

犒角

Herald UK
Monthly
英国版 月刊

探新方向 报好信息

2026年5月

Vol.39 No.5 May 2026



P.18-19 彭家丽
最想用「幸福」来形容自己

P.20 上帝让
破碎的婚姻关系重建



人生本就是一场接一场的考试；移居异地更是难度升级。考试不只在试卷上，更在时间管理与情绪调节——考前如何预备、考中如何稳住、考后如何放下。焦虑无可避免，但可以学习从容应对。同时，为应考子女细心准备滋补汤水，也是一份无声支持。在这场人生大考中，谁都在应试，你我都在作答。

人生如考场



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



HeraldUK

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

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

网址 www.cchc.org

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

电邮 perryfung@cchc.org

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



号角订阅单

电邮: perryfung@cchc.org

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

本人希望定期收到《号角》 本，请寄往：
姓名：(中) _____ (英) _____
地址：_____
电话：_____ 电邮：_____

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

本人愿意支持《号角》之经费，随信附上 _____ 英镑。

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

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

本期目录

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

专题

- 03 考试人生 维奇
BNO中年人更严峻的考试 15楼的市井信徒
- 04 考试前中后的时间管理 刘安琪
考试前中后期如何面对焦虑 观望者
- 05 从容面对考试焦虑 吴明山
为应考子女准备滋补汤水 念明花
(社论) 学会全然交托 迦勒

生活组曲

- 06 (餐饮佳肴) 在困难中有上帝带领 李少萍
(耆英随想) 健康不似预期 桂连

生活资讯

- 07 (BNO专栏) 公开试如战场? 刘秀娴
大英图书馆新展来了! 陈翔
- 08 (智慧理财) 战时如何理财? 谢冠文
(法理情) 你的品格良好吗? 邓瀚明
- 09 (房地产) 《租客权益法案资讯表(2026) :
房东必须留意的新规定》 李家祺
(英楼测量) 验楼理解房屋的真实状况 楼言

世界风情画

- 10 (乐纵横) 九州风情话(三): 深底的色彩与天空的步道——
别府与由布院的感官之旅 马日恒

智慧之窗

- 11 (斯斯细语) Daddy 比斯
(福杯满溢) 爱的行动: 「向下一代讲解战争」? 罗达明

所闻所感

- 12 (优雅生活) 塑造专业形象 高司祺
(心灵沙龙) 全然托付 苏美玲
一格漫画 叶源春

天伦乐 / 生命线

- 13 (与君同行) 又打开了ChatGPT 彩霞
明智的选择 日月星

智慧之窗

- 14 何谓爱 贝琳达
(戒赌福音) 免费美食和险胜效应 吴浩玮

珍馐百味

- 15 (艾丽斯厨房) 风沙茄子盒 艾丽斯
(艾丽斯厨房) 玫瑰南乳烧鸡 艾丽斯

健康宝鉴

- 16 (祝君康宁) 麻疹: 徵状、传播、家居照顾与预防
..... 文镜彰/袁肇聪

教会消息

- 17

生命的旋律

- 18-19 彭家丽最想用「幸福」来形容自己 夏莲娜
- 20 上帝让破碎的婚姻关系重建 号角编辑

教会名录

- 24-25

广告

- 21-23, 26-28

考试人生

AI照片



维奇

人生其实充满各种「考试」。和人相处，是一种没有标准答案的测验；遇到挫折，是对韧性的考验；做出选择并承担后果，更是一道责任题。这些都没有固定时间，也没有评分标准，但它们对我们的影响，远比一场考试更深。

所以，偶尔考不好，其实也没那么可怕。人生本来就不是一条直线，而是弯弯曲曲、有高有低的路。

有时候绕了远路，反而看到不一样的风景；有时候走进低谷，才惊觉自己原来可以熬得住。那些看似「失败」的经验，往往在日后回头看时，成了很重要的一段。比起考试成绩，更值得我们反思的是，在这段过程中「我变成了怎样的人。」

当我们慢慢这样看待考试，它就不再只是一次输赢，而是一段认识自己的旅程。所以当你坐在考场里，或面对生活中的某个挑战时，不妨把心态放轻一点。把它当作一次机会，看看自己会怎样面对、怎样调整、怎样成长。

考试总会结束，但人生还很长。而我们真正通过的，从来不只是试卷上的题目，而是那些一步一步走过的成长历程。🌀

每到考试季，连空气都好像紧张起来。从小我们就把考试当作一场「过关打怪兽」的任务：解完题目、拿到分数、顺利升级。但如果只停在这里，考试好像就变得更肤浅了。

其实，考试更像是一面镜子。它不只反映我们记住了多少知识，还测出我们怎样面对压力、怎样安排时间，和怎样看待自己。有人会在准备时越来越焦躁，有人则慢慢找到节奏；有人因一次失败而自我怀疑，也有人学会从错误中调整方向。这个过程，看似不起眼，却一点一滴地塑造着我们。更重要的，是开始认识那个在压力下的自己：

会逃避吗？还是愿意再试一次？这些经验，比一张成绩单更展示我们真实的成长。

BNO中年人更严峻的考试

15楼的市井信徒

在英国生活，本已不易；若再面对移民政策改变与考试压力，更像站在风浪之中。对不少BNO港人而言，英文入籍考试不只是一次测试，更像一道门——过了，才能留下；未过，便可能影响未来的生活方向。尤其对年过四十、英语基础不算稳固的人来说，这份压力是真实而沉重的。现时这个不确定性，却真的令不少正正等待着申请永居的BNO香港人背上很大的压力。

但或许，我们可以先问一个问题：考试的意义是什么？它是否只是用来筛选谁「够好」或「不够好」？还是，其实它也是一个过程——让人慢慢适应一个新地方的语言与文化？如果换个角度看，这场考试不只是评核能力，更是一段学习与转变的旅程。你今天觉得困难的句子，也许几个月后就变得熟悉；你今天听不懂的对话，也会在日常生活中慢慢明朗起来。

焦虑往往来自「如果我失败怎办？」这个

问题。但圣经提醒我们：「不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。」（《马太福音》第六章34节）当我们把所有未知的结果一次过背在肩上，压力自然倍增；但若我们学习把焦点放回现在——今天背几个单字，今天听一段英文，今天勇敢开口说一句——那份重担就会变得较为可承受。

上帝从不要求我们一步登天，祂更看重的是我们每天愿意踏出的一小步。或许你会觉得自己的英文进步很慢，但上帝看见的，是你在疲惫之中仍然没有放弃的心。诗篇二十三篇说：「我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为祢与我同在。」这句话并不是说我们不会经历困难，而是提醒我们：即使在最黑暗的时候，我们并不是孤单一人。

当压力涌上来时，可以试着停下来，向上帝倾诉你的担心。祈祷不需要华丽的词句，只需要一颗真诚谦卑的心：「主啊，我真的很害怕，我怕自己做不到。」很多时

候，平安不是来自问题立刻被解决，而是来自我们知道，有一位比你更大的主在掌管一切。

同时，也不要忽略身边的支持。与家人、朋友分享你的压力，甚至与同样准备考试的人互相鼓励，我们会发现原来很多人都在经历相似的挣扎。我们不是唯一觉得困难的人。

最后，请记住：你的价值，从来不取决于一张考试成绩单。你是一个努力为家庭、为未来打拼的人，这本身已经很了不起。考试只是人生的一部分，不是全部。纵然结果如何，我们只需要把自己陶空，让上帝掌管，余下的事情，上帝一定会为我们安排一条合祂心意的道路。

愿你在这段旅程中，不单学会一种语言，更经历一份更深的信心。当你一步一步走下去时，也许有一天你会回头发现——原来那些曾经让你害怕的关卡，早已在上帝的带领下，一一跨过了。🌀

考试前中后的时间管理

刘安琪

面对考试，你是否感到压力难当？如何善用时间温习和应考呢？

策略性温习

优先考虑每科在整体成绩中的重要性，在不熟悉的领域多花点时间，专注于需要更多精力而分数最高的科目，会帮助你有效地温习。

确保计划切实可行

列出你必须参与的活动，以符合你的生活方式。围绕这些事务，确保有足够时间复习所有科目，避免一次性学习过多内容。将温习时间分配得更短、更易管理的范围内，并安排规律的休息时间，以便松弛身心，恢复体力。

尝试不同的学习方法

发挥创意，尝试总结笔记或参与小组讨论。使用图表、记忆卡和流程图等视觉辅助工具，以巩固对关键概念的理解。透过混合不同的学习方法，保持大脑活跃，并增强对重要资讯的记忆。尝试不同的学习风格和技巧来提升复习效果，看看哪种最适合你。

身心健康

在繁忙的考试期间，容易忽略身心健康，必须好好照顾自己，维持良好的作息习惯，养成健康的生活规律。选择营养丰富的食物、保持水分充足、每晚有优质的睡眠。将日常的运动融入生活中，以减轻压力、改善情绪。即使是短暂的散步，若能持之以恒，也能显著地促进你的整体健康。

保持积极心态

面对紧张的考试，保持积极的心态至关重要。与其纠结于不足之处，不如专注于自身的优势和过往的成功。定下切实可行的目标，无论进步多么微小，都要认可并激励自己继续前进。让自己充满正能量，无论是支持你的家人和朋友，或是能够激励你的同学，都会乐意提供指导，帮助你成功。

自信地面对每一场考试

有效的考试时间管理包括计划、优先排序和节奏掌控。首先花几分钟读遍所有题目，根据分数分配时间，并严格按照时间表进行，避免在难题上花过多时间。最后预留10-15分钟检查答案，确保所有题目都已完成。

你已拥有克服挑战所需的工具，谨记要分清轻重缓急，制定适合自己的时间表，尝试不同的温习方法、照顾好身心健康、并保持积极的心态。享受这段旅程、保持专注、相信自己的能力。你已经为此付出了巨大的努力，成功在望了！🎯

考试前中后期如何面对焦虑

观望者

无论是小学、中学和大学的考生，都要面对校内和校外的考试。而在考试前中后期，一种无形的压力在各学生身上常出现的焦虑反应，例如：睡眠困扰、身体疲倦、食欲不振、患得患失和恐惧感等。以上种种的情绪焦虑，若未能舒解和疏导，恐怕加深至忧郁症，严重影响学生的身心健康。

如何面对焦虑，可以分为三个阶段进行：

1) 考试前

考试前的焦虑是一种常见的压力反应，但可以透过结构性的、分散的复习计划、自我照顾，要按时每晚有充足的睡眠。快速缓解技巧，运用深呼吸来平静神经系统。以及挑战负面想法来缓解，将考试视为挑战而非威胁。

运动对舒缓紧张的神经非常有效，且有减轻精神负担的作用。

正向的自我对话：对着镜子建议说：「我已经准备好了，我会尽力而为」来取代「我会失败」。

2) 考试开始后

保持冷静，如果你感到恐慌来袭，大脑一片空白，让自己冷静下来，重新集中注意力。恐慌会让你无法仔细阅读试卷，因此保持专注和积极的心态至关重要。先通读一遍试卷，然后再读一遍，并标记出你认为自己能够回答的问题，然后仔细阅读这些问题，确保你理解题目的要求，并选择你要回答的问题。

人们在考试中常犯的最大错误是没有仔细阅读题目，因此无法完整作答。第二个最大的错误是随意发表没有证据支持的言论。在答题过程中，要事先规划好每个问题的答案。如果你发现自己脑海中浮现出其他问题的想法，请将它们记在另一张纸上，那一刻不要花时间思考它们。

如果你的注意力分散或开始感到恐惧焦虑，脑海中可能会浮现出一些负面想法，例如「我什么都答不起来」、「我会失败」、「我很恐慌」。如果发生这种情况，可以透过在心中大喊「停止」。

自我对话

考试焦虑或恐慌时，我们常常会对自己说一些负面的话，像是「我做不到」、「我没用」。试着有意识地用正面的想法取代这些负面的想法，例如「这只是焦虑，它不会伤害我」、「放松，集中注意力，一切都会好起来的」、「我快做完，快结束了」。

3) 考试结束后

考试结束后，你可能会忍不住过度分析自己所有的答案，以及答得是否足够好。这样做只会让你更焦虑。应当尽快忘记，专心面对仍要继续的考试温习。🎯

从容面对考试焦虑

吴明山

考试前夕，心灵常被不安笼罩：担忧成绩不如预期、害怕发挥失准、焦灼于时间不够用。这是我们许多学生都会经历的挣扎，而圣经从未避开我们的软弱，反而赐下清晰的引领，帮助我们拆毁焦虑的辖制，在基督里得着真正的平安。《圣经》说「忧愁如同毒草，能使心灵枯乾。」（《箴言》十二章25节），过度的焦虑不是出于上帝，而是让恐惧占据心灵，忘记基督是掌权的主。我们不必压抑焦虑，却要及时转向那位赐平安的主耶稣基督。（参《以赛亚书》九章6节）。

《圣经》赐下战胜焦虑的具体途径，就是保罗的教导：「应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。」（《腓立比书》四章6节）这节经文从未说「不要有焦虑」，而是教我们转换焦虑的方向—与其在心中反当担忧，不如将对考试的压力交托给上帝。感谢是关键的催化剂，让我们看见过去的恩典：上帝赐予的智慧、努力的机会、平安的环境，这些都能帮助我们摆脱「只看困难」的视角。

面对考试，我们当尽心预备：整理知

识、认真复习、保证睡眠，这是对自己的负责，也是对上帝的信靠。但预备之后，就要学会交托。我们只需尽心做好今天的预备，相信上帝在我们身上的计划，远超过成绩的好坏。当焦虑来临，不必羞于向上帝祷告。大卫在困境中祷告：「我呼求的日子，我的仇敌都转背退去；上帝在我右边，我必不动摇。」（《诗篇》三篇4节）

无论考试结果如何，我们都不必害怕。「你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的上帝；我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。」（《以赛亚书》四十一章10节）上帝的爱不会因为成绩好坏改变，祂的恩典也不会因考试压力而减少。考试只是我们人生中的一段旅程，而祂与我们同在，引导我们走过每一个阶段。当我们学会在焦虑中转向祂，就会发现真正的平安，不是没有波澜，而是在波澜中仍有安息，正如主耶稣基督亲自应允我们的：「凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。」（《马太福音》十一章28节）

学会全然交托



人生如考场！在工作、社交、文化与家庭角色中，无一不是考题。而在小学、中学、大学内的考试不只在试卷上，更在时间管理与情绪调节，皆考验我们的智慧与心志。

面对压力与焦虑，人往往容易失去节奏。然而，圣经提醒我们：「应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉上帝。」（《腓立比书》四章6节）真正的平安，不在于环境无风浪，而是在风浪中仍能安稳前行。当我们学习把重担全然交托，焦虑便不再主宰我们的心。

同时，作为父母，我们也在另一个考场上作答。为应考的子女细心预备滋补汤水、安排作息，看似平凡，却是爱的实践与榜样的建立。「教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。」（《箴言》二十二章6节）这不仅是对子女的培育，也是对自己生命的提醒。

考试终会过去，但生命的塑造却在其中完成。「我靠着那加给我力量的，凡事都能做。」（《腓立比书》四章13节）在人生这场大考中，愿我们不单追求成绩，更得着从容与信心，活出有根有基的人生。

为应考子女准备滋补汤水

每年5月至6月是英国的「夏季大考」高峰期，GCSE和A Level将于5月上旬至6月下旬进行。公开考试如箭在弦，相信不少考生正密锣紧鼓地温习，作最后冲刺。在整个应考期间，家长不妨为子女准备多道补脑明目及增强免疫力的汤水，以成为他们强大的后盾。

念明花

三道应考汤水

章鱼合桃黑豆汤

材料
 金华火腿 10克
 乾章鱼 1只
 合桃 50克
 黑豆 15克
 淮山 15克
 茨实 20克
 南枣 3粒
 水 适量

做法

1. 所有材料洗净后放入锅内，加入适量水；
2. 大火煮滚后，转中火熬2小时；
3. 关火后下少许盐调味。

功效

补脑补肾，健脾开胃

太子参淮山汤

材料
 西施骨 半斤
 太子参 15克
 淮山 30克
 百合 20克
 莲子 30克
 麦冬 10克
 蜜枣 3粒
 水 适量

做法

1. 西施骨洗净、汆水，备用；
2. 所有材料洗净，加入锅内，大火煮滚后，转中火熬2小时；
3. 关火后下少许盐调味。

功效

补气健脾，安神定志

鲜椰子乌鸡汤

材料

乌鸡 1只
 鲜椰子 1个
 （椰子水混合清水至1800毫升）
 新鲜淮山 半条去皮

无花果 2粒（切半）
 红枣 2粒（切半去核）
 杞子 10粒
 栗子 12粒
 姜 4片

做法

1. 乌鸡洗净，大锅水煮滚，加入乌鸡和姜片，转小火煮至沸腾，捞起冲洗，备用；
2. 所有材料（除杞子外）放入大锅，加入已混合清水的椰子水，开盖煮至沸腾后，合盖转小火煮90分钟，然后放杞子煮30分钟；
3. 关火后下少许盐调味。

功效

补脑明目，增强抵抗力

中医认为，补养「肝、脾、肾」这三个脏腑至关重要，其中补肾气更能加强专注力，而以上三道汤水既美味又有益，有助于清心安神，增强记忆力，提升温习效率。除了以汤水保健，更要维持规律作息，预留解压时间，并抱持正向思维，严谨但从容应战。



在困难中有上帝带领

李少萍

饮食业又要再面临另一波危机，战争下的动荡令全球经济不稳定，燃油大幅上涨，而连带效应令物价高涨，成本大增。

一位做饮食业的基督徒朋友说：虽然面对另一难关，而且看来比以前更困难，但大家都有备而战；这几年间，从疫情的首次经济打击，人心惶惶，令政府和人民都措手不及，一团糟，没多久俄乌战争令油价上升，物价飞涨，到现在的中东战乱，大家都似乎经过久战历练，学懂面对动乱时势，临危不乱，只要站稳脚步，做好应做的，爱护好自己家人、孩子，其他自己掌控不了的，再担忧也改变不了什么，倒不如尽自己本份，做好自己能力范围内的，其余能力做不了的，交在上帝手里，让祂带领。

《箴言》三章5-6节：

「你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定祂，祂必指引你的路。」

作为天父的儿女，当我们面对困难和挫折时，我们知道有天父爸爸可以倚靠，我们不是孤军作战，独力承受。

有上帝作带领，弟兄姊妹支持和关心，就算在艰难时期，也可以从上帝得着能力坚持，跨过难关。经历上帝的恩典令我们对上

帝的信心更坚定，更懂得感恩，更晓得放下自以为的聪明，将事情交给上帝，让祂带着我们走每一步，因为深知祂必定与我们一起走过高山低谷，平原窄路。

比较那些不认识上帝的朋友，大家所面对同样的景况，没有上帝的生命，只能靠自己极有限的力量，竭力沉重地走每一步，人的智慧和能力都很限制，有时候有些事情不在我们掌握当中，那种无助与无奈，令人沉下去跌进谷底，不知不觉就消沉地待在深渊里度日。

消极态度与积极态度，两者的结果有天渊之别。

上帝应许我们，《以赛亚书》四十一章10节：

「你不要害怕，因为我与你同在，不要惊惶，因为我是你的神，我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。」

上帝与你同在，不论你在什么景况，祂都能给你能力，从而积极面对。

祂没有承诺让你不会有困难，但祂应许的是祂会与你同在、陪着你，领你度过难关。🙏



健康不似预期

桂连

我因为有血糖高的关系，每年春天都要验血。

去年春天的验血报告给我一个很大的惊喜，主要的几样指数：血糖、血脂、肾功能、肝功能等指数都比前一年好。我主要的改变是每日早晨将面包改成了高纤维的麦块，改善了便秘，从而少服了一种药。感谢主的保守，这改变让之后一个月的验血，竟有这意想不到的惊喜。我感恩不断。后来被要求自己量度早、晚的血压，实行一星期，结果也令自己和医生满意，去年不用加药，也有将这个好消息和亲友分享。

今年又到了验血的时候，但情况有些不同，因为天气寒冷，关节僵硬，三月头在洗手间跌倒了，幸得上主保守没有大问题，但痛苦难熬，只好多吃止痛药，令到排便不正常，腹部常疼痛，怀疑肠道有问题，要求验大便。我打电话给诊所，取了所需的验便用品，很快就完成了。

我要求提升耳机的事，打电话去诊所登记处，之后，我就收到

一个电话信息，替我约了4月1日去耳机部门，结果是我需要做听力测试，才能找到真正适合我的耳机。很快也约到了GP在4月中通话谈这事。



感恩不断，好事连连，大便化验结果显示一切正常，医生考虑到我的情况，给我一种便秘药，认为会对我腹痛有所帮助。验血报告还不知道，排期到三星期后医生用电话通知，没有消息，就是好消息。因为经验告诉我，如果情况严重，诊所会急不及待地找病人了解情况，安排重新验血。

这个月剩下还有三个预约：一个是高血糖者的每年例行验眼；一个要解释听觉

现况的电话预约，了解后，医生才能写介绍信去医院；还有就是从电话听我的验血报告。

我只是这尘世的过客，无论怎样，我也会接受，就算是上主接我回家，也是好得无比之事。🙏

公开试如战场？

刘秀兰 (英国心泉)

5-6月是英国学生考公开试的季节，常说「搏尽无悔！」，但什么是「搏尽」？闭关温书，将日常的行程如上兴趣班、家庭日全放一旁？甚至忽视自己的精神健康，只要有好成绩就心满意足？

我们接过不少被压力淹没的准考生，部份会出现失眠、难以专注等情况，考试表现大受影响者固然有之，但有些是牺牲了自己的生理、心理健康以换取成绩。

间中会听到有人说GCSE很浅，取得好成绩一点也不难。

和香港的公开试DSE很不同，GCSE科目繁多，要文、理皆备，还要兼顾外语、艺术及技能等科目，对不是科科皆得心应手的通才学生来说，要应付这么多科目，委实不容易。GCSE取Grade 7或以上的比例虽约为20%，但要求科科皆在前列，那就不是容易的事。

间中会听到有人说要入到顶尖的大学，GCSE及A Level两个公开试也是必争之地。

要入国内及国际间排名较高的大学，无可否认，竞争是大的，GCSE的成绩相对A Level来说其实重要性不高。热门学科如医科、

心理学科，对GCSE的英、数、科学相关科目会要求多是GRADE 6或以上成绩，可见大学会更看重申请人在A Level的表现。

那是不是要在A Level争取全A*？答案当然不是。想了解心仪大学学科的收生要求，看大学网页的入学成绩要求(Entry Requirement)未必全然反映实况。最好参考UCAS网页有各学系录取学生最常见(Most Common)，即大部份被录取的学生都在这水平、最高及最低的成绩表现。即使达到最高成绩，也不等于稳入，因为部份学系还会视乎面试及入学测试表现，也要看个人陈述(Personal Statement)能否呈现具备修读学科的能力及热诚，综合评分选取学生。以最低成绩入读的可能是申请人符合该校特殊

录取政策取得Contextual Offer。特殊录取政策基本是依据申请人的特殊教育需要、家庭背景、学校及居住地区等因素而决定，每间大学的政策也会有所不同，要逐一细阅大学网页的要求。

要稳阵地争取入学机会，学生宜以达到最常见收生成绩为目标，并分配时间处理面试、入学测试及个人陈述。上战场，是要有战略。不能只靠冲成绩，为自己徒添不必要的压力，了解英国升学的游戏规则，才不会事倍功半。🙏



大英图书馆新展来了！

陈翔

去年超火的「秘密地图展」结束。
今年大英图书馆又放大了，全新「童话主题展」即将上线！
时间：2026年3月27日至8月23日

走进童话世界

这次展览直接把图书馆变成童话现场：

- 穿越神秘森林
- 走进魔法宫殿
- 遇见女巫、英雄和奇幻生物
- 真的就是那种——
- 小朋友会玩疯，大人也会沉浸的类型。

展品有多「经典」？

- 可以说是童年回忆大集合：
- 格林兄弟
- 安徒生
- 《爱丽丝梦游仙境》
- Quentin Blake
- Eric Carle
- 迪士尼经典插画

还有很多平常看不到的：

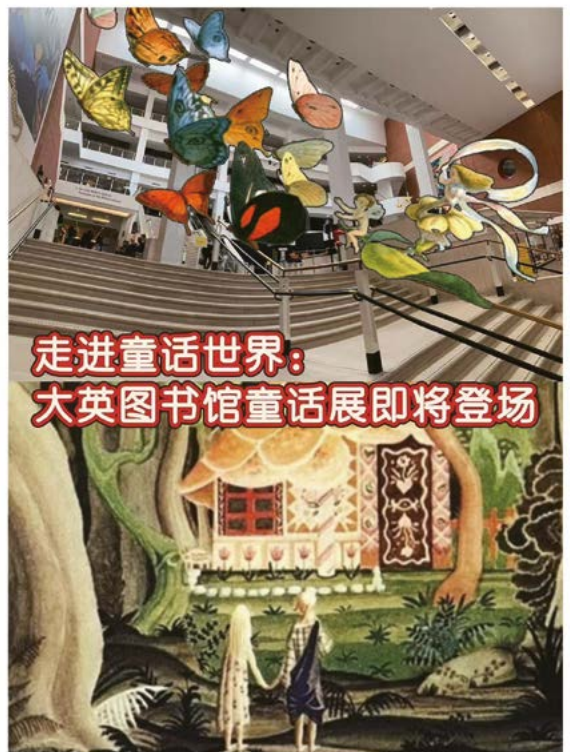
- 原稿手稿
- 立体书
- 戏剧木偶

不只是看，是「看珍藏等级的童话」，互动体验才是重点！
这次真的很适合小朋友：
互动巨魔桥
女巫魔法药水
三只熊的早餐桌
阿拉丁神灯

基本上就是「可以玩的童话世界」，亲子友好指数拉满，专为亲子设计！
所以如果你在伦敦——真的很值得安排游览。

门票信息：

- 旺季 £13.50
- 淡季 £11.50
- (有优惠券)
- 一个可以「玩进去」的童话展。
- 这个春天，带娃去图书馆过个童话吧！🙏





战时如何理财？

文/谢冠文
翻译/刘爱群

战争总会扰乱金融市场，带来担忧，但深思熟虑的决策往往比被动应对更有效。

1.能控制的事情

稳固个人财务基础

加强应急基金，在方便取用的储蓄账户存入三至六个月的生活费，可避免恐慌抛售投资。

审查债务

经济不稳，高利债务会变得更沉重，应优先偿还，锁定按揭贷款利率。

检查保险

局势不稳定时，人寿保险、房屋保险和收入保障保险就更重要。要确保你的保险提供充足的保障。

2.了解市场的反应

市场厌恶不确定性，冲击会引发波动，随后会有调整期。

- 冲突初期，股市往往大幅下跌
- 国防、能源和大宗商品上涨
- 投资人寻求避险，政府公债会走强。
- 美元等货币会升值，风险敏感型货币会走弱。

投资组合可能会波动，富时100指数主要集中在全球公司和大宗商品，比其他全球市场更能反弹。

3.避免情绪化的短期投资

市场往往会在新闻周期好转之前复苏，恐慌性抛售会错过反弹。

保持投资及多元化

涵盖不同的地区、产业和资产类别，是最好的防御。

避免择时入市

在波动期间，应保持定期向退休金和个人储蓄账户 (ISA) 供款。

检查风险承受能力

市场波动让你担忧，可能是你的资产配置，而非战争。应按能力调整股票、债券和现金的比例。

4.调整策略，而非激进

深思熟虑的调整可增强投资地位。

投资防御型资产

英国国债、高品质公司债券和全球防御型股票基金有助于稳定收益，平稳度过市场波动。

关注抗通胀投资

战争会推高物价并扰乱供应链，能够对冲通胀的资产包括：

- 通胀挂钩国债
- 商品基金
- 基建投资
- 派息的全球股票

评估货币风险

英镑在全球危机期间可能走弱。持有以强势货币计价的资产，透过全球股票基金可以起到对冲作用。

5.英国特有因素

• 能源价格：英国对全球能源冲击十分敏感，会加剧通胀，影响家庭预算和利率。

• 国防开支：政府支出增加可能影响富时100指数中的一些行业。

• 利率政策：英格兰银行可能会根据通胀或经济放缓情况调整利率，影响按揭贷款和储蓄。

保持资讯灵通有助于解读市场走势，避免过度反应。

6.长远的眼光

市场曾经历世界大战、石油危机、疫情和政治动荡。坚持长期投资，会获得回报。

财务计划应着眼于未来数十年，如果目标没有改变，你的策略可能也不应改变。

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



你的品格良好吗？

邓焯明 (Raymond Tang)

在申请英国签证、永居或入籍时，「品格良好」(Good Character) 并非冷冰冰的法律条文，而是内政部用来判断一个人是否值得信赖、能够融入社会并承担责任的综合评估。虽然法律没有一个单一、僵化的定义，审查通常依据内政部政策指引，以「可能性平衡」(Balance of Probabilities) 的标准来衡量。

刑事纪录理所当然属重要因素，包括有无被定罪、所获得的处分性质或是否有未结案件。移民历史方面，非法入境、逾期居留或以不诚实手段取得签证会严重损及诚信评价，自2025年初开始政策对此类行为采取较严格态度，有可能成为拒绝

的主要理由。

若申请人在申请表或面谈中隐瞒重要事实、提供虚假资料或伪造文件，内政部通常会视为严重不良品格。财务行为如长期欠税、破产或未履行法定责任，也会被纳入评估考量因素之一。

诚实披露过往问题并提供补充证据，能让审查官看到完整的故事。法院结案文件、警方纪录、医疗或心理评估、纳税与还款纪录、工作与社区参与证明，这些材料能够呈现你如何面对错误、如何努力改变。这些真实的改过证据往往比空泛的保证更有说服力。隐瞒或误导则会让人怀疑你的诚意，显著降低获批机会。

如果觉得自己的个案比较复杂或敏感，又或者不清楚某些疑似违规行为是否需要上报，那就最好及早咨询合资格移民律师或移民顾问，协助了解及整理证据，并就如何在申请表中如实但策略性地呈现资讯提供建议。

虽然随着英国移民政策的收紧，尤其是对非法入境与逾期逗留的零容忍态度，申请人会更需谨慎准备资料并诚实申报。但只要理解审查重点并妥善准备，大部分申请人仍能顺利通过这项要求。

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



《租客权益法案资讯表(2026):房东必须留意的新规定》

李家祺 (Stephen Lee)

随着英国政府改革私人租赁市场,《租客权益法案2025》已正式成为法律,并将于2026年5月1日实施。法案重点包括废除「无过失」驱逐、全面转为定期租约,以及提升租客保障与租赁透明度。

其中一项重要合规要求,是房东必须向现有租客提供《租客权益法案资讯表》(Renters' Rights Act Information Sheet 2026)。程序虽简单,但如未遵守,可能面临高额罚款。

什么是《租客权益法案资讯表》?

此为政府发布的官方四页文件,用以说明新法下的主要变更,包括租约形式、驱逐规则及租客权益。

官方下载:

<https://www.gov.uk/government/publications/the-renters-rights-act-information-sheet-2026>

重要期限与适用范围

- 截止日期:2026年5月31日
- 适用对象:2026年5月1日前建立的:

保障型租约 (Assured Tenancy)

保障短期租约 (Assured Shorthold Tenancy)

- 注意:须提供予所有列名租客

资讯表涵盖的关键变更

该文件概述《租客权益法案》的主要改革方向:

- 取消固定租期

自2026年5月1日起,所有租约将转为定期(滚动)租约

- 驱逐制度改革

限制第21条「无过失」驱逐,房东须依合法理由收回物业

- 宠物政策调整
房东不得无理拒绝租客饲养宠物的要求

- 租金调整机制更新
租金上调需符合新制度规范

不合规风险

- 罚款可达£7,000—£40,000
- 或影响未来驱逐程序的合法性

谁负责?

- 房东本人,或
 - 受委托的租务代理 (Letting Agents)
- 即使由代理管理物业,房东仍应确保合规责任已被妥善履行。

房东应如何准备?

面对新规,建议房东采取以下行动:

- 下载并使用官方最新版本资讯表
- 核对所有现有租客资料
- 确保每位租客已正式收取文件(并保留纪录)
- 向专业租务代理寻求建议与支援

《租客权益法案》不仅重塑英国租赁制度,亦提高房东在资讯披露方面的合规要求。及早准备并落实《资讯表》安排,是降低风险及确保顺利过渡的重要一步。

如你是房东或投资者,建议持续关注相关法规发展并适时调整策略。如欲进一步了解《租客权益法案》的整体影响及重点改革,可参考我们于11月及12月刊登的号角相关专题文章。

(作者为英国注册土木工程师、伦敦地产中介代理公司董事总经理)



验楼理解房屋的真实状况



不少香港人移居英国后,开始接触一个相对陌生但极为重要的程序——验楼。很多人以为验楼的目的只是「找问题」、「减价」,但从我多年作为测量师的经验来看,验楼的真正价值,其实远不止于此。

首先,要理解一点:英国楼宇,特别是二手楼,普遍楼龄较高。三、四十年楼龄只是基本,超过一百年的物业亦十分常见。因此,「完全没有问题」的物业,几乎是不存在的。验楼并不是为了找出一间「完美」的房子,而是帮助买家了解这间房子的真实状况与未来责任。

我曾经验过一间外观非常吸引的独立屋,装修新净,花园打理得宜,买家一见钟情。但在详细检查后,我发现屋顶瓦片已有明显老化,部分位置出现移位,而阁楼内亦有渗水痕迹。这些问题在日常睇楼时未必察觉,但如果不及早处理,未来维修费用可能高达数千甚至上万英镑。

另一个常见情况,是买家过分依赖「新装修」。不少人会被全新厨房、浴室或地板吸引,但这些其实只是表面。曾有一个案例,业主在出售前重新粉刷墙身,但其实墙后存在长期潮湿问题。验楼时,我透过仪器测试发现异常湿度,最终揭示问题源于外墙渗水。若买家只看表面,很容易忽略这些潜在风险。

此外,结构性问题亦是验楼的重要范畴。例如地基沉降 (Subsidence)、墙身裂缝、楼板不平等,都可能影响物业价值及按揭批核。这类问题不一定代表房屋不能购买,但关键在于是否已稳定,以及未来是否需要持续监察或维修。

对香港买家而言,另一个常见误解是:「有验楼报告,就一定可以用来压价。」事实上,验楼报告的主要作用是提供资讯,而不是议价工具。当然,如果发现重大缺陷,买家可以据此重新考虑出价,但更重要的是评估自己是否有能力承担相关维修责任。

我经常跟客人说,买楼就像买一辆二手车。验车不是为了证明车辆完美,而是让你知道这部车的状况、未来可能的维修需要,以及是否符合你的预算和期望。

总结来说,验楼的核心价值,在于「知情决定」。帮助买家由感性转向理性,从「喜不喜欢」进一步思考「是否适合」。在英国这个以旧楼为主的市场,这一步尤其重要。

毕竟,一间屋不只是资产,更是你未来生活的一部分。🏠

九州风情话(三):

深底的色彩与天空的步道

——别府与由布院的感官之旅

马日恒

离开福冈进入大分县，窗外的景色开始变换，远处的山峦间升腾起无数白色的烟柱，那便是别府的象



100度高温

别府温泉：大自然的巧夺天工

别府温泉巡礼是一场视觉的冲击，这其实是7个有不同特色的天然泉水。站在海泉前，那钴蓝色的池水美得像热带海洋，但滚滚翻腾的热气与98度的高温在警告着它的危险，水面上漂浮的巨莲大到足以让孩童乘坐。转身来到血泉，红色的热泥浆咕嘟作响，仿佛大地的伤口在流血，蒸气将周围的岩石都染成了赤色。不少游客还怕水热到血池旁的足浴池而充满矿物的泉水来消除双脚的疲劳。而在石坊泉，灰色的泥浆不断冒出圆形的气泡，发出「波、波」的声音。另外四泉都有独特的色彩与声音，让人不得不敬畏上帝创造大自然的伟大。

登上高城，从这里俯瞰别府市全景是绝佳的选择。看着整座城市在无数缕白烟中若隐若现，仿佛一座巨大的蒸笼，这是只有在别府才能见到的奇观。



泉内园景



龙卷泉



血泉



震动之瀑

九重梦大吊桥：漫步云端的战栗

大分县旅程的尾站是九重梦大吊桥。站在桥头，强劲的山风呼啸而过。这座长390米、高173米的吊桥横跨在鸣子川溪谷之上。鼓起勇气踏上桥面，透过脚下格栅的缝隙，可以直接看到深不见底的绿色森林与溪流，令人脚底发麻。

走到桥中央，视野豁然开朗。左手边是日本百选名瀑之一的「震动之瀑」，两条

巨大的瀑布直坠谷底，水声隆隆；右手边则是绵延的九重连山。深吸一口气，满满的芬多精与山野的清香，那种悬浮在天地之间的孤独与壮丽，是这趟旅程中最惊心动魄的记忆。



九重梦大吊桥

由布院：晨雾中的温柔乡

离开粗犷的别府，车行不久便进入了群山环抱的由布院。这里的空气显然甜润了许多。由布岳矗立在街道尽头。漫步在汤之坪街道，两旁是江户风格与欧式乡村风混搭的小店。刚出炉的起司蛋糕香气、金赏可乐饼的油炸声，吸引着游客大排长龙。

走到街道尽头，金鳞湖静静地躺在那里。如果是清晨造访，你将看到最梦幻的一幕：因为湖底涌入温泉，水温较高，遇上冷空气便在湖面形成一层厚厚的朝雾。金色的晨光穿透雾气，湖中的鸟居若隐若现，锦鲤在云雾缭绕的水中游动，仿佛误入了世外桃园。



由布院的小川



汤之坪的食店



金鳞湖



Daddy

比斯

最近被一对父子的互动深深打动。父亲看起来很喜欢运动。他热爱带着他的儿子一起骑脚踏车。他为小不点在脚踏车上安装了专属的座椅，还带有把手。儿子才两岁，他在专属座椅上一坐，手自然而然地握住把手，仿佛就是他自个儿骑着车子在路上乘风而行。

当然，两岁的他绝对没办法骑上成人尺寸的脚踏车。靠的，是那坐在后边，用身体和强壮手臂保护着小不点的矫健父亲。小不点还在牙牙学语。面对路上所见所闻，他都喜欢告诉坐在背后的父亲。他每次都会先叫一声Daddy，等父亲回应了Yes，他就会说出他看到的景象。有时是Tree有时是Fences。遇到比较艰深的字，他说不清楚，父亲就会给他讲一次正确读音。小不点就会一次次地重复，尝试把生字记住。要是小不点叫了一声Daddy，却没有得到回覆，他会一直Daddy Daddy Daddy地叫下去，直到父亲回答说Yes，他才又开开心心地告诉父亲他一路上的所见所闻。

有一次，小不点跟父亲说了Snacks。父亲没反应过来，还是继续骑行。小不点不灰心，一而再、再而三地重复着Snacks。父亲终于反应过来，把车停下，从背包内拿出早已预备好的零食给小不点。小不点自然是吃得亦乐乎。又有一次，小不点在骑行当中跟父亲对话了许久。说着说着，父亲渐渐听不到儿子的一声声Daddy。父亲停了车，发现原来小不点竟然骑着骑着就这样睡着了。于是他索性把小不点抱在怀中，推着脚踏车一步一步走完剩余的路。

这跟我们向父上帝祈祷很相像！

天父就是那常在我们背后保护着我们，同时又是带我们向目标进发的好父亲。我们不用担心危险；有需要时可以向祂祈求，可能是日用饮食，又可能只是祂的回应与关注；我们可以告诉天父一切我们人生路上的所见所闻，即使天父本来就与我们一起经过这些高低起伏；天父有时会纠正我们的错谬；而我们也许有时候会以为天父听不到我们的呼求。但不要灰心，多叫几声，祂总会回应。要紧的是，我们要对祂有信心，知道祂回不回应那句Yes，祂也与我们同在。

「你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為上帝的兒女；我們也真是祂的兒女。世人所以不認識我們，是因未曾認識祂。」
（《约翰一书》三章1节）



爱的行动： 「向下一代讲解战争」？

罗达明



美国和以色列轰炸伊朗的「史诗怒火行动」开始，美国总统特朗普就强调这是一场「精确打击」，只需数周便可完成目标。如今战争不仅扩至海湾国家、黎巴嫩等国，美以空袭也扩展至炼油厂及能源设施，霍尔木兹海峡遭伊朗封锁，全球能源供应受阻。这场战争不仅是美以与伊朗的冲突，近日也门胡塞武装宣布参战，令战争更为复杂，恐波及红海关键航道，影响全球物流运输更严峻，牵动全球地缘政治与经济格局的变迁，冲击大国博弈及中东局势，并令平民百姓首当其冲、生灵涂炭，民众流离失所。

战事正处于关键时刻，最终走向如何，无疑是近代国际社会最关注的事件。我们可以透过资讯来了解战事的前因，也可以个人推测事态的发展。作为基督徒，是否可以透过《圣经》来洞悉世情呢？《圣经》的启示文学：《但以理书》、《以西结书》和《启示录》都有预言末世的景象，是否吻合今天的时局呢？使徒信经宣告「将来必从那里降临，审判活人、死人。」信徒应当警惕度日，预备迎接主的降临。《启示录》不像坊间一般的惊世预言书，只为满足人的好奇心，或教人趋吉避祸，反而指出末世必有苦难，但苦难不是结局，也不是邪恶得势，而是那恶者垂死挣扎，因为坐在高天宝座上的那一位已经得胜。《启示录》向教会揭示天上的一幕、人类历史的成全，以安慰正受压迫煎熬的信徒，鼓励他们持守对上帝的忠心。

向下一代讲解「末世论」，其实不只是传递一套关于终结的教义，更重要的是帮助他们理解「希望、责任与未来」是「爱」的一种行动。告诉他们将面临世界的变化与挑战，人类需要学会面对困难，强调「希望」而不是「终结」。《圣经》中的《启示录》，虽然有灾难描写，但最终主题是更新与新生。你可以这样说：「末世不是故事的结尾，而是新的开始。」

帮助他们理解末世观和当下的关系，例如环境问题、气候变迁、社会不公、AI科技带来的改变。让他们思考：「如果世界会改变，我们现在应该怎样生活？」我们可以问：「你觉得世界会变得更好还是更坏？」；「如果有一天世界结束，你最在意什么？」向下一代讲及末世论，不是要他们害怕未来，而是帮助他们在不确定中仍然选择善良、负责任与有盼望地生活。有人说：「我不关心政治，你爱下一代就要告诉他们现今的危机，要回到信靠主耶稣才得安稳。俗语说：「机会是留给有预备的人」，你们预备讲解给下一代听吗？」

帮助他们理解末世观和当下的关系，例如环境问题、气候变迁、社会不公、AI科技带来的改变。让他们思考：「如果世界会改变，我们现在应该怎样生活？」我们可以问：「你觉得世界会变得更好还是更坏？」；「如果有一天世界结束，你最在意什么？」向下一代讲及末世论，不是要他们害怕未来，而是帮助他们在不确定中仍然选择善良、负责任与有盼望地生活。有人说：「我不关心政治，你爱下一代就要告诉他们现今的危机，要回到信靠主耶稣才得安稳。俗语说：「机会是留给有预备的人」，你们预备讲解给下一代听吗？」



塑造专业形象

高司祺

在职场，同事和客户在评估你的工作能力之前，他们首先注意到的，是你的专业形象。

专业形象并不是关于是否时尚或完美，而是你在开口说话之前给他人的整体感受。第一印象一旦形成，就很难改变。你的仪表应该明显却又低调地传达：「我很重视我的工作。」

在传统的企业环境中，标准通常较为明确：得体、整洁且保守。在设计、媒体、行销或IT等创意产业中，穿着规范通常较为宽松。然而，轻松并不代表随便，即使在创意领域中，专业仍然意味着乾淨、合身。

专业形象也包括乾淨的衣着、整齐的外表、良好的个人卫生，以及没有令人不适的体味。再多的才华也无法弥补不良的卫生习惯，这会影响到他人的舒适感、信任感，以及与你共事的整个体验。照顾好这些基本细节并不是虚荣，而是一种尊重。

此外，应避免使用浓烈的香水或古龙水，应选择清淡、中性的气味。请记住：同事可能长时间与你近距离共处，对你来说愉悦的气味，对他人而言可能过于强烈，「少即是多」是更安全的做法，这样也是体贴他人的表现。

许多年轻的专业人士认为，穿着昂贵或设计师服饰可以让自己看起来更成功。但实际上，这往往会产生相反的效果，可能会：

- 传达错误的印象
- 让人觉得你不够自信或过于张扬
- 拉开你与同事之间的距离

专业形象并不取决于价格，而在于是否得体与克制。简单、乾淨且呈现良好的打扮，往往胜过浮夸。因此，在职涯初期，

应避免过于昂贵或张扬的设计师风格。

形象也体现在你的行为上，它不仅仅是外表。因为人们会记住：

- 你是否自然地微笑
- 你是否能维持令人舒适的眼神交流
- 你是否专心倾听

专业形象并不是要假装成另一个人，而是让你的外在和行为与你所处的环境相互契合。当你的外表、行为与态度能够支持衬托你的专业能力时，他人会更容易信任你、尊重你，并认真看待你，而这也让你在职场中的一切变得更加顺利。🌀



心靈沙龍 全然托付

图/文：苏美玲

一年已过了三分之一，许多年初立定的计划开始碰到一些瓶颈。想要突破眼前关卡，估计得额外投入更多的时间和人力成本，却无从保证效益。另有一解，就是乾脆釜底抽薪，把参与人员的任务重新调动编排。

只是，团队工作这么多年后，常感慨做事情比做人还容易些。如果队友们不能同心，常常好事也给办坏了。

这两日得空到天台上透透气，正好看见邻居栽培多年的茶花已抽出新枝。其前阵子天气不大稳定，但新叶竟然无畏乍暖还寒的天气，依然按时展开新绿，仿若是履行了一个约定。

我心中想起一段经文：「你们当刚强壮胆，不要害怕，也不要畏惧他们，因为耶和华你的上帝和你同去。祂必不撇下你，也不丢弃你。」（《申命记》三十一章6节）是啊，守约又施慈爱的主，必然按着祂的心意引领我：无论往左或往右，我又何需忧虑呢？🌀

馬太留言 Mrs. MA's MESSAGE

IF YOU
FEAR
GOD, YOU FEAR
NOTHING

那殺身體，不能殺靈魂的，不要怕他們；太10:28



又打开了 ChatGPT 彩霞

「我孩子咳了几天，有什么方法可以改善？」

「心脏早搏30%算不算很严重？」

「哭得多会影响心电图监测结果吗？电极贴很刺激皮肤，有没有其他选择？医生建议再用β阻断剂，我应该要求重做检查吗？」

这些问题，我其实很熟悉。很多时候，我还没来得及问医生，已经先问了 ChatGPT。

工作上，我经常使用AI；生活中，也不知不觉地越来越依赖它。从找食谱、选择滤水器，到强力胶不小心滴在浴缸底该怎样清理，甚至计划旅行行程，我都习惯先「问一下」。当我在思考女儿的健康情况时，也很自然地打开对话框，寻找答案。

这个月，心脏科医生来电，提到女儿的心脏早搏似乎有所增加，我心里不免有些不安。AI帮我解释医院报告的内容，分析可能的情况，也说明为什么医生会建议长期服用心脏药物。那种很快就有回应的感觉，确实让人稍为安心。

有时候，当我们遇到不知道怎样回答的问题，连年纪还小的女儿也会说：「我们可以问ChatGPT。」

随着频繁使用AI，我也慢慢察觉到一件事。当心里感到焦虑，容易开始忘记上帝会与我同在、会供应一切所需的时候，我第一个转向的，往往仍然是打开对话框，把心里的问题一股脑地打进去。AI给了我很多资讯，也试图安慰我。可是关掉画面之后，我心里却有一种失落感——我意识到，我第一个转向的，不是上帝，而是一个工具。



作为父母，我们每天都要作出大大小小的决定：怎样管教孩子、如何使用手机与网络、零用钱、学校选择、人际关系……每一个育儿阶段，都有新的问题出现。寻找资料、听取意见，甚至使用科技工具，都是有帮助的；但若谈到真正的智慧来源，我也重新想起《圣经》里早已说过的话。

「因为，耶和華賜人智慧；知识和聰明都由祂口而出。」（《箴言》二章 6 节）

「敬畏耶和華是智慧的开端。」（《箴言》九章 10 节）

智慧，不只是更快找到答案，也不只是掌握更多资讯，而是从认识上帝开始。当我们在寻找方向时，真正需要的，不只是解释或分析，而是回到那位掌管一切的主面前。

上帝的话语或许不会给我们一个清单，告诉我们「当孩子出现_____情况时应该怎样做」。但当我们愿意来到祂面前，向祂呼求时，祂会在过程中塑造我们的心思，使我们逐渐学会分辨，作出合宜的选择。

作为一位母亲，我很渴望在一个又一个决定之间，能从上帝得着心灵的更新与喜乐，得到从祂而来的智慧。

愿上帝帮助我们，在焦虑与不确定之中，先转向祂，而不是急于寻找即时的答案。但愿我们的眼光被祂的真理慢慢调整，因为上帝的话语是确实的，祂的应许能在风浪之中稳住我们的心。

在这个资讯随手可得的时代，也许问题不再是「我们找不找得到答案」，而是——当我们需要答案时，第一个转向的是谁。🕒

明智的选择 日月星

日常生活遇上事情要处理，但在处理的过程中，遇到困难，难以解决，我们不知道怎样处理。要不然知难而退，抑或是迎难而上，这取决于个人的处事态度。有人会屡败屡战，努力找出困难中不能解决的原因；坚持到底不达目的不罢休，有效运用自己的头脑，直至克服困难达到成功。相反，有人会自暴自弃，不承认自己的过错，做事自以为是，自我中心与惰性的作祟，结果半途而废，无可避免地失败告终。

追求成功没有捷径，凡事都要在心理上和生理上有密切的关系。杰出成就的人有些与常人不同的想法：若我们要成功，可以模仿他们的成就，晓得他们传送信息像电脑操作的程式，你若能运算精准，指令方式正确，则会得出特别的效果。

其实每个人都具有潜在的天赋，只要我们尝试运用，就得有一套好的策略。因为它会决定我们做事的成败。

我们首先要订下自己的人生目标，再而去追求以达成自己的心愿。而成功追求的路要靠自己一步一脚印走过来。我们当知

道如何运用智慧去追求，找出处理的解决方法，排除万难和心理障碍。人生的目标不能固步自封，躺平的停下脚步。要与时间竞赛，解除拦阻前路的限制。我们明白该如何运用自己所长，以成为一位神射手，向着标靶投镖，好好追寻，不要浪费宝贵的时间。

我们处事要保持正确的态度：不要恐惧与人合作。因为有一些目标是要有团队方能成事。我们若要追求成功，就得清楚知道自己的能力所限，及他人所长。若将两者之间的信任合而为一，则会产生意想不到的效果。好像电脑的程式，执行起来要先设定，然后输入相关的资料，让电脑接受和运算，从而得出我们追求所想要的东西。

要让别人成为你的朋友，很多时候，朋友的提醒和帮助，是解决问题的处事方法。要建立友谊和交情，知道沟通是交换意见的桥梁。两个人的合作总比一个人单打独斗好得多，彼此的真诚合作，对处事和解决问题就容易得多了。

如果我们选定人生的目标，就要朝着这个方向迈进。建立信念是能帮助你达至成功的阶梯。如果那些信念能帮助我们，人生过得更丰盛、生活更幸福、就是明智的选择。🕒

何谓爱

贝琳达

近日，一只名为Punch的小猕猴在网络上成为焦点。

埋在心底的痛点

Punch出生后便被母亲遗弃了，日本千叶县市川市动物园的饲养员，为了让它得到「母爱」的抚慰，特别为它准备了一个猩猩绒毛玩具。无论何时何地，Punch都会紧紧抱着这个「猩猩妈妈」。后来动物园让小猕猴回到猴群中生活，可是小小的Punch未能被其他较年长的猴群接纳；而它被排斥拒绝、甚至欺凌的影片，也在世界各地疯传。

令人心碎的是，每当小Punch被欺负时，都会赶紧躲进没有生命的「猩猩妈妈」怀抱里，仿佛这个毛绒玩具能够给它保护和依靠。而每次饲养员进入园区分派食物时，小Punch宁愿舍弃地上的粮食，也要紧紧地依偎着饲养员的身体，害怕被遗留在这个令它感到孤独的地方。

小猕猴的遭遇让我们看到，成长需要一个柔软的空间，才能使我们感到安全。对人的身心灵健康来说，爱与温暖远比物质更为重要。大众对这只小猕猴的热切关注，也许是因为每个人心里都有一只小Punch，它的故事触碰到我们埋在心底的痛点，就是害怕被孤立、遗忘，成为孤独的一个。

上帝的应许击中人心

人们每天或每星期都有几次感到寂寞。去舒缓孤独的方法，会寄情于娱乐、电视电影、社交媒体等；另会依赖药物或酒精去麻醉自己。原来我们恐惧的，不是物质上的穷乏，而是心灵上的孤单。

上帝很了解我们心底最深层的恐惧：「我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」（《诗篇》二十三章4节）上帝应许与我们同在，这直接击中人心灵最空洞的地方。因为没有祂同在的生活，我们只能靠有限、凭血气的自己去应对人生，渐渐变得没有方向、空有忙碌而仍不感到满足。

每当你的心告诉你：你很孤单、无人关心你时，你必须选择相信《圣经》的真理，而不是被你摇摆不定的情绪所左右。如果你渴望上帝向你显明祂的慈爱和恩典，你就应该花时间亲近祂、敬拜祂。

我们不但要自己赞美上帝，更要和其他信徒一起追求、敬拜祂，在爱的群体中主动付出。被动的态度不能医治我们的孤独，与其等待他人来关心自己，对付孤独良药就是主动向人表达关怀，交一位新的朋友，聆听他的故事，让自己成为他人的朋友。这样，在付出爱的过程之中，我们亦已经历到爱。爱并不是感受，而是一种行动，因为是上帝先向我们展现祂自己和祂的恩典，我们才懂得何谓爱。



吴浩玮

免费美食和险胜效应

美食令人愉悦，人人都爱。但世界上没有免费的午餐，更没有不劳而获的好处，这是我们从小就懂的道理。但是，当人们被贪吃蒙蔽了理智，加上占便宜的心理作祟，面对赌场提供的免费美食，心理防线便很容易攻破，导致身处险地而不自知。更有甚者，不但觉得赌场里有免费午餐，还幻想能摇身一变，成为「赌神」，既可轻易致富，更能令人羡慕。

但现实是残酷的：这些人沦为「赌奴」无法自拔，把辛劳工作赚取的薪水都换作赌注，最后输得身无分文。他们输光了金钱，输掉了家庭，也抛弃了为人的自尊。富丽堂皇的赌场背后，是多少破碎的家庭和失去的亲情！赌场提供的免费美食和豪华住宿，就是诱饵和陷阱，一不小心，就会万劫不复。大家千万不要上当！我们每天营营役役，辛勤工作的目的，是为了养妻活儿，让家人有富足的生活，我们应该用赚来的金钱，和家人一起共享美好生活。这么多年，因赌博而得到满足的人，万中无一。而被赌博所戕害，成为赌场猎物的，比比皆是。

游戏使人快乐。但赌场的老虎机 (Slot Machine) 不是游戏，它是无需赌场服务员伺候的投币式自动赌博机。1894年，美国旧金山的一名汽车修理工发明了老虎机。由于简单易用，和别的赌博方式比起来门槛极低，它很快就在赌场流行了起来。老虎机的中文全名为「吃角子老虎机」，「角子」(Coin) 是以前人们对硬币的俗称，而「吃」则形象地再现赌博者将硬币投入机器的动作。结合「老虎」一词，比喻这台机器像老虎一样凶猛，不断「吞噬」投币者的金钱。人一旦被咬住不放，注定难以逃命，落得凄惨下场。

老虎机利用了「险胜效应」(Near-Miss Effect)，当老虎机三个符号中出现两个相同时，人们会将「输了」的结果，错误地感知为「差点赢了」，从而增强了继续赌博的动机。它会激活大脑中与实际获胜类似的奖赏回路，从而产生控制感、技巧感，这种认知偏差蒙蔽了理智，导致更冒险的决策。从「吃角子老虎机」这个名字不难看出，很久以前，人们就知道这不是一台游戏机，而是吞噬金钱和生命的恶兽！

多年来，我和福音戒赌中心的义工们，走遍伦敦唐人街，宣扬福音戒赌。在我们接触到的众多有赌博行为的人当中，因为赌博而感到快乐的人，一个都没有！若遇到有赌博问题，请与福音戒赌中心吴牧师联络，一起燃点新希望，寻找新生命！（电话：020 7833 8626，电邮：referrals@ccgr.org.uk，网页：www.ccgr.org.uk）

艾麗斯主理



材料：

- 茄子 2条
- 免治猪肉（猪绞肉） 300克
- 冬菇（浸泡后切小粒） 3至4朵
- 蒜蓉 1汤匙
- 葱粒 1汤匙
- 红椒 1条
- 面包糠 2汤匙

调味料：

- 生抽 1汤匙
- 绍酒 半汤匙
- 盐 1/4 茶匙
- 糖 1/2 茶匙
- 胡椒粉 少许
- 生粉 1茶匙

炸浆：

- 面粉 5汤匙
- 粟粉 2汤匙
- 泡打粉 1/4茶匙
- 冰水/啤酒 2杯
- 盐 1/4 茶匙
- 胡椒粉 少许
- 生油（后加） 2茶匙



做法：

- 1.把免治猪肉、冬菇、蒜蓉及葱粒混合，用调味料腌20分钟备用
- 2.先将炸浆调好，最后才加入生油备用
- 3.茄子切片，两片之间不要切断，将猪肉馅酿入两片茄子中间，锅内加油，用中小火烧热油后，将茄子蘸满炸浆，用慢火炸至香脆盛起；再将茄子放回油锅，用猛火再炸一次，隔油盛起，上碟。
- 4.锅内放2汤匙油，将蒜蓉和红椒碎炒香，再放入面包糠炒至香脆，洒在茄子上即成

风沙茄子盒

外皮酥脆的茄子，包裹着咸香的肉馅，加上炸得金黄的蒜蓉和面包糠，既饱腹又可口

小贴士：

- 1.先调好炸浆，可即时把酿好的茄子放入蘸满，接着油炸，免得茄子切好后放时间太久，容易变黑
- 2.炸浆用冰水调和后，再加入2茶匙生油，或可用啤酒代替冰水，炸起来会比较酥脆
- 3.如想炸出好看颜色，可在炸浆内加入1至2茶匙吉士粉
- 4.第一次炸茄子时，油滚后用小火慢炸，是要把猪肉煮熟；第二次中大火炸茄子是把多余油分逼出，吃起来便松脆可口
- 5.自制面包糠：预先将面包放至乾身，再用搅拌机打碎，炒起来自然香脆



玫瑰南乳烧鸡

传统的南乳吊烧鸡做法繁复，现在为大家介绍这个简易版，充满玫瑰露酒和南乳的香味而做出来的南乳烧鸡

艾麗斯主理



材料：

- 鸡 1只
- 玫瑰露酒 1至2汤匙
- 南乳 1砖
- 腐乳 半砖
- 糖 1茶匙
- 姜 3片
- 葱 2条
- 蜜糖 少量



腌料：

- 南乳、腐乳、玫瑰露酒、糖、混合后磨成酱



做法：

- 1.将鸡抹乾水份，用腌料腌好鸡内外后放入雪柜雪1至2小时
- 2.抹去鸡面上的南乳、腐乳，将姜切片，葱切段后放入鸡内，隔水蒸15分钟，用架放凉或吊起至鸡皮上没有水份
- 3.焗炉预热，鸡皮上抹上一层薄薄的蜜糖，背向上用190度焗10分钟后返转鸡胸向上再焗10分钟，直至鸡皮表面香脆，取出放凉后便可斩件上碟享用

小贴士：

- 1.采用玉米饲养的鸡，外观和肉味都比较好，而鸡的大小和焗炉的种类亦会影响焗鸡的时间，所以自行观察焗鸡的情况
- 2.南乳和腐乳本身带有盐份比较咸，所以在放糖方面自行调教
- 3.如要色泽均匀、鸡皮香脆，可在烧好后用竹签刺入鸡皮数下，防止鸡皮爆裂，镬内烧热油后淋上鸡皮表面，直至鸡皮慢慢胀起离开鸡肉，但要小心鸡皮爆裂时，滚油溅出

麻疹：徵状、传播、家居照顾与预防

文镜彰/袁肇聪



麻疹有甚么徵状？

麻疹初期通常先出现类似伤风感冒的症状，之后几日才出现皮疹，因此早期未必容易一眼分辨。其常见初期徵状包括：发烧、流鼻涕、咳嗽，以及眼红或流口水。部分患者在出疹前几日，口腔内两边脸颊或嘴唇后方，亦可能出现一些细小小白点。

皮疹通常在感冒症状开始后几日出现。皮疹多数先由面部及耳后开始，然后逐步蔓延至身体其他部位。这些红色或啡红色斑点有时会微微凸起，亦可能互相融合成一片片斑块，一般不算太痕。

哪些人要特别小心？

如果你或小朋友未曾患过麻疹，亦未完成接种两剂MMRV或MMR疫苗，一旦接触过麻疹患者，感染风险便会较高。以下几类人士尤其需要提高警觉：一岁以下婴儿、孕妇、免疫力较弱人士，以及未完成疫苗接种的人。

何时应该求医？

如果你怀疑自己或孩子可能患上麻疹，应尽快致电联络家庭医生，不要直接到诊所等候区，以免把病毒传染给其他人。医生可能会先安排电话评估，或另行安排分隔诊症。

以下情况亦应特别注意：一岁以下婴儿；孕妇或免疫力较弱人士；高烧在服用扑热息痛或布洛芬后仍未退；呼吸较平日困难；婴儿或幼童进食及饮水明显减少；小便次数比平日少；又或者整体精神很差、令人担心病情较重。若出现呼吸困难或状况危急，便应尽快到急症室求助。

在家可以怎样照顾？

麻疹通常大约一星期会开始好转，大部分治疗以纾缓症状及预防脱水为主。患者应多休息，并补充足够水分，避免因发烧及进食减少而脱水。如有高烧或身体不

适，成人可按说明服用扑热息痛或布洛芬；儿童则应使用适合年龄的儿童配方，并先留意包装说明。

照顾者亦留意孩子有没有喝太少水、精神转差，或小便明显减少等情况。

如何避免传播给他人？

麻疹可经患者呼吸、咳嗽或打喷嚏时散播，传播力极高。患者一般由最初出现症状起，即大约在出疹前四日，已开始具有传染性，直至出疹后四日仍可把病毒传给他人。因此，即使皮疹未出现，只要已有相关症状，也不能完全排除传染风险。

患者应避免上学或上班，最少要在皮疹出现后四日才考虑恢复正常活动。同时，亦应尽量避免接触婴儿、孕妇及免疫力较弱人士。家中可透过开窗通风、勤洗手、咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩盖口鼻并即时弃置等方法，减低传播风险。亦不要与他人共用餐具、杯、毛巾、衣物或床上用品。

预防最重要：接种疫苗

预防麻疹最有效的方法，仍然是接种疫苗。MMRV和MMR疫苗都可有效预防麻疹，同时亦可预防流行性腮腺炎及德国麻疹；而

MMRV更额外可预防水痘。若不确定自己或孩子是否已完成接种，可向家庭医生查询。及早接种疫苗，不单能保护自己，亦有助减少社区爆发和保护较脆弱人群。

温馨提示

本文只供一般健康资讯参考，不能取代医生的专业诊断与个人化建议。如怀疑自己或家人感染麻疹，应尽早向医生或其他医护人员求助。

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



特别通告

如欲作出奉献支持，可透过网上直接银行转账，资料如下：



银行名字(Bank Name) : NatWest
 银行编码(Sort Code) : 60-23-09
 商业户口号码(Business Account Number) : 76653684
 商业户口名称(Business Account Name) :
 Chinese Christian Herald Crusades UK (or CCHC-UK)
 IBAN : GB08NWBK60230976653684
 BIC : NWBKGB2L

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

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

我们明白这样的运作、印刷及发行，定必面对非常沉重的经济负担。

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

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

或扫描以下QR Code 直接转账：

或在网上用PayPal转账：



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

请为此事代祷及积极参与、奉献支持！

「愿上帝坚立我们手所作的工；我们手所作的工，愿上帝坚立，诚心所愿！」

《英国号角》敬启



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

福音戒赌中心三十周年步行筹款

伦敦福音戒赌中心将于2026年5月25日举行三十周年步行筹款！为中心本年度发展和辅导服务经费所需。

筹款目标：£10,000.00

当日下午1:00pm于King's Cross福音戒赌中心集合，途经Coal Drops Yard, Camden Lock Market, Regent's Park Canal到达终点站Regent's Park近Baker Street出口，沿途风景怡人，全程约4英里，步行所需时间约2小时。既有益身心，又能帮助受赌博所害的华人及家庭，欢迎参加！

报名及查询，请于5月18日或之前，联络中心主任吴牧师：WhatsApp 07501 095509或电邮至admin@ccgr.org.uk。地址：58A Birkenhead Street, King's Cross, London WC1H 8BW

彭家丽最想用 「幸福」 来形容自己

夏莲娜

彭家丽(Angela)笑言·此刻最想用「幸福」来形容自己的状态·因为她的人生仿佛重新开始——来到新的环境·有新的空间·结识内地的新朋友·也能慢慢地统筹接下来的工作·组合自己的行程……她谦称·自己不算大红大紫·也谈不上富裕·但靠着上帝·从未缺乏过。

许多「第一次」经历

Angela几个月前搬到内地居住·因为她在香港所住的大厦正进行大型维修·期间不时要租酒店暂住·觉得很是浪费·后来听朋友说内地有合适的地方可住·加上她本身在那边也常有

工作的机会·于是便想·不如到内地试试。真正住下来之后·她发现无论环境·空气·还是食材都相当不错·渐渐地·在内地的时间反而比在香港还多。「期间·遇上一位在内地做流行榜的朋友·他以前曾在金曲榜颁奖给我·因而彼此认识。多谢他一直对我的欣赏·并主动把我介绍给一间唱片公司·结果一拍即合·录音工作随即展开·现时只待监制完成混音·唱片就可以面世了！」在乐坛唱歌超过30年的Angela坦言·这段经历有许多「第一次」——第一次在内地正式发行HiFi唱片·第一次与广州的音乐制作公司签约·第一次与最年轻的监制合作·整个过程很有新鲜感·她为此满心感恩·因为一切都超过所想所求。

最年轻的音乐监制

Angela指出·在内地为她首张唱片挑大梁的监制·是一位十分年轻的音乐人·原籍广州·曾赴韩国修读音乐并屡获奖项·回国后亦在大学认可的音乐学校任教。「通常开学后他特别忙碌·要等到春节假期·才有时间专心完成后期制作。我很珍惜这次合作·在韩国受训的他·对声音的理解很独特·有些我觉得未臻完善的地方·在他听来却很有味道。大家角度虽不尽相同·却反而带来新的突破·我相信这种『不一样』的呈现·年轻听众会喜欢。」

这张唱片一共收录了12首歌·主要是翻唱Angela出道年代——八、九十年代那些经典·历久常新的作品·对年轻一代而言可谓「旧歌新听」。她补充：「当中保留了一首蔡兴麟与我原唱的合唱歌〈现代爱情启示录〉·这首歌当年在香港不算大热·但在内地却很受欢迎·每次演出都有人点唱·所以最后将之收录·并邀请一位内地歌手重新合唱。」

回顾过去几年·Angela推出过六、七首单曲·却没有正式发行专辑·原因是先前的唱片公司停止营运·所以很多计划也就告吹。其后·她重返教唱歌的工作·也曾担任〈中年好声音〉第一、二季的导师·同时也多了在内地登台。她坦言：「这些年·曾几次与朋友谈及开演唱会·最终都没有成事·我反而觉得很平安·近日亦有内地朋友提起同样的计划·但我相信每件事都在上帝的时间里·所以一点也不着急。」可见多年来·Angela信靠





上帝的心始终如一。

很珍惜重视查经班

现时在新地方住上一段日子后，Angela感到十分享受。「在这里，我多了时间静下心来阅读、灵修、反思和规划人生，生活节奏比从前慢，心境也更平静，我很喜欢这种放缓的步伐；闲时把香港的工作重新整理，时间就变得更规律。」

虽然身处内地，Angela却坚定地说：「绝对不会中断在香港的查经班，因为那对我

非常重要。这几年一直跟随一位很好的牧师查经，他认真地牧养群羊，也细心地带领我们研读《圣经》。每次查经都会录音，甚至结束后仍觉犹未尽，回家时便反覆聆听，仔细重温内容。」她坦承，虽然信主多年，但对《圣经》的理解并不算深入，特别是初信主时曾遇劫受伤，头部受创，记忆力一度不佳，很多查经内容记得不清楚。如今因查经进度缓慢，却反而细致，许多昔日「水过鸭背」的经文章节，如今才发现其中蕴含着许多细腻而深刻的意义，充满人生的智慧，令人回味无穷。当中还可以互相分享、交流心得，这对信仰的成长非常有帮助。

「回顾这些年，靠着上帝，我从未缺乏过。虽然不算大红大紫，也谈不上富裕，但真的非常感恩；所以只要有工作机会、有

人找我谈合作，我都怀着欣悦的心去面对，即使最后未能成事也无妨。如今，人生仿佛重新开始了一——来到新的环境，有新的空间，结识内地的新朋友，也能慢慢地统筹接下来的工作，组合自己的行程……」她笑说，此刻最想用「幸福」来形容自己的状态。

做真正有意义的事

Angela坦言，这两年心里多了一份挂虑，因弟弟确诊患了直肠癌，这成为她祷告中重要的事项。「母亲也因癌症离世，起初难免担心是否有遗传风险，自己会否成为高危一族？然而因着上帝，心里仍有平安，不再陷于猜测与忧虑中；当下更重要的，是留意弟弟的情况，在经济与生活上给予实际支持。」

一直以来，Angela积极参与福音分享的聚会，也曾联同余德淳博士出席「舍下」五周年的晚会。「舍下」多年来与癌症患者及家属同行，而她亦以「同行者」身份参与其中。「转眼五年过去了！最感恩的是，同工全是癌症患者，五年后他们依然健康，能再次相聚，非常感恩。」她深深体会患者家属与同行者的心情，因此觉得现阶段更该做真正有意义的事。Angela去年和今年亦被邀担任「圣巴」的爱心大使，关心无家者和低收入家庭的需要。Angela直言，没有为自己设定远大目标，但曾想过或许可用一些较生活化的方式，分享查经后的体会，把信仰中细微却真实的感动制作出来；不过，她认为不能贸然行事，必须求问上帝，等候祂的指引，然后才认真、谨慎地去作，她希望一步步走，让每一步都扎实而有意义，这是Angela一贯做人处事的态度，也是她受人尊敬、为上帝所爱的原因。🕊



上帝让破碎的婚姻关系重建

号角编辑

月姊妹和丈夫的婚姻曾走过死荫幽谷。她坦言，婚姻得救的秘诀只有一个：当人愿意破碎自己，上帝就亲自重建关系。当耶稣的生命在婚姻中显大，婚姻就复活了，人也复活了。

校园浪漫恋情婚后渐成陌路

他们相识于大学校园，青春岁月纯真浪漫，相恋8年——从校园到职场，一同打拼，最终在深圳成家。

然而，婚姻远比恋爱要复杂。当时两人尚未信主，原生家庭的影响逐渐显现。丈夫是家中独子，上有两个姐姐，从小备受宠爱，性格自信却也自我，带着典型「北京大老爷们」的气质，我行我素，不沾家务。月姊妹则出身教师家庭，自小是乖乖女，生活讲求整洁、有条理，做事一丝不苟。

性格与生活习惯的差异，让甜蜜的爱情在日常琐事中逐渐消磨。处理冲突的方式也不同：她喜欢讲道理、论对错；丈夫则性情急躁，遇到冲突要么发脾气，要么逃避沉默。曾经相爱的两个人，渐渐成了同一屋檐下的陌生人。其后她出国留学、移民，夫妻两地分居长达4-5年，更为婚姻危机埋下隐患。

尽头向主呼求神迹出现转机

2012年，婚姻触礁，走到最低谷。丈夫觉得日子过不下去，提出离婚，甚至冷酷地说：「我不再爱你了。」这句话如晴天霹雳，使她几乎崩溃。丈夫搬到客厅居住，扬言分居造成事实离婚。当时女儿只有10岁，她仍盼望挽回婚姻，给女儿一个完整的家。白天承受工作压力，夜晚面对破碎婚姻以泪洗面，在女儿面前却要强作欢颜，她甚至只能在游泳时，在水中流泪痛哭。

人的尽头，是上帝的开头。2012年底，为陪到香港过年的母亲去教会，她回到教会生活。她早于2005年在悉尼信主，但返港后未有稳定聚会。那次主日后，她加入姊妹团契，认识师母，倾诉婚姻困境。师母耐心倾听，与她分享《圣经》，为她祷告，并陪伴她走过艰难日子。

从那时起，她开始稳定读经、祷告，逐渐明白一个真理：苦难是上帝最忠实的仆人，把人带回上帝面前。

不久后，上帝奇妙地安排了一次旅程。丈夫的侄女在北京举行婚礼，两人需同行、同住。一天傍晚，丈夫外出健身，她独自跪在床边祷告，清楚领受四个字：

「温柔、安静」。后来她知道这出自《彼得前书》三章4节。当晚她提议散步，两人在花园里默默走着，一圈又一圈。她谨记这四个字，决心安静陪伴，不再像从前那样喋喋不休、指责对方。回程起飞前，她收到丈夫的信息：「我愿意回来过平淡而真实的生活。」婚姻出现了转机。

破碎得上帝重建舍己彼此成全

婚姻虽有转机，真正的修复仍需学习与改变。她邀请丈夫参加夫妻恩爱营，甚至把这当作生日愿望，丈夫最终答应。

在营会中，圣灵光照使她看见自己的问题：强势、自以为是、对丈夫不够尊重、言语缺乏肯定。她意识到婚姻的出路要从自己改变开始；家不是讲对错的地方，而是讲爱的地方。从前她执着于对错，却失去了关系。

之后她开始学习改变：发生冲突时先安静祷告，再主动道歉；从前挑剔，如今学会欣赏与感谢。久而久之，丈夫的脾气减少，变得温柔体贴，也开始分担家务。2016年，丈夫信主受洗，他表示因看见妻子的改变，见证了信仰的真实。

之后他们一同参加婚姻进深课程。月姊妹在丈夫支持下退出职场，回归家庭，并修读神学，投入婚姻家庭事工。她说上帝给她的呼召是：「关顾心与灵，助人也助己。」

她总结婚姻之路：从前她想改变对方，后来转为改变自己；从前是「驯服」丈夫，后来是「顺服」丈夫；从前是「你死我活」，现在是「我死你活」，舍己成全对方。感谢上帝，是祂把悲苦变为甘甜，使他们的婚姻死里复活，那末后的福比先前的更大！🙏





英國之旅

UK 2026

心跳纏繞著呼吸，恐懼吞噬了意志…

一個與情緒病共存的人，如何找到恩典的痕跡？

不再期待神蹟，只管相信盼望！

READING

MAY 29 (FRI)

7:30pm-9:30pm

《晨·希》培靈敬拜音樂會

三一教會香港人福音事工

📍 TRINITY CHURCH, CHALFONT CLOSE, EARLEY, READING RG6 5HZ

BRISTOL

MAY 30 (SAT)

5pm-7pm

《晨·希》培靈佈道音樂會

布里斯托華人基督教會

Bristol Chinese Christian Church

📍 TYNDALE BAPTIST CHURCH, 137-139 WHITELADIES ROAD, BRISTOL BS8 2QG

MAY 31 (SUN)

10:30am-12:00pm

《晨·希》培靈崇拜

布里斯托華人基督教會

Bristol Chinese Christian Church

📍 CONISTON COMMUNITY CENTRE
THE PARADE, CONISTON ROAD, PATCHWAY,
BRISTOL BS34 5LP

MAY 31 (SUN)

2pm-4pm

《晨·希》培靈崇拜

布里斯托華人基督教會

Bristol Chinese Christian Church

📍 TYNDALE BAPTIST CHURCH, 137-139 WHITELADIES
ROAD, BRISTOL BS8 2QG

SOUTHAMPTON

JUN 5 (FRI)

7:30pm-9:30pm

《晨·希》音樂晚會

修咸頓華人基督教會

Southampton Chinese Christian Church

📍 PORTSWOOD CHURCH, PORTSWOOD RD, SOUTHAMPTON SO17 2FY

CHELTENHAM

JUN 6 (SAT)

5pm-7pm

《晨·希》培靈佈道音樂會

格洛斯特郡華人基督教會

Gloucestershire Chinese Christian Church

📍 CAMBRAY BAPTIST CHURCH, CAMBRAY PLACE, CHELTENHAM GL50 1JS

SWINDON

JUN 7 (SUN)

10:30am-12:30pm

《晨·希》培靈佈道主日

史雲頓華人基督教會

Swindon Chinese Christian Church

📍 44 ST PHILIP'S RD, SWINDON SN2 7QH

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)
 联系人: 金益群 07769 930005
 庄嘉祥 07966 531587

扫码报名



電郵: admin@cffc.org.uk

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)
 聯繫人: 許傑龍Delon 07777 655612
 呂達明Eddie 07951 741128
 孫莊家玲Sonya 07411 437241

掃碼報名



官網: www.cffc.org.uk

EVERY HOME GOSPEL MINISTRY

蒙恩之旅

福音事工



我們的願景

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

我們的行動

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

邀請及盼望弟兄姊妹能夠起來，
 和我們一起去，傳揚，宣講福音，榮耀主名！

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

福音本是上帝的大能，要救一切相信的 (羅1: 16)



伯明翰華人基督教會

BIRMINGHAM CHINESE CHRISTIAN CHURCH

歡迎赴會



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



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
 伯明翰華人基督教會聘牧小組收。



劍橋華人基督教會

Cambridge Chinese Christian Church

全職教牧同工

我們是一間跨宗派的教會，服務於英國劍橋及周邊地區的人們。
 我們共同敬拜，研讀聖經，彼此關懷，分享福音。在過去幾年中，我們的人數顯著增加，
 現在希望再招聘一名全職教牧同工，主要事奉於我們的粵語事工。

我們尋求的資格和經驗:

- 有適當且相關的神學院培訓
- 有牧養教會的經驗
- 能用流利粵語教會，並用英語溝通

若有申請者，請查詢: <https://www.cccc.org.uk/vacancy/index.html> 截止日期: 2026年6月30日

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

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, Hammersmith, London W6 7BE

倫敦中心

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

倫敦北部

甘霖堂 (粵語 09:30 / 英語 11:45 / 粵語 14:00 / 國語 14:00)
@ The Hyde United Reformed Church Varley Parade, Edgware Road, Colindale, London NW9 6RR

倫敦南部

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, London BR6 8ER
Selborne Road, Croydon
London CR0 5JQ

倫敦西部

豪士羅堂 (粵語 14:00)
@ Hounslow Evangelical Church
186 Hanworth Road, Hounslow, London TW3 3TR

倫敦東部

東鄰堂 (粵語 14:30)
@ School 21
Pitchford Street, London E15 4RZ

我們的異象、使命
和核心價值

使人作
主耶穌門徒
轉化倫敦和世界!



- 我們的核心價值
- 誠實無偽 •
 - 聖潔敬虔 •
 - 薪火相傳 •

倫敦中華基督教會
Chinese Church in London

以琳全備福音教會 Elim Full Gospel Community 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

轉屬於英國以琳四方福音聯盟註冊號 251549



evangelical alliance
MEMBERSHIP NO. 300173

Gospel

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)

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

WWW.GOSPELCHURCH.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

德比堂 (諾定威)
THE PLESSEY CENTRE
27 MARCONI DR, BEESTON,
NOTTINGHAM NG9 1NX

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

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

主日學

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

曼城福音戒賭

以電話形式服務 (負責人: 黃國華牧師)
(逢星期一至上午 11:00 - 下午 4:00)

華人諮詢中心

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

有关英国的个人资料保护条例 (GDPR), 本刊会作出审视, 以确保资料得到妥善处理。如欲修改或取消资料, 请电以下电邮与我们联系, 并不代表英国角立场, 特此声明!

有关英国的个人资料保护条例 (GDPR), 本刊会作出审视, 以确保资料得到妥善处理。如欲修改或取消资料, 请电以下电邮与我们联系, 并不代表英国角立场, 特此声明!

有关英国的个人资料保护条例 (GDPR), 本刊会作出审视, 以确保资料得到妥善处理。如欲修改或取消资料, 请电以下电邮与我们联系, 并不代表英国角立场, 特此声明!

牛津华人基督教会(Oxford)
117 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD
赵凤琴牧师(0)760-828788
林小敏传道(0)7507-711481 2pm-粤-国-英

牛津华人福音教会(Oxford)
Oxford High School, Belbroughton Rd, Oxford OX2 6XA
李启颖长老(0)7390-880838 10am-国-12n-粵

牛津学生基督徒团契(Oxford)
New Road Baptist Church, Bonn Sq., Oxford OX1 1LQ
曾智义弟兄(0)7342-013868 F 7:00pm-粵

柏斯圣经浸礼教会(Perth)
46 Kinnoull Street, Perth, Scotland PH1 5HQ
石恭禧牧师(0)7505-234125 11am-英 1:30pm-粵

彼得堡华人基督教会(Peterborough)
Park Road Baptist Church, Park Road, PE1 2TF
黄日强牧师 (peterboroughccc@gmail.com)
杨顺发弟兄(0)7528-503528 Tu 6:30pm-粵-国

碧茅湖华人基督徒团契(Plymouth)
Carey Baptist Church, Peverall Corner, Plymouth PL3 4QG
黄巧玲姊妹(0)752-789161 1pm-粵-国-英

培城华人基督徒团契(Poole)
St Paul's Church, Landford Way, Throop, Bournemouth BH8 0NY
梁慕华传道(0)1202-383783 1:30pm-粵-国-英

朴次茅斯华人基督教会(Porismouth)
The Wesley Centre, 128 Frattan Rd, Portsmouth PO1 5DD
张汉光弟兄(0)2392-619633 11am-粵-国-英

培士顿华人基督教会(Preston)
Grey Baptist Church, Pole St., Preston PR1 1DX
李伟基弟兄(0)7743-150855 1pm-粵-3:30pm-粵

雷汀华人基督教会(Reading)
Wycliffe Baptist Church, 233 King's Rd, Reading RG1 4LS
唐伟权传道(粵/粵)(0)7519-921615
黎伟庆传道(粵)(0)7546-528591 2:30pm-粵-国

基督福音团契泉华人教会(Reading)
Wesley Methodist Church, Queen's Rd, Reading RG1 4BW
苏作强牧师(0)7823-321818 2pm-粵-国

以琳 Rochester 教会(Rochester)
Elim Full Gospel Community Church, Star Hill, Rochester, ME1 1XR
龙庆堂弟兄(0)7522-501555 1:30pm-粵

修福华人基督徒团契(Salford)
176 Spruce Court, Belvedere Road, Salford M6 5EN
黄东梅姊妹
锡菲华人基督教会(Sheffield)
1 Anns Road, Healey, Sheffield S2 3DJ
张美莲姊妹(0)7850-080306 9:45am-英 11:45am-粵、国

谢菲尔德恩典归正基督教会(Sheffield)
St. Mary's Wesleyan Reform Church, Hereford St., Sheffield, S1 4PN
陈志明牧师(0)7879-643598 12:30pm-粵-国

雪墙香港基督教会(Sheffield)
Broomhall Centre, Brooming Lane, Broomhall, Sheffield, S10 2FD
David Quan 传道(0)7709-269642 9am-粵

森美斯华人基督教会(Somerset)
Taunton Baptist Church, Silver St, Taunton TA1 3DH
陈后明牧师(0)7930-241998 1:15pm-粵-国

南安普敦华人基督教会(Southampton)
Portsmouth Church, Portswood Rd, Southampton SO17 2FY
卫志江传道(0)7535-510081 2pm-英-粵-国

修咸顿华人基督徒团契(Southampton)
www.sotonccf.co.uk 黄志荣弟兄(0)2380-349960

南岸华人基督教会(Southend-on-Sea)
Trinity Methodist Church, Argyll Road, Westcliff-on-Sea, SS0 7HL
Rev. HC Lau (0)7774-831576 1:30pm-粵-国

圣安德鲁斯华人基督徒团契(St. Andrews)
St. Andrews Baptist Church, 134 South Street, St. Andrews, KY16 9EQ
何主晋传道(0)7818-064137 W7:30pm-国

史特灵华人基督徒团契(Stirling)
Chalmers, University of Stirling, Scotland FK9 4LA
何主晋传道(0)7818-064137 M7:30pm-国

绍普华人基督教会(Stoke-on-Trent)
St. Matthew's Church, Birches Head Road, Hanley, Stoke-on-Trent, ST1 6LH
Pastor Eric Lee (0)7360-211351 11am-粵-国

桑德兰伯大尼城市教会(Sunderland)
Bethany City Church, Bede Tower, Burdon Road, Sunderland, Tyne & Wear, SR2 7EA
杨皓弟兄(0)7737-345504 11am-英国

史云斯华人基督教会(Swansea)
Willows Place, Swansea SA1 6AA
肖佩嫻牧师(0)7419-355466 11am-粵-英国

史云顿华人基督教会(St. Winnow)
St. Philip's Rd, Upper Stratton, Swindon SN2 7QH
陳雅莉传道(0)7432-415055
梁錫強传道(0)7768-132108
巫家雁传道(0)7476-616361 9:30am-粵 11:15am-粵-国

曼彻斯特华人福音教会(Tameside)
c/o Ashton Church of the Nazarene, 230 Stamford Street Central, Ashton-under-Lyne, Tameside, Manchester OL6 7LJ
罗庆伟牧师(0)7716-756882 Sa 3:30pm-粵

天福华人基督徒团契(Telford)
Meeting Point House, Telford Town Centre, Telford TF3 4HS
师向荣弟兄(0)7974-735653

曼彻斯特宣道会德福堂(Trafford)
Avenue Methodist Church, Wincham Rd., Sale, M33 4PL

Louis Yeung louis.yeung@manallch.org Sa 10:30am Su 11:30am-粵

韦菲华人福音教会(Wakefield)
1-5 Belle Isle Ave, Wakefield WF1 5JY
罗庆伟牧师(0)7716-756882 2pm-粵

曼彻斯特宣道会沃灵顿堂(Warrington)
Holy Trinity C of E Church, Market Gate, Sankey St, Warrington, WA1 1EG
Wilson Chan (0)7825-992642 Sa 10am Su 2pm-粵

伟卢华人基督教会(Wirral)
14 Woodchurch Road, Birkenhead, Wirral CH41 2UF
刘家华牧师
彭伟权弟兄(0)7417-521957 1:45pm-粵-国

华人循道卫理和景堂(Woking)
Trinity Methodist Church, Brewery Road, Woking, Surrey GU21 4LH
Simon Che (0)7780-750271 1:30pm-粵-国

万民教会华语堂(Wolverhampton)
All Nations Church, Temple St, Wolverhampton WV2 4AQ
邾小玲姊妹Cassy (0)7759-152686 12n-国-英

和亨华人基督徒团契(Worthing)
56-58 Queen Street, Worthing BN14 7BJ
林日媚姊妹(0)7796-465880 第2、4个Su 2pm-粵-国-英

约克华人基督教会(York)
Cornerstone Church, 119 Millfield Ln, York YO10 3AP
龚燕燕传道(0)7727-313551 11am-国-英

约克华人福音教会(York)
Field Lane, Heslington YO10 5EE
罗庆伟牧师(0)7716-756882 Sa 3:30pm-粵

伦敦区教会
伦敦新生命灵粮堂
Haverstock School, 24 Haverstock Hill, London NW3 2BQ
赵思婷传道(0)7736-817804 10am-国

伦敦灵粮堂
St. Mary's Church Yard, Purley Oaks Road, Sanderstead, Surrey CR2 0NY
吴伟国弟兄(0)20-8657 7562 3pm-国

伦敦中华基督教会崇拜与事工中心
69-71 Brook Green, Hammersmith, London W6 7BE
陈冠志传道(0)20-7602 9092 9:30am-粵/国 11:30am-英

伦敦中华基督教会凯教堂
Archbishop Tenison High School, Selborne Rd., Croydon CR0 5JQ
明颂恩传道(0)20-7602 9092 10am-粵/国/英

伦敦中华基督教会慕士罗堂
Hounslow Evangelical Church, 186 Hanworth Rd, Hounslow TW3 3TR
张春权牧师(0)20-7602 9092 2pm-粵

伦敦中华基督教会苏豪福音堂
166a Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JB
萧旭欣牧师 (0)20-7240 0449 9:30am-粵 11:30am-国/英 2:30pm-粵

伦敦中华基督教会甘霖堂
Hyde United Reformed Church, Edgeware Rd, Colindale, NW9 6RR
邓美仪传道 (0)20-7602 9092 2pm-国/粵、第2及第3 Su 9:30am-粵

伦敦中华基督教会东郊堂
School 21, Pitchford Street, London E15 4RZ
张春权牧师 (0)20-7602 9092 2:30pm-粵

伦敦中华基督教会京士顿粤语堂
Everyday Church Kingston, 46 Union St, Kingston upon Thames KT1 1RP
黄志鹏牧师(0)20-7602 9092 2:30pm-粵

伦敦中华基督教会布理堂
Darrick Wood School, Lovibonds Ave, Bromley BR6 8ER
明颂恩传道(0)20-7602 9092 10:00am-粵

英国循道会君王十字堂
58a Birkenhead Street, London WC1H 8BW
黄尊源牧师博士(0)7884-629300 10:30am-国 11am-英 1:30pm-粵

东伦敦基督徒会堂
Whites Farm, Oaks Lane, Newbury Park, Essex
梅惠德弟兄(0)20-8550 8563
以琳St Paul教会
St. Martin within Ludgate, 40 Ludgate Hill EC4M 7DE
Rev. Aaron Chan (0)7925-026944 11am-国-英

以琳Finchley教会
Church End Baptist Church, Stanhope Avenue, Finchley, London N3 3QL
Pastor Yin Chau Kan (0)7925-026944 2:30pm-粵

以琳Barking教会
93 Axe Street, Barking IG11 7LZ
Rev. Raymond Wang (0)7817-173313 2:30pm-粵-国

以琳South East教会
St. Nicholas Church Community Hall, 34 Robin Hood Lane, Sutton SM1 2RG
Pastor Holly Xiao (0)7925-026944 2pm-粵-国

以琳South East教会
Albany Park Baptist Church, Stansted Crescent, Bexley DA5 3JB
Rev. Kit Moi Wong (0)77236-20013 1:30pm-粵-国

以马内利城市教会
Centenary Hall, Cottingham St., Kennington, London SE11 4RZ
admin@eclondon.com/(0)20-7587 3400 10:30am-英 12:30pm-粵 2:30pm-粵

基督教伦敦华人宣道会
Victoria Hall, 1-3 St Johns Road, Harrow, Middlesex HA1 6QT
10am, 11:45am-粵 11:30am-粵 2pm-粵
The Grove Academy Primary School, Fourth Avenue, Watford, WD25 9RH
朱溢峰牧师(0)7515-734109

赵伟荣牧师(0)7598-465680
伦敦华人浸信会
Bow Baptist Church, 1 Payne Road, Bow, London E3 2SP
李兵牧师(0)7505-144891 2:30pm-粵-粵、英

伦敦华人浸信会信望爱堂
Petts Wood Methodist Church, Queensway Rd, BR5 1EB
戴益牧师(0)7867-427454(国) 1:30pm-粵-国

叶卫平牧师(0)7584-299998(粵)
基督教伦敦华人信义会
American Church, 79A Tottenham Court Road, London W1T 4TD
张保罗牧师、邓伟健牧师(0)7734051601 2pm-粵-国

伦敦华夏基督教会
London Huaxia Christian Church, Ray Lodge Road, Woodford IG8 7NX
李威牧师(0)7939-206682 11am-国

伦敦生命教会
St Johns Church, St Johns Church Road/Mowbray Road, Barnet EN8 1RH
王范云萍师母(0)7802-689083 2:30pm-国

金斯顿生命教会
The Riverside Hall, 92 Lower Ham Rd., Kingston-upon-Thames. KT2 5ST
王范云萍师母(0)7802-689083 10:30am-国

英国基督礼赞会
1 Orange Street, London WC2H 7HR
陈通远长老(0)7435-706355 1:30pm-粵-国

圣公会圣马田中文堂
St. Martin-in-the-Fields, Trafalgar Sq, London WC2N 4JJ
圣马田中文堂委员会(0)20-7766 1100 csmitt@gmail.com 1:30pm-粵

东伦敦宣道会
Deptford Methodist Church, 1 Creek Rd, London SE8 3BT
彭大明牧师(0)7717-893113 2pm-国 3:30pm-粵

南伦敦宣道会
Enhanceable Centre, 13 Geneva Rd., Kingston Upon Thames, KT1 2YW
张济明牧师(0)7734-484565
阎石传道(0)7366-962929
黄永华传道(0)7496-546677 9:45am-粵 11:30am-粵 2pm-粵

北伦敦华人宣道会
Trinity Church, 15 Nether St. N. Finchley, London N12 7NN
鍾伟权牧师(0)7986-581009 10:45am-粵

以琳福音会(East Ham)
East Ham Elm Church, Central Park Rd., East Ham, London, E6 3DL
Richard Ngai (0)20-8578 4992 2pm-英国

以琳福音会(Bank)
St Stephen's Church, 39 Walbrook, London EC4N 8BN
Dr. John Chan (0)20-7998 0272 11am-英

伦敦普通话福音教会
Covent Garden Dragon Hall, 17 Stukeley St., London WC2B 5LT
倪友恩牧师 (0)7871-636520
祝裕伦师母 (0)7871-693943
基督教联合卫正教会三一室
Mansel Road, Wimbleton, London SW19 4AA
余威后牧师(0)20-8390 2151 11am-粵、英

都市会幕(司布真教会)Metropolitan Tabernacle
Elephant & Castle, London, SE1 6SD
何金飞弟兄 (0)7519-902575 11am-国(译) 2:30pm-国(译)

St Helen's 福音之家
St Peter's Cornhill, London EC3V 3PD
Henry ET(0)7809-141948 2:30pm-国

伦敦光盐团契
Lumen UR, 88 Tavistock Pl., London WC1H 9RS
鍾淑惠牧师(0)7828-066874 国

伦敦中国福音会
200 Washington Road, Surrey KT4 8JJ
陈通弟兄(0)7913-849090
英伦福音教会北伦敦堂
Main Hall, Southgate School, Sussex Way, London, EN4 0BL
黄以礼牧师(0)7535-959459
英伦福音教会青少年堂
G/F, West Wing, Southgate School, Sussex Way, London, EN4 0BL
何尚轸传道(0)7707-985607 10:30am-粵

萨顿香港人教会
Nonsuch High School for Girls, Ewell Road, Sutton, SM3 8AB
余周咏君牧师(0)7753-238703 10am-粵

伦敦基督教会
Mary Ward House, Tavistock Place, London, WC1H 9SN
林卓禧传道(0)7423-533888 11am-粵-英

伦敦绿洲学生教会
KCB, Vernon Square, London WC1X 9EW
Candy宣道士 (0)7598-700956 3pm-国

伦敦华人福音教会(Woolwich)
Woolwich Central Baptist Church, Brumwell Avenue, London SE18 6UX
孙春健(0)7743-366199 Sa 2pm-粵

恩菲基督喜乐家庭教会
Bush Hill Park United Reformed Church, 25 Main Ave, Enfield, London EN1 1DJ
陈慧冰传道(0)7801-059466 12:30pm-粵

王怡凯牧师+353-87-993901 10am 国 英 11:45am-粵
都柏林基督生命教会
Life Church, Schoolhouse Lane, Santry, Dublin 9, D09Y326, Ireland
于洋老+353-(0)872240083 11:00am 国 英

科克华人基督教会
Deerpark CBC, St. Patrick's Rd, Cork, T12 X796
王耀弟兄+353-87-969109
黄晓珍姊妹+353-87-4019200 12pm 国

利默瑞克华人基督教会
LPYMA, 97 O'Connell St., Limerick City, V94 793X
林惠慈传道+353-83-4840381 11am 国-粵

华人基督教机构
英国循道会福音劳工-政府及难民布道
58a Birkenhead Street, London WC1H 8BW
黄尊源牧师博士(0)7884-629300

英国华人循道会福音劳工布道事工
-伦敦以外地区
1/7 Wolverley House, 18 Digbeth, Birmingham B5 6JB
罗达明牧师(0)7949-026972

世界华人福音事工联络中心(英国区)
吕子峰牧师(0)1908-234100

英国华人宣道联合会
Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL 赵伟权牧师(0)761-2373219

福音戒赌中心
58a Birkenhead Street, London WC1H 8BW
吴浩玮牧师(0)7823-7833 8:26 粵-粵、粵-粵、小-小组 1:30pm-粵

欧洲华人基督徒餐馆福音事工使团联合
Tel: +31 6460 75353; Wechat: EU-CCRGM
Email: EU.CCRGM@gmail.com

英国使团邱天美弟兄(0)779 012 7994
英北使团李永钧弟兄(0)7976-921204
2 Gatehead Bank, Marsden, Huddersfield HD7 6LE
英东北使团66 Shieldfield House, Barker St., Newcastle upon Tyne NE2 1BQ
张水生弟兄(0)1912-314787

英南使团139 London Rd, Portsmouth PO2 9AA
石浩明弟兄(0)2392-663337

苏格兰使团 2 Melrose Street, St. George's Cross, Glasgow G4 9BJ, Scotland
石神生弟兄(0)7506 480061

爱尔兰使团(北爱)
3 Baronscourt Height, Carryduff, Belfast BT8 8RS, Northern Ireland
江文峰弟兄(0)28-9081 5330

英国家庭更新协会
70 Dowdeswell Close, London SW15 5RL
许杰龙弟兄(0)7777-655612

基督教华侨布道会
2 Padstow Ave, Fishermid, Milton Keynes MK6 2E5
吕子峰牧师(0)1908-234100
吕鍾彦师母(0)1908-300533 (活水书室)

基督教角声布道团英国分会及英国号角
CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH
冯兆雄弟兄(0)7782-338869

蒙城华人福音中心
109 Spring Bank, Hull HU3 1BH
何锦洪牧师(0)7877-589173

信望爱团契华人服务中心(Orgington)
Petts Wood Methodist Church, Queensway, Petts Wood, Kent BR5 1EB 林太(0)7588-626782

创欣神学院英国校区
谭健生宣道会(0)7952-882746

何明华教会督协会暨社区中心
Lower Crypt, St. Martin-in-the-Fields Ch, Trafalgar Sq, London WC2N 4JJ
刘黎凤(0)7449-821441

恩典归正福音事工
22, Ringstead Crescent, Sheffield S10 5SG
陈志明牧师(0)7879-643598

欧洲盼望之家
47 Calder Road, Leicester LE4 0RF
何雪芳牧师(0)116-2357034 国-粵-英

英国华人关怀癌症协会
www.cacaca.org.uk
岑伟鹏弟兄(0)7508-039775 粵-国

黎明路上
63 Cannon Hill Road, Coventry, West Midlands CV4 7BT
陈立仁牧师(0)1689-666550

欧洲华人信望爱 www.ccineurope.org
李胡雪英姊妹(0)7877-048799

伴偕同行
150 Benham Road, Raynes Park, London SW20 9BB
陈均顺姊妹(0)7833-736183

圣经英语文学促进会 www.selbi.org
Room 22, 54 Gordon street, Glasgow, G1 3PU
王忻牧师(0)7449-821441

慕恩之旅福音事工
何慕俊宣道士(0)7400-614615

基督教国际神学院(爱丁堡)
83 Ocean Drive, Leith, Edinburgh EH6 6BR
杨咏嫻院长(0)7795-909926

英国城市祈祷中心(列斯)
Unit 9, Dragon Street, 32-36 Cross Stamford Street, Leeds, LS7 1BA
陈丽君传道(0)7539-695790

雷汀華人基督教會

Reading Chinese Christian Church

Wycliffe Baptist Church 233 Kings Road Reading RG1 4LS

聯絡: 唐偉權傳道 Waddle (國/粵語) 電話: 07519921615
黎偉慶傳道 Wallace (粵語) 電話: 07546528591
電郵: committee@ReadingCCC.org.uk 網址: www.ReadingCCC.org.uk

我來是要叫人得生命
並且得的更豐盛

主日崇拜, 兒童及青少年主日學 (普通話, 粵語, 英語)
逢星期日下午 2:30 - 4:00pm

大學學生團契 (普通話, 粵語)
逢星期三晚 7:30 - 9:30pm

星期五聚會 - 慕道 (英語, 普通話)
逢星期五晚 7:30 - 9:30pm

其他聚會
家庭, 學生, 職青, 長者查經班, 團契
(普通話, 粵語)

耶穌說: 我就是道路
真理、生命

SL Accountancy Solutions Ltd

李應華會計師事務所

Simon Y.H. Li (FCCA)

Business Start Ups
業務開始階段

- Business planning 公司結構規劃
- Company formations and registration with all relevant bodies e.g. Companies House 公司登記註冊
- Financial advise 財務真訊
- 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

- Bookkeeping 記賬
- VAT returns 增值稅
- Corporation Tax 公司盈利所得稅
- Payroll Services 工資單
- Annual Accounts 年度報稅
- Management Account 管理賬目報表
- Cash Flow planning 現金流規劃
- Analysis of performance 業績分析
- Strategic and Business planning 戰略和業務規劃
- Forecasting 公司財務預估
- Assistance in Tax Investigations 協助稅務調查
- SAGE Accounting software SAGE 財務軟件
- Business Consultation 業務諮詢
- Financial Planning 稅收籌劃

Our Services

我們可提供的服務

流利廣東話、普通話與英文諮詢

Client based 客戶對象

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

Individual Services 個人業務範圍

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

• 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: slaccountancy

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)	逢週三 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)	逢週六 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

劍橋宣道會

CAMBRIDGE ALLIANCE CHURCH

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

聯絡電話
07919-523308
鄺維新長老

WEBSITE

以便以謝華人基督教會 (利物浦)

Ebenezer Chinese Christian Church (Liverpool)

服侍社區 榮歸上帝

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 Craigmuir Road, Tuebrook, Liverpool L13 8BN
牧者: 溫志文牧師 (電話: 07801-554162)
電話: 0151-7927848 電郵: ebenezerccc@yahoo.com
網址: www.ebenezerccc.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

曼徹斯特華人基督教會

Manchester Chinese Christian Church

招聘 全職行政主任 Admin Officer (Full Time)

(一) 主要職責 Key Responsibilities

- 項目管理: 規劃, 統籌和跟進教會項目及其行政工作
- 管理教會場地設施: 管理場地使用、安排日常維護, 協助跟進翻新和維修項目。
- 辦公室技術支援: 教會IT (如 Microsoft 365) 和基本辦公室設備 (網絡、AV設備) 之支援與維護
- 行政工作: 教會日常行政文件、會議記錄以及檔案和政策管理等工作。

(二) 資格要求 Requirements

- 具良好英語溝通及書寫能力; 流利廣東話及/或普通話。
- 擁有項目管理或場地設施管理相關工作經驗, 良好行政及營運工作能力。
- 具備基礎 IT 軟硬件支援能力
- 能獨立處理多項任務, 具備優秀的解決問題及溝通能力。

如有興趣, 請將履歷及申請資料電郵至: senioradmin@manchesterccc.org.uk
Bury New Road, Besses O'th' Barn, Whitefield M45 7EL
<https://manchesterccc.org.uk/>

基督教角聲佈道團

Chinese Christian Herald Crusades

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

號角

英國版

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](https://www.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

號角英國版

分類小廣告

價格優惠 · 請致電馮先生: 07782336869



尽享 地道川味

MAKING MEALS SIMPLE



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



高雲地利華人基督教會

Coventry Chinese Christian Church

151 Elm Tree Avenue, Tile Hill, Coventry CV4 9EN

主日

9am 廣東話

10:45am 普通話 / 英文

星期二

星期六

普通話團契

星期三

星期四

廣東話團契 / 英文查經

星期五

學生團契

查詢詳情請致電: 王以啟傳道 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



基督教倫敦華人宣道會

歡迎社會!

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, 133 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: 朱濠峰牧師 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

herald-uk.org

Facebook.com/HeraldUK



號角新時代
Herald Monthly New Era



號角 英國版
號角 美國版
號角 美西兩版
號角 美西北版
號角 加拿大版
號角 歐陸版
號角 澳洲版
號角 香港版



5G

利茲華人基督教會

「以基督為房角石建立教會」-彼得前書 2:4-5

主日崇拜: 粵語: 上午10時30分
英語: 上午10時30分
國語: 下午1時正

地址: 155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG 電話: 0113 2427041



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9時至下午1:30
查經/祈禱/團契活動: 星期一早上10時開始
牧師: 曾景如、潘靜霞 (07798 677998) 傳道: 駱偉國 (07729 208901)
電郵: doncastercccchurch@gmail.com

歡迎僑胞參加

領受豐盛生命

眾城門哪！你們要抬起頭來！永久的門戶，你們要被舉起！
那榮耀的王將要進來。詩24：7

英國復興敬拜特會

復興英國是上帝的心意
祂要成全Smith Wigglesworth
於1947年的預言復興英國和歐洲



講員：廖鴻圖牧師 (Rev. Dr. Leow Hong Too) 是一位馬來西亞籍的資深牧師與學者，曾於馬來西亞聖經神學院作講師任教多年。自2019年以來，他與妻子一起在世界各地點燃復興之火。他專注於上帝之道與先知性服事，曾受神呼召至美國紐約服事流浪漢與窮人，並深入參與及見證 2023 年美國亞斯本理 (Asbury) 復興，致力將復興火焰傳遞。

日期: 11 May 2026

午間聚會: 3:00 PM-5:00 PM

晚間聚會: 7:30 PM-9:00 PM

地點: Gateway Church
Saint Mark's Church,
St Mark's Rd,
Leeds LS2 9AF



特會報名表:

城市祈禱中心網頁:



聯絡方法: +44 7539 695790 陳傳道
Email: info@sunrisehopuk.org

主辦: 英國城市祈禱中心
Sunrise House of Prayer (UK)

