

# 號角

Herald UK  
Monthly  
英國版 月刊

探新方向 報好信息

2026年1月

Vol.39 No.1 January 2026



www.herald-uk.org

f HeraldUK

免費  
取閱

P.19 唯獨祿是王  
——音樂會



P.20 英國傳統  
聖誕市集歡樂遊報道



年始回望走過的路，發現生活其實需要不斷重新排序。過去一年，有收穫，也有遺憾；有堅持，也有放手。回顧不是停留，而是幫助我們辨識哪些該珍惜，哪些該放下。正如經上所說：「忘記背後，努力面前。」願我們卸下不必要的重擔，調整步伐，以更清醒的心、更單純的信念，輕裝前行，在日常生活中走出更新與盼望。

# 回顧後 輕裝前行



# 號角

Herald UK  
Monthly  
英國版 月刊

探新方向 報好消息

2026年1月

Vol.39 No.1 January 2026

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

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

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

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

## 本期目錄

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 為生活重新排序 ..... 維奇  
從絕望中擁抱盼望 ..... Wiley
- 04 忘記背後 努力面前 ..... 劉安琪  
財政預算的經濟與展望 ..... 觀望者
- 05 新一年向着大寶藏出發 ..... 念明花  
紮根與翱翔: 教會神學教育展望 ..... 吳明山  
(社論) 恩典冠冕 ..... 迦勒

### 生活組曲

- 06 (餐飲佳音) 跟上帝的新年密語 ..... 李少萍  
(耆英隨想) 除去陋習做個新人 ..... 桂連

### 生活資訊

- 07 (BNO專欄) 別人的創傷也是我的傷口 ..... 劉秀嫻  
英國實習的各種差異 ..... 陳翔
- 08 (智慧理財) 如何預測市場下滑? ..... 謝冠文  
(法理情) 離婚後子女遷移回香港 ..... 鄧浩明
- 09 (房地產) 2025 英國秋季預算案: 房產稅務重點 .... 李家祺  
(英樓測量) 冬天常聽到地板咯吱作響的原因 ..... 樓言

### 世界風情畫

- 10 (樂縱橫) 老奶奶與南極 ..... 喜樂婆婆

### 智慧之窗

- 11 一份很大很大的生日禮物 ..... 小金子  
(福杯滿溢) 英國王室的御用品牌 ..... 羅達明

### 所聞所感

- 12 (優雅生活) 喝咖啡的禮儀 ..... 高司祺  
(心靈沙龍) 同得美好果效 ..... 蘇美玲  
一格漫畫 ..... 葉源春

### 天倫樂 / 生命線

- 13 (與君同行) 牆上的世界地圖 ..... 彩霞  
危機轉化成機遇 ..... 日月星

### 少年園地 / 戒賭福音

- 14 激發孩子正能量! ..... 戴思  
倚靠上主必能使賭徒變門徒 ..... 吳浩璋

### 珍饈百味

- 15 (艾麗斯廚房) 可樂檸檬雞 ..... 艾麗斯  
(艾麗斯廚房) 醉鮑魚 ..... 艾麗斯

### 健康寶鑑

- 16 (祝君康寧) 腳腫、易疲、氣促? 認識心臟衰竭  
..... 文鏡彰/袁肇聰  
(心安家寧) 如何建立善別關懷的辦公室? (上) ..... 梁梓敦

### 教會消息

- 17 生命的旋律

- 18 你儂我儂 夫婦恩愛 (十六) ..... 英國•歐洲家庭更新協會  
19 唯獨祢是王——音樂會 ..... 王小娥、麥映緹、何頌華

### 號角旅遊

- 20 英國傳統聖誕市集歡樂遊報道 ..... 啤梨

### 教會名錄

- 24-25

### 廣告

- 21-23, 26-28

## 號角訂閱表

電郵: [perryfung@cchc.org](mailto: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60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

# 為生活重新排序

維奇

新的一年，總讓人產生重新出發的期待。對許多居住在英國的華人而言，生活往往同時承載着工作壓力、家庭責任、文化差異與身份認同的拉扯，更需要定期停下腳步，誠實地問自己一個問題：我是否把真正重要的事，放在人生的優先位置？

為人生各個面向列出優先次序，並不是要求自己樣樣完美，而是做出更清醒、更貼近現實的選擇。你可以先從幾個關鍵領域開始檢視，例如身體與心理健康、家庭與親密關係、工作與職涯發展、財務穩定、學習與自我成長、精上帝與心靈，以及能讓你真正放鬆、恢復能量的休息與興趣。這些面向是彼此牽動的，任何一項長期失衡，都可能悄悄影響整體生活品質。

在實際操作上，一個具體而容易上手的方法，是同時評估每個生活面向的「重要性」與「目前滿意度」。你可以為每一項分別打分，例如用1至5分衡量它對你長遠人生的影響程度（1=毫不重要；5=非常重要），再用1至5分評估你目前的實

際狀態（1=毫不滿意；5=非常滿意）。當你把兩個分數並排比較，往往會清楚看見哪些面向對你非常重要，卻長期被忽略或拖延。這些差距，正是新一年最值得優先投入心力的地方。接着，你可以進一步思考：如果未來一年仍維持現狀，會否帶來實際後果，例如健康下滑、關係疏遠、工作倦怠，或對生活失去熱情？為了避免被日常忙碌牽着走，不妨將結果寫下來，甚至排進行事曆，讓優先順序成為清楚可見、可執行的決定，而不只是心中的想法。

真正能帶來改變的，往往不是宏大的新年宣言，而是持續的小行動。你可以為每項高度優先項目設定一個30天的具體行動，例如固定運動時段、主動聯絡家人，或為職涯規劃預留思考時間。當你的行動與你所重視的個人價值有效地連結時，堅持下去就會更順暢自然。

2026年，願你不是更忙，而是更清楚；不只是為了生存，而是真正有所生活。🕊

# 從絕望中擁抱盼望

Wiley

香港宏福苑突發大火，濃煙升起的一刻，整個社區都被震動了。火舌在高空躍動的畫面，使很多人回想起以往的創傷，也提醒我們世界的脆弱與無常。居民匆忙逃生，街坊互相尋找彼此的消息，整個區內瀰漫着恐懼、擔憂和不安。

然而，就在這絕望的場景中，我們仍然看到一絲絲溫暖而明亮的光。

有居民冒着濃煙敲開鄰居的門，提醒他們趕快離開；有素未謀面的街坊，第一時間打開家門，接待逃出的家庭；有消防員義無反顧衝進火場，只為把生命帶到安全的地方。那一刻，我們再一次看見，人雖然脆弱，但愛卻堅韌；困境雖然黑暗，但盼望總會在意想不到的角落亮起。

聖經說：「光照在黑暗裡，黑暗卻不接受光。」（《約翰福音》一章5節）光從來不是在風平浪靜中才出現，而是在深黑的夜裡最顯明。宏福苑的火災提醒我們：世界的確破碎，但上帝仍然在其中工作，祂的愛藉着人與人之間的小小行動被彰顯。

面對這一年世界的動盪——戰爭、經濟壓力、家庭的挑戰、身心的疲乏——我們也許會問：「盼望在哪裡？將來還能期待什麼？」

但身為基督徒，我們的盼望不是建基在外在環境的變化，而是建基在主的永恆不變的應許。

世界的混亂不能推翻上帝的計劃。祂仍是坐着為主的主，祂的旨意從未被世事擾亂。當一切看似失控，我們可以記得：上

帝沒有離開，也沒有沉默。

耶穌的名字是「以馬內利」，意思是上帝與我們同在。不論火災、疾病、壓力或前路未明，祂都在我們身邊陪伴、安慰、扶持。

聖經說：「祂必使萬事互相效力，叫愛祂的人得益處。」（《羅馬書》八章28節）

我們不否認痛苦，但相信即使是破碎的事情，上帝仍能修補、翻轉、塑造我們，使我們變得更堅韌、更懂愛，也更像基督。

踏入新的一年，我們的盼望不是一種逃避，而是一種勇氣——因為深信上帝正在帶領我們走向祂已預備的路。

來年，我們可以這樣展望：

- 活出更深的愛——向身邊有需要的人伸出手，讓我們的生命成為上帝愛的記號。
- 學習更多信靠——在困難面前不驚慌，而是把重擔交託給上帝，相信祂比我們更清楚前路。
- 尋求屬靈更新——重新建立與上帝的親密關係，讓祂的話語成為我們每天的力量。

盼望不是來自我們能掌握多少，而是因為我們所信靠的上帝永不改變。

願我們在新的一年，不但自己知道盼望在哪裡，更成為把盼望帶給世界的人。🕊

# 忘記背後 努力面前

劉安琪

2025年對許多人來說，可算是充滿挑戰——百物騰貴、生活成本危機、前景的不明朗……確實令人難以樂觀地面對新的一年。

## 忘記背後

南美洲有一個奇特的傳統，人們將過去一年當中的傷心、失望、挫敗，以及所有不愉快的經歷和回憶寫在紙張上，然後扔進大型碎紙機碎掉，甚至用長柄



大錘敲碎他們想要擺脫的事物。後來這習俗傳到美國，每年在紐約時代廣場舉辦「解脫日」或「甩包袱日」(Good Riddance Day)，送舊迎新。

新約《聖經》中，使徒保羅說：「……我只有的一件事，就是忘記背後，努力面前的，向着標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」(《腓立比書》三章13-14節)

「忘記背後」並非因為疏忽而忘記，而是刻意忘記；並且不單是忘記那些不愉快的事，而是連過去的成就、勝利，都拋諸腦後，因為自滿是人類進步的一大障礙。念念不忘已往的成就，便

容易變得驕傲、自大；反之，惦記着自己的過失和軟弱，會使人沮喪、灰心，難以前進。過去的好與壞，都可能在我們身上產生負面的影響，妨礙我們向前看，因此必須擺脫過去的一切，方能邁步向前。

## 「努力面前的，向着標竿直跑……」

「標竿」是設在跑道的終點處，讓賽跑健兒目光專注的目標。人生就像一場賽跑，我們必須竭力奔跑那擺在前頭的路程。遇上挫折，可從中汲取教訓，經一事長一智，不再重蹈覆轍；經歷苦楚也不是徒然。

生於1820年的美國女詩人、音樂家兼作曲家范妮·克羅斯比(Fanny Crosby)，年幼時眼睛發炎，醫生治理不好，她終於雙目失明。然而，她沒有緬懷過去視力正常的歲月，或怨天尤人，反而努力不懈地學習，克服困難，精通多種樂器，並撰寫了八千多首詩歌，絕大多數的美國讚美詩集都收入她的作品，至今我們仍然經常唱到她的聖詩。最著名的一首〈有福的確據·基督屬我〉(Blessed Assurance, Jesus Is Mine)更是膾炙人口。她一生積極向前，沒有埋怨那位醫生，反為自己能被上帝使用而感恩。

危機可能是契機，有正確的價值觀和上進心，凡事不強求，才會得着真正的滿足感。倘若能夠少為得不到的抱怨，多為現有的感恩，將會有更多「正能量」，應付面前的挑戰，更積極地為將來努力。🕊

# 財政預算的經濟與展望

觀望者

2025年11月26日的秋季財政預算報告透露政府的新政策，今年將會在開源方面加稅，與節流方面削減公共開支。國民在生活開支的應對更形緊絀，可能出現入不敷支的情況。通貨膨脹輕微下調至3.5%，今年希望下調至2.5%。失業率仍維持5%，加上銀行利率仍然高企，按揭負擔使人窒息，導致樓價下滑。能源危機仍然未能解決，用戶承受百上加斤的重擔。經濟出現通縮，中小企業有倒閉停業，將失業率推高，2025年是痛苦的一年。

英國財政研究所(Institute for Fiscal Studies)將住房補貼凍結，再次加劇低收入租屋者面臨的地域性住房差距。預測2026年的展望並不理想，國民除稅後實際收入有越來越下調的趨勢，可能高達30%的國民相對地成為貧困一族。因此，國民只有量入為出，減去不必要的購物或開支，做一個智慧的消費者。同樣地，國際貨幣基金組織(IMF)小幅上調了英國去年經濟成長預期，從1%上調至1.5%，同時略微下調了2026年的預期，為1.3%，原因是擔心勞動力市場狀況。這為社會、政治多個層面帶來衝擊。而英國是一個福利國家，導致非法偷

渡移民的增加。財政預算責任辦公室(OBR)對未來五年的經濟與財政展望表示：由於考慮了經濟與財政預算的不確定性，以至政府實現其目標，有一定的難度。

鑑於去年經濟的不景氣氛圍，與今年預測的不樂觀，華人身處英國的各大城市，特別是BNO從香港來的新移民，如何安身立業？幸好香港人有處變不驚的精神，並且適應力較強，大都能迎難而上。另一方面，由於文化與語言的不同，在就業和工作方面，都可能遇到挫折，使人氣餒。如何面對？若在去年購買了房屋，如要做按揭，利率的加幅更使負擔百上加斤。而隨遇而安的心態，是調整焦慮的良方。

一年伊始，萬象更新。盼望今年有新的蛻變，化信心為行動，積極直面困難。真正的信心一定要有行動，能帶出正確的處事態度，並將正能量發揮得淋漓盡致，達至安全的境界。若在華人的社區裡，華人中心、教會、家長組織、社交網絡，大家都要守望相助，用行動去服事社會上有需要的人，以及經濟狀況不佳的弱勢社群。🕊

# 新一年向着 大寶藏出發

念明花

轉眼間，一年就過去了！回望2025年，日子過得踏實嗎？進入2026年，又有什麼新年目標？在匆匆的人生中，最值得窮追不捨的東西是什麼？

## 虛無縹緲的寶藏

在一百年前，英國探險家福西特及其團隊深入巴西亞馬遜叢林，矢志尋找傳說中一個遍地黃金的神秘城市，可是經過多年的探尋，最終不但一無所獲，還在那裡失去蹤影。後來經過多次救援，仍是下落不明。探險家動身尋找傳說中虛無縹緲的寶藏，也許是勇氣可嘉的表現，但要是為此賠上寶貴的生命，值得嗎？

## 真實豐盛的寶藏

世上有一個真正值得所有人追尋的寶藏，就是認識耶穌基督。昔日使徒保羅被囚於羅馬監獄時，寫信給腓立比教會信徒，表示他已把萬事看作是有損的、可拋棄的廢物，因為他以認識主基督耶穌為至寶，即是說，認識耶穌基督就是保羅所追求的人生目標，即使為耶穌冒險犯難，犧牲生命，他也在所不辭。

以上兩種寶藏的價值不言而喻，耶穌確實是各人生命中最值得追尋的無價之寶，只要得着這個生命中最大的寶藏，就能擁有真正的平安和喜樂，擁有心靈的富足，以及豐盛且永恆的生命。新年伊始，盼望未尋着的人趕快追尋，已得着的人懂得珍而重之。🕉



## 恩典冠冕

歲末年初，是回顧與展望交會的時刻。回顧過去一年，我們在急速變動的世代中學習適應，也在繁忙與壓力下重新思考生活的次序。許多經驗提醒我們，並非擁有得越多，生命就越豐盛；懂得取捨，才能走得更遠。

使徒保羅說：「忘記背後，努力面前的，向着標竿直跑。」（《腓立比書》三章13-14節）這不是抹去過去，而是在回顧中放下重擔，把失敗化為學習，把恩典存留在心中。

「祢以恩典為年歲的冠冕；祢的路徑都滴下脂油。」（《詩篇》六十五篇11節）

主耶穌也提醒：「你們要先求祂的國和祂的義。」（《馬太福音》六章33節）當生活重新排序，心被對準，腳步自然變得輕省。

願我們在新的一年里，帶着感恩回顧，懷着信心前行，輕裝再次出發，調整方向，回到生命真正的核心，就會活得豐足充盈。🕉

迦勒

# 紮根與翱翔：教會神學教育展望

吳明山

回望教會歷程，神學教育如同明燈，一直照亮其前進道路。展望未來，我們當從聖經永恆真理中汲取智慧，尋求一條既忠於古道、又面向未來的神學教育發展之路。

聖經為我們提供了神學教育的根本模式。使徒保羅對提摩太的囑咐——「你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心、能教導別人的人。」（《提摩太後書》二章2節）——勾勒出神學教育代代相傳的鏈。主耶穌親自設立的「學院」，卻是行走於巴勒斯坦鄉野之間，在醫病、趕鬼、講道中完成的。這種「行走中的神學」提醒我們，真正的神學教育從來不是知識的單向傳遞，而是生命影響生命的塑造過程。

真理不是抽象的概念，而是在具體歷史處境中道成肉身的臨在。這一異象對神學教育具有革命性意義。它呼喚一種「紮根的神學」——深深紮根於本土文化土壤，直面此時此地的心靈需求；同時又是一種「翱翔的神學」——不被地域限制，與普世教會保持豐富的對話。基於此異象，教會神學教育需要在三個方面深化：

1. 課程設計整合：神學課程應打破學科間的藩籬，設計更多跨學科課程，培養學員解決複雜問題的能力。
2. 靈性塑造重塑：神學教育必須恢復其作為靈性塑造過程的本質，將靈修操練融入每一門課程。

3. 教會實踐處境化：神學教育應培養能在不同文化間架橋的使者，而非單一文化的複製者。

展望未來，教會既面臨文化多元主義、科技革命、生態危機等挑戰，也迎來前所未有的機會。我們忠於聖經啟示，就能在時代變遷中保持定力，在文化激流中站立得穩。教會神學教育應當是一所「行走的學校」，培育一代既能紮根真理，又能翱翔於文化天際的忠心僕人，如同以馬忤斯路上的門徒，與復活主同行，心被點燃，眼被

開啟，成為道成肉身的見證。

唯願教會神學教育成為祭壇與禾場的連結點——既有虔誠仰望，又有忠心實踐；既紮根於古老真理，又勇敢地翱翔於未來挑戰。如此，神學教育才能成為照亮人心的真光之燈塔。🕉





# 跟上帝的 新年密語

聖誕節濃濃節日氣氛剛過，新的一年又開始。

我們的教會每年12月最後的週日，都會有感恩聚會。藉感恩聚會回想，我們被提醒，上帝在我們整年的日子都有着特別的眷顧，平日看似理所當然的事情，每天平淡安逸地過，但細心思考一下，會察覺到原來上帝在我們生命中，生活裏，都留下無數的足跡。

《詩篇》一百二十七篇1節

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。」

感恩聚會中有一個特別的環節，就是寫下自己對上帝想說的話——無論是感謝上帝去年的眷顧，或說出自己今年想做或想完成的心願，請上帝賜能力給我們能達成目標；又或是單單跟上帝訴說自己的內心話。

透過親手把這些話寫下來，如同給上帝的一封信，讓人留下特別深刻的印象。我們更容易記得自己向上帝所祈求的事、想要實踐的目標，以及立志要改變的地方，從而在日常生活中不斷提醒自己，持續努力實踐。

趁着新一年開始，不妨嘗試找上帝求助，對祂說出你今年最想改變的壞習慣、最期望能達成的目標，以及最想嘗試做的事情，並一一寫下來。

寫下來，並不代表事情就會變得容易完成，而是寫下來，印象就深刻一點，能給自己不時提醒：「這是我想完成的目標。」每天找上帝加力，你會發現正能量在增加，負面思緒就被驅散，正如有光的地方，黑暗無法存在。

不要以為自己只是平凡渺小，不能成就什麼大事。上帝親手所造的每一個人，都有着祂的計劃在他生命中。你眼中的大計劃、大事情，或許是驚天動地的，但在上帝眼中的大事卻是祂所造的每一個人能活出祂的旨意、願意回轉歸向祂，也能成為祂祝福的管道，將祂的恩典和愛，傳遞給其他人。

要完成大事，先由自己開始，將自己修改成為有亮光的生命，改變壞習慣、不足之處，雖然不一定馬上完全改善，但你會發現對自己要修改的方面越來越有警覺性，越來越能夠察覺到自己做錯，或做得不夠好的地方。

你的改變，或許會為身邊的人帶來喜樂，這正是你參與上帝大計劃的起點。小人物忠心去做看似微小的事，最終卻可能影響他人的生命，使其重新得力、充滿色彩。一切，就從這些看似微不足道的小行動開始，逐步成就上帝在你生命中早已預備的大計劃。🕊



桂連

# 除去陋習 做個新人



祝願各位讀者，新的一年健康快樂，每天都能活在主賜的平安喜樂中。將一切壞習慣戒除，新年做個除去舊衣服的新人。

我在疫情初期，發現一個我感興趣的遊戲。很是着迷。我稱這遊戲為「糖果排列」。它有5個機會過關，每30分鐘增加一個機會，可以累積5次機會。你也可以用

錢買機會，它引誘你買，買得越多就越平宜。

我越玩越起勁，也越來越着迷，每兩個半小時就開機一次，不為別的，只為不浪費那5次機會而玩遊戲，機會就是金錢呀！怎能浪費了呢！有時候用十多個機會才可過一關，有時一整天也過不了一關，很是失望喪氣，做什麼也提不起勁。家人見我臉色不好，小心翼翼地盡量不麻煩我。但有時卻又可以輕易地過兩關，那種滿足和興奮，家人也感受到。後來，晚上也醒來幾次玩這個遊戲。

我的理智要我戒了它，忍住三幾天少玩一點，心中總是想着它，我被這遊戲控制了。身體健康狀況在不知不覺中差了，反應慢了，行路少了，也慢了。

在一次參加查經班時，有教友說，不單單是黃、賭、毒、菸、酒需要戒掉。電子遊戲也會令人上癮，也要戒掉。我如被當頭棒喝，醒覺起來，我用祈禱來到主的面前，將最近被遊戲誘惑的事，向主認錯：「求主原諒我這個罪人，赦免我的罪，求主施恩憐憫，讓我有改過的機會，誠心祈求，願主垂聽。禱告奉主耶穌基督的聖名而求，阿們！」

禱告完之後，我一不做二不休，馬上卸載了它，直接了當地令它消失了。

多了時間照顧老伴，陪他多唱詩歌，唱〈你是神〉。有耐性煮飯，大家吃得開心，多好！🕊



# 別人的創傷也是我的傷口

劉秀蘭 (英國心泉)

這陣子的新聞或會令大家有很大的無力感，BNO簽證永居條件的諮詢，加上大埔的災情，像是一個又一個的巨浪，衝擊着我們。

即使並非親歷其境，每個人也曾經歷生活中的意外、親友離世……創傷，從來也是無差別，可以影響每一個人。不論是火光熊熊的場面；或災民哭訴父母、公公婆婆、伴侶、孩子失聯；或家人、毛孩離世，也會勾起我們曾經歷的傷痛。即使我們身在英國，也是感同身受那份無力感及哀傷。

宏福苑火災已過了一段日子，關於情緒受困擾的情況，根據香港心理衛生會「如何面對災難帶來的心理壓力」一文指出，受影響人士不單是親歷災難的生還者、目擊災難發生者或災民之親屬及朋友，原來關心災情的大家，也要留意會否出現情緒困擾。

該會指出，以下人士較容易出現情緒困擾：

- \* 本身生活上已有很大壓力；
- \* 本身已出現情緒問題；
- \* 之前曾經歷災難或創傷事故；
- \* 正在經歷喪親或突然失去財產、健康、受傷的痛苦；



\* 女性 (尤其是本身比較容易緊張和悲觀者)。

是的，我們這群移民，正是這個情緒漩渦中的高風險一族。永居條件的可能轉變，那份不安與不確定性，又讓我們重溫剛移民時的那份彷徨。再加上大埔火災那份感同身受的痛與無力感，情緒反應未必在災難後立即出現，可能在數週，甚至數月後才逐漸浮現。因此，要留意自己及身邊親友的壓力反應，詳見：<https://www.mhahk.org.hk/index.php/mentalpressure/>

出現情緒困擾並不代表是軟弱，每一個人也有自己的抗壓儲備，當之前已耗用了不少儲備或災難的嚴重程度遠超預期，也會令我們出現情緒透支，需要一段時間才能平復。不論是自己或身邊親友正經歷情緒困擾，陪伴是最有效的療傷方式；互相分享、聆聽需要，能讓自己及親友不感到孤單。

不時留意自己的情緒反應，做一些令自己喜悅的事情，盡量維持日常活動及生活秩序，讓自己有足夠的睡眠及休息，請不要為自己好好生活而感到內疚。

最後，若強烈的情緒反應持續兩週以上，並影響日常生活，應盡快尋求專業支援。📞

## 英國實習的各種差異

陳翔

我們一定要將 Work Experience、Internship和Volunteer的差異弄清楚！

Volunteer—志願者，無償付出，只要你願意都可以參加！

Work Experience—這種形式通常只是跟在工作人員背後，觀察別人是怎麼運作的，就像見習一樣，並不會讓你親自實踐。

Internship—就是我們常說的實習項目，也是以下將要詳細說明重點。

我們所追求的實習，是能把專業理論知識與實際實踐結合起來，在實習中真正把所學的知識用上，這才是最理想的狀態！

了解完上面的內容後，我們就來看看有什麼尋找實習工作的小技巧吧！

### 1 教授推薦

當你沒有任何經驗，履歷並不Impressive的時候，教授推薦是最好的管道。但教授推薦也不是一開始就能得到的。首先，你需要在課堂上給教授留下深刻的印象。

要讓教授很好記得你，以下三點必不可少：

- 學業成績優秀—透過Class Participation，在課堂上多回答問題。
  - 對教授的研究有興趣—多討論，多與教授交流。你可以問學術上的事情，也可以問教授是怎麼成功的，因為大多數人都樂於分享自己的故事。
  - 教授會有研究助理的需要。
- 要做到以上幾點，就必須事前好好預習功課，認真完成作業。

並在課堂上與課堂後多與教授交流互動。

### 2 學校的Career Centre

一般院校都會有Career Centre (職業中心)，有些會分學校的和學院兩種，往往會發布實習和工作的相關資訊。入學後記得向Career Centre的老師查詢如何訂閱定期的職業資訊。而且每個學校的職業中心都會幫助學生修改履歷和Cover Letter。要記住，這些服務也是我們已經付費包在學費裡的，不用白不用。

### 3 各大資訊平台

不少平台會定期發送一些實習機會，例如：

全球著名私募股權企業Roselle Capital

職位：OA/DA/M&A/ESG/RA/BD等8個方向可選

兩週內面試，快速入職

另一家全球著名私募股權企業

職位：Risk Analyst Intern

別再自己花時間盲目海投啦！英國求職往往需要提前一年開始準備，還沒找到實習的同學要把握機會！📞





# 如何預測市場下滑？

文/謝冠文 翻譯/劉愛群

投資退休金、個人儲蓄賬戶 (ISA) 或富時100指數成分股，都必須保持警惕，以保障你的資金。以下是市場即將出現回落（下跌超過10%）的指標：

## 1. 當眾人都談論投資有多容易時

過度自信往往出現在市場下跌之前。

## 2. 股市上漲，但經濟卻沒有增長

這通常表示市場出現問題。

- 留意 GDP 下降、失業率上升或零售額疲軟。
- 公司經營困難，但股價卻飆升，明顯違反常規。

提示：查看英國國家統計局 (ONS) 網站，若經濟數據黯淡，但富時100指數卻不斷飆升，必須保持謹慎。

## 3. 資金流向「防禦型」公司

當投資者感到焦慮時，往往會將資金轉移至較「安全」的公司，例如銷售食品、電力或藥品等必需品的機構。若 Unilever、英國國家電網或 GSK 等公司的股票表現優於銀行或零售商，表示市場情緒趨於保守。

提示：防禦型（提供穩定收益和持續股

息的）股票表現良好，往往意味着市場麻煩將至。

## 4. 央行加息

高利率會增加企業和個人借貸成本，減緩消費並損害公司利潤。央行加息以抑制通脹，會使市場降溫。

提示：若按揭貸款加息，人們會減少消費，影響零售商、建築商和銀行。加息後市場往往會出現較大幅的調整。

## 5. 英國政府公債走勢異常

長期債券利息通常高於短期債券，當後者高於前者時，稱為「收益率曲線倒置」，這往往表明投資者將面臨困境，過去這曾預示經濟衰退。

提示：在財經新聞網站查看債券殖利率。若出現曲線倒置，應檢視投資。

## 6. 大型企業發佈獲利預警

這是危險信號，應密切注意 Tesco、Lloyds 或 BT 等公司的公佈。預警通常出現在市場整體下跌之前。

## 7. 房地產市場放緩

房地產市場是衡量人們信心的指標。房價開始下跌或購屋人數減少，預示市場放

緩。建築商、銀行和家居建材零售商會先感受到壓力。

提示：密切關注 Halifax 和 Nationwide 房價報告，市場降溫意味着經濟下滑。

## 做好準備

- 分散投資：混合配置股票、債券、另類資產或現金。
- 檢視投資組合：若持有過多高風險股票，可考慮增加防禦型股票。
- 持有現金：若價格下跌，出現投資機會，現金能讓你靈活應對。
- 保持冷靜：市場調整屬正常，制定計劃能幫助你避免恐慌。

## 總結

市場有漲有跌是正常的。透過關注英國特有的跡象，可及早發現問題，並作出更明智的選擇。以上大部分內容也適用於全球股市。由於美國在全球股指中佔有很大份額，請密切關注彼方市場動態。

[ 免責聲明：本專欄僅提供有關智慧理財的資訊，僅供讀者參考，如因應內容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。 ]



# 離婚後子女遷移回香港

鄧浩明 (Raymond Tang)

當初一家人以BNO簽證移居英國，卻因婚姻破裂而被迫改變計劃。離婚後，許多父母可能因家庭支持、文化歸屬感或工作等原因，希望將子女帶離英國返回香港生活。然而，這項決定對於子女的穩定成長和另一方父母的行使親權具有深遠影響，因此在英國法律中受到嚴格規範。

在英國，若其中一方父母希望將子女永久帶離英國，而另一方父母擁有「親職責任」(Parental Responsibility)，則必須取得以下其中一項：

另一方父母的書面同意：這是最理想且最簡單的方式。如果雙方能夠達成一致並簽署書面協議，則無需法庭介入。

法院的「允許遷移令」(Leave to Remove Order)：如果無法獲得另一方父母的同意，提出遷移請求的一方必須向英國法院申請「允許遷移令」。未經同意或法庭命令擅自將子女帶離英國，可能構成國際綁架兒童的罪名(Child Abduction)，後果非常嚴重。

法庭在審理這類案件時，會將「子女的最佳利益」(The Child's Best Interests) 作為其首要的考量原則，並就所有相關因素作出全面評估，以決定是否批准子女的跨境遷移。

當法庭審理「允許遷移令」的申請時，會進行全面而細緻的評估。主要的考量因素包括：

申請人的動機：法庭會審視動機是否合理及出於善意。例如，更強大的家庭支持網絡、更優質的教育資源、更好的工作機會，還是僅僅為了切斷與另一方父母的聯繫。合理的、善意的動機更可能獲得支持。

遷移對子女的影響：這是核心考量。法庭會評估遷移對子女的教育、健康、社交、文化適應以及與父母雙方關係的潛在影響。例如，子女在香港能否獲得與英國同等或更好的教育？他們能否適應新的語言和文化環境？

非遷移方父母的權利和關係：法庭會考

慮遷移對不隨行父母與子女關係的影響。這包括他們探視子女的權利、維持親密關係的能力，以及這種分離可能對他們造成的心理影響。

子女的意願：如果子女已具備一定成熟程度，法院會聽取他們的意見，但這並非決定性因素。

擬遷入地的環境：法庭會審查目的地國家的生活環境、教育體系、醫療條件、文化背景以及法律體系等，確保該地適合子女成長。

司法管轄權及法律保障：法庭會考慮日後若出現的法律爭議如何解決。

跨境遷移子女是一個重大的決定，需要深思熟慮和周詳計劃，以及對法律程序的理解，父母才能為子女的未來做出最負責任的安排。

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

# 2025 英國秋季預算案：房產稅務重點

李家祺(Stephen Lee)



2025年英國《秋季預算案》公布後，房地產市場將迎來兩項主要稅務變動：高價住宅年度附加稅（豪宅稅）與租金收入稅率上調。政策目標是提升財政收入並加強稅制公平性，影響範圍涵蓋高淨資產持有者與個人房東。

## 一、豪宅稅 (Mansion Tax)

自2028年4月1日起，英格蘭估值超過200萬英鎊的住宅需繳交新附加費；2026年將重新評估物業價值，以確認課稅資格。

年度費用如下：

- £2.0m—£2.5m：£2,500
- £2.5m—£3.5m：£3,500
- £3.5m—£5.0m：£5,000
- £5m 以上：£7,500

少於1%的住宅受影響，主要集中在倫敦與東南部。此稅項每年可為政府帶來約4億英鎊收入。

不過，市場對其副作用有所擔憂，包括：

- 資產高但收入低的家庭面臨負擔
- 估價可能產生爭議
- 買家觀望，豪宅流動性下降
- 出現壓低成交價以避稅的市場行為

## 二、租金收入稅率上調

針對個人房東，租金收入稅率自2027年4月起提升2%：

- 基本稅率：20% → 22%
- 高稅率：40% → 42%
- 額外稅率：45% → 47%

此舉旨在縮小租金收入與工資收入之間的稅負差距。然而，房東的淨回報將因此下降，可能促使：

- 調高租金以轉嫁成本
- 出售低回報物業
- 改以公司架構持有

業界視此為近年政府「對房東收緊稅制」政策的延續。

## 三、不變的稅項

以下項目維持不變：

- 印花稅 (SDLT) 稅率與門檻
- 首次置業者優惠
- 第二套房與出租物業附加稅
- 主要居所 CGT

這些不變因素為市場提供一定穩定性。

## 四、整體影響與後續

預算案公布時，英國房市已面臨高利率與負擔能力下降的壓力。最新調查顯示，買家需求持續走弱，其中高價住宅市場受影響尤為明顯。

政府將於2026年就豪宅稅展開諮詢，細化估值方式與行政安排，並預計於2028年正式落實。

## 總結：

2025 預算案標誌着英國房產稅制的重要轉折，高價住宅業主與房東將承受更高稅負，而印花稅與主要住宅 CGT 維持不變。未來房市供需與價格走勢，將持續受此政策影響。

(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。

# 冬天常聽到地板咯吱作響的原因



每逢天氣轉冷，不少英國屋主都會有同一疑問：為甚麼冬天的晚上，樓上總會傳來「咯吱」、「啪啪」的聲音？有時像地板在移動，有時又像有人在樓上行走，實際上卻沒有人。這種情況並非靈異事件，而是英國房屋結構與氣候條件共同作用的結果。

## 木材的熱脹冷縮現象

英國大部分住宅的樓板都是以木材構成。木材會隨着溫度和濕度變化而收縮或膨脹。冬季室外氣溫低，而屋內開着暖氣，樓板上層與下層的溫差可達十度以上。當木板受熱膨脹或冷縮時，釘位或榫接處之間便會產生輕微的摩擦或移動，發出「咯吱」聲。這是最常見的原因。

## 釘子與螺絲的細微移動

隨着時間，地板釘位會略為鬆動。當木板在熱脹冷縮之間稍有移動時，金屬釘或螺絲便會與木材摩擦，發出「啪」或「咯」的聲音。這些聲音多在夜間氣溫變化較大的時候出現，尤其當暖氣剛開或剛關時最為明顯。

## 暖氣管道的熱變化聲

在一些房屋中，樓板下埋有中央供暖的銅管。當熱水經過時，管道會因熱脹冷縮而略為移動，與周圍木結構或夾板摩擦，也會產生「啪啪」聲。這類聲音通常沿着暖氣管的走向出現，特別在供暖系統啟動時更易察覺。

## 濕度變化造成木材變形

冬季空氣乾燥，屋內濕度下降，木材含水量減少後會收縮，導致樓板間隙增大、榫口摩擦。若長期未有適度加濕，地板或門框也可能出現輕微變形。

## 是否需要維修？

一般而言，這些聲音屬於自然現象，並不代表結構出現問題。不過，若地板明顯鬆動、出現下陷，或牆身出現裂縫，便需要請註冊測量師或木工師傅上門檢查。若聲音來源來自暖氣管道，可考慮在管道穿過的位置加上墊圈或隔音材料，以減少摩擦。

## 專業建議

屋主可以透過以下方法減少聲音，如保持室內濕度約40%—60%，可使用加濕器，避免長時間關閉暖氣，保持溫度穩定，定期檢查地板固定點，如有鬆脫位置，可重新鎖緊。

冬季樓板「咯吱」作響，其實是建築材料對環境變化的自然反應。只要了解其成因，屋主便能安心地享受溫暖的冬天。適當的保養與維修，不僅能減少噪音，也能延長樓板的使用壽命。



# 老奶奶與南極

喜樂婆婆

## 去南極為什麼不敢？

「老奶奶」和「南極」似乎是拉不上關係的兩個極端，但是靠着上帝的恩典，老奶奶竟然去了南極，並且平安地回來了！「請問您在南極世界的盡頭看到些什麼？經歷了什麼呢？」想知道嗎？等我找個舒服的椅子坐下來，慢慢告訴您！

福音旅遊計劃2025年去「南極」，「會像上次一樣邀請我老奶奶去嗎？」「不知道，管怎麼說90多歲了，萬一在地極出點事怎辦？」我認為被邀的機會不高，沒想到竟真的被邀了，「想去嗎？」「敢去嗎？」當知道我小兒子是被邀陪我，照顧我的天使，我歡歡喜喜地給了一個字的答案：「去！」

在船上，團友問我這麼大的歲數，怎麼敢去？為什麼不敢？若去了只會有兩個結果：一個是平平安安地回來，一個是出了事回不來；若平平安安地回來當然感恩，若能在南極服侍時出了事回家，人生能有這樣出色的結局更要感恩。所以我決定「去！」只留在船上，但我知道自己有限，上岸和團友們觀光是我小兒子天使的事。

## 最安全欣賞企鵝方式

在船上，我還是和黃愷欣同房，因我行動不便，給我分配了一個特寬大的房間，還有個小客廳。因船上的床比較高，我上不去，正好沙發成為我既方便又舒服的床。船靠岸，他們上去逛，我就留在房間，吃東西，看電視。到南極大家最想看的，是世上只有南極才有的企鵝；上岸的人因機緣巧合所看到的，有多、有少、有遠、有近，我相信全船只有我老

奶奶看到的最棒！「您不是沒下船嗎？在哪兒看到的？」「在房間裡，躺在沙發上，暖暖和和，喝着飲料，吃着零食，看電視上播放專介紹世界上各種動物的《國家地理》拍的，介紹企鵝一生的特輯，不但有近景、遠景、特寫，還有很詳盡的介紹，我一共看了四遍！「噫！那不是真的！」誰說不是真的，全都是真企鵝，只不過是由專家辛辛苦苦、精心拍的。以我老奶奶的身體健康狀況，這不是最安全、最舒服的欣賞方式嗎？什麼是「好」，主觀的人滿意就好；再說我去南極的目的，並不是為了觀光看企鵝，而是為了有向人傳福音的機會。

## 接受了傳福音的使命

主耶穌復活升天前，給祂的門徒一個大使命，現在也包括我們這些基督徒在內，要把福音傳到地極。世界上有很多人接受了救恩，也接受了傳福音的使命，但是又有多少人完成了呢？因為據說到現在為止，到過南極的只有百分之二十五。很多宣教士傳福音，需要忍饑捱餓，連主耶穌當初在世，睡覺都沒枕頭的地方，而這次我們雖然是去世界的盡頭，卻是坐郵輪，特別好的享受。據船長說，我們這次天氣特別好，沒有什麼大風浪，所計劃要停要上的岸，都成就了，我相信是上帝特別祝福我們。在船上給我們預備的聚會場地、音響設備，都特別好，並且所有的聚會都在同一處，不必搬來搬去，這是福音旅遊將近30次的頭一次。福音的種子撒下去了，將來能結多少果子不知道，在上帝的手中。若不是趕着交稿，相信還可以想出更多的祝福。🙏



# 一份很大很大的生日禮物

小金子

親愛的、關心我的朋友們，最近我的光景你們不知道；但是經常看我寫東西的讀者就知道，這個月是我為自己挑的生日，而今年的生日非常特別、非常快樂，因為上帝送給我一份很大很大的禮物。

## 排尿時有點困難

在這之前，我去了溫哥華有三天的佈道會。佈道會完結後，我又去了三藩市，有兩天的慈善籌款音樂佈道會。之前，很多人不贊成我去，擔心我年長，但是我覺得上帝給我開路，我就去，而去了之後，一切在上帝的恩典當中，順利地完成了。

及後回到家，上帝就送給我一份很大的禮物。像我這樣的年紀，「三高」都不高，真的很不容易，而在我這一次出發之前，無意中發現我的血壓有一點偏高，我的天使姊妹就給我預約了醫生。服事順利完成之後，姊妹就陪我去看了醫生，檢查真的發現血壓偏高了，醫生問我要不要吃藥，因為是在邊緣界線上，可以選擇不吃藥；跟天使商量後，覺得既然有點偏高，就吃吧！預備離開時，醫生要我留點小便做個檢驗，可是發現排尿時有困難，是否泌尿道有阻塞？

## 發現膽裡有結石

朋友把我送回家，到了第二天一早，有位姊妹開門進來，我問她：「妳來幹什麼？」說話時完全不能很順暢表達；像過去一樣，她覺得不妥，就立刻撥打911，把我送進醫院。等我醒來時，已經做完清理腎臟的手術，並且發現我的膽裡面有結石，所以這是上帝的恩典，讓我在完成服事之後，回到醫院，好好地將體內的問題解決，這真是上帝送給我很大的生日禮物！

這是我住過最舒服的醫院。首先我的膽有石，如果膽石堵塞會很痛很痛，據說比孕婦生寶寶還要痛，感恩我的膽石沒有跌下來堵塞，完全不痛。醫院裡的病牀非常舒服，甚至腳上還有24小時按摩器，舒服極了；吃的東西是可以自己點的，當然也是醫生為我選的。

## 被清理好的身體

現在我已經開始做物理治療了，早上有人幫助我學習走路。上帝說，要回到小孩子的樣式，這是上帝給我們預備的路，沒想到年老時真的回到小孩子的樣式。復健師用繩子綁在我的腰上，我撐着Walker走！下午有物理治療師來教我如何運動手腳；所以不久的將來，我就可以回家了，感恩！在完成服事後，上帝就把我身體裡面，把那些亂七八糟的東西取走了！

感謝上帝！送給我這麼大的禮物，願上帝將來繼續使用我這個被清理好的身體。能一生被上帝揀選、被上帝使用，是我的福氣，感恩、感恩！🙏

# 英國王室的御用品牌

羅達明

福杯滿溢

英國王室的御用品牌(Royal Warrant)，是英國王室授予某些長期為王室提供貨品或服務的公司的一個稱號，基本上，這些產品或服務需被王室成員長期使用(最少5年)，並獲王室對其品牌的品質或服務認可。它們便可以在其產品包裝、店面、宣傳材料上印上王室徽章、標誌或稱號，能夠用上此徽章或稱號，這是一個極高的信譽象徵，但不代表王室擁有該品牌，也不代表王室一定採購該品牌或其為唯一供應者，只是作為該品質的背書。

食品和飲品方面：

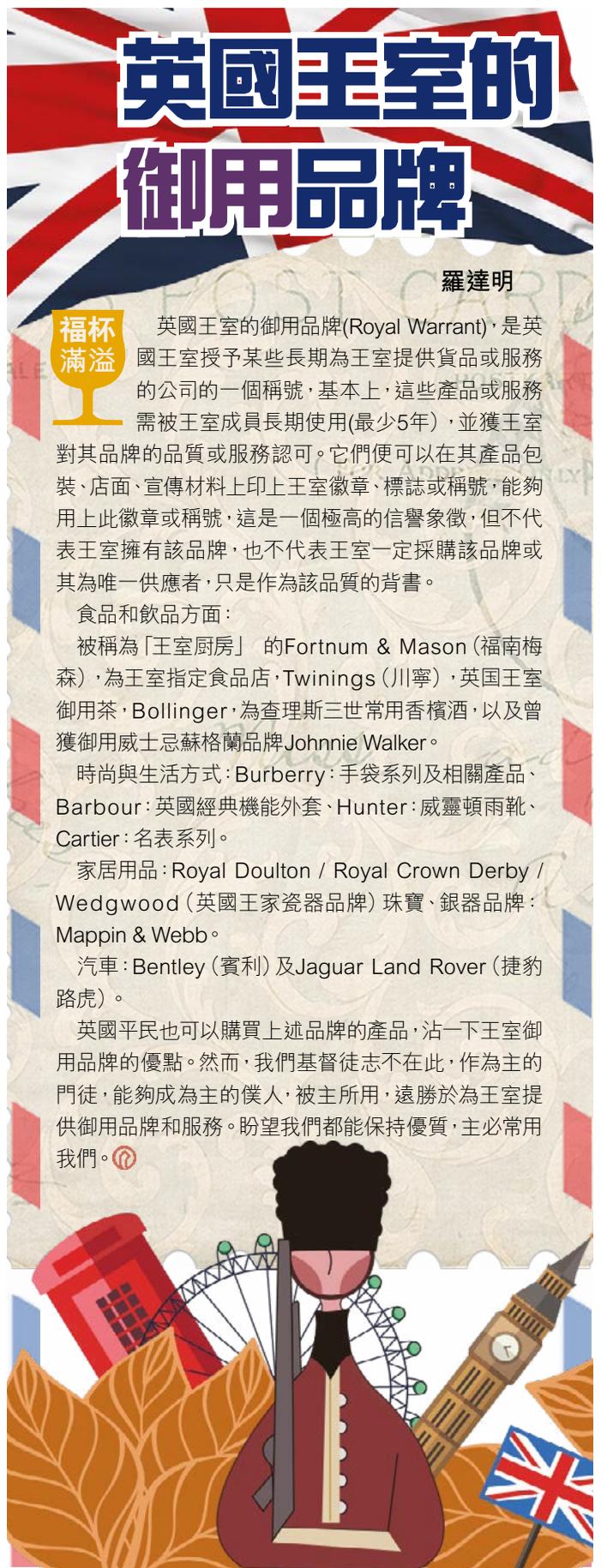
被稱為「王室廚房」的Fortnum & Mason(福南梅森)，為王室指定食品店；Twinings(川寧)，英國王室御用茶；Bollinger，為查理斯三世常用香檳酒，以及曾獲御用威士忌蘇格蘭品牌Johnnie Walker。

時尚與生活方式：Burberry：手袋系列及相關產品、Barbour：英國經典機能外套、Hunter：威靈頓雨靴、Cartier：名表系列。

家居用品：Royal Doulton / Royal Crown Derby / Wedgwood(英國王家瓷器品牌) 珠寶、銀器品牌：Mappin & Webb。

汽車：Bentley(賓利)及Jaguar Land Rover(捷豹路虎)。

英國平民也可以購買上述品牌的產品，沾一下王室御用品牌的優點。然而，我們基督徒志不在此，作為主的門徒，能夠成為主的僕人，被主所用，遠勝於為王室提供御用品牌和服務。盼望我們都能保持優質，主必常用我們。🙏





咖啡不僅僅是一種飲料，它更是一種體驗。在許多文化中，喝咖啡有一定的習俗和禮儀。本文將探討如何飲用咖啡及其相關的禮儀，重點放在英國的習俗（當然，意大利和法國的咖啡更勝一籌）。

近年來，咖啡在英國的普及程度顯著提升，尤其是星巴克和Costa等咖啡連鎖品牌的興起。歷史上，茶一直是英國的首選飲品，但隨着咖啡文化逐漸盛行，咖啡也慢慢成為英國咖啡館和餐廳中的主流飲品。英國的咖啡文化通常以簡單的方式呈現，注重良好的品質、適度的準備和輕鬆的社交氛圍。

無論是哪一種類型的咖啡，都有一些基本的禮儀規範，特別是在社交場合中。

在英國，咖啡通常是在早晨喝的，作為一天開始的提神飲品，但在城市地區，人們可能會更常喝。當在家中喝咖啡時，通常是自己準備，但如果你是受邀到他人家中，禮貌的做法是等待主人招待，而主人提供的咖啡應該是新鮮且熱騰騰的。

在工作或社交場合中享用咖啡時，遵循一些基本的禮儀是很重要的。在社交場合中，為客人沖咖啡是表達待客之道的方。當邀請他人喝咖啡時，詢問對方的喜好，例如是否需要加牛奶、

糖等是應有的禮貌。如果有客人來訪，將牛奶另外奉上而不是直接加入咖啡中，也是體貼的舉動，這樣客人可以根據自己的喜好來調整。

在英國，餐後喝咖啡是一個普遍的習慣，尤其是在晚餐後。一般會選擇濃縮咖啡或黑咖啡，因為它被認為能幫助消化。在正式場合，如晚宴或宴會中，應該等待主人提供咖啡。至於在較隨意的聚會中，則通常會提供給有需要的人。晚餐後的咖啡，通常都用較小的杯來盛載，這種杯叫做 demi tass。

不過要特別留意：在晚宴結束後，如果服務員詢問你想喝哪一款，記着，不要點Cappuccino、Latte、Moka之類的——這些被視為早上喝的咖啡，你只能點黑咖啡、特濃之類的。否則，有經驗的服務員會微笑不言，心裡卻暗暗把你歸類為「外行人」。

## 馬太留言 Mrs. MA's MESSAGE

洪水來到前的日子



人子降臨前的日子

當洪水以前的日子，人照常吃喝嫁娶，直到挪亞進方舟的那日 太24:38

IP STUDIO 葉源春



## 同得美好果效

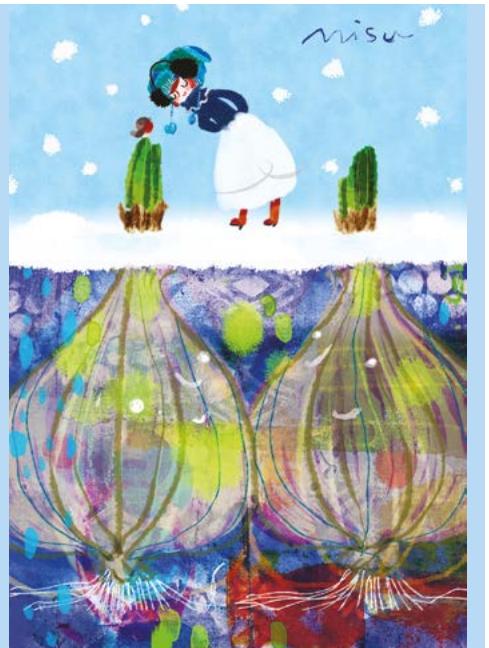
圖/文：蘇美玲

歲末的聖誕節以及新年元旦長假，各方親人和朋友們得以聚首歡慶；而冷冽氣溫更成了催化劑，促使人與人不自覺地相互靠近，說話的聲量也顯得溫柔起來。此刻正是「人的關係」要被大大祝福的好時節，是不？

我向來偏好可以獨自處理的工作，因為比較單純。然而，我深刻體悟到：一項任務或事件或許有許多層面，但那些能被好好成全了的，都是根基於良好的關係之上。回想過去一年所結出的甘美果實，其實都是和夥伴一同澆灌、成就的。雖然一開始時需要花一點時間調配和適應，但上了軌道後就明顯輕省，心境上也少了負擔。

經上寫道：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」（《傳道書》四章9節）

因為若是一人跌倒，身旁的同伴可以相扶；共同分享喜悅的時刻，也比一人獨喜更鮮明而持久。我暗暗立下一個期許：希望新的一年裡，我能與心意相投的夥伴，一起成全上帝所喜悅的事！新年快樂！





彩霞

## 牆上的世界地圖

記得女兒三歲那年，我帶她去文具店，無意間看見一張印滿世界各國國旗的大海報。老實說，我向來分不清國旗、首都，也不太懂各國地理位置，但當下就覺得，買一張回家，和女兒一起認識不同國家與大洲，也是一件很美的事情。

大約三個月前，我看着貼在她房間牆上的那張「世界國家海報」，心裡忽然浮現一個念頭：何不把這張海報變成我們每天的禱告指引？

海報上的國家是按字母順序排列的。我便對女兒說：「既然這張海報已經排好了順序，我們就跟着它，每晚睡前替不同國家的人禱告，求他們能認識耶穌。」

於是，我們從 A 開始，為一個又一個國家禱告。坦白說，當我

們禱告到後面的時候，我發現有許多國家我從來沒聽過，甚至連名字也不會唸。那種陌生感讓我意識到，原來自己對其他民族與文化的了解是這麼有限。

我們的禱告大多圍繞三個方向：

第一，求那地的人能聽見福音、信靠耶穌；

第二，為當地信徒禱告，求他們能持守信仰，在真理中扎根；

第三，為忠心在那些土地上服事的宣教士禱告，求主堅固、裝備並保護他們。

當遇到那些我幾乎一無所知的國家時，我常常只能這樣禱告：「主啊，我對這個國家的了解很少，但求祢的聖靈在那地動工，憐憫那裡的百姓。」

然而，也是在這樣單純的禱告中，我看見上帝在女兒心中動了工。

有兩個晚上，我因為要參加線上會議，不能陪她一起作睡前禱告。我替她換好睡衣、準備好牙刷，提醒她記得為「下一個國家」禱告。

隔天早餐時，我問她：「昨晚有記得禱告嗎？」

她點點頭說：「有啊。」

她甚至能清楚地說出昨晚輪到哪一個國家。

我再問她：「那你怎樣為那個國家禱告呢？」

她說：「我跟上帝說：『我不太認識這個國家，但求祢幫助那裡的人相信祢。』」

那一刻，我真的很感動——不是因為她表達得多好，而是因為她願意記得，也願意為別人祈禱。

踏入2026年，我深深體會，生活繁忙已成為常態；尤其因着女兒的身體狀況，我們一家更是深切地學會，在每天裡仰望上帝的恩典與力量。然而，我不願我們因此只看見自己的需要，而忽略了上帝所愛的世界。

願主幫助我們，從小帶着孩子「看見」世界，學習為不同民族、不同背景的人代求，在她心中種下一顆為世界祈禱的小種子。🙏

## 危機轉化成機遇

日月星

人生的際遇，隨着年齡的增長，面對大小的事，都要解決，不能逃避。要有勇氣和力度去直面，西方諺語常言：“Yes, I can.” 就是說：「當然，我能做得到。」這句說話，是伴隨我一生的座右銘，改變我人生的目標和方向，引領我邁向成功的階梯。

要把事情做成，關鍵不在於知道多少，而在於是否付諸行動；而自信，正是行動的先決條件。自信驅使人追求成功，也能減少面對失敗時的沮喪。此外，還需要具備以下幾種特質：

**(一) 信念** 我的自信從何而來？乃是來自那位創造天地萬物與人類的上帝。祂賦予我們求生的意志與披荊斬棘的精神。信仰是人生的導向，帶着增強信心的力量，影響人一生的追求，並使人相信努力之後，必能有所收穫。

**(二) 熱情** 要讓人生過得有意義，就必須選擇正確的目標和方向。一旦確立，就要讓心中燃起一把烈火，帶着勇氣與力量堅持下去，不屈不撓，永不放棄，不達目的不罷休。熱情正是釋放

內在潛能的重要泉源。

**(三) 活力** 有些人真的認為自己年紀大了，活力衰退，尤其是退休之後，以為在家休養生息，可以安享晚年。誰知事與願違，身體健康反而每況愈下。其實，今天人的壽命越來越長，有年過百歲的人，仍然老而彌堅，口齒伶俐，精神充沛。雖然體能狀況不如前，但心智和思想依然活躍。這樣，由體力勞動改為用腦思考，例如：閱讀、繪畫、寫作、下棋、上網，得以信息傳送，誠然人生樂事。

**(四) 溝通** 人際關係的體驗，學會建立溝通的管道。彼此交換意見，消除歧見。如果可以的話，可組成合作的團隊，藉由一起工作，凝聚不同背景的人，大家互相幫忙，共同建構完整的資訊，從而提升成功的機會。

**(五) 逆轉** 在逆境中自強不息，在危機中臨危不亂。因為我們在經濟不景下的英國，讓我們要遵從政府的勸諭，國民保健的通報，接種流行性感冒和疫苗加強劑，有助控制流感與病毒的傳播，使國民能夠安心迎接新的一年。

**結語：**做好心理準備，迎接人生的挑戰，不畏懼、不退縮，勇敢面對，成為一個成功的實踐者，而不是一個懦弱的失敗者。成敗的關鍵，在乎你是否願意付出努力和代價，並藉此戰勝內心的恐懼。🙏

# 激發孩子正能量！

戴思

最近準備家長講座，題目是「激發孩子正能量」，腦海裡出現了《笑一笑，世界更美妙》這首歌。這是80年代，香港旅遊協會推出的主題曲，目的是希望遊客感受到香港人的友善，從而推廣香港旅遊業。歌詞特別強調笑的力量——「你一笑盡歡樂，麻煩盡去掉！」說出了心情影響情緒，情緒影響行為的道理。

其實，激發孩子正能量，同樣是由轉化心情開始。以下一幕，或許也曾在你家中發生：

「媽媽下班回家，心裡仍很氣憤，因為今天老闆臨時加派工作，讓她覺得委屈又疲憊。

剛踏進家門，孩子卻滿心期待地問：『媽媽，晚餐吃什麼呀？』

媽媽心裡一沉，覺得很煩躁，於是語氣不耐煩地回答：『吃吃吃，就懂得吃！功課做好了沒有？別來煩我！』

孩子聽了失望地低下頭，默默地坐下。爸爸看見氣氛緊張，也選擇沉默。結果一家人各自吃着冷掉的外賣，整個晚上都很安靜，大家都不敢作聲。」

媽媽因為心情不好，影響了情緒，負面的情緒透過說話及行為，發揮感染作用，讓全家受罪。這是很真實的情境，也是經常在家裡上演的戲碼！其實，只要媽媽在踏進家門之前，深呼吸，調整一下心情，家人的互動就會不一樣。

父母是孩子的第一位老師，要激發孩子的正能量，就要從家庭開始，在生活中積極傳遞正能量，感染身邊的人。不少研究指出，在正能量氛圍中成長的孩子，擁有善良、無私、正直、誠實、主動、創新、真誠、忠誠、堅強、自信的性情，對人有熱情、寬容，懂得换位思考，也會顧大局；而且面對問題，不會找藉口，也絕不退縮。這樣的孩子有良好的人際關係，懂得與人溝通及控制自己的情緒，自然人見人愛。

那麼，作為父母可以怎樣傳遞正能量呢？

我覺得最有效的方法，就是在家裡建立「感恩文化」：在大事上感恩，在小事上也感恩。

感恩是什麼呢？感恩就是對擁有的一切、經歷的一切，由衷地感謝。

天朗氣清，我們可以感恩；滂沱大雨，我們同樣可以感恩。換句話說，就是我們的心情不受外間環境與事物影響，總能換角度思考。郊遊踏青，我們感恩有好天氣；遇上天氣不似預期，下起大雨，我們仍歡欣

面對，為此感恩。

作父母的，也要常常肯定孩子微小的進步，即使沒有進步，也肯定他付出的努力，讓他繼續嘗試，培養他不放棄、不退縮的品格。

除此之外，要經常用鼓勵的口吻取代責備的語氣，久而久之，孩子面對困難、面對逆境的態度便會改變，因為他知道成敗得失，不僅僅是取決於事情的結果。

親愛的父母，要培養孩子的正能量，就要讓孩子在失敗中總看到曙光，讓他相信自己終會成功。☺



# 倚靠上主必能使賭徒變門徒

吳浩璋

戈登·穆迪牧師 (Revd Gordon Moody) 在1958年被任命時所說：「這使我成為全國唯一一個全職領取薪水來密切關注賭博的人。」這正是我於福音戒賭中心受按立、承擔任命，致力與眾教會一同服務英國華人的心志。感謝上帝恩手拖帶，使用我從2021年成為福音戒賭中心的同工，看到人在罪惡困擾中的掙扎、灰心與痛苦；也看到人在上帝救贖中的信心、盼望與慈愛。見證着主耶穌對我在內、每位蒙恩罪人不離、不棄、不變的愛。

這些年來，「賭博巨人」壓制了多少勤奮工作的英國華人，使一代一代人成為罪惡的奴隸，陷一代一代的華人家庭於憤怒與埋怨之中，甚至對未來感到絕望。現在，上帝正再次動祂奇妙的手，揀選呼召祂僕人使女，起來迎戰「賭博巨人」。加添我們的信心、勇氣，奉主耶穌的名，來救贖釋放受罪惡捆綁的人。要向「賭博巨人」宣告大衛對非利士人說的話：「你來攻擊我，是靠着刀槍和銅戟；我來攻擊你，是靠着萬軍之耶和華的名。」（《撒母耳記上》十七章45節）

上主是堅固保障，倚靠上主必能使賭徒變門徒。福音戒賭中心這個獨特的團體在英國默默耕耘近30年。對賭博者的生命：要斬草除根，深耕細作；對受傷的家人：要安慰醫治，聆聽同行；對義工團隊：要成全聖徒，各盡其職；對廣大教會：要向人傳揚珍愛家庭，遠離賭博的信息。

求上帝今日在我們這世代裡，以祂的靈大大感動我們，用祂大能的手，興起對賭博有免疫力的華人新一代。盼望我們被主大大使用，有力幫助人，傳揚見證上帝。使更多華人賭徒得救，得上帝的幫助，重獲新生命，從聖靈得勝！請各位為福音戒賭中心代為廣傳及推介。☺





可樂甜甜、檸檬酸酸，加起來味道非常惹味，而且簡單易做，小朋友想必特別喜歡，還會胃口大增。



# 可樂檸檬雞

## 材料

- 可樂汽水....半罐
- 雞翼.....6至8隻
- 檸檬.....3至4片
- 薑.....3片
- 冰糖.....1小粒

## 醃料

- 生抽.....1湯匙
- 紹酒.....1茶匙
- 胡椒粉.....少許
- 粟粉.....半茶匙

## 調味料

- 可樂.....半罐
- 檸檬片...3至4片
- 冰糖.....1小粒

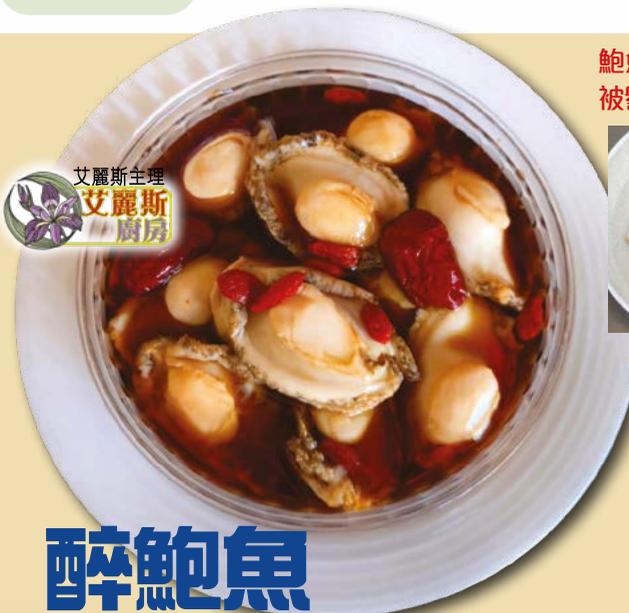


## 做法

1. 雞翼洗淨抹乾水份，放入醃料醃15分鐘。
2. 鑊內放入1湯匙生油後加入薑片，再放入雞翼煎至金黃微微焦香。
3. 加入調味料煮至熟透後，收汁便完成。

## 小貼士

1. 如喜歡比較酸可在醃料時加入檸檬汁。
2. 加入冰糖可增加色澤。



鮑魚肉質細嫩、味道鮮美，不但營養豐富，還有潤肺補腎的功效。被譽為「餐桌黃金，海珍之冠」，盡顯其矜貴之處。



# 醉鮑魚

## 調味料

- 花雕酒.....1杯
- 玫瑰露酒...1湯匙
- 魚露.....1茶匙

## 材料

- 鮑魚.....8至10隻
- 紅棗.....2粒
- 杞子...15至20粒
- 冰糖.....1小粒

## 做法

1. 鮑魚用清水沖洗，煮一鍋滾水後關火，將鮑魚連殼放入滾水中，攪拌約15秒後盛起放入冰水中浸泡。
2. 再將鮑魚去殼、去內臟及嘴部後，戴上膠手套擦去鮑魚表面的黑色污物。
3. 將鮑魚隔水蒸10分鐘後放入冰水待用。
4. 杞子洗淨後浸1分鐘，紅棗洗淨去核。
5. 將杞子、紅棗、冰糖用1杯水煮滾，放涼後倒入容器內，加入調味料。
6. 將鮑魚放入容器內，蓋上盒蓋後放在雪櫃浸泡一晚至入味便完成

## 小貼士

1. 浸鮑魚的花雕汁，須蓋過鮑魚面上，才會入味。
2. 如喜歡酒味濃郁，可增加花雕酒份量。
3. 如不喜歡太濃酒味，可減去一半花雕酒，加入糟滷。





# 腳腫、易疲、氣促？認識心臟衰竭

文鏡影/袁肇聰

**祝君康寧** 心臟衰竭 (Heart Failure) 是指心臟未能有效把血液輸送到全身。這通常是因為心臟變弱或過於僵硬，導致泵血功能下降。

心臟衰竭並不代表心臟「停止運作」，而是表示心臟需要一些支援，協助它更好地工作。

心臟衰竭可於任何年齡病發，但較常見於年長人士。它屬於長期疾病，如沒有適當治療，病情通常會隨着時間逐步惡化。一般而言，未必能完全治癒，但病情往往可在多年內得到控制。

## 成因與風險因素

心臟衰竭患者普遍都有其他的心臟問題，其中包括：

- 冠心病：供應血液往心臟的血管因血脂積滯（動脈硬化）而變得阻塞，影響心臟泵血
- 高血壓：令心臟長期承受額外負荷，久而久之可導致心臟衰竭
- 心肌病 (Cardiomyopathy)：影響心肌的疾病
- 心律不正 (Arrhythmias)
- 心瓣膜受損或其他瓣膜問題
- 先天性心臟病：影響心臟正常運作的

出生缺陷  
有時候，肥胖、貧血、酗酒、吸菸、甲狀腺機能亢進，以及肺壓過高，亦可能導致心臟衰竭。

## 徵狀與病情

心臟衰竭的主要徵狀包括：  
- 活動後或休息時氣促  
- 大部分時間感到疲倦，運動變得非常吃力  
- 感到頭暈或昏厥  
- 腳踝及小腿腫脹  
部分人士亦可能出現其他徵狀，例如持續咳嗽、心跳加快及暈眩。

徵狀可迅速出現（急性心臟衰竭），亦可在數星期或數月內逐步出現或加劇（慢性心臟衰竭）。

## 何時需要求醫

如你出現持續或逐漸加重的心臟衰竭徵狀，應立即通知家庭醫生。

如你出現突然或非常嚴重的徵狀，應立即致電 999 召喚救護車，或盡快前往最近的急症室 (A&E)。

## 診斷

醫護人員可透過多種檢查評估心臟的運作情況，包括血液檢查、心電圖 (ECG)

及心臟超聲波 (Echocardiogram)。

## 治療與照顧

心臟衰竭的治療目標通常是盡量控制症狀，並減慢病情惡化。治療方式會視乎心臟衰竭的成因而定。

## 常見治療包括：

改變生活習慣：包括健康飲食、定期運動及戒菸戒酒等

藥物：多種藥物可提供幫助；不少人需要同時服用 2 至 3 種不同類型藥物

植入胸腔裝置：可協助控制心律  
手術：例如搭橋手術或心臟移植

如心臟衰竭的成因屬可治療類型，亦可能有機會「治癒」。例如，如心瓣膜受損，透過更換或修補瓣膜或可治癒相關情況。

然而，病情在個人層面如何發展很難預測，變化亦很不穩定。不少人可維持穩定多年，但亦有些情況可能在短時間內快速惡化。

本文僅供參考，不能替代專業醫療建議。請就個人用藥需求，諮詢您的醫生、藥劑師或其他醫護人員。📞

(文鏡影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

# 如何建立善別關懷的辦公室？ (上)

梁梓敦

在職場中，我們難免會遇到同事親人離世，甚至同事本人因病或意外不幸去世的情況。作為僱主或同事，應如何為正經歷悲傷的同事提供適切關懷？如果不幸去世的是辦公室其中一位成員，又應如何將消息告知其他同事？與逝者家屬聯繫時，又有什麼需要注意的地方？

當同事遇到親人離世（給僱主和管理人員的建議）：

主動關懷，體現支持：主動聯絡受影響同事，先關心他們的情緒和了解需要，千萬不要一開始就提及工作安排。明確表示處理家中緊急事務優先，工作事宜無需擔心。

提供恩恤假期：讓同事安心辦理喪事、照顧其他家人和處理家中其他緊急事情。

彈性工作安排：如有重要工作必須要該同事繼續跟進，應容許彈性工作安排，例如完成工作後可立刻下班或改為在家工作。

尊重私隱：詢問同事是否願意向其他人透露情況。若不願意，必須予以尊重，並以簡單方式通知：「XXX同事因家中發生緊急事情需要請假，工作調動將會盡快通知大家。」

確認聯絡方法：詢問同事偏好的聯絡方法和合適的聯絡時間，避免造成額外壓力。例如應該用短訊或電話聯絡？什麼時候聯絡較為適合？

溝通復工安排：在同事準備復工前，應先了解對方的情緒和生活適應，再商討復工細節，例如復工日期？立刻恢復全職，或先由半職開始？

協助面對同事：幫助同事準備如何回應其他同事的關心和提問，特別當同事並沒有告知其他人請假的真正原因。

持續關心：當復工一段時間後，仍然需要持續與同事保持溝通，關心對方的適應情況，適時給予彈性或特別安排。

正面處理工作表現：若工作表現未如理想，應該先溝通尋求解決辦法，而非責備或警告。

酌情調整考核報告：在進行年度工作表現評估時，應將此事的影響納入考量。

預防工作衝突：及早介入和調解同事間因工作量和分配而產生的矛盾，避免成為無法修補的裂痕。📞

基督教角聲佈道團  
英國分會及《英國號角》主辦

「十一天土耳其使徒腳蹤行」

2026年5月6日至5月16日 (星期三出發)

行程:

伊斯坦堡 (Istanbul)

- 蘇菲亞大教堂 (Hagia Sophia)
- 地下水宮殿 (Yerebatan Cistern)
- 跑馬競技場 (Hippodrome)
- 藍色清真寺 (Blue Mosque)
- 加拉塔橋 (Galata Bridge)
- 加拉塔 (Galata Tower)
- 新城塔克西姆 (Taksim Square And Istiklal Avenue)
- 香料市集 (Grand Bazaar)
- 博斯普魯斯海峽遊輪 (Bosphorus Cruise)

恰納卡萊 (Canakkale)

- 特羅亞古城 (Troy Ancient City)
- 阿索斯古城 (Assos Ancient City)

《聖經》記載七間教會地區:

- 以弗所 (Ephesus)~士每拿 (Smyrna)~別迦摩 (Pergamum)~推雅推喇 (Thyatira)~

撒狄 (Sardis)~非拉鐵非 (Philadelphia)~老底嘉 (Laodicea)

- 鐘樓 (Clock Tower)
- 考古博物館 (Archaeological Museum)
- 以弗所古城 (Ephesus Ancient City)
- 聖母瑪利亞之家 (House Of Virgin Mary)
- 聖約翰大教堂 (The Basilica of St John)
- 希拉波利 (Hierapolis)
- 棉花堡 (Pamukkale)

彼西底的安提阿 (Pisidia Antiocheia)

科尼亞/以哥念 (Konya)

加帕多家 (Cappadocia)

- 烏奇沙城堡 (Uchisar Castle)
- 獵人谷 (Hunting Valley)
- 鴿子谷 (Pigeon Valley)
- 蘑菇谷 (Mushroom Valley)
- 駱駝岩 (Camel Rock)
- 格雷梅露天博物館 (Goreme Open Air Museum)
- 地下城 (Kaymakli Underground City)

中文領隊及導遊, 名額有限, 報名從速! 先到先得, 繳費為準, 額滿即止!

費用: 每位 £1,495  
(雙人房計, 單人房附加費 £460)  
**(早鳥優惠價, 2月30日前報名, 每位只收 £1,395)**

團費包含:

1. 住宿4/5星級酒店
2. 旅遊巴士
3. 專業旅遊領隊
4. 當地導遊 / 司機
5. 行程所包含用餐
6. 行程上景點門票

團費不包含:

1. 國際 / 內陸機段
2. 導遊 / 司機 / 酒店小費
3. 旅遊意外醫療保險
4. 簽證費用(土耳其電子簽證)
5. 私人消費
6. 上述未說明之行程

報名或查詢, 請聯絡馮兆雄弟兄 (Perry), 電話或WhatsApp: 07782336869, 電郵:

perryfung@cchc.org

亦可直接用此連結報名:

t.ly/R4h\_0

或掃描此QR Code報名:



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, 請聯絡馮兆雄弟兄 (Perry Fung), 電話: 07782 336869。謝謝!



《英國號角》繁、簡雙體字實體雜誌版已發行將近四年, 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「繁、簡雙體字電子版」, 讀者亦可在《英國號角》網站直接登入瀏覽: <https://www.herald-uk.org/>; 臉書Facebook: 英國號角 - Herald UK

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的支持, 又或直接奉獻, 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, 請聯絡馮兆雄弟兄(Perry), 電郵: perryfung@cchc.org, 電話: 07782 336869。

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):

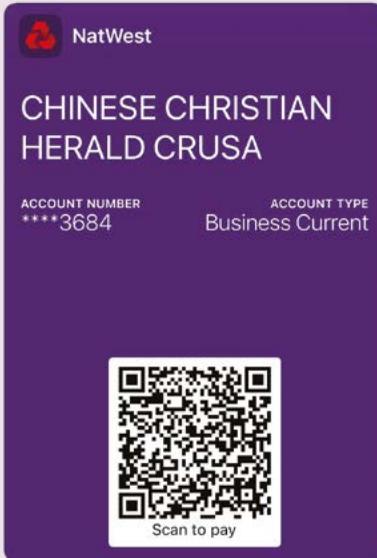
CCHC-UK or Chinese Christian Herald Crusades UK

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!

請為此事代禱及積極參與、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

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 (十六)

### 重拾婚姻的承諾

丈夫：邱新華傳道

我能參加「你儂我儂」夫婦恩愛營會，重新對婚姻的認識與負責、更新與妻子關係的密切，最感恩是在創造者上帝面前彼此立約，進入與主合而為一，夫妻彼此認罪與饒恕。一起同心往前行，協力走完人生下半場。

圖片是三天後的心情：就像舊車經過修理後繼續往前奔駛！



妻子：林福春牧師

1. 收穫：這次「你儂我儂」夫妻營我最大的收穫，是第二天下午當我丈夫在上帝面前向我宣讀的婚姻誓言，我感動得熱淚盈眶，我完全沒有想到營會能給我們這樣的祝福！我結婚時還不是基督徒！所以沒有誓約，這是我最大的收穫。最新的發現應該是夫妻需要經常存款！更需要經常清垃圾！這兩件事回去應該要不斷操練，養成生活中的習慣！

2. 改變：舊夢重溫、身心靈更靠近了！我們兩夫妻彼此都有新的看見！舊事已過，都變成新的了！

3. 承諾：多花時間和配偶在一起，更了解對方的需要，更愛對方，珍惜對方！

4. 描述：好像家裡別墅的後花園被翻新！除去雜草！等待我們重新開始，慢慢栽種和耕耘！讓婚姻變得更美好！

### 重拾深愛與扶持

丈夫：杜志敏 妻：杜少雅

當早上7:50鬧鐘響起，我們夫妻起床洗漱，然後開車去上班。在路上邊開車邊做早上的禱告，到了店裡開門做生意。忙完

一天的工作後，晚上下班回家，基本都是21:00，開始煮飯燒菜，然後一家人邊吃飯，各自顧着自己的事。吃完飯後，我負責洗碗和清理餐桌，然後洗個熱水澡，躺在床上看手機睡覺。這樣的日子，日復一日，年復一年，身心靈疲憊，家人之間的關係也變得淡淡無味。孩子的學習我們漠不關心，甚至連他們讀高中哪個班級、學習狀況如何都不清楚。

特別是夫妻的關係，長時間的工作使身體筋疲力盡，再因着店裡的瑣碎事情，有時候加上孩子的不聽話，夫妻經常吵架，冷戰，彼此惱氣，天天面對這樣的生活，感情也越來越疏遠，甚至有一次為了另外一家店裡的事情，還動手打了妻子，這也是我一生中的後悔！

直到我女兒結婚的第三天晚上，我們下班關門的時候，工人都下班走了，只剩我和我家可愛的小甜心（我的老婆，雖然關係疏遠，但我對她的稱呼還是可愛的小甜心），她看我，我看她，就這樣對視了幾秒，一下我感覺到身邊空了什麼的那種失落感，一個女兒嫁了，人會離開，父母親也會離開我們，兩個兒子們接下來也會隨着年齡

和學習方面的需求，也會離我們而去，就在那一瞬間，我對我家那位可愛的小甜心說：這次迦南片區有夫妻營會，我們一起去，讓我們更好地扶持，更好地相愛，讓我們一起走到最後！在朋友面前我們是恩愛甜蜜的夫妻，殊不知我們裡面的感情已經是滿身傷痕，但又是躺在垃圾堆裡，我們抱着一起嘗試改善夫妻關係的態度，或者學一些自療的方法，去參加這次家新夫妻營會。

營會的第一天，我覺得跟其他營會沒區別，唱歌、敬拜、講道，但到了第二天的課程，我感受到了不一樣，夫妻兩個人在一起就好像蝴蝶和水牛，有時候對牛彈琴，

一竅不通，有時候覺得蝴蝶太弱，禁不起風雨，兩個人的情感關係，好比存款，多存款好比多讚美對方、肯定對方、鼓勵對方、信任對方，提款

卻好像指責、埋怨、推卸責任、不信任，所以夫妻、家人、朋友以及員工之間要多一些存款，少一些提款，要多多擁抱對方。

這次的夫妻營會，使我認識到自己在工作上、教導孩子、事工上的不足，脾氣暴躁、自高自大、不負責任、更加體會到平時對身邊人的指責、不體貼、不關心、不聽她的心聲，只顧自己的需要和情感，不知不覺地傷害和忽略了身邊人的感受，透過這次的夫妻活動，讓我體會到了聖經裡的一句話，「快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」家是講情的地方，不是講理的地方。所以更要把我們的愛，建立在耶穌基督的愛裡面，因為這是捨己的愛，愛使我們相

聚在一起，家人之間要多溝通，尤其夫妻之間，要坦誠相待，要好好地溝通。

禱告祈求主加力量給我們，使我們學習清理心中垃圾，這垃圾就是我們心中的苦毒、嫉妒、怨恨、對生活的不滿、對家人的埋怨、對社會的不公等，要各自認識自己的錯，請求主耶穌的赦免，也要請求配偶的原諒和寬恕，這次營會讓我學會找一個安靜的時間，安靜地反思和禱告。



營會中，我還學到夫妻不僅在生活上要彼此扶持、坦誠相待、相互理解、相親相愛，在屬靈的生命道路上，要緊緊地跟隨主的腳蹤，更要同心合意地向着標竿直跑。

這次營會之後，還讓我感覺到夫妻在生活上的點點滴滴，情感上的風風雨雨之後，破碎了自己，敞開自己的心向主說話，向自己的愛人說話，主為我架起了一道美麗彩虹，又像小草的種子，經過泥土的壓力和雨水的洗刷，破土而出，茁壯成長。

在此祝福所有夫妻靠着主耶穌基督，恩恩愛愛、幸福安康！同心合意，興旺福音！🙏

# 唯獨祢是王——音樂會

## 依靠上帝走好每一步

王小娥 (監製)

十二歲那年，我決志相信耶穌。從那一刻起，上帝悄悄地在我心中種下祂的愛與信念。然而，我一直害怕教會中的社交，也害怕弟兄姊妹的關心；縱然心裡相信，卻始終沒有受浸，只是每個星期在崇拜中安靜地坐着，停留在原地。

十三歲，我初次接觸戲劇，藝術的幼苗被點燃，也為往後的人生鋪展道路。十七歲，我懷抱夢想報考香港演藝學院；二十二歲順利畢業後，投身舞台與活動製作。在外人眼中，我的人生光鮮亮麗；然而在信仰上，我卻常常只在遭遇困難時向上帝禱告，困境一過，便忘記祂在我生命中的帶領。

歲月流轉，2022年我輾轉來到英國生活。陌生的環境使我清醒，回望一生，才深深體會到上帝一直在為我預備道路，祂的恩典始終大過我的困難。今年八月，方家煌邀請我擔任《唯獨祢是王音樂會》的監製。我向上帝懇切禱告，懇求祂引領我，學習全然依靠祂完成這場音樂會。這不僅是一個製作，更是一場事奉、一份向上帝的告白，也是一個生命的見證。

三十多年來，我從未如此渴望作見證：是上帝親自引領，讓方家煌與金培達創作了這部傳記作品，並於英國上演，精心挑選演員與工作團隊，讓這份作品得以完整呈現。我殷切期待每一次排練、每一場演出的到來，親眼看見演員將劇中的音樂與信息，真實地傳遞到每一位觀眾心中。就在《唯獨祢是王音樂會》上演前，我受浸成為南宣道會的一份子，將生命完全交託，投入上帝的懷抱。展望未來，我們盼望在上帝

的引領之下，《唯獨祢是王》的事奉得以延續，讓我們一同依靠上帝，走好每一步。



## 以聲同行：從排練到獻祭

麥映緹 (聲樂指導)

作為今次《唯獨祢是王》演唱劇的聲樂指導，回想自九月起與演員們的排練旅程，心中充滿感恩與喜悅。由於我身處愛丁堡，而大部分演員分佈在倫敦、米頓堅、曼徹斯特、劍橋等地，我只能先透過Zoom與部分演員練習。因每位演員的音樂基礎和經驗不同，有些甚至未曾正式學習唱歌，故需因材施教，為他們設計專屬練習，並安排單對單時間，幫助他們克服發聲或節奏上的挑戰。

每一次線上練習，都充滿不同的挑戰與驚喜；延遲或收音問題偶爾更讓人哭笑不得，卻也使我更細心地傾聽每一個微小的進步。看到演員們逐漸找到自己的聲音、嘗試新的唱法，心中既感動又欣慰。面對面的排練更加生動，2025年10月至11月期間，我曾三度前往倫敦，與大家一同調整音色、和聲與表現，看着他們從緊張到漸入佳境，心中不禁以他們為傲。

在這段過程中，我深刻感受到上帝揀選每一位參與者，也透過排練，讓掃羅與大衛的故事鮮活地呈現在眼前。即使Zoom無法同步合唱，我們仍將每週的線上會議轉為分享與代禱，使這段主內同行的經歷格外溫柔而珍貴。

最後，衷心感謝導演方家煌。十多年前與他相識，讓我得以參與香港版《唯獨祢是王》1及2；而今年適逢二十週年，又能在英國再次受邀參與這次製作，實在別具意義。雖然今次並非以演員身份參與，但能與這班充滿心意的演員一同完成演出，仍令我感到萬分感激。

願以此劇為祭，獻給上帝！如經上所記：「所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的。」《羅馬書》十二章1節



## 從香港到英國： 用音樂繼續為上帝發光

何頌華 (音響設計)

我曾在香港一間基督教音樂機構全職服侍十多年，連同義工年資至今已二十六年。上帝教我音樂榮耀祂、用歌聲敬拜祂。每當音樂響起，我就感受到與上帝同行的力量。雖然我沒有講道或譯經的恩賜，但能以音樂傳福音、感動人心，已是極大的恩典。

2021年年中來到英國，我立刻尋找華人教會，加入劍橋一間教會，參與敬拜帶領、樂器與音響服侍。感謝上帝讓我在異鄉仍能以音樂事奉，但心裡總有一種「不僅如此」的感動：除了自己教會，還能为英國華人做更多嗎？

2023年起，因前音樂機構在英國開展巡迴音樂佈道，我成為本地籌辦人之一。今年已是第三年。每當佈道結束、同工返港，留下被感動或剛信主的弟兄姊妹，我與另一位弟兄便創立「麥田事工網絡」，用音樂、敬拜與真理陪伴及凝聚本地信徒。

今年在教會認識了曾執導香港最大型基督教音樂劇《唯獨祢是王》的方家煌導演，雖然只作簡單問候，我心裡卻想：若這齣劇能在英國上演該多好！沒想到上帝早已鋪路。今年年中開始，透過不同弟兄姊妹的回應與擺上，這齣劇真的定於2026年在英國公演！

雖然規模、演員與資源都遠不及香港原版，但第一次綵排已讓我熱淚盈眶：沒有化妝、沒有戲服、場地簡陋、台詞未熟，然而演員們用心演繹每一個角色、唱出每一句歌詞，那份震撼實在難以言喻。在英國這片土地，用全廣東話獻上一齣完整的基督教音樂劇，本身就是一個神蹟！

願台前幕後同心擺上，讓《唯獨祢是王》成為英國華人教會榮耀上帝的記號，也让更多人因這齣劇認識那位真正配得榮耀的王！🙏



# 英國傳統聖誕市集歡樂遊報道

啤梨

由《英國號角》首次主辦的「英國傳統聖誕市集歡樂遊(Turkey and Tinsel with Festive Fun Tour)」於2025年12月1日至5日溫馨舉行。30位團友於12月1日早上在倫敦維多利亞車站集合，在歡笑與期待中展開五天四夜的聖誕之旅。

旅程首日參觀歷史悠久的梳士巴利大教堂(Salisbury Cathedral)。細雨紛飛中，團友們仍興致勃勃，其後到訪當地聖誕市集，感受濃厚的節日氣氛。傍晚抵達托基(Torquay)酒店，享用迎賓酒及傳統平安夜晚餐，大家在溫暖的燈光下彼此交流，為旅程揭開美好序幕。

第二天享用豐富的英式早餐後，前往牛頓阿博特(Newton Abbot)集鎮及博物館，細聽職員介紹當地歷史與珍藏文物，並途經波子博物館，欣賞色彩繽紛、形態各異的波子，以及即場燒製玻璃成品。其後參觀巴克法斯特修道院(Buckfast Abbey)，讓人心境平靜。傍晚漫步托特尼斯(Totnes)聖誕市集，團友們邊逛邊聊，滿載而歸。晚上回到酒店，共享聖誕晚餐，並參與棋牌、乒乓球、桌球或泳池活動，舒展身心。

第三天前往普利茅斯(Plymouth)一日遊，團友自費品嚐美味海鮮，席間笑聲不斷。晚上回酒店享用聖誕禮物日晚餐，有人結伴外出夜市漫遊，也有人留在酒店欣賞魔術表演與文娛節目，氣氛溫馨熱鬧。

第四天參觀肯特洞穴(Kents Cavern)，在專業導賞下欣賞獨特的鐘乳石景觀；其後到艾克塞特大教堂(Exeter Cathedral)參觀，並自由

暢遊鄰近聖誕市集。晚上享用新年除夕晚餐，部分團友隨音樂起舞，一同倒數迎接新年，留下難忘回憶。

第五天到訪驢仔保護區(Donkey Sanctuary)，在溫柔互動中感受關愛與喜樂。旅程最後，團友帶著滿滿祝福與感恩返回倫敦，為這趟充滿歡笑與溫情的聖誕之旅畫上圓滿句號。

## 團友分享：

「能夠同一班識玩識食又識得照顧人的基督徒一起旅行，又開心又增廣見聞。很欣賞兩位領隊照顧有加，卻又給予我們很多自由，尊重私隱。團費實惠，可見主辦方不在於營利，而在於關懷香港人社區。值得推薦，下次一起再去玩過。」

「Hi Perry, Cathy, 很高興認識你

們，也很謝謝你們愛心又細心的照顧安排，我們都玩得很開心。好呀，以後號角又有搞活動、旅行時，如又剛好有空的話，我都參加的，非常謝謝你們，希望很快我們又可以一齊去旅行！」

「好感謝號角開辦了今次嘅旅行團，讓我都認識多了在英國的長者過聖誕節及新年嘅特別活動，很有意義，也覺得主辦方酒店很有心思。另外也很開心團員裡有傳道人員，分享了各類不同教派的教堂分別，令各團友都長知識了。也十分感謝Cathy及Perry嘅專業帶領，讓各團員都能安全、舒適及開心地度過五天的旅程。謝謝！」

「有幸今次能參加角聲首次舉辦的旅行團，整體而言，以這個價錢享受到這般服務，對我來說非常滿意，特別這是角聲第一次舉辦，能有這樣成績已經是成功。尤其是今次參加者大部份都是基督徒，所以關係特別和諧、親切，話題也多了。領隊安排每天開車前的祈禱非常好，短短幾分鐘，凸顯出我們與別的分別出來，藉此機會讓未信的人對基督教有多一些認識，更加欣賞Paul 傳道找緊機會在塞車時刻，讓我們認識不同宗教的差別，及多人對信仰中的疑問，不知不覺地將福音的種子播下。今次可能只得30人參加，所以旅遊車較細，如果能安排一架有中間門上落，中間有洗手間的旅遊巴士，空間會寬啲，坐位後面有個架可以擺少少雜物就好多了！今次架巴士空間窄左少少，上車後要攞住晒好多野在車上，還好車程不算太長仍可接受。期待日後繼續舉辦，特別讓我們一群年長人士，可有機會被照顧去自己不容易去的地方。感謝角聲今次舉辦這個旅程，多謝Perry & Cathy的悉心安排，照顧，令大家享受到一個難忘的回憶。」

「Perry, 多謝你在旅程中的關懷和服務，很感恩，謝謝你！願上帝祝福你們一家，感謝主！期待下次旅遊再見。」

「這次旅遊，在酒店房間、設施、娛樂、用餐、以及旅遊景點、資訊、交通各方面，我都感到滿意。我個人不追求多景點，只希望有休閒的旅程。景點、午膳、自由探索的時間安排恰當。團友融洽、友善、合作。Cathy十分落力導賞和照顧。唯一稍嫌不足是首日下車時訊息誤會。總的來說，我和Carol 度過了愉快的旅程，十分滿意。感謝你細心的安排和帶領。期盼日後可再參加你辦的旅遊。」

「我和Frank已順利抵家和吃過晚餐了，謝謝你和Cathy的特別照顧我倆。臨別有點依依不捨，期望下次再見，每次有新的團，煩請告知我們，謝謝！」🙏





基督教角聲佈道團英國分會及《英國號角》主辦

# 「十一天土耳其使徒腳蹤行」

2026年5月6日至5月16日 (星期三出發)



## 行程：

### 伊斯坦堡 (Istanbul)

蘇菲亞大教堂 (Hagia Sophia) ~ 地下水宮殿 (Yerebatan Cistern) ~ 跑馬競技場 (Hippodrome) ~ 藍色清真寺 (Blue Mosque)  
~ 加拉塔橋 (Galata Bridge) ~ 加拉塔 (Galata Tower) ~ 新城塔克西姆 (Taksim Square And Istiklal Avenue)  
~ 香料市集 (Grand Bazaar) ~ 博斯普魯斯海峽遊輪 (Bosphorus Cruise)

### 恰納卡萊 (Canakkale)

特羅亞古城 (Troy Ancient City) ~ 阿索斯古城 (Assos Ancient City)

### 《聖經》記載七間教會地區：

以弗所 (Ephesus) ~ 士每拿 (Smyrna) ~ 別迦摩 (Pergamum) ~ 推雅推喇 (Thyatira) ~ 撒狄 (Sardis) ~  
非拉鐵非 (Philadelphia) ~ 老底嘉 (Laodicea) ~ 鐘樓 (Clock Tower) ~ 考古博物館 (Archaeological Museum) ~  
以弗所古城 (Ephesus Ancient City) ~ 聖母瑪利亞之家 (House Of Virgin Mary) ~ 聖約翰大教堂 (The Basilica of St John) ~  
希拉波利 (Hierapolis) ~ 棉花堡 (Pamukkale)

### 彼西底的安提阿 (Pisidia Antiocheia)

### 科尼亞/以哥念 (Konya)

### 加帕多家 (Cappadocia)

烏奇沙城堡 (Uchisar Castle) ~ 獵人谷 (Hunting Valley) ~ 鴿子谷 (Pigeon Valley) ~ 蘑菇谷 (Mushroom Valley) ~  
駱駝岩 (Camel Rock) ~ 格雷梅露天博物館 (Goreme Open Air Museum) ~ 地下城 (Kaymakli Underground City)

**中文領隊及導遊, 名額有限, 報名從速! 先到先得, 繳費為準, 額滿即止!**

**費用: 每位£1,495 (雙人房計, 單人房附加費£460) (早鳥優惠價, 2月30日前報名, 每位只收£1,395)**

- 團費包含：**
1. 住宿4/5星級酒店
  2. 旅遊巴士
  3. 專業旅遊領隊
  4. 當地導遊/司機
  5. 行程所包含用餐

### 團費不包含：

1. 國際/內陸機段
2. 導遊/司機/酒店小費
3. 旅遊意外醫療保險
4. 簽證費用(土耳其電子簽證)
5. 私人消費

報名或查詢，請聯絡馮兆雄 (Perry)

☎ 電話或WhatsApp：07782336869

✉ 電郵：perryfung@cchc.org

亦可直接用此連結報名：

[t.ly/R4h\\_0](https://t.ly/R4h_0)

或掃碼報名



掃碼報名

# Bristol Chinese Christian Church 布里斯托華人基督教會



本會為一間設有粵語、國語及英語三語事工的教會，致力服侍英國布里斯托地區的華人群體。我們現誠意招聘一位具僕人心志的已按立牧者，帶領並牧養我們日益增長的會眾；同時亦尋求一位半職傳道人，專責牧養英語會眾及青少年群體。

BCCC is a trilingual church with ministries in Cantonese, Mandarin and English, committed to serving the Chinese community in the Bristol area. We are currently seeking a servant-hearted, ordained minister to lead and shepherd our growing congregation, along with a part-time pastor to focus on ministry to our English-speaking congregation and youth.

## Full-Time Senior Pastor / Pastor 全職堂主任牧師 / 牧師

### Key Responsibilities:

- Provide spiritual leadership and pastoral care
- Preach and teach God's Word faithfully
- Work with leaders to implement church vision
- Equip and mentor pastoral staff and lay leaders

### Requirements:

- Fluent in Cantonese; working ability in English
- Theologically trained with at least 7 years pastoral experience
- Passionate about cross-cultural and team-based ministry

### 主要職責：

- 提供屬靈領導與牧養關懷
- 忠心傳講及教導神的話語
- 與領袖同工推動教會異象及方向
- 裝備教牧團隊及平信徒領袖

### 資格要求：

- 流利粵語，具英語溝通能力
- 具備正規神學裝備，並至少7年牧會經驗
- 熱心跨文化及團隊事奉



## Part time Pastor (three days per week) 半職傳道人 (每週三天)

### Key Responsibilities:

- Preach and teach within the English Ministry and youth
- Provide pastoral care and discipleship for the English Ministry and youth
- Support and help develop the English Ministry and youth
- Collaborate with the pastoral team and lay leaders

### Requirements:

- Clear calling and theologically trained with 3 years pastoral experience
- Fluent in English (Chinese language ability a plus)
- Ministry experience in youth or English-speaking contexts
- Passionate about cross-cultural and team-based ministry

### 主要職責：

- 在英語事工及青少年當中講道和教導
- 為英語事工和青少年提供牧養關懷及門徒訓練
- 支援並推動英語事工和青少年的發展
- 與教牧團隊及信徒領袖同工合作

### 資格要求：

- 清楚蒙召、具備正規神學裝備並有3年牧會經驗
- 能操流利英語 (懂粵語或國語為佳)
- 有青少年或英語事工經驗
- 熱心跨文化及團隊事奉



How to Apply: Please send your CV, a cover letter outlining your calling and pastoral vision, and two pastoral references to [bristolccc.uk@bristolccc.org](mailto:bristolccc.uk@bristolccc.org).

申請方法: 請將履歷、個人事奉異象簡介，以及兩位牧者的推薦信電郵至: [bristolccc.uk@bristolccc.org](mailto:bristolccc.uk@bristolccc.org).

Application deadline 截止日期: 31 January 2026

We warmly welcome your application and look forward to how God will lead us together. 誠意邀請有感動的牧者申請，讓我們一同見證神的帶領。



## 金巴崙長老會曼徹斯特香港基督教會 C.P.C. Hong Kong Christian Church in Manchester

本會屬美國金巴崙長老會  
在英國第五個聚會點，  
歡迎同來一起敬拜上帝。  
願我們行公義，好憐憫，  
存謙卑的心，與我們的神同行。

主日崇拜：逢主日2:30pm

同步設有青少年聚會 (Teens Spirit)

小組時間：同日4:15pm

@The Salvation Army Church

G/F, 71 Grosvenor Street,

Manchester M13 9UB

教會牧者：Rev Terence Wan

signal公告群組



2月  
15日

## 農曆新年慶祝會

### 密切留意！！



<https://www.hkcc.uk>

[hkccm.uk](https://www.hkccm.uk)

[manchester@hkcc.uk](mailto:manchester@hkcc.uk)

07349291105



## 加略山華人基督教會

CALVARY CHINESE CHRISTIAN CHURCH

現聘請全職教牧同工

Registered Charity  
Number: 1120143

**主責：**牧養家庭，團契，協助推動社區福音事工。  
參與主日講道與小組帶領。

**資歷：**神學學士或道學碩士畢業，具牧會經驗，  
良好粵語、英語溝通技巧，對牧養與門訓有負擔。

請電郵履歷，期望待遇，蒙召見證、所屬教會及兩位諮詢人至  
[recruit@calvaryccc.org.uk](mailto:recruit@calvaryccc.org.uk)

## CUK 基督徒英國利物浦教會 聘請牧師/傳道

策劃、推動及帶領教會發展，主要負責成人、夫婦、教導及宣教事工

申請人要求

- 擁有認可資格的神學或道學學位，認同本教會的信仰宣言
- 具良好的粵語及英語會話能力
- 主動積極，具良好的組織能力和團隊精神，成熟、有責任感
- 有講道及教導恩賜和經驗，了解香港及英國兩地文化者為佳
- 須符合在英國工作的資格 (本教會恕未能協助辦理工作簽證)

申請方法

- 有意者請將以下文件電郵至本教會 [admin@cuk.me.uk](mailto:admin@cuk.me.uk)
1. 履歷 (須列明所有相關資歷、工作經驗和兩名諮詢人資料)
  2. 個人陳述 (內容包括蒙召見證、牧會經驗、神學立場等)

來信請註明「申請全職牧者職位」，截止申請日期為 2026年2月15日

查詢：如有查詢，請以電郵 ([admin@cuk.me.uk](mailto:admin@cuk.me.uk))

聯絡本教會堂主任郭洪龍牧師 (Matthew 牧師)

MEMBERSHIP NO. 300173

WWW.GOSPELCHURCH.UK

福音

英倫福音教會

廣東話

歡迎您返嚟屋企!

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)

德比堂(諾定威)

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

星期日  
上午 10:30

誠聘教牧同工

- 有牧會相關經驗
- 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

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

Whitefield 教會中心: Bury New Road, Besses O'th' Barn, Whitefield M45 7EL  
Whalley Range 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 609 6413 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 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](mailto:school@manchesterccc.org.uk)

曼城福音戒賭

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

華人諮詢中心

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)161 609 6413

郭利秀主任牧師 (英語) (0) 791 831 9811

羅智行傳道 (英語) (0) 787 671 7436 郭志忠牧師 (粵語) (0) 161 205 0136  
黃國華牧師 (粵語) (0) 789 977 2349 黃林玉香傳道 (粵語) (0) 783 804 4084  
姚清心傳道 (國語) (0) 788 497 3853 張建強傳道 (國語) (0) 770 684 3603

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

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!

我們的異象

我們的使命

愛上帝  
活在耶穌  
活像耶穌

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

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 14:30  
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.elimfgcc.org

+44(0) 79250 26944

info@elimfgcc.org

隸屬於英國以琳四方福音聯盟註冊號 251549

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) 京士頓國語崇拜 (星期六 15:00)  
國語堂 (09:30) 京士頓粵語堂 (14:30)  
英文堂 (11:30) @ Everyday Church  
@ 69-71 Brook Green, Hammersmith, London W6 7BE 46 Union Street, Kingston Upon Thames, London KT1 1RP

倫敦中心

蘇森福音堂 (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

凱教堂 (粵語 10:00 / 國語 10:00) 佈理堂 (粵語 10:00)  
@ Archbishop Tenison's CE High School @ Darrick Wood School  
Selborne Road, Croydon Lovibonds Avenue, Bromley,  
London CRO 5JQ 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





**SL** 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

**Our Services 我們可提供的服務**  
 流利廣東話、普通話與英文諮詢

**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 Accounts 管理賬目報表  
 • Cash Flow planning 現金流規劃  
 • Analysis of performance 業績分析  
 • Strategic and Business planning 戰略和業務規劃  
 • Forecasting 公司財務預估  
 • Assistance in Tax Investigations 協助稅務調查  
 • Tax Planning 稅收籌劃  
 • 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

**Client based 客戶對象**  
 • Small to medium sized companies 中小型企业  
 • 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

**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: ebenezercf@yahoo.com  
 網址: www.ebenezercfcc.com

**【戒賭支援服務】  
 及  
 【癌症關懷服務】**  
 查詢熱線: 07801-554162

慈善團體註冊編號 1162411

**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)

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 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
恩言團契 (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
職青團契 (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

**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  
 contact@caccam.org.uk

**Baptist Church Centre**  
 劍宜主教堂  
 Twyford Road  
 Bishop's Stortford CM23 3LJ

聚會時間 禮拜六  
 粵語 11:00 - 12:30  
 bishops.stortford@caccam.org.uk caccam.org.uk

**劍橋宣道會**  
**CAMBRIDGE ALLIANCE CHURCH**

聯絡電話  
 07919-523308  
 鄺維新長老

WEBSITE

**LONDON CHINESE ALLIANCE CHURCH**  
**倫敦華人宣道會**

誠聘中文堂半職牧師/傳道

應徵者需具備以下條件

- 有教會牧會經驗
- 有講道、教導與牧養恩賜
- 操流利粵語及普通話
- 認同宣道會信仰與宗旨
- 具認可神學院學位
- 願意委身婦女及家庭的服事

有呼召及負擔者  
 請與朱溢峰牧師 (brad@london-cac.org.uk) 聯繫  
 網址: www.london-cac.org.uk

**香港家城市福音中心教會**  
**HongKongers City Gospel Centre**

**聘傳道同工**

已接受正統神學訓練, 神學院學士或以上學歷, 中英文良好, 有牧會及曾有社區中心服侍經驗更佳。  
 清楚蒙召、具熱心奉主的心志, 認同本教會信仰之立場及事工方向。  
 有良好品格、牧養恩賜與團隊合作精神, 需講道、帶領查經、牧養關懷等。

每週工作40小時, 有意請附履歷, 電郵至lawrencelaw\_uk@yahoo.com, 查詢請聯絡羅牧師, 電話: 07949 026972。

**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

# 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)



## 《英國號角》呼籲奉獻或惠登廣告

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

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

實體雜誌版及電子版中已經加設「分類小廣告」版位 (如買賣二手車、  
店舖出讓、創業消息、港式小食宣傳、租屋訊息等)。透過實體版  
及電子版的感染影響力，讓所登的廣告獲得強大的宣傳；兼且能在《  
英國號角》的網頁，配合電郵、面書、WhatsApp、Signal、MeWe、  
Twitter、Instagram等電子媒體的途徑，無遠弗屆地直接傳送或以鏈結方  
式分享美文及資訊給讀者、教會和華社。

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

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

## UK AFC 英国基督使者协会

UK Ambassadors for Christ 为基督赢得这世代的华人知识分子

诚聘职位: 英国基督使者总干事 - Job title: Managing Director of UKAFC

Salary (年薪): £35,000 - £40,000 (Before tax 税前)

Details for qualifications and skills, please click (有关职位详情请浏览): www.ukafc.org

Contact (询问): HR@ukafc.org 联络人: 张保罗牧师



## 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



## 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

Findlay 教堂地址: 56 Clarendon Place, Glasgow G20 7PZ

除粵語 (普通話翻譯) 和英語崇拜, 另設其他聚會, 詳情請往教會網站查看。

網址: glacc.org/

電話: 0141 286 2194

2 Melrose Street, G4 9BJ

英語主日崇拜

地點: Findlay 教堂副堂

時間: 下午1:00-2:30

電郵: gccenc@gmail.com



## 伯明翰華人基督教會

BIRMINGHAM CHINESE CHRISTIAN CHURCH

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

歡迎赴會



## 基督教倫敦華人宣道會

主日崇拜及聚會時間

粵語 10:00am - 11:45am 英語 11:30am 國語 2:00pm

Victoria Hall, 1St 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

向主學習  
實踐所託

歡迎赴會!



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: 07598-466580

網址: www.london-cac.org.uk

## The Belonging Christian Church

歡迎香港人參與聚會及小組

廣東話崇拜 + 分組討論 設有兒童及青少年主日學

星期六 10:30am-12:30pm Baginton Rd, Coventry, CV3 6FP

07935 031743

Belonging.org.uk

thebelonginguk

請瀏覽網頁了解更多小組及教會資訊



另聘全職  
傳道同工

歡迎僑胞參加

## 當卡士達華人基督教會

教會崇拜/週間聚會/通訊地址:

Oswin Tabernacle, Oswin Avenue, Balby, Doncaster DN4 0NY

主日崇拜: 星期日早上11時 (粵語及國語)

中文學校、青少年、兒童主日學: 星期日上午十時至下午二時

查經/祈禱/團契活動: 星期一早上10時開始

牧師: 曾景如、潘靜霞 (07798 677998) 傳道: 駱偉國 (07729 208901)

電郵: doncastercccchurch@gmail.com

領受豐盛生命



## Leeds Chinese Christian Church

利茲華人基督教會

「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



## 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





# 好原料 造就好味道



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



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

## 恩愛夫婦營 粵語

更新初心, 相愛一生, 愛在主恩

FEB | 20-22 | 2026

每對 £450 (包括食宿費用)

Wychwood Park Hotel & Golf Club,  
Weston, Crewe, CW2 5GP

聯繫人: 許傑龍 07777655612  
邱國強 07580061579

admin@cffc.org.uk

請掃二維碼報名

