

# 號角

Herald UK  
Monthly  
英國版 月刊

探新方向 報好消息

2026年3月

Vol.39 No.3 March 2026



P.18 老樹發新枝



P.19

一個「很昂貴的異象」成真



# 向女士 致敬！

她們剛柔並濟，撐起半邊天；悅己，不是自私，而是懂得讓生命喜樂而有力。耶穌以尊重與憐憫看待婦女，重塑她們的價值。從阿仙奴女子足球的鏗鏘成就，到「世一女子」的卓越光芒；從拿俄米偉大而堅韌的母職，我們看見——女性，不只是被看見，更值得被致敬。



## 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 剛柔並濟半邊天 ..... 維奇  
悅己只是讓自己快樂 ..... 15樓的市井信徒
- 04 耶穌如何看待婦女 ..... 劉安琪  
阿仙奴女子足球的鏗鏘成就 ..... 觀望者
- 05 世一女子 ..... 念明花  
拿俄米偉大母親的職份 ..... 吳明山  
(社論) 為妳喝采 ..... 迦勒

### 生活組曲

- 06 (餐飲佳音) 數算恩典 ..... 李少萍  
(耆英隨想) 跌倒 ..... 桂連

### 生活資訊

- 07 (BNO專欄) 拆解永居修訂所引發的情緒 ..... 劉秀嫻  
英國選科的核心邏輯 ..... 陳翔
- 08 (智慧理財) 信用評分全攻略 ..... 謝冠文  
(法理情) 永居測試的豁免機制 ..... 鄧濤明
- 09 (房地產) 基準利率不變 買家房東該如何部署? .... 李家祺  
(英樓測量) 換門換窗小知識 ..... 樓言

### 世界風情畫

- 10 (樂縱橫) 九州風情話(一): 博多——  
從古道的百年孤寂到屋台的水車馬龍 ..... 馬日恆

### 智慧之窗

- 11 (斯斯細語) 綠芽筆 ..... 比斯  
(福杯滿溢)「炸魚薯條」星期五 ..... 羅達明

### 所聞所感

- 12 (優雅生活) 三個魅力要訣 ..... 高司祺  
(心靈沙龍) 信心之路 ..... 蘇美玲  
一格漫畫 ..... 葉源春

### 天倫樂 / 生命線

- 13 (與君同行) 貼在牆上的話 ..... 彩霞  
樂觀與悲觀 ..... 日月星

### 智慧之窗

- 14 復活草的生命 ..... 戴邵聰  
(戒賭福音) 成也麻將 敗也麻將 ..... 吳浩璋

### 珍饈百味

- 15 (艾麗斯廚房) 葱香辣雞 ..... 艾麗斯  
(艾麗斯廚房) 涼瓜蒸蛋 ..... 艾麗斯

### 健康寶鑑

- 16 (祝君康寧) 腸胃炎常見處理指南 ..... 文鏡彰/袁肇聰  
(心安家寧) 失去摯愛後如何過節? ..... 梁梓敦

### 教會消息

- 17

### 生命的旋律

- 18 老樹發新枝 ..... 南丘  
19 一個「很昂貴的異象」成真 ..... 潘慶章

### 教會名錄

- 20 你儂我儂 夫婦恩愛(十八) ..... 英國•歐洲家庭更新協會

### 廣告

- 21-23, 26-28

# 號角

Herald UK  
Monthly  
英國版 月刊

探新方向 報好信息

2026年3月  
Vol.39 No.3 March 2026

免費取閱



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



HeraldUK

出版者 基督教角聲佈道團  
Chinese Christian Herald Crusades, Inc.

紐約總部 156-03 Horace Harding Expressway,  
Flushing, NY 11367, USA

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

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

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

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

## 號角訂閱表

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

本刊物為免費贈閱，如讀者想以郵寄方式收取，  
每本印刷連同包裝及郵費每年為60英鎊。

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

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

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

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

# 剛柔並濟半邊天

維奇



專注，而是一種多頻道思考的整合能力。她們能把情緒、資訊與實務安排，使日常生活的各方面都能往前推進，一項都沒有撇下。

還有一項常被忽略的能力，是細柔的影響力。有些人靠權威或聲量來推動事情，但不少女性卻默默地用實際行動來作出影響。她們未必站在最前面讓人看見，也未必聲音最響亮；但她們的努力與付出能讓人明白事情本身的價值，使大家願意往同一方向走。這種影響力或許需要經過漫長的時間才有效果，但滴水穿石終能成就。

現代女性肩負多重角色，外界對她們的期待自然也多。她們未必會把壓力掛在嘴邊，反而會一點一點地消化，繼續勇力往前。她們不會像鋼鐵般硬撐，而是像柔韌的材料一樣，即使被壓彎了，也能彈回原狀。

所謂的「剛柔並濟、撐起半邊天」，並不是一半強勢、一半溫柔；乃是知道什麼時候堅定、什麼時候溫柔；什麼時候在男性身旁一起撐，什麼時候在背後默默支持。現代女性的真正力量，很多時候不在聚光燈下，而是在許多不起眼的日常中。🌀

當談論現代女性的本事，我們很容易想到職場成就、斜槓身份，或完美時間管理的能力。但真正的本事，是那些在日常裡悄悄運作，沒有寫在履歷上的能力。

有些女性具備高度的情境閱讀的能力。當她走進一個空間，很快就知道氣氛哪裡不對：誰在逞強、誰快要撐不住、誰

其實心累了。於是，她可能多問一句、換個說法來調解即將升溫的矛盾。這種在背後默默調整溫度的能力，非肉眼所能看見，但往往能化解不少衝突。

如果有女性能一邊回覆電郵，一邊聽你說話，一邊留意時間去接小孩下課，一邊盤算今天晚餐還缺什麼；這不是缺乏

## 悅己只是讓自己快樂

15樓的市井信徒

「女為悅己者容」這句話，自小耳熟能詳，卻也常令人感到不適。它經常被理解為：女性之所以打扮，是因為有人觀看、有人期待。久而久之，美彷彿成了一種責任，而非選擇。

然而，若細讀其中的「悅己」，其意思其實十分單純——不過是讓自己快樂。

不是為了迎合目光，不是為了回應評價，只是因為這樣做，心裡感到安然與喜悅。當「悅己」回到這個本質，「女為悅己者容」便不再是一句壓迫人的話，而是一種溫柔的提醒：人可以為了自己的心安而生活。

在現實生活中，許多女士習慣把自己放在最後。家庭需要照顧，工作需要承擔，情緒需要收起來管理，連疲倦與不快，也常被視為不合時宜。久而久之，「讓自己開心」反而成了一件需要解釋，甚至令人感到內疚的事。

但若我們相信生命是出於上帝的創造，那麼善待自己，又怎會是一種錯誤？照顧自己的需要、情緒與界線，其實正是對生命的

尊重。喜樂並非奢侈品，而是上帝賜予人心的一份禮物。

聖經從未要求女性活成某一種既定模樣，也未以外在條件定義人的價值。它提醒我們，真正的美與力量，源於內心的安穩，以及對上主的信靠。當一個人願意承認自己的有限，也願意為自己的喜樂負責，那份真實，反而更能滋養身邊的人。

因此，「悅己」未必關乎外表。它可能是一段安靜的獨處時光，一次誠實地承認疲憊，或是一個不再勉強自己的選擇。這些看似微小的舉動，其實都是對自我生命的溫柔回應。

若要重新理解「女為悅己者容」，或許可以這樣說：女性不是因為被觀看才值得美，而是因為她們容許自己快樂，所以顯得從容。

在此，向每一位努力生活、也學習對自己溫柔的女士致敬。願她們知道，快樂並非表現的結果，而是早已被允許、被祝福的存在。🌀

# 耶穌如何看待婦女

## 剛柔並濟

劉安琪

耶穌直斥當時宗教領袖的偽善，嚴重威脅他們的權威，為此他們恨透耶穌。有一次，他們帶着行淫時被捉拿的婦人到耶穌面前，問祂應如何處理。更「提醒」耶穌：按照摩西律法，應用石頭打死她，對那名奸夫卻隻字不提，只藉着指控婦人，意圖令耶穌進退維谷——若祂主張饒恕婦人，他們便可指控祂觸犯律法；若祂提議按律法處死她，當時羅馬政府並無授權猶太人執行死刑，他們便可指控耶穌觸犯羅馬帝國的法律，有控告耶穌的把柄。

耶穌彎着腰，用指頭在沙地上寫字；他們卻窮追不捨地追問。耶穌站起來，說：「你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她。」（《約翰福音》八章7節）群眾羞愧地一個一個離去。耶穌則溫柔地對婦人說：「我也不定你的罪；去吧，從此不要再犯罪了！」

（11節）這一幕充分展現了祂的權柄與憐憫，在當時重男輕女的社會中，更顯出祂超越時代的智慧。

耶穌在世時行了無數神蹟奇事，醫治被疾病和污鬼困擾的人，其中不少是女性。祂曾經從抹大拉的馬利亞身上趕出七隻鬼。祂死後第三天復活，選擇最先向她顯現，她能夠率先見到復活的救主，這是何等的恩典和榮譽！

耶穌步上被釘十字架之路時，十二門徒中只有約翰一人跟隨，其餘都是婦女，她們對耶穌的愛與忠誠，可能是由於祂從來沒有輕視婦女。

## 婦女對初期教會的貢獻

耶穌的門徒中，婦女為數不少。使徒保羅在《羅馬書》表揚了數十位背景各異的人士，其中不乏女性，她們協助建立初代教會，提高了婦女的地位。從這時開始，基督信仰傳到哪裡，男女不平等的思想、不合理的一夫多妻制，都受到挑戰，甚至被廢除。

近百多年來，已有不少女性參政，英國政府於1918年正式承認女性的選舉權，並於1928年實現男女完全平等，之後更出現了多位女首相。其中，戴卓爾夫人(Margaret Thatcher)連任長達11年208天，在英國歷史上任職時間最長的首相中，排名第七位。

## 對世人的導向

上帝按着自己的形象造男造女，使男女一同領受祂的恩典。我們的始祖背叛上帝，破壞了人類與上帝之間的關係。然而，耶穌在世短短的33年裡，已經為我們立下好榜樣。祂提高了女性的地位，並非鼓勵兩性之間惡性競爭，而是教導我們要彼此相愛，互相配搭，一同傳揚祂的福音，榮神益人。🕊



# 阿仙奴 女子足球的 鏗鏘成就

觀望者

我是阿仙奴(Arsenal)足球會的忠心粉絲，無論是男子或女子隊，我都同樣偏愛。近年英國女子足球蓬勃發展，而阿仙奴女子足球隊早於1987年成立，至今已有39年歷史。在全英2024—25年度的女子超級聯賽，12支球隊中，積分排行榜中名列第二，堪稱女子足球強隊。

阿仙奴是英格蘭女子足球史上最成功的球會之一，也是世界上最好的女子足球隊之一。保持着多項顯赫賽事記錄。她們在參加的國內賽事中都獲得冠軍。球會共獲得15次聯賽冠軍、14次女子足總盃冠軍、7次女子聯賽盃冠軍、10次女子全國聯賽盃冠軍和5次女子社區盾冠軍。

阿仙奴曾在1963年9月25日首次參加歐洲盃比賽，在丹麥哥本哈根與丹麥女子隊作賽，而在1970年度勇奪歐洲城市冠軍盃，另外在1994年再度蟬聯此項歐洲城市盃殊榮。而在歐洲女子聯賽冠軍盃中，該賽事由歐洲頂級聯賽的球隊隊伍參加，通過聯賽階段和雙回合淘汰賽，以及單場決賽的形式定出冠軍，代表歐洲球會最高榮譽。她們是唯一贏得歐洲女子冠軍聯賽冠軍的英格蘭球會，分別在2007年和2025年奪冠。她們也是唯一在同一季所有賽事中保持不敗，並贏得歐戰三冠王的英格蘭球會。

在2006-07賽季，她們成為女子足球史上第一支獲得歐戰六冠王的球隊。該賽季

是阿仙奴女子隊歷來成績最輝煌的一個球季，不單奪得全部三項本土錦標賽冠軍，更首次贏得歐洲女子聯盟盃，成為首支獲得歐洲競賽錦標的英國女子隊。其對手大部份為職業球員，而大部分阿仙奴球員本身另有全職工作。另外，阿仙奴在同季超級聯賽中22場比賽獲得全勝，射入119球，僅失10球。為表揚這些成就，英格蘭體育記者協會於2007年頒發「體育記者協會委員會獎」(SJA Committee Award)給她們。

2007-08年球季結束時，阿仙奴仍然獲得好成績，在聯賽中錄得20勝2和不敗成績，於4月24日以4比1反勝切爾西女子隊，成為聯賽「五連冠」得主，而球隊在5月5日於英格蘭女子足總盃決賽中，以4比1擊敗列斯，贏得錦標。

國際足總女子冠軍盃在2月1日星期日登陸阿仙奴球場。這項全新賽事匯集了來自各大洲的冠軍球隊，角逐首屆國際足總女子冠軍盃。最終阿仙奴球隊在決賽以3:2擊敗巴西的科林蒂安球隊奪冠。🕊

# 世一女子

念明花

坊間有一本書名叫《影響世界歷史的一百位女性》，書中選載了100位涵蓋政治、軍事、科技、藝術等不同領域的女性人物，她們對人類歷史均產生了深遠的影響。古往今來，誠然有不少女性能媲美男性，憑著其舉足輕重的角色獲稱為「世一」。

## 世界上第一位女人

按照聖經的記載，夏娃是人類始祖亞當的妻子，也是世界上第一個女人。起初上帝按照自己的形象，用塵土造了亞當，並將生氣吹在他鼻孔裡，使他成為有靈的活人。後來上帝認為亞當需要一個伴侶，便使亞當沉睡，取下他的一根肋骨，造成了一個女人，作為他的妻子，取名為夏娃。

「夏娃」這個名字的意思是「**眾生之母**」（《創世記》三章20節），其希伯來文的原意為「**生命之源**」，象徵她被賦予生養兒女、繁衍人類的使命，也擔負起母親的角色。

## 世界上第一位女皇帝

提到世界歷史上第一位正式稱帝的女皇帝，一般認為是東羅馬帝國的伊琳娜(Irene)。她於公元752年出生於希臘雅典一個貴族家庭，自小父母雙亡，成了孤兒。16歲那年，她在一個新娘選拔會中脫穎而出，被東羅馬帝國皇帝君士坦丁五世帶進皇宮，並於翌年嫁給王子利奧四世。婚後第三年，她誕下獨子君士坦丁六世。

公元780年，丈夫因病去世，臨終前指定由年僅9歲的兒子繼承帝位，她便以攝政皇太后身份掌權。792年，她聯合眾主教和軍隊發動政變，囚禁親子。797年，她廢黜兒子，自立為全國統治者，並以陽性帝號「伊琳娜皇帝」執政。直到802年，她在宮廷政變中被推翻，流放到島上，次年病逝，終年51歲。

無論她的稱帝手段被如何評價，她的出現確實標誌著帝國政治由男性主導的君主制，邁向女性掌權的重要轉折點。

## 世界上第一位女太空人

在人類歷史上，進入太空的第一位女性是前蘇聯的瓦倫蒂娜·捷列什科娃(Valentina Tereshkova)。她出生於雅羅斯拉夫爾州，曾是紡織女工，熱衷於跳傘運動，並因豐富的跳傘經驗而入選航天員隊伍。經過了長達一年、超越人體極限的艱辛訓練之後，她終於被選定為「東方6號」宇宙飛船的宇航員。

1963年6月16日清晨，年僅26歲的她穿上重達90公斤的航天服，獨自駕駛飛船升空，繞地球48圈，完成了約近三天的太空任務，創造了歷史性壯舉。她返回地面後，被捧為無產階級英雄、國家英雄，也成為男女平等的象徵。她打破了當時只有男性才能航天的限制，為女性探索宇宙樹立了重要的里程碑。🕒

# 為妳喝采



女士，從來不是配角。她們剛柔並濟，撐起半邊天，在家庭、職場與社會中活出獨特而堅韌的力量。

真正的「悅己」，不是自我中心，而是接納被造的價值，讓生命在真理中得享喜樂——「**喜樂的心乃是良藥**」（《箴言》十七章22節）。

耶穌對婦女的態度，顛覆了世俗的偏見。無論是撒瑪利亞婦人、被定罪的婦人，還是馬利亞，主都以尊重、傾聽與使命回應她們。價值，從不因性別而有高低。

今天，阿仙奴女子足球隊以實力與紀律寫下鏗鏘成就，女士們在競技場上的卓越表現，提醒我們：女性同樣能自信發光。回望聖經，拿俄米以堅忍承擔母職，在失喪中仍引導路得走向盼望，見證「**才德的婦人誰能得着呢？**」（《箴言》三十一章10節）。

向女士致敬，不只是為成就喝采，更是重新學習如何尊重、同行與反思——我們是否真正活出上帝眼中彼此同尊同貴的世界？🕒

# 拿俄米 偉大母親 的職份

吳明山

在《路得記》的開頭，一位名叫拿俄米的婦人，其命運軌跡如同一道深刻的傷口，劃破了士師時代混亂的天際。她從「滿」到「空」，最終被耶和華「充滿」的故事，深刻揭示了母親職份的偉大本質——即，通過自身的「傾空」與「受苦」，成為孕育生命、連接生死、傳遞恩典的神聖管道。

拿俄米的名字意為「甜」，然而命運的

颶風卻將她一切的甘甜席卷一空。為了躲避飢荒，她隨家遷往異邦摩押。在那裡，死亡的陰影接踵而至：先是丈夫以利米勒離世，繼而兩個兒子瑪倫和基連相繼離世，拿俄米徹底喪失了經濟來源、社會地位和對未來的所有指望。她從猶大「滿滿的出去」，如今卻「空空的回來」，甚至要求人們稱她為「瑪拉」，意即「苦」。

拿俄米的苦，不僅是個人的悲痛，更是在承擔一個破碎家庭、譜系中斷的「罪與死」的重量，在極致的「苦」中，拿俄米做出了兩個充滿母性光輝的抉擇，彰顯了母親作為「犧牲容器」的本質。首先，她勸離媳婦。當她決意返回伯利恆時，首先考慮的不是為自己留下陪伴與照顧，而是媳婦的福祉。其次，她接納並規劃。當路得誓言「**你的國就是我的國，你的上帝就是我的上帝**」，決絕地跟隨她時，拿俄

米沒有拒絕這份沉重的愛。她接納了路得，也意味著她重新肩負起了母親的責任。回到伯利恆後，拿俄米為路得精心策劃了夜訪波阿斯的行動。她運用律法所賦予的權柄和智慧，為路得開闢道路，從而為死去的兒子存留名分，也為自己與路得贏得救贖與保障。

拿俄米在苦難中所展現出的堅韌、無私的愛與對耶和華上帝的忠誠持守，本身就是一個強大的生命磁場。路得所忠於的，不只是拿俄米這個人，更是拿俄米所代表的生命品格和信仰。這份吸引力，超越血緣與種族，使路得甘願離棄本族，歸向一個未知的國度和上帝。拿俄米成了路得新生命的「**屬靈母親**」，照亮路得的，正是拿俄米那植根於神聖犧牲之愛的母親職份所散發出的不朽榮光。🕒

# 數算恩典



李少萍

我們在日常  
生活中，往往覺得沒什  
麼特別，一天一天如常地過。

每天工作、休息、工作、休息，忙忙亂亂，  
晚上累得倒頭就睡着。

但其實想深一層，雖然工作辛苦，但能有一覺睡到天亮，就是  
恩典。

因為對失眠的人來說，倒頭就可以睡着，絕對是一件非常、非常  
有福的事。

有一位朋友，她失眠多年，加上鼻息肉問題，呼吸不能暢順，常因  
鼻塞呼吸不順而辛苦得半夜醒來，令她失眠情況更嚴重。

晚上在床上，總要待很久才能入睡，睡不了兩、三個小時，又因呼  
吸困難而醒，之後再難入睡。間中在天亮時可以再睡一陣子，已經  
很不錯。她很羨慕那些能正常睡眠的人。

她曾經說，如果可以給她有四、五個小時的持續睡眠，便心滿意  
足，不敢奢求一覺到天亮。去年，她終於可以安排接受切除鼻息肉  
的手術，感恩一切順暢。手術後她告訴我們，她非常、非常感恩，呼  
吸暢順了，再沒鼻塞呼吸困難問題，晚上能睡覺了，這對她來說，實  
在是天大的感恩事情。

對正常人來說，睡覺！簡單啊！

但原來不是必然！

當夜深人靜，躺在床上，不能入睡，眼睜睜的，極想可以睡着，卻  
偏偏數着綿羊一百又一，還是不能入睡，心裡百般無奈和煩亂。

其實，能看、能聽、能呼吸；這些看似細微、不在意的無形動作，  
都是上帝的保守，全是上帝的恩典。

相信絕少人想過，我們可以行得正常，腰背能站立得直，呼吸隨  
意自由，是多大的福氣！

當我們能正常、自由地呼吸每一口空氣時，可有想一下那些肺功  
能失效，氧氣喉離開了鼻子就呼吸不了的人？當我們嫌東西不好吃  
時，想一下那些不能吞嚥，只能靠喉管輸送流質營養進入體內，看  
着別人享受桌上美食，自己卻吃不到的人？若我們埋怨自己的鞋子  
不是名牌，請想一下那些沒有腳的人。

細心留意一下，你會察覺到，每天的生活裡，都有上帝的恩典，我  
們其實都活在上帝祝福之中。

幸福，絕對不是必然。感恩上帝每天的看顧，感恩無論我們多麼  
不好，只要去到上帝面前，祂都接納我們，聽我們的禱告，因為祂  
是我們的天父爸爸。

「求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。」  
（《詩篇》九十篇12節）



AI照片

耆英隨想  
桂連

## 跌倒

接送我們的小巴司機病了，我休息了兩個星期，終於可以  
再次參加午餐會的時候，卻發現幾個老人沒有來參加聚  
會。原來他們都是因跌倒受傷而不能來，有些還在醫院留  
醫，有人打了石膏在家休息；有些以前不用護工服務的，現  
在也迫不得已要聘請護工了。

跌倒的情形各有不同，有一個出街要行二級石級，滑了  
一下就跌倒了，結果X光檢查發現腳踝骨裂了，需要打石  
膏。她在家實在太悶，連坐出租車也堅持要來聚會。另有一  
個在自己上廁所時滑倒，跌到膝蓋移位，住了兩星期  
醫院，被送回家，現在整條腿都用繃帶扎着，只能坐輪椅  
來聚會。有人在公共巴士上跌倒，全身很多部位瘀青，疼  
痛難當，要看着時鐘按時服用止痛藥，不能來了。又有一  
個老人，舊傷剛好了一些，以為可以正常生活了，但不幸又  
在家再次跌倒，真的防不勝防。就算在家，我們也要步步  
為營。

就在中心午餐前的運動時間，一位93歲老人見到帶領  
我們運動的導師來了，站起來想參加坐椅運動，剛推開坐  
椅想走出去，卻不知道怎的忽然就跌倒在地。幾個老人  
上前去攙扶她，但沒有足夠的力氣，力不從心，無法把她  
扶起來。運動導師去到她身後，調整好姿勢，用雙手托着  
她的腋下，才把她扶起來。試想，若她是在家中跌倒，沒  
有人幫助，爬不起來，那將如何是好！獨居老人的安全，  
真的令人擔憂。

這幾個月，天氣寒冷又潮濕，外面地面濕滑，少見陽光，  
我也減少外出行走，免得跌倒受傷，累己累人，活動少了，  
如今在中心做30分鐘的伸展運動，也感到頗為吃力。感恩  
主保守了我的平安！

今天見到女兒用長頸巾吊着因受工傷的手，卻仍在不斷  
地感謝主耶穌，讚美主耶穌。她說，現在才明白，以往的平  
安，是主在保守她，只是她當時不知道感恩；但她也說，希  
望如今開始感恩，仍然不算太遲。



# 拆解永居修訂所引發的情緒 劉秀蘭 (英國心泉)

英國心泉在2025年12月至2026年1月期間，就政府擬修訂之「永久居留(ILR)」申請要求，對BNO簽證家庭及其子女所帶來的影響進行問卷調查。

調查結果顯示，擬議的政策變動對年輕一代及家長的心理健康構成顯著的負面衝擊：

**焦慮情緒：**超過85%的青少年感到明顯焦慮；家長群體的比例更高達93.8%。

**日常受阻：**57.5%受訪青少年出現睡眠障礙，61.9%表示日常生活受到影響。

**身份困惑：**52.8%的青少年開始質疑當初移居英國的決定，反映出他們對未來身份認同與歸屬感的深層不安。

**家庭衝突：**47.5%的家長表示曾因新政策出現家庭爭執與衝突，而青少年的比例更高達51.2%。

若永居之路受阻，94%的家長表示無

法負擔國際學生學費，超過80%的青少年預期教育計劃將被迫修正或中斷。此外，超過九成的受訪者表示，因為香港政府只會向已經取得永居的移英港人發放強積金，若未能如期取得永居，家庭財政將會被打擊。

在受訪的青少年中，93.7%表示擔心在英國長期居住的前景，87.9%預期會影響他們對英國的歸屬感及社會融合。如沒有過渡安排，51.2%的受訪者表示將考慮或必須離開英國。對於青少年而言，這意味着在關鍵成長階段，可能面臨第二次非自願移居。

若被迫二度移民，逾70%的青少年預計自己會再一次面臨嚴重的心理困擾，包括擔心與朋友分離，以及難以適應另一教育制度。

面對種種憂慮與不確定，家長及年輕人該如何自我調適，避免被壓力及焦慮淹沒？

首先，找出可控的範圍，如及早預備申請文件、預備英文考試，並為自己製造「多聽、多寫、多看及多講」的機會；善用各種途徑向政府、國會議員表達意見。至於不可控的範圍，就是永居條件修訂的結果。例如為照顧家人而減少甚至放棄工作，收入是追補不來，再多想也只是內耗，對自己情緒健康，不單沒有幫忙，甚至只會令家人也一併捲入情緒旋渦，影響家庭關係。

事實上，所有移英的香港人也同時面對上述種種不安，多找人傾訴、與家人互相扶持及鼓勵；如有需要，亦應及早尋求專業輔導支援。

每一個移英的香港人，你並不孤單，也從不孤單。

如欲進一步了解英國心泉就永居修訂的調查結果，請參閱：<https://hongkongwell.uk/zh/bno-ilr-changes-survey-families-mental-health/>

## 英國選科的核心邏輯

陳翔

最近很多家長都在問我同一個問題：孩子9年級了，該怎樣選科？說實話，選科真的非常重要，而且特別有學問。選對科目，是可以直接影響未來大學申請方向的。

### 英國選科的核心邏輯

#### 第一類：幾乎必須選的核心科目

- 數學是一定要選的。
- 科學(Science)包括物理、生物及化學。
  - 若孩子是理科生，可以選Triple Science (三科單獨計算成績)
  - 若孩子是文科生，可以選Combined Science (學三科，但合併計算兩科成績)

#### 第二類：名校非常青睞的「學術型科目」

英國很多學校會鼓勵學生選修以下科目：

- 地理
- 歷史
- 英國文學
- 拉丁文
- 宗教學

例如拉丁文，是許多頂尖私立學校和名校特別認可的「學術科目」。

#### 第三類：語言與興趣選修課目

學生也可以根據興趣和能力選擇：

語言類：

- 西班牙語
- 法語
- 中文
- 德文

#### 興趣與實務類：

- DT設計
- Art美術
- Drama戲劇
- Textile紡織
- Food & Nutrition食品與營養
- Music音樂
- PE體育



### 選科的關鍵提醒

選科不是隨便選「喜歡的」，而是需要綜合考量：擅長學科  
未來可能申請的大學方向  
英國名校對科目組合的偏好  
一個有策略的選科組合，往往能為孩子的升學之路保留更多彈性與機會。



# 信用評分全攻略

在英國申請房貸、買車貸款和手機合約，都需要信用評分報告。良好的信用記錄可幫助你獲得更優惠的信用條款，從而節省開支。

## 信用記錄

信用記錄詳細反映個人資金和信用管理情況，在英國，這些資料由三個主要信用評級機構持有：

- Experian - <https://www.experian.co.uk/>
- Equifax - <https://www.equifax.co.uk/>
- TransUnion - <https://www.transunion.co.uk/>

貸款機構會將你的財務活動報告給以上機構，以評估你的財務行為。包括：

個人資料(姓名、出生日期、現時住址及舊住址)、信用賬戶(信用卡、貸款、透支、按揭貸款)、付款記錄(按時付款或逾期付款)、信用額和餘額、公共記錄—郡法院判決、破產記錄、個人自願安排(IVA)、是否有選民登記、曾提交的信用申請。

信用報告會產生一個數值，概括你對貸款機構的風險。

## 如何提高評分？

只要能證明自己具備穩定及可靠的還款

能力，信用評分便有機會提升：

- 1.每次準時付款：遲一天付款也會被記錄為逾期付款。長期按時付款可建立信任。
- 2.負責任地使用信貸：使用信貸總比不使用好，但要控制使用量。貸款機構希望你能順利借款和還款。
- 3.低額信用：使用限額10%遠勝於使用90%。
- 4.穩定性：住在同一地址、長期使用賬戶以及有選民登記，都表明可靠性。
- 5.多種信貸類型：合理的組合(如信用卡和手機合約)會有所幫助，表明你能管理不同的借貸方式。

降低信用評分的因素

不良財務習慣可能對信用記錄造成長達數年的影響：

- 1.逾期或未付款記錄保留六年。多次逾期付款表示面臨財務壓力，並增加信用風險。
- 2.即使按時還款，信用卡額度用盡或透支也顯示依賴信用。
- 3.每次申請貸款都會在信用報告中留下「全面審查」記錄。短期內多次申請會顯得經濟拮据或不穩定。

文/謝冠文 翻譯/劉愛群

4.違約、縣法院判決(CCJ)、個人自願安排(IVA)和破產都嚴重損害信用，並限制你獲得主流金融服務。

5.無選民登記或無活躍賬戶會令貸款機構難以核實身分。

## 信用記錄會影響：

•決定獲批准按揭貸款與否及利率；許多房東和房屋仲介會調查信用；手機和寬頻；信用不良可導致高按金或被拒；汽車貸款與保險；信用狀況影響價格；公用事業；供應商提供按月付費計畫前會調查信用；某些職業需要監控信用評分，以防詐欺。

一般而言，良好的信用記錄可換來較低利率及更高的信貸額度。

## 提升信用評分的實際建議

要改善信用評分，可考慮：完成選民登記、定期查閱信用報告是否有誤、減少不必要借貸、準時還款、使用租金報告服務，以及避免短期內多次申請信貸。

[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。]



# 永居測試的豁免機制

鄧浩明  
(Raymond Tang)

在申請英國永居(Indefinite Leave to Remain)或入籍(British Citizenship)時，申請人通常需通過英文語言能力測試及「英國生活常識測試」(Life in the UK Test)。然而，政府亦設有豁免機制，容許在某些情況下的申請人免除上述要求。三類常見的豁免情況：年齡、心理健康問題(Mental Health Issues)及學習障礙(Learning Disability)，並說明在申請時需要注意的事項。

首先，年齡是一項明確且客觀的豁免標準。根據內政部指引，凡年滿65歲或以上的申請人，可自動獲得豁免，無需參加英文測試及英國生活常識測試。此項規定反映政府對高齡人士的體諒，考慮到他們在語言學習及記憶力方面或會面對較大困難。

其次，心理健康亦是申請豁免時的重要考量。若申請人患有長期且嚴重的精

神健康疾病，例如重度抑鬱症、思覺失調(Schizophrenia)或創傷後壓力症候群(PTSD)，並經醫療專業人員證明其無法應付考試壓力或理解考試內容，則可申請豁免。此類豁免需提交由註冊醫生或精神科醫師出具的醫療報告，詳細說明病情、影響程度及為何該狀況令申請人無法參加測試。

第三，學習障礙亦屬可申請豁免的範疇。常見的學習障礙包括閱讀障礙(Dyslexia)、書寫障礙(Dysgraphia)、注意力不足過動症(ADHD)及智能障礙(Intellectual Disability)。若申請人因上述障礙而無法理解考試內容或完成測試，可透過教育心理學家或相關專業人士的評估報告，申請豁免。值得注意的是，申請人需證明其障礙為長期且對學習或認知能力有重大影響，並非短暫或輕微的困難。

申請豁免並非自動獲批，申請人需主動提出並提交充分而具專業性的證明文件。內政部會對豁免申請採取個案審核，特別重視證據的完整性與可信度。申請人宜諮詢律師或移民顧問，確保所提交的文件符合要求，避免因資料不足而影響申請結果。此外，即使獲得豁免，申請人仍需符合其他永居或入籍條件，如居住年期、良好品格要求及無犯罪紀錄等。

總括而言，政府在語言及生活常識測試方面設有合理豁免機制，照顧到高齡人士、心理健康患者及學習障礙者的實際需要。合資格的申請人應及早了解相關規定，並在遞交申請前妥善準備所需文件，以提高申請永居或入籍的順利程度。

(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。)



英國央行已於2月5日再次將基準利率 (Base Rate)維持在3.75%，這項決定在

# 基準利率不變

表決中呈現高度分歧，反映出決策者對通脹走勢與整體經濟前景仍持審慎態度。貨幣政策委員會 (Monetary Policy Committee - MPC) 以5比4的票數決定按兵不動，顯示內部相對意見十分接近，也暗示若通脹持續降溫，未來仍有降息空間。

基準利率直接影響全英國的房貸成本、儲蓄回報與借貸條件，也包括我們所在的地區。這次決議是在自2024年8月以來已進行6次降息之後作出，央行目前預期未來數月通脹將進一步接近2%的目標水平。

這項決定對本地購屋者與房東/投資者將帶來什麼影響？

## 對本地買家的影響

對本地買家，特別是首購族與有換屋需求的家庭而言，這次利率維持不變帶來一定程度的安心感。雖然房貸利率仍處於較高水平，但銀行已開始預期未來降息，並逐步調整部分固定利率房貸方案。這有助於提升買家信心，鼓勵更多人看屋並推進購屋計畫。

區內地產代理表示，市場詢問度正在回溫，但買家仍對價格相當敏感，態度審慎。因此，本地房價預期將維持大致穩定，而非大幅上漲。即使降息通常會推升房價，但在負擔能力壓力及部分地區供應選擇增加的情況下，價格升幅料將保持溫和。

## 對房東與物業投資者的影響

對房東而言，情況則較為複雜。即將續約房貸的房東仍面臨較高的還款壓力，利率持平對短期財務負擔幫助有限。不過，市場對今年稍後降息的預期，可能改善再融資選項，並逐步恢復信心。

租賃市場也可能受到間接影響。隨著購屋變得稍微可負擔，一部分租客可能嘗試踏入置業階梯，令部分地區的租屋需求略為降溫。儘管如此，由於出租物業供應仍然不足，租金大幅下跌的可能性不高。

從投資角度來看，房東越來越重視長期回報、租客需求與地段基本面，而非短期資本增值。穩定的利率前景有助於規劃，但是否能取得理想回報，仍取決於審慎的物業選擇。

## 調整期而非劇變

整體而言，英國央行的最新決定顯示，市場正進入一段逐步調整期，而非出現劇烈變化。本地房地產市場正由不確定性走向穩定，「負擔能力」將成為影響決策的關鍵因素。

對買家與房東來說，未來數月的重點將放在審慎規劃、合理定價，以及密切關注利率走勢，而非期待市場快速反彈。

(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)



# 換門換窗小知識

不少人買入新屋後，如二手樓或較舊物業，第一時間就會考慮

更換門窗，例如改用雙層玻璃、加強保溫、隔音或提升保安。不過，很多人並不知道，在英國「換門窗」並非單純裝修工程，而是受法規監管的建築工程，如果程序做錯，日後賣樓或申請按揭時，可能會出現麻煩。

根據英國《Building Regulations》，更換外門或窗戶一般都屬於受管制工程 (Controlled Work)。換言之，你不能隨便找師傅更換，而必須符合其中一個合法途徑。

途徑一：由合資格人士進行 (最常見)

最普遍、亦最方便的方法，是聘請已加入政府認可計劃的合資格門窗承辦商。這些承辦商在完成工程後，可自行發出合規證明，證明工程符合建築法規，毋須再向市政府申請檢查。

## 目前最常見的計劃包括：

- FENSA
- CERTASS

工程完成後，業主應收到一張證書 (Certificate)，這份文件非常重要，必須妥善保存，因為在以下情況通常都會被要求提供：

- 將來出售物業
- 律師進行買賣法律審查

若沒有證書，買家律師往往會要求補辦文件、購買保險，甚至以此作為議價或減價的理由。途徑二：業主自行向 Council Building Control 申請

如果你找的師傅並非合資格人士，又或者你打算自行更換 (DIY)，那便必須在工程開始前，向當地市政府的 Building Control 提交申請。

## 這個程序包括：

- 事前申請
- 繳付申請費
- 工程期間或完工後接受政府檢查

• 合格後由 Council 發出 Completion Certificate

這個做法在理論上可行，但在實務上較少人選擇，原因是程序較繁複、時間較長，而且費用有時並不比聘請合資格承辦商便宜。

常見誤解：內部窗或「只換玻璃」是否不用申請？

有些業主以為，只要不是更換整個窗框，或只是「換玻璃」，便不需要理會法規。實際上，只要涉及外牆開口的窗戶或外門，大部分情況仍然受規管，尤其當工程影響：

- 能源效益 (U-value)
- 通風
- 防火逃生
- 結構安全

是否屬於受管制工程，需要視乎實際情況判斷，並非一概而論。

## 專業提醒

我在不少驗樓或買賣個案中，都見過因門窗工程「文件不齊」而引起爭議。業主在更換門窗前，最重要不是問「可否便宜一些」，而是先確認：

1. 承辦商是否屬於政府認可計劃成員
2. 工程完成後會否提供正式證書
3. 證書上的物業地址是否與實際單位完全一致

做足程序，看似麻煩，但對保障物業價值、避免日後交易或按揭時出現不必要的風險，其實非常值得。



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。



九州風情話(一):

# 博多

## 從古道的百年孤寂 到屋台的車水馬龍

馬日恆

當飛機穿越雲層，映入眼簾的是福岡朝氣蓬勃的海岸線與城市建築。走出機場，與其他大城市不同的是，這裡距離市中心極近。搭上地鐵，僅僅十分鐘，便抵達了九州的心臟地帶——博多站。

踏出車站大堂，空氣中隱約飄散着博多豚骨高湯濃郁的鹹香，夾雜着現烤牛角麵包的甜蜜氣息。博多站不僅是一座車站，更像一座巨大的立體迷宮——列車、行人、食肆與商場交織其中，浮現出日本獨有的社會脈絡。然而，我們此行的起點並不在此停留，而是要穿越這層現代外殼，去尋找博多更深層的底蘊。

### 博多古道：在石板路上聽見歷史的回音

翌日清晨還有時差，家人還在睡夢中。幸好酒店在博多站旁，我便獨自沿着「博多古道」邁步向前。這是一條令人心曠神怡的路線，只需轉過幾個街角，周遭的氛圍瞬間沉靜下來。腳下的柏油路變成了古樸的石板路，兩旁是低矮的傳統圍牆，牆內探出的松枝在微風中輕輕搖曳。

這裡是日本烏龍麵與蕎麥麵的發源地，看着石碑，想像着數百年前從宋朝帶回麵食技藝的場景，口中似乎也泛起了麵粉的麥香。之後近十個古蹟也極有特色，約兩小時許我的「晨運」便完滿結束。回程時，便到昨天使車站大堂香氣滿溢的烤牛角麵包店，為家人選購早餐。

### 博多運河城與中洲：眼球與味蕾的狂歡

正午時份，我們一家前往博多運河城商場，商場外圍本身就是一場視覺盛宴，暗紅色的曲線牆面如同峽谷般蜿蜒，一條人工運河貫穿其中。整點時刻，音樂驟然響起，噴泉隨着旋律起舞，水柱衝向高空，在購物中心的燈光折射下，灑落成一片晶瑩的雨霧，一家老幼的歡笑聲在圓形廣場中迴盪。

看完噴泉表演，我們一家四口便各自找尋自己的心頭好來稍稍滿足購物慾。我特別享受與小兒到漫畫少年專門店，好讓父子倆能分享各自的動漫心得。

然而，旁晚後的亮點非中洲屋台街莫屬。夜幕下珂川的水面映照着兩岸霓虹，河畔的一整排紅燈籠亮起，那便是滿有福岡特色的屋台。掀開寫着店名的暖簾，鑽進狹小的食棚，一股熱氣與香氣便撲面而來。

這裡沒有社交距離，陌生人肩並肩坐着。老闆在狹窄的吧台後熟練地翻動關東煮，蘿蔔煮得通透如玉，牛筋燉得軟爛入味。點一碗博多拉麵，乳白色的湯頭濃稠得黏嘴，極細的麵條吸滿湯汁，大口吸入，那種滿足感直衝腦門。身旁或許是剛下班的上班族，或許是遠道而來的遊客，大家舉着啤酒互道「乾杯」，在這方寸之間，博多的人情味比拉麵更讓人回味無窮。



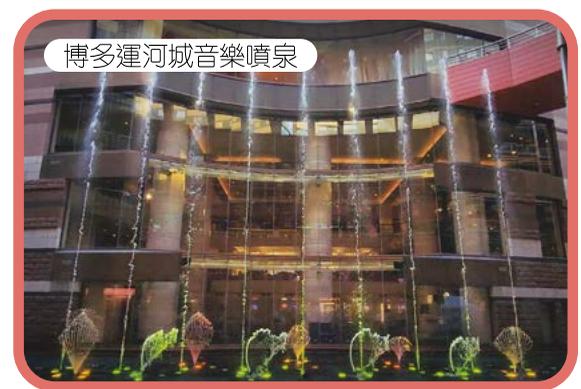
日本武士作造型



日本動漫作造型



博多運河城購物商場



博多運河城音樂噴泉



屋台夜市食檔



# 綠芽筆

比斯

英國雖不至於罪惡的溫床，但治安問題亦時常備受詬病。根據警方資料統計，全國平均每17小時便發生一宗致命的持刀傷人事件。其中尤以倫敦、曼城及伯明翰等大城市最為嚴重。人命傷亡數字高企，財物損失也惹人關注。上月倫敦列治文區某珠寶店，竟在光天化日之下被歹徒打破櫥窗行劫；英國警方亦多次提醒市民和遊客須提高警覺，小心手機被搶。網上甚至有人戲稱倫敦為「世界搶手機之都」。

居住在此，也許未至於提心吊膽，但總免不了小心謹慎。英國的冬天本來就灰濛濛的，日照不足本來就容易令人心情鬱悶；再加上生活成本高昂、裡裡外外的各種壓力，我們的面容，會否像天氣一樣，蒙上一層陰霾？

在網上看到一位名為 Sprout Man (@VIIXRIDES) 的人，他每天駕着一台炫酷霸氣的摩托車，穿梭於倫敦街頭。他可能只是上班下班，偶爾跟朋友見面吃飯，跟一般人的生活沒有多大分別。但他的特別之處在於，他每次出行總會帶上一把 Sprout Pen 綠芽筆，然後分發給他遇到的途人。

要是你在街上看到一個機車型男，頭盔上「長」出一條彎彎的綠芽，別害羞，跟他打個招呼，他就會送你一支綠芽筆。從他紀錄的影片所見，每一個他遇見又收到他饋贈的人，臉上都會浮現一抹從心而發的笑容。眾人臉上難得的輕鬆，再配合他頭上及人們手上的矽膠綠芽，彷彿令這個陰鬱的城市多了一道光。

「耶穌又對眾人說：『我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光。』」（《約翰福音》八章12節）

耶穌是世界的光。聖經說祂到世上來，乃是叫凡信祂的，不住在黑暗裡。而且凡跟從祂的，就必要得着生命的光。因着上帝憐憫的心腸，清晨的日光從高天臨到我們，要照亮坐在黑暗中死蔭裡的人，把我們的腳引到平安的路上。

人人都喜愛光明，厭惡黑暗；渴望平安，逃避災禍。但為什麼 Sprout Man 送出令人寬慰的 Sprout Pen 人人都樂於接受，卻不願接受那真光帶來的光明與希望呢？究竟是什麼阻礙你得着那真正照亮生命的光呢？

來吧，伸出手，接受耶穌給你的禮物。🕊️



有人問：「什麼是英國最具代表性的食物？」

我們不假思索地回答：「炸魚薯條 (Fish & Chip)」，而且答得完全正確。

那為什麼英國人喜歡於星期五吃炸魚薯條呢？

星期五吃炸魚薯條，是由宗教、歷史、工業化和實用主義交織而成的一項英國傳統。

在宗教習俗方面，英國早期受天主教影響，天主教徒傳統上在星期五不吃紅肉，但魚可以吃，而炸魚就成了一個理想的選擇。

到了十八世紀六十年代開始，持續至19世紀工業革命時，工廠工人工作時間長、很晚才下班，期時炸魚薯條售價平宜、熱量高、買了就拿走，方便非常。十分適合工作五天的工人，「累到不想回家煮食」的工人家庭。

另外，炸魚薯條的流行亦受來自西班牙與葡萄牙的猶太移民影響，他們把魚裹上粉漿 (Battered) 後放進油鍋炸，他們將這個做法引到英國，而猶太人同樣有星期五不吃肉的傳統，這做法便在英國逐漸普及開來。

久而久之，炸魚薯條在星期五變成了一種工人獎賞自己的心理行為，下班後，各人都到炸魚薯條店排隊，彷彿只要吃過一份熱騰騰的炸魚薯條，就正式迎接悠閒週末的開始。

二戰期間，英國實行嚴格的食物配給制度，但炸魚薯條卻是少數沒有被全面限制的食物之一，因而進一步鞏固了它作為「國民安慰食物」的地位。

星期五晚上，下班後到炸魚薯條店買一包回家，與家人分享，就算不是基督

徒，也能其樂融融地享受團聚時光。

傳統上，炸魚薯條是用報紙包裹的，因為報紙便宜、保溫，又能吸走多餘油分。以前報紙價格低廉，甚至是免費取得，外賣店將炸魚薯條一層一層報紙包裹起來，熱氣不易散失，既方便又環保。

炸魚薯條本來就是街頭小吃，用報紙包顯得隨便、親民，久而久之就變成一種「傳統畫面」，大家一看到報紙包，就知道是炸魚薯條。後因油墨與衛生問題，改用食品級白紙。很多人吃炸魚薯條習慣配以麥芽醋及食鹽，對當時「外賣」文化而言，幾乎是完美的組合。

聖經中，耶穌施行「五餅二魚」的神蹟，因為當時跟隨耶穌的人很多，又在曠野，沒有食物。耶穌「看見許多的人，就憐憫他們」，不忍心讓他們又餓又累地離開。這顯示，耶穌關心的不只是人的靈魂，也在乎實際生活中的需要。

當時只有一個孩子有五個餅、兩條魚；耶穌沒有憑空變出食物來，而是先問門徒：「你們有多少？」重點在於：人看為不足的，交在上帝手中就變得豐富。

在《約翰福音》第六章，耶穌行完這個神蹟之後，馬上說：「我就是生命的糧。」食物只能暫時填飽肚子，耶穌自己才是使人得永生的真正供應，神蹟是一個「座標」，指向永生。

當人願意將自己交給主耶穌，祂不但能滿足我們當下的需要，更引領我們與賜永恆生命的上帝同在，直到永遠。🕊️



# 三個魅力要訣

高司祺

第一印象，其實既現實又殘酷。人們在幾秒之間，就對你產生看法、偏見、喜歡或討厭，幾乎不會看你所謂的「內在美」，更未必關心你是否有誠信。

第一印象，往往是在與陌生人第一次會見的時候形成的，以下三個要訣，簡單而實用，可以讓你創造美好的第一印象，為個人魅力加分。

第一個最簡單，也是人們最常犯的錯，就是手機。

現在人人都是一機在手，但老實說，手機是讓你的優雅大打折扣的物件。與陌生人會面，或者與重要的人物或客戶會談時，就算在等待，之前的幾分鐘甚至十幾分鐘，也請把手機調至靜音，並放在手提包內。這樣，當對方看見你的時候，你是在專心等待，而不是滑手機，這會讓對方感受到你是看重他們的。

第二，在還沒有見面之前，第一印象其實已經開始形成，這就是準時。我們總有很多原因遲到，例如交通延誤、突發事件，但是在陌生人的眼裡，你就是遲到了。遲到是很糟糕的事情，有時這種損害難以修補，甚至失去客戶。對於慣性遲到的人，不外乎有以下幾個原因：時間管理不善、不尊重他人的時間、擺姿態和顯示自己的重要性。要避免遲到，可以在出發前上網查看交通情況、並提早15-30分鐘出門，這樣到達後，你還可以稍作休息，或到洗手間整理儀容，從容迎接會面。

第三，恰當的問候，以及準確說出對方的名字。

前面提到的，多屬非言語的身體語言，現在終於開口說話了。之前做好準備十分重要，尤其是會見重要的人士時，記住並準確說出對方的名字，往往讓人感到被重視、尊重。若果對方是長者或你所敬仰的人，你可以讓身體稍微向前傾，以表示你的專注和敬重。當你建立了美好的第一印象，便為下一次的會面和合作，打下了良好基礎。

很多人會說：「這些我都知道！」但是你真的有做到嗎？



## 心靈沙龍 信心之路

圖/文：蘇美玲

每逢年末，教會總會鼓勵我們為新一年設定個人屬靈目標，例如「日日晨禱年」、「關懷服事年」等。為新年定名就像是一種內在宣告，也藉此讓肢體之間相互扶持。

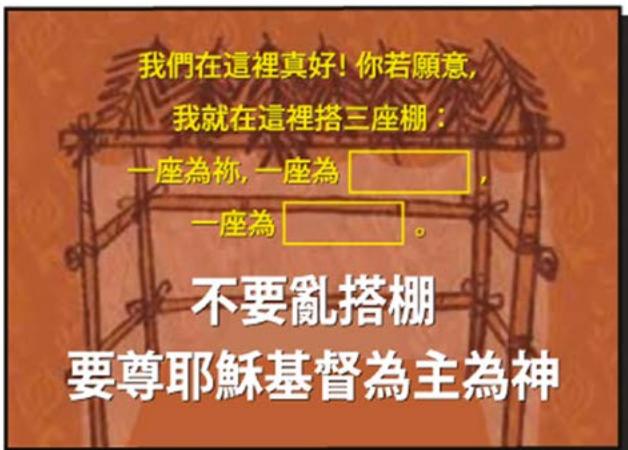
一轉眼就到了三月。兩個月前的宣告還記憶猶新，然而時間卻顯明了自己的不足；如今腿有些發酸，手也下垂，而難處倒像氣球般巨量膨脹。

正是在這樣的時刻，這段經文適時地提醒了我：「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍着我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。」（《希伯來書》十二章1-2節）。

這正是一條與神同行的信心之路。每一個人面對的靈性操練不盡相同，但相同的是，我們都需要懷抱「信心」去面對已知的困難，就是願意全心仰望祂，單單信靠祂。

我想，只要再忍耐片刻，繼續向前，眼前所通往的，必定是一條繁花盛開的道路。

## 馬太留言 Mrs. MA's MESSAGE



這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽祂！太17:5



# 貼在牆上的話

彩霞

英國的冬天一向不容易。強風、連日的雨，讓人連出門都要多想一下。我其實很佩服那些不論天氣如何，仍然會帶孩子外出活動的父母。老實說，過去幾個月，我們留在家的時間多了不少，尤其是一個月前女兒耳膜穿孔之後，更是減少了外出的安排。

不過，即使大多時間待在室內，這個冬天我們卻沒有感到沉悶，因為日子被各種手作活動填滿了。我很享受和女兒一起做 DIY，例如用彩色珠子和透明的捏捏樂做成小玩樂袋；又用彩虹圈 (Loom Band) 編織手環和鑰匙圈。這些活動材料簡單，卻讓寒冷的午後多了一份專注，也多了一份陪伴。

這個冬天，我在網上買了一部小型過膠機。起初，我們畫了一些女兒喜歡的卡通人物，過膠後貼在她的窗邊，讓灰濛濛的天氣裡，窗前仍然保留一點色彩。後來，我心裡浮現一個念頭：不如把聖經經文也放進這些創作裡。

於是，我們先用水彩在卡紙上作畫，然後我挑選了幾節經文，慢慢地和女兒一起讀。她自己選了兩節最喜歡的經文，寫在卡紙上。剪裁、過膠之後，我們用藍色黏膠 (Blue Tack) 把經文貼在她床邊的牆上。

這原本只是一個簡單的小手作，卻帶來了我沒有預料到的影響。有些夜晚，我已經相當疲累，情緒也容易繃緊；當目光落在牆上的經文時，卻被提醒主耶穌對我的恩典與忍耐。那些字句，幫助我把注意力從自己的不足，重新放回那位一直托住我的主身上。

有一天臨睡前，女兒忽然很興奮地對我說：「我想到一個主意！我們每天晚上選一節經文，幫它想一個旋律，唱出來，這樣就可以記住了！」我笑着回應她：「這真是個好主意，我之前完全沒有想到。」她隨即說：「那我先來！」

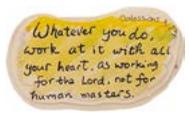
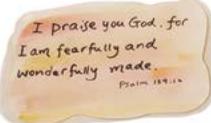
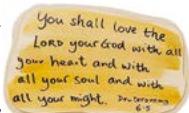
她選的第一節經文是：「我要稱謝你，因我受造奇妙可畏！」（《詩篇》一百三十九篇14節）這節經文一直很貼近我的心，特別是在陪伴女兒成長的過程中。她有矮小症，讓我們一家在日常生活裡，學習了許多關於接納、耐心與盼望的功課。我們一起讀這節經文，我也向她解釋，我們在上帝眼中何等寶貴——祂照着自己的形像創造我們，又差遣祂的獨生子耶穌，為我們捨命，使我們能再次與祂建立關係。

原本，我希望牆上的經文能成為女兒的祝福，卻發現它們同樣成了我每天的提醒。

在家中日復一日所做的事情，看來平凡，卻並不微小。若能以正確的眼光看待自己的呼召，日常瑣碎的時刻，也能承載屬天的意義。我們無法把自己的信心直接交到孩子手中，但我們可以把每天的付出、掙扎與盼望交託給上帝，安靜地相信，上帝會按自己的時間，在孩子心裡動工。

就在兩天前，我開車送女兒上學。車程中，我已經忘記了我們在聊些什麼，她卻忽然問我一句：「媽媽，天堂裡會有矮小症嗎？」我肯定地回答她：「不會的，寶貝。天堂是一個完美的地方，我們可以完全信靠上帝。」

願那些看似平凡的日常，一點一滴地，在孩子的心裡留下痕跡。



## 樂觀與悲觀 日月星

樂觀的盼望取決於個人的心理健康。有人期許將來成為鋼琴演奏家，可惜現實環境不允許，他出身非音樂世家，既沒有音樂天份，也缺乏後天的栽培。內心隱藏的願望，常常不切實際。但幻想不能與願望合一，成功的機率也就遙遙無期。當人的信念遭受挫折，心願難償，就有可能一事無成，變得悲觀起來。

相對地，悲觀者總是對事情常抱有負面的思想和態度，這種消極的心態，認為人生失敗常纏繞他們，做起事來，結果都是沒有解決的方法。因此，他們在現實生活中常持否定的觀念，認為事情會遇上困難，失敗是不可避免的，對成功不抱幻想。

相對地，我在《揮不走的回憶》一書中透露，我能夠完成高中和大學學位，有賴於當年我有一個樂觀的願望，而這個潛意識的理想，在離開中學後33年，移民到英國後，終於實現了一生的夢想。《How to get a degree in Britain》- 這個埋藏於心底的意念，源於全力以赴和向上主祈禱求助的信念。一個矢志成功的

推動力，油然而生，排除萬難，不達目標不罷休。那時的我，年已過半百，還做一個超齡的大學生。一個不同系的七十歲學生，更給我啟示，證明上帝不負有心人。

要達到成功的願望，我不得不承認，還需要有天時、地利與人和的配合。這種磨合的奇妙力量，是上主聆聽我的訴求，在人生中有主的旨意和計劃，讓我在有生之年完成一生的夢想。這現實的體驗，像一部電影的菲林，逐格的回帶，這《揮不走的回憶》一書，就是如此寫成的。

1999年的四月復活節，我不單認識耶穌，還以祂作為我的救主；與太太一起受洗，歸入主名下，成為祂的兒女。能夠成為基督徒，是主耶穌揀選了我們。祂還賜給我們恩賜去事奉，夫妻倆都效力《號角月報》，接受祂的呼召，榮耀祂的名。

回顧人生，若不是中學時修讀中文，今日未必有閱讀與寫作的操練，能夠在大學畢業後有這樣的信仰體驗，正如聖經《箴言》十六章9節早有明訓：「人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。」這都是上帝的美意，讓我們樂觀地以感恩的心，將身體當作活祭，向上主許願說：「阿爸父，願留餘生為主所用，求祢悅納！」

# 復活草的生命

戴邵聰

上帝創造的世界很是奇妙！

在非洲的沙漠裡，有一種植物名為「復活草(Anastatica Hierochuntica)」，又稱為「耶利哥的玫瑰」。單看名字，便讓人聯想到它與《聖經》有着某種關聯，再細看其生命特質，更覺叫人驚嘆造物主的奇妙心思。

在乾旱無水的季節，「復活草」會像其他植物一樣枯乾，枝條捲曲成一團，如待死的枯枝，失去色彩，毫無氣息，彷彿被世界遺忘，沒有任何盼望。它沒有哭號大叫，不掙扎、不喧嘩，也不埋怨，只把自己藏起來，進入近乎死亡的沉默！

想不到，原來這個狀態不是放棄，而是一種保存！它在默默等候，等候有一天雨水降臨，生命再次被點燃。當雨水落下，奇蹟便悄然發生：原本捲縮的枝條會慢慢舒展，根部重新進入泥土扎根，再次復活、生長。

原來，它不是活在絕望中，相反是在盼望中守候！基督徒的生命，其實也當如此！

當我們認識上帝，生命被更新後，行事為人也應當學習基督耶穌的樣式，過着滿有信心的人生。然而，當生命遇上挑戰與挫折，災禍與苦難突然臨到，那時我們會驟然

不知所措，甚至失去方向。禱告變得無聲，敬拜失去溫度，信仰只剩下形式。外在看來，我們仍是如常往返教會聚會，但內裡卻像枯乾的「復活草」，停止生長，只是不斷向內捲縮。

上個月，我與一位久未聯絡的傳道人見面。他在事奉中遇到不少挑戰與挫折，最近一次重大的打擊，更讓他陷入屬靈的枯乾與極度疲乏，甚至進入懷疑與抱怨上帝的狀態。聽到他的分享，我既難過又痛心；他那份無助與無力感，筆墨也難以形容。



有一年多的時間，他的生命就像「復活草」一樣捲縮枯乾，無法扎根，甚至隨風飄盪。然而，在等候期間，上帝以各種方式向他啟示；祂的話語如甘露再次降臨，滋潤他的心田，使他被喚醒，重新出發。

其實，耶穌早已在《聖經》中給我們很清楚的提醒，祂對我們說：「人若渴了，可以到我這裡來喝。信我的人就如經上所說：『從他腹中要流出活水的江河來。』」（參《約翰福音》七章37-38節）這就是耶穌賜給正處於枯乾中的我們，一個寶貴的應許。

若今天你正像枯乾的「復活草」，請記住：活水仍在。你只需要承認自己的乾渴，在默默等候中回轉，並敞開心靈，接受主耶穌成為你生命中唯一的水源。靠着祂，你必能再活過來，重新扎根，再次成長。

因為在上帝的國度裡，像「復活草」般的重生，正是祂對屬祂的人一貫的心意，正如祂所說：「人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」（《約翰福音》四章14節）



# 成也麻將 敗也麻將

起初，只是一個休息天在家，四個家人，麻將一場。誰知，卻對下一代帶來極大的遺害。

打麻將是好是壞？問不同人會得到截然不同的答案。支持的一方認為好處多：

- 1.訓練思考靈活，提升專注；
- 2.強化手腦協調，延緩老化；
- 3.促進感情交流，健康社交。

我家附近的社區中心，每週有一天下午舉辦三小時的以色列麻將(拉密數字牌 Rummikub)活動，上週就來了二十五位女士參加。

活動由一個服務猶太人機構主辦，目的是向區內猶太人傳福音。他們亦正向附近教會招募義工，協助關懷參加者，與她們分享信仰。可見，無論是兩隊球員的足球比賽、四人攻打四方城，還是十二匹馬馳騁沙場；本來都可以是有益身心的健康活動。

然而，反對一方認為壞處也多：

- 1.久坐不動，容易腰酸背痛；
- 2.精神繃緊，血壓上升；
- 3.增加血管堵塞，中風猝死的危機。

我認識一些人的親人，沉迷麻將到一個地步，只為麻將而活。每天從張開眼一刻到睡覺為止只有麻將。完全置自己健康、家人感情於不顧。早晚如是、年復一年、月復月，直到生命結束的一天。一旦沉迷上癮，人便失去停止的能力。不論麻將、上網、手機、遊戲、購物、投資、食菸、飲酒，都可能成為使人泥足深陷，難以自拔的陷阱。這是「適可而止」的問題，劑量決定毒性，即使飲水過量，也會導致水中毒吧。

最後，致命的一擊來自於加入註碼彩金，使打麻將變成賭博工具。賭博是快感和刺激的擴大大器，「起初打得好小，之後越打越大，最後……唉！不要說了。」由此，健康不再、生活失序。聖經清楚提醒：「不可偷盜。」（出埃及記二十章15節）這誡命正是為了防止原本健康的人，跌入賭博這個萬劫不復的深淵。試想像，一個孩童，在每天打麻將的家庭長大，日日賭博為伍、夜夜噼啪作響。他們漸漸羨慕不勞而獲、急功近利的人生。成人後受賭博禍害的機會，比成長在無賭家庭的大得多。

李先生十多歲時隨家人移居英國。第一次進入賭場，是爸爸帶他到那裡認識親友，之後便開始打麻將，自以為小賭怡情。沒多久他便由小賭變成豪賭，一放工便跑到附近的投注站。之後還嫌不夠刺激，要連夜開車到百多哩遠的倫敦賭場，通宵賭至天亮，這樣的非人生活足足維持了數年。

近年來，有團體舉辦「麻將大賽」，容許未成年人士參與，你認為是好？是壞？應該不應該？讓我們興起對賭博具免疫力的新一代。

（歡迎各界人士與筆者聯絡，請瀏覽福音戒賭中心網站：[www.ccgr.org.uk](http://www.ccgr.org.uk)）



喜歡吃辣的朋友，這個蔥香辣雞，用上惹味的醬汁，蔥香雞嫩，不但芳香四溢，還令人回味無窮。



### 做法

1. 把雞腿肉切細件後抹乾水分，用醃料醃15分鐘。
2. 用2湯匙生油起鑊，煎香雞件至微微焦香後盛起備用。
3. 放入1湯匙生油，炒香花

- 椒、切片的紅蔥頭、薑片、蒜片及香葉。
4. 將雞件放回鑊中，加入調味料，蓋上鑊蓋，以中小火煮10分鐘，轉至砂鍋中，加入蔥段後蓋上鍋蓋，再以小火煮5分鐘即可享用。

# 蔥 香 辣 雞



### 材料：

- 雞腿肉 ... 300克
- 大紅蔥頭 ... 1個
- 蔥 ... 2條
- 花椒 ... 1小湯匙
- 薑 ... 2至3片
- 蒜頭 ... 3至4小粒
- 香葉 ... 2至3片

### 醃料：

- 生抽 ... 1茶匙
- 紹酒 ... 2茶匙
- 糖 ... 半茶匙
- 鹽 ... 少許
- 胡椒粉 .. 少許
- 生粉 ... 1茶匙

### 調味料：

- 魚露 ... 1茶匙
- 冰糖 ... 1茶匙
- 豆瓣醬 .. 1茶匙
- 黃豆醬 .. 1茶匙
- 水 ... 3湯匙

### 小貼士

1. 材料內的大紅蔥頭或可用乾蔥頭代替。
2. 花椒會有微微的麻香，如不喜歡可以不放。
3. 如喜歡加辣，可放入辣椒乾或辣椒粉亦可。



一般涼菜都是作為餐前的開胃小吃，這道涼拌蟹肉不但營養豐富、鮮甜可口，而且健康美味，其特色是可隨個人喜好選擇醬汁，為菜式增添自選風味。

### 做法

1. 將蟹洗淨，蟹蓋朝下蒸20分鐘，盛起放涼拆肉備用。
2. 青瓜、甘筍、洋蔥、甜紅、橙椒全部切幼絲待用。
3. 所有材料擺放在碟上，伴上醬汁便可享用。



### 小貼士

1. 蒸蟹時間須視乎蟹的大小。
2. 蟹蓋朝下是可保存蟹膏不會由蟹肚向下而流失。
3. 或可選擇將鮮蟹肉用罐裝蟹肉代替。
4. 這食譜附上其他醬汁可供參考：
  - a) 2湯匙蛋黃醬、1茶匙糖、1湯匙日本醬油、1湯匙白醋、1湯匙麻油、1茶匙白芝麻
  - b) 2湯匙芝麻醬加入 2湯匙麻油稠稀，放入1湯匙生抽、1湯匙鎮江醋、1茶匙白芝麻
  - c) 2湯匙芝麻醬加2湯匙麻油稠稀，再放入1茶匙蒜蓉、1茶匙葱粒、1湯匙生抽、1茶匙白芝麻。
  - d) 碗內放入1茶匙辣椒粉、1茶匙蒜蓉用1湯匙滾油伴勻，加入2茶匙生抽、2茶匙鎮江醋、1至2湯匙涼開水攪拌。



# 涼 拌 蟹 肉

### 材料

- 新鮮花蟹 ... 1至2隻
- 青瓜 ... 1條
- 甘筍 ... 1條
- 洋蔥 ... 半個
- 甜紅、橙椒 ... 各半個





# 腸胃炎常見處理指南

文鏡彰/袁肇聰

腹瀉及嘔吐常見於成人、兒童及嬰幼兒，多數由腸道感染（俗稱「腸胃炎/腸胃感冒」）引起，亦可因食物中毒所致。無論成因為感染或食物中毒，治療原則大致相同，而病情一般在數日內逐步緩解。

## 家居自我處理，預防脫水

腹瀉及嘔吐的最主要風險為「脫水」。大部分個案可於家中處理；重點在於足量補充水分，並以少量多次的方式飲用，避免一次過大量灌飲而引致反胃。

## 建議可做

盡量留在家中休息，減少外出及接觸他人。

補充液體（如清水、稀釋飲品等）；如感到噁心，宜小口啜飲。

嬰兒應繼續母乳或配方奶餵哺；若易嘔，可改為較少分量、較頻密餵食。以配方奶或已進食固體食物之嬰兒，可於餵食間隔提供少量清水。

有胃口時才進食，選擇清淡易消化的食物，避免油膩或辛辣。

如有不適可按說明使用撲熱息痛（Paracetamol）；給兒童使用前務必核對年齡與劑量。

## 建議不做

不宜飲用果汁或汽水，以免腹瀉加劇。不應將嬰兒配方奶沖稀；應按原有比例沖調。

不應給12歲以下兒童服用止瀉藥；16歲以下不應服用阿士匹靈（Aspirin）。

## 病程一般維持多久？

一般情況下：成人及兒童的嘔吐多於1至2日內停止；腹瀉多於5至7日內逐步改善並停止。

## 傳播風險與隔離建議

腹瀉及嘔吐傳染性較高。建議在最後一次腹瀉或嘔吐後，至少48小時才恢復上學或上班；如仍有發燒或未能應付日常生活，應留在家中，避免近距離接觸他人，直至病情明顯好轉。

為減低傳播風險，應注意以下措施：勤以視液及清水洗手（如廁後、清理嘔吐物/糞便後、煮食前）、沾污衣物及床品分開高溫清洗、每日清潔馬桶座/沖廁掣/水龍頭/門柄位置、避免為他人備餐及共用毛巾餐具；症狀停止後至少48小時才可游泳。

## 藥劑師可提供協助：何時應諮詢？

如你或子女（5歲以上）出現疑似脫水徵象（如尿色深、氣味濃、排尿明顯減少），或屬長者、免疫力較弱、或有慢性

病而增加脫水風險，建議諮詢藥劑師。藥劑師或會建議口服補液鹽（以水沖調飲用）；至於短暫止瀉藥（如Loperamide），一般僅適用於成人短時間需要控制腹瀉的情況，通常不適用於12歲以下兒童。

## 何時需要求醫？

如出現以下情況，應盡快尋求醫療意見：

兒童患病期間停止母乳或配方奶餵哺；

5歲以下兒童出現脫水徵象；

使用口服補液鹽後仍持續脫水；

出現血便或肛門出血；

腹瀉超過7日未改善，或嘔吐超過2日仍未停止。

如出現以下警示徵象，需即時前往急症室或召喚急救：嘔血或嘔吐物呈「咖啡渣」狀、嘔吐物呈綠色、懷疑誤吞有毒物品、頸部僵硬及畏光、突然劇烈頭痛或腹痛、皮膚/嘴唇/舌頭藍灰或極蒼白、呼吸困難、意識混亂或反應異常。

## 溫馨提示

本文僅供參考，不能取代醫生診斷與個人化醫療建議。

（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）



# 失去摯愛後如何過節？

梁梓敦

無論你住在哪個國家，每年都會度過很多節日，然而，對於喪親者來說，節日的熱鬧不但無法帶來快樂，反而可能加深孤單和失落。與其強迫自己融入節日氣氛，或逃避這些慶祝活動，未必都是明智之舉。那麼，怎樣才能好好過節？

## 如果你是喪親者：

不要低估自己在節日裡的悲傷，反而要有心理準備，明白這段日子可能會倍感難過。

接納自己的悲傷，想哭便哭、想躲便躲，就算情緒低落也無須自責。眼淚不是軟弱，亦不是情緒病，而是對逝者的愛與思念。

預先規劃節日當天會做的事，無論是與逝者有關（如掃墓或重遊舊地），還是與他們無關（如郊遊、聽音樂會、與朋友聚餐）

都可以。千萬不要「到時才算」，因為空白只會讓失落感不斷放大。

邀請一位理解你情緒和經歷的親友陪伴你。這個人不需多話，但必須能夠給你安心自在的感覺，更不會在你傷感時說出「不要哭」、「要加油堅強」和「睇開些」之類的話。

## 如果你是喪親者親友：

主動邀請他們參與親友聚會，但不必強求。即使他們婉拒你的邀請，也不要因此而忽略他們。事實上，短時間內過多的關心有時反而會令他們感到壓力，適度保留空間，有時更能讓對方感到舒適和被尊重。

聚會時，與他們保持自然的互動，不需刻意減少或迴避輕鬆話題。如察覺他們情緒低落，可以給予安靜的陪伴，簡單的安慰如

輕拍肩膀或遞上一杯飲品已足夠。

陪伴他們做想做的事，只要不是傷害自己或他人，都可以陪伴他們好好完成；過程中不用追問原因，也不用給太多建議或意見。

送上一份貼心的小禮物，禮物貴重與否並不重要，重點是背後的心意。一份能帶來平安、溫暖或祝福的小禮物，再加上一張親筆寫的心意卡，往往能夠帶來更大的安慰。

對於不少喪親者而言，過節的確不容易，不妨為自己設定一個小目標，能夠帶着懷念和一絲傷感，平安地度過節日就已經足夠。最後，無論你過去一年經歷了什麼，都祝願大家節日平安，身體健康，好好保重。

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 (Haghia 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)

(3月31日前報名, 優惠價每位只收 £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:



第十屆環球華人釋經培靈大會

(普通話聚會)

2026年3月2-6日 (香港時間週一至週五, 實體+線上同步舉行)

大會主題: 福音裡的生命 生命中的福音

講員:

早堂 (09:30-11:00) 蔡麗貞博士  
《尼希米記》查經

中堂 (11:25-12:40) 周曉暉牧師  
誠正者的吶喊—可拉後裔的歌單《詩篇42,43,48,49,85,87》

晚堂 (19:30-21:00) 潘怡蓉博士  
體驗連於基督裏的生命與生活《腓立比書》

實體地點: 香港聖經教會西環堂

香港西營盤皇后大道西419K號

博仕臺地下 (港大地鐵站B1出口)

更多詳情, 請瀏覽大會官方網站:

https://www.chbc-global.org

如有任何查詢, 請與行政同工Viviana姊妹聯絡, 電話/Whatsapp (852) 6158 6044。

《三根釘》藝術展覽——在傷痕之中, 看見愛的重量

三根釘, 可以承載多少重量? 它們不只是歷史的記號, 更是愛與贖罪的象徵。《三根釘》以創新的藝術形式, 透過裝置、光影與多媒體互動, 重演那段改變世界的時刻。觀眾不再只是旁觀者, 而是在沉浸式空間中, 親身感受犧牲的沉默與恩典的重量。作品以強烈的視覺語言呈現痛苦中的盼望、黑暗中的光, 以及人性軟弱中仍然存在的愛與寬恕。每一道傷痕都是提問, 每一根釘痕都是呼喚, 邀請我們重新思考生命的價值與意義。

日期: 3月20日至3月22日

時間: 上午10:00—下午5:00

地點: HKUK Kingston Community Centre, Telephone Exchange, 6 Ashdown Road, Kingston upon Thames KT1 2FP

誠邀您親臨現場, 在靜默之中聽見跨越時間的回聲。

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

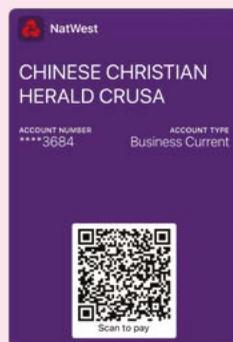
IBAN: GB08NWBK60230976653684

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



我有一位令她身邊所有親友都很「無語」的姐姐，她拒絕新事物，固守舊習慣，幾乎到了偏執的程度。自從我姐夫在十多年前離世之後，我姐的日子彷彿就停留在那個歲月裡。她不用互聯網，電視機和電磁爐因年久失修早已成為擺設，家中唯一還能播放聲音的，是一部卡帶收錄音機，其餘電器都處於勉強能用的狀態——反正她也很少使用。

# 老樹發新枝

南丘

## 姐姐像烏龜一樣活着

記得很久以前，有位朋友開玩笑地說：「要長壽，就要活得像烏龜一樣。」沒想到這話應驗在我姐身上，真是一語中的。她平日總躲在老舊的房子裡，基本上不外出，門窗關閉得嚴嚴實實。她每週只去附近的老人活動中心購買廉價伙食，其他活動一概不參加。因獨居曾經發生過昏迷跌倒，意識不清而迷路等意外，她兒子見狀，特意在搬去郊外居住時，將鄰居的房子也買了下來，請她搬過去以便照應，但她就是不肯。

不搬也罷，為安全起見，總得方便聯絡吧？她卻堅持使用摩托羅拉時代的老式手機，不但無法上網視訊，只要她關機或不接電話，便完全失聯。親友已不止一次整整一個月聯繫不上她，人人心驚膽戰，十分擔憂她的安危。

我表妹與她同住一個城市，受親人委託，為她買了一部嶄新的智慧型手機，親自送到她家裡，還耐心教她使用。但姐姐仍堅決拒絕，寧可讓手機原封不動地擺在桌上封塵。

她就這樣，龜縮在自己小小的「舒適圈」裡，一年又一年，彷彿只是為了長命百歲而活着。

## 不離不棄的愛

兩年前，我去紐約角聲佈道團總部接受宣教訓練時，認識了來自我姐姐同一個城市的Amber姊妹，我告訴她我有個姐姐住在那裡。沒想到她回去後，真的去找了我姐，請她出來飲茶、聊天，並嘗試向她傳福音。

也許因為我的關係，姐姐並未像對待其他人那樣排斥Amber姊妹，但對福音的回應只是勉強應付。隨着時間過去，我對姐姐始終未能接受主耶穌為救主感到非常失望。我甚至勸Amber姊妹放棄，覺得我姐這種「冰凍三尺」的心腸，有生之年未必能「解凍」。

然而，Amber姊妹卻堅定地說：「我只管甘心去傳福音，收割的事交託給上帝就好了。」

就這樣，無論我姐的態度如何，Amber姊妹始終如一。有空就開車

一個多小時去接我姐，帶她參加當地華人教會與每週一次的「美味人生」福音團契聚會。團契除了邀請專家講解健康與生活常識，也有牧師、弟兄姊妹分享生命見證，並有讚美詩歌敬拜。

不過，我姐表面上看不出任何改變。她似乎只對食物持開放態度，對其他弟兄姊妹的關懷和輔導，仍或多或少地保持着距離，但Amber姊妹始終如一，對她不離不棄，每次都以笑臉相迎，讓我姐感受到溫暖。

我感謝她的耐心，她卻輕鬆地說：「主耶穌不是教導我們要盡心、盡性、盡力、盡意愛主，也要愛鄰舍如同自己嗎？我就是照着做而已。」

Amber姊妹有自己的工作，無法每次載我姐去，但仍斷斷續續堅持兩年多，讓我姐逐漸習慣團契生活。

## 新生命的開始

2025年12月，「美味人生」團契迎來當年最後兩次聚會。Amber姊妹因工作無法參加，原以為我姐會因此缺席，沒想到聚會當天，她竟自己出現在眾人面前！

對團契的弟兄姊妹來說，這個驚喜實在太大了，大家彷彿看到一株日漸枯萎的老樹，突然冒出翠綠的嫩芽。

主耶穌的恩典真是太奇妙了，一位拒絕新事物、拒絕陌生人超過十年的固執老人，在短短兩年間開始出現改變，從被動接受到主動參與。

看來，2026年對我姐來說，確實是一個嶄新的開始。我禱告，願上帝賜她新生命，讓她在古稀之年，依然為主綻放新花。🙏

# 一個「很昂貴的異象」成真

口述：潘慶章  
整理：夏蓮娜

## 金色光芒畫面震撼

2019年，仍在溫哥華牧會的我，接受了王祖藍的邀請，於2020年2月1日回到香港，出任「藝人之家」主任牧師；然而，這段新旅程才剛開始，全球疫情隨即爆發，世界陷入前所未有的困境，「藝人之家」的事工亦被迫全面停頓。

有一天，我獨自走到尖沙咀海旁，途經開幕不久的 K11 MUSEA，站在那裡，我向上帝禱告說：「我排除萬難回到香港，你究竟要我做什麼？」就在那一刻，我看見一個極其清晰的異象：四周金光閃耀，台上站着許多知名人士，台下有眾多舉手敬拜上帝，天空散發着金色光芒；畫面震撼人心，卻一時無法理解其中含義。後來在一次電話會議中，我分享了這段經歷，會議主席祖藍聽後笑說：「這是一個『很昂貴的異象啊！』」之後我沒有再深究，只是繼續一步一步重建「藝人之家」的事工。

## 攜手合作展開事工

2023年初，疫情逐漸受控，香港開始解封，亦恢復實體聚會。就在那段時間，關心妍被聖靈深深感動，說了一句至今仍令我難忘的話：「香港過去的經歷真的太辛苦了，我們一定要集合藝人和歌手的力量，為香港帶來真正的希望。」不久，《妍亮慈善福音演唱會》便在紅磡體育館舉行，坐在現場，我不禁再次問上帝：「這會不會就是當年異象中所看見的畫面？」舞台上色彩繽紛、人群匯聚，但似乎仍少了那份金色的光芒。這個疑問，一直被我放在心裡。

到了2024年，「藝人之家」的事工逐漸步入正軌。我們建立了穩定的領袖團隊，牧養並帶領不同小組，也有不少新成員陸續加入；同一時間，「永恆音樂事工」(Eternity)成為重要的合作夥伴，劉港源(Gary)亦是核心小組成員之一。我建議雙方攜手合作，善用既有的事工系統，回應教會和學校邀請，共同舉辦活動，並派出團隊前往訓練與服事。

## 做到專業莊嚴水準

由於「藝人之家」並非教會，而是由藝人界組成的私人基督教機構，同時也肩負保護藝人私隱的責任；因此，即使舉辦了眾多活動，在經濟層面上，處境同樣艱難——外界普遍以為藝人都很「風光」，

自然不會有財務需要，事實上，「藝人之家」日常的營運，長期只靠少數有能力的基督徒藝人支持。

2024年終，我們召開了一次核心團隊會議，為2025年——「藝人之家」四十週年——商討未來計劃。想起當年喬爸(喬宏)與喬媽(小金子)付出的心血，我們心裡有一個強烈催促：很想再次為香港舉辦一場大型佈道會，藉此闡揚聖誕的真正意義，也重新凝聚眾教會。沒想到，跟祖藍分享這個意念後，他竟願意承擔，與我們一同踏上這條不容易的路。於是，我們花了整整半年籌備，四處物色場地，最終選定在2025年12月23及24日於西九文化區竹翠公園舉行「普世平安星光夜音樂會」。我們亦邀得擅長籌辦



潘慶章

李亞男、杜麗莎、黃國倫、寇乃馨、關心妍、王君馨、衛蘭、衛詩、孫耀威、徐偉賢、黃劍文、陳芷盈、龔柯允、鄧婉玲、喬媽、黃愷欣、王苑之、車婉婉、讚美之泉、ETERNITY、玻璃海樂團、藝人之家歌手小組等，涉及的酬金、機票、住宿、保險、工作簽證等費用，成本大得驚人。

## 我和祖藍義務統籌

祖藍和我同為義務統籌，並未收取任何酬勞；當天他負責獻唱，我則負責說唱。我們也一早構想，希望能邀得內地的朋友到香港，感受一下這裡的音樂會，最終入場觀眾真的有不少來自內地。由於在開幕前三星期，門票銷售的情況仍不理想，為降低成本，我們被迫作出多項刪減：取消原本華麗的金色佈置，縮減一半舞台面積，放棄AI視覺設計，攝錄機由9部減至6部，亦縮減了一部分座位，不過整體的氣氛熱烈，評價甚高。

### 座無虛席醫治心靈

演唱會第一晚，我的腦袋幾乎一片空白，不敢去想門票實際的銷售情況。傍晚5時，我走到場外攤位區，眼前已是人山人海；演出時在台上放眼望下去，竟然座無虛席，其中不少來自大埔的街坊，包括在火災中失去親人的災民。當他們聽到喬媽分享對喬爸深情的回憶時，情緒再也按捺不住，紛紛落淚；事後我們亦收到許多街坊真誠的鼓勵和感謝，指這個聚會為他們的心靈帶來真正醫治。同時，現場亦有不少來自內地的觀眾，這一幕深深觸動了我；那一刻，我忽然明白，先前所承受的誤解、責難與壓力，已不再重要。

活動結束後，我們隨即以Zoom形式舉行禱告會，向上帝獻上感恩和讚美。之後我們也聽到很多見證，從世界各地來的朋友都很感動，讓我們得到很大的鼓勵。不得不提的是，在演唱會舉行前5小時，仍下着大雨，甚至一度面臨取消的警告；當時，我們在場地中央一同領受聖餐，把聚會全然交託給上帝，其後雨勢竟然停止——這個神蹟至今仍教我心存敬畏和感恩。一個「很昂貴的異象」終於成真了，榮耀歸上帝！🙏



環球大型演唱會的導演和其專業團隊統籌全局，這位虔誠的基督徒二話不說，承諾要把聚會做到專業而莊嚴的水準。

## 眾多歌手成本驚人

可是，追求這樣的水準，成本自然不菲，可以說是個「天文數字」。支付訂金後，我們召開首次製作會議，播放初步構思的影片：星光由耶路撒冷展開，透過AI技術延伸，隨著光芒流轉，耶穌緩緩來到香港……畫面美得令人屏息，金光閃耀，充滿神聖氣息。那一刻，我不期然想起5年前在K11 MUSEA所見的異象，轉頭對祖藍說：「還記得你當年笑說，那是個很『昂貴』的異象嗎？為什麼到了今天，你仍願意參與、願意承擔？」心中滿是感動。

在接下來9個月裡，我和祖藍走訪多間教會，不斷解釋、溝通、一次又一次分享異象；然而，現實亦帶來各種疑問：「為什麼選這個場地？」「為什麼一定要做？」「這真是上帝的引領嗎？」這些聲音並非無理，因為整個活動開支極其龐大。當日參與演出的歌手超過50位，包括王祖藍、

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(十八)

### 婚姻中的最後一線希望

丈夫：C

回想過去，在香港時我與太太已長期出現溝通問題，爭吵與冷戰成為日常。移居英國三年多後，衝突不但沒有改善，反而愈演愈烈，而我卻始終逃避正視。直到太太提出報名參加「夫婦營」，並坦言這是我們婚姻的最後機會，否則只能走向離婚。我心裡抗拒，認定無論參不參加，結局都不會改變。

營會前一星期，導師來電詢問我的期望。我坦白表示，不敢奢望這是婚姻的靈丹妙藥，只盼關係能稍有改善，已是莫大安慰。

#### 走進營會前的掙扎

營會第一天，我們在駕車途中已因瑣事爭吵，帶着沉重又矛盾的心情抵達，甚至遲了一小時才進入課室。那一刻，我深深感受到「相愛很難」的無奈。

然而，上帝的作為總超乎人意。牧師、師母和導師坦誠分享他們婚姻中的掙扎與衝突，深深觸動我。「低頭順心」、「感情戶口」、「清理垃圾」這些看似簡單的提醒，卻為我和太太打開了一道又一道的門，使多年來的隔膜首次出現裂縫，透進微光。

#### 面對老我 讓上帝進場

我開始反思自己：口裡有上帝，婚姻裡卻沒有上帝；大男人心態、情緒失控、不重視關係、不理會對方感受，甚至原生家庭的影響，都令我成為一個冷漠的丈夫。更可怕的是，我們的婚姻狀態，正成為兒子日後對婚姻的負面榜樣。那一刻，我終於在課堂中悄然落淚。

當晚，我與太太一同禱告，謙卑認罪，重新邀請上帝進入我們的婚姻。翌日清晨，我們靈修的經文竟與敬拜詩歌同出《詩篇》二十三篇，「耶和華是愛」更讓我明白，愛的源頭不是自己，而是上帝。我在祂面前痛哭，呼求祂成為我們婚姻的主。

#### 認罪與更新

營會最後一天，是我生命中極其震撼的一天。在「認罪與寬恕」的環節中，我流着淚向上帝和太太承認自己的虧欠。當聽見太太原諒我時，我彷彿被完全釋放，感受到醫治與更新，真正成為新造的人。

#### 重建之路

這三日兩夜的夫婦營，不僅修補了我與太太的關係，更重建了我與上帝的連結。我深深體會，信仰與婚姻原是不可分割。出營後，我們仍會有磨擦，但已學會每天睡前坦誠分享情緒，即時和好、一起禱告，把家庭交托主手。願我們在風雨中，仍緊緊與主同行，也祝福所有參與夫婦營的家庭，更親近上帝。

### 在絕望邊緣看見恩典

妻子：J

移居英國三年後，我與丈夫的關係每況愈下，溝通總以爭吵收場，最令我心痛的，是這一切正影響着兩個兒子對家庭與婚姻的看法。

我曾邀請丈夫接受輔導，卻被拒絕。直到教會推介「你儂我儂夫婦營」，即使需八小時來回車程，我仍決定報名，心裡清楚這是婚姻的最後出路，同時也害怕若失敗，便只能走向離婚。

#### 被真理光照的開始

感謝上帝豐盛的恩典。營會第一天，牧師夫婦的真誠分享如當頭棒喝。我一直自以為明白男女差異，卻未真正接納「水牛」與「蝴蝶」的不同。原來丈夫的反應，並非挑釁或惡意，而是源於感受不到尊重。這份理解，讓我決心學習「以心尊頭」。

#### 理解帶來和好

探討原生家庭時，我才明白丈夫逃避我負面情緒的背後原因。當我知道自己只需被聆聽與擁抱，而非要求他解決時，我們之間多年築起的高牆竟瞬間瓦解。加上導師提醒：「你們就是孩子的原生家庭」，促使我們更立志改變。

#### 舊事已過 重新出發

在聖餐中認罪悔改，是最震撼的一刻。我和丈夫毫無保留地在上帝和人前承認虧欠，流淚求赦免。仇恨消散，取而代之的是前所未有的輕省與更新，真實經歷「舊事已過，都變成新的了」。

上帝藉夫婦營挽救了我們的婚姻。但正如牧師所說，熱水煲離開電源，很快會變冷。離開營會後，我們仍需每天依靠上帝，支取力量，持續經營婚姻。願主的恩典，臨到我們，也臨到每一個願意回轉歸向祂的家庭。🙏



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) (3月31日前報名, 優惠價每位只收 £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](https://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。

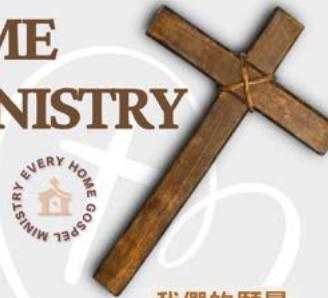
我們期盼能收到更多的廣告或直接奉獻支持，讓《英國號角》能有更多資源，  
務實而堅定地出版這份歷史性的刊物，去服務英國的華人社群。

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](mailto:perryfung@cchc.org)，電話：07782 336869。



## EVERY HOME GOSPEL MINISTRY

### 蒙恩之旅 福音事工



#### 我們的願景

讓世界各地每家每戶，都有機會  
領受耶穌基督的福音，然後展開  
他們人生中的蒙恩之旅。

#### 我們的行動

我們動員、裝備、提供免費福音  
禮物包以及福音單張給各地教會  
及弟兄姊妹，起來為主撒種及收  
割，鼓勵他們向每位遊客和居民  
傳福音。

邀請及盼望弟兄姊妹能夠起來，  
和我們一起出去，傳揚，宣講福音，榮耀主名！

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

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 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

號角新時代  
Herald Monthly New Era

## 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
- 具备良好的粵語及英語會話能力
- 主動積極，具有良好的組織能力和團隊精神，成熟、有責任感
- 有講道及教導恩賜和經驗，了解香港及英國兩地文化者為佳
- 須符合在英國工作的資格（本教會恕未能協助辦理工作簽證）

### 申請方法

- 有意者請將以下文件電郵至本教會 [admin@cuk.me.uk](mailto:admin@cuk.me.uk)
1. 履歷（須列明所有相關學歷、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3月31日  
查詢：如有查詢，請以電郵（[admin@cuk.me.uk](mailto:admin@cuk.me.uk)）  
聯絡本教會堂主任郭洪龍牧師（Matthew 牧師）

# 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)

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

@ Everyday Church  
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)

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

佈理堂 (粵語 10:00)

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

## 倫敦西部

麥士羅堂 (粵語 14:00)

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

## 倫敦東部

東鄰堂 (粵語 14:30)

@ School 21  
Pitchford Street, London E15 4RZ

我們的異象、使命  
和核心價值

使人作  
主耶穌門徒  
轉化倫敦和世界!

我們的使命



我們的核心價值

- 誠實無偽 •
- 聖潔敬虔 •
- 薪火相傳 •

華倫敦中華基督教會  
Chinese Church in London



# 以琳全備福音教會

Elim Full Gospel 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

轉錄於英國以琳四方福音聯盟註冊號 251549



MEMBERSHIP NO. 300173

福音聯盟會

WWW.GOSPELCHURCH.UK

# 英倫福音教會

Gospel Church UK

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 19 節

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(諾定咸)

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

青少年堂

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

星期日 上午 10:30

**誠聘教牧同工**

- 有教會相關經驗
- 能操英語和廣東話
- 地區：倫敦或英國中部

英倫福音教會

OFFICE@GOSPELCHURCH.UK

07535 959459

CHARITY NO. 1194763

## 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](http://www.manchesterccc.org.uk) 電郵: [admin@manchesterccc.org.uk](mailto:admin@manchesterccc.org.uk)  
電話: 0161 609 6413 慈善註冊編號: 1203911

歡迎到訪教會網站查看最新消息、教會聚會地點及辦公室開放時間。

### 主日崇拜聚會

已恢復實體崇拜，部份崇拜地址有更改，請到教會網站索取崇拜詳情: <https://www.manchesterccc.org.uk/>

粵語	粵語永恩堂	上午 11:00
	粵語 Bolton 堂	上午 10:30
	粵語午堂	下午 1:30
國語	國語 聖恩堂	下午 1:30
	國語 Altrincham 堂	下午 3:00
英語	英語家庭堂	上午 10:30
	英語永活盼望堂	下午 2:00&4:00

另外，歡迎到訪下面網址參與我們已錄製的主日崇拜  
<https://www.manchesterccc.org.uk/recent-services>

### 主日學

本教會設有兒童中文班、家長會、聖經班及青少年組詳情請聯絡 [school@manchesterccc.org.uk](mailto:school@manchesterccc.org.uk)

### 曼城福音戒賭

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

### 華人諮詢中心

逢星期二上午 10:00 - 下午 12:00, 假期除外  
請聯絡教會辦公室: (+44)161 609 6413

郭利秀主任牧師 (英語) (0) 791 831 9811

羅智行傳道 (英語) (0) 787 671 7436 郭志忠牧師 (粵語) (0) 161 205 0136

黃國華牧師 (粵語) (0) 789 977 2349 黃林玉香傳道 (粵語) (0) 783 804 4084

姚清心傳道 (國語) (0) 788 497 3853 張建強傳道 (國語) (0) 770 684 3603

# 英國教會

亞巴甸華人基督教會(Aberdeen)  
 Crown Terrace Baptist Church, 1 Crown Terrace, Aberdeen AB11 6HE  
 李彩嫻傳道(0)7311-991961 1:45pm 粵國英  
 阿伯丁中文教會(Aberdeen)  
 5 Bon Accord Terrace, Aberdeen AB11 6DP, Scotland  
 毛文章弟兄(0)7532-266467 3pm 粵  
 仇茂戈國際復興基督教會(Bangor)  
 Coed Wawr Community Centre LL57 4TB  
 高峰牧師(0)7932-356072 11:30am 粵  
 巴恩斯利恩典修正基督教團契(Barnsley)  
 St. Georges C of E Barnsley, York St., Barnsley S70 1BD  
 陳志明牧師(0)7879-643598 Sa 1:30pm 粵  
 巴斯華人基督教團契(Bath)  
 Chaplaincy Centre, University of Bath BA2 7AY  
 黃勳進弟兄(0)7595-676623  
 吳嘉喜弟兄(0)7751-925794 F 6:30pm 粵國英 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 粵國英 1:30pm 粵  
 伯明翰華人福音堂(Birmingham)  
 Northfield Methodist Church, Chatham Road, Northfield, Birmingham B31 2PH  
 陳煒婷牧師(0)7446-707606 2pm 粵國  
 伯明翰中華福音堂(Birmingham)  
 14 Upper Gough St, Birmingham B1 1JG  
 Ming姊妹(0)7492-362956 9:30am 英 11:30am 粵 1:30pm 粵 3:30pm 粵 6:30pm 粵  
 伯明翰華人基督教會(Birmingham)  
 Warley Baptist Church, Castle Rd. East, Oldbury B68 9JB  
 張榮安弟兄(0)7888-691023 1:30pm 粵  
 環球使命教會(伯明翰)(Birmingham)  
 Shirley Methodist Church, 257 Stratford Rd, Solihull B90 3AL  
 麥婉玲牧師(0)7300-824076 3pm 粵  
 伯明翰城市福音堂(Birmingham)  
 1/F., 8 Digbeth, Birmingham B5 6BJ  
 羅達明牧師(0)7949-026972 2pm 粵  
 神召會仁愛福音堂(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 URC Centre, Luther Rd., Winton, Bournemouth BH9 1LH  
 Simon 呂弟兄(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)7763-608822 10:30am 粵  
 布萊頓宣道會(Brighton)  
 Lewes Road United Reformed Church, Saunders Rise West, Brighton BN2 4EU  
 唐美寶姊妹(0)7454-344307 1:30pm 粵國  
 布里斯托華人浸信會(Bristol)  
 Alma Church, 29 Alma Rd., Clifton, Bristol BS8 2ES  
 董康年弟兄(0)7929-250759 2pm 粵國  
 布里斯托華人基督教會(Bristol)  
 Coniston Community Centre, The Parade, Coniston Rd, Bristol BS34 5LP 10:30am 粵  
 Tyndale Baptist Church, 137 Whiteladies Rd, Bristol BS8 2QG 2pm 粵國英  
 韋智杰傳道(0)7725-749501  
 布利露傳道(0)7999-356190  
 布里斯托華人福音堂(Bristol)  
 Cotham Parish Church, Cotham Road, Bristol BS6 6DR  
 毛彭君牧師(0)7402-969266 1:30pm 粵國  
 豐盛教會(Camberley)  
 1 Knoll Road, Camberley GU15 3SY  
 劉智民傳道(0)7466-178140 10:30am 粵  
 劍橋華人基督教會(Cambridge)  
 5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE  
 劉兆邦長老(Info@ccc.org.uk) 9:30am - 11:45am 粵 2pm 粵  
 劍橋提摩太團契(Cambridge)  
 5 Pound Hill, Cambridge, U.K., CB3 0AE  
 莊仰明牧師(Info@ccc.org.uk) Th 6:30pm 粵  
 劍橋宣道會(Cambridge)  
 St. James Church, Wulfstan Way, Cambridge CB1 8QJ  
 鄺維新長老(0)7919-523308 12:30pm 粵 2:30pm 粵  
 以琳Cambridge教會(Cambridge)  
 Clay Farm Centre, Hobson Square, Cambridge CB2 9FN  
 李源姊妹(0)7854-208463 2pm 粵國英  
 坎特伯雷華人基督教會(Canterbury)  
 St. Andrew's United Reformed Church, Watling Street, Kent CT1 2UA  
 徐雷平姊妹(0)7367-001002 1:30pm 粵國  
 以琳Canterbury教會(Canterbury)  
 Canterbury Baptist Church, St. George's Pl, Canterbury, Kent CT1 1UT  
 Pastor Leon Leung Le (0)7739-139998 1pm 粵國  
 卡迪夫華人基督教會(Cardiff)  
 65 Llandaff Rd, Canton, Cardiff CF11 9NG, Wales  
 李家豪牧師(0)7464-604808 10:45am 粵國英  
 曼徹斯特宣道會智道謙堂(Chaddle Hulme)  
 Chaddle Hulme Methodist Church, Ramillies Avenue, Chaddle Hulme, SK8 7AL 1:30pm 粵  
 切姆斯福德華人福音堂(Chelmsford)  
 Grove Road Evangelical Church, Grove Rd, Chelmsford CM2 0EQ  
 黃日強牧師(0)7858-029381 (chelmsfordce@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  
 黃虹青傳道(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 粵國英  
 The Belonging Christian Church (Coventry)  
 Baginton Rd URC Church, 83 Baginton Road, Coventry CV3 6FP  
 陳木林傳道(0)7935-031743 Sa 10:30am 粵  
 克魯克宣道會(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  
 德比華人福音堂(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  
 曾潘靜霞牧師(0)7798-677998 11am 粵國  
 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 粵國英  
 丹地華人福音堂(Dundee)  
 United Free Church, Cairo Ave /o Marryat St, Dundee DD3 8AW  
 朱敬華牧師(0)7402-831684 第 4 個 Su 2pm 粵  
 杜倫華人福音堂(Durham)  
 8 Old Elvet, Durham DH1 3HL  
 林佩心傳道(0)7514-407116 2pm 粵國  
 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  
 愛丁堡華人福音堂(Edinburgh)  
 Mayfield Salisbury Parish Church, 18 West Mayfield, Edinburgh EH12 9ITQ  
 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/DoMiSo-103829315176801  
 朱敬華牧師(0)7402-831684 Sa 11:30am (網) 粵  
 Gloucestershire 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  
 基督教華人福音堂(Edinburgh)  
 Epsom Methodist Church, Ashley Rd., Epsom, Surrey KT18 5AP  
 阮文順牧師(0)7835-256209 2pm 粵國英  
 愛沙德華人基督教會(Exeter)  
 South Street Baptist Church, 25 South St, Exeter EX1 1EB  
 李世傑宣道士(0)7894-222429 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)  
 Findlay 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  
 嚴錦榮傳道(0)7501-670291 11am 粵  
 格拉斯哥基督教會(Glasgow)  
 231 Dalmarnock Road, Glasgow G40 4NB  
 王祈牧師(0)7449-821441 2:30pm 粵國英  
 格拉斯哥華人福音堂(Glasgow)  
 Patrick Trinity Church, 20 Lawrence Street, Glasgow G11 5HG  
 Tim 呂宣道士(0)7544-014102 2pm 粵國  
 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 粵國  
 舒翠大學粵語學生團契(Guildford)  
 Guildford Baptist Church Millmead, Guildford, Surrey GU2 4BE  
 Joash Le (0)7435-633526 2pm 粵  
 Gabriel Fong (0)7501-265442 粵  
 吉爾福德明道華人教會(Guildford)  
 Merrow Methodist Church, Bushy Hill Drive, Guildford, Surrey, GU1 2SH  
 張浩樑牧師(0)7534-205809  
 王猛弟兄(0)7834-739059 1:30pm 粵國  
 伯明翰華人福音堂(Harborne)  
 St John's Church, High Street, Harborne B17 9PT  
 冼偉強牧師(0)7886-727498 Sa 2:30pm 粵  
 華人福音堂希思庭團契(Hastings)  
 Hastings Baptist Church, Church Rd., Hastings, Kent  
 吳秦廣弟兄(0)424-716218 M10:30am 粵國

哈德斯非爾德華人基督教團契(Huddersfield)  
 Grace Centre, 23 St John's Road, Huddersfield HD1 5BW  
 呂蔚傳道(0)7510-091800 10:30am 粵國英  
 豪城華人基督教會(Hull)  
 Cottingham Road Baptist Church, Chatterlands Avenue, Hull HU5 4AY  
 龔燕燕傳道(0)7727-313551 1:30pm 粵國  
 蘭加士打大學基督徒華人團契(Lancaster)  
 University Chaplaincy Centre  
 徐小玲姊妹(0)7859-076132 F 7pm 粵  
 利茲華人基督教會(Leeds)  
 155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG  
 陳翁芳牧師(0)7907-251092  
 黎邦懷牧師(0)7912-510238 10:30am 粵、英 1pm 粵  
 利新華人福音堂(Leeds)  
 曹子光牧師(0)7771-825005  
 善點: 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 粵國  
 樂道教會(Leeds)  
 Horsforth School, Lee Lane East, Horsforth, Leeds LS18 5RF  
 許寶山牧師(0)7526-782703 10:30am 粵  
 利新華人福音堂(Leicester)  
 64 Clarendon Park Road, Leicester LE2 3AD  
 鄧劍文長老(0)7929-080204 10:30am 英 11am 粵  
 信心華人基督教團契(Leicester)  
 Central Baptist Church, Leicester LE1 1LA  
 區佩強傳道(0)7845-021112 M 12pm 粵  
 利治活浸信會中文堂(Letchworth)  
 West View, Letchworth Garden City, Herts SG6 3JH  
 陳廣興牧師(0)1582-757943  
 利馬瓦迪華人福音堂(Limavady)  
 6-8 Catherine Street, Limavady BT49 9DB  
 溫玉儀姊妹(0)7983-833288 M 1:15pm 粵國  
 林肯華人基督教會(Lincolnshire)  
 Lincoln Baptist Church, Croft St, Lincoln LN2 5AX  
 何錦光牧師(0)7877-589173  
 利物浦華人福音堂(Liverpool)  
 11 Great George Square, Liverpool L1 5DY  
 徐毅榮牧師(0)1517-095050 11am 英、粵 1:45pm 粵國  
 利物浦感恩國際基督教會(Liverpool)  
 All Nations Hub, 4 Tunnel Road, Liverpool L7 6QD  
 鄧永望牧師(0)151-2451576 Sa 10:30 英; 10am 粵 12:30pm 粵  
 以便以謝華人基督教會(Liverpool)  
 C of E All Saints Church, Broadgreen Road, Old Swan, Liverpool L13 5SH  
 溫文光牧師(0)7801-554162 12noon 粵國  
 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  
 樂福堡華人基督教團契(Loughborough)  
 B009 Brockington BLDG, Chaplaincy Centre, Loughborough University, LE11 3TU  
 Nicholas Thong (0)7809-558390  
 樂福堡華人福音堂(Leicester)  
 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  
 冼偉強傳道(0)7768-644252 12:30pm 粵  
 盧敦華人基督教會(Luton)  
 Central Baptist Church, 52 Park Street, Luton, Beds LU1 3ET 10:30am 粵國英  
 19 Hempstead Way, Alexandria Road Congregational Church, Hemel Hempstead, Hertfordshire HP2 5BS 9:30am 粵  
 鄧宇光牧師(0)7908-439411  
 肯特郡華人基督教會(Maidstone)  
 Knightbridge Street, Maidstone ME15 6LP  
 張自重牧師(0)7450-192004  
 胡曾月嫻牧師(0)7449-586035 2pm 粵  
 曼徹斯特宣道會(Manchester)  
 Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL  
 趙偉初牧師(0)1612-368324 Sa 5:30pm 粵 Sa 9:30am 粵 11:5am 英 1pm 粵  
 曼徹斯特宣道會華語團契(Manchester)  
 Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL 10:45am 粵  
 蘇嘉後弟兄(0)7523-923715  
 曼徹斯特華人基督教會(Manchester)  
 100 Yarbrough St., Whalley Range, Manchester M16 7EH  
 永恩堂- 10:30am 英 / Living Hope- 2pm & 4pm 英  
 永恩堂- Besses O'uth Barn Church, Bury New Road, Whitefield M45 7EL 11am 粵  
 Bolton 聖- 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 粵  
 Altrincham 聖- Devonshire Road Evangelical Church, Devonshire Rd, Altrincham, WA14 4EF 3pm 粵  
 鄧利秀主任牧師(0)7918-319811 英  
 羅智行傳道(0)7876-717436 英  
 郭志忠牧師(0)1612-050136 英 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)7884-973853 粵  
 張達強傳道(0)7706-843603 粵  
 以琳全備福音堂曼城教會(Manchester)  
 The Parish Church of St Nicholas, Kingsway, Manchester M19 1PL  
 Michael 弟兄(0)7983-534550 1pm 粵國  
 曼徹斯特綠洲學生教會(Manchester)  
 247 Winslow Road, Manchester M14 5LW  
 劉川宣道士(0)7787-486000 11am 粵  
 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  
 英國循道會蜜靈堂(Medway)  
 Gillingham Methodist Church, 100 Third Avenue, Gillingham, Kent ME7 2LU  
 陳志樂牧師(0)7863-857441 1:30pm 粵國  
 米都士堡華人福音堂(Manchester)  
 54 Borough Road, Middlebrough TS1 2JH  
 陸達昌傳道(0)7486-955647 1pm 粵國英  
 米頭聖華人基督教會(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  
 諾成頌華人基督教會米頭聖堂(Milton Keynes)  
 Whaddon Way Church, Beaverbrook Court, West Blechley, Milton Keynes MK3 7JS  
 葉俊文牧師(0)7944-639846 2:30pm 粵  
 米頭聖宣道會(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 粵國英  
 紐卡素華人福音堂(Newcastle)  
 Brunswick Place, Newcastle upon Tyne NE1 7BJ  
 孫鳳儀傳道(0)7727-328883 1pm 粵國英  
 新堡華人基督教團契(Newport)  
 Locke Street Dance Hall, Queens Hill, Newport, South Wales NP20 5HL  
 連麗娟姊妹(0)1633-840318 3pm 粵  
 諾成頌華人基督教會(Northampton)  
 Kingshorpe Baptist Church, High St., Kingshorpe, Northampton NN2 6QF  
 葉俊文牧師(0)7944-639846 1:30pm 粵國  
 諾成頌華人福音堂(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  
 李昆澤傳道(0)7311-901698 10am 粵國英  
 諾域治華人福音堂(Norwich)  
 Bowthorpe Road Methodist Church, Bowthorpe Road, Norwich NR5 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 NG2 7NF  
 教會秘書(0)7512-858754  
 周健輝牧師(0)7708-181462 第一 Su 2pm 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 粵國  
 基督教諾誠道堂(Nottingham)  
 All Saints Church, Raleigh St., Nottingham NG7 4DP  
 杜念甘牧師(0)7367-995695 2pm 粵國  
 諾定威宣道會(Nottingham)  
 Acacia Centre, Acacia Ave, Annesley Woodhouse, Kirby-in-Ashfield, Nottingham NG17 9BH  
 彭漢明傳道(0)7473-131612 11am 粵  
 諾丁漢華人福音堂(Nottingham)  
 St. Mary's Wollaton Park, Wollaton Hall Drive, Lenton, Nottingham NG8 1AF  
 Melody 宣道士(0)7482-340415 2pm 粵  
 英倫福音堂會德比堂(Nottingham)  
 The Plessey Centre, 27 Marconi Drive, Beeston, Nottingham NG9 1NX  
 陳秀琦姊妹(0)7873-925511 10:30am 粵  
 曼徹斯特華人基督教會(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  
 牛津華人福音堂(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



**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

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



聯絡電話  
07919-523308  
鄭維新長老

WEBSITE

caccam.org.uk



號角竭力傳福音

基督捨己為世人

**分類小廣告**

敬請加盟成隊友

惠登廣告

同心合意救靈魂

價格優惠  
請致電馮先生：  
07782336869



**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 文件管理, 並確保新公司在各方面合規

**Our Services**  
我們可提供的服務

流利廣東話、普通話與英文諮詢

**Business Services**  
公司業務範圍

- Bookkeeping 記帳
- 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 呈報賬目報表
- 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 稅收規劃
- Business Consultation 業務諮詢
- SAGE Accounting software SAGE 財務軟件

**Individual Services** 個人業務範圍

- Personal Tax - Self Assessment Tax Return 自我評估納稅申報
- Capital Gains Tax 資產增值稅
- Tax Planning 個人稅收規劃

**Client based** 客戶對象

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

• 地址: 50 Granby Row, Manchester M1 7AY • 電話: 0161 236 3313  
• 手機: 07494 361263 • 電子郵件: info@slaccounts.co.uk • wechat ID: slaccountary



服侍社區  
榮歸上帝

**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 Craigmorn 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.ebenezercf.com

慈善團體註冊編號 1162411

【戒賭支援服務】  
及

【癌症關懷服務】

查詢熱線: 07801-554162



**雷汀華人基督教會**

**Reading Chinese Christian Church**

Wycliffe Baptist Church 233 Kings Road Reading RG1 4LS

聯絡: 唐偉權傳道 Waddle (國/粵語) 電話: 07519921615

黎偉慶傳道 Wallace (粵語) 電話: 07546528591

電郵: committee@ReadingCCC.org.uk 網址: www.ReadingCCC.org.uk

我來是要叫人得生命  
並且得的更豐盛

主日崇拜, 兒童及青少年主日學 (普通話, 粵語, 英語)  
逢星期日午 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



**伯明翰中華福音教會**

**Birmingham Chinese Evangelical Church**

實體主日崇拜 (同步網上直播) \*http://bcec.online.church ■Zoom

英語早堂★上午 9:30 設有兒童主日學 英語晚堂 下午 6:30

粵語早堂★上午 11:30 設有兒童主日學 國語堂■ 下午 3:30 設有兒童主日學

粵語午堂★下午 1:30 設有兒童主日學 天福堂■ 上午 10:30 (地點: Telford TF2 9SQ)

粵語堂-伯明翰南部 下午 1:30 設有兒童主日學 (地點: Shirley B90 1AA)

粵語堂-伯明翰北部 每月第二, 三, 四個週六, 上午 10:30 設有兒童主日學 (地點: Sutton Coldfield B73 6AA)

團契 (請聯絡查詢聚會地點及網上聚會資料)

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

每週有不同英語及國語小組 <未能盡錄所有團契, 歡迎查詢>

**聯絡資料**

地址: 14 Upper Gough St,  
Birmingham, B1 1JG  
電話: 07492 362956(及 WhatsApp)  
微信: UKBCEC  
網址: www.thebcec.org.uk  
電郵: admin@thebcec.org.uk

**讀者回應表**

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

請按您心中的感動, 將下列表格填寫寄回。(在適合方格上填上✓號)

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

姓名: \_\_\_\_\_

性別:  男  女 年齡: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

電郵: \_\_\_\_\_

請用正楷詳細填寫後寄回:

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



**基督教角聲佈道團**

Chinese Christian Herald Crusades



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

“發獲符合保險公司條款合格清潔證書”

專業清洗及保養外賣店、餐館抽氣系統  
更換各種風機、風管、快慢制  
現貨供應 歡迎批發  
專用儀器測量風速、噪音

24小時  
緊急維修  
服務

清洗前 清洗後

North  
01302 313359  
South  
0208 0903443  
Mobile  
07808 288828

CANOPY, KITCHEN DEGREASER

**特強風口、廚房清潔劑**

特強濃縮清潔劑, 餐飲業必備, 保證廚具煥然一新

無污染  
無氣味  
能清除頑固油漬

5公升裝英國製造  
誠徵英國地區以外歐洲代理商

[www.sumscleaning.co.uk](http://www.sumscleaning.co.uk)  
微信號: sums cleaning

閣下可以透過下列途徑，  
支持這份為英國僑胞出版的刊物

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

1. 直接網上轉賬或到銀行存款至下列戶口：  
銀行名字 (Bank Name) : NatWest 銀行編碼 (Sort Code) : 60-23-09  
商業戶口號碼 (Business Account Number) : 76653684  
商業戶口名稱 (Business Account Name) :  
Chinese Christian Herald Crusades UK (or CCHC-UK)  
IBAN : GB08NWBK60230976653684 BIC : NWBKGB2L
2. 掃描以下QR Code直接轉賬： 3. 網上奉獻(PayPal)：



4. 郵寄支票：支票抬頭：CCHC-UK  
逕寄：CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH

有關以上奉獻，請同時提供電郵或回郵地址，  
以便《英國號角》能盡快附回奉獻收據，以作查收。  
如奉獻於一個月內仍未收到收據，請與我們聯絡，謝謝！

☎ 07782-336869 (馮兆雄 Perry) @ accounts-uk@cchc.org



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

誠聘牧師/傳道

負起策劃、推動教會各項事工的發展。  
需具認可的神學或道碩學位，主動熱誠，重團隊精神，  
善於關顧和教導，具教會牧養經驗為佳。

請繕寫履歷，電郵至 [ukbcc2006@gmail.com](mailto:ukbcc2006@gmail.com)  
伯明翰華人基督教會聘牧小組收。

The Belonging Christian Church

歡迎香港人參與聚會及小組

廣東話崇拜 + 分組討論 設有兒童及青少年主日學  
星期六 10:30am-12:30pm Baginton Rd, Coventry, CV3 6FP

☎ 07935 031743 Belonging.org.uk  
📧 thebelonginguk

另聘全職  
傳道同工

請瀏覽網頁了解更多小組及教會資訊

樂福堡華人循道衛理會  
Loughborough Chinese Methodist Church

聚會時間：星期日下午一時

面書：facebook.com/LoughboroughChineseMethodist  
網站：loughboroughchinesemethodistchurch.com  
電郵：lcmcfellowship@yahoo.com  
地址：Trinity Methodist Church Centre, Royland Road, LE11 2EF  
聯絡人：張振光牧師 07449332813

高雲地利華人基督教會  
Coventry Chinese Christian Church  
151 Elm Tree Avenue, Tile Hill, Coventry CV4 9EN

主日 9am 廣東話  
10:45am 普通話 / 英文

星期二 星期六 普通話團契

星期三 星期四 廣東話團契/英文查經

星期三 星期五 學生團契

查詢詳情請致電：王以殷傳道 07748 280406 (廣東話/英文) 電郵：contact@coventryccc.org.uk  
Haifeng Wei 07923 510370 (普通話/英文) 網頁：http://coventryccc.org.uk

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

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

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

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

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：星期日上午午班，早上10:30至下午1:30  
查經/祈禱/團契活動：星期一早上午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

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, 1St John's Rd, Harrow HA1 6QT  
星期六粵語崇拜時間 11:15am

向主學習  
實踐所託

Contact persons (聯絡人)  
主任牧師：朱達峰牧師 電話：07515-734109  
中文堂牧師：趙偉榮牧師 電話：07598-465680  
網址：www.london-cac.org.uk

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

# Cici

喜之郎

DRINK YOUR  
FAVORITE JELLY



英國及愛爾蘭獨家代理商: 億達行 Interlink Direct Ltd  
@ www.interlink-direct.co.uk



## 你儂我儂



## 恩愛夫婦營

### 國語營

時間: 23-25/5/2026 (星期六至一)

地點: Kents Hill Business Park

Timbold Drive, Kents Hill, Milton Keynes, MK7 6BZ

費用: 每對£450 (膳宿及課程費用)

聯系人: 金益群 07769 930005

庄嘉祥 07966 531587

扫码報名



### 粵語營

時間: 26-28/6/2026 (星期五至日)

地點: Denham Grove Hotel

Tile house Lane, Denham, Uxbridge, UB9 5DG

費用: 每對£460 (膳宿及課程費用)

聯系人: 許傑龍 Delon 07777 655612

呂達明 Eddie 07951 741128

孫莊家玲 Sonya 07411 437241

掃碼報名



電郵: admin@cffc.org.uk

官網: www.cffc.org.uk