家經驗剖析，

疫症第二波的爆發機會極高。雖然，英國政府已於5月18日公佈，目前已有足夠檢測器提供給所有凡呈現冠狀病毒症狀人士接受預約檢查；然而，特效藥或疫苗始終仍未面世，情況仍令人十分憂慮與不安。故此，有關個人防疫的衛生措施，仍不能忽視。

由於病毒不會憑空消失，縱然禁令解除過後，在日常生活中仍需養成在適當時間及地點戴上口罩；洗手液或許也應成為隨身攜帶的物品，以備不時之需。那些務必出外上班或購物者，假若路途距離不遠，或許應考慮以步行或單車代步，避免公共交通產生的群聚危機。此外，也需要留意個人的身體健康情況，如有任何可疑症狀，應考慮儘快求醫。保持社交距離的方式，恐怕也應繼續維持一段時間。復工復課的期望不絕，工作場所或許也應實施更嚴謹的隔離措施；如避免面對面開會，儘量進行網上的視訊通話等。

與其說重新打造解封後的我，不如說我們仍需繼續維持對疫症的高度警覺。

下一期將在六月底至七月初出版，敬請留意。

號角月報
免費贈閱
訂閱表刊登於第8版

曙光乍現 笑迎明天



現正「患病的地球」，還在苦苦掙扎，竭力「防禦病毒、提高免疫、研發疫苗」，卻又苦無對策，仍未有突破成果。一個月又過去了，5月6日：全球感染個案為3,846,924人，死亡數目為265,885人。6月6日：已分別增至6,982,883人及402,273人。全世界何時解封？無法預測；何時復甦？無人可答！古時有云：「洪水猛於野獸」；現今則謂：「毒疫甚於海嘯」！皆因病毒不分國界、不論貧富、不啻老幼。我們只能在瘟疫中更加體驗生命之可貴，珍惜每刻與親友共享的時光。謙卑度日、努力裝備，靜候黑暗隧道過後，重現的光明，再踏上征途，邁向人生的另一篇新章！

疫情中、疫中情

劉安琪

冠狀病毒令全球一半人口處於不同形式的封鎖之中。儘管封鎖嚴重打擊民生和經濟，然而也有一些正面的影響。例如人們留在家中，與家人多了相聚時刻；學校停課，家長透過家庭教學(Home Schooling)，多了親子好時光，更體會到教師的辛勞，對他們肅然起敬。被困家中也營造了前所未有的機會，讓我們培養新興趣、學習新技能，裝備自己，以便日後更有優勢的條件復工。工廠停產，路上交通大幅減少，航空業近乎停頓，以至碳排放量銳減，環境污染程度下降達30%，空氣質素也顯著改善。

積極應對，發揮效率

許多時候，逆境會讓人發揮潛能。隨著疫情蔓延，英國國民保健署(NHS)在不到一個月的時間內，將一些會議中心、展覽中心、大學、競技場等，改建成為臨時的大型重症醫院，可提供12,000多張病床。率先落成的一所醫院位於東倫敦，超速在兩個星期內啟用，為冠狀病人服務，第七間醫院亦即將落成。另外在蘇格蘭、北愛爾蘭及威爾斯，也正在設立類似的醫院。已經退休的醫護人員亦紛紛復出，重投醫療團隊。全國多處已設立直通測試中心，不少軍人協助，方便前線工作人員接受測試。

發揮互助精神

NHS呼籲25萬名義工，不料有超過75萬人回應。這群勇士幫助接送病人去看病，為他們取藥、購物等。三月底開始至五月尾，每逢星期四晚上八時，英國上下都從家居門前、露台或窗前齊聲鼓掌或敲打廚具，為醫療及護理人員打氣，表揚他們工作的辛勞。亦有個別的熱心人士，自製餐盒送到弱勢社群和長者的家門外。不少大型超市也捐贈食物，共襄善舉。

退役軍人漫步籌款

99歲的前陸軍軍官湯姆(Captain Tom)，因臀部骨折和皮膚癌而接受治療後，對醫護人員

感激不已，決定為NHS慈善機構籌款，4月初開始每天扶著助步器，繞著家居的後花園漫步10個圈，目標是在4月30日100歲生日前籌集1,000英鎊。此舉吸引了超過150萬人捐款，生日賀卡從世界各地如雪片飛來，需要徵用孫兒就讀的學校禮堂陳列，150,000多張的「卡海」，蔚為奇觀。賀卡其中不少夾有現金，亦成為善款。他與一位歌劇演員合唱《你永遠不會獨行(You'll Never Walk Alone)》，在英國音樂流行榜上名列前茅，成為高居英國榜首的最年長的演出者。歌曲下載收益自然也撥入善款。到籌款活動結束時，總額增至3,279萬英鎊，遠遠超出預期，可見人們對他的敬佩和愛戴。

科研發展

世界衛生組織的數據顯示，現時有超過100種疫苗正在研發中，牛津大學的研究小組似乎處於領先地位，已有1,020名志願者報名參加疫苗試驗，令人鼓舞。此外，許多被逼停產的各行各業製造商，已加入生產呼吸機和口罩等個人保護設備，也有人在家用3D打印機投入生產，供應前線人員所需。

保持聯絡，不會孤單

隨著社交隔離和封鎖令的實施，互聯網和手機更大派用場，多數教會每星期都在網上直播主日崇拜，教友們利用社交媒體組織查經班和禱告小組，同心為疫情禱告，分享居家隔離的心得，互相勉勵扶持，比疫情爆發前的聚會更頻密。

重拾信心與希望

疫情終有一天會過去，上帝起初創造天地萬物，一切都是美好的。人類由於各種原因破壞了環境與大自然。願上帝賜予我們智慧，從這次「疫中情」裡明白，也吸取教訓，幫助我們重拾信心與希望，好好管理大地，使這個世界回復昔日的美善，讓我們活得更豐盛。

專題策劃及撰稿：曹子光、馮兆雄、方思潔、馬日恆、區雯慧、陸思齊、林珊一、倫德明、劉愛群、李詠祈、許麗珍、江柔敏

你準備好活出「新常態」了嗎？

維奇

隨著歐洲的疫情緩緩下退，英格蘭政府開始啟動「解鎖」措施，商業機構也開始蠢蠢欲動，想把人民的生活推回軌道上。好不容易才習慣「宅居」生活的我們，剛喘完一口氣，忽然又獲告知要變回常態——而且是「新常態」。面對新一輪的轉變，你準備了嗎？

• 優先次序：由於出行限制，相信大部分的人已在這段期間學會分辨有哪些人事物是「必要」還是「非必要」。當你下次打開筆記簿計劃工作日程、購物清單時，不難發現自己能自然地排列出哪些是必須的事情，有那些是可有可無、純粹「想」要或做的。

• 工作模式：疫情前，大家都認為在家辦公是公司給員工的額外福利，疫情後很多僱主和員工都覺得這是再正常不過的事。要開會見面嗎？在網上通視頻吧。要簽名嗎？加一個電子簽名就行。

• 健康衛生：猶記得當年「沙士」在亞洲地區肆虐後，口罩與酒精消毒液在該區自此成為必需品。雖然口罩的使用在歐美成為爭議，但隨著一些僱主要求員工上班時戴口罩，故此這一次也大概沒有例外了。長期病患人士在在疫情中成為高危一族，我們也多少學會「預防勝於治療」這個道理，注意飲食均衡、勤做運動了。

• 人際關係：這是社交距離的時代，也是人際距離拉近的時代。同一屋簷下，與家人間的了解加深，也開始與鄰居保持距離地聊天；與朋友在視頻上見面，感覺比相約在外面更節省時間；小組討論作業可以在網上進行，沒有必要再窩在圖書館裡……那麼團體活動與教會聚會呢？篇章有限未能在此文中探索，然而轉變是可預料的。

• 關愛地球：疫情之下，全球的碳排放創歷史新低，臭氧層破洞縮小，自然生態好像舒一口氣。現時就像角色互換——平常被觀賞的野生動物，遊走到城市中「觀賞」人類世界。這一切現象，對於有責任管理地球的人類來

說委實是一大諷刺。願此疫情能喚醒政府、廠家和商家的良心，更認真地保護環境，關愛地球。

有人認為壓根兒不存在新常態這回事，因為世事實是在是恆常改變，全球疫情的出現只是把所有潛在的改變「催生」而已，毋須大驚小怪。至於疫症會否止息或重來，疫苗何時研製成功、是否有效，也無人知曉。我們作為小市民的，力所能及的就是放開心懷，安然擁抱改變，並享受生命之中、日光之下的一切。

筆者最近在重溫聖經中的《傳道書》，發現於當下更能讀出道理來！在此與讀者分享一些點滴：

「已有的事必再有，作過的事必再作；日光之下並無新事。有什麼事人可以說：『看啊！這是新的』？其實，很久之前已經有了，在我們之前早就有了。」（一章9-10節）

「我認為既善又美的，就是人在上帝所賜給他一生有限的年日中吃喝，享受他在日光之下勞碌所得的一切，因為這是他的分……他不多思念自己一生的年日，因為上帝使喜樂充滿他的心。」（五章18-20節）

「你們一切都聽見了，總而言之，應當敬畏上帝，謹守祂的誡命，因為這是每一個人的本分。」

人所作的每一件事，連一切隱藏的事，無論是善是惡，上帝都必審問。」（十二章13-14節）



疫情下許可的活動

馬日恆

英國政府在5月11日更新了禁足令的規則。總括而言，這是政府放寬禁足令的第一步。本文節錄一些在英格蘭放寬了的規則（蘇格蘭、威爾斯及北愛爾蘭有其不同的細則），盼助讀者在守法的情況下逐步回復正常生活。

必須遵守的規則

- 與不同住的人保持兩米的社交距離；
- 不能到家居以外的家人及朋友的家中探訪，室外（包括家居大門外）的探訪規則將在下文解釋；
- 不能在家居以外的住處留宿；
- 不能參與任何室內的運動與活動，以及要購票的參觀展覽；
- 若你有任何新冠病毒的症狀或家中有人因此要自我隔離，你便要留在家中並遵守在禁足令期間的自我隔離規則。

從5月11日開始，你可以：

- 到不同住的父母家門外探訪，但只能在門外與其中一人對談，期間仍要保持2米距離；
- 整日在戶外活動，包括野餐及曬太陽；
- 與居於同一家居的人員作戶外運動，但不能使用戶外遊樂場、健身器材及游泳池；
- 可相約其他家居中的一人同作戶外活動或運動，例如野餐、打網球及高爾夫球等；
- 到園林中心購物；
- 開車到英格蘭境內任何地方。可是，你仍不能在外留宿。



從6月1日開始，你可以：

在戶外（包括屋外的花園）參與不多於6人的聚會，與會人士

可來自不同家居，但各人仍必須保持兩米距離。在蘇格蘭則是8人，但不能超過兩個家居的人士。

上班的安排

- 政府建議任何可在家執行職務的人仍然留家工作。可是，僱員也可回到工作崗位工作，但僱主需要確保有足夠的社交距離及個人保護設施；
- 回到崗位上班請儘量避免使用公共交通工具，可考慮步行或乘自行車，其次是開車；
- 使用公共交通工具的時候最好使用普通口罩或其他物品，以遮蓋雙眼以下的面部位置，但政府呼籲群眾不要購買供醫護人員或看護使用的口罩或保護物品，好讓他們能有足夠設備，能安全地執行職務。



上學的安排

- 政府要求學校作恢復面授課堂的準備；
- 托兒所、幼兒班、小學的預備班、一年級和六年級應在6月1日後復課；
- 來年要應考公開試的中學生應儘快恢復面授課程；
- 政府希望其他年級的學生也能在暑假前一個月復課；
- 以上的復課需視乎個別地區議會及學校的安排而定；
- 所有學校復課時都要遵守社交距離的規定。



訪問篇 疫情中的反思



Emily (20歲, 大二學生)

自從封城之後，我們學生與老師全部也在網上學習和授課，老師在電腦另一邊上堂，我們可以發問。其實我不太抗拒這種方式，記錄抄寫容易，又可以重聽內容，反而最大的問題是，我發覺自己的英語差了！因為整天困在家只會用中文同宿友溝通，不似在學校一定要用英語！老師已經表明，來年開學應該會一半時間在家，一半在學校上課，那校園生活應該更少了。雖然我明白這是非常時期，但沒有了校園生活總覺得不似留學。以前總是賴床不想出門，有時也會曠課，現在不能夠出門，卻開始懷念大家走在的日子。

每天看到新聞報導的感染及死亡數字均十分駭人，對我而言卻好像只是一組數字。但昨天噩耗消息傳來，我們的法律系教授患上新冠病毒，入院一星期後離開我們了，真的太突然！兩個多月前才在學校走廊遇到她，現在卻已經不在！霎時間覺得，讀了那麼多書，卻敵不過這個疫情！據聞朋友的親友在餐館工作，也在這次疫情中離開了。

這次疫情及他們的離去，讓我開始明白：

- 我會為以往的日子感恩，為所擁有的感恩；
- 疫情與社會地位、學歷無關，疫情面前，人人平等；
- 雖然我們不能主宰自己的生命，但每個人都擁有同等的價值；
- 生命並不是理所當然，死亡與我們可以只是一線之隔；
- 生命的主權在哪裡？
- 我要學習活出生命，尋找生命的源頭。

出入境的安排

- 從6月8日起，除了陸路物品運輸人員、醫務人員及從愛爾蘭入境人士，不論是居民或旅客進入英國境內後都要自我隔離14天；
- 入境者要提供聯絡方法及住所資料，若沒有住所的人則會被安排入住由政府提供的住所；
- 出境人士要了解目的地的入境自我隔離規則。

政策的執行

- 違反入境自我隔離的人士可被罰款1,000英鎊；
- 初犯其他規則的人士可被罰款100英鎊，每次再犯則要付之前罰款的雙倍，當第六次再犯時，罰款將增至3,200英鎊。初犯者若在14日內繳交罰款則只需付50英鎊；
- 上述規則只在英格蘭執行；蘇格蘭、威爾斯及北愛爾蘭各有自己的政策，但這三個地區也採取鼓勵留家的措施，一般不急於復課或全面復工。

請注意，上述節錄旨在為讀者提供有關新例的簡略，若讀者要全面了解有關細節，請瀏覽下列網址：

英格蘭：<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-outbreak-faqs-what-you-can-and-cant-do/coronavirus-outbreak-faqs-what-you-can-and-cant-do>

蘇格蘭：<https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-individuals-and-businesses-in-scotland>

威爾斯：<https://gov.wales/coronavirus>

北愛爾蘭：<https://www.nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19>

陸思齊

經濟蕭條的影響

社會因疫情而閉關，讓人與人之間的距離增加，不少商業活動陷於停頓，更令原本已經困難的經濟雪上加霜。最大的難題，在於即使解除閉關措施，經濟活動也不可能立即恢復正常。

勞工市場改變

自從3月底封鎖社區以來，非必要的商店都暫停營業。商店既無收入，即使獲政府支薪休假而得以暫保工作，長遠也令人擔憂——一旦解除封鎖措施，政府的援助停止以後，大規模的裁員潮便會來臨。而且這次裁員潮將與一般的經濟不景氣不同。

首先，失業的員工集中在那些需要和人面對面工作的工種。這些工種一般不能遙距上班，工資也低於平均水平。有一份由顧問公司的調查指出，疫情後平均工資比疫情前還要上漲。主要原因是很多低收入的職位都消失了，但高收入的職位卻較為不會受疫情影響。與此同時，由於政府要求封鎖社區，員工未能上班，於是不少公司已加速腳步推動機械化，引入機械人和人工智能等的科技。結果，這些低收入的職位很可能會永遠消失。

物價變動

每一次經濟低迷，各種投資的資產價格一般都會下調。這種情況，最多人關心的就是股票及債券等金融產品的價格走向。即使個人投資不多，但退休金大都會與金融產品回報掛鉤。若然金融市場出現問題，將近退休人士的未來收入可能會大受影響。此外就是樓價。大多數人的房子都還有按揭在身，一旦樓價下跌，就可能出現負資產的情況。即使個人依然有能力繼續供款，不至於陷入破產的困境，但當現有按揭優惠期過後需要重新按揭時，也可能會遇到困難。

再者就是一般日用品的價格很可能會上升。疫情發生後，已經開始出現「去全球化」的現象。過去30年，全世界都在享受全球化帶來的好處，習慣低廉的商品。一旦全球化分工合作所帶來的好處減退，生產成本上升，人們生活支出也會水漲船高。

面對經濟低迷，最基本的做法不外乎為開源節流。面對勞動力市場結構性的改變，人們也要做足準備來迎接挑戰。比如說再培訓來增加自己的競爭力，隨時準備改變行業，甚至打消全職工作的概念，以數份不同的半職工作取而代之。在新經濟環境下，或許都要重新審視以前的消費模式，更加審慎處理自己的資源。此外，最有創意的節流方法，要算是最近新一輪的DIY (Do It Yourself)潮流了。手工製作、小工藝、傢俬、裝修等不同的DIY工程都可以在網上找到詳細的視頻指導，既可減少消費，又可令在家中的時光變得更有意思。



胡德明



後疫情的人，你在哪裡？

英國從六月開始就進入逐步解封的階段，對於很多禁足在家中超過40天的人們而言，與其說是興奮地帶著重獲自由的心情，迎接解封後的生活，倒不如說是帶著惶恐、不知道應該期待什麼的心情來對待。從醫學的角度來看，新冠病毒如同17年前的「沙士」，是一個病理的問題。但是從社會層面與人們心理的角度來看，它更多像20年前的911事件，帶給全球徹底而難以估計的影響和破壞。

首先，在這段封鎖的期間，人們除了持續與家人或朋友密切相處了很長的時間之外，自己也多了很多獨處的空間。密切與人相處的機會，會帶來兩種截然不同的可能結果——關係更加密切或關係出現破裂！因此有人在解封之後，第一時間處理的是人際關係的問題，或搬遷或逃避；但是也有因為關係加深而帶來居家更大的享受的人們，認為在家辦公是好得無比。大城市的人習慣了忙碌的生活，獨處並非一件自然的事情。獨處可能帶來負面的影響，例如在家中染上不良的癮癖，如賭博、沉迷網絡遊戲、瀏覽色情網站等等。這些癮癖並不會因為解封後，回復忙碌的工作後就會自然消失，它對人的生命和生活的破壞是極為可怕的。

其次是，新冠病毒的疫情確實帶給許多人很強烈的不確定感，尤其是在年輕人中間。疫情造成全球性的「經濟大衰退」是非常明顯的：無論是國企或外企，都在大幅度縮小營業範圍和削減人力資源；工作機會顯著地減少，爭取工作的人多，還有下一波大學畢業生也開始充斥在職場，這一切對年輕人而言，前途是極其茫然、充滿恐慌。另外，市場調研的結果也顯示，很多人因疫情而減少了20%以上的收入。因此，從起初隔離的「閉」叫人感到窒息，而逐漸在解封中轉為「憂」，將會是廣大的社會問題。

疫情在三月初時突然空降而來，大量出現在英國本土，迎來的是成千上萬的疾病、別離和死亡。起初有不少年輕人自持有強壯的身體，以為病毒只能危及年長和健康欠佳的人，誰知一轉身，生命就危在旦夕。無論是發生在自己身上或是在親友中間，人們與死亡僅僅是擦肩的距離。活下來了，許多人不禁在問：「人生的意義是什麼？」「生命無常，我要怎樣過我的人生？」「撿回來的生命，我要拿來做點什麼，才不枉此生？」這些都是在經歷了一場危機以後，不得不思考的人生終極問題。這一代的年輕人被逼提早成長了！

或許本次疫情帶給人的正面影響之一，就是人們開始切身地意識到：人生並非只是在於追求金錢、名利物質享受；事實上，這一切在無法抵禦、無法可看清的病毒面前，人是顯得極度的脆弱。壞消息是：人是在自以為是的時候迷失自己；好消息是：人是在茫然中尋找方向時，覓得自己的出路。主耶穌說：我是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去（或可說是：就無法滲透出人生終極的意義和目標）。但願，我們都在此疫情中，知道自己在哪裡？往何處去？

觀望者



憧憬著更美好的明天

新型冠狀病毒爆發，造成全球疫災近半年仍未見止息，為世界各國民生帶來了前所未有的衝擊，經濟蕭條為英國歷史近300年來所罕見，復甦前景不明朗。英國已經成為在全歐洲中死亡個案最多的國家。我們無奈地被逼留在家中保命。英倫銀行行長預測國民生產總值負增長14%，失業率9%，通貨膨脹0%。國際貨幣基金組織警告稱，若全球經濟持續惡化，將導致自1830年代大蕭條以來最嚴重的經濟衰退，發展中的國家肯定大受影響。

在這疫情還未能遏止的時候，政府宣佈待疫情緩和之後，將有紓緩的措施推出，以解民困。身為國民，除遵守政府的政策外，我們可以做的是調整自己的心態，隨遇而安去面對，期待未來會更好。而在心理素質上，嘗試結合心理與靈性，擺脫創傷與恐懼。逆境中接受挑戰，若人抱有樂觀的態度，可以傾向正能量的運作，透過自身操練而戰勝逆境。

英國大文豪蕭伯納曾說：「人生的快樂途徑有三種：第一、能夠集中精力於一個自己認為偉大的目標；第二、能夠充分發揮自己的才能；第三、能夠不多愁善感，也不會抱怨這個世界沒有使你快樂。」生活上的困境，此刻的我們，心中那股不安與無奈的情緒如何撫平？如何宣泄？其實，透過心靈治療，或許我們能領悟出：原來所謂的「不安與無奈」，都是那麼微不足道，不用掛心，更不用煩憂，人生不就是有苦難嗎？我們現在還活着，就要珍惜自己的生命。

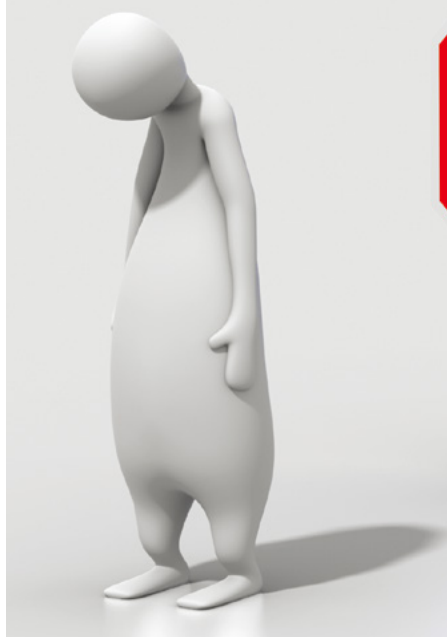
當逆境來襲時，我們不能改變環境，唯有積極面對，學習克服困難。首先必須要保持冷靜的頭腦，不要太多憂慮，總要自強不息，戰勝黑暗，步向光明。因為逆境對人有實際的影響，例如沮喪、失望、無奈、失眠、憂愁、煩躁、

自憐甚至抑鬱的負面情緒。心理上常存盼望，明天會更好。人人都需要盼望，若是基督徒，就當恆切祈禱：「我的心哪，我當默默無聲，專心等候上帝，因為我的盼望是從祂而來。」這樣，我們的情緒才能安穩。

其次，正能量的禱告，不單是常存的信心，可以克服苦難期間所遭遇的試練。更重要的是，在乎因盼望我們的主耶穌基督所存的忍耐。信心是盼望的源頭，苦難要經歷考驗，試練期間要忍耐。我們只要懂憬會有更美好的明天，就能忍耐到底。適應惡劣的境況，在充滿荊棘的路上繼續向前，走到隧道的盡頭，就能看到光明的前景。不但這樣，我們知道患難產生忍耐，忍耐產生毅力，毅力產生盼望。

心靈醫治有紓導作用，去處理自己的情緒。我們有從上帝而來的力量，就能心意更新而變化，徹底知道憧憬未來不是夢，勇敢地面對苦難，為了看到明天的朝陽，明白今天的傷痛是人生的考場。面對患難時，也要歡歡喜喜。我們若盼望那所看不見的明天，就必須忍耐今天的境況。疫情總有一天會過去，我們必須等候，在指望中常喜悅，在患難中要堅忍，禱告要恆切，好叫我們在安慰中得着盼望。

許佩文



小妹，
我做錯了!

是對小妹和其他孩子的一個警告；可是，當我讀了周弘老師的書之後，自覺做錯了。其實小妹一直都表現得不錯，所以才把她的名字放到這鼓勵名單上；而我竟因為她一個小錯處，就否定了她以前所有的優點，那是不對的。我心裡很不安，決定一早起來跟她談。

第二天，我在院中見到小妹，於是叫她到我辦公室，我向她道歉，並把我心裡的感覺告訴她：「我相信你昨天只是一時糊塗，才對姐姐沒禮貌。」我答應把她的名字重新放上去，並說：「做錯事就好像走路不小心摔了一跤，跌倒了可以再站起來，繼續前行。許阿姨可以接納你們的錯，只要以後改過就好了。」親愛的孩子，我希望你們開開心心地讀書、生活，

那晚，我再拿出周弘老師賞識教育的書《孩子，不要怕》來看，但是越看就越害怕，越看越心驚膽跳，我怕教錯孩子。書本上刊登了好多孩子的來信，吐露他們內心的痛苦，當中不少本來是優異生，卻因壓力太大，後來都變成了「差學生」。作者力主讀書要讀得快樂，要對人生有盼望，要懂得面對不同的環境，那就是「情商」。中國人一般只注重「智商」而忽略了「情商」。

兒童村裡面的60個孩子的人生方向在我手上，我很怕引導他們走錯方向。我反問自己，每天灌輸給他們的做人道理，是對的嗎？是準確的嗎？對於他們的前途，我有否都為他們裝備好呢？我唯有禱告我的上帝、我的主，向祂求智慧，求引導。我發現自己做錯了一件事……

那天下午經過二樓，我看到玲玲跟小妹說話，小妹在哭。我和翠蓮姐姐去了解情況，原來是因為秀娟姐姐在房內睡覺，孩子在家吵鬧，玲玲姐姐叫他們到溫習室讀書，小妹硬要在白板上畫畫，姐姐叫她不要畫，怕影響其他孩子做功課。小妹跟姐姐頂嘴，被批評了。

後悔擦掉小妹的名字

在晚會上，陳晶姐姐把值得鼓勵的孩子名單讀出來時，我走上去把小妹的名字擦掉，大家都看到了！我以為這

對自己有信心，不怕失敗。跌倒了，可以再站起來。

在兒童村長大的媽媽

小妹自小孤獨和內向，情感脆弱，不善於表達自己。她十分依賴家舍的姐姐，甚至到一個地步，家舍姐姐休息那天，她就會蜷縮在自己的「繭」裡，悶悶不樂，又不與其他孩子互動。我常跟家舍的女孩說，要多關心她，照顧她，跟她做朋友，希望可以幫助她離開那個「繭」。

在鄉下讀書的小妹，來了城市之後成績根本追不上，讀得很吃力。她在小學畢業後，勉強完成初中，沒有入讀職業中專，就進社會工作了。小妹很早結婚，住在廈門市。有一次我經過廈門，特別留了一個晚上。那晚，小妹帶了兒子來與我們見面，我很高興，給小孩子一個見面禮。小妹做媽媽了，還是這麼靦腆害羞。

看著一個曾在兒童村長大，又做了媽媽的孩子，心裡很感慨也很快樂，因為我曾經教導了她如何做人，她能勝任嗎？她能與丈夫相處得好嗎？她懂得做一個好妻子，一個盡職的母親嗎？她有力量走下去嗎？

祝福你，小妹，我的孩子。🙏

(編按：本文作者許佩文曾是三明、綿陽角聲華恩兒童村和咸陽兒童之家的院長，感人經歷無數。)

有時候我正在忙，兒子跑過來說：「媽媽，陪我玩，或者「媽媽，讀書」。我會和他說，「等一下，媽媽先洗碗」；「等一下，媽媽先做……」次數多了，兒子也學會了說「等一下」。

「寶寶，吃飯了。」

「等一下，還沒有吃飯。」

「寶寶，洗澡了。」

「等一下，還要玩。」

我開始意識到兒子在學我的言談舉止。人們常說，「孩子是父母的鏡子」。因為父母是孩子最重要的模仿對象，父母的一舉一動，孩子盡收眼底。為了不讓兒子有藉口「等一下」，我學著趕緊放下手中的事，或讓隊友先照看他。

兒子快要兩歲了，正是人生的第一個叛逆期，「不要」是他的口頭語。為了教導他正確表達，我會注意自己的措辭，樹立該有的榜樣。當他跑的時候，不說「不要跑」，而是說「慢慢

走」；觸碰危險物品時，不說「不要碰」，而是說「小心，注意安全」。現在即使他還會亂跑，可嘴上卻說著「慢慢走，慢慢走」。

當然也有失敗的時候。兒子吃飯是讓我很頭痛的一件事，遇上挑食、胃口不佳時，吃兩、三口就不吃了。有一天我忍無可忍，就對他說「算了，算了！」從此，只要他不想吃飯，就說「算了，算了。」讓人聽了又生氣又好笑。

父母是門檻最低的職業，幾乎人人都能成為父母，卻是難度頗大的職業。當全職媽媽兩年以來，越來越發現，育兒就是一個不斷改變自己和提升自我的過程。孩子的一切問題，源頭都在父母那裡。當我生氣，想開口罵他或對他甩臉色時，我會考慮他以後的情緒處理，因此我要先收斂自己的情緒。

李玫瑾教授在一段演講中說到：「孩子在聽得懂『道理』之前，他已經

在形成某種看法。」幼小時的耳聞目睹，決定他以後的觀念與處事。因此，父母文雅與審慎的言談舉止，就格外重要。我希望孩子成為什麼樣子，我要先成為那個樣子。我也常常開玩笑說：為什麼要生一個孩子磨練自己！

正因為世上沒有完美的父母，所以讓孩子從小認識上帝是至關重要的。疫情前參加教會聚會，聚會時間正好是兒子要午睡的時間，我就讓他在教會裡睡。後來有一天，我問他去教會做什麼？他答：「睡覺。」另外，這個「小罪人」平時很喜歡讀書，但當我一打開《聖經》，他馬上就說：「合上，合上。」這也讓我反思，是不是應該更早點給他讀《聖經》，讓他知道去教會的意義。

耶穌曾斥責門徒攔阻小孩到祂的面前，使孩子失去得到祝福的機會（參《馬太福音》十九章13-14節）。這提醒自己，不要以為孩子年幼無法明白福音，就耽誤了孩子認識上帝。🙏

提升幼兒 視覺敏銳力



吳寶娟

幼兒學漢字



香港的電視新聞曾報道，上海一所小學於新冠肺炎疫情過後復課的首天，要求小一學生不但必須戴口罩，頭頂上還須配戴著一頂「一公尺帽」，目的是提醒六歲的兒童，要與同學保持一公尺社交距離。這頂「一公尺帽」是幫助兒童將有關「空間」的概念連繫在物件上，從而讓兒童更容易掌握尺寸的距離。幼兒

可透過使用肢體感覺物件，去學習不同的概念。事實上，幼兒教育的課程包含不少有關概念的學習，例如香港學前幼兒課程指引（1996年）內的附件提出，幼兒學習寫字之前是需要具備以下三項條件：

- (1) 手眼協調能力；
- (2) 手部小肌肉能掌握運用書寫工具；
- (3) 視覺能力，例如辨別形狀、空間概念等等。

上述前兩項條件與閱讀能力沒有關係，但第三項的視覺能力，是閱讀的關鍵。幼兒在兩歲開始學習辨別形狀，而漢字與拼音文字的最大分別，是在於字形的排列。拼音字形內的字母是橫排，而漢字字形的筆畫是在四方形內的上下左右位置，因此視讀筆畫是需要更多的視覺空間概念。雖然一般初學閱讀者是採取全字形閱讀方法，因漢字字形非常相近，視覺辨認筆畫的差異就更重要。相關的研究指出，香港學前幼兒在五至六歲時的寫字經驗，能使他們掌握使用視覺追蹤筆畫的能力，關鍵在於適時啟導幼兒的視覺敏銳力。

回顧幼兒成長發展指標，三歲的幼兒能拼砌超過六塊的拼圖，反映幼兒的視覺及記憶能力已能掌握圖案線條。針對漢字的筆畫是由橫直線構成，與幾何圖案形狀相似，例如七巧板(Tangram)是運用七塊幾何形狀拼板組合成不同的物件圖案，從初階的大塊彩色拼板晉升至單色的小塊拼板。因此，拼板遊戲能跟隨幼兒能力增長而加添挑戰性。🙏



等一下

若谷

當卡士達華人基督教會

教會崇拜/週間聚會/通訊地址：
Oswin Tabernacle, Oswin Avenue, Balby, Doncaster DN4 0NY
主日崇拜：星期日早上11時（粵語及國語）
中文學校及兒童主日學：星期日上下午兩班 早上10時半至2時
查經/團契活動：星期一、二、三 早上10時半至12時半
祈禱會：星期二早上10時半

歡迎僑胞參加

領受豐盛生命

牧者：曾景如、潘靜霞牧師(07798-677998) 電郵：doncastercoc@hotmail.co.uk

高雲地利華人基督教會
Coventry Chinese Christian Church
151 Elm Tree Avenue, Tile Hill, Coventry CV4 9EN

主日 上午11時 主日崇拜 (普通話、廣東話、英文)	星期一 星期六 普通話團契	星期三 廣東話團契/英文查經	星期三 星期五 學生團契
--	-----------------------------------	--------------------------	----------------------------------

查詢詳情請致電：07748 280406 梁玉蘭 (普通話/廣東話)
024-76650681 羅白雪傳道 (英文) | 電郵：contact@coventryccc.org.uk
網頁：http://coventryccc.org.uk



因疫情放無薪假 對僱員有何影響?



撰文/ 王世偉律師
翻譯/ 梁祖永

王律師:

你好。我的僱主正在推行無薪假計劃，要求部分員工放無薪假。假如我被選中休假，我有什麼權利？若我未被選中休假，又有什麼權利呢？

我是以工作簽證在英國居留的。如果我被要求放無薪假，我的移民身分會受影響嗎？我的簽證有一個條件，就是不能申領任何英國的公共福利。

按我所知，被放無薪假的，只能夠收到原來薪金的八成，若果這個金額低於最低工資，又會怎樣？在這情況下，僱主需要補回相差的數目，以達到最低工資嗎？

我在放無薪假期間，可以找另外一份工作嗎？
我在放無薪假期間，會被僱主開除嗎？
謝謝。

擔心人上

擔心人:

謝謝你的問題。

你的僱主可以使用政府的「冠狀病毒保就業計劃(Coronavirus Job Retention Scheme)」所提供的援助，在你沒有工作期間支付你的薪水。這稱為無薪假僱員(Furloughed Worker)。

你的僱主可能會告訴你，如果他們無法支付你的薪金，或者沒有工作需要你做，例如你的工作場所已經關閉，便會通知你放無薪假。請注意，當你被要求放無薪假，你需要同意和僱主更改僱傭合約中的條款。如果你拒絕放無薪假，你可能會被開除。如果你的僱主開除你，他們就要按相關的法例處理。

你也可以要求放無薪假。不過你的僱主不一定需要依你的要求而給你無薪假。

如果你的僱主要使用這個保就業計劃支付你的薪金，你必須在2020年3月19日列入僱主的僱員工資名單(Payroll)裡面。只有在你不工作時，你才能被放

無薪假。如果你在家工作，你應該從僱主得到正常的薪金。如放無薪假，你必須休假至少三個星期。

如果你是以工作簽證留在英國，放無薪假不會影響你在英國居住的權利，也不會視為申領公共福利。即使你沒有工作，也是受僱於你的僱主。

如果你的僱主申領這計劃的援助，你會得到你原來薪金的八成，最高可得金額為每月2,500英鎊。這個安排會持續至政府結束這個計劃，或者直至你恢復工作之時。僱主會減除稅項、國民保險和其他應要減除的項目。你原來薪金的八成即使是低於最低工資，也不算違法，因為你沒有工作。

如果你和僱主有支付工作退休金(Workplace Pension Scheme)，冠狀病毒保就業計劃會協助你的僱主支付退休金最低供款，即你收入的3%。如果你的僱主過去是支付多於3%，在透過這計劃支付你薪水期間，會停止支付餘下的供款。你需要從你的薪水去支付你應負責支付的那部分退休金供款。

如果你和僱主的僱傭合約容許你做另外一份工作，在放無薪假期間，你可以找另外一份新工作。做一份新的工作並不影響你的休假工資。如果你找到一份新工作，當你的僱主決定需要你返回原來的工作崗位時，你應確保自己可以重回原來的工作崗位。

放無薪假期間，你仍然有可能被解僱。你可以得到因解僱所得的補償，補償是按你放無薪假之前的薪金作計算。

[聲明：本專欄提供英國法律知識，內容只供讀者參考，不一定反映英國最新的法律或法庭裁決，亦不應被視為針對任何事宜的專業法律意見或其他專業意見。對於讀者依據本欄的內容而作的事(或應該作而未作的事)，以及其帶來的任何後果，《號角》英國版(下稱「本刊」)及本欄作者(下稱「作者」)概不負責。如讀者需要專業的法律及其他方面的意見和幫助，應尋求合格的專業人士提供服務。本欄提供的任何資料，並不在本刊或作者與讀者之間構成律師及委託人的關係。任何人基於本欄內容而作出的任何觀點或意見，均不應被視為已經本刊和作者認可，並且本刊和作者對此概不負責。本刊和作者收到的資料，不會被當作保密資料處理。本欄若提及任何機構、公司或個人，並不表示本刊及作者對該機構、公司或個人的地位及能力作出任何認可或保證。]



讀者有法律問題，希望本欄作者討論，歡迎來函PO Box 5127, Bath BA2 0RA, England, UK或電郵lawUK@cchc.org。來函請附姓名、地址和聯絡電話。如果不想姓名在本欄刊出，請註明。來函資料，按本欄末的「聲明」處理。



Manchester Chinese Christian Church
曼徹斯特華人基督教會

教會中心：100 Yarrow Street, Whalley Range, Manchester M16 7EH
網頁：www.manchestereccc.org.uk 電郵：admin@manchestereccc.org.uk
電話：0161-4594978 慈善機構註冊編號：500562

主日崇拜聚會

粵語永恩堂	上午 10:15	The Salvation Army (Manchester Central), 71 Grosvenor St, M13 9UB
粵語午堂	下午 1:30	(十月至六月) The Barlow RC High School, Parrswood Road, East Didsbury M20 6BX (七月至九月) 教會中心
國語 Brunswick 堂	下午 2:00	Brunswick Parish Church, Brunswick St., Manchester M13 9TQ
國語 Altrincham 堂	下午 3:00	Devonshire Road Evangelical Church, Devonshire Road, Altrincham WA14 4EZ
國語以勒堂	下午 4:30	JYL, 8 Woolly Street, Manchester, M8 8WE
英語家庭堂	上午 10:00	教會中心
英語 715 堂	下午 5:30	Nexus Art Cafe, 2 Dale Street, M1 1JW

教會辦事處 (曼城榮業行三樓3B室)

辦事處開放時間：禮拜一、二、四，上午10:00-下午5:00；禮拜六下午1:00-5:00
「曼城福音戒賭」服務時間：逢禮拜一，上午11:00-下午1:00
「華人諮詢中心」服務時間：逢禮拜二，上午10:00-中午12:00

劉健志主任牧師	(0)1618-618049	(英語)
郭志忠牧師	(0)1612-050136	(粵語)
黃國華牧師	(0)1617-720447	(粵語/福音戒賭)
張萬明傳道	(0)1614-594978	(粵語)
姚清心傳道	(0)7884-973853	(國語)
張建強傳道	(0)7706-843603	(國語)

華 倫敦中華基督教會
Chinese Church in London

倫敦中華基督教會歡迎您！

也許您是在尋找信仰和真理，或者在尋找一個屬靈的家，又或者想了解更多華人教會的情況，我們教會都歡迎您來參加我們的聚會。

	禱告會	主日崇拜	兒童節目	青/少年節目	崇拜後活動
粵語堂	上午 8:30	上午 9:30 粵/國語	上午 9:30 英語	上午 9:30 英語	上午 11:30 粵語查經班
英文堂	上午 10:15	上午 11:30 英語	上午 11:30 英語	上午 9:30 英語	
國語堂	上午 8:30	上午 9:30 粵/國語	上午 9:45 英語	上午 9:30 英語	上午 11:30 國語查經班
蘇豪福音堂	上午 8:45	第一堂：上午 9:30 粵語 第二堂：上午 11:30 國語 第三堂：上午 11:30 英語	上午 9:30 英語	上午 9:30 英語	下午 2:30 國語查經/團契
凱敦堂	上午 9:30	上午 10:00 粵/國/英語	上午 10:00 英/粵語	上午 10:00 英語	中午 12:00 小組聚會
甘霖堂	下午 1:15	下午 2:00 國/粵語	下午 2:15 英/國語	下午 2:15 英語	下午 4:00 查經班
豪士羅堂		下午 2:00 粵語			

粵語堂、英文堂及國語堂地址：
崇拜與事工中心：
69-71 Brook Green, Hammersmith, London W6 7BE
電話：020 7602 9092 傳真：020 7602 0092
電郵：admin@ccil.org.uk

蘇豪福音堂地址：
蘇豪佈道中心：
166A Shaftesbury Avenue, London, WC2H 8JB
電話：020 7240 0449 傳真：020 7240 9208
電郵：admin@ccil.org.uk

甘霖堂地址：
甘霖福音中心：The Hyde United Reformed Church
Varley Parade, Edgware Road, Colindale, London NW9 6RR

凱敦堂：Archbishop Tenison High School,
Selborne Road, Croydon CR0 5JQ

豪士羅堂：Hounslow Evangelical Church,
186 Hanworth Road, Hounslow TW3 3TR

我們的網頁：www.ccil.org.uk
我們是英國Evangelical Alliance的會員教會



彩霞

從未預料過的人生

一年多前，教會裡的一位英國朋友來看我，並借給我一本書，她說希望對我有幫助。這本書我一直沒有翻開過，直到最近朋友跟我重提這本書，我才尷尬地承認我還沒有看過，因而下定決心把它看完。

這本書的書名叫做《從未預料過的人生(The Life You Never Expected)》，作者是一對英國夫妻，他們的兩個小孩都有嚴重的退化型自閉症，在書的第一章，作者寫道：「別人的孩子都是一歲開始走路，兩歲開始說話，三歲就完成『坐便訓練(Potty Training)』，四歲懂得發問，五歲就入讀主流學校……為什麼我們的孩子就那麼不一樣？為什麼我們不可以像其他人一樣，有『正常』的小孩呢？」這些都是有特殊孩子的父母經常在腦海裡重複盤旋的問題。

書裡的每一章都有四個主題：眼淚、敬拜、等候、盼望——正是作者在養育兩個孩子的路上一再經歷的循環。他們坦誠地寫出日常所面對的各個層面的挑戰，而他們所遇到的很多困難和打擊都是其他父母沒有的。他們沒有去粉飾自己的掙扎和痛苦，反而把許多真實的感受表達在書中，在讀的過程裡，我幾乎無法想像他們每天是如何熬過來的，我心痛他們，同時卻很驚訝和佩服他們對天父的信靠。書裡的一些話對我特別有幫助，我把它們的大意簡單翻譯了，記錄在日誌裡，希望成為自己日後的提醒與鼓勵：

養育孩子的秘訣

「如果我真正愛我的孩子，我就必須定睛仰望主。一旦我的眼目離開了主，我很容易就會跌入陷阱裡，以為孩子的命運和將來就掌握在自己手裡，試圖扮演造物主的角色。」

苦難中的「為什麼」？

「我們所敬拜的上帝是一位會流淚的上帝——祂甘心成為了人的樣式，經歷最深的痛苦、悲傷、被出賣……在苦難中，我們面對著很多解不開的『為什麼』，或許我們永遠都無法找到這些問題的答案。但我們可以肯定的是，這絕非因為上帝不愛我們，也不是因為祂不顧念我們；不是因為祂很抽離或者不體恤我們，也不是因為祂無情或殘酷。上帝是憐憫同情我們的，雖然我們可能永遠無法明白祂的心意，但是我們可以清楚的是：祂定意如此，不是因為祂不愛我——十字架就能證明這一點。」

書中作者寫的一些內容，我一邊讀，一邊心裡產生很大的共鳴，其中他們寫到，其實孩子的每一個成長歷程(Milestones)，都不是因為我們做父母的有什麼了不起，沒有什麼是我們配得的。因此，當孩子達到一個新的歷程時，我們要慶祝、要感恩，要記得這一切都是出於上帝。每一天，就算是最艱難的那些日子裡頭，上帝都給我們賜下一點一點看似微小卻甚為寶貴的禮物：有時是一通電話、一個微笑、一個擁抱、一位聆聽者、一張禮券，或者是一頓飯餐……我們要不斷提醒自己，要除去心裡的苦毒，為擁有一切而獻上感恩。

疫情期間，一位朋友在我們家門前留下了一個紙袋，裡面有一盒她做的香蕉蛋糕，還有她為寶寶編織的兩件粉紅色毛衣，是如此的精美，背後一定花上了她很長的時間和心思。我一邊吃著蛋糕，一邊感受著那分難以言喻的愛心和溫暖。

「凡事謝恩。」(《帖撒羅尼迦前書》五章18節)☺

吾家的小寶飯



文/ 李道宏
圖/ Ines Lee

老闆娘送的鴨脖子

「一隻烤鴨，這次請分成兩盒，麻煩請切小片一點。再給我一個空的小盒子，好嗎？」妻子和我去一家港式餐廳，我們是這店的常客。

「當然可以！顧客至上。」老闆娘戴著口罩，但彎成半月的眼睛，也讓我們看到了她的微笑。

「生意還好嗎？」以往門庭如市的餐廳，現在卻是冷冷清清。

「靠外賣！就是靠你這樣的客人，不然連租金都不夠。」隔著臨時加的兩張桌子，她在櫃檯後搖頭嘆息。

烤鴨分成兩盒

「每個星期都吃烤鴨，不會吃厭吧？」老闆娘好奇地問。

「是來支持社區經濟，幫補你們的生意的呀！」我開玩笑。

「不是的，都是送人的！」妻子認真地補上。

「哪有這麼多朋友每星期都吃烤鴨？」老闆娘再問。

「上次是給一位患癌症的教會朋友。」我解釋。

「癌症病人不是要特別注意飲食嗎？」她很好奇。

「她已進入末期，都擴散了，藥物沒什麼效果了，只能吃止痛藥減輕疼痛。醫生說，現在她的生活只要讓她高興就好。她女兒告訴我，媽媽特別懷念鴨肉粥。」我一邊說著，心裡也有很多不捨。

老闆娘聽後恍然，但卻仍有疑問：「為什麼她家人不自己來買？」

「她只有一女兒，而且住得遠。每次去探望也只能隔著紗門，免得擔心受感染。多買一些，就當作是幫她

的女兒一點忙吧！」我解釋原委。

「哎，照顧癌症老人確實不容易……」老闆娘沒有把話說完。

那為什麼今天的鴨子要分成兩盒呢？」老闆娘指著正在刀下的肥鴨子。

「今天要送給一位剛住進老人院的老先生。他結婚60多年，最近老伴沒有體力照顧了……」我說著，妻子插入一句：「她一天要為丈夫洗十多件內衣褲！」

「老先生一直抱怨吃不慣老人院裡的餐食，吵著要回家。現在是疫情中，連家人都不能探望。老太太每天到老人院，隔著門窗比手劃腳，他還是大吵大鬧，敲著窗子嚷著要回家……」我說。

「真是心酸！」老闆娘接著我的話尾。

看著色澤光亮肥美的鴨子盛裝在盒裡，我說：「我建議老太太如果我送半隻烤鴨，再加上他愛吃的海鮮炒河粉，是否能緩解他的不安，讓他高興一下？」

「原來如此，你跟他們很熟嗎？」老闆娘問我。

「不算深交，他們有孩子，可是都住得很遠。現在就是能坐飛機來也先要隔離，他們也有自己的家。」我解釋著。

「老人身邊如果有家人照顧，是幸福！我們餐廳每個週末都有好些熟客帶著年老父母出來吃飯。我很羨慕兒孫滿堂的長輩；當然，也要有好媳婦、好女婿。那幾拾大桌子就是給孝順晚輩、有福氣的老人家預備的。」老闆娘指著餐廳角落的桌子，現在桌上卻疊放著椅子。

妻子和我對望一眼，看著我們每次吃飯的那張圓桌。

滋潤人的必得滋潤

外賣弄好了，老闆娘指著袋子清楚說明：「這兩盒是牛肉河粉，鴨子已分別裝在兩個盒子。」此時老闆娘又追問：「那另一半的鴨子又給誰？為什麼要多一個空盒子？」

「接著我們會順道去另一家，也是位老太太，幾年前守寡，孩子也不在身邊。我們打算每一家都送一盒牛肉河粉，再加上烤鴨。明天是母親節，先給她們一個驚喜。明天你們的店一定會大排長龍的，不是嗎？」妻子向老闆娘說明。

「你們真是好心！」老闆娘點點頭，口罩之上的眼睛顯出讚許的眼光。

我正想告訴她《聖經·腓立比書》中的提醒：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」卻被她打斷：「可是，為什麼還要有一個空盒子？」她真是打破沙鍋問到底。


我笑得笑著說：「啊哈！我想留幾塊給自己吃啊！」

「對了，今天有沒有客人不要的鴨脖子？再給我幾條好嗎？上次你教我們用脖子做鴨粥，我父母很喜歡！」我厚著臉皮向老闆娘要這些客人不要的部位。

「我知道你喜歡，都已經預備好了！」她把另一個塑膠袋遞給我。

我想起《箴言》十一章25節說：「滋潤人的，必得滋潤。」在生活中，只要我們留心，並樂意在別人遇到困難時表達真摯的關心和無私的幫助，上帝會用十足的升斗，連搖帶按地將福氣傾倒在我們懷裡。

「太棒了！謝謝你。」我們同聲地向老闆娘說出感謝。☺



雷汀華人基督教會
Reading Chinese Christian Church

雷汀華人基督教會

Reading Chinese Christian Church

Wycliffe Baptist Church 233 Kings Road, Reading RG1 4LS

聯絡：陳效先先生(國語) 電話：07828 397264 0118 9869413
吳家樂先生(粵語) 電話：0118 9269791
電郵：committee@ReadingCCC.org.uk 網址：www.ReadingCCC.org.uk

我來是要叫人得生命，並且得的更豐盛。

耶穌說：我就是道路、真理、生命。

主日崇拜(普通話, 粵語) 兒童及青少年主日學
逢星期日下午 2:30pm - 4:00pm
學生及職青團契(普通話, 粵語)
逢星期三晚 7:30pm - 9:30pm
星期五聚會——慕道(英語, 普通話)
逢星期五晚 7:30pm - 9:30pm

其他聚會

家庭查經班, 團契(普通話, 粵語)
婦女查經班, 團契, 長者查經班, 團契

歡迎您來一起認識生命之道

你儂我儂

Marriage Enrichment Retreat

恩愛夫婦營

日期(2020)	營地	類別	語言	營會費用(每對夫婦)
10月26-28日(一至三)	Swindon	恩愛夫婦營MER1	粵語	£360
10月30-11月1日(五至日)	North England	夫婦進深營MER2	粵語	£420

營會目的：不是婚姻輔導，不是教導知識，是藉著上帝介入，透過夫婦二人溝通實習，將恩愛之道實踐出來，使婚姻生活更上一層樓。

適合對象：夫妻關係良好，盼望在婚姻生活上更上一層樓的夫婦。

營會內容：除講解外，夫婦兩人親密溝通和實習佔很重要部份。

報名查詢，請聯絡英國家庭更新協會
電郵：cffc.org.uk@gmail.com 網上報名：www.cffc.org.uk
許傑龍：07777 655612(粵語) 莊嘉祥：07966 531587(國語)



英國家庭更新協會
Chinese Family For Christ
United Kingdom



生命突變

李少萍



餐飲佳音

最近跟朋友聊天時，總聽到他們叫苦連天，唉聲嘆氣！

從三月初新冠肺炎病毒零星星的出現，客人對中國餐飲已經退避三舍，認為中國人都有可能是帶菌者而儘量避免，不去買中餐，不接觸中國人，情願選擇其他餐食，後來是疫情持續擴

大，而且非常嚴重，政府下令所有酒吧、會所、餐館都必須要暫停營業，外賣店雖然不在限制令之內，但是百分之九十九的中國外賣店都關門幾個星期至兩個多月，因為疫情實在太嚴重，如果繼續開門做生意，接觸很多的客人，實在太冒險，尤其家裡有老人家或是小孩子的，更加要小

心地保護自己，免得被感染而牽連家人。

一場世紀的瘟疫大災難，令整個地球幾乎完全停頓，大城市變成寂寂的死城，無數的家庭失去至愛親人，美滿的家庭被破滅，再也不能恢復完整，全球陷入谷底深淵。

市面百業蕭條，店鋪撐不住，失業人數上升，社會經濟失陷。這一切都來得太突然，令人措手不及，是無法應對！無論你是富是貧，貴族或平民，公司高管董事或基層勞工，同樣要面對疫情的影響、擔憂的情緒。

其實在地上的一切都會改變，都是短暫不能持久。

《聖經·雅各書》四章14節說：「其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是什麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。」

的確，人無法預測自己的未來，我們可以計劃，可以預先安排，但事情的結果不一定是按照我們計劃而出來。

但是，我們可以盡自己能力和責任去做好要做的，中途有變，結果如何，不是我們能掌握，讓上帝作我們的帶領者，領我們前面的路吧！

我們只要做好自己該做的，也同樣要接受我們不能改變的！

短暫的人生中，好好珍惜與家人、孩子的相處，不要等失去了機會才想方設法去補償。好好享受你所擁有的，不要等到失去了活動能力才想到自己原來未曾享受過辛勞所得的。好好照顧自己的身體，不要等到病痛纏身才去通處去尋找保健食品。

好好思考耶穌釘十字架換來給你的永恒生命，不要等到人生完了才發現自己不是在天堂。🙏

在疫情沒有好轉的期間，我們老人家都要禁止外出，留守在家中。近日天氣好得很，很多時候都陽光普照，相信很多人也像我們一樣，希望出去公園曬太陽。我好羨慕家有後花園的朋友，可以在後園輕鬆曬太陽，好讓身體吸收更多的維他命D。

我家的大窗向東，有陽光的日子，早上七時至八時多就都有陽光曬進來，陽光柔和而光亮，幾十年都沒有想過，可以利用入屋的陽光曬太陽。現在如夢初醒，提早準備好早餐，在陽光入屋時，兩夫婦可以輕鬆吃著早餐曬太陽，時而望向窗外光禿禿的大樹，時而望向電視，自由自在。更可以利用這些時間來做一些拉筋運動。幾個星期過去了，現在大樹已經樹葉茂盛。每日半小時至一小時曬太陽，相信有助提升我們的免疫力。真是上帝的恩典。

我兩夫婦因為行動不便的緣故，較少出席教會的崇拜和其他活動，現在教會關閉已改在網上崇拜，我們可以坐在家中，按時上網和其他教友一起參加崇拜、領受聖餐。這個崇拜方式，幫了我們一個大忙，令我們有機會參加崇拜，方便無比。雖然大家不能見面，但通過網上崇拜和其他網絡渠道，互通消息，多了互相問候，令我們覺得比以前更加接近。網絡上更有很多來自不同教會的多姿多采，為抗疫而要留在家中的人而設的講道、課程和演唱分享會等等，足不出戶，卻可以豐富地學習上帝的話語，感謝上帝！

塔橋區的退智會，每隔兩個星期都有電話來問候我們的近況，如果有網上活動也會通知我們，以前每個月只有一次的唱懷舊歌曲活動，現在每星期都有。通過網絡我們可以一起收看收聽！

日間護理中心每個月也有來電問候，又可安排上門家訪，我們雖然謝絕了他們的好意，但知道有他們的關心，感覺不孤單！

醫務所每個月準時打電話來問我們的情況，提醒我們如果有

需要可以打電話去醫務所求助。在三月份時，醫務所人員來電問候，我告訴他，我丈夫有咳嗽和氣喘，第二天就有醫生和我通話，聽症開藥。緊急

時可以打電話去111或999。教會癌協也問，需要幫忙買食物和必需品。

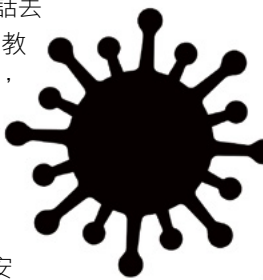
這一切，令我感到安心，知道外面有

人在關心，不是自己獨自去面對疫情的種種不安，不是全部都是負面的消息，他們提供了很多正能量給我們。一個電話的問候，在這期間的作用很大，可以使人感到溫暖，排除孤單感。我覺得電話問候比網上冷冰冰的幾個字問候好很多，所以有時間，我也儘量打電話給一些老友，雖然只有普通談話，比如吃飯沒有，吃藥了嗎？平日在家忙些什麼？告訴他們我也可以在家曬太陽等等，卻談得很歡暢，自己開心，對方也喜歡。

三月時超市貨品不全，食物供應不足情況，現在情況已經改善了很多，女兒每星期出外買一至兩次買食物和生活必需品，她選擇去走路可到的超市，不用上班，也不喜歡做運動的她，趁出外買食物時可以活動一下，對她來說也有益處！後來她發

退智症系列
随心出發

桂連



現還有幾間小型的超市，也在我們家的附近，只隔幾個公車站，雖然貨物種類少，但食物的供應充足，故多了幾間店可以選擇，小店更因少人去而不用排隊，省了不少時間，方便很多！

《腓立比書》四章19節：「我的上帝必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。」感謝主！🙏



聚會時間：星期日 11:45 am (普通話)

地點：St James Church, Wulfstan Way, Cambridge CB1 8QJ

聯絡電話：07919-523308 (鄭維新先生)

電郵：edkwong10@gmail.com

劍橋華人宣道會
Cambridge Chinese Alliance Church

伯明翰中華福音教會

Birmingham Chinese Evangelical Church



主日崇拜 (地點：本教會)

英語早堂及兒童主日學 9:45am - 11:30am

粵語堂 1pm - 2:30pm

國語堂及兒童主日學 3:30pm - 5pm

英語晚堂 6:30pm - 8:30pm

主日崇拜

(地點：Telford Meeting Point)

天福堂及兒童主日學

10:30am - 12pm

團契及小組

信望愛團契(粵語)

逢週一 11am - 1:30pm

長青團契(粵語)

逢週二 11:30am - 1pm

天福 Telford 小組(國語)

逢週二 7pm - 9pm

Solihull 查經班(粵/國語)

逢週三 9:30am - 11:30am

Lichfield 橄欖樹團契(粵語)

逢週三 11am - 1:30pm

國語查經班

逢週五 7pm - 9:30pm

根基團契(粵語)

逢週六 11am - 1pm

學生及職青團契(粵語)

逢週六 4pm - 7:30pm

伯大校園團契(國語)

逢週六 6:30pm - 8pm

每週有不同英語小組

還有其他團契或小組

歡迎聯絡我們查詢

地址：14 Upper Gough St,

Birmingham, B1 1JG

電話：0121 687 7828

07492 362956(及 WhatsApp)

微信：UKBCEC

網址：www.bcec.org.uk

電郵：admin@thebcec.org.uk



建造「凡事謝恩」的人生觀

陳琛儀



大家都知道，昔日患麻瘋是一種很可怕的病，患者更是十分可憐，不單身體失去知覺，慢慢地也會因病情而要截肢或截去某些部位，而且由於會傳染，必須離開家人到另外一個地方，和其他病人一起生活。

《聖經·路加福音》十七章11至19節記載，十個麻瘋病人遠遠看見耶穌的時候，他們大聲喊叫：「耶穌，求你醫治我們，可憐我們吧！」耶穌就對他們說：「去把你們的身體給祭司察看。」當他們一路前去的時候，就發覺可怕的皮膚病突然離開了他們，於是十分歡喜地繼續向前走。

之後，只有一個人回頭去找耶穌，並大聲對耶穌說：「我多謝你，我感謝你醫治了我。」

這個故事如何教導我們將「凡事謝恩」成為我們的人生觀，一種生活方式和習慣呢？

第一、在困難中開始學習謝恩，這就是信心的表現。

當耶穌對麻瘋病人說：「你們去吧！給祭司察看你們的身體」時，耶穌並沒有立即醫治他們，所以，當離開的時候，這十個人還未痊愈。不知道離開多久，他們忽然覺得身體的臭味消失了，散發出來的竟是一種清新的氣味。

原來，當他們憑信心踏上第一步，身體的病就開始好轉，行第二步時就再好一點，行第三步時就更加好了。

在困難中開始學習感恩，就是說在未看見、在未有的時候，先去謝恩，當我們這樣做的時候，就真的能夠凡事謝恩。

第二、在上帝的看顧中學習謝恩，就是敬拜。

十個人當中，其中九個人都十分開心地走回家中，或到祭司那裡；只有一個人回來，而他不單是多謝耶穌，而是要大聲地敬拜祂，並且俯伏在耶穌面前，他相信耶穌基督不是一位普通的醫生，他相信祂是上帝的兒子，是從上帝而來的，所以去敬拜祂。

第三、在謝恩的事上，必帶來優先的行動。

謝恩不只是口說，或心中一種良好的感覺，而是需要優先的行動。

你想想，這十個人離開家園已經很久，當他們痊愈的時候，第一個去找的人可能是祭司，然

後是家人（與家人相聚，一起慶祝）；但《聖經》告訴我們，一個真正謝恩的優先行動是到上帝那裡，像那個回去敬拜的人一樣。

第四、凡事謝恩，就是一生蒙福得救。

當一個人懂得常常謝恩敬拜的時候，生命就蒙恩得救。

在上述的事件裡，出現了三個字：

1. 好了
這十個人發覺自己已經「好了」，就是痊愈。
2. 潔淨
他們發覺自己得到潔淨了。
3. 得救

耶穌只有對回來的那個人說：「你已經得救了。」其他九個人不錯是已經好了，都已經潔淨了，但耶穌沒有說他們已經得救，因為他們只想得到痊愈，卻不懂得去認識耶穌為他們所作的一切，甚至不知耶穌將來會為他們捨命。

所以，一個真正凡事謝恩的人，在真心去感恩、敬拜上帝的時候，他就擁有一個蒙恩得救、恩上加恩的生命。🙏



誰又欠了誰

比斯



再重蹈覆轍。珍惜所有，有誰不懂？但頭腦知識、心靈感受跟實際行動三者搭不上線接不上軌。因為要把每天活成人生最後一天實在太累？還是只有遭逢劫難時，人的心才會變得敏感？要是人們總不運用記憶、不從經驗中學習，難道要不斷經歷痛苦才能令生命有所成長？

能夠失去代表曾經擁有。那麼沒得到過的呢？是否也沒可能真正感受到得到後的快樂？

我不肯定。但我相信就算想像力再好也還是會有落差。尤其是對一些我們可能連看也從來沒看到過、經歷過的東西，即使想去幻想也不知該從何入手。愛，是其中一種。

我們都以為自己懂得愛，正如我們自以為聰明或自以為正義一樣，都不過是「自以為是」。別說那些本來就來去如風的愛情，就連父母對子女的愛，我們以為已經夠大、夠闊、夠深了，但對比上帝的愛，還不過是九牛一毛。整本《聖經》，正是一本述說上帝如何愛世人的典章。各種的例證、歷史記載、人的見證、上帝或耶穌親自說的話，處處都在表達創造我們的父上帝愛我們有多深：

「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」（《約翰福音》三章16節）

沒失去過不知道它的珍貴。這老生常談在過去幾個月應該深入大家的肺腑。全球被疫情所困，小至行動的自由，大至生命戛然而止，都時刻提醒我們一切失去之前，珍惜曾經擁有的快樂。而這份快樂，在當時，其實並不明顯。

人真是奇怪的動物。一方面自誇為萬物之靈，有思想、有智慧；另一方面卻從不吸取歷史教訓，總是一

「不是我們愛上帝，乃是上帝愛我們，差祂的兒子，為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。」（《約翰一書》四章10節）

「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」（《羅馬書》五章八節）

「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難麼，是困苦麼，是逼迫麼，是飢餓麼，是赤身露體麼，是危險麼，是刀劍麼。經上所記，『我們為你的緣故，終日被殺，人看我們如將宰的羊。』然而靠著愛我們的主，在這一切的事上，已經得勝有餘了。」（《羅馬書》八章35-37節）

「你們要彼此相愛，像我愛你們一樣，這就是我的命令。」（《約翰福音》15章12節）

稍為看過或聽過《聖經》的人，可能會聽說過舊約《聖經》中的上帝「好兇啊」，又降災又責罰的。你小時候沒給父母責罰過嗎？多少總有吧？你會不會因為他們出於管教、偶爾的責罰而斷說他們不愛你？真正的不愛，應該是不管才對。跟你一點關係也沒有，才懶得去管你要做好人還是壞人，就任憑你想幹什麼就幹什麼，對不？上帝愛我們，由亞當夏娃第一次犯錯之後，千萬年以來不斷用盡各種方法嘗試把我們這群祂親自賜下生命的兒女拉回正軌。祂不想我們沉淪，不想我們墮入萬劫不復之地。最後連祂唯一的親生子都給了我們這群不願順服、不願認祂、一點也不把祂放在眼內的「浪子」。

我有時不禁在想，究竟上帝欠了我們什麼？我們憑什麼那麼任性？全能並且掌管萬有的上帝竟然願意為我們付出那麼多？這不正是我們可能從未在人世間經歷、甚至連幻想也沒法完全想像得出來的、那完美全備的愛嗎？🙏

號角月報訂閱單

E-mail: perryfung@cchc.org

本報為免費贈閱，如讀者想以郵寄方式收取，包裝及郵費每年為30英鎊。

□本人希望定期收到《號角》____份，請寄往：

姓名：(中) _____ (英) _____

地址：_____

電話：_____ Email：_____

□本人將遷往上述地址，以下是本人的舊址：

若為教會團體訂報，請列明份數及教會名稱：_____

本人願意支持貴報之經費，隨信附上 _____ 英鎊。

支票抬頭請寫 CCHC-UK，逕寄：CCHC-UK, PO Box 5127 Bath BA1 0RA

訂戶所填寫個人資料將會用於有關訂閱用途。如欲更改、取消或查詢個人資料，請聯絡馮兆雄跟進。

號角定期舉辦活動，並以電子郵件通知教會及名弟兄姊妹，如欲收到有關通訊，請以「✓」表示。

□本人願意收到號角電子通訊

Amazing Grace Chinese Christian Church in Reading 基督教雷丁恩泉華人教會

主日崇拜：星期日下午二時至三時半（國/粵語） 網址：info2agcccr.wixsite.com/agcccr
地址：Queen's Road, Reading, RG1 4BW (Wesley Methodist Church)
教牧同工：蘇作強牧師 電話：07823-321818 張惠嫻牧師 電話：07823-322828
電郵：pastor.agcccr@gmail.com 慈善機構註冊編號：1154015

團契及查經組聚會時間表

兒童主日學	國、粵語(每週)	星期日 2:00pm 至 3:30pm
詩班練習	國、粵語(每週)	星期日 1:00pm 至 1:30pm
青少年團契	英語(隔週)	星期日 4:30pm 至 6:00pm
學生職青活石團契	粵語(每週)	星期日 4:30pm 至 8:30pm
學生職青活水團契	國語(每週)	星期日 4:30pm 至 8:30pm
成人查經組	粵語(每月第一週)	星期日 4:30pm 至 8:30pm
家庭團契	粵語(每月第三週)	星期日 4:30pm 至 8:30pm
家庭團契	國語(每月第四週)	星期日 4:30pm 至 8:30pm
餐飲業查經A組	國、粵語(每月第二週)	星期日晚上11:30 至 凌晨2時
餐飲業查經B組	國、粵語(隔週)	星期二 1:00pm 至 2:30pm
幼兒母親查經組	國、粵語(隔週)	星期二 10:30am 至 中午12時半
婦女查經組	粵語(隔週)	星期三 11:30am 至 2:30pm
長者查經組	粵語(隔週)	星期四 10:30am 至 中午12時半
長者查經組	粵語(隔週)	星期五 10:30am 至 中午12時半
成人查經組	國語(每月第三週)	星期五 8:00pm 至 10:00pm
教會禮拜隊練習	國、粵語(每週)	星期六 2:30pm 至 4:30pm



疫情全球擴散，各國嚴陣抵禦。因應不同環境、不同意見，各國施行措施也不同，但明顯相同的就是對洗手的強調。香港因SARS的經驗，早已經喊出「洗手、洗手、洗手」的口號。其他地區也各出奇謀，或用音樂短片，或用卡通人物，甚至出動國家元首，提倡的都是洗手這個簡單而重要的習慣！

沒錯，洗手可以消除手上的病毒，減少感染的機會，但也只能在個人衛生層面上產生果效，並不能完全解決問題。就美國而言，有人以為被限制在家中，等於被奪去自由權利；有人則認為，隨便外出是害己害人的自自行徑。相比之下，政府何時封鎖、何時開放所決定的影響，可就比洗手更為深遠了。

筆者住在紐約市。3月初開始，民間已有強大的聲音，呼籲市長停止公立學校上課，但市長遲遲不作決定。我想顧慮之一，是百萬學生中，不少是在學校才能吃得足夠，甚至是住在無家者宿舍的，學校停課他們無處可去，也無人照顧。最後終於決定停課了，改為網絡遙距授課，但又有近三分之一的學生缺乏電腦或網絡裝備。

這場疫病，好像鏡子一般，把社會中的醜陋顯明出來。沒有一個社會制度或政策是完美的，有人相信經過時間的歷練，制度會自我完善、更趨成熟，但客觀的觀察告訴我們一個殘酷的現實，就是不同的制度都是往敗壞的方向走！任何制度，不論是共產或民主、是社會主義的計劃經濟或是資本主義的自由經濟，最終都是弱點逐漸增多，優點卻總是減少變壞。

到底問題出在那裡？我想起一句很有智慧的話：「問題的中心往往是心中的問題！」舊約《聖經》中的耶利米一針見血地指出：「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？」最好的制度、最崇高的理想，在人的執行下，因那比萬物詭詐、壞到極處的內心，

最後也淪落至面目全非、千瘡百孔。

人心的詭詐，甚至可從天真可愛的孩童中看見。我們常以為小孩子不懂說謊，在不知成人世界的顧忌下直接道出真相，就如《國王的新衣》所展示的，但現實真的如此嗎？

凡與小孩子接觸過的，對下面的故事必會似曾相識：稚童看著你枱上的糖果眼睛發亮，想吃又不敢出聲；你著他先去問媽媽，媽媽說「好」才可回來取；他馬上跳著去問媽媽，媽媽說「可以吃，但只準一顆。」他走向你身邊，說媽媽準許了；當你問他可吃多少時，他眼球轉動，想一下，然後慢慢伸出兩根指頭，笑笑說「兩顆」！

面對相同的環境，為何人會有不同甚至相反的回應？同樣面對嚴峻的疫病，有醫護人員放下器材奪門而逃，也有人自動請纓，二話不說就走進最危險的病房。同樣是面對殺人的專制政權，有人是千方百計地往外走，但也有人放棄已經穩得的自由，甘心樂意地重回故國。分別在哪裡？分別在中心，「問題的中心往往是心中的問題」。正如《聖經》所言：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」（《箴言》四章23節）

保養汽車的最佳方法，是送回原廠維修。那些花費巨款買下名車的人，不會隨便找間修車廠，因為出產那部名貴跑車的也是最知道、最珍惜那部車的！同樣道理，要保守我們的心，最好的方法就是回到造我們的上帝面前，讓祂為我們修理，而祂也是最知道、最珍惜我們的心。難怪大名鼎鼎的大衛王，在犯下大錯後也回到上帝面前懇求：「上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。」（《詩篇》五十一篇10節）

親愛的朋友，您願意不再顧左右而言他，面對問題的中心嗎？請用本版決志表跟我們聯絡！

新型冠狀病毒肆虐全球，世界各國各族各民生活在恐懼與死亡威脅中，釀成全世界經濟大蕭條，百業不振，失業人數十萬計，民不聊生。隨著部分國家逐步解封，生計卻仍然舉步維艱。社會民生議題無論是「衣」的百貨零售業、製衣業；「食」的飲食業（餐館、酒吧、外賣店、咖啡店）；「住」的地產、房屋、旅舍、酒店；「行」的航空業、旅遊業、運輸業、物流業等，無不影響深遠。倒閉的、裁員的，比比皆見。

處於後瘟疫的時期，人如何自救？雖然政府有濟貧措施，但津貼有限，長貧難顧。要打破這困局，首先我們要面對，甚至積極地想方設法，開源節流地度過艱難的日子。人生走到這階段，與其嗟嘆痛苦和失落，不如重拾心情，再次起步向前。不要埋怨生不逢時，無力感與遺憾只會令人更加沮喪、焦慮與失望。捉襟見肘的生活將人壓得喘不過氣，我們要有勇於活下去的精神，堅持到底，永不放棄。

要重拾對生命的熱情，善用生命力的堅韌，不屈不撓，逆境自強。沒有未經耕耘的收穫，亦不會有無收穫的耕耘。我們的人生，只要努力，就有成果。一個真正充實的人生，在乎你對苦難生活的態度，隨遇而安或有危機感，則可以安然度過。將困難化作契機，以笑臉迎接挑戰，這樣進取的精神，就是原動力的關鍵所在。悉力以赴，實踐快樂的人生。

活出新生命的人好像一個重生蛻變的人。一個癌症病患者在經歷艱辛的手術及化療痛苦，痊癒後有喜獲新生的感受，接着樂意將自己過往的經驗，分享予其他病人。同樣，一個信主重生得救的人，生命的本質得到徹底的更新，心思、意志、願望、生活、言語、行為都與以前大不相同，他的人生有了一種空前的改變。生活不一樣，好像春回大地，綠草如茵，花卉爭妍鬥麗。

第二天一覺醒來，旭日初昇，心情為之一振，有重新得力的感覺。若是基督徒有早禱的習慣，可向上帝傾心吐意祈求，不要憂慮，凡事藉著祈求、以感恩的心，將你所需要的告訴上帝。這樣，上



帝所賜超過人能了解的平安，必在基督耶穌裡，保守你的心思意念。人要面對困難時，學習將重擔卸給上帝，就能輕省地排除障礙，活得更精彩。

一個有基督信仰的人，信念是在乎對上帝的倚靠，無論做任何事情，都能堅強奮鬥，創造生命的奇蹟。不要隨便放棄，也許在近乎絕望的境況，有上帝的祝福，可以絕處逢生，有嶄新的喜悅，充滿光明與希望。



基督教倫敦華人宣道會
LONDON CHINESE ALLIANCE CHURCH

誠聘中文堂牧師/傳道

應徵者需具備以下條件：

- 1) 有教會牧會經驗
- 2) 具認可神學院學位
- 3) 操流利粵語與普通話
- 4) 認同宣道會信仰與宗旨
- 5) 有講道，教導與牧養恩賜
- 6) 有隊工精神

有呼召及負擔者，請與朱溢峰牧師 (brad@london-cac.org.uk) 或郭明智執事 (mingchikwok@hotmail.com) 聯繫。

截止日期：2020年7月15日
網址：www.london-cac.org.uk

讀者決志表

若您願意接受耶穌基督為救主，或想進一步了解基督教的信仰。請按心中的感動填寫以下表格，您將會收到有關資料及小禮物！

請按您心中的感動，將下列表格填寫寄回。（在適合方格上填上✓號）

- 我願意相信宇宙間有一位全能公義、慈愛信實的神（上帝）。
- 在聖潔的神面前，我承認我是罪人，求神赦免我的罪，洗淨我一切的不義。
- 我相信耶穌基督被釘死在十字架上，流血受死，為我的罪付出了的代價。
- 我願接受耶穌為我的救主。
- 我願意更多明白《聖經》真理，請寄贈《聖經》與有關信仰的小冊子。
- 我願意參加教會聚會，請與我聯絡。

姓名： _____

性別： 男 女 年齡： _____ 電話： _____

地址： _____

電郵： _____

請用正楷詳細填寫後寄回：

CCHC-UK, PO Box 5127 Bath BA1 0RA



羨煞旁人的華倫西亞市居民

馬日恆

華倫西亞省的雙城記 (一)

執筆時英國的禁足令已實行了超過兩個月，差不多所有時間也留守在家。休息時間多了，因此可追看一些口碑好但從來沒時間看的劇集。最近追看的兩齣劇勾起我兩年前同期間暢遊西班牙華倫西亞省 (Valencia Province) 的美好回憶。

六座一體的藝術科學城

華省首府華倫西亞市 (Valencia) 的地標是由六座建築物組成的藝術科學城 (La ciutat de les Arts i les Ciències)，負責設計的兩個建築師均是西班牙人，其中一位是生於華市的加勒查法。六座中最巨型的是狀似荷花的 L' Oceanogràfic。它是全歐洲最大的水族館，每片花瓣均是一個介紹不同海洋生物的展館。不遠處便是可容納 6 千人的演奏廳及表演場地 L' Agora。旁邊是一座鋼索橋，名字雖以市外的黃金堤壩為名，但據聞靈感取自西班牙火腿架；這與同樣出自加勒查法手筆，以愛爾蘭國徽豎琴為靈感的森姆貝克特橋 (Samuel Beckett Bridge) 相映成趣。



別出心裁的親民科學館

橋的另一邊是一條大水道，兩旁分別是一條放置華省內的奇花異卉與現代雕塑的長廊 L' Umbracle 以及巨鯨骨架型的 Museu de les Ciències Príncep Felip。科學館的賣點不只是其跨時代的外型，最重要是館長別出心裁的營運理念「館內嚴禁：不觸摸、不感受、不思考」，體現於力求與參觀者互動的展品中。兩座建築物之後是被兩條水道包圍的 Hemisfèric，此館外型像眼睛，中間的眼球及瞳孔其實是太空館、IMAX 電影院以及作激光立體投射的拱廊。最後一座建築物是 Palau de les Arts Reina Sofia 歌劇院，從遠處看極像一艘太空船。



看，我肯定他們也會認為是時代之作；可想而知華市居民是何等幸福，有六個各具功能的前衛建築物給他們作文娛康樂之用。然而，要羨慕他們的原因又豈止這座地標！

創意澎湃的格列佛公園

藝術科學城的數步之遙便是由河床改建成的杜利亞公園，這個長達 9 公里的公園實在是我看過最怡人的城市公園。面積龐大以及長期擁有地中海陽光只是其中兩個好處，最重要的是公園每段的設計也匠心獨運。藝術科學城這一段當然是不在話下，不遠的一段便是以古羅馬橋為主題的園林，但我與兒子最喜歡的還是處身兩段的正中，以《格列佛遊記 (Guilliver's Travel)》中的主角被小人國士兵綁在地上為藍圖的遊樂場。整個遊樂場其實是格列佛被綁下來的龐大身軀，各部位分別是滑梯、鞦韆、攀架及歷險徑等設施，供小人國的一家老少（例如我家）享用；真的沒



想過免費的兒童遊樂場可以如此創意澎湃盎然。

從未來世界走進舊城

9 公里的公園雖長，但很值得花一天賞遊，遊客也可租單車遊園，建議不要像我一樣租盒子型的四人車，因為單車徑不寬而且使用者眾。由遊樂場往公園的另一端走可到達華市的動物園 Bioparc，當中模彷非洲野生動物園的一角尤其精彩，但更多人前往的是位於公園正中心的哥德式古塔 Torres de Sermos，此乃暢遊舊城的最佳起點。從古塔往南走數分鐘是一座古宅，現為市政大樓，再走一會便是市廣場，內有噴水池以及旁邊的華倫西亞大教堂並眾多的戶外咖啡廳。



舊城文化遺產：絲綢交易所

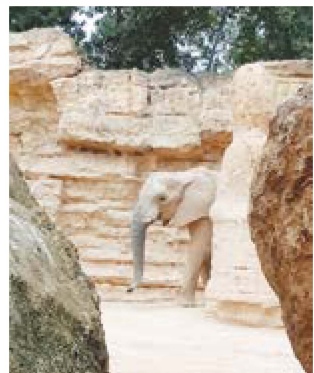
廣場的西南端是被列入世界遺產的絲綢交易所 Llotja de la Seda。華倫西亞曾為地中海要港，以絲綢及食用油貿易聞名。當中的富商集資興建這座交易大樓，外觀不算宏偉但大堂的巨柱所呈現的空間及氣勢，絕對可媲美同樣以巨柱馳名又同屬世遺的西班牙科爾多瓦大教堂。而它被聯合國青睞的原因不單是其建築，更重要是它代表一群不靠國家支持，只靠商業誠信和良性競爭來建立的龐大貿易網絡，可惜其商港地位最後也被皇家特許與美洲通商的西維爾徹底取代。交易所旁是歐洲其中一個最古老及面積最大的街市 Mercado Central，當中有 900 個攤檔販賣各樣的地道美食及糧油雜貨，其中售賣西班牙火腿的攤檔便有數十個之多。

西班牙鍋飯的發源地

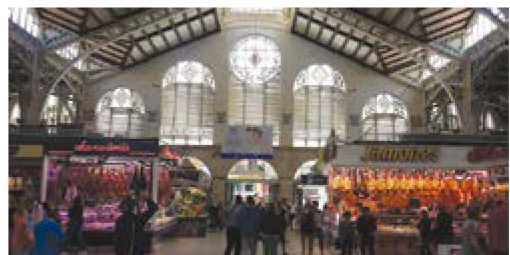
談起西班牙美食，不得不提全球風行的西班牙鍋飯 (Paella)，而它的發源地便是華倫西亞。正宗的鍋飯用扁鍋煮成，起初的材料是田間的野兔、雞肉及蔬菜，偶爾會加上鴨肉甚至蝸牛。因華市是海港，之後的變奏版是以海鮮來燴飯，但地道食法是絕不會同時用上肉類和海鮮的。雖然這是地道名菜，但我真的不是捧場客，嫌肉或海鮮燴飯時的烹調時間太長而過韌。可是，我在華省試過鍋飯的再變奏版——西班牙鍋麵，卻覺得配搭適中，肉嫩可口。可能用的是幼身意大利麵，烹調時間不長的關係。

華省的兩大節慶

傳統美食在節慶中大排用場，華省有兩個舉世聞名的節慶。3 月份在華市舉行的是一連五天，為紀念天主教中耶穌生父聖約瑟的「法雅節 (Falles)」，頭四天是街頭派對，並穿起傳統服飾，帶著大小木雕巡遊，高潮是第五天入夜後把木雕付之一炬，所以法雅節也稱為「火節」。另外一個節慶是 8 月份在華省內的小鎮 Bunol 舉行的「番茄節 (La Tomatina)」，基本上是一個滿足向別人投擲番茄之慾望的節慶，近年成為各國遊客一同參與的盛事。於我而言，節慶過後滿地紅茄又確是蔚為奇觀。可惜我遊市的時份是 4 月，無緣參與當中盛況。



篇幅所限，下期再說華省中另外一個深具歷史文化但非常冷門的城市——查菲達市 (Xàtiva)。



閣下可以透過下列途徑，支持這份為英國僑胞出版的報紙

1. 除了自己閱讀《號角英國版》，歡迎你多拿幾份，送贈親友。
2. 為親友訂閱《號角英國版》(訂閱表在第8頁)。
3. 在《號角英國版》刊登廣告，以助本報經費。
4. 奉獻支持《號角英國版》，支票抬頭請寫：
CCHC-UK
逕寄：CCHC-UK, PO Box 5127 Bath BA1 0RA
5. 或直接存入下列戶口：英鎊戶口號碼 (Account No)：76653684
戶口名稱：CCHC-UK
銀行名字：National Westminster Bank
銀行編號 (Bank Code)：60-23-09
IBAN：GB08NWBK60230976653684

寄出奉獻時，懇請同時提供回郵地址，以便《號角英國版》寄上奉獻收據，以作查收。如果在奉獻寄出一個月內仍未有收到奉獻收據，請與我們聯絡。

+44(0)7782-336869(馬兆雄)
Perryfung@cchc.org

號角成知己 天涯若比鄰！



意外收穫

陳建丞

疫情來得又急又兇。在3月中，公司便通知我「在家工作」，開始居家避疫的生活。這樣生活有許多不便的地方，例如沒辦法自由外出，購買食物很不方便，也不知疫情何時結束。在這種忐忑不安、難以預料的時刻中，卻發生了一些令我感恩的事。

我家兒子7歲，平時太太負責他的「在家教育」，我下班後或週末會帶他參加課後活動，如游泳訓練、學習音樂、補習不同科目的課程等，以培養他不同的興趣。疫情開始後，這些課程便紛紛停止，因我在家的時間增加，便開始教我我可以教的事物。早上陪他閱讀和討論兒童《聖經》，然後一起禱告；下班後在後院踢足球，有時下棋、練習彈琴，這些都是他喜歡的活動。遇到挫折的時候，我也在一旁鼓勵幫助他，漸漸地父子之間的感情越來越好。有一天他忽然抱著我，謝謝我陪他玩，讓我感到無比開心，發現原來他享受與我一起的時間，即使我的教導無法和專業的老師相比。

前陣子開始訓練兒子做一些家事。剛開始當然做得不好，例如洗碗洗不乾淨、衣服沒摺好；不過我會鼓勵他，相信他會越做越好。幾天前我讀經靈修時，突然回想這陣子與兒子的相處，感受到我們的天父上帝，同樣想要多和我們在一起，即使我們不完美、也常常犯錯，祂總是鼓勵並幫助我們。同時天父也樂於讓我們參與祂的工作，即使有時候我們會搞砸，天父從不吝於給我們機會，使我們受磨練而長進成熟。想到這裡，我深深地被上帝的愛所觸動，平時總忙著自己的事情及工作，又為太太、兒子而忙碌，有剩餘時間才留給天父，但天父的愛卻從不曾改變。

這次的疫情讓我放慢自己的「步伐」，調整了生活的重心，一來有更多時間與兒子相處，我們的關係更加美好，二來一大早就起來讀上帝的話語，尋求祂的旨意，更多地感受到天父每天奇妙的帶領。正如《聖經·雅各書》四章8節：「我們親近上帝，上帝就親近我們。」這場疫情，竟然成了一個「化妝的祝福」。



陳兆儀

你過得還不錯呢？

疫病當前，經濟崩壞，驚恐度日，搶購物資，東藏西躲，生人勿近。你竟然說我過得還不錯？起碼你並不孤單吧，全世界的人都與你一起走進漆黑隧道裡，前所未有地有同一願望，同一祝禱，一起堅持下去，總可以走出光明路。況且，今天早上，你不是還可以睜開眼睛，伸個懶腰起床嗎？你還擁有健康，你還可以因天父賜下的新的一天而獻上感恩。

而且你看見沒有，你頭上有藍天白雲，白雲下的一所小房子中有你，你還有一個家。一百呎好五百呎甚至一千呎也無妨，有瓦片遮頭，又有家人相伴，這不是福氣是什麼？

有棲身地，有食物可吃，有衣服可穿，有乾淨的自來水可用，這是世界上50%以上的人，從出生到死亡都未能享受的恩典。

生活在當今，你不用向天父求吃的穿的，他早已白白賜下，你不是特別幸運，乃是特別蒙福，那麼請數算一下你今天所擁有的福氣，相信在逆境時祂仍然向你心懷善意，並且學習感恩。

為自己有一顆善良的心感恩，好嗎？你漸漸發現你禱告的範圍大了，以前你為自己、為家人、為朋友求平安，現在你會為世界各地的醫護人員，作決策的政治人物禱告，又為世界各地染病的人祈求憐憫，你好像更能體恤別人的恐懼痛苦。在被死亡陰影濃罩的「雅博渡口」堅定地呼叫天父，祢不給我們人類多一次機會，我決不讓祢走。

也為你仍然有家人和朋友，有教會的弟兄姊妹，向天父說一聲謝謝。或許你們之間的關係不算親近，甚至常常看對方不順眼，心懷怨恨。但當大家不能見面了，就會想念，從電視的新聞看到某地方又有確診，心中一驚，馬上放下手中的工作，為那個最喜歡搬弄是非的某某人禱告，天父不會是她吧，她的孩子才三歲。

艱難突如其來，我們體驗到生命的脆弱及人的渺小，感到痛、感到怕、感到無助，開始醒悟，原來別人也會痛、也會怕、也會感到無助。一顆心不再偏執，慢慢軟化下來。心靈得以更新而變化，豈不是天父的美意？

最後，請為你永遠也不會因「呼救無門」而感恩吧，上帝同在，愛你，並要幫助你。「以馬內利（上帝與我們同在）」是一個比新型肺炎肆虐全球更震撼人心的權勢，更影響你的現實。當你心志消沉時請舉目望天，「孩子，我的孩子，不怕不怕，爸爸在這裡。」

疫情中家庭的危機

很多事均有正反兩面，很多時在乎我們怎樣處理或面對之，正如我少年時看了一幅至今難忘的漫畫：兩個人面對同一杯只有半杯水，一個歡天喜地說：「感謝上帝，我有半杯水喝！」另一個則愁眉苦臉的說：「為什麼只有半杯水而已！」可見心態、價值觀會影響著我們的情緒。

更新或更疏

在疫情下不少人被逼留在家中，有些人要留家工作，過去各有各忙難以聚首一堂，正面看可以多一些家人相聚時間，增進感情，是難得的機會。但亦可以是危機，一些人因為被解僱或被逼放無薪假期，收入大減致使心情不佳，雖然家人相處時間多了，有陣子反增加爭拗變成「困獸鬥」。或許作妻子、母親的因愛而著緊家人的健康、衛生，督責成員的清潔行為而產生衝突。父母或許看到孩子們不用上學而無所事事、不溫習、不執拾東西、常常上網或打機，看不順眼而責罵，導致彼此的關係更緊張，爭吵多了，危機增加。事實不少人因此情緒低落，英國在禁制外出的命令發出後，有相關數字顯示出家暴的個案增加，家庭問題求助個案亦劇增，相信其他國家也存在類似的問題。

故此家長有時也應放鬆一些，免得過分緊張而使家人在壓力下爭鬧。家庭成員亦要好好自律，適當時間作出一些適

梁永善



當舒緩的事，正如我與家人在平日前往一些郊外少人到的地方，呼吸新鮮空氣，作舒展的運動，風險應較低。總而言之，彼此間要好好互相體諒，安排一些適合一家人相處的活動才可以增加感情，若是一家均是基督徒，可考慮設立家庭敬拜及為疫情代禱，一家之主安排某成員為某一類人禱告（如：兒子為醫護人員，女兒為病患者，母親為失業或開工不足者，父親為其他嚴重的災區禱告），成員應該樂於承擔這樣的禱告，如此可激勵家人的屬靈生活！

成長或萎縮

無論是否因開工不足或其他因素而令工作量減少，「空餘」時間多了，我們可以怎樣善用這些時間呢？不少人看電視、上網的時間多了，這可能使我們越來越頹廢、越來越少動力，屬靈生命反而萎縮。我們可有想想平日忙碌生活下沒有好好靈修，會否珍惜此時好好親近上帝，有較多時間閱讀《聖經》、屬靈書籍，上網聽不同牧者的宣講，使靈命更成長呢！（我讀書、看文章、聽別人講道的次數也有加增呢）。希望我們能善用此時建立與上帝、與家人有更好的關係。

進步或退步

對學生而言，這疫情可能是另一個考驗，因停課已久，縱使仍有功課給予學生做，或網上有教導，但始終缺乏互動，故這年的學生學習一定受影響。若父母對在學兒女有較好的照管，督促他們有好的學習，給他們好的講解，他們成績應可保持水準；但另一些學生或因父母工作或本身學歷問題未能有效監督，這類學生的成績便會較差，那下學年這兩類學生的成績差距便會顯現，後遺症應不輕。中學生若沒有自律，在此期間沒好好溫習，到考試時便能分曉優劣，故此學生的成績進步或退步在此期間其學習如何是重要因素。希望復課後老師能多加注意、幫助為那些因受疫情影響下有較大負面影響的學生，使他們能補回不足的地方。

願我們不輕看這些隱伏的危機，能有敏銳的洞察力，防微杜漸！

12 生命的旋律



4月8日清早，徐菊英已成年的女兒打來電話，說她開始頭痛和不舒服。菊英馬上叫她聯絡醫院做病毒感染檢測，同時也開口為她健康禱告。

此時的紐約，感染人數已經過萬。女兒需要等兩天才輪到檢測；醫生還告訴女兒，等候期間，不可吃藥，以免干擾檢測結果。

僅兩天時間，女兒的病情不斷變化，先是發燒、咳嗽，咳出有顏色的痰；緊接著又出現呼吸困難症狀，但又不能吃藥，該怎麼辦才好呢？

經歷過絕境逢生的徐菊英，內心非常平靜。她清楚地知道，誰才是生命的主宰；她也清楚應該怎樣做，才是最有效的方法。

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（《腓立比書》四章6-7節）

照著《聖經》的指引，她每天睜開眼睛就為女兒禱告，打電話時也與女兒一同禱告，藉著不斷的禱告，有驚無險地度過了風雲萬變的兩天。儘管檢測結果呈陽性，但女兒的身體，卻逐漸地恢復健康。

信靠全能的上帝，女兒與「新冠病毒」所打的這一場勝仗，對於徐菊英而言，可能屬於「短平快」的小戰役。19年前，那場突如其來的橫禍，確是扭轉徐菊英人生的重大戰役。她怎麼也想像不到，短短幾十秒鐘發生的事故，竟然使她生命來了個180度的大翻轉。

絕境：車禍九死一生

2001年12月19日清晨，記憶中天氣特別地寒冷。徐菊英為送兒子上小學，第一次坐上孩子三姑送的一台二手車；兒子對「新」車頗好奇，就坐在前座副駕駛位置上。車剛開出不久，年幼的兒子想移動一下座位，但又推不動，徐菊英愛子心切，就一手握方向盤，另一隻手想去幫忙。沒想視線才離開路面片刻，就聽轟隆一聲，路邊大樹猛烈搖晃之下，她立刻失去知覺。

她很快被救醒，兒子卻已奄奄一息。

兒子因腦顱受創，重度昏迷，生命垂危。徐菊英慌了心神，顧不得自己骨折的傷痛，推著輪椅去求醫生，一定要救活她的兒子！

那時的她，還未認識到人的渺小，及上帝的偉大，只知美國這麼一個先進國家，這麼宏偉的醫院和先進的醫療器械，醫生一定是有辦法的。可是，醫生的回答令她心碎：腦部受重創昏迷的兒童，醫療團隊沒有特別辦法，只能等待孩子自己清醒。

痛苦、無奈的時候，徐菊英的先生不僅沒有安慰和扶持，反而惡語相向，責怪她毀了他的兒子。

唉，靠人靠不住，心亂如麻的徐菊英只好將期望寄托給神明了。她翻出佛經，顧不得經文內容說的是啥，反正囫圇吞棗地誦念就是了。

不過，人間還是有溫暖的。事故之後，社會上有不少友愛、善良的團體或朋友，都先後去探望過她，給她幫助和鼓勵；這其中就有來自新澤西一所華人基督教會的魏正德牧師和師母。牧師和師母耐心地向她介紹上帝，說祂是一位有醫治大能的真神，人可以藉著禱告，尋求祂拯救和幫助。

一心只想求得眾天諸神來挽救兒子性命的

徐菊英和兒子應邀在「生命之光」音樂會上分享見證。



文/ 南丘
圖/ 艾美

絕

境

逢

生



徐菊英與兩個孩子共度艱難，靠主得勝，苦盡甘來。

2018年，傷殘的兒子創作出第一首讚美詩。



徐菊英，聽罷自然歡喜。她想，反正多一位神來救助，就多一份希望，求之不得呢！於是，就跟著牧師和師母一塊兒發聲禱告。之後，牧師和師母幾乎每天都來探視，每次都邀徐菊英一起禱告，她也跟著做了。

經過漫長的四個多月與死神搏鬥過程，徐菊英的兒子終於甦醒了；又經過艱辛的復健訓練，兒子在醫院住了將近一年時間，終於可以回家療養了。

兒子回家，本應很開心，可徐菊英卻反而更加鬱悶。經濟壓力，婚姻危機，加上還要獨自照顧，完全沒有自理能力，仍需艱苦康復的兒子，各種不順心的事情堆在一起，使她感到格外孤獨和寂寞。

逢生：教會點燃活力

徐菊英想起了魏牧師，趁著不用照顧兒子的間隙，到教會去表達謝意。走進教堂，徐菊英覺得呼吸有點不一樣，教堂的空氣彷彿濾過一般清新，而且有一種由寧靜滲出的馨香氣息。原本心緒紛亂的她，這會兒竟感到前所未有的心平氣和。後來，她接受牧師邀請，星期日來教會做崇拜。每當讚美詩和敬拜的禱告聲響起，她總會情不自禁地淌下熱淚，滿腹冤屈也得以釋懷。因此，她喜愛來教堂敬拜上帝，每次來到，都不願離開。

這段期間，引用大衛的詩歌，來形容徐菊英內心的改變，真的非常貼切：「祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在，你的杖、你的竿都安慰我。」（《詩篇》廿三篇3-4節）

2004年11月，徐菊英在教堂受洗；一年後，她又帶領自己的一對兒女受洗，讓殘障的兒子擁有健全的屬靈生命。

信主之後，徐菊英的生活並非如想象般一帆風順，反而更加驚濤駭浪，挫折、誤解、糾紛、病痛等各種艱難困苦，一浪高過一浪地向她湧來；使她一會兒陷入失落無助的谷底，一會兒又被拋上爭執的風口浪尖，所幸她懂得信靠，每每總在自己最軟弱時向上帝禱告，靠著上帝的恩典大能，一一化險為夷，才走過這十多年，來到今天。

先說婚姻。兒子回家以後，先生對她的怨恨並未消滅，日夜相對更使矛盾不斷激化。由於魏牧師介入調解，教會弟兄姊妹們的關懷和幫助，夫妻倆打打停停，時好時壞地維持了九年多。到了2010年，裂痕已無法修復，在警方多次制止家暴狀況下，經法院判決離了婚。

婚姻失敗，對徐菊英心靈造成很大的創傷，不過她從《聖經》中獲得力量，在禱告裡得到扶持，心情很快就恢復平靜，並在反思和懺悔自己的過犯同時，寬恕了前夫。女兒長大成人後，她還在女兒安排下，請前夫來家裡共享感

恩節聚餐，昔日的一家人，終能和和氣氣地坐在一起吃飯，聊天，感恩。

再說兒子的康復，也是一段異常艱苦的歷程。出院頭五年裡，兒子的康復狀況一點起色都沒有，這些對母子而言，都是很大的精神折磨。兒子不久就得了憂鬱症，情緒變得難以控制，加上車禍造成身體其他部位的損傷，小小年紀，身體就患上多種疾病，脊椎也需要植入鋼架來支撐。十多年來，徐菊英除了晝夜不停地照顧他飲食起居之外，還要帶他去看各科醫生，配合各種治療，可以說耗盡了她全部心力。母子間，時不時也會發生爭吵，也會陷入僵局。

雖然歷盡艱難，但是，徐菊英母子都是基督徒。母子都會對照《聖經》，向上帝懺悔，並且會同心協力，在跟隨耶穌的道路上，越走越起勁。

2015年底，母子一起參加了由「基督使者協會」在德州舉辦的美南第一屆差傳大會。聚會結束前，台上牧者呼召：「有感動願意奉獻自己讓主使用的人，請走向台前接受祝禱。」台前分為三個區，左邊是自願去宣教的，中間是希望全職侍奉的，右邊是帶職服侍，接受門徒訓練者。徐菊英趕緊閉上眼睛禱告，求上帝允許她只做帶職服侍好了，因為她是家庭經濟來源，需要工作收入。怎知當她睜開眼睛時，兒子已經推輪椅到中間那排停定了。她明白上帝的心意，也就不再猶豫，走到了兒子身旁，接受祝福。

徐菊英的經歷告訴我們，這條活路是沿著信心、仰望、順服和奉獻的標桿行出來的。

《號角》月報

觸手可及!

《號角》在電子傳播流行、報業日漸式微的今天，仍可每月在全球發行30多萬份，其內容深入每一個生活層面，滿足人們靈、魂、體上的需求。在過去幾年，《號角》也已組成年輕的團隊，讓平面傳媒與電子傳媒雙線發展。

除了《號角》月報還有《號角》網站、《號角》聆聽版、《號角》微信版。願《號角》的明天能傳得更深、更廣、更遠，讓更多人得到福音的好處！



朋友圈

扫一扫

搖一搖

掃描二維碼關注我們



Facebook.com/HeraldUK



http://www.herald-uk.org



在前線工作所經歷的改變

我在美國的一間醫院工作，開始居家令的時候，部門的同事還在想我們是否屬於「必要的」，因為我們不是臨床的，也許有可能被准許在家工作。直到3月中，COVID病例開始進來，我們都成為「必不可少的」了。

醫院的變動

在過去的幾週，醫院每天都有很多變動。落在我部門的任務是幫助強制執行這些變動，並將其傳達給患者及其親人。例如，醫院從通常允許兩名訪客的寬鬆做法，後改為只允許一名訪客，再到完全不允許訪客，除了那些垂死的、生產的婦女和小兒患者。

有兩天我站在大廳裡，擋住一個接一個的訪客。一個女人哭了起來，在我面前來了一次充分的驚恐發作(Panic Attack)，滑到地板上，全身顫抖。在這些脆弱的時刻，我傷透了心，但不得不把安全的考慮優先於一時的傷心，堅決地請他們離開。

那期間，有一對夫婦故意隱瞞自己的症狀和與確診親屬的接觸史，結果使整個婦產科面臨感染的風險——那位媽媽最終也確診了。正是由於這樣的事件，醫院有一週禁止分娩陪伴，給分娩的媽媽們造成不少困擾。

各種的感受

數星期前，我花了很多時間與一名確診的媽媽交談溝通，她一直不遵守規定，離開自己房間，又不戴口罩，危及她的嬰兒和我們員工的健康。她的家人還連續數小時騷擾，硬是要拜訪她，給她送食物。我們一再告訴他們這些是不允許的，他們就說我們種族歧視。正是這樣的時候，讓我們氣餒：為什麼我們要為了這些不重視疫情的嚴重性、不願合作的人，而使自己的健康和性命處於險境呢！

大家肯定在新聞上都聽到這樣的消息：醫護人員沒有足夠的防護裝備。我們不斷聽到操作程序的變化——從醫護人員理想的全套裝備，到因短缺而要重複使用舊的裝備，到CDC甚至認可圍巾和頭巾作為可接受的口罩替代品。我看到在護士站有一字排開有特色的棕色袋子，用來裝護士們重複使用的一次性口罩。

由於一些壞人從醫院偷東西，因此實質但不斷減少的供應被鎖在經理辦公室。有一段時間，我們被告知非臨床人員就不分配口罩。這些變化從令人震驚，到讓人沮喪，覺得被侮辱和背叛，好像我們的生命無關緊要，操作程序不是為了保護我們而存在，而是為了服務於某些人的政治目的，維護他們的聲譽。

在前線工作的我們也生活在恐懼和焦慮之中。我們已經預期有一半人遲早會感染，接受這是工作危險的一部分，但還是忍不住會為我們的親人擔心。如果我們將致命的病毒帶給年邁的父母和孩子，我們將如何面對餘生？因此，我們自己保持距離。在我們最需要家人的時候，我們搬到遠離他們的臨時住處。當孩子問我：「媽媽，你什麼時候回家？」我的心碎了；而想到有一天他或許不再這樣問我，我的心就更碎了。

我們被哀傷籠罩著。老老少少湧入醫院，有相同的症狀——發



燒、呼吸急促、咳嗽，他們都是一個人來的，因為不允許有訪客。看他們喘著粗氣，渴望家人的安慰卻只能孤獨一人，我們感受著他們的痛苦，卻只能豎起擋箭牌，阻止感官來控制我們。只有這樣我們才可以堅強而做好自己的工作。太累了。我和同事都有隨時為了小事情而想大哭一場的感覺。如果我們真的可以在一起抱頭痛哭一場，那會讓我們好受些，但在此疫情期間不能這樣做。

我們對那些抱怨待在家裡無聊的人感到憤怒。他們呻吟著如何需要到戶外去吸新鮮空氣，怎麼想和朋友一起出去玩等等。當我們冒著風險來幫助挽救生命時，許多人卻在主動或無知地將自己的生命浪費掉，這讓我們感到十分沮喪。

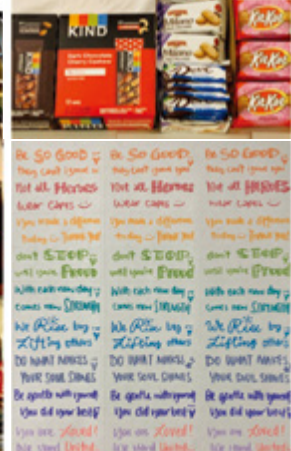
上帝的工作

我可以繼續這樣一直數算下去，還有很多我仍在學習適應中。但是，如果不與你們也分享上帝在这一切中所做的工作，那就太不應該了。

首先，我看到上帝打破了各種的障礙。醫院是一個很有等級的地方。不要誤會我的意思，現在這裡還是這樣，但是，大多數從事醫護工作的人，都是希望能幫助人的。眼前的危機使我們再度團結起來：系主任和資深主治醫生，再次來到前線，和應屆畢業生並肩工作；清潔工和食物服務人員因他們的傑出貢獻而得到認可；我們不再抱怨小事情，我們變得更加友善和慷慨。

在紐約，人們習慣於關注自己的事情，或者說，有些冷漠，但是當上帝感動我離開舒適區，向我社區的臉書團體提出需要援助來鼓勵醫護人員時，超過40個陌生人做出了回應。一家商店的老母親自向我捐贈了12包N95口罩，因為他想確保我安全。另一個女孩捐贈了她的地鐵月卡，因為她打算待在家裡，盡上自己的一分力。還有一個人向醫務人員捐贈了幾箱女童軍餅乾，以表達精神上的支持。一段時間沒有聯繫的朋友給我寄來一盒盒的口罩，讓我分發給前線人員……

上帝一直在消除我裡面的障礙。內向的我通常不喜歡參與需要與陌生人或同時跟很多人打交道的活動。然而，上帝現在打開了我的眼睛：人們多麼迫切地需要看到我們擁有的那種希



日義



望——我們的上帝是良善的、信實的，祂比這個疫情更強大，祂在乎，而且祂正在掌控。上帝激起我內心的渴望，要與他人分享我們已經得到的、上帝也希望他們得到的祝福。

同工的機會

上帝給了我兩個想法，邀請朋友們來一起同工：

1) 選擇不回家而搬到臨時住處的醫院工作人員，除了身體和情緒上的壓力外，還涉及經濟的壓力——醫院附近的食物並不便宜，有一些非臨床的同事擔憂因這些支出而無法維持生計。我為他們建立了一個募款帳號，並鼓足勇氣與陌生人分享，已經得到大量支持，實在感恩。

2) 我邀請社區的朋友創作不同類型的作品來鼓勵醫護人員。目前我已經收到60多件，並且已經通過電子方式轉發給醫院負責人，與團隊分享。這些藝術品提醒我們，我們並不孤單，是與社區團結在一起的。我們不但沒有被遺忘，還受到人們的讚賞。

有些人抓住機會，在藝術品中加入上帝的話語，我相信這是上帝的另一個方法，使用這些信息來觸摸人們的心靈，因為在正常情況下，這些是會從醫院的環境中剔除出去的。

最後，我想說，為食物基金捐款是很棒的，製作鼓勵藝術品也是不錯的，但是沒有什麼可與一群忠心的信徒不停歇的禱告的力量相比。我懇求您日夜為在前線的我們禱告，祈求上帝為我們爭取每一場戰鬥，我們會安靜、細心聆聽祂的帶領。祈求上帝憐憫病人和他們所愛的人，並給那些獨自受苦的人帶來安慰、醫治和平安。

祈求上帝將我們團結成一個身體，每個人都有一個使命——完成祂對我們個人今生的呼召。如果上帝呼召我們在家工作或撫養孩子，那我們就待在家裡盡自己的一分力量。如果上帝呼召我們成為「必要工作」人員，那麼我們就盡最大的努力，超越自己，做到最好，以致其他人不禁讚美上帝。讓我們彼此打氣，相信上帝會通過這次試煉，使我們被煉淨，更合祂用。求主藉著這一切榮耀祂自己，願祂的旨意在祂的時間內成就。阿們！🙏

「號召群英齊奮戰
角聲一響邁向前」

緊急呼籲
支持《號角》

您禱告奉獻的力量和支持，
會是號角繼續承傳的力量！

由於近年來廣告收入、讀者及教會奉獻相繼減少，以致《號角》每期均處於入不敷支的狀態！

除了極需讀者或教會透過禱告支持外，同時亦盼望以實際行動，在經濟上作出支援 - 奉獻捐助，解決危機！

個人或教會奉獻，請寄支票到：CCHC-UK (PO Box 5127, Bath BA1 0RA)

或直接轉賬至：Bank Name: National Westminster Bank

Account Name: CCHC-UK

Sort Code: 602309

Account Number: 76653684

聯絡或查詢：馮兆雄 (Perry)

電話/WhatsApp：07782 336869

電郵：perryfung@cchc.org



李顯華

綠色—— 建立的顏色

常綠松樹守護在門口

自家門前有一棵30多呎高的常綠松樹。有人告訴我，單看樹的高度便可猜測到住宅的樓齡，據說松樹每年大約增長一呎。綠，就是建立的顏色；愛，也就是彼此建立。

一棵松樹的成長，是因為多年來受到大自然和屋主的悉心栽培而被建立。如果用每一天來量度成長的進度，那肯定會覺得非常緩慢；然而30多年過後，一棵原來只有幾呎高的小樹，竟然長成一棵可以遮風擋雨的大松樹。在悠長的成長過程中，松樹必須經得起風吹雨打、嚴寒雪暴的考驗，以致今天可以屹立守護在門口，成為屋主的祝福。

康復進步率顯著偏高

每年一次，醫務局的個案經理都會上門為本人太太做評估，以便提供繼續康復的需要和支援。最近的評估令這經理得到莫大的鼓舞，因為她目睹一個特殊的個案，見證一個超乎想像的康復神蹟。按照她的認知和觀察同一類病情的經驗，康復進度在病發兩、三年後便開始趨於平緩，不期望再有突破性的進展；但她指出，太太的進度不單是年年上升，最近兩、三年的進步率更是奇妙地顯著偏高。所以，她認為不斷有親人在身邊陪伴鼓勵，對病者大有幫助。

與此同時，醫務局也提供了財務上的部分支援，他們安排週中每天三小時的私人家中護理，一方面便於照顧太太的康復治療，另一方面帶給我騰出一個自由活動的空間。透過這個安排，太太每天可以在家裡做各樣腦部和身體運動，而我也可以在同一時間，完全放心地與其他兄弟外出，或到公園散步，或打乒乓球。這樣的安排已經超過七年，不但有助重建太太康復的信心，也能帶給我身心靈的建立。

使用電話想學用手機

當初接她回家的時候，心中有一個期望，就是一年內她可以自己接聽和打電話；為此，我決定不取消家中的有線電話，希望能喚起她以前使用電話的記憶，如是者一年、兩年、三年……每當電話鈴聲響的時候，她仍然手足失措，眼見心願難圓，心灰意冷的失望不斷湧現，下沉的心越來越冰冷，以為康復旅程就在此止步。縱然如此，我還是決定繼續繳付電話費。有一天，見她突然接聽電話，令我驚訝不已、激動得說不出話，等我回過神來，才曉得發聲讚美！隨後，我嘗試將家人和幾個要好朋友的電話號碼貼在電話旁，想不到兩年前，當我剛剛外出跑步時，她竟然不單打出電話，更懂得在電話機留言，真是太令我們喜出望外了。最近，她時常觀察我用智能手機，並且要求我為她預備一部，她說：「我想學！」

彼此在信心上的建立

音樂是太太的至愛。最初見到她跑到大廳的鋼琴前，只能用單手彈出幾個音，唱歌時也只能哼音，不能唱出歌詞，因而時常顯出沮喪的神情。這幾年，一有機會就帶她去欣賞音樂會和管弦樂團演奏，也在家中積極鼓勵她不斷試打琴，藉以保持她喜愛音樂的初心。這一、兩年，她已經可以雙手準確地，看著五線譜慢慢彈出簡單的調子，也能唱出簡單的歌詞。雖然不知道日後我們能否像以前一樣用音樂事奉上帝，但已經確知，更美的事奉就是，用生命的旋律來見證祂。

拆毀容易建立難，因為建立需要很長的時間、很大的忍耐、很深厚的愛。愛，絕對不是拆毀或挑剔，甚至放棄；愛，乃是一種彼此在信心上的建立。

轉危



為機

陸禎甫

日頭照好人

也照歹人

李鴻韜

新冠肺炎的新聞矚目驚心。全球幾百萬人受感染，病者竟然包括世界知名人士，如影帝湯漢斯夫婦、政界名人英國首相約翰遜、加拿大總理夫人蘇菲、伊朗副總統埃卜特卡爾，甚至英國皇儲查理斯王子……我們以為，這些名人一定會受到高度保護，可以免疫，不過，他們都不幸感染到病毒。

我想起《聖經·馬太福音》五章45節說：「上帝叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。」太陽會照好人和壞人，雨會下給義人和不義的人；為什麼會這樣的呢？為什麼上帝不將善與惡劃清界線？善有善報，惡有惡報才對嘛！

我們或者對一些喜愛的人、有成就、有地位的人，會有多一些好感，他們受到特別偏待、優惠，都是很自然的事。不過，上帝的公義並非如此。

在《聖經·歷代志下》十九章7節，上帝就更加清楚地指出：「我們的上帝沒有不義，不偏待人，也不受賄賂。」在上帝的眼中，每個人都是平等、同樣地可貴。上帝絕對公義，不會特別偏幫某些人，叫他們完全免疫。上帝絕對不受賄賂，祂公正嚴明，不會因為一個人品格好、地位高、財富厚、權力大，而對他另眼相看。事實上，每個人都是上帝造的，上帝對人是無分彼此，人人平等，一視同仁。

所以，遇到疾病的時候，那些達官貴人和販夫走卒一樣，都可以來到上帝的面前要求醫治，上帝一樣會同等地看顧他們的健康，同樣地愛惜憐憫每一個人，包括我和你。

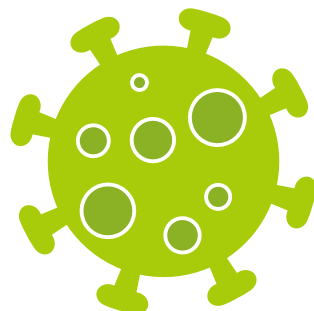
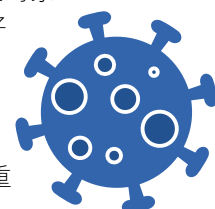
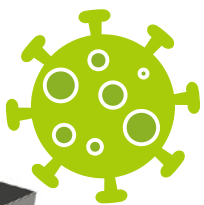
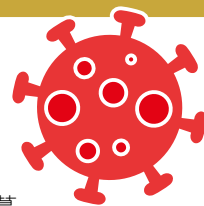
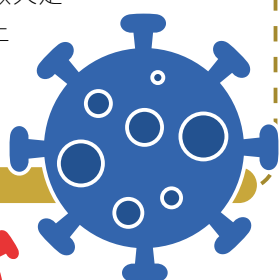
新冠肺炎肆虐，從中國武漢開始，隨即傳遍國內大城小鄉，又蔓延鄰近地區，甚至世界範圍百多國家受到波及。

每日媒體的報導，網上難辨真假的信息紛紛揚揚，緊張氣氛越洋而來，弄得人心惶惶，慌張不已。

猶記得2003年非典肺炎的時候，當日身在香港的我，見各行各業面臨困境，首當其衝的是飲食業，大部分餐館生意一落千丈。這次隔岸疫情的影響，令經營拉麵店的我，親身經歷疫情帶來的嚴重打擊。

最旺的拉麵店平日大多座無虛席，而現時只有一、兩桌食客。然而，在這段逆境的日子，我還是感受到「患難見真情」的支持。很多光顧了多年的顧客，照樣扶老攜幼的來吃拉麵，令我感動不已。說實話，很多從事餐館工作的朋友，無奈地被要求放大假或無薪假期，減少收入、影響生計。我們亦與眾同事溝通，在這時候更加要注意衛生清潔，且要將食物及服務水準提高，希望轉危為機，使客人安心消費。

此刻讓我反思，要更珍惜身邊的家人。我打算今年放緩工作步伐，好讓我有休息和陪伴妻女的時間。而在這困難的時刻，我更要依靠及信賴上帝，期望疫情盡快結束，大家早日重回正常的生活軌道。





高司祺



小閒聊 大學問



西式的社交技巧，有一個叫做「小閒聊(Small Talk)」，它看似輕易，其實蘊藏著大學問。恰到好處的小閒聊，可以為你帶來機會和突破，也可以讓你尷尬不已，毀你的形象。

一般人與陌生人或公司高層閒聊通常有些緊張，但是外向話多的人也不一定掌握好，有可

能因為一個聊天就丟了飯碗。

當你到會見客戶，就要有與陌生人交往的準備。方法就是要做充足的功課，比如客戶的資料、公司的資料、可能遇到的大老闆的資料等等；另外就是練習如何在一分鐘之內介紹你自己和產品，還要準備一個三至五分鐘較詳細服務的介紹。

接著就是要設計問題和改進談話的技巧，避免問封閉式的問題，引來「是和不是」的答案而已，也就是問「開放式的問題 Open Questions」。當人問「你好嗎」，你就不要只答「很好」，而是「我很好，謝謝，我正在適應新的工作環境，正在尋找新的客戶，你也是在這個行業的嗎？」如果有人問你的工作，不要只把你的職工種告知，而是帶出你工作的價值，比如「我是個空間設計師（職稱），目前這個城市有5%的公司都是我們的客戶（成就），我們為很多公司節省辦公空間從而減少租金的費用（好處）。」這樣的表述就能引起對方的興趣，也提升你自己的地位，雖然你可能只是一個新手甚至實習生。如果我只是告訴別人「我是個禮儀導師」，很多人會不知所以，通常我會加上：「我教導個人或公司員工改進溝通技巧和提升形象，讓他們的社交生活更自信，工作表現更出色。」

注意，閒聊不一定是談工作，如果對方發現你們來自同一地方、有共同嗜好，那麼接下來的交談就會水到渠成了。如果有人問「你來自哪裡」，你可以答「我來自XX，那裡風很大但是靠海，風景很好（或海鮮很出名），你去過那裡嗎？」這樣就把問題拋給對方了。閒聊中要避免的內容是政治政見（容易引起反感和爭辯）、

個人問題（婚姻感情家庭財富）、宗教（也不可開宗教玩笑），切記不要談健康問題（你的病史、手術細節等等）；留意當天的新聞報道、城中熱門話題也是一個聊天方法。

與陌生人開始交談，要避免直接了當的問題，比如「你幹什麼的」，有些人不一定願意披露，可以婉轉地問：「你從事哪一個行業的？」這樣如果對方有意就會告訴你，或者從對話中慢慢了解。接著也可以問：「你是怎樣進入這個行業的？你經常參加這類聚會嗎？你是怎樣認識主人家的？」這些都是容易和安全的話題。

遇到名人、富人、貴賓，很多人都會興奮緊張，隨俗說「很高興認識你」（但是對方多數不高興認識你），英文就是「Nice to meet you」。聽起來很開心熱情熱絡的，但這樣真的是合適的開場白嗎？名人富人，他們都習慣別人懷有各種目的來靠近他們，因此他們都有一定的戒心，除非你是通過他們熟悉的朋友或中間人介紹，否則你在他們眼中跟「普通人」沒有什麼分別，但是你這個「普通人」居然以「對等地位和相同身分朋友」的方式來跟他們打招呼，有點「不自量力」吧。得體的問題，英國英語習慣用「How do you do」，中文對等的翻譯就是「幸會」，這樣你就可以把自己放在一個「有教養、有文化、不卑不亢」的位置。☺

元氣森林 GENKI FOREST

无糖專門家



品牌薈萃 盡在億達行

英國及愛爾蘭獨家代理商：億達行 Interlink Direct Ltd
Tel:02030227080 Website:www.interlink-direct.co.uk





關於生命意義的探尋

「生命的意義是什麼？是空氣還是陽光？是苦難還是幸福？搖動經筒、默念瑪尼，他們在佛經裡找尋生命的困惑。是為了錢？是為了信仰？還是僅僅為了超脫？」這是在一部關於西藏朝聖題材的電影中的一段台詞。在另一部講述一位女科學家追求與外太空文化接觸的電影中，她的朋友問她為何如此執著，甚至願意以生命為賭注來完成她的心願時，她的回答是：「我一直都在尋找『我為什麼在這裡』、『我是誰』這些問題的答案，這些答案值得我付上代價去尋得。」

踏上以色列的朝聖之旅

從古至今，人們透過不同的方式找尋生命的意義，我們的一生由不同的經歷組成，有些經歷對我們的一生都影響深遠。讓我印象最深刻的一次經歷，是幾年前我和一群朋友從英國踏上前去以色列的朝聖之旅，我們跟隨著兩千多年前耶穌的腳蹤，行走在这片神秘的土地上。如同穿越了時光的隧道，《聖經》上的文字活生生地展現在我們的眼前。原本我是懷抱著一顆朝聖者的心態去的，只想要瞻仰一下這座城市的神聖風采，沒想到這次的朝聖之旅卻深深觸動我的內心。

在旅途中的體悟和思考

有一天，當我們一行人頭頂著烈日，腳底下踩著石路，汗流浹背地往聖殿方向一步步行走的時候。我心中突然浮現出一個畫面——我想像自己就是耶穌時代的猶太人，辛苦地穿過曠野



一場「朝聖」之旅

燕子

行走好幾週，小心翼翼地領著我的牲畜來到聖殿，讓祭司為我獻祭，求上帝赦免我的罪。就在那一刻我突然頓悟，基督教和其他宗教的最大不同就是：「不是人尋找上帝，而是上帝親自來尋找人」。如今的我不用再千里迢迢來到聖殿透過祭司去與上帝相交，聖潔的上帝如今就住在我的裡面，祂隨時隨地都與我同在，這是何等奇妙的恩典啊！

人生之旅的燈塔在哪裡

人生的旅行中若沒有方向，就像船沒有舵，隨著海上的波浪隨風翻騰，不知最終往哪裡。生命的旅程好比一趟在黑夜中的航行，雖然在一望無際的大海上什麼也看不見，每一個人還是拼盡全力地划船，深怕自己趕不上別人。如果此時前方有一個燈塔，那麼即使黑夜再黑，也能知道目標在哪裡。如果生命好像一趟朝聖之旅，你我都走在這條朝聖之路上。我已經找到了我的燈塔，你是否也找到了呢？📍



Self-Leadership During Lockdown

Andy Lee

This pandemic has shifted the world on many levels: economically, politically, socially, etc., although I won't discuss in detail how. What I do want to talk about? However, is how exposing this whole thing has been for each and every one of us on an individual level.

Whatever we're feeling, whatever we're thinking, whatever change we want to see out there...it all starts with us. As in you. As in me.

There has been a myriad of emotions during this time. I've seen people react with fear, stress, a sense of loss, uncertainty and nervousness. Others with hope, excitement, peace and even boredom.

These feelings that we experience are all acceptable and normal. We're created to feel, they're natural and are part of the human experience.

But the missing link here, the bit that we need to wake up to, the part that starts and ends with us, is using our feelings to justify our decision-making.

Our feelings can explain our actions, but if we use them as the cause for what we do then we're slaves to our emotions.

This rationalisation can be the reason why we feel out of control, out of our depth and overwhelmed by our circumstances.

Absolutely, it's a scary time. I have felt unsettled and have been in a state of worry over my finances. I have at times felt a little lost, without the set structures and

routines that dictated the rhythm of my days. I have been sad not being able to meet up with family and friends in person. The majority of us have had zero physical contact with anyone outside of our own household for months - that's crazy!

It would be very easy here (and naturally) to point the finger at our government, our employer, even at the virus itself for MAKING me worried, anxious, even bored. You can do that. Millions have and are doing so. But what good does that do?

Opportunity is all around you if you just look. It's not even about knowing where to look. It's about making a conscious and intentional decision that you can do something, and then as if by magic opportunities start showing up everywhere!

I've seen many comments on Facebook about people being bored, and are struggling to fill the time- especially if they've been furloughed. I get it. But at the same time, I don't get it.

We're bored because we don't have structure. We're bored because we don't have an employer giving us targets and telling us what to focus on. This is quite revealing, isn't it?

It exposes how well we lead our own lives.

When we're left on our own, when we don't have instructions to follow (think about the recent criticism on the government for not telling us exactly what we can and can't do), we struggle under our leadership of self.

During this unprecedented ("Word of the

Year" so have to include it) time, we can wait or we can act.

If you're sleeping in, then choose to sleep in. Don't default to being a couch potato because there's nothing else to do.

If you're binge-watching TV, then choose to do it. Don't say it's because you're furloughed.

If you're eating more and exercising less then own it. Don't say it's because you can't go to the gym or run for the bus like you normally would.

The key difference is taking ownership of your actions.

You cause your actions.

It's a deeper level of self-honesty that might be uncomfortable for you. But if you choose to admit your ownership of your actions, you're increasing your self-leadership because if you don't like what you see, you can decide to go in a different direction.

In case you think I'm speaking from a pedestal here, I'm not.

I've yo-yoed with my sleeping patterns, added more TV series to my Netflix watchlist, and accused my scales for being broken (it's electronic!).

What I'm personally pursuing, is becoming the person I need to become to fulfil the bigger mission that God's called me to.

What are you pursuing? 📍

It has been 55 days since the UK government announced lockdown. Lisa and I have just finished joining our church's online service for the 9th week in a row; I've spent more time on Zoom calls in the last two months than I had in the previous 12 months combined.

Jeans have been replaced with joggers, and I miss Dim Sum.

I've had friends who had contracted Covid-19, and others sharing their tales of the strain they're under as a frontline worker. Things have shifted pretty significantly over the past few months. Whatever happens, the world as we know it is gone. Things will never go back to the way they once were.

That's not me saying things will never be as good. From what I've noticed personally and from a distance, we're all - at some level - redefining for ourselves what good actually means.



新的課稅年度與免稅額 TAX

撰寫 / 謝冠文 (註冊財務策劃師) 翻譯 / 劉愛群

儘管經濟局面發生了這麼多轉變，我們依然踏入了新的課稅年度，免稅額亦重新制定。現在正是審查財務狀況的好時機，看看能否充分利用稅例，更有效地運用資金。(蘇格蘭的稅例可能與本文說明的有所不同。)

免 額	2020/21 免稅額	說明
個人免稅額	£ 12,500	你可以賺取這金額而無需支付任何所得稅，跟上年度保持不變。£ 12,500 以上的收入仍需納稅。
已婚人士免稅額	£ 1,250	如果未使用全部個人免稅額，最高可以轉移 £ 1,250 的免稅額給配偶 / 民事伴侶
股息免稅額	£ 2,000	來自基金分配或公司董事股息的免稅收入。
儲蓄入門免稅額	£ 5,000	如果工作收入少於 £ 12,500 英鎊，可以獲得 £ 5,000 無需交稅的利息。
個人儲蓄免稅額	基本稅率納稅人：£ 1,000 較高稅率納稅人：£ 500	這是繳納所得稅前的個人儲蓄免稅額。額外稅率納稅人則沒有免稅額。超過這些免稅額的利息要納邊際所得稅 (Marginal Income Tax)。
「出租房間」免稅額	£ 7,500	「出租房間計劃」讓你從家居 分租附帶家具的房間給予房客，最高可以免 賺取 £ 7,500。如果你與伴侶或其他人分享收入，免稅額減半。
養老金供款	高收入者或已經在限額提款或彈性提款下提取收入的，最高免稅額可能低至 £ 4,000。即使沒有入息，最低供款免稅額為 £ 3,600，但供款人必須是未滿 75 歲。	供款上限為工資的 100%，最高為 £ 40,000，以較低者為準，但必需有足夠收入。所有數字均為最高值，包括基本稅率減免該類別。
資本增值稅免稅額	£ 12,300	出售非住宅物業、股票及其他資產的利潤。
個人儲蓄賬戶 (ISA) 免稅額	£ 20,000	可以是現金、投資或創新性金融 ISA，全部免所得 和資本增值稅。
兒童 ISA 免稅額	£ 9,000	適用於兒童信託基金及兒童 ISA (可以是現金或投資 ISA)

遺產稅減免

免 額	2020/21 免稅額	說明
零稅率範圍	£ 325,000	不需支付遺產稅的資產上限
住屋零稅率範圍	£ 175,000	這是零稅率範圍以外的附加免稅額，但先決條件是主要住所是傳給直系後代。
年度饋贈免稅額 / 豁免	£ 3,000	這是資本資產免稅額，最多可饋贈 £ 3,000 的資本 / 資產 / 儲蓄，無需納遺產稅。夫妻之間的總饋贈免稅額為 £ 6,000。
婚禮或民事儀式饋贈	每人 £ 1,000 對每個孫兒或曾孫的饋贈：£ 2,500 對每個兒女的饋贈：£ 5,000	可以在同一個受益人身上使用多過一種豁免——如在同一課稅年度內送給孫兒生日禮物和結婚禮物。
小額饋贈	£ 250	只要對同一人未使用過另一項免稅額，就可以饋贈每人價值不超過 £ 250 的禮物，人數不限。

檢討你的財務狀況，看看能否更好地利用上述數字。請記住：

- 已婚人士或民事伴侶，每個人都有自己的免稅額，請確保盡可能使用雙方的免稅額。
- 如果其中一位是非納稅人，而另一位是基本稅率納稅人，便可使用已婚人士免稅額。
- 稅收只是投資的一方面，還應考慮風險、成本、目標、提取途徑及時限。
- 利率下降了，因此儲蓄免稅額可能會更好地用於：
- 國民儲蓄與投資 (NS&I)
- 單位信託、開放式投資公司和投資信託的利息派發
- 政府或公司債券

以上各種投資都是按儲蓄利息課稅。

- 考慮三代人——祖父母、孩子以至孫兒都有免稅率。

如果因疫情而被逼休假或停工，收入狀況可能已經改變，因此請檢討你的養老金和饋贈捐款的持續供款，以確保不會無意中超出限額並在未供款的情況下要求退稅。

鑑於新冠病毒COVID-19正在全球蔓延，疫情嚴峻，英國政府已於3月23日下令封城，最新情況要視乎疫情進展，再作公佈！

全國居民必須留在家中 (must STAY AT HOME)

- * 除了外出購買日常食物或用品、健康原因或必須上班外 (如你未能在家上班 if you cannot work from home);
- * 在家以外，請務必帶上口罩，與人接觸時，必須保持相距兩米的範圍；
- * 當咳嗽或打噴嚏時，必須用紙巾或手肘遮掩口鼻；
- * 回家時請即盡快洗手。

<https://www.gov.uk/coronavirus>
(如要獲取最新的政府訊息，請直接瀏覽以上網站！)

「務必留在家中，與人保持距離！」
求主憐憫醫治所有患病人士，並保守前線的醫護人員安全！

SUM'S 森記
Sums Commercial Limited 專業清潔有限公司

* 簽發符合保險公司條款合格清潔證書 *

專業清洗及保養外賣店、餐館抽氣系統
更換各種風機、風管、快慢制
現貨供應 歡迎批發
專用儀器測量風速、噪音

24小時 緊急維修服務

清洗前 清洗後

North 01302 313359
South 0208 0903443
Mobile 07808 288828

CANOPY, KITCHEN DEGREASER
特強風口, 廚房清潔劑
特強濃縮清潔劑, 餐飲業必備, 保證廚具煥然一新

- 無污染
- 無氣味
- 能清除頑固油漬

5公升裝 英國製造
誠徵英國地區以外歐洲代理商

www.sumscleaning.co.uk
微信號: sumscleaning

18 教會名錄



英國教會

亞巴甸華人基督教會(Aberdeen)
Crown Terrace Baptist Church, 1 Crown Terrace, Aberdeen, Scotland
考迪明弟兄(0)7550-013586 2pm 粵英

葛量洪華人基督教會(Grantham)
21A Belton Ave., Grantham NG31 9JE
曾弟兄(0)7476-955888 1pm 國粵

St. James Church, Northumberland Road, Newcastle Upon Tyne NE1 8JJ
莊淺趾弟兄(0)7963-494787 F 7:30pm 國粵英

Trinity Methodist Church, Brewery Road, Woking, Surrey GU21 4LH
Simon Che(0)7780-750271 1:30pm 國粵

St Helen's 福音之家
St Peter's Cornhill, London EC3V 3PD
Henry Et(0)7809-141948 2:30pm 國

愛爾蘭

都柏林中華福音堂
49 Middle Abbey St, Dublin 1, Republic of Ireland
周嘉碩牧師+353-1-8730606 12nn 粵國

倫敦區教會

柏敦華人福音教會
Roding Lane Free Church, Roding Lane South, Redbridge IG4 5NX
吳展鵬牧師(0)7701-053202 2:30pm 粵國

都柏林基督復生生命教會
Life Schoolhouse Lane, Santry, Dublin 9, Ireland
殷利康弟兄+353-(0)15551815 11:30am 國

華人基督教機構

英國循道會福音勞工-政庇及難民佈道
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BB
何雅琴姊妹(0)7932-399426

注意：本欄所列大部分只是借用的聚會地址，不方便作為通訊之用，如要寄郵件，請先聯絡教會或團契的聯絡人。
M：星期一 Tu：星期二 W：星期三 Th：星期四 F：星期五 Sa：星期六 Su：特定的星期日 沒有英文字母：逢星期日 am：上午 pm：下午 nn：中午12時

鑑於最近英國實施了個人資料保護條例GDPR，號角正就收集了的個人資料作出審視，以確保資料得到妥善處理。現時號角刊登的教會名錄包括教會聯絡人的電話號碼及電郵地址，方便讀者聯絡有關教會。教會名錄除了在報紙刊登外，亦在號角網站上登出，以便讀者上網查詢；http://www.herald-uk.org/?page_id=4256 如閣下欲更改或取消聯絡資料，請與我們聯絡。

修改教會資料，請電郵：mcleee@cchc.org



《號角》致教會及讀者的信

各位主內的教會弟兄姊妹及讀者您們好：

新冠病毒的全球性蔓延及肆虐，令經濟不景、人心徬徨，而現時仍未有臨床成功的疫苗研發出來，以致疫情至今仍然非常嚴峻！

目前因疫情而廣泛影響人們的工作收入，《號角》收到的奉獻也不斷縮減，以致面臨空前的財政赤字困擾。

有見及此，現懇請各教會或個人，以禱告支持。如有感動，也請考慮用單次或長期的捐款奉獻襄助承擔，或在《號角》內刊登廣告，以助力經費，讓《號角》能繼續為英國廣大的僑胞服務！

即使情況危急，但《號角》同工仍秉承上帝的異象及托付，繼續盡心竭力地事奉。深信上帝必保守祂的事工到底，因上帝是耶和華以勒，我們的供應！

請繼續禱告及積極參與、奉獻支持！

「願上帝祝福您們手所作的工，您們手所作的工，願上帝堅立，誠心所願！」

英國《號角》敬上

歡迎教會或團契刊登有關福音及外展活動消息，來稿請在300字內，並電郵往：perryfung@cchc.org，查詢請致電+44(0)7782 336869 馮兆雄弟兄(Perry Fung)。謝謝！

疫情下的教會活動

鑑於新冠疫情持續，大多數教會的主日崇拜和活動暫改為網上直播或轉播，請各位讀者直接與教會聯絡了解如何分享、收看及參與。

而六月份《號角》也因疫情而無法付印及派發，期盼各位讀者在網上閱讀網上版。網址：www.herald-uk.org。

同時也請各位讀者轉告其他弟兄姊妹及親友。不便之處，敬請見諒！



梁振森

疫境反思

新冠肺炎疫情肆虐全球，顛覆了人們的日常生活。人與人之間距離拉遠，甚至只能透過網絡，在虛擬世界交往和工作。禮貌的握手與關懷的擁抱欠奉，大家都保存「社交距離」。疫症期間，衛星圖顯示中國幾乎沒有空氣污染，意大利威尼斯遊客銳減，河道清澈起來，吸引魚兒回歸水鄉。許多地區進入緊急狀態，高速公路暢通無阻。酒吧餐館禁止堂食，人們被逼留在家中用膳，多了時間與親人溝通相處。

教會和福音機構當然受到衝擊，既要取消大型活動，祈禱會和主日學也要在線舉行，主日敬拜更以串流視頻直播。一場疫症，在線崇拜和祈禱會的人數突然飆升，而牧者以往苦口婆心地勸勉會眾舉行家中敬拜，如今果然實踐了！

在這場疫情中，我們看到人性貪婪的一面，也同時見證光輝的一面。有人囤積口罩和消毒清潔用品待價而沽，有人搜購這些用品捐贈醫護人員和弱勢社群；有人發起群組協助有需要在家隔離的人。受疫情影響，投資市場起伏跌宕，也喚醒不少財迷心竅的人。

疫症過後，我們真的要思索：究竟「重新」再來，回復過往那套肆意揮霍消費、污染環境、工作忙亂、遠離真理，甚至冷落家人的生活方式，還是「從新」出發，反省生命和靈命狀況，然後返璞歸真回到創造主和家人的懷抱？當然我們必須付出慘痛的經濟代價，甚至生命的代價，這個代價原是我們偏行己路的後果。🙏

英國基督教禮賢會
 主日崇拜時間：下午1時30分至3時（粵語及國語）
 聚會地點：Orange Street, Leicester Square, London, WC2H 7HR (Congregational Church內，國家畫廊後面)
 主日查經班：下午12時45分至1時30分 詩班練習：下午12時30分至1時30分
 兒童主日學：下午1時30分至3時 聯絡人：田陳美莉牧師 07903 854811

南倫敦宣道會暨京士頓團契
 敬拜地址：St. Andrew Church, Herbert Road, South Wimbledon SW19 3SH
 主日崇拜：下午1:30（粵語及國語）
 兒童主日學：下午1:30（粵國英語）
 兒童中文班：中午12:00-下午1:00 成人英語班：中午12:00-下午1:00
 查經小組/團契：週日和週末均設有各小組，適合不同年齡和語言的朋友參加
 教牧同工：岑偉農牧師（07738532318） 岑阮嫻師母（07832093044）
 網址：www.slac.org.uk 誠意歡迎你參加！

福音戒賭中心
The Christian Centre for Gambling Rehabilitation
 1996年成立 慈善註冊編號:1147459 網站:www.ccgr.org.uk
宗旨 ◀◀◀◀
 透過基督信仰和專業知識，協助沉溺在賭博中的僑胞，脫離賭癮；在可能範圍內，幫助受賭博影響的家庭；教導認識賭博的害處，以預防賭禍蔓延。
 地址：58A Birkenhead Street, London WC1H 8BB
 求助熱線：(0)20 7833 8626 ◀◀◀◀
 時間：星期一至五，上午10時至下午5時
如有需要，可另約時間會見。

EFGCC 以琳全備福音教會
Elim Full Gospel Chinese Church

<p>以琳 St Paul 教會</p> <p>聚會時間：週日上午11:00 聚會地址：St Martin-within-Ludgate 40 Ludgate Hill London EC4M 7DE</p>	<p>以琳 Canterbury 教會</p> <p>聚會時間：週日下午1:00 聚會地址：Canterbury Baptist Church St George's Place Canterbury CT1 1UT</p>
<p>以琳 Barking 教會</p> <p>聚會時間：週日下午2:00 聚會地址：The Salvation Army 240 Ripple Road Barking IG11 7DJ</p>	<p>以琳 Rochester 教會</p> <p>聚會時間：週日中午12:00 聚會地址：Elim Full Gospel Community Church Star Hill, Rochester ME1 1XR</p>
<p>以琳 Finchley 教會</p> <p>聚會時間：週日下午2:30 聚會地址：Finchley Baptist Church Stanhope Avenue London N3 3QL</p>	<p>以琳 Enfield 教會</p> <p>聚會時間：週二上午11:00 聚會地址：Bush Hill Park United Reformed Church 25 Main Avenue, Enfield EN1 1DJ</p>
<p>以琳 Kingston 教會</p> <p>聚會時間：週日下午2:00 聚會地址：The Hollyfield School Surbiton Hill Road Surbiton KT6 4TU</p>	<p>以琳 Manchester 團契</p> <p>聚會時間：週日下午12:30 聚會地址：Studio 25 25 Church Street Manchester M4 1PE</p>

隸屬以琳四方福音聯盟 註冊慈善機構 251549
www.elimfgcc.org +44(0)7925026944



「不一般」 的手擀麵

林夕心



隔離時段的春

日轉瞬即逝，立夏就在眼前。這一天我正在盤算著到底是吃餃子，還是吃麵條來迎接入夏，

爸爸忽然說：「好久沒擀麵條了，咱們今天擀麵吃吧！」我猶豫了半秒，並不肯定地點了點頭。不是因為不喜歡吃手擀麵，而是難以想像他會用什麼來拌麵。

西紅柿雞蛋手擀麵

兒時最喜歡吃的一道家常菜就是「西紅柿炒雞蛋」，這是老北京的習慣叫法，很多地方叫「番茄炒蛋」。這道菜通常是用來下飯的，我卻最喜歡用它來拌麵，特別是老爸擀的手擀麵。在我的記憶中，爸爸擀麵的歷史並不悠久，大概也就是從我上高中的時候開始吧。在夏天沒有胃口的時候，他一道「西紅柿炒雞蛋手擀麵」，我的胃口就會立刻恢復。我爸爸做的手擀麵並沒有像食神劇裡那樣的「出神入化」，他擀面的時候並沒出現擀麵棍一挑就粗細均勻地一把一把的麵條。他做的麵條粗細、長短都不是很均勻。但是當這些麵條煮熟了之後，加了一茶匙糖的西紅柿炒雞蛋，就會變得十分鮮美。這一茶匙糖的量是老爸特意為我訂製，他說我的味覺太靈敏，多了我會說太甜，少了又調不出拌麵的鮮甜的味道。所以沒有胃口的夏天，許多晚餐都是靠這樣的西紅柿炒雞蛋手擀麵填飽肚子。雖然老爸做的手擀麵並不是很地道，也不均勻，但是放了一茶匙糖的西紅柿炒雞蛋手擀麵卻是最喜歡吃的麵。

「仿製」西紅柿雞蛋手擀麵

今年立夏，爸爸提議吃手擀麵，許多年不和他一起吃手擀麵的我在想，如今對雞蛋嚴重過敏的我，手擀麵要怎麼吃呢。沒有了西紅柿雞蛋的手擀麵似乎也就沒有什麼味道了。於是我躲在書房開始一天的工作，心裡卻思量著到底是什麼手擀麵能比當年的西紅柿加上雞蛋更好吃。廚房裡面似乎很安靜，油煙也並不大。只聽到擀麵杖與面板之間咯噠咯噠的聲音。午餐時分，老爸很神秘地叫我吃飯，說是他準備了「老味道」給我品嚐。當他轉身坐下，我看見桌上擺著一大碗十分神似西紅柿炒雞蛋手擀麵的食物，上面還撒了蔥花和香菜，當然還有我愛的黑胡椒。我很詫異地看著他：「你又不記得了，我不能吃雞蛋啊。」他故作神秘地說：「我當然記得，我保證這不是雞蛋，你嚐嚐看。」我半信半疑舉起筷子，在口中慢慢咀嚼了幾下，覺得這像極了西紅柿炒雞蛋手擀麵。忽然我吃出來，啊！這不是雞蛋，而是切成很小塊慢火一塊塊煎成金黃色的豆腐！為了讓豆腐和雞蛋看起來有那麼一些相似，爸爸用小的餅鏟，刷油，不斷翻面把他們煎成金黃色，然後再和西紅柿一起翻炒，最後一樣加上一茶匙糖，澆在手擀麵上。難怪看起來那麼像雞蛋。我頓時覺得眼眶裡暖暖的。帶著這種溫暖我吃完了這世界上最不一般的手擀麵。

我知道對於其他人而言，老爸的手擀麵，不那麼美觀，又不那麼專業，是最普通不過的麵條，但對於我，那卻是最不一般的手擀麵。☺



心意一致

圖/文：蘇美玲



時間沒有因為疫情而暫止，徐徐行行已到了年度的中點。偶爾收到友人外出時拍攝的路邊景緻，都會因那一片六月繁花而感動莫名，心裡也暗暗地替自己打氣，須得好好地過日子，不能只讓花草蟲鳥專美於前！

「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」（《馬太福音》六章33節）在這段非常時期，許多計劃沒辦法如期進行，不僅造成財務緊縮，還衍生了心靈上的匱乏。越是在艱困的時候，我們越要先把目標擺對；只要選擇方向與上帝的心意一致，才不會因為急於求成而草率做事，在恩典的路上繞了遠路。

草木有水土就能開花結實，人也要有信心，妥善管理上帝恩賜的時間、健康與人際網絡，並且學習等候，將來必要經歷更大的恩典。祝福你！☺

牛津華人基督教會 誠聘牧師

牛津華人基督教會現誠聘一位具福音派神學院學位的全職牧師。應徵者需有牧會的經驗、講道的恩賜、關顧的負擔和傳福音救靈魂的熱忱。其中能以國粵語講道者為佳並必須以粵語或國語與教牧同工溝通。有呼召及負擔之牧者請與馬日恆弟兄聯絡。
電郵：sunnyemail@aol.com 網址：http://www.oxccc.org/home.htm
面書：https://www.facebook.com/oxccc

凡勞苦擔重擔的人，
可以到我這裏來，
我就使你們得安息。

—《聖經 馬太福音》11:28—



SL Accountancy Solutions Ltd
李應華會計師事務所
Simon Y.H. Li (FCCA)

Business Start Ups 業務開始階段

- Business planning 公司結構規劃
- Company formations and registration with all relevant bodies e.g. Companies House 公司登記註冊
- Financial advise 財務資訊
- HMRC compliance: VAT, PAYE, EORI 註冊相關稅務項目
- Record keeping - we ensure you meet any applicable requirements 文件管理，並確保新公司在各方面合規

Our Services 我們可提供的服務

流利廣東話、普通話與英文諮詢

Client based 客戶對象

- Small to medium sized companies 中小型企業
- Sole Trader 個體戶
- Partnerships 合夥人

Business Services 公司業務範圍

- Bookkeeping 記賬
- VAT returns 增值稅
- Corporation Tax 公司盈利所得稅
- Payroll Services 工資單
- Annual Accounts 年度報表
- Management Account 草稿賬目報表
- Cash Flow planning 現金流規劃
- Analysis of performance 業績分析
- Strategic and Business planning 戰略和業務規劃
- Forecasting 公司財務預估
- Assistance in Tax Investigations 協助稅務調查
- Tax Planning 稅收籌劃
- Business Consultation 業務諮詢
- SAGE Accounting software SAGE 財務軟件

Individual Services 個人業務範圍

- Personal Tax - Self Assessment Tax Return 自我評估納稅申報
- Capital Gains Tax 資產增值稅
- Tax Planning 個人稅收籌劃



艾麗斯主理
艾麗斯廚房

三杯雞

三杯雞是一道台灣流行的江西菜，三杯是指：一杯米酒、一杯醬油、一杯麻油，雞要煮到肉質嫩滑、酒香撲鼻，主要是加入九層塔葉提香，才是這道菜的精髓

調味料：

紹酒.....2湯匙
醬油.....2湯匙
麻油.....2湯匙
冰糖.....1粒

醃料：

紹酒.....1茶匙
醬油.....1茶匙
胡椒粉.....少許
糖.....半茶匙
粟粉.....半茶匙

做法：

1. 先將雞洗淨斬小件後用醃料醃30分鐘
2. 薑切片、蔥切段、辣椒切段
3. 在鍋內加入2湯匙麻油及薑片，然後開小火慢慢加入蒜頭、辣椒、蔥段爆香
4. 放入雞件煎至微焦香，在鍋邊內慢慢加入紹酒後加入冰糖和醬油，轉小火煮10分鐘，關火後再焗10分鐘
5. 再開火將雞煮熟後加入九層塔葉炒至均勻便可上碟享用

雞.....半隻至1隻
薑.....3片
蒜頭.....3粒
辣椒.....2條
蔥.....2條
九層塔葉....隨意

小貼士：

1. 如果不想太多雞骨，亦可改用雞腿肉
2. 用冰糖比較清甜，又可增加色澤
3. 紹酒煮過後酒精已揮發，無需擔心酒的分量
4. 雞件切得比較細容易熟透，可將有骨的部分先煎香才加入其他細件，以避免細件過熟，而帶骨的還未熟透
5. 材料及調味料可按個人喜好而作出變化
6. 切忌先熱鍋再加麻油，必須從冷鍋炒起，定要用小火，否則麻油會變苦，亦會影響健康



醬爆秋葵

秋葵，又名羊角豆，對糖尿病有顯著功效，含豐富水溶性纖維果膠、鐵、鈣，不但能幫助消化、修復黏膜、保護胃壁、治療胃炎，還能預防貧血，秋葵中的黏液亦是營養的精華所在，希望大家對秋葵能另眼相看

材料：

秋葵.....10至12條
杏鮑菇.....3條
辣椒.....2條
蒜頭.....3小粒

調味料：

辣豆瓣醬.....1湯匙
糖.....1茶匙
蠔油.....1茶匙

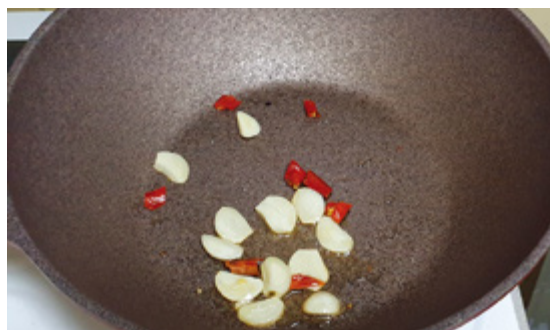


做法：

1. 秋葵洗淨後切小段
2. 杏鮑菇切片、蒜頭切片
3. 辣椒切小段
4. 熱鑊下1湯匙生油，放入蒜片及辣椒炒香，放入杏鮑菇，用中大火略炒後加入調味料
5. 隨即放入秋葵炒至微軟，便可上碟享用

小貼士：

1. 秋葵亦可選擇其他材料拌炒
2. 秋葵很容易熟透，所以炒的時間不要太久，略炒至微軟便可
3. 如想去除秋葵的外皮絨毛，可用鹽輕輕搓除即可



伯明翰華人循道會
Birmingham Chinese Methodist Church

主日崇拜：星期日 下午二時正 (粵/華語)
地址：Chatham Road, Northfield, Birmingham, B31 2PH
電郵：bcmcuk@gmail.com 網站：http://chinese.bham-methodist.info/
本教會均設有兒童主日學、其他小組及團契，歡迎到本教會網站瀏覽、查詢及參加。
會牧：陳娉婷牧師 07446-707606 聯絡人：謝月麗姊妹 07846-13300

格拉斯哥華人基督教會 <http://glaccc.org>; Email: glaccc.org@gmail.com
教會中心：2 Melrose Street, Glasgow G4 9BJ 電話：0141 332 8385 牧師：黃茗楷牧師

聚會	日期	時間	地點	語言
廣東話(粵語)主日崇拜	星期日	1:30PM	芬尼西人教會 Findlay Church 56 Clarendon Place, Glasgow G20 7PZ	廣東話
國語主日崇拜	星期日	2:00PM	Partick Trinity Church 20 Lawrence St, Glasgow G11 5HG	國語
英文主日崇拜	星期日	1:30PM	Findlay Church (芬尼西人教會副堂)	英語
大學查經小組	星期一/三	5:30PM	University of Glasgow 星期一 Strathclyde University 星期三	國語

另設有各語言的小組、查經班、團契等聚會，在不同時間地點舉行，請聯絡教會中心查詢，或電郵 glaccc.org@gmail.com

天才藝術家 米開朗基羅 (二)

房子



被同時代人尊崇為「聖人」的米開朗基羅 (Michelangelo, 1475-1564)，一位帶著無數光環和榮譽的偉大藝術家。他是在自我矛盾中苦苦掙扎的天才，是追求極致的完美主義者，也是上帝所特別揀選的藝術家。



廢寢忘食 捍衛榮譽

在創作的期間，他就像一副停不下來的機器，總是廢寢忘食地工作，即使在去世前三天都在創作。超負荷的工作讓他無法喘息，疲勞得使他的身體幾乎要支離破碎。「我渴望寧靜，要創作，周圍就必須寧靜。可是，現今的生活總是沒完沒了的亂哄哄，喧囂不已。我知道我過於敏感，所以我必須常常離群索居，把自己更嚴實地隱藏起來.....這樣的時代使我喘不過氣來，這些東西像洪水一樣向我襲來，有時候我感到我要給淹死了。可是我不想倒下，我不能夠彎下腰去，我必須取得勝利。」在那個時代的藝術圈，為了維護自己的榮譽和地位，藝術家們必須要用更傑出的作品來打倒其他對手，殘酷的競爭催逼著他像戰場上的士兵一樣，時刻也不能鬆懈。

面對死亡 渴求憐憫

雖然具備了像上帝一樣的天賦才能，以及超凡的毅力，被連續九任教皇青睞和器重，享有一切的讚譽、財富、地位的米開朗基羅，在他接近 89 歲高齡時，卻認為自己的一生是失敗的。晚年時，由於畏懼上帝的審判，他甚至對藝術都產生了懷疑。但在他生命的最後關頭，他唯一關注的是精神上的安寧，他渴望上帝的悲憫能夠賜予他內心的平和。在他最後一件未完成的作品中，這位飽經滄桑的藝術家把自己描繪成為：那個將耶穌的屍體從十字架上抱下來的人。在他臨終前，只留下了三句遺囑：「把靈魂交給上帝，把軀體交給大地，把財產交給近親」，並要求親人在他去世時想到基督的受難。

天賦才能 為主而做

著名的意大利畫家拉斐爾 (Raffaello) 曾經在看到他為西斯廷教堂所作的《創世記》時，不禁感嘆：

「他是運用近乎上帝一樣傑出的天賦，創造出這個藝術世界！」米開朗基羅的眼睛像一把鋒利的刀刃一樣，有著對完美比例的敏銳，他的雙手好像魔術師的手一般能將朽木變為曠世傑作。上帝似乎特別揀選了他成為自己的藝術家。其實，他在口述自傳中多次提及，他聽得到上帝的聲音，每一幅作品的靈感都來自於上帝。他自稱是在為上帝工作，並且在他的聖光下愛與生活。他的一生雖然飽經憂患，在孤獨中承受著肉體和內心各樣的苦楚掙扎，但是上帝卻一直在他的生命中陪伴著，給他指引和安慰。人與上帝的距離就像亞當和上帝手指間的若即若離，只要我們一觸手就可及，祂並非遙不可及。☺



越冬尖椰菜

城市農夫

越冬尖椰菜 (Pointed Cabbage, 或稱為 Sweetheart Cabbage) 是種植在室外、種植期越過冬天的蔬菜。這越冬椰菜種植容易，菜質比圓形椰菜穩，口感良好，纖維豐富，是保健蔬菜。

〔育苗〕

七月中在田畦一角疏落地撒放種子，覆蓋 1cm 泥土，澆水。之後每日察看，視乎陽光多少，澆水以保持泥土濕潤，十日後種子萌芽，芽苗出土，繼續澆水護理。四個星期後，幼苗長出兩塊子葉和五塊本葉，可以移植。

〔移植〕

選拔最強壯的幼苗，慢慢拔離泥土，盡量避免傷及幼根，在已經平整的菜畦上挖一小穴，把幼苗栽下，回填泥土，掩埋根部之後，用手指輕輕壓實泥面，使幼苗穩固，隔 30cm 挖穴用同一方法定植另一棵幼苗。每株距離和每行距離都是 30cm，完成移植後澆水。



〔優點〕

- (i) 耐寒，霜雪壓不垮，生命力十分頑強，可以越過冷凍的冬天；
 - (ii) 可以避開夏天活躍的蟲、菌、病患侵襲；
 - (iii) 五月蔬菜青黃不接，這菜剛好可以割吃，而且可以存放約六個星期。
- 不過，雀鳥喜歡啄吃這菜，如果菜畦附近多樹木，宜搭建木架，再覆蓋尼龍網保護。

〔護理〕

這個越冬品種椰菜幼苗生長十分緩慢，適度澆水。移植一個月後，在根部泥面周圍鑿起約 1cm 泥土，均勻地撒放 30cm 雞糞粒，回填泥土，澆水。經過九、十兩個月，幼苗僅僅長多了幾塊葉而已。十一月入冬，會有霜雪，幼苗只是停止生長，但不会被凍壞。

翌年三月，溫度稍升，陽光稍多，幼苗重復生機，突然再生長，這個時候進行另一次施肥：在根部泥面植株周圍均勻地撒放 30g 雞糞粒，覆蓋 1cm 泥土，澆水。雖然仍然乍暖還寒，但是菜葉卻生長迅速，新生出來的幾塊菜葉慢慢捲成一個圓錐體，頂部尖，近根處圓。繼續澆水灌溉，至五月中，可以收割。

〔收成〕

把整棵尖椰菜割下來，去掉外層數塊老葉，其餘部分可以食用。



伯明翰華人基督教會

聚會時間

主日崇拜時間：下午1時半至3時

聚會地點：Warley Baptist Church, Castle Road East, Oldbury B68 9BJ

聯絡人：張榮安: 07888-691023 (廣東話)

林玉群: 07854-021235 (國語)



Leeds Chinese Christian Church 利茲華人基督教會

「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。」-約翰福音8:12

主日崇拜：英語組聚會：上午10時15分
粵語組聚會：上午10時30分
國語組聚會：下午1時正

地址：155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG 電話：0113 2427041



此時此刻如何減壓？

林李瓊芷 (註冊整全營養師)

壓力會減少血液和氧流向胃部，導致胃抽筋、腸道細菌失衡和發炎，進一步可能發展為胃腸道疾病，如腸道激躁綜合症、腸道激躁病、消化道潰瘍或胃酸倒流病等。當壓力持續就會令消化系統失調，身體對飲食中的營養吸收力下降，免疫系統功能顯著降低，容易感染疾病；另一方面，壓力會使身體釋放皮質醇，皮質醇會抑制免疫系統的性能，令人容易患病。長期處於壓力下的人，更會增加病患者康復所需的時間。

多方面減壓的建議

• 改善飲食明智選擇

很多人因為要留在家裡，與外界隔離，加上超級市場的營業時間有限制，所以那些不是日常所需的飲食也多買了，可能多吃了加工食品和零食(例如烘焙食品)，這些食物會對血糖產生「搖搖球」效應，血糖忽高忽低，從而加劇焦慮和情緒惡化。

所以要明智地選擇適合的食物，制定每日用餐計劃，並以用膳時間作為家人聯繫的機會，甚至分享食譜，一起做飯。

• 多吃富含鋅鎂食物

通過多吃以下食物可以減少焦慮，並增強免疫力：

柑橘類水果富含維生素C，有助支持免疫系統。香料如生薑、大蒜、薑黃和辣椒素(來自辣椒)可加入湯內，炒菜或做菜時作調味料。蠔、蛤、青口、腰果、南瓜子、肝類、牛肉和蛋黃等含鋅(Zinc)量高的食物，都是有抗病毒作用的好食物。豆類、堅果、種子、綠葉蔬菜和全穀物等富含鎂(Magnesium)的食物，亦可助保持鎮靜，增強免疫力(壓力會耗盡人體內的鎂)。含有Omega-3脂肪酸的高脂肪魚(如野生三文魚)也是佳選，因為Omega-3有助於減輕焦慮。

每天應多吃富含益生菌的食物，如泡菜、酸菜、酸奶等。在飲食中添加一些抗氧化劑食物，如甜菜、甘藍、菠菜、洋蔥、茄子、椰菜花、黑莓、藍莓、草莓、蘋果、紅石榴等，都可以幫助支持免疫系統。

• 充足睡眠放鬆情緒

當一個人極度缺乏睡眠時，會令壓力激素升高，免疫蛋白降低，因而減低身體的免疫力。午睡片刻有助於減輕壓力，並增強免疫系統；極度缺乏睡眠時，小睡30分鐘也有助於免疫系統。此外，定期運動、避免壓力源、保持社交活動(多跟朋友網上聊天)、學習放鬆情緒，都可以降低壓力水平，從而提升免疫力。🕒

壓力會導致腸胃病

新冠肺炎改變了全球人們的生活，隨著企業關閉，失業大軍湧現；隨著學校停課，家庭常規脫軌……當種種突變環境為人們帶來壓力時，大腦便會發出信號，刺激體內的腎上腺素、血清素和皮質醇等化學物質，這些激素會影響情緒及消化系統，引起不良反應。

免疫力是人體自身的防禦機制，是人體識別和消滅外來侵入的任何異物(病毒、細菌等)，處理衰老、損傷、死亡的自身細胞，以及識別和處理體內突變細胞和病毒感染細胞的能力。現代免疫學認為，免疫力是人體識別和排除「異己」的生理反應。人體內執行這一功能的是免疫系統。「免疫」一詞也有身體抵抗病毒、惡劣外在環境能力的意思，也可指心靈上的抵抗力。

人類生活在一個複雜的環境中，時時刻刻都在遭受著各種病原體(細菌、病毒、真菌和寄生蟲等)的攻擊。如果人體內沒有一套完整有效的防禦各種攻擊的系統，如免疫系統，人類就很難生存。

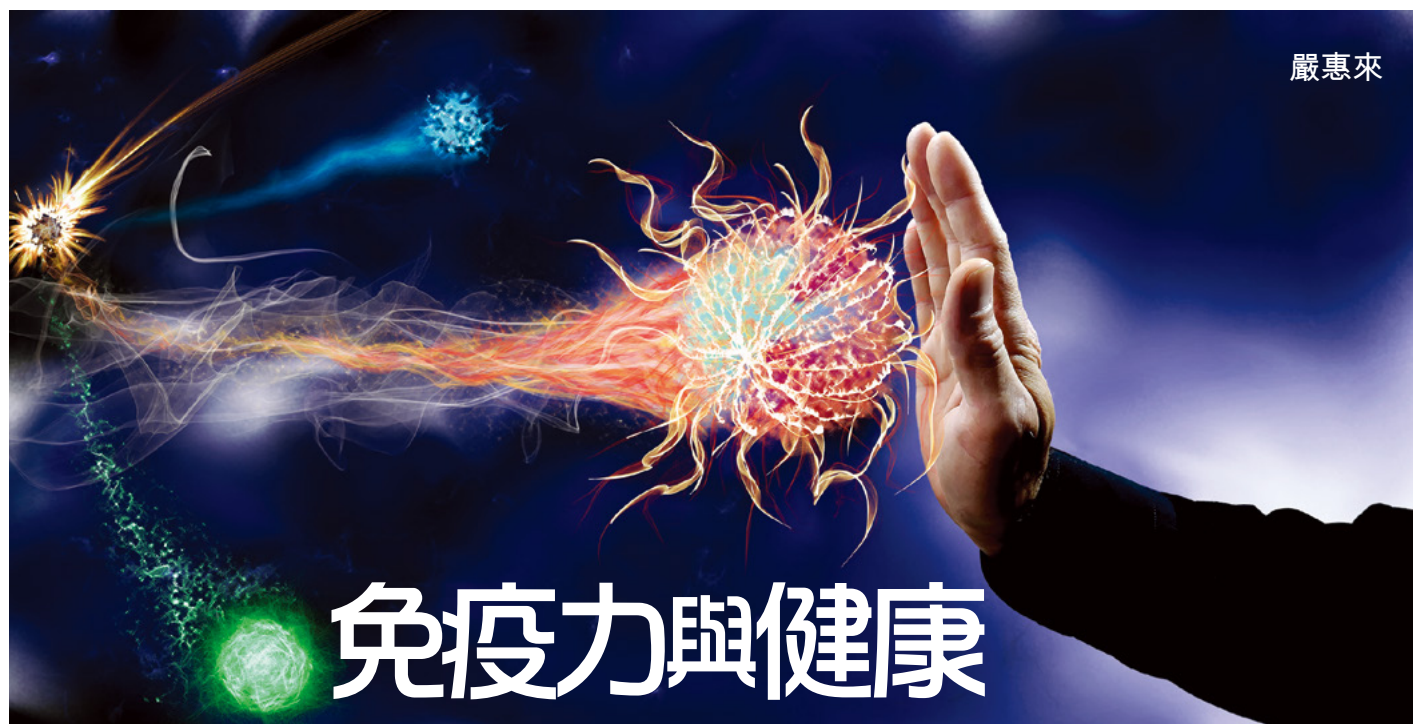
影響免疫力的因素

- 1、年齡因素：人生有兩個免疫能力低下的階段，即兒童階段和老年階段。兒童的免疫系統尚未成熟，功能不健全；而老年機體器官功能衰退，獲得營養能力下降，再加之免疫器官逐漸萎縮衰退，導致免疫力下降。相應地，兒童和老人也是疾病高發的兩個階段。
- 2、不良的生活方式和習慣：精神緊張、營養不良、缺乏運動或睡眠不足，濫用酒精和吸菸等，都可抑制免疫系統，降低機體免疫力。
- 3、其他因素：環境中的有毒物質、某些藥物、放射治療以及過量的抗生素也都會抑制免疫力。

增強免疫力的方法

增強免疫力的方法很多，飲食均衡、曬太陽等保健方式是增強免疫力最有效、最安全的方法。今介紹以下幾種：

- 1、樂觀情緒：樂觀的態度可以使人體維持在一個最佳的狀態，尤其是在現今社會，人們面臨的壓力很大，巨大的心理壓力會導致對人體免疫系統有抑制作用的荷爾蒙成分增多，所以容易受到感冒或其他疾病的侵襲。樂觀的心態，充分的休息和睡眠，恰當的運動，正確的營養都有助於人體獲得健康的免疫力。



嚴惠來

免疫力與健康

- 2、寬容：寬容是一種良好的心理品質。它不僅包含著理解和原諒，更顯示著氣度和胸襟、堅強和力量。一個不會寬容，只知苛求別人的人，其心理往往處於緊張狀態，導致神經興奮、血管收縮、血壓升高，使心理、生理進入惡性循環。學會寬容就會寬待別人，就等於給自己的心理安上了調節閥。
- 3、參與運動：專家進行的三項研究指出，每天運動30~45分鐘，每週5天，持續12週後，免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。運動只要心跳加速即可，晚餐後散步就很適合。
- 4、增強免疫力的食物很多。例如(1)大蒜：大蒜含有一些抗氧化物，可以抵抗侵入免疫系統的病菌。其中包括與胃潰瘍和胃癌有關的幽門桿菌。烹飪技巧：剝皮後，放置15-20分鐘，然後再烹飪，這樣可以激活提升免疫力的酶類。(2)西

瓜：有助於加強免疫系統的功能，所以可以抗感染。(3)魚和貝類：補硒(Selenium)防病毒。英國專家研究指出，補充足夠的硒可以增加免疫蛋白的數量，進而幫助清理體內的流感病毒。硒主要來源於蠔、龍蝦、螃蟹和蛤蜊等海鮮類食品。魚類如大西洋鮭魚中的Omega-3，能夠幫助血液產生大量的抗流感細胞，也有助於提高人體免疫力。(4)西蘭花：西蘭花富含營養，可以保護機體免受病原體等攻擊。西蘭花含有維生素A，維生素C和谷胱甘肽。可以再加上一些低脂奶酪作配菜圍成一圈，其中的維生素B和維生素D可以提高免疫力。(5)低脂酸奶：酸奶中含有活性益生菌，可以刺激免疫系統，從而抗感冒。還有維生素D，研究發現維生素D水平過低容易增加罹患感冒和流感的機率。此外，杏仁、牛肉、蘑菇、燕麥和大麥等都可以增強免疫力。🕒



以便以謝華人基督教會 (利物浦)

Ebenezer Chinese Christian Church (Liverpool)

主日崇拜：C of E All Saint's Church
Broadgreen Road, Old Swan, L13 5SH

崇拜時間：主日下午一時正 (崇拜後共進午餐)

查經班：逢週一上午11:00 (初信)
逢週一下午 1:30 (普通話)
逢週五上午11:00 (廣東話)

婦女團契：每月第三個週末上午11:00

【戒賭支援服務】
及

【癌症關懷服務】

查詢熱線：07801-554162

教會辦事處：4 Craighburn Road, Tuebrook, Liverpool L13 8BN

牧者：溫志文牧師 (電話：07801-554162)

電話：0151-7927848 電郵：ebenezerccf@yahoo.com

網址：www.ebenezerccc.com

慈善團體註冊編號 1162411



基督教角聲佈道團

Chinese Christian Herald Crusades

惠登廣告，請聯絡：

馮兆雄 Perry Fung

《號角英國版》聯絡人

Email: perryfung@cchc.org

Mobile: +44(0)7782-336869

刊登廣告請同時付款，支票抬頭請寫：CCHC-UK

逕寄：CCHC-UK (Advert), PO Box 5127 Bath BA1 0RA

號角
英國版

夏蓮娜



今天的張文慈看來更加美麗自信，因為上帝扭轉了她的心態，除去她的自卑和負面情緒，使她變得更正面、更開心，且讓她在拍劇工作中得著滿足，在生活供應上亦無所缺乏。

渲染報導 帶來委屈痛苦

張文慈(Pinky Cheung)在2010年信主，至今剛好十年。文慈坦言：「這些年來，上帝改變了我很多，由一個無安全感、無信心、不相信人、不懂得愛的人，變成一個更正面、更開心的人。然而，期間還是時有軟弱，例如曾經多次在佈道會講完見證之後，就有一些被渲染了的報導出來，使人對我有更大的誤解，甚至惹來好些難聽的留言，令我覺得很委屈。曾經在一年之內，三次被報導發生在30多年前的同一事件——被落藥、受性侵；本打算不發聲、不回應，可是，到了第三次真的忍受不住了，於是我跪下來向上帝哭訴，不明白為什麼自己為祂做見證，卻要承受這些痛苦。」

上帝稱義 無人可以控告

上帝豈不知祂女兒所受的痛苦呢？就在那一刻，文慈的手機突然響起，收到一個朋友轉發來的《聖經》金句：「誰能控告上帝所揀選的人呢？有上帝稱他們為義了。」（《羅馬書》八章33節）當她感到好像抬不起頭來之際，因著這句話文慈深得安慰，她即時放聲大哭對上帝說：「哈利路亞讚美祢！我願意接受祢給我的功課。雖然仇敵一直在我裡面攪擾，不斷用我年少時的經歷叫我自卑，但我不會向魔鬼屈服，因為任何的控告都不可以使我與祢的愛隔絕，亦不可以阻止我出來作見證，這是我對上帝的承諾。」

感謝上帝醫治了文慈，撫平了她的心，也釋放了她，叫她不再介意別人的看法，更讓她有勇氣去面對自己的不完美。奇妙的是，過了幾天《東張西望》編導來電，請文慈在節目中自己出來澄清。文慈說：「經過祈禱後，我決定在鏡頭前表白。節目播出後，那些負面報導真的停止了……」她感恩上帝賜下這個機會。

排隊經歷 學為上帝順服

2016年，在文慈加入無線電視(TVB)之前，上帝特意給她上了一課，為的是除去她的自卑和驕傲，改變她的脾氣。文慈憶述當天的情景：「教會慶祝100週年，六間教會聯合在機場博覽會舉行一次大型聚會，合共幾千人出席。我和幾位姊妹在大門口排隊半個多小時後，因為想去洗手間，於是跟保安說，我和兩位姊妹要上二樓用廁，其他姊妹繼續排隊。出來的時候，大門已經打開，那批和我們一起排隊的姊妹們正從地面步上二樓，因此我們停下來，打算跟同隊的姊妹一齊進入，不料被保安攔截，說我們沒有排隊，向他解釋卻不被接納，甚至說，若不下去再排隊，就找其他保安把我們趕走。」

在眾目睽睽之下，保安的舉動令文慈感到尷尬又憤怒，然而，她即時聽到裡面有聲音說：「妳可否為我順服？」但當時她自覺沒有做錯，為什麼不能理論。就在那時，二樓門口有一名保安問文慈發生了什麼事，她把整個過程告訴他，於是他帶她們進去。走到一半……忽然間，文慈內心憤怒地喊著說：「我有排隊啊，好多人都見到，但那名保安竟質疑我，不讓我進去。不公義，我真的很不开心……」沒想到，上帝隨即就透過當天的信息來開導她。

裝備磨練 迎接全新挑戰

文慈說：「那位外籍牧師講員講到最後的時候，突然說出一段跟剛才發生在我身上的類似經歷。他說當他覺得萬分氣憤時，卻告訴自己：『我不應該這樣，當日主耶穌進會堂的時候也曾被人拒絕……我該效法上帝的路。』當時我就大哭起來，深知上帝用這段話來安慰我。」自此之後，文慈知道只要凡事交託，不需要氣憤，也不用亂發脾氣，上帝會為她伸冤。

上帝讓文慈學功課，裝備磨練她，原來是為了幫助她迎接一個新挑戰——簽約無線電視，參與劇集拍攝。她坦承：「能夠進入無線電視是我的一個夢想，雖然只是擔當些小角色或是客串形式，但我還是十分感恩，也做得很开心。以前在電視台或一些別の場合，我總是被安排站在第一排，如今投身無線電視，我樂於由零開始，主要是現時的心態跟從



張文慈 更加 美麗自信



前很不同，價值觀也改變了！上帝叫我學會了幾件很重要的事情：第一、不要比較，與別人比較會使自己不开心；第二、心存感恩，感恩我今天所擁有的一切，包括還有工作，有體力可以拍戲；第三、我覺得上帝為我量身訂做的小角色超棒，可以讓我一步一步地進步。無論是《深宮計》、《老表，畢業啦！》、《跳躍生命線》，還是《法證先鋒IV》、《解決師》、《木棘證人》，其中的每一個角色、人物造型、性格雖然各有不同，但我卻十分珍惜每個演出的機會。」事實上，文慈的努力是有目共睹的，她在不同劇集中的表現，收放自如的演技，都令觀眾留下深刻的印象，也獲得觀眾的激賞。

凡事交託 上帝恩典夠用

現在，文慈每一天都把自己看為新人，每日上班前都會禱告，凡事交託，結果，上帝的祝福就臨到了她，讓她經歷到在演戲的過程中，不管自覺是演得好還是不好，上帝的恩典都夠她用。不但如此，這些年來上帝都眷顧供應她生活所需，就算在前景不明朗的疫情中，心中仍有平安，並感受到上帝的恩愛從不離開。

今天的文慈看來更加美麗自信，因為上帝給了她不一樣的目光，讓她看到的每件事物都是美好和幸福的。🙏

