

# 号角

Herald UK  
Monthly  
英国版 月刊

探新方向 报好信息

2024年4月

Vol.37 No.4 April 2024



P.19

上帝牢紧  
抓住我——  
从焦虑  
到平安



P.20

宝珮如

都是上帝给的好机会

生老病死以外，  
还有复活的盼望！  
今期详尽带出复活的  
本质和意义，  
藉此反思生命，  
勇敢积极地正面人生！

# 论复活





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



HeraldUK

出版者  基督教角聲佈道團  
Chinese Christian Herald Crusades, Inc.

紐約總部 156-03 Horace Harding Expressway,  
Flushing, NY 11367, USA

網址 [www.cchc.org](http://www.cchc.org)

英國辦事處 CCHC-UK,  
PO Box 117, Banstead,  
SM7 9DH, U.K.

電郵 [perryfung@cchc.org](mailto:perryfung@cchc.org)

英國號角董事會 勞伯祥牧師、周簡艷珍、  
馮兆雄、方思潔、馬日恆、  
區雯慧、李詠祈

## 本期目录

专题策划及撰稿:冯兆雄、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

### 专题

- 03 复活的本质和意义..... 吴明山  
从《使徒信经》看耶稣复活的意义..... Wiley
- 04 生命的真正意义 ..... 观望者  
人生就是如此? ..... 刘安琪
- 05 生死以外无大事 ..... 维奇  
爸爸回到生命的源头..... 利碧嘉  
(社论) 复活权能•战胜死亡 ..... 迦勒

### 生活组曲

- 06 (餐饮佳肴) 平凡生活也可祝福别人..... 李少萍  
(耆英随想) 窝心的好司机 ..... 桂连

### 生活资讯

- 07 (BNO专栏) 孩子自残怎办? ..... Lilian Lau  
留学规划这样来..... 陈翔
- 08 (房地产) 春季预算:与物业相关的要点..... 李家祺  
(福杯满溢) 生命面包 ..... 罗达明
- 09 (智慧理财) 适合冒险家的投资..... 谢冠文  
(英楼测量) 热桥现象——家居潮湿幕后推手 ..... 阿文

### 世界风情画

- 10 (乐纵横) 怀特岛——维多利亚女王的慰藉 ..... 马日恒

### 智慧之窗

- 11 (斯斯细语) 为明天忧虑? ..... 比斯  
(法理情) 没有行为问题的理想世界 ..... 邓瀚明

### 所闻所感

- 12 (优雅生活) 傲慢与自信 ..... 高司祺  
(心灵沙龙) 修剪生命..... 苏美玲  
一格漫画..... 叶源春

### 天伦乐 / 生命线

- 13 (与君同行) 踏上礼堂的讲台 ..... 彩霞  
明智的抉择 ..... 日月星

### 青少年园地

- 14 Mission Trips..... Kexin Z  
(汉字游戏室) 认字的静态游戏..... 吴宝娟

### 珍饈百味

- 15 (艾丽斯厨房) 虫草花杞子蒸排骨 ..... 艾丽斯  
(艾丽斯厨房) 粟米甘笋羊肚菌瘦肉汤..... 艾丽斯

### 健康宝鉴

- 16 (祝君康宁) 泌尿系统感染和抗生素使用 ..... 樊珉  
(心安家宁) 用绘本跟孩子谈死亡 ..... 梁梓敦

### 教会消息

- 17

### 生命的旋律

- 18 信耶稣不能靠父母遗传 ..... 杨昱路  
19 上帝牢牢抓住我——从焦虑到平安..... 蒙恩  
20 宝琳如:都是上帝给的好机会 ..... 夏莲娜

### 教会名录

- 24-25

### 广告

- 21-23, 26-28



## 号角订阅单

电邮: [perryfung@cchc.org](mailto: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, 送寄: CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH

订户所填写的个人资料, 将会用于有关订用途。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, 如欲收到有关通讯, 请以表示。  
 本人愿意收到号角电子通讯

# 复活的本质和意义



吴明山

耶稣复活是人类历史的最大事件，也是基督教信仰的核心，是福音区别于其他一切宗教的本质特徵。其他宗教的创始人都死了，他们的坟墓供人瞻仰，只有耶稣的坟墓是空的，因为祂战胜死亡复活了：「上帝却将死的痛苦解释了，叫祂复活，因祂原不能被死拘禁。」（《使徒行传》二章24节）战胜死亡的生命是怎样的存在呢？是超越时空及物质限制而拥有整个世界。耶稣在上十字架与「死亡」面对面交战前告诉门徒这个秘密：「若有人对你们说：『看哪，基督在旷野里』，你们不要出去！或说：『看哪，基督在内屋中』，你们不要信！闪电从东边发出，直照到西边。人子降临也要这样。」（《马太福音》二十四章26-27节）说明祂同时占有世界任何

地方的超自然存在性质。

复活的耶稣不是抽象的「精神化」的「灵」，而是永恒生命实体，如瑞士神学家汉斯昆(Hans Küng 1928-2021)所写：「『精神化』在这里意味着蒸发，会从真正的祈祷和崇拜中拿走具体的基础。」「复活不是在空间和时间上返回这生命……不是此生在空间和时间中的延续……而是升入终极实体。」人类意识和思维的形象化功能是无法认识复活的形上学本质的，保罗用「叫人活的灵」来描述祂。（《哥林多前书》十五章45节）耶稣按祂对门徒的应许，在复活后的第一个「五旬节」超自然地使他们说起别国的话来，史称「五旬节圣灵降临」。使徒彼得随后确认「圣灵的应许」不是别的，乃是复活的耶稣：「从父领受了圣灵的应许，就把你们所看见所听见的，浇灌下来。」（《使徒行传》二章33节，根据希腊文原文与钦定本翻译）

复活的耶稣的本质就是：「那从起初原有的生命之道」；「与人同在之上帝」；「因为耶稣基督昨日、今日一直到永远，是一样的」；「祂在万有之先；万有也靠祂而立」；「超乎众人之上，贯乎众人之中，也住在众人之内」；「安息在祂的爱里」；「因我们的信，住在我们心里，叫我们的爱有根有基。」住在我们里面做我们生命的主宰、爱的根基，这就是耶稣复活对我们的意义。①

## 从《使徒信经》看耶稣复活的意义

Wiley



力，为人类带来了永生的希望。

《使徒信经》叙述耶稣基督的诞生、受难、升天和复活，突显了祂在基督教信仰中的至高地位。耶稣基督的复活不仅是一个历史事件，更是一个灵性的真理，是基督教信仰的核心所在。通过《使徒信经》对复活的讲述，我们被提醒著耶稣基督的复活不仅改变了历史，也改变了我们个人的生命，赋予了我们信仰的力量和希望。

作为基督徒，我们承担着使命——将基督的爱和福音传达给世人。《使徒信经》中提到的「我信圣灵」，象徵着圣灵的临在和感动，这是我们使命的动力和指引。通过圣灵的感动，我们被赋予了使命去宣扬基督的救恩，以慈爱和怜悯去服务他人，并将上帝

的国度建立在地上。

在《使徒信经》中，我们也承认了「教会」的存在和重要性。教会作为基督的身体，在地上代表着基督的存在和爱。我们作为教会的一员，有责任和使命去建立和保护教会的团结和神圣，并且通过教会的事工去影响和改变社会。

此外，《使徒信经》中提到「生命的复活」，这不仅仅是指我们对永生的盼望，也是我们在世间的生活方式。作为基督徒，我们要以基督的爱和真理去彰显上帝的荣耀，活出基督的样式，并且在面对苦难和挑战时仍然坚守信仰，这是我们承担的使命和责任。

《使徒信经》提供了对耶稣基督复活的深刻体会，并且指引着我们作为基督徒的使命和责任。我们被呼召去传扬福音、建立教会、彰显基督的爱和真理，并且活出基督徒的生命，这是我们对耶稣基督复活的回应，也是我们信仰的实践。②

《使徒信经》是基督教教会最具代表性的信仰告白之一，其中包含了对耶稣基督复活的深刻体会。通过《使徒信经》，我们得以深入理解并感受到耶稣基督的复活对于基督徒的重要性。

《使徒信经》开始于「我信上帝，全能的父」，这是对上帝创造和主宰万物的信仰。耶稣基督的复活被视为上帝施行奇迹的终极体现，是上帝对人类爱的明证。当耶稣从死里复活，祂不仅证明了自己是上帝的儿子，更展现了上帝的大能，打败了死亡的势

# 生命的真正意义

观望者

人生最宝贵的是什么？随着人类的寿命越来越长，如果没有健康的身体，在80至90岁的高龄，若不能自理，就有可能被家人安置在护老院。虽然有护理人员的看顾，饭来张口，衣来伸手，却是连在襁褓时期懂行的小孩也不如，未能行动自如。其实健康状况良好的基础，不仅是躯体方面，更重要的是心灵的健康。人之将老，需要有良好的心境，就会多一点舒畅，添加快乐与幸福的元素，迈向健康的生活方式。

在人生的下半场，或者踏入退休的年龄，可以放慢脚步，浏览周边的人物与风光。静下来时，检视自己人生走过的路，是迂回曲折吗？是康庄大道吗？或是走了很多冤枉的路？当路途上遭遇苦难时，不知前面的路如何走下去，徬徨不知道怎办，人如何面对？很多人会感到悲痛、愤怒、哀伤，特别是患有恶疾，医生诊断只剩有限光阴时，第一次体验死亡正在临近。那时人会反思，在世上还有什么未完成的工作，有什么渴望要见的人？

若有人回顾过去，可能会发觉多年来辛劳累积的财富资产，还没有立下遗嘱，家人不知如何处理，却仍然眷恋着过往的生活和享受，肆意追逐各种物欲、金钱、地位、权力；不尽的欲望、过劳，损坏了身体

而不自知，最后积劳成疾，躺在医院的病床上，能够咽下一口稀粥已经有幸福的感觉。过去辉煌的岁月，像电影片段反覆播放，一幕一幕重现眼前。然而，当气尽时，这一切画面随之落幕。

幸福不是随手可得，健康的身体更为珍贵。眼见现今世代，年轻时以健康追逐金钱，老病时却用金钱延续生命。古语有云：「健康就是幸福」。人有了健康，才能拥有幸福的生活，才能结伴同行，享受风和日丽。健康是快乐的重要因素，平安与喜乐是人生最好的福乐。

心灵健康不仅是养生之道，「天天微笑容颜俏，淡泊名利比酒甜」之人生哲理，心灵健康包括灵性和精神方面，灵粮是亘古不变的真理，《圣经》智慧书《箴言》十二章28节：「在公义的道上有生命；其路之中并无死亡。」因为上帝付上祂的儿子耶稣的生命作代价，为世人赎罪，赐人永生的盼望。这是何等宝贵的恩典。永生确实是一种奥秘，是人所不明白、测不透的事。在属灵层面，有圣灵亲自在人心中心中让我们明白。🕊️

## 人生就是如此？

刘安琪



下劳碌累心，在他一切的劳碌上得着什么呢？因为他日日忧虑，他的劳苦成为愁烦，连夜间心也不安。这也是虚空。」（《传道书》二章22-23节）

### 生命的脆弱和短暂

美国杰出政治家、外交家、科学家兼发明家班杰明·富兰克林 (Benjamin Franklin 1705-1790) 曾说：「在这世界上，没有什么是确定的，除了死亡和税收。」每当挚爱亲友离世，我们都会感到失落、无助，也体会到生命的脆弱和短暂。人生在世总会有终结的一天，我们怎样面对呢？人死后会往哪里去？还是「人死如灯灭，一了百了」？没有指望的人生，不是很可悲吗？

### 复活节的来源

历史学家和考古学家不断发现远古文献和遗迹，都与《圣经》内容吻合，肯定了其真实性：耶稣被钉十字架，死后三天复活，应验了旧约的预言。复活后，耶稣向门徒及500多人显现，与使徒共处40天，讲论天

国的真理。祂在世只是短短33年，但对人类历史有着深远的影响。现今全球通用的年历就是以祂的出生年份为分水岭，分为公元前 (BC, Before Christ, 主前) 和公元后 (AD, 拉丁文 Anno Domini, 即「主历」In The Year of the Lord)。

耶稣出身寒微，以木匠的身分，行了无数神迹奇事：清水变成美酒、五饼二鱼喂饱5,000人、治病、赶鬼……祂体察民间疾苦，满有怜悯地帮助弱势社群，但却不畏强权、直斥宗教领袖的假冒为善。祂接纳真心悔改的罪人，彻底改变他们的生命。耶稣从未写过一本书，只是以德服人，身体力行地活出「信、望、爱」的崇高理念。祂的12门徒中，有11人殉道，2,000多年来，有无数信徒，因为跟随祂而遭受逼害，甚至甘愿牺牲性命。

耶稣说：「复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活。」（《圣经·约翰福音》十一章25节）复活节象徵着重生和希望，你愿意信靠耶稣，接受这份珍贵的礼物，得享复活、永恒的生命和福乐吗？🕊️

每逢复活节，脑海中就会盘旋着60年代流行曲《Is that all there is?》，歌词描述人生的悲欢离合，有伤心，也有失望，倒不如及时行乐，才不枉此生。然而，人生就是如此？还是有更深一层的意义和希望？

### 拼搏人生

年幼时，父母鼓励我们勤奋向学，考取好成绩，希望长大后获得高薪厚职。在职场、商场或官场拼搏、挣钱，追逐名利和舒适的生活，才有满足感，自觉已达到人生目标，死而无憾。但《圣经》教导：「人在日光之

# 生死以外无大事

维奇

生与死是人类两个无可避免的经历。从我们出生的那一刻，到离世的瞬间，每天都面对自身的有限与未来的不确定性；也正是这种反思，驱使我们追寻人生意义、目的和重要性。

对死亡的思考可能引发恐惧、悲伤、忧虑的情感，但也可以成为个人成长和转变的催化剂，促使我们反思生命的短暂，紧握当下，充分利用人生在世的时间；也帮助我们人生中的优先顺序，珍惜所爱与被爱，坚定不移地追求梦想——这一切都是人类在离世之前想要找到的意义和满足。然而，尽管我们如何不想或不谈死亡，它仍然是一个现实，仿佛给我们每天的生活蒙上一层阴影，迫使我们面对自己的有限生命。

对于基督徒来说，耶稣基督的复活彻底改变了生死观。祂的复活征服了罪与死亡的枷锁，为世人展示了永生的确据与盼望。基督复活为人类带来「好消息」，是黑暗中的希望之光；离开世界并不是终结，而是过渡到永恒且荣美的天家之开始。

复活的超越性改变了人类对生死的态度。透过对基督的信心，我们可以在这个世界和永恒中享受生命的丰富，激励我们以信心、盼望与勇气来生活。正如耶稣所说的：「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）。在苦难和逆境中，复活的信息带给人安慰和力量。它提醒我们，即使在最困苦的时刻也不孤单，因为基督已经胜了世界，并且应许永远与我们同在（参《约翰福音》十六章33节）。

诚然，生命和死亡不可避免地交织在一起，但复活的应许改变了我们看待生死视角，赋予生命宝贵的价值，使人能怀着永恒的盼望面对生活。愿我们能拥抱这份好得无比的生命礼物——这个超越人间的道理，来发掘更多生命的可能性，活出无悔人生。因为世上没有任何事情，甚至是死亡本身，这一切都不能胜过耶稣基督的复活，都不能隔绝祂对我们的爱（参《罗马书》八章38-39节）。🕊️



人生于世，不论贫富，虽

则惊惧死亡，却又无法逃避。

然而，在基督信徒心内，带着永生的盼望。只因基督耶稣在十字架上为世人钉死的救赎，使得人们能与上帝和好。不单如此，耶稣基督更以复活的权能，战胜了死亡，激励信祂的人，从此不致灭亡，反得永生！

「愿颂赞归与我们主耶稣基督的父上帝！祂曾照自己的大怜悯，藉耶稣基督从死里复活，重生了我们，叫我们有活泼的盼望，可以得着不能朽坏、不能玷污、不能衰残、为你们存留在天上的基业。」（《彼得前书》一章3-4节）

「耶稣说：『复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活；凡活着信我的人必永远不死。你信这话吗？』」（《约翰福音》十一章25-26节）🕊️

迦勒

# 复活权能 · 战胜死亡

## 爸爸回到生命的源头

利碧嘉

爸爸在去年12月15日被天父上帝接回家。虽然万般不舍，但知道爸爸在天父身边，我们感到释然。

那天接到妹妹从香港打来的电话，告诉我爸爸的情况不乐观时，心里不断向上帝呼喊：求祂拯救爸爸！

我们本已买了一星期后的机票打算趁圣诞假期从英国回港探亲，当我还在犹豫是否应该另外买机票立刻启程回港时，上帝知道我的软弱，为我们预备翌日离英的特价机票，不用再考虑。到达香港后便匆匆到医院看爸爸，感谢主让我们能够早一天到港，能够守候在爸爸的床边见证他的离去是我们的祝福。我们的主是体恤人软弱、怜悯人，满有恩典的上帝。

当所有仪器的度数突然停下，仿佛时间也突然停下来。理智上知道爸爸息去世上辛劳，与天父一起，但情感上一切来得太

快。我含泪眼拖着爸爸的手，唱着《奇异恩典》，妈妈来到带领我们一起流泪祷告。还记得教会牧师曾经到医院为爸爸祝福，虽然当时爸爸已经不能说话，但双手紧合领受祝福，十分感动。死亡虽是人生在上的最后一页，主却为我们揭开永恒的新章。我们的主是复活的主，是胜过死亡，让人得以进入永生的主，赐盼望的上帝。

爸爸的两个孙儿刚好放假回港，爸爸在所有家人陪伴下走完地上的最后一程。当我们还在考量更改回程机票迁就安息礼拜时，主为我们预备最适合的时间地点。得到哥哥教会的帮忙，在三星期后的星期六刚巧有一空档能够举行安息礼拜，日子正是大家离港的前几天。也因为星期六，出席安息礼拜的亲友比我们想像的多，对一些亲友来说更是他们第一次踏足教堂。当天无论是出殡程序、牧师的分享

以及诗歌都完美融合，家人倍感安慰。我们的主是掌管时间、日期的主，是我们随时的帮助。

外婆在生时是虔诚的基督徒。爸爸认识妈妈后，外婆便把福音传给他。爸爸跟外婆一样，多年前已经为自己预备这一天，丧礼的照片、骨灰的安排已经吩咐清楚。爸爸在世时由家佣照顾，出入需要使用轮椅，天堂没有帮手怎么办呢？天堂是一切美善万福的源头，没有疾病痛楚，也不需要轮椅代步。爸爸现在回到生命的源头，与上帝在一起，能够尽情跑跳。

「因我们上帝怜悯的心肠，叫清晨的日光从高天临到我们，要照亮坐在黑暗中死荫里的人，把我们的脚引到平安的路上。」（《路加福音》一章78-79节）🕊️

# 平凡生活

## 也可祝福别人



餐飲  
佳音

李少萍

在生活平淡，天天一般的日子，过着每天都一样模式的生活，做着相同机械式的工作，渐渐失去新鲜感和生命的热诚，人生开始有慢慢褪色的错觉。

眼见小孩子活泼，充满活力，蹦蹦跳跳；年轻人有冲劲动力，爬山跳水，甚至背起行囊环游世界见识不同风土人情。然而我们如今年纪大了，平日必要工作之外，其他时间都留在家，即使出外旅游都不会像年轻时的旅游模式，而是走马看花，坐公车一天走十多个景点，住简陋旅馆，稍为赶急就会心跳加速，旅馆房间设备不足会影响睡眠，走一点山路便喘气，这实在太辛苦了。怪不得有些年长一辈喜欢优悠的邮轮旅游！

跟身边做餐饮业的朋友聊天，发觉年轻人到处跑，晚上关铺后，开一小时车程去伦敦看午夜场。而我们，收铺后是回家上网看香港新闻，觉得安定过平淡生活是享受！

头脑告诉自己，年纪大了没冲劲，没事在家就是舒适人生，形成越来越没动力，也不想太多改变，保持现状最安稳；但在平稳不变的生活中，又觉得自己生命似乎有所欠缺，失了色彩，

生活刻板。内心矛盾，很想再站起来，使生命再次推动，重新起步，继续前进。

《圣经·以赛亚书》四十章31节：「但那等候耶和华的必重新得力，他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。」

其实，生活平淡，不代表不会前进，不能突破。平凡其实就是恩典与祝福。平平安安、无风无浪的日子其实就是上帝在眷顾。

你可以用知识和技能与其他人分享，甚至授与年轻人，让他们藉着你的扶助，在学习上更进步，更被建造。你也可用经历和经验，探访朋友时去安慰和鼓励他们，可能因着你的安慰和鼓励，会将一个困在谷底的人拉上来，重新踏上人生旅途。

这些看似微不足道、不被人察觉的无形行动，正在不断地祝福身边的人。不是要有超人才智，才能教导人！不是要有强大能力，才可帮助人！不是要轰轰烈烈上战场，才算生命有意义！

在平凡日子，带给别人「平凡」的帮助、爱心和关怀，都可能成为别人不平凡的祝福，让他们生命改变，活出不一样的生命！

《腓立比书》四章13节：「我靠着那加给我力量的，凡事都能做。」

桂连  
耆英随想

# 窝心的好司机

社区中心午餐会新的司机年轻、有力气，对我们这些老人家很好——见面就用很轻松而亲切的声音叫人，问候：「某某早晨好，小心，慢慢上那车阶，不急不急，你做得好好，成功啦，慢慢坐下，助理会替你扣安全带。」高兴安心的早晨由他的问候开始，这问候温暖我们每位老人的心。

有一次助理打电话给下一位上车老人，提醒他准备好出门。电话开了扩音设备。老人说：「今天我不去中心了。」助理说两句：「好啦，知道啦。」就打算结束通话，司机却问候该老人：「你身体有不舒服吗？」听到回音，又问：「中午你要我送份午餐给你吗？身边有人照顾你吗？」了解一切之后，又叫老人自己小心，有事就用平安钟叫人帮忙，还说「下次午餐会再来接你」，之后才说再见。他似一个善良关心老人的社工，有他做我们午餐会的司机真好。

这个午餐会，每星期有三天，给老人有个固定的聚会场所，有几个热情关心老人的员工，令大家有归属感。中心的员工像家人一样帮助老人——帮忙解读不明白的信件、新药的服用方法；帮忙买老人尿不湿；更有福利谘询，并帮忙解释清楚、教填表格。我觉得他们办得很成功。

而我所参与的教会是个大家庭，大家互助互爱，在这里有各种阶层的人士，其中包括专业人士，他们在教会甘愿放下身段，变身成为侍应生、厨师、主日学老师和助理等等，无分彼此，为教会尽力，做上帝的器皿，难能可贵。

我这个要坐轮椅出入的人，往往不便去教会了。不过常有去参加团契，都被弟兄姊妹的爱包围，倍觉温暖。真心多谢各位的关心和爱护。



# 孩子自残 怎么办?

Lilian Lau (英国心泉)

自残是指某人故意伤害自己来应对严重的情绪困扰。孩子会使用自残的方法处理及表达情绪,也藉此舒缓压力,以分散自己注意力,令自己短时间内不用聚焦于痛苦的感觉与经历。

坊间有不少误解:有人以为自残多是发生在女孩身上,但其实这没有性别差异,只是方式或有所不同;有人认为这是孩子引人注目的行为表现,直接谈论会鼓励更多伤害自己的行为,而采取避免谈及的态度,这只会令他们觉得不被爱护;有人认为是受朋辈影响,只要远离那些「坏朋友」孩子就不会有样学样,但自残行为的根源是已超出负荷的不安情绪,因此,在孩子面前怪责她/他的朋友,只会令他们觉得不被理解。

当孩子看起来情绪低落或沮丧或常表现愤怒,家长要多留意他们的身体是否有来历不明的割伤、瘀伤等,又或他们是否经常把身体遮盖或找藉口逃避上体育课等。父母的反应对孩子是否愿意正视行为背后的情绪信号尤其关键。责备只会令他们更觉得情绪需要不被明白,加重不安与无力感,也损害了亲子间的互信关系。

部分自残的孩子觉得他们已无力掌控自己的生活,伤害自己成了唯一应对情绪困扰的方法,因此如何协助孩子重新掌控自己的生活是非常重要的。请孩子细想是什么情况下引发自残的冲动,自残时的感受以及和孩子一起发掘有什么方法可舒缓这些感受,这能帮助孩子感到更能掌控自己的情况。当孩子产生自残念头,甚至有具体伤害自己的行为时,不少家长心急想寻根究底,但在情绪低谷中有多少孩子能从痛苦的漩涡中思考前因后果?家长当下能做的事是陪伴孩子,并提醒孩子使用其他可行的替代方法抒发负面的情绪以转移注意力,例如鼓励孩子整理物件、出外散步、看看动漫……「英国心泉」义工翻译了Young Minds给家长应对孩子自残的指引:<https://hongkongwell.uk/how-to-help-kid-in-self-harm/>,家长可细阅各种的贴士。

家长就子女自残问题见家庭医生,医生是否受理?又或子女拒绝见医生怎么办?就我们的经验,家庭医生会和父母讨论情况,邀请子女倾谈,也会告诉家长及子女各种可行方案。情况危急时,建议家长带子女到急症室,或转介儿童及青少年心理健康服务(CAMHS)作相关评估,又或交由心理健康危机处理专队跟进(Crisis Team)。每区的NHS紧急心理健康热线都提供24小时服务,不少区域更有专为儿童而设的专线,家长可到以下网页搜寻:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/>。📞

若情况紧急,家长应立即致电111/999求助。

自残的孩子是受重伤的孩子,他们和你一样也对自残行为感到困惑或害怕,所以只要家长能聆听及了解他们的感受,给予支持及寻求专业支援,孩子最终会发现伤害自己不是唯一应对情绪困扰的方法,而能一步一步走出困局。

# 留学规划 这样来

目前公认留学最贵的前四国分别是:美国、澳洲、纽西兰、加拿大。在网上看很多留学费用较平的国家,例如德国、法国、乌克兰等,让人心动,但是具体去了解的时候,发现要在这些地方呆还是得学点当地的语言,如果个人的专业并不是这些国学院的优势专业,去的话充其量真的只是开了个眼界,以后有钱了,旅游的时候再考虑。

日本、韩国价格也低,但相对来说比较小众,还需要一定的日文和韩文基础。

英国一直是一般家庭的好选择。

一是英国在中国的认可度还蛮高的,工作比较好找。

二是英国的硕士只需要一年,本科只需三年,以实践导向为主,既节省了时间,也节省了留学费用。

## 关于找中介?

这个因人而异吧,要知道中介的作用是辅助,千万不要盲目去找留学机构,可以选择像英国的本土中介,相对外面那些大机构来说,确实是比较有良心的。

## 关于留学基金和奖学金

1. 国家留学基金委员会计划:从CSC的新政策可以看出,走公派留学的难度正在上升,但同时申请联培读博的成功率大大增加。
2. 志奋领奖学金:开放的时间一般在8-11月,对象是中国公民,要求是有两年以上的工作经验,雅思总分6.5,单科成绩5.5分以上。
3. ORS奖学金:需要申请,附2-3封推荐信,雅思6.5,只有得到大学奖学金,才能有资格被推荐申请。
4. 院校奖学金:主要分为大学奖学金、系奖学金、计划及专案奖学金,这一类的奖学金只要成绩在85分以上,雅思达标,申请成功的几率很大。

陈翔



最後,還是希望大家能樂觀點,多從各方面了解,如果你真的下定決心去做一件事,總是會有很多解決方法,沒有孰優孰劣,都是利弊共存,差別在於哪種方式更適合你!📞



# 春季预算：

# 与物业相关的要点

李家祺

(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)

英国财政大臣杰里米·亨特(Jeremy Hunt)在3月6日发表预算公告。以下是与物业相关的四个要点：

## ※承諾在本屆議會期間建造過百萬套住宅

预算重申建造过百万套住宅的承诺，并分配了2.42亿英镑用于新房建设。这包括伦敦金丝雀码头地区以及布莱克浦、谢菲尔德、利物浦和剑桥等地区的具体项目。

近年来，住房建设目标已经多次更改。在2021年，保守党设定了每年建造30万套住宅的目标。然而住房大臣迈克尔·戈夫(Michael Gove)在2022年12月改变了这一说法，称这些目标仅为「咨询性」。然后在2023年，政府再次重申建造一百万套住宅的意图。

## ※資本利得稅的削減將影響房東和出租市場

房地产资本利得税(Capital Gain Tax)的较高税率将从28%降至24%，适用于当一个人在出售非自己的主要住宅时赚取利润时；例如出售出租房屋、商业场所、土地和继承的房产等情况。这意味着房东可以申请房地产资本利得税减免，并将租金收益计入养老金计划。

这项政策可能预计「较低的税率将导致更多交易，进而产生更多税收。」

春季预算还取消了对多户住宅折扣(MDR - Multiple Dwellings Relief)，适用于一次购买多个住宅的人，可能对大型房东和出租房地产市场产生最大影响。

## ※對度假屋和多房屋的稅收減免將影響房東

废除家具假日出租税制度(Furnished Holiday Lettings Tax Regime)。度假房东可能会损失平均2,835英镑。目的是避免「当地人租不到足够的房屋」的扭曲现象。

度假屋在英格兰和威尔士的一些地区尤其突出。2023年，威尔士政府宣布了一项新的度假出租房屋许可计划，所有游客住宿设施都需要符合某些要求才能成为度假出租物业。

## ※其他可能影響私人租賃部門個人的公告

- 国民保险(National Insurance)费用削减。贡献率再次降低2%，从薪资的10%降至8%。这减轻历史上高企的税收负担，将惠及雇主和雇员，包括代理商、房东和租户。
- 预计能源费用不会有大幅变化。将重点放在清洁能源上，到2050年将有25%的家庭使用核能。然而，在帮助困难家庭支付费用的众多呼吁中，并没有具体的答复。
- 燃油税冻结，保持在每升0.53英镑，将每年为平均汽车驾驶员节省约50英镑。依赖开车去看房的租赁代理商可能会从中受益最多。

欲了解更多信息，  
请查看[www.gov.uk](http://www.gov.uk)

免责声明：以上仅供信息目的。内容不构成建议，也不构成投资或税务建议，读者应该寻求独立专家的建议。本文的制作人对因采取以上信息而导致的任何损失或损害概不负责。



福杯满溢



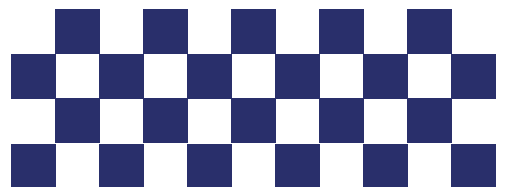
罗达明

早前CNN调查公布，世界各地人们都喜欢吃面包，那你认为哪里的面包最好吃呢？CNN列出「全球最佳的50种面包」，按面包独特成分、代表性及喜欢程度作比较。名单排名不分先后，香港的「排包」也榜上有名，其他上榜的还有内地的烧饼、日本咖喱包、马来西亚「印度煎饼(Roti Canai)」、韩国鸡蛋面包、法国长棍包(Baguette)、英国松饼(Crumpets，麦当劳早餐的夹饼)等，很多面包都经过发酵，唯独犹太人在逾越节食用不加入酵母的无酵饼。

「无酵饼」这对犹太教和基督教来说，具有特殊的宗教意义。根据《圣经·出埃及记》的记载，当耶和华施展十灾时，最后一场逾越节晚餐，以色列人便要离开家门，上帝最后拯救他们离开了埃及；由于当时以色列人仓促逃难，身边所携带的乾粮面饼都来不及发酵，于是后来无酵饼便成为了纪念以色列人脱离埃及及奴役的一种食品。

由于无酵饼记录着以色列人的苦难和终获自由，以色列人及现今的犹太人在守逾越节期间只吃无酵饼。耶稣的最后晚餐也有无酵饼。

在英国，怀缅港式面包是人之常情。我们享受港式面包之时，有没有想过主的恩典呢？曾经见到有售「生命面包」，一个好名称的食物，容易记又有意义。BNO移民除了生存之外，是否要顾及自己生命的问题呢？难道生命不比食物重要吗？愿我们都能吃到属灵的「生命面包」、就永远得到饱足。







# 适合冒险家的投资

文/ 谢冠文 翻译/ 刘爱群

随着市场回升，你可能会考虑再次投资。我们看看一些可供散户（非专业投资者）选择的较高风险投资——

**股票：**购买股票是买一家公司的一部分。如果公司业绩良好，会带来高回报，但也会带来较高风险，因为并未多元化地投资在不同公司或行业。回报包括股息和股价增长。通常希望拥有一系列股票，以避免过于依赖一家公司的回报。

**交易所交易基金(Exchange Traded Funds ETFs)：**是在证券交易所交易的投资基金，类似个别股票，通常会追踪特定指数、行业、商品或资产类别的业绩。ETF多元化地包含各种不同投资。与其他基金类型相比，管理费通常较低，且可以在整个交易日内以市场价格买卖。

**投资信托：**是在证券交易所上市的公司投资于其他公司的股票，可能比开放式投资公司和ETFs风险更高，因它们可以高于

或低于资产净值进行交易，但也提供更高回报的潜力。

- 如果投资信托的股价高于每股资产净值，则该投资信托称为溢价交易，通常表明投资信托受到投资者欢迎，且对股票的需求强劲。

- 如果股价低于每股资产净值，则称为折价交易，通常表明投资信托不受欢迎，对股票的需求也不强劲。

- 如果股价和每股资产净值相等，便是「按面值('At Par')」。

- 折价并不一定表示是糟糕的投资，而溢价并不一定表示它是好投资。股价可能受到市场带动、投资业绩、信托管理和其他因素影响。

- 与清单上其他产品的主要区别之一是投资信托的加速能力，是指借钱进行投资。杠杆率对投资信托的影响可能很大，既可能扩大收益，也可能加剧损失。

- 如果贷款投资所产生的回报高于借贷成本，随着时间推移，借贷可以提高投资

信托的收入和/或资本回报。

- 倘若投资表现不佳，损失就会更大，因为不仅投资价值下降，信托还要偿还贷款和利息。

**开放式投资公司(Open-Ended Investment Companies OEICs)和单位信托：**这些是集合投资基金，在很多方面都很相似，两个名称经常可以互相通用。当你投资OEICs或单位信托时，资金

将与其他投资者的资金结合起来，用于购买多元化的投资组合。它们按资产净值进行交易，但与ETFs和投资信托相比，费用可能更高。

每种类型的投资都各自有其利弊，投资的价钱和费用也可能因税务包装而异。最佳选择取决于个人状况、财务目标和风险承受能力。在决定投资之前，请自行研究或咨询财务顾问。📌

[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。]



## 热桥现象——家居潮湿幕后推手

阿文 (英国注册测量师)

在英国的湿冷季节，不少屋主都曾面对过家中出现的潮湿现象，尤其是凝结水(Condensation)，令人不胜其扰。有趣的是，问题并非总是来自室外的雨水，而很可能反而源于建筑中的一个不大引人注意的元素——热桥(Thermal Bridge)。

### 热桥是什么？

热桥，故名思意指一条让热量逃走的桥梁，而热量只会向冷冻的一方走，俗点讲「热消散就变成冻」。在建筑结构中，例如某些墙身或天花的绝缘层(Insulation)会有钢或木隔开，钢或木自然成为热量较易流失的桥梁。这种结构造成的结果是，在这些地方，室内墙壁的表面温度下降，当室内潮湿的暖空气接触到这些较冷的区域时，便可能形成凝结水。

### 凝结水的后果

凝结水不仅是外观问题，更可能导致霉菌的形成，对居住环境构成严重威胁。更麻烦是霉菌对健康可能带来风险，特别是对呼吸系统有问题的人。

### 如何检测热桥？

使用热成像技术是检测热桥的一种有效方法，热成像的颜色光谱显示热量分布，这种技术能够显示出建筑结构中的热量流失区域，较冷的区域可能就有热桥现象。

### 管理热桥的方法

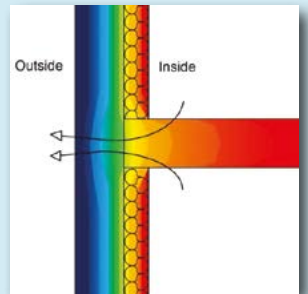
- 加强隔热：确保有良好的绝缘层，特别注意绝缘材料的安装是否存在潜在的热桥。

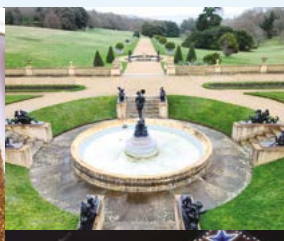
- 控制湿度：维持室内适当湿度的最重要是通风，能够减少潮湿对室内环境的影响。

热桥虽然可能在建筑结构中不引人注目，但其影响却是深远的。通过了解并解决热桥问题，可以有效地改善室内环境，避免潮湿问题带来的种种困扰。📌

参考文件：BRE Group

<https://tools.bregroup.com/certifiedthermalproducts/page.jsp?id=3073>





# 怀特岛—— 维多利亚女王的慰藉

曾几何时，在19世纪的宏伟画卷中，矗立着一座令人着迷的岛屿，连曾是全球霸主的维多利亚女王本人都宣称：「无法想像还有比这更美丽的地方了。」这座被称为怀特的小岛(Isle of Wight)不仅是地图上的一个点，也标志着维多利亚时代的优雅与多元。

## 东西交融的皇家别墅

故事始于一场皇室爱情——不是心灵的爱情，而是对景致情有独钟。维多利亚女王和她心爱的阿尔伯特亲王为躲避伦敦的雾霾并繁重的工务，决意找一处能享受私人时间及自然景观的居所：他们最终在怀特岛的奥斯本别墅(Osborne House)找到了慰藉。这座富丽堂皇的度假屋以意大利风格为主干，加上生于德国的阿尔伯特之欧陆品味及女皇从亚洲得来的灵感，便造就了一座迷人的皇家别墅。

## 艺术上的文化多元

奥斯本除了是一座度假屋，也是一个温暖的家。这座维多利亚时代的杰作，让皇室夫妇与儿女能享受简单生活的乐趣；很多房间也能体会到主人对建立美好家庭生活的愿景。女王是一位品味无可挑剔，但也风趣幽默的女士。她甚至赞许过印度锡克国大君的眼睛和牙齿之亮丽，更把他的肖像放在通往别墅内的艺术长廊上最当眼之处。而长廊上布满当时从帝国内金碧辉煌的艺术品以及英国含蓄郁静的山水画，短短一段路程便能感受到艺术多元带来的心旷神怡。

## 女王的一片新天

怀特岛不仅是皇家避世之地，也是女王个人复兴的舞台。阿尔伯特亲王去世后，女王从此便只穿黑色的寡妇服装，而怀特岛更成为了她的避难所。在好一段时间里，黑素打扮的女王只能在永恒的碧海中找到半丝喜悦与安慰。正是在这里，她遇到了来自印度的年轻职员阿卜杜勒·卡里姆(Abdul Karim)，他们的友谊后来成为一部电影的主题。而奥斯本别墅内的杜尔巴大堂更展现了最混然天成的英印建筑风格：华丽的印度风佩上点点的英伦典雅，绝对是视角上的盛宴。与卡里姆情同母子的情谊，更证明了女王有能力用新的眼光看世界，也使她在丧夫后得以开拓另一片天空。

## 历史的佳话

今天，当我们沿着奥斯本漫步时，似乎可以从小径上听到徐徐的皇室笑声。怀特岛仍然是时代的见证，海滩上的每一块鹅卵石和每一片海浪，都在低声讲述一位女王在人间找到一片天堂的故事。因此，女王与怀特岛的联系延续至今，展现出她的爱恶、浪漫、包容与幽默。这段往事能成为传世的佳话，是因为它提醒我们即使是君主也需要一个地方来卸下枷锁，沐浴在大自然、家人及好友的怀抱中。

## 英格兰的历史缩影

纵然女王在奥斯本别墅的故事是如何引人入胜，访岛时也别挂一漏万，忘记观赏其海岸、悬崖及其他古迹。值得一提的是与奥斯本别墅一样由英格兰文化遗产协会管理的卡维斯布奇堡(Carisbrooke)，游客可在此堡看到英国在中世纪到近代的缩影，最瞩目的是此堡在英国内战时如何成为囚禁查尔斯一世的巨型监牢。而怀特岛更是热爱远足或踏自行车人士的度假胜地，就算你不好此道，从英格兰南部乘渡轮登岛也绝对使人有远离喧嚣之感！📍



# 为明天忧虑?



比斯

回港探亲。刚下飞机，人还在颠倒时差的混乱之中，第二天立即跟祖母以及各个亲戚见面。祖母今年已经九十有五，免不了有些老人常见的疾病；行动虽有些不便，但她思路清晰，语言流畅，相较许多人，她着实非常蒙福。她有四个子女，每个周末都轮流来看望她，跟她聊聊天。她更有一堆孙子孙女，有些已经成家立业、生儿育女。三代同堂，是世人所理解的福气。即便如此，祖母或多或少总有一些牵挂，对儿孙、对身体状况，这也不难理解。

华人聚会，免不了吃吃喝喝，闲话家常。有趣的是这次聚会，各个亲戚所关注的、有兴趣多聊聊的话题，总离不开身体状况。大家的年龄渐长，身体各处都有大大小小的问题。大的问题，要做手术；不太大的，要长期吃药；小的问题，也要注意饮食和生活习惯。话匣子一打开，大家滔滔不绝，忧心也写满脸上。我听着听着，也暗自感叹，世人要经历的苦难也真多。

上帝创造天地，一切看为甚好。祂把人安置在伊甸园，整天与花草动物作伴，吃的用的全部供应；又时刻与祂同在，共享安息；看管园子的工作其实也没什么压力，反正上帝在创造之时，早已令一切生物各从其类，它们自有它们的规律，需要人类参与的地方不多。可是人就是不安分，从先祖开始到现今世代都想作主——作自己的主、作别人的主、甚至作上帝的主——我想怎样就怎样、别人想怎样也要经我同意批准、连上帝也要听命于我，我要求仁得仁、心想事成。

悖逆的后果是罪进入人类，人要面对死亡、面对身体朽坏；更开始与上帝分隔，没有祂的同在、祂的保护，身体衰残是指日可待、必然发生的事。所以，人免不了天天为年纪、体力、健康，日日忧虑。《圣经》说不要为明天忧虑，但光是叫人不忧虑，难道就真的可以不忧虑吗？不是说知易行难吗？

《圣经》从来不是光给人一堆规则要我们去遵守。上帝说不要忧虑，其实是因为我们不用忧虑，因为主耶稣基督道成肉身，来到世界，受死复活，战胜死亡，赐人永生。我们只需要搞清楚谁才是主。

《圣经》说耶稣是主——一个爱我们的主。当人与上帝透过祂的爱子基督复和、重新建立关系，人就可以自然可以从忧虑中被释放出来。我们又可以重新回到终日与上帝同在、受祂保护和供应的自在日子。你说，那还不是要一死，该病的还不是会病！对，但这些都只是暂时，祂已应许我们必有永恒的生命，不是可喜可贺吗？🕊️



法理情

# 没有行为问题的理想世界

邓浩明(Raymond Tang)

心理学家、行为主义者、发明家和社会哲学家Burrhus Frederic Skinner (1904-1990)是公认的心理学区行为学派始祖，他所创立的操作式制约法(Operant Conditioning Chamber)被应用到各方面的学习及心理治疗上。基本概念是任何反应如果导致增强物，或有增强作用的刺激的出现，则此后该反应会有更大可能再度发生。

Skinner曾在《桃源二村(Walden Two)》一书内描述了一个按照操作式制约法原理设计的理想国度。那里是一个由1,000户人家组成的公社，没有私有制家庭。父母不具备教养儿童的知识和设备，儿童亦不与父母同住，而是由专家抚养。

桃源二村实行的是个别化教育，每个儿童都会按他们独特的情况发展自己。教师只是指导者，没有正规的学校，教育是由公社的工厂或实验室提供的。学习是教学生学会思考，让他们凭自己的能力去自由地获取任何东西，没有任何毕业资历。由于完美的计划及量度，公社没有监狱、没有酒吧、没有失业、没有吸毒者、没有精神病院、没有战争，也没有犯罪。

**操作式制约法主要透过行为的后果来影响原有行为，涉及的五个方法如下：**

- 正增强：在个体表现出某个行为后，施予刺激（例如个体喜爱的事物），使得该行为表现有机会增加。例如，在孩子主动回答问题后，家长便给予口头奖励或奖品，以增加小朋友回答问题的次数。
- 负增强：在个体某种行为表现后，移除指定刺激（例如移除个体厌恶的事物），使个体往后较大机会重复该行为。例如，父母规定如果子女能专心在他们回家前完成功课，而且正确无误，那便可以减短其后的温习时间半小时，如此便可增加孩子尽快自己完成习作的机会。
- 正惩罚：在个体某种行为表现后，施予某种刺激（例如施予个体厌恶的事物），使得该行为表现减少。例如学生如果乱丢垃圾，教师会要求他负责当日课室清洁，以减少他乱丢垃圾之行为。
- 负惩罚：在个体某种行为表现后，移除某种刺激（例如拿走个体喜爱的事物），使得该行为表现减少。例如，小朋友在家中玩具乱丢后，家长便没收该玩具，以改善小孩玩具乱丢的情形。
- 忽视：在个体某种行为表现后，停止某种刺激（不施予且不移除个体喜爱或厌恶的事物），使得该行为表现减少。例如子女每次故意吵闹，便可获得照顾者的关注，故不论父母如何凶恶反应，吵闹的行为依然不减。此时父母改为对孩子的故意吵闹予以忽视，故意吵闹的行为应会逐渐减少。

问题是即使每个人都懂得利用操作式制约法，这样的理想世界有可能存在吗？🕊️

(作者为英国执业律师及资深教育心理学家，内容仅供读者参考，而并非为个别人士提供法律及心理学意见)



# 傲慢与自信

高司祺

傲慢是缺点和弱点，而自信则是优点和强项。

通常，人们会混淆傲慢和自信。其实不用给傲慢下定义，相信大家都遇见过傲慢的人，或者人「被傲慢」过，那是一种感觉，是对方刻意宣扬证明给你看的一种「我高于你、我比你好、人人都要羡慕我」的感觉，让你自觉不如他、妒忌他。纵然有人对你满脸堆笑，但是如果他的下巴抬高、用眼角看你的时候，他的肢体动作已经出卖了他内心，这也是我们在教导礼仪的时候主要提醒学员的细节——就是下巴要跟地面平行、目光正视对方。

人为什么会傲慢？不外乎拥有比其他人优胜的财富、美貌和权势，可这都是外在的东西啊，如果遇到更强更高的人他们的态度就会改变，也就是我们常说的「见高就拜，见低就踩」。

自信的人不用刻意去为自己推广，我就是我。他知道自己品位和身分，不会因名誉、地位、财富、外貌而贬低自己的价值，而是在自己的位置上「做最好的我」。不像傲慢的人总是向下看，自信的人是平视他人，还经常向上看——看到他人的长处和优点。

在礼仪的范畴来说，要培养自信，其中一个方法是学习，知道不同场合情景当中该做什么该说什么，同时以尊重为出发点，顾及对方的感受。想像一下，无论是在任何的场合，比如宴会、婚礼、商务上的交际应酬、朋友间的聚会，你都穿衣得体，知道礼节，掌握与陌生人交谈的技巧，你就会放松，很自然地运用礼仪，旁人并不察觉，因为一切都是那么的流畅，不会给人「刻意」的感觉。

总括而言，傲慢是一种缺点和弱点，而自信却是优点和强项。有教养的人不会给人「白鸽眼(Snobbish)」的感觉。有教养、懂礼仪的人不是外表装出来，而是尊重自己尊重别人。已故美国作家、诗人 Maya Angelou (1928-2014) 曾经说过这样的举世名言：「人们会忘记你说什么，做过什么，但是永远不会忘记你给他们的感受。」

## 修剪生命



图/文：苏美玲

四月气温渐渐回暖，先前因天寒而疏懒的友人，开始相约到住家附近慢跑。我们行经一处院落，发现记忆中曾被修剪得稀疏的枝芽，如今繁花盛放、枝叶发旺，非常令人惊喜。正巧遇见整理园圃的主人，忍不住上前赞美，也提出疑问。

主人抹汗笑说，为了调整姿态以及促成更好的生长，他会在冬季为花木进行强势修剪。冬季是植物休眠期，修剪对植物损伤较小，等到春天来临时，植株能更健康成长，之后也能花果繁盛。

我想起耶稣所说：「凡属我不结果子的枝子，祂就剪去；凡结果子的，祂就修理乾淨，使枝子结果子更多。」（《约翰福音》十五章2节）我们既是上帝所珍爱，祂必然悉心修剪我们。希望在新季节展开之时，我们能撇除坏习惯，选择承受自洁、自律所带来的不适，在基督里建立更丰盛的新生命。

## 馬太留言 Mrs. MA's MESSAGE

|                            |                                   |   |
|----------------------------|-----------------------------------|---|
| <b>旺舖出租</b><br>☎1889998888 | <b>吉墓出租</b><br>有關經文：<br>馬太福音28章6節 | <b>吉屋招租</b><br>1888889999                                 |
| <b>旺舖出租</b><br>☎1888889999 |                                   | <b>房屋出租</b><br>一房一廳 兩房一廳<br>環境優美，有寬帶，熱水器，空調<br>1888889999 |
| <b>旺舖出租</b><br>☎1888889999 | <b>旺舖出租</b><br>☎1888889999        | <b>公寓出租</b><br>配套齊全 拎包入住<br>☎1888889999                   |

祂不在這裡，照祂所說的，已經復活了



# 踏上礼堂的讲台

上周，我们在女儿就读的小学周会上，向全体师生分享了女儿患有的矮小症 (Achondroplasia)，希望让更多人理解这一情况。

在周会前，学校的特殊教育需求协调员 (SENCO) 提前安排了与女儿 Reception 班的老师讲解我们即将分享的内容。她认为，对于幼小的孩子来说，重要的资讯需要重复传达才能更容易被接受。女儿回家告诉我们，她坐在班主任的腿上，倾听老师讲述她的故事。老师还让她向同学展示了她的助听器——那个装饰着她最喜爱的迪士尼人物 Ariel (爱丽尔) 美人鱼的助听器。

在周会当天，我们透过 PPT 投影与学生分享。我们首先强调每个人都是独一无二的，无论是外表，还是个性等方面，甚至孪生兄弟姊妹之间也会有所不同。然后，我们进一步介绍了女儿的矮小症：人体内有约 2.1 万个基因，只要其中一个基

因出现异常，身体就会出现异常，而女儿的问题基因正是那个影响骨骼停止生长的基因。

我们告诉大家，由于矮小症，女儿在日常生活中会遇到一些困难，例如晚上睡觉时需要配戴呼吸辅助器来帮助呼吸，还有助听器。我们也分享了在英国专门支持矮小症患者和家人的慈善团体。当我们向学生展示女儿去年参加矮小症周年运动会，并在短跑比赛中赢得金牌的照片时，我注意到礼堂里的学生们面露微笑。

「对待矮小症人士，最好直接称呼他们的名字；如果需要提及『矮小症』，也应该要用正面字眼。其实，矮小症的孩子在智力上和一般孩子没什么区别。」我们与大家分享了一张女儿在家砌乐高 (Lego) 的照片——每天放学后，她最喜欢的就是坐在自己的玩具桌前专心地砌乐高。

在整个周会中，各年级的孩子都安静地聆听我们的分享，这让我倍感欣慰。会尾

声时，校长分享了《圣经·诗篇》一三九篇 13-14 节中的这段经文：「我的肺腑是祢所造的；我在母腹中，祢已覆庇我。我要称谢祢，因我受造，奇妙可畏；祢的作为奇妙，这是我心深知道的。」

校长向孩子们传达：我们都是上帝创造的，即使面对残疾者，我们也应该以爱相待他们。有些残疾是看得见的，但也有看不见的，我们要存着爱心对待身边不同的人。

周会结束后，我们得到了许多积极的回应。一位家长跟我们说，孩子回家后谈起我们在周会中分享女儿的故事。我们也透过学校信函向全体家长传达了女儿的情况，希望能得到更多理解。

感谢主让女儿能在这所学校学习，拥有那么认真尽责的 SENCO 和老师，以及一位勇于分享基督信仰的校长。祝愿女儿能在这所学校茁壮成长，活出上帝赋予她与众人不同的人生。🙏

## 明智的抉择

日月星



日常生活遇上事情要处理，但在过程中，若遇到困难，难以解决，我们不知道怎办。无论是知难而退，抑或是迎难而上，这取决于个人的处事态度。有人会屡败屡战，努力找出不能解决困难的原因；坚持到底，不达目的不罢休，有效地运用自己的头脑，直至克服困难达到成功。相反地，有人会自暴自弃，不承认自己的过错，自以为是，自我中心与惰性的作祟，结果半途而废，无可避免地以失败告终。

追求成功是没有捷径的，凡事都与心理和生理有密切的关系。杰出成就的人有些与常人不同的想法。若我们想要成功，可以模仿他人的成就，晓得他们传送信息，若能运算精准，指令方式正确，则会得出特别的效果。

其实每个人都具有潜在的天赋，只要尝试运用，就得有一套好的策略。因为它会决定我们做事的成败。不要钻进黑暗的隧道，

隧道的尽头没有透光，就要另想办法。

首先要订下自己的人生目标，再去追求以达成自己的心愿。追求成功的路要靠自己一步一脚印走过来。我们当知道如何运用智慧去追求，找出处理的解决方法，排除万难和心理障碍。人生的目标不能固步自封，躺平停下脚步，而是要与时间竞赛，解除拦阻前路的限制。该明白如何运用自己所长，以成为一位射手，向着标靶投镖，好好追寻，不要浪费 贵的时间。

我们处事要保持积极正面的态度：不要恐惧与人合作。因为有一些目标是要团队一起解决方能成事。若要追求成功，就得清楚知道自己的能力和他人之所长。若将两者之间的信任合而为一，则会产生意想不到的效果。好像电脑的程式，执行起来要先设定，然后输入相关的资料，让电脑接受和运算，从而得出我们所追求所想要的东西。

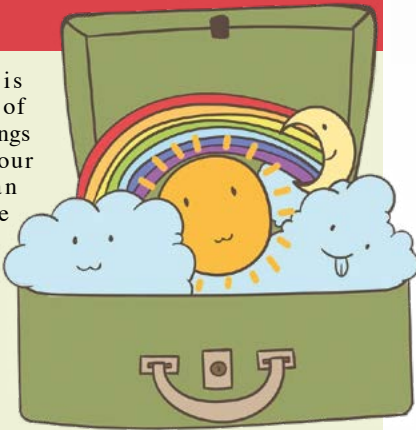
要让别人成为你的朋友。很多时候，朋友的提醒和帮助，是解决问题的处事方法；要建立友谊和交情，知道沟通是交换意见的桥梁。两个人的合作总比一个人单打独斗好得多，彼此要真诚合作，处事和解决问题就容易得多了。

我们的生活模式是自我选择。如果我们选定人生的目标，就要朝着这个方向迈进。建立信念是能帮助你达至成功的阶梯。如果那些信念能帮助我们，人生过得更丰盛、生活更幸福，就是明智的抉择。🙏

# Mission Trips

Kexin Z

A mission trip is probably one of the scariest things we get called to do in our modern-day Christian lives. When we hear the words 'mission trip' we immediately associate it with uncertainty and discomfort. There is a guarantee that we will be called to do things outside of our comfort zones. Some of us (or rather our friends and family) may even think it may put us down a path that is so radically different from what society considers as 'normal'. The truth is, it sometimes can.



Back in 2017, I had the opportunity to go on a mission trip and I did. The decision to go was not an easy one. I had many fears and doubts and came up with countless excuses not to go. Questions like: Am I ready? Do I feel the 'calling'? Do I have enough money to go? What if I mess up really badly? What do I even do? I was even trying to convince myself to attend another Christian summer camp around the same time as well! It was one targeted more towards my demographic at the time (young working adults).

By that time, I had attended many Christian camps since my youth. While they were all beneficial in guiding my faith to where it is today, a question I often found myself asking was: Am I only attending because it felt safe and I wanted more of the same experiences as past camps? Unbeknownst to me at the time, the mission trip was what my heart was yearning for. Or rather, a yearning for the unknown and the unfamiliar. A place where God can speak and show me new things outside of my comfort zone. An opportunity to test my faith.

God came through with his providence fast before we had set off. Raising funds for the trip was one of the first hurdles. While it might be easy for some of us to say they can self-fund, it doesn't leave room for God to show you how He can provide. For me, this process taught me the generosity of not just my home church community, but to be humbled by all the support and faith that so many people have placed in God through me. It changed my perspective on what a mission trip was. Gone are the thoughts that this was just another self-funded 'christian camp' abroad, but rather a serious ministry where others have invested in you to be where they cannot in order to do the things they want but are unable to.

The mission trip was a life changing experience. Did it change my career trajectory? No, but it did change my life and how I looked at the world. Many of us feel that going on a mission trip requires a specific calling. I beg to differ. God is always calling us to missions in one form or another. Whether by being on the frontlines serving, by being the generous giver, or by teaching and equipping the next batch of Christians to prepare for missions (be they short-term or long-term). And in the midst of all the work, perhaps, it is there that you find God calling. Dare greatly and step out in faith. 🙏



## 认字的静态游戏

认字是阅读能力的基础，认字需要掌握字的形、音、义三方面，例如能辨别字形、读准字音及了解字义，才可算为完整的认字。什么是静态游戏？这是游戏进行时，参加者用思考能力及小肌肉应付的游戏形式，例如问答比赛、拼砌模型等，就是静态游戏。

学习认字可分为两个步骤，步骤一是字词辨认，老师指导幼儿正确地配对字词及图片，并正确地读出字词；步骤二是字词认读，幼儿能从字形正确地读出字词及说出意义而无需依赖图片提示。因此，幼儿从步骤一辨认字词图片到步骤二的认读字词，需要不同形式的活动去重复温习字词，帮助幼儿记忆字词，例如

阅读图书时的文字可以重温字词，由于幼儿所认识的字词数量有限，重温字词的活动中是需要简单直接，笔者列出以下三种游戏例子，让幼儿温习辨认字词：

**關聯遊戲**  
字與圖——把合適的字圈出

|   |  |
|---|--|
| 吃 |  |
| 喝 |  |
| 吃 |  |
| 喝 |  |

**字與圖**——把合適的字填色

|    |  |
|----|--|
| 吃喝 |  |
| 吃喝 |  |

**劃線聯上相反詞**

|  |    |    |  |
|--|----|----|--|
|  | 大樹 | 慢  |  |
|  | 肥  | 乾  |  |
|  | 高  | 小草 |  |
|  | 快  | 短  |  |
|  | 潤  | 瘦  |  |
|  | 長  | 矮  |  |

第一种是配对相反词，例如大与小、长与短、上与下、日与夜、出与入、多与少；第二种是关联字词，例如吃或喝这个词配什么食物，冬或夏这个词配什么季节衣服；第三种是分类字词，例如日用物品、动物、植物、衣物。第一及第二种的执行形式是使用工作纸或图卡，第三种的执行形式是制作小手工，例如小型书或海报。



@Tangram Chinese Characters Teaching Centre

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

(作者为博士、前香港教育大学讲师、英国注册幼儿护士)

艾麗斯主理



### 做法

1. 排骨洗净抹乾水分，用调味料腌30分钟
2. 虫草花清洗后用清水浸10分钟，隔去水分备用
3. 蒜头切小粒放入已腌好的排骨拌匀，将枸杞子放在面上
4. 再将虫草花放在排骨旁边，水滚后隔水蒸15分钟便完成



### 小贴士

1. 虫草花可用乾品10克（亦可依个人喜好增加或减少），须预先浸泡至软身
2. 可将蒸好后的排骨汤汁倒出，放入锅内加入粟粉水勾芡后放回排骨面上



## 虫草花枸杞子蒸排骨

虫草花有补肺益肾、舒缓鼻敏感及气管敏感、增强免疫力、止咳及预防气管炎等功效。虫草花适合拌炒、蒸和煲汤都可以

### 材料

|      |        |
|------|--------|
| 鲜虫草花 | 20克    |
| 枸杞子  | 15-20粒 |
| 排骨   | 200克   |
| 蒜头   | 3小粒    |
| 麻油   | 1茶匙    |
| 绍酒   | 少许     |

### 調味料

|     |     |
|-----|-----|
| 生抽  | 1茶匙 |
| 蚝油  | 2茶匙 |
| 绍酒  | 2茶匙 |
| 糖   | 少许  |
| 胡椒粉 | 少许  |
| 粟粉  | 半茶匙 |

羊肚菌不单止营养丰富、调理脾胃、补肾补脑、增强免疫力、也能预防感冒。加上粟米和甘笋，汤头更是清甜美味、有益健康



### 做法

1. 瘦肉洗净、焯水后待用
2. 羊肚菌用温水浸泡30分钟后洗净备用，保留浸泡的水份作煲汤之用
3. 粟米和甘笋切段
4. 将所有材料放入煲内，加入清水，水滚后用小火煮约2小时，用少许盐调味后便可享用



### 材料

|     |        |
|-----|--------|
| 羊肚菌 | 50克    |
| 粟米  | 2条     |
| 甘笋  | 2条     |
| 瘦肉  | 300克   |
| 姜   | 2片     |
| 清水  | 3000毫升 |



## 粟米甘笋羊肚菌瘦肉汤



### 小贴士

1. 保留浸泡羊肚菌的水，沉淀后采用上层清晰的水加入汤煲内，这正是羊肚菌的精华所在
2. 瘦肉焯水可去除杂质和血水



# 泌尿系统感染和抗生素使用

樊珉 (作者为香港大学药理及药剂学系博士生)

现代人在生活中常常感到力不从心，有时在工作压力大或不便外出的情况下，容易忍尿。长期忍尿可能导致泌尿系统感染。泌尿系统感染是一种常见的可自愈的疾病，但该病也可能反覆发作，甚至恶化。此病主要影响泌尿系统的器官，包括尿道口、尿道、膀胱和肾脏。相较于男性，女性由于尿道较短且靠近肛门，更容易患上泌尿系统感染。此外年龄增大、性行为、尿路梗阻、前列腺增生、使用导尿管、尿路结石和过度使用刺激性清洁剂等都与泌尿系统感染高度相关。

泌尿系统感染常见的症状包括尿频、尿急、尿痛和下腹不适等。若感染进一步传播到肾脏，亦可能出现发烧、腰痛和噁心等症状。正常的尿液颜色多半呈现淡黄色或接近透明，当泌尿道感染时，小便会

变得混浊，甚至出现血尿。因此如果我们经常有尿意，但尿量少，同时伴有上述症状，需高度注意。

抗生素可以杀死或抑制细菌的生长，是治疗感染的常用药物。然而随着时间的推移，一些细菌可能会对抗生素产生抗药性，这使得治疗变得更加困难。抗生素抗药性的问题主要是因为不当使用抗生素，例如过度使用、使用不必要的抗生素或未完成完整的治疗疗程。因此，医学指南建议，在可自愈的感染情况下，医生需要根据当前个体情况综合考虑是否使用抗生素。

当怀疑自己患有泌尿系统感染，正确的做法是寻求医生诊治。医生可以通过检查尿液样本来确诊，并确定感染的病原体以及其对抗生素的敏感性。在等待测

试结果期间，医生会关注患者症状的变化。如果症状缓解且无高危因素，可等待病情自愈；若症状没有改善，则根据敏感性结果选择适合的抗生素进行治疗。一定要避免未经医生指示随意使用抗生素或随意停药，以免加剧抗生素对抗菌耐药性的问题。

「黄帝内经」的医治未病和西方医学提倡的初级预防不谋而合：为了减少泌尿系统感染的可能性，我们平时就应该注意泌尿系统卫生。例如多喝水、不憋尿、不熬夜、减少饮用咖啡、酒精等刺激性饮料。而女性于性行为后应立即小便，如厕后须由前往后擦拭尿道，在生理期间勤换卫生棉，保持会阴部清洁及乾燥，都可减少感染发生的机会。🔗



# 用绘本跟孩子谈死亡

梁梓敦  
(安宁服务社工)

儿童并非对死亡一无所知。有时向儿童隐瞒家人患有重病或死亡，反而可能会对他们造成困扰，甚至有被亲人遗弃的伤害，所以跟儿童坦承谈论死亡很重要。

当然，实际执行时会遇到不少困难。死亡本身就是非常沉重的话题，因此成年人应以较为轻松活泼的方法引起儿童的兴趣，然后逐渐引导至深入讨论和分享。笔者曾撰写两本生死教育绘本《一直陪着你》和《我永远是你的孩子》，第一本是有关儿童面对父亲遇到意外突然死亡的故事，书中分享了与孩子共读绘本的四步骤：

**第一步 HOOK:** 意思是勾，即阅读前先用与故事内容有关的小游戏、音乐、相片或玩具等，引起孩子兴趣。例如《一直陪着你》的主角是抹香鲸一家，因此建议成年人先在网上寻找跟抹香鲸有关的资料或影片，然后向儿童介绍这种动物的生活习惯、外型和喜欢的食物等。这能有效提升儿童的投入感，并且让他们同理故事角色的遭遇和感受。

**第三步 LOOK:** 共读完成后，下一步是给予儿童发问或分享感受的机会，最简单的方法是问他们对哪一页的图画或内容印象最深刻，然后再问个中原因。成人亦可预先拟定一些问题引导儿童开展讨论，例如「故事中的爸爸遇到了什么事？」「当故事中的孩子知道爸爸死亡后，为什么发脾气？」「那孩子表示非常挂念爸爸，那么她最后有没有见到爸爸？她又在哪里见到爸爸？」

**第二步 BOOK:** 与儿童一起仔细阅读每页内容。成人可先用自己的言词，活泼地描述每幅图画的图案和发生的事，然后再读出该页内容，切勿只是逐字读出每个句子。请紧记，绘本中能够吸引儿童注意力和兴趣的必然是图画而非文字，所以成年人应该先预读该故事一次，然后记下图画中一些比较特别的部分，那么在共读时就可特别指示出来。

**第四步 TOOK:** 将书中信息与现实生活连结。如果共读的对象是丧亲儿童，可以将故事主角的经历与该儿童的真实经历连结。例如《一直陪着你》的最终讯息是，即使爸爸已经离世，但他的爱仍然存在孩子的生命当中，永远陪伴着他成长。成年人可藉此肯定丧亲儿童与逝者的关系是不会因死亡而消失。若然读者并没有丧亲经历，则可以藉故事让他们明白，死亡是随时都会发生，因此要学懂珍惜眼前人。

生死教育应该由孩童时候展开，因为每个生命都必会经历死亡，而绘本就是其中一种有效而容易应用的媒介与儿童谈论死亡。

现今坊间已经有很多不同题材的生死教育绘本可供选择，只要逛逛书店或图书馆，必定会找到适合的绘本与孩子分享。🔗



# 特别通告

「基督教角声布道团英国分会」  
及《英国号角》  
邮政地址更改，敬请注意：

「基督教角声布道团英国分会」  
及《英国号角》  
邮政地址，已更改为：

**CCHC-UK**  
**PO Box 117, Banstead, SM7 9DH**  
日后邮寄信件或支票，  
烦请迳寄以上更新后的地址。



《英国号角》繁简双体字实体**杂志版已发行超过两年**，全是免费赠阅。四月份开始，印刷及发行成本费用增加，支出庞大、经济紧绌。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](mailto:perryfung@cchc.org)，电话：07782 336869。



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，因上帝是耶和華以勒，供应我们一切的所需所求！

**請為此事禱告及積極參與、奉獻支持！**

「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



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](mailto:perryfung@cchc.org)，

查询详情，请联系冯兆雄弟兄 (Perry Fung)，

电话：07782 336869。谢谢！



# 信耶稣不能靠 父母遗传

杨昱路

## 接受上帝 一本书成一道门

我是家中第四代基督徒，在襁褓中便被带到教会，每周去教会就像一日三餐般平常，每次都期待跟主日学的朋友一起玩，每晚睡前跟爸爸祷告也是固定动作，天天如此。我的生活看似充满上帝，事实上生命里上帝的影子少得可怜。

过去一年，功课和校队的网球训练特别紧张，每天忙忙碌碌，加上我对自己的要求太高，就在压力下几乎崩溃时，也全然忘记了上帝的存在；在情绪的低谷，觉得自己一个人十分孤单，很委屈，觉得没有人能真正安慰我，当我觉得整个世界只剩下我一个人时，还是没有想起上帝。我似是走进了一个伸手不见五指黑暗森林，也看不见脚下所走的路；虽没到抑郁程度，但也像堕进深谷，感觉被世界抛弃，连身边最亲近的人也渐渐地不能明白我。尽管上帝让我在学习和网球成绩上的努力有了回报，也让我感受到很多快乐，可是内心还是像一片沙漠，知道自己口渴，却不晓得如何解渴。

## 痛苦呼喊 却不愿交出自己

这几年，我对上帝和《圣经》更是产生了很多疑问——上帝为什么要让我存在？我宁愿不存在，这样什么都不用关心；在这心态之下，我是在读经时找茬，心里一直积攒着苦毒；想要在《圣经》上发泄对上帝的不满。当我怀着一颗厌恶、不悔改的心去读上帝的话语时，只会觉得无趣乏味。我一心想要去找所有对《圣经》、对上帝、对祂创造一切的答案，说穿了，这些问题都出于一颗充满苦毒和高傲的心——不愿意去真正经历上帝，反倒想用小聪明去质问上帝的大作为。

其实一直都知道如果不相信耶稣，会下地狱，这就是为什么会这么挣扎——我不想下地狱！可是我又无法有一颗跟随上帝的心，总是思虑太多，不愿把自己交给上帝。

一次与牧师交谈时，问了他许多问题，包括罪从何处来？上帝为何要让我们存在？以及上帝的主权与人的自由意志如何同时进行？他尽力为我解答，并且嘱咐我：「不要等到解答了你所有对上帝的问问题时才去信祂，这样的话你永远都不会得救，因为人太局限了，除非等你见到上帝，否则不会知道一切答案。」当时这句话对我没太大冲击，及后想起来时，让我一下子意识到自己的局限。在这之后，我变得越来越焦急，觉得自己知道上帝的存在，却没有确据和信心去接受祂，总觉得自己还不够好，还不够资格成为一个一辈子跟随耶稣的基督徒。

在我被深深困扰了半年之后，爸爸神学院里的一位阿姨给了我一本书——《游子吟》，作者里程（冯秉诚牧师）毕业于北京大学生物系，后赴美并获密西根州立大学博士学位。他以前非常反对基督教，觉得宗教很局限，后来他来到主面前，才发现自己就算有再多的学识，在上帝面前仍是非常渺小。

一开始看这本书我就很喜欢，他用很多具体的科学例子来讲解这个被上帝创造的神奇世界，又用资料证明《圣经》的可靠性。纵使当时觉得这本书极其有趣，可是心里还是没有实质的改变。

去年12月13日晚，出于好奇，我跳过了这本书的中间部分，直接翻看最后的篇章。感谢上帝，竟是这个举动让我一下子确定了自己的心志。生在基督教的家庭，加上观看天地万物，使我一直都确定上帝的存在；那么我缺的就是一个确据以及一颗谦卑、愿意接受耶稣的心。读到《游子吟》最后一部分，发现作者解答了我所有内心深处渴求的答案——不是揣测上帝的心意，而是如何真正放下自我，接受上帝。作者说很多人就是停留在科学、理性这一层面，却没有信心上的大飞跃。有两句我很喜欢的经文，正正印证了他所说的——当年耶稣对多马说：「你因看见了我才信；那没有看见就信的有福了。」

（《约翰福音》二十章29节）以及「信就是所望之事的实底，是未见之事的确据。」（《希伯来书》十一章1节）。信心的可贵乃在于「未见以先」就相信，这也让我觉得很多时不是因为还未得到足够证据，而是因为并不想相信。其实上帝已经给了足够确据，只是我们不愿意谦卑下来，接受祂做我们的救主。

## 全然交托 我已经得着永生

《游子吟》一书中有一个绝妙的比喻，他说我们总觉得自己没有做好准备成为基督徒，就像我们认为在请别人入屋之前一定要先打扫干净；而事实却是：耶稣只想我们把心门打开。打开就行，祂会清洁我们的心房。这句话一下子点醒我，不需要变得足够好耶稣才会接受我，我只需要打开心门接受祂，祂就会救我。

向主全然交托之后，一下子如释重负。噢，现在我是何等自由——之前觉得自己活着没意义，还不如不存在来得舒服；觉得人生没有方向，也很害怕不知道未来会有什么不好的事情临在我身上。突然一瞬间我什么都不怕了，因为知道耶稣现在住在我心里，也因为祂赦罪之恩，让我再次活过来了。我愿意跟随祂的脚步，遵守祂的话，做讨祂喜悦的事，我不再担心未来会遇到什么困难，因我的生命里有上帝，祂会帮助我胜过一切苦难。祂成了我存在的意义，我终于体会到真正的自由——不再忧虑，不再愁苦，不再被罪束缚，因为我在耶稣里已得着永生！🙏

# 上帝牢牢抓住我 ——从焦虑到平安

蒙恩

我信主将近20年。说来惭愧，在属灵成长上，说我「冻龄」都是说轻了。尽管初闻呼召时也有过感动，听到《奇异恩典》歌声响起时也有落泪，可是在生活面临种种挫折时，我本能的反应却是凭自己的力量拼命应付解决，生活越来越累，离上帝也越来越远。

尤其去年，我的工作、生活和健康都面临不同程度的挑战，加上好朋友离世，我的焦虑症越来越严重。很长一段时间，我每天晚上凌晨两三点就醒，辗转反侧，再也无法入睡。想到第二天紧张的工作就更加恐慌。最严重的时候，我甚至无法完成一个简短的祷告。我的脑子里时不时有声音跟我说，上帝的恩典跟你有什么关系？你不配耶稣的救恩，你就是那不结果子、将要被剪掉的葡萄枝。这种精神状况，最后让我的身体也开始出现各种问题，先是经常的莫名胃疼心悸。接着就是高血脂，后来的体检更是出现两个部位有疑似癌症或结节需要复查或做手术。问询各个专科医生，最早排期都要到今年1月中旬。当时我的绝望无助到了顶点，我觉得我自己的力气已经用尽了。

## 上帝没有撒下我

在我最无助的时候，我给教会的师母发微信求救。师母很忙，但她还是很快跟我约了时间通电话，耐心听我述说，带着我祷告。我跟师母说，求你帮我代祷，让我能紧紧抓住上帝。师母特别坚定地说：「不是你抓住上帝，而是上帝会牢牢抓住你。」这句话一下给了我无穷安全感。身为一个在异地多年孤军奋战的单亲妈妈，原来我不是孤单一人。原来无论我怎样软弱，上帝都不会嫌弃我，放弃我。我忽然有了祷告的力量。在大家的督促下，我决定正式加入福遍教会，并找到了一个特别好的查经小组。我们的区牧和小组长给了我许多灵命和生活上的关怀和指引。小组也一直为我代祷；我不是孤军奋战。

师母的话也让我意识到，其实上帝在我身上做了很多工，只是我太依赖自己，没有发现。有一次主日崇拜，教会邀请一位非洲来的牧师，见证他生命的苦难中上帝的带领和救恩。我本来是带着沮丧的心情在听道。可是上帝藉着他告诉我：上帝看顾寡妇与孤儿。上帝还在我身体最软弱的时候，在我工作的地方让我找到一群基督徒的华人姊妹，互相代祷、安慰。更感恩的是这个时候，我们教会刚好要办「生命更新营」，建琴牧师鼓励我参加。在营会里，大家一起读经学习，敬拜祷告，真正感受到圣灵同在的大能。我的跟进者正好是我的区牧，更是在三天里时时和我在一起，帮助我认罪悔改，破除罪的诅咒，让生命更新。

## 重新得力

2023年我遇到很多挫折，感恩的是最后却成为了我的祝福。谢谢天父和耶稣没有放弃我。这么多年，即使软弱，我也没有放弃向上帝祷告和祈求。上帝更是紧紧抓住我，无论高山低谷，我的生命中总有基督徒包围着我、帮助我，使我没有远离上帝。在得知我的情况后，不断有姊妹代祷，还帮我提供可能的专科医生的信息，我的预约时间出乎意料地提前到了12月初。复查的结果全部良性。更重要的是，我从上帝那里得到了无比的平安。因为有圣灵同在，我在等待的过程里喜乐满满，做事也不再慌乱。凡事祷告，上帝总会让圣灵一步步引领，让我走出低谷。上帝的恩典真的够我用。当我们可以放下自己，全然向上帝时，圣灵就会为我们领路，让我们走出迷途。

我表面看是说话很唠叨，可是骨子里却非常自卑，非常社恐。所以传福音对我来说是极大的难事。然而上帝的作为无比奇妙。我的两位很久没有去教会的好友，因为全程见证了我从焦虑到喜乐的过程，一个开始回教会崇拜，另一个虽然还未回来教会，但也特意传讯息给我说：「看到你有教会的关爱特别特别好。」我相信上帝的大能一定也会让她心中的芥菜种子发芽。我也要继续向上帝祷告，给我智慧和勇气跨出去传福音。

「但那等候耶和华的必重新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。」（《以赛亚书》四十章31节）现今，我要为主而活，顺服上帝，聆听跟随圣灵的指引。以主耶稣基督的爱为榜样，多多参与教会和小组的服侍，不再「冻龄」，要在基督里不断更新成长，做主有用的器皿。🙏





与丈夫合照



欣赏余香凝演技

与梁雍婷再度合作



## 宝珮如：都是上帝给的好机会

夏莲娜

香港电影《白日之下》叫好又叫座，演员出色的演技获得好评如潮；其中宝珮如(Baby)饰演的冷血照顾员「芳姐」，在戏中的残忍和冷漠，遭人鄙视唾骂，角色演来入木三分。她感恩说：「这是上帝为我开的路，是祂给的好机会。」

### 时间十分配合 担演芳姐角色

25年前Baby遇上交通意外，导致她人中破裂，牙骨和脸骨碎裂，盆骨等多处移位；手术后脸上装上钛金属片和镶螺丝，体内植入大量支架，令她身心受尽苦楚。然而回望过去，她还是不住感恩：「刻骨铭心的经历不但使我逐渐成长，让我的人生变得更精彩，而且有助我在演戏时作参考。感谢爱我的上帝，祂从来没有离开我，而且一直给我开路……」婚后在丈夫Matthew鼓励下，Baby复出幕前，除拍电视剧外，还投身电影工作，继《蓝天白云》（获提名最佳女配角）之后，《白日之下》又成了她的另一佳作！

能够参与《白日之下》的演出，Baby认为是上帝赐给她的机会。「其实我没有渴望太多，一切只是顺其自然。当尔冬升先生找我拍《白日之下》时，我刚完成了一套剧集的拍摄，所以便可以接拍这出戏，时间十分配合，相信这是上帝早已为我安排好的。感谢电影公司老板、监制和导演等的信任，现时很多电影角色都需经过挑选和试镜，而我完全没有走这程序，直接就被肯定可以担演『芳姐』这角色。庆幸可以跟一班演技派演员、出名监制和导演合作，让我有机会不断揣摩及学习，所以有份参与这出重量级的电影很是开心；上映后又赢得各界好评，更是喜上加喜。」

### 戏中震撼画面 专业演绎方式

影片以虐待院友的真实事件为蓝本，揭露残疾院舍监管的问题，当中观众会看到令人发指的两幕——芳姐在天台露天地方，用水喉为年老院友冲身的画面，以及向心智只有六、七岁的「明仔」施暴。Baby坦言：「有几场要虐打老人家的戏，说真的内心十分难受！拍摄时我真的要掌掴扮演院友的老演员，我对他说：『导演要求我要真的掌掴你啊！』专业的他叫我放胆照做，一巴掌打下去，逼真得叫人对我恨之入骨；另一场戏要用水喉喷洒这位脱光衣服的老人家，见到他以专业的态度来面对，我同样也以专业的演绎方式，不可犹豫，尽快完成这场戏。」

「芳姐」是个冷血、令人憎恶的负面人物，戏中有不少令人震撼的画面。接到剧本时，Baby立即求问上帝应否接拍这角色，又跟基督徒朋友一起分析和祷告，之后都感到心中有平安。Baby

说：「既然上帝已为我开路接拍这出戏，一定有祂的原因，考虑了一天后我便答应；一来我没演过这类型角色，二来觉得这出戏很有发挥机会，想挑战一下自己能否演活这残酷的『芳姐』。」Baby笑说她已把「矛盾」过滤了才接拍这出戏，所以演来十分投入，即使没有夸张表情，只靠眼神就已经震慑观众。她重申：「芳姐其实并不太坏，也有『情』的一面，她为了爱院长才去做这些事，只是爱的方式错了。」

### 了解院舍实况 目睹母亲被绑

Baby曾吃过不少苦头，所以对受苦中人感同身受。拍摄期间当中不少情节都带给她很多思念和回忆：「多年前母亲患老人痴呆症入住安老院，我经常探望她，并亲眼目睹安老院内一些真实面貌——环境恶劣。」Baby很理解那些疼爱自己家人的亲友，舍不得将照顾的责任假手他人，但当老人家患有长期病患，或是病情越来越严重时，本身每天要工作赚钱养家的子女辈，在无计可施之下只好把长者送入安老院。这出戏反映了很多院舍的真实情景，所以拍摄时她会不其然地想起自己的母亲。「我去探望她时，曾目睹她的手脚被人绑着，也许是院方为了方便工作和基于安全理由，才这样对待院友。人手不足，看护承受很大压力都是不争的事实，所以只有用最方便、最省时省力的方法去完工……」有实际经历，无怪乎Baby演绎芳姐那种烦厌的工作态度和眼神时，可以发挥得淋漓尽致，收放自如。

### 丈夫不离不弃 全力支持到底

虽然经历过漫长苦难日子，但Baby觉得不算什么，因为耶稣给她的恩典满满，使她深知自己得到的比失去的更多；单是嫁得一个爱她的好丈夫已经是最好的福气。她感恩说：「有段时间，因家中装修造成噪音滋扰，Matthew知道我拍剧可能要日夜颠倒地工作。他宁愿花一笔钱安排我入住拍摄场地附近一家酒店，让我收工后可好好地睡一觉，第二天醒来精神饱满地开工。」Baby和Matthew结婚已13年！Baby为上帝所赐的这个爱她、一直不离不弃的丈夫，感恩不已。

Baby亦十分享受团契生活：「我跟一班基督徒姊妹（如韩马利、林淑敏等）不时都会一起聚会，肢体关顾，彼此分享，互相鼓励，这都十分重要。」完成手上工作后，Baby将暂时休息一会儿：「现在应该是要履行邓师奶（家庭主妇）职责的时候了，执拾、清理家居，多些时间陪伴Matthew。至于未来的动向，一切交由上帝带领，祂给什么，我就开开心心地尽力去做……」正因为有上帝作后盾，Baby就不用再为自己谋算什么了！📌



▪ 恩愛夫婦營 ▪  
新婚夫妻的防疫針，  
老夫老妻的補品，困難中夫婦的良藥！



英格蘭  
中部

# 恩愛夫婦營

(國語)

日期：2024年5月4-6日(星期六至一)

地点：

Holiday Inn South Normanton M1, Jct.28  
Carter Lane East,  
Alfreton, DE55 2EH  
United Kingdom

費用：每對 £400



让婚姻保鲜，给配偶一个美好的惊喜，  
这可能是您婚姻中最重要的投资！

浪漫营会，重渡蜜月，  
夫妻同心，与主同行！

请从速报名恩愛夫婦營，名額有限！



扫描报名表表格

報名联系：洪国伟 +44 7910 883057  
金益群 +44 7769 930005  
莊嘉祥 +44 7966 531587

行政电邮：cffc.org.uk@gmail.com



英國  
歐洲  
家庭  
更新  
協會  
Chinese Family For Christ  
United Kingdom  
Europe

www.cffc.org.uk

主辦方：歐洲餐福

# 香港歌手 音樂佈道會



# 生命再現光彩

衛詩、鍾舒漫、衛蘭 2024英國巡迴演出

## 劍橋宣道會

6月8日 星期六  
下午2-4點

Atrium Hall, Netherhall School,  
Queen Edith's Way, Cambridge  
CB1 8NN (附有大量停車位)

## 南安普敦華人基督教會

6月16日 星期日  
下午2-4點

Portswood Church, Portswood Rd,  
Portswood, Southampton SO17 2FY  
聯繫人: Henry Wai +447535510081

6月11日 星期二  
上午11點半-下午1點

St James Church  
Wulfstan Way, CB1 8QJ  
聯繫人: 鄺維新長老 +447919523308

## 以琳全備福音教會

6月14日 星期五  
晚上7-9點

Star Hill, Rochester, Kent ME1 1XR

## 伯明翰華人循道會

6月9日 星期日  
下午2-4點

Chatham Road, Birmingham  
B31 2PH

6月10日 星期一  
上午11-下午1點

聯繫人: Angel +447586674073

6月15日 星期六  
下午2-4點

All Souls Church, Langham Place,  
London W1B 3DA  
聯繫人: Raymond Wang +447817173313



劍橋宣道會  
Cambridge Alliance Church

伯明翰華人循道會  
Birmingham Chinese Methodist Church



# 以琳全備福音教會

Elim Full Gospel 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 13:30  
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 / 粵語  
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 / 粵語  
93 Axe Street  
Barking IG11 7LZ

## Cambridge

聚會時間 - 星期日 14:00  
語言 - 國語 / 英語  
Clay Farm Centre  
Hobson Square  
Cambridge CB2 9FN

www.elimfccc.org

+44(0) 79250 26944

info@elimfccc.org



轉屬於英國以琳四方福音聯盟註冊號 251549

# 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<br>粵/國語                                      | 上午 9:30<br>英語    | 上午 9:30<br>英語  | 上午 11:30<br>粵語查經班  |
| 英文堂   | 上午 10:15 | 上午 11:30<br>英語                                       | 上午 11:30<br>英語   | 上午 9:30<br>英語  |                    |
| 國語堂   | 上午 8:30  | 上午 9:30<br>粵/國語                                      | 上午 9:45<br>英語    | 上午 9:30<br>英語  | 上午 11:30<br>國語查經班  |
| 蘇豪福音堂 | 上午 8:45  | 第一堂：上午 9:30 粵語<br>第二堂：上午 11:30 國語<br>第三堂：上午 11:30 英語 | 上午 9:30<br>英語    | 上午 9:30<br>英語  | 下午 2:30<br>國語查經/團契 |
| 凱教堂   | 上午 9:30  | 上午 10:00<br>粵/國/英語                                   | 上午 10:00<br>英/粵語 | 上午 10:00<br>英語 | 中午 12:00<br>小組聚會   |
| 甘霖堂   | 下午 1:15  | 下午 2:00<br>國/粵語                                      | 下午 2:15<br>英/國語  | 下午 2:15<br>英語  | 下午 4:00<br>查經班     |
| 豪士羅堂  |          | 下午 2:00<br>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](http://www.ccil.org.uk)

我們是英國Evangelical Alliance的會員教會



# 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  
網頁：[www.manchesterccc.org.uk](http://www.manchesterccc.org.uk) 電郵：[admin@manchesterccc.org.uk](mailto:admin@manchesterccc.org.uk)  
電話：0161 459 4978 慈善註冊編號：1203911

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

· 國語 Brunswick 堂 下午 1:30  
· 國語 Altrincham 堂 下午 3:00

### 英語

· 英語家庭堂 上午 10:30  
· 英語永活盼望堂 下午 4:00

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](mailto: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)  
(逢星期一至上午 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



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

歡迎您  
返嚮屋企!

## 北倫敦堂

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

## 德比堂

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

## 青少年堂

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

## 誠聘半職傳道

有牧會相關經驗  
能操流利廣東話









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 (鄭維新先生)

電郵：contact@caccam.org.uk

網址：https://caccam.org.uk/

# 劍橋宣道會

## Cambridge Alliance Church



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 advice
  - 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 管理賬目報表
  - 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 稅收策劃
  - 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 個人稅收策劃

· 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: slaccountary



## 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, 粵語)  
逢星期三晚 7:30 - 9:30pm

星期五聚會 - 慕道 (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, 粵語)

歡迎您來一起認識生命之道

我來是要叫人得生命  
並且得的更豐盛

耶穌說:  
我就是道路、  
真理、生命

## 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)

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 信望愛團契 (粵語)           | 逢週一 11:00am |
| 長青團契 (粵語)            | 逢週二 10:30am |
| Solihull 查經班 (粵/國語)  | 逢週三 9:45am  |
| Lichfield 橄欖樹團契 (粵語) | 逢週三 10:00am |
| 國語查經班                | 逢週五 7:30pm  |
| 職青團契 (粵語)            | 逢週五 8:00pm  |
| 學生福音團契 (粵語)          | 逢週六 2:00pm  |
| 天福 Telford 小組 (國語)   | 逢週六 7:00pm  |
| 伯大拉團契 (國語)           | 逢週六 6:00pm  |
- 每週有不同英語小組 <未能盡錄所有團契, 歡迎查詢>

### 聯絡資料

地址: 14 Upper Gough St,  
Birmingham, B1 1JG  
電話: 07492 362956 (及 WhatsApp)  
微信: UKBCEC  
網址: www.thebcec.org.uk  
電郵: admin@thebcec.org.uk



## 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: 每月第三個週末上午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: ebenezercfc@yahoo.com

網址: www.ebenezercfcc.org

慈善團體註冊編號 1162411

【戒賭支援服務】  
及  
【癌症關懷服務】

查詢熱線: 07801-554162

## 英國版 號角《英國號角》 呼籲奉獻或惠登廣告

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、店舖出讓、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。

## 福音戒賭中心

### The Christian Centre for Gambling Rehabilitation

1996年成立 慈善註冊編號: 1147459 網站: www.ccgr.org.uk

### 宗旨

透過基督信仰和專業知識, 協助沉溺在賭博中的僑胞,  
脫離賭癮; 在可能範圍內, 幫助受賭博影響的家庭;  
教導認識賭博的害處, 以預防賭禍蔓延。

地址: 58A Birkenhead Street, London WC1H 8BW

求助熱線: (0)20 7833 8626

時間: 星期一至五, 上午10時至 下午5時

如有需要, 可另約時間會見。



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

\*發獲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](http://www.sumscleaning.co.uk)  
微信號: sumscleaning

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

|  |                             |                                    |                            |
|--|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| <b>主日</b><br>9am 廣東話<br>10:45am 普通話 / 英文 | <b>星期二<br/>星期六</b><br>普通話團契 | <b>星期三<br/>星期四</b><br>廣東話團契 / 英文查經 | <b>星期三<br/>星期五</b><br>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

**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: 張榮安弟兄 07888-691023

**德比華人循道衛理會**  
Derby Chinese Methodist Church

聚會時間: 星期日下午一時三十分  
面書: <https://www.facebook.com/德比華人循道衛理會>  
網站: <https://www.derbychinesemethodistchurch.com>  
電郵: info.derbychinesechurch@gmail.com  
地址: 94 Ashbourne Road, Derby, DE22 3AG  
聯絡人: 張振光牧師 0744932813

**英國基督教禮賢會**

主日崇拜時間: 下午1時30分 (粵語及國語)  
聚會地點: Orange Street, Leicester Square, London, WC2H 7HR (Congregational Church內, 國家畫廊後面)  
主日查經班: 下午12時 | 詩班練習: 第三及第四週下午12時45分  
兒童主日學: 下午1時30分 | 聯絡人: 陳通遠長老(0)7435 706355  
網址: [www.rhenishchurchuk.com](http://www.rhenishchurchuk.com)

歡迎僑胞參加

英國版 號角  
分類小廣告

基督捨己為世人  
號角竭力傳福音

惠登廣告  
敬請加盟成隊友  
同心合意救靈魂

價格優惠  
請致電馮先生:  
07782336869

**基督教倫敦華人宣道會**

主日崇拜及聚會時間  
英語、粵語 11:00am 國語 2:00pm  
Victoria Hall, 1-3 St John's Rd, Harrow HA1 6QT  
星期六粵語崇拜時間 11:15am  
The Grove Academy Primary School  
Fourth Avenue, Watford, WD25 9RH

與主親近  
主裡成長

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](http://www.london-cac.org.uk)

歡迎赴會!

**利茲華人基督教會**  
Leeds Chinese Christian Church

「以基督為房角石建立教會」-彼得前書 2:4-5

主日崇拜: 粵語: 上午10時30分  
英語: 上午10時30分  
國語: 下午1時正

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

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

粵語主日崇拜 (設普通話翻譯)  
地點: Findlay 教堂大堂  
時間: 下午1:00-2:30  
電郵: glacc.org@gmail.com  
mandarin.glacc@gmail.com

英語主日崇拜  
地點: Findlay 教堂副堂  
時間: 下午1:00-2:30  
電郵: gcceng@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。

網址: glacc.org/  
電話: 0141 286 2194  
2 Melrose Street, G4 9BJ

**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、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: doncastercccchurch@gmail.com

領受豐盛生命  
歡迎僑胞參加

**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

**南倫敦宣道會**

敬拜地址: Enhanceable Centre, 13 Geneva Road, Kingston Upon Thames, KT1 2TW  
主日崇拜: 第一堂上午9:45 (粵語) 第二堂上午11:30 (國語/粵語)  
兒童主日學: 上午9:45及上午11:30  
查經小組/團契: 週間及週末均設有適合不同年齡及語言的朋友參加的小組、團契  
教牧同工: 岑偉農牧師(0)20 8617 1433; 張清明牧師(0)7734 484565; 閻石傳道(0)7366 969299  
網址: [www.slac.org.uk](http://www.slac.org.uk) 誠意歡迎你參加!

# 2024 Rebirth

ACM 音樂宣教之旅 ★★★★★ 英國站

## Scotland

19/4  
愛丁堡香港地  
OCC Hong Kong Circle

20/4  
格拉斯哥華人基督教會  
Glasgow Chinese Christian Church

21/4  
愛丁堡華人基督教會  
Edinburgh Chinese Christian Church (ECCC)

22/4  
快富華人基督教會  
Fife Chinese Christian Fellowship

## Birmingham

26/4  
伯明翰中華福音教會  
Birmingham Chinese Evangelical Church (BCEC)

27/4  
伯明翰中華福音教會  
(Sutton Coldfield) Birmingham Chinese Evangelical Church (BCEC)

28/4  
環球使命教會 (伯明翰)  
Global Missional Church (Birmingham)

## Coventry

27-28/4  
高雲地利華人基督教會  
Coventry Chinese Christian Church

## Leicester

29/4  
理斯特華人基督教會  
Leicester Chinese Christian Church

## Reading

1-2/5  
三一教會  
Trinity Church Earley

## London

3/5  
倫敦中華基督教會甘霖堂  
Chinese Church in London Colindale

4-5/5  
Sutton 香港人教會  
Sutton HongKongers' Church

5/5  
英國衛道會王十字架  
King's Cross Methodist Church

## Norwich

6/5  
諾福治華人衛道會  
Bowthorpe Road Methodist Church

## 聚會詳情



ACM  
@hkacm\_worship  
hkacm.page

英國短宣中心主辦  
Organized by UK Christian Short-Term Mission Training Centre  
曼徹斯特宣道會、米頓堅華人基督教會協辦

## 2024 英國佈道訓練 同燃佈道心，為主傳福音

目的：興起在英國的華人信徒，投身傳福音行列，履行大使命  
對象：願意回應主的大使命、重生得救的基督徒  
語言：粵語

內容：實體/視像授課四個單元：關係佈道法、精彩十字架佈道法、探訪佈道法、得救見證佈道法、出隊實習福音探訪

講師：馬國棟牧師 美國芝加哥惠頓神學院傳道學碩士  
曾任：香港短宣中心總幹事、芝加哥惠頓華人宣道會牧師  
美國芝加哥華人浸信會牧師（義務）

現任：國際短宣使團董事、佈道訓練講師及英國短宣中心顧問

費用：£30 (包括佈道工具、物資及行政費)

報名：填寫Google form (QR Code)

[https://docs.google.com/forms/d/18URTbbztlDlyO6p9XtzTq8OdwaX2l\\_fsEAVet3s/edit](https://docs.google.com/forms/d/18URTbbztlDlyO6p9XtzTq8OdwaX2l_fsEAVet3s/edit)

截止報名日期：2024年5月10日

查詢：[ukstm@iftsms.org](mailto:ukstm@iftsms.org)



報名一維碼

### 曼徹斯特 Manchester

日期：2024年6月15日、17至19日；

星期六、星期一至星期三

時間：上午10:00至下午16:00

地點：曼徹斯特宣道會

地址：Unit 9, The Quadrangle, Hulme Street, Manchester, M1 5GL

### 米頓堅 Milton Keynes

日期：2024年6月20至22日、24日；

星期四至星期六、星期一

時間：上午10:00至下午16:00

地點：COCM (基督教華僑佈道會)

地址：2 Padstow Avenue, Fishermead, Milton Keynes, MK6 2ES

我們傳揚祂，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裡完完全全的引到神面前。  
歌羅西書 1:28

## 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 117,

Banstead SM7 9DH

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

號角成知己 天涯若比鄰！



herald-uk.org  
Facebook.com/HeraldUK

號角新時代  
DOV AND MOONBYN

號角 英國版  
號角 美東版  
號角 美西南版  
號角 美西北版  
號角 加拿大版  
號角 歐陸版  
號角 澳洲版  
號角 香港版

5G

號角  
Herald UK  
Monthly  
英國版  
月報  
好新聞 好福音