



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

facebook.com/HeraldUK

好消息
《英国号角》

由今期开始
增设简体字版



第13版
生命的旋律
怀念麦希真牧师



第24版
生命的旋律
《等一个拥抱》
陈永文为上帝发个电影梦

01 专题

转个弯 可以看见幸福快乐

02 专题

喜乐人的衬衫
逆境中寻喜乐

03 专题

(社论) 起落看人生
你是否真正快乐?

04 生活组曲

让对方懂你的爱
(幼儿学汉字) 幼儿的时间 认知与认字
(好好恋爱学堂) 卸下光环后

05 生活资讯

(英国法律专栏) 以BNO到英国工作
海外收入要缴税吗?
(BNO专栏) 生活篇 融入英国生活

06 天伦乐

(吾家八宝饭) 老福特 新爸爸
(与君同行) 两只手指 带来的启示

07 生活组曲

(餐饮佳音) 露宿者背后的故事
(随心出发(退智症系列))
来自上帝的供应

08 智慧之窗

敌前福杯满溢
(斯斯细语) 认识

09 生命线

(云中彩虹)
凯撒的归给凯撒是什么意思?
海伦·凯勒的三天光明

10 世界风情画

(乐纵横) 计划英格兰 暑期家庭自驾游

11 闲情小品

我的帮助从何而来

12 生命的旋律

陈兆仪医生 与肺癌共舞

13 生命的旋律

怀念麦希真牧师
麦希真牧师生平及著作
从为什么到做什么

14 时事专栏

水无常形
无才便是德

15 所闻所感

(优雅生活) 感恩是一种态度

16 青年园地

(留学生加油站)
你的「心理防御机制」是什么?
Let Go of That Junk

17 理财资讯

(智慧理财) 拥有还是租赁?

18 教会名录

19 教会消息

《英国号角》已增设「简体字版」
疫情下的教会活动
齐齐填写人口普查问卷

20 游子情

(乡土情浓) 春节盒子
(心灵沙龙) 抓住甘美

21 珍馐百味

(艾丽斯厨房) 桂花素鱼翅
赛螃蟹

22 趣味人生

(艺术聊天室) 以光为笔的和平之窗

23 健康宝鉴

疫境中的抗逆力
茄子

24 生命的旋律

《等一个拥抱》
陈永文为上帝发个电影梦

号角

Herald UK
Monthly
英国版 月报

探新方向 报好消息

2021年3月

Vol.34 No.3 March 2021

免费
取阅



第13版

生命的旋律
怀念麦希真牧师



第24版

生命的旋律

《等一个拥抱》

陈永文为上帝发个电影梦

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

facebook.com/HeraldUK



出版者: 基督教角声布道团
(Chinese Christian Herald Crusades, Inc.)
纽约总部: 156-03 Horace Harding Expressway,
Flushing, NY 11367, USA
电话: (718)359-2030
电邮: missioncenter@cchc.org
网址: www.cchc.org



英国办事处: CCHC-UK,
PO Box 2699, Woodford Green, IG8 1UJ, U.K.
电邮: perryfung@cchc.org
英国号角董事会:
劳伯祥牧师、周简艳珍、曹子光牧师、冯兆雄、
方思洁、马日恒、区雯慧、李咏祈

微信公众平台

专题

返回目录

起落·喜乐



虽然人生充满「起落」,但是常存感恩的心,自然就会怀揣「喜乐」。
在这前景不明朗、阴霾笼罩的「疫情世代」,让我们能从中理解真实的人生:学习转念思考,享受娱乐之余、追求快乐之道、寻获喜乐之源!积极磨练、砥砺前行!

转个弯 可以看见幸福快乐

念明花

学习调节内在心态

生活本来就无法事事顺心如意,天灾与疫症都是人掌控不了的事情。不过,既然外在的事实改变不了,我们就必须调节内在的心态,学习以积极乐观的情绪跨越关卡。就好像一枚硬币有两面一样,生活的态度也有正面和负面,而不同的态度可以导致不同的结果,关键在于我们会选择哪一面。

相同环境 不同结果

在推销员行业中,广泛流传着这样的一个故事:欧洲的两个推销员到非洲去推销皮鞋。由于天气炎热,非洲人一直都赤脚。第一个推销员看到非洲人这个样子,即时失望起来,他想:「这些人都赤脚,怎么会买我的鞋子呢?」于是他放弃了努力。但另一个推销员看到非洲人赤脚,则不禁惊喜万分,他在想:「这些人没有皮鞋穿,这皮鞋市场就大了。于是他想尽一切办法,引导非洲人购买皮鞋,最后自然是满载而归。同样是非洲市场,同样面对赤脚的非洲人,一个推销员抱持消极的心态,结果不战而败;另一个推销员满怀信心,结果大获全胜,其胜利乃取决于他以积极正向的态度面对生活。

2014年初,巴西里约热内卢一名52岁的家庭主妇,遇到一件意想不到的怪事。那天,她如常牵着小狗出门散步,突然间有一头豪猪从灯杆上掉了下来,不偏不倚地落在她的头上。她的头皮被豪猪的棘刺扎伤,医生用镊子一根一根把刺拔出,大约共有272根。这种意外十分稀奇罕见,遂吸引了记者前去采访。记者问她:「妳是不是觉得自己倒楣透顶,竟然偏偏是妳遇上这种怪事?」她回答说:「幸好中头奖的人是我,如果砸在小孩子头上,后果就不堪设想啊!而且我很开心自己让豪猪没有直接摔落地面,意外救了它的生命。」她的回答令记者大吃一惊,佩服之至。她竟然可以转个念头、换个角度去面对不顺遂的境遇。假如遭遇这种倒楣事的人是我们,我们可以心平气和地接受结果吗?

笑一笑

笑,是一种神奇的药方,它具有惊人的医疗效果。当消极情绪出现时,不妨给自己一个灿烂的微笑,并且对自己说:这一切都会过去,善待自己,善待别人吧!心理学有一个理论,人的情绪会决定人的行为,反过来说,人的行为也可以改变人的情绪。所以,当我们挤出一个微笑时,就会感觉心情真的好点了。

幸福快乐是无处不在的,不管人生路多么崎岖难行,都要让自己充满正能量。要知道黑夜过后就是黎明,乌云之上必有朝阳。☺

感恩之心 生出快乐之情

美国文豪马克吐温曾说:「人生最容易被放大的快乐,是爱情的快乐。容易被忽略的快乐,是排便的快乐。」这种快乐总是被忽略,原因是我们多半把日常事情视为理所当然,但如果我们要学习快乐,就得从自己拥有的开始。相关的研究显示,懂得感谢身边所有事物的人,会比较乐观、热情、关注他人和充满能量。也就是说,唯有懂得凡事感谢上帝,才会生出快乐的情绪。举例说,当我们汗流浹背地走在街上,突然发现前面几步停放了一辆免费试饮车,有人递上一罐汽水,这是一件小事,却绝对是值得感谢和感到快乐的事。

好消息
《英国号角》

由今期开始
增设简体字版

下一期将在三月底至四月初出版,敬请留意。

号角月报
免费赠阅

订阅表刊登于第8版

专题策划及撰稿: 曹子光、冯兆雄、方思洁、马日恒、区雯慧、陆思齐、林珊一、伦德明、刘爱群、李咏祈、许丽珍、江柔敏

观望者

喜乐人的衬衫



「喜乐何处寻」是一个既抽象又哲学的命题，但也是一个切切实实的人生话题。今天早上一觉醒来，若昨夜失眠睡得不好，没精打采，还要赶车上班，早餐也来不及吃，哪有愉悦可言！虽然喜乐得来不易，但要在生活中找到自己的真我，忠于自己的兴趣，一些细微小事也可以令人乐不可支。喜乐只是生活里一个较强烈的情绪反应而已。每个人都是一个实体，都有自主喜乐的权利。但要追寻欢愉，它会和你捉迷藏，躲在阴蔽处。若要喜乐进入你心，视乎你的个人属性，是乐观、是美善，还是随遇而安，事事放开？

依据联合国世界卫生组织的报告，由于新型冠状病毒肆虐全球，造成全国各地的人都普遍患上抑郁症。抑郁症是属于精神健康的范畴，无论是年轻人，是儿童，或者成人，都可能患有抑郁症。特别是年长独居的人士，他们或者身体有病，孤独无援都可能患上此症。所以喜乐对他们而言，可能是海底捞针，遍寻不获。他们自以为是世上最可怜的人，当空虚突袭，或病痛困扰时，换来的是苦恼、怨恨、失落、沮丧，甚至有自残或者自杀的倾向。

如果要找一个喜乐的人，恐怕事实会是这样：「追求喜乐的人，正是不喜乐的原因。」曾几何时，看过一篇名为

《喜乐人的衬衫》的寓言故事：以前有一个国王，富甲一方，享受极尽奢华的日子，一无所缺，也一无所求。但他竟然郁郁寡欢，甚为忧愁。群臣看见国王如此不欢乐，纷纷献计。其中有一位大臣向国王言道：「如果在国内找到一位喜乐的人，把他的衬衣脱下来，给国王穿上，国王就会喜乐。」国王允准，于是使者四出寻找喜乐的人。

使者访遍朝廷显要，富人世家，发现人人都有心事，哪来喜乐可言。最后，他来到乡间，看到一位农夫耕种后大汗淋漓，裸着上身坐在树下乘凉休息。使者问他：「你喜乐吗？」农夫回答说「我自食其力，无忧无虑，喜乐极了。」使者大喜，便希望得到他的衬衫，农夫却说：「呀！我可没有汗衫啊！」以上的寓言故事中，知足常乐的农夫一无牵挂，比财富万贯却自寻苦恼的国王更喜乐。事实上财富、金钱、权力、地位、美貌都不会带来真正内心的喜乐。

现今世情，平安喜乐加上身体健康状况是快乐的最大因素，也是最大的生活所需；不是珍馐百味或其他的物质享受所能替代。一个人有美好的品性和整全的人格同样重要。若有仁爱与平和的心就是喜乐的满足。现时病毒变种令英国政府不知所措，学生上课与否举棋不定。基督徒的祈祷，达到悲天悯人的天父的耳朵中，祂的慈悲怜悯答允我们的哀求，让全球的预防病毒的科学家们在短短的一年内研发疫苗成功，英国成为全球首批时间接种疫苗的国家。我们接受政府的政策和建议，同心抗疫，以爱为他人代祷，有获得爱我们的上帝的保守和看顾，我们都可安坐家中，避免感染。这是何等的安慰，何等的感恩。

一颗随遇而安的心，与知足常乐的心，是喜乐的泉源。让我们一起来品尝它的存在，品味它的美味吧！🍷

新冠疫情完全地改变了我们的生活，如何在逆境中培养喜乐的心境呢？



积极乐观的思维

乐观的人会将时间和精力集中于自己可以控制的地方，遇到挫折时，他们不会固执坚持，而是积极寻找新方向，制定应对策略。他们懂得接受失败，了解到逆境总不会永远持续下去。他们不会让生活中某一方面的逆境渗透到其他方面。喜乐亦受到认知模式的影响，例如在危机中看到契机，不会与别人比较，明白每个人都有不同的强项和弱点，积极地参与适合自己长处和价值观的活动。英国国家统计局的数据显示，2020年有13,357间新公司注册成立，远超过2019年的11,503间，可见在抗疫封锁中仍有无限商机。

感恩

专注于生命中好的一面，多欣赏美好的人与事物，为已拥有的感恩，不为未能得到的而抱怨，睡前写下你对当天觉得快慰的事，会产生感恩之情，增加喜乐，对身体有益，帮助应对创伤和压力。意识到自己已取得的成就，会提高自我价值和自尊心，并且有助于消除负面情绪。研究发现，感恩的性格与生活满意度成正比。

施比受更为有福

抗疫封锁使许多学生必须在家中网上授课，而一些学生的家庭未能负担电脑，唯有依赖智能手机，甚至待父母下班回家才有手机使用。去年夏天，英国广播公司(BBC)发起一项「改变生命(Make A Difference)」运动，结果收到公众捐出超过17,500台电脑，另外企业已承诺捐赠30,000台。看见学童收到电脑时的兴奋，也不禁感受到他们的喜乐。这项运动还引起当地企业、信托、个人和基金会，向慈善机构和学校捐赠了£700,535。

有能力和时间帮助别人，诚然已是福气。乐于助人的性格与福祉、健康和长寿之间有着密切的关系，帮助你对自己和他人感觉良好，由此产生的积极情绪可以增强心理和身体适应能力。一项研究追踪了五名患有多发性硬化症(Multiple Sclerosis)的妇女三年之久，她们自愿作为其他67名患者的同伴支持者。结果显示这五名义工比她们支持的患者的收益更大。

宽恕

情绪障碍成人咨询诊所主任卡伦·斯沃茨(Karen Swartz)指出：「心灵创伤、失望和长期愤怒会令身体进入战斗或逃避模式，影响心率、血压和免疫力。」宽恕可以为健康带来丰厚的回报——降低心脏病发作的风险；改善胆固醇水平和睡眠；减轻疼痛、血压以及焦虑、抑郁和压力水平。宽恕能除去内心的苦毒，让负面心情得到释放，创伤得到医治，促进身心灵健康。

社交网络

世界卫生组织宣称，在过去的50至75年中，抑郁症的发病率急剧上升。尽管有其他因素可能导致这增长，但最重要的因素之一是人与家庭和群体脱节。喜乐的人通常与家人、邻居、教会弟兄姊妹和群体保持联络，这种关系可以缓解抑郁，并建立稳健而有意义的联系。

信仰的力量

心理学教授柳博米斯基(Lyubomirsky)指出，越来越多的科学证明，有宗教信仰的人更喜乐、更健康，并且从创伤中康复得更快。人生难免跌宕起伏，只有上帝和祂的爱是永恒不变。信仰有助于心理健康和喜乐的指数，因为它帮助我们与那位全知全能的创造者建立密切的关系，凡事借着祷告祈求交托，生命有了方向，更有一群同路人分享喜乐、分担忧患，互相安慰、勉励和代祷，不再孤单无助，可以努力实现有意义的人生目标。

耶稣说：「我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。」（《圣经·约翰福音》十章10节）你能在逆境中找到喜乐吗？🍷

刘安琪

你是否 真正快乐?

维奇



什么是快乐? 让我们来看看英文「Happy」这名词在字典中的定义: 一种感觉、表现, 引起愉悦和满足; 而「Happiness」直译为「幸福」, 即高兴、快乐, 或使人感到满意。我们不难观察和体会到, 「快乐」是主观的感觉, 由我们身边所发生的人、事、物, 所驱动和影响。

快乐可以测量吗?

虽说快乐是主观的感觉, 但原来是有方法测量的。牛津幸福问卷(Oxford Happiness Questionnaire)由牛津布鲁克斯大学的两位学者于2002年发表, 它是心理学家以科学方法建构的测量表, 是用来测量幸福(或快乐度)的方法之一。

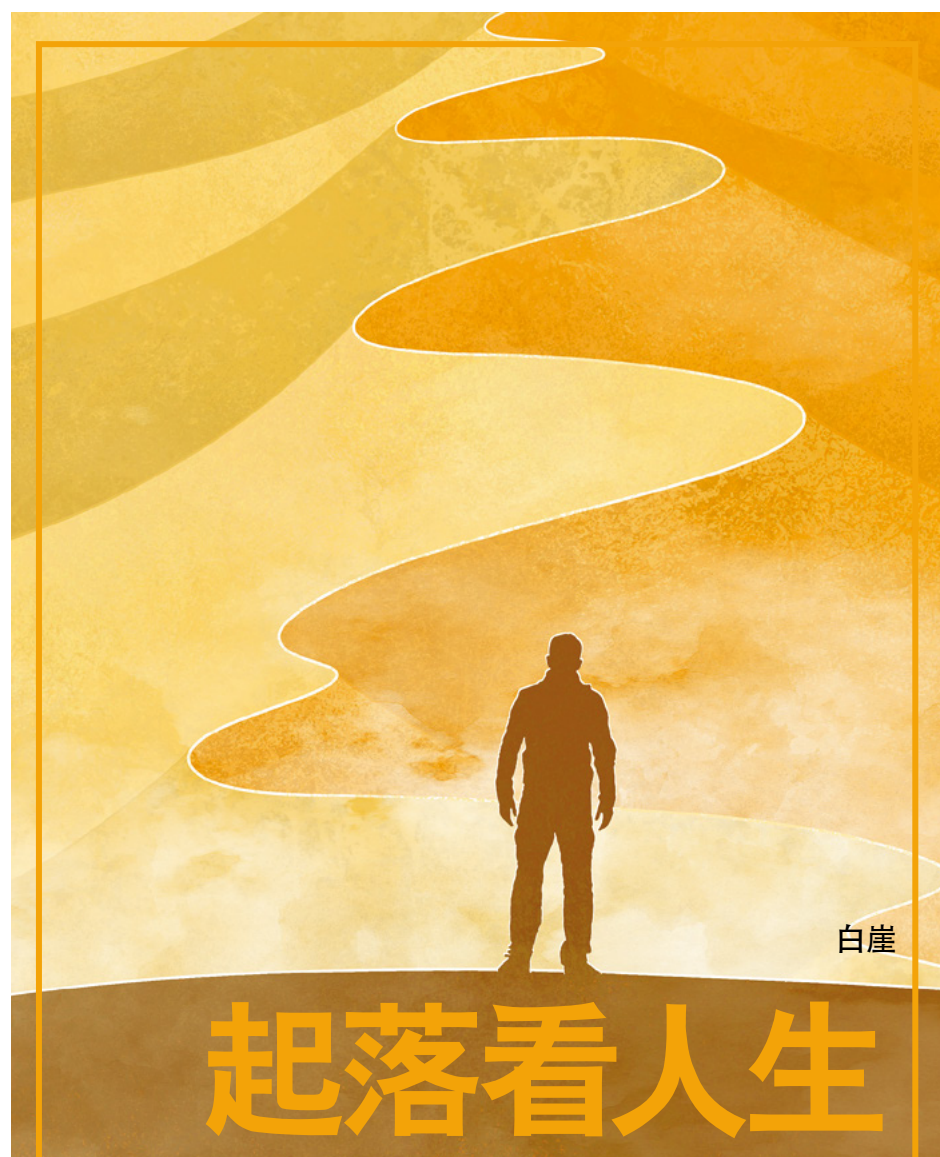
问卷中包含29条语句, 有些是正面的, 有些是负面的, 例如: 「我对于现在的我并不感到特别满意」、「对于未来, 我并不特别乐观」、「我可以找到时间去做我想做的事情」、「我对人生没有特定的意义和目标」。你只需要为这些语句以1(非常不同意)到6(非常同意)评分。由于没有正确或错误的答案, 也没有取巧性的问题, 故此不要花很多时间来思考, 因为第一个出现在你脑海中的回应, 往往就是最准确的。

英文版的牛津幸福问卷可以从以下网页(new.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214)找到。如果需要中文版本, 只要在互联网上搜索「牛津幸福问卷」就能找到相关的资料。此问卷可以让你了解自己的快乐指数, 或许更可以帮助你找到改善情绪的办法。假以时日后, 再做测试, 就知道这些办法是否真的奏效。

那么, 什么是喜乐?

在我们的日常用语中, 常常会用「快乐」或「开心」来描述心情, 仿佛已很少用上「喜乐」一词。喜乐的英文是「Joy」, 意指巨大的幸福, 或者引起幸福的人、事、物。如此看来, 喜乐不纯粹是一种感觉, 它更指感觉的源头。

保罗是《圣经》中的一位人物, 他常常提到「喜乐」。在保罗所写的书信中, 「喜乐」的原文有更深的一层意义——意识到从上帝而来的恩典, 也为经历上帝的恩典而感到欢喜。然而, 保罗的生命不是想当然地顺利。他因信仰的缘故常常受苦, 甚至屡次遭遇生命受威胁的境况。可是在逆境中的保罗, 也同时体会上帝给他的恩典, 明了上帝是他幸福的泉源, 因而能说出「我靠主大大喜乐」。在此深愿各位读者, 不仅仅是找到感觉上的快乐, 更早日找到喜乐和幸福的泉源! ☺



白崖

起落看人生



春节期间, 约了两位老朋友在咖啡馆见面; 大家带着口罩说话家常, 彼此隔着一米半的距离相互取暖; 在这个「被疫所困」的年代里, 也算是一种奢侈。路上虽然冷清, 没有一丝过往农历新年的庆祝气氛, 但是能与挚友坐在一起, 即使无言, 都难免叫人心里激动。凝视着灰色的天空, 我们感叹什么时候才能完全解封、除下脸上五颜六色的口罩。口罩虽然罩住了口鼻, 却罩不住这一年多来人们心中的惶恐与不安。当周边时不时有人被确诊或因感染病毒而去世时, 就总觉得病毒离我们不远, 我们其实就深陷在这场全球性的灾难里面! 称之为「疫情的年代」是一点都不夸张, 因为它影响的起码将会是一代的人。英国的封锁和宵禁所带来的, 不只是对一切社交活动的禁止, 其实大部分的商业活动也因此暂停了, 这意味着许多人的收入严重受创。全球经济一蹶不振、失业率攀升, 即使政府接连推出补助金计划, 但是只要一天看不见疫情的尽头, 人们就仍然难解心头的担忧。诚如各国专家们的见解, 只要病毒仍然存在, 只要还有人未接种疫苗, 没有人是安全的。何时全世界的人才可恢复安全?

超过半百的年龄原本不是一件叫人骄傲的事, 但是在这个疫情的年代里, 我们却庆幸成为了接种疫苗的先锋(尤其是有三高的人士)。我问友人「打不?」友人毫不犹豫地: 「当然打! 为了保护自己和家人朋友, 为了下一代人, 我们一定要接种疫苗!」我追问「怕吗?」友人一脸严肃地回答: 「有什么好怕? 到了这把年纪了, 这是我们最起码的责任!」英国的疫苗接种最近正在如火如荼地进行着, 虽然医学界仍然无法担保病毒不会卷土重来, 也无法承诺接种疫苗是一切问题的答案, 但是短期内这是最好的防疫措施, 阻断病毒的传播, 那么我们老百姓就应该全民一心, 对抗病毒! 友人打趣地说: 与其长期卧在房子里作宅男宅女、谈宅经济、吃宅食看宅视频, 让病毒逍遥自在地在外面快活, 我们不如穿起全副军装(疫苗)出去迎战。病毒变种, 我们亦可以「变装」抗敌; 换句话说, 若病毒都懂得改变, 更何况是我们这些上帝所造的人类, 被赋予那么高深的知识与才干, 为何还是那么古板守旧, 怀念过去的种种生活方式, 而不愿意变通。

友人笑说: 生活难过啊, 但是年年照样过。我默然点头。是的, 生活虽有「起落」, 计划永远赶不上变化, 但是只要我们有所倚靠, 人生仍然可以有「喜乐」。《圣经·诗篇》四十六篇那么说: 「地虽改变, 海虽翻腾, 我们也不害怕, 因为上帝是我们的避难所, 我们当休息, 知道祂是上帝!」到了我们这把年纪, 人生也经历过不少大大小小的风雨, 哪一次不是差一点就被打倒的? 但是因为心中有上帝, 心就踏实笃定了, 自然就懂得在困境中履行作为社会的一份子、作为父母、夫妇及儿女应负的责任。

就是一杯咖啡的时间, 人生的起落不一定都看得透彻, 但是起码彼此坐在一起, 暖一暖心窝, 擦掉眼角的盲点或什么的, 我们就继续的努力往前走。☺



让对方懂你的爱

蒋吴蕴兰

被爱和关怀是人类基本的需求，且爱的力量是大的。把早产儿抱在怀里，与他对话、唱歌，可以弥补其先天不足。

爱的语言

有对夫妇因孩子苦恼丧气。妈妈感叹说：「我整天为他做这做那，但他一点都不领情。」爸爸补充说：「他总在最后一刻才叫我帮忙做作业，然后又质疑我的逻辑，不但不谢我，还生我的气！」当爱和付出被视为理所当然时，父母难免感到痛心和沮丧。

现今的年轻人真的是自私和忘恩负义吗？有没有想过，或许他们的内心深处根本不感到被爱！作家盖瑞·查普曼(Gary Chapman)，在《爱的五种语言》一书中这样描述：每个人都有自己主要爱的语言，依个人的成长经验和需求，分别是：肯定的言辞、高品质时间、身体接触、服侍和礼物。换句话说，接收到最窝心的爱的表达，才会与对方建立关系。

例如，大声喊「你根本不爱我」的女儿，可能渴望与父母度过美好的时光，希望父母听懂她面对世界的恐惧、焦虑和梦想，而不是出主意、唠叨和说教。因此，当孩子说「您不爱我」时，生气却不要动怒，用同理心倾听他们的感受。中国有句话：「养子方知父母恩。」等到自己当父母，才理解父母的爱与牺牲。假若可行，现在就尝试用孩子最渴望的爱去爱他们，让他们真正地感受到你的爱。

婚姻存款

盖瑞·查普曼曾经对一位年轻朋友说：「如果你想自由自在地服侍耶稣，那保持单身最好，因为婚姻需要花很多时间；但如果你想变得更像耶稣，那没有什么比结婚更好，因为结婚后你要面对不同的性格问题。」

有些夫妻觉得自己不被配偶所爱，即使对方不停地：「我不是整天为你和孩子煮饭、打扫卫生、开车吗？」或「我辛苦工作赚钱养家，你还说我不爱你？」事实上，每个人都渴望别人能了解自己所需，得到自己想要的爱。因此，家里有人抱怨时请特别注意：劳累的妈妈可能需要家人的服务；努力解决问题的爸爸，可能希望得到尊重和肯定。

此外，爱情银行需要不断存款，因为每个负面互动可能会抵消五到七个正面互动。多做正面、有效、有建设性的事，尤其要留意自己的话语和肢体语言，包括表情、声调语气和动作。定期安排二人世界，好好培养感情。放下负面互动和想法，列出对方的优点，鼓励和肯定对方所尽的努力，倾听对方的感受，给对方拥抱和亲吻，告诉对方「我爱你」，买或做一份表达与对方心连心的礼物。

耶稣说：「你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的上帝。其次就是说：『要爱人如己。』再没有比这两条诫命更大的了。」（《马可福音》十二章30-31节）

幼儿的时间认知与认字

吴宝娟



幼兒學漢字



幼儿的时间认知是何时开始发展？是在婴儿期已经开始，当婴儿肚子饿了，便知道喝奶的时间到了。婴儿期的时间认知是「身体时钟」，即是从生理感觉传递到大脑感知而形成的时间信息。随着幼儿语言发展，幼儿逐步学习认知「语言时钟」——大约三岁开始，幼儿从成人的言谈中使用与时间有关的字词与生活事件的联系，如吃饭、睡觉、去公园等；因此，「早上」就是起床的时候，「白天」就是去公园，「晚上」就是睡觉。普遍地，三至四岁的幼儿能知道白天、黑夜、早上、晚上；四至五岁的幼儿分得清昨天、今天和明天；五至六岁的幼儿能知道「语言时钟」的整点钟数。

家长可以运用家居的月历、时钟，联系与幼儿学习汉字的活动，例如，与三岁的幼儿一起做只有时针的大时钟，让幼儿在纸上自由涂画颜色，然后成人把一些物品，如床、面包、玩具的图形贴在钟的相应位置上，如在七点位置贴上面包，表示七点要吃早餐了；在三点位置贴上玩具，表示三点是游戏时间。与幼儿用中文讲说纸上的时间。当幼儿四岁后，视感可以阅读较复杂的线条，让幼儿认读中国数字。笔者设计了一个手工，让五至六岁的幼儿练习写中国数字1至12后，幼儿剪出字体，然后顺序围绕太阳图案贴上。由于五岁的幼儿在本小学预备班，学习过宇宙的恒星，他们会很兴奋地告诉笔者其他星体的名字，反映出幼儿是很喜欢学习他自己熟悉的事物。若读者有意了解更多幼儿学习汉字的方法，欢迎使用在Facebook网页中的「Tangram Chinese Character Teaching Centre」联络笔者。



（本文作者为前香港教育大学讲师、英国注册幼儿护士）

卸下光环后

李聪敏



一直想写一篇关于他的文章，但都认为不是时候去写。当他向外界承认自己一直活在丧母的阴霾情绪时，我很想写，但又忍住不写。当他宣布结婚时，我很想写，但想再等一下。当他与特立独行的妻子举行全球瞩目的婚礼时，我很想写，但还是不去写。当他决定卸下「殿下」衔头时，我依然很想写，但我还是在待着。到今天，没有大事情发生，我却认为是时候下笔了。

英国皇室的哈利王子——皇储膝下的二王子，自幼便活在全国、整个英联邦、甚至全世界的视线内，身为皇家的一份子，他的一举一动都受人关注。

尤其在他母亲戴安娜王妃意外过身后，那一年，他只有12岁，本就是开始寻找身分认同的年纪，这个经历对他更迎来巨大的冲击。

遭逢巨变的孩子们，正需要静静的疗伤、在被保护的情况下过渡成长，可是，他丧母是天下追访的大事、父亲另娶又是大新闻，又怎能安宁？就连哥哥的俊朗乖巧，舆论似乎都将他狠狠的比下去。

我们往后知道的，是他在派对裸体、袭击传媒、乔装纳粹军人的样子……十足一个坏孩子的模样。

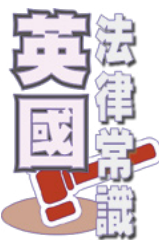
当大家都以为他不过是一般纨绔子弟时，他却上到战线前方参军，可不是玩笑，但足以令家人担心。其实，令人担心的应该是他的情绪，一直以来，他都走不出丧母带来的阴霾，又难以承认，才以反叛的行径去掩饰痛苦。当他这样剖白时，他已得到专家的医治，可以面对，甚至有成家立室的期盼。

与其说他连结婚都偏离皇室惯例，不如说他一如以往地忠于自己。一年多前，他向外界宣布「退出皇室核心工作、财务独立」，或许伤了家人的心，使百姓失望；但，寻常百姓的孩子，如果婚后立心过财务独立的生活，不是可喜可贺吗？而且，他不是远走不回，他声明会继续支持皇室，虽然分离，但仍留有家人间守望相助的关系，这岂不是一般孩子成年后应该建立与原生家庭的健康关系吗？

卸下皇室职务后到如今一年多，哈利夫妇仍受小报媒体的注视，但他们似乎试着努力地以自己期望的方式生活。他由青少年时的不受束缚，到坦然面对伤痛的过去，找到所爱的人进入婚姻，全都是为自己作的决定、为自己所成立的家负责，这样的成长，虽多折，但可喜。



撰文/王世伟律师
翻译/梁祖永



以BNO到英国工作 海外收入要缴税吗?

吴女士:

谢谢你的问题。新的BNO签证计划,已经在2021年1月31日正式实行。我们在2020年9月号这个专栏中,已经讨论过如何申请这个签证,最后达到符合申请英国公民的条件,所以本文就只集中讨论相关的税务问题。

永久居民的税项

在英国以外的收入,是否需要在英国缴税,决定于你是否属于英国居民(UK resident)。如果你不是英国居民,你在海外的收入就不需要在英国缴税。如果你属于英国居民,你在海外的收入,通常都要付税。

不过,如果你的永久居所(Domicile)是在海外,你海外的收入可能不需要缴税。一个英国居民的永久居所是在海外,他可能不需要为海外的收入缴税。居所通常是指你出生时你父亲视为永久居所的国家。不过,如果你后来移居到别的地方,并不打算回去,居所就不同了。

你是否英国居民,通常决定于你在课税年度内(4月6日至第二年的4月5日),在英国逗留多少天。如果你在课税年度内居住英国超过183日或以上,你就自动成为以英国居民类别缴税。

在以下的条件下,你会自动成为非英国居民类别:

·你在英国停留少于16天(或在前三个课税年度你都不被列为英国居民,则是46天)。

·你在海外全时间工作(平均至少每周工作35小时),并在英国逗留少于91日,其中工作的日子不多于30日。

如果你返回或离开英国,课税年度通常会分成居民和非居民两部分。意思是,只会基于你在英国居住的日期,决定你是否需要为海外的收入缴税。这称为「分年税务处理(Split-year Treatment)」。如果你在返回英国前,在海外居住少于一个课税年度,你不会获得按「分年税务处理」。「分年税务处理」还有另外一些其他的条件。

如果你属于英国居民类别付税,那么以下针对海外收入的税务规定,就与你有关。

资本收益税(Capital Gain)

如果你出售香港的物业或股票,就可能要付资本收益税。英国居民需要在英国和海外的收益缴税。非英国居民,只需要为在海外的物业付资本收益税,或在返回英国后才需要付资本收益税。



海外收入的税务规则

如果完全符合以下两个条件,你在海外的收入不需要在英国缴税:

- 在课税年度内海外的收入少于2,000英镑。
 - 你没有把收入带到英国,例如转到英国银行账户。
- 如果两个条件都符合,你不需要做任何事。

海外收入包括

- 在英国以外赚取的工资
- 海外投资和存款利息
- 海外物业的租金收入

王律师:

你好。我是香港永久居民,持有BNO护照。我打算马上申请签证,到英国工作。我想请问,如果我把香港的物业卖掉,把卖得的现金带去英国,这笔钱在英国需要缴税吗?如果要,税率多少?我还有一些股票,如果到了英国工作后才卖掉,我需要缴税吗?如果要,税率多少?另外,在英国工作要付多少薪俸税?谢谢。

吴女士上

- 在海外的退休金收入
- 如果你有2,000英镑或以上的收入,或有任何带进英国的款项,你必须透过自我评估报税表申报。
- 如果你被超过一个国家征收税款,你可能得到减免。

税率

即使你所有的收入都是可课税收入(Taxable Income),这并不代表你所有的收入都需要缴税。因为每一个课税年度,你均可获得一定数目的免税额。

入息税没有最低年龄的限制。唯一决定的因素是,这些入息是否属于可课税收入。如果收入低于某一个水平,则无需缴税。

你可以浏览以下网址提供的资料,评估你要付多少入息税:

<https://www.thesalarycalculator.co.uk/salary.php>

结论

税务是一个相当复杂的题目,如果有其他问题,建议你征询专业税务顾问的意见。

[声明:本专栏提供英国法律知识,内容只供读者参考,不一定反映英国最新的法律或法庭裁决,亦不应被视为针对任何事宜的专业法律意见或其他专业意见。对于读者依据本栏的内容而作的事(或应该作而未作的事),以及其带来的任何后果,号角英国版(下称「本刊」)及本栏作者(下称「作者」)概不负责。如读者需要专业的法律及其他方面的意见和建议,应寻求合格的专业人士提供服务。本栏提供的任何资料,并不在本刊或作者与读者之间构成律师及委托人的关系。任何人基于本栏内容而作出的任何观点或意见,均不应被视为已经本刊和作者认可,并且本刊和作者对此概不负责。本刊和作者收到的资料,不会被当作保密资料处理。本栏若提及任何机构、公司或个人,并不表示本刊及作者对该机构、公司或个人的地位及能力作出任何认可或保证。]

读者有法律问题,希望本栏作者讨论,欢迎来函
P O Box 2699, Woodford Green IG8 1UJ, U.K.
或电邮 lawUK@cchc.org。来函请附姓名、地址
和联络电话。如果不想姓名在本栏刊出,请注明。
来函资料,按本栏末的「声明」处理。



生活篇 融入英国生活

DY & KK

移民到其他地方,很多时候会听到人们说要融入当地生活。听起来好像很容易,但实际上很多人未必做得到。主要取决于我们是否愿意踏出第一步。

那要怎样才算是融入英国生活?以下只是一些建议供大家参考。

认同英国的文化及价值观

首先必须明白,我们的成长环境跟英国有很大的分别,在生活文化上不要经常作比较。尝试多了解本地人的处事态度、作风,从中找出可值得欣赏及学习的地方。这对我们投入英国的生活起很大的帮助。坦白说,定居英国多年,有时也真的不理解英国人的一些文化和办事风格,但重点在于谦卑自己和用正面的态度去与他们沟通和交流。

认识所住的地区

当我们已定下在某区生活,尝试多了解地区情况及新闻等。可透过区政府的网页、电邮或一些区报获得这方面的资讯。这不单令我融入该区,亦是跟其他人打开话题的桥梁。要明白每区都有好与坏,来到英国,就尽量不要过攀比的生活,好好享受现有的生活环境。

认识区内朋友邻居

「远亲不如近邻」是很真实的,尽可能跟你们的邻居认识,建立关系。大部分英国人还是很友善亦愿意互相帮助的。如果大家成为朋友,你会在他们身上学习很多。近来很热门的Nextdoor是一个很好的媒介来了解小区所发生的事,居民可在此发问来取得资讯或寻求帮助!有时会怕——怕丑、怕语言、怕唐突,但和邻居关系融洽可大大提升生活的开心度和方便度。

参加区内活动或做义工

不同地区经常会安排一些活动或节目,大家可积极参与,加强我们是区内一份子的身分认同。亦可参加一些在小区举行的兴趣班、运动班等。有资格投票的,当然要成为选民及参加



投票!亦鼓励到慈善团体做义工,不但有意义,也是结识朋友的一个好途径。很多慈善团体或机构经常要人帮忙,大家有时间不妨去试试!

加入区内群组

现时资讯科技发达,只要我们愿意及小心谨慎,可透过不同的区内群组认识朋友或志同道合的伙伴。小朋友的家长有家长群组、喜欢运动的也可找到不同的群组,区内很多时会组织运动和活动供居民参加。要注意的是,在群组内,要和气友好,不意气用事,说话总要存着爱心。

参与教会聚会

参加教会聚会是最容易认识新朋友的地方,教友大多友善有爱心,亦愿意分享教会也有安排不同的活动,如小朋友的游玩日、主日学,成人的兴趣班,甚至新移民的英文班之类。

总括而言,最大的挑战是,要坦白承认自己到英国是面对新的生活,一方面当然不用完全抛弃自身习惯文化,但另一方面又要放低那种「在英国过香港生活」的情意结。融入从来不是易事,感恩的是英国整体上还是一个非常容易融入的国家。



李道宏
吾家的小寶飯

第一次开车就闯祸，
父亲没体罚没大骂，
而是说：「我们是爱你！」

家长最担心孩子开车，我家四个孩子都出过大小车祸。我们知道驾驶安全与累积经验大有关系，其实除了为他们祷告外，再多的提醒是无济于事。家长只能信任孩子开车时会专心不大意，可是意外还是会发生。

我为自己辩护：「他就是漫不经心，在十字路口转弯处没完全停车，又吃罚单。他从小就是这样，不是没有天赋，就是不用心做事……」

妻子马上指出我的问题：「你看你，就是不信任他！」

我争辩：「我没有不信任他，只是认为他没有尽力，也不认真。」

妻子说：「儿子知道你不好好他！」正如《圣经·歌罗西书》三章21节：「你们做父亲的，不要惹儿女的气，恐怕他们失了志气。」

爸妈也需要 赢得孩子信任

许多时候孩子不成熟、叛逆，让父母难以信任；可是孩子又为何会不信任家长呢？甚至对父母感到失望？是不是我们经常失信，承诺要做的却一再拖延？或是借口不做？是不是我们表里不一，让他们轻看了我们？是不是夫妻之间的争吵，冷嘲热讽，使孩子厌烦？是不是我们只着眼他们的短处，轻看他们的优点？还是，我们常常以偏概全，使他们感到委屈不愉快，又觉得自己不受重视？

晚上再想起《圣经·歌罗西书》三章21节：「你们做父亲的，不要惹儿女的气，恐怕他们失了志气。」我恍然大悟，如同妻子说的，我确实不信任这个儿子。不论他的成就如何，我还是认为如果他更努力，会有更好成果，显然我就是永远对他都不满意。

我对妻子说：「可是，我都有赞美他！」妻子一针见血地说：「虽然你有赞赏，但心中还是带着失望。他也认定自己达不到你的期望！你觉得自己没有错，而他也不再期望你改变。」

我们能做什么来赢回孩子的信任呢？这应该不难，只要下定决心：

1. 坦诚道歉，真心改变自己。
2. 好好与孩子沟通，对他们的期望要合理，而且是他们也能接受的。
3. 绝不在怒气中管教孩子；绝不在别人面前贬低孩子。
4. 学习只说肯定或赞美的话。
5. 逐渐给他们增加自主空间，同时有心理准备接受他们还会有错误和意外。

亲子之间的信任不是与生俱来的，而是要赢得的。虽然彼此间的信任有时会被破坏，但更宝贵的是，信任也可以修复和重建。我给儿子发了个短讯：

「谢谢你提到老福特，提醒了我很多事，包括我的错误，我会努力改进，成为新爸爸。」@

老福特 新爸爸

晚饭后，儿子传短讯给我：「回家路上，我跟着你讲过的福特古董车，又长又宽，很漂亮！」我提出疑问：「你怎么知道那与我说的同款式？」他很快回应：「我一路跟着它，我也上网查了！」儿子并不是特别喜爱古董车，只因他记得我讲过的故事。这让我十分惊讶！

那时我随父母移民到美国，他们花了几个月薪金买了第一辆车。父亲刚拿到驾照，我也刚到学驾年龄。我爸再三叮嘱：「除非我坐在旁边，不然你绝不可自己开车。」我唯有天天坐在驾驶座上，幻想自己是在公路上飙车。

还不到一个星期，那天下大雨，爸妈上班，我自认为应该开车去学校接妹妹，便大无畏地发动引擎，然而才倒车出车库，就把车尾弄了个窟窿，车身添上一大条「伤痕」。

孩子需要赢得爸妈的信任

我告诉孩子们这个故事时特意强调：爸妈回家后，格外生气，可是始终没有提到修车子的费用。我一再认错，也承认虽然动机良好，但差点闯大祸。然而父亲没体罚没大骂，而是告诉我：「我们是爱你，可是你得要赢回我们对你的信任！」父母爱子女的心是本能，毫不勉强，但对孩子的信任却需要逐渐建立。

我和儿子传短讯时，妻子问：「是谁？」我回答：「儿子说在高速公路看到蓝色老福特。」妻子说：「你提醒他开车小心，路上有积雪，不要开太快。」

我也补了一句：「不要再拿罚单！」妻子婉转提醒我：「你应该知道，他不喜欢你老提起他的驾驶记录。」



彩霞

不论是医疗刊物还是有关儿童发展的网站，都有很多对于不同年龄阶段的孩子应有的发展里程碑(Developmental Milestone)，有些家长对此类资讯非常关注，希望确定自己孩子的发展一切正常，甚至暗地里希望他们比同龄的其他孩子发展得更快！

我一向不会刻意去查看这些发展里程碑的资讯，但是透过健康探访员的评估，知道宝宝的发展都很不错。除了因为矮小症而导致身体上的某些行动不及同龄小孩以外，其他方面如表达沟通、社交反应等都算很不错。有份照顾宝宝的保姆最近也跟我们说，宝宝的语言表达能力有了大跃进，这使我们欣喜。她尤其喜欢玩「过家家」游戏(Pretend play)，一个小盒子里装着一套下午茶玩具，她可以很专注地玩上很长时间。

我回想，在宝宝出生时，我对矮小症完全不了解，脑子里都是各种忧虑。她八个月左右开始懂得拍手，我记得我看到时还几乎哭了起来，因为当下很真切地感受到：别的小孩做到的，她也能做到！丈夫常常以宝宝的发展而感到自豪，每隔一段时间就会问我：「你对宝宝的发展感到满意和高兴吗？」我总是不大懂得回答这个问题。安静下来时，我问自己：我应该为她的发展跟其他小孩看齐而高兴吗？是不是我对她原来的期盼太低了呢？要说事实，她的一切发展也不是我能做什么来促成的，都是天父自己一手带领着她。我不希望将她跟其他小孩比较，因为她是那么的独特，天父给她这样罕有的一个身体情况，一定有祂的美意在其中。我盼自己能张开眼睛，观看祂要成就的新事！

我认识一位英国朋友，她的儿子是一名中学生，金头发，眼睛炯炯有神，眼神流露出满分的自信，长得很帅气！而且他曾经被测评为资优，在学校的成绩更总是名列前茅、擅长各种球类活动。他对中国文化很感兴趣，一次偶然的的机会，我教他写中国书法。在他认真地执笔写毛笔字时，我走到他身后看他写的字，才恍然发现他的右手只有两只手指。我好不容易按住自己的诧异和惊讶，稳住声线跟他说：「你写得真棒！」

我实在没留意到这位年轻人的残缺。可能因为他的优秀出色，更叫我讶异他丝毫没有被这一点的残缺影响，甚至比很多同龄人自信。后来，我细想，当他母亲在怀孕期的胎儿扫描时，发现儿子的右手只有两只指头，心里一定很不好受吧！但看着这位年轻人的出色表现，我相信这位妈妈一定没有因为孩子的残缺而怨天尤人，反而是非常悉心照顾培育他，帮助他建立这份显而易见的自信。

我常常想起这位年轻人，仿佛他是给我的一个提醒。作为父母，我们不能决定孩子的先天身体条件，但我们在孩子成长的路上担当的角色，是至关重要的。我们怎样看待自己的孩子，很大程度上决定了孩子以后如何看待自己。我在心里默祷：「上帝啊，愿我的孩子充满因你而来的自信，叫她的人生因为有爱，就有精彩；因为有你，就得丰盛！」

我问坐在一旁玩着积木的宝宝：「你是妈咪的什么呢？」她大声回答说：「心肝宝贝！」@



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：陳紹艷傳道(國語) 電話：07878 740330
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。

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

耶穌說：
我就是
道路、
真理、
生命。

你儂我儂

Marriage Enrichment Retreat

恩愛夫婦營

鑑於冠狀病毒疫情，酒店的會議設施暫時不能開放，因此，所有2021年第一季的恩愛夫婦營將取消。

我們盼望繼續以網絡形式幫助夫婦關係的成長，敬請留意網頁、Facebook(臉書)或電郵通知

https://www.facebook.com/CFFCUK/

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

露宿者背后的故事

李少萍



英国今年的冬天似乎比往年寒冷，令人不想外出，加上严重的疫情，如非必要都不太想外出。能够在家上班的朋友，可以躲在自己有暖气的温暖家中工作，不用长途跋涉往返公司，省时时间和车费。

不用上班的，更是可以坐在沙发，捧着热热的咖啡，抱着软软的毛毡，悠闲地享受电视节目。

然而，每在寒冷低温的冬夜，都令我想起那些没有家的露宿者。

因为我曾经帮忙过几年地区教会联合筹办的Winter Night Shelter (无家者寒冬庇护)，在每年最寒冷的一月至三月中的两个半月，一些愿意参与而又有合适设施的教会，轮流开放给露宿者，让他们可以在严寒晚上有热餐和留宿的地方。

我没做店铺之后，希望有时间参与一些社区的工作。

我参加了这个寒冬庇护社区服务，用我作餐饮的工作经验，帮忙筹办团体煮煮热餐，做做清洗工作。只可惜几年之后因为时间问题，没有继续参与。

不过之后每年的寒冷日子，都会令我想起那些没有家的露宿者，尤其当自己在家享受温暖的时候都会想起他们，为他们感到难受，他们晚上瑟缩街角颤抖地度过漫长的每一个寒夜，实在为他们感到无奈！

以前未接触这些流浪汉，在街上见到他们，都误解他们是游手好闲、不愿工作的一群。但接触过之后，才发觉原来在当中，他们有些是曾经有不错的稳定工作，有些正在努力试着找工作，也有些是生活情况突变而沦为露宿者，当中也有女性露宿者，有些是被家人遗弃，有些因家庭问题而选择离家。种种原因，不是外人容易理解的，每一个露宿者的背后都有他们不同的故事！

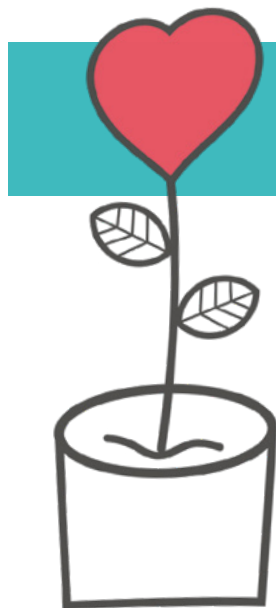
想想他们，没家没亲人，吃了这餐，不知什么时候才再有下一个面包可以充饥；病了只能挨着撑着，无奈地等着自己的身体与病对抗；他们那一张被子等同是他们的生命。

相对地看看我们自己，有暖暖的房子，每餐有温饱，生活安定，身体健康，身边也有很多关心我们的人，夫复何求，我们实在应该感恩！

所以如有机会，又有能力可以帮助有需要的人，都应该帮助他们。

讓我們带着上帝賜給我們的祝福去祝福有需要的人！

《圣经·使徒行传》廿章35节，使徒保罗说：「我凡事给你们作榜样，叫你们知道应当这样劳苦，扶助软弱的人，又当纪念主耶稣的话，说：『施比受更为有福。』」



退智症系列 随心出發

我从来没有感到像现在这么大的压力！患有退智症的丈夫又患了严重的皮肤病，入院住了两个星期，医生用重类固醇和消炎止痛药稳住病情，就让他出院了。

医院原本说出院后四个星期就要覆诊，因为覆诊后大有可能会改变药配方，所以医院带回家的药就只够用四个星期。医院通知由原来见医生面诊，改为电话听诊。但后来改了期，延迟到七个星期才能覆诊，药却没有人跟进药物供应。女儿天天要跟医院和诊所沟通，要求药物、药膏和伤口包扎用品，却不得要领。后来总算来了些药，但不齐全，我们只好私自减药，但求能用到覆诊的那一天！终于等到覆诊那天，心急如焚等电话，医院却没有打电话来。到第二天早上，迫不得已打电话去医院的皮肤科，找到一个专科护士可以跟进。女儿将近况讲清楚后，护士又看到寄去的照片，她决定减少类固醇的分量，其他照旧。谢谢上帝的保守，一切顺利！

第二天，问药房有药到了吗？没有。怎么办？医院来电话说，他们将药寄过来了。又过了三天，天天问药房，都说药未到，药物到底寄去了哪里？早上吃完最后一颗消炎药，晚上就没有了。缺药会令他皮肤又差了，又烂到血淋淋，如何是好！心里面甚是焦急，如在热锅上的蚂蚁，我们已经发了电邮给医院的跟进护士，现在不知道可以向谁申诉了。

上帝是我们最好的聆听者，我们将一切烦恼和需求带到上帝的面前，祂就卸下我们的重担，久违了的平安再次临到我们，平静我们的心，安抚我们的心灵，信主耶稣的人有福了。

这时医院护士来电，问丈夫的情况。女儿回答说：「他的左手臂又多了一片脱了皮的血红肌肤。」「还没收到药物，要断药了。」护士这才去看她的电邮，了解情况：「这情况要天天搽类固醇药膏两次，换纱布两次。你要来医院药房取药，我寄药方去药房！」

原来医院不能直接寄药方到我们附近的药房，只能寄到医院药房。无论如何，今晚可以不用断药了。万分万分感恩，上帝听

祈祷，并回应祈祷。如果没有上帝在我们心中，我们的日子怎么过？

第二天，收到医院邮寄过来的药！这样一来，到下次覆诊前，也不怕不够药了。

丈夫的健康状态每况愈下，我们很担心，他的腿已经没有了力，软软的站不起来，只好躺在床上。

女儿想他能每天坐一次便椅排便，出尽九牛二虎之力，在护理的帮助下，才能勉强做到。

眼见女儿心情低落，我自己也不开心，想要找个办法去处理一下负面情绪。我建议做个视频，将我们的经历和照顾退智症患者的经验与其他人分享，希望会有人有兴趣看。女儿同意。我们要取视频的名时，似乎有声音告诉我：我的心路历程！好！就叫「我的心路历程」吧！

视频已经运作了，希望各位支持、订阅和转发！除了要照顾丈夫的饮食，确定他吃了适合的药，也记录起来，免得重复。此外，要为他其他事而忙，不断与物理治疗师和护士沟通，和日间、晚间的护理沟通，追不完的不同药物和药膏，更要追合用的尿便片，没完没了！非常感恩，晚上有护理当值，我们忙了一天，可以睡个好觉。

我那莫名的牙痛，痛了几个月后，也一天比一天好起来，到现在已经不再痛了，可以正常吃饭，说话和睡觉了。只有试过连续牙痛的人，才会明白那痛楚，才能体会我的喜悦！每日都要数算上帝的恩典，不忘感恩！

来自上帝的供应

桂连



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



網上主日崇拜

英語堂 10:00am (<http://bcec.online.church>)
粵語堂 1:00pm (<http://bcec.online.church>)
國語堂 3:30pm (Zoom)
天福堂 10:30am (Zoom)

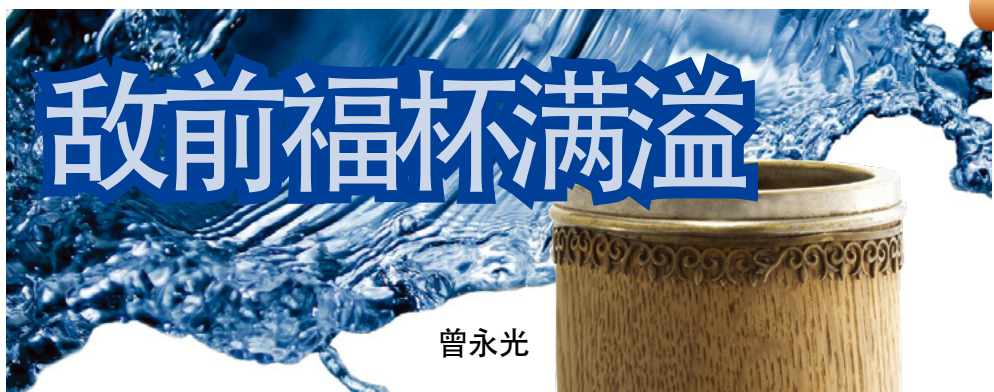
網上團契及小組

信望愛團契(粵語)	逢週一	11:00am (Zoom)
根基團契(粵語)	逢週一	11:00am (Google meet)
長青團契(粵語)	逢週二	10:30am (Zoom)
Solihull 查經班(粵/國語)	逢週三	9:45am (Zoom)
Lichfield 橄欖樹團契(粵語)	逢週三	10:30am (Zoom)
國語查經班	逢週五	7:30pm (Zoom)
學生及職青團契(粵語)	逢週六	2:30pm (Zoom)
天福 Telford 小組(國語)	逢週六	7:00pm (Zoom)
伯大校園團契(國語)	逢週六	8:00pm (Zoom)

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



曾永光

大卫信靠耶和華上帝是他的牧者，所以经历一无所缺的人生，包括：放手安享主恩，迷途重得指引，苦境经历安慰，以及敌前福杯满溢。

主爱满溢 大大赞美

《圣经·诗篇》廿三篇5节：「在我敌人面前，你为我摆设筵席，你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。」从这句话看到场景的改变，不再是在放羊的野地，因为野地不会有筵席。大卫将场景换到了敬拜上帝的地方，在敬拜仪式完成后，会众一同坐席，享受献祭后的丰宴；有人用油膏他，以示尊贵；有人倒酒在他杯中，直到满溢。

为何说「在敌人面前」呢？大卫知道仇敌一生跟着他，时刻等着攻击他；大卫在犹大旷野的时候，敌人要捉他，他可能失去自由，失去生命；然而，因为有上帝，他可以得胜，更能福杯满溢。匈牙利诗人佩多菲(Sandor Petofi)曾说：「生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。」这话的意思是，自由比爱情和生命更重要，但大卫在《诗篇》六十三篇3至6节却说：「因你的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞你……我在床上纪念你，在夜更的时候思想你，我的心就像饱足了骨髓肥油……」这样说是因为，这不是人间的爱，而是上帝最奇妙的大爱；所以虽然仇敌就在眼前，因主爱满溢，大卫竟能大大赞美上帝。

最大敌人 不是病毒

当上帝管教大卫，降下瘟疫，使许多百姓死亡时，大卫悔改认罪，求上帝宽恕，并且照上帝的指示，买了一块地，诚心献祭，重新献上自己。虽然跌倒，蒙上帝怜悯，他又爬起来了。当他再次感受上帝的浩瀚恩典，便全心全力为上帝的殿预备建筑材料，献上全副家财，又为圣殿的建造作了许多安排；大卫用余下的光阴，忠心事奉上帝、爱上帝，成为千万信徒的好榜样和祝福。大卫经历一生有敌人，但有耶和華為牧者，在敌前福杯满溢。

今天，你我最大的敌人不是病毒，而是另一个看不见的敌人魔鬼。《彼得前书》五章8节：「务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。」疫情是魔鬼攻击我们的机会，它要试探你，要你跌倒，不能见证主恩，不能为主作工。有人关在家中便和太太吵架，用儿女出气；其实，你应该要靠上帝，更多和家人沟通，建立关系，彼此鼓励，一同读经，一同祷告。一家和睦，你便得胜魔鬼了。另一方面，你太久没出门，或许感到很无聊、孤单、心灵枯竭；什么都作不成——诗班取消，社区活动停止，不能去探访，于是在家日日看电影、剧集、球赛、表演……浪费了许多时间。

胜过撒但 抢救迷羊

事实上，这危机是上帝给的契机，20年前互联网开始时，很快被商业界、工业界、娱乐界、政治界使用，所以球赛、British Got Talent、《中国好声音》等吸引千千万万人在全球收看；反观教会运用新媒体却是很慢，如今因疫情之故，每间教会都在网上崇拜。你要看见上帝给了我们一个绝佳的培训及传福音工具——互联网新媒体。此刻在家不要只看电影、歌剧、新闻、YouTube，要多些祷告、读经、背经、看属灵书、听网上讲道、参加网上培训；透过电话关心弟兄姊妹，一同灵修、祷告，还可在网上传福音。疫情提醒我两件事：（一）我们不能掌控人生；（二）主耶稣也很快回来。你若紧紧跟随这位大牧人，你就能胜过撒但，福杯满溢，为主抢救迷羊。🙏



认识

比斯

最近即使疫情严重，但仍然有两个关于朋友的小故事发生。朋友一新一旧，两者都不约而同令我感到，要深入认识朋友可以是一辈子的事。

先说说这个刚认识的新朋友。才短短几个月却像认识了数十载般，能轻易地天南地北无所不谈。每次进入一个新话题，发觉对方原来有所涉猎，一再地禁不住眼前一亮。跟一个志趣相投的朋友越来越深入了解，真是件快乐的事。

数星期前跟两位儿时一起长大的旧友网上相会。我们认识了差不多30个年头。毕业后移民的、结婚生子的，各自生活、各自忙碌。年岁和经历令我们都变了——个性、思想、行为，都跟以前不同。但我们，却又仍然是我们——好奇怪的一个状态。如此熟悉，但又如此陌生。好想知道彼此多一点，好想再彼此分享多一点。中间近20年时间没有通讯，当中有太多事情可以分享，却又一下子在两小时的对话之中分享不了全部，只能压缩一切想说的。挂线时深感意犹未尽。

《圣经·约翰福音》中记载耶稣亲口说，祂以后会称我们为朋友，而且祂从天父所听见的，已经都告诉我们了。耶稣是我们的朋友，而且祂说的、所做的，还有祂的背景、身分，都一一记载在《圣经》之中。想了解耶稣这位上帝的儿子，最直接的方法就是阅读《圣经》。而读经/认识耶稣，真的就像和朋友相处一样。无论你最近才刚认识祂，对祂的背景身世、行事作风都在探索和发掘阶段；还是跟耶稣已经认识了数十载，《圣经》也从头到尾看了数十遍，但随时日流逝和经历有所增加，每当我们再次与耶稣相会、每次花点心思去研读《圣经》，都总能发现一些新看法、新观感。因为三位一体的天父、耶稣和圣灵，是永活的上帝。不会因循、不会墨守成规，反而处处会见到祂的新奇。

刚过去的农历新年。跟教会小组内的弟兄姊妹与朋友一起网上聚会，玩一些跟过年传统有关的游戏。其中一个令我眼界大开！原来《圣经》中有许多祝福的经文，竟然可以用我们平常拜年会说的四字祝福贺词来表达。给大家列举几个，作为对大家迟来的新年问候。

你出你入，耶和華要保护你，从今时直到永远。

（《诗篇》一二一篇8节）——出入平安

又要以耶和華為乐，祂就将你心里所求的赐给你。

（《诗篇》卅七篇4节）——心想事成

祂还要以喜笑充满你的口，以欢呼充满你的嘴。

（《约伯记》八章21节）——笑口常开

若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

（《哥林多后书》五章17节）——除旧迎新

你若听从耶和華——你上帝的话，这以下的福必追随你，临到你身上：你在城里必蒙福，在田间也必蒙福。你身所生的，地所产的，牲畜所下的，以及牛犊、羊羔，都必蒙福。你的筐子和你的抔面盆都必蒙福。

你出也蒙福，入也蒙福。（《申命记》廿八章2-6节）——五福临门🙏

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。

支持方式：網上PayPal或銀行轉賬或支票，逕寄：CCHC-UK, PO Box 2699 Woodford Green IG8 1UJ

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各弟兄姊妹，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：info2agcccir.wixsite.com/agcccir
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.agcccir@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
教會敬拜隊練習	國、粵語(每週)	星期六	2:30pm 至 4:30pm

海伦·凯勒

的三天光明



凯撒的 归给凯撒



是什么意思?

谢松龄



代表宗教势力的法利赛人和代表政治势力的希律党人，纠合在一起想要陷害耶稣，就问祂：向罗马皇帝凯撒纳税可以不可以？

按照法律，纳税是每个公民的义务，但当时犹太国是在罗马帝国统治之下，百姓被逼缴纳人头税，即有一个人就缴一份税，而不是按收入缴税，以表明罗马政权的管辖权。这令犹太人非常愤恨，而且他们认为只能向上帝十一奉献，不能向异教皇帝交税。

很明显，这个陷阱使耶稣处在两难境地，无论怎么回答，都会落入他们的圈套：如果站在犹太人立场上说「不可以」，耶稣的敌人就会向罗马政府举报耶稣抗税煽动叛乱，这是个很大的罪名，会被钉十字架处死；如果耶稣说「可以」，就等于承认了罗马人对犹太国的占领，他们就会指责耶稣背叛祖国，而且离弃信仰，对上帝的不忠。

耶稣智慧非凡，叫他们拿一个钱币出来。那时，钱币由罗马皇帝铸造发行，一面铸有皇帝的头像，另一面铸有皇帝的名字和称号「凯撒奥古斯都」。耶稣就反问他们：这钱币上的头像和名号是谁的？他们说凯撒的。

耶稣就说：那么，「凯撒的物当归给凯撒，上帝的物当归给上帝。」意即：既然钱币上铸着凯撒的头像和名号，就应当把这钱币归给凯撒；而那属于上帝的东西，就应当归给上帝。

犹太人在圣殿里，禁止用有人头像的钱币奉献，因此用来交税的钱币不能用于奉献，而用来奉献的钱币也不能用于交税。

耶稣「凯撒的物当归给凯撒，上帝的物当归给上帝」的教导，划清了政治与宗教、世俗与灵性的界限，成为普遍的真理。大到国家事务，小到个人生活，都可以得到光照。

对基督徒而言，在这个世界上生活在两个王国之中。我们既是国家的公民，生活在法律之下，和所有的人一样，要工作，要吃饭，要生活，要为家庭、社会、国家尽义务，遵守国家的法律，诚实纳税，就是把凯撒的物归给凯撒。

同时，我们比所有地上的公民多一份天上的福气——上帝的儿女。当我们受洗归入上帝，身上就带着主耶稣基督的印记，得到上帝的看顾、圣灵的浇灌；理所当然遵行《圣经》的教导和上帝的旨意，过圣洁的生活、奉献从上帝而来的一切，就是把上帝的物归给上帝。

天上的福分，让我们可以得到出人意外的平安喜乐，并且带着这印记，让上帝的光、基督的爱在世上彰显。你愿意得到天上的福分，享受出人意外的平安喜乐吗？请用本版决志表跟我们联络。

海伦·凯勒 (Helen Adams Keller, 1880-1968)，一个失明、失聪又失语的人，竟然以惊人的毅力，加上陪伴她大半生的私人老师安妮·莎莉文小姐的耐心教导，完成了哈佛大学文学学士的课程，并于1904年毕业；后来还掌握了英语、法语、德语、拉丁语和希腊语。她终生致力于促进残疾人士的社会运动，到处募捐以改善伤残人士的生活环境和教育水平，成为教育家和作家，入选美国「时代周刊」的「人类十大偶像之一」，被授予「总统自由奖章」。

这样的奇女子，从她的励志故事《假如给我三天光明》中，道尽她在盲、聋、哑的幽闭世界里，只渴望有三天光明的日子，用正常人有明目的眼光去浏览上帝创造大自然美好的一切，及开启知识的范畴。这里，让我简介她生命不屈不挠的精神，以行动证明战胜残疾，创建了多家慈善机构，造福残疾人士。她的坚持忍耐，勇敢面对一个接一个的挑战。她为人的优良品质，意志的展现与耐力等，强烈震撼了世界，为后人树立了佳模，谱赞了生命的凯歌。

在《假如给我三天光明》55篇的长文中，海伦经历上帝的启迪，体验父母的爱，她像一个心爱的洋娃娃在「爱的摇篮里」，重拾对世界的希望，打开心中的眼睛，将思想用手语表达，不再隐瞒自己的情绪，开启知识的锁，从黑暗到光明，由孤独至温情。在海伦的心路历程中，她走出了埃及，站在西奈山上帝的面前，像摩西聆听上帝的声音，一时灵感触遍全身，眼前展现无数奇景：「知识给她智慧，给她光明。最重要的是领受上帝对她的爱。」

在海伦六岁的时候，私人老师安妮·莎莉文是再塑她生命的人。安妮的谆谆善诱，耐心不懈的教导，加上对海伦的爱，唤醒了海伦的灵魂。光明、自由、快乐与希望，使海伦的求知欲油然而生。安妮常带海伦去亲近大自然，让她探摸所接触到的东西，并记下它们的名字。创造主施予人类的花香、温暖的阳光、骤下的小雨点和微风的吹过，都让海伦用鼻和身体的感知认识，一尝主的恩典。海伦意识到有一种新的力量，让她从灵魂的枷锁中释放出来，掌握完整的知识并获得信仰。

海伦有一次自问：「啊！如果给我三天光明，我会看见多少东西呢？」她将赏给自己三天的假期——

第一天·把亲友都叫来，长久地凝望着他们的脸，铭刻在心中；下午远足行山，一览森林与大自然的广阔奇观；回程途中为光艳晚霞而祈祷。

第二天·太阳唤醒了沉睡的大地，将黑夜变为白昼；从家出发，到博物馆去，看看人类进化的过程，巨大的恐龙和剑齿象的化石；在艺术博物馆，显示了人类的艺术创意和精神，搜寻艺术的灵魂深处；晚上去观赏戏剧，视觉效果的享受带给她一瞬间的快乐。

最后一天·海伦从家的郊区出发，坐车到纽约市。聆听沿途妇孺快乐的欢笑声、教堂的钟声，衬托出市郊的景象；到帝国大厦的顶端，俯视繁华的大都会、五光十色的都市人的生活；睁大眼睛注视人们的幸福和悲惨境况。

视觉在三天后就结束了，永久的黑夜又再次逼近，她不能再看到所要看的一切。然而，她的内心充满了甜蜜的回忆。她留下对人们一个忠告：善用你的眼睛吧！为世界向你展示所有美好而愉快的自豪，视觉最令人赏心悦目。

以諾心理輔導服務

Enoch Christian Counselling Service

- 主要為身在英國不同種族、文化及宗教背景人士提供獨立心理輔導服務
- 專業輔導員能操廣東話、普通話及英語
- 關顧受輔導者的情緒、身體、人際關係、精神及靈性健康
- 與受輔導者同行，協助他們對生活上面對的問題作正面適應

網址: enochcounselling.co.uk

電郵: info@enochcounselling.co.uk

電話: +44 (0) 7485 591393 (繁忙或非辦公時間請留言)

*由於COVID-19關係，暫時只提供網上或電話輔導服務，請留意網頁上最新消息

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 2699 Woodford Green IG8 1UJ



计划英格兰暑期家庭自驾游



马日恒

英国首相约翰逊在疫情期间唯一做对的事似乎只有一件，便是投入大量高危资金(Risk Money)来支持科学家研发疫苗。因此在接种疫苗计划的初步推行成功后，他便得意地说国民的夏季旅游应可成行。旅游业界人士也对本地的夏季旅行业务十分乐观，并表示过最近的行程订购生意已显著回升。我的同事也纷纷向我询问本土家庭游的好去处，当中的讨论相信也有助《号角》读者安排夏季家庭游。当中谈得最多的是地点的选择及如何安排行程。地点方面，英格兰有48个郡(或称名誉郡, Ceremonial Counties)，当中两个我还没有机会到访，在其余46当中，至少有一半是可以作一星期以上的自驾游。在介绍其中最适宜一家老少在夏季赏游的地区之前，且容我分享一些安排行程上的心得。

找一个行程基地

与小孩出行，我会倾向找一个投宿基地，较少会每天到不同的地方投宿。因为是自驾游，便尽量不到市中心投宿，原因是除了伦敦外，英国的城市多能在两天内作较仔细的赏游；而城市通常不会是整个行程的最中心点，而且泊车的地方不多及住宿价格较高但空间却较小。当然，不是每个旅程都能找一个中心点，但重点是不要分散太多的地方投宿，必要时才多找一个中心点。

行程不贪多

小时跟父母外游多是参加旅行

团，从早到晚可看七八个景点。虽然这也有好处，但作为小孩的我便觉得很累很闷，也令我意识到贵精不贵多的重要。事实上旅游不是旅游巴士把你放下，停留半小时拍张照片便算，我还记得与先父跟某间旅行社游欧时，便只在大英博物馆及罗浮宫各停留了一小时，就算是巴黎迪士尼乐园也只「幸运地」停留了两个小时。故此，我现在只会一天到两三个景点，就算是一个也绝不介意，甚至会把行程的其中一天留白，到达时才随心所欲。

饮食随遇

这并不是建议大家饥不择食，而是劝读者把味蕾的舒适区留在家中。我有个同事的父亲无论到何处度假，必定要吃炸鱼薯条；而我的一个至亲无论到何处都要吃中餐。当然这是个人喜好，旁人不应说三道四。我的建议是尽量留意及跟随当地人的饮食，有时间便可参考一些地道饮食推介。推介的若是街头或大众料理，便一边赏游一边觅食，若是门庭若市的精致餐厅，便要提早订座了。

预订导赏游及门票

好的餐厅固然要订座，而好的导赏游、著名景点及表演也必须预订。例如西班牙南部的阿兰巴宫，门票从入场日期前三个月起开售，能即日购票的机会极少，除非读者愿意以门票的数倍价钱来找当地的导游公司带你赏游。顶级的艺术表演及运动赛事更是一票难求，不少知

音也是先订门票之后才安排行程。

旅游预算

除非是富豪，一般家庭在出游时宜订下一个财政预算，尤其是一年出门好多次的家庭。预算不必过分仔细，粗略列出几项主要消费便可，其中已预订的旅馆、门票及餐厅等可放上实价，其余的便按行程粗略估计。这样除了有助安排及了解行程外，最重要是确保旅游不会为家庭财政增添不必要的压力，也较易抗拒一些针对游客心理弱点的营销策略及宣传。

安排行程的例子

一家老少出游，要令所有人玩得尽兴，实在要花一点心思，而负责安排行程的人一定要与其他游伴多沟通。举例说，一名居于英格兰南部的母亲正在安排与丈夫、八岁独子及她年迈的父母在暑期到约克郡(Yorkshire)玩一周。当然她会倾向选取儿童活动但亦要考虑长者脚程劳累，也希望与丈夫欣赏郡内的美好风光。按上述的几点建议，她有以下的构想：

- * 一周行程大约可到六至十处旅游点
 - * 每个地点有茶室及休憩处
 - * 当中一半是为儿子而选，其他游点也尽量找一些能引起他兴趣的卖点
 - * 找一个一小时车程内的住宿基地
- 这位好妈妈对约克郡作简单的资料搜集并向到过此郡的朋友请教后，找到10数个适合的旅游点，并询问同行四人的意见，最后选定以下行程：

	上午	下午	傍晚
第一天	从家出发	约克郡野生动物园	酒店登记
第二天	约克市国立火车博物馆	市内的旧街、罗马城墙、大教堂及城堡	
第三天	比华利村(Beverley)	赫尔(Hull)海傍及大桥并在水族馆内用餐	
第四天	皇家军备博物馆	列斯(Leeds)市议会及附近的游人专用区	
第五天	世遗一：喷泉修道院与史特利皇家流水花园(Fountain Abbey)	世遗二：苏特艾尔社区(Saltaire)	
第六天	随兴以游		
第七天	峰区国家公园(Peak District)		回家

下一步是找一个住宿基地，她在看过地图及旅馆的选择与价格后决定在M1及M62高速公路的交汇处找酒店或有两房的度假屋，而一家五口七天的行程连住宿、入场费、汽油及饮食的费用上限为£2,100。她也预订了很受赫尔市居民欢迎、在水族馆内一边赏鱼一边享受晚饭的餐厅，而一家老幼也很期待这趟家庭游。

英格兰暑假游的行程建议

英伦四国皆有自己的抗疫政策，故以下的提议集中在英格兰，上述的约克郡游是一例，其他近海地区的旅游建议如下；内陆地区不是暑期的首选，有机会再为读者介绍。

地区	游点(列出英文名称以便读者作资料搜集)	住宿基地	日数
西北部	湖区、黑池、兰卡斯特、哈德良长城、卡莱尔 Lake District, Blackpool, Lancaster, Hadrian's Wall, Carlisle	湖区或兰卡 达斯外围	7天
东部	诺域治市、北岸的渔村及沙滩并观海豹、桑德令罕府、人工湖区、萨顿胡撒克逊灵墓 Norwich, Cromer/Blakeney/Wells-next-the-sea, Sandringham Estates, The Broads, Sutton Hoo	诺域治市南 的郊区	7天
康和郡	海角、伊甸花园、圣艾维斯、圣米高山、米纳克露天剧场、廷塔哲村、富维港 Land's End, Eden Garden, St Ives, St Michael's Mount, Minack Theatre, Tinangel, Fowey Harbour	杜罗市及圣 艾维斯	9天
东南部 海岸	布莱顿、赫斯廷斯镇及古战场、七姊妹涯、伊士特邦、阿伦德尔堡、朴茨茅斯、薄迪岩堡 Brighton, Hastings & Battlefield, Seven Sisters Cliff, Eastbourne, Arundel Castle, Portsmouth, Bodiam Castle	布莱顿	5天
西南部 海岸	侏罗纪海岸、韦茅斯、彻希尔海滩、埃丝茅斯、托奇、佩灵顿、比斯咸、艾希特 Jurassic Coast, Weymouth, Chesil Beach, Exmouth, Torquay, Paignton, Brixham, Exeter	艾布特及韦 茅斯	7天



Senior Pastor

Applications are invited for the post of Senior Pastor at Manchester Chinese Christian Church
The position will be available from mid-2022 onwards

Manchester Chinese Christian Church, UK has as its primary purpose the making of disciples through the proclamation of the good news of Jesus Christ across the whole of Greater Manchester and beyond. It is currently a church of 500+ adults and children meeting in seven congregations across the Greater Manchester. At least one new congregation is in current planning and there is immediate potential for a further congregation. The church is multi-lingual, worshipping in English, Mandarin Chinese, and Cantonese Chinese and would be keen for other linguistic groups to be included.

- ✓ Applicants should already be experienced pastors & fluent in English
- ✓ Chinese is *not* a requirement although it would be desirable
- ✓ Applications from male and female ministers are welcomed

For more information and application instructions please contact
admin@manchesterccc.org.uk

For informal discussion of the post please contact the current Senior Pastor at
kimlau@manchesterccc.org.uk

SL 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

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

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

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

• 地址：50 Granby Row, Manchester M1 7AY(曼城漢朝附近) • 電話：0161 236 3313 傳真：0161 425 8755
• 手機：01612 363313, 07494 361263 • 電子郵箱：info@slaccounts.co.uk • wechat ID: slaccountancy

Sheffield Chinese Christian Church
錫菲華人基督教會

誠聘牧師/傳道人
SCCC Pastor Recruitment

錫菲華人基督教會現誠聘一名牧師/傳道人，與教會現有的團隊一起事奉。
The Sheffield Chinese Christian Church is looking for a pastor to work alongside our existing team.

應徵者必須能說雙語
(英語及普通話或廣東話)
Key essential: Bilingual (English with either Mandarin/Cantonese).

如欲申請或查詢了解有關職位的更多信息，
請聯絡 Adrian，電郵：adrianlca@gmail.com，
或致電：07909964645。

Please contact Adrian
via email adrianlca@gmail.com
or call on 07909964645
if you would like to find out more about the job.

周天驹

我的帮助从何而来

耆英团契网上聚会，李叔叔提起去前3月底开始，除了医疗、食品等必要行业，都尽量不出门。林叔叔说：可以居家办公只是部分人，而许多人却失去了工作。

李太最记得是抢购厕纸，排队买米……到这时才知道什么东西最重要，地位权势、名车豪宅等似乎忽然间失去注意力。

李太说：这病毒是否因为野生动物？或是科研过程中泄漏？但肯定一点就是华人什么都吃，假如亚当夏娃当时没吃那分辨善恶树的果子，到后来华人一定会去吃！

朱婶说：如果亚当夏娃是华人，伊甸园诱人犯罪那条蛇早就被他们吃了！（大家捧腹大笑。）

张伯伯指出：每当重大事件发生，就看到人性的丑陋、自私——有捐赠物品没送到最需要的地方，甚至拿去高价出售；有人隐瞒自己已经验出阳性，不自我隔离，还到处去，坐出租车，甚至自拍录像摆上网。有监控录像拍摄到有人向开门把手吐口水，那不是无知而是缺德没人性！值得安慰的是同时也看到医护人员冒着生命危险继续照顾病患；许多人为居家者送食品、日用品……

退伍军人叔叔说：虽然有居家令，也有人需要自我隔离，幸好我们有个家！老一辈和年轻一代难得天天相对，很多机会调整关系——平日忙碌中夫妇间是否很少沟通、很少关怀？是否只关注儿女的学业、成功、上什么学校？让我们放下成见，放下什么都要比较、什么都要赢的心态。如今静下来，真是要反思主耶稣上十字架前的命令——彼此相爱。要关心别人的难处，分享福音，叫患难中的、软弱的人得安慰。上帝要我们在苦难中生命被改变，也成为别人的祝福。

陈老师说：灾难叫人降卑，看到人的骄傲和软弱无能。病毒传得很快，许多查不到从哪里感染，也有无症状确诊者在传染别人。现实唤醒人们：生命中许多事情是人无法驾驭及掌控的。人在无助中，才晓得去寻找上帝的帮助；在惊惶失措中，才发现名利富贵并无永恒的价值，才知上帝同在的平安喜乐是何等可贵。

长老说：记得「九一一」时，象征着「人的骄傲」「科技万岁」的两栋世贸大楼轰然倒塌。恐怖、震惊触动每个家庭，在害怕、困惑中，哪怕平时不信上帝、不信灵魂的人，也惊叹「啊，我的天！」外



国人是说「Oh, my God!」人们在灾难中觉醒，开始想到上帝，想到永恒的需要，成千上万的人涌进教堂

祷告，因为人本来就有追求永生的

倾向。《传道书》三章11节说：「上帝造万物，各按其时成为美好，又将永生安置在世人心里。」

在困境中，人们难免忧虑。这时最好是读《诗篇》——四十二篇5节：「我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望上帝，因祂笑脸帮助我；我还要称赞祂。」一一篇1-2节：「我要向山举目，我的帮助从何而来？我的帮助从造天地的耶和华而来。」四十六篇1节：「上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。」廿三篇：「耶和华是我的牧者，我必不致缺乏。祂使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。祂使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为祢与我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。在我敌人面前，祢为我摆设筵席；祢用油膏了我的头，使我的福杯满溢。我一生一世必有恩惠慈爱随着我；我且要住在耶和华的殿中，直到永远。」

粵語靈修播客
聆聽更輕鬆

靈魂深呼吸 / 每日幾分鐘
聆聽深具力度的屬靈經典 /
一年365日 / 更深認識主

竭誠為主
(粵語)

或下載Apps搜尋「竭誠為主(粵語)」

<https://myutmostforhishighest.podbean.com/> ©雲彩語 CLOUDSNOTES.COM

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

號角月報 Herald Monthly

33TH週年感恩會

★ 投身網絡宣教 · 邁向未得之地 ★

Chinese Christian Herald Crusades 基督教角聲佈道團

集思廣益 走得更遠

幸運抽獎

《號角月報》，是一份免費贈閱的福音報紙，但她的內容和素質，遠超過很多商業報刊。背後的原因，是有一群認真辦報，希望做到最好的人。在此，誠邀大家參加《號角》創刊33週年感恩會，見證主的恩典，計劃未來路向，並藉此「招兵買馬」，呼籲更多主內弟兄姊妹，加入我們的行列。

歡迎《號角月報》作者、朗讀者、協工、讀者及對文字工作有興趣的弟兄姊妹參加！

節目：回顧前瞻、分組討論、聯誼抽獎

日期：2021年3月13日(星期六)
時間：英國時間 晚上 9-10時

Zoom 號碼：912 0959 1888
會議密碼：herald

陈兆仪医生 与肺癌共舞

杨朱丽娟

来自香港的陈兆仪医生，投身医学界超过30年，先后在香港及加拿大当过家庭医生，是一位深受病人尊敬和信赖的良医；而笔者在2017年从加拿大卡加里搬去温哥华后，翌年于西三一大学长青学苑「中国哲学与民间信仰」的课堂中认识陈医生和她的丈夫陈鸿淇。相识未几，得知陈医生在2014年患上末期肺癌，数年来一直积极地与癌共舞。在患病的6年间，她接受了4次标靶药、电疗、化疗和免疫治疗等，直到去年12月12日，这位生命勇士完成她的人生使命，返回天家。



小册子的编者杨朱丽娟



陈医生与沈祖尧教授



到了后期，错过了做手术的良机，一下子面临无法掌握生活的安排与规划，且有着等待安排各种检测与治疗方案的焦虑，不知还可以存活多久？然而，陈医生相信掌管生命的是造物主，癌病并不能作主导，于是她选择坦然接受，积极面对，即使生存希望渺茫，仍不放弃治疗机会，因为她知道每一天都是上帝所赐，非常珍惜，多活一天就是赚回来的一天。

病者要身心灵全人医治

陈医生深信上帝有她要学的功课，也有托付她的使命，于是她就接受一代又一代的标靶药、化疗、电疗和免疫治疗。癌症的确为她带来无比的苦楚，也活在死亡阴影的笼罩下，但却经历上帝无时无刻的眷爱，给她适时又适切的话语。她坦言，上帝给她六年时间去学习如何做医生，也给她六年时间学习如何做病人。这次患病的经历使她更加领悟，病人所需的乃是身心灵的全人医治。这段从医生走到病人之旅，让她明白到病人感到无助、忍受病痛之时，医生轻轻的一句安慰说话，也可以给病人带来无比的力量；同时在病患中，关怀与代祷的力量(Power of Care and Prayers)，包括来自造物主、医生、病友、家人、朋友、弟兄姊妹的爱，是病人坚持下去的动力。

走过六年，陈医生惊讶地发现，上帝借着癌病把她这个「工作狂」挽回过来，叫她放松自己，学习在上帝的话语里歇息，学习陪伴家人，烹饪、种花；此外还有机会学习历史、文化和神学，使她的视野广阔了，知识也丰富了。

一生过的就是使命人生

写这本《与肺癌共舞》的时候，陈医生刚开始了一连串的化疗，只是癌细胞指标不但没有下降，反而有回升迹象。素来乐观的主诊医生亦验出她的癌细胞来得凶猛，从腺性肺癌转变成小细胞肺癌，直指前景不乐观，而事实上她每天都饱受病魔折磨，常常拖着软弱无力的身躯进出医院。换上一般病人，或许会精神崩溃，放弃治疗，甚至萌生自杀的念头，但陈医生仍然忍着百般的痛楚，执起笔来孜孜不倦地写，无他，因为这是她的使命。

一直以来，陈医生过的就是使命人生。无论是当年前去严寒的温尼泊，咬紧牙关攻读医科，或是孤注一掷地返香港教书，都是出于那份使命感；因此，读书时她是努力的，教学时也是尽心的，行医时更是全情投入的。难怪她的学生们都不约而同地感谢老师的谆谆教诲，受益的病人对这位「沥源诊所的陈医生」，更是赞不绝口。至于她最后的人生使命，就更加在她患上末期肺癌中充分发挥出来，她以亲身的体验去帮助病患者，为别人作导航员，燃烧自己的生命，点亮别人的希望之光。现在导航员已返回天家，但留下了她这本心血结晶《与肺癌共舞》，请到网页cyke.ca阅读。

癌症世界里充满了希望

2020年6月陈兆仪医生获知癌症恶化，知道「导航员」快要回家了，她便开始撰写并计划出版一本小册子，借此帮助病人明白有关癌症的知识，好让他们不被癌病主导他们的人生，过着半死不活的生活；反而利用癌病作生命反思，寻找当中的意义和目的，利用余下的光阴去完成一些未了的心愿。感恩的是，陈医生将编辑《与肺癌共舞》的职责交付予笔者，使笔者透过这份差事更深认识她。

读着陈医生的稿件，听着她在网上的讲座分享，阅读有关的访问资料，笔者不经意地走进了她与癌共舞的经历，和她一起经历了如坐过山车一样的高潮起伏，甚至心情也随着她在盼望与绝望间，疼痛与舒缓间，跌跌荡荡。对癌症并无认识的我，只觉得它好可怕，尤其是肺癌，不单带来极度的痛楚，其治疗过程也非常可怕，患上肺癌像是受了咒诅，绝路一条。可是陈兆仪医生的书籍为笔者打开的，不是绝望地在等待死亡的灰暗光景，而是一段虽然崎岖难行，却是精彩无比的历奇之旅；她更展示了一现代进步的医学研究、如何令癌症世界里也充满了希望、癌症是可以带来生命意义的反思、朋友和家人的温情。

造物主掌管生命非癌病

肺癌现时已经成为头号杀手的癌症之一，过去，肺癌被视为吸烟者的「专利」，现在即使不抽烟也不能幸免；又因肺癌初期通常没有征状，一旦发病已是晚期，甚或已经扩散，存活率非常低。作为医生，并没有豁免权，也没有免死金牌；对从未抽过一根烟的陈兆仪来说，突然恶耗传来染上恶疾，由曾经诊治和照顾病人的医生，变成一名第四期肺癌病人，需要接受治疗，需要被人照顾。当时，陈医生同样感到错愕、无所适从与彷徨，内心充满疑惑；她的肺癌已经

《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！



掃描二維碼關注我們

Facebook.com/HeraldUK

http://www.herald-uk.org

怀念麦希真牧师

周简艳珍

主耶稣基督的忠仆、深得各地基督徒敬爱的麦希真牧师，于2021年1月26日早上6时，在中国香港安息主怀，享年90岁。

曾任世界华福中心总干事、新加坡神学院院长麦希真牧师，于1949年蒙召，进入伯特利神学院深造，毕业后与极富文彩的陈永萱姊妹成亲，双双赴新加坡开荒布道、建立教会，展开了长达60多年的全职事奉。他与麦师母思想豁达、宅心仁厚；待人慈祥和蔼、乐意提携后辈。他讲道时轻松幽默，令人在欢乐之中，领略上帝的深意。最难得的是，他不只是用嘴来讲道，而是用他自己整个生命行为，把上帝的道活出来，因此备受中国信徒爱戴和尊重。

麦希真牧师一生被上帝重用，曾到世界各地培灵证道，是这个时代驰名遐迩的牧者之一。麦希真牧师和麦师母，曾是《号角月报》长期的义务专栏作家，退休后有一段时期，长居加拿大多伦多，帮助《号角》不遗余力。特别令《号角》同人感动的是，2002年《号角》到香港创刊，麦牧师从加拿大特别飞到香港，协助《号角》筹募经费，为《号角》的拓荒同工们打气！

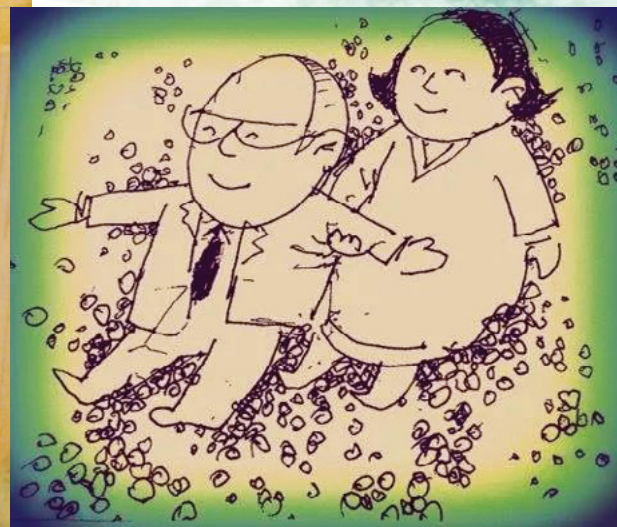
走笔至此，热泪盈眶，深深悼念麦希真牧师，求主安慰麦陈永萱师母及其家属。我们相信，那美好的仗麦牧师已经打过了，当跑的路麦牧师已经跑尽了，所信的道麦牧师已经守住了。从此以后，有公义的冠冕为麦希真牧师存留！在好得无比的乐园里，麦牧师正在领受主的奖赏。🙏



麦希真牧师生平及著作

1930年生于广州长于香港，14岁信主受浸及积极事奉，在家中开办主日、在教会负责儿童青少年工作、定期街头布道等；其后入读神学院毕业于香港伯特利神学院。1953年5月与陈永萱结婚，同年8月往新加坡担任海外宣教士，创立恩典浸信会、基立浸信会、永生浸信会。1975年取得美国西南浸信会神学院教牧学博士。1978年任新加坡神学院院长至1992年退休。1991年担任港九培灵研经会讲员1996年至2001年担任世界华福中心总干事。2001至今担任多伦多城北教会顾问牧师，新加坡神学院荣誉院长。

麦希真牧师著作计有《基督工人》系列（共10册）、《典范：四福音中的耶稣基督》（合著）等。🙏



从为什么到做什么

李郑玉珊

在麦牧师和师母身上，我们看到夫妇互相结连的情爱。虽然结婚至今已经超过60年，但他俩仍坚守着当日的盟约——无论境遇如何，或健康、或疾病，二人都在爱里彼此扶持。这份终身厮守、矢志不渝的爱，确是令人动容。

那么，麦牧师对上帝爱又如何呢？他认为，一生甘心将生命献上、委身服事，就是他对上帝爱所作的回应。他以《马太福音》廿五章「按才托付」的比喻，阐明一个十分重要的信息——不要问「为什么」，而是要问「我该做什么？」他指出：「比喻中说到，主人分别将五千、二千和一千银子交给三个才干不一样的仆人。结果，拿五千的，另外赚了五千回来；拿二千的，亦有二千的盈利；只有拿一千的，把银子埋藏在地下，原银子交还主人，而且还诽谤主人，直指他忍心，没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛。因此，主人在夸奖前两个仆人『忠心又良善』的同时，便责骂那个一点力都不肯出的仆人，指他又懒又恶。首先，我们不要『问为什么』上帝将那么大的恩赐（五千银子）给某某，而我却只有那么少（一千银子）；也不要抱怨上帝不公平，而是要问自己，『我该做什么？』因为，如果各人都按着上帝所给的才干，努力尽心去作，必然得着上帝同样的称许；相反，埋没才干、什么都不做的仆人，肯定受罚。」

其实，这两句话也是麦师母最常用来处事的态度——「不要问为什么」，而是要问「我该做什么」。所以，当她在毫无心理准备下，被告知患上大肠癌的时候，她亦同样以积极和正面的态度去迎战。麦师母没问为什么这个病会临到自己，而是问「我该做什么？」她选择依从医生的指示，按部就班地去接受治疗——在切除肿瘤手术后，她便开始以口服药物展开八个化疗疗程，现在只差最后一阶段就全部完成了。求上帝彻底医治师母，使她早日康复，继续服事和教导。

麦牧师再以《路加福音》19章「主人交银给十个仆人」的比喻，来说明「一锭银子」的深层意义。他说：「这个分银子的比喻跟前述的『按才托付』比喻十分相似，但当我多番细读之后发现，这『一锭银子』就是『上帝的爱』。」

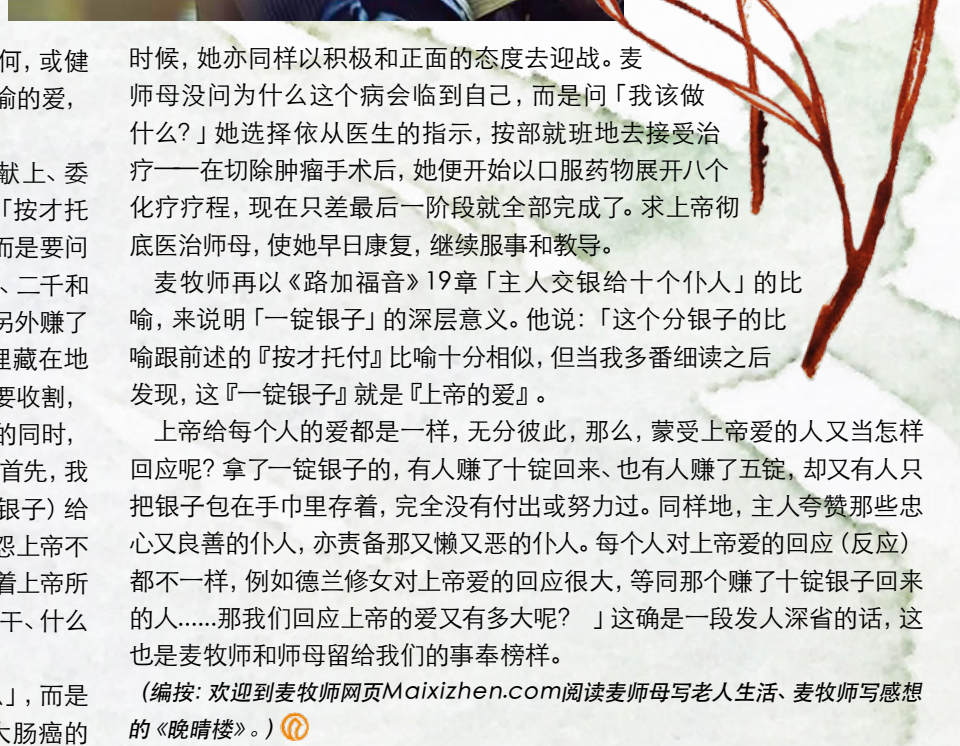
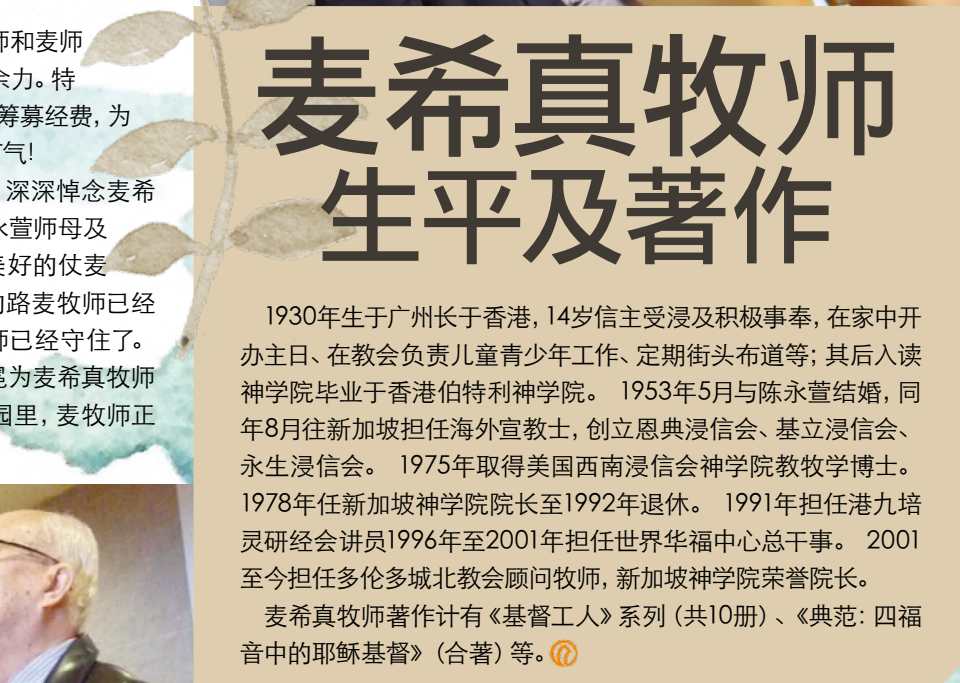
上帝给每个人的爱都是一样，无分彼此，那么，蒙受上帝爱的人又当怎样回应呢？拿了一锭银子的，有人赚了十锭回来、也有人赚了五锭，却又有人只把银子包在手巾里藏着，完全没有付出或努力过。同样地，主人夸奖那些忠心又良善的仆人，亦责备那又懒又恶的仆人。每个人对上帝爱的回应（反应）都不一样，例如德兰修女对上帝爱的回应很大，等同那个赚了十锭银子回来的人……那我们回应上帝的爱又有多大呢？」这确是一段发人深省的话，这也是麦牧师和师母留给我们的事奉榜样。

（编按：欢迎来到麦牧师网页Maixizhen.com阅读麦师母写老人生活、麦牧师写感想的《晚晴楼》。）🙏

（编按：欢迎来到麦牧师网页Maixizhen.com阅读麦师母写老人生活、麦牧师写感想的《晚晴楼》。）🙏

（编按：欢迎来到麦牧师网页Maixizhen.com阅读麦师母写老人生活、麦牧师写感想的《晚晴楼》。）🙏

（编按：欢迎来到麦牧师网页Maixizhen.com阅读麦师母写老人生活、麦牧师写感想的《晚晴楼》。）🙏



水无常形

李鸿韬



《孙子兵法》有云：「兵无常势，水无常形」。

不是打仗的时候，仍得用一点兵法，因为我们都还在抗疫，抗一个前所未见的大敌。大家都被疫情逼得很惨，原有生活常态都给摔破了，让人烦躁不安。在扭曲形势下，我们要做的，就是灵活变化去迎敌。水无常形，何不让我们去学效水的模式？

水能流动，变化万千。也只有水，可以在液体之外变为固体的冰、气体的雾。抗疫必须积极，不要以目前的大混乱为厌烦。随着环境生变，我们大可像水一样转换形体。掉了工作、健康有损、计划大乱……就暂时做冰块、做片雾吧，因时制宜，便能在疫境中占上风。总要「心意更新而变化」，《圣经》的提醒本来就是一件美事，我们都要活学活用，换个心态，突破思维，顺应着衍生变化，知而行之。

水，没有必然的形态，我们可以勉励自己，从以往既定的，以为是必然的模式改变过来。告诉自己，即使有违心愿变成了固体的冰、气体的雾，那又有何不可？变形之后，谁会知道这块冰、这片雾的新形态，不会是更适合自己？何况，话说回来，来日方长，我们仍有机会回复水的形态。

「兵无常势，水无常形」，原文还有下续：「能因敌变化而取胜，谓之神。」意思是因敌敌情的变化而能致胜的，就可以谓之用兵如神了。其实，岂是「用兵如神」？抗疫，本来就要「用兵靠神（上帝）」——就让我们靠着上帝同心祈祷吧。☺



无才便是德

梁立勋

坊间流行不少谚语被曲解，与原意大相径庭。例如「人不为己，天诛地灭」一语，像在肯定私心——人不为自己，不合天理；但句子问题出在「为」字，这不是「为了」的意思。「为」在这念第四声，是修为、作为的「为」。这句话的原意是人须多学习，修养自己，否则不为天地所容，终会坏事。

「女子无才便是德」，一般解释是女子无需有才能，只需要顺从丈夫就可以了。一些学者便骂这是封建思想，歧视女性，扼杀女子受教育的权利。虽然前人重男轻女，但也未至对女性严苛压制。这句话的上句是「男子有德便是才」，下联句是「女子无才便是德」，可见不论男女都重视德。德就是正直、有仁心、谦卑等，这是主外男人应具备的品德。以这「德」为本，施展出来的是真才能；而主内的女子要「无才」，就是要谦卑，算是有才能也不显露，用温柔的方式和人相处。所以这「无才」是本有才而视若无的意思，这就是妇女婉顺的德行，这句话说的重点是与别人相处之道。

这里想到《圣经·哥林多前书》提到「男人是女人的头」，如果把这句的重点放在男女不平等上，就如误解「女子无才便是德」的意思一样。因为夫妻在基督身体中都是肢体，而在家庭扮演不同角色；谁是头不是关键，而是男女是否能在不同角色中恰如其分，学会彼此相爱，活在基督的爱里。☺

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
凱教堂	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

凱教堂：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



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

以琳 St Paul 教會

聚會時間：週日上午11:00
聚會地址：
St Martin-within-Ludgate
40 Ludgate Hill
London EC4M 7DE

以琳 Canterbury 教會

聚會時間：週日下午1:00
聚會地址：
Canterbury Baptist Church
St George's Place
Canterbury CT1 1UT

以琳 Barking 教會

聚會時間：週日下午2:00
聚會地址：
The Salvation Army
240 Ripple Road
Barking IG11 7DJ

以琳 Rochester 教會

聚會時間：週日中午12:00
聚會地址：
Elim Full Gospel
Community Church
Star Hill, Rochester ME1 1XR

以琳 Finchley 教會

聚會時間：週日下午2:30
聚會地址：
Finchley Baptist Church
Stanhope Avenue
London N3 3QL

以琳 Enfield 教會

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

以琳 Kingston 教會

聚會時間：週日下午2:00
聚會地址：
The Hollyfield School
Surbiton Hill Road
Surbiton KT6 4TU

以琳 Manchester 團契

聚會時間：週日下午12:30
聚會地址：
Studio 25
25 Church Street
Manchester M4 1PE



隸屬以琳四方福音聯盟
註冊慈善機構 251549



www.elimfgcc.org +44 (0)7925026944



高司祺

感恩是一种态度



2020年，可以说是灾难的一年，无论在国际环境、个人的工作和事业、甚至家庭，都有不同程度的冲击，也有人在这一年里因为病毒失去了亲友。面对这样的状况，有些人会说：回顾2020年，我真的找不到感恩的理由。

一般人，特别是基督徒，在这个时代，怎样去维持一颗感恩的心？为什么感恩不是一种态度，而是一个跟上帝保持关系的属灵功课？我跟很多人一样，都要面对疫情对工作带来的冲击、失业的危机，还有经济上的紧迫，我们都是面对同样的挑战和困难。

首先我们要了解为什么要感恩？就是为什么要感谢上帝。你感恩的原因，是否只是因为餐桌上有食物、有房子居住，还有生活的必需品呢？除了这些，你是否找不到感恩的理由呢？

如果你今天还活着，还健康，就应该为这些感恩；如果今天还有饭吃，你也要为这些感恩；今天你的家人都健在、家庭还完整，这也是你感恩的理由。如果你还是找不到感恩的依据，那么上帝给你的救恩呢？上帝过去给你的祝福呢？感恩，是否只是为了眼前的祝福和生活的现状，而忘记了上帝过去陪伴你走过的路程呢？

感恩，并不只是对上帝说一声「谢谢」这么简单，而是一个非常属灵的举动——这是表示你对上帝存在的认知，是对你自己属于一个属灵世界的认证。从《圣经·创世记》开始，我们看到人跟上帝的互动，其中一个，就是感恩。在旧约，上帝的子民用献祭来感恩，在今天不用献祭，但是我们感恩的方式更多，比如赞美敬拜、祷告、

奉献，就算跟其他人宣讲上帝的美善，也是一种感恩的方式。

刚才我说，感恩是一种属灵的行动，这是我们跟上帝的一种互动，是一种跟上帝沟通的方式。想一下你跟周围的人的关系，你的朋友、你的家人，你们有关系是因为你们有互动，通过各种方式去沟通，就算有些时候出现一些不愉快的事情，比如争吵、误会，也是一种的沟通。所以，既然我们向上帝感恩，那么我们就是与上帝在建立和维持一种真实的、持续的沟通模式。

另外，感恩，也是我们信心的表现。之前提到，我们不只为眼前餐桌上的供应感恩，也为我们的过去、现在、将来，向上帝致谢。当我们回顾过去的时候，我们会看到上帝的信实，看到祂怎样陪伴我们一路走来，这都是我们信心、信靠、盼望的依据。上帝既然在过去都曾经祝福和保佑你，那么，你的目光就不应该只是看着目前的困难，而是看到上帝的信实，还有，不要失去盼望。

如此看来，不懂得感恩，会让我们走进黑暗中，感到失望，而且对我们的信心也是很大的阻拦；或者我们可以这样说，是否能够在任何的环境之下保持感恩的心，是一个信心大小的标准。

眼前的困难、危机，都是真实的，我们不能逃避，只能面对，但是要用感恩的心去面对，因为「常常喜乐」，是上帝的智慧也是祂的命令。

常存感恩，成为一种生活的态度。这样，无论你是否信仰，都会变成一个比较快乐的人。☺

元气森林 GENKI FOREST

无糖专门家



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





燕子

你的「心理防禦機制」

是什麼？



心理防禦機制(Psychological Defense Mechanism), 是指「个体面临挫折或冲突的紧张情境时, 在其内部心理活动中具有的自觉或不自觉地解脱烦恼, 减轻内心不安, 以恢复心理平衡与稳定的一种适应性倾向」。简单而言, 就是指我们用怎样的方式去面对和处理负面经历或情感。生活中常见的有: 告诉自己这一切没有发生(否定); 迁怒在别人身上(转移); 为伤害自己的人找藉口(合理化)等等。

常见的防御机制检核表

请您用安静真诚的心完成问卷。如果您会使用这些防御机制, 请在括号中打勾, 题目可多选。

1. 压抑/Repression ()

不自主地将具有威胁或痛苦的想法和感受, 排除在意识之外。很多人会说「童年经历都忘了」, 其实有可能是压抑造成的遗忘现象。

2. 否定/Denial ()

藉由否认想法或感受, 想使自己可以控制负面的情绪反应。

3. 反向行为/Reaction Formation ()

故意作出与内心欲望相反的态度与行为, 借以掩饰内心的冲突与不安。

4. 转移/Displacement ()

改变发泄情绪的对象, 以减少面对张力。在转移过程中, 情绪本能的冲动虽停留在意识层, 但是真正的情绪对象, 仍常被埋藏在潜意识中。

5. 投射/Projection ()

将属于自己但却难以接受的欲望或情感, 主观地推卸责

任到他人身上, 从而得到解脱。

6. 内射/Introjection ()

个人不自觉地接受别人的价值观与行为标准, 成为自己性格的一部分, 以提升自我价值感。

7. 退化/Regression ()

当严重挫折时, 用较幼稚的方式, 去应付困难和满足欲望。如: 恢复依赖、放弃努力等。暂时性的退化现象是正常且需要的, 但过分使用便会带来困扰。

8. 认同/Identification ()

模仿或顺从另外一位自己尊崇及敬爱之人的态度或行为, 以掩饰自己的短处。

9. 补偿/Compensation ()

当人未能达到理想的状态或目标时, 会刻意追求另一种成功, 以弥补先前失败所造成的自卑感。

10. 合理化/Rationalization ()

用似乎合理但实际上站不住脚的解和理由, 为难堪或不安的情绪动机辩护, 使其成为可接受的。

11. 升华/Sublimation ()

将不被社会认可的冲动或欲望, 以符合社会标准的行为表现来呈现。

——测试题参考自: 何长珠、林原贤, 《咨商与心理治疗·理论与实务》, 9-11页, 2013年1月

防御机制的作用

由於童年經歷對我們所造成的影響, 所以每個人都會用不由于童年经历对我们所造成的影响, 所以每个人都会用不同的心理防御机制来应对负面经历。有些防御机

制会给我们带来积极的作用, 帮助我们在遭受困难与挫折后减轻精神压力、恢复心理平衡, 甚至激发我们以顽强的毅力, 克服困难。但有些防御机制却会带来消极的意义, 出现退缩甚至恐惧, 从而导致各样的心理疾病。

我过去常常用逃避、自责、悔恨的态度来面对挫折, 但后来我慢慢意识到, 原来接纳、饶恕、感恩的态度才能真正帮助我走出阴霾。从此, 我不再害怕遇到困难, 因为我深信爱我的天父时刻看顾保护我。

「任遭何事不要惊怕, 天父必看顾你; 必将你藏到祂翅膀下, 天父必看顾你。有时劳苦心中失望, 天父必看顾你; 危险临到无处躲藏, 天父必看顾你。凡你所需, 祂必供应, 天父必看顾你; 凡你所求, 祂必垂听, 天父必看顾你。无论经过何等试炼, 天父必看顾你; 软弱困顿, 靠祂胸前, 天父必看顾你。天父必看顾你, 时时看顾, 处处看顾; 祂必要看顾你, 天父必看顾你。」
——歌词选自圣诗《天父必看顾你 (God Will Take Care of You)》

Let Go of That Junk

Wynne C

This has been a season of change for many people. It is no different for me. I had a big change in my life circumstances last year; I recently changed to a different job specialty, and just a week ago I moved from one town to another.

Anyone who has moved homes will know how tedious it is to pack. The longer you live in the same home, the more belongings build up. Moving is usually a good opportunity to sift through everything you own and decide what you want to keep or toss. In the past ten years of

living in England, I have moved a grand total of eight times! You would imagine that I have now become an expert in organising my belongings and getting rid of junk. Surprisingly, it is only on my eighth house move that I decided to truly look at all the things I have and evaluate what I no longer need.

When faced with all the things I have accumulated over the years, it feels like taking a stroll down memory lane. There are certain items like ill-fitting clothes, expired canned goods and little trinkets that have somehow made their way from home to home on each house move. More often than not, these things are kept away in an unopened cabinet or an untouched box for years. Although they no longer serve their purposes, it still feels like they take too much effort to sift through. Perhaps it is that piece of clothing you wore on an important occasion in the past. You know it no longer fits, but you cannot bear to throw it out. Perhaps it is the mountain of expired canned goods in the unopened cabinet. You tell yourself that, one day, you will sort them out, but you somehow never get around to doing it. Instead, these things take up substantial space in your home.

Similarly, in life, we carry so much weight around with us. These unnecessary things we keep at home are like the baggage we carry in life that we are unable to leave behind. This can be a hurtful betrayal, a grievous loss, a painful memory or a grudge held against an unforgivable person.



A lot of the time, these things are kept behind closed doors and we pretend to not acknowledge them. We think, "out of sight, out of mind", right? Unfortunately, the baggage we hold onto takes up space in our lives that carry much greater potential than just being a dusty, untouched junk corner. By confronting them and letting go, we are freed up with more capacity to give and receive love, generosity, kindness and new opportunities in life.

Change can be difficult. Humans are known to be creatures of habit. We become used to a certain way of doing things and living life. Any hint of change can rock the boat and bring about uneasiness or even fear. However, as the great author C.S. Lewis once said, "There are far, far better things ahead than any we leave behind."

Don't feel pressured to do it all at once or even on your own. That can be extremely overwhelming. Speak to a counsellor, pastor, life coach or even a trusted friend. Take it one step at a time. I promise you, it will be worth your while!

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: doncasterccc@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10時30分
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
星期四
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 翟白雪傳道 (英文)

電郵: contact@coventryccc.org.uk
網頁: http://coventryccc.org.uk

智慧理財

文/謝冠文(注册财务策划师)
翻译/刘爱群

拥有还是租赁?

还记得可以租用电视机的日子吗?我便是在一个租赁电视机的家中长大。各地的购物中心里有多家公司,可以让顾客租用最新和最大的电视。那时除了最富有的人以外,一般人都是租借。我不记得父母何时停止租借电视。后来由于价格大幅下降,大多数人都改为购买了。

这让我想到拥有某物而不只是租用它的概念。社会的变迁以及成本,改变了某些拥有物品的经济学。本文会查看一些高价物品,帮助你考虑租还是买更为有利。

物业——居者有其屋

环看现今的物业,大约三分之二的房屋是屋主自住,这意味着其余房屋是租户居住。如果你已经是屋主,那太好了,否则便值得考虑拥有房屋的课题。

网站Fruitfulmoney.co.uk有一个很好的计算器,帮助你计算比较在一段时间内租用和拥有的成本。你可以输入各种假设,以了解哪种方法较为划算。

在英国购买与租赁的比较计算器(Buy vs Renting UK Calculator | Fruitful Money)

然而,有时最低费用可能太高,消费者无法作出最佳选择。你可能需要缴付昂贵的订金才能购买,又或者你的信贷记录欠佳,无法获得按揭贷款。

汽车

网站Leasing vs Buying Car UK Calculator | Fruitful Money也能比较租车和买车的成本。

有几种方法可以拥有一辆汽车:

1. 买车——耗尽资金,汽车会随着时间贬值
2. 租车——定期每月付款,租用汽车。
3. 分期付款——是帮助你购买汽车的贷款。2017年的一项调查显示,分期付款购买的汽车约占82%。这方法包含3个元素:
 - 首期订金
 - 每月供款:除按金外,每月供款还清合同期内汽车的预计折旧
 - 最终付款:合同结束时,你可以归还汽车,或「期末整付(Balloon Payment)」,便全权拥有汽车。
4. 「优步(Uber)」交通网络——你是否经常需要使用汽车?否则,现在有多种服务可在你需要时提供汽车,例如乘坐「优步(Uber)」计程车;Zipcar——按时或日计费租用;还有经常飞行及驾驶的人士所熟悉的传统租车。

家庭设备

冰箱、烤箱、冰柜、洗衣机及干衣机之类——这些可能是大笔的支出,也可以考虑租赁。

手机

除了单买手机(不连电话卡)外,租机也越来越流行。此选项通常适合那些经常将手机更换至较新型号的用户。「升级」选项实际上是指在数月内分期付款购买手机,价钱通常高过一次性的购买,但无需在开始时负担高昂的支出。

衣服

财务研究网站(nimblefins.co.uk)在2020年2月1日的数据显示,每人每月在衣服上平均花费£43.88。租赁衣服可能不适合一般人,但似乎比买很多衣服更环保。通常你会每月花费一笔钱来租用一定数量的衣物,在月底退还,然后租用另一些新衣物。这可能意味着你花在衣服上的钱较少,却拥有最新款的服装,适合喜欢时尚的人。

下次购物时,问问自己:「我是否需要拥有它?」购物需要即时付出资金,而租赁虽然会增加每月支出,却提供了额外的灵活性。无论是哪一个选项,请先考虑是否能负担得起才决定你的选择。

閣下可以透過下列途徑,支持這份為英國僑胞出版的刊物

在《英國號角》刊登廣告,以助本刊經費:或請以下列方式直接奉獻支持《英國號角》:

1. 網上奉獻 (PayPal)

Donate with PayPal button



2. 直接存款或轉賬至下列戶口:

銀行名字 (Bank Name): National Westminster Bank
 銀行編碼 (Sort Code): 60-23-09
 商業戶口號碼 (Business Account Number): 76653684
 商業戶口名稱 (Business Account Name): Chinese Christian Herald Crusades UK (or CCHC-UK)
 IBAN: GB08NWBK602309766536843
 BIC: NWBKGB2L
3. 郵寄支票:

支票抬頭: CCHC-UK
 逕寄: CCHC-UK, PO Box 2699, Woodford Green, Essex IG8 1UJ

有關以上奉獻,請同時提供電郵或回郵地址,以便《英國號角》能盡快附回奉獻收據,以作查收。如奉獻於一個月內仍未收到收據,請與我們聯絡,謝謝!

07782-336869 (馬兆雄 Perry)

accounts-uk@cchc.org

號角成知己
天涯若比鄰!

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



英国教会

亚巴甸华人基督教会(Aberdeen)
Crown Terrace Baptist Church, 1 Crown Terrace, Aberdeen, Scotland
夸迪明弟兄(0)7550-313586 2pm 粵 英国

舒梨大学粤语学生团契(Guildford)
Guildford Baptist Church Millmead, Guildford, Surrey GU2 4BE
Joash Lee (0)7435-633526 2pm 粵

St James Church, Northumberland Road, Newcastle Upon Tyne NE1 8JJ
庄浅趾弟兄(0)7963-494787 F 7:30pm 粵 英

Simon Che(0)7780-750271 1:30pm 粵
万民教会华语堂(Wolverhampton)
All Nations Church, Temple Street, Wolverhampton WV2 4AQ

伦敦区教会

柏敦华人福音教会
Roding Lane Free Church, Roding Lane South, Redbridge IG4 5NX
吴展鹏牧师(0)7701-053202 2:30pm 粵 国

饶友恩传道(0)7871-636520
祝裕伦传道(0)7871-693943 Tu 7pm 国 Sa 1pm 国
基督教联合归正教会三一堂

爱尔兰

爱尔兰中华福音堂
市中心堂: 49 Middle Abbey Street, Dublin 1, Ireland
市敏星传道+353-87-9462750 10am 英 12noon 国

华人基督教机构

英国循道会福音劳工-政庇及难民布道
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BB
何雅琴姊妹(0)7932-399426

注意: 本栏所列大部分只是借用的聚会地址, 不方便作为通讯之用, 如要寄邮件, 请先联络教会或团契的联络人。
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 没有英文字母: 逢星期日 am: 上午 pm: 下午 nn: 中午12时

好消息

《英国号角》已增设「简体字版」

各位主内的教会弟兄姊妹及读者您们好：

纵使英国的新冠病毒疫情仍然高企，感染人数不断攀升，死亡人数更已突破12多万人……然而，《英国号角》在此艰难时刻，并在资源短缺下，仍然凭着信心，从今期开始，除了保留「繁体字版」外，更应众要求，推出「简体字版」，以此回应广大读者及教会的强烈需求。

诚然，《英国号角》的广告，因应疫情的缘故也减少了，但我们仍坚持以电子版的形式，继续出版，服务华社！

现特此呼吁各教会、社团、机构或企业等，能不吝惠登广告，透过电子版的影响力，又不会受到地域的限制，让所登的广告传送层面更宏大、更广泛；兼且能透过《英国号角》的网页，配合以电邮、微信、面书、WhatsApp、Signal、MeWe、Twitter、Instagram、Telegram 等电子媒体的途径，无远弗届地直接传送或以链接方式分享给读者、教会和华社。

而事实上采用电子版后在宣传及传递福音的信息上，效果也更直接、更显著。

我们期盼能收到更多的广告或直接奉献支持，让《英国号角》能有更多资源配合，继续努力不懈地去服务在英国来自不同地方、各个阶层的侨胞。

有意惠登广告，请联络冯兆雄 (Perry)，电邮: perryfung@cchc.org, 电话: 07782 336869。

如欲作出奉献支持，可透过网上用 PayPal 转账：



支持英國號角
Donate to CCHC-UK



或直接银行转账，资料如下：

银行名字 (Bank Name) : National Westminster Bank

银行编码 (Sort Code) : 60-23-09

商业户口号码 (Business Account Number) : 76653684

商业户口名称 (Business Account Name) : Chinese Christian Herald Crusades UK (or CCHC-UK)

IBAN: GB08NWBK60230976653684

BIC: NWBKGB2L

即使情况危急，但《号角》同工仍秉承上帝的异象及托付，继续尽心竭力地事奉。深信上帝必保守，因上帝是耶和華以勒，供应我们的所需所求！

请为此祷告及积极参与、奉献支持！

「愿上帝祝福您们手所作的工，您们手所作的工，愿上帝坚立，诚心所愿！」

《英国号角》敬上

欢迎教会或团契刊登有关福音实体或网上活动的消息，来稿请在300字内，并电邮往: perryfung@cchc.org，查询请致电: 07782 336869 冯兆雄弟兄 (Perry Fung)。谢谢！

疫情下的教会活动

鉴于新冠疫情持续，大多数教会的主日崇拜和活动暂改为网上直播或转播，请各位读者直接与教会联络了解如何分享、收看及参与。

而三月份《号角》也因疫情而无法付印及派发，期盼各位读者在网上阅读电子版：

(www.herald-uk.org)。

同时也请各位读者转告其他弟兄姊妹及亲友。不便之处，敬请见谅！

齐齐填写人口普查问卷

三月初你会收到人口普查邀请信，信上有16位数字密码(Access Code)，填报问卷时需写上你的数字密码。人口普查日是3月21日(星期日)。英国法律要求所有人都需要填报人口普查问卷，拒填者最高可被罚款£1000。

网上工作坊

广东话华人社区顾问，即时协助填写普查问卷

时间：3月20、21、22、23日 (星期六、日、一、二) 10am- 12noon

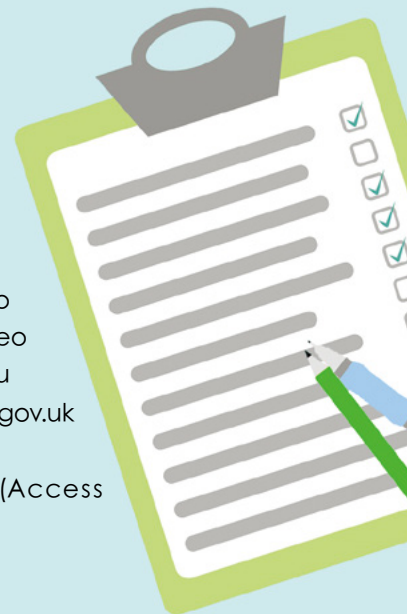
Google Meet 链接：

- 3月20日 meet.google.com/thw-taaz-jzg
- 3月21日 meet.google.com/umy-wgzs-hho
- 3月22日 meet.google.com/prb-mhem-ueo
- 3月23日 meet.google.com/dou-zqqe-ygu

报名：请发电邮到 oi-ling.yau84@field.census.gov.uk

出席工作坊须知：

- 提前准备好人口普查邀请信的16位数字密码(Access Code)
- 如需纸张问卷请在工作坊前备用
- 我们只可协助你，不能为你填报问卷
- 问卷只可用英语或威尔士语填写



census
2021

參與 2021 年人口普查

人口普查日為 2021 年 3 月 21 日(星期日)。

人口普查讓我們了解英格蘭和威爾士人口和家庭的大致狀況。它收集重要資訊，幫助規劃和資助公共服務，例如交通、教育和醫療保健。親自參與並鼓勵他人參與將有助確保您和您的社區獲得所需的服務。

網上填寫人口普查調查問卷很方便。

1. 我們將會在3月初向您郵寄一個邀請包，並附上住戶接入代碼。
2. 轉到 www.census.gov.uk 並選擇 開始人口普查 (Start census)。
3. 輸入您的住戶接入代碼。
4. 回答問題，完成後提交。



將為有需要的人提供大量免費幫助，包括：

- 多種語言的指南和支援，包括英國手語 (BSL)
- 當地人口普查支助中心的幫助
- 外勤工作人員走訪住戶，協助填寫人口普查調查問卷
- 可應要求提供紙質人口普查調查問卷
- 包含輔助資訊和圖片的易讀宣傳冊

欲了解更多可使用的援助：

請瀏覽人口普查官網：www.census.gov.uk

請撥打聯繫中心免費電話：0800 587 2021

在社交媒體上關注 @Census2021





春节盒子

林夕心

新春佳节之际，家家户户都会包饺子，然而除了饺子之外，还有「盒子」。家乡在北方的朋友对这种传统的面食或许并不陌生。在我的印象中，它大概可以被称作带着花边的饺子，每个人的手工不同，样式也层出不穷。

年夜饭的盒子

年夜饭大家聚在一起当然少不了包饺子，而饺子包到最后就会出现盒子。因为往往饺子皮和馅儿的数量通常不能刚好对称，所以到最后剩下馅儿不多的时候就会用稍大一些盒子来代替饺子，这大概是一种最美妙的不对称。

姨妈和舅舅们都是包饺子的能手，盒子也不在话下，他们每个人包出来的盒子各有特点：大姨的简洁利落；二姨的小巧精致；三姨的花边新颖；两位舅舅喜欢包半圆形的。我喜欢盒子，样式是一方面，另一方面是因为它总能带来惊喜——年夜饭的饺子馅儿有不同的品种：猪肉大葱的，牛肉胡萝卜的，鸡蛋韭菜的，白菜粉丝的。而盒子作为压轴出场，它可以是这里面的任何一种，甚至是混合了两三种馅儿在一起的。同一种馅儿的饺子是在一锅里煮出来，很容易分辨，而盒子在端上桌的那一刻，你只看到不同的形状样式，却不知它里面是什么馅的，这就有了更多的期待。用现在的话来说就像抽盲盒的心情：你选到的盒子的样式或许和你想的馅儿的口味不一样，但这却多了几分惊喜与期待。特别是过年的时候，为了寓意好的兆头，我们还会在里面放白糖、红糖作为压轴出场的盒子，有些还和着芝麻。在孩子的眼中看来，上百个饺子中，如果吃到了那一个甜蜜蜜的芝麻糖馅的盒子会意味着来年都甜甜蜜蜜，丰收满满。

初一早上的盒子

这种糖馅儿的盒子除夕晚上是被收藏起来的，到了大年初一清早才会下锅煮，这样谁吃到了都可以讨个愉悦的开年。

那时过年，我当过几次「幸运儿」，吃到了白糖、红糖芝麻馅儿的盒子。小的时候，因为糖在家里还算「奢侈品」，所以红糖、白糖芝麻的盒子，在100个饺子当中不会超过两三个。而我们兄弟姐妹七个人在年三十晚就经常会凑在厨房一起猜测盖帘儿上放的盒子到底哪一个是红糖馅儿，哪个是白糖馅儿。年初一的早上，我和六表姐会特别早起来，在天蒙蒙亮的时候，就在厨房里面等第一锅饺子，生怕来晚了糖盒子被吃掉了。



抓住甘美

图/文：苏美玲

二月份过中国农历年时，我和世界各地的契友们聚在网上相互团拜，知道大家都努力在有限的条件中，寻找平衡生活的方式。

人们经历了一整年的抗疫大战，是磨难，但同时也促使我们认清了人的微小，以及在苦难中更要信靠上帝。

耶稣对信靠祂的人说：「我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。」（《约翰福音》十四章27节）我们的天父不会徒然让我们受苦，祂更乐见我们在苦处选择信靠上帝，懂得抓牢上帝所赐的甘美。☺

在煮熟之后，红糖会变成糖稀，一口咬下去糖稀就带着白芝麻、黑芝麻流出来。红糖的透着几分暖意与喜气，白糖的透着几分晶莹与明亮。但无论是喜气或是明亮，入到口中都是甜丝丝的满足，配着芝麻的口感嚼起来「咯吱咯吱」的，我们的心里面也在咯咯地笑。

不知是我们特意被恩待还是怎么的，每次当我们早早起来，把第一锅的盒子吃掉了之后，大表哥表姐才会起来，而往往这个时候，我们吃到红糖、白糖盒子的秘密是藏不住的，因为嘴角或多或少都会带着糖稀，或者是黑白的芝麻，但好像没有人会去刻意擦掉。因为开年的第一个盒子是幸福的印记。

现在过年很少会包这种糖馅儿的盒子了，兄弟姐妹也不太能再聚在一起了，可是每当吃到盒子，无论是否是红糖、白糖芝麻馅儿的，我依旧会想起大年初一早上的那一份期待。☺



樂福堡華人循道衛理會

Loughborough Chinese Methodist Church
聚會時間：星期日下午一時（因疫情關係，暫時面書直播，網址如下）
面書：<https://www.facebook.com/LoughboroughChineseMethodist/>
網站：<https://www.loughboroughchinesemethodistchurch.com/>
電郵：lcmcfellowship@yahoo.com
地址：Park Road, Loughborough, LE11 2HJ
(GPS Search LE11 2HL, next to 250 Park Road)
聯絡人：張振光牧師 07449332813



基督教倫敦華人宣道會

LONDON CHINESE ALLIANCE CHURCH
主日崇拜及聚會時間
由於疫情關係，請先致電查詢教會主日敬拜時間和地點
粵語及普通話聯合崇拜聚會地點：1:00pm
St John the Baptist Church, Sheepcote Road, Harrow HA1 2JE
(最近地鐵站：Harrow-on-the-Hill)
英語崇拜聚會地點：1:00pm
Marlborough Primary School, Marlborough Hill, Harrow HA1 1UJ
(最近地鐵站：Harrow Wealdstone)
每主日設有主日學、祈禱會及團契聚會

主裡合一
互為肢體

歡迎赴會！



Contact persons (聯絡人)
主任牧師：朱溢峰牧師 電話：07515-734109
中文堂牧師：趙偉榮牧師 電話：07598-465680
網址：www.london-cac.org.uk



桂花素魚翅

桂花魚翅是將雞蛋炒成碎粒，金黃黃的仿似桂花洒滿魚翅和銀芽當中，清爽美味。因鼓倡環保，所以這食譜用素魚翅代替。

材料:

- 素魚翅 50g
- 芽菜 200g
- 金華火腿 數片
- 雞蛋 1只

調味料:

- 蚝油 1湯匙
- 鹽 少許
- 糖 1/4茶匙
- 芝麻油 少許

做法:

1. 素魚翅用熱水浸至軟身，瀝干水分備用
2. 芽菜洗淨後摘去根部
3. 金華火腿切幼絲
4. 雞蛋拌勻成蛋液
5. 鑊內不用放油，先將芽菜炒至干身盛起
6. 用1湯匙生油將蛋液炒成碎粒，盛起備用
7. 鑊內放1湯匙生油，用小火將金華火腿絲炒香，再轉用中大火加入芽菜略炒
8. 加入素魚翅和調味料後放入蛋碎炒至均勻，便可上碟享用



小貼士:

1. 芽菜炒時容易出水，所以先將水分炒干備用
2. 炒芽菜時必須用中大火，否則芽菜容易出水
3. 如買不到素魚翅，可用粉絲代替

賽螃蟹

賽螃蟹是一種以蛋白模仿蟹肉的菜式，相傳是清朝慈禧太后有一天突然想吃螃蟹，因為不是時令，御廚便以蛋白模仿蟹肉，做出這道賽螃蟹，慈禧太后甚為喜愛，及後傳至上海，並成為上海的經典名菜。

材料:

- 雞蛋白 5只
- 甘筍蓉 2湯匙
- 蟹肉 2湯匙
- 姜絲 1湯匙
- 鎮江香醋 2湯匙
- 芝麻油 少許

調味料:

- 鹽 1/4茶匙
- 糖 半茶匙
- 胡椒粉 少許

芡汁:

- 半茶匙粟粉
- 一湯匙凍水

做法:

1. 先將蛋白加入少許鹽，攪拌均勻至起泡
2. 甘筍切成蓉
3. 熱鑊後倒入兩碗生油，加暖後，以中小火慢慢倒入蛋白，輕輕推至蛋白成碎塊，立即盛起隔油後放入碟中
4. 用少許生油將甘筍蓉略炒，加入2湯匙清水煮至軟綿，放入蟹肉和調味料，再加入芡汁煮滾後灑上數滴芝麻油，放在碟上的蛋白中間，食用時淋上鎮江香醋和姜絲拌勻



小貼士:

1. 煮好蛋白上碟前必須隔去油分
2. 正宗賽螃蟹是沒有蟹肉的，但這道菜加上少量蟹肉後能突出賽螃蟹的鮮甜美味
3. 這道菜不需要太多的調味，精髓在於拌上鎮江香醋，食用時會有一種吃大閘蟹的感覺



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: 陳嫻婷牧師 07446-707606

聯絡人: 謝月麗姊妹 07846-133004

格拉斯哥華人基督教會

http://glacc.org ; Email: glacc.org@gmail.com

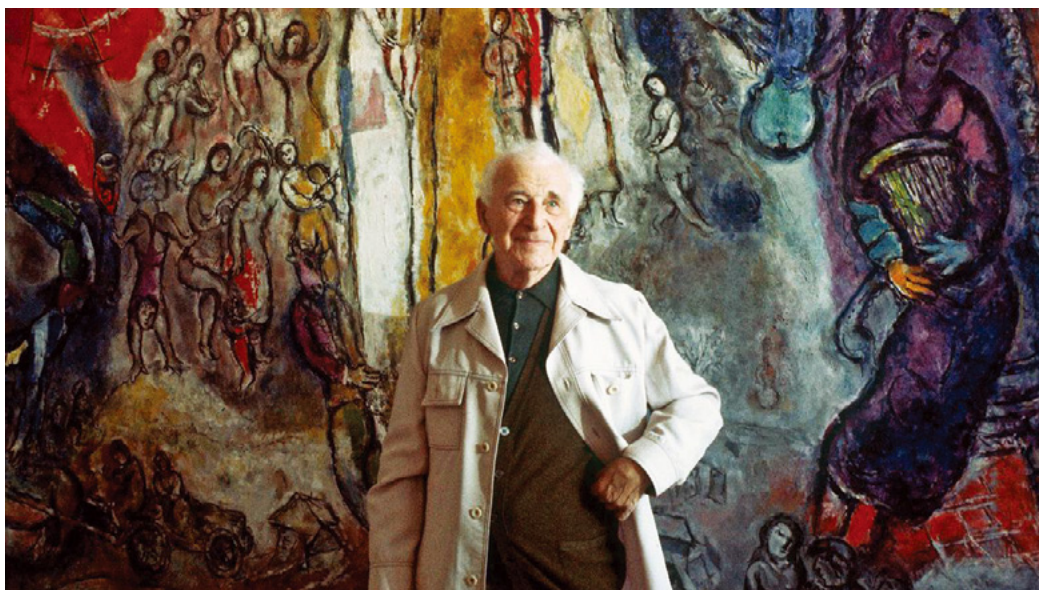
教會中心: 2 Melrose Street, Glasgow G4 9BJ

電話: 0141 332 8385

牧師: 黃茗樞牧師

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glacc.org@gmail.com



以光为笔的和平之窗

「如果生命无可避免地会结束，我们活在其中，就应该用爱与希望为它上色。」——马克·夏加尔

艺术聊天室

俄裔法籍犹太艺术家马克·夏加尔(Marc Chagall, 1887-1985)是现代绘画史上的伟人，游离于印象派、立体派、抽象表现主义等一切流派的牧歌作者。绿色的牛、在天上飞的马、飞旋之中快乐地拥抱着的情侣、诗与音乐一般的节奏、万花筒般的绚烂色彩、梦幻而超现实的主题……这些都是人们对他的第一印象。



为联合国创作和平窗

其中夏加尔最著名的彩窗玻璃艺术，是为联合国大厦所作的《和平窗》。它是为了纪念将自己的生命献给和平事业的联合国第二任秘书长哈马舍尔德，而创作的。这组彩窗大约15英尺宽，12英尺高。在这幅作品中，艺术家用动人的画面和色彩来象征「和平」和「爱」，例如在画面中间的小孩，被一个从花海中出现的天使般脸庞的人亲吻；在左边、下边和上边描绘的都是母爱和争取和平的人；画面上的音符使人想起贝多芬第九交响曲，

以光为笔的彩窗玻璃

当夏加尔在以绘画作品闻名世界后，他开启了全新的艺术探索，包括挂毯、陶瓷、马赛克等，

其中以彩窗玻璃为媒介的创作尤为惊艳。当阳光透过彩色玻璃照入教堂，光影将他作品中的绚烂色彩发挥到极致，同时在神圣崇高的氛围下，引导人们期盼天国的荣耀。其实，晚年的夏加尔，作品已进入罗浮宫展览，但他仍愿意为毫无报酬的公共艺术而创作，因为他渴望用艺术传递爱与和平。艺术不应该只存在于艺术馆中供人欣赏，而应该存在于普通人的日常生活中。他说：「我凭藉给予我的爱，用爱回报他们。如果世界充满爱，就不会有战争，不会有邪恶，也没有经济危机、物质危机或者军事危机。」

这正是哈马舍尔德生前最喜爱的乐曲……

和平与爱是一切的中心

《和平窗》以深蓝色为主色调，因为「蓝色更容易使人产生默想，对和平进行深入的思考」。事实上，《和平窗》就矗立于哈马舍尔德倡导创建的联合国「默想屋」的入口处。按照传统，在每年的「联合国日」这天，现任秘书长都要走过「和平窗」，前往「默想屋」为世界的和平祈祷。夏加尔的一生都在奉行以「爱」和「和平」为核心的哲学思想和世界观，他热爱生活、热爱生命、热爱人类、热爱一切美好的事物。正如他的名言：「爱就是全部，它是一切的开端。」贝多芬的音乐和夏加尔的艺术，曾激励哈马舍尔德献身于「世界和平」的追求。如今，艺术也仍然在启迪和激励我们共同创造一个充满和平和爱的世界。☺

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

英國的新冠病毒疫情仍然嚴峻，令人擔憂。感恩是現時已有疫苗供應，並且進行不同階層的全面接種，故此全國解封將指日可待，並且會陸續地進行。而對於教會或社區的各種聚會，除了仍然在網上舉行外，也有望在不久的將來能有實體的聚會。

《英國號角》的廣告雖然減少了，但我們仍堅持以電子版的形式，繼續出版。甚至從今期三月份開始，增加「簡體字版」，以配合時代所需，努力服務華社！

現在此呼籲各教會、社團、機構或企業等，能不吝惠登廣告，藉着電子版的影響力，又不受地域的限制，讓所登的廣告傳送層面更宏大、更廣泛；兼且能透過《英國號角》的網頁，配合以電郵、微信、面書、WhatsApp、Signal、Telegram、MeWe、Twitter、Instagram 等電子媒體的途徑，無遠弗屆地直接傳送或以鏈結方式分享給讀者、教會和華社。

而事實上採用電子版後在宣傳及傳遞福音的信息上，效果也更直接、更顯著。

我們期盼能收到更多的廣告，又或直接奉獻支持，讓《英國號角》能有更多資源，繼續去服務在英國的僑胞。

有意惠登廣告或支持，請直接聯絡馮兆雄 (Perry)，電郵：perryfung@cchc.org，電話：07782 336869。



逆境中的抗逆力

李飞君 (注册心理辅导员)

抗疫进入第二年, 尽管疫苗面世带来希望, 但短时间仍未能回复正常生活, 加上国际政局动荡、社会分裂、暴乱剧增、气候转变等, 全球人类活在失序、疾病和死亡威胁的阴霾下。

面对逆境, 生命需要以积极和乐观的心态来抗衡, 纵使外在环境不能改变, 但我们可以调整对负面环境的看法, 所谓环境未改变, 心态可以先改变。即是在困境下尝试开启另一个视窗, 让自己更换一个角度去检视这个困难, 当我们作出这个变动的时候, 往往会带给自己一个新的感觉和思路。

今天疫情和政局的大环境都不是我们能够掌控, 但个人及家庭的小环境, 仍然有空间让我们能够改善和处理。大环境混乱及失控, 提醒我们个人及家庭更要有适当的规划和管理, 好好规划每天的生活, 秩序和规律给予我们生活里的安全感, 因为规律使我们知道下一步是什么。试想一张工作的桌面, 或整洁或混乱, 都能影响我们对工作的感觉。

现今资讯爆炸的时代, 打开电脑或手机, 新闻资讯像洪水般涌出来, 当中哗众取宠、假消息、负面新闻甚多, 放大了真实的危机性, 不断增加人们的恐慌情绪。我们需要理性分析消息来源的可靠性及控制看负面新闻的时间, 为自己的心灵把关。没有人能保证下一分钟会发生什么事, 但可以决定这一分钟做什么事。主耶稣也教导:「一天的难处一天处理就好了。」平稳自己的情绪, 把精神专注在这一刻能够掌握的, 不让自己的思维沉溺在不能改变过去的懊悔或者不能掌控未来的恐惧之中。在生活上, 使我们心情愉悦的往往不是大事, 而是在微小的事情上, 应当留意捕捉洒上灿烂阳光的土地、朋友传来真情的短讯、励志的文章、孩子纯稚的笑容……活在当下, 能让我们感受生命存在的美丽。小孩子总是注目在细微的事上, 小小事情都让他们感到满足, 所以孩子比成人活得更快乐。

我们需要良好关系的支持系统, 亲人和朋友与我们情感相连, 好好珍惜耕耘这一片土地, 彼此需要支持和鼓励, 情绪不被抑压, 可以有坦然宣泄的地方。朋友为患难而生, 当我们感到被了解与被爱, 肯定了我们生命的价值, 使我们能够忍受当下的困境和不愉快, 不容易放弃斗志。

还有很重要的, 是对人生拥有信念和目标, 这是抗逆能力(Resilience)的重要素质。基督徒有上帝的应许, 《圣经·耶利米书》廿九章11节:「耶和华(上帝)说:我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念, 不是降灾祸的意念, 要叫你们末后有指望。」所以, 我们知道现在的困难和逆境是短暂的, 上帝创造万有、使宇宙运行有序、大自然四季日夜恒稳地交替, 今天上帝仍未退场, 仍然与我们同在, 人类命运的结局在上帝手里。上帝的应许有如巩固我们人生小船的锚, 在风浪中不用惧怕, 暴风雨必会停止, 我们的心灵在上帝里面能够安稳。🙏

茄子

林李琼芷
(注册整全营养师RHN)



茄子的营养相当丰富, 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素, 以及钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等多种营养成分, 特别是其中所含的维生素E, 有防止出血和抗衰老功能。因此, 常吃茄子可使血液中胆固醇水平稳定, 延缓人体衰退状况。此外, 紫皮茄子的皮内含有丰富的维生素P, 能增强人体细胞之间的黏着力, 增强毛细血管的弹性, 防止微血管破裂出血, 使心血管保持正常的功能。因此维生素P对保护心血管、延缓人体衰老具有积极作用, 这是其他蔬菜所比不上的。

另一方面, 茄子含有龙葵碱(Solanine), 能抑制消化系统肿瘤的增殖。其实, 茄子、辣椒、蕃茄和马铃薯等茄属植物家族成员, 均含有化学茄碱(即龙葵碱), 但也有认为这类物质会加重关节炎疼痛和炎症; 然而, 每个人的体质都不同, 对于这类茄属植物家族蔬菜的反应亦因人而异, 如果吃后发现会引发关节炎

疼痛, 就免吃为佳。茄子皮内含有维生素B, 维生素B和C是一对很好的搭档, 食物中维生素C的代谢过程中, 需要维生素B的支持。茄子去皮后, 其中的铁元素会被空气氧化, 很容易发黑, 这样可能影响人体对铁的吸收, 因此, 茄子最好连皮吃。

深紫色的茄子含有花青素(Anthocyanins)和绿原酸(Chlorogenic Acid), 都是十分好的抗氧化剂和抗炎化合物。

由于茄子性凉、味甘, 有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能, 降火除燥。

茄子的吃法, 荤素皆宜。既可炒、烧、蒸、煮, 也可油炸、凉拌、做汤, 都能烹调出美味可口的菜肴; 但是, 蒸煮是保持抗氧化剂水平的最佳方法。为了防止切茄子时会变黑, 亦减少其苦味, 把切好的茄子放入盐水中即可。🙏



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

教會中心: 100 Yarrowburgh Street, Whalley Range, Manchester, M16 7EH
 電郵: admin@manchesterccc.org.uk 網頁: www.manchesterccc.org.uk
 電話: 0161-459 4978 慈善註冊編號 500562

因疫情關係 本教會辦公室 (曼城榮業行三樓 3B 室) 暫停開放
 請以電話或電郵形式聯繫教會 歡迎到訪教會網站查看最新消息
 教會辦公時間是星期一至五 上午 10:00 至下午 5:00

主日崇拜聚會 以網上形式繼續		
粵語	粵語永恩堂	上午 10:15
	粵語午堂	下午 1:30 / 3:30
國語	國語 Brunswick 堂	下午 1:00
	國語 Altrincham 堂	下午 3:00
	國語以勒崇拜	下午 5:00
英語	英語家庭堂	上午 10:00
	英語 7.15 堂	下午 5:30

請到教會網站索取網上崇拜詳情:
<https://www.manchesterccc.org.uk/>
 另外, 歡迎到訪下面網址參與我們已錄製的主日崇拜
<https://www.manchesterccc.org.uk/recent-services>

曼城福音戒賭 以電話形式繼續服務
 (逢星期一 上午 11:00 至 下午 4:00)
 請聯絡黃國華牧師: 0161 772 0447

華人諮詢服務中心 以電話及 Zoom 會議室形式繼續服務
 (歡迎 海外人士 使用本中心諮詢服務)
 (逢星期二 上午 10:00 至 下午 12:00)
 Zoom ID: 925 6335 5536 密碼: 626103

(0) 161 861 8049	劉健志主任牧師 (英語)
(0) 161 205 0136	郭志忠牧師 (粵語)
(0) 161 772 0447	黃國華牧師 (粵語)
(0) 161 772 0447	黃林玉香傳道 (粵語)
(0) 161 459 4978	張萬明傳道 (粵語)
(0) 788 497 3853	姚清心傳道 (國語)
(0) 770 684 3603	張建強傳道 (國語)
(0) 787 671 7436	羅智行傳道 (英語)



以便以謝華人基督教會 (利物浦)

服侍社區 榮歸上帝

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: ebenezercfc@yahoo.com
 網址: www.ebenezercfc.com 慈善團體註冊編號 1162411



基督教角聲佈道團

Chinese Christian Herald Crusades

號角

英國版

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, 可以網上 PayPal
 或銀行轉賬或支票方式,
 逕寄: CCHC-UK, PO Box 2699 Woodford Green IG8 1UJ



《等一个拥抱》 陈永文为上帝发个电影梦

爱伦



今时今日，人与人之间特别需要多一份爱，千言万语也不及一个拥抱；电影《等一个拥抱》的监制陈永文 (Raymond Chan) 相信，这是一个很好的媒介去传递这个信息。从中不但看到他制作这套宣扬爱与复和电影的初心，更是为上帝发了一场精彩的梦。

拥抱代表全然的接纳

谈到构想《等一个拥抱》的过程时，陈永文感恩地说：「在2019年初，我跟两位音乐人金培达、徐伟贤，以及编剧讨论剧本时，认为亲情需要身体接触，千言万语也不及一个拥抱，如果原谅到一个地步可以彼此拥抱，那就是关系的突破。没想到疫情的发生，却给这个戏名赋予了多重的意义——现时大家要保持社交距离，在疫情下来个拥抱殊不容易呢！」Raymond重申，电影的宗旨是要传递饶恕的讯息，而拥抱就是代表着全然的接纳。

《等一个拥抱》虽然不是一部大制作，但它却选用了其他电影不会触及的题材和观念。Raymond强调：「在人世间，往往有些事情（例如爱一个人）我们来不及做的，但上帝的救赎让我们将来在天家时可作补偿。此外，我们又不会不经意地把《圣经》的教导和基督信仰的价值观渗入电影之中，例如《圣经》说：『是，就是说是；不是，就说不是。』这就解释了为何一个善意的谎言都不可说。」

创作剧却是真人真事

原谅其实是一个反智的行为，正如电影里曾犯下大错的父亲（陈友饰演），没有做什么来补偿，反而是当事人知道一些事情后，反思自己或许犯有同样的错。Raymond坦言：「在一般的电影里或会有复仇、坏人毁灭世界、血腥暴力或恐怖等情节，但我们不希望这套戏有上述元素，我们要讲一些天天面对的事情，就如父子、父女关系等家庭日常。有赖两位音乐大师的配乐，使电影洋溢着温情，且令电影的方向更为清晰。」他不讳言，在《等一个拥抱》里没有血腥、没有色情，也没有暴力，甚至毫无Gimmick（花招）可言，但人生最需要的是这些刺激而是人与人之间的温情，他希望电影能触动心弦，改变人心。

《等一个拥抱》在香港已完成了七场的优先场，反应正面，不少观众受感落泪。Raymond坦承：「这是一部创作电影，非由真人真事改编，但很多人看后都表示，那是大家的真实故事。原来每个人难免有与父母、兄弟姊妹不和的经历，或在教养子女中曾犯下过错，甚至有些人目前正身处这些境况。」

曾犯下大错浪子回头

Raymond直言自己曾是一名浪子，若然家人不接受他，没有原谅他，他是回不了头，也走不下去的！在他读中一（14岁）那年，因为偷了老师的钱被学校开除，虽然校方没有报警，却通知

了他的姐姐。忆起当年事，他说：「姐姐得悉事情后，打了我一巴掌，那一刻我愧疚至极，眼泪直流！姐姐念完小学就出来工作，帮补家计，她气我这个弟弟没有珍惜读书的机会。当晚爸爸也责打我，他甚至为此而晕倒，全家愁云惨雾，夜里也听到姐姐哭泣的声音。第二天，接到姐姐工厂来电通知，她工作时可能精神欠佳，右手被卷进灯芯绒布的开毛机内，导致终生残废。」

Raymond犯下大错，家人觉得他是个坏人，毁了家庭声誉，又害了姐姐，此后多年家人都没跟他说话，后来他更被赶了出去。他唯有白天在表壳厂打工，晚上读夜校，犹幸期间有基督徒老师带他去教会，又有弟兄让他入住一间天台屋，自此便开展了独自的生活。

经历家庭复和的神迹

四年后的某一天，陈爸爸来找Raymond，问他是否去了教会，因为有亲戚告知，在社区中心举办的长者活动上见到他在帮忙；得知他因去了教会而没有学坏之后，爸爸便建议他搬往家居附近的另一个单位，每逢节庆还让他回家吃饭。Raymond坦言：「妈妈有找过我，姐姐也有跟我联络，其实她们一早就已经原谅了我。家人的原谅和接纳对我是一个释放，我没做过什么，全是恩典！感谢上帝一直没有放弃我，一直在寻找我……」原以为不可挽回的破碎关系，终于在祂的恩典里，经历到家庭复和的神迹。

每回想到天父多年来对自己的看顾，Raymond就心存感恩地说：「我人生的首40年都在为自己经营不同的事，之后的40年我希望做『上帝的事』，为上帝造一场精彩的梦。为此，我在2016年加入香港真证传播福音机构，踏上全职事奉之路。」Raymond本身是一名业余的舞台工作者，写剧本、作演员、当导演，在艺术界有30多年的资历，也在教会里负责影音工作，亦曾在媒体机构工作过。

能如期完成全是恩典

然而对他而言，拍电影绝对是个很大的梦。他坦承：「搞电影我们是外行，但在拍摄《等一个拥抱》时，竟然没有超支，没有超时，也不用补拍，据知在电影史上不曾发生过。我们在2019年11月开拍，12月中煞科，期间每位同工都身兼数职，不辞劳苦，全情投入。在最艰难的时候，仍能完成这部电影制作，不是上帝的恩典是什么？」

往后会否再筹拍另一部电影？Raymond回说：「真的不知道，实在有太多的事计划不了，若是上帝开路，可以再做一次，至今我们仍在走第一段路呢！」

