

# 犄角

Herald UK  
Monthly  
英國版 月刊

探新方向 報好消息

2024年5月

Vol.37 No.5 May 2024



P.13

春日  
小演員



以愛還惡的  
飛行聖徒

P.18

心理健康，帶來抗逆力，  
能在各樣事物中取得平衡，  
兼且有能力去愛與包容，  
樂觀地享受生活！



# 心理健康



# 照顧好自己的 Well-Being

維奇

時下講求關注全人的「Well-Being」，它強調的不僅是外在的體格健康，更重視一個人內在的心靈完整，然而這方面在現代快速的生活節奏中往往被忽視。要保持自己的心靈完整不用大費周章，可以從生活的小事情上開始慢慢培養。

**建立人際支援網絡**——沒有人是孤島，人與人之間的聯繫在心理健康中最為關鍵。與朋友、家人共度寶貴時光，建立開放互信的關係。你也可以參加志願團體或社區活動，開拓生活圈子，認識志同道合的朋友，並鼓勵自己定期與人互動、交換觀點，彼此勉勵。

**積極正面**——聚焦靜於當下，培養感恩的心態，這樣有助減少對過去事件的反覆思考或對未來的擔憂。你可記下每天值得感恩的事情，並透過行動來向他人表示感謝。誠然生命中的所有都不是必然的，所以常存凡事感謝的心有助人以積極正面的態度生活，增強抗壓能力。

**時刻檢視內心**——經常注意自己的情緒、行為或思維模式的變化，有助辨識及防止潛在的心理健康危機。如果意識到自己持續感到沮喪、絕望或其他抑鬱症狀，應毫不猶疑地尋求心理健康專業人士的支援。要記住，求助並不代表軟弱，而是積極勇敢的表現。

**善待自己**——促進身體健康，定期運動，均衡飲食，睡眠充足。你可嘗試在繁忙的日程中，特別騰出時間「與自己約會」，做自己喜歡的事情，例如散步放空、培養新嗜好、嘗試新事物等，這些事能帶來快樂和滿足感，增強心理健康。

**培養抗壓能力**——辨認那些會為自己帶來負面情緒的人事物，並設計有效的應對方式；學會拒絕外界過度的要求，或可能使你舒適的承諾。在人際關係中適度設定界線，優先考慮與你的價值觀相符的人事物相處。界線也適用於互聯網的使用，避免自己接觸過多負面新聞或社交媒體內容，從而引發不必要的焦慮或抑鬱。

以上的方法都不是一蹴而就，唯有投放耐性，使之成為習慣，讓習慣成為自然。此外，也不用在意成果「好不好」，因為嘗試的過程，本身就是療愈的途徑。🕒

## 心理精神健康概論

吳明山

世界衛生組織將心理或精神健康定義為「主觀的幸福感、感覺到個人的效能、自主性、和其他人的互動，可以實現個人在智能及情感上的潛力等。」心理健康是一種平安幸福的意識狀態，這種狀態並不是理所當然的，而是由一種力量決定的，如果缺乏這種力量，人就會痛苦、焦慮、抑鬱，甚至精神分裂。這種力量是什麼呢？

現代醫學（包括心理學和精神醫學）並不能保證人的心理健康，也不能全然醫治心理疾病（包括憂鬱症、強迫症，精神分裂症等理）。為什麼呢？因為科學的對象屬於物質世界的現象領域，而心理健康或心理疾病是一種主觀意識狀態，其根源屬於形而上的精神（靈）領域，現代醫學無法企及。

精神領域與現象領域並非兩個分開的獨立世界。精神領域乃是未經人類意識翻譯的本體存在，而現象領域乃是人類意識翻譯後的模擬存在。現象領域內的狀態是由精神領域內的事件決定的，例如當以色列人與亞瑪力人交戰時，戰爭的勝負不取決於

可見現象世界內以色列與亞瑪力的兵力，而是取決於不可見的精神世界內的力量對比：「摩西何時舉手，以色列人就勝，何時垂手，亞瑪力人就勝。」（《出埃及記》十七章11節）

同樣，人的心理狀況（精神健康或疾病）並不是由自然和社會環境等外在因素決定的，而是由人的精神領域中靈的力量對比決定的。魔鬼邪靈是人類的天敵，它們像吼叫的獅子，遍地遊行，當它們非法入侵人體時，人就處於心理疾病的意識狀態，當耶穌基督入主人體，奪去它們所倚靠的盔甲兵器，捆住它們時，人就回復到心理健康的意識狀態。

邪靈攻擊是心理疾病的根本原因，因為邪靈是賊（非法佔有者），賊來無非要偷竊、殺害、毀壞。耶穌基督無限犧牲的力量是心理健康的根本保障，正是這個力量網羅魔鬼，叫人得生命、並且得的更豐盛。耶穌基督是平安的君（參照《以賽亞書》九章6節），為了人的健康和平安，祂向所有人發出呼籲：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（《馬太福音》十一章28節）🕒

# 在信仰中尋找力量與平安

Wiley

移民，對許多人而言，是一條充滿未知與挑戰的路。從熟悉的環境跨越幾千里到全新的國家，不僅要面對語言和文化的差異，更有許多內心的掙扎和調適。我在這段旅程中，深刻體會到信仰如何成為一座堅固的燈塔，在心靈起伏的波浪中引領我找到方向與平靜。

當我踏上英國，最初感受到的，除了新鮮與好奇，更多的是孤獨和不確定。語言障礙、文化差異，甚至於天氣的變化，都讓我感到前所未有的壓力。孤單時我們需要找一個對象傾訴，這個對象最好的就是上帝。我們無時無刻都可以藉着禱告和天父溝通。事後發現，天父在每一個關節上都會安排不同的人 and 事讓我安然經過，漸漸地我開始努力適應新的生活方式。我尋找當地的教會，希望找到一個屬靈的家和社群。在此，我學會了更多關於耐心、謙卑與愛的教導。與來自各地的信徒交流，不僅讓我覺得不再孤單，也幫助我更快融入這個多元的社會。透過與弟兄姊妹的交流和祈禱，我逐漸發現自己對於這片土地的感情正在生根發芽。正如《聖經·腓立比書》四章13節中所說：「我靠着那加給我力量的，凡事都能做。」這段話成了我每一天的動力。

在移民的路上，困難和挑戰是不可避免的。無論是工作上的壓力、生活上的不便，還是內心的疑惑與掙扎，相信初到英國的人

都曾經歷過——沒有工人姐姐，工作也不像香港時的順利，家裡設施需要維修時的徬徨。當踏出華人社區外，彷彿就完全陌生。在這些時刻，我需要學習將憂慮交給上帝。《馬太福音》十一章28節說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」這個承諾，像是暗夜移民中的一束光，照亮了我的心靈，讓我在艱難中仍能保持希望和平靜。

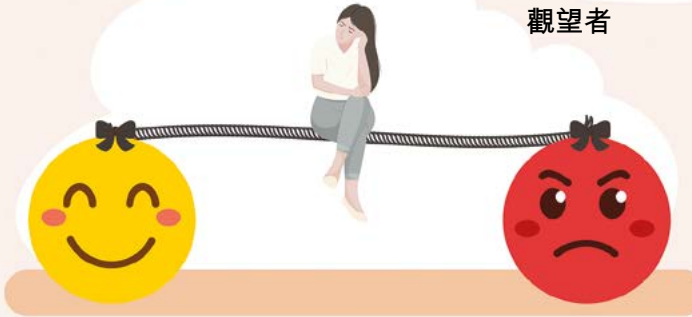
透過祈禱和默想，我學會了將恐懼和不確定交給上帝，相信祂會引導我走過每一個困難。在信仰中，我找到了一種超越自我的力量，讓我能夠面對生活中的挑戰，並從中成長。這段經歷教會了我，真正的平靜和安慰來自於對上帝的信任和依賴。

隨着時間的推移，我開始在這片新土地上建立起我的新生活——工作、社交、甚至參與社區服務，都讓我感受到生活的豐富多彩。我始終將基督的教導作為我行動的指南，努力成為一個光和鹽的見證者。

移民旅程充滿了起伏和挑戰，但當我們將這一切放在上帝的手中，信靠祂的引導，便能發現無論路途多麼崎嶇，都有一束光在道路的前方照亮。讓我們帶着信仰的力量，勇敢地走過每一段旅程，尋找屬於每一個人的應許之地。🕊️

## 情緒舒緩的良方

觀望者



與苦痛、幸福與不幸，都取決於環境的遭遇和變化。無論人處於高山或是低谷，我們

遇到的事物經驗，是為了讓我們堅韌。

遇到生命中的激流，我們抱着忍耐與等候的心理，就能從中學到生命中的智慧，進而有能力化解悲痛與不幸。無論怎樣，面對目前的境遇，好的壞的，相信有上帝的安排和安慰。不要滿懷沮喪、失落的情緒。你內心的狀態，正好表現你的真性情，相對地你懷着快樂的想法，你內在心理狀態仍有樂觀與盼望，現在的危機可能成為轉機。

內在的心靈管理，人要能充分駕馭自己的憂慮、不安、恐懼的意念。一個人身

現今，能源價格飆升，食物供應短缺，導致生活成本出現危機。英國公民遇到前所未有的惡劣境況：交通費與市政府的住屋稅款加價，百物騰貴，物價指數高居不下。有學童無法在學校享用免費午餐而要挨餓，他們的家長在英國議會廣場絕食抗議，引起社會關注。

發泄不滿的情緒都是人的生活體驗，相對自我心靈滿足的認知，在生活的各方面如何得到快慰和舒緩，在乎人對心靈的管理是否控制得宜，是多麼重要的人生哲理。我們內心的感受，順境與逆境、快樂

體的不適，乃需要醫診治。現在心靈醫治同樣需要，心情安靜、思念集中，再大的困難都有可以解決的方法。相信「人的盡頭是上帝的開始」，在這世間有上帝的同在，賦予我們有應變的能力，現階段的遭遇只是要我們經歷、認識和相信。上帝會賜恩，保守人們不受環境的感染，具有神聖的力量，將苦難化為祝福。

好的想法將結出忍耐與等候的好心情，戰勝自我，管理好內心深處的煩緒，強烈的盼望，滿懷明天會更好的憧憬。雨過自會天晴，黑暗的隧道盡頭會有光亮的照耀。不用擔心和害怕，只管好好調整自己的內心世界。每天晨運，享受大自然的風光，是親近上帝最好的時刻。

逆境可以自強，所遭遇的不如意事，是我們將逆境轉化為順境所必經的鍛鍊。認識到生命關懷的操練，不要老是抱怨和發愁，要坦然面對。絕對不能讓不幸的環境擊倒，對前境堅持有盼望，有新意和新作為。強而有力地去迎着每一個風浪，終有一天重獲新生，快樂與幸福。唯有平安的心靈與喜樂的人，才能得着智慧，作出正確的選擇，活出豐盛的生命。🕊️

# 精神健康 不容忽視

劉安琪

在英國，每年5月的第二個星期定為精神健康意識宣  
導週(Mental Health Awareness Week)，根據慈善  
機構Mind報導，英國每年約有四分之一的人，精神健  
康出現焦慮和憂鬱等問題，可見其普遍和嚴重性。

## 離鄉別井，孤立無援

遠離家人親友、身處異鄉的華僑，往往因語言障礙和文化衝擊而感到孤寂。  
縱使是居英多年的人士，也可能經歷人際關係、學業、家庭或工作上的壓力，  
精神健康出現問題，如焦慮、抑鬱，導致失眠、飲食失調、酗酒、濫用藥物等。  
患者極其需要關懷和輔導，他們可往何處求助呢？

## 國民保健服務

### (National Health Service, 簡稱NHS)

NHS免費提供精神健康服務，可由家庭醫生、健康中心、專科診所或醫院提  
供。有一對一或與其他「同病相憐」的患者一起分享討論，有時伴侶和家人亦  
可參與。通常先由家庭醫生評估病人的情況，倘若未能直接提供適當的建議  
或治療，會轉介病人到專業精神健康服務。如果病人英語能力有限，沒有親  
友陪同翻譯，一般醫務所及醫院都可預約翻譯員到場或透過電話協助溝通，  
亦可向一些為華人而設的機構求助。

## 精神健康服務

前身為華心會的Meridian Wellbeing (<https://www.meridianwellbeing.com/>)，與NHS、地方政府和社區機構合作，共同設計和製作造福所有種族和  
社區群體的服務，幫助更多人獲得他們所需的支持，以改善自身的精神健康。  
該機構提供聊天茶座、太極班和閱讀小組等。亦舉辦講座和研討會，內容包  
括時事、精神健康、如何管理負面情緒等。講員包括家庭醫生、心理學家、律  
師、地方政府官員等。

## 心靈醫治

《英國號角》每期都載有教會名錄，列出英國各地的華人教會地址及聯  
絡資料。到一所在你附近的教會，與教友一起研讀《聖經》、唱詩歌、聽道、  
祈禱、分享、傾訴，彼此關懷、互相代禱、共同扶持和一起勉勵。人生觀、價值  
觀、性情及脾氣得到調整，心靈便會得到醫治。《聖經·腓立比書》四章7節  
說：「上帝所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」你  
是否感到生活逼人，透不過氣，或心裡煩亂，孤立無援，正在尋找這份平安呢？  
正如一首詩歌的歌詞說：

「有許多未來的事情，我現在不能識透，但我知誰掌管明天，我也知誰牽  
我手。」

你願意相信那位創造萬物、掌管明天的主耶穌嗎？祂會與我們同行，積極  
地度過每一天！🙏



# 心理 健康 VS 生理 健康

心理健康，顧名思義：就是  
心理上或精神上的健康。

在生活中，學習能夠時刻  
保持良好積極的心態，帶有  
認知反應，以及備有意志力  
強的調控能力。

心理健康的人，熱愛生命、有  
安全感、了解自己、自我肯定；判  
斷是非，自我內省。理智、客觀，  
面對當下環境，處理得宜，辦事  
有始有終。與人相處融洽，又能  
切合現實生活的目標。也有愛人  
和被愛的能力。同時，能適當地  
表達與控制自己的情感。

顯而易見，心理健康與生理健  
康乃是相輔相成。在日常處事  
中，常帶着積極的心態，與人和  
睦、謙卑學習。同時，又要配合  
健康的飲食習慣及恆常運動；勤  
奮工作之餘，時刻陶冶性情、開  
闊胸襟。斷不可整天愁眉苦臉、  
心煩意亂；不宜經常憂鬱、斤斤  
計較、嫉忌心重、惶恐驚懼、脾  
氣暴躁、神經過敏、疑心過重、  
缺乏自信等等。多學會提高心理  
質素，自我認知，把控情感，專  
注做事，兼且可以隨機應變，保  
持鎮靜、從容不迫。

人生短暫，讓我們得着心理健  
康，尋求美好的品格——仁愛、  
喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、  
信實、溫柔、節制等等，來一起享  
受上帝賜予我們美好的生命。

迦  
勒

請看《聖經》以下的教導：

「你們要將一切的憂慮卸給上  
帝，因為祂顧念你們。」（《彼得  
前書》五章7節）

「應當一無掛慮，只要凡事藉着  
禱告、祈求，和感謝，將你們所要  
的告訴上帝。上帝所賜、出人意  
外的平安必在基督耶穌裡保守你們  
的心懷意念。」（《腓立比書》四  
章6-7節）🙏

李少萍

餐飲  
佳音

# 精彩人生下半場

越來越多的中國餐館或外賣店慢慢消失了！

當年的興盛，成行成市，同一條街道上同時有幾間中餐店共存，關係好的，可以互相幫助，有不夠食材或用料的，去隔壁店鋪借用一下，等貨到再還，生意淡季的日子，你來我這裡聊天，或我去你那裡飲杯咖啡說說笑笑，張家長李家短，無所不談。

當然，也有些視對方為同行如敵國，你臨時食材不夠來借，我巴不得你沒有食材，迫使客人要過來我的店買餐，可以搶走你的客人，還有這麼愚蠢借食材給你嗎？閒來也不會往來，免得跟你熟了，你借故來我店裡坐，看我如何做，偷學我的秘訣。

現在的餐飲店，通常都是自己躲在自己店裡做，電腦定餐，煮好送去客人家，因而無論是同行或自己的客戶，大家都沒怎樣見到面，更不用說溝通，可能客人每星期買幾次餐，是忠實客戶，但其實一次面都沒碰過，全部溝通都是在電腦上。


越來越科技化，老一輩不太懂，前台接單要靠懂英語懂電腦的，年輕人有學歷的，當然不願做這麼辛苦的行業，年長一輩的漸漸地退出餐飲行業。

也有一些人還未到退休年齡，都選擇提早退出，畢竟這一行業都比較辛苦，尤其現在飲食業真的不易做，百物騰貴，成本太高，工作時間顛倒，導致家庭、孩子被忽略。

以前來英國的上一輩不懂英語，做不了其他工作，只能在飲食業工作，現在年輕第二代都以英語為主，融入了英國文化，找工作都是在英國公司或政府部門，又何需做這困身的行業呢！

說實話，每個父母都想培育下一代成才，期望他們過更好的生活。大多數做這行業的都不想子女跟自己一樣去做這工作吧！

子女長大了，責任完成，也是時候找自己的第二個人生，趁還未算老態龍鍾，仍能健步如飛，思考尚算靈敏，找點有意義又能讓自己的興趣或技能繼續發揮，不斷更新、不斷提升，閒來學學科技知識，跟上潮流，一直有去教會的，更能在退休後有更多時間可以幫忙教會的社區服務或社群活動，回歸群體生活，繼續貢獻自己，幫助別人，重拾自己生命的價值，活出上帝造我們的原本旨意和計劃，才不至浪費人生。

《聖經·以弗所書》二章10節：「我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是上帝所預備叫我們行的。」



## 回港度假


桂連  
耆英隨想

上次回香港，是2015年的事了。

現在想回香港探親，但我有嚴重的耳水不平衡，受不了任何壓力，別人可能明天要去旅行，今晚就不能入睡，但我卻在成行前幾天，就有無形的壓力，頭暈、嘔吐，不能進食，臥病在床。這種情況已經發生不止一次。最近一次發病，只不過約了一位朋友幾天後見面，但在見面的前一天，我就耳水不平衡發作，起不了床，只好取消見面了。別人很難想像會有這種事情，醫生也沒辦法。

女兒的假期已經決定了，若不能成行，就要等到明年才有大假了。於是她安排了幾天後就出發去香港度假。當時我很開心，馬上向天父上帝祈禱，將一切的事擺在祂跟前，求祂保守、醫治我的毛病，憐憫我們，使我們可以成行。

但就在當晚耳鳴噪音吵到我睡不成覺，心裡非常慌張，細心留意自己有沒有暈。還好，沒有感覺房間四處轉動。但是兩天後，又再開始不妥，一早覺得房角轉動，早餐後也嘔吐。於是吃暈丸，沒有再吐，可以每天吃三次藥。我沒有告訴女兒，只是繼續祈禱，將這事擺在天父跟前，求天父保守施恩、憐憫。天父掌管明天，我完全信任天父，自己專心收拾行李，相信祂一定給我最好的安排。這樣我的心理壓力放鬆了，但是我仍然吃着暈丸。然而另一個問題也困擾着我，我需要坐輪椅，上機方便嗎？訂機票時沒有得到肯定答覆。我們懷着忐忑不安的心情來到機場，在登記服務櫃台向他們說了我們的要求，原來一切都好方便，我的手動輪椅不用即時入倉，可以用到上機之前，才交出來入倉。我還可以帶折起來的拐杖上機。

感謝主的保守，可以輕鬆回香港度假了。



# 去看優雅神秘的古堡吧

Cindy

英國隨處可見精緻而優雅的城堡，散發着悠遠歷史感和氣質，不僅讓許多遊客慕名前來拜訪，也逐漸成為婚禮的舉辦勝地。如：霍德華城堡——藝人周杰倫與昆凌舉辦夢幻婚禮的古堡；愛丁堡——魔幻色彩的城堡，這些代表性城堡都值得好好領略一番。

## 溫莎古堡(Windsor Castle)

位於倫敦附近，精緻而宏偉，又帶有哥德式風味。900年來，有39位英國君主在這裡度過餘生。溫莎古堡也是伊利沙白女王生前非常喜歡住的地方之一。可以參觀國事套房和瑪麗王后的玩偶之家。國事套房收藏了許多珍貴的字畫和裝飾品；玩偶之家有巧奪天工的皇宮微縮模型，精緻又華麗。

## 華威古堡(Warwick Castle)

坐落於沃里克郡首府沃里克斷崖邊，俯瞰着美麗的雅芳河。它曾是英國人選出的國家十大城堡之一。置身美麗的華威城堡，去體驗中世紀風情。擁有千年歷史的華威古堡，如今已演變成一個遊樂園式的城堡。城堡內有很多蠟像，還收藏了許多兵器鎧甲。你可以選擇不同的主題遊，看蠟像，還可以化身成一個士兵，試戴一下戰鬥頭盔。

## 利茲古堡(Leeds Castle)

是非常浪漫的城堡，曾被英國人稱為「城堡中的王后」，也是英國皇室的鄉間別墅。歷代新任國王都將它送給王后，因此整個城堡瀰漫着女性夢幻柔美的氣息。

## 斯特靈古堡(Stirling Castle)

除了著名的愛丁堡古堡之外，位於斯特靈老城的懸崖上的斯特靈城堡，曾是蘇格蘭國王的皇宮，在整個蘇格蘭乃至大不列顛都是標誌性的建築。電影《勇敢的心》就在這裡拍攝。不論是城堡中斯圖爾特時期的皇宮，還是後哥德風格的禮拜堂，都值得好好欣賞一番。另外，城堡中的皇宮是一座文藝復興宮殿建築，內部為國王和王后各建造了一組套房。其中國王的會客廳天花板上最初裝飾有一系列圓碟狀的橡木肖像雕刻，被稱作「斯特靈頭像」。

# 預備考雅思

陳翔

## 1. 建議考UKVI雅思

Academic類的雅思考試適合那些有信心可以考到直接入學分數的同學。而那些沒有信心可以考到直接入學分數的同學，建議報考UKVI雅思考試，即使是沒有達到入學要求，也可以報考語言班，透過語言班來滿足語言要求。

## 2. 預付考試費

透過支付寶和首信易支付進行線上付費，付費後系統會及時確認費用到帳

## 3. 不同種類雅思考試費用：

雅思考試費用：人民幣2,170元

英國簽證及移民的雅思考試費用：人民幣2,220元

## 4. 雅思機考和筆試該怎麼選

如果聽力準備不夠充分，建議選擇筆試；打字速度較快的，建議參加機考考試。

當然，應試習慣也可以改變。例如在參加考試之

前進行機考模考訓練，然後根據考試結果選擇筆試還是機考。

## 5. 雅思機考有什麼差別

其中一個是上機操作，一個是傳統的筆試，考試形式上有很大差別，意味着機考考生需要針對機考進行上機操作的訓練。不過機考和筆試在內容和口試上沒有差別。

雅思機考聽力環節，不需要填寫答案卡，聽力結束後只有2分鐘時間檢查。

在試卷的排版中，機考閱讀部分的問題和文章顯示在同一頁上，並且具有突出顯示功能以方便考生讀題。在寫作過程中，手動輸入內容，且配有複製貼上功能，方便整理作文結構，省去了筆試過程中的塗改時間。

機考寫作還有字數統計功能，方便對文章的字數進行統計。雅思機考將有時間提醒，考生無需再擔心考試中時間管理的問題。

## 6. 雅思機考考點哪裡有

主要在各省會設有機考考場。考試場次很多，不必擔心考試報名滿額的情況。一般筆試報名需提前一個月搶位，但機考基本考前兩週都會有空餘考位。

## 7. 機考或紙筆考取決於以下幾個方面：

**1. 是否着急出分：**如果你需要儘快申請學校或是語言班，且需要提交成績的時間較為緊張，選擇機考比較適合。如果時間較為寬裕，建議大家還是選擇自己更熟悉、更好上手的考試模式，以免浪費金錢。

**2. 是否能適應不同的考試模式：**最大的不同，機考是需要電腦上作答的。因此，如果是平常習慣用電腦打字，且打字又快又準的同學，機考考試體驗更好一點，尤其是閱讀和寫作。

如果不適應電腦答題，平常手寫各種材料、寫字比較快的同學，還是比較適合選擇紙筆考試。

# AI與時尚品牌

Jackie

近年，ChatGPT佔據了各大領域的主流話題，時尚行業裡也躁動起來。像LVMH這樣的時尚巨頭也開始去投資一些科技產業。而各大權威時尚商業的媒體也在討論，到底AI如何與時尚品牌相結合，如何幫助時尚品牌更好地去連結消費者。在這裡，我們不是討論AI如何被運用在時尚產業裡，而是從AI的屬性來探討，怎樣才能更好地平衡人、AI，以及與時尚品牌的關係。

在整本《聖經》裡，都是在探討人如何與上帝和好。上帝造人，看人是寶貴的，因此在我們的阿爸上帝眼中，人類的價值是被肯定的，並且是獨特的，也是這世上的管理者。所以我在開篇就摒棄討論AI取代人類。既然人類是管理者，那麼討論如何去平衡人與AI在時尚產業裡的關係，就變得很重要了。

AI在這web4.0的時代中，終將會成為核心技術，這也是不容置疑的。雖然AI能讀取消費者的信息，分析消費者的喜好，並且能為他們做出一個最佳的消費決策，但是說到底它只是一個工具。現在的人類感覺恐懼，那是因為覺得它是不可控制的，也沒有找到與之平衡「相處」的方法，甚至是與之敵對，就好像一山不能容二虎般。但，我們彷彿忘了我們是管理者，需要運用上帝給我們的工具更好地管理我們的世界。

我們用兩個在時尚行業裡使用的場景來討論：

## 場景一：

AI它能夠預測下一季度的時尚趨勢，並且能夠設計出兼具審美和市場需求的衣服。乍聽之下，我們會覺得設計師完蛋了，要失業。但是從AI的屬性去看，AI是只能夠根據這世界上現有的數據去預測而重新設計，並不能像人一般能夠通過創造力去創造一系列的服裝。然而我們可以通過AI更好地幫助成衣品牌去市場化和更好地設計貼合消費者需求的服裝。

## 場景二：

時尚品牌能夠利用AI最直接地解決消費者在購買衣服中的決策問題，它能夠根據消費者的使用場景、預算、風格、個人特色等需求，給出一個最好的消費決策。但是對於高端的奢侈品消費者，他們需要的是消費過程中與人的交互而不是與機器的交互。因為在這個使用場景中，時尚品牌應該根據消費者的需求以及奢侈品品牌的定位去運用AI。

我們要知道，上帝造人是寶貴的，我們要學習運用不同的工具去管理，而不是去恐懼。通過更客觀地了解AI的屬性和特點，能夠更好地幫助人類運用AI。🙏

福杯滿溢

# 「食、買、玩」 欠奉的旅遊

羅達明

近日港人北上成風，港人「食、買、玩」一條龍消費，樂也融融，據報導深圳消費超贏在於性價比。英國本地遊，均以消閒、觀摩名勝、探索自然、文化旅遊居多，港式的「食、買、玩」在這裡恐怕不是主流，也沒有所謂的「食、買、玩」勝地，除了大型商場或主題樂園之外，也沒「食、買、玩」配套設施齊全的地方。英國文化遺產組織English Heritage推介多個文化及古蹟旅遊，當中重點介紹各地的文化古蹟，例如推介史前巨石群(Stonehenge)、湖區(Lake District)的生態遊，導賞著名教堂如聖保羅大教堂、溫莎城堡、大英博物館等，名人住宅和出生地如莎士比亞出生地及故居也推舉為值得參觀和遊覽的地方。文化之旅可洗滌心靈，古蹟之旅可發思古幽情，博物館收藏可鑑古往今，自然之旅可天人合一，「食、買、玩」是人之大慾也。哪個你比較喜歡？則見人見智。趁着夏日將至，挨過漫長的冬日，不妨到處走走，如果你有機會參觀教堂，不要錯過很多教堂掛着的《耶穌十架苦路十四壁畫》或雕塑，用心去欣賞，你會發現比「食、買、玩」來得充實。建議雖好，但還需

要你們來經歷一下，  
願你們輕鬆自娛，  
享受夏日好時光。🙏







# 減輕稅例改變的衝擊

文 / 謝冠文  
翻譯 / 劉愛群

踏入新的課稅年度，  
以下措施有助減輕納稅人的負擔。

**1.** 資本增值免稅額由£6k減至£3k——假設你以£10K購買的股票，現在值£16K。本可在2023/4課稅年度出售，賺得£6K而無須納稅。但從2024/5年度開始，同樣的£6K收益將只獲得一半免稅，其餘部分將按股票邊際稅率10%（基本稅率納稅人）或20%（較高稅率）繳納資本增值稅。因此你可能只出售部分投資組合，以致收益不會超過£3K，又或者可以考慮將部分股份贈予配偶。按稅例說，這仍是出售，但被視為沒有收益也沒有損失。「賣方」最終無須繳納資本增值稅；「買方」只需承擔其伴侶始初付出的成本。如果丈夫將一半股份贈予妻子，出售那£16K股票將產生兩份£8K，每份收益為£3K。當雙方出售自己的股票時，都從各自的限額收益，無需繳納資本增值稅。

**2.** 2024/5年度所有納稅人的股息免稅額降至£500——選擇產生很少或沒有股息的基金。這裡需要權衡取捨，低風險基金不派股息，但會產生固定

的利息。通常持有國債或公司債券比例非常高的基金會派利息；而持有更多股票的基金通常會派股息。兩者都要納稅，因此必須仔細考慮所持股份將派股息還是利息，以及是否有足夠的免稅額保障。

• 2024/5年度股息免稅額為£500，若超出此限額，基本稅率納稅人要交8.75%，較高稅率納稅人要交33.75%。

• 2024/5年度基本稅率納稅人儲蓄免稅額為£1K，較高稅率納稅人為£500。入息稅率分別為20%、40%和45%。

請謹記：如果你持有投資個人儲蓄賬戶 (ISA) 中的股票或基金，則無需擔心派息問題，是免稅的。但出售ISA以外的交易便會產生資本增值稅。無論是在ISA之外轉換基金還是將基金出售轉為現金，這都適用。可考慮在投資ISA中出售基金並再次購入，以減少未來的稅。

以同額收入計算，股息稅率低於收入稅率，因此收入分配中股息高於儲蓄利息將較為划算。

**3.** 利用稅務包裝來持有投資，則不用交稅

• £20k的現金或投資ISA免稅  
• 每個課稅年度的退休金供款免稅額可高達£60K，前提是有足夠收入（如已開始使用彈性提款，則較低）

• 離岸債券——源頭不徵稅，僅在死亡、兌現或每年收入超過5%時才徵稅

**4.** 如果你現在所納稅款比往年多，可考慮申請退還稅款：

a. 退休金供款——基本稅率減免適用於個人供款，例如：若已供退休金£80，退休金公司可向稅局索回£20儲入退休金中。

b. 創投信託 (Venture Capital Trusts VCT) 和企業投資計劃 (Enterprise Investment Schemes EIS)——高風險的股份，若已繳納高達30%入息稅，可申請索回。例如£10k的投資可索回£3K入息稅，但投資必需是持有足5年才能保留稅收減免。

個人稅務負擔不斷上升，看看上述方法可否減輕對你的影響。🔗

[免責聲明：本專欄僅提供有關智慧理財的資訊，只供讀者參考，如因內容所作的投資所帶來的任何後果，《號角》英國版、本欄作者及翻譯員概不負責，特此聲明。]



## 樓宇暗藏健康殺手 (一) 氡氣

阿文 (英國註冊測量師)

香港人想在英國購買物業，要特別留意的兩項調查是同身體健康息息相關，一個是氡氣調查；另一個是石棉調查。一個是與物業的地點有關；另一個是與建築材料有關。今次先和大家分享有關氡氣的資訊及所受影響區域。

氡氣，無色、無臭、無味，是一種放射性有害氣體，藏於地面表層，一般會在建築的底層發現。氡氣能被人體吸收，而且附着能力強，其放射性物質可使人體基因突變——癌症。

但亦不用過分擔心，氡氣是在地表的空氣中普遍存在的，只要濃度不高，就不會對人體構成威脅。

對大多數人來說，因接觸氡氣而罹患肺癌的風險仍然低，而且英國各地的氡氣水平並未增加。雖然絕大多數建築物位於氡氣影響區域之外，但如果您擁有的房產位於氡氣影響區域內，則



安排測試非常重要。

香港人住慣高樓大廈，對氡氣沒有概念，但在英國，卻非常受到重視。物業律師會就物業作出多項調查報告，一般會包括水浸風險、地底喉管分佈等，其中地方政府調查中會顯示物業是否在受氡氣影響地區。如果是，就需要進一步調查，並向對方提出仔細的報告。

一般情況下，專業機構會進行調查，調查報告會顯示物業所在位置的具體氡氣濃度、危害程度。如果物業仍適合人居，報告會合理地建議解決氡氣威脅，即需要安裝從地面到室外的排風系統就可解決。

英國任何地區都可能出現氡氣，但根據英國健康安全局 (UKHSA) 和英國地質調查局 (BGS) 發佈2022年最新的英國氡氣分佈圖顯示，高濃度氡氣最顯著地區是威爾斯和英格蘭西南部，如果您在受影響地區生活或工作，UKHSA建議您對房屋進行測試。有多種方法可以降低建築物中的高氡氣濃度。

英國氡氣分佈圖：<https://www.ukradon.org/information/ukmaps> 🔗



馬日恆



## 新舊兼融的大阪市

在撰寫本文之先，剛看畢迪士尼串流平台近期大熱的幕府將軍之第一季。不少劇情也在日本的第二大城市大阪發生，而眾多幕劍拔弩張的場景都在其城池取景，使我想起去年夏季與家人在大阪共度的美好時光，也樂於在此與讀者分享。

### 一統日本的象徵

先談談全市最矚目的大阪城，這座白色外牆配以青銅色瓦片屋頂及金箔裝潢的龐然巨城，其實是在第二次世界大戰被摧毀後才逐步重建，至1997年才完成修葺。原址的第一座大阪城建於16世紀末，由統一日本的豐臣秀吉下令興建。興建大阪城除了有一統日本的象徵意義外，圍繞它的護城河也實在是很強力的防禦措施。可惜他的兒子被德川家康打敗後，大阪城也付諸一炬。德川家康之後成為日本的幕府將軍，也就是上文提及的片集的原形人物。他在廢墟中重建大阪城，直到明治維新前，它也是關西地區的行政中心。

遊客現在可購票進城參觀，甚至可到最高處的天守閣欣賞市內風光以及細賞有關豐臣秀吉如何由庶民奮鬥至日本大名的立體影像展覽。此外，閣內也有另一個十分有趣的展覽，便是描繪德川家康發動圍城之戰的決定性一役「大阪夏之陣」的大屏風；當中的影片細述屏風內不同武士之戰事，對戰爭迷來說是非常有趣的史料。遊城後別忘記在大阪城公園散步，3月尾4月初這裡更是賞櫻勝地。

### 最古老的廟宇

別以為大阪城便是市內歷史的全部，其實大阪市的前身浪速市是日本國初期的首都，直至8世紀初才遷都奈良。而極力推廣佛教的聖德太子便於6世紀末在大阪



興建四天王寺，它被視為全日本第一座具規模的佛寺。與大阪城一樣，現時的四天王寺是在二戰後重建，但當中的五重塔與塔旁的金堂以及中、西、東大門並南北兩鐘堂也儘量仿古而建。離寺不遠便是天王寺公園及動物園，再往西走便是大阪另外一個名勝通天閣。

### 在大阪過祭

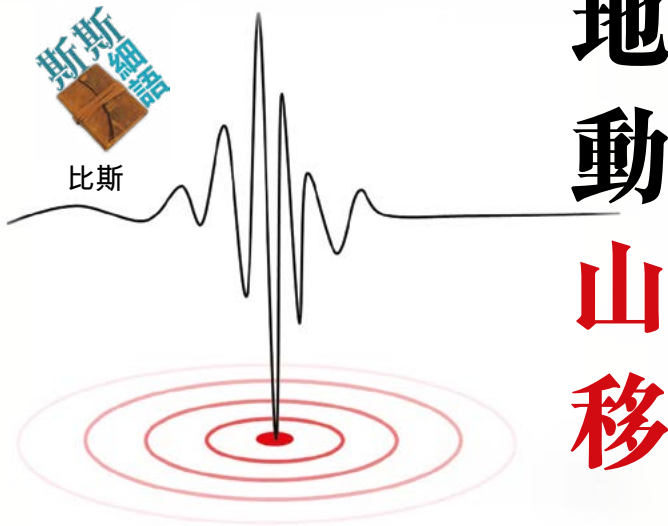
數大阪名勝，除了大阪城外，最多遊客到訪的必然是戎橋上佈滿霓虹光管廣告的道頓堀。當中最耀眼的是固力果公司的跑步衝線霓虹燈，而佈滿整個道頓堀的食肆及商店也絕對是吸引遊客到訪的原因。我家有幸在7月尾到訪大阪，剛好在戎橋下的河道看到日本三大祭之一的天神祭。這個祭典最大的特式是百多艘的巡遊船，當中有在戎橋下駛過，正好蕩入我們的眼簾。當中最使我印象深刻的的不單是一艘艘裝潢精緻的巡遊船以及船上精神抖擻的鼓手和船員，而是全市在準備祭典，擁抱文化，上下一心的熱情。

### 俯瞰市貌

每個大城市都有一座能俯瞰全市的高樓，例如柏林的電視塔。而大阪的一座是在其子彈火車站旁的梅田天空樓。這座高樓的靈感取自巴黎的新凱旋門，目的是在一個舊城建造一座富現代氣息的高拱門。此外，它的鏡面外牆旨在反映大阪市的面貌，而拱頂上的空中花園絕對是俯瞰市貌的最佳地方。

### 後記

上文提及大阪市民對宣揚傳統文化的熱情，而我在9年前正好親身體驗日本人的這種情操。我在計劃行程時發現原來日本各縣都有義務的導賞會社。會社多由一群熱心的義工組成，當中有學生、主婦及退休人士。帶我暢遊大阪的便是一位在跨國公司退休的森幸彥先生，而上述地方也是由他帶我到訪，而在8年後由我帶家人賞遊。我很懷念他所說的大阪往事以及他對自己鍾愛之地的熱誠，願他在疫情後一切安好。



# 地動山移

堂姐的女兒出嫁。世界各地的親友紛紛趁此機會，在人文與風光都極美的台灣相聚。婚禮過後，我們親友一行10多人浩浩蕩蕩，出發往宜蘭、花蓮自駕旅行。時為三月下旬。

春天的宜蘭和花蓮，風光何其明媚。由桃園出發，要經過不少公路、高架橋和隧道。我是自駕遊的司機之一。在陌生的道路，每分每刻所見的景象都新穎無比。當地山多又高，道路依山而建，九曲十三彎的，也真挺考驗駕駛技術。每拐一個彎，眼前所見的景象又刷新了想像。原來大自然的美能這麼有層次、有深度。沿途隧道既多且長，每次進入隧道之前，我都忍不住大聲唸出隧道門前標示的隧道名稱及其長度：「崇德隧道，325公尺」、「匯德隧道，1,500公尺」……


宜蘭雨多，海邊風又大。在參觀景點時，除了標準程序拍照打卡留念之外，也不其然被景區路旁的一些警示牌吸引。一個個「小心落石」的告示，提醒遊人在享受美景之餘，也不要忘記隨時會發生的自然災害。

五天四夜的宜蘭花蓮之旅在眾親友的歡聲笑語中落幕。我們又浩浩蕩蕩駕着租來的小巴士，沿着來時路——那著名的蘇花公路往桃園機場進發。這個旅程給我們每一個親友留下了深刻的回憶。在那漂亮的風景之下，有我們在旅途中彼此建立、增進的親情和友情。

然後，四月三日，台灣發生25年來最強地震，至少17人死亡，超過1,000人受傷。

宜蘭、花蓮受災最嚴重。大樓倒塌、山崩地裂。蘇花公路斷開了。好些隧道出入口也被從山上落下的山泥與大石擋住。最美的風景，赫然變成滿目瘡痍。

才短短數天。那些逗留在我腦海中美好的影像完全搭不上從新聞看到的畫面。一邊看，一邊感到像有沙石卡在喉嚨。內心有種說不出來的難過。當然我慶幸也感恩我們逃過一劫，但卻不能不想到，受災的當地居民甚至和我一樣，只是碰巧路過的旅人。一次的地動山搖，整個人生重寫，甚或戛然而止，都只在一迅間，不過是幾秒鐘的事。

天地都會廢去，唯獨上帝永不改變、永不動搖。引用《聖經·詩篇》六十二篇1-2節，向台灣默默送上祝福：「我的心默默無聲，專等候上帝；我的救恩從祂而來。唯獨祂是我的磐石，我的拯救；祂是我的高臺，我必不很動搖。」



## 管教

鄧濤明(Raymond Tang)

《聖經·箴言》內有不少篇幅都提及父母對孩子的教養，其中十九章18節：「趁有指望，管教你的兒子；你的心不可任他死亡。」這對經常自詡自己與子女的關係就如朋友一樣的「現代」爸爸媽媽，未嘗不是一個提醒。


作者之前的文章有提過父母越是對子女過分控制及保護，對他們的自制能力及品格成長或有負面的影響。當時介紹了心理學家Diana Baumrind (1927-2018)根據關愛多少與管教嚴厲程度的四種教養模式，及由此而培養出成長發展的道路截然不同的孩子。

多數華人聚居的台灣所實行的《大陸法(Civil Law)》，與英國及香港普通法最大不同的地方是法例會明文規限各方面的行為，例如作為父母的權利及義務，當父母的行為在法律上被認定為失職時，不但會被剝奪對子女的管養權，嚴重的話更要負上刑事責任。

根據台灣的民法，父母對於未成年之子女，有保護及教養之權利義務。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權利時，父母與未成年子女連帶負擔損害賠償責任。在兒童及少年福利法中列明父母應禁止兒童及少年進行之行為，其中包括：

- 吸菸、飲酒、嚼檳榔。
- 使用毒品、非法使用管制藥品或其他有害身心健康之物質。
- 觀看、閱覽、收聽或使用足以妨害其身心健康之暴力、色情、猥褻、賭博之物品。
- 在道路上競駛、競技或以蛇行等危險方式駕車或參與其行為。例如無合法駕駛執照而駕駛的少年，若其父母提供電單車或汽車給其駕駛，少年因心智及駕駛技術未臻純熟，過失肇事致人傷亡，父母就需要負過失致人於死傷的刑事責任，並與少年連帶負上民事賠償責任。

由此可見台灣的法律巨細無遺地列明了父母在各方面的責任及罰則，包括強制的親職教育輔導，但問題是如果連「觀看、閱覽、收聽或使用足以妨害其身心健康的暴力、色情、猥褻、賭博之物品」也在限制之列及設立罰則，對崇尚自由發展的家長而言，又未免矯枉過正，有點越俎代庖的感覺。

香港及台灣對父母的要求及限制的法律，兩邊取一個平衡就最為理想。適度的限制及管教是需要的，因為：「管教你的兒子，他就使你得安息，也必使你心裡喜樂。」（《聖經·箴言》二十九章17節）

（作者為英國執業律師及資深教育心理學家，內容只供讀者參考，而非為個別人士提供法律及心理學意見）



# 春夏戶外活動禮儀

高司祺

踏入春夏，戶外活動可以讓我們陶醉在大自然的美景中，與朋友和家人一起享受公園野餐、後院燒烤或海邊篝火晚會。但是你需要知道，良好的禮儀是確保每個人都能盡興的關鍵。

1. 噪音控制。戶外聚會開心興奮是難免的，會有輕快的音樂和熱鬧的交談，但一定要注意控制噪音，尤其是在居民區。將音樂聲量控制在合理的範圍內，否則，噪音可能會打擾到正在花園享受寧靜天地的人，甚至擾人清夢。

2. 妥善處理垃圾。散落一地的垃圾破壞戶外環境的美感，因此請務必清理乾淨，將垃圾扔進指定的垃圾桶或帶走，讓戶外空間保持原生態，確保其他遊客也能欣賞到自然美景。另外，儘量使用環保用具，比如紙杯紙碟，儘量不用塑料產品。

3. 尊重他人空間。無論是鋪設野餐氈還是擺放燒烤用的椅子，都要考慮到周圍的空間，避免侵佔鄰近人群或阻塞通道，留出足夠的空間讓他人舒適地通過。此外，也要確保燒烤的油煙也不會「入侵」他人的空間。

4. 實踐周全的主人之道。如果你是戶外聚會的東道主，除了熱情地招待客人，也要確保有足夠的座位、遮陽傘，以及足夠的食物和飲料。考慮周到的主人，也應該準備防曬霜、驅蟲劑、濕紙巾和洗手液等，細心的你很可能贏得女士的青睞。

5. 帶好寵物。如果帶着你可愛的寵物參加戶外聚會，一定要訓練有素，注意它們的行為和不會對他人造成影響，有需要時用皮帶拴住寵物，並及時把糞便清理乾淨；最好事先詢問參與聚會的人，尤其是那些可能對動物毛髮過敏或害怕動物的人。

6. 注意防火安全。如果戶外活動涉及篝火或燒烤，請始終將安全放在首位。與明火保持安全距離，遵守正確的生火指引，切勿讓火堆無人看管，離開時確保火種完全熄滅，以免樂極生悲。最好預先查詢當地有關明火的規定，以防止事故發生，並保護環境。

7. 愛護大自然。在享受戶外活動時，請記住你只是大自然的客人，避免破壞植物、驚擾野生動物或留下任何有害於動物的垃圾。遠足則要走指定的小路，尊重保護區的自然美景。

懂得和實踐戶外活動禮儀，既可優雅地享受聚會，也可以豐富社交生活，確保每個人都能在戶外獲得愉快難忘的體驗。所以，在計劃你下一次戶外活動時，不要忘記相關的禮儀，善解人意的你會更受歡迎！

## 羅馬書 12章 15節



與喜樂的人同樂 詒回Y明詒尊前



## 恩雨之下



圖/文：蘇美玲

平時會固定到安養院為長者朗讀故事，自己在選書的過程也常心有所悟。

上週我選讀一則關於春天遲遲未來的故事。故事中的小城居民乾脆為灰色大街畫上繁花綠葉，聊以慰藉；當讀到深夜雷雨交加時，銀髮爺奶們紛紛惋惜於那春花彩圖即將被刷洗一空，然而，那場夾帶春雷的驟雨卻神奇地喚醒了大地，隔天早晨全城花開，春天欣然來到。聽到這兒，長輩們紛紛露出笑顏。

《聖經》上說：「上帝必按時降秋雨春雨在你們的地上，使你們可以收藏五穀、新酒，和油。」（《申命記》十一章14節）。我想，當人生遭逢各種缺乏和難處的時期，似乎是一個檢視生命狀態的好時機，提醒自己在缺乏中仍要用讚美來表明對主的確信，更謹慎並靜心等候，相信必能看見上帝將恩雨落在這個困難之上。



踏入五月，五彩繽紛的花兒總是讓人心情舒暢，春天終於來了！上個月，我與女兒共度了三週的復活節假期，假期裡她做了好些有意思的活動，其中一個是她第一次參加由本地戲劇訓練學校舉辦的課程。

該課程是為對舞蹈和表演感興趣的孩子而設的。自從看了迪士尼卡通片《Encanto》以後，女兒迷上了該電影的音樂和人物角色，每天要求我多遍播放歌曲，然後她就會像影片中的角色一樣邊唱邊跳。

這個戲劇課程為期五天，每天三個小時。第一天，我牽着她的小手進入戲劇班

個好朋友，而且非常喜歡那個老師。我本來也覺得女兒是個愛與人接觸的孩子，也頗善於交際，但在完全陌生的群體裡，她也能勇於主動與人交談，並邀請別的孩子一起玩，還是讓我感到挺驚喜的。

戲劇學校的老師讓孩子們排練一齣音樂劇名為《Annie (安妮)》的其中一小段。我從來沒聽過這個音樂劇，於是上網搜索資料，才知道這是一個70年代百老匯演出時間第三長的音樂劇，也是許多英國人家傳戶曉的故事。看着女兒帶回家的一份劇本，上面的台詞和歌曲都是我不熟悉

的禮堂，為她換上她人生第一雙芭蕾舞鞋。離開回家的路上，我心裡還在想她會不會不習慣全新的環境、不認識的老師和朋友們，也不知道有矮小症的她，在大家玩團體遊戲、跳舞和排演時，會不會因為她的身高而無法做到或參與。沒想到第一天回家，她興奮地告訴我，她交了兩

的，於是我和女兒一起上網看了《安妮》的錄影，給她一點大概的印象。

第四天，我去接女兒回家時，她興奮地遞給我一張她親手畫的門票：「媽媽，這是你明天來看我表演的票，記得帶上喔。」睡覺前，她又告訴我：「我非常期待明天，因為你會來看我表演。」

到了表演的時間，我提早到達，找到了位置坐下，女兒飾演一個法國女傭Annette。她出場時穿着黑色的裙子和白色的半圍裙，非常可愛。看她在台上投入地唱歌和做動作，實在很可愛。整個表演過程雖然只有短短20分鐘，而且也只是一群五、六歲孩子合演的話劇，卻讓我看得很入神，也很享受。結束時，我向女兒大力鼓掌，同時我也看到她那自信的微笑。我的女兒，感覺昨天還是懷抱裡的小寶寶，怎麼一下子就成為了台上表演的小演員？時間過得太快了！

我想，愛我們的天父也是那樣——享受看着祂所愛的孩子，在生命舞台上，運用祂所賜的恩賜，美好地發揮。當看到我們成長、看見我們靠着祂得勝時，祂一定也是那樣為我們鼓掌。

因為女兒，我有了一個「當母親的舞台」，這個舞台，不設綵排，只能邊演邊學，邊學邊演，儘管我沒有華麗服飾（頭髮也總是蓬鬆亂套），但我的孩子就是我的忠實觀眾，求主透過我使家庭得到祝福，讓上帝得榮耀，並引領孩子從小到主跟前來。🕊

## 人生的際遇

日月星

人生在世，猶如在運動場上競跑，特別是在這物競天擇的社會中，適者生存。我們都在追求人生的目標，為要達成自己的心願，有否撫心自問、覺醒到追求的東西？成功與失敗取決於市場的需求問題，所以市場調查是不可或缺的技能。明白它們的發展方向，自己就得計劃未來。衡量自己的能力，運用自己的智慧，保養自己的身體，學習和按心裡的敏銳觸覺，發揮自己的潛能到極致。

人生旅途中遇到的事，有得也有失，每個人都肯定有歡樂與悲傷的時刻。當人失去至愛的伴侶、父母、子女和親友時，會感到悲哀；失去工作和貴重的東西，會感到難過；失去身體的健康，會感到憂心。他們或會長嗟短嘆、怨天尤人、沮喪至茶飯不思。以上種種失落的情緒，真教人聞之惋惜，因為他們都是消極面對，不懂得尋求上帝幫助。

人生有順境、有逆境，有得意、有失意。基督徒持信仰走人生旅途，無論平坦或崎嶇，恩主每天都與我們同行，不覺得孤單；就像沙灘上只有一行的足印。我們意識到得與失，有時不用太執着問上帝：「上

帝啊！當我走進人生最低谷、最哀傷的時候，最需要祢時，祢在哪裡？」人生看似走到盡頭的時候，看似無路可走，卻又柳暗花明；只要與主同行，就無絕人之路；因為主回答我說：「我親愛的孩子！在你受試煉的時刻，我從未離開過你。你所看見的那一行足印，正是我抱着你走過的。」

讚美詩歌作者范妮·克羅斯比(Frances Jane Crosby, 1820-1915)五歲就雙目失明；八歲那年開始創作詩歌和讚美詩，寫了8,000首聖歌與讚美詩。她的歌曲耳熟能詳，使人蒙福，例如：《有福的確據》、《安穩在耶穌手中》、以及《求主施恩》等。上帝使用她的困境，讓世人得益處，並榮耀主名。首首感人的詩歌，也正是在信仰中重生的基督徒共同的經驗。得與失，往往教人難以理解，但我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。或許我們未必即時能看到那果效，但上帝自有祂的美意，並永遠與我們同在。

當人最低潮、最哀痛、彷徨而無助的時候，我們當剛強壯胆，不用害怕。因有天父陪伴在身旁，肩負我們的重擔，幫我們一起走過最艱辛的日子。主應許我們：「祂必不撇下你，也不丟棄你。」（《聖經·申命記》三十一章6節）🕊

# 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.

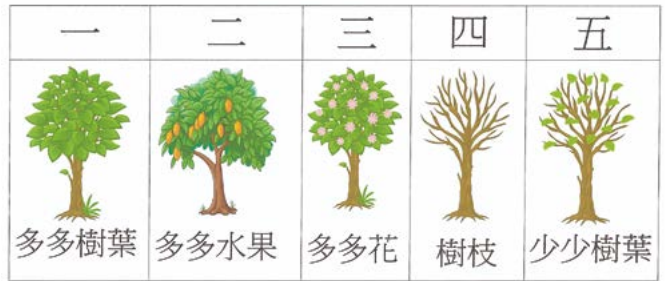
I cannot say for certain that it was a miracle of healing. It may have just been an overzealous radiologist who reported the X-ray and an overcautious GP who referred me to rule out lung cancer. But I can say with absolute certainty that the peace I felt each time fear and anxiety crept in is the biggest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



## 水果從哪裡來？

當四歲半的恩恩告訴筆者她最喜歡的水果是芒果，筆者繼續問她是否知道芒果是從哪裡來？恩恩說是媽媽從超市買來的，相信讀者對恩恩的答案都不會感到意外，事實上，我們在日常生活中，大部分食物都可以從超市購買回家，因此，恩恩說的答案是她的生活經驗。在幼兒教育的學習範疇，是包括引導幼兒認識大自然的循環，目的是培育幼兒愛惜及保護環境，因為我們的食物是源自大自然生長而成，而大自然植物生長的形態從種子到果實，從細小到巨大，這些生態現象是具有順序性，於是筆者為恩恩設計從種子到果實的順序情境圖卡，這是高階的邏輯思考的排序遊戲，讓幼兒學習事件的先後順序。筆者讓恩恩觀看植物成長的短片，然後，恩恩把情境圖卡排列在順序的漢字數字之下。在恩恩遵從指示排列情境圖卡之後，筆者引導她預測接下來會發生的事——芒果從樹上被人摘下後，會被送到超市讓媽媽買回家。認識順序是幼兒的學前數學概念的基礎，讓幼兒玩耍順序遊戲，可促進邏輯思考能力，當兩至三歲的幼兒從觀察物件的外觀，可區辨出物件的尺寸，再依照大小來排列，比方把小的物件排到大的，或是把大的排到小的，隨後，當幼兒懂得辨認數字字形，也就以數字來排序，延伸幼兒學習辨認事件的先後順序，幫助幼兒進入高階的邏輯思考，在幼兒教育的研究顯示，具有邏輯思考的學生，在日常生活中遇上難題，他們能運用這種思考模式去解決困難。

若讀者有意了解更多幼兒學習漢字的遊戲方法，歡迎聯絡筆者，使用在Facebook網頁「Tangram Chinese Character Teaching Centre」。

(作者為博士、前香港教育大學講師、英國註冊幼兒護士)

吳寶娟





# 辣酒煮花螺

辣酒花螺，香辣惹味。作為餐前小食、佐酒伴飯，或許更是刺激味蕾的一種誘惑。而醬汁帶來的風味，可以感受到嗜辣者的滿足



## 材料

- 花螺 ..... 500克
- 薑 ..... 4片
- 蒜頭 ..... 4粒
- 紅辣椒 .. 2至3隻
- 芫荽 ..... 1條
- 豆瓣醬 ..... 2茶匙
- 蠔油 ..... 2茶匙
- 魚露 ..... 1茶匙
- 糖 ..... 1茶匙
- 調味料(1)
- 沙茶醬 ..... 2茶匙

- 豆瓣醬 ..... 2茶匙
- 蠔油 ..... 2茶匙
- 魚露 ..... 1茶匙
- 糖 ..... 1茶匙

## 調味料(2)

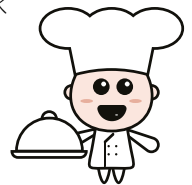
- 紹酒 ..... 3湯匙
- 玫瑰露酒 .. 2湯匙
- 上湯 ..... 1杯

## 做法

1. 花螺洗淨用開水焯5分鐘，盛起沖洗後隔去水分備用
2. 鍋內放入一湯匙生油，將薑片、蒜頭、辣椒粒、芫荽根部略炒，加入調味料(1)炒香後，再放入調味料(2)，待醬汁煮滾後加入花螺炒至入味，再用粟粉水打芡使湯汁濃稠，最後放上芫荽便完成

## 小貼士

1. 花螺肉的底部是內臟，會有沙粒，避免食用
2. 酒精經煮沸後已經揮發，作用是去除腥味，可依個人喜好增加或減少
3. 芫荽根部先炒香可作增香之用



# 香酥芋泥鴨

香酥芋泥鴨，外皮酥脆、鴨肉香嫩，入口軟滑香醇，可算是給親友們一道有驚喜的家庭宴客菜式



## 材料

- 煙鴨胸 ..... 1塊
- 芋頭 ..... 200克
- 豬油 ..... 1湯匙
- 澄麵粉 ..... 30克

## 醃料

- 鹽 ..... 1/4茶匙
- 糖 ..... 1/4茶匙
- 粟粉 ..... 1茶匙
- 豬油 ..... 1湯匙

## 小貼士

1. 鴨胸可選擇自行醃製，加入醬油、紹酒、花椒、八角、香葉、五香粉等材料醃3小時後再蒸熟，除去醃料及抹乾水分便可
2. 壓成蓉的芋泥用篩隔去微粒會更幼滑



## 做法

1. 芋頭去皮，切薄片，隔水蒸30分鐘，以筷子能插穿便是熟透，蒸熟後立即將芋片壓成芋泥至無粒狀
2. 先將澄麵粉30克加開水20毫升拌成軟粉團
3. 芋泥加入醃料拌勻，再放入澄麵粉團搓至均勻
4. 鴨胸用刀橫切開鴨皮與鴨肉後，蘸少許粟粉，將芋泥搓成一層約半吋厚的長方形，放入鴨皮與鴨肉中間，再將其餘的芋泥包裹整個鴨胸
5. 將芋泥鴨放入油鍋，用中小火炸至金黃酥脆盛起，待油再燒熱後用中大火將芋泥鴨重複炸多一次迫出油分，盛起切件後便可上碟享用



# 長者肺炎鏈球菌疫苗接種指引 佟馨寧

肺炎鏈球菌是常見於上呼吸道的細菌，可以引起包括肺炎、敗血症、中耳炎等感染。該病菌可經飛沫或口腔接觸直接傳播，或透過接觸受呼吸道分泌物污染的物品間接傳播。幼兒及長者患肺炎鏈球菌肺炎後病情通常較重，可能導致嚴重併發症，甚至死亡。

目前市場上有四種肺炎鏈球菌疫苗：23價肺炎鏈球菌多醣疫苗(PPSV23)，13價肺炎鏈球菌結合疫苗(PCV13)，15價肺炎鏈球菌結合疫苗(PCV15)，及20價肺炎鏈球菌結合疫苗(PCV20)。應用最多的兩種為PPSV23及PCV13。

各國/地區目前針對長者(65歲及以上)的肺炎鏈球菌疫苗接種指南有些許差異，主要區別於是否需要序貫接種PPSV23及PCV13，還是僅接種一種即可。

## 英國及加拿大(按照有無免疫缺陷1分類)

- 有免疫缺陷1，接種PCV13和PPSV23
- 無免疫缺陷，接種PPSV23即可，無需接種PCV13

## 香港

- 健康人群(無免疫缺陷且無高風險)：推薦接種一劑PCV13或PPSV23
- 免疫缺陷人群1及有高風險2(b, c, d, e)：推薦接種PCV13和PPSV23

以上推薦指南主要從預防肺炎鏈球菌肺炎感染的角度出發。然而，肺炎及心血管疾病(CVD)均為長者中危害生命的主要慢性疾病，且肺炎已被廣泛認為是CVD的觸發因素。香港大學

最近的研究從CVD合併症預防的角度觀察到，接種PCV13和PPSV23疫苗的老年人比僅接受單一疫苗的老年人CVD風險顯著降低，並且發現這一有益效果是通過降低肺炎的感染風險來實現的。因此，從減低長者CVD風險的角度來看，建議全部長者按照指南建議間隔3序貫接種PCV13和PPSV23肺炎鏈球菌疫苗。此外，市民亦應減少吸菸飲酒、維持良好的個人及環境衛生習慣、注意飲食均衡、恆常運動、休息充足。

## 註釋

|          |  |
|----------|--|
| 1 高風險的情況 | 無脾臟，愛滋病，原發性免疫力缺乏症；<br>與癌症和器官移植有關的免疫功能缺乏；<br>與使用免疫功能抑制劑或類固醇有關的免疫功能缺乏。                       |
| 2 免疫缺陷人群 | 無脾臟，愛滋病，原發性免疫力缺乏症；<br>與癌症和器官移植有關的免疫功能缺乏；<br>與使用免疫功能抑制劑或類固醇有關的免疫功能缺乏。                       |
| 3 序貫間隔   | 若先接種PCV13，再接種PPSV23的間隔時間，英國和加拿大為8週，而香港是1年；<br>若先接種PPSV23，再接種PCV13的間隔為1年，再接種PPSV23的間隔時間為5年。 |

(作者佟馨寧為香港大學內科學系榮譽研究員，中山大學附屬第八醫院博士後)

# 多眼眵表示有什麼毛病？

馮新偉 (中醫博士)

小時過年時節常喜歡吃煎堆、油角之類油炸食品，老人家警告說：「若多吃這些油器，小心明天早上要預備一枝盲公竹放在床頭。」原來是指多吃煎炸會產生很多眼眵(俗稱「眼屎」，指眼部的油脂狀分泌物)。

很多人偶然早上起來眼角黏着一些黃色的眼膠，結成一小片，甚至把眼睫毛也黏着；這些眼睛分泌物就是「眼眵」。以中醫的角度看，有眼眵只是代表體內五臟六腑有小毛病所表現出來的徵狀。

## 上火或肝膽熱表徵

眼眵可以分為兩種，一是乾黃而呈粒狀，用手輕輕擦一擦便會掉下來；當肝或膽出現了毛病，如肝膽有熱，即廣東人說的「熱氣」(上火)，就會表現多眼眵，有肝病或黃疸的病人眼睛多數是黃色的，這就是中醫理論中所謂「肝開竅於目」的表現。肝膽有熱所分泌的眼眵通常比較乾黃，且容易結成焦。肝火或膽熱多源於經

常打機或睡眠不足，加上多進食「熱氣」的煎炒或中醫所謂的辛辣食品，久而久之，積聚成「火」，便從眼角累積出很多眼眵來。如果兩眼的眼眵太多，有時會阻礙了視線，影響視力；長者勸世慣誇大其詞，所以他們便說什麼起床時需要一枝盲公竹來帶路了。

## 眼膠微黃黏稠度高

另外一種眼眵是色帶微黃，但黏稠度較高的眼膠，用手指夾着拉出來時，活像一條剪不斷的黃絲線，中醫謂之腸胃有「濕熱」，這是因為吃煎炸食物過量，加上飲水少而形成。但一般人有時很難分別出熱氣和濕熱兩種症狀，熱氣即中醫所謂內熱，是由於內臟積熱引起，通常指由胃、肝或肺產生的熱所導致，其伴隨症狀包括眼紅、咽喉不舒或喉嚨痛、口臭、口苦、小便黃赤而少、便秘和容易煩躁等；濕熱則是由於腸胃運化不良，積聚太多未消化的食物和未運走的水分，其伴隨症狀包括身

體有重墜感、便溏或糞便經常黏在馬桶，大便不盡且便後肛門有灼熱感，早上起床有時會自覺口甜，身體亦會有痠軟和提不起勁的情況。

## 對付熱氣濕熱方法

對付熱氣方法很簡單，一般可用夏枯草、菊花、黃豆煲水，加入蔗糖片味道會較佳。夏枯草有清肝明目的功用，而菊花有清熱的作用，黃豆有補腎固本的功效，且可以緩和夏枯草及菊花的寒涼，所以身體比較孱弱的人也可以飲用，當然不可以因可口便天天飲用。

濕熱則可用五花茶醫治。五花茶包括了金銀花、白菊花、木棉花、雞蛋花及槐花米，當中金銀花和白菊花都有清熱作用，而木棉、雞蛋花和槐花也有去濕和止瀉之效。有些藥店會酌量加些夏枯草和狗肝菜，以增加清熱去濕作用。同樣，煲時可加黃片糖，大人小孩都會喜歡飲用。



# 特別通告

「基督教角聲佈道團英國分會」  
及《英國號角》  
郵政地址更改，敬請注意：

「基督教角聲佈道團英國分會」  
及《英國號角》  
郵政地址，已更改為：

**CCHC-UK**  
**PO Box 117, Banstead, SM7 9DH**  
日後郵寄信件或支票，  
煩請逕寄以上更新後的地址。



《英國號角》繁簡雙體字實體雜誌版已發行  
**超過兩年**，全是免費贈閱。四月份開始，印刷及  
發行成本費用增加，支出龐大、經濟緊絀。每期均  
入不敷支，極需各教會及讀者繼續奉獻支持。

發行「實體版」的同時，又會保留「雙體字電子  
版」，讀者仍可在英國號角網站直接登入瀏覽：  
<https://www.herald-uk.org/>

我們明白這樣的運作、印刷及發行，  
定必面對非常沉重的經濟負擔。

我們期盼能收到更多的惠登廣告要  
求，又或直接奉獻支持，讓《英國號角》能  
有更多資源配合，繼續努力不懈地去服務在英國  
來自不同地方、各個階層的僑胞。

有意惠登廣告，請聯絡馮兆雄(Perry)，電郵：  
[perryfung@cchc.org](mailto:perryfung@cchc.org)，電話：07782 336869。



歡迎教會或團契刊登特別聚會的消息，  
來稿請在300字內，  
並電郵往：[perryfung@cchc.org](mailto:perryfung@cchc.org)，  
查詢詳情，請聯繫馮兆雄弟兄 (Perry Fung)，  
電話：07782 336869。謝謝！



如欲作出奉獻支持，  
可透過網上直接銀行轉賬，資料如下：

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

或在網上用PayPal轉賬：



支持《英國號角》  
Donate to CCHC-UK



讓我們堅定心志，秉承上帝的異象及托付，繼續盡心竭力  
地以文字筆耕，廣傳福音。深信上帝必然保守，因上帝是耶和  
華以勒，供應我們一切的所需所求！

請為此事禱告及積極參與、奉獻支持！

「願上帝賜福我們手所作的工，我們手所作的工，願上帝堅  
立，誠心所願！」

《英國號角》敬啟

## 當卡士達華人基督教會培靈及佈道

日期：5月20-22日

時間：上午10時至下午3時

地址：當卡士達華人基督教會

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

主題：聖靈將上帝的國降臨在華人的家族

「我若靠着上帝的能力趕鬼，這就是上帝的國臨到你們了。」  
(《路加福音》11:20)

目的：基本認識及經歷聖靈大能的醫治工作，應用在華人文  
化、家庭成員的心靈與關係中。

形式：講論、小組、集體禱告服事

講員：劉世增牧師(中神基督教研究碩士1984、中華基督教會  
沙田堂主任牧師1984-1991、中神基福部導師1991-97、以利亞  
使團創辦人1995-2020、末後神國的老戰士2020至今)

內容：

1. 聖靈藉基督寶血救贖家族的虛妄遺傳 (5月20日)
2. 真理的靈棄絕婚姻中的虛假行為 (5月20日)
3. 教導的靈扭轉教養下一代的錯誤 (5月21日)
4. 敬虔的靈轉化家族的迷信行為 (5月21日)
5. 基督的靈建立耶穌的屬靈家庭 (5月22日)
6. 活在聖靈意識中的秘訣 (5月22日)

報名：曾牧師電郵 [doncastercccchurch@gmail.com](mailto:doncastercccchurch@gmail.com)

免費參加，簡便午餐供應，晚膳及住宿自備

曾福



# 以愛還惡的飛行聖徒

1956年1月，五位美國宣教士於南美厄瓜多爾熱帶雨林失踪。消息傳回美國，牽動全國上下的心情。有關機構在政府支援下，馬上展開搜尋工作。不久，遺體先後被發現。他們乘小型飛機深入森林腹地，降落在河邊土丘，跟當地Waorani土著接觸後被殺，死於長矛下。他們分別是：Jim Elliot、Ed McCully、Pete Fleming、Roger Youderian和Nate Saint，都只有30多歲，已婚，其中4位是父親。

## 五人認識並深交

負責駕駛飛機的Nate在7歲時第一次坐飛機後，就狂熱愛上飛行。他父親是手藝高超的機械工程師，Nate深得父親遺傳，什麼都能修理妥當。一次，朋友邀請Nate到墨西哥修理一架飛機，他欣然答應。那次行程，讓他認識了飛行宣教的工作和重要。修妥飛機後，Nate知道自己的專長可以在宣教工場上作出貢獻。

服役數年後，Nate進入惠敦學院(Wheaton College)唸書，認識了Jim Elliot和Ed McCully，成為深交。Jim修讀古典希臘文，立志到南美宣教，翻譯《聖經》。他有一句廣為人知的名言：「能放棄自己所不能保存的，去換取永遠不能失去的，這人才真算得聰明。」而Ed是體育健將，畢業後進入法律學院，但受Jim的影響，最後轉讀短期醫學，專攻熱帶病學，預備投身南美州的宣教工作。

Pete品學兼優；在參與全國性福音聚會中認識Jim，彼此一見如故。Roger9歲時染上小兒麻痺，活動能力受損，但憑無比的毅力，克服挑戰，中學時可打籃球，在陸軍服役後成為宣教士，在厄瓜多爾認識Nate。

## 接觸土著而遇害

Nate在厄瓜多爾的主要工作是駕駛小型飛機，穿梭於不同的宣教基地，運輸物資；有需要時，也會把患病的土著送到醫療中心。他的住處自然成為飛機的維修

廠房，因設有較佳的無線電裝置，亦成為宣教士的通訊交流站。

南美熱帶雨林範圍廣闊，亞瑪遜是其中主要河流。雨林中住不同土著部落，有些對外來文化開放，但部分至今仍然拒絕與外界接觸。Waorani部落以兇殘嗜殺聞名，會用長矛把外人殺死。Nate深感所有人都需要福音，包括這些人人敬而遠之的部落。在不斷於雨林上空飛行後，Nate逐漸掌握這個部落的活動區域，預備接觸他們。Nate聯絡了四位好友，他們都答應參與其中。

在地面直接接觸前幾星期，Nate多次空投物資，向土著表明善意。後來，Nate發現有數名土著把東西留下，彷彿是要回禮給他。Nate覺得時機成熟，可以降落嚐試與他們接觸。1956年1月6日，五位宣教士把飛機降落在河邊，等候與土著直接接觸。果然，三名土著出現，兩男一女，顯得十分好奇，並無任何暴力表現。Nate甚至讓一名男土著坐上飛機，一試飛行的味道。宣教士們覺得首度接觸十分成功，需打鐵趁熱。

1月8日，他們與家人道別，如常飛向雨林，可是他們五人都不能再回來了。他們早有默契，遇到任何暴力，都不會用擁有的槍械回應。他們的理念是：我們已有永生的確據和把握，土著們卻是沒有！

## 完成丈夫的遺志

五位太太雖然心痛欲絕，但喪禮完成之後，全都選擇留下，繼續完成丈夫的遺志。Nate的姐姐Rachel，也從別的宣教地區轉來協助。

數月後，兩名Waorani少女脫離部落，跑到附近的村落。因言語障礙，不能完全溝通，於是從另一村落中找來一位懂Waorani言語的土著來幫忙。那兩名少女看見前來幫忙的女士，甚覺驚奇，因為她們本是認識的，更以為她早被外人殺掉。這位女士向她們解釋，是宣教士把她救回，並教導她認識創造世界的真神（上帝）。那兩位少女聽後，馬上邀請宣教士到自己部落。Jim的遺孀Elizabeth剛巧在附近村落，就被邀請來。

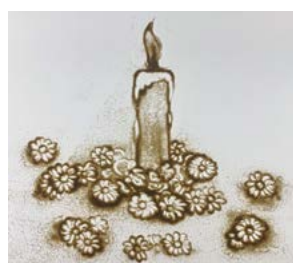
經過多番的安排，確保宣教士遺孀生命安全後，Rachel和Elizabeth帶着年幼的女兒進入Waorani村落，與他們生活。不久，Nate的太太Marjorie也帶着兒子Steven加入。這些寡婦的愛心震撼這群土著。多年後，不少土著認識福音成為基督徒，從而徹底改變了他們的文化。根據調查，在Waorani部落中被殺死亡的數字，自此大幅減低達九成之多。

## 愛才能停止殺戮

Nate的兒子Steven在父親被殺害的河邊接受浸禮；為他施浸的，是有份參與殺害他父親的土著。Rachel在Waorani的村落生活、工作了40年。Rachel離世後，部落邀請Steven和家人回來居住。Steven與太太商量後決定接受，一家人搬回Waorani部落。

Steven開始建立專門訓練土著的學校，在醫療、水利農業工程等方面，實際教導Waorani和其他部落的土著，其中當然包括了建造及駕駛飛機。Steven的兒子，更視替父親施浸的土著為自己的祖父，甚至邀請他到美國出席自己的大學畢業典禮。

耶穌在《馬太福音》五章43-44節教導我們：「你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。」殺戮不能停止殺戮，唯有出於愛的犧牲才能停止殺戮。黑暗不能驅趕黑暗，唯有光能驅趕黑暗。上帝就是那真光、那真愛！親愛的朋友，你也可以得到這光、這愛！



## 透過沙畫

## 上帝為我療傷

「求你把我眼淚裝在皮袋裏。」



### 內疚自責 爸爸突然離世

2014年10月，是我人生中第一次那麼接近死亡——爸爸在家中跌倒，陪他上救護車到醫院搶救，兩天後卻因為器官衰竭，就這樣離開我們，一切都發生得很快。對於爸爸的突然離世，我一直都很內疚和傷心，不停自責做得不夠細心，未有好好照顧他而出事；自己亦經歷了不同程度的悲痛，甚至多次質問上帝，為什麼要在毫無預警下，將我這個行走自如、沒什麼大病痛的至親帶走？

爸爸逝世後幾年，我仍時常記掛着他，時常處於思念、傷心和自疚的狀態，經常在淋浴時放聲大哭，因為花灑水聲可以蓋過我的哭聲，那麼丈夫和孩子便不會察覺，縱使我可以讓他們面前若無其事地如常生活，但這件事帶來的傷與痛總是揮之不去，這樣的狀況維持了好幾年。

### 隨意發揮 愛上沙畫藝術

2016年，在一次偶然的機會下，我在教會的音樂晚會中看到一段沙畫表演。當時覺得很是精彩，但除此之外便沒有其他想法。隔了一段時

感謝上帝透過沙畫製作，我學會了放下，並從自責愧疚的深淵中走出來；我立志將我學來的沙畫技巧跟別人分享，希望幫助和祝福到更多的人。

間，我的二女兒重提音樂會的沙畫表演，還嚷說要去學沙畫，當時的我只視之為孩子三分鐘熱度的要求而已，並沒有放在心上。過了不久，她又再次提出學沙畫的意願，可是據我所知，沒有太多機構教授這門手藝。

尋尋覓覓，終於在2019年看到有沙畫親子班招生，女兒鏗而不捨地叮囑我要為她報名，結果我和她都親身體驗到首次製作沙畫帶來的驚喜。雖然只有短短的八堂課程，但這已經足夠讓我愛上這門藝術。透過沙畫的燈箱和幼細的沙粒，我可以完全隨意發揮，縱然畫錯了也沒問題，只要一抹，又可以重新再畫，實在太愜意了。

### 學習放下 抹走畫好畫作

沙畫親子班結束後，我開始搜尋哪裡有常規的沙畫課程，終於在「香港基督教女青年會」找到一個剛開辦的沙畫靈修班，我不假思索便立即報名參加了；更令我喜出望外的是，授課導師正是之前我和女兒參加沙畫親子班的馬穎章老師。這次的體驗和之前的感受很不一樣，在兩小時的課堂裡，除了學習基本的沙畫技巧外，還有安靜的靈修時段，也有彼此分享的時間。記得第一次上課，最難的功課便是學習「放下」，即是親手抹掉自己畫好的沙畫；沒錯，必須擦掉之前的畫作才可以畫下一幅，過程中需要捨得放手。這也提醒我，人生豈不也是這樣嗎？我們要學會放手，讓上帝帶領，為要我們畫出一幅又一幅美麗的圖畫。

沙畫靈修班確實為我帶來從未有過的靈修領悟，原來透過一盤沙、一首詩歌和一段經文，便可以將一些不知道怎樣表達的感受，用畫作展現出來。在畫的過程中，畫作是否漂亮已經不大重要；最重要的是如何跟上帝建立更緊密的關係。為此，我特別將每週上課的時段劃分出來，儘量不安排海外的工作會議，因為我十分珍惜那段在當中安靜、休息

和與上帝溝通的時間。後來社會的氛圍變得沉重緊繃，加上大家的工作都很忙碌，令很多人也覺得生活壓力很大，但感恩的是，上帝使我在沙畫繪畫中感受到一份額外的平靜。

### 一句說話 情緒得到釋放

我看見上帝一步一步陪伴帶領，讓我由沙畫靈修班、中班、晉升到表演班以至導師班；由學員到有機會參與和協助授課，甚至在教會分享沙畫體驗。憶起在表演班時，我們需要自己創作及完成一幅沙畫，當時腦海中湧現的第一個想法，就是要畫一幅關於我爸爸的畫作，於是便開始祈禱和構思，最終我選擇了《在主手裡》這首詩歌，然後畫出爸爸已經在主手裡安睡，無病無慮，好得無比。落筆構圖時，我仍會因為掛念爸爸而情緒有些起伏，但每次練習和聽詩歌時，我的傷口好像也漸漸被撫平。特別有一次，我讓教會一位熟悉我的傳道人看我練習的情況後，她對我說：「很完滿，這沙畫正是一個回饋給你爸爸的表演！」聽後我即時熱淚盈眶，異常感動！對，這正是上帝給我的一個機會去處理自己的情緒。

### 在主手裡 爸爸一切安好

原來這幾年我一直覺得對不起爸爸，一直都沒放下歉疚，也沒原諒自己，只是將自己壓抑的情緒埋在心底，不讓人知道。感謝上帝竟然透過這幅沙畫，借助傳道人的一句話，讓我釋放了自己！我終於明白爸爸現已在主手裡，一切安好，我們最終是會再相聚的。

透過沙畫的表達，不但將我憂鬱的情緒全部掃光；同時，在學習期間又讓我遇上一位充滿熱忱、才德兼備的老師，也認識到一班同行的弟兄姊妹，更有機會聽到很多不同的分享及見證……這一切都是因為上帝愛我，祂比我更了解我自己，在適當的時候就為我作出最好的安排，為我療傷，為此我立志將我學來的沙畫技巧跟別人分享，希望能幫助和祝福更多人。🕊️

# 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<br>(28-30/6) | 日營<br>(29/6) |
|--------------------|-------------------|--------------|
| 成人                 | £ 200/人           | £ 130/人      |
| 青少年 (13-16歲)       | £ 150/人           | £ 100/人      |
| 兒童 (6-12歲)<br>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



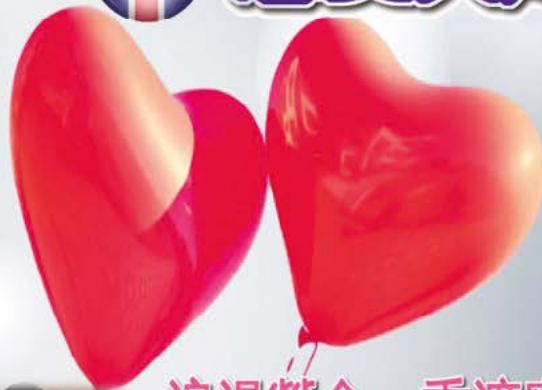
英國南部

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！

請從速報名恩愛夫婦營，名額有限！

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 Yarrowburgh 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

# 英國教會

## 亞巴甸華人基督教會(Aberdeen)

Crown Terrace Baptist Church, 1 Crown Terrace, Aberdeen AB11 6HE  
 李彩嫻傳道(0)7311-991961 1:45pm 粵國英  
 阿伯丁中文教會(Aberdeen)  
 5 Bon Accord Terrace, Aberdeen AB11 6DP, Scotland  
 毛文章弟兄(0)7532-266467 3pm 粵  
 班戈國際復興基督教會(Bangor)  
 Coed Mawr Community Centre LL57 4TB  
 高峰牧師(0)7932-356072 11:30am 粵  
 巴恩利利典典歸正基督教團契(Barnsley)  
 St. Georges C of E Barnsley, York St., Barnsley S70 1BD  
 陳志明牧師(0)7879-643598 Sa 1:30pm 粵  
 巴斯華人基督教團契(Bath)  
 Chaplaincy Centre, University of Bath BA2 7AY  
 黃勳進弟兄(0)7595-676623  
 吳嘉晉弟兄(0)7751-925794

F 6:30pm 粵 Sa 4:30pm 粵  
 貝爾法斯特華人基督教會(Belfast)  
 Lorne Street, Belfast BT9 7DU, Northern Ireland  
 林朝暉牧師(0)7519-953623

11am 國英 1:30pm 粵  
 伯明翰華人循道會(Birmingham)  
 Northfield Methodist Church, Chatham Road, Northfield, Birmingham B31 2PH  
 陳媿婷牧師(0)7446-707606 2pm 粵  
 伯明翰中華福音教會(Birmingham)  
 14 Upper Gough St, Birmingham B1 1JG  
 Ming姊妹(0)7492-362956

9:30am 英 11:30am 粵 1:30pm 粵 3:30pm 粵 6:30pm 粵  
 伯明翰華人基督教會(Birmingham)  
 Warley Baptist Church, Castle Rd. East, Oldbury B68 9BJ  
 張榮安弟兄(0)7888-691023 1:30pm 粵  
 環球使命教會(伯明翰) (Birmingham)  
 Shirley Methodist Church, 257 Stratford Rd, Solihull B90 3AL

Vivian姊妹(0)1212-885844 1:30pm 粵  
 伯明翰城市福音教會(Birmingham)  
 1/1-, 8 Digbeth, Birmingham B5 6BJ  
 羅達明牧師(0)7949-026972 2pm 粵

伯明翰新國際教會(Bournemouth)  
 The RC Centre, Luther Rd., Winton, Bournemouth BH9 1LH  
 Simon Li弟兄(0)7894-151701 2pm 英國

8 Ashgrove, Bradford, West Yorkshire BD7 1BN  
 房新民弟兄(0)1274-674041 1:30pm 粵  
 布萊頓宣道會(Brighton)  
 Lewes Road United Reformed Church, Saunders Rise West, Brighton BN2 4EU

唐美寶姊妹(0)7454-344307 1:30pm 粵 國  
 布里斯托華人浸信會(Bristol)  
 Alma Church, 29 Alma Rd., Clifton, Bristol BS8 2ES  
 董康年弟兄(0)7929-250759 2pm 粵  
 布里斯托華人基督教會(Bristol)  
 Coniston Community Centre, The Parade, Coniston Rd, Bristol BS34 5LP 10:30am 粵

Tyndale Baptist Church, 137 Whiteladies Rd, Bristol BS8 2QG 2pm 粵 國英  
 蔡明發傳道(0)7563-060361  
 韋智杰傳道(0)7725-749501

劍橋華人基督教會(Cambridge)  
 5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE  
 劉兆邦長老(Info@ccc.org.uk) 10am 粵 2pm 粵  
 劍橋提摩太團契(Cambridge)  
 5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE  
 莊仰明牧師(Info@ccc.org.uk) Th 6:30pm 粵  
 劍橋宣道會(Cambridge)  
 St. James Church, Wulstan Way, Cambridge CB1 8QJ  
 鄺維新長老(0)7919-523308

12:30pm 粵 2:30pm 粵  
 以琳Cambridge教會(Cambridge)  
 Clay Farm Centre, Hobson Square, Cambridge CB2 9FN  
 李源姊妹(0)7854-208463 2pm 粵 國英  
 坎特伯雷華人基督教會(Canterbury)  
 St. Andrew's United Reformed Church, Watling Street, Kent CT1 2UA

徐雷平姊妹(0)7367-001002 1:30pm 粵 國  
 以琳Canterbury教會(Canterbury)  
 Canterbury Baptist Church, St George's Pl, Canterbury, Kent CT1 1UT  
 Pastor Koon Leung Lee (0)7739-139998 1pm 粵 國  
 卡迪夫華人基督教會(Cardiff)  
 65 Llandaff Rd, Canton, Cardiff CF11 9NG, Wales  
 李家豪牧師(0)7464-604808 10:45am 粵 國英  
 曼徹斯特宣道會智道謙堂(Cheadle Hulme)  
 Cheadle Hulme Methodist Church, Ramillies Avenue, Cheadle Hulme, SK8 7AL 1:30pm 粵  
 高徹斯特華人基督教會(Colchester)  
 15 Broadlands Way, Colchester, CO4 0AL  
 黃日強傳道(0)7858-029381

黃虹青牧師(0)7907-366592 2pm 粵 國英  
 高雲地利華人基督教會(Coventry)  
 151 Elm Tree Avenue, Tile Hill, Coventry CV4 9EN  
 Elaine Leung (0)7748-280406 9am 粵 10:45am 粵 國英  
 The Belonging Christian Church (Coventry)  
 Baginton Rd URC Church, 83 Baginton Road, Coventry CV3 6FP  
 陳木林傳道(0)7935-031743 Sa 10:30am 粵  
 克魯宜道會(Grewe)  
 West Street, Crewe CW1 3HY  
 洪偉信傳道(0)7493-874018 1pm 粵  
 達靈頓華人基督教團契(Darlington)  
 King William Centre, King William St, Darlington DL1 4YS  
 王曉柏傳道(0)7975-813874 2pm 粵 英 10:30am 粵  
 德比華人循道衛理會(Derby)  
 Ashbourne Road Methodist Church, Derby DE22 3AG  
 張振光牧師(0)7449-332813 1:30pm 粵 國英  
 英德福音教會德比堂(Derby)  
 Main Hall, Derby Moor Spencer Academy, Moorway Lane, Derby, DE23 2FS

陳秀琦姊妹(0)7873-925551 10:30am 粵  
 當卡士達華人基督教會(Doncaster)  
 Oswin Tarnabede, Oswin Ave., Balby, Doncaster DN4 0NY  
 曾潘靜靈牧師(0)7798-677998 11am 粵 粵  
 丹地華人基督教團契(Dundee)  
 St. Peter's Free Church, St. Peter's St., Dundee DD1 4JJ  
 何主音傳道(0)7818-064137 F 7:30pm 粵 國英  
 丹地華人基督教會(Dundee)  
 United Free Church, Cairo Ave /o Maryart St, Dundee DD3 8AW  
 朱敬華牧師(0)7402-831684 第4個主 2pm 粵  
 士杜倫華人循道衛理教會(Durham)  
 8 Old Elvet, Durham DH1 3HL

林炳心傳道(0)7514-407116 2pm 粵 粵  
 愛丁堡華人基督教會(Edinburgh)  
 Barclay Church, 1 Wright's House, Bruntsfield Place, Edinburgh, EH10 4HR  
 葉偉榮傳道(0)7541-607922 2pm 粵  
 愛丁堡華人福音教會(Edinburgh)  
 Mayfield Salisbury Parish Church, 18 West Mayfield, Edinburgh EH9 1TQ 黃偉昌牧師、李詠祈姊妹(0)7512-698161 1:30pm 粵 國、英  
 愛丁堡活石基督教會(Edinburgh)  
 Marchmont St. Giles' Parish Church, 3 Kilgraston Road, Edinburgh EH9 2DW  
 梁炳輝牧師(0)7309-089988 12:30pm 粵 國  
 愛丁堡香港基督教會(Edinburgh)  
 Corstorphine Astoria Centre, 18 Kirk Loan, Edinburgh EH12 7HD  
 Oldfield So 牧師(0)7597-231728 10:45am 粵  
 Do Mi So Co-Church UK 華人教會(Edinburgh/Dundee)  
 Facebook: www.facebook.com/Do-Mi-So-103829315176801  
 朱敬華牧師(0)7402-831684 Sa 11:30am 粵 粵  
 Corstorphine Community Church 香港地(Edinburgh)  
 7 Glebe Terrace, Edinburgh EH12 7SQ

甘偉明牧師(0)7706-657663  
 春麗傳道(0)7306-307414 2pm 粵 英  
 基督教華人循道會勵德堂(Epsom)  
 Epsom Methodist Church, Ashley Rd., Epsom, Surrey KT18 5AQ 阮文順牧師(0)7835-256209 2pm 粵 國英  
 愛思德華人基督教會(Exeter)  
 South Street Baptist Church, 25 South St, Exeter EX1 1EB  
 李世傑宣道士(0)7894-222249 1:30pm 粵 國英  
 快富華人基督教會(Fife)  
 Queensferry Rd., Rosyth, Fife KY11 2JJ, Scotland  
 安雲傳道(0)7907-050022 11:30am 粵  
 格拉斯哥華人基督教會(Glasgow)  
 Findlay Church, 56 Clarendon Place, Glasgow G20 7PZ  
 卞重言傳道、葉德洪傳道(0)141-286-2194 1pm 粵 國英  
 格拉斯哥香港基督教會(Glasgow)  
 Croftfoot United Free Church, 349 Carmunnock Road, Glasgow, G44 5HH  
 黎慧心傳道(0)7803-075990 11am 粵  
 格拉斯哥福音基督教會(Glasgow)  
 231 Dalnarnock Road, Glasgow G40 4NB  
 王忻牧師(0)7449-821441 2:30pm 粵 國英  
 格洛斯特華人基督教會(Gloucestershire)  
 Cambray Baptist Church, Cambray Pl, Cheltenham GL50 1JS  
 陳汝生牧師(0)7821-715243 1:30pm 粵 國  
 葛量洪華人基督教會(Grantham)  
 21A Belton Ave, Grantham NG31 9JE  
 曾美兄(0)7476-955888 1pm 粵 國  
 舒梨大學粵語學生團契(Guildford)  
 Guildford Baptist Church Millmead, Guildford, Surrey GU2 4BE  
 Joash Lee (0)7435-633526  
 Gabriel Fong (0)7501-265442 2pm 粵  
 吉爾福德明道華人教會(Guildford)  
 Merrow Methodist Church, Bushy Hill Drive, Guildford, Surrey, GU1 2SH  
 張浩傑牧師(0)7534-205809  
 王猛弟兄(0)7834-739059 1:30pm 粵

循道會哈德斯菲爾華人基督徒團契(Huddersfield)  
 Methodist Mission, 3-13 Lord St, Huddersfield HD1 1QA  
 Marina Loo (0)7821-550042 第2-4個主 1pm 粵  
 華人循道會希思庭團契(Hastings)  
 Hastings Baptist Church, Church Rd., Hastings, Kent  
 吳家慶弟兄(0)1424-716218 M10:30am 粵 國  
 豪城華人基督教會(Hull)  
 Cottingham Road Baptist Church, Chanterlands Avenue, Hull HU5 4AY  
 何錦洪牧師(0)7877-589173 1:30pm 粵 粵  
 蘭加士打大學基督徒華人團契(Lancaster)  
 University Chaplaincy Centre  
 徐小玲姊妹(0)7859-076132 F 7pm 粵  
 利茲華人基督教會(Leeds)  
 155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG  
 張翁若芬牧師(0)7907-251092  
 黎邦懷牧師(0)7912-510238 10:30am 粵、英 1pm 粵

列斯華人福音堂(Leeds)  
 曹子光牧師(0)7771-825005  
 Headingley Parish Hall, St Michael's Road, Leeds LS6 3AW  
 10:30am 粵  
 Gateway at St Mark's Church, St Mark's Road, Leeds LS2 9AF 1:30pm 粵  
 利茲宣道會教會(Leeds)  
 Blenheim Baptist Church, Blackman Ln, Leeds LS2 9ER  
 黃永康牧師(0)7842-200756 1:45pm 粵 3:45pm 粵  
 樂道教會(Leeds)  
 Horsforth School, Lee Lane East, Horsforth, Leeds LS18 5RF  
 許寶山牧師(0)7526-782703 10:30am 粵  
 理斯特華人基督教會(Leicester)  
 64 Clarendon Park Road, Leicester LE2 3AD  
 鄧劍文長老(0)7929-080204 10:30am 英 11am 粵  
 信心華人基督徒團契(Leicester)  
 Central Baptist Church, Leicester LE1 1LA  
 陳佩強傳道(0)7845-021112 M 12pm 粵  
 列治活浸信會中文堂(Letchworth)  
 West View, Letchworth Garden City, Herts SG6 3HJ  
 陳廣興牧師(0)1582-757943  
 利馬瓦迪華人福音堂(Limavady)  
 6-8 Catherine Street, Limavady BT49 9DB  
 溫玉儀姊妹(0)7983-833288 M 1:15pm 粵 國  
 林肯華人基督教會(Lincolnshire)  
 Lincoln Baptist Church, Croft St, Lincoln LN2 5AX  
 何錦洪牧師(0)7877-589173  
 利物浦華人福音教會(Liverpool)  
 11 Great George Square, Liverpool L1 5DY  
 徐毅榮牧師(0)1517-095050 11am 英、粵 1:45pm 粵

利物浦恩典國際基督教會(Liverpool)  
 All Nations Hub, 4 Tunnel Road, Liverpool L7 6QD  
 鄧永望牧師(0)151-2451576 Sa 10:30 英; 10am 粵 12:30pm 粵  
 以便以謝華人基督教會(Liverpool)  
 C of E All Saints Church, Broadgreen Road, Old Swan, Liverpool L13 5SH  
 溫志文牧師(0)7801-554162 12noon 粵 粵  
 基督徒英國利物浦教會(Liverpool)  
 St. Philomena's C of E Church, 78 Admiral Street, Toxteth, Liverpool, L8 8BR  
 郭洪龍牧師(0)7725-434556 Sa 11am 粵  
 樂福堡華人基督徒團契(Loughborough)  
 B009 Brockington BLDG, Chaplaincy Centre, Loughborough University, LE11 3TU  
 Nicholas Thong (0)7809-558390  
 樂福堡華人循道衛理會(Loughborough)  
 Trinity Methodist Church Centre, Royland Rd, LE11 2EF  
 張振光牧師(0)7449-332813 1pm 粵 國  
 盧敦華人基督教會(Luton)  
 Central Baptist Church, 52 Park Street, Luton, Beds LU1 3ET 10:30am 粵 國英  
 Alexandra Road Congregational Church, 19 Alexandra Road, Hemel Hempstead, Hertfordshire HP2 5BS 9:30am 粵

鄧宇光牧師(0)7908-439411  
 肯特郡華人基督教會(Maidstone)  
 Knightbridge Street, Maidstone ME15 6LP  
 張自重牧師(0)7450-192004  
 胡曾月嫻牧師(0)7449-586035 2pm 粵  
 曼徹斯特宣道會(Manchester)  
 Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL  
 趙偉初牧師(0)1612-368324 Sa 5:30pm 粵 Su 9:30am 粵 11:5am 英 1pm 粵  
 曼徹斯特宣道華語團契(Manchester)  
 Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL  
 蘇嘉俊弟兄(0)7523-923715 10:45am 粵  
 曼徹斯特華人基督教會(Manchester)

100 Yarrow St., Whalley Range, Manchester M16 7EH  
 Family Congregation-10am 英 / Living Hope-4pm 英  
 永恩堂- The Salvation Army (Manchester Central), 71 Grosvenor St, M13 9UB 10:30am 粵  
 Bolton Church - Canon Slade School, Bradshaw Brow, Bolton BL2 3BP 10:30am 粵  
 午堂 - Sale High School, Norris Rd, Sale M33 3JR 1:30pm 粵  
 Brunswick - Brunswick Parish Church, Brunswick St, Manchester M13 9SX 1:30pm 粵  
 Altrincham - Devonshire Road Evangelical Church, Devonshire Rd, Altrincham, WA14 4EZ 3pm 粵  
 鄧利秀主任牧師(0)7918-319811 英  
 羅智行傳道(0)7876-717436 英  
 郭志忠牧師(0)1612-050136 粵  
 黃國華牧師(0)7899-772349 粵  
 黃林玉香傳道(0)7838-044084 粵  
 張萬明傳道(0)7493-278998 粵  
 姚清心傳道(0)7884-973853 國  
 張建強傳道(0)7706-843603 國  
 以琳全備福音曼城教會(Manchester)  
 The Parish Church of St Nicholas, Kingsway, Manchester M19 1PL  
 Michael弟兄(0)7983-534550 1pm 粵 粵  
 英國循道公會蜜惠堂(Medway)  
 Gillingham Methodist Church, 100 Third Avenue, Gillingham, Kent ME7 2LU  
 蕭翔宇傳道(0)7447-587452 1:30pm 粵 國  
 米都士堡華人循道衛理教會(Middlesbrough)  
 54 Borough Road, Middlesbrough TS1 2JH  
 陸達昌傳道(0)7486-955647 1pm 粵 國英  
 米頓堅華人基督教會(Milton Keynes)  
 Oakgrove Secondary School, Venturer Gate, Middleton, Milton Keynes MK10 9JQ  
 曾惠芳傳道(0)7376-264567 2:30pm 粵 國英  
 加略山華人基督教會(Milton Keynes)  
 United Reformed Church, High St, Newport Pagnell, MK16 8AB  
 歐陽兆棠傳道(0)7539-704933 2:30pm 粵、英  
 諾成頓華人基督教會米頓堅堂(Milton Keynes)  
 Whaddon Way Church, Beaverbrook Court, West Blechley, Milton Keynes MK3 7JS  
 葉俊文牧師(0)7944-639846 2:30pm 粵  
 米頓堅宣道會(Milton Keynes)  
 Brooklands Community Sports Pavilion, Countess Way, Milton Keynes MK10 7HN  
 羅耀基牧師(0)7455-720628 10am 粵  
 紐卡素華人基督教會(Newcastle)  
 Forth House, Bewick St, Newcastle upon Tyne, NE1 5EF  
 李達培牧師(0)7593-089999 12pm 粵  
 紐卡素華人基督教團契(Newcastle)  
 St. James Church, Northumberland Road, Newcastle upon Tyne NE1 8JJ  
 莊淺趾弟兄(0)7963-494787 F 7:30pm 粵 國英  
 紐卡素華人循道衛理教會(Newcastle)  
 Brunswick Place, Newcastle upon Tyne NE1 7BJ  
 孫鳳儀傳道(0)7727-328883 1pm 粵 國英  
 新堡華人基督徒團契(Newport)  
 Locke Street Dance Hall, Queens Hill, Newport, South Wales NP20 5HL  
 連麗娟姊妹(0)1633-840318 3pm 粵  
 諾威頓華人基督教會(Northampton)  
 Kingsthorpe Baptist Church, High St, Kingsthorpe, Northampton NN2 6QF  
 葉俊文牧師(0)7944-639846 2pm 粵 國  
 英國聖公會聖約翰哈特福德教會(Northwich)  
 School Lane, Hartford, Northwich CW8 1NP  
 李昆濠傳道(0)7311-901698 10am 粵 英  
 諾域治華人循道會(Norwich)  
 Bowthorpe Road Methodist Church, Bowthorpe Road, Norwich NR5 8AB  
 劉家輝傳道(0)7936-737859 1:30pm 粵 國英  
 諾定威華人基督教會(Nottingham)  
 St. Nicholas Church, 79 Maid Marian Way, Nottingham NG1 6AE  
 教會秘書(0)7512-858754 1pm 英 2:30pm 粵 國  
 諾丁漢以馬內利基督教團契(Nottingham)  
 The Pearson Centre, 2 Nuart Rd, Beeston, Nottingham, NG9 2NH  
 黃何倩婷姊妹(0)7922-582035 1:30pm 粵  
 諾定威諾誠啟道堂(Nottingham)  
 All Saints Church, Raleigh St., Nottingham NG7 4DP  
 杜念甘牧師(0)7367-995695 2pm 粵 國  
 諾定威城北宣道會(Nottingham)  
 Acacia Centre, Acacia Ave, Annesley Woodhouse, Kirby-in-Ashfield, Nottingham NG17 9BH  
 胡雄光傳道(0)7473-131612 11am 粵  
 牛津華人基督教會(Oxford)  
 117 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD  
 趙鳳華牧師(0)7706-827888  
 林小敏傳道(0)7507-711481 2pm 粵 國英  
 牛津華人福音教會(Oxford)  
 Oxford High School, Belbroughton Rd, Oxford OX2 6XA  
 李啟穎長老(0)7390-880838 10am 國 12nn 粵  
 牛津學生基督徒團契(Oxford)

本欄所列大部份的名錄，只是借用的教會地址，如要郵寄，請先與該教會或機構的負責人聯絡。  
 M: 星期一 Tu: 星期二 W: 星期三 Th: 星期四 F: 星期五 Sa: 星期六 Su: 特定的星期日 沒有英文字母: 星期日 am: 上午 nn: 正午 pm: 下午



有關教會或機構的資訊，英國號角只代為刊登，僅供參考，以方便讀者查閱有關教會或機構的資料，而其轄內所舉辦的活動，並不代表英國號角的立場，特此聲明！

有關教會或機構的資料，以確保資料得到妥善處理。現時《號角》刊登的教會名錄，包括教會聯絡人姓名、電話、電郵等，只是提供給讀者聯絡相關教會。教會名錄除了在本報刊內登出，亦可在「號角」網站上瀏覽：<https://www.herald-uk.org/church/>；如欲修改或取消資料，請用以下電郵與我們聯絡：[mcdee@chc.org](mailto:mcdee@chc.org)、[perryfung@chc.org](mailto:perryfung@chc.org)、[heraldmap@gmail.com](mailto:heraldmap@gmail.com)。

New Road Baptist Church, Bonn Sq, Oxford OX1 1LQ  
曾銘義弟兄(0)7342-013868 F7:00pm粵  
柏斯聖經浸禮教會(Perth)  
46 Kinnoull Street, Perth, Scotland PH1 5HQ  
石泰福牧師(0)7505-234125 11am英1:30pm粵  
彼得堡華人基督教會(Peterborough)  
Park Road Baptist Church, Park Road, PE1 2TF  
楊順發弟兄(0)7528-503528

第2、4個週1:30pm粵  
碧芳湖華人基督教徒團契(Plymouth)  
Hope Baptist Church, Peverall Corner, Plymouth PL3 4QG  
黃巧玲姊妹(0)1752-789161 1pm粵粵國英  
培城華人基督教徒團契(Poole)  
St Paul's Church, Landford Way, Throop, Bournemouth BH8 0WY  
梁慕華傳道(0)1202-383783 1:30pm粵國英  
模穴芬斯華人基督教會(Porsmouth)  
The Wesley Centre, 128 Fratton Rd, Portsmouth PO1 5DD  
張漢光弟兄(0)2392-619633 11am粵國英  
培士頓華人基督教會(Preston)  
Carey Baptist Church, Pole St., Preston PR1 1DX  
梁偉基弟兄(0)7743-150855 1pm粵3:30pm粵  
雷丁華人基督教會(Reading)  
Wycliffe Baptist Church, 233 King's Rd, Reading RG1 4LS  
唐偉權傳道(粵/粵)(0)7519-921615  
黎偉慶傳道(粵)(0)7546-528591 2:30pm粵國  
基督教雷丁恩泉華人教會(Reading)  
Wesley Methodist Church, Queen's Rd, Reading RG1 4BW  
蘇沛強牧師(0)7823-321818 2pm粵國  
以琳Rochester教會(Rochester)  
Elim Full Gospel Community Church, Star Hill,  
Rochester, ME1 1XR  
龍慶堂弟兄(0)7522-501555 1:30pm粵  
修福華人基督教徒團契(Salford)  
176 Spruce Court, Belvedere Road, Salford M6 5EN  
黃東梅姊妹  
錫菲華人基督教會(Sheffield)  
Ann's Road, Heeley, Sheffield S2 3DJ  
岑翠娟姊妹(0)7855-079101

10am英11:30am粵、國  
謝菲爾德德興正基督教會(Sheffield)  
St. Mary's Wesleyan Reform Church, Hereford St.,  
Sheffield, S1 4PN  
陳志明牧師(0)7879-643598 12:30pm粵粵  
雪璋香港基督教會(Sheffield)  
Broomhall Centre, Broomspring Lane, Broomhall,  
Sheffield, S10 2FD  
David Quan傳道(0)7709-269642 9am粵  
森美斯華人基督教會(Somerset)  
Taunton Baptist Church, Silver St, Taunton TA1 3DH  
陳月明牧師(0)7930-241998 1:15pm粵粵  
南安普敦華人基督教會(Southampton)  
Portwood Church, Portwood Rd, Southampton SO17 2EY  
衛志江傳道(0)7535-510081 2pm粵粵國  
修成頓華人基督教徒團契(Southampton)  
www.sotonccf.co.uk 黃志榮弟兄(0)2380-349960  
南岸華人基督教會(Southeast-on-Sea)  
Aryll Road, Westcliff-on-Sea, SS0 7HL  
杜秀萍傳道(0)7380-461477 1:30pm粵國  
聖安德魯斯華人基督教徒團契(St. Andrews)  
St. Andrews Baptist Church, 132 South Street, St  
Andrews, Fife KY16 9EW  
何主音傳道(0)7818-064137 Th 6:30pm國  
史特靈華人基督教徒團契(Stirling)  
Chalainy, University of Stirling, Scotland FK9 4LA  
何主音傳道(0)7818-064137 M 7pm國  
恩華華人基督教會(Stoke-on-Trent)  
Fenton Baptist Church, 30 Beville Street, Fenton,  
Stoke-on-Trent ST4 2HG  
Pastor Eric Lee (0)7360-211351 11am粵國  
桑德蘭伯大尼城市教會(Sunderland)  
Bethany City Church, Bede Tower, Burdon Road,  
Sunderland, Tyne & Wear, SR2 7EA  
楊皓弟兄(0)7737-345504 11am英國  
史雲斯華人基督教會(Swansea)  
Willows Place, Swansea SA1 6AA  
何美珍傳道(0)7757-372103 11am粵英國  
史雲頓華人基督教會(Swindon)  
St. Philip's Rd, Upper Stratton, Swindon SN2 7QH  
張惠蓮牧師(0)7826-964624  
梁錫強傳道(0)7768-132108 11am粵2pm國  
大福華人基督教徒團契(Telford)  
Meeting Point House, Telford Town Ctr, Telford TF3 4HS  
師向榮弟兄(0)7974-735653  
曼徹斯特宣道會禧道(Trarford)  
Avenue Methodist Church, Wincham Rd., Sale, M33 4PL  
Louis Yeung louis.yeung@manallch.org  
Sa 10:30am Su 11:30am粵  
曼徹斯特宣道會沃靈頓堂(Warrington)  
Holy Trinity C of E Church, Market Gate, Sankey  
Street, Warrington, WA1 1XG

Winson Chan (0)7825-992642 Sa 10am Su 2pm粵  
偉盧華人基督教會(Wirral)  
Grange Baptist Church, Borough Road, Birkenhead,  
Wirral CH41 2QS  
王健良弟兄(0)7588-516995 1:30pm粵國  
華人循道衛理和景堂(Woking)  
Trinity Methodist Church, Brewery Rd, Woking, Surrey GU1 4LH  
Simon Che (0)7780-750271 1:30pm粵國  
萬民教會華語堂 (Wolverhampton)  
All Nations Church, Temple St., Wolverhampton WV2 4AQ  
鄒小玲姊妹Cassy(0)7759-152686 12m國英  
和亨華人基督教徒團契(Worthing)  
56-58 Queen St, Worthing BN14 7BJ  
林日媚姊妹(0)7796-465880

第2、4個週2pm粵國英  
約克華人基督教會(York)  
Cornerstone Church, 119 Millfield Ln, York YO10 3AP  
龔燕燕傳道(0)7727-313551 11am國英  
約克華人福音教會(York)  
Field Lane, Heslington YO10 5EE  
羅慶偉牧師(0)7716-756882 Sa 3:30pm粵

## 倫敦區教會

伯特利網上崇拜(Bethel Connection)  
<https://bethelconnection.com/>  
吳展鵬牧師 2:30pm粵  
倫敦新生命靈糧堂  
Haverstock School, 24 Haverstock Hill, London NW3 2BQ  
趙思婷傳道(0)7736-871804 10am國  
倫敦靈糧堂  
St. Mary's Church Yard, Purley Oaks Rd, Sanderstead,  
Surrey CR2 0NY  
吳偉國弟兄(0)20-8657 7562 3pm國  
倫敦中華基督教會  
69-71 Brook Green, Hammersmith, London W6 7BE  
何沛然傳道(0)20-7602 9092 9:30am國/粵11:30am英

倫敦中華基督教會凱教堂  
Archbishop Tenison High School, Selborne Road,  
Croydon CR0 5JQ  
明頌恩傳道(0)20-7602 9092 10am粵/國/英  
倫敦中華基督教會蒙士羅堂  
Hounslow Evangelical Church, 186 Hanworth Rd,  
Hounslow TW3 3TR  
張春權牧師(0)20-7602 9092 2pm粵  
倫敦中華基督教會蘇豪福音堂  
166a Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JB  
蕭旭欣牧師(0)20-7240 0449 9:30am粵11:30am國/英

倫敦中華基督教會甘霖堂  
Hyde United Reform Ch, Edgeware Rd, Colindale, NW9 6RR  
鄧美儀傳道(0)20-7602 9092 2pm國/粵  
英國循道會君王十字堂  
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BW  
許廣鏗牧師(0)7411-754564 10:30am國11am英1:30pm粵

東倫敦基督會堂  
Whites Farm, Oaks Lane, Newbury Park, Essex  
梅惠德弟兄(0)20-8550 8563  
以琳St Paul教會  
St. Martin within Ludgate, 40 Ludgate Hill EC4M 7DE  
Rev. Aaron Chan (0)7925-026944 11am國英  
以琳Finchley教會  
Church End Baptist Church, Stanhope Avenue,  
Finchley, London N3 3QL  
Pastor Alice Liu (0)7515-739459 2pm粵  
以琳Barking教會  
93 Axe Street, Barking IG11 7LZ  
Pastor Yin Chau Kan (0)7925-026944 2:30pm粵國  
以琳Sutton教會  
St Nicholas Church Community Hall, 34 Robin Hood  
Lane, Sutton SM1 2RG  
Pastor Holly Xiao (0)7925-026944 2pm粵國  
以琳South East教會  
Albany Park Baptist Church, Stansted Crescent,  
Bexley DA5 3JB  
Rev. Kit Moi Wong (0)77236-20013 1:30pm國粵  
以馬內利華人教會  
2nd Floor, 28-29 Gerrard St., London W1D 6JW  
宋原昆牧師(0)20-7434 0981  
基督教倫敦華人宣道會  
Victoria Hall, 1-3 St Johns Row, Harrow, Middlesex  
HA1 6QT 11am英粵2pm國

The Grove Academy Primary School, Fourth Avenue,  
Watford, WD25 9RH Sa 11:15am粵  
朱溢峰牧師(0)7515-734109  
趙偉榮牧師(0)7598-465680  
倫敦華人浸信會  
Bow Baptist Church, 1 Payne Rd., Bow, London E3 2SP  
李兵牧師(0)7505-144891 2:30pm國粵、英

倫敦華人浸信會信望愛堂  
Petts Wood Methodist Church, Queensway Rd, BR5 1EB  
葉洋明傳道(0)7951-657284 1:30pm國粵  
基督教倫敦華人信義會  
American Church, 79A Tottenham Court Rd, London W1T 4TD  
張保羅牧師、鄧偉健牧師(0)7734051601 2pm粵國

倫敦華夏基督教會  
London Huaxia Christian Church, Ray Lodge Road,  
Woodford IG8 7NX  
李威牧師(0)7939-206682 11am國  
倫敦生命教會  
St Johns Church, St Johns Church Road/Mowbray  
Road, Barnet EN5 1RH  
王范雲萍師母(0)7802-689083 2:30pm國  
金斯盾生命教會  
The Riverside Hall, 92 Lower Ham Rd, Kingston-  
Upon-Thames KT2 5ST  
王范雲萍師母(0)7802-689083 10:30am國  
英國基督教禮賢會  
1 Orange Street, London WC2H 7HR  
陳遠遠長老(0)7435-706355 1:30pm粵國  
聖公會聖馬田中文堂  
St Martin-in-the-Fields, Trafalgar Sq, London WC2N 4JJ  
馬田中文堂委員會(0)20-7766 1100  
ccsmiff@gmail.com 1:30pm粵

東倫敦宣道會  
Deptford Methodist Church, I Creek Rd, London SE8 3BT  
彭大明牧師(0)7717-893113 2pm國3:30pm粵  
南倫敦宣道會  
EnhanceCentre, 13 Geneva Rd., Kingston Upon  
Thames, KT1 2TW  
岑偉農牧師(0)20-8617 1433  
張濟明牧師(0)7734-484565  
閻石傳道(0)7366-969299 9:45am粵11:30am國粵  
北倫敦華人宣道會  
Trinity Church, 15 Nether St. N. Finchley, London N12 7NN  
鍾偉權牧師(0)7986-581009 10:45am粵  
以琳教會(East Ham)  
East Ham Elm Church, Central Park Rd., East Ham,  
London, E6 3DL  
Richard Ngai (0)20-8578 4992 2pm英國  
以琳教會(Bank)  
St Stephen's Church, 39 Walbrook, London EC4N 8BN  
Dr. John Chan (0)20-7998 0272 11am英  
倫敦普話福音教會  
Covent Garden Dragon Hall, 17 Stukeley St., London WC2B 5LT  
饒友恩牧師(0)7871-636520  
祝裕倫師母(0)7871-693943 4pm國  
基督教聯合歸正教會三一堂  
Mansel Road, Wimbledon, London SW19 4AA  
余威獄牧師(0)20-8390 2151 11am粵、英  
都市會幕(司布真教會)Metropolitan Tabernacle  
Elephant & Castle, London, SE1 6SD  
何金飛弟兄(0)7519-902575 11am(譯) 2:30pm(譯) 6:30pm(譯) 國

St Helen's 福音之家  
St Peter's Cornhill, London EC3V 3PD  
Henry ET(0)7809-141948 2:30pm國  
倫敦光臨團契  
Lumen UR, 88 Tavistock Pl., London WC1H 9RS  
鍾淑惠牧師(0)7828-066874 國  
倫敦中國福音會  
200 Washington Road, Surrey KT4 8JJ  
陳通弟兄(0)7913-849009  
英倫福音教會北倫敦堂  
Main Hall, Southgate School, Sussex Way, London, EN4 0BL  
黃以樂牧師(0)7535-959459 10:30am粵  
英倫福音教會南倫敦堂  
Main Hall, Cheam Common Junior Academy  
Kingsmead Avenue, Worcester Park, KT4 8UT  
關建聰傳道(0)7935-493175 10:30am粵  
英倫福音教會青少年堂  
G/F, West Wing, Southgate School, Sussex Way,  
London, EN4 0BL  
何尚義傳道(0)7707-985607 10:30am粵  
薩頓香港人教會  
Sutton United Football Club, Gander Green Lane,  
Sutton, SM1 2EY  
余周詠吾牧師(0)7753-238703 10am粵

## 愛爾蘭

愛爾蘭中華福音堂  
市中心堂：49 Middle Abbey St, Dublin 1, Ireland  
王敏生牧師+353-87-9462750 10am英12m國  
路恩堂：Esker House, Esker Rd., Lucan, Co.  
Dublin, Ireland 王怡凱牧師+353-87-9933901  
10am國英11:45am粵  
都柏林基督教徒生命教會  
Life Schoolhouse Lane, Santry, Dublin 9, Ireland

殷利康弟兄+353-(01)5551815 11:30am國  
科克華人基督徒團契  
Deerpark Christian Brother School, St Patrick's Rd, Cork  
李彤姊妹+353-86-1507388 12pm國

## 華人基督教機構

英國循道會福音勞工-政庇及難民佈道  
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BB  
許廣鏗牧師(0)7932-399426  
英國華人循道會福音勞工佈道事工  
-倫敦以外地區  
1/17 Wolverley House, 18 Digbeth, Birmingham B5 6JB  
羅達明牧師(0)7949-026972  
世界華人福音事工聯絡中心(英國區)  
呂子峰牧師(0)1908-234100  
英國華人宣道聯合會  
Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle,  
Hulme St, M1 5GL 趙偉初牧師(0)161-2373219  
福音戒賭中心  
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BW  
吳浩璋長老(0)20-7833 8626  
M查經、Tu小組、F博康站1:30pm粵

歐洲華人基督徒餐館福音事工使團聯合會  
Tel: +31 6460 75353; Wechat: EU-CCRGM  
Email: EU.CCRGM@GMAIL.COM  
英國使團邱天生弟兄(0)779 012 7994  
英北使團李永鈞弟兄(0)7976-921204  
2 Gatehead Park, Marsden, Huddersfield HD7 6LE  
英東北使團張水生弟兄(0)1912-314787  
66 Shieldfield House, Barker St., Newcastle upon  
Tyne NE2 1BQ  
英南使團石浩明弟兄(0)2392-663337  
139 London Road, Portsmouth PO2 9AA  
蘇格蘭使團石神生弟兄(0)7506 480061  
2 Melrose St, St. George's Cross, Glasgow G4 9BJ, Scotland  
愛爾蘭使團(北愛)  
3 Baronscourt Height, Carryduff, Belfast BT8 8RS,  
Northern Ireland 江文峰弟兄(0)28-9081 5330  
英國家庭更新協會  
70 Dowdeswell Close, London SW15 5RL  
許傑龍弟兄(0)7777-655612  
基督華僑佈道會  
2 Padstow Avenue, Fishermead, Milton Keynes MK6 2ES  
呂子峰牧師(0)1908-234100  
呂鍾凌師母(0)1908-300533(活水書室)  
基督華僑佈道會英國分會及英國號角  
CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH  
馬兆雄弟兄(0)7782-336869  
臺北華人福音中心  
109 Spring Bank, Hull HU3 1BH  
何錦洪牧師(0)7877-589173  
信望愛團契華人服務中心(Orrington)  
Petts Wood Methodist Church, Queensway, Petts  
Wood, Kent BR5 1EB 林太(0)7588-626782

創欣神學院英國校區  
譚健生宣教師(0)7952-882746  
何明華會督協會暨社區中心  
Lower Crypt, St. Martin-in-the-Fields Ch, Trafalgar Sq,  
London WC2N 4JJ  
劉翠鳳鳴姊妹(0)20-7766 1141  
聖愛中華國際事工  
55 James Street, Oxford OX4 1EU  
李錦基牧師(0)1865-432703  
恩典歸正福音事工  
22, Ringstead Crescent, Sheffield S10 5SG  
陳志明牧師(0)7879-643598  
歐洲盼望之泉  
47 Calder Road, Leicester LE4 0RF  
何雪芳牧師(0)116-2357034 國粵英  
英國華人關懷癌症協會  
www.cacaca.org.uk  
岑偉鵬弟兄(0)7508-039775 粵國

黎明路上  
63 Cannon Hill Rd., Coventry, West Midlands CV4 7BT  
陳立仁牧師(0)1689-666500  
歐洲華人信徒www.ccineurope.org  
李胡雪雲姊妹(0)7877-048799  
伴您同行  
50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB  
陳均順姊妹(0)7832-736183  
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)  
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds  
LS8 4HE 馮永昌牧師  
kairsuk.office@gmail.com, gunglung@gmail.com  
聖經英語文研促進會 www.sbl.org  
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU  
王忻牧師(0)7449-821441  
蒙恩之旅福音事工  
何嘉俊宣教師(0)7400-614615

50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB  
陳均順姊妹(0)7832-736183  
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)  
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds  
LS8 4HE 馮永昌牧師  
kairsuk.office@gmail.com, gunglung@gmail.com  
聖經英語文研促進會 www.sbl.org  
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU  
王忻牧師(0)7449-821441  
蒙恩之旅福音事工  
何嘉俊宣教師(0)7400-614615

50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB  
陳均順姊妹(0)7832-736183  
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)  
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds  
LS8 4HE 馮永昌牧師  
kairsuk.office@gmail.com, gunglung@gmail.com  
聖經英語文研促進會 www.sbl.org  
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU  
王忻牧師(0)7449-821441  
蒙恩之旅福音事工  
何嘉俊宣教師(0)7400-614615

50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB  
陳均順姊妹(0)7832-736183  
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)  
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds  
LS8 4HE 馮永昌牧師  
kairsuk.office@gmail.com, gunglung@gmail.com  
聖經英語文研促進會 www.sbl.org  
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU  
王忻牧師(0)7449-821441  
蒙恩之旅福音事工  
何嘉俊宣教師(0)7400-614615

50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB  
陳均順姊妹(0)7832-736183  
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)  
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds  
LS8 4HE 馮永昌牧師  
kairsuk.office@gmail.com, gunglung@gmail.com  
聖經英語文研促進會 www.sbl.org  
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU  
王忻牧師(0)7449-821441  
蒙恩之旅福音事工  
何嘉俊宣教師(0)7400-614615

50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB  
陳均順姊妹(0)7832-736183  
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)  
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds  
LS8 4HE 馮永昌牧師  
kairsuk.office@gmail.com, gunglung@gmail.com  
聖經英語文研促進會 www.sbl.org  
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU  
王忻牧師(0)7449-821441  
蒙恩之旅福音事工  
何嘉俊宣教師(0)7400-614615

50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB  
陳均順姊妹(0)7832-736183  
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)  
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds  
LS8 4HE 馮永昌牧師  
kairsuk.office@gmail.com, gunglung@gmail.com  
聖經英語文研促進會 www.sbl.org  
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU  
王忻牧師(0)7449-821441  
蒙恩之旅福音事工  
何嘉俊宣教師(0)7400-614615

50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB  
陳均順姊妹(0)7832-736183  
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)  
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds  
LS8 4HE 馮永昌牧師  
kairsuk.office@gmail.com, gunglung@gmail.com  
聖經英語文研促進會 www.sbl.org  
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU  
王忻牧師(0)7449-821441  
蒙恩之旅福音事工  
何嘉俊宣教師(0)7400-614615



**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 Craighburn Road, Tuebrook, Liverpool L13 8BN

牧者：溫志文牧師 (電話：07801-554162)

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

網址：www.ebenezerccc.com

慈善團體註冊編號 1162411

【戒賭支援服務】

及

【癌症關懷服務】

查詢熱線：07801-554162



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

Client based 客戶對象

• Small to medium sized companies

中小企業

• Sole Trader 個體戶

• Partnerships 合夥人

Business Services

公司業務範圍

• Bookkeeping 記賬

• VAT returns 增值稅

• Corporation Tax 公司盈利所得稅

• Payroll Services 工資單

• Annual Accounts 年度報表

• Management Account 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 稅收籌劃

• Business Consultation 業務諮詢

• SAGE Accounting software SAGE 財務軟件

Individual Services 個人業務範圍

• Personal Tax - Self Assessment Tax Return

自我評估納稅申報

• Capital Gains Tax 資產增值稅

• Tax Planning 個人稅收籌劃

Our Services

我們可提供的服務

流利廣東話、普通話與英文諮詢

• 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)

信望愛團契(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 8:00pm

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](mailto: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](mailto:sccc@swanseaacc.org.uk)

教會網站：[www.sccc.org.uk](http://www.sccc.org.uk)

申請截止日期：2024年6月1日。



**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

**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  
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

**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

**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 星期四  
學生團契

星期五 星期五

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

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。

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

**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: gcccceng@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。

**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: 星期日上午九時至下午三時  
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!  
如果您考慮英移來到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, 榮耀主名!

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  
2000 WORSHIPPERS

协办：



未识  
JUICE

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\*