

《 Herald UK 》

Herald UK
Monthly
英国版 月刊

探新方向 报好信息

2023年9月

Vol.36 No.9 September 2023



www.herald-uk.org f HeraldUK

免费
取阅

和暖家居 亲手做

家——是工作回去休歇的安乐窝，
是家人互动美妙的庇护所。

若能一起亲自动手作工改良，
修饰后共享温馨理想的居处，将大大提升感情，
定会心旷神怡，喜不自胜！

P.18

来自灾区的感动

P.20

王君馨的音乐梦想
始终不变



探新方向 报好信息

2023年9月

Vol.36 No.9 September 2023

免费
取阅



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



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

网址 www.cchc.org

英国办事处 CCHC-UK,
PO Box 2699, Woodford Green,
Essex 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、
区斐慧、李咏祈



号角订阅单

电邮: perryfung@cchc.org

本刊物为免费赠阅，如读者想以邮寄方式收取，
每本印刷连同包装及邮费每年为48英镑。

本人希望定期收到《号角》 本，请寄往：

姓名：(中) _____ (英) _____

地址：

电话：_____ 电邮：_____

若为教会 / 社团 / 公司 订阅，请列明名称及

所需本数： _____ 及 _____ (本)

本人愿意支持《号角》之经费，随信附上 _____ 英镑。

奉献支持方式：网上银行转账、PayPal或支票，迳寄：
CCHC-UK, PO Box 2699, Woodford Green, Essex IG8 1UJ

订户所填写的个人资料，将会用于有关订阅用途。
如欲更改、取消或查询个人资料，请联络冯兆雄跟进。

号角定期举办活动，并以电邮通知各教会、社团、公司及读者，

如欲收到有关资讯，请以 表示。

本人愿意收到号角电子通讯

本期目录

专题策划及撰稿：冯兆雄、马日恒、区斐慧、陆思齐、林珊一、伦德明、
刘爱群、李咏祈、许丽珍、江柔敏

专题

- 03 给DIY初哥的温馨提示 维奇
打造英伦家居魅力 Wiley
04 改善家居DIY 刘安琪
怡情养性话园艺 观望者
05 改善家居感主恩 吴明山
(社论) 基督是我家之主 迦勒

生活组曲

- 06 (餐饮佳音) 父母心 李少萍
(耆英随想) 爱惜自己的身体 桂连

生活资讯

- 07 (BN0专栏) 不见了「自己」 Lilian Lau
新生来英第一周 陈翔

- 08 (房地产) 出租物业的合理磨损 李家祺

- 09 (智慧理财) 「户籍」与我有关吗? 谢冠文

(英楼测量) 英国屋顶保温：冷屋顶与暖屋顶的选择 ... 阿文

世界风情画

- 10 (乐纵横) 串连文化的游历——印象派与浮世绘 马日恒

智慧之窗

- 11 (斯斯细语) 悔 比斯
(法理情) 近朱者赤 近墨者黑? (下) 邓皓明

所闻所感

- 12 (优雅生活) 狗主礼仪小贴士 高司祺
(心灵沙龙) 在丰盛里欢喜跳舞 苏美玲
一格漫画 叶源春

天伦乐 / 生命线

- 13 (与君同行) 冰雪奇缘助听器 彩霞
友谊 日月星

青少年园地

- 14 Why Self-Care Matters (Part 1) Wynne C
(汉字游戏室) 上帝的创造 吴宝娟

珍馐百味

- 15 (艾丽斯厨房) 金银蛋菠菜 艾丽斯
(艾丽斯厨房) 香茅酱鸭 艾丽斯

健康宝鉴

- 16 (祝君康宁) 抑郁症「有得医」 陈健宜、李雪
(心安家宁) 如何带孩子出席丧礼 梁梓敦

- 教会消息 17

生命的旋律

- 18 来自灾区的感动 李伟强
19 李棠的生命和厨艺仍在说话 公义树团队

- 20 王君馨的音乐梦想始终不变 夏莲娜

- 教会名录 24-25

- 广告 21-23, 26-28

给DIY初哥的温馨提示

开始自己动手改善家居，总会是兴致满满却不知从何入手，有关之安全事项更不可少！以下是给DIY初哥的一些温馨提示：



维奇

提前部署： 在开始动手之前宜仔细规划，尽量列出所有必要的工具和材料以便采购。	防火安全： 如果项目涉及金属切割、焊接一类，最好家中备有小型灭火器并懂得如何使用，同时应避免在易燃材料附近进行此类工序。
防护装备： 穿戴适当的防护装备，如护目镜、劳工手套、护耳罩和防尘口罩等。	高空安全： 购买品质良好的梯子，使用时必须确保地面平稳，并按照说明书所指示般使用。
急救用品： 家中常备消毒药水、胶布等急救用品，以备不时之需。	良好通风： 在使用油漆、化学溶剂等物品时须保持良好的通风，及戴上适当的防护装备。
阅读说明书： 无论你对材料和工具熟悉不熟悉，最好也先阅读其说明书，确保万无一失。	工具检查： 古语云「工欲善其事，必先利其器」，定期检查工具是否有损坏或磨损十分重要，已损坏或太钝的工具会对使用者构成危险。
工作空间安全： 保持DIY工作空间有足够的照明，物品井然有序。所有锋利物品、工具、化学物品、电线和材料等在不需用时收好，以防对自己和家人构成潜在危险。	保持耐心： DIY能给人非凡的成就感，但也可以是一个荆棘遍布的漫长过程。所以DIY初哥牢记要保持耐心，千万不要匆忙完成任务，因为匆忙时更会容易发生意外。 
电力安全： 如果DIY项目会触及电线，请紧记先关掉有关插头的电源。如果涉及电器、电线重设或改动等的专业工序，应找英国注册的专业电工代劳，切勿自告奋勇。	

打造英伦家居魅力

Wiley

英国的家居设计风格既典雅又有特色，从古典的维多利亚建筑风格到现代简约的设计元素都能找到其踪影。虽然专业的家居装修可以为家带来质的改变，但许多DIY项目也能够让自家更上一层楼。本文将介绍一些经济实惠、适合英国家居的DIY装修小技巧。



1. 刷新墙面，氛围全然不同

选择正确墙身颜色可以大大改变一个房间的氛围。传统的英国家居通常使用柔和、中性的色调，这样可以使古董家具和多彩的家居饰品成为焦点。而大胆、新颖的色彩组合近年也逐渐受到人们的喜爱。为家居添加一些新的颜色，不仅是墙壁，甚至是家具，都可以尝试。

2. 古典与现代的完美融合

英国家居经常展示历史和传统的魅力，结合古董和现代家居是其中的一个方式。可以考虑去当地的跳蚤市场或慈善商店寻找一些充满特色的古董物品，或者使用DIY的方法制作一些「仿古」家具。将它们和现代的家居饰品结合，创造出和谐而独特的家居风格。

3. 自然光的魅力

适当的照明可以突出家中的亮点并使其看起来更加宽敞。使用镜子可以增强自然光的效果。将它们放在窗户或光源的对面，可以明显地提亮家居。还可以DIY制作装饰镜框，增加家居的个性。

4. 户外空间的变革

在英国，花园在温暖的季节经常被用作生活空间。一些简单的造景、栽培植物、DIY露台或将旧家具改造成户外座椅都能大大提高花园的吸引力。

5. 走向绿色生活

在室内添加一些植物，并且考虑整合节能的改进方式。例如安装LED灯、自制堆肥桶等简单的DIY项目，不仅能使家居更加环保，还可以节省长远的支出。

英伦家居有着独特的魅力，但通过一些DIY项目，可以增加这种魅力，使其更符合自己的喜好，并大大提高居住的品质。从简单的油漆到自制的艺术品，每一个项目都是让家更加舒适、实用和美观的一步。

改善家居DIY

修理水龙头

厌倦了不断滴水的水龙头吗？只要懂得使用螺旋钳(Wrench)，便可以安装新水龙头。首先必须关闭水源，然后拧下旧水龙头的连接件，最后装上新水龙头。添加一个曝气器(Aerator)，可避免浪费食水，亦会降低水费，一举两得。

清洁乾衣机管道

乾衣机速度不如以前那么快，可能是棉绒堆积，不仅影响乾衣机效率，还会增加火灾的风险。要清洁管道，首先将乾衣机移离墙壁，拔掉插头，隔离管道系统，用吸尘机清理管道内的棉绒，乾衣机速度便会恢复正常。

填补缝隙

浴室内缝隙的填缝剂(Caulk)会磨损或积聚污垢，既不雅观，也不卫生。无论是出于美观还是实际原因，重新填缝淋浴或浴缸都能让浴室焕然一新，还可以学习基本的家庭维修技能。填缝枪(Caulk Gun)不太昂贵，一把£10左右，可多花几镑选购一款动作平稳且不滴水的。先去除现有的填缝剂才重新填缝，完工后擦掉多馀的填缝剂。填缝枪应该可以使用10年或更长时间。

粉饰旧房间

选择一种新鲜悦目的油漆颜色，粉饰房间内其中一面墙。只油一面墙的成本会更低，而且省时得多，但仍然会给你焕然一新的感觉。

闲来尝试一些改善家居DIY，既可省钱，又能带来无限的满足感。

刘安琪

检查电源插座

将插座盖插入未使用的墙壁插座和电源板插座，并固定所有松散的电线；查找超载的电路和电源线，按需要加以调整；更换磨损的电线及任何烫手的电灯开关制，以保障家人的安全。

为房子除垢

许多家居中心和网上都有出租或出售高压清洗机，使用时，无需爬到屋顶上清洁排水沟，只需瞄准喷射即可。高压清洗机还可以清除排水沟和墙壁上的污垢，甚至可以清洁二楼的窗户。开始前请确保所有窗户都已关好。

洗擦通道

被湿树叶、霉菌和汽车泄漏污染的石阶和通道，可用强力剂清洗去除这些碍眼的污垢。

车库储物架

在车库中建造和悬挂架子，可以扩大存储空间，并学习木工基础知识，是一个很棒的入门项目。大多数车库都是实用的空间，即使初试效果不完美或出错，都无伤大雅，更可以从中学习规划以及如何切割胶合板以充分利用。如果你已经拥有圆锯(Circular Saw)，投资一把射钉枪(Nail Gun)会事半功倍。

《圣经》有云：「上帝赐人资财丰富，使他能以吃用，能取自己的分，在他劳碌中喜乐，这乃是上帝的恩赐（《传道书》五章19节）。」

观望者

每年5月，英国Chelsea有一盛大的花展，由皇室成员主持开幕，已故英女王伊利沙伯二世更是每年的贵宾。它吸引成千上万的逛园赏花的爱好者，而园艺的巧夺天工，给人赞叹不息。

怡情养性话园艺

兹提供打造一个美观、维护花园并低消费的十种方法：

1. 挖掉草坪

如果你的花园较小，那就除掉草坪。铺砌碎石、石块或其他装饰，实际上比保养一小块草地简单，而且你不必为剪草而烦恼。

2. 正确的地点

选择合适土壤和栽种的植物。如果你有一个阳光明媚、土壤乾燥的花园，薰衣草或会茁壮成长。尝试为你的花园找到完美的植物。从光线、土壤、颜色偏好和感兴趣的季节植物，来创设一个美好的花圃。

3. 使用大盆

根据一般经验，大盆比小盆的植物更容易照顾。花盆越大，栽种越快，需要的浇水就较多。如果你的花园土壤很少，可转移花园的植物到大盆中。

4. 保持简单

保持简单的种植——耐寒的灌木和常绿植物是首选。灌木很棒，因为它们的寿命长，不需要每年更换。莎草和藜芦等常绿植物全年看起来都很好，而且比落叶植物更易保养。

5. 选择持久的组合

选择具有互补纹理和颜色的植物以实现全年不同的视觉效果。例如，圆形有光泽的叶子旁边有细腻的草——这样你就不需要放入季节性的花坛植物来添加颜色。

6. 寻找获奖植物

请留意园艺中心和网上的园艺优异奖标签。这是英国皇家园艺学会的独立认证，表明该植物是一个很好的品种，可以在普通花园条件下生长良好。此学会的网站涵盖从树木和灌木到水果、花卉，一览无遗。

7. 让你的草坪更容易修剪

如果你有草坪，请在其上安装永久边缘，例如砖块或铺路石。这样你就不必每次剪草时都花时间修剪边缘。

8. 用自粘攀缘植物向上延伸你的花园

攀爬架是充分利用墙壁、栅栏甚至树木来扩展生长空间的伸延方式。自粘攀缘植物，如常春藤、爬山虎和攀缘绣球花，将自己附在攀缘表面上。

9. 使用覆盖物减少浇水和除草

覆盖树皮碎片或砾石，来覆盖植物之间显出的土壤。因为它有助于防止杂草生长并阻止水分蒸发——藉此减少浇水和除草的次数。

10. 接受一些野生植物

热爱野生植物和控制其生长，可以相应地设计你的花园空间。

日常家居赏心悦目的植物，无论是花园里的花圃，或室内栽种的摆设，都令观赏的人目不暇接。而退休人士在家把弄园艺，更成为一种休闲活动，既强身健体，赏心乐事也。

改善家居感恩主恩

吴明山

人类一直在为自身的居所奋斗，大到民族国家，小到家庭个人，这是人在地上生活的规定性。自被逐出伊甸园后，人就必须为生存而斗争。以色列人因忘记与上帝所立的约，拜偶像，行恶，上帝使他们「分散在万民中」。最大的梦想就是回归故土，安居乐业。以色列在苦难中认识到，只有上帝才是永远的居所。大卫准备为自己建造王宫时，他首先想到的是为上帝建殿：「因我心中爱慕我上帝的殿，就在预备建造圣殿的材料之外，又将我自己积蓄的金银献上，建造我上帝的殿。」（《历代志上》二十九章三节）

今天，我们为自己的居所努力工作，赚钱买房建房，选择环境，设计装潢，甚至自己动手(DIY)，打造舒适温馨之家，我们是否像大卫那样将为上帝建殿放在首位，在家里为祂预留空间呢？上帝并不住人手所造的殿：「创造宇宙和其中万物的上帝、既是天地的主，就不住人手所造的殿。」（《使徒行传》十七章24节）「耶和华如此说：天是我的座位、地是我的脚凳，你们要为我造何等的殿宇？哪里是我安息的地方呢？」（《以赛亚书》六十六章1节）但为上帝建殿，是人对祂的感恩和礼拜，因我们的一切都是出于祂的：「丰富尊荣都从祢而来，祢也治理万物。在祢手里有大能大力，使人尊大强盛都出于祢。」（《历代志上》二十九章12节）

因此从本质上讲，我们的居所是上帝的恩赐。所以我们改善家居时，要将家中美好之处分别为圣，设为祭坛，像大卫一样以实际行动尊主为大：「我的上帝啊，我知道祢察验人心，喜悦正直；我以正直的心乐意献上这一切物。现在我喜欢见祢的民在这里都乐意奉献与祢。」（17节）

正如安息日是在时间上分别为圣，设立祭坛是在空间上分别为圣。我们如此事奉乃是应当的，因为基督无限牺牲的大爱、大德和大能，是配得尊贵、荣耀、敬拜和赞美的。将居所的一部分设为家庭祭坛，敬拜耶稣基督。如此行，我们必蒙上帝的祝福，安然居住。上帝对祂百姓宝贵的应许：「我的百姓必住在平安的居所，安稳的住处，平静的安歇所。」（《以赛亚书》三十二章18节）



现代人的生活节奏急速，一方面要兼顾工作和生活的压力，还要面对家居环境的影响。疫后新常态之下，「在家工作」的机会大增。在自家的居所工作、生活兼备时，能亲自动手改善家居尤为重要，满意的成果定必赏心乐事。



基督是我家之主

当然，家居改善令人有一个舒适的空间放松下来；然而，更显重的是要成为真正和暖的一个「家」，而不是豪华物质的一间「屋」，两者分别是「家庭关系」乃重点，屋内成员之间正是休戚与共、密不可分，不论是夫妻、父母、子女。可是基于人的软弱，往往会产生矛盾、纷闹的缺口。常听说：「基督是我家之主」，面对互不妥协、对错难分、观点不同时，应当安静下来，齐心定睛仰望基督，恒切祷告，定会放下自我，寻得共识；慢慢学习，渐渐改进，生命被转化，成为完整、蒙上帝喜悦的家庭。

《圣经·以弗所书》三章12-20节，作者提醒我们：「我们因信耶稣，就在祂里面放胆无惧，笃信不疑地来到上帝面前。所以，我求你们不要因我为你们所受的患难丧胆，这原是你们的荣耀。因此，我在父面前屈膝——天上地上的各家，都是从祂得名——求祂按着祂丰盛的荣耀，藉着祂的灵，叫你们心里的力量刚强起来，使基督因你们的信住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们。上帝能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。」

《约书亚记》二十四章15节：「至于我和我家，我们必定事奉耶和华上帝。」上帝看重人的家庭，而一个人蒙恩，就藉着上帝的恩典临到整个家庭。愿意我们能开放舒适的家，学习摆上，祝福更多有需要的人。祝福他人的同时，自家也得着祝福，得尝主恩，充满喜乐，活出美好的见证。①





我们一班当年朋友的子女(餐饮业的下一代)都长大了,有些已经大学毕业,出来工作,有些已成家立室,大部分都已为人

心者英隨想

桂连

《圣经·哥林多前书》六章19节:「岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗?」你保养爱惜自己的身体了吗?

今年以来,自觉身体机能比以前退步了很多,尤其是在4月时,吃了两个星期消炎止痛药,之后影响到肠胃,心情和身体状况也比较差。自觉每次从座位站起来时,都似乎会跌倒,扶着拐杖才慢慢站起来,起床也有一些困难,我希望有物理治疗师给我一个评估。联络到诊所物理治疗师,他推荐了本地区的物理治疗师来指教我一些安全方法,令我日常生活过得安全一些。

物理治疗师评估后,给予一些有用的意见——在家也要穿有后跟的鞋比较安全;走路时脚要提高一点,以免被矮的阻碍物绊倒;老人走路要专心,留意路面状况,不要做别的事情,比如吃东西、说话等等;座椅最好要高的直背椅,可以调节高度的那种,让自己可以坐高一些,站起来时双腿就容易出力;尽量用椅子的扶手帮助自己;站起来时身体不要向前倾,倾斜角度太大的话,人就容易向前跌倒;上下楼梯时扶着护栏,腰要直,尤其是下楼梯时不要弯腰向后倾,这样会有跌倒风险。

原来我常用的拐杖高度也不合规格,太高了,用起来肩膀过高易累,而且防跌力不理想。她即时为我调校了合适的高度,我用时马上感到手臂的用力点改变了,防跌能力比之前好多了。

这些专业知识令我获益良多。她还说现在比较难申请座椅了,但可以给我申请一个起床辅助架,一枝好些的拐杖和一个充气椅垫等。

希望能常常提醒自己,用正确的方法做事,令自己生活得安全些。①

父母,更明白身为人父、人母的责任和感受。今天先进时代,他们比我们当年更懂得教导孩子。

《箴言》二十二章六节:「教养孩童,使他走当行的道,就是到老他也不偏离。」

上一代的孩子几乎都是在周末及公众假期时在爸妈的店里帮忙。当时大多数餐饮店都是上居下铺,父母在楼下工作,孩子从小到大在餐馆外卖店成长。

年纪小的时候,爸妈不放心孩子自己在楼上,通常都带到楼下店里,孩子在店里跑跑跳跳,在前台接单处的一角看看图书,编写妈妈预先准备好的中文字,繁忙时段,帮忙爸妈跑去储物房拿要用的轻便货品。

年纪稍大时,晚上爸妈在工作,孩子在楼上做功课、看电视,闲来跑到楼下店里看看厨房有什么好吃的,春卷薯条咕噜鸡球,叫爸妈炸一下,然后坐在厨房一角一边吃一边跟爸妈聊天。

周末期间,在厨房里帮这帮那,将大袋小袋的餐传递出去前台,也能帮上一大忙!

十多岁够高度站在前台接单,就在前台帮忙,反正爸妈英文不及孩子好,跟客人

打交道就交给英语流利的孩子。

相信最大的挑战是孩子读高中的时候,学习忙,也要应付考试,作父母尽可能不会让孩子在考试期间继续帮忙,但当忙乱时,孩子也知道爸妈应付不了,会自动到楼下厨房或前台帮忙。

其实作父母的看到孩子如此体贴,心里是开心的,但另一方面,内心深处却生出内疚,担心繁忙功课被拖延,心里实在不是好受,只是情况又实在忙得一团混乱,孩子来帮忙的确像是及时雨。

当年那一代的孩子通常都比较懂事,相比现今一代的年轻人,上一代孩子的思想较成熟和独立能力较高。

不过当中也有些是父母工作忙,忽略与孩子沟通,当年也没有如何教导孩子的资讯,令至有一些年轻人误认为父母只顾赚钱,视孩子为次要而造成两代之间的关系有很大的距离,甚至有一份被遗弃的伤痕。

今时今日,上一代的孩子长大成为父母了,开始明白做父母需要兼顾工作和家庭的难处。愿天父的爱修补所有父母与孩子的关系!②





不见了「自己」

Lilian Lau (英国心泉)

爸爸、妈妈，你喜欢在英国的自己吗？

你享受做全职爸爸妈妈吗？享受副业返工，正职照顾子女的生涯吗？

对很多移英爸爸妈妈来说，由双职爸妈，甚至是职场强人的身分，变成一位初到贵境的「手足无措陌生人」。头顶出烟；撞板成日常；考车考到怀疑人生；工种、待遇及社会地位不如以往。一切种种，都令你反问往昔的「自己」去了哪儿？

如何令「自己」继续存在？

你对家庭作出的牺牲，伴侣与子女心里明白，但他们也和你一样，各有离别伤痛之处及牺牲。不要比较自己和家人牺牲的多少。事实上，牛津大学于2021年就有关BNO持有人移英意向的研究，为子女未来是众多个人因素中排第一(80%)。香港家庭绝大部分移民的理由是为子女，但同时该研究显示法治表现、福利、安全等，也是香港人移民的重要考虑，所以也请找自己移居的理由及此举对你个人所带来的好处。

新生来英第一周

马上就要到学校。是不是很紧张？脑袋里一片模糊？不知道要做些什么？好像要做的事情还挺多的？让我们来看看第一周应该做什么。

【第一天】

落地之后第一件事就是连接机场的Wi-Fi。一般来说都会在国内提前办好手机卡，落地后打个电话便能激活！

然后就是去办理公寓入住！公寓一般会提前发邮件通知办理入住的日期和时间，同时也包含了入住办理的注意事项和需要携带的材料，大家记得及时查收！

带上行李、护照和学校录取通知信等相关材料去登记即可，大部分学生已经预先支付了押金，支付押金的凭证住房合同，是需要在办理入住时携带的重要材料。入住之后收拾行李。

【第二天】

※购买日用必需品——

出门前一定要提前规划好路线，可以选择距离近的超市或商场，去超市前先列出购买清单，建议购买大件或者沉重的东西可以提前在网上购物平台下单送到住处。

※交通查询——

CityMapper是全英交通线路查询使用得最广泛的交通软件，能够推荐最省时经济的路线。这款App有中文的版本，英文不是那

么流利的小伙伴使用上也完全没有问题！

Google Map也是大家常用的路线查询以及导航软件。

在伦敦市区内，还可以使用LondonLive Bus Countdown以及TubeMap来查询公交车以及地铁路线、时间。同时也可以用伦敦交通局官方网站Transport for London来查询出行路线。

Trainline是一个购买火车票、大巴票的App，它也提供欧洲旅游路线的票务信息。会为你规划路线，并推荐性价比最高的票，平均节约51%的价格，让你的欧洲旅行省时又省钱。如果有Railcard，可以再便宜1/3的价格。

在英国，尤其在伦敦，街上拦出租车比较贵，用Uber是相对划算的选择。

【第三天】

入学注册、支付学费——

需要带上成绩单、毕业证、学位证去学校办理学生证并正式在校注册。学生证要用于学校的大门、图书馆的进出。在交作业或者登录学生系统的时候，也需要填写学生证上的卡号，包括后续办理交通卡也是要用到学生证！

【第四天】

领取BRP——

BRP (Biometric Residence Permit)，即

部分孩子来到英国，会怀疑自己学术能力，会担心自己被同学比下去。同样地，爸爸妈妈也许正在经历怀疑自己能力及价值的时候，过往的价值可能来自工作的业绩如升职、加薪。请思考一下移民头几年，你最重要的「业绩」应是什么？为自己订下切实适应的目标，逐步实现，你会更多发现自己从未开发的能量。

要善待「自己」，多照顾自己的需要：

请让自己做以前喜欢做的事——打扮？做手工？砌模型？总之是一项你过往喜欢做的事：

请让自己学习一项新的技能；

请让自己发展一项新的兴趣；

请训练孩子做家务及独立处事，让他们早日脱离「凡事」倚赖的习性；

最重要、最重要、最重要！请给自己休息放空的时间，好好欣赏这一刻的「自己」——移英这段日子，你见过最沮丧、最彷徨、最无助的自己，甚至非常讨厌这个「自己」。但爸爸妈妈们，移英的决定其实要有很大的勇气，才能跳出舒适圈。移英后种种的困难，其实也需要你变得更坚毅、更有耐性才会慢慢处理完成。

请好好拥抱这个比你想像中更坚强的「自己」。

陈翔

「生物识别居留许可证」，相当于你在英国的身分证。

入境10日内到达指定地点，领取BRP卡。

签证申请上填写的居住地址就决定了领取的邮局地址。找出与签证同时送达的BRP领取函件，上面有BRP的领取流程。领取时需要护照、BRP信、学校录取通知信。

【第五天】

注册GP——

GP (General Practitioner)，即「家庭医生」。如果在英国生病了，要先去看GP，有需要时GP会推荐你看专科。注册好GP就可以享受NHS的服务了。

【第六天】

办理银行卡——

到了国外之后肯定要办理当地的银行卡。如果境外丢失卡，需要很长时间补办，所以建议大家出国前要办好国内的信用卡到国外可以备用。一封来自学校的银行信（学生身分证明及宿舍确认信，会标注是给银行出示的信件）。不同的银行需要出示的信件不一，最好提前准备。

【第七天】

下载常用软件——

Railcard是英国资深火车出行的优惠卡，英国留学生在16-25岁可以享受七折优惠，费用是一年30英镑或三年70英镑；25岁以上也可以购买，需要勾选Mature Student。



出租物业的合理磨损

李家祺

如果您是房东或租赁代理人，您可能熟悉术语「合理磨损与损坏(Fair Wear and Tear)」。然而，理解其实际含义，以及何时适用或不适用，可能具有争议性。以下是在Tenancy Deposit Scheme (TDS租赁押金方案) 中对「合理磨损与损坏」的定义，并提供一些关于如何处理超出合理使用的情况的指引。

合理磨损和损坏是指因正常使用和逐渐老化而导致物业及其内部物品的自然损耗。这是正常使用下可以预期的、合理的磨损或退化，而不是租客的过错。

合理磨损与损坏的例子包括

1. 由于日常光照和时间的流逝，油漆或墙纸可能会稍微褪色。
2. 墙壁或地板上由于日常生活使用造成的小型刮痕或痕迹。
3. 由于长期步行，地毡可能会出现轻微的磨损。
4. 因经常使用，门把手或灯饰可能会稍微松动。
5. 由于反覆开关而导致窗帘边缘轻微磨损。
6. 由于经常使用而导致的软垫家具褪色或轻微磨损。

基本上，任何因正常使用而引起的损害，并且不能归因于租客特定事件或滥用的行为，都可以被视为合理磨损与损坏。

然而，合理磨损与损坏并不总是明确的。它可能取决于租赁期的时长、物业的类型以及使用的材料的质量。

例如，一块已经使用了五年并且被多个租客使用过的地毡，可能会比一块仅有一个租客的地毡更显示出磨损与损坏的迹象。此外，如果在租赁开始时某些物品已经有磨损，但现在被认为是损坏，这也可能被视为合理磨损与损坏。

何时合理磨损与损坏超出被认为可接受的范围？

确定何时合理磨损与损坏超出可接受的范围可以是主观的，可能会因当地法律、特定物业和使用的材料质量等因素

而有所不同。然而，有一些基本的指南需要考虑：

1. 损坏程度：如果磨损与损坏造成的损害很严重，超出了正常使用所合理预期的范围，可能被认为是过度的。例如墙壁上有大洞或地板上有深刻的刮痕，超出了正常磨损的范围，则可能被视为不可接受。
 2. 租赁期的长短：租客占用物业的时间越长，就可以预期会有更多的磨损与损坏。然而，如果物业在短时间内出现显著的损坏迹象，可能表明租户的使用超出了正常限制。
 3. 物业类型：物业的类型和预期的使用也是影响因素。例如一个有年幼孩童的租赁物业可能会因活动增加而在表面上更容易出现磨损与损坏。
 4. 误用或疏忽：如果损坏是由于租客的误用、疏忽或故意行为造成的，则超出了合理磨损与损坏的范围。这可能包括由于未及时清理的溢漏造成的污渍或故意造成的损坏。
 5. 缺乏维护：如果租客未能进行定期的维护工作，而这些工作本可以防止过度损坏，例如未及时报告泄漏或未更换空气滤清器，则所造成的损害可能不被视为合理磨损与损坏。
- 房东和租客在租赁开始前，应对合理磨损与损坏的含义有明确的理解。这可以在租赁协议中说明，双方应在期望和物业状况方面进行开放沟通。当对磨损与损坏的程度存在争议时，参考入住/搬出检查表、照片和任何有文件记录的沟通可以帮助解决问题。

避免在租赁结束时可能发生争议的建议

1. 保持清晰的沟通：在租赁期间保持房东与租客之间的沟通畅通。及时解决任何担忧或问题，以防止误解。
2. 详细的入住检查：与租客进行详细的入住检查，使用照片和文字描述记录物业的状况。双方应就物业的状况达成一致。

3. 使用详细清单：制作物业内容和状况的清单，包括固定设施、家电和家具。这可以在搬出检查时作为参考。
4. 定期的物业检查：在租赁期间安排定期的物业检查，早期发现和解决维护需求，以防止后续的争议。
5. 提供维护指南：为租客提供物业保养和维护的指南。明确的期望可以帮助预防因疏忽或滥用而产生的问题。
6. 保留记录：记录与租客的所有沟通，包括修复、维护请求和任何达成的协议。这可以在争议情况下作为证据。
7. 搬离前的清洁指南：在租客搬离前提供清洁指南。这可以确保物业保持在可接受的状况。
8. 搬出检查：在租客在场的情况下进行全面的搬出检查。将物业的状况与入住检查报告进行比较，并解决任何不符之处。
9. 及时处理维修：如果需要进行修复，请及时处理并保留完成的工作记录。这表明您维护物业的承诺。
10. 押金保护计划：如果法律要求，确保租客的保证金在政府批准的计划中得到保护。向租客提供必要的信息。
11. 提供搬出清单：提供搬出清单，概述租客在离开物业前应完成的任务。
12. 保证金退还：清楚地传达保证金退还的过程，包括扣除项目和退还其馀部分的时间表。
13. 寻求法律建议：如果发生争议，考虑寻求法律建议，以确保您的行动符合相关法律和法规。

合理磨损与损坏是出租物业的自然部分，应在预算之内。通过在评估中保持公平和合理，进行彻底的检查，房东和租客可以共同努力，减少潜在的争议，确保租赁期的顺利结束。

(作者为英国注册土木工程师、伦敦地产中介代理公司董事总经理)



「户籍」与我有关吗？

或许你最近移居英国，从未听过「户籍」，但它对你的基本税务状况非常重要。你可能有一段时间在外地居住，但户籍是你打算返回并永久居住的地方。户籍与国籍和住处不同，在任何一段时间内，你只能拥有一个户籍。

从英国税务角度来说，你出生时自动承继了父母的户籍，即你的原籍。即使你以后在海外居住或工作，你的户籍不变，除非你办手续永久地更改它。我的父母一生都在英国生活，我在英国出生和长大，因此原籍在英国。如果我在香港居住两年但打算返回英国，将仍然保留我的原籍。

户籍为何重要

它能确定你需要缴纳以下哪种税项及税额：

- 入息税
- 资本增值税

• 遗产税

无英国户籍的人可以申请「汇款依据(Remittance Basis)」，带来可观的减免：将其所有非英国的海外收入和收益排除在英国税收之外，前提是他们不将这些收入汇入英国。

户籍还有助于确定遗产的继承方式，以及随后需要缴纳的税额。如果你在海外拥有地产或其他金融资产，这一点尤为重要。

更改户籍

更改户籍的手续根据所涉及国家而有所不同。你必须证明你符合一系列标准。例如：

- 搬到该国家定居。
- 计划永久且无限期地在那新地点居住。

通常申请更改户籍的一方有责任举证以供审查。如果户籍在英国，但声称已更改为香港

户籍在那里退休，便有责任向英国税务局HMRC证明这一更改。

被视为有户籍

一些外籍人士也可能「被视为有户籍」：即使根据入息税、资本增值税和遗产税的一般法，你没有户籍，若你在过去20个课税年度中有15年在英国居住，HMRC会视你为有英国户籍。若你在英国出生，原籍英国并在英国居住，类似的规则也适用。

有关如何更改被认定户籍身分的详细信息，请查看：Deemed Domicile Rules - GOV.UK (www.gov.uk)

没有户籍的税务居民

非原居人士是指移居到自己原居地以外的国家的人。在英国的非原居民仍需承担英国居民的税务责任，可能仍需向英

国缴纳全球税。但他们拥有潜在优势，包括上述的「汇款依据」，缴税时不用计算海外收入和收益。还可以将入息税、资本利得税和遗产税纳入有利的信托规划。

如果你是居住在英国的非原居民，必须了解你的税务责任，包括在英国、你的原居地以及你可能是居民或拥有金融资产的任何其他国家。

了解户籍状况，可以让你周详地计划财务。

可进一步参考：Guidance note for residence, domicile and the remittance basis: RDR1 - GOV.UK (www.gov.uk)

〔免责声明：本专栏仅提供有关智慧理财的资讯，只供读者参考，如因应内容所作的投资所带来的任何后果，《号角》英国版、本栏作者及翻译员概不负责，特此声明。〕



英国屋顶保温：冷屋顶与暖屋顶的选择

阿文（英国注册测量师）

冷屋顶(Cold Roof)和暖屋顶(Warm Roof)是英国建筑中常见的屋顶保温结构，它们在设计和功能上有所不同。选择适合的屋顶结构取决于多个因素，包括建筑类型、预算、环境条件和保温需求。让我们深入了解这两种屋顶结构的差异和适用情况：

冷屋顶的结构特点是，在屋顶构造下方的保温材料和防水层之间有一个通风空间。这个通风空间的作用是帮助调节屋顶下方的温度和湿度。冷屋顶适用于传统建筑，其中木质结构通风良好并且拥有耐久的屋顶基板。冷屋顶的优点是通风空间可以帮助防止潮湿和腐蚀，同时可以有效避免冷桥现象，提供更好的保温效果。然而，冷屋顶需要谨慎处理通风系统，以确保良好通风且符合标准，且相较于暖屋顶，冷屋顶需要更多的屋顶空间，可能会对屋顶使用造成限制。

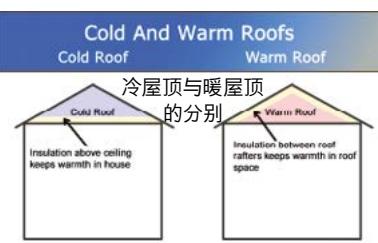
暖屋顶的结构特点是在屋顶构造上方直接安装保温材料，并与防水层紧密结合。这种结构适用于现代建筑，优点是提供更好的保温性能，防止热能流失，并且不需要额外的通风空间，节省屋顶空间并提供更大的弹性。安装相对简单，不需要额外的通风系统。然而，暖屋顶需要谨

慎处理湿气阻隔层的安装，以确保防止湿气积聚和冷凝，在构造设计和施工中需要确保良好的密封性，以防止潮湿和损坏。

选择冷屋顶还是暖屋顶取决于多个因素。对于传统建筑或需要通风的情况，冷屋顶是一个合适的选择。对于现代建筑或对保温性能有较高要求的情况，暖屋顶可能更适合。建议在做出决定时咨询专业建筑师或保温专家，以确保符合当地建筑规范并实现最佳的保温效果。

无论是冷屋顶还是暖屋顶，适当的屋顶保温对于提高建筑物的能源效率、舒适性和耐久性至关重要。正确的选择和安装将有助于确保长期的屋顶性能和结构稳定性。

〔本文仅供参考，如有需要，请咨询专业人士〕





串连文化的游历——印象派与浮世绘



马日恒

旅游的一大好处是能从游历中发现不同地域的文化关连。过去四个月分别在法国及日本赏游过的地方便很能体验当中的奥妙。

复活节假期我家开车去了巴黎，乘自驾之便，顺道去了首都外围的名胜。春花正开，最怡人的当然是凡尔赛宫的皇家花园。可是，使我们最欣喜的却是从皇宫再往西走约一小时，印象派大师莫奈的故居吉维尼(Giverny)。

莫奈在1872年发表「日出·印象」后，印象派便崭露头角，他也因此声名大噪。可是，他最为人津津乐道的是20多年后才开始发表的睡莲系列，取景地便是他在吉维尼的花园。他在1883年与第二任妻子移居吉镇，七年后在此置业并着手设计及扩建其水塘与花园。水塘上种满睡莲，两旁的园林由日式亭台及小桥连接，250幅睡莲系列的名作不少便取材自这些小桥流水荷花。从花园往大宅走便是繁花似锦的意大利花园，大宅从前是一家八口的家居，现成为了解大师生活的展馆。除了展出莫奈的名作外，也挂起他生前喜欢收藏的画作，特别之处是一系列来自日本的浮世绘。

大师故居有不少与日本的渊源，原因何在？原来在日本明治维新放弃锁国后，东洋文化大量西传，欧洲艺坛也从中得到启发。当时被推崇的是与大自然连成一体的日本园艺及活用色彩的浮世绘，而后的代表画师北斋的遗作更被当时欧洲的年轻画家所追捧。北斋的传世之作富士山36景中所用到的色调、对山水

动态的表达以及天地融合的哲学，便深深影响到莫奈；加上大宅内的日式流水花园以及本身深厚的西洋画技，便成就了从睡莲系列中展现出来的色彩层次及对大自然的抽象描绘。

到仲夏时分，怀着从吉维尼的体会在日本观赏了两个北斋的展览，便更深刻地了解浮世绘如何在19世纪影响欧洲画坛。简单来说，所谓浮世便是浮现于眼前的世界，即日常生活的人与物。位于日本北部的秋田美术馆展出北斋用上近64年来完成的15册北斋漫画，当中大部分的笔墨也用来勾画大师生活上遇到的人与物，如浴堂的顾客及技场上的相扑手。有人说这是现时风靡全球的日本动漫之邹型；而19世纪的印象派大师高更及窦加很推崇北斋，他们的画作便把日常人物如正在收割的原住民及巴蕾舞少女，以漫烂的色彩抽象地从画版中呈现。

另外一个展览在东京日本电讯中心，通常是展出与数码通讯有关的展览。今次展出的是以数码科技深化的富士山36景以及以现时流行的沉浸手法让观众「走进」36景的数码艺术。展览的开端是北斋的画法如何影响莫奈、高更及窦加的画风，特别分析北斋对画面的透视及大自然景物的运用如何影响这些印象派大师。

由复活节到暑假，能亲身从法国到日本把印象派及浮世绘连结起来，实在是一份很特别的体验，也是一个阐述旅游好处的佳例；深盼读者也能从游历中找到其他有趣的文化关连。②





比斯

你试过做错决定吗？总没有人能永远做出正确决定吧？要是小事还好，耸耸肩、摸摸鼻，也就过去了。因为现实和后果都比较容易接受。假如是件大事呢？后续而来的问题、排山倒海的压力、难以收拾的结果，那双肩膀如何强壮，都不是能轻易地耸一耸就过去的。

最难熬的是内心的愧疚。不断地自责当初的决定，不断地对自己生气。一方面想要振作承担后果，另一方面却在朝夕凌迟自己内心，直至肝肠寸断。夸张吗？或许没有经历过切肤之痛也就永远无法感同身受。后悔，可能是世界上其中一种最难解脱的痛。

躲起来好好地哭一场吧。也许能把内心过多的愁闷稍为宣泄一下。哭一场不够，多哭几场，反正因自责而来的哀愁，只会不断累积。哭一哭反而有助身心健康。反而是对自己生气这一点，其实最难跨越。有些人比较宽容，容易原谅别人也原谅自己。要是性格上刚好对自己非常严苛，满腔怒火能何处发泄？除了一不小心就变身刺猬，把身边人狠狠刺伤，也就剩下自己咬牙切齿，无济于事地怒火中烧。

哀哭。切齿。



《圣经》说：「世界的末了也要这样。天使要出来，从义人中把恶人分别出来，丢在火炉里，在那里必要哀哭切齿了。」说的是一个人人都要面对的抉择。唯有透过耶稣宝血，才能将恶人变义人。耶稣宝血已经为我们而流。愿意接受就是愿意被洁净、愿意生命有所改变、愿意被原谅、愿意被爱；因此就成为圣洁、也可以改变生命、可以去原谅、可以去爱。

接受，说易很易，说难也很难。因为接受耶稣恩典等同承认耶稣是主，愿意跟随祂的旨意、教导而行。门徒彼得可是撇下一切跟从主的。耶稣承诺：「人为我和福音撇下房屋或是弟兄、姊妹、父母、儿女、田地，没有不在今世得百倍的，就是房屋、弟兄、姊妹、母亲、儿女、田地，并且要受逼迫，在来世必得永生。」

你心想：「怕是空谈，还是等等、缓一缓吧」——苏州过后无艇搭，过了这村就没了这店。即使你不去想、不去理，其实也在无形中作出了选择。你永远不会知道什么时候连改变主意的机会也没有。电脑有Undo，可惜世上没有后悔药。我祈祷永远不用哀哭切齿，无须在永生与永死的这件生死攸关的事情上悔不当初。因为得救与否，两者之间有深渊限定，人到时候要从这边过到那边，是没有可能的。②



邓澍明

近朱者赤 近墨者黑？（下）

成长阶段的青少年正在探索自己在社会中的角色，假若父母经常忙于工作，无法树立榜样，加上学业表现欠佳失去自信，便容易为寻求朋辈认同而误交损友。

笔者清楚记得当年在香港，为一个黑社会小混混作为辩护律师时，那位孩子在言谈间半开玩笑说加入那个非法社团的其中一个原因是缺乏父爱，现在想起来可能是他由衷之言。

除了寄望受到这个另类朋辈团体的关顾外，年轻人亦会想在经济上有所得益，以满足物质社会的诱惑，于是成为贩运违禁品的跑腿，又或者在暴力犯罪行为中作先锋，以寻求其他地方找不到的成功感。

作为父母的，可以如何防患于未然呢？事实是年轻人未必想爸妈在这方面插手帮助，所以即使父母出于好意希望协助子女与人相处，亦要有技巧地进行：

1. 联络学校

不少青少年都是人前人后两个样，家长在家里看到的很大可能不是子女在学校的样子。老师能提供在学校人际关系的重要讯息，如果想帮助他们建立更好的人际关系，需要知道他们在学校与朋辈相处的实况。

3. 给予信心

有需要学习的内容，将焦点放在成功的表现而非失败上，有进步就要让子女清楚知道，并且称赞肯定。有时年轻人因为自信不足而深信被排斥的命运不会改变，当他们觉得每个人都喜欢跟他做朋友时，身为父母要去倾听，不要只是否定子女的看法。③

2. 安排机会

协助子女在校外找到作朋友的同伴，让他们练习如何与朋辈相处。让社交技巧较成熟的亲友与子女一起活动，给予归属感，有助于他们在人际关系上的表现更适切。

（作者为英国执业律师及资深教育心理学家，内容只供读者参考，并提供法律及心理学意见）



狗主礼仪小贴士

高司祺

提示1：外出用狗绳

带狗外出，作为狗的主人，一定要确保你的狗在公共场合表现良好。以下是一些狗主都应该知道的礼仪提示。

提示2：及时清理粪便

即使狗只训练有素、乖巧听话，在公共场合也一定要给它们拴上狗绳，这不仅能确保它们的安全，还能确保周围其他人的安全。记着，不是每个人都喜欢狗的，有些人天生怕狗，在公共场所要顾及他人的感受。

提示3：控制好你的爱犬

狗只天生好奇，喜欢探索周围的环境。重要的是要控制好它们，以防止它们扑向陌生人或跑向其他狗只打斗。如果在繁华地段，可以考虑使用较短的狗绳，容易控制和远离他人。

提示4：适当训练

训练你的爱犬遵守基本命令，如坐下、站立不动、出发等等，有助于防止它们在公共场合惹麻烦，让散步更加愉快。

提示5：避免狗只过度吠叫

虽然狗吠是天性，但过度吠叫会让周围的人感到厌烦。如果狗只过度吠叫，请训练它们安静下来或使用吠叫项圈。

提示6：远离食物诱惑

狗只天生喜欢吃，它们可能会受到诱惑去乞讨或偷吃别人的食物，尤其是在餐厅和咖啡馆等公共场所，在这些场合就要对他们多加看管。

提示7：懂得狗只的肢体语言

狗只是通过肢体语言进行交流的，狗主人应该注意它们在公共场合的行为。如果它们显得焦虑或不自在，这可能是需要回家或休息的信号。

提示8：尊重他人

不是每个人都喜欢狗的，因此尊重他人的空间很重要。如果有人在狗只身边显得不自在、恐惧，请主动走开、回避，并给他们留出空间，而不是要他人躲避。

提示9：做一个负责任的主人

养狗责任重大，这意味着要及时为爱犬接种疫苗，为它们提供适当的运动和营养，并确保它们有定期的兽医护理。

提示10：在抚摸别人的狗之前先徵得同意

虽然你是爱犬之人，但是如果想抚摸其他人可爱的狗只，记得先徵求狗主的同意，并不是所有的狗都对陌生人友好的，也不是所有狗主都喜欢别人摸他的狗。

遵循这些狗主礼仪，可以确保你的狗只在公共场合因为「有教养、懂礼貌」而更受众人喜爱。⑩

馬太留言 Mrs. MA's MESSAGE



不要變成自己所造的偶像(詩135:15-18)

IP STUDIO葉源春



图/文:苏美玲

在丰盛里欢喜跳舞



我每周固定为社区里的老人家上艺术创作课。他们都有经历许多人生波折的长者，背后是千丝万缕的往事。

昨天我和一位80岁的奶奶聊天，问她怎样能保持身体、精神都如此康健，且散发温暖令人愉悦的气息。奶奶说：「我年轻时就喜欢跳舞，现在我也跳舞。」她说是「为主跳舞」，并用手轻轻往前摆了一个弧度动作。这位长辈曾经历了一段财力困窘的愁烦阶段，也离开信仰很多年，因此当下我特别有感触。

《圣经》上说：「他们要来到锡安的高处歌唱，又流归耶和华施恩之地，就是有五谷、新酒和油并羊羔、牛犊之地。他们的心必像浇灌的园子，他们也不再有一点愁烦。」（《耶利米书》三十一章12节）。相信人的内心回转，终会带领我们面容发光地回到上帝所施恩的地方，就是原本就应许我们的丰盛之地。⑪



冰雪奇缘助听器

矮小症(Achondroplasia)孩子的咽鼓管很窄，特别容易因感冒或病毒而引起堵塞，造成中耳炎。女儿在过去一年就已经得过四次中耳炎，其中三次需要服抗生素才能康复。一年多前就发现女儿经常要求我们重复所说的话，或者会重复问我们「什么？你说什么？」于是我们申请排期进行听力测试。

过去一年里，女儿做了三次听力测试，得知原来她右耳的听力减退程度为中等，左耳则为轻微减退。听觉治疗师在两次复诊后建议女儿佩戴助听器，他们解释说，如果女儿经常咽鼓管堵塞，听声音需要很用心用力，会感到很累。考虑到女儿9月就要入读小学Reception，有好的听力非常重要。我们看到好些矮小症儿童都有佩戴助听器，也认识到助听器有好几种：基本的戴在耳朵背后的助听器、戴在头上与头箍连接的、放入中耳的导

常言道：「人生得一知己，死而无憾。」在人生的旅途上，在社交的场合中，我们总会遇上不同的人，这就是所谓的人际关系。交往一段日子，若能建立交情的，彼此由相知相识、感情渐浓，到了知心的地步，这就是好朋友。

我们可反问自己，在以往的岁月里所认识的朋友中，由开始到现在，能维系友情的能有多少？为什么不能珍惜友情的可贵？友情不是纯洁永恒的吗？为什么朋友离我而去，或我舍弃了他们？人与人的相交，在乎真情，这也正是成为朋友的主要元素，大家都能坦诚相向，没有隐藏，更没有私心或其他比如金钱利益上的冲突。君不见一对很好的朋友因合股做生意，导致反目成仇吗？

朋友的交情，是贵乎你在患难中，他伸出援手；当你处于人生的低谷中，他带你走往康庄大道；当你处于抑郁忧闷时，他给你精神上的安慰；当你经济出现困难

时，他予以金钱上的资助；当你被人抛弃时，他仍然站在你的身旁；当你被人贬低看不起时，他没有用同样的目光对待你；在你流泪无人倾诉时，他给你纸巾和耐心聆听。

朋友的珍贵，在相遇的那一刻开始，已种下友谊的根。随着时光的流逝，友情仍然不变。彼此的感情日深，相处时都有心灵上的交接，有一种心照不宣的契合——温暖的情怀；互相领会；互相欣赏；互相吸引。那一刻有着美妙的感觉，称心惬意，大家都有相逢恨晚的感觉。

在交往过程中，或许一方已移民他国，但友情的连系仍然鱼雁相通。彼此的关爱问候，彼此的牵挂思念，昔日的浓情，今日的回忆，有着要相见的冲动。所以朋友的远去，有时会使我们感到无奈与失落。然而有一位恩友，祂具备以上所述的优点，等待与你结交。

管(Grommet)等等。治疗师建议我们先选择基本的助听器，看看女儿的反应并同时为她排期跟布里斯托儿童医院的耳鼻喉科(ENT)专家会诊。

女儿本来就因为障碍性睡眠窒息而要每晚佩戴「持续正压呼吸器(CPAP)装置」睡眠，如今还要佩戴助听器，不知道她会不会接受。没想到治疗师解释时，她并没有不愿意的反应，当治疗师告诉她，可以选喜欢的耳模(Ear Mould)颜色和附加图像时，她更是显得兴奋。我不禁在心里感谢主，为我们预备了孩子的心。

三周后，我们到医院会见治疗师，他们用特别的软泥为女儿量度耳朵形状，定制耳模，并让女儿选择想要的颜色。女儿高兴地选择了带闪粉的蓝色，图像则选了她最喜欢的Elsa和Anna（迪士尼电影《冰雪奇缘(Frozen)》里的两位公主）。离开医院后，她兴奋地跟幼儿园的老师以及教会的朋友们说，她将会有一副很漂亮的助听器。

前天，我们回到医院领取助听器，治疗师专业地给女儿再次做了听力测试，发现她的左耳听力恢复正常，因此只需要右耳佩戴。接着，治疗师用电脑和一台特别仪器，精准地检测女儿对各种声频的听力反应，从而调校助听器的声量。我之前还以为就是把声音调大而已，没想到，原来是个人对不同音调的反应来设定声音大小，实在是很先进的技术！

女儿戴着助听器回家，她特别喜欢自己选的颜色和图案。这几天还在适应中，希望她能慢慢习惯，并能听清身边的美妙声音。

《圣经·以赛亚书》四十章29节：「疲乏的，祂赐能力；软弱的，祂加力量。」上帝应许赐我们勇气与力量，面对每一个挑战。愿持守对主的信心，跨越环境带给我们和女儿的困难，谨记在祂里面，没有难成的事。①



朋友，你猜以上这位恩友是谁？祂就是舍己来承担世人的罪，并用祂的血救赎我们的主耶稣，在《圣经·约翰福音》十五章13-15节，主耶稣说：「人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。以后我不再称你们为仆人，因仆人不知道主人所作的事；我乃称你们为朋友，因我从我父所听见的，已经都告诉你们了。」

期盼各位读者都来认识这位朋友！②

Why Self-Care Matters (Part 1)

Wynne C

What is the first thing that comes to mind when someone says “self-care”? I used to picture a woman sitting in a bubble bath with a moisturising face mask on, scented candles on the side and relaxing music playing in the background. Cliché, I know! My idea of self-care was highly influenced by what I watched people do on TV to wind down after a busy day. And there is nothing wrong with this particular way of self-care, as long as it works for you!

However, recently I came across an eye-opening podcast in which Taylor Elyse Morrison, the author of the book Inner Workout, defined self-care as “listening within and responding in the most loving way possible”.

It was a definition I had never heard of, and something about it made me feel uneasy at first. I'll share with you why! I work as a GP in an inner-city practice in Manchester, and the day often goes full-speed ahead for over 10 hours from the moment I step into work. When in the day will I find time to slow down, listen within and respond? I told myself I simply did not have the luxury of time for it.

I have a mentor who has a wealth of experience from being a GP for many years. I talked to her about how busy the job was and how I found it difficult to find time for lunch at a reasonable hour most days. On certain days, I became easily frustrated by the smallest things that would not usually faze me and found myself grumpier and less efficient with every passing hour. My mentor shared how she struggled with the exact same thing in the first few years of her GP career. She eventually realised the key problem: she was “hangry” (the combination of “hunger” and “anger”, where one is angry because one is hungry). I instantly recognised this in myself! She saw what a major difference it made when she decided to commit to an undisturbed 15-minute lunch break at a fixed time, regardless of how much work she had.

My mentor was able to listen within herself to her own needs, wants and desires (she was hungry) in the midst of all the busyness and accurately identify what the most loving way was to respond at the time (she needed to prioritise lunch). This may seem like a small change, yet

it is an excellent practical example of self-care! Although it could be instinctive to some, others like myself need more help in intentionally practising and forming a habit out of it.

In part two of this article in November, I will be highlighting how self-care is far from being selfish, the differences between selfishness, selflessness and selfhood, as well as the benefits of prioritising self-care in maintaining healthy, sustainable relationships with those you deeply care about.

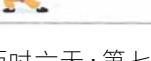
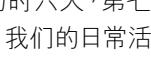
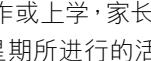
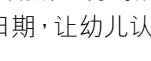
You may be the kind of person who is reading this now and thinking, “Self-care sounds great, but how about all the things and people I need to take care of? You don't understand how much I need to do.” If this is you, would you just pause and ask yourself this question: Am I any less important than _____ (think of a person you feel responsible for) and _____ (think of a task or job you feel is important)?

“Taking care of myself doesn't mean ‘me first’. It means ‘me, too’.” – L. R. Knost 

上帝的創造

吴宝娟

星期	上帝今天創造什麼？
一	第一天『光』
二	第二天『空氣及天』
三	第三天『陸地和植物』
四	第四天『太陽、月和星辰』
五	第五天『鳥和魚』
六	第六天『動物和人』
日	第七天『安息日』

星期	你今天做什麼？
日	 
一	 
二	 
三	 
四	 
五	 
六	



《圣经》告诉我们，上帝的创造历时六天，第七天是安息日，这七天又被称为上帝的创造周。我们的日常活动与七天的循环相近似，例如每周多少天工作或上学，家长可以运用家居的月历，与幼儿用中文数算每星期所进行的活动内容；又例如，与幼儿用中文讲说月历的日期，让幼儿认读中文数

字。笔者设计了一个记录表，是记录一周七天的日常活动，在顶行的题目是《你今天做什么？》，回顾幼儿的时间认知发展，三至四岁能知道白天、黑夜、早上、晚上；四至五岁能辨别昨天、今天和明天；五至六岁能知道「语言时钟」的钟数。幼儿学习汉字的活动除了联系与日常活动外，也教导孩童从小认识上帝。幼儿学习汉字的活动也可以联系与《圣经》的故事，例如，在《创世记》描述上帝的创造，第一天，祂称『光』为昼，称暗为『夜』；第二天，祂造出空气及天；第三天，祂造了陆地和植物；第四天，祂创造太阳、月亮和星辰；第五天，祂创造鸟和鱼；第六天，祂造了动物和人；第七天是安息日。上帝的创造周也可以用一个记录表列出，在顶行的题目是《上帝今天创造什么？》，配上图画，促使幼儿说出所观察的答案。

若读者有意了解更多幼儿学习汉字的方法，欢迎联络笔者，使用在Facebook网页「Tangram Chinese Character Teaching Centre」。

(作者为前香港教育大学讲师、英国注册幼儿护士)

金、银蛋是指咸蛋和皮蛋。这道菜颜色鲜艳，美味可口，是一道可招待亲朋好友的家常小菜



金银蛋菠菜

材料

调味料	
菠菜	400克
熟咸蛋	1只
皮蛋	1只
蒜头	4小粒
枸杞子	适量
盐	1/4茶匙
糖	1/4茶匙
上汤/ 开水	2汤匙
粟粉	半茶匙



做法

1. 咸蛋、皮蛋和蒜头切小粒
2. 菠菜和枸杞子洗净，沥乾水分备用
3. 镊内放1汤匙生油将蒜粒、咸蛋粒和皮蛋粒炒香，加入菠菜和调味料炒至熟透，放入枸杞子略炒，便可上碟享用



小贴士

1. 咸蛋已有咸度，调味料内盐分可自行增加或减少
2. 如果买整棵的有根菠菜，可预先将菠菜用油、盐焯水，隔去水分，直接放入所有材料略炒
3. 炒菠菜时需加入糖和粟粉水，可除去菠菜的涩青味
4. 这个菜式加入上汤味道会更佳，菠菜吸收上汤的精华会更加香甜



香茅酱鸭味道浓郁，令人垂涎三尺，可作热荤或冷盘，是一道色香味俱全的佳肴



香茅醬鴨

做法

1. 鸭腿洗净抹乾水分，用老抽涂抹在鸭皮上腌10分钟
2. 香茅用刀拍扁切段，蒜头和洋葱切片
3. 镊内放入1茶匙生油将鸭皮煎香后反转略煎，盛出多馀的鸭油，加入香茅、蒜片、洋葱炒香
4. 放入调味料，待料汁滚起后，慢火煮30分钟，至汁液略为收乾，盛起鸭腿
5. 待鸭腿冷却后切件上碟，淋上剩馀的汁液便完成

材料

调味料	
鸭腿	2只
香茅	2支
蒜头	3小粒
洋葱	半个
生抽	1汤匙
老抽	2茶匙
绍酒	2茶匙
蚝油	1汤匙
冰糖	1大粒
水	2杯



小贴士

1. 鸭皮含有大量脂肪，煎鸭时会逼出鸭油，需要将多馀的鸭油盛出才加入香茅等材料，便不会过分油腻
2. 煎鸭时需留意将鸭腿两面反转，否则容易烧焦
3. 汁液开始浓稠时，需要在鸭皮上不断淋上汤汁，使鸭皮上色光亮
4. 剩馀的汁液加1至2汤匙开水稀释后，淋上鸭件
5. 如果想鸭皮更加深色，可增加老抽分量





抑郁症「有得医」

抑郁症是现代社会中日渐常见的情绪健康问题，症状包括持续至少两星期的情绪低落、疲惫、对喜爱事物失去兴趣、自我价值感迷失、集中力、睡眠质素和食欲下降等。它对患者工作或学业上的困扰，不弱于其他身体疾病，严重时更可能泛起轻生的意念和行动。据相关统计，全球每100人便有4人患有抑郁症，导致每年70万人自杀身亡，而女性确诊抑郁症的机会比男性更高。抑郁症的成因可源于遗传、性格过于紧张或固执、生活中的压力事件，以及生理因素如药物和酒精的影响、长期病患和脑神经活动失调等。

不过，患上抑郁症并非陷入世界末日。若适时寻求协助并接受适切的治疗，其实很多人都可以走出抑郁症的阴霾。现时有效的治疗方案包括药物和心理治疗。常用的抗抑郁药包括选择性血清素再吸收抑制剂(SSRI)、血清素及去甲肾上腺素再吸收抑制剂(SNRI)。SSRI和SNRI藉着增加神经中的血清素或去甲肾上腺素水平，调节神经递质的传递而改善情绪。这些药物已经在大量临床研究中证实安全、有效。值得注意的是，抗抑郁药一般需2至4星期才能见效，需要患者保持信心、坚持服药。特殊人群（如孕妇、儿童、糖尿病、脑瘤和肾病患者）用药前则必须先谘询医生和药剂师。心理治疗对患者的康复也至关重要。患者可藉着与心

理学家或专业人士会面，接受认知行为治疗、人际心理治疗、艺术治疗、静观练习等，以新的思维、价值观、应对或相处方式，改变负面想法并提高抗压力和自我价值感。而为针对中至重度抑郁症患者，医生或会安排心理治疗配合抗抑郁药一起使用。

在两轮抗抑郁药物治疗后，仍有近两成的患者治疗效果或仍未理想（即抗药性或难治型抑郁症）。因此，近年不少机构着手研发新型抗抑郁药，如艾氯胺酮(Esketamine)喷鼻剂。艾氯胺酮是「K仔」氯胺酮其中一个有效分子，在安全剂量和监督使用下可提供比传统药物更快的药效，帮助患者在危急关头迅速打消自杀念头。此外，难治型患者可积极采用非药性治疗，例如脑电疗法(ECT)及脑磁激治疗(TMS)等都是有效的疗法。

患上抑郁症或寻求协助，与性格是否软弱无关。抑郁情绪几乎是人生必经的体验，而抑郁症也类似于「情绪感冒」——有发病期、激进期、缓和期、治愈期和再发病期。以正面态度接纳自己的境遇和情绪并坦然、积极接受治疗，相信抑郁的阴霾定会烟消云散。如果你察觉身边的亲友正经历抑郁症状，不妨多留意他们的情绪变化和身体状况，以不带批判的角度倾听、关怀和理解他们，需要时鼓励他们接受治疗。窗外阳光正好，一起在阳光下散步，听风吹蝉鸣，可能是走出抑郁的起点。①

心
安
家
寧

如何带孩子出席丧礼

梁梓敦
(安宁服务社工)

在出席亲人丧礼时，成年人该如何照顾孩子？

首先，不要期望孩子在丧礼中能够像成人一般安静坐着数小时。我曾经不止一次在丧礼现场，听到一些亲友对孩子走来走去，又或随意发出声音的情况表示不满，甚至有人认为他们顽皮和没教养。其实孩子没耐性是正常的，试问有多少孩子可以专心、端正、并且不发一言地看着一场他们不甚明白，甚至有点沉闷的仪式达两至三小时之久？与其以责备和喝止的方式去令孩子乖乖静下来，不如预先带备一些物品（例如：颜色笔、图画纸、故事书、小玩具），让孩子有些活动打发时间。另外，建议为孩子带备心爱的玩具或毛公仔陪同参与丧礼，因为这些物品都能够给他们安全感去面对陌生的环境和大量出席丧礼的陌生人。

第二，找一位孩子认识和信任的成人全程跟随和陪伴，这个人通常是你的亲人或好友。如果你是丧礼的主人家，当日实在是非常忙碌。一方面你可能要参与整个丧礼

仪式的每个部分，同时间还要招呼每位出席的亲友。有时即使你未必认识每位参与的人，但对方始终专程来到表达心意，你最起码都要寒暄数句。忙碌甚至有点混乱的情况下，还要照顾孩子的需要（例如喝水、吃点心和去洗手间），实在困难。将孩子预先交托给一位非常信任的成人照顾，你才可以专心地投入在丧礼事宜当中。

除了照顾孩子不同方面的需要，这位预先安排好的照顾者还有两件重要的事要做。首先，留意出席亲友对孩子所说的话。曾经有位母亲与我分享，在她丈夫的丧礼中，有一位亲戚跟她只有五岁的儿子说：「你的父亲死了，所以你要好好照顾你的母亲。」要一位年幼孩子在父亲去世后立刻长大成人，并且要反过来照顾成年的母亲，在任何情况下这份压力都太大了。另一个案的情况更加不宜，有一位长辈亲戚竟然对孩子说她母亲的自杀是由于她顽皮和不听话所导致。无论这说话是否真确，但要孩子背负这么沉重的罪疚感都只

会带来极大伤害。如果照顾者真的听到这些对孩子所说的话，必须要在丧礼后告诉他们的家人，然后再好好跟进和处理。

另外，如果孩子的耐性已到极限，又或者有强烈诉求提早离开，例如非常疲倦或不明原因的恐惧，照顾者就可以带他短暂离开，甚至回家休息。瑶瑶的父亲因心脏病发突然去世，在殡仪馆守夜当晚，在仪式开始了不久她就表示想离开回家。虽然她因为年幼而无法说出希望离开的原因，但家人都愿意认真地尊重她的意愿，并请负责照顾的亲人带她先行回家。我认为这是十分理想的安排，因为可避免为着强留孩子而进一步激发她的情绪，同时亦能够让孩子感到被爱和重视。失去亲人的孩子最需要的是大家给予的爱，而并非命令和遵循。如果他们能够在充满爱的环境中成长，丧亲孩子都一样可拥有快乐和美满的人生。

如果在丧礼后发现孩子的情绪持续不稳定，又或出现一些负面行为，请大家尽早寻求专业人士提供哀伤辅导等相关协助。②

特別通告

《英国号角》已在2022年2月号开始，推出耳目一新又精致的「繁简双体字实体杂志版」，以取代旧式的报纸版。现时杂志版已出版超过一年半，全是免费赠阅，但印刷及邮寄费用支出异常庞大，以致每期均入不敷支，极需各教会及读者继续奉献支持。

发行「实体版」的同时，又会保留「双体字电子版」，读者仍可在英国号角网站直接登入浏览：<https://www.herald-uk.org/>

我们明白这样的运作、印刷及发行，定必面对非常沉重的经济负担。

我们期盼能收到更多的惠登广告要求，又或直接奉献支持，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。



欢迎教会或团契刊登特别聚会的消息，来稿请在300字内，并电邮往：perryfung@cchc.org，查询详情，请联系冯兆雄弟兄 (Perry Fung)，电话：07782 336869。谢谢！

角声使团「晨•希」英国巡回音乐布道会

「晨·希」——一个用生命来诠释的音乐会

角声使团(The Heralders)成立近30年，由30多名团员组成，足迹遍布全球40多个城市，先后创作和出版超过15张粤语及3张国语专辑。他们将于9月1日至10日展开英国之行，于六个城市共举行十场聚会，主题名为「晨·希」。

※角声使团《晨•希》英国之行

9月1日(星期五) 晚上7时30分

伯明翰中华福音教会 (Birmingham)

14 Upper Gough Street, Birmingham B1 1JG

9月2日(星期六) 下午3时30分

曼彻斯特宣道会沃灵顿分堂 (Warrington)

The Salvation Army Church, Academy Street, Warrington WA1 2BQ

9月2日(星期六) 晚上6时30分

曼彻斯特宣道会沃灵顿分堂 (Warrington)

The Salvation Army Church, Academy Street, Warrington WA1 2BQ

9月3日(星期日) 早上10时30分

生命之弦列斯华人福音堂 (Leeds)

Headingly Parish Hall, St Michael's Road, Leeds LS6 3AW

9月3日(星期日) 下午1时30分

生命之弦列斯华人福音堂 (Leeds)

Gateway Church, St Mark's Road, Leeds LS2 9AF

如欲作出奉献支持，可透过网上直接银行转账，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

或在网上用PayPal转账：



支持《英国号角》

Donate to CCHC-UK



让我们坚定心志，秉承上帝的异象及托付，继续尽心竭力地以文字笔耕，广传福音。深信上帝必然保守，因上帝是耶和华以勒，供应我们一切的所需所求！

请为此事祷告及积极参与、奉献支持！

「愿上帝赐福我们手所作的工，我们手所作的工，愿上帝坚立，诚心所愿！」

《英国号角》敬启

9月4日(星期一) 晚上6时30分

贝尔法斯特华人基督教会 (Belfast)

Lorne Street, Belfast BT9 7DU, Northern Ireland

9月5日(星期二) 晚上7时正

贝尔法斯特华人基督教会 (Belfast)

Lorne Street, Belfast BT9 7DU, Northern Ireland

9月8日(星期五) 晚上7时30分

英国循道会君王十字堂 (London)

58A Birkenhead Street, London WC1H 8BW

9月9日(星期六) 晚上7时正

伦敦中华基督教会 (London)

69-71 Brook Green, Hammersmith, London W6 7BE

9月10日(星期日) 下午2时30分

米顿坚华人基督教会 (Milton Keynes)

Oakgrove Secondary School, Venturer Gate,

Middleton, Milton Keynes MK10 9JQ

疫情下的教会活动

虽然新冠疫情持续，但很多教会的主日崇拜和活动已恢复实体面聚，当然也有部份教会仍然以网上直播或转播的形式进行，请各位读者直接与教会联络了解实际情况。



Operation Blessing指挥中心



离开前
为义工祈祷



感恩的灾民



义工帮忙分发食物



我和Jeff
为灾民祷告



李伟强牧师



送我感谢卡的孩子

来自灾区的感动

6月底，我到了惨遭大地震摧残的土耳其灾区，代表「角声」慰问灾民，并跟进我们在当地参与的赈灾工作，发现重灾区就是初期教会时代，耶稣的门徒首次被称为「基督徒」的安提阿。我曾代表「角声」先后到访中国汶川、海地、日本、尼泊尔等地震灾区，但这次在土耳其的安提阿，我经历了前所未有的感动！不是因为灾情特别严重，而是目睹上帝在当中的奇妙作为。

来自世界各地的信徒

虽然地震至今已超过半年，但我在灾区仍然看到很多来自世界各地、大多是义工的基督徒，继续留守当地致力帮助灾民。来自菲律宾和南美洲的医疗团队，为灾民提供医治服务；一位来自瑞士的弟兄，每天为灾民预备600-800份餐点；数年前从墨西哥到土耳其学习语言的一位姊妹，地震后第一时间进入灾区当翻译员，现在「角声」资助的社区中心，带领小孩和妇女；有一对来自美国的年轻夫妇带着牙牙学语的孩子，在当地定居，为的是服事有需要的灾民。我还看见一群来自智利、德国、新加坡、中国等不同国家的基督徒，不辞劳苦地帮助当地灾民重建生活。

教会成立初期，第一位向外邦人（非犹太人）传福音的保罗，就是被安提阿教会差派出去的。2000年后的今天，上帝在大地震后，差派了世界各地的基督徒回到这里支援，真是一个叫人惊讶，却又美丽绝伦的生命循环。

「你可以去找基督徒！」

土耳其的回教徒占人口99%。当地政府容许本地人信奉和传扬基督教，但外国人则被拒门外。因此当地的基督徒，用实际的关怀行动，来活出福音的见证。

除了外国的基督徒，本地的信徒和牧长都有参与是次赈灾。有位居住在伊斯坦堡的土耳其年轻牧师，地震后千里迢迢只身前来投入救灾行动。他更自行筹款购买帐篷，为廿多个家庭建立临时收容中心；虽然设备简陋，毕竟是个可供他们栖身的地方。后来他得到一些海外基督教慈善组织的支援，为中心建立了供水系统提供饮用水、洗澡和洗手间设备。「角声」将会资助他们，在雨季来临以前把帐篷加固，并设立一个可用作教会聚会或其他活动的多功能活动中心。

「如果需要帮忙，你可以去找『基督徒』！」这句在灾区非常流行的话，深深地触动我的心！让我想起《使徒行传》十一章26节：「门徒称为『基督徒』是从安提阿起首。」《圣经》没有解释为何安提阿的居民会叫耶稣的门徒为「基督徒」。然而如今在安提阿灾区，人们因看到、亲身体会到基督徒无私、跨地域及种族的爱心，再次把「基督徒」这个名称挂在嘴边！不但如此，更有不少灾民间问：「我们在哪里可以找到土耳其文的《圣经》？」「我们可以受洗吗？」

我们都流下了眼泪

与我一同探访灾区的是「角声」赈灾夥伴Operation Blessing的一位主管Jeff Westling，他和我到难民营探望一位太太。通过翻译，我们知道她在地震发生后一个人带着三个年幼的孩子跑了出来，在饥寒交迫下露宿街头多日，后来认识到这位土耳其年轻牧师，得以搬进难民营。虽然她仍然面对很多困难，但她却充满感恩。离开以前，在她的同意下我们为她祝福祈祷，Jeff用英文，我用中文。当然她完全听不懂我们所说的话。

曾是美国海军上校的Jeff是位魁梧健硕的大男人，但祷告不久后，他哭了！带着眼泪直到祷告完结。轮到我用中文祈祷时，我也忍不住哭了。不是为她那可怜的遭遇，而是在为她祷告的那一刻，我仿佛觉得自己与所有的灾民连在一起，触摸到他们的心灵。我更看到天父的奇妙大工，祂感动祂的儿女去帮助灾民，让他们在痛苦中看到一线希望！祷告结束后，我看见那太太也在流泪，那绝对不是伤心的眼泪，而是感恩和感动的眼泪。

根据《圣经》的记载，安提阿的信徒在被称为基督徒后，听见耶路撒冷发生了饥荒便收集捐款，请保罗和巴拿巴送往当地。21世纪的今天，我们的赈灾善款可以通过电汇送到灾区，但我还是选择了亲自到他们中间，因为他们需要的不单是物质和金钱，更是一份关怀、一个问安，这正是「角声」一直坚持的原则：「钱到、人到、心到」！

感谢上帝给我到灾区探望灾民的机会。感谢上帝透过基督徒表达出来的爱，打开了顽石般的人心！

「角声」资助项目包括：

- | | |
|------------|----------|
| • 建立社区中心 | \$40,000 |
| • 社区厨房 | \$30,000 |
| • 净水系统 | \$30,000 |
| • 派发超市购物券 | \$10,000 |
| • 帐篷加固 | \$10,000 |
| • 教会活动中心 | \$40,000 |
| • 帮助叙利亚难民* | \$40,000 |

总数 US\$200,000

*由于叙利亚的特殊政治环境，海外的救援工作无法进入当地。「角声」将与专门关顾叙利亚难民的基督教机构Roads of Success合作，通过他们的网络，资助当地的基督徒团队，在灾区设立临时活动中心，帮助灾民。

李棠的生命和厨艺仍在说话

公义树团队



教授厨艺服侍不同群体



李棠（彪哥）师傅入厨半个世纪，厨艺精湛，屡获美食大赏；原来一代厨王背后有位大师傅——耶稣，他把《圣经》教导的信息融入菜肴，又走遍世界各地以厨艺传扬福音。李棠虽然已于去年11月安息主怀，然而，透过近期出版的《厨房佬的不败哲学（使命厨艺纪念版）》，他的生命、他的使命厨艺仍在说话……

沙士疫情 生意险濒临倒闭

李棠机械工程出身，却选择当割蛇学徒，每天炮制数百碗蛇羹，由推车档转到地铺经营。他走遍世界各地寻觅优质食材，被誉为「香港五大天王」（蛇王、鹿王、鞭王、蛏子王、野味大王）。2003年香港爆发非典型肺炎（沙士SARS）疫情，有指「非典」元凶为果子狸，致令以野味为主打的「蛇王彪菜馆」生意濒临倒闭；李棠在危难当前别无他法之下，只好跪下来向耶稣祷告，求祂赐出路。

就在这期间，「香港公义树」（专门辅助基督徒中小企使命营商的基督教团体）帮助李棠把菜馆转型，店名由「蛇王彪」改为「彪哥海鲜菜馆」，并发动义工团队为菜馆作简单装修，且按照李氏夫妇的初心，以爱心汤水、健康食疗作招徕。结果，李棠靠着他的大师傅——耶稣，以及众弟兄姊妹的同行，度过难关。

同年，公义树在「彪哥海鲜菜馆」内举行第一次中小企早餐祈祷会。纵使李棠深宵才收工，但每周清早的聚会他从不缺席；他孜孜不倦地学习，打下《圣经》与厨艺结合的基础，令他的人生与生意不断扩张境界。李棠每年为了纪念自己受洗的大日子，总会用心炮制「门徒晚宴」庆祝，款待教会弟兄姊妹；菜式均以《圣经》故事入馔，包括「五饼二鱼十二篮子」、「彼得浸鸡」、「复活蛋」、「雅各红豆汤」、「摩西吗哪」等。

使命营商 分享厨艺的智慧

今年3月16日，公义树特别举办「使命营商之夜门徒晚宴」，以李棠创办的「门徒晚宴」为主题，缅怀他的使命厨艺及奋斗历程，勉励中小企生意人迈向新里程。二十多台宾客一起享用每道菜式，藉以表扬李棠以「使命厨艺」推动「使命营商」的精神。当中李棠的女儿俊婷（Cindy）在分享爸爸生前的生活点滴时说：「感谢公义树，让爸爸认识上帝带来新生命，以及实践使命厨艺。爸爸的心愿是将自己的厨艺智慧分享给大家。」另外，香港餐务管理协会顾问徐欣荣师傅忆述跟李棠认识的往事——1997年慕名前去他的菜馆，彼此一见如故，自此在菜式创作方面，二人彼此交流提点，例如门徒晚宴中的「五饼二鱼」，李棠先后创作出多个版本，最后还加上「十二篮」，反映出他那种精益求精、锲而不舍的精神。李棠最后一位徒弟——前港姐谢宁十分感恩自己有机会拜师学艺，跟李棠学习厨艺。她深感师傅很看重与上帝的关系，常以《圣经》故事为蓝本，烹调出创意的菜式；他对每道菜式的执着和坚持，令人敬服。谢宁坦言，在学习师傅厨艺的同时，也学习他的做人态度，更希望将他的使命厨艺发扬光大。

不断创新 不一样的厨房佬

「香港公义树」发起人暨执行总监龚邱华珍（Jane）非常怀念与李棠同行的日子。她指出李棠做事一丝不苟的坚持：「蒸蛏子一定要1分钟38秒；就是吃，也要跟规矩——吃鸡，要姜蓉点鸡，而非鸡点姜蓉……他开创的『五饼二鱼』和门徒晚宴菜式，不断创新调整，力求将最好的、最优质的美食，呈献给每一位食客，绝不容许

自己马虎了事。」李棠信主后，在公义树学习使命营商，极具创意的他，喜欢将新意注入传统菜式之中，从「扬州炒饭」到「香港炒饭」，「猪脚姜醋」到「鹿筋姜醋」，「皮蛋酸姜」到「百花卷」，「挂绿荔枝」到「挂鹿米线」……其中不乏烹饪大赛获奖佳作。

Jane赞扬李棠对重生生命的重视：「他把受洗的日子看成为他的生日，年复年地献上感恩。自生命被主翻转一刻开始，他甘愿跟随耶稣做生意，拜耶稣为师傅。在晚年体弱时，他仍四出分享使命厨师的见证，教授厨艺，传扬耶稣福音。」

不败哲学 推出厨艺纪念版

李棠一生积极学习，以与人分享厨艺的精神，不曾因为年长行动不便而休止，他经常用心炮制杏仁糖送给弟兄姊妹，受惠者无不感到甜丝丝。去年在公义树新会址感恩会当日，李棠坐着轮椅前来，捧着一大瓶自制的酸姜作贺礼，在场人士都向他鼓掌致敬。他的生命力、他的使命厨艺，一生都在祝福他人。

在李棠生命最后的数个月里，上帝感动公义树使命营商祈祷小组组员唐守立和伍明，每周定期到家里探望他，并替他按摩舒缓不适，彼此说说笑笑，带来不少欢乐。

2014年，李棠把自己的经历和见证写成《厨房佬的不败哲学》一书，由公义树出版，记录他自创的菜式和荣获「香港美食之最大赏」的名菜，以及他为厨艺而努力的奋斗经历，内容丰富，深受读者欢迎。李棠安息主怀后，公义树特别推出「使命厨艺纪念版」，除分享「门徒晚宴」传奇菜式外，更请来他的家人和好友缅怀他精湛的厨艺以及他生命的光彩，希望透过这本书与同行者共勉，将祝福传递给更多人。

王君馨的音乐梦想始终不变

夏莲娜

王君馨(Grace Wong)虽然离开无线电视已有一段日子，但观众对她在不同剧集——《超能使者》、《失忆24小时》中的演出仍然赞赏有加，尤其她演绎《城寨英雄》花曼一角，至今还为人津津乐道。至于电影方面，Grace亦参与了在今年初上映的武侠动作片《天龙八部之乔峰传》，大家对她饰演的马夫人，也留下深刻印象。

很多人都不明白，对演戏充满热忱的Grace，为什么要放下十多年的电视演出工作？她的理由是：「我想转换环境，让自己有新的冲击，期望有一个更大的空间去发展我的梦想——音乐。其实入娱乐圈之初，我是希望在音乐方面发展，只是加盟TVB之后，我便走上演员的路。不过，这么多年来我对舞台表演（包括跳舞和唱歌）的梦想，始终不变……」

上帝开路 个唱成功

Grace终于在今年成功踏出她音乐梦想的第一步！一场精彩的个人演唱会——《Light It Up G. Racie 王君馨 1st Concert》已于6月8日假座香港旺角麦花臣场馆举行了！她坦言：「过程殊不容易啊！我构思这个演唱会已有三、四年之久，开始时真是不知从何入手……这期间，我推出了四首歌，然而在此之前我完全不认识音乐界的监制、作曲、填词，以及拍MV的导演和团队等人，一切都是从零开始。后来虽觅得愿意帮忙的人，但由于大家第一次合作，需要彼此磨合，加上疫情爆发，情况就变得更为复杂；当时差不多要用上一年时间才能完成一首歌。纵使我不断努力，可是每走一步都被一些事情卡住，深感魔鬼在阻拦我前行；然而，只要想到，既然上帝容许我遇上这些挫折，祂必赐我勇气和力量，让我在困难中学习，以致更有毅力地干下去。」

Grace坦承，演唱会能够如期举行，完全是上帝为她开路。「在2月时，有人在Instagram发信息给我，表示知道我两年前有一个梦想，就是开演唱会，他表示愿意助我圆梦，这是我意想不到的！感谢上帝真的给我打开了这道门，结果计划在4月正式落实。不足两个月要去筹备内容，举行发布会，联络排舞师、音乐总监，找赞助商、宣传和出售门票等……时间真的十分紧迫。」Grace深感上帝已为自己开路，她必须有信心去依靠祂。

作光作盐 北美佈道

Grace解说演唱会以《Light it Up》为名的背后理念：「构思来自《圣经·马太福音》五章，上帝叫我们要作光作盐，祂早已把恩赐和异象放在我心里，所以我必须把光照亮出去——『没有人点灯用器皿盖上，或放在床底下，乃是放在灯台上，叫进来的人看见亮光。』同样，演唱会的一首新歌《Light it Up》内容是讲述一个被困的女孩，原是宇宙里的皇后，当她醒过来之后，便勇敢地走出来，



生命的旋律 / 20

得到丈夫Daniel全力支持

经过沙漠，最后进入绿洲。这首歌像是想鼓励大家要突破框架，勇敢踏出去，发现自己更多的可能性。」Grace鼓励信了耶稣的人要努力走出去，接受上帝的恩典。

今年秋天，Grace联同几位圈中好姊妹（锺舒漫、锺舒祺、卫兰和卫诗）随着吉中鸣牧师前去北美几个城市举办「MMO AINEO LIVE 爱你哟！」布道会，以歌曲和见证分享福音。Grace笑说：「我们同属娱乐圈一个基督徒团契，逢周三聚会，团契生活对我们的属灵生命有很大帮助。记得有次前去上海参加跳舞比赛时遇上疫情，我单独困在酒店内近三个月，情绪非常低落；感恩我们仍然可以参加网上团契，一起查经和祈祷，有了姊妹们的代祷支持，我才可以撑下去。不过，我们这五个团契组长却从未一起做过福音布道，所以十分乐意参与这次的服事。同时，在旅程中也领受到上帝给我们前路的指引。」

突破阻拦，专靠上帝

Grace身边不但有一班好姊妹，而且还有一位与她同心同行的好丈夫Daniel。她坦承：「丈夫永远是我一个很大的支持者，他鼓励我继续去追梦。我的歌曲创作灵感，很多都是由他启发而来的。他说：『你初到香港时，没有人脉、资金和能力去追梦，但你还是愿意前来闯一闯；今时今日的你已储蓄到一笔钱，也有点人脉，现在去实现你的梦想还有什么阻拦呢？』可是我曾在想：『自己年纪已不轻，现在才起步去做一个跳唱歌手，无论在体力上和市场走向都不能跟十来岁的年轻人相比，我为什么还要这样辛苦转做歌手，浪费时间呢？』但当丈夫说出『还有什么阻拦呢？』之后，才意识到我的阻拦全来自那些要不得的『拔冷水』声音。其后，Daniel再抛下一句：『希望你年老的时候回望今天，不会后悔。』多谢他的提醒，现时30多岁的我仍有能力去追梦；到年老的时候，回看今天就不会有遗憾，所以我就决定走下去。」Grace感谢上帝给她一位好丈夫，成为她的支柱。

《圣经·箴言》三章5至6节是Grace很喜欢的经文：「你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明；在你一切所行的事上都要认定祂，祂必指引你的路。」因为她认为自己是个思考型的人，所以不可倚靠自己的聪明去看这个世界，必须全心相信上帝，要时常思念祂，尽心尽力去走前面的路。现在这个世代充满各样资讯，分散人们的注意力，所以更需要多与上帝共处。

祝愿Grace的音乐梦想，靠着上帝能逐一实现！



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



號《英國號角》呼籲奉獻或惠登廣告

英國版



面對中文報紙在英國日漸式微，甚至消失的境況底下，
《英國號角》願意迎難而上，背負使命，推出了實體版雜誌。

現時《英國號角》在奉獻及廣告收入均減少的情勢下，
仍然憑着信心、謹守崗位，堅持以電子版及實體版雙向發行，
繼續服務在英國的華人社區。

實體雜誌版及電子版中已經加設「分類小廣告」版位（如買賣二手車、店鋪出讓、創業消息、港式小食宣傳、租屋訊息等）。透過實體版及電子版的感染影響力，讓所登的廣告獲得強大的宣傳；兼且能在《英國號角》的網頁，配合電郵、面書、WhatsApp、Signal、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美文及資訊給讀者、教會和華社。

我們期盼能收到更多的廣告或直接奉獻支持，讓《英國號角》能有更多資源，
務實而堅定地出版這份歷史性的刊物，去服務現居住或即將移居英國的華人社群。

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

角聲使團



英國之旅 SEPT 2023

1/9

伯明翰 BIRMINGHAM

7:30pm

《晨・希》培靈佈道音樂會
伯明翰中華福音教會

14 Upper Gough Street, Birmingham B1 1JG

2/9

沃靈頓 WARRINGTON

3:30pm

《晨・希》培靈佈道音樂會
曼徹斯特宣道會（沃靈頓分堂）

The Salvation Army Church
Academy St, Warrington WA1 2BQ

6:30pm

《晨・希》培靈佈道音樂會
曼徹斯特宣道會（沃靈頓分堂）

The Salvation Army Church
Academy St, Warrington WA1 2BQ

3/9

列斯 LEEDS

10:30am

《晨・希》福音主日
生命之弦列斯華人福音堂

Headingly Parish Hall
St Michael's Road, Leeds LS6 3AW

1:30pm

《晨・希》福音主日
生命之弦列斯華人福音堂

Gateway Church
St Mark's Road, Leeds LS2 9AF

4/9

貝爾法斯特 BELFAST

6:30pm

敬拜工作坊
貝爾法斯特華人基督教會

Lorne Street, Belfast BT9 7DU
Northern Ireland

5/9

7:00pm
《重見晴天》培靈佈道音樂會

貝爾法斯特華人基督教會
Lorne Street, Belfast BT9 7DU
Northern Ireland

8/9

倫敦 LONDON

7:30pm

《晨・希》培靈佈道音樂會
英國循道會君王十字堂

58A Birkenhead Street
London WC1H 8BW

10/9

米頓堅 MILTON KEYNES

2:30pm

《晨・希》福音主日
米頓堅華人基督教會

Oakgrove Secondary School
Venturer Gate, Middleton, Milton Keynes MK10 9JQ

9/9

7:00pm

《晨・希》培靈佈道音樂會
倫敦中華基督教會 - 粵語堂

69-71 Brook Green, Hammersmith, London W6 7BE



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

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

歡迎到訪教會網站查看最新消息、教會聚會地點及辦公室開放時間。

主日崇拜聚會

已恢復實體崇拜，部份崇拜地址有更改，請到教會網站索取崇拜詳情：
<https://www.manchesterccc.org.uk/>

粵語

- 粵語永恩堂 上午 10:30
- 粵語 Bolton 堂 上午 10:30
- 粵語午堂 下午 1:30
- 國語 Brunswick 堂 下午 1:30
- 國語 Altrincham 堂 下午 3:00
- 英語家庭堂 上午 10:00
- 英語永活盼望堂 下午 4:00

國語
英語

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>

主日學

本教會設有兒童中文班、家長會、聖經班及青少年組
詳情請聯絡 school@manchesterccc.org.uk

曼城福音戒賭

以電話形式服務 (負責人:黃國華牧師)
(逢星期一上午 11:00 -下午 4:00)

華人諮詢中心

以電話及 Zoom 會議室形式服務
(歡迎海外人士使用本中心諮詢服務)
(逢星期二上午 10:00 -下午 12:00, 假期除外)
請聯絡教會辦公室: (+44) 161 459 4978

郭利秀主任牧師 (英語) (0) 791 831 9811 黃林玉香傳道 (粵語) (0) 783 804 4084
羅智行傳道 (英語) (0) 787 671 7436 張萬明傳道 (粵語) (0) 749 327 8998
郭志忠牧師 (粵語) (0) 161 205 0136 姚清心傳道 (國語) (0) 788 497 3853
黃國華牧師 (粵語) (0) 789 977 2349 張建強傳道 (國語) (0) 770 684 3603



WWW.GOSPELCHURCH.UK



英倫福音教會



主日崇拜聚會 | 兒童主日學

歡迎您
返嚟屋企！

北倫敦堂

SOUTHGATE SCHOOL - MAIN HALL
SUSSEX WAY, LONDON, EN4 0BL
(OAKWOOD STATION 步行約5分鐘)

星期日
上午 10:30

德比堂

DERBY MOOR SPENCER ACADEMY
- MAIN HALL
MOORWAY LN, LITTLEOVER,
DERBY DE23 2FS

SOUTHGATE SCHOOL
- G/F, WEST WING
SUSSEX WAY, LONDON, EN4 0BL

英倫福音教會
OFFICE@GOSPELCHURCH.UK
 07535 959459
CHARITY NO. 1194763



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

St Paul

聚會時間 - 星期日 11:00
語言 - 國語 / 英語
St Martin-within-Ludgate
40 Ludgate Hill
London EC4M 7DE

Finchley

聚會時間 - 星期日 14:00
語言 - 粵語
Finchley Baptist Church
Stanhope Avenue
London N3 3QL

Manchester

聚會時間 - 星期日 13:00
語言 - 國語 / 粵語
The Parish Church of St. Nicholas
Kingsway
Manchester M19 1PL

Rochester

聚會時間 - 星期日 13:30
語言 - 粵語
Elim Full Gospel Community Church
Star Hill
Rochester ME1 1XR

Sutton

聚會時間 - 星期日 14:00
語言 - 國語 / 粤語
St. Nicholas Church Community Hall
34 Robin Hood Lane
Sutton SM1 2RG

Canterbury

聚會時間 - 星期日 13:00
語言 - 國語 / 粵語
Canterbury Baptist Church
St George's Place
Canterbury CT1 1UT

South East

聚會時間 - 星期日 13:30
語言 - 國語 / 粵語
Albany Park Baptist Church
Stansted Cres
Bexley DA5 3JB

Barking

聚會時間 - 星期日 14:30
語言 - 國語 / 精語
93 Axe Street
Barking IG11 7LZ



www.elimfgcc.org



+44(0) 79250 26944



info@elimfgcc.org

註：屬於美國以琳四方福音聯合註冊號 251549



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	粵/國語 上午 9:30 英語	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：
166 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
Valley 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

這樣，你們不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是上帝家裏的人了。以弗所書二章十九節

有關英國的個人資料保護條例(GDPR)，本刊會作出審視，以確保資料得到妥善處理。現時《號角》刊登的教會名錄，包括教會聯絡人姓名、電話、電郵等，只是提供給讀者聯絡相關教會。教會名錄除了在報刊內登出，亦可在《號角》網站上瀏覽：<https://www.herald-uk.org/church/>。

46 Kinnoull Street, Perth, Scotland PH1 5HQ
石恭福牧師(0)7505-234125 11am英130pm粵
彼得堡華人基督教會(Peterborough)
Park Road Baptist Church, Park Road, PE1 2TF
楊順發弟兄(0)7528-503528 第2、4個Su1:30pm國
碧茅湖華人基督徒團契(Plymouth)
Hope Baptist Church, Peverell Corner, Plymouth PL3 4QG 黃巧玲姊妹(0)1752-789161 1pm粵國英
培城華人基督徒團契(Poole)
St Paul's Church, Landford Way, Throop, Bournemouth BH8 0NY 梁慕華傳道(0)1202-383783 1:30pm粵國英
樸次茅斯華人基督教會(Portsmouth)
The Wesley Centre, 128 Fratton Rd, Portsmouth PO1 5DD 張漢弟兄(0)2392-619633 11am粵國英
培士頓華人基督教會(Preston)
Carey Baptist Church, Pole St., Preston PR1 1DX 梁偉基弟兄(0)7743-150855 1pm粵3:30pm國
雷汀華人基督教會(Reading)
Wycliffe Baptist Church, 233 King's Rd, Reading RG1 4LS 唐偉權傳道(國/粵)(0)7519-921615
黎偉慶傳道(粵)(0)7546-528591 2:30pm粵國
基督教雷丁恩泉華人教會(Reading)
Wesley Methodist Church, Queen's Rd, Reading RG1 4BW 蘇亞強牧師(0)7823-321818 2pm粵國
以琳Rochester教會(Rochester)
Elim Full Gospel Community Church, Star Hill, Rochester, ME1 1XR 龍慶堂弟兄(0)7522-501555 1:30pm粵
修福華人基督徒團契(Salford)
176 Spruce Court, Belvedere Road, Salford M5 5EN 黃東梅姊妹
錫菲華人基督教會(Sheffield)
Ann's Road, Heeley, Sheffield S2 3DJ 雷翠娟姊妹(0)7855-079101 10am英11:30am粵、國
謝菲尔德恩典歸正基督教會(Shfiefield)
St. Mary's Wesleyan Reform Church, Hereford St., Sheffield, SI 4PN 陳志明牧師(0)7879-643598 12:30pm國粵
雪埠香港基督教會(Shfiefield)
Broomhall Centre, Broomspring Lane, Broomhall, Sheffield, SI 2FD David Quan傳道(0)7709-269642 9am粵
森美斯華人基督教會(Somerset)
Taunton Baptist Church, Silver St, Taunton TA1 3DH 陳月明牧師(0)7930-241998 1:15pm國粵
南安普敦華人基督教會(Southampton)
Portsmouth Church, Portwood Rd, Southampton SO17 2FY 衛志江傳道(0)7535-510081 2pm英粵國
修咸頓華人基督徒團契(Southampton)
www.sotonccf.co.uk 黃志榮弟兄(0)2380-349960
南岸華人基督教會(Southend-on-Sea)
Argyll Road, Westcliff-on-Sea, SS0 7HL 杜秀萍傳道(0)7380-461477 1:30pm粵國
聖安德魯斯華人基督徒團契(St. Andrews)
St. Andrews' Baptist Church, 132 South Street, St Andrews, Fife KY16 9EW 何主音傳道(0)7818-064137 Th 6:30pm國
史特靈華人基督徒團契(Stirling)
Chalaincy, University of Stirling, Scotland FK9 4LA 何主音傳道(0)7818-064137 M 7pm國
思督華人基督教會(Stoke-on-Trent)
Fenton Baptist Church, 30 Beville Street, Fenton, Stoke-on-Trent ST4 2HG Pastor Eric Lee (0)736-211351 11am粵國
桑德蘭伯大尼城市教會(Sunderland)
Bethany City Church, Bede Tower, Burdon Road, Sunderland, Tyne & Wear, SR2 7EA 楊皓弟兄(0)7737-345504 11am英國
史雲斯華人基督教會(Swansea)
Willows Place, Swansea SA1 6AA 何美珍傳道(0)7757-372103 11am粵英國
史雲頓華人基督教會(Swindon)
St. Philip's Rd, Upper Stratton, Swindon SN2 7QH 張惠蓮牧師(0)7826-964426
梁錫強傳道(0)7768-132108 11am粵2pm國
天福華人基督徒團契(Telford)
Meeting Point House, Telford Town Ctr, Telford TF3 4HS 师向榮弟兄(0)1974-735653
曼徹斯特宣道會德福堂(Trafford)
Avenue Methodist Church, Wincham Rd, Sale, M33 4PL Louis Yeung louis.yeung@manalch.org
Sa 10:30am Su 11:30am粵
曼徹斯特宣道會沃靈頓堂(Warrington)
Holy Trinity C of E Church, Market Gate, Sankey

Street, Warrington, WA1 1XG
Winson Chan (0)7825-992642 Sa 10am Su 2pm粵
偉盧華人基督教會(Wirral)
Grange Baptist Church, Borough Road, Birkenhead, Wirral CH41 2QS
王健良弟兄(0)7588-516995 1:30pm粵國
華人循道衛理及景堂(Woking)
Trinity Methodist Church, Brewery Rd, Woking, Surrey GU21 4LH Simon Che (0)7780-750271 1:30pm粵國
萬民教會華語堂 (Wolverhampton)
All Nations Church, Temple St., Wolverhampton WV2 4AQ 宋小玲姊妹(0)7759-152686 12pm國英
和亭華人基督徒團契(Worthing)
56-58 Queen St, Worthing BN14 7BJ
李安妮姊妹(0)7546-075103 第2、4個Su 2pm粵國
約克華人基督教會(York)
Cornerstone Church, 119 Millfield Ln, York YO10 3AP
龔燕燕傳道(0)7727-313551 11am國英
約克華人福音教會(York)
Field Lane, Heslington YO10 5EE
羅慶偉牧師(0)7716-756882 Sa 3:30pm粵
倫敦區教會

趙偉榮牧師(0)7598-465680
倫敦華人浸信會
Bow Baptist Church, 1 Payne Rd, Bow, London E3 2SP
李兵牧師(0)7505-144891 2:30pm粵國英
倫敦華人浸信會信望愛堂
Peter Wood Methodist Church, Queensway Rd, BR5 1EB
葉洋明傳道(0)7951-657284 1:30pm粵國
基督教倫敦華人信義會
American Church, 79A Tottenham Court Rd, London W1T 4TD
張保羅牧師(0)7466-780234 2pm粵國
倫敦華夏基督教會
London Huaxia Christian Church, Ray Lodge Road, Woodford IG8 7NX
李威牧師(0)7939-206682 11am國
倫敦生命教會
St Johns Church, St Johns Church Road/Mowbray Road, Barnet EN5 1RH
王范雲萍師母(0)7802-689083 10am國
金斯盾生命教會
The Riverside Hall, 92 Lower Ham Rd, Kingston-Upon-Thames KT2 5ST
王范雲萍師母(0)7802-689083 2:30pm國
英國基督教禮賢會
1 Orange Street, London WC2H 7HR
林卓禧傳道(0)7423-533888 1:30pm粵國
聖公會聖馬田中文堂
St Martin-in-the-Fields, Trafalgar Sq, London WC2N 4JJ
聖馬田中文堂委員會(0)20-7766 1100
ccsmif@gmail.com 1:30pm粵
東倫敦宣道會
Deptford Methodist Church, 1 Creek Rd, London SE8 3BT
彭大明牧師(0)7717-893113 2pm國3:30pm粵
南倫敦宣道會
Enhanceable Centre, 13 Geneva Rd, Kingston Upon Thames, KT1 2TW
岑偉農牧師(0)20-8617 1433
張濟明牧師(0)7734-484565
閩石傳道(0)7366-962199 9:45am粵11:30am國粵
北倫敦華人宣道會
Trinity Church, 15 Nether St. N. Finchley, London N12 7NN
鍾偉權牧師(0)7986-581009 10:45am粵
以琳救恩會(East Ham)
East Ham Elim Church, Central Park Rd., East Ham, London, E6 3DL
Richard Ngai (0)20-8578 4992 2pm英
以琳救恩會(Bank)
St Stephen's Church, 39 Walbrook, London EC4N 8BN
John Chan (0)20-7998 0272 11am英
倫敦普通話福音教會
Covent Garden Dragon Hall, 17 Stukeley St., London WC2B 5LT
饒友恩牧師(0)7871-636520
裕裕律師母(0)7871-693943 4pm國
基督教聯合歸正教會三一堂
Manse Road, Wimbledon, London SW19 4AA
余威嶽牧師(0)20-8390 2151 11am粵、英
都市會幕(同布真教會)Metropolitan Tabernacle
Elephant & Castle, London, SE1 6SD
何金飛弟兄(0)7519-902575
11am國(譯)2:30pm國(譯)6:30pm國(譯)
St Helen's 福音之家
St Peter's Cornhill, London EC3V 3PD
Henry ET(0)7809-141948 2:30pm國
倫敦光鹽團契
Lumen URC, 88 Tavistock Pl., London WC1H 9RS
鍾淑蕙牧師(0)7828-066874 國
倫敦中國福音會
Church End Baptist Church, Stanhope Avenue, Finchley, London N3 3QL
Pastor Alice Liu (0)7515-739459 2pm粵
以琳Barking教會
St. Martin within Ludgate, 40 Ludgate Hill EC4M 7DE Rev. Aaron Chan (0)7925-026944 11am國英
以琳Finchley教會
93 Axe Street, Barking IG11 7LZ
Pastor Yin Chau Kan (0)7925-026944 2:30pm粵國
以琳Sutton教會
St Nicholas Church Community Hall, 34 Robin Hood Lane, Sutton SM1 2RQ
Pastor Holly Xiao (0)7925-026944 2pm粵
以琳South East教會
Albany Park Baptist Church, Stansted Crescent, Bexley DA5 3JB
Rev Kit Moi Wong (0)77236-20013 1:30pm國粵
以馬內利華人教會
2nd Floor, 28-29 Gerrard St., London W1D 6JW 宋原昆牧師(0)20-7434 0981
11am英2pm國
基督教倫敦華人宣道會
Victoria Hall, 1-3 St Johns Road, Harrow, Middlesex HA1 6QT
11am英粵2pm國
都柏林基督徒生命教會
Life Schoolhouse Lane, Santry, Dublin 9, Ireland
殷利康弟兄(0)353-015551815 11:30am國
科克華人基督徒團契
Deerpark Christian Brother School, St Patrick's Rd, Cork

李彤姊妹+353-86-1507388 12pm國
華人基督教機構
英國循道會福音勞工-政庇及難民佈道會
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BB
許廣錚牧師(0)7932-399426
英國華人循道會福音勞工佈道事工
-倫敦以外地區
1/F Wolverley House, 18 Digbeth, Birmingham B5 6JB
羅達明牧師(0)7949-026972
世界華人福音事工聯絡中心(英國區)
呂子峰牧師(0)1908-234100
英國華人宣道聯會
Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL 趙偉初牧師(0)161-2373219
福音戒賭中心
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BW
吳浩瑋長老(0)20-7833 8626
M查經、Tu小組、F博康站1:30pm粵
歐洲華人基督徒餐館福音事工使團聯合會
Tel: +31 6466 75353; Wechat EU-CRRGM
Email: EU.CRRGM@GMAIL.COM
英國使團邱天生弟兄(0)779 012 7994
英北使團李永鈞弟兄(0)7976-921204
2 Gatehead Bank, Marsden, Huddersfield HD7 6LE
英東北使團張水生弟兄(0)1912-314787
66 Shieldfield House, Barker St., Newcastle upon Tyne NE2 1BQ
英南使團石浩明弟兄(0)2392-663337
139 London Road, Portsmouth PO2 9AA
蘇格蘭使團石神生弟兄(0)7506 480061
2 Melrose St., St. George's Cross, Glasgow G4 9BJ, Scotland
愛爾蘭使團(北愛)
3 Baronscourt Height, Carryduff, Belfast BT8 8RS, Northern Ireland 江文峰弟兄(0)28-9081 5330
英家庭更新協會
70 Dowdeswell Close, London SW15 5RL
許傑龍弟兄(0)7777-655612
基督教華僑佈道會
2 Padstow Avenue, Fishermead, Milton Keynes MK6 2ES
呂子峰牧師(0)1908-234100
呂鍾凌師母(0)1908-300533(活水書室)
號角英國版
CHC-UK, Po Box 2699, Woodford Green, Essex IG8 1UJ
馮兆雄弟兄(0)7782-336869
豪城華人福音中心
109 Spring Bank, Hull HU3 1BH
何錦洪牧師(0)7877-589173
信望愛團契華人服務中心(Orpington)
Petts Wood Methodist Church, Queensway, Petts Wood, Kent BR5 1EB 林太(0)7588-626782
創欣神學院英國校區
譚健生宣教士(0)7952-882746
何明華會督協會暨社區中心
Lower Crypt, St. Martin-in-the-Fields Ch, Trafalgar Sq, London WC2N 4JJ
劉蔡鳳鳴姊妹(0)20-7766 1141
摯愛中華國際事工
55 James Street, Oxford OX4 1EU
李錦基牧師(0)1865-432703
恩典歸正福音事工
22, Ringstead Crescent, Sheffield S10 5SG
陳志明牧師(0)7879-643598
歐洲盼望之泉
47 Calder Road, Leicester LE4 0RF
何雪芳牧師(0)116-2357034
英國華人關懷癌症協會
www.cacaca.org.uk
岱偉倫弟兄(0)7508-039775
黎明路上
63 Cannon Hill Rd., Coventry, West Midlands CV4 7BT
陳立仁牧師(0)1689-666500
歐洲華人信徒 www.ccineurope.org
李胡雪英姊妹(0)7877-048799
伴您同行
50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB
陳均順姊妹(0)7832-736183
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds LS4 4HE 馮永昌牧師
kairosuk.office@gmail.com, gusfung@gmail.com
聖經英語文學促進會 www.selbl.org
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU
王忻牧師(0)7449-821441

家庭法律師
離婚、財務、兒童、家事調解
於英國執業廿多年，為律師公會家事法委員會成員、財務兒童決議專家、家事協調律師及調解家事法律專家

黃穎錫律師 Mrs. Brenda Wong Robinson
01793 698106 / 01793 642100
B.Robinson@axiomdwm.com
www.axiomdwm.com

格拉斯哥香港教會
(Hong Kong Christian Church in Glasgow)

聚會地點： 349 Carmunnock Rd, Glasgow G44 5HH
(Croftfoot United Free Church)

成人崇拜： 星期日上午11點

兒童崇拜： 星期日上午11點

青少年團契： 每月第二、四週主日下午1點至3點

聯絡方法： hkccglasgow@gmail.com

教會網頁： <https://glasgow.hkcc.uk/>

，百全廣東話香港人教會



世人哪，耶和華已指示你何為善，他向你所要的是甚麼呢？
只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。（彌6:8）

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：主日中午12時正

查經班：逢週一上午11:00（廣東話）
逢週一下午 1:30（普通話）
疫情影響，以上查經聚會網上進行
婦女團契：每月第三個周末上午11:00
疫情影響，婦女團契活動暫停。
教會辦事處：4 Craigburn 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

【戒賭支援服務】及
【癌症關懷服務】
查詢熱線：07801-554162

慈善團體註冊編號 1162411

聚會時間：星期日 12:30-13:45 (國語)
14:30-15:45 (粵語)
地點：St James Church,
Wulfstan Way Cambridge CB1 8QJ
聯絡電話：07919-523308 (鄒維新先生)
電郵：contact@caccam.org.uk
網址：<https://caccam.org.uk/>

劍橋宣道會
Cambridge Alliance Church

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 advice
財務資訊
• HMRC compliance: VAT, PAYE, EORI
註冊及關稅務項目
• Record keeping
記錄
- 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
中小企
• Sole Trader 個體戶
• Partnerships 合夥人

地址：50 Granby Row, Manchester M1 7AY · 電話：0161 236 3313
手機：07494 361263 · 電子郵箱：info@slaccounts.co.uk · wechat ID: slaccountancy

01 02 03 04

伯明翰城市福音教會

適合香港人的教會 [BNO移民英國的祝福]
Youtuber

羅達明牧師主領

廣東話主日崇拜：星期日下午二點

英語少年團契：星期六下午二點

中心辦公時間：星期二至六(上午十時至四時)

我們亦提供的服務：

移民支援及免費法律諮詢、免費日常用語英文班、小提琴、鋼琴、聲樂個人訓練、輔導服務及訓練、

兒童繁體字綜合興趣班、英語補習、兒童詠春拳班

地址：伯明翰市中心「Bull Ring生果及蔬菜市場斜對面」

1/F 8 Digbeth, Birmingham B5 6BJ

查詢請聯絡 電話：0121-5729854 手機：07949026972

雷汀華人基督教會
Reading Chinese Christian Church
Wycliffe Baptist Church 233 Kings Road Reading RG1 4LS
聯絡：唐偉權傳道 Waddle (國/粵語) 電話：07519921615
黎偉慶傳道 Wallace (粵語) 電話：07546528591
電郵：committee@ReadingCCC.org.uk 網址：www.ReadingCCC.org.uk

主日崇拜，兒童及青少年主日學 (普通話, 粵語, 英語)
逢星期日下午 2:30 – 4:00pm

大學學生團契 (普通話, 粤語)
逢星期三晚 7:30 – 9:30pm

星期五聚會 - 聚道 (英語, 普通話)
逢星期五晚 7:30 – 9:30pm

其他聚會
家庭, 學生, 職青, 長者查經班, 團契 (普通話, 粤語)

歡迎您來一起認識生命之道

並且得的更豐盛
我來是要叫人得生命

伯明翰中華福音教會

Birmingham Chinese Evangelical Church

實體主日崇拜 (同步網上直播 ★<http://bcec.online.church> ■Zoom)

英語早堂★上午 9:30 設有兒童主日學

英語晚堂 下午 6:30

粵語早堂★上午 11:30 設有兒童主日學

國語堂■下午 3:30 設有兒童主日學

粵語午堂 下午 1:30 設有兒童主日學

天福堂■上午 10:30 (地點:Telford TF3 4HS)

粵語堂-伯明翰南部 下午 1:30 設有兒童主日學 (地點: Shirley B90 1AA)

團契 (請聯絡查詢聚會地點 及 網上聚會資料) 聯絡資料

地址: 14 Upper Gough St, Birmingham, B1 1JG

電話: 0121 687 7828

07492 362956 (及WhatsApp)

微信: UKBCEC

網址: www.thebcec.org.uk

電郵: admin@thebcec.org.uk

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

審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、快慢閥
現貨供應，歡迎批發
專用儀器測量風速、噪音

CANOPY, KITCHEN DEGREASER
特強風呂,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**

24小時緊急維修服務

清洗前 清洗後

North 01302 313359
South 0208 093443
Mobile 07808 288828

www.sumscleaning.co.uk
微信號：sumscleaning

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—

英國版
號角

惠登
「分類小廣告」

價格優惠
請電馮先生：07782336869

全職傳道同工

誠聘

循道衛理教會杜倫堂
Durham Chinese Methodist Church

- 應聘者需神學畢業，並具牧會經驗
- 需懂流利英語、廣東話和普通話
- 負責教會事工，講道教導，信徒牧養關懷和培訓

有意者請電郵履歷至tcluk2@hotmail.com，索取職位詳情和申請表格。

當卡士達華人基督教會

歡迎崇拜/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、青少年、兒童主日學：星期日上午班，早上10:30至下午1:30
查經/祈禱/團契活動：星期一早上10時開始
牧師：曾景如、潘靜霞（07798 677998）傳道：駱偉國（07729 208901）
電郵：doncasterccchurch@gmail.com

領受豐盛生命

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 9am 廣東話	星期二 星期六	星期三 星期四	星期三 星期五
10:45am 普通話 / 英文 普通話團契	廣東話團契/英文查經	學生團契	

查詢詳情請致電：Elaine Leung 07748 280406 (廣東話/英文) | 電郵：contact@coventryccc.org.uk
Haifeng Wei 07923 510370 (普通話/英文) | 網頁：<http://coventryccc.org.uk>

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(設實體現場崇拜及面書直播，詳情如下)
面書：facebook.com/LoughboroughChineseMethodist
網站：loughboroughchinesemethodistchurch.com
電郵：lcmcfellowship@yahoo.com
地址：Trinity Methodist Church Centre, Royland Road, LE11 2EF
聯絡人：張振光牧師 07449332813

利茲華人基督教會
Leeds Chinese Christian Church

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

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：容志偉牧師 07878-715901

格拉斯哥華人基督教會
Glasgow Chinese Christian Church

網址：glaccc.org/
電話：0141 286 2194
地點：Findlay 教堂大堂
時間：下午1：00-2：30
電郵：glaccc.org@gmail.com
mandarin.glaccc@gmail.com

Findlay 教堂地址：56 Clarendon Place, Glasgow G20 7PZ
除粵語（普通話翻譯）和英語崇拜，另設其他聚會，詳情請往教會網站查看。

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》：

[Donate](#)

1. 網上奉獻 (PayPal)
Donate with PayPal button



2. 直接網上轉賬或到銀行存款至下列戶口：

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 : GB08NWBK60230976653684
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 (馮兆雄 Perry)
accounts-uk@cchc.org



號角知己天涯若比鄰！



《號角》月報



《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》月刊，還有《號角》網站、[《號角》聆聽版](https://www.herald-uk.org/)。

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！

基督教角聲佈道團



基督教角聲佈道團

Chinese Christian Herald Crusades

號角 英國版

刊登廣告，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

讀者回應表

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，將下列表格填妥寄回。
(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, Essex IG8 1UJ