

号角

Herald UK
Monthly
英国版 月刊

探新方向 报好信息

2026年2月

Vol.39 No.2 February 2026



www.herald-uk.org

f HeraldUK

免费
取阅

P.10

(乐纵横) 塞尔维亚的呼声



P.18-19

「唯独祢是王」音乐会
——英国演出见证



新春

新春，是更新的邀请，也是再次出发的时刻。从春节的起源与传统习俗中，我们看见人们对平安、团圆与新生的渴望；在时代转变中，中国过年展现出不同的面貌，并在中西文化交汇下，成为共享喜乐的节庆。当我们喜迎新春，不妨停下脚步，思想更深的救恩——让更新不只停留在日历上，而是真实临到生命之中。



本期目录

专题策划及撰稿: 冯兆雄、马日恒、区雯慧、陆思齐、林珊一、伦德明、刘爱群、李咏祈、许丽珍、周志成、吴明山

专题

- 03 立志有Take 2 维奇
- 中国过年大不同 15楼的市井信徒
- 04 春节的起源和习俗 刘安琪
- 中西文化汇聚庆新春 观望者
- 05 英国常见的报春花 念明花
- 喜迎新春思救恩 吴明山
- (社论) 生命更新迎新春 迦勒

生活组曲

- 06 (餐饮佳肴) 一起走人生下半场 李少萍
- (耆英随想) 农历年旧习俗 桂连

生活资讯

- 07 (BNO专栏) 怎样可更快做到SEN评估? 刘秀娟
- 值得信赖的 A Level YouTube 学习频道 陈翔
- 08 (智慧理财) 最新预算案的影响 谢冠文
- (法理情) 小心选择另类疗法 邓瀚明
- 09 (房地产) 2025租客权益法案: 房东收回房屋新规.. 李家祺
- (英楼测量) 错误拆除烟囱所带来的结构与法律后果 楼言

世界风情画

- 10 (乐纵横) 塞尔维亚的呼声 胡文豪

智慧之窗

- 11 (斯斯细语) 终点与开端 比斯
- (福杯满溢) 提灯照料伤者的英国南丁格尔 罗达明

所闻所感

- 12 (优雅生活) 洞悉拖延症心理真相 高司祺
- (心灵沙龙) 生命泉源 苏美玲
- 一格漫画 叶源春

天伦乐 / 生命线

- 13 (与君同行) 小狗不见了 彩霞
- 常用脑袋的益处 日月星

智慧之窗

- 14 活在成功里 贝琳达
- (戒赌福音) 新春蒙福 远离赌博 吴浩玮

珍馐百味

- 15 (艾丽斯厨房) 塔香杏鲍菇 艾丽斯
- (艾丽斯厨房) 凉瓜蒸蛋 艾丽斯

健康宝鉴

- 16 (祝君康宁) 脂肪肝的成因、诊断与日常管理 文镜彰/袁肇聪
- (心安家宁) 如何建立善别关怀的办公室? (下) 梁梓敦

教会消息

- 17 生命的旋律

- 18-19 「唯独祢是王」音乐会 ——英国演出见证 王小娥

- 20 你侬我侬 夫妇恩爱 (十七) 英国·欧洲家庭更新协会

- 教会名录 24-25

- 广告 21-23, 26-28

Herald UK Monthly 英国版 月刊

探新方向 报好信息

2026年2月

Vol.39 No.2 February 2026

免费取阅



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



HeraldUK

出版者 基督教角声布道团 Chinese Christian Herald Crusades, Inc.

纽约总部 156-03 Horace Harding Expressway, Flushing, NY 11367, USA

网址 www.cchc.org

英国办事处 CCHC-UK, PO Box 117, Banstead, SM7 9DH, U.K.

电邮 perryfung@cchc.org

英国号角董事会 劳伯祥牧师、周简艳珍、冯兆雄、方思洁、马日恒、区雯慧、李咏祈

号角订阅单

电邮: perryfung@cchc.org

本刊物为免费赠阅, 如读者想以邮寄方式收取, 每本印刷连同包装及邮费每年为60英镑。

本人希望定期收到《号角》 本, 请寄往:

姓名: (中) _____ (英) _____

地址: _____

电话: _____ 电邮: _____

若为 教会 / 社团 / 公司 订阅, 请列明名称及所需本数: _____ 及 _____ (本)

本人愿意支持《号角》之经费, 随信附上 _____ 英镑。

奉献支持方式: 网上银行转账、PayPal或支票, 运寄: CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH

订户所填写的个人资料, 将会用于有关订用途。如欲更改、取消或查询个人资料, 请联络冯兆雄跟进。号角定期举办活动, 并以电邮通知各教会、社团、公司及读者, 如欲收到有关通讯, 请以表示。 本人愿意收到号角电子通讯



立志有Take 2

維奇

每到新年，不少人都會立下志向，期望一年之始為人生翻開新一頁。然而現實往往不留情面：健身房會籍辦了卻一次都沒有去，學習計劃敵不過疲倦或拖延，飲食自律在寒冷陰雨中迅速瓦解。一月的第一週尚未結束，許多新年立志已悄然告終。這樣的經驗，對居英華人而言，或許更為熟悉——短日照、低溫、生活成本上升，加上工作與家庭的雙重壓力，令理想很容易敗給現實。

然而，華人文化中有一個特別的時間點：農曆新年。春節不只是節慶，更像是一個文化上的「重新開始」。它提醒我們，年並非只在一月一日開始，而是

可以在冬去春來之際，再給自己一次機會。立志有Take 2，並非自欺，而是一種更貼近人生實況的智慧。

其實，立志失敗往往不是因為缺乏意志力，而是目標設定得過於理想化。我們習慣在新年對自己提出過高要求，卻忽略了生活本身已經不輕鬆。與其一口氣要求自己「徹底改變」，不如把志願拆解成可持續的小行動。每天多走十分鐘、每週讀幾頁書、定期關心一位朋友，看似微小，卻更可能成為長久的習慣。

對身在英國的華人來說，立志的內容或許也需要重新思考。成功未必等同

於升職加薪或效率倍增，有時只是在忙碌中保持身心健康，在異鄉建立支持網絡，在文化夾縫中照顧好家庭關係。這些目標未必輝煌，卻是真實而重要的。

春節的意義，在於更新，也在於寬容。跌倒並不代表失敗，只要願意再站起來，就仍在路上。即使一月已經錯過，不必急着否定自己；把春節當作新的起點，重新調整方向與節奏。立志有Take 2，並不是拖延，而是承認進步需要時間。只要願意再嘗試一次，每一個年頭，都仍然值得期待。🍀

中國過年大不同

15樓的市井信徒

家庭會在初一清晨向長輩「拜年」，重視禮節與家族秩序，展現含蓄而穩重的文化氣質。

華南地區（如廣東）的新年節奏熱鬧而密集。「行花街」是代表活動，花市裡的桃花、水仙、金桔，象徵愛、純潔與財富。年初二「開年飯」、年初七「人日」，都反映對生命與關係的珍惜。「拜年」時講究吉祥話，避免不利字眼，盼望全年平安。

福建與潮汕地區（如福州）對祭祖特別重視。過年前後會多次敬拜祖先，感謝庇蔭。食物如紅龜粿、發糕，都象徵祝福與興旺，體現對根源與家族延續的尊重。

西南地區（如四川、重慶）過年離不開熱辣的團圓飯。火鍋成為團爐主角，象徵熱鬧、團結與熱情。大家圍坐一鍋，共享食物與笑聲，年味來自彼此陪伴。

此外，少數民族地區也有獨特的新年方式。有些民族以歌舞迎新，有些以市集和集體宴會慶祝，強調群體共享與和諧共處。

反觀我們到了英國，農曆新年並沒有什麼氣氛，小孩子沒有「逗利是」的樂趣，年初一、二、三也不是假期，能夠感受最濃厚氣氛的就只有唐人街，其實互相團拜，也是一個值得我們保留的傳統。盼望在英的華人也繼續實行，把優秀的文化傳統分享給世界上不同地方的人。

從北到南，從城市到鄉村，中國各地的新年風俗雖然不同，核心卻一致：重視家庭、感恩過去、盼望未來。這份對團聚與祝福的追求，也提醒我們珍惜彼此的關係，在新一年學習彼此關懷、相互祝福，讓愛在生活中延續下去。🍀



中國地大物博，各地過農曆新年的方式各具特色，同一個「新年」，卻展現出豐富多元的文化面貌。這些風俗不單是熱鬧的傳統，更反映了人與家庭、人與社群之間深厚的情感連結。

北方地區（如北京、河北一帶）過年氣氛豪爽直接，吃餃子是重中之重。餃子形似元寶，寓意財富與祝福，有些家庭還會把硬幣包進餃子裡，象徵新一年蒙福。除夕夜守歲、貼春聯、放鞭炮，表達對辭舊迎新的重視。

江浙滬地區（如上海、蘇州、杭州）則偏向細膩溫和。年菜講究寓意，例如年糕代表「年年高升」，魚象徵「年年有餘」。不少



春节的起源和习俗

刘安琪

农历新年又称春节，有关其起源众说纷纭，最受普罗大众欢迎的如下：

庆祝的起源

农历元旦又称为过年，庆祝并寄望新的一年胜「旧年」。传说古代有一只「年兽」，头长角尖。常年栖息在深海里，每年除夕却到附近村落侵袭，甚至吃掉人畜。因此每逢除夕，人们都逃到深山躲避，长期生活在恐惧中。

直到一天，村里来了一位老翁，他在门上贴红纸，烧竹子发出响亮的劈啪声（这是鞭炮的来源）、在屋内燃点蜡烛、穿红衣，成功地吓跑年兽。村民们返家，发现村子没有被毁。从此，每年除夕夜，村民都会遵从老翁的吩咐，怪兽亦消声匿迹。这传统一直延续至今，成为庆祝农历新年的方式。

压岁钱

相传除夕夜除年兽外，还有一只称为「年岁」的妖魔，趁孩子们睡着时出来吓唬他们。父母们为了保护孩子，会点上蜡烛，通宵不寐。

有一年除夕，一位父亲给孩子8枚钱币让他玩，帮助他保持清醒，免被妖魔伤害。孩子用红纸包好硬币、打开包裹、又重新包好、再打开，直到累得睡着了。然后父母将装有八个硬币的包裹放在孩子枕头下。

「年岁」来到，摸他的头，8枚钱币发出强烈的光芒，将妖魔吓跑了。那8枚钱币，原来是8位仙女。从此发红包成了保佑孩子平安、带来好运的方式。春节期间，已婚或年长者将红包发给子女或未婚晚辈，因此红包又称「压岁钱」。

春联

传说古时在鬼怪出没的一座山上，有一棵巨大桃树。大树的东北方有两名侍卫守着鬼界的入口，捉拿那些害人的鬼，把它们喂给老虎作为食物。鬼魂都忌惮这两个侍卫。

当地人认为在门上挂上一块写有两个守卫名字的桃木，可以吓走鬼怪。到了宋代，人们改为在桃木上写上吉祥对联，后人又用红纸代替桃木，象征吉祥幸福。贴春联便成为迎接新年、表达美好祝愿的习俗。

摆设植物花卉

农历新年也称春节，标志春回大地。盛开的鲜花装饰家居，以梅花、兰花、牡丹和桃花最受欢迎，象征春天的来临、万象更新。

春节美食

民以食为天，佳节当然少不了应节食品：年糕（「年高」）象征步步高升；汤圆象征一家团聚；煎堆（「煎堆碌碌，金银满屋」）；糖环象征相聚的甜蜜等……。

在此谨祝读者们春节愉快，身心康泰！🎉

中西文化 汇聚庆新春

观望者

踏入2026年2月，今年的农历新年紧接元旦飘然而至。随着新来的香港移民日众，也抱着入乡随俗的心态，来和本地华人，共同享受一个异地浓烈春节，不亦乐乎！2026年的农历新年，是2月17日。

春节庆祝活动融合了西方节日元素，如大型派对、音乐会，与东方传统习俗，如大扫除、团圆饭、贴春联、放烟花、发红包相结合，展现出多元文化共融的景象，尤其在香港、伦敦等国际都会，中西方庆典活动同时进行，让春节更国际化、更具多元化和活力。

国际大型活动

伦敦、曼城和伯明翰等地会举办大型国际新春庆典，有来自不同国家文化的表演者参与，吸引全球目光。

多元文化融合：在庆祝活动中，可以看到西方嘉年华式的热闹气氛，结合舞龙舞狮、花车巡游等传统中华元素。

节日习俗的国际化：华人社区与当地社区交流，西方人也参与其中，体验年夜饭和新春团拜等习俗。

传统与现代的结合

保留核心习俗：团圆饭、发红包、贴春联等核心传统依然是春节的重点。

创新形式：元宵花灯、新春赛马等活动，增加了娱乐性和参与性。

科技与网络传播：透过社交媒体和国际平台，春节的祝福与文化得以更广泛地传播。

国际视野下的春节

世界庆典：随着春节被纳入世界非物质文化遗产名录，全球许多非华人地区也加入庆祝行列。

它不仅是节日，更是一个重要的文化交流平台，让中华文化走向世界，促进东西方文明的理解与对话。

文化交流平台：成为展示中华文化、促进东西方文明交流的重要节日，让春节的喜庆与文化内涵超越地域界限。伦敦的主要庆祝活动在农历新年之前和之后的几天，唐人街在新春期间装饰一新，人们兴高采烈！

为了迎接农历新年，伦敦有各种展览、供应传统农历美食的摊位、表演和游行。

主舞台的演出是了解农历舞蹈和音乐的绝佳途径，有许多才华横溢的表演者带来精彩纷呈的演出。

结语：中西文化汇聚庆新春，体现了春节在全球化时代的生命力，既保留了东方传统的温情与底蕴，又融入了西方世界的活力与多元，共同创造出一个丰富多彩的新年庆典。🎉

英国常见的报春花

念明花

英国的春天来得很早，当踏入2月，英伦三岛便已渐露春光，生意盎然。其中最能体现春意萌动的表徵之一，就是多种小花急不及待地从土地里钻出头来，绽蕾吐蕊，欢然向路人宣告冬日结束、春日来临。

英国常见的报春花卉

争先在早春报到的小花被称为「报春花」，花期通常是2月至3月。在英国，常见的报春花有三种：雪滴花、番红花、黄水仙，它们的身世来历和外貌特徵虽然不一样，但都是以低姿态散落各处，与众同乐。

① 最先报春的雪滴花 (Snowdrops)

雪滴花原产于中欧与南欧，可能是在16世纪初期被引入英国，并在18世纪70年代开始在全国许多地方野生成长。植株矮小，叶子细长；花朵通常由两轮共六片花瓣组成，内轮三片较短，外轮三片较长，向外鼓起，白色小花低垂，看似雪花或水滴，因而得名。

② 不相上下的番红花 (Crocus)

番红花原产于地中海沿岸的南欧、小亚细亚及中亚地区，在16世纪传入英国，并在埃塞克斯郡大规模种植。花叶细长，类似松树叶子；色泽不是红色，而是紫色，最常见的是紫、黄、白三色；花瓣常带有对比

鲜明的条纹或喉部花纹，亮丽多彩。

③ 不甘落后的黄水仙 (Daffodil)

黄水仙原产于西欧地区，由古罗马人带到英国，曾大量遍布英格兰，是英国春天的标志，更是威尔斯的国花。植株矮小，花茎中空，顶端生花，开出喇叭状；花瓣宽大，颜色多为纯鲜黄或黄白相间，边缘常有不规则的皱褶，看似裙子，姿态优雅。

踪影几乎随处可见

三种报春花都非常平易近人，总是矮矮地长在地上，让人近距离观赏。它们不张扬，却自带光芒地散落各处，耀眼的身影遍及路旁、草坪、河畔、湖区、林地及古老教堂庭院，包括康沃尔郡的塔玛谷、英格兰湖区的格拉斯米尔小村庄、科茨沃尔德村庄的林地、剑桥安格尔西修道院、伦敦圣安妮教堂等，同时也会登大雅之堂，盛开于皇家公园和城堡，例如伦敦皇家植物园——邱园、圣詹姆斯公园、特伦特公园，以及威尔斯波伊斯城堡。

英国春天的代表花卉不胜枚举，从早春的雪滴花、番红花、黄水仙，到仲春的樱花、郁金香、风信子、风铃草，再到晚春的牡丹、紫藤、玫瑰、蓝铃花，各自展现独特魅力，共同绘画出一幅幅五彩斑斓的春日美景图。



生命更新迎新

新春不仅是岁序更新，更是生命重整的良机。我们以「Take 2」的精神立志——承认过去不足，重新校准目标、价值与行动。在中国文化中，春节起源于农耕社会对时序、天地与家庭的敬重。辞旧迎新、贴春联、互访与团圆饭等习俗，不只是仪式，更象征人们对平安、和谐与新生盼望的深切渴求。

然而，时代变迁让中国过年「大不同」：科技、流动性与多元社会改变了庆祝方式，但核心仍在于「关系」与「重建」。在全球化浪潮下，春节不再局限于单一文化，而在中西文化汇聚中扩展其意义。舞狮与烟火、春联与新年卡片并存，让新春成为促进理解、共享喜乐的节庆时刻。

面对这样的节庆热潮，我们更应自问：这一切庆祝的背后，有否更深的意义？圣经提醒我们：「若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。」（《哥林多后书》五章17节）新春不只在更新日历，而是生命得以在救恩里更新。

喜迎新春，让我们不仅追逐外在的欢乐，更在信仰里反思与更新。新春是机会，是盼望，也是呼召：让真实的更新临到我们的心，使我们在在新的一年里，能活出更丰盛、和平且合乎上帝心意的人生。愿这更新不止一次，而是持续一生。

那温暖我们的，不仅是太阳的热，更是那位「羔羊」在十字架上为我们倾流的生命热度。唯愿我们以清洁的心、苏醒的灵，踏入这神圣时间标记的新季节，在这新春时节，不仅清扫房屋，也清理心灵的淤积；不仅更换衣装，也更新意识的维度，不仅在横向上与人和睦，更在纵向上与那赐生命的源头重建连结——在这替代与牺牲、死亡与新生的宇宙法则耶稣基督中，让我们怀着感恩与盼望，迎接那从起初就已为我们存留的、永不止息的爱之春天。



喜迎新春思救恩

吴明山

当第一缕东风拂过沉睡的枝头，当冰封的河面传来细微的碎裂声，我们便知道——春，这位天地间最温柔的革新者，已悄然来临。当第一株嫩芽破土而出，它不是在「索取」，而是在宣告一场神圣交换：土壤中的养分「放弃」自己，成就植物的生命；去岁的落叶「牺牲」本体，化为护花的春泥，春雨「降下」，滋润乾渴的土地；阳光「消耗」自身的能量，温暖微寒的空气。这一切无声的给予，都在言说那个贯穿宇宙的根本法则：爱，总是以自我倾空的方式显现；生命，总是藉着牺牲得以维系，春所展现的正是上帝透过持续的替代性牺牲，向受造界倾注丰盛的生命。

农历新年被定在立春前后，蕴含着深邃

的天意：立春是天文意义上太阳回归的转折点，是神圣时间与人类时间的一次校准，是永恒法则在自然界周期循环中的清晰刻度。新春不只是节气循环，更是神圣恩典在时间中的周期性密集显影——是那位「创世以来被杀的羔羊」替代性牺牲托住万有的永恒法则，在自然界和社会生活中的温柔回响。当我们贴春联、放鞭炮、守岁时，主观上我们是在遵循一种民族传统，而无意中客观上是在以文化符号回应那个更大的神圣天意，春联上吉祥的话语，是对神圣赐福的信心宣告；团圆饭桌上的丰盛，是对普遍恩典的祝福。

春已临，恩典已备，那吹拂我们的，不仅是自然的风，更是上帝永恒之爱的气息；

一起走 人生下半场



李少萍

最近，一个好友的丈夫突然去世。他在一个很特殊的情况下被路人发现，当时已没有气息，这个晴天霹雳的恶讯，令家人无法接受，太太更是伤心欲绝，一切来得实在太突然！

他们在英国经营外卖店差不多30年，因工作辛劳，太太的健康一直不太好，既然孩子长大了，已成家立业，责任完成，夫妻二人6年前决定结束生意退休，之后他们常往返香港度假，疫情期间滞留香港，适逢丈夫开始有点毛病，于是决定留在香港生活。

虽然担忧事情不少，丈夫也需要太太额外关顾，陪伴左右，但二人生活尚算安定。

每对夫妻到了中年，孩子长大了，自然而然地多了时间跟另一半并肩同行，共同商量大小问题，越来越互相倚靠和倚赖。

其实大部分夫妻在年轻时候，坚持独立自主，除了孩子的事情之外，自身事情总想保持自主权和决定权。正因如此，形成年轻夫妻多磨擦，观点角度不同，处事方式各异；从事饮食行业的夫妻，磨擦往往更多：在店里一起工作，回家又是面对面，一天24小时共处，加上工作压力，照顾孩子忙乱，所以更需要额外地互相包容。

《箴言》十五章17节：「吃素菜，彼此相爱，强如吃肥牛，彼此相恨。」

随着年龄渐长，夫妻相处日久，了解对方更多，不用言语，也能明白对方的想法和感受。

我的这个朋友，一向给人感觉是坚强硬朗的，但突如其来地打击，令她的人生陷入黑暗，感恩她在香港有家人，哥嫂弟妹的陪伴关心，来自每一个家人的爱，都是力量，扶着她站起来。

人生匆匆，明天如何我们还不知道，莫再执着于埋怨太太不温柔，丈夫不体贴，而白白溜走儿女长大后优悠的二人生活。

天父在我们的生命中有着祂的旨意和计划，我们要做的是尽量做好自己应做的事，能祝福、能帮助、能安慰别人，这也是我们的福气。

无论你在顺境或逆境，高位或低谷，能陪你走到人生最后的，往往只有身边的另一半。彼此扶持，携手同行，都是莫大的恩典。

时间无情，人生无常！
珍惜当下，珍惜身边人！🕊️



年轻人会问我，为什么喜欢看农村的视频。我家是农民的，如今年纪老了，越发怀念年轻时的日子，特别喜欢看收割农作物时那份的喜悦。还记得农历新年的一些旧习俗。

在物质贫乏的年代，过年是一件大事，家家户户早早养定鸡鸭，连猪也是两户轮着养到屠宰时各分一半，作为过年的肉食。

那时我们的年货也简单：几根黑蔗、一些瓜子，加上自家种的花生，就是我们的零食。另外买些糯米，自己磨成粉，加上买来的片糖，用于制作年糕和米通，又会买红纸一大叠，用作写春联，写大吉，贴满全屋，希望平安大吉地过日子，不会出意外，米缸贴常满，希望有米有饭吃，不用挨饿，愿望平实而简单。

旧红纸换上新红纸，加上大扫除清洁过的房子，看着也觉得喜气洋洋，我们乡村在年初一要食素，还要买全新的碗碟、筷子；也要买小孩子的新衣服，爆竹品种很多，但家贫只能买最便宜的，应付新年习俗需要。

这几天长辈不打骂小孩，会和颜悦色地谈话，满有耐性，又派利是作零用钱，最能显出长辈对我们的爱。这些过年的习俗，都有一定的意义：食素不杀生，祈求平安！年糕是为家人准备的美食，也是送礼的必需品，放鞭炮庆祝新年，有热闹气氛，也希望为明年带来新希望。

新年另一个重要的环节，是亲戚之间的拜访，以前交通不便，去拜访一次不易，可能要走几个小时才能到达目的地。出嫁的，出外工作的亲人，相聚机会很少，但乡例一定要向长辈拜年。这样不但可以联络感情，也让至亲可以相聚几天，有机会相互了解一下近况，实在难得。

农历新年的习俗，不仅仅是传统的仪式，也是人们对美好生活的期望和祝愿，从贴挥春到探访亲友，每一个习俗都承载着人对平安、温饱、幸福和新希望的渴求。

现在的我深信：「耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。」——《诗篇》二十三篇1节。🕊️



怎样可更快做到SEN评估? 刘秀兰(英国心泉)

有移民家长希望为子女安排神经发展疾患 (Neurodevelopmental Disorder) 的评估, 常见的包括自闭症谱系 (ASD)、专注力及过度活跃症 (ADHD), 以及学习障碍 (Learning Disabilities), 如智力障碍的评估。

根据英格兰 Children Commissioner 于 2024 年 10 月发表的报告显示, 在英格兰轮候 NHS 心理健康服务或地区健康服务的神经发展评估, 申请人等候时间动辄需要 2 年多, 甚至有地区要等候 4 年或以上。

在香港, 若要在学校为患有 ASD 或 ADHD 的子女争取特殊教育需要支援, 专家报告是不可缺少的; 而英国学校会看重校内的观察, 若认为孩子有需要, 在未有专家报告前已可取得校内的支援。

然而, Children Commissioner 在报告中批评轮候时间过长, 仍不利家长、学校全面掌握孩子的需要, 因而延误及早提供有

效的支援。

那么, 家长是否只能无奈接受? 若想加快, 当然可以选择自费进行私人评估, 要增加报告的认受性, 家长要留意私营机构是否采用与 NHS 相同的评估工具如评估 ADHD 多采用 Conners' Rating Scales; 评估 ASD 则普遍使用 ADOS-2、ADI-R 或 DISCO 等。

另外, NHS 也好、私营机构也好, 评估要建基于对孩子的全面观察, 因此学校、家长的观察报告缺一不可。

若家长未能负担私人评估费用又可以怎样? 自 2018 年起, 若家庭医生 (GP) 界定为有需要进行自闭症或 ADHD 的评估个案, 居于英格兰的病人不论年龄也可行使选择权利 (Right To Choose), 选择由 NHS 或是英格兰内合格的私营机构 (Right To Choose Providers) 进行评估。

轮候该批机构评估的时间相对 NHS 会较

短, 且费用全免。换言之, GP 要同意转介评估, 病人就有权选择评估机构。

这些机构是代理了 NHS 的工作, 不单是外判了评估过程, 若评估后认为有需要药物辅助, 也可由该私营机构或 GP 跟进, 费用也与 NHS 服务看齐。

要取得此服务, 家长宜先到以下网页: <https://adhduk.co.uk/right-to-choose/> 查阅合资格机构的资料或直接联络该机构查询, 按评估形式如网上或面谈、申请条件及轮候时间等选择心仪的机构。

要成功争取此服务, 家长要做足准备。事前与学校的 SENCO 联络, 了解子女在学校的表现, 细心观察孩子在家的行为表现。大部分机构会提供 ASD 或 ADHD 的初步量表及要求 GP 转介的信件样本, 家长可先填好, 在向 GP 提出申请时, 就能更具体表达评估的需要及逼切性。📌

值得信赖的 A Level YouTube 学习频道 陈翔

在 A Level 学习过程中, 合理利用高品质的 YouTube 学习频道, 能够大幅提升理解效率与准备工作品质。相较于碎片化刷视频, 系统、考试导向明确的频道, 往往能在短时间内帮助学生理清思路、突破瓶颈。

本文按学科整理了多年来在 A Level 学生中口碑稳定、使用率极高的 YouTube 学习频道, 涵盖英语文学、数学、物理、化学、生物、经济与心理学。

英语文学 (English Literature)

1. Mr Bruff: 是最具代表性的 A Level 英语文学频道之一, 特别适合 AQA 与 Edexcel 考试局。讲解逻辑清晰, 重点放在主题、人物与文学手法分析, 并系统拆解高分 Essay 结构, 适合「读得懂但写不出高分答案」的学生。

2. Stacey Reay: 从考官视角出发, 详细解释评分标准, 帮助学生将一般观点提升为 A/A* 水准。

数学 (Mathematics / Further Maths)

1. TLMaths: 几乎涵盖 A Level 数学与进阶数学全部考点, 讲解细致、步骤完整, 非常适合基础不稳或需要重新梳理概念的学生。

2. ExamSolutions: 以真题讲解见长, 强调考试技巧与易错点, 是考前冲刺阶段的高效选择。

物理 (Physics)

1. Physics Online: 以严谨著称, 注重公式推导与物理思维, 适合目标高分的学生。

2. Science Shorts: 影片短、资讯密集, 适合考前快速复盘与知识串联。

化学 (Chemistry)

1. Allery Chemistry: 擅长用通俗语言解释复杂概念, 帮助学生理解反应机理, 避免死记硬背。

2. Eliot Rintoul: 专注 Exam-Style Questions, 强调考官思路, 适合成绩处于中段、希望进一步突破的学生。

生物 (Biology)

1. Amoeba Sisters: 透过动画形式讲解

抽象概念, 适合新 Topic 的入门理解, 但需配合课本补充考试细节。

2. Miss Estruch: 严格贴合 Syllabus, 强调关键字, 非常适合应付 Structured Questions。

经济 (Economics)

1. EconplusDal: 逻辑清晰、紧扣考试, 图表与 Essay 思路讲解尤为突出。

2. Tutor2u Economics: 更新迅速, 结合现实案例, 是 Evaluation 部分的重要素材来源。

心理学 (Psychology)

1. Psych Boost: 专为 A Level 设计, 特别适合复习研究方法。

2. Tutor2u Psychology: 以短视频形式梳理 A01 与 A03 得分点, 适合考前快速整理框架。

使用建议

YouTube 学习应以 Syllabus 与真题为核心, 避免「刷影片式学习」。考前阶段优先选择真题讲解类频道, 提分效果最明显。📌



最新预算案的影响

文/谢冠文 翻译/刘爱群

最新预算案的部分措施于2026年4月生效，未来两个课税年度对个人财务的影响包括：冻结所得税起征点

英国（苏格兰除外）2025/26课税年度起征点冻结至2031年4月课税年度结束。

- 个人免税额：£12,570
- 基本税率 (20%)：£12,571 - £50,270
- 较高税率 (40%)：£50,271 - £125,140
- 附加税率 (45%)：超过£125,140

遗产税起征点冻结至2030年4月，而不断上涨的资产价值将使更多遗产纳入缴税范围。

标准遗产税税率 - 超过门槛部分的遗产征收 40%

2026年4月起生效的措施

- 股息税：基本税率从8.75%升至

免税额	目前金额	说明
零税率(NRB)		2009年起维持不变
住宅零税率(RNRB)		房产遗赠给直系后裔(子女或孙子女)，享有额外免税额
个人总计		免税额总额
夫妇总计	£ 100万	未使用的免税额可转移给在世配偶或民事伴侣

10.75%；较高税率从33.75%升至35.75%；附加税率维持39.35%，年度免税额仍为£500。所收股息低于此金额则无需缴税。非英国居民的股息税收抵免将于2026年4月6日取消。

• **通用福利金** - 正在领取通用福利金且有两个以上子女的，可为第三个及以后的子女申请额外金额。若目前正在领取通用福利金或提出新的申请，并负责抚养两个以上子女，可能有资格根据通用福利金的「儿童部分」获得额外金额。

• **创投信托 (VCT)** - 2026年4月6日起，创投信托 (VCT) 的预付所得税减免从30% 降至20%。£10,000的投资只能申请£2,000抵免，而非之前的£3,000。只有在进行投资的年度内实际缴纳了相应金额的所得税，才能就该投资申请最高税收抵免。

• **国民养老金**：2026年4月调高4.8%，维持三重锁定机制。

2027年4月起生效的措施

• **现金ISA (个人储蓄账户)**：65 岁以下人士

自2027年4月起，每年最高可存入现金ISA£12,000，剩余的£20,000年度限额可用于投资。65岁以上人士的£20,000限额保持不变，可全部存入现金ISA。

• **储蓄税**：2027年4月起，储蓄所得税率调高2%

- 基本税率：从20%升至22%。
- 较高税率：从40%升至42%。
- 附加税率：从45%升至47%。

• **房产(租金)收入**- 2027年4月起，房产收入有新的税率：基本税率为22%，较高税率42%，附加税率47%（适用于英格兰、威尔士和北爱尔兰）。

仅依靠基本国家退休金作为收入来源的，若超过个人免税额，自2027/28年度起无需透过简易评估缴纳少量税款。

大多数人未来将缴纳更多税款，请调整你的个人预算，并尽可能善用免税额。

[免责声明：本专栏仅提供有关智慧理财的资讯，仅供读者参考，如因内容的投资所带来的任何后果，《号角》英国版、本栏作者及翻译员概不负责，特此声明。]



小心选择另类疗法

邓浩明 (Raymond Tang)

另类疗法近年逐渐受到社会关注，尤其在主流医疗体系未能完全满足某些病患需求的情况下，许多人转向寻求针灸、顺势疗法、能量治疗、灵气疗法等非传统疗法。这些疗法在自闭症、专注力不足及过度活跃症(ADHD)及读写障碍等儿童发展障碍的介入上尤为常见，不少家长及照顾者在寻求改善症状的替代方案时，选择了这些非主流途径。

另类疗法种类繁多，包括感觉统合训练、音乐疗法、饮食干预、脑波刺激、甚至某些声称能「重塑神经连结」的能量疗法。这些方法往往不需具备医学背景即可执行。由于缺乏法律规范，家长难以辨别从业者的真实资历，也无法确保所接受的疗程具备安全性与有效性。

这些疗法的疗效多数缺乏科学实证支持。虽然音乐疗法与感觉统合训练在某些研究中显示出有限的正面影响，但许多

声称能「治愈自闭症」、「改善专注力」或「消除读写障碍」的疗法，实际上并无足够的临床证据支持。

另类疗法在法律监管上的空白，使家长在遭遇疗效不彰、孩子受损或财务纠纷时，往往难以寻求法律救济。主流医疗体系中的医生与心理学家，皆受相关监管机构如GMC(General Medical Council)或HCPC(Health and Care Professions Council)约束，而另类疗法则处于法律灰色区。

建议家长如果因为孩子的学习问题而需要决定选择任何另类疗法，应先作以下提问：

该方法是否有科学研究数据支持其成效？

用伪科学语言包装的商品屡见不鲜，故此最重要的是有关该方法的研究报告是否在知名学术期刊刊登，因为这证明该方

法经得起专家的验证。

曾经有多少如自己孩子般有相同困难的学生接受此疗法？成果如何？

个别的个案可信程度有限。另一方面不少方法声称可以改善多个不同种类问题，但事实上任何疗法越强调它的神奇功效，家长就应该越有疑心。

该方法是否有任何副作用(身心以至经济)？

除了生理影响外，家长要了解如果决定采用该方法，是否会妨碍孩子的正常生活：例如一个要每日定期时接受训练的疗法，可能对小朋友的其他学习安排有极大的负面影响；又或者因为要支付昂贵的另类课程费用，而影响孩子接受其他正统治疗的机会。

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

2025租客权益法案： 房东收回房屋新规

李家祺(Stephen Lee)



《租户权益法案2025》已正式成为法律，并将于2026年5月1日起实施。该法案将全面改革英格兰的私人租赁市场，包括废除《第21条》「无过失」驱逐，将所有保障型租约改为定期租约，以及引入有关租金上调、宠物饲养及物业标准的新规定。以下指南将说明合法收回物业的有效理由。

《租户权益法案》明确列出房东可用来驱逐租户的合法理由，以及必须给予的通知期限。请参考下表：

合法律由	摘要	通知期
房东或其家人自住	房东或其直系亲属希望入住该物业。此理由不得在新租约的前12个月内使用。	4个月
出售物业	房东希望出售该物业。此理由同样不得在新租约的前12个月内使用。	4个月

目前私人房东如何驱逐租户？

- 根据《1988年住房法》，房东必须向租户送达合法通知以终止租约；若租户未按期搬离，房东必须向法院申请，由法院指示执达员(Bailiffs)强制执行驱逐。

- 目前房东可在无需提供任何理由的情况下驱逐租户，称为第21条驱逐，只需提前2个月通知租户。

- 在此情况下，如租户在通知期内未搬离，法院必须下令驱逐。

- 房东亦可依第8条理由申请收回房屋。第8条列明法律规定的多种情况，例如租户积欠租金。若租户未在通知期内离开，房东必须向法院证明相关理由成立。

未来房东将如何收回房屋？

- 《租户权益法案》亦引入其他重要变更。例如，对于暂时陷入租金欠缴的租户，将提供更多保障。

- 强制驱逐的租金欠缴门槛将由2个月提高至3个月，而通知期亦将由2周延长至4周。

- 房东仍可使用酌情性的租金欠缴理由，例如租户经常延迟缴交租金的情况。

(资料来源：<https://www.gov.uk/government/publications/guide-to-the-renters-rights-act>)

(作者为英国注册土木工程师、伦敦地产中介代理公司董事总经理)

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。



错误拆除烟囱所带来的结构与法律后果

在英国住宅物业中，烟囱常被业主视为已失去实际用途的构件，因此在翻新或改建工程中被拆除。然而，烟囱并非单纯的装饰元素，其在传统砖结构建筑中往往属于重要的结构组成部分。若拆除方式不当，可能对建筑安全、物业价值及法律责任造成严重影响。

首先，烟囱在不少旧式住宅中同时承担结构支撑功能。烟囱通常由地基延伸至屋顶，与承重墙及楼板系统相互连结。若仅拆除下层烟囱，而未为上层结构提供适当承托，上部砖体将失去支撑，容易出现



下沉、裂缝，甚至局部倒塌，对住户安全构成直接威胁。

其次，错误拆除烟囱往往导致墙身开裂及结构变形。由于原有受力路径被改变，墙体在重新分配荷载时可能产生不均匀应力，裂缝多数出现在楼层交接位置、门窗角位或原烟囱连接位置。此类裂缝不仅影响外观，更可能属于结构性问题，维修时需进行详细调查及结构加固，成本远高于预期。

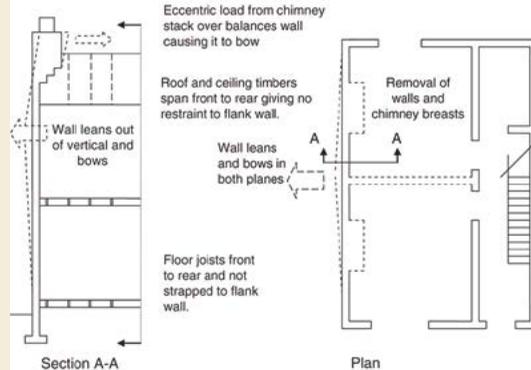
第三，防火与防潮风险经常被低估。烟囱本身具备一定的防火隔离作用，拆除后，若仅以石膏板或简单封堵处理，而未按建筑规例进行防火封闭，将削弱楼宇的防火性能。此外，若原有烟道未妥善封顶或通风处理，雨水可能渗入墙体，长期积水会导致潮湿、霉菌滋生，并加速木结构或金属构件的劣化。

第四，错误拆除烟囱会对物业交易及估值产生不利影响。在买卖过程中，测量师及买方律师通常会关注结构改动是否符合建筑规例。若发现烟囱曾被拆除，但缺乏结构计算、建筑监管批准或完工证明，按揭机构往往要求进一步调查，严重情况下，甚至可能拒绝批出贷款，直接影响交易进度及成交的可能性。

最后，相关工程亦涉及法律及合规风险。根据英国建筑规例，拆除承重构件通常需要事前申请并取得批准。若工程未经合法程序进行，地方政府有权要求业主补交文件、进行结构补救，甚至要求还原原有结构，相关费用与责任最终均由业主承担。

总结而言，烟囱拆除属于高风险结构工程，不应在缺乏专业评估的情况下进行。任何相关工程前，均应咨询合格的建筑测量师或结构工程师，以确认烟囱的结构角色、

适当的承托方案及所需的法定批核。短期内获得的空间效益，往往不足以抵消日后潜在的安全、财务及法律风险。



塞尔维亚的呼声

胡文豪



到今年，整个国家才刚刚开设第二间华人教会。

有些呼声不是从讲台传来，也不是来自新闻标题，而是在一次又一次踏足同一片土地时，慢慢在心里累积，直到你再也无法忽视。

2017年，我第一次踏上塞尔维亚的土地。那次前来，原本是参与跨文化短宣，主要服务对象是罗姆人——一个长期被欧洲社会忽略、歧视，甚至视为问题的民族。他们生活在贫民区，缺乏教育与医疗资源，在社会结构中被边缘化，世代代活在贫穷与偷呃拐骗的标签之下。然而，他们对福音的单纯与渴慕，却让我深深被震撼。

就在那次旅程中，上帝为我打开了另一个我从未预期的视角。

当我走在塞尔维亚的街头，穿过批发市场、商业区和住宅地带时，我一次又一次听见熟悉的语言，看见熟悉的面孔——华人。无论是经营成衣与杂货批发，还是开设服装店、百货公司、小型零售铺，甚至餐馆与物流公司，华人的身影几乎遍布城市的各个角落。

那一刻，我心中浮现一个疑问：为什么在这样一个欧洲国家，会有这么多华人？

进一步了解后我才知道，当时塞尔维亚大约已有15,000名华人居住。但更令我震惊的是——整个国家只有一间华人教会。

那一刻，我第一次清楚感受到：塞尔维亚，正在向华人教会发出一个默默却急切的声音。

塞尔维亚并不是一个容易理解的国家。它的历史深深影响了今天的样貌。

这个国家曾是南斯拉夫联邦的重要一员。南斯拉夫本是一个由多个民族、宗教与文化拼凑而成的国家，看似统一，实则内部张力巨大。随着冷战结束，民族主义高涨，整个国家在九十年代迅速瓦解，战争接连爆发。

其中，科索沃战争成为塞尔维亚集体记忆中最深的伤口。1999年，北约对塞尔维

亚进行长达78天的轰炸，城市、桥梁、工厂和民生设施遭到严重破坏。直到今天，这段历史仍然影响着塞尔维亚人民对西方世界的态度。

战后的塞尔维亚，长期处于一种被排斥的状态——既未能真正融入欧盟，也对北约充满戒心。在这样的国际处境下，塞尔维亚选择与俄罗斯和中国保持友好关系，寻求政治与经济上的支持。

正是在这样的背景下，华人开始大量进入塞尔维亚。

从我第一次来到塞尔维亚至今，几乎每一年我都会回到这个国家作短宣。而每一次回来，我都发现同一件事：华人的数目不断增加，从未减少。

这些华人大多从事成衣、杂货批发生意，设立大型仓库与批发市场；也有人在市中心或社区开设服装店、百货公司、小型零售铺，形成一个又一个华人商圈。由于塞尔维亚与中国关系友好，中国护照持有人可以免签入境，加上申请居留相对宽松，营商成本较低，吸引不少原本在欧洲其他国家经营生意的华人转移至此。

华人社群就这样迅速扩张，形成一个庞大却相对封闭的世界。

然而，当我走进这些华人市场与店铺时，我看到的，往往不是成功与安稳，而是疲惫、孤单与压力。许多人每天工作十多个小时，语言不通，社交圈子狭窄，家庭关系紧张，孩子的教育令人忧心。物质上似乎站稳了脚步，心灵却找不到归属。

而在属灵层面，情况更加令人忧心。

2025年11月底，我刚完成最新一次塞尔维亚短宣。根据多方面了解，目前旅居在塞尔维亚的华人，已接近20万人。然而，直



20万华人，两间教会。这不只是一个数字上的不成比例，更是一个属灵现实的写照。对绝大多数在塞尔维亚的华人而言，福音并不是被拒绝，而是从未有人向他们传过；教会不是他们不想去，而是根本不存在于他们的生活范围之内。

在宣教学的角度来看，这是一个极其清晰的禾场：一个高度集中、流动性高、群体意识强，却几乎没有牧养与门徒训练的华人社

群。更重要的是，他们正身处文化转换、人生不稳、心理压力极大的阶段，正是人最容易寻求生命意义的时候。

多年来，我在塞尔维亚同时看见两个群体。

一个是长期被歧视、被边缘化的罗姆人，他们在贫穷中挣扎，却对福音敞开心门；另一个，是努力打拼、看似站稳脚步的华人移民，他们在生意与生活压力中奔波，却在灵里极其乾渴。

两个群体，背景不同，处境迥异，但同样需要福音。

这些年，我越来越清楚地知道，上帝让我一次又一次回到塞尔维亚，不只是为了完成一次短宣行程，而是要我听见这片土地真正的呼声。

塞尔维亚的呼声，不单是一个国家的呼声，也不只是罗姆人的呼声。那是一个属灵荒地的呼声。是一群在异乡打拼、却没有福音同行的华人的呼声。也是主耶稣所说：「庄稼已经熟了，作工的人却少」的真实写照。

愿主怜悯塞尔维亚，愿主怜悯在那里的华人，愿主差派更多工人进入这片禾场，使这片原本荒凉的土地，能因福音而得着生命。

塞尔维亚在呼喊。

愿我们听见，也愿我们回应。

终点与开端

比斯



趁着冬日假期，小两口跑到邻「国」威尔斯，亲亲大自然去。

在众多大自然景观之中，我特别钟情于瀑布。水从高而下，时而飞泻奔腾、时而如丝丝如绢细水长流，各样美态都令我感叹造物的奇妙。

这次我们打算去看的瀑布不算很大，所在的森林也有很多设施。我们打算按地图所示，沿着步道走一圈，用不了2至3个小时。这个环回步道有个特色，环回步道的开端也是终点。它是环绕着一条小河两边而行，小河的起点是个瀑布，两岸之间偶尔有小桥连接。从地图看来，只要沿着河边走，就一定会见到这些桥。体力好的，继续向前；略见疲惫，只要一上桥就可以在河的另一边往回走。

现实，却往往不似预期。

那天很冷，又下过大雨，到处都是一踩下去就会往下沉的泥泞。我们走了大概个多小时，心想回程的路也应该需要差不多时间，于是便果断过了一条只能够容下一人通过的独木桥。谁知，这桥所通往的对岸，并没有想像中康庄——只有更多的泥泞，还有倒塌的大树、崩裂的大石，跟本没有一条完整的路。

我们向着终点瀑布的方向，亦是步道的开端缓缓前行。但我们越走就越肯定，我们迷路了。下雨天的日光本来就不足，再加上我们多花了许多时间在对岸摸索前路，感觉天都快要黑了，我们还在森林与河畔之间游走，始终找不到可以回到那个既是开端也是终点的路，也找不到另一条带我们回到最初的桥梁。中间，始终有条河阻隔着。

经过再三考虑，我和另一半决定勇敢一点。在严寒之下，卷起裤管脱下靴子，跳进水里走回对岸那正确的步道上。河水只一尺多深但冰冷刺骨。肌肤浸在冰水之中，像有数千支针扎进肉中直达骨髓。过程很痛苦，但想到能够平安回家的温暖，一切都变得无足挂齿。

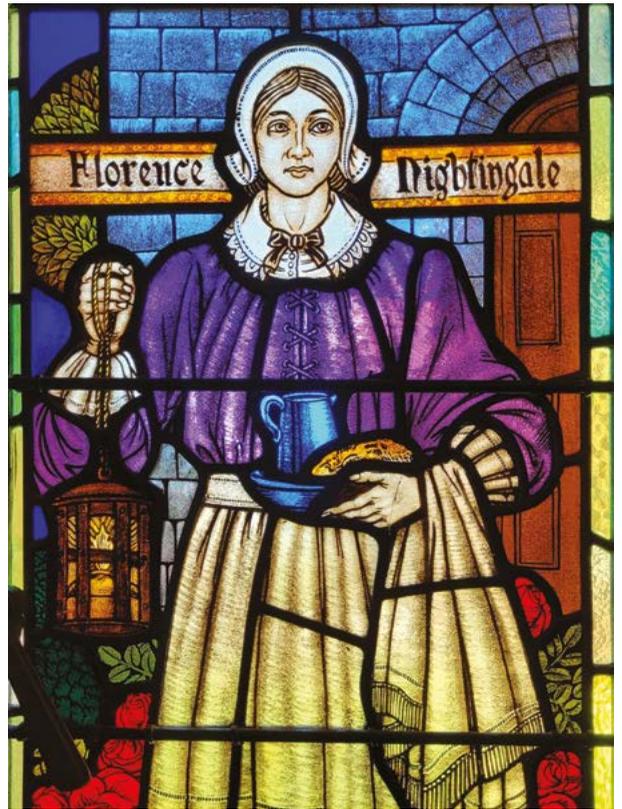
你在人生这条环回步道的哪个阶段？你迷失了吗？回家的路可能会经历锥心之苦，你仍然愿意回家吗？你有对终点与开端其实始终是上帝的认知吗？主耶稣说：「我是阿拉法，我是俄梅夏；我是首先的，我是末后的；我是初，我是终。」

（《启示录》二十二章13节）祝福大家，新一年有始有终，不再迷路。🕯️

福杯满溢

提灯照料伤者的英国南丁格尔

罗达明



护士的起源与现代护理的发展有关，也与英国有极深的渊源，费罗伦丝·南丁格尔 (Florence Nightingale 1820-1910) 是一位英国护士、作家和社会改革家，她被誉为现代护理之母，她对克里米亚战争的贡献，以及提升了护士的社会地位，有着密切的关系。她在英国创立了第一所护士学校，奠定了现代专业护理的基础。

南丁格尔在克里米亚战争期间，带领护士团队，改善战地医院的卫生条件，显著地降低了士兵的死亡率。她每夜提着油灯巡视病房、护理伤兵，赢得了「提灯女士」的称号，成为现代护理精神的象征，被誉为「克里米亚的天使」。

根据记载，她不但用统计学分析战地医疗数据，揭示疾病与感染才是士兵死亡的主要原因，还发明了「南丁格尔玫瑰图」来呈现数据，成为数据可图像化的先驱。战后，她利用募款成立了「南丁格尔基金会」，并于1860年在伦敦创立了第一所现代化的护士学校。

南丁格尔的努力，使护理工作从当时地位低微的职业，转变为一个受人尊敬的专业，确立了现代护理教育的模式，并推广至世界各地，对日后全球护理发展产生深远影响。

因此，护士（现代专业护理）确实起源于英国，主要是指由南丁格尔确立的专业护理体系，并惠及全世界。《马太福音》中「十个童女的比喻」提到，聪明的童女预备了油与灯，迎接新郎（基督），象征信徒需随时预备自己，为主发光作见证。比喻中的灯与油是关键，代表对主再来的预备，而油象征圣灵与真理。

南丁格尔身为「提灯女士」，深夜巡视伤者，显然每晚都有所预备。这位护理的奠基者，以行动表达了专业而实际的爱心。那么，我们身为基督徒，是否也以行动来服侍社群呢？盼望我们都能成为十个童女中那有预备的五位，提灯照亮他人。🕯️



洞悉拖延症心理真相

高司祺

在新年，很多人都会订立一系列的计划或决心，但是多数人最终却以失败告终。罗列成功的要诀比较容易，洞悉阻碍你成功和导致你失败的因素，却显得更为重要。

尽管我们怀着良好的主观愿望，许多目标最终仍未能实现。从立志到执行之间的落差，有时确实令人无比沮丧。但究竟是什么让我们无法坚持到底？又是什么阻止人们实现目标？答案往往是——拖延症。

拖延症常被误解为懒惰或缺乏自律。事实上，它远比这复杂，这其实是心理层面的问题。了解拖延的真正本质与其运作机制，是克服它并实现目标的关键。

拖延本质上是一种「情绪调节」问题，而非时间管理问题。我们延迟行动，并不是因为不知道该做什么，而是因为潜意识里，试图逃避与该任务相关的不适感。这种不适可能来自焦虑、对失败的恐惧、无聊、在不喜欢的工作岗位，甚至是对成功的恐惧。为了逃避这些令人不快的情绪，大脑会驱使我们追求短暂的舒适感，例如转移注意力或拖延。

这种暂时的逃避当下感觉很好，滑手机、追剧或整理桌面，都能提供短暂的慰藉。但任务拖得越久，压力与内疚感也会日渐累积，情绪负担因而变得越来越重，形成恶性循环。最终，这种自我破坏的行为就成了一种习惯。

我们身处一个充满感官刺激的时代，智慧型手机、社交媒体、串流娱乐与网络，无时无刻不在吸引我们的注意力。这些工具的设计本质，就是要抓住人的注意力，并让人上瘾，结果往往就是以牺牲工作能力和果效为代价。人类的大脑天生倾向寻求快乐、逃避痛苦，因此，当面对写工作报告与观看搞笑

影片之间的选择时，大多数人会选择后者。

当我们认清拖延症的本质，就能以更宽容的态度面对自己的不足，同时采取更有效的方式面对和处理，这样就更有可能达成目标与发挥潜能，新年的愿望和计划，也就更容易实现。🌱



創世記



顯微鏡下的鹽晶體

不要留戀你的所多瑪

羅德的妻子在後邊回頭一看，就變成了一根鹽柱。創世記19:26

IP STUDIO 葉源春

心靈沙 生命泉源

图/文：苏美玲

初到英国念书时，样样都新鲜，印象深刻的，包括2月的煎饼日。教会师母领着留学生们一起搓揉面团，煎出一屋子暖烘烘的香甜气味，很是安慰了我们这群海外游子。趣味之余，我们也领受到这背后的原意，是为了40天之后的复活节作预备，开始节制饮食。

有时候，我们真需要这样的节期来提醒、审视自己。藉由立定明确的日程来进行灵性操练，在这些节制、克己的历程中放下日常惯性，腾出时间和上帝对话，在上帝面前认罪，并祈求生命的更新，然后欢欢喜喜迎接主复活的日子来临。

经上写道：「你们既是无酵的面，应当把旧酵除净，好使你们成为新团。」（《哥林多前书》五章7节）求上帝帮助我们预备好更新、洁净自己的心，好见主面，领受那在主里面越来越甘美的生命泉源。🌱



寒假期间，我带女儿去看了《Gabby Dollhouse》的电影。电影里有一段对话，谈到成长的过程中，人或许会慢慢放下那些曾经紧紧抓住、每天陪伴自己的玩具。这原本只是电影中的一个片段，却在女儿心里留下了深刻的印象。

当晚睡前，她对我说，看完电影后觉得很难过，并认真地问我：「电影里说的是真的

吗？长大后真的会失去这些吗？」那份忧伤，其实不只是来自电影。她最近才发现，自己最心爱的毛公仔——一只从小陪伴她、陪她旅行、陪她入睡的小狗——不见了。

我们翻遍了家里和车里所有可能的地方，也联络了去年11月底入住过的酒店，仍然毫无结果。每一次找不到，她都忍不住哭了起来。

老实说，我并不知道该如何安慰她。失去一件珍贵的东西，本来就令人难过，那种长时间累积的情感与依附，对孩子而言尤其深刻。我只能一边抱着她，一边在心里向主祷告，求祂赐我智慧，知道该如何回应，如何用信心的言语陪她走过这段失落，而不是轻描淡写地要她「别再想了」。

有一天晚上接近午夜，我忽然心里一动，决定再试一次，打电话去上年10月我们参加 Restricted Growth Association (RGA) 年会时入住的那间酒店。坦白说，我并没抱太大希望，毕竟已经过了好几个月，就算真的遗留了什么，也很可能早已被处理掉了。

但我仍然告诉自己，就当作最后一次尝试吧。

电话那头是一位夜班经理。她仔细询问了我们的住宿资料，并解释酒店会按入住日期，把客人遗留的物品分类存放。不久后，她回电告诉我，我们的房号对上了一袋遗留物品，而里面的描述，与我形容的小狗公仔完全相符。

那一刻，我几乎不敢相信自己的耳朵。那只陪伴女儿多年的小狗，竟然真的被保存了这么久。我由衷地向那位经理道谢，挂上电话后，眼眶不自觉地湿了。这段日子，女儿不断提醒我为小狗祷告，继续寻找；其实在过程中，我和丈夫同样为她的难过感到心疼与焦虑。如今事情出现转机，我心中充满感恩，也深深松了一口气。

酒店表示，下星期会安排寄回。在小狗真正回到家之前，我暂时没有告诉女儿这个消息。我深深盼望，当她再次抱着失而复得的小狗时，能亲眼看见她脸上那份纯真的喜乐。

然而，这次的经历也提醒我，即使结果尚未揭晓，孩子所经历的失望与等待，本身就是一段重要的人生功课。回顾整个过程，我发现自己格外谨慎于每一句对她说的话。因为我知道，大人如何回应孩子的失望与哀伤，会在她心里留下深远的影响。我既希望她学会信靠上帝、认真祷告，也希望她明白，上帝不是按我们的心意被操控，而是有祂自己的主权与时间。

正是在这样的挣扎中，我反覆思想《申命记》六章4-9节：上帝先呼召我们全心爱祂，然后才吩咐我们教养儿女。或许，是因为孩子年幼时的信仰，不是先从理解开始，而是在日常生活中，看见大人如何真实地倚靠上帝。

就像印章压在纸上，会忠实呈现印章本身的样子，孩子也会自然地复制我们生命中最真实的状态。我祈求，自己对主的爱，能在日常生活中流露出一份真实的喜乐，使她在面对失去时，不只是记得结果是否圆满，更记得，在等待与失望之中，有一位可信赖的上帝。🕊️

常用脑袋的益处 日月星

每个人都有好奇心，只是程度各有不同。好奇心能刺激大脑，让它能活跃起来，并激发探索未知的心态。透过大脑的认知，人能增广知识，并且促进学习能力。久而久之，大脑的资料库，像电脑的记录库存，供给人在有需要时，可以分类提取。好奇心能够保持大脑的活力和能量。

在众多杰出的人物中，不乏在年过80，还能有所创作和发明。中国著名作家冰心享年99岁，一生创作了75年，晚年还孜孜不倦地写作。美国大发明家爱迪生年逾81岁，还在实验室做科研，并于该年取得了第1033项目发明的专利权。著名画家齐白石，活到97岁时，还在绘画。世界最高龄的作家波洛洛太太，102岁时还出版了一本名为《我的维多利亚时代青年生活的素描》著作。

一般在退休后，特别是中国人的传统观念，认为人既然退休了，就要一享清福，若能弄孙为乐，或乘坐邮轮漫游地方，不用动脑筋，岂不快哉！但事实上证明，若人的脑袋长期不被运用，就会加快大脑细胞的萎缩，从而促进衰老。近年有相关研究显示，年逾85岁的长者中，有四分之一患上老人痴呆症，即所谓的退智症。例如丧失记忆力、口语不清、情绪与行为转变、缺乏判断力

等情况。所以，预防胜于治疗，家人宜留意分析长者的生活习惯、思维能力有否异常。

要让松柏长青，则要常常运用脑袋，并积极培养新的嗜好，包括：

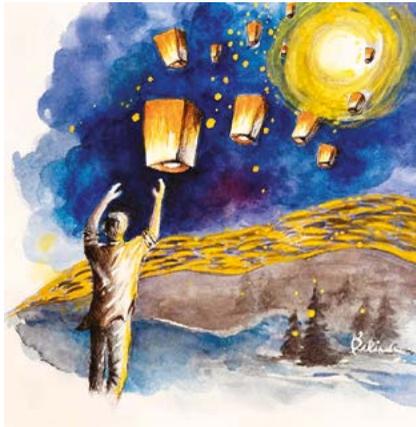
(一) 各种有益的技能 and 知识，例如数独(Sudoku)游戏，你可以将数字1到9填入由9个方格组成的网格中，该方格再分为9个较小的方格，这样每个数字在每条水平线、垂直线和方格中只出现一次。

(二) 宾果(Bingo)游戏，可以在卡片上标记数字，因为数字是由呼叫者随机抽取出来的。获胜者是第一个标记连续5个数字，或其他所需模式的人。

(三) 玩桥牌(Bridge)：可以约3个同好的人，用一副扑克牌玩游戏，牌的花色大小：黑桃大于红心、红心大于方块、梅花最小。牌的大小则是ACE最大，2最小。出牌次序为顺时针（经叫牌过程后决定规则），假设北家是庄家，那就是东家先出第一张牌，后3家依次序出相同花色的牌，数字最大的拿下这圈，再累积计分就是赢家。

(四) 中国象棋和国际象棋，由于棋局千变万化，对奕双方如运用头脑可出奇制胜，甚至反败为胜。🕊️

活在成功里



被誉为史上最佳网球员之一的费达拿，几年前已从职业球赛中退役下来。去年，他受到美国达特茅斯学院邀请，为应届大学毕业生发表演讲，以卓越的口才和妙趣横生的表达，深深打动数千名听众，演讲影片更在网上被疯传，不少商业甚至信仰机构

也加以引用，作为鼓励员工与团队的参考。

费达拿在演讲中，以三个原则来总结他辉煌耀眼的职业生涯。

贝琳达 第一，从没有不劳而获的事。即使他被很多人誉为天才，认为他几乎不用费力或训练，就可以临场发挥令人赞叹的球技，但他表示虽然天赋很重要，其实努力的锻炼和持续寻求改进才是令他取胜的因素。

第二，不要过分沉湎在失误之中，也不要过分沉醉于一时的成功。失分时告诉自己：「失误了，不要再去想它。要在下一局全力以赴做得更好。当然，即使我发了很精彩的一球，那也只是一分而已。」

第三，人生远比球场广阔。费达拿的职业网球生涯也许告一段落，但他却不喜欢「退休」这个词。他仍非常热爱网球，认为现在是展开「网球毕业生」的新篇章，可以透过训练新人、支持世界其他地方的青少年学习网球，还有成立基金帮助南非有需要的孩子。在网球场下以另一种方式回馈社会，为他人带来祝福。

面对自己退役后的生活，费达拿的态度很值得我们参考和深思。他没自吹自擂数算20多年的丰功伟绩，反而鼓励不同阶层的人士，包括初出茅庐的大学青年、就业已久的中年，甚至退休人士，用一种拥抱新开始的思维去展望明天。

旧约《圣经》中，上帝透过先知以赛亚告诉被掳到巴比伦的以色列人，他们需要对自己拥有新的视野。虽然现在的生活有困难，但不要只想过去的日子。他说：「看哪，我要做一件新事；如今要发现，你们岂不知道吗？我必在旷野开道路，在沙漠开江河。」（《以赛亚书》四十三章19节）

上帝提醒以色列人不要被以前的经历限制自己，祂是创造人的主，也能以新的作为为我们开辟道路。因此不要只定睛在昔日的得失，反而要每天迎向祂新的恩典，以祂的真理作为我们生活的指南。

「我要做一件新事」是一个充满希望的信息，提醒我们不要让过去的得失左右我们的未来，祂是我们人生旷野和沙漠中的带路先锋，有能力让我们在迷茫中找到方向。祂是每个新领域的指南针，只要我们信靠祂，便能从祂为我们预备的新事物中成长，体验其中的祝福。

要看见这些新事物中的祝福，也许需要放下一些背负的包袱。有时，如果我们预知人生中有新的改变时，可能会背着太多过去的回忆和经验，从而无法自由地欣赏新的风景。我们不能把过去工作的包袱带到新的岗位，不能把上一段感情的包袱带到新的关系中，更不能让过去的阴影支配未来的生活。

2025年已经过去，正如上一场网球比赛也结束了。我们要做的是准备打好下一场赛，发挥自己最出色的水准，不要让过去的得失左右我们的未来，因为上帝正在成就一件新事！🕊️



吴浩玮

新春蒙福 远离赌博

今年的农历年初一在2月17日，适逢整个星期是学校的春季期中假期。不过，由于今年没有年三十晚，因此大家如果在除夕夜食团年饭，就要选择在年廿九晚。家长们不妨花点心思，给孩子们欢度一个充满热闹气氛和祝福的农历新年。

农历新年对小朋友来说，是一个非常开心的节日，因为可以「逗乐是」。长辈把金钱放置在红封包内，送赠晚辈作为对他们的祝福，寓意着新一年吉利。小朋友又会收到许多糖果作为贺年礼品，再加上在新春家庭聚餐，享用各式应节食品，自然十分高兴。这也是为什么对我们长大成人的一群，农历年是最怀念的儿时回忆！

农历新年也是华人特别注重财利的节日，尤其爱互相祝贺发财的传统，最常听到的恭贺是「恭喜发财」。这句祝贺语的普及程度甚广，以至不少英语人士也懂得说两句“Kung Hei Fat Choi”或“Gong Xi Fa Cai”呢。亲友们彼此拜年，祝愿在新一年丰衣足食、生活无忧，当然无可厚非。可是一旦新年愿望是想要发大财，产生了贪财之心，却是有害无益。

好些华人家庭，更会趁新年期间与家人进行一些赌博活动，视作娱乐和「发财」游戏，虽然这不属违法行为（详细条文请参考 Domestic gaming www.gamblingcommission.gov.uk），不幸的是，本来充满欢庆祝福的日子，却因博彩而变质。无意间为下一代暗暗藏下了危机，就是令孩童产生了不恰当的情感记忆关联，促使孩童在印象中，错把赌博发达关连上高兴热闹，误把挥霍贪财成为新年目标。

导致长大成人后，若遇到孤独、不安、压力、焦虑，便有可能寻求赌博的快感来掩盖负面情绪。这也许是为为什么华人容易沉迷赌博的原因之一。

家长们可以从以下的圣经内容作参考，于一家人团聚过农历新年时，带出圣经真理给我们的提醒，才是真正的福气，认识及建立合乎圣经的价值观：

「以贪财为可恨的，必年长日久。」（《箴言》二十八章16节）

「耶和華所賜的福使人富足，并不加上忧虑。」（《箴言》十章22节）

赌博如盗贼，偷窃、掠夺、毁坏，使人失去所有，不知影响了多少代华人。祈愿所有被赌博束缚的赌奴，能够认识父上帝得回自由，就是在主耶稣里面的丰盛生命。

祝愿各位新春蒙福，远离赌博。🕊️



九层塔的香味独特，杏鲍菇爽滑鲜嫩，材料加上惹味的豆瓣酱，喜欢菇类的一定不会抗拒。

塔香杏鲍菇



调味料

材料

- | | |
|-----------------|--------------|
| 绍酒..... | 1汤匙 |
| 九层塔叶/泰国罗勒... 适量 | 盐..... 少许 |
| 杏鲍菇..... | 4至5条 |
| 红辣椒..... | 2至3条 |
| | 蚝油..... 2茶匙 |
| | 豆瓣酱..... 2茶匙 |

小贴士

1. 杏鲍菇用手撕成粗丝，口感特别嫩滑。
2. 杏鲍菇经焯水沥乾后再炒，炒时会减少出水，并且可以去除草腥味。
3. 九层塔只要叶子，加入后略炒便可带出香味。

做法

1. 将杏鲍菇手撕成粗丝，放入开水焯1分钟后盛起，沥乾水分备用。
2. 红辣椒切粒待用。
3. 锅内放入2汤匙生油，炒香红辣椒粒后加入杏鲍菇丝和调味料。
4. 炒至汁液微收，加入九层塔叶炒伴均匀，放入少许麻油便可上碟享用。



凉瓜不但清热消暑，还可以降血糖、血脂等多种功效。但凉瓜属寒凉食物，如脾胃虚弱的人食用时必须小心。

很多人会欣赏凉瓜还有另一别名为「半生瓜」，这名颇具寓意，可能需要年过半百后的阅历才能领会个中道理。

凉瓜蒸蛋

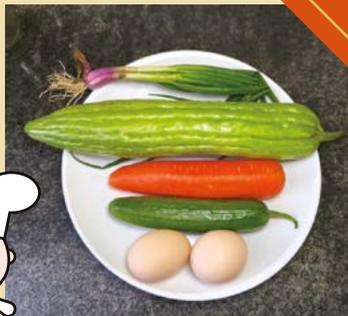


做法

1. 凉瓜洗净切开两边成长条形状，刮掉中间瓜囊待用。
2. 鸡蛋打成蛋液，放入室温的上汤和半茶匙盐拌匀，隔去蛋液泡沫。
3. 将蛋液加入凉瓜内，用微波炉保鲜纸盖上下后，用牙签刺穿保鲜纸数次，待水开后隔水蒸8分钟，关火焗3分钟。
4. 微微冷却后，切片排放在碟上便完成。

材料

- | | |
|-------------|---------|
| 凉瓜..... | 1条 |
| 鸡蛋..... | 3只 |
| 上汤/清鸡汤..... | 鸡蛋的相同份量 |



小贴士

1. 一般蒸水蛋的水份会是蛋的1.5倍，但因为这菜式需要切开成片状，所以蛋液需要比较浓稠才能成形。
2. 蛋液的份量是取决于凉瓜的大小而定。
3. 如不用微波炉保鲜纸，可用大碟盖上，可防止锅盖的水蒸气倒流在蛋上形成蜂巢状。
4. 材料内的甘笋和青瓜是作装饰用途，如不需要可省却。



脂肪肝的成因、诊断与日常管理

文镜彰/袁肇聪

脂肪肝并不一定与酗酒有关。所谓「非酒精性脂肪肝」(Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD)是指肝脏内脂肪累积过多。近年亦常用新名称「代谢功能障碍相关脂肪性肝病」(Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease, MASLD),以反映其与体重、血糖、血脂、血压等代谢因素的密切关联。

脂肪肝的徵状

大部分脂肪肝患者并无明显症状,很多时候是在身体检查、抽血或影像检查时,因肝功能指数异常而被发现。少数人士可能出现以下不适:

- 容易疲倦、精神欠佳
- 右上腹(肋骨下方)疼痛或不适

哪些人士风险较高?

脂肪肝相当常见,而以下人士的风险较高,应特别留意:

- 超重或肥胖(尤其腹部脂肪较多)
- 饮食欠健康或缺乏运动
- 二型糖尿病
- 多囊卵巢综合症(PCOS)

- 高血压或高胆固醇
 - 50岁以上
- 如属上述高风险组别,即使未有症状,亦可考虑与家庭医生(GP)讨论是否需要作进一步评估。

脂肪肝有多严重?脂肪肝未必会迅速恶化,但确有机会逐步进展至更严重的肝脏损伤。一般可分为四个阶段:

- 单纯脂肪肝(Steatosis):脂肪积聚,但未见肝脏损伤
 - 脂肪性肝炎(NASH):出现炎症,尚未严重受损,但有恶化风险
 - 纤维化(Fibrosis):肝脏已有损伤,但多数仍能维持功能;重点在于阻止进一步恶化
 - 肝硬化(Cirrhosis):严重损伤,可能引致内出血、肝衰竭、肝癌或败血症等并发症
- 多数患者停留在第一阶段,而透过改善生活方式,可有效降低疾病恶化的风险。

日常可以如何改善?

NHS建议以调整生活习惯为治疗核心,目标是减少肝脏脂肪、修复或阻止恶化,建议包括:

- 均衡饮食:减少食用加工食品及高糖高

- 油食物,多摄取蔬果、全谷类与优质蛋白
- 规律运动:每周至少做150分钟中等强度活动
- 控制体重:如属超重,减重往往最具成效

此外,亦应注意避免过量饮酒(每周不多于14个酒精单位),并建议戒菸。

需要用药或转介专科吗?

多数脂肪肝患者在生活方式调整后已足够,未必需要额外治疗。一般建议至少每年覆诊,并每2至3年接受检查以作监测。若已出现纤维化或肝硬化,则应由肝脏专科跟进;治疗可能包括药物(例如吡格列酮Pioglitazone或维他命E)、体重管理药物或手术;在极严重个案中,或需要肝移植。

温馨提示

本文仅供参考,不能取代医生诊断与个人化建议。如你怀疑自己有脂肪肝、或属高风险人士,建议及早向GP咨询,并按指示作检查与跟进。

(文镜彰博士为伦敦大学学院药学院讲师;袁肇聪为英国注册药剂师、伦敦大学学院药学院博士研究生)

心安家寧 · 如何建立善别关怀的办公室?(下)

梁梓敦

当同事遇到亲人离世(给他的同事的相处建议):

理解与体谅:不要责怪和埋怨同事的工作效率及表现受到影响。

主动提供协助:主动分担同事的工作,让对方可以安心处理家事。

尊重隐私:不要将对方的私事四处张扬或告知其他无关的人。

自然互动:当同事复工后,无需过度关心,可以维持平常相处方式,但仍然要保持细心,如发现同事情绪波动,可鼓励对方稍作休息或给予简单慰问,例如给对方一杯暖水。

当同事不幸离世:

当办公室失去一位同事,原本属于该同事的座位突然空缺,难免会令大家感到失

落和悲伤。面对悲伤,重点不是放下或忘记,而是学习适应和共存。

给雇主及管理层的建议:

向家属表达关心:与家属联络时,先关心他们的情绪和了解需要,并主动告知对方会尽快发放最后的薪金和长期服务金等,减轻家属的经济压力。

尊重家属意愿:询问家属是否愿意公开死因,如不愿意,必须予以尊重。

尽快发放消息:召开职员紧急会议或透过电邮发放官方通告,将同事离世的消息告知公司全体职员,减少流言和揣测。

举办分享小组:鼓励感到悲伤的同事互相分享感受和悼念逝者。

深入情绪支援:对特别受影响的同事提供个别关怀,如有需要,可协助转介专业

人士帮忙。

保留个人物品:不要急于收拾离世同事的个人物品,可在其坐位摆放纪念册或鲜花,邀请其他同事在纪念册上留言,日后再送给家属留念。

协调同事出席丧礼:如果逝者的丧礼在平日举行,应预先协调其他同事的放假和工作编配,确保公司有足够人手维持运作。

发起筹款:若家属有经济困难,可以在公司内举办筹款活动,解决燃眉之急。

办公室是许多人在家庭以外最重要的生活空间,若能够在办公室建立善别关怀的文化,不仅让当事人得到适切关怀和支持,更能提升员工对公司的归属感和士气,因为许多人都喜欢在一个充满人情味的环境中工作。

基督教角声布道团
英国分会及《英国号角》主办

「十一天土耳其使徒脚踪行」

2026年5月6日至5月16日 (星期三出发)

行程:

伊斯坦堡 (Istanbul)

- 苏菲亚大教堂 (Hagia Sophia)
- 地下水宫殿 (Yerebatan Cistern)
- 跑马竞技场 (Hippodrome)
- 蓝色清真寺 (Blue Mosque)
- 加拉塔桥 (Galata Bridge)
- 加拉塔 (Galata Tower)
- 新城塔克西姆 (Taksim Square And Istiklal Avenue)
- 香料市集 (Grand Bazaar)
- 博斯普鲁斯海峡游轮 (Bosphorus Cruise)

恰纳卡莱 (Canakkale)

- 特罗亚古城 (Troy Ancient City)
- 阿索斯古城 (Assos Ancient City)

《圣经》记载七间教会地区:

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

撒狄 (Sardis)~非拉铁非 (Philadelphia)~老底嘉 (Laodicea)

- 钟楼 (Clock Tower)
- 考古博物馆 (Archaeological Museum)
- 以弗所古城 (Ephesus Ancient City)
- 圣母玛利亚之家 (House Of Virgin Mary)
- 圣约翰大教堂 (The Basilica of St John)
- 希拉波利 (Hierapolis)
- 棉花堡 (Pamukkale)

彼西底的安提阿 (Pisidia Antiocheia)

科尼亚/以哥念 (Konya)

加帕多家 (Cappadocia)

- 乌奇沙城堡 (Uchisar Castle)
- 猎人谷 (Hunting Valley)
- 鸽子谷 (Pigeon Valley)
- 蘑菇谷 (Mushroom Valley)
- 骆驼岩 (Camel Rock)
- 格雷梅露天博物馆 (Goreme Open Air Museum)
- 地下城 (Kaymakli Underground City)

中文领队及导游, 名额有限, 报名从速! 先到先得, 缴费为准, 额满即止!

费用: 每位 £1,495
(双人房计, 单人房附加费 £460)
 (早鸟优惠价, 2月28日前报名,
 每位只收 £1,395)

团费包含:

1. 住宿4/5星级酒店
2. 旅游巴士
3. 专业旅游领队
4. 当地导游 / 司机
5. 行程所包含用餐
6. 行程上景点门票

团费不包含:

1. 来回机票 (可以按需求代为购买, 越早报名, 机票越平)
2. 导游 / 司机 / 酒店小费
3. 旅游意外医疗保险
4. 签证费用 (土耳其电子签证)
5. 私人消费
6. 上述未说明之行程

报名或查询, 请联络冯兆雄弟兄 (Perry),

电话或WhatsApp: 07782336869,

电邮: perryfung@cchc.org

亦可直接用此连结报名:

t.ly/R4h_0

或扫描此QR Code报名:



欢迎教会或团契刊登特别聚会的信息, 来稿请在300字内, 并电邮往: perryfung@cchc.org, 查询详情, 请联络冯兆雄弟兄 (Perry Fung), 电话: 07782 336869。谢谢!



《英国号角》繁、简双体字实体杂志版已发行超过四年, 全是免费赠阅。现时印刷及发行成本费用不断增加, 支出庞大、经济紧绌。每期均入不敷支, 极需各教会及读者继续奉献支持。

发行「实体版」的同时, 又会保留「繁、简双体字电子版」, 读者亦可在《英国号角》网站直接登入浏览: <https://www.herald-uk.org/>; 脸书Facebook: 英国号角 - Herald UK

我们明白这样的运作、印刷及发行, 必定面对非常沉重的经济负担。

我们期盼能收到更多的惠登广告的支持, 又或直接奉献, 让《英国号角》能有更多资源配合, 继续努力不懈地去服务在英国来自不同地方、各个阶层的侨胞。

有意惠登广告, 请联络冯兆雄弟兄 (Perry), 电邮: perryfung@cchc.org, 电话: 07782 336869。

如欲作出奉献支持, 可透过网上直接银行转账, 资料如下:

银行名字 (Bank Name): National Westminster Bank

银行编码 (Sort Code): 60-23-09

商业户口号码 (Business Account Number): 76653684

商业户口名称 (Business Account Name):

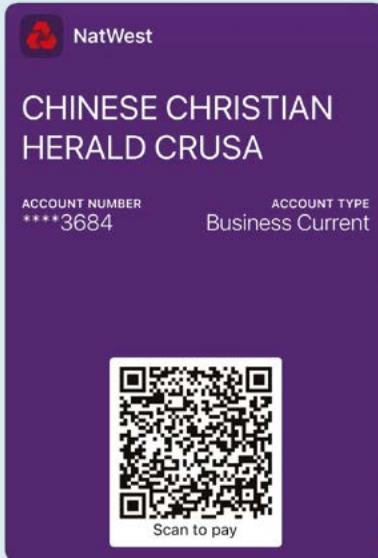
CCHC-UK or Chinese Christian Herald Crusades UK

IBAN: GB08NWBK60230976653684

BIC: NWBKGB2L

或扫描以下QR Code 直接转账:

或在网上用PayPal转账:



让我们坚定心志, 秉承上帝的异象及托付, 继续尽心竭力地以文字笔耕, 广传福音。深信上帝必然保守, 因上帝是耶和華以勒, 供应我们一切的所需所求!

请为此事代祷及积极参与、奉献支持!

「愿上帝坚立我们手所作的工; 我们手所作的工, 愿上帝坚立, 诚心所愿!」

《英国号角》敬启

「唯独祢是王」音乐会 ——英国演出见证

王小娥

我们站在舞台上，不是为了被看见，而是要将当得的荣耀归给上帝。

这一场，不是表演 — 是供物；
不只是演出 — 是祭坛；
不只是艺术 — 是敬拜。
唯独祢是王。

2026年1月初英国最冷的几天，「唯独祢是王」音乐会在伦敦与剑桥顺利完成五场演出。从网上到实体排练；从不相识以致熟悉、守望相助、互相惦记、互相支持，以及分别后的互相惦念和祝福，演员一路走来都不容易。虽然五场演出已落幕，但上帝在我们生命中的工作仍在继续。愿这些真诚的心声，成为对每一位观众最温暖的祝福，也成为最美好的见证。愿一切荣耀归于上帝。

彭纪彦 Desmond (饰演扫罗)

15年前第一次参演「唯独祢是王」，让我初踏舞台，这些年的经历和成长，导演和歌唱指导的鼓励，让我这个原本一点也不扫罗的彭纪彦，学习怎样去演一个王。

然而，真正带领我的王是上帝，祂给予我一个群策群力的团队，让我踏上英国的土地上，捱过时差的挑战、捱过密集的排练、捱过悲喜忧困。既然上帝挑选我来做这件事，我便尽一切努力去做。

伦敦首演的当晚，完成第一场演出时，我心中无法抑制激动，热泪盈眶，至今依然难以忘记。感激上帝的挑选，让我可以站好在这个舞台上，荣耀上帝。

萧镇邦 Alex (饰演大卫)

从第一次与导演见面，倾谈和歌唱中他对我的肯定，决定让我饰演「大卫」的角色。感激团队一路以来的信任及支持，也感恩上帝的安排，使我能够在英国的土地上，以广东话演绎上帝的故事，以生命和信仰荣耀上帝，以戏剧安慰在英国的香港人。我希望继续以大卫坚贞勇敢的精神，竭尽所能地做上帝喜悦的事情。

田震峰 James (饰演撒母耳)

当接过剧本和乐谱的时候，我已被这个忠于圣经的音乐剧深深吸引。所有情景都挑选得很好，令扫罗的事迹可以很完整的呈现。作为一个传道人，我很喜欢撒母耳这个角色，虽然我不是真正的撒母耳，但上帝却给我一次饰演的机会。



15年前饰演约拿单的Desmond现在已成熟，在主的带领下挑战自己，演出「扫罗」一角



大卫与哥利亚的一场，伦敦的观众看得触目惊心，有小朋友对巨人十分好奇

对演员来说，演出一个自己喜欢的角色是感恩的事，但是剧中的歌曲对演员而言是有极大的挑战，这些歌的音域广阔，要现场演出又要收放自如，对演唱者是要面很大的挑战。感谢上帝的带领，经历各种病患及磨练，我们顺利完成伦敦和剑桥的五场演出，以歌剧荣耀上帝。



「唯独祢是王」音乐会台前幕后50多人的团队

黎晴希 Athena (饰演米甲及群演)

真的很感恩可以参与这次「唯独祢是王」音乐会的演出，并认识到制作团队台前幕后的每一位，上帝的安排是最好的！回忆过去几个月的排练、聚餐、聊天、同车、同哭、同笑的时光。盼望可以继续舞台上和舞台下为上帝发光发热。

洪敬伟 King (饰演约拿单及群演)

我非常尊敬这个团队的前台幕后，这是一个溢满爱的演出，成为当中的一员真的自豪！我们共同进退「齐上齐落，一齐成长」，在一个充满爱的环境中拼命地要进步！对这个团队有百般不舍。

戴俊笙 Johnxon (饰演多益及群演)

之前在香港曾参与《唯独祢是王2》的演出，没想过多年后在英国能再参与「唯独祢是王」音乐会，实在奇妙又感恩！因为我住在曼城，每星期要来回伦敦排练的确很辛苦，但能够识到一班新朋友，大家都认真投入，互相扶持，我真的很满足，这是一个很有爱的团队。能够和大家一起去冲的感觉实在难忘，虽则演出完结后大家各散东西，但我们所建立的情谊已在心里，希望很快又可以再有会一起相聚，一同再为上帝作工。

林展豪 Hoho (饰演歌利亚及群演)

参与「唯独祢是王」音乐会的演出，对我来说是一段与团队一同经历上帝恩典的旅程。排练期间，有团员生病，也有人身在海外，有时候需要透过网络练歌；我们的限制清楚可见，却没有令整个群体停下来。正是在这些不完全之中，我看见上帝如何以祂的恩典承托我们每一个。当我站在舞台上回望这段路，才明白这不只是完成一场演出，而是学习在软弱中彼此连结，在有限中信赖那位掌权的主。

周启恩 Yann (群演)

多年前在香港看《唯独祢是王》，我已很喜欢，今次有幸能参与

其中，感恩有这个机会，然而面对剧场这个大舞台，我仿佛成了一个小学生。排练的初期，导演指示：「唱的角色要有Character。」我便想，怎样将那个只唱几句歌词的那个某某，建构和呈现他的背景，我尝试令我要演的角色变得真实，在有限的时间尽量做——感谢上帝让一众台前幕后团队的帮助，让我这个小学一年级学生感觉可以升到二年级了。「唯独祢是王」音乐会英国公演告一段落了。「曲中情在，有幸同航」未来未知，我当然希望《唯独祢是王》能够让更多人看到。

江丽明 Jessie (群演)

继2010年在香港首次参演《唯独祢是王》后，谁想到15年后竟再有机会成为当中一员，并且在英国以广东话的歌来述说这个故事，这一切全是恩典。感恩今次除了能重遇旧朋友，也很开心可以认识到团队里很厉害的每一个。虽然今次规模不及当年，但在短短数月内，台前幕后建立起默契和情谊，大家上下一心共同努力去为上帝完成一件事，而且得到

很多正面评价，令我感动不已！这是何等美的事！当那些熟悉而优美的旋律再次响起，唱着这些上帝的话语和歌词，上帝再一次藉这出剧来提醒我——祂的权柄和慈爱。

小美 Katherine (群演)

没想过能在英国参与广东话演唱剧，并再次踏上舞台，就像发梦一样。在整个排练过程，确实遇到很多困难，但上帝替我一一解决，祂更告诉我，这不单是一个表演，更是上帝的工作。台前幕后所有工作人员一同努力，让这次演出非常成功，好评如潮，上帝的名是当得赞颂。

陈乐恒 Joyce (群演)

这次演出有别于以往我做过的音乐剧，因为内容根据圣经而写，有很多歌是导演奇迹地从上帝「Download」下来的，有时在听



伦敦的演出采用镜框式舞台，比较接近传统的音乐剧模式，灯光、音响及服化有很大的发挥空间。



剑桥的演出在百年古迹内进行，导演重新编排了整个演出，演员在很短的时间内演绎了一个既充满剧场感又接近观众的版本



女演员在戏中也有很多发挥的空间，一人饰演多角，无论角色演出或是演唱造型，一点也不逊色

或唱的过程中，会有被圣灵感动和提醒的时候。祂提醒我，曾经立志「一生也奉上」，我仍要铭记；祂要「重建」我荒废了多年的唱歌和演戏的热诚；人往往很容易把自我放大，「别要过份爱己，夸张自傲」，我要完全谦卑，知道自己的不配，「要以祂心意最高」……这些曲词像是把上帝的话上了弦，刺进灵魂，辨明人心的意念。愿有更多人能透过这些音乐，听到上帝的声音。

邓学柔 Dorothy (群演)

这是我第一次在台上演出，最深刻感受到的是，在舞台上的每一刻，也是在上帝的恩典下才可以顺利进行。我们群演中大部份人也是没有舞台经验，我们亦比较后期才与两位海外来的主角一起练习，进入剧院时，更只有数小时的现场排练时间。在人看来，实在是困难重重，但上帝的恩典比人的限制远远更大，感恩五场表演顺利完成，并被上帝使用去祝福观众。「唯独祢是王」音乐会不只是一个几千年前的故事，更是不断提醒我们一众演员，我们所相信、所行、所倚靠的，是自己还是上帝。愿这次的演出和我们的生命，也是同样宣告着：「唯独祢是王」。

李思悦 Ida (群演)

非常感恩能参与「唯独祢是王」音乐会。年纪较小、演戏经验不多的我，竟能与一群具丰富唱歌与演戏经验的演员同台演出，实在是上帝的恩典。感谢上帝使用我，也让我遇见这么美好的团队，在彩排、用餐与演出中留下珍贵回忆。这个音乐会使我再次反思上帝对我的呼召，提醒我要持守服事上帝的初心，谦卑跟从祂。

宋昕悦 Bethany (饰演小女孩)

参与这次演出是一个非常美好的经历。我有机会认识并结交了许多很棒的人！能站在舞台上是我的荣幸，但我站在这里并不是为了被看见，而是为了敬拜上帝。完成这场演出后，我感觉仿佛被上帝的爱重新更新、得着力量。

李卓之 Vicky (饰演小女孩)

其实每次排演都非常紧张，也十分珍惜导演每次的指导，总是有很多学习和改善。排演时看见其他演员，哥哥姐姐们的表现，觉得他们都很厉害，将一幕幕情景清晰展现眼前。在剑桥场演出前，我的心情仍然紧张，但最终我的演出也顺利完成，将一切荣耀归于上帝！

陈靖柔 Ariel (饰演小女孩)

很高兴有机会参加「唯独你是王」的演出。这次真的很感恩，不单学到很多新知识、新事物，亦透过这出音乐剧更深入认识圣经中上帝的话语。此外，能够与这么多爱主爱上帝的哥哥姐姐一起合作，努力传达主的讯息，令我感到非常高兴和感动。无论是亲身参与演出，或是以观众的身份观赏整个演出过程，我都一次又一次被深深触动。如果将来再有机会，我很希望可以再次和大家一齐演出，继续为主作见证。🙏

你侬我侬 夫妇恩爱

三天两夜，送你一个迷你蜜月

——英国·欧洲家庭更新协会恩爱夫妇营见证(十七)

从离婚边缘到重建婚姻

丈夫: Charles

四年前第一次参加恩爱夫妇营(MER1)没抱太大期望。当时我们的关系非常糟糕,只想抓紧机会能够让太太Fontaine接受。内心深处仍然不能放下谁对谁错,我俩表面平静,心理却在追逐与逃避;在营会的头两天,情况没有改变。最后感恩看到一线曙光。过后跟进班目睹营友改变,特别是带领夫妇的支持,逐渐明白:能够领会、承认与接受,远比单明白重要。

再次参加营会(两次之间我们也完成了MER2)心里战战兢兢。因为过去四年,我们的婚姻关系曾好转,后又恶化再又好转,就像坐过山车一样,但看不见终点。报名前满有盼望,说实话没有信心实践。存款和清垃圾每步骤,我们已滚瓜烂熟,不是吗?

第一天有一种很强烈的感受:这并不是单纯的重温,而是从不同角度细味咀嚼以前一知半解的理论和细节,反而有新领悟。在原生家庭那一课,上次我体会个人经历的对比;今次从另一对带领夫妇的分享中,让我感受到即使存在鸿沟,也不需介怀,因为恩主能胜过一切。

当再次复述清垃圾时(尽量不忘记细节和字眼),更体会到:单靠客观、理性的分析其实远远不足,甚至可能完全错误;唯有细心从配偶的观点去感受,才是真正的出路。

衷心感谢上帝的旨意和恩赐,让我们再受到MER带领夫妇和同行弟兄姊妹所感动,使我们能够放下自我,接受并实践。这一切全是上帝的恩典,也是上帝的回应!未来仍须努力。

妻子: Fontaine

2021年10月,正值COVID-19疫情扩散一年半之际,我们的婚姻也是困兽斗了差不多两年。从结婚到两个女儿升中学后,问题日积月累,终于到了临界点:我们的关系已进入退缩、逃避、不触碰及放弃的阶段。两个多月已没有和丈夫Charles沟通,「一个追一个逃」,他在楼下,我就逃到楼上,他在楼上,我就立即走到楼下。

我们曾提出过离婚,西人牧师也来过家访和辅导,但仍然沟通不上。之后也找过在香港的资深夫妇导师帮助,但实在远水不能救近火。最后双方也接受离婚是唯一可以解决的方案。

就在2021年10月6日(星期三)早上灵修安静时,我问上帝:「是否可以离婚了?我已找不到解决和一起相处的方法了。」我拿着手机犹豫是要上网找离婚程序和律师,还是该怎么办。结果却看到恩爱夫妇营的介绍,便立刻致电联络许杰龙弟兄,可惜名额已满。

感恩上帝感动了作决定的弟兄姊妹,给我俩一个最后机会,参加10月29至31日(三日两夜)的恩爱夫妇营。结果至今难以置信:整整三日两夜,看见三对带领夫妇和其余参加的夫妇也分享到泪流满面;奇怪的是我却一句也听不入耳,两只耳朵好像被人关掉似的。要在陌生人面前说出婚姻的问题,对当时的我更是不可能的。

我和Charles已两个月没有沟通,还要说出我的内心话,结果当

然又是逃避。但真的感谢带领的夫妇,他们没有强迫、也没有放弃;反而耐心、真诚地与我俩同行。接下来的跟进更是精彩:学习面对、改善沟通和维系婚姻的美妙良方等。

从第一堂仍不愿开口,到最后一堂被牧师、师母称赞为最大进步奖,我真的要赞美、歌颂那位无所不能的上帝!祂确实能从这块石头中,凿出活水的泉源!

2022年10月28至30日,感谢爱我和Charles的天父上帝,让我俩有幸参加MER2。MER1与MER2截然不同, MER1好像上幼儿班一样,学习夫妻俩如何相处,如「清理垃圾」、「存款」等,也帮助我们认识「原生家庭」、「水牛与蝴蝶」、「感觉就是感觉」等观念。虽然出营会之后也有争吵,但比之前吵少了一点,复和也快一点。那怕只是一小步!总比以前踏出了一大步吧!

MER2感觉好像立即跳升上大学一样,因为不再是夫妻二人,而是学习让上帝在我俩中间拥抱着我们同行一样。营会前我们仍有很多以往不快的回忆和伤痕;但在营会中,上帝透过「婚姻回顾」、「彼此洗脚」,再次带我们重回当天进入教堂,彼此向上帝立约的情景。

虽然很多人说不要期望过高, MER的课程不是灵丹妙药,但我和Charles二人过往也各自走错方向,不能再错过在MER2中学到的,让上帝带领我俩一起走前面的路。

2025年10月25至27日,我们第三次参加MER。其实心底里一直都想再参加MER。虽然知识上已经学过,但实际上又好似行两步退一步和没有动力的感觉。再加上第一次真的一句都没听进去,所以很渴望再次参加。可以再次听到带领的夫妇真诚的分享。

这一次,是Charles主动联络和报名参加!入营前我向上帝祈祷,不单希望夫妻二人的感情能够更升华;更需要的是上帝让我看到自己不足和自己眼中的刺,而不是去发掘Charles的梁木(马太福音七章3节)。

很感恩!在每个课堂中听到弟兄有血有泪的分享、带领夫妇们无私地分享,好似上帝为我们的婚姻开创和建筑一条更平坦的道路。一堂比一堂欢乐、一日比上一日了解彼此。看到未信主的配偶也愿意踏出第一步努力维系婚姻,实在比两个信主的更难、付出的更多。「班长」加油!你是我们的鼓励。我们算什么,天父上帝,祢竟如此深爱我们!

营会后女儿们的改变

细女千叮万嘱要我记下:在这三天里,她和姐姐每天自己准备三餐,并努力预备GCSE和A Level,好让我们可以安心参加营会。也特别感谢Venessa姊妹夜间到家中照顾她们。大女更可爱地说,希望我们能多参加夫妇营,而且越密越好!

回想细女和Charles的关系是水沟油般,但如今Charles竟能牵着穿着Roller鞋的细女,一边温书一边在客厅打圈,那画面较中奖还高兴。现在细女有事第一个找爸爸倾诉,我心中没有酸溜溜,反而乐得轻松、高兴不已。想也没想到今天的景况会是如此!祂爱我,祂也爱你!🙏



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28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. 來回機票 (可以按需求代為購買, 越早報名, 機票越平。)
 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)

亦可直接用此連結報名：

☎ 電話或WhatsApp : 07782336869

t.ly/R4h_0

✉ 電郵 : perryfung@cchc.org

或掃碼報名



掃碼報名

《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。



EVERY HOME GOSPEL MINISTRY 蒙恩之旅 福音事工

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

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！
福音本是上帝的大能，要救一切相信的（羅1:16）



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

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
1. 履歷（須列明所有相關學歷、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、教會經驗、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28日
查詢：如有查詢，請以電郵（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

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

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

我們的核心理念

- 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

英国教会

亚巴甸华人基督教教会(Aberdeen)
Crown Terrace Baptist Church, 1 Crown Terrace, Aberdeen
AB11 6HE
李彩嫻传道(0)7311-991961 1:45pm 粤 国 英
阿伯丁中文教会(Aberdeen)
5 Bon Accord Terrace, Aberdeen AB11 6DP, Scotland
毛文章传道(0)7532-266467 3pm 国 英
林戈国际复兴基督教教会(Bangor)
Coed Mawr Community Centre LL57 4TB
高峰牧师(0)7932-356072 11:30am 国 英
巴恩斯利恩典归正基督教团契(Barnsley)
St. Georges C of E Barnsley, York St, Barnsley S70 1BD
陈志明牧师(0)7879-643598 Sal:3:30pm 国 英
巴斯华人基督团契(Bath)
Chaplaincy Centre, University of Bath BA2 7AY
黄励祥弟兄(0)7595-676623
莫嘉晋弟兄(0)7751-925794 F6:30pm 国 Sa 4:30pm 粤
贝尔法斯特华人基督教教会(Belfast)
Lorne Street, Belfast BT9 7DU, Northern Ireland
林朝晖牧师(0)7519-953623 11am 国 英 1:30pm 粤
伯明翰华人福音会(Birmingham)
Northfield Methodist Church, Chatham Road, Northfield,
Birmingham B31 2PH
陈媿婷牧师(0)7446-707606 2pm 国 粤
伯明翰中华福音教会(Birmingham)
14 Upper Gough St, Birmingham B1 1JG
Ming姊妹(0)7492-362956
9:30am 英 1:30am 粤 1:30pm 粤 3:30pm 国 6:30pm 粤
伯明翰华人基督教教会(Birmingham)
Warley Baptist Church, Castle Rd East, Oldbury B68 9JB
张荣安弟兄(0)7888-691023 1:30pm 粤 国
环球使命教会(伯明翰)(Birmingham)
Shirley Methodist Church, 257 Stratford Rd, Solihull B90 3AL
麦婉玲牧师(0)7300-824076 2pm 粤 国
伯明翰城市福音教会(Birmingham)
1/7, 8 Digbeth, Birmingham B5 6BJ
罗达明牧师(0)7949-026972 2pm 粤 国
神召会仁爱福音教会(Birmingham)
Connection Church Centre, Cooks Lane, B37 6NP
林春和牧师(0)7445-056274 1:30pm 粤 国
伯明翰国际教会(Bournemouth)
The URCC Centre, Luther Rd., Winton, Bournemouth BH9 1LH
Simon 兄弟(0)7894-151701 2pm 英国 粤
百福华人基督教教会(Bradford)
Sunbridge Road Mission, Gaynor Street, Bradford, West
Yorkshire BD1 2BG
房新民弟兄(0)7773-066822 10:30am 国 粤
布莱顿宣道会(Brighton)
Lewes Road United Reformed Church, Saunders Rise West,
Brighton BN2 4EU
唐美宝姊妹(0)7454-344307 1:30pm 粤 国 英
布里斯托华人浸信会(Bristol)
Alma Church, 29 Alma Rd, Clifton, Bristol BS8 2ES
董重年弟兄(0)7929-250759 2pm 国 粤
布里斯托华人基督教教会(Bristol)
Coniston Community Centre, The Parade, Coniston RD, Bristol
BS34 5LP 10:30am 国 粤
Tyndale Baptist Church, 137 Whiteladies Rd, Bristol BS8 2QG
2pm 粤 国 英
韦智杰传道(0)7725-749501
林秀霞传道(0)7999-356190
布里斯托华人福音教会(Bristol)
Cotham Parish Church, Cotham Road, Bristol BS6 6DR
毛捷君牧师(0)7402-969266 1:30pm 国 粤
丰盛教会(Camberley)
1 Knoll Road, Camberley GU15 3SY
刘智明传道(0)7466-178140 10:30am 粤 国
剑桥华人基督教教会(Cambridge)
5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE
刘兆邦长老(info@cccc.org.uk) 9:30am、11:45am 粤 2pm 国 英
剑桥提摩太团契(Cambridge)
5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE
庄仰明牧师(info@cccc.org.uk) Th 6:30pm 国 英
剑桥宣道会(Cambridge)
St. James Church, Wulfstan Way, Cambridge CB1 8QJ
邝维新长老(0)7919-523308 12:30pm 国 粤 2:30pm 粤
以琳(Cambridge教会(Cambridge)
Clay Farm Centre, Hobson Square, Cambridge CB2 9FN
李源姊妹(0)7854-208463 2pm 国 英
坎特伯雷华人基督教教会(Canterbury)
St. Andrew's United Reformed Church, Watling Street, Kent
CT1 2UA
徐雷平姊妹(0)7367-001002 1:30pm 粤 国 英
以琳(Canterbury教会(Canterbury)
Canterbury Baptist Church, St George's Place, Canterbury,
Kent CT1 1UT
Pastor Koon Leung Lee (0)7739-139998 1pm 粤 国 英
卡迪夫华人基督教教会(Cardiff)
65 Llandaff Road, Canton, Cardiff CF11 9NG, Wales
李家豪牧师(0)7464-604808 10:45am 粤 国 英
曼彻斯特宣道会管理组(Cheadle Hulme)
Cheadle Hulme Methodist Church, Ramillies Avenue, Cheadle
Hulme, SK8 7AL 1:30pm 粤 国 英
切姆斯福德华人福音教会(Chelmsford)
Grove Road Evangelical Church, Grove Rd, Chelmsford CM2
0EY

黄日强牧师(0)7858-029381 (chelsfordcgc@gmail.com)
黄虹青牧师(0)7907-366592 第 2、4、6 Sa 10:00am 粤
高彻斯特华人基督教教会(Colchester)
Salvation Army Citadel, Butt Road, Colchester CO2 7BG
黄日强牧师(0)7858-029381
黄虹青牧师(0)7907-366592 2pm 粤 国 英
高云地利华人基督教教会(Coventry)
151 Elm Tree Avenue, Tile Hill, Coventry CV4 9EN
王以殷传道(0)7748-280406 9am 粤 10:45am 国 英
The Belonging Christian Church (Coventry)
Baginton Rd URC Church, 83 Baginton Road, Coventry CV3
6FF
陈木林传道(0)7935-031743 Sa 10:30am 粤 国 英
克鲁宣道会(Crewe)
West Street, Crewe CW1 3HY
洪伟信传道(0)7493-874018 1pm 粤 国 英
达灵顿华人基督团契(Darlington)
King William Centre, King William St, Darlington DL1 4YS
王晓柏传道(0)7975-813874 2pm 英 M 10:30am 粤
德比华人福音卫理公会(Derby)
Ashbourne Road Methodist Church, Derby DE22 3AG
张振光牧师(0)7449-332813 1:30pm 粤 国 英
当卡士达华人基督教教会(Doncaster)
Oswin Tabernacle, Oswin Ave, Balby, Doncaster DN4 0NY
潘静露传道(0)7798-677998 11am 国 粤
邓迪华人基督团契(Dundee)
St. Peter's Free Church, St. Peter's St, Dundee DD1 4JJ
何主晋传道(0)7818-064137 F 7:30pm 国 英
丹地华人基督教教会(Dundee)
United Free Church, Cairo Ave /o/ Maryat St, Dundee DD3
8AW
朱敬华牧师(0)7402-831684 第 4 个 Su 2pm 粤 国
杜伦华人福音卫理公会(Durham)
8 Old Elvet, Durham DH1 3HL
林佩心传道(0)7514-407116 2pm 国 粤
爱丁堡华人基督教教会(Edinburgh)
Barclay Church, 1 Wright's House, Bruntsfield Place,
Edinburgh, EH10 4HR
叶伟荣传道(0)7541-607922 2pm 粤 国
爱丁堡华人福音教会(Edinburgh)
Mayfield Salisbury Parish Church, 18 West Mayfield, Edinburgh
EH9 1TQ
黄伟怡牧师、李咏祿姊妹(0)7512-698161 1:30pm 粤 国 英
爱丁堡堡石基督教教会(Edinburgh)
梁炳辉牧师(0)7309-089988 粤 国
爱丁堡香港基督教教会(Edinburgh)
Ccorsthorpe Astoria Centre, 18 Kirk Loan, Edinburgh EH12
7HD
Oldfield So 牧师(0)7597-231728 10:45am 粤 国
Do Mi So Co-Church UK 华人教会 (Edinburgh/Dundee)
Facebook: https://www.facebook.com/
Do-Mi-So-103829315176801
朱敬华牧师(0)7402-831684 Sa 11:30am (网) 粤
Corsthorpe Community Church 香港地 (Edinburgh)
7 Glebe Terrace, Edinburgh EH12 7SQ
甘伟明传道(0)7706-657663 2pm 粤 英
春雨传道(0)7306-307414 2pm 粤 英
基督教华人福音会励德堂(Epsom)
Epsom Methodist Church, Ashley Road, Epsom, Surrey KT18
5AQ
阮文顺牧师(0)7835-256209 2pm 粤 国 英
爱思德华人基督教教会(Exeter)
South Street Baptist Church, 25 South St., Exeter EX1 1EB
李世杰宣教士(0)7894-222429 1:30pm 粤 国 英
快富华人基督教教会(Fife)
Queenslerry Rd., Rosyth, Fife KY11 2JJ, Scotland
黄爱珍姊妹(0)7907-050022 M 11:30am 粤 国 英
格拉斯哥华人基督教教会(Glasgow)
Findlay Church, 56 Clarendon Pl., Glasgow G20 7PZ
包重言传道、葉德洪传道(0)141-286-2194 1pm 粤 国 英
格拉斯哥香港基督教教会(Glasgow)
Croftfoot United Free Church, 349 Carmunnock Road,
Glasgow, G44 5HH
嚴錦棠传道(0)7501-670291 11am 粤 国 英
格拉斯哥基督教恩典堂(Glasgow)
231 Dalmarnock Road, Glasgow G40 4NB
王忻牧师(0)7449-821441 2:30pm 粤 国 英
格拉斯哥华人福音教会(Glasgow)
Patrick Trinity Church, 20 Lawrence Street, Glasgow G11 5HG
Tim Li 宣教士(0)7544-014102 2pm 国 粤
格洛斯特郡华人基督教教会(Gloucestershire)
Cambray Baptist Church, Cambray Pl, Cenhelham GL50 1JS
陈汝生牧师(0)7821-715243 1:30pm 粤 国 英
葛拉姆华人基督教教会(Grantham)
21A Belton Ave, Grantham NG31 9JE
曾弟兄(0)7476-955888 1pm 国 粤
舒梨大学粤语学生团契(Guildford)
Guildford Baptist Church Millmead, Guildford, Surrey GU2 4BE
Joash Lee (0)7435-633526
Gabriel Fong (0)7501-265442 2pm 粤 国 英
吉尔福德明道华人教会(Guildford)
Merrow Methodist Church, Bushy Hill Drive, Guildford, Surrey,
GU1 2SH
张浩梁牧师(0)7534-205809
王猛弟兄(0)7834-739059 1:30pm 国 英
伯明翰华人福音堂(Harborne)
Birmingham Chinese Gospel Church (Harborne) St John's
Church, High Street, Harborne B17 9PT

洗伟强牧师(0)7886-727498 Sa 2:30pm 粤 国 英
华人循道会希思庭团契(Hastings)
Hastings Baptist Church, Church Rd, Hastings, Kent
A桑夫弟兄(0)1424-716218 M 10:30am 粤 国 英
哈德斯菲尔德华人基督团契(Huddersfield)
Grace Centre, 23 St John's Road, Huddersfield HD1 5BW
吕耐传道(0)7510-091800 10:30am 国 英
同城华人基督教会(Hull)
Cottingham Road Baptist Church, Chanterlands Ave, Hull HU5
4AY
龚燕燕传道(0)7727-313551 1:30pm 国 粤
兰加士打大学基督徒华人团契(Lancaster)
University Chaplaincy Centre
徐小玲姊妹(0)7859-076132 F 7pm 国 粤
利兹华人基督教会(Leeds)
155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG
黎翁若芬牧师(0)7907-251092
黎邦怀牧师(0)7912-510238 10:30am 粤 英 1pm 国 粤
列斯华人福音堂(Leeds)
曹子光牧师(0)7771-825505
惠点: Rm 2, 1/F, 30-36 Cross Stamford St,
Leeds LS7 1BA 9:45am 粤 国 英
Gateway at St Mark's Church, St Mark's Road, Leeds LS2 9AF
1:30pm 粤 国 英
利兹宣道会教会(Leeds)
Blenheim Baptist Church, Blackman Ln, Leeds LS2 9ER
黄永康牧师(0)7842-200756 1:45pm 粤 3:45pm 国 粤
乐道教会(Leeds)
Horsforth School, Lee Lane East, Horsforth, Leeds LS18 5RF
许宝山牧师(0)7526-782703 10:30am 粤 国 英
理斯特华人基督教会(Leicester)
64 Clarendon Park Road, Leicester LE2 3AD
刘剑文长老(0)7929-080204 10:30am 英 11am 国 粤
信心华人基督团契(Leicester)
Central Baptist Church, Leicester LE1 1LA
区佩强传道(0)7845-021112 M 12pm 粤 国 英
列治活浸信会中文堂(Letchworth)
West View, Letchworth Garden City, Herts SG6 3JH
陈广兴牧师(0)1582-757943 1:30pm 粤 国 英
利马迪华人福音堂(Limavady)
6-8 Catherine Street, Limavady BT49 9DB
温玉仪姊妹(0)7983-833288 M 1:15pm 粤 国 英
利肯华人基督教会(Lincolnshire)
Lincoln Baptist Church, Croft St, Lincoln LN2 5AX
何锦洪牧师(0)7877-589173
利物浦华人福音教会(Liverpool)
11 Great George Square, Liverpool L1 5DY
徐毅荣牧师(0)1517-095050 11am 英、粤 1:45pm 国 粤
利物浦恩典国际基督教教会(Liverpool)
All Nations Hub, 4 Tunnel Road, Liverpool L7 6QD
邓永望牧师(0)151-2451576 Sa 10:30 英: 10am 粤 12:30pm 国 粤
以便以谢华人基督教会(Liverpool)
C of E All Saints Church, Broadgreen Road, Old Swan,
Liverpool L13 5SH
温志文牧师(0)7801-554162 12pm 国 粤
基督徒英国利物浦教会(Liverpool)
St. Philemon's C of E Church, 78 Admiral Street, Toxteth,
Liverpool, L8 8BR
郭洪龙牧师(0)7725-434556 Sa 11am 粤 国 英
利物浦华人基督团契(Loughborough)
8009 Brockington BLDG, Chaplaincy Centre, Loughborough
University, LE11 3TU
Nicholas Thong (0)7809-558390
福堡华人福音卫理公会(Loughborough)
Trinity Methodist Church Centre, Royston Rd, LE11 2EF
张振光牧师(0)7449-332813 1pm 粤 国 英
基督教恩光教会(Loughborough)
Good Shepherd, Park Road, Loughborough LE11 2JH
洗伟强传道 (0)7768-644252 12:30pm 粤 国 英
卢敦华人基督教会(Luton)
Central Baptist Church, 52 Park St., Luton, Beds LU1 3ET
10:30am 粤 国 英
Hemel Hempstead堂, Alexandra Road Congregational Church,
19 Alexandra Road, Hemel Hempstead, Hertfordshire HP2 5BS
9:30am 粤 国 英
邓宇光牧师(0)7908-439411
肯特郡华人基督教会(Maidstone)
St Nicholas Church, 35 Poplar Road, Allington, Maidstone,
Kent, ME16 0DE
張自重牧师(0)7450-192004
胡曾月嫻牧师(0)7449-586035 2pm 粤 国 英
曼彻斯特宣道会(Manchester)
Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme
St, M1 5GL
趙偉初牧師(0)1612-368324 Sa 5:30pm 粵 9:30am 粵 11:15am 英 1pm 粵 國 英
曼彻斯特宣道华语团契(Manchester)
Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme
St, M1 5GL
苏嘉俊弟兄(0)7523-923715 10:45am 国 粤 英
曼彻斯特华人基督教教会(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, Bury New Road,
Whitefield M45 7EL 11am 粤 国 英
Bolton堂- Canon Slade School, Bradshaw Brow, Bolton BL2
3BP 10:30am 粤 国 英
午堂- Sale High School, Norris Rd, Sale M33 3JR 1:30pm 粤 国 英
圣恩堂- Brunswick Parish Church, Brunswick St.,

Manchester M13 9SX 1:30pm 国 英
Altrincham堂- Devonshire Road Evangelical Church,
Devonshire Rd, Altrincham, WA14 4EZ 3pm 国 粤 英
郭利秀主任牧师 (0)7918-319811 英 粤 国 英
罗智行传道 (0)7876-717436 英 粤 国 英
罗志忠牧师 (0)1612-050136 英 粤 国 英
黄国华牧师 (0)7899-772349 粤 国 英
黄林玉香传道 (0)7838-044084 粤 国 英
姚清心传道 (0)7884-973853 粤 国 英
张强建传道 (0)7706-843603 粤 国 英
以琳全备福音曼城教会(Manchester)
The Parish Church of St Nicholas, Kingsway, Manchester M19
1PL
Michael弟兄(0)7983-534550 1pm 国 粤 英
曼彻斯特绿洲学生教会(Manchester)
247 Wilmslow Road, Manchester M14 5LW
刘川利宣教士(0)7787-486000 11am 国 粤 英
曼彻斯特香港基督教教会(Manchester)
G/F, 7 Grosvenor Street, Manchester M13 9UB
Rev. Terence Wan (0)7349-291105 2:30pm 粤 国 英
英国循道公会蜜惠堂(Medway)
Gillingham Methodist Church, 100 Third Avenue, Gillingham,
Kent ME7 2LU
陈志乐牧师(0)7863-857441 1:30pm 粤 国 英
曼彻斯特卫理公会(Middlesbrough)
54 Borough Road, Middlesbrough TS1 2JH
陆达昌传道(0)7486-956647 1pm 国 粤 英
米顿堡华人基督教会(Milton Keynes)
Oakgrove Secondary School, Venturer Gate, Middleton, Milton
Keynes MK10 9JQ
曹惠芳传道(0)7376-264567 2:30pm 粤 国 英
加路山华人基督教会(Milton Keynes)
United Reformed Church, High Street, Newport Pagnell, MK16
8AB
余佩贞姊妹(0)7737-236088 2:30pm 粤、英 国 粤 英
诺咸顿华人基督教会米顿堡堂(Milton Keynes)
Whaddon Way Church, Beaverbrook Court, Milton Keynes MK3
7JS
叶俊文牧师(0)7944-639846 2:30pm 国 粤 英
米顿堡宣道会(Milton Keynes)
Brooklands Community Sports Pavilion, Countess Way, Milton
Keynes MK10 7HN
罗耀基牧师(0)7455-720628 10am 粤 国 英
纽卡素华人基督教会(Newcastle)
Forth House, Bewick St., Newcastle upon Tyne, NE1 5EF
李建培牧师(0)7593-089999 12pm 粤 国 英
纽卡素华人基督团契(Newcastle)
St. James Church, Northumberland Road, Newcastle Upon
Tyne NE1 8JL
庄浅趾弟兄(0)7963-494787 F 7:30pm 国 粤 英
纽卡素华人福音卫理公会(Newcastle)
Brunswick Place, Newcastle upon Tyne NE1 7BJ
孙凤仪传道(0)7727-328883 1pm 国 粤 英
新堡华人基督团契(Newport)
Locke Street Dance Hall, Queens Hill, Newport, South Wales
NP20 5SH
连丽娟姊妹(0)1633-840318 3pm 粤 国 英
诺咸顿华人基督教会(Northampton)
Kingsthorpe Baptist Church, High Street, Kingsthorpe,
Northampton NN2 6QF
叶俊文牧师(0)7944-639846 1:30pm 粤 国 英
诺咸顿郡华人基督教会(Northampton)
Mount Pleasant Baptist Church, 147-155 Kettering Road,
Northampton NN1 4BS
林向华传道(0)7719-190814 1:30pm 粤 国 英
英国圣公会圣约翰路福德福音教会(Northwich)
School Lane, Hartford, Northwich CW8 1NP
李昆濂传道(0)7311-901698 10am 粤 国 英
诺域治华人福音会(Norwich)
Bowthorpe Road Methodist Church, Bowthorpe Road, Norwich
NR5 8AB
刘家辉传道 (0)7951-480481 1pm 粤 国 英
诺定咸华人基督教会(Nottingham)
St. Nicholas Church, 79 Maid Marian Way, Nottingham NG1
6AE
教会秘书处(0)7512-858754
周健辉牧师(0)7708-181462 9:30am 粤 国 英
第一 Su 2pm 粤 粵 / 1pm 英 2:45pm 粤 国 英
诺丁汉以马内利基督团契(Nottingham)
The Pearson Centre, 2 Nuart Rd, Beeston, Nottingham, NG9
2NH
黄何倩婷姊妹(0)7922-582035 1:30pm 国 粤 英
基督教诺咸顿福音会(Nottingham)
All Saints Church, Raleigh St, Nottingham NG7 4DP
社念甘牧师(0)7367-995695 2pm 粤 国 英
诺定咸宣道会(Nottingham)
Acacia Centre, Acacia Ave, Annesley Woodhouse, Kirkby-in-
Ashfield, Nottingham NG17 9BH
彭汉明传道(0)7473-131612 11am 粤 国 英
诺丁汉华人福音教会(Nottingham)
St. Mary's Wollaton Park, Wollaton Hall Drive, Lenton,
Nottingham NG8 1AF
Melody宣教士(0)7482-340415 2pm 国 粤 英
英伦福音教会德比堂(Nottingham)
The Plessey Centre, 27 Marconi Drive, Beeston, Nottingham
NG9 1NX
陈秀琦姊妹(0)7873-925551 10:30am 粤 国 英
曼彻斯特华人福音教会(Oldham)
c/o Oldham Baptist Church, Chaucer Street, Oldham,
Manchester OL1 1BA
罗庆伟牧师(0)7716-756882 2pm 粤 国 英

注意: 本栏所列大部份的名录, 只是借用的聚会地址, 如要邮寄, 请先与该教会或机构的负责人联络。
M: 星期一 Tu: 星期二 W: 星期三 Th: 星期四 F: 星期五 Sa: 星期六 Su: 特定的星期日 没有英文字母: 星期日 am : 上午 pm : 下午

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

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 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 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

03 **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

04 **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

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

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

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

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
泉言團契(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
劍宣主教堂
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

CCGR 福音戒賭中心
The Christian Centre for Gambling Rehabilitation
註冊慈善機構編號: 1147459

以基督信仰為基礎, 助人
認識賭博禍害、掙脫
賭博轄制、重建
美好人生。

電話: 020 7833 8626
地址: 58A Birkenhead Street, London, WC1H 8BW, UK
網站: CCGR.ORG.UK

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

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

發證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: **sumscleaning**

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 普通話團契

星期三 廣東話團契 / 英文查經

星期四 學生團契

星期五

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

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
歡迎赴會!

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, 151 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

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: 07598-465880
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

英國基督教禮賢會
主日崇拜時間: 下午1時30分 (粵語及國語)
聚會地點: Orange Street, Leicester Square, London, WC2H 7HR,
(Covenant Church內, 國家畫廊後面)

主日查經班: 下午12時
兒童主日學: 下午1時30分
詩班練習: 第三及第四週下午12時45分
聯絡人: 陳通遠長老(0)7435 706355
網址: www.rhenishchurchuk.com

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

聚會時間: 星期日下午一時三十分
面書: https://www.facebook.com/德比華人循道衛理會
網站: https://www.derbychinesemethodistchurch.com
電郵: info.derbychinesechurch@gmail.com
地址: 94 Ashbourne Road, Derby, DE22 3AG
聯絡人: 張振光牧師 07449332813

南倫敦宣道會
敬拜地址: Enhanceable Centre, 13 Geneva Road, Kingston Upon Thames, KT1 2TW
主日崇拜: 第一堂-早上9:45 (粵語) 第二堂-早上11:30 (粵語)
第三堂-下午2:00 (國語) 兒童主日學: 上午9:45及上午11:30
查經小組/團契: 週間及週末均設有適合不同年齡及語言的朋友參加的小組、團契
教牧同工: 張濟明牧師(0)7734 484565 - 閻石傳道(0)7366 969299 - 黃永華傳道(0)7496 546677
網址: www.slac.org.uk 誠意歡迎你參加!

UKAFC 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 (问询): HR@ukafc.org 联络人: 张保罗牧师

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

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

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。

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

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

號角英國版
分類小廣告
價格優惠 · 請致電馮先生: 07782336869



天天洽洽 好运自然来

美味伴侣 提升美日幸福感



英國及愛爾蘭獨家代理商: 德連行 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

