

號角

Herald UK
Monthly
英國版 月刊

探新方向 報好信息

2026年2月

Vol.39 No.2 February 2026



www.herald-uk.org

f HeraldUK

免費
取閱

P.10

(樂縱橫) 塞爾維亞的呼聲

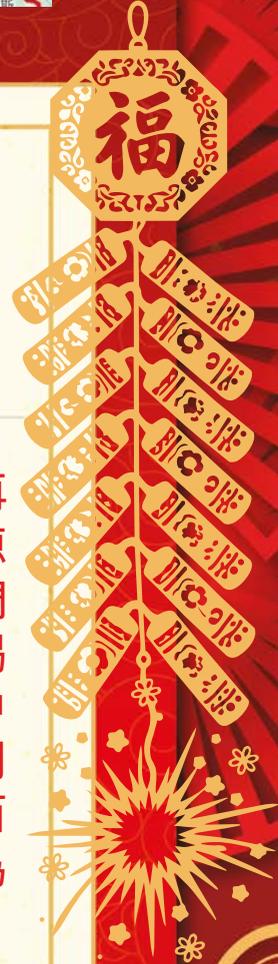


P.18-19



新春

新春，是更新的邀請，也是再次出發的時刻。從春節的起源與傳統習俗中，我們看見人們對平安、團圓與新生的渴望；在時代轉變中，中國過年展現出不同的面貌，並在中西文化交匯下，成為共享喜樂的節慶。當我們喜迎新春，不妨停下腳步，思想更深的救恩——讓更新不只停留在日曆上，而是真實臨到生命之中。



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 立志有Take 2 維奇
中國過年大不同 15樓的市井信徒
- 04 春節的起源和習俗 劉安琪
中西文化匯聚慶新春 觀望者
- 05 英國常見的報春花 念明花
喜迎新春思救恩 吳明山
(社論) 生命更新迎新春 迦勒

生活組曲

- 06 (餐飲佳音) 一起走人生下半場 李少萍
(耆英隨想) 農曆年舊習俗 桂連

生活資訊

- 07 (BNO專欄) 怎樣可更快做到SEN評估? 劉秀嫻
值得信賴的 A Level YouTube 學習頻道 陳翔
- 08 (智慧理財) 最新預算案的影響 謝冠文
(法理情) 小心選擇另類療法 鄧濤明
- 09 (房地產) 2025租客權益法案：房東收回房屋新規 李家祺
(英樓測量) 錯誤拆除煙囪所帶來的結構與法律後果 樓言

世界風情畫

- 10 (樂縱橫) 塞爾維亞的呼聲 胡文豪

智慧之窗

- 11 (斯斯細語) 終點與開端 比斯
(福杯滿溢) 提燈照料傷者的英國南丁格爾 羅達明

所聞所感

- 12 (優雅生活) 洞悉拖延症心理真相 高司祺
(心靈沙龍) 生命泉源 蘇美玲
一格漫畫 葉源春

天倫樂 / 生命線

- 13 (與君同行) 小狗不見了 彩霞
常用腦袋的益處 日月星

智慧之窗

- 14 活在成功裡 貝琳達
(戒賭福音) 新春蒙福 遠離賭博 吳浩璋

珍饈百味

- 15 (艾麗斯廚房) 塔香杏鮑菇 艾麗斯
(艾麗斯廚房) 涼瓜蒸蛋 艾麗斯

健康寶鑑

- 16 (祝君康寧) 脂肪肝的成因、診斷與日常管理 文鏡彰/袁肇聰
(心安家寧) 如何建立善別關懷的辦公室? (下) 梁梓敦

教會消息

- 17 生命的旋律 王小娥

- 18-19 「唯獨祢是王」音樂會——英國演出見證 王小娥

- 20 你儂我儂 夫婦恩愛 (十七) 英國·歐洲家庭更新協會

- 教會名錄 24-25

- 廣告 21-23, 26-28

Herald UK
Monthly
英國版 月刊

探新方向 報好信息

2026年2月
Vol.39 No.2 February 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

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

電郵 perryfung@cchc.org

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

號角訂閱表
電郵：perryfung@cchc.org

本刊物為免費贈閱，如讀者想以郵寄方式收取，
每本印刷連同包裝及郵費每年為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



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

春節的起源和習俗

劉安琪

農曆新年又稱春節，有關其起源眾說紛紜，最受普羅大眾歡迎的如下：



慶祝的起源

農曆元旦又稱為過年，慶祝並寄望新的一年勝「舊年」。傳說古代有一隻「年獸」，頭長角尖。常年棲息在深海裡，每年除夕卻到附近村落侵襲，甚至吃掉人畜。因此每逢除夕，人們都逃到深山躲避，長期生活在恐懼中。

直到一天，村裡來了一位老翁，他在門上貼紅紙，燒竹子發出響亮的劈啪聲（這是鞭炮的來源）、在屋內燃點蠟燭、穿紅衣，成功地嚇跑年獸。村民們返家，發現村子沒有被毀。從此，每年除夕夜，村民都會遵從老翁的吩咐，怪獸亦消聲匿跡。這傳統一直延續至今，成為慶祝農曆新年的方式。

壓歲錢

相傳除夕夜除年獸外，還有一隻稱為「年歲」的妖魔，趁孩子們睡着時出來唬嚇他們。父母們為了保護孩子，會點上蠟燭，通宵不寐。

有一年除夕，一位父親給孩子8枚錢幣讓他玩，幫助他保持清醒，免被妖魔傷害。孩子用紅紙包好硬幣、打開包裹、又重新包好，再打開，直到累得睡着了。然後父母將裝有八個硬幣的包裹放在孩子枕頭下。

「年歲」來到，摸他的頭，8枚錢幣發出強烈的光芒，將妖魔嚇跑了。那8枚錢幣，原來是8位仙女。從此發紅封包成了保佑孩子平安、帶來好運的方式。春節期間，已婚或年長者將紅封包發給子女或未婚晚輩，因此紅包又稱「壓歲」錢。

春聯

傳說古時在鬼怪出沒的一座山上，有一棵巨大桃樹。大樹的東北方有兩名侍衛守着鬼界的入口，捉拿那些害人的鬼，把牠們餵給老虎作為食物。鬼魂都忌憚這兩個侍衛。

當地人認為在門上掛上一塊寫有兩個守衛名字的桃木，可以嚇走鬼怪。到了宋代，人們改為在桃木上寫上吉祥對聯，後人又用紅紙代替桃木，象徵吉祥幸福。貼春聯便成為迎接新年、表達美好祝願的習俗。

擺設植物花卉

農曆新年也稱春節，標誌春回大地。盛開的鮮花裝飾家居，以梅花、蘭花、牡丹和桃花最受歡迎，象徵春天的來臨、萬象更新。

春節美食

民以食為天，佳節當然少不了應節食品：年糕（「年高」）象徵步步高升；湯圓象徵一家團聚；煎堆（「煎堆碌碌，金銀滿屋」）；糖環象徵相聚的甜蜜等……。

在此謹祝讀者們春節愉快，身心康泰！🎉

中西文化 匯聚慶新春

觀望者

踏入2026年2月，今年的農曆新年緊接元旦飄然而至。隨着新來的香港移民日眾，也抱着入鄉隨俗的心態，來和本地華人，共同享受一個異地濃烈春節，不亦樂乎！2026年的農曆新年，是2月17日。

春節慶祝活動融合了西方節日元素，如大型派對、音樂會，與東方傳統習俗，如大掃除、團圓飯、貼春聯、放煙花、發紅包相結合，展現出多元文化共融的景象，尤其在香港、倫敦等國際都會，中西方慶典活動同時進行，讓春節更國際化、更具多元化和活力。

國際大型活動

倫敦、曼城和伯明翰等地會舉辦大型國際新春慶典，有來自不同國家文化的表演者參與，吸引全球目光。

多元文化融合：在慶祝活動中，可以看到西方嘉年華式的熱鬧氣氛，結合舞龍舞獅、花車巡遊等傳統中華元素。

節日習俗的國際化：華人社區與當地社區交流，西方人也參與其中，體驗年夜飯和新春團拜等習俗。

傳統與現代的結合

保留核心習俗：團圓飯、發紅包、貼春聯等核心傳統依然是春節的重點。

創新形式：元宵花市、新春賽馬等活動，增加了娛樂性和參與性。

科技與網絡傳播：透過社交媒體和國際平台，春節的祝福與文化得以更廣泛地傳播。

國際視野下的春節

世界慶典：隨着春節被納入世界非物質文化遺產名錄，全球許多非華人地區也加入慶祝行列。

它不僅是節日，更是一個重要的文化交流平台，讓中華文化走向世界，促進東西方文明的理解與對話。

文化交流平台：成為展示中華文化、促進東西方文明交流的重要節日，讓春節的喜慶與文化內涵超越地域界限。倫敦的主要慶祝活動在農曆新年之前和之後的幾天，唐人街在新春期間裝飾一新，人們興高采烈！

為了迎接農曆新年，倫敦有各種展覽、供應傳統農曆美食的攤位、表演和遊行。

主舞台的演出是了解農曆舞蹈和音樂的絕佳途徑，有許多才華橫溢的表演者帶來精彩紛呈的演出。

結語：中西文化匯聚慶新春，體現了春節在全球化時代的生命力，既保留了東方傳統的溫情與底蘊，又融入了西方世界的活力與多元，共同創造出一個豐富多彩的新年慶典。🎉

英國常見的報春花

念明花

英國的春天來得很早，當踏入2月，英倫三島便已漸露春光，生意盎然。其中最能體現春意萌動的表徵之一，就是多種小花急不及待地從土地裡鑽出頭來，綻蕾吐蕊，歡然向路人宣告冬日結束、春日來臨。

英國常見的報春花卉

爭先在早春報到的小花被稱為「報春花」，花期通常是2月至3月。在英國，常見的報春花有三種：雪滴花、番紅花、黃水仙，它們的身世來歷和外貌特徵雖然不一樣，但都是以低姿態散落各處，與眾同樂。

① 最先報春的雪滴花 (Snowdrops)

雪滴花原產於中歐與南歐，可能是在16世紀初期被引入英國，並在18世紀70年代開始在全國許多地方野生成長。植株矮小，葉子細長；花朵通常由兩輪共六片花瓣組成，內輪三片較短，外輪三片較長，向外鼓起，白色小花低垂，看似雪花或水滴，因而得名。

② 不相上下的番紅花 (Crocus)

番紅花原產於地中海沿岸的南歐、小亞細亞及中亞地區，在16世紀傳入英國，並在埃塞克斯郡大規模種植。花葉細長，狀似松樹葉子；色澤不是紅色，而是紫色，最常見的是紫、黃、白三色；花瓣常常帶有對比

鮮明的條紋或喉部花紋，亮麗多彩。

③ 不甘落後的黃水仙 (Daffodil)

黃水仙原產於西歐地區，由古羅馬人帶到英國，曾大量遍佈英格蘭，是英國春天的標誌，更是威爾斯的國花。植株矮小，花莖中空，頂端生花，開出喇叭狀；花瓣寬大，顏色多為純鮮黃或黃白相間，邊緣常有不規則的皺褶，看似裙子，姿態優雅。

蹤影幾乎隨處可見

三種報春花都非常平易近人，總是矮矮地長在地上，讓人近距離觀賞。它們不張揚，卻自帶光芒地散落各處，耀眼的身影遍及路旁、草坪、河畔、湖區、林地及古老教堂庭院，包括康沃爾郡的塔瑪谷、英格蘭湖區的格拉斯米爾小村莊、科茨沃德村莊的林地、劍橋安格爾西修道院、倫敦聖安妮教堂等，同時也會登大雅之堂，盛開於皇家公園和城堡，例如倫敦皇家植物園——邱園、聖詹姆斯公園、特倫特公園，以及威爾斯波伊斯城堡。

英國春天的代表花卉不勝枚舉，從早春的雪滴花、番紅花、黃水仙，到仲春的櫻花、鬱金香、風信子、風鈴草，再到晚春的牡丹、紫藤、玫瑰、藍鈴花，各自展現獨特魅力，共同繪畫出一幅幅五彩斑斕的春日美景圖。



生命更新迎新春

新春不僅是歲序更新，更是生命重整的良機。我們以「Take 2」的精神立志——承認過去不足，重新校準目標、價值與行動。在中國文化中，春節起源於農耕社會對時序、天地與家庭的敬重。辭舊迎新、貼春聯、互訪與團圓飯等習俗，不只是儀式，更象徵人們對平安、和諧與新生盼望的深切渴求。

然而，時代變遷讓中國過年「大不同」：科技、流動性與多元社會改變了慶祝方式，但核心仍在於「關係」與「重建」。在全球化浪潮下，春節不再局限於單一文化，而在中西文化匯聚中擴展其意義。舞獅與煙火、春聯與新年卡片並存，讓新春成為促進理解、共享喜樂的節慶時刻。

面對這樣的節慶熱潮，我們更應自問：這一切慶祝的背後，有否更深的意義？聖經提醒我們：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（《哥林多後書》五章17節）新春不只在於更新日曆，而是生命得以在救恩裡更新。

喜迎新春，讓我們不僅追逐外在的歡樂，更在信仰裡反思與更新。新春是機會，是盼望，也是呼召：讓真實的更新臨到我們的心，使我們在新的一年裡，能活出更豐盛、和平且合乎上帝心意的人生。願這更新不止一次，而是持續一生。

那溫暖我們的，不僅是太陽的熱，更是那位「羔羊」在十字架上為我們傾流的生命熱度。唯願我們以清潔的心、甦醒的靈，踏入這神聖時間標記的新季節，在這新春時節，不僅清掃房屋，也清理心靈的淤積；不僅更換衣裳，也更新意識的維度，不僅在橫向上與人和睦，更在縱向上與那賜生命的源頭重建連結——在這替代與犧牲、死亡與新生的宇宙法則耶穌基督中，讓我們懷着感恩與盼望，迎接那從起初就已為我們存留的、永不止息的愛之春天。



喜迎新春思救恩

吳明山

當第一縷東風拂過沉睡的枝頭，當冰封的河面傳來細微的碎裂聲，我們便知道——春，這位天地間最溫柔的革新者，已悄然來臨。當第一株嫩芽破土而出，它不是在「索取」，而是在宣告一場神聖交換：土壤中的養分「放棄」自己，成就植物的生命；去歲的落葉「犧牲」本體，化為護花的春泥，春雨「降下」，滋潤乾渴的土地；陽光「消耗」自身的能量，溫暖微寒的空氣。這一切無聲的給予，都在言說那個貫穿宇宙的根本法則：愛，總是以自我傾空的方式顯現；生命，總是藉着犧牲得以維繫，春所展現的正是上帝透過持續的替代性犧牲，向受造界傾注豐盛的生命。

農曆新年被定在立春前後，蘊含着深

邃的天意：立春是天文意義上太陽回歸的轉折點，是神聖時間與人類時間的一次校準，是永恆法則在自然界週期循環中的清晰刻度。新春不只是節氣循環，更是神聖恩典在時間中的周期性密集顯影——是那位「創世以來被殺的羔羊」替代性犧牲托住萬有的永恆法則，在自然界和社會生活中的溫柔迴響。當我們貼春聯、放鞭炮、守歲時，主觀上我們是在遵循一種民族傳統，而無意中客觀上是在以文化符號回應那個更大的神聖天意，春聯上吉祥的話語，是對神聖賜福的信心宣告；團圓飯桌上的豐盛，是對普遍恩典的祝福。

春已臨，恩典已備，那吹拂我們的，不僅是自然的風，更是上帝永恆之愛的氣息；

一起走 人生下半場



最近，一個好友的丈夫突然去世。他在一個很特殊的情況下被路人發現，當時已沒有氣息，這個晴天霹靂的惡訊，令家人無法接受，太太更是傷心欲絕，一切來得實在太突然！

他們在英國經營外賣店差不多30年，因工作辛勞，太太的健康一直不太好，既然孩子長大了，已成家立室，責任完成，夫妻二人6年前決定結束生意退休，之後他們常往返香港度假，疫情期間滯留香港，適逢丈夫開始有點毛病，於是決定留在香港生活。

雖然擔憂事情不少，丈夫也需要太太額外關顧，陪伴左右，但二人生活尚算安定。

每對夫妻到了中年，孩子長大了，自然而然地多了時間跟另一半並肩同行，共同商量大小問題，越來越互相倚靠和倚賴。

其實大部分夫妻在年輕時候，堅持獨立自主，除了孩子的事情之外，自身事情總想保持自主權和決定權。正因如此，形成年輕夫妻多磨擦，觀點角度不同，處事方式各異；從事飲食行業的夫妻，磨擦往往更多：在店裡一起工作，回家又是面對面，一天24小時共處，加上工作壓力，照顧孩子忙亂，所以更需要額外地互相包容。

《箴言》十五章17節：「吃素菜，彼此相愛，強如吃肥牛，彼此相恨。」

隨着年齡漸長，夫妻相處日久，了解對方更多，不用言語，也能明白對方的想法和感受。

我的這個朋友，一向給人感覺是堅強硬朗的，但突如其來的打擊，令她的人生陷入黑暗，感恩她在香港有家人，哥嫂弟妹的陪伴關心，來自每一個家人的愛，都是力量，扶着她站起來。

人生匆匆，明天如何我們還不知道，莫再執着於埋怨太太不溫柔，丈夫不體貼，而白白溜走兒女成長後優悠的二人生活。

天父在我們的生命有着祂的旨意和計劃，我們要做的是盡量做好自己應做的事，能祝福、能幫助、能安慰別人，這也是我們的福氣。

無論你在順境或逆境，高位或低谷，能陪你走到人生最後的，往往只有身邊的另一半。彼此扶持，攜手同行，都是莫大的恩典。

時間無情，人生無常！
珍惜當下，珍惜身邊人！🙏



耆英隨想 桂連

年輕人會問我，為什麼喜歡看農村的視頻。我家是農民的，如今年紀老了，越發懷念年輕時的日子，特別喜歡看收割農作物時那份的喜悅。還記得農曆新年的一些舊習俗。

在物質貧乏的年代，過年是一件大事，家家戶戶早早養定雞鴨，連豬也是兩戶輪着養到屠宰時各分一半，作為過年的肉食。

那時我們的年貨也簡單：幾根黑蔗、一些瓜子，加上自家種的花生，就是我們的零食。另外買些糯米，自己磨成粉，加上買來的片糖，用於製作年糕和米通，又會買紅紙一大疊，用作寫春聯，寫大吉，貼滿全屋，希望平安大吉地過日子，不會出意外，米缸貼常滿，希望有米有飯吃，不用挨餓，願望平實而簡單。

舊紅紙換上新紅紙，加上大掃除清潔過的房子，看着也覺得喜氣洋洋，我們鄉村在年初一要食素，還要買全新的碗碟、筷子；也要買小孩子的新衣服，爆竹品種很多，但家貧只能買最便宜的，應付新年習俗需要。

這幾天長輩不打罵小孩，會和顏悅色地談話，滿有耐性，又派利是作零用錢，最能顯出長輩對我們的愛。這些過年的習俗，都有一定的意義：食素不殺生，祈求平安！年糕是為家人準備的美食，也是送禮的必需品，放鞭炮慶祝新年，有熱鬧氣氛，也希望為明年帶來新希望。

新年另一個重要的環節，是親戚之間的拜訪，以前交通不便，去拜訪一次不易，可能要走幾個小時才能到達目的地。出嫁的，出外工作的親人，相聚機會很少，但鄉例一定要向長輩拜年。這樣不但可以聯絡感情，也讓至親可以相聚幾天，有機會相互了解一下近況，實在難得。

農曆新年的習俗，不僅僅是傳統的儀式，也是人們對美好生活的期望和祝願，從貼揮春到探訪親友，每一個習俗都承載着人對平安、溫飽、幸福和新希望的渴求。

現在的我深信：「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。」——《詩篇》二十三篇1節。🙏



怎樣可更快做到SEN評估?

劉秀蘭 (英國心泉)

有移英家長希望為子女安排神經發展疾患 (Neurodevelopmental Disorder) 的評估, 常見的包括自閉症譜系 (ASD)、專注力及過度活躍症 (ADHD), 以及學習障礙 (Learning Disabilities), 如智力障礙的評估。

根據英格蘭Children Commissioner於2024年10月發表的報告顯示, 在英格蘭輪候NHS心理健康服務或地區健康服務的神經發展評估, 申請人等候時間動輒需要2年多, 甚至有地區要等候4年或以上。

在香港, 若要在學校為患有ASD或ADHD的子女爭取特殊教育需要支援, 專家報告是不可缺少的; 而英國學校會看重校內的觀察, 若認為孩子有需要, 在未有專家報告前已可取得校內的支援。

然而, Children Commissioner在報告中批評輪候時間過長, 仍不利家長、學

校全面掌握孩子的需要, 因而延誤及早提供有效的支援。

那麼, 家長是否只能無奈接受? 若想加快, 當然可以選擇自費進行私人評估, 要增加報告的認受性, 家長要留意私營機構是否採用與NHS相同的評估工具如評估ADHD多採用Conners' Rating Scales; 評估ASD則普遍使用ADOS-2、ADI-R或DISCO等。

另外, NHS也好、私營機構也好, 評估要建基於對孩子的全面觀察, 因此學校、家長的觀察報告缺一不可。

若家長未能負擔私人評估費用又可以怎樣? 自2018年起, 若家庭醫生(GP)界定為有需要進行自閉症或ADHD的評估個案, 居於英格蘭的病人不論年齡也可行使選擇權利 (Right To Choose), 選擇由NHS或是英格蘭內合資格的私營機構 (Right To Choose Providers) 進行評估。

輪候該批機構評估的時間相對NHS會較短, 且費用全免。換言之, GP要同意轉介評估, 病人就有權選擇評估機構。

這些機構是代理了NHS的工作, 不單是外判了評估過程, 若評估後認為有需要藥物輔助, 也可由該私營機構或GP跟進, 費用也與NHS服務看齊。

要取得此服務, 家長宜先到以下網頁: <https://adhduk.co.uk/right-to-choose/> 查閱合資格機構的資料或直接聯絡該機構查詢, 按評估形式如網上或面談、申請條件及輪候時間等選擇心儀的機構。

要成功爭取此服務, 家長要做足準備。事前與學校的SENCO聯絡, 了解子女在學校的表現, 細心觀察孩子在家的行為表現。大部分機構會提供ASD或ADHD的初步量表及要求GP轉介的信件樣本, 家長可先填好, 在向GP提出申請時, 就能更具體表達評估的需要及逼切性。📌

值得信賴的A Level YouTube學習頻道

陳翔

在 A Level 學習過程中, 合理利用高品質的YouTube學習頻道, 能夠大幅提升理解效率與準備工作品質。相較於碎片化刷視頻, 系統、考試導向明確的頻道, 往往能在短時間內幫助學生理清思路、突破瓶頸。

本文按學科整理了多年來在A Level學生中口碑穩定、使用率極高的YouTube學習頻道, 涵蓋英語文學、數學、物理、化學、生物、經濟與心理學。

英語文學(English Literature)

1. Mr Bruff: 是最具代表性的A Level英語文學頻道之一, 特別適合AQA與Edexcel考試局。講解邏輯清晰, 重點放在主題、人物與文學手法分析, 並系統拆解高分Essay結構, 適合「讀得懂但寫不出高分答案」的學生。

2. Stacey Reay: 從考官視角出發, 詳細解釋評分標準, 幫助學生將一般觀點提升為A/A*水準。

數學(Mathematics / Further Maths)

1. TLMaths: 幾乎涵蓋A Level數學與進階數學全部考點, 講解細緻、步驟完整, 非常適合基礎不穩或需要重新梳理概念的學生。

2. ExamSolutions: 以真題講解見長, 強調考試技巧與易錯點, 是考前衝刺階段的高效選擇。

物理(Physics)

1. Physics Online: 以嚴謹著稱, 注重公式推導與物理思維, 適合目標高分的學生。

2. Science Shorts: 影片短、資訊密集, 適合考前快速複盤與知識串聯。

化學(Chemistry)

1. Allery Chemistry: 擅長用通俗語言解釋複雜概念, 幫助學生理解反應機理, 避免死記硬背。

2. Eliot Rintoul: 專注Exam-Style Questions, 強調考官思路, 適合成績處於中段、希望進一步突破的學生。

生物(Biology)

1. Amoeba Sisters: 透過動畫形式講

解抽象概念, 適合新Topic的入門理解, 但需配合課本補充考試細節。

2. Miss Estruch: 嚴格貼合Syllabus, 強調關鍵字, 非常適合應付Structured Questions。

經濟(Economics)

1. EconplusDal: 邏輯清晰、緊扣考試, 圖表與Essay思路講解尤為突出。

2. Tutor2u Economics: 更新迅速, 結合現實案例, 是Evaluation部分的重要素材來源。

心理學(Psychology)

1. Psych Boost: 專為A Level設計, 特別適合複習研究方法。

2. Tutor2u Psychology: 以短視頻形式梳理AO1與AO3得分點, 適合考前快速整理框架。

使用建議

YouTube學習應以Syllabus與真題為核心, 避免「刷影片式學習」。考前階段優先選擇真題講解類頻道, 提分效果最明顯。📌



最新預算案的影響

文/謝冠文 翻譯/劉愛群

最新預算案的部分措施於2026年4月生效，未來兩個課稅年度對個人財務的影響包括：**凍結所得稅起徵點**

英國（蘇格蘭除外）2025/26課稅年度起徵點凍結至2031年4月課稅年度結束。

- 個人免稅額：£12,570
- 基本稅率 (20%)：£12,571 - £50,270
- 較高稅率 (40%)：£50,271 - £125,140
- 附加稅率 (45%)：超過£125,140

遺產稅起徵點凍結至2030年4月，而不斷上漲的資產價值將使更多遺產納入徵稅範圍。

標準遺產稅稅率 - 超過門檻部分的遺產徵收40%

2026年4月起生效的措施

- **股息稅**：基本稅率從8.75%升至

| 免稅額 | 目前金額 | 說明 |
|-------------|----------|---------------------------|
| 零稅率(NRB) | £325,000 | 2009年起維持不變 |
| 住宅零稅率(RNRB) | £175,000 | 房產遺贈給直系後裔（子女或孫子女），享有額外免稅額 |
| 個人總計 | £500,000 | 免稅額總額 |
| 夫婦總計 | £100萬 | 未使用的免稅額可轉移給在世配偶或民事伴侶 |
| 住宅零稅率遞減門檻 | £200萬 | 遺產淨值每超過£2，免稅額減£1 |

10.75%；較高稅率從33.75%升至35.75%；附加稅率維持39.35%，年度免稅額仍為£500。所收股息低於此金額則無需繳稅。非英國居民的股息稅收抵免將於2026年4月6日取消。

• **通用福利金** - 正在領取通用福利金且有兩個以上子女的，可為第三個及以後的子女申請額外金額。若目前正在領取通用福利金或提出新的申請，並負責撫養兩個以上子女，可能有資格根據通用福利金的「兒童部分」獲得額外金額。

• **創投信託** - 2026年4月6日起，創投信託 (VCT) 的預付所得稅減免從30%降至20%。£10,000的投資只能申請£2,000抵免，而非之前的£3,000。只有在進行投資的年度內實際繳納了相應金額的所得稅，才能就該投資申請最高稅收抵免。

• **國民養老金**：2026年4月調高4.8%，維持三重鎖定機制。

2027年4月起生效的措施

• **現金ISA**（個人儲蓄賬戶）：65歲以下人士

自2027年4月起，每年最高可存入現金ISA £12,000，剩餘的£20,000年度限額可用於投資。65歲以上人士的£20,000限額保持不變，可全部存入現金ISA。

• **儲蓄稅**：2027年4月起，儲蓄所得稅率調高2%

- 基本稅率：從20%升至22%。
- 較高稅率：從40%升至42%。
- 附加稅率：從45%升至47%。

• **房產（租金）收入** - 2027年4月起，房產收入有新的稅率：基本稅率為22%，較高稅率42%，附加稅率47%（適用於英格蘭、威爾斯和北愛爾蘭）。

僅依靠基本國家退休金作為收入來源的，若超過個人免稅額，自2027/28年度起無需透過簡易評估繳納少量稅款。

大多數人未來將繳納更多稅款，請調整你的個人預算，並盡可能善用免稅額。

[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。]



小心選擇另類療法

鄧濤明 (Raymond Tang)

另類療法近年逐漸受到社會關注，尤其在主流醫療體系未能完全滿足某些病患需求的情況下，許多人轉向尋求針灸、順勢療法、能量治療、靈氣療法等非傳統療法。這些療法在自閉症、專注力不足及過度活躍症(ADHD)及讀寫障礙等兒童發展障礙的介入上尤為常見，不少家長及照顧者在尋求改善症狀的替代方案時，選擇了這些非主流途徑。

另類療法種類繁多，包括感覺統合訓練、音樂療法、飲食干預、腦波刺激、甚至某些聲稱能「重塑神經連結」的能量療法。這些方法往往不需具備醫學背景即可執行。由於缺乏法律規範，家長難以辨別從業者的真實資歷，也無法確保所接受的療程具備安全性與有效性。

這些療法的療效多數缺乏科學實證支持。雖然音樂療法與感覺統合訓練在某些研究中顯示出有限的正面影響，但許多

聲稱能「治癒自閉症」、「改善專注力」或「消除讀寫障礙」的療法，實際上並無足夠的臨床證據支持。

另類療法在法律監管上的空白，使家長在遭遇療效不彰、孩子受損或財務糾紛時，往往難以尋求法律救濟。主流醫療體系中的醫生與心理學家，皆受相關監管機構如GMC(General Medical Council)或HCPC(Health and Care Professions Council)約束，而另類療法則處於法律灰區。

建議家長如果因為孩子的學習問題而需要決定選擇任何另類療法，應先作以下提問：

該方法是否有科學研究數據支持其成效？

用偽科學語言包裝的商品屢不見鮮，故此最重要的是有關該方法的研究報告有否在知名學術期刊刊登，因為這證明該方

法經得起專家的驗證。

曾經有多少如自己孩子般有相同困難的學生接受此療法？成果如何？

個別的個案可信程度有限。另一方面不少方法聲稱可以改善多個不同種類問題，但事實上任何療法越強調它的神奇功效，家長就應該越有疑心。

該方法是否有任何副作用（身心以至經濟）？

除了生理影響外，家長要了解如果決定採用該方法，是否會妨礙孩子的正常生活：例如一個要每日定期時接受訓練的療法，可能對小朋友的其他學習安排有極大的負面影響；又或者因為要支付昂貴的另類課程費用，而影響孩子接受其他正統治療的機會。

(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租客權益法案： 房東收回房屋新規

李家祺(Stephen Lee)



《租戶權益法案2025》已正式成為法律，並將於2026年5月1日起實施。該法案將全面改革英格蘭的私人租賃市場，包括廢除《第21條》「無過失」驅逐，將所有保障型租約改為定期租約，以及引入有關租金上調、寵物飼養及物業標準的新規定。以下指南將說明合法收回物業的有效理由。

《租戶權益法案》明確列出房東可用來驅逐租戶的合法律由，以及必須給予的通知期限。請參考下表：

| 合法律由 | 摘要 | 通知期 |
|----------|-------------------------------------|-----|
| 房東或其家人自住 | 房東或其直系親屬希望入住該物業。此理由不得在新租約的前12個月內使用。 | 4個月 |
| 出售物業 | 房東希望出售該物業。此理由同樣不得在新租約的前12個月內使用。 | 4個月 |

目前私人房東如何驅逐租戶？

- 根據《1988年住房法》，房東必須向租戶送達合法通知以終止租約；若租戶未按期搬離，房東必須向法院申請，由法院指示執達員(Bailiffs)強制執行驅逐。
- 目前房東可在無需提供任何理由的情況下驅逐租戶，稱為第21條驅逐，只需提前2個月通知租戶。
- 在此情況下，如租戶在通知期內未搬離，法院必須下令驅逐。
- 房東亦可依第8條理由申請收回房屋。第8條列明法律規定的多種情況，例如租戶積欠租金。若租戶未在通知期內離開，房東必須向法院證明相關理由成立。

未來房東將如何收回房屋？

- 《租戶權益法案》亦引入其他重要變更。例如，對於暫時陷入租金欠繳的租戶，將提供更多保障。
- 強制驅逐的租金欠繳門檻將由2個月提高至3個月，而通知期亦將由2週延長至4週。
- 房東仍可使用酌情性的租金欠繳理由，例如租戶經常延遲繳交租金的情況。

(資料來源：<https://www.gov.uk/government/publications/guide-to-the-renters-rights-act>)

(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。



在英國住宅物業中，煙囪常被業主視為已失去實際用途的構件，因此在翻新或改建工程中被拆除。然而，煙囪並非單純的裝飾元素，其在傳統磚結構建築中往往屬於重要的結構組成部分。若拆除方式不當，

可能對建築安全、物業價值及法律責任造成嚴重影響。

首先，煙囪在不少舊式住宅中同時承擔結構支撐功能。煙囪通常由地基延伸至屋頂，與承重牆及樓板系統相互連結。若僅拆除下層煙囪，而未為上層結構提供適當承托，上部磚體將失去支撐，容易出現

下沉、裂縫，甚至局部倒塌，對住戶安全構成直接威脅。

其次，錯誤拆除煙囪往往導致牆身開裂及結構變形。由於原有受力路徑被改變，牆體在重新分配荷載時可能產生不均勻應力，裂縫多數出現在樓層交接位置、門窗角位或原煙囪連接位置。此類裂縫不僅影響外觀，更可能屬於結構性問題，維修時需進行詳細調查及結構加固，成本遠高於預期。

第三，防火與防潮風險經常被低估。煙囪本身具備一定的防火隔離作用，拆除後，若僅以石膏板或簡單封堵處理，而未按建築規例進行防火封閉，將削弱樓宇的防火性能。此外，若原有煙道未妥善封頂或通風處理，雨水可能滲入牆體，長期積水會導致潮濕、霉菌滋生，並加速木結構或金屬構件的劣化。

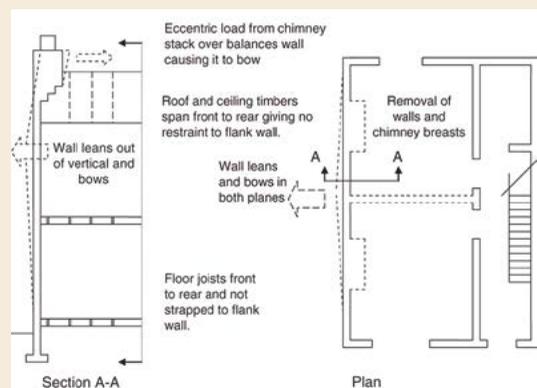
第四，錯誤拆除煙囪會對物業交易及估值產生不利影響。在買賣過程中，測量師及買方律師通常會關注結構改動是否符合建築規例。若發現煙囪曾被拆除，但缺乏結構計算、建築監管批准或完工證明，按揭機構往往要求進一步調查，嚴重情況下，甚至可能拒絕批出貸款，直接影響交易進度及成交的可能性。

最後，相關工程亦涉及法律及合規風險。根據英國建築規例，拆除承重構件通常需要事前申請並取得批准。若工程未經合法程序進行，地方政府有權要求業主補交文件、進行結構補救，甚至要求還原原有結構，相關費用與責任最終均由業主承擔。

總結而言，煙囪拆除屬於高風險結構工程，不應在缺乏專業評估的情況下進行。任何相關工程前，均應諮詢合資格的建築測量師或結構工程師，以確認煙囪的結構角色、

適當的承托方案及所需的法定批核。短期內獲得的空間效益，往往不足以抵消日後潛在的安全、財務及法律風險。

錯誤拆除煙囪所帶來的結構與法律後果





塞爾維亞的呼聲

胡文豪



首都貝爾格萊德的中國貨品批發市場



北約轟炸南斯拉夫中國領事館遺址，現建成為中國文化中心

到今年，整個國家才剛剛開設第二間華人教會。

有些呼聲不是從講台傳來，也不是來自新聞標題，而是在一次又一次踏足同一片土地時，慢慢在心裡累積，直到你再也無法忽視。

2017年，我第一次踏上塞爾維亞的土地。那次前來，原本是參與跨文化短宣，主要服侍對象是羅姆人——一個長期被歐洲社會忽略、歧視，甚至視為問題的民族。他們生活在貧民區，缺乏教育與醫療資源，在社會結構中被邊緣化，世世代代活在貧窮與偷呢拐騙的標籤之下。然而，他們對福音的單純與渴慕，卻讓我深深被震撼。

就在那次旅程中，上帝為我打開了另一個我從未預期的視角。

當我走在塞爾維亞的街頭，穿過批發市場、商業區和住宅地帶時，我一次又一次聽見熟悉的語言，看見熟悉的面孔——華人。無論是經營成衣與雜貨批發，還是開設服裝店、百貨公司、小型零售舖，甚至餐館與物流公司，華人的身影幾乎遍佈城市的各個角落。

那一刻，我心中浮現一個疑問：為什麼在這樣一個歐洲國家，會有這麼多華人？

進一步了解後我才知道，當時塞爾維亞大約已有15,000名華人居住。但更令我震驚的是——整個國家只有一間華人教會。

那一刻，我第一次清楚感受到：塞爾維亞，正在向華人教會發出一個默默卻急切的呼聲。

塞爾維亞並不是一個容易理解的國家。它的歷史深深影響了今天的樣貌。

這個國家曾是南斯拉夫聯邦的重要一員。南斯拉夫本是一個由多個民族、宗教與文化拼湊而成的國家，看似統一，實則內部張力巨大。隨着冷戰結束，民族主義高漲，整個國家在九十年代迅速瓦解，戰爭接連爆發。

其中，科索沃戰爭成為塞爾維亞集體記憶中最深的傷口。1999年，北約對塞爾維

亞進行長達78天的轟炸，城市、橋樑、工廠和民生設施遭到嚴重破壞。直到今天，這段歷史仍然影響着塞爾維亞人民對西方世界的態度。

戰後的塞爾維亞，長期處於一種被排斥的狀態——既未能真正融入歐盟，也對北約充滿戒心。在這樣的國際處境下，塞爾維亞選擇與俄羅斯和中國保持友好關係，尋求政治與經濟上的支持。

正是在這樣的背景下，華人開始大量進入塞爾維亞。

從我第一次來到塞爾維亞至今，幾乎每一年我都會回到這個國家作短宣。而每一次回來，我都發現同一件事：華人的數目不斷增加，從未減少。

這些華人大多從事成衣、雜貨批發生意，設立大型倉庫與批發市場；也有人在市中心或社區開設服裝店、百貨公司、小型零售舖，形成一個又一個華人商圈。由於塞爾維亞與中國關係友好，中國護照持有人可以免簽入境，加上申請居留相對寬鬆，營商成本較低，吸引不少原本在歐洲其他國家經營生意的華人轉移至此。

華人社群就這樣迅速擴張，形成一個龐大卻相對封閉的世界。

然而，當我走進這些華人市場與店舖時，我看到的，往往不是成功與安穩，而是疲憊、孤單與壓力。許多人每天工作十多個小時，語言不通，社交圈子狹窄，家庭關係緊張，孩子的教育令人憂心。物質上似乎站穩了腳步，心靈卻找不到歸屬。

而在屬靈層面，情況更加令人憂心。

2025年11月底，我剛完成最新一次塞爾維亞短宣。根據多方面了解，目前旅居在塞爾維亞的華人，已接近20萬人。然而，直



塞爾維亞是東正教國家，圓頂的東正教教堂特別顯眼

20萬華人，兩間教會。這不只是一個數字上的不成比例，更是一個屬靈現實的寫照。對絕大多數在塞爾維亞的華人而言，福音並不是被拒絕，而是從未有人向他們傳過；教會不是他們不想去，而是根本不存在於他們的生活範圍之內。

在宣教學的角度來看，這是一個極其清楚的禾場：一個高度集中、流動性高、群體意識強，卻幾乎沒有牧養與門徒訓練的華人社

群。更重要的是，他們正身處文化轉換、人生不穩、心理壓力極大的階段，正是人最容易尋求生命意義的時候。

多年來，我在塞爾維亞同時看見兩個群體。

一個是長期被歧視、被邊緣化的羅姆人，他們在貧窮中掙扎，卻對福音敞開心門；另一個，是努力打拼、看似站穩腳步的華人移民，他們在生意與生活壓力中奔波，卻在靈裡極其乾渴。

兩個群體，背景不同，處境迥異，但同樣需要福音。

這些年，我越來越清楚地知道，上帝讓我一次又一次回到塞爾維亞，不只是為了完成一次短宣行程，而是要我聽見這片土地真正的呼聲。

塞爾維亞的呼聲，不單是一個國家的呼聲，也不只是羅姆人的呼聲。那是一個屬靈荒地的呼聲。是一群在異鄉打拼、卻沒有福音同行的華人的呼聲。也是主耶穌所說：「莊稼已經熟了，作工的人卻少」的真實寫照。

願主憐憫塞爾維亞，願主憐憫在那裡的華人，願主差派更多工人進入這片禾場，使這片原本荒涼的土地，能因福音而得着生命。

塞爾維亞在呼喊。

願我們聽見，也願我們回應。🙏

終點與開端

比斯



趁着冬日假期，小兩口跑到鄰「國」威爾斯，親親大自然去。在眾多大自然景觀之中，我特別鍾情於瀑布。水從高而下，時而飛瀉奔騰、時而如絲如絹細水長流，各樣美態都令我感嘆造物的奇妙。

這次我們打算去看的瀑布不算很大，所在的森林也有很多設施。我們打算按地圖所示，沿着步道走一圈，用不了2至3個小時。這個環迴步道有個特色，環迴步道的開端也是終點。它是環繞着一條小河兩邊而行，小河的起點是個瀑布，兩岸之間偶爾有小橋連接。從地圖看來，只要沿着河邊走，就一定會見到這些橋。體力好的，繼續向前；略見疲累，只要一上橋就可以在河的另一邊往回走。

現實，卻往往不似預期。

那天很冷，又下過大雨，到處都是一踩下去就會往下沉的泥濘。我們走了大概個多小時，心想回程的路也應該需要差不多時間，於是便果斷過了一條只能夠容下一人通過的獨木橋。誰知，這橋所通往的對岸，並沒有想像中康莊——只有更多的泥濘，還有倒塌的大樹、崩裂的大石，根本沒有一條完整的路。

我們向着終點瀑布的方向，亦是步道的開端緩緩前行。但我們越走就越肯定，我們迷路了。下雨天的日光本來就不足，再加上我們多花了許多時間在對岸摸索前路，感覺天都快要黑了，我們還在森林與河畔之間遊走，始終找不到可以回到那個既是開端也是終點的路，也找不到另一條帶我們回到最初的橋樑。中間，始終有條河阻隔著。

經過再三考慮，我和另一半決定勇敢一點。在嚴寒之下，捲起褲管脫下靴子，跳進水裡走向對岸那正確的路。河水只一尺多深但冰冷刺骨。肌膚浸在冰水之中，像有數千支針扎進肉中直達骨髓。過程很痛苦，但想到能夠平安回家的溫暖，一切都變得無足掛齒。

你在人生這條環迴步道的哪個階段？你迷失了嗎？回家的路可能會經歷錐心之苦，你仍然願意回家嗎？你有對終點與開端其實始終是上帝的認知嗎？主耶穌說：「我是阿拉法，我是俄梅戛；我是首先的，我是末後的；我是初，我是終。」

（《啟示錄》二十二章13節）祝福大家，新一年有始有終，不再迷路。🕯️

福杯滿溢

提燈照料傷者的英國南丁格爾

羅達明



護士的起源與現代護理的發展有關，也與英國有極深的淵源，費羅倫絲·南丁格爾 (Florence Nightingale 1820-1910) 是一位英國護士、作家和社會改革家，她被譽為現代護理之母，她對克里米亞戰爭的貢獻，以及提升了護士的社會地位，有着密切的關係。她在英國創立了第一所護士學校，奠定了現代專業護理的基礎。

南丁格爾在克里米亞戰爭期間，帶領護士團隊，改善戰地醫院的衛生條件，顯著地降低了士兵的死亡率。她每夜提着油燈巡視病房、護理傷兵，贏得了「提燈女士」的稱號，成為現代護理精神的象徵，被譽為「克里米亞的天使」。

根據記載，她不但用統計學分析戰地醫療數據，揭示疾病與感染才是士兵死亡的主要原因，還發明了「南丁格爾玫瑰圖」來呈現數據，成為數據可圖像化的先驅。戰後，她利用募款成立了「南丁格爾基金會」，並於1860年在倫敦創立了第一所現代化的護士學校。

南丁格爾的努力，使護理工作從當時地位低微的職業，轉變為一個受人尊敬的專業，確立了現代護理教育的模式，並推廣至世界各地，對日後全球護理發展產生深遠影響。

因此，護士（現代專業護理）確實起源於英國，主要是指由南丁格爾確立的專業護理體系，並惠及全世界。《馬太福音》中「十個童女的比喻」提到，聰明的童女預備了油與燈，迎接新郎（基督），象徵信徒需隨時預備自己，為主發光作見證。比喻中的燈與油是關鍵，代表對主再來的預備，而油象徵聖靈與真理。

南丁格爾身為「提燈女士」，深夜巡視傷者，顯然每晚都有所預備。這位護理的奠基者，以行動表達了專業而實際的愛心。那麼，我們身為基督徒，是否也以行動來服侍社群呢？盼望我們都能成為十個童女中那有預備的五位，提燈照亮他人。🕯️



洞悉拖延症心理真相

高司祺

在新年，很多人都會訂立一系列的計劃或決心，但是多數人最終卻以失敗告終。羅列成功的要訣比較容易，洞悉阻礙你成功和導致你失敗的因素，卻顯得更為重要。

儘管我們懷抱着良好的主觀願望，許多目標最終仍未能實現。從立志到執行之間的落差，有時確實令人無比沮喪。但究竟是什麼讓我們無法堅持到底？又是什麼阻止人們實現目標？答案往往是——拖延症。

拖延症常被誤解為懶惰或缺乏自律。事實上，它遠比這複雜，這其實是心理層面的問題。了解拖延的真正本質與其運作機制，是克服它並實現目標的關鍵。

拖延本質上是一種「情緒調節」問題，而非時間管理問題。我們延遲行動，並不是因為不知道該做什麼，而是因為在潛意識裡，試圖逃避與該任務相關的不適感。這種不適可能來自焦慮、對失敗的恐懼、無聊、在不喜歡的工作崗位，甚至是對成功的恐懼。為了逃避這些令人不快的情緒，大腦會驅使我們追求短暫的舒適感，例如轉移注意力或拖延。

這種暫時的逃避當下感覺很好，滑手機、追劇或整理桌面，都能提供短暫的慰藉。但任務拖得越久，壓力與內疚感也會日漸累積，情緒負擔因而變得越來越重，形成惡性循環。最終，這種自我破壞的行為就成了一種習慣。

我們身處一個充滿感官刺激的時代，智慧型手機、社交媒體、串流娛樂與網絡，無時無刻不在吸引我們的注意力。這些工具的設計本質，就是要抓住人的注意力，並讓人上癮，結果往往就是以犧牲工作能力和果效為代價。人類的大腦天生傾向尋求快樂、逃避痛苦，因此，當面對寫工作報告與觀看搞

笑影片之間的選擇時，大多數人會選擇後者。

當我們認清拖延症的本質，就能以更寬容的態度面對自己的不足，同時採取更有效的方式面對和處理，這樣就更有可能達成目標與發揮潛能，新年的願望和計劃，也就更容易實現。🌀



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

圖/文：蘇美玲

初到英國唸書時，樣樣都新鮮，印象深刻的，包括2月的煎餅日。教會師母領着留學生們一起搓揉麵糰，煎出一屋子暖烘烘的香甜氣味，很是安慰了我們這群海外遊子。趣味之餘，我們也領受到這背後的原意，是為了40天之後的復活節作預備，開始節制飲食。

有時候，我們真需要這樣的節期來提醒、審視自己。藉由立定明確的日程來進行靈性操練，在這些節制、克己的歷程中放下日常慣性，騰出時間和上帝對話，在上帝面前認罪，並祈求生命的更新，然後歡歡喜喜迎接主復活的日子來臨。

經上寫道：「你們既是無酵的麵，應當把舊酵除淨，好使你們成為新團。」（《哥林多前書》五章7節）求上帝幫助我們預備好更新、潔淨自己的心，好見主面，領受那在主裡面越來越甘美的生命泉源。🌀



寒假期間，我帶女兒去看了《Gabby Dollhouse》的電影。電影裡有一段對話，談到成長的過程中，人或許會慢慢放下那些曾經緊緊抓住、每天陪伴自己的玩具。這原本只是電影中的一個片段，卻在女兒心裡留下了深刻的印象。

當晚睡前，她對我說，看完電影後覺得很難過，並認真地問我：「電影裡說的是真的嗎？長大後真的會失去這些嗎？」那份憂傷，其

實不只是來自電影。她最近才發現，自己最心愛的毛公仔——一隻從小陪伴她、陪她旅行、陪她入睡的小狗——不見了。

我們翻遍了家裡和車裡所有可能的地方，也聯絡了去年11月底入住過的酒店，仍然毫無結果。每一次找不到，她都忍不住哭了起來。

老實說，我並不知道該如何安慰她。失去一件珍貴的東西，本來就令人難過，那種長時間累積的情感與依附，對孩子而言尤其深刻。我只能一邊抱着她，一邊在心裡向主禱告，求祂賜我智慧，知道該如何回應，如何用信心的言語陪她走過這段失落，而不是輕描淡寫地要她「別再想了」。

有一天晚上接近午夜，我忽然心裡一動，決定再試一次，打電話去上年10月我們參加 Restricted Growth Association (RGA) 年會時入住的那間酒店。坦白說，我並沒抱太大希望，畢竟已經過了好幾個月，就算真的遺留了什麼，也很可能早已被處理掉

了。但我仍然告訴自己，就當作最後一次嘗試吧。

電話那頭是一位夜班經理。她仔細詢問了我們的住宿資料，並解釋酒店會按入住日期，把客人遺留的物品分類存放。不久後，她回電告訴我，我們的房號對上了一袋遺留物品，而裡面的描述，與我形容的小狗公仔完全相符。

那一刻，我幾乎不敢相信自己的耳朵。那隻陪伴女兒多年的小狗，竟然真的被保存了這麼久。我由衷地向那位經理道謝，掛上電話後，眼眶不自覺地濕了。這段日子，女兒不斷提醒我為小狗禱告、繼續尋找；其實在過程中，我和丈夫同樣為她的難過感到心疼與焦慮。如今事情出現轉機，我心中充滿感恩，也深深鬆了一口氣。

酒店表示，下星期會安排寄回。在小狗真正回到家之前，我暫時沒有告訴女兒這個消息。我深深盼望，當她再次抱著失而復得的小狗時，能親眼看見她臉上那份純真的喜樂。

然而，這次的經歷也提醒我，即使結果尚未揭曉，孩子所經歷的失望與等待，本身就已是一段重要的人生功課。回顧整個過程，我發現自己格外謹慎於每一句對她說的話。因為我知道，大人如何回應孩子的失望與哀傷，會在她心裡留下深遠的影響。我既希望她學會信靠上帝、認真禱告，也希望她明白，上帝不是按我們的心意被操控，而是有祂自己的主權與時間。

正是在這樣的掙扎中，我反覆思想《申命記》六章4-9節：上帝先呼召我們全心愛祂，然後才吩咐我們教養兒女。或許，是因為孩子年幼時的信仰，不是先從理解開始，而是在日常生活中，看見大人如何真實地倚靠上帝。

就像印章壓在紙上，會忠實呈現印章本身的樣子，孩子也會自然地複製我們生命中最真實的狀態。我祈求，自己對主的愛，能在日常生活中流露出一份真實的喜樂，使她在面對失去時，不只是記得結果是否圓滿，更記得，在等待與失望之中，有一位可信靠的上帝。🕊️

常用腦袋的益處 日月星

每個人都有好奇心，只是程度各有不同。好奇心能刺激大腦，讓它能活躍起來，並激發探索未知的心態。透過大腦的認知，人能增廣知識，並且促進學習能力。久而久之，大腦的資料庫，像電腦的記錄庫存，供給人在有需要時，可以分類提取。好奇心能夠保持大腦的活力和能量。

在眾多傑出的人物中，不乏在年過80，還能有所創作和發明。中國著名作家冰心享年99歲，一生創作了75年，晚年還孜孜不倦地寫作。美國大發明家愛迪生年逾81歲，還在實驗室做科研，並於該年取得了第1033項目發明的專利權。著名畫家齊白石，活到97歲時，還在繪畫。世界最高齡的作家波洛洛太太，102歲時還出版了一本名為《我的維多利亞時代青年生活的素描》著作。

一般在退休後，特別是中國人的傳統觀念，認為人既然退休了，就要一享清福，若能弄孫為樂，或乘坐郵輪漫遊地方，不用動腦筋，豈不快哉！但事實上證明，若人的腦袋長期不被運用，就會加快大腦細胞的萎縮，從而促進衰老。近年有相關研究顯示，年逾85歲的長者中，有四分之一患上老人痴呆症，即所謂的退智症。例如喪失記憶力、口語不清、情緒與行為轉變、缺乏判斷力

等情況。所以，預防勝於治療，家人宜留意分析長者的生活習慣、思維能力有否異常。

要讓松柏長青，則要常常運用腦袋，並積極培養新的嗜好，包括：

(一) 各種有益的技能 and 知識，例如數獨(Sudoku)遊戲，你可以將數字1到9填入由9個方格組成的網格中，該方格再分為9個較小的方格，這樣每個數字在每條水平線、垂直線和方格中只出現一次。

(二) 賓果(Bingo)遊戲，可以在卡片上標記數字，因為數字是由呼叫者隨機抽取出來的。獲勝者是第一個標記連續5個數字，或其他所需模式的人。

(三) 玩橋牌(Bridge)：可以約3個同好的人，用一副撲克牌玩遊戲，牌的花色大小：黑桃大於紅心、紅心大於方塊、梅花最小。牌的大小則是ACE最大，2最小。出牌次序為順時針（經叫牌過程後決定規則），假設北家是莊家，那就是東家先出第一張牌，後3家依次序出相同花色的牌，數字最大的拿下這圈，再累積計分就是贏家。

(四) 中國象棋和國際象棋，由於棋局千變萬化，對奕雙方如運用頭腦可出奇制勝，甚至反敗為勝。🕊️

活在成功裡



被譽為史上最佳網球手之一的費達拿，幾年前已從職業球賽中退役下來。去年，他受到美國達特茅斯學院邀請，為應屆大學畢業生發表演講，以卓越的口才和妙趣橫生的表達，深深打動數千名聽眾，演講影片更在網上被瘋傳，不少商業甚至信仰機

構也加以引用，作為鼓勵員工與團隊的參考。

費達拿在演講中，以三個原則來總結他輝煌耀眼的職業生涯。

貝琳達 第一，從沒有不勞而獲的事。即使他被很多人譽為天才，認為他幾乎不用費力或訓練，就可以臨場發揮令人讚嘆的球技，但他表示雖然天賦很重要，其實努力的鍛鍊和持續尋求改進才是令他取勝的因素。

第二，不要過分沉湎在失誤之中，也不要過分沉醉於一時的成功。失分時告訴自己：「失誤了，不要再去想它。要在下一局全力以赴做得更好。當然，即使我發了很精彩的一球，那也只是一分而已。」

第三，人生遠比球場廣闊。費達拿的職業網球生涯也許告一段落，但他卻不喜歡「退休」這個詞。他仍非常熱愛網球，認為現在是展開「網球畢業生」的新篇章，可以透過訓練新人、支持世界其他地方的青少年學習網球，還有成立基金幫助南非有需要的孩子。在網球場下以另一種方式回饋社會，為他人帶來祝福。

面對自己退役後的生活，費達拿的態度很值得我們參考和深思。他沒自吹自擂數算20多年的豐功偉績，反而鼓勵不同階層的人士，包括初出茅廬的大學青年、就業已久的中年，甚至退休人士，用一種擁抱新開始的思維去展望明天。

舊約《聖經》中，上帝透過先知以賽亞告訴被擄到巴比倫的以色列人，他們需要對人生擁有新的視野。雖然現在的生活有困難，但不要只想着過去的日子。祂說：「看哪，我要做一件新事；如今要發現，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。」（《以賽亞書》四十三章19節）

上帝提醒以色列人不要被以前的經歷限制自己，祂是創造人的主，也能以新的作為為我們開闢道路。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，以祂的真理作為我們生活的指南。

「我要做一件新事」是一個充滿希望的信息，提醒我們不要讓過去的得失左右我們的未來，祂是我們人生曠野和沙漠中的帶路先鋒，有能力讓我們在迷茫中找到方向。祂是每個新領域的指南針，只要我們信靠祂，便能從祂為我們預備的新事物中成長，體驗其中的祝福。

要看見這些新事物中的祝福，也許需要放下一些揹負的包袱。有時，如果我們預知人生中有新的改變時，可能會背着太多過去的回憶和經驗，從而無法自由地欣賞新的風景。我們不能把過去工作的包袱帶到新的崗位，不能把上一段感情的包袱帶到新的關係中，更不能讓過去的陰影支配未來的生活。

2025年已經過去，正如上一場網球比賽也結束了。我們要做的是準備打好下一場賽，發揮自己最出色的水準，不要讓過去的得失左右我們的未來，因為上帝正在成就一件新事！🙏



吳浩璋

新春蒙福 遠離賭博

今年的農曆年初一在2月17日，適逢整個星期是學校的春季期中假期。不過，由於今年沒有年三十晚，因此大家如果在除夕夜食團圓飯，就要選擇在年廿九晚。家長們不妨花點心思，給孩子們歡度一個充滿熱鬧氣氛和祝福的農曆新年。

農曆新年對小朋友來說，是一個非常開心的節日，因為可以「逗利是」。長輩把金錢放置在紅封包內，送贈晚輩作為對他們的祝福，寓意着新一年吉利。小朋友又會收到許多糖果作為賀年禮品，再加上在新春家庭聚餐，享用各式應節食品，自然十分高興。這也是為什麼對我們長大成人的一群，農曆年是最懷念的兒時回憶！

農曆新年也是華人特別注重財利的節日，尤喜愛互相恭賀發財的傳統，最常聽到的恭賀是「恭喜發財」。這句祝賀語的普及程度甚廣，以至不少英語人士也懂得說兩句“Kung Hei Fat Choi”或“Gong Xi Fa Cai”呢。親友們彼此拜年，祝願在新一年豐衣足食、生活無憂，當然無可厚非。可是一旦新年願望是想要發大財，產生了貪財之心，卻是有害無益。

好些華人家庭，更會趁新年期間與家人進行一些賭博活動，視作娛樂和「發財」遊戲，雖然這不屬違法行為（詳細條文請參考 Domestic gaming www.gamblingcommission.gov.uk），不幸的是，本來充滿歡慶祝福的日子，卻因博彩而變質。無意間為下一代暗暗藏下了危機，就是令孩童產生了不恰當的情感記憶關聯。促使孩童在印象中，錯把賭博發達關連上高興熱鬧，誤把揮霍貪財成為新年目標。

導致長大成人後，若遇到孤獨、不安、壓力、焦慮，便有可能尋求賭博的快感來掩蓋負面情緒。這也許是為什麼華人容易沉迷賭博的原因之一。

家長們可以從以下的聖經內容作參考，於一家人團聚過農曆新年時，帶出聖經真理給我們的提醒，才是真正的福氣，認識及建立合乎聖經的價值觀：

「以貪財為可恨的，必年長日久。」（《箴言》二十八章16節）

「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮。」（《箴言》十章22節）

賭博如盜賊，偷竊、掠奪、毀壞，使人失去所有，不知影響了多少代華人。祈願所有被賭博束縛的賭奴，能夠認識上帝得回自由，就是在主耶穌裡面的豐盛生命。

祝願各位新春蒙福，遠離賭博。🙏



九層塔的香味獨特，杏鮑菇爽滑鮮嫩，材料加上惹味的豆瓣醬，喜歡菇類的一定不會抗拒。



塔香杏鮑菇



調味料

材料

- | | |
|-----------------|--------------|
| 紹酒..... | 1湯匙 |
| 九層塔葉/泰國羅勒... 適量 | 鹽..... 少許 |
| 杏鮑菇..... | 4至5條 |
| 紅辣椒..... | 2至3條 |
| | 蠔油..... 2茶匙 |
| | 豆瓣醬..... 2茶匙 |

小貼士

1. 杏鮑菇用手撕成粗絲，口感特別嫩滑。
2. 杏鮑菇經焯水瀝乾後再炒，炒時會減少出水，並且可以去除草腥味。
3. 九層塔只要葉子，加入後略炒便可帶出香味。

做法

1. 將杏鮑菇手撕成粗絲，放入開水焯1分鐘後盛起，瀝乾水分備用。
2. 紅辣椒切粒待用。
3. 鍋內放入2湯匙生油，炒香紅辣椒粒後加入杏鮑菇絲和調味料。
4. 炒至汁液微收，加入九層塔葉炒伴均勻，放入少許麻油便可上碟享用。



涼瓜不但清熱消暑，還可以降血糖、血脂等多種功效。但涼瓜屬寒涼食物，如脾胃虛弱的人食用時必須小心。

很多人會欣賞涼瓜還有另一別名為「半生瓜」，這名頗具寓意，可能需要年過半百後的閱歷才能領會箇中道理。



做法

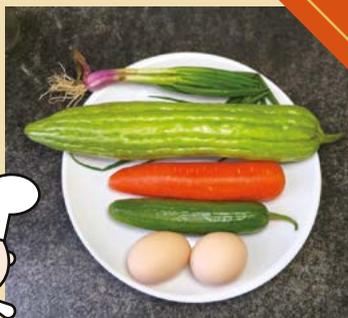
1. 涼瓜洗淨切開兩邊成長條形狀，刮掉中間瓜囊待用。
2. 雞蛋打成蛋液，放入室溫的上湯和半茶匙鹽拌勻，隔去蛋液泡沫。

3. 將蛋液加入涼瓜內，用微波爐保鮮紙蓋上後，用牙籤刺穿保鮮紙數次，待水開後隔水蒸 8分鐘，關火焗3分鐘。

4. 微微冷卻後，切片排放在碟上便完成。

材料

- | | |
|-------------|---------|
| 涼瓜..... | 1條 |
| 雞蛋..... | 3隻 |
| 上湯/清雞湯..... | 雞蛋的相同份量 |



小貼士

1. 一般蒸水蛋的水份會是蛋的1.5倍，但因為這菜式需要切開成片狀，所以蛋液需要比較濃稠才能成形。
2. 蛋液的份量是取決於涼瓜的大小而定。
3. 如不用微波爐保鮮紙，可用大碟蓋上，可防止鍋蓋的水蒸氣倒流在蛋上形成蜂巢狀。
4. 材料內的甘筍和青瓜是作裝飾用途，如不需要可省卻。



脂肪肝的成因、診斷與日常管理

文鏡彰/袁肇聰

脂肪肝並不一定與酗酒有關。所謂「非酒精性脂肪肝」(Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD)是指肝臟內脂肪累積過多。近年亦常用新名稱「代謝功能障礙相關脂肪性肝病」(Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease, MASLD)·以反映其與體重、血糖、血脂、血壓等代謝因素的密切關聯。

脂肪肝的徵狀

大部分脂肪肝患者並無明顯症狀，很多時是在身體檢查、抽血或影像檢查時，因肝功能指數異常而被發現。少數人士可能出現以下不適：

- 容易疲倦、精神欠佳
- 右上腹（肋骨下方）疼痛或不適

哪些人士風險較高？

脂肪肝相當常見，而以下人士的風險較高，應特別留意：

- 超重或肥胖（尤其腹部脂肪較多）
- 飲食欠健康或缺乏運動
- 二型糖尿病
- 多囊卵巢綜合症(PCOS)

- 高血壓或高膽固醇
 - 50歲以上
- 如屬上述高風險組別，即使未有症狀，亦可考慮與家庭醫生(GP)討論是否需要作進一步評估。

脂肪肝有多嚴重？脂肪肝未必會迅速惡化，但確有機會逐步進展至更嚴重的肝臟損傷。一般可分為四個階段：

- 單純脂肪肝(Steatosis)：脂肪積聚，但未见肝臟損傷
- 脂肪性肝炎(NASH)：出現炎症，尚未嚴重受損，但有惡化風險
- 纖維化(Fibrosis)：肝臟已有損傷，但多數仍能維持功能；重點在於阻止進一步惡化
- 肝硬化(Cirrhosis)：嚴重損傷，可能引致內出血、肝衰竭、肝癌或敗血症等併發症

多數患者停留在第一階段，而透過改善生活方式，可有效降低疾病惡化的風險。

日常可以如何改善？

NHS建議以調整生活習慣為治療核心，目標是減少肝臟脂肪、修復或阻止惡化，建議包括：

- 均衡飲食：減少食用加工食品及高糖高

油食物，多攝取蔬果、全穀類與優質蛋白

- 規律運動：每週至少做150分鐘中等強度活動
- 控制體重：如屬超重，減重往往最具成效

此外，亦應注意避免過量飲酒（每週不多於14個酒精單位），並建議戒菸。

需要用藥或轉介專科嗎？

多數脂肪肝患者在生活方式調整後已足夠，未必需要額外治療。一般建議至少每年覆診，並每2至3年接受檢查以作監測。若已出現纖維化或肝硬化，則應由肝臟專科跟進；治療可能包括藥物（例如吡格列酮Pioglitazone或維他命E）、體重管理藥物或手術；在極嚴重個案中，或需要肝移植。

溫馨提示

本文僅供參考，不能取代醫生診斷與個人化建議。如你懷疑自己有脂肪肝，或屬高風險人士，建議及早向GP諮詢，並按指示作檢查與跟進。

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

心安家寧 · 如何建立善別關懷的辦公室？(下)

梁梓敦

當同事遇到親人離世（給其他同事的相處建議）：

理解與體諒：不要責怪和埋怨同事的工作效率及表現受到影響。

主動提供協助：主動分擔同事的工作，讓對方可以安心處理家事。

尊重私隱：不要將對方的私事四處張揚或告知其他無關的人。

自然互動：當同事復工後，無需過度關心，可以維持平常相處方式，但仍然要保持細心，如發現同事情緒波動，可鼓勵對方稍作休息或給予簡單慰問，例如給對方一杯暖水。

當同事不幸離世：

當辦公室失去一位同事，原本屬於該同事的座位突然空缺，難免會令大家感到失

落和悲傷。面對悲傷，重點不是放下或忘記，而是學習適應和共存。

給僱主及管理人員的建議：

向家屬表達關心：與家屬聯絡時，先關心他們的情緒和了解需要，並主動告知對方會盡快發放最後的薪金和長期服務金等，減輕家屬的經濟壓力。

尊重家屬意願：詢問家屬是否願意公開死因，如不願意，必須予以尊重。

盡快發放消息：召開職員緊急會議或透過電郵發放官方通告，將同事離世的消息告知公司全體職員，減少流言和揣測。

舉辦分享小組：鼓勵感到悲傷的同事互相分享感受和悼念逝者。

深入情緒支援：對特別受影響的同事提供個別關懷，如有需要，可協助轉介專業

人士幫忙。

保留個人物品：不要急於收拾離世同事的個人物品，可在其坐位擺放紀念冊或鮮花，邀請其他同事在紀念冊上留言，日後再送給家屬留念。

協調同事出席喪禮：如果逝者的喪禮在平日舉行，應預早協調其他同事的放假和工作編配，確保公司有足夠人手維持運作。

發起籌款：若家屬有經濟困難，可以在公司內舉辦籌款活動，解決燃眉之急。

辦公室是許多人在家庭以外最重要的生活空間，若能夠在辦公室建立善別關懷的文化，不僅讓當事人得到適切關懷和支持，更能提升員工對公司的歸屬感和士氣，因為許多人都喜歡在一個充滿人情味的環境中工作。

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
6. 行程上景點門票

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
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超過四年, 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。

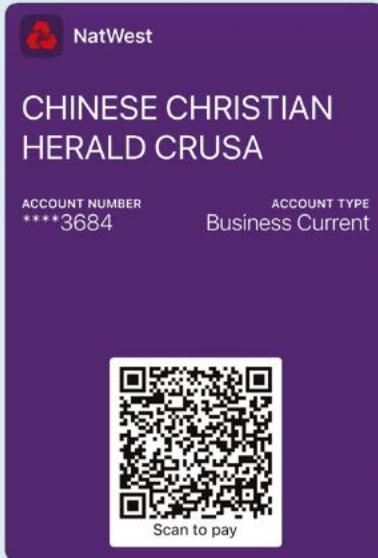
我們期盼能收到更多的惠登廣告的支持, 又或直接奉獻, 讓《英國號角》能有更多資源配合, 繼續努力不懈地去服務在英國來自不同地方、各個階層的僑胞。

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

「唯獨祢是王」音樂會

——英國演出見證

王小娥

我們站在舞台上，不是為了被看見，而是要將當得的榮耀歸給上帝。

這一場，不是表演 — 是供物；
不只是演出 — 是祭壇；
不只是藝術 — 是敬拜。
唯獨祢是王。

2026年1月初英國最冷的幾天，「唯獨祢是王」音樂會在倫敦與劍橋順利完成五場演出。從網上到實體排練；從不相識以致熟悉、守望相助、互相惦記、互相支持，以及分別後的互相惦念和祝福，演員一路走來都不容易。雖然五場演出已落幕，但上帝在我們生命中的工作仍在繼續。願這些真誠的心聲，成為對每一位觀眾最溫暖的祝福，也成為最美好的見證。願一切榮耀歸於上帝。

彭紀諺 Desmond (飾演掃羅)

15年前第一次參演「唯獨祢是王」，讓我初踏舞台，這些年的經歷和成長，導演和歌唱指導的鼓勵，讓我這個原本一點也不掃羅的彭紀諺，學習怎樣去演一個王。

然而，真正帶領我的王是上帝，祂給予我一個群策群力的團隊，讓我踏上英國的土地上，捱過時差的挑戰、捱過密集的排練、捱過悲喜憂困。既然上帝挑選我來做這件事，我便會盡一切努力去做。

倫敦首演的當晚，完成第一場演出時，我心中無法抑制激動，熱淚盈眶，至今依然難以忘記。感激上帝的挑選，讓我可以站在這個舞台上，榮耀上帝。

蕭鎮邦 Alex (飾演大衛)

從第一次與導演見面，傾談和歌唱中他對我的肯定，決定讓我飾演「大衛」的角色。感激團隊一路以來的信任及支持，也感恩上帝的安排，使我能夠在英國的土地上，以廣東話演繹上帝的故事，以生命和信仰榮耀上帝，以戲劇安慰在英國的香港人。我希望繼續以大衛堅貞勇敢的精神，竭盡所能地做上帝喜悅的事情。

田震峰 James (飾演撒母耳)

當接過劇本和樂譜的時候，我已被這個忠於聖經的音樂劇深深吸引。所有情景都挑選得很好，令掃羅的事蹟可以很完整的呈現。作為一個傳道人，我很喜歡撒母耳這個角色，雖然我不是真



15年前飾演約拿單的Desmond現在已成熟，在主的帶領下挑戰自己，演出「掃羅」一角



大衛與哥利亞的一場，倫敦的觀眾看得觸目驚心，有小朋友對巨人十分好奇

正的撒母耳，但上帝卻給我一次飾演的機會。

對演員來說，演出一個自己喜歡的角色是感恩的事，但是劇中的歌曲對演員而言是有極大的挑戰，這些歌的音域廣闊，要現場演出又要收放自如，對演唱者是要面很大的挑戰。感謝上帝的帶領，經歷各種病患及磨練，我們順利完成倫敦和劍橋的五場演出，以歌劇榮耀上帝。



「唯獨祢是王」音樂會台前幕後50多人的團隊

黎晴希 Athena (飾演米甲及群演)

真的很感恩可以參與這次「唯獨祢是王」音樂會的演出，並認識到製作團隊台前幕後的每一位，上帝的安排是最好的！回憶過去幾個月月的排練、聚餐、聊天、同車、同哭、同笑的時光。盼望可以繼續在舞台上和舞台下為上帝發光發亮。

洪敬偉 King (飾演約拿單及群演)

我非常尊敬這個團隊的台前幕後，這是一個溢滿愛的演出，成為當中的一員真的自豪！我們共同進退「齊上齊落，一齊成長」，在一個充滿愛的環境中拼命地要進步！對這個團隊有百般不捨。

戴俊笙 Johnxon (飾演多益及群演)

之前在香港曾參與《唯獨祢是王2》的演出，沒想過多年後在英國能再參與「唯獨祢是王」音樂會，實在奇妙又感恩！因為我住在曼城，每星期要來回倫敦排練的確很辛苦，但能夠識到一班新朋友，大家都認真投入，互相扶持，我真的很滿足，這是一個很有愛的團隊。能夠和大家一起去衝的感覺實在難忘，雖則演出完結後大家各散東西，但我們所建立的情誼已在心裡，希望很快可以又再有機會一起相聚，一同再為上帝作工。

林展豪 Hoho (飾演歌利亞及群演)

參與「唯獨祢是王」音樂會的演出，對我來說是一段與團隊一同經歷上帝恩典的旅程。排練期間，有團員生病，也有人身在海外，有時候需要透過網絡練歌；我們的限制清楚可見，卻沒有令整個群體停下來。正是在這些不完全之中，我看見上帝如何以祂的恩典承托我們每一個。當我站在舞台上回望這段路，才明白這不只是完成一場演出，而是學習在軟弱中彼此連結，在有限中依靠那位掌權的主。

周啓恩 Yann (群演)

多年前在香港看《唯獨祢是王》，我已很喜歡，今次有幸能參

與其中，感恩有這個機會，然而面對劇場這個大舞台，我彷彿成了一個小學生。排練的初期，導演指示：「唱的角色要有Character。」我便想，怎樣將那個只唱幾句歌詞的那個某某，建構和呈現他的背景，我嘗試令我要演的角色變得真實，在有限的時間盡量做——感謝上帝讓一眾台前幕後團隊的幫助，讓我這個小學一年級學生感覺可以升到二年級了。「唯獨祢是王」音樂會英國公演告一段落了。「曲中情在，有幸同航」未來未知，我當然希望《唯獨祢是王》能夠讓更多人看到。

江麗明 Jessie (群演)

繼2010年在香港首次參演《唯獨祢是王》後，誰想到15年後竟再有機會成為當中一員，並且在英國以廣東話的歌來述說這個故事，這一切全是恩典。感恩今次除了能重遇舊朋友，也很開心可以認識到團隊裡很厲害的每一個。雖然今次規模不及當年，但在短短數月內，台前幕後建立出默契和情誼，大家上下一心共同

努力去為上帝完成一件事，而且得到很多正面評價，令我感動不已！這是何等美的事！當那些熟悉而優美的旋律再次響起，唱着這些上帝的話語和歌詞，上帝再一次藉這齣劇來提醒我——祂的權柄和慈愛。

小美 Katherine (群演)

沒想過能在英國參與廣東話演唱劇，並再次踏上舞台，就像發夢一樣。在整個排練過程，確實遇到很多困難，但上帝替我一解決，祂更告訴我，這不單是一個表演，更是上帝的工作。台前幕後所有工作人員一同努力，讓這次演出非常成功，好評如潮，上帝的名是當得讚頌。

陳樂恆 Joyce (群演)

這次演出有別於以往我做過的音樂劇，因為內容根據聖經而寫，有很多歌是導演奇蹟地從上帝「Download」下來的，有時在



倫敦的演出採用鏡框式舞台，比較接近傳統的音樂劇模式，燈光、音響及服化有很大的發揮空間。



劍橋的演出在百年古蹟內進行，導演重新編排了整個演出，演員在很短的時間內演繹了一個既充滿劇場感又接近觀眾的版本



女演員在戲中也有很多發揮的空間，一人飾演多角，無論角色演出或是演唱造型，一點也不遜色

聽或唱的過程中，會有被聖靈感動和提醒的時候。祂提醒我，曾經立志「一生也奉上」，我仍要銘記；祂要「重建」我荒廢了多年的唱歌和演戲的熱誠；人往往很容易把自我放大，「別要過份愛己，誇張自傲」，我要完全謙卑，知道自己的不配，「要以祂心意为最高」……。這些曲詞像是把上帝的話上了弦，刺進靈魂，辨明人心的意念。願有更多人能透過這些音樂，聽到上帝的聲音。

鄧學柔 Dorothy (群演)

這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順利進行。我們群演中大部份人也是沒有舞台經驗，我們亦比較後期才與兩位海外來的主角一起練習，進入劇院時，更只有數小時的現場排練時間……在人看來，實在是困難重重，但上帝的恩典比人的限制遠遠更大，感恩五場表演順利完成，並被上帝使用去祝福觀眾。「唯獨祢是王」音樂會不只是一個幾千年前的故事，更是不斷提醒我們一眾演員，我們所相信、所行、所倚靠的，是自己還是上帝。願這次的演出和我們的生命，也是同樣宣告着：「唯獨祢是王」。

李思悅 Ida (群演)

非常感恩能參與「唯獨祢是王」音樂會。年紀較小、演戲經驗不多的我，竟能與一群具豐富唱歌與演戲經驗的演員同台演出，實在是上帝的恩典。感謝上帝使用我，也讓我遇見這麼美好的團隊，在綵排、用餐與演出中留下珍貴回憶。這個音樂會使我再次反思上帝對我的呼召，提醒我要持守服事上帝的初心，謙卑跟從祂。

宋昕悅 Bethany (飾演小女孩)

參與這次演出是一個非常美好的經歷。我有機會認識並結交了許多很棒的人！能站在舞台上是我的榮幸，但我站在這裡並不是為了被看見，而是為了敬拜上帝。完成這場演出後，我感覺彷彿被上帝的愛重新更新、得着力量。

李卓之 Vicky (飾演小女孩)

其實每次排演都非常緊張，也十分珍惜導演每次的指導，總是有很多學習和改善。排演時看見其他演員，哥哥姐姐們的表現，覺得他們都很厲害，將一幕幕情景清晰展現眼前。在劍橋場演出前，我的心情仍然緊張，但最終我的演出也順利完成，將一切榮耀歸於上帝！

陳靖柔 Ariel (飾演小女孩)

很高興有機會參加「唯獨祢是王」的演出。這次真的很感恩，不單學到很多新知識、新事物，亦透過這齣音樂劇更深入認識聖經中上帝的話語。此外，能夠與這麼多愛主愛上帝的哥哥姐姐一起合作、努力傳達主的訊息，令我感到非常高興和感動。無論是親身參與演出，或是以觀眾的身份觀賞整個演出過程，我都一次又一次被深深觸動。如果將來再有機會，我很希望可以再次和大家一齊演出，繼續為主作見證。🙏

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(十七)

從離婚邊緣到重建婚姻

丈夫: Charles

四年前第一次參加恩愛夫婦營(MER1)沒抱太大期望。當時我們的關係非常糟糕，只想抓緊機會能夠讓太太Fontaine接受。內心深處仍然不能放下誰對誰錯，我倆表面平靜，心理卻在追逐與逃避；在營會的頭兩天，情況沒有改變。最後感恩看到一線曙光。過後跟進班目睹營友改變，特別是帶領夫婦的支持，逐漸明白：能夠領會、承認與接受，遠比單單明白重要。

再次參加營會（兩次之間我們也完成了MER2）心裡戰戰兢兢。因為過去四年，我們的婚姻關係曾好轉，後又惡化再又好轉，就像坐過山車一樣，但看不見終點。報名前滿有盼望，說實話沒有信心實踐。存款和清垃圾每步驟，我們已滾瓜爛熟，不是嗎？

第一天有一種很強烈的感受：這並不是單純的重溫，而是從不同角度細味咀嚼以前一知半解的理論和細節，反而有新領悟。在原生家庭那一課，上次我體會個人經歷的對比；今次從另一對帶領夫婦的分享中，讓我感受到即使存在鴻溝，也不需介懷，因為恩主能勝過一切。

當再次複述清垃圾時（盡量不忘記細節和字眼），更體會到：單靠客觀、理性的分析其實遠遠不足，甚至可能完全錯誤；唯有細心從配偶的觀點去感受，才是真正的出路。

衷心感謝上帝的旨意和恩賜，讓我們再受到MER帶領夫婦和同行弟兄姊妹所感動，使我們能夠放下自我，接受並實踐。這一切全是上帝的恩典，也是上帝的回應！未來仍須努力。

妻子: Fontaine

2021年10月，正值COVID-19疫情擴散一年半之際，我們的婚姻也是因獸鬥了差不多兩年。從結婚到兩個女兒升中學後，問題日積月累，終於到了臨界點：我們的關係已進入退縮、逃避、不觸碰及放棄的階段。兩個多月已沒有和丈夫Charles溝通，「一個追一個逃」，他在樓下，我就逃到樓上，他在樓上，我就立即走到樓下。

我們曾提出過離婚，西人牧師也來過家訪和輔導，但仍然溝通不上。之後也找過在香港的資深夫婦導師幫助，但實在遠水不能救近火。最後雙方也接受離婚是唯一可以解決的方案。

就在2021年10月6日（星期三）早上靈修安靜時，我問上帝：「是否可以離婚了？我已找不到解決和一起相處的方法了。」我拿著手機猶豫是要上網找離婚程序和律師，還是該怎麼辦。結果卻看到恩愛夫婦營的介紹，便立刻致電聯絡許傑龍弟兄，可惜名額已滿。

感恩上帝感動了作決定的弟兄姊妹，給我倆一個最後機會，參加10月29至31日（三日兩夜）的恩愛夫婦營。結果至今難以置信：整整三日兩夜，看見三對帶領夫婦和其餘參加的夫婦也分享到淚流滿面；奇怪的是我卻一句也聽不入耳，兩隻耳朵好像被人關掉似的。要在陌生人面前說出婚姻的問題，對當時的我更是不可能的事。

我和Charles已兩個月沒有溝通，還要說出我的內心話，結果

當然又是逃避。但真的感謝帶領的夫婦，他們沒有強迫、也沒有放棄；反而耐心、真誠地與我倆同行。接下來的跟進更是精彩：學習面對、改善溝通和維繫婚姻的美妙良方等。

從第一堂仍不願開口，到最後一堂被牧師、師母稱讚為最大進步獎，我真的要讚美、歌頌那位無所不能的上帝！祂確實能從我這塊石頭中，鑿出活水的泉源！

2022年10月28至30日，感謝愛我和Charles的天父上帝，讓我倆有幸參加MER2。MER1與MER2截然不同，MER1好像上幼兒園一樣，學習夫妻倆如何相處，如「清理垃圾」、「存款」等，也幫助我們認識「原生家庭」、「水牛與蝴蝶」、「感覺就是感覺」等觀念。雖然出營會之後也有爭吵，但比之前吵少了一點，復和也快一點。那怕只是一小步！總比以前踏出了一大步吧！

MER2感覺好像立即跳升上大學一樣，因為不再是夫妻二人，而是學習讓上帝在我倆中間擁抱着我們同行一樣。營會前我們仍有很多以往不快的回憶和傷痕；但在營會中，上帝透過「婚姻回顧」、「彼此洗腳」，再次帶我們重回當天進入教堂，彼此向上帝立約的情景。

雖然很多人說不要期望過高，MER的課程不是靈丹妙藥，但我和Charles二人過往也各自走錯方向，不能再錯過在MER2中學到的，讓上帝帶領我倆一起走前面的路。

2025年10月25至27日，我們第三次參加MER。其實心底裡一直都想再參加MER。雖然知識上已經學過，但實際上又好似行兩步退一步和沒有動力的感覺。再加上第一次真的一句都沒聽進去，所以很渴望再次參加。可以再次聽到帶領的夫婦真誠的分享。

這一次，是Charles主動聯絡和報名參加！入營前我向上帝祈禱，不單希望夫妻二人的感情能夠更昇華；更需要的是上帝讓我看到自己不足和自己眼中的刺，而不是去發掘Charles的樑木（馬太福音七章3節）。

很感恩！在每個課堂中聽到弟兄有血有淚的分享，帶領夫婦們無私的分享，好似上帝為我們的婚姻開創和建築一條更平坦的道路。一堂比一堂歡樂，一日比上一日了解彼此。看到未信主的配偶也願意踏出第一步努力維繫婚姻，實在比兩個信主的更難、付出的更多。「班長」加油！你是我們的鼓勵。我們算什麼，天父上帝，祢竟如此深愛我們！

營會後女兒們的改變

細女千叮萬囑要我記下：在這三天裡，她和姐姐每天自己準備三餐，並努力預備GCSE和A Level，好讓我們可以安心參加營會。也特別感謝Venessa姊妹夜間到家中照顧她們。大女更可愛地說，希望我們能多參加夫婦營，而且越密越好！

回想細女和Charles的關係是水溝油般，但如今Charles竟牽著穿着Roller鞋的細女，一邊溫書一邊在客廳打圈，那畫面較中獎還高興。現在細女有事第一個找爸爸傾訴，我心中沒有酸溜溜，反而樂得輕鬆、高興不已。想也沒想到今天的景況會是如此！祂愛我，祂也愛你！🙏



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

華倫敦中華基督教會
Chinese Church in London

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

<https://ccil.org.uk/tc/>
020 7602 9092



歡迎參加我們在下列聚會地點的主日崇拜

倫敦西南部

粵語堂 (09:30) 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 46 Union Street,
Hammersmith, Kingston Upon Thames,
London W6 7BE 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 @ Darrick Wood School
CE High School Lovibonds Avenue, Bromley,
Selborne Road, Croydon 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

我們的異象、使命
和核心價值

我們的異象

使人作
主耶穌門徒
轉化倫敦和世界!

我們的使命

愛上帝
活在耶穌
活像耶穌

愛鄰舍 愛信徒

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

Finchley

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

Manchester

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

Rochester

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

Sutton

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

Canterbury

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

South East

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

Barking

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

Cambridge

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

www.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



英國教會

亞巴甸華人基督教會(Aberdeen)
Crown Terrace Baptist Church, 1 Crown Terrace, Aberdeen AB11 6HE
李彩嫻傳道(0)7311-991961 1:45pm-粵國英
阿伯丁中文教會(Aberdeen)
5 Bon Accord Terrace, Aberdeen AB11 6DP, Scotland
毛文華弟兄(0)7532-266467 3pm國
紐戈國際復興基督教會(Bangor)
Coed Wawr Community Centre L157 4TB
高峰牧師(0)7932-356072 11:30am國
巴恩斯利恩典正基督教團契(Barnsley)
St. Georges C of E Barnsley, York St., Barnsley S70 1BD
陳志明牧師(0)7879-643598 Sa 1:30pm國
巴斯華人基督教團契(Bath)
Chaplaincy Centre, University of Bath BA2 7AY
黃勵進弟兄(0)7595-676623
吳嘉善弟兄(0)7751-925794 F 6:30pm國 Sa 4:30pm粵
貝爾法斯特華人基督教會(Belfast)
Lorne Street, Belfast BT9 7DU, Northern Ireland
林朝輝牧師(0)7519-953623 11am國英 1:30pm粵
伯明翰華人福音道會(Birmingham)
Northfield Methodist Church, Chatham Road, Northfield, Birmingham B31 2PH
陳煥婷牧師(0)7446-707606 2pm國粵
伯明翰中華福音道會(Birmingham)
14 Upper Gough St, Birmingham B1 1JG
Ming姊妹(0)7492-362956
9:30am英 11:30am粵 1:30pm粵 3:30pm粵 6:30pm英
伯明翰華人基督教會(Birmingham)
Wiley Baptist Church, Castle Rd. East, Oldbury B68 9JB
張榮安弟兄(0)7888-691023 1:30pm粵
環球生命教會(伯明翰)(Birmingham)
Shryley Methodist Church, 257 Stratford Rd, Solihull B90 3AL
麥婉玲牧師(0)7300-824076 2pm粵
伯明翰城市福音道會(Birmingham)
1/F., 8 Digbeth, Birmingham B5 6BJ
羅達明牧師(0)7949-026972 2pm粵
神召會仁愛福音道會(Birmingham)
Connexion Church Centre, Cooks Lane, B37 6NP
林春和牧師(0)7445-056274 1:30pm粵
伯思茅斯國際教會(Bournemouth)
The URK Centre, Luther Rd., Winton, Bournemouth BH9 1LH
Simon 兄弟(0)7894-151701 2pm英國
百福華人基督教會(Bradford)
Sunbridge Road Mission, Gaynor Street, Bradford, West Yorkshire BD1 2BG
房新明弟兄(0)7763-068022 10:30am國粵
布萊頓宣道會(Brighton)
Lewes Road United Reformed Church, Saunders Rise West, Brighton BN2 4EU
唐美寶姊妹(0)7454-344307 1:30pm粵國
布里斯托華人浸信會(Bristol)
Alma Church, 29 Alma Rd., Clifton, Bristol BS8 2ES
董康年弟兄(0)7929-250759 2pm國
布里斯托華人基督教會(Bristol)
Coniston Community Centre, The Parade, Coniston Rd, Bristol BS34 5LP 10:30am國
Tyndale Baptist Church, 137 Whiteladies Rd, Bristol BS8 2QG 2pm粵國英
韋智杰傳道(0)7725-749501
布秀露傳道(0)7999-356190
林里斯托華人福音道會(Bristol)
Cotham Parish Church, Cotham Road, Bristol BS6 6DR
毛碧君牧師(0)7402-969266 1:30pm國
豐盛教會(Camberley)
1 Knoll Road, Camberley GU15 3SY
劉錫民傳道(0)7466-178140 10:30am粵
劍橋華人基督教會(Cambridge)
5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE
劉兆邦長老(info@cccc.org.uk)
9:30am - 11:45am粵 2pm國
劍橋提摩太團契(Cambridge)
5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE
莊仰明牧師(info@cccc.org.uk) Th 6:30pm國
劍橋宣道會(Cambridge)
St. James Church, Wulfstan Way, Cambridge CB1 8QJ
鄭維新長老(0)7919-523308 12:30pm國 2:30pm粵
以琳(Cambridge)教會(Cambridge)
Clay Farm Centre, Hobson Square, Cambridge CB2 9FN
李源姊妹(0)7854-208463 2pm國英
坎特伯雷華人基督教會(Canterbury)
St. Andrew's United Reformed Church, Watling Street, Kent CT1 2UA
徐雷平姊妹(0)7367-001002 1:30pm粵國
以琳(Canterbury)教會(Canterbury)
Canterbury Baptist Church, St George's Pl, Canterbury, Kent CT1 1UT
Pastor Lou Leung Leo (0)7739-139998 1pm粵國
卡迪夫華人基督教會(Cardiff)
65 Llandaff Rd, Canton, Cardiff CF11 9NG, Wales
李家豪牧師(0)7464-604808 10:45am粵國英
曼徹斯特宣道會福音道堂(Cheadle Hulme)
Cheadle Hulme Methodist Church, Ramillies Avenue, Cheadle Hulme, SK8 7AL 1:30pm粵
切姆斯福德華人福音道會(Chelmsford)
Grove Road Evangelical Church, Grove Rd, Chelmsford CM2 0EY
黃日強牧師(0)7858-029381 (chelmsfordcgc@gmail.com)

黃虹青牧師(0)7907-366592 第2、4個Sa 10:00am粵
高徹斯特華人基督教會(Colchester)
Salvation Army Citadel, Butt Road, Colchester CO2 7BG
黃日強牧師(0)7858-029381
黃虹青牧師(0)7907-366592 2pm粵國英
高雲地利華人基督教會(Coventry)
151 Elm Tree Avenue, Tile Hill, Coventry CV4 9EN
王以殷傳道(0)7748-280406 9am粵 10:45am國英
The Belonging Christian Church (Coventry)
Baginton Rd URK Church, 83 Baginton Road, Coventry CV3 6FP
陳木林傳道(0)7935-031743 Sa 10:30am粵
克魯宣道會(Crewe)
West Street, Crewe CW1 3HY
洪偉信傳道(0)7493-874018 1pm粵
達靈頓華人基督教團契(Darlington)
King William Centre, King William St, Darlington DL1 4YS
王曉柏傳道(0)7975-813874 2pm英 M 10:30am粵
德比華人福音道會(Derby)
Ashbourne Road Methodist Church, Derby DE22 3AG
張振光牧師(0)7449-332813 1:30pm粵國英
當卡士達華人基督教會(Doncaster)
Oswin Tabernacle, Oswin Ave., Balby, Doncaster DN4 0NY
曾潘靜露牧師(0)7798-677998 11am國粵
鄧迪華人基督教團契(Dundee)
St. Peter's Free Church, St. Peter's St., Dundee DD1 4JJ
何主音傳道(0)7818-064137 F 7:30pm國英
丹地華人基督教會(Dundee)
United Free Church, Cairo Ave i/o Marryat St, Dundee DD3 8AW
朱敬華牧師(0)7402-831684 第4個Su 2pm粵
杜倫華人福音道會(Durham)
8 Old Elvet, Durham DH1 3HL
林佩心傳道(0)7514-407116 2pm國粵
愛丁堡華人基督教會(Edinburgh)
Barclay Church, 1 Wright's House, Bruntsfield Place, Edinburgh, EH10 4HR
葉偉榮傳道(0)7541-607922 2pm粵
愛丁堡華人福音道會(Edinburgh)
Mayfield Salisbury Parish Church, 18 West Mayfield, Edinburgh EH9 1TQ
黃偉昌牧師、李詠祈姊妹(0)7512-698161 1:30pm粵國、英
愛丁堡活石基督教會(Edinburgh)
梁炳輝牧師(0)7309-089988 粵國
愛丁堡香港基督教會(Edinburgh)
Corstorphine Astoria Centre, 18 Kirk Loan, Edinburgh EH12 7HD
Oldfield So牧師(0)7597-231728 10:45am粵
Do Mi So Co-Church UK華人教會(Edinburgh/Dundee)
Facebook: www.facebook.com/Do-Mi-So-103829315176801
朱敬華牧師(0)7402-831684 Sa 11:30am(網)粵
Corstorphine Community Church香港地(Edinburgh)
7 Glebe Terrace, Edinburgh EH12 7SQ
甘偉明牧師(0)7706-657663
春麗傳道(0)7306-307414 2pm粵英
基督教華人福音道會(Edinburgh)
Epsom Methodist Church, Ashley Rd., Epsom, Surrey KT18 5AQ 10:30am國
沈文順牧師(0)7835-256209 2pm粵國英
愛德華華人基督教會(Exeter)
South Street Baptist Church, 25 South St, Exeter EX1 1EB
李世傑宣道(0)7894-222429 1:30pm粵國
快當華人基督教會(Fife)
Queensferry Rd., Rosyth, Fife KY11 2JJ, Scotland
黃愛珍姊妹(0)7907-050022 M 11:30am粵
格拉斯哥華人基督教會(Glasgow)
Finlay Church, 56 Clarendon Place, Glasgow G20 7PZ
包重言傳道、葉德洪傳道(0)41-286-2194 1pm粵國英
格拉斯哥香港基督教會(Glasgow)
Croftfoot United Free Church, 349 Carmunnock Road, Glasgow, G44 5HH
嚴錦棠傳道(0)7501-670291 11am粵
格拉斯哥基督教會(Glasgow)
231 Dalmarnock Road, Glasgow G40 4NB
王忻牧師(0)7449-821441 2:30pm粵國英
格拉斯哥華人福音道會(Glasgow)
Patrick Trinity Church, 20 Lawrence Street, Glasgow G11 5HG
Tim 呂宣道(0)7544-014102 2pm國
格洛斯特郡華人基督教會(Gloucestershire)
Cambray Baptist Church, Cambray Pl, Cheltenham GL50 1JS
陳汝生牧師(0)7821-715243 1:30pm粵國
葛量洪華人基督教會(Grantham)
21A Belton Ave, Grantham NG31 9JE
曾弟兄(0)7476-955888 1pm國粵
舒棠大學粵語學生團契(Guidford)
Guidford Baptist Church Millmead, Guidford, Surrey GU2 4BE
Joash Leo (0)7435-633526 2pm粵
Gabriel Fong (0)7501-265442
吉爾福德明道華人教會(Guidford)
Merrow Methodist Church, Bushy Hill Drive, Guidford, Surrey GU1 2SH
張浩樑牧師(0)7534-205809 1:30pm國
王猛弟兄(0)7834-739059
伯明翰華人福音道會(Harborne)
St John's Church, High Street, Harborne B17 9PT
洗偉強牧師(0)7886-727498 Sa 2:30pm粵
華人福音道會希思庭團契(Hastings)
Hastings Baptist Church, Church Rd., Hastings, Kent
吳秦廣弟兄(0)424-716218 M10:30am國

哈德斯非爾德華人基督教團契(Huddersfield)
Grace Centre, 23 St John's Road, Huddersfield HD1 5BW
呂耐傳道(0)7510-091800 10:30am國英
豪城華人基督教會(Hull)
Cottingham Road Baptist Church, Chantersland Avenue, Hull HU5 4AY
龔燕燕傳道(0)7727-313551 1:30pm國粵
蘭加士打大華人基督教會華人團契(Lancaster)
University Chaplaincy Centre
徐小玲姊妹(0)7859-076132 F 7pm國
利茲華人基督教會(Leeds)
155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG
陳蔚若牧師(0)7907-251092
黎邦懷牧師(0)7912-510238 10:30am粵、英 1pm國
利茲華人福音道會(Leeds)
曹子光牧師(0)7771-825005
書點: Rm 2, 1/F, 30-36 Cross Stamford St, Leeds LS7 1BA 9:45am粵
Gateway at St Mark's Church, St Mark's Road, Leeds LS2 9AF 1:30pm粵
利茲宣道會教會(Leeds)
Blenheim Baptist Church, Blackman Ln, Leeds LS2 9ER
黃永康牧師(0)7842-200756 1:45pm粵 3:45pm國
萊道教會(Leeds)
Horsforth School, Lee Lane East, Horsforth, Leeds LS18 5RF
許寶山牧師(0)7526-782703 10:30am粵
利斯特華人基督教會(Leicester)
64 Clarendon Park Road, Leicester LE2 3AD
鄧劍文長老(0)7929-080204 10:30am英 11am國粵
區佩強傳道(0)7845-021112 M 12pm粵
列治活浸信會中心(Leitchworth)
West View, Leitchworth Garden City, Herts SG6 3JH
陳廣興牧師(0)582-757943
利馬瓦迪華人福音道會(Limavady)
6-8 Catherine Street, Limavady BT49 9DB
溫玉儀姊妹(0)7983-833288 M 1:15pm粵國
林肯華人基督教會(Lincolnshire)
Lincoln Baptist Church, Croft St, Lincoln LN2 5AX
何錦洪牧師(0)7877-589173
利物浦華人福音道會(Liverpool)
11 Great George Square, Liverpool L1 5DY
徐毅榮牧師(0)1517-095050 11am英、粵 1:45pm國
利物浦恩典國際基督教會(Liverpool)
All Nations Hub, 4 Tunnel Road, Liverpool L7 6QD
鄧永望牧師(0)151-2451576 Sa 10:30英; 10am粵 12:30pm國
以便以謝華人基督教會(Liverpool)
C of E All Saints Church, Broadgreen Road, Old Swan, Liverpool L13 5SH
溫志文牧師(0)7801-554162 12noon國粵
基督徒英國利物浦教會(Liverpool)
St. Philemon's C of E Church, 78 Admiral Street, Toxteth, Liverpool, L8 8BR
鄧洪龍牧師(0)7725-434556 Sa 11am粵
蘇格蘭華人福音道會(Loughborough)
B009 Brockington BLDG, Chaplaincy Centre, Loughborough University, LE11 3TU
Nicholas Thong (0)7809-558390
樂福堡華人福音道會(Leeds)
Trinity Methodist Church, Royland Rd, LE11 2EF
張振光牧師(0)7449-332813 1pm粵國
基督教恩光教會(Loughborough)
Good Shepherd, Park Road, Loughborough LE11 2JH
洗偉強傳道(0)7768-644252 12:30pm粵
盧德華人基督教會(Luton)
Central Baptist Church, 52 Park Street, Luton, Beds LU1 3ET 10:30am國粵
Hemel Hempstead, Alexandra Road Congregational Church, 19 Alexandra Road, Hemel Hempstead, Hertfordshire HP2 5BS 9:30am粵
鄧宇光牧師(0)7908-439411
肯特郡華人基督教會(Maidstone)
Knightbridge Street, Maidstone ME15 6LP
張白重牧師(0)7450-192004
胡曾月嫻牧師(0)7449-586035 2pm粵
曼徹斯特宣道會(Manchester)
Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL
趙偉初牧師(0)612-368324 Sa 5:30pm粵 Sa 9:30am粵 11:15am英 1pm粵
曼徹斯特宣道會福音道堂(Manchester)
Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL
蘇嘉後弟兄(0)7523-923715 10:45am國
曼徹斯特華人基督教會(Manchester)
100 Yarbrough St., Whalley Range, Manchester M16 7EH
Family Congregation- 10:30am英/Living Hope- 2pm & 4pm英
永恩堂, Besses O'th Barn Church, Bury New Road, Whitefield M45 7EL 11am粵
Bolton- Canon Slade School, Bradshaw Brow, Bolton BL2 3BP 10:30am粵
聖堂- Sale High School, Norris Rd, Sale M33 3JR 1:30pm粵
聖恩堂- Brunswick Parish Church, Brunswick St, Manchester M13 9SX 1:30pm國
Altrincham- Devonshire Road Evangelical Church, Devonshire Rd, Altrincham, WA14 4E 3pm國
鄧利秀主任牧師(0)7918-319811 英
羅智行傳道(0)7876-717436 英
郭志忠牧師(0)612-050136 粵

黃國華牧師(0)7899-772349 粵
黃林玉香傳道(0)7838-044084 粵
姚清心傳道(0)7884-973883 粵
張強建傳道(0)7706-843603 國
以琳全備福音曼城教會(Manchester)
The Parish Church of St Nicholas, Kingsway, Manchester M19 1PL
Michael弟兄(0)7983-534550 1pm國粵
曼徹斯特綠洲學生教會(Manchester)
247 Winslow Road, Manchester M14 5LW
劉川利宣道(0)7787-486000 11am國
曼徹斯特香港基督教會(Manchester)
G/F, 71 Grosvenor Street, Manchester M13 9UB
Rev. Terence Wan (0)7349-291105 2:30pm粵
英國循道會會靈堂(Medway)
Gillingham Methodist Church, 100 Third Avenue, Gillingham, Kent ME7 2LU
陳志樂牧師(0)7863-857441 1:30pm粵國
米都士堡華人福音道會(Middlesbrough)
54 Borough Road, Middlesbrough TS1 2JH
陸達昌傳道(0)7486-955647 1pm國粵英
米頓聖華人基督教會(Milton Keynes)
Oakgrove Secondary School, Venturer Gate, Middleton, Milton Keynes MK10 9JQ
曾惠芳傳道(0)7376-264567 2:30pm粵國英
加路山華人基督教會(Milton Keynes)
United Reformed Church, High St., Newport Pagnell, MK16 8AB
余佩貞姊妹(0)7737-236088 2:30pm粵、英
諾威頓華人基督教會米頓聖堂(Milton Keynes)
Whaddon Way Church, Beaverbrook Court, West Blechley, Milton Keynes MK3 7JS
葉俊文牧師(0)7944-639846 2:30pm粵
米頓聖宣道會(Milton Keynes)
Brooklands Community Sports Pavilion, Countess Way, Milton Keynes MK10 7HN
羅耀基牧師(0)7455-720628 10am粵
紐卡素華人基督教會(Newcastle)
Forth House, Bewick St., Newcastle upon Tyne, NE1 5EF
李達培牧師(0)7593-089999 12pm粵
紐卡素華人基督教團契(Newcastle)
St. James Church, Northumberland Road, Newcastle Upon Tyne NE1 8JJ
莊淺趾弟兄(0)7963-494787 F 7:30pm國粵英
紐卡素華人福音道會(Newcastle)
Brunswick Place, Newcastle upon Tyne NE1 7BJ
孫鳳儀傳道(0)7727-328883 1pm國粵英
新堡華人基督教團契(Newport)
Locke Street Dance Hall, Queens Hill, Newport, South Wales NP20 5HL
連麗娟姊妹(0)1633-840318 3pm粵
諾威頓華人基督教會(Northampton)
Kingsthorpe Baptist Church, High St., Kingsthorpe, Northampton NN2 60F
葉俊文牧師(0)7944-639846 1:30pm粵國
諾威頓華人福音道會(Northampton)
Mount Pleasant Baptist Church, 147-155 Kettering Road, Northampton NN1 4BS
林向華傳道(0)7719-190814 1:30pm粵
英國聖公會約翰哈特福德教會(Northwich)
School Lane, Hartford, Northwich CW8 1NP
李昆傳道(0)7311-901698 10am粵英
諾威頓華人福音道會(Norwich)
Bowthorpe Road Methodist Church, Bowthorpe Road, Norwich NR8 8AB
劉家輝傳道(0)7951-480481 1pm粵國英
諾定威華人基督教會(Nottingham)
c/o West Bridgford Baptist Church, Melton Road, West Bridgford, Nottingham NG7 7NF
教會秘書(0)7512-858754
周健輝牧師(0)7708-181462 第一 Su 2pm英粵 / 1pm 英 2:45pm粵
諾丁漢以馬內利基督教團契(Nottingham)
The Pearson Centre, 2 Nuart Rd, Beeston, Nottingham, NG9 2NH
黃何倩婷姊妹(0)7922-582035 1:30pm國
基督教會諾威頓道堂(Nottingham)
All Saints Church, Raleigh St., Nottingham NG7 4DP
杜念日牧師(0)7367-995695 2pm粵國
諾定威宣道會(Nottingham)
Acacia Centre, Acacia Ave., Annesley Woodhouse, Kirby-in-Ashfield, Nottingham NG17 9BH
彭漢明傳道(0)7473-131612 11am粵
諾丁漢華人福音道會(Nottingham)
St. Mary's Wollaton Park, Wollaton Hall Drive, Lenton, Nottingham NG8 1AF
Melody宣道(0)7482-340415 2pm國
英倫福音道會德比堂(Nottingham)
The Plessey Centre, 27 Marconi Drive, Beeston, Nottingham NG9 1NX
陳秀琦姊妹(0)7873-925511 10:30am粵
曼徹斯特華人福音道會(Oldham)
c/o Oldham Baptist Church, Chaucer Street, Oldham, Manchester OL1 1BA
羅耀基牧師(0)7716-756882 2pm粵
牛津華人基督教會(Oxford)
117 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD
趙鳳華牧師(0)7706-828788
林小敏傳道(0)7507-711481 2pm粵國英
牛津華人福音道會(Oxford)
Oxford High School, Belbroughton Rd, Oxford OX2 6XA

注意:本欄所列大部份的名錄,只是借用的聚會地址,如要郵寄,請先與該教會或機構的負責人聯絡。
M: 星期一 Tu: 星期二 W: 星期三 Th: 星期四 F: 星期五 Sa: 星期六 Su: 特定的星期日 沒有英文字母: 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
01
• 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

Business Services 公司業務範圍
02
• 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 業務分析
• 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

Individual Services 個人業務範圍
03
• 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
04
• 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)

耶蘇說: 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 |
| 大學生和職青小組(粵語) | 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 11:15am 普通話團契

星期三 11:15am 廣東話團契 / 英文查經

星期四 11:15am 學生團契

星期五 11:15am 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

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, 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 為基督贏得這世代的華人知識分子

誠聘职位: 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

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

粵語主日崇拜 (設普通話翻譯)
地點: Findlay 教堂大堂
時間: 下午1:00-2:30
電郵: glacc.org@gmail.com
mandarin.glacc@gmail.com

英語主日崇拜
地點: Findlay 教堂副堂
時間: 下午1:00-2:30
電郵: gcceng@gmail.com

Findlay 教堂地址: 56 Clarendon Place, Glasgow G20 7PZ
除粵語(普通話翻譯)和英語崇拜, 另設其他聚會, 詳情請往教會網站查看。

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

歡迎僑胞參加 領受豐盛生命

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

