

犄角

Herald UK
Monthly
英國版 月刊

探新方向 報好信息

2026年5月

Vol.39 No.5 May 2026



P.18-19 彭家麗
最想用「幸福」來形容自己

P.20 上帝讓
破碎的婚姻關係重建



人生本就是一場接一場的考試；移居異地更是難度升級。考試不只在試卷上，更在時間管理與情緒調節——考前如何預備、考中如何穩住、考後如何放下。焦慮無可避免，但可以學習從容應對。同時，為應考子女細心準備滋補湯水，也是一份無聲支持。在這場人生大考中，誰都在應試，你我都在作答。

人生如考場

考試人生

AI照片



維奇

人生其實充滿各種「考試」。和人相處，是一種沒有標準答案的測驗；遇到挫折，是對韌性的考驗；做出選擇並承擔後果，更是一道責任題。這些都沒有固定時間，也沒有評分標準，但它們對我們的影響，遠比一場考試更深。

所以，偶爾考不好，其實也沒那麼可怕。人生本來就不是一條直線，而是彎彎

曲曲、有高有低的路。有時候繞了遠路，反而看到不一樣的風景；有時候走進低谷，才驚覺自己原來可以熬得住。那些看似「失敗」的經驗，往往在日後回頭看時，成了很重要的一段。

比起考試成績，更值得我們反思的是，在這段過程中「我變成了怎樣的人。」

其實，考試更像是一面鏡子。它不只反映我們記住了多少知識，還測出我們怎樣面對壓力、怎樣安排時間，和怎樣看待自己。有人會在準備時越來越焦躁，有人則慢慢找到節奏；有人因一次失敗而自我懷疑，也有人學會從錯誤中調整方向。這些過程，看似不起眼，卻一點一滴地塑造着我們。更重要的，是開始認識那個在壓力下的自己：

會逃避嗎？還是願意再試一次？這些經驗，比一張成績單更展示我們真實的成長。

當我們慢慢這樣看待考試，它就不再只是一次輸贏，而是一段認識自己的旅程。所以當你坐在考場裡，或面對生活中的某個挑戰時，不妨把心態放輕一點。把它當作一次機會，看看自己會怎樣面對、怎樣調整、怎樣成長。

考試總會結束，但人生還很長。而我們真正通過的，從來不只是試卷上的題目，而是那些一步一步走過的成長歷程。🌀

考試總會結束，但人生還很長。而我們真正通過的，從來不只是試卷上的題目，而是那些一步一步走過的成長歷程。🌀

BNO中年人更嚴峻的考試

15樓的市井信徒

在英國生活，本已不易；若再面對移民政策改變與考試壓力，更像站在風浪之中。對不少BNO港人而言，英文入籍考試不只是一次測試，更像一道門——過了，才能留下；未過，便可能影響未來的生活方向。尤其對年過四十、英語基礎不算穩固的人來說，這份壓力是真實而沉重的。現時這個不確定性，卻真的令不少正正等待着申請永居的BNO香港人背上很大的壓力。

但或許，我們可以先問一個問題：考試的意義是什麼？它是否只是用來篩選誰「夠好」或「不夠好」？還是，其實它也是一個過程——讓人慢慢適應一個新地方的語言與文化？如果換個角度看，這場考試不只是評核能力，更是一段學習與轉變的旅程。你今天覺得困難的句子，也許幾個月後就變得熟悉；你今天聽不懂的對話，也會在日常生活中慢慢明朗起來。

焦慮往往來自「如果我失敗怎辦？」這

個問題。但聖經提醒我們：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。」（《馬太福音》六章34節）當我們把所有未知的結果一次過揸在肩上，壓力自然倍增；但若我們學習把焦點放回現在——今天背幾個單字，今天聽一段英文，今天勇敢開口說一句——那份重擔就會變得較為可承受。

上帝從不要求我們一步登天，祂更看重的是我們每天願意踏出的一小步。或許你會覺得自己的英文進步很慢，但上帝看見的，是你在疲憊之中仍然沒有放棄的心。詩篇二十三篇說：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在。」這句話並不是說我們不會經歷困難，而是提醒我們：即使在最黑暗的時候，我們並不是孤單一人。

當壓力湧上來時，可以試着停下來，向上帝傾訴你的擔心。祈禱不需要華麗的詞句，只需要一顆真誠謙卑的心：「主啊，我真的很害怕，我怕自己做不到。」很多時

候，平安不是來自問題立刻被解決，而是來自我們知道，有一位比你更大的主在掌管一切。

同時，也不要忽略身邊的支持。與家人、朋友分享你的壓力，甚至與同樣準備考試的人互相鼓勵，我們會發現原來很多人都在經歷相似的掙扎。我們不是唯一覺得困難的人。

最後，請記住：你的價值，從來不取決於一張考試成績單。你是一個努力為家庭、為未來打拼的人，這本身已經很了不起。考試只是人生的一部分，不是全部。縱然結果如何，我們只需要把自己陶空，讓上帝掌管，餘下的事情，上帝一定會為我們安排一條合祂心意的道路。

願你在這段旅程中，不單學會一種語言，更經歷一份更深的信心。當你一步一步走下去時，也許有一天你會回頭發現——原來那些曾經讓你害怕的關卡，早已在上帝的帶領下，一一跨過了。🌀

考試前中後的時間管理

劉安琪

面對考試，你是否感到壓力難當？如何善用時間溫習和應考呢？

策略性溫習

優先考慮每科在整體成績中的重要性，在不熟悉的領域多花點時間，專注於需要更多精力而分數最高的科目，會幫助你有效地溫習。

確保計劃切實可行

列出你必須參與的活動，以符合你的生活方式。圍繞這些事務，確保有足夠時間複習所有科目，避免一次性學習過多內容。將溫習時間分配得更短、更易管理的範圍內，並安排規律的休息時間，以便鬆弛身心，恢復體力。

嘗試不同的學習方法

發揮創意，嘗試總結筆記或參與小組討論。使用圖表、記憶卡和流程圖等視覺輔助工具，以鞏固對關鍵概念的理解。透過混合不同的學習方法，保持大腦活躍，並增強對重要資訊的記憶。嘗試不同的學習風格和技巧來提升複習效果，看看哪種最適合你。

身心健康

在繁忙的考試期間，容易忽略身心健康，必須好好照顧自己，維持良好的作息習慣，養成健康的生活規律。選擇營養豐富的食物、保持水分充足、每晚有優質的睡眠。將日常的運動融入生活中，以減輕壓力、改善情緒。即使是短暫的散步，若能持之以恆，也能顯著地促進你的整體健康。

保持積極心態

面對緊張的考試，保持積極的心態至關重要。與其糾結於不足之處，不如專注於自身的優勢和過往的成功。定下切實可行的目標，無論進步多麼微小，都要認可並激勵自己繼續前進。讓自己充滿正能量，無論是支持你的家人和朋友，或是能夠激勵你的同學，都會樂意提供指導，幫助你成功。

自信地面對每一場考試

有效的考試時間管理包括計劃、優先排序和節奏掌控。首先花幾分鐘讀遍所有題目，根據分數分配時間，並嚴格按照時間表進行，避免在難題上花過多時間。最後預留10-15分鐘檢查答案，確保所有題目都已完成。

你已擁有克服挑戰所需的工具，謹記要分清輕重緩急，制定適合自己的時間表，嘗試不同的溫習方法、照顧好身心健康、並保持積極的心態。享受這段旅程、保持專注、相信自己的能力。你已經為此付出了巨大的努力，成功在望了！🎯

考試前中後期如何面對焦慮

觀望者

無論是小學、中學和大學的考生，都要面對校內和校外的考試。而在考試前中後期，一種無形的壓力在各學生身上常出現的焦慮反應，例如：睡眠困擾、身體疲倦、食慾不振、患得患失和恐懼感等。以上種種的情緒焦慮，若未能舒緩和疏導，恐怕加深至憂鬱症，嚴重影響學生的身心靈健康。

如何面對焦慮，可以分為三個階段進行：

1) 考試前

考試前的焦慮是一種常見的壓力反應，但可以透過結構性的、分散的複習計劃、自我照顧，要按時每晚有充足的睡眠。快速緩解技巧，運用深呼吸來平靜神經系統。以及挑戰負面想法來緩解，將考試視為挑戰而非威脅。

運動對舒緩緊張的神經非常有效，且有減輕精神負擔的作用。

正向的自我對話：對着鏡子建議說：「用「我已經準備好了，我會盡力而為」來取代「我會失敗」。

2) 考試開始後

保持冷靜，如果你感到恐慌來襲，大腦一片空白，讓自己冷靜下來，重新集中注意力。恐慌會讓你無法仔細閱讀試卷，因此保持專注和積極的心態至關重要。先通讀一遍試卷，然後再讀一遍，並標記出你認為自己能夠回答的問題，然後仔細閱讀這些問題，確保你理解題目的要求，並選擇你要回答的問題。

人們在考試中常犯的最大錯誤是沒有仔細閱讀題目，因此無法完整作答。第二個最大的錯誤是隨意發表沒有證據支持的言論。在答題過程中，要事先規劃好每個問題的答案。如果你發現自己腦海中浮現出其他問題的想法，請將它們記在另一張紙上，那一刻不要花時間思考它們。

如果你的注意力分散或開始感到恐懼焦慮，腦海中可能會浮現出一些負面想法，例如「我什麼都答不起來」、「我會失敗」、「我很恐慌」。如果發生這種情況，可以透過在心中大喊「停止」。

自我對話

考試焦慮或恐慌時，我們常常會對自己說一些負面的話，像是「我做不到」、「我沒用」。試著有意識地用正面的想法取代這些負面的想法，例如「這只是焦慮，它不會傷害我」、「放鬆，集中注意力，一切都會好起來的」、「我快做完，快結束了」。

3) 考試結束後

考試結束後，你可能會忍不住過度分析自己所有的答案，以及答得是否足夠好。這樣做只會讓你更焦慮。應當盡快忘記，專心面對仍要繼續的考試溫習。🎯

從容面對考試焦慮

吳明山

考試前夕，心靈常被不安籠罩：擔憂成績不如預期、害怕發揮失準、焦灼於時間不夠用。這是我們許多學生都會經歷的掙扎，而聖經從未避開我們的軟弱，反而賜下清晰的引領，幫助我們拆毀焦慮的轄制，在基督裡得着真正的平安。《聖經》說「憂愁如同毒草，能使心靈枯乾。」（《箴言》十二章25節），過度的焦慮不是出於上帝，而是讓恐懼佔據心靈，忘記基督是掌權的主。我們不必壓抑焦慮，卻要及時轉向那位賜平安的主耶穌基督。（參《以賽亞書》九章6節）。

《聖經》賜下戰勝焦慮的具體途徑，就是保羅的教導：「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。」（《腓立比書》四章6節）這節經文從未說「不要有焦慮」，而是教我們轉換焦慮的方向—與其在心中反芻擔憂，不如將對考試的壓力交託給上帝。感謝是關鍵的催化劑，讓我們看見過去的恩典：上帝賜予的智慧、努力的機會、平安的環境，這些都能幫助我們擺脫「只看困難」的視角。

面對考試，我們當盡心預備：整理知

識、認真復習、保證睡眠，這是對自己的負責，也是對上帝的信靠。但預備之後，就要學會交託。我們只需盡心做好今天的預備，相信上帝在我們身上的計劃，遠超過成績的好壞。當焦慮來臨，不必羞於向上帝禱告。大衛在困境中禱告：「我呼求的日子，我的仇敵都轉背退去；上帝在我右邊，我必不動搖。」（《詩篇》三篇4節）

無論考試結果如何，我們都不必害怕。「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝；我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」（《以賽亞書》四十一章10節）上帝的愛不會因為成績好壞改變，祂的恩典也不會因考試壓力而減少。考試只是我們人生中的一段旅程，而祂與我們同在，引導我們走過每一個階段。當我們學會在焦慮中轉向祂，就會發現真正的平安，不是沒有波瀾，而是在波瀾中仍有安息，正如主耶穌基督親自應允我們的：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（《馬太福音》十一章28節）

學會全然交託



人生如考場！在工作、社交、文化與家庭角色中，無一不是考題。而在小學、中學、大學內的考試不只在試卷上，更在時間管理與情緒調

節，皆考驗我們的智慧與心志。

面對壓力與焦慮，人往往容易失去節奏。然而，聖經提醒我們：「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。」（《腓立比書》四章6節）真正的平安，不在於環境無風浪，而是在風浪中仍能安穩前行。當我們學習把重擔全然交託，焦慮便不再主宰我們的心。

同時，作為父母，我們也在另一個考場上作答。為應考的子女細心預備滋補湯水、安排作息，看似平凡，卻是愛的實踐與榜樣的建立。「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（《箴言》二十二章6節）這不僅是對子女的培育，也是對自己生命的提醒。

考試總會過去，但生命的塑造卻在其中完成。「我靠着那加給我力量的，凡事都能做。」（《腓立比書》四章13節）在人生這場大考中，願我們不單追求成績，更得着從容與信心，活出有根有基的人生。

為應考子女準備滋補湯水

每年5月至6月是英國的「夏季大考」高峰期，GCSE和A Level將於5月上旬至6月下旬進行。公開考試如箭在弦，相信不少考生正密鑼緊鼓地溫習，作最後衝刺。在整個應考期間，家長不妨為子女準備多道補腦明目及增強免疫力的湯水，以成為他們強大的後援。

念明花

三道應考湯水

章魚合桃黑豆湯

材料
金華火腿..... 10克
乾章魚..... 1隻
合桃..... 50克
黑豆..... 15克
淮山..... 15克
茨實..... 20克
南棗..... 3粒
水..... 適量

做法

1. 所有材料洗淨後放入鍋內，加入適量水；
2. 大火煮滾後，轉中火熬2小時；
3. 關火後下少許鹽調味。

功效

補腦補腎，健脾開胃

太子參淮山湯

材料
西施骨..... 半斤
太子參..... 15克
淮山..... 30克
百合..... 20克
蓮子..... 30克
麥冬..... 10克
蜜棗..... 3粒
水..... 適量

做法

1. 西施骨洗淨、汆水，備用；
2. 所有材料洗淨，加入鍋內，大火煮滾後，轉中火熬2小時；
3. 關火後下少許鹽調味。

功效

補氣健脾，安神定志

鮮椰子烏雞湯

材料
烏雞..... 1隻
鮮椰子..... 1個
（椰子水混合清水至1800毫升）
新鮮淮山..... 半條去皮
無花果..... 2粒（切半）
紅棗..... 2粒（切半去核）
杞子..... 10粒
栗子..... 12粒
薑..... 4片

做法

1. 烏雞洗淨，大鍋水煮滾，加入烏雞和薑片，轉小火煮至沸騰，撈起沖洗，備用；
2. 所有材料（除杞子外）放入大鍋，加入已混合清水的椰子水，開蓋煮至沸騰後，合蓋轉小火煮90分鐘，然後放杞子煮30分鐘；
3. 關火後下少許鹽調味。

功效

補腦明目，增強抵抗力

中醫認為，補養「肝、脾、腎」這三個臟腑至關重要，其中補腎氣更能加強專注力，而以上三道湯水既美味又有益，有助於清心安神，增強記憶力，提升溫習效率。除了以湯水保健，更要維持規律作息，預留解壓時間，並抱持正向思維，嚴謹但從容應戰。



在困難中有上帝帶領

李少萍

飲食業又要再面臨另一波危機，戰爭下的動盪令全球經濟不穩定，燃油大幅上漲，而連帶效應令物價高漲，成本大增。

一位做飲食業的基督徒朋友說：雖然面對另一難關，而且看來比以前更困難，但大家都有備而戰；這幾年間，從疫情的首次經濟打擊，人心惶惶，令政府和人民都措手不及，一團糟，沒多久俄烏戰爭令油價上升，物價飛漲，到現在的中東戰亂，大家都似乎經過久戰歷練，學懂面對動亂時勢，臨危不亂，只要站穩腳步，做好應做的，愛護好自己家人、孩子，其他自己掌控不了的，再擔憂也改變不了什麼，倒不如盡自己本份，做好自己能力範圍內的，其餘能力做不了的，交在上帝手裡，讓祂帶領。

《箴言》三章5-6節：

「你要專心倚賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定祂，祂必指引你的路。」

作為天父的兒女，當我們面對困難和挫折時，我們知道有天父爸爸可以倚靠，我們不是孤軍作戰，獨力承受。

有上帝作帶領，弟兄姊妹支持和關心，就算在艱難時期，也可以從上帝得着能力堅持，跨過難關。經歷上帝的恩典令我們對上

帝的信心更堅定，更懂得感恩，更曉得放下自以為的聰明，將事情交給上帝，讓祂帶着我們走每一步，因為深知祂必定與我們一起走過高山低谷，平原窄路。

比較那些不認識上帝的朋友，大家所面對同樣的景況，沒有上帝的生命，只能靠自己極有限的力量，竭力沉重地走每一步，人的智慧和能力都很限制，有時候有些事情不在我們掌握當中，那種無助與無奈，令人沉下去跌進谷底，不知不覺就消沉地待在深淵裡度日。

消極態度與積極態度，兩者的結果有天淵之別。

上帝應許我們，《以賽亞書》四十一章10節：

「你不要害怕，因為我與你同在，不要驚惶，因為我是你的神，我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」

上帝與你同在，不論你在什麼景況，祂都能給你能力，從而積極面對。

祂沒有承諾讓你不會有困難，但祂應許的是祂會與你同在，陪着你，領你度過難關。☺

耆英隨想

健康不似預期

桂連

我因為有血糖高的關係，每年春天都要驗血。

去年春天的驗血報告給我一個很大的驚喜，主要的幾樣指數：血糖、血脂、腎功能、肝功能等指數都比前一年好。我主要的改變是每日早晨將麵包改成了高纖維的麥塊，改善了便秘，從而少服了一種藥。感謝主的保守，這改變讓之後一個月的驗血，竟有這意想不到的驚喜。我感恩不斷。後來被要求自己量度早、晚的血壓，實行一星期，結果也令自己和醫生滿意，去年不用加藥，也有將這個好消息和親友分享。

今年又到了驗血的時候，但情況有些不同，因為天氣寒冷，關節僵硬，三月頭在洗手間跌倒了，幸得上主保守沒有大問題，但痛苦難熬，只好多吃止痛藥，令到排便不正常，腹部常疼痛，懷疑腸道有問題，要求驗大便。我打電話給診所，取了所需的驗便用品，很快就完成了。

我要求提升耳機的事，打電話去診所登記處，之後，我就收到

一個電話信息，替我約了4月1日去耳機部門，結果是我需要做聽力測試，才能找到真正適合我的耳機。很快也約到了GP在4月中通話談這事。

感恩不斷，好事連連，大便化驗結果顯示一切正常，醫生考慮到我的情況，給我一種便秘藥，認為會對我腹痛有所幫助。驗血

報告還未知道，排期到三星期後醫生用電話通知，沒有消息，就是好消息。因為經驗告訴我，如果情況嚴重，診所會急不及待地找病人了解情況，安排重新驗血。

這個月剩下還有三個預約：一個是高血糖者的每年例行驗眼；一個要解釋聽覺現況的電話預約，了解後，醫生才能寫介紹信去醫院；還有就是從電話聽我的驗血報告。

我只是這塵世的過客，無論怎樣，我也會接受，就算是上主接我回家，也是好得無比之事。☺



公開試如戰場？

劉秀蘭 (英國心泉)

5-6月是英國學生考公開試的季節，常說「搏盡無悔！」，但什麼是「搏盡」？閉關溫書，將日常的行程如上興趣班、家庭日全放一旁？甚至忽視自己的精神健康，只要有好成績就心滿意足？

我們接過不少被壓力淹沒的準考生，部份會出現失眠、難以專注等情況，考試表現大受影響者固然有之，但有些是犧牲了自己的生理、心理健康以換取成績。

間中會聽到有人說GCSE很淺，取得好成績一點也不難。

和香港的公開試DSE很不同，GCSE科目繁多，要文、理皆備，還要兼顧外語、藝術及技能等科目，對不是科科皆得心應手的通才學生來說，要應付這麼多科目，委實不容易。GCSE取Grade 7或以上的比例雖約為20%，但要求科科皆在前列，那就不是容易的事。

間中會聽到有人說要入到頂尖的大學，GCSE及A Level兩個公開試也是必爭之地。

要入國內及國際間排名較高的大學，無可否認，競爭是大的，GCSE的成績相對A Level來說其實重要性不高。熱門學科如醫科、心理學科，對GCSE的英、數、科學相關科目會要求多是

GRADE 6或以上成績，可見大學會更看重申請人在A Level的表現。

那是不是要在A Level爭取全A*？答案當然不是。想了解心儀大學學科的收生要求，看大學網頁的入學成績要求(Entry Requirement)未必全然反映實況。最好參考UCAS網頁有各學系錄取學生最常見(Most Common)，即大部份被取錄的學生都在這水平、最高及最低的成績表現。即使達到最高成績，也不等於穩入，因為部份學系還會視乎面試及入學測試表現，也要看個人陳述(Personal Statement)能否呈現具備修讀學科的能力及熱誠，綜合評分選取學生。以最低成績入讀的可能是申請人符合該校特殊取錄政



策取得Contextual Offer。特殊取錄政策基本是依據申請人的特殊教育需要、家庭背景、學校及居住地區等因素而決定，每間大學的政策也會有所不同，要逐一細閱大學網頁的要求。

要穩陣地爭取入學機會，學生宜以達到最常見收生成績為目標，並分配時間處理面試、入學測試及個人陳述。上戰場，是要有戰略。不能只靠衝成績，為自己徒添不必要的壓力，了解英國升學的遊戲規則，才不會事倍功半。🕒

大英圖書館新展來了！

陳翔

去年超火的「秘密地圖展」結束。

今年大英圖書館又放大了，全新「童話主題展」即將上線！

時間：2026年3月27日至8月23日

走進童話世界

這次展覽直接把圖書館變成童話現場：

穿越神秘森林

走進魔法宮殿

遇見女巫、英雄和奇幻生物

真的就是那種——

小朋友會玩瘋，大人也會沉浸的類型。

展品有多「經典」？

可以說是童年回憶大集合：

格林兄弟

安徒生

《愛麗絲夢遊仙境》

Quentin Blake

Eric Carle

迪士尼經典插畫

還有很多平常看不到的：

原稿手稿

立體書

戲劇木偶

不只是看，是「看珍藏等級的童話」，互動體驗才是重點！

這次真的很適合小朋友：

互動巨魔橋

女巫魔法藥水

三隻熊的早餐桌

阿拉丁神燈

基本上就是「可以玩的童話世界」，親子友好指數拉滿，專為親子設計！

所以如果你在倫敦——真的很值得安排遊覽。

門票信息：

旺季 £13.50

淡季 £11.50

(有優惠票)

一個可以「玩進去」的童話展。

這個春天，帶娃去圖書館過個童話吧！🕒





戰時如何理財？

文/謝冠文
翻譯/劉愛群

戰爭總會擾亂金融市場，帶來擔憂，但深思熟慮的決策往往比被動應對更有效。

1.能控制的事情

穩固個人財務基礎

加強應急基金，在方便取用的儲蓄賬戶存入三至六個月的生活費，可避免恐慌拋售投資。

審查債務

經濟不穩，高利債務會變得更沉重，應優先償還，鎖定按揭貸款利率。

檢查保險

局勢不穩定時，人壽保險、房屋保險和收入保障保險就更重要。要確保你的保險提供充足的保障。

2.了解市場的反應

市場厭惡不確定性，衝擊會引發波動，隨後會有調整期。

- 衝突初期，股市往往大幅下跌
- 國防、能源和大宗商品上漲
- 投資人尋求避險，政府公債會走強。
- 美元等貨幣會升值，風險敏感型貨幣會走弱。

投資組合可能會波動，富時100指數主要集中在於全球公司和大宗商品，比其他全球市場更能反彈。

3.避免情緒化的短期投資

市場往往會在新聞週期好轉之前復甦，恐慌性拋售會錯過反彈。

保持投資及多元化

涵蓋不同的地區、產業和資產類別，是最好的防禦。

避免擇時入市

在波動期間，應保持定期向退休金和個人儲蓄賬戶 (ISA) 供款。

檢查風險承受能力

市場波動讓你擔憂，可能是你的資產配置，而非戰爭。應按能力調整股票、債券和現金的比例。

4.調整策略，而非激進

深思熟慮的調整可增強投資地位。

投資防禦型資產

英國國債、高品質公司債券和全球防禦型股票基金有助於穩定收益，平穩度過市場波動。

關注抗通脹投資

戰爭會推高物價並擾亂供應鏈，能夠对冲通脹的資產包括：

- 通脹掛鉤國債
- 商品基金
- 基建投資
- 派息的全球股票

評估貨幣風險

英鎊在全球危機期間可能走弱。持有以強勢貨幣計價的資產，透過全球股票基金可以起對沖作用。

5.英國特有因素

- 能源價格：英國對全球能源衝擊十分敏感，會加劇通膨，影響家庭預算和利率。
- 國防開支：政府支出增加可能影響富時100指數中的一些行業。
- 利率政策：英格蘭銀行可能會根據通脹或經濟放緩情況調整利率，影響按揭貸款和儲蓄。

保持資訊靈通有助於解讀市場走勢，避免過度反應。

6.長遠的眼光

市場曾經歷世界大戰、石油危機、疫情和政治動盪。堅持長期投資，會獲得回報。

財務計劃應着眼於未來數十年，如果目標沒有改變，你的策略可能也不應改變。🔒

[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，《鯊角》英國版、本欄作者及翻譯員概不負責，特此聲明。]



你的品格良好嗎？

鄧濤明 (Raymond Tang)

在申請英國簽證、永居或入籍時，「品格良好」(Good Character) 並非冷冰冰的法律條文，而是內政部用來判斷一個人是否值得信賴、能夠融入社會並承擔責任的綜合評估。雖然法律沒有一個單一、僵化的定義，審查通常依據內政部政策指引，以「可能性平衡」(Balance of Probabilities) 的標準來衡量。

刑事紀錄理所當然屬重要因素，包括有無被定罪、所獲得的處分性質或是否有未結案件。移民歷史方面，非法入境、逾期居留或以不誠實手段取得簽證會嚴重損及誠信評價，自2025年初開始政策對此類行為採取較嚴格態度，有可能成為拒絕

的主要理由。

若申請人在申請表或面談中隱瞞重要事實、提供虛假資料或偽造文件，內政部通常會視為嚴重不良品格。財務行為如長期欠稅、破產或未履行法定責任，也會被納入評估考量因素之一。

誠實披露過往問題並提供補充證據，能讓審查官看到完整的故事。法院結案文件、警方紀錄、醫療或心理評估、納稅與還款紀錄、工作與社區參與證明，這些材料能夠展現你如何面對錯誤、如何努力改變。這些真實的改過證據往往比空泛的保證更有說服力。隱瞞或誤導則會讓人懷疑你的誠意，顯著降低獲批機會。

如果覺得自己的個案比較複雜或敏感，又或者不清楚某些疑似違規行為是否需要上報，那就最好及早諮詢合資格移民律師或移民顧問，協助了解及整理證據，並就如何在申請表中如實但策略性地呈現資訊提供建議。

雖然隨著英國移民政策的收緊，尤其是對非法入境與逾期逗留的零容忍態度，申請人會更需謹慎準備資料並誠實申報。但只要理解審查重點並妥善準備，大部分申請人仍能順利通過這項要求。

(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。)🔒



《租客權益法案資訊表 (2026) : 房東必須留意的新規定》

李家祺 (Stephen Lee)

隨着英國政府改革私人租賃市場，《租客權益法案2025》已正式成為法律，並將於2026年5月1日實施。法案重點包括廢除「無過失」驅逐、全面轉為定期租約，以及提升租客保障與租賃透明度。

其中一項重要合規要求，是房東必須向現有租客提供《租客權益法案資訊表》(Renters' Rights Act Information Sheet 2026)。程序雖簡單，但如未遵守，可能面臨高額罰款。

什麼是《租客權益法案資訊表》？

此為政府發布的官方四頁文件，用以說明新法下的主要變更，包括租約形式、驅逐規則及租客權益。

官方下載：

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

重要期限與適用範圍

- 截止日期：2026年5月31日
- 適用對象：2026年5月1日前建立的：

保障型租約 (Assured Tenancy)

保障短期租約 (Assured Shorthold Tenancy)

• 注意：須提供予所有列名租客
資訊表涵蓋的關鍵變更

該文件概述《租客權益法案》的主要改革方向：

- 取消固定租期
- 自2026年5月1日起，所有租約將轉為定期（滾動）租約
- 驅逐制度改革

限制第21條「無過失」驅逐，房東須依合法理由收回物業

- 寵物政策調整
- 房東不得無理拒絕租客飼養寵物的要求

• 租金調整機制更新

租金上調需符合新制度規範

不合規風險

- 罰款可達£7,000—£40,000
- 或影響未來驅逐程序的合法性

誰負責？

- 房東本人，或
 - 受委託的租務代理 (Letting Agents)
- 即使由代理管理物業，房東仍應確保合規責任已被妥善履行。

房東應如何準備？

面對新規，建議房東採取以下行動：

- 下載並使用官方最新版本資訊表
- 核對所有現有租客資料
- 確保每位租客已正式收取文件（並保留紀錄）
- 向專業租務代理尋求建議與支援

《租客權益法案》不僅重塑英國租賃制度，亦提高房東在資訊披露方面的合規要求。及早準備並落實《資訊表》安排，是降低風險及確保順利過渡的重要一步。

如果你是房東或投資者，建議持續關注相關法規發展並適時調整策略。如欲進一步了解《租客權益法案》的整體影響及重點改革，可參考我們於11月及12月刊登的號角相關專題文章。

(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)

驗樓理解房屋的真實狀況



不少香港人移居英國後，開始接觸一個相對陌生但極為重要的程序——驗樓。很多人以為驗樓的目的只是「找問題」、「減價」，但從我多年作為測量師的經驗來看，驗樓的真正價值，其實遠不止於此。

首先，要理解一點：英國樓宇，特別是二手樓，普遍樓齡較高。三、四十年樓齡只是基本，超過一百年的物業亦十分常見。因此，「完全沒有問題」的物業，幾乎是不存在的。驗樓並不是為了找出一間「完美」的房子，而是幫助買家了解這間房子的真實狀況與未來責任。

我曾經驗過一間外觀非常吸引的獨立屋，裝修新淨，花園打理得宜，買家一見鍾情。但在詳細檢查後，我發現屋頂瓦片已有明顯老化，部分位置出現移位，而閣樓內亦有滲水痕跡。這些問題在日常睇樓時未必察覺，但如果不及早處理，未來維修費用可能高達數千甚至上萬英鎊。

另一個常見情況，是買家過分依賴「新裝修」。不少人會被全新廚房、浴室或地板吸引，但這些其實只是表面。曾有一個案例，業主在出售前重新粉刷牆身，但其實牆後存在長期潮濕問題。驗樓時，我透過儀器測試發現異常濕度，最終揭示問題源於外牆滲水。若買家只看表面，很容易忽略這些潛在風險。

此外，結構性問題亦是驗樓的重要範疇。例如地基沉降 (Subsidence)、牆身裂縫、樓板不平等，都可能影響物業價值及按揭批核。這類問題不一定代表房屋不能購買，但關鍵在於是否已穩定，以及未來是否需要持續監察或維修。

對香港買家而言，另一個常見誤解是：「有驗樓報告，就一定可以用來壓價。」事實上，驗樓報告的主要作用是提供資訊，而不是議價工具。當然，如果發現重大缺陷，買家可以據此重新考慮出價，但更重要的是評估自己是否有能力承擔相關維修責任。

我經常跟客人說，買樓就像買一輛二手車。驗車不是為了證明車輛完美，而是讓你知道這部車的狀況、未來可能的維修需要，以及是否符合你的預算和期望。

總結來說，驗樓的核心價值，在於「知情決定」。幫助買家由感性轉向理性，從「喜不喜歡」進一步思考「是否適合」。在英國這個以舊樓為主的市場，這一步尤其重要。

畢竟，一間屋不只是資產，更是你未來生活的一部分。

樂縱橫 九州風情話(三):

深底的色彩與天空的步道 ——別府與由布院的感官之旅

馬日恆

別府灣

離開福岡進入大分縣，窗外的景色開始變換，遠處的山巒間升騰起無數白色的煙柱，那便是別府的象徵——湯煙。一下車，濃烈的硫磺味便霸道地佔據了鼻腔，這是來自地底深處的氣息。



100度高溫



泉內園景



龍捲泉

別府溫泉：大自然的巧奪天工

別府溫泉巡禮是一場視覺的衝擊，這其實是7個有不同特色的天然泉水。站在海泉前，那鈷藍色的池水美得像熱帶海洋，但滾滾翻騰的熱氣與98度的高溫在警告着它的危險，水面上漂浮的巨蓮大到足以讓孩童乘坐。轉身來到血泉，紅色的熱泥漿咕嘟作響，彷彿大地的傷口在流血，蒸氣將周圍的岩石都染成了赤色。不少遊客還不怕水熱到血池旁的足浴池而充滿礦物的泉水來消除雙腳的疲勞。而在石坊泉，灰色的泥漿不斷冒出圓形的氣泡，發出「波、波」的聲音。另外四泉都有獨特的色彩與聲音，讓人不得不敬畏上帝創造大自然的偉大。

登上高城，從這裡俯瞰別府市全景是絕佳的選擇。看着整座城市在無數縷白煙中若隱若現，彷彿一座巨大的蒸籠，這是只有在別府才能見到的奇觀。



震動之瀑

九重夢大吊橋：漫步雲端的戰慄

大分縣旅程的尾站是九重夢大吊橋。站在橋頭，強勁的山風呼嘯而過。這座長390米、高173米的吊橋橫跨在鳴子川溪谷之上。鼓起勇氣踏上橋面，透過腳下格柵的縫隙，可以直接看到深不見底的綠色森林與溪流，令人腳底發麻。

走到橋中央，視野豁然開朗。左手邊是日本百選名瀑之一的「震動之瀑」，兩條



九重夢大吊橋

巨大的瀑布直墜谷底，水聲隆隆；右手邊則是綿延的九重連山。深吸一口氣，滿滿的芬多精與山野的清香，那種懸浮在天地之間的孤獨與壯麗，是這趟旅程中最驚心動魄的記憶。🌿

由布院：晨霧中的溫柔鄉

離開粗獷的別府，車行不久便進入了群山環抱的由布院。這裡的空氣顯然甜潤了許多。由布岳矗立在街道盡頭。漫步在湯之坪街道，兩旁是江戶風格與歐式鄉村風混搭的小店。剛出爐的起司蛋糕香氣、金賞可樂餅的油炸聲，吸引着遊客大排長龍。

走到街道盡頭，金鱗湖靜靜地躺在那裡。如果是清晨造訪，你將看到最夢幻的一幕：因為湖底湧入溫泉，水溫較高，遇上冷空氣便在湖面形成一層厚厚的朝霧。金色的晨光穿透霧氣，湖中的鳥居若隱若現，錦鯉在雲霧繚繞的水中游動，彷彿誤入了世外桃園。



由布院的小川



湯之坪的食店



金鱗湖



Daddy

比斯

最近被一對父子的互動深深打動。父親看起來很喜歡運動。他熱愛帶着他的兒子一起騎腳踏車。他為小不點在腳踏車上安裝了專屬的座椅，還帶有把手。兒子才兩歲，他在專屬座椅上一坐，手自然而然地握住把手，彷彿就是他自個兒騎着車子在路上乘風而行。

當然，兩歲的他絕對沒辦法騎上成人尺寸的腳踏車。靠的，是那坐在後邊，用身體和強壯手臂保護着小不點的矯健父親。小不點還在牙牙學語。面對路上所見所聞，他都喜歡告訴坐在背後的父親。他每次都會先叫一聲Daddy，等父親回應了Yes，他就會說出他看到的景象。有時是Tree有時是Fences。遇到比較艱深的字，他說不清楚，父親就會給他說一次正確讀音。小不點就會一次次地重複，嘗試把生字記住。要是小不點叫了一聲Daddy，卻沒有得到回覆，他會一直Daddy Daddy Daddy地叫下去，直到父親回答說Yes，他才又開開心心地告訴父親他一路上的所見所聞。

有一次，小不點跟父親說了Snacks。父親沒反應過來，還是繼續騎行。小不點不灰心，一而再、再而三地重複着Snacks。父親終於反應過來，把車停下，從背包內拿出早已預備好的零食給小不點。小不點自然是吃得不亦樂乎。又有一次，小不點在騎行當中跟父親對話了許久。說着說着，父親漸漸聽不到兒子的一聲聲Daddy。父親停了車，發現原來小不點竟然騎着騎着就這樣睡着了。於是他索性把小不點抱在懷中，推着腳踏車一步一步走完剩餘的路。

這跟我們向上帝祈禱很相像！

天父就是那常在我們背後保護着我們，同時又是帶我們向目標進發的好父親。我們不用擔心危險；有需要時可以向祂祈求，可能是日用飲食，又可能只是祂的回應與關注；我們可以告訴天父一切我們人生路上的所見所聞，即使天父本來就與我們一起經過這些高低起伏；天父有時會糾正我們的錯謬；而我們也許有時候會以為天父聽不到我們的呼求。但不要灰心，多叫幾聲，祂總會回應。要緊的是，我們要對祂有信心，知道祂回不回應那句Yes，祂也與我們同在。

「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。」（《約翰一書》三章1節）☺



愛的行動： 「向下一代講解戰爭」？

羅達明



美國和以色列轟炸伊朗的「史詩怒火行動」開始，美國總統特朗普就強調這是一場「精確打擊」，只需數周便可完成目標。如今戰爭不僅擴至海灣國家、黎巴嫩等國，美以空襲也擴展至煉油廠及能源設施，霍爾木茲海峽遭伊朗封鎖，全球能源供應受阻。這場戰爭不僅是美以與伊朗的衝突，近日也門胡塞武裝宣佈參戰，令戰爭更為複雜，

恐波及紅海關鍵航道，影響全球物流運輸更嚴峻，牽動全球地緣政治與經濟格局的變遷，衝擊大國博弈及中東局勢，並令平民百姓首當其衝、生靈塗炭，民眾流離失所。

戰事正處於關鍵時刻，最終走向如何，無疑是近代國際社會最關注的事件。我們可以透過資訊來了解戰事的前因，也可以個人推測事態的發展。作為基督徒，是否可以透過《聖經》來洞悉世情呢？《聖經》的啟示文學：《但以理書》、《以西結書》和《啟示錄》都有預言末世的景象，是否吻合今天的時局呢？使徒信經宣告「將來必從那裡降臨，審判活人、死人。」信徒應當警惕度日，預備迎接主的降臨。《啟示錄》不像坊間一般的驚世預言書，只為滿足人的好奇心，或教人趨吉避禍，反而指出末世必有苦難，但苦難不是終局，也不是邪惡得勢，而是那惡者垂死掙扎，因為坐在高天寶座上的那一位已經得勝。《啟示錄》向教會揭示天上的一幕、人類歷史的成全，以安慰正受壓迫煎熬的信徒，鼓勵他們持守對上帝的忠心。

向下一代講解「末世論」，其實不只是傳遞一套關於終結的教義，更重要的是幫助他們理解「希望、責任與未來」是「愛」的一種行動。告訴他們將面臨世界的變化與挑戰，人類需要學會面對困難，強調「希望」而不是「終結」。《聖經》中的《啟示錄》，雖然有災難描寫，但最終主題是更新與新生。你可以這樣說：「末世不是故事的結尾，而是新的開始。」

幫助他們理解末世觀和當下的關係，例如環境問題、氣候變遷、社會不公、AI科技帶來的改變。讓他們思考：「如果世界會改變，我們現在應該怎樣生活？」我們可以問：「你覺得世界會變得更好還是更壞？」；「如果有一天世界結束，你最在意什麼？」向下一代講及末世論，不是要他們害怕未來，而是幫助他們在不確定中仍然選擇善良、負責任與有盼望地生活。有人說：「我不關心政治」，你愛下一代就要告訴他們現今的危機，要回到信靠主耶穌才得安穩。俗語說：「機會是留給有預備的人」，你們預備講解給下一代聽嗎？☺



塑造專業形象

高司祺

在職場，同事和客戶在評估你的工作能力之前，他們首先注意到的，是你的專業形象。

專業形象並不是關於是否時尚或完美，而是你在開口說話之前給他人的整體感受。第一印象一旦形成，就很難改變。你的儀表應該明顯卻又低調地傳達：「我很重視我的工作。」

在傳統的企業環境中，標準通常較為明確：得體、整潔且保守。在設計、媒體、行銷或IT等創意產業中，穿着規範通常較為寬鬆。然而，輕鬆並不代表隨便，即使在創意領域中，專業仍然意味衣着乾淨、合身。

專業形象也包括乾淨的衣着、整齊的外表、良好的個人衛生，以及沒有令人不適的體味。再多的才華也無法彌補不良的衛生習慣，這會影響他人的舒適感、信任感，以及與你共事的整個體驗。照顧好這些基本細節並不是虛榮，而是一種尊重。

此外，應避免使用濃烈的香水或古龍水，應選擇清淡、中性的氣味。請記住：同事可能長時間與你近距離共處，對你來說愉悅的氣味，對他人而言可能過於強烈，「少即是多」是更安全的做法，這樣也是體貼他人的表現。

許多年輕的專業人士認為，穿着昂貴或設計師服飾可以讓自己看起來更成功。但實際上，這往往會產生相反的效果，可能會：

- 傳達錯誤的印象
- 讓人覺得你不夠自信或過於張揚
- 拉開你與同事之間的距離

專業形象並不取決於價格，而在於是否得體與克制。簡單、乾淨且呈現良好的打扮，往往勝過浮誇。因此，在職涯初

期，應避免過於昂貴或張揚的設計師風格。

形象也體現在你的行為上，它不僅僅是外表。因為人們會記住：

- 你是否自然地微笑
- 你是否能維持令人舒適的眼神交流
- 你是否專心傾聽

專業形象並不是要假裝成另一個人，而是讓你的外在和行為與你所處的環境相互契合。當你的外表、行為與態度能夠支持襯托你的專業能力時，他人會更容易信任你、尊重你，並認真看待你，而這也會讓你在職場中的一切變得更加順利。🌀



心靈沙龍 全然託付

圖/文：蘇美玲

一年已過了三分之一，許多年初立定的計劃開始碰到一些瓶頸。想要突破眼前關卡，估計得額外投入更多的時間和人力成本，卻無從保證效益。另有一解，就是乾脆釜底抽薪，把參與人員的任務重新調動編排。

只是，團隊工作這麼多年後，常感慨做事情比做人還容易些。如果隊友們不能同心，常常好事也給辦壞了。

這兩日得空到天台上透透氣，正好看見鄰居栽培多年的茶花已抽出新枝。其前陣子天氣不大穩定，但新葉竟然無畏乍暖還寒的天氣，依然按時展開新綠，仿若是履行了一個約定。

我心中想起一段經文：「你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華你的上帝和你同去。祂必不撇下你，也不丟棄你。」

（《申命記》三十一章6節）是啊，守約又施慈愛的主，必然按着祂的心意引領我；無論往左或往右，我又何需憂慮呢？🌀

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



又打開了 ChatGPT 彩霞

「我孩子咳了幾天，有什麼方法可以改善？」

「心臟早搏30%算不算很嚴重？」

「哭得多會影響心電圖監測結果嗎？電極貼很刺激皮膚，有沒有其他選擇？醫生建議再用β阻斷劑，我應該要求重做檢查嗎？」

這些問題，我其實很熟悉。很多時候，我還沒來得及問醫生，已經先問了ChatGPT。

工作上，我經常使用AI；生活中，也不知不覺地越來越依賴它。從找食譜、選擇濾水器，到強力膠不小心滴在浴缸底怎樣清理，甚至計劃旅行行程，我都習慣先「問一下」。當我在思考女兒的健康情況時，也很自然地打開對話框，尋找答案。

這個月，心臟科醫生來電，提到女兒的心臟早搏似乎有所增加，我心裡不免有些不安。AI幫我解釋醫院報告的內容，分析可能的情況，也說明為什麼醫生會建議長期服用心臟藥物。那種很快就有回應的感覺，確實讓人稍為安心。

有時候，當我們遇到不知道怎樣回答的問題，連年紀還小的女兒也會說：「我們可以問ChatGPT。」

隨著頻繁使用AI，我也慢慢察覺到一件事。當心裡感到焦慮，容易開始忘記上帝會與我同在、會供應一切所需的時候，我第一個轉向的，往往仍然是打開對話框，把心裡的問題一股腦地打進去。AI給了我很多資訊，也試圖安慰我。可是關掉畫面之後，我心裡卻有一種失落感——我意識到，我第一個轉向的，不是上帝，而是一個工具。



作為父母，我們每天都要作出大大小小的決定：怎樣管教孩子、如何使用手機與網絡、零用錢、學校選擇、人際關係……每一個育兒階段，都有新的問題出現。尋找資料、聽取意見，甚至使用科技工具，都是有幫助的；但若談到真正的智慧來源，我也重新想起《聖經》裡早已說過的話。

「因為，耶和華賜人智慧；知識和聰明

都由祂口而出。」（《箴言》二章 6 節）

「敬畏耶和華是智慧的開端。」（《箴言》九章 10 節）

智慧，不只是更快找到答案，也不只是掌握更多資訊，而是從認識上帝開始。當我們在尋找方向時，真正需要的，不只是解釋或分析，而是回到那位掌管一切的主面前。

上帝的話語或許不會給我們一個清單，告訴我們「當孩子出現_____情況時應該怎樣做」。但當我們願意來到祂面前，向祂呼求時，祂會在過程中塑造我們的心思，使我們逐漸學會分辨，作出合宜的選擇。

作為一位母親，我很渴望在一個又一個決定之間，能從上帝得着心靈的更新與喜樂，得到從祂而來的智慧。

願上帝幫助我們，在焦慮與不確定之中，先轉向祂，而不是急於尋找即時的答案。也願我們的眼光被祂的真理慢慢調整，因為上帝的話語是確實的，祂的應許能在風浪之中穩住我們的心。

在這個資訊隨手可得的時代，也許問題不再是「我們找不到得到答案」，而是——當我們需要答案時，第一個轉向的是誰。🕊

明智的選擇 日月星

日常生活遇上事情要處理，但在處理的過程中，遇到困難，難以解決，我們不知道怎樣處理。要不然知難而退，抑或是迎難而上，這取決於個人的處事態度。有人會屢敗屢戰，努力找出困難中不能解決的原因；堅持到底不達目的不罷休，有效運用自己的頭腦，直至克服困難達到成功。相反，有人會自暴自棄，不承認自己的過錯，做事自以為是，自我中心與惰性的作祟，結果半途而廢，無可避免地失敗告終。

追求成功沒有捷徑，凡事都要在心理上和生理上有密切的關係。傑出成就的人有些與常人不同的想法：若我們要成功，可以模仿他們的成就，曉得他們傳送信息像電腦操作的程式，你若能運算精準，指令方式正確，則會得出特別的效果。

其實每個人都具有潛在的天賦，只要我們嘗試運用，就得有一套好的策略。因為它會決定我們做事的成敗。

我們首先要訂下自己的人生目標，再而去追求以達成自己的心願。而成功追求的路要靠自己一步一腳印走過來。我們當知

道如何運用智慧去追求，找出處理的解決方法，排除萬難和心理障礙。人生的目標不能固步自封，躺平的停下腳步。要與時間競賽，解除攔阻前路的限制。我們明白該如何運用自己所長，以成為一位神射手，向着標牌投鏢，好好追尋，不要浪費寶貴的時間。

我們處事要保持正確的態度：不要恐懼與人合作。因為有一些目標是要有團隊方能成事。我們若要追求成功，就得清楚知道自己的能力所限，及他人所長。若將兩者之間的信任合而為一，則會產生意想不到的效果。好像電腦的程式，執行起來要先設定，然後輸入相關的資料，讓電腦接受和運算，從而得出我們追求所想要的東西。

要讓別人成為你的朋友，很多時候，朋友的提醒和幫助，是解決問題的處事方法。要建立友誼和交情，知道溝通是交換意見的橋樑。兩個人的合作總比一個人單打獨鬥好得多，彼此的真誠合作，對處事和解決問題就容易得多了。

如果我們選定人生的目標，就要朝着這個方向邁進。建立信念是能幫助你達至成功的階梯。如果那些信念能幫助我們，人生過得更豐盛、生活更幸福、就是明智的選擇。🕊

何謂愛

貝琳達

近日，一隻名為Punch的小獼猴在網絡上成為焦點。

埋在心底的痛點

Punch出生後便被母親遺棄了，日本千葉縣市川市動物園的飼養員，為了讓牠得到「母愛」的撫慰，特別為牠準備了一個猩猩絨毛玩具。無論何時何地，Punch都會緊緊抱着這個「猩猩媽媽」。後來動物園讓小獼猴回到猴群中生活，可是小小的Punch未能被其他較年長的猴群接納；而牠被排斥拒絕、甚至欺凌的影片，也在世界各地瘋傳。

令人心碎的是，每當小Punch被欺負時，都會趕緊躲進沒有生命的「猩猩媽媽」懷抱裡，彷彿這個毛絨玩具能夠給牠保護和依靠。而每次飼養員進入園區分派食物時，小Punch寧願捨棄地上的糧食，也要緊緊地依偎着飼養員的身體，害怕被遺留在這個令牠感到孤獨的地方。

小獼猴的遭遇讓我們看到，成長需要一個柔軟的空間，才能使我們感到安全。對人的身心靈健康來說，愛與溫暖遠比物質更為重要。大眾對這隻小獼猴的熱切關注，也許是因為每個人心裡都有一隻小Punch，牠的故事觸碰到我們埋在心底的痛點，就是害怕被孤立、遺忘，成為孤獨的一個。

上帝的應許擊中人心

人們每天或每星期都有幾次感到寂寞。去舒緩孤獨的方法，會寄情於娛樂、電視電影、社交媒體等；另會依賴藥物或酒精去麻醉自己。原來我們恐懼的，不是物質上的窮乏，而是心靈上的孤單。

上帝很了解我們心底最深層的恐懼：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。」（《詩篇》二十三章4節）上帝應許與我們同在，這直接擊中人心靈最空洞的地方。因為沒有祢同在的生活，我們只能靠有限、憑血氣自己去應對人生，漸漸變得沒有方向、空有忙碌而仍不感到滿足。

每當你的心告訴你：你很孤單、無人關心你時，你必須選擇相信《聖經》的真理，而不是被你搖擺不定的情緒所左右。如果你渴望上帝向你顯明祂的慈愛和恩典，你就應該花時間親近祂、敬拜祂。

我們不但要自己讚美上帝，更要和其他信徒一起追求、敬拜祂，在愛的群體中主動付出。被動的態度不能醫治我們的孤獨，與其等待他人來關心自己，對付孤獨的良藥就是主動向人表達關懷，交一位新的朋友，聆聽他的故事，讓自己成為他人的朋友。這樣，在付出愛的過程之中，我們亦已經歷到愛。愛並不是感受，而是一種行動，因為是上帝先向我們展現祂自己和祂的恩典，我們才懂得何謂愛。🕊



吳浩璋

免費美食和險勝效應

美食令人愉悅，人人都愛。但世界上沒有免費的午餐，更沒有不勞而獲的好處，這是我們從小就懂的道理。但是，當人們被貪吃蒙蔽了理智，加上佔便宜的心理作祟，面對賭場提供的免費美食，心理防線便很容易被攻破，導致身處險地而不自知。更有甚者，不但覺得賭場裡有免費午餐，還幻想能搖身一變，成為「賭神」，既可輕易致富，更能令人羨慕。

但現實是殘酷的：這些人淪為「賭奴」無法自拔，把辛勞工作賺取的薪水都換作賭注，最後輸得身無分文。他們輸光了金錢，輸掉了家庭，也拋棄了為人的自尊。富麗堂皇的賭場背後，是多少破碎的家庭和失去的親情！賭場提供的免費美食和豪華住宿，就是誘餌和陷阱，一不小心，就會萬劫不復。大家千萬不要上當！我們每天營營役役，辛勤工作的目的，是為了養妻活兒，讓家人有富足的生活，我們應該用賺來的金錢，和家人一起共享美好生活。這麼多年，因賭博而得到滿足的人，萬中無一。而被賭博所戕害，成為賭場獵物的，比比皆是。

遊戲使人快樂。但賭場的老虎機 (Slot Machine) 不是遊戲，它是無需賭場服務員伺候的投幣式自動賭博機。1894年，美國舊金山的一名汽車修理工發明了老虎機。由於簡單易用，和別的賭博方式比起來門檻極低，它很快就在賭場流行了起來。老

虎機的中文全名為「吃角子老虎機」，「角子」(Coin) 是以前人們對硬幣的俗稱，而「吃」則形象地再現賭博者將硬幣投入機器的動作。結合「老虎」一詞，比喻這台機器像老虎一樣兇猛，不斷「吞噬」投幣者的金錢。人一旦被咬住不放，注定難以逃命，落得淒慘下場。

老虎機利用了「險勝效應」(Near-Miss Effect)，當老虎機三個符號中出現兩個相同時，人們會將「輸了」的結果，錯誤地感知為「差點贏了」，從而增強了繼續賭博的動機。它會激活大腦中與實際獲勝類似的獎賞迴路，從而產生控制感、技巧感，這種認知偏差蒙蔽了理智，導致更冒險的決策。從「吃角子老虎機」這個名字不難看出，很久以前，人們就知道這可不是一台遊戲機，而是吞噬金錢和生命的惡獸！

多年來，我和福音戒賭中心的義工們，走遍倫敦唐人街，宣揚福音戒賭。在我們接觸到的眾多有賭博行為的人當中，因為賭博而感到快樂的人，一個都沒有！若遇到有賭博問題，請與福音戒賭中心吳牧師聯絡，一起燃點新希望，尋找新生命！（電話：020 7833 8626，電郵：referrals@ccgr.org.uk，網頁：www.ccgr.org.uk）🕊

艾麗斯主理



材料：

- 茄子 2條
- 免治豬肉(豬絞肉) 300克
- 冬菇(浸泡後切小粒) 3至4朵
- 蒜蓉 1湯匙
- 蔥粒 1湯匙
- 紅椒 1條
- 麵包糠 2湯匙

調味料：

- 生抽 1湯匙
- 紹酒 半湯匙
- 鹽 1/4 茶匙
- 糖 1/2 茶匙
- 胡椒粉 少許
- 生粉 1茶匙

炸漿：

- 麵粉 5湯匙
- 粟粉 2湯匙
- 泡打粉 1/4茶匙
- 冰水/啤酒 2杯
- 鹽 1/4 茶匙
- 胡椒粉 少許
- 生油(後加) 2茶匙



做法：

- 1.把免治豬肉、冬菇、蒜蓉及蔥粒混合，用調味料醃20分鐘備用
- 2.先將炸漿調好，最後才加入生油備用
- 3.茄子切片，兩片之間不要切斷，將豬肉餡釀入兩片茄子中間，鍋內加油，用中小火燒熱油後，將茄子蘸滿炸漿，用慢火炸至香脆盛起；再將茄子放回油鍋，用猛火再炸一次，隔油盛起，上碟。
- 4.鍋內放2湯匙油，將蒜蓉和紅椒碎炒香，再放入麵包糠炒至香脆，灑在茄子上即成

風沙茄子盒

外皮酥脆的茄子，包裹着鹹香的肉餡，加上炸得金黃的蒜蓉和麵包糠，既飽腹又可口

小貼士：

- 1.先調好炸漿，可即時把釀好的茄子放入蘸滿，接着油炸，免得茄子切好後放時間太久，容易變黑
- 2.炸漿用冰水調和後，再加入2茶匙生油，或可用啤酒代替冰水，炸起來會比較酥脆
- 3.如想炸出好看顏色，可在炸漿內加入1至2茶匙吉士粉
- 4.第一次炸茄子時，油滾後用小火慢炸，是要把豬肉煮熟；第二次中大火炸茄子是把多餘油分逼出，吃起來便鬆脆可口
- 5.自製麵包糠：預先將麵包放至乾身，再用攪拌機打碎，炒起來自然香脆



玫瑰南乳燒雞

傳統的南乳吊燒雞做法繁複，現在為大家介紹這個簡易版，充滿玫瑰露酒和南乳的香味而做出來的南乳燒雞

艾麗斯主理



材料：

- 雞 1隻
- 玫瑰露酒 1至2湯匙
- 南乳 1磚
- 腐乳 半磚
- 糖 1茶匙
- 薑 3片
- 蔥 2條
- 蜜糖 小量



醃料：

- 南乳、腐乳、玫瑰露酒、糖，混合後磨成醬



做法：

- 1.將雞抹乾水份，用醃料醃好雞內外後放入雪櫃雪1至2小時
- 2.抹去雞面上的南乳、腐乳，將薑切片，蔥切段後放入雞內，隔水蒸15分鐘，用架放涼或吊起至雞皮上沒有水份
- 3.焗爐預熱，雞皮上抹上一層薄薄的蜜糖，背向上用190度焗10分鐘後返轉雞胸向上再焗10分鐘，直至雞皮表面香脆，取出放涼後便可斬件上碟享用

小貼士：

- 1.採用玉米飼養的雞，外觀和肉味都比較好，而雞的大小和焗爐的種類亦會影響焗雞的時間，所以自行觀察焗雞的情況
- 2.南乳和腐乳本身帶有鹽份比較鹹，所以在放糖方面自行調教
- 3.如要色澤均勻、雞皮香脆，可在燒好後用竹籤刺入雞皮數下，防止雞皮爆裂，鑊內燒熱油後淋上雞皮表面，直至雞皮慢慢脹起離開雞肉，但要小心雞皮爆裂時，滾油濺出

麻疹：徵狀、傳播、 家居照顧與預防



文鏡彰/袁肇聰



麻疹有甚麼徵狀？

麻疹初期通常先出現類似傷風感冒的症狀，之後幾日才出現皮疹，因此早期未必容易一眼分辨。其常見初期徵狀包括：發燒、流鼻水、咳嗽，以及眼紅或流眼水。部分患者在出疹前幾日，口腔內兩邊面頰或嘴唇後方，亦可能出現一些細小白點。

皮疹通常在感冒症狀開始後幾日出現。皮疹多數先由面部及耳後開始，然後逐步蔓延至身體其他部位。這些紅色或啡紅色斑點有時會微微凸起，亦可能互相融合成一片片斑塊，一般不算太痕。

哪些人要特別小心？

如果你或小朋友未曾患過麻疹，亦未完成接種兩劑MMRV或MMR疫苗，一旦接觸過麻疹患者，感染風險便會較高。以下幾類人士尤其需要提高警覺：一歲以下嬰兒、孕婦、免疫力較弱人士，以及未完成疫苗接種的人。

何時應該求醫？

如果你懷疑自己或孩子可能患上麻疹，應盡快致電聯絡家庭醫生，不要直接到診所等候區，以免把病毒傳染給其他人。醫生可能會先安排電話評估，或另行安排分隔診症。

以下情況亦應特別注意：一歲以下嬰兒；孕婦或免疫力較弱人士；高燒在服用撲熱息痛或布洛芬後仍未退；呼吸較平日困難；嬰兒或幼童進食及飲水明顯減少；小便次數比平日少；又或者整體精神很差、令人擔心病情較重。若出現呼吸困難或狀況危急，便應盡快到急症室求助。

在家可以怎樣照顧？

麻疹通常大約一星期會開始好轉，大部分治療以舒緩症狀及預防脫水為主。患者應多休息，

並補充足夠水分，避免因發燒及進食減少而脫水。如有高燒或身體不適，成人可按說明服用撲熱息痛或布洛芬；兒童則應使用適合年齡的兒童配方，並先留意包裝說明。

照顧者亦應留意孩子有沒有喝太少水、精神轉差，或小便明顯減少等情況。

如何避免傳播給他人？

麻疹可經患者呼吸、咳嗽或打噴嚏時散播，傳播力極高。患者一般由最初出現症狀起，即大約在出疹前四日，已開始具有傳染性，直至出疹後四日仍可把病毒傳給別人。因此，即使皮疹未出現，只要已有相關症狀，也不能完全排除傳染風險。

患者應避免上學或上班，最少要在皮疹出現後四日才考慮恢復正常活動。同時，亦應盡量避免接觸嬰兒、孕婦及免疫力較弱人士。家中可透過開窗通風、勤洗手、咳嗽或打噴嚏時用紙巾掩蓋口鼻並即時棄置等方法，減低傳播風險。亦不要與他人共用餐具、杯、毛巾、衣物或床上用品。

預防最重要：接種疫苗

預防麻疹最有效的方法，仍然是接種疫苗。MMRV和MMR疫苗都可有效預防麻疹，同時亦可預防流行性腮腺炎及德國麻疹；而MMRV更額外可預防水痘。若不確定自己或孩子是否已完成接種，可向家庭醫生查詢。及早接種疫苗，不單能保護自己，亦有助減少社區爆發和保護較脆弱人群。

溫馨提示

本文只供一般健康資訊參考，不能取代醫生的專業診斷與個人化建議。如懷疑自己或家人感染麻疹，應盡早向醫生或其他醫護人員求助。



(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、倫敦大學學院博士後研究員)

特別通告



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) : 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

《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「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要求，又或直接奉獻支持，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，請聯繫馮兆雄弟兄 (Perry)，電郵：perryfung@cchc.org，電話：07782 336869。

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



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！

福音戒賭中心三十週年步行籌款

倫敦福音戒賭中心將於2026年5月25日舉行三十週年步行籌款！為中心本年度發展和輔導服務經費所需。

籌款目標：£10,000.00

當日下午1:00pm於King's Cross福音戒賭中心集合，途經Coal Drops Yard, Camden Lock Market, Regent's Park Canal到達終點站Regent's Park近Baker Street出口，沿途風景怡人，全程約4哩，步行所需時間約2小時。既有益身心，又能幫助受賭博所害的華人及家庭，歡迎參加！

報名及查詢，請於5月18日或之前，聯絡中心主任吳牧師：WhatsApp 07501 095509或電郵至admin@ccgr.org.uk。地址：58A Birkenhead Street, King's Cross, London WC1H 8BW

彭家麗最想用 「幸福」 來形容自己

夏蓮娜

彭家麗(Angela)笑言，此刻最想用「幸福」來形容自己的狀態，因為她的人生彷彿重新開始——來到新的環境，有新的空間，結識內地的新朋友，也能慢慢地統籌接下來的工作，組合自己的行程……她謙稱，自己不算大紅大紫，也談不上富裕，但靠着上帝，從未缺乏過。

許多「第一次」經歷

Angela幾個月前搬到內地居住，因為她在香港所住的大廈正進行大型維修，期間不時要租酒店暫住，覺得很是浪費；後來聽朋友說內地有合適的地方可住，加上她本身在那邊也常有

工作的機會，於是便想，不如到內地試試。真正住下來之後，她發現無論環境、空氣，還是食材都相當不錯，漸漸地，在內地的時間反而比在香港還多。「期間，遇上一位在內地做流行榜的朋友，他以前曾在金曲榜頒獎給我，因而彼此認識。多謝他一直對我的欣賞，並主動把我介紹給一間唱片公司，結果一拍即合，錄音工作隨即展開，現時只待監製完成混音，唱片就可以面世了！」在樂壇唱歌超過30年的Angela坦言，這段經歷有許多「第一次」——第一次在內地正式發行HiFi唱片，第一次與廣州的音樂製作公司簽約，第一次與最年輕的監製合作，整個過程很有新鮮感，她為此滿心感恩，因為一切都超過所想所求。

最年輕的音樂監製

Angela指出，在內地為她首張唱片挑大樑的監製，是一位十分年輕的音樂人，原籍廣州，曾赴韓國修讀音樂並屢獲獎項，回國後亦在大學認可的音樂學校任教。「通常開學後他特別忙碌，要等到春節假期，才有時間專心完成後期製作。我很珍惜這次合作，在韓國受訓的他，對聲音的理解很獨特，有些我覺得未臻完善的地方，在他聽來卻很有味道。大家角度雖不盡相同，卻反而帶來新的突破，我相信這種『不一樣』的呈現，年輕聽眾會喜歡。」

這張唱片一共收錄了12首歌，主要是翻唱Angela出道年代——八、九十年代那些經典、歷久常新的作品，對年輕一代而言可謂「舊歌新聽」。她補充：「當中保留了一首蔡興麟與我原唱的合唱歌〈現代愛情啟示錄〉，這首歌當年在香港不算大熱，但在內地卻很受歡迎，每次演出都有人點唱，所以最後將之收錄，並邀請一位內地歌手重新合唱。」

回顧過去幾年，Angela推出過六、七首單曲，卻沒有正式發行專輯，原因是先前的唱片公司停止營運，所以很多計劃也就告吹。其後，她重返教唱歌的工作，也曾擔任〈中年好聲音〉第一、二季的導師，同時也多了在內地登台。她坦言：「這些年，曾幾次與朋友談及開演唱會，最終都沒有成事，我反而覺得很平安；近日亦有內地朋友提起同樣的計劃，但我相信每件事都在上帝的時間裡，所以一點也不着急。」可見多年來，Angela信靠





上帝的心始終如一。

很珍惜重視查經班

現時在新地方住上一段日子後，Angela感到十分享受。「在這裡，我多了時間靜下來閱讀、靈修、反思和規劃人生，生活節奏比從前慢，心境也更平靜，我很喜歡這種放緩的步伐；閒時把香港的工作重新整理，時間就變得更有規律。」

雖然身處內地，Angela卻堅定地說：「絕對不會中斷在香港的查經班，因為那對

我非常重要。這幾年一直跟隨一位很好的牧師查經，他認真地牧養群羊，也細心地帶領我們研讀《聖經》。每次查經都會錄音，甚至結束後仍覺意猶未盡，回家時便反覆聆聽，仔細重溫內容。」她坦承，雖然信主多年，但對《聖經》的理解並不算深入，特別是初信主時曾遇劫受傷，頭部受創，記憶力一度不佳，很多查經內容記得不清楚。如今因查經進度緩慢，卻反而細緻，許多昔日「水過鴨背」的經文章節，如今才發現其中蘊含着許多細膩而深刻的意義，充滿人生的智慧，令人回味無窮。當中還可以互相分享、交流心得，這對信仰的成長非常有幫助。

「回顧這些年，靠着上帝，我從未缺乏過。雖然不算大紅大紫，也談不上富裕，但真的非常感恩；所以只要有工作機會、有

人找我談合作，我都懷着欣悅的心去面對，即使最後未能成事也無妨。如今，人生彷彿重新開始了——來到新的環境，有新的空間，結識內地的新朋友，也能慢慢地統籌接下來的工作，組合自己的行程……」她笑說，此刻最想用「幸福」來形容自己的狀態。

做真正有意義的事

Angela坦言，這兩年心裡多了一份掛慮，因弟弟確診患了直腸癌，這成為她禱告中重要的事項。「母親也因癌症離世，起初難免擔心是否有遺傳風險，自己會否成為高危一族？然而因着上帝，心裡仍有平安，不再陷於猜測與憂慮中；當下更重要的，是留意弟弟的情況，在經濟與生活上給予實際支持。」

一直以來，Angela積極參與福音分享的聚會，也曾聯同余德淳博士出席「舍下」五週年的晚會。「舍下」多年來與癌症患者及家屬同行，而她亦以「同行者」身份參與其中。「轉眼五年過去了！最感恩的是，同工全是癌症患者，五年後他們依然健康，能再次相聚，非常感恩。」她深深體會患者家屬與同行者的心情，因此覺得現階段更該做真正有意義的事。Angela去年和今年亦被邀擔任「聖巴拿巴會之家」的愛心大使，關心無家者和低收入家庭的需要。Angela直言，沒有為自己設定遠大目標，但曾想過或許可用一些較生活化的方式，分享查經後的體會，把信仰中細微卻真實的感動製作出來；不過，她認為不能貿然行事，必須求問上帝，等候祂的指引，然後才認真、謹慎地去作，她希望一步步走，讓每一步都紮實而有意義，這是Angela一貫做人處事的態度，也是她受人尊敬、為上帝所愛的原因。🕊



上帝讓破碎的婚姻關係重建

號角編輯

月姊妹和丈夫的婚姻曾走過死蔭幽谷。她坦言，婚姻得救的秘訣只有一個：當人願意破碎自己，上帝就親自重建關係。當耶穌的生命在婚姻中顯大，婚姻就復活了，人也復活了。

校園浪漫戀情婚後漸成陌路

他們相識於大學校園，青春歲月純真浪漫，相戀8年——從校園到職場，一同打拼，最終在深圳成家。

然而，婚姻遠比戀愛要複雜。當時兩人尚未信主，原生家庭的影響逐漸顯現。丈夫是家中獨子，上有兩個姐姐，從小備受寵愛，性格自信卻也自我，帶着典型「北京大老爺們」的氣質，我行我素，不沾家務。月姊妹則出身教師家庭，自小是乖乖女，生活講求整潔、有條理，做事一絲不苟。

性格與生活習慣的差異，讓甜蜜的愛情在日常瑣事中逐漸消磨。處理衝突的方式也不同：她喜歡講道理、論對錯；丈夫則性情急躁，遇到衝突要麼發脾氣，要麼逃避沉默。曾經相愛的兩個人，漸漸成了同一屋簷下的陌生人。其後她出國留學、移民，夫妻兩地分居長達4-5年，更為婚姻危機埋下隱患。

盡頭向主呼求神蹟出現轉機

2012年，婚姻觸礁，走到最低谷。丈夫覺得日子過不下去，提出離婚，甚至冷酷地說：「我不再愛你了。」這句話如晴天霹靂，使她幾乎崩潰。丈夫搬到客廳居住，揚言分居造成事實離婚。當時女兒只有10歲，她仍盼望挽回婚姻，給女兒一個完整的家。白天承受工作壓力，夜晚面對破碎婚姻以淚洗面，在女兒面前卻要強作歡顏，她甚至只能在游泳時，在水中流淚痛哭。

人的盡頭，是上帝的開頭。2012年底，為陪到香港過年的母親去教會，她回到教會生活。她早於2005年在悉尼信主，但返港後未有穩定聚會。那次主日後，她加入姊妹團契，認識師母，傾訴婚姻困境。師母耐心傾聽，與她分享《聖經》，為她禱告，並陪伴她走過艱難日子。

從那時起，她開始穩定讀經、禱告，逐漸明白一個真理：苦難是上帝最忠實的僕人，把人帶回上帝面前。

不久後，上帝奇妙地安排了一次旅程。丈夫的姪女在北京舉行婚禮，兩人需同行、同住。一天傍晚，丈夫外出健身，她獨自

跪在床邊禱告，清楚領受四個字：「溫柔、安靜」。後來她知道這出自《彼得前書》三章4節。當晚她提議散步，兩人在花園裡默默走着，一圈又一圈。她謹記這四個字，決心安靜陪伴，不再像從前那樣喋喋不休、指責對方。回程起飛前，她收到丈夫的信息：「我願意回來過平淡而真實的生活。」婚姻出現了轉機。

破碎得上帝重建捨己彼此成全

婚姻雖有轉機，真正的修復仍需學習與改變。她邀請丈夫參加夫妻恩愛營，甚至把這當作生日願望，丈夫最終答應。

在營會中，聖靈光照使她看見自己的問題：強勢、自以為是、對丈夫不夠尊重、言語缺乏肯定。她意識到婚姻的出路要從自己改變開始：家不是講對錯的地方，而是講愛的地方。從前她執着於對錯，卻失去了關係。

之後她開始學習改變：發生衝突時先安靜禱告，再主動道歉；從前挑剔，如今學會欣賞與感謝。久而久之，丈夫的脾氣減少，變得溫柔體貼，也開始分擔家務。2016年，丈夫信主受洗，他表示因看見妻子的改變，見證了信仰的真實。

之後他們一同參加婚姻進深課程。月姊妹在丈夫支持下退出職場，回歸家庭，並修讀神學，投入婚姻家庭事工。她說上帝給她的呼召是：「關顧心與靈，助人也助己。」

她總結婚姻之路：從前她想改變對方，後來轉為改變自己；從前是「馴服」丈夫，後來是「順服」丈夫；從前是「你死我活」，現在是「我死你活」，捨己成全對方。感謝上帝，是祂把悲苦變為甘甜，使他們的婚姻死裡復活，那末後的福比先前的更大！🙏





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

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

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

曼城福音戒賭
以電話形式服務 (負責人: 黃國華牧師)
(逢星期一至上午 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

福音聯盟

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
 伯明翰華人循道會(Birmingham)
 Northfield Methodist Church, Chatham Road, Northfield, Birmingham B31 2PH
 陳煒婷牧師(0)7446-707606 2pm 粵國英
 伯明翰中華福音教會(Birmingham)
 14 Upper Gough St, Birmingham B1 1JG
 Ming姊妹(0)7492-362956 9:30am 英 11:30am 粵 1:30pm 粵 3:30pm 粵 6:30pm 粵
 伯明翰華人基督教會(Birmingham)
 Wesley 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
 伯明翰城市福音教會(Birmingham)
 1/F., 8 Digbeth, Birmingham B5 6BJ
 羅達明牧師(0)7949-026972 2pm 粵
 神召會仁愛福音教會(Birmingham)
 Connexion Church Centre, Cooks Lane, B37 6NP
 林春和牧師(0)7445-056274 1:30pm 粵
 伯思茅斯國際教會(Bournemouth)
 The 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
 房新民弟兄(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 粵國英
 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 粵國英
 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
 布里斯托華人福音教會(Bristol)
 Cotham Parish Church, Cotham Road, Bristol BS6 6DR
 毛彭君牧師(0)7402-969266 1:30pm 粵國英
 曼寧盛教會(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 粵國英
 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 粵國英
 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 粵國英
 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教會(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
 陳木林牧師(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
 德比華人循道會(Derby)
 Ashbourne Road Methodist Church, Derby DE22 3AG
 張振光牧師(0)7449-332813 1:30pm 粵國英
 當卡士達華人基督教會(Doncaster)
 Oswin Tabernacle, Oswin Ave., Balby, Doncaster DN4 0NY
 曾潘靜霞牧師(0)7798-677998 11am 粵國英
 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
 丹地華人基督教會(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
 杜倫華人循道會(Durham)
 8 Old Elvet, Durham DH1 3HL
 林佩心傳道(0)7514-407116 2pm 粵國英
 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
 愛丁堡華人福音教會(Edinburgh)
 Mayfield Salisbury Parish Church, 18 West Mayfield, Edinburgh EH12 1TQ
 黃偉昌牧師、李詠祈姊妹(0)7512-698161 1:30pm 粵國英
 愛丁堡活石基督教會(Edinburgh)
 梁炳輝牧師(0)7309-089988 粵國英
 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
 Gorsebrugh 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
 基督教華人循道會勳德堂(Epsom)
 Epsom Methodist Church, Ashley Rd., Epsom, Surrey KT18 5AQ
 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 粵國英
 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
 格拉斯哥華人福音教會(Glasgow)
 Patrick Trinity Church, 20 Lawrence Street, Glasgow G11 5HG
 Tim 呂宣道士(0)7544-014102 2pm 粵國英
 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 粵國英
 葛量洪華人基督教會(Grantham)
 21A Belton Ave, Grantham NG31 9JE
 曾弟兄(0)7476-955888 1pm 粵國英
 舒翠大學粵語學生團契(Guildford)
 Guildford Baptist Church Millmead, Guildford, Surrey GU2 4BE
 Joash Le (0)7435-633526
 Gabriel Fong (0)7501-265442 2pm 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 粵國英
 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 粵國英
 華人循道會希思庭團契(Hastings)
 Hastings Baptist Church, Church Rd., Hastings, Kent
 吳秦廣弟兄(0)424-716218 M10:30am 粵國英

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 粵國英
 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
 陳翁芬牧師(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 粵國英
 樂道會教會(Leeds)
 St. Stephen's Church, Cranmer Road, Leeds, LS17 5DR
 許寶山牧師(0)7754-425378 11:30am 粵
 利斯特華人基督教會(Leicester)
 64 Clarendon Park Road, Leicester LE2 3AD
 鄧劍文長老(0)7929-080204 10:30am 英 11am 粵國英
 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 粵國英
 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
 利物浦華人福音教會(Liverpool)
 11 Great George Square, Liverpool L1 5DY
 徐毅榮牧師(0)1517-095050 11am 英、粵 1:45pm 粵國英
 利物浦浸信會國際基督教會(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
 溫志文牧師(0)7801-554162 12noon 粵國英
 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
 樂福堡華人循道會衛理會(Loughborough)
 Trinity Methodist Church, Royland Rd, LE11 2EF
 張振光牧師(0)7449-332813 1pm 粵國英
 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
 Hemel Hempstead St. Alexandra Road Congregational Church, 19 Alexandra Road, Hemel Hempstead, Hertfordshire HP2 5BS 9:30am 粵
 鄧宇光牧師(0)7908-439411
 肯特郡華人基督教會(Maidstone)
 Knightbridge Street, Maidstone ME15 6LP
 張自重牧師(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
 蘇嘉後弟兄(0)7523-923715 10:45am 粵國英
 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
 以琳全備福音曼城教會(Manchester)
 The Parish Church of St Nicholas, Kingsway, Manchester M19 1PL
 Michael 弟兄(0)7983-534550 1pm 粵國英
 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 粵國英
 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 粵國英
 英國循道會會靈堂(Medway)
 Gillingham Methodist Church, 100 Third Avenue, Gillingham, Kent ME7 2LU
 陳志樂牧師(0)7863-857441 1:30pm 粵國英
 米都士堡華人循道會衛理教會(Middlesbrough)
 54 Borough Road, Middlesbrough TS1 2JH
 陸達昌傳道(0)7486-955647 1pm 粵國英
 米頓聖華人基督教會(Milton Keynes)
 Oakgrove Secondary School, Venturer Gate, Middleton, Milton Keynes MK10 9JQ
 曾惠芳牧師(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 粵國英
 諾成頌華人基督教會米頓聖堂(Milton Keynes)
 Whaddon Way Church, Beaverbrook Court, West Blechley, Milton Keynes MK3 7JS
 葉俊文牧師(0)7944-639846 2:30pm 粵國英
 米頓聖宣道會(Milton Keynes)
 Brooklands Community Sports Pavilion, Countess Way, Milton Keynes MK10 7HN
 羅耀基牧師(0)7455-720628 10am 粵國英
 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 粵國英
 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
 紐卡素華人循道會衛理教會(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 粵國英
 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 粵國英
 諾成頌華人福音教會(Northampton)
 Mount Pleasant Baptist Church, 147-155 Kettering Road, Northampton NN1 4BS
 林向華傳道(0)7719-190814 1:30pm 粵國英
 英國聖公會聖約翰哈特福德教會(Northwich)
 School Lane, Hartford, Northwich CW8 1NP
 李昆濤傳道(0)7311-901698 10am 粵國英
 諾成頌華人循道會(Norwich)
 Bowthorpe Road Methodist Church, Bowthorpe Road, Norwich NR5 8AB
 劉家輝傳道(0)7951-480481 1pm 粵國英
 諾成頌華人基督教會(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
 黃何偉婷姊妹(0)7922-582035 1:30pm 粵國英
 基督教諾成頌道堂(Nottingham)
 All Saints Church, Raleigh St., Nottingham NG7 4DP
 杜念甘牧師(0)7367-995695 2pm 粵國英
 諾成頌道堂(Nottingham)
 Acacia Centre, Acacia Ave., Annesley Woodhouse, Kirby-in-Ashfield, Nottingham NG17 9BH
 彭漢明傳道(0)7473-131612 11am 粵國英
 諾丁漢華人福音教會(Nottingham)
 St. Mary's Wollaton Park, Wollaton Hall Drive, Lenton, Nottingham NG8 1AF
 Melody 宣道士(0)7482-340415 2pm 粵國英
 英倫福音教會德比堂(Nottingham)
 The Plessey Centre, 27 Marconi Drive, Beeston, Nottingham NG9 1NX
 陳秀琦姊妹(0)7873-925511 10:30am 粵國英
 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 粵國英
 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
 牛津華人福音教會(Oxford)
 Oxford High School, Belbroughton Rd, Oxford OX2 6XA

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

有關英國的個人資料保護條例 (GDPR) 刊載的教會名錄，包括教會聯絡人姓名、電話、電郵等，只是提供給讀者聯絡相關教會。教會名錄除了刊內登出，亦可在此「號角」網站上瀏覽：https://www.herald-uk.com/。如欲修改或取消資料，請用以下電郵與我們聯絡：mccie@ccc.org、heraldukmap@gmail.com。有關教會或機構的資訊，英國號角只代為刊登，僅供參考，以便讀者查閱當地的教會或機構的聚會資料，而其轄內所舉辦的活動，並不代表英國號角的立場，特此聲明！

李啟穎長老(0)7390-880838 10am 國 12n 粵
牛津學生基督徒團契(Oxford)
New Road Baptist Church, Bonn Sq, Oxford OX1 1LQ
曾銘義弟兄(0)7342-013868 F7:00pm 粵
柏斯聖經浸禮教會(Perth)
46 Kinnoull Street, Perth, Scotland PH1 5HQ
石恭福牧師(0)7505-234125 11am 英 1:30pm 粵
彼得堡華人基督徒團契(Peterborough)
Park Road Baptist Church, Park Road, PE1 2TF
黃日強牧師 (peterboroughccc@gmail.com)
楊國強弟兄(0)7528-503528 Tu 6:30pm 粵 粵
蘇茅湖華人基督徒團契(Plymouth)
Hope Baptist Church, Peverell Corner, Plymouth PL3 4QG
黃巧玲姊妹(0)1752-789161 1pm 粵 粵 英
培城華人基督徒團契(Poole)
St Paul's Church, Landford Way, Throop, Bournemouth BH8 0NB
梁慕華傳道(0)1202-383783 1:30pm 粵 粵 英
樸次茅斯華人基督徒團契(Porstmouth)
The Wesley Centre, 128 Fribour Rd, Porstmouth PO1 5DD
張漢光弟兄(0)2392-619633 11am 粵 粵 英
培士頓華人基督徒團契(Preston)
Carey Baptist Church, Pole St., Preston PR1 1DX
雷汀華人基督徒團契(Reading)
Wydliffe Baptist Church, 233 King's Rd, Reading RG1 4LS
唐偉權傳道(粵)(粵)(0)719-921615
黎偉慶傳道(粵)(粵)(0)754-528591 2:30pm 粵 粵
基督教雷丁恩泉華人教會(Reading)
Wesley Methodist Church, Queen's Rd, Reading RG1 4BW
蘇作強牧師(0)7823-321818 2pm 粵 粵
以琳羅切斯特教會(Rochester)
Elm Full Gospel Community Church, Star Hill, Rochester, ME1 1XR
羅慶堂弟兄(0)7522-501555 1:30pm 粵
修福華人基督徒團契(Salford)
176 Spruce Court, Belvedere Road, Salford M6 5EN
黃東梅姊妹
錫菲華人基督徒團契(Sheffield)
1 Anns Road, Heeley, Sheffield S2 3DJ
張美蓮姊妹(0)7850-080306
9:45am 英 11:45am 粵、國
謝菲爾德恩興正基督教會(Sheffield)
St. Mary's Wesleyan Reform Church, Hereford St., Sheffield, S1 4PN
陳志明牧師(0)7879-643598 12:30pm 粵 粵
雲坤香港基督教會(Sheffield)
Broomhall Centre, Broomspring Lane, Broomhall, Sheffield, S10 2FD
David Quan 傳道(0)7709-269642 9am 粵
森美斯華人基督徒團契(Somerset)
Taunton Baptist Church, Silver St, Taunton TA1 3DH
陳月明牧師(0)7930-241998 1:15pm 粵 粵
南安普敦華人基督徒團契(Southampton)
Portsmouth Church, Portsmouth Rd, Southampton SO17 2FY
衛志江傳道(0)7535-510081 2pm 粵 粵 國
修咸頓華人基督徒團契(Southampton)
www.sotonccc.co.uk 黃志榮弟兄(0)2380-349690
南岸華人基督徒團契(Southampton-on-Sea)
Trinity Methodist Church, Argyll Road, Westcliff-on-Sea, SS0 7HL Rev. HC Lau (0)7774-831578 1:30pm 粵 國
聖安德魯斯華人基督徒團契(St. Andrews)
St. Andrews Baptist Church, 134 South Street, St. Andrews, KY16 9EQ
何主音傳道(0)7818-064137 W 7:30pm 國
史特靈華人基督徒團契(Stirling)
Chalmers, University of Stirling, Scotland FK9 4LA
何主音傳道(0)7818-064137 M 7:30pm 國
思督華人基督徒團契(Stoke-on-Trent)
St. Matthew's Church, Birches Head Road, Hanley, Stoke-on-Trent, ST1 6HL
Pastor Eric Lee (0)7360-211351 11am 粵 國
桑德蘭伯大尼城市教會(Sunderland)
Bethany City Church, Bede Tower, Burdon Road, Sunderland, Tyne & Wear, SR2 7EA
楊皓弟(0)7737-345504 11am 英國
史雲斯華人基督徒團契(Swansea)
Willows Place, Swansea SA1 6AA
肖佩蘭牧師(0)7419-355466 11am 粵 英國
史雲頓華人基督徒團契(Swindon)
St. Philip's Rd, Upper Stratton, Swindon SN2 7QH
陳雅利傳道(0)7432-415055
梁錫強傳道(0)7768-132108
巫家雁傳道(0)7476-616361 9:30am 粵 11:15am 粵 國
曼徹斯特華人福音教會(Tameside)
c/o Ashton Church of the Nazarene, 230 Stamford Street Central, Ashton-under-Lyne, Tameside, Manchester OL6 7LJ
羅慶偉牧師(0)7716-756882 Sa 3:30pm 粵
福華人基督徒團契(Telford)
Meeting Point House, Telford Town Ctr, Telford TF3 4HS
師向榮弟兄(0)7974-735653
曼徹斯特宣道會禧福堂(Trafford)
Avenue Methodist Church, Wincham Rd., Sale, M33 4PL
Louis Yeung louis.yeung@manalich.org Sa 10:30am Su 11:30am 粵
韋菲華人福音教會(Wakefield)
1-5 Belle Isle Ave, Wakefield WF1 5JY
羅慶偉牧師(0)7716-756882 2pm 粵
曼徹斯特宣道會沃靈頓堂(Warrington)
Holy Trinity C of E Church, Market Gate, Sankey Street,

Warrington, WA1 1XG
Winson Chan (0)7825-992642 Sa 10am Su 2pm 粵
偉盧華人基督徒團契(Wirral)
14 Woodchurch Road, Birkenhead, Wirral CH41 2UF
劉家華牧師
彭偉權弟兄(0)7417-521957 1:45pm 粵 國
華人循道衛理和景堂(Woking)
Trinity Methodist Church, Brewery Rd, Woking, Surrey GU21 4LH
Simon Che (0)7780-750271 1:30pm 粵 粵
萬民教會華語堂 (Wolverhampton)
All Nations Church, Temple St., Wolverhampton WV2 4AQ
鄒小玲姊妹(Cassy) (0)7759-152686 12n 粵 粵 英
和亭華人基督徒團契(Worthing)
56-58 Queen St, Worthing BN14 7BJ
林日媚姊妹(0)7796-465880 第 2、4 個 Su 2pm 粵 粵 國 英
約克華人基督徒團契(York)
Cornerstone Church, 119 Millfield Ln, York YO10 3AP
龔燕燕傳道(0)7727-131551 11am 粵 粵 英
約克華人福音教會(York)
Field Lane, Heslington YO10 5EE
羅慶偉牧師(0)7716-756882 Sa 3:30pm 粵
倫敦區教會
倫敦新生命靈糧堂
Haverstock School, 24 Haverstock Hill, London NW3 2BQ
趙思婷傳道(0)7736-871804 10am 國
倫敦靈糧堂
St. Mary's Church Yard, Purley Oaks Rd, Sanderstead, Surrey CR2 0NY
吳偉國弟兄(0)20-8657 7562 3pm 國
倫敦中華基督教會崇拜與事工中心
69-71 Brook Green, Hammersmith, London W6 7BE
陳冠志傳道(0)20-7602 9092 9:30am 粵 / 國 11:30am 英
倫敦中華基督教會凱教堂
Archbishop Tenison High School, Selborne Road, Croydon CR0 5JQ
明頌恩傳道(0)20-7602 9092 10am 粵 / 國 / 英
倫敦中華基督教會蒙士羅堂
Hounslow Evangelical Church, 186 Hanworth Rd, Hounslow TW3 3TR
張春權牧師(0)20-7602 9092 2pm 粵
倫敦中華基督教會蘇家福音堂
166a Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JB
蕭旭成牧師(0)20-7240 0449 9:30am 粵 11:30am 國 / 英 2:30pm 粵
倫敦中華基督教會甘霖堂
Hyde United Reformed Ch, Edgeware Rd, Colindale, NW9 6RR
鄧美儀傳道(0)20-7602 9092 2pm 粵 / 粵、第 2 及 第 3 個 Su 9:30am 粵
倫敦中華基督教會東都堂
School 21, Pitchford Street, London E15 4RZ
張春權牧師(0)20-7602 9092 2:30pm 粵
倫敦中華基督教會京士頓粵語堂
Everyday Church Kingston, 46 Union St, Kingston upon Thames KT1 1RP
黃志鵬牧師(0)20-7602 9092 2:30pm 粵
倫敦中華基督教會佈理堂
Darrick Wood School, Lovibonds Ave, Bromley BR6 8ER
明頌恩傳道(0)20-7602 9092 10:00am 粵
英國循道會若王十字架
58a Birkenhead Street, London WC1H 8BW
黃尊源牧師博士(0)7884-629300 10:30am 國 11am 英 1:30pm 粵
東倫敦基督徒會堂
Whites Farm, Oaks Lane, Newbury Park, Essex
梅惠德弟兄(0)20-8550 8563
以琳St Paul 教會
St. Martin within Ludgate, 40 Ludgate Hill EC4M 7DE
Rev. Aaron Chan (0)7925-026944 11am 粵 英
以琳Finchley 教會
Church End Baptist Church, Stanhope Avenue, Finchley, London N3 3QL
Pastor Yin Chau Kan (0)7925-026944 2:30pm 粵
以琳Barking 教會
93 Axe Street, Barking IG11 7LZ
Rev. Raymond Wang (0)7817-173313 2:30pm 粵 國
以琳Sutton 教會
St Nicholas Church Community Hall, 34 Robin Hood Lane, Sutton SM1 2RG
Pastor Holly Xiao (0)7925-026944 2pm 粵 國
以琳South East 教會
Albany Park Baptist Church, Stansted Crescent, Bexley DA5 3JB
Rev. Kit Moi Wong (0)7726-20013 1:30pm 粵 國
以馬內利城市教會
Centenary Hall, Cottingham St., Kennington, London SE11 4RZ
admin@ecc london.com(0)20-7587 3600 10:30am 英 12:30pm 粵 2:30pm 粵
基督會倫敦華人宣道會
Victoria Hall, 1-3 St Johns Road, Harrow, Middlesex HA1 6QT
10am, 11:45am 粵 11:30am 英 2pm 粵
The Grove Academy Primary School, Fourth Avenue, Watford, WD25 9RH Sa 11:15am 粵
朱溢峰牧師(0)7515-734109
趙偉榮牧師(0)7598-465880
倫敦華人浸信會
Bow Baptist Church, 1 Payne Rd., Bow, London E3 2SP

李兵牧師(0)7505-144891 2:30pm 國 粵、英
倫敦華人浸信會信望愛堂
Pettis Wood Methodist Church, Queensway Road, BR5 1EB
戴益牧師(0)7867-427454(粵) 1:30pm 粵 粵
葉衡平牧師(0)7584-299998(粵)
基督會倫敦華人信義會
American Church, 79A Tottenham Court Rd, London W1T 4DT
張保羅牧師、鄧偉健牧師(0)7734051601 2pm 粵 國
倫敦華夏基督教會
London Huaxia Christian Church, Ray Lodge Road, Woodford IG8 7NX
李威牧師(0)7939-206682 11am 國
倫敦生命教會
St Johns Church, St Johns Church Road/Mowbray Road, Barnet EN5 1RH
王沅雲萍師母(0)7802-689083 2:30pm 國
金斯頓生命教會
The Riverside Hall, 92 Lower Ham Rd, Kingston-Upon-Thames KT2 5ST
王沅雲萍師母(0)7802-689083 10:30am 國
英國基督禮堂會
1 Orange Street, London WC2H 7HR
陳遠道長老(0)7433-763555 1:30pm 粵 國
聖公會聖馬田中文堂
St Martin-in-the-Fields, Trafalgar Sq, London WC2N 4JJ
聖馬田中文堂委員會(0)20-7766 1100 1:30pm 粵
東倫敦宣道會
Deftord Methodist Church, I Creek Rd, London SE8 3BT
彭大明牧師(0)7717-893113 2pm 國 3:30pm 粵
南倫敦宣道會
Enhance Centre, 13 Geneva Rd., Kingston Upon Thames, KT1 2TW
張濟明牧師(0)7734-484565
關石傳道(0)7366-962929
黃永華傳道(0)7496-546677 9:45am 粵 11:30am 粵 2pm 粵 國
北倫敦華人宣道會
Trinity Church, 15 Nether St., N. Finchley, London N12 7NN
鍾偉權牧師(0)7986-581009 10:45am 粵
以琳救恩會(East Ham)
East Ham Elm Church, Central Park Rd., East Ham, London, E6 3DL
Richard Ngai (0)20-8578 4992 2pm 英國
以琳救恩會(Bank)
St Stephen's Church, 39 Walbrook, London EC4N 8BN
Dr. John Chan (0)20-7998 0272 11am 英
倫敦基督會通話福音教會
Covent Garden Dragon Hall, 17 Stukeley St., London WC2B 5LT
饒友恩牧師(0)7871-636520
祝裕倫師母 (0)7871-693943 4pm 國
基督會聯合辦正教會三一堂
Mansel Road, Wimbledon, London SW19 4AA
余威蕙牧師(0)20-8390 2151 11am 粵、英
都城市會幕(司布真教會) Metropolitan Tabernacle
Elephant & Castle, London, SE1 6SD
何金飛弟兄(0)7519-902575 11am 國(譯) 2:30pm 國(譯)
St Helen's 福音之家
St Peter's Cornhill, London EC3V 3PD
Henry ET(0)7809-141948 2:30pm 國
倫敦光臨團契
Lumen URC, 88 Tavistock Pl., London WC1H 9RS
鍾淑惠牧師(0)7828-066874 國
倫敦中國福音會
200 Washington Road, Surrey KT4 8JJ
陳道生弟兄(0)7913-849009
英倫福音教會北倫敦堂
Main Hall, Southgate School, Sussex Way, London, EN4 0BL
黃以樂牧師(0)7535-959459 10:30am 粵
英倫福音教會青少年堂
G/F, West Wing, Southgate School, Sussex Way, London, EN4 0BL
何尚義傳道(0)7707-985607 10:30am 粵
薩頓香港人教會
Nonsuch High School for Girls, Ewell Road, Sutton, SM3 8AB
余周詠哲牧師(0)7753-238703 10am 粵
倫敦基督會
Mary Ward House, Tavistock Place, London, WC1H 9SN
林卓遠傳道(0)7423-533888 11am 粵 英
倫敦綠洲學生教會
KBC, Vernon Square, London WC1X 9EW
Andy 宣道士(0)7598-700956 3pm 國
倫敦華人福音教會(Woolwich)
Woolwich Central Baptist Church, Brunnell Avenue, London SE18 6UX
張卓健(0)7743-366199 Sa 2pm 粵
恩非基督喜樂家庭教會
Bush Hill Park United Reformed Church, 25 Main Ave, Enfield, London EN1 1DJ
陳慧冰傳道(0)7871-059466 12:30pm 粵

王怡凱牧師+353-87-9933901 10am 國 英 11:45am 粵
都柏林基督生命教會
Life Church, Schoolhouse Lane, Santry, Dublin 9, D09Y3Z6, Ireland
于洋長老+353-(0)872240083 11:00am 國 英
科克華人基督徒團契
Deerpark CBC, St Patrick's Rd, Cork, T12 X796
王燿弟兄+353-87-9691090
黃曉珍姊妹+353-87-4109200 12pm 國
利默瑞克華人基督徒團契
LPMA, 97 O'Connell St., Limerick City, V94 793X
林惠慈傳道+353-83-4840381 11am 國 粵
華人基督教機構
英國循道會福音勞工-政庇及難民佈道
58a Birkenhead Street, London WC1H 8BW
黃尊源牧師博士(0)7884-629300
英國華人循道會福音勞工佈道事工-倫敦以外地區
1/F Wolverly House, 18 Digheth, Birmingham B5 6JB
羅達明牧師(0)7949-026972
世界華人福音事工聯絡中心(英國區)
呂子峰牧師(0)1908-234100
英國華人宣道聯合會
Manchester Alliance Centre, Unit 9, The Quadrangle, Hulme St, M1 5GL 趙偉初牧師(0)161-2373219
福音戒賭中心
58a Birkenhead Street, London WC1H 8BW
吳浩璋牧師(0)20-7833 8626 M 查經、Tu-小 組 1:30pm 粵
歐洲華人基督徒餐館福音事工使團聯合會
Tel: +31 6460 75533; Wechat: EU-CRCGM
Email: EU.CRCGM@GMAIL.COM
英國使團邱天生弟兄(0)779 012 7994
英北使團李永鈞弟兄(0)7976 912104
2 Gatehead Bank, Marsden, Huddersfield HD7 6LE
英東北使團張永生弟兄(0)912-314787
66 Shieldfield House, Barker St., Newcastle upon Tyne NE2 1BQ
英南使團石浩明弟兄(0)2392-663337
139 London Road, Portsmouth PO2 9AA
蘇格蘭使團石禪生弟兄(0)7506 480061
2 Melrose St., St. George's Cross, Glasgow G4 9JB, Scotland
愛爾蘭使團(北愛)
3 Baronscourt Height, Carryduff, Belfast BT8 8RS, Northern Ireland 江文峰弟兄(0)28-9081 5330
英國家庭更新協會
70 Dowdeswell Close, London SW15 5RL
評傑龍弟兄(0)7777-655612
基督會華僑佈道會
2 Padstow Avenue, Fishermid, Milton Keynes MK6 2ES
呂子峰牧師(0)1908-234100
呂鍾凌師母(0)1908-300533(活水書室)
基督會華僑佈道會英國分會及英國號角
CHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH
馮兆雄弟兄(0)7782-336869
臺北華人福音中心
109 Spring Bank, Hull HU3 1BH
何錦洪牧師(0)7877-589173
信望愛團契華人服務中心 (Orpington)
Pettis Wood Methodist Church, Queensway, Pettis Wood, Kent BR5 1EB
林大(0)7588-62782
創教神學院英國校區
譚健生宣道士(0)7952-882746
何明華會督協會查社區中心
Lower Crypt, St. Martin-in-the-Fields Ch, Trafalgar Sq, London WC2N 4JJ
劉翠鳳鳴姊妹(0)20-7766 1141
恩典辦正福音事工
22, Ringstead Crescent, Sheffield S10 5SG
陳志明牧師(0)7879-643598
歐洲盼望之泉
47 Calder Road, Leicester LE4 0RF
何雪芳牧師(0)16-2357034 國 粵 英
英國華人關懷癌症協會
www.cacaca.org.uk
岑偉鵬弟兄(0)7508-039775 粵 國
黎明路上
63 Cannon Hill Rd., Coventry, West Midlands CV4 7BT
陳立仁牧師(0)1689-666500
歐洲華人信使 www.ccineurope.org
李胡雪英姊妹(0)7877-048799
伴您同行
50 Blenheim Road, Raynes Park, London SW20 9BB
陳均順姊妹(0)7832-736183
聖經英國學徒促進會 www.selb.org
Room 22, 5 Gordon Street, Glasgow, G1 3PU
王忻牧師(0)7449-821441
蒙恩之旅福音事工
何嘉俊宣道士(0)7400-614615
基督會國際神學院(愛丁堡)
83 Ocean Drive, Leith, Edinburgh EH6 6BR
楊詠嫻院長(0)7795-909926
英國城市祈禱中心(列斯)
Unit 9, Dragon Suite, 32-36 Cross Stamford Street, Leeds, LS7 1BA
陳麗君傳道(0)7539-695790

愛爾蘭

愛爾蘭中華福音堂
市中心堂：49 Middle Abbey St, Dublin 1, Ireland
市敏星牧師+353-87-9462750 10am 英 12n 國
路恩堂：Esker House, Esker Rd., Lucan, Co. Dublin, Ireland

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: www.caccam.org.uk

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

號角 英國版

惠登廣告, 請聯絡:

馮兆雄 Perry Fung
《號角英國版》聯絡人
Email: perryfung@cchc.org
Mobile: +44(0)7782-336869

刊登廣告請同時付款, 可以網上 PayPal 或銀行轉賬或支票方式,
逕寄: CCHC-UK, PO Box 117, Banstead SM7 9DH

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

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



Leeds Chinese Christian Church

利茲華人基督教會

「以基督為房角石建立教會」-彼得前書 2:4-5

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

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



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。

歡迎僑胞參加

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: 星期日上午十時至下午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

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

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)

