

號角

Herald UK
Monthly
英國版 月刊

探新方向 報好信息

2025年7月

Vol.38 No.7 July 2025



www.herald-uk.org

f HeraldUK

免費
取閱

P.18-19

角聲年中全球總監
和主任會議2025



P.20



你儂我儂
夫婦恩愛 (十二)

陽光、海灘、花田、節慶，在英國盛夏的時光莫過於與摯愛親友共度。用腳步丈量風景，用笑容記錄樂聚每一刻……



盛夏樂聚

Herald UK
Monthly
英國版 月刊

探新方向 報好信息

2025年7月
Vol.38 No.7 July 2025

免費取閱



<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

號角訂閱表
電郵: perryfung@cchc.org

本刊物為免費贈閱，如讀者想以郵寄方式收取，
每本印刷連同包裝及郵費每年為48英鎊。

本人希望定期收到《號角》__本，請寄往：
姓名：(中) _____ (英) _____
地址：_____
電話：_____
電話：_____ 電郵：_____

若為教會 / 社團 / 公司訂閱，請列明名稱及
所需本數：_____ 及 _____ (本)
本人願意支持《號角》之經費，隨信附上 _____ 英鎊。

奉獻支持方式：網上銀行轉賬、PayPal或支票，逕寄：
CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH

訂戶所填寫的個人資料，將會用於有關訂閱用途。
如欲更改、取消或查詢個人資料，請聯絡馮兆雄跟進。
號角定期舉辦活動，並以電郵通知各教會、社團、公司及讀者，
如欲收到有關通訊，請以表示。
 本人願意收到號角電子通訊

本期目錄

專題策劃及撰稿：馮兆雄、馬日恆、區雯慧、陸思齊、林珊一、倫德明、
劉愛群、李詠祈、許麗珍、周志成、吳明山

專題

- 03 追趕英國盛夏的陽光..... 念明花
愛丁堡之夏..... 維奇
- 04 陽光下美麗的普斯茅斯海灘..... 吳明山
我要和陽光玩遊戲..... Wiley
- 05 布萊頓兩天遊..... 觀望者
暢遊泰晤士河南岸..... 劉安琪
(社論) 盛夏樂聚：與摯愛同行的季節..... 迦勒

生活組曲

- 06 (餐飲佳音) 不同階段 不同挑戰..... 李少萍
(耆英隨想) 思想主導心情..... 桂連

生活資訊

- 07 (BNO專欄) 與「未知」及「不安」共存..... Lilian Lau
UCAS個人陳述新政..... 陳翔
- 08 (智慧理財) 英國買車指南..... 謝冠文
(福杯滿溢) 「圓桌武士」與「石中神劍」..... 羅達明
- 09 (房地產) 為《租屋者權益法案》做好準備..... 李家祺
(英樓測量) 家居工程需遵守建築法規..... 樓言

世界風情畫

- 10 (樂縱橫) 三代同行：在下龍灣與寧平留下珍貴回憶
..... 馬日恆

智慧之窗

- 11 (斯斯細語) 寄居..... 比斯
裸體騎馬的伯爵夫人..... 明德

所聞所感

- 12 (優雅生活) 個人升級Level Up..... 高司祺
(心靈沙龍) 各按其時..... 蘇美玲
一格漫畫..... 葉源春

天倫樂 / 生命線

- 13 (與君同行) 在場邊為你加油..... 彩霞
心靈的慰藉..... 日月星

少年園地 / 戒賭福音

- 14 (漢字遊戲室) 地球與海洋動物..... 吳寶娟
老華僑戒賭見證..... 福音戒賭中心

珍饈百味

- 15 (艾麗斯廚房) 青蘋果鮑魚雞粒脆脆球..... 艾麗斯
(艾麗斯廚房) 荔枝蝦球..... 艾麗斯

健康寶鑑

- 16 (祝君康寧) 成年人也有ADHD?..... 文鏡彰/袁肇聰
(心安寧寧) 不同形式的持續連結(一)..... 梁梓敦

教會消息

- 17 角聲消息

- 18-19 變中求進—角聲年中全球總監與主任會議2025. 馮兆雄
生命的旋律

- 20 你儂我儂 夫婦恩愛(十二)..... 英國•歐洲家庭更新協會
教會名錄..... 24-25

- 廣告..... 21-23, 26-28

追趕英國盛夏的陽光

英國日照時間夏季長達16小時，冬季短至不足7小時，排名為全球第五少日照時間的國家。

念明花

陽光是免費的養生保健品

有相關調查發現，每逢冬季，在英國生活的人特別容易出現「季節性情緒失調(Seasonal Affective Disorder, SAD)」的症狀。有見及此，英國「國民保健署(NHS)」建議，一遇上晴朗的天氣，就盡量走到室外去吸收陽光；即使留在室內，也要打開窗簾，讓光線透進室內。為什麼人體需要陽光？原來陽光是天然的營養補充劑，人體透過皮膚接觸陽光來合成維生素D，進而增進鈣質的吸收，維持健康的骨骼。除此之外，醫學研究顯示，維生素D對穩定情緒也有正面的影響。

趁着夏日迎向陽光 放眼看花田

既然陽光有這麼多益處，就當趁着英國一年中陽光最充足的夏季，到戶外去走走，多接觸大自然。英國擁有眾多令人嘆為觀止的自然景點，從蒼翠的山谷到壯麗的海岸線，從神秘的森林到靜謐的湖泊，從繁多的野生動物到絕美的植物花卉，都十分值得踏足探索。現在正值盛夏時節，更是觀賞花田的佳期。

英國有七個絕美的薰衣草莊園，每年6月到8月，一朵朵薰衣草在廣大的田野上盛開，形成一片璀璨的紫色花海，煞是浪漫醉人。遊覽這些莊園一般都要花上大半天時間，因為莊園內不僅有大片花田，還設有手工藝工作坊、禮品店及咖啡茶室。進入莊園後，必然是先去薰衣草田，聞聞馥郁的花香，在花徑上徜徉漫步，打卡留影。接着可以參加工作坊，嘗試親手用薰衣草製作各種獨特的紀念品，例如薰衣草乾花、薰衣草袋、薰衣草花環等等。午後，可以到咖啡茶室歇息一下，一邊觀賞田野風光，一邊享用薰衣草風味的烘焙食品和飲料，包括薰衣草烤餅、薰衣草雪糕及薰衣草蘋果酒。離開前，例必逛逛禮品店，選購一些薰衣草產品，例如精油、乾花、肥皂、護膚品等等，送禮自用兩相宜。

遊走英國七大薰衣草莊園

| | | |
|--|---|--|
| <p>Castle Farm 地點： 肯特郡(Kent) 開放： 至7月27日 詳情： castlefarmkent.co.uk</p> | <p>Cotswold Lavendar 地點： 伍斯特郡(Worcestershire) 開放日期： 至8月6日 詳情： cotswoldlavender.co.uk</p> | <p>Norfolk Lavendar 地點： 諾福克郡(Norfolk) 開放日期： 至8月16日 詳情： norfolk-lavender.co.uk</p> |
| | <p>Hitchin Lavendar 地點： 赫特福德郡(Hertfordshire) 開放日期： 至8月17日 詳情： hitchinlavendar.com</p> | |
| <p>Mayfield Lavender Farm 地點： 薩里郡(Surrey) 開放日期： 至8月24日 詳情： mayfieldlavender.com</p> | <p>Somerset Lavendar 地點： 拉德斯多克(Radstock) 開放日期： 至8月下旬 詳情： somersetlavender.com</p> | <p>Yorkshire Lavender 地點： 約克郡(York) 開放日期： 至8月31日 詳情： yorkshirelavender.com</p> |

愛丁堡之夏

維奇



愛丁堡這座蘇格蘭首府，每年8月熱鬧非常。

愛丁堡國際藝術節(Edinburgh International Festival)創立於1947年，旨在於二戰後創建一個跨越政治藩籬、慶祝國際文化的節日。節目匯聚舞蹈、歌劇、音樂與戲劇領域的頂尖團體表演者，讓不同文化與觀點的人彼此欣賞。

愛丁堡藝穗節(Edinburgh Festival Fringe)的起源可以追溯到1947年，當時有八個未被邀請於藝術節演出的劇團，自發在藝術節的邊緣(Fringe)演出，這也造就了「藝穗節(Festival Fringe)」的名稱。以後每年8月滿城都是表演場地，老城區的皇家一英哩(The Royal Mile)上佈滿了街頭藝人。從著名藝人到新秀表演者，藝穗節涵蓋几乎所有表演類型，包括戲劇、脫口秀、舞蹈、形體劇場、馬戲、歌舞、兒童劇、音樂劇、歌劇、音樂、魔術等。

皇家軍樂節(The Royal Edinburgh Military



Tattoo)的靈感來自1949年於王子街花園一個名為《關於一位士兵的事

(Something About a Soldier)》的表演，當時決定舉辦類似的活動與藝術節並行，大型軍樂匯演1950年正式登場，每年在愛丁堡城堡前的廣場舉行，結合軍樂、儀仗步操、燈光特效與璀璨焰火，融合現代與傳統，使大人與小孩都目不轉睛。

愛丁堡圖書節(Edinburgh International Book



Festival)始於1983年，是一場文字與思想的節慶，透過對談、工作坊、創意大師課、智庫論壇等，文字愛好者得以跟作家、思想家與藝術家互動交流。自2024年開始，圖書節從戶外的搭建帳篷遷入至古蹟建築「愛丁堡未來學院(Edinburgh Futures Institute)」，增加了不少文藝氛圍。

愛丁堡夏季極為熱門，建議至少提早六個月訂好住宿地點；市內酒店一般都價格不菲，許多大學宿舍會釋出暑期空間出租，位置便利。此外，愛丁堡的公共交通網絡完善，市外近郊的度假小屋景色宜人，也是不錯的選擇。8月盛夏，但愛丁堡氣溫早晚偏涼，偶有小雨，建議洋蔥式穿搭衣服，攜帶輕便防水外套與舒適的鞋子；同時帶上你的好奇心，享受一場文化與創意的盛宴！

陽光下美麗的 普斯茅斯海灘



吳明山

初夏的午後，普斯茅斯(POrtsmouth)美麗的海灘上，海風輕輕拂過，陽光穿透潔淨的空氣，照亮了海浪翻湧的銀白浪尖，也照亮了我心中的平安與敬畏。

緩步走在鵝卵石鋪就的海岸線上，遠處大小船隻在湛藍的海面上悠悠前行，彷彿是被天使溫柔地牽引。在這片靜謐且富有生機的海灘上，我彷彿更近地觸摸了上帝的心意。祂創造海洋、陸地與天空，不僅為了彰顯祂的榮耀與大能，更是透過創造表達祂對人類的慈愛與恩典。

沙灘上有孩子們快樂奔跑、嬉戲，有老者坐在長椅上閉目養神，聽着海浪聲的禱告。他們的平靜和喜樂，正是基督的恩典在人們心中的回應。這不是一種膚淺的快樂，而是從平安之君而來的內心安息。基督的恩典就像這海浪，一次次拍打岸邊，永不停息，不管我們是否意識到，祂都在不斷地臨近、親近、圍繞着我們。

當我凝視那無邊的海天一線，不禁想到，人生就像這潮起潮落，但是在風浪起伏之間，我們有一位永不改變的基督。祂的愛超越海洋的深度和廣度，為我們平息海上的驚濤駭浪。

此刻，我在普斯茅斯海灘的陽光下，靜靜地向上帝獻上感恩。感謝祂賜下這美好的世界，讓我們在大自然中尋得這安詳寧靜之地，感謝祂在忙碌與喧囂的塵世中，為我們預備靈魂的歇息與歸宿，這一切都是因為基督無與倫比的偉大犧牲：「因祂受的刑罰，我們得平安；因祂受的鞭傷，我們得醫治。」（《以賽亞書》五十三章5節）

大海浩瀚，陽光普照，在這海灘上，每一聲浪花彷彿都在呼喚我們歸向基督，每一縷陽光都在提醒我們，祂的愛永不消退，因為無論人生有多少未知風浪，基督永遠是保證我們平安的君王：「因有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們。政權必擔在祂的肩頭上；祂名稱為『奇妙策士、全能的上帝、永在的父、和平的君。』」（《以賽亞書》九章6節）

願這陽光下的普斯茅斯海灘，成為我與基督之間心靈交流的聖地。☺



要和陽光玩遊戲最理想的遊戲場地，是那片金光閃閃的海岸——Bournemouth 這座位於英格蘭南部多塞特郡的海濱城市。

與沙灘的約會： Sandbanks的金色午後

這裡不只被譽為英國最乾淨的沙灘之一，更是「與陽光玩遊戲」的最佳場地。腳下是溫暖的細沙，耳聽是海浪一遍遍拍打岸邊的聲音，彷彿大自然親自為夏天作曲。

孩子們奔跑着堆沙堡、戀人們並肩坐在沙上看海、年長的旅人靜靜閱讀，一切都如此自然。而我，索性脫下鞋子，在沙灘上奔跑，像個孩子般與陽光追逐，與海風打鬧。這片海岸線不只是風景，更是一種

我要和陽光玩遊戲 Wiley

生活的節奏，一份從容。

天空的畫布： Bournemouth Air Festival

每年8月，會上演一場令人屏息的空中表演——Bournemouth Air Festival。這是一場結合歷史、科技與藝術的空中盛會，也是一場獻給陽光與天空的禮讚。

戰機以極高的速度劃過天際，留下白色煙霧軌跡，像在空中畫出一筆筆勇氣與力量。皇家空軍更以驚人的隊形與精準度征服了全場觀眾的心。

除了空中表演，岸邊還設有攤位、遊戲區和各式美食攤檔。夜幕低垂，焰火在空中綻放，為這場與陽光和天空的遊戲，劃下最繽紛的一筆。

市區的詩意與靜謐

市中心的購物街、咖啡館、藝廊與古董店，

每一間都藏着城市的靈魂。在Bournemouth Gardens裡，一條小河靜靜流淌，兩旁是花卉和樹蔭，是午後漫步、野餐、看書的理想角落。

如果想要遠離人群，不妨乘船前往不遠處的Rrownsea Island。那裡是一個保育完好的自然島嶼，有紅松鼠、野生鳥類與靜謐森林，像是躲在喧囂之外的小樂園，讓人在陽光下找到寧靜。

為這個夏天畫一個句號

這一趟旅程，我沒有打卡太多景點，沒有趕行程，只是單純地在陽光下走、坐、看、笑。我和陽光玩了一場不言語的遊戲，沒有輸贏，只有回憶。

沙灘、藍天和人情味，為我畫下了一個完美的暑假句點。

放下手機、穿上拖鞋，讓陽光告訴你，生活可以很簡單，也可以很美。☺

布萊頓兩天遊



觀望者

英國東南部的著名布萊頓海灘 (Brighton Beach)，是外國遊客嚮往必遊之地，更何況英國的遊人。倫敦與布萊頓的火車在1840年通車，由於交通便利，大量的遊客蜂擁而至。

有教友在布萊頓購買了一間三層高的度假別墅，她邀請我們歡度假日。我們一家應邀前往，享受這個聞名已久的度假勝地。抵達布萊頓火車站後，四周的餐廳酒吧林立，商店更滿足遊人的需要，應有盡有。他們特別推薦富麗堂皇的Royal Pavilion，最初是喬治四世國王所建的宮殿，外貌仿似印度的泰姬陵。

瀏覽這座美不勝收的宮殿，內部裝修美輪美奐，目不暇接，內部裝飾和擺設富有中國情調，是對古典主流風格有異曲同工的味道。現時向遊客開放，可作教育、宴會和婚禮之用。

布萊頓碼頭附近是海濱港口、住宅、休閒、零售和商業活動。從2003年至2010年，碼頭每年都會舉辦週末活動，名為The Big Splash。活動以街頭表演、焰火和水上主題娛樂節目為特色，在布萊頓節的最後幾天舉行。

此英國著名的布萊頓海灘，全年遊客如鯽，夏日更是熱鬧。遺憾的是海灘沒有幼沙，所以只有熟悉水性的遊客才能下海暢泳。沿海濱是不同的商店，售賣炸魚和薯條、雪糕。在沙灘椅上曬太陽的遊客，樂在其中。

此外，鄰近海灘的入口處還有一幢布萊頓水族館，內部飼養各種海洋生物，各種魚、蝦、蟹不遑多讓。海龜、海豚和鱷魚暢游其中，悠然自得。

在布萊頓度過兩天，誠然賞心樂事。教友開放他們的度假別墅，只要我們奉獻給教會，他們不收租金，是一舉兩得的善舉，我們當然樂意奉獻。☺



盛夏樂聚： 與摯愛同行的季節

迦勒

陽光灑落，微風輕拂，海浪拍岸，花田盛放。盛夏的英國，在這片溫暖與歡愉交織的大地上，洋溢着節慶的氣息與生命的律動。這不僅是一個旅遊的季節，更是一段與摯愛親友共聚的時光。無論是在南岸沙灘赤足漫步，或在薰衣草田中尋覓香氣與色彩的交響，每一個風景都是為我們預備的恩典之地。

「用腳步丈量風景，用笑容記錄樂聚每一刻」，不僅是寫實的描繪，更是一種生命的態度。在這個節奏緊湊、資訊過載的時代，盛夏給了我們一個喘息的窗口，讓我們暫時放慢步伐，重新與人、與自然、與信仰連結。團契聚會、家庭旅遊、戶外敬拜、音樂節日——這些不只是活動，更是生命中彼此相愛、彼此建造的片段。

《聖經》提醒我們：「凡事都有定期，天下萬務都有定時……哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時。」（《傳道書》三章1及4節）夏日，正是歡笑與跳舞的時節，是上帝為祂的兒女預備的豐盛之中一個喜樂的段落。上帝所創造的大自然本就是一堂堂屬靈的課程，讓我們從中學習感恩、分享與讚美。

在「盛夏樂聚」的主題中，我們不只是度假與休閒的參與者，更是見證上帝恩典的載體。當我們與家人朋友共處時，是否也思念那些孤單的人？當我們分享豐盛的飲食與時光時，是否也記念那些貧乏的人？讓這個夏天不單是我們的享受，也成為別人祝福的延伸。

讓我們珍惜盛夏，記念主恩，在陽光下建立關係，在海浪中數算恩典，在花田間默想上帝的美善，在節慶中傳遞福音。願我們的每一個笑容，都是對上帝美好創造的回應；每一段旅程，都是與上帝同行的足印。

《腓立比書》四章4節：「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」——願這喜樂成為我們今夏最真實的記號。☺

泰晤士河南岸(South Bank)在1951年被定位為藝術區和娛樂區，現已成為倫敦主要的觀光區之一。

倫敦眼

倫敦眼(London Eye)位於泰晤士河南岸，面對彼岸的大笨鐘、國會大廈，鄰近倫敦眼碼頭。今年3月是其落成25週年，原本是一座臨時的千禧年建築，如今已成為倫敦天際線的標誌。它共有32個乘坐艙，每個艙可載客約25名，全部設有空調，艙中間有座位。迴轉速度約每秒0.26米（每小時0.94公里），一圈需時30分鐘。緩慢的迴轉速度，讓摩天輪無需停駛也能讓乘客自由上落乘坐艙，如有長者及身障人士需要，它也可以暫停旋轉。在慢慢旋轉的過程，乘客可鳥瞰市內景色，盡入眼簾。



暢遊泰晤士河南岸

劉安琪

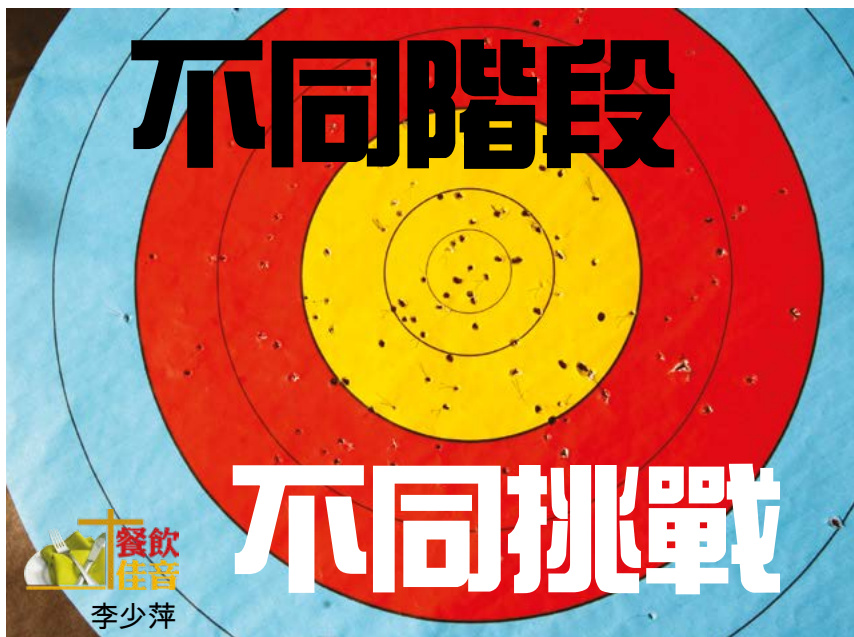
遊船河

乘搭倫敦眼之後，視乎個人喜好，可參觀近在咫尺的倫敦水族館，或於倫敦眼正下方坐船遊覽。循環觀光遊船，由專業導遊提供現場解說。也設有各種語言的音訊評述。40分鐘的行程包括聖保羅大教堂、倫敦塔橋、倫敦塔和莎士比亞環球劇院等。船上設有酒吧，供應各種冷熱飲品和零食。回到南岸碼頭，咖啡館和餐廳林立，各種美食讓你品嚐。

全國新冠疫情紀念牆

沿綠樹成蔭的河畔大道漫步向南走，不需10分鐘便抵達國家新冠紀念牆(National Covid Memorial Wall)。這是由義工繪製的公共壁畫，紀念英國新冠疫情的受害者，由大約245,000顆紅色或粉紅色心形組成，每個心形代表一位在英國死於新冠肺炎的患者。每顆心都是「單獨手繪，獨一無二，就像我們失去的親人一樣」。義工們在10天內手繪了約15萬顆紅心，人們在紅心上寫下失去親人的名字和訊息。

若你喜歡音樂，可回到倫敦眼碼頭附近的皇家節日音樂廳(Royal Festival Hall)欣賞演奏會，或選擇心儀食肆吃晚飯，結束多姿多彩的一天暢遊。☺



暑假即將開始，年輕人除了預備享受期盼已久的長假之外，也能卸下剛完的考試壓力。而將要升上中學的孩子，就要預備新學年適應新學校、新老師、新同學。

升讀大學的孩子們也開始計劃——預備拿去大學的用品；學習使用洗衣機；學習怎樣煮飯……

還記得當年兒子上大學，雖然在暑假期間練習了幾次煮飯、洗衣服，但到頭來沒完全存入腦袋，開學那個月不時打電話反覆問這問那，令我心疼也擔心孩子要獨自面對一切，爸媽不在身邊的日子會否非常徬徨。

其實這只是作為媽媽的我過分憂慮，年輕人可以很快適應，聖誕放假回來時，發覺原來他已經可以煮得一手好菜，煮得比我們還講究色香味。

放完假回大學前，我就地取材在店裡拿些切好醃好的肉、蝦，做一些雲吞和其他容易拿的食物，一一封密包好給寶貝兒子拿回大學，讓他可以有材料煮飯。兒女永遠是爸媽的寶貝嘛！

不過話說回來，突然的改變，他們的確也需要較大適應力去面對新地區、新環境，與來自四面八方不同國家的同學在宿舍共同居住。最需時適應的是父母不在身邊照顧，什麼事都要自己獨自處理、單獨面對。

在家時，什麼事都有爸媽作主做決定，爸媽想好了，孩子照做便是，做得不好有爸媽補救。去到大學，似乎在一剎那間突然要成長起來，變作成年人，一切事情要自己處理、自己承擔、自己補救。

人生就是在不斷前進，不同階段，面對不同的挑戰。就算去到退休年齡，也還得要適應沒有工作的退休生活，有些人退休前工作非常忙碌，退休後要很長時間才能適應。他們會覺得不工作、無所事事的生活，失去意思，一下子像迷失了自己，再加上年長、體力有所限制，以前很容易做到的動作，不能再輕鬆地做到。

不過，當適應了自己的年齡限制，正面地安排活動，很快就可享受悠閒的日子，能有更多時間做有意義的事。

無論在任何階段、面對任何挑戰，只要捉緊上帝，每天都有天父爸爸跟我們一起，祂必定帶我們走過每一段路——高山低谷，平坦的、崎嶇的，祂都與我們同行，領我們安然度過，使我們生命更豐盛。

《申命記》三十一章8節：

「耶和華必在你前面行；祂必與你同在，

必不撇下你，也不丟棄你。不要懼怕，也不要驚惶。」



一對白領階層上班族家住香港九龍大型屋邨，要走十分鐘天橋才到地鐵站，早上上班，傍晚才回家。還好有傭人照顧孩子，代勞家務和煮飯，上班族回到家就可以休息一下，吃晚餐了。生活有條理，也很滿足；但總覺出去上班和回家時，都要走那十分鐘天橋路很辛苦，夏天熱到滿身大汗，冬天冷得不是味兒，走那段路是苦差，是住宅地址的缺點；通常一家人出去活動，很多時候都會乘計程車出入。如果家就在車站上蓋的話，就可以避免走那段路，那該多舒服呀！

我回香港探親時，也去了他們屋邨附近探朋友，卻覺得這天橋很好走，近山邊，空氣流通，又有上蓋遮太陽，比走馬路實在舒服很多，也不用吸汽車的廢氣，走十分鐘左右很自在，出一身汗舒服自然，感到整個人很精神舒暢。對我這長居英國的人來說，非常難得可以輕輕鬆鬆出一身汗，我想，如果能夠每天都這樣出汗排毒，新陳代謝一定比以前好，對於身體的健康一定有幫助。

我與那位太太見面閒談時說「你們很幸福」，有那天橋可以強迫自己多活動，多好呀！真的難能可貴。

我這段話讓他們從另外一個角度去想天橋這件事——坐了一整天寫字樓，沒有活動，下班後走一段路，有那天橋的好環境，活動一下身體四肢，真的不錯。現實是到家後無非就是晚飯、幫助檢查子女功課、開空調看電視，也不會出外活動了。如果每天走一走，出些汗水，可能傷風感冒也會比以前少。越想好處越多，面上也就露出笑容，於是也就用正面的態度，告訴孩子走那段路的好處。

我在想，如果能夠在宣揚主的福音上，有這樣好的說服力，那該有多好。



與「未知」及「不安」共存

Lilian Lau
(英國心泉)

最近移英香港人最關心的議題，一定是移民白皮書宣佈收緊移民政策，包括建議將「無限期居留(Indefinite Leave to Remain)」資格的標準等待期由目前5年增加至10年。由於白皮書未有清楚交代新規定會否影響持BNO簽證的移英港人，移英港人的「未來」突然成了「未知」，更有進一步變化成「不安」。

這幾年，我們經歷了種種的不確定，想不到移居數年看似定下來時，又重新面對那種不確定。心很累，也不禁會問：「難道我還未夠難？」這種狀況讓人心煩、焦慮，甚至晚上睡不好、吃不下東西。其實，會有這樣的反應一點也不奇怪。因為我們大多數人，都習慣「掌控感」。當事情突然失去掌握，我們的身心自然就會緊繃、抗拒，甚至感到害怕。這種失去「掌控感」的情況，所有人也經歷過，也深深明白沒有人能完全不受變動影響。要明白，就算有多努力面對移民的種種挑戰，都會有感到疲累的一日，會慨嘆會怨天。

在擔心自己失去「掌控感」時，你更需要分辨有什麼是可以掌控，有什麼是不可掌控的。移民政策的可能轉變，你不可掌控政府怎樣決定，但你可以掌控如何放鬆自己的情緒，去做一些能讓自己稍微安心的事，如去欣賞夏天盛開的花、寫下你的情緒，聽首喜歡的歌……這些看似微不足道的小舉動，卻可能是對抗無力感的重要支撐。你的人生變幻莫測，但你可決定不同的應對方法，也可為自己及其他同路人發聲。

如果你覺得那份揮之不去的焦慮已經困擾你很久，甚至影響到工作、生活，那就不要一個人硬撐下去。不安是會傳染的，它會在你的家中蔓延開去，影響你的伴侶與孩子。你可以找親友或專業人士傾訴自己的憂慮。車子出狀況也只能檢查維修，總不能開一輛有問題的車上高速公路，即使你的駕駛技術有多好，發生意外的風險仍是大增。

移英的每一個人也和你一樣，一直學習與那些「未知」和「不安」共存，你的「未來」並不孤單。🕒

UCAS個人陳述新政

陳翔

三個獨立的問題

問題1：為什麼想學這個專業？

這部分的核心是：展示你對專業的真誠興趣 + 明確理解你申請的課程內容。不要泛泛地表達「我從小就喜歡XX」，而是要體現你基於理性思考和深入了解後的興趣。你的興趣應該精準對齊大學的課程設置，而不是空泛地談整個學科。例如申請經濟的同學應該強調對理論模型、政策分析等領域的興趣，而不是簡單說「喜歡財經新聞」。

問題2：你的學術背景和學習經歷，如何為專業學習做好了準備？

這部分要展現的是：我不僅感興趣，而且已經有了學術上的準備和累積。幾個面向可以考慮展開：

你的學校課程（如A-Level、IB科目等）：你在學校學習的哪些課程直接或間接為未來專業學習奠定了基礎？（比方數學提升了你的邏輯推理能力，歷史培養了你批判性閱讀和長篇寫作的的能力）

注意官方一再強調不是列清單，而是要選擇幾項有代表性的經歷，並展示你從中學到什麼，你的思考和反思是什麼。

問題3：正式教育之外，你還做了什麼準備？這些經驗為什麼有幫助？

這是前兩部分的補充，字數不應該超過800個字。主要考察的是：你的學術興趣、專業準備是否延伸到了課堂之外的真實世界。可以談談你的課外活動或其他經驗（如社會實踐、義工服務等）。

如何準備這三段內容？

列出所有自己和專業相關的經驗分配素材到對應的問題：（動機→問題1；學術→問題2；課外→問題3）使用結構模型幫助反思，如A-B-C模型：Activity（做了什麼）→Benefit（收穫）→Course（和專業的關係）；「What-So What-Now What」模型（特別適合個人陳述的寫作）！

你的目標是用真實、有邏輯的方式，證明你已經準備好成為一個優秀的大學生。

申請英國大學將有重大變化——UCAS個人陳述將不再是一個開放式的4,000字作文，而是改為回答三個問題，並規定每個問題在整篇文章中的佔比，總字數仍為4,000字符。對學生來說既是減負，也是挑戰。

模型三步驟詳解

1. What（發生了什麼事？）描述你做了什麼。簡潔陳述事情的本身——事實、事件或經驗。例如：我曾在當地律師事務所實習兩週，參與文件整理、庭審記錄歸檔，以及跟隨律師旁聽案件討論。

2. So What（這有什麼意義？）反思這個經驗對你的影響，它教會了你什麼，有哪些發現、情緒、挑戰、成長。例如：這段經歷讓我意識到法律不僅是條文的堆砌，而是充滿人性的博弈與思辨。我對邏輯推理和表達力的熱情也在實踐中得到了提升。

3. Now What（接下來怎麼辦？）說明這段經歷對你將來的影響，例如決定申請某專業、明確職業方向，或者激發了進一步學習/探索的動力。例如：這次實習堅定了我未來從事法律職業的決心，也讓我下定決心申請法律相關專業，併計劃大學期間參與模擬法庭和法律援助計劃。

總結句式模板參考：What：「我參與了……」；So What：「這讓我意識到……/我學到了……/我發現……」；Now What：「因此我……/這促使我……/接下來我希望……」。🕒



英國買車指南



文/謝冠文
翻譯/劉愛群

買車有多個途徑，各有其財務和實際上的利與弊。

1. 最傳統和簡單是直接購買，支付全額，全權擁有。

優點——無需持續付款；完全掌控運作和維修、銷售和修改決策。

缺點——付款高昂；需要承擔折舊；除非購買新車或獲得認證的二手車，否則不享有保固。

2. 個人合約購買(PCP)：需支付訂金，並在一定期限內固定每月付款。最後可以選擇支付一筆「尾款」來購買或退還汽車，或開始新的PCP協議。

優點——每月供款額低於標準貸款；協定結束時的彈性；可享有有保固和較新的車。

缺點——有里程和條件限制；必須支付最後一筆款項才能擁有這輛車；磨損或超出里程將要付額外費用。

3. 分期付款購買(HP)：支付首期和固定的每月分期付款，期滿就擁有車輛。

優點——最終汽車歸你所有；無里程限制。適合想要最終擁有車輛的人。

缺點——每月付款比PCP較高；直到最後一筆付款完成，才擁有車輛。

4. 個人合約租賃(PCH)：可以長期租用，而無需擁有車輛。只需支付首期租金，之後每月付固定費用。

優點——固定付款，容易預算；新車通常包括維修選項；期滿無需轉售。

缺點——無購買汽車的選擇；嚴格的里程和條件限制；提前退出可能代價高昂。

5. 汽車訂用服務：涵蓋車輛、保險、維修和稅務的一體化套餐，每月支付一定費用。

優點——靈活，通常合約是每月展期；包括保險、維修和故障保險等額外服務。

缺點——每月費用比租賃或PCP更高；與購買或租賃相比，車輛選擇有限；通常在城市使用。

6. 汽車會和汽車共享：Zipcar、Enterprise Car Club等市區汽車會，提供按時或按日的短期汽車租賃服務。

優點——即用即付；無需承擔車主責任；通常包括停車費和燃料費。

缺點——若經常用車則不划算；供應情況不定；繁忙時段的車輛型號和供應有限。

7. 電動車(EV)注意事項

電動車與傳統汽車的選擇相似，但有一些關鍵考慮因素——在家充電：方便但需要安裝費用；補助和稅收優惠；插電式汽車

補助已結束，但公司汽車司機的福利稅仍然很低；折舊和技術變更：隨着科技快速發展，租賃或訂用可能提供較低風險地使用新型電動車的方式。

哪個選項適合你？

| 駕駛習慣 | 選擇 |
|---------------|--------|
| 頻繁、長期駕駛 | PCP或HP |
| 短期或試駕 | 訂用或租賃 |
| 在市區偶爾駕駛 | 汽車會或共享 |
| 長期擁有，無興趣改變 | 直接購買 |
| 想試用電動車但不想長期承諾 | 訂用 |

結論

汽車市場提供多種選擇，適合各種生活方式和預算。應評估駕駛頻率、財務靈活性，以選擇長期擁有或短期的方便。🚗

[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。]



「圓桌武士」與「石中神劍」

羅達明

你也許聽過《圓桌武士》及《石中神劍》的故事，圓桌武士(Knights of the Round Table)是中世紀大不列顛神話素材中亞瑟王朝廷內最高等的騎士召開的會議，參加武士稱為「圓桌武士」首先出現於諾曼詩人魏斯1155年所寫的《不列顛傳說》中。圓桌武士因版本而數量有異，從12到150人不等，甚至更多。以往主持會議多以長條形的檯為主，主持人坐在前方，表達主次分明，圓桌坐次代表了與會者具有平等的權利。在傳說中，圓桌武士聽從亞瑟王的命令，以保衛王國和平為己任。15世紀的英國作家托馬斯·馬洛禮爵士將「圓桌武士」定的條列描述為：永不暴怒和謀殺、永不背叛、決不殘忍、給予請求寬恕者以寬恕、總是給予女士以援助、永不脅迫女士、永不因為愛或言辭之利捲入爭吵而戰鬥。今天聯合國或其他國際會議中，都秉承這個概念而以「圓桌」坐次來召開會議。

亞瑟王(King Arthur)是不列顛傳說中的國王，也是凱爾特英雄譜中最受歡迎的圓桌武士團的騎士首領。他出現在英國作家

懷特1938年發表的小說《石中神劍》，故事中沒人能在石中拔出神劍，亞瑟輕易地拔出，意味着他就是被揀選的一位王者。這是一部結合傳奇、歷史、幻想元素的作品。之後，迪士尼將其改編為動畫，英國BBC改編成廣播劇。石中神劍(The Sword in the Stone)是傳說中亞瑟王在石中拔出的一把劍，又稱王者之劍。

英國文化沒有像中國文化那樣將小說中的人物神化及膜拜，而是將小說裡的元素吸納在文化中應用，如「圓桌武士」的揀選、忠誠、平等、寬恕和不殘暴等，注入文化領域，加以發揮善用。英國人也不會把亞瑟王當神祇來膜拜，英國的基督徒信耶穌為救主，也只敬拜三位一體的真神上帝。《約翰福音》十七章3節：「認識祢一獨一的真神，並且認識祢所差來的耶穌基督，這就是永生。」我們信祂帶來永生，虛構人物或許帶給人類某些好的模仿特質，但並不能給予我們永生。願我們信靠耶穌而得救，並承受祂帶來的永生。🙏



為《租屋者權益法案》做好準備

李家祺
(Stephen Lee)

《租屋者權益法案(Renter's Rights Bill)》帶來重大改革：

1. 終止第21條「無過錯驅逐」機制——如果有打算自住或出售房屋，法案規定須滿12個月後才能終止租約；房客將有更多保障，不再面臨突如其來的驅逐。

2. 固定租期轉為「滾動式租期(Periodic Tenancy)」——房東應考慮此變化對學生住宿與合租住宅可能帶來的影響，例如租客更頻繁更替；房客可在任何時間提出終止租約，只需提前兩個月通知。

3. 租金調漲限制——租金僅能每年調漲一次，而且房東須提前兩個月通知租客漲租事宜，也應保留市場租金的佐證資料，提升透明度與公信力；房客若認為漲幅不合理，可透過「初級租務審裁處」提出異議。

4. 防堵變相驅趕——房東調漲租金需合理、有據可依；房客可要求查看市場依據，保護自身權益。

5. 更新合法驅逐理由(第8條)(Section 8)——房東或直系親屬需入住(租期滿12個月後)；預計出售房產(同上)；預計進

行重大整修工程；房客長期積欠租金(超過3個月)；持續性的反社會行為

雙方應保留完整的溝通與付款紀錄，以便處理爭議。

6. 禁止租金競標——房東與仲介：需調整流程，杜絕競價行為，保障租屋公平性。

7. 關於寵物的租住請求——房東須於28天內(若需補件則為35天)回覆申請；拒絕須有合理理由(如大樓規定或共用空間限制)；房東可要求房客購買寵物保險，以保障房屋安全。

8. 房屋條件與維修責任——根據「阿瓦布法(Awaab's Law)」，例如霉菌與潮濕問題需於時限內處理；房東應定期檢查房屋並保留維修紀錄；房客遇到問題請儘早回報，並保留書面證據。

9. 反歧視條款
未來將明文禁止以下行為：因房客有孩童而拒租；因房客領取政府補助而拒租。

10. 無障礙改裝請求——身障房客可提出合理的居家無障礙改裝請求。房東須審慎考量並提出合理回覆，若遭拒絕，房客

可提出上訴。**11. 全國租屋登記平台**——房東應提早準備房屋資料與租約文件，便於註冊作業。

12. 房屋糾紛調解機制——免費「房屋申訴仲裁人(Housing Ombudsman)」服務，將協助在不走法律途徑下解決爭議。房東可建立清晰的申訴處理流程；房客可更便捷地處理糾紛。

13. 地方政府的執法權力加強——房東應檢查安全證書與修繕記錄，並妥善保存與房客的溝通紀錄；房客將有更多依據來保護自身的租屋權益。

把握時間，提早準備更安心！官方完整說明網址：<https://www.gov.uk/government/publications/guide-to-the-renters-rights-bill/guide-to-the-renters-rights-bill>

(作者為英國註冊土木工程師、倫敦地產中介代理公司董事總經理)

[免責聲明：以上僅供信息目的。內容不構成建議，也不構成投資或稅務建議，讀者應該尋求獨立專家的建議。本文的製作人對因採取以上信息而導致的任何損失或損害概不負責]



家居工程需遵守建築法規

在英國，所有涉及結構、火警安全、隔熱、排水、無障礙設計等的建築工程，都必須遵守Building Regulations(建築法規)。

Building Control

是一個監管機構，可以是地方政府(Local Authority Building Control, LABC)或私營註冊機構(Approved Inspectors)，主要任務是確保所有建築工程在技術層面上達標，並根據法例執行檢查與合規認證。職責包括審查建築圖則是否符合建築法規，通常接受「Building Notice」或「Full Plans」申請後會安排現場檢查(如基礎工程、結構封閉前、排水、完工等階段)、合格後發出「Completion Certificate」證明工程合規、若不合規，有權要求修改或禁止使用(可發出違規通知)。

Building Inspector(建築檢查員)

是代表Building Control行使監督與檢查工作的專業人士，可以是地方政府員工或私人公司的專業人員，工作包括現場到訪建築工程地點，進行多階段檢查(Groundworks、Structure、Insulation、防火門等)，評估施工是否符合Building Regulations(Part A-P)，與建築師、業主、承建商溝通，提出修改方向建議，決定是否通過工程階段，允許繼續施工，簽發最終的Completion Certificate。

常見問題

- 加建閣樓，是否要聯絡 Building Control？即使不涉及Planning Permission，也要符合Building



Regulations，由Building Control負責監察施工過程。

- 私人檢查員可以代替政府部門嗎？
只要是Approved Inspector(經認證)，就有權提供與地方政府相同的檢查與發證服務。
- 完工後沒有Completion Certificate有什麼後果？
買家律師可能因文件不全而中止交易；保險公司或按揭銀行亦可能拒保或拒貸。

無論是建屋、改建還是業主裝修，理解Building Control和Building Inspector的角色，有助於確保工程合法、安全、節能又可順利驗收。如業主曾進行工程但無合規文件，也是一個潛在風險提示。



馬日恆

三代同行： 在下龍灣與寧平 留下珍貴回憶



剛連載的河內三部主要介紹的是都市風光與見聞。可是，從越都出發，約兩小時的車程後便是另一番山河景象，特別適合扶老攜幼去遊歷。

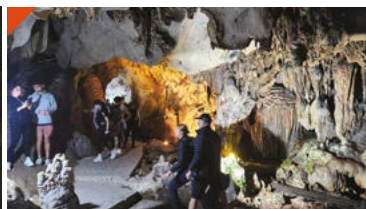


下龍灣遊輪之旅

從河內開車兩小時便能踏上著名的下龍灣觀光輪。啟程不久，壯麗的湖景與奇特的石灰岩山巒便浩浩蕩蕩地捲入眼簾。若要近距離接觸山石的話，可借用獨本舟來遊灣。日落時分，斜陽映照水面，島嶼在霞光下勾勒出濛濛的輪廓，不少乘客便到甲板上感受這一刻的詩意。夜色降臨，靜謐的海面閃爍點點磷光，彷彿與滿天星斗對話。三代人並肩坐在甲板上，欣賞這場大自然的盛宴，頓覺無聲勝有聲。

遊輪上的活動更是老幼咸宜。當孩子在越南春卷製作課學習時，祖母微笑指導如何捲起春卷皮，而父母則協助調配醬料，這不僅是學習，更是難得的家族交流。夜晚的捕魷魚體驗，是一場既刺激又有趣的活動，孩子們興奮地嘗試捕撈，祖母則在旁邊鼓勵，享受這個難得的親密時刻。

晨曦初現，甲板上有太極班，柔和的動作與呼吸讓身心放鬆，長輩可在清晨微風中調理身心，而父母與孩子則能藉此學習內斂的養生文化。早餐後的探索尤其適合一家同行——驚訝洞內奇石異景令人讚嘆，漁村的水上生活則展現越南當地文化，讓一家人共同體驗自然，並在彼此的回憶銀行儲下珍貴的「存款」。



寧平一日遊

告別海上美景，寧平則是另一場精彩的海陸探索。這裡擁有如詩如畫的田園風光，從河內出發，沿途綠意盎然，車外美景令人心曠神怡。先到古都華閩，這個千多年前丁朝與黎朝的建都之地，至今仍保留皇宮遺址與石門，述說越南封建王朝的輝煌往事。登上山丘遠望，古城的紅瓦與青山交織，彷彿一幅歷史畫卷；眼前景色遼闊而壯麗，讓人不禁讚嘆昔日帝王的選址之妙。



接着乘坐木筏遊三谷，這裡的水道蜿蜒曲折，如同進入天然的水上秘境。船隨水流緩緩前行，兩側巍峨的石灰岩山巒倒映水面，祖母在靜靜欣賞這片寧靜美景，父母與孩子則感受探索的樂趣。然而最令人驚喜的是當地的船夫，他們不僅能熟練地操作木筏，竟然還能用雙腳划槳！只見船夫靈活地將腳掌抵住槳柄，優雅地滑動水面，船隻便穩穩地前行。這神乎其技充分展現了越南人的靈活與智慧。坐在竹筏上，不僅能欣賞湖光山色，更能從水道進入石山下的天然通道，驚嘆大自然的神工。最後，導遊帶我們到古都皇城內三谷碧峒旁的泰越寺。三代人同遊古刹，欣賞其建築的細緻並儀式的莊嚴，更能留下珍貴的合影與回憶。

河內與周邊的風光絕對值得細賞，七天的行程如白駒過隙。越南這個國度，是我必然會再訪的地方。若欲三代同遊越都，不妨考慮聘請一個私人導遊及司機，價錢是十分相宜的。願讀者能珍惜與老幼共聚的時光，豐富自己與孩子的人倫經驗，也藉此報答上一代的辛勞與關愛。





家中裝修。整整一個月時間要暫居於另一處。新找的公寓，交通非常便利，距離火車站只是三分鐘的步行距離。公寓附近餐廳、商店林立，選擇繁多，應有盡有。雖然位處市中心，但環境寧靜而優美，半點噪音也沒有。最令我感到輕鬆愉快的，這是個服務式公寓，每星期都有人來打掃清潔，減輕了許多家務的重擔。這個月，我過得何其舒適，甚至隱隱有點樂不思蜀。

然而我很清楚，這不是我真正的家。我不屬於這裡。這裡再好，也不過是暫時。我的歸屬不在這裡。正如我們身處的這個世界和這個短暫的生命一樣。

我們雖然未必大富大貴，但總算身處於一個相對和平、富裕的國家。我們也許有不錯的事業，關愛我們的家人朋友。或者還有點餘裕，閒時可以到處旅行，見識世界之大。還可以擁有許多物質上的豐富，也能隨意享受各國美食。因此，我們都很留戀這裡的好。即使我們或許在面對許多生活、經濟上的困難，可能面對健康問題、甚至家人朋友相繼離去，每天都被孤寂籠罩，但仍然依戀這個世界，因為，這是許多人惟一認識的世界。

《聖經》記載一段很有意思的歷史——當以色列人被摩西帶領逃出埃及，結束奴隸生涯，走往夢寐以求的迦南地進發。迦



寄居

比斯

南的畜牧農業都很發達，出產豐富到好像地裡會流出奶和蜜一樣。這一段本來只需要走十多天的路程，卻走了四十年。他們在曠野裡漂泊，一直都走不進迦南。四十年間，有第二甚至第三代的以色列後裔出生。他們對要去的目的地所知不多，一切都只是從別人口中聽取回來。他們也許很習慣曠野的生活，說不定有些人甚至享受起流浪的生活模式。畢竟，這個曠野是他們從出生開始生活的環境，是最熟悉、最習慣的。

我們不也有點像當年在曠野出生的以

色列人嗎？《聖經》表明，我們只是客旅，天上還有一個更美麗的家鄉等待我們回去。可是，我們卻難以割捨這個本來是暫住的地方。當然，暫住與否，日子還是要好好地過，但要是我們清楚知道，這裡不是我們永遠的家，我們所作的人生決定會否有所不同？耶穌復活升天之前說，祂這一去，是為我們預備地方：一個不再有黑夜、是永遠光明燦爛，不再有眼淚、痛苦，是永遠喜樂的全新世界。我們是否嚮往上帝給我們應許的那個與祂永遠相伴的新天新地？還是情願在曠野繼續漂泊？

裸體騎馬



的伯爵夫人

明德

超市或免稅店有一個巧克力牌子叫歌黛娃(Godiva)，是紀念一位伯爵夫人的善行。事緣英格蘭於北海帝國時期，貴族擁有強大的實權。考文垂(Coventry，有譯高雲地利)伯爵利奧弗里克(Leofric)提出要人民付高昂的課稅，而伯爵夫人歌黛娃則為人民着想，勸導丈夫減低稅款，但伯爵提出一個難題：「如果歌黛娃願意裸體騎馬遊街，他便減少課稅」，想不到歌黛娃勇敢地答允，當歌黛娃騎馬繞行時，民眾被她所感動，因此當她遊行時，民眾都低頭不去觀看她，唯有一個叫湯姆的男子偷看歌黛娃。據說這就是「偷窺狂Peeping Tom」的由來。

讀者見到Godiva朱古力，不妨買來嚐嚐，回味她的善行。

讓我們更多了解英國文化和傳說，豐富我們的知識，提升我們的智慧，豐盛我們的人生。《提摩太前書》二章10節：「只要有善行，這才與自稱是敬上帝的女人相宜。」盼望我們不要刁難別人，勇敢地造福別人。



個人升級Level Up



在這個以形象為導向的時代，「升級(Level Up)」這個詞常被與奢華劃上等號。社群媒體上充斥名牌手袋、豪華假期、外貌改造與精緻的生活照，讓人容易誤以為自我提升就是變得更時尚、更有錢。但真正的改變，從來不是靠外在的包裝。真正的升級，始於內心，成於自我提升。

真正的自信、內心的平靜與情緒的穩定，並非用金錢換來，而是經由長時間的自我探索、自律與觀察世界所培養出來的。一位真正升級的人，不只是「看起來更好」，而是「變得更好」——更有智慧、更有慈愛、更有力量、更懂得愛自己。

內在的成長始於誠實的自我省察。這意味著你願意面對自己的缺點、理解自己的情緒反應、並挑戰那些長久以來限制你的信念。問問自己：你是否變得更有耐心？你是否學會冷靜面對挑戰？你是否逐漸放下了嫉妒、恐懼或怨恨？這些才是真正的成長指標。當你開始對自己負責，並以同理與慈愛看待自己與他人，你已踏上真正升級的道路。

情商，就是理解、管理自己及他人情緒的一種智慧和能力，是內在成長中不可或缺的一環。一位真正升級的人，懂得回應而不是反應。他們不需控制別人來證明自身價值，而是先掌控自己的情緒與行為。這種成熟並非來自外貌或財富，而是來於自我鍛鍊：設立界線、清楚溝通、優雅地處理衝突，並懂得什麼時候該離開不再適合的人物或環境。這些能力，比任何外在的改變都更具吸引力，也更能帶來長遠的幸福。

奢華生活或許能讓人驚艷，但真正的教養與格調，來自你對人的尊重、對事的誠實，以及你在這個世界中所扮演的角色。

一個有深度、有原則、有共鳴力的人，比任何名牌更讓人欽佩。真正的「光芒」來自內在。那不是高光或濾鏡能營造的，而是由清晰的目標、自我尊重與心靈的穩定所散發出來。你會從一個人的語氣、眼神與步伐中感受到這種光，那是一種沉着、淡定、有力量的氣質。

因此升級(Level Up)不是一份購物清單，也不是一段華麗的生活剪影。它是一種持續而安靜的努力，是你在心理、情感與靈性層面上的成長與突破。衣着能展現風格，但只有內在才能塑造品格。真正的蛻變看不見，卻能深深觸動人心，內在成長才是真正的「升級」。

各按其時



圖/文：蘇美玲

心靈沙龍

年初，同業友人陸續在工作上傳出佳音。此時的自己除了羨慕，不免也生出一些憂悶。早幾個月前遞交出去的項目申請，迄今音訊尚無。無計可施之餘，心裡想着，能夠努力的部分都盡力了，就放在禱告裡，靜心尋求上帝的心意吧。

半年一晃眼過去，初夏收到一封來信，是企盼已久的好消息！經上寫道：「上帝造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。然而上帝從始至終的作為，人不能參透。」（《傳道書》三章11）。

感謝上帝點燃我心裡的盼望，帶領我將這難題交托出去。這次使我真經歷到萬事是如何互相效力，甚至包括這漫長的等待，都成了擴張生命的美事。而之前提早為這個項目所預留的工作時間、所做的技術預備，如今都合時也合宜了。

一切撥雲見日，終於可以安心迎接夏季假期囉！

馬太留言 Mrs. MA's MESSAGE



你們要防備假先知，他們到你們這裡來，外面披著羊皮，裡面卻是殘暴的狼。太7:15



在場邊為你加油

有晚一位朋友來家裡吃飯，聊得很開心。飯後女兒問我：「我很喜歡她，可是她為什麼不去教會呢？」我回答：「她還不認識基督，也不知道上帝有多愛她。」女兒接着問：「那她將來會去那個很悲傷的地方嗎？」我答：「我也不知道，但也可能在她的人生中會遇見基督徒朋友，會認識耶穌。我們無法知道她永恆的歸宿，但我們可以為她禱告，求上帝讓她有一天能認識祂。」那晚，我們便一起為這位朋友禱告。

還有一次，她問：「媽媽，如果你上天堂了，和上帝在一起，你還會知道我在地上做什麼嗎？還能跟我聯絡嗎？」我說：「應該不會喔。天堂是一個沒有悲傷的地方，如果我還知道這個破碎的世界正在發生什麼，可能會難過，那天堂就不再是完全喜樂的地方了。」

睡前，我們常會一起讀基督教兒童書籍，其中她最喜歡的是《天路歷程》兒童版。昨晚我們讀到：「上帝應許祂永不放棄我們，並賜下勇氣，使我們在旅程中能靠祂得勝有餘。」她立刻問：「那我的旅程在哪裡？」我說：「我們每天都在走這段人生旅程。」我試着向她解釋「得勝有餘」是指靠上帝幫助，我們能在困境中仍

然充滿盼望與喜樂，更堅強、更有信心地繼續走下去。

我曾擔心自己的解釋會不會太抽象深奧，怕她聽不懂；也擔心用詞不夠貼近她的年齡，讓她感到困惑。但令我意外的是她往往會因為我說的話，提出更多更深入的信仰問題。這讓我明白，有時她能領會的比我想像的多。隨着她一天天長大，我看見她的理解力也在成長——不只是透過我，還透過《聖經》、主日學、假期聖經營、年長基督徒的榜樣，最重要的是上帝親自透過聖靈在她心中動工。

教養孩子既是一種挑戰，也是一份極深的祝福。我越來越明白，信仰並不是額外添加的部分，而是孩子生命中不可或缺的核心——而與上帝建立關係，也不是一件特別安排的活動，而是我們日常生活中自然流露的一部分。上帝深愛我們的孩子，渴望他們認識祂。

上個月我們前往參加「全英矮小症運動協會」舉辦的全國運動會。女兒參加了多項比賽，樂在其中。這次，她還第一次嘗試了團體足球。孩子們穿上紅藍隊服，在室內球場上奔跑，家長們則坐在場邊觀看。

比賽一開始，兩隊孩子就像一群追着足球跑的小蜜蜂，場上沒有隊形，大家同時

當守門員、前鋒和防守員，場面亂中帶笑。我們在場邊大聲喊話，想幫孩子們站好位置，讓他們有機會接到球，但球場太吵了，他們根本聽不見，依然興奮地追着球跑。

我看着場上的女兒，心中浮現一個畫面：「這不就像她的人生旅程嗎？」我可以在旁邊陪伴、鼓勵、建議她怎樣走，但最終，這場比賽還是她自己的。我不能替她上場，也無法替她做決定。有時她甚至聽不見我說的話。但沒關係，她正在一邊探索、一邊學習如何自己面對、自己前進。

身為母親的責任不是替她移除所有障礙——雖然我常常希望能這樣做。我的角色是在她需要時成為她的啦啦隊，在她跌倒時給她擁抱與安慰，在她灰心時提醒她可以再站起來，再試一次。我願意成為她最堅強的後盾，用言語和行動讓她知道：「你被深深地愛着，而且我以你為榮。」而最重要的，是把她帶到那位比我更堅強、永不離棄的主面前。

有時看着她勇敢地面對、努力克服那些同齡孩子不曾經歷的挑戰，我便為她所展現的堅韌而感恩。雖然我們的路不算最艱難，也知道還有許多家庭面對着更困難的情況，但在這條獨特的旅途中，我們有上帝同行。🕊️

心靈的慰藉

日月星

有人表白說：「我空虛寂寞，有誰了解我？我可向誰傾訴？」實在地，每個人都可以有孤獨感，特別是黑夜難眠，悶氣襲來，心情不舒暢。更有甚者，悲從中來，熱淚盈眶而不自知。一種無力感、一絲憂鬱，驅散了睡意，總是長夜漫漫何時旦。我們反問自己是否無藥可醫，抑或是上帝為了錘煉我們的生命，使我們經歷祂的慈愛，讓我們更多認識祂、親近祂。

人生幽谷代表自困愁城，找不到出路。人的自我反應是意志消沉、自覺懦弱、抱怨命運、認命和放棄、放縱自己，心靈破碎好像破鏡難修。人來到這個世界上不僅是為了生活而活着，而是為了追求幸福也享用幸福。為什麼我的命運總是倒霉和厄運，不像別人風調雨順亨通？人不禁追問：人生意義是什麼？通往幸福路上必然經歷苦難嗎？

生活中的失落，無論是失業、婚姻破裂、學業失敗、其他的不如意，人會變得矛盾、緊張、壓力、疲倦、失望、灰心、喪志、空虛、寂寞、煩厭、失眠和食慾不振。耶穌是當今最偉大的醫生，祂不但能醫人在心理上、道德上、精神上 and 心靈上的病，更是人

活着的朋友。人若相信祂，就在心靈健康上得到上帝所恩賜的才能，就獲得真正的幸福，而這幸福是屬於人自己的，是他人不能奪去的。

其實每個人都享有幸福的權利，前提是有沒有心靈的慰藉，有沒有幸福的感覺。無病無痛豐衣足食，就是幸福嗎？這只是人肉體上的需要，卻忽略了心靈上的關懷。健全的人需要全人愛的擁抱、愛的澆灌。然而愛從哪裡尋？愛的神聖如何得到謳歌和讚美？推論下去是人的盼望和體驗。當人遇到困惑時，就是人追求心靈慰問的契機。人要找出一條出路，正是救贖之路。福音是救贖的愛，耶穌基督是上帝的兒子、福音的源頭。上帝就是愛。

福音可以令情緒困擾轉化為心理健康，人可以接受心理治療，或者在信仰上尋求屬靈的慰藉。心理健康是一種活潑的平衡，在壓力下仍能保持積極的和諧。心病還需心藥醫，屬靈的醫治是一種生命操練過程，得到生命的關懷和全人身、心、靈的健康。讀者朋友，你們嚮往和追求幸福的生活嗎？🕊️

地球與海洋動物

老華僑 戒賭見證

福音 戒賭中心

Activity: 選擇活動動紙——辨別動物種類——海洋或陸地

| | 海洋 | 陸地 |
|-----|----|----|
| 動物 | | |
| 鯨魚 | ✓ | |
| 大象 | | ✓ |
| 海馬 | ✓ | |
| 海豚 | ✓ | |
| 獅子 | | ✓ |
| 八爪魚 | ✓ | |
| 鯊魚 | ✓ | |

脊椎是在身體背部中間位置，是連接頭部到背部的脊椎骨，脊椎骨是保護脊椎神經線。

有脊椎動物
包括有哺乳類和魚類動物等等，哺乳類動物，例如：鯨魚、海豚和海獅，魚類動物，例如：鯊魚和海馬。

無脊椎動物
包括有節肢類和軟體類動物等等，節肢類動物，例如：蟹和龍蝦，軟體類動物，例如：八爪魚。

工作紙 1b 填充選擇題——from the above red words 圈出答案

| | | | | |
|-----|-----|-----|---|---|
| 1 表 | 現/面 | 2 足 | 地 | 球 |
| 3 海 | 洋/淡 | 4 陸 | 綠 | 地 |
| 5 種 | 類/子 | 6 脊 | 骨 | 椎 |
| 7 位 | 直/置 | 8 軟 | 硬 | 體 |

美國電腦動畫電影《Finding Nemo》，是一部描述小魚兒Nemo在汪洋大海的冒險故事，電影畫面的海底世界充滿海洋生態的美麗景色。難怪世界各地都設有海洋主題公園，如香港的海洋公園或在英國有大、小型的水族館，雖然僅是人工製造的海底世界，卻讓喜愛認識海底世界的人或想跟海洋動物接觸的人，確是充滿驚喜及流連忘返的好去處。從介紹美麗活躍的海洋動物作引入，是非常吸引學生學習認識海底的世界，不過筆者認為僅是介紹海洋動物的外形和名稱，這樣的學習內容並不夠豐富，學生的年齡是四至七歲，筆者首先讓他們辨別生物居住在地球位置作分類，例如地球表面只有海洋和陸地：第一張工作紙辨別生物居住的位置是海洋或陸地；第二張工作紙以大約五至六十字的短文介紹海洋和陸地佔地球的面積，及介紹海洋動物的分類資料，例如海洋動物有兩種，有脊椎動物和無脊椎動物（短文內容是有文字配上圖畫，讓學生容易理解學習內容；短文內有八個紅色的詞語，讓學生找出紅色的詞語，這習作是從二選一的字配對詞語）；第三張工作紙是短文內容用過的詞語配對圖，增加學生認讀生字的記憶；第四張工作紙是詞語配上二選一的圖畫，從學生圈出的圖畫答案，可以反映出學生能否理解所學的詞語；第五張工作紙是寫字練習，有助幼兒記憶課堂的內容。

阿權，來自香港新界的一位普通農家子弟，17歲時懷着一腔熱血，還有家人的期望，隻身來到英國開始新生活。他初時在餐館從事廚房工作，適應異國文化的同時，也努力學習英文。然而孤身在外的壓力和寂寞，讓他在工餘時間接觸到賭場，最初以為只是娛樂，後來卻逐漸沉迷。

賭博一步步侵蝕阿權的生活，佔據了他的人生，導致經濟困難和家庭的裂痕。他坦言，賭博帶來的快樂只是短暫的，卻拖垮了他的自尊和與家人的關係。數十寒暑轉眼而去，年屆六旬的阿權雖然屢次決心戒賭，但總是舊病復發，深陷在失望和自責的惡性循環中。就在他覺得人生再無出路時，透過參加福音戒賭中心的賭博康復課程和基督教輔導服務，使他得到信仰的力量，為他的生命帶來了轉機。透過禱告和學習《聖經》，他一步步克服賭博的枷鎖，重拾人生方向。今天的阿權雖然仍在成長的旅程中，但他已經看見上帝恩典的光芒，重獲生活的熱誠，臉上也再次展現出遺忘已久的笑容，深信靠着主耶穌基督的幫助，能活出真正豐盛的生命。

請聽聽以下阿權親自寫下的心聲：

「首先感謝上帝，我可以認識在倫敦的福音戒賭中心，是我的朋友介紹給我，因為我是病態賭徒。中心對我是非常重要的地方，也是我最需要的地方！因為我得到正確幫助和支援，使我身體、心靈和情緒都得到改善，同人相處和同上帝的關係也大大改善！在中心有弟兄姊妹支持，同行守望，一同禱告。逢星期一又有查經班大家一起學習上帝的話語，也是對抗賭癮的最好醫治！我衷心多謝中心的同工、輔導員和義工的辛苦付出代價，幫我走出賭徒的生活，做個好的基督徒徒，再次多謝福音戒賭中心，更希望我也可以在中心做義工，去服務和幫助有需要的人。」

如果你的親友正遇到賭博的問題，也希望像阿權一樣看見上帝的光芒，重拾喜樂人生，建議立刻與福音戒賭中心吳長老聯絡，或許能給他們新希望、新生命。（電話：0207 8338626；電郵：referrals@ccgr.org.uk）

工作紙 2: 真確聯結——字詞配對圖

| | |
|-----|--|
| 地球 | |
| 海洋 | |
| 河 | |
| 鯊魚 | |
| 蟹 | |
| 八爪魚 | |
| 海獅 | |
| 鯨魚 | |

工作紙 4: 詞語理解，圈出答案

| | | |
|-------------|--|--|
| 不同的種類 | | |
| 哺乳類 mammals | | |
| 脊椎 | | |
| 綠色表面 | | |
| 淡水 | | |
| 保護 | | |

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）



天氣炎熱，用水果入饌，一般會選用酸甜可口、水分較少的。食譜用上青蘋果，不但清甜爽脆、還可解膩提鮮。而不同水果配搭不同食材，可突顯色、香、味的誘人食慾，炎炎夏日作為小食也是不錯的選擇。

青蘋果鮑魚雞粒脆脆球

材料

- 青蘋果 1個
- 鮮鮑魚/ 罐裝鮑魚 3至4隻
- 雞腿 1隻
- 印度脆球(Pani Puri) ... 15至20片

醃料

- 生抽 1茶匙 粟粉 1茶匙
- 糖 少許 胡椒粉 ... 少許

調味料

- 蠔油 2茶匙
- 鹽 少許
- 糖 少許

醬汁

- 番茄汁 2湯匙
- 白醋 1茶匙
- 糖 1湯匙
- 開水 2湯匙



做法

1. 將雞腿去皮切小粒，用醃料醃15分鐘
2. 鮮鮑魚去內臟後洗淨切小粒，放入開水焯1分鐘備用
3. 青蘋果去皮切小粒，將半茶匙鹽加入1碗室溫水內，放入青蘋果浸泡1分鐘後盛起瀝乾水分待用
4. 用少許油先炒熟雞粒，再放入鮑魚粒炒熟，加入調味料略炒後關火，再放入青蘋果粒拌勻成餡料
5. 鍋內放油用小火將印度脆球炸至膨脹成球形盛起隔油，用茶匙輕輕敲碎成一小洞，釀入餡料後放在碟上便完成

小貼士

1. 鮑魚亦可選擇罐裝代替，無需焯水，切小粒後可直接略炒便可
2. 炸印度脆球時須小心，以免焦黑
3. 食時加入少許醬汁，可增添酸甜口感
4. 可留少許青蘋果切成幼絲，放在成品上點綴
5. 蘋果用鹽水浸泡會防止氧化變色
6. 醬汁酸甜度可自己調配



這道看似荔枝，但沒有一點荔枝內的造型菜式，不但香脆可口，味道鮮甜，相信會是一道令人食慾大增的美味佳餚。



做法

1. 將蝦洗淨去腸去殼，用大刀拍扁後用刀背剁成蝦滑
2. 加入調味料後順時針攪拌至起膠
3. 碟內放入紅脆粒，將蝦膠搓成圓球形，放入脆粒內，整個蘸滿脆粒包裹蝦球
4. 鍋內放入油，用小火慢慢將蝦球放入炸至蝦球浮起熟透，盛起隔去油分便可上碟，放上葉子裝飾便完成

小貼士

1. 紅脆粒在市場上可以買到現貨，如買不到，可以自行製作
2. 紅脆粒是用：麵粉50克、土豆澱粉25克、粘米粉15克、泡打粉2克、植物油8克，全部拌勻後加入紅火龍果汁或紅菜頭汁200克，將拌好的汁液放在小孔漏勺上慢慢地滴在熱油中炸起，便成了一小粒一小粒的紅脆粒，立即隔油盛起放在碟上
3. 蝦膠一定要順時針方向攪拌，再拿起蝦膠摔下到大碗內，重複15至20次才會起膠



荔枝蝦球



材料

- 大蝦 12至16隻
- 紅色脆花顆粒 ... 適量

調味料

- 鹽 少許
- 糖 少許
- 胡椒粉 少許
- 粟粉 2茶匙
- 蛋白 1隻



成年人也有ADHD?

文鏡彰/袁肇聰

常見藥物治療

就醫流程

疾病概述

專注力不足過度活躍症 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) 不只影響兒童。許多患者的症狀持續到成年，或直到成年才被察覺。受ADHD影響，即專注力不足、過度活躍及衝動，成人患者的決策和執行能力很多時會略有不足。例如時間管理上、組織與計劃能力上都會有不同程度的影響。正確診斷、適當治療以及家人朋友的支持可大幅改善學習、職場與人際互動的表現。

ADHD典型徵狀

專注力不足——易分心、健忘；難以組織時間或完成任務；經常遺失財物

過度活躍、衝動——說話快且多、插話；衝動決策未顧後果；坐不定、時常充滿力量

大多數成人同時具備上述兩型徵狀，但程度依人而異。女性患者較常以「專注力不足」為主，因而常被低估或延遲診斷。

何時尋求協助?

- 徵狀影響學業/工作表現、人際或情緒
- 從小即有類似問題，或兒時曾懷疑ADHD卻未正式評估
- 合併焦慮、憂鬱、成癮等其他問題

1. **與GP諮詢**：描述徵狀如何影響生活，並排除焦慮、自閉症、妥瑞氏症等其他可能。

2. **專科轉介**：若有需要，GP會將您轉給精神科醫生或具ADHD治療經驗的心理醫生。

3. **完整評估**：回顧兒時症狀、學校紀錄、工作表現。

4. **診斷與後續**：若確診，專科醫生將討論治療選項與支援途徑。

自我管理與生活調整

ADHD可透過多種方式及技巧來減輕徵狀對日常生活的影響，包括調整生活習慣、改善工作安排，或使用藥物等。在確診ADHD後，專科醫生將會與患者詳談合適的支援及應對方案。

1. 日常習慣

- 跑步或球類可紓解多餘精力並穩定情緒。
- 固定就寢時間，睡前遠離螢幕、咖啡因與酒精。
- 均衡飲食，定時用餐，避免高糖暴食導致專注力震盪。
- 向家人、朋友說明ADHD，使其理解並支持協助。

2. 職場與高等教育的「合理調整」

- 安排安靜、少干擾的個人工作位置
- 口頭指令搭配書面或電子清單
- 上司或導師協助設定優先順序與進度檢查

中樞興奮劑——改善專注力、降低衝動；有可能影響食慾與睡眠質素，需逐步調整劑量：Methylphenidate、Lisdexamfetamine、Dexamfetamine

非興奮劑——對興奮劑副作用明顯者可考慮；需要數週才能見效：Atomoxetine、Guanfacine

心理治療

- **認知行為治療(CBT)**：提升情緒調節、應對拖延與負面思考。
- **正念訓練(Mindfulness)**：增強當下專注，減少衝動反應。

駕駛安全

若ADHD或所用藥物影響駕駛能力，必須主動通知DVLA，避免違法與安全風險。

支援資源

ADHD UK；ADHD Foundation；ADHD Adult UK；ADDISS

結語

成人ADHD並非「長不大」或「自制力差」，而是一種大腦特質。透過科學化診斷、個人化治療與友善環境調整，病者也能跟其他人一樣，在社會正常生活。🕒

(文鏡彰博士為倫敦大學學院藥學院講師；袁肇聰為英國註冊藥劑師、倫敦大學學院藥學院博士研究生)

心安家寧

不同形式的持續連結 (一)

梁梓敦

五月底的歐聯決賽其中一隊球隊巴黎聖日耳門的領隊安歷基，曾在十年前率領另一球隊巴塞隆拿贏得歐聯冠軍。當時他在得到冠軍後，他五歲女兒Xana手持巴塞隆拿隊旗，與父親一同在球場上慶祝。由於該面旗幟過大，年幼的Xana難以拿穩，安歷基便協助她將旗幟插在球場草地上。這溫馨的一幕碰巧被記者捕捉下來，成為當年比賽後的一幀經典照片。

時光飛逝，十年後物是人非。Xana在2019年不幸因骨癌離世。安歷基與妻子在經歷悲痛後，於2023年以女兒名義成立慈善基金Xana Foundation，為罹患重症的基層家庭兒童提供援助。在歐聯決賽當天，巴黎聖日耳門的觀眾席上懸掛了一幅巨型海報，重現當年安歷基與女兒在球場中央插旗的畫面，只是兩人身上換上了巴黎聖日耳門的球衣。賽前接受訪問時，安歷基亦真摯地表示：「我的女兒雖然無法親臨現場，但她的精神將永遠與我同在。」

我在專欄中曾提及，學術界自30年前開始普遍認同，與逝者

建立持續的連結(Continuing Bonds)而非切斷關係，能有效幫助喪親者適應悲傷(昔日文章重溫：<https://www.herald-uk.org/2022/10/13/3123-4/>)。近年有研究更進一步發現，持續連結可透過三種形式建立，分別是價值觀(如繼承逝者的智慧或技藝)、行為(如完成逝者心願、發短訊給逝者、舉行宗教儀式、與逝者相片對話、重遊舊地、重讀信件)和感官經驗(如夢見逝者、保留逝者物品、維持逝者房間原貌)。然而，並非所有形式的連結都能減輕悲傷，其中透過價值觀和感官經驗建立的連結，反而可能加劇喪親者的悲傷與焦慮反應。惟有以行為連結逝者才能對悲傷產生正面影響。安歷基以女兒的名字成立慈善基金幫助病童，正是屬於行為連結的例子。至於這三種形式為何會產生不同效果，我將在下月的專欄中深入分析。

要提醒的是，雖然透過行為與逝者保持連結有助於紓緩哀傷，但若該行為嚴重影響日常生活，例如每天花六至八小時往返墓園探望死者，就應改用影響較小的方式。畢竟，生者終究需要重新活出屬於自己的新生活。🕒

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

或掃描以下QR Code 直接轉賬：



或在網上用PayPal轉賬：



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！

「願上帝堅立我們手所作的工；我們手所作的工，願上帝堅立，誠心所願！」

《英國號角》敬啟

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三年，全是**免費贈閱**。現時印刷及發行成本費用不斷增加，**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」，讀者亦可在《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，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，查詢詳情，請聯繫馮兆雄弟兄 (Perry Fung)，電話：07782 336869。謝謝！

加拿大號角辦公室門前大合照



變中求進

角聲年中 全球總監與主任 會議2025

馮兆雄

2025年5月25日至29日，一年一度的「角聲年中全球總監與主任會議」在加拿大多倫多舉行。本屆會議以「變中求進」為主題，由加拿大分會悉心統籌。無論在食宿安排、場地設施或會議流程上，均見用心與專業，讓來自世界各地的同工在舒適有序的環境中，專注參與、深化交流。

此次會議匯聚了角聲全球多個分會的總監與主任，包括來自加拿大、澳洲、香港、中國兒童之家、英國、美國多地（達拉斯、南加州、北加州、夏威夷、費城、沙加緬度）。會議期間，角聲首席總幹事及宣教士學院院長勞伯祥牧師、總幹事葉啟明牧師，以及全球事工總幹事周簡艷珍姊妹，一起會見各地代表深入交流，了解事工進展與當前挑戰。



馮兆雄領詩敬拜



周簡艷珍帶出「變中求進」



李偉強牧師分享訊息



自製的爺爺嫋嫋雪糕



陳熾牧師分享「使命宣言」



加拿大李鴻韜主講「AI時代與角聲事工」

精彩片段回顧：

5月25日，各地同工搭乘國際航班陸續抵達多倫多。當晚於酒店舉行溫馨的歡迎晚宴，大家把握難得的相聚時刻，親切問候，彼此勉勵，為接下來幾天的密集行程預備身心。

5月26日，會議正式展開。英國分會馮兆雄弟兄帶領敬拜揭開序幕，南加州李偉強牧師分享感人信息「平安祭」。周簡艷珍姊妹隨即闡述主題「變中求進」的核心理念，紐約陳熾牧師則剖析社會變局對角聲事工的深遠影響。下午，加拿大李鴻韜主講「AI時代與角聲事工」的挑戰與機遇。茶歇時間，同工們享用由加拿大分會親手製作的「爺爺嫋嫋雪糕」，溫馨窩心。隨後，各地分會陸續匯報事工近況，

分享寶貴經驗，包括：新上任的澳洲分會主任黃金耀傳道、加拿大《號角》總編輯李鄭玉珊姊妹、達拉斯分會董事鄧日中弟兄、夏威夷分會主任趙天成弟兄、中國兒童之家總監胡嘉驥弟兄、角聲醫療中心總監吳周秀蘭姊妹……結束緊湊的會議後共進晚餐，之後回酒店休息。

5月27日，吳周秀蘭姊妹帶領敬拜，角聲元老吳福強弟兄分享他多年默想與背誦《聖經》的心得，令與會者深受啟發。當天繼續分會報告，包括：香港分會主任陳泳薇姊妹、北加州策劃委員會主席岑劉奕蓮姊妹、費城談周燕貽姊妹、沙加緬度朱李秋嫻姊妹、南加州李偉強牧師、英國馮兆雄弟兄，呈現各地事工的多元面貌。下午前往加拿大《號角》製作中心，親身參與影音拍攝，輕鬆互動，留下難忘回憶。

5月28日，朱李秋嫻姊妹帶領敬拜，胡嘉驥弟兄以「恩典夠用」鼓勵眾人仰望主恩。葉啟明牧師接續分享角聲未來事工藍圖，之後由周簡艷珍姊妹帶領討論「變中求進」的應用與實踐，激發豐富對話。午間，全體同工前往士嘉堡郊區餐廳享用特色佳餚，午後漫步湖畔，在微雨中體會上帝創造之美，亦是難得的休憩時光。

5月29日，由南加州朱牧華弟兄領敬拜，勞伯祥牧師以「未來求進、引進、策進」勉勵眾人於轉變中尋找前行之道。最後，周簡艷珍姊妹總結本次會議的核心意義，再次提醒同工在變局中持守異象，並肩同行。午餐後，各地同工依序啟程返程，心中滿載屬靈激勵與主內情誼，帶著更新的異象與使命，回到服侍工地上繼續為主奔跑不懈。🏃‍♀️

分享



澳洲黃金耀



加拿大李鄭玉珊



達拉斯鄒日中



夏威夷趙天成



中國兒童之家胡嘉驥



角聲醫療中心吳周秀蘭



角聲元老吳福強



香港陳泳薇



北加州岑劉奕蓮



費城談周燕貽



南加州李偉強牧師



英國馮兆雄



與加拿大同工及義工合照



各地分會同工難得聚首一堂



筆者參觀加拿大號角製作中心



搞笑演出、輕鬆一會



葉啟明牧師分享



周簡艷珍討論「變中求進」



以AI科技遊覽尼加拉瓜大瀑布



朱伯華領詩敬拜



勞伯祥牧師帶出「求進、引進、策進」之道



依依不捨大合照

你儂我儂 夫婦恩愛

三天兩夜，送你一個迷你蜜月

——英國·歐洲家庭更新協會恩愛夫婦營見證(十二)



充滿主愛的家庭

丈夫：薛華

感謝天父帶領我們夫婦二人來到恩愛夫婦營，夫妻關係得到修補。日常生活難免會遇到艱難的事情，不知不覺間令我容易發怒，對妻子說出不禮貌、傷害的說話。在營中，我學懂如何表達自己的情感，以及如何體諒妻子的情緒。營會的不同主題和安排，讓我思考到在基督裡夫婦間的相處之道，反思如何維繫好夫妻關係。營會後，我會繼續努力用營裡所學到的，維持夫婦間的關係，因為這是上帝所賜予的。感謝恩愛夫婦營帶給我們夫婦二人的更新和反思。

妻子：徐潔心

20年前我在香港曾聽過夫婦之道的分享，獲益良多，不過當時我還只是青少年，聽聽而已。在計劃移民時，就有位姊妹提及移民壓力非常大，介紹我參加「家庭更新協會」的夫婦營，但時間不適合，來到英國後才參加。感謝「家庭更新協會」在世界各地都有舉辦夫婦營，祝福很多家庭。相信夫婦之間的良好溝通是家庭幸福的必要條件，在婚姻關係中我們需要仰望上帝。

感謝天父給我們這個機會參加恩愛夫婦營，讓我們再一次在上帝面前學習互相了解、互相體諒、互相認錯。我們也學習到很多溝通及相處的技巧，使得家庭壓力瞬間消失。讓我們繼續努力在未來的日子中實踐在營裡學到的功課，努力學習相親相愛，作兒女的好榜樣，給兒女一個充滿主愛的原生家庭，見證主耶穌的大愛！

紅燈婚姻得拯救

丈夫：佚名

十分感恩有機會參加夫婦營，內容非常重要和實用。營會讓我們從繁忙、疲乏的生活中，得到抽離，反思和檢討過往的婚姻生活，真情坦白同伴侶溝通、檢討、修補，學習如何放下自我，改變自己，接納對方，常存款、少提款……

帶領夫婦的分享和指導都非常重要，在練習中，他們指出我們要留意的地方，從而令到夫婦之間的溝通能夠達致預期效果。在他們帶領下，我向伴侶承認自己的虧欠，求饒恕，情緒得到徹底釋放，也讓伴侶坦誠地接觸我的內心，令我改變自己，也讓伴侶改變，令我倆夫妻更容易同心同步經營家庭。

聽到營友的分享，知道我們並不孤單。在家庭生活中，大家都遇到不同的問題，能夠互相分享、互相學習、互相提點、互相支持，對日後維持生活中的應用都十分重要。

願上帝保守一切人員及資源供應，讓協會能夠繼續幫助其他有需要的家庭。

妻子：佚名

參加「你儂我儂」恩愛夫婦營，對我們夫妻而言是一次婚姻拯救行動。在之前，我和丈夫的婚姻已出現紅燈，丈夫對我的壓力和傷害，已經將我推到打算離婚的邊緣。

很感恩牧師、師母和團契姊妹極力推薦我們參加恩愛夫婦營，時常說營會好Amazing，也是對我們的婚姻是最後機會，於是我決定參加。

感謝上帝，我感受到聖靈在我們的身上工作，天父上帝軟化了丈夫的心，對我亦有很大的提醒，令我醒察到自己也有錯。

短短三天的學習令人終身受用，我們學會很重要的「放下自我，重視關係」、「存款與提款」、「清垃圾」等的重要性。這幾天，我們有深層次的溝通，互相原諒，也願意重新開始，重新建立關係。

感謝上帝沒有離棄我們，救了我們的婚姻、家庭，甚願我們能持守學習到的，繼續在上帝裡合而為一，作美好的見證。





白象

Braisun
Braisun Food 白象食品

FINE INGREDIENTS
YUMMY SOUP

精选食材
高汤风味



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



你侬我侬



恩爱夫妇营

三天两夜, 送你一个迷你蜜月

时间: 2025/10/27-29 (星期一9:30am-星期三5pm)

费用: 每对 £450 (含食宿)

地址: MacDonald Craxton Wood Hotel & Spa
(Parkgate Road, Ledsham, Cheshire, CH66 9PB)

联系人: 洪国伟 +44 7910 883057

金益群 +44 7769 930005

庄嘉祥 +44 7966 531587

行政邮箱: admin@cffc.org.uk

请扫二维码报名



英北国语



婚姻生活, 爱情要历久常新
你侬我侬, 从平淡见到真挚
夫妻同心, 感情更上一层楼

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

「至于我和我家, 我们必定事奉耶和华!」 约书亚记24章15节)

號

英國版

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。

繁簡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、食品宣傳、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。

herald-uk.org

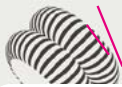
Facebook.com/HeraldUK

號角新時代
Herald Monthly New Era

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

5G

號角
月刊



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

Finchley

聚會時間 - 星期日 14:30
語言 - 粵語
Finchley Baptist Church
Stanhope Avenue
London N3 3QL

Manchester

聚會時間 - 星期日 13:30
語言 - 國語 / 粵語
The Parish Church of St. Nicholas
Kingsway
Manchester M19 1PL

Rochester

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

Sutton

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

Canterbury

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

South East

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

Barking

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

Cambridge

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

www.elimgcc.org

+44(0) 79250 26944

info@elimgcc.org



註冊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

- 成立於 1951 年。
- 會眾來自不同的背景和宗派。
- 篤信以聖經為基礎並經過歷史考驗的基督教信仰，以及使徒信經所歸納的信條。
- 是福音聯盟會 (Evangelical Alliance) 的成員。
- 注重門徒訓練，期望會眾在愛神、愛信徒和愛鄰舍上成長得更像耶穌。

<https://ccil.org.uk/tc/>

020 7602 9092



歡迎參加我們在下列聚會地點的主日崇拜

倫敦西南部

粵語堂 (09:30)

國語堂 (09:30)

英文堂 (11:30)

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

京士頓國語崇拜 (星期六 15:00)

京士頓粵語堂 (14:30)

@ Everyday Church
46 Union Street,
Kingston Upon Thames,
London KT1 1RP

倫敦中心

蘇豪福音堂 (粵語 09:30 / 國語 11:30 / 英語 11:30 / 粵語 14:30)
@ 166A Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JB

倫敦北部

甘霖堂 (粵語 09:30 / 英語 11:45 / 粵語 14:00 / 國語 14:00)

@ The Hyde United Reformed Church Varley Parade, Edgware Road, Colindale, London NW9 6RR

倫敦南部

剛敦堂 (粵語 10:00 / 國語 10:00)

@ Archbishop Tenison's
CE High School
Selborne Road, Croydon
London CR0 5JQ

佈理堂 (粵語 10:00)

@ Darrick Wood School
Lovibonds Avenue, Bromley,
London BR6 8ER

倫敦西部

豪士羅堂 (粵語 14:00)

@ Hounslow Evangelical Church
186 Hanworth Road, Hounslow, London TW3 3TR

倫敦東部

東鄰堂 (粵語 14:30)

@ School 21
Pitchford Street, London E15 4RZ

我們的異象、使命
和核心價值

使人作
主耶穌門徒
轉化倫敦和世界!

我們的使命



我們的核心價值

- 誠實無偽 •
- 聖潔敬虔 •
- 薪火相傳 •

華倫敦中華基督教會
Chinese Church in London



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

教會中心 : 100 Yarburgh Street, Whalley Range, Manchester, M16 7EH

網頁 : www.manchesterccc.org.uk 電郵 : admin@manchesterccc.org.uk

電話 : 0161 459 4978

慈善註冊編號 : 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

粵語

- 粵語永恩堂 上午 11:00
- 粵語 Bolton 堂 上午 10:30
- 粵語午堂 下午 1:30

國語

- 國語 聖恩堂 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 2:00&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)
(逢星期一至上午 11:00 - 下午 4:00)

華人諮詢中心

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

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

WWW.GOSPELCHURCH.UK

MEMBERSHIP NO. 300173

Gospel

英倫福音教會

廣東話

歡迎您 返嚟屋企!

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

星期日 上午 10:30

德比堂 (諾定咸)

THE PLESSEY CENTRE
27 MARCONI DR, BEESTON,
NOTTINGHAM NG9 1NX

青少年堂

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

誠聘教牧同工

有教會相關經驗
能操英語和廣東話

地區: 倫敦或英國中部

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

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 國
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 國
巴恩斯利恩典神正基督教團契(Barnsley)
St. Georges C of E Barnsley, York St., Barnsley S70 1BD
陳志明牧師(0)7879-643598 Sa 1:30pm 國
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
吳嘉喜弟兄(0)7751-925794 F 6:30pm 國 Sa 4:30pm 粵
貝爾法斯特華人基督教會(Belfast)
Lorne Street, Belfast BT9 7DU, Northern Ireland
林朝輝牧師(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
陳鴻輝牧師(0)7446-707606 2pm 國 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 國 6:30pm 英
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/F, 8 Digbeth, Birmingham B5 6BJ
羅達明牧師(0)7949-026972 2pm 粵
神召會仁愛福音教會(Birmingham)
Connection Church Centre, Cooks Lane, B37 6NP
林春和牧師(0)7445-056274 1:30pm 粵
伯思茅斯國際教會(Bournemouth)
The URC Centre, Luther Rd., Winton, Bournemouth BH9 1LH
Simon 兄弟(0)7894-151701 2pm 英 國
百福華人基督教會(Bradford)
Sunbridge Road Mission, Gaynor Street, Bradford, West Yorkshire BD1 2BG
房新民弟兄(0)7763-060822 10:30am 國 粵
布萊頓宣道會(Brighton)
Lewes Road United Reformed Church, Saunders Rise West, Brighton BN2 4EU
唐美實姊妹(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 國
布里斯托華人基督教會(Bristol)
Coniston Community Centre, The Parade, Coniston Rd, Bristol BS34 5LP 10:30am 粵
Brydall 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
布里斯托華人福音教會(Bristol)
Cotham Parish Church, Cotham Road, Bristol BS6 6DR
毛彭君牧師(0)7402-969266 1:30pm 國
曼盛教會(Camberley)
1 Knoll Road, Camberley GU15 3SY
劉智民傳道(0)7466-178140 10:30am 粵
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)
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)
劍橋宣道會(Cambridge)
St. James Church, Wulfstan Way, Cambridge CB1 8QJ
鄭維新長老(0)7919-523308 12:30pm 國 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 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)
Salvation Army Citadel, Butt Road, Colchester CO2 7BG
黃日強牧師(0)7858-029381
黃紅青牧師(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
王以殷傳道(0)7748-280406 9am-10:45am 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
克魯宣道會(Crewe)
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 英 10:30am 粵
Ashbourne Road Methodist Church, Derby DE22 3AG
張振光牧師(0)7449-332813 1:30pm 粵 國 英
當卡士達華人基督教會(Concoster)
Oswin Tabernacle, Oswin Ave., Balby, Doncaster DN4 0NY
潘澤靜牧師(0)7798-677998 11am 國 粵
哥倫比亞華人基督教團契(Dundee)
St. Peter's Free Church, St.Peter's St., Dundee DD1 4JJ
何主音傳道(0)7818-064137 F 7:30pm 國 英
丹地華人基督教會(Dundee)
United Free Church, Cairo Ave /jo Marryat St, Dundee DD3 8AW
宋敬華牧師(0)7402-831684 第4個 2pm 粵
士倫華人循道衛理會(Durham)
8 Old Elvet, Durham DH1 3HL
林佩心傳道(0)7514-407116 2pm 國 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)
梁煥輝牧師(0)7309-089988 粵 國
愛丁堡香港基督教會(Edinburgh)
Cortrophine Astoria Centre, 18 Kirk Loan, Edinburgh EH12 7HD
Oldfso Co 牧師(0)7597-231728 10:45am 粵
Do Mi So Church UK華人教會(Edinburgh/Dundee)
Facebook: www.facebook.com/Do-Mi-So-103829315176801
宋敬華牧師(0)7402-831684 Sa 11:30am (網) 粵
Cortrophine 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
基督教華人循道會勳德堂(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
李士傑宣道士(0)7894-222249 1:30pm 粵 國
快當華人基督教會(Fife)
Queensferry Rd., Rosyth, Fife KY11 2JJ, Scotland
黃愛珍姊妹(0)7907-050022 M 11:30am 粵
格拉斯哥華人基督教會(Glasgow)
Findlay Church, 56 Clarendon Place, Glasgow G20 7PZ
包重言傳道、葉德洪傳道(0)41-286-2194 粵 國 英
格拉斯哥香港基督教會(Glasgow)
Croftfoot United Free Church, 349 Carmunnock Road, Glasgow, G44 5HH 11am 粵
威爾遜傳道(0)7501-670291
格拉斯哥基督教會(Glasgow)
231 Dalnarnock Road, Glasgow G40 4NB
王祈牧師(0)7449-821441 2:30pm 粵 國 英
格拉斯哥華人福音教會(Glasgow)
Patrick Trinity Church, 20 Lawrence Street, Glasgow G11 5HG
Tim 盧宣道士(0)7544-014102 2pm 粵
格洛斯特郡華人基督教會(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
曾弟兄(0)7476-955888 1pm 國 粵
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 國
伯明翰華人福音堂(Harborne)
St John's Church, High Street, Harborne B17 9PT
洗偉強牧師(0)7886-727498 Sa 2:30pm 粵
華人循道會希思庭團契(Hastings)
Hastings Baptist Church, Church Rd., Hastings, Kent
吳秦廣弟兄(0)1424-716218 M10:30am 國 粵
哈德斯菲爾德華人基督教團契(Huddersfield)
Grace Centre, 23 St John's Road, Huddersfield HD1 5BW
巴爾傳道(0)7510-091800 10:30am 國 英
豪城華人基督教會(Hull)
Cottingham Road Baptist Church, Chantersland Avenue, Hull

HUS 4AY
龔燕燕傳道(0)7727-313551 1:30pm 國 粵
蘭加士打大學基督徒華人團契(Lancaster)
徐小玲姊妹(0)7859-076132 F 7pm 國
利茲華人基督教會(Leeds)
155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG
陳翁若芬牧師(0)7907-251092 10:30am 粵、英 1pm 國
列斯華人福音堂(Leeds)
曹子光牧師(0)7771-825005
喜點: Rm 2, 1/F, 30-36 Cross Stamford St, Leeds LS7 1BA 9:45am 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 國
樂道教會(Leeds)
Horsforth School, Lee Lane East, Horsforth, Leeds LS18 5RF
許寶文牧師(0)7526-782703 10:30am 粵
理斯頓華人基督教會(Leicester)
64 Clarendon Park Road, Leicester LE2 3AD
鄧劍文長老(0)7929-080204 10:30am 英 11am 國 粵
信心華人基督教團契(Leicester)
Central Baptist Church, Leicester LE1 1LA
區佩強傳道(0)7845-021112 M 12pm 粵
利治活浸信會中文堂(Letchworth)
West View, Letchworth Garden City, Herts SG6 3HJ
陳廣興牧師(0)1527-757943
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 國
利浦浦國際基督教會(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 國
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 國 粵
基督教英國利物浦教會(Liverpool)
St. Philemon's C of E Church, 78 Admiral Street, Toxteth, Liverpool, L8 8BR
鄧洪龍牧師(0)7725-434556 Sa 11am 粵
樂福堡華人基督教團契(Loughborough)
B009 Brockington Blvd, 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
福音基督教會(Loughborough)
Good Shepherd, Park Road, Loughborough LE11 2HJ
洗偉雄傳道(0)7768-444252 12:30pm 粵
盧敦華人基督教會(Luton)
Central Baptist Church, 52 Park Street, Luton, Beds LU1 3ET 10:30am 粵 國 英
Hemel Hempstead堂, 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
胡白月姊妹(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 粵 9:30am 粵 11:15am 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
蘇嘉慶弟兄(0)7523-923715 10:45am 國
曼徹斯特華人基督教會(Manchester)
100 Yarbrough St., Whalley Range, Manchester M16 7EH
Family Congregation- 10:30am 英 /Living Hope 2pm & 4pm 英
永恩堂- Besses O'th Barn Church, By New Road, Whitefield M45 7EL 11am 粵
Bolton堂- Canon Slade School, Bradshaw Brow, Bolton BL2 3BP 10:30am 粵
午堂- Sale High School, Norris Rd, Sale M33 3JR 1:30pm 粵
聖恩堂- Brunswick Parish Church, Brunswick St., Manchester M13 9SX 1:30pm 國
Altrincham堂- Devonshire Road Evangelical Church, Devonshire Rd, Altrincham, WA14 4EZ 3pm 國
郭利秀主任牧師(0)7918-319811 英 粵
(0)7876-717436 粵
(0)1612-050136 粵
(0)7899-772349 粵
(0)7838-044084 粵
(0)7493-278998 粵
(0)7884-973853 粵

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 國 粵
曼徹斯特綠洲學生教會(Manchester)
247 Winslow Road, Manchester M14 5LW
劉川利宣道士(0)7871-486000 11am 國
英國循道會蜜室堂(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 國 粵 英
米頓鎮華人基督教會(Milton Keynes)
Oakgrove Secondary School, Venturer Gate, Middleton, Milton Keynes MK10 9DQ
曾惠芳傳道(0)7376-264567 2:30pm 粵 國 英
加路山華人基督教會(Milton Keynes)
United Reformed Church, High St., Newport Pagnell, MK16 8AB
歐陽兆榮傳道(0)7539-704933 2:30pm 粵、英
諾成頌華人基督教會米頓鎮堂(Milton Keynes)
Whaddon Way Church, Beaverbrook Court, West Bletchley, Milton Keynes MK3 7JS
葉俊文牧師(0)7944-639846 2:30pm 粵
米頓鎮宣道會(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
莊濶趾弟兄(0)7963-494787 F 7:30pm 國 粵 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 國 粵 英
利佛華華人基督教團契(Newport)
Locke Street Dance Hall, Queens Hill, Newport, South Wales NP20 5HL
連麗娟姊妹(0)1633-840318 3pm 粵
諾成頌華人基督教會(Northampton)
Kingsthorpe Baptist Church, High St, Kingsthorpe, Northampton NN2 6QF
葉俊文牧師(0)7944-639846 1:30pm 粵 國
諾成頌華人福音教會(Northampton)
Mount Pleasant Baptist Church, 147-155 Kettering Road, Northampton NN1 4BS
古輝仁弟兄(0)7809-600372 1:30pm 粵
英國聖公會聖約翰哈特福德教會(Northwich)
School Lane, Hartford, Northwich CW8 1NP
李昆濤傳道(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)7951-480481 1pm 粵 國 英
諾定成華人基督教會(Nottingham)
c/o West Bridgford Baptist Church, Melton Road, West Bridgford, Nottingham NG2 7NF
教會秘書(0)7512-858754
周健輝牧師(0)7708-181462
第一 5:2pm 粵 粵 / 1pm 英 2:45pm 粵
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 國
基督教會誠道堂(Nottingham)
All Saints Church, Raleigh St., Nottingham NG7 4DP
St. Cantic 甘牧師(0)7367-959695 2pm 粵 國
諾定成宣道會(Nottingham)
Acacia Centre, Acacia Ave, Annesley Woodhouse, Kirkby-in-Ashfield, Nottingham NG17 9BH
彭漢明傳道(0)7473-131612 11am 粵
諾定成華人福音教會(Nottingham)
St. Mary's Wollaton Park, Wollaton Hall Drive, Lenton, Nottingham NG8 1AF
Melody宣道士(0)7482-340415 2pm 國
英倫福音教會德比堂(Nottingham)
The Plessey Centre, 27 Marconi Drive, Beeston, Nottingham NG9 1NX
陳秀琦姊妹(0)7873-925551 10:30am 粵
曼徹斯特華人福音教會(Oldham)
c/o Oldham Baptist Church, Chaucer Street, Oldham, Manchester OL1 1BA
羅慶偉牧師(0)7716-756882 2pm 粵
牛津華人基督教會(Oxford)
117 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD
趙國華牧師(0)7706-828788
林小敏傳道(0)7501-711481 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 12nm 粵
牛津學生基督教團契(Oxford)
New Road Baptist Church, Bonn Sq, Oxford OX1 1LQ
曾銘義弟兄(0)7342-013868 F7:00pm 粵
柏斯利聖靈浸禮教會(Perth)
46 Kinnoull Street, Perth, Scotland PH1 5HQ

本欄所列大部份的名錄，只是借用的聚會地址，如要郵寄，請先與該教會或機構的負責人聯絡。
注意：本欄所列大部份的名錄，只是借用的聚會地址，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：星期日 am：上午 nn：正午 pm：下午

有關英國的個人資料保護條例 (GDPR) · 本刊會作出審視 · 以確保資料得到妥善處理 · 現時《號角》刊登的教會名錄 · 包括教會聯絡人姓名 · 電話 · 電郵等 · 只是提供給讀者聯絡相關教會 · 教會名錄除了在報刊內登出 · 亦可在《號角》網站上瀏覽 · <https://www.herald-uk.org/church/> · 如欲修改或取消資料 · 請用以下電郵與我們聯絡 · mclee@ccchc.org · perryfung@ccchc.org · heraldukmap@gmail.com · 有關教會或機構的資訊 · 「有關於教會或機構的資訊 · 特此聲明！」

石恭福牧師(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 1:30pm 粵
慈芳湖華人基督教團契(Plymouth)
Hope Baptist Church, Peverall Corner, Plymouth PL3 4QG
黃巧玲姊妹(0)1752-789161 1pm 粵 國 英
坊城華人基督教團契(Poole)
St Paul's Church, Landford Way, Throop, Bournemouth BH8 0NY
梁慕華傳道(0)1202-383783 1:30pm 粵 國 英
橫次茅斯華人基督教會(Portsmouth)
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
雷打華人基督教會(Reading)
Wycliffe Baptist Church, 233 King's Rd., Reading RG1 4LS
唐偉權傳道(國)(0)7159-921615
黎偉慶傳道(粵)(0)7546-528591 2:30pm 粵 國
基督教徒丁恩泉華人教會(Reading)
Wesley Methodist Church, Queen's Rd., Reading RG1 4BW
蘇作強牧師(0)7823-321818 2pm 粵 國
以琳Rochester教會(Rochester)
Elm Fold Gospel Community Church, Star Hill, Rochester, ME1 1XR
龍慶堂弟兄(0)7522-501555 1:30pm 粵
修福華人基督教團契(Galford)
176 Spruce Court, Belvedere Road, Salford M6 5EN
黃東梅姊妹
錫菲華人基督教會(Shelfield)
1 Anns Road, Heeley, Sheffield S2 3DJ
林乃揚牧師(0)7599-596845 9:45am 英 11:45am 粵 · 國
謝菲爾德恩典歸正基督教會(Shelfield)
St. Mary's Wesleyan Reform Church, Hereford St., Sheffield, S1 4PN
陳志明牧師(0)7879-643598 12:30pm 粵 國
雲埤香港基督教會(Shelfield)
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(Gomerset)
Taunton Baptist Church, Silver St., Taunton TA1 3DH
陳月明牧師(0)7930-241998 1:15pm 粵 國
南安普敦華人基督教會(Southampton)
Portsmouth Church, Portswood Rd., Southampton SO17 2FY
衛志江傳道(0)7535-510081 2pm 英 粵 國
修咸頓華人基督教團契(Gouthampton)
www.sotoncc.org.uk 黃志榮弟兄(0)2380-349960
南岸華人基督教會(Southend-on-sea)
Argyll Road, Westcliff-on-sea, SS0 7HL
杜秀萍傳道(0)7380-461477 1:30pm 粵 國
聖安德魯華人基督教團契(St. Andrews)
St. Andrews Baptist Church, 134 South Street, St. Andrews, KY16 9EQ
何主音傳道(0)7818-064137 W 7:30pm 國
史特靈華人基督教團契(Sirling)
Chalainy, University of Sirling, Scotland FK9 4LA
何主音傳道(0)7818-064137 M 7:30pm 國
當普華人基督教會(Stoke-on-Trent)
St. Matthew's Church, Birches Head Road, Hanley, Stoke-on-Trent, ST1 6LH
Pastor Eric Lee (0)7360-211351 11am 粵 國
萊德爾巴大尼城市教會(Sunderland)
Bethany 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
肖佩嫻牧師(0)7419-355466 11am 粵 英 國
史雲頓華人基督教會(Swindon)
St. Philip's Rd., Upper Stratton, Swindon SN2 7QH
張惠蓮牧師(0)7826-964426
梁錫強傳道(0)7768-132108 9:30am 粵 11:15am 粵 國
曼徹斯特華人福音教會(Tameside)
c/o Ashton Church of the Nazarene, 230 Stamford Street Central, Ashton-under-Lyne, Tameside, Manchester OL6 7LJ
羅慶偉牧師(0)7716-756882 Sa 3:30pm 粵
天福華人基督教團契(Telford)
Meeting Point House, Telford Town Ctr, Telford TF3 4HS
師向樂弟兄(0)7974-735653
曼徹斯特宣道會德福堂(Trafford)
Avenue Methodist Church, Wincham Rd., Sale, M33 4PL
Lous Young Ieung.yeung@manallch.org Sa 10:30am Su 11:30am 粵
韋菲華人福音教會(Wakefield)
1-5 Belle Isle Ave, Wakefield WF1 5JY
羅慶偉牧師(0)7716-756882 2pm 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
盧偉華人基督教會(Wirral)
14 Woodchurch Road, Birkenhead, Wirral CH41 2UF
劉家華牧師
彭偉權弟兄(0)7417-521957 1:45pm 粵 國
華人循道衛理和泉堂(Woking)
Trinity Methodist Church, Brewery Rd, Woking, Surrey GU21

4LH
Simon Che (0)7780-750271 1:30pm 國 粵
萬民教會華語堂 (Wolverhampton)
All Nations Church, Temple St., Wolverhampton WV2 4AQ
鄧小玲姊妹(Cassy)(0)7759-152686 12m 國 英
和亭華人基督教團契(Worthing)
56-58 Queen St, Worthing BN14 7BJ
林日媚姊妹(0)7796-465880 第 2、4 個 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 SEE
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
倫敦中華基督教會崇拜與事工中心
69-71 Brook Green, Hammersmith, London W6 7BE
陳冠志傳道(0)20-7602 9092 9:30am 粵 / 國 | 1:30am 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
倫敦中華基督教會豪士羅堂
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家福音堂
166a Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JB
蕭旭欣牧師(0)20-7240 0449 9:30am 粵 11:30am 國 / 英 2:30pm 粵
倫敦中華基督教會甘霖堂
Taunton Baptist Church, Edgeware Rd, Colindale, NW9 6RR
鄧美儀傳道(0)20-7602 9092 2pm 國 / 粵 · 第 2 及 第 3 個 9:30am 粵
倫敦中華基督教會東鄰堂
School 21, Pitchford Street, London E15 4RZ
張春權牧師(0)20-7602 9092 2:30pm 粵
倫敦中華基督教會京士頓粵語堂
Everyday Church Kingston, 46 Union St, Kingston upon Thames KT1 1RP
黃志鵬牧師(0)20-7602 9092 2:30pm 粵
倫敦中華基督教會佈理堂
Darrick Wood School, Lovibonds Ave, Bromley BR6 8ER
明頌恩傳道(0)20-7602 9092 10:00am 粵
英國循道會君王十字架
58A Birkenhead Street, London WC1H 8BW
許廣輝牧師(0)7411-754564 10:30am 國 11am 英 1:30pm 粵
東倫敦基督徒會堂
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 Yin Chau Kan (0)7925-026944 2:30pm 粵
以琳Barking教會
93 Ave Street, Barking IG11 7LZ
Rev. Raymond Wang (0)7817-173313 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
以馬內利城市教會
Centenary Hall, Cottington St., Kennington, London SE11 4RZ
admin@ecclondon.com(0)20-7587 3600 10:30am 英 12:30pm 粵 2:30pm 國
基督教倫敦華人宣道會
Victoria Hall, 1-3 St Johns Road, Harrow, Middlesex HA1 6QT
11am 粵 粵 2pm 國
The Grove Academy Primary School, Fourth Avenue, Watford, WD25 9RH Sa 11:15am 粵
趙益峰牧師(0)7515-734109
趙偉榮牧師(0)7598-465680
倫敦華人浸信會
Bow Baptist Church, I 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堂
Pettus Wood Methodist Church, Queensway Road, BR5 1EB
戴益牧師(0)7867-427454(國) 1:30pm 國 粵
葉衛平牧師(0)7584-299980(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)774051601 2pm 粵 國
倫敦夏基督教會
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
陳通遠長老(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
葉馬田中文堂委員會(0)20-7766 1100 1:30pm 粵
東倫敦宣道會
Depford Methodist Church, 1 Creek Rd, London SE8 3BT
彭大明牧師(0)7717-893113 2pm 國 3:30pm 粵
南倫敦宣道會
Enhanceable Centre, 13 Geneva Rd., Kingston Upon Thames, KT1 2TW
岑偉農牧師(0)20-8617 1433
張濟明牧師(0)7734-484565
閻石傳道(0)7366-969299
黃永華傳道(0)7496-546677 9:45am 粵 11:30am 粵 2pm 國
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
以琳教義會(East Ham)
East Ham Elm Church, Central Park Rd., East Ham, London, E6 3DL
Richard Ngai (0)20-8578 4992 2pm 英 國
以琳教義會(Bank)
St Stephen's Church, 39 Walbrook, London EC4N 8BN
Dr. John Chan (0)20-7998 0272 11am 英 國
倫敦普話福音教會
Covent Garden Dragon Hall, 17 Stukeley St., London WC8 5LT
饒友恩牧師(0)7871-636520
祝裕聯師母(0)7871-693943 4pm 國
基督教聯合歸正教會三一堂
Mansel Road, Wimbledon, London SW19 4AA
余馮潔牧師(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 國(譯) 2:30pm 國(譯) 6:30pm 國(譯)
St Helen's 福音之家
St Peter's Cornhill, London EC3V 3PD
Henry ET(0)7809-141948 2:30pm 國
倫敦光臨團契
Lumen URC, 88 Tavistock Pl., London WC1H 9RS
鍾淑潔牧師(0)7828-066874 國
倫敦中國福音會
200 Wasington 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
何尚靈傳道(0)7707-985607 10:30am 粵
薩頌香香港人教會
Nonsuch High School for Girls, Ewell Road, Sutton, SM3 8AB
余周詠香牧師(0)7753-238703 10am 粵
倫敦基督教會
Mary Ward House, Tavistock Place, London, WC1H 9SN
林卓禧傳道(0)7423-533888 11am 粵 英
倫敦綠洲學生教會
KCBC, Yemon Square, London WC1X 9EW
Candy 宣教士 (0)7598-709596 3pm 國
倫敦華人福音教會(Woolwich)
Woolwich Central Baptist Church, Brumwell Avenue, London SE18 6UX
張卓健(0)7743-366199 Sa 2pm 粵
基督教喜樂家庭團契
Bush Hill Park United Reformed Church, 25 Main Ave, Enfield, London EN1 1DJ
陳慧冰傳道(0)7871-059466 12:30pm 粵

愛爾蘭

愛爾蘭中華福音堂
市中心堂: 49 Middle Abbey St, Dublin 1, Ireland
王敏星牧師 +353-87-9462750 10am 英 12m 國
路德堂: Esker House, Esker Rd., Lucan, Co. Dublin,

Ireland
王怡凱牧師 +353-87-9933901 10am 國 英 11:45am 粵
都柏林基督徒生命教會
Life Schoolhouse Lane, Santry, Dublin 9, Ireland
殷利克弟兄 +353-(0)15551815 11:30am 國
科克華人基督教會
Deerpark CBC, St Patrick's Rd, Cork, T12 XT96
王禧弟兄 +353-87-9619190
黃曉珍姊妹 +353-87-4109200
利刺瑞克華人基督教會
LPYMA, 97 O'Connell St., Limerick City, V94 793X
林惠慈傳道 +353-83-4840381 11am 國 粵

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
許廣輝牧師(0)7932-399426
英國華人循道會福音勞工佈道事工-倫敦以外地區
1/F Wolverley House, 18 Digbeth, Birmingham B5 6JB
羅達明牧師(0)7949-026972
世界華人福音事工聯絡中心(英國區)
呂子峰牧師(0)1908-234100
英國華人宣道聯合會
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
吳浩瑋長老(0)20-7833 8626 M 查經、Tu-小 1:30pm 粵
歐洲華人基督教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)7771-812 7994
英北使團李永鈞弟兄(0)7976-921204
2 Gatehead Park, Marsden, Huddersfield HD7 6LE
英東北使團張永生弟兄(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 9JB, 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 Dovesdown Close, London SW15 5RL
許傑傑弟兄(0)7777-655612
基督教華僑佈道會
2 Padstow Avenue, Fishermid, Milton Keynes MK6 2ES
呂子峰牧師(0)1908-234100
呂鍾凌師母(0)1908-300533(活水書室)
基督教角聲佈道堂英國分會及英國號角
CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH
馮兆雄弟兄(0)7782-336869
蒙城華人福音中心
109 Spring Bank, Hull HU3 1BH
何錦洪牧師(0)7879-589183
信託愛團契華人服務中心(Orpington)
Pettus Wood Methodist Church, Queensway, Pettus Wood, Kent BR5 1EB
林太(0)7588-62782
創欣神學院英國校園
譚健生宣教士(0)7952-882746
何明華基督教協會暨社區中心
Lowen Crypt, St. Martin-in-the-Fields Ch, Trafalgar Sq, London WC2N 4JJ
劉蔡鳳鳴姊妹(0)20-7766 1141
摯愛中華國際事工
55 James Street, Oxford OX4 1EU
李錦基牧師(0)1865-432703
恩典歸正福音事工
22, Ringstead Crescent, Sheffield S10 5SG
陳志明牧師(0)7879-643598
歐洲盼望之泉
47 Calder Road, Leicester LE4 0RF
何雪芳牧師(0)16-2357034 國 粵 英
英國華人關懷癌症協會
www.cacaca.org.uk
岑偉騰弟兄(0)7508-039775 粵 國
黎明路上
63 Cannon Hill Rd., Coventry, West Midlands CV4 7BT
陳立仁牧師(0)689-666500
歐洲華人信從www.ccineurope.org
李胡雪英姊妹(0)7877-048799
伴您同行
50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB
陳均順姊妹(0)7832-736183
英國動員力量(Simply Mobilizing UK)
Harehills Lane Baptist Church, 13 Hilton Place, Leeds LS8 4HE 馮永昌牧師
kairous.office@gmail.com, gustung@gmail.com
聖經英語文學促進會 www.sebl.org
Room 22, 54 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU
王忻牧師(0)7449-821441
蒙恩之旅福音事工
何嘉俊宣教士(0)7400-614615



劍橋宣道會 Cambridge Alliance Church

地點：
St James Church
Wulfstan Way
Cambridge CB1 8QJ

聚會時間 禮拜日
國語：12:30-13:45
粵語：14:30-15:45

聯絡電話：07919-523308 (鄭維新長老)
電郵：contact@caccam.org.uk 網址：https://caccam.org.uk/



以便以謝華人基督教會 (利物浦)

Ebenezer Chinese Christian Church (Liverpool)

主日崇拜：C of E All Saint's Church
Broadgreen Road, Old Swan, L13 5SH
崇拜時間：主日中午12時正

查經班：逢週一上午11:00 (廣東話)
逢週一下午 1:30 (普通話)

【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 Craighurn 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



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 TF2 9SQ)
粵語堂-伯明翰南部 下午 1:30 設有兒童主日學 (地點: Shirley B90 1AA)
粵語堂-伯明翰北部 每月第二,三,四,個週六,上午 10:30 設有兒童主日學 (地點 Sutton Coldfield B73 6AA)

團契 (請聯絡查詢聚會地點及網上聚會資料)

| | | |
|---------------------|-----|---------|
| 長青團契(粵語) | 逢週二 | 10:30am |
| Solihull 查經班(粵/國語) | 逢週三 | 9:45am |
| Lichfield 橄欖樹團契(粵語) | 逢週三 | 10:00am |
| 聖言團契(粵語) | 逢週四 | 1:00pm |
| 天福Telford小組(國語) | 逢週五 | 7:00pm |
| 國語查經班(線上) | 逢週五 | 7:30pm |
| 騰芳團契(粵語) | 逢週五 | 7:30pm |
| 學生福音團契(粵語) | 逢週六 | 4:00pm |
| 大學生和職青小組(國語) | 逢週日 | 7:00pm |

每週有不同英語及國語小組 <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



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

我來是要叫人得生命
並且得的更豐盛

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)

耶穌說：
我就是道路
真理、生命



SL Accountancy Solutions Ltd
李應華會計師事務所
Simon Y.H. Li (FCCA)

Business Start Ups

- 業務開始階段
- Business planning
 - 公司結構規劃
 - Company formations and registration with all relevant bodies e.g. Companies House
 - 公司登記註冊
 - Financial advice
 - 財務資訊
 - HMRC compliance: VAT, PAYE, EORI
 - 註冊相關稅務項目
 - Record keeping
 - We ensure you meet any applicable requirements
 - 文件管理, 並確保新公司在各方面合規

01

02

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 呈報賬目報表
 - Cash Flow planning 現金流預算
 - 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

Our Services

我們可提供的服務
流利廣東話、普通話與英文諮詢

04

03

Client based 客戶對象

- Small to medium sized companies
- 中小型企業
- Sole Trader 個體戶
- Partnerships 合夥人

• 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



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, 可以網上銀行轉賬
或用 PayPal 或以支票方式

逕寄: CCHC-UK, PO Box 117,
Banstead SM7 9DH



英國版

基督捨己為世人

分類小廣告

敬請加盟成隊友

惠登廣告

同心合意救靈魂

價格優惠
請致電馮先生:
07782336869

號角竭力傳福音

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

投標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

伯明翰華人基督教會
BIRMINGHAM CHINESE CHRISTIAN CHURCH

歡迎赴會

主日崇拜(粵語): 下午1:30-3:00
JoyfulKids 兒童主日學: 下午1:30-3:00
團契小組: 逢第四週六下午2:00-4:00
聚會地點: Warley Baptist Church, Castle Road East, Oldbury B68 9BJ
聯絡人: 黃達強牧師 07380 904889

基督教倫敦華人宣道會

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

與主親近
主裡成長

Contact persons (聯絡人)
主任牧師: 朱溢輝牧師 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 星期六 普通話團契

星期三 星期四 廣東話團契/英文查經

星期三 星期五 學生團契

查詢詳情請致電: 王以殷傳道 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

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)

當卡士達華人基督教會

領受豐盛生命

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1:30
查經/祈禱/團契活動: 星期一早上10時開始
牧師: 曾景如、潘靜霞 (07798 677998) 傳道: 駱偉國 (07729 208901)
電郵: doncastercccchurch@gmail.com

歡迎僑胞參加

伯明翰華人循道會
Birmingham Chinese Methodist Church

主日崇拜: 星期日 下午二時正(粵/華語)

地址: Chatham Road, Northfield, Birmingham, B31 2PH
電郵: bcmcuk@gmail.com 網站: http://chinese.bham-methodist.info/
本教會均設有兒童主日學、其他小組及團契, 歡迎到本教會網站瀏覽、查詢及參加。
會牧: 陳娉婷牧師 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

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

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。

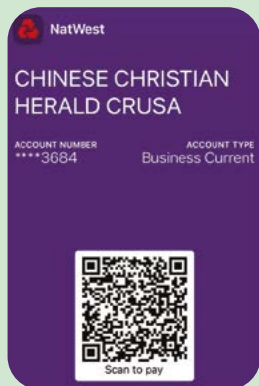
閣下可以透過下列途徑，支持這份為英國僑胞出版的刊物

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

1. 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

2. 掃描以下QR Code直接轉賬：



3. 網上奉獻 (PayPal)：



4. 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



讀者回應表

若您願意接受耶穌基督為救主，或想進一步了解基督教的信仰。請按心中的感動填寫以下表格，您將會收到有關資料及小禮物！

請按您心中的感動，將下列表格填妥寄回。(在適合方格上填上✓號)

- 我願意相信宇宙間有一位全能公義、慈愛信實的神(上帝)。
- 在聖潔的神面前，我承認我是罪人，求神赦免我的罪，洗淨我一切的不義。
- 我相信耶穌基督被釘死在十字架上，流血受死，為我的罪付出了的代價。
- 我願接受耶穌為我的救主。
- 我願意更多明白《聖經》真理，請寄贈《聖經》與有關信仰的小冊子。
- 我願意參加教會聚會，請與我聯絡。

姓名： 中 英

性別： 男 女 年齡： 電話：

地址：

電郵：

請用正楷詳細填寫後寄回：

CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH