

犄角

Herald UK
Monthly
英国版 月刊

探新方向 报好信息

2024年5月

Vol.37 No.5 May 2024



P.13

春日
小演员



以爱还恶的
飞行圣徒

P.18

心理健康，带来抗逆力，
能在各样事物中取得平衡，
兼且有能力去爱与包容，
乐观地享受生活！



心理健康

号角

Herald UK
Monthly
英国版 月刊

探新方向 报好信息

2024年5月

Vol.37 No.5 May 2024

免费
取阅



<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

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

電郵 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 照顾好自已的Well-Being 维奇
心理精神健康概论 吴明山
04 在信仰中寻找力量与平安 Wiley
情绪舒缓的良方 观望者
05 精神健康不容忽视 刘安琪
(社论) 心理健康 vs 生理健康 迦勒

生活组曲

- 06 (餐饮佳音) 精彩人生下半场 李少萍
(耆英随想) 回港度假 桂连

生活资讯

- 07 去看优雅神秘的古堡吧 Cindy
预备考雅思 陈翔
08 AI与时尚品牌 Jackie
(福杯满溢)「食、买、玩」欠奉的旅游 罗达明
09 (智慧理财) 减轻税例改变的冲击 谢冠文
(英楼测量) 楼宇暗藏健康杀手(一) 氦气 阿文

世界风情画

- 10 (乐纵横) 新旧兼融的大阪市 马日恒

智慧之窗

- 11 (斯斯细语) 地动山移 比斯
(法理情) 管教 邓浩明

所闻所感

- 12 (优雅生活) 春夏户外活动礼仪 高司祺
(心灵沙龙) 恩雨之下 苏美玲
一格漫画 叶源春

天伦乐 / 生命线

- 13 (与君同行) 春日小演员 彩霞
人生的际遇 日月星

青少年园地

- 14 The Miracle Of Peace (Part 2) Wynne C
(汉字游戏室) 水果从哪里来? 吴宝娟

珍饈百味

- 15 (艾丽斯厨房) 辣酒煮花螺 艾丽斯
(艾丽斯厨房) 香酥芋泥鸭 艾丽斯

健康宝鉴

- 16 (祝君康宁) 长者肺炎链球菌疫苗接种指引 佟馨宁
多眼哆表示有什么毛病? 冯新伟

教会消息

- 17 生命的旋律

- 18 以爱还恶的飞行圣徒 曾福
19 透过沙画 上帝为我疗伤 黄慧美

教会名录

- 24-25

广告

- 20-23, 26-29

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, 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,
如欲收到有关通讯, 请以表示。
 本人愿意收到号角电子通讯

照顾好自己的 Well-Being

维奇

时下讲求关注全人的「Well-Being」，它强调的不仅是外在的体格健康，更重视一个人内在的心灵完整，然而这方面在现代快速的生活节奏中往往被忽视。要保持自己的心灵完整不用大费周章，可以从生活的小事情上开始慢慢培养。

建立人际支援网络——没有人是孤岛，人与人之间的联系在心理健康中最为关键。与朋友、家人共度宝贵时光，建立开放互信的关系。你也可以参加志愿团体或社区活动，开拓生活圈子，认识志同道合的朋友，并鼓励自己定期与人互动、交换观点、彼此勉励。

积极正面——聚焦静于当下，培养感恩的心态，这样有助减少对过去事件的反覆思考或对未来的担忧。你可记下每天值得感恩的事情，并透过行动来向他人表示感谢。诚然生命中的所有都不是必然的，所以常存凡事感谢的心有助人以积极正面的态度生活，增强抗压能力。

时刻检视内心——经常注意自己的情绪、行为或思维模式的变化，有助辨识及防止潜在的心理健康危机。如果意识到自己持续感到沮丧、绝望或其他抑郁症状，应毫不犹豫地寻求心理健康专业人士的支援。要记住，求助并不代表软弱，而是积极勇敢的表现。

善待自己——促进身体健康，定期运动，均衡饮食，睡眠充足。你可尝试在繁忙的日程中，特别腾出时间「与自己约会」，做自己喜欢的事情，例如散步放空、培养新嗜好、尝试新事物等，这些事能带来快乐和满足感，增强心理健康。

培养抗压能力——辨认那些会为自己带来负面情绪的人事物，并设计有效的应对方式；学会拒绝外界过度的要求，或可能使你不适的承诺。在人际关系中适度设定界线，优先考虑与你的价值观相符的人事物相处。界线也适用于互联网的使用，避免自己接触过多负面新闻或社交媒体内容，从而引发不必要的焦虑或抑郁。

以上的方法都不是一蹴而就，唯有投放耐力，使之成为习惯，让习惯成为自然。此外，也不用在意成果「好不好」，因为尝试的过程，本身就是疗愈的途径。🕊

心理精神健康概论

吴明山

世界卫生组织将心理或精神健康定义为「主观的幸福感、感觉到个人的效能、自主性、和其他人的互动，可以实现个人在智能及情感上的潜力等。」心理健康是一种平安幸福的意识状态，这种状态并不是理所当然的，而是由一种力量决定的，如果缺乏这种力量，人就会痛苦、焦虑、抑郁，甚至精神分裂。这种力量是什么呢？

现代医学（包括心理学和精神医学）并不能保证人的心理健康，也不能全然医治心理疾病（包括忧郁症、强迫症，精神分裂症等理）。为什么呢？因为科学的对象属于物质世界的现象领域，而心理健康或心理疾病是一种主观意识状态，其根源属于形而上的精神（灵）领域，现代医学无法企及。

精神领域与现象领域并非两个分开的独立世界。精神领域乃是未经人类意识翻译的本体存在，而现象领域乃是人类意识翻译后的模拟存在。现象领域内的状态是由精神领域内的事件决定的，例如当以色列人与亚玛力人交战时，战争的胜负不取决于

可见现象世界内以色列与亚玛力的兵力，而是取决于不可见的精神世界内的力量对比：「摩西何时举手，以色列人就获胜，何时垂手，亚玛力人就获胜。」（《出埃及记》十七章11节）

同样，人的心理状况（精神健康或疾病）并不是由自然和社会环境等外在因素决定的，而是由人的精神领域中灵的力量对比决定的。魔鬼邪灵是人类的天敌，它们像吼叫的狮子，遍地游行，当它们非法入侵人体时，人就处于心理疾病的意识状态，当耶稣基督入主人体，夺去它们所倚靠的盔甲兵器，捆住它们时，人就回复到心理健康的意识状态。

邪灵攻击是心理疾病的根本原因，因为邪灵是贼（非法占有者），贼来无非要偷窃、杀害、毁坏。耶稣基督无限牺牲的力量是心理健康的根本保障，正是这个力量捆绑魔鬼，叫人得生命、并且得的更丰盛。耶稣基督是平安的君（参照《以赛亚书》九章6节），为了人的健康和平安，祂向所有人发出呼吁：「凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。」（《马太福音》十一章28节）🕊

在信仰中寻找力量与平安

Wiley

移民,对许多人而言,是一条充满未知与挑战的路。从熟悉的环境跨越几千里到全新的国家,不仅要面对语言和文化的差异,更有许多内心的挣扎和调适。我在这段旅程中,深刻体会到信仰如何成为一座坚固的灯塔,在心灵起伏的波浪中引领我找到方向与平静。

当我踏上英国,最初感受到的,除了新鲜与好奇,更多的是孤独和不确定。语言障碍、文化差异,甚至于天气的变化,都让我感到前所未有的压力。孤单时我们需要找一个对象倾诉,这个对象最好的就是上帝。我们无时无刻都可以藉着祷告和天父沟通。事后发现,天父在每一个关节上都会安排不同的人 and 事让我安然经过,渐渐地我开始努力适应新的生活方式。我寻找当地的教会,希望找到一个属灵的家和社群。在此,我学会了更多关于耐心、谦卑与爱的教导。与来自各地的信徒交流,不仅让我觉得不再孤单,也帮助我更快融入这个多元的社会。透过与弟兄姊妹的交流和祈祷,我逐渐发现自己对于这片土地的感情正在生根发芽。正如《圣经·腓立比书》四章13节中所说:「我靠着那加给我力量的,凡事都能做。」这段话成了我每一天的动力。

在移民的路上,困难和挑战是不可避免的。无论是工作上的压力、生活上的不便,还是内心的疑惑与挣扎,相信初到英国的

人都曾经经历过——没有工人姐姐,工作也不像香港时的顺利,家里设施需要维修时的徬徨。当踏出华人社区外,仿佛就完全陌生。在这些时刻,我需要学习将忧虑交给上帝。《马太福音》十一章28节说:「凡劳苦担重担的人可以到我这里来,我就使你们得安息。」这个承诺,像是暗夜移民中的一束光,照亮了我的心灵,让我在艰难中仍能保持希望和安静。

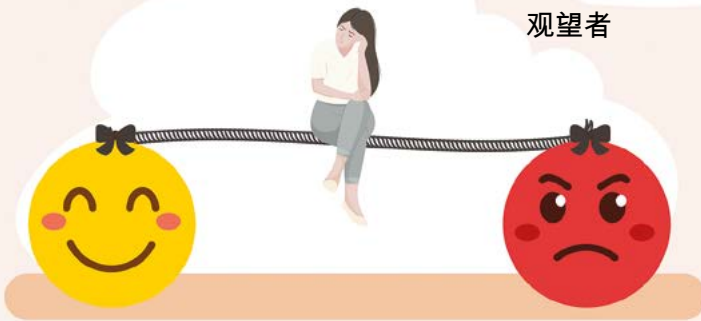
透过祈祷和默想,我学会了将恐惧和不确定交给上帝,相信祂会引导我走过每一个困难。在信仰中,我找到了一种超越自我的力量,让我能够面对生活中的挑战,并从中成长。这段经历教会了我,真正的平静和安慰来自于对上帝的信任和依赖。

随着时间的推移,我开始在这片新土地上建立起我的新生活——工作、社交、甚至参与社区服务,都让我感受到生活的丰富多彩。我始终将基督的教导作为我行动的指南,努力成为一个光和盐的见证者。

移民旅程充满了起伏和挑战,但当我们把这一切放在上帝的手中,信靠祂的引导,便能发现无论路途多么崎岖,都有一束光在道路的前方照亮。让我们带着信仰的力量,勇敢地走过每一段旅程,寻找属于每一个人的应许之地。🕊️

情绪舒缓的良方

观望者



现今,能源价格飙升,食物供应短缺,导致生活成本出现危机。英国公民遇到前所未有的恶劣境况:交通费与市政府的住屋税款加价,百物腾贵,物价指数高居不下。有学童无法在学校享用免费午餐而要挨饿,他们的家长在英国议会广场绝食抗议,引起社会关注。

发泄不满的情绪都是人的生活体验,相对自我心灵满足的认知,在生活的各方面如何得到快慰和舒缓,在乎人对心灵的管理是否控制得宜,是多么重要的人生哲理。我们内心的感受,顺境与逆境、快乐

遇到的事物经验,是为了让我们坚韧。

遇到生命中的激流,我们抱着忍耐与等候的心理,就能从中学到生命中的智慧,进而有能力化解悲痛与不幸。无论怎样,面对目前的境遇,好的坏的,相信有上帝的安排和安慰。不要满怀沮丧、失落的情绪。你内心的状态,正好表现你的真性情,相对地你怀着快乐的想法,你内在心理状态仍有乐观与盼望,现在的危机可能成为转机。

内在的心灵管理,人要能充分驾驭自己的忧虑、不安、恐惧的意念。一个人身体

与苦痛、幸福与不幸,都取决于环境的遭遇和变化。无论人处于高山或是低谷,我们

的不适,乃需要求医诊治。现在心灵医治同样需要,心情安静、思念集中,再大的困难都有可以解决的方法。相信「人的尽头是上帝的开始」,在这世间有上帝的同在,赋予我们有应变的能力,现阶段的遭遇只是要我们经历、认识和相信。上帝会赐恩,保守人们不受环境的感染,具有神圣的力量,将苦难化为祝福。

好的想法将结出忍耐与等候的好心情,战胜自我,管理好内心深处的烦恼,强烈的盼望,满怀明天会更好的憧憬。雨过自会天晴,黑暗的隧道尽头会有光亮的照耀。不用担心和害怕,只管好好调整自己的内心世界。每天晨运,享受大自然的风光,是亲近上帝最好的时刻。

逆境可以自强,所遭遇的不如意事,是我们将逆境转化为顺境所必经的锻练。认识到生命关怀的操练,不要老是抱怨和发愁,要坦然面对。绝对不能让不幸的环境击倒,对前境坚持有盼望,有新意和新作为。强而有力地迎着每一个风浪,终有一天重获新生,快乐与幸福。唯有平安的心灵与喜乐的人,才能得着智慧,作出正确的选择,活出丰盛的生命。🕊️

心理健康 不容忽视

刘安琪

在英国，每年5月的第二个星期定为精神健康意识宣
导周(Mental Health Awareness Week)，根据慈善
机构Mind报导，英国每年约有四分之一的人，精神健
康出现焦虑和忧郁等问题，可见其普遍和严重性。

离乡别井，孤立无援

远离家人亲友、身处异乡的华侨，往往因语言障碍和文化冲击而感到孤寂。
即使是居英多年的人士，也可能经历人际关系、学业、家庭或工作上的压力，
精神健康出现问题，如焦虑、抑郁，导致失眠、饮食失调、酗酒、滥用药物等。
患者极其需要关怀和辅导，他们可往何处求助呢？

国民保健服务

(National Health Service, 简称NHS)

NHS免费提供精神健康服务，可由家庭医生、健康中心、专科诊所或医院提
供。有一对一或与其他「同病相怜」的患者一起分享讨论，有时伴侣和家人亦
可参与。通常先由家庭医生评估病人的情况，倘若未能直接提供适当的建议
或治疗，会转介病人到专业精神健康服务。如果病人英语能力有限，没有亲友
陪同翻译，一般医务所及医院都可预约翻译员到场或透过电话协助沟通，亦
可向一些为华人而设的机构求助。

精神健康服务

前身为华心会的Meridian Wellbeing (<https://www.meridianwellbeing.com/>)，与NHS、地方政府和社区机构合作，共同设计和制作造福所有种族和
社区群体的服务，帮助更多人获得他们所需的支持，以改善自身的精神健康。
该机构提供聊天茶座、太极班和阅读小组等。亦举办讲座和研讨会，内容包括
时事、精神健康、如何管理负面情绪等。讲员包括家庭医生、心理学家、律师、
地方政府官员等。

心灵医治

《英国号角》每期都载有教会名录，列出英国各地的华人教会地址及联络
资料。到一所在你附近的教会，与教友一起研读《圣经》、唱诗歌、听道、祈
祷、分享、倾诉，彼此关怀、互相代祷、共同扶持和一起勉励。人生观、价值
观、性情及脾气得到调整，心灵便会得到医治。《圣经·腓立比书》四章7节
说：「上帝所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」你
是否感到生活逼人，透不过气，或心里烦乱，孤立无援，正在寻找这份平安呢？正
如一首诗歌的歌词说：

「有许多未来的事情，我现在不能识透，但我知谁掌管明天，我也知谁牵
我手。」

你愿意相信那位创造万物、掌管明天的主耶稣吗？祂会与我们同行，积极
地度过每一天！🕊️



心理 健康 VS 生理 健康

心理健康，顾名思义：就是
心理上或精神上的健康。

在生活中，学习能够时刻
保持良好积极的心态，带有
认知反应，以及备有意志力强
的调控能力。

心理健康的人，热爱生命、有
安全感、了解自己、自我肯定；判
断是非，自我内省。理智、客观，
面对当下环境，处理得宜，办事
有始有终。与人相处融洽，又能
切合现实生活的目标。也有爱人
和被爱的能力。同时，能适当地
表达与控制自己的情感。

显而易见，心理健康与生理健
康乃是相辅相成。在日常处事
中，常带着积极的心态，与人和
睦、谦卑学习。同时，又要配合
健康的饮食习惯及恒常运动；勤
奋工作之余，时刻陶冶性情、开
阔胸襟。断不可整天愁眉苦脸、
心烦意乱；不宜经常忧郁、斤斤
计较、妒忌心重、惶恐惊惧、脾
气暴躁、神经过敏、疑心过重、
缺乏自信等等。多学会提高心理
素质，自我认知，把控情感，专
注做事，兼且可以随机应变，保
持镇静、从容不迫。

人生短暂，让我们得着心理健
康，寻求美好的品格——仁爱、
喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、
信实、温柔、节制等等，来一起享
受上帝赐予我们美好的生命。

迦
勒

请看《圣经》以下的教导：

「你们要将一切的忧虑卸给上
帝，因为祂顾念你们。」（《彼得
前书》五章7节）

「应当一无挂虑，只要凡事藉着
祷告、祈求，和感谢，将你们所要
的告诉上帝。上帝所赐、出人意
外的平安必在基督耶稣里保守你
们的心怀意念。」（《腓立比书》四
章6-7节）🕊️

李少萍

餐飲
佳音

精彩人生下半场

越来越多的中国餐馆或外卖店慢慢消失了！

当年的兴盛，成行成市，同一条街道上同时有几间中餐店共存，关系好的，可以互相帮助，有不够食材或用料的，去隔壁店铺借用一下，等货到再还，生意淡季的日子，你来我这里聊天，或我去你那里饮杯咖啡说说笑笑，张家长李家短，无所不谈。

当然，也有些视对方为同行如敌国，你临时食材不够来借，我巴不得你没有食材，迫使客人要过来我的店买餐，可以抢走你的客人，还有这么愚蠢借食材给你吗？闲来也不会往来，免得跟你熟了，你借故来我店里坐，看我如何做，偷学我的秘诀。

现在的餐饮店，通常都是自己躲在自己店里做，电脑定餐，煮好送去客人家，因而无论是同行或自己的客户，大家都没怎样见到面，更不用说沟通，可能客人每星期买几次餐，是忠实客户，但其实一次面都没碰过，全部沟通都是在电脑上。


越来越科技化，老一辈不太懂，前台接单要靠懂英语懂电脑的，年轻人有学历的，当然不愿做这么辛苦的行业，年轻一辈的渐渐地退出餐饮行业。

也有一些人还未到退休年龄，都选择提早退出，毕竟这一行业都比较辛苦，尤其现在饮食业真的不易做，百物腾贵，成本太高，工作时间颠倒，导致家庭、孩子被忽略。

以前来英国的上一辈不懂英语，做不了其他工作，只能在饮食业工作，现在年轻第二代都以英语为主，融入了英国文化，找工作都是在英国公司或政府部门，又何需做这困身的行业呢！

说实话，每个父母都想培育下一代成才，期望他们过更好的生活。大多数做这行业的都不想子女跟自己一样去做这工作吧！

子女长大了，责任完成，也是时候找自己的第二个人生，趁还未算老态龙钟，仍能健步如飞，思考尚算灵敏，找点有意义又能让自己的兴趣或技能继续发挥，不断更新、不断提升，闲来学学科技知识，跟上潮流，一直有去教会的，更能在退休后有更多时间可以帮忙教会的社区服务或社群活动，回归群体生活，继续贡献自己，帮助别人，重拾自己生命的价值，活出上帝造我们的原本旨意和计划，才不至浪费人生。

《圣经·以弗所书》二章10节：「我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。」




桂连
耆英隨想

上次回香港，是2015年的事了。

现在想回香港探亲，但我有严重的耳水不平衡，受不了任何压力，别人可能明天要去旅行，今晚就不能入睡，但我却在成行前几天，就有无形的压力，头晕、呕吐，不能进食，卧病在床。这种情况已经发生不止一次。最近一次发病，只不过约了一位朋友几天后见面，但在见面的前一天，我就耳水不平衡发作，起不了床，只好取消见面了。别人很难想像会有这种事情，医生也没办法。

女儿的假期已经决定了，若不能成行，就要等到明年才有大假了。于是她安排了几天后就出发去香港度假。当时我很开心，马上向天父上帝祈祷，将一切的事摆在祂跟前，求祂保守、医治我的毛病，怜悯我们，使我们可以成行。

但就在当晚耳鸣噪音吵到我睡不成觉，心里非常慌张，细心留意自己有没有晕。还好，没有感觉房间四处转动。但是两天后，又开始不妥，一早觉得房角转动，早餐后也呕吐。于是吃晕丸，没有再吐，可以每天吃三次药。我没有告诉女儿，只是继续祈祷，将这事摆在天父跟前，求天父保守施恩、怜悯。天父掌管明天，我完全信任天父，自己专心收拾行李，相信祂一定给我最好的安排。这样我的心理压力放松了，但是我仍然吃着晕丸。然而另一个问题也困扰着我，我需要坐轮椅，上机方便吗？订机票时没有得到肯定答覆。我们怀着忐忑不安的心情来到机场，在登记服务柜台向他们说了我们的要求，原来一切都好方便，我的手动轮椅不用即时入仓，可以用到上机之前，才交出来入仓。我还可以带折起来的拐杖上机。

感谢主的保守，可以轻松回香港度假了。



去看优雅神秘的古堡吧

Cindy

英国随处可见精致而优雅的城堡，散发着悠远历史感和气质，不仅让许多游客慕名前来拜访，也逐渐成为婚礼的举办胜地。如：霍德华城堡——艺人周杰伦与昆凌举办梦幻婚礼的古堡；爱丁堡——魔幻色彩的城堡，这些代表性城堡都值得好好领略一番。

温莎古堡(Windsor Castle)

位于伦敦附近，精致而宏伟，又带有哥德式风味。900年来，有39位英国君主在这里度过余生。温莎古堡也是伊利沙白女王生前非常喜欢住的地方之一。可以参观国事套房和玛丽王后的玩偶之家。国事套房收藏了许多珍贵的字画和装饰品；玩偶之家有巧夺天工的皇宫微缩模型，精致又华丽。

华威古堡(Warwick Castle)

坐落于沃里克郡首府沃里克断崖边，俯瞰着美丽的雅芳河。它曾是英国人选出的国家十大城堡之一。置身美丽的华威城堡，去体验中世纪风情。拥有千年历史的华威古堡，如今已演变成一个游乐园式的城堡。城堡内有很多蜡像，还收藏了许多兵器铠甲。你可以选择不同的主题游，看蜡像，还可以化身成一个士兵，试戴一下战斗头盔。

利兹古堡(Leeds Castle)

是非常浪漫的城堡，曾被英国人称为「城堡中的王后」，也是英国皇室的乡间别墅。历代新任国王都将它送给王后，因此整个城堡弥漫着女性梦幻柔美的气息。

斯特灵古堡(Stirling Castle)

除了著名的爱丁堡古堡之外，位于斯特灵老城的悬崖上的斯特灵城堡，曾是苏格兰国王的皇宫，在整个苏格兰乃至大不列颠都是标志性的建筑。电影《勇敢的心》就在这里拍摄。不论是城堡中斯图尔特时期的皇宫，还是后哥德风格的礼拜堂，都值得好好欣赏一番。另外，城堡中的皇宫是一座文艺复兴宫殿建筑，内部为国王和王后各建造了一组套房。其中国王的会客厅天花板上最初装饰有一系列圆碟状的橡木肖像雕刻，被称作「斯特灵头像」。

预备考雅思

陈翔

1. 建议考UKVI雅思

Academic类的雅思考试适合那些有信心可以考到直接入学分数的同学。而那些没有信心可以考到直接入学分数的同学，建议报考UKVI雅思考试，即使是没有达到入学要求，也可以报考语言班，透过语言班来满足语言要求。

2. 预付考试费

透过支付宝和首信易支付进行线上付费，付费后系统会及时确认费用到账

3. 不同种类雅思考试费用：

雅思考试费用：人民币2,170元

英国签证及移民的雅思考试费用：人民币2,220元

4. 雅思机考和笔试该怎么选

如果听力准备不够充分，建议选择笔试；打字速度较快的，建议参加机考考试。

当然，应试习惯也可以改变。例如在参加考试之

前进行机考模考训练，然后根据考试结果选择笔试还是机考。

5. 雅思机考有什么差别

其中一个是在机操作，一个是传统的笔试，考试形式上有很大差别，意味着机考考生需要针对机考进行上机操作的训练。不过机考和笔试在内容和口试上没有差别。

雅思机考听力环节，不需要填写答案卡，听力结束后只有2分钟时间检查。

在试卷的排版中，机考阅读部分的问题和文章显示在同一页上，并且具有突出显示功能以方便考生读题。在写作过程中，手动输入内容，且配有复制贴上功能，方便整理作文结构，省去了笔试过程中的涂改时间。

机考写作还有字数统计功能，方便对文章的字数进行统计。雅思机考将有时间提醒，考生无需再担心考试时间管理的问题。

6. 雅思机考考点哪里有

主要在各省会设有机考考场。考试场次很多，不必担心考试报名满额的情况。一般笔试报名需提前一个月抢位，但机考基本考前两周都会有空位。

7. 机考或纸笔考取取决于以下几个方面：

1. 是否着急出分：如果你需要尽快申请学校或是语言班，且需要提交成绩的时间较为紧张，选择机考比较适合。如果时间较为宽裕，建议大家还是选择自己更熟悉、更好上手的考试模式，以免浪费金钱。

2. 是否能适应不同的考试模式：最大的不同，机考是需要电脑上作答的。因此，如果是平常习惯用电脑打字，且打字又快又准的同学，机考考试体验更好一点，尤其是阅读和写作。

如果不适应电脑答题，平常常手写各种材料、写字比较快的同学，还是比较适合选择纸笔考试。

AI与时尚品牌

Jackie

近年，ChatGPT占据了各大领域的主流话题，时尚行业里也躁动起来。像LVMH这样的时尚巨头也开始去投资一些科技产业。而各大权威时尚商业的媒体也在讨论，到底AI如何与时尚品牌相结合，如何帮助时尚品牌更好地去连结消费者。在这里，我们不是讨论AI如何被运用在时尚产业里，而是从AI的属性来探讨，怎样才能更好地平衡人、AI，以及与时尚品牌的关系。

在整本《圣经》里，都是在探讨人如何与上帝和好。上帝造人，看人是宝贵的，因此在我们的阿爸上帝眼中，人类的价值是被肯定的，并且是独特的，也是这世上的管理者。所以我在开篇就摒弃讨论AI取代人类。既然人类是管理者，那么讨论如何去平衡人与AI在时尚产业里的关系，就变得很重要了。

AI在这web4.0的时代中，终将会成为核心技术，这也是不容置疑的。虽然AI能读取消费者的信息，分析消费者的喜好，并且能为他们做出一个最佳的消费决策，但是说到底它只是一个工具。现在的人类感觉恐惧，那是因为觉得它是不可控制的，也没有找到与之平衡「相处」的方法，甚至是与之敌对，就好像一山不能容二虎般。但，我们仿佛忘了我们是管理者，需要运用上帝给我们的工具更好地管理我们的世界。

我们用两个在时尚行业里使用的场景来讨论：

场景一：

AI它能够预测下一季度的时尚趋势，并且能够设计出兼具审美和市场需求的衣服。乍听之下，我们会觉得设计师完蛋了，要失业。但是从AI的属性去看，AI是只能够根据这世界上现有的数据去预测而重新设计，并不能像人一般能够通过创造力去创造一系列的服装。然而我们可以通过AI更好地帮助成衣品牌去市场化和更好地设计贴合消费者需求的服装。

场景二：

时尚品牌能够利用AI最直接地解决消费者在购买衣服中的决策问题，它能够根据消费者的使用场景、预算、风格、个人特色等需求，给出一个最好的消费决策。但是对于高端的奢侈品消费者，他们需要的是消费过程中与人的交互而不是与机器的交互。因为在这个使用场景中，时尚品牌应该根据消费者的需求以及奢侈品牌的定位去运用AI。

我们要知道，上帝造人是宝贵的，我们要学习运用不同的工具去管理，而不是去恐惧。通过更客观地了解AI的属性和特点，能够更好地帮助人类运用AI。🕸

福杯满溢

「食、买、玩」 欠奉的旅游

罗达明

近日港人北上成风，港人「食、买、玩」一条龙消费，乐也融融，据报导深圳消费超赢在于性价比。英国本地游，均以消闲、观摩名胜、探索自然、文化旅游居多，港式的「食、买、玩」在这里恐怕不是主流，也没有所谓的「食、买、玩」胜地，除了大型商场或主题乐园之外，也没「食、买、玩」配套设施齐全的地方。英国文化遗产组织English Heritage推介多个文化及古迹旅游，当中重点介绍各地的文化古迹，例如推介史前巨石群(Stonehenge)，湖区(Lake District)的生态游，导赏著名教堂如圣保罗大教堂、温莎城堡、大英博物馆等，名人住宅和出生地如莎士比亚出生地及故居也推举为值得参观和游览的地方。文化之旅可洗涤心灵，古迹之旅可发思古幽情，博物馆收藏可鉴古往今，自然之旅可天人合一，「食、买、玩」是人之大欲也。哪个你比较喜欢？则见人见智。趁着夏日将至，挨过漫长的冬日，不妨到处走走，如果你有机会参观教堂，不要错过很多教堂挂着的《耶稣十架苦路十四壁画》或雕塑，用心去欣赏，你会发现比「食、买、玩」来得充实。建议虽好，但还需要你

们来经历一下，愿你们轻松自娱，享受夏日好时光。🕸





减轻税例改变的冲击

文/ 谢冠文
翻译/ 刘爱群

踏入新的课税年度，
以下措施有助减轻纳税人的负担。

1. 资本增值免税额由 £6k 减至 £3k——假设你以 £10K 购买的股票，现在值 £16K。本可在 2023/4 课税年度出售，赚得 £6K 而无须纳税。但从 2024/5 年度开始，同样的 £6K 收益将只获得一半免税，其馀部分将按股票边际税率 10%（基本税率纳税人）或 20%（较高税率）缴纳资本增值税。因此你可能只出售部分投资组合，以致收益不会超过 £3K，又或者可以考虑将部分股份赠予配偶。按税例说，这仍是出售，但被视为没有收益也没有损失。「卖方」最终无须缴纳资本增值税；「买方」只需承担其伴侣初始付出的成本。如果丈夫将一半股份赠予妻子，出售那 £16K 股票将产生两份 £8K，每份收益为 £3K。当双方出售自己的股票时，都从各自的限额收益，无需缴纳资本增值税。

2. 2024/5 年度所有纳税人的股息免税额降至 £500——选择产生很少或没有股息的基金。这里需要权衡取舍，低风险基金不派股息，但会产生固定

的利息。通常持有国债或公司债券比例非常高的基金会派利息；而持有更多股票的基金通常会派股息。两者都要纳税，因此必须仔细考虑所持股份将派股息还是利息，以及是否有足够的免税额保障。

- 2024/5 年度股息免税额为 £500，若超出此限额，基本税率纳税人要交 8.75%，较高税率纳税人要交 33.75%。

- 2024/5 年度基本税率纳税人储蓄免税额为 £1K，较高税率纳税人为 £500。入息税率分别为 20%、40% 和 45%。

请谨记：如果你持有投资个人储蓄账户 (ISA) 中的股票或基金，则无需担心派息问题，是免税的。但出售 ISA 以外的交易便会产生资本增值税。无论是在 ISA 之外转换基金还是将基金出售转为现金，这都适用。可考虑在投资 ISA 中出售基金并再次购入，以减少未来的税。

以同额收入计算，股息税率低于收入税率，因此收入分配中股息高于储蓄利息将较为划算。

3. 利用税务包装来持有投资，则不用交税

- £20k 的现金或投资 ISA 免税
- 每个课税年度的退休金供款免税额可高达 £60K，前提是有足够收入（如已开始使用弹性提款，则较低）

- 离岸债券——源头不徵税，仅在死亡、兑现或每年收入超过 5% 时才徵税

4. 如果你现在所纳税款比往年多，可考虑申请退还税款：

a. 退休金供款——基本税率减免适用于个人供款，例如：若已供退休金 £80，退休金公司可向税务局索回 £20 存入退休金中。

b. 创投信托 (Venture Capital Trusts VCT) 和企业投资计划 (Enterprise Investment Schemes EIS)——高风险的股份，若已缴纳高达 30% 入息税，可申请索回。例如 £10k 的投资可索回 £3K 入息税，但投资必需是持有足 5 年才能保留税收减免。

个人税务负担不断上升，看看上述方法可否减轻对你的影响。🔗

[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。]



楼宇暗藏健康杀手 (一) 氡气

阿文 (英国注册测量师)

香港人想在英国购买物业，要特别留意的两项调查是同身体健康息息相关，一个是氡气调查；另一个是石棉调查。一个是与物业的地点有关；另一个是与建筑材料有关。今次先和大家分享有关氡气的资讯及所受影响区域。

氡气，无色、无臭、无味，是一种放射性有害气体，藏于地面表层，一般会在建筑的底层发现。氡气能被人体吸收，而且附着能力强，其放射性物质可使人体基因突变——癌症。

但亦不用过分担心，氡气是在地表的空气中普遍存在的，只要浓度不高，就不会对人体构成威胁。

对大多数人来说，因接触氡气而罹患肺癌的风险仍然低，而且英国各地的氡气水平并未增加。虽然绝大多数建筑物位于氡气影响区域之外，但如果您拥有的房产位于氡气影响区域内，则安



排测试非常重要。

香港人住惯高楼大厦，对氡气没有概念，但在英国，却非常受到重视。物业律师会就物业作出多项调查报告，一般会包括水浸风险、地底喉管分布等，其中地方政府调查中会显示物业是否在受氡气影响地区。如果是，就需要进一步调查，并向对方提出仔细的报告。

一般情况下，专业机构会进行调查，调查报告会显示物业所在位置的具体氡气浓度、危害程度。如果物业仍适合人居住，报告会合理地建议解决氡气威胁，即需要安装从地面到室外的排气系统就可解决。

英国任何地区都可能出现氡气，但根据英国健康安全局 (UKHSA) 和英国地质调查局 (BGS) 发布 2022 年最新的英国氡气分布图显示，高浓度氡气最显著地区是威尔斯和英格兰西南部，如果您在受影响地区生活或工作，UKHSA 建议您对房屋进行测试。有多种方法可以降低建筑物中的高氡气浓度。

英国氡气分布图：https://www.ukradon.org/information/ukmaps 🔗

英国氡气分布图：https://www.ukradon.org/information/ukmaps 🔗



马日恒



新旧兼融的大阪市

在撰写本文之先，刚看毕迪士尼串流平台近期大热的幕府将军之第一季。不少剧情也在日本的第二大城市大阪发生，而众多幕剑拔弩张的场景都在其城池取景，使我想起去年夏季与家人在大阪共度的美好时光，也乐于在此与读者分享。

一统日本的象徵

先谈谈全市最瞩目的大阪城，这座白色外墙配以青铜色瓦片屋顶及金箔装潢的庞然大物，其实是在第二次世界大战被摧毁后才逐步重建，至1997年才完成修葺。原址的第一座大阪城建于16世纪末，由统一日本的丰臣秀吉下令兴建。兴建大阪城除了有一统日本的象徵意义外，围绕它的护城河也实在是很强力的防御措施。可惜他的儿子被德川家康打败后，大阪城也付诸一炬。德川家康之后成为日本的幕府将军，也就是上文提及的片集的原形人物。他在废墟中重建大阪城，直到明治维新前，它也是关西地区的行政中心。

游客现在可购票进城参观，甚至可到最高处的天守阁欣赏市内风光以及细赏有关丰臣秀吉如何由庶民奋斗至日本大名的立体影像展览。此外，阁内也有另一个十分有趣的展览，便是描绘德川家康发动围城之战的决定性一役「大阪夏之阵」的大屏风；当中的影片细述屏风内不同武士之战事，对战争迷来说是非常有趣的史料。游城后别忘记在大阪城公园散步，3月尾4月初这里更是赏樱胜地。

最古老的庙宇

别以为大阪城便是市内历史的全部，其实大阪市的前身浪速市是日本国初期的首都，直至8世纪初才迁都奈良。而极力推广佛教的圣德太子便于6世纪末在大阪兴建



四天王寺，它被视为全日本第一座具规模的佛寺。与大阪城一样，现时的四天王寺是在二战后重建，但当中的五重塔与塔旁的金堂以及中、西、东大门并南北两钟堂也尽量仿古而建。离寺不远便是天王寺公园及动物园，再往西走便是大阪另外一个名胜通天阁。

在大阪过祭

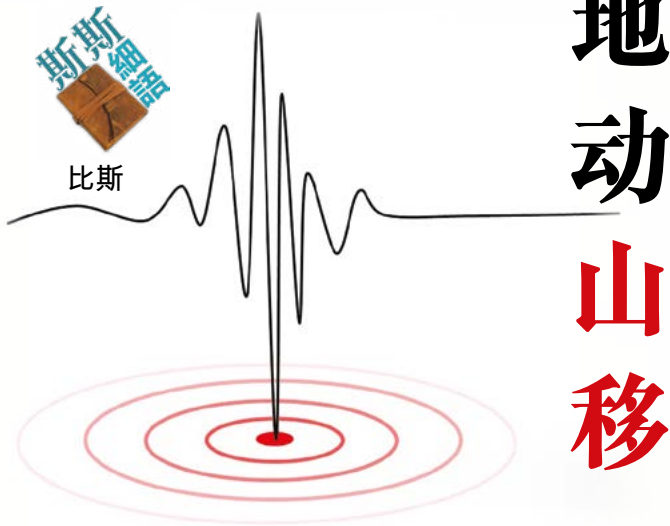
数大阪名胜，除了大阪城外，最多游客到访的必然是戎桥上布满霓虹光管广告的道顿堀。当中最耀眼的是固力果公司的跑步冲线霓虹灯，而布满整个道顿堀的食肆及商店也绝对是吸引游客到访的原因。我家有幸在7月尾到访大阪，刚好在戎桥下的河道看到日本三大祭之一的天神祭。这个祭典最大的特式是百多艘的巡游船，当中有在戎桥下驶过，正好荡入我们的眼帘。当中最使我印象深刻的不单是一艘艘装潢精致的巡游船以及船上精神抖擞的鼓手和船员，而是全市在准备祭典，拥抱文化，上下一心的热情。

俯瞰市貌

每个大城市都有一座能俯瞰全市的高楼，例如柏林的电视塔。而大阪的一座是在其子弹火车站旁的梅田天空楼。这座高楼灵感取自巴黎的新凯旋门，目的是在一个旧城建造一座富现代气息的高拱门。此外，它的镜面外墙旨在反映大阪市的面貌，而拱顶上的空中花园绝对是俯瞰市貌的最佳地方。

后记

上文提及大阪市民对宣扬传统文化的热情，而我在9年前正好亲身体验日本人的这种情操。我在计划行程时发现原来日本各县都有义务的导赏会社。会社多由一群热心的义工组成，当中有学生、主妇及退休人士。带我畅游大阪的便是一位在跨国公司退休的森幸彦先生，而上述地方也是由他带我到访，而在8年后由我带家人赏游。我很怀念他所说的大阪往事以及他对自己钟爱之地的热诚，愿他在疫情后一切安好。🍵



地动山移

堂姐的女儿出嫁。世界各地的亲友纷纷趁此机会，在人文与风光都极美的台湾相聚。婚礼过后，我们亲友一行10多人浩浩荡荡，出发往宜兰、花莲自驾旅行。时为三月下旬。

春天的宜兰和花莲，风光何其明媚。由桃园出发，要经过不少公路、高架桥和隧道。我是自驾游的司机之一。在陌生的道路，每分每秒所见的景象都新颖无比。当地山多又高，道路依山而建，九曲十三弯的，也真挺考验驾驶技术。每拐一个弯，眼前所见的景象又刷新了想像。原来大自然的美能这么有层次、有深度。沿途隧道既多且长，每次进入隧道之前，我都忍不住大声念出隧道门前标示的隧道名称及其长度：「崇德隧道，325公尺」、「汇德隧道，1,500公尺」……

宜兰雨多，海边风又大。在参观景点时，除了标准程序拍照打卡留念之外，也不其然被景区路旁的一些警示牌吸引。一个个「小心落石」的告示，提醒游人在享受美景之余，也不要忘记随时会发生的自然灾害。

五天四夜的宜兰花莲之旅在众亲友的欢声笑语中落幕。我们又浩浩荡荡驾着租来的小巴士，沿着来时路——那著名的苏花公路往桃园机场进发。这个旅程给我们每一个亲友留下了深刻的回忆。在那漂亮的风景之下，有我们在旅途中彼此建立、增进的亲情和友情。

然后，四月三日，台湾发生25年来最强地震，至少17人死亡，超过1,000人受伤。

宜兰、花莲受灾最严重。大楼倒塌、山崩地裂。苏花公路断开了。好些隧道出入口也被从山上落下的山泥与大石挡住。最美的风景，赫然变成满目疮痍。

才短短数天。那些逗留在我脑海中美好的影像完全搭不上从新闻看到的画面。一边看，一边感到像有沙石卡在喉咙。内心有种说不出的难过。当然我庆幸也感恩我们逃过一劫，但却不能不想到，受灾的当地居民甚至和我一样，只是碰巧路过的旅人。一次的地动山摇，整个人生重写，甚或戛然而止，都只在一瞬间，不过是几秒钟的事。

天地都会废去，唯独上帝永不改变、永不动摇。引用《圣经·诗篇》六十二篇1-2节，向台湾默默送上祝福：「我的心默默无声，专等候上帝；我的救恩从祂而来。唯独祂是我的磐石，我的拯救；祂是我的高台，我必不很动摇。」



管教

邓浩明(Raymond Tang)

《圣经·箴言》内有不少篇幅都提及父母对孩子的教养，其中十九章18节：「趁有指望，管教你的儿子；你的心不可任他死亡。」这对经常自诩自己与子女的关系就如朋友一样的「现代」爸爸妈妈，未尝不是一个提醒。

作者之前的文章有提过父母越是对子女过分控制及保护，对他们的自制能力及品格成长或有负面的影响。当时介绍了心理学家Diana Baumrind (1927-2018)根据关爱多少与管教严厉程度的四种教养模式，及由此而培养出成长发展的道路截然不同的孩子。

多数华人聚居的台湾所实行的《大陆法(Civil Law)》，与英国及香港普通法最大不同的地方是法例会明文规限各方面的行为，例如作为父母的权利及义务，当父母的行为在法律上被认定为失职时，不但会被剥夺对子女的管养权，严重的话更要负上刑事责任。

根据台湾的民法，父母对于未成年之子女，有保护及教养之权利义务。父母是未成年子女之法定代理人。未成年子女不法侵害他人的权利时，父母与未成年子女连带负担损害赔偿。在儿童及少年福利法中列明父母应禁止儿童及少年进行之行为，其中包括：

- 吸菸、饮酒、嚼槟榔。
- 使用毒品、非法使用管制药品或其他有害身心健康之物质。
- 观看、阅览、收听或使用足以妨害其身心健康之暴力、色情、猥亵、赌博之物品。
- 在道路上竞驶、竞技或以蛇行等危险方式驾车或参与其行为。例如无合法驾驶执照而驾驶的青少年，若其父母提供电单车或汽车给其驾驶，少年因心智及驾驶技术未臻纯熟，过失肇事致人伤亡，父母就需要负过失致人于死伤的刑事责任，并与少年连带负上民事赔偿责任。

由此可见台湾的法律巨细无遗地列明了父母在各方面的责任及罚则，包括强制的亲职教育辅导，但问题是如果连「观看、阅览、收听或使用足以妨害其身心健康之暴力、色情、猥亵、赌博之物品」也在限制之列及设立罚则，对崇尚自由发展的家长而言，又未免矫枉过正，有点越俎代庖的感觉。

香港及台湾对父母的要求及限制的法律，两边取一个平衡就最为理想。适度的限制及管教是需要的，因为：「管教你的儿子，他就使你得安息，也必使你心里喜乐。」（《圣经·箴言》二十九章17节）

（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，而非为个别人士提供法律及心理学意见）



春夏户外活动礼仪

高司祺

踏入春夏，户外活动可以让我们陶醉在大自然的美景中，与朋友和家人一起享受公园野餐、后院烧烤或海边篝火晚会。但是你需要知道，良好的礼仪是确保每个人都能尽兴的关键。

1. 噪音控制。户外聚会开心兴奋是难免的，会有轻快的音乐和热闹的交谈，但一定要注意控制噪音，尤其是在居民区。将音乐声量控制在合理的范围内，否则，噪音可能会打扰到正在花园享受宁静天地的人，甚至扰人清梦。

2. 妥善处理垃圾。散落一地的垃圾破坏户外环境的美感，因此请务必清理干净，将垃圾扔进指定的垃圾桶或带走，让户外空间保持原生态，确保其他游客也能欣赏到自然美景。另外，尽量使用环保用具，比如纸杯纸碟，尽量不用塑料产品。

3. 尊重他人空间。无论是铺设野餐毡还是摆放烧烤用的椅子，都要考虑到周围的空间，避免侵占邻近人群或阻塞通道，留出足够的空间让他人舒适地通过。此外，也要确保烧烤的油烟也不会「入侵」他人的空间。

4. 实践周全的主人之道。如果你是户外聚会的东道主，除了热情地招待客人，也要确保有足够的座位、遮阳伞，以及足够的食物和饮料。考虑周到的主人，也应该准备防晒霜、驱虫剂、湿纸巾和洗手液等，细心的你很可能赢得女士的青睐。

5. 带好宠物。如果带着你可爱的宠物参加户外聚会，一定要训练有素，注意它们的行为和不会对他人造成影响，有需要时用皮带拴住宠物，并及时把粪便清理干净；最好事先询问参与聚会的人，尤其是那些可能对动物毛发过敏或害怕动物的人。

6. 注意防火安全。如果户外活动涉及篝火或烧烤，请始终将安全放在首位。与明火保持安全距离，遵守正确的生火指引，切勿让火堆无人看管，离开时确保火种完全熄灭，以免乐极生悲。最好预先查询当地有关明火的规定，以防止事故发生，并保护环境。

7. 爱护大自然。在享受户外活动时，请记住你只是大自然的客人，避免破坏植物、惊扰野生动物或留下任何有害于动物的垃圾。远足则要走指定的小路，尊重保护区的自然美景。

懂得和实践户外活动礼仪，既可优雅地享受聚会，也可以丰富社交生活，确保每个人都能在户外获得愉快难忘的体验。所以，在计划你下一次户外活动时，不要忘记相关的礼仪，善解人意的你会更受欢迎！🕒

羅馬書 12章 15節



與喜樂的人同樂 話回Y明話尊前

恩雨之下



图/文：苏美玲

平时会固定到安养院为长者朗读故事，自己在选书的过程也常心有所悟。

上周我选读一则关于春天迟迟未来的故事。故事中的小城居民乾脆为灰色大街画上繁花绿叶，聊以慰藉；当读到深夜雷雨交加时，银发爷奶们纷纷惋惜于那春花彩图即将被刷洗一空，然而，那场夹带春雷的骤雨却神奇地唤醒了大地，隔天早晨全城花开，春天欣然来到。听到这儿，长辈们纷纷露出笑颜。

《圣经》上说：「上帝必按时降秋雨春雨在你们的地上，使你们可以收藏五谷、新酒，和油。」（《申命记》十一章14节）。我想，当人生遭逢各种缺乏和难处的时期，似乎是一个检视生命状态的好时机，提醒自己在缺乏中仍要用赞美来表明对主的确信，更谨慎并静心等候，相信必能看见上帝将恩雨落在这个困难之上。🕒



踏入五月，五彩缤纷的花儿总是让人心情舒畅，春天终于来了！上个月，我与女儿共度了三周的复活节假期，假期里她做了好些有意思的活动，其中一个是她第一次参加由本地戏剧训练学校举办的课程。

该课程是为对舞蹈和表演感兴趣的孩子而设的。自从看了迪士尼卡通片《Encanto》以后，女儿迷上了该电影的音乐和人物角色，每天要求我多遍播放歌曲，然后她就会像影片中的角色一样边唱边跳。

这个戏剧课程为期五天，每天三个小时。第一天，我牵着她的小手进入戏剧班

两个好朋友，而且非常喜欢那个老师。我本来也觉得女儿是个爱与人接触的孩子，也颇善于交际，但在完全陌生的群体里，她也能勇于主动与人交谈，并邀请别的孩子一起玩，还是让我感到挺惊喜的。

戏剧学校的老师让孩子们排练一出音乐剧名为《Annie（安妮）》的其中一小段。我从来没听过这个音乐剧，于是上网搜索资料，才知道这是一个70年代百老汇演出时间第三长的音乐剧，也是许多英国人家传户晓的故事。看着女儿带回家的一份剧本，上面的台词和歌曲都是我不熟悉

的礼堂，为她换上她人生第一双芭蕾舞鞋。离开回家的路上，我心里还在想她会不会不习惯全新的环境、不认识的老师 and 朋友们，也不知道有矮小症的她，在大家玩团体游戏、跳舞和排演时，会不会因为她的身高而无法做到或参与。没想到第一天回家，她兴奋地告诉我，她交了两个

的，于是我和女儿一起上网看了《安妮》的录影，给她一点大概的印象。

第四天，我去接女儿回家时，她兴奋地递给我一张她亲手画的门票：「妈妈，这是你明天来看我表演的票，记得带上喔。」睡觉前，她又告诉我：「我非常期待明天，因为你会来看我表演。」

到了表演的时间，我提早到达，找到了位置坐下，女儿饰演一个法国女佣 Annette。她出场时穿着黑色的裙子和白色的半围裙，非常可爱。看她在台上投入地唱歌和做动作，实在很可爱。整个表演过程虽然只有短短20分钟，而且也只是是一群五、六岁孩子合演的话剧，却让我看得很入神，也很享受。结束时，我向女儿大力鼓掌，同时我也看到她那自信的微笑。我的女儿，感觉昨天还是怀抱里的小宝宝，怎么一下子就成了台上表演的小演员？时间过得太快了！

我想，爱我们的天父也是这样——享受着祂所爱的孩子，在生命舞台上，运用祂所赐的恩赐，美好地发挥。当看到我们成长、看见我们靠着祂得胜时，祂一定也是那样为我们鼓掌。

因为女儿，我有了一个「当母亲的舞台」，这个舞台，不设彩排，只能边演边学，边学边演，尽管我没有华丽服饰（头发也总是蓬松乱套），但我的孩子就是我的忠实观众，求主透过我使家庭得到祝福，让上帝得荣耀，并引领孩子从小到主跟前来。🕊️

人生的际遇

日月星

人生在世，犹如在运动场上竞跑，特别是在这物竞天择的社会中，适者生存。我们都在追求人生的目标，为要达成自己的心愿，有否抚心自问、觉醒到追求的东西？成功与失败取决于市场的需求问题，所以市场调查是不可或缺的技能。明白它们的发展方向，自己就得计划未来。衡量自己的能力，运用自己的智慧，保养自己的身体，学习和按心里的敏锐触觉，发挥自己的潜能到极致。

人生旅途中遇到的事，有得也有失，每个人都肯定有欢乐与悲伤的时刻。当人失去至爱的伴侣、父母、子女和亲友时，会感到悲哀；失去工作和贵重的东西，会感到难过；失去身体的健康，会感到忧心。他们或会长嗟短叹、怨天尤人、沮丧至茶饭不思。以上种种失落的情绪，真教人闻之惋惜，因为他们都是消极面对，不懂得寻求上帝帮助。

人生有顺境、有逆境，有得意、有失意。基督徒持信仰走人生旅途，无论平坦或崎岖，恩主每天都与我们同行，不觉得孤单；就像沙滩上只有一行的足印。我们意识到得与失，有时不用太执着问上帝：「上

帝啊！当我走进人生最低谷、最哀伤的时候，最需要祢时，祢在哪里？」人生看似走到尽头的时候，看似无路可走，却又柳暗花明；只要与主同行，就无绝人之路：因为主回答我说：「我亲爱的孩子！在你受试炼的时刻，我从未离开过你。你所看见的那一行足印，正是我抱着你走过的。」

赞美诗歌作者范妮·克罗斯比(Frances Jane Crosby, 1820-1915)五岁就双目失明；八岁那年开始创作诗歌和赞美诗，写了8,000首圣歌与赞美诗。她的歌曲耳熟能详，使人蒙福，例如：《有福的确据》、《安稳在耶稣手中》、以及《求主施恩》等。上帝使用她的困境，让世人得益处，并荣耀主名。首首感人的诗歌，也正是在信仰中重生的基督徒共同的经验。得与失，往往教人难以理解，但我们晓得万事都互相关效，叫爱上帝的得益处。或许我们未必即时能看到那果效，但上帝自有祂的美意，并永远与我们同在。

当人最低潮、最哀痛、彷徨而无助的时候，我们当刚强壮胆，不用害怕。因有天父陪伴在身旁，肩负我们的重担，帮我们一起走过最艰辛的日子。主应许我们：「祂必不撇下你，也不丢弃你。」（《圣经·申命记》三十一章6节）🕊️

The Miracle Of Peace (Part 2) Wynne C

I continue my story from my article in March, where I was waiting to know if I had lung cancer.

After speaking to my mum and being reminded of our family's unwavering belief in God's faithfulness and goodness, even if I was diagnosed with cancer, it felt like the reassurance and reminder I needed to carry on in my day-to-day life, especially when anxious thoughts pop into my mind. I would pray to God, "I choose to praise you even if!" and peace would instantly set in. This could be at any time of day, for example, while driving, in the shower or at work.

This peace kept my heart still and my mind focused on God's faithfulness and away from the lies of the devil. Instead of hours of anxiety, palpitations and spiralling thoughts of panic, these moments of anxiety were short-lived for a few minutes each time I declared Jesus' victory over all darkness that seeks to overcome my mind.

My mum had planned to spend a month with me in January quite some time ago, so it was perfect timing that she could attend the appointment with me. I arrived at the lung cancer exclusion clinic on the morning of the appointment and went for a CT scan of my lungs. Two hours later, I was called into the clinic room to see the consultant.

When I sat down, he gave me a smile and showed me my CT scan results on the computer screen. He said, "Your CT scan looks absolutely fine."

He then proceeded to show me the abnormalities on the chest X-ray with the corresponding lung zones on the CT scan. "You can see a few abnormalities scattered on your X-ray here, but your lungs look absolutely clear on the CT scan, which is more accurate." He could not quite confirm what those earlier abnormalities were on the X-ray, but he could confirm my lungs were absolutely normal on the CT scan.

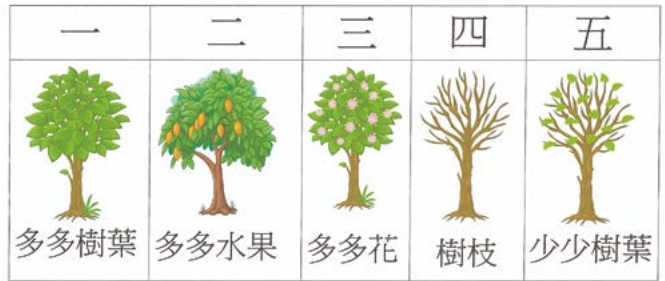
I cannot say for certain that it was a miracle of healing. It may have just been an overzealous radiologist who reported the X-ray and an overcautious GP who referred me to rule out lung cancer. But I can say with absolute certainty that the peace I felt each time fear and anxiety crept in is the biggest miracle of this story.

This is the same peace I had when my life unexpectedly fell apart four years ago. The same peace I had when I had to move to a new city after the breakdown of an important relationship in my life. It was the same peace I had when the pandemic hit England in March 2020 and it felt like I was in the middle of a battlefield with a very real threat of death working in the emergency department seeing COVID patients before the vaccines were introduced.

With this peace comes hope. And hope is the single most important thing we could have in times of desperation and in the face of the unknown. This hope has a name. And His name is Jesus.

"Give all your worries and cares to God, for he cares about you. Stay alert! Watch out for your great enemy, the devil. He prowls around like a roaring lion, looking for someone to devour. Stand firm against him, and be strong in your faith."
-1 Peter 5:7-9

水果在樹上結出水果的順序



水果从哪里来？

当四岁半的恩恩告诉笔者她最喜欢的水果是芒果，笔者继续问她是否知道芒果是从哪里来？恩恩说是妈妈从超市买来的，相信读者对恩恩的答案都不会感到意外，事实上，我们在日常生活中，大部分食物都可以从超市购买回家，因此，恩恩说的答案是她的生活经验。在幼儿教育的学习范畴，是包括引导幼儿认识大自然的循环，目的是培育幼儿爱惜及保护环境，因为我们的食物是源自大自然生长而成，而大自然植物生长的形态从种子到果实，从细小到巨大，这些生态现象是具有顺序性，于是笔者为恩恩设计从种子到果实的顺序情境图卡，这是高阶的逻辑思考的排序游戏，让幼儿学习事件的先后顺序。笔者让恩恩观看植物成长的短片，然后，恩恩把情境图卡排列在顺序的汉字数字之下。在恩恩遵从指示排列情境图卡之后，笔者引导她预测接下来会发生的事——芒果从树上被人摘下后，会被送到超市让妈妈买回家。认识顺序是幼儿的学前数学概念的基础，让幼儿玩耍顺序游戏，可促进逻辑思考能力，当两至三岁的幼儿从观察物件的外观，可区辨出物件的尺寸，再依照大小来排列，比方把小的物件排到大的，或是把大的排到小的，随后，当幼儿懂得辨认数字字形，也就以数字来排序，延伸幼儿学习辨识事件的先后顺序，帮助幼儿进入高阶的逻辑思考，在幼儿教育的研究显示，具有逻辑思考的学生，在日常生活中遇上难题，他们能运用这种思考模式去解决困难。

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)

吴宝娟





辣酒煮花螺

辣酒花螺，香辣惹味。作为餐前小食、佐酒伴饭，或许更是刺激味蕾的一种诱惑。而酱汁带来的风味，可以感受到嗜辣者的满足



材料

- 花螺 500克
- 姜 4片
- 蒜头 4粒
- 红辣椒 .. 2至3只
- 茺荳 1条
- 豆瓣醬 2茶匙
- 蚝油 2茶匙
- 魚露 1茶匙
- 糖 1茶匙
- 调味料(1)
- 调味料(2)
- 沙茶醬 2茶匙

- 豆瓣醬 2茶匙
- 蚝油 2茶匙
- 魚露 1茶匙
- 糖 1茶匙

调味料(2)

- 紹酒 3汤匙
- 玫瑰露酒 .. 2汤匙
- 上汤 1杯

调味料(1)

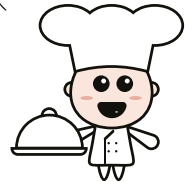
- 沙茶醬 2茶匙

做法

1. 花螺洗净用开水焯5分钟，盛起冲洗后隔去水分备用
2. 锅内放入一汤匙生油，将姜片、蒜头、辣椒粒、茺荳根部略炒，加入调味料(1)炒香后，再放入调味料(2)，待酱汁煮滚后加入花螺炒至入味，再用粟粉水打芡使汤汁浓稠，最后放上茺荳便完成

小贴士

1. 花螺肉的底部是内脏，会有沙粒，避免食用
2. 酒精经煮沸后已经挥发，作用是去除腥味，可依个人喜好增加或减少
3. 茺荳根部先炒香可作增香之用



香酥芋泥鸭

香酥芋泥鸭，外皮酥脆、鸭肉香嫩，入口软滑香醇，可算是给亲友们一道有惊喜的家庭宴客菜式



材料

- 烟鸭胸 1块
- 芋头 200克
- 猪油 1汤匙
- 澄面粉 30克

腌料

- 盐 1/4茶匙
- 糖 1/4茶匙
- 粟粉 1茶匙
- 猪油 1汤匙

小贴士

1. 鸭胸可自行腌制，加入酱油、绍酒、花椒、八角、香叶、五香粉等材料腌3小时后再蒸熟，除去腌料及抹乾水分便可
2. 压成蓉的芋泥用筛隔去微粒会更幼滑



做法

1. 芋头去皮，切薄片，隔水蒸30分钟，以筷子能插穿便是熟透，蒸熟后立即将芋片压成芋泥至无粒状
2. 先将澄面粉30克加开水20毫升拌成软粉团
3. 芋泥加入腌料拌匀，再放入澄面粉团搓至均匀
4. 鸭胸用刀横切开鸭皮与鸭肉后，蘸少许粟粉，将芋泥搓成一层约半吋厚的长方形，放入鸭皮与鸭肉中间，再将其余的芋泥包裹整个鸭胸
5. 将芋泥鸭放入油锅，用中小火炸至金黄酥脆盛起，待油再烧热后用中大火将芋泥鸭重复炸多一次迫出油分，盛起切件后便可上碟享用



长者肺炎链球菌疫苗接种指引

佟馨宁

肺炎链球菌是常见于上呼吸道的细菌，可以引起包括肺炎、败血症、中耳炎等感染。该病菌可经飞沫或口腔接触直接传播，或透过接触受呼吸道分泌物污染的物品间接传播。幼儿及长者患肺炎链球菌肺炎后病情通常较重，可能导致严重并发症，甚至死亡。

目前市场上有四种肺炎链球菌疫苗：23价肺炎链球菌多糖疫苗(PPSV23)，13价肺炎链球菌结合疫苗(PCV13)，15价肺炎链球菌结合疫苗(PCV15)，及20价肺炎链球菌结合疫苗(PCV20)。应用最多的两种为PPSV23及PCV13。

各国/地区目前针对长者(65岁及以上)的肺炎链球菌疫苗接种指南有些许差异，主要区别于是是否需要序贯接种PPSV23及PCV13，还是仅接种一种即可。

英国及加拿大(按照有无免疫缺陷1分类)

- 有免疫缺陷1，接种PCV13和PPSV23
- 无免疫缺陷，接种PPSV23即可，无需接种PCV13

香港

- 健康人群(无免疫缺陷且无高风险)：推荐接种一剂PCV13或PPSV23
- 免疫缺陷人群1及有高风险2(b, c, d, e)：推荐接种PCV13和PPSV23

以上推荐指南主要从预防肺炎链球菌肺炎感染的角度出发。然而，肺炎及心血管疾病(CVD)均为长者中危害生命的主要慢性疾病，且肺炎已被广泛认为是CVD的触发因素。香港大学

最近的研究从CVD合并症预防的角度观察到，接种PCV13和PPSV23疫苗的老年人比仅接受单一疫苗的老年人CVD风险显著降低，并且发现这一有益效果是通过降低肺炎的感染风险来实现的。因此，从减低长者CVD风险的角度来看，建议全部长者按照指南建议间隔3序贯接种PCV13和PPSV23肺炎链球菌疫苗。此外，市民亦应减少吸菸饮酒、维持良好的个人及环境卫生习惯、注意饮食均衡、恒常运动、休息充足。

注释

1 高风险的情况	无脾脏，爱滋病，原发性免疫力缺乏症； 与癌症和器官移植有关的免疫功能缺乏； 与使用免疫功能抑制剂或类固醇有关的免疫功能缺乏。
2 免疫缺陷人群	无脾脏，爱滋病，原发性免疫力缺乏症； 与癌症和器官移植有关的免疫功能缺乏； 与使用免疫功能抑制剂或类固醇有关的免疫功能缺乏。
3 序贯间隔	若先接种PCV13，再接种PPSV23的间隔时间，英国和加拿大为8周，而香港是1年； 若先接种PPSV23，再接种PCV13的间隔为1年，再接种PPSV23的间隔时间为5年。

(作者佟馨宁为香港大学内科学系荣誉研究员，中山大学附属第八医院博士后)

多眼眵表示有什么毛病？

冯新伟(中医博士)

小时过年时节常喜欢吃煎堆、油角之类油炸食品，老人家警告说：「若多吃这些油器，小心明天早上要预备一枝盲公竹放在床头。」原来是指多吃煎炸会产生很多眼眵(俗称「眼屎」，指眼部的油脂状分泌物)。

很多人偶然早上起来眼角黏着一些黄色的眼胶，结成一小片，甚至把睫毛毛也黏着；这些眼睛分泌物就是「眼眵」。从中医的角度看，有眼眵只是代表体内五脏六腑有小毛病所表现出来的徵状。

上火或肝胆热表徵

眼眵可以分为两种，一是乾黄而呈粒状，用手轻轻擦一擦便会掉下来；当肝胆出现了毛病，如肝胆有热，即广东人说的「热气」(上火)，就会表现多眼眵，有肝病或黄疸的病人眼睛多数是黄色的，这就是中医理论中所谓「肝开窍于目」的表现。肝胆有热所分泌的眼眵通常比较乾黄，且容易结成焦。肝火或胆热多源于经

常打机或睡眠不足，加上多进食「热气」的煎炒或中医所谓的辛辣食品，久而久之，积聚成「火」，便从眼角累积出很多眼眵来。如果两眼的眼眵太多，有时会阻碍了视线，影响视力；长者劝世惯夸大其词，所以他们便说什么起床时需要一枝盲公竹来带路了。

眼胶微黄黏稠度高

另外一种眼眵是色带微黄，但黏稠度较高的眼胶，用手指夹着拉出来时，活像一条剪不断的黄丝线，中医谓之肠胃有「湿热」，这是因为吃煎炸食物过量，加上饮水少而形成。但一般人有时很难分别出热气和湿热两种症状，热气即中医所谓内热，是由于内脏积热引起，通常指由胃、肝或肺产生的热所导致，其伴随症状包括眼红、咽喉不舒或喉咙痛、口臭、口苦、小便黄赤而少、便秘和容易烦躁等；湿热则是由于肠胃运化不良，积聚太多未消化的食物和未运走的水分，其伴随症状包括身体

有重坠感、便塘或粪便经常黏在马桶，大便不尽且便后肛门有灼热感，早上起床有时会有自觉口甜，身体亦会有痠软和提不起劲的情况。

对付热气湿热方法

对付热气方法很简单，一般可用夏枯草、菊花、黄豆煲水，加入蔗糖片味道会较佳。夏枯草有清肝明目的功用，而菊花有清热的作用，黄豆有补肾固本的功效，且可以缓和夏枯草及菊花的寒凉，所以身体比较孱弱的人也可以饮用，当然不可以因可口便天天饮用。

湿热则可用五花茶医治。五花茶包括了金银花、白菊花、木棉花、鸡蛋花及槐花米，当中金银花和白菊花都有清热作用，而木棉、鸡蛋花和槐花也有去湿和止泻之效。有些药店会酌量加些夏枯草和狗肝菜，以增加清热去湿作用。同样，煲时可加黄片糖，大人小孩都会喜欢饮用。

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，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！



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！

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

当卡士达华人基督教会培灵及布道

日期：5月20-22日

时间：上午10时至下午3时

地址：当卡士达华人基督教会

(Doncaster Chinese Christian Church, Oswin Tabernacle,
Oswin Avenue, Balby, Doncaster DN4 0NY)

主题：圣灵将上帝的国降临在华人的家族

「我若靠着上帝的能力赶鬼，这就是上帝的国临到你们了。」
(《路加福音》11:20)

目的：基本认识及经历圣灵大能的医治工作，应用在华人文化、家庭成员的心灵与关系中。

形式：讲论、小组、集体祷告服事

讲员：刘世增牧师(中神基督教研究硕士1984、中华基督教会沙田堂主任牧师1984-1991、中神基福部导师1991-97、以利亚使团创办人1995-2020、末后神国的老战士2020至今)

内容：

1. 圣灵藉基督宝血救赎家族的虚妄遗传 (5月20日)
2. 真理的灵弃绝婚姻中的虚妄行为 (5月20日)
3. 教导的灵扭转教养下一代的错误 (5月21日)
4. 敬虔的灵转化家族的迷信行为 (5月21日)
5. 基督的灵建立耶稣的属灵家庭 (5月22日)
6. 活在圣灵意识中的秘诀 (5月22日)

报名：曾牧师电邮 doncastercccchurch@gmail.com

免费参加，简便午餐供应，晚膳及住宿自备

曾福



以爱还恶的飞行圣徒

1956年1月，五位美国宣教士于南美厄瓜多尔热带雨林失踪。消息传回美国，牵动全国上下的心情。有关机构在政府支援下，马上展开搜寻工作。不久，遗体先后被发现。他们乘小型飞机深入森林腹地，降落在河边土丘，跟当地Waorani土著接触后被杀，死于长矛下。他们分别是：Jim Elliot、Ed McCully、Pete Fleming、Roger Youderian和Nate Saint，都只有30多岁，已婚，其中4位是父亲。

五人认识并深交

负责驾驶飞机的Nate在7岁时第一次坐飞机后，就狂热爱上飞行。他父亲是手艺高超的机械工程师，Nate深得父亲遗传，什么都能修理妥当。一次，朋友邀请Nate到墨西哥修理一架飞机，他欣然答应。那次行程，让他认识了飞行宣教的工作和重要。修妥飞机后，Nate知道自己的专长可以在宣教工场上作出贡献。

服役数年后，Nate进入惠敦学院(Wheaton College)念书，认识了Jim Elliot和Ed McCully，成为深交。Jim修读古典希腊文，立志到南美宣教，翻译《圣经》。他有一句广为人知的名言：「能放弃自己所不能保存的，去换取永远不能失去的，这人才真算得聪明。」而Ed是体育健将，毕业后进入法律学院，但受Jim的影响，最后转读短期医学，专攻热带病学，预备投身南美州的宣教工作。

Pete品学兼优；在参与全国性福音聚会中认识Jim，彼此一见如故。Roger 9岁时染上小儿麻痹，活动能力受损，但凭无比的毅力，克服挑战，中学时可打篮球，在陆军服役后成为宣教士，在厄瓜多尔认识Nate。

接触土著而遇害

Nate在厄瓜多尔的主要工作是驾驶小型飞机，穿梭于不同的宣教基地，运输物资；有需要时，也会把患病的土著送到医疗中心。他的住处自然成为飞机的维修厂

房，因设有较佳的无线电装置，亦成为宣教士的通讯交流站。

南美热带雨林范围广阔，亚玛逊是其中主要河流。雨林中住不同土著部落，有些对外来文化开放，但部分至今仍然拒绝与外界接触。Waorani部落以凶残嗜杀闻名，会用长矛把外人杀死。Nate深感所有人都需要福音，包括这些人敬而远之的部落。在不断于雨林上空飞行后，Nate逐渐掌握这个部落的活动区域，预备接触他们。Nate联络了四位好友，他们都答应参与其中。

在地面直接接触前几星期，Nate多次空投物资，向土著表明善意。后来，Nate发现有数名土著把东西留下，仿佛是要回礼给他。Nate觉得时机成熟，可以降落尝试与他们接触。1956年1月6日，五位宣教士把飞机降落在河边，等候与土著直接接触。果然，三名土著出现，两男一女，显得十分好奇，并无任何暴力表现。Nate甚至让一名男土著坐上飞机，一试飞行的味道。宣教士们觉得首度接触十分成功，需打铁趁热。

1月8日，他们与家人道别，如常飞向雨林，可是他们五人都不能再回来了。他们早有默契，遇到任何暴力，都不会用拥有的枪械回应。他们的理念是：我们已有永生的确据和把握，土著们却是没有！

完成丈夫的遗志

五位太太虽然心痛欲绝，但丧礼完成之后，全都选择留下，继续完成丈夫的遗志。Nate的姐姐Rachel，也从别的宣教地区转来协助。

数月后，两名Waorani少女脱离部落，跑到附近的村落。因言语障碍，不能完全沟通，于是从另一村落中找来一位懂Waorani言语的土著来帮忙。那两名少女看见前来帮忙的女士，甚觉惊奇，因为她们本是认识的，更以为她早被外人杀掉。这位女士向她们解释，是宣教士把她救回，并教导她认识创造世界的真神（上帝）。那两位少女听后，马上邀请宣教士到自己部落。Jim的遗孀Elizabeth刚巧在附近村落，就被邀请来。

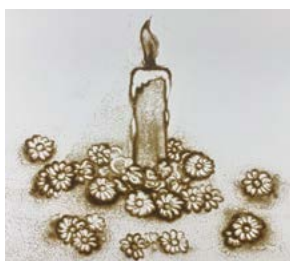
经过多番的安排，确保宣教士遗孀生命安全后，Rachel和Elizabeth带着年幼的女儿进入Waorani村落，与他们生活。不久，Nate的太太Marjorie也带着儿子Steven加入。这些寡妇的爱心震撼这群土著。多年后，不少土著认识福音成为基督徒，从而彻底改变了他们的文化。根据调查，在Waorani部落中被杀死亡的数字，自此大幅减低达九成之多。

爱才能停止杀戮

Nate的儿子Steven在父亲被杀害的河边接受浸礼；为他施浸的，是有份参与杀害他父亲的土著。Rachel在Waorani的村落生活、工作了40年。Rachel离世后，部落邀请Steven和家人回来居住。Steven与太太商量后决定接受，一家人搬回Waorani部落。

Steven开始建立专门训练土著的学校，在医疗、水利农业工程等方面，实际教导Waorani和其他部落的土著，其中当然包括了建造及驾驶飞机。Steven的儿子，更视替父亲施浸的土著为自己的祖父，甚至邀请他到美国出席自己的大学毕业典礼。

耶稣在《马太福音》五章43-44节教导我们：「你们听见有话说：『当爱你的邻舍，恨你的仇敌。』只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。」杀戮不能停止杀戮，唯有出于爱的牺牲才能停止杀戮。黑暗不能驱赶黑暗，唯有光能驱赶黑暗。上帝就是那真光、那真爱！亲爱的朋友，你也可以得到这光、这爱！🕊️



透过沙画 上帝为我疗伤

「求你把我眼泪装在皮袋里。」



内疚自责 爸爸突然离世

2014年10月，是我人生中第一次那么接近死亡——爸爸在家中跌倒，陪他上救护车到医院抢救，两天后却因为器官衰竭，就这样离开我们，一切都发生得很快。对于爸爸的突然离世，我一直都很内疚和伤心，不停自责做得不够细心，未有好好照顾他而出事；自己亦经历了不同程度的悲痛，甚至多次质问上帝，为什么要在毫无预警下，将我这个行走自如、没什么大病痛的至亲带走？

爸爸逝世后几年，我仍时常记挂着他，时常处于思念、伤心和自疚的状态，经常在淋浴时放声大哭，因为花洒水声可以盖过我的哭声，那么丈夫和孩子便不会察觉，纵使我可以对他们面前若无其事地如常生活，但这件事带来的伤与痛总是挥之不去，这样的状况维持了好几年。

随意发挥 爱上沙画艺术

2016年，在一次偶然的机会上，我在教会的音乐晚会中看到一段沙画表演。当时觉得很精彩，但除此之外便没有其他想法。隔了一段时

感谢上帝透过沙画制作，我学会了放下，并从自责愧疚的深渊中走出来；我立志将我学来的沙画技巧跟别人分享，希望能够帮助和祝福到更多的人。

间，我的二女儿重提音乐会的沙画表演，还嚷说要去学沙画，当时的我只视之为孩子三分钟热度的要求而已，并没有放在心上。过了不久，她又再次提出学沙画的意愿，可是据我所知，没有太多机构教授这门手艺。

寻寻觅觅，终于在2019年看到有沙画亲子班招生，女儿锲而不舍地叮嘱我要为她报名，结果我和她都亲身体会到首次制作沙画带来的惊喜。虽然只有短短的八堂课程，但这已经足够让我爱上这门艺术。透过沙画的灯箱和幼细的沙粒，我可以完全随意发挥，纵然画错了也没问题，只要一抹，又可以重新再画，实在太惬意了。

学习放下 抹走画好画作

沙画亲子班结束后，我开始搜寻哪里有常规的沙画课程，终于在「香港基督教女青年会」找到一个刚开办的沙画灵修班，我不假思索便立即报名参加了；更令我喜出望外的是，授课导师正是之前我和女儿参加沙画亲子班的马颖章老师。这次的体验和之前的感受很不一样，在两小时的课堂里，除了学习基本的沙画技巧外，还有安静的灵修时段，也有彼此分享的时间。记得第一次上课，最难的功课便是学习「放下」，即是亲手抹掉自己画好的沙画；没错，必须擦掉之前的画作才可以画下一幅，过程中需要舍得放手。这也提醒我，人生岂不也是这样吗？我们要学会放手，让上帝带领，为要我们画出一幅又一幅美丽的图画。

沙画灵修班确实为我带来从未有过的灵修领悟，原来透过一盘沙、一首诗歌和一段经文，便可以将一些不知道怎样表达的感受，用画作展现出来。在画的过程中，画作是否漂亮已经不大重要；最重要的是如何跟上帝建立更紧密的关系。为此，我特别将每周上课的时段划分出来，尽量不安排海外的工作会议，因为我十分珍惜那段在当中安静、休息和与上

帝沟通的时间。后来社会的氛围变得沉重紧绷，加上大家的工作都很忙碌，令很多人也觉得生活压力很大，但感恩的是，上帝使我在沙画绘图中感受到一份额外的平静。

一句说话 情绪得到释放

我看见上帝一步一步陪伴带领，让我由沙画灵修班、中班、晋升到表演班以至导师班；由学员到有机会参与和协助授课，甚至在教会分享沙画体验。忆起在表演班时，我们需要自己创作及完成一幅沙画，当时脑海中涌现的第一个想法，就是要画一幅关于我爸爸的画作，于是便开始祈祷和构思，最终我选择了《在主手里》这首诗歌，然后画出爸爸已经在主手里安睡，无病无患，好得无比。落笔构图时，我仍会因为挂念爸爸而情绪有些起伏，但每次练习和听诗歌时，我的伤口好像也渐渐被抚平。特别有一次，我让教会一位熟悉我的传道人看我练习的情况后，她对我说：「很圆满，这沙画正是一个回馈给你爸爸的表演！」听后我即时热泪盈眶，异常感动！对，这正是上帝给我的一个机会去处理自己的情绪。

在主手里 爸爸一切安好

原来这几年我一直觉得对不起爸爸，一直都没放下歉疚，也没原谅自己，只是将自己压抑的情绪埋在心底，不让人知道。感谢上帝竟然透过这幅沙画，借助传道人的一句话，让我释放了自己！我终于明白爸爸现已在主手里，一切安好，我们最终是会再相聚的。

透过沙画的表达，不但将我忧郁的情绪全部扫光；同时，在学习期间又让我遇上位充满热忱、才德兼备的老师，也认识到一班同行的弟兄姊妹，更有机会听到很多不同的分享及见证……这一切都是因为上帝爱我，祂比我更了解我自己，在适当的时候就为我作出最好的安排，为我疗伤，为此我立志将我学来的沙画技巧跟别人分享，希望能帮助和祝福更多人。🕊️

2024 敬拜讚美 培訓特會



28 - 30 Jun 2024



COCM Mission Centre
2 Padstow Avenue, Fishermead,
Milton Keynes MK6 2ES

導師團隊

田震峰傳道

大會講員



葉錫安

司琴導師



高寶強

結他、敬拜隊導師



劉世文

低音結他手、敬拜隊導師



麥映緹

聲樂導師



Paul Lam

敲擊樂導師



侯國揚

低音結他導師



羅樂文

大會統籌



內容

培靈敬拜聚會

敬拜隊訓練

專題研習 (主領/歌手/樂手)

兒童敬拜學堂 (6-12歲)

費用

	三日兩夜 (28-30/6)	日營 (29/6)
成人	£ 200/人	£ 130/人
青少年 (13-16歲)	£ 150/人	£ 100/人
兒童 (6-12歲) 敬拜學堂	£ 150/人	£ 100/人



網上報名

截止日期: 15 Jun 2024 (額滿即止)



暢銷23年

成都的味道



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



讓婚姻保鮮，給配偶一個美好的驚喜，
這可能是您婚姻中最重要的投資！



恩愛夫婦營

(粵語)

掃描報名表格



英國南部

日期: 2024年7月12-14日
(星期五9.30am - 星期日5pm)
地點: Denham Grove Hotel
Buckinghamshire UB9 5DG
費用: 每對£400 (包食宿)



英國北部

日期: 2024年7月26-28日
(星期五9.30am - 星期日5pm)
地點: Holiday Inn (M1 Jct 28)
Derbyshire DE55 2EH
費用: 每對£400 (包食宿)



浪漫營會，重渡蜜月，
夫婦同心，與主同行！

報名查詢: 邱國強 07580 061579
Sonya 07411 437241
呂達明 Eddie 07951 741128
許傑龍 07777 655612

行政電郵: cffc.org.uk@gmail.com

• 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



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

教會中心：100 Yarrow Street, Whalley Range, Manchester, M16 7EH
 網頁：www.manchesterccc.org.uk 電郵：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

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

歡迎您
返嚟屋企!

廣東話

Gospel Church UK

主日崇拜聚會 | 兒童主日學

北倫敦堂

SOUTHGATE SCHOOL
SUSSEX WAY, LONDON,
EN4 0BL

(OAKWOOD STATION 步行約5分鐘)

南倫敦堂

CHEAM COMMON JUNIOR ACADEMY
KINGSMEAD AVENUE
WORCESTER PARK, KT4 8UT

德比堂

DERBY MOOR SPENCER ACADEMY
MOORWAY LN, LITTLEOVER,
DERBY DE23 2FS

星期日
上午 10:30

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



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

以琳全備福音教會 Elim Full Gospel Chinese 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

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

Finchley

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

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

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

Barking

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

Rochester

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

Cambridge

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

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

www.elimfcc.org

+44(0) 79250 26944

info@elimfcc.org

隸屬於美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 粵/國語	上午 9:30 英語	上午 9:30 英語	上午 11:30 粵語查經班
英文堂	上午 10:15	上午 11:30 英語	上午 11:30 英語	上午 9:30 英語	
國語堂	上午 8:30	上午 9:30 粵/國語	上午 9:45 英語	上午 9:30 英語	上午 11:30 國語查經班
蘇豪福音堂	上午 8:45	第一堂：上午 9:30 粵語 第二堂：上午 11:30 國語 第三堂：上午 11:30 英語	上午 9:30 英語	上午 9:30 英語	下午 2:30 國語查經/團契
凱教堂	上午 9:30	上午 10:00 粵/國/英語	上午 10:00 英/粵語	上午 10:00 英語	中午 12:00 小組聚會
甘霖堂	下午 1:15	下午 2:00 國/粵語	下午 2:15 英/國語	下午 2:15 英語	下午 4:00 查經班
豪士羅堂		下午 2:00 粵語			

粵語堂、英文堂及國語堂地址：

崇拜與事工中心：
 69-71 Brook Green, Hammersmith, London W6 7BE
 電話：020 7602 9092 傳真：020 7602 0092
 電郵：admin@ccil.org.uk

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

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

凱教堂：Archbishop Tenison High School,
 Selborne Road, Croydon CR0 5JQ

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



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



基督教角聲佈道團
Chinese Christian Herald Crusades

號角
英國版

惠登廣告，請聯絡：

馮兆雄 Perry Fung
《號角英國版》聯絡人
Email: perryfung@cchc.org
Mobile: +44(0)7782-336869

刊登廣告請同時付款，可以網上 PayPal
或銀行轉賬或支票方式，
逕寄：CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH



以使以謝華人基督教會 (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)

【戒賭支援服務】

及
【癌症關懷服務】

查詢熱線：07801-554162

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 Craighburn Road, Tuebrook, Liverpool L13 8BN

牧者：溫志文牧師 (電話：07801-554162)

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

網址：www.ebenezerccc.com

茲善團體註冊編號 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 (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 advise 財務資訊
- HMRC compliance: VAT, PAYE, EORI 註冊相關稅務項目
- Record keeping
- we ensure you meet any applicable requirements 文件管理，並確保新公司在各方面合規

01

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 公司財務預測
- 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

02

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 中小企業
- Sole Trader 個體戶
- Partnerships 合夥人

04

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

03

• 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



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

耶穌說

我就是道路
真理、生命

我來是要叫人得生命
並且得的更豐盛

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)

- 信望堂團契(粵語) 逢週一 11:00am
- 長春團契(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
- 伯大團團契(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

全職傳道同工
誠聘



肯特郡華人基督教會

Kent Chinese Christian Church

- ▶ 主要服事對象：青少年
- ▶ 具英國合法工作權及居留權
- ▶ 能操流利及書寫粵語/英語
- ▶ 負責拓展教會的福音事工，參與各福音點工作、牧養關懷、教導及主日證道。

● 有意者請電郵至 recruit@kccc.org.uk (附個人簡歷和不多於800字募召見證)，索取職位詳情及申請表格。● 提供的所有資料將會保密，僅供是次聘牧之用。

史雲斯華人基督教會

Swansea Chinese Christian Church



招聘全職牧師/傳道一名

我們正在尋找一位能說流利粵語及普通話的牧師或傳道，以帶領教會、牧養和教導。確切的角色和職責將由教會委員會根據申請者的經驗、資格、恩賜和其他特質來確定。

- 堅定而成熟的基督教信仰，對服事英國華人社區有負擔。
- 促進教會的靈命成長。
- 制定和實施教會計劃，以實現教會的目標。
- 願意遵守本教會章程和信仰宣言。

有意者請將簡歷、蒙召經歷以及三位推薦人的信息，電郵：
sccc@swanseaacc.org.uk

教會網站：www.sccc.org.uk

申請截止日期：2024年6月1日。

- 普通話和粵語流利，具有教會經驗的申請者會被優先考慮。
- 具有僕人式領導、講道、教導、傳福音和門徒訓練方面的恩賜。
- 能夠與同工團隊和教牧一起配搭，服事整個教會。



分類小廣告

惠登廣告 價格優惠

請致電馮先生：
07782336869

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
微信號: sums cleaning

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。

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

面書: [facebook.com/LoughboroughChineseMethodist](https://www.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

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: bcmck@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: 陳鴻婷牧師 07446-707606 聯絡人: 謝月麗姊妹 07846-133004

基督教倫敦華人宣道會
歡迎赴會!

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

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

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
10:45am 普通話 / 英文

星期二 星期二
普通話團契

星期三 星期三
廣東話團契 / 英文查經

星期四 星期五
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>

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。

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

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: 星期日上午十時至下午二時
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

Facebook

Facebook

Instagram

Strings of Life
列斯華人福音堂
生命之弦, 列斯華人福音堂 簡介

Strings of Life, Leeds Chinese Gospel Church (SOL)

SOL一向致力社區發展及服務香港人社會, 本堂明白新到埠香港朋友來到英國人生路不熟, 面對種種適應, 因此去年向英國政府申請VCSE Grant 並獲得資助, 為新到埠BN(O)s香港移民, 提供各項支援, 包括:

- 住屋及日常需要、醫療保健、求職、子女升學、大學/中學生/兒童迎新及適應、新手媽咪嬰幼兒護理及支援、年長者適應及英文班、融入社區大型慶典、興趣班及精神健康提升等。本堂及其「喜點」社區中心在過去九個月推行一連串項目, 盡心盡力協助香港人!

歡迎scan QR codes follow 本堂
Facebook/IG 重溫一下!
如果您考慮英移來Leeds, Wakefield 或 Harrogate歡迎與本堂聯絡。

www.stringsoflife.co.uk
stringsoflife@hotmail.co.uk
stringsoflife@ctmglobal.com
solstartcp@gmail.com (喜點)

Office 2, 1/F, 30-36 Cross Stamford St. Leeds LS7 1BA

EVERY HOME GOSPEL MINISTRY

蒙恩之旅 福音事工

我們的願景
讓世界各地每家每戶, 都有機會領受耶穌基督的福音, 然後展開他們人生中的蒙恩之旅。

我們的行動
我們動員、裝備、提供免費福音禮物包以及福音單張給各地教會及弟兄姊妹, 起來為主撒種及收割, 鼓勵他們向每位遊客和居民傳福音。

邀請及盼望弟兄姊妹能夠起來, 和我們一起去, 傳揚, 宣講福音, 榮耀主!

何嘉俊弟兄(Frank) +44 (0) 7400 614 615
Email: frank@ctmglobal.org

福音本是上帝的大能, 要救一切相信的。(羅1: 16)

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》:

- 網上奉獻 (PayPal)**
Donate with PayPal button
- 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
- 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

5G

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 歐洲版
號角 澳洲版
號角 香港版

號角 Herald UK Monthly 英國版 月報

第二届

诗歌创意 创作比赛

激励敬拜者运用恩赐，发挥创意，培养年轻一代敬拜人才

主办：

7W
7000 WORSHIPPERS

协办：



永识
JUICE
JUBILATION

扫码立即看详情



参赛形式：以“耶稣基督降生”、圣诞有关主题，创作或改编（词或曲）音乐作品，重点为突出创意

参赛选手年龄：11-16岁（青少年组）；16岁以上（公开组）

参赛方法：请于2024年7月31日前将参赛作品以视频档案上传至云端硬碟（Google Drive, Dropbox, OneDrive or iCloud），再将云端网址连结及您的姓名、电话、电邮地址、居住国家及区域等资料，通过表格上传。请务必确认“授权”给我们去传取参赛作品

奖金及奖品：青少年组 第一名 £1500、第二名 £1000、第三名 £500 公开组 第一名 £2500、第二名 £1500、第三名 £1000

奖励金额为奖品与奖品总值